

Fonte - Arons de Carvalho - <http://atletismo-estatistica.pt/>

Actualizado a 01 de Outubro de 2014

Melhores de Sempre - Juvenis (Ar Livre)

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
100	10,52	Luís Barroso	66	Zona Azul	1983	
100	10,58	Carlos Nascimento	94	Esc. Movimento	2011	
100	10,65	Ricardo Pacheco	83	Sporting CP	2000	
100	10,72	Ricardo Pereira	96	SL Benfica	2013	
100	10,76	Ricardo Alves	81	Tramagal	1998	
100	10,83	Luís Neves	95	SL Benfica	2011	
100	10,84	Arnaldo Abrantes	86	NDJ Laranjeiro	2003	
100	10,84	João Pinto	97	CA Mar. Grande	2014	
100	10,87	Hélio Reis	72	AD Sanjoanense	1989	
100	10,87	Paulo Neves	74	M. Pombal	1991	
100	10,87	Bruno Cunha Neves	81	CA Seia	1998	
100	10,88	Ricardo Amaral	97	SL Benfica	2013	
100	10,90	Marcos Coelho	88	CF Belenenses	2005	
100	10,93	Carlos Pacheco	90	Sporting CP	2007	
100	10,93	Rafael Jorge	97	SL Benfica	2014	
100	10,7m	A. Fonseca e Silva	50	SL Benfica	1967	marca manual
100	10,7m	Luís Fernandes	63	SL Benfica	1979	marca manual
100	10,94	Paulo Dias	89	Académica	2006	
100	10,96	Carlos Fernandes	69	SL Benfica	1986	
100	10,96	José Pedro Lopes	95	SL Benfica	2012	
100	10,97	Luís Morais	73	ARCO	1990	
100	11,00	Ricardo Cristóvão	82	SL Benfica	1999	
100	11,00	Miguel Cabral	97	Gira Sol	2014	
100	11,02	Pedro Almeida	84	Grecas	2001	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
100	11,02	Ricardo Rocha	85	ARLV Gondomar	2002	
100	11,02	António Brandão	92	AC Bunheirense	2009	
100	11,03	Rafael Gonçalves	98	AC Vermoil	2014	
100	10,8m	Fernando Pinto	59	FC Porto	1976	marca manual
100	10,8m	Raimundo Rodrigues	64	CS Marítimo	1981	marca manual
100	10,8m	Luís Cardoso	64	GDP Farauto	1981	marca manual
100	10,8m	Nuno Abade	72	UD Santarém	1989	marca manual
100	10,8m	Pedro Torcato	73	GD Quimigal	1990	marca manual
100	10,8m	Tiago Ganço	77	Sporting CP	1994	marca manual
100	10,8m	Manuel Araújo	77	SC Banheirense	1994	marca manual
100	10,8m	Tiago Angelino	80	Sporting CP	1997	marca manual
200	21,17	Luís Barroso	66	Zona Azul	1983	
200	21,64	Luís Neves	95	SL Benfica	2012	
200	21,83	Hélio Reis	72	AD Sanjoanense	1989	
200	21,90	Carlos Nascimento	94	Esc. Movimento	2010	
200	21,93	Ricardo Pereira	96	SL Benfica	2013	
200	21,7m	Luís Cunha	64	CDUL	1981	marca manual
200	21,95	Arnaldo Abrantes	86	NDJ Laranjeiro	2003	
200	21,98	Ricardo Pacheco	83	Sporting CP	2000	
200	22,01	Duarte Basílio	75	Bairro Anjos	1992	
200	21,8m	Eduardo Costa	54	Desportivo LM	1971	marca manual
200	22,05	Ricardo Alves	81	Tramagal	1998	
200	22,14	Carlos Pinheiro	88	SL Benfica	2005	
200	22,16	José Pedro Lopes	95	SL Benfica	2012	
200	22,21 pc	João Pinto	97	CA Mar. Grande	2014	pista coberta
200	22,22	Flávio Cardoso	88	SC Braga	2005	
200	22,0m	Fernando Naves	64	CDUL	1981	marca manual
200	22,24	Ricardo Cristóvão	82	SL Benfica	1999	
200	22,25	Luís Morais	73	ARCO	1990	
200	22,28	Edgar Carrolo	91	CA Sal. Manique	2008	
200	22,28	David Sénica	97	UD Zona Alta	2014	
200	22,32	Sérgio Duro	80	Vit. Setúbal	1997	
200	22,35 pc	Paulo Ferreira	81	CN Rio Maior	1998	pista coberta
200	22,42	Rui Costa	75	CD Conc. Faro	1992	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
200	22,42	Rafael Jorge	97	SL Benfica	2014	
200	22,43	Ricardo Amaral	97	SL Benfica	2013	
200	22,2m	Mário Oliveira	50	SL Benfica	1967	marca manual
200	22,2m	A. Fonseca e Silva	50	SL Benfica	1967	marca manual
200	22,2m	Luís Cardoso	64	GDP Farauto	1981	marca manual
200	22,45	Kevin Wilson	90	Bairro Anjos	2007	
200	22,47	Nuno Pereira	86	Individual	2003	
200	22,48	Vítor Jorge	74	AD Proença-a-Nova	1991	
200	22,48	Bruno Cunha Neves	81	CA Seia	1998	
200	22,49	Vasco Santos	71	CIPA	1987	
300	34,68	Luís Neves	95	SL Benfica	2012	
300	34,70	Paulo Gamelas	70	SC Beira-Mar	1986	
300	34,82	David Sénica	97	UD Zona Alta	2014	
300	34,98	Paulo Ferreira	81	CN Rio Maior	1998	
300	35,05	António Rodrigues	88	CA Seia	2005	
300	34,9m	Luís Barroso	66	Zona Azul	1983	marca manual
300	35,20	David Silva	97	CA Sal. Manique	2014	
300	35,22	Ricardo Pereira	96	SL Benfica	2013	
300	35,24	Cristian Rosa	95	CN Rio Maior	2011	
300	35,27	Carlos Nascimento	94	Esc. Movimento	2011	
300	35,30	João Moniz	94	Juv. Vidigalense	2011	
300	35,31	Ricardo Amaral	97	SL Benfica	2013	
300	35,1m	Sérgio Duro	80	Vit. Setúbal	1997	marca manual
300	35,35	Carlos Pinheiro	88	SL Benfica	2005	
300	35,47	Diogo Santos	91	FC Porto	2008	
300	35,55	António Machado	75	Sporting CP	1991	
300	35,55	Pedro Morgado	97	GCA Donas	2014	
300	35,59	Herlander Almeida	97	SL Benfica	2014	
300	35,61	Joaquim Ventura	69	CF Belenenses	1986	
300	35,4m	António Maruta	55	CUF	1972	marca manual
300	35,65	Paulo Pinto	91	Casa Bf. Faro	2008	
300	35,68	Fábio Weber	94	Sporting CP	2011	
300	35,70	André Eleutério	97	UDS Guarda	2014	
300	35,77	Carlos Rodrigues	74	(França)	1991	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
300	35,79	Diogo Mestre	95	CA Bx Banheira	2012	
300	35,81	Roberto Nóbrega	92	ADR Água de Pena	2009	
300	35,83	Miguel Cabral	94	CA Seia	2011	
300	35,86	Pedro Marques	76	UFC Torrense	1993	
300	35,90	José Miranda	91	SL Benfica	2008	
300	35,90	Micael Franco	95	ADR Água de Pena	2012	
300	35,91	Eurico Teixeira	80	JOMA	1997	
300	35,95	Ivânio Moreira	91	Sporting CP	2008	
400	48,63	José Mendes	72	CDUP	1989	
400	48,63	Vítor Jorge	74	AD Proença-a-Nova	1991	
400	48,5m	Duarte Basílio	75	Bairro Anjos	1992	marca manual
400	48,69	Milton Dias	86	JOMA	2003	
400	48,87	Paulo Ferreira	81	CN Rio Maior	1998	
400	48,9m	António Abrantes	68	CF Belenenses	1985	marca manual
400	49,15	Paulo Gamelas	70	SC Beira-Mar	1986	
400	49,21	António Neto	66	(França)	1983	
400	49,21	José Ramalho	68	Almada AC	1985	
400	49,29	Fábio Weber	94	Sporting CP	2011	
400	49,38	Vítor Soares	94	(Grã-Bretanha)	2011	
400	49,39	Paulo Fontes	69	CDC Seia	1986	
400	49,47	David Sénica	97	UD Zona Alta	2014	
400	49,54	António Rodrigues	88	CA Seia	2005	
400	49,5m	Rui Moreira	65	SL Benfica	1982	marca manual
400	49,67	Rui Costa	75	CD Conc. Faro	1992	
