



## SENIORES MASCULINOS

Qualquer comentário ou correção a este ranking enviar a: [danielaferreira@juventudevidigalense.org](mailto:danielaferreira@juventudevidigalense.org)

100 Metros						MQ CN S23 - 11.10 / CP - 10.90
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
11,01	+0,4	Wilson Martins	1988	Leiria	27/jul/19	
11,31	+1,9	João Calhau	2002	Fátima	01/jun/19	
11,37	-1,2	Paulo Castro	2002	Leiria	01/jun/19	
11,46	-2,1	Diogo Meneses	2002	Rio Maior	27/abr/19	
11,3	+0,4	Francisco Silva	2003	Vagos	10/mai/19	
11,80	-0,6	Rafael Correia	1993	Leiria	18/mai/19	

## Marcas com vento anti-regulamentar

11,07	+4,8	Paulo Castro	2002	Fátima	13/jul/19	
11,08	+4,2	João Calhau	2002	Marinha Grande	04/mai/19	
11,31	+2,5	Diogo Meneses	2002	Jamor	18/mai/19	
11,33	+2,8	Lamine Niang	1984	Marinha Grande	08/jun/19	
11,34	+4,2	Francisco Silva	2003	Marinha Grande	04/mai/19	
11,59	+2,8	Adelino E. Santo	1998	Marinha Grande	08/jun/19	

200 Metros						MQ CN S23 - 22.60 / CP - 22.40
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
22,29	0,9	Milton Hassany	1990	Marinha Grande	25/mai/19	
22,75	+0,4	Wilson Martins	1988	Leiria	14/jul/19	
22,94	+1,8	Francisco Silva	2003	Fátima	2/jun/19	
22,97	-0,5	Paulo Castro	2002	Fátima	14/jul/19	
23,37	pc	Rafael Ramusga	2000	Pombal	13/jan/19	
23,38	+1,7	Diogo Pereira	2001	Marinha Grande	09/jun/19	
23,53	+1,8	João Calhau	2002	Fátima	02/jun/19	
24,32	pc	João Mota	1998	Pombal	13/jan/19	

## Marcas com vento anti-regulamentar

22,28	+3,6	Milton Hassany	1990	Marinha Grande	25/mai/19	
-------	------	----------------	------	----------------	-----------	--

400 Metros						MQ CN S23 - 50.50 / CP - 50.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
49,23		Milton Hassany	1990	Salamanca	08/jun/19	
49,92		Claudino Tavares	1992	Pombal	20/jan/19	
50,05		Tiago Freire	1994	Lisboa	20/jul/19	
51,33		Fábio Weber	1994	Faro	12/mai/19	
51,53		Miguel Silva	2000	Pombal	10/fev/19	
51,83		Rafael Ramusga	2000	Pombal	10/fev/19	
51,95		Francisco Silva	2003	Pombal	20/jun/19	
52,71		Paulo Castro	2002	Maia	05/jun/19	
52,98		João Mota	1998	Braga	20/fev/19	
53,22		Diogo Meneses	2002	Jamor	18/mai/19	
53,31		Diogo Pereira	2001	Marinha Grande	08/jun/19	
53,50		Adelino E. Santo	1998	Pombal	10/fev/19	
53,57		Gonçalo Oliveira	2002	Leiria	13/jul/19	
53,61		Miguel Simões	2001	Marinha Grande	08/jun/19	

800 Metros						MQ CN S23 - 1:57.00 / CP - 1:54.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1:52.46		João Bernardo	1993	Febres	14/jul/19	
1:54.79		Gonçalo Casimiro	1995	Lisboa	21/jul/19	
1:55.76		Miguel Silva	2000	Pombal	03/mar/19	
2:00.34		Tiago Freire	1994	Leiria	28/jul/19	
2:00.59		Miguel Simões	2001	Fátima	02/jun/19	
2:07.18		Délio Paulo	1972	Marinha Grande	25/mai/19	

1000 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3:30.30		Adelino E. Santo	1998	Pombal	16/dez/18	

1500 METROS						MQ CN S23 - 4:04.00 / CP - 3:58.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3:48.77		João Bernardo	1993	Leiria	23/jul/19	
3:55.81		Gonçalo Casimiro	1995	Maia	01/jun/19	
4:11.99		Miguel Silva	2000	Pombal	05/jan/19	
4:12.30		Weverson Sírío	1998	Pombal	05/jan/19	



