



Melhores marcas desportivas na Pista de Atletismo Gémeos Castro

## JUVENIS

TEMPO LIVRE  
pista de atletismo

| FEMININOS         |          | RN        | RECORDES JUVENIS PISTA DE ATLETISMO GEMEOS CASTRO |      |       |          |
|-------------------|----------|-----------|---|------|-------|----------|
| prova             |          | marca     | atleta  | A.N. | clube | data     |
| 100m              | 11.73    | 12.38     | Andréia Felisberto                                | 86   | JOMA  | 12,07,03 |
| 200m              | 24.05    | 25.69     | Andréia Felisberto                                | 86   | JOMA  | 13,07,03 |
| 300m              | 40.1     |           |   |      |       |          |
| 400m              | 55.39    | 58.85     | Elisa Cruz  | 85   | CBF   | 22,06,02 |
| 800m              | 2,04,27  | 2,14,91   | Lídia Sousa                                       | 88   | BFC   | 16,07,05 |
| 1500m             | 4,21,03  | 4,35,66   | Lídia Sousa                                       | 88   | BFC   | 16,07,05 |
| Milha             | 5.05,7   |           |   |      |       |          |
| 3000m             | 9,09,39  | 10,11,43  | Carina Moreira                                    | 87   | MARCO | 29,06,03 |
| 2000 obs          | 7,10,71  |           |   |      |       |          |
| 3000m obst        |          | 14.60     | Mónica Lopes                                      | 86   | VFC   | 22,03,02 |
| 100m bar          | 13.79    | 14.60     | Mónica Lopes                                      | 86   | VFC   | 22,06,02 |
| 300bar            | 43.7     |           |   |      |       |          |
| 400m bar          | 58.74    | 63.88     | Elda Laranja                                      | 86   | GDE   | 12,07,03 |
| altura            | 1.79     | 1.79      | Marisa Anselmo                                    | 87   | JOMA  | 13,07,03 |
| vara              | 3.85     | 3.70      | Maria Leonor Tavares                              | 85   | CSM   | 15,06,02 |
| comprimento       | 6.16     | 5.43      | Liliana Viana                                     | 85   | ACDRA | 23,06,02 |
| triplo            | 12.87    | 13.04     | Inês Moura  | 85   | FCP   | 22,06,02 |
| peso 3Kg          | 15.76    | 15.54     | Carla Almeida                                     | 84   | FCP   | 22,06,02 |
| peso 4Kg          |          | 12.4      | Liliana Ca  | 86   | GRQL  | 13,07,03 |
| disco 1Kg         | 51.74    | 48.28     | Liliana Ca  | 86   | GRQL  | 12,07,03 |
| martelo3Kg        | 64.85    | 60.05     | Ana Durão   | 86   | ADRCL | 23,06,02 |
| martelo4Kg        |          | 47.59     | Diana Sousa                                       | 87   | ACM   | 13,07,03 |
| dardo 600g        | 46.32    | 41.85     | Ana Pires   | 87   | FCP   | 18,05,03 |
| hexatlo           | 4021     | 2783pts   | Anabela Enes                                      | 86   | CYCLO | 10,05,03 |
| heptatlo          | 4817     | 3671 pts. | Sara Esteves                                      | 92   | AAVC  | 20,04,08 |
| 3000 marcha       |          | 15,43,6   | Cristiana Baião                                   | 88   | COP   | 05,06,04 |
| 4000 marcha       | 18.53,39 |           |   |      |       |          |
| 5000 marcha       | 21,30,91 | 26,08,87  | Cristina Vaz                                      | 87   | ASAS  | 17,05,03 |
| 10km marcha       |          | 55,14,91  | Cristina Vaz                                      | 87   | CPC   | 12,07,03 |
| 4x100m            | 48.10    | 51.03     | Cláudia Morena                                    | 86   | SCP   | 22,06,02 |
|                   |          |           | Vanessa Pereira                                   | 86   |       |          |
|                   |          |           | Vera Moniz Pereira                                | 85   |       |          |
|                   |          |           | Dan Montuan                                       | 87   |       |          |
| 4x300m            | 2.59,36  |           |   |      |       |          |
| 4x400m            | 3,51,21  | 4,18,06   | Isabel Martinho                                   | 86   | SCB   | 23,06,02 |
|                   |          |           | Patrícia Barbosa                                  | 85   |       |          |
|                   |          |           | Vanessa Cardoso                                   | 88   |       |          |
