

100 m – 10,80 – 11,30

10,37	1,0	Yazaldes Nascimento	SL Benfica	17-04-86	1mf		Lisboa - U	12-05	10,39-11
10,41	-0,7	Carlos Nascimento	Esc Movimento	12-10-94	1h	C. Port	Lisboa - U	07-07	10,58-11
10,41	0,1	Carlos Nascimento			7	CM Jr	Barcelona	11-07	
10,41	-1,4	Yazaldes Nascimento			1		Avila - ESP	28-07	
10,42	1,3	Carlos Nascimento			2mf	CM Jr	Barcelona	11-07	
10,43	-0,5	Carlos Nascimento			1h	CM Jr	Barcelona	10-07	
10,44	1,0	Yazaldes Nascimento			1		Lisboa - U	12-05	
10,46	0,0	Yazaldes Nascimento			1s		Lisboa - U	22-07	
10,47	1,2	Francis Obikwelu	Sporting CP	22-11-78	7		Montgeron - FRA	13-05	9,86-04
10,47	1,1	Arnaldo Abrantes	SL Benfica	27-11-86	6mf	C. Europa	Helsinki - FIN	27-06	10,19-09
10,49	1,0	Arnaldo Abrantes			5h	C. Europa	Helsinki - FIN	27-06	
10,50	2,0	Arnaldo Abrantes			1h	C. Port	Lisboa - U	07-07	
10,51	0,7	Francis Obikwelu			2h		Montgeron - FRA	13-05	
10,52	1,1	Arnaldo Abrantes			1	AAL	Lisboa - U	16-06	
10,52	0,6	Yazaldes Nascimento			1h		Avila - ESP	28-07	
10,53	1,0	Ricardo Monteiro	SL Benfica	02-10-85	2mf		Lisboa - U	12-05	10,54-10
10,53	1,3	Carlos Nascimento			1ex		Lisboa - U	10-06	
10,54	1,0	Arnaldo Abrantes			3mf		Lisboa - U	12-05	
10,54	2,0	Edi Sousa	Sporting CP	11-07-89	2h	C. Port	Lisboa - U	07-07	10,59-10
10,56	1,0	Arnaldo Abrantes			2		Lisboa - U	12-05	
10,56	1,0	Diogo Antunes	SL Benfica	02-11-92	3		Lisboa - U	12-05	10,64-11
10,56	0,8	Aucuiam Lopes	SL Benfica	GBS 06-03-91	1mf		Lisboa - U	12-05	10,48-10
10,56	1,9	Arnaldo Abrantes			1h	AAL	Lisboa - U	16-06	
10,57	1,1	Dany Gonçalves	CS Maritimo	14-03-85	2	AAL	Lisboa - U	16-06	10,39-09
10,57	1,1	Ricardo Monteiro			3h	AAL	Lisboa - U	16-06	
10,57	0,6	Carlos Nascimento			1h	CNJ	Luso	23-06	
10,57	1,7	António Brandão	CCSJ. Madeira	08-09-92	1	C. Beiras	Luso	21-07	10,88-11
10,58	2,0	Ricardo Monteiro			3rB		Bilbao - ESP	03-06	
10,59	1,0	Aucuiam Lopes			4		Lisboa - U	12-05	
10,59	1,3	Edi Sousa			2ex		Lisboa - U	10-06	
10,60	1,0	Holder da Silva	CF Belenenses	GBS 22-01-88	5		Lisboa - U	12-05	10,36-09
10,60	1,3	Aucuiam Lopes			3ex		Lisboa - U	10-06	
10,60	1,1	Diogo Antunes			4	AAL	Lisboa - U	16-06	
10,60	0,0	Pedro Bernardo	Sporting CP	12-05-89	2s		Lisboa - U	22-07	11,24-07
10,61	0,3	Edi Sousa			6h	Caja Duero	Salamanca - ESP	12-06	
10,61	1,2	Pedro Bernardo			1s		Lisboa - I	11-07	
10,63	0,8	Holder da Silva			2mf		Lisboa - U	12-05	
10,63	1,1	Dany Gonçalves			1		Ribeira Brava	26-05	
10,63	-0,3	Ricardo Monteiro			4		Bilbao - ESP	03-06	
10,63	1,9	Edi Sousa			2h	AAL	Lisboa - U	16-06	
10,64	1,0	Ricardo Monteiro			6		Lisboa - U	12-05	
10,64	2,0	Dany Gonçalves			1		Ribeira Brava	02-06	
10,64	1,9	Bruno Fernandes	SL Benfica	26-05-91	3h	AAL	Lisboa - U	16-06	10,66-10
10,64	2,0	António Brandão			3h	C. Port	Lisboa - U	07-07	
10,64	1,2	Edi Sousa			2s		Lisboa - I	11-07	
10,65	0,2	Holder da Silva			1h		Lisboa - U	12-05	
10,65	1,2	Dany Gonçalves			1		Ribeira Brava	13-05	
10,65	1,1	Edi Sousa			5	AAL	Lisboa - U	16-06	
10,66	1,9	Dany Gonçalves			1		Ribeira Brava	13-05	
10,66	1,3	Diogo Antunes			4ex		Lisboa - U	10-06	
10,67	0,0	Yazaldes Nascimento			1h		Lisboa - U	12-05	
10,67	0,8	Edi Sousa			3mf		Lisboa - U	12-05	
10,68	1,0	Diogo Antunes			4mf		Lisboa - U	12-05	
10,69	1,2	David Lima	Sporting CP	06-09-90	1rA		Birmingham - GBR	22-04	10,68-11
10,69	-0,3	Diogo Antunes			5		Bilbao - ESP	03-06	
10,69	-0,5	David Lima			1s		Lisboa - U	05-07	
10,70	1,0	André Costa	SL Benfica	09-05-92	1ex	V. Tavares	Faro	13-06	10,80-11
10,70	-0,7	Bruno Fernandes			2h	C. Port	Lisboa - U	07-07	
10,70	1,4	António Brandão			1h	C. Beiras	Luso	21-07	

10,72	-0,1	Arnaldo Abrantes			1h		Lisboa - U	12-05	
10,73	0,5	Holder da Silva			1		Lisboa - MP	05-05	
10,73	1,0	Ivo Vital	SL Benfica	09-08-88	3h	Caja Duero	Salamanca - ESP	12-06	10,65-09/10
10,74	1,0	Edi Sousa			7		Lisboa - U	12-05	
10,74	1,1	Pedro Bernardo			6	AAL	Lisboa - U	16-06	
10,74	-1,8	David Lima			5		Hendon- GBR	30-06	
10,74	2,0	Tiago Silvestre	SL Benfica	18-06-91	4h	C. Port	Lisboa - U	07-07	10,63-10
10,75	0,4	David Lima			1rB		Birmingham - GBR	22-04	
10,75	1,0	Tiago Silvestre			8		Lisboa - U	12-05	
10,75	1,3	André Costa			5ex		Lisboa - U	10-06	
10,75	0,1	Ricardo Monteiro			1h		Avila - ESP	28-07	
10,76	0,2	Ricardo Monteiro			2h		Lisboa - U	12-05	
10,76	1,0	Tiago Silvestre			5mf		Lisboa - U	12-05	
10,76	-0,5	Bruno Fernandes			2s		Lisboa - U	05-07	
10,77	0,5	Arnaldo Abrantes			2		Lisboa - MP	05-05	
10,77	1,7	Ricardo Pereira	SL Benfica	04-03-96	1s	OJ	Fátima	03-06	10,98-11
10,78	-0,4	Edi Sousa			1h		Lisboa - U	12-05	
10,78	2,0	Aucuam Lopes			5h	C. Port	Lisboa - U	07-07	
10,79	-1,0	Aucuam Lopes			2ex		V. R. Sto. António	26-05	
10,79	2,0	Nuno Baptista	JOMA	10-04-91	6h	C. Port	Lisboa - U	07-07	10,87-10
10,79	0,0	Arnaldo Abrantes			1h		Avila - ESP	28-07	
10,80	0,8	Pedro Bernardo			4mf		Lisboa - U	12-05	
10,80	1,9	Ivo Vital			4h	AAL	Lisboa - U	16-06	10,65-09/10
10,89	1,6	Ricardo Pinto	GR Qt. Lomba	18-04-93	1		Setubal	16-06	11,13-11
10,90	-0,7	Ricardo Pacheco	Sporting CP	31-10-83	4h	C. Port	Lisboa - U	07-07	10,45-02
10,91	1,7	Sérgio Mendes	GD Estreito	09-01-93	1		Ribeira Brava	13-05	11,11-11
10,91	0,5	João Gonçalves	SL Benfica	31-12-93	1		Lisboa - MP	07-06	11,15-11
10,96	0,4	José Pedro Lopes	SL Benfica	23-05-95	1	FISEC	Malta	08-07	11,18-11
10,98	1,6	Paulo Gomes	CA Bx Banheira	93	2		Setubal	16-06	10,89-11
11,02	0,3	Raul Veloso	CCD Ribeirão	01-10-81	1		Braga	12-05	10,79-03
11,05	0,4	João Barros	Sporting CP	STP 25-05-93	1s		Lisboa - U	22-07	11,15-11
11,07	0,8	Helder Pinto	Gira Sol RC	07-04-93	3	CNU	Guimarães	22-04	10,99-11
11,10	1,4	José Viegas	CCSJ. Madeira	01-03-93	1h		Aveiro	26-05	10,98-11
11,10	1,6	Edgar Batista	Esc Movimento	12-07-91	1	C. Norte	Guimarães	16-06	11,06-10
11,10	0,1	Luís Silva	CC SJ. Madeira	11-07-93	1h	C. Beiras	Luso	21-07	11,21-08
11,11	1,4	Rafael Martins	Gira Sol RC	31-07-96	2h		Aveiro	26-05	11,09-11
11,11	2,0	Fernando Almeida	CS Marítimo	92	3		Ribeira Brava	02-06	
11,12	0,6	Bruno Gualberto	Juv. Vidigalense	01-08-88	1s	CNCl-Ap	Pombal	19-05	10,90-07
11,12	1,4	Nuno Cardoso	Gira Sol RC	13-02-82	3s		Lisboa - U	05-07	10,82-02
11,13	1,4	Luís Neves	SL Benfica	22-05-95	4ex	V. Tavares	Faro	13-06	10,83-11
11,13	1,4	Valter Pinto	Sporting CP	19-01-93	4s		Lisboa - U	05-07	11,15-11
11,15	0,5	Xavier Mendes	Sporting CP	95	1s		Lisboa - U	22-07	
11,16	1,3	João Gradiz	BNS Conceição	02-05-89	1	C. Alent	Beja	12-05	11,07-08
11,17	1,4	Luís Camilo	Gira Sol RC	10-10-92	5s		Lisboa - U	05-07	11,16w-10
11,18	1,3	Pedro Fontes	ACR Zona Azul	08-06-88	2	C. Alent	Beja	12-05	11,05-06
11,18	1,7	Pedro Ferreira	EC+S Lavra	21-02-96	4s	OJ	Fátima	03-06	11,55w-11
11,18	0,4	Bruno Andrade	SL Benfica	28-02-92	2s		Lisboa - U	22-07	11,51-10
11,19	1,6	Henrique Água-Doce	BNS Conceição	25-09-94	4h	CNJ	Luso	23-06	11,65-10
11,19	1,7	Joel Jesus	Gira Sol RC	95	3	C. Beiras	Luso	21-07	11,54-11
11,20	1,7	António Santos	CD Faro XXI	GBS 96	5s	OJ	Fátima	03-06	
11,21	1,6	Mateus Fortunato	ADL Apelaçenenses	BRA 13-06-95	5h	CNJ	Luso	23-06	11,23-11
11,21	1,8	Giziel Lima	Grã Bretanha	11-01-92	3rB		Eton - GBR	18-08	11,37-10
11,22	0,0	Miguel Roque	AA Coimbra	19-04-92	1s		Luso	30-05	11,27-11
11,23	0,2	Luís Fernandes	Gira Sol RC	31-05-82	1s		Setubal	04-03	10,75-01
11,23	1,6	Eduardo Sá	CCD Ribeirão	95	2	C. Norte	Guimarães	16-06	11,26w-11
11,24	1,4	Ivo Tavares	NA Chaves	96	1s		Vila Real	12-05	
11,24	1,8	Rodrigo Belo	AA Pinhalnovense	95	1		Setubal	26-05	11,22w-11
11,24	-0,2	Lionel Delgado	Luxemburgo	96	1		Schifflange - LUX	09-06	
11,25	1,4	Arcílenes Francisco	AC Mocidade - Coi	ANG 09-01-96	3h		Aveiro	26-05	
11,25	0,4	Edgar Remédios	GA Fátima	05-05-94	4s		Lisboa - U	22-07	11,03w-11
11,26	1,6	André Leal	CP Corroios	95	6h	CNJ	Luso	23-06	
11,26	1,7	Wilson Martins	Juv. Vidigalense	CPV 01-03-88	4	C. Beiras	Luso	21-07	11,20-11

11,27	1,7	José Fernandes	CS Marítimo	93	2		Ribeira Brava	13-05	
11,28	-0,7	Tiago Marto	GA Fátima	05-05-86	Dec	Ibero Am	Barquisimeto - VEN	08-06	11,02-10
11,28	-0,2	Joaquim Cabral	CRCD Luzense	17-04-88	1		Quarteira	16-06	11,08-09
11,29	0,2	David Mateus	CRD Santaluziense	06-10-91	2		Quarteira	13-05	11,10w-11
11,29	1,7	Alexandre Cardeira	ACDR Arneirense	02-12-94	5	C. Beiras	Luso	21-07	
11,30	1,7	Marco Rodrigues	SC Abrantes	95	6s	OJ	Fátima	03-06	

Com vento anti regulamentar

10,19	3,0	Carlos Nascimento	Esc Movimento	12-10-94	1	C. Port	Lisboa - U	07-07	10,58-11
10,20	3,6	Yazaldes Nascimento	SL Benfica	17-04-86	1h	C. Port	Lisboa - U	07-07	10,39-11
10,39	5,0	António Brandão	CCSJ. Madeira	08-09-92	1	CN23	Pombal	14-07	10,88-11
10,42	3,0	Arnaldo Abrantes	SL Benfica	27-11-86	3	C. Port	Lisboa - U	07-07	10,19-09
10,46	3,0	Diogo Antunes	SL Benfica	02-11-92	1h	AAL	Lisboa - U	16-06	10,64-11
10,46	3,6	Dany Gonçalves	CS Marítimo	14-03-85	2h	C. Port	Lisboa - U	07-07	10,39-09
10,47	3,0	Aucuam Lopes	SL Benfica	GBS 06-03-91	2h	AAL	Lisboa - U	16-06	10,48-10
10,48	3,6	Pedro Bernardo	Sporting CP	12-05-89	3h	C. Port	Lisboa - U	07-07	11,24-07
10,49	5,0	Bruno Fernandes	SL Benfica	26-05-91	2	CN23	Pombal	14-07	10,66-10
10,50	2,6	David Lima	Sporting CP	06-09-90	2		Liverpool - GBR	18-08	10,68-11
10,51	2,1	Edi Sousa	Sporting CP	11-07-89	2	Caja Duero	Salamanca - ESP	12-06	10,59-10
10,64	5,0	Tiago Silvestre	SL Benfica	18-06-91	4	CN23	Pombal	14-07	10,63-10
10,66	3,6	Ivo Vital	SL Benfica	09-08-88	4h	C. Port	Lisboa - U	07-07	10,65-09/10
10,70	5,0	Nuno Baptista	JOMA	10-04-91	5	CN23	Pombal	14-07	10,87-10
10,74	4,1	Ricardo Pereira	SL Benfica	04-03-96	1	CNjv	Abrantes	30-06	10,98-11
10,74	5,0	Ricardo Pinto	GR Qt. Lomba	18-04-93	6	CN23	Pombal	14-07	11,13-11
10,80	4,5	João Gonçalves	SL Benfica	31-12-93	ex		Seixal	13-05	11,15-11
10,84	2,8	Sérgio Mendes	GD Estreito	09-01-93	1h		Ribeira Brava	13-05	11,11-11
10,87	4,1	José Pedro Lopes	SL Benfica	23-05-95	2	CNjv	Abrantes	30-06	11,18-11
10,92	4,1	Luís Silva	CC SJ. Madeira	11-07-93	2		Aveiro	28-07	11,21-08
10,94	3,6	Luis Neves	SL Benfica	22-05-95	1		Lisboa - MP	11-02	10,83-11
10,94	2,5	Paulo Gomes	CA Bx Banheira	93	3h	CNJ	Luso	23-06	10,89-11
10,96	3,9	Helder Pinto	Gira Sol RC	07-04-93	4ex		Lisboa - U	10-06	10,99-11
10,96	6,3	Rafael Jorge	SL Benfica	01-03-97	1s	Solvay	Póvoa Sta. Iria	23-06	11,69-11
10,97	2,6	Bruno Gualberto	Juv. Vidigalense	01-08-88	4	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	10,90-07
10,97	2,6	Rafael Martins	Gira Sol RC	31-07-96	5	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	11,09-11
10,97	4,8	Ermene Silva	Sporting CP	GBS 19-09-92	2h		Lisboa - MP	30-06	11,07-11
10,98	2,7	Fernando Almeida	CS Marítimo	92	1		Ribeira Brava	24-06	
10,98	4,1	José Viegas	CCSJ. Madeira	01-03-93	2		Aveiro	30-06	10,98-11
10,99	3,9	Edgar Batista	Esc Movimento	12-07-91	5ex		Lisboa - U	10-06	11,06-10
11,00	4,7	Pedro Ferreira	EC+S Lavra	21-02-96	1h	CNjv	Abrantes	30-06	11,55w-11
11,02	3,0	Joaquim Cabral	CRCD Luzense	17-04-88	1		Quarteira	27-02	11,08-09
11,02	4,1	Mateus Fortunato	ADL Apelaçenenses	BRA 13-06-95	3	CNjv	Abrantes	30-06	11,23-11
11,03	4,8	Valter Pinto	Sporting CP	19-01-93	3h		Lisboa - MP	30-06	11,15-11
11,04	3,6	Pedro Cabral	C Operário D	10-03-93	5h	C. Port	Lisboa - U	07-07	11,72-10
11,05	2,6	Giziel Lima	Grã Bretanha	11-01-92	3		Derby - GBR	27-05	11,37-10
11,07	2,5	António Santos	CD Faro XXI	GBS 96	4h	CNJ	Luso	23-06	
11,07	3,6	Bruno Ferreira	SL Benfica	27-05-90	6h	C. Port	Lisboa - U	07-07	10,71-09
11,08	2,5	Tiago Marto	GA Fátima	05-05-86	Dec	C. Port	Rio Maior	26-05	11,02-10
11,08	2,4	Nuno Cardoso	Gira Sol RC	13-02-82	1s		Lisboa - U	05-07	10,82-02
11,09	5,1	Eduardo Sá	CCD Ribeirão	95	3h	CNjv	Abrantes	30-06	11,26w-11
11,11	4,7	Marco Rodrigues	SC Abrantes	95	2h	CNjv	Abrantes	30-06	
11,11	3,0	Joel Jesus	Gira Sol RC	95	1		Aveiro	28-07	11,54-11
11,12	2,5	Sérgio Silva	GRECAS	31-07-92	1h		Aveiro	30-06	11,26-11
11,12	2,4	Luís Camilo	Gira Sol RC	10-10-92	2		Lisboa - U	05-07	11,16w-10
11,14	4,8	Filipe Santos	GD Estreito	25-06-84	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	19-05	10,76-10
11,14	3,3	David Mateus	CRD Santaluziense	06-10-91	2		Lagoa	09-06	11,10w-11
11,15	2,3	Rodrigo Belo	AA Pinhalnovense	95	1s	OJ	Fátima	03-06	11,22w-11
11,15	3,4	Ivo Pais	NA Cucujães	93	3h		Aveiro	30-06	11,53w-11
11,15	3,0	Miguel Roque	AA Coimbra	19-04-92	2		Aveiro	28-07	11,27-11
11,16	2,5	José Rosa	Sporting CP	12-01-90	Dec	C. Port	Rio Maior	26-05	11,16-10
11,17	4,7	João Lopes	Vitória FC	96	3h	CNjv	Abrantes	30-06	
11,18	3,5	André Leal	CP Corroios	95	4h	CNjv	Abrantes	30-06	
11,19	3,4	Edgar Remédios	GA Fátima	05-05-94	2		Abrantes	16-06	11,03w-11

11,20	4,1	João Fontela	CCSJ. Madeira	07-08-91	6		Aveiro	30-06	
11,23	3,0	Alexandre Cardeira	ACDR Arneirense	02-12-94	3s		Elvas	23-06	
11,24	2,9	Arcilenes Francisco	AC Mocidade - Coi	ANG	09-01-96	4	CN DE	Vendas Novas	19-05
11,24	2,5	Natanael Mendonça	SL Benfica		94	7h	CNJ	Luso	23-06
11,24	3,7	Abel Pereira	ACR Valdágua		01-05-86	3h		Aveiro	28-07
11,25	2,3	Alberto Fraga	GD Estreito		29-02-80	4		Ribeira Brava	02-06
11,27	2,1	Tiago Silva	NA Cucujães		30-01-80	ex		Setubal	16-06
11,27	3,5	Diogo Maçarico	Sporting CP		95	5h	CNjv	Abrantes	30-06
11,28	4,3	André Luz	SL Benfica		21-01-93	1h		Lisboa - MP	07-06
11,29	2,3	Micael Franco	ADR Agua Pena		95	2s	OJ	Fátima	03-06
11,29	5,1	João Taylor	CD Faro XXI		24-01-95	4h	CNjv	Abrantes	30-06
11,30	3,8	Rodolfo Varela	CA Seia		20-05-86	7	CNCI-2	Lisboa - U	09-06
11,30	3,5	Sérgio Campos	SC Braga		96	6h	CNjv	Abrantes	30-06

200 m– 22,30 – 23,00

20,72	1,8	David Lima	Sporting CP	06-09-90	1h	C. Port	Lisboa - U	08-07	21,23-11
20,72	0,4	Arnaldo Abrantes	SL Benfica	27-11-86	4rB	Spitzen	Lucerna - SUI	17-07	20,48-07
20,88	0,1	Arnaldo Abrantes			4rB	AtletiCAG	Geneve - SUI	02-06	
20,88	0,8	Arnaldo Abrantes			5h	JO	Londres - GBR	07-08	
20,90	1,9	David Lima			1h		Bedford - GBR	26-08	
20,90	1,4	David Lima			1sf		Bedford - GBR	26-08	
21,03	1,7	Yazaldes Nascimento	SL Benfica	17-04-86	1s		Lisboa - U	22-06	20,87-11
21,05	1,3	Yazaldes Nascimento			1h	C. Port	Lisboa - U	08-07	
21,24	-0,5	Arnaldo Abrantes			5h	C. Europa	Helsinki - FIN	29-06	
21,27	i	Arnaldo Abrantes			1	C. Port	Espinho	19-02	
21,32	1,2	Carlos Nascimento	Esc Movimento	12-10-94	1	CNJ	Luso	24-06	21,90-10
21,36	-0,1	Arnaldo Abrantes			7mf	C. Europa	Helsinki - FIN	29-06	
21,38	-1,6	Carlos Nascimento			5h	CM Jr	Barcelona	12-07	
21,39	1,1	Carlos Nascimento			1s	CNCI-Ap	Guimarães	20-05	
21,43	0,2	David Lima			2		Londres - GBR	07-05	
21,46	-0,3	David Lima			1h		Londres - GBR	06-05	
21,46	1,7	Bruno Fernandes	SL Benfica	26-05-91	2s		Lisboa - U	22-07	21,39-10
21,47	-1,1	David Lima			5		Loughborough - GBR	20-05	
21,47	1,2	Bruno Fernandes			1	CN23	Pombal	15-07	
21,48	1,3	Arnaldo Abrantes			2h	C. Port	Lisboa - U	08-07	
21,48	1,2	António Brandão	CCSJ. Madeira	08-09-92	2	CN23	Pombal	15-07	22,47-10
21,49	-0,5	David Lima			1s		Birmingham - GBR	03-06	
21,49	1,7	Pedro Bernardo	Sporting CP	12-05-89	3s		Lisboa - U	22-07	22,48-11
21,54	1,8	Bruno Fernandes			2h	C. Port	Lisboa - U	08-07	
21,54	0,4	António Brandão			1	C. Beiras	Luso	22-07	
21,58	1,1	António Brandão			2s	CNCI-Ap	Guimarães	20-05	
21,59	1,8	António Brandão			3h	C. Port	Lisboa - U	08-07	
21,60	i	David Lima			1		Birmingham - GBR	19-02	
21,64	0,0	Arnaldo Abrantes			1h		Lisboa - U	13-05	
21,64	1,2	Luis Neves	SL Benfica	22-05-95	2	CNJ	Luso	24-06	21,96-11
21,65	-2,0	David Lima			1		Loughborough - GBR	28-04	
21,68	-1,0	David Lima			1h		Birmingham - GBR	03-06	
21,70	i	Arnaldo Abrantes			1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
21,70	i	Yazaldes Nascimento			1s	CNCI-1	Pombal	12-02	
21,74	-1,1	Bruno Fernandes			1s		Viana do Castelo	26-05	
21,75	0,0	Holder da Silva			1		Lisboa - U	15-01	
21,75	1,8	Holder da Silva	CF Belenenses	GBS	22-01-88	1h	Lisboa - U	15-01	21,01-09
21,75	1,6	Holder da Silva			1		Lisboa - MP	11-02	
21,76	-3,5	David Lima			2		Hendon - GBR	30-06	
21,77	-2,6	David Lima			1		Loughborough - GBR	27-05	
21,79	-1,1	Carlos Nascimento			2s		Viana do Castelo	26-05	
21,82	-1,2	David Lima			1h		Londres - GBR	06-05	
21,86	0,3	Dany Gonçalves	CS Maritimo	14-03-85	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	20-05	21,44-09
21,89	-0,3	Edi Sousa	Sporting CP	11-07-89	1h		Lisboa - U	13-05	21,73-08/10
21,91	0,2	Carlos Nascimento			1		Maia	22-04	
21,91	0,0	Edi Sousa			1s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	20-05	

21,91	1,3		Pedro Bernardo			3h	C. Port	Lisboa - U	08-07	
21,91	1,8	André Marques		GA Fátima	20-11-92	4h	C. Port	Lisboa - U	08-07	22,16-11
21,92	i		Edi Sousa			2s	CNCI-1	Pombal	12-02	
21,92	0,2		Carlos Nascimento			1		Maia	06-05	
21,94	0,0		Edi Sousa			2		Lisboa - U	15-01	
21,94	1,1		Holder da Silva			1h		Lisboa - U	13-05	
21,97	1,1		Pedro Bernardo			2h		Lisboa - U	13-05	
21,98	i		Edi Sousa			1s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	
22,01	0,0		Luis Neves			3		Lisboa - U	15-01	
22,01	1,5	Aucuiam Lopes		SL Benfica	GBS 06-03-91	1h		Lisboa - U	13-05	21,73-10
22,02	-0,3	Ricardo Pereira		SL Benfica	04-03-96	2h		Lisboa - U	13-05	22,37-11
22,05	1,2	Ricardo Pinto		GR Qt. Lomba	18-04-93	3	CNJ	Luso	24-06	23,27w-11
22,05	0,9		Carlos Nascimento			1h	CNJ	Luso	24-06	
22,09	i		Dany Gonçalves			2	C. Port	Espinho	19-02	
22,09	1,2		Aucuiam Lopes			3	CN23	Pombal	15-07	
22,10	1,2		Ricardo Pereira			4	CNJ	Luso	24-06	
22,12	0,0	André Costa		SL Benfica	09-05-92	4		Lisboa - U	15-01	21,95-11
22,13	-0,2		André Marques			1		Lisboa - U	05-07	
22,14	1,3	Ivo Vital		SL Benfica	09-08-88	4h	C. Port	Lisboa - U	08-07	21,73-09
22,15	i		David Lima			1s	CN23	Espinho	05-02	
22,16	0,7	José Pedro Lopes		SL Benfica	23-05-95	1	FISEC	Malta	09-07	22,84-11
22,17	i		Dany Gonçalves			1h	C. Port	Espinho	19-02	
22,21	-1,6	Tiago Silvestre		SL Benfica	18-06-91	1s		Viseu	06-06	22,57-09
22,25	-0,2		Yazaldes Nascimento			1h		Lisboa - U	13-05	
22,25	0,0	Edivaldo Monteiro		CA Bx Banheira	28-04-76	2s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	20-05	21,81i-00
22,27	i	Bruno Gualberto		Juv. Vidigalense	01-08-88	1s	CNCI-1	Pombal	12-02	21,69-07
22,27	0,0		Luis Neves			1h	CNJ	Luso	24-06	
22,27	1,2	Bruno Andrade		SL Benfica	28-02-92	4	CN23	Pombal	15-07	22,52-11
22,28	1,1		António Brandão			1		Aveiro	29-07	
22,29	1,2	Nuno Baptista		JOMA	10-04-91	5	CN23	Pombal	15-07	22,22-10
22,30	i		António Brandão			1s	CNCI-2	Pombal	12-02	
22,30	1,5		André Costa			2h		Lisboa - U	13-05	
22,31	0,4	Sérgio Silva		GRECAS	31-07-92	2	C. Beiras	Luso	22-07	22,39-10
22,35	i		Bruno Gualberto			2s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
22,39	0,7	Vítor Soares		Grã Bretanha	18-12-94	4		Mile End - GBR	12-05	23,02-11
22,48	0,4	Miguel Roque		AA Coimbra	19-04-92	3	C. Beiras	Luso	22-07	22,88-11
22,49	-0,5	Diogo Marouco		Juv. Vidigalense	27-12-87	1s		Viseu	06-06	22,11-09
22,51	1,1	Raul Veloso		CCD Ribeirão	01-10-81	3s	CNCI-Ap	Guimarães	20-05	22,27-03/08
22,59	1,1	Giziel Lima		Grã Bretanha	11-01-92	6		Eton - GBR	18-08	22,98-09
22,63	i	Bruno Ferreira		SL Benfica	27-05-90	4	C. Port	Espinho	19-02	21,54-09
22,63	-0,2	Ernane Silva		Sporting CP	GBS 19-09-92	2h		Lisboa - U	13-05	22,35-11
22,66	0,0	José Viegas		CCSJ. Madeira	01-03-93	1		Aveiro	27-05	22,48-11
22,66	0,7	Carlos Garrido		E Grão Vasco	14-04-95	2h	C. Beiras	Luso	22-07	23,81-11
22,67	0,7	Joel Jesus		Gira Sol RC	95	3h	C. Beiras	Luso	22-07	
22,73	-0,2	João Moniz		Juv. Vidigalense	17-11-94	3		Lisboa - U	05-07	22,69-11
22,74	0,3	Sérgio Mendes		GD Estreito	09-01-93	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	20-05	23,24-11
22,75	i	Diogo Santos		Juv. Vidigalense	03-05-91	1s	CN23	Espinho	05-02	22,08i-10
22,77	i	Rafael Martins		Gira Sol RC	31-07-96	2s	CNJ	Pombal	22-01	22,87-11
22,78	0,3	Pedro Fontes		ACR Zona Azul	08-06-88	1		Beja	12-05	22,30-06
22,78	0,6	Nuno Cardoso		Gira Sol RC	13-02-82	1s		Castelo de Vide	01-07	22,09-02
22,79	1,2	Pedro Cabral		N Sp. S. Miguel	10-03-93	5	CNJ	Luso	24-06	22,5-11
22,81	0,6	Joaquim Cabral		CRCD Luzense	17-04-88	1		Quarteira	17-06	22,82-08
22,82	i	Gilsson Tavares		Maia AC	CPV 29-08-84	1s	CNCI-Ap	Espinho	28-01	22,23-09
22,84	0,0	Luis Silva		CC SJ. Madeira	11-07-93	2		Aveiro	27-05	
22,87	-0,2	David Mateus		CRD Santaluziense	06-10-91	1s		Lagoa	15-01	22,80-11
22,88	i	Edgar Batista		Esc Movimento	12-07-91	1s	CNCI-Ap	Espinho	28-01	22,34-10
22,88	i	Alexandre Cardeira		ACDR Arneirense	02-12-94	1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	24,34i-11
22,95	i	Gracelino Barbosa		AA Coimbra	CPV 01-02-85	ex	C. Port	Espinho	19-02	22,58i-11
22,97	i	Rodrigo Belo		AA Pinhalnovense	95	2s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	23,27-11
22,99	0,0	Ricardo Garcia		ACR Mealhada	25-04-93	2h		Lisboa - U	13-05	22,90w-11
22,99	1,7	Eduardo Sá		CCD Ribeirão	95	1		Braga	11-07	11,26w-11
23,00	-1,2	Bruno Marques		N Sp. Faro	30-04-92	1		Quarteira	13-05	11,45-11

