



## Os melhores atletas de sempre

Juventude Vidigalense

# MELHORES DE SEMPRE



## Infantis Femininos

Atualizado em 21/05/2019

### 60 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	8.12	Sarah Dias	1995	2007/2008
2	8.13	Joana Carlos	1999	2011/2012
3	8.33	Mariana Neves	2000	2012/2013
4	8.43	Mariana Sousa	1999	2011/2012
5	8.48	Adriana Amaral	2002	2013/2014
5	8.48	Catarina Soares	2005	2017/2018
7	8.50	Diana Knyazevych	2003	2015/2016
8	8.51	Joana Gameiro	2004	2016/2017
9	8.3	Diana Gaspar	1987	1999/2000
9	8.3	Stephanie Pereira	1993	2005/2006

### 150 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	19.3	Sarah Dias	1995	2007/2008
2	19.62	Joana Carlos	1999	2011/2012
3	20.29	Adriana Amaral	2002	2013/2014
4	20.31	Diana Knyazevych	2003	2015/2016
5	20.76	Catarina Silva	2005	2017/2018
6	20.78	Mariana Neves	2000	2012/2013
7	20.89	Mariana Sousa	1999	2011/2012
8	21.11	Soraia Carnide	1995	2007/2008
9	21.15	Joana Gameiro	2004	2016/2017
10	21.18	Bruna Silva	1994	2006/2007

### 600 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1:46.37	Ana Alves	1994	2006/2007
2	1:46.44	Eduarda Silva	2005	2017/2018
3	1:46.91	Joana Ferreira	1997	2009/2010
4	1:48.86	Daria Melnyk	2000	2012/2013
5	1:50.10	Carlota Ferreira	2006	2018/2019
6	1:52.64	Mariana Sousa	1999	2011/2012
7	1:52.6	Maria Inês Pagaimo	1997	2010/2011
8	1:53.29	Catarina Soares	2005	2017/2018
9	1:54.93	Carolina Marques	2006	2018/2019
10	1:55.2	Clara Marques	1996	2008/2009

### 1000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	3:10.21	Joana Ferreira	1997	2009/2010
2	3:13.91	Ana Alves	1994	2006/2007
3	3:20.44	Darya Melnyk	2000	2012/2013
4	3:22.44	Eduarda Silva	2005	2017/2018
5	3:22.67	Carlota Ferreira	2006	2018/2019
6	3:22.9	Ana Gaspar	1980	1992/1993
7	3:23.20	Joana Gameiro	2004	2016/2017
8	3:26.4	Ana Carolina Oliveira	1995	2007/2008
9	3:29.09	Sara Simões	2001	2012/2013
10	3:29.10	Ana C. Ribeiro	1995	2006/2007

### 60 barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	10.02	Sarah Dias	1995	2007/2008
2	10.05	Mariana Neves	2000	2012/2013
3	10.24	Juliana Brites	2000	2013/2014
4	10.25	Ashley Nhunga	2003	2016/2017
5	10.47	Mariana Sousa	1998	2012/2013
6	10.49	Daniela Jorge	1997	2009/2010
7	10.50	Catarina Silva	2005	2017/2018
8	10.52	Vera Gouhca	2005	2017/2018
9	10.58	Joana Gameiro	2004	2016/2017
10	10.63	Joana Carlos	1999	2011/2012

### Salto em Altura

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1,48	Beatriz Alves	1996	2008/2009
2	1,47	Eduarda Ferreira	2001	2014/2015
2	1,43	Sarah Dias	1995	2007/2008
2	1,43	Bárbara Andrade	1998	2010/2011
5	1,42	Camila Soares	1997	2009/2010
6	1,41	Helena Antunes	1987	1999/2000
6	1,41	Iara Duque	2000	2012/2013
8	1,39	Vera Goucha	2005	2017/2018
9	1,38	Daniela Jorge	1997	2009/2010
9	1,38	Catarina Santos	1999	2011/2012
9	1,38	Ana Matilde Reis	2004	2016/2017

### Salto com Vara

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2.30	Mariana Neves	2000	2012/2013
2	2.10	Vera Lavrador	1988	2000/2001
2	2.10	Daria Melnyk	2000	2013/2014
4	1.90	Iara Duque	2000	2012/2013
5				
6				
7				
8				
9				
10				

### Salto em Comprimento

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4,88	Joana Carlos	1999	2011/2012
2	4,87	Sarah Dias	1995	2007/2008
3	4,79	Camila Soares	1997	2010/2011
4	4,73	Catarina Soares	2005	2017/2018
5	4,68	Juliana Brites	2000	2013/2014
6	4,67	M <sup>a</sup> Inês Pagaimo	1997	2009/2010
7	4,62	Daniela Jorge	1997	2009/2010
8	4,60	Ana Catarina Carvalho	2005	2017/2018
9	4,59	Mariana Sousa	1999	2011/2012
10	4,57	Carolina Marques	2006	2018/2019
10	4,57	Stephanie Pereira	1993	2005/2006

# MELHORES DE SEMPRE

## Infantis Femininos

Atualizado em 21/05/2019



### Quadruplo Salto

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	12,97	Juliana Brites	2000	2012/2013
2	12,59	Catarina Silva	2005	2017/2018
3	12,29	Daria Melnyk	2000	2012/2013
4	11,97	Eduarda Ferreira	2001	2012/2013
5	11,67	Iara Duque	2000	2012/2013
6	11,44	Carina Silva	2000	2012/2013
7	11,34	Eduarda Silva	2005	2017/2018
8	10,88	M <sup>a</sup> Inês Carvalho	2000	2012/2013
9	10,76	Alina Humenyuk	2000	2012/2013
10	9,86	M <sup>a</sup> Inês Ramalho	2000	2012/2013

### Arremesso de Bola - 163 grs.

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	45,32	Verónica Santos	1977	1989/1990
2	44,42	Joana Gonçalves	1983	1995/1996
3	43,94	Luísa Roque	1976	1988/1989
4	37,88	Cátia Santos	1978	1990/1991
5	37,60	Margarida Cepa	1978	1990/1991
6	37,19	Ana Isabel Dias	1987	1999/2000
7	32,84	Stephanie Pereira	1993	2005/2006
8	32,24	Fernanda Roque	1977	1989/1990
9	31,51	Vera Lavrador	1988	2000/2001
10	30,65	Inês Silva	1993	2005/2006

### Lançamento do Peso - 2kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	12,12	Inês Carreira	2000	2012/2013
2	11,68	Cátia Santos	1978	1990/1991
3	11,61	Micaela Sereno	2000	2013/2014
4	11,50	Camila Carreira	2002	2014/2015
5	11,23	Laura Monteiro	2001	2014/2015
6	10,87	Ana Gaspar	1980	1992/1993
7	10,80	Fernanda Roque	1977	1989/1990
8	10,72	Katy Soares	1998	2011/2012
9	10,66	Verónica Santos	1977	1989/1990
10	10,61	Sarah Dias	1995	2006/2007

### Lançamento do Dardo - 400 grs.

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	26,98	Sarah Dias	1995	2007/2008
2	25,52	Juliana Pereira	1995	2007/2008
3	24,32	Marta Mendes	1995	2007/2008
4	23,99	Carolina Marques	2006	2018/2019
5	23,49	Mariana Neves	2000	2012/2013
6	23,32	Camila Carreira	2002	2014/2015
7	23,09	Vera Goucha	2005	2017/2018
8	22,90	Diana Almeida	2002	2014/2015
9	21,87	Bárbara Andrade	1998	2010/2011
10	21,20	Anais Baptista	1994	2006/2007

### Lançamento do Disco - 0,75 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	39,07	Irina Rodrigues	1991	2003/2004
2	25,08	Laura Monteiro	2001	2013/2014
3	22,97	Laura Mónico	2006	2018/2019
4	19,87	Vera Lavrador	1988	2000/2001
5	18,96	Laura Baltazar	2006	2018/2019
6	17,90	Ana Carolina Nunes	1990	2002/2003
7	17,65	Ana Bonifácio	1994	2006/2007
8	17,45	Carina Silva	2000	2012/2013
9	17,20	Camila Carreira	2002	2013/2014
10	17,15	Mariana Simões	1994	2006/2007

### 2000 marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	10:59.2	Tânia Pires	1999	2012/2013
2	11:43.93	Clara Marques	1996	2008/2009
3	11:48.46	Sara Roberto	1999	2011/2012
4	12:22.9	Carolina Lopes	1993	2005/2006
5	12:32.27	Daria Melnyk	2000	2011/2012
6	13:49.9	Marina Alexandre	1985	1997/1998
7	14:46.29	Iara Duque	2000	2011/2012
8	15:49.57	Marta Fresco	2000	2011/2012
9	16:06.67	Beatriz Lagos	1999	2011/2012
10	16:10.14	Cristina Lopes	1995	2006/2007

### Lançamento do Martelo

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	41,00	Laura Monteiro	2001	2013/2014
2	29,59	Laura Mónico	2006	2018/2019
3	26,91	Camila Carreira	2002	2014/2015
4	26,88	Laura Baltazar	2006	2018/2019
5	23,24 *	Irina Rodrigues	1991	2003/2004
6	22,39	Eduarda Ferreira	2001	2013/2014
7	21,33	Inês Ruivaco	2005	2017/2018
8	21,04	Adriana Amaral	2002	2014/2015
9	20,10	Helena Alípio	2007	2018/2018
10	19,92	Inês Santos	2001	2013/2014

### 3000 marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	18:20.8	Tânia Pires	1999	2011/2012
2	18:48.02	Sara Roberto	1999	2011/2012
3	20:14.01	Seany Costa	1997	2008/2009
4	22:55.3	Eunice Ferreira	2001	2012/2013
5	23:13.53	Sara Simões	2001	2012/2013
6	24:55.7	Laura Monteiro	2001	2012/2013
7				
8				
9				
10				

# MELHORES DE SEMPRE



## Infantis Femininos

Atualizado em 21/05/2019

### 2km marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	11:36	Clara Marques	1996	2008/2009
2	12:04	Tânia Pires	1999	2011/2012
3	12:31	Daria Melnyk	2000	2012/2013
4	12:34	Sara Roberto	1999	2011/2012
5	13:16	Camila Soares	1997	2008/2009
6	15:05	Cristina Lopes	1995	2007/2008
7	15:22	Sara Simões	2001	2012/2013
7	15:22	Érica Mendes	2002	2013/2014
9	16:38	Sara Ferreira	2000	2012/2013
10	17:09	Laura Monteiro	2001	2012/2013

### Tetratlo

60 / comprimento / Peso / 1000

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2066	Vera Goucha	2005	2017/2018
2	2065	Catarina Soares	2005	2017/2018
3	1915	Joana Gameiro	2004	2016/2017
4	1914	Catarina Silva	2005	2017/2018
5	1856	Ana Matilde Reis	2004	2016/2017
6	1784	Carolina Marques	2006	2017/2018
7	1636	Eduarda Silva	2005	2017/2018
8	1622	Ana Catarina Carvalho	2005	2017/2018
9	1540	Carolina Caseiro	2004	2016/2017
10	1460	Sara Brites	2006	2017/2018

### 3Km marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	18:12	Tânia Pires	1999	2010/2011
2	18:17	Clara Marques	1996	2008/2009
3	19:19	Sara Roberto	1999	2010/2011
4	22:49	Mariana Miguel	1999	2010/2011
5				
6				
7				
8				
9				
10				

### Pentatlo

60 / Peso 2 / 60B / Comp. / 1000 m

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2849	Sarah Dias	1995	2007/2008
2	2837	Mariana Neves	2000	2012/2013
3	2710	Joana Carlos	1994	2011/2012
4	2622	Catarina Silva	2005	2017/2018
5	2567	Joana Gameiro	2004	2016/2017
6	2565	Sara Brites	2006	2018/2019
7	2557	Vera Goucha	2005	2017/2018
8	2473	Mariana Sousa	1999	2011/2012
9	2410	Diana Knyazevych	2003	2015/2016
10	2390	Carolina Marques	2006	2018/2019

### Triatlo Técnico

60b / comprimento / Peso

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1750	Sarah Dias	1995	2007/2008
2	1402	Mariana Neves	2000	2012/2013
3	1360	Stephanie Pereira	1993	2005/2006
4	1331	Eduarda Ferreira	2001	2013/2014
5	1293	Diana Knyazevych	2003	2015/2016
6	1272	Daniela Jorge	1997	2009/2010
7	1271	Adriana Amaral	2002	2014/2015
8	1242	Mariana Sousa	1999	2011/2012
8	1242	Carolina Marques	2006	2018/2019
10	1228	Catarina Silva	2005	2017/2018

### 4x60 metros

Posição	Marca	atleta	ano de nasc.	época
1	32.31	Catarina Santos	1999	2011/2012
2		Mariana Neves	2000	
3		Mariana Sousa	1999	
4		Joana Carlos	1999	

# MELHORES DE SEMPRE



## Infantis Masculinos

Atualizado em 21/05/2019

### 60 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	7.77	Artur Koshchuck	1994	2006/2007
2	7.80	Rodrigo Agostinho	2001	2013/2014
3	7.81	Rodrigo Duarte	1998	2011/2012
4	7.84	Miguel Carreira	1996	2009/2010
4	7.89	Alexandre Costa	1986	1998/1999
6	7.90	Eduardo Valério	1996	2008/2009
7	7.95	Rodrigo Gameiro	2000	2012/2013
8	7.98	João Moniz	1994	2006/2007
9	8.01	Erik Kostrytsya	1999	2012/2013
10	8.02	Ricardo Bárbara	1996	2008/2009

### 150 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	18.60	Miguel Carreira	1996	2008/2009
2	18.66	Eduardo Valério	1996	2008/2009
3	18.92	Ricardo Bárbara	1996	2008/2009
4	19.11	Rodrigo Agostinho	2001	2013/2014
5	19.13	Rodrigo Duarte	1998	2011/2012
6	19.24	Alexandre Figueiredo	1998	2011/2012
7	19.37	Erik Kostrytsya	1999	2011/2012
8	19.40	Artur Koshchuck	1994	2006/2007
9	19.49	Rodrigo Gameiro	2000	2012/2013
10	19.53	João Leal	1998	2011/2012

### 600 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1:35.77	João Leal	1998	2011/2012
2	1:36.59	Rodrigo Vieira	2000	2012/2013
3	1:40.75	Samuel Santos	1999	2011/2012
4	1:41.29	Miguel Simões	2001	2013/2014
5	1:42.09	João Cruz	2000	2012/2013
6	1:42.11	Miguel Carreira	1996	2008/2009
7	1:42.86	Dyllan Pedro	1994	2006/2007
8	1:43.69	Filipe Lucas	1997	2010/2011
9	1:44.01	Nuno Cordeiro	2006	2018/2019
10	1:45.51	Nelson Pereira	1994	2006/2007

### 1000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2:53.70	Rodrigo Vieira	2000	2012/2013
2	3:02.84	Samuel Santos	1999	2011/2012
3	3:04.61	Miguel Simões	2001	2013/2014
4	3:04.7	Ricardo Francisco	1981	1993/1994
5	3:06.33	Filipe Lucas	1997	2010/2011
6	3:07.19	Francisco Silva	2003	2015/2016
7	3:07.27	Francisco Rodrigues	1997	2008/2009
8	3:08.02	João Leal	1998	2010/2011
9	3:08.12	Ricardo Carrondo	2006	2018/2019
10	3:08.71	Miguel Carreira	1996	2008/2009

### 60 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	9.47	Eduardo Valério	1996	2008/2009
2	9.53	Bernardo Lopes	1993	2005/2006
3	9.57	Alexandre Figueiredo	1998	2011/2012
4	9.70	Miguel Marques	1995	2006/2007
5	9.82	Rodrigo Duarte	1998	2011/2012
6	9.85	Artur Koshchuck	1994	2006/2007
6	9.85	Pedro Silvano	2000	2012/2013
8	10.06	Guilherme Dias	2001	2013/2014
9	10.14	Ricardo Bárbara	1996	2008/2009
10	10.30	Dyllan Pedro	1995	2006/2007
10	10.30	Ricardo Bogalho	1999	2012/2013

### Salto em Altura

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1,76	Alexandre Figueiredo	1998	2010/2011
2	1,65	Eduardo Valério	1996	2009/2010
3	1,60	Miguel Marques	1995	2007/2008
4	1,57	Pedro Machado	1998	2011/2012
5	1,50	João Moniz	1994	2006/2007
5	1,49	Dyllan Pedro	1995	2007/2008
7	1,49	Filipe Lucas	1997	2010/2011
8	1,48	Samuel Santos	1999	2012/2013
9	1,46	Miguel Carreira	1996	2009/2010
9	1,46	Rodrigo Agostinho	2001	2013/2014
9	1,46	Guilherme Dias	2001	2013/2014

### Salto em Comprimento

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	5,86	Eduardo Valério	1996	2009/2010
2	5,61	Rodrigo Agostinho	2001	2014/2015
3	5,45	Miguel Marques	1995	2006/2007
4	5,32	Alexandre Figueiredo	1998	2011/2012
5	5,27	Bernardo Lopes	1993	2005/2006
6	5,07	Miguel Carreira	1996	2008/2009
7	5,03	Dyllan Pedro	1995	2007/2008
8	5,00	João Moniz	1994	2007/2008
9	4,99	Eduardo Oliveira	2004	2016/2017
10	4,98	André Pimenta	2001	2014/2015

### Salto com Vara

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2,30	João Santos	1984	1996/1997
2	2,00	Cristiano Sousa	1992	2004/2005
2	2,00	Fábio Moreira	1999	2011/2012
4	1,90	Francisco Silva	2003	2014/2015
5	1,85	Simão Lameiro	2001	2014/2015
5	1,85	Diogo Meneses	2002	2014/2015
7	1,80	Hugo Lagoa	1987	1999/2000
8	1,80	Tiago Gaspar	1985	1997/1998
9	1,80	Dyllan Pedro	1995	2007/2008
10				



Quadruplo Salto

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	13,66	Rodrigo Gameiro	2000	2012/2013
2	12,42	Nuno Cordeiro	2006	2017/2018
3	12,39	Guilherme Dias	2001	2012/2013
4	11,60	Miguel Simões	2001	2012/2013
5	11,49	João Cruz	2000	2012/2013
6	11,41	Eduardo Oliveira	2000	2012/2013
7	11,12	Pedro Silvano	2000	2012/2013
8	10,57	Rafael Martins	2001	2012/2013
9				
10				

Arremesso de Bola - 163 grs.