|                   |          |           | Conceição Miranda                                 | 86   |       |          |
| <b>MASCULINOS</b> |          |           |   |      |       |          |
| 100m              | 10.52    | 10.84     | Arnaldo Abrantes                                  | 86   | NDJL  | 12,07,03 |
| 200m              | 21.17    | 22.00     | Arnaldo Abrantes                                  | 86   | NDJL  | 13,07,03 |
| 300m              | 34.7     | 36.63     | Diogo Santos                                      | 91   | AAP   | 19,04,08 |
| 400m              | 48.63    | 48.88     | Milton Dias                                       | 86   | AAL   | 17,05,03 |
| 800m              | 1,51,44  | 1,54,04   | Bruno Moreira                                     | 87   | ARLV  | 13,07,03 |
| 1000m             | 2,26,7   | 2,48,39   | Paulo Gomes                                       | 91   | AABR  | 20,04,08 |
| 1500m             | 3,48,42  | 3,58,31   | Ricardo Barbosa                                   | 86   | AAA   | 17,05,03 |
| Milha             | 4.17,1   |           |   |      |       |          |
| 3000m             | 8,16,00  | 8,29,98   | João Lopes  | 86   | CNR   | 13,07,03 |
| 2000m obst        | 5,54,20  | 6,09,09   | João Lopes  | 86   | AAS   | 17,05,03 |
| 3000m obst        |          | 9,48,07   | Primo Silva                                       | 87   | NAC   | 06,06,04 |
| 110 bar           | 13.62    | 13.87     | Arnaldo Abrantes                                  | 86   | AAL   | 17,05,03 |
| 400m bar          | 51.85    | 52.91     | Ricardo Lima                                      | 85   | GDC   | 12,07,03 |
| altura            | 2.08     | 1.95      | Joel Pereira                                      | 86   | NAVR  | 28,06,03 |
| vara              | 4.67     | 3.78      | Diogo Branco                                      | 85   | CSM   | 22,06,02 |
| comprimento       | 7.38     | 7.09      | Milton Dias                                       | 86   | AAL   | 17,05,03 |
| triplo            | 14.64    | 13.76     | Luri Santos                                       | 85   | CABB  | 23,06,02 |
| peso 5kg          | 19.48    | 16.58     | André Gonçalves                                   | 86   | AARAM | 18,05,03 |
| peso 6kg          | 15.18    | 15.50     | André Gonçalves                                   | 86   | CSM   | 12,07,03 |
| disco 1,5 kg      | 59.57    | 44.04     | André Gonçalves                                   | 86   | AARAM | 17,05,03 |
| disco 1,750 kg    |          | 38.73     | Luís Melo   | 87   | CDE   | 13,07,03 |
| martelo 5kg       | 76.47    | 60.62     | Flávio Azevedo                                    | 85   | ACM-A | 22,06,02 |
| martelo 6kg       | 62.1     | 50.72     | Tiago Araújo                                      | 87   | CAT   | 12,07,03 |
| dardo 700g        | 63.80    | 57.39     | Tiago Marto                                       | 86   | AAS   | 17,05,03 |
| dardo 800g        |          | 56.52     | Helder Pestana                                    | 87   | GDE   | 12,07,03 |
| Octatlo           | 5636     | 4953 pts  | Miguel Pereira                                    | 91   | AAP   | 20,04,08 |
| 5000m marcha      | 21,16,88 | 23,19,82  | Gonçalo Bejinha                                   | 86   | AABJ  | 17,05,03 |
| 10000m marcha     | 42,47,08 | 50,02,00  | Jorge Cabouco                                     | 86   | CAG   | 12,07,03 |
| 4x100m            | 42.49    | 44.35     | Yazaldes Nascimento                               | 86   | AAL   | 17,05,03 |
|                   |          |           | João Ferreira                                     | 86   |       |          |
|                   |          |           | André Destapado                                   | 86   |       |          |
|                   |          |           | Arnaldo Abrantes                                  | 86   |       |          |
| 4x400m            | 3,21,66  | 3,37,78   | Luís Ferreira                                     | 85   | CFUL  | 23,06,02 |
|                   |          |           | Mário Baptista                                    | 86   |       |          |
|                   |          |           | Joaquim Moreira                                   | 85   |       |          |
|                   |          |           | André Silva                                       | 85   |       |          |