



SENIORES MASCULINOS

Qualquer comentário ou correção a este ranking enviar a: danielaferreira@juventudevidigalense.org

60 Metros						MQ CN Sub23 - 7.20 / 11.10 (100m) / CP - 7.00 / 10.90 (100m)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
7,07		João Calhau	2002	Pombal	15/fev/20	
7,12		João Pinto	1997	Pombal	25/jan/20	
7,12		Gil Manuel	1994	Pombal	29/fev/20	
7,25		André Oliveira	2000	Pombal	29/fev/20	
7,27		Paulo Castro	2002	Pombal	14/dez/19	
7,55		Adelino E. Santo	1998	Pombal	14/dez/19	

200 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
23,33		Francisco Silva	2003	Pombal	29/dez/19	
23,49		João Calhau	2002	Pombal	29/dez/19	
23,55		Eduardo Oliveira	2004	Pombal	05/jan/20	
23,91		Marcelo Gomes	2001	Pombal	25/jan/20	

400 METROS						MQ CN Sub23 - 52.00 / 50.80 (AL) / CP - 51.00 / 49.80 (AL)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
49,91		Tiago Freire	1994	Braga	22/fev/20	
51,57		Miguel Silva	2000	Pombal	16/fev/20	
52,43		Miguel Simões	2001	Pombal	15/fev/20	
52,55		Marcelo Gomes	2001	Pombal	26/jan/20	
53,01		Diogo Meneses	2002	Pombal	26/jan/20	
53,03		Francisco Silva	2003	Pombal	04/jan/20	
53,58		André Oliveira	2000	Pombal	26/jan/20	
53,83		João Mota	1998	Pombal	16/fev/20	
54,05		Paulo Castro	2002	Pombal	26/jan/20	
54,76		Simão Pereira	2000	Pombal	26/jan/20	

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
1:54.50		João Bernardo	1993	Pombal	25/jan/20	
1:57.36		Hugo Ganchas	1996	Pombal	25/jan/20	
1:59.81		Miguel Silva	2000	Pombal	01/mar/20	
2:00.26		Tiago Guilherme	1999	Pombal	16/fev/20	
2:01.77		Miguel Simões	2001	Pombal	25/jan/20	
2:02.50		Rafael Lopes	2000	Braga	09/jan/20	

1000 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2:55.74		André Oliveira	2000	Pombal	01/mar/20	

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
3:53.86		João Bernardo	1993	Pombal	08/jan/20	
3:56.22		Hugo Ganchas	1996	Pombal	01/fev/20	
4:05.13		Tiago Guilherme	1999	Pombal	29/fev/20	
4:06.06		Rafael Lopes	2000	Braga	07/mar/20	
4:51.70		Marco Gameiro	2000	Pombal	14/dez/19	

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
8:16.45		Hugo Ganchas	1996	Pombal	01/mar/20	
8:32.70		Rafael Lopes	2000	Braga	26/jan/20	

5000 Metros						MQ CN Sub23 - 15:00.00 / CP - 14:37.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações

10000 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações

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
8,22		Rafael Correia	1993	Braga	23/02/2020	



SENIORES MASCULINOS

8,85	André Oliveira	2000	Pombal	01/03/2020
9,92	João Mota	1998	Braga	09/01/2020

SALTO EM ALTURA

MQ CN Sub23 - 1,90 / CP - 1,95

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1,99		Simão Pereira	2000	Braga	22/fev/20	
1,85		Yoelvis Companioni	2004	Braga	09/jan/20	
1,81		André Petriv	2003	Pombal	28/dez/19	
1,83		André Oliveira	2000	Pombal	29/fev/20	
1,80		Diogo Meneses	2002	Pombal	11/jan/20	

TRIPLO-SALTO

MQ CN Sub23 - 13,50 / CP - 14,10

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
14,97		Gil Manuel	1994	Braga	23/fev/20	
13,58		Eduardo Oliveira	2004	Braga	09/jan/20	
12,94		Adelino E. Santo	1998	Pombal	25/jan/20	

SALTO EM COMPRIMENTO

MQ CN Sub23 - 6,65 / CP - 7,00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
7,04		André Oliveira	2000	CAR Jamor	25/jan/20	
7,00		João Pinto	1997	Braga	22/fev/20	
6,98		Gil Manuel	1994	Pombal	08/jan/20	
6,78		Eduardo Oliveira	2004	Pombal	15/fev/20	
6,54		Simão Pereira	2000	Pombal	26/jan/20	
6,33		Diogo Meneses	2002	Pombal	14/dez/19	
6,29		Adelino E. Santo	1998	Pombal	14/dez/19	

SALTO COM VARA

MQ CN Sub23 - 3,90 / CP - 4,25

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4,35		Diogo Meneses	2002	Pombal	15/fev/20	
4,00		Guilherme Pereira	2003	Pombal	25/jan/20	
3,90		André Oliveira	2000	Pombal	15/dez/19	

LANÇAMENTO DO PESO - 7,26 Kg

MQ CN Sub23 - 11,80 / CP - 14,00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
16,67		Daniel Santiago	1995	Braga	23/fev/20	Recorde Distrital
12,14		João Domingues	1998	Pombal	25/jan/20	
10,06		André Oliveira	2000	Pombal	29/fev/20	

HEPTATLO

MQ CN Sub23 - 4.050 / 5.400 (Decatlo) /
CP - 4.300 / 5.500 (Decatlo)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4592		André Oliveira	2000	Pombal	01/mar/20	Recorde Distrital Sub23

5000 Metros MARCHA

MQ CN Sub23 - 24:00.00 / CP - 23:30.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
22:54.45		Pedro Santos	1986	Braga	22/fev/20	

10.000 Metros MARCHA

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
-------	-------	------	-----	-------	------	-------------

10Km MARCHA

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
-------	-------	------	-----	-------	------	-------------

4 X 200 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
-------	-------	------	-----	-------	------	-------------

4 X 400 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3:28.56			1994	Pombal	01/fev/20	
3:29.72		André Oliveira (00), Miguel Simões (01), Marcelo Gomes (01), Tiago Freire (94)	1998	Braga	7/mar/20	
3:29.89		Miguel Simões (01), Simão Pereira (00), Miguel Silva (00), João Mota (98)	2001	Pombal	16/fev/20	
3:32.59		Diogo Meneses (02), Francisco Silva (03), Paulo Castro (02), Miguel Simões (01)	1994	Pombal	01/mar/20	
		João Mota (98), Miguel Silva (00), Miguel Simões (01), Tiago Freire (94)				



SENIORES MASCULINOS