400	49,72	Daniel Reis	95	C Spiridon Gaia	2012	
400	49,76	Diogo Mestre	95	CA Bx Banheira	2012	
400	49,6m	Eduardo Costa	54	Desportivo L. Marq.	1971	marca manual
400	49,6m	António Maruta	55	CUF	1972	marca manual
400	49,75	José Miranda	91	SL Benfica	2008	
400	49,76	Carlos Pinheiro	88	SL Benfica	2005	
400	49,89	Luís Neves	95	SL Benfica	2012	
400	49,8m	Luís Silva	65	SL Benfica	1982	marca manual
400	49,95	Paulo Pinto	91	Casa Bf Faro	2008	
400	49,95	João Vidais	97	AEA Rui Silva	2014	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
400	49,98	Lúis Sá	82	CA Ovar	1999	
400	49,98	Simão Coroa	85	G. Trofa	2002	
400	49,9m	Fernando Reis	50	SL Benfica	1967	marca manual
400	50,07	Bruno Girão	75	SL Benfica	1992	
400	50,07	Rodolfo Varela	86	Académica	2003	
400	50,08	Eurico Teixeira	80	CF Belenenses	1996	
400	50,13	Miguel Roque	92	Académica	2009	
400	50,0m	Humberto Sequeira	60	Sporting CP	1977	marca manual
400	50,16	Bruno Santos	85	CS Marítimo	2002	
800	1.51,44	Fábio Gonçalves	90	SL Benfica	2007	
800	1.51,6m	Humberto Sequeira	60	Sporting CP	1977	marca manual
800	1.51,69	António Abrantes	68	CF Belenenses	1985	
800	1.51,7m	Rui Moreira	65	SL Benfica	1982	marca manual
800	1.52,23	José Azevedo	75	CIPA	1992	
800	1.52,48	Rui Alexandre	85	GC Bragança	2002	
800	1.52,59	João Pires	79	CDR Sanhoane	1996	
800	1.52,94 pc	Pedro A. Santos	95	C BfCh Caparica	2012	pista coberta
800	1.52,97	Fernando Almeida	81	CEDA	1998	
800	1.53,16	Hugo Gil	97	CDUL	2014	
800	1.53,21	Bruno Albuquerque	89	CP Mangualde	2006	
800	1.53,30	Rui Belchior	70	Sporting CP	1986	
800	1.53,4m	Paulo Estiveira	70	CF Belenenses	1987	marca manual
800	1.53,67	Rui Silva	77	E Ouriquense	1994	
800	1.53,88	Bruno Moreira	87	Luz Vida Gond.	2004	
800	1.53,99	Oswald Freitas	96	CN Rio Maior	2013	
800	1.54,0m	Mário Figueiredo	71	SL Benfica	1988	marca manual
800	1.54,02	Fábio Rebelo	91	AA Pego Longo	2007	
800	1.54,07	Guilherme Pinto	94	SFRA Amadora	2011	
800	1.54,10	Renato Silva	81	Grecas	1998	
800	1.54,2m	João Campos	58	Liceu de Faro	1975	marca manual
800	1.54,27	Francisco Rodrigues	95	SC Braga	2012	
800	1.54,29	Filipe Pedro	80	ADRE Palhaça	1997	
800	1.54,3m	Albano Duarte	71	Imortal DC	1988	marca manual
800	1.54,30	Ricardo Barbosa	86	Jobra	2003	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
800	1.54,30	Rui Almeida	96	CR Estarreja	2013	
800	1.54,43	Nuno Figueiredo	89	ACD Srª Desterro	2006	
800	1.54,45	Pedro Gordinho	80	GRC StªAntónio	1997	
800	1.54,48	Simão Coroa	85	G. Trofa	2002	
800	1.54,52	Emanuel Rolim	93	SL Benfica	2010	
800	1.54,70	Paulo Rego	75	Varzim SC	1992	
800	1.54,74	Diogo Alves	81	Sporting CP	1998	
800	1.54,85	Raimundo Santos	67	AC Marinhense	1984	
1500	3.47,57	Emanuel Rolim	93	SL Benfica	2010	
1500	3.48,42	Paulo Esteveira	70	CF Belenenses	1987	
1500	3.49,14	Rui Pinto	92	UD Várzea	2009	
1500	3.50,9m	Rui Silva	77	E Ouriquense	1994	marca manual
1500	3.51,6m	João Campos	58	Liceu de Faro	1975	marca manual
1500	3.51,70	Bruno Albuquerque	89	CP Mangualde	2006	
1500	3.52,1m	Mário Figueiredo	71	SL Benfica	1988	marca manual
1500	3.53,15	Carlos Silva	83	Sporting CP	2000	
1500	3.53,58	Fábio Rebelo	91	AA Pego Longo	2007	
1500	3.54,22	Filipe Pedro	80	ADRE Palhaça	1997	
1500	3.54,3m	Humberto Sequeira	60	Sporting CP	1977	marca manual
1500	3.54,65	Francisco Rodrigues	95	SC Braga	2012	
1500	3.54,8m	Fernando Miguel	59	Estrela Azul	1976	marca manual
1500	3.54,89	Ilídio Silva	74	Casa Bf. Porto	1991	
1500	3.55,06	Rui Belchior	70	Sporting CP	1986	
1500	3.55,17	Fábio Gonçalves	90	SL Benfica	2007	
1500	3.55,5m	Luís Serrano	64	Vit. Setúbal	1981	marca manual
1500	3.55,6m	Pedro Cunha	70	CD Candal	1987	marca manual
1500	3.55,62	Germano Neves	71	SL Benfica	1988	
1500	3.56,1m	José Azevedo	75	CIPA	1992	marca manual
1500	3.56,14	Júlio Figueiredo	72	CD Seia	1989	
1500	3.56,39	Bruno Moreira	87	Luz Vida Gond.	2003	
1500	3.56,65	Pedro Martins	84	Salão Mesquita	2001	
1500	3.56,80	João Lopes	86	CN Rio Maior	2003	
1500	3.56,86	Raimundo Santos	67	AC Marinhense	1984	
1500	3.56,90	Alberto Bispo	75	Ases de Sintra	1992	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
1500	3.56,93	Hélder Costa	95	SL Benfica	2012	
1500	3.57,0m	Luís Miguel	64	SL Benfica	1981	marca manual
1500	3.57,0m	Pedro Carrasco	72	GD Maconde	1989	marca manual
3000	8.16,0m	Germano Neves	71	SL Benfica	1988	marca manual
3000	8.20,2m	Pedro Cunha	70	CD Candal	1987	marca manual
3000	8.22,96	Filipe Pedro	80	ADRE Palhaça	1997	
3000	8.23,56	José Dias	68	JOMA	1985	
3000	8.25,0m	António Leitão	60	SC Espinho	1977	marca manual
3000	8.25,6m	Ângelo Pacheco	75	AC Guimarães	1992	marca manual
3000	8.25,94	Rui Pinto	92	UD Várzea	2009	
3000	8.26,74	José Costa	91	CCR Maceda	2008	
3000	8.27,07	Bruno Albuquerque	89	CP Mangualde	2006	
3000	8.28,03	Fábio Rebelo	91	AA Pego Longo	2008	
3000	8.29,12	Pedro Cirne	88	AC Bunheirense	2005	
3000	8.29,98	João Lopes	86	CN Rio Maior	2003	
3000	8.30,10	Fábio Gomes	97	UD Várzea	2013	
3000	8.30,75	Rui Silva	77	E Ouriquense	1994	
3000	8.31,5m	Manuel Silva	78	Arte e Recreio	1995	marca manual
3000	8.31,8m	Pedro Dias	70	GD Quimigal	1987	marca manual
3000	8.32,3m	Rui Borges	72	CD Candal	1989	marca manual
3000	8.33,48	António Rebelo	74	SL Benfica	1991	
3000	8.33,90	José João Santos	93	SFRA Amadora	2010	
3000	8.33,95	Luís Miguel Borges	94	C Bf Paredes	2011	
3000	8.34,06	João Cruz	94	Maia AC	2011	
3000	8.34,3m	João Pedro	74	ADRE Palhaça	1991	marca manual
3000	8.34,4m	Humberto Sequeira	60	Sporting CP	1977	marca manual
3000	8.34,56	Ricardo Paixão	86	CA Aldreense	2003	
3000	8.34,68	Igor Valente	96	JU Fornos	2013	
3000	8.34,7m	RuiViegas	68	Sporting CP	1985	marca manual
3000	8.35,8m	Anacleto Pinto	48	SL Benfica	1965	marca manual
3000	8.35,8m	Paulo Estiveira	70	CF Belenenses	1987	marca manual
3000	8.35,89	Rui Pedro Silva	81	G Trofa	1998	
3000	8.36,77	Rui Galante	73	GD Maconde	1990	
3000	8.37,1m	Fernando Vieira	69	Vit. Porto	1986	marca manual

