



## Os melhores atletas de sempre

Juventude Vidigalense

# MELHORES DE SEMPRE



## Infantis Femininos

Actualizado em 10/03/2020

### 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       | 21.05 | Sara Brites      | 2006      | 2018/2019 |
| 9       | 21.11 | Soraia Carnide   | 1995      | 2007/2008 |
| 10      | 21.15 | Joana Gameiro    | 2004      | 2016/2017 |

### 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       | 1:47.59 | Carlota Ferreira   | 2006      | 2018/2019 |
| 5       | 1:48.86 | Daria Melnyk       | 2000      | 2012/2013 |
| 6       | 1:52.64 | Mariana Sousa      | 1999      | 2011/2012 |
| 7       | 1:52.6  | Maria Inês Pagaimo | 1997      | 2010/2011 |
| 8       | 1:53.24 | Carolina Ferreira  | 2007      | 2019/2020 |
| 9       | 1:53.29 | Catarina Soares    | 2005      | 2017/2018 |
| 10      | 1:53.54 | Marta Feliciano    | 2008      | 2019/2020 |

### 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       | 3:15.06 | Carlota Ferreira      | 2006      | 2018/2019 |
| 4       | 3:20.44 | Darya Melnyk          | 2000      | 2012/2013 |
| 5       | 3:22.44 | Eduarda Silva         | 2005      | 2017/2018 |
| 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 |
| 3       | 1,43  | Sarah Dias       | 1995      | 2007/2008 |
| 3       | 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 |
| 5       | 4,68  | Carolina Marques            | 2006      | 2018/2019 |
| 7       | 4,67  | M <sup>a</sup> Inês Pagaimo | 1997      | 2009/2010 |
| 8       | 4,62  | Daniela Jorge               | 1997      | 2009/2010 |
| 9       | 4,60  | Ana Catarina Carvalho       | 2005      | 2017/2018 |
| 10      | 4,59  | Mariana Sousa               | 1999      | 2011/2012 |

# MELHORES DE SEMPRE

## Infantis Femininos

Atualizado em 10/03/2020



### 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       | 12,18 | Carolina Marques             | 2006      | 2018/2019 |
| 5       | 12,14 | Sara Brites                  | 2006      | 2018/2019 |
| 6       | 11,97 | Eduarda Ferreira             | 2001      | 2012/2013 |
| 7       | 11,67 | Iara Duque                   | 2000      | 2012/2013 |
| 8       | 11,44 | Carina Silva                 | 2000      | 2012/2013 |
| 9       | 11,34 | Eduarda Silva                | 2005      | 2017/2018 |
| 10      | 10,88 | M <sup>ª</sup> Inês Carvalho | 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       | 19,87 | Vera Lavrador      | 1988      | 2000/2001 |
| 4       | 17,90 | Ana Carolina Nunes | 1990      | 2002/2003 |
| 5       | 17,65 | Ana Bonifácio      | 1994      | 2006/2007 |
| 6       | 17,45 | Carina Silva       | 2000      | 2012/2013 |
| 7       | 17,20 | Camila Carreira    | 2002      | 2013/2014 |
| 8       | 17,15 | Mariana Simões     | 1994      | 2006/2007 |
| 9       | 16,55 | Tânia Santos       | 1992      | 2004/2005 |
| 10      | 16,24 | Anais Baptista     | 1994      | 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       | 24,50   | Camila Patrabo   | 2007      | 2019/2020 |
| 6       | 23,24 * | Irina Rodrigues  | 1991      | 2003/2004 |
| 7       | 22,39   | Eduarda Ferreira | 2001      | 2013/2014 |
| 8       | 22,21   | Helena Alípio    | 2007      | 2019/2020 |
| 9       | 22,00   | Sofia Santos     | 2007      | 2019/2020 |
| 10      | 21,33   | Inês Ruivaco     | 2005      | 2017/2018 |

### Lançamento do Disco - 0,60 kg

| Posição | Marca | atleta           | ano nasc. | época     |
|---------|-------|------------------|-----------|-----------|
| 1       | 24,71 | Camila Patrabo   | 2007      | 2019/2020 |
| 2       | 22,97 | Laura Mónico     | 2006      | 2018/2019 |
| 3       | 21,77 | Catarina Soares  | 2005      | 2017/2018 |
| 4       | 20,80 | Ana Carvalho     | 2005      | 2017/2018 |
| 5       | 20,00 | Helena Alípio    | 2007      | 2019/2020 |
| 6       | 18,96 | Laura Baltazar   | 2006      | 2018/2019 |
| 7       | 17,85 | Vera Goucha      | 2005      | 2017/2018 |
| 8       | 15,47 | Camila Cordeiro  | 2005      | 2018/2019 |
| 9       | 15,30 | Carolina Marques | 2006      | 2018/2019 |
| 10      | 14,74 | Eduarda Silva    | 2005      | 2017/2018 |

### 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 |

# MELHORES DE SEMPRE



## Infantis Femininos

Atualizado em 10/03/2020

### 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      |          |                 |           |           |

### 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 |

### 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      |       |                |           |           |

### 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 |

### 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 |

### 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 |

### 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 10/03/2020

### 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       | 1:43.63 | Nuno Cordeiro   | 2006      | 2018/2019 |
| 9       | 1:43.69 | Filipe Lucas    | 1997      | 2010/2011 |
| 10      | 1:45.00 | Miguel Saldanha | 2006      | 2018/2019 |

### 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       | 1,53  | Denis Hrabar         | 2007      | 2019/2020 |
| 6       | 1,50  | João Moniz           | 1994      | 2006/2007 |
| 7       | 1,49  | Dyllan Pedro         | 1995      | 2007/2008 |
| 7       | 1,49  | Filipe Lucas         | 1997      | 2010/2011 |
| 9       | 1,48  | Samuel Santos        | 1999      | 2012/2013 |
| 10      | 1,46  | Miguel Carreira      | 1996      | 2009/2010 |
| 10      | 1,46  | Rodrigo Agostinho    | 2001      | 2013/2014 |
| 10      | 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 |
| 9       | 4,99  | Denis Hrabar         | 2007      | 2019/2020 |

### Salto com Vara

| Posição | Marca    | atleta          | ano nasc. | época     |
|---------|----------|-----------------|-----------|-----------|
| 1       | 3,10 (*) | Denis Hrabar    | 2007      | 2019/2020 |
| 2       | 2,30     | João Santos     | 1984      | 1996/1997 |
| 3       | 2,00     | Cristiano Sousa | 1992      | 2004/2005 |
| 3       | 2,00     | Fábio Moreira   | 1999      | 2011/2012 |
| 5       | 1,90     | Francisco Silva | 2003      | 2014/2015 |
| 6       | 1,85     | Simão Lameiro   | 2001      | 2014/2015 |
| 6       | 1,85     | Diogo Meneses   | 2002      | 2014/2015 |
| 8       | 1,80     | Hugo Lagoa      | 1987      | 1999/2000 |
| 8       | 1,80     | Tiago Gaspar    | 1985      | 1997/1998 |
| 8       | 1,80     | Dyllan Pedro    | 1995      | 2007/2008 |
| 10      |          |                 |           |           |

\* Recorde Nacional



Quadruplo Salto

| Posição | Marca | atleta           | ano nasc. | época     |
|---------|-------|------------------|-----------|-----------|
| 1       | 13,66 | Rodrigo Gameiro  | 2000      | 2012/2013 |
| 2       | 12,57 | Nuno Cordeiro    | 2006      | 2018/2019 |
| 3       | 12,49 | Denis Hrabar     | 2007      | 2018/2019 |
| 4       | 12,39 | Guilherme Dias   | 2001      | 2012/2013 |
| 5       | 12,35 | Luca Cruz        | 2006      | 2018/2019 |
| 6       | 11,60 | Miguel Simões    | 2001      | 2012/2013 |
| 7       | 11,49 | João Cruz        | 2000      | 2012/2013 |
| 8       | 11,41 | Eduardo Oliveira | 2000      | 2012/2013 |
| 9       | 11,12 | Pedro Silvano    | 2000      | 2012/2013 |
| 10      | 10,57 | Rafael Martins   | 2001      | 2012/2013 |

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      | 26,18   | Denis Hrabar    | 2007      | 2019/2020 |

\* 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       | 30,32 | Denis Hrabar       | 2007      | 2019/2020 |
| 5       | 29,88 | Miguel Lavrador    | 1995      | 2007/2008 |
| 6       | 29,56 | André Roberto      | 2002      | 2014/2015 |
| 7       | 28,70 | João Silva         | 1996      | 2008/2009 |
| 8       | 27,22 | Miguel Marques     | 1995      | 2007/2008 |
| 9       | 26,51 | Tiago Pires        | 1998      | 2010/2011 |
| 10      | 26,47 | Francisco Cordeiro | 1998      | 2009/2010 |

