

“Rankings” de sempre

“RANKINGS” DE SEMPRE (atualizado até Março 2011)

60 metros

6,53		Francis	Obikwelu	221178	SCP	Paris	06.3.11	
6,54			Obikwelu		SCP	Madrid	24.2.05	
6,56			Obikwelu		SCP	Atenas	22.2.04	
6,56			Obikwelu		SCP	Birmingham	18.2.05	
6,59			Obikwelu		SCP	Karlsruhe	13.2.05	
6,60		Carlos	Nuno	Calado	051075	SCP	Espinho	20.2.99
6,60					SCP	Budapeste	05.3.04	
6,60					SCP	Budapeste	05.3.04	
6,61					SCP	Espinho	07.2.98	
6,61					SCP	Gent	08.2.04	
	(10)							
6,61					SCP	Karlsruhe	13.2.05	
6,61					SCP	Birmingham	17.2.07	
6,61					SCP	Paris	05.3.11	
6,61					SCP	Paris	05.3.11	
6,62					SCP	Valência	10.2.07	
6,63					SCP	Budapeste	05.3.04	
6,64					SCP	Birmingham	17.2.07	
6,65					SCP	Espinho	14.2.98	
6,65		Arnaldo	Isaías	Abrantes	271186	IND-Lx	Paris	26.2.11
6,65					IND-Lx	Paris	05.3.11	
	(20)							
6,66					SCP	Valladolid	05.2.05	
6,66					SCP	Madrid	24.2.05	
6,66					SCP	Pombal	23.2.08	
6,66					SCP	Valência	07.3.08	
6,66					IND-Lx	Paris	05.3.11	
6,67			Arnaldo	Abrantes	181261	SCP	Braga	04.2.89
6,67					SCP	Liévin	29.2.04	
6,67					SCP	Valência	10.2.07	
6,68					SCP	Valência	11.2.06	
6,68					SCP	Pombal	01.2.09	
	(30)							
6,68					SCP	Pombal	12.2.11	
6,69			Luís	Cunha	051164	SLB	Braga	18.2.95
6,69					SCP	Liévin	28.2.04	
6,69					SCP	Valência	11.2.06	
6,69					SCP	Pombal	29.1.11	
6,70					SCP	Espinho	31.1.98	
6,70					SCP	Espinho	20.2.99	
6,70					SCP	Pombal	23.2.08	
6,70					SCP	Valência	07.3.08	
6,70					SCP	Pombal	12.2.11	
	(40)							

“Rankings” de sempre

6,70		Obikwelu	SCP	Pombal	26.2.11
6,71		Calado	SCP	Espinho	14.2.98
6,71		Calado	SCP	Génova	18.2.98
6,71		A.I.Abrantes	SCP	Pombal	09.1.10
6,71		A.I.Abrantes	IND-Lx	Calais-Fr.	08.2.11
6,72		Cunha	SLB	Aveiro	07.2.87
6,72		Cunha	SLB	Braga	04.2.89
6,72		Calado	SCP	Espinho	20.2.99
6,72		A.I.Abrantes	SCP	Pombal	28.2.09
6,73		Paulo Neves	121174 CFB	Braga	18.2.95
	(50)				
6,73		Mário Barbosa	260777 FCP	Espinho	07.2.98
6,73		Ricardo Alves	100181 TSU	Espinho	10.2.01
6,73		Calado	SCP	Espinho	22.2.03
6,73		Obikwelu	SCP	Espinho	31.1.04
6,73		A.I.Abrantes	SCP	Pombal	01.2.09
6,73		A.I.Abrantes	IND-Lx	Calais-Fr.	08.2.11
6,74		Cunha	SLB	Braga	18.2.95
6,74		Calado	SCP	Espinho	31.1.98
6,74		Calado	SCP	Espinho	06.2.99
6,74		Paulo Figueiredo	031172 FCP	Espinho	20.2.99
	(60)				
6,74		Alves	TSU	Lisboa	03.3.01
6,74		Obikwelu	SCP	Pombal	23.2.08
6,74		A.I.Abrantes	SCP	Pombal	13.2.10
6,74		Obikwelu	SCP	Pombal	29.1.11
6,74		A.I.Abrantes	IND-Lx.	Jamor	03.2.11
6,74		A.I.Abrantes	IND-Lx.	Pombal	19.2.11
6,74		A.I.Abrantes	IND-Lx.	Pombal	20.2.11
6,75		Neves	CFB	Braga	18.2.95
6,75		Cunha	SLB	Braga	18.2.95
6,75		Obikwelu	SCP	Birmingham	16.2.08
	(70)				
6,75		A.I.Abrantes	SCP	Pombal	31.1.10
6,75		A.I.Abrantes	SCP	Pombal	31.1.10
6,76		Fernando Damásio	020560 BFC	Aveiro	07.2.87
6,76		Damásio	SLB	Braga	04.2.89
6,76		Neves	CFB	Braga	18.2.95
6,76		Barbosa	FCP	Espinho	07.2.98
6,76		Barbosa	FCP	Valência	27.2.98
6,76		Neves	SCP	Espinho	20.2.99
6,76		Figueiredo	FCP	Espinho	20.2.99
6,76		Calado	SCP	Espinho	22.2.03
	(80)				
6,76		A.I.Abrantes	SCP	Espinho	10.1.09
6,76		A.I.Abrantes	SCP	Pombal	20.2.10
6,76		A.I.Abrantes	IND-Lx.	Pombal	08.1.11
6,77		Abrantes	SCP	Braga	04.2.89
6,77		Cunha	SLB	Braga	17.2.96

“Rankings” de sempre

6,77		Figueiredo	FCP	Espinho	14.2.98
6,77		A.I.Abrantes	SCP	Pombal	14.2.09
6,77		A.I.Abrantes	IND-Lx.	Pombal	29.1.11
6,77	Yazaldes	Nascimento170486	SLB	Pombal	20.2.11
6,77		Y.Nascimento	SLB	Pombal	26.2.11
	(90)				
6,78		Cunha	SLB	Braga	04.2.95
6,78		Cunha	SLB	Barcelona	10.3.95
6,78		Barbosa	FCP	Braga	15.2.97
6,78		Calado	SCP	Espinho	06.2.99
6,78		Figueiredo	FCP	Espinho	12.2.00
6,78		A.I.Abrantes	SCP	Espinho	02.2.08
6,78		A.I.Abrantes	SCP	Turim	07.3.09
6,78		A.I.Abrantes	IND-Lx.	Pombal	30.1.11
6,79	Pedro	Curvelo 140460	SLB	Aveiro	07.2.87
6,79		Calado	SCP	Espinho	29.1.00
	(100)				
6,79		Figueiredo	FCP	Espinho	12.2.00
6,79		Calado	SCP	Espinho	27.1.01
6,79		Alves	TSU	Espinho	10.2.01
6,79		Calado	SCP	Espinho	09.2.02
6,79		Calado	SCP	Espinho	22.2.03
6,79		A.I.Abrantes	SCP	Espinho	02.2.08
6,79		A.I.Abrantes	SCP	Birmingham	16.2.08
6,79		A.I.Abrantes	SCP	Espinho	10.1.09
6,79		A.I.Abrantes	SCP	Pombal	20.2.10
6,79		A.I.Abrantes	IND-Lx.	Pombal	08.1.11
	(110)				
6,79		A.I.Abrantes	IND-Lx.	Pombal	26.2.11
6,80		Abrantes	SCP	Braga	21.1.89
6,80		Barbosa	FCP	Espinho	07.3.98
6,80		Neves	SCP	Valência	14.2.99
6,80		Alves	TSU	Espinho	17.2.01
6,80		Alves	TSU	Lisboa	03.3.01
6,80		A.I.Abrantes	SCP	Espinho	03.2.07
6,80		A.I.Abrantes	SCP	Espinho	17.2.07
6,80		A.I.Abrantes	SCP	Espinho	17.2.07
6,80		A.I.Abrantes	IND-Lx.	Jamor	03.2.11
	(120)				
6,81	Pedro	Agostinho 200265	SCP	Braga	04.2.89
6,81		Cunha	SLB	Braga	04.2.89
6,81		Neves	SCP	Génova	24.2.99
6,81		Figueiredo	FCP	Espinho	12.2.00
6,81		A.I.Abrantes	SCP	Espinho	28.1.06
6,81		A.I.Abrantes	SCP	Espinho	18.2.06
6,81		A.I.Abrantes	SCP	Espinho	27.1.08
6,81		A.I.Abrantes	SCP	Pombal	23.2.08
6,81	Dany	Gonçalves 140385	CSM	Pombal	14.2.09
6,81		Y.Nascimento	SLB	Pombal	08.1.11
	(130)				

“Rankings” de sempre

6,81		A.I.Abrantes	IND-Lx.	Pombal	19.2.11
6,81		A.I.Abrantes	IND-Lx.	Pombal	20.2.11
6,82		Abrantes	SCP	Braga	21.1.89
6,82		Cunha	SLB	Braga	04.2.89
6,82		Cunha	SLB	Braga	04.2.95
6,82	Ricardo Lemos	Marques	300173 SLB	Braga	18.2.95
6,82		Cunha	SLB	Valência	14.3.95
6,82		Barbosa	FCP	Braga	01.2.97
6,82		Calado	SCP	Espinho	25.4.97
6,82		Barbosa	FCP	Espinho	14.2.98
	(140)				
6,82		Figueiredo	FCP	Espinho	14.2.98
6,82		Figueiredo	FCP	Espinho	21.2.98
6,82		Barbosa	GDAS	Valência	14.2.99
6,82		Barbosa	GDAS	Espinho	20.2.99
6,82		Neves	SCP	Génova	24.2.99
6,82		Figueiredo	FCP	Lisboa	03.3.01
6,82		Barbosa	FCP	Lisboa	03.3.01
6,82		Barbosa	FCP	Espinho	22.2.03
6,82		Alves	SCP	Espinho	14.2.04
6,82		Obikwelu	SCP	Valladolid	05.2.05
	(150)				
6,82		Ricardo Pacheco	311083 SCP	Espinho	18.2.06
6,82		A.I.Abrantes	SCP	Pombal	10.2.07
6,82		D.Gonçalves	CSM	Pombal	28.2.09
6,82		Ricardo Monteiro	021085 CFB	Pombal	09.1.10
6,82		Y.Nascimento	SLB	Pombal	08.1.11
6,83		Agostinho	SCP	Braga	04.2.89
6,83		Marques	SLB	Braga	18.2.95
6,83		Cunha	SLB	Valência	14.3.95
6,83		Barbosa	FCP	Espinho	31.1.98
6,83		Neves	SCP	Espinho	06.2.99
	(160)				
6,83		Figueiredo	FCP	Espinho	29.1.00
6,83		Alves	TSU	Espinho	03.2.01
6,83		Calado	SCP	Espinho	10.2.01
6,83		Barbosa	GSADF	Espinho	25.2.06
6,83		A.I.Abrantes	SCP	Espinho	28.1.07
6,83		A.I.Abrantes	SCP	Espinho	03.2.07
6,83		A.I.Abrantes	SCP	Pombal	10.2.07
6,83		D.Gonçalves	CSM	Pombal	01.2.09
6,83		D.Gonçalves	CSM	Pombal	28.2.09
6,83		R.Monteiro	FCP	Pombal	28.2.09
	(170)				
6,83		Y.Nascimento	SLB	Pombal	12.2.11
6,84		Cunha	SLB	Sevilha	17.2.95
6,84		Cunha	SLB	Braga	17.2.96
6,84		Barbosa	FCP	Braga	15.2.97
6,84		Barbosa	FCP	Espinho	31.1.98
6,84		Neves	BA	Espinho	29.1.00

“Rankings” de sempre

6,84		Figueiredo	FCP	Lisboa	03.3.01	
6,84		Barbosa	FCP	Espinho	08.3.03	
6,84		Barbosa	FCP	Espinho	08.3.03	
6,84		Alves	SCP	Espinho	31.1.04	
(180)						
6,84		Barbosa	GSADF	Espinho	18.2.06	
6,84	Edi	Sousa	110789 SCP	Pombal	26.2.11	
(182 marcas/18 atletas)						
6,85		João	Firme	110357 SLB	Aveiro	07.2.87
6,85		Vítor	Jorge	211174 SCP	Espinho	22.1.00
(20)						
6,86		Hilberto	Almeida	080878 SLB	Espinho	07.2.98
6,87		Carlos	Fernandes	050469 SLB	Aveiro	19.2.87
6,87	Manuel	Quintas	Lopes	270765 MA	Montpellier	15.12.92
6,88		Paulo	Curvelo	140460 SLB	Madrid	08.2.85
6,88		Luís	Barroso	270166 SCP	Aveiro	07.2.87
6,88		Paulo	Maia	190866 CFSC	Braga	04.2.89
6,88		Hélio	Reis	160372 ADS	Braga	19.2.94
6,88		Ivo	Vital	090888 SLB	Pombal	21.2.09
6,89		Leandro	Calado	230480 BA	Espinho	10.2.01
6,90		Vítor	Vasconcelos	010377 GDAS	Espinho	20.2.99
(30)						
6,90		Raul	Veloso	011081 CAC	Espinho	12.2.05
6,91		André	Destapado	150586 CAS	Espinho	03.2.07
6,92		Vítor	Mano	261252 SLB	Madrid	18.2.79
6,92		João	Azevedo	140370 SLB	Braga	04.2.89
6,92		Leandro	Lobato	050578 FCP	Braga	05.2.00
6,92		Kevin	Wilson	060190 SLB	Espinho	24.1.09
6,93		Tiago	Silvestre	180691 SLB	Pombal	23.1.10
6,93		Carlos	Nascimento	121094 ESCMOV	Pombal	08.1.11
6,94		Tiago	Ganço	070477 SLB	Braga	18.2.95
6,94		Rui	Tavares	240581 NAC	Espinho	05.2.00
(40)						
6,94		Renato	Moura	140278 SCP	Lisboa	03.3.01
6,94		Nuno	Cardoso	130282 JDCCS	Espinho	12.2.05
6,94		Bruno	Ferreira	270590 SLB	Espinho	06.2.10
6,95		António	Tavares	020666 SCBM	Aveiro	07.2.87
6,95		Miguel	Rocha	150175 SCP	Espinho	12.2.00
6,95	João	Pedro	Ferreira	201086 SLB	Espinho	13.1.07
6,96		Jorge	Soares	140563 FCP	Aveiro	07.2.87
6,96		Paulo	Ferreira	190674 CDUP	Espinho	07.2.98
6,96		Nuno	Baptista	100491 JOMA	Espinho	06.2.10
6,97		José	Mendes	130472 SLB	Braga	22.1.94
(50)						
6,97	Mário	Aníbal	Ramos	250372 SLB	Espinho	14.2.98
6,97		Pedro	Almeida	200384 GRECAS	Espinho	14.2.04

“Rankings” de sempre

6,97		Nuno	Pereira	200286 GDCC	Braga	15.1.05
6,97		Raúl	Veloso	011281 CYAC	Espinho	18.2.06
6,97		Carlos	Gonçalves	110787 CAS	Espinho	02.2.08
6,98		Nuno	Abade	280972 UDS	Braga	04.2.89
6,98		Paulo	Massinga	190478 CAT	Espinho	07.2.98
6,98		Pedro	Rosa	040772 SLB	Espinho	14.2.98
6,98		Luís	Machado	070786 GRECAS	Pombal	14.2.09
6,99	Carlos	Guimarães	Fernandes	260861 CCSJM	Aveiro	07.2.87
(60)						
6,99	José	Rui	Viana	310567 CDUP	Braga	04.2.89
6,99		Luís	Fernandes	310582 GDC	Espinho	17.1.04
7,00	Norberto	Serina	Conceição	180355 SLB	Madrid	17.2.79
7,00		Tiago	Angelino	010180 SCP	Espinho	28.2.98
7,00	Alberto	Miguel	Fraga	290280 CSM	Espinho	31.1.04
7,00		Patrick	Marques	090284 CCSJM	Espinho	20.1.07
7,00		David	Figueiredo	110486 FCP	Espinho	03.2.07
7,00		Gonçalo	Correia	060188 SLB	Pombal	10.2.07
7,01		Carlos	Simões	270170 SLB	Braga	17.2.90
7,01		Hugo	Ferreira	030573 CFB	Espinho	14.2.98
(70)						
7,01		Ricardo	Rocha	061085 COD	Espinho	22.2.03
7,02		Rui	Juiz	010768 CFB	Aveiro	07.2.87
7,02		Rui	Azevedo	281061 ISEF	Braga	04.2.89
7,02		Ricardo	Duarte	161070 SLB	Braga	18.2.95
7,02		Bruno	Gancho	140179 SLB	Espinho	28.2.98
7,02		Pedro	Antunes	220777 GDE	Lisboa	03.3.01
7,02		Ricardo	Martins	120585 CBF	Pombal	23.2.07
7,02	António	Morais	Costa	231280 CCDR	Espinho	02.2.08
7,02		Bruno	Fernandes	260591 SLB	Espinho	27.2.10

Outras marcas manuais

6,6 (6,87)	Carlos	Fernandes	050469 SLB	Braga	19.3.88
------------	--------	-----------	------------	-------	---------

Evolução do recorde de Portugal

7,0		António	Faria	SLB	Lisboa	04.3.59
7,0		Pedro	Matos	SCP	Lisboa	04.3.59
7,0		António	Faria	SLB	Lisboa	21.1.60
7,08		Vítor	Mano	SLB	Madrid	05.2.77
7,07		Vítor	Mano	SLB	Madrid	11.2.78
7,02		Vítor	Mano	SLB	Madrid	11.2.78
7,02		Vítor	Mano	SLB	Madrid	18.2.79
6,92		Vítor	Mano	SLB	Madrid	18.2.79
6,92		Pedro	Agostinho	SCP	Madrid	08.2.85
6,92		Paulo	Curvelo	SLB	Madrid	08.2.85
6,86		Pedro	Agostinho	SCP	Madrid	08.2.85
6,72		Luís	Cunha	SLB	Aveiro	07.2.87
6,67		Arnaldo	Abrantes	SCP	Braga	05.2.89
6,61	Carlos	Nuno	Calado	SCP	Espinho	07.2.98

“Rankings” de sempre

6,60	Carlos	Nuno	Calado	SCP	Espinho	20.2.99
6,56		Francis	Obikwelu	SCP	Atenas	22.2.04
6,56		Francis	Obikwelu	SCP	Birmingham	18.2.05
6,54		Francis	Obikwelu	SCP	Madrid	24.2.05
6,53		Francis	Obikwelu	SCP	Paris	06.3.11

Campeões de Portugal

1987	7.2	Aveiro		Pedro	Curvelo	SLB	6,6
1988	20.2	Braga		Arnaldo	Abrantes	SCP	6,7
1989	4.2	Braga		Arnaldo	Abrantes	SCP	6,67
1990	17.2	Braga		Arnaldo	Abrantes	IND	6,94
1991	23.2	Braga		Pedro	Agostinho	SLB	6,94
1992	22.2	Braga		Luís	Cunha	SLB	6,87
1993	06.3	Braga		Luís	Cunha	SLB	6,87
1994	19.2	Braga		Hélio	Reis	ADS	6,91
1995	18.2	Braga		Paulo	Neves	CFB	6,73
1996	17.2	Braga		Luís	Cunha	SLB	6,77
1997	15.2	Braga		Mário	Barbosa	FCP	6,78
1998	14.2	Espinho		Paulo	Figueiredo	FCP	6,77
1999	20.2	Espinho	Carlos	Nuno	Calado	SCP	<u>6,60</u>
2000	12.2	Espinho		Paulo	Figueiredo	FCP	6,81
2001	03.3	Lisboa		Ricardo	Alves	TSU	6,74
2002	08.2	Espinho		Ricardo	Alves	SCP	6,88
2003	22.2	Espinho	Carlos	Nuno	Calado	SCP	6,76
2004	14.2	Espinho		Ricardo	Alves	SCP	6,82
2005	12.2	Espinho		Ricardo	Alves	SCP	6,87
2006	25.2	Espinho		Mário	Barbosa	GSADF	6,83
2007	17.2	Espinho		Arnaldo	Isaias Abrantes	SCP	6,80
2008	23.2	Pombal		Francis	Obikwelu	SCP	6,70
2009	28.2	Pombal		Arnaldo	Isaias Abrantes	SCP	6,72
2010	28.2	Espinho		Dany	Gonçalves	CSM	6,95
2011	26.2	Pombal		Arnaldo	Isaias Abrantes	IND-Lx.	6,65

Ricardo Alves	4
Arnaldo Abrantes	3
Arnaldo Isaias Abrantes	3
Luís Cunha	3

“Rankings” de sempre

200 metros

21,02	Arnaldo	Isaías	Abrantes	271186	SCP	Pombal	15.2.09
21,22			A.I. Abrantes		SCP	Espinho	27.1.08
21,33		Ricardo	Alves	100181	TSU	Espinho	17.2.01
21,35			Alves		SCP	Espinho	10.2.02
21,39		Vítor	Jorge	211174	SLB	Braga	21.1.95
21,40	Carlos	Alberto	Silva	080674	SLB	Espinho	15.2.98
21,40			Jorge		SCP	Espinho	23.1.00
21,42			A.I.Abrantes		SCP	Pombal	11.2.07
21,43			Jorge		SLB	Sevilha	26.2.94
21,44			Jorge		GDE	Espinho	21.2.98
(10)							
21,45			Jorge		SLB	Braga	20.2.94
21,48		Dany	Gonçalves	140385	CSM	Pombal	01.3.09
21,48		Yazaldes	Nascimento	170486	SLB	Pombal	13.2.11
21,49		Arnaldo	Abrantes	181261	SCP	Haia	18.2.89
21,50		Luís	Cunha	051164	SLB	Haia	18.2.89
21,52			C.Silva		SLB	Espinho	31.1.99
21,53			Jorge		SLB	Sevilha	27.2.94
21,53			Cunha		SLB	Braga	19.2.95
21,54			Alves		SCP	Espinho	15.2.04
21,55			Alves		SCP	Espinho	27.1.02
(20)							
21,55		João	Ferreira	201086	SCP	Pombal	31.1.10
21,55			A.I.Abrantes		SCP	Pombal	14.2.10
21,56			Jorge		SLB	Paris	12.3.94
21,57			Cunha		SLB	S.Sebastian	20.2.90
21,58		Mário	Barbosa	260777	FCP	Génova	18.2.98
21,58			Jorge		SLB	Espinho	21.2.99
21,58			D.Gonçalves		CSM	Pombal	15.2.09
21,60			Cunha		SLB	Glasgow	03.3.90
21,61			Barbosa		FCP	Espinho	15.2.98
21,62			Cunha		SLB	Braga	05.2.89
(30)							
21,62			Cunha		SLB	Génova	29.2.92
21,63			Jorge		SCP	Espinho	21.2.99
21,63			Barbosa		GDAS	Espinho	21.2.99
21,63			Barbosa		GDAS	Génova	24.2.99
21,65			Jorge		SLB	Braga	20.2.94
21,65			Cunha		SLB	Braga	19.2.95
21,65			Cunha		SLB	Valência	14.3.95
21,66	Paulo	Sérgio	Ferreira	200281	FCP	Espinho	06.2.05
21,67			Cunha		SLB	Budapeste	05.3.88
21,68			Cunha		SLB	Sevilha	26.2.94
(40)							
21,68			Barbosa		GDAS	Espinho	21.2.99
21,68			J.Ferreira		SCP	Pombal	27.2.11
21,69			Barbosa		GDAS	Valência	14.2.99

“Rankings” de sempre

21,70			Cunha	SLB	Braga	18.2.90	
21,70			Alves	TSU	Espinho	21.2.99	
21,70			P.S.Ferreira	FCP	Espinho	13.2.05	
21,70			P.S.Ferreira	SLB	Pombal	11.2.07	
21,71		Ricardo	Pacheco	311083 SCP	Espinho	19.2.06	
21,72			Barbosa	FCP	Espinho	18.1.98	
21,72			Alves	TSU	Lisboa	04.3.01	
(50)							
21,74			C.Silva	SLB	Braga	18.2.96	
21,74			C.Silva	SLB	Espinho	06.2.99	
21,74		Carlos	Nuno	Calado	051075 SCP	Espinho	02.2.03
21,75			D. Gonçalves	CSM	Espinho	03.2.08	
21,76			C.Silva	SLB	Braga	18.2.96	
21,76			D.Gonçalves	CSM	Pombal	24.2.08	
21,77			Cunha	SLB	Braga	23.2.92	
21,77			Cunha	SLB	Braga	20.2.94	
21,80			A.Abrantes	SCP	Braga	21.1.89	
21,80			Paulo	Figueiredo	031172 FCP	Espinho	06.2.00
(60)							
21,80			D.Gonçalves	CSM	Pombal	01.2.09	
21,81			C.Silva	SLB	Espinho	15.2.98	
21,81			Edivaldo	Monteiro	280476 SCP	Espinho	06.2.00
21,82			Barbosa	GDAS	Espinho	24.1.99	
21,83			Cunha	SLB	Liévin	21.2.87	
21,83			A.Abrantes	SCP	Braga	05.2.89	
21,83			Figueiredo	FCP	Espinho	13.2.00	
21,83			Alves	TSU	Espinho	13.1.01	
21,83			Alves	TSU	Lisboa	09.3.01	
21,83			Barbosa	GSADF	Espinho	26.2.06	
(70)							
21,84			C.Silva	SLB	Braga	19.2.95	
21,84			Barbosa	FCP	Espinho	21.2.98	
21,84			Alves	SCP	Espinho	01.2.04	
21,84			Y.Nascimento	JOMA	Pombal	11.2.07	
21,85			Cunha	SLB	Braga	05.2.89	
21,85			C.Silva	SLB	Braga	19.2.95	
21,85			Alves	SCP	Espinho	10.2.02	
21,86			Cunha	SLB	Braga	07.3.93	
21,86			V.Jorge	SCP	Espinho	06.2.99	
21,86			Figueiredo	FCP	Espinho	13.2.00	
(80)							
21,86			Edi	Sousa	110789 SCP	Pombal	29.1.11
21,89			Cunha	SLB	Espinho	23.1.00	
21,89			P.S.Ferreira	CNRM	Lisboa	04.3.01	
21,89			Pacheco	SCP	Espinho	05.2.06	
21,89			P.S.Ferreira	SLB	Espinho	18.2.07	
21,89			D.Gonçalves	CSM	Espinho	28.2.10	
21,90			Cunha	SLB	Braga	05.2.95	
21,90			Figueiredo	FCP	Espinho	13.2.00	

“Rankings” de sempre

21,92		Pedro	Curvelo	140460 SLB	Glasgow	03.3.90
21,92			Alves	TSU	Espinho	21.2.99
	(90)					
21,92			Pacheco	SCP	Espinho	10.2.02
21,92			P.S.Ferreira	SLB	Espinho	26.2.06
21,93			Cunha	SLB	Budapeste	03.3.89
21,93			Figueiredo	FCP	Espinho	23.1.00
21,93			Barbosa	GSADF	Espinho	26.2.06
21,93			D.Gonçalves	CSM	Pombal	14.2.10
21,94		Luís	Barroso	270166 SLB	Liévin	13.2.93
21,94			C.Silva	SLB	Braga	16.2.97
21,94			P.S.Ferreira	CNRM	Lisboa	04.3.01
21,94			Barbosa	FCP	Espinho	15.2.04
	(100)					
21,94			Pacheco	SCP	Espinho	26.2.06
21,95			Cunha	SLB	Braga	20.2.94
21,95			Barbosa	FCP	Braga	02.2.97
21,95			P.S.Ferreira	CNRM	Espinho	03.2.02
21,95			Pacheco	SCP	Espinho	10.2.02
21,96			Cunha	SLB	Sevilha	27.2.94
21,96			P.S.Ferreira	SLB	Espinho	19.2.06
21,96		Ricardo	Monteiro	021085 CFB	Pombal	14.2.10
21,97			Pe.Curvelo	SLB	Braga	18.2.90
21,97			Cunha	SLB	Braga	28.2.93
	(110)					
21,97			Cunha	SLB	Braga	18.2.96
21,97		Pedro	Tubal	180779 GDC	Espinho	21.2.99
21,97			Monteiro	SCP	Espinho	13.2.00
21,97			P.S.Ferreira	CNRM	Espinho	13.1.01
21,97			Barbosa	FCP	Lisboa	04.3.01
21,97			Alves	SCP	Espinho	15.2.04
21,97		Pedro	Costa	060482 CYAC	Espinho	26.2.06
21,98			Barroso	SLB	Braga	23.2.92
21,98		Nuno	Couto	Ferreira	191081 MAC	Espinho
21,98			Bruno	Sá	240187 CCSJM	Espinho
	(120)					
21,99			Cunha	SLB	Braga	08.2.92
21,99			Cunha	SLB	Gent	10.2.93
21,99			D.Gonçalves	CSM	Pombal	24.2.08
22,00			Cunha	SLB	Braga	23.2.92
22,00			C.Silva	SLB	Braga	16.2.97
22,00			Barbosa	FCP	Braga	16.2.97
22,00			Pacheco	SCP	Espinho	26.2.06
22,01			Barbosa	FCP	Espinho	15.2.98
22,01		Luís	Freitas	310179 BA	Espinho	13.2.00
22,01			D.Gonçalves	CSM	Espinho	26.1.08
	(130)					
22,02			Cunha	SLB	Madrid	22.2.86
22,02		Ricardo	Lemos	Marques	300173 SLB	Braga

“Rankings” de sempre

(132 marcas/25 atletas)

22,06		Carlos	Pinheiro	240388 SLB	Pombal	27.2.11
22,07		Rui	Costa	240975 SCP	Braga	10.2.96
22,07		Tiago	Gaço	070477 CFB	Espinho	21.2.99
22,08		Paulo	Neves	121174 SCP	Espinho	21.2.99
22,08		Diogo	Santos	030591 FCP	Pombal	14.2.10
	(30)					
22,08		Bruno	Ferreira	270590 SLB	Espinho	28.2.10
22,09		Rui	Tavares	240581 NAC	Espinho	13.2.00
22,09		Rui	Durão	090380 CAS	Espinho	02.2.03
22,11		Pedro	Oliveira	110378 NAC	Espinho	29.1.00
22,14		José	Mendes	130472 SLB	Braga	22.1.94
22,14		Carlos	Gonçalves	110787 CAS	Espinho	20.1.08
22,16		Pedro	Agostinho	200265 SCP	Atenas	02.3.85
22,17		Leandro	Lobato	050578 FCP	Espinho	13.2.00
22,17		Vítor	Ferreira	220478 GRECAS	Espinho	10.2.02
22,17		Carlos	Nascimento	121094 ESCMOV	Pombal	23.1.11
	(40)					
22,19		David	Lima	Birmingham	Sheffield – GBR	13.2.11
22,25		Renato	Moura	140278 NAA	Espinho	03.2.08
22,28		Luís	Fernandes	310582 GDC	Espinho	17.1.04
22,30		Vítor	Vasconcelos	010377 GDAS	Espinho	19.2.00
22,31		Vasco	Santos	110871 CIPA	Braga	24.2.91
22,31	José	Rui	Viana	310567 CIPA	Braga	16.2.92
22,31		Filipe	Santos	250684 CSM	Espinho	06.3.05
22,34		Paulo	Maia	190866 CFSC	Braga	05.2.89
22,34		Pedro	Silva	221282 MAC	Espinho	27.1.02
22,34		Luís	Sá	070381 FCP	Braga	28.12.02
	(50)					
22,34		Raul	Veloso	011281 CCCR	Pombal	15.2.09
22,35		Carlos	Fernandes	050469 SCP	Braga	07.3.93
22,36		Bruno	Fernandes	260591 SLB	Espinho	28.2.10
22,37		Tiago	Angelino	010180 SCP	Espinho	21.2.99
22,37		Guilherme	Amaral	160688 GS-RC	Espinho	20.1.08
22,38		Ancuian	Lopes	060391 SLB	Pombal	06.2.11
22,39		Pedro	Rosa	040772 COD	Espinho	10.2.02
22,40		Vítor	Moreno	150574 SCP	Espinho	23.2.03
22,41		Luís	Morais	180573 SCP	Braga	07.3.93
22,42		Pedro	Pereira	000078 NAC	Espinho	10.2.01
	(60)					
22,43		Bruno	Girão	240275 CFB	Espinho	01.2.98
22,45		Ricardo	Santos	240475 SLB	Espinho	15.2.98
22,46		Pedro	Duarte	080278 BFC	Espinho	18.1.98
22,46		Rodolfo	Varela	200586 CAS	Pombal	15.2.09
22,46		Edgar	Tavares	020187 GDIB	Pombal	27.2.11
22,47		Simão	Coroa	310785 FCP	Espinho	04.2.07
22,47		Diogo	Marouco	271287 ARCBV	Pombal	01.3.09

“Rankings” de sempre

22,49		Paulo	Fontes	130169 CAS	Espinho	10.1.99
22,49		Ivo	Vital	090888 SLB	Pombal	01.3.09
22,51		Pedro	Antunes	220777 SCP	Espinho	15.2.98
(70)						
22,51		Bruno	Gancho	140179 SLB	Espinho	01.3.98
22,54		Emanuel	Neves	130390 FCP	Espinho	27.1.08
22,55		Ricardo	Martins	120585 CBF	Espinho	18.2.07
22,56		Hélio	Reis	160372 SLB	Braga	18.2.90
22,56		Nuno	Amaro	040977 SNAC	Espinho	18.1.98
22,56		Flávio	Cardoso	070388 CCCR	Espinho	26.2.06
22,57		Nuno	Pereira	220286GDCC	Espinho	23.1.05
22,58	António	Rafael	Queirós	230875 FCP	Espinho	21.2.99
22,58		Pedro	Almeida	300384 GRECAS	Espinho	01.2.04
22,58		Milton	Dias	100886 JOMA	Espinho	07.3.04
(80)						
22,58		Gracelino	Barbosa	010285 AAC	Pombal	13.2.11
22,59		Pedro	Rodrigues	080771 SLB	Braga	27.1.96
22,59		Luís	Machado	110986 GRECAS	Pombal	15.2.09
22,61		Carlos	Simões	270170 SLB	Braga	18.2.90
22,61		Ricardo	Cristovão	221082 SLB	Espinho	06.2.00
22,61		Armando	Pinto	070877 FCP	Espinho	10.2.02
22,62	Ivan	Meneses	Judeu	040181 AFCA	Espinho	10.2.01
22,62		Telmo	Correia	310182 JV	Espinho	24.2.01
22,63		Pedro	Iglésias	240762 AAC	Braga	23.2.92
22,64		João	Azevedo	140370 SCP	Braga	24.2.91
(90)						
22,65		Filipe	Novo	030485 CYAC	Espinho	29.1.06
22,66		Daniel	Leandro	040784 A20KM	Espinho	24.2.02
22,67		Pedro	Pires	011268 CFSC	Braga	24.2.91
22,67		Tiago	Costa	110380 LFC	Espinho	10.2.02
22,67	Marco	Paulo	Bencatel	200183 LGA	Eaubonne	14.1.05
22,68		Olavo	Lopes	160878 CAB	Braga	03.2.96
22,68		Rui	Silva	160787 SLB	Espinho	18.2.07
22,68		Pedro	Fontes	080688 ACRZA	Espinho	18.2.07
22,68		Tiago	Silvestre	180691 SLB	Pombal	23.1.10
22,69		Roberto	Aguiar	090884 GDE	Espinho	16.2.03
(100)						
22,70		Sérgio	Brito	020871 VFC	Braga	23.2.92
22,70		Alexandre	Flório	010182 GRECAS	Espinho	16.1.05
22,71		Ângelo	Brito	131174 SCP	Braga	18.2.96
22,71		Pedro	Rosa	040772 SLB	Espinho	21.2.99
22,71		Gonçalo	Ribeiro	200389 JV	Espinho	27.1.08
22,72		Sérgio	Silva	310792 GRECAS	Pombal	27.2.11
22,73		David	Inácio	250382 CUAB	Espinho	10.2.01
22,74		Nuno	Reis	100480 CCSJM	Espinho	29.1.00
22,74		João	Merêncio	180183 SCB	Espinho	07.2.04
22,76		Bruno	Lains	050188 FRA	Eaubonne	22.12.06
(110)						
22,77		Nuno	Mendes	000081 CSM	Espinho	13.1.01
22,77		António	Brandão	080992 ACBU	Espinho	07.2.10

“Rankings” de sempre

22,78		Eduardo	Martingo	310569 CIPA	Braga	13.2.94
22,78		Bruno	Neves	090781 CAS	Espinho	17.2.01
22,79		Luís	Sá	230280 CAO	Espinho	16.1.00
22,79		Tiago	Passos	010886 FCP	Espinho	04.3.06
22,79		André	Jordão	270689 NDCG	Espinho	18.1.09
22,80		Armando	Fagundes	020977 CAOV	Espinho	15.2.98
22,80		Nuno	Vieites	030480 CAOV	Espinho	15.2.04
22,80		Rui	Esteves	030691 AAC	Pombal	14.2.10
(120)						
22,80		André	Biveti	100692 SCP	Pombal	06.2.11
22,81		Hermano	Gouveia	210381 CSM	Espinho	27.1.02
22,81	José	David	Pires	080291 CDQ	Sevilha	16.2.09
22,82		Carlos	Casalta	300870 CALAG	Braga	19.2.95
22,82		Bruno	Santos	020485 CSM	Espinho	06.3.05
22,83		Miguel	Pedroto	040780 FCP	Espinho	19.2.00
22,83		Tiago	Correia	000082 JV	Lisboa	04.3.01
22,85		Ricardo	Garcia	210189 CAS	Espinho	04.2.07
22,86		João	Costa	170183 SCP	Espinho	06.3.05
22,88		Pedro	Oliveira	110378 FCP	Espinho	15.2.98
(130)						
22,88		André	Marques	201192 UDZA	Pombal	08.12.10
22,88		José	Viegas	010393 CCSJM	Pombal	13.2.11
22,89		Ricardo	Almeida	210781 GRQL	Pombal	23.2.07
22,90		Mário	Moura	110870 FCM	Braga	05.2.89
22,90		Vitor	Ferreira	220478 CAS	Espinho	21.1.07
22,91		Leandro	Calado	230480 BA	Espinho	14.1.01
22,91		Silvio	Veiga 1)	000079 Def.	Espinho	16.3.01
22,93		Cristiano	Carreira	040390 JV	Espinho	20.1.08
22,93		Luís	Neves	220595 SLB	Pombal	23.1.11
22,94		Pedro	Duarte	080278 BFC	Espinho	18.1.98
(140)						
22,94		Ricardo	Rocha	061085 COD	Espinho	07.3.04
22,94		André	Destapado	150586 SLB	Espinho	29.1.06

