



50 m Barreiras 0,60 (Masculinos)

Regional AAA	Infantis	1 4,19	Bruno Valente	2001 Ben-A	FCCL	03-01-2010 Espinho 38008
Regional AAA	Benjamins - B	1 4,19	Bruno Valente	2001 Ben-A	FCCL	03-01-2010 Espinho 38008
Regional AAA	Benjamins - A	1 4,19	Bruno Valente	2001 Ben-A	FCCL	03-01-2010 Espinho 38008



60 Metros Planos (Masculinos)

Regional AAA	Seniores	6,88	Hélio Reis	1972 Sen	ADS	18-02-1995
Regional AAA	Seniores	6,88	Hélio Reis	1972 S23	ADS	19-02-1994
Regional AAA	Sub23	6,88	Hélio Reis	1972 S23	ADS	19-02-1994
Regional AAA	Juniores	6,94	Rui Tavares	1981 Jun	NAC	05-02-2000 Espinho 03012
Regional AAA	Juvenis	7,12	José Viegas	1993 Juv	CCSJM	11-12-2010 Braga 47003
Regional AAA	Juvenis	7,12	Pedro Almeida	1984 Juv	GRECAS	24-02-2001
Regional AAA	Iniciados	7,28	Luis Silva	1993 Ini	ESL	23-02-2008 Espinho 38015
Regional AAA	Infantis	7,7	Paulo Magalhães	1981 Inf	GRACC	17-12-1994
Regional AAA	Infantis	7,7	Rui Barros	1974 Inf	SCBM	14-02-1987



200 Metros (Masculinos)

Regional AAA	Seniores	2 1,98	Bruno Sá	1987 S23	CCSJM	20-01-2008 Espinho 38011
Regional AAA	Sub23	2 1,98	Bruno Sá	1987 S23	CCSJM	20-01-2008 Espinho 38011
Regional AAA	Juniores	2 2,09	Rui Tavares	1981 Jun	NAC	13-02-2000 Espinho 03013
Regional AAA	Juvenis	2 3,00	José Viegas	1993 Juv	GJPB	30-01-2010 Espinho / Pombal 03006
Regional AAA	Iniciados	2 4,93	Paulo Neto	1997 Ini	ACRDE	04-03-2012 Pombal 24014



150 Metros (Masculinos)

Regional AAA

Infantis 2 0,65

Igor Valente

1996 Inf

ACRDE

28-12-2008 Espinho 38005



250 Metros Planos (Masculinos)

Regional AAA

Iniciados

3 1,24

José Viegas

1993 Ini

GJPB

24-02-2008 Espinho 38017



300 Metros Planos (Masculinos)

Regional AAA	Seniores	3 6,05	António Brandão	1992 S23	CCSJM	15-02-2012 Espinho 38013
Regional AAA	Sub23	3 6,05	António Brandão	1992 S23	CCSJM	15-02-2012 Espinho 38013
Regional AAA	Juniores	3 6,64	Flávio Carvalho	1990 Juv	GRECAS	27-12-2006 Espinho 38006
Regional AAA	Juvenis	3 6,64	Flávio Carvalho	1990 Juv	GRECAS	27-12-2006 Espinho 38006
Regional AAA	Iniciados	3 9,35	Flávio Pinto	1990 Ini	JAM	18-02-2005 Espinho 38020



400 Metros Planos (Masculinos)

<i>Regional AAA</i>	<i>Seniores</i>	4 9,01	Vitor Ferreira	1978 Sen	GRECAS	02-02-2002 Espinho
<i>Regional AAA</i>	<i>Sub23</i>	4 9,87	Bruno Sá	1987 S23	CCSJM	20-01-2007 Espinho 38015
<i>Regional AAA</i>	<i>Juniores</i>	5 0,35	Bruno Sá	1987 Jun	CCSJM	21-01-2006 Espinho 38016
<i>Regional AAA</i>	<i>Juvenis</i>	5 2,03	Marco Carvalho	1989 Juv	JAM	21-01-2006 Espinho 38016