## SENIORES MASCULINOS

## 3000 METROS

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
8:17.23		João Bernardo	1993	Pombal	10/fev/19	
8:40.71		Gonçalo Casimiro	1995	Pombal	16/jun/19	
9:08.48		Weverson Sírio	1998	Pombal	27/jan/19	

## 5000 METROS

MQ CN S23 - 15:50.00 / CP - 14:55.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
16:35.71		Nataniel Lopes	1981	Pombal	15/jun/19	
16:36.83		Weverson Sírio	1998	Leiria	13/jul/19	

## 10.000 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
34:22.58		Weverson Sírio	1998	Leiria	27/04/2019	
40:53.24		Domingos Fortunato	1982	Leiria	27/abr/19	

## 110 METROS BARREIRAS - 1,06

MQ CN S23 - 16.70 / CP - 16.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
14,73	-0,4	Rafael Correia	1993	Lisboa	21/jul/19	

Marcas com vento anti-regulamentar

## 400 METROS BARREIRAS - 0.91

MQ CN S23 - 59.00 / CP - 58.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
57,14		Diogo Meneses	2002	Vagos	07/jul/19	
61,90		João Nunes	2000	Vagos	23/jun/19	
63,32		João Mota	1998	Marinha Grande	09/jun/19	
65,65		Adelino E. Santo	1998	Marinha Grande	25/mai/19	

## 3000 METROS OBSTÁCULOS

MQ CN S23 - 10:05.00 / CP - 9:45.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
8:59.47		João Bernardo	1993	Lisboa	20/jul/19	

## SALTO EM ALTURA

MQ CN S23 - 1,91 / CP - 1,96

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2,01		André Pimenta	2001	Pombal	13/jan/19	
1,84		André Petriv	2003	Fátima	02/jun/19	
1,78		Diogo Meneses	2002	Pombal	06/jan/19	
1,70		João Pacheco	2003	Fátima	02/jun/19	
1,68		Adelino E. Santo	1998	Pombal	15/dez/18	

## TRIPLO-SALTO

MQ CN S23 - 13,60 / CP - 14,20

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
13,79	pc	Bryan Rodrigues	1998	Braga	17/fev/19	
13,08	pc	Adelino E. Santo	1998	Pombal	13/jan/19	

Marcas com vento anti-regulamentar

13,18	+3,3	João Moniz	1994	Marinha Grande	08/jun/19	
13,16	+2,9	Adelino E. Santo	1998	Marinha Grande	08/jun/19	

## SALTO EM COMPRIMENTO

MQ CN S23 - 6,75 / CP - 7,10

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
7,33	pc	André Pimenta	2001	Pombal	02/mar/19	
6,57	+1,1	Adelino E. Santo	1998	Pombal	20/jun/19	
6,55	+1,3	Bryan Rodrigues	1998	Marinha Grande	09/jun/19	
6,26	+0,7	Diogo Meneses	2002	Jamor	18/mai/19	
6,18	+1,2	Henrique Alípio	2003	Maia	05/jun/19	

Marcas com vento anti-regulamentar

6,42	+4,7	Diogo Meneses	2002	Lagoa	09/jun/19	
6,28	+4,1	Henrique Alípio	2003	Marinha Grande	26/mai/19	

## SALTO COM VARA

MQ CN S23 - 3,90 / CP - 4,35

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4,60		Duarte Eusébio	1997	Pombal	12/jan/19	
4,35		Diogo Meneses	2002	Fátima	13/jul/19	
4,25		João Nunes	2000	Pombal	12/jan/19	
4,10		Guilherme Pereira	2003	Leiria	18/jun/19	
3,55		André Petriv	2003	Pombal	20/jun/19	
3,10		Adelino E. Santo	1998	Pombal	16/dez/18	



## SENIORES MASCULINOS

LANÇAMENTO DO PESO - 7,260 Kg							MQ CN S23 - 12,00 / CP - 14,20
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
<u>14,01</u>		<u>Kevin Ferreira</u>	<u>1999</u>	<u>Guarda</u>	<u>05/jul/19</u>	<u>Recorde de Cabo Verde</u>	
12,37		João Domingues	1998	Braga	17/fev/19		
11,28		Carlos Malaquias	2001	Fátima	01/jun/19		
7,22		Adelino E. Santo	1998	Pombal	15/dez/18		

  

LANÇAMENTO DO DISCO - 2 Kg							MQ CN S23 - 36,00 / CP - 44,00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
<u>55,26</u>		<u>Marco Pons</u>	<u>1993</u>	<u>Almada</u>	<u>20/jun/19</u>	<u>Recorde JV</u>	
42,68		Luis Fernandes	1988	Marinha Grande	26/jan/19		
42,10		João Domingues	1998	CNL - Leiria	26/jun/19		
38,50		Kevin Ferreira	1999	CNL - Leiria	18/jul/19		
25,37		Carlos Malaquias	2001	Leiria	13/jul/19		

  

LANÇAMENTO DO MARTELO - 7,260 Kg							MQ CN S23 - 40,00 / CP - 45,00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
48,39		Rafael Teixeira	1998	CNL - Leiria	02/mar/19		
47,03		Carlos Malaquias	2001	CNL - Leiria	03/ago/19		
36,73		Luis Fernandes	1988	Leiria	13/jul/19		

  

LANÇAMENTO DO DARDO - 800 GR							MQ CN S23 - 50,00 / CP - 53,00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
61,85		Tiago Pires	1998	CNL - Leiria	18/jul/19		
47,24		Diogo Baptista	2001	Marinha Grande	26/jan/19		
41,37		Rafael Costa	2003	CNL - Leiria	04/ago/19		

  

DECATLO							MQ CN S23 - 5100 / CP - 5300
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	

  

5000 Metros MARCHA						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
21:59.34		Pedro Santos	1986	Leiria	27/jul/19	

  

10.000 Metros MARCHA							MQ CN S23 - 55:00.00 / CP - 49:00.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
44:44.01		Pedro Santos	1986	Lisboa	20/jul/19		

  

4x100 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
43,20			1988	Leiria	27/jul/19	
		Wilson Martins (88), Diogo Meneses (02), Paulo Castro (02) e Francisco Silva (03)				
44,29			2002	Fátima	13/jul/19	
		Henrique Alípio (03), Diogo Meneses (02), Paulo Castro (02) e Francisco Silva (03)				
48,27			1998	Vagos	22/jun/19	
		Adelino E. Santo (98), João Nunes (00), Diogo Pereira (01) e João Mota (98)				

  

4x400 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3:25.27			1994	Leiria	28/jul/19	
		Francisco Silva (03), Miguel Silva (00), Tiago Freire (94) e Paulo Castro (02)				
3:26.15			1990	Pombal	20/jan/19	
		Rafael Ramusga (00), João Mota (98), Milton Hassany (90), Claudino Tavares (92)				
3:27.12			1990	Braga	17/fev/19	
		Rafael Ramusga (00), Miguel Silva (00), Fábio Weber (94), Milton Hassany (90)				
3:27.40			1994	Pombal	10/fev/19	
		Rafael Ramusga (00), Miguel Silva (00), Fábio Weber (1994), João Mota (98)				
3:30.52			1990	Pombal	16/06/2019	
		Rafael Ramusga (00), Tiago Freire (94), Adelino E. Santo (98) e Gonçalo Casimiro (95)				
3:31.00			2000	Vagos	07/07/2019	
		Francisco Silva (03), Miguel Silva (00), Miguel Simões (01) e Paulo Castro (02)				
3:31.42			1998	Pombal	03/mar/19	
		Adelino E. Santo (1998), João Mota (1998), Rafael Ramusga (2000), Miguel Silva (00)				
3:32.54			2000	Braga	24/fev/19	
		Paulo Castro (02), Rafael Ramusga (00), Diogo Meneses (02), Miguel Silva (00)				
3:35.03			1998	Lisboa	21/jul/19	
		João Mota (98), Adelino E. Santo (98), Miguel Simões (01) e Miguel Silva (00)				
3:39.83			1998,00	Vagos	43639,00	
		Adelino E. Santo (98), João Mota (98), João Nunes (00) e Miguel Silva (00)				
3:41.28			1998	Pombal	13/jan/19	

**SENIORES MASCULINOS**

Adelino E. Santo (1998), João Albasini Nunes (2000), João Calhau (2002), Rafael Ramusga (2000)  
4:03.57 1988 Leiria 14/jul/19  
Tiago Soares (03), Carlos Malaquias (01), Miguel Simões (01) e Wilson Martins (88)

**Outras provas não incluídas no programa do Regulamento de Competições para a categoria****300 Metros**

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
35,61		Milton Hassany	1990	Jamor	20/abr/19	