1) atleta deficiente

Outras marcas manuais

21,9		Paulo	Curvelo	140660 SLB	Braga	13.1.90
22,3		Ilídio	Motty	130669 SLB	Braga	13.1.90
22,3		Pedro	Rodrigues	080771 SLB	Braga	19.1.91
22,4	Alberto	Jorge	Ferreira	290165 CIPA	Braga	19.1.91

Evolução do recorde de Portugal

22,39		Luís	Cunha	SLB	Saragoça	18.2.84
22,08		Luís	Barroso	ZA	Saragoça	18.2.84
22,02		Luís	Cunha	SLB	Madrid	22.2.86
21,83		Luís	Cunha	SLB	Liévin	21.2.87
21,5		Luís	Cunha	SLB	Braga	21.2.88
21,62		Luís	Cunha	SLB	Braga	05.2.89

“Rankings” de sempre

21,49		Arnaldo	Abrantes	SCP	Haia	18.2.89
21,45		Vítor	Jorge	SLB	Braga	20.2.94
21,43		Vítor	Jorge	SLB	Sevilha	26.2.94
21,39		Vítor	Jorge	SLB	Braga	21.1.95
21,33		Ricardo	Alves	TSU	Espinho	17.2.01
21,22		Arnaldo	Abrantes	SCP	Espinho	27.1.08
21,02		Arnaldo	Abrantes	SCP	Pombal	15.2.09

Campeões de Portugal

1988	21.2	Braga		Luís	Cunha	SLB	21,5
1989	5.2	Braga		Luís	Cunha	SLB	21,62
1990	18.2	Braga		Luís	Cunha	SLB	21,70
1991	24.2	Braga		Vasco	Santos	CIPA	22,31
1992	23.2	Braga		Luís	Cunha	SLB	21,77
1993	07.3	Braga		Luís	Cunha	SLB	21,86
1994	20.2	Braga		Vítor	Jorge	SLB	21,45
1995	19.2	Braga		Luís	Cunha	SLB	21,53
1996	18.2	Braga	Carlos	Alberto	Silva	SLB	21,76
1997	16.2	Braga	Carlos	Alberto	Silva	SLB	22,00
1998	15.2	Espinho	Carlos	Alberto	Silva	SLB	21,40
1999	21.2	Espinho		Vítor	Jorge	SCP	21,63
2000	13.2	Espinho		Paulo	Figueiredo	FCP	21,83
2001	04.3	Lisboa	Paulo	Sérgio	Ferreira	CNRM	21,89
2002	10.2	Espinho		Ricardo	Alves	SCP	<u>21,35</u>
2003	10.2	Espinho		Nuno	Costa	MAC	21,98
2004	15.2	Espinho		Ricardo	Alves	SCP	21,54
2005	12.2	Espinho	Paulo	Sérgio	Ferreira	FCP	21,70
2006	26.2	Espinho	Paulo	Sérgio	Ferreira	SLB	21,92
2007	18.2	Espinho	Paulo	Sérgio	Ferreira	SLB	21,89
2008	24.2	Pombal		Dany	Gonçalves	CSM	21,76
2009	01.3	Pombal		Dany	Gonçalves	CSM	21,48
2010	28.2	Espinho		Dany	Gonçalves	CSM	21,89
2011	27.2	Pombal		João	Ferreira	SCP	21,68

Luís Cunha	6
Paulo Sérgio Ferreira	4
Carlos Alberto Silva	3
Dany Gonçalves	3

400 metros

46,80	Carlos	Alberto	Silva	080674	SLB	Génova	18.2.98
46,87			C.Silva		SLB	Barcelona	12.3.95
46,94			C.Silva		SLB	Barcelona	11.3.95
46,96			C.Silva		SLB	Valência	14.3.95
46,96			C.Silva		SLB	Génova	24.2.99
47,11			C.Silva		SLB	Sevilha	17.2.95
47,19			C.Silva		SLB	Espinho	20.2.99

“Rankings” de sempre

47,26	Sérgio	Duro	190280 GDE	Espinho	08.3.03
47,32		C.Silva	SLB	Valência	01.3.98
47,40		C.Silva	SLB	Estocolmo	09.3.96
(10)					
47,42		C.Silva	SLB	Valência	28.2.98
47,43		C.Silva	SLB	Braga	18.2.95
47,47		C.Silva	SLB	Espinho	14.2.98
47,57		C.Silva	SLB	Malmoe	02.3.96
47,59		C.Silva	SCP	Espinho	10.2.01
47,62		C.Silva	SLB	Valência	14.2.99
47,63		C.Silva	SLB	Valência	28.2.96
47,66		C.Silva	SCP	Lisboa	03.3.01
47,72		C.Silva	SLB	Braga	15.2.97
47,75		C.Silva	SLB	Braga	17.2.96
(20)					
47,75		C.Silva	SLB	Valência	27.2.98
47,78	José	Mendes	140772 SLB	Braga	06.3.93
47,80		Mendes	CDUP	Génova	28.2.92
47,81		C.Silva	SLB	Braga	06.3.93
47,88	Vítor	Moreno	150574 SCP	Valência	23.2.02
47,95	António	Rodrigues	250988 SCP	Espinho	02.2.08
47,97	Pedro	Curvelo	140660 SLB	Glasgow	03.3.90
47,98	Luis	Freitas	310179 FCP	Espinho	06.2.00
47,98	Paulo	Sérgio	200281 FCP	Espinho	19.2.05
47,99		C.Silva	SLB	Barcelona	10.3.95
(30)					
47,99		C.Silva	FCP	Espinho	30.1.99
47,99		Freitas	FCP	Espinho	29.1.00
48,00	João	Ferreira	201086 SCP	Pombal	26.2.11
48,03		C.Silva	SLB	Estocolmo	08.3.96
48,03	Rui	Costa	240975 SCP	Espinho	14.2.98
48,05		J.Ferreira	SCP	Pombal	19.2.11
48,06	Paulo	Curvelo	140660 SLB	Saragoça	26.2.88
48,07		C.Silva	SLB	Braga	13.2.93
48,10		J.Ferreira	SLB	Espinho	17.2.07
48,11		C.Silva	SCP	Espinho	17.2.01
(40)					
48,11		Duro	GDE	Espinho	14.2.04
48,13		C.Silva	SCP	Espinho	22.1.00
48,16		C.Silva	SLB	Braga	11.2.95
48,16		C.Silva	SLB	Braga	10.2.96
48,16		C.Silva	SLB	Espinho	21.2.98
48,16		Moreno	SCP	Espinho	08.3.03
48,16		A.Rodrigues	SCP	Espinho	06.2.10
48,17		Duro	GDE	Espinho	01.2.03
48,17	Jorge	Paula	081084 SLB	Pombal	26.2.11
48,18		Mendes	CDUP	Génova	29.2.92
(50)					
48,20		C.Silva	SLB	Braga	04.2.95

“Rankings” de sempre

48,21		P.S.Ferreira	SLB	Espinho	13.1.07
48,21		J.Ferreira	SCP	Pombal	12.2.11
48,22		Freitas	SLB	Valência	14.2.99
48,24		A.Rodrigues	SCP	Pombal	31.1.10
48,25		C.Silva	SCP	Espinho	27.1.01
48,27		Moreno	SCP	Lisboa	03.3.01
48,28		J.Ferreira	SCP	Pombal	20.2.11
48,29		Pa.Curvelo	SLB	Valência	23.2.88
48,30		Mendes	CDUP	Braga	22.2.92
(60)					
48,35	António	Abrantes	150568 SLB	Braga	17.2.96
48,35	Bruno	Girão	240275 CFB	Espinho	31.1.98
48,35		Duro	GDE	Espinho	24.1.04
48,35		Duro	GDE	Espinho	12.2.05
48,36	Edivaldo	Monteiro	280476 SCP	Espinho	12.2.00
48,38	Duarte	Ponte	111173 GDE	Braga	12.2.00
48,39		Ponte	GDE	Espinho	22.1.00
48,39		P.S.Ferreira	SLB	Espinho	17.2.07
48,40		Freitas	SLB	Espinho	06.2.99
48,40		Duro	GDE	Espinho	22.2.03
(70)					
48,41	Vasco	Santos	110871 CIPA	Braga	13.2.93
48,41		J.Ferreira	SCP	Pombal	09.1.10
48,44		Mendes	SLB	Braga	29.1.94
48,44		A.Rodrigues	SCP	Espinho	27.1.08
48,45		C.Silva	SCP	Lisboa	09.3.01
48,47		Pe.Curvelo	SLB	Braga	17.2.90
48,47		C.Silva	SLB	Espinho	17.1.98
48,47		C.Silva	SLB	Espinho	14.2.04
48,48	Álvaro	Silva	210465 SLB	Braga	04.2.89
48,49		A.Rodrigues	SCP	Pombal	23.2.08
(80)					
48,50		Pa.Curvelo	SLB	Braga	04.2.89
48,51		Mendes	SLB	Braga	19.2.94
48,51		P.S.Ferreira	FCP	Espinho	05.2.05
48,51		A.Rodrigues	SCP	Pombal	09.1.10
48,52		Freitas	SLB	Espinho	20.2.99
48,52		A.Rodrigues	SCP	Pombal	12.1.08
48,52		J.Paula	SLB	Pombal	20.2.11
48,53		Duro	GDE	Espinho	19.2.05
48,54		Freitas	FCP	Espinho	12.2.00
48,55		Mendes	SLB	Braga	12.2.94
(90)					
48,55		Moreno	SCP	Espinho	17.2.01
48,56	Pedro	Rodrigues	080771 IND	Espinho	12.2.00
48,56		P.S.Ferreira	CNRM	Espinho	01.2.03
48,57		A.Rodrigues	SCP	Pombal	26.2.11
48,58		A.Abrantes	SLB	Braga	22.2.92
48,59		Monteiro	SCP	Espinho	09.2.02

“Rankings” de sempre

48,59		Duro	GDE	Espinho	31.1.04
48,60		A.Silva	SLB	Braga	06.3.93
48,60	Carlos	Pinheiro	240388 SCP	Pombal	26.2.11
48,61		Santos	CIPA	Braga	23.2.91
(100)					
48,61		P.S.Ferreira	SLB	Pombal	10.2.07
48,62		Girão	JOMA	Espinho	06.2.00
48,63		J.Paula	SLB	Pombal	16.2.08
48,65		P.S.Ferreira	CNRM	Espinho	25.2.06
48,66		Pe.Curvelo	SLB	Braga	22.2.92
48,67	Mário	Reis	081169 SCP	Espinho	07.2.98
48,67		Moreno	SCP	Espinho	09.2.02
48,69		C.Silva	SLB	Braga	01.2.97
48,70		Moreno	SCP	Espinho	14.2.04
48,70		A.Rodrigues	SCP	Pombal	21.2.09
(110)					
48,71		Moreno	SCP	Espinho	22.2.03
48,72		A.Rodrigues	SCP	Espinho	03.2.07
48,73		Ponte	CFB	Braga	17.2.96
48,73		Monteiro	SCP	Espinho	06.2.00
48,73		Moreno	SCP	Espinho	12.2.00
48,74		Moreno	SCP	Espinho	10.2.01
48,74		J.Paula	SLB	Pombal	23.2.08
48,76		Girão	CFB	Espinho	31.1.98
48,76		A.Rodrigues	SCP	Pombal	28.2.09
48,77		Monteiro	SCP	Espinho	31.1.04
(120)					
48,79		Ponte	CFB	Braga	10.2.96
48,79		C.Silva	SLB	Espinho	31.1.04
48,81		P.S.Ferreira	SLB	Espinho	26.1.08
48,83		Duro	VFC	Espinho	10.2.01
48,83		Duro	GDE	Espinho	12.1.02
48,83	Bruno	Gualberto	010888 JV	Pombal	31.1.10
48,83		A.Rodrigues	SCP	Pombal	08.1.11
48,84		J.Paula	SLB	Pombal	12.2.11
48,86		C.Silva	SLB	Braga	29.1.94
48,86		J.Paula	JOMA	Espinho	05.2.05
(130)					
48,86		A.Rodrigues	SCP	Pombal	10.2.07
48,87		Ponte	CFB	Braga	01.2.97
48,87		C.Pinheiro	SCP	Espinho	06.2.10
48,88		A.Silva	CFB	Saragoça	18.2.84
48,88		B.Gualberto	JV	Espinho	06.2.10
48,89		C.Silva	SLB	Braga	12.2.94
48,90		Mendes	SLB	Sevilha	26.2.94
48,91		C.Silva	SLB	Espinho	31.1.98
48,91		Rodrigues	FCP	Lisboa	03.3.01
48,91		Duro	GDE	Espinho	18.1.04

(140 marcas/22 atletas)

“Rankings” de sempre

48,99		António	Rafael	Queirós	230875 FCP	Espinho	20.2.99
49,00			Vítor	Jorge	211174 SCP	Espinho	05.2.05
49,01			Vítor	Ferreira	240778 GRECAS	Espinho	02.2.02
49,10			Simão	Coroa	310785 FCP	Espinho	17.2.07
49,13			Paulo	Fontes	130169 CAS	Espinho	07.3.98
49,14			Hélder	Pato	120180 GSADF	Espinho	18.2.06
49,15			Florival	Guela	111185 SCP	Espinho	06.3.04
49,17			Pedro	Tubal	180779 GDC	Espinho	10.2.01
	(30)						
49,20			Ilídio	Motty	130669 SLB	Braga	17.2.90
49,23			Paulo	Pinto	130591 FCP	Espinho	06.2.10
49,34			Rodolfo	Varela	200586 CAS	Espinho	03.2.07
49,34			Emanuel	Neves	130390 SLB	Pombal	26.2.11
49,39			Pedro	Iglésias	240762 CDUP	Braga	09.2.91
49,46			Nuno	Mendes	220781 CSM	Espinho	10.2.01
49,47			Telmo	Correia	310182 JV	Lisboa	03.3.01
49,49			Diogo	Santos	030591 JV	Pombal	26.2.11
49,51			Jaime	Cruz	111258 SCP	Saragoça	18.2.84
49,55			Serafim	Gadelho	250868 MAC	Braga	11.2.95
	(40)						
49,56			Milton	Dias	100886 JOMA	Espinho	06.3.04
49,59		João	Nuno	Brás	000086 Univ.	Pombal	26.2.11
49,60			Rui	Nobre	200577 CAS	Espinho	26.2.00
49,61			João	Merêncio	180183 SCP	Espinho	25.2.06
49,62			Pedro	Costa	060482 CYAC	Espinho	18.2.06
49,66			Nuno	Alpiarça	290466 SCP	Braga	29.1.94
49,68		Jean	Pierre	Pereira	000075 CSC	Liévin	19.3.95
49,69			Pedro	Antunes	220777 SCP	Espinho	14.2.98
49,77			Fábio	Gonçalves	260190 SLB	Espinho	09.2.08
49,80			Pompeu	Castro	020364 CDUP	Braga	17.2.90
	(50)						
49,81			Filipe	Novo	030485 CYAC	Espinho	25.2.06
49,81			Filipe	Santos	250684 NAA	Espinho	02.2.08
49,83			Ricardo	Lima	020185 GDC	Espinho	14.2.04
49,84			Luís	Serra	150976 GCB	Braga	09.2.97
49,85			Luís	Silva	230771 CFB	Espinho	20.2.99
49,86			Rui	Nobre	200577 CAS	Lisboa	03.3.01
49,87			Bruno	Sá	240187 CCSJM	Espinho	20.1.07
49,88			Marco	Ordonho	100577 BA	Espinho	14.2.04
49,91		José	Vieira	Carvalho	130381 AFVC	Lisboa	03.3.01
49,91			Tiago	Rodrigues	190685 FCP	Espinho	13.1.07
	(60)						
49,97			Bruno	Santos	020485 CSM	Espinho	04.2.06
50,00			Paulo	Gaspar	040477 CABB	Espinho	22.1.00
50,01			José	Miranda	220891 SLB	Pombal	05.2.11
50,04			Fernando	Almeida	220681 JOMA	Espinho	05.2.00
50,07			Roberto	Aguiar	090884 GDE	Espinho	15.2.03
50,08			Duarte	Basílio	180975 BA	Braga	19.2.94
50,08			Nuno	Oliveira	180176 FCP	Espinho	14.2.98
50,09			Diogo	Sousa	281183 GDE	Espinho	22.1.05

“Rankings” de sempre

50,11	Joaquim	Gabriel	Santos	041171 SLB	Braga	23.2.91
-------	---------	---------	--------	------------	-------	---------

Outras marcas manuais

48,3		José	Carvalho	150653 SLB	S. Sebastian	14.2.81
48,7	Alberto	Jorge	Ferreira	290165 SLB	Braga	20.2.88
48,9		António	Cachola	011156 SLB	Oviedo	23.2.82
49,5		Fernando	Reis	261150 SLB	Madrid	11.4.69
49,7	José	Barceló	Carvalho	050942 SLB	Madrid	10.3.68
49,7		Mário	Silva	230761 SCB	Braga	02.2.91
49,9		Luís	Barroso	270166 SLB	Braga	22.2.92

Evolução do recorde de Portugal

55,0		Barceló	Carvalho	SLB	Lisboa (U)	11.1.67
52,7		Álvaro	Mendes	SCP	Lisboa (U)	21.2.67
49,9		Barceló	Carvalho	SLB	Madrid	24.2.68
49,7		Barceló	Carvalho	SLB	Madrid	10.3.68
49,5		Fernando	Reis	SLB	Madrid	11.4.69
49,4		José	Carvalho	SCB	Madrid	09.2.74
48,3		José	Carvalho	SLB	S. Sebastian	14.2.81
48,0		Paulo	Curvelo	SLB	Braga	20.2.88
48,06		Paulo	Curvelo	SLB	Saragoça	26.2.88
47,97		Pedro	Curvelo	SLB	Glasgow	03.3.90
47,80		José	Mendes	CDUP	Génova	28.2.92
47,78		José	Mendes	SLB	Braga	06.3.93
47,11	Carlos	Alberto	Silva	SLB	Sevilha	17.2.95
46,94	Carlos	Alberto	Silva	SLB	Barcelona	11.3.95
46,87	Carlos	Alberto	Silva	SLB	Barcelona	12.3.95
46,80	Carlos	Alberto	Silva	SLB	Génova	18.2.98

Campeões de Portugal

1988	20.2	Braga		Paulo	Curvelo	SLB	48,0
1989	04.2	Braga		Álvaro	Silva	SLB	48,48
1990	17.2	Braga		Pedro	Curvelo	SLB	48,97
1991	23.2	Braga		Vasco	Santos	CIPA	48,61
1992	22.2	Braga		José	Mendes	CDUP	48,30
1993	06.3	Braga		José	Mendes	SLB	47,78
1994	19.2	Braga		José	Mendes	SLB	48,51
1995	18.2	Braga	Carlos	Alberto	Silva	SLB	47,43
1996	17.2	Braga	Carlos	Alberto	Silva	SLB	47,75
1997	15.2	Braga	Carlos	Alberto	Silva	SLB	47,72
1998	14.2	Espinho	Carlos	Alberto	Silva	SLB	47,47
1999	20.2	Espinho	Carlos	Alberto	Silva	SLB	<u>47,19</u>
2000	12.2	Espinho		Edivaldo	Monteiro	SCP	48,36
2001	03.3	Lisboa	Carlos	Alberto	Silva	SCP	47,66
2002	09.2	Espinho		Edivaldo	Monteiro	SCP	48,59
2003	22.2	Espinho		Sérgio	Duro	GDE	48,40
2004	14.2	Espinho		Sérgio	Duro	GDE	48,11

“Rankings” de sempre

2005	12.2	Espinho		Sérgio	Duro	GDE	48,35
2006	26.2	Espinho	Paulo	Sérgio	Ferreira	SLB	48,65
2007	17.2	Espinho	João	Pedro	Ferreira	SLB	48,10
2008	23.2	Pombal		António	Rodrigues	SCP	48,49
2009	28.2	Pombal		António	Rodrigues	SCP	48,76
2010	28.2	Espinho		Paulo	Pinto	FCP	49,40
2011	26.2	Pombal	João	Pedro	Ferreira	SCP	48,00
				Carlos Alberto Silva		6	
				José Mendes		3	
				Sérgio Duro		3	

800 metros

1.46,40		Rui	Silva	030877 SCP	Gent	19.2.99
1.46,56			R.Silva	SCP	Birmingham	21.2.03
1.47,33		João	Pires	100679 SCP	Estugarda	03.2.02
1.47,55			R.Silva	SCP	Gent	10.2.02
1.47,67			Pires	SLB	Estugarda	04.2.01
1.47,92			Pires	SCP	Birmingham	21.2.03
1.47,97			Pires	SCP	Gent	23.2.01
1.48,25			Pires	SCP	Espinho	08.3.03
1.48,26		Fernando	Almeida	220681 SCP	Valência	23.2.02
1.48,45			Pires	SCP	Espinho	28.1.01
(10)						
1.48,47		Nuno	Lopes	050375 SCP	Gent	19.2.99
1.48,52		Luís	Fonseca	141180 FCP	Espinho	08.3.03
1.48,53			R.Silva	SCP	Lisboa	04.3.01
1.48,54			Pires	SCP	Estocolmo	18.2.03
1.48,58		Duarte	Ponte	111173 SLB	Génova	18.2.98
1.48,71			Almeida	SCP	Espinho	08.3.03
1.48,83			Almeida	SCP	Viena	01.3.02
1.48,84			Pires	SCP	Valência	23.2.02
1.48,87		Alberto	Bispo	140175 SCP	Espinho	02.2.02
1.48,99		Luís	Feiteira	210473 SCP	Espinho	02.2.02
(20)						
1.49,01			Pires	SCP	Espinho	01.2.04
1.49,08			Ponte	GDE	Espinho	06.2.00
1.49,09			Lopes	SCP	Valência	14.2.99
1.49,12			Almeida	JOMA	Lisboa	04.3.01
1.49,16			Feiteira	SCP	Lisboa	04.3.01
1.49,24		José	Azevedo	200775 NAMa	Valência	28.2.96
1.49,25			R.Silva	SCP	Espinho	09.2.03
1.49,31			Almeida	SCP	Espinho	19.2.05
1.49,38		Renato	Silva	220881 SLB	Espinho	08.3.03
1.49,43			Pires	SCP	Gent	08.2.04
(30)						
1.49,45			Fonseca	FCP	Espinho	01.2.04
1.49,50			Almeida	SCP	Espinho	02.2.02
1.49,51		Diogo	Sousa	281183 GDE	Espinho	26.2.05

“Rankings” de sempre

1.49,57		R.Silva	SCP	Pombal	01.3.09
1.49,59		Pires	SCP	Espinho	17.2.01
1.49,62		Pires	SLB	Valência	14.2.99
1.49,63	António	Abrantes	150568 SLB	Sevilha	17.2.95
1.49,63	Hélio	Gomes	271284 CAC	Espinho	19.2.05
1.49,70		Pires	SCP	Espinho	10.2.02
1.49,72	Mário	Silva	220761 SCB	Braga	28.2.93
(40)					
1.49,72		Pires	SCP	Viena	01.3.02
1.49,72		Sousa	GDE	Espinho	19.2.05
1.49,76		Pires	SCP	Estocolmo	06.2.02
1.49,81	Rui	Fernandes	300159 SCP	Grenoble	21.2.81
1.49,82		Gomes	CAC	Espinho	08.3.03
1.49,90		Ponte	SLB	Espinho	07.2.98
1.49,94		Pires	SCP	Espinho	09.2.03
1.50,01		Ren.Silva	SLB	Espinho	01.2.04
1.50,04		Almeida	JOMA	Espinho	13.2.00
1.50,13		Azevedo	NAMA	Braga	18.2.96
(50)					
1.50,13		Pires	SCP	Lisboa	09.3.01
1.50,15		Almeida	SCP	Espinho	15.2.03
1.50,18		Ponte	GDE	Espinho	13.2.00
1.50,19		Pires	SCP	Madrid	24.2.05
1.50,2	Carlos	Cabral	200652 SCP	Vittel	10.2.79
1.50,20		H.Gomes	SCP	Espinho	26.2.05
1.50,21		Ren.Silva	SLB	Espinho	07.2.04
1.50,23		Almeida	SCP	Espinho	13.2.05
1.50,25	Álvaro	Silva	210465 SLB	Sevilha	28.2.89
1.50,28		Abrantes	SLB	Braga	19.2.95
(60)					
1.50,28		Lopes	SCP	Estugarda	07.2.99
1.50,29		Fonseca	FCP	Espinho	15.2.03
1.50,29		Almeida	SCP	Génova	09.2.05
1.50,3		Cabral	SCP	Oviedo	27.1.79
1.50,32		Ponte	SLB	Espinho	15.2.98
1.50,35		Feiteira	SCP	Espinho	13.2.00
1.50,46		Almeida	JOMA	Espinho	28.1.01
1.50,46		Bispo	SCP	Lisboa	04.3.01
1.50,50		Ponte	CFB	Braga	16.2.97
1.50,52		Lopes	SCP	Espinho	15.2.98
(70)					
1.50,57	Fábio	Gonçalves	260190 SLB	Pombal	01.3.09
1.50,58		Fonseca	FCP	Espinho	09.2.03
1.50,58		Almeida	SCP	Espinho	23.2.03
1.50,6		Abrantes	SLB	Braga	21.2.88
1.50,60		Pires	SCP	Espinho	23.1.00
1.50,60	Tiago	Rodrigues	190685 SCP	Pombal	20.2.10
1.50,61		Ponte	CFB	Braga	18.2.96
1.50,62		Lopes	SCP	Valência	17.1.98

“Rankings” de sempre

1.50,63		H.Gomes	SCP	Espinho	13.2.05
1.50,63		T. Rodrigues	FCP	Valência	09.2.08
(80)					
1.50,63	António	Rodrigues 250988	SCP	Pombal	20.2.11
1.50,64		T.Rodrigues	FCP	Espinho	26.2.06
1.50,7	António	Monteiro 040263	SCP	Braga	21.2.88
1.50,7		M.Silva	SCP	Braga	21.2.88
1.50,72		Almeida	JOMA	Espinho	17.2.01
1.50,72		H.Gomes	SCP	Bratislava	30.1.05
1.50,72	Fernando	Silva 230882	SCP	Pombal	20.2.11
1.50,75		R.Silva	JOMA	Espinho	13.2.05
1.50,75		T.Rodrigues	FCP	Espinho	14.2.07
1.50,76		Pires	SCP	Birmingham	17.3.03
(90)					
1.50,78		M.Silva	SCB	Braga	24.2.91
1.50,80		Almeida	SCP	Espinho	23.2.03
1.50,81		Re.Silva	GRECAS	Espinho	19.2.02
1.50,81		F.Gonçalves	SLB	Pombal	21.2.09
1.50,82	António	Travassos 240971	SLB	Espinho	23.1.00
1.50,82		H.Gomes	SCP	Génova	09.2.05
1.50,83		Azevedo	NAMa	Braga	16.2.97
1.50,86	Diogo	Rodrigues 080773	SCP	Espinho	13.2.00
1.50,86		T.Rodrigues	FCP	Pombal	23.2.07
1.50,86		T.Rodrigues	SCP	Pombal	24.2.08
(100)					
1.50,87		Ponte	CFB	Valência	22.2.97
1.50,88		Travassos	SLB	Espinho	15.2.98
1.50,90		Pires	ADCC	Espinho	07.2.98
1.50,90		Almeida	SCP	Bratislava	30.1.05
1.50,91	Jorge	Baptista 060691	ADREP	Pombal	20.2.11
1.50,92		R.Silva	JOMA	Espinho	26.2.06
1.50,94		Abrantes	SLB	Barcelona	10.3.95
1.50,94		R.Silva	JOMA	Espinho	19.2.05
1.50,94		H.Gomes	SCP	Viena	16.2.08
1.50,96		H.Gomes	SCP	Espinho	26.2.06
(110)					
1.50,96		F.Gonçalves	SLB	Pombal	08.2.09
1.50,97		Abrantes	SLB	Braga	18.2.90
1.50,98		Ren.Silva	CCDR	Pombal	01.3.09
1.51,0		Cabral	SCP	Viena	24.2.79
1.51,02		Fonseca	FCP	Espinho	10.2.02
1.51,06		Almeida	JOMA	Espinho	23.1.00
1.51,1		Fernandes	SCP	Oviedo	27.2.82
1.51,11	José	Costa 180167	SCS	Braga	16.2.92
1.51,17		A.Silva	SLB	Haia	18.2.89
1.51,17	Luís	Pinto 091175	COD	Lisboa	04.3.01
(120)					
1.51,17		Sousa	GDE	Espinho	01.2.04

“Rankings” de sempre

(121 marcas/27 atletas)

1.51,24		Nuno	Alpiarça	290466 GSL	Braga	18.2.90
1.51,25		João	Brás	130889 SCUT	Pombal	20.2.11
1.51,29		José	Moreira	060764 SLB	Braga	24.2.91
(30)						
1.51,35		Valter	Moreno	310773 SCP	Valência	17.1.98
1.51,59		Henrique	Meira	040471 SLB	Braga	19.2.95
1.51,60		Pedro	Carrasco	020272 BFC	Braga	16.2.92
1.51,62		Bruno	Moreira	080387 IND-P	Espinho	28.2.10
1.51,64		Renato	Silva	220801 CCDR	Pombal	20.2.10
1.51,65		Armando	Monteiro	200474 GDE	Braga	16.2.97
1.51,66		Cândido	Maia	080269 FCP	Braga	16.2.92
1.51,85		José	Martins	280486 GS-RC	Pombal	20.2.11
1.51,93		Pompeu	Castro	020364 CDUP	Braga	18.2.90
1.52,07		Ricardo	Barbosa	310386 FCP	Viena	16.2.08
(40)						
1.52,10		Pedro	Oliveira	091180 SLB	Espinho	28.1.01
1.52,28		Rui	Costa	240975 SCP	Espinho	15.2.98
1.52,35		Bruno	Albuquerque	100189FCP	Pombal	21.2.09
1.52,36		David	Soares	130582 CAS	Espinho	22.3.03
1.52,4	João	António	Cunha	250671 ACB	Braga	29.2.92
1.52,58		João	Lopes	020186 CNRM	Espinho	06.3.05
1.52,59		Bruno	Silva	011081 CDM	Lisboa	04.3.01
1.52,72		Celso	Pinto	221084 FCP	Pombal	21.2.09
1.52,74		Cristovão	Fernandes	110183 BA	Espinho	23.2.03
1.52,79		Hélder	Alheira	280785 SCP	Espinho	13.2.05
(50)						
1.52,9	Manuel	Sousa	Alves	120264 CCSJM	Braga	21.2.88
1.52,95		Cristiano	Silva	100585	Sevilha	11.2.11
1.53,00		Alberto	Rodrigues	260963 SCP		.84
1.53,05		Carlos E.	Silva	140463 SVB	Braga	05.2.89
1.53,05		João	Simão	180281 CCDR	Espinho	13.1.02
1.53,11		Adelino	Monteiro	010481 SCP	Pombal	01.3.09
1.53,18		Pedro	Rocha	260666 SLB	Braga	05.2.89
1.53,19		Carlos	Teixeira	020386 SLB	Pombal	24.2.08
1.53,20		Ricardo	Paixão	010486 SLB	Espinho	28.2.10
1.53,39		Alfredo	Brás	261268 DOR	Braga	18.2.90
(60)						
1.53,44		Paulo	Gaspar	040477 CABB	Espinho	23.1.00
1.53,45		Luís	Sequeira	141266 GDCE	Braga	24.2.91
1.53,57		Miguel	Moreira	040291 SLB	Pombal	27.2.11
1.53,61		Miguel	Cascalheira	281165 NAC	Espinho	23.1.00
1.53,65		António	Girão	020658 CFSC	Braga	05.2.89
1.53,8		Américo	Brito	011060 SLB	Oviedo	27.2.82
1.53,84		António	Oliveira	200966 AAC	Braga	18.2.96
1.53,84		Amílcar	Leal	270375 SLB	Espinho	15.2.04
1.53,94	Rui	Miguel	Gonçalves	060989 SCB	Espinho	10.2.08

“Rankings” de sempre

1.54,06		José	Rocha	060777 CAMz	Braga	08.2.97
(70)						
1.54,06		Diego	Manjate	160891 SSTSJM	Pombal	27.2.11
1.54,08		João	Anjos	030481 OFC	Espinho	10.2.02
1.54,10	Carlos	Nuno	Santos	151071 CDUP	Braga	12.2.95
1.54,10		Luís	Silva	230771 CFB	Espinho	21.2.99
1.54,19		Mário	Reis	081169 SCP	Braga	05.1.97
1.54,23		Bruno	Cordeiro	050680 GRECAS	Espinho	01.2.04
1.54,29		Mário	Duro	210276 OFC	Lisboa	04.3.01
1.54,30		Serafim	Gadelho	220568 FCP	Braga	05.2.89
1.54,31		Luís	Rações	280176 BA	Espinho	05.1.03
1.54,34		Angelo	Araújo	100485 JV	Espinho	05.2.06
(80)						
1.54,4	António	Morujo	Júlio	071144 SCP	Madrid	24.2.68
1.54,5		Luís	Almeida	210463 CDPO	Braga	21.2.88
1.54,52		Ricardo	Fernandes	040791 JV	Pombal	13.2.11
1.54,6		Sérgio	Gerardo	220270 GDCE	Braga	19.1.91
1.54,63		Gustavo	Zacarias	041177 JV	Espinho	15.2.98
1.54,63		Luís	Silva	041075 JUF	Espinho	23.2.03
1.54,69		Adão	Silva	290972 FCP	Braga	16.2.92
1.54,72		Pedro	Iglésias	240762 CDUP	Braga	18.2.90
1.54,74		Miguel	Barros	310379 SCP	Espinho	15.2.98
1.54,77		Nuno	Figueiredo	291289 CAS	Pombal	01.3.09
(90)						
1.54,79		Francisco	Coelho	120973 CABB	Braga	21.1.95
1.54,88		Joel	Santos	140373 SCP	Braga	23.2.92

Evolução do recorde de Portugal

2.03,2	José	Pina	SCP	Lisboa (U)	11.1.67
2.01,6	Morujo	Júlio	SCP	Lisboa (U)	03.2.68
2.00,5	Morujo	Júlio	SCP	Lisboa (U)	04.2.68
1.54,4	Morujo	Júlio	SCP	Madrid	24.2.68
1.51,8	Carlos	Cabral	SCP	Madrid	02.2.75
1.50,3	Carlos	Cabral	SCP	Oviedo	27.1.79
1.50,2	Carlos	Cabral	SCP	Vittel	10.2.79
1.49,81	Rui	Fernandes	SCP	Grenoble	21.2.81
1.49,72	Mário	Silva	SCB	Braga	28.2.93
1.49,63	António	Abrantes	SLB	Sevilha	17.2.95
1.49,24	José	Azevedo	NAMa	Valência	28.2.96
1.48,58	Duarte	Ponte	SLB	Génova	18.2.98
1.46,40	Rui	Silva	SCP	Gent	19.2.99

Campeões de Portugal

1988	21.2	Braga	António	Abrantes	SLB	1.50,6
1989	05.2	Braga	Álvaro	Silva	SLB	1.52,17
1990	18.2	Braga	António	Abrantes	SLB	1.50,97
1991	24.2	Braga	Mário	Silva	SCB	1.50,78

“Rankings” de sempre

1992	23.2	Braga	António	Abrantes	SLB	1.52,54
1993	07.3	Braga	Álvaro	Silva	SLB	1.53,03
1994	20.2	Braga	Henrique	Meira	SLB	1.53,81
1995	19.2	Braga	António	Abrantes	SLB	1.50,28
1996	18.2	Braga	José	Azevedo	NAMa	1.50,13
1997	16.2	Braga	Duarte	Ponte	CFB	1.50,50
1998	15.2	Espinho	Duarte	Ponte	SLB	1.50,32
1999	21.2	Espinho	João	Pires	SLB	1.51,27
2000	13.2	Espinho	Fernando	Almeida	JOMA	1.50,04
2001	04.3	Lisboa	Rui	Silva	SCP	1.48,53
2002	10.2	Espinho	João	Pires	SCP	1.49,70
2003	23.2	Espinho	Fernando	Almeida	SCP	1.50,58
2004	15.2	Espinho	Luís	Fonseca	FCP	1.52,11
2005	13.2	Espinho	Fernando	Almeida	SCP	1.50,23
2006	26.2	Espinho	Tiago	Rodrigues	FCP	1.50,64
2007	18.2	Espinho	Tiago	Rodrigues	FCP	1.52,04
2008	24.2	Pombal	Tiago	Rodrigues	SCP	1.50,86
2009	01.3	Pombal	Rui	Silva	SCP	1.49,57
2010	28.2	Espinho	Tiago	Rodrigues	SCP	1.51,51
2011	27.2	Pombal	António	Rodrigues	SCP	1.51,40

António Abrantes	4
Tiago Rodrigues	4
Fernando Almeida	3

1.000 metros

2.17,36		Rui	Silva	030877 SCP	Gent	23.2.01
2.20,71		Mário	Silva	220761 SCB	Liévin	13.2.93
2.23,0		Cândido	Maia	080269 FCP	Braga	26.1.92
2.22,30		João	Pires	100679 SCP	Karlsruhe	29.1.06
2.24,87		José	Costa	180167 FCP	Espinho	25.4.97
2.25,1	João	António	Cunha	250671 ACB	Braga	26.1.92
2.26,72		Tiago	Rodrigues	190685 FCP	Braga	06.1.07
2.27,11		José	Azevedo	200775 NAMa	Braga	11.1.97
2.27,39		Luís	Fonseca	141180 FCP	Braga	29.12.01
2.27,39		Hélio	Gomes	271284 CAC	Braga	28.12.02
(10)						
2.27,4		Rui	Fernandes	300159 SCP	Vittel	01.2.81