600 Metros (Masculinos)

Regional AAA	Iniciados	1 3 9,65	Romeu Gomes	1998 Ini	CCSJM	17-12-2012
Regional AAA	Infantis	1 4 3,41	Igor Valente	1996 Inf	ACRDE	01-02-2009 Espinho 38009





800 Metros (Masculinos)

<i>Regional AAA</i>	<i>Seniores</i>	1 5 0,91	Jorge Batista	1991 S23	ADREP	20-02-2011 Pombal 24010
<i>Regional AAA</i>	<i>Sub23</i>	1 5 0,91	Jorge Batista	1991 S23	ADREP	20-02-2011 Pombal 24010
<i>Regional AAA</i>	<i>Juniores</i>	1 5 2,91	Jorge Batista	1991 Jun	ADREP	07-02-2010 Espinho 03008
<i>Regional AAA</i>	<i>Juvenis</i>	1 5 7,26	Renato Silva	1981 Juv	GRECAS	01-03-1998 Espinho
<i>Regional AAA</i>	<i>Iniciados</i>	2 0 0,12	Filipe Pedro	1980 Ini	ADREP	30-12-1995



1.000 Metros (Masculinos)

<i>Regional AAA</i>	<i>Seniores</i>	2 3 0,11	Licínio Pimentel	1977 Sen	GRECAS	02-12-2000
<i>Regional AAA</i>	<i>Sub23</i>	2 3 1,85	Rafael Leite	1988 S23	CCSJM	27-12-2008 Espinho 38005
<i>Regional AAA</i>	<i>Juniores</i>	2 3 2,10	Jorge Batista	1991 Jun	ADREP	26-12-2009 Espinho 38006
<i>Regional AAA</i>	<i>Juvenis</i>	2 3 8,89	José Moreira	1980 Juv	ADS	25-04-1997 Espinho
<i>Regional AAA</i>	<i>Iniciados</i>	2 4 5,00	Rui Lucas	1974 Ini	ADS	26-02-1989
<i>Regional AAA</i>	<i>Infantis</i>	2 5 6,03	Joao Pedro	2000 Inf	ADREP	28-12-2013 Braga 47002



1.500 Metros (Masculinos)

<i>Regional AAA</i>	<i>Seniores</i>	3 4 5,79	Mário Silva	1961 Sen	NAC	17-02-2001 Espinho
<i>Regional AAA</i>	<i>Sub23</i>	3 5 0,84	Bruno Cordeiro	1980 S23	GRECAS	12-02-2000 Espinho 03013
<i>Regional AAA</i>	<i>Juniores</i>	3 5 3,70	Filipe Pedro	1980 Jun	ADREP	28-02-1998 Espinho
<i>Regional AAA</i>	<i>Juvenis</i>	4 0 1,33	Pedro Cirne	1988 Juv	ACBU	25-02-2005 Espinho 38022
<i>Regional AAA</i>	<i>Iniciados</i>	4 1 7,50	Romeu Gomes	1998 Ini	CCSJM	22-12-2013



Milha (Masculinos)

<i>Regional AAA</i>	<i>Seniores</i>	4 2 6,76	José Henriques	1972 Sen	ACDI	26-02-1995
<i>Regional AAA</i>	<i>Juniores</i>	4 3 2,85	Diogo Pimentel	1989 Jun	GRECAS	23-02-2008 Espinho 38015
<i>Regional AAA</i>	<i>Juvenis</i>	4 3 4,46	Pedro Pinto	1984 Juv	CFUL	17-02-2002





3.000 Metros (Masculinos)

Regional AAA	Seniores	8 1 0,75	António Salvador	1966 Sen	NAC	01-02-1998 <i>Espinho</i>
Regional AAA	Sub23	8 2 4,76	Bruno Cordeiro	1980 S23	GRECAS	29-12-1999
Regional AAA	Juniores	8 2 4,76	Bruno Cordeiro	1980 Jun	GRECAS	29-12-1999
Regional AAA	Juvenis	8 3 0,06	José Costa	1991 Juv	CCRM	06-01-2008 <i>Espinho 38008</i>



