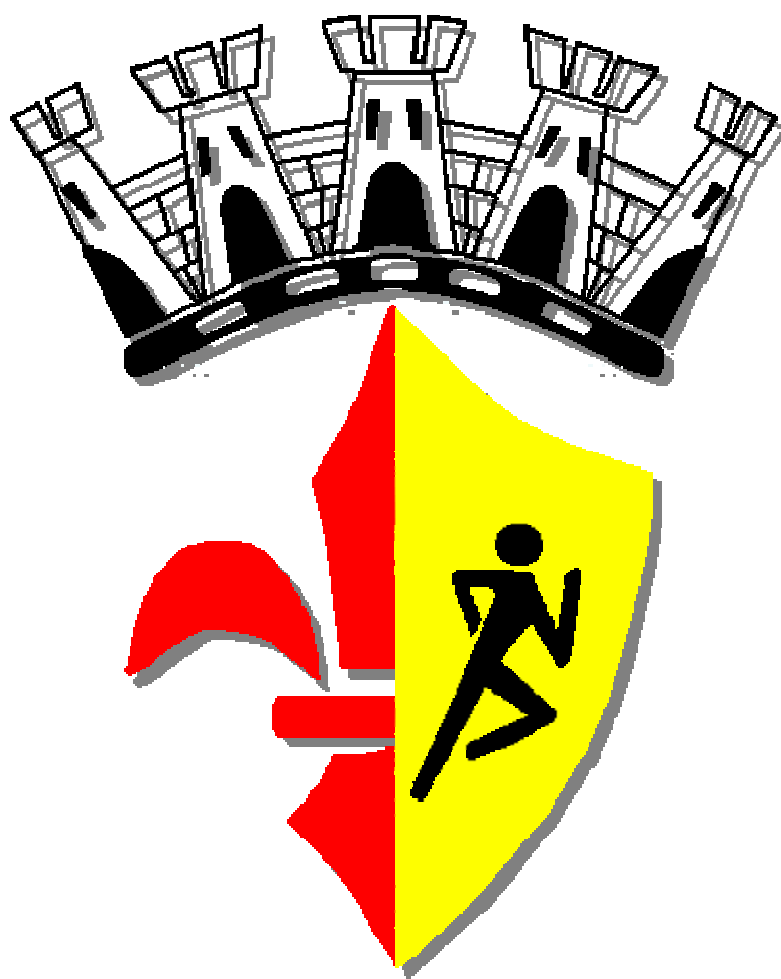


ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA



ANUÁRIO

ÉPOCA 2004 / 2005

ÍNDICE

ABREVIATURAS DE CLUBES	2
PISTAS.....	3
CLUBES FILIADOS NA ÉPOCA DE 2004/2005.....	4
NÚMERO TOTAL DE ATLETAS POR ESCALÃO ÉPOCA 2004/2005	5
MAPA COMPERATIVO DE CLUBES E ATLETAS INSCRITOS	6
RANKING DE INFANTIS	8
RANKING DE INICIADOS	11
RANKING DE JUVENIS	15
RANKING DE JUNIORES	19
RANKING SENIORES	23
RECORDES DE INFANTIS MASCULINOS – AR LIVRE	32
RECORDES DE INFANTIS FEMININOS – AR LIVRE	33
RECORDES DE INICIADOS MASCULINOS – AR LIVRE	34
RECORDES DE INICIADOS FEMININOS – AR LIVRE	35
RECORDES DE JUVENIS MASCULINOS – AR LIVRE	36
RECORDES DE JUVENIS FEMININOS – AR LIVRE.....	38
RECORDES DE JUNIORES MASCULINOS – AR LIVRE	40
RECORDES DE JUNIORES FEMININOS – AR LIVRE.....	42
RECORDES ABSOLUTOS MASCULINOS – AR LIVRE	44
RECORDES ABSOLUTOS FEMININOS – AR LIVRE	46
RECORDES INFANTIS MASCULINOS - PC.....	50
RECORDES INFANTIS FEMININOS - PC	50
RECORDES INICIADOS MASCULINOS - PC.....	51
RECORDES INICIADOS FEMININOS - PC	52
RECORDES JUVENIS MASCULINOS - PC	53
PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS.....	53
RECORDES JUVENIS FEMININOS - PC	54
PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS.....	54
RECORDES JUNIORES MASCULINOS - PC	55
PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS.....	55
RECORDES JUNIORES FEMININOS - PC	56
PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS.....	56
RECORDES ABSOLUTOS MASCULINOS - PC.....	57
PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS.....	57
RECORDES ABSOLUTOS FEMININOS – PC	58
PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS.....	58

ABREVIATURAS DE CLUBES

A. ALCOBACENSE	Associação Alcobacense Cultura e Desporto
ARNEIRENSE	Associação Cultural Desportiva Recreativa Arneirense
A - DO - BARBAS	Centro Popular Recreativo A-Do-Barbas
AC CARNIDE	Associação Cultural Carnide
AR SOUTOS	Associação Recreativa Soutos
ARL UNIDOS	Associação Recreativa Lugares Unidos
B. ANJOS	Associação Desportiva Cultural Recreativa Bairro Anjos
CAM GRANDE	Clube de Atletismo da Marinha Grande
C.A BARREIRA	Clube de Atletismo da Barreira
CAS GUARDA	Centro Amizade e Animação Social Santiago Guarda (Ansião)
CASAIS VENTO	Grupo Amigos Casais do Vento
CA ÓBIDOS	Clube Atletismo de Óbidos
CJ BARROS	Colégio João de Barros
COLIPO	Clube Atletismo Colipo
CORTES	Centro Popular Cultura e Recreio das Cortes
CUÉT. /D/POM.	Cuétara Desportivo de Pombal
D. POMBAL	Desportivo Pombal
EP MARRAZES	Escola Preparatória Marrazes
EP D.DINIS	Escola Preparatória D. Dinis
E.N.CAPUCHO	Escola Nery Capucho
GAF VIDAIS	Grupo Atletismo Freguesia de Vidais
GAU BAJOUCA	Grupo Alegre Unido da Bajouca
G.C. ALCOBAÇA	Ginásio Clube de Alcobaca
I.D VIEIRENSE	Industrial Desportivo Vieirense
J.VIDIGALENSE	Juventude Vidigalense
M.C. LEIRIA	Maratona Clube Leiria
MARINHENSE	Atlético Clube Marinhense
MMI NAZARÉ	Meia Maratona Internacional da Nazaré
NDA POMBAL	Núcleo Desportivo Amador Pombal
ÓPTICA 2001	Associação Atletismo Peniche (Óptica 2001)
PAULO VI	Centro Social Paroquial Paulo VI
S.C. POMBAL	Sporting Clube Pombal

PISTAS

AÇOTEIAS	Aldeia das Açoteias (Algarve)
CD CALDAS	Complexo Desportivo Caldas Rainha
E.B.FUNCHAL	Estádio dos Barreiros (Funchal)
E. COVILHÃ	Estádio da Covilhã
E.J.A.	Estádio José Alvalade
E.M.ALCobaça	Estádio Municipal de Alcobça
E.M.C.	Estádio Municipal de Coimbra
E.ELVAS	Estádio Municipal de Elvas
E.M.G	Estádio Municipal da Guarda
E. LAGOS	Estádio de Lagos
EM LEIRIA	Estádio Municipal de Leiria
E.M.M.G.	Estádio Municipal Marinha Grande
RIO MAIOR	Estádio Municipal Rio Maior
E.N.	Estádio Nacional
E.U.C.	Estádio Universitário de Coimbra
E.U.LX.	Estádio Universitário de Lisboa
E. OURENSE	Estádio de Ourense
E. SEIA	Estádio de Seia
E. SEIXAL	Estádio do Seixal
Fontelo	Estádio do Fontelo (Viseu)
LUZ	Estádio da Luz (Lisboa)
MAIA	Estádio da Maia (Porto)
1º MAIO	Estádio 1º de Maio (Braga)
P. ABRANTES	Pista de Atletismo de Abrantes
P. ALMADA	Pista Municipal de Almada (Setúbal)
P. GUIMARÃES	Pista de Atletismo Gémeos Castro
P. INATEL PORTO	Pista do Inatel (Porto)
P. LOVELHE	Pista de Lovelhe (Viana do Castelo)
P. ÓBIDOS	Pista de Óbidos
P. MELGAÇO	Pista de Melgaço
P.U.AVEIRO	Pista da Universidade de Aveiro
P.V.R.STº.ANTº.	Pista Vila Real Stº António
P. V.CASTELO	Pista Viana do Castelo
QTª. ANJO	Quinta Anjo (Setúbal)
P. VARZIM	Pista de Póvoa do Varzim
RESTELO	Estádio do Restelo
SALAMANCA	Estádio de Salamanca (Espanha)

CLUBES FILIADOS NA ÉPOCA DE 2004/2005

1 - Associação Alcobacense de Cultura e Desporto	Alcobaça
2 - Associação Cultural de Carnide	Carnide / Pombal
3 - Associação Cultural Desportiva Recreativa Arneirense	Caldas da Rainha
4 - Associação Cultural Desportiva Recreativa Casal da Quinta	Leiria
5 - Associação Cultural Recreativa dos Soutos	Caranguejeira / Leiria
6 - Associação Desportiva Cultural Recreativa Bairro dos Anjos	Leiria
7 - Associação Recreativa Cumeirense	Cumeira / Porto Mós
8 - Associação Recreativa Lugares Unidos	Leiria
9 - Atlético Clube Marinhense	Marinha Grande
10 - Atlético Clube Vermoil	Vermoil / Pombal
11 - Casa do Povo de Castanheira de Pêra	Castanheira de Pêra
12 - Centro Amizade Animação Social Santiago da Guarda	Ansião
13 - Centro Popular e Recreativo A-do-Barbas	Maceira/Leiria
14 - Centro Social e Paroquial Paulo VI	Leiria
15 - Clube Atletismo da Barreira	Barreira / Leiria
16 - Clube Atletismo da Marinha Grande	Marinha Grande
17 - Clube Atletismo de Óbidos	Óbidos
18 - Clube Desportivo da Garcia	Marinha Grande
19 - Clube Veteranos do Lis	Leiria
20 - Colégio João de Barros	Meirinhas / Pombal
21 - Grupo Alegre e Unido da Bajouca	Bajouca / Leiria
22 - Grupo Amigos Casais do Vento	Alvaiázere
23 - Grupo Atletismo da Freguesia de Vidais	Vidais / Caldas Rainha
24 - Grupo Desportivo de Pedreiras	Pedreiras / Porto Mós
25 - Grupo Desportivo Recreativo das Figueiras	Figueiras / M. Grande
26 - Industrial Desportivo Viegrense	Vieira / M. ^a Grande
27 - Juventude Vidigalense	Vidigal / Leiria
28 - Meia Maratona Internacional da Nazaré	Nazaré

NÚMERO TOTAL DE ATLETAS POR ESCALÃO ÉPOCA 2004/2005

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS	TOTAL
BENJAMINS A	24	15	39
BENJAMINS B	38	23	61
INFANTIS	69	58	127
INICIADOS	79	60	139
JUVENIS	67	30	97
JUNIORES	46	21	67
SENIORES	175	43	218
VETERANOS	101	12	113
TOTAIS	599	262	861

MAPA COMPERATIVO DE CLUBES E ATLETAS INSCRITOS

ÉPOCA	CLUBES	ATLETAS
1976 / 1977	7	87
1977 / 1978	28	846
1978 / 1979	25	761
1979 / 1980	17	647
1980 / 1981	13	479
1981 / 1982	17	566
1982 / 1983	14	390
1983 / 1984	18	551
1984 / 1985	14	439
1985 / 1986	15	396
1986 / 1987	20	532
1987 / 1988	22	570
1988 / 1989	26	623
1989 / 1990	21	247
1990 / 1991	21	360
1991 / 1992	18	378
1992 / 1993	20	386
1993 / 1994	23	492
1994 / 1995	19	543
1995 / 1996	23	625
1996 / 1997	23	776
1997 / 1998	19	724
1998 / 1999	18	668
1999 / 2000	23	870
2000 / 2001	24	773
2001 / 2002	26	926
2002 / 2003	30	941
2003 / 2004	28	872
2004 / 2005	28	861

RANKING

ANUAL

2004 / 2005



RANKING DE INFANTIS

60 M

Telmo Filipe	92	J.Vidigalense	8.15	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	8.68
Tiago Ramos	92	J.Vidigalense	8.62	Eva Vital	92	Arneirense	8.95
José Fragona	92	J.Vidigalense	8.86	Diana Felix	92	Arneirense	9.08 pc
Hugo Silva	92	J.Vidigalense	8.94	Tânia Domingos	93	Arneirense	9.30
Cristiano Sousa	92	J.Vidigalense	9.09	Stephanie Pereira	93	J.Vidigalense	9.32
V.F. +2m/s				V.F. +2m/s			
Ernest Kibungu	92	B. Anjos	8.41	Stephanie Pereira	93	J.Vidigalense	8.60
Flávio Jacinto	92	Arneirense	8.5	Diana Oliveira	93	CAM Grande	9.13
				Tânia Domingos	93	Arneirense	9.14

1.000 M

Thibaut Junqueira	92	CAS Guarda	3.09.14	Raquel Ribeiro	92	CJ Barros	3.33.4
Rogério Alves	92	B. Anjos	3.12.63	Ana Filipa Barosa	92	CAM Grande	3.34.94
Homilzio Santos	92	Arneirense	3.16.54	Catarina Francisco	92	AR Soutos	3.37.52
Hugo Silva	92	J.Vidigalense	3.16.55	Joana Domingos	93	Arneirense	3.38.5
Michael Santos	92	CAM Grande	3.19.6	Marisa Jesus	93	CAM Grande	3.39.53

(0,76) / 60 BARREIRAS / (0,76)

Ernest Kibungu	92	B. Anjos	10.34 pc	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	10.32
Flávio Jacinto	92	Arneirense	10.71	Eva Vital	92	Arneirense	11.19
Telmo Filipe	92	J.Vidigalense	11.17	Barbara Sousa	92	J.Vidigalense	11.90
Homilzio Santos	92	Arneirense	11.86	Stephanie Pereira	93	J.Vidigalense	12.12
Ruben Serrenho	92	Arneirense	12.75	Adriana Vicente	92	Arneirense	12.32
V.F. +2m/s							
Telmo Filipe	92	J.Vidigalense	10.74				
Homilzio Santos	92	Arneirense	11.73				

VARA

Cristiano Sousa	92	J.Vidigalense	2.00
-----------------	----	---------------	------

ALTURA

Ernest Kibungu	92	B. Anjos	1.53	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	1.45
Diogo Donzelo	92	J.Vidigalense	1.40	Eva Vital	92	Arneirense	1.38
Flávio Jacinto	92	Arneirense	1.30	Stephanie Pereira	93	J.Vidigalense	1.35
Daniel Silva	93	CAM Grande	1.30	Adriana Vicente	92	Arneirense	1.33
Ricardo Fernandes	92	J.Vidigalense	1.30	Barbara Sousa	92	J.Vidigalense	1.30

COMPRIMENTO

Ernest Kibungu	92	B. Anjos	5.00	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	4.59
Tiago Ramos	92	J.Vidigalense	4.54	Stephanie Pereira Catarina	93	J.Vidigalense	4.17
Telmo Filipe	92	J.Vidigalense	4.32	Francisco	92	AR Soutos	4.03
Flávio Jacinto	92	Arneirense	4.10	Diana Felix	92	Arneirense	3.96
Hugo Silva	92	J.Vidigalense	4.07	Jessica Joaquim	92	B. Anjos	3.84
V.F. +2m/s				V.F. +2m/s Catarina			
Tiago Ramos	92	J.Vidigalense	4.77	Francisco	92	AR Soutos	4.23
Flávio Jacinto	92	Arneirense	4.21	Jessica Joaquim	92	B. Anjos	3.93

(3Kg) / PESO / (2 Kg)

Ernest Kibungu	92	B. Anjos	8.94	Tânia Domingos	93	Arneirense	9.63
Diogo Donzelo	92	J.Vidigalense	8.88	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	9.13
Flávio Jacinto	92	Arneirense	7.44	Tânia Santos	92	J.Vidigalense	8.84
Carlos Oliveira	93	J.Vidigalense	7.36	Adriana Vicente	92	Arneirense	7.66
Rogério Alves	92	B. Anjos	6.95	Ana Rita Abreu	92	CAS Guarda	6.66