Evolução do recorde de Portugal

2.41,1	António	Martins	SLB	Lisboa	04.3.59
2.41,1	Rogério	Gonçalves	SCP	Lisboa	04.3.59
2.33,4	Joaquim	Ferreira	SCP	Lisboa	21.1.60
2.32,6	José	Pina	SCP	Lisboa	21.2.67
2.27,4	Rui	Fernandes	SCP	Vittel	01.2.81
2.22,2	Mário	Silva	SCB	Braga	24.2.90
2.20,71	Mário	Silva	SCB	Liévin	13.2.93

“Rankings” de sempre

2.17,36	Rui	Silva	SCP	Gent	23.2.01
1.500 metros					
3.34,99	Rui	Silva	030877 SCP	Maebashi	07.3.99
3.35,26		R.Silva	SCP	Liévin	24.2.02
3.35,59		R.Silva	SCP	Estugarda	07.2.99
3.35,83		R.Silva	SCP	Birmingham	20.2.04
3.35,87		R.Silva	SCP	Estugarda	03.2.02
3.36,46	Mário	Silva	220761 SCB	Sevilha	28.2.91
3.36,46		R.Silva	SCP	Estocolmo	17.2.00
3.36,78		R.Silva	SCP	Estocolmo	15.2.01
3.36,86		R.Silva	SCP	Atenas	06.3.03
3.37,79		R.Silva	SCP	Lisboa	09.3.01
(10)					
3.37,85		R.Silva	SCP	Espinho	27.1.01
3.38,45	Luís	Feiteira	210473 SCP	Estocolmo	17.2.00
3.38,84		R.Silva	SCP	Birmingham	16.2.08
3.38,85		R.Silva	SCP	Espinho	14.2.98
3.38,99		R.Silva	SCP	Birmingham	21.2.09
3.39,24		R.Silva	SCP	Espinho	01.2.03
3.39,43		Feiteira	SCP	Espinho	06.2.00
3.39,63		M.Silva	SCB	Sevilha	27.2.90
3.39,9	Carlos	Cabral	200652 CFEL	Sindelfingen	02.3.80
3.40,03		R.Silva	SCP	Espinho	12.2.00
(20)					
3.40,30		M.Silva	SCB	Braga	23.2.91
3.40,68		Feiteira	SCP	Lisboa	09.3.01
3.40,7		Cabral	CFEL	Sindelfingen	01.3.80
3.40,71		R.Silva	SCP	Estugarda	03.2.07
3.40,76	António	Travassos	240971 SLB	Espinho	06.2.00
3.40,77		R.Silva	SCP	Espinho	31.1.04
3.41,05		M.Silva	SCB	S.Sebastian	15.3.91
3.41,06		M.Silva	SCB	Sevilha	28.2.89
3.41,14		Travassos	SCP	Espinho	14.2.04
3.41,17	João	Pires	100679 SCP	Espinho	14.2.04
(30)					
3.41,24		Cabral	CFEL	Milão	07.3.82
3.41,29		Cabral	CFEL	Milão	06.3.82
3.41,30		R.Silva	SCP	Maebashi	06.3.99
3.41,35		R.Silva	SCP	Génova	24.2.99
3.41,38	Bruno	Albuquerque	100189 SCP	Birmingham	20.2.10
3.41,46		Feiteira	SCP	Paris	07.3.97
3.41,50		R.Silva	SCP	Espinho	27.1.02
3.41,50		R.Silva	SCP	Espinho	02.2.08
3.41,74		Feiteira	SCP	Espinho	08.3.03
3.41,86		Feiteira	SCP	Espinho	09.2.02
(40)					
3.41,89		Feiteira	SCP	Espinho	17.2.01

“Rankings” de sempre

3.42,07		Feiteira	SCP	Espinho	09.2.03
3.42,09		R.Silva	SCP	Pombal	28.2.09
3.42,15	José	Moreira	060764 SLB	Braga	23.2.91
3.42,20		Cabral	SCP	Atenas	02.3.85
3.42,21	Alberto	Bispo	140175 SCP	Espinho	08.3.03
3.42,24		R.Silva	SCP	Liévin	28.2.04
3.42,31		Travassos	SLB	Espinho	07.2.98
3.42,41		Feiteira	SCP	Valência	23.2.02
3.42,43		Feiteira	SCP	Gent	25.2.00
(50)					
3.42,44		Feiteira	SCP	Espinho	22.1.00
3.42,69		B.Albuquerque	SCP	Espinho	27.2.10
3.42,72		R.Silva	SCP	Viena	01.3.02
3.42,75	António	Monteiro	040263 SCP	Budapeste	05.3.88
3.42,77		B.Albuquerque	FCP	Pombal	28.2.09
3.42,88		Travassos	SCP	Liévin	28.2.04
3.42,89		R.Silva	SCP	Turim	07.3.09
3.42,95		R.Silva	SCP	Pombal	01.2.09
3.43,03		Travassos	SLB	Espinho	22.1.00
3.43,1		M.Silva	SCB	Braga	20.2.93
(60)					
3.43,20		Pires	SCP	Espinho	25.2.06
3.43,24	Hélio	Gomes	271284 SCP	Sevilha	11.2.11
3.43,31		Pires	SCP	Espinho	19.2.05
3.43,37		Travassos	SLB	Valência	07.2.98
3.43,4		Cabral	CFEL	Oviedo	23.2.82
3.43,46		Feiteira	SCP	Viena	01.3.02
3.43,59		M.Silva	SCB	Toronto	12.3.93
3.43,70		M.Silva	SCB	Sevilha	08.3.91
3.43,73	Cândido	Maia	080269 FCP	Braga	08.2.92
3.43,85		M.Silva	SCB	Sevilha	09.3.91
(70)					
3.43,92		R.Silva	SCP	Valência	27.2.98
3.44,02		Pires	SCP	Karlsruhe	13.2.05
3.44,14		R.Silva	SCP	Pombal	14.2.09
3.44,32		B.Albuquerque	SCP	Doha	12.3.10
3.44,38		R.Silva	SCP	Turim	08.3.09
3.44,47		H.Gomes	SCP	Pombal	26.2.11
3.44,49		Feiteira	SCP	Braga	15.2.97
3.44,53		Feiteira	SCP	Gent	26.2.00
3.44,57		R.Silva	SCP	Valência	28.2.98
3.44,68		Bispo	SCP	Espinho	17.2.01
(80)					
3.44,80		Cabral	SCP	Saragoça	10.2.84
3.44,87		B.Albuquerque	FCP	Pombal	14.2.09
3.44,94		Bispo	SCP	Espinho	27.1.02
3.45,00	José	Costa	180167 FCP	Espinho	07.2.98
3.45,01		Monteiro	SCP	Glasgow	03.3.90
3.45,20		Monteiro	SCP	Génova	29.2.92

“Rankings” de sempre

3.45,3		Cabral	CFEL	Oviedo	29.1.83
3.45,39		Travassos	SLB	Espinho	31.1.97
3.45,45		Travassos	SLB	Gent	25.2.00
3.45,48		Pires	SCP	Budapeste	06.3.04
	(90)				
3.45,5		Cabral	CFEL	Génova	02.2.80
3.45,61		Bispo	SCP	Espinho	14.2.04
3.45,67		Feiteira	SCP	Espinho	31.1.97
3.45,70		H.Gomes	SCP	Valência	09.2.08
3.45,71		R.Silva	SCP	Pombal	12.2.11
3.45,79		M.Silva	NAC	Espinho	17.2.01
3.45,88		M.Silva	SCB	Sevilha	04.3.93
3.45,92		João Lopes	020186 CNRM	Espinho	17.2.07
3.46,00		Travassos	SLB	Valência	28.2.98
3.46,04		Travassos	MAC	Espinho	01.2.03
	(100)				
3.46,09		H.Gomes	SCP	Espinho	17.2.07
3.46,17		J.Lopes	CNRM	Pombal	21.2.09
3.46,19		Travassos	SCP	Budapeste	06.3.04
3.46,22		R.Silva	SCP	Espinho	26.1.02
3.46,24		R.Silva	SCP	Espinho	18.2.06
3.46,26		Travassos	SLB	Braga	15.2.97
3.48,28		Travassos	SCP	Espinho	12.2.05
3.46,29		Bispo	SCP	Espinho	06.2.00
3.46,29		Travassos	SCP	Espinho	17.2.07
3.46,36		R.Silva	SCP	Espinho	30.1.99
	(110)				
3.46,42		Bruno Moreira	080387 IND-P	Espinho	27.2.10
3.46,49		Maia	CATe	Paris	12.3.94
3.46,51		Filipe Pedro	030180 MAC	Espinho	14.3.04
3.46,57		Monteiro	SCP	Braga	17.2.90
3.46,61		M.Silva	SCB	Toronto	12.3.93
3.46,74		Bispo	SLB	Espinho	19.2.05
3.46,79		Monteiro	SCP	Budapeste	06.3.88
3.46,94		Tiago Rodrigues	190685 SCP	Pombal	23.2.08
3.46,97		H.Gomes	SCP	Pombal	28.2.09
3.46,99		Feiteira	SCP	Birmingham	01.2.03
	(120)				
3.47,08		B.Albuquerque	FCP	Turim	07.3.09
3.47,1		M.Silva	SCP	Braga	20.2.88
3.47,12		M.Silva	SCP	Braga	04.2.89
3.47,22		Moreira	SLB	Budapeste	05.3.88
3.47,3		Moreira	SLB	Braga	20.2.88
3.47,31		B.Albuquerque	FCP	Pombal	01.2.09
3.47,32		H.Gomes	SCP	Pombal	23.2.08
3.47,32		Túlio Gomes	240183 SCP	Espinho	27.2.10
3.47,37		Adelino Monteiro	010481 SCP	Espinho	14.2.04
3.47,38		Alfredo Brás	261268 DOR	Braga	17.2.90
	(130)				

“Rankings” de sempre

3.47,46		Monteiro	SCP	Glasgow	04.3.90	
3.47,55		Costa	MAC	Valência	23.2.02	
3.47,57		Moreira	SLB	Sevilha	08.3.91	
3.47,63		Feiteira	SCP	Valência	17.1.98	
3.47,74	José	Azevedo	200775	NAMa	Braga	15.2.97
3.47,81		Maia	FCP	Braga	17.2.90	
3.47,82		T.Rodrigues	FCP	Espinho	18.2.06	
3.47,86	Emanuel	Rolim	030193	SLB	Pombal	12.2.11
3.47,9		Monteiro	SCP	Braga	20.2.88	
3.47,91		Bispo	SLB	Espinho	12.2.05	
(140)						
3.47,92		M.Silva	SCP	Budapeste	04.3.89	

(141 marcas/22 atletas)

3.47,96		Dário	Garcias	190977	JDN	Espinho	08.3.03
3.48,45	José	Lameira	Ferreira	060467	FCP	Braga	23.2.91
3.48,45		Pedro	Carrasco	020272	SLB	Espinho	17.2.01
3.48,56		Bruno	Cordeiro	050680	GRECAS	Espinho	31.1.04
3.48,67		Fernando	Almeida	220681	JOMA	Espinho	27.1.01
3.48,75		Mário	Soares	300262	CFB	Braga	21.1.89
3.48,76		Rui	Vieira	040270	BFC	Braga	19.2.94
3.48,79		Renato	Silva	220881	JOMA	Espinho	25.2.06
(30)							
3.48,88	João	António	Cunha	250671	ACB	Braga	08.2.92
3.48,91		Marco	Rebelo	180373	GDE	Espinho	12.2.00
3.49,11		Armando	Monteiro	200474	GDE	Braga	15.2.97
3.49,41		Luís	Pinto	091175	CSM	Espinho	31.1.04
3.49,46		Pedro	Ribeiro	250381	FCP	Espinho	31.1.04
3.49,65		Luís	Pinto	050183	FCP	Espinho	17.2.07
3.49,69		Leão	Carvalho	140980	SLB	Espinho	31.1.04
3.49,78		José	Jesus	210466	CAL	Braga	23.2.91
3.49,96		Alexandre	Alheira	051177	FCP	Espinho	17.2.01
3.49,99		Luís	Fonseca	141180	FCP	Braga	19.1.02
(40)							
3.50,0		Fernando	Mamede	011151	SCP	Corunha	17.2.73
3.50,2		Luís	Pinhal	101060	FCP	Oviedo	23.2.82
3.50,22		Nuno	Valente	171083	FCP	Espinho	14.2.04
3.50,35		Ricardo	Barbosa	310386	FCP	Espinho	02.2.08
3.50,38		Francisco	Coelho	120973	CAB	Braga	17.2.96
3.50,51		Ricardo	Paixão	010486	SLB	Espinho	27.2.10
3.51,06		Pedro	Rocha	260666	SLB	Braga	04.2.89
3.51,10		Alexandre	Silva	050484	CAS	Espinho	28.1.07
3.51,27		Joaquim	Magalhães	201269	CBP	Braga	10.2.90
3.51,29		José	Rocha	060776	CAMz	Braga	09.2.97
(50)							
3.51,48		Hugo	Almeida	000088	CCSJM	Pombal	12.2.11
3.51,72		Jorge	Pinto	311070	SCB	Braga	13.2.93

“Rankings” de sempre

3.51,75		Pedro	Martins	010684 MAC	Espinho	14.2.04
3.51,85		Diogo	Sousa	281183 GDE	Espinho	08.3.05
3.52,06	João	Paulo	Rio	241176 CAO.V	Braga	20.1.01
3.52,08		José	Dias	040268 SLB	Braga	10.2.96
3.52,1		Joaquim	Araújo	241264 FCV	Braga	12.3.88
3.52,16	António	Salvador	Resende	210666 NAC	Espinho	31.1.98
3.52,20		Henrique	Meira	040471 SCP	Braga	06.3.93
3.52,23		Francisco	Campos	250973 SCS	Braga	11.2.95
(60)						
3.52,23		Licínio	Pimentel	120473 GDE	Espinho	09.2.03
3.52,41		José	Maduro	120972 SCP	Espinho	17.1.98
3.52,44		Nuno	Lopes	050375 JOMA	Espinho	22.1.00
3.52,48	Manuel	Sousa	Alves	120264 ADS	Braga	06.3.93
3.52,5		Manuel	Pacheco	020867 FCV	Braga	12.3.88
3.52,56		Carlos	Nogueira	260771 SCP	Braga	06.3.93
3.53,62		Youssef el	Kalai	010381 GDRC	Espinho	02.1.10
3.52,64		Paulo	Reis	230668 FCP	Braga	10.2.90
3.52,66		António	Rodrigues	160362 FCP	Braga	17.2.90
3.52,70		Carlos	Pinto	200369 CFB	Braga	21.1.89
(70)						
3.52,73		José	Carvalho	130277 CMC	Pombal	23.2.08
3.52,81		Rui	Pinto	181192 UDV	Espinho	27.2.10
3.53,14		Guilherme	Martins	180767 AAC	Braga	17.2.90
3.53,16		Delfim	Conceição	170371 BFC	Braga	19.2.93
3.53,37	Fernando	Márcio	Ferreira	130379 FCP	Espinho	28.2.98
3.53,39		Rui	Palma	260173 JOMA	Braga	17.2.96
3.53,56	Carlos	Nuno	Santos	151071 CDUP	Braga	11.2.95
3.53,62		António	Oliveira	210966 BA	Espinho	14.2.04
3.53,70		Filipe	Pedro	300178 ADREP	Espinho	28.2.98
3.53,70		Vítor	Almeida	060370 FCP	Braga	19.1.02
(80)						
3.53,70		Jorge	Robalo	280880 CBF	Espinho	17.1.04
3.53,78		Rui	Borges	270272 FCP	Braga	15.2.92
3.53,91		Mário	Duro	210271 JOMA	Espinho	26.1.02
3.53,80		Hélder	Jesus	120454 SLB	Madrid	01.2.75
3.54,06		Américo	Simão	310175 CAS	Espinho	09.1.00
3.54,10		Hélio	Bairrada	060284 GRECAS	Espinho	15.2.04
3.54,19		Ricardo	Mateus	050188 SCP	Espinho	27.2.10
3.54,32		Carlos	Jesus	190364 SCP	Saragoça	18.2.84
3.54,34		Miguel	Moreira	040291 SLB	Pombal	30.1.11
3.54,41		Pedro	Cunha	060470 SLB	Braga	04.2.89
(90)						
3.54,51		Fernando	Magalhães	240969 CAB	Braga	13.2.93
3.54,53		João	Brás	130889 SCUT	Pombal	28.2.09
3.54,57		José	Negrão	101068 FCP	Braga	17.2.90
3.54,60		Carlos	M.Silva	030983 SCP	Espinho	23.2.02
3.54,72		Alberto	Paulo	031085 CSM	Espinho	28.1.06
3.54,8		Amândio	Silva	220262 RSCL	Braga	12.1.92
3.54,87		Nelson	Silva	251082 JOMA	Espinho	01.2.03
3.54,97		António	Vieira	240263 GDC	Braga	15.2.97

“Rankings” de sempre

3.55,01		Elias	Couto	100771 AOV	Braga	01.2.97
3.55,01		Carlos	Saias	270673 CABB	Espinho	22.1.00
(100)						
3.55,04		Bruno	Silva	011081 SCP	Espinho	05.2.00
3.55,05		Mário	Teixeira	200974 CAC	Espinho	18.1.98
3.55,09		Luís	Rações	280176 GS-RC	Pombal	12.2.11
3.55,22		Ângelo	Araújo	100485 JV	Espinho	03.2.07
3.55,30		Fernando	Marinho	000055 IND	Braga	21.1.89
3.55,39		Luís	Silva	041075 ADERCUS	Espinho	20.1.07
3.55,60		Pedro	Cruz	150882 GRECAS	Espinho	28.1.07
3.55,71		Francelino	Resende	170969 FCP	Braga	10.2.90
3.55,88		Hélio	Fumo	110283 GDE	Pombal	29.1.11
3.55,98		José	Farinha	221065 SCP	Braga	22.2.92
(110)						
3.55,98	Jorge	Santa	Cruz	200789 FCP	Pombal	07.2.09
3.56,11		Jorge	Varela	280880 CBF	Espinho	22.1.05
3.56,16		Rui	Carneiro	260571 SCP	Braga	16.2.94
3.56,17		Luís	Novo	290570 CDUP	Braga	13.2.93
3.56,20		Manuel	Damião	190778 MCP	Espinho	20.2.99
3.56,22		Avelino	Frias	220164 JV	Braga	01.2.97
3.56,27		Paulo	Lopes	040189 UDV	Braga	16.1.10
3.56,31	Manuel	José	Sousa	100472 BFC	Braga	16.1.99
3.56,39		Carlos	Santos	170673 BA	Espinho	09.1.99

Evolução do recorde de Portugal

4.10,7		Morujo	Júlio	SCP	Lisboa (U)	11.1.67
4.01,4		José	Lourenço	SCP	Lisboa (U)	29.1.67
3.59,6		José	Lourenço	SCP	Madrid	10.3.68
3.56,8		Morujo	Júlio	SCP	Madrid	11.4.69
3.50,0		Fernando	Mamede	SCP	Corunha	17.2.73
3.45,5		Carlos	Cabral	CFEL	Génova	02.2.80
3.40,7		Carlos	Cabral	CFEL	Sindelfingen	01.3.80
3.39,9		Carlos	Cabral	CFEL	Sindelfingen	02.3.80
3.39,63		Mário	Silva	SCB	Sevilha	27.2.90
3.36,46		Mário	Silva	SCB	Sevilha	28.2.91
3.35,59		Rui	Silva	SCP	Estugarda	07.2.99
3.34,99		Rui	Silva	SCP	Maebashi	07.3.99

Campeões de Portugal

1988	20.2	Braga	Mário	Silva	SCP	3.47,1
1989	04.2	Braga	Mário	Silva	SCP	3.47,12
1990	17.2	Braga	António	Monteiro	SCP	3.46,57
1991	23.2	Braga	Mário	Silva	SCB	3.40,30
1992	22.2	Braga	Cândido	Maia	FCP	3.50,90
1993	06.3	Braga	Cândido	Maia	SLB	3.49,58
1994	19.2	Braga	António	Travassos	CFB	3.48,41
1995	18.2	Braga	Pedro	Carrasco	MAC	3.49,18
1996	17.2	Braga	José	Azevedo	NAMA	3.48,67

“Rankings” de sempre

1997	15.2	Braga	Luís	Feiteira	SCP	3.44,49
1998	14.2	Espinho	Rui	Silva	SCP	<u>3.38,85</u>
1999	20.2	Espinho	José	Costa	FCP	3.55,10
2000	12.2	Espinho	Rui	Silva	SCP	3.40,03
2001	03.3	Lisboa	João	Pires	SCP	3.56,91
2002	09.2	Espinho	Luís	Feiteira	SCP	3.41,86
2003	22.2	Espinho	Alberto	Bispo	SCP	3.51,50
2004	14.2	Espinho	António	Travassos	SCP	3.41,14
2005	12.2	Espinho	António	Travassos	SCP	3.46,28
2006	25.2	Espinho	João	Pires	SCP	3.43,20
2007	17.2	Espinho	João	Lopes	CNRM	3.45,92
2008	23.2	Pombal	Tiago	Rodrigues	SCP	3.46,94
2009	28.2	Pombal	Rui	Silva	SCP	3.42,09
2010	27.2	Espinho	Bruno	Albuquerque	SCP	3.42,69
2011	26.2	Pombal	Hélio	Gomes	SCP	3.44,47

Mário Silva	3
António Travassos	3
Rui Silva	3

3.000 metros

7.39,44	Rui	Silva	030877 SCP	Estugarda	06.2.00
7.39,52		R.Silva	SCP	Estugarda	04.2.01
7.40,92		R.Silva	SCP	Estocolmo	06.2.02
7.42,55		R.Silva	SCP	Estocolmo	18.2.03
7.43,57		R.Silva	SCP	Estocolmo	12.2.04
7.45,27		R.Silva	SCP	Espinho	23.1.00
7.45,61		R.Silva	SCP	Valência	09.2.08
7.47,80		R.Silva	SCP	Gent	08.2.04
7.49,70		R.Silva	SCP	Gent	27.2.00
7.50,94	Luís	Feiteira	210473 SCP	Estocolmo	18.2.03
(10)					
7.50,97		R.Silva	SCP	Valência	11.7.06
7.51,27		R.Silva	SCP	Gent	25.2.00
7.51,60		R.Silva	SCP	Pombal	27.2.11
7.52,14		R.Silva	SCP	Budapeste	05.3.04
7.52,66		R.Silva	SCP	Atenas	20.2.02
7.52,94		R.Silva	SCP	Espinho	01.2.04
7.53,58	Cândido	Maia	080269 FCP	Génova	28.2.92
7.54,05		R.Silva	SCP	Pombal	11.2.07
7.54,11		Maia	SLB	Toronto	12.3.93
7.54,82	António	Leitão	220760 SLB	Bercy	18.1.85
(20)					
7.54,90		Maia	CATe	Braga	19.2.95
7.54,93	João	Campos	220958 SLB	Haia	19.2.89
7.55,62		R.Silva	SCP	Estocolmo	20.2.07
7.55,77	José	Regalo	221163 MCM	Braga	20.2.94
7.55,84		R.Silva	SCP	Estugarda	07.2.09

“Rankings” de sempre

7.55,89	Mário	Silva	220761	SCB	Haia	19.2.89
7.56,05		M.Silva		SCB	Glasgow	03.3.90
7.56,07		Maia		CATe	Braga	20.2.94
7.56,32		Maia		FCP	Génova	01.3.92
7.56,34		M.Silva		SCB	Glasgow	04.3.90
(30)						
7.56,93		Maia		FCP	Braga	16.2.97
7.57,04		M.Silva		SCB	S.Sebastian	03.3.94
7.57,08		R.Silva		SCP	Budapeste	06.3.04
7.57,45		M.Silva		SCB	Paris	11.3.94
7.57,63		Campos		SLB	Bercy	19.1.85
7.57,78		Maia		FCP	Espinho	15.2.98
7.57,9		Maia		SLB	Braga	21.2.93
7.57,99		M.Silva		SCB	Bordéus	09.2.91
7.58,14		Leitão		SLB	Bercy	19.1.85
7.58,19		Maia		FCP	Génova	18.2.98
(40)						
7.58,25	António	Travassos	240971	SCP	Espinho	15.2.04
7.58,26		Campos		SLB	Braga	05.2.89
7.58,27	Pedro	Ribeiro	250381	FCP	Espinho	15.2.04
7.58,36		M.Silva		SCP	S.Sebastian	31.1.88
7.58,50		M.Silva		SCP	Oviedo	13.3.88
7.58,87		M.Silva		SCP	Braga	05.2.89
7.58,95		M.Silva		SCP	Budapeste	06.3.88
7.59,07		Campos		SLB	Bercy	18.1.85
7.59,15		Campos		SLB	Madrid	23.2.86
7.59,29		Maia		FCP	Braga	18.2.96
(50)						
7.59,49		R.Silva		SCP	Paris	05.3.11
7.59,50		Travassos		SLB	Espinho	13.2.00
7.59,72		Maia		FCP	Estocolmo	10.3.96
7.59,73		R.Silva		SCP	Birmingham	17.2.07
7.59,84		M.Silva		SCB	Sevilha	03.2.94
7.59,86	Vítor	Almeida	060370	SCP	Espinho	13.2.00
8.00,20		R.Silva		SCP	Espinho	31.1.99
8.00,51	José	Maduro	120972	CMC	Espinho	15.2.04
8.00,79		Maia		CATe	Barcelona	10.3.95
8.00,8	Luís	Horta	140158	SLB	Saragoça	18.2.84
(60)						
8.00,82		Maia		CATe	Paris	11.3.94
8.01,13		Leitão		SLB	Madrid	22.2.86
8.01,20		R.Silva		SCP	Espinho	28.1.01
8.01,50	António	Monteiro	040263	SCP	Génova	28.2.92
8.02,20		Campos		SLB	Madrid	22.2.86
8.02,28		Regalo		SLB	Braga	16.2.92
8.02,30		Maia		FCP	Espinho	01.2.98
8.02,55		Maia		FCP	Braga	19.1.92
8.02,57		R.Silva		SCP	Pombal	15.2.09

“Rankings” de sempre

8.02,69		R.Silva	SCP	Paris	04.3.11
(70)					
8.02,77		Maia	FCP	Braga	11.2.90
8.02,77	José	Ramos	280768 SCP	Lisboa	04.3.01
8.03,15		Maia	MAC	Espinho	02.2.02
8.03,27	Mário	Teixeira	200974 SCP	Espinho	15.2.04
8.03,28	João	Junqueira	240665 MCP	Lisboa	04.3.01
8.03,43		Leitão	SLB	Madrid	23.2.86

(76 marcas/16 atletas)

8.03,82		Raimundo Santos	220867 SLB	Espinho	01.2.98
8.04,69		José Jesus	210466 CAL	Braga	24.2.91
8.04,95		Licínio Pimentel	120470 GDE	Espinho	15.2.04
8.04,98		Paulo Estiveira	300770 SCP	Braga	24.2.91
(20)					
8.05,39		Rui Vieira	040270 BFC	Braga	20.2.94
8.05,59	Rui	Pedro Silva	060581 FCP	Espinho	02.2.02
8.05,62		Hélder Ornelas	060574 SCP	Espinho	13.2.00
8.05,79		José Rocha	060776 MCP	Braga	15.1.06
8.06,11		Paulo Gomes	150573 EDCB	Espinho	13.2.00
8.06,57		Filipe Pedro	030780 SLB	Espinho	21.2.99
8.06,6	José	Lameira Ferreira	060467 FCP	Braga	19.1.91
8.06,70		Manuel Silva	081078 SCP	Espinho	23.2.03
8.07,01		Angelo Pacheco	050575 SCP	Valência	17.1.98
8.07,14	Joaquim	Carlos Lopes	171268 BFC	Braga	16.2.92
(30)					
8.07,29	António	Salvador Resende	210666 SCS	Braga	07.3.93
8.07,29		Armando Rosa	040568 ICA	Braga	19.2.95
8.07,29		José Dias	040268 SLB	Braga	11.2.96
8.07,59		Ricardo Ribas	081077 MCP	Espinho	15.2.04
8.08,15		Marco Rebelo	180373 GDE	Espinho	13.2.00
8.08,5		José Sena	130755 FCP	Vittel	10.2.79
8.08,74		Américo Simão	300175 SMC	Lisboa	04.3.01
8.08,81		Rui Borges	270272 SMC	Braga	20.1.02
8.08,87		Joaquim Magalhães	201269 CBP	Braga	11.2.90
8.09,32		Fernando Couto	041259 SLB	Madrid	08.2.85
(40)					
8.09,37		Adriano Carvalho	110265 CATE	Braga	19.1.91
8.09,54		Túlio António	240183 SCP	Valência	13.2.10
8.09,83		Luís Pinto	050183 SCP	Pombal	27.2.11
8.09,90		Jorge Pinto	311070 SCB	Braga	07.3.93
8.09,94		José Moreira	060764 SLB	Braga	23.2.92
8.10,38		Manuel Damião	190778 MCP	Espinho	21.2.99
8.10,43		Mário da Silva	191171 TOAC	Bordéus	20.1.96
8.10,47		Rui Pinto	181192 SLB	Pombal	13.2.11
8.10,56	Manuel	José Sousa	010472 BFC	Braga	27.1.96

“Rankings” de sempre

8.10,60		Leão	Carvalho	140980 SLB	Espinho	03.2.08
(50)						
8.10,7		Joaquim	Araújo	241264 FCV	Braga	26.3.88
8.11,22		Germano	Neves	240471 ADRP	Braga	18.2.96
8.11,32		Manuel	Moreira	020863 MJA	Braga	10.2.91
8.12,08		José	Costa	180167 SCS	Espinho	31.1.99
8.12,11		Avelino	Frias	220164 JV	Braga	16.2.97
8.12,23		Pedro	Rocha	260666 MCP	Braga	23.2.92
8.12,34		Luís	Novo	290570 MAC	Braga	21.1.95
8.12,45	Carlos	Miguel	Silva	030983 SCP	Espinho	03.2.08
8.12,65		Alberto	Paulo	031085 CSM	Espinho	03.2.08
8.12,7		Carlos	Cabral	200652 CFEL	Milão	06.2.80
(60)						
8.12,81	João	Paulo	Rio	241176 CAOVS	Espinho	21.2.99
8.12,83		Rafael	Marques	120757 SCP	Madrid	08.2.85
8.12,83		Bruno	Saramago	250182 GRECAS	Espinho	18.2.07
8.13,04		João	Pedro	280674 GRECAS	Espinho	18.1.98
8.13,33		Pedro	Carrasco	020272 MAC	Braga	21.1.95
8.13,53		Sérgio	Silva	030483 JV	Pombal	11.2.07
8.13,62		Adelino	Monteiro	010481 SCP	Espinho	24.2.01
8.13,87		Alexandre	Silva	050484 CAS	Espinho	18.2.07
8.14,04		Joaquim	Cardoso	270769 CBP	Braga	07.3.93
8.14,14		Luciano	Brito	080268 CBP	Braga	23.2.92
(70)						
8.14,24		Nuno	Valente	171083 FCP	Espinho	15.2.04
8.14,5		Hélder	Jesus	120454 SCP	Oviedo	27.1.79
8.14,63		Carlos	Patrício	091064 SCP	Braga	18.2.96
8.14,73	Pedro	Sampaio	Pereira	080574 GDAS	Espinho	31.1.99
8.14,91		Francisco	Coelho	120973 CAB	Braga	18.2.96
8.15,2		José	Negrão	101068 FCP	Braga	30.12.89
8.15,47		Delfim	Conceição	120371 IND	Braga	21.1.95
8.15,83		Elias	Couto	100771 SLB	Braga	27.1.96
8.15,95		João	Lopes	020186 CNRM	Espinho	04.2.07
8.16,1	António	Meira	Gonçalves	311265 NDS	Braga	19.1.91
(80)						
8.16,18		António	Rodrigues	160362 FCP	Braga	11.2.90
8.16,28		Pedro	Cruz	150882 GRECAS	Espinho	18.2.07
8.16,40		Rui	Palma	260173 JOMA	Braga	18.2.96
8.16,49		Fernando	Magalhães	240969 CEP	Braga	18.2.96
8.16,68		Nuno	Lopes	050375 JOMA	Espinho	23.1.00
8.17,3		Alfredo	Brás	261268 CUAB	Braga	19.1.91
8.17,47		Manuel	Magalhães	150975 NAJ	Espinho	13.2.00
8.17,8	João	António	Cunha	250671 ACB	Braga	28.12.91
8.18,17		Hermano	Ferreira	161182 SMC	Espinho	16.2.03
8.18,23		Emanuel	Rolim	030193 SLB	Braga	18.12.10
(90)						
8.18,27		Ilídio	Silva	070174 ADREP	Braga	27.1.96
8.18,3		Manuel	Pacheco	020867 FCV	Braga	26.3.88

“Rankings” de sempre

Evolução do recorde de Portugal

8.53,4	José	Araújo	SLB	Lisboa	04.3.59
8.48,2	Natalino	Almeida	CP	Lisboa	23.1.60
8.45,0	José	Lourenço	SCP	Lisboa (U)	11.1.67
8.44,8	Carlos	Lopes	SCP	Lisboa (U)	29.1.67
8.37,0	José	Lourenço	SCP	Lisboa (U)	21.2.67
8.28,6	José	Lourenço	SCP	Madrid	24.2.68
8.08,5	José	Sena	FCP	Vittel	10.2.79
8.00,8	Luís	Horta	SLB	Saragoça	18.2.84
7.59,07	João	Campos	SLB	Bercy	18.1.85
7.54,82	António	Leitão	SLB	Bercy	18.1.85
7.53,58	Cândido	Maia	FCP	Génova	28.2.92
7.39,44	Rui	Silva	SCP	Estugarda	06.2.00

Campeões de Portugal

1988	21.2	Braga	Armando	Rosa	IND	8.36,7	
1989	05.2	Braga	João	Campos	SLB	7.58,26	
1990	18.2	Braga	Mário	Silva	SCB	8.12,04	
1991	24.2	Braga	António	Monteiro	SCP	8.03,91	
1992	23.2	Braga	Cândido	Maia	FCP	8.08,79	
1993	07.3	Braga	António	Salvador	Resende	SCS	8.07,29
1994	20.2	Braga	José	Regalo	MCP	7.55,77	
1995	19.2	Braga	Cândido	Maia	CATe	7.54,90	
1996	18.2	Braga	Cândido	Maia	FCP	7.59,29	
1997	16.2	Braga	Cândido	Maia	FCP	7.56,93	
1998	15.2	Espinho	Cândido	Maia	FCP	7.57,78	
1999	21.2	Espinho	Filipe	Pedro	SLB	8.06,57	
2000	13.2	Espinho	António	Travassos	SLB	7.59,50	
2001	04.3	Lisboa	José	Ramos	SCP	8.02,77	
2002	10.2	Espinho	Hélder	Ornelas	SCP	8.09,01	
2003	23.2	Espinho	Rui	Pedro	Silva	SCP	8.05,99
2004	14.2	Espinho	António	Travassos	SCP	7.58,25	
2005	13.2	Espinho	José	Rocha	CAC	8.12,64	
2006	26.2	Espinho	Mário	Teixeira	SCP	8.17,45	
2007	18.2	Espinho	António	Travassos	SCP	8.11,44	
2008	24.2	Pombal	Carlos	Silva	SCP	8.22,37	
2009	01.3	Pombal	Mário	Teixeira	SCP	8.12,18	
2010	28.2	Espinho	Bruno	Albuquerque	SCP	8.22,23	
2011	27.2	Pombal	Rui	Silva	SCP	<u>7.51,60</u>	

Cândido Maia 5
António Travassos 3

“Rankings” de sempre

60 metros-barreiras

7,78		Rasul	Dabo	140289 SLB	Pombal	13.2.11
7,79		Luís	Sá	070381 FCP	Espinho	08.3.03
7,85			R.Dabo	SLB	Pombal	27.2.11
7,86		Rui	Palma	040178 SCP	Sevilha	17.2.02
7,86			Sá	FCP	Espinho	08.3.03
7,87			Palma	SCP	Valência	23.2.02
7,87			Palma	SCP	Viena	01.3.02
7,87			Sá	FCP	Espinho	23.2.03
7,88		João	Almeida	050488 SCP	Pombal	14.2.10
7,89			Palma	SCP	Lisboa	04.3.01
	(10)					
7,89			Sá	FCP	Espinho	01.2.03
7,90			Palma	SCP	Madrid	16.2.00
7,92			Sá	FCP	Espinho	09.2.03
7,92			Palma	SCP	Espinho	15.2.04
7,93			Palma	SCP	Espinho	21.2.99
7,93		Amâncio	Santos	310177 GDE	Valência	24.2.01
7,93			Palma	SCP	Espinho	03.2.02
7,93			J.Almeida	SCP	Espinho	07.2.10
7,93			R.Dabo	SLB	Paris	04.3.11
7,94		João	Lima	200961 SCP	Espinho	21.2.99
	(20)					
7,94			A.Santos	GDE	Espinho	27.1.01
7,94			Palma	SCP	Valência	23.2.02
7,94			Sá	FCP	Espinho	09.2.03
7,94			Palma	SCP	Espinho	08.3.03
7,94			J.Almeida	SCP	Pombal	31.1.10
7,94			J.Almeida	SCP	Pombal	21.2.10
7,94			R.Dabo	SLB	Pombal	27.2.11
7,95			Palma	SCP	Espinho	29.1.00
7,95			Palma	SCP	Espinho	13.2.00
7,95			Palma	SCP	Espinho	10.2.02
	(30)					
7,96			Lima	SCP	Aveiro	31.1.87
7,96			Lima	SCP	Braga	05.2.89
7,96			Palma	SCP	Braga	13.2.00
7,96			Palma	SCP	Espinho	03.2.02
7,96			Sá	FCP	Braga	12.1.03
7,96			Palma	SCP	Espinho	23.2.03
7,96			Palma	SCP	Espinho	28.1.07
7,96			R.Dabo	SLB	Pombal	30.1.11
7,97			Palma	SCP	Lisboa	04.3.01
7,97			Palma	SCP	Sevilha	16.2.02
	(40)					
7,97			J.Almeida	SCP	Pombal	14.2.09
7,98			Lima	SCP	Madrid	08.2.85