60 M Barreiras-0.91 (Masculinos)

Regional AAA

Juvenis

8,36

Paulo Neto

1997 Juv

ACRDE

03-02-2013 Pombal 24013





60 M Barreiras-1,00 (Masculinos)

Regional AAA	Juniores	8,31	Paulo Neto	1997 Juv	ACRDE	09-02-2014 Pombal 03009
Regional AAA	Juvenis	8,31	Paulo Neto	1997 Juv	ACRDE	09-02-2014





60 M Barreiras-1.06 (Masculinos)

<i>Regional AAA</i>	<i>Seniores</i>	8,12	João Fontela	1991 S23	CCSJM	<i>12-02-2012 Pombal 03011</i>
<i>Regional AAA</i>	<i>Sub23</i>	8,12	João Fontela	1991 S23	CCSJM	<i>12-02-2012 Pombal 03011</i>
<i>Regional AAA</i>	<i>Juniores</i>	8,52	João Fontela	1991 Jun	CCSJM	<i>28-02-2010 Espinho 03012</i>
<i>Regional AAA</i>	<i>Juniores</i>	8,52	João Fontela	1991 Jun	ESL	<i>18-01-2009 Espinho 38008</i>
<i>Regional AAA</i>	<i>Juvenis</i>	8,99	João Fontela	1991 Juv	ESL	<i>13-01-2008 Espinho 38010</i>





60 M Barr.Inf.-0,76 (Masculinos)

Regional AAA

Infantis

9,76

Rui Barros

1974 Inf

SCBM

31-01-1987



60 M Barr.Ini.Mas-84 (Masculinos)

Regional AAA

Iniciados

8,4

Rui Barros

1974 Ini

SCBM

28-01-1989



60 M Barr.Juv.Mas-91 (Masculinos)

Regional AAA

Juvenis

8,36

Paulo Neto

1997 Juv

AAA

02-03-2013 Alpiarça 20013





Salto em Altura (Masculinos)

<i>Regional AAA</i>	<i>Seniores</i>	2,10	Rafael Gonçalves	1977 Sen	CAO	<i>03-03-2001 Lisboa (Pav. Atlântico) 03018</i>
<i>Regional AAA</i>	<i>Seniores</i>	2,10	Rafael Gonçalves	1977 Sen	CAO	<i>15-01-2000 Espinho</i>
<i>Regional AAA</i>	<i>Sub23</i>	2,07	Joel Costa	1979 Juv	ESJD	<i>17-02-1996</i>
<i>Regional AAA</i>	<i>Juniores</i>	2,07	Joel Costa	1979 Juv	ESJD	<i>17-02-1996</i>
<i>Regional AAA</i>	<i>Juvenis</i>	2,07	Joel Costa	1979 Juv	ESJD	<i>17-02-1996</i>
<i>Regional AAA</i>	<i>Iniciados</i>	1,86	Joel Costa	1979 Ini	ESJD	<i>17-12-1994</i>
<i>Regional AAA</i>	<i>Infantis</i>	1,52	Pedro Oliveira	1980 Inf	CFM	<i>17-01-1993 Aveiro (Pav Feiras) 03001</i>





Salto Com Vara (Masculinos)

Regional AAA	Seniores	4,60	Luís F. Silva	1980 Sen	GRECAS	27-02-2010 Espinho 03012
Regional AAA	Sub23	4,50	Luis Silva	1980 S23	CAO	31-12-2000 Espinho
Regional AAA	Sub23	4,50	Luis Silva	1980 S23	CAO	20-02-2000 Espinho
Regional AAA	Juniores	4,00	Celso Almeida	1993 Jun	GRECAS	22-01-2012 Espinho 38009
Regional AAA	Juniores	4,00	Luis Silva	1980 Jun	CAO	23-12-1998 Espinho
Regional AAA	Juvenis	3,70	Rui Neves	1984 Juv	ACDI	09-12-2000
Regional AAA	Iniciados	3,00	Luis Silva	1980 Ini	ADO	23-12-1995