ARREMESSO BOLA

José Fragona	92	J.Vidigalense	58.62	Jessica Joaquim	92	B. Anjos	48.87
Tiago Ramos	92	J.Vidigalense	53.97	Vanessa Nora	93	CAM Grande	34.26
Eusébio Salvador	92	CAS Guarda	51.94	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	32.81
Diogo Donzelo	92	J.Vidigalense	46.74	Barbara Ribeiro	93	CAM Grande	26.61
Ernest Kibungu	92	B. Anjos	45.42	Adriana Vicente	92	Arneirense	25.32

DISCO (750 g)

Carlos Oliveira	93	J.Vidigalense	17.83*	Tânia Santos	92	J.Vidigalense	16.55
* com engenho de 1Kg				Tânia Domingos	93	Arneirense	12.23

MARTELO (3 KG)

Carlos Oliveira	93	J.Vidigalense	20.89
Diogo Donzelo	93	J.Vidigalense	18.80

3.000 M / MARCHA / 2.000 M

Bruno Pedro	93	Casais Vento	17.04.9	Luciana Jesus	93	CAM Grande	12.57.4
Fábio Saraiva	92	Casais Vento	18.20.8	Joana Monteiro	93	B. Anjos	13.47.6
Gonçalo Lopes	92	Casais Vento	20.32.82	Marisa Jesus	93	CAM Grande	13.57.20
				Ana Sofia Roda	93	B. Anjos	13.59.8



TETRATLO

60B 076 / Altura / Peso3 / 1000 m

60B 076 / Peso2 / Altura / 1000 m

Ernest Kibungu	92	B. Anjos	1596 pts	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	2006 pts
Rogério Alves	92	B. Anjos	1259 pts	Eva Vital	92	Arneirense	1641 pts
Homilzio Santos	92	Arneirense	1215 pts	Stephanie Pereira	93	J.Vidigalense	1441 pts
Telmo Filipe	92	J.Vidigalense	1183 pts	Vanessa Nora	93	CAM Grande	1221 pts
Thibaut Junqueira	92	CAS Guarda	1113 pts	Barbara Sousa	92	J.Vidigalense	1210 pts

4 x 60 M

J. Vidigalense	35.23	ACDR Arneirense	35.35
Ricardo Carvalho (93) , Carlos Oliveira (93) Telmo Filipe (92) , Pedro Rodrigues (93)		Adriana Vicente (92) , Ana Vasconcelos (92) Tânia Domingos (93) , Susana Soares (93)	
ACDR Arneirense	35.7	J. Vidigalense	37.59
CAM Grande	39.43	CAM Grande	39.40

RANKING DE INICIADOS

80 m

Edi Fernandes	90	AC Carnide	9.73	Ana Patrícia Inácio	91	CAM Grande	11.05
Filipe Neto	90	J.Vidigalense	9.76	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	11.16
Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	9.98	Andreia Vicente	90	Arneirense	11.20
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	10.01	Eva Vital	92	Arneirense	11.42
João Alexandre	90	J.Vidigalense	10.06	Carla Santos	91	J.Vidigalense	11.53
V.F + 2 m/s				V.F + 2 m/s			
Filipe Neto	90	J.Vidigalense	9.65	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	10.80
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	9.91	Fabiana Mota	90	J.Vidigalense	10.81
Miguel Barreiros	90	B. Anjos	9.92	Ana Patrícia Inácio	91	CAM Grande	10.92
				Carla Santos	91	J.Vidigalense	10.92
				Andreia Vicente	90	Arneirense	11.06
				Nádia Silva	90	CAM Grande	11.16
				Stephanie Pereira	93	J.Vidigalense	11.24

300 M

Fábio Joaquim	90	J.Vidigalense	41.42	Nádia Silva	90	CAM Grande	46.20
Miguel Barreiros	90	B. Anjos	42.03	Mariana Ribeiro	91	CAM Grande	47.01
Pedro Santos	90	CAM Grande	42.07	Andreia Vicente	90	Arneirense	50.23
Julien Pereira	91	J.Vidigalense	43.86	Bruna Fernandes	91	CAM Grande	50.95
Alfredo Soares	90	Arneirense	45.34	Mariana Machado	91	Arneirense	51.44

800 M

Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	2.10.49	Cristiana Silva	90	Arneirense	2.25.91
Olivier Pedrosa	90	J.Vidigalense	2.17.0	Cristiana Garcia	90	Arneirense	2.35.08
Rui Gonçalves	90	CAM Grande	2.17.6	Daniela Dias	91	MMI Nazaré	2.37.98
Leonel Ferreira	90	Arneirense	2.18.81	Cátia Gaspar	90	B. Anjos	2.42.4
João Alexandre	90	J.Vidigalense	2.23.31	Nádia Silva	90	CAM Grande	2.42.71

1.500 M

Olivier Pedrosa	90	J.Vidigalense	4.39.33	Cristiana Silva	90	Arneirense	5.13.17
Leonel Ferreira	90	Arneirense	4.40.99 pc	Daniela Dias	91	MMI Nazaré	5.31.50
Rui Gonçalves	90	CAM Grande	4.44.17	Cristiana Garcia	90	Arneirense	5.32.02
João Leal	91	CAM Grande	4.54.12	Sofia Soares	90	AC Carnide	5.35.10
João Silva	90	AC Carnide	4.54.18	Bruna Fernandes	91	CAM Grande	5.35.52

100 M (0.84) / BARREIRAS / 80 M (0,76)

João Alexandre	90	J.Vidigalense	15.46	Ana Patrícia Inácio	91	CAM Grande	13.17
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	15.52	Cátia Gaspar	90	B. Anjos	14.13
André Oliveira	90	J.Vidigalense	15.68	Ana Rita Ferreira	91	Arneirense	14.38
Miguel Barreiros	90	B. Anjos	16.34	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	14.66
Edi Fernandes	90	AC Carnide	16.42	Eva Vital	92	Arneirense	14.67
V.F + 2 m/s				V.F + 2 m/s			
Miguel Barreiros	90	B. Anjos	16.26	Cátia Gaspar	90	B. Anjos	13.29
				Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	14.37



300 M (0,76) BARREIRAS

Miguel Barreiros	90	B. Anjos	45.62	Mariana Ribeiro	91	CAM Grande	52.74
André Oliveira	90	J.Vidigalense	48.02	Nádia Silva	90	CAM Grande	53.94
Alfredo Soares	90	Arneirense	48.96	Ana Rita Ferreira	91	Arneirense	54.19
Fábio Joaquim	90	J.Vidigalense	49.83	M ^a Emília Lamboglia	91	Arneirense	55.98
				Andreia André	91	Arneirense	56.88

VARA

Paulo Salvador	90	CAS Guarda	2.00	Nanci Duarte	90	CAM Grande	2.40
Cristiano Sousa	92	J.Vidigalense	2.00	Nanci Sousa	90	B. Anjos	1.80

ALTURA

João Alexandre	90	J.Vidigalense	1.83	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	1.45
Nuno Viana	90	J.Vidigalense	1.65	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	1.45
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	1.60	Micaela Rodrigues	91	Arneirense	1.41
Ernest Kibungu	92	B. Anjos	1.53	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	1.40
Ruben Silva	89	CAM Grande	1.51	Nádia Silva	90	CAM Grande	1.38
				Eva Vital	92	Arneirense	1.38

COMPRIMENTO

João Alexandre	90	J.Vidigalense	6.20	Andreia Vicente	90	Arneirense	4.86 pc
Edi Fernandes	90	AC Carnide	5.74	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	4.60
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	5.19	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	4.59
Miguel Barreiros	90	B. Anjos	5.17	Cátia Gaspar	90	B. Anjos	4.52
Ruben Silva	91	J.Vidigalense	5.11	Ana Patrícia Inácio	91	CAM Grande	4.45 pc
V.F + 2 m/s							
Edi Fernandes	90	AC Carnide	5.85				
Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	5.48				
Ruben Silva	91	J.Vidigalense	5.18				

TRIPLO

João Alexandre	90	J.Vidigalense	11.02	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	10.49
Ruben Silva	91	J.Vidigalense	10.56	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	10.43
Elton Ingrês	91	A-Do-Barbas	10.52	Ana Rita Ferreira	91	Arneirense	8.87
Ernest Kibungu	92	B. Anjos	10.04				
Paulo Pais	90	A-Do-Barbas	9.92	V.F + 2 m/s			
V.F + 2 m/s				Joana Cruz	90	CAM Grande	9.40
João Alexandre	90	J.Vidigalense	11.41	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	9.35
Ernest Kibungu	92	B. Anjos	10.22	Ana Rita Ferreira	91	Arneirense	8.97
				M ^a Emília Lamboglia	91	Arneirense	8.95

Ranking 2005

(4 Kg) / PESO / (3 Kg)

Miguel Simões	90	CAS Guarda	11.11	Ana Patrícia Inácio	91	CAM Grande	11.95
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	11.07	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	10.08
Miguel Barreiros	90	B. Anjos	10.54	Cátia Gaspar	90	B. Anjos	9.64
João Alexandre	90	J.Vidigalense	10.31	Andreia Vicente	90	Arneirense	9.39 pc
Julien Pereira	91	J.Vidigalense	8.83	Joana Cruz	90	CAM Grande	8.89

(1 Kg) / DISCO / (750 g)

Tiago Ramos	92	J.Vidigalense	19.03	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	43.62
Carlos Oliveira	93	J.Vidigalense	17.83	Joana Cruz	90	CAM Grande	19.74
Cristiano Sousa	92	J.Vidigalense	15.76	Nanci Duarte	90	CAM Grande	18.24
Olivier Pedroso	90	J.Vidigalense	15.69	Tânia Santos	92	J.Vidigalense	16.55
Ricardo Fernandes	92	J.Vidigalense	11.34	Tânia Domingos	93	Arneirense	12.23

(400g) / DARDO / (400g)

Rui Jerónimo	90	B. Anjos	45.28	Ana Rita Ferreira	91	Arneirense	27.37
João Alexandre	90	J.Vidigalense	40.61	Cátia Gaspar	90	B. Anjos	26.00
Paulo Salvador	90	CAS Guarda	35.40	Ana Patrícia Inácio	91	CAM Grande	24.02
André Enxuto	91	B. Anjos	25.96	Verónica Jerónimo	91	Arneirense	22.72
Alfredo Soares	90	Arneirense	25.06	Nádia Silva	90	CAM Grande	20.92

(4 Kg) / MARTELO / (3 kg)

Carlos Oliveira	92	J.Vidigalense	16.21	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	33.42
				Rita Santos	91	J.Vidigalense	13.15

4.000 M / MARCHA / 3.000 M

David Lopes	91	Casais Vento	24.01.7	Natália Rodrigues	90	CAM Grande	17.03.43
Nuno Alves	91	Casais Vento	25.19.9	Nanci Duarte	90	CAM Grande	22.06.95

HEXATLO

100B(0,84)/ Comp./Dardo 4 / Alt./ Peso 4 / 1.000 80B (0,76) / Alt. / Dardo 4 / Comp. / Peso3 / 800

João Alexandre	90	J.Vidigalense	3017 pts	Cátia Gaspar	90	B. Anjos	2785 pts
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	2878 pts	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	2438 pts
Miguel Barreiros	90	B. Anjos	2474 pts	Nádia Silva	90	CAM Grande	2426 pts
José Domingues	91	CAS Guarda	2378 pts	Ana Rita Ferreira	91	Arneirense	2411 pts
Alfredo Soares	90	Arneirense	2075 pts	Ana Patrícia Inácio	91	CAM Grande	2274 pts



Ranking 2005

4 x 80 M

Seleção	38.13	Seleção	43.64
Edi Fernandes (90) , Rui Jerónimo (90) Miguel Barreiros (90) , Filipe Neto (90)		Andreia Vicente (90) , Irina Rodrigues (91) Cátia Gaspar (90) , Nádia Silva (90)	
J. Vidigalense	39.90	ACDR Arneirense	43.70
ACDR Arneirense	47.13	CAM Grande	43.81
		J. Vidigalense	45.33

RANKING DE JUVENIS**100 M**

Ivo Vital	88	Arneirense	11.31	Marlene Barata	88	J.Vidigalense	13.09
Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	11.41	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	13.49
André Florência	88	Arneirense	11.73	Safira Monteiro	88	Arneirense	13.62
Flávio Diogo	89	CAS Guarda	11.81	Ana Patrícia Inácio	91	CAM Grande	13.67
Filipe Neto	90	J.Vidigalense	11.93	Fabiana Mota	90	J.Vidigalense	13.77
Cláudio Correia	88	B. Anjos	12.0	V.F. +2m/s			
V.F. + 2m/s				Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	13.43
Flávio Diogo	89	CAS Guarda	11.50	Safira Monteiro	88	Arneirense	13.51
Cláudio Correia	88	B. Anjos	12.04	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	13.69
				Carla Santos	91	J.Vidigalense	13.72
				Fabiana Mota	90	J.Vidigalense	13.76

200 M

Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	22.98	Marlene Barata	88	J.Vidigalense	28.02
Flávio Diogo	89	CAS Guarda	23.99	Nádia Silva	90	CAM Grande	29.09
André Florência	88	Arneirense	24.77	Safira Monteiro	88	Arneirense	29.21
Pedro Ruivo	88	J.Vidigalense	25.09	Mariana Ribeiro	91	CAM Grande	29.23
João Coelho	89	CAM Grande	25.30	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	29.51
V.F +2m/s							
Pedro Ruivo	88	J.Vidigalense	24.28				
André Florência	88	Arneirense	24.73				
Cláudio Correia	88	B. Anjos	24.86				
João Coelho	89	CAM Grande	25.26				

400 M

Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	50.77	Nádia Silva	90	CAM Grande	66.76
Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	54.99	Cátia Gonçalves	89	J.Vidigalense	69.25 pc
Normando Carvalho	89	CAS Guarda	56.5	Tânia Rodrigues	88	J.Vidigalense	70.00
António Silva	88	Arneirense	56.89	Ana Catarina Cunha	91	CA Óbidos	71.87
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	59.23	Andreia André	90	Arneirense	72.75

800 M

Normando Carvalho	89	CAS Guarda	2.02.09	Ana Mafalda Ferreira	88	Arneirense	2.17.16
Bruno Padrão	88	Arneirense	2.02.38	Cristiana Silva	90	Arneirense	2.25.91
António Silva	88	Arneirense	2.05.26	Rita Santos	88	J.Vidigalense	2.30.15
Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	2.10.49	Sara Domingos	89	Arneirense	2.33.50
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	2.11.20	Cristiana Garcia	90	Arneirense	2.35.08

1.500 M

Bruno Padrão	88	Arneirense	4.13.43	Ana Mafalda Ferreira	88	Arneirense	4.50.12 pc
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	4.22.61	Sara Domingos	89	Arneirense	5.11.7
António Silva	88	Arneirense	4.28.09pc	Cristiana Silva	90	Arneirense	5.13.17
Normando Carvalho	89	CAS Guarda	4.28.56pc	Rita Santos	88	J.Vidigalense	5.23.08
Nelson Moreira	88	CAS Guarda	4.28.70	Daniela Dias	91	MMI Nazaré	5.31.50

Ranking 2005

3.000 M

Bruno Padrão	88	Arneirense	9.05.18	Ana Mafalda Ferreira	88	Arneirense	10.30.22
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	9.39.67	Rita Santos	88	J.Vidigalense	11.45.53
Normando Carvalho	89	CAS Guarda	9.54.98	Sandra Barreiros	88	I.D Vieirense	12.24.22
Nelson Moreira	88	CAS Guarda	9.57.40	Marta Luís	89	Arneirense	14.12.97
Márcio Marques	89	AR Soutos	10.10.72				

110 (0,91) / BARREIRAS / 100 (0,76)

Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	14.44	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	16.29
Flávio Diogo	89	CAS Guarda	16.2	Mariana Morgado	89	B. Anjos	16.67
João Almeida	88	J.Vidigalense	16.55	Tânia Rodrigues	88	J.Vidigalense	17.2
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	19.8	Diana Morgado	89	B. Anjos	17.77
Tomé Agostinho	88	B. Anjos	20.40	Ana Rita Ferreira	91	Arneirense	18.08
				V.F. +2m/s			
				Mariana Morgado	89	B. Anjos	15.95
				Tânia Rodrigues	88	J.Vidigalense	16.8

(0,84) / 400 M BARREIRAS / (0,76)

Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	57.08	Diana Morgado	89	B. Anjos	77.81
Miguel Barreiros	90	B. Anjos	65.44	Tânia Rodrigues	88	J.Vidigalense	78.04
Nelson Moreira	88	CAS Guarda	65.70				
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	66.68				
André Oliveira	90	J.Vidigalense	68.80				

2.000 M OBSTÁCULOS

Bruno Padrão	88	Arneirense	6.14.91
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	6.20.23
Nelson Moreira	88	CAS Guarda	7.04.32
Márcio Marques	89	AR Soutos	7.09.36

ALTURA

João Almeida	88	J.Vidigalense	1.97	Liliana Marcelino	88	J.Vidigalense	1.52
João Alexandre	90	J.Vidigalense	1.83	Catarina Rosa	89	CAM Grande	1.47
Nuno Viana	90	J.Vidigalense	1.65	Mariana Morgado	89	B. Anjos	1.47
Tomé Agostinho	88	B. Anjos	1.63	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	1.45
Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	1.60 pc	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	1.45
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	1.60				

VARA

Ruben Monteiro	89	CAM Grande	3.41	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.40
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	2.50	Nanci Duarte	87	CAM Grande	2.40
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	2.20	Nanci Sousa	90	B. Anjos	1.80
Paulo Salvador	90	CAS Guarda	2.00				
Cristiano Sousa	92	J.Vidigalense	2.00				



COMPRIMENTO

João Alexandre	90	J.Vidigalense	6.20	Marlene Barata	88	J.Vidigalense	5.06
Diogo Santos	89	J.Vidigalense	5.79	Mariana Morgado	89	B. Anjos	4.88
Edi Fernandes	90	AC Carnide	5.74	Andreia Vicente	90	Arneirense	4.86 pc
Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	5.61	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	4.66
Cristiano Novo	89	J.Vidigalense	5.57 pc	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	4.60
V.F. + 2m/s				V.F. + 2m/s			
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	6.07	Marlene Barata	88	J.Vidigalense	5.24
Diogo Santos	89	J.Vidigalense	6.02	Mariana Morgado	89	B. Anjos	5.01
Edi Fernandes	90	AC Carnide	5.83				
Cristiano Novo	89	J.Vidigalense	5.83				

TRIPLO

João Almeida	88	J.Vidigalense	13.26	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	10.49
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	12.52	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	10.43
Cristiano Novo	89	J.Vidigalense	12.26 pc	Mariana Morgado	89	B. Anjos	10.32
Pedro Ruivo	88	J.Vidigalense	11.42	Cheila Moreira	89	Arneirense	9.11
João Alexandre	88	J.Vidigalense	11.02	Ana Rita Ferreira	91	Arneirense	8.87
V.F. + 2m/s				V.F. + 2m/s			
João Almeida	88	J.Vidigalense	13.45	Joana Cruz	90	CAM Grande	9.40
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	12.67	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	9.35
Cristiano Novo	89	J.Vidigalense	12.54	Ana Rita Ferreira	91	Arneirense	8.97
Pedro Ruivo	88	J.Vidigalense	11.75	M ^a Emília Lamboglia	91	Arneirense	8.95
João Alexandre	90	J.Vidigalense	11.41				

(5 Kg) / PESO / (3 Kg)

Steve Patrício	88	J.Vidigalense	14.05	M ^a Rosário Rodrigues 8	88	Arneirense	14.41
Diogo Santos	89	J.Vidigalense	12.91	Ana Patrícia Inácio	91	CAM Grande	11.95
Cristiano Novo	89	J.Vidigalense	12.44	Catarina Rosa	89	CAM Grande	10.57
Luís Fernandes	88	J.Vidigalense	11.14	Mariana Morgado	89	B. Anjos	10.25 pc
Luís Marques	89	J.Vidigalense	10.86	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	10.08

(1,5 Kg) / DISCO / (1 Kg)

Steve Patrício	88	J.Vidigalense	46.56	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	38.73
Luís Fernandes	88	J.Vidigalense	39.93	Catarina Rosa	89	CAM Grande	38.59
Luís Marques	89	J.Vidigalense	38.92	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	34.11
Diogo Santos	89	J.Vidigalense	34.41	M ^a Rosário Rodrigues 8	88	Arneirense	28.92
Nelson Moreira	88	CAS Guarda	24.56				

(700 g) / DARDO / (600 g)

Nelson Moreira	88	CAS Guarda	47.15	Marlene Barata	88	J.Vidigalense	28.96
Diogo Correia	89	J.Vidigalense	42.41	Mariana Morgado	89	B. Anjos	27.38
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	40.76	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	26.62
Normando Carvalho	89	CAS Guarda	39.44	Rita Santos	88	J.Vidigalense	26.43
Tomé Agostinho	88	B. Anjos	38.71	Cheila Moreira	89	Arneirense	24.98

(5 Kg) / MARTELO / (3 Kg)

Carlos Vicente	88	Arneirense	68.44	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	38.66
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	53.15	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	33.42
Luís Marques	89	J.Vidigalense	38.80	M ^a Rosário Rodrigues	88	Arneirense	33.18
Luís Fernandes	88	J.Vidigalense	37.32	Rita Santos	88	J.Vidigalense	13.15
Diogo Santos	89	J.Vidigalense	27.09				

5.000 M / MARCHA / 5.000 M

Renato Carvalho	89	B. Anjos	27.11.51	Natália Rodrigues	90	CAM Grande	28.24.90
Tomé Agostinho	88	B. Anjos	28.15.3	Hanna Shershneva	89	CAM Grande	28.49.65
David Lopes	91	Casais Vento	29.14.0	Catarina Matos	89	CAM Grande	43.24.87
Cristiano António	88	Casais Vento	31.45.23				

OCTATLO / HEXATLO

100/ Comp./ Peso5/ 400/ 110b/ Alt./ Dardo7 /
1.000

100b (0,76) / Alt./ Peso3 / Comp./ Dardo6 / 800

Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	4489 pts	Mariana Morgado	89	B. Anjos	2999 pts
Nelson Moreira	88	CAS Guarda	3236 pts	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	2861 pts
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	3155 pts	Rita Santos	88	J.Vidigalense	2742 pts
Normando Carvalho	89	CAS Guarda	3017 pts	Catarina Rosa	89	CAM Grande	2222 pts
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	2982 pts	Cheila Moreira	89	Arneirense	1984 pts

RANKING DE JUNIORES

100 m

Ivo Vital	88	Arneirense	11.31	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	12.82
Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	11.41	Diana Gaspar	87	J.Vidigalense	12.99
Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	11.49	Juliana Neto	86	J.Vidigalense	13.08
Schnaider Mansoa	87	Arneirense	11.4	Marlene Barata	88	J.Vidigalense	13.09
André Florência	88	Arneirense	11.73	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	13.49
Nuno Santos	87	J.Vidigalense	11.5	V.F. +2/m			
V.F. +2/m				Juliana Neto	86	J.Vidigalense	12.86
Flávio Diogo	89	CAS Guarda	11.50	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	13.43
Nuno Santos	87	J.Vidigalense	11.73				

200 M

Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	22.98	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	25.41
Joaquim Fernandes	86	J.Vidigalense	23.70	Juliana Neto	86	J.Vidigalense	27.61
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	23.81	Marlene Barata	88	J.Vidigalense	28.02
Flávio Diogo	89	CAS Guarda	23.99	Nádia Silva	90	CAM Grande	29.09
André Florência	88	Arneirense	24.77	Safira Monteiro	88	Arneirense	29.21
V.F. +2/m							
Pedro Ruivo	88	J.Vidigalense	24.28				
André Florência	88	Arneirense	24.73				

400 M

Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	50.77	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	57.90
Alexandre Sousa	87	J.Vidigalense	54.62	Joana Tomás	86	J.Vidigalense	62.34 pc
Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	54.99	Nádia Silva	90	CAM Grande	66.76
Normando Carvalho	89	CAS Guarda	56.5	Marta Santos	86	J.Vidigalense	67.31
Simão Carreira	87	J.Vidigalense	56.66	Ana Grácio	87	J.Vidigalense	68.24

800 M

Daniel Mendinhas	86	Arneirense	1.57.78	Ana Mafalda Ferreira	88	Arneirense	2.17.16
Normando Carvalho	89	CAS Guarda	2.02.09	Cristiana Silva	90	Arneirense	2.25.91
Bruno Padrão	88	Arneirense	2.02.38	Rita Santos	88	J.Vidigalense	2.30.15
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	2.03.27	Sara Domingos	89	Arneirense	2.33.50
Simão Carreira	87	J.Vidigalense	2.03.44	Marta Santos	86	J.Vidigalense	2.34.70 pc

1.500 M

Daniel Mendinhas	86	Arneirense	4.04.35	Ana Mafalda Ferreira	88	Arneirense	4.50.12 pc
Bruno Padrão	88	Arneirense	4.13.43	Sara Domingos	89	Arneirense	5.11.7
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	4.22.61	Cristiana Silva	90	Arneirense	5.13.17
Luís Martins	86	Arneirense	4.24.21	Rita Santos	88	J.Vidigalense	5.23.08
António Silva	88	Arneirense	4.28.09 pc	Daniela Dias	91	MMI Nazaré	5.31.50

Ranking 2005

3.000 M

Carlos Silva	86	J.Vidigalense	8.31.86 +	Ana Mafalda Ferreira	88	Arneirense	10.30.22
Bruno Padrão	88	Arneirense	9.05.18	Rita Santos	88	J.Vidigalense	11.45.53
Luís Martins	86	Arneirense	9.39.5	Sandra Barreiros	88	I.D Vieirense	12.24.22
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	9.39.67				
Normando Carvalho	89	CAS Guarda	9.54.98				
+ em representação do JV			8.48.68				

5.000 M

Carlos Silva	86	J.Vidigalense	14.36.16+
Luís Martins	86	Arneirense	16.09.57
+ em representação do JV			14.47.40

110 M (1,06) / BARREIRAS / 100 M (0,84)

Daniel Gaspar	87	B. Anjos	15.84	Diana Gaspar	87	J.Vidigalense	15.90
Carlos Lopes	87	J.Vidigalense	17.01	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	16.86
				Mariana Morgado	89	B. Anjos	17.61
V.F. +2m/s				Tânia Rodrigues	88	J.Vidigalense	18.06
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	15.80	V.F. +2m/s			
Flávio Diogo	89	CAS Guarda	18.02	Diana Gaspar	87	J.Vidigalense	15.70
				Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	16.36
				Mariana Morgado	89	B. Anjos	16.99
				Tânia Rodrigues	88	J.Vidigalense	17.92

(0,91) / 400 BARREIRAS / (0,76)

Daniel Gaspar	87	B. Anjos	57.53	Joana Tomás	86	J.Vidigalense	68.69
Alexandre Sousa	87	J.Vidigalense	58.00	Ana Grácio	87	J.Vidigalense	75.79
Tomé Agostinho	88	B. Anjos	68.32	Diana Morgado	89	B. Anjos	77.81
				Tânia Rodrigues	88	J.Vidigalense	78.04

ALTURA

Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.10 pc	Liliana Marcelino	88	J.Vidigalense	1.52
João Almeida	88	J.Vidigalense	1.97	Catarina Rosa	89	CAM Grande	1.47
Diogo Espinha	87	CAM Grande	1.95 pc	Mariana Morgado	89	B. Anjos	1.47
João Ferreira	87	B. Anjos	1.83	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	1.45
João Alexandre	90	J.Vidigalense	1.83	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	1.45

VARA

Ivo Morais	86	J.Vidigalense	3.80	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.40
Ruben Monteiro	89	CAM Grande	3.41	Nanci Duarte	90	CAM Grande	2.40
André Barreira	87	CAM Grande	3.40	Nanci Sousa	90	B. Anjos	1.80
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	2.50				
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	2.20				



COMPRIMENTO

Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	6.98 pc	Marlene Barata	88	J.Vidigalense	5.06
Diogo Espinha	87	CAM Grande	6.88	Mariana Morgado	89	B. Anjos	4.88
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	6.46	Andreia Vicente	90	Arneirense	4.86 pc
André Barreira	87	CAM Grande	6.21	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	4.81
João Alexandre V.F. + 2m/s	90	J.Vidigalense	6.20	Diana Gaspar V.F. + 2m/s	87	J.Vidigalense	4.77
Diogo Espinha	87	CAM Grande	7.29	Marlene Barata	88	J.Vidigalense	5.24
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	6.50	Mariana Morgado	89	B. Anjos	5.01
André Barreira	87	CAM Grande	6.25	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	4.99

TRIPLO

Diogo Espinha	87	CAM Grande	14.38 pc	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	10.49
Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	14.28 pc	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	10.43
João Almeida	88	J.Vidigalense	13.26	Mariana Morgado	89	B. Anjos	10.32
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	12.52	Ana Grácio	87	J.Vidigalense	9.89
Daniel Gaspar V.F. + 2 m/s	87	B. Anjos	12.48	Cátia Santos	86	B. Anjos	9.75
Diogo Espinha	87	CAM Grande	14.46				
João Almeida	88	Arneirense	13.45				
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	12.67				
Miguel Ganhão	87	A-Do-Barbas	12.62				
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	12.56				
Cristiano Novo	89	J.Vidigalense	12.54				

(6 Kg) / PESO / (4 kg)

Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	12.99	M ^a Rosário Rodrigues	88	Arneirense	12.49
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	12.17	Rita Santos	88	J.Vidigalense	8.07
Pablo Marculino	87	J.Vidigalense	10.63	Joana Moreira	87	J.Vidigalense	6.67
Cláudio Mestre	87	B. Anjos	10.35	Juliana Neto	86	J.Vidigalense	6.42
Carlos Vicente	88	Arneirense	9.63	Tânia Rodrigues	88	J.Vidigalense	5.62

(1,750 Kg) / DISCO / (1 Kg)

Steve Patrício	88	J.Vidigalense	39.74	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	38.73
Luís Fernandes	88	J.Vidigalense	35.77	Catarina Rosa	89	CAM Grande	38.59
Luís Marques	89	J.Vidigalense	32.80	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	34.11
Cláudio Mestre	87	J.Vidigalense	30.83	M ^a Rosário Rodrigues	88	Arneirense	28.92
Carlos Vicente	88	Arneirense	29.05	Joana Moreira	87	J.Vidigalense	26.50

(800 g) / DARDO / (600 g)

Pablo Marculino *	87	J.Vidigalense	49.36	Marlene Barata	88	J.Vidigalense	28.96
Nelson Moreira	88	CAS Guarda	42.42	Mariana Morgado	89	B. Anjos	27.38
Tiago Esteves	87	CAM Grande	40.05	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	26.62
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	37.40	Rita Santos	88	J.Vidigalense	26.43
Mário Salvador	87	CAS Guarda	37.09	Cheila Moreira	89	Arneirense	24.98

* atleta nacionalidade Brasileira com filiação não autorizado pela FPA

Ranking 2005

(6 Kg) / MARTELO / (4 Kg)

Carlos Vicente	88	Arneirense	57.61	Joana Moreira	87	J.Vidigalense	32.00
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	48.00	M ^a Rosário Rodrigues	88	Arneirense	29.89
Cláudio Mestre	87	B. Anjos	30.42	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	29.04
Vítor Frade	87	J.Vidigalense	20.14	Rita Santos	88	J.Vidigalense	18.91
António Santos	86	J.Vidigalense	16.84				

10.000 M / MARCHA / 10.000 M

Vítor Xavier	86	J.Vidigalense	46.43.70
--------------	----	---------------	----------

DECATLO / HEPTATLO

100m /Comp. / Peso 6 /Altura /400m	100B 0.84 / Altura / Peso 4/ 200 m
110B (1.06) / Disco 1.75 / Vara /Dardo 8 / 1.500 m	Comp./ Dardo 6 / 800 m