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
15000	4.12,69	Paulo Esteveira	70	CF Belenenses	1987	até 1996
15000	4.15,29	Mário Figueiredo	71	SL Benfica	1988	até 1996
15000	4.16,46	Carlos Pinto	69	SL Benfica	1986	até 1996
15000	4.16,6m	João Dinis	77	GC Bragança	1994	até 1996 - marca manual
15000	4.16,8 m	Guilherme Alves	61	CA Porto	1978	até 1996 - marca manual
15000	4.16,91	Júlio Figueiredo	72	CDC Seia	1989	até 1996
15000	4,17,5m	Rui Ramalho	62	Sporting CP	1978	até 1996 - marca manual
15000	4.18,97	Pedro Carrasco	72	GD Maconde	1989	até 1996
15000	4.20,2m	Germano Neves	71	SL Benfica	1988	até 1996 - marca manual
15000	4.20,3m	Paulo Torres	68	NDC Gouveia	1985	até 1996 - marca manual
15000	4.20,72	José Serrano	75	CCD Paivas	1992	até 1996
15000	4.20,74	Rui Belchior	70	Sporting CP	1986	até 1996
15000	4.21,2m	António Natário	66	SC Espinho	1983	até 1996 - marca manual
15000	4.21,33	Marco Rebelo	73	CD Nacional	1990	até 1996
15000	4.21,35	Paulo Ferreira	71	FC Porto	1988	até 1996
15000	4.21,9m	Humberto Sequeira	60	Sporting CP	1977	até 1996 - marca manual
20000	5.52,67	João Pires	92	GJ Pinh. Bemposta	2009	desde 1997
20000	5.54,2m	Rui Belchior	70	Sporting CP	1986	desde 1997 - marca manual
20000	5.54,22	Adrião Rodrigues	93	NA Cucujães	2010	desde 1997
20000	5.56,60	Diogo Lourenço	92	CA Olímp. Vianense	2009	desde 1997
20000	5.56,9m	Carlos Pinto	69	SC Espinho	1986	desde 1997 - marca manual
20000	5.57,56	João Lopes	86	CN Rio Maior	2003	desde 1997
20000	5.57,8m	Humberto Sequeira	60	Sporting CP	1977	desde 1997 - marca manual
20000	5.57,82	João Bernardo	93	Gira Sol	2010	desde 1997
20000	5.58,4	João Pereira	58	FC Avintes	1975	desde 1997
20000	5.58,47	Miguel Marques	95	GR Qtª Lomba	2012	desde 1997
20000	5.59,06	Ricardo Ferreira	83	ADC Anha	2000	desde 1997
20000	5.59,6m	António Natário	66	SC Espinho	1983	desde 1997 - marca manual
20000	5.59,88	Daniel Flórido	84	Individual	2001	desde 1997
20000	6.00,0m	André Pereira	95	C Bf Paredes	2012	desde 1997 - marca manual
20000	6.00,38	Ruben Silva	93	N. Oeiras	2010	desde 1997
20000	6.01,20	Manuel Fernandes	92	CS Marítimo	2009	desde 1997
20000	6.01,3m	Guilherme Alves	61	CA Porto	1978	desde 1997 - marca manual
20000	6.01,45	Ruben Felizardo	91	UA Guarda	2008	desde 1997

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
20000	6.01,47	Hélder Costa	95	SL Benfica	2012	desde 1997
20000	6.02,47	Fernando Serrão	93	UDC Argival	2010	desde 1997
20000	6.02,7m	Rui Borges	72	CD Candal	1988	desde 1997 - marca manual
20000	6.03,3m	Luís Miguel	64	SL Benfica	1981	desde 1997 - marca manual
20000	6.03,47	Miguel Figueira	95	AC Tocha	2011	desde 1997
20000	6.03,60	Luís Miguel Borges	94	C Bf. Paredes	2010	desde 1997
20000	6.03,75	Carlos Macedo	83	SC Lagoense	2000	desde 1997
20000	6.04,2m	António Ribeiro	55	Sporting CP	1972	desde 1997 - marca manual
20000	6.04,2m	Henrique Crisóstomo	62	FC Foz	1979	desde 1997 - marca manual
20000	6.05,29	Ricardo Coroa	91	G. Trofa	2008	desde 1997
20000	6.06,62	José Júnior	95	GD Diana	2012	desde 1997
20000	6.07,95	Ricardo Paixão	86	CA Aldreense	2003	desde 1997
20000	6.08,22	Sérgio Dias	84	Maratona CP	2001	desde 1997
20000	6.08,41	Ricardo Costa	90	FC Vizela	2007	desde 1997
20000	6.08,5m	Paulo Gomes	85	GD1ºD Queijas	2002	desde 1997 - marca manual
20000	6.08,6m	Francisco Cabrita	58	GD da Cuf	1975	desde 1997 - marca manual
20000	6.08,80	Alberto Paixão	73	L. Apelaçonenses	1989	desde 1997
20000	6.09,0m	Paulo Ferreira	71	FC Porto	1988	desde 1997 - marca manual
20000	6.09,09	Nuno Nunes	80	CN Rio Maior	1997	desde 1997
20000	6.09,29	João Valente	93	CA Ferr. Zêzere	2010	desde 1997
100091	13,53	Pedro Rodrigues	71	SL Benfica	1988	até 1993
100091	13,4m	Carlos Silva	74	SL Benfica	1991	até 1993 - marca manual
100091	13,64	João André	76	Sporting CP	1993	até 1993
100091	13,65	Pedro Sinde	72	CIPA	1989	até 1993
100091	13,66	Pedro Santos	75	Campismo SJM	1992	até 1993
100091	13,67	Paulo Sérgio	75	FC Maia	1992	até 1993
100091	13,68	António Leite	71	CDUP	1988	até 1993
100091	13,70	Rui Palma	78	Sporting CP	1994	até 1993
100091	13,5m	Luís Silva	68	CF Belenenses	1985	até 1993 - marca manual
100091	13,5m	Mário Aníbal Ramos	72	UD Chamusca	1989	até 1993 - marca manual
100091	13,5m	Rui Barros	74	Sporting CP	1991	até 1993 - marca manual
100091	13,79	Sérgio Moita	74	SL Benfica	1991	até 1993
100091	13,80	Marco Carreira	79	GA Fátima	1996	até 1993
100091	13,6m	José Singéis	53	CF Belenenses	1970	até 1993 - marca manual

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
100091	13,90	José Carvalho	81	SL Benfica	1998	até 1993
100091	13,91	Pedro Feliciano	73	SL Benfica	1990	até 1993
100091	13,93	Nuno Guerra	77	Sombras Negras	1993	até 1993
100091	13,94	Nélson Moreira	76	Boavista FC	1993	até 1993
100091	13,98	Paulo Paço	72	SL Benfica	1989	até 1993
100091	13,99	João Ciriaco	76	CF Belenenses	1993	até 1993
110091	13,74	Arnaldo Abrantes	86	NDJ Laranjeiro	2003	desde 1994
110091	13,94	João Almeida	88	Sporting CP	2005	desde 1994
110091	14,06	Marcos Chuva	89	CA Sal. Manique	2006	desde 1994
110091	14,11	Tiago Marto	86	GA Fátima	2003	desde 1994
110091	14,16	Paulo Neto	97	ACRD Escapães	2014	desde 1994
110091	14,17	Fábio Martins	97	CLAC Entroncamento	2013	desde 1994
110091	14,27	Hélio Vaz	91	NDC Gouveia	2008	desde 1994
110091	14,28	Edgar Carrolo	91	CA Sal. Manique	2008	desde 1994
110091	14,30	David Bernardo	90	(França)	2007	desde 1994
110091	14,34	José Carvalho	81	SL Benfica	1998	desde 1994
110091	14,38	Ricardo Lima	85	GD Cavadas	2002	desde 1994
110091	14,41	Miguel Mascarenhas	97	ND Esc T Cabreira	2014	desde 1994
110091	14,43	Edgar Remédios	94	GA Fátima	2011	desde 1994
110091	14,44	Rafael Oliveira	96	NA Seixal	2013	desde 1994
110091	14,2m	Pedro Correia	81	Sporting CP	1998	desde 1994 - marca manual
110091	14,48	Damião Freitas	89	CP Alcanena	2006	desde 1994
110091	14,49	Diogo Oliveira	97	CA Seia	2014	desde 1994
110091	14,50	Pedro Almeida	86	JOMA	2003	desde 1994
110091	14,51	Nouzalter Abreu	80	JOMA	1997	desde 1994
110091	14,51	Pedro Santos	88	CP Alcanena	2005	desde 1994
110091	14,52	Pedro Rodrigues	71	SL Benfica	1988	desde 1994
110091	14,56	Gonçalo Chagas	81	Acad. Santarém	1998	desde 1994
110091	14,58	Luís Sá	81	FC Porto	1998	desde 1994
110091	14,58	Milton Dias	86	JOMA	2003	desde 1994
110091	14,59	André Jordão	89	NDC Gouveia	2006	desde 1994
110091	14,59	Joel Pereira	95	GA Fátima	2012	desde 1994
110091	14,59	Erik Oliveira	95	SL Benfica	2012	desde 1994
110091	14,63	Hugo Silva	91	CS Marítimo	2008	desde 1994