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	58,62	José Fragona	1992	2004/2005
2	55,42	Carlos Dinis	1977	1989/1990
3	54,74	João Santos	1984	1996/1997
4	53,97	Tiago Ramos	1992	2004/2005
5	53,70	Paulo Veloso	1980	1992/1993
6	53,64	Bernardo Lopes	1993	2005/2006
7	51,58	André Roleiro	1990	2002/2003
8	50,52	Tiago Gaspar	1985	1997/1998
9	49,84	Alexandre Dias	2000	2010/2011
10	46,86	Rui Marques	1978	1990/1991

Lançamento do Peso - 3 Kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	14,39	Carlos Dinis	1977	1989/1990
2	13,75	Bernardo Lopes	1993	2005/2006
3	13,35	Miguel Carreira	1996	2008/2009
4	13,16	André Santos	1998	2011/2012
5	12,04	Paulo Veloso	1980	1992/1993
6	11,60	Pedro Machado	1998	2011/2012
7	11,21	João Moniz	1994	2006/2007
8	11,20	Carlos Oliveira	1993	2005/2006
9	10,84	Filipe Ferreira	1985	1997/1998
10	10,46	Alexandre Costa	1986	1998/1999

Lançamento do Disco - 0,75 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	41,33	André Santos	1998	2011/2012
2	39,13	João Moniz	1994	2006/2007
3	34,05 *	Miguel Carreira	1996	2008/2009
4	32,93	Igor Rodrigues	1995	2007/2008
5	31,54 *	Bernardo Lopes	1993	2005/2006
6	29,88	Carlos Oliveira	1993	2005/2006
7	28,88	João Santos	1984	1996/1997
8	26,44	Luís Fernandes	1988	2000/2001
9	26,23 *	Miguel Lavrador	1995	2007/2008
10	24,04	Marco Ferraz	1983	1995/1995

\* com disco de 1 kg

Lançamento do Dardo - 500 grs.

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	34,85	Fábio Moreira	1999	2011/2012
2	34,05	Miguel Carreira	1996	2008/2009
3	32,57	Pedro Silvano	2000	2012/2013
4	29,88	Miguel Lavrador	1995	2007/2008
5	29,56	André Roberto	2002	2014/2015
6	28,70	João Silva	1996	2008/2009
7	27,22	Miguel Marques	1995	2007/2008
8	26,51	Tiago Pires	1998	2010/2011
9	26,47	Francisco Cordeiro	1998	2009/2010
10	25,84	Igor Rodrigues	1995	2007/2008

3 000 marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	18:51.51	André Roberto	2002	2013/2014
2	20:20.16	Simão Lameiro	2001	2013/2014
3	20:50.30	Tiago Pires	1998	2010/2011
4	20:57.0	Gonçalo Cruz	1986	1997/1998
5	21:23.9	Frederico Ferreira	1985	1995/1996
6				
7				
9				
10				

Lançamento do Martelo - 3 Kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	38,62	Carlos Oliveira	1993	2005/2006
2	28,03	Miguel Lavrador	1995	2006/2007
3	24,74	Ivan Henriques	1985	1997/1998
4	22,48 *	André Santos	1998	2010/2011
5	21,97	André Pimenta	2001	2013/2014
6	21,70	Luís Fernandes	1988	2000/2001
7	21,52	Igor Rodrigues	1995	2006/2007
8	21,19	Victor Santos	1988	2000/2001
9	21,14	Rodrigo Agostinho	2001	2013/2014
10	19,04	Francisco Calhau	2005	2017/2018

\* 4 Kg

Tetratlo Técnico

60 / Comprimento / Peso 3kg / 1000

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1286	Eduardo Oliveira	2004	2016/2017
2	1114	Daniel Amado	2004	2016/2017
3	1138	Nuno Cordeiro	2006	2017/2018
4	1027	Leonardo Jacinto	2006	2017/2018
5	872	Luca Cruz	2006	2017/2018
6	747	Tiago Jorge	2006	2017/2018
7	697	Pedro Pires	2006	2017/2018
8				
9				
10				

# MELHORES DE SEMPRE

Atualizado em 21/05/2019



## Infantis Masculinos

### 3 000 marcha estrada

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	20:31	Tiago Pires	1998	2010/2011
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

### Pentatlo

60 / Comp. / 60b / Peso 3 / 1000 m

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2639	Eduardo Valério	1996	2008/2009
2	2506	Miguel Carreira	1996	2008/2009
3	2393	João Moniz	1994	2006/2007
4	2333	Rodrigo Agostinho	2001	2013/2014
5	2243	Rodrigo Gameiro	2000	2012/2013
6	2172	Artur Koshchuck	1994	2006/2007
7	2163	Dyllan Pedro	1995	2006/2007
8	2137	Francisco Silva	2003	2015/2016
9	2086	Samuel Santos	1999	2011/2012
10	2067	Miguel Marques	1995	2006/2007

### Triatlo Técnico

60b / Comprimento / Peso 3kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1454	Bernardo Lopes	1993	2005/2006
2	1441	Miguel Marques	1995	2007/2008
3	1215	Miguel Silva	1996	2008/2009
4	1206	Guilherme Dias	2001	2013/2014
5	1153	Alexandre Figueiredo	1998	2010/2011
6	1096	Dyllan Pedro	1995	2007/2008
7	1083	Francisco Silva	2003	2015/2016
8	1069	Miguel Carreira	1996	2008/2009
9	1005	Francisco Rodrigues	1997	2009/2010
9	1005	Eduardo Oliveira	2004	2016/2017

### 4x60 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	31.16	Miguel Carreira	1996	2008/2009
2		Tiago Vieira	1996	
3		Eduardo Valério	1996	
4		Ricardo Bárbara	1996	

# MELHORES DE SEMPRE



## Iniciados Femininos

Atualizado em 21/05/2019

### 80 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	9.81	Joana Carlos	1999	2013/2014
2	10.21	Sarah Dias	1995	2008/2009
3	10.45	Beatriz Dinis	1996	2010/2011
4	10.47	Mafalda Pires	2002	2016/2017
5	10.3	Cátia Ferreira	1983	1996/1997
5	10.3	Daniela Ribeiro	1994	2008/2009
7	10.59	Sarta Sani	2002	2016/2017
8	10.66	Ana Filipa Neves	1985	1999/2000
9	10.66	Carina Silva	2001	2015/2016
10	10.70	Alina Humenyuk	2000	2014/2015

### 250 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	33.70	Joana Carlos	1998	2013/2014
2	34.80	Sarah Dias	1994	2010/2011
3	35.01	Bruna Silva	1994	2008/2009
4	35.01	Ana Alves	1994	2008/2009
5	35.10	Beatriz Dinis	1996	2010/2011
6	35.44	Anaís Baptista	1994	2008/2009
7	35.53	Evelise Veiga	1996	2011/2012
8	35.81	Juliana Brites	2000	2013/2014
9	36.00	M <sup>a</sup> Inês Pagaimo	1997	2011/2012
10	35,8	Ana Matilde Reis	2004	2017/2018

### 800 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2:14.55	Ana Alves	1994	2008/2009
2	2:20.57	Daria Melnyk	2000	2014/2015
3	2:21.26	Mariana Vidinha	2004	2018/2019
4	2:25.12	Eduarda Silva	2005	2018/2019
5	2:25.69	Diana Santos	2001	2015/2016
6	2:30.35	Joana Ferreira	1997	2009/2010
7	2:31.38	Lara Duarte	2004	2018/2019
8	2:31.83	Ana Oliveira	1995	2008/2009
9	2:32.01	M <sup>a</sup> Inês Pagaimo	1997	2010/2011
10	2:33.99	Laura Santos	2001	2015/2016

### 1000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2:56.17	Ana Alves	1994	2008/2009
2	3:06.33	Mariana Vidinha	2004	2018/2019
3	3:07.57	Daria Melnyk	2000	2013/2014
4	3:09.57	Eduarda Silva	2005	2018/2019
5	3:10.21	Joana Ferreira	1997	2009/2010
6	3:11.87	Diana Santos	2001	2015/2016
7	3:13.12	M <sup>a</sup> Teresa Silva	2003	2017/2018
8	3:16.30	M <sup>a</sup> Inês Pagaimo	1997	2010/2011
9	3:20.47	Sofia Domingues	1993	2006/2007
10	3:20.92	Ana Oliveira	1995	2008/2009

### 1500 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4:36.92	Ana Alves	1994	2008/2009
2	5:03.63	Daria Melnyk	2000	2014/2015
3	5:11.53	Diana Santos	2001	2015/2016
4	5:11.56	Mariana Vidinha	2004	2018/2019
5	5:15.50	Ana Oliveira	1995	2008/2009
6	5:22.66	Sofia Domingues	1993	2006/2007
7	5:22.72	Clara Marques	1996	2009/2010
8	5:23.13	Mara Silva	1980	1994/1995
9	5:30.64	M <sup>a</sup> Teresa Silva	2003	2017/2018
10	5:31.76	Laura Santos	2001	2015/2016

### 1500 metros obstáculos

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	5:14.39	Daria Melnyk	2000	2014/2015
2	5:33.86	Margarida Fonseca	2002	2016/2017
3	5:35.30	Ana Oliveira	1995	2008/2009
4	5:41.6	Laura Santos	2001	2015/2016
5	5:41.96	M <sup>a</sup> Teresa Silva	2003	2017/2018
6	5:50.46	Mariana Simões	1994	2008/2009
7	5:55.21	Joana Marques	1994	2008/2009
8	5:59.24	Patrícia Vieira	1997	2011/2012
9	6:02.95	Kelly Santos	1994	2008/2009
10	6:04.36	Tânia Pires	1999	2012/2013

### 80 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	11.86	Ashley Nhunga	2003	2017/2018
2	12.11	Sarah Dias	1995	2009/2010
3	12.13	Anaís Baptista	1994	2008/2009
4	12.30	Juliana Brites	2000	2014/2015
5	12.62	Eduarda Ferreira	2001	2015/2016
6	12.63	Joana Gameiro	2004	2017/2018
7	12.91	Sónia Machado	1998	2011/2012
8	13.12	Cátia Ferreira	1983	1996/1997
9	13.15	Mariana Sousa	1999	2011/2012
10	13.45	Sandra Domingos	1994	2008/2009

### 250 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	37.0	Anaís Baptista	1994	2008/2009
2	38.2	Sarah Dias	1995	2009/2010
3	38.77	Sónia Machado	1998	2011/2012
4	39.18	Juliana Brites	2000	2013/2014
5	39.69	Bruna Silva	1994	2008/2009
6	40.35	Carina Silva	2000	2014/2015
7	40.91	Mariana Simões	1994	2008/2009
8	40,99	Daria Melnyk	2000	2013/2014
9	41.0	Daniela Pereira	1994	2008/2009
10	41.26	M <sup>a</sup> Inês Pagaimo	1997	2011/2012



# MELHORES DE SEMPRE



## Iniciados Femininos

Atualizado em 21/05/2019

### Salto com Vara

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2,62	Sara Mota	1997	2011/2012
2	2,60	Vera Lavrador	1988	2002/2003
3	2,50	Mariana Neves	2000	2015/2016
4	2,40	Sofia Gameiro	1985	1999/2000
4	2,40	Mónica Rino	1994	2008/2009
4	2,40	Beatriz Moniz	1997	2011/2012
4	2,40	Daria Melnyk	2000	2013/2014
4	2,40	Joana Gameiro	2004	2018/2019
9	2,30	Vera Goucha	2005	2018/2019
10	2,20	Margarida Neves	1986	2000/2001
10	2,20	Bárbara Andrade	1998	2012/2013

### Salto em Altura

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1,64	Claudia Gameiro	1980	1994/1995
2	1,58	Lara Duarte	2004	2018/2019
3	1,56	Irina Rodrigues	1991	2005/2005
4	1,54	Eduarda Ferreira	2001	2015/2016
5	1,53	Camila Soares	1997	2011/2012
6	1,52	Cátia Ferreira	1983	1997/1998
6	1,52	Sónia Machado	1998	2012/2013
8	1,51	Bárbara Andrade	1998	2012/2013
9	1,49	Daniela Jorge	1997	2011/2012
10	1,48	Beatriz Alves	1996	2008/2009
10	1,48	Juliana Pereira	1995	2009/2010
10	1,48	Iara Duque	2000	2013/2014

### Salto em Comprimento

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	5,51	Eduarda Ferreira	2001	2015/2016
2	5,37	Juliana Brites	2000	2014/2015
3	5,35	Sarah Dias	1995	2009/2010
4	5,23	Mónica Rino	1994	2008/2009
5	5,19	Sónia Machado	1998	2012/2013
6	5,16	Daniela Jorge	1997	2011/2012
7	5,15	Joana Carlos	1999	2012/2013
8	5,14	Anais Baptista	1994	2008/2009
9	4,98	Cátia Ferreira	1983	1997/1998
9	4,98	Beatriz Dinis	1996	2010/2011
9	4,98	M <sup>ª</sup> Inês Pagaimo	1997	2010/2011

### Triplo-Salto

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	11,56	Anais Baptista	1994	2009/2010
2	11,52	Eduarda Ferreira	2001	2015/2016
3	11,34	Juliana Brites	2000	2014/2015
4	11,05	Daniela Jorge	1997	2011/2012
5	11,03	Mónica Rino	1994	2008/2009
6	10,97	Beatriz Dinis	1996	2010/2011
7	10,74	Sónia Machado	1998	2012/2013
8	10,70	Liliana Jorge	1991	2005/2006
9	10,67	Claudia Gameiro	1980	1994/1995
10	10,46	Bárbara Andrade	1998	2012/2013

### Quadruplo Salto

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	13,75	Juliana Brites	2000	2013/2014
2	12,91	Eduarda Ferreira	2001	2013/2014
3	12,65	Joana Gameiro	2004	2018/2019
4	12,37	Iara Duque	2000	2013/2014
5	12,25	Margarida Santos	2004	2018/2019
6	12,11	Lara Duarte	2004	2018/2019
7	12,03	Inês Santos	2001	2013/2014
8	11,96	Catarina Santos	1999	2012/2013
9	11,85	Joana Carlos	1999	2012/2013
10	11,64	Ana Carvalho	2005	2018/2019

### Lançamento do Disco - 0,75 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	50,26	Irina Rodrigues	1991	2005/2006
2	47,10	Micaela Sereno	2000	2014/2015
3	41,46	Juliana Pereira	1995	2009/2010
4	36,62	Inês Carreira	2000	2014/2015
5	35,93	Vera Lavrador	1988	2002/2003
6	34,67	Camila Carreira	2002	2016/2017
7	34,10	M <sup>ª</sup> Inês Domingos	1995	2009/2010
8	32,23	Laura Monteiro	2001	2015/2016
9	30,89	Márcia Maketa	2005	2018/2019
10	30,55	Sónia Machado	1998	2012/2013

### Lançamento do Peso - 3 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	13,32	Micaela Sereno	2000	2014/2015
2	13,01	Irina Rodrigues	1991	2005/2006
3	12,85	Juliana Pereira	1995	2010/2011
4	12,05	Inês Carreira	2000	2015/2016
5	11,88	Sónia Machado	1998	2012/2013
6	11,67	Carolina Caseiro	2004	2018/2019
7	11,16	Camila Carreira	2002	2016/2017
8	10,66	Luísa Roque	1976	1990/1991
9	10,51	Eduarda Ferreira	2001	2015/2016
10	10,44	Angélica Brites	1978	1992/1993
10	10,44	Sarah Dias	1995	2008/2009

### Lançamento do Martelo 3 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	47,45	M <sup>ª</sup> Inês Domingos	1995	2009/2010
2	43,67	Irina Rodrigues	1991	2005/2006
3	43,23	Laura Monteiro	2002	2014/2015
4	42,65	Sofia Pereira	2002	2016/2017
5	36,94	Micaela Sereno	2000	2014/2015
6	35,77	Carolina Caseiro	2004	2018/2019
7	34,79	Vera Lavrador	1988	2002/2003
8	32,81	Márcia Maketa	2004	2018/2018
9	30,26	Inês Florêncio	2003	2017/2018
10	29,37	Cristiana Faria	1994	2007/2008

# MELHORES DE SEMPRE

Atualizado em 21/05/2019



## Iniciados Femininos

### Lançamento do Dardo - 500 grs

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	38,61	Marta Mendes	1995	2009/2010
2	35,27	Inês Carreira	2000	2014/2015
3	32,67	Juliana Pereira	1995	2009/2010
4	30,53	Sara Ferreira	2000	2014/2015
5	30,04	Bárbara Andrade	1998	2012/2013
6	29,14	Sarah Dias	1995	2008/2009
7	29,05	Anais Baptista	1994	2008/2009
8	28,94	Camila Carreira	2002	2016/2017
9	27,98 *	Daniela Pereira	1994	2008/2009
10	25,92	Carolina Caseiro	2004	2017/2018

\* com dardo de 600 grs.