4 x 100 M

J. Vidigalense (Jun.)	44.80	J. Vidigalense (Jun.)	50.53
Alexandre Sousa (87), Bruno Gualberto (88) Nuno Santos (87), Carlos Lopes (87)		Joana Tomás (86), Maria Frazão (87) Diana Gaspar (87), Juliana Neto (86)	
CAM Grande (Jun)	48.82	J. Vidigalense (Juv.)	56.24
J. Vidigalense (Juv)	50.16	ACDR Arneirense (Juv.)	57.41

4 x 4 00 M

J. Vidigalense (Jun.)	3.34.00	J. Vidigalense (Jun.)	4.11.42 pc
Pedro Ruivo (88), Alexandre Sousa (87) Bruno Gualberto (88), Simão Carreira (87)		Ana Grácio (87), Joana Tomás (86) Juliana Neto (86), Maria Frazão (87)	
J. Vidigalense (Juv.)	3.45.37		
CAS Guarda (Juv.)	3.53.45		

RANKING SENIORES

100 M

Carlos Calado	75	B. Anjos	10.81	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	12.54
Luís Fernandes	82	J.Vidigalense	10.93	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	12.82
Deodato Freitas	77	J.Vidigalense	11.04	Diana Gaspar	87	J.Vidigalense	12.99
Ivo Vital	88	Arneirense	11.31	Juliana Neto	86	J.Vidigalense	13.08
Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	11.41	Marlene Barata	88	J.Vidigalense	13.09
Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	11.49	Cândida Bairrada	84	B. Anjos	13.41
George Silva	76	B. Anjos	11.3	Sofia Chagas	83	J.Vidigalense	13.45
João Oliveira	84	CAM Grande	11.4	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	13.49
Schnaider Mansoa	87	Arneirense	11.4	Safira Monteiro	88	Arneirense	13.62
Nuno Santos	87	J.Vidigalense	11.5	Ana Patrícia Inácio	91	CAM Grande	13.67
V.F. +2m/s				V.F. +2m/s			
Carlos Calado	75	B. Anjos	10.66	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	12.28
Luís Fernandes	82	J.Vidigalense	10.74	Juliana Neto	86	J.Vidigalense	12.86
Bruno Pereira	81	J.Vidigalense	11.19	Sofia Chagas	83	J.Vidigalense	13.02
George Silva	76	B. Anjos	11.30	Cândida Bairrada	84	B. Anjos	13.08
Flávio Diogo	89	CAS Guarda	11.50	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	13.43
Nuno Santos	87	J.Vidigalense	11.73	Safira Monteiro	88	Arneirense	13.51

200 M

Luís Fernandes	82	J.Vidigalense	22.23	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	25.41
Deodato Freitas	77	J.Vidigalense	22.59 pc	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	26.24
Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	22.98	Carla Coutinho	79	Arneirense	27.08
Bruno Pereira	81	J.Vidigalense	23.21 pc	Juliana Neto	86	J.Vidigalense	27.61
Marco Ordonho	77	B. Anjos	23.24 pc	Marlene Barata	88	J.Vidigalense	28.02
João Afonso	76	J.Vidigalense	23.58	Cândida Bairrada	84	B. Anjos	28.67 pc
David Oliveira	82	J.Vidigalense	23.67 pc	Nádia Silva	90	CAM Grande	29.09
Joaquim Fernandes	86	J.Vidigalense	23.70	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	29.09
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	23.81	Safira Monteiro	88	Arneirense	29.21
Flávio Diogo	89	CAS Guarda	23.99	Mariana Ribeiro	91	CAM Grande	29.23
V.F. +2m/s				V.F. +2m/s			
Marco Ordonho	77	B. Anjos	22.80	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	28.49
Sérgio Mendes	81	CAS Guarda	23.97				

400 M

Marco Ordonho	77	B. Anjos	50.33 pc	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	57.90
Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	50.77	Carla Coutinho	79	Arneirense	61.68
Deodato Freitas	77	J.Vidigalense	51.18	Henriqueta Mocho	85	Arneirense	61.97
Luís Fernandes	82	J.Vidigalense	51.75 pc	Joana Tomás	86	J.Vidigalense	62.34 pc
David Oliveira	82	J.Vidigalense	52.02 pc	Nádia Silva	90	CAM Grande	66.76
Tiago Lima	83	B. Anjos	52.37 pc	Marta Santos	86	J.Vidigalense	67.31
Pedro Sousa	85	B. Anjos	52.50	Ana Grácio	87	J.Vidigalense	68.24
Telmo Costa	81	Arneirense	53.08 pc	Cátia Gonçalves	89	J.Vidigalense	69.25 pc
Edgar Ferreira	80	B. Anjos	54.51 pc	Tânia Rodrigues	88	J.Vidigalense	70.00
Alexandre Sousa	87	J.Vidigalense	54.62	Ana Cat. Cunha	91	CA Óbidos	71.85

Ranking 2005

800 M

Ângelo Araújo	85	J.Vidigalense	1.54.87	Lilian Silva	82	J.Vidigalense	2.10.68 pc
Luís Rações	76	J.Vidigalense	1.56.01	Ana Mafalda Ferreira	88	Arneirense	2.17.16
Daniel Mendinhas	86	Arneirense	1.57.78	Henriqueta Mocho	85	Arneirense	2.17.29
Tiago Lima	83	B. Anjos	1.58.05 pc	Sara Pinho	81	J.Vidigalense	2.20.27
António Oliveira	66	B. Anjos	1.58.69 pc	Cristiana Silva	90	Arneirense	2.25.91
Telmo Costa	81	Arneirense	2.01.31	Rita Santos	88	J.Vidigalense	2.30.15
Normando Carvalho	89	CAS Guarda	2.02.09	Sara Domingos	89	Arneirense	2.33.50
Bruno Padrão	88	Arneirense	2.02.38	Marta Santos	86	J.Vidigalense	2.34.70 pc
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	2.03.27	Cristiana Garcia	90	Arneirense	2.35.08
Simão Carreira	87	J.Vidigalense	2.03.44	Daniela Dias	91	MMI Nazaré	2.37.98

1.500 M

Ângelo Araújo	85	J.Vidigalense	3.56.03	Lilian Silva	82	J.Vidigalense	4.34.35 pc
Luís Rações	76	J.Vidigalense	3.56.6	Sara Pinho	81	J.Vidigalense	4.36.91
António Oliveira	66	B. Anjos	4.04.04 pc	Ana Mafalda Ferreira	88	Arneirense	4.50.12 pc
Daniel Mendinhas	86	Arneirense	4.04.35	Henriqueta Mocho	85	Arneirense	4.54.40
José Ricardo Lindo	82	J.Vidigalense	4.04.81 pc	Andreia Bento	85	Arneirense	4.57.19
Bruno Padrão	88	Arneirense	4.13.43	Sara Domingos	89	Arneirense	5.11.7
Tiago Lima	83	B. Anjos	4.18.98 pc	Cristiana Silva	90	Arneirense	5.13.17
Luís Cardoso	79	J.Vidigalense	4.19.0	Rita Santos	88	J.Vidigalense	5.23.08
Gonçalo Durão	72	B. Anjos	4.19.01 pc	Daniela Dias	91	MMI Nazaré	5.31.50
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	4.22.61	Cristiana Garcia	90	Arneirense	5.32.02

3.000 M

Carlos Silva	86	J.Vidigalense	8.31.86 +	Sara Pinho	81	J.Vidigalense	9.56.62
Luís Rações	76	J.Vidigalense	8.36.49 pc	Marina Agostinho	82	J.Vidigalense	10.29.40 pc
Américo Simão	75	B. Anjos	8.38.18	Ana Mafalda Ferreira	88	Arneirense	10.30.22
José Ricardo Lindo	82	J.Vidigalense	8.59.67	Andreia Bento	85	Arneirense	10.46.46
Gonçalo Durão	72	B. Anjos	9.04.05	Rita Santos	88	J.Vidigalense	11.45.53
Bruno Padrão	88	Arneirense	9.05.18	Paula Silva	73	B. Anjos	11.58.0 pc
Mário Henrique	69	Marinhense	9.06.87	Sandra Barreiros	88	I.D Vieirense	12.24.22
António Silvino	63	C.A Barreira	9.08.70	Susete Matos	83	J.Vidigalense	12.25.13
Cláudio Cardoso	78	GAF Vidais	9.09.99				
Rui Norte	77	Arneirense	9.18.95				
+ em representação do JV			8.48.68				

5.000 M

Carlos Silva	86	J.Vidigalense	14.39.16+	Sara Pinho	81	J.Vidigalense	16.48.12
Américo Simão	75	B. Anjos	15.06.13	Paula Silva	73	B. Anjos	20.50.40
Luís Rações	76	J.Vidigalense	15.13.86				
Luís Martins	86	Arneirense	16.09.57				
António Silvino	63	C.A Barreira	16.14.40				
Cláudio Cardoso	78	GAF Vidais	16.23.48				
David Marques	63	C.A Barreira	16.29.70				
Rui Andrade	72	C.A Barreira	16.57.79				
António Miranda	47	CA Óbidos	18.40.13				
Rui Duarte	83	B. Anjos	18.55.63				
+ em representação do JV			14.47.40				



MARATONA

Rogério Vieira	66	C.A Barreira	2.42.12	Ana Helena Vieira	68	CA Óbidos	3:14.14
António Silvino	63	C.A Barreira	2:44.20				
Fernando Simão	59	C.A Barreira	2.47.18				
Vítor Ribeiro	60	C.A Barreira	2:49.05				
Luís Pedro	71	GAF Vidais	2:49.39				
Germano Capela	67	C.A Barreira	2.51.52				
Jorge Agostinho	58	C.A Barreira	2.52.07				
Aníbal Godinho	64	I.D Vieira	2:53.18				
José Martins	52	C.A Barreira	2.53.19				

110 M (1,06) / BARREIRAS / 100 M (0,84)

Luís Fernandes	82	J.Vidigalense	14.43	Diana Gaspar	87	J.Vidigalense	15.90
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	15.84	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	16.35
Gonçalo Chagas	81	J.Vidigalense	16.70	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	16.48
Carlos Lopes	87	J.Vidigalense	17.01	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	16.86
Filipe Carvalho	77	J.Vidigalense	17.44	Mariana Morgado	89	B. Anjos	17.61
				Tânia Rodrigues	88	J.Vidigalense	18.06
V.F. +2m/s				V.F. +2m/s			
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	15.80	Diana Gaspar	87	J.Vidigalense	15.70
Filipe Carvalho	77	J.Vidigalense	16.28	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	15.89
Gonçalo Chagas	81	J.Vidigalense	16.43	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	16.36
Flávio Diogo	89	CAS Guarda	18.02	Mariana Morgado	89	B. Anjos	16.99
				Carla Coutinho	79	Arneirense	16.8
				Tânia Rodrigues	88	J.Vidigalense	17.92

(0,91) / 400 M BARREIRAS / (0,76)

João Santos	83	B. Anjos	53.12	Carla Coutinho	79	Arneirense	65.29
Tiago Lima	82	B. Anjos	55.21	Joana Tomás	86	J.Vidigalense	68.69
David Oliveira	82	J.Vidigalense	55.86	Ana Grácio	87	J.Vidigalense	75.79
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	57.53	Diana Morgado	89	B. Anjos	77.81
Alexandre Sousa	87	J.Vidigalense	58.00	Tânia Rodrigues	88	J.Vidigalense	78.04
Filipe Carvalho	77	J.Vidigalense	61.93				
Tomé Agostinho	88	B. Anjos	68.32				
Jorge Formiga	72	B. Anjos	72.00				

3.000 M OBSTÁCULOS

Luís Rações	76	J.Vidigalense	9.19.61	Marina Agostinho	82	J.Vidigalense	11.07.62
Américo Simão	75	B. Anjos	9.49.65				
Cláudio Cardoso	78	GAF Vidais	10.35.79				
Rui Norte	77	Arneirense	10.50.47				
David Marques	63	C.A Barreira	11.07.34				
Henrique Rosário	73	C.A Barreira	11.49.46				
Jorge Formiga	72	B. Anjos	13.14.67				

ALTURA

Roman Gully	79	B. Anjos	2.10	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	1.71
Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.10 pc	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	1.56 pc
João Almeida	88	J.Vidigalense	1.97	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	1.53
Diogo Espinha	87	CAM Grande	1.95 pc	Liliana Marcelino	88	J.Vidigalense	1.52
Bruno Pereira	81	J.Vidigalense	1.85 pc	Catarina Rosa	89	CAM Grande	1.47
João Ferreira	87	B. Anjos	1.83	Mariana Morgado	89	B. Anjos	1.47
João Alexandre	90	J.Vidigalense	1.83	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	1.45
André Barreira	87	CAM Grande	1.82	Ana Vasconcelos	92	Arneireense	1.45
Alexandre Sousa	87	J.Vidigalense	1.75	Regina Mendonça	76	J.Vidigalense	1.42 pc
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	1.75 pc	Micaela Rodrigues	91	Arneireense	1.41

VARA

Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	4.15	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.40
George Silva	76	B. Anjos	4.00	Ana Gaspar	80	J.Vidigalense	2.40 pc
Ivo Morais	86	J.Vidigalense	3.80	Nanci Duarte	90	CAM Grande	2.40
Ruben Monteiro	89	CAM Grande	3.41	Nanci Sousa	90	B. Anjos	1.80
André Barreira	87	CAM Grande	3.40				
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	2.50				
Jorge Fachada	43	B. Anjos	2.30				
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	2.20				
Paulo Salvador	90	CAS Guarda	2.00				
Cristiano Sousa	92	J.Vidigalense	2.00				

COMPRIMENTO

Carlos Calado	75	B. Anjos	7.38 pc	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	5.41
Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	6.98 pc	Marlene Barata	88	J.Vidigalense	5.06
Diogo Espinha	87	CAM Grande	6.88	Regina Mendonça	76	J.Vidigalense	5.02 pc
João Afonso	76	J.Vidigalense	6.69	Ana Filipa Neves	85	J.Vidigalense	5.00
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	6.46	Sofia Chagas	83	J.Vidigalense	4.95
Bruno Pereira	81	J.Vidigalense	6.25	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	4.93
André Barreira	87	CAM Grande	6.21	Mariana Morgado	89	B. Anjos	4.88
João Alexandre	90	J.Vidigalense	6.20	Andreia Vicente	90	Arneireense	4.86 pc
Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	6.13	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	4.81
Schnaider Mansoa	87	Arneireense	5.97	Diana Gaspar	87	J.Vidigalense	4.77
V.F. + 2m/s				V.F. + 2m/s			
Diogo Espinha	87	CAM Grande	7.29	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	5.71
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	6.50	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	5.31
Miguel Lucas	71	B. Anjos	6.43	Marlene Barata	88	J.Vidigalense	5.24
André Barreira	87	CAM Grande	6.25	Mariana Morgado	89	B. Anjos	5.01
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	6.07	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	4.99

TRIPLO

Carlos Calado	75	B. Anjos	16.58 pc	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	11.65
Diogo Espinha	87	CAM Grande	14.38	Regina Mendonça	76	J.Vidigalense	11.39
Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	14.28 pc	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	11.14 pc
Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	13.79 pc	Vânia Silva	80	J.Vidigalense	10.87 pc
Miguel Lucas	71	B. Anjos	13.72	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	10.49
João Almeida	88	J.Vidigalense	13.26	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	10.43
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	12.52	Mariana Morgado	89	B. Anjos	10.32
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	12.48	Ana Grácio	87	J.Vidigalense	9.89
André Barreira	87	CAM Grande	12.26	Cátia Santos	86	B. Anjos	9.75
Cristiano Novo	89	J.Vidigalense	12.26 pc	Cheila Moreira	89	Arneirense	9.11
V.F. + 2m/s				V.F. + 2m/s			
Diogo Espinha	87	CAM Grande	14.46	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	12.10
Miguel Lucas	71	B. Anjos	14.23	Regina Mendonça	76	J.Vidigalense	11.42
João Almeida	88	J.Vidigalense	13.45	Joana Cruz	90	CAM Grande	9.40
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	12.67	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	9.35
Miguel Ganhão	87	A-do-Barbas	12.62				
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	12.56				
Cristiano Novo	89	J.Vidigalense	12.54				
André Barreira	87	CAM Grande	12.44				

