

## Melhores Marcas Nacionais de 2020 - masculinos

Disciplina	Marca	V.	Esc.	Nome_Apelido	D_Nasc.	Clube	Clas.	Compet.	Local	Data
100	10.35	+1,7		William Jeff Reais	04051999	(Suíça)	1		La-Chaux-de-Fonds (SUI)	15/08
200	20.47	+0,7	*	William Jeff Reais	04051999	(Suíça)	2		La-Chaux-de-Fonds (SUI)	15/08
300	32,59			William Jeff Reais	04051999	(Suíça)	1		Langenthal (SUI)	13/06
400	46,45			William Jeff Reais	04051999	(Suíça)	3		Berna (SUI)	24/07
500	1.04,06		S23	Mauro Pereira	27031998	SLB	1		Lisboa-N2	01/07
1000	2.24,20			Paulo Rosário	21041994	SCP	1		Braga	28/12/19
3000	8.01,05			Samuel Barata	19071993	SLB	1	CN I Div.	Lisboa-U	15/08
800	1.47,93		S23	Isaac Nader	17081999	SLB	2	Meet Lisboa	Lisboa - U	01/08
1500	3.39,97		S23	Isaac Nader	17081999	SLB	1		Castellon (ESP)	24/08
5000	14.14,66		S20	Rogério Amaral	19022001	CPTSC	1		Diekirch (Lux)	22/08
10000	30.57,89			Bruno Moniz	08101991	ADRAP	1		Ribeira Brava	29/02
10 km	29.10			Samuel Barata	19071993	SLB	1	S. Silv	Lisboa	28/12/19
2000ob-sv	5.28,50			André Pereira	10081995	SLB	1	C Portugal	Braga	08/08
3000ob	8.40,70			André Pereira	10081995	SLB	2	Meet Lisboa	Lisboa-U	01/08
m maratona	1:03.07			Rui Pinto	18111992	SLB	21		Barcelona (ESP)	16/02
marat	2:15.30			Rui Pinto	18111992	SLB			Valência (ESP)	01/12/19
110b106	14,00	1.2		João Oliveira	15051992	SLB	1	Meet Lisboa	Lisboa-U	01/08
400b091	51,90			Diogo Mestre	20051995	SLB	1		Lousada	22/07
altura	2,28	pc		Paulo Conceição	29121993	SLB	1		Luxemburgo-LUX	01/02
vara	5,50	pc		Diogo Ferreira	30071990	SLB	1		Maggingen-SUI	26/01
comprim	7,88	pc		Ivo Tavares	31011996	SLB	1	C Nac I Div	Braga	22/02
triplo	17,28	1.0		Pedro Pichardo	30061993	SLB	3		Szekesfehervar	19/08
peso7	20,94	pc		Francisco Belo	27031991	SLB	3		Ostrava-CHE	05/02
disco20	58,30		S23	Emanuel Sousa	4041999	SLB	1	C Nac Lanç	Vagos	07/03
martel7	70,82			António Vital Silva	23011988	SLB	1		Leiria-CNL	22/02
dardo8	76,72		S23	Leandro Ramos	21092000	SLB	1		Lovelhe	29/07
3000 marc	11.45,85			João Vieira	20021976	SCP	1	C Portugal	Lisboa-U	08/08
5000 marc	19.38,98	pc		João Vieira	20021976	SCP	1	C Portugal	Pombal	29/02
10km marc	44.34			Rui Coelho	26091994	CAS	1		Leiria	05/01
20kmmx	1.27.42			Miguel Rodrigues	1111996	SLB	1		Leiria	05/01
50kmmx	4.42.26		V40	Manuel Marques	4091978	CFOD	1	C Portugal	Porto de Mós	26/01
4x200	1.32,79	pc		Univ. Porto			1	CN Univ.	Braga	09-02
4x400	3.15,09	pc		SL Benfica **			1	C Nac I Div	Braga	23/02

notas: \* recorde sub23, aguarda conclusão do processo de homologação; \*\* com atleta estrangeiro