“Rankings” de sempre

7,98		Lima	SCP	Espinho	21.2.99
7,98		Palma	SCP	Espinho	21.2.99
7,98		Palma	SCP	Espinho	06.2.00
7,98		A.Santos	GDE	Lisboa	04.3.01
7,98	João	Ferreira	201086 SLB	Espinho	11.2.06
7,98		J.Almeida	SCP	Pombal	01.3.09
7,99		Lima	SCP	Madrid	06.2.85
7,99		Lima	SCP	Aveiro	07.2.87
(50)					
7,99		Palma	SCP	Valência	14.2.99
7,99		Palma	SCP	Espinho	06.2.00
7,99		Palma	SCP	Espinho	08.3.03
7,99		Palma	SCP	Espinho	18.2.07
7,99		R.Dabo	SLB	Jamor	03.2.11
7,99		J.Almeida	SCP	Pombal	27.2.11
8,00		Palma	SCP	Génova	24.2.99
8,00		Palma	SCP	Espinho	22.1.00
8,00		Palma	SCP	Espinho	29.1.00
8,00		Palma	SCP	Espinho	23.2.03
(60)					
8,00		J.Almeida	SCP	Pombal	08.2.09
8,00		R.Dabo	JOMA	Espinho	07.2.10
8,00		R.Dabo	SLB	Pombal	08.1.11
8,00		R.Dabo	SLB	Pombal	06.2.11
8,01		Palma	SCP	Espinho	06.2.99
8,01		Palma	SCP	Espinho	26.1.02
8,02		Lima	SCP	Braga	05.2.89
8,02		Lima	SCP	Valência	14.2.99
8,02		Palma	SCP	Espinho	30.1.00
8,02		A.Santos	GDE	Espinho	13.2.00
(70)					
8,02		A.Santos	GDE	Espinho	17.2.01
8,02		J.Almeida	SCP	Viena	16.2.08
8,02		R.Dabo	SLB	Pombal	08.1.11
8,03		Lima	SCP	Madrid	12.2.87
8,03		A.Santos	GDE	Espinho	13.2.00
8,03		A.Santos	GDE	Espinho	10.2.01
8,03		Palma	SCP	Espinho	17.2.01
8,03		Palma	SCP	Espinho	18.1.03
8,03		Palma	SCP	Espinho	15.2.04
8,03		Palma	SCP	Espinho	15.2.04
(80)					
8,03		Sá	FCP	Espinho	26.2.06
8,03		Palma	SCP	Alpiarça	14.1.07
8,03		Sá	FCP	Espinho	02.2.08
8,03		Sá	FCP	Valência	09.2.08
8,03		J.Almeida	SCP	Bratislava	05.2.09
8,03		J.Almeida	SCP	Pombal	31.1.10
8,03		R.Dabo	JOMA	Pombal	20.2.10
8,03		J.Almeida	SCP	Pombal	30.1.11

“Rankings” de sempre

8,04			Lima	SCP	Madrid	06.2.85	
8,04			Lima	SCP	Vittel	26.2.88	
	(90)						
8,04			Lima	SCP	Braga	05.2.89	
8,04			Lima	SCP	Valência	14.2.99	
8,04			Palma	SCP	Valência	14.2.99	
8,04			Palma	SCP	Génova	24.2.99	
8,04			A.Santos	GDE	Espinho	27.1.01	
8,04			A.Santos	GDE	Espinho	10.2.01	
8,04			A.Santos	GDE	Espinho	17.2.01	
8,04			A.Santos	GDE	Valência	24.2.01	
8,04			Palma	SCP	Espinho	23.2.03	
8,04		João	Nunes	060383 SLB	Espinho	13.2.05	
	(100)						
8,04			Sá	FCP	Espinho	05.2.06	
8,04			Sá	FCP	Espinho	26.2.06	
8,04			J.Almeida	SCP	Pombal	09.1.10	
8,05			Lima	SCP	Madrid	08.2.85	
8,05			Lima	SCP	Braga	21.8.89	
8,05		Mário	Aníbal	Ramos	230372 SLB	Espinho	07.2.98
8,05			A.Santos	GDE	Lisboa	04.3.01	
8,05			Sá	FCP	Braga	21.1.07	
8,05			J.Ferreira	SLB	Espinho	18.2.07	
8,06			J.Ferreira	SLB	Espinho	26.2.06	
	(110)						
8,06			J.Almeida	SCP	Pombal	24.2.08	
8,06			R.Dabo	JOMA	Pombal	21.2.10	
8,06			J.Almeida	SCP	Pombal	13.2.11	
8,07			Lima	SCP	Madrid	02.2.88	
8,07			Palma	SCP	Espinho	06.2.99	
8,07			Sá	FCP	Braga	12.1.03	
8,07			Sá	FCP	Espinho	31.1.04	
8,07			Palma	SCP	Espinho	07.2.04	
8,07			Palma	SCP	Alpiarça	08.2.04	
8,07			Nunes	SCP	Espinho	06.3.05	
	(120)						
8,07			Sá	FCP	Espinho	27.1.07	
8,07			J.Almeida	SCP	Pombal	21.2.10	
8,07			R.Dabo	SLB	Pombal	06.2.11	
8,08			Lima	SCP	Atenas	03.3.85	
8,08			Lima	SCP	Braga	18.2.90	
8,08		Francisco Nuno	Fernandes	010469 FCP	Braga	11.2.96	
8,08			Palma	SCP	Espinho	07.2.98	
8,08			Lima	SCP	Espinho	13.2.00	
8,08			Sá	FCP	Espinho	18.1.04	
8,08			Palma	SCP	Espinho	31.1.04	
	(130)						
8,08		Luís	Fernandes	310582 GDC	Espinho	13.2.05	
8,08			Sá	FCP	Espinho	18.2.07	
8,08			R.Dabo	JOMA	Pombal	30.1.10	

“Rankings” de sempre

8,08			R.Dabo	JOMA	Espinho	28.2.10	
8,09		Paulo	Barrigana 300964	SLB	Braga	23.2.92	
8,09			Palma	SCP	Espinho	15.2.98	
8,09			A.Santos	GDE	Espinho	06.2.00	
8,09			Sá	FCP	Valência	23.2.02	
8,09			Sá	FCP	Braga	25.1.04	
8,09			Sá	FCP	Braga	25.1.04	
	(140)						
8,09			Palma	SCP	Alpiarça	21.2.04	
8,09			J.Ferreira	SLB	Espinho	11.2.06	
8,09			Sá	FCP	Espinho	11.2.06	
8,09			Palma	SCP	Espinho	18.2.07	
8,09			J.Ferreira	SLB	Espinho	18.2.07	
8,09			J.Almeida	SCP	Pombal	19.2.11	
8,10			Lima	SCP	Madrid	02.2.88	
8,10			Lima	SCP	Valência	12.3.87	
8,10			Sá	FCP	Espinho	10.2.02	
8,10			Nunes	SCP	Espinho	13.2.05	
	(150)						
8,10			Nunes	SCP	Espinho	06.3.05	
8,10		Arnaldo	Isaías	Abrantes 271186	SCP	Espinho	18.2.06
8,10			J.Ferreira	SLB	Espinho	13.1.07	
8,10			Rodrigo	Dionísio 250685	GDE	Espinho	10.1.09
8,10			J.Almeida	SCP	Pombal	01.2.09	
8,10			J.Almeida	SCP	Bratislava	05.2.09	
8,11			Lima	SCP	Aveiro	31.1.87	
8,11			Fernandes	FCP	Braga	20.2.94	
8,11			Palma	SCP	Espinho	12.2.98	
8,11			A.Santos	GDE	Espinho	13.2.00	
	(160)						
8,11			Palma	SCP	Espinho	17.1.01	
8,11			Sá	FCP	Braga	03.1.04	
8,11			Palma	SCP	Alpiarça	10.1.04	
8,11			Sá	FCP	Espinho	17.1.04	
8,11			Fernandes	JV	Espinho	13.2.05	
8,11			Sá	FCP	Braga	15.1.06	
8,11			A.Abrantes	SCP	Alpiarça	22.1.06	
8,11			J.Ferreira	SLB	Alpiarça	22.1.06	
8,11			A.I.Abrantes	SCP	Espinho	29.1.06	
8,11			J.Almeida	SCP	Espinho	18.2.07	
	(170)						
8,11			R.Dabo	JOMA	Pombal	20.2.10	
8,12		Pedro	Rodrigues 080771	SLB	Braga	23.2.92	
8,12			Barrigana	SLB	Braga	23.2.92	
8,12			Palma	SCP	Espinho	30.1.99	
8,12			Sá	FCP	Espinho	23.2.03	
8,12			A.I.Abrantes	SCP	Alpiarça	22.1.06	
8,12			J.Ferreira	SLB	Espinho	18.2.06	
8,12			L.Fernandes	GDC	Pombal	01.3.09	
8,12			J.Almeida	SCP	Jamor	03.2.11	

“Rankings” de sempre

8,13		Lima	SCP	Vittel	27.2.88
	(180)				
8,13		Rodrigues	SLB	Braga	16.2.92
8,13		Lima	SCP	Braga	20.2.94
8,13		Lima	SCP	Espinho	06.2.99
8,13		Ramos	SLB	Espinho	29.1.00
8,13		Ramos	SLB	Lisboa	04.3.01
8,13		Palma	SCP	Espinho	01.2.03
8,13		J.Almeida	SCP	Espinho	27.1.08
8,13		J.Almeida	SCP	Pombal	01.2.09
8,13		R.Dionísio	GDE	Pombal	01.3.09
8,13		L.Sá	FCP	Pombal	01.3.09
	(190)				
8,13		J.Almeida	SCP	Pombal	09.1.10
8,13		R.Dabo	JOMA	Pombal	30.1.10
8,13		L.Sá	IND	Espinho	31.1.10
8,13		R.Dabo	JOMA	Pombal	14.2.10

(194 marcas/15 atletas)

8,17		Michel	Ferreira	280375 TAC	Paris	01.2.97
8,18		Pedro	Correia	160981 SCP	Espinho	06.2.00
8,18		David	Bernardo	260190 ASPF-Fr.	Val d'Oise	06.2.09
8,20		João	Fontela	070891 CCSJM	Pombal	27.2.11
8,22		Tiago	Marto	050586 GAF	Pombal	01.3.09
	(20)					
8,24		Diogo	Fernando	211272 CFB	Braga	16.2.97
8,25		Jorge	Paula	081084 JOMA	Espinho	15.2.04
8,25		Bruno	Gualberto	010888 JV	Pombal	14.2.10
8,26		António	Veiga	260768 SCP	Braga	05.2.89
8,27		Edgar	Carrolo	300191 SLB	Pombal	14.2.09
8,28		Sérgio	Duro	140280 VFC	Espinho	09.2.03
8,29		Bruno	Costa	170380 CAS	Espinho	05.2.05
8,31	Paulo	Jorge	Ferreira	250876 FCP	Espinho	23.2.03
8,32	João	André	Silva	280576 SCP	Braga	18.2.96
8,32		Samuel	Remédios	240292 GAF	Pombal	27.2.11
	(30)					
8,33	José	Vieira	Carvalho	130381 SLB	Espinho	06.2.00
8,33		Jorge	Santos	250385 NAC	Pombal	20.2.10
8,35		Pedro	Feliciano	290773 SLB	Braga	16.2.97
8,36		Luís	Inocêncio	060268 CFB	Espinho	21.2.99
8,36		Ricardo	Nobre	021183 MAC	Espinho	13.2.05
8,38		Cristovão	Amaro	150466 Fr.	Bordéus	28.1.90
8,38		Ilídio	Motty	130669 CALAG	Braga	11.2.96
8,38		Hélio	Vaz	010591 NDCG	Pombal	01.3.09
8,39		Marcos	Chuva	080889 SLB	Espinho	10.2.08
8,40		Mário	Reis	081169 SCP	Braga	19.2.95
	(40)					
8,40		Paulo	Ferreira	250576 CAC	Braga	12.2.05

“Rankings” de sempre

8,40		Tiago	Ferreira	220787 FCP	Espinho	11.2.06
8,42		Nouzalter	Abreu	080480 JOMA	Braga	14.2.98
8,44		Pedro	Sequeira	210369 GRF	Braga	07.3.93
8,44		Timóteo	Silva	080983 COD	Espinho	24.2.02
8,44		Hélder	Pato	120180 GSADF	Espinho	11.2.06
8,44		Pedro	Santos	010188 CPA-S	Espinho	10.2.08
8,45	Hugo	Espírito	Santo	300593 SCP	Pombal	27.2.11
8,47	Alberto	Miguel	Fraga	290280 CSM	Alpiarça	10.1.04
8,47		Pedro	Silva	040385 CBF	Espinho	05.3.05
(50)						
8,48		Ricardo	Lima	020185 SCP	Espinho	04.2.07
8,50		Pedro	Almeida	280886 JOMA	Espinho	13.2.05
8,51		Daniel	Casteleira	070173 ESNA	Braga	19.2.95
8,52		Rodolfo	Varela	200586 CAS	Espinho	21.1.07
8,53	Lúis	Herédio	Costa	301071 SCP	Alpiarça	09.1.99
8,54	Manuel	António	Leite	300171 BFC	Braga	20.2.94
8,54		Carlos	Pereira	000078 CSMC	Braga	18.2.96
8,54		João	Castanheira	010979 JOMA	Espinho	29.1.00
8,55		Horácio	Sá	111172 CDC	Espinho	16.1.00
8,55		Jorge	Marcos	150184 AAPL	Espinho	26.2.06
(60)						
8,55		Damião	Freitas	160489 CPA-S	Espinho	18.2.07
8,55		Ricardo	Nunes	120589SLB	Espinho	07.2.10
8,57		Lúis	Santos	200777 SCP	Braga	16.2.97
8,58		Paulo	Gonçalves	050385 CYAC	Braga	15.1.06
8,59		Gonçalo	Chagas	260481 AAS	Espinho	06.2.00
8,59		Pedro	Correia	030484 CBF	Espinho	05.3.05
8,60	Alain	Monteiro	Grenho	280170 CFB	Braga	18.2.96
8,60		André	Jordão	270689 NDCG	Espinho	18.1.09
8,60		Ricardo	Fernandes	010191 JOMA	Pombal	06.2.11
8,62		Vitor	Fernandes	171057 SLB	Madrid	11.2.78
(70)						
8,62	Paulo	Sérgio	Carvalho	120375 NAMa	Braga	04.2.96
8,62		António	Ferreira	080276 SCP	Espinho	06.2.99
8,62		Rafael	Gonçalves	120577 CAO	Lisboa	04.3.01
8,62		Pedro	Carreira	270289 GAF	Pombal	08.2.09
8,63		Cláudio	Gama	200382 GDC	Pombal	23.2.08
8,64		Dércio	Ferreira	270286 NSIT	Espinho	15.2.04
8,64		Nuno	Nobre	120882 MAC	Espinho	15.2.04
8,64		Roberto	Gonçalves	240289 GDE	Pombal	08.2.09
8,65		André	Costa	090592 GDRCC	Pombal	30.1.10
8,66		João	Pinto	140582 LAVRA	Espinho	25.2.01
(80)						
8,66		Carlos	Santos	100586 CPA-S	Espinho	10.2.08
8,67		Peribaldo	Martins	011183 CABB	Pombal	13.2.11
8,68		Vasco	Mendes	160378 AAC	Lisboa	04.3.01
8,68		Vitor	Rodrigues	200484 SUOV	Alpiarça	25.1.05
8,69		Nuno	Guerra	150877 ADCC	Braga	02.2.97
8,69		Hugo	Andrade	170381 TSU	Lisboa	04.3.01
8,69		Lúis	Simões	180177 JV	Espinho	05.1.03

“Rankings” de sempre

8,70		Fernando	Esteves	060667 OS	Braga	24.2.91
8,70		Daniel	Inácio	050380 CUAB	Espinho	29.1.00
8,70		Daniel	Gaspar	071187 ACV	Pombal	31.1.10
(90)						
8,71		Ricardo	Lopes	080772 CDUP	Braga	20.2.94
8,73	António	Sérgio	Damásio	150165 GSL	Braga	23.2.92
8,73		Valdemar	Santo	060972 SLB	Braga	07.3.93
8,73		André	Lima	190491 SCP	Pombal	20.2.11
8,75		Sérgio	Vicente	200578 CABB	Espinho	09.1.00
8,75		Frederic	Bernardo	291282 AAPFA	Eaubonne	27.2.04
8,76		Mário	Pereira	290472 CIPA	Braga	07.3.93
8,76		António	Perpétuo	230365 CABB	Alpiarça	11.1.98
8,76		Mário	Almeida	120481 GDAS	Braga	31.2.99
8,76		Pedro	Vieira	070884 CAC	Espinho	19.1.03
(100)						
8,77		Vasco	Mendes	160378 AAC	Espinho	23.2.03
8,77		Joel	Pereira	070486 CAOVS	Espinho	07.3.04
8,77		Carlos	Custódio	141273 CSM	Espinho	18.2.07
8,77	João	Lopes	Rocha	150492 SLB	Pombal	30.1.10
8,77		David	Cerqueira	030292 SLB	Pombal	08.1.11
8,79		Vítor	Simões	020372 COP	Braga	07.3.93
8,79		Luís	Silva	260580 GRECAS	Espinho	22.1.06
8,80		José	Durão	090169 CSM	Haia	06.2.94
8,80		Bruno	Miguel	190875 FCP	Espinho	28.2.99
8,80		Pedro	Veloso	031077 NAC	Espinho	22.1.00
(110)						
8,80		Ernesto	Pereira	180883 FCP	Espinho	04.1.04
8,80		Ricardo	Jaquité	170889 JOMA	Espinho	07.2.10
8,80		Paulo	Conceição	291293 SLB	Pombal	08.1.11
8,81		Raúl	Duarte	290770 CFB	Braga	24.2.91
8,81		Nicolau	Ferreira	251184 SUQV	Espinho	24.2.02
8,81		Tiago	Madeira	130883 CNRM	Alpiarça	21.12.02
8,82		Luís	Pinheiro	100680 CAOVS	Espinho	22.3.03
8,83		António	Lourenço	110678 CDUL	Espinho	20.2.00
8,83		Emiliano	Ventura	050379 GDE	Espinho	10.2.02
8,83		José	Sereno	210483 GRECAS	Espinho	04.1.04
(120)						
8,84		Pedro	Torcato	291173 SLB	Braga	16.2.92
8,84		Armando	Silva	010162 CIPA	Braga	07.3.93
8,84		David	Cardeira	020389 SCP	Alpiarça	22.1.06
8,84		Luís	Ferreira	230485 CCSJM	Espinho	11.2.06
8,84		Davide	Anselmo	260589 NDCCG	Espinho	04.2.07
8,85		Rui	Barros	290674 SCP	Braga	24.2.91
8,85		Pedro	Vieira	070884 CAC	Espinho	15.2.04
8,85		Paulo	Dias	140589 AAC	Espinho	11.2.06
8,85		Daniel	Dias	101192 ASJC	Pombal	06.2.11
8,86		Vítor	Loureiro	180774 CIPA	Braga	28.2.93
(130)						
8,86		David	Oliveira	040582 TSU	Espinho	09.2.03
8,86		Francisco	Gonçalves	140581 CSM	Espinho	23.2.03

“Rankings” de sempre

8,86		Mauro	Pataco	130683 CAVA	Espinho	07.2.04
8,86		Pedro	Gomes	131190 GRQL	Pombal	09.1.10
8,87		Bruno	Roda	100582 JV	Espinho	20.2.00
8,87		David	Palma	200781 BNSC	Pombal	24.2.08
8,87		Alexandre	Sousa	131187 BA	Pombal	01.2.09
8,88		João	Raposo	140285 COD	Pombal	12.1.08
8,89		Carlos	Sá	290681 IFCT	Espinho	15.2.04
8,89		Fernando	Fernandes	200285 CBF	Espinho	26.2.06

(140)

8,89		João	Martins	250292 CASM	Pombal	09.1.10
8,90		Porfírio	Lima	040561 BFC	Aveiro	31.1.87
8,90	Vítor	Dinarte	Freitas	220874 CSM	Braga	19.2.95
8,90		Tiago	Lança	020684 IFCT	Alpiarça	10.1.04
8,90		Ricardo	Mendes	300594 JV	Pombal	13.2.11
8,91		Nuno	Lopes	160669 LDC	Aveiro	07.2.87
8,92		Luís	Bento	261163 GRF	Braga	05.2.89
8,93	António	Pedro	Costa	240973 SCP	Aveiro	19.12.92
8,93		Nelson	Moreira	041176 BFC	Braga	05.2.99
8,93		George	Silva	050176 BA	Lisboa	04.3.01

(150)

8,93		Ricardo	Amorim	230482 FCP	Braga	17.2.02
8,93		Márcio	Pires	300486 TSU	Alpiarça	26.2.05
8,93		Ricardo	Pereira	131188 CCCR	Pombal	10.2.07

Outras marcas manuais

8,1		Alberto	Matos	060644 SCP	Madrid	09.2.74
8,2		Vítor	Mendes	250855 SLB	Aveiro	06.2.88
8,4		Filipe	Ferreira	240879 CNRM	Alpiarça	16.1.00
8,5		Álvaro	Quelhas	270164 CCSJM	Aveiro	10.1.87
8,5		André	Couto	220463 SCP	Braga	16.1.88
8,5		Carlos	Pinto	160169 SLB	Aveiro	12.2.89
8,6		Jorge	Domingues	080160 CFUC	Braga	21.2.88
8,6		João	Santos	080766 SCB	Braga	19.1.91

Evolução do recorde de Portugal

8,7		Pedro	Almeida	SCP	Lisboa	04.3.59
8,1		Alberto	Matos	SCP	Madrid	09.2.74
8,23		João	Lima	SCP	Madrid	30.1.82
8,04		João	Lima	SCP	Madrid	06.2.85
7,99		João	Lima	SCP	Madrid	06.2.85
7,98		João	Lima	SCP	Madrid	08.2.85
7,96		João	Lima	SCP	Aveiro	31.1.87
7,96		João	Lima	SCP	Braga	05.2.89
7,93		Rui	Palma	SCP	Espinho	21.2.99
7,90		Rui	Palma	SCP	Madrid	16.2.00
7,89		Rui	Palma	SCP	Lisboa	04.3.01
7,86		Rui	Palma	SCP	Sevilha	17.2.02

“Rankings” de sempre

7,86	Luís	Sá	FCP	Espinho	08.3.02
7,79	Luís	Sá	FCP	Espinho	08.3.02
7,78	Rasul	Dabo	SLB	Pombal	13.2.11

Campeões de Portugal

1987	07.2	Aveiro		João	Lima	SCP	7,99
1988	21.2	Braga		João	Lima	SCP	7,8
1989	05.2.	Braga		João	Lima	SCP	7,96
1990	18.2	Braga		João	Lima	SCP	8,20
1991	24.2	Braga		João	Lima	SCP	8,15
1992	23.2	Braga		Paulo	Barrigana	SLB	8,09
1993	07.3	Braga		João	Lima	SCP	8,20
	07.3	Braga		Paulo	Barrigana	SLB	8,20
1994	20.2	Braga	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	8,11
1995	18.2	Braga	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	8,17
1996	18.2	Braga		João	Lima	SCP	8,30
1997	16.2	Braga		João	Lima	SCP	8,17
1998	15.2	Espinho		Rui	Palma	SCP	8,11
1999	21.2	Espinho		Rui	Palma	SCP	7,93
2000	13.2	Espinho		Rui	Palma	SCP	7,95
2001	04.3	Lisboa		Rui	Palma	SCP	7,89
2002	10.2	Espinho		Rui	Palma	SCP	7,95
2003	23.2	Espinho		Luís	Sá	FCP	7,89
2004	14.3	Espinho		Rui	Palma	SCP	7,92
2005	12.2	Espinho		João	Nunes	SCP	8,04
2006	26.2	Espinho		Luís	Sá	FCP	8,03
2007	18.2	Espinho		Rui	Palma	SCP	7,99
2008	24.2	Pombal		João	Almeida	SCP	8,06
2009	01.3	Pombal		João	Almeida	SCP	7,98
2010	28.2	Espinho		Rasul	Dabo	JOMA	8,08
2011	27.2	Pombal		Rasul	Dabo	SLB	<u>7,85</u>

João Lima	8
Rui Palma	7

Altura

2,21	Paulo	Gonçalves 050385 SLB	Pombal	02.3.08
2,20	Rafael	Gonçalves 120577 FCP	Espinho	26.1.02
2,19		P.Gonçalves	Pombal	23.2.08
2,18		R.Gonçalves	Espinho	14.1.06
2,18		P.Gonçalves	Viena	16.2.08
2,17		R.Gonçalves	Viena	02.3.02
2,16		R.Gonçalves	Braga	19.1.02
2,16		R.Gonçalves	Espinho	25.2.05
2,16		R.Gonçalves	Alpiarça	22.1.06
2,16		R.Gonçalves	Espinho	04.2.06

(10)

“Rankings” de sempre

2,16			R.Gonçalves	SLB	Espinho	11.2.06
2,16			R.Gonçalves	SLB	Espinho	24.2.07
2,16			P.Gonçalves	SLB	Espinho	26.1.08
2,16			P.Gonçalves	SLB	Pombal	30.1.11
2,15		Jonas	Mattes	211276 SCP	Espinho	12.2.00
2,15			R.Gonçalves	FCP	Espinho	02.2.02
2,15			R.Gonçalves	FCP	Sevilha	17.2.02
2,15			R.Gonçalves	FCP	Espinho	10.1.04
2,15			R.Gonçalves	SLB	Espinho	25.2.06
2,15			R.Gonçalves	SLB	Espinho	04.3.06
(20)						
2,15			R.Gonçalves	SLB	Espinho	17.2.07
2,15			P.Gonçalves	SLB	Pombal	13.2.11
2,15		Roman	Guliy	070479 SCP	Pombal	19.2.11
2,14			Mattes	SCP	Espinho	22.1.00
2,14			R.Gonçalves	FCP	Espinho	01.2.03
2,14			R.Gonçalves	FCP	Espinho	22.2.03
2,14			R.Gonçalves	SLB	Espinho	18.2.06
2,14			P.Gonçalves	SLB	Espinho	02.2.08
2,14			P.Gonçalves	SLB	Pombal	31.1.09
2,14			P.Gonçalves	SLB	Pombal	14.2.09
(30)						
2,14			R.Guliy	SCP	Pombal	14.2.09
2,14			R.Guliy	SCP	Jamor	03.2.11
2,13		Fernando Esteves	Costa	141068 SCP	Braga	06.3.93
2,13		Carlos	Pereira	310187 JV	Espinho	25.2.06
2,13			Gonçalves	SLB	Espinho	27.1.07
2,13			P.Gonçalves	GDE	Espinho	14.2.07
2,13			R.Gonçalves	SLB	Espinho	14.2.07
2,13			P.Gonçalves	SLB	Pombal	27.2.11
2,13			R.Guliy	SCP	Pombal	27.2.11
2,12		Luís	Marto	270766 SCP	Aveiro	28.1.89
(40)						
2,12			Mattes	SCP	Espinho	22.2.03
2,12			R.Gonçalves	FCP	Alpiarça	30.1.05
2,12			R.Gonçalves	FCP	Espinho	12.2.05
2,12			C.Pereira	JV	Espinho	18.2.06
2,12			P.Gonçalves	GDE	Pombal	10.2.07
2,12		Carlos Alberto	Pires	211282 FCP	Espinho	02.2.08
2,12			C.A.Pires	FCP	Pombal	14.2.09
2,12			R.Guliy	SCP	Alpiarça	10.1.10
2,12			R.Guliy	SCP	Pombal	13.2.11
2,11			E.Costa	SLB	Braga	21.1.89
(50)						
2,11		Mário Aníbal	Ramos	250372 SLB	Aveiro	24.2.90
2,11			Mattes	SCP	Espinho	11.2.01
2,11			C.Pereira	JV	Espinho	14.1.06
2,11			P.Gonçalves	GDE	Espinho	17.2.07
2,11			P.Gonçalves	SLB	Pombal	13.1.08

“Rankings” de sempre

2,11			C.A.Pires	FCP	Pombal	23.2.08	
2,11			R.Guliy	SCP	Pombal	28.2.09	
2,11			C.A.Pires	FCP	Pombal	28.2.09	
2,11			P.Gonçalves	SLB	Pombal	28.2.09	
2,10		Vítor	Mendes	250855 SLB	Lisboa (L)	12.3.83	
(60)							
2,10			Marto	SCP	S.Sebastian	10.2.89	
2,10			Ramos	SLB	Braga	17.2.90	
2,10			E.Costa	SCP	Braga	17.2.96	
2,10		Pedro	Raposo	160474 BA	Braga	15.2.97	
2,10			Mattes	SCP	Valência	17.1.98	
2,10			Mattes	SCP	Espinho	14.2.98	
2,10			Mattes	SCP	Génova	18.2.98	
2,10			Mattes	SCP	Espinho	30.1.99	
2,10			R.Gonçalves	CAO	Espinho	15.1.00	
2,10			R.Gonçalves	CAO	Lisboa	03.3.01	
(70)							
2,10			R.Gonçalves	FCP	Calvão	16.12.01	
2,10			R.Gonçalves	FCP	Espinho	09.2.02	
2,10			Mattes	SCP	Espinho	01.2.03	
2,10			R.Gonçalves	FCP	Alpiarça	01.3.03	
2,10			Mattes	SCP	Espinho	31.1.04	
2,10			Mattes	SCP	Alpiarça	16.1.05	
2,10			R.Gonçalves	FCP	Espinho	05.2.05	
2,10			R.Gonçalves	FCP	Espinho	18.2.05	
2,10			C.Pereira	GMD1J	Espinho	05.3.05	
2,10			R.Gonçalves	SLB	Espinho	06.1.07	
(80)							
2,10			C.A.Pires	FCP	Espinho	28.1.07	
2,10			P.Gonçalves	SLB	Braga	19.1.08	
2,10			R.Guliy	SCP	Espinho	28.2.10	
2,10			R.Guliy	SCP	Pombal	29.1.11	
2,09			Ramos	GJC	Aveiro	07.1.89	
2,09			Ramos	SLB	Braga	06.3.93	
2,09			Raposo	BA	Braga	01.2.97	
2,09			P.Gonçalves	SCB	Espinho	12.2.05	
2,09			Mattes	SCP	Espinho	12.2.05	
2,09			C.A.Pires	FCP	Pombal	21.2.09	
(90)							
2,09			P.Gonçalves	SLB	Pombal	21.2.09	
2,09			R.Guliy	SCP	Pombal	13.2.10	
2,08			Mendes	SLB	Saragoça	18.2.84	
2,08		José	Carlos	Lima	281162 SLB	Aveiro	31.1.87
2,08			Marto	SCP	Braga	16.1.88	
2,08			Ramos	GJC	Braga	21.1.89	
2,08			Raposo	BA	Alpiarça	12.1.97	
2,08			R.Gonçalves	CAO	Espinho	20.1.00	
2,08			R.Gonçalves	CAO	Espinho	12.2.00	
2,08			R.Gonçalves	CAO	Aveiro	17.12.00	
(100)							

“Rankings” de sempre

2,08		R.Gonçalves	FCP	Braga	25.1.03
2,08		R.Gonçalves	SLB	Espinho	30.12.06
2,08		P.Gonçalves	GDE	Espinho	03.2.07
2,08		C.A.Pires	FCP	Espinho	11.1.09
2,07		Marto	SCP	Braga	04.2.89
2,07		E.Costa	SLB	Aveiro	27.1.90
2,07	Joel	Costa	100379 ESJD	Braga	17.2.96
2,07		Raposo	BA	Braga	10.2.96
2,07		Raposo	BA	Braga	17.2.96
2,07		Raposo	BA	Espinho	14.2.98
	(110)				
2,07		Raposo	BA	Espinho	22.2.98
2,07	Bruno	Miguel	190875 FCP	Espinho	30.1.99
2,07		Mattes	SCP	Espinho	07.2.99
2,07		R.Gonçalves	CAO	Espinho	08.1.00
2,07	Frederico	Spinola	030378 GDE	Espinho	08.1.00
2,07		Spinola	GDE	Espinho	22.1.00
2,07		R.Gonçalves	FCP	Espinho	31.1.04
2,07		Mattes	SCP	Espinho	05.2.05
2,07		C.Pereira	JV	Espinho	05.2.05
2,07	Nelson	Évora	220484 SLB	Espinho	05.2.05
	(120)				
2,07		C.A.Pires	GRECAS	Espinho	05.2.06
2,07		P.Gonçalves	CYAC	Espinho	05.2.06
2,07		P.Gonçalves	CYAC	Espinho	11.2.06
2,07		P.Gonçalves	GDE	Espinho	27.1.07
2,07		C.A.Pires	FCP	Espinho	27.1.08
2,07		Mattes	JOMA	Espinho	02.2.08
2,07		C.A.Pires	FCP	Pombal	01.2.09
2,07		R.Guliy	SCP	Pombal	31.1.10
2,07	Rodrigo	Dionísio	250685 GDE	Espinho	28.2.10
2,07		P.Gonçalves	SLB	Alpiarça	09.1.11
	(130)				
2,07		R.Guliy	SCP	Alpiarça	09.1.11
2,07	Tiago	Boucela	091292 SCP	Pombal	06.2.11
2,07		T.Boucela	SCP	Pombal	27.2.11
2,06		Ramos	GJC	Braga	18.12.88
2,06		Ramos	SLB	Braga	04.2.95
2,06		Miguel	FCP	Braga	06.2.98
2,06		Ramos	SLB	Espinho	14.2.98
2,06		R.Gonçalves	CAO	Braga	23.12.00
2,06		R.Gonçalves	CAO	Espinho	30.12.00
2,06		Mattes	SCP	Espinho	14.2.04
	(140)				
2,06	Márcio	Lima	220379 FCMD	Espinho	14.2.04
2,06		R.Gonçalves	SLB	Espinho	07.1.06
2,06		P.Gonçalves	GDE	Braga	20.1.07
2,06		C.A.Pires	FCP	Espinho	24.2.07
2,06		P.Gonçalves	GDE	Espinho	24.2.07

“Rankings” de sempre

2,06	Ricardo	Nunes	120589 SLB	Pombal	13.2.10
(146 marcas/20 atletas)					
2,05	Orlando	Barbosa	200757 SCP	Saragoça	18.2.84
2,05	João	Almeida	280264 FCP	Aveiro	31.1.87
2,05		André	220463 SCP	Aveiro	07.2.87
2,05	João	Silva	280576 SCP	Braga	03.2.96
2,05		Pedro	031077 SLB	Espinho	27.2.99
2,05	Carlos	Nuno	051075 SCP	Barreiro	01.12.01
2,04		Luís	150556 SLB	S.Sebastian	27.2.77
2,04		Raúl	290770 CFB	Braga	23.2.91
2,04		Rui	050274 ADCC	Braga	15.2.97
2,04		Artur	310774 CCSJM	Espinho	18.1.98
(30)					
2,04		Sérgio	141082 CCDR	Pombal	10.2.07
2,04		João	010990 JV	Pombal	31.1.10
2,03		João	140788 CSM	Espinho	09.2.08
2,02		Paulo	300964 SLB	Aveiro	24.2.90
2,01	Rui	Fernando	290376 NAMa	Espinho	06.1.99
2,01		Joel	070486 CAO V	Braga	08.1.04
2,01		Nelson	130687 JOMA	Alpiarça	22.1.06
2,01		Diogo	081087 JOMA	Pombal	30.1.10
2,01		Paulo	291293 SLB	Pombal	06.2.11
2,00	Vítor	Malaquias	150665 SCP	Aveiro	26.12.87
(40)					
2,00		José	060173 CFB	Braga	29.1.94
2,00		Humberto	140779 SLB	Braga	15.2.97
2,00		Laércio	130678 GDC	Alpiarça	13.2.99
2,00	Abel	Enfica	110879 ESAL	Espinho	20.2.99
2,00		Márcio	310181 FCP	Espinho	20.2.00
2,00		Renato	060481 CSM	Espinho	31.1.04
2,00		Patrick	090284 GRECAS	Espinho	06.1.06
2,00		Luís	260580 GRECAS	Espinho	17.2.07
2,00		Rodolfo	270391 GS-RC	Pombal	13.12.09
2,00		Bruno	030592 FCP	Pombal	23.1.10
(50)					
2,00		Ricardo	300594 JV	Pombal	23.1.11
2,00		Cláudio	040791 CASM	Pombal	27.2.11
1,99		Paulo	050668 SP	Braga	05.2.89
1,99		Rui	290674 SCP	Aveiro	19.12.92
1,99		José	090169 SLB	Braga	22.1.94
1,98	Fernando	Tavares	020248 SCP	Lisboa	14.2.70
1,98		Ricardo	090890 JDN	Espinho	10.1.09
1,98		Tiago	050586 GAF	Pombal	01.3.09
1,98		Óscar	080292 ESCMOV	Pombal	23.1.11
1,98		Tiago	070193 SLB	Pombal	06.2.11
(60)					