(7,260 Kg) / PESO / (4 Kg)

Paulo Bernardo	74	B. Anjos	15.60	Sónia Grácio	74	J.Vidigalense	13.16
João Amaro	74	J.Vidigalense	14.13 pc	Mª Rosário Rodrigues	88	Arneirense	12.49
Dine Sousa	76	J.Vidigalense	13.79	Vânia Silva	80	J.Vidigalense	10.56 pc
Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	11.41	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	10.49
Rodrigo Morgado	83	J.Vidigalense	11.35	Tatiana Fernandes	81	J.Vidigalense	9.91 pc
Nuno Martins	71	A.Alcobacense	10.38	Regina Mendonça	76	J.Vidigalense	8.97 pc
Eduardo Moura	80	J.Vidigalense	10.11	Célia Simões	62	B. Anjos	8.55
Cláudio Mestre	87	B. Anjos	9.45	Ana Gaspar	80	J.Vidigalense	8.25
Jorge Ramalheiro	85	CAS Guarda	9.24 pc	Rita Santos	88	J.Vidigalense	8.07
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	8.75 pc	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	7.83

(2 Kg) / DISCO / (1 Kg)

Paulo Bernardo	74	B. Anjos	60.61	Tatiana Fernandes	81	J.Vidigalense	45.74
João Amaro	74	J.Vidigalense	44.84	Sónia Grácio	74	J.Vidigalense	42.05
Rodrigo Morgado	83	J.Vidigalense	37.01	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	38.73
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	34.76	Catarina Rosa	89	CAM Grande	38.59
Dine Sousa	76	J.Vidigalense	34.39	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	34.11
Davide Carreira	83	A.Alcobacense	31.44	Mª Rosário Rodrigues	88	Arneirense	28.92
Cláudio Mestre	87	B. Anjos	31.31	Célia Simões	62	B. Anjos	26.75
Luís Marques	89	J.Vidigalense	31.06	Joana Moreira	87	J.Vidigalense	26.50
Luís Fernandes	88	J.Vidigalense	29.84				
Nuno Martins	71	A.Alcobacense	29.04				

Ranking 2005

(800 g) / DARDO / (600 g)

Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	54.42	Joana Gonçalves	83	J.Vidigalense	38.50
Miguel Lucas	71	B. Anjos	51.73	Angélica Brites	78	J.Vidigalense	32.36
Pablo Marculino	87	J.Vidigalense	49.36 *	Marlene Barata	88	J.Vidigalense	28.96
João Santos	84	J.Vidigalense	47.67	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	27.47
Eduardo Moura	80	J.Vidigalense	46.48	Mariana Morgado	89	B. Anjos	27.38
Dine Sousa	76	J.Vidigalense	44.63	Sónia Grácio	74	J.Vidigalense	26.63
Nuno Marques	83	B. Anjos	44.10	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	26.62
Nelson Moreira	88	CAS Guarda	42.42	Rita Santos	88	J.Vidigalense	26.43
Tiago Esteves	87	CAM Grande	40.05	Cheila Moreira	89	Arneirense	24.98
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	37.40	Catarina Rosa	89	CAM Grande	24.38

*atleta nacionalidade Brasileira com filiação não autorizado pela FPA

(7,260 Kg) / MARTELO / (4 Kg)

Dine Sousa	76	J.Vidigalense	51.72	Vânia Silva	80	J.Vidigalense	66.14
Miguel Ribeiro	83	J.Vidigalense	50.18	Sónia Grácio	74	J.Vidigalense	38.43
Rodrigo Morgado	83	J.Vidigalense	42.59	Joana Moreira	87	J.Vidigalense	32.00
Paulo Bernardo	74	B. Anjos	33.37	Tatiana Fernandes	81	J.Vidigalense	30.68
Cláudio Mestre	87	B. Anjos	31.31	M ^a Rosário Rodrigues	88	Arneirense	29.89
Nuno Martins	71	A.Alcobacense	21.74	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	29.04
				Rita Santos	88	J.Vidigalense	18.91

10.000 M / MARCHA / 5.000 M

Vítor Xavier	86	J.Vidigalense	46.43.70	Natália Rodrigues	90	CAM Grande	28.24.90
António Gonçalves	53	Casais Vento	1:05.42.26	Hanna Shershneva	88	CAM Grande	28.49.65

5.000 M / MARCHA / 3.000 M

Vítor Xavier	86	J.Vidigalense	22.24.89	Paula Maurício	65	J.Vidigalense	15.10.68 pc
Rui Duarte	83	B. Anjos	25.13.59	Natália Rodrigues	90	CAM Grande	17.03.43
André Agostinho	85	B. Anjos	25.34.88	Nanci Duarte	90	CAM Grande	22.06.95
Renato Carvalho	89	B. Anjos	27.11.51				
Bruno Sousa	82	J.Vidigalense	27.47.59 pc				
Tomé Agostinho	88	B. Anjos	28.15.3				
David Lopes	91	Casais Vento	29.14.0				
Cristiano António	88	Casais Vento	31.45.23				
António Gonçalves	53	Casais Vento	32.03.3				

DECATLO / HEPTATLO

100m/Comp/Peso7/Alt./400m/110B/Disco2/Vara/Dardo8/1500m

100B / Alt./ Peso 4/ 200m / Comp./ Dardo 6/ 800m

Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	3539 pts
Liliana Viana	85	J.Vidigalense	2816 pts
V.F. + 4m/s			
Liliana Viana	85	J.Vidigalense	3962 pts



4 x 100 M

J. Vidigalense (Sen.)	42.59	J. Vidigalense (Sen.)	50.07
Bruno Gualberto (88) , Deodato Freitas (77)		Diana Gaspar (87) , Maria Frazão (87)	
Luís Fernandes (82) , Bruno Pereira (81)		Cátia Ferreira (83) , Juliana Neto (86)	
Bairro Anjos (Sen.)	44.56	J. Vidigalense (Jun.)	50.53
J. Vidigalense (Jun.)	44.80	J. Vidigalense (Juv.)	56.24
CAM Grande (Jun.)	48.82	ACDR Arneirense (Juv.)	57.41
J. Vidigalense (Juv.)	50.16		

4 x 400 M

Bairro Anjos (Sen.)	3.27.29	J. Vidigalense (Sen.)	4.00.55 pc
Nuno Marques (83) , João Santos (83)		Cátia Ferreira (83) , Maria Frazão (87)	
João Santos (82) , Marco Ordonho (77)		Joana Tomás (86) , Lilian Silva (82)	
J. Vidigalense (Sen.)	3.28.02	J. Vidigalense (Jun.)	4.11.42 pc
J. Vidigalense (Jun.)	3.34.00	Bairro Anjos (Sen.)	4.55.66 pc
J. Vidigalense (Juv.)	3.45.37		
CAAS Guarda (Sen.)	3.49.84		
CAAS Guarda (Juv.)	3.43.45		

1.000 M

Bruno Padrão	88	Arneirense	2.40.14	Lilian Silva	82	J.Vidigalense	2.59.51
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	2.45.42	Henriqueta Mocho	85	Arneirense	3.01.7
Normando Carvalho	89	CAS Guarda	2.46.08	Ana Mafalda Ferreira	88	Arneirense	3.04.28
Cristiano Carreira	90	J. Vidigalense	2.46.51	Cristiana Silva	90	Arneirense	3.13.54
Simão Carreira	87	J. Vidigalense	2.47.8	Marina Agostinho	82	J.Vidigalense	3.16.6
José Domingues	91	CAS Guarda	2.51.54	Daniela Dias	91	MMI Nazaré	3.24.58
Cristiano António	88	Casais Vento	2.54.5	Sofia Soares	91	AC Carnide	3.30.92
Nelson Moreira	88	CAS Guarda	2.56.2	Sara Domingos	89	Arneirense	3.32.14
Leonel Ferreira	90	Arneirense	2.58.99	Nádia Silva	90	CAM Grande	3.33.3
Bruno Gualberto	88	J. Vidigalense	3.01.10	Raquel Ribeiro	92	CJ Barros	3.33.4



RECORDES

DISTRITAIS

AR LIVRE

RECORDES DE INFANTIS MASCULINOS – AR LIVRE

60 M	Alexandre Costa	86	J.Vidigalense	7.89	EM Leiria	25-04-1999
1.000 M	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	2.50.1	Açoteias	11-03-1990
60 M Bar (0,76)	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	9.7	Maia	19-05-1990
Altura	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	1.63	EN	05-05-1990
Vara	João Santos	84	J.Vidigalense	2.30	Luz	05-07-1997
Comprimento	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	5.23	EM Leiria	25-05-1990
Peso (3 Kg)	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	14.39	EM Leiria	15-12-1990
Arremesso Bola	José Fragona	92	J.Vidigalense	58.62	CD Caldas	11-06-2005
Disco (750 g)	Marcos Neto	86	G.C.Alcobaça	33.25	EMMG	02-05-1999
Martelo (3 Kg)	Marcos Neto	86	G.C.Alcobaça	28.76	EMMG	05-06-1999
3.000 M Marcha	Diogo Duarte	88	B. Anjos	16.55.75	EM Leiria	12-05-2001
4 x 60 M man	EP D. Dinis (1)			31.5	EUC	25-04-1989
elect	Sel. Leiria (2)			32.01	EN	07-05-1989
Tetratlo	Hugo Vicente	89	Casais Vento	1891 pts	E. Seixal	18-19/05/2002
	60B 076 / Altura / Peso3 / 1000					
	10.51 / 1.40 / 10.44 / 3.05.33					
	449 / 317 / 512 / 613					

(1) Bruno Conceição, Carlos Pires, João Afonso, João Fonseca

(2) Bruno Conceição, Carlos Pires, João Fonseca, Rogério Moreira

PROVAS QUE NÃO CONSTAM NO PROGRAMA OFICIAL

150 m	Pedro Ramos	87	J.Vidigalense	21.19	EM Leiria	05-02-2000
2.000 M Marcha	Gonçalo Fonseca	79	B. Anjos	10.01.4	EM Leiria	11-04-1992
Tetratlo	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	1957 pts	EN	30/06-01/07/90
	60 m / Comp. / Peso3 / 1000					

RECORDES DE INFANTIS FEMININOS – AR LIVRE

F E M I N I N O S

60 M	Ana Patrícia Inácio	91	CAM Grande	8.34	EMMG	19-06-2003
	Ana Patrícia Inácio	91	CAM Grande	8.34	CD Caldas	14-12-2003
1.000 M	Sandra Soares	76	Cortes	3.10.58	EN	07-05-1989
60 M Bar man	Catarina Rafael	77	B. Anjos	10.0	EN	18-03-1990
(0,76) elect	Catarina Rafael	77	B. Anjos	10.30	EN	05-05-1990
Altura	Rita Santos	76	EP D.Dinis	1.47	EN	06-05-1989
Vara	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	2.10	EM Leiria	09-06-2001
Comprimento	Catarina Rafael	77	B. Anjos	4.96	EN	01-07-1990
Peso (2 Kg)	Cristiana Oliveira	84	CAM Grande	13.32	EMMG	15-03-1997
Arremesso Bola	Jessica Joaquim	92	B. Anjos	48.87	CD Caldas	10-06-2005
Disco (750 g)	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	39.07	P Lovelhe	28-07-2004
2.000 M Marcha	Ana Fonseca	85	B. Anjos	11.29.0	Rio Maior	24-05-1998
4 x 60 M geral	Sel. Leiria (1)			32.50	EN	05-05-1990
Clubes	EPDDinis (2)			33.0	EUC	25-04-1989
Tetratlo	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	2006 pts	P.Óbidos	23-24/04/2005
	60B 076 / Peso2 / Altura / 1000					
	10.32 / 8.21 / 1.44 / 3.53.03					
	653 / 452 / 555 / 346					
	(1) Catarina Rafael, Ana Ferreira, Joana Cardoso, Catarina Maio					
	(2) Catarina Rafael, Vanessa Monteiro, Carolina Lisboa, Célia Asnes					

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

150 m	Joana Esperanço	89	B. Anjos	22.96	EML	17-02-2001
1.000 M Marcha	Márcia Sampaio	79	B. Anjos	5.13.83	Fontelo	25-04-1992
Tetratlo	Catarina Rafael	77	B. Anjos	2131 pts	EN	30/06-01/07/90
	60 m / Peso2 / Comp. / 1000					

RECORDES DE INICIADOS MASCULINOS – AR LIVRE

80 M man	Pedro Soares	78	B. Anjos	9.2	EM Leiria	01-05-1993
elect	Pedro Soares	78	B. Anjos	9.50	EN	08-05-1993
300 M	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	38.1	EN	05-07-1992
800 M	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	2.02.00	EN	14-06-1992
1.500 M	Paulo Pinto	71	Paulo VI	4.07.72	EN	14-06-1986
100 M Bar (0.84)	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	14.60	EMMG	10-06-2003
300 M Bar (0,76)	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	41.47	Abrantes	06-07-2003
Altura	João Almeida	88	Arneirense	1.83	Salamanca	24-07-2003
	João Alexandre	90	J.Vidigalense	1.83	Fontelo	13-08-2005
Vara	Carlos Ferreira	84	B. Anjos	3.60	EMMG	22-05-1999
Comprimento	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense	6.20	EULx	11-05-1996
	João Alexandre	90	J.Vidigalense	6.20	CD Caldas	10-06-2005
Triplo	Paulo Faustino	85	B. Anjos	12.69	EULx	02-07-2000
Peso (4 Kg)	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	14.67	EML	21-06-1992
Disco (1 Kg)	Steve Patrício	88	J.Vidigalense	45.90	P.U.Aveiro	12-07-2003
Dardo (400 g)	João Santos	84	J.Vidigalense	52.25	P.U.Aveiro	27-06-1999
Martelo (4 Kg)	Steve Patrício	88	J.Vidigalense	52.07	EMMG	20-07-2003
4.000 M Marcha	José Silva	84	B. Anjos	18.22.1	Rio Maior	24-05-1998
4 x 80 M	Sel. Leiria (1)			36.26	EN	09-05-1993
Clubes	J. Vidigalense (2)			37.95	EMC	02-07-1999
Hexatlo	João Alexandre	90	J.Vidigalense	3017pts	P. Óbidos	23-24/04/2005
	100B(0,84) / Comp. / Dardo 4 / Altura / Peso 4 / 1.000 m					
	15.46 / 5.44 / 40.61 / 1.72 / 10.04 / 3.17.08					
	542 / 469 / 451 / 560 / 488 / 507					

(1) Pedro Soares, Ricardo Santo, Jorge Batista, Alexandre Teixeira

(2) João Santos (84), André Santos (84), Carlos Alexandre (84), André Antunes (84)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

80 M Bar man	João Fonseca	76	B. Anjos	11.8	EM Leiria	14-04-1991
(0,84) elect	Paulo Pires	78	B. Anjos	12.20	EN	08-05-1993
3.000 M Marcha	Gonçalo Fonseca	79	M.C.Leiria	15.41.5	EM Leiria	30-04-1994
Pentatlo	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	3085 pts	VRSAntº	16-17/05/92