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
110091	14,4m	João Lamas	62	CF Belenenses	1979	desde 1994 - marca manual
110091	14,4m	Michel Ferreira	75	(França)	1992	desde 1994 - marca manual
110091	14,4m	Rui Palma	78	Sporting CP	1995	desde 1994 - marca manual
110091	14,64	Paulo Ferreira	96	EC+S Lavra	2013	desde 1994
110091	14,64	Pedro Vila Cova	96	EC+S Lavra	2013	desde 1994
110091	14,65	João Nunes	83	GD Chelas	2000	desde 1994
110091	14,65	André Lima	91	AA Pinhalnovense	2006	desde 1994
110091	14,67	António Leite	71	CDUP	1988	desde 1994
110091	14,67	André Lima	91	GR Qtª Lomba	2008	desde 1994
110091	14,67	Samuel Remédios	92	GA Fátima	2009	desde 1994
110091	14,70	João Miguel Silva	94	Juv. Vidigalense	2011	desde 1994
110091	14,71	João Ferreira	86	SL Benfica	2003	desde 1994
110091	14,72	Vítor Barros	82	CA Bx. Banheira	1999	desde 1994
110091	14,72	Hugo Espírito Santo	93	Sporting CP	2010	desde 1994
110091	14,76	Décio Ferreira	86	N Sp I Terceira	2003	desde 1994
110091	14,77	Bruno Gancho	79	SL Benfica	1996	desde 1994
110091	14,78	Ricardo Nunes	89	DO Rangel	2006	desde 1994
110091	14,79	Fábio Teixeira	95	Esc. Serafim Leite	2012	desde 1994
110091	14,83	João Rocha	92	Bairro Anjos	2009	desde 1994
110091	14,83	João Martins	92	CA Sal. Manique	2009	desde 1994
110091	14,6m	José Singéis	53	CF Belenenses	1970	desde 1994 - marca manual
110091	14,6m	Paulo Barrigana	64	CDUL	1981	desde 1994 - marca manual
110091	14,84	Pedro P. Silva	95	SC Braga	2012	desde 1994
300B084	37,73	Carlos Silva	74	SL Benfica	1991	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	38,0m	António Maruta	55	CUF	1972	de 1985 a 1993 e desde 2007 - marca manual - com barreiras de 0,91m.
300B084	38,36	Diogo Santos	91	FC Porto	2008	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	38,39	Pedro Rodrigues	71	SL Benfica	1988	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	38,2m	José Ramalho	68	Almada AC	1985	de 1985 a 1993 e desde 2007 - marca manual
300B084	38,68	Cristian Rosa	95	CN Rio Maior	2011	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	38,77	Roberto Nóbrega	91	ADR Água Pena	2009	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	38,78	Paulo Neto	97	ACRD Escapães	2013	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	38,79	João Moniz	94	Juv. Vidigalense	2011	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	38,85	Hugo Silva	91	CS Marítimo	2007	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	38,89	Diogo Oliveira	97	CA Seia	2014	de 1985 a 1993 e desde 2007

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
300B084	39,11	Micael Seixeiro	95		GRECAS 2012	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	38,9m	António Leite	71		CDUP 1988	de 1985 a 1993 e desde 2007 - marca manual
300B084	39,15	Emanuel Neves	90		FC Porto 2007	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	39,26	João Rocha	92		Bairro Anjos 2009	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	39,29	Bruno Girão	75		SL Benfica 1992	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	39,39	Tiago Cipriano	95		GRECAS 2012	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	39,41	Paulo Sérgio	75		FC Maia 1992	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	39,2m	António Corona	55		CUF 1972	de 1985 a 1993 e desde 2007 - marca manual - com barreiras de 0,91m.
300B084	39,51	Pedro Feliciano	73		SL Benfica 1990	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	39,51	João André	76		Sporting CP 1993	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	39,55	Edgar Remédios	94		GA Fátima 2011	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	39,59	Miguel Cabral	94		CA Seia 2010	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	39,66	João Paulo Raposo	94		CED Arrifes 2010	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	39,69	André Lima	91		GR Qtª Lomba 2008	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	39,69	John Martins	92		ADRE Palhaça 2009	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	39,72	Miguel Mascarenhas	97		ND Esc T Cabreira 2014	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	39,5m	Joaquim Ventura	69		CF Belenenses 1986	de 1985 a 1993 e desde 2007 - marca manual
300B084	39,6m	Pedro Sinde	71		CIPA 1989	de 1985 a 1993 e desde 2007 - marca manual
300B084	39,89	Pedro A.Santos	95		C Bf Ch Caparica 2012	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	39,91	João Mosca	91		Quintajense FC 2008	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	39,7m	José Estrela	53		FC Porto 1970	de 1985 a 1993 e desde 2007 - marca manual
300B084	39,7m	José Carvalho	53		AC Mocidade 1970	de 1985 a 1993 e desde 2007 - marca manual
300B084	39,95	Pedro Vila Cova	96		EC+S Lavra 2013	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	39,98	Pedro Longo	96		Individual 2013	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	39,8m	José Singéis	53		CF Belenenses 1980	de 1985 a 1993 e desde 2007 - marca manual
300B084	40,10	José João Pereira	95		Individual-Faro 2012	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	40,12	João Ciríaco	76		CF Belenenses 1993	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	40,13	Diogo Guerra	99		Maia AC 2014	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	39,9m	Fernando Reis	50		SL Benfica 1967	de 1985 a 1993 e desde 2007 - marca manual - com barreiras de 0,91m.
300B084	40,15	António Jesus	92		GD Estreito 2009	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	40,15	Rafael Oliveira	96		AA Seixal 2013	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	40,17	Ricardo Ribeiro	95		GD Paiva 2012	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	40,20	André Sá	95		SL Benfica 2012	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	40,22	Ricardo Amaro	90		JD Neves 2007	de 1985 a 1993 e desde 2007