“Rankings” de sempre

1,97		Raúl	Duarte	290770 SLB	Braga	19.2.94
1,97		Sandro	Ambrosio	060877 MCA	Alpiarça	28.1.95
1,97		Sérgio	Duro	140280 VFC	Braga	13.2.99
1,97		Vítor	Rodrigues	200484 SUOV	Espinho	05.3.05
1,97		Marcos	Chuva	080889 SLB	Espinho	09.2.08
1,97		Marcos	Caldeira	270288 SLB	Pombal	02.3.08
1,96		Alcino	Silva	190166 BFC	Aveiro	24.2.90
1,96	Rui	Sérgio	Ferreira	181176 GDAS	Braga	05.2.99
1,96		Tiago	Madeira	130883 CNRM	Espinho	22.2.03
1,96		Pedro	Mossamedes	030291 SUOV	Alpiarça	02.2.08
(70)						
1,96		Rúben	Silva	070591 JV	Pombal	27.2.11
1,95		António	Vermelhudo	130652 CFB	Saragoça	25.2.78
1,95	Rui	Manuel	Silva	181059 SLB	Lisboa (L)	12.3.83
1,95		António	Veiga	260768 SCP	Aveiro	27.1.90
1,95		Rui	Sousa	010177 CSM	Braga	01.2.97
1,95		Ademar	Patrão	201076 SNAC	Braga	01.2.97
1,95		Marco	Ordonho	100577 JOMA	Braga	16.1.99
1,95		António	Costa	240973 JV	Espinho	08.1.00
1,95		Luís	Simões	180177 JV	Espinho	14.1.01
1,95		Alexandre	Silva	211178 JDCS	Espinho	17.1.04
(80)						
1,95		David	Pinheiro	290485 SLB	Alpiarça	25.1.04
1,95		Sérgio	Silva	221185 CCCR	Braga	03.1.09
1,95		Márcio	Quintela	310590 LAVRA	Espinho	31.1.10
1,95		Jorge	Abreu	291093 AJS	Pombal	23.1.11
1,94		Paulo	Palma	110257 SCP	Coimbra	26.1.80
1,94		João	Milheiro	120563 CCSJM	Aveiro	10.12.88
1,94		Luís	Neves	241168 VFC	Aveiro	02.2.91
1,94		Fernando	Esteves	060667 OS	Braga	06.3.93
1,94		Paulo	Rodrigues	181171 CDUP	Braga	18.2.95
1,94	José	Carlos	Marques	070875 ESNA	Braga	04.2.95
(90)						
1,94		Paulo	Massinga	190478 CAT	Braga	15.2.97
1,94		Hugo	Silva	101080 CRCA	Braga	2012.97
1,94		Nuno	Novo	130282 NAC	Espinho	05.2.00
1,94		Pedro	Santos	010188 CPA-S	Pombal	26.2.11

Evolução do recorde de Portugal

1,70	Rui	Mingas	SLB	Lisboa	04.3.59
1,70	Vílar	Santos	SLB	Lisboa	04.3.59
1,75	Júlio	Fernandes	SCP	Lisboa	23.1.60
1,90	Júlio	Fernandes	SCP	Madrid	.64
1,91	Eduardo	Horta	SLB	Lisboa (U)	26.9.69
1,98	Tavares	Alves	SCP	Lisboa (U)	14.2.70
1,99	Luís	Leite	SLB	Madrid	05.2.77
2,00	Luís	Leite	SLB	S.Sebastian	27.2.77
2,04	Luís	Leite	SLB	S.Sebastian	27.2.77
2,05	Vítor	Mendes	SLB	Lisboa (L)	12.3.83

“Rankings” de sempre

2,10		Vítor	Mendes	SLB	Lisboa (L)	12.3.83
2,11		Fernando	Costa	SLB	Braga	21.1.89
2,12		Luís	Marto	SCP	Aveiro	28.1.89
2,13	Fernando	Esteves	Costa	SCP	Braga	06.3.93
2,14		Jonas	Mattes	SCP	Espinho	22.1.00
2,15		Jonas	Mattes	SCP	Espinho	12.2.00
2,16		Rafael	Gonçalves	FCP	Braga	19.1.02
2,20		Rafael	Gonçalves	FCP	Espinho	26.1.02
2,21		Paulo	Gonçalves	SLB	Pombal	02.3.08

Campeões de Portugal

1987	07.2	Aveiro	André	Couto	SCP	2,05	
1988	20.2	Braga	Luís	Marto	SCP	2,04	
1989	04.2	Braga	Luís	Marto	SCP	2,07	
1990	17.2.	Braga	Mário	Aníbal	Ramos	SLB	2,10
1991	23.2	Braga	Raúl	Duarte	CFB	2,04	
1992	22.2	Braga	Fernando	Esteves	Costa	SLB	2,01
1993	06.3	Braga	Fernando	Esteves	Costa	SCP	2,13
1994	19.2	Braga	Mário	Aníbal	Ramos	SLB	2,01
1995	18.2	Braga	Fernando	Esteves	Costa	SCP	2,05
1996	17.2	Braga	Fernando	Esteves	Costa	SCP	2,10
1997	15.2	Braga	Pedro	Raposo	BA	2,10	
1998	14.2	Espinho	Jonas	Mattes	SCP	2,10	
1999	21.2	Espinho	Pedro	Veloso	SLB	2,00	
2000	12.2	Espinho	Jonas	Mattes	SCP	2,15	
2001	03.3	Lisboa	Rafael	Gonçalves	CAO	2,10	
2002	09.2	Espinho	Rafael	Gonçalves	FCP	2,10	
2003	22.2	Espinho	Rafael	Gonçalves	FCP	2,14	
2004	14.2	Espinho	Jonas	Mattes	SCP	2,06	
2005	12.2	Espinho	Rafael	Gonçalves	FCP	2,12	
2006	25.2	Espinho	Rafael	Gonçalves	SLB	2,15	
2007	17.2	Espinho	Rafael	Gonçalves	SLB	2,15	
2008	23.2	Pombal	Paulo	Gonçalves	SLB	2,19	
2009	28.2	Pombal	Roman	Guliy	SCP	2,11	
2010	28.2	Espinho	Roman	Guliy	SCP	2,10	
2011	27.2	Pombal	Paulo	Gonçalves	SLB	2,13	

Rafael Gonçalves	6
Fernando Esteves Costa	4
Jonas Mattes	3

“Rankings” de sempre

Vara

5,62	Francisco Nuno	Fernandes 010469 FCP	S. Sebastian	24.2.96
5,60		Fernandes FCP	Barcelona	10.3.95
5,60		Fernandes FCP	Valência	14.3.95
5,51	João André	Silva 280576 SCP	Valência	25.2.01
5,50		Fernandes FCP	S. Sebastian	03.3.94
5,50		Fernandes FCP	Espinho	17.2.01
5,50		J.A.Silva SCP	Espinho	27.1.02
5,50	Edi	Maia 101187 SCP	Pombal	26.2.11
5,45		J.A.Silva SCP	Espinho	11.2.01
5,45		Fernandes FCP	Lisboa	10.3.01
(10)				
5,42		Fernandes FCP	Braga	18.2.96
5,40		Fernandes FCP	Braga	11.2.95
5,40		Fernandes FCP	Valência	25.2.95
5,40		Fernandes FCP	Malmoe	03.3.96
5,40		Fernandes FCP	Braga	16.2.97
5,40		Fernandes FCP	Espinho	21.2.99
5,40		Fernandes FCP	Génova	24.2.99
5,40		Fernandes FCP	Braga	21.1.01
5,36		J.A.Silva SCP	Espinho	23.2.03
5,33		Fernandes FCP	Lisboa	04.3.01
(20)				
5,33		E.Maia SCP	Pombal	21.2.09
5,32		Fernandes FCP	Espinho	28.1.00
5,32		E.Maia SCP	Pombal	15.2.09
5,30		Fernandes FCP	Braga	16.1.94
5,30		Fernandes FCP	Braga	23.1.94
5,30		Fernandes FCP	Sevilha	26.2.94
5,30		Fernandes FCP	Braga	19.2.95
5,30		Fernandes FCP	Espinho	25.4.97
5,30		Fernandes FCP	Espinho	28.2.99
5,30		Fernandes FCP	Espinho	06.2.00
(30)				
5,30		J.A.Silva SCP	Espinho	06.2.00
5,30		Fernandes FCP	Madrid	06.2.00
5,30		J.A.Silva SCP	Espinho	17.2.01
5,30		Fernandes FCP	Alpiarça	16.2.02
5,30		J.A.Silva SCP	Valência	23.2.02
5,30		Fernandes FCP	Valência	23.2.02
5,30		J.A.Silva SCP	Alpiarça	08.2.04
5,30		J.A.Silva SCP	Alpiarça	21.2.04
5,30		E.Maia SCP	Pombal	20.2.10
5,26		E.Maia SCP	Pombal	08.2.09
(40)				
5,25		Fernandes FCP	Lisboa (L)	08.1.94

“Rankings” de sempre

5,25		Fernandes	FCP	Espinho	22.2.98
5,25	Pedro	Pimenta 310575	FCP	Espinho	22.2.98
5,25		Fernandes	FCP	Espinho	07.2.99
5,25		J.A.Silva	SCP	Lisboa	04.3.01
5,25		J.A.Silva	SCP	Espinho	02.2.03
5,25		J.A.Silva	SCP	Espinho	13.2.05
5,25		E.Maia	SCP	Pombal	29.1.11
5,25		E.Maia	SCP	Pombal	12.2.11
5,24		Fernandes	FCP	Espinho	13.2.00
	(50)				
5,24		E.Maia	SCP	Pombal	31.1.10
5,22		Fernandes	FCP	Espinho	27.1.02
5,21		Fernandes	FCP	Braga	04.2.96
5,21		Pimenta	FCP	Espinho	15.2.98
5,21		J.A.Silva	SCP	Liège	05.1.02
5,20		Fernandes	FCP	Aveiro	05.12.93
5,20		Fernandes	FCP	Braga	02.2.97
5,20		Fernandes	FCP	Alpiarça	01.3.97
5,20		Pimenta	FCP	Génova	18.2.98
5,20		Fernandes	FCP	Espinho	20.2.00
	(60)				
5,20		Fernandes	FCP	Viena	01.3.02
5,20		J.A.Silva	SCP	Viena	01.3.02
5,20		J.A.Silva	SCP	Espinho	09.2.03
5,20		Fernandes	FCP	Espinho	23.2.03
5,20		J.A.Silva	SCP	Alpiarça	01.3.03
5,20		J.A.Silva	SCP	Espinho	08.3.03
5,20		J.A.Silva	SCP	Espinho	01.2.04
5,20		J.A.Silva	SCP	Espinho	06.2.05
5,20		E.Maia	SCP	Pombal	01.3.09
5,20		E.Maia	SCP	Jamor	26.12.10
	(70)				
5,20		E.Maia	SCP	Pombal	20.2.11
5,20	Diogo	Ferreira 300790	SLB	Pombal	20.2.11
5,20		E.Maia	SCP	Paris	04.3.11
5,17		J.A.Silva	SCP	Espinho	19.2.06
5,17		E.Maia	SCP	Pombal	16.2.08
5,16		J.A.Silva	SCP	Espinho	13.2.00
5,16		Pimenta	FCP	Espinho	13.2.00
5,16		E.Maia	SCP	Espinho	10.2.08
5,15		Pimenta	FCP	Espinho	07.2.98
5,15		J.A.Silva	SCP	Alpiarça	30.1.05
	(80)				
5,15		J.A.Silva	SCP	Alpiarça	22.1.06
5,15		E.Maia	SCP	Espinho	03.2.08
5,15		E.Maia	SCP	Alpiarça	10.1.10
5,12		Fernandes	FCP	Espinho	10.2.02
5,11		J.A.Silva	SCP	Madrid	20.2.05
5,10		Fernandes	FCP	Braga	24.1.93
5,10		Fernandes	FCP	Braga	20.2.94

“Rankings” de sempre

5,10		Pimenta	FCP	Espinho	30.1.00
5,10		J.A.Silva	SCP	Espinho	30.1.00
5,10		J.A.Silva	SCP	Alpiarça	16.2.02
(90)					
5,10	Hugo	Serra	120677 COD	Alpiarça	16.2.02
5,10		J.A.Silva	SCP	Espinho	11.2.06
5,08		D.Ferreira	SLB	Pombal	26.2.11
5,07		J.A.Silva	SCP	Espinho	31.1.99
5,06	Mário	Aníbal	Ramos	250372 SLB	Alpiarça
5,05		J.A.Silva	SCP	Espinho	07.2.99
5,05		Pimenta	FCP	Espinho	06.2.00
5,05		E.Maia	SCP	Espinho	11.1.09
5,04		Pimenta	FCP	Espinho	10.2.02
5,02		J.A.Silva	SCP	Espinho	23.1.00
(100)					
5,02		D. Ferreira	SLB	Pombal	14.2.10
5,01		E.Maia	SCP	Pombal	13.1.08
5,00	Pedro	Palma	290659 SLB	Braga	18.2.90
5,00		Palma	SLB	Lisboa (L)	07.2.93
5,00		Fernandes	FCP	Braga	27.1.96
5,00		Fernandes	FCP	Braga	11.2.96
5,00		Pimenta	FCP	Alpiarça	06.3.96
5,00		Fernandes	FCP	Braga	09.2.97
5,00		Pimenta	FCP	Braga	27.12.97
5,00		Fernandes	FCP	Espinho	07.2.98
(110)					
5,00		Pimenta	FCP	Braga	08.2.98
5,00		Fernandes	FCP	Espinho	15.2.98
5,00		Ramos	SLB	Valência	01.3.98
5,00		Pimenta	FCP	Espinho	30.1.00
5,00		Pimenta	FCP	Espinho	27.2.00
5,00		Fernandes	FCP	Espinho	06.1.01
5,00		Pimenta	FCP	Espinho	06.1.01
5,00		Pimenta	FCP	Lisboa	04.3.01
5,00		Fernandes	FCP	Braga	20.1.02
5,00		Fernandes	FCP	Espinho	09.2.03
(120)					
5,00		J.A.Silva	SCP	Alpiarça	16.1.05
5,00		E.Maia	SCP	Pombal	24.2.08
5,00		D.Ferreira	SLB	Espinho	07.2.10
5,00		D.Ferreira	SLB	Pombal	05.2.11
5,00		D.Ferreira	SLB	Pombal	12.2.11
4,98		J.A.Silva	SCP	Espinho	26.2.06
4,98		Serra	SLB	Espinho	18.2.07
4,98		D.Ferreira	JOMA	Pombal	01.3.09
4,97		J.A.Silva	SCP	Espinho	05.2.06
4,97		Serra	JOMA	Espinho	19.2.06
(130)					
4,97		J.A.Silva	SCP	Pombal	11.2.07

“Rankings” de sempre

4,95			Palma	SLB	Lisboa (L)	18.2.90	
4,95			Fernandes	CIPA	Braga	08.2.92	
4,93		Manuel	Miguel	180254 SLB	Lisboa (L)	28.1.84	
4,92			Pimenta	FCP	Espinho	21.2.99	
4,92			D.Ferreira	SLB	Jamor	26.12.11	
4,90			Miguel	SLB	Lisboa (L)	01.3.80	
4,90			Palma	SLB	Braga	04.2.89	
4,90			Palma	SLB	Aveiro	16.2.91	
4,90			Fernandes	CIPA	Aveiro	16.2.91	
	(140)						
4,90			Fernandes	FCP	Braga	21.2.93	
4,90			Palma	SLB	Lisboa (L)	28.2.93	
4,90			Fernandes	FCP	Haia	06.2.94	
4,90			J.A. Silva	SCP	Espinho	22.2.98	
4,90			Ramos	SLB	Espinho	22.2.98	
4,90			Ramos	SLB	Valência	01.3.98	
4,90			Ramos	SLB	S.Sebastian	13.2.00	
4,90			Ramos	SLB	Gent	26.2.00	
4,90			Ramos	SLB	Lisboa	11.3.01	
4,90		Rui	Pereira	171185 CAS	Espinho	18.2.07	
	(150)						
4,90			D.Ferreira	SLB	Pombal	20.2.10	
4,90			E.Maia	SCP	Alpiarça	09.1.11	
4,88			Serra	SLB	Braga	16.2.97	
4,88			D.Ferreira	SLB	Pombal	30.1.10	
4,88			D.Ferreira	SLB	Pombal	30.1.11	
		(155 marcas/10 atletas)					
4,85		Joaquim	Raposo	Borges	260849 SCP	Lisboa	23.2.75
4,85			Valdemar	Santo	060972 SLB	Braga	08.2.92
4,85			Mauro	Damião	250182 SCP	Alpiarça	08.2.04
4,85			Helder	Fernandes	020377 CSM	Espinho	13.2.05
4,84			Ruben	Miranda	100693 SLB	Pombal	26.2.11
4,80			Ernesto	Pereira	160883 FCP	Alpiarça	21.2.04
4,75			Filipe	Gonçalves	310585 SCP	Alpiarça	30.1.05
4,75			Jaime	Areias	181184 CFB	Alpiarça	22.1.06
4,70			Joaquim	Serra	110547 SLB	Lisboa (L)	23.1.77
4,70			João	Rodrigues	050262 SLB	Lisboa (L)	16.1.82
	(20)						
4,68			Carlos	Gomes	291189 JOMA	Espinho	07.2.10
4,68			Isaac	Lopes	080290 AAC	Pombal	05.2.11
4,65		Filipe	Lara	Ramos	100978 GDE	Espinho	15.2.04
4,62			Luís	Silva	260580 MAC	Espinho	02.2.03
4,55			Ricardo	Ventura	080181 DOR	Alpiarça	22.1.06
4,55			Damião	Freitas	160489 CFB	Alpiarça	09.1.11
4,50			Rui	Vergamota	080757 SLB	Lisboa (L)	01.3.80
4,50			Alexandre	Cameira	151070 ACBL	Bordéus	.1.90
4,50			Tiago	Marto	050586 GAF	Alpiarça	20.12.08

“Rankings” de sempre

4,48		Décio	Faria	230791 AJS	Pombal	05.2.11
	(30)					
4,48		Luís	Filipe	260580 GRECAS	Pombal	26.2.11
4,47			Ângelo	120878 CABB	Espinho	04.2.06
4,47			Gonçalo	170278 GS-RC	Espinho	27.1.08
4,45		João	Campos	110683 SLB	Espinho	10.2.02
4,45			Ruben	030889 JV	Pombal	21.2.09
4,45			Diogo	160489 CCDR	Pombal	01.3.09
4,44			António	080276 SCP	Espinho	13.2.00
4,40		Rui	Miguel	060374 GDAS	Braga	18.2.96
4,40			António	110678 CDUL	Braga	02.2.97
4,40		António	Pedro	120679 CDUP	Espinho	25.4.97
	(40)					
4,40			João	220590 SCP	Pombal	13.1.08
4,36			Diogo	100385 CSM	Espinho	29.1.06
4,35			Paulo	040161 SLB	Lisboa (L)	01.3.80
4,35			José	250958 SLB	Lisboa (L)	01.3.80
4,35		Carlos	Brás	010966 GAH	Vittel	24.1.87
4,34			André	050988 ESCMOV	Espinho	14.2.07
4,30			Rui	060772 SLB	Lisboa (L)	23.10.90
4,30			Paulo	250572 SLB	Lisboa (L)	23.10.90
4,30			André	181176 SLB	Braga	20.2.94
4,30			José	261171 CSM	Espinho	21.2.99
	(50)					
4,30			Luís	160381 GDAP	Lisboa (L)	24.2.99
4,30		Alberto	Miguel	290280 CSM	Espinho	15.2.04
4,30			Cláudio	200382 GDC	Espinho	18.2.07
4,30			Gonçalo	140388 CAS	Pombal	12.2.11
4,26			Luís	270192 JV	Pombal	24.1.10
4,26			Icaro	131294 SLB	Pombal	22.1.11
4,25			Francisco	030759 SLB	Lisboa (L)	16.1.82
4,25			João	200267 SLB	Braga	21.2.88
4,25			Paulo	150177 GDE	Espinho	17.1.98
4,25			George	050176 BA	Espinho	18.1.98
	(60)					
4,25			Herlander	270876 GRECAS	Espinho	19.1.03
4,24			André	020780 CIAIA	Braga	14.2.99
4,22		Luís	Herédio	301071 SCP	Braga	18.2.96
4,20			Luís	190662 SLB	Lisboa (L)	27.2.82
4,20			Ricardo	300373 ASM	Trappes	12.12.90
4,20			Paulo	100668 CCSJM	Braga	25.2.96
4,20			Carlos	180477 JV	Alpiarça	01.3.03
4,20			Ricardo	010592 CBF	Espinho	28.2.10
4,15			Pedro	031077 GDAS	Espinho	21.2.99
4,14			Sérgio	100191 ESCMOV	Pombal	24.1.10
	(70)					
4,14			Ricardo	000093 CAT	Pombal	22.1.11
4,10			Joaquim	010351 SLB	Lisboa	11.2.77
4,10			Filipe	211277 FCP	Braga	25.2.96

“Rankings” de sempre

4,10	Fernando	Miguel	Carvalho	091269 ADCC	Espinho	18.1.98
4,10		Ricardo	Amaro	090890 JDN	Pombal	01.3.09
4,10		Hugo	Valente	131282 CCSJM	Espinho	30.1.10
4,10	Rodolfo	Filipe	Brito	060393 CBF	Pombal	29.1.11
4,10		Pedro	Santos	010188 CPA-S	Pombal	27.2.11
4,05		Rafael	Lopes	210288 SLB	Alpiarça	22.1.06
4,05		Armando	Oliveira	031056 CDUP	Porto(U)	16.2.80
(80)						
4,04		Pedro	Pinto	250784 FCP	Espinho	16.2.03
4,00		José	Henriques	260639 SLB	Lisboa	03.2.68
4,00		Kevin	Wilson	060190 SLB	Espinho	11.1.09
4,00		André	Santos	000086 Univ.	Pombal	19.2.11
4,00	Lúis	Gomes	Ferreira	000087 Univ.	Pombal	19.2.11

Evolução do recorde de Portugal

3,43		Fernando	Marques	SCP	Lisboa	04.3.59
3,54		Fernando	Marques	SCP	Lisboa	21.1.60
3,85		Manuel	Santos	SLB	Lisboa (U)	21.2.67
3,90		José	Henriques	SLB	Lisboa (U)	06.1.68
3,95		Manuel	Santos	SLB	Lisboa (U)	24.1.68
3,95		José	Henriques	SLB	Lisboa (U)	24.1.68
4,00		José	Henriques	SLB	Lisboa (U)	03.2.68
4,01		Raposo	Borges	SCP	Lisboa (U)	21.2.70
4,05		Raposo	Borges	SCP	Lisboa (U)	08.3.70
4,20		Raposo	Borges	SCP	Lisboa (U)	31.1.71
4,25		Raposo	Borges	SCP	Lisboa (U)	07.2.71
4,35		Raposo	Borges	SCP	Lisboa (U)	18.2.73
4,40		Joaquim	Serra	SCP	Corunha	02.2.74
4,45		Joaquim	Serra	SCP	Lisboa (U)	17.2.74
4,80		Raposo	Borges	SCP	Lisboa (L)	19.1.75
4,85		Raposo	Borges	SCP	Lisboa (L)	23.2.75
4,90		Manuel	Miguel	SLB	Lisboa (L)	01.3.80
4,93		Manuel	Miguel	SLB	Lisboa (L)	28.1.84
4,95		Pedro	Palma	SLB	Lisboa (L)	18.2.89
5,00		Pedro	Palma	SLB	Braga	18.2.90
5,10	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	Maia	24.1.93
5,15	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	Aveiro	05.12.93
5,20	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	Aveiro	05.12.93
5,25	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	Lisboa (L)	08.1.94
5,30	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	Braga	16.1.94
5,30	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	Braga	23.1.94
5,30	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	Sevilha	26.2.94
5,40	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	S. Sebastian	03.3.94
5,50	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	S. Sebastian	03.3.94
5,50	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	Barcelona	10.3.95
5,60	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	Barcelona	10.3.95
5,60	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	Valência	14.3.95
5,62	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	S. Sebastian	24.2.96

“Rankings” de sempre

Campeões de Portugal

1987	07.2	Lisboa (L)	Pedro	Palma	SLB	4,75	
1988	20.2	Braga	João	Rodrigues	SCP	4,65	
1989	05.2	Braga	Pedro	Palma	SLB	4,90	
1990	18.2	Braga	Pedro	Palma	SLB	5,00	
1991	24.2	Braga	Francisco	Nuno	Fernandes	CIPA	4,87
1992	23.2	Braga	Pedro	Palma	SLB	4,76	
1993	07.3	Braga	Pedro	Palma	SLB	4,82	
1994	20.2	Braga	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	5,10
1995	19.2	Braga	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	5,30
1996	18.2	Braga	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	5,42
1997	16.2	Braga	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	5,40
1998	15.2	Espinho	Pedro	Pimenta	FCP	5,21	
1999	21.2	Espinho	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	5,40
2000	13.2	Espinho	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	5,24
2001	04.3	Lisboa	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	5,33
2002	10.2	Espinho	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	5,12
2003	23.2	Espinho	João	André	Silva	SCP	5,36
2004	15.2	Espinho	João	André	Silva	SCP	4,85
2005	13.2	Espinho	João	André	Silva	SCP	5,25
2006	26.2	Espinho	João	André	Silva	SCP	4,98
2007	18.2	Espinho	Hugo	Serra	SLB	4,98	
2008	24.2	Pombal	Edi	Maia	SCP	5,00	
2009	01.3	Pombal	Edi	Maia	SCP	5,20	
2010	27.2	Espinho	Diogo	Ferreira	SLB	4,80	
2011	26.2	Pombal	Edi	Maia	SCP	<u>5,50</u>	

Francisco Nuno Fernandes 9
 Pedro Palma 5
 João André Silva 4

Comprimento

8,22	Carlos	Nuno	Calado	051075 SCP	Espinho	26.1.02
8,16			Calado	SCP	Lisboa	11.3.01
8,13			Calado	SCP	Lisboa	03.3.01
8,11			Calado	SCP	Madrid	03.2.98
8,08		Nelson	Évora	200484 SLB	Espinho	11.2.06
8,07			Calado	SCP	Espinho	07.2.98
8,07			Calado	SCP	Espinho	15.2.98
8,05			Calado	SCP	Valência	28.2.98
8,02			Évora	SLB	Espinho	02.2.08
8,00		Gaspar	Áraújo	171281 SCP	Madrid	24.2.05
(10)						
8,00			Évora	SLB	Pombal	24.2.08
7,98			Calado	SCP	Espinho	08.3.03

“Rankings” de sempre

7,97		Calado	SCP	Valência	17.1.98
7,97		Calado	SCP	Espinho	07.2.99
7,93		Calado	SCP	Espinho	21.2.99
7,92		Calado	SCP	Espinho	11.2.01
7,89		Calado	SCP	Espinho	06.2.00
7,88		Calado	SCP	Madrid	16.2.99
7,88		Araújo	SCP	Madrid	05.3.05
7,88		Évora	SLB	Espinho	18.2.06
(20)					
7,87		Araújo	SCP	Madrid	05.3.05
7,87		Évora	SLB	Espinho	29.1.06
7,85		Calado	SCP	Paris	07.3.97
7,85		Araújo	SCP	Atenas	20.2.05
7,84		Calado	SCP	Espinho	10.1.99
7,84		Calado	SCP	Espinho	23.2.03
7,84		Évora	SLB	Espinho	26.2.06
7,83		Calado	SCP	Espinho	13.2.00
7,82		Calado	SCP	Génova	18.2.98
7,82		Araújo	SCP	Espinho	11.2.06
(30)					
7,81		Calado	SCP	Gent	25.2.00
7,81		Calado	SCP	Espinho	27.1.01
7,81		Calado	SCP	Moscovo	30.1.03
7,81	Marcos	Caldeira	270288 SLB	Espinho	28.2.10
7,79	Carlos	Castelbranco	091269 SCP	Espinho	07.2.98
7,78		Calado	SCP	Espinho	17.2.01
7,78		Araújo	SCP	Espinho	18.2.06
7,76		Calado	SCP	Alpiarça	03.1.98
7,76		Araújo	SCP	Pombal	01.3.09
7,74		Calado	CNRM	Alpiarça	03.2.96
(40)					
7,74		Calado	SCP	Braga	19.12.97
7,74		Calado	SCP	Atenas	06.3.03
7,74		Araújo	SCP	Espinho	05.2.06
7,74	Marcos	Chuva	080889 SLB	Pombal	26.2.11
7,73		Calado	SCP	Madrid	14.3.01
7,73		M.Chuva	SLB	Pombal	21.2.09
7,72		Calado	FCP	Espinho	15.2.04
7,72		G.Araújo	SCP	Pombal	12.2.11
7,71		Araújo	SCP	Birmingham	20.2.04
7,71		M.Caldeira	SLB	Espinho	07.2.10
(50)					
7,69	Nouzalter	Abreu	080480 SLB	Espinho	08.3.03
7,69		Araújo	SCP	Espinho	05.2.05
7,69		Araújo	SCP	Espinho	13.2.05
7,67		Calado	SCP	Viena	01.3.02
7,67		Calado	SCP	Espinho	01.2.03
7,67		Araújo	SCP	Espinho	18.2.07
7,67		Évora	SLB	Pombal	12.2.11
7,65		Calado	SCP	Alpiarça	30.11.97

“Rankings” de sempre

7,65		Araújo	CAC	Espinho	08.3.03
7,65		Évora	SLB	Espinho	26.1.08
(60)					
7,65		M.Chuva	SLB	Paris	04.3.11
7,63		Calado	SCP	Alpiarça	10.1.98
7,63		G.Araújo	SCP	Espinho	28.2.10
7,63		M.Chuva	SLB	Espinho	28.2.10
7,62		C.Castelbranco	IND	Espinho	25.4.97
7,62		Évora	SLB	Espinho	18.2.07
7,61		Calado	SCP	Valência	27.2.98
7,61		M.Chuva	SLB	Pombal	20.2.10
7,60		Araújo	SCP	Espinho	15.2.04
7,60		Araújo	SCP	Espinho	28.2.04
(70)					
7,59		Calado	SCP	Atenas	21.2.01
7,59		Abreu	JOMA	Lisboa	03.3.01
7,59		G.Araújo	SCP	Pombal	26.2.11
7,58		C.Castelbranco	SCP	Espinho	15.2.98
7,58		M.Caldeira	SLB	Espinho	04.2.07
7,58	Hilberto	Almeida	080878	RSOC.Esp.Espinho	18.2.07
7,57		Araújo	SCP	Espinho	31.1.04
7,57		M.Chuva	SLB	Pombal	20.2.11
7,55		Calado	CNRM	Braga	29.12.95
7,55		Calado	SCP	Valência	14.2.99
(80)					
7,54		Araújo	CAC	Espinho	09.2.03
7,54		Évora	FCP	Espinho	31.1.04
7,54		Évora	SLB	Pombal	10.2.07
7,54		Caldeira	SLB	Pombal	21.2.09
7,53		Évora	FCP	Espinho	23.2.03
7,53		Calado	SLB	Espinho	11.2.06
7,53		Caldeira	SLB	Espinho	10.2.08
7,52		Calado	CNRM	Braga	19.2.95
7,52		Calado	CNRM	Braga	11.2.96
7,52		Calado	SCP	Valência	23.2.97
(90)					
7,52		Évora	FCP	Alpiarça	18.1.03
7,52		Calado	FCP	Espinho	31.1.04
7,52		Araújo	SCP	Alpiarça	16.1.05
7,52		Araújo	SCP	Espinho	28.1.07
7,52		Caldeira	SLB	Pombal	01.3.09
7,50		Calado	SCP	Paris	08.3.97
7,50		Calado	SCP	Madrid	16.2.00
7,49		C.Castelbranco	SCP	Espinho	22.2.98
7,49		Araújo	SCP	Espinho	26.2.06
7,49		Araújo	SCP	Espinho	14.2.07
(100)					
7,49		Araújo	SCP	Espinho	25.2.07
7,49		Araújo	SCP	Espinho	02.2.08

“Rankings” de sempre

7,48		Abreu	JOMA	Espinho	17.2.01
7,48		Almeida	SLB	Espinho	17.2.01
7,48		Caldeira	SLB	Espinho	18.2.07
7,47		G.Araújo	SCP	Pombal	31.1.10
7,46		Calado	CNRM	Braga	18.2.96
7,46	Paulo	Castelbranco	091269 SCP	Espinho	07.2.99
7,46		Calado	SCP	Samara	26.1.03
7,46		Evora	FCP	Espinho	01.2.03
	(110)				
7,46		Araújo	SCP	Alpiarça	14.1.07
7,46		Araújo	SCP	Pombal	10.2.07
7,46		Araújo	SCP	Paris	23.2.07
7,45		Calado	SCP	Espinho	22.1.00
7,45		Abreu	SLB	Espinho	10.2.02
7,45	Pedro	Santos	010188 CPA-S	Espinho	10.2.08
7,45		Araújo	SCP	Espinho	11.1.09
7,45		Caldeira	SLB	Pombal	14.2.09
7,44	Eduardo	Martingo	310569 CIPA	Braga	29.1.94
7,44		C.Castelbranco	COD	Espinho	02.2.02
	(120)				
7,44		Araújo	SCP	Alpiarça	25.1.04
7,44		Araújo	SCP	Turim	07.3.09
7,43		Martingo	CIPA	Braga	20.2.94
7,42		Araújo	CAC	Braga	12.1.03
7,42		Calado	SLB	Espinho	26.2.06
7,41		C.Castelbranco	SLB	Braga	19.1.91
7,41		P.Castelbranco	SCP	Espinho	25.4.97
7,41		Araújo	SCP	Pombal	02.3.08
7,40		Araújo	CAC	Espinho	19.1.03
7,40		Araújo	SCP	Espinho	07.1.06
	(130)				
7,40		Caldeira	SLB	Pombal	08.2.09
7,39		Araújo	SCP	Pombal	13.1.08
7,39		Almeida	SCP	Pombal	13.1.08
7,38		Calado	SCP	Braga	16.2.97
7,38		Araújo	FCP	Espinho	02.2.02
7,38		Abreu	SLB	Espinho	01.2.03
7,38		Calado	BA	Oviedo	15.1.05
7,38		Araújo	SCP	Pombal	01.2.09
7,37		Calado	CNRM	Alpiarça	27.1.96
7,37		Martingo	FCP	Braga	27.12.97
	(140)				
7,37		C.Castelbranco	COD	Espinho	10.2.02
7,37		C.Castelbranco	JOMA	Espinho	01.2.03
7,37		Araújo	CAC	Alpiarça	01.3.03
7,37		M.Caldeira	SLB	Pombal	30.1.10
7,37		M.Caldeira	SLB	Pombal	20.2.11
7,37		P.Santos	CPA-S	Pombal	20.2.11
7,36		Araújo	FCP	Espinho	10.2.02
7,36		Calado	BA	Madrid	24.2.05

“Rankings” de sempre

7,36		Caldeira	SLB	Espinho	24.2.07
7,36		M.Chuva	SLB	Pombal	01.3.09
(150)					
7,36		G.Araújo	SCP	Pombal	19.2.11
7,35	Carlos	Medeiros 160759	SLB	Madrid	22.2.86
7,35	José	Santos 290469	SCP	Braga	20.2.94
7,35		Calado	CNRM	Braga	05.1.95
7,35		Araújo	CAC	Espinho	23.2.03
7,35		Abreu	SLB	Alpiarça	01.3.03
7,35		Araújo	SCP	Pombal	16.2.08
7,34		P.Castelbranco	SLB	Braga	09.2.91
7,34		M.Caldeira	SLB	Pombal	13.2.10
7,33		Medeiros	SLB	Madrid	30.1.86
(160)					
7,33		Caldeira	SLB	Pombal	23.2.07
7,32	João	Lima 200961	SCP	Madrid	30.1.82
7,32	João	Milheiro 120563	CCSJM	Braga	22.2.92
7,32		Martingo	MAC	Braga	30.12.94
7,32		C.Castelbranco	SCP	Espinho	30.1.99
7,32		C.Castelbranco	COD	Espinho	13.1.01
7,32	Francisco	Marques 280378	SCP	Espinho	10.2.02
7,32		Évora	FCP	Espinho	16.2.03
7,32		G.Araújo	SCP	Pombal	13.2.10
7,32	Carlos	Veiga 220289	CFB	Pomba	30.1.11
(170)					
7,31		Medeiros	SLB	Aveiro	31.1.87
7,31		C.Castelbranco	SCP	Braga	13.2.93
7,31		Calado	CNRM	Alpiarça	13.1.96
7,31		P.Castelbranco	SCP	Braga	11.2.96
7,31		P.Castelbranco	COD	Alpiarça	04.1.03
7,31		C.Castelbranco	JOMA	Braga	18.1.03
7,31		Caldeira	SLB	Espinho	26.2.06
7,31		M.Chuva	SLB	Espinho	11.1.09
7,31		M.Caldeira	SLB	Alpiarça	09.1.11
7,30		C.Castelbranco	SCP	Aveiro	24.2.90
(180)					
7,30		Milheiro	CCSJM	Braga	08.2.92
7,30	António	Veiga 260768	SLB	Braga	08.2.92
7,30		Martingo	FCP	Braga	16.2.97
7,30		Martingo	FCP	Espinho	07.3.98
7,30		Almeida	RSOC.Esp.	Corunha	21.1.07
7,30		P.Santos	CPA-S	Pombal	23.2.08
7,30		M.Caldeira	SLB	Pombal	19.2.11
7,29	Patrick	Marques 090284	CCSJM	Espinho	24.2.07
7,29		Caldeira	SLB	Pombal	24.2.08
7,29		Araújo	SCP	Espinho	18.1.09
(190)					
7,28		Abreu	JOMA	Espinho	11.2.81
7,28		P.Castelbranco	SLB	Braga	19.1.91

“Rankings” de sempre

7,28	Rui	Barros	290674 SCP	Aveiro	19.12.92
7,28		Martingo	FCP	Braga	09.2.97
7,28		Calado	SLB	Espinho	04.2.06
7,28		M.Chuva	SLB	Pombal	24.2.08

(196 marcas/20 atletas)