### Triatlo Técnico 60b/comp/peso

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1908	Sarah Dias	1995	2009/2010
2	1882	Eduarda Ferreira	2001	2015/2016
3	1755	Sónia Machado	1998	2012/2013
4	1725	Juliana Brites	2000	2014/2015
5	1708	Ashley Nhunga	2003	2017/2018
6	1663	Anais Baptista	1994	2008/2009
7	1650	Alina Humenyuk	2000	2014/2015
8	1556	Joana Gameiro	2004	2018/2019
9	1514	Daniela Jorge	1997	2011/2012
10	1470	Joana Carlos	1999	2013/2014

### Tetratlo 1 80b/comp/peso/800

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1879	Ashley Nhunga	2003	2016/2017
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

### 3000 marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	16.49:39	Tânia Pires	1999	2014/2015
2	18:48.02	Sara Roberto	1999	2011/2012
3	19:37.60	Joana Marques	1994	2006/2007
4	20:14.01	Seany Costa	1996	2008/2009
5	22:39.6	Ivânia Carvalho	1984	1997/1998
6	23:21.77	Cristina Lopes	1995	2006/2007
7	29:22.8	Rosália Bernardino	1984	1997/1998
8				
9				
10				

### Heptatlo

80b/Dardo/Altura/80/Peso/Comprimento/800

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4019	Sónia Machado	1998	2012/2013
2	3862	Eduarda Ferreira	2001	2015/2016
3	3845	Sarah Dias	1995	2008/2009
4	3759	Anais Baptista	1994	2008/2009
5	3723	Lara Duarte	2004	2018/2019
6	3703	Ashley Nhunga	2003	2017/2018
7	3691	Joana Gameiro	2004	2018/2019
8	3656	Juliana Brites	2000	2014/2015
9	3576	Beatriz Dinis	1996	2010/2011
10	3561	M <sup>a</sup> Inês Pagaimo	1997	2011/2012

### Tetratlo 2

80/comp/peso/800

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2061	Joana Gameiro	2004	2017/2018
2	2015	Mafalda Pires	2002	2016/2017
3	1453	Diana Silva	2002	2016/2017
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

### 4000 marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	24:26.1	Tânia Pires	1999	2013/2014
2	24:40.0	Joana Marques	1994	2008/2009
3	25:54.85	Sara Roberto	1999	2012/2013
4	25:59.0	Clara Marques	1996	2008/2009
5	31:04.67	Cristina Lopes	1995	2007/2008
6				
7				
8				
9				
10				

### 3km marcha em estrada

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	17:28	Tânia Pires	1999	2012/2013
2	18:17	Clara Marques	1996	2008/2009
3	19.15	Sara Roberto	1999	2012/2013
4	20:38	Camila Soares	1997	2008/2009
5	22:05	Seany Costa	1997	2008/2009
6				
7				
8				
9				
10				



## 4 x 80 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		Daniela Ribeiro	1994	
2	40.02	Sarah Dias	1995	2008/2009
3		Anais Baptista	1994	
4		Bruna Silva	1994	
1		Stephanie Pereira	1993	
2	42.4	Carla Santos	1991	2005/2006
3		Joana Sousa	1991	
4		Liliana Jorge	1991	

# MELHORES DE SEMPRE

Actualizado em 21/05/2019



## Iniciados Masculinos

### 80 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	9.1	Artur Koshchuck	1994	2008/2009
2	9.42	Rodrigo Agostinho	2001	2015/2016
3	9.50	André Pimenta	2001	2015/2016
4	9.56	Vítor Mendes	1992	2006/2007
5	9.61	Eduardo Valério	1996	2010/2011
6	9.65	João Moniz	1994	2008/2009
7	9.5	André Antunes	1984	1998/1999
7	9.5	Gonçalo Gameiro	1983	1997/1998
7	9.5	Rogério Moreira	1976	1990/1991
10	9.75	Ricardo Bárbara	1996	2009/2010
10	9.75	Francisco Silva	2003	2016/2017
10	9.75	João Calhau	2002	2016/2017

### 250 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	30.13	Artur Koshchuck	1994	2008/2009
2	30.54	Rodrigo Agostinho	2001	2015/2016
3	30.88	João Leal	1998	2012/2013
4	31.09	Erik Kostrytsya	1999	2013/2014
5	31.12	João Moniz	1994	2008/2009
6	31.1	Miguel Carreira	1996	2009/2010
7	31.35	Rodrigo Duarte	1998	2012/2013
8	31.42	André Pimenta	2001	2015/2016
9	31.72	Rafael Oliveira	1993	2007/2008
10	31.80	Amândio Morgado	1996	2010/2011

### 800 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2:03.35	Samuel Santos	1999	2013/2014
2	2:07.65	Tiago Vieira	1996	2011/2012
3	2:09.5	Nuno Pereira	1978	1992/1993
4	2:10.49	Cristiano Carreira	1990	2004/2005
5	2:10.61	Gonçalo Oliveira	2002	2016/2017
6	2:11.20	Luis Torres	1997	2011/2012
7	2:11.8	Rogério Moreira	1976	1989/1990
8	2:11.98	João Moniz	1994	2008/2009
9	2:12.54	João Leal	1998	2012/2013
10	2:13.6	João Ferreira	1976	1989/1990

### 1000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2:41.42	Samuel Santos	1999	2013/2014
2	2:46.51	Cristiano Carreira	1990	2004/2005
3	2:47.91	João Leal	1998	2013/2014
4	2:50.42	Gonçalo Oliveira	2002	2016/2017
5	2:51.15	José Neves	1992	2006/2007
6	2:51.35	Tiago Vieira	1996	2010/2011
7	2:53.70	Rodrigo Vieira	2000	2012/2013
8	2:54.11	Miguel Carreira	1996	2009/2010
9	2:55.76	Francisco Silva	2003	2016/2017
10	2:56.18	André Petriv	2003	2017/2018

### 1500 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4:19.69	Samuel Santos	1999	2013/2014
2	4:32.2	João Ferreira	1976	1989/1990
3	4:34.1	Nuno Pereira	1978	1992/1993
4	4:36.48	Luis Torres	1997	2011/2012
5	4:36.72	Diogo Verde	1988	2002/2003
6	4:38.98	José Neves	1992	2006/2007
7	4:39.33	Olivier Pedroso	1990	2004/2005
8	4:40.69	Gonçalo Oliveira	2002	2016/2017
9	4:40.70	David Ribeiro	1989	2003/2004
10	4:42.33	Tiago Vieira	1996	2010/2011

### 1500 metros Obstáculos

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4:29.74	Samuel Santos	1999	2013/2014
2	4:46.20	José Neves	1992	2006/2007
3	4:53.12	Luis Torres	1997	2011/2012
4	4:54.84	João Leal	1998	2011/2012
5	4:56.90	André Simões	1997	2011/2012
6	5:01.81	Gonçalo Oliveira	2002	2016/2017
7	5:04.05	Nelson Pereira	1994	2008/2009
8	5:10.55	Eduardo Oliveira	2000	2013/2014
9	5:11.07	João Cruz	2000	2014/2015
10	5:13.38	Amândio Morgado	1996	2010/2011

### 100 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	14.06	Eduardo Valério	1996	2010/2011
2	14.43	Vítor Mendes	1992	2006/2007
3	14.59	Alexandre Figueiredo	1998	2012/2013
4	14.60	Bruno Gualberto	1988	2002/2003
5	14.68	Artur Koshchuk	1994	2008/2009
6	14.6	Carlos Alexandre	1984	1998/1999
7	15.01	Ricardo Mendes	1994	2008/2009
8	15.11	Bruno Roda	1982	1996/1997
9	15.16	Dyllan Pedro	1995	2009/2010
10	15.18	André Pimenta	2001	2015/2016

### 250 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	33.02	Artur Koshchuk	1994	2008/2009
2	34.02	Eduardo Valério	1996	2010/2011
3	34.62	João Moniz	1994	2008/2009
4	35.09	Rafael Oliveira	1993	2007/2008
5	35.14	Alexandre Figueiredo	1998	2012/2013
6	35.25	Rodrigo Duarte	1998	2012/2013
7	35.50	João Nunes	2000	2014/2015
8	35.54	Dyllan Pedro	1995	2009/2010
9	35.70	João Leal	1998	2012/2013
10	36.63	André Simões	1997	2011/2012

# MELHORES DE SEMPRE

Actualizado em 21/05/2019



## Iniciados Masculinos

### Salto com Vara

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	3,20	Miguel Lopes	1997	2012/2013
1	3,20	André Petriv	2003	2017/2018
3	3,15	Vítor Mendes	1992	2006/2007
4	3,10	Bruno Carmo	1981	1995/1996
5	3,00	Ivo Morais	1986	2000/2001
6	2,85	Diogo Meneses	2002	2016/2017
7	2,80	Eduardo Dinis	1985	1999/2000
7	2,80	Yoelvis Companioni	2004	2018/2019
9	2,75	Bruno Silva	1992	2006/2007
10	2,70	Hélio Silva	1982	1996/1997
10	2,70	Bruno Lopes	1993	2006/2007

### Salto em Altura

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1,88	Ricardo Mendes	1994	2008/2009
2	1,83	João Alexandre	1990	2004/2005
2	1,83	Eduardo Valério	1996	2010/2011
4	1,81	André Petriv	2003	2017/2018
5	1,78	João Ferreirinho	1984	1998/1999
6	1,76	Alexandre Figueiredo	1998	2010/2011
7	1,74	André Pimenta	2001	2015/2016
8	1,73	Bruno Carmo	1981	1995/1996
9	1,72	Ruben Silva	1991	2005/2006
9	1,72	Ângelo Santos	1996	2010/2011
9	1,72	Filipe Lucas	1997	2011/2012

### Salto em Comprimento

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	6,77	Rodrigo Agostinho	2001	2015/2016
2	6,57	André Pimenta	2001	2015/2016
3	6,30	Artur Koshchuk	1994	2009/2010
4	6,23	Eduardo Valério	1996	2010/2011
5	6,20	Bruno Carmo	1981	1995/1996
6	6,20	João Alexandre	1990	2004/2005
7	6,10	João Moniz	1994	2008/2009
8	6,09	Miguel Marques	1995	2009/2010
9	6,05	Eduardo Oliveira	2004	2018/2019
10	6,04	Alexandre Figueiredo	1998	2012/2013

### Triplo-Salto

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	13,20	Eduardo Valério	1996	2010/2011
2	13,13	João Moniz	1994	2009/2010
3	12,98	Angelo Santos	1996	2011/2012
4	12,75	Miguel Marques	1995	2010/2011
5	12,53	Miguel Carreira	1996	2009/2010
6	12,41	Ruben Silva	1991	2005/2006
7	12,40	Ricardo Mendes	1994	2008/2009
7	12,40	Dyllan Pedro	1995	2010/2011
9	12,38	Bruno Carmo	1981	1995/1996
10	12,32	André Pimenta	2001	2015/2016

### Quadruplo Salto

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	15,05	Eduardo Oliveira	2004	2018/2019
2	14,58	Alexandre Figueiredo	1998	2012/2013
3	14,35	Pedro Machado	1998	2012/2013
4	13,79	Tiago Pires	1998	2012/2013
5	13,65	Pedro Silvano	2000	2013/2014
6	13,63	Rodrigo Agostinho	2001	2013/2014
7	12,93	Ricardo Bogalho	1999	2012/2013
8	12,83	André Pimenta	2001	2013/2014
9	12,36	Diogo Camacho	2004	2018/2019
10	12,27	Andrey Vasin	2005	2018/2019

### Lançamento do Disco - 1 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	60,33	Miguel Carreira	1996	2010/2011
2	47,06	Bernardo Lopes	1993	2006/2007
3	45,90	Steve Patrício	1988	2002/2003
4	44,10	André Santos	1998	2012/2013
5	42,90	Vítor Antunes	1981	1995/1996
6	42,37	Luís Batista	1991	2005/2006
7	41,84	Luís Marques	1989	2003/2004
8	40,94	Rúben Antunes	1999	2013/2014
9	40,30	Carlos Dinis	1977	1991/1992
10	39,56	Pedro Machado	1998	2012/2013

### Lançamento do Peso - 4 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	15,12	Miguel Carreira	1996	2011/2012
2	14,91	Bernardo Lopes	1993	2007/2008
3	14,67	Carlos Dinis	1977	1991/1992
4	14,55	Steve Patrício	1988	2002/2003
5	14,47	Dine Sousa	1976	1990/1991
6	13,56	André Santos	1998	2012/2013
7	13,17	Vítor Mendes	1992	2006/2007
8	12,92	Vítor Antunes	1981	1995/1996
9	12,83	João Moniz	1994	2008/2009
10	12,65	Cristiano Novo	1989	2003/2004

### Lançamento do Martelo - 4 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	60,32	Rúben Antunes	1999	2013/2014
2	52,38	Miguel Carreira	1996	2010/2011
3	52,07	Steve Patrício	1988	2002/2003
4	45,04	André Santos	1998	2012/2013
5	36,54	Carlos Dinis	1977	1991/1992
6	36,02	Gonçalo Gonçalves	1977	1991/1992
7	34,96	Vítor Antunes	1981	2001/2002
8	32,78	Luís Marques	1989	2003/2004
9	30,64	Nuno Faria	1983	1997/1998
10	30,37	Luís Fernandes	1988	2002/2003

# MELHORES DE SEMPRE

Actualizado em 21/05/2019



## Iniciados Masculinos

### Lançamento do Dardo - 600 grs

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	52,77	Miguel Lavrador	1995	2010/2011
2	48,98	Tiago Pires	1998	2012/2013
3	47,85	Pedro Silvano	2000	2014/2015
4	47,17	Vítor Mendes	1992	2006/2007
5	45,40	Bernardo Lopes	1993	2006/2007
6	44,46	João A. Silva	1996	2011/2012
7	42,46	Eduardo Valério	1996	2010/2011
8	41,61	Pedro Silvano	2000	2013/2014
9	40,26	Guilherme Pereira	2003	2017/2018
10	40,24*	Ricardo Mendes	1994	2008/2009

\* Com dardo de 700grs

### Triatlo Técnico 60b/peso/comprimento

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1922	Rodrigo Agostinho	2001	2015/2016
2	1854	Eduardo Valério	1996	2010/2011
3	1851	Artur Koshchuk	1994	2008/2009
4	1846	André Pimenta	2001	2015/2016
5	1812	Bernardo Lopes	1983	2007/2008
6	1799	Vítor Mendes	1992	2006/2007
7	1760	Diogo Meneses	2002	2016/2017
8	1745	João Moniz	1994	2008/2009
9	1714	Francisco Silva	2003	2017/2018
10	1706	André Petriv	2003	2017/2018

### Tetratlo 1 100b/comp/peso/1000

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2492	André Petriv	2003	2017/2018
2	2244	Salvador Bilreiro	2003	2017/2018
3	2150	Diogo Meneses	2002	2016/2017
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

### Pentatlo Técnico 60/Comp/Peso/Altura/60B

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2746	Diogo Meneses	2002	2017/2018
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