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
300B084	40,23	Diogo Mestre	95	CA Bx Banheira	2012	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	40,27	Alexandre Costa	90	JOMA	2007	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	40,27	Ivo Martins	94	N Sport.Faro	2011	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	40,28	Simão Viveiros	92	GD Estreito	2009	de 1985 a 1993 e desde 2007
300B084	40,38	António Ferreira	86	Mem Martins SC	1993	de 1985 a 1993 e desde 2007
400084	51,85	Milton Dias	86	JOMA	2003	
400084	52,49	António Rodrigues	88	CA Seia	2005	
400084	52,64	Ricardo Lima	85	GD Cavadas	2002	com barreiras 0,91m.
400084	53,51	Carlos Silva	74	SL Benfica	1991	com barreiras 0,91m.
400084	53,55	Hugo Silva	91	CS Marítimo	2008	
400084	53,75	Pedro Rodrigues	71	SL Benfica	1988	
400084	54,12	Roberto Nóbrega	92	ADR Água Pena	2009	
400084	54,30	Paulo Sérgio	75	FC Maia	1992	com barreiras 0,91m.
400084	54,2m	Sérgio Duro	80	Vit. Setúbal	1997	marca manual
400084	54,3m	José Ramalho	68	Almada AC	1985	com barreiras 0,91m. - marca manual
400084	54,3m	Joaquim Ventura	69	CF Belenenses	1986	com barreiras 0,91m. - marca manual
400084	54,84	Cristian Rosa	95	CN Rio Maior	2011	com barreiras 0,91m.
400084	55,32	Edgar Remédios	94	GA Fátima	2011	com barreiras 0,91m.
400084	55,1m	Joaquim Lobo	58	CF Stª Clara	1975	com barreiras 0,91m. - marca manual
400084	55,35	João Santos	83	CP Alcanena	2000	
400084	55,44	Telmo Correia	82	Acad. Santarém	1999	com barreiras 0,91m.
400084	55,48	Tiago Custódio	77	Mem Martins SC	1994	
400084	55,52	Diogo Mestre	95	CA Bx Banheira	2012	com barreiras 0,91m. - marca manual
400084	55,4m	Rui Oliveira	61	CA Porto	1978	com barreiras 0,91m. - marca manual
400084	55,61	Tiago Cipriano	95	Grecas	2012	com barreiras 0,91m. - marca manual
400084	55,68	André Jordão	89	NDC Gouveia	2006	
400084	55,70	Hugo Azevedo	82	FC Porto	1998	
ALTURA	2,09 pc	Mário Aníbal	72	UD Chamusca	1989	pista coberta
ALTURA	2,07 pc	Joel Costa	79	ES Júlio Dinis	1996	pista coberta
ALTURA	2,07	Carlos Pereira	87	1º Julho Alcoitão	2004	
ALTURA	2,06	Márcio Lima	79	CIA Ilha Azul	1996	
ALTURA	2,04	Rodolfo Brites	91	Bairro Anjos	2008	
ALTURA	2,02	Rafael Vilas Boas	95	SC Braga	2012	
ALTURA	2,02	Filipe Guerreiro	97	CF Belenenses	2014	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
ALTURA	2,01	Ricardo Mendes	94	Juv. Vidigalense	2011	
ALTURA	2,01	Fábio Martins	97	CLAC Entroncamento	2013	
ALTURA	2,01	Paulo Neto	97	ACRD Escapães	2014	
ALTURA	2,00	Marcos Maio	97	AD Afifense	2014	
ALTURA	1,99	João Almeida	64	FC Porto	1981	
ALTURA	1,99	Rui F. Brás	76	FC Maia	1993	
ALTURA	1,99	Diogo Espinha	87	CA Marinha Grande	2004	
ALTURA	1,98	Miguel Lucas	71	NAC Alcanena	1988	
ALTURA	1,98 pc	Rui Barros	74	Sporting CP	1991	pista coberta
ALTURA	1,98	João André	76	Sporting CP	1993	
ALTURA	1,98	Rui Roberto	86	Estrela V Novas	2003	
ALTURA	1,98	Ricardo Nunes	89	DO Rangel	2006	
ALTURA	1,98	Pedro Mossamedes	91	SUO Vais	2007	
ALTURA	1,98	Paulo Conceição	93	Esc. MD Saraiva	2010	
ALTURA	1,97	Sandro Ambrioso	77	Maratona Alg.	1994	
ALTURA	1,97	Pedro Fonseca	80	Sporting CP	1997	
ALTURA	1,97	João P. Almeida	88	Juv. Vidigalense	2005	
ALTURA	1,96	Miguel Almeida	58	SL Benfica	1975	
ALTURA	1,96	Tito Coelho	62	SC Farense	1979	
ALTURA	1,96	Pedro Raposo	74	ARCD Arneirense	1991	
ALTURA	1,96	Pedro Marques	75	Mem Martins SC	1992	
ALTURA	1,96	Sérgio Duro	80	Vit. Setúbal	1996	
ALTURA	1,96	Paulo Gonçalves	85	SC Braga	2002	
ALTURA	1,96 pc	Tiago Marto	86	GA Fátima	2002	pista coberta
ALTURA	1,96 pc	Marcos Caldeira	88	CJ Sal. Manique	2005	pista coberta
ALTURA	1,96	Tiago Boucela	92	Grecas	2009	
ALTURA	1,95	José Fernandes	73	NA Matosinhos	1990	
ALTURA	1,95 pc	Rui Cabral	74	SC Beira-Mar	1991	pista coberta
ALTURA	1,95	Rui Ferreira	76	GD André Soares	1993	
ALTURA	1,95	Pedro Veloso	77	GD André Soares	1994	
ALTURA	1,95	Paulo Massinga	78	CA Terceira	1995	
ALTURA	1,95	Hélder Amorim	79	ED Viana	1995	
ALTURA	1,95 pc	Rodrigo Dionísio	85	Esc. Sal. Manique	2001	pista coberta
ALTURA	1,95	Joel Pereira	86	NA Vila Real	2003	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
ALTURA	1,95	Marcos Chuva	89	CJ Sal. Manique	2005	
ALTURA	1,95	Bruno Andrade	90	ES Júlio Dinis	2007	
ALTURA	1,95	Davidson Borges	95	SL Benfica	2012	
VARA	5,00	Ruben Miranda	93	SL Benfica	2010	
VARA	4,67	Jaime Areias	84	Sporting CP	2001	
VARA	4,66	Mauro Damião	82	SL Benfica	1999	
VARA	4,55	João Rodrigues	62	SL Benfica	1979	
VARA	4,51	Filipe Gonçalves	85	Sporting CP	2002	
VARA	4,50 pc	Valdemar Santo	72	SL Benfica	1989	pista coberta
VARA	4,46	Ícaro Miranda	94	SL Benfica	2011	
VARA	4,45	João Vieira	83	SL Benfica	2000	
VARA	4,40	Pedro Pimenta	75	CIPA	1992	
VARA	4,40	João Abrantes	90	Sporting	2007	
VARA	4,36	Filipe Corceiro	98	Sporting CP	2014	
VARA	4,30	Ricardo Ferreira	73	(França)	1990	
VARA	4,26	Ricardo Ventura	81	JOMA	1998	
VARA	4,25 pc	André Rodrigues	76	SL Benfica	1993	pista coberta
VARA	4,25	Pedro Costa	79	CDUP	1996	
VARA	4,25	António Magro	96	GD Ind. Setúbal	2013	
VARA	4,22	Luís Freire	81	G Alto Pina	1998	
VARA	4,20	Alberto Soares	66	(França)	1983	
VARA	4,20	Paulo Paço	72	SL Benfica	1989	
VARA	4,15	Paulo Rodrigues	61	SL Benfica	1977	
VARA	4,15	André Sabino	80	CDUL	1997	
VARA	4,15	Edi Maia	87	GD Indep. Setúbal	2004	
VARA	4,15	Gonçalo Uva	98	Sporting CP	2014	
VARA	4,14	Fábio Dias	97	AC Vermoil	2013	
VARA	4,10	Rui Vergamota	57	SL Benfica	1974	
VARA	4,10	Carlos Brás Lopes	66	(França)	1983	
VARA	4,10	Rui Leitão	72	SL Benfica	1989	
VARA	4,10	Hugo Serra	77	SL Benfica	1994	
VARA	4,10	F. Lara Ramos	78	CO Pechão	1995	
VARA	4,10	Diogo Ferreira	90	JOMA	2007	
VARA	4,10	Luís Ferreira	92	Juv. Vidigalense	2009	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
COMPRIM	7,38	Marcos Caldeira	88	CJ Sal. Manique	2005
COMPRIM	7,24	Rui Barros	74	Sporting CP	1991
COMPRIM	7,13	Pedro Calisto	73	Vit. Setúbal	1990
COMPRIM	7,12	Marcos Chuva	89	CA Sal Manique	2006
COMPRIM	7,10	Pedro Fonseca	80	Sporting CP	1997
COMPRIM	7,09	J. Filipe Pereira	73	CIPA	1990
COMPRIM	7,08	Fernando Pires	66	CF Belenenses	1983
COMPRIM	7,08	Milton Dias	86	JOMA	2003
COMPRIM	7,07	Bruno Carmo	81	Juv. Vidigalense	1998
COMPRIM	7,06	David Ganço	83	SL Benfica	2000
COMPRIM	7,05	Paulo Massinga	78	CA Terceira	1995
COMPRIM	7,01	António Sousa	74	(França)	1988
COMPRIM	7,01	Carlos Lopes	83	CAV Amoreira	2000
COMPRIM	6,99	Rui Pintado	77	SL Benfica	1994
COMPRIM	6,98	Pedro Marques	89	CP Mangualde	2006
COMPRIM	6,97	Duarte Bettencourt	77	AC Mocidade	1994
COMPRIM	6,97 pc	Joel Costa	79	ES Júlio Dinis	1995
COMPRIM	6,97	Vítor Barros	82	CA Bx. Banheira	1999
COMPRIM	6,96	Nouzalter Abreu	80	JOMA	1997
COMPRIM	6,96	João Rocha	92	Bairro Anjos	2009
COMPRIM	6,95	Francisco Marques	78	SL Benfica	1995
COMPRIM	6,94	Pedro Santos	88	CP Alcanena	2005
COMPRIM	6,93	José Singéis	53	CF Belenenses	1970
COMPRIM	6,93	Patrick Marques	84	Grecas	2001
COMPRIM	6,93	Miguel Costa	94	ADRE Palhaça	2011
COMPRIM	6,93	Fábio Martins	97	CLAC Entroncamento	2014
COMPRIM	6,92	Carlos Calado	75	Inatel	1992
COMPRIM	6,91	Paulo Figueiredo	72	CDC Seia	1989
COMPRIM	6,91	João Frias	91	ADR Água Pena	2008
COMPRIM	6,91	Pedro Ferreira	93	SUO Vais	2010
TRIPLO	14,64	Mário Aníbal	72	UD Chamusca	1989
TRIPLO	14,58	Rafael Vilas Boas	95	SC Braga	2012
TRIPLO	14,56	Fernando Pires	66	CF Belenenses	1983
TRIPLO	14,51	Ricardo Mendes	94	Juv. Vidigalense	2011