## Melhores Marcas Nacionais de 2020 - femininos

Disciplina	Marca		Esc.	Nome_Apelido	D_Nasc.	Clube	Clas.	Compet.	Local	Data
100	11,48	1.4	V35	Lorène Bazolo	4051983	SCP	2	Meet Lisboa	Lisboa-U	01/08
200	23,80	0.8		Lorène Bazolo	4051983	SCP	1	Meet Lisboa	Lisboa-U	01/08
300	39,36			Vera Barbosa	13011989	SCP	1		Lisboa-U2	08/07
400	52,70			Cátia Azevedo	9031994	SCP	1	C Portugal	Lisboa - (U)	08/08
500	1.11,94			Vera Barbosa	13011989	SCP	1		Lisboa-N2	01/07
800	2.05,60	pc		Marta Pen Freitas	31071993	SLB	3		Seattle-EUA	18/01
1000	2.54,43			Beatriz Pereira	19022004	MAC	1		Braga	28/12
1500	4.06,94	pc		Marta Pen Freitas	31071993	SLB	3		Boston-EUA	28/02
milha	4.34,73	pc		Marta Pen Freitas	31071993	SLB	1		Seattle-EUA	21/02
3000	9.02,56	pc		Mariana Machado	12112000	SCB	1		Pombal	29/12
5000	17.31,95	pc	S23	Laura Taborda	1011999	SCP	7		Birmingham-EUA	26/02
10000	35.52,76			Cátia Santos	09101992	GDE	1		Ribeira Brava	29/02
10 km	31.52			Salomé Rocha	25041990	SCP	3	S. Silvestre	Madrid-ESP	31/12/19
m marat	1:15.39			Solange Jesus	07011987	SCP	1	MM M Machado	Viana Castelo	19/01
marat	2:26.39			Catarina Ribeiro	31051990	SCP	12		Valência	01/12/19
3000ob	10.03,29			Joana Soares	8091993	AJS	1		Ribeira Brava	11/07
100b084	13,71	1.7		Olímpia Barbosa	28021995	SCP	1	C Nac I Div	Lisboa -U	15/08
400b076	57,65			Vera Barbosa	13011989	SCP	1	C Portugal	Lisboa-U	08/08
altura	1,86	pc		Anabela Neto	25031991	SCP	1	C Portugal	Pombal	29/02
vara	4,33	pc		Marta Onofre	28011991	SCP	3		Satra-SUE	11/02
comprim	6,64	1.4		Evelise Veiga	3031996	SCP	1	Meet Lisboa	Lisboa-U	01/08
triplo	14,33	pc		Patrícia Mamona	21111988	SCP	1		Val-de-Reuil-FRA	14/02
peso4	19,53	.		Auriol Dongmo	03081990	SCP	1	C Portugal	Lisboa-U	08/08
disco10	62,93			Irina Rodrigues	5021991	SCP	1		Leiria	27/06
martel4	63,04		V35	Vânia Silva	8061980	SCP	2		Lovelhe	08/02
dardo6	54,66		S23	Cláudia Ferreira	3101998	SCP	1	C Nac I Div	Lisboa-U	15/08
3000 marc	12.34,10	pc		Ana Cabecinha	29041984	COP	1	C Portugal	Pombal	29/02
5000 marc	21.53,86			Edna Barros	18121996	COP	1		Quarteira	18/01
10 km marc	47.27			Carolina Costa	12031998	SCP	1		Leiria	05/01
20kmmx	1.35.20			Inês Henriques	01051980	CNRM	1		Leiria	05/01
50kmmx	5.00.46		V35	Sandra Silva	21091975	CFOD	1	C Portugal	Porto de Mós	26/01
4x200	1.46,55			A Académica Coimb.			1	CN Univ.	Braga	09/02
4x400	3.37,70	pc		Sporting CP			1	C Nac I Divi	Braga	23/02