7,27		Pedro	Oliveira	220780 GRECAS	Espinho	13.2.00
7,25		Bruno	Carmo	210281 BA	Espinho	10.2.02
7,25		Diogo	Espinha	081087 CSM	Espinho	18.2.07
7,23		Carlos	Pereira	310187 JV	Espinho	26.2.06
7,23		Tiago	Marto	050586 GAF	Espinho	10.2.08
7,22		José	Leitão	060465 CIPA	Braga	20.2.88
7,22	António	Morais	Costa	231280 CCCR	Pombal	24.2.08
7,21		Kevin	Wilson	060190 SLB	Pombal	01.3.09
7,20		Jorge	Almeida	291074 SLB	Espinho	21.2.99
7,20		David	Ganço	220483 SLB	Espinho	24.2.01

(30)

7,18		Rodrigo	Dionísio	220685 SLB	Espinho	29.1.06
7,18		João	Dias	010684 GRECAS	Espinho	31.1.10
7,17		Paulo	Massinga	190478 CAT	Espinho	07.2.98
7,17		Henrique	Silva	020879 GDAS	Braga	24.1.99
7,17	Mário	Aníbal	Ramos	250372 SLB	Viena	01.3.02
7,15		Lenine	Cunha	041282 FCP	Espinho	02.2.08
7,15	João	Lopes	Rocha	150492 SLB	Espinho	07.2.10
7,14		Paulo	Palma	110257 SCP	Coimbra(U)	26.1.80
7,14		Adriano	Ribeiro	010460 SLB	Madrid	05.2.85
7,14		Sérgio	Costa	141082 CCCR	Espinho	13.1.02

(40)

7,14		Ricardo	Jaquité	170889 SCP	Pombal	05.2.11
7,13		Luís	Silva	260580 GRECAS	Espinho	26.2.06
7,12		Bruno	Miguel	190875 FCP	Espinho	27.2.98
7,12		Pedro	Fonseca	080480 SCP	Espinho	10.2.02
7,11		Luís	Neves	241168 VFC	Aveiro	02.2.91
7,11		Carlos	Santos	100586 CPA-S	Espinho	04.2.07
7,10		Jorge	Oliveira	261074 MAC	Espinho	26.1.02
7,08	José	Miguel	Pereira	220791 FCP	Espinho	25.1.09
7,05		António	Tavares	020666 CFB	Braga	20.2.94
7,05		Diogo	Cruz	150977 CFB	Espinho	01.2.98

(50)

7,05		Milton	Dias	110886 JOMA	Espinho	31.1.04
7,04		Adriano	Rodrigues	080357 SCP	Madrid	07.2.76
7,04		António	Vermelhudo	130652 SLB	Saragoça	18.2.84
7,04		Rui	Carrudo	210778 SCP	Espinho	13.2.00
7,03		Daniel	Pó	310371 NAC	Espinho	07.1.01
7,03		Bruno	Costa	030592 CSM	Pombal	19.2.11
7,02	Alberto	Miguel	Fraga	290280 GDE	Espinho	07.2.99
7,01		José	Sereno	210483 GRECAS	Espinho	24.2.02
7,01		Pedro	Pinto	250784 CAS	Espinho	20.1.08

“Rankings” de sempre

7,00		David	Cardeira	020389 SCP	Alpiarça	10.1.10
(60)						
6,98		Artur	Castro	190157 FCP	Porto(U)	12.2.80
6,98		Pedro	Raposo	160474 BA	Braga	13.1.96
6,98		Filipe	Novo	030485 CYAC	Espinho	29.1.06
6,97		José	Sousa	050863 SLB	Aveiro	06.2.88
6,97		Joel	Costa	100379 ESJD	Braga	29.12.95
6,97		Carlos	Oliveira	240579 CAS	Espinho	06.1.02
6,96		Luís	Marto	270766 SLB	Alpiarça	13.3.93
6,95		Artur	Pinto	310774 CCSJM	Espinho	24.1.99
6,95		Pedro	Ferreira	000093 SUOVAIS	Pombal	08.12.10
6,94		Luís	Azevedo	160554 SCP	Madrid	26.1.80
(70)						
6,94		Paulo	Figueiredo	031172 ACRSD	Braga	06.3.93
6,94	Carlos	Américo	Castelbranco	240474 SCP	Espinho	18.2.07

Evolução do recorde de Portugal

6,50		Eugénio	Lopes	SCP	Lisboa(FIL)	04.3.59
6,70		Joaquim	Caníços	SLB	Lisboa(U)	29.1.67
6,70		Rogério	Seromenho	SLB	Lisboa(U)	04.2.68
6,75		Rogério	Seromenho	SLB	Madrid	24.2.68
6,82		Faria	Rodrigues	SCP	Lisboa(U)	15.1.69
6,88		Rui	Oliveira	SCP	Lisboa(U)	19.3.72
6,89		Luís	Azevedo	SCP	Lisboa(U)	13.1.74
6,91		Luís	Azevedo	SCP	Corunha	02.2.74
7,04		Adriano	Rodrigues	SCP	Madrid	07.2.76
7,14		Paulo	Palma	SCP	Coimbra	27.1.80
7,32		João	Lima	SCP	Madrid	30.1.82
7,33		Carlos	Medeiros	SLB	Madrid	30.1.86
7,35		Carlos	Medeiros	SLB	Madrid	22.2.86
7,41		Carlos	Castelbranco	SLB	Aveiro	26.1.91
7,44		Eduardo	Martingo	CIPA	Braga	29.1.94
7,44	Carlos	Nuno	Calado	CNRM	Braga	19.2.95
7,52	Carlos	Nuno	Calado	CNRM	Braga	19.2.95
7,55	Carlos	Nuno	Calado	CNRM	Braga	29.12.95
7,62	Carlos	Nuno	Calado	CNRM	Alpiarça	03.2.96
7,67	Carlos	Nuno	Calado	CNRM	Alpiarça	03.2.96
7,72	Carlos	Nuno	Calado	CNRM	Alpiarça	03.2.96
7,74	Carlos	Nuno	Calado	CNRM	Alpiarça	03.2.96
7,80	Carlos	Nuno	Calado	SCP	Paris	07.3.97
7,85	Carlos	Nuno	Calado	SCP	Paris	07.3.97
7,97	Carlos	Nuno	Calado	SCP	Valência	17.1.98
8,11	Carlos	Nuno	Calado	SCP	Madrid	03.2.98
8,13	Carlos	Nuno	Calado	SCP	Lisboa	04.3.01
8,16	Carlos	Nuno	Calado	SCP	Lisboa	11.3.01
8,22	Carlos	Nuno	Calado	SCP	Espinho	26.1.02

“Rankings” de sempre

Campeões de Portugal

1987	07.2	Aveiro	Carlos	Medeiros	SLB	7,12	
1988	20.2	Braga	José	Leitão	CIPA	7,22	
1989	04.2	Braga	António	Veiga	SCP	7,18	
1990	17.2	Braga	António	Veiga	IND	7,22	
1991	23.2	Braga	João	Milheiro	CCSJM	7,24	
1992	22.2	Braga	João	Milheiro	CCSJM	7,32	
1993	06.3	Braga	Rui	Barros	SCP	7,23	
1994	20.2	Braga	Eduardo	Martingo	CIPA	7,43	
1995	19.2	Braga	Carlos	Nuno	Calado	CNRM	7,52
1996	18.2	Braga	Carlos	Nuno	Calado	CNRM	7,46
1997	16.2	Braga	Carlos	Nuno	Calado	SCP	7,38
1998	15.2	Espinho	Carlos	Nuno	Calado	SCP	8,07
1999	21.2	Espinho	Carlos	Nuno	Calado	SCP	7,93
2000	12.2	Espinho	Carlos	Nuno	Calado	SCP	7,85
2001	04.3	Lisboa	Carlos	Nuno	Calado	SCP	<u>8,13</u>
2002	10.2	Espinho		Nelson	Évora	FCP	7,50
2003	23.2	Espinho	Carlos	Nuno	Calado	SCP	7,84
2004	15.2	Espinho	Carlos	Nuno	Calado	FCP	7,72
2005	13.2	Espinho		Gaspar	Araújo	SCP	7,69
2006	26.2	Espinho		Nelson	Évora	SLB	7,84
2007	18.2	Espinho		Gaspar	Araújo	SCP	7,67
2008	24.2	Pombal		Nelson	Évora	SLB	8,00
2009	01.3	Pombal		Gaspar	Araújo	SCP	7,76
2010	28.2	Espinho		Marcos	Caldeira	SLB	7,81
2011	26.2	Pombal		Marcos	Chuva	SLB	7,74

Carlos Nuno Calado	9
Nelson Évora	3
Gaspar Araújo	3

Tripla

17,33		Nelson	Évora	200484 SLB	Karlsruhe	10.2.08	
17,32			Évora	SLB	Espinho	03.2.08	
17,27			Évora	SLB	Valência	09.3.08	
17,19			Évora	SLB	Moscovo	25.1.06	
17,17			Évora	SLB	Estugarda	03.2.07	
17,14			Évora	SLB	Moscovo	12.3.06	
17,11			Évora	SLB	Moscovo	11.3.06	
17,11			Évora	SLB	Pombal	13.1.08	
17,09		Carlos	Nuno	Calado	051075 SCP	Espinho	20.2.99
16,97				Évora	SLB	Birmingham	03.3.07
(10)							
16,96				Évora	SLB	Samara	04.2.06
16,94				Calado	SCP	Espinho	31.1.98
16,89				Évora	SLB	Pombal	23.2.08
16,88				Évora	SLB	Alpiarça	14.1.07

“Rankings” de sempre

16,87		Évora	SLB	Espinho	19.2.06
16,85		Calado	SCP	Espinho	09.1.99
16,85		Évora	SLB	Moscovo	15.2.04
16,85		Évora	SLB	Espinho	26.1.08
16,78		Évora	SLB	Birmingham	02.3.07
16,69		Évora	SLB	Pombal	13.2.11
(20)					
16,66		Calado	SCP	Karlsruhe	24.1.99
16,61		Évora	SLB	Espinho	17.2.07
16,59		Calado	SCP	Braga	10.2.96
16,58		Calado	BA	Madrid	20.2.05
16,53		Évora	SLB	Espinho	14.1.06
16,53		Évora	SLB	Espinho	14.1.06
16,52		Calado	SCP	Braga	01.2.97
16,46		Calado	BA	Espinho	12.2.05
16,45		Évora	SLB	Alpiarça	25.1.04
16,39		Évora	SLB	Moscovo	14.2.04
(30)					
16,37		Évora	SLB	Estocolmo	22.2.11
16,36		Calado	SCP	Alpiarça	22.12.96
16,34		Évora	FCP	Espinho	22.2.03
16,33		Calado	CNRM	Braga	18.2.95
16,33		Calado	SCP	Valência	17.1.98
16,33		Évora	SLB	Birmingham	02.3.07
16,30		Évora	SLB	Espinho	01.2.04
16,30		Évora	SLB	Budapeste	05.3.04
16,28		Évora	SLB	Espinho	25.2.06
16,25		Calado	SCP	Braga	15.2.97
(40)					
16,24		Calado	SCP	Espinho	23.1.00
16,09		Calado	CNRM	Malmoe	03.3.96
16,08		Calado	SCP	Espinho	27.1.02
16,08		Évora	FCP	Espinho	02.2.03
16,06	Marcos	Caldeira	270288 SLB	Espinho	27.2.10
16,04		Calado	CNRM	Alpiarça	20.1.96
16,04		Calado	CNRM	Braga	17.2.96
16,04	Gaspar	Araújo	171281 CAC	Espinho	22.2.03
16,01	José	Leitão	060465 CIPA	Vittel	27.2.88
16,01		Évora	SLB	Espinho	28.1.06
(50)					
15,93		Évora	FCP	Espinho	15.2.03
15,92		M.Caldeira	SLB	Espinho	06.2.10
15,90	Luís	Azevedo	160554 SCP	S.Sebastian	29.1.77
15,86		Évora	SLB	Pombal	30.1.11
15,84	Nouzalter	Abreu	080480 SLB	Espinho	22.2.03
15,83		Araújo	CAC	Alpiarça	25.1.04
15,83		Araújo	CAC	Espinho	01.2.04
15,82		Azevedo	SCP	Madrid	07.2.76
15,78		Calado	SCP	Espinho	27.2.10

“Rankings” de sempre

15,74		Évora	SLB	Alpiarça	16.1.05
(60)					
15,73	Eduardo	Martingo	310569 FCP	Braga	17.2.96
15,73		Martingo	FCP	Espinho	20.2.99
15,71		M.Caldeira	SLB	Pombal	14.2.10
15,71	João	Dias	010684 GRECAS	Espinho	27.2.10
15,69		Calado	SLB	Espinho	14.1.06
15,68		Leitão	CIPA	Aveiro	07.2.87
15,68		Leitão	CIPA	Aveiro	19.12.87
15,68		Calado	CNRM	Alpiarça	25.11.95
15,68		M.Caldeira	SLB	Alpiarça	10.1.10
15,68	Ricardo	Jaquité	170889 SCP	Pombal	06.2.11
(70)					
15,66		Leitão	SCP	Braga	07.3.93
15,65		Martingo	FCP	Lisboa	03.3.01
15,65		M.Caldeira	SLB	Espinho	17.2.07
15,65		R.Jaquité	SCP	Pombal	29.1.11
15,64		Martingo	FCP	Braga	17.2.96
15,63		Calado	CNRM	Estocolmo	09.3.96
15,63		Calado	BA	Madrid	04.3.05
15,63		Araújo	SCP	Espinho	05.2.06
15,63	Carlos	Veiga	220289 CFB	Pombal	30.1.11
15,62	Carlos	Américo	Castelbranco240474 SCP	Espinho	17.2.07
(80)					
15,61	Luís	Marto	270766 SLB	Braga	07.3.93
15,61		Araújo	SCP	Espinho	06.2.05
15,60		Martingo	FCP	Espinho	22.2.98
15,60	Rafael	Gonçalves	120577 FCP	Espinho	09.2.02
15,60		C.Veiga	CFB	Pombal	06.2.11
15,59		M.Caldeira	SLB	Pombal	15.2.09
15,59		M.Caldeira	SLB	Pombal	30.1.10
15,58		Araújo	SCP	Espinho	12.2.05
15,57		Azevedo	SCP	Saragoça	21.1.79
15,57		Azevedo	SCP	Saragoça	19.1.80
(90)					
15,55		Leitão	SLB	Atenas	02.3.85
15,53		C.Veiga	CFB	Alpiarça	09.1.11
15,52		Calado	BA	Espinho	23.1.05
15,52		R.Jaquité	JOMA	Espinho	27.2.10
15,51		Martingo	FCP	Braga	15.2.97
15,51		R.Jaquité	JOMA	Espinho	06.2.10
15,50		Calado	CNRM	Aveiro	11.2.95
15,47		Martingo	FCP	Braga	10.2.96
15,47		Martingo	FCP	Espinho	11.2.01
15,47		R.Jaquité	SCP	Pombal	13.2.11
(100)					
15,47		C.Veiga	CFB	Pombal	27.2.11
15,46		Azevedo	SCP	Oviedo	21.1.79
15,46		Gonçalves	FCP	Espinho	27.1.02

“Rankings” de sempre

15,46		Gonçalves	FCP	Valência	23.2.02
15,46		Calado	SCP	Pombal	31.1.10
15,45		Leitão	MAC	Braga	19.2.94
15,45		R.Jaquité	SCP	Alpiarça	09.1.11
15,44		Leitão	CIPA	Aveiro	14.2.87
15,44		Leitão	CIPA	Braga	16.1.88
15,43		Leitão	CIPA	Braga	24.2.91
(110)					
15,41		Martingo	FCP	Espinho	28.1.01
15,41		Gonçalves	ADO	Espinho	11.2.01
15,41		Araújo	SCP	Espinho	19.2.06
15,40		Martingo	FCP	Espinho	09.1.99
15,40		Abreu	JOMA	Braga	14.2.99
15,39	Paulo	Palma	110257 SCP	Saragoça	19.1.80
15,39		Azevedo	SCP	Madrid	08.2.85
15,39		Leitão	CIPA	Braga	21.2.88
15,39		Calado	CNRM	Alpiarça	28.1.95
15,39		Gonçalves	CAO	Lisboa	03.3.01
(120)					
15,39		J.Dias	GRECAS	Pombal	14.2.10
15,39		J.Dias	GS-RC	Pombal	27.2.11
15,36	Diogo	Cruz	150977 CFB	Espinho	14.2.98
15,36		R.Jaquité	SCP	Pombal	27.2.11
15,35		Calado	CNRM	Aveiro	11.12.93
15,35		Calado	SCP	Pombal	14.2.10
15,34		Araújo	SCP	Espinho	14.2.04
15,33		Leitão	MAC	Alpiarça	28.1.95
15,32		C.A.Castelbranco	SCP	Pombal	13.1.08
15,32		M.Caldeira	SLB	Pombal	23.2.08
(130)					
15,32		M.Caldeira	SLB	Pombal	28.2.09
15,31		Cruz	CFB	Espinho	31.1.98
15,31		M.Caldeira	SLB	Pombal	31.1.09
15,30		C.A.Castelbranco	SCP	Espinho	12.2.00
15,30		C.A.Castelbranco	SCP	Espinho	25.2.06
15,30	David	Cardeira	020389 SCP	Pombal	28.2.09
15,29	Alfredo	Melão	030455 SLB	Madrid	09.2.74
15,29		Martingo	CIPA	Braga	07.3.93
15,28		M.Caldeira	SLB	Pombal	11.2.07
15,28		M.Caldeira	SLB	Pombal	13.1.08
(140)					
15,27		C.A.Castelbranco	SCP	Espinho	14.2.04
15,27		Araújo	SCP	Alpiarça	16.1.05
15,27		Évora	SLB	Alpiarça	30.1.05
15,27		J.Dias	GRECAS	Espinho	28.1.06
15,26		Martingo	FCP	Braga	01.2.97
15,25		C.Veiga	CFB	Espinho	27.2.10
15,24		Leitão	SCP	Braga	14.2.93
15,24		Martingo	FCP	Espinho	12.2.00

“Rankings” de sempre

15,23	José	Miguel	Lucas	040571 SCP	Espinho	31.1.99
15,22			C.A.Castelbranco	SCP	Espinho	28.1.01
(150)						
15,22			J.Dias	FCP	Espinho	03.2.08
15,21			Leitão	MAC	Braga	13.2.94
15,21			C.A.Castelbranco	SCP	Espinho	11.2.01
15,21			Abreu	SLB	Alpiarça	01.3.03
15,21			R.Jaquité	EUA	Boston	14.3.09
15,20			Leitão	CALAG	Braga	07.2.96
15,20			Martingo	FCP	Espinho	07.2.99
15,20			C.A.Castelbranco	SCP	Espinho	09.2.02
15,20			J.Dias	FCP	Pombal	23.2.08
15,19			Martingo	FCP	Génova	18.2.98
(160)						
15,19			Martingo	FCP	Espinho	31.1.99
15,17			Martingo	FCP	Espinho	23.1.00
15,17		Jorge	Almeida	291074 MAC	Espinho	13.1.02
15,17			C.A.Castelbranco	SCP	Espinho	22.2.03
15,17		Jorge	Paula	081084 JOMA	Espinho	06.2.05
15,16			Gonçalves	CAO	Espinho	20.1.01
15,16			Almeida	MAC	Espinho	27.1.02
15,16			C.A.Castelbranco	SCP	Valência	23.2.02
15,16			Calado	IND	Pombal	19.12.10
15,15			Leitão	CIPA	Braga	19.1.91
(170)						
15,15			Lucas	SCP	Espinho	09.1.99
15,15			Abreu	JOMA	Espinho	31.1.99
15,15			Martingo	FCP	Braga	15.1.00
15,15		Bruno	Carmo	210281 BA	Alpiarça	01.3.03
15,15			J.Dias	GS-RC	Pombal	13.2.11
15,14			Leitão	MAC	Aveiro	11.12.93
15,14			Almeida	MAC	Espinho	27.1.02
15,14		Diogo	Espinha	081087 JOMA	Espinho	27.2.10
15,13			C.A.Castelbranco	SCP	Espinho	30.1.00
15,13			M.Caldeira	SLB	Pombal	27.2.11
(180)						
15,12		Iuri	Santos	110485 CABB	Alpiarça	21.1.06
15,11			Leitão	FCP	Saragoça	18.2.84
15,11			Martingo	FCP	Génova	24.2.99
15,11			D.Cardeira	SCP	Espinho	27.2.10
15,09			Martingo	FCP	Braga	27.1.96
15,09			C.A.Castelbranco	SCP	Pombal	23.2.08
15,08			Palma	SCP	Braga	18.2.90
15,07		João	Subtil	020261 SCP	Madrid	06.2.85
15,07			Araújo	FCP	Alpiarça	16.2.02
15,07			C.A.Castelbranco	SCP	Alpiarça	25.1.04
(190)						
15,07			R.Jaquité	JOMA	Pombal	14.2.10
15,06			M.Caldeira	SLB	Pombal	07.2.09

“Rankings” de sempre

15,05		Palma	SCP	Braga	05.2.89
15,05		Almeida	SLB	Espinho	23.1.00
15,05	Nelson	Martins	150179 CNRM	Lisboa	03.3.01
15,05		Santos	CABB	Alpiarça	16.1.05
15,05		D.Cardeira	SCP	Pombal	07.2.09
15,05		D.Espinha	GDE	Alpiarça	09.1.11

(197 marcas/26 atletas)

14,99		Joel	Costa	100379 CAO	Espinho	01.3.98
14,99		Roman	Guliy	070479 SCP	Pombal	28.2.09
14,96	José	Eduardo	Santos	290469 SLB	Braga	18.2.90
14,96		Bruno	Carmo	210281 GDE	Espinho	25.2.06
	(30)					
14,95		Rui	Carrudo	260778 SCP	Espinho	20.2.99
14,95		Amâncio	Santos	310177 GDE	Espinho	28.1.01
14,91		João	Alexandre	010990 JV	Espinho	06.2.10
14,83		Carlos	Caeiro	180258 SLB	Saragoça	18.2.84
14,83		Humberto	Machado	140779 SLB	Espinho	06.2.05
14,80	José	Miguel	Pereira	220791 FCP	Pombal	23.1.10
14,73		Jorge	Almeida	261074 SLB	Pombal	28.2.09
14,68		Sérgio	Costa	141082 CCCR	Braga	22.12.07
14,65		Carlos	Fernandes	051163 GSL	Braga	24.2.91
14,64		Filipe	Nery	280578 FCP	Espinho	14.2.98
	(40)					
14,64		Gonçalo	Santos	070586 SLB	Espinho	03.2.07
14,64		Nelson	Martins	150179 CNRM	Pombal	31.1.09
14,62		Ricardo	Nunes	120589 SLB	Espinho	06.2.10
14,60		Daniel	Pó	310371 GDE	Braga	15.2.97
14,56		Carlos	Ribeiro	081169 SCP	Espinho	14.2.98
14,56		Lenine	Cunha	141282 FCP	Braga	24.1.04
14,50		Bruno	Costa	030592 FCP	Pombal	06.2.11
14,49		Carlos	Castelbranco	091269 SCP	Braga	20.3.88
14,47		Diogo	Ferreira	300790 JOMA	Espinho	24.1.09
14,46	José	Alberto	Gomes	271163 SVB	Aveiro	07.2.87
	(50)					
14,44		Mário	Felisberto	231283 ADF	Espinho	22.2.03
14,43		Carlos	Dinis	180477 JV	Espinho	07.2.99
14,42		Lúis	Silva	260580 GRECAS	Espinho	19.1.08
14,40		Jorge	Vinagreiro	080973 SNAC	Braga	14.2.93
14,39		Frederico	Eusébio	271092 JOMA	Pombal	23.1.10
14,36		Rui	Cabral	050274 ADCC	Braga	27.1.96
14,32		Artur	Pinto	310774 CCSJM	Espinho	24.1.98
14,31		Pedro	Carvalho	181069 GSL	Braga	23.2.92
14,30		Ricardo	Mendes	300594 JV	Pombal	23.1.11
14,29		Fernando	Fernandes	200285 CBF	Espinho	19.2.06
	(60)					
14,28		Carlos	Pereira	310187 JV	Espinho	16.1.05
14,27		Rui	Beato	100676 ESNA	Espinho	12.2.00

“Rankings” de sempre

14,26		Pedro	Ferreira	120893 SUOVAIS	Pombal	23.1.11
14,25		David	Ferreira	040489 JOMA	Pombal	28.2.09
14,24		Sérgio	Silva	221181 CCCR	Braga	17.1.09
14,23		Pedro	Freitas	100589 CSM	Espinho	17.2.07
14,22	Alberto	Miguel	Fraga	290280 CSM	Espinho	11.2.01
14,22		Pedro	Correia	030484 GDC	Espinho	14.2.04
14,21		Isaac	Lopes	080290 AAC	Pombal	06.2.11
14,20		Amâncio	Santos	310177 SLB	Braga	15.2.97
(70)						
14,19		Carlos	Oliveira	240579 CAS	Pombal	15.2.09
14,18	Luís	Alexandrino	Silva	080569 BFC	Aveiro	24.2.90
14,17		Graciano	Farinha	081062 CSM	Aveiro	07.2.87
14,16	José	Tadeu	Freitas	261044 Malmoe	Hamburgo	20.1.73
14,16		Marco	Abreu	271077 GDC	Espinho	01.2.04
14,15		Dario	Coelho	180670 GDAS	Braga	30.1.94
14,15		Ricardo	Correia	180778 CAS	Espinho	17.2.01
14,14		Adelino	Almeida	171164 SCA	Alpiarça	27.2.93
14,13		Rodrigo	Dionísio	220685 SLB	Espinho	05.3.05
14,12	Jean	Antoine	Cameira	070869 ACBL	Bordeaulac	15.1.89
(80)						
14,11		Fábio	Antunes	151185 CPA	Espinho	06.3.04
14,10		João	Milheiro	120563 CCSJM	Aveiro	09.2.91
14,10		Pedro	Raposo	160474 BA	Braga	10.2.96
14,08		José	Sereno	210483 GRECAS	Espinho	27.1.02
14,06		António	Pimenta	060571 CIPA	Braga	23.2.92
14,06		João	Vale	120466 SNAC	Aveiro	18.1.97
14,06		António	Tavares	020666 GRECAS	Espinho	31.1.98
14,06		Célio	Khibo	270686 NAA	Espinho	09.2.08
14,05		Pedro	Gonçalves	000090 ESCMOV	Braga	29.1.11
14,04		Eugénio	Lopes	221029 SCP	Lisboa	04.3.59
(90)						
14,04		Emanuel	Brandão	210670 ADCC	Espinho	31.1.98

Evolução do recorde de Portugal

14,04		Eugénio	Lopes	SCP	Lisboa (FIL)	04.3.59
14,16		Tadeu	Freitas	Malmoe	Hamburgo	20.1.73
14,19		Luís	Azevedo	SLB	Madrid	10.2.73
14,33		Luís	Azevedo	SLB	Corunha	17.2.73
15,29		Alfredo	Melão	SLB	Madrid	09.2.74
15,82		Luís	Azevedo	SCP	Madrid	07.2.76
15,90		Luís	Azevedo	SCP	S. Sebastian	29.1.77
16,01		José	Leitão	CIPA	Vittel	27.2.88
16,33	Carlos	Nuno	Calado	CNRM	Braga	18.2.95
16,49	Carlos	Nuno	Calado	CNRM	Braga	10.2.96
16,59	Carlos	Nuno	Calado	CNRM	Braga	10.2.96
16,94	Carlos	Nuno	Calado	SCP	Espinho	31.1.98
17,09	Carlos	Nuno	Calado	SCP	Espinho	20.2.99
17,19		Nelson	Évora	SLB	Moscovo	25.1.06
17,32		Nelson	Évora	SLB	Espinho	03.2.08

“Rankings” de sempre

17,33 Nelson Évora SLB Karlsruhe 10.2.08

Campeões de Portugal

1987	07.2	Aveiro		José	Leitão	CIPA	15,68
1988	21.2	Braga		José	Leitão	CIPA	15,39
1989	05.2	Braga		Paulo	Palma	SCP	15,05
1990	18.2	Braga		Paulo	Palma	SCP	15,08
1991	24.2	Braga		José	Leitão	CIPA	15,43
1992	23.2	Braga		Paulo	Palma	CAF-V	14,64
1993	07.3	Braga		José	Leitão	SCP	15,66
1994	19.2	Braga		José	Leitão	MAC	15,45
1995	18.2	Braga	Carlos	Nuno	Calado	CNRM	16,33
1996	17.2	Braga	Carlos	Nuno	Calado	CNRM	16,04
1997	15.2	Braga	Carlos	Nuno	Calado	SCP	16,25
1998	14.2	Espinho		Eduardo	Martingo	SCP	15,73
1999	20.2	Espinho	Carlos	Nuno	Calado	SCP	17,09
2000	13.2	Espinho		António	Castelbranco	SCP	15,30
2001	04.3	Lisboa		Eduardo	Martingo	FCP	15,65
2002	09.2	Espinho		Rafael	Gonçalves	FCP	15,60
2003	22.2	Espinho		Nelson	Évora	FCP	16,34
2004	14.2	Espinho		Gaspar	Araújo	SCP	15,34
2005	12.2	Espinho	Carlos	Nuno	Calado	BA	16,46
2006	25.2	Espinho		Nelson	Évora	SLB	16,28
2007	17.2	Espinho		Nelson	Évora	SLB	16,61
2008	23.2	Pombal		Nelson	Évora	SLB	16,89
2009	28.2	Pombal		Marcos	Caldeira	SLB	15,32
2010	27.2	Espinho		Marcos	Caldeira	SLB	16,06
2011	27.2	Pombal		Carlos	Veiga	CFB	15,47

José Leitão 5
 Carlos Nuno Calado 5
 Nelson Évora 4

Peso

20,34		Marco	Fortes	260982 SLB	Paris	04.3.11
20,23			Fortes	SLB	Pombal	14.2.10
20,08			Fortes	SCP	Valência	09.2.08
19,85			Fortes	SLB	Pombal	27.2.11
19,83			Fortes	SLB	Paris	04.3.11
19,69			Fortes	SCP	Pombal	15.2.09
19,52			Fortes	SCP	Pombal	01.3.09
19,51			Fortes	SCP	Espinho	27.1.08
19,44			Fortes	SLB	Espinho	28.2.10
19,43			Fortes	SLB	Bydgoszcz	16.2.11
(10)						
19,38			Fortes	SLB	Pombal	30.1.10
19,30			Fortes	SLB	Chemnitz	27.1.11

“Rankings” de sempre

19,00		Fortes	SCP	Turim	07.3.09
18,98	Fernando	Alves	240667 SLB	Paris	07.3.97
18,82		Fortes	SCP	Pombal	01.2.09
18,78		Alves	SLB	Espinho	21.2.99
18,73		Alves	SCP	Espinho	13.2.00
18,72		Fortes	SCP	Pombal	16.2.08
18,60		Fortes	SCP	Valência	23.2.02
18,61		Fortes	SLB	Pombal	13.2.11
(20)					
18,54		Fortes	SCP	Pombal	24.2.08
18,51		Fortes	SCP	Espinho	03.2.08
18,46		Alves	SLB	Génova	24.2.99
18,42		Alves	SCP	Espinho	06.2.00
18,41		Alves	SLB	Valência	14.2.99
18,36	António	Vital	230188 IND-P	Pombal	20.2.11
18,34		Alves	SLB	Braga	16.2.97
18,33		Fortes	SCP	Pombal	11.2.07
18,30		Alves	SCP	Espinho	23.1.00
18,26		Alves	SLB	Braga	02.2.97
(30)					
18,23		Fortes	SCP	Espinho	10.2.02
18,18		Fortes	SCP	Espinho	26.2.06
18,11		Fortes	SCP	Espinho	02.2.03
18,09		Alves	SCP	Gent	26.2.00
18,06	Francisco	Belo	270391 SCP	Pombal	06.2.11
17,97		Fortes	SCP	Pombal	21.2.09
17,96		Alves	SLB	Espinho	31.1.99
17,96		Fortes	SCP	Valência	07.3.08
17,96		Fortes	SLB	Pombal	20.2.10
17,91		Alves	SLB	Alpiarça	12.1.97
(40)					
17,87		Fortes	SCP	Espinho	13.2.05
17,86		Fortes	SCP	Espinho	18.2.07
17,86		F.Belo	SCP	Pombal	13.2.11
17,81		A.V.Silva	SLB	Pombal	01.3.09
17,79		Alves	SLB	Penacova	14.12.96
17,73		Alves	SLB	Alpiarça	18.1.97
17,72		A.V.Silva	SLB	Pombal	31.1.09
17,69		A.V.Silva	IND-P	Braga	19.2.11
17,66		Fortes	SCP	Espinho	05.2.06
17,62		Fortes	SCP	Espinho	27.1.02
(50)					
17,62		F.Belo	SCP	Pombal	19.2.11
17,61		Fortes	SCP	Espinho	19.2.06
17,61		A.V.Silva	SCP	Espinho	28.2.10
17,59		Fortes	SCP	Liévin	10.2.09
17,59		Fortes	SLB	Calais-Fr.	10.2.11
17,59		A.V.Silva	IND-P	Pombal	27.2.11
17,57		Fortes	SCP	Alpiarça	22.1.06
17,57		A.V.Silva	SLB	Espinho	18.2.07

“Rankings” de sempre

17,54			A.V.Silva	IND-P	Braga	22.1.11
17,54			F.Belo	SCP	Pombal	29.1.11
(60)						
17,53			Fortes	SCP	Espinho	08.3.03
17,48			Alves	SLB	Espinho	15.2.98
17,48			Fortes	SCP	Lisboa	04.3.01
17,48			Fortes	SCP	Kappenburg	28.2.06
17,45			A.V.Silva	SCP	Pombal	31.1.10
17,44			Fortes	SCP	Alpiarça	16.1.05
17,35			A.V.Silva	SLB	Pombal	15.2.09
17,34			A.V.Silva	SLB	Pombal	21.2.09
17,27			Fortes	SCP	Atenas	20.2.05
17,26			Alves	SLB	Braga	19.2.95
(70)						
17,25			Alves	SLB	Aveiro	12.2.95
17,24			Alves	SLB	Espinho	07.2.98
17,24			Fortes	SCP	Espinho	17.2.01
17,22			Alves	SLB	Braga	24.2.91
17,19			Fortes	SCP	Espinho	28.1.01
17,17			Fortes	SCP	Espinho	06.2.05
17,16	Luís	Herédio	Costa	301071 SCP	Espinho	18.2.07
17,12			F.Belo	SCP	Pombal	27.2.11
17,11			Fortes	SCP	Espinho	23.2.03
17,10			Alves	SLB	Braga	05.2.95
(80)						
17,10			Fortes	SCP	Bad Segeberg	26.1.03
17,09			Alves	SLB	Braga	20.2.94
17,04			F.Belo	SCP	Pombal	20.2.11
17,02			A.V.Silva	SLB	Espinho	10.2.08
17,01	José	Luís	Fernandes	250446 SLB	Lx (U)	06.2.71
16,98			L.H.Costa	SCP	Espinho	13.2.00
16,98			L.H.Costa	SCP	Espinho	13.2.05
16,97			Fortes	SCP	Viena	01.3.02
16,93			L.H.Costa	SCP	Valência	14.2.99
16,91			L.H.Costa	SCP	Espinho	08.3.03
(90)						
16,90			L.H.Costa	SCP	Penacova	21.3.98
16,89			Alves	SLB	Espinho	01.2.98
16,88			A.V.Silva	SCP	Espinho	07.2.10
16,85			Alves	SLB	Aveiro	16.2.91
16,85			L.H.Costa	SCP	Espinho	01.2.98
16,83			A.V.Silva	SLB	Espinho	04.2.07
16,83			L.H.Costa	SCP	Pombal	24.2.08
16,77			Alves	SLB	Sevilha	26.2.94
16,77			L.H.Costa	SCP	Espinho	21.2.99
16,76		Nuno	Serra	270674 NAC	Espinho	07.2.98
(100)						
16,71			L.H.Costa	SCP	Espinho	30.1.00
16,70			Alves	SLB	Braga	08.2.92
16,70			A.V.Silva	SCP	Pombal	14.2.10

“Rankings” de sempre

16,68			Alves	SLB	Braga	23.2.92
16,68			A.V.Silva	SLB	Espinho	03.2.08
16,66			L.H.Costa	SCP	Espinho	07.2.98
16,66			L.H.Costa	SCP	Espinho	15.2.98
16,66			Fortes	SCP	Espinho	01.2.04
16,64			L.H.Costa	SCP	Pombal	20.2.11
16,62			L.H.Costa	SCP	Espinho	31.1.99
(110)						
16,62			L.H.Costa	SCP	Lisboa	04.3.01
16,61			Alves	SLB	Braga	18.2.90
16,61			L.H.Costa	SCP	Espinho	10.2.02
16,60			Fortes	SCP	Moscovo	14.2.04
16,60			L.H.Costa	SCP	Espinho	26.2.06
16,59			Alves	SLB	Glasgow	03.3.90
16,59			Fortes	SCP	Espinho	30.1.00
16,58			L.H.Costa	SCP	Valência	23.2.02
16,54			L.H.Costa	SCP	Génova	18.2.98
16,53			A.V.Silva	SLB	Pombal	08.2.09
(120)						
16,52			Fortes	SCP	Alpiarça	25.1.04
16,51			L.H.Costa	SCP	Pombal	27.2.11
16,49			Fernandes	SLB	Lisboa (U)	31.1.71
16,49			Alves	SLB	Aveiro	24.2.90
16,48			L.H.Costa	SCP	Alpiarça	09.1.99
16,47	Juan	Carlos	Rosete	120579 SCP	Espinho	13.2.00
16,47			Fortes	SCP	Espinho	25.2.01
16,38			Costa	SCP	Espinho	23.2.03
16,37			L.H.Costa	SCP	Alpiarça	22.1.06
16,37			L.H.Costa	SCP	Espinho	28.1.07
(130)						
16,36			L.H.Costa	SCP	Valência	17.1.98
16,35			Alves	SLB	Braga	05.2.89
16,35			L.H.Costa	SCP	Espinho	15.2.04
16,35			A.V.Silva	SLB	Espinho	26.2.06
16,34			A.V.Silva	SLB	Espinho	26.1.08
16,32			Alves	SLB	Braga	11.2.96
16,31			Rosete	SCP	Espinho	10.2.02
(137 marcas/8 atletas)						
16,12	André	Vital e	Silva	130280 FCP	Espinho	06.2.05
16,10		Mário	Pinto	050262 SLB	Aveiro	19.12.87
(10)						
15,98		Bruno	André	131086 JOMA	Espinho	18.2.07
15,93		Tsanko	Arnaudiv	140392 SLB	Pombal	06.2.11
15,84		Vítor	Rodrigues	250284 CAS	Espinh	20.2.10
15,58	Filipe	Vital	Silva	271083 IND-P	Braga	10.2.07
15,49		António	Peixoto	230168 SCP	Lisboa	04.3.01
15,40		Adriano	Lopes	221091 JV	Pombal	06.2.11