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

22,77	1,8	Bruno Ferreira	SL Benfica	27-05-90	5h	C. Port	Lisboa - U	08-07	21,54-09
23,00	0,0	Edgar Batista	Esc Movimento	12-07-91	1	C. Norte	Guimarães	17-06	22,34-10
22,87	0,8	Sérgio Silva	GRECAS	31-07-92	1		Aveiro	12-05	22,39-10

Com vento anti regulamentar

20,60	2,2	David Lima	Sporting CP	06-09-90	1		Lisboa - U	17-06	21,23-11
20,93	3,4	Yazaldes Nascimento	SL Benfica	17-04-86	2	C. Port	Lisboa - U	08-07	20,87-11
21,10	3,4	Bruno Fernandes	SL Benfica	26-05-91	4	C. Port	Lisboa - U	08-07	21,39-10
21,44	6,2	Ricardo Pereira	SL Benfica	04-03-96	2s	CPLP	Mafra	10-07	22,37-11
21,45	2,7	António Brandão	CCSJ. Madeira	08-09-92	3	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	22,47-10
21,60	2,7	Dany Gonçalves	CS Marítimo	14-03-85	4	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	21,44-09
21,64	2,3	Aucuiam Lopes	SL Benfica	GBS 06-03-91	3rA		Lisboa - U	13-05	21,73-10
21,95	3,3	André Costa	SL Benfica	09-05-92	1rB		Lisboa - U	13-05	21,95-11
22,09	2,7	Edivaldo Monteiro	CA Bx Banheira	28-04-76	5	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	21,81i-00
22,11	5,1	Sérgio Silva	GRECAS	31-07-92	2		Aveiro	01-07	22,39-10
22,15	2,7	Diogo Marouco	Juv. Vidigalense	27-12-87	6	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	22,11-09
22,16	4,5	Nuno Baptista	JOMA	10-04-91	1h		Lisboa - MP	01-07	22,22-10
22,21	7,4	Bruno Andrade	SL Benfica	28-02-92	1h		Lisboa - MP	01-07	22,52-11
22,23	2,9	João Gonçalves	SL Benfica	31-12-93	1		Setubal	27-05	23,61i-11
22,26	6,2	Rafael Martins	Gira Sol RC	31-07-96	4s	CPLP	Mafra	10-07	22,87-11
22,30	2,5	Luís Camilo	Gira Sol RC	10-10-92	1s		Castelo de Vide	01-07	
22,37	3,3	Ernane Silva	Sporting CP	GBS 19-09-92	2rB		Lisboa - U	13-05	22,35-11
22,49	5,2	Bruno Ferreira	SL Benfica	27-05-90	3		Lisboa - MP	01-07	21,54-09
22,55	3,7	Pedro Fontes	ACR Zona Azul	08-06-88	3s		Abrantes	07-06	22,30-06
22,56	5,2	Ricardo Garcia	ACR Mealhada	25-04-93	4		Lisboa - MP	01-07	22,90w-11
22,59	5,1	José Viegas	CCSJ. Madeira	01-03-93	3		Aveiro	01-07	22,48-11
22,60	2,8	Sérgio Mendes	GD Estreito	09-01-93	1		Ribeira Brava	07-06	23,24-11
22,61	4,1	Carlos Garrido	E Grão Vasco	14-04-95	3		Aveiro	04-07	
22,65	5,2	João Barros	Sporting CP	STP 25-05-93	5		Lisboa - MP	01-07	22,80-11
22,76	2,2	Rodrigo Belo	AA Pinhalnovense	95	1		Setubal	27-05	23,27-11
22,80	4,6	Edgar Batista	Esc Movimento	12-07-91	4h	CN23	Pombal	15-07	22,34-10
22,82	2,2	Mateus Fortunato	ADL Apelaçenenses	BRA 13-06-95	6		Lisboa - U	17-06	23,20-11
22,82	5,1	Luís Silva	CC SJ. Madeira	11-07-93	4		Aveiro	01-07	
22,88	5,1	Ivo Pais	NA Cucujães	93	5		Aveiro	01-07	
22,90	2,5	Diogo Mestre	CA Bx Banheira	20-05-95	1s		Castelo de Vide	01-07	
22,90	4,1	Henrique Marques	Gira Sol RC	22-06-93	4		Aveiro	04-07	
22,91	2,8	Micael Franco	ADR Agua Pena	95	2		Ribeira Brava	07-06	
22,95	5,2	Pedro Cardoso	SL Benfica	29-05-93	6		Lisboa - MP	01-07	
23,00	4,1	Abel Pereira	ACR Valdágua	01-05-86	5		Aveiro	04-07	

300 m – 37,00

33,86		Arnaldo Abrantes	SL Benfica	27-11-86	1s		Lisboa - MP	05-05	
34,68		Luis Neves	SL Benfica	RN Jv 22-05-95	1		Lisboa - I	11-07	34,73-11
34,80		Jorge Paula	SL Benfica	08-10-84	2s		Lisboa - MP	05-05	34,29-08
34,91		Edi Sousa	Sporting CP	11-07-89	3s		Lisboa - MP	05-05	
35,02		Bruno Fernandes	SL Benfica	26-05-91	4s		Lisboa - MP	05-05	
35,06		Dany Gonçalves	CS Marítimo	14-03-85	1		Ribeira Brava	26-05	36,7-06
35,71		Ernane Silva	Sporting CP	GBS 19-09-92	1s		Lisboa - MP	05-05	
35,79		Diogo Mestre	CA Bx Banheira	20-05-95	1		Seixal	12-05	
35,83		Paulo Pinto	SL Benfica	13-05-91	2s		Lisboa - MP	05-05	35,65-08
35,90		Micael Franco	ADR Agua Pena	95	1s	OJ	Fátima	02-06	
35,96		David Mateus	CRD Santaluziense	06-10-91	1		Faro	31-01	
35,99		Daniel Reis	C Spiridon Gaia	03-01-95	2s	OJ	Fátima	02-06	36,62-11
36,02		Rafael Martins	Gira Sol RC	31-07-96	1		Coimbra	12-05	
36,04		Carlos Garrido	E Grão Vasco	14-04-95	ex		Guarda	26-05	37,34-11
36,05	i	António Brandão	CCSJ. Madeira	08-09-92	1s		Espinho	15-02	
36,12		Hugo Coutinho	Sporting CP	12-03-93	3s		Lisboa - MP	05-05	36,73-10
36,12		Micael Seixeiro	GRECAS	20-07-95	3s	OJ	Fátima	02-06	38,60-11
36,14		Ricardo Pereira	SL Benfica	04-03-96	1		Lisboa - MP	15-04	

36,17	Hugo Silva	CS Marítimo	04-01-91	2		Ribeira Brava	26-05	36,54-10
36,21	Fernando Almeida	CS Marítimo	92	1		Ribeira Brava	24-06	
36,32	Miguel Roque	AA Coimbra	19-04-92	ex		Coimbra	12-05	36,45-09
36,33	Ricardo Ferreira	SC Braga	24-04-95	1		Braga	12-05	38,14-11
36,36	i António Rodrigues	Individual - G	25-09-88	1		Braga	21-12	34,32-09
36,50	Diogo Luz	JD Neves	12-05-95	Oct	CN Jv	Rio Maior	26-05	38,50-11
36,51	Dylan Pedro	Juv. Vidigalense	04-01-95	2s	OJ	Fátima	02-06	37,51-11
36,52	Ricardo Garcia	ACR Mealhada	25-04-93	4s		Lisboa - MP	05-05	
36,57	Jorge Colaço	CD Faro XXI	94	3		Faro	31-03	
36,68	Filipe Almeida	AAC Caparica	95	1		Setubal	16-06	
36,70	Bruno Marques	N Sp. Faro	30-04-92	4		Faro	31-03	
36,70	Angelo Marques	Vitória FC	23-07-95	2		Seixal	12-05	
36,76	José Fernandes	CS Marítimo	93	2		Ribeira Brava	24-06	
36,77	Joel Oliveira	Gira Sol RC	95	Oct		Pombal	05-05	
36,85	Gilsson Tavares	Maia AC	CPV 29-08-84	2		Maia	14-01	35,51-10
36,93	Wilson Barros	ACD Jardim Serra	94	1		Machico	17-12	
36,95	João Taylor	CD Faro XXI	24-01-95	3s	OJ	Fátima	02-06	38,55-11

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

36,53	António Brandão	CCSJ. Madeira	08-09-92	1		Aveito	31-03	
-------	-----------------	---------------	----------	---	--	--------	-------	--

400 m– 49,00 – 52,00

47,73	Vitor Soares	Grã Bretanha	18-12-94	1		Lee Valley - GBR	27-05	49,38-11	
47,82		Vitor Soares		1s		Loughborough - GBR	20-05		
48,18	André Marques	GA Fátima	20-11-92	1s	C. Port	Lisboa - U	07-07	49,05-11	
48,19	i Arnaldo Abrantes	SL Benfica	27-11-86	1s	CNCI-1	Pombal	11-02	50,10-05	
48,50	Fábio Weber	Sporting CP	26-05-94	1s		Lisboa - U	21-07	49,29-11	
48,55		Vitor Soares		1		Mile End - GBR	12-05		
48,59		Vitor Soares		5		Bedford - GBR	10-06		
48,64		André Marques		1		Viana do Castelo	26-05		
48,68	João Ferreira	Sporting CP	20-10-86	1	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	46,66-09	
48,70		André Marques		3rB	Caja Duero	Salamanca - ESP	12-06		
48,71	Paulo Pinto	SL Benfica	13-05-91	6	ECCC	V. R. Sto. António	26-05	48,43-10	
48,73	i	João Ferreira		1s	Taça FPA	Pombal	07-01		
48,75		Fábio Weber		2		Viana do Castelo	26-05		
48,78		Paulo Pinto		2s	C. Port	Lisboa - U	07-07		
48,81		Paulo Pinto		2	CNCI-1	Lisboa - U	09-06		
48,86		Paulo Pinto		1s		Lisboa - U	12-05		
48,87	i Ricardo Lima	Sporting CP	02-01-85	1s	C. Port	Espinho	18-02	48,99-04	
48,90		Ricardo Lima	Sporting CP	02-01-85	3s	C. Port	Lisboa - U	07-07	
48,93		Vitor Soares		8h	CM Jr	Barcelona - ESP	10-07		
48,98	Fábio Gonçalves	SL Benfica	26-01-90	1s		Lisboa - U	12-05	48,89-09	
49,08	Pedro Fontes	ACR Zona Azul	08-06-88	2s		Lisboa - U	21-07	49,12-11	
49,16	i Carlos Pinheiro	Sporting CP	24-03-88	2s	Taça FPA	Pombal	07-01	48,35-11	
49,19	i António Rodrigues	Individual - G	25-09-88	2s	C. Port	Espinho	18-02	47,20-09	
49,20	José Miranda	SL Benfica	22-08-91	1s	AAL	Lisboa - U	16-06	48,33-10	
49,35	João Moniz	Juv. Vidigalense	17-11-94	2s	CNJ	Luso	23-06	50,19-11	
49,36	Naiel Almeida	SL Benfica	STP 20-10-86	2s	AAL	Lisboa - U	16-06	48,85-07	
49,37	Miguel Roque	AA Coimbra	19-04-92	ex		Seia	16-06	50,13-09	
49,38	Bruno Fernandes	SL Benfica	26-05-91	1		Lisboa - MP	07-06	49,13-11	
49,38	Luís Gonçalves	CS Marítimo	12-10-87	1s	C. Port	Lisboa - U	07-07	49,80-10	
49,55	João Delgado	CA Seia	08-01-90	2		Seia	16-06	49,99-09	
49,70	Yazaldes Nascimento	SL Benfica	17-04-86	2		Lisboa - U	14-01	48,34-07	
49,72	Daniel Reis	C Spiridon Gaia	03-01-95	1s	C. Norte	Guimarães	16-06		
49,76	Diogo Mestre	CA Bx Banheira	20-05-95	3s		Lisboa - U	21-07		
49,77	Miguel Moreira	SL Benfica	04-02-91	1s	AAL	Lisboa - U	16-06	51,36-11	
49,80	Bruno Andrade	SL Benfica	28-02-92	2s	C. Port	Lisboa - U	07-07	49,48-11	
49,89	Luis Neves	SL Benfica	22-05-95	1s	CNJ	Luso	23-06		
49,98	i Diogo Santos	Juv. Vidigalense	03-05-91	2s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	49,25-11	
50,02	Nivaldo Mendes	Sporting CP	88	1		Lisboa - U	05-07	50,92-11	
50,05	David Mateus	CRD Santaluziense	06-10-91	1		Lagoa	14-01	50,49-11	

50,07		Hugo Coutinho	Sporting CP		12-03-93	3s	CNJ	Luso	23-06	50,67-11
50,18		Hugo Silva	CS Marítimo		04-01-91	1		Ribeira Brava	16-06	50,44-11
50,28		Henrique Marques	Gira Sol RC		22-06-93	4s	CNJ	Luso	23-06	
50,39		Sérgio Duro	GDRC Coina		19-02-80	1		Setubal	14-01	46,77-04
50,51		Guilherme Pinto	Sporting CP		10-02-94	6s		Lisboa - U	21-07	
50,57		Cristiano Carreira	Juv. Vidigalense		04-03-90	2		Pombal	13-05	49,88-10
50,61	i	Bruno Gualberto	Juv. Vidigalense		01-08-88	2s	CNU	Pombal	25-02	48,40-09
50,61		Sandy Martins	SFRA Amadora	CPV	08-08-93	1s		Lisboa - U	21-07	
50,65		João Brás	Sporting CP		13-08-89	4s	AAL	Lisboa - U	16-06	49,59i-11
50,66		Sérgio Silva	GRECAS		31-07-92	1s		Aveiro	28-07	49,98-11
50,77	i	Cristian Rosa	CN Rio Maior		16-04-95	2s	CNJ	Pombal	21-01	50,36-11
50,80		Francisco Évora	C+S Lavra		11-12-91	2s	C. Norte	Guimarães	16-06	51,20-11
50,82		Maurício Alves	CO Pechão	CPV	05-01-94	4s	CNJ	Luso	23-06	52,18-11
50,88	i	Pedro Semedo	Gira Sol RC	GBS	23-09-86	1s	Taça FPA	Pombal	07-01	49,17-08
50,89		Pedro Santos	CP Alcanena		01-01-88	Dec	C. Port	Rio Maior	26-05	49,94-10
50,91		Sérgio Mendes	GD Estreito		09-01-93	2		Ribeira Brava	21-04	
50,91		Cesar Pedreira	NA Cucujães		20-08-87	ex		Lisboa - U	12-05	49,31-07
50,93		Paulo Antunes	SL Benfica		92	2s		Lisboa - MP	30-06	
50,99		Jorge Colaço	CD Faro XXI		94	2		Quarteira	16-06	
51,07	i	José Martins	Gira Sol RC		28-04-86	1s		Pombal	14-01	50,43-08
51,08		José Spencer	C Bf. C. Caparica		92	3s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05	
51,13		Pedro Alexandre Santos	C. Bf. Ch. Caparica		12-04-95	2		Setubal	16-06	51,51-11
51,16		Paulo Lima	ADR Agua Pena		93	1s		Ribeira Brava	14-01	50,75-11
51,18		Yannick Medina	GR Qt. Lomba		24-10-91	4s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05	50,64-10
51,19	i	Bruno Ferreira	SL Benfica		27-05-90	3s		Pombal	26-02	50,61-09
51,28		Rui Matos	GRECAS		09-09-92	3	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	51,44-09
51,30		Nuno Paulo	CDA S. João		24-07-93	2		Ribeira Brava	02-06	
51,33		Muler Santos	JOMA	GBS	93	2s		Lisboa - U	21-07	
51,35		José Fernandes	CS Marítimo		93	2		Ribeira Brava	16-06	
51,36		Tomás Batista	Esc Movimento		21-12-92	3		Maia	06-06	
51,37		José Araújo	CCD Ribeirão		13-01-83	3s	C. Norte	Guimarães	16-06	50,71-10
51,41		Tiago Cipriano	GRECAS		95	1s	C. Beiras	Luso	21-07	53,42-11
51,42		Daniel Silva	CCSJ. Madeira		93	1s	CNJ	Luso	23-06	52,05-11
51,47		Belarmino Silva	ADR Agua Pena		03-05-94	3		Ribeira Brava	16-06	
51,48		Mark Rosnovskiy	ADRE Palhaça	UKR	94	2s	CNJ	Luso	23-06	53,49-11
51,57		Miguel Figueira	AC Tocha		95	1		Aveiro	26-05	
51,57		Pedro Cardoso	SL Benfica		29-05-93	Dec	CN Jr	Rio Maior	26-05	
51,58		Ivo Pais	NA Cucujães		93	1s	C. Beiras	Luso	21-07	
51,59	i	Joel Oliveira	Gira Sol RC		95	4s	CNJ	Pombal	21-01	
51,60		Artur Paulino	C Operário D		06-06-85	1		Ponta Delgada	16-06	50,76-11
51,61	i	Hugo Santos	CA Riachense		05-01-91	1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	49,76-09
51,62		Sérgio Pinho	N Sp. S. Miguel		30-07-92	1		Ponta Delgada	14-01	
51,65		Helder Pinto	Gira Sol RC		07-04-93	ex	C. Norte	Guimarães	16-06	52,18-11
51,67		Elmano Tavares	CF Belenenses	GBS	87	7	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	51,87-11
51,69		Ricardo Ferreira	SC Braga		24-04-95	1s	C. Norte	Guimarães	16-06	
51,71	i	Gilsson Tavares	Maia AC	CPV	29-08-84	1s	CNCI-Ap	Espinho	28-01	51,15-10
51,71		Mário Mendes	GA Fátima		28-07-88	3		Lisboa - U	05-07	49,76-07
51,74		Rodrigo Belo	AA Pinhalnovense		95	1	CNCI-3	Setubal	09-06	53,72-11
51,75		Alexandre Gameiro	CP Alcanena		04-05-92	Dec	C. Port	Rio Maior	26-05	
51,76		Carlos Garrido	E Grão Vasco		14-04-95	4s	C. Beiras	Luso	21-07	53,45-11
51,79		Wilson Barros	ACD Jardim Serra		94	3s		Ribeira Brava	14-01	51,77-11
51,83		Ricardo Garcia	ACR Mealhada		25-04-93	5s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05	22,90w-11
51,85		José Pedro Lopes	SL Benfica		23-05-95	5	FISEC	Malta	10-07	
51,87		Tiago Marto	GA Fátima		05-05-86	Dec	Ibero Am	Barquisimeto - VEN	09-06	50,49-04
51,88		André Lima	Sporting CP		19-04-91	3		Lisboa - U	21-07	
51,91		Cristiano Silva	SL Benfica		10-05-85	ex		Quarteira	02-06	50,76-09
51,93		Rui Leite	CCSJ. Madeira		31-12-89	5		Maia	06-06	51,89-10
51,96		Luís Lopes	GD Cavadas		91	1s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

49,18		Ricardo Lima	Sporting CP	02-01-85	2s		Lisboa - U	12-05	48,99-04
49,63		Carlos Pinheiro	Sporting CP	24-03-88	4s		Lisboa - U	12-05	48,35-11
49,69		José Miranda	SL Benfica	22-08-91	1		Lisboa - U	14-01	48,33-10

50,34	António Rodrigues	Individual - G	25-09-88	1	Guarda	17-12	47,20-09
50,85	Diogo Santos	Juv. Vidigalense	03-05-91	1	Braga	02-06	49,25-11
51,08	Francisco Évora	C+S Lavra	11-12-91	4	Viana do Castelo	26-05	51,20-11
51,98	Bruno Ferreira	SL Benfica	27-05-90	3	Elvas	23-06	50,61-09

500 m – 1.07,0

65,46	Miguel Moreira	SL Benfica	04-02-91	1	Lisboa - MP	05-05	
65,54	Hugo Coutinho	Sporting CP	12-03-93	2	Lisboa - MP	05-05	
66,04	João Brás	Sporting CP	13-08-89	3	Lisboa - MP	05-05	
66,78	Nivaldo Mendes	Sporting CP	88	4	Lisboa - MP	05-05	

800 m – 1.53,0 – 1.57,0

1.49,09	Miguel Moreira	SL Benfica	04-02-91	1	Lisboa - U	17-06	1.51,48-11
1.49,52	Hélio Gomes	Sporting CP	27-12-84	2	Lisboa - U	17-06	1.49,60-06
1.49,89	Fernando Silva	Sporting CP	23-08-82	3	Lisboa - U	17-06	1.50,66-10
1.50,07	Ricardo Paixão	GD Estreito	01-04-86	4	Lisboa - U	17-06	1.51,77-09
1.50,13		Miguel Moreira		4	ECCC V. R. Sto. António	27-05	
1.50,28	João Brás	Sporting CP	13-08-89	5	Lisboa - U	17-06	1.50,52-10
1.50,38		Ricardo Paixão		1	V. Tavares Faro	13-06	
1.50,45	Guilherme Pinto	Sporting CP	10-02-94	5h	CM Jr Basrcelona	13-07	1.54,07-11
1.50,47		Fernando Silva		2	V. Tavares Faro	13-06	
1.50,56		Hélio Gomes		2	Caceres - ESP	20-06	
1.50,58	Mário Mendes	GA Fátima	28-07-88	3	Caceres - ESP	20-06	1.52,76-10
1.50,64		Guilherme Pinto		6	Lisboa - U	17-06	
1.50,92		Miguel Moreira		1s	C. Port Lisboa - U	08-07	
1.51,02		Fernando Silva		4	Caceres - ESP	20-06	
1.51,07	i António Rodrigues	Individual - G	25-09-88	1	Espinho	22-01	1.49,52-11
1.51,09	i	Miguel Moreira		1s	Pombal	26-02	
1.51,09		Fernando Silva		2s	C. Port Lisboa - U	08-07	
1.51,18		Miguel Moreira		1	Lisboa - U	13-05	
1.51,18		Mário Mendes		3	V. Tavares Faro	13-06	
1.51,32		Fernando Silva		2	Lisboa - U	13-05	
1.51,46	Helio Fumo	SL Benfica	11-02-83	7	Lisboa - U	17-06	1.50,06-09
1.51,55	Renato Silva	SL Benfica	22-08-81	3	Lisboa - U	13-05	1.48,74-03
1.51,76	i	Miguel Moreira		1s	C. Port Espinho	19-02	
1.51,78	i	João Brás		2	Pombal	26-02	
1.51,81		Renato Silva		6	Caceres - ESP	20-06	
1.51,91		Fernando Silva		1	Lisboa - U	15-01	
1.51,92		João Brás		4	Lisboa - U	13-05	
1.51,96	i	António Rodrigues		3	Pombal	26-02	
1.51,99	Cristiano Silva	SL Benfica	10-05-85	8	Lisboa - U	17-06	1.52,65-11
1.52,02	i	Fernando Silva		2s	C. Port Espinho	19-02	
1.52,02	i	João Brás		3s	C. Port Espinho	19-02	
1.52,12		Cristiano Silva		4	V. Tavares Faro	13-06	
1.52,16	Fábio Gonçalves	SL Benfica	26-01-90	9s	Bilbao - ESP	03-06	1.49,18-09
1.52,21		João Brás		3s	C. Port Lisboa - U	08-07	
1.52,39	i	Cristiano Silva		4	Pombal	26-02	
1.52,44		Renato Silva		4	C. Port Lisboa - U	08-07	
1.52,45	i	António Rodrigues		4s	C. Port Espinho	19-02	
1.52,45		Miguel Moreira		1	CNCI-1 Lisboa - U	10-06	
1.52,48	i	João Brás		1	CNU Pombal	25-02	
1.52,48		Ricardo Paixão		1s	CNCI-Ap Ribeira Brava	20-05	
1.52,52		Ricardo Paixão		5s	C. Port Lisboa - U	08-07	
1.52,56	i	Fernando Silva		1s	CNCI-Ap Pombal	28-01	
1.52,60		Miguel Moreira		2	Lisboa - U	15-01	
1.52,62		Miguel Moreira		1	Lisboa - MP	20-05	
1.52,68		Guilherme Pinto		5	Lisboa - U	13-05	
1.52,85		Renato Silva		2	Maia	16-05	
1.52,88	Rui Pinto	SL Benfica	18-11-92	1	Maia	22-04	1.53,37-11
1.52,94	i Pedro Alexandre Santos	C. Bf. Ch. Caparica	RNi Jv 12-04-95	2s	CNCI-Ap Pombal	28-01	1.53,55-11

1.52,95	Paulo Pinto	SL Benfica		13-05-91	6s	C. Port	Lisboa - U	08-07	1.53,61-11
1.52,97	João Delgado	CA Seia		08-01-90	9		Caceres - ESP	20-06	1.52,68-09
1.52,98		Guilherme Pinto			1s	CNJ	Luso	24-06	
1.53,01	Ricardo Fernandes	Juv. Vidigalense		04-07-91	1s	C. Port	Lisboa - U	08-07	1.54,29-11
1.53,52	Diego Manjate	SST SJ Madeira	MOZ	16-08-91	2s	C. Port	Lisboa - U	08-07	1.54,06i-11
1.53,62	Paulo Antunes	SL Benfica		92	3s	C. Port	Lisboa - U	08-07	1.57,90-11
1.53,75	i José Martins	Gira Sol RC		28-04-86	1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	1.51,85i-11
1.53,80	Artur Paulino	C Operário D		06-06-85	1s	C. Port	Lisboa - U	08-07	1.53,48-06
1.54,06	Hugo Coutinho	Sporting CP		12-03-93	2s	CNJ	Luso	24-06	1.53,52-11
1.54,27	Francisco Rodrigues	SC Braga		24-05-95	3s	CNJ	Luso	24-06	1.56,69-11
1.54,53	Nuno Paulo	ACD S. João		24-07-93	1		Ribeira Brava	27-05	1.59,53-11
1.54,79	i Emanuel Rolim	SL Benfica		03-01-93	1s	CNJ	Pombal	22-01	1.51,04-11
1.54,98	Mauricio Alves	CO Pechão	CPV	05-01-94	1s	CN23	Pombal	15-07	1.57,57-11
1.54,99	Fábio Weber	Sporting CP		26-05-94	4s	CNJ	Luso	24-06	
1.55,20	Rui Matos	GRECAS		09-09-92	3	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	1.59,51-11
1.55,21	Bruno Varela	SL Benfica		30-10-94	5s	CNJ	Luso	24-06	1.56,93-11
1.55,25	José Campos	CF Belenenses	ANG	12-07-90	6		Lisboa - U	15-01	1.52,86-11
1.55,34	João Leal	Juv. Vidigalense		04-04-91	4	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	1.55,80i-11
1.55,42	Celso Pinto	JOMA		22-10-84	2s	C. Port	Lisboa - U	08-07	1.52,00-08
1.55,47	Helder Costa	SL Benfica		04-07-95	3		Vigo	10-05	
1.55,64	Sérgio Teixeira	C Spiridon Gaia		24-02-94	3		Maia	22-04	1.56,51-11
1.55,83	Jorge Batista	ADRE Palhaça		06-06-91	1		Luso	22-04	1.50,91i-11
1.56,07	Paulo Lima	ADR Agua Pena		93	2		Ribeira Brava	27-05	1.56,83-11
1.56,29	Osvaldo Terra	AC Mocidade - Aç		20-11-78	3s	C. Port	Lisboa - U	08-07	1.54,99-09
1.56,33	Samuel Barata	SL Benfica		19-07-93	7	V. Tavares	Faro	13-06	1.55,35-10
1.56,38	João Cruz	Maia AC		12-04-94	1		Maia	06-05	1.59,00-11
1.56,46	Oswald Freitas	CN Rio Maior		08-02-96	8	V. Tavares	Faro	13-06	2.00,72-11
1.56,52	José João Santos	SL Benfica		30-07-93	3s	CN23	Pombal	15-07	1.56,31-11
1.56,56	Adrião Rodrigues	SL Benfica		16-03-93	1		Aveiro	31-03	1.55,84-11
1.56,67	i Sérgio Duro	GDRC Coia		19-02-80	1	CNCI-2	Pombal	12-02	
1.56,79	Edgar Rodrigues	CA Seia		25-04-95	1		Seia	17-06	2.03,15-11
1.56,86	João Bernardo	Gira Sol RC		06-09-93	1s	C. Beiras	Luso	22-07	1.56,63-11
1.56,97	i Hugo Almeida	CCSJ. Madeira		01-09-88	2	CNCI-2	Pombal	12-02	1.56,50i-11