RECORDES DE INICIADOS FEMININOS – AR LIVRE

F E M I N I N O S

80 M elect man	Ana Filipa Neves	85	J. Vidigalense	10.66	Maia	20-05-2000
	Cátia Ferreira	83	J. Vidigalense	10.3	EM Leiria	05-04-1997
300 M	Catarina Rafael	77	B. Anjos	42.9	EN	05-07-1992
800 M	Célia Ferreira	72	EP Marrazes	2.20.65	EN	07-06-1986
1.500 M	Célia Ferreira	72	EP Marrazes	4.47.48	EN	24-05-1986
80 M Bar (0,76)	Cátia Ferreira	83	J. Vidigalense	13.12	EULx	03-05-1997
300 M Bar (0,76)	M ^a João Matos	80	Marinhense	48.57	EULx	14-05-1995
Altura	Cláudia Gameiro	80	J. Vidigalense	1.64	EULx	14-05-1995
Vara	Vera Lavrador	88	J. Vidigalense	2.60	Guimarães	17-05-2003
Comprimento	Catarina Rafael	77	B. Anjos	5.45	Fontelo	25-04-1992
Triplo	Cláudia Gameiro	80	J. Vidigalense	10.67	EULx	22-07-1995
Peso (3 Kg)	Cristiana Oliveira	84	CAM Grande	13.82	Rio Maior	19-06-1999
Disco (750 g)	Irina Rodrigues	91	J. Vidigalense	43.62	EMMG	06-03-2005
Dardo (400 g)	Joana Gonçalves	83	J. Vidigalense	44.32	VRSAnt ^o	10-05-1998
Martelo (3 Kg)	Cristiana Oliveira	84	CAM Grande	47.36	EMMG	01-05-1999
3.000 M Marcha	Ana Fonseca	85	B. Anjos	15.25.7	EMMG	29-01-2000
4 x 80 M	Sel. Leiria (1)			42.03	EN	14-06-1992
Clubes	Bairro Anjos (2)			43.4	EM Leiria	12-04-1992
Hexatlo	Mariana Morgado	89	B. Anjos	2882 pts	Melgaço	24-25/04/2004
	80B(0,76) / Altura / Dardo 4 / Comp. / Peso 3 / 800 m					
	13.63 / 1.36 / 26.15 / 4.73 / 9.48 / 2.54.26					
	606 / 470 / 404 / 487 / 495 / 420					

(1) Ana Ferreira, Catarina Maio, Catarina Rafael, Joana Cardoso

(2) Catarina Rafael, Catarina Maio, Joana Cardoso, Helena Custódio

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

60 M Bar (0.76)	Catarina Rafael	77	B. Anjos	9.31	Fontelo	25-04-1992
Disco (1 Kg)	Irina Rodrigues	91	J. Vidigalense	38.73	EMMG	05-03-2005
2.000 M Marcha	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	9.35.4	EN	02-05-1992
Pentatlo	Catarina Rafael	77	B. Anjos	3064 pts	VRSAnt ^o	16-17/05/92

RECORDES DE JUVENIS MASCULINOS – AR LIVRE

100 M	Duarte Basílio	75	B. Anjos	11.21	EJA	11-04-1992
200 M	Duarte Basílio	75	B. Anjos	22.01	Fontelo	31-05-1992
400 M man	Duarte Basílio	75	B. Anjos	48.5	EN	17-05-1992
elect	Duarte Basílio	75	B. Anjos	48.78	Fontelo	30-05-1992
800 M	Raimundo Santos	67	Marinhense	1.54.85	EN	21-07-1984
1.500 M	Raimundo Santos	67	Marinhense	3.56.85	EN	20-07-1984
3.000 M	Nuno Pereira	78	J.Vidigalense	8.41.4	1º Maio/Braga	02-07-1995
110 M Bar (0,91)	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	14.44	E. Seixal	25-06-2005
400 M Bar (0,84)	Nuno Marques	83	Casais Vento	56.49	EULx	02-07-2000
2.000 M Obst.	Bruno Padrão	88	Arneirense	6.14.91	E. Seixal	26-06-2005
Altura	Diogo Espinha	87	CAM Grande	1.99	E.Elvas	16-05-2004
Vara	Ivo Morais	86	J.Vidigalense	3.70	CD Caldas	30-05-2003
Comprimento	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense	7.07	EMC	10-06-1998
Triplo	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	13.92	Maia	03-07-1994
	Diogo Espinha	87	CAM Grande	13.92	E.Seia	11-07-2004
Peso (5 Kg)	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	16.67	Fontelo	27-04-1994
Disco (1,5 Kg)	Steve Patrício	88	J.Vidigalense	46.56	EULx	30-01-2005
Dardo (700 g)	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	55.10	Salamanca	24-07-1993
Martelo (5 Kg)	Carlos Vicente	88	Arneirense	68.44	EMMG	19-07-2005
5.000 M Marcha	José Silva	84	B. Anjos	21.18.28	Rio Maior	10-05-2000
10Km Marcha (Estr)	José Silva	84	B. Anjos	44.32	Rio Maior	15-04-2000
4 x 100 M	Bairro Anjos (1)			43.97	Maia	24-05-1992
4 x 400 M	Bairro Anjos (2)			3.32.96	Maia	24-05-1992
Octatlo Técnico	Daniel Gaspar	87	B. Anjos	4198 pts	EMMG	08-9/05/2004

110B(0.91) / Comp. / Peso 5 / Alt. / Disco1,5 / Vara / Dardo 7 / 1.000 m
 15.70 / 6.06 / 10.09 / 1.75 / 21.62 / 2.60 / 39.69 / 2.51.51
 767 / 600 / 491 / 585 / 303 / 264 / 438 / 750

Octatlo	Daniel Gaspar	87	B. Anjos	4990 pts	EMMG	10-11/07/2004
	100 m / Comp. / Peso 5 / 400m / 110B(0.91) / Altura / Dardo 7 / 1.000m					
	11.99 / 5.96 / 10.43 / 53.45 / 15.39 / 1.64 / 39.18 / 2.41.7 653 / 578 / 512 / 663 / 803 / 496 / 430 / 855					

(1) George Silva, João Fonseca, João Afonso, Duarte Basílio

(2) Duarte Basílio, João Afonso, João Fonseca, George Silva

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

100 Jardas	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	10.82	Fontelo	01-05-2005
300 m	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	37.55	EMMG	05-03-2005
2.000 M	Ricardo Henriques	84	CAM Grande	5.53.32	EM Leiria	02-12-2000
100 M Bar (0,91)	Filipe Santos	73	B. Anjos	14.10	Maia	16-06-1990
	Carlos Pires	76	B. Anjos	14.10	Maia	19-06-1993
200 m Bar (0,76)	Gonçalo Gameiro	83	J.Vidigalense	28.88	EULx	19-02-2000
300 M Bar man (0,84) elect	João Afonso	76	B. Anjos	40.4	Maia	27-03-1993
	Carlos Pires	76	B. Anjos	40.91	Maia	20-06-1993
1.500 M Obst.	Jorge Valente	71	Marinhense	4.29.8	EN	28-05-1988
Hexatlo	João Afonso	76	B. Anjos	4066 pts	EN	05-06/06/93
Estafeta Sueca	J.Vidigalense (3)			2.27.24	Fontelo	01-05-2005

RECORDES DE JUVENIS FEMININOS – AR LIVRE

100 M man	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	12.0	Rio Maior	10-05-2000
elect	Joana Arduino	82	B. Anjos	12.34	Rio Maior	19-06-1999
200 M man	Joana Arduino	82	B. Anjos	25.2	EMC	03-06-1999
elect	Joana Arduino	82	B. Anjos	25.55	EULx	22-05-1999
400 M	Maria Valinho Frazão	87	J.Vidigalense	58.63	E. Covilhã	26-06-2004
800 M	Ana Mafalda Ferreira	88	Arneirense	2.17.16	E. Seixal	26-06-2005
1.500 M	Madalena Carriço	79	Óptica 2001	4.39.13	1º Maio/Braga	15-06-1996
3.000 M	Ana Mafalda Ferreira	88	Arneirense	10.30.22	E. Lagos	14-05-2005
100 M Bar (0,76)	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	14.71	Maia	20-05-2000
400 M Bar (0,76)	Catarina Rafael	77	B. Anjos	65.43	Fontelo	16-07-1994
Altura	Liliana Viana	85	Arneirense	1.66	EULx	14-07-2002
Vara	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.40	Fontelo	16-07-2005
Comprimento	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	5.77	Rio Maior	10-05-2000
Triplo	Ana Ferreira	78	MMI Nazaré	12.10	1º Maio/Braga	01-07-1995
Peso (3 Kg)	Mª Rosário Rodrigues	88	Arneirense	14.41	EMMG	06-03-2005
Disco (1 Kg)	Tatiana Fernandes	81	J.Vidigalense	41.32	EM Leiria	25-07-1998
Dardo (600 g)	Joana Gonçalves	83	J.Vidigalense	42.39	Rio Maior	19-06-1999
Martelo (3 Kg)	Cristiana Oliveira	84	CAM Grande	49.81	V.Castelo	13-05-2001
5.000 M Marcha	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	24.56.1	P.Almada	04-08-2000
5Km March (Est)	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	26.34	V.Figueira	01-04-2000
4 x 100 M	Seleção (1)			51.36	EMMG	25-05-1996
Clubes	J. Vidigalense (2)			51.44	Guimarães	12-07-2003
4 x 400 M	CAM Grande (3)			4.14.19	EULx	02-07-2000
Hexatlo	Liliana Viana	85	Arneirense	3804 pts	EMMG	27-28/07/2002

100B(0,76) / Alt. / Peso 3 / Comp. / Dardo 6 / 800 m

15.02 / 1.65 / 11.45 / 5.07 / 27.68 / 2.43.48
839 / 795 / 625 / 578 / 433 / 534

(1) Carla Martins (80), Ana Gaspar (80), Nélia Rodrigues (80), Mª João Matos (80)

(2) Ana Grácio (87), Juliana Neto (86), Diana Gaspar (87), Maria Frazão (87)

(3) Marina Marinheiro (83), Carina Febra (83), Cândida Bairrada (84), Rute Freire (84)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

100 Jardas	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	11.49	EULx	19-02-2000
2.000 M	Carina Febra	83	CAM Grande	7.00.40	EM Leiria	28-11-1999
80 M Bar (0,76)	Catarina Rafael	77	B. Anjos	12.05	Maia	19-06-1993
300 M Bar (0,76)	Catarina Rafael	77	B. Anjos	45.93	Maia	20-06-1993
3.000 M Marcha	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	13.59.3	EN	23-04-1994
4.000 M Marcha	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	18.53.39	Fontelo	18-06-1994
4 x 200 M	J. Vidigalense (4)			1.58.39	Lx Restelo	09-07-2003
	(4) Ana Grácio (87), Juliana Neto (86), Diana Gaspar (87), Maria Frazão (87)					

RECORDES DE JUNIORES MASCULINOS – AR LIVRE

100 M	João Costa	81	J.Vidigalense	11.10	EM Leiria	27-05-2000
200 M	Duarte Basílio	75	B. Anjos	22.01	Fontelo	31-05-1992
400 M	Luís Freitas	79	B. Anjos	47.63	Maia	18-07-1998
800 M	Casimiro Gomes	75	B. Anjos	1.53.3	EMMG	09-07-1995
1.500 M	Paulo Pinto	71	D. Pombal	3.52.91	Maia	12-05-1990
3.000 M	Fernando Figueiredo	66	Marinhense	8.22.94	EJA	13-07-1985
5.000 M	Nuno Pereira	78	B. Anjos	14.38.36	EULx	02-07-1997
110 M Bar (1,06)	Filipe Ferreira	79	B. Anjos	15.10	Maia	19-07-1998
400 M Bar (0,91)	Telmo Correia	82	J.Vidigalense	53.15	EULx	11-07-2001
3.000 M Obst.	Idelberto Ferreira	80	B. Anjos	9.10.29	Maia	19-07-1998
Altura	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.10 pc	Espinho	05-03-2005
Vara	Ivo Morais	86	J.Vidigalense	3.80	CD Caldas	08-07-2005
Comprimento	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense	7.07	EMC	10-06-1998
Triplo	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	14.43	Fontelo	02-06-1996
Peso (6 kg)	Dine Sousa	76	J.Vidigalense	13.03	Salamanca	24-04-1993
Disco (1,750 Kg)	Rodrigo Morgado	83	J.Vidigalense	40.04	EMMG	05-06-2002
Dardo (800 g)	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	53.70	Fontelo	01-05-1995
Martelo (6Kg)	Carlos Vicente	88	Arneirense	57.61	P. Varzim	09-07-2005
10.000 M Marcha	José Silva	84	B. Anjos	45.26.95	Debrecen (Hun)	14-07-2001
20Km Marcha (Estr)	Gonçalo Fonseca	79	B. Anjos	1.37:42	Cacia	08-02-1998
4 x 100 M	Bairro Anjos (1)			43.35	Maia	17-04-1993
4 x 400 M	Bairro Anjos (2)			3.22.86	Fontelo	13-06-1998
Decatlo	Jorge Ramalheiro	85	CAS Guarda	5272 pts	1º Maio / Braga	31/5-1/6-03

100 m / Comp. / Peso 6 / Alt. / 400 / 110B / Disco 1.75 / Vara / Dardo8 / 1.500
 12.28 / 6.05 / 10.61 / 1.72 / 54.09 / 17.69 / 28.35 / 2.70 / 37.94 / 4.40.74
 597 / 597 / 522 / 560 / 636 / 554 / 432 / 286 / 412 / 676

(1) Pedro Raposo, George Silva, João Afonso, Duarte Basílio

(2) Filipe Ferreira (79), Manuel Neves (79), Paulo Ferreira (79) , Luís Freitas (79)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS NACIONAIS

100 Jardas	Duarte Basílio	75	B. Anjos	10.33	EN	27-02-1994
300 M	Duarte Basílio	75	B. Anjos	35.41	EN	27-02-1994
500 M	João Afonso	76	J.Vidigalense	65.24	Fontelo	01-05-1995
1.000 M	Duarte Basílio	75	B. Anjos	2.30.2	Fontelo	22-03-1992
2.000 M	Carlos Matos	77	B. Anjos	5.45.4	EM Leiria 1º Maio /	14-12-1996
10.000 M	João Ferreira	76	J.Vidigalense	31.09.1	Braga	13-07-1995
200 M Bar (0,91)	George Silva	76	B. Anjos	27.55	EN	20-02-1993
5.000 M Marcha	José Silva	84	B. Anjos	21.18.28	Rio Maior	10-05-2000
10Km Marcha (Estr)	José Silva	84	B. Anjos	44.32	Rio Maior	15-04-2000
Milha	Nuno Pereira	78	J.Vidigalense	4.47.55	EN	21-02-1993
Disco (2Kg)	Paulo Bernardo	74	B. Anjos	48.56	Fontelo	30-05-1993
4 x 200 M	Bairro Anjos (3)			1.34.53	EULx	02-07-1997
	(3) Paulo Ferreira (79), Paulo Pires(78), Pedro Faria (80), Luís Freitas(79)					
Estafeta Sueca	J. Vidigalense (4)			2.09.40	Fontelo	01-05-2005
	(4) Alexandre Sousa (87), Carlos Lopes (87), Nuno Santos (86), Carlos Pereira (87)					
Decatlo	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	5966 pts	EULx	27-28/07/96
	100 m / Comp. / Peso 7 / Alt. / 400 / 110B / Disco2 / Vara / Dardo8 / 1.500					
	11.63 / 6.69 / 12.44 / 1.71 / 54.48 / 17.12 / 37.74 / 3.25 / 43.30 / 5.00.67					
	725 / 741 / 633 / 552 / 620 / 612 / 619 / 418 / 490 / 556					

RECORDES DE JUNIORES FEMININOS – AR LIVRE

100 M	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	12.04	EULx	13-07-2002
200 M	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	25.01	1º Maio / Braga	10-06-2001
400 M	Maria Valinho Frazão	87	J.Vidigalense	57.90	Fontelo	16-07-2005
800 M	Júlia Santos	72	Arneirense	2.14.69	Maia	11-08-1991
1.500 M	Júlia Santos	72	Arneirense	4.32.55	Maia	10-08-1991
3.000 M	Júlia Santos	72	Arneirense	9.47.72	Maia	21-07-1991
5.000 M	Madalena Carriço	79	B. Anjos	17.19.33	EMC	20-07-1997
100 M Bar (0,84)	Ana Ferreira	78	MMI Nazaré	15.33	1º Maio / Braga	02-07-1995
400 M Bar (0,76)	Catarina Rafael	77	B. Anjos	64.29	Fontelo	15-07-1995
3.000 M Obst.	Andreia Bento	85	Arneirense	11.49.27	CD Caldas	10-06-2004
Altura	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	1.68	EMC	17-05-1998
Vara	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.40	Fontelo	16-07-2005
Comprimento	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	5.82	EULx	14-07-2002
Triplo	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	12.35	Maia	18-07-1998
Peso (4 Kg)	Cristiana Oliveira	84	CAM Grande	12.94	EMMG	12-06-2002
Disco (1 Kg)	Tatiana Fernandes	81	J.Vidigalense	50.25	P.U.Aveiro	20-06-1999
Dardo (600 g)	Joana Gonçalves	83	J.Vidigalense	48.19	Ourense	23-02-2002
Martelo (4 Kg)	Vânia Silva	80	J.Vidigalense	57.53	EM Leiria	29-05-1999
10.000 m Marcha	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	48.54.23	1º Maio	07-07-2001
10Km Marcha (Estr)	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	50.12	Dudince (Svk)	19-05-2001
4 x 100 M	J. Vidigalense (1)			50.53	P. Varzim	09-07-2005
4 x 400 M	J. Vidigalense (2)			4.11.16	E. Covilhã	27-06-2004
Heptatlo	Alexandra Fernandes	84	B. Anjos	4333 pts	P.U.Aveiro	10-11/05/2003
	100 B(0,84) / Alt. / Peso 4 / 200m / Comp. / Dardo 6 / 800 m					
	15.91 / 1.49 / 9.67 / 28.48 / 5.20 / 39.39 / 2.35.49					
	725 / 610 / 508 / 594 / 614 / 656 / 626					