“Rankings” de sempre

15,39	Mário	Aníbal	Ramos	250372 SLB	Gent	25.2.00
15,37		André	Gonçalves	140486 CSM	Pombal	14.2.10
15,27		Jorge	Grave	010982 SCP	Pombal	27.2.11
15,25		Paulo	Pereira	120284 JOMA	Espinho	29.1.06
(20)						
15,21		Marçal	Rodrigues	100790 CSM	Espinho	07.2.10
15,15		Angelino	Gonçalves	301270 GDE	Espinho	01.2.04
15,14		Nuno	Lopes	241082 CBF	Espinho	26.2.06
15,10		Rui	Dias	200466 CIPA	Aveiro	07.2.87
15,10		Carlos	Silva	140673 MAC	Espinho	08.3.03
15,07		Jorge	Rodrigues	090183 CAOVS	Espinho	18.1.04
15,00		Luís	Melo	180187 CDELP	Pombal	01.3.09
14,96		Henrique	Silva	011058 SLB	Aveiro	07.2.87
14,96		Paulo	Bernardo	211174 BA	Espinho	13.2.00
14,91		João	Amaro	221274 JV	Espinho	28.1.01
(30)						
14,85	António	Vital	Silva	150750 FCP	Coimbra (U)	31.1.82
14,85		Paulo	Gonçalves	270988 CSM	Pombal	08.2.09
14,82		José	Galvão	160732 SLB	Lisboa	21.2.67
14,58		José	Sotomayor	300453 SCP	Lisboa	14.1.73
14,56	Luís	Correia da	Cunha	051154 SCP	Lisboa	13.1.74
14,46		Paulo	Santos	130365 FCP	Braga	16.2.97
14,44		Jorge	Santos	090268 SUOVAIS	Aveiro	31.1.93
14,41		Luís	Reis	100149 SLB	Lisboa	21.2.67
14,41		Pedro	Veloso	031077 SCB	Espinho	14.2.01
14,34		Steve	Patrício	170988 JV	Pombal	24.2.08
(40)						
14,30		Ricardo	Fernandes	201262 CSM	Espinho	23.1.00
14,28		João	Manta	081037 AAC	Coimbra	27.1.74
14,26	Luís	Reis	Santos	100545 SLB	Lisboa	29.1.67
14,24		Luís	Gavina	140377 CFB	Espinho	15.2.98
14,23		Braúlio	Silva	200971 CAS	Espinho	05.1.03
14,21	Francisco	Nuno	Fernandes	010469 FCP	Braga	18.2.96
14,17		Paulo	Rocha	210669 ARCO	Aveiro	30.12.89
14,12		João	Costa	111081 JV	Espinho	14.1.01
14,10	Fernando	Miguel	Carvalho	091269 FCP	Braga	18.2.96
14,10		Ivo	Cardoso	040380 CAS	Espinho	24.2.01
(50)						

Evolução do recorde de Portugal

12,94		José	Galvão	SLB	Lisboa (FIL)	04.3.59
14,47		José	Galvão	SLB	Lisboa (U)	29.1.67
14,72		José	Galvão	SLB	Lisboa (U)	21.2.67
15,12	José	Luís	Fernandes	SLB	Lisboa (U)	03.2.68
16,49		Luís	Fernandes	SLB	Lisboa (U)	31.1.71
17,01	José	Luís	Fernandes	SLB	Lisboa (U)	06.2.71
17,16		Fernando	Alves	SLB	Braga	24.2.91

“Rankings” de sempre

17,22	Fernando	Alves	SLB	Braga	24.2.91
17,24	Fernando	Alves	SLB	Braga	12.2.95
17,25	Fernando	Alves	SLB	Braga	12.2.95
17,26	Fernando	Alves	SLB	Braga	19.2.95
17,50	Fernando	Alves	SLB	Penacova	14.12.96
17,70	Fernando	Alves	SLB	Penacova	14.12.96
17,79	Fernando	Alves	SLB	Penacova	14.12.96
17,91	Fernando	Alves	SLB	Alpiarça	12.1.97
18,26	Fernando	Alves	SLB	Braga	02.2.97
18,34	Fernando	Alves	SLB	Braga	16.2.97
18,98	Fernando	Alves	SLB	Paris	07.3.97
19,51	Marco	Fortes	SCP	Espinho	27.1.08
20,08	Marco	Fortes	SCP	Valência	09.2.08
20,23	Marco	Fortes	SLB	Pombal	14.2.10
20,34	Marco	Fortes	SLB	Paris	04.3.11

Campeões de Portugal

1987	07.2	Aveiro	Mário	Pinto	SLB	15,81	
1988	21.2	Braga	Fernando	Alves	SLB	16,10	
1989	05.2	Braga	Fernando	Alves	SLB	16,35	
1990	18.2	Braga	Fernando	Alves	SLB	16,61	
1991	24.2	Braga	Fernando	Alves	SLB	17,22	
1992	23.2	Braga	Fernando	Alves	SLB	16,68	
1993	07.3	Braga	Nuno	Serra	SCP	15,32	
1994	20.2	Braga	Fernando	Alves	SLB	17,09	
1995	19.2	Braga	Fernando	Alves	SLB	17,25	
1996	18.2	Braga	Nuno	Serra	NAC	15,18	
1997	15.2	Braga	Fernando	Alves	SLB	18,34	
1998	15.2	Espinho	Fernando	Alves	SLB	17,48	
1999	21.2	Espinho	Fernando	Alves	SLB	18,78	
2000	12.2	Espinho	Fernando	Alves	SCP	18,73	
2001	03.3	Lisboa	Marco	Fortes	SCP	17,49	
2002	10.2	Espinho	Marco	Fortes	SCP	18,23	
2003	23.2	Espinho	Marco	Fortes	SCP	17,11	
2004	15.2	Espinho	Lúis	Herédio	Costa	SCP	16,35
2005	12.2	Espinho	Marco	Fortes	SCP	17,87	
2006	26.2	Espinho	Marco	Fortes	SCP	18,18	
2007	18.2	Espinho	Marco	Fortes	SCP	17,86	
2008	24.2	Pombal	Marco	Fortes	SCP	18,54	
2009	01.3	Pombal	Marco	Fortes	SCP	19,52	
2010	28.2	Espinho	Marco	Fortes	SLB	19,44	
2011	27.2	Pombal	Marco	Fortes	SLB	<u>19,85</u>	

Fernando Alves 11
Marco Fortes 10

“Rankings” de sempre

Heptatlo

5930	Mário	Aníbal Ramos	250372 SLB	Gent	26.2.00
5908		Ramos	SLB	Espinho	15.2.98
5867		Ramos	SLB	Lisboa	11.3.01
5843		Ramos	SLB	S. Sebastian	13.2.00
5836		Ramos	SLB	Viena	02.3.02
5785		Ramos	SLB	Valência	01.3.98
5632		Tiago Marto	050486 GAF	Pombal	01.3.09
5599		Ramos	SLB	Valência	26.2.95
5540		Ramos	SLB	Haia	06.2.94
5524		Ramos	SLB	Espinho	25.2.01

(10)

5504		Marto	GAF	Pombal	24.2.08
5481	Francisco Nuno	Fernandes	010469 CIPA	Braga	23.1.94
5472		Ramos	SLB	Saragoça	29.1.95
5469		Ramos	SLB	Espinho	10.2.02
5458		Ramos	SLB	Braga	23.1.94
5447		Ramos	SLB	Braga	14.2.93
5441		Fernandes	FCP	Braga	04.2.96
5434		Fernandes	FCP	Haia	06.2.94
5377		Fernandes	FCP	Espinho	28.2.99
5370		Ramos	SLB	S. Sebastian	28.2.93

(20)

“Rankings” de sempre

5358		Marto	GAF	Espinho	11.1.09
		(7,14=7,04=13,74=1,92=8,49=4,20=2.54,00)			
5354		Marto	GAF	Pombal	12.1.08
		(7,27=7,11=13,09=1,94=8,32=4,20=2.53,69)			
5353		Ramos	SLB	Espinho	20.2.00
		(7,09=6,98=15,18=1,90=8,33=4,40=3.12,94)			
5336		T.Marto	GAF	Pombal	28.2.10
		(7,15=7,01=12,93=1,86=8,28=4,20=2.50,32)			
5332		T.Marto	GAF	Pombal	10.1.10
		(7,12=6,86=13,24=1,90=8,29=4,30=2.56,11)			
5286		Ramos	SLB	Braga	22.1.95
		(7,15=6,64=12,13=1,93=8,52=4,40=2,47,96)			
5285		T.Marto	GAF	Pombal	27.2.11
		(7,17=6,87=12,62=1,88=8,36=4,20=2.49,32)			
5270		Kevin Wilson	060190 SLB	Pombal	01.3.09
		(6,94=7,21=11,85=1,92=8,99=4,00=2.45,87)			
5252	Alberto	Miguel Fraga	290280 CSM	Espinho	15.2.04
		(7,05=7,01=13,46=1,90=8,53=4,30=3.05,91)			
5245		Cláudio Gama	200382 GDC	Pombal	24.2.08
		(7,06=6,82=12,14=1,84=8,63=4,30=2.46,18)			

(30)

5224		Ramos	SLB	Espinho	25.2.01
		(7,21=6,64=14,66=1,93=8,33=4,80=2.53,67)			
5179		Fernandes	FCP	Braga	24.1.93
		(7,2=6,55=12,67=1,92=8,8=5,10=2.58,2)			
5156		Luís Silva	260580 GRECAS	Espinho	18.2.07
		(7,42=6,81=11,54=2,00=8,89=4,50=2.52,83)			
5155		Pedro Santos	010188 CPA-S	Pombal	27.2.11
		(7,44=7,08=11,66=1,94=8,67=4,10=2.47,67)			
5149		Marto	GAF	Espinho	18.2.07
		(7,22=6,74=12,66=1,88=8,40=4,00=2.51,89)			
5145		L.Silva	GRECAS	Espinho	26.02.06
		(7,36=7,13=11,60=1,99=8,96=4,40=2.58,55)			
5128		Marto	GAF	Espinho	13.2.05
		(7,18=6,86=12,55=1,93=8,63=3,90=2.53,52)			
5102		P.Santos	CPA-S	Pombal	24.2.08
		(7,29=7,30=11,13=1,87=8,84=4,00=2.47,24)			
5084		Pedro Veloso	031077 SLB	Espinho	28.2.99
		(7,45=6,90=11,65=2,05=8,88=4,10=2.55,08)			
5074		Gama	GDC	Espinho	18.2.07
		(7,09=6,91=11,40=1,79=9,14=4,30=2.44,38)			

(40)

5065		Veloso	CFB	Espinho	15.2.98
		(7,40=6,85=11,54=1,97=8,87=4,03=2.48,10)			
5021		Veloso	GDAS	Braga	16.2.97

“Rankings” de sempre

(7,45=6,77=12,35=1,97=8,86=3,83=2.48,49)

5014	José	Durão	090169 SLB	Haia	06.2.94
			(7,43=6,73=10,98=1,96=8,80=3,80=2.40,96)		
5012		Fernandes	CIPA	Braga	19.1.92
					(7,32=12,33=6,25=1,87=8,52=4,65=3.03,9)
5000		Fraga	CSM	Espinho	23.2.03
					(7,16=6,52=13,03=1,87=8,74=4,10=2.59,72)
4990		Marto	GAF	Espinho	08.1.06
					(7,22=6,72=12,70=1,94=8,58=3,60=2.57,69)
4986	João	André	Silva	280576 SCP	S.Sebastian
					25.2.96
					(7,29=6,11=9,61=2,00=8,62=4,40=2.55,79)
4965		Fernandes	FCP	Espinho	20.2.00
					(7,48=8,16=13,30=1,72=8,50=5,20=3.09,84)
4963		Veloso	GDAS	Braga	19.1.97
					(7,44=6,87=11,43=1,99=9,17=4,00=2.50,93)
4963		L.Silva	CAO	Espinho	23.02.03
					(7,47=6,69=11,64=1,93=9,11=4,50=2.57,17)
(50)					
4961		Santos	CPA-S	Espinho	18.2.07
					(7,28=7,17=9,48=1,79=8,57=3,80=2.42,71)
4956		J.A.Silva	SCP	Braga	04.2.96
					(7,24=6,11=9,61=2,00=8,62=4,40=2.55,79)
4930		Santos	CPA-S	Espinho	28.2.10
					7,35=7,12=10,72=1,86=8,82=3,90=2.52,28)
4926		Gama	GDC	Espinho	02.2.05
					(7,21=6,74=11,81=1,75=9,10=4,00=2.42,73)
4909		Gama	GDC	Espinho	26.2.06
					(7,15=6,87=12,20=1,78=9,31=4,00=2.49,46)
4899		Ricardo	Amaro	090890 JDN	Espinho
					11.1.09
					(7,42=6,65=10,96=1,98=8,98=3,90=2.50,50)
4894		Paulo	Massinga	190478 CAT	Braga
					16.2.97
					(7,17=6,46=12,08=1,94=9,02=3,53=2.47,51)
4889		L.Silva	GRECAS	Espinho	13.2.05
					(7,48=6,67=10,84=1,90=8,99=4,30=2.53,03)
4886		Carlos	Sá	290681 IFCT	Espinho
					15.2.04
					(7,34=6,41=13,09=1,90=8,89=3,90=2.56,70)
4878		Fraga	GDE	Espinho	20.2.00
					(7,27=5,68=11,92=1,84=8,98=4,20=3.00,03)
(60)					
4858	Paulo	Sérgio	Carvalho	120375 NAMa	Braga
					04.2.96
					(7,58=6,34=10,68=1,87=8,62=3,81=3.37,73)
4841		Samuel	Remédios	240292 GAF	Pombal
					09.1.11
					(7,16=6,93=9,46=1,87=8,58=3,80=2.58,90)
4840		L.Silva	GRECAS	Espinho	08.1.06
					(7,45=6,65=12,22=1,86=9,00=4,30=3.03,36)

“Rankings” de sempre

4837	Gama	GDC	Espinho	14.1.07
	(7,16=6,79=11,40=1,76=9,37=4,10=2.49,31)			
4833	Durão	SLB	Braga	23.1.94
	(7,43=6,72=11,10=1,99=9,12=3,30=2.41,97)			
4828	Ernesto Pereira	180883 FCP	Braga	11.1.04
	(7,31=6,13=11,15=1,87=8,82=4,50=3.01,43)			
4824	Rafael Gonçalves	120577 CAO	Espinho	20.2.00
	(7,31=6,58=10,25=2,05=8,72=3,60=3.00,07)			
4806	Gama	GDC	Espinho	08.1.06
	(7,27=6,69=11,67=1,74=9,31=4,10=2.47,74)			
4803	Fraga	CSM	Espinho	10.2.02
	(6,8=6,52=12,28=1,78=8,87=3,90=3.03,01)			
4792	Fraga	GDE	Espinho	28.2.10
	(7,23=6,65=12,12=1,74=8,58=4,10=3.08,75)			
(70)				
4768	Gonçalves	CAO	Espinho	31.12.00
	(7,1=8,33=11,08=2,06=8,6=3,50=2.59,3)			
4760	Bruno Miguel	190375 FCP	Espinho	28.2.99
	(7,25=7,12=9,29=2,05=8,80=3,50=3.11,52)			
4757	Wilson	BA	Pombal	12.1.08
	(7,18=6,73=10,38=1,85=9,00=3,80=2.56,17)			
4754	E.Pereira	FCP	Espinho	04.1.04
	(7,24=6,37=10,86=1,78=8,80=4,70=3.14,38)			
4752	Silva	MAC	Braga	26.1.03
	(7,45=8,71=11,35=1,90=9,21=4,20=3.04,28)			
4747 *	José Carvalho	150653 SLB	Saragoça	09.3.80
	(7,1=6,57=10,33=1,81=8,7=3,40=2.36,6)			
4732	Fraga	CSM	Espinho	25.2.01
	(7,10=8,61=11,22=1,81=8,80=4,30=2.57,13)			
4732	S.Remédios	GAF	Pombal	27.2.11
	(7,22=6,63=10,59=1,82=8,32=3,60=3.04,33)			
4722	Durão	CFB	Braga	14.2.93
	(7,38=6,50=10,15=1,98=9,03=3,21=2.42,46)			
(79 marcas/20 atletas)				
4719	Vítor Rodrigues	150284 SUOV	Espinho	13.2.05
	(7,32=6,71=12,42=1,93=8,81=3,30=3.05,62)			
4716	António Lourenço	110678 CDUL	Espinho	25.2.01
	(7,52=6,47=9,73=1,81=8,90=4,40=2.54,86)			
4704	Tiago Madeira	130883 CNRM	Espinho	23.2.03
	(7,43=6,66=9,42=1,96=8,87=2,80=2.34,81)			
4696	Damião Freitas	160489 CPA-S	Espinho	18.2.07
	(7,23=6,32=10,55=1,76=8,55=4,00=3.00,48)			
4691	Rui Pereira	171185 FCP	Braga	11.1.04
	(7,23=6,09=9,64=1,93=9,17=4,10=2.53,97)			
4691	Márcio Pires	300486 TSU	Espinho	13.2.05

“Rankings” de sempre

		(7,26=6,14=11,78=1,84=9,10=3,80=2.52,28)		
4674	Lúis	Herédio Costa 301071 SCP Braga		04.2.96
		(7,47=6,51=14,00=1,81=9,09=3,71=3,04,24)		
4667		António Ferreira 080276 SCP Espinho		15.2.98
		(7,31=6,72=9,51=1,82=8,76=3,83=2.59,03)		
4646		Carlos Santos 100586 CPA-S Pombal		24.2.08
		(7,46=6,92=10,02=1,84=8,90=3,30=2.48,54)		
4644		Angelo Dias 120878 CAT Espinho		28.2.89
		(7,20=6,31=10,25=1,87=9,17=3,70=2.52,03)		

(30)

4635		Pedro Pimenta 310775 FCP Braga		22.1.95
		(7,42=6,57=10,77=1,81=9,15=4,50=3.13,02)		
4623		David Bernardo 260190 APFA(Fra.) Paris		26.1.08
		(7,42=6,26=11,02=1,71=8,41=3,80=2.56,55)		
4615		Ivo Cardoso 040380 CAS Espinho		25.2.01
		(7,31=6,21=14,10=1,60=8,85=3,50=2.58,75)		
4568		Lúis Simões 180177 GRECAS Braga		16.2.97
		(7,32=6,56=11,08=1,91=9,07=3,03=2.54,72)		
4559		Diogo Branco 100385 CSM Espinho		15.2.04
		(7,44=8,33=11,00=1,75=9,18=4,10=2.57,85)		
4545		José Pereira 130476 BFC Espinho		15.2.98
		(7,23=6,37=11,20=1,91=9,50=3,33=2.54,80)		
4516		Tiago Lança 200684 IFCT Espinho		15.2.04
		(7,45=6,02=12,65=1,72=8,90=3,60=2.55,11)		
4497		Pedro Raposo 160474 BA Braga		22.1.95
		(7,28=6,50=9,05=1,99=9,16=3,00=2.54,02)		
4493	Fernando	Miguel Carvalho 091269 FCP Braga		04.2.96
		(7,35=5,90=14,05=1,71=9,32=3,81=3.03,27)		
4456		Lúis Ferreira 230485 CCSJM Espinho		26.2.06
		(7,41=6,41=10,92=1,81=8,86=3,10=2.56,23)		

(40)

4440		George Silva 050176 BA Espinho		20.12.98
		(7,22=6,14=9,39=1,66=9,08=4,10=2.58,13)		
4386		Laércio Évora 130378 GDC Espinho		13.2.05
		(7,70=6,43=12,04=1,87=9,72=3,10=2.48,47)		
4379		João Afonso 290376 JV Braga		04.2.96
		(7,30=6,56=11,19=1,78=10,22=3,01=2.40,92)		
4377	Rui	Fernando Brás 290376 BFC Braga		22.1.95
		(7,73=6,27=11,24=1,99=9,30=2,60=2.47,50)		
4368	Rui	Miguel Ferreira 060374 GDAS Braga		04.2.96
		(7,60=6,08=9,51=1,75=9,47=4,01=2.49,03)		
4362		Rui Beato 100676 ESNA Espinho		20.12.98
		(7,48=6,66=9,40=1,86=9,40=3,30=2.57,50)		
4360		David Oliveira 040682 TSU Espinho		25.2.01
		(7,60=6,32=9,80=1,78=8,90=3,30=2.52,55)		
4350		Rui Pombeiro 200984 JDN Espinho		08.1.06
		(7,28=6,56=11,31=1,78=9,16=3,20=3.10,88)		

“Rankings” de sempre

4340	Sérgio Vicente	200578 GDQ	Espinho	28.2.99
	(7,56=5,95=10,59=1,78=9,12=3,50=2.52,80)			
4333	Rui Pereira	171185 FCP	Braga	26.01.03
	(7,41=5,89=9,56=1,80=9,39=4,00=3.03,65)			

(50)

4329	Rui Barros	290674 SCP	Braga	14.2.93
	(7,28=7,10=8,55=1,92=9,11=2,01=2.55,23)			
4323	Bruno Costa	030592 FCP	Espinho	28.2.10
	(7,59=6,77=8,55=1,89=9,29=3,00=2.52,92)			
4321	Luís Jesus	010482 GRECAS	Espinho	31.12.00
	(7,2=6,23=12,53=1,62=9,4=3,10=2.58,7)			
4314	José Sereno	210483 GRECAS	Espinho	10.02.02
	(7,3=6,95=9,58=1,81=9,13=2,70=2.55,08)			
4290	Nuno Alpiarça	290466 SCP	Braga	23.1.94
	(7,37=6,19=9,71=1,78=9,68=2,80=2.36,10)			
4290	Pedro Cardante	190184	Braga	26.1.03
	(7,75=6,11=10,22=1,72=9,12=3,40=2.59,11)			
4284	Gil Mendes	080589 GDC	Espinho	14.1.07
	(7,43=6,55=9,23=1,70=9,59=3,60=2.53,91)			
4280	Ricardo Santos	010592 CBF	Espinho	28.2.10
	(7,49=5,74=10,25=1,74=9,35=4,20=3.05,49)			
4277	Bruno Roda	100582 JV	Espinho	20.2.00
	(7,38=6,61=8,15=1,75=6,87=3,40=3.05,63)			
4273	Ricardo Lopes	161169 BFC	Braga	04.2.96
	(7,47=6,27=8,81=1,90=9,20=3,01=2.54,94)			

(60)

**) - resultado obtido numa prova de octatlo, em que às 7 disciplinas do heptatlo se juntou a prova de 300 metros*

Evolução do recorde de Portugal

5012	Francisco Nuno	Fernandes	CIPA	Braga	19.1.92
	(7,32=12,33=6,25=1,87=8,52=4,65=3.03,9)				
5179	Francisco Nuno	Fernandes	FCP	Braga	24.1.93
	(7,2=6,55=12,67=1,92=8,8=5,10=2.58,2)				
5447	Mário Aníbal	Ramos	SLB	Braga	14.2.93
	(7,22=6,60=14,16=1,98=8,42=4,31=2.45,42)				
5458	Mário Aníbal	Ramos	SLB	Braga	23.1.94
	(7,35=6,57=14,31=2,02=8,55=4,40=2.43,50)				
5481	Francisco Nuno	Fernandes	FCP	Braga	23.1.94
	(7,34=6,62=12,76=1,90=8,31=5,30=2.54,92)				
5540	Mário Aníbal	Ramos	SLB	Haia	06.2.94
	(7,21=6,72=14,28=2,02=8,57=4,40=2.42,85)				
5599	Mário Aníbal	Ramos	SLB	Valência	26.2.95
	(7,18=6,66=13,61=2,06=8,34=4,60=2.47,25)				
5908	Mário Aníbal	Ramos	SLB	Espinho	15.2.98
	(6,97=6,97=14,91=2,06=8,27=4,73=2.44,67)				
5930	Mário Aníbal	Ramos	SLB	Gent	26.2.00

“Rankings” de sempre

(7,06=7,03=15,39=1,98=8,24=4,90=2.42,35)

Campeões de Portugal

1993	14.2	Braga	Mário	Aníbal	Ramos	SLB	5447
1994	23.1	Braga	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	5481
1995	22.1	Braga	Mário	Aníbal	Ramos	SLB	5286
1996	04.2	Braga	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	5441
1997	16.2	Braga		Pedro	Veloso	GDAS	5021
1998	15.2	Espinho	Mário	Aníbal	Ramos	SLB	<u>5908</u>
1999	28.2	Espinho	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	5377
2000	20.2	Espinho	Mário	Aníbal	Ramos	SLB	5353
2001	25.2	Espinho	Mário	Aníbal	Ramos	SLB	5224
2002	10.2	Espinho	Mário	Aníbal	Ramos	SLB	5469
2003	23.2	Espinho	Alberto	Miguel	Fraga	CSM	5000
2004	15.2	Espinho	Alberto	Miguel	Fraga	CSM	5252
2005	13.2	Espinho		Tiago	Marto	GAf	5128
2006	25.2	Espinho		Luís	Silva	GRECAS	5145
2007	18.2	Espinho		Luís	Silva	GRECAS	5156
2008	24.2	Pombal		Tiago	Marto	GAf	5504
2009	01.3	Pombal		Tiago	Marto	GAf	5632
2010	28.2	Espinho		Tiago	Marto	GAf	5336
2011	27.2	Pombal		Tiago	Marto	GAf	5285

Mário Aníbal Ramos 6

Tiago Marto 5

Francº. Nuno Fernandes 3

5.000 metros-marcha

18.52,25	José	Urbano	010366 SLB	Braga	22.2.92
19.04,74	João	Vieira	200276 CNRM	Espinho	17.2.07
19.15,59		J.Vieira	CNRM	Espinho	25.2.06
19.18,26		Urbano	SLB	Braga	04.2.89
19.20,77	Sérgio	Vieira	200276 CNRM	Espinho	20.2.99
19.21,02		J.Vieira	CNRM	Espinho	20.2.99
19.23,43		J.Vieira	CNRM	Pombal	28.2.09
19.24,12		Urbano	SLB	Braga	06.3.93
19.28,33		J.Vieira	CNRM	Espinho	27.1.07
19.29,46		J.Vieira	CNRM	Pombal	03.1.09
(10)					
19.29,97		S.Vieira	CNRM	Espinho	14.2.98
19.30,13		J.Vieira	CNRM	Espinho	14.2.98
19.31,86		Urbano	SLB	Braga	18.1.92
19.33,70		S.Vieira	CNRM	Pombal	31.1.09
19.37,50		S.Vieira	CNRM	Pombal	03.1.09
19.38,69		J.Vieira	SCP	Pombal	12.2.11
19.39,63		Urbano	SLB	Braga	23.2.91
19.41,79		Urbano	SLB	Budapeste	06.3.88

“Rankings” de sempre

19.43,69		J.Vieira	CNRM	Espinho	22.2.03
19.45,51		J.Vieira	CNRM	Braga	15.2.97
(20)					
19.47,25		J.Vieira	CNRM	Espinho	12.2.00
19.49,3		Urbano	SLB	Braga	20.2.88
19.52,03		S.Vieira	CNRM	Pombal	12.2.11
19.52,94		J.Vieira	SCP	Pombal	29.1.11
19.53,51	Hélder	Oliveira	130960 SCP	Braga	04.2.89
19.53,51		J.Vieira	SCP	Pombal	26.2.11
19.55,53		S.Vieira	CNRM	Pombal	29.1.11
19.55,92		J. Vieira	CNRM	Braga	17.2.96
19.58,41		J.Vieira	CNRM	Lisboa	03.3.01
20.02,83		J.Vieira	CNRM	Espinho	14.2.04
(30)					
20.04,04		Oliveira	IDC	Glasgow	04.3.90
20.06,38		J.Vieira	CNRM	Pombal	23.2.08
20.08,69		J.Vieira	CNRM	Espinho	09.2.02
20.10,50	Augusto	Cardoso	Pereira	131270 FCP	Espinho
20.10,6		Virgílio	Soares	131159 SNAC	Braga
20.10,82		A.G.Pereira	FCP	Lisboa	03.3.01
20.11,68		S.Vieira	CNRM	Pombal	23.2.08
20.12,24		Oliveira	IDC	Braga	17.2.90
20.16,01		J.Vieira	CNRM	Espinho	12.2.05
20.17,12		Urbano	SLB	Haia	19.2.89
(40)					
20.18,33		S.Vieira	CNRM	Pombal	28.2.09
20.18,53	Nuno	Pereira	300779 CDM	Espinho	20.2.99
20.18,91		Urbano	SLB	Braga	18.2.95
20.19,16		J.Vieira	CNRM	Pombal	05.1.08
20.19,70		Oliveira	SCP	Liévin	21.2.87
20.20,06	José	Pinto	190656 CFB	Liévin	21.2.87
20.22,4		J.Vieira	CNRM	Braga	19.2.94
20.22,92		Urbano	OS	Liévin	21.2.87
20.23,21	José	Magalhães	301054 ACA	Braga	15.2.92
20.23,37	António	Pereira	100775 JOMA	Pombal	13.2.10
(50)					
20.23,70		S.Vieira	CNRM	Espinho	22.2.03
20.23,71		A.G.Pereira	FCP	Pombal	13.2.10
20.25,27		Soares	MC	Lisboa	03.3.01
20.25,32		S.Vieira	CNRM	Espinho	27.2.10
20.25,4		A.G.Pereira	BFC	Braga	19.2.94
20.29,28		S.Vieira	CNRM	Pombal	16.1.10
20.29,8		Magalhães	ACA	Braga	19.2.94
20.31,20	Pedro	Isidro	170785 SLB	Espinho	27.2.10
20.32,13		A.G.Pereira	BFC	Braga	27.2.93
20.32,50		A.G.Pereira	SLB	Espinho	25.2.06
(60)					
20.32,87		A.G.Pereira	FCP	Espinho	17.2.07
20.33,36		A.G.Pereira	BFC	Braga	06.3.93

“Rankings” de sempre

20.33,54		A.G.Pereira	BFC	Braga	18.1.92
20.33,88		S.Vieira	CNRM	Braga	17.2.96
20.35,01		Oliveira	SCP	Valência	30.1.88

(65 marcas/11 atletas)

20.35,15		Pedro	Pinto	020771 AAC	Braga	18.1.92
20.44,5		Carlos	Leitão	101071 SCBa	Braga	22.2.92
20.45,47		Pedro	Martins	120168 CDCP	Espinho	20.2.99
20.45,56		Jorge	Esteves	080566 CFB	Braga	17.2.90
20.47,95		Ricardo	Vendeira	090381 MCMt	Braga	13.2.99
20.51,8		Mário	Contreiras	261267 SCP	Braga	22.2.92
20.52,6		Paulo	Revez	080666 COP	Braga	19.2.94
20.55,38	Diogo	Miguel	Martins	140884 SCP	Pombal	23.2.08
20.58,90		Acácio	Diogo	080780 CABB	Espinho	13.3.99

(20)

20.59,42		Luís	Silva	260870 AAC	Pombal	12.2.11
21.05,47		Dionísio	Ventura	131279 CIAIA	Espinho	26.1.08
21.12,11		Joaquim	Pentieiro	250674 CIPA	Braga	15.2.92
21.15,80		Luís	Osório	280284 JDF	Espinho	09.2.02
21.18,84		Luís	Lopes	010190 GS-RC	Pombal	13.2.10
21.21,01		Luís	Gil	060475 CSM	Pombal	13.2.10
21.21,80		Nuno	Valente	060188 CCSJM	Pombal	30.1.11
21.25,34		Pedro	Veríssimo	171277 CNRM	Braga	17.2.96
21.27,27		Rui	Correia	250282 COP	Espinho	17.2.07
21.33,45		Luís	Correia	091078 JDAL	Pombal	19.12.08

(30)

21.36,01		Hélder	Conceição	090683 CBF	Espinho	25.2.06
21.39,73	Pedro	Marcelo	Santos	250486 CAS	Espinho	20.1.07
21.41,17		João	Maral	120569 SCP	Braga	23.2.91
21.50,89		José	Silva	210384 BA	Espinho	05.2.00
21.51,1		Carlos	Gomes	240566 AAC	Braga	17.2.90
21.53,52		Pedro	Santos	000086 CIAIA	Pombal	29.1.11
21.56,05	José	Eduardo	Garcia	110576 CSM	Braga	15.2.97
22.02,06		Bruno	Marques	050481 CCSJM	Espinho	04.1.03
22.05,47		Cristiano	António	000088 GAF	Pombal	26.2.11
22.06,74		Ricardo	Madeira	060785 JASCS	Espinho	04.1.03

(40)

22.12,71		Claudio	Estrela	030282 COP	Espinho	05.2.00
22.13,48		Nuno	Raimundo	031281 CNRM	Espinho	20.2.99
22.13,66		Nuno	Santos	291188 CFB	Espinho	06.2.10
22.13,89		Luís	Fraga	130578 CCDA	Espinho	12.2.00
22.15,38		Rui	Vilarinho	161285 GS-RC	Espinho	20.1.07
22.16,42		Vítor	Xavier	220486 JV	Espinho	25.2.06
22.21,0		Avelino	Ribeiro	230971 ACA	Braga	17.2.90
22.22,55		Gonçalo	Bejinha	250586 JDN	Espinho	06.3.04
22.23,43		Bruno	Araújo	240283 CAC	Espinho	05.5.05
22.24,84		Hélio	Almeida	080380 ACA	Braga	13.2.99

(50)

“Rankings” de sempre

22.27,33		Bruno	Reis	290782 CAO V	Espinho	22.2.03	
22.28,42			Samuel	Pereira	Pombal	15.1.11	
22.32,33			Jaime	Santos	Espinho	15.1.05	
22.36,73	Bruno	Gomes	Pedro	121093 GACV	Pombal	15.1.11	
22.39,19		Bruno	Ferreira	150875 CCDP	Braga	06.3.93	
22.40,59			Luís	Sousa	160479 SUOV	Espinho	04.1.03
22.44,1			Hélder	Neves	091275 GDL	Braga	19.2.94
22.47,25			Diogo	Henriques	280592 CNRM	Pombal	23.1.10
22.50,7			Sérgio	Marques	290775 CIPA	Braga	22.2.92
22.58,6			Gonçalo	Fonseca	010379 BA	Espinho	05.1.00
(60)							
23.05,80		Sérgio	Marques	200676 ACA	Braga	15.2.92	
23.08,12	José	Manuel	Silva	071085 NAC	Espinho	14.1.06	
23.08,42		Bruno	Barbosa	141183 ACA	Braga	03.2.01	
23.09,34		Ricardo	Fernandes	100792 JV	Pombal	22.1.11	
23.10,8		Décio	Ramos	021170 ADO	Braga	17.2.90	
23.12,90		Miguel	Carvalho	020994 CNRM	Pombal	22.1.11	
23.13,18		Daniel	Neves	201082 GDE	Espinho	14.2.04	
23.14,37		João	Alves	141284 COP	Espinho	12.2.05	
23.17,62		Hélder	Malheiro	290485 CAFZZ	Espinho	05.3.05	
23.18,1		Luís	Leitão	200373 SCBa	Braga	22.2.92	
(70)							
23.19,84		Flávio	Silva	240692 CAO V	Espinho	24.1.09	
23.21,38		Mário	Madeira	100582 COP	Braga	13.2.99	
23.24,77		Bruno	Gomes	160587 ACA	Braga	05.1.03	
23.25,23		Rui	Alves	190675 ACA	Braga	27.2.93	
23.26,1		Bruno	Fernandes	140280 GDL	Espinho	05.1.00	
23.30,98		Rui	Sousa	270266 ZA	Braga	02.2.02	
23.32,24		Rui	Duarte	000083 ACV	Pombal	16.1.10	
23.42,34		Diogo	Barreiros	051192 CUAB	Pombal	23.1.10	
23.43,10		Pedro	Santos	151192 CPC	Pombal	05.2.11	
23.44,43		Rui	Macedo	160589 ADECT	Espinho	03.2.07	
(80)							
23.48,9		Luís	Carapinha	110169 SLB	Kiev	18.12.86	
23.54,82		Ruben	Violante	240992 UDZA	Pombal	15.1.11	
23.55,9		Bruno	Silva	210179 ACA	Braga	11.2.95	
23.56,73		Eduardo	Cardoso	090392 CCDR	Pombal	12.2.11	
24.01,12		Tiago	Miguel	200888 CAFZZ	Braga	20.1.07	
24.04,44		Nuno	Silva	030190 CCDR	Braga	19.1.08	
24.08,29		João	Martins	200395 CAFZ	Pombal	15.1.11	
24.15,7		Artur	Araújo	300573 GSL	Braga	17.2.90	
24.15,48		Pedro	Santos	250486 ACRSD	Espinho	04.1.03	
24.19,15		Pedro	Nunes	290489 CPC	Pombal	07.2.09	
(90)							
24.21,0		Rodolfo	Silva	290778 ACA	Braga	11.2.95	
24.24,17		António	Câmara	170690 CNRM	Pombal	07.2.09	
24.26,0		Vítor	Araújo	140674 NAC	Espinho	24.1.98	
24.26,67		António	Carreteiro	181284 CABB	Espinho	12.2.03	
24.27,17		Fábio	Ramos	000090 CBF	V.R.Stº.Antº.	17.1.10	
24.30,6		Paulo	Murta	151168 COP	Braga	20.2.88	