3 000 marcha

| Posição | Marca    | atleta             | ano nasc. | época     |
|---------|----------|--------------------|-----------|-----------|
| 1       | 18:51.51 | André Roberto      | 2002      | 2013/2014 |
| 2       | 19:41.34 | Eduardo Camarate   | 2006      | 2018/2019 |
| 3       | 20:20.16 | Simão Lameiro      | 2001      | 2013/2014 |
| 4       | 20:46.59 | Leonardo Jacinto   | 2006      | 2018/2019 |
| 5       | 20:50.30 | Tiago Pires        | 1998      | 2010/2011 |
| 6       | 20:57.0  | Gonçalo Cruz       | 1986      | 1997/1998 |
| 7       | 21:23.9  | Frederico Ferreira | 1985      | 1995/1996 |
| 8       | 24:45.38 | Hugo Matias        | 2006      | 2018/2019 |
| 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       | 23,75   | Dany Petruz       | 2006      | 2018/2019 |
| 5       | 22,48 * | André Santos      | 1998      | 2010/2011 |
| 6       | 21,97   | André Pimenta     | 2001      | 2013/2014 |
| 7       | 21,70   | Luís Fernandes    | 1988      | 2000/2001 |
| 8       | 21,52   | Igor Rodrigues    | 1995      | 2006/2007 |
| 9       | 21,19   | Victor Santos     | 1988      | 2000/2001 |
| 10      | 21,14   | Rodrigo Agostinho | 2001      | 2013/2014 |

\* 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 10/03/2020



## 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       | 1290  | Denis Hrabar         | 2007      | 2019/2020 |
| 4       | 1215  | Miguel Silva         | 1996      | 2008/2009 |
| 5       | 1206  | Guilherme Dias       | 2001      | 2013/2014 |
| 6       | 1153  | Alexandre Figueiredo | 1998      | 2010/2011 |
| 7       | 1096  | Dyllan Pedro         | 1995      | 2007/2008 |
| 8       | 1083  | Francisco Silva      | 2003      | 2015/2016 |
| 9       | 1069  | Miguel Carreira      | 1996      | 2008/2009 |
| 10      | 1005  | Francisco Rodrigues  | 1997      | 2009/2010 |

### 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 10/03/2020

### 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       | 34.02 | Lara Duarte     | 2004      | 2018/2019 |
| 3       | 34.80 | Sarah Dias      | 1994      | 2010/2011 |
| 4       | 34.85 | Mariana Vidinha | 2004      | 2018/2019 |
| 5       | 35.01 | Bruna Silva     | 1994      | 2008/2009 |
| 6       | 35.01 | Ana Alves       | 1994      | 2008/2009 |
| 7       | 35.10 | Beatriz Dinis   | 1996      | 2010/2011 |
| 8       | 35.44 | Anaís Baptista  | 1994      | 2008/2009 |
| 9       | 35.53 | Evelise Veiga   | 1996      | 2011/2012 |
| 10      | 35.63 | Joana Gameiro   | 2004      | 2018/2019 |

### 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       | 2:28.55 | Carlota Ferreira            | 2006      | 2019/2020 |
| 7       | 2:30.35 | Joana Ferreira              | 1997      | 2009/2010 |
| 8       | 2:31.38 | Lara Duarte                 | 2004      | 2018/2019 |
| 9       | 2:31.83 | Ana Oliveira                | 1995      | 2008/2009 |
| 10      | 2:32.01 | M <sup>a</sup> Inês Pagaimo | 1997      | 2010/2011 |

### 1000 metros

| Posição | Marca   | atleta                      | ano nasc. | época     |
|---------|---------|-----------------------------|-----------|-----------|
| 1       | 2:56.17 | Ana Alves                   | 1994      | 2008/2009 |
| 2       | 3:04.10 | 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       | 3:15.06 | Carlota Ferreira            | 2006      | 2018/2019 |
| 9       | 3:16.30 | M <sup>a</sup> Inês Pagaimo | 1997      | 2010/2011 |
| 10      | 3:20.47 | Sofia Domingues             | 1993      | 2006/2007 |

### 1500 metros

| Posição | Marca   | atleta                      | ano nasc. | época     |
|---------|---------|-----------------------------|-----------|-----------|
| 1       | 4:36.92 | Ana Alves                   | 1994      | 2008/2009 |
| 2       | 4:54.61 | Mariana Vidinha             | 2004      | 2018/2019 |
| 3       | 5:01.51 | Eduarda Silva               | 2005      | 2018/2019 |
| 4       | 5:03.63 | Daria Melnyk                | 2000      | 2014/2015 |
| 5       | 5:11.53 | Diana Santos                | 2001      | 2015/2016 |
| 6       | 5:15.50 | Ana Oliveira                | 1995      | 2008/2009 |
| 7       | 5:22.66 | Sofia Domingues             | 1993      | 2006/2007 |
| 8       | 5:22.72 | Clara Marques               | 1996      | 2009/2010 |
| 9       | 5:23.13 | Mara Silva                  | 1980      | 1994/1995 |
| 10      | 5:30.64 | M <sup>a</sup> Teresa Silva | 2003      | 2017/2018 |

### 1500 metros obstáculos

| Posição | Marca   | atleta                      | ano nasc. | época     |
|---------|---------|-----------------------------|-----------|-----------|
| 1       | 5:14.39 | Daria Melnyk                | 2000      | 2014/2015 |
| 2       | 5:21.68 | Mariana Vidinha             | 2004      | 2018/2019 |
| 3       | 5:33.86 | Margarida Fonseca           | 2002      | 2016/2017 |
| 4       | 5:35.30 | Ana Oliveira                | 1995      | 2008/2009 |
| 5       | 5:41.6  | Laura Santos                | 2001      | 2015/2016 |
| 6       | 5:41.96 | M <sup>a</sup> Teresa Silva | 2003      | 2017/2018 |
| 7       | 5:50.46 | Mariana Simões              | 1994      | 2008/2009 |
| 8       | 5:55.21 | Joana Marques               | 1994      | 2008/2009 |
| 9       | 5:59.24 | Patrícia Vieira             | 1997      | 2011/2012 |
| 10      | 6:02.95 | Kelly Santos                | 1994      | 2008/2009 |

### 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       | 12.18 | Joana Gameiro    | 2004      | 2018/2019 |
| 5       | 12.30 | Juliana Brites   | 2000      | 2014/2015 |
| 6       | 12.62 | Eduarda Ferreira | 2001      | 2015/2016 |
| 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       | 36.06 | Joana Gameiro  | 2004      | 2018/2019 |
| 2       | 37.01 | Lara Duarte    | 2004      | 2018/2019 |
| 3       | 37.0  | Anaís Baptista | 1994      | 2008/2009 |
| 4       | 38.2  | Sarah Dias     | 1995      | 2009/2010 |
| 5       | 38.77 | Sónia Machado  | 1998      | 2011/2012 |
| 6       | 39.18 | Juliana Brites | 2000      | 2013/2014 |
| 7       | 39.69 | Bruna Silva    | 1994      | 2008/2009 |
| 8       | 40.35 | Carina Silva   | 2000      | 2014/2015 |
| 9       | 40.91 | Mariana Simões | 1994      | 2008/2009 |
| 10      | 40,99 | Daria Melnyk   | 2000      | 2013/2014 |



# MELHORES DE SEMPRE

Atualizado em 10/03/2020



## Iniciados Femininos

### 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       | 2,55  | Vera Goucha   | 2005      | 2019/2020 |
| 4       | 2,50  | Mariana Neves | 2000      | 2015/2016 |
| 4       | 2,50  | Filipa Dinis  | 2005      | 2019/2020 |
| 6       | 2,40  | Sofia Gameiro | 1985      | 1999/2000 |
| 6       | 2,40  | Mónica Rino   | 1994      | 2008/2009 |
| 6       | 2,40  | Beatriz Moniz | 1997      | 2011/2012 |
| 6       | 2,40  | Daria Melnyk  | 2000      | 2013/2014 |
| 6       | 2,40  | Joana Gameiro | 2004      | 2018/2019 |

### 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 |
| 8       | 5,14  | Joana Gameiro               | 2004      | 2018/2019 |
| 10      | 4,98  | Cátia Ferreira              | 1983      | 1997/1998 |
| 10      | 4,98  | Beatriz Dinis               | 1996      | 2010/2011 |
| 10      | 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      | 10,65 | Carolina Marques | 2006      | 2019/2020 |

### 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       | 12,54 | Luana Figueira   | 2005      | 2019/2020 |
| 5       | 12,37 | Iara Duque       | 2000      | 2013/2014 |
| 6       | 12,25 | Margarida Santos | 2004      | 2018/2019 |
| 7       | 12,11 | Lara Duarte      | 2004      | 2018/2019 |
| 8       | 12,03 | Inês Santos      | 2001      | 2013/2014 |
| 9       | 11,96 | Catarina Santos  | 1999      | 2012/2013 |
| 10      | 11,85 | Joana Carlos     | 1999      | 2012/2013 |