(1) Ana Grácio (87), Joana Tomás (86), Juliana Neto (86), Maria Frazão (87)

(2) Ana Filipa Neves (85), Joana Tomás (86), Marta Santos (86), Maria Frazão (87)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS NACIONAIS

100 Jardas	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	11.49	EULx	19-02-2000
300 M	Catarina Rafael	77	B. Anjos	42.9	EN	05-07-1992
1.000 M	Madalena Carriço	79	B. Anjos	2.59.38	EULx	16-03-1997
2.000 M	Madalena Carriço	79	B. Anjos	6.31.2	EM Leiria	14-12-1996
200 M Bar (0,76)	Catarina Rafael	77	B. Anjos	31.4	EN	20-02-1993
4 x 200 M	Bairro Anjos (5)			1.52.20	EULx	04-03-1995
Estafeta Sueca	J. Vidigalense (6)			2.25.37	Fontelo	01-05-2005
3.000 M Marcha	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	13.44.07	EM Leiria	21-06-2001
5.000 M Marcha	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	24.22.66	EMG	17-06-2001

(5) Catarina Rafael, Rita Santos, Mafalda Ribeiro, Mónica Antunes

(6) Maria Frazão (87), Joana Tomás (86), Juliana Neto (86), Diana Gaspar (87)

RECORDES ABSOLUTOS MASCULINOS – AR LIVRE

100 M	Paulo Neves	74	B. Anjos	10.70	EULx	05-08-2000
	Paulo Neves	74	B. Anjos	10.70	EMC	12-08-2000
200 M	Paulo Neves	74	B. Anjos	21.97	EM Leiria	22-07-2000
400 M	Luís Freitas	79	B. Anjos	47.63	Maia	18-07-1998
800 M	Amílcar Leal	75	J.Vidigalense	1.48.72	E.B. Funchal	30-06-2001
1.500 M	Carlos Santos	73	Óptica 2001	3.44.94	Maia	16-07-1994
5.000 M	Carlos Santos	73	B. Anjos	14.08.54	EULx	22-05-1997
10.000 M	Vítor Vasco	70	Óptica 2001	29.35.1	Maia	20-07-1994
110 M Bar (1,06)	Luís Fernandes	82	J.Vidigalense	14.43	EULx	23-07-2005
400 M Bar (0,91)	João Santos	83	B. Anjos	53.12	Fontelo	16-07-2005
3.000 M Obst.	Paulo Carreira	72	Óptica 2001	8.50.66	Maia	31-05-1995
Altura	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.10 pc	Espinho	05-03-2005
Vara	George Silva	76	B. Anjos	4.30	EMC	11-07-1999
	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	4.30	EML	11-06-2000
Comprimento	Carlos Calado	75	B. Anjos	7.38 pc	Espanha	15-01-2005
Triplo	Carlos Calado	75	B. Anjos	16.58 pc	Espanha	20-02-2005
Peso (7,260 Kg)	Paulo Bernardo	74	B. Anjos	15.60	EMMG	28-05-2005
Disco (2 kg)	Paulo Bernardo	74	B. Anjos	60.61	EULx	24-07-2005
Dardo (800 g)	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	60.71	EM Leiria	25-07-1998
Martelo (7,260 Kg)	Dine Sousa	76	J.Vidigalense	51.72	Inatel / Porto	30-07-2005
20Km Marcha (Estr)	Gonçalo Fonseca	79	B. Anjos	1.37:12	Porto	23-06-2002
50Km Marcha (Estr)	Gonçalo Fonseca	79	B. Anjos	4:18.22	Turim	13-10-2002
4 x 100 M	J. Vidigalense (1)			42.59	EM Leiria	04-06-2005
4 x 400 M	Bairro Anjos (2)			3.21.99	Fontelo	16-05-1993
Maratona	Mário Sousa	61	Óptica 2001	2:12:12	Veneza	09-10-1994
Decatlo	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	6630 pts	EULx	01-02/05/99

100 m / Comp. / Peso 7 / Alt. / 400m / 110 B / Disco / Vara / Dardo / 1.500
 11.68 / 6.72 / 12.90 / 1.82 / 53.45 / 16.87 / 36.27 / 4.17 / 55.44 / 4.46.88
 715 / 748 / 661 / 644 / 663 / 638 / 589 / 665 / 669 / 638

(1) Bruno Gualberto (88), Deodato Freitas (77), Luís Fernandes (82), Bruno Pereira (81)

(2) Casimiro Gomes (77), João Afonso (76), Duarte Basílio (75), Fernando Oliveira (67)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

100 Jardas	Duarte Basílio	75	B. Anjos	10.33	EN	27-02-1994
300 M	Duarte Basílio	75	B. Anjos	35.41	EN	27-02-1994
500 M	Amílcar Leal	75	J.Vidigalense	65.09	EULx	27-02-1999
1.000 M	Cristóvão Fernandes	83	B. Anjos	2.25.2	Stade Les Perrets	29-03-2003
2.000 M	Avelino Frias	64	J.Vidigalense	5.36.3	EM Leiria	06-12-1997
3.000 M	Carlos Santos	73	Óptica 2001	8.02.97	E.B. Funchal	18-07-1994
100 Km	Rogério Vieira	66	C.A. Barreira	8:25:10	Viana Castelo	28-06-2003
200 M Bar (0,91)	João António	75	J.Vidigalense	26.47	EULx	22-02-1997
Milha	Paulo Pinto	71	Cuét.D/Pom.	4.15.96	EN	11-05-1991
4 x 200 M	Bairro Anjos (3)			1.34.53	EULx	02-07-1997
Estafeta Sueca	J. Vidigalense (4)			1.59.16	Fontelo	01-05-1995
5.000 m Marcha	José Silva	84	B. Anjos	21.18.28	Rio Maior	10-05-2000
10.000 M Marcha	José Silva	84	B. Anjos	45.26.95	Debrecen(Hun)	14-07-2001
10KmMarcha (Estr)	José Silva	84	B. Anjos	44.32	Rio Maior	15-04-2000
35Km Marcha Est	Gonçalo Fonseca	79	B. Anjos	2:57.37	Viseu	17-02-2001

(3) Paulo Ferreira (79), Paulo Pires (78)
Pedro Faria (80), Luís Freitas (79)

(4) Artur Ribeiro, Duarte Basílio
João Afonso, Filipe Delgado

RECORDES ABSOLUTOS FEMININOS – AR LIVRE

100 M	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	12.04	EULx	13-07-2002
200 M	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	25.01	1º Maio / Braga	10-06-2001
400 M	Júlia Freire	76	J.Vidigalense	56.20	EULx	14-07-2002
800 M	Lilian Silva	82	J.Vidigalense	2.10.68 pc	Espinho	13-02-2005
1.500 M	Fátima Santos	67	Colipo	4.28.41	Maia	09-07-1990
3.000 M	Júlia Santos	72	Arneirense	9.47.72	Maia	21-07-1991
5.000 M	Sara Pinho	81	J.Vidigalense	16.48.12	EM Leiria	04-06-2005
10.000 M	Ana Helena Vieira	68	Arneirense	39.52.12	EM Alcobaça	25-03-2000
100 M Bar (0,84)	Ana Ferreira	78	MMI Nazaré	15.33	1º Maio / Braga	02-07-1995
400 M Bar (0,76)	Catarina Rafael	77	B. Anjos	64.29	Fontelo	15-07-1995
3.000 M Obst.	Marina Agostinho	82	J.Vidigalense	11.07.62	EM Leiria	04-06-2005
Altura	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	1.71	CD Caldas	26-06-2005
Vara	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.40	Fontelo	16-07-2005
Comprimento	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	5.82	EULx	14-07-2002
Triplo	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	12.35	Maia	18-07-1998
Peso (4 Kg)	Sónia Grácio	74	J.Vidigalense	13.16	EM Leiria	05-06-2005
Disco (1 Kg)	Tatiana Fernandes	81	J.Vidigalense	50.25	P.U.Aveiro	20-06-1999
Dardo (600 g)	Joana Gonçalves	83	J.Vidigalense	49.03	EULx	08-06-2003
Martelo (4 Kg)	Vânia Silva	80	J.Vidigalense	68.82	EULx	14-07-2004
10.000 m Marcha	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	48.54.23	1º Maio / Braga	07-07-2001
20Km Marcha (Est)	Paula Maurício	65	J.Vidigalense	1:55.23	Beja	21-02-2004
4 x 100 M Clubes	J.Vidigalense (1)			49.33	1º Maio / Braga	09-06-2001
4 x 400 M	J.Vidigalense (2)			4.00.61	EULx	09-06-2002
Maratona	Mª Paula Santos Alexandra	71	J.Vidigalense	3:11.56	Lisboa	29-11-1998
Heptatlo	Fernandes	84	B. Anjos	4333 pts	P.U.Aveiro	10-11/5/2003

100 B / Alt. / Peso 4 / 200 m / Comp. / Dardo 6 / 800 m

15.91 / 1.49 / 9.67 / 28.48 / 5.20 / 39.39 / 2.35.49

725 / 610 / 508 / 594 / 614 / 656 / 626

(1) Joana Vindeirinho (82), Cátia Ferreira (83), Celina Carreira (80), Marta Silva (79)

(2) Mafalda Ribeiro (83), Cristiana Silva (84), Sandra Ribeiro (79), Júlia Freire (76)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

100 Jardas	Cátia Ferreira Madalena	83	J.Vidigalense	11.49	EULx	19-02-2000
300 M	Fernandes	63	EP Marrazes	41.0	EN	13-02-1986
1.000 M	Madalena Carriço	79	B. Anjos	2.59.38	EULx	16-03-1997
2.000 M	Madalena Carriço	79	B. Anjos	6.31.2	EM Leiria	14-12-1997
200 M Bar (0,76)	Ibraina Lima	76	J.Vidigalense	30.18	EULx	27-02-1999
4 x 200 M	J.Vidigalense (5)			1.47.78	Fontelo	01-05-2003
Estafeta Sueca	J.Vidigalense (6)			2.25.37	Fontelo	01-05-2005
3.000 M Marcha	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	13.44.07	EM Leiria	21-06-2001
5.000 M Marcha	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	24.22.66	EMG	17-06-2001
10Km Marcha Est	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	50.12	Dudince (SvK)	19-05-2001

(5) Juliana Neto (86) , Mafalda Ribeiro (83), Maria Frazão (87) , Cátia Ferreira (83)

(6) Maria Frazão (87), Joana Tomás (86), Juliana Neto (86), Diana Gaspar (87)

RECORDES

DISTRITAIS

PISTA COBERTA

RECORDES INFANTIS MASCULINOS - PC

60 m man	Bruno Macedo	80	Marinhense	8.0	P. Aveiro	30-01-1993
60 m elect	Alexandre Costa	86	J.Vidigalense	8.25	P. Braga	23-01-1999
60 Bar man	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	9.6	P. Aveiro	13-01-1990
elect	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	10.18	P. Aveiro	24-02-1990
1.000 m	David Lopes	87	J.Vidigalense	3.22.4	N. Espinho	27-02-2000
Altura	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	1.60	P. Marrazes	20-12-1990
Comprimento	Alexandre Costa	86	J.Vidigalense	4.87	P. Braga	23-01-1999
Peso (3 kg)	Paulo Veloso	80	J.Vidigalense	12.19	P. Aveiro	19-12-1993
Triatlo						
60m /Peso3 /Comp.	Alexandre Costa	86	J.Vidigalense	1171 pts	P. Braga	23-01-1999
Triatlo Técnico	Ernest Kibungu	92	B. Anjos	1212 pts	P. Braga	29-01-2005
	60 B (0,76) / Peso 3 / Comp.					
	10.34	/	8.62	/	4.72	
	479	/	403	/	330	

RECORDES INFANTIS FEMININOS - PC

60 m	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	8.99	P. Braga	12-02-2005
60 B (0,76)	Catarina Rafael	77	B. Anjos	10.45	P. Aveiro	24-02-1990
1.000 m	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.31.0	N. Espinho	27-02-2000
Altura	Rita Santos	76	B. Anjos	1.49	P. Braga	16-12-1989
Comprimento	Catarina Rosa	89	CAM Grande	4.47	P. Braga	05-01-2002
Peso (2 kg)	Catarina Rosa	89	CAM Grande	10.96	P. Braga	05-02-2001
Triatlo						
60m /Peso2 /Comp.	Magda Marques	82	MMI Nazaré	1221 pts	P. Aveiro	08-01-1995
Triatlo Técnico	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	1480 pts	P. Alpiarça	22-01-2005
	60 B (0,76) / Peso 2 / Comp.					
	10.50	/	9.03	/	4.36	
	621	/	466	/	393	

RECORDES INICIADOS MASCULINOS - PC

60 m man	João Afonso	76	B. Anjos	7.5	P. Aveiro	12-01-1991
	Gonçalo Silva	81	J.Vidigalense	7.5	P. Alpiarça	24-02-1996
	Gonçalo Gameiro	83	J.Vidigalense	7.5	P. Aveiro	03-01-1998
elect	Luís Cardoso	85	B. Anjos	7.75	P. Braga	29-01-2000
300 m	Paulo Faustino	85	B. Anjos	41.6	N. Espinho	30-12-1998
800 m	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	2.06.50	P. Braga	24-02-1991
1.500 m	Leonel Ferreira	90	Arneirense	4.40.99	P. Braga	12-02-2005
60 Bar (0,84)	Carlos Pires	76	B. Anjos	9.20	P. Braga	24-02-1991
Altura	João Fonseca	76	B. Anjos	1.72	P. Braga	24-02-1991
Vara	Carlos Ferreira	84	B. Anjos	3.08	N. Espinho	30-12-1998
Comprimento	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense	5.73	P. Aveiro	06-01-1996
Triplo	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense	12.38	P. Alpiarça	24-02-1996
Peso (4 kg)	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	13.16	P. Braga	29-02-1992
Triatlo						
60m /Peso4 /Comp.	Luís Cardoso	85	B. Anjos	1505 pts	P. Braga	29-01-2000
Tetratlo	Paulo Pires	76	B. Anjos	2096 pts	P. Aveiro	06-07/02/93
Pentatlo						
60/ Comp /Peso4	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense	2465 pts	P. Aveiro	06-07/01/96
60B / Alt.						
Triatlo Técnico	Cristiano Novo	89	J.Vidigalense	1681 pts	N. Espinho	11-01-2004
	60 B (0.84) / Comp. / Peso 4					
	9.73 / 5.52 / 11.95					
	593 / 4.85 / 603					

RECORDES INICIADOS FEMININOS - PC

60 m	man	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	8.0	P. Aveiro	03-01-1989
	elect	Ana Filipa Neves	85	J.Vidigalense	8.38	P. Braga	29-01-2000
300 m		Ana Gaspar	80	J.Vidigalense	46.77	P. Braga	26-02-1995
800 m		Helena Custódio	77	B. Anjos	2.28.61	P. Braga	24-02-1991
1.500 m		Cristiana Silva	90	Arneirense	5.17.55	P. Braga	12-02-2005
60 Bar (0,76)		Catarina Rafael	77	B. Anjos	9.81	P. Braga	24-02-1991
Altura		Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	1.62	P. Aveiro	15-01-1995
Comprimento		Catarina Rafael	77	B. Anjos	5.25	P. Aveiro	12-12-1992
Triplo		Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	10.44	P. Alpiarça	25-11-1995
Peso (3 kg)		Cristiana Oliveira	84	CAM Grande	12.89	P. Alpiarça	27-02-1999
Triatlo							
60m /Peso3		Alexandra Fernandes	84	B. Anjos	1492 pts	P. Braga	23-01-1999
/Comp.							
Tetratlo		Ágata Correia	79	B. Anjos	2127 pts	P. Aveiro	06-07/02/93
Pentatlo							
60/ Alt /Peso3		Alexandra Fernandes	84	B. Anjos	2926 pts	N. Espinho	19-20/12/98
60B / Comp.							
Triatlo Técnico							
60B		Ana Patrícia Inácio	91	CAM Grande	1615 pts	P. Braga	29-01-2005
/Peso3/Comp.							