1000 m – 2.39,0

2.27,98	Miguel Moreira	SL Benfica	04-02-91	1		Lisboa - MP	05-05	
2.28,31	Fábio Gonçalves	SL Benfica	26-01-90	2		Lisboa - MP	05-05	2.23,73-09
2.28,64	João Brás	Sporting CP	13-08-89	3		Lisboa - MP	05-05	2.23,78-11
2.29,35	Ricardo Paixão	GD Estreito	01-04-86	4		Lisboa - MP	05-05	2.30,11-04
2.29,62	Fernando Silva	França	07-12-88	1		Caluire - FRA	27-04	2.35,81-09
2.31,41	João Delgado	CA Seia	08-01-90	1		Seia	28-07	2.33,48-08
2.33,12	Pedro Alexandre Santos	C. Bf. Ch. Caparica	12-04-95	1	Km Jovem	Lisboa - I	24-03	2.35,29-10
2.33,85	Diego Manjate	SST SJ Madeira	MOZ	16-08-91	1	Aveiro	17-03	2.31,47-09
2.33,99	Helder Costa	SL Benfica	04-07-95	1		Lisboa - MP	17-03	2.36,39-11
2.34,43	Paulo Antunes	SL Benfica	92	5		Lisboa - MP	05-05	
2.34,77	Luís Fernandes	Maratona CP	11-12-93	6		Lisboa - MP	05-05	
2.35,16	Edgar Rodrigues	CA Seia	25-04-95	2		Seia	28-07	2.37,96-11
2.35,29	Ricardo Pereira	ACR Cambra	12-08-90	1		Viseu	03-03	2.35,80-08
2.35,95	Andreilino Furtado	SL Benfica	CPV	02-10-92	7	Lisboa - MP	05-05	
2.36,55	Oswald Freitas	CN Rio Maior	08-02-96	3	Km Jovem	Lisboa - I	24-03	2.37,02-11
2.36,7	José Junior	GD Diana	95	1s		Vendas Novas	17-03	2.40,20-11
2.36,82	Miguel Figueira	AC Tocha	95	1	OJ Beiras	Seia	29-04	
2.37,07	Rafael Rucha	CRD Arrudense	95	2		Lisboa - MP	17-03	
2.37,10	João Cruz	Maia AC	12-04-94	1		Maia	03-03	2.35,56-11
2.37,13	Ruben Pessoa	Maratona CP	11-09-94	8		Lisboa - MP	05-05	2.43,6-11
2.37,29	André Miranda	CD Feirense	95	3	OJ Beiras	Seia	29-04	
2.37,44	Miguel Marques	GR Qt. Lomba	23-07-95	1	Mega Km	Vagos	14-04	2.36,39-10
2.37,6	Luís Silva	AD Forças Armadas	94	1s		Vendas Novas	17-03	
2.38,00	Sérgio Teixeira	C Spiridon Gaia	24-02-94	2		Maia	03-03	2.37,60-10
2.38,10	Fábio Gomes	UD Varzea	20-05-97	1s	OJ	Fátima	03-06	2.48,11-11
2.38,16	Francisco Rodrigues	SC Braga	24-05-95	2	Mega Km	Vagos	14-04	2.34,70-10

2.38,21	Tiago André Pereira	C Bf. Faro	21-10-92	1		Quarteira	08-12	
2.38,70	Ruben Parreira	SL Benfica	11-04-95	3	Mega Km	Vagos	14-04	2.42,12-11
2.38,72	Nuno Costa	CDC Codessos	95	1		Maia	03-03	2.40,19-11
2.38,91	Pedro Silva	CA Tamega	96	1		Braga	17-03	2.43,15-11

1500 m – 3.50,0 – 4.00,0

3.38,49	Hélio Gomes	Sporting CP	27-12-84	1rA		Mataró - ESP	08-07	3.40,62-11
3.39,93		Hélio Gomes		1rB	Ibero	Huelva - ESP	07-06	
3.41,56		Hélio Gomes		5h	C. Europa	Helsinki - FIN	30-06	
3.44,21		Hélio Gomes		7	Guldensp	Kortrijk - NED	14-07	
3.45,05	i	Hélio Gomes		1	C. Port	Espinho	18-02	
3.45,09	i	Hélio Gomes		1s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	
3.45,31	Fernando Silva	França	07-12-88	6		Ninove - FRA	21-07	3.51,02-09
3.46,20	i	Hélio Gomes		1	CNCI-1	Pombal	11-02	
3.46,39		Fernando Silva		3		Grenoble - FRA	20-06	
3.46,50		Hélio Gomes		4	C. Europa	Helsinki - FIN	01-07	
3.46,68	Paulo Pinheiro	Linda Pastora SC	09-07-89	6	Twilight	Fayetteville - USA	04-05	3.49,25-09
3.47,16	i	Bruno Albuquerque	Sporting CP	10-01-89	ex	Espinho	21-01	3.41,38i-10
3.47,93		Ricardo Paixão	GD Estreito	01-04-86	2	AAL	Lisboa - U	16-06
3.48,27		João Brás	Sporting CP	13-08-89	6rB	Ibero	Huelva - ESP	07-06
3.48,75		Miguel Moreira	SL Benfica	04-02-91	1		Lisboa - I	11-07
3.49,05		Ricardo Paixão		2		Lisboa - I	11-07	
3.49,09	Hugo Almeida	CCSJ. Madeira	01-09-88	3	AAL	Lisboa - U	16-06	3.51,35-11
3.49,13		Miguel Moreira		1		Lisboa - U	12-05	
3.49,28		João Brás		2		Lisboa - U	12-05	
3.49,67	Guilherme Pinto	Sporting CP	10-02-94	4	AAL	Lisboa - U	16-06	4.05,65-11
3.49,68	Rui Pinto	SL Benfica	18-11-92	4		Caceres - ESP	20-06	3.45,32-11
3.49,78		Ricardo Paixão		ex		Lisboa - U	12-05	
3.49,83	i	Bruno Albuquerque		2	C. Port	Espinho	18-02	
3.49,98	Ricardo Fernandes	Juv. Vidigalense	04-07-91	5	AAL	Lisboa - U	16-06	3.54,69-11
3.50,38	Cristiano Silva	SL Benfica	10-05-85	4		Lisboa - U	12-05	3.54,04-11
3.50,74	Luís Miguel Pinto	Sporting CP	05-01-83	5		Lisboa - U	12-05	3.46,54-02
3.51,48	João Cruz	Maia AC	12-04-94	7	AAL	Lisboa - U	16-06	3.57,47-11
3.52,48	Helio Fumo	SL Benfica	11-02-83	15rB	Ibero	Huelva - ESP	07-06	3.48,95-06
3.53,50	Nuno Paulo	CDA S. João	24-07-93	1		Ribeira Brava	16-06	4.04,39-11
3.53,77	Samuel Freire	Sporting CP	CPV 90	8	AAL	Lisboa - U	16-06	
3.54,14	Renato Silva	SL Benfica	22-08-81	9	AAL	Lisboa - U	16-06	3.48,79i-06
3.54,21	Bruno Varela	SL Benfica	30-10-94	8		Lisboa - U	12-05	3.59,95-11
3.54,23	Luís Miguel Borges	SL Benfica	04-10-94	9		Lisboa - U	12-05	4.07,83-11
3.54,30	i	Emanuel Rolim	SL Benfica	03-01-93	1	CNJ	Pombal	21-01
3.54,65	Francisco Rodrigues	SC Braga	24-05-95	10	AAL	Lisboa - U	16-06	4.03,32-11
3.55,30	Fernando Silva	Sporting CP	23-08-82	3		Lisboa - I	11-07	3.47,16-11
3.55,35	Hugo Correia	SFRA Amadora	20-10-91	1		Lisboa - MP	30-06	
3.55,52	Leonel Fernandes	CC SJ. Madeira	20-03-87	2		Maia	06-06	3.57,54i-08
3.55,59	Hugo Pinto	CA Riachense	18-04-84	2		Luso	30-05	3.57,91-11
3.55,87	José João Santos	SL Benfica	30-07-93	11	AAL	Lisboa - U	16-06	3.55,98-11
3.56,52	Marco Pinto	CA Seia	11-10-86	4		Luso	30-05	3.59,47-05
3.56,73	Andreilino Furtado	SL Benfica	CPV 02-10-92	12	AAL	Lisboa - U	16-06	3.59,96-11
3.56,74	i	Adrião Rodrigues	SL Benfica	16-03-93	2	CNJ	Pombal	21-01
3.56,91	i	Bruno Moreira	GD Estreito	08-03-87	1		Braga	21-12
3.56,93	Helder Costa	SL Benfica	04-07-95	13	AAL	Lisboa - U	16-06	3.46,42i-10
3.57,01	Nuno Lopes	JU Fornos	87	5		Luso	30-05	4.00,54-11
3.57,24	Helder Santos	Cyclones AC	06-10-83	3		Maia	06-06	3.53,03-10
3.57,44	Ricardo Pereira	ACR Cambra	12-08-90	6		Luso	30-05	
3.57,65	i	Ruben Silva	SL Benfica	16-05-93	3	CNJ	Pombal	21-01
3.58,68	Sérgio Silva	Maratona CP	03-04-83	4		Lisboa - I	11-07	4.00,97-11
3.58,77	i	Ruben Felizardo	CA Seia	17-06-91	6	C. Port	Espinho	18-02
3.58,79	Fernando Serrão	Maia AC	03-04-93	1	C. Norte	Guimarães	16-06	3.56,63-11
3.58,98	Edwin Nunes	CA Funchal	89	2		Ribeira Brava	16-06	4.03,64-11
3.59,14	i	João Bernardo	Gira Sol RC	06-09-93	4	CNCI-1	Pombal	11-02
3.59,35	i	João Leal	Juv. Vidigalense	04-04-91	3	CN23	Espinho	04-02

3.59,48	i	Hugo Daniel Santos	Liberdade FC	25-07-90	4	CN23	Espinho	04-02	3.57,66-11
3.59,51		Alberto Paulo	SL Benfica	03-10-85	2		Ribeira Brava	05-05	3.52,20-07
3.59,56		Carlos Costa	JU Fornos	03-02-86	ex	C. Norte	Guimarães	16-06	3.56,98i-08
3.59,66	i	Luís Fernandes	Maratona CP	11-12-93	6	CNJ	Pombal	21-01	3.59,09-11
3.59,69		Celso Pinto	JOMA	22-10-84	14	AAL	Lisboa - U	16-06	3.54,08-10
4.00,02		Manuel Fernandes	CS Marítimo	16-03-92	3		Ribeira Brava	05-05	4.02,41i-11

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

3.54,11		Helio Fumo	SL Benfica	11-02-83	7		Lisboa - U	12-05	3.48,95-06
3.55,94		Bruno Albuquerque	Sporting CP	10-01-89	1s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05	3.41,38i-10
3.58,31		Ruben Silva	SL Benfica	16-05-93	2		Lisboa - MP	30-06	4.00,97-11
3.59,35		Adrião Rodrigues	SL Benfica	16-03-93	7		Luso	30-05	3.55,20-11
3.59,36		João Bernardo	Gira Sol RC	06-09-93	3	CN23	Pombal	14-07	4.00,37-11
3.59,9		Luís Fernandes	Maratona CP	11-12-93	4		Lisboa - U	14-01	3.59,09-11

Milha – 4.35,0

4.02,89	i	Paulo Pinheiro	Linda Pastora SC	09-07-89	2		Fayetteville-USA	02-03	
---------	---	----------------	------------------	----------	---	--	------------------	-------	--

2000 m - 6.00,0

5.43,6		Miguel Marques	GR Qt. Lomba	23-07-95	1		Sobreda	17-12	
5.44,1		Ricardo Carvalho	CCR Alto Moinho	89	2		Sobreda	17-12	
5.44,3		Tiago Freire	GD Cavadas	94	3		Sobreda	17-12	
5.49,8		Rodrigo Santos	SFRA Amadora	93	4		Sobreda	17-12	

3000 m – 8.15,0 – 8.35,0

7.58,03	i	Rui Silva	Sporting CP	03-08-77	1	CNCI-1	Pombal	12-02	7.39,44i-00
8.08,37	i	Bruno Albuquerque	Sporting CP	10-01-89	ex		Espinho	22-01	8.08,76-11
8.11,13	i	Paulo Pinheiro	Linda Pastora SC	09-07-89	1	Conf USA	Birmingham-USA	26-02	8.15,52-10
8.14,39		Paulo Pinheiro			2	Spring Inv	Fayetteville - USA	31-03	
8.16,38	i	Jorge Santa-Cruz	SL Benfica	20-07-89	ex		Espinho	22-01	8.17,3-10
8.18,52	i	Alberto Paulo	SL Benfica	03-10-85	2	CNCI-1	Pombal	12-02	8.04,48-11
8.19,70	i	Bruno Albuquerque			1	C. Port	Espinho	19-02	
8.19,94		Rui Pinto	SL Benfica	18-11-92	6	ECCC	V. R. Sto. António	27-05	8.10,47i-11
8.20,10	i	Hugo Almeida	CCSJ. Madeira	01-09-88	1		Braga	17-12	8.20,17-11
8.22,64		Luís Miguel Pinto	Sporting CP	05-01-83	2		Lisboa - U	13-05	8.09,83i-11
8.23,13		Ricardo Paixão	GD Estreito	01-04-86	ex		Lisboa - U	13-05	8.23,8-08
8.25,83		Hugo Correia	SFRA Amadora	20-10-91	1		Lisboa - MP	01-07	
8.25,87	i	Marco Pinto	CA Seia	11-10-86	2s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	8.18,32i-11
8.26,14	i	Daniel Gregório	CA Seia	07-09-89	1	CNU	Pombal	25-02	8.32,07i-10
8.28,20	i	Tiago F. Silva	ADR Agua Pena	31-05-86	2	CNU	Pombal	25-02	8.35,02i-11
8.28,67	i	Mário Teixeira	Sporting CP	20-09-74	3	C. Port	Espinho	19-02	8.03,27i-04
8.28,70	i	Bruno Moreira	GD Estreito	08-03-87	2		Braga	17-12	8.27,02-11
8.30,56	i	Pedro Vieira	CD Póvoa	22-02-89	4	C. Port	Espinho	19-02	8.31,6-08
8.30,98	i	Leonel Fernandes	CC SJ. Madeira	20-03-87	1	CNCI-2	Pombal	12-02	8.21,37-08
8.31,37		Samuel Barata	SL Benfica	19-07-93	1		Lisboa - U	15-01	
8.31,66		Fernando Silva	Maratona CP	01-03-80	1	V. Tavares	Faro	13-06	8.04,60-05
8.32,27	i	Luís Mendes	GD Estreito	10-06-90	2	CN23	Espinho	05-02	8.20,53-10
8.32,51		Nuno Paulo	ACD S. João	24-07-93	1	CNJ	Luso	24-06	8.49,79i-11
8.32,83	i	Adrião Rodrigues	SL Benfica	16-03-93	2	CNJ	Pombal	22-01	8.31,99i-11
8.33,07	i	Filipe Rosa	GA Fátima	14-07-84	4s	CNCI-1	Pombal	12-02	8.26,39i-09
8.33,92	i	Ruben Silva	SL Benfica	16-05-93	3	CNJ	Pombal	22-01	
8.34,13	i	Hugo Daniel Santos	Liberdade FC	25-07-90	3	CN23	Espinho	05-02	8.49,91i-10
8.34,24	i	Pedro Cruz	GD Cruz e Irmãos	15-08-82	3		Espinho	22-01	8.16,28i-07
8.34,24	i	Rui Silva	JU Fornos	04-01-85	2		Espinho	22-01	8.22,30-10
8.34,60		Carlos M. Silva	Sporting CP	03-09-83	2		Lisboa - U	15-01	8.05,74-06
8.34,75	i	Tiago Marques	AC Vermoil	17-04-83	3	CNU	Pombal	25-02	
8.34,98	i	Paulo Rosário	SC Braga	94	4	CNJ	Pombal	22-01	8.56,37-11

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

8.32,17	Mário Teixeira	Sporting CP	20-09-74	1		Coimbra	13-05	8.03,27i-04
---------	----------------	-------------	----------	---	--	---------	-------	-------------

5000 m – 14.30,0 – 15.10,0

13.52,66	Bruno Albuquerque	Sporting CP	10-01-89	1		Viana do Castelo	26-05	14.01,68-11
14.02,16	Ricardo Ribas	Maratona CP	08-10-77	2	AAL	Lisboa - U	16-06	13.39,88-06
14.04,08	Paulo Pinheiro	Linda Pastora SC	09-07-89	3	AAL	Lisboa - U	16-06	14.16,17-11
14.08,36		Paulo Pinheiro		15	MSR	Walnut - USA	20-04	
14.11,79	i	Paulo Pinheiro		1	Conf USA	Birmingham-USA	25-02	
14.14,62		Bruno Albuquerque		1	C. Port	Lisboa - U	07-07	
14.16,18	Bruno Jesus	Maia AC	28-05-82	2	C. Port	Lisboa - U	07-07	
14.17,43		Paulo Pinheiro		1	Conf USA	New Orleans - USA	13-05	
14.19,53	Sérgio Silva	Maratona CP	03-04-83	3	C. Port	Lisboa - U	07-07	14.17,03-10
14.19,69	Hugo Correia	SFRA Amadora	20-10-91	7	AAL	Lisboa - U	16-06	14.48,2-11
14.23,97	Fernando Silva	França	07-12-88	3		St. Etienne - FRA	23-06	
14.26,41		Hugo Correia		4	C. Port	Lisboa - U	07-07	
14.28,46		Fernando Silva		7		Reims - FRA	14-07	
14.30,16	Rui Pinto	SL Benfica	18-11-92	5	ECCC	V. R. Sto. António	26-05	14.11,67-11
14.33,01	Bruno Silva	Maia AC	01-10-81	1		Maia	06-06	14.00,99-04
14.33,18	Daniel Pinheiro	Maia AC	09-08-83	2		Maia	06-06	14.31,29-06
14.34,81	Leonel Fernandes	CC SJ. Madeira	20-03-87	5	C. Port	Lisboa - U	07-07	14.26,31-08
14.34,98	Luís Miguel Pinto	Sporting CP	05-01-83	2		Viana do Castelo	26-05	14.15,70-10
14.38,79	Carlos M. Silva	Sporting CP	03-09-83	6	C. Port	Lisboa - U	07-07	14.15,50-07
14.40,20	Nelson Cruz	CR Praia Salema	CPV 31-12-77	7	C. Port	Lisboa - U	07-07	14.16,01-04
14.41,94	António Silva	JU Fornos	26-03-87	1		Viseu	06-06	14.17,74-07
14.45,30	Pedro Cruz	GD Cruz e Irmãos	15-08-82	8	C. Port	Lisboa - U	07-07	14.36,47-06
14.50,41	Filipe Rosa	GA Fátima	14-07-84	1s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	14.46,6-11
14.50,90	Miguel Ribeiro	CAO Vianense	06-06-87	5		Vigo	14-07	14.44,10-11
14.51,13	Fábio Silva	Gira Sol RC	11-11-91	2	C. Beiras	Luso	21-07	
14.53,22	Ricardo Pereira	ACR Cambra	12-08-90	2s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	
14.53,53	Bruno Rodrigues	Juv. Vidigalense	24-03-88	4	C. Beiras	Luso	21-07	14.38,71-10
14.54,43	Adrião Rodrigues	SL Benfica	16-03-93	3		Maia	06-06	
14.56,59	Ricardo Vale	SC Braga	88	4		Maia	06-06	15.04,58-11
14.56,78	Jorge Miranda	CUA Benaventense	23-02-88	13		Lisboa - U	16-06	
14.57,49	Luís Miguel Borges	SL Benfica	04-10-94	4	CN23	Pombal	14-07	
14.57,85	Ricardo Figueiredo	CA Seia	01-07-89	1		Seia	17-06	14.51,73-10
14.58,50	Marco Pinto	CA Seia	11-10-86	3s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	14.23,29-06
14.59,00	Artur Rodrigues	NA Cucujães	23-06-75	2		Aveiro	28-07	14.46,50-10
14.59,74	Tiago Silva	ADR Agua Pena	31-05-86	1	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	14.51,02-10
15.00,59	Filipe Ferreira	França	21-03-81	1		Elancourt - FRA	06-05	14.28,20-09
15.00,62	Miguel Quaresma	CUA Benaventense	10-06-83	9	C. Port	Lisboa - U	07-07	14.43,74-11
15.01,28	Gonçalo Jesus	Gira Sol RC	04-01-92	6	C. Beiras	Luso	21-07	15.51,54-11
15.02,02	Abilio Gonçalves	ACR Cambra	04-12-89	3		Viseu	06-06	
15.02,78	Manuel Fernandes	CS Marítimo	16-03-92	1		Ribeira Brava	13-05	15.57,54-11
15.05,79	Pedro Conceição	CO Oeiras	89	14	AAL	Lisboa - U	16-06	
15.05,95	Luís Mendes	Cyclones AC	10-06-90	6	CN23	Pombal	14-07	14.38,76-10
15.06,52	Pedro Vieira	CD Póvoa	22-02-89	1		Guimarães	19-05	14.49,20-08
15.08,13	Jorge Pinto	JU Fornos	31-10-70	1		Aveiro	26-05	14.09,39-00
15.09,10	André Aniceto Marques	ACR Vale Cambra	16-06-86	2		Aveiro	26-05	14.46,67-10

10.000 m – 30.00,0 – 33.00,0

28.31,16	Rui Pedro Silva	GDR Confortilmpa	06-05-81	8	C. Europa	Helsinki - FIN	30-06	28.01,63-09
28.36,32		Rui Pedro Silva		6s	T. Europa	Bilbao - ESP	03-06	
28.37,95	José Rocha	Maratona CP	06-07-76	1	C. Port	Lisboa - I	24-03	28.15,44-09
28.46,64	Youssef El Kalai	Maratona CP	01-03-81	9	T. Europa	Bilbao - ESP	03-06	28.20,03-11
28.47,16	Ricardo Ribas	Maratona CP	08-10-77	2	C. Port	Lisboa - I	24-03	28.51,52-06
28.50,38		José Rocha		10	T. Europa	Bilbao - ESP	03-06	
29.16,49		Youssef El Kalai		1		Maia	03-03	
29.22,18	José Ramos	GDR Confortilmpa	28-07-68	3	C. Port	Lisboa - I	24-03	27.56,30-00
29.37,52	Rui Pinto	SL Benfica	18-11-92	2s	T. Europa	Bilbao - ESP	03-06	
29.38,73		José Ramos		3s	T. Europa	Bilbao - ESP	03-06	

29.53,54	Luís Miguel Pinto	Sporting CP	05-01-83	4	C. Port	Lisboa - I	24-03	29.18,95-11
30.40,79	Paulo Pinheiro	Linda Pastora SC	09-07-89	1	Conf USA	New Orleans - USA	11-05	30.38,41-11
30.42,86	Samuel Barata	SL Benfica	19-07-93	5	C. Port	Lisboa - I	24-03	
30.48,51	Rogério Bessa	JOBRA	27-01-85	1		Luso	07-04	31.42,86-07
30.58,83	Rui Silva	JU Fornos	04-01-85	2		Luso	07-04	31.01,82-09
31.04,10	Vitor Barbosa	GDR Retorta	83	2		Maia	03-03	
31.08,49	Artur Rodrigues	NA Cucujães	23-06-75	3		Luso	07-04	30.29,48-09
31.18,08	António Fernandes	ACR Vale Cambra	17-06-67	4		Luso	07-04	31.02,04-04
31.30,74	Sérgio Rodrigues	GRECAS	28-03-85	5		Luso	07-04	
31.32,39	André Aniceto Marques	ACR Vale Cambra	16-06-86	6		Luso	07-04	32.07,02-11
31.33,84	Nelson Oliveira	AA Coimbra	26-08-81	7		Luso	07-04	31.18,6-04
31.45,92	Ricardo Dias	GRECAS	28-03-85	8		Luso	07-04	
31.54,32	Fábio Silva	Gira Sol RC	11-11-91	6	C. Port	Lisboa - I	24-03	
31.55,18	Paulo Soares	CDA S. João	04-01-75	1		Faro	14-03	31.43,48-04
31.55,38	Jorge Robalo Varela	CDA S. João	02-01-80	2		Faro	14-03	31.47,64-11
31.59,01	Luís Silva	ADERCUS	04-10-75	9		Luso	07-04	31.23,26-08
32.24,07	Luís Barbosa	CO Pechão	83	3		Faro	14-03	32.03,90-11
32.26,67	Carlos Freitas	ADR Agua Pena	84	1		Ribeira Brava	21-04	
32.31,04	Johan Caldeira	UD Valmaior	08-03-93	10		Luso	07-04	
32.41,41	Gil Ferreira	ADERCUS	04-09-71	11		Luso	07-04	32.35,06-08
32.43,41	Carlos Saias	GDR Ribeirinho	27-06-73	1		Setubal	04-03	
32.56,90	João Sá	CA Funchal	80	2		Ribeira Brava	21-04	
32.58,60	Claudio Rodrigues	CO Pechão	83	4		Faro	14-03	

3000 m Obst. – 9.05,0 – 10.00,0

8.33,09	Alberto Paulo	SL Benfica	03-10-85	10		Naimette - BEL	05-07	8.22,41-11
8.38,39		Alberto Paulo		1	C. Port	Lisboa - U	08-07	
8.40,74		Alberto Paulo		12h	JO	Londres - GBR	03-08	
8.41,63		Alberto Paulo		9	C. Europa	Helsinquia - FIN	27-06	
8.46,02		Alberto Paulo		1	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	
8.49,30	Pedro Ribeiro	Maia AC	25-03-81	2	C. Port	Lisboa - U	08-07	8.32,20-06
8.52,26	Daniel Gregório	CA Seia	07-09-89	1	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	8.55,86-11
8.52,33	Mário Teixeira	Sporting CP	20-09-74	3	C. Port	Lisboa - U	08-07	8.25,64-04
8.53,71		Daniel Gregório		4	C. Port	Lisboa - U	08-07	
8.56,88		Mário Teixeira		2	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	
8.57,51	Nuno Paulo	ACD S. João	24-07-93	1		Ribeira Brava	07-06	9.33,65-11
8.59,14		Alberto Paulo		5	ECCC	V. R. Sto. António	27-05	
8.59,74		Pedro Ribeiro		1	C. Norte	Guimarães	17-06	
9.01,19		Daniel Gregório		1s	CNCI-Ap	Pombal	20-05	
9.08,91	Hugo Pinto	CA Riachense	18-04-84	2s	CNCI-Ap	Pombal	20-05	9.27,86-11
9.10,14	Abilio Gonçalves	ACR Cambra	04-12-89	5	C. Port	Lisboa - U	08-07	9.27,00-10
9.10,41	Luís Miguel Borges	SL Benfica	04-10-94	ex	C. Norte	Guimarães	17-06	
9.10,59	Ruben Silva	SL Benfica	16-05-93	1	CNJ	Luso	24-06	9.12,28-11
9.16,18	Filipe Ferreira	França	21-03-81	7		Bondoufle - FRA	20-05	
9.19,73	Manuel Fernandes	CS Marítimo	16-03-92	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	20-05	9.04,93-11
9.21,47	Leonel Fernandes	CC SJ. Madeira	20-03-87	3	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	9.04,54-08
9.22,86	Adrião Rodrigues	SL Benfica	16-03-93	3	CNJ	Luso	24-06	9.19,72-11
9.24,36	Filipe Rosa	GA Fátima	14-07-84	3s	CNCI-Ap	Pombal	20-05	9.10,65-11
9.27,2	Carlos Costa	JU Fornos	03-02-86	2		Maia	20-06	9.13,47-11
9.27,92	Fernando Serrão	Maia AC	03-04-93	2s	CNCI-Ap	Guimarães	20-05	9.24,94-11
9.29,65	Américo Moreira	CD Póvoa	05-04-89	3s	CNCI-Ap	Guimarães	20-05	9.29,05-11
9.30,17	Bruno Silva	ACD Jardim Serra	10-02-89	8	C. Port	Lisboa - U	08-07	9.55,28-09
9.30,2	Ricardo Pereira	ACR Cambra	12-08-90	3		Maia	20-06	9.47,44-08
9.34,79	Artur Rodrigues	NA Cucujães	23-06-75	1	CNCI-3	Setubal	10-06	9.17,74-05
9.35,50	Luís Rações	Gira Sol RC	28-01-76	4	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	9.12,98-04
9.39,48	Bruno Varela	SL Benfica	30-10-94	2		Setubal	28-04	
9.39,78	André Costa	ACR Cambra	25-10-92	4s	CNCI-Ap	Pombal	20-05	9.49,53-11
9.41,95	Nataniel Lopes	Juv. Vidigalense	CPV 81	7		Caceres - ESP	20-06	9.56,15-11
9.42,10	Paulo Rosário	SC Braga	94	4s	CNCI-Ap	Guimarães	20-05	
9.42,78	Vitor Amorim	França	29-06-87	6		Antony - FRA	20-05	9.24,69-09
9.44,86	Fernando Lemos	Liberdade FC	83	2	C. Norte	Guimarães	17-06	9.51,25-11

9.48,05	Ricardo Dias	GRECAS	28-03-85	3	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	9.24,62-09
9.48,29	Reginaldo Cruz	CA Bx Banheira	02-02-77	7	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	9.42,28-02
9.49,55	Marco Castro	GD Estreito	09-08-93	3s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	20-05	10.31,44-11
9.51,01	Carlos Freitas	ADR Agua Pena	84	4s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	20-05	
9.51,36	Marco Francisco	UD Zona Alta	11-11-82	7s	CNCI-Ap	Pombal	20-05	9.36,23-10
9.54,79	Luís Barbosa	CO Pechão	83	1		Quarteira	17-06	9.46,66-11
9.54,85	Claudio Rodrigues	CO Pechão	83	1s	CNCI-Ap	Faro	20-05	
9.55,55	João Valente	CAF Zezere	93	1		Castelo de Vide	01-07	10.02,89-11
9.56,71	Sérgio Dias	GRECAS	28-03-85	8s	CNCI-Ap	Pombal	20-05	9.47,40-05
9.57,95	Ivo Mota	CA Bx Banheira	94	2		Setubal	17-06	
9.59,22	Paulo Ferreira	CD Feirense	29-06-94	4	CNJ	Luso	24-06	

110 m B – 15,00 – 17,00

13,47	1,3	João Almeida	Sporting CP	RN	05-04-88	1	C. Port	Lisboa - U	08-07	13,78-11
13,56	-1,1	João Almeida		RN		4mf	C. Europa	Helsinki - FIN	01-07	
13,63	0,5	João Almeida				3h	C. Europa	Helsinki - FIN	30-06	
13,64	1,9	Rasul Dabo	SL Benfica		14-02-89	2	ECCC	V. R. Sto. António	27-05	13,86-11
13,69	0,8	João Almeida				6h	JO	Londres - GBR	07-08	
13,73	-0,3	Rasul Dabo				7mf	C. Europa	Helsinki - FIN	01-07	
13,78	2,0	João Almeida				1	AAL	Lisboa - U	16-06	
13,84	1,7	Rasul Dabo				1h	C. Port	Lisboa - U	08-07	
13,88	1,3	Rasul Dabo				2		Lisboa - U	08-07	
13,94	-0,8	Rasul Dabo				4		Marselha - FRA	31-05	
14,00	1,1	Rasul Dabo				4h	C. Europa	Helsinki - FIN	30-06	
14,14	0,8	João Almeida				1h	C. Port	Lisboa - U	08-07	
14,22	1,0	Rasul Dabo				1s		Lisboa - U	05-07	
14,22	-0,2	Rasul Dabo				1s		Avila - ESP	28-07	
14,24	1,3	João Fontela	CCSJ. Madeira		07-08-91	3	C. Port	Lisboa - U	08-07	14,53-11
14,40	0,8	João Fontela				2h	C. Port	Lisboa - U	08-07	
14,40	-0,2	João Almeida				2s		Avila - ESP	28-07	
14,43	0,4	João Almeida				1h		Lisboa - U	12-05	
14,51	1,0	João Fontela				1s		Lisboa - U	05-07	
14,54	0,3	David Bernardo	Juv. Vidigalense		26-01-90	2		Conflans St.Honorine	19-05	14,53-11
14,55	0,1	João Fontela				ex		Lisboa - U	12-05	
14,57	-1,3	João Fontela				1		Quarteira	13-05	
14,59	2,0	João Fontela				2	AAL	Lisboa - U	16-06	
14,59	1,7	David Bernardo				2h	C. Port	Lisboa - U	08-07	
14,63	1,2	David Bernardo				6		Nemours - FRA	01-07	
14,66	2,0	André Costa	SL Benfica		09-05-92	3	AAL	Lisboa - U	16-06	15,07-11
14,67	1,3	David Bernardo				4	C. Port	Lisboa - U	08-07	
14,69	1,0	João Fontela				2s		Lisboa - U	05-07	
14,70	1,3	André Costa				5	C. Port	Lisboa - U	08-07	
14,74	1,7	João Fontela				1	C. Beira	Luso	21-07	
14,75	0,9	João Almeida				1		Lisboa - U	12-05	
14,76	0,6	João Fontela				1s	CNCI-Ap	Guimarães	20-05	
14,76	1,7	Tiago Marto	GA Fátima		05-05-86	Dec	C. Port	Rio Maior	27-05	14,63-06/08
14,78	-2,0	João Fontela				1		Maia	06-06	
14,79	1,7	Tiago Marto				3h	C. Port	Lisboa - U	08-07	
14,81	1,7	David Bernardo				1		Francoville - FRA	06-05	
14,82	1,7	André Costa				4h	C. Port	Lisboa - U	08-07	
14,83	0,4	Tiago Marto				Dec	C. Esp	Pamplona - ESP	26-08	
14,84	0,9	André Costa				2		Lisboa - U	12-05	
14,84	1,3	Tiago Marto				6	C. Port	Lisboa - U	08-07	
14,86	0,6	João Fontela				1s		Lisboa - MP	05-05	
14,89	0,5	Tiago Marto				Dec	Ibero Am	Barquisimeto - VEN	09-06	
14,93	1,0	André Costa				3s		Lisboa - U	05-07	
14,96	-2,5	David Bernardo				2h		Ivry sur Seine - ESP	17-06	
14,98	0,4	André Costa				2h		Lisboa - U	12-05	
14,98	0,8	João Almeida				1s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	20-05	
15,03	1,4	Pedro Santos	CP Alcanena		01-01-88	1		Abrantes	17-06	15,16-07/10
15,07	0,3	Luís Fernandes	Gira Sol RC		31-05-82	1		Seixal	22-04	14,43-05

15,08	0,9	Hugo Espírito Santo	Sporting CP	30-05-93	3		Lisboa - U	12-05	15,06-11
15,09	0,8	Edivaldo Monteiro	CA Bx Banheira	28-04-76	2s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	20-05	14,41-00
15,10	1,7	Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	5h	C. Port	Lisboa - U	08-07	15,30-11
15,15	0,8	Pedro Cardoso	SL Benfica	29-05-93	3h	C. Port	Lisboa - U	08-07	16,20-11
15,23	2,0	Paulo Conceição	SL Benfica	29-12-93	4	AAL	Lisboa - U	16-06	15,61-11
15,47	0,3	Alberto Fraga	GD Estreito	29-02-80	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	20-05	15,37-09
15,50	0,8	Amancio Santos	SL Benfica	31-01-77	5h	C. Port	Lisboa - U	08-07	14,46-00
15,53	0,7	Hélio Vaz	NDC Gouveia	01-05-91	1		Seia	16-06	14,81-10
15,80	0,4	José Gomes	CF Belenenses	GBS	25-04-83	3s	Lisboa - U	05-07	15,64-08
16,00	-0,8	Eder Pires	CS Marítimo	CPV	01-11-90	1	Ribeira Brava	03-06	16,72-09
16,00	1,9	Daniel Dias	AJ Cortiçadas		10-11-92	2	Castelo de Vide	01-07	16,75-11
16,02	0,4	Rui Fontes	GD Cavadas		05-11-90	ex	Lisboa - U	12-05	15,67-09
16,05	-1,3	Jorge Santos	NA Cucujães		25-03-85	2	Aveiro	29-07	14,95-09
16,11	1,7	Carlos Resende	NA Cucujães		10-09-92	2	C. Beira Luso	21-07	17,51-11
16,13	1,4	Joel Pereira	GA Fátima		14-02-95	3	Abrantes	17-06	
16,16	0,0	Bruno Costa	CA Seia		17-03-80	3s	CNCI-Ap Pombal	20-05	15,03-07
16,16	1,7	João Bento	CC SJ. Madeira		09-04-92	3	C. Beira Luso	21-07	17,31w-11
16,18	0,3	Hugo Silva	CS Marítimo		04-01-91	2s	CNCI-Ap Ribeira Brava	20-05	15,72-09
16,18	-1,2	Edgar Azevedo	Esc Movimento		10-03-91	1	C. Norte Guimarães	17-06	16,40-11
16,41	0,6	Pedro Vilacova	EC+S Lavra	96	3s	CNCI-Ap	Guimarães	20-05	
16,42	0,6	Joaquim Moreira	CD Póvoa	30-01-93	4s	CNCI-Ap	Guimarães	20-05	16,97w-11
16,43	1,7	Alexandre Sousa	NDA Pombal		13-11-87	4	C. Beira Luso	21-07	15,73-09
16,45	0,9	João Tomé	ADL Apelaçenenses		07-03-93	7	Lisboa - U	12-05	16,85-11
16,50	0,0	Ricardo Mendes	Juv. Vidigalense		30-05-94	4s	CNCI-Ap Pombal	20-05	16,12-11
16,52	0,8	Pedro Gomes	GR Qt. Lomba		13-11-90	4s	CNCI-Ap Lisboa - MP	20-05	15,96-10
16,66	0,3	José Rosa	Sporting CP		12-01-90	4	Seixal	22-04	16,67-10
16,73	1,5	Jorge Rodrigues	CCD Ribeirão	94	1ex		Guimarães	22-04	16,68-11
16,79	1,5	Carlos Lopes	GDRC Coima		13-03-83	4	CNCI-3 Setúbal	10-06	
16,84	-0,6	Luís Miguel Santos	SL Benfica		06-07-93	Dec	Lagos	07-04	16,91-11
16,84	1,7	Rafael Correia	ACDR Arneirense	93	5	C. Beira Luso	21-07		
16,85	0,6	Micael Seixeiro	GRECAS		20-07-95	1s	CNCI-Ap Pombal	20-05	
16,90	-2,0	Anselmo Ramos	CD Póvoa		06-05-92	4	Maia	06-06	16,90-11

Com vento anti regulamentar

13,62	2,5	Rasul Dabo	SL Benfica	14-02-89	1	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	13,86-11
14,21	2,5	João Fontela	CCSJ. Madeira	07-08-91	3	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	14,53-11
14,50	2,7	David Bernardo	França	26-01-90	1h		Sarcelles - FRA	03-06	14,53-11
14,67	2,8	Edivaldo Monteiro	CA Bx Banheira	28-04-76	1		Setúbal	16-06	14,41-00
14,72	2,5	Luís Fernandes	Gira Sol RC	31-05-82	5	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	14,43-05
15,10	3,1	Paulo Conceição	SL Benfica	29-12-93	3	CN23	Pombal	15-07	15,61-11
15,19	3,1	Hélio Vaz	NDC Gouveia	01-05-91	4	CN23	Pombal	15-07	14,81-10
15,21	2,1	Jorge Santos	NA Cucujães	25-03-85	1		Aveiro	12-05	14,95-09
15,38	2,6	Eder Pires	CS Marítimo	CPV	01-11-90	1	Ribeira Brava	17-06	16,72-09
15,40	3,4	José Gomes	CF Belenenses	GBS	25-04-83	1	CNCI-2 Lisboa - U	10-06	15,64-08
15,44	2,9	Amancio Santos	SL Benfica		31-01-77	5	Lisboa - U	17-06	14,46-00
15,61	3,1	Daniel Dias	AJ Cortiçadas		10-11-92	6	CN23 Pombal	15-07	16,75-11
15,65	2,5	Rodrigo Dionisio	GD Estreito		25-06-85	8	CNCI-1 Lisboa - U	10-06	14,56-09
15,68	4,2	Joel Pereira	GA Fátima		14-02-95	4	Abrantes	07-06	
15,70	3,4	Bruno Costa	CA Seia		17-03-80	2	CNCI-2 Lisboa - U	10-06	15,03-07
15,98	3,4	Edgar Azevedo	Esc Movimento		10-03-91	4	CNCI-2 Lisboa - U	10-06	16,40-11
16,01	2,5	Rui Fontes	GD Cavadas		05-11-90	4h	CN23 Pombal	15-07	15,67-09
16,16	3,4	Micael Seixeiro	GRECAS		20-07-95	5	CNCI-2 Lisboa - U	10-06	
16,46	5,6	João Paulo Raposo	N Sp. S. Miguel		24-09-94	1	Ponta Delgada	11-03	16,13-10
16,47	2,2	Tiago Pereira	SL Benfica		19-09-93	3	Lisboa - MP	30-06	16,97w-11
16,54	3,4	Helder Santos	ADR Agua Pena		20-03-90	6	CNCI-2 Lisboa - U	10-06	
16,58	4,2	Rafael Correia	ACDR Arneirense	93	5		Abrantes	07-06	
16,59	2,2	José Fidalgo	Sporting CP	ESP	05-09-94	4	Lisboa - MP	30-06	
16,73	5,6	André Garcia	N Sp. S. Miguel		94	2	Ponta Delgada	11-03	
16,74	2,2	Bruno Pinto	Sporting CP		93	5	Lisboa - MP	30-06	
16,99	2,3	Lucas Silvestre	NDET Cabreira	BRA	94	1s	CNCI-Ap Faro	20-05	

110 m B (1,00 m) – 15,00 – 17,00

14,49	1,0	Hugo Espirito Santo	Sporting CP	30-05-93	1	CNJ	Luso	24-06	14,34-11
14,52	-1,0	Hugo Espirito Santo			1		Lisboa - MP	07-06	
14,60	0,6	Hugo Espirito Santo			1h	CNJ	Luso	24-06	
14,64	1,7	Hugo Espirito Santo			1s		Lisboa - MP	05-05	
14,69	1,0	Pedro Cardoso	SL Benfica	29-05-93	2	CNJ	Luso	24-06	15,56-11
14,84	-1,0	Pedro Cardoso			2		Lisboa - MP	07-06	
14,92	1,0	Pedro Cardoso			1h	CNJ	Luso	24-06	
14,95	1,5	Hugo Espirito Santo			1h		Lisboa - MP	07-06	
14,96	1,1	Pedro Cardoso			1h		Lisboa - MP	07-06	
14,99	1,7	Paulo Conceição	SL Benfica	29-12-93	2s		Lisboa - MP	05-05	15,18-11
15,02	1,0	Joel Pereira	GA Fátima	14-02-95	3	CNJ	Luso	24-06	15,87-11
15,08	-1,0	Erick Oliveira	SL Benfica	26-02-95	3		Lisboa - MP	07-06	
15,17	1,0	Edgar Remédios	GA Fátima	05-05-94	4	CNJ	Luso	24-06	14,91-11
15,42	1,5	Tiago Pereira	SL Benfica	19-09-93	3h		Lisboa - MP	07-06	16,01-11
15,42	0,6	Pedro Silva	SC Braga	21-03-95	2h	CNJ	Luso	24-06	
15,46	1,0	José Fidalgo	Sporting CP	ESP	05-09-94	3h	CNJ	Luso	24-06
15,71	1,1	Davidson Borges	SL Benfica		31-05-95	3h		Lisboa - MP	07-06
15,81	1,0	João Miguel Silva	Juv. Vidigalense		12-06-94	4h	CNJ	Luso	24-06
15,89	1,1	Henrique Marques	Gira Sol RC		22-06-93	Dec	CN Jr	Rio Maior	27-05
16,14	-0,7	Lucas Silvestre	NDET Cabreira	BRA	94	1		Quarteira	12-05
16,16	1,5	Ivan Santos	ADL Apelaçenenses		12-04-94	4h		Lisboa - MP	07-06
16,20	1,0	Miguel Barrigana	SL Benfica		03-07-96	6h	CNJ	Luso	24-06
16,22	-0,7	Thomas Cavalhes	OC Lagos	FRA	29-11-95	2		Quarteira	12-05
16,30	1,1	Bruno Pinto	Sporting CP		93	5h		Lisboa - MP	07-06
16,33	0,2	Jorge Rodrigues	CCD Ribeirão		94	4h	CNJ	Luso	24-06
16,34	0,8	João Paulo Raposo	N Sp. S. Miguel		24-09-94	1		Ponta Delgada	31-03
16,34	-0,5	Joaquim Moreira	CD Póvoa		30-01-93	Dec		Luso	29-04
16,41	0,8	João Ferreira	AD 4 Ribeiras		94	2		Ponta Delgada	31-03
16,42	1,1	Luís Miguel Santos	SL Benfica		06-07-93	Dec	CN Jr	Rio Maior	27-05
16,46	0,6	Paulo Ornelas	GD Estreito		31-05-93	5h	CNJ	Luso	24-06
16,56	0,6	Micael Seixeiro	GRECAS		20-07-95	3h	CNJ	Luso	24-06
16,80	-0,2	Ricardo Verissimo	CLAC		94	Dec		Rio Maior	29-04
16,91	1,5	Eduardo Lima	CA Mazarefes		96	ex		Lisboa - MP	07-06
16,98	-1,8	Tiago Silva	AA Pinhalnovense		03-03-94	1		Seixal	12-05

Com vento anti regulamentar

15,97	3,5	Paulo Ornelas	GD Estreito	31-05-93	1		Ribeira Brava	07-06	16,75-11
16,17	2,5	Samuel Lemos	CA Terceira	07-05-94	1		Angra do Heroísmo	28-04	16,48-11
16,85	3,5	Micael Franco	ADR Agua Pena	95	2		Ribeira Brava	07-06	16,75-11

400 m B/H – 53,00 – 60,00

50,43		Jorge Paula	SL Benfica	08-10-84	1s	C. Port	Lisboa - U	08-07	49,72-11
50,52		Ricardo Lima	Sporting CP	02-01-85	2s	C. Port	Lisboa - U	08-07	50,44-07
50,58		Jorge Paula			5h	C. Europa	Helsinki - FIN	28-06	
50,74		Jorge Paula			2h	C. Europa	Helsinki - FIN	27-06	
50,84		Ricardo Lima			1		Lisboa - U	17-06	
50,88		Jorge Paula			1	CNCL-1	Lisboa - U	10-06	
50,94		João Ferreira	Sporting CP	20-10-86	1	V. Tavares	Faro	13-06	49,63-11
50,99		Jorge Paula			2		Lisboa - U	17-06	
51,02		Jorge Paula			1s		Lisboa - U	13-05	
51,16		Ricardo Lima			2	Caja Duero	Salamanca - ESP	12-06	
51,40		Jorge Paula			8h	JO	Londres - GBR	03-07	
51,52		João Ferreira			6		Rio de Janeiro - BRA	20-05	
51,61		Ricardo Lima			7	EAF	Bydgoszcz - POL	03-06	
51,64		Jorge Paula			2s		Avila - ESP	28-07	
51,69		Ricardo Lima			2s		Lisboa - U	13-05	
52,04		Jorge Paula			4	ECCC	V. R. Sto. António	26-05	
52,34		Ricardo Lima			3s		Avila - ESP	28-07	
52,91		João Ferreira			8	EAF	Bydgoszcz - POL	03-06	

53,00		Ricardo Lima			7h	C. Europa	Helsingin - FIN	27-06	
53,32	Edivaldo Monteiro	CA Bx Banheira		28-04-76	1		Setubal	17-06	49,10-04
54,25	Diogo Santos	Juv. Vidigalense		03-05-91	3	C. Port	Lisboa - U	08-07	53,25-09
54,56	Hugo Silva	CS Maritimo		04-01-91	1		Ribeira Brava	17-06	53,58-10
54,72	Pedro Cardoso	SL Benfica		29-05-93	1s	CNU	Luso	24-06	
54,99	Rodolfo Varela	CA Seia		20-05-86	1	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	53,08-06
55,10	André Lima	Sporting CP		19-04-91	3		Lisboa - U	17-06	58,20-08
55,43	Francisco Évora	C+S Lavra		11-12-91	1s	C. Port	Lisboa - U	08-07	55,64-11
55,52	Diogo Mestre	CA Bx Banheira		20-05-95	2s	CNJ	Luso	24-06	
55,55	Yannick Medina	GR Qt. Lomba		24-10-91	2s	C. Port	Lisboa - U	08-07	56,48-10
55,61	Tiago Cipriano	GRECAs		95	3s	C. Port	Lisboa - U	08-07	58,82-11
55,87	Peribaldo Martins	CA Bx Banheira	ANG	01-11-83	5	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	56,32-11
56,15	João Moniz	Juv. Vidigalense		17-11-94	4s	CNJ	Luso	24-06	56,19-11
56,59	José Gomes	CF Belenenses	GBS	25-04-83	2	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	55,20-08
56,68	Rafael Lopes	CCSJ. Madeira		21-02-88	ex		Lisboa - U	13-05	55,93-11
56,80	Ivo Martins	Individual - F		21-02-94	3	V. Tavares	Faro	13-06	
56,82	Mauricio Alves	CO Pechão	CPV	05-01-94	1		Quarteira	17-06	
56,91	Jorge Colaço	CD Faro XXI		94	1s	CNJ	Luso	24-06	
56,96	Helder Pato	Gira Sol RC		22-01-80	6	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	52,70-06
57,08	Sérgio Pinho	N Sp. S. Miguel		30-07-92	1		Ponta Delgada	09-06	57,49-10
57,24	Fábio Cabecinha	CO Pechão		92	4	V. Tavares	Faro	13-06	56,89-11
57,42	Cristian Rosa	CN Rio Maior		16-04-95	1		Abrantes	16-06	54,84-11
57,55	Alexandre Gameiro	CP Alcanena		04-05-92	1s	CN23	Pombal	15-07	58,29-10
57,59	Tomás Batista	Esc Movimento		21-12-92	2s	C. Norte	Guimarães	16-06	59,93-10
57,60	Tiago Fonseca	C+S Lavra		93	3s	C. Norte	Guimarães	16-06	58,74-11
57,75	Fábio Oliveira	CP Alcanena		09-01-92	3		Abrantes	16-06	58,47-10
57,78	José João Pereira	Individual - F		10-03-95	1s	CNJ	Luso	24-06	58,72-11
57,79	André Sá	SL Benfica		95	1		Lisboa - MP	13-06	
57,96	Homilzio Santos	ACDR Arreirense	STP	10-07-92	3	C. Beiras	Luso	22-07	
58,11	Paulo Ornelas	GD Estreito		31-05-93	2		Ribeira Brava	17-06	58,41-11
58,22	Joaquim Moreira	CD Póvoa		30-01-93	2		Viana do Castelo	26-05	59,86-11
58,26	Bruno Pinto	Sporting CP		93	3s		Lisboa - U	13-05	
58,59	Guilherme Pires	SL Benfica		01-12-94	5s		Lisboa - U	13-05	
58,74	Diogo Cruz	CCD Ribeirão		94	4s	C. Norte	Guimarães	16-06	
58,84	Belarmino Silva	ADR Agua Pena		03-05-94	3		Ribeira Brava	17-06	58,20-11
59,39	Sérgio Duro	GDRC Coia		19-02-80	2	CNCI-3	Setubal	10-06	50,04-03
59,41	Sérgio Teixeira	C Spiridon Gaia		24-02-94	2		Maia	13-05	
59,45	Alexandre Marques	C+S Lavra		11-10-94	4		Viana do Castelo	26-05	52,00-11
59,47	Vitor Amorim	França		29-06-87	5		Bernay - FRA	07-07	59,37-07
59,52	Bruno Marques	N Sp. Faro		30-04-92	1		Lagos	05-05	
59,64	Alexandre Sousa	NDA Pombal		13-11-87	3s	CNCI-Ap	Pombal	20-05	54,97-09
59,74	Arnaldo Figueiredo	Gira Sol RC		14-09-94	2		Aveiro	26-05	
59,88	Henrique Marques	Gira Sol RC		22-06-93	2		Coimbra	12-05	

Altura / High Jump – 2.00 –1,83

2,15	Roman Guliy	Sporting CP		07-04-79	4		Caceres - ESP	20-06	2,21-99
2,14	Paulo Gonçalves	SL Benfica		05-03-85	1	AAL	Lisboa - U	16-06	2,21i-08
2,12		Paulo Gonçalves			1	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	
2,12		Roman Guliy			2	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	
2,11		Roman Guliy			1		Lisboa - U	12-05	
2,10	i	Paulo Gonçalves			1	C. Port	Espinho	19-02	
2,10	i	Paulo Gonçalves			ex	CNU	Pombal	25-02	
2,10		Paulo Gonçalves			5		Caceres - ESP	20-06	
2,09	i	Roman Guliy			1	CNCI-1	Pombal	12-02	
2,08	i	Rodolfo Brites	SL Benfica	27-03-91	1	CN23	Espinho	05-02	2,10-11
2,08		Roman Guliy			1	C. Port	Lisboa - U	08-07	
2,07	i	Roman Guliy			2	C. Port	Espinho	19-02	
2,07		Paulo Gonçalves			2		Lisboa - U	12-05	
2,05	i	Paulo Gonçalves			4		Sabadell-ESP	05-02	
2,05	Tiago Pereira	SL Benfica		19-09-93	2	AAL	Lisboa - U	16-06	2,01-11
2,05		Tiago Pereira			2	C. Port	Lisboa - U	08-07	

2,04	i		Roman Guliy			1s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	
2,04	i		Paulo Gonçalves			1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
2,04	i	Tiago Boucela		Sporting CP	09-12-92	2	CN23	Espinho	05-02	2,07i-11
2,04	i		Tiago Pereira			3	CN23	Espinho	05-02	
2,04	i		Tiago Boucela			3	C. Port	Espinho	19-02	
2,04			Paulo Gonçalves			7	ECCC	V. R. Sto. António	26-05	
2,03	i		Rodolfo Brites			2	CNCI-1	Pombal	12-02	
2,03			Tiago Pereira			3		Lisboa - U	12-05	
2,03			Roman Guliy			3	Caja Duero	Salamanca - ESP	12-06	
2,03			Tiago Pereira			1	CNJ	Luso	24-06	
2,02	i	Ricardo Mendes		Juv. Vidigalense	30-05-94	1	CNJ	Pombal	22-01	2,01-11
2,02	i	Paulo Conceição		SL Benfica	29-12-93	2	CNJ	Pombal	22-01	2,04-11
2,02		Rafael Vilas Boas		SC Braga	01-02-95	1	CN DE	Vendas Novas	19-05	2,00-11
2,01	i		Rodolfo Brites			1	Taça FPA	Alpiarça	08-01	
2,01	i		Tiago Boucela			2	Taça FPA	Alpiarça	08-01	
2,01			Roman Guliy			1		Lisboa - U	14-01	
2,01	i	Cláudio Freixo		CAS Manique	04-07-91	2s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	2,01-11
2,01	i		Ricardo Mendes			4	CN23	Espinho	05-02	
2,01	i		Paulo Conceição			5	CN23	Espinho	05-02	
2,01			Rafael Vilas Boas			1		Braga	28-04	
2,01		Oscar Vilaça		Esc Movimento	08-02-92	3	C. Port	Lisboa - U	08-07	2,01-11
2,01		Tiago Costa		CCD Ribeirão	94	4	C. Port	Lisboa - U	08-07	1,88-11
2,01			Tiago Boucela			5	C. Port	Lisboa - U	08-07	
2,01			Tiago Costa			1	CN23	Pombal	15-07	
2,01			Oscar Vilaça			2	CN23	Pombal	15-07	
2,01			Tiago Pereira			2	CN23	Pombal	15-07	
2,01			Tiago Boucela			4	CN23	Pombal	15-07	
2,00	i		Roman Guliy			1		Jamor	18-01	
2,00	i		Tiago Pereira			3	CNJ	Pombal	22-01	
2,00	i		Ricardo Mendes			3	CNCI-1	Pombal	12-02	
2,00	i		Rodolfo Brites			4	C. Port	Espinho	19-02	
2,00	i	Rodrigo Dionisio		GD Estreito	25-06-85	4	C. Port	Espinho	19-02	2,07i-04/10
2,00	i		Tiago Pereira			6	C. Port	Espinho	19-02	
2,00	i		Rodolfo Brites			1	CNU	Pombal	25-02	
2,00	i		Ricardo Mendes			ex	CNU	Pombal	25-02	
2,00			Tiago Pereira			Dec		Rio Maior	28-04	
2,00			Rodrigo Dionisio		GD Estreito	3	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	2,07i-04/10
2,00			Oscar Vilaça			1	C. Norte	Guimarães	16-06	
2,00			Tiago Costa			2	C. Norte	Guimarães	16-06	
2,00			Tiago Costa			2	CNU	Luso	24-06	
2,00			Paulo Conceição			3	CNJ	Luso	24-06	
2,00			Tiago Boucela			1		Aveiro	04-07	
1,99		Stephane Varela		Gira Sol RC	CPV 30-09-90	3	AAL	Lisboa - U	16-06	2,03-11
1,99		Wilson Vieira		CA Bx Banheira	15-05-91	2		Castelo de Vide	01-07	2,00-11
1,98		Tiago Marto		GA Fátima	05-05-86	Dec	Ibero Am	Barquisimeto - VEN	08-06	1,98i-09/10
1,97	i	Samuel Remédios		GA Fátima	24-02-92	Hep		Pombal	08-01	1,90i-11
1,96		Jorge Abreu		CS Maritimo	29-10-93	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	20-05	1,97-11
1,96		Filipe Grilate		CF Belenenses	28-12-91	1	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	1,91-09
1,95		Davidson Borges		SL Benfica	31-05-95	Oct		Lisboa - U	22-07	1,81-11
1,94	i	Pedro Cardoso		SL Benfica	29-05-93	5	CNJ	Pombal	22-01	1,87-11
1,94		Helder Santos		ADR Agua Pena	20-03-90	Dec		Ribeira Brava	05-05	1,96-11
1,94		Fábio Martins		CLAC	97	1s	OJ	Fátima	02-06	1,80-11
1,94		Eder Pires		CS Maritimo	CPV 01-11-90	1		Ribeira Brava	23-06	1,94-11
1,93	i	Carlos Santos		CP Alcanena	10-05-86	Hep	C. Port	Espinho	18-02	1,96-11
1,93		Ricardo Araújo		ES Serafim Leite	25-10-93	1		Aveiro	26-05	1,83-10
1,93		Rui Fontes		GD Cavadas	05-11-90	Dec	C. Port	Rio Maior	26-05	1,94-10
1,93		Sérgio Silva		CCD Ribeirão	22-11-85	1		Maia	21-07	1,95i-09
1,92	i	André F. Santos		SL Benfica	04-04-91	Hep		Pombal	17-12	1,91i-11
1,92	i	Pedro Santos		CP Alcanena	01-01-88	Hep		Pombal	17-12	1,94i-11
1,92	i	Victor Korst		AA Pinhalnovense	NED 21-10-96	5s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	1,88-11
1,91		Henrique Água-Doce		BNS Conceição	25-09-94	1	C. Alent	Beja	12-05	1,85-11
1,91		Diogo Luz		JD Neves	12-05-95	2	C. Alent	Beja	12-05	1,80-11

1,90		João Bento	CC SJ. Madeira	09-04-92	1		Aveiro	08-12	1,91i-11
1,90	i	Luís Miguel Santos	SL Benfica	06-07-93	Hep	C. Port	Espinho	18-02	1,85-11
1,90	i	Francisco Cordoeiro	Esc Movimento	09-05-92	3	CNU	Pombal	25-02	1,85-10
1,90		Ivan Santos	ADL Apelaçõenses	12-04-94	Dec	CN Jr	Rio Maior	26-05	1,87-11
1,90		José Rosa	Sporting CP	12-01-90	Dec	C. Port	Rio Maior	26-05	1,95-08
1,88		Daniel Reis	C Spiridon Gaia	03-01-95	TT		Maia	17-12	1,83-10
1,88	i	Fábio Dias	AC Vermoil	03-05-97	TT		Espinho	22-01	1,90-11
1,88	i	Luís Ferreira	CCSJ. Madeira	23-04-85	3s	CNCI-Ap	Espinho	28-01	1,92-04
1,88	i	Pedro Ferreira	CA Seia	12-08-93	6s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	1,92-10/11
1,88		Lucas Silvestre	NDET Cabreira	BRA 94	1		Quarteira	06-05	
1,88		Fábio Teixeira	ES Serafim Leite	22-02-95	1		Luso	17-06	1,85-11
1,87	i	André Matos	ADRE Palhaça	18-03-86	2		Espinho	21-01	1,92i-11
1,87	i	Edgar Monteiro Semedo	NA Cucujães	CPV 16-03-89	3		Espinho	21-01	1,89i-11
1,87		Elton Ramos	SL Benfica	95	1		Lisboa - MP	06-05	
1,87		Henrique Marques	Gira Sol RC	22-06-93	Dec	CN Jr	Rio Maior	26-05	1,90-11
1,87		Paulo Neto	ACRD Escapães	11-03-97	1		Aveiro	08-07	1,65-11
1,86	i	Miguel Lopes	CP Alcanena	92	1		Pombal	10-12	1,83-09
1,86	i	Joel Pereira	GA Fátima	14-02-95	2		Pombal	10-12	1,88i-11
1,86		Francisco Barreto	CAS Manique	31-08-96	1		Lisboa - MP	27-05	1,72-11
1,86		Miguel Pinheiro	Juv. Vidigalense	21-07-96	2		Pombal	17-06	1,72i-11
1,86		Jorge Colaço	CD Faro XXI	94	7	CNJ	Luso	24-06	1,74i-11
1,86		Miguel Barrigana	SL Benfica	03-07-96	2	FISEC	Malta	09-07	1,85-11
1,86		João Fontela	CCSJ. Madeira	07-08-91	1		Aveiro	29-07	1,87-08
1,85	i	Alexandre Almeida	C Spiridon Gaia	17-08-93	3	C. Norte	Braga	07-01	1,84-11
1,85		Ruben Fernandes	CRCD Luzense	08-12-89	Dec		Faro	06-04	1,90-10/11
1,85		Helder Coutinho	CA Mazarefes	05-06-90	5	C. Norte	Guimarães	16-06	1,88-11
1,85		Pedro Costa	CC SJ. Madeira	11-05-92	ex		Setubal	16-06	13,87-11
1,85		João Bandoas	AJ Estremoz	94	4		Castelo de Vide	01-07	1,83-11
1,85		Miguel Marques	Juv. Vidigalense	23-05-95	5	CNjv	Abrantes	01-07	
1,85		Jorge Martins	Individual - Viseu	95	2	C. Beiras	Luso	22-07	
1,84		Ruben Santos	AA Pinhalnovense	04-03-94	3		Setubal	15-01	1,87-11
1,84	i	Gonçalo Lopes	CA Seia	14-03-88	Hep	C. Port	Espinho	18-02	1,93-07
1,84		Pedro Catarino	GRECAS	08-06-95	2		Aveiro	13-05	
1,83		Manuel Melo	ACRD Escapães	95	1		Aveiro	17-03	
1,83		Sérgio Cruz	SUO Vais	26-03-97	3s	OJ	Fátima	02-06	1,78-11
1,83		Tiago Morgado	C Bf. C. Caparica	95	8	OJ	Fátima	03-06	1,81-11
1,83		Denys Vatamanyuk	NDET Cabreira	UKR 15-10-96	3s	OJ	Fátima	03-06	
1,83		Fábio Almeida	Gira Sol RC	96	5s	OJ	Fátima	03-06	1,67-11
1,83		Carlos Pereira	ACRA Seixas	26-01-63	1		Maia	21-07	1,84i-09
1,82	i	Edgar Remédios	GA Fátima	05-05-94	Hep		Pombal	08-01	1,84-11
1,82		Diogo Coelho	AD Afife	93	Dec		Viana do Castelo	28-04	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