pista coberta

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
TRIPLO	14,48	Carlos Fernandes	63		CDUL	1980
TRIPLO	14,44	Oleksandr Lyashchenko	97		CA Mar. Grande	2014
TRIPLO	14,38	Hildeberto Almeida	78		Odivelas FC	1995
TRIPLO	14,38	Marcos Caldeira	88		CJ Sal. Manique	2005
TRIPLO	14,36	João Frias	91		CS Marítimo	2008
TRIPLO	14,34 pc	Joel Costa	79		ES Júlio Dinis	1996
TRIPLO	14,31	Rui Barros	74		Sporting CP	1991
TRIPLO	14,30	Pedro Calisto	73		Vit. Setúbal	1990
TRIPLO	14,29	Carlos Henriques	54		SL Benfica	1971
TRIPLO	14,29	Pedro Freitas	89		CS Marítimo	2006
TRIPLO	14,28	José Leitão	65		FC Porto	1982
TRIPLO	14,28	Daniel Pó	71		Palmela FC	1988
TRIPLO	14,25	Nouzalter Abreu	80		JOMA	1997
TRIPLO	14,22	Renato Araújo	93		Jardim da Serra	2010
TRIPLO	14,19	Rui Carrudo	78		Sporting CP	1995
TRIPLO	14,18	Luís Marto	66		CP Fátima	1983
TRIPLO	14,15	Carlos Pereira	87		1º Julho Alcoitão	2004
TRIPLO	14,07	Carlos Caeiro	58		CUF	1974
TRIPLO	14,07	Ruben Silva	91		Juv. Vidigalense	2008
TRIPLO	14,07	Pedro Ferreira	93		SUO Vais	2010
TRIPLO	14,04	Carlos Calado	75		Inatel	1992
TRIPLO	14,04	David Cardeira	89		Sporting CP	2006
TRIPLO	14,03	Diogo Cruz	77		SL Benfica	1994
TRIPLO	14,02	Eduardo Martingo	68		FC Porto	1985
TRIPLO	14,02	Rodrigo Dionísio	85		Esc. Sal. Manique	2002
TRIPLO	14,01	António Pimenta	71		CIPA	1988
TRIPLO	13,99	Alfredo Melão	55		SL Benfica	1972
TRIPLO	13,99	Orlando Encarnação	66		CDR Quarteirense	1983
PESO5	19,48 pc	António Vital Silva	88		FC Porto	2005
					pista coberta	
PESO5	18,98	Marco Fortes	82		Sporting CP	1999
PESO5	18,20	Juan Rosete	79		Col. Calvão	1996
PESO5	17,50	André Gonçalves	86		CS Marítimo	2003
PESO5	17,47	José Pinho	95		NA Cucujães	2012
PESO5	17,02	Luís Reis	49		SL Benfica	1966

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
PESO5	16,68	Francisco Belo	91	ARC Bº Valongo	2008
PESO5	16,67	Carlos Dinis	77	Juv. Vidigalense	1994
PESO5	16,67	Adriano Lopes	91	SC Braga	2008
PESO5	16,61	Ricardo Freitas	93	Grecas	2009
PESO5	16,59	Jorge Rodrigues	83	ED Viana	2000
PESO5	16,58 pc	Bruno André	86	IFC Torrense	2003
PESO5	16,37	Tiago Marto	86	GA Fátima	2003
PESO5	16,20	Marçal Rodrigues	90	Marítimo	2007
PESO5	16,09	Bernardo Lopes	93	Juv. Vidigalense	2010
PESO5	15,98	Nuno Antunes	79	SL Benfica	1996
PESO5	15,90	Filipe Vital Silva	83	FC Porto	2000
PESO5	15,86	Décio Andrade	97	GD Estreito	2014
PESO5	15,80	Ivo Cardoso	80	CA Seia	1997
PESO5	15,78 pc	Carlos Bornes	94	Gira Sol	2011
PESO5	15,75	Miguel Pinto	84	CA Madeira	2001
PESO5	15,66 pc	Rui Costa	95	SC Braga	2012
PESO5	15,65	José Sottomayor	53	CDUL	1970
PESO5	15,64	Nuno Serra	74	SUO Vais	1991
PESO5	15,60	Hugo Silva	82	Quintajense FC	1999
PESO5	15,33	Luís Melo	87	CDEL Pico	2003
PESO5	15,32	Ricardo Mota	51	Sporting CP	1968
PESO5	15,30	Gonçalo Santos	74	Sporting CP	1991
PESO5	15,26	Miguel Carreira	96	Juv. Vidigalense	2012
PESO5	15,25	Nuno Lopes	82	CD Conc. Faro	1999
PESO5	15,24	Dine Sousa	76	Juv. Vidigalense	1993
PESO5	15,24	Christophe Correia	90	ADC Lovelhe	2007
PESO5	15,23	Nuno Coelho	77	Quintajense FC	1994
PESO5	15,21	Mário Cardoso	70	ACD Ílhavos	1987
DISCO15	59,57	António Vital Silva	88	FC Porto	2002
DISCO15	57,12	Jorge Grave	82	Quintajense FC	1999
DISCO15	56,58	Ricardo Freitas	93	Grecas	2009
DISCO15	55,98	Juan Rosete	79	Col. Calvão	1996
DISCO15	54,90	Rui Sustelo	91	GD Cavadas	2008
DISCO15	53,90	José Pinho	95	NA Cucujães	2012

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
DISCO15	53,72	Hugo Silva	82	Quintajense FC	1999
DISCO15	53,35	Marco Fortes	82	Sporting CP	1999
DISCO15	53,28	Hugo Caldeira	84	Sporting CP	2001
DISCO15	51,85	Décio Andrade	97	GD Estreito	2013
DISCO15	51,46	Pedro Faria	94	CD Póvoa	2011
DISCO15	51,16	Fernando Alves	67	FC Porto	1984
DISCO15	51,10	Filipe Vital Silva	83	FC Porto	2000
DISCO15	50,00	Paulo Santos	65	FC Porto	1982
DISCO15	49,95	Miguel Pinto	84	CA Madeira	2001
DISCO15	49,56	Rui Sustelo	91	GD Cavadas	2007
DISCO15	49,53	Jorge Rodrigues	83	ED Viana	2000
DISCO15	49,45	Miguel Carreira	96	Juv. Vidigalense	2013
DISCO15	48,71	Renato Costa	91	CENAP	2007
DISCO15	48,46	Mário Aníbal	72	UD Chamusca	1989
DISCO15	48,32	Sérgio Coelho	81	Quintajense FC	1998
DISCO15	47,58	Nuno Coelho	77	Quintajense FC	1994
DISCO15	47,38	João Espinhosa	97	Maia AC	2014
DISCO15	47,17	Adriano Lopes	91	SC Braga	2008
DISCO15	47,08	Nuno Antunes	79	SL Benfica	1996
DISCO15	46,85	Paulo Pereira	84	NA Cucujães	2001
DISCO15	46,76	Rafael Venade	92	ADC Lovelhe	2009
DISCO15	46,74	Nuno Serra	74	SUO Vais	1991
DISCO15	46,62	Bernardo Lopes	93	Juv. Vidigalense	2010
DISCO15	46,56	Steve Patrício	88	Juv. Vidigalense	2005
DISCO15	46,47	Carlos Bornes	94	Gira Sol	2011
DISCO15	45,94	Ivo Cardoso	80	CA Seia	1997
DISCO15	45,92	António Borges	60	Sporting CP	1977
DISCO15	45,90	Gonçalo Santos	74	Sporting CP	1991
DISCO15	45,85	Tiago Ferreira	95	ADRE Palhaça	2011
DISCO15	45,75	João Pacheco	87	CA Porto	2003
DISCO15	45,68	Mário Xavier	47	SL Benfica	1963
MARTEL5	76,47	António Vital Silva	88	FC Porto	2005
MARTEL5	71,60	Vítor Costa	74	(França)	1991
MARTEL5	68,44	Carlos Vicente	88	ACDR Arneirense	2005