### 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       | 34,85 | Márcia Maketa                | 2005      | 2019/2020 |
| 7       | 34,67 | Camila Carreira              | 2002      | 2016/2017 |
| 8       | 34,10 | M <sup>a</sup> Inês Domingos | 1995      | 2009/2010 |
| 9       | 32,23 | Laura Monteiro               | 2001      | 2015/2016 |
| 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       | 45,45 | Márcia Maketa                | 2004      | 2019/2020 |
| 3       | 43,67 | Irina Rodrigues              | 1991      | 2005/2006 |
| 4       | 43,23 | Laura Monteiro               | 2002      | 2014/2015 |
| 5       | 42,65 | Sofia Pereira                | 2002      | 2016/2017 |
| 6       | 36,94 | Micaela Sereno               | 2000      | 2014/2015 |
| 7       | 35,77 | Carolina Caseiro             | 2004      | 2018/2019 |
| 8       | 35,63 | Laura Mónico                 | 2006      | 2019/2020 |
| 9       | 34,79 | Vera Lavrador                | 1988      | 2002/2003 |
| 10      | 30,26 | Inês Florêncio               | 2003      | 2017/2018 |

# MELHORES DE SEMPRE

Atualizado em 10/03/2020



## 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       | 28,81   | Carolina Caseiro | 2004      | 2018/2019 |
| 10      | 27,98 * | Daniela Pereira  | 1994      | 2008/2009 |

\* 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       | 1598  | Catarina Silva   | 2005      | 2019/2020 |
| 9       | 1556  | Joana Gameiro    | 2004      | 2018/2019 |
| 10      | 1514  | Daniela Jorge    | 1997      | 2011/2012 |

### 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      |       |               |           |           |

# MELHORES DE SEMPRE

Actualizado em 10/03/2020



## Iniciados Femininos

### 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       |       | Margarida Santos | 2004      |           |
| 2       | 41.79 | Ana Matilde Reis | 2004      | 2018/2019 |
| 3       |       | Joana Gameiro    | 2004      |           |
| 4       |       | Lara Duarte      | 2004      |           |

# MELHORES DE SEMPRE

Actualizado em 10/03/2020



## 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 Kostyrytsya  | 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

Atualizado em 10/03/2020



## 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 |
| 4       | 3,10  | Yoelvis Companioni | 2004      | 2018/2019 |
| 6       | 3,00  | Ivo Morais         | 1986      | 2000/2001 |
| 7       | 2,85  | Diogo Meneses      | 2002      | 2016/2017 |
| 8       | 2,80  | Eduardo Dinis      | 1985      | 1999/2000 |
| 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       | 1,75  | Yoelvis Companioni   | 2004      | 2018/2019 |
| 8       | 1,74  | André Pimenta        | 2001      | 2015/2016 |
| 9       | 1,73  | Bruno Carmo          | 1981      | 1995/1996 |
| 10      | 1,72  | Ruben Silva          | 1991      | 2005/2006 |
| 10      | 1,72  | Ângelo Santos        | 1996      | 2010/2011 |
| 10      | 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       | 6,18  | Eduardo Oliveira     | 2004      | 2018/2019 |
| 8       | 6,10  | João Moniz           | 1994      | 2008/2009 |
| 9       | 6,09  | Miguel Marques       | 1995      | 2009/2010 |
| 10      | 6,04  | Alexandre Figueiredo | 1998      | 2012/2013 |

### Tripló-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       | 12,58 | Eduardo Oliveira | 2004      | 2018/2019 |
| 6       | 12,53 | Miguel Carreira  | 1996      | 2009/2010 |
| 7       | 12,41 | Ruben Silva      | 1991      | 2005/2006 |
| 8       | 12,40 | Ricardo Mendes   | 1994      | 2008/2009 |
| 9       | 12,40 | Dyllan Pedro     | 1995      | 2010/2011 |
| 10      | 12,38 | Bruno Carmo      | 1981      | 1995/1996 |

### Quadruplo Salto

| Posição | Marca | atleta               | ano nasc. | época     |
|---------|-------|----------------------|-----------|-----------|
| 1       | 15,57 | Eduardo Oliveira     | 2004      | 2018/2019 |
| 2       | 14,68 | João Martins         | 2005      | 2019/2020 |
| 3       | 14,58 | Alexandre Figueiredo | 1998      | 2012/2013 |
| 4       | 14,35 | Pedro Machado        | 1998      | 2012/2013 |
| 5       | 13,79 | Tiago Pires          | 1998      | 2012/2013 |
| 6       | 13,65 | Pedro Silvano        | 2000      | 2013/2014 |
| 7       | 13,63 | Rodrigo Agostinho    | 2001      | 2013/2014 |
| 8       | 12,93 | Ricardo Bogalho      | 1999      | 2012/2013 |
| 9       | 12,83 | André Pimenta        | 2001      | 2013/2014 |
| 10      | 12,36 | Diogo Camacho        | 2004      | 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       | 40,94 | Francisco Calhau  | 2005      | 2019/2020 |
| 6       | 36,54 | Carlos Dinis      | 1977      | 1991/1992 |
| 7       | 36,02 | Gonçalo Gonçalves | 1977      | 1991/1992 |
| 8       | 34,96 | Vítor Antunes     | 1981      | 2001/2002 |
| 9       | 32,78 | Luís Marques      | 1989      | 2003/2004 |
| 10      | 30,64 | Nuno Faria        | 1983      | 1997/1998 |

# MELHORES DE SEMPRE

Actualizado em 10/03/2020



## 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       | 24:50.91 | David Gregório    | 2005      | 2018/2019 |
| 2       | 26:12.8  | Filipe Costa      | 1982      | 1996/1997 |
| 3       | 26:50.80 | Ricardo Fernandes | 1992      | 2005/2006 |
| 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      |           |
| 1       |       | João Pedro Silva   | 2004      |           |
| 2       |       | Yoelvis Companioni | 2004      |           |
| 3       | 38.74 | Eduardo Oliveira   | 2004      | 2018/2019 |
| 4       |       | João Martins       | 2005      |           |





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 10/03/2020

### 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 |
| 4       | 12.64 | Sofia Lavreshina | 2003      | 2018/2019 |
| 6       | 12.71 | Veronika Zukova  | 1993      | 2009/2010 |
| 7       | 12.5  | Sarah Dias       | 1995      | 2008/2009 |
| 8       | 12.76 | Maria Fazão      | 1987      | 2003/2004 |
| 9       | 12.86 | Juliana Neto     | 1986      | 2002/2003 |
| 10      | 12.92 | Carla Santos     | 1991      | 2007/2008 |
| 10      | 12.92 | Bruna Santos     | 1998      | 2014/2015 |

### 200 metros

| Posição | Marca | atleta           | ano nasc. | época     |
|---------|-------|------------------|-----------|-----------|
| 1       | 25.25 | Sofia Lavreshina | 2003      | 2019/2020 |
| 2       | 25.26 | Joana Carlos     | 1999      | 2014/2015 |
| 3       | 25.95 | Cátia Ferreira   | 1983      | 1998/1999 |
| 4       | 25.95 | Sarah Dias       | 1995      | 2008/2009 |
| 5       | 25.99 | Maria Frazão     | 1987      | 2003/2004 |
| 6       | 26.12 | Carla Santos     | 1991      | 2007/2008 |
| 7       | 26.20 | Evelise Veiga    | 1996      | 2012/2013 |
| 8       | 26.20 | Alina Humenyuk   | 2000      | 2016/2017 |
| 9       | 26.65 | Anaís Baptista   | 1994      | 2009/2010 |
| 10      | 26.75 | Sarta Sani       | 2002      | 2017/2018 |

### 300 metros

| Posição | Marca | atleta           | ano nasc. | época     |
|---------|-------|------------------|-----------|-----------|
| 1       | 39,84 | Sofia Lavreshina | 2003      | 2018/2019 |
| 2       | 41.12 | Carla Santos     | 1991      | 2007/2008 |
| 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       | 42.57 | Lara Duarte      | 2004      | 2019/2020 |
| 8       | 43.00 | Laura Ramos      | 2002      | 2017/2018 |
| 9       | 43.20 | Bruna Silva      | 1994      | 2010/2011 |
| 10      | 43.25 | Mariana Vidinha  | 2004      | 2018/2019 |

### 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       | 2:19.27 | Mariana Vidinha   | 2004      | 2019/2020 |
| 4       | 2:20.57 | Daria Melnyk      | 2000      | 2014/2015 |
| 5       | 2:20.77 | Filipa Eutíquio   | 1996      | 2011/2012 |
| 6       | 2:22.82 | Laura Santos      | 2001      | 2017/2018 |
| 7       | 2:23.06 | Margarida Fonseca | 2002      | 2018/2019 |
| 8       | 2:24.41 | Marina Agostinho  | 1982      | 1998/1999 |
| 9       | 2:24.57 | Diana Santos      | 2001      | 2016/2017 |
| 10      | 2:24.77 | Cristiana Silva   | 1984      | 2000/2001 |