1,84		Alexandre Almeida	C Spiridon Gaia	17-08-93	Dec	CN Jr	Rio Maior	26-05	1,84-11
1,83		André Matos	ADRE Palhaça	18-03-86	2		Aveiro	29-07	1,92i-11
1,90		Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	3		Castelo de Vide	01-07	1,96-11
1,98		Cláudio Freixo	CAS Manique	04-07-91	5	CN23	Pombal	15-07	2,01-11
1,82		Edgar Monteiro Semedo	NA Cucujães	CPV 16-03-89	ex		Lisboa - U	14-01	1,89i-11
1,88		Fábio Dias	AC Vermoil	03-05-97	2s	OJ	Fátima	02-06	1,90-11
1,86		Francisco Cordoeiro	Esc Movimento	09-05-92	6	CN23	Pombal	15-07	1,85-10
1,82		Gonçalo Lopes	CA Seia	14-03-88	ex		Lisboa - U	14-01	1,93-07
1,84		Joel Pereira	GA Fátima	14-02-95	Oct		Lisboa - MP	06-05	1,88i-11
1,90		Luís Miguel Santos	SL Benfica	06-07-93	2		Quarteira	13-05	1,85-11
1,97		Paulo Conceição	SL Benfica	29-12-93	1		Lisboa - MP	11-12	2,04-11
1,89		Pedro Cardoso	SL Benfica	29-05-93	3		Lisboa - MP	11-12	1,87-11
1,84		Pedro Ferreira	CA Seia	12-08-93	3s	CNCI-Ap	Pombal	20-05	1,92-10/11
1,87	i	Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	Dec	C. Port	Rio Maior	26-05	1,94i-11
1,92		Ricardo Mendes	Juv. Vidigalense	30-05-94	1s	CNCI-Ap	Pombal	20-05	2,01-11
1,86		Victor Korst	AA Pinhalnovense	NED 21-10-96	Oct		Seixal	22-04	1,88-11

Vara / Pole Vault – 4,70 – 3,50

5,64	i	Edi Maia	Sporting CP	RNi	10-11-87	1		Pombal	26-02	5,60-11
5,55	i	Edi Maia				1		Jamor	22-02	
5,55		Edi Maia				1	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
5,52	i	Edi Maia				1		Jamor	19-12	
5,50		Edi Maia				2		Fortaleza - ESP	09-05	
5,50		Edi Maia				1		Elvas	23-06	
5,45	i	Edi Maia				1	Taça FPA	Alpiarça	08-01	
5,45	i	Edi Maia				5		Metz - Fra	29-02	
5,45		Edi Maia				1		Lisboa - U	17-06	
5,41		Diogo Ferreira	SL Benfica	RN23	30-07-90	1		Jamor	31-05	5,30-11
5,40	i	Edi Maia				1s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	
5,40	i	Edi Maia				1		Jamor	01-02	
5,40	i	Edi Maia				1	CNCI-1	Pombal	11-02	
5,40	i	Edi Maia				1	C. Port	Espinho	18-02	
5,40		Edi Maia				6	Golden Roof	Innsbruck - AUT	01-06	
5,40		Edi Maia				1		Lisboa - U	21-07	
5,40		Edi Maia				1		Avila - ESP	28-07	
5,35		Edi Maia				1		Lisboa - U	12-05	
5,28		Edi Maia				1	C. Port	Lisboa - U	07-07	
5,25		Diogo Ferreira				2		Lisboa - U	12-05	
5,25		Edi Maia				1	V. Tavares	Faro	13-06	
5,25		Diogo Ferreira				2	V. Tavares	Faro	13-06	
5,21	i	Diogo Ferreira				ex	CNU	Pombal	25-02	
5,20		Edi Maia				9	Jump Fly	MunIQUE - ALE	05-06	
5,20		Diogo Ferreira				2	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
5,20		Diogo Ferreira				2	C. Port	Lisboa - U	07-07	
5,20		Ruben Miranda	SL Benfica	RNJ	10-06-93	2		Avila - ESP	28-07	5,20-11
5,20		Edi Maia				24q	JO	Londres - GBR	08-08	
5,15		Diogo Ferreira				2		Lisboa - U	17-06	
5,10	i	Diogo Ferreira				2	CNCI-1	Pombal	11-02	
5,10	i	Diogo Ferreira				2		Jamor	22-02	
5,05		Edi Maia				1		Lisboa - U	15-01	
5,05		Ruben Miranda				3		Lisboa - U	12-05	
5,05		Ruben Miranda				12q	CM Jr	Barcelona	10-07	
5,00		Ruben Miranda				1		Seixal	22-04	
5,00		Diogo Ferreira				1		Jamor	03-05	
5,00		Edi Maia				6		Belem - BRA	06-05	
5,00		Edi Maia				1s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05	
5,00		Diogo Ferreira				3	ECCC	V. R. Sto. António	27-05	
5,00		Ruben Miranda				3		Lisboa - U	17-06	
5,00		Edi Maia				1		Jamor	20-06	
5,00		Ruben Miranda				3	C. Port	Lisboa - U	07-07	
5,00		Ruben Miranda				13	CM Jr	Barcelona	12-07	
5,00		Ruben Miranda				2		Lisboa - U	21-07	
4,95	i	Diogo Ferreira				2		Jamor	01-02	
4,90		José Décio Faria	ACD Jardim Serra		23-07-91	1		Ribeira Brava	14-01	4,70-11
4,90		Diogo Ferreira				2		Lisboa - U	15-01	
4,90	i	Diogo Ferreira				1	CN23	Espinho	04-02	
4,90		Ruben Miranda				2		Jamor	03-05	
4,90		Diogo Ferreira				2		Jamor	20-06	
4,90		Ruben Miranda				1	CNJ	Luso	23-06	
4,90		Ruben Miranda				1		Lisboa - MP	01-07	
4,85		José Décio Faria				1	BES	Camara Lobos	27-01	
4,85		Icaro Miranda	SL Benfica		13-12-94	4		Lisboa - U	17-06	4,46-11
4,85		José Rosa	Sporting CP		12-01-90	4	C. Port	Lisboa - U	07-07	4,7-11
4,80	i	Icaro Miranda				3		Jamor	22-02	
4,80		Ruben Miranda				3	V. Tavares	Faro	13-06	
4,80		Diogo Ferreira				1	CN23	Pombal	14-07	
4,80		Diogo Ferreira				3		Lisboa - U	21-07	
4,78	i	Diogo Ferreira				2	C. Port	Espinho	18-02	
4,78	i	Isaac Lopes	AA Coimbra		08-02-90	3	C. Port	Espinho	18-02	4,68i-11
4,78	i	José Décio Faria				4	C. Port	Espinho	18-02	

4,75		José Décio Faria		1		Ribeira Brava	02-06	
4,70	i	Icaro Miranda		2	Taça FPA	Alpiarça	08-01	
4,70	i	José Décio Faria		2	CN23	Espinho	04-02	
4,70		José Décio Faria		1		Ribeira Brava	13-05	
4,70		Icaro Miranda		1		Lisboa - MP	07-06	
4,70		Icaro Miranda		3		Jamor	20-06	
4,70		Icaro Miranda		5	C. Port	Lisboa - U	07-07	
4,66		Alexandre Granhão	Esc Movimento	01-02-93	3	CNJ	Luso	23-06 4,06-11
4,65		Helder Fernandes	CS Marítimo	02-03-77	2		Ribeira Brava	14-01 5,00-01
4,60		Tiago Marto	GA Fátima	05-05-86	Dec	C. Port	Rio Maior	27-05 4,50i-09/11
4,55	i	Gonçalo Lopes	CA Seia	14-03-88	4	CNCI-1	Pombal	11-02 4,41-10
4,41		Renato Araújo	CS Marítimo	08-09-93	1		Ribeira Brava	11-02 4,20-11
4,40	i	Luís Silva	GRECAS	26-05-80	1		Espinho	22-01 4,70-00
4,40	i	Samuel Remédios	GA Fátima	24-02-92	3s	CNCI-Ap	Pombal	29-01 4,10-11
4,40		André Silva	N Sp. Faro	27-01-91	1		Quarteira	23-06 4,20-11
4,35		António Castro	GD Estreito	18-12-94	4	CNCI-1	Lisboa - U	09-06 3,96-11
4,25		Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	1		Abrantes	17-06 4,10i-11
4,20		Alberto Fraga	GD Estreito	29-02-80	Hep		Machico	18-12 4,30-01/03/04
4,20		Gonçalo Pacheco	Gira Sol RC	17-02-78	5	CNCI-1	Lisboa - U	09-06 4,60-05
4,20		Rui Gominho	Fundação CEBI	94	4		Lisboa - U	21-07
4,20	i	André F. Santos	SL Benfica	04-04-91	Hep		Pombal	18-12 4,15-11
4,18	i	Pedro Soares	CA Marinha Grande	19-06-93	9	C. Port	Espinho	18-02 4,25-11
4,12		Diogo Costa	Esc Movimento	12-01-93	5	CNJ	Luso	23-06 4,24-11
4,10	i	André Carvalho	Esc Movimento	05-09-88	3	CNU	Pombal	25-02 4,44-07
4,06		Luís Miguel Santos	SL Benfica	06-07-93	6	CN23	Pombal	14-07 3,80-11
4,06		Tiago Vicente	Juv. Vidigalense	08-11-94	7	CN23	Pombal	14-07 3,60i-11
4,05		Filipe Lara Ramos	GD Estreito	10-09-78	4	V. Tavares	Faro	13-06 5,00-98
4,00	i	Celso Almeida	GRECAS	21-11-93	2		Espinho	22-01 3,75i-11
4,00		George Silva	Juv. Vidigalense	05-01-76	6	CNCI-1	Lisboa - U	09-06 4,30-99
3,95	i	Samuel Leal	NA Cucujães	12-09-92	2s	CNCI-Ap	Espinho	28-01 3,60-11
3,90		Alexandre Gameiro	CP Alcanena	04-05-92	Dec	C. Port	Rio Maior	27-05
3,90		António Magro	GDI Setubal	96	1		Setubal	17-06 2,70-11
3,90		Stelvio Lemos	SL Benfica	03-07-95	1	CNjv	Abrantes	30-06 4,10-11
3,80		Diogo Branco	ADR Agua Pena	10-03-85	5		Ribeira Brava	14-01 4,52-07
3,75		Cesar Ornelas	ACD Jardim Serra	92	5		Ribeira Brava	16-06
3,75		David Camara	ACD Jardim Serra	95	2	BES	Camara Lobos	03-07
3,70	i	Kleyton Junior	OC Lagos	28-05-94	Hep		Pombal	18-12 3,40-11
3,70	i	Miguel Jorge	OC Lagos	02-08-76	Hep		Pombal	08-01 3,60-11
3,70	i	Bruno Estevão	CP Alcanena	93	1		Pombal	14-01 3,70-11
3,70		Belarmino Silva	ADR Agua Pena	03-05-94	2		Ribeira Brava	13-05 3,75-11
3,70		Tiago Silva	AA Pinhalnovense	03-03-94	1	CNCI-3	Setubal	09-06 3,60-11
3,70		Fábio Dias	AC Vermoil	03-05-97	3	CNjv	Abrantes	30-06
3,70		José Miguel Pereira	GRECAS	22-07-91	4	C. Beiras	Luso	21-07 3,80-08
3,65	i	João Almeida	Sporting CP	20-03-98	1		Jamor	22-02
3,60	i	Ricardo António	NDA Pombal	26-10-91	4s	CNCI-Ap	Pombal	28-01 3,90i-10
3,60	i	Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	Hep	C. Port	Espinho	19-02 3,50i-06
3,60		Filipe Corceiro	Sporting CP	96	2		Lisboa - MP	05-05
3,60		Henrique Marques	Gira Sol RC	22-06-93	Dec	CN Jr	Rio Maior	27-05 3,50-11
3,60		Rafael Lopes	CC SJ. Madeira	21-02-88	2		Aveiro	28-07 4,25-07
3,50	i	Christophe Capitão	Juv. Vidigalense	93	5		Pombal	14-01
3,50	i	Luís Ferreira	Juv. Vidigalense	27-01-92	4s		Pombal	14-01 4,26i-10
3,50		Herlander Marcos	GRECAS	27-08-76	3		Aveiro	28-07 4,40-00

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

4,30		Alexandre Granhão	Esc Movimento	01-02-93	1		Maia	06-06 4,06-11
3,90		André F. Santos	SL Benfica	04-04-91	Dec		Lagos	07-04 4,15-11
3,50		Christophe Capitão	Juv. Vidigalense	93	1		Leiria	17-03
4,46		Gonçalo Lopes	CA Seia	14-03-88	1	CNCI-2	Lisboa - U	09-06 4,41-10
3,88		Isaac Lopes	AA Coimbra	08-02-90	9	CN23	Pombal	14-07 4,68i-11
3,70		Kleyton Junior	OC Lagos	28-05-94	3		Quarteira	16-06 3,40-11
4,24		Luís Silva	GRECAS	26-05-80	2	CNCI-2	Lisboa - U	09-06 4,70-00
3,60		Miguel Jorge	OC Lagos	02-08-76	3		Lagoa	14-01 3,60-11

3,88		Pedro Soares	CA Marinha Grande	19-06-93	10	CN23	Pombal	14-07	4,25-11
3,60		Samuel Leal	NA Cucujães	12-09-92	2s	CNCI-Ap	Guimarães	19-05	3,60-11

Comprimento / Long Jump – 7,20 – 6,50

8,00	i	Marcos Chuva	SL Benfica	08-08-89	1	C. Port	Espinho	18-02	8,34-11
7,96	0,3		Marcos Chuva		8q	C. Europa	Helsinquia - FIN	29-06	
7,92	0,5		Marcos Chuva		7	C. Europa	Helsinquia - FIN	01-07	
7,89	1,8	Gaspar Araújo	Sporting CP	17-12-81	1		Viana do Castelo	26-05	8,10-04
7,88	i		Marcos Chuva		1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
7,88	1,8		Marcos Chuva		2		Bilbao - ESP	03-06	
7,83	1,7	Marcos Caldeira	SL Benfica	27-02-88	2	C. Port	Lisboa - U	07-07	7,81i-10
7,76	i		Marcos Chuva		1	CNCI-1	Pombal	11-02	
7,69	1,7		Marcos Chuva		1	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
7,62	i		Marcos Caldeira		1		Pombal	26-02	
7,59	0,6		Marcos Caldeira		1		Lisboa - U	12-05	
7,56	1,6		Gaspar Araújo		2		Lisboa - U	12-05	
7,56	1,5		Gaspar Araújo		2	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
7,55	i		Marcos Caldeira		2	C. Port	Espinho	18-02	
7,55	i		Gaspar Araújo		3	C. Port	Espinho	18-02	
7,55	-0,2		Marcos Chuva		28q	JO	Londres - GBR	03-08	
7,53	1,0		Marcos Caldeira		1		Lisboa - U	15-01	
7,47	i		Marcos Caldeira		1	Taça FPA	Alpiarça	08-01	
7,47	i		Gaspar Araújo		2	CNCI-1	Pombal	11-02	
7,43	1,2		Gaspar Araújo		2		Lisboa - U	17-06	
7,31	i	Carlos Calado	GA Fátima	05-10-75	3	CNCI-1	Pombal	11-02	8,36-97
7,31	1,6	Bruno Costa	SL Benfica	03-05-92	1	CN23	Pombal	14-07	7,22-11
7,27	i	Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	1		Pombal	15-01	7,45i-08
7,26	i		Gaspar Araújo		2		Pombal	26-02	
7,25	i	João Dias	Gira Sol RC	01-06-84	4	CNCI-1	Pombal	11-02	7,18i-10/11
7,25	0,6		Gaspar Araújo		1s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05	
7,22	1,6	Sérgio Silva	CCD Ribeirão	22-11-85	4	C. Port	Lisboa - U	07-07	7,17-11
7,21	i		Pedro Santos		1s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	
7,21	i		Gaspar Araújo		2s	CNCI-Ap	Espinho	28-01	
7,21	0,6		João Dias		3	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	7,18i-10/11
7,12	-1,0	Valter Pinto	Sporting CP	19-01-93	1		Lisboa - U	05-07	6,76-11
7,11	i	Francisco Cordoeiro	Esc Movimento	09-05-92	1	CN23	Espinho	04-02	6,74-11
7,10	i	Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	Hep	C. Port	Espinho	18-02	7,22-09
7,09	-0,1	Eder Pires	CS Marítimo	CPV 01-11-90	4	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	6,99-11
7,09	0,7	Pedro Oliveira	CA Seia	22-07-80	2		Lisboa - U	05-07	7,46-03
7,06	1,8	Gonçalo Manteigas	Estrela FC	28-07-94	1	C. Alent	Beja	12-05	6,62w-11
7,04	2,0	Tiago Marto	GA Fátima	05-05-86	Dec	C. Esp	Pamplona - ESP	25-08	7,38-09
6,95	i	Eusébio Cá	Grã Bretanha	24-09-91	3		Lee Valley - GBR	29-01	6,72-11
6,95	0,0	Vitor Viveiros	CS Marítimo	18-03-84	2		Ribeira Brava	16-06	6,54i-10
6,95	0,7	Lenine Cunha	AA Coimbra	04-12-82	3	ParaOlimp	Londres - GBR	04-09	7,15i-08
6,93	2,0	Joaquim Cabral	CRCD Luzense	17-04-88	ex		Beja	17-03	6,86-05
6,92	i	José Miguel Pereira	GRECAS	22-07-91	2s	CNCI-Ap	Espinho	28-01	7,08i-09
6,88	1,6	Miguel Marques	Juv. Vidigalense	23-05-95	1	CN DE	Vendas Novas	19-05	6,58-11
6,87	i	Pedro Ferreira	CA Seia	12-08-93	4	CN23	Espinho	04-02	6,95i-11
6,87	i	João Alexandre	Juv. Vidigalense	01-09-90	5	CN23	Espinho	04-02	6,96-11
6,87	1,3	Miguel Barrigana	SL Benfica	03-07-96	4	FISEC	Malta	07-07	6,41-11
6,86	i	André Silva	Esc Movimento	18-07-94	2	CNJ	Pombal	21-01	6,36-11
6,85	0,8	Kevin Santos	AC Vermoil	20-03-93	2		Pombal	16-06	6,64-11
6,84	i	Artur Koshchuk	Juv. Vidigalense	UKR 05-03-94	1s		Pombal	15-01	6,77-11
6,84	i	Gonçalo Lopes	CA Seia	14-03-88	Hep	C. Port	Espinho	18-02	
6,80	-3,2	Ricardo Pinto	GR Qt. Lomba	18-04-93	1	V. Tavares	Faro	13-06	6,62-11
6,78	i	Ricardo Mendes	Juv. Vidigalense	30-05-94	6		Pombal	26-02	6,45-11
6,74	1,9	Micael Seixeiro	GRECAS	20-07-95	4	CNJ	Luso	23-06	6,42-11
6,73	1,0	Ricardo Jaquité	Sporting CP	17-08-89	2		Lisboa - U	15-01	7,14i-11
6,73	1,5	Jorge Cardoso	CCSJ. Madeira	30-10-88	1	C. Beiras	Luso	21-07	6,92i-09
6,72	1,3	Fábio Martins	CLAC	97	1		Abrantes	13-05	6,08i-11
6,72	1,9	Tiago Pereira	SL Benfica	19-09-93	2		Lisboa - MP	07-06	

6,72	1,5	Ivan Martins	CA Bx Banheira	ANG	91	6	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	6,72-11
6,70	-0,9	Mauro Rodrigues	CRD Santaluziense		02-10-93	2		Lagos	05-05	6,85-11
6,70	0,0	Alberto Fraga	GD Estreito		29-02-80	3		Ribeira Brava	16-06	7,10-99
6,69	i	Pedro Gonçalves	Esc Movimento		08-12-90	6	CN23	Espinho	04-02	6,50-11
6,68	i	Pedro Fonseca	Sporting CP		08-04-80	1		Jamor	01-02	7,39-01
6,68	0,0	Miguel Costa	ADRE Palhaça		02-09-94	5	CNJ	Luso	23-06	6,93-11
6,68	1,7	Tiago Boucela	Sporting CP		09-12-92	4		Guarda	30-06	6,60i-11
6,65	-0,3	Ivo Tavares	NA Chaves		96	1s	OJ	Fátima	02-06	
6,64	i	Pedro Machado	CC S.J. Madeira		14-11-91	4s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	7,02-10
6,64	i	João Moniz	Juv. Vidigalense		17-11-94	8		Pombal	26-02	6,51-11
6,63	i	Isaac Lopes	AA Coimbra		08-02-90	2s		Pombal	15-01	6,66i-11
6,62	0,9	Diogo Luz	JD Neves		12-05-95	2	C. Alent	Beja	12-05	
6,61	1,1	Pedro Bernardo	Sporting CP		12-05-89	4		Lisboa - U	15-01	6,92-08
6,61	1,4	Helder Coutinho	CA Mazarefes		05-06-90	1		Viana do Castelo	14-06	6,55-10/11
6,57	i	Samuel Remédios	GA Fátima		24-02-92	1		Pombal	11-12	6,93i-11
6,57	0,0	João Oliveira	Gira Sol RC		17-12-94	6	CNU	Pombal	11-12	6,53-11
6,57	i	Bruno Pontes	Universitário		07-07-86	3	CNU	Pombal	25-02	
6,56	1,6	Edgar Remédios	GA Fátima		05-05-94	2		Abrantes	16-06	6,76-11
6,54	1,5	Victor Korst	AA Pinhalnovense	NED	21-10-96	1		Setubal	04-03	6,17-11
6,54	1,2	Francisco Serafim	ACDR Arneirense		11-03-92	3		Pombal	16-06	6,26-11
6,53	1,7	Diogo Espinha	GD Estreito		08-10-87	8	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	7,41-08
6,52	1,3	Adam Ferreira	S Lagos Bf		10-05-96	1		Quarteira	17-12	6,24-11
6,51	0,9	Rafael Vilas Boas	SC Braga		01-02-95	1		Braga	12-05	6,26-11
6,51	1,5	André Luz	SL Benfica		21-01-93	3		Lisboa - MP	30-06	6,54-11
6,50	i	Carlos Oliveira	CA Seia		24-05-79	4		Jamor	12-01	6,97i-02
6,50	-1,5	Claudio Gama	GD Cavadas		20-03-82	3s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05	7,05-03

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

6,78	1,8	André Silva	Esc Movimento		18-07-94	2		Maia	06-06	6,36-11
6,83	1,3	Carlos Calado	GA Fátima		05-10-75	3s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	8,36-97
6,67	-0,1	Carlos Santos	CP Alcanena		10-05-86	10	C. Port	Lisboa - U	07-07	7,22-09
6,95	0,9	Eusébio Cá	Grã Bretanha		24-09-91	3		Hendon - GBR	28-07	6,72-11
6,99	1,5	Francisco Cordoeiro	Esc Movimento		09-05-92	1		Maia	06-06	6,74-11
6,70	1,1	João Alexandre	Juv. Vidigalense		01-09-90	4s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	6,96-11
6,68	1,4	José Miguel Pereira	GRECAS		22-07-91	3		Maia	06-06	7,08i-09
6,85	1,9	Pedro Ferreira	CA Seia		12-08-93	2	CNJ	Luso	23-06	6,95i-11
7,11	1,8	Pedro Santos	CP Alcanena		01-01-88	6	C. Port	Lisboa - U	07-07	7,45i-08
6,59	0,2	Tiago Marto	GA Fátima		05-05-86	ex		Lisboa - U	12-05	7,38-09

Com vento anti regulamentar

7,41	4,9	João Dias	Gira Sol RC		01-06-84	3	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	7,18i-10/11
7,35	3,5	Bruno Costa	SL Benfica		03-05-92	1	CN23	Pombal	14-07	7,22-11
7,29	5,1	Pedro Oliveira	CA Seia		22-07-80	3		Lisboa - U	17-06	7,46-03
7,22	2,7	Eder Pires	CS Marítimo	CPV	01-11-90	4	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	6,99-11
7,19	3,7	Carlos Santos	CP Alcanena		10-05-86	2		Abrantes	07-06	7,22-09
7,14	3,1	Micael Seixeiro	GRECAS		20-07-95	1	CNjv	Abrantes	30-06	6,42-11
7,12	4,1	Miguel Costa	ADRE Palhaça		02-09-94	1		Aveiro	30-06	6,93-11
7,10	2,8	Ricardo Jaquité	Sporting CP		17-08-89	5		Lisboa - U	17-06	7,14i-11
7,10	3,4	Miguel Marques	Juv. Vidigalense		23-05-95	2	CNjv	Abrantes	30-06	6,58-11
7,08	5,1	Joaquim Cabral	CRCD Luzense		17-04-88	1		Quarteira	16-06	6,86-05
7,04	3,3	Ricardo Pinto	GR Qt. Lomba		18-04-93	3	CN23	Pombal	14-07	6,62-11
7,01	3,7	Fábio Martins	CLAC		97	3	CNjv	Abrantes	30-06	6,08i-11
6,99	2,8	Rafael Vilas Boas	SC Braga		01-02-95	4	CNjv	Abrantes	30-06	6,26-11
6,98	3,2	André Silva	Esc Movimento		18-07-94	ex		Aveiro	30-06	6,36-11
6,92	2,1	Mauro Rodrigues	CRD Santaluziense		02-10-93	Dec		Faro	06-04	6,85-11
6,92	4,3	Diogo Espinha	GD Estreito		08-10-87	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	19-05	7,41-08
6,88	2,5	João Alexandre	Juv. Vidigalense		01-09-90	1		Pombal	16-06	6,96-11
6,88	2,9	Tiago Boucela	Sporting CP		09-12-92	4		Guarda	30-06	6,60i-11
6,82	4,5	Paulo Neto	ACRD Escapães		11-03-97	5	CNjv	Abrantes	30-06	5,66-11
6,82	2,3	Tiago Pereira	SL Benfica		19-09-93	6		Pombal	15-07	
6,79	3,4	Pedro Cardoso	SL Benfica		29-05-93	2		Lisboa - MP	29-01	
6,67	2,1	João Oliveira	Gira Sol RC		17-12-94	6	CNU	Luso	23-06	6,53-11

6,59	5,0	Eduardo Valério	Juv. Vidigalense	07-02-96	7	CNjv	Abrantes	30-06	6,23-11
6,56	3,7	Eduardo Ribeiro	NA Cucujães	14-09-93	1		Aveiro	28-07	6,41-11
6,55	4,0	Adam Ferreira	S Lagos Bf	10-05-96	8	CNjv	Abrantes	30-06	6,24-11
6,54	2,4	Joel Pereira	GA Fátima	14-02-95	3		Abrantes	16-06	6,15-11
6,52	2,7	Tiago Vieira	ACR Valdagua	05-11-88	1		Aveiro	17-12	6,70-10
6,52	5,6	Filipe Pita	SL Benfica	11-06-94	3		Lisboa - MP	29-01	6,61-11
6,52	2,6	Pedro Ferreira	EC+S Lavra	21-02-96	Oct	CN Jv	Rio Maior	26-05	6,06-11

Sem medição de vento

7,34		Eusébio Cá	Grã Bretanha	24-09-91	1		Ipswich - GBR	21-04	6,72-11
6,75		Samuel Lemos	CA Terceira	07-05-94	1		Angra do Heroísmo	12-05	6,39w-11

Triplo / Triple Jump – 14,70 – 13,00

16,44	1,8	Marcos Caldeira	SL Benfica	27-02-88	1	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	16,23-11	
16,30	1,8	Marcos Caldeira			1	AAL	Lisboa - U	16-06		
16,08	0,7	Marcos Caldeira			1		Lisboa - U	13-05		
15,95	i	Marcos Caldeira			1	CNCI-1	Pombal	12-02		
15,95	1,5	Marcos Caldeira			23q	C. Europa	Helsinki - FIN	28-06		
15,85	i	Marcos Caldeira			1	C. Port	Espinho	19-02		
15,82	i	Carlos Calado	GA Fátima	05-10-75	1		Pombal	14-01	17,09i-99	
15,79	1,9	Ricardo Jaquité	Sporting CP	17-08-89	1		Castelo de Vide	01-07	15,69-10	
15,78	i	Carlos Calado			2	C. Port	Espinho	19-02		
15,75	-2,2	Marcos Caldeira			1		Lisboa - U	14-01		
15,73	i	Carlos Calado			1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01		
15,71	i	Carlos Calado			2	CNCI-1	Pombal	12-02		
15,66	i	Marcos Caldeira			2s	CNCI-Ap	Pombal	29-01		
15,61	0,0	Carlos Veiga	Sporting CP	22-02-89	2		Lisboa - U	13-05	15,84-11	
15,60	1,0	Iuri Santos	CA Bx Banheira	11-04-85	2		Castelo de Vide	01-07	15,20-11	
15,58	1,6	Carlos Calado			7	Ibero	Huelva - ESP	07-06		
15,57	1,2	Carlos Calado			1		Luso	30-05		
15,54	i	Ricardo Jaquité			1s	CNCI-Ap	Pombal	28-01		
15,45	i	Ricardo Jaquité			1		Jamor	18-01		
15,45	0,4	Ricardo Jaquité			3		Lisboa - U	13-05		
15,37	1,1	Carlos Veiga			2	CNCI-1	Lisboa - U	10-06		
15,36	i	Ricardo Jaquité			3	CNCI-1	Pombal	12-02		
15,36	1,7	Carlos Veiga			3		Castelo de Vide	01-07		
15,31	-1,5	Ricardo Jaquité			2		Lisboa - U	14-01		
15,17	1,7	Ricardo Jaquité			ex		Setubal	27-05		
15,16	1,6	Carlos Veiga			1s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	20-05		
15,16	1,6	Iuri Santos			3	C. Port	Lisboa - U	08-07		
15,15	i	João Alexandre	Juv. Vidigalense	01-09-90	1	CN23	Espinho	05-02	14,91i-10	
15,12	0,7	Carlos Veiga			2	C. Port	Lisboa - U	08-07		
15,12	1,1	João Alexandre			1	CN23	Pombal	15-07		
15,01	1,1	Iuri Santos			4	CNCI-1	Lisboa - U	10-06		
15,00	1,7	Tiago Pereira	SL Benfica	19-09-93	1	CNJ	Luso	24-06	14,15-11	
14,98	1,5	Tiago Pereira			1		Lisboa - U	22-07		
14,96	-1,4	Carlos Calado			1s	CNCI-Ap	Pombal	20-05		
14,93	i	João Alexandre			3	C. Port	Espinho	19-02		
14,87	1,3	Marcos Caldeira			1	CNU	Guimarães	22-04		
14,87	1,7	Ricardo Jaquité			1	V. Tavares	Faro	13-06		
14,82	2,0	João Alexandre			5	CNCI-1	Lisboa - U	10-06		
14,80	i	João Alexandre			4	CNCI-1	Pombal	12-02		
14,80	i	João Dias	Gira Sol RC	01-06-84	5	CNCI-1	Pombal	12-02	15,71i-10	
14,75	i	Ricardo Mendes	Juv. Vidigalense	30-05-94	1	CNJ	Pombal	22-01	14,51-11	
14,75	1,7	Tiago Pereira			6	C. Port	Lisboa - U	08-07		
14,72	1,3	Tiago Pereira			1		Lisboa - MP	13-06		
14,71	0,9	Iuri Santos			ex		Lisboa - U	13-05		
14,66	0,2	André da Luz	SL Benfica	21-01-93	2	CNJ	Luso	24-06	14,39-11	
14,60	0,0	Eder Pires	CS Maritimo	CPV	01-11-90	1	Ribeira Brava	17-06	14,38-11	
14,58	1,8	Rafael Vilas Boas	SC Braga		01-02-95	1	CNjv	Abrantes	01-07	14,06-11
14,45	1,2	Frederico Eusébio	SL Benfica	STP	27-10-92	5	Castelo de Vide	01-07	14,85i-11	

14,43	i	Renato Araújo	CS Marítimo	08-09-93	2	CNJ	Pombal	22-01	14,36-11	
14,43	i	Isaac Lopes	AA Coimbra	08-02-90	4	C. Port	Espinho	19-02	14,21i-11	
14,35	-0,4	Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	1		Abrantes	17-06	13,68i-11	
14,33	i	Bruno Costa	SL Benfica	03-05-92	4	CN23	Espinho	05-02	14,69-11	
14,32	1,2	Vítor Viveiros	CS Marítimo	18-03-84	1		Ribeira Brava	07-06	13,97i-02	
14,32	1,0	António Gomes	CAS Manique	13-04-92	5	AAL	Lisboa - U	16-06	14,02-11	
14,22	1,4	Célio Khibo	CIA Ilha Azul	27-06-86	ex		Seixal	13-05	14,41-09	
14,22	1,4	Ricardo Araújo	ES Serafim Leite	25-10-93	3	CNJ	Luso	24-06	13,21-11	
14,14	2,0	Diogo Espinha	GD Estreito	08-10-87	7	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	15,39-08	
14,07	-0,3	David Ferreira	JOMA	04-04-89	1	CNCI-3	Setubal	10-06	14,35-10	
14,02	i	Pedro Ferreira	CA Seia	12-08-93	4	CNJ	Pombal	22-01	14,26i-11	
14,02	1,2	Sérgio Silva	CCD Ribeirão	22-11-85	2		Vigo	14-07	14,50-09	
14,00	i	Ervin Nongo	SL Benfica	ANG	29-09-92	8	CN23	Espinho	05-02	14,27-11
13,97	i	Jorge Santos	NA Cucujães	25-03-85	2	CNCI-2	Pombal	12-02	14,26-10	
13,96	1,3	Diogo Costa	Esc Movimento	12-01-93	4	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	13,39-11	
13,94	1,7	Miguel Marques	Juv. Vidigalense	23-05-95	4	CNJ	Luso	24-06	13,43-11	
13,92	-0,5	Miguel Costa	ADRE Palhaça	02-09-94	4s	CNCI-Ap	Pombal	20-05	13,48-11	
13,88	i	Luís Silva	GRECAS	26-05-80	2s	CNCI-Ap	Espinho	28-01	14,66-10	
13,88	i	Francisco Serafim	ACDR Arneirense	11-03-92	ex		Alpiarça	11-02	13,65i-11	
13,87	1,9	Joel Pereira	GA Fátima	14-02-95	3s	OJ	Fátima	03-06	13,76-11	
13,84	i	Pedro Costa	CC SJ. Madeira	11-05-92	2	Taça FPA	Alpiarça	08-01	13,87-11	
13,78	-2,7	José Décio Faria	ACD Jardim Serra	23-07-91	2		Ribeira Brava	15-01	13,92-11	
13,76	i	Pedro Gonçalves	Esc Movimento	08-12-90	4	CNCI-2	Pombal	12-02	14,05i-11	
13,76	0,0	Victor Korst	AA Pinhalnovenso	NED	21-10-96	1	Seixal	13-05	12,42-11	
13,71	i	Carlos Oliveira	CA Seia	24-05-79	1		Espinho	21-01	14,50-08	
13,71	1,2	Miguel Barrigana	SL Benfica	03-07-96	5	FISEC	Malta	08-07		
13,70	0,4	Alberto Fraga	GD Estreito	29-02-80	3		Ribeira Brava	15-01	14,56-01	
13,65	i	Pedro Pires	EC+S Lavra	04-01-91	4s	CNCI-Ap	Espinho	28-01	13,80-09	
13,63	-0,3	Eduardo Ribeiro	NA Cucujães	14-09-93	1		Aveiro	29-07	13,50-11	
13,62	i	Gabriel Brito	CA Marinha Grande	12-10-95	2		Pombal	10-12	13,23-11	
13,58	i	João Oliveira	Gira Sol RC	17-12-94	4	Taça FPA	Alpiarça	08-01	13,15-11	
13,56	i	Ruben Santos	AA Pinhalnovenso	04-03-94	7	CNJ	Pombal	22-01	13,43-11	
13,55	i	Lenine Cunha	AA Coimbra	04-12-82	5s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	14,61-09	
13,53	0,6	Nelson Martins	CN Rio Maior	15-01-79	5s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	20-05	15,31-02	
13,53	1,9	Ricardo Beatriz	GR Qt. Lomba	08-06-86	2	V. Tavares	Faro	13-06	13,67-11	
13,44	i	Miguel Guerreiro	JD Almansor	03-07-92	1		Pombal	10-12	13,67-11	
13,41	0,3	João Moniz	Juv. Vidigalense	17-11-94	2		Rio Maior	06-05	13,56i-11	
13,40	0,7	Joaquim Cabral	CRCD Luzense	17-04-88	ex		Albufeira	06-06	13,55-05	
13,35	2,0	Tomás Militão	N Sp. S. Miguel	25-03-96	1		Ponta Delgada	28-06	12,77-11	
13,34	i	Jorge Cardoso	CCSJ. Madeira	30-10-88	2		Espinho	21-01	13,70i-09	
13,31	i	Jorge Abreu	CS Marítimo	29-10-93	9	CNJ	Pombal	22-01	13,56-11	
13,30	1,2	Eduardo Valério	Juv. Vidigalense	07-02-96	8	CNjv	Abrantes	01-07	13,20-11	
13,28	i	Ruben Pereira	FCC Lourosa	31-08-93	5		Espinho	21-01	12,64-09	
13,27	i	Ricardo Pinto	GR Qt. Lomba	18-04-93	ex		Alpiarça	11-02	13,52-11	
13,25	-0,1	Anselmo Ramos	CD Póvoa	06-05-92	5	CNCI-3	Setubal	10-06	13,58-10	
13,25	-0,7	Pedro Pereira	CAO Vianense	30-08-91	2	C. Norte	Guimarães	17-06	13,46i-11	
13,25	-1,1	Axel Teixeira	CA Marinha Grande	16-02-96	4		Pombal	17-06	12,45i-11	
13,24	i	Dylan Pedro	Juv. Vidigalense	04-01-95	3s		Pombal	14-01	12,51-11	
13,24	i	Daniel Fortes	GR Qt. Lomba	29-05-91	6s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	13,72-11	
13,24	1,0	Nuno Novo	NA Cucujães	13-02-82	3s	CNCI-Ap	Guimarães	20-05	14,06-00	
13,24	1,1	Adam Ferreira	S Lagos Bf	10-05-96	1		Quarteira	17-06	12,78-11	
13,23	0,6	Fábio Martins	CLAC	97	ex		Pombal	27-05	12,16-10	
13,19	i	Luís Ferreira	CCSJ. Madeira	23-04-85	4		Espinho	21-01	13,50-05	
13,18	1,6	Mauro Rodrigues	CRD Santaluziense	02-10-93	1		Albufeira	06-06	13,67-11	
13,11	-1,0	Joel Gomes	AC Vermoil	06-07-94	5		Pombal	17-06		
13,10	0,5	Rui Fontes	GD Cavadas	05-11-90	1		Seixal	21-01	13,14w-09	
13,10	1,0	Angelo Santos	Juv. Vidigalense	13-04-96	7		Abrantes	01-07	12,65-11	
13,09	-0,2	José Saraiva	GDRC Coia	08-01-86	6s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	20-05	13,31-08	
13,08	0,7	João Bandovas	AJ Estremoz	94	8		Castelo de Vide	01-07		
13,03	0,0	Manuel Ricardo	C Bf. Faro	06-03-91	2		Lagoa	15-01		
13,03	i	Filipe Ramos	GC Bragança	25-09-91	2		Braga	22-01	13,55-11	
13,03	-1,4	Miguel Morais	CA Marinha Grande	95	5		Pombal	13-05		

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

14,02	1,1	Bruno Costa	SL Benfica	03-05-92	6	CN23	Pombal	15-07	14,69-11	
13,52	1,4	Carlos Oliveira	CA Seia	24-05-79	6		Castelo de Vide	01-07	14,50-08	
13,22	1,3	Daniel Fortes	GR Qt. Lomba	29-05-91	3		Sobreda	17-12	13,72-11	
13,13	0,0	Dylan Pedro	Juv. Vidigalense	04-01-95	3		Pombal	13-05	12,51-11	
13,66	0,8	Ervin Nongo	SL Benfica	ANG	29-09-92	8	CN23	Pombal	15-07	14,27-11
13,53	0,0	Francisco Serafim	ACDR Arneirense	11-03-92	9	CN23	Pombal	15-07	13,65i-11	
14,32	1,4	Frederico Eusébio	SL Benfica	STP	27-10-92	5		Lisboa - U	13-05	14,85-11
13,50	0,0	Gabriel Brito	CA Marinha Grande	12-10-95	2		Pombal	13-05	13,23-11	
14,67	-0,8	João Dias	Gira Sol RC	01-06-84	2s	CNCI-Ap	Pombal	20-05	15,71i-10	
13,27	1,1	João Oliveira	Gira Sol RC	17-12-94	8	CNJ	Luso	24-06	13,15-11	
13,37	-1,1	Jorge Santos	NA Cucujães	25-03-85	2		Aveiro	29-07	14,26-10	
13,66	0,5	Luís Silva	GRECAS	26-05-80	2		Luso	30-05	14,66-10	
13,80	1,9	Pedro Costa	CC SJ. Madeira	11-05-92	ex		Seixal	13-05	13,87-11	
13,08	1,0	Pedro Pires	EC+S Lavra	04-01-91	4s	CNCI-Ap	Guimarães	20-05	13,80-09	
14,65	-0,4	Ricardo Mendes	Juv. Vidigalense	30-05-94	1		Leiria	02-06	14,51-11	
13,47	0,7	Ruben Santos	AA Pinhalnovense	04-03-94	2		Setubal	31-03	13,43-11	

Com vento anti regulamentar

16,84	3,7	Marcos Caldeira	SL Benfica	27-02-88	1	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	16,23-11	
16,24	2,5	Carlos Veiga	Sporting CP	22-02-89	2	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	15,84-11	
15,10	2,3	João Dias	Gira Sol RC	01-06-84	3	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	15,71i-10	
15,02	3,6	Frederico Eusébio	SL Benfica	STP	27-10-92	5	C. Port	Lisboa - U	08-07	14,85i-11
14,61	4,2	Rafael Vilas Boas	SC Braga	01-02-95	1	CNjv	Abrantes	01-07	14,06-11	
14,61	3,5	António Gomes	CAS Manique	13-04-92	7	C. Port	Lisboa - U	08-07	14,02-11	
14,39	2,6	Sérgio Silva	CCD Ribeirão	22-11-85	2	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	14,50-09	
14,31	5,3	Carlos Oliveira	CA Seia	24-05-79	3	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	14,50-08	
14,12	3,9	David Ferreira	JOMA	04-04-89	7	AAL	Lisboa - U	16-06	14,35-10	
14,09	2,5	Nelson Martins	CN Rio Maior	15-01-79	2		Abrantes	17-06	15,31-02	
14,05	2,3	Miguel Marques	Juv. Vidigalense	23-05-95	2s	OJ	Fátima	03-06	13,43-11	
13,66	2,3	Axel Teixeira	CA Marinha Grande	16-02-96	4	CNjv	Abrantes	01-07	12,45i-11	
13,63	5,0	Pedro Vilacova	EC+S Lavra	96	4s	OJ	Fátima	03-06	13,15w-11	
13,46	2,3	Tomás Militão	N Sp. S. Miguel	25-03-96	6	CNjv	Abrantes	01-07	12,77-11	
13,39	4,2	Gonçalo Lopes	CA Seia	14-03-88	1		Lisboa - MP	08-01		
13,38	3,0	Angelo Santos	Juv. Vidigalense	13-04-96	7	CNjv	Abrantes	01-07	12,65-11	

Peso / Shot Put– 15,00 – 11,50

21,02		Marco Fortes	SL Benfica	RN	26-09-82	1	TE Lanç	Bar - MNE	18-03	20,89-11
20,91	i	Marco Fortes		RNi		1	CNCI-1	Pombal	12-02	
20,77	i	Marco Fortes		RNi		3	Pedro's	Bydgoszcz-Pol	08-02	
20,57	i	Marco Fortes		RNi		3		Chemnitz-ALE	27-01	
20,56	i	Marco Fortes				1	C. Port	Espinho	19-02	
20,52		Marco Fortes				2	ECCC	V. R. Sto. António	26-05	
20,27		Marco Fortes				2		Uberlandia - BRA	13-05	
20,24		Marco Fortes				5	C. Europa	Helsinkia - FIN	29-06	
20,22		Marco Fortes				2		Biberach - ALE	10-07	
20,10	i	Marco Fortes				1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
20,06		Marco Fortes				15q	JO	Londres - GBR	03-08	
20,03		Marco Fortes				2		São Paulo - BRA	16-05	
19,85		Marco Fortes				4	Areva	Paris - FRA	06-07	
19,83	i	Marco Fortes				10q	C. Mundo	Istambul-TUR	09-03	
19,75		Marco Fortes				1		Caceres - ESP	20-06	
19,66		Marco Fortes				8q	C. Europa	Helsinkia - FIN	27-06	
19,63		Marco Fortes				3	Lipp	Maidla - EST	01-07	
19,62		Marco Fortes				1	C. Port	Lisboa - U	07-07	
19,56		Marco Fortes				5	Bislett	Oslo - NOR	07-06	
19,47		Marco Fortes				1	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
19,30		Marco Fortes				2		Bilbao - ESP	03-06	
19,23		Marco Fortes				7	WK	Zurich - SUI	29-08	
19,21		Marco Fortes				7	Aviva	Londres - GBR	14-07	

18,64	i	Francisco Belo	Sporting CP	27-03-91	2	C. Port	Espinho	19-02	18,06i-11
18,36	i	Francisco Belo			1		Pombal	26-02	
18,28		António Vital e Silva	SL Benfica	23-01-88	1		Quinta do Anjo	11-03	18,48-10
18,17		Francisco Belo			1		Quinta do Anjo	10-03	
18,06	i	Francisco Belo			1	CNU	Pombal	25-02	
17,99		Marco Fortes			8	ISTAF	Berlim - ALE	02-09	
17,98	i	Francisco Belo			1	CN23	Espinho	05-02	
17,97		Francisco Belo			1	CN23	Pombal	14-07	
17,96		Francisco Belo			2		Quinta do Anjo	11-03	
17,87	i	António Vital e Silva			2		Pombal	26-02	
17,87		Francisco Belo			1		Castelo de Vide	01-07	
17,79		Francisco Belo			7s23	TE Lanç	Bar - MNE	18-03	
17,76		Francisco Belo			1		Lisboa - MP	30-06	
17,52	i	Francisco Belo			2	CNCI-1	Pombal	12-02	
17,51		Francisco Belo			2	C. Port	Lisboa - U	07-07	
17,46		Francisco Belo			1	AAL	Lisboa - U	16-06	
17,32	i	António Vital e Silva			3	C. Port	Espinho	19-02	
17,29		António Vital e Silva			1		Guimarães	25-02	
17,29		Francisco Belo			1		Elvas	23-06	
17,28		Francisco Belo			1		Lisboa - U	15-01	
17,28		Francisco Belo			1	CNU	Guimarães	22-04	
17,26		Francisco Belo			1	V. Tavares	Faro	13-06	
17,25	i	Francisco Belo			1s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	
17,22	i	António Vital e Silva			1		Braga	04-02	
17,21		Francisco Belo			ex	C. Beiras	Luso	21-07	
17,05		Francisco Belo			ex		Seixal	10-12	
17,05		Tsanko Amaudov	SL Benfica	14-03-92	3	C. Port	Lisboa - U	07-07	17,18-11
17,03		Tsanko Amaudov			2	AAL	Lisboa - U	16-06	
16,90		Francisco Belo			1		Lisboa - MP	06-05	
16,78		Francisco Belo			1s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05	
16,69		Francisco Belo			1		Lisboa - MP	04-12	
16,69	i	Tsanko Amaudov			4	C. Port	Espinho	19-02	
16,57		Alexander Zinchenko	SL Benfica	AUT 08-09-89	4	C. Port	Lisboa - U	07-07	17,87-11
16,56	i	Tsanko Amaudov			3		Pombal	26-02	
16,55		Francisco Belo			2	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
16,41		Francisco Belo			1		Lisboa - U	13-05	
16,21		Tsanko Amaudov			1		Lisboa - MP	20-05	
16,09	i	Tsanko Amaudov			2	CN23	Espinho	05-02	
16,05		Tsanko Amaudov			2		Lisboa - MP	30-06	
16,01	i	Filipe Vital e Silva	Individual - P	27-01-83	1		Braga	28-01	16,88-09
15,92		Alexander Zinchenko			3	AAL	Lisboa - U	16-06	
15,84	i	Adriano Lopes	Juv. Vidigalense	22-10-91	5	C. Port	Espinho	19-02	15,40i-11
15,79	i	Adriano Lopes			1		Braga	25-02	
15,79		Tsanko Amaudov			3		Quinta do Anjo	11-03	
15,79		Filipe Vital e Silva			1		Lovelhe	25-07	
15,75		Filipe Vital e Silva			5	C. Esp CI	Barcelona	28-04	
15,68		Filipe Vital e Silva			3	C. Esp CI	Andujar	19-05	
15,66	i	Filipe Vital e Silva			3		Braga	04-02	
15,66	i	Adriano Lopes			3	CNCI-1	Pombal	12-02	
15,61		Luís Melo	N Sp. S. Miguel	18-01-87	1	C. Açores	Ponta Delgada	16-06	15,13-08
15,56		Filipe Vital e Silva			4	C. Esp CI	Burgos	02-06	
15,52	i	Herédio Costa	Sporting CP	30-10-71	6	C. Port	Espinho	19-02	17,44-98
15,46		Alexander Zinchenko			6		Caceres - ESP	20-06	
15,38	i	Adriano Lopes			2		Braga	28-01	
15,38		Tsanko Amaudov			2		Lisboa - U	13-05	
15,38		Adriano Lopes			2	CN23	Pombal	14-07	
15,34	i	Adriano Lopes			3	CN23	Espinho	05-02	
15,33		Tsanko Amaudov			3	CN23	Pombal	14-07	
15,31		Herédio Costa			2		Quinta do Anjo	10-03	
15,30	i	Adriano Lopes			1s		Pombal	15-01	
15,28	i	Adriano Lopes			1		Braga	21-12	
15,22		Herédio Costa			4		Quinta do Anjo	11-03	

15,21		Adriano Lopes		3	CNCI-1	Lisboa - U	09-06		
15,20		Tsanko Amaudov		2		Lisboa - U	15-01		
15,20		Herédio Costa		5	C. Port	Lisboa - U	07-07		
15,17		Herédio Costa		4	AAL	Lisboa - U	16-06		
15,05		Herédio Costa		3		Lisboa - U	13-05		
15,04		Tsanko Amaudov		2		Lisboa - MP	06-05		
14,90	i	Nuno Serra	AA Coimbra	27-06-74	4	CNCI-1	Pombal	12-02	16,77-97
14,81		Vítor Rodrigues	SUO Vais	25-02-84	1	C. Beiras	Luso	21-07	16,07-09
14,70		André Vital e Silva	Espanha	13-02-80	4	C Esp Cl	Andujar	19-05	16,12i-05
14,56		Marçal Rodrigues	GD Estreito	10-07-90	1		Funchal	07-01	16,04-10
14,45		Jorge Grave	AA Pinhalnovense	05-09-82	1		Setubal	15-01	15,51-11
14,16		André Gonçalves	CS Maritimo	14-04-86	2		Funchal	14-01	15,69-11
13,97		Bruno Abel Martins	Gira Sol RC	09-01-82	4	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	13,56-00
13,64		Tiago Marto	GA Fátima	05-05-86	Dec	C. Port	Rio Maior	26-05	14,07i-09
13,52	i	Bernardo Lopes	Juv. Vidigalense	26-01-93	4	CN23	Espinho	05-02	12,51-11
13,51	i	Paulo Pereira	CCSJ. Madeira	12-02-84	1		Espinho	22-01	15,25i-06
13,29	i	Pedro Veloso	SC Braga	03-10-77	2		Braga	25-02	14,41i-01
13,16	i	Tiago Pereira	Juv. Vidigalense	15-01-91	5	CN23	Espinho	05-02	13,57-11
13,07		Miguel Pinto	GD Estreito	17-06-84	3		Funchal	14-01	13,73-09
13,04	i	Rui Fernandes	Gira Sol RC	08-05-80	ex		Pombal	15-01	13,69-08
12,91		Braulio Silva	CA Seia	20-09-71	ex		Beja	17-03	14,73-02
12,74	i	Juan Pinho	GRECAS	20-05-86	3s	CNCI-Ap	Espinho	28-01	13,84-04
12,59	i	Alessandro Gonçalves	GA Fátima	28-02-94	2		Pombal	15-01	
12,45	i	Pedro Faria	CD Póvoa	29-01-94	6	CN23	Espinho	05-02	
12,42		Nuno Rocha	Espanha	10-12-84	1		Maia	09-06	13,40-06
12,34		Renato Costa	GRECAS	24-11-91	3	CNU	Guimarães	22-04	13,71i-09
12,33		José Silva	CDC Navais	78	2		Maia	09-06	12,25-10
12,30	i	Jorge Santos	SUO Vais	09-02-68	ex		Espinho	12-02	14,68-93
12,28		Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	Dec		Rio Maior	28-04	11,79-11
12,22	i	José Rosa	Sporting CP	12-01-90	Hep	C. Port	Espinho	18-02	12,58i-11
12,19	i	Renato Gomes	CA Bx Banheira	30-01-76	7	CNCI-1	Pombal	12-02	13,67-10
12,13		João Lopes	C Bf. Faro	11-10-90	2	V. Tavares	Faro	13-06	12,80-10
12,08		Micael Nobrega	JD Neves	28-04-87	2		Beja	17-03	12,93-11
12,03		Ricardo Freitas	GRECAS	14-11-93	3		Aveiro	28-07	
12,00		Hugo Batista	CAS Manique	05-07-73	2s	CN Vet	Luso	14-07	12,84i-10
11,97		Daniel Nobre	GR Qt. Lomba	31-08-93	2		Setubal	16-06	13,13i-10
11,97		Daniel Leandro	A20Km Almeirim	04-07-84	3		Abrantes	17-06	12,15-11
11,96		Carlos Bornes	Gira Sol RC	09-04-94	7	CN23	Pombal	14-07	
11,94	i	Michael Fonseca	JD Almancor	15-01-93	6s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	11,91-11
11,87		Vítor Viveiros	CS Maritimo	18-03-84	Hep		Machico	17-12	
11,87		Miguel Carvalho	ADR Agua Pena	09-12-69	4		Funchal	14-01	14,10i-96
11,86		Ricardo Monteiro	SL Benfica	04-04-87	4	CNU	Guimarães	22-04	12,11-06
11,85		Luís Assunção	CCSJ. Madeira	03-09-78	5	C. Beiras	Luso	21-07	13,01i-06
11,78		Alexandre Almeida	C Spiridon Gaia	17-08-93	4s	CNCI-Ap	Guimarães	19-05	10,96-11
11,71		Diogo Branco	ADR Agua Pena	10-03-85	3	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	11,62-11
11,70	i	Sérgio Silva	NA Cucujães	09-07-77	6s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	11,63i-11
11,65		João Moreira	AA Pinhalnovense	24-06-93	7		Quinta do Anjo	11-03	10,14i-11
11,65		Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	Dec	C. Port	Rio Maior	26-05	
11,61		João Ferreira	Cyclones AC	12-04-94	3	C. Norte	Guimarães	17-06	
11,59		Ricardo Marques	AA Coimbra	31-07-78	1		Coimbra	24-03	12,03-02
11,55	i	Nelson Dantas	CP Pontevel	02-07-82	3s		Pombal	15-01	12,29i-08
11,52		Sérgio Almeida	CF Belenenses	17-02-72	4	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	11,71-09

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

12,11		Alessandro Gonçalves	GA Fátima	28-02-94	2		Abrantes	17-06	
13,03		Bernardo Lopes	Juv. Vidigalense	26-01-93	3		Quinta do Anjo	10-03	12,51-11
12,10		Jorge Santos	SUO Vais	09-02-68	1s	CN Vet	Luso	14-07	14,68-93
12,10		José Rosa	Sporting CP	12-01-90	Dec		Setubal	28-04	12,58i-11
12,31		Juan Pinho	GRECAS	20-05-86	1	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	13,84-04
14,27		Nuno Serra	AA Coimbra	27-06-74	1s	CN Vet	Luso	14-07	16,77-97
13,46		Paulo Pereira	CCSJ. Madeira	12-02-84	1		Aveiro	28-07	15,25i-06
12,41		Pedro Faria	CD Póvoa	29-01-94	4	CN23	Pombal	14-07	

13,00	Pedro Veloso	SC Braga	03-10-77	ex	C. Beiras	Luso	21-07	14,41i-01
11,88	Renato Gomes	CA Bx Banheira	30-01-76	2s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05	13,67-10
12,32	Rui Fernandes	Gira Sol RC	08-05-80	4	C. Beiras	Luso	21-07	13,69-08
11,69	Sérgio Silva	NA Cucujães	09-07-77	4		Aveiro	28-07	11,63i-11
13,05	Tiago Pereira	Juv. Vidigalense	15-01-91	2		Castelo de Vide	01-07	13,57-11

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

15,27	i	José Pinho	NA Cucujães	20-03-95	1	CNJ	Pombal	22-01	11,44-11
15,15	i	Bernardo Lopes	Juv. Vidigalense	26-01-93	2	CNJ	Pombal	22-01	14,25i-10
15,02		Bernardo Lopes			1		Rio Maior	05-05	
14,25		Alessandro Gonçalves	GA Fátima	28-02-94	1		Rio Maior	05-05	13,47-11
14,16	i	Carlos Bornes	Gira Sol RC	09-04-94	3	CNJ	Pombal	22-01	14,35i-11
13,96		Pedro Faria	CD Póvoa	29-01-94	3	CNJ	Luso	23-06	11,70-11
13,92		Miguel Carreira	Juv. Vidigalense	12-03-96	4	TCCE Jr	Leiria	15-09	
13,80		Diogo Luz	JD Neves	12-05-95	1		Beja	08-06	
13,50	i	Rui Costa	SC Braga	95	5	CNJ	Pombal	22-01	11,64-11
13,40		Alexandre Almeida	C Spiridon Gaia	17-08-93	7	CNJ	Luso	23-06	12,26-11
13,35	i	Tiago Ferreira	ADRE Palhaça	27-11-95	7	CNJ	Pombal	22-01	12,97i-11
13,13		David Rocha	ACD Jardim Serra	27-02-94	1		Funchal	14-04	13,63-11
13,13		Fábio Silva	SL Benfica	95	8	CNJ	Luso	23-06	
12,93	i	Daniel Correia	CP Alcanena	93	Hep		Pombal	17-12	11,14-11
12,90	i	Michael Fonseca	JD Almansor	15-01-93	1		Alpiarça	11-02	12,69-11
12,86		Gonçalo Gonçalves	JD Almansor	16-01-93	2		Rio Maior	05-05	12,97-11
12,76		João Moreira	AA Pinhalnovense	24-06-93	1		Seixal	26-02	13,56-11
12,69		João Ferreira	Cyclones AC	12-04-94	2		Viana do Castelo	26-05	12,46-11
12,59		Gonçalo Cruz	ACR Zona Azul	94	1		Beja	16-06	
12,53		Bruno Ramos	CLAC	94	2		Leiria	22-07	
12,49	i	Samuel Remédios	GA Fátima	24-02-92	Hep		Pombal	17-12	11,28i-10
12,43		Diogo Coelho	AD Afife	93	Dec		Viana do Castelo	28-04	
12,29	i	Mário Marques	CCSJ. Madeira	19-06-93	11	CNJ	Pombal	22-01	11,19-11
12,21		David Ferreira	ADR Agua Pena	07-03-95	2		Funchal	12-05	
12,10		Ivan Santos	ADL Apelaçenenses	12-04-94	Dec	CN Jr	Rio Maior	26-05	
12,04		José Henrique Silva	Maia AC	27-02-93	2		Guimarães	10-12	
11,96		Renato Araújo	CS Maritimo	08-09-93	Dec		Rio Maior	06-05	
11,95		Luís Cardoso	SUO Vais	11-02-95	2s		Aveiro	26-05	
11,86		João Pedro Silva	CA Riachense	93	5		Rio Maior	05-05	
11,73		Henrique Marques	Gira Sol RC	22-06-93	Dec	CN Jr	Rio Maior	26-05	11,68-11
11,71		Henrique Água-Doce	BNS Conceição	25-09-94	2		Beja	21-04	
11,70		Ruben Santos	AA Pinhalnovense	04-03-94	2		Seixal	25-02	

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

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

13,63		Carlos Bornes	Gira Sol RC	09-04-94	1		Luso	14-04	14,35i-11
12,34		Daniel Correia	CP Alcanena	93	3		Rio Maior	05-05	11,14-11
14,46		José Pinho	NA Cucujães	20-03-95	1s		Aveiro	26-05	11,44-11
12,06		Mário Marques	CCSJ. Madeira	19-06-93	2		Guimarães	14-01	11,19-11
12,33		Michael Fonseca	JD Almansor	15-01-93	11	CNJ	Luso	23-06	12,69-11
12,98		Rui Costa	SC Braga	95	1		Viana do Castelo	26-05	11,64-11

Disco / Discus – 50,00 – 34,00

60,89		Jorge Grave	AA Pinhalnovense	RN	05-09-82	1		Lisboa - U	21-07	60,56-10
60,43		Jorge Grave				1		Leiria	04-07	
59,52		Jorge Grave				1		Setubal	17-06	
59,06		Jorge Grave				1		Sobreda	29-06	
58,67		Filipe Vital e Silva	Espanha		27-01-83	1		Lovelhe	18-07	57,55-09
58,65		Jorge Grave				ex		Leiria	18-02	
58,40		Jorge Grave				1		Castelo de Vide	01-07	
58,32		Jorge Grave				5	Ibero AM	Basquisimeto - VEN	08-06	
58,14		Filipe Vital e Silva				1		Jamor	28-06	
58,03		Jorge Grave				1		Quinta do Anjo	10-03	
57,90		Jorge Grave				17	TE Lanç	Bar - MNE	17-03	