### Heptatlo

80/Comprimento/Dardo/100b /Altura/Peso/1000

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4286	Eduardo Valério	1996	2010/2011
2	4038	André Petriv	2003	2017/2018
3	3890	Rodrigo Agostinho	2001	2015/2016
4	3852	André Pimenta	2001	2015/2016
5	3825	Samuel Santos	1999	2013/2014
6	3805	Yoelvis Companioni	2004	2018/2019
7	3755	Artur Koshchuk	1994	2008/2009
8	3741	Diogo Meneses	2002	2016/2017
9	3713	João Moniz	1994	2008/2009
10	3637	Vítor Mendes	1992	2006/2007

### Tetratlo 2

80/comp/peso/1000

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2525 (*)	Francisco Silva	2003	2017/2018
2	1979	Henrique Alípio	2003	2017/2018
3	1958	João Calhau	2002	2016/2017
4	1937	Eduardo Oliveira	2004	2017/2018
5	1680	Paulo Castro	2002	2016/2017
6	1395	Tiago Rosa	2003	2016/2017
7	1060	Diogo Camacho	2004	2017/2018
8				
9				
10				

(\*) Recorde Nacional

### 4000 marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	26:12.8	Filipe Costa	1982	1996/1997
2	26:50.80	Ricardo Fernandes	1992	2005/2006
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

### 4 x 80 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		Ricardo Mendes	1994	
2		João Moniz	1994	
3	37.1	Dyllan Pedro	1995	2008/2009
4		Artur Koshchuk	1994	



4 km marcha - estrada

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	3:37:00	Rui Costa	1995	2008/2009
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

# MELHORES DE SEMPRE



## Juvenis Femininos

Atualizado em 21/05/2019

### 100 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	12.04	Joana Carlos	1999	2015/2016
2	12.0	Cátia Ferreira	1983	1999/2000
3	12.37	Mafalda Pires	2002	2017/2018
4	12.64	Alina Humenyuk	2000	2016/2017
5	12.71	Veronika Zukova	1993	2009/2010
6	12.5	Sarah Dias	1995	2008/2009
7	12.76	Maria Fazão	1987	2003/2004
8	12.86	Juliana Neto	1986	2002/2003
9	12.92	Carla Santos	1991	2007/2008
9	12.92	Bruna Santos	1998	2014/2015

### 200 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	25.26	Joana Carlos	1999	2014/2015
2	25.95	Cátia Ferreira	1983	1998/1999
2	25.95	Sarah Dias	1995	2008/2009
4	25.99	Maria Frazão	1987	2003/2004
5	26.12	Carla Santos	1991	2007/2008
6	26.20	Evelise Veiga	1996	2012/2013
7	26.20	Alina Humenyuk	2000	2016/2017
8	26.65	Anaís Baptista	1994	2009/2010
9	26.75	Sarta Sani	2002	2017/2018
10	26.76	Beatriz Dinis	1996	2010/2011

### 300 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	41.12	Carla Santos	1991	2007/2008
2	41.14	Sofia Lavreshina	2003	2018/2019
3	41.24	Mafalda Pires	2002	2016/2017
4	41.70	Joana Carlos	1999	2016/2017
5	42.31	Daniela Pereira	1994	2009/2010
6	42.48	Alina Humenyuk	2000	2016/2017
7	43.00	Laura Ramos	2002	2017/2018
8	43.20	Bruna Silva	1994	2010/2011
9	43.4	Joana Sousa	1991	2005/2006
10	43.54	Carine Moreira	1994	2010/2011

### 800 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2:14.55	Ana Alves	1994	2008/2009
2	2:19.16	Laura Ramos	2001	2017/2018
3	2:20.57	Daria Melnyk	2000	2014/2015
4	2:20.77	Filipa Eutíquio	1996	2011/2012
5	2:22.82	Laura Santos	2001	2017/2018
6	2:23.06	Margarida Fonseca	2002	2018/2019
7	2:24.41	Marina Agostinho	1982	1998/1999
8	2:24.57	Diana Santos	2001	2016/2017
9	2:24.77	Cristiana Silva	1984	2000/2001
10	2:26.76	Carine Moreira	1994	2010/2011

### 1500 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4:36.62	Ana Alves	1994	2008/2009
2	4:48.12	Filipa Eutíquio	1996	2012/2013
3	4:52.60	Margarida Fonseca	2002	2018/2019
4	4:58.52	Diana Santos	2001	2017/2018
5	4:58.83	Laura Santos	2001	2017/2018
6	5:00.2	Marina Agostinho	1982	1998/1999
7	5:03.63	Daria Melnyk	2000	2014/2015
8	5:05.2	Cristiana Silva	1984	2000/2001
9	5:09.09	Beatriz Francisco	2000	2016/2017
10	5:09.65	Laura Ramos	2002	2017/2018

### 3000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	10:17.68	Mariana Costa	1991	2007/2008
2	10:20.91	Luisa Condeço	1996	2011/2012
3	10:30.58	Ana Alves	1994	2009/2010
4	10:53.03	M <sup>te</sup> Eduarda Vidigueira	1996	2012/2013
5	10:59.93	Inês Nobre	1992	2008/2009
6	11:10.66	Marina Agostinho	1982	1998/1999
7	11:11.74	Sara Tenrinho	1995	2011/2012
8	11:14.33	Beatriz Francisco	2000	2016/2017
9	11:16,5	Laura Ramos	2002	2017/2018
10	11:22.51	Cristiana Silva	1984	2000/2001

### 100 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	14.52	Sarah Dias	1995	2010/2011
2	14.71	Cátia Ferreira	1983	1999/2000
3	15.07	Ashley Nhunga	2003	2017/2018
4	15.19	Evelise Veiga	1996	2011/2012
5	15.24	Anaís Baptista	1994	2009/2010
6	15.29	Juliana Brites	2000	2016/2017
6	15.29	Eduarda Ferreira	2001	2017/2018
8	15.53	Sónia Machado	1998	2014/2015
9	15.57	Daniela Pereira	1994	2009/2010
10	15.86	Alina Humenyuk	2000	2016/2017

### 300 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	44.88	Anaís Baptista	1994	2009/2010
2	46.54	Evelise Veiga	1996	2011/2012
3	46.90	Daniela Pereira	1994	2009/2010
4	47.35	Carina Silva	2000	2016/2017
5	47.70	Carine Moreira	1994	2010/2011
6	47.87	Bruna Silva	1994	2010/2011
7	48.73	Joana Gameiro	2004	2017/2018
8	48.95	Juliana Brites	2000	2016/2017
9	49.22	Inês Santos	2001	2017/2018
10	49.31	Daria Melnyk	2000	2013/2014



# MELHORES DE SEMPRE



## Juvenis Femininos

Atualizado em 21/05/2019

### 2000 metros obstáculos

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	7:23.9	Inês Nobre	1992	2008/2009
2	7:55.26	Beatriz Francisco	2000	2015/2016
3	7:56.0	Daria Melnyk	2000	2015/2016
4	7:57.95	Ana Carolina Oliveira	1995	2011/2012
5	8:00.38	Patrícia Vieira	1997	2012/2013
6	8:26.63	Mariana Simões	1994	2009/2010
7	8:27.29	Laura Santos	2001	2017/2018
8	8:48.4	Andreia Carreira	1999	2015/2016
9	9:03.46	Catarina Francisco	1992	2007/2008
10	9:13.76	Diana Santos	2001	2017/2018

### 5000 metros marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	28:34.49	Tânia Pires	1999	2015/2016
2	29:10.8	Carla Soares	1980	1995/1996
3	29:56.63	Joana Marques	1994	2009/2010
4	32:51.21	Ana Vanessa Leitão	1990	2006/2007
5	34:12.31	Diana Santos	2001	2017/2018
6	34:54.64	Sara Roberto	1999	2013/2013
7				
8				
9				
10				

### Salto em Altura

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1,70	Irina Rodrigues	1991	2007/2008
2	1,64	Claudia Gameiro	1980	1994/1995
3	1,60	Cátia Ferreira	1983	1998/1999
3	1,60	Sónia Machado	1998	2014/2015
5	1,59	Eduarda Ferreira	2001	2016/2017
6	1,58	Sofia Lavreshina	2003	2018/2019
6	1,58	Lara Duarte	2004	2018/2019
8	1,53	Sarah Dias	1995	2010/2011
9	1,53	Camila Soares	1997	2011/2012
9	1,53	Sara Mota	1997	2012/2013
10	1,52	Liliana Marcelino	1988	2004/2005
10	1,52	Bárbara Andrade	1998	2013/2014

### Salto com Vara

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	3,40	Vera Lavrador	1988	2004/2005
2	3,10	Mónica Rino	1994	2010/2011
3	3,02	Sara Mota	1997	2013/2014
4	3,00	Sofia Gameiro	1985	2001/2002
5	2,74	Ana Couto	1981	1997/1998
6	2,70	Bárbara Andrade	1998	2014/2015
7	2,60	Beatriz Moniz	1997	2012/2013
8	2,55	Lidia Nicole Alberto	1993	2009/2010
9	2,50	Ana Conde	1998	2014/2015
9	2,50	Mariana Neves	2000	2015/2016
9	2,50	Daria Melnyk	2000	2015/2016
9	2,50	Bruna Santos	2003	2018/2019

### Salto em Comprimento

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	5,98	Evelise Veiga	1996	2012/2013
2	5,77	Cátia Ferreira	1983	1999/2000
3	5,52	Eduarda Ferreira	2001	2016/2017
4	5,49	Mónica Rino	1994	2009/2010
5	5,44	Sarah Dias	1995	2010/2011
6	5,43	Juliana Brites	2000	2016/2017
7	5,41	Sónia Machado	1998	2014/2015
8	5,37	Anais Baptista	1994	2009/2010
9	5,36	Sofia Lavreshina	2003	2018/2019
10	5,23	Ana Filipa Neves	1985	2001/2002

### Triplo-Salto

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	12,28	Eduarda Ferreira	2001	2016/2017
2	11,84	Claudia Gameiro	1980	1996/1997
3	11,66	Anais Baptista	1994	2009/2010
4	11,63	Mónica Rino	1994	2009/2010
5	11,49	Juliana Brites	2000	2016/2017
6	11,46	Sofia Lavreshina	2003	2018/2019
7	11,42	M <sup>a</sup> Inês Pagaimo	1997	2012/2013
8	11,41	Liliana Jorge	1991	2007/2008
9	11,05	Daniela Jorge	1997	2011/2012
10	11,01	Beatriz Dinis	1996	2011/2012

### Lançamento do Peso - 3 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	14,83	Irina Rodrigues	1991	2006/2007
2	14,40	Juliana Pereira	1995	2011/2012
3	13,96	Micaela Sereno	2000	2015/2016
4	13,83	Inês Carreira	2000	2016/2017
5	13,66	Ana Rita Henriques	1992	2008/2009
6	13,16	Tatiana Fernandes	1981	1997/1998
7	13,15	Angélica Brites	1978	1994/1995
8	13,06	Mariana Cerejo	1997	2014/2015
9	13,04	Sónia Machado	1998	2014/2015
10	12,61	Cátia Santos	1978	1994/1995

### Lançamento do Disco - 1 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	53,94	Irina Rodrigues	1991	2007/2008
2	47,96	Juliana Pereira	1995	2011/2012
3	45,94	Micaela Sereno	2000	2016/2017
4	41,32	Tatiana Fernandes	1981	1997/1998
5	38,48	Inês Carreira	2000	2016/2017
6	36,58	Cátia Santos	1978	1993/1994
7	35,74	Angélica Brites	1978	1994/1995
8	34,12	Camila Carreira	2002	2017/2018
9	34,11	Vera Lavrador	1988	2004/2005
10	34,02	Raquel Gomes	2003	2018/2019

# MELHORES DE SEMPRE



## Juvenis Femininos

Actualizado em 21/05/2019

### Lançamento do Dardo - 600 grs

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	42,89	Marta Mendes	1995	2011/2012
2	42,39	Joana Gonçalves	1983	1998/1999
3	35,16	Inês Carreira	2000	2016/2017
4	34,81	Juliana Pereira	1995	2011/2012
5	29,59	Anais Baptista	1994	2009/2010
6	28,96	Marlene Barata	1988	2004/2005
7	28,41	Sara Ferreira	2000	2015/2016
8	28,06	Sarah Dias	1995	2008/2009
9	27,98	Daniela Pereira	1994	2008/2009
10	27,90	Daniela Bruno	1992	2008/2009

### Lançamento do Martelo - 3 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	56,86	Ana Rita Henriques	1992	2008/2009
2	51,05	Laura Monteiro	2002	2016/2017
3	50,71	Irina Rodrigues	1991	2007/2008
4	49,59	M <sup>a</sup> Inês Domingos	1995	2010/2011
5	48,10	Fabiana Domingos	1993	2009/2010
6	45,76	Vânia Silva	1980	1995/1996
7	44,45	Beatriz Bárbara	1994	2009/2010
8	44,23	Micaela Sereno	2000	2015/2016
9	42,65	Sofia Pereira	2002	2016/2017
10	42,03	Juliana Pereira	1995	2012/2013

### Lançamento do Dardo - 500 grs

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	45,27	Marta Mendes	1995	2011/2012
2	38,77	Inês Carreira	2000	2016/2017
3	34,60	Sara Ferreira	2000	2016/2017
4	33,97	Juliana Pereira	1995	2011/2012
5	30,86	Camila Carreira	2002	2017/2018
6	30,04	Bárbara Andrade	1998	2012/2013
7	29,14	Sarah Dias	1995	2008/2009
8	29,05	Anais Baptista	1994	2008/2009
9	27,98	Daniela Pereira	1994	2008/2009
10	27,95	Sónia Machado	1998	2014/2015

### Tetratlo

100b/peso/comp/800

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2359	Alina Humenyuk	2000	2016/2017
2	2274	Juliana Brites	2000	2016/2017
3	1464	Camila Carreira	2002	2017/2018
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

### Triatlo Técnico

60b/peso/altura

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2364	Irina Rodrigues	1991	2007/2008
2	2120	Eduarda Ferreira	2001	2017/2018
3	2047	Juliana Pereira	1995	2011/2012
4	2009	Sarah Dias	1995	2010/2011
5	1898	Sónia Machado	1998	2013/2014
6	1892	Anais Baptista	1994	2009/2010
7	1795	Bárbara Andrade	1998	2014/2015
8	1785	Evelise Veiga	1996	2012/2013
9	1778	Ashley Nhunga	2003	2018/2019
10	1723	Juliana Brites	2000	2015/2016

### Heptatlo

100b / Alt. / Peso3 / 200 / Comp. / Dardo5 / 800

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4547	Sónia Machado	1998	2014/2015
2	4374	Anais Baptista	1994	2009/2010
3	4023	Evelise Veiga	1996	2011/2012
4	4015	Irina Rodrigues	1991	2007/2008
5	3997	Daniela Pereira	1994	2009/2010
6	3995	Sarah Dias	1995	2010/2011
7	3989	Eduarda Ferreira	2001	2016/2017
8	3736	Juliana Brites	2000	2015/2016
9	3672	Verónika Zhukova	1993	2009/2010
10	3626	M <sup>a</sup> Inês Pagaimo	1997	2012/2013

### 4x100 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		<u>Bruna Santos</u>	<u>2003</u>	
2	49.61 (*)	<u>Sarta Sani</u>	<u>2002</u>	2017/2018
3		<u>Mafalda Pires</u>	<u>2002</u>	
4		<u>Joana Gameiro</u>	<u>2004</u>	
1		Verónika Zhukova	1993	
2	49.80	Anais Baptista	1994	2009/2010
3		Mónica Rino	1994	
4		Sarah Dias	1995	

### 4x300 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		Mariana Videira	2003	
2	2:56.20	Sarta Sani	2002	2018/2019
3		Bruna Santos	2003	
4		Sofia Lavreshina	2003	
1		Bruna Silva	1994	
2	2:57.43	Anais Baptista	1994	2009/2010
3		Carine Moreira	1994	
4		Daniela Pereira	1994	
1		Fabiana Mota	1990	
2	3.02.91	Carla Santos	1991	2006/2007
3		Liliana Jorge	1991	
4		Joana Sousa	1991	

(\*) Recorde Distrital



## Estafeta Medley - recorde do clube

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		Ashley Nhunga	2003	
2	2:28.65	Bruna Santos	2003	2017/2018
3	(*)	Margarida Fonseca	2002	
4		Mafalda Pires	2002	

# MELHORES DE SEMPRE



## Juvenis Masculinos

Atualizado em 21/05/2019

### 100 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	11.01	Artur Koshchuk	1994	2010/2011
2	11.0	Erik Kostrytsya	1999	2015/2016
3	11.19	Rodrigo Agostinho	2001	2016/2017
4	11.27	João Costa	1981	1997/1998
5	11.30	Joaquim Fernandes	1986	2002/2003
6	11.31	João Calhau	2002	2017/2018
7	11.1	André Antunes	1984	2000/2001
8	11.37	João Marques	1992	2008/2009
9	11.41	Bruno Gualberto	1988	2004/2005
10	11.49	João Moniz	1994	2010/2011
10	11.49	Diogo Meneses	2002	2017/2018

### 200 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	22.55	Artur Koshchuk	1994	2009/2010
2	22.69	João Moniz	1994	2010/2011
3	22.87	João Costa	1981	1997/1998
4	22.98	Bruno Gualberto	1988	2004/2005
5	23.07	Erik Kostrytsya	1999	2015/2016
6	23.11	Rodrigo Agostinho	2001	2016/2017
6	23.28	Miguel Baptista	1999	2015/2016
8	23.30	João Leal	1998	2013/2014
9	23.33	Cristiano Carreira	1990	2006/2007
10	23.41	Dyllan Pedro	1995	2012/2013

### 300 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	35.30	João Moniz	1994	2010/2011
2	35.95	João Leal	1998	2014/2015
3	36.22	Miguel Baptista	1999	2015/2016
4	36.51	Dyllan Pedro	1995	2011/2012
5	36.58	Miguel Silva	2000	2016/2017
6	36.79	Rafael Ramusga	2000	2016/2017
7	36.85	Eduardo Valério	1996	2012/2013
8	37.05	Cristiano Carreira	1990	2006/2007
9	37.10	Volodymyr Stokov	1991	2007/2008
10	37.12	Rodrigo Agostinho	2001	2016/2017

### 800 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1:57.90	Tiago Vieira	1996	2012/2013
2	1:58.84	Miguel Silva	2000	2016/2017
3	1:59.33	Samuel Santos	1999	2015/2016
4	2:01.6	Nuno Pereira	1978	1994/1995
5	2:02.01	João Leal	1991	2007/2008
6	2:01.9	Micael Agostinho	1981	1997/1998
7	2:03.17	Joel Oliveira	1983	1999/2000
8	2:03.37	Ruben Costa	1990	2006/2007
9	2:03.50	João Leal	1998	2013/2014
10	2:03.62	Moisés Oliveira	1982	1998/1999

### 1500 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4:02.6	Nuno Pereira	1978	1994/1995
2	4:04.75	João Leal	1991	2007/2008
3	4:09.6	Moisés Oliveira	1982	1998/1999
4	4:11.92	João Ferreira	1976	1992/1993
5	4:12.54	Samuel Santos	1999	2015/2016
6	4:14.90	José Júnior	1995	2012/2013
7	4:16.19	Miguel Silva	2000	2015/2016
8	4:17.01	Joel Oliveira	1983	1999/2000
9	4:17.58	José Miguel Neves	1992	2008/2009
10	4:19.2	Pedro Santos	1992	2008/2009

### 3000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	8:41.44	Nuno Pereira	1978	1994/1995
2	8:52.38	João Ferreira	1976	1992/1993
3	9:08.94	Ruben Costa	1990	2006/2007
4	9:11.20	José Júnior	1995	2012/2013
5	9:14.4	Alcides Cordeiro	1975	1991/1992
6	9:15.32	João Leal	1991	2007/2008
7	9:15.81	Pedro Santos	1992	2008/2009
8	9:16.71	Samuel Santos	1999	2014/2015
9	9:20.82	José Neves	1992	2008/2009
10	9:25.62	Moisés Oliveira	1982	1998/1999

### 110 metros barreiras (0,91)

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	14.44	Bruno Gualberto	1988	2004/2005
2	14.70	João M. Silva	1994	2010/2011
3	14.96	Filipe Ferreira	1979	1995/1996
4	15.24	André Pimenta	2001	2017/218
5	15.31	Ricardo Mendes	1994	2009/2010
6	15.43	Eduardo Valério	1996	2012/2013
7	15.62	Duarte Eusébio	1997	2013/2014
8	15.75	Paulo Faustino	1985	2001/2002
9	15.91	Artur Kohshcuk	1994	2010/2011
10	15.92	Diogo Meneses	2002	2018/2019

### 300 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	38.79	João Moniz	1994	2010/2011
2	40.66	Eduardo Valério	1996	2012/2013
3	40.73	João Albasini Nunes	2000	2016/2017
4	41.40	João M. Silva	1994	2010/2011
5	41.47	Bruno Gualberto	1988	2002/2003
6	41.51	André Pimenta	2001	2016/2017
7	41.80	David Mota	1993	2009/2010
8	42.2	Artur Koshchuk	1994	2009/2010
9	42.54	Francisco Silva	2003	2016/2017
10	42.55	André Petriv	2003	2017/2018
10	42.55	João Leal	1998	2013/2014

# MELHORES DE SEMPRE

Atualizado em 21/05/2019



## Juvenis Masculinos

### 2000 metros obstáculos

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
3	6:23:32	Samuel Santos	1999	2014/2015
1	6:18.48	João Leal	1991	2007/2008
2	6:20.32	Pedro Santos	1992	2007/2008
4	6:27.46	Joel Oliveira	1983	1999/2000
5	6:35.63	Olivier Pedroso	1990	2005/2006
6	6:43.51	Miguel Simões	2001	2017/2018
7	6:44.39	André Simões	1997	2012/2013
8	6:51.12	José Neves	1992	2007/2008
9	6:54.00	João Bento	1992	2007/2008
10	6:55.35	Joni Bernardo	1996	2012/2013

### Salto em Comprimento

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	7,07	Bruno Carmo	1981	1997/1998
2	6,95	Rodrigo Agostinho	2001	2016/2017
5	6,95	André Pimenta	2001	2017/2018
4	6,88	Miguel Marques	1995	2011/2012
5	6,84	João Alexandre	1990	2006/2007
6	6,77	Artur Koshchuk	1994	2010/2011
7	6,76	João Fernandes	1981	1997/1998
8	6,74	Rúben Silva	1991	2007/2008
9	6,72	Bruno Roda	1982	1998/1999
10	6,67	Bruno Rodrigues	1974	1991/1992

### Salto em Altura

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2,01	Ricardo Mendes	1994	2010/2011
2	1,97	João Almeida	1988	2004/2005
3	1,93	André Pimenta	2001	2017/2018
4	1,92	João Alexandre	1990	2005/2006
5	1,90	Ivan Henriques	1985	2000/2001
6	1,89	Ruben Silva	1991	2006/2007
7	1,86	Miguel Pinheiro	1996	2011/2012
8	1,85	Nuno Viana	1990	2005/2006
8	1,85	Miguel Marques	1995	2011/2012
10	1,83	Eduardo Valério	1996	2010/2011

### Salto com Vara

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4,10	Luís Ferreira	1992	2008/2009
1	4,10	Miguel Lopes	1997	2014/2015
3	4,05	Diogo Meneses	2002	2018/2019
4	3,90	Ruben Monteiro	1989	2005/2006
4	3,90	Tiago Vicente	1994	2011/2012
6	3,70	Ivo Morais	1986	2002/2003
7	3,63	João Nunes	2000	2016/2017
8	3,50	Pedro Machado	1998	2014/2015
8	3,50	Duarte Eusébio	1997	2013/2014
8	3,50	Gabriel Santos	2000	2016/2017

### Triplo-Salto

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	14,51	Ricardo Mendes	1994	2010/2011
2	14,07	Rúben Silva	1991	2007/2008
3	13,97	Miguel Marques	1995	2012/2013
4	13,92	Carlos Dinis	1977	1993/1994
5	13,76	João Fernandes	1981	1997/1998
6	13,56	Bruno Carmo	1981	1997/1998
6	13,56	João Moniz	1994	2010/2011
8	13,44	Eduardo Valério	1996	2012/2013
9	13,43	Paulo Faustino	1985	2000/2001
10	13,34	Bruno Rodrigues	1974	1991/1992

### Lançamento do Disco - 1,5 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	49,45	Miguel Carreira	1996	2012/2013
2	46,62	Bernardo Lopes	1993	2009/2010
3	46,56	Steve Patricio	1988	2004/2005
4	45,24	Carlos Dinis	1977	1993/1994
5	43,60	Diogo Santos	1989	2005/2006
6	42,70	Ruben Antunes	1999	2015/2016
7	40,74	Luís Marques	1989	2005/2006
8	39,93	Luís Fernandes	1988	2004/2005
9	39,57	Luís Batista	1991	2006/2007
10	39,21	Vítor Antunes	1981	1997/1998

### Lançamento do Peso - 5 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	16,67	Carlos Dinis	1977	1993/1994
2	16,09	Bernardo Lopes	1993	2009/2010
3	15,26	Miguel Carreira	1996	2011/2012
4	15,24	Dine Sousa	1976	1992/1993
5	14,85	Tiago Pereira	1991	2007/2008
6	14,05	Steve Patricio	1988	2004/2005
7	13,57	Diogo Santos	1989	2005/2006
8	13,50	Paulo Faustino	1986	2001/2002
9	13,48	Bruno Carmo	1981	1997/1998
10	13,24	Filipe Velosa	1995	2012/2013

### Lançamento do Martelo - 5 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	72,03	Rúben Antunes	1998	2015/2016
2	64,39	Miguel Carreira	1996	2012/2013
3	53,98	Rafael Teixeira	1998	2014/2015
4	53,15	Steve Patricio	1988	2004/2005
5	50,53	Hélder Brites	1983	1999/2000
6	50,38	Bernardo Lopes	1993	2009/2010
7	49,98	Miguel Ribeiro	1983	1999/2000
8	49,33	Bernardo Brasil	1995	2010/2011
9	48,82	Viyacheslav Adamskiy	1989	2005/2006
10	47,87	André Santos	1998	2014/2015

# MELHORES DE SEMPRE

Atualizado em 21/05/2019



## Juvenis Masculinos

### Lançamento do Dardo - 700 grs

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	58,49	Tiago Pires	1998	2014/2015
2	55,96	Miguel Lavrador	1995	2010/2011
3	55,10	Carlos Dinis	1977	1992/1993
4	52,68	Bernardo Coelho	1998	2015/2016
5	51,30	Bernardo Lopes	1993	2008/2009
6	50,99	Diogo Baptista	2001	2017/2018
7	48,00	Kevin Pedro	1993	2009/2010
8	47,40	Eduardo Valério	1996	2012/2013
9	46,60*	Nuno Carvalho	1996	2012/2013
10	45,50*	João Santos	1984	2000/2001

\* Com dardo de 800 grs.

### Triatlo Técnico 60b/peso/altura

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2126	Ricardo Mendes	1994	2010/2011
2	1968	Eduardo Valério	1996	2012/2013
3	1881	João Moniz	1994	2010/2011
4	1877	Pedro Machado	1998	2014/2015
5	1855	André Petriv	2003	2018/2019
6	1834	Miguel Marques	1995	2011/2012
7	1818	Rúben Silva	1991	2007/2008
8	1804	Bruno Gualberto	1988	2004/2005
9	1779	João Alexandre	1990	2005/2006
10	1752	Duarte Eusébio	1997	2013/2014

### Decatlo 100/Comp./Peso5/Alt./400/110b/Disco/Vara/Dardo7/1.500

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	6061	Diogo Meneses	2002	2018/2019
2	5300	Pedro Machado	1998	2014/2015
3	5122	André Petriv	2003	2018/2019
4	4457	Guilherme Pereira	2003	2018/2019

### 5000 metros marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	24:38.00	Ricardo Fernandes	1992	2008/2009
2	25:07.0	Bruno Sousa	1982	1998/1999
3	25:29.25	Duarte Vicente	1995	2011/2012
4	28:44.0	Paulo Vieira	1980	1995/1996
5	30:44.6	Filipe Costa	1982	1996/1997
6	33:39.2	Paulo Antunes	1976	1991/1992
7	36:00.5	Nuno Gomes	1975	1990/1991
8	36:33.56	David Gregório	2005	2018/2019
9				
10				

### Octatlo 100/ Comp./ Peso5/ 300/ 110b/ Alt./ Dardo7 / 1.000

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	5278	Eduardo Valério	1996	2012/2013
2	5088	Artur Koshchuk	1994	2010/2011
3	4947	João M. silva	1994	2010/2011
4	4906	João Moniz	1994	2010/2011
5	4786	Ricardo Mendes	1994	2010/2011
6	4764	Duarte Eusébio	1997	2013/2014
7	4734	Dyllan Pedro	1995	2011/2012
8	4644	Rodrigo Agostinho	2001	2016/2017
9	4635	Diogo Meneses	2002	2017/2018
10	4594	André Pimenta	2001	2016/2017

### Tetratlo 110b/peso/comp/1000

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2228	André Pimenta	2001	2016/2017
2	2146	João Nunes	2000	2016/2017
3	1805	Pedro Mendonça	2002	2017/2018
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

### Heptatlo 60/Comp./Peso5/Alt./60b/Vara/1.000

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4559	André Pimenta	2001	2017/2018
2	4408	Diogo Meneses	2002	2018/2019
3	4115	André Petriv	2003	2018/2019
4	4088	Pedro Machado	1998	2014/2015
5	3375	João Calhau	2002	2018/2019
6	3263	Guilherme Pereira	2003	2018/2019

### 4x100 - recorde do clube

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		João M. Silva	1994	
2		João Moniz	1994	
3	43,65	Dyllan Pedro	1995	2010/2011
4		Artur Koshchuk	1994	
1		Rúben Silva	1991	
2	44,78	João Marques	1992	2007/2008
3		Rafael Soares	1991	
4		Volodymyr Stokov	1991	



Estafeta Medley - recorde do clube

**Recorde Nacional**

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		Erik Kostytsya	1999	
2	2.02:67	Rodrigo Duarte	1998	2014/2015
3		Miguel Baptista	1999	
4		João Leal	1998	

4x300 - recorde do clube

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2:32.98	João Alexandre	1991	2006/2007
2		Rafael Soares	1990	
3		Luis Batista	1989	
4		Cristiano Carreira	1989	
1		Volodymyr Stokov	1991	
2	2.35.91	João Marques	1992	2007/2008
3		Rafael Oliveira	1992	
4		Rafael Soares	1991	

# MELHORES DE SEMPRE

## Juniores Femininos

Atualizado em 21/05/2019



### 100 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	11.96	Joana Carlos	1999	2017/2018
2	12.01	Anna Olsson	1988	2006/2007
3	12.04	Cátia Ferreira	1983	2001/2002
4	12.39	Verónika Zhukova	1993	2010/2011
4	12.39	Débora Clemente	1994	2012/2013
6	12.45	Mafalda Ribeiro	1983	2001/2002
6	12.45	Carla Santos	1991	2007/2008
8	12.52	Ana Moreira	1998	2015/2016
9	12.3	Laura Cordeiro	1997	2015/2016
10	12.64	Alina Humenyuk	2000	2016/2017

### 200 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	24.82	Anna Olsson	1988	2006/2007
2	25.01	Cátia Ferreira	1983	2000/2001
3	25.07	Joana Carlos	1999	2017/2018
4	25.17	Jéssica Viegas	1994	2012/2013
5	25.20	Tatiana Rosário	1994	2012/2013
6	25.38	Carla Santos	1991	2007/2008
7	25.39	Laura Cordeiro	1997	2015/2016
8	25.41	Maria Frazão	1987	2004/2005
9	25.46	Evelise Veiga	1996	2014/2015
10	25.5	Mafalda Ribeiro	1983	2001/2002

### 400 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	57.41	Laura Cordeiro	1997	2015/2016
2	57.9	Maria Frazão	1987	2004/2005
3	58.23	Carla Santos	1991	2008/2009
4	58.66	Jéssica Viegas	1994	2012/2013
5	58.84	Sofia Lavreshina	2003	2018/2019
6	59.19	Mafalda Ribeiro	1983	2001/2002
7	59.35	Sara Oliveira	1993	2010/2011
8	59.71	Daniela Pereira	1994	2009/2010
9	60.16	Cátia Gonçalves	1989	2006/2007
10	60.65	Ana Moreira	1998	2016/2017

### 800 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2:14.55	Ana Alves	1994	2008/2009
2	2:17.26	Sofia Duarte	2001	2018/2019
3	2:18.19	Filipa Eutíquio	1996	2013/2014
4	2:19.16	Laura Ramos	2002	2017/2018
5	2:19.50	Marina Agostinho	1982	2000/2001
6	2:20.57	Daria Melnyk	2000	2014/2015
7	2:22.62	Sandra Protássio	1989	2007/2008
8	2:22.82	Laura Santos	2001	2017/2018
9	2:22.82	Laura Santos	2001	2017/2018
10	2:23.06	Margarida Fonseca	2002	2018/2019

### 1500 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4:36.62	Ana Alves	1994	2008/2009
2	4:41.65	Filipa Eutíquio	1996	2013/2014
3	4:43.29	Anaís da Silva	1997	2014/2015
4	4:44.25	Anaís Da Silva	1997	2015/2016
5	4:44.29	Marina Agostinho	1982	1999/2000
6	4:46.25	Marta Martins	1992	2010/2011
7	4:47.44	Sofia Duarte	2001	2018/2019
8	4:52.60	Margarida Fonseca	2002	2018/2019
9	4:56.44	Sandra Portássio	1989	2007/2008
10	4:58.52	Diana Santos	2001	2017/2018

### 3000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	09:50.01	Marta Martins	1992	2010/2011
2	10:09.88	Anaís Da Silva	1997	2015/2016
3	10:17.68	Mariana Costa	1991	2007/2008
4	10:20.91	Luisa Condeço	1996	2011/2012
5	10:20.99	Madalena Almeida	1998	2015/2016
6	10:30.58	Ana Alves	1975	2009/2010
7	10:41.97	Bruna Meirinhos	1999	2016/2017
8	10:42.82	Marina Agostinho	1982	2000/2001
9	10:43.27	Melanie Santos	1995	2013/2014
10	10:46.57	Inês Nobre	1992	2009/2010

### 5000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	17:51.89	Anaís Da Silva	1997	2015/2016
2	18:24.80	Marta Martins	1992	2010/2011
3	18:42.05	Marina Agostinho	1982	2000/2001
4	19:02.12	Melanie Santos	1995	2013/2014
5	19:14.36	Inês Nobre	1992	2009/2010
6	20:25.04	Joana Brito	1992	2009/2010
7	21:15.39	Beatriz Francisco	2000	2017/2018
8	22:02.73	Carla Soares	1980	1998/1999
9	22:44.87	Antónia Fernandes	1982	1999/2000
10				

### 100 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	14.34	Larissa Vieira	1995	2013/2014
2	14.75	Débora Encarnação	1989	2006/2007
3	14.81	Juliana Brites	2000	2017/2018
4	15.21	Sarah Dias	1995	2010/2011
5	15.29	Anaís Baptista	1994	2009/2010
6	15.40	Anna Olsson	1988	2005/2006
7	15.41	Cátia Ferreira	1983	1999/2000
8	15.52	Leslie Delgado	1989	2007/2008
9	15.55	Evelise Veiga	1996	2011/2012
10	15.61	Diana Gaspar	1987	2003/2004



# MELHORES DE SEMPRE



## Juniores Femininos

Atualizado em 21/05/2019

### 400 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	64.18	Anaís Baptista	1994	2009/2010
2	64.83	Leslie Delgado	1989	2007/2008
3	65.04	Joana Tomás	1986	2003/2004
4	66.26	Evelise Veiga	1986	2011/2012
5	66.47	Carina Silva	2000	2017/2018
6	67.43	Bruna Silva	1994	2009/2010
7	67.84	Carine Moreira	1994	2011/2012
8	69.90	Cátia Gonçalves	1989	2006/2007
9	70.46	Nídia Reis	1994	2011/2012
10	71.13	Alina Humenyuk	2000	2015/2016

### 3000 obstáculos

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	11:16.36	Filipa Eutíquio	1996	2013/2014
2	11:29.79	Inês Nobre	1992	2009/2010
3	11:44.41	Bruna Meirinhos	1999	2016/2017
4	12:11.96	Ana Carolina Oliveira	1995	2012/2013
5	12:15.06	Daria Melnyk	2000	2017/2018
6	14:01.65	Beatriz Oliveira	1999	2016/2017
7	14:04.62	Beatriz Francisco	2000	2017/2018
8	16:10.80	Ana Domingues	1991	2008/2009
9				
10				

### Salto em Altura

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1,70	Claudia Gameiro	1980	1997/1998
1	1,70	Irina Rodrigues	1991	2007/2008
3	1,60	Cátia Ferreira	1983	1998/1999
4	1,60	Sónia Machado	1998	2015/2016
5	1,59	Eduarda Ferreira	2001	2016/2017
5	1,59	Liliana Marcelino	1988	2004/2005
7	1,58	Sofia Lavreshina	2003	2018/2019
7	1,58	Lara Duarte	2004	2018/2019
9	1,55	Rita Mota	1994	2012/2013
10	1,54	Daniela Ferreira	1989	2007/2008

### Salto com Vara

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	3,62	Vera Lavrador	1988	2005/2006
2	3,30	Andreia Grácio	1996	2014/2015
3	3,16	Nicole Alberto	1993	2011/2012
4	3,10	Nanci Sousa	1990	2008/2009
4	3,10	Mónica Rino	1994	2010/2011
6	3,02	Sara Mota	1997	2013/2014
7	3,00	Sofia Gameiro	1985	2001/2002
7	3,00	Ana Conde	1998	2015/2016
9	2,90	Ana Couto	1981	1998/1999
10	2,75	Sofia Rodrigo	1998	2017/2018

### Salto em Comprimento

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	6,10	Evelise Veiga	1996	2014/2015
2	5,82	Cátia Ferreira	1983	2001/2002
3	5,57	Claudia Gameiro	1980	1997/1998
4	5,53	Ana Filipa Neves	1985	2002/2003
5	5,52	Eduarda Ferreira	2001	2016/2017
6	5,49	Mónica Rino	1994	2009/2010
6	5,49	Juliana Brites	2000	2017/2018
8	5,44	Sarah Dias	1995	2010/2011
9	5,41	Sónia Machado	1998	2013/2014
10	5,37	Anais Baptista	1994	2009/2010

### Triplo-Salto

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	12,83	Evelise Veiga	1996	2014/2015
2	12,38	Juliana Brites	2000	2018/2019
2	12,35	Claudia Gameiro	1980	1997/1998
4	12,28	Eduarda Ferreira	2001	2016/2017
5	11,66	Anais Baptista	1994	2009/2010
6	11,63	Mónica Rino	1994	2009/2010
7	11,46	Sofia Lavreshina	2003	2018/2019
8	11,42	M <sup>ª</sup> Inês Pagaimo	1998	2012/2013
9	11,41	Liliana Jorge	1991	2007/2008
10	11,22	Rita Mota	1994	2012/2013

### Lançamento do Peso - 4 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	13,26	Irina Rodrigues	1991	2007/2008
2	13,08	Mariana Cerejo	1997	2015/2016
3	12,89	Ophélie de Oliveira	1996	2014/2015
4	12,63	Inês Carreira	2000	2017/2018
5	12,60	Juliana Pereira	1995	2011/2012
6	12,15	Ana Rita Henriques	1992	2008/2009
7	11,80	Micaela Sereno	2000	2017/2018
8	11,62	Vânia Silva	1980	1997/1998
9	11,36	Sónia Machado	1998	2015/2016
10	11,31	Angélica Brites	1978	1995/1996

### Lançamento do Disco - 1 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	53,94	Irina Rodrigues	1991	2007/2008
2	50,25	Tatiana Fernandes	1981	1998/1999
3	48,61	Juliana Pereira	1995	2013/2014
4	45,94	Micaela Sereno	2000	2016/2017
5	44,85	Ophélie de Oliveira	1996	2014/2015
6	38,79	Inês Carreira	2000	2017/2018
7	38,64	Mariana Cerejo	1997	2015/2016
8	37,80	Angélica Brites	1978	1995/1996
9	37,48	Katy Soares	1998	2015/2016
10	36,90	Vera Lavrador	1988	2005/2006

# MELHORES DE SEMPRE



## Juniores Femininos

Actualizado em 21/05/2019

### Lançamento do Dardo - 600 grs

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	48,19	Joana Gonçalves	1983	2001/2002
2	46,00	Marta Mendes	1995	2012/2013
3	37,35	Nanci Sousa	1990	2008/2009
4	35,16	Inês Carreira	2000	2016/2017
5	35,13	Rita Sebastião	1996	2014/2015
6	34,81	Juliana Pereira	1995	2011/2012
7	31,31	Daniela Bruno	1992	2009/2010
8	30,76	Veronika Zhukova	1993	2011/2012
9	30,31	Sara Ferreira	2000	2016/2017
10	29,92	Tatiana Fernandes	1982	1999/2000

### Lançamento do Martelo - 4 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	57,53	Vânia Silva	1980	1998/1999
2	54,41	Daniela Paço	1996	2014/2015
3	54,36	Ana Rita Henriques	1992	2008/2009
4	45,63	Laura Monteiro	2001	2016/2017
5	45,50	Mafuta Maketa	1989	2007/2008
6	44,29	Tatiana Fernandes	1981	1999/2000
7	43,34	Fabiana Domingos	1994	2009/2010
8	42,59	M <sup>ª</sup> Inês Domingos	1995	2011/2012
9	39,42	Sandra Dinis	1978	1996/1997
10	39,24	Micaela Sereno	2000	2015/2016

### Heptatlo

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4284	Sónia Machado	1998	2015/2016
2	4107	Cátia Ferreira	1983	2001/2002
3	3886	Verónika Zhukova	1993	2010/2011
4	3854	Vera Lavrador	1988	2005/2006
5	3504	Rita Santos	1988	2005/2006
6	3281	Bruna Silva	1994	2012/2013
7	3229	Andreia Grácio	1996	2014/2015
8	3035	Carine Moreira	1994	2011/2012
9	2975	Joana Santos	1996	2013/2014
10	2783	Soraia Ferreira	1992	2009/2010

### 5000 marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	27:55.0	Carla Cerqueira	1988	2005/2006
2	28:00.0	Carla Soares	1980	1997/1998
3	28:34.49	Tânia Pires	1999	2015/2016
4	29:56.63	Joana Marques	1994	2009/2010
5	34:35.91	Lina Santos	1981	1999/2000
6	34:54.64	Sara Roberto	1999	2013/2013
7	38:44.2	Antónia Fernandes	1982	1999/2000
8				
9				
10				

### 10.000 marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	38:44.3	Antónia Fernandes	1983	1999/2001
2	1:02:28.36	Joana Marques	1994	2009/2010
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

### 4x100 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		Jéssica Viegas	1994	
2		Tatiana Rosário	1994	
3	47.83	Débora Clemente	1994	2012/2013
4		Evelise Veiga	1996	
2		Ana Rita Filpe	1991	
2	4.22,00	Liliana Jorge	1991	2007/2008
2		Sandra Portássio	1989	
2		Leslie Delgado	1989	

### 4x400 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		Bruna Silva	1994	
2		Sara Oliveira	1993	
3	4:03.30	Evelise Veiga	1996	2011/2012
4		Carine Moreira	1994	

# MELHORES DE SEMPRE



## Juniores Masculinos

Atualizado em 21/05/2019

### 100 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	10.90	Bruno Gualberto	1988	2006/2007
2	10.92	Gonçalo Ribeiro	1989	2007/2008
3	11.01	Artur Koshchuk	1994	2010/2011
4	11.07	João Gradiz	1989	2007/2008
5	11.09	Pedro Lopes	1992	2009/2010
6	11.10	João Costa	1981	1999/2000
7	11.12	Marco Rodrigues	1995	2013/2014
8	11.19	Rodrigo Agostinho	2001	2016/2017
9	11.0	Erik Kostrytsya	1999	2015/2016
10	11.26	João Afonso	1976	1994/1995

### 200 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	21.69	Bruno Gualberto	1988	2006/2007
2	22.43	Gonçalo Ribeiro	1989	2007/2008
3	22.55	Artur Koshchuk	1994	2009/2010
4	22.57	Cristiano Carreira	1989	2007/2008
5	22.58	João Afonso	1976	1994/1995
6	22.62	Telmo Correia	1982	2000/2001
7	22.66	Pedro Lopes	1992	2009/2010
8	22.69	João Moniz	1994	2010/2011
9	22.70	João Gradiz	1989	2006/2007
10	22.72	Dyllan Pedro	1995	2013/2014

### 400 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	48.78	Bruno Gualberto	1988	2006/2007
2	49.35	João Moniz	1994	2011/2012
3	49.47	Telmo Correia	1982	2000/2001
4	49.63	Marcos Afonso	1996	2014/2015
5	49.78	Dyllan Pedro	1995	2013/2014
6	50.06	Cristiano Carreira	1990	2007/2008
7	50.20	João Afonso	1976	1994/1995
8	50.57	Tiago Freire	1994	2012/2013
9	50.94	João Leal	1998	2014/2015
10	51.41	Rafael Ramusga	2000	2017/2018

### 800 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1:53.35	Tiago Freire	1994	2012/2013
2	1:55.26	Ricardo Fernandes	1991	2009/2010
3	1:55.72	Tiago Dias	1990	2008/2009
4	1:55.76	Miguel Silva	2000	2018/2019
5	1:55.82	João Leal	1991	2009/2010
6	1:57.37	Marcos Ramos	1996	2014/2015
7	1:57.90	Tiago Vieira	1996	2012/2013
8	1:59.33	Samuel Santos	1999	2015/2016
9	2:00.19	Tiago Silva	1992	2010/2011
10	2:00.90	Micael Agostinho	1981	1999/2000

### 1500 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	3:59.96	Ricardo A. Fernandes	1991	2009/2010
2	4:00.94	João Leal	1991	2009/2010
3	4:02.6	Nuno Pereira	1978	1994/1995
4	4:02.78	Tiago Freire	1994	2012/2013
5	4:03.56	Tiago Dias	1990	2008/2009
6	4:05.58	Olivier Pedroso	1990	2007/2008
7	4:07.12	Moisés Oliveira	1982	1999/2000
8	4:07.40	José Júnior	1995	2012/2013
9	4:11.92	João Ferreira	1976	1992/1993
10	4:11.99	Miguel Silva	2000	2018/2019

### 3000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	8:31.86	Carlos Silva	1986	2004/2005
2	8:41.4	Nuno Pereira	1978	1994/1995
3	8:49.52	José Neves	1992	2011/2012
4	8:49.91	João Ferreira	1976	1994/1995
5	8:52.05	João Leal	1991	2009/2010
6	8:54.83	Pedro Santos	1992	2009/2010
7	8:58.20	José Júnior	1995	2012/2013
8	9:00.41	Ricardo Calado	1994	2012/2013
9	9:02.85	Ricardo Fernandes	1991	2008/2009
10	9:04.71	João Pedro Silva	1989	2006/2007

### 5000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	14:36.16	Carlos Silva	1986	2004/2005
2	14:59.04	João Ferreira	1976	1994/1995
3	15:35.06	José Júnior	1995	2012/2013
4	15:39.61	Pedro Santos	1992	2009/2010
5	15:42.89	Olivier Pedroso	1990	2007/2008
6	15:54.0	Nuno Pereira	1978	1994/1995
7	16:15.47	João Leal	1991	2009/2010
8	16:30.52	Ricardo Fernandes	1991	2008/2009
9	17:19.14	João Nogueira	1996	2013/2014
10	17:47.8	Alcides Cordeiro	1975	1992/1993

### 110 metros barreiras (1,00)

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	14.28	Bruno Gualberto	1988	2006/2007
2	14.42	David Bernardo	1990	2008/2009
3	15.55	João M. Silva	1994	2010/2011
4	15.66 *	Bruno Roda	1982	2000/2001
5	15.70	Duarte Eusébio	1997	2014/2015
6	15.73	Ricardo Mendes	1994	2009/2010
7	15.80	Gonçalo Ribeiro	1989	2006/2007
8	16.29	Eduardo Valério	1996	2013/2014
9	16.34	Miguel Martins	1990	2007/2008
10	16.87 *	Filipe Ferreira	1979	1995/1996

\* com barreiras de 1,06

# MELHORES DE SEMPRE

Atualizado em 21/05/2019



## Juniores Masculinos

### 400 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	53.15	Telmo Correia	1982	2000/2001
2	53.49	Bruno Gualberto	1988	2006/2007
3	56.01	João Moniz	1994	2012/2013
4	56.30	João Afonso	1977	1994/1995
5	56.53	Alexandre Sousa	1987	2005/2006
6	57.49	Miguel Martins	1990	2007/2008
7	58.20	João Nunes	2000	2017/2018
8	58.48	Micael Agostinho	1981	1999/2000
9	60.32	Dyllan Pedro	1995	2011/2012
10	60.38	João M. Silva	1994	2010/2011

### 3000 obstáculos

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	9:34.72	José Júnior	1995	2012/2013
2	9:35.16	Pedro Santos	1992	2009/2010
3	9:42.17	Olivier Pedroso	1989	2007/2008
4	9:57.43	Ricardo Fernandes	1991	2008/2009
5	10:01.91	João Leal	1991	2008/2009
6	10:06.76	Joel Oliveira	1983	2000/2001
7	10:41.30	Luís Pina	2000	2017/2018
8	11:07.68	Alcides Cordeiro	1975	1993/1994
9	11:50.25	Alexandre Monteiro	1995	2010/2011
10	12:04.09	António Quaresma	1999	2017/2018

### Salto em Altura

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2,13	Carlos Pereira	1987	2005/2006
2	2,06	João Almeida	1988	2006/2007
3	2,02	Ricardo Mendes	1994	2011/2012
4	2,01	João Alexandre	1990	2008/2009
4	2,01	André Pimenta	2001	2018/2019
6	1,95	Marco Teopisto	1981	1999/2000
7	1,92	Ruben Silva	1991	2010/2011
7	1,92	Miguel Marques	1995	2013/2014
9	1,90	Ivan Henriques	1985	2000/2001
10	1,86	Miguel Pinheiro	1996	2011/2012

### Salto em Comprimento

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	7,33	André Pimenta	2001	2018/2019
2	7,28	Miguel Marques	1995	2012/2013
3	7,23	Carlos Pereira	1987	2005/2006
4	7,16	Bruno Carmo	1981	1998/1999
5	6,95	Rodrigo Agostinho	2001	2016/2017
6	6,88	João Fernandes	1981	1999/2000
6	6,88	Dyllan Pedro	1995	2013/2014
8	6,86	Bruno Roda	1982	1999/2000
9	6,84	João Alexandre	1990	2006/2007
9	6,84	Artur Koshchuk	1994	2011/2012

### Triplo-Salto

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	14,75	Ricardo Mendes	1994	2010/2011
2	14,56	Miguel Marques	1995	2013/2014
3	14,45	Carlos Pereira	1987	2005/2006
4	14,43	Carlos Dinis	1977	1995/1996
5	14,07	Rúben Silva	1991	2007/2008
6	14,06	Hugo Simões	1998	2015/2016
7	14,01	Bruno Carmo	1981	1998/1999
8	13,97	João Alexandre	1990	2008/2009
9	13,96	Francisco Rodrigues	1997	2015/2016
10	13,85	João Fernandes	1981	1998/1999

### Salto com Vara

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4,50	Duarte Eusébio	1997	2015/2016
2	4,45	Ruben Monteiro	1989	2007/2008
3	4,26	Luís Ferreira	1992	2009/2010
4	4,20	Miguel Lopes	1997	2014/2015
5	4,19	Tiago Vicente	1994	2012/2013
6	4,15	João Nunes	2000	2017/2018
7	4,05	Diogo Meneses	2002	2018/2019
8	3,80	Ivo Morais	1986	2004/2005
8	3,80	Francisco Rodrigues	1997	2015/2016
10	3,70	Filipe Delgado	1978	1996/1997
10	3,70	Eduardo Valério	1996	2014/2015
10	3,70	Christophe Capitão	1993	2011/2012

### Lançamento do Peso - 6 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	18,16	Francisco Belo	1991	2009/2010
2	16,13	Adriano Lopes	1991	2010/2011
3	15,69	Steve Patricio	1988	2006/2007
4	15,15	Bernardo Lopes	1993	2011/2012
5	15,01	Miguel Carreira	1996	2014/2015
6	14,88	Tiago Pereira	1991	2009/2010
7	14,49	Carlos Pereira	1987	2005/2006
8	13,20*	Carlos Dinis	1977	1995/1996
9	13,15*	Dine Sousa	1977	1994/1995
10	12,77	Rodrigo Morgado	1983	2001/2002

### Lançamento do Disco - 1,75 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	52,89	Francisco Belo	1991	2009/2010
2	49,76	Bernardo Lopes	1993	2011/2012
3	44,17	Miguel Carreira	1996	2012/2013
4	43,84	Luís Marques	1989	2006/2007
5	43,52	Steve Patricio	1988	2006/2007
6	42,70	Luís Fernandes	1988	2006/2007
7	42,26	Pablo Marculino	1987	2005/2006
8	40,20	Rúben Antunes	1999	2017/2018
9	40,04	Rodrigo Morgado	1983	2001/2002
10	39,96	Diogo Santos	1989	2005/2006

\* com peso de 7,26 kg

# MELHORES DE SEMPRE

Actualizado em 21/05/2019



## Juniores Masculinos

### Lançamento do Dardo - 800 grs

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	61,77	Tiago Pires	1998	2016/2017
2	54,49	Miguel Lavrador	1995	2012/2013
3	53,70	Carlos Dinis	1977	1994/1995
4	52,60	João Santos	1984	2002/2003
5	51,74	Nuno Carvalho	1996	2014/2015
6	50,88	Eduardo Moura	1980	1998/1999
7	50,38	Bernardo Lopes	1993	2009/2010
8	50,34	Kevin Pedro	1993	2010/2011
9	49,61	Diogo Correia	1989	2007/2008
10	49,36	Pablo Marculino	1987	2004/2005

### Lançamento do Martelo - 6 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	71,85	Rúben Antunes	1999	2017/2018
2	68,38	Miguel Carreira	1996	2014/2015
3	60,09	Viyacheslav Adamskiy	1986	2007/2008
4	55,14	Firuz Akilov	1994	2012/2013
5	54,36	Luís Baptista	1991	2009/2010
6	53,20	Bernardo Lopes	1993	2011/2012
7	52,05	Rafael Teixeira	1998	2015/2016
8	51,66	Miguel Ribeiro	1983	2001/2002
9	50,38	Steve Patricio	1988	2004/2005
10	50,23	Rodrigo Morgado	1983	2001/2002

### Dectatlo

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	5966	Carlos Dinis	1977	1995/1996
2	5911	João Afonso	1976	1994/1995
3	5687	Eduardo Valério	1996	2013/2014
4	5603	Duarte Eusébio	1997	2014/2015
5	5000	João Moniz	1994	2011/2012
6	4314	Bruno Roda	1982	2000/2001
7	3848	Nuno Carvalho	1996	2013/2014
8	3658	João Miranda	1995	2012/2013
9	3480	Gonçalo Gameiro	1983	2000/2001
10	3435	Richardson Teixeira	1980	1998/1999

### 10.000 marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	46:43.70	Vítor Xavier	1986	2004/2005
2	50:13.82	Ricardo Fernandes	1992	2009/2010
3	55:20.26	Bruno Sousa	1982	1998/1999
5	57:13.00	Duarte Vicente	1995	2011/2012
5	59:19.5	Luís Sousa	1974	1992/1993
6	61:51.66	Paulo Vieira	1980	1995/1996
7				
8				
9				
10				

### 4x100 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		Ruben Monteiro	1989	
2	42.70	Cristiano Carreira	1990	2007/2008
3		Gonçalo Ribeiro	1989	
4		João Gradiz	1989	

### 4x400 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		Marco Rodrigues	1995	
2	3:26.79	Tiago Freire	1994	2012/2013
3		João Moniz	1994	
4		Dyllan Pedro	1995	

# MELHORES DE SEMPRE



## Seniores Femininos

Atualizado em 21/05/2019

### 100 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	11.92	Anna Olsson	1988	2008/2009
2	11.96	Joana Carlos	1999	2017/2018
3	12.04	Cátia Ferreira	1983	2001/2002
4	12.21	Ana Moreira	1998	2017/2018
5	12.28	Sofia Chagas	1983	2002/2003
6	12.35	Celina Carreira	1980	2000/2001
7	12.39	Verónika Zhukova	1994	2010/2011
8	12.39	Débora Clemente	1994	2012/2013
9	12.45	Mafalda Ribeiro	1983	2001/2002
10	12.45	Carla Santos	1991	2008/2009

### 200 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	24.41	Anna Olsson	1988	2011/2012
2	25.01	Cátia Ferreira	1983	2000/2001
3	25.06	Jéssica Viegas	1994	2014/2015
4	25.07	Joana Carlos	1999	2017/2018
5	25.20	Tatiana Rosário	1994	2012/2013
6	25.38	Carla Santos	1991	2008/2009
7	25.39	Laura Cordeiro	1997	2015/2016
8	25.41	Maria Frazão	1987	2004/2005
9	25.46	Evelise Veiga	1996	2014/2015
10	25.61	Lecabela Quaresma	1989	2017/2018

### 400 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	55.11	Joceline Monteiro	1990	2017/2018
2	56.06	Lilian Silva	1982	2005/2006
3	56.20	Júlia Freire	1976	2001/2002
4	57.06	Leslie Delgado	1989	2014/2015
5	57.41	Laura Cordeiro	1997	2015/2016
6	57.89	Jéssica Viegas	1994	2013/2014
7	57.90	Maria Frazão	1987	2004/2005
8	58.16	Sara Martins	1991	2012/2013
9	58.23	Carla Santos	1991	2008/2009
10	58.52	Bruna Silva	1994	2016/2017

### 800 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2:06.53	Lilian Silva	1982	2005/2006
2	2:06.70	Joceline Monteiro	1990	2017/2018
3	2:07.46	Micaela Lopes	1992	2011/2012
4	2:08.32	Carla Mendes	1994	2018/2019
5	2:11.93	Lecabela Quaresma	1989	2017/2018
6	2:12.31	Andreia Pingueiro	1998	2018/2019
7	2:14.55	Ana Alves	1994	2008/2009
8	2:15.18	Patricia Pereira	1983	2007/2008
9	2:16.35	Carla Reis	1997	2017/2018
10	2:17.26	Sofia Duarte	2001	2018/2019

### 1500 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4:21.60	Carla Mendes	1994	2017/2018
2	4:25.00	Lilian Silva	1982	2005/2006
3	4:28.10	Micaela Lopes	1992	2014/2015
4	4:28.96	Susana Francisco	1991	2015/2016
5	4:31.19	Carla Reis	1997	2017/2018
6	4:32.80	Andreia Pingueiro	1998	2018/2018
7	4:35.17	Lília Martis	1997	2018/2019
8	4:36.62	Ana Alves	1994	2008/2009
9	4:36.91	Sara Pinho	1981	2004/2005
10	4:38.97	Marta Martins	1992	2011/2012

### 3000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	9:44.97	Lília Martis	1997	2018/2019
2	9:45.30	Micaela Lopes	1992	2014/2015
3	9:46.11	Marta Martins	1992	2012/2013
4	9:46.30	Mónica Rosa	1978	2011/2012
5	9:46.79	Andreia Pingueiro	1998	2018/2019
6	9:49.48	Carla Reis	1997	2017/2018
7	9:49.67	Emília Kumos	1986	2014/2015
8	9:50.66	Susana Francisco	1991	2015/2016
9	9:56.62	Sara Pinho	1981	2004/2005
10	9:58.26	Bárbara Ferreira	1991	2012/2013

### 5000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	16:41.98	Susana Francisco	1991	2015/2016
2	16:48.12	Sara Pinho	1981	2004/2005
3	16:54.86	Marta Martins	1992	2012/2013
4	17:16.11	Emília Kumos	1986	2014/2015
5	17:51.89	Anaïs Da Silva	1997	2015/2016
6	18:05.56	Joana Fernandes	1992	2012/2013
7	18:08.07	Cristina Ponte	1972	2006/2007
8	18:29.37	Olímpia Bártolo	1974	2002/2003
9	18:29.44	Patrícia Rosado	1988	2016/2017
10	18:34.70	Milagros Fernandez	1974	1999/2000

### 10 000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	34:17.64	Marta Martins	1992	2012/2013
2	34:32.99	Susana Francisco	1991	2015/2016
3	37:14.95	Joana Fernandes	1992	2012/2013
4	37:24.32	Anaïs Da Silva	1997	2015/2016
5	39:31.79	Milagros Fernandez	1974	1999/2000
6	39:33.92	Marina Agostinho	1982	2006/2007
7	48:05.14	Branca Dias	1974	1995/1996
8				
9				
10				

# MELHORES DE SEMPRE



## Seniores Femininos

Actualizado em 21/05/2019

### Maratona

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	3:11.56	M <sup>a</sup> Paula Santos	1971	1998/1999
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

### 100 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	13.71	Lecabela Quaresma	1989	2017/2018
2	14.22	Raquel Lourenço	1996	2017/2018
3	14.34	Larissa Vieira	1995	2013/2014
4	14.75	Débora Encarnação	1989	2006/2007
5	14.81	Juliana Brites	2000	2017/2018
6	15.21	Sarah Dias	1995	2010/2011
7	15.29	Anaïs Baptista	1994	2009/2010
8	15.37	Márcia Matias	1980	2001/2002
9	15.37	Daniela Ferreira	1989	2014/2015
10	15.40	Anna Olsson	1988	2005/2006

### 400 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	59.14	Leslie Delgado	1989	2015/2016
2	60.71	Catarina Bastos	1986	2005/2006
3	62.36	Sara Martins	1991	2012/2013
4	62.75	Bruna Silva	1994	2016/2017
5	64.18	Anaïs Baptista	1994	2009/2010
6	65.04	Joana Tomás	1986	2003/2004
7	65.60	Sandra Ribeiro	1979	2001/2002
8	65.69	Ibraina Lima	1976	1998/1999
9	66.26	Evelise Veiga	1996	2011/2012
10	66.47	Carina Silva	2000	2017/2018

### 3000 metros obstáculos

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	10:39.90	Carla Reis	1997	2017/2018
2	10:49.57	Jéssica Matos	1994	2014/2015
3	11:07.62	Marina Agostinho	1982	2004/2005
4	11:13.29	Bárbara Ferreira	1992	2012/2013
5	11:16.36	Filipa Eutíquio	1996	2013/2014
6	11:29.79	Inês Nobre	1992	2009/2010
7	11:34.94	Lilian Silva	1982	2011/2012
8	11:44.25	Joana Fernandes	1992	2012/2013
9	11:44.41	Bruna Meirinhos	1999	2016/2017
10	12:00.16	Sandra Protássio	1989	2008/2009

### Salto em Altura

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1,79	Lecabela Quaresma	1989	2017/2018
2	1,74	Liliana Vieira	1985	2014/2015
3	1,70	Claudia Gameiro	1980	1997/1998
4	1,70	Irina Rodrigues	1991	2007/2008
5	1,66	Sofia Pires	1986	2009/2010
6	1,61	Daniela Ferreira	1989	2015/2016
7	1,60	Cátia Ferreira	1983	1998/1999
8	1,60	Sónia Machado	1998	2015/2016
9	1,59	Eduarda Ferreira	2001	2016/2017
10	1,58	Lara Duarte	2004	2018/2019
10	1,58	Sofia Lavreshina	2003	2018/2019

### Salto com Vara

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	3,80	Andreia Grácio	1996	2015/2016
2	3,62	Vera Lavrador	1988	2005/2006
3	3,60	Nicole Alberto	1993	2014/2015
4	3,32	Tânia Vieira	1985	2006/2007
5	3,12	Sofia Rodrigo	1998	2017/2018
6	3,10	Nanci Sousa	1990	2008/2009
6	3,10	Mónica Rino	1994	2010/2011
8	3,02	Sara Mota	1997	2013/2014
9	3,00	Sofia Gameiro	1985	2001/2002
9	3,00	Ana Conde	1998	2015/2016

### Salto em Comprimento

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	6,47	Evelise Veiga	1996	2016/2017
2	6,12	Lecabela Quaresma	1989	2017/2018
3	5,88	Cátia Ferreira	1983	2007/2008
4	5,70	Márcia Matias	1980	2001/2002
5	5,68	Sónia Marques	1986	2012/2013
6	5,59	Sofia Chagas	1983	2002/2003
7	5,57	Claudia Gameiro	1980	1997/1998
8	5,56	Andreia Grácio	1996	2015/2016
9	5,53	Ana Filipa Neves	1985	2002/2003
10	5,52	Daniela Ferreira	1989	2013/2014
10	5,52	Eduarda Ferreira	2001	2016/2017

### Triplo-Salto

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	13,90	Lecabela Quaresma	1989	2017/2018
2	13,29	Evelise Veiga	1996	2016/2017
3	12,71	Yolanda Xavier	1994	2015/2016
4	12,38	Juliana Brites	2000	2018/2019
5	12,35	Claudia Gameiro	1980	1997/1998
6	12,28	Eduarda Ferreira	2001	2016/2017
7	12,20	Sónia Marques	1986	2011/2012
8	12,13	Cátia Ferreira	1983	2007/2008
9	11,91	Liliana Viana	1985	2005/2006
10	11,84	Paula Gonçalves	1978	1999/2000

# MELHORES DE SEMPRE

Seniores Femininos

Atualizado em 21/05/2019



## Lançamento do Peso

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	16,63	Eliana Bandeira	1996	2017/2018
2	14,93	Ophélie de Oliveira	1996	2017/2018
3	14,12	Lecabela Quaresma	1989	2017/2018
4	14,02	Francislaine Serra	1994	2015/2016
5	13,26	Sónia Grácio	1974	2003/2004
5	13,26	Irina Rodrigues	1991	2007/2008
7	13,08	Mariana Cerejo	1997	2015/2016
8	12,63	Inês Carreira	2000	2017/2018
9	12,60	Juliana Pereira	1995	2011/2012
10	12,46	Vânia Silva	1980	2007/2008

## Lançamento do Disco

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	53,94	Irina Rodrigues	1991	2007/2008
2	50,25	Tatiana Fernandes	1981	1998/1999
3	49,48	Ophélie de Oliveira	1996	2016/2017
4	48,99	Juliana Pereira	1995	2014/2015
5	47,80	Eliana Bandeira	1996	2017/2018
6	45,94	Micaela Sereno	2000	2016/2017
7	45,81	Andreia Gomes	1989	2009/2010
8	43,59	Sónia Grácio	1974	2003/2004
9	38,79	Inês Carreira	2000	2017/2018
10	38,64	Mariana Cerejo	1997	2015/2016

## Lançamento do Dardo

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	49,03	Joana Gonçalves	1983	2002/2003
2	46,25	Carla Ratão	1982	2015/2016
3	46,00	Marta Mendes	1995	2012/2013
4	44,82	Flávia Costa	1994	2018/2019
5	42,32	Nanci Sousa	1990	2009/2010
6	41,10	Lecabela Quaresma	1989	2017/2018
7	36,32	Angélica Brites	1978	2000/2001
8	36,29	Sofia Pires	1988	2009/2010
9	35,91	Márcia Matias	1980	2001/2002
10	35,16	Inês Carreira	2000	2016/2017

## Lançamento do Martelo

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	68,82	Vânia Silva	1980	2003/2004
2	56,96	Daniela Paço	1996	2016/2017
3	55,80	Rute Piedade	1981	2002/2003
4	54,36	Ana Rita Henriques	1992	2008/2009
5	52,55	Mafuta Maketa	1989	2010/2011
6	44,29	Tatiana Fernandes	1981	1999/2000
7	43,44	Fabiana Domingos	1993	2009/2010
8	42,59	M <sup>a</sup> Inês Domingos	1995	2011/2012
9	39,42	Sandra Dinis	1978	1996/1997
10	39,24	Micaela Sereno	2000	2015/2016

## Heptatlo

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	5950	Lecabela Quaresma	1989	2017/2018
2	4456	Cátia Ferreira	1983	2005/2006
3	4287	Raquel Lourenço	1996	2018/2019
4	4284	Sónia Machado	1998	2015/2016
5	3992	Daniela Ferreira	1989	2014/2015
6	3886	Verónika Zhukova	1993	2010/2011
7	3643	Bruna Silva	1994	2014/2015
8	3584	Vera Lavrador	1988	2005/2006
9	3504	Rita Santos	1988	2005/2006
10	3035	Carine Moreira	1994	2011/2012

## 20 000 metros Marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1:41.43	Nádia Cancela	1993	2015/2016
2	1:47.44	Vitória Oliveira	1992	2013/2014
2	1:55.23	Paula Maurício	1965	2003/2004
3	1:58.36	Márcia Silva	1987	2013/2014
5	1:59.35	Marisa Pereira	1980	2013/2014
6	2:06.11	Carla Soares	1980	1999/2000
7	2:19.36	Tânia Alves	1991	2010/2011
8				
9				
10				

## 4x100 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		Jéssica Viegas	1994	
2	47.83	Tatiana Rosário	1994	2012/2013
3		Débora Clemente	1994	
4		Evelise Veiga	1996	
1		Sarta Sani	2002	
2	48.26	Ana Moreira	1998	2017/2018
3		Alina Humenyuk	2000	
4		Joana Carlos	1999	

## 4x400 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		Ana Moreira	1998	
2	3:51.76	Bruna Silva	1994	2017/2018
3		Carla Mendes	1994	
4		Joceline Monteiro	1990	
1		Bruna Silva	1994	
2	3:53.32	Evelise Veiga	1996	2015/2016
3		Carla Mendes	1994	
4		Jéssica Viegas	1994	
1		Ana Moreira	1998	
2	3:54.52	Bruna Silva	1994	2017/2018
3		Carla Mendes	1994	
4		Joceline Monteiro	1990	



# MELHORES DE SEMPRE

Actualizado em 21/05/2019



## Seniores Masculinos

### 100 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	10.37	Ancuiam Lopes	1991	2015/2016
2	10.48	Pedro Bernardo	1989	2012/2013
3	10.64	Giziel Lima	1992	2013/2014
4	10.75	Claudino Tavares	1992	2017/2018
5	10.82	Gonçalo Ribeiro	1989	2008/2009
6	10.87	Wilson Martins	1988	2016/2017
7	10.90	Bruno Gualberto	1988	2006/2007
8	10.91	Samuel Remédios	1992	2017/2018
9	10.93	Luís Fernandes	1982	2004/2005
10	10.99	Renato Moura	1978	2006/2007

### 200 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	21.41	Ancuiam Lopes	1991	2015/2016
2	21.66	Pedro Bernardo	1989	2012/2013
3	21.69	Bruno Gualberto	1988	2006/2007
4	21.82	Claudino Tavares	1992	2017/2018
5	21.89	Diogo Marouco	1987	2012/2013
6	21.91	Francis Ogola	1973	2001/2002
7	21.94	Giziel Lima	1992	2013/2014
8	22.21	Dyllan Pedro	1995	2015/2016
9	22.23	Luís Fernandes	1982	2004/2005
10	22.27	Diogo Santos	1991	2010/2011

### 400 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	47.65	Francis Ogola	1973	2000/2001
2	48.23	Pedro Fontes	1988	2012/2013
3	48.37	Claudino Tavares	1992	2017/2018
4	48.40	Bruno Gualberto	1988	2008/2009
5	48.98	Tiago Freire	1994	2016/2017
6	49.25	Diogo Santos	1991	2010/2011
7	49.31	Amílcar Leal	1975	2000/2001
8	49.31	César Pedreira	1987	2006/2007
9	49.35	João Moniz	1994	2011/2012
10	49.40	Edson Dongoxe	1988	2005/2006

### 800 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1:48.14	Julius Achon	1976	2000/2001
2	1:48.72	Amílcar Leal	1975	2000/2001
3	1:51.47	Tiago Freire	1994	2014/2015
4	1:51.50	Guilherme Pinto	1994	2015/2016
5	1:51.97	Gonçalo Casimiro	1995	2017/2018
6	1:52.00	Gustavo Zacarias	1977	1997/1998
7	1:52.70	Ângelo Araújo	1985	2005/2006
8	1:52.70	Diogo Reis	1989	2008/2009
9	1:52.81	Mário Mendes	1988	2014/2015
10	1:53.01	Ricardo A Fernandes	1991	2011/2012

### 1500 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	3:38.23	Julius Achon	1976	2000/2001
2	3:46.60	João Bernardo	1993	2017/2018
3	3:49.00	Guilherme Pinto	1994	2015/2016
4	3:49.98	Ricardo A. Fernandes	1991	2011/2012
5	3:50.56	Rúben Silva	1993	2014/2015
6	3:51.47	Amílcar Leal	1975	2000/2001
7	3:52.27	Rúben Brás	1986	2007/2008
8	3:52.82	Gonçalo Casimiro	1995	2017/2018
9	3:53.02	Bruno Rodrigues	1988	2008/2009
10	3:54.5	Hugo Correia	1991	2014/2015

### 3000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	8:04.44	Julius Achon	1976	2001/2002
2	8:10.89	Hugo Correia	1991	2014/2015
3	8:12.11	Avelino Frias	1964	1995/1996
4	8:13.53	Sérgio Silva	1983	2006/2007
5	8:16.93	João Bernardo	1993	2017/2018
6	8:20.74	Rúben Brás	1986	2007/2008
7	8:25.86	Bruno Rodrigues	1988	2009/2010
8	8:26.51	Luís Macau	1989	2017/2018
9	8:27.29	Luís Rações	1976	2005/2006
10	8:29.09	Gonçalo Casimiro	1995	2017/2018

### 5000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	14:13.85	Avelino Frias	1964	1996/1997
3	14:18.0	Vítor Vasco	1970	1996/1997
2	14:18.66	Hugo Correia	1991	2014/2015
4	14:20.94	Sérgio Silva	1983	2006/2007
5	14:23.74	Carlos Santos	1973	2001/2002
6	14:25.90	Rúben Brás	1986	2007/2008
7	14:38.71	Bruno Rodrigues	1988	2009/2010
8	14:39.16	Carlos Silva	1986	2004/2005
9	14:42.71	João Bértolo	1994	2015/2016
10	14:53.92	Luís Macau	1989	2016/2017

### 10 000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	29:40.0	Sérgio Silva	1983	2006/2007
2	29:56.81	Avelino Frias	1964	1995/1996
3	31:09.1	João Ferreira	1976	1994/1995
4	31:41.42	Carlos Santos	1973	2001/2002
5	32:49.69	Hélder Machado	1973	1998/1999
6	33:31.0	Silvino Figueiredo	1969	2002/2003
7	33:47.1	Nataniel Lopes	1981	2013/2014
8	34:22.58	Weverson Sírío	1998	2018/2019
9	34:25.05	Ivo Dinis	1969	1994/1995
10	36:56.01	Mário Pedro	1973	1996/1997

# MELHORES DE SEMPRE



## Seniores Masculinos

Actualizado em 21/05/2019

### Maratona

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2:12.59	Vítor Vasco	1970	1996/1997
2	2:46.33	Germano Capela	1967	1999/2000
3	2:50:27	Pedro Caprichoso	1980	2014/2015
4	3:01:57	Gonçalo Durão	1972	2014/2015
5	3:42:22	Telmo Inácio	1978	2014/2015
6				
7				
8				
9				
10				

### 110 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	14.21	João Fontela	1991	2015/2016
2	14.41	Bruno Gualberto	1988	2008/2009
3	14.43	Luís Fernandes	1982	2004/2005
4	14.46	Samuel Remédios	1992	2017/2018
5	14.58	David Bernardo	1990	2010/2011
6	15.19	Duarte Eusébio	1997	2017/2018
7	15.34	Jorge Marcos	1984	2006/2007
8	15.42	Daniel Gaspar	1987	2012/2013
9	15.59	Ricardo Mendes	1994	2014/2015
10	15.66	Bruno Roda	1982	2000/2001

### 400 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	51.14	Bruno Gualberto	1988	2007/2008
2	53.15	Telmo Correia	1982	2000/2001
3	53.27	Diogo Santos	1991	2010/2011
4	55.15	Alexandre Sousa	1987	2009/2010
5	55.72	João António	1975	1996/1997
6	55.86	David Oliveira	1982	2004/2005
7	56.01	João Moniz	1994	2012/2013
8	56.30	João Afonso	1976	1994/1995
9	56.31	Roberto Dias	1981	2001/2002
10	57.19	Filipe Carvalho	1977	1998/1999

### 3000 metros obstáculos

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	8:55.38	João Bernardo	1993	2017/2018
2	8:57.41	Rúben Silva	1993	2013/2014
3	9:19.20	Rúben Brás	1986	2007/2008
4	9:19.30	Luís Rações	1976	2005/2006
5	9:19.99	André Rapadura	1980	2000/2001
6	9:26.50	Diogo Lourenço	1992	2012/2013
7	9:31.99	Marco Costa	1981	2008/2009
8	9:34.72	José Júnior	1995	2012/2013
9	9:35.16	Pedro Santos	1992	2009/2010
10	9:41.56	Nataniel Lopes	1981	2012/2013

### Salto em Altura

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2,13	Carlos Pereira	1987	2005/2006
2	2,08	Ricardo Mendes	1994	2013/2014
3	2,06	João Almeida	1988	2006/2007
4	2,04	João Alexandre	1990	2009/2010
5	2,03	Samuel Remédios	1992	2017/2018
6	2,01	André Pimenta	2001	2018/2019
7	1,96	Ruben Silva	1991	2010/2011
8	1,95	António Costa	1973	1999/2000
8	1,95	Marco Teopisto	1981	1999/2000
8	1,95	Luís Simões	1977	2000/2001
8	1,95	Pedro Fernandes	1996	2015/2016

### Salto com Vara

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	5,20	Yanis Alves	1996	2017/2018
2	5,00	Samuel Remédios	1992	2017/2018
3	4,65	Duarte Eusébio	1997	2017/2018
4	4,45	Rúben Monteiro	1989	2007/2008
5	4,35	Tiago Vicente	1994	2013/2014
6	4,30	Carlos Dinis	1977	1999/2000
7	4,26	Luís Ferreira	1992	2009/2010
8	4,20	Miguel Lopes	1997	2014/2015
9	4,15	João Nunes	2000	2017/2018
10	4,05	Ivo Morais	1987	2005/2007
10	4,05	Diogo Meneses	2002	2018/2019
10	4,05	George Silva	1976	2006/2007

### Salto em Comprimento

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	7,73	Miguel Marques	1995	2016/2017
2	7,52	Samuel Remédios	1992	2017/2018
3	7,33	André Pimenta	2001	2018/2019
4	7,23	Carlos Pereira	1987	2005/2006
5	7,16	Bruno Carmo	1981	1998/1999
6	6,96	João Alexandre	1990	2010/2011
7	6,95	Rodrigo Agostinho	2001	2016/2017
8	6,92	Carlos Dinis	1977	2002/2003
8	6,92	Ricardo Mendes	1994	2013/2014
10	6,90	Dyllan Pedro	1995	2014/2015

### Triplo-Salto

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	15,59	João Alexandre	1990	2015/2016
2	15,55	Miguel Marques	1995	2016/2017
3	15,29	Ricardo Mendes	1994	2015/2016
4	14,92	Humberto Machado	1979	2001/2002
5	14,56	Miguel Marques	1995	2013/2014
6	14,45	Carlos Pereira	1987	2005/2006
7	14,43	Carlos Dinis	1977	1998/1999
8	14,09	Francisco Rodrigues	1997	2017/2018
9	14,07	Rúben Silva	1991	2007/2008
10	14,01	Bruno Carmo	1981	1998/1999

# MELHORES DE SEMPRE

Actualizado em 21/05/2019



## Seniores Masculinos

### Lançamento do Peso

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	16,43	Francisco Belo	1991	2009/2010
2	16,00	Adriano Lopes	1991	2012/2013
3	14,91	João Amaro	1974	2000/2001
4	14,75	Steve Patrício	1988	2007/2008
5	14,60	Dine Sousa	1976	2006/2007
6	14,11	Natã Ié	1996	2016/2017
7	13,70	Samuel Remédios	1992	2017/2018
8	13,57	Tiago Pereira	1991	2010/2011
9	13,52	Bernardo Lopes	1993	2011/2012
10	13,51	Nuno Antunes	1979	1999/2000

### Lançamento do Disco

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	54,45	Marco Pons	1992	2018/2019
2	50,16	Hugo Caldeira	1984	2008/2009
3	50,14	João Amaro	1974	2000/2001
4	48,14	Francisco Belo	1991	2009/2010
5	46,72	Jader da Silva	1982	2011/2012
6	45,83	Luís Fernandes	1988	2015/2016
7	44,73	Adriano Lopes	1991	2012/2013
8	44,47	Bernardo Lopes	1993	2012/2013
9	43,95	Juan Rosete	1979	2006/2007
10	42,84	Carlos Dinis	1977	2002/2003

### Lançamento do Dardo

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	61,77	Tiago Pires	1998	2016/2017
2	60,71	Carlos Dinis	1977	1997/1998
3	56,89	José Pereira	1976	2005/2006
4	54,49	Miguel Lavrador	1995	2012/2013
5	53,58	Kevin Pedro	1993	2013/2014
6	53,51	Nuno Carvalho	1996	2015/2016
7	52,92	João Santos	1984	2003/2004
8	52,91	Diogo Correia	1989	2011/2012
9	52,04	Marco Ferreira	1988	2014/2015
10	51,36	Bernardo Lopes	1993	2012/2013

### Lançamento do Martelo

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	64,82	Carlos Vicente	1988	2008/2009
2	63,16	Miguel Carreira	1996	2016/2016
3	62,90	Rúben Antunes	1999	2017/218
4	54,79	Michael Fonseca	1993	2014/2015
5	54,45	Vyacheslav Admskiy	1989	2007/2008
6	53,83	Dine Sousa	1976	2006/2007
7	51,11	Miguel Ribeiro	1983	2010/2011
8	50,14	Rafael Teixeira	1998	2017/2018
9	49,94	Bernardo Lopes	1993	2011/2012
10	48,24	Firuz Akilov	1994	2012/2013

### Decatlo

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	6630	Carlos Dinis	1977	1998/1999
2	6600	Samuel Remédios	1992	2017/2018
3	5911	João Afonso	1976	1994/1995
4	5869	Eduardo Valério	1996	2016/2017
5	5399	Ricardo Mendes	1994	2013/2014
6	5193	João António	1975	1995/1996
7	5074	Tiago Gamelas	1990	2014/2015
8	4932	George Silva	1976	2007/2008
9	4562	Bruno Coelho	1993	2013/2014
10	4313	Bruno Roda	1982	2000/2001

### 20 000 metros Marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1:32.41	Cristiano António	1988	2017/2018
2	1:37.34	Vítor Xavier	1986	2005/2006
3	1:56.59	João Oliveira	1976	1995/1996
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

### 4x100 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		Wilson Martins	1992	
2	41.59	Samuel Remédios	1992	2017/2018
3		Pedro Bernardo	1989	
4		Claudino Tavares	1988	
1		Claudino Tavares	1992	
2	41.97	Wilson Martins	1988	2014/2015
3		Dyllan Pedro	1995	
4		Bruno Gualberto	1988	

### 4x400 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		João Afonso	1976	
2	3:16.77	Telmo Correia	1982	2000/2001
3		Amílcar Leal	1975	
4		Francis Ogola	1973	
1		Rafael Ramusga	2000	
2	3:18.15	Milton Hassany	1990	2017/2018
3		Tiago Freire	1994	
4		Claudino Tavares	1992	