### 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       | 4:51.66 | Margarida Fonseca | 2002      | 2018/2019 |
| 4       | 4:54.61 | Mariana Vidinha   | 2004      | 2018/2019 |
| 5       | 4:58.52 | Diana Santos      | 2001      | 2017/2018 |
| 6       | 4:58.83 | Laura Santos      | 2001      | 2017/2018 |
| 7       | 5:00.2  | Marina Agostinho  | 1982      | 1998/1999 |
| 8       | 5:01.51 | Eduarda Silva     | 2005      | 2018/2019 |
| 9       | 5:03.63 | Daria Melnyk      | 2000      | 2014/2015 |
| 10      | 5:05.2  | Cristiana Silva   | 1984      | 2000/2001 |

### 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>ª</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       | 11:15.68 | Mariana Ferreira                  | 2003      | 2019/2020 |
| 10      | 11:16,5  | Laura Ramos                       | 2002      | 2017/2018 |

### 100 metros barreiras

| Posição | Marca | atleta           | ano nasc. | época     |
|---------|-------|------------------|-----------|-----------|
| 1       | 14.52 | Sarah Dias       | 1995      | 2010/2011 |
| 2       | 14.68 | Ashley Nhunga    | 2003      | 2018/2019 |
| 3       | 14.71 | Cátia Ferreira   | 1983      | 1999/2000 |
| 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       | 44.55 | Sofia Lavreshina | 2003      | 2018/2019 |
| 2       | 44.88 | Anaís Baptista   | 1994      | 2009/2010 |
| 3       | 46.54 | Evelise Veiga    | 1996      | 2011/2012 |
| 4       | 46.90 | Daniela Pereira  | 1994      | 2009/2010 |
| 4       | 46.90 | Joana Gameiro    | 2004      | 2018/2019 |
| 6       | 47.35 | Carina Silva     | 2000      | 2016/2017 |
| 7       | 47.70 | Carine Moreira   | 1994      | 2010/2011 |
| 8       | 47.87 | Bruna Silva      | 1994      | 2010/2011 |
| 9       | 47.97 | Lara Duarte      | 2004      | 2018/2019 |
| 10      | 48.95 | Juliana Brites   | 2000      | 2016/2017 |

# MELHORES DE SEMPRE

Juvenis Femininos

Atualizado em 10/03/2020



## 2000 metros obstáculos

| Posição | Marca   | atleta                | ano nasc. | época     |
|---------|---------|-----------------------|-----------|-----------|
| 1       | 7:21.07 | Margarida Fonseca     | 2002      | 2018/2019 |
| 2       | 7:23.9  | Inês Nobre            | 1992      | 2008/2009 |
| 3       | 7:55.26 | Beatriz Francisco     | 2000      | 2015/2016 |
| 4       | 7:56.0  | Daria Melnyk          | 2000      | 2015/2016 |
| 5       | 7:57.95 | Ana Carolina Oliveira | 1995      | 2011/2012 |
| 6       | 8:00.38 | Patrícia Vieira       | 1997      | 2012/2013 |
| 7       | 8:26.63 | Mariana Simões        | 1994      | 2009/2010 |
| 8       | 8:27.29 | Laura Santos          | 2001      | 2017/2018 |
| 9       | 8:48.4  | Andreia Carreira      | 1999      | 2015/2016 |
| 10      | 9:03.46 | Catarina Francisco    | 1992      | 2007/2008 |

## 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 |
| 2       | 1,64  | Sofia Lavreshina  | 2003      | 2018/2019 |
| 4       | 1,61  | Lara Duarte       | 2004      | 2019/2020 |
| 5       | 1,60  | Cátia Ferreira    | 1983      | 1998/1999 |
| 5       | 1,60  | Sónia Machado     | 1998      | 2014/2015 |
| 7       | 1,59  | Eduarda Ferreira  | 2001      | 2016/2017 |
| 8       | 1,53  | Sarah Dias        | 1995      | 2010/2011 |
| 8       | 1,53  | Camila Soares     | 1997      | 2011/2012 |
| 8       | 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       | 3,05  | Bruna Santos         | 2003      | 2019/2020 |
| 4       | 3,02  | Sara Mota            | 1997      | 2013/2014 |
| 5       | 3,00  | Sofia Gameiro        | 1985      | 2001/2002 |
| 6       | 2,74  | Ana Couto            | 1981      | 1997/1998 |
| 7       | 2,70  | Bárbara Andrade      | 1998      | 2014/2015 |
| 8       | 2,60  | Beatriz Moniz        | 1997      | 2012/2013 |
| 9       | 2,55  | Lidia Nicole Alberto | 1993      | 2009/2010 |
| 10      | 2,50  | Ana Conde            | 1998      | 2014/2015 |
| 10      | 2,50  | Mariana Neves        | 2000      | 2015/2016 |
| 10      | 2,50  | Joana Gameiro        | 2004      | 2019/2020 |
| 10      | 2,50  | Vera GouchA          | 2005      | 2018/2019 |
| 10      | 2,50  | Daria Melnyk         | 2000      | 2015/2016 |

## 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      | 5,26  | Joana Gameiro    | 2004      | 2019/2020 |

## Triplo-Salto

| Posição | Marca | atleta                       | ano nasc. | época     |
|---------|-------|------------------------------|-----------|-----------|
| 1       | 12,28 | Eduarda Ferreira             | 2001      | 2016/2017 |
| 2       | 12,10 | Sofia Lavreshina             | 2003      | 2018/2019 |
| 3       | 11,84 | Claudia Gameiro              | 1980      | 1996/1997 |
| 4       | 11,66 | Anais Baptista               | 1994      | 2009/2010 |
| 5       | 11,63 | Mónica Rino                  | 1994      | 2009/2010 |
| 6       | 11,52 | Ana Matilde Reis             | 2004      | 2019/2020 |
| 7       | 11,49 | Juliana Brites               | 2000      | 2016/2017 |
| 8       | 11,42 | M <sup>te</sup> Inês Pagaimo | 1997      | 2012/2013 |
| 9       | 11,41 | Liliana Jorge                | 1991      | 2007/2008 |
| 10      | 11,05 | Daniela Jorge                | 1997      | 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       | 39,40 | Raquel Gomes      | 2003      | 2019/2020 |
| 6       | 38,48 | Inês Carreira     | 2000      | 2016/2017 |
| 7       | 36,58 | Cátia Santos      | 1978      | 1993/1994 |
| 8       | 35,81 | Camila Carreira   | 2002      | 2018/2019 |
| 9       | 35,74 | Angélica Brites   | 1978      | 1994/1995 |
| 10      | 34,54 | Inês Florêncio    | 2003      | 2018/2019 |

# MELHORES DE SEMPRE



## Juvenis Femininos

Atualizado em 10/03/2020

### 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       | 30,31 | Carolina Caseiro | 2004      | 2019/2020 |
| 6       | 29,59 | Anais Baptista   | 1994      | 2009/2010 |
| 7       | 28,96 | Marlene Barata   | 1988      | 2004/2005 |
| 8       | 28,41 | Sara Ferreira    | 2000      | 2015/2016 |
| 9       | 28,06 | Sarah Dias       | 1995      | 2008/2009 |
| 10      | 27,98 | Daniela Pereira  | 1994      | 2008/2009 |

### Lançamento do Martelo - 3 kg

| Posição | Marca | atleta             | ano nasc. | época     |
|---------|-------|--------------------|-----------|-----------|
| 1       | 56,86 | Ana Rita Henriques | 1992      | 2008/2009 |
| 2       | 54,30 | Inês Florêncio     | 2003      | 2019/2020 |
| 3       | 51,05 | Laura Monteiro     | 2002      | 2016/2017 |
| 4       | 50,71 | Irina Rodrigues    | 1991      | 2007/2008 |
| 5       | 49,59 | Mª Inês Domingos   | 1995      | 2010/2011 |
| 6       | 48,10 | Fabiana Domingos   | 1993      | 2009/2010 |
| 7       | 45,76 | Vânia Silva        | 1980      | 1995/1996 |
| 8       | 45,45 | Márcia Maketa      | 2005      | 2019/2020 |
| 9       | 44,45 | Beatriz Bárbara    | 1994      | 2009/2010 |
| 10      | 44,23 | Micaela Sereno     | 2000      | 2015/2016 |

### 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       | 28,81 | Carolina Caseiro | 2004      | 2018/2019 |
| 10      | 27,98 | Daniela Pereira  | 1994      | 2008/2009 |

### 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       | 1935  | Lara Duarte      | 2004      | 2019/2020 |
| 6       | 1898  | Sónia Machado    | 1998      | 2013/2014 |
| 7       | 1892  | Anais Baptista   | 1994      | 2009/2010 |
| 8       | 1795  | Bárbara Andrade  | 1998      | 2014/2015 |
| 9       | 1785  | Evelise Veiga    | 1996      | 2012/2013 |
| 10      | 1778  | Ashley Nhunga    | 2003      | 2018/2019 |

### Heptatlo

60b / Alt. / Peso3 / Comp. / 800

| Posição | Marca | atleta           | ano nasc. | época     |
|---------|-------|------------------|-----------|-----------|
| 1       | 3440  | Sónia Machado    | 1998      | 2014/2015 |
| 2       | 3236  | Eduarda Ferreira | 2001      | 2016/2017 |
| 3       | 3049  | Sofia Lavreshina | 2003      | 2018/2019 |
| 4       | 3031  | Juliana Brites   | 2000      | 2016/2017 |
| 5       | 2878  | Lara Duarte      | 2004      | 2019/2020 |
| 6       | 2707  | Margarida Santos | 2004      | 2019/2020 |
| 7       | 2594  | Alina Humenyuk   | 2000      | 2015/2016 |
| 8       | 2097  | Ana Matilde Reis | 2004      | 2019/2020 |
| 9       |       |                  |           |           |
| 10      |       |                  |           |           |

### 4x100 metros

| Posição | Marca     | atleta           | ano nasc. | época     |
|---------|-----------|------------------|-----------|-----------|
| 1       |           | Sarta Sani       | 2002      |           |
| 2       | 49.61 (*) | Sofia Lavreshina | 2003      | 2018/2019 |
| 3       |           | Lara Duarte      | 2004      |           |
| 4       |           | Mariana Videira  | 2003      |           |
| 1       |           | Bruna Santos     | 2003      |           |
| 2       | 49.61     | Sarta Sani       | 2002      | 2017/2018 |
| 3       |           | Mafalda Pires    | 2002      |           |
| 4       |           | Joana Gameiro    | 2004      |           |
| 1       |           | Verónika Zhukova | 1993      |           |
| 2       | 49.80     | Anais Baptista   | 1994      | 2009/2010 |
| 3       |           | Mónica Rino      | 1994      |           |
| 4       |           | Sarah Dias       | 1995      |           |

### 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  | Mª Inês Pagaimo  | 1997      | 2012/2013 |

(\*) Recorde Distrital

# MELHORES DE SEMPRE

Actualizado em 10/03/2020



## Juvenis Femininos

### 4x300 metros

| Posição  | Marca          | atleta                  | ano nasc.   | época            |
|----------|----------------|-------------------------|-------------|------------------|
| <u>1</u> |                | <u>Joana Gameiro</u>    | <u>2004</u> |                  |
| <u>2</u> | <u>2:52.17</u> | <u>Lara Duarte</u>      | <u>2004</u> | <u>2019/2020</u> |
| <u>3</u> | <u>(*)</u>     | <u>Mariana Videira</u>  | <u>2003</u> |                  |
| <u>4</u> |                | <u>Sofia Lavreshina</u> | <u>2003</u> |                  |
| 1        |                | Mariana Videira         | 2003        |                  |
| 2        | 2:56.20        | Sarta Sani              | 2002        | 2018/2019        |
| 3        |                | Bruna Santos            | 2003        |                  |
| 4        |                | Sofia Lavreshina        | 2003        |                  |
| 1        | 2:57.43        | Bruna Silva             | 1994        | 2009/2010        |
| 2        |                | Anaïs Baptista          | 1994        |                  |
| 3        |                | Carine Moreira          | 1994        |                  |
| 4        |                | Daniela Pereira         | 1994        |                  |

(\*) Recorde Nacional

### Estafeta Medley - recorde do clube

| Posição | Marca       | atleta              | ano nasc. | época     |
|---------|-------------|---------------------|-----------|-----------|
| 1       |             | Vera Goucha         | 2005      |           |
| 2       | 2:27.61 (*) | Ana Carolina Castro | 2005      | 2018/2019 |
| 3       |             | Mariana Videira     | 2005      |           |
| 4       |             | Eduarda Silva       | 2005      |           |
| 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

Actualizado em 10/03/2020

### 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 |
| 8       | 11.37 | Paulo Castro      | 2002      | 2018/2019 |
| 10      | 11.41 | Bruno Gualberto   | 1988      | 2004/2005 |

### 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       | 22.94 | Francisco Silva   | 2003      | 2018/2019 |
| 5       | 22.98 | Bruno Gualberto   | 1988      | 2004/2005 |
| 6       | 23.07 | Erik Kostrytsya   | 1999      | 2015/2016 |
| 7       | 23.11 | Rodrigo Agostinho | 2001      | 2016/2017 |
| 8       | 23.22 | Paulo Castro      | 2002      | 2018/2019 |
| 9       | 23.28 | Miguel Baptista   | 1999      | 2015/2016 |
| 10      | 23.30 | João Leal         | 1998      | 2013/2014 |

### 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       | 36.06 | Francisco Silva    | 2003      | 2018/2019 |
| 4       | 36.22 | Miguel Baptista    | 1999      | 2015/2016 |
| 5       | 36.51 | Dyllan Pedro       | 1995      | 2011/2012 |
| 6       | 36.58 | Miguel Silva       | 2000      | 2016/2017 |
| 7       | 36.79 | Rafael Ramusga     | 2000      | 2016/2017 |
| 8       | 36.85 | Eduardo Valério    | 1996      | 2012/2013 |
| 9       | 36.94 | Paulo Castro       | 2002      | 2018/2019 |
| 10      | 37.05 | Cristiano Carreira | 1990      | 2006/2007 |

### 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       | 15.66 | Diogo Meneses   | 2002      | 2018/2019 |
| 9       | 15.75 | Paulo Faustino  | 1985      | 2001/2002 |
| 10      | 15.91 | Artur Kohshcuk  | 1994      | 2010/2011 |

### 300 metros barreiras

| Posição | Marca | atleta              | ano nasc. | época     |
|---------|-------|---------------------|-----------|-----------|
| 1       | 38.79 | João Moniz          | 1994      | 2010/2011 |
| 2       | 39.59 | Diogo Meneses       | 2002      | 2018/2019 |
| 3       | 40.66 | Eduardo Valério     | 1996      | 2012/2013 |
| 4       | 40.73 | João Albasini Nunes | 2000      | 2016/2017 |
| 5       | 40.88 | Francisco Silva     | 2003      | 2018/2019 |
| 6       | 41.40 | João M. Silva       | 1994      | 2010/2011 |
| 7       | 41.47 | Bruno Gualberto     | 1988      | 2002/2003 |
| 8       | 41.51 | André Pimenta       | 2001      | 2016/2017 |
| 9       | 41.80 | David Mota          | 1993      | 2009/2010 |
| 10      | 42.2  | Artur Koshchuk      | 1994      | 2009/2010 |



# MELHORES DE SEMPRE

Actualizado em 10/03/2020



## 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       | 6,78  | Eduardo Oliveira  | 2004      | 2018/2020 |
| 7       | 6,77  | Artur Koshchuk    | 1994      | 2010/2011 |
| 8       | 6,76  | João Fernandes    | 1981      | 1997/1998 |
| 9       | 6,74  | Rúben Silva       | 1991      | 2007/2008 |
| 10      | 6,72  | Bruno Roda        | 1982      | 1998/1999 |

### 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 |
| 8       | 1,85  | Yoelvis Companioni | 2004      | 2019/2020 |
| 10      | 1,84  | André Petriv       | 2003      | 2018/2019 |

### Salto com Vara

| Posição | Marca | atleta            | ano nasc. | época     |
|---------|-------|-------------------|-----------|-----------|
| 1       | 4,35  | Diogo Meneses     | 2002      | 2018/2019 |
| 2       | 4,10  | Luís Ferreira     | 1992      | 2008/2009 |
| 2       | 4,10  | Miguel Lopes      | 1997      | 2014/2015 |
| 2       | 4,10  | Guilherme Pereira | 2003      | 2018/2019 |
| 5       | 3,90  | Ruben Monteiro    | 1989      | 2005/2006 |
| 5       | 3,90  | Tiago Vicente     | 1994      | 2011/2012 |
| 7       | 3,70  | Ivo Morais        | 1986      | 2002/2003 |
| 8       | 3,63  | João Nunes        | 2000      | 2016/2017 |
| 9       | 3,55  | André Petriv      | 2003      | 2018/2019 |
| 10      | 3,50  | Pedro Machado     | 1998      | 2014/2015 |
| 10      | 3,50  | Duarte Eusébio    | 1997      | 2013/2014 |
| 10      | 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       | 13,58 | Eduardo Oliveira | 2004      | 2019/2020 |
| 7       | 13,56 | Bruno Carmo      | 1981      | 1997/1998 |
| 8       | 13,56 | João Moniz       | 1994      | 2010/2011 |
| 9       | 13,44 | Eduardo Valério  | 1996      | 2012/2013 |
| 10      | 13,43 | Paulo Faustino   | 1985      | 2000/2001 |

### 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 | Luis 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

Actualizado em 10/03/2020



## 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 |
| 5       | 1886  | André Petriv       | 2003      | 2019/2020 |
| 3       | 1881  | João Moniz         | 1994      | 2010/2011 |
| 4       | 1877  | Pedro Machado      | 1998      | 2014/2015 |
| 6       | 1834  | Miguel Marques     | 1995      | 2011/2012 |
| 7       | 1818  | Rúben Silva        | 1991      | 2007/2008 |
| 8       | 1804  | Bruno Gualberto    | 1988      | 2004/2005 |
| 9       | 1803  | Yoelvis Companioni | 2004      | 2019/2020 |
| 10      | 1779  | João Alexandre     | 1990      | 2005/2006 |

### 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       | 30:43.55 | David Gregório    | 2005      | 2018/2019 |
| 6       | 30:44.6  | Filipe Costa      | 1982      | 1996/1997 |
| 7       | 33:39.2  | Paulo Antunes     | 1976      | 1991/1992 |
| 8       | 36:00.5  | Nuno Gomes        | 1975      | 1990/1991 |
| 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       | 4205  | Francisco Silva    | 2003      | 2019/2020 |
| 4       | 4115  | André Petriv       | 2003      | 2018/2019 |
| 5       | 4088  | Pedro Machado      | 1998      | 2014/2015 |
| 6       | 3843  | Eduardo Oliveira   | 2004      | 2019/2020 |
| 7       | 3562  | Yoelvis Companioni | 2004      | 2019/2020 |
| 8       | 3375  | João Calhau        | 2002      | 2018/2019 |
| 9       | 3263  | Guilherme Pereira  | 2003      | 2018/2019 |
| 10      |       |                    |           |           |

### 4x100 - recorde do clube

| Posição | Marca | atleta           | ano nasc. | época     |
|---------|-------|------------------|-----------|-----------|
| 1       | 43,65 | João M. Silva    | 1994      | 2010/2011 |
| 2       |       | João Moniz       | 1994      |           |
| 3       |       | Dyllan Pedro     | 1995      |           |
| 4       |       | Artur Koshchuk   | 1994      |           |
| 1       |       | Henrique Alípio  | 2003      |           |
| 2       | 44,29 | Diogo Meneses    | 2002      | 2018/2019 |
| 3       |       | Paulo Castro     | 2002      |           |
| 4       |       | Francisco Silva  | 2003      |           |
| 1       |       | Rúben Silva      | 1991      |           |
| 2       | 44,78 | João Marques     | 1992      | 2007/2008 |
| 3       |       | Rafael Soares    | 1991      |           |
| 4       |       | Volodymyr Stokov | 1991      |           |

# MELHORES DE SEMPRE

Actualizado em 10/03/2020



## Juvenis Masculinos

### Estafeta Medley - recorde do clube

### Recorde Nacional

| Posição | Marca   | atleta           | ano nasc. | época     |
|---------|---------|------------------|-----------|-----------|
| 1       |         | Erik Kostrytsya  | 1999      |           |
| 2       | 2:02:67 | Rodrigo Duarte   | 1998      | 2014/2015 |
| 3       |         | Miguel Baptista  | 1999      |           |
| 4       |         | João Leal        | 1998      |           |
| 1       |         | Henrique Alípio  | 2003      |           |
| 2       | 2:03.49 | Eduardo Oliveira | 2004      | 2018/2019 |
| 3       |         | Francisco Silva  | 2003      |           |
| 4       |         | Paulo Castro     | 2002      |           |

### 4x300 - recorde do clube

| Posição | Marca   | atleta             | ano nasc. | época     |
|---------|---------|--------------------|-----------|-----------|
| 1       | 2:32.98 | João Alexandre     | 1991      |           |
| 2       |         | Rafael Soares      | 1990      | 2006/2007 |
| 3       |         | Luis Batista       | 1989      |           |
| 4       |         | Cristiano Carreira | 1989      |           |
| 1       |         | Tiago Sores        | 2003      |           |
| 2       | 2.35.71 | Eduardo Oliveira   | 2004      | 2019/2020 |
| 3       |         | Yoelvis Companioni | 2004      |           |
| 4       |         | Francisco Silva    | 2003      |           |

# MELHORES DE SEMPRE



## Juniore Femininos

Atualizado em 10/03/2020

### 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 | Sofia Lavreshina | 2003      | 2018/2019 |
| 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       | 25.25 | Sofia Lavreshina | 2003      | 2019/2020 |
| 7       | 25.38 | Carla Santos     | 1991      | 2007/2008 |
| 8       | 25.39 | Laura Cordeiro   | 1997      | 2015/2016 |
| 9       | 25.41 | Maria Frazão     | 1987      | 2004/2005 |
| 10      | 25.46 | Evelise Veiga    | 1996      | 2014/2015 |

### 400 metros

| Posição | Marca | atleta           | ano nasc. | época     |
|---------|-------|------------------|-----------|-----------|
| 1       | 56.57 | Sofia Lavreshina | 2003      | 2019/2020 |
| 2       | 57.41 | Laura Cordeiro   | 1997      | 2015/2016 |
| 3       | 57.9  | Maria Frazão     | 1987      | 2004/2005 |
| 4       | 58.23 | Carla Santos     | 1991      | 2008/2009 |
| 5       | 58.64 | Sofia Duarte     | 2001      | 2018/2019 |
| 6       | 58.66 | Jéssica Viegas   | 1994      | 2012/2013 |
| 7       | 59.19 | Mafalda Ribeiro  | 1983      | 2001/2002 |
| 8       | 59.35 | Sara Oliveira    | 1993      | 2010/2011 |
| 9       | 59.71 | Daniela Pereira  | 1994      | 2009/2010 |
| 10      | 60.16 | Cátia Gonçalves  | 1989      | 2006/2007 |

### 800 metros

| Posição | Marca   | atleta           | ano nasc. | época     |
|---------|---------|------------------|-----------|-----------|
| 1       | 2:12.57 | Sofia Duarte     | 2001      | 2019/2020 |
| 2       | 2:14.55 | Ana Alves        | 1994      | 2008/2009 |
| 3       | 2:18.19 | Filipa Eutíquio  | 1996      | 2013/2014 |
| 4       | 2:19.16 | Laura Ramos      | 2002      | 2017/2018 |
| 5       | 2:19.27 | Mariana Vidinha  | 2004      | 2019/2020 |
| 6       | 2:19.50 | Marina Agostinho | 1982      | 2000/2001 |
| 7       | 2:20.57 | Daria Melnyk     | 2000      | 2014/2015 |
| 8       | 2:22.62 | Sandra Protássio | 1989      | 2007/2008 |
| 9       | 2:22.82 | Laura Santos     | 2001      | 2017/2018 |
| 10      | 2:22.82 | Laura Santos     | 2001      | 2017/2018 |

### 1500 metros

| Posição | Marca   | atleta            | ano nasc. | época     |
|---------|---------|-------------------|-----------|-----------|
| 1       | 4:36.62 | Ana Alves         | 1994      | 2008/2009 |
| 2       | 4:40.70 | Sofia Duarte      | 2001      | 2019/2020 |
| 3       | 4:41.65 | Filipa Eutíquio   | 1996      | 2013/2014 |
| 4       | 4:43.29 | Anaís da Silva    | 1997      | 2014/2015 |
| 5       | 4:44.29 | Marina Agostinho  | 1982      | 1999/2000 |
| 6       | 4:46.25 | Marta Martins     | 1992      | 2010/2011 |
| 7       | 4:51.66 | Margarida Fonseca | 2002      | 2018/2019 |
| 8       | 4:54.61 | Mariana Vidinha   | 2004      | 2018/2019 |
| 9       | 4:56.44 | Sandra Portássio  | 1989      | 2007/2008 |
| 10      | 4:56.46 | Laura Ramos       | 2002      | 2019/2020 |

### 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 | Lúisa 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      | 10:44.68 | Margarida Fonseca | 2002      | 2019/2020 |

### 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 10/03/2020

### 400 metros barreiras

| Posição | Marca | atleta           | ano nasc. | época     |
|---------|-------|------------------|-----------|-----------|
| 1       | 64.18 | Anaís Baptista   | 1994      | 2009/2010 |
| 2       | 64.22 | Sofia Lavreshina | 2003      | 2018/2019 |
| 3       | 64.83 | Leslie Delgado   | 1989      | 2007/2008 |
| 4       | 65.04 | Joana Tomás      | 1986      | 2003/2004 |
| 5       | 66.26 | Evelise Veiga    | 1986      | 2011/2012 |
| 6       | 66.47 | Carina Silva     | 2000      | 2017/2018 |
| 7       | 67.43 | Bruna Silva      | 1994      | 2009/2010 |
| 8       | 67.84 | Carine Moreira   | 1994      | 2011/2012 |
| 9       | 69.23 | Juliana Brites   | 2000      | 2018/2019 |
| 10      | 69.90 | Cátia Gonçalves  | 1989      | 2006/2007 |

