

**OS MELHORES RESULTADOS ABSOLUTOS MASCULINOS
PONTUADOS PELA TABELA INTERNACIONAL**

Ord	Atleta	Clube	Ano	Prova	Marca	Pontos
01	Luís Silva	AAC	70	3.000 metros Marcha	12.34.45	991
02	Luís Silva	AAC	70	5.000 metros Marcha	21.33.66	964
03	Lenine Cunha	AAC	82	Comprimento	7.12	941
04	José Martins	GS-RC	86	800 metros	1.53.29	938
05	Luís Silva	AAC	70	10.000 metros Marcha	45.30.40	929
06	Luís Rações	GS-RC	76	3000 metros Obstáculos	9.22.54	906
07	Paulo Ceita	ACM	92	100 metros	10.91	903
08	Lenine Cunha	AAC	82	Triplo	14.61	898
09	Nelson Oliveira	GS-RC	81	3000 metros	8.28.60	895
10	Fernando Almeida	GS-RC	87	400 metros	49.85	892
11	Vitor Rodrigues	SUOV	84	Peso7	16.07	884
12	Helder Pato	GS-RC	80	400 metros Barreiras	55.40	881
13	Miguel Roque	AAC	92	400 metros	50.13	876
14	Luís Silva	AAC	70	20.000 metros Marcha	1.37.52.41	867
15	Luís Rações	GS-RC	76	1.500 metros	3.59.01	866
16	Hedson Trindade	GS-RC	89	Altura	2.00	865
17	José Martins	GS-RC	86	400 metros	50.65	848
18	Pedro Ferreira	SUOV	93	Comprimento	6.65	844
19	Luís Catarino	GS-RC	82	3000 metros Obstáculos	9.39.77	839
20	Rui Esteves	AAC	91	100 metros	11.12	837
21	Guilherme Amaral	GS-RC	88	200 metros	22.79	837
22	Carlos Tribuna	GS-RC	80	Dardo8	63.40	836
23	Equipa Estafeta Sénior	AAC		4 x 100 metros	43.65	834
24	Fernando Almeida	GS-RC	87	400 metros Barreiras	56.64	829
25	Pedro Mossâmedes	SUOV	91	Altura	1.96	827
26	Lenine Cunha	AAC	82	200 metros	22.91	822
27	Rui Esteves	AAC	91	200 metros	22.92	821
28	António Oliveira	AAC	66	1500 metros	4.02.94	820
29	António Oliveira	AAC	66	800 metros	1.57.91	820
30	Paulo Dias	GS-RC	89	Comprimento	6.53	819
31	Equipa Estafeta Sénior	GS-RC		4 x 400 metros	3.24.86	819
32	Equipa Estafeta Junior	AAC		4 x 100 metros	43.90	818
33	Miguel Roque	AAC	92	300 metros	36.45	815
34	João Rui Silva	AAC	84	3000 metros Obstáculos	9.46.29	814

35	Equipa Estafeta Sénior	ADAC		4 x 100 metros	43.96	814
36	Miguel Roque	AAC	92	200 metros	22.97	814
37	Luís Rações	GS-RC	76	800 metros	1.58.15	814
38	Nelson Oliveira	GS-RC	81	1.500 metros	4.03.57	813
39	Equipa Estafeta Sénior	GS-RC		4 x 100 metros	44.05	809
40	Gonçalo Pacheco	GS-RC	78	Vara	4.44	806
41	Paulo Dias	GS-RC	89	100 metros	11.23	804
42	Vitor Ferreira	GS-RC	78	200 metros	23.06	803
43	Vitor Rodrigues	SUOV	84	Disco2	46.71	800
44	Fernando Almeida	GS-RC	87	200 metros	23.09	799
45	Vitor Rodrigues	SUOV	84	Altura	1.93	795
46	Helder Pato	GS-RC	80	110 metros Barreiras	15.64	795
47	Helder Pato	GS-RC	80	400 metros	51.71	791

PROVAS EXCLUSIVAS DA PISTA COBERTA

Ord	Atleta	Clube	Ano	Prova	Marca	Pontos
01	Paulo Dias	GS-RC	89	60 metros	7.11	904
02	Guilherme Amaral	GS-RC	88	60 metros	7.14	890
03	Helder Pato	GS-RC	80	60 metros Barreiras	8.67	890
04	Lenine Cunha	AAC	82	60 metros	7.22	853
05	Rui Esteves	AAC	91	60 metros	7.27	831

OS MELHORES RESULTADOS ABSOLUTOS FEMININOS PONTUADOS PELA TABELA INTERNACIONAL

Ord	Atleta	Esc	Ano	Prova	Marca	Pontos
01	Fátima Rodrigues	GS-RC	86	3000 metros Marcha	13.55.25	1005
02	Fátima Rodrigues	GS-RC	86	5000 metros Marcha	25.25.0	928
03	Fátima Rodrigues	GS-RC	86	10000 metros Marcha	52.37.0	921
04	Isabel Areias	GS-RC	85	400 metros Barreiras	63.54	921
05	Isabel Areias	GS-RC	85	400 metros	59.26	904
06	Cristiana Cunha	GS-RC	91	200 metros	26.48	900
07	Cristiana Cunha	GS-RC	91	400 metros Barreiras	64.35	898
08	Sílvia Soares	GS-RC	92	300 metros	42.44	895
09	Cristiana Cunha	GS-RC	91	100 metros	12.88	887
10	Equipa Estafeta Sénior	GS-RC		4 x 400 metros	4.01.91	885
11	Isabel Areias	GS-RC	85	800 metros	2.16.70	876
12	Cristiana Cunha	GS-RC	91	400 metros	60.29	874
13	Cristiana Cunha	GS-RC	91	300 metros	43.04	870

14	Isabel Areias	GS-RC	85	Comprimento	5.44	867
15	Sílvia Soares	GS-RC	92	200 metros	27.03	863
16	Sílvia Soares	GS-RC	92	100 metros	13.04	863
17	Equipa Estafeta Sénior	GS-RC		4 x 100 metros	51.22	860
18	Equipa Estafeta Junior	GS-RC		4 x 400 metros	4.05.89	856
19	Cristiana Cunha	GS-RC	91	100 metros Barreiras	15.56	854
20	Sílvia Soares	GS-RC	92	400 metros	61.11	850
21	Equipa Estafeta Sénior	ADAC		4 x 100 metros	51.55	847
22	Rute Lopes	GS-RC	92	400 metros	61.21	847
23	Sandra Borges	GS-RC	83	100 metros	13.16	845
24	Sandra Borges	GS-RC	83	400 metros Barreiras	67.16	823
25	Isabel Areias	GS-RC	85	1.000 metros	3.01.46	842
26	Sandra Borges	GS-RC	83	200 metros	27.54	830
27	Ana Rita Pedreiras	GS-RC	93	100 metros	13.29	825
28	Equipa Estafeta Junior	GS-RC		4 x 200 metros	1.50.40	820
29	Equipa Estafeta Juvenil	ADAC		4 x 100 metros	52.31	820
30	Sandra Borges	GS-RC	83	100 metros Barreiras	15.89	819
31	Isabel Areias	GS-RC	85	400 metros Barreiras	4.52.68	819
32	Rute Lopes	GS-RC	92	Comprimento	5.21	819
33	Daniela Lopes	GS-RC	91	400 metros	62.36	814
34	Isabel Areias	GS-RC	85	200 metros	27.83	811
35	Ana Rita Pedreiras	GS-RC	93	200 metros	27.84	810
36	Rute Lopes	GS-RC	92	200 metros	27.90	807
37	Equipa estafeta Juvenil	GS-RC		4 x 100 metros	53.11	791
38	Andreia Silva	GS-RC	88	3000 obstáculos	12.19.20	786
39	Ana Rita Pedreiras	GS-RC	93	Comprimento	5.01	776
40	Rute Lopes	GS-RC	92	Altura	1.61	774

PROVAS EXCLUSIVAS DA PISTA COBERTA

Ord	Atleta	Clube	Ano	Prova	Marca	Pontos
01	Cristiana Cunha	GS-RC	91	60 metros	8.06	927
02	Cristiana Cunha	GS-RC	91	60 metros Barreiras	9.26	920
03	Patrícia Vaz	GS-RC	96	60 metros	8.14	907
04	Ana Rita Pedreiras	GS-RC	93	60 metros	8.36	853
05	Sílvia Soares	GS-RC	92	60 metros	8.39	846
06	Ana Rita Pedreiras	GS-RC	93	60 metros	9.73	835