Comp. / 60 B (0.76) / Peso 3

4.45 / 10.5 / 11.36

416 / 580 / 619

RECORDES JUVENIS MASCULINOS - PC

60 m	man	Duarte Basílio	75	B. Anjos	7.0	P. Aveiro	12-12-1992
	elect	Duarte Basílio	75	B. Anjos	7.30	P. Aveiro	19-12-1992
200 m		Duarte Basílio	75	B. Anjos	23.17	P. Braga	16-02-1992
400 m		Duarte Basílio	75	B. Anjos	50.5	P. Braga	29-02-1992
800 m		Casimiro Gomes	77	B. Anjos	2.01.07	P. Braga	22-01-1994
1.500 m		Bruno Padrão	88	Arneirense	4.13.92	P. Braga	12-02-2005
3.000 m		Bruno Padrão	88	Arneirense	9.19.90	N. Espinho	16-01-2005
60 Bar (0,91)		Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	8.39	N. Espinho	16-01-2005
Altura		João Almeida	88	Arneirense	1.88	P. Alpiarça	11-01-2004
		Paulo Pires	78	B. Anjos	3.40	P. Braga	29-12-1995
Vara		Ivo Morais	86	J.Vidigalense	3.40	N. Espinho	05-01-2003
		Ivo Morais	86	J.Vidigalense	3.40	P. Alpiarça	01-03-2003
Comprimento		João Afonso	76	B. Anjos	6.63	P. Alpiarça	13-03-1993
Triplo		Bruno Carmo	81	J.Vidigalense	13.56	P. Alpiarça	07-02-1998
Peso (5 kg)		Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	15.83	P. Aveiro	17-12-1994
5.000 m Marcha		José Silva	84	B. Anjos	21.50.89	N. Espinho	05-02-2000
4 x 400 m		Bairro Anjos (1)			3.42.27	P. Braga	29-12-1995
Hexatlo		Luís Cardoso	85	B. Anjos	3384 pts	P. Braga	29-30/12/2001

60 m / Comp. / Peso5 / 60 B 0,91 / Altura / 1.000 m

7.73 / 5.81 / 12.44 / 9.5 / 1.58 / 3.11.87

568 / 546 / 633 / 635 / 449 / 553

(1) Pedro Soares, Jorge Batista, Paulo Pires, Ricardo Santo

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

300 m	Duarte Basílio	75	B. Anjos	36.3	P. Braga	27-12-1992
Milha	Dinis Andrade	81	J.Vidigalense	5.17.17	P. Braga	26-02-1995
4 x 200 m	J.Vidigalense (2)			1.42.74	N. Espinho	29-01-2000
Triatlo	Gonçalo Gameiro	83	J.Vidigalense	1725 pts	P. Braga	29-01-2000
60m/Peso5/Altura	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	1804 pts	N. Espinho	16-01-2005
Triatlo Técnico						
60 B/Peso5/Altura						
Pentatlo						
60m/Comp/Peso5	João Afonso	76	B. Anjos	3433 pts	P. Aveiro	06-07/02/1993
60 B 0.91/Altura						

(2) Carlos Alexandre (84), Edgar Santos (84), João Pereira (83), André Antunes (84)

RECORDES JUVENIS FEMININOS - PC

60 m	Joana Arduino	82	B. Anjos	7.95	N. Espinho	20-02-1999
	Joana Arduino	82	B. Anjos	26.45	N. Espinho	10-01-1999
200 m	Joana Arduino	82	B. Anjos	26.45	N. Espinho	21-02-1999
400 m	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	60.41	N. Espinho	06-03-2004
800 m	Ana Mafalda Ferreira	88	Arneirense	2.21.30	N. Espinho	16-01-2005
1.500 m	Ana Mafalda Ferreira	88	Arneirense	4.50.12	N. Espinho	15-01-2005
3.000 m	Helena Custódio	77	B. Anjos	10.27.22	P. Braga	29-01-1994
60 Bar	man Catarina Rafael	77	B. Anjos	9.4	P. Aveiro	08-01-1994
(0,76)	elect Catarina Rafael	77	B. Anjos	9.79	P. Aveiro	23-01-1993
	Rita Santos	76	B. Anjos	1.65	P. Aveiro	17-01-1993
Altura	Liliana Viana	85	Arneirense	1.65	Setúbal	01-12-2001
	Liliana Viana	85	Arneirense	1.65	N. Espinho	24-02-2002
Vara	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.10	P. Alpiarça	30-01-2005
Comprimento	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	5.49	N. Espinho	15-01-2000
	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	5.49	N. Espinho	30-01-2000
Triplo	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	11.32	P. Braga	02-02-1997
Peso (3 kg)	M ^a Rosário Rodrigues	88	Arneirense	14.18	P. Braga	12-02-2005
3.000 m Marcha	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	14.13.0	P. Braga	20-02-1994
4 x 400 m	J.Vidigalense (1)			4.18.61	P. Braga	02-02-1997
Pentatlo	Alexandra Fernandes	84	B. Anjos	3011 pts	N. Espinho	03-04/02/2001
	60 B 0.76/ Altura / Peso 3 / Comp. / 800 m					
	10.09 / 1.45 / 10.14 / 5.02 / 2.44.04					
	653 / 650 / 549 / 644 / 515					
	(1) Cláudia Dinis (81), Vânia Silva (80), Ana Gaspar (80), Nélia Rodrigues (80)					

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

300 m	Ana Gaspar	80	J.Vidigalense	46.77	P. Braga	26-02-1995
Triatlo	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	1956 pts	P. Braga	29-01-2000
60m/Peso 3/Altura	Liliana Viana	85	Arneirense	1983 pts	P. Braga	05-01-2002
Triatlo Técnico						
60 B/Peso 3/Altura						
Pentatlo	Catarina Rafael	77	B. Anjos	3159 pts	P. Aveiro	06-07/02/1993
60m/Comp/Peso 3						
60 B 0.91/Altura						

RECORDES JUNIORES MASCULINOS - PC

60 m	Joaquim Fernandes	86	J.Vidigalense	7.17	N. Espinho	15-01-2005
200 m	Telmo Correia	82	J.Vidigalense	22.62	N. Espinho	25-02-2001
400 m	Luís Freitas	79	B. Anjos	49.12	N. Espinho	21-02-1998
	Luís Freitas	79	B. Anjos	49.12	N. Espinho	28-02-1998
800 m	Luís Freitas	79	B. Anjos	1.57.54	N. Espinho	15-02-1998
1.500 m	Nuno Pereira	78	B. Anjos	4.05.96	P. Braga	10-02-1996
3.000 m	Idelberto Ferreira	80	B. Anjos	8.47.4	N. Espinho	18-01-1998
60 Bar (1,06)	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	8.85	N. Espinho	19-02-2005
Altura	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.10	N. Espinho	05-03-2005
Vara	Ivo Morais	86	J.Vidigalense	3.75	P. Alpiarça	30-01-2005
Comprimento	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense	7.16	N. Espinho	21-02-1999
Triplo	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	14.28	N. Espinho	16-01-2005
Peso (6 kg)	Rodrigo Morgado	83	J.Vidigalense	12.63	N. Espinho	24-02-2002
5.000 m Marcha	José Silva	84	B. Anjos	21.50.89	N. Espinho	05-02-2000
4 x 400 m	B. Anjos (1)			3.27.03	N. Espinho	01-03-1998
Heptatlo	João Afonso	76	J.Vidigalense	4333 pts	P. Braga	21-22/01/1995

60 m / Comp. /Peso 7 / Altura / 60B 1,06 / Vara / 1.000 m

7.27 / 6.68 / 10.09 / 1.78 / 9.95 / 2.70 / 2.40.55

789 / 739 / 491 / 610 / 551 / 286 / 867

(1) Filipe Ferreira (79), Paulo Ferreira (79), Manuel Neves (79), Luís Freitas (79)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

300 m	João Afonso	76	J.Vidigalense	36.29	P. Braga	26-02-1995
Milha	Dinis Andrade	81	J.Vidigalense	5.17.17	P. Braga	26-02-1995
1.000 m	João Afonso	76	J.Vidigalense	2.40.55	P. Braga	22-01-1995
Peso (7.260 Kg)	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	13.20	P. Braga	11-02-1996
4 x 200 m	J.Vidigalense (2)			1.34.93	N. Espinho	29-01-2000
Pentatlo						
60m/Comp/Peso 7 60 B 1,06 /Altura	Pedro Raposo	74	B. Anjos	3358 pts	P. Aveiro	06-07/02/1993

(2) João Costa (81), Bruno Roda (82), João Fernandes (81), Marco Teopisto (81)

RECORDES JUNIORES FEMININOS - PC

60 m	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	7.79	P. Braga	12-01-2002
200 m	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	25.53	N. Espinho	10-02-2002
400 m	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	58.64	N. Espinho	05-03-2005
800 m	Madalena Carriço	79	B. Anjos	2.20.09	P. Braga	02-02-1997
1.500 m	Madalena Carriço	79	B. Anjos	4.39.80	P. Braga	15-02-1997
3.000 m	Madalena Carriço	79	B. Anjos	10.09.7	N. Espinho	27-12-1997
60 Bar (0,84)	Catarina Rafael	77	B. Anjos	9.39	P. Braga	20-02-1994
Altura	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	1.70	N. Espinho	15-02-1998
Vara	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.10	P. Alpiarça	30-01-2005
Comprimento	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	5.68	N. Espinho	02-02-2002
Triplo	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	12.03	N. Espinho	22-02-1998
Peso (4 kg)	Cristiana Oliveira	84	CAM Grande	12.71	N. Espinho	23-02-2002
3.000 m Marcha	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	13.34.36	P. Braga	17-02-1996
4 x 400 m	J.Vidigalense (1)			4.11.42	N. Espinho	06-03-2005
Pentatlo	Catarina Rafael	77	B. Anjos	3446 pts	P. Braga	03-02-1996

60 B 0.76/ Altura / Peso 4 / Comp. / 800 m

9.42 / 1.50 / 11.02 / 5.41 / 2.26.99

824 / 621 / 596 / 674 / 731

(1) Ana Grácio (87), Joana Tomás (86), Juliana Neto (86) , Maria Frazão (87)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

300 m	Ana Gaspar	80	J.Vidigalense	46.77	P. Braga	26-02-1995
4 x 200 m	J.Vidigalense (2)			1.54.63	N. Espinho	06-02-1999

(2) Nélia Rodrigues (80) , Cátia Ferreira (83), Joana Rodrigues (80) , Cláudia Dinis (81)

RECORDES ABSOLUTOS MASCULINOS - PC

60 m	Paulo Neves	74	B. Anjos	6.84	N. Espinho	29-01-2000
200 m	Paulo Neves	74	B. Anjos	22.50	N. Espinho	08-01-2000
400 m	Luís Freitas	79	B. Anjos	49.12	N. Espinho	21-02-1998
	Luís Freitas	79	B. Anjos	49.12	N. Espinho	28-02-1998
800 m	Amílcar Leal	75	J.Vidigalense	1.51.94	N. Espinho	28-01-2001
1.500 m	António Oliveira	66	B. Anjos	3.53.62	N. Espinho	14-02-2004
3.000 m	Avelino Frias	64	J.Vidigalense	8.12.11	P. Braga	16-02-1997
60 Bar (1,06)	Luís Fernandes	82	J.Vidigalense	8.08	N. Espinho	13-02-2005
Altura	Pedro Raposo	74	B. Anjos	2.10	P. Braga	15-02-1997
	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.10	N. Espinho	05-03-2005
Vara	George Silva	76	B. Anjos	4.25	N. Espinho	18-01-1998
Comprimento	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense	7.25	N. Espinho	10-02-2002
Triplo	Carlos Calado	75	B. Anjos	16.46	N. Espinho	12-02-2005
Peso (7,260 kg)	Paulo Bernardo	74	B. Anjos	14.96	N. Espinho	13-02-2000
5.000 m Marcha	José Silva	84	B. Anjos	21.50.89	N. Espinho	05-02-2000
4 x 400 m	J.Vidigalense (1)			3.22.60	N. Espinho	28-01-2001
Heptatlo	Pedro Raposo	74	B. Anjos	4497 pts	P. Braga	21-22/01/1995

60 m / Comp. /Peso 7 / Altura / 60B 1,06 / Vara / 1.000 m

7.28 / 6.50 / 9.05 / 1.99 / 9.16 / 3.00 / 2.54.02

785 / 697 / 429 / 794 / 711 / 357 / 724

(1) João Afonso (76), Telmo Correia (82), Luís Rações (76) , Amílcar Leal (75)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

300 m	João Afonso	76	J.Vidigalense	36.29	P. Braga	26-02-1995
Milha	Dinis Andrade	81	J.Vidigalense	5.17.17	P. Braga	26-02-1995
1.000 m	João Afonso	76	J.Vidigalense	2.40.55	P. Braga	22-01-1995
4 x 200 m	B. Anjos (2)			1.33.08	N. Espinho	10-02-2001
Pentatlo						
60m/Comp/Peso 7	Pedro Raposo	74	B. Anjos	3358 pts	P. Aveiro	06-07/02/1993
60 B 1,06 /Altura						

(2) Paulo Neves (74), George Silva (76), Nuno Marques (83), Leandro Calado(80)

RECORDES ABSOLUTOS FEMININOS – PC

60 m	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	7.79	P. Braga	12-01-2002
200 m	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	25.53	N. Espinho	10-02-2002
400 m	Madalena Fernandes	63	Colipo	57.69	P. Braga	04-02-1989
800 m	Lilian Silva	82	J.Vidigalense	2.10.68	N. Espinho	13-02-2005
1.500 m	Lilian Silva	82	J.Vidigalense	4.34.35	N. Espinho	05-02-2005
3.000 m	Olímpia Bártole	74	J.Vidigalense	10.03.45	N. Espinho	26-01-2002
60 Bar (0,84)	Graça Antunes	66	Colipo	9.30	P. Braga	05-02-1989
Altura	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	1.70	N. Espinho	15-02-1998
	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	1.70	N. Espinho	06-02-2005
Vara	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.10	P. Alpiarça	30-01-2005
Comprimento	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	5.68	N. Espinho	02-02-2002
Triplo	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	12.03	N. Espinho	22-02-1998
Peso (4 kg)	Sónia Grácio	74	J.Vidigalense	13.24	P. Braga	17-01-2004
3.000 m Marcha	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	13.34.36	P. Braga	17-02-1996
4 x 400 m	J.Vidigalense (1)			4.00.55	N. Espinho	06-03-2005
Pentatlo	Catarina Rafael	77	B. Anjos	3446 pts	P. Braga	03-02-1996

60 B 0.76/ Altura / Peso 4 / Comp. / 800 m

9.42 / 1.50 / 11.02 / 5.41 / 2.26.99

824 / 621 / 596 / 674 / 731

(1) Cátia Ferreira (83), Maria Frazão (87), Joana Tomás (86), Lilian Silva (82)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

300 m	Ana Gaspar	80	J.Vidigalense	46.77	P. Braga	26-02-1995
600 m	Catarina Rafael	77	B. Anjos	1.44.12	P. Braga	26-01-1997
4 x 200 m	CAM Grande (2)			1.51.80	N. Espinho	10-02-2001

(2) Ana Marinheiro (80), Rute Freire (84), Cândida Bairrada (84), Elsa Andrade (83)

NOTAS:

NOTAS: