



## SENIORES MASCULINOS

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

60 Metros							MQ CN Sub23 - 7.20 / 11.10 (100m) / CP - 7.00 / 10.90 (100m)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
7,03		João Pinto	1997	CAR - Jamor	23/fev/21		
7,19		Gil Manuel	1994	Alpiarça	06/fev/21		
7,20		André Oliveira	2000	Pombal	20/fev/21		

  

200 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
24,59		Bruno Coelho	1993	Pombal	26/dez/20	

  

400 METROS							MQ CN Sub23 - 52.00 / 50.80 (AL) / CP - 51.00 / 49.80 (AL)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
<b>48,62</b>		<b>Bernardo Pereira</b>	<b>1997</b>	<b>Pombal</b>	<b>20/fev/21</b>	<b>Recorde Distrital Absoluto PC</b>	
52,67		João Mota	1998	Braga	21/fev/21		
52,89		Miguel Simões	2001	Pombal	06/mar/21		

  

800 Metros							MQ CN Sub23 - 2:01.00 / 1:57.00 (AL) / CP - 1:58.00 / 1:57.00 (AL)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
1:55.54		David Azevedo	2000	Pombal	28/fev/21		

  

1000 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2:56.30		André Oliveira	2000	Pombal	21/fev/21	

  

1500 Metros							MQ CN Sub23 - 4:12.00 / 4:05.00 (AL) / CP - 4:04.00 / 4:02.00 (AL)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
3:53.46		Joao Bernardo	1993	Braga	13/fev/21		
4:09.03		David Azevedo	2000	Pombal	07/fev/21		
5:04.43		Marco Gameiro	2000	Pombal	26/dez/20		

  

3000 Metros							MQ CN Sub23 - 8:58.00 / 8:40.00 (AL) / CP - 8:35.00 / 8:32.00 (AL)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
8:23.29		Gonçalo Varela	1997	Pombal	14/mar/21		
11:05.38		Marco Gameiro	2000	Pombal	06/mar/21		

  

60 METROS BARREIRAS (1.06)							MQ CN Sub23 - 9.50 / 17.00 (110B) / CP - 9.00 / 16.30 (110B)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
8,21		Rafael Correia	1993	Pombal	14/mar/21		
8,75		André Oliveira	2000	Pombal	07/mar/21		
8,85		Miguel Costa	2001	Pombal	07/mar/21		
9,25		João Mota	1998	Braga	21/fev/21		

  

Marcas realizadas ao Ar Livre

SALTO EM ALTURA							MQ CN Sub23 - 1,90 / CP - 1,95
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
1,98		Simão Pereira	2000	Pombal	13/mar/21		
1,87		André Oliveira	2000	Pombal	21/fev/21		

  

TRIPLO-SALTO							MQ CN Sub23 - 13,50 / CP - 14,10
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
15,57		Oleksandr Lyashcheko	1997	Pombal	14/mar/21		

  

SALTO EM COMPRIMENTO							MQ CN Sub23 - 6,65 / CP - 7,00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
7,67		André Pimenta	2001	Braga	14/fev/21		
6,84		André Oliveira	2000	Pombal	07/mar/21		
6,73		João Pinto	1997	Pombal	07/mar/21		



## SENIORES MASCULINOS

SALTO COM VARA							MQ CN Sub23 - 3,90 / CP - 4,25
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
4,47		Diogo Meneses	2002	Braga	13/fev/21		
3,76		André Oliveira	2000	Pombal	21/fev/21		

  

LANÇAMENTO DO PESO - 7,26 Kg							MQ CN Sub23 - 11,80 / CP - 14,00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
13,52		Ricardo Varela	2000	Pombal	28/fev/21		
11,99		João Domingues	1998	Pombal	21/fev/21		
10,00		André Oliveira	2000	Pombal	20/fev/21		

  

HEPTATLO							MQ CN Sub23 - 4.050 / 5.400 (Decatlo) / CP - 4.300 / 5.500 (Decatlo)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
<u>4781</u>		<u>André Oliveira</u>	<u>2000</u>	<u>Pombal</u>	<u>21/fev/21</u>	<u>Recorde Distrital Sub23 PC</u>	

  

5000 Metros MARCHA							MQ CN Sub23 - 24:00.00 / CP - 23:30.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
22:35.39		Pedro Santos	1986	Braga	13/fev/21		

  

4 X 200 Metros							
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	

  

4 X 400 Metros							
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
3:25.46			1994	Pombal	14/mar/21		
		André Oliveira (00), Francisco Silva (03), David Azevedo (00) e Tiago Freire (94)					
3:28.07			2000	Pombal	28/fev/21		
		André Oliveira (00), Francisco Silva (03), Miguel Simões (01) e David Azevedo (00)					

  

300 METROS							
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
39,12		Bruno Coelho	1993	Pombal	06/jan/21		