57,88		Jorge Grave			2		Jamor	28-06	
57,56		Jorge Grave			1	C. Port	Lisboa - U	08-07	
57,53		Jorge Grave			1		Seixal	12-05	
57,45		Filipe Vital e Silva			1		Aveiro	04-07	
57,38		Filipe Vital e Silva			1		Aveiro	22-06	
57,34		Filipe Vital e Silva			2		Castelo de Vide	01-07	
57,26		Filipe Vital e Silva			2		Lisboa - U	21-07	
56,91		Jorge Grave			1		Quinta do Anjo	11-03	
56,62		Filipe Vital e Silva			1		Maia	12-05	
56,37		Filipe Vital e Silva			2		Quinta do Anjo	10-03	
56,36	Marco Fortes		SL Benfica	26-09-82	7	ECCC	V. R. Sto. António	27-05	58,32-09
56,28		Filipe Vital e Silva			2		Lovelhe	25-07	
56,19		Filipe Vital e Silva			1		Aveiro	15-06	
55,98		Jorge Grave			1		Setubal	11-02	
55,91		Jorge Grave			1	CN Lanç	Leiria	03-03	
55,90		Jorge Grave			1		Seixal	25-02	
55,86		Filipe Vital e Silva			1		Maia	31-03	
55,86		Filipe Vital e Silva			1	C. Esp Cl	Barcelona	28-04	
55,78		Filipe Vital e Silva			1		Viana do Castelo	14-06	
55,32		Filipe Vital e Silva			ex		Aveiro	29-07	
55,24		Filipe Vital e Silva			2	C. Port	Lisboa - U	08-07	
55,12		Filipe Vital e Silva			1		Pontevedra	11-08	
54,98	Francisco Belo		Sporting CP	27-03-91	3		Castelo de Vide	01-07	50,89-11
54,90		Filipe Vital e Silva			1	C. Norte	Guimarães	16-06	
54,84		Filipe Vital e Silva			1		Braga	09-06	
54,74		Filipe Vital e Silva			1		Guimarães	25-02	
54,38		Filipe Vital e Silva			2	CN Lanç	Leiria	03-03	
54,26		Filipe Vital e Silva			1		Leiria	22-07	
54,01		Jorge Grave			1s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	20-05	
53,95		Filipe Vital e Silva			2		Quinta do Anjo	11-03	
53,65		Francisco Belo			3	CN Lanç	Leiria	03-03	
52,98	António Vital e Silva		SL Benfica	23-01-88	1		Lisboa - U	12-05	55,86-10
52,93		Filipe Vital e Silva			1ex		Viana do Castelo	24-06	
52,80		Filipe Vital e Silva			1		Guimarães	26-05	
51,45		Filipe Vital e Silva			2		Maia	06-06	
51,06		Francisco Belo			3		Jamor	28-06	
51,01		Filipe Vital e Silva			1	C. Esp Cl	Andujar	19-05	
50,78		Francisco Belo			3	C. Port	Lisboa - U	08-07	
50,67		Francisco Belo			1	V. Tavares	Faro	13-06	
50,19		Marco Fortes			1	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	
50,04	Tsanko Amaudov		SL Benfica	14-03-92	1		Lisboa - MP	20-05	47,69-11
47,16	Alexander Zinchenko		SL Benfica	AUT 08-09-89	6	C. Port	Lisboa - U	08-07	48,43-09
46,72	Jader da Silva	Juv. Vidigalense	BRA	10-06-82	3	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	43,55-10
46,00	Herédio Costa	Sporting CP		30-10-71	7	C. Port	Lisboa - U	08-07	55,46-00
44,79	Ricardo Lino	Individual - Lei		18-07-78	5		Quinta do Anjo	11-03	48,89-10
44,63	Paulo Pereira	CCSJ. Madeira		12-02-84	4	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	48,36-08
44,52	Braulio Silva	CA Seia		20-09-71	1		Guimarães	31-03	51,64-01
44,38	Bernardo Lopes	Juv. Vidigalense		26-01-93	2	C. Beiras	Luso	22-07	40,30-11
44,32	Ricardo Freitas	GRECAS		14-11-93	3	CN23	Pombal	15-07	43,43-11
43,81	Renato Costa	GRECAS		24-11-91	3	C. Beiras	Luso	22-07	43,38-09
43,31	Adriano Lopes	Juv. Vidigalense		22-10-91	9	C. Port	Lisboa - U	08-07	45,10-11
42,01	Pedro Capela	CA Bx Banheira		08-05-91	4		Lisboa - U	21-07	
41,58	Tiago Marto	GA Fátima		05-05-86	Dec	C. Port	Rio Maior	27-05	41,73-11
40,92	Miguel Pinto	GD Estreito		17-06-84	5	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	49,07-08
40,54	Pedro Faria	CD Póvoa		29-01-94	7	CN23	Pombal	15-07	36,24-11
40,48	José Pinho	NA Cucujães		20-03-95	4		Aveiro	29-07	39,45-11
40,07	Alessandro Gonçalves	GA Fátima		28-02-94	2		Abrantes	17-06	35,00-11
39,62	Rui Fontes	GD Cavadas		05-11-90	2		Seixal	25-02	
39,16	Luís Melo	N Sp. S. Miguel		18-01-87	1		Ponta Delgada	31-03	40,04-06
38,79	Rui Fernandes	Gira Sol RC		08-05-80	6	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	41,82-10
38,59	Pedro Santos	NDJ Laranjeiro		25-12-94	6		Jamor	28-06	
38,05	Pedro Veloso	SC Braga		03-10-77	3s	CNCI-Ap	Guimarães	20-05	37,08-11

37,60	Marco Jesus	N Sp. S. Miguel	92	9	CN23	Pombal	15-07	32,38-11
37,59	Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	Dec	C. Port	Rio Maior	27-05	36,75-10
37,34	Marçal Rodrigues	GD Estreito	10-07-90	1		Ribeiro Brava	08-01	43,78-10
37,14	André Gonçalves	CS Marítimo	14-04-86	2		Ribeiro Brava	17-06	40,03-07
36,90	Rafael Venade	ADC Lovelhe	12-09-92	3		Lovelhe	18-07	40,08-11
36,78	Tiago Ferreira	ADRE Palhaça	27-11-95	6	C. Beiras	Luso	22-07	34,37-11
36,70	Nuno Serra	AA Coimbra	27-06-74	1s	CN Vet	Luso	15-07	43,41-98
36,62	Daniel Dias	AJ Cortiçadas	10-11-92	4		Aveiro	04-07	
36,49	Bruno Abel Martins	Gira Sol RC	09-01-82	7	C. Beiras	Luso	22-07	35,68-11
36,40	João Simões	CDE Ginetes	81	1		Ponta Delgada	25-02	
36,21	Micael Nobrega	JD Neves	28-04-87	1		Beja	25-02	39,01-09
35,67	Daniel Leandro	A20Km Almeirim	04-07-84	1		Rio Maior	18-02	36,86-11
35,45	Remi Lima	CA Mazarefes	26-11-92	2ex		Viana do Castelo	24-06	35,17-11
35,41	Alexandre Almeida	C Spiridon Gaia	17-08-93	4s	CNCl-Ap	Guimarães	20-05	34,27-11
35,01	Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	Dec		Rio Maior	29-04	37,99-11
34,68	Mike Azevedo	CD S. João	96	2		Ponta Delgada	17-06	
34,67	Miguel Carvalho	ADR Agua Pena	09-12-69	3		Ribeiro Brava	15-01	43,66-93
34,65	Tiago Pereira	Juv. Vidigalense	15-01-91	11	CN23	Pombal	15-07	36,25-11
34,52	Ricardo Monteiro	AA Coimbra	04-04-87	8	C. Beiras	Luso	22-07	37,86-11
34,43	João Moreira	AA Pinhalnovense	24-06-93	2		Sobreda	29-06	30,47-11
34,41	Márcio Martins	GR Qt. Lomba	14-05-80	4	CNCl-2	Lisboa - U	10-06	39,87-02
34,28	José Rosa	Sporting CP	12-01-90	Dec	C. Port	Rio Maior	27-05	40,64-11

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

52,96	Ricardo Freitas	GRECAS	14-11-93	1		Aveiro	22-06	48,51-11
50,98	Ricardo Freitas			1	CNJ	Luso	24-06	
49,76	Bernardo Lopes	Juv. Vidigalense	26-01-93	1		Leiria	22-07	44,52-11
47,03	Pedro Faria	CD Póvoa	29-01-94	2	CNJ	Luso	24-06	39,18-11
46,55	José Pinho	NA Cucujães	20-03-95	3	CNJ	Luso	24-06	44,35-11
44,62	Alessandro Gonçalves	GA Fátima	28-02-94	2		Leiria	22-07	38,56-11
39,61	Alexandre Almeida	C Spiridon Gaia	17-08-93	4	CN Lanç	Leiria	03-03	38,18-11
39,19	João Moreira	AA Pinhalnovense	24-06-93	1		Seixal	25-02	31,76-11
39,12	Gonçalo Gonçalves	JD Almansor	16-01-93	5	CN Lanç	Leiria	03-03	39,63-11
38,52	David Rocha	ACD Jardim Serra	27-02-94	1		Funchal	07-06	33,94-11
37,88	José Henrique Silva	Maia AC	27-02-93	2		Lovelhe	11-02	36,29-11
37,83	Pedro Santos	NDJ Laranjeiro	25-12-94	7	CN Lanç	Leiria	03-03	32,40-11
37,68	Daniel André Costa	SC Braga	94	3		Guimarães	25-02	36,74-11
36,92	Elvis Matias	GRECAS	30-05-95	2		Aveiro	22-06	31,50-11
36,52	Miguel Carreira	Juv. Vidigalense	12-03-96	2		Pombal	17-06	
36,34	Daniel Jeronimo	ACDR Armeirense	29-06-93	2		Rio Maior	06-05	
36,12	Fábio Silva	SL Benfica	95	6	CNJ	Luso	24-06	
36,00	Mike Azevedo	CD S. João	96	1	C. Açores	Ponta Delgada	16-06	
35,97	Vitor Chaves	GD Estreito	29-05-93	2		Funchal	07-06	35,04-11
35,64	Rafael Nunes	GD Cavadas	96	ex		Lisboa - MP	13-06	
35,39	Daniel Correia	CP Alcanena	93	2		Rio Maior	06-05	31,01-11
34,96	João Pereira	Maia AC	12-11-96	4		Leiria	22-07	
34,78	David Ferreira	ADR Agua Pena	07-03-95	3		Funchal	07-06	
34,73	Henrique Marques	Gira Sol RC	22-06-93	2		Aveiro	04-07	30,05-11
34,66	Tiago Santos	NA Cucujães	92	2		Aveiro	01-12	
34,39	Ivan Santos	ADL Apelaçenenses	12-04-94	2		Lisboa - MP	13-06	
34,21	Bruno Ramos	CLAC	94	6		Leiria	22-07	

Martelo / Hammer – 60,00 – 33,00

71,81	Dário Manso	Sporting CP	01-07-82	1		Lovelhe	13-07	74,98-07
71,71	Dário Manso			1		Lisboa - U	17-06	
71,13	Dário Manso			1		Lovelhe	06-06	
70,71	Dário Manso			1		Jamor	28-06	
70,59	Dário Manso			1		Castelo de Vide	01-07	
70,45	Dário Manso			1		Viana do Castelo	27-05	
69,81	Dário Manso			1	C. Port	Lisboa - U	08-07	

69,57		Dário Manso		1	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	
68,80		Dário Manso		1		Quinta do Anjo	11-03	
67,88		Dário Manso		1		Quinta do Anjo	10-03	
67,41		Dário Manso		1	CN Lanç	Leiria	03-03	
67,39		Dário Manso		1		Lisboa - U	13-05	
67,39		Dário Manso		1s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	20-05	
66,50	António Vital e Silva	SL Benfica	23-01-88	2		Lovelhe	06-06	67,43-10
66,42	António Vital e Silva			2		Lisboa - U	13-05	
66,34	António Vital e Silva			3		Lovelhe	13-07	
66,19	António Vital e Silva			2		Quinta do Anjo	10-03	
66,07	António Vital e Silva			1		Lovelhe	14-04	
65,87	António Vital e Silva			2		Quinta do Anjo	11-03	
65,69	António Vital e Silva			2	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	
65,54	António Vital e Silva			1		Guimarães	14-01	
65,48	António Vital e Silva			1		Lisboa - U	21-07	
64,99	António Vital e Silva			6	ECCC	V. R. Sto. António	26-05	
64,64	António Vital e Silva			1		Covilhã	16-06	
64,63	António Vital e Silva			1		Maia	23-06	
64,49	António Vital e Silva			1		Lovelhe	18-07	
64,43	Dário Manso			1		Lisboa - MP	11-02	
64,42	António Vital e Silva			1		Lovelhe	18-02	
64,12	António Vital e Silva			2	C. Port	Lisboa - U	08-07	
64,05	António Vital e Silva			2	CN Lanç	Leiria	03-03	
63,73	André Vital e Silva	Espanha	13-02-80	3		Lovelhe	06-06	67,17-06
63,67	António Vital e Silva			1		Guimarães	25-02	
63,64	André Vital e Silva			2		Lisboa - U	17-06	
63,17	André Vital e Silva			4		Lovelhe	13-07	
62,94	André Vital e Silva			3	C. Port	Lisboa - U	08-07	
62,78	António Vital e Silva			2		Castelo de Vide	01-07	
62,63	António Vital e Silva			2		Porto - I	01-05	
62,59	António Vital e Silva			2		Jamor	28-06	
61,60	António Vital e Silva			2		Lovelhe	25-07	
61,59	João Venade	CS Maritimo	25-01-88	3	CN Lanç	Leiria	03-03	59,49-10
61,36	André Vital e Silva			3		Castelo de Vide	01-07	
61,12	João Venade			5		Lovelhe	06-06	
60,38	André Vital e Silva			1		Leiria	22-07	
60,10	André Vital e Silva			1		Maia	23-06	
59,83	Nuno Rocha	Espanha	10-12-84	3		Porto - I	01-05	64,05-06
59,33	Pedro Capela	CA Bx Banheira	08-05-91	3		Lisboa - U	21-07	55,70-11
55,23	Vitor Tiago	ADC Lovelhe	16-09-90	4	CN Lanç	Leiria	03-03	55,82-10
51,57	Jorge Grave	AA Pinhalnovense	05-09-82	2		Setubal	17-06	51,09-09
50,72	Bruno Gomes	ADC Lovelhe	22-01-92	6		Lovelhe	06-06	45,96-10
50,34	Flavio Azevedo	CIA Ilha Azul	14-02-85	1	C. Açores	Ponta Delgada	16-06	55,35-07
49,94	Bernardo Lopes	Juv. Vidigalense	26-01-93	9		Caceres - ESP	20-06	39,07-11
49,90	Rodrigo Costa Santos	C Operário D	04-07-90	1		Angra do Heroísmo	25-02	51,01-10
48,83	Carlos Vicente	Juv. Vidigalense	28-12-88	1		Leiria	18-02	64,82-09
48,59	Michael Fonseca	JD Almensor	15-01-93	6	C. Port	Lisboa - U	08-07	50,34-11
48,33	Bruno Abel Martins	Gira Sol RC	09-01-82	1		Luso	30-05	47,66-11
47,85	Pedro Santos	NDJ Laranjeiro	25-12-94	3		Jamor	28-06	
47,54	Daniel André Costa	SL Benfica	16-08-92	ex		Setubal	14-01	46,73-11
45,00	Sérgio Coelho	CA Seia	29-01-81	1	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	61,64-00
44,91	João Almeida	ADR Agua Pena	24-03-86	2	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	53,94-06
44,38	António Sustelo	Belgica	06-04-88	1		Lisboa - U	05-07	50,10-07
43,56	Tiago Chaves	GD Estreito	06-07-91	1		Funchal	14-01	50,60-10
43,52	Luís Assunção	CCSJ. Madeira	03-09-78	7	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	48,13-05
42,98	André Oliveira	Esc Movimento	18-07-91	2	C. Norte	Guimarães	16-06	41,91-11
42,80	Marco Silva	CRCD Luzense	03-02-74	1		Quarteira	17-06	46,92-03
42,59	Manuel Pereira	CCSJ. Madeira	14-06-73	2		Luso	07-04	44,38-04
42,25	Braulio Silva	CA Seia	20-09-71	1		Beja	21-04	53,33-03
41,77	José Henrique Silva	Maia AC	27-02-93	3	C. Norte	Guimarães	16-06	39,50-11
41,64	Bruno Mendão	AA Pinhalnovense	18-07-94	4		Quinta do Anjo	10-03	
41,53	Helder Serrão	CDRC Amarense	04-01-84	2		Lovelhe	19-05	48,88-04

40,83	João Lopes	C Bf. Faro	11-10-90	1		Albufeira	06-06	40,11-11
40,83	Aristides Pestana	CF Belenenses	12-09-71	1		Luso	07-07	47,56-10
40,82	Tiago R. Pereira	C Bf. Faro	07-01-93	7	CN23	Pombal	15-07	33,31-11
40,76	Ricardo Monteiro	AA Coimbra	04-04-87	5	CNU	Guimarães	22-04	40,52-11
40,20	Tiago Pereira	Juv. Vidigalense	15-01-91	4	C. Beiras	Luso	22-07	39,34-11
39,65	Firuz Akilov	Juv. Vidigalense	25-01-94	4		Quinta do Anjo	11-03	
39,48	Alessandro Gonçalves	GA Fátima	28-02-94	4	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	
39,39	Sérgio Silva	NA Cucujães	09-07-77	3		Luso	07-04	40,37-11
38,57	Ricardo Venade	ADC Lovelhe	17-08-92	3		Lovelhe	19-05	
38,32	António Fernandes	ACD Jardim Serra	28-01-88	4s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	20-05	42,74-10
37,87	Hugo Batista	CAS Manique	05-07-73	5s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	20-05	39,69-10
37,66	Simão Borges	AC Mocidade-Aç	31-01-92	1		Angra do Heroísmo	10-12	
37,26	Renato Costa	GRECAS	24-11-91	5	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	37,50-09
36,96	Daniel Leandro	A20Km Almeirim	04-07-84	1		Rio Maior	18-02	36,28-11
36,32	Pedro Faria	CD Póvoa	29-01-94	4s	CNCI-Ap	Guimarães	20-05	
35,85	Daniel Costa	SC Braga	94	2		Guimarães	31-03	
35,80	Micael Nobrega	JD Neves	28-04-87	1	C. Alent	Beja	12-05	35,42-09
35,55	João Fernandes	CA Bx Banheira	03-02-70	3		Setubal	17-06	40,18-11
34,43	Paulo Soares	CCD Ribeirão	25-06-72	1		Porto - I	01-05	38,21-02
34,32	Sérgio Carvalho	CDC Navais	30-09-93	5	C. Norte	Guimarães	16-06	
34,17	Tiago Senico	CP Corroios	28-07-87	3		Seixal	25-02	36,60-10
33,54	Rogério Jesus	ACD Jardim Serra	91	1		Funchal	16-06	
33,12	Paulo Henriques	CS Marítimo	04-05-82	2		Funchal	16-06	40,45-03

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

55,67	Michael Fonseca	JD Almansor	15-01-93	1		Leiria	22-07	53,97-11
53,22	Pedro Santos	NDJ Laranjeiro	25-12-94	2		Leiria	22-07	
53,20	Bernardo Lopes	Juv. Vidigalense	26-01-93	3		Leiria	22-07	46,50-11
48,88	Luís Cardoso	SUO Vais	11-02-95	3	CNJ	Luso	24-06	48,81-11
48,25	Daniel Costa	SC Braga	94	2	CN Lanç	Leiria	03-03	42,75-11
47,68	Alessandro Gonçalves	GA Fátima	28-02-94	2		Rio Maior	18-02	39,19-11
46,74	Miguel Carreira	Juv. Vidigalense	12-03-96	4		Leiria	22-07	
46,47	Pedro Aguiar	AC Mocidade-Aç	10-01-95	1	C. Açores	Ponta Delgada	16-06	40,00-11
45,93	Bruno Mendão	AA Pinhalnovoense	18-07-94	1		Seixal	25-02	40,59-11
45,75	Firuz Akilov	Juv. Vidigalense	25-01-94	4	CN Lanç	Leiria	03-03	43,78-11
45,15	José Pinho	NA Cucujães	20-03-95	2		Aveiro	26-05	31,49-11
44,96	José Henrique Silva	Maia AC	27-02-93	1		Lovelhe	03-12	46,76-11
44,78	Bernardo Brasil	Juv. Vidigalense	19-02-95	6	CNJ	Luso	24-06	43,23-11
44,24	Ricardo Venade	ADC Lovelhe	17-08-92	2		Lovelhe	03-12	46,88-11
43,46	Tiago R. Pereira	C Bf. Faro	07-01-93	1		Quarteira	16-05	43,73-10
42,07	Pedro Faria	CD Póvoa	29-01-94	9	CNJ	Luso	24-06	
42,07	Sérgio Carvalho	CDC Navais	30-09-93	1		Guimarães	14-07	39,22-11
41,70	Ivan Santos	ADL Apelaçenenses	12-04-94	2		Lisboa - MP	11-02	
40,73	Gonçalo Gonçalves	JD Almansor	16-01-93	1		Rio Maior	05-05	39,01-11
39,82	Rui Silva	SC Braga	27-02-95	3		Viana do Castelo	27-05	
38,73	João Pereira	Maia AC	12-11-96	4		Viana do Castelo	27-05	
38,26	Samuel Ribeiro	OC Lagos	10-07-96	2		Quarteira	16-05	
38,11	João Gonçalves	ADC Lovelhe	26-10-94	4		Lovelhe	11-02	38,62-11
38,07	Leandro Gonçalves	NA Cucujães	08-11-96	3		Aveiro	26-05	
36,82	Rafael Mota	SUO Vais	08-06-94	9		Leiria	22-07	32,03-11
34,46	Ricardo Mateus	A20Km Almeirim	20-08-95	2		Rio Maior	05-05	32,50-11
34,27	David Ferreira	ADR Agua Pena	07-03-95	1		Funchal	12-05	37,17-11
34,03	João Pedro Silva	CA Riachense	93	3		Rio Maior	05-05	32,19-11

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

Dardo / Javelin – 55,00 – 45,00

75,55	Tiago Aperta	SL Benfica	RN	15-01-92	4s23	TE Lanç	Bar - MNE	18-03	73,94-11
73,09		Tiago Aperta			1	C. Port	Lisboa - U	07-07	
72,91		Tiago Aperta			1		Lisboa - N	14-06	

72,67		Tiago Aperta			1		Lisboa - U	22-07	
72,05		Tiago Aperta			1		Castelo de Vide	01-07	
70,55		Tiago Aperta			1	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
70,45		Tiago Aperta			1	CN23	Pombal	14-07	
69,79		Tiago Aperta			1		Lisboa - N	26-07	
69,76		Tiago Aperta			1		Lisboa - U	17-06	
69,70		Tiago Aperta			1		Jamor	28-06	
67,54	Helder Pestana		Sporting CP	11-02-87	2	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	68,41-07
67,29		Tiago Aperta			1s		Lisboa - MP	18-02	
65,56		Tiago Aperta			1		Lisboa - U	12-05	
65,37	João Fernandes		SL Benfica	03-03-91	2		Lisboa - U	17-06	58,97-11
64,82		Helder Pestana			1	CN Lanç	Leiria	03-03	
64,57		João Fernandes			2		Lisboa - U	22-07	
64,56		João Fernandes			1		Abrantes	07-06	
64,42	Luís Almeida		Sporting CP	28-03-84	1		Viseu	22-09	72,22-10
64,26	Elias Leal		Sporting CP	19-08-77	2		Abrantes	07-06	72,73-08
63,97		João Fernandes			2	C. Port	Lisboa - U	07-07	
63,90		Helder Pestana			3		Viana do Castelo	26-05	
63,02	Carlos Tribuna		Gira Sol RC	26-06-80	2	CN Lanç	Leiria	03-03	67,80-08
62,44		Carlos Tribuna			3	C. Port	Lisboa - U	07-07	
62,13		Tiago Aperta			3	CN Lanç	Leiria	03-03	
61,96		João Fernandes			2		Lisboa - N	14-06	
61,91		João Fernandes			2	CN23	Pombal	14-07	
61,86		Elias Leal			1		Lisboa - MP	06-05	
61,81		Elias Leal			4	CN Lanç	Leiria	03-03	
61,78		João Fernandes			2		Castelo de Vide	01-07	
61,74		Helder Pestana			4	C. Port	Lisboa - U	07-07	
61,37		João Fernandes			2		Lisboa - MP	18-02	
61,06		Elias Leal			2		Lisboa - U	12-05	
60,97		Helder Pestana			3		Lisboa - U	12-05	
60,12		Carlos Tribuna			1	C. Beiras	Luso	21-07	
59,95		João Fernandes			2		Lisboa - N	26-07	
59,74		João Fernandes			2		Jamor	28-06	
59,66	Asael Arad		CF Belenenses	ISR 28-06-84	4		Lisboa - U	12-05	65,25-09
59,39		Tiago Aperta			6	ECCC	V. R. Sto. António	27-05	
59,29		Carlos Tribuna			1		Viseu	06-06	
59,12		João Fernandes			5		Lisboa - U	12-05	
58,37		Elias Leal			3		Lisboa - N	14-06	
57,76		João Fernandes			2		Lisboa - MP	06-05	
57,25	Renato Costa		GRECAS	24-11-91	1		Aveiro	30-06	53,72-11
56,98	Ruben Ventura		N Sp. S. Miguel	28-12-89	1		Ponta Delgada	17-03	57,47-11
56,94		João Fernandes			5	CN Lanç	Leiria	03-03	
56,53		Ruben Ventura			5	C. Port	Lisboa - U	07-07	
56,49		Carlos Tribuna			1		Luso	30-05	
55,72		Elias Leal			1s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05	
55,68		Elias Leal			3		Lisboa - U	17-06	
55,26		Carlos Tribuna			4		Viana do Castelo	26-05	
55,19		Carlos Tribuna			ex		Aveiro	25-02	
55,04	Tiago Marto		GA Fátima	05-05-86	Dec	Ibero Am	Barquisimeto - VEN	09-06	61,09-11
54,81	Egner Tavares		Sporting CP	CPV 30-01-93	1	CNJ	Luso	23-06	47,48-11
54,79	Hugo Silva		CCD Ribeirão	09-01-90	1	CNU	Guimarães	22-04	55,39-11
53,79	Márcio Fernandes		GD Cavadas	CPV 83	3		Jamor	28-06	45,00-10
53,68	Davidson Borges		SL Benfica	31-05-95	4		Lisboa - U	17-06	44,20-11
52,91	Diogo Correia		Juv. Vidigalense	27-02-89	2		Luso	30-05	52,78-09
52,74	Vitor Viveiros		CS Marítimo	18-03-84	1	CNCI-Ap	Ribeira Brava	19-05	50,82-08
52,48	Rui Gominho		Fundação CEBI	94	4		Lisboa - U	22-07	
52,26	Mário Marques		CCSJ. Madeira	19-06-93	2	C. Beiras	Luso	21-07	48,43-11
52,12	Paulo Cesar Silva		CDRC Amarense	08-05-94	3	CNJ	Luso	23-06	
52,04	Miguel Lavrador		Juv. Vidigalense	13-07-95	4		Luso	30-05	47,85-11
51,86	Daniel Jeronimo		ACDR Ameirense	29-06-93	4	CN23	Pombal	14-07	50,56-11
51,71	Carlos Bornes		Gira Sol RC	09-04-94	1jr	CN Lanç	Leiria	03-03	49,50-11
51,70	Pedro Cardoso		SL Benfica	29-05-93	6		Lisboa - U	12-05	49,42-11

51,49	Bruno Mineiro	Sporting CP	16-05-92	5		Lisboa - N	14-06	49,58-11
50,70	Marco Ferreira	AA Coimbra	11-05-88	3	C. Beiras	Luso	21-07	61,64-06
50,53	Luís Miguel Santos	SL Benfica	06-07-93	2jr	CN Lanç	Leiria	03-03	50,66-11
49,86	Carlos Cunha	NA Cucujães	28-01-62	8	C. Port	Lisboa - U	07-07	70,46-92
49,84	Nuno Cardoso	Sporting CP	26-10-91	4		Lisboa - MP	18-02	53,44-11
49,64	Ruben Fernandes	CRCD Luzense	08-12-89	1		V. R. Sto. António	04-02	52,72-11
49,40	Herculano Jesus	ADR Agua Pena	09-01-90	1		Ribeira Brava	16-06	48,07-08
49,36	Kevin Pedro	Juv. Vidigalense	18-03-93	4	C. Beiras	Luso	21-07	50,34-11
49,02	Ivan Santos	ADL Apelaçenenses	12-04-94	8	CNJ	Luso	23-06	40,85-11
48,85	Bernardo Lopes	Juv. Vidigalense	26-01-93	1		Leiria	04-07	50,38-10
48,62	Micael Nobrega	JD Neves	28-04-87	1		Beja	21-04	57,15-09
48,49	Sérgio Abreu	GD Estreito	24-01-68	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	19-05	62,56-97
48,44	Sérgio Paulo	GRQ Lomba	14-06-92	1		Sobreda	29-06	45,08-10
48,26	Daniel Roleira	ADC Lovelhe	95	8		Viana do Castelo	26-05	40,65-11
48,11	Bruno Costa	CA Seia	17-03-80	3	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	50,84-05
48,10	Gonçalo Pacheco	Gira Sol RC	17-02-78	7	C. Beiras	Luso	21-07	52,83-02
47,38	Alberto Fraga	GD Estreito	29-02-80	7	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	49,02-04
46,92	Armindo Pestana	CF Belenenses	12-09-71	3		Lisboa - MP	04-12	53,34-04
46,87	Márcio Cunha	SC Braga	78	3	C. Norte	Guimarães	17-06	52,89-11
46,65	Tiago Gamelas	CAP Pacense	01-11-90	2		Aveiro	28-07	48,54-08
46,58	Claudio Morais	CIA Ilha Azul	03-02-89	2	C. Açores	Ponta Delgada	16-06	53,31-08
46,55	Daniel Correia	CP Alcanena	93	4		Abrantes	14-04	42,23-11
46,19	José Gonçalves	Maia AC	27-09-95	9		Viana do Castelo	26-05	
46,10	Gabriel Ventura	GDRC Coia	25-04-86	4s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05	48,98-04
45,52	Rui Santos	JA Mozelense	96	2		Leiria	22-07	
45,19	Paulo Conceição	SL Benfica	29-12-93	4		Lisboa - MP	04-12	41,29-11
45,10	José Paulo Silva	CCSJ. Madeira	02-05-66	1		Aveiro	08-07	57,04-89
45,07	Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	Dec		Rio Maior	29-04	46,43-08