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
MARTEL5	68,34	Décio Andrade	97		GD Estreito 2014
MARTEL5	65,65	Nuno Rocha	84		FC Porto 2001
MARTEL5	64,39	Miguel Carreira	96	Juv. Vidigalense	2013
MARTEL5	64,04	Tiago Chaves	91		GD Estreito 2008
MARTEL5	63,58	J. Miguel Rodrigues	69		Sporting CP 1986
MARTEL5	63,46	Tony Nunes	80		(França) 1997
MARTEL5	62,85	Flávio Azevedo	85		AC Mocidade 2002
MARTEL5	62,51	Dário Manso	82		NDJ Laranjeiro 1999
MARTEL5	62,22	Ricardo Costa Santos	90		AC Mocidade 2007
MARTEL5	61,68	Sérgio Coelho	81		Quintajense FC 1998
MARTEL5	61,48	João Venade	88		ADRC Lovelhe 2005
MARTEL5	61,47	Tiago Araújo	87		CA Terceira 2004
MARTEL5	61,18	Nuno Coelho	77		Quintajense FC 1994
MARTEL5	59,96	Célio Cruz	83		ADRC Lovelhe 2000
MARTEL5	59,58	Carlos Nunes	78		(França) 1995
MARTEL5	58,56	Bruno Gomes	92		ADC Lovelhe 2009
MARTEL5	58,06	André Vital Silva	80		FC Porto 1997
MARTEL5	57,45	Vítor Rodrigues	81		Eléctrico P. Sôr 1998
MARTEL5	57,44	António Sustelo	88		(Bélgica) 2005
MARTEL5	57,18	Rui Figueira	74		Sporting CP 1991
MARTEL5	56,47	Luís Cardoso	95		SUO Vais 2012
MARTEL5	55,93	Fábio Venceslau	83		AC Mocidade 2000
MARTEL5	55,67	Joviano Bettencourt	83		AC Mocidade 2000
MARTEL5	55,57	Bruno Valente	82		SL Benfica 1999
MARTEL5	55,34	Gonçalo Marques	73		Sporting CP 1990
MARTEL5	55,04	Mário Rocha	72		CA Porto 1989
MARTEL5	54,23	João Almeida	86		CA Porto 2003
MARTEL5	54,03	Fábio Freitas	87		Grecas 2004
MARTEL5	53,99	Pedro Capela	91		CA Bª Banheira 2008
MARTEL5	53,90	Michael Fonseca	93		JD Almansor 2010
MARTEL5	53,76	Tiago Palma	76		SL Benfica 1992
DARDO6	63,80	António C.Joaquim	75		França 1992 antigo modelo - Dardo 700gr.
DARDO6	62,00	João Costa	73		SP. Cuba 1990 antigo modelo
DARDO6	61,90	Sérgio Abreu	68		CS Marítimo 1985 antigo modelo

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
DARDO6	61,14	Juan Carlos Rosete	79	Col. Calvão	1995	antigo modelo
DARDO6	60,52	André Medeiros	80	CA Lagoa	1997	antigo modelo
DARDO6	59,93	Ricardo Conde	82	ADRC Lovelhe	1999	antigo modelo
DARDO6	59,32	Filipe Ventura	78	SL Benfica	1995	antigo modelo
DARDO6	58,92	Manuel Oliveira	79	SL Benfica	1996	antigo modelo
DARDO6	58,90	Nuno Penha	77	CLAMO	1994	antigo modelo
DARDO6	57,94	Carlos Dinis	77	Juv. Vidigalense	1993	antigo modelo
DARDO6	57,76	José Faustino	77	SC Banheirense	1994	antigo modelo
DARDO6	57,14	Jorge Lourenço	73	NAC Alcanena	1990	antigo modelo
DARDO6	56,78	José Guedes	77	CN Rio Maior	1994	antigo modelo
DARDO6	56,11	Nuno Araújo	83	ADRC Lovelhe	1999	antigo modelo
DARDO6	55,90	Mário Aníbal Ramos	72	GJ Castanheira	1989	antigo modelo
DARDO6	53,90	Jorge Soares	71	Messejanense	1988	antigo modelo
DARDO6	53,60	Paulo Jardim	77	CA Madeira	1994	antigo modelo
DARDO6	53,59	Ivo Andrade	81	CB São Mateus	1998	antigo modelo
DARDO6	53,54	António P.Silva	79	Ginásio C. Sul	1995	antigo modelo
DARDO6	53,50	Luís Magalhães	75	Sporting CP	1992	antigo modelo
DARDO6	59,73	Tiago Marto	86	GA Fátima	2002	atual modelo
DARDO6	58,25	Luís Almeida	84	JOMA	2001	atual modelo
DARDO6	58,12	Ricardo Conde	82	ADRC Lovelhe	1999	atual modelo
DARDO6	56,11	Nuno Araújo	83	ADRC Lovelhe	1999	atual modelo
DARDO6	56,01	Ricardo Lopes	84	IFC Torrense	2001	atual modelo
DARDO6	54,30	Alexandre Pereira	83	CS Marítimo	2000	atual modelo
DARDO6	53,71	André Caldas	85	SC Braga	2002	atual modelo
DARDO6	53,43	Américo Barros	83	EC+S Lavra	2000	atual modelo
DARDO6	52,63	João Ramalho	85	FC Porto	2002	atual modelo
DARDO6	51,98	João Santos	84	Juv. Vidigalense	2001	atual modelo
DARDO7	69,84	Tiago Aperta	92	SC Abrantes	2009	
DARDO7	63,80	António C. Joaquim	75	(França)	1992	
DARDO7	59,36	Hélder Pestana	87	GD Estreito	2004	
DARDO7	59,29	Marco Ferreira	88	ADRE Palhaça	2005	
DARDO7	57,39	Tiago Marto	86	GA Fátima	2003	
DARDO7	55,96	Miguel Lavrador	95	Juv. Vidigalense	2011	
DARDO7	55,65	Décio Andrade	97	GD Estreito	2013	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
DARDO7	55,52	Davidson Borges	95		SL Benfica 2012	
DARDO7	54,55	Emanuel Gomes	85		AD Afife 2002	
DARDO7	54,53	Fábio Aperta	87	Abrantes'Athletes	2004	
DARDO7	54,32	João Ramalho	85		FC Porto 2002	
DARDO7	54,06	Valter Toledo	89		AC Mocidade 2006	
DARDO7	54,03	Tiago Pires	98	Juv. Vidigalense	2014	
DARDO7	53,95	Adriano Lopes	91		SC Braga 2008	
DARDO7	53,44	Rui Santos	96	JA Mozelense	2012	
DARDO7	53,31	Cláudio Morais	89		CD Ilhéus 2006	
DARDO7	53,03	OleksandrLyashchenko	97	CA Mar. Grande	2014	
DARDO7	52,93	Rui Sá	91		FC Porto 2008	
DARDO7	52,57	Carlos Bornes	94		Gira Sol 2010	
DARDO7	52,46	José Pedro Gonçalves	95		Maia AC 2012	
DARDO7	51,79	Gabriel Ventura	86	GR Qtª Lomba	2003	
DARDO7	51,59	Carlos Dias	92		GD Pavia 2009	
DARDO7	51,58	Ricardo Amaro	90		JD Neves 2007	dardo de 800gr.
DARDO7	51,37	André F. Santos	91		OC Lagos 2008	
DARDO7	51,30	Bernardo Lopes	93	Juv. Vidigalense	2009	
DARDO7	51,18	André Caldas	85		SC Braga 2002	
HEX	4305	Mário Aníbal Ramos	72	UD Chamusca	1989	até 1993
HEX	4066	João Afonso	76	Bairro Anjos	1993	até 1993
HEX	3952	Vasco Santos	71	CIPA	1987	até 1993
HEX	3864	João André	76	Sporting CP	1993	até 1993
HEX	3855	Jorge Soares	71	Messejanense	1988	até 1993
HEX	3830	Pedro Calisto	73	Vit. Setúbal	1989	até 1993
HEX	3807	Paulo Sérgio	75	FC Maia	1992	até 1993
HEX	3726	Miguel Lucas	71	NAC Alcanena	1988	até 1993
HEX	3710	Rui Barros	74	SC Beira-Mar	1990	até 1993
HEX	3703	Duarte Basílio	75	Bairro Anjos	1992	até 1993
HEX	3699	Nuno Guerreiro	72	CV Tavira	1989	até 1993
HEX	3695	José Durão	69	SL Benfica	1986	até 1993
HEX	3621	Paulo Figueiredo	72	CDC Seia	1989	até 1993
HEX	3609	José Calobra	70	CA Porto	1987	até 1993
HEX	3603	Bruno Girão	75	SL Benfica	1992	até 1993