“Rankings” de sempre

24.32,55	Artur	Vasconcelos090989GDE	Pombal	31.1.09
24.36,2	Avelino	Costa 101274 CAG	Braga	17.2.90

Evolução do recorde de Portugal

23.48,9	Luís	Carapinha	SLB	Kiev	18.12.86
20.19,70	Hélder	Oliveira	SCP	Liévin	21.2.87
19.49,3	José	Urbano	SLB	Braga	20.2.88
19.41,79	José	Urbano	SLB	Budapeste	06.3.88
19.18,26	José	Urbano	SLB	Braga	04.2.89
18.52,25	José	Urbano	SLB	Braga	22.2.92

Campeões de Portugal

1988	20.2	Braga	José	Urbano	SLB	19.49,3
1989	04.2	Braga	José	Urbano	SLB	19.18,26
1990	17.2	Braga	Hélder	Oliveira	IDC	20.12,24
1991	23.2	Braga	José	Urbano	SLB	19.39,63
1992	22.2	Braga	José	Urbano	SLB	<u>18.52,25</u>
1993	06.3	Braga	José	Urbano	SLB	19.24,12
1994	19.2	Braga	Virgílio	Soares	SNAC	20.10,6
1995	18.2	Braga	José	Urbano	SLB	20.18,91
1996	17.2	Braga	João	Vieira	CNRM	19.55,92
1997	15.2	Braga	João	Vieira	CNRM	19.48,51
1998	14.2	Espinho	Sérgio	Vieira	CNRM	19.29,97
1999	20.2	Espinho	Sérgio	Vieira	CNRM	19.20,77
2000	12.2	Espinho	João	Vieira	CNRM	19.47,25
2001	04.3	Lisboa	João	Vieira	CNRM	19.58,41
2002	09.3	Espinho	João	Vieira	CNRM	20.08,69
2003	22.3	Espinho	João	Vieira	CNRM	19.43,69
2004	14.2	Espinho	João	Vieira	CNRM	20.02,83
2005	12.2	Espinho	João	Vieira	CNRM	20.16,01
2006	25.2	Espinho	João	Vieira	CNRM	19.15,59
2007	17.2	Espinho	João	Vieira	CNRM	19.04,74
2008	23.2	Pombal	João	Vieira	CNRM	20.06,38
2009	28.2	Pombal	João	Vieira	CNRM	19.23,43
2010	27.2	Espinho	Sérgio	Vieira	CNRM	20.25,32
2011		Pombal	João	Vieira	SCP	19.54,51

João Vieira 13
José Urbano 6

4x200 metros

1.27,66	SCP	Espinho	06.2.99
Tiago Angelino (80), Paulo Neves (74), Edivaldo Monteiro (76), Vítor Jorge (74)			
1.27,82	SLB	Espinho	21.2.98
Mário Aníbal Ramos (72), Pedro Rosa (72), Carlos Alberto Silva (74), Hildberto Almeida (78)			
1.28,83	SCP	Espinho	10.1.09
Arnaldo Abrantes (86), João Abrantes (90), Edi Sousa (89), António Rodrigues (88)			

“Rankings” de sempre

1.29,00	FCP	Espinho	29.1.00
Leandro Lobato (72), Sérgio Pinho (79), Paulo Figueiredo (78), Luís Freitas (73)			
1.29,09	FCP	Espinho	21.2.98
Vitor Vasconcelos (77), Paulo Figueiredo (72), Leandro Lobato (78), Pedro Oliveira (78)			
1.29,14	SLB	Espinho	06.2.99
Mário Aníbal Ramos (72), Luís Freitas (79), Pedro Rosa (72), Bruno Gancho (79)			
1.29,57	FCP	Espinho	10.2.01
Pedro Malheiro (75), Mário Barbosa (77), Paulo Figueiredo (72), Luís Sá (81)			
1.29,85	FCP	Espinho	06.2.99
Miguel Pedroto (80), Luís Sá (81), Ant ^o .Rafael Queirós (75), Paulo Figueiredo (72)			
1.29,97	GDAS	Espinho	19.2.00
Vitor Vasconcelos (77), Pedro Silva (82), Armando Fagundes (77), Mário Barbosa (77)			
1.30,11	SLB	Espinho	07.2.10
Marcos Caldeira (88), Emanuel Neves (90), Tiago Silvestre (91), Bruno Fernandes (91)			

(10)

1.30,39	SLB	Pombal	24.1.10
Tiago Silvestre (91), José Miranda (91), Bruno Fernandes (91), Paulo Ceita (92)			
1.30,44	JV	Espinho	07.2.10
Pedro Lopes (92), Gonçalo Ribeiro (89), Cristiano Carreira (90), Bruno Gualberto (88)			
1.30,46	AFCA	Espinho	10.2.01
Ricardo Cristovão (83), Ivan Meneses (81), Luís Gancho (80), José Carvalho (81)			
1.30,49	SCP	Espinho	29.1.00
Tiago Angelino (80), Mário Reis (69), Edivaldo Monteiro (76), Miguel Rocha (75)			
1.30,50	SCP	Pombal	09.1.10
Arnaldo Abrantes (86), João Ferreira (86), André Lima (91), Carlos Pinheiro (88)			
1.30,61	FCP	Braga	11.1.97
Paulo Fonte (72), Paulo Figueiredo (72), António Rafael Queirós (75), Mário Barbosa (77)			
1.30,81	Univ.Porto	Pombal	19.2.11
Luís Sá (81), Edgar Baptista (86), Emanuel Neves (90), Diogo Santos (91)			
1.30,82	As.Acad.Lisboa.	Espinho	07.3.98
Pedro Antunes (77), Bruno Gancho (79), Miguel Rocha (75), Ricardo Santos (75)			
1.30,88	SLB	Espinho	10.1.09
Holder Silva (88), Bruno Ferreira (90), Kevin Wilson (90), Filipe Santos (84)			
1.30,98	FCP	Pombal	24.1.10
Ricardo Barros (93), Diogo Santos (91), Paulo Pinto (91), Pedro Machado (91)			

(20)

1.31,08	Fed.Acad. Porto	Espinho	07.3.98
André Romão (78), António Rafael Gonçalves (75), Mário Barbosa (77), Paulo Ferreira (74)			
1.31,12	FCP-B	Espinho	10.1.09
Pedro Machado (91), Diogo Santos (91), Emanuel Neves (90), Célio Inácio (91)			
1.31,13	SLB	Pombal	12.1.08
Ivo Vital (88), Jorge Paula (84), Yazaldes Nascimento (86), Paulo Ferreira (81)			
1.31,28	SLB-A	Pombal	09.1.10
Bruno Ferreira (90), Ivo Vital (88), Filipe Santos (84), Ancuim Lopes (91)			
1.31,39	Univ.Porto	Pombal	21.2.10
Emanuel Neves (90), Edgar Baptista (91), Pedro Machado (91), Diogo Santos (91)			
1.31,46	MAC	Braga	12.2.94

“Rankings” de sempre

Paulo Curvelo (60), Serafim Gadelho (68), António Rafael Queirós (75), Pedro Curvelo (60)			
1.31,69	NAC	Espinho	19.2.00
Rui Tavares (81), Pedro Oliveira (78), Pedro Veloso (78), Bruno Gancho (79)			
1.31,76	U	Espinho	02.2.02
Telmo Correia (82), Ivan Meneses (81), David Oliveira (), Ricardo Alves (81)			
1.31,97	SCP	Espinho	10.2.01
Renato Moura (78), António Ferreira (76), Rui Costa (75), Vítor Moreno (74)			
1.32,04	NAC	Espinho	10.2.01
Pedro Oliveira (78), Bruno Gancho (79), Angelo Araújo (76), Vítor Vasconcelos (77)			

(30)

1.32,18	JV	Espinho	23.2.08
Rafael Soares (91), Gonçalo Ribeiro (89), Miguel Martins (90), Cristiano Carreira (90)			
1.32,31	CCSJM	Pombal	06.2.11
José Viegas (93), António Brandão (92), Cláudio Ferreira (92), Eliseu Ribeiro (92)			
1.32,45	CDUP	Espinho	21.2.98
André Romão (78), Orlando Silva (79), Hugo Landolt (75), Paulo Ferreira (74)			
1.32,55	GDAS	Espinho	29.1.00
Pedro Costa (82), Pedro Silva (82), Armando Fagundes (77), Vítor Vasconcelos (77)			
1.32,55	CSM	Espinho	10.2.01
Hermano Gouveia (81), Nuno Mendes (81), Bruno Aguiar (81), Alberto Fraga (80)			
1.32,57	JOMA	Espinho	29.1.00
João Cascalheira (79), José Cardoso (77), Nuno Cardoso (82), Bruno Girão (75)			
1.32,90	SLB	Espinho	06.2.99
Ricardo Cristovão (82), Ivan Judeu (81), José Vieira Carvalho (81), Luís Gancho (80)			
1.33,08	BA	Espinho	10.2.01
Paulo Neves (74), Leandro Calado (80), George Silva (76), Nuno Marques (83)			
1.33,14	GDRCC	Pombal	06.2.11
Miguel Semião (93), David Santinho (91), André Costa (92), André Pedralva (90)			
1.33,15	AAC	Braga	01.2.03
Pedro Santos (84), Rudolfo Varela (86), Bruno Tavares (84), Hugo Simões (75)			

(40)

1.33,16	CUAB	Espinho	06.2.99
Daniel Inácio (80), Paulo Melo (78), David Inácio (82), Pedro Marques (76)			
1.33,17	SCP	Pombal	06.2.11
Hugo Santo (93), André Biveti (92), José Rosa (90), Edi Sousa (89)			
1.33,26	IPL.Univ.	Pombal	19.2.11
Wilson Barros (94), João Alexandre (90), Ivanildo Ribeiro (86), Eliseu Ribeiro (92)			
1.33,28	AAC	Pombal	08.1.11
Gracelino Barbosa (85), Lenine Cunha (82), Pedro Cardoso (90), Rui Esteves (91)			
1.33,37	GDE	Espinho	21.2.98
João Ciríaco (76), Eurico Teixeira (80), Pedro Feliciano (73), Vítor Jorge (74)			
1.33,42	JOMA	Espinho	29.1.00
André Carvalho (79), Hugo Farinha (82), Marco Ordonho (77), H.Rodrigues (82)			
1.33,57	As.Acad.Lisboa	Espinho	13.3.99
Humberto Machado (79), Eduardo Seijo (80), Luís Gancho (80), Bruno Gancho (79)			
1.33,61	CAS	Espinho	29.1.00

“Rankings” de sempre

Bruno Cunha (81), Bruno Costa (80), Ricardo Prates (79), Rui Nobre (77)			
1.33,64	ESCMOV	Pombal	24.1.10
David Rego (91), Edgar Baptista (92), Tomás Baptista (92), Carlos Nascimento (94)			
1.33,67	CAB	Braga	22.12.95
Mário Barbosa (77), Olavo Lopes (78), Hélder Cunha (78), Rafael Silva (76)			

(50)

1.33,69	MAC	Braga	11.2.95
Paulo Figueiredo (72), António Rafael Queirós (75), Eduardo Martingo (69), Serafim Gadelho (68)			
1.33,77	TSU	Espinho	29.1.00
David Oliveira (82), Mário Melo (72), Hugo Andrade (81), Ricardo Alves (81)			
1.33,81	Fed.Acad.Porto	Espinho	13.3.99
Vítor Vasconcelos (77), Vítor Santos (), João Malheiro (), Hélder Cunha (76)			
1.33,83	JV	Pombal	06.2.11
Christophe Capitão (93), Pedro Lopes (92), Valter Cruz (92), Pedro Machado (91)			
1.33,85	CFB	Espinho	29.1.00
Nuno Mendes (81), Diogo Fernando (72), Luís Inocêncio (68), Luís Silva (71)			
1.33,92	ESCMOV	Pombal	06.2.11
Óscar Vilaça (92), Francisco Cordoeiro (92), Pedro Gonçalves (90), Edgar Baptista (91)			
1.33,94	SCB	Espinho	10.2.01
Bruno Vasconcelos (74), Pedro Costa (82), Raúl Costa (81)			
1.33,95	CAS	Espinho	04.2.01
Adriano Ferreira (83), Miguel Pedroto (80), Rui Nobre (77), Bruno Neves (81)			
1.33,99	CAP	Espinho	06.2.99
(André Vieira (80), Marco Brito (80), Leandro Baptista (80), Alexandre Caetano (80))			
1.33,99	CNRM	Espinho	10.2.01
Miguel Lopes (85), Paulo Ferreira (81), Nelson Martins (79), João Costa (83)			

(60)

1.34,04	JV	Espinho	06.2.99
Luís Costa (81), Claudio Martins (79), Bruno Rocha (82), Filipe Carvalho (77)			
1.34,04	CAS	Espinho	10.2.01
Adriano Ferreira (83), Rui Nobre (77), Rui Durão (80), Bruno Neves (81)			
1.34,11	JOMA	Espinho	06.2.99
José Cardoso (77), Fernando Almeida (81), João Castanheira (79), Marco Ordonho (77)			
1.34,14	GS-RC	Pombal	09.1.10
Guilherme Amaral (88), Jorge Pinto (85), Francisco Mouraz (92), Pedro Semedo (86)			
1.34,17	CNRM	Espinho	29.1.00
Paulo Ferreira (81), Nelson Martins (79), Filipe Ferreira (79), Bruno Fonseca (80)			
1.34,38	CBF	Pombal	12.1.08
Ricardo Beatriz (86), Ricardo Almeida (81), Ricardo Monteiro (85), Joaquim Cabral (88)			
1.34,21	CDUP	Braga	12.2.94
André Mendes (77), Hugo Sousa (75), Rui Dias (72), Ricardo Lopes (72)			

Evolução do recorde de Portugal

1.35,70	ACB	Braga	04.2.90
---------	-----	-------	---------

“Rankings” de sempre

1.34,7	GDAS	Braga	06.2.93
Sérgio Azevedo, Rui Ferreira, Rui Reis, Roland Andrade			
1.31,46	MAC	Braga	12.2.94
Paulo Curvelo, Serafim Gadelho, Rafael Queirós, Pedro Curvelo			
1.30,61	FCP	Braga	11.1.97
Paulo Fonte, Paulo Figueiredo, António Rafael Queirós, Mário Barbosa			
1.27,82	SLB	Espinho	21.2.98
Mário Aníbal Ramos, Pedro Rosa, Carlos Alberto Silva, Hildberto Almeida			
1.27,66	SCP	Espinho	06.2.99
Tiago Angelino (80), Paulo Neves (74), Edivaldo Monteiro (76), Vítor Jorge (74)			

4x400 metros

3.14,86	SCP	Espinho	02.2.03
Vítor Jorge (74), Edivaldo Monteiro (76), Carlos Silva (74), Vítor Moreno (74)			
3.15,75	SCP	Espinho	03.2.08
Vítor Jorge (74), João Ferreira (86), Edivaldo Monteiro (76), António Rodrigues (88)			
3.16,21	SLB	Braga	05.2.95
Luís Cunha (64), Henrique Meira (71), António Abrantes (68), Carlos Alberto Silva (74)			
3.16,67	SCP	Espinho	01.2.04
João Merêncio (83), João Pires (79), Vítor Moreno (74), Edivaldo Monteiro (76)			
3.16,84	SLB	Braga	29.1.94
Luís Cunha (64), Vítor Jorge (74), Carlos Silva (74), José Mendes (72)			
3.16,89	SLB	Pombal	11.2.07
Miguel Silva (87), João Pedro Ferreira (86), Carlos Pinheiro (88), Paulo Ferreira (81)			
3.16,92	SLB	Espinho	31.1.99
Luís Freitas (79), João Pires (79), Duarte Ponte (73), Carlos Silva (74)			
3.17,09	SCP	Espinho	27.1.02
Edivaldo Monteiro (76), João Pires (79), Carlos Silva (74), Vítor Moreno (74)			
3.17,10	SCP	Espinho	19.2.06
(Luís Freitas (79), Vítor Moreno (74), Edivaldo Monteiro (76), Vítor Jorge (74)			
3.17,73	SCP	Pombal	15.2.09
Victor Jorge (74), Edivaldo Monteiro (76), António Rodrigues (88), João Merêncio (83)			

(10)

3.17,93	SCP	Pombal	13.2.11
Carlos Pinheiro (88), Edi Sousa (89), João Ferreira (86), António Rodrigues (88)			
3.17,94	SCP	Pombal	14.2.10
Carlos Pinheiro (88), Tiago Rodrigues (85), Edivaldo Monteiro (76), António Rodrigues (88)			
3.18,31	SCP	Braga	05.2.95
Nuno Alpiarça (66), Valter Moreno (73), Mário Reis (69), Rui Costa (74)			
3.18,37	SLB	Braga	11.2.96
Luís Cunha (64), Henrique Moreira (71), Pedro Rodrigues (71), Carlos Silva (74)			
3.18,43	SLB	Pombal	13.2.11
José Miranda (91), Yazaldes Nascimento (86), Emanuel Neves (90), Jorge Paula (84)			
3.18,59	SCP	Espinho	06.2.05
Luís Freitas (79), João Pires (79), Vítor Moreno (74), Vítor Jorge (74)			
3.18,63	SLB	Espinho	17.1.98

“Rankings” de sempre

(Pedro Rodrigues (71), Luís Cunha (64), Duarte Ponte (73), Carlos Alberto Silva (74))			
3.18,68	FCP	Espinho	06.2.05
Nuno Couto (81), Luís Fonseca (80), Rafael Queirós (75), Paulo Ferreira (81))			
3.18,92	SLB	Espinho	09.2.03
Marco Ordonho (83), Amílcar Leal (77), Renato Silva (81), João Merêncio (83))			
3.19,05	SCP	Espinho	05.2.06
Luís Freitas (79), Vítor Moreno (74), Edivaldo Monteiro (76), Vítor Jorge (74))			

(20)

3.19,28	SCP	Pombal	31.1.10
Carlos Pinheiro (88), Edivaldo Monteiro (76), António Rodrigues (88), João Ferreira (86))			
3.19,55	FCP	Espinho	01.2.04
Ant.º Rafael Queirós (75), Paulo Ferreira (76), Luís Fonseca (80), Paulo Ferreira (81))			
3.19,57	SCP	Braga	11.2.96
Rui Costa (78), Pompeu Castro (64), Angelo Brito (74), Nuno Alpiarça (66))			
3.19,70	SCP	Espinho	28.1.07
Ricardo Lima (85), Vítor Moreno (74), Vítor Jorge (74), António Rodrigues (88))			
3.19,76	SLB	Espinho	02.2.03
Marco Ordonho (83), Amílcar Leal (77), Renato Silva (81), João Merêncio (83))			
3.19,88	JOMA	Espinho	19.2.06
(Milton Dias (86), Celso Pinto (84), Jorge Paula (84), Renato Silva (81))			
3.19,90	SLB	Pombal	15.2.09
Filipe Santos (84), Bruno Ferreira (90), Kevin Wilson (90), José Miranda (91))			
3.19,94	CFB	Espinho	17.1.98
Luís Inocêncio (68), Luís Silva (71), Luís Pinto (75), Bruno Girão (75))			
3.19,97	CFB	Braga	05.2.95
Luís Inocêncio (68), Alain Monteiro (70), Luís Silva (71), Duarte Ponte (73))			
3.19,97	MAC	Braga	05.2.95
Pompeu Castro (64), Rafael Queirós (75), Serafim Gadelho (68), Paulo Sérgio (75))			

(30)

3.20,16	GDE	Espinho	09.2.03
João Santos (83), Roberto Aguiar (84), Vítor Ferreira (78), Sérgio Duro (80))			
3.20,29	FCP	Espinho	09.2.03
Rafael Queirós (75), Paulo Ferreira (76), Luís Sá (81), Paulo Ferreira (81))			
3.20,42	FCP	Espinho	13.1.07
Tiago Ferreira (87), Simão Coroa (85), Pedro Costa (82), Tiago Rodrigues (85))			
3.20,47	FCP	Espinho	28.1.07
Tiago Ferreira (87), Simão Coroa (85), Luís Sá (81), Pedro Costa (82))			
3.20,48	SLB	Espinho	13.1.07
Filipe Novo (85), Carlos Pinheiro (88), Carlos Teixeira (86), Paulo Ferreira (81))			
3.20,76	SLB	Pombal	30.1.10
Emanuel Lopes (90), Fábio Gonçalves (90), Filipe Santos (84), José Miranda (91))			
3.20,82	CFB	Espinho	18.1.98
Luís Inocêncio (68), Luís Pinto (75), José Santos (79), Bruno Girão (75))			
3.20,85	GDE	Espinho	02.2.03
João Santos (83), Vítor Ferreira (73), Roberto Aguiar (84), Sérgio Duro (80))			
3.21,13	SLB	Espinho	01.2.98

“Rankings” de sempre

Mário Aníbal Ramos (72), Luís Cunha (64), Duarte Ponte (73), Carlos Alberto Silva (74)
 3.21,33 SLB Espinho 04.2.06
 (Carlos Pinheiro (88), João Ferreira (86), Carlos Teixeira (86), Carlos Silva (74)

(40)

3.21,44 GDE Espinho 23.1.00
 Ricardo Santos (75), Pedro Antunes (77), Eurico Teixeira (80), Duarte Ponte (79)
 3.21,45 CAS Pombal 11.2.07
 Rodolfo Varela (86), Carlos Figueiredo (90), Vítor Ferreira (78), Ricardo Garcia (89)
 3.21,51 AFCA Espinho 11.2.01
 Ricardo Cristovão (82), Luís Gancho (80), José Carvalho (81), Ivan Meneses (81)
 3.21,57 FCP Espinho 01.2.98
 Serafim Gadelho (68), Nuno Oliveira (76), Paulo Figueiredo (72), António Rafael Queirós (75)
 3.21,61 CFB Espinho 31.1.99
 Nuno Gaty (80), Luís Inocêncio (68), Luís Silva (71), Luís Pinto (75)
 3.21,61 SLB Espinho 11.2.06
 Carlos Pinheiro (88), João Ferreira (86), Carlos Teixeira (86), Carlos Silva (74)
 3.21,74 MAC Espinho 02.2.03
 William Loque (77), Nuno Couto (81), Luís Pinto (75), Luís Freitas (79)
 3.21,76 FCP Pombal 11.2.07
 Simão Coroa (85), Tiago Ferreira (87), Pedro Costa (82), Tiago Rodrigues (85)
 3.21,80 SLB Pombal 08.2.09
 Vasco Agostinho (91), José Miranda (91), Bruno Ferreira (90), Fábio Gonçalves (90)
 3.21,82 SLB Pombal 30.1.11
 José Miranda (91), Emanuel Neves (90), Bruno Andrade (92), Jorge Paula (84)

(50)

3.21,88 FCP Braga 02.2.97
 Serafim Gadelho (68), António Meira (71), Paulo Couto (69), Ant^o.Rafael Queirós (75)
 3.21,89 SCP Pombal 29.1.11
 Carlos Pinheiro (88), Fernando Silva (82), António Rodrigues (88), João Ferreira (86)
 3.21,90 CSM Espinho 19.2.06
 3.22,00 JV Pombal 31.1.10
 Cristiano Carreira (90), Pedro Lopes (92), Diogo Reis (89), Bruno Gualberto (88)
 3.22,04 FCP Espinho 23.1.00
 Luís Freitas (79), Miguel Pedroto (80), Ant^o.Rafael Queirós (75), Serafim Gadelho (68)
 3.22,26 CYAC Espinho 11.2.06
 Filipe Novo (85), Miguel Silva (87), Raul Veloso (81), Pedro Costa (82)
 3.22,26 FCP Pombal 15.2.09
 Diogo Santos (91), Celso Pinto (84), Simão Coroa (85), Emanuel Neves (90)
 3.22,32 SCP Pombal 01.2.09
 Victor Jorge (74), Edi Sousa (89), Edivaldo Monteiro (76), António Rodrigues (88)
 3.22,96 CYAC Espinho 11.2.06
 Filipe Novo (85), Miguel Silva (87), Raúl Veloso (81), Pedro Costa (82)
 3.22,53 SLB Espinho 23.1.00
 Mário Aníbal Ramos (72), Luís Cunha (64), António Travassos (71), Ivan Judeu (81)

“Rankings” de sempre

(60)

3.22,55	GS-RC	Pombal	11.2.07
Hélder Pato (80), Fernando Almeida (87), Hugo Simões (75), José Martins (86)			
3.22,58	CYAC	Espinho	05.2.06
Filipe Novo (85), Miguel Silva (87), Raúl Veloso (81), Pedro Costa (82)			
3.22,60	JV	Espinho	28.1.01
João Afonso (76), Telmo Correia (82), Luís Rações (76), Amílcar Leal (75)			
3.22,61	CSM	Espinho	01.2.04
Hermano Gouveia (81), Bruno Santos (85), Filipe Santos (84), Luís Pinto (78)			
3.22,61	CYAC	Espinho	19.2.06
Filipe Novo (85), Miguel Silva (87), Raúl Veloso (81), Pedro Costa (82)			
3.22,96	SLB	Espinho	01.2.04
(Nuno Cardoso (82), Renato Silva (81), Amílcar Leal (75), Carlos Silva (74))			
3.22,98	JOMA	Espinho	23.1.00
3.23,05	SLB	Espinho	27.1.02
Mário Aníbal Ramos (72), Amílcar Leal (75), Marco Ordonho (77), João Merêncio (83)			
3.23,06	SLB	Pombal	14.2.10
Filipe Santos (84), Fábio Gonçalves (90), Emanuel Neves (80), Bruno Ferreira (90)			
3.23,07	GDE	Espinho	07.2.04
(Bruno Gancho (79), Diogo Sousa (83), Ruben Gonçalves (86), Sérgio Duro (80))			

(70)

3.23,10	GS-RC	Pombal	31.1.10
Helder Pato (80), Pedro Semedo (86), Fernando Almeida (87), José Martins (86)			
3.23,12	AFCA	Espinho	07.2.04
(David Oliveira (82), José Vieira Carvalho (81), Telmo Correia (82), Luís Inocêncio (68))			
3.23,20	SLB	Pombal	31.1.09
Bruno Ferreira (90), José Miranda (91), Kevin Wilson (90), Fábio Gonçalves (90)			
3.23,26	GS-RC	Pombal	14.2.10
Helder Pato (80), Pedro Semedo (86), Fernando Almeida (87), José Martins (86)			
3.23,42	FCP	Espinho	28.1.01
Pedro Rodrigues (71), Luís Fonseca (80), Luís Sá (81), Luís Freitas (79)			
3.23,50	SLB	Espinho	06.2.05
Carlos Pinheiro (88), Rodolfo Varela (86), Carlos Teixeira (86), João Ferreira (86)			
3.23,62	GDE	Espinho	19.1.03
João Santos (83), Vítor Ferreira (78), Roberto Aguiar (84), Sérgio Duro (80)			
3.23,66	CAS	Pombal	15.2.09
Rodolfo Varela (86), Bruno Costa (80), David Soares (82), Carlos Pinheiro (88)			
3.23,67	CSM	Espinho	18.1.03
Arlindo Pinheiro (77), Bruno Girão (75), Nuno Mendes (81), Hermano Gouveia (85)			
3.23,68	GSADF	Espinho	11.2.06
Hélder Pato (80), Fernando Almeida (87), Rider Costa (80), José Martins (86)			

(80)

“Rankings” de sempre

3.23,71	CSM	Espinho	11.2.01
Hermano Gouveia (81), Alberto Fraga (80), Bruno Almeida (81), Nuno Mendes (81)			
3.23,71	CSM	Espinho	11.2.06
Hermano Gouveia (81), Nuno Mendes (81), Filipe Santos (84), Bruno Santos (85)			
3.23,76	JOMA	Espinho	29.1.06
Bruno Geraudes (88), Milton Dias (86), Celso Pinto (84), Jorge Paula (84)			
3.23,84	FCP	Espinho	05.2.06
(Simão Correia (85), Rafael Queirós (75), Luís Fonseca (80), Tiago Ferreira (87)			
3.23,84	JV	Pombal	13.2.11
João Moniz (94), Pedro Lopes (92), Bruno Gualberto (88), Diogo Santos (91)			
3.24,06	CSM	Espinho	09.2.03
Hermano Gouveia (81), Nuno Mendes (81), Ivo Graça (84), Filipe Santos (84)			
3.24,12	GS-RC	Pombal	13.2.11
Helder Pato (80), Pedro Semedo (86), Fernando Almeida (87), José Martins (86)			
3.24,14	GDE	Pombal	11.2.07
Bruno Gancho (79), Rui Silva (84), Nuno Couto Ferreira (81), Sérgio Duro (80)			
3.24,25	CBF	Pombal	11.2.07
Pedro Silva (85), Ricardo Martins (85), Vítor Tavares (80), Ricardo Beatriz (86)			
3.24,33	FCP	Espinho	31.1.99
Sérgio Pinho (79), Antº. Rafael Queirós (75) Hugo Azevedo (82), José Azevedo (75)			

(90)

3.24,40	GRECAS	Espinho	27.1.02
Pedro Almeida (84), Renato Silva (81), Alexandre Florido (82), Vítor Ferreira (78)			
3.24,41	GDE	Espinho	08.1.00
Ricardo Santos (75), Pedro Antunes (77), David Aveiro (79), Duarte Ponte (73)			
3.24,43	GDE	Espinho	13.1.02
João Santos (83), Duarte Ponte (73), Emiliano Ventura (79), Sérgio Duro (83)			
3.24,59	SLB	Espinho	03.2.02
Tiago Lima (82), João Merêncio (83), João Castanheira (79), Marco Ordonho (77)			
3.24,66	GS-RC	Espinho	21.1.07
Paulo Dias (89), Hugo Simões (75), José Martins (86), Hélder Pato (80)			
3.24,74	FCP	Espinho	03.2.08
Carlos Figueiredo (90), Simão Coroa (85), André Costa (90), Emanuel Neves (90)			
3.24,75	SLB	Espinho	25.1.09
Vasco Agostinho (91), Bruno Ferreira (90), João Fernandes (91), José Miranda (91)			
3.24,81	FCP	Espinho	02.2.03
Paulo Ferreira (76), Luís Fonseca (80), Rafael Queirós (75), Paulo Ferreira (81)			
3.24,82	FCP	Pombal	01.2.09
Simão Coroa (85), Celso Pinto (84), Luís Phalempin (90), Emanuel Neves (90)			
3.24,86	GS-RC	Pombal	01.2.09
Guilherme Amaral (88), Vitor Ferreira (78), José Martins (86), Fernando Almeida (87)			

(100)

3.24,89	SLB	Espinho	27.1.07
Miguel Silva (87), Carlos Pinheiro (88), Rafael Gonçalves (76), João Pedro Ferreira (86)			
3.24,94	SCP	Espinho	06.3.05
João Costa (83), Leandro Fernando (84), Hélio Gomes (84), João Merêncio (83)			

“Rankings” de sempre

3.24,98	CCDR	Espinho	03.2.08
Tiago Costa (86), Rui Gomes (87), José Araújo (83), Renato Silva (81)			
3.25,09	CAS	Espinho	03.2.08
Rodolfo Varela (86), Bruno Costa (80), Nuno Figueiredo (89), David Soares (82)			
3.25,12	GSADF	Espinho	04.2.06
Hélder Pato (80), Fernando Almeida (87), Mário Barbosa (77), José Martins (86)			
3.25,18	CFB	Braga	29.1.94
(Alain Monteiro (70), Duarte Ponte (73), Luís Inocêncio (68), Luís Silva (71))			
3.25,20	CSM	Espinho	17.1.04
Henrique Gouveia (81), Bruno Santos (85), Luís Pinto (75), Rui Silva (84)			
3.25,22	CCDR	Pombal	11.2.07
Tiago Costa (86), José Araújo (83), Renato Silva (81), Rui Gomes (87)			
3.25,28	CBF	Pombal	24.2.08
Ricardo Beatriz (86), Ricardo Almeida (81), Ricardo Martins (85), Ricardo Monteiro (85)			
3.25,29	CBF	Pombal	01.3.09
João Caracol (89), Ricardo Beatriz (86), Diogo Silva (91), Paulo Pinto (91)			

(110)

3.25,31	NAC	Espinho	28.1.01
Angelo Araújo (76), Bruno Gancho (79), Pedro Oliveira (78), Miguel Cascalheira (65)			
3.25,36	CAS	Espinho	21.1.07
Rodolfo Varela (86), Nuno Figueiredo (89), Ricardo Garcia (89), Carlos Figueiredo (90)			
3.25,44	FCP	Pombal	08.2.09
Emanuel Neves (90), Luís Phalempin (90), André Carvalho (90), Diogo Santos (91)			
3.25,52	FCP	Espinho	29.1.05
David Figueiredo (86), Luís Fonseca (80), Nuno Costa (81), Paulo Ferreira (81)			
3.25,57	GS-RC	Pombal	15.2.09
Guilherme Amaral (88), Fernando Almeida (87), José Martins (86), Vítor Ferreira (78)			
3.25,67	CSM	Espinho	04.2.06
Hermano Gouveia (81), Nuno Mendes (81), Ivo Graça (84), Bruno Santos (85)			
3.25,68	GDE	Espinho	04.2.06
Nuno Ferreira (81), Rui Silva (84), Ruben Alves (83), Sérgio Duro (80)			
3.25,73	CFB	Espinho	12.1.02
Gabriel Potra (80), Bruno Girão (75), Luís Inocêncio (68), Carlos Custódio (73)			
3.25,79	FCP	Braga	11.2.96
(Ant ^o .Rafael Queirós (75), Serafim Gadelho (68), Paulo Couto (69), Miguel Carvalho (69))			
3.25,80	CFB	Espinho	13.1.01
Nuno Gaty (79), Aristides Pestana (79), Bruno Girão (75), Luís Silva (71)			

(120)

3.25,83	SLB	Espinho	29.1.06
Pedro Sousa (84), Carlos Pinheiro (88), Rodolfo Varela (86), João Ferreira (88)			
3.25,89	GDE	Espinho	27.1.02
João Santos (83), Duarte Ponte (73), Emiliano Ventura (79), Diogo Sousa (83)			
3.25,91	FCP	Espinho	18.1.98
(Nuno Oliveira (76), Hernani Vaz (79), Serafim Gadelho (68), António Rafael Queirós (75))			
3.25,93	CSM	Pombal	11.2.07
Hermano Gouveia (81), Bruno Santos (85), Ivo Graça (84), José Alves (76)			

“Rankings” de sempre

3.25,96	CSM	Espinho	06.3.05
Bruno Santos (85), Filipe Santos (84), Ruben Alves (83), Rui Silva (84)			
3.26,01	GS-RC	Espinho	18.1.09
Vitor Ferreira (78), Helder Pato (80), José Martins (86), Fernando Almeida (87)			
3.26,04	CAS	Espinho	04.2.06
Nuno Alves (88), David Soares (82), Ricardo Garcia (88), Vitor Ferreira (79)			
3.26,09	SLB	Espinho	04.2.07
Miguel Silva (87), Marco Carvalho (89), Ricardo Barbosa (86), Carlos Pinheiro (88)			
3.26,11	GS-RC	Espinho	13.1.07
Mário Barbosa (77), Fernando Almeida (87), ?, Hélder Pato (80)			
3.26,18	CDDR	Espinho	28.2.10
Diogo Miranda (92), José Araújo (83), Márcio Pereira (89), Renato Silva (81)			

(130)

3.26,18	GS-RC	Pombal	16.1.11
Fernando Almeida (87), Helder Pato (80), José Martins (86), Pedro Semedo (86)			
3.26,25	CAC	Espinho	22.1.05
Miguel Silva (87), Paulo Ferreira (76), Filipe Neves (85), Pedro Costa (82)			
3.26,28	CAS	Espinho	13.1.07
Vitor Ferreira (78), Rodolfo Varela (86), Carlos Figueiredo (90), Nuno Figueiredo (89)			
3.26,34	CAC	Espinho	29.1.05
Raúl Veloso (76), Pedro Costa (82), Filipe Novo (85), Paulo Ferreira (76)			

Evolução do recorde de Portugal

3.42,7	GDAS	Braga	02.2.92
Roland Andrade, Cirilo Vieira, Nelson Ferreira, Rui Ferreira			
3.36,77	GDC	Braga	29.1.94
Carlos Saias, António Reis, Jorge Silva, Jacinto Carvalho			
3.33,97	GDAS	Braga	29.1.94
Rui Ferreira, Rui S. Ferreira, Ricardo Cunha, Sérgio Azevedo			
3.27,69	MAC	Braga	29.1.94
Pompeu Castro, Miguel Rossi, Rafael Queirós, Serafim Gadelho			
3.16,84	SLB	Braga	29.1.94
Luís Cunha, Vitor Jorge, Carlos Silva, José Mendes			
3.16,21	SLB	Braga	05.2.95
Luís Cunha, Henrique Meira, António Abrantes, Carlos Silva			
3.14,86	SCP	Espinho	02.2.03
Vitor Jorge (74), Eivaldo Monteiro (76), Carlos Silva (74), Vitor Moreno (74)			

Campeões de Portugal

2001	11.2	Espinho	AFCA	3.21,51
2002	03.2	Espinho	SLB	3.24,59
2003	09.2	Espinho	SLB	<u>3.18,92</u>
2004	07.2	Espinho	GDE	3.23,07
2005	29.1	Espinho	FCP	3.25,52
2006	11.2	Espinho	SLB	3.21,61
2007	18.2	Espinho	CAS	3.24,09

“Rankings” de sempre

2008	24.2	Pombal	SLB	3.23,57
2009	01.3	Pombal	CBF	3.25,29
2010	28.2	Espinho	CCDR	3.26,18
2011	27.2	Pombal	JV	3.40,44
			SLB	4