Salto em Comprimento (Masculinos)

<i>Regional AAA</i>	<i>Seniores</i>	7,36	Gaspar Araujo	1981 Sen	AAUAV	<i>19-02-2011 Pombal 30010</i>
<i>Regional AAA</i>	<i>Sub23</i>	7,27	Pedro Oliveira	1980 S23	GRECAS	<i>13-02-2000 Espinho 03013</i>
<i>Regional AAA</i>	<i>Juniores</i>	7,04	Pedro Oliveira	1980 Jun	GRECAS	<i>13-02-1999</i>
<i>Regional AAA</i>	<i>Juvenis</i>	6,97	Joel Costa	1979 Juv	ESJD	<i>29-12-1995</i>
<i>Regional AAA</i>	<i>Iniciados</i>	6,36	Rui Barros	1974 Ini	SCBM	<i>28-01-1989</i>
<i>Regional AAA</i>	<i>Infantis</i>	5,16	João Pinto	2000 Inf	ADREP	<i>28-12-2013 Braga 47002</i>



Triplo Salto (Masculinos)

<i>Regional AAA</i>	<i>Seniores</i>	15,71	João Dias	1984 Sen	GRECAS	27-02-2010 Espinho 03012
<i>Regional AAA</i>	<i>Sub23</i>	15,27	João Dias	1984 S23	GRECAS	28-01-2006 Espinho 00004
<i>Regional AAA</i>	<i>Juniores</i>	14,99	Joel Costa	1979 Jun	CAO	01-03-1998 Espinho
<i>Regional AAA</i>	<i>Juvenis</i>	14,34	Joel Costa	1979 Juv	ESJD	17-02-1996
<i>Regional AAA</i>	<i>Iniciados</i>	12,83	Paulo Neto	1997 Ini	ACRDE	04-03-2012 Pombal 24014



Lançamento Peso-2Kg (Masculinos)

Regional AAA

Benjamins - B

8,54

Pedro Pinheiro

2002 Ben-B ACRVD

28-12-2013 Braga 47002





Lançamento Peso-3Kg (Masculinos)

Regional AAA

Infantis

10,57

Paulo Pereira

1984 Inf

NAC

23-02-1997





Lançamento Peso-4Kg (Masculinos)

Regional AAA

Iniciados

17,71

José Pinho

1995 Ini

NAC

11-12-2010 Braga 47003



Lançamento Peso-5Kg (Masculinos)

Regional AAA

Juvenis

17,33

Juan Rosete

1979 Juv

CC

30-12-1995



Lançamento Peso-6Kg (Masculinos)

<i>Regional AAA</i>	<i>Seniores</i>	15,56	José Pinho	1995 Jun	NAC	09-02-2014 Pombal 03008
<i>Regional AAA</i>	<i>Juniores</i>	15,27	José Pinho	1995 Juv	NAC	22-01-2012 Pombal 03006





Lançamento Peso-7.26 (Masculinos)

<i>Regional AAA</i>	<i>Seniores</i>	16,76	Nuno Serra	1974 Sen	NAC	07-02-1998 Espinho
<i>Regional AAA</i>	<i>Sub23</i>	15,58	José Pinho	1995 S23	NAC	15-02-2015 Pombal 03011
<i>Regional AAA</i>	<i>Juniores</i>	15,36	José Pinho	1996 Jun	NAC	12-01-2014 Pombal / Braga 03006



Triatlo Infantis DE (Masculinos)

Regional AAA

Infantis 1083

Pedro Almeida
60 - 8.1, peso3 - 9.76, comp - 4.77

1984 Inf

ACDM

29-12-1996





Triatlo - Infantis *(Masculinos)*

Regional AAA

Infantis 1 2 6 5

Paulo Neto
60B2076 - 10,08, peso3 - 8,09