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
HEX	3602	Vítor Jorge	74	AD Proença-a-Nova	1991	até 1993
HEP	4720	Sérgio Duro	80	Vit. Setúbal	1997	de 1994 a 2001
HEP	4697	Paulo Massinga	78	CA Terceira	1995	de 1994 a 2001
HEP	4633	David Oliveira	82	Tramagal SU	1999	de 1994 a 2001
HEP	4614	Nuno Penha	77	CLAMO	1994	de 1994 a 2001
HEP	4554	Hugo Azevedo	82	FC Porto	1999	de 1994 a 2001
HEP	4502	David Ganço	83	SL Benfica	2000	de 1994 a 2001
HEP	4417	Daniel Leandro	84	20Km Almeirim	2001	de 1994 a 2001
HEP	4400	Joel Costa	79	ES Júlio Dinis	1996	de 1994 a 2001
OCTEC	5636	Tiago Marto	86	GA Fátima	2003	desde 2002 - c/vara e disco
OCTEC	5213	Ricardo Amaro	90	JD Neves	2007	desde 2002 - c/vara e disco
OCTEC	5162	Pedro Santos	88	CP Alcanena	2005	desde 2002 - c/vara e disco
OCTEC	5056	Kevin Wilson	90	Bairro Anjos	2007	desde 2002 - c/vara e disco
OCTEC	4932	Danião Freitas	89	CP Alcanena	2006	desde 2002 - c/vara e disco
OCTEC	4809	Márcio Pires	86	Tramagal SU	2003	desde 2002 - c/vara e disco
OCTEC	4784	Dércio Ferreira	86	N Sp I Terceira	2003	desde 2002 - c/vara e disco
OCTEC	4653	Marco Ferreira	88	ADRE Palhaça	2005	desde 2002 - c/vara e disco
OCTEC	4626	Gil Mendes	89	GD Cavadas	2006	desde 2002 - c/vara e disco
OCTEC	4618	José Miguel Pereira	91	FC Porto	2008	desde 2002 - c/vara e disco
OCTEC	4568	Diogo Branco	85	CS Marítimo	2002	desde 2002 - c/vara e disco
OCTEC	4531	Paulo Dias	89	Académica	2006	desde 2002 - c/vara e disco
OCTEC	4507	Luís Ferreira	85	CF U Lamas	2002	desde 2002 - c/vara e disco
OCTEC	4500	Filipe Gonçalves	85	Sporting CP	2002	desde 2002 - c/vara e disco
OCT-Juv	5887	Davidson Borges	95	SL Benfica	2012	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5868	Tiago Marto	86	GA Fátima	2003	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5719	Kevin Wilson	90	Bairro Anjos	2007	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5685	Paulo Neto	97	ACDR Escapães	2014	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5631	Diogo Luz	95	JD Neves	2012	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5512	Pedro Santos	88	CP Alcanena	2005	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5508	Marcos Caldeira	88	CJ Sal. Manique	2005	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5499	Fábio Martins	97	CLAC Entroncamento	2013	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5485	Milton Dias	86	JOMA	2003	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5468	João Frias	91	ADR Água Pena	2008	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5401	Ricardo Amaro	90	JD Neves	2007	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007

com 400 metros

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
OCT-Juv	5375	José Miguel Pereira	91		FC Porto 2008	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5358	Henrique Água-Doce	94	Bº N Srª Conceição	2011	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5322	Edgar Remédios	94		GA Fátima 2011	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5316	Daniel Reis	95		C Spiridon Gaia 2012	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5294	Micael Seixeiro	95		Grecas 2012	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5282	Pedro Ferreira	96		Esc. C+S Lavra 2012	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5278	Eduardo Valério	96		Juv. Vidigalense 2013	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5277	Fábio Teixeira	95		Esc. Serafim Leite 2012	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5258	Ricardo Lima	85		GD Cavadas 2002	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5241	Rui Roberto	86		Estrela V Novas 2003	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5226	Joel Pereira	95		GA Fátima 2012	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5212	Roberto Nóbrega	92		ADR Água Pena 2009	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5206	Miguel Barrigana	96		SL Benfica 2012	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5203	Pedro Longo	96		Individual 2013	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5202	André Jordão	89		NDC Gouveia 2006	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5167	Pedro Vila Cova	96		EC+S Lavra 2013	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5157	João Paulo Raposo	94		CED Arrifes 2011	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5145	Marco Ferreira	88		ADRE Palhaça 2005	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5132	João Martins	92		CA Sal. Manique 2009	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5110	Samuel Remédios	92		GA Fátima 2009	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5101	Carlos Prino	97		GA Fátima 2014	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5076	João Gonçalves	91		A Jardim Serra 2008	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5070	Márcio Pires	86		Tramagal SU 2003	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5066	Emanuel Neves	90		FC Porto 2007	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5022	Henrique Marques	93		Gira Sol 2010	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5019	João Pinto	97		CA Mar. Grande 2013	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007
OCT-Juv	5017	João Rocha	92		Bairro Anjos 2009	c/ 100 e 400 m de 2002 a 2006; com 100 e 300 m desde 2007

5000MMX	21.10,99	Ricardo Vendeira	81	Maratona Mont.	1998	marca não considerada como recorde nacional por não terem sido respeitadas as regras da FPA no que respeita à quantidade e/ou qualificação dos juizes
5000MMX	21.16,88	Joaquim Pentieiro	74		CIPA 1991	
5000MMX	21.18,28	José Silva	84		Bairro Anjos 2000	
5000MMX	21.29,2m	Amilcar Dias	72		CF Belenenses 1989	marca manual
5000MMX	21.30,4m	Nuno Pereira	79		CD Montijo 1996	marca manual
5000MMX	21.33,71	Pedro Veríssimo	77		CN Rio Maior 1994	
5000MMX	21.39,16 pc	Sérgio Vieira	76		CN Rio Maior 1993	pista coberta

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
5000MMX	21.39,90	Acácio Diogo	80	CA Bx. Banheira	1997	
5000MMX	21.54,8m	Mário Madeira	82	CO Pechão	1999	marca manual
5000MMX	21.55,4m	Cláudio Estrela	82	CO Pechão	1999	marca manual
5000MMX	22.03,7m	Vítor Almeida	71	Olivais Sul	1988	marca manual
5000MMX	22.07,5m	João Vieira	76	CN Rio Maior	1993	marca manual
5000MMX	22.13,8m tp	Ivo Madaleno	83	GD Selsa	1999	marca manual - Tempo de passagem
5000MMX	22.14,90	Luís Lopes	90	CN Rio Maior	2007	
5000MMX	22.16,2m	Sérgio Marques	75	CIPA	1991	marca manual
5000MMX	22.18,27	Nuno Raimundo	81	CN Rio Maior	1998	
5000MMX	22.18,5m	Hélder Santos	96	GDP Chão Duro	2013	marca manual
5000MMX	22.23,1m	Luís Correia	78	CUA Benaventense	1995	marca manual
5000MMX	22.37,34	Bruno Gomes Pedro	93	GA Casais do Vento	2010	
5000MMX	22.37,99	Luís Osório	84	JD Fontainhas	2001	
5000MMX	22.40,0m	Flávio Silva	92	CA Olímp. Vianense	2009	marca manual
5000MMX	22.41,00	João Martins	95	CA Fer. Zêzere	2012	
5000MMX	22.45,39	Augusto Gomes	74	(França)	1991	
5000MMX	22.48,1m	Jorge Esteves	66	CF Belenenses	1983	marca manual
5000MMX	22.48,81	Luís Rocha	73	Grecas	1990	
5000MMX	22.50,28	Gonçalo Bejinha	86	JD Neves	2003	
5000MMX	22.50,73	Miguel Rodrigues	96	CN Rio Maior	2013	
5000MMX	22.52,58	Samuel Pereira	93	UA Guarda	2010	
5000MMX	22.54,84	Rui Sousa	80	AC Alfenense	1997	