Decatlo – 5000 - 4000

7.338	Tiago Marto	GA Fátima	05-05-86	3	Ibero Am	Barquisimeto - VEN	09-06	7624-10
7.272		Tiago Marto		1	C. Port	Rio Maior	27-05	
7.188		Tiago Marto		2	C. Esp	Pamplona - ESP	26-08	
6.545	Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	1		Rio Maior	29-04	6973-11
6.189	Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	2		Rio Maior	29-04	6317-11
6.073	José Rosa	Sporting CP	12-01-90	1		Setubal	29-04	6101-11
5.386	José Décio Faria	ACD Jardim Serra	23-07-91	1		Ribeira Brava	06-05	5250-11
5.293	Alexandre Gameiro	CP Alcanena	04-05-92	3		Rio Maior	29-04	
5.221	Rui Fontes	GD Cavadas	05-11-90	6	C. Port	Rio Maior	27-05	5417-11
5.133	André F. Santos	SL Benfica	04-04-91	ex		Faro/Lagos	07-04	5657-11
5.063	Luís Miguel Santos	SL Benfica	06-07-93	ex		Faro/Lagos	07-04	
4.814	Daniel Leandro	A20Km Almeirim	04-07-84	4		Rio Maior	29-04	4093-11
4.799	Fábio Oliveira	CP Alcanena	09-01-92	5		Rio Maior	29-04	
4.713	h Daniel Dias	AJ Cortiçadas	10-11-92	1		Vendas Novas	22-04	
4.662	h Nuno Perdigão	AJ Cortiçadas	01-05-81	2		Vendas Novas	22-04	4842-11
4.598	André Silva	N Sp. Faro	27-01-91	1		Faro/Lagos	07-04	4817-11
4.512	André Pedralva	GDRC Coia	90	2		Setubal	29-04	
4.497	h Oscar Vilaça	Esc Movimento	08-02-92	1		Luso	29-04	
4.456	h João Bento	CC SJ. Madeira	09-04-92	2		Luso	29-04	
4.410	Helder Santos	ADR Agua Pena	20-03-90	2		Ribeira Brava	06-05	4269-10
4.212	Fábio Cabecinha	CO Pechão	92	2		Faro/Lagos	07-04	
4.150	h Carlos Resende	NA Cucujães	10-09-92	3		Luso	29-04	
4.090	h Edgar Azevedo	Esc Movimento	10-03-91	4		Luso	29-04	
4.073	Bruno Marques	N Sp. Faro	30-04-92	3		Faro/Lagos	07-04	

Com vento anti regulamentar (soma de ventos superior a 6m/s)

6.692	w Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	2	C. Port	Rio Maior	27-05	6973-11
6.402	w Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	3	C. Port	Rio Maior	27-05	6317-11
6.285	w José Rosa	Sporting CP	12-01-90	4	C. Port	Rio Maior	27-05	6101-11
5.771	w Alexandre Gameiro	CP Alcanena	04-05-92	5	C. Port	Rio Maior	27-05	
5.223	w Rui Fontes	GD Cavadas	05-11-90	6	C. Port	Rio Maior	27-05	5417-11

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

6.043	Pedro Cardoso	SL Benfica	29-05-93	1	CN jr	Rio Maior	27-05	
5.968	Henrique Marques	Gira Sol RC	22-06-93	2	CN jr	Rio Maior	27-05	5758-11
5.863	Renato Araújo	CS Marítimo	08-09-93	1		Ribeira Brava	06-05	5627-11
5.794	Luís Miguel Santos	SL Benfica	06-07-93	3	CN jr	Rio Maior	27-05	5247-11
5.762	Pedro Cardoso			ex		Rio Maior	29-04	
5.333	Tiago Pereira	SL Benfica	19-09-93	ex		Rio Maior	29-04	
5.308	Ivan Santos	ADL Apelaçenenses	12-04-94	1		Setubal	29-04	
5.140	Diogo Coelho	AD Afife	93	1		Viana do Castelo	29-04	
5.000	João Moniz	Juv. Vidigalense	17-11-94	1		Rio Maior	29-04	
4.981	Alexandre Almeida	C Spiridon Gaia	17-08-93	1		Luso	29-04	
4.945	Joaquim Moreira	CD Póvoa	30-01-93	2		Luso	29-04	
4.944	Paulo Conceição	SL Benfica	29-12-93	ex		Rio Maior	29-04	
4.932	André Silva	Esc Movimento	18-07-94	3		Luso	29-04	
4.859	Mauricio Alves	CO Pechão CPV	05-01-94	1		Faro/Lagos	07-04	
4.748	Belarmino Silva	ADR Agua Pena	03-05-94	2		Ribeira Brava	06-05	
4.722	Kleyton Junior	OC Lagos	28-05-94	2		Faro/Lagos	07-04	
4.607	Diogo Costa	Esc Movimento	12-01-93	4		Luso	29-04	4764-11
4.587	Mauro Rodrigues	CRD Santaluziense	02-10-93	3		Faro/Lagos	07-04	4968w-11
4.343	Jorge Colaço	CD Faro XXI	94	4		Faro/Lagos	07-04	
4.286	Guilherme Pires	SL Benfica	01-12-94	ex		Rio Maior	29-04	
4.246	h Henrique Matinhos	GD Pavia	20-09-93	1		Vendas Novas	22-04	
4.214	h Gonçalo Manteigas	Estrela FC	28-07-94	2		Vendas Novas	22-04	
4.100	Jorge Lopes	AD Afife	93	2		Viana do Castelo	29-04	
4.016	Maryan Tereshkevych	CA Riachense	03-01-94	1		Rio Maior	29-04	

Com vento anti regulamentar (soma de ventos superior a 6m/s)

6.072	w Pedro Cardoso	SL Benfica	29-05-93	1	CN jr	Rio Maior	27-05	
5.326	w Alexandre Almeida	C Spiridon Gaia	17-08-93	4	CN jr	Rio Maior	27-05	

5000 m M – 25.00,0

19.08,84	i João Vieira	Sporting CP	20-02-76	1s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	18.33,16-99
20.43,2	Pedro Isidro	SL Benfica	17-07-85	2		Lisboa - U	14-01	20.31,20i-10
20.51,13	i Dionisio Ventura	FAMAF	13-12-79	2	C. Port	Espinho	18-02	20.45,76-07
21.14,04	i Pedro Martins	CA Seia	12-01-68	3	C. Port	Espinho	18-02	20.45,47i-99
21.17,68	i Miguel Carvalho	CN Rio Maior	02-09-94	4	C. Port	Espinho	18-02	22.56,33-11
21.18,29	Samuel Pereira	CA Seia	25-11-93	1s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	22.28,42i-11
21.24,57	i Cristiano António	GA Fátima	15-10-88	1s		Pombal	14-01	21.55,76-10
21.26,62	Luís Lopes	Gira Sol RC	01-01-90	2s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	21.18,84i-10
21.27,02	i Augusto Cardoso	ADRE Palhaça	13-12-70	1	CNCI-Ap	Espinho	28-01	19.40,72-99
21.29	Sérgio Vieira	SL Benfica	20-02-76	1		St. Ant. Cavaleiros	22-01	19.01,8-99
21.33,48	Nuno Valente	CCSJ. Madeira	06-01-88	1	C. Beiras	Luso	21-07	21.21,80i-11
21.36,98	i Luís Silva	AA Coimbra	26-08-70	5	C. Port	Espinho	18-02	20.42,49-06
21.41,36	i Bruno Pedro	GA Casais Vento	12-10-93	1s		Pombal	14-01	22.35,11
21.53	António Pereira	GD Baguim	10-07-75	1		Mira	06-05	20.23,37i-10
22.04,25	Luís Gil	CS Marítimo	06-04-75	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	19-05	21.14,65-11
22.23,72	i Rui Coelho	CA Seia	26-09-94	8	C. Port	Espinho	18-02	27.25,84-11
22.41,00	João Martins	CAF Zezere	20-03-95	2		Rio Maior	05-05	23.10,11
22.43,08	Pedro Miguel Santos	CP Corroios	15-11-92	2		Seixal	21-01	23.43,10i-11
22.51,68	Nuno Santos	CF Belenenses	29-11-88	1		Seixal	21-01	22.05,24-10
23.07,08	Grigore Navin	NDET Cabreira ROM	95	1		Faro	28-04	24.14,82-11
23.10,50	José Silva	NA Cucujães	16-01-85	1		Aveiro	31-03	23.08,12i-06
23.32,61	Helder Leitão	CA Bx Banheira	07-03-96	2jv	Taça FPA	Leiria	31-03	23.54,65-11
23.41,48	Marco Amaral	N Sp. S. Miguel	16-07-93	1		Ponta Delgada	28-06	23.55,18-11
23.42,69	Ivo Ferreira	ANDDEM	85	1		Braga	02-06	24.28,22-07
23.46,18	i Joaquim Rodrigues	AC Bunheirense	02-11-96	6	CNJ	Pombal	21-01	23.49,88-11
23.56,71	Jorge Costa	CO Pechão	20-03-61	1s	CNCI-Ap	Faro	19-05	20.25,81-01
24.19,13	i Jaime Santos	GD Lourocoope	22-05-72	4s	CNCI-Ap	Espinho	28-01	22.32,33i-05
24.22,56	Miguel Rodrigues	CN Rio Maior	01-11-96	3jv	Taça FPA	Leiria	31-03	26.11,91-11

24.26,24		Elson Caçador	N Sp. S. Miguel	95	1		Ponta Delgada	21-06	31.13,35-11
24.26,62	i	Ruben Violante	UD Zona Alta	24-09-92	2		Pombal	11-12	23.28,88-11
24.26,77	i	Eduardo Cardoso	CCD Ribeirão	09-03-92	2	CNCI-2	Pombal	11-02	23.12,93i-10
24.31,84		Francisco Reis	CA Galinheiras	14-08-60	2	CE Vet	Zgorzelec - POL	19-08	20.47,9-86
24.42,71		Tiago Epaminondas	CO Pechão	97	4jv	Taça FPA	Leiria	31-03	25.40,30-11
24.47,70		Vitor Silva	ADR Agua Pena	28-05-90	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	19-05	23.20,98-11
24.58,61	i	Ricardo Fernandes	Juv. Vidigalense	10-07-92	3		Pombal	11-12	23.09,34i-11

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

21.43		Augusto Cardoso	ADRE Palhaça	13-12-70	20	IAAF	Rio Maior	14-04	19.40,72-99
22.26,88		Bruno Pedro	GA Casais Vento	12-10-93	1		Rio Maior	05-05	22.35,11
21.55,05		Cristiano António	GA Fátima	15-10-88	3s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	21.55,76-10
21.56		Dionisio Ventura	FAMAFA	13-12-79	tp	IAAF	Rio Maior	14-04	20.45,76-07
24.27		Jaime Santos	GD Lourocoope	22-05-72	1vet		Mira	06-05	22.32,33i-05
23.13,79		João Martins	CAF Zezere	20-03-95	1jv	Taça FPA	Leiria	31-03	23.10-11
19.30,6		João Vieira	Sporting CP	20-02-76	1		Lisboa - U	14-01	18.33,16-99
23.46,69		Joaquim Rodrigues	AC Bunheirense	02-11-96	2	CNjv	Abrantes	30-06	23.49,88-11
22.02,32		Luís Silva	AA Coimbra	26-08-70	4s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	20.42,49-06
22.20		Miguel Carvalho	CN Rio Maior	02-09-94	tp	IAAF	Rio Maior	14-04	22.56,33-11
22.27		Pedro Martins	CA Seia	12-01-68	tp	CN	Quarteira	18-03	20.45,47i-99
22.39,70		Rui Coelho	CA Seia	26-09-94	2	C. Beiras	Luso	21-07	27.25,84-11

10 Km M – 50:00.0

41.10		João Vieira	Sporting CP	20-02-76	tp	T. Mundo	Saransk - RUS	12-05	39.06-10
42.17,04		Pedro Isidro	SL Benfica	17-07-85	2	C. Port	Lisboa - U	07-07	42.30,48-11
42.45,89		Sérgio Vieira	SL Benfica	20-02-76	1		Lisboa - MP	30-06	40.13-08
43.53,42		Dionisio Ventura	FAMAFA	13-12-79	3	C. Port	Lisboa - U	07-07	42.22-07
44.07,84		Samuel Pereira	CA Seia	25-11-93	1jr	Taça FPA	Leiria	31-03	45.01-2-11
44.19		Augusto Cardoso	ADRE Palhaça	13-12-70	tp		Rio Maior	14-04	41.26,8-99
44.21		António Pereira	GD Baguim	10-07-75	1		Celorico da Beira	03-12	41.36,72-08
44.30,72		Miguel Carvalho	CN Rio Maior	02-09-94	4	C. Port	Lisboa - U	07-07	47.40,46-11
44.35		Luís Lopes	Gira Sol RC	01-01-90	tp	IAAF	Rio Maior	14-04	43.28-08
44.52,99		Nuno Valente	CCSJ. Madeira	06-01-88	1		Luso	21-04	47.18,92-09
44.55		Pedro Martins	CA Seia	12-01-68	3		Celorico da Beira	03-12	42.31,0-04
45.22		Bruno Pedro	GA Casais Vento	12-10-93	5jr	IAAF	Rio Maior	14-04	45.31,7-11
45.26,44		Rui Coelho	CA Seia	26-09-94	2jr	Taça FPA	Leiria	31-03	51.40,10-11
45.50		Cristiano António	GA Fátima	15-10-88	tp	CN	Quarteira	18-03	44.47,80-10
46.00		Luís Gil	CS Marítimo	06-04-75	5		Celorico da Beira	03-12	44.56,10-01
46.29		João Martins	CAF Zezere	20-03-95	7jr	IAAF	Rio Maior	14-04	49.05,96-11
47.15		Luís Silva	AA Coimbra	26-08-70	2vet	CN	Quarteira	18-03	43.59-06
48.00,42		Grigore Navin	NDET Cabreira	ROM 95	4	CNJ	Luso	23-06	51.15,19-11
48.10,42		José Silva	NA Cucujães	07-10-85	2		Luso	21-04	49.31-06
48.23,01		Nuno Santos	CF Belenenses	29-11-88	5	C. Port	Lisboa - U	07-07	46.26,49-10
48.31,49		Pedro Miguel Santos	CP Corroios	15-11-92	6	C. Port	Lisboa - U	07-07	47.48,8-11

20 Km M – 1:30,00 - 2:00,00

1.20,41		João Vieira	Sporting CP	20-02-76	11	JO	Londres - GBR	04-08	1.20,09-06
1.22,11		João Vieira			20	T. Mundo	Saransk - RUS	12-05	
1.25,24		Sérgio Vieira	SL Benfica	20-02-76	1	CN	Quarteira	18-03	1.20,58-97
1.26,18,9		Pedro Isidro	SL Benfica	17-07-85	1	Taça FPA	Leiria	31-03	1.25,22-08
1.27,40		Sérgio Vieira			1		Montemor o Velho	07-01	
1.29,21		Augusto Cardoso	ADRE Palhaça	13-12-70	20	IAAF	Rio Maior	14-04	1.22,40-99
1.29,37		Luís Lopes	Gira Sol RC	01-01-90	21	IAAF	Rio Maior	14-04	1.33,44-10
1.29,53		Dionisio Ventura	FAMAFA	13-12-79	22	IAAF	Rio Maior	14-04	1.27,38-07
1.30,46,2		Luís Gil	CS Marítimo	06-04-75	2	Taça FPA	Leiria	31-03	1.31.20,5-04
1.31,54		Pedro Martins	CA Seia	12-01-68	4		Montemor o Velho	07-01	1.26,31-97
1.33,41,5		Cristiano António	GA Fátima	15-10-88	3	Taça FPA	Leiria	31-03	1.32,12-10
1.35,00		Samuel Pereira	CA Seia	25-11-93	ex	C. Esp	Pontevedra	04-03	1.36,18-11
1.38,44		Nuno Valente	CC SJ. Madeira	06-01-88	7		Montemor o Velho	07-01	1.38,55-10
1.39,32		Bruno Pedro	GA Casais Vento	12-10-93	8		Montemor o Velho	07-01	1.42,22-11

1.42,22	Nuno Santos	CF Belenenses	29-11-88	5	CN	Quarteira	18-03	1.39,49-11
1.42,37	Pedro Miguel Santos	CP Corroios	15-11-92	6	CN	Quarteira	18-03	1.44,38-11
1.46,47	Francisco Reis	CA Galinheiras	14-08-60	1	CE Vet	Hradeck - CZE	22-08	1.28,49-85
1.52,15	Carlos Leitão	CA Bx Banheira	10-10-71	27	IAAF	Rio Maior	14-04	1.32,52,2-93
1.55,25,8	Carlos Paiva	CA Galinheiras	21-03-69	5	Taça FPA	Leiria	31-03	1.44,00-87
1.55,27	Ivo Ferreira	Gira Sol RC	85	9		Montemor o Velho	07-01	1.54,40-87-10

50 Km M – 5:10.0

3.45,17	João Vieira	Sporting CP	20-02-76	1	CN	Pontevedra - Esp	04-03	3.52,00-04
3.58,00	Pedro Isidro	SL Benfica	17-07-85	27	C. Mundo	Saransk - RUS	13-05	4.10,45-11
3.58,59		Pedro Isidro		40	JO	Londres - GBR	11-08	
4.06,37	Pedro Martins	CA Seia	12-01-68	2	CN	Pontevedra - Esp	04-03	3.55,29-04
4.07,46	Luís Gil	CS Marítimo	06-04-75	3	CN	Pontevedra - Esp	04-03	4.11,09-04
4.10,27	Dionísio Ventura	FAMAF	13-12-79	46	C. Mundo	Saransk - RUS	13-05	3.59,28-06
4.10,34		Dionísio Ventura		4	CN	Pontevedra - Esp	04-03	
4.11,47		Luís Gil		48	C. Mundo	Saransk - RUS	13-05	

4 x 100 m – 43,50 – 45,00

39,66	Seleção Nacional	R. Monteiro, D. Gonçalves, A. Abrantes, Y. Nascimento		4h	C. Europa	Helsinqia - FIN	30-06
39,96	Seleção Nacional	R. Monteiro, D. Gonçalves, D. Antunes, Y. Nascimento		6	C. Europa	Helsinqia - FIN	01-07
40,18	Equipa Nacional	R. Monteiro, D. Gonçalves, A. Abrantes, D. Antunes		1s		Lisboa - U	17-06
40,25	SL Benfica	R. Monteiro, D. Antunes, A. Abrantes, A. Lopes	*	1	CNCI-1	Lisboa - U	09-06
40,40	SL Benfica	R. Monteiro, D. Antunes, A. Abrantes, Y. Nascimento		3	ECCC	V. R. Sto. António	26-05
40,84	Sporting CP	P. Bernardo, D. Lima, E. Sousa, G. Araujo		2	CNCI-1	Lisboa - U	09-06
41,04	Equipa Nacional	B. Ferreira, C. Nascimento, B. Fernandes, D. Lima		1s		Lisboa - U	17-06
41,57	Equipa Nacional	I. Vital, P. Gomes, N. Batista, J. Gonçalves		2s		Lisboa - U	17-06
41,60	Sporting CP	P. Bernardo, E. Sousa, J. Barros, E. Silva		1		Lisboa - U	12-05
41,66	Sporting CP	G. Araujo, P. Bernardo, E. Sousa, J. Almeida		1s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05
41,84	Equipa Nacional	P. Bernardo, A. Costa, C. Vaz, R. Pinto		3s		Lisboa - U	17-06
41,98	Equipa Nacional	R. Pinto, J. Gonçalves, L. Neves, R. Pereira	Jun	2s		Lisboa - U	17-06
42,19	CC S. João da Madeira	L. Silva, J. Viegas, C. Ferreira, A. Brandão		3	CNCI-1	Lisboa - U	09-06
42,26	Juventude Vidigalense	D. Marouco, D. Santos, D. Bernardo, J. Moniz		4	CNCI-1	Lisboa - U	09-06
42,30	SL Benfica	J. Gonçalves, T. Silvestre, D. Antunes, B. Fernandes		1	CN23	Pombal	14-07
42,36	CA Baixa da Banheira	I. Martins, P. Gomes, E. Monteiro, P. Martins	*	5	CNCI-1	Lisboa - U	09-06
42,50	Seleção Lisboa	E. Oliveira, J. Lopes, L. Neves, R. Pereira	juv	1s	OJ	Fátima	03-06
42,54	Gira Sol - RC	L. Fernandes, R. Martins, N. Cardoso, H. Pinto		6	CNCI-1	Lisboa - U	09-06
42,54	Seleção Nacional Juv	P. Ferreira, R. Martins, F. Martins, R. Pereira	juv	1	CPLP	Mafra	10-07
42,84	CS Marítimo	J. Fernandes, D. Gonçalves, F. Almeida, R. Araujo		7	CNCI-1	Lisboa - U	09-06
42,92	SL Benfica	N. Mendonça, J. Gonçalves, J. Lopes, R. Pereira	Jun	1s	CNJ	Luso	23-06
43,02	CC S. João da Madeira	L. Silva, J. Viegas, C. Ferreira, A. Brandão		1	CNCI-Ap	Guimarães	19-05
43,07	Gira Sol - RC	L. Fernandes, N. Cardoso, L. Machado, H. Pinto		1s	CNCI-Ap	Pombal	19-05
43,17	Escola do Movimento	E. Batista, F. Cordoeiro, D. Soares, C. Nascimento		1	CNCI-2	Lisboa - U	09-06
43,24	Escola do Movimento	E. Batista, A. Granhão, D. Soares, C. Nascimento		2s	CNCI-Ap	Guimarães	19-05
43,36	GA Fátima	E. Remedios, S. Remedios, T. Marto, C. Calado		2s	CNCI-Ap	Pombal	19-05
43,48	CS Marítimo	R. Alves, D. Gonçalves, F. Almeida, H. Silva		1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	19-05
43,83	CF Belenenses	A. Rodrigues, M. Fernandes, Z. Andrade, H. Silva	*	2	CNCI-2	Lisboa - U	09-06
43,85	GD Estreito	A. Castro, A. Fraga, P. Ornelas, F. Santos		8	CNCI-1	Lisboa - U	09-06
43,93	EB2,3 MD Saraiva	E. Scardua, M. Barrigana, D. Borges, JP Lopes	juv	1s	CN DE	Vendas Novas	19-05
43,93	Seleção Coimbra	J. Jesus, J. Oliveira, A. Francisco, R. Martins	juv	2s	OJ	Fátima	03-06
43,96	CP Alcanena	P. Ferreira, C. Santos, P. Santos, F. Oliveira		1		Abrantes	16-06
44,01	Seleção Porto	P. Vilacova, J. Gonçalves, D. Reis, P. Ferreira	juv	3s	OJ	Fátima	03-06
44,03	Seleção DREL	P. Castro, D. Sénica, S. Chiu, R. Pereira	juv	2s	CN DE	Vendas Novas	19-05
44,04	Seleção Setúbal	A. Leal, J. Lopes, R. Belo, D. Mestre	juv	1s	OJ	Fátima	03-06
44,06	Seleção FISEC	E. Oliveira, P. Castro, D. Borges, JP Lopes	juv	4	FISEC	Malta	10-07
44,07	CD Faro XXI	A. Santos, J. Colaço, P. Gonçalves, J. Taylor	Jun	1s	CNJ	Luso	23-06
44,10	ACDR Arneirense	S. Rocha, R. Correia, F. Serafim, A. Cardeira		2	C. Beiras	Luso	21-07
44,19	Seleção Leiria	D. Pedro, M. Marques, E. Valério, M. Moraes	juv	2s	OJ	Fátima	03-06
44,28	AA Pinhalnovense	R. Santos, F. Coelho, R. Belo, T. Silva	Jun	2s	CNJ	Luso	23-06
44,33	Seleção Madeira	D. Camara, JP Sousa, M. Franco, P. Freitas	juv	4s	OJ	Fátima	03-06
44,53	CN Rio Maior	C. Rosa, P. Ferreira, N. Martins, D. Henriques		2		Abrantes	16-06
44,56	Seleção Aveiro	F. Teixeira, D. Castro, T. Rodrigues, M. Seixeiro	juv	5s	OJ	Fátima	03-06
44,57	JOMA	C. Pinto, N. Baptista, D. Ferreira, M. Santos		2	CNCI-3	Setubal	09-06
44,58	GR Quinta da Lomba	R. Pinto, S. Paulo, R. Beatriz, R. Machado		3		Setubal	16-06
44,63	CA Seia	P. Ferreira, B. Costa, C. Oliveira, P. Oliveira		3	CNCI-2	Lisboa - U	09-06
44,72	ADL Apelaçenenses	V. Nascimento, M. Fortunato, T. Moraes, J. Tomé		3s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05
44,78	CCD Ribeirão	B. Pepe, J. Moniz, E. Valério, JM Silva	Jun	4s	CNJ	Luso	23-06
44,90	A Académica Coimbra	J. Ramos, M. Roque, R. Gonçalves, L. Cunha		5s	CNCI-Ap	Pombal	19-05
45,01	IPS Bustos	J. Oliveira, J. Jesus, G. Oliveira, R. Martins	juv	3s	CN DE	Vendas Novas	19-05

(*) com atletas estrangeiros

4 x 400 m – 3.25,0 – 3.35,0

3.14,18	Equipa Nacional	V. Santos, J. Ferreira, A. Marques, P. Pinto	9	EAF	Bydgoszcz - POL	03-06
3.14,34	SL Benfica	P. Pinto, A. Abrantes, F. Gonçalves, J. Paula	4	ECCC	V. R. Sto. António	27-05
3.15,04	SL Benfica	P. Pinto, J. Miranda, F. Gonçalves, B. Fernandes	1	CNCI-1	Lisboa - U	10-06
3.16,75	Sporting CP	E. Sousa, R. Lima, D. Lima, F. Weber	2	CNCI-1	Lisboa - U	10-06

3.18,60	i	SL Benfica	N. Almeida, F. Gonçalves, J. Miranda, A. Abrantes	1s	CNCI-1	Pombal	12-02
3.19,63		Sporting CP	A. Lima, H. Coutinho, F. Weber, R. Lima	1s	C. Port	Lisboa - U	08-07
3.20,27		SL Benfica	P. Pinto, C. Silva, P. Cardoso, M. Moreira	2s	C. Port	Lisboa - U	08-07
3.20,77	i	Sporting CP	F. Weber, D. Lima, E. Sousa, R. Lima	2s	CNCI-1	Pombal	12-02
3.21,82		SL Benfica	B. Andrade, F. Gonçalves, M. Moreira, P. Pinto	1	CN23	Pombal	15-07
3.22,30	i	Sporting CP	H. Coutinho, J. Brás, F. Weber, F. Silva	1	C. Port	Espinho	19-02
3.22,37		Sporting CP	B. Pinto, H. Coutinho, G. Pinto, F. Weber	Jun 1s	CNJ	Luso	24-06
3.22,72		Juventude Vidigalense	J. Moniz,R. Fernandes, J. Leal, D. Santos	3s	C. Port	Lisboa - U	08-07
3.22,87		Sporting CP	H. Coutinho, A. Lima, T. Boucela, F. Weber	2	CN23	Pombal	15-07
3.23,00	i	Sporting CP	F. Weber, H. Coutinho, F. Silva, R. Lima	1s	CNCI-Ap	Pombal	28-01
3.23,10		Juventude Vidigalense	D. Pedro, H. Moniz, R. Fernandes, D. Santos	3	CNCI-1	Lisboa - U	10-06
3.23,26		Sporting CP	F. Weber, R. Lima, N. Mendes, H. Coutinho	1s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	20-05
3.24,23		GRECAS	T. Cipriano, R. Matos, M. Seixeiro, S. Silva	4s	C. Port	Lisboa - U	08-07
3.24,37		Gira Sol - RC	H. Marques, H. Pinto, H. Pato, P. Semedo	4	CNCI-1	Lisboa - U	10-06
3.24,48	i	SL Benfica	B. Andrade, F. Gonçalves, M. Moreira, N. Almeida	* 1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01
3.24,66	i	Juventude Vidigalense	J. Moniz, D. Santos, R. Fernandes, B. Gualberto	3s	CNCI-1	Pombal	12-02
3.24,75		CC S. João Madeira	C. Resende, R. Leite, C. Ferreira, D. Silva	5	CNCI-1	Lisboa - U	10-06
3.25,99		CS Marítimo	J. Fernandes, F. Almeida, H. Silva, R. Araujo	6	CNCI-1	Lisboa - U	10-06
3.27,89	i	Escola do Movimento	T. Calvo, F. Cordoeiro, D. Soares, T. Batista	2	C. Port	Espinho	19-02
3.28,19	i	GA Fátima	R. Vieira, M. Mendes, T. Silva, A. Marques	2	CNCI-2	Lisboa - U	10-06
3.29,17		GD Estreito	P. Ornelas, R. Paixão, A. Fraga, S. Mendes	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	20-05
3.29,18		NA Cucujães	I. Pais, E. Ribeiro, MA Silva, T. Silva	Jun 2s	CNJ	Luso	24-06
3.29,18		CP Alcanena	A. Gameiro, C. Santos, F. Oliveira, P. Santos	6s	C. Port	Lisboa - U	08-07
3.29,38	i	CA Seia	R. Varela, G. Lopes, M. Cabral, J. Delgado	4s	CNCI-1	Pombal	12-02
3.29,64	i	CD C+S Lavra	A. Marques, T. Ribeiro, T. Fonseca, F. Évora	4	C. Port	Espinho	19-02
3.29,75		ADR Água Pena	P. Lima, M. Fernandes, B. Silva, M. Franco	2		Ribeira Brava	17-06
3.30,30	i	AA Coimbra	J. Ramos, G. Barbosa, C. Costa, M. Roque	* 2s	CNCI-1	Pombal	12-02
3.30,73		C Bf. C. Caparica	T. Morgado, J. Mendes, P. Palmeirim, PA Santos	Jun 1s	CNJ	Luso	24-06
3.30,88		CA Baixa Banheira	P. Martins, M. Tavares, D. Martins, D. Mestre	* 2s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	20-05
3.31,29		CF Belenenses	G. Figueiredo, R. Carrera, A. Rodrigues, E. Tavares	3s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	20-05
3.32,92	i	CCD Ribeirão	R. Veloso, D. Cruz, M. Oliveira, J. Araujo	3s	CNCI-Ap	Espinho	28-01
3.33,81		ACDR Arneirense	S. Rocha, H. Santos, B. Coelho, A. Cardeira	2s	C. Port	Lisboa - U	08-07
3.33,97		CP Corroios	M. Ramos, J. Pinto, A. Leal, B. Branco	3s	C. Port	Lisboa - U	08-07
3.34,72		ADRE Palhaça	D. Martins, J. Batista, A. Simões, M. Rosnovskiy	* 5s	CNCI-Ap	Pombal	20-05
3.34,81		JO Monte Abrão	M. Santos, C. Pinto, Y. Delgado, F. Albuquerque	1	CNCI-3	Setubal	10-06

(*) com atletas estrangeiros

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

3.30,73	CD C+S Lavra	A. Marques, J. Maia, F. Evora, T. Fonseca	4	CN23	Pombal	15-07
3.28,47	Escola do Movimento	E. Batista, T. Calvo, F. Cordoeiro, T. Baptista	5s	C. Port	Lisboa - U	08-07
3.33,78	NA Cucujães	I. Pais, J. Santos, T. Silva, M. Silva	4		Luso	07-04