### 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       | 1,64  | Sofia Lavreshina  | 2003      | 2018/2019 |
| 4       | 1,61  | Lara Duarte       | 2004      | 2019/2020 |
| 5       | 1,60  | Cátia Ferreira    | 1983      | 1998/1999 |
| 5       | 1,60  | Sónia Machado     | 1998      | 2015/2016 |
| 7       | 1,59  | Eduarda Ferreira  | 2001      | 2016/2017 |
| 7       | 1,59  | Liliana Marcelino | 1988      | 2004/2005 |
| 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       | 3,05  | Bruna Santos   | 2003      | 2019/2020 |
| 7       | 3,02  | Sara Mota      | 1997      | 2013/2014 |
| 8       | 3,00  | Sofia Gameiro  | 1985      | 2001/2002 |
| 8       | 3,00  | Ana Conde      | 1998      | 2015/2016 |
| 10      | 2,90  | Ana Couto      | 1981      | 1998/1999 |

### 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       | 5,64  | Eduarda Ferreira | 2001      | 2018/2019 |
| 4       | 5,57  | Claudia Gameiro  | 1980      | 1997/1998 |
| 5       | 5,53  | Ana Filipa Neves | 1985      | 2002/2003 |
| 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       | 12,10 | Sofia Lavreshina             | 2003      | 2018/2019 |
| 6       | 11,66 | Anais Baptista               | 1994      | 2009/2010 |
| 7       | 11,63 | Mónica Rino                  | 1994      | 2009/2010 |
| 8       | 11,52 | Ana Matilde Reis             | 2004      | 2019/2020 |
| 9       | 11,42 | M <sup>te</sup> Inês Pagaimo | 1998      | 2012/2013 |
| 10      | 11,41 | Liliana Jorge                | 1991      | 2007/2008 |

### 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       | 12,81 | Inês Carreira       | 2000      | 2018/2019 |
| 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       | 40,30 | Inês Carreira       | 2000      | 2018/2019 |
| 7       | 39,40 | Raquel Gomes        | 2003      | 2019/2020 |
| 8       | 38,64 | Mariana Cerejo      | 1997      | 2015/2016 |
| 9       | 37,80 | Angélica Brites     | 1978      | 1995/1996 |
| 10      | 37,48 | Katy Soares         | 1998      | 2015/2016 |

# MELHORES DE SEMPRE



## Juniores Femininos

Actualizado em 10/03/2020

### 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      |           |
|         |       |                 |           |           |
|         |       |                 |           |           |
|         |       |                 |           |           |
|         |       |                 |           |           |
|         |       |                 |           |           |
|         |       |                 |           |           |

### 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

Actualizado em 10/03/2020

### 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      | 2:00.59 | Miguel Simões     | 2001      | 2018/2019 |

### 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

Actualizado em 10/03/2020



## 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       | 57.14 | Diogo Meneses    | 2002      | 2018/2019 |
| 7       | 57.49 | Miguel Martins   | 1990      | 2007/2008 |
| 8       | 58.20 | João Nunes       | 2000      | 2017/2018 |
| 9       | 58.48 | Micael Agostinho | 1981      | 1999/2000 |
| 10      | 60.32 | Dyllan Pedro     | 1995      | 2011/2012 |

### 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       | 4,35  | Diogo Meneses       | 2002      | 2018/2019 |
| 4       | 4,26  | Luís Ferreira       | 1992      | 2009/2010 |
| 5       | 4,20  | Miguel Lopes        | 1997      | 2014/2015 |
| 6       | 4,19  | Tiago Vicente       | 1994      | 2012/2013 |
| 7       | 4,15  | João Nunes          | 2000      | 2017/2018 |
| 8       | 4,10  | Guilherme Pereira   | 2003      | 2018/2019 |
| 9       | 3,80  | Ivo Morais          | 1986      | 2004/2005 |
| 9       | 3,80  | Francisco Rodrigues | 1997      | 2015/2016 |

### 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 10/03/2020



## 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       | 49,99 | Diogo Baptista  | 2001      | 2019/2020 |
| 10      | 49,61 | Diogo Correia   | 1989      | 2007/2008 |

### 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       | 57,02 | Carlos Malaquias     | 2001      | 2019/2020 |
| 5       | 55,14 | Firuz Akilov         | 1994      | 2012/2013 |
| 6       | 54,36 | Luís Baptista        | 1991      | 2009/2010 |
| 7       | 53,20 | Bernardo Lopes       | 1993      | 2011/2012 |
| 8       | 52,05 | Rafael Teixeira      | 1998      | 2015/2016 |
| 9       | 51,66 | Miguel Ribeiro       | 1983      | 2001/2002 |
| 10      | 50,38 | Steve Patricio       | 1988      | 2004/2005 |

### 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

Actualizado em 10/03/2020



### 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       | 25.25 | Sofia Lavreshina | 2003      | 2019/2020 |
| 7       | 25.38 | Carla Santos     | 1991      | 2008/2009 |
| 8       | 25.39 | Laura Cordeiro   | 1997      | 2015/2016 |
| 9       | 25.41 | Maria Frazão     | 1987      | 2004/2005 |
| 10      | 25.46 | Evelise Veiga    | 1996      | 2014/2015 |

### 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       | 56.57 | Sofia Lavreshina  | 2003      | 2019/2020 |
| 5       | 57.06 | Leslie Delgado    | 1989      | 2014/2015 |
| 6       | 57.41 | Laura Cordeiro    | 1997      | 2015/2016 |
| 7       | 57.89 | Jéssica Viegas    | 1994      | 2013/2014 |
| 8       | 57.90 | Maria Frazão      | 1987      | 2004/2005 |
| 9       | 58.16 | Sara Martins      | 1991      | 2012/2013 |
| 10      | 58.23 | Carla Santos      | 1991      | 2008/2009 |

### 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       | 2:07.03 | Carla Mendes      | 1994      | 2018/2019 |
| 4       | 2:07.46 | Micaela Lopes     | 1992      | 2011/2012 |
| 5       | 2:10.94 | Andreia Pingueiro | 1998      | 2018/2019 |
| 6       | 2:11.93 | Lecabela Quaresma | 1989      | 2017/2018 |
| 7       | 2:12.57 | Sofia Duarte      | 2001      | 2019/2020 |
| 8       | 2:14.55 | Ana Alves         | 1994      | 2008/2009 |
| 9       | 2:15.18 | Patricia Pereira  | 1983      | 2007/2008 |
| 10      | 2:16.35 | Carla Reis        | 1997      | 2017/2018 |

### 1500 metros

| Posição | Marca   | atleta            | ano nasc. | época     |
|---------|---------|-------------------|-----------|-----------|
| 1       | 4:16.06 | Carla Mendes      | 1994      | 2018/2019 |
| 2       | 4:24.34 | Andreia Pingueiro | 1998      | 2018/2019 |
| 3       | 4:25.00 | Lilian Silva      | 1982      | 2005/2006 |
| 4       | 4:28.10 | Micaela Lopes     | 1992      | 2014/2015 |
| 5       | 4:28.22 | Lília Martins     | 1997      | 2018/2019 |
| 6       | 4:28.96 | Susana Francisco  | 1991      | 2015/2016 |
| 7       | 4:31.19 | Carla Reis        | 1997      | 2017/2018 |
| 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       | 9:35.91 | Joana Ferreira    | 1997      | 2019/2020 |
| 2       | 9:39.89 | Andreia Pingueiro | 1998      | 2019/2020 |
| 3       | 9:44.97 | Lília Martins     | 1997      | 2018/2019 |
| 4       | 9:45.30 | Micaela Lopes     | 1992      | 2014/2015 |
| 5       | 9:46.11 | Marta Martins     | 1992      | 2012/2013 |
| 6       | 9:46.30 | Mónica Rosa       | 1978      | 2011/2012 |
| 7       | 9:49.48 | Carla Reis        | 1997      | 2017/2018 |
| 8       | 9:49.67 | Emília Kumos      | 1986      | 2014/2015 |
| 9       | 9:50.66 | Susana Francisco  | 1991      | 2015/2016 |
| 10      | 9:56.62 | Sara Pinho        | 1981      | 2004/2005 |

### 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       | 16:51.69 | Lília Martins     | 1997      | 2018/2019 |
| 4       | 16:54.86 | Marta Martins     | 1992      | 2012/2013 |
| 5       | 17:16.11 | Emília Kumos      | 1986      | 2014/2015 |
| 6       | 17:20.69 | Andreia Pingueiro | 1998      | 2018/2019 |
| 7       | 17:51.89 | Anaïs Da Silva    | 1997      | 2015/2016 |
| 8       | 18:05.56 | Joana Fernandes   | 1992      | 2012/2013 |
| 9       | 18:08.07 | Cristina Ponte    | 1972      | 2006/2007 |
| 10      | 18:29.37 | Olímpia Bártolo   | 1974      | 2002/2003 |

### 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 10/03/2020

### 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       | 64.22 | Sofia Lavreshina | 2003      | 2018/2019 |
| 7       | 65.04 | Joana Tomás      | 1986      | 2003/2004 |
| 8       | 65.60 | Sandra Ribeiro   | 1979      | 2001/2002 |
| 9       | 65.69 | Ibraina Lima     | 1976      | 1998/1999 |
| 10      | 66.26 | Evelise Veiga    | 1996      | 2011/2012 |

### 3000 metros obstáculos

| Posição | Marca    | atleta           | ano nasc. | época     |
|---------|----------|------------------|-----------|-----------|
| 1       | 10:39.90 | Carla Reis       | 1997      | 2017/2018 |
| 2       | 10:47.82 | Lília Martins    | 1997      | 2018/2019 |
| 3       | 10:49.57 | Jéssica Matos    | 1994      | 2014/2015 |
| 4       | 11:07.62 | Marina Agostinho | 1982      | 2004/2005 |
| 5       | 11:13.29 | Bárbara Ferreira | 1992      | 2012/2013 |
| 6       | 11:16.36 | Filipa Eutíquio  | 1996      | 2013/2014 |
| 7       | 11:29.79 | Inês Nobre       | 1992      | 2009/2010 |
| 8       | 11:34.94 | Lilian Silva     | 1982      | 2011/2012 |
| 9       | 11:44.25 | Joana Fernandes  | 1992      | 2012/2013 |
| 10      | 11:44.41 | Bruna Meirinhos  | 1999      | 2016/2017 |

### 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 |
| 3       | 1,70  | Irina Rodrigues   | 1991      | 2007/2008 |
| 3       | 1,70  | Marisa Anselmo    | 1987      | 2015/2016 |
| 6       | 1,66  | Sofia Pires       | 1986      | 2009/2010 |
| 7       | 1,64  | Sofia Lavreshina  | 2003      | 2018/2019 |
| 8       | 1,61  | Daniela Ferreira  | 1989      | 2015/2016 |
| 8       | 1,61  | Lara Duarte       | 2004      | 2019/2020 |
| 10      | 1,60  | Cátia Ferreira    | 1983      | 1998/1999 |
| 10      | 1,60  | Sónia Machado     | 1998      | 2015/2016 |

### 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       | 3,05  | Bruna Santos   | 2003      | 2019/2020 |
| 9       | 3,02  | Sara Mota      | 1997      | 2013/2014 |
| 10      | 3,00  | Sofia Gameiro  | 1985      | 2001/2002 |
| 10      | 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       | 5,64  | Eduarda Ferreira  | 2001      | 2018/2019 |
| 7       | 5,59  | Sofia Chagas      | 1983      | 2002/2003 |
| 8       | 5,57  | Claudia Gameiro   | 1980      | 1997/1998 |
| 9       | 5,56  | Andreia Grácio    | 1996      | 2015/2016 |
| 10      | 5,53  | Ana Filipa Neves  | 1985      | 2002/2003 |

### 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       | 12,41 | 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       | 12,10 | Sofia Lavreshina  | 2003      | 2018/2019 |
| 10      | 11,91 | Liliana Viana     | 1985      | 2005/2006 |

# MELHORES DE SEMPRE

## Seniores Femininos

Atualizado em 10/03/2020



### 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       | 13,68 | Inês Carreira       | 2000      | 2019/2020 |
| 6       | 13,26 | Sónia Grácio        | 1974      | 2003/2004 |
| 6       | 13,26 | Irina Rodrigues     | 1991      | 2007/2008 |
| 8       | 13,08 | Mariana Cerejo      | 1997      | 2015/2016 |
| 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       | 40,30 | Inês Carreira       | 2000      | 2018/2019 |
| 10      | 39,40 | Raquel Gomes        | 2003      | 2019/2020 |

### 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       | 45,89 | 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



## Seniores Masculinos

Actualizado em 10/03/2020

### 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       | 49.23 | Milton Hassany   | 1990      | 2018/2019 |
| 7       | 49.25 | Diogo Santos     | 1991      | 2010/2011 |
| 8       | 49.31 | Amílcar Leal     | 1975      | 2000/2001 |
| 8       | 49.31 | César Pedreira   | 1987      | 2006/2007 |
| 10      | 49.35 | João Moniz       | 1994      | 2011/2012 |

### 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       | 1:52.46 | João Bernardo    | 1993      | 2018/2019 |
| 8       | 1:52.70 | Ângelo Araújo    | 1985      | 2005/2006 |
| 8       | 1:52.70 | Diogo Reis       | 1989      | 2008/2009 |
| 10      | 1:52.81 | Mário Mendes     | 1988      | 2014/2015 |

### 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       | 8:16.45 | Hugo Ganchas    | 1996      | 2019/2020 |
| 6       | 8:16.93 | João Bernardo   | 1993      | 2017/2018 |
| 7       | 8:20.74 | Rúben Brás      | 1986      | 2007/2008 |
| 8       | 8:25.86 | Bruno Rodrigues | 1988      | 2009/2010 |
| 9       | 8:26.51 | Luís Macau      | 1989      | 2017/2018 |
| 10      | 8:27.29 | Luís Rações     | 1976      | 2005/2006 |

### 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 Sírio     | 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 10/03/2020

### 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       | 14.73 | Rafael Correia  | 1993      | 2018/2019 |
| 7       | 15.19 | Duarte Eusébio  | 1997      | 2017/2018 |
| 8       | 15.34 | Jorge Marcos    | 1984      | 2006/2007 |
| 9       | 15.42 | Daniel Gaspar   | 1987      | 2012/2013 |
| 10      | 15.59 | Ricardo Mendes  | 1994      | 2014/2015 |

### 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      | 57.14 | Diogo Meneses   | 2002      | 2018/2019 |

### 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       | 1,99  | Simão Pereira   | 2000      | 2019/2020 |
| 8       | 1,96  | Ruben Silva     | 1991      | 2010/2011 |
| 9       | 1,95  | António Costa   | 1973      | 1999/2000 |
| 9       | 1,95  | Marco Teopisto  | 1981      | 1999/2000 |
| 9       | 1,95  | Luís Simões     | 1977      | 2000/2001 |
| 9       | 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 |
| 5       | 4,35  | Diogo Meneses   | 2002      | 2018/2019 |
| 7       | 4,30  | Carlos Dinis    | 1977      | 1999/2000 |
| 8       | 4,26  | Luís Ferreira   | 1992      | 2009/2010 |
| 9       | 4,20  | Miguel Lopes    | 1997      | 2014/2015 |
| 10      | 4,15  | João Nunes      | 2000      | 2017/2018 |

### 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       | 7,04  | André Oliveira    | 2000      | 2019/2020 |
| 7       | 7,00  | João Pinto        | 1997      | 2019/2020 |
| 8       | 6,98  | Gil Manuel        | 1994      | 2019/2020 |
| 9       | 6,96  | João Alexandre    | 1990      | 2010/2011 |
| 10      | 6,95  | Rodrigo Agostinho | 2001      | 2016/2017 |

### 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       | 14,97 | Gil Manuel          | 1994      | 2019/2020 |
| 5       | 14,92 | Humberto Machado    | 1979      | 2001/2002 |
| 6       | 14,56 | Miguel Marques      | 1995      | 2013/2014 |
| 7       | 14,45 | Carlos Pereira      | 1987      | 2005/2006 |
| 8       | 14,43 | Carlos Dinis        | 1977      | 1998/1999 |
| 9       | 14,09 | Francisco Rodrigues | 1997      | 2017/2018 |
| 10      | 14,07 | Rúben Silva         | 1991      | 2007/2008 |

# MELHORES DE SEMPRE

Actualizado em 10/03/2020



## Seniores Masculinos

### Lançamento do Peso

| Posição | Marca | atleta          | ano nasc. | época     |
|---------|-------|-----------------|-----------|-----------|
| 1       | 16,67 | Daniel Cravo    | 1996      | 2019/2020 |
| 2       | 16,43 | Francisco Belo  | 1991      | 2009/2010 |
| 3       | 16,00 | Adriano Lopes   | 1991      | 2012/2013 |
| 4       | 14,91 | João Amaro      | 1974      | 2000/2001 |
| 5       | 14,75 | Steve Patrício  | 1988      | 2007/2008 |
| 6       | 14,60 | Dine Sousa      | 1976      | 2006/2007 |
| 7       | 14,11 | Natã Ié         | 1996      | 2016/2017 |
| 8       | 13,77 | Kevin Ferreira  | 1999      | 2018/2019 |
| 9       | 13,70 | Samuel Remédios | 1992      | 2017/2018 |
| 10      | 13,57 | Tiago Pereira   | 1991      | 2010/2011 |

### Lançamento do Disco

| Posição | Marca | atleta         | ano nasc. | época     |
|---------|-------|----------------|-----------|-----------|
| 1       | 55,26 | 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       | 61,85 | Tiago Pires     | 1998      | 2018/2019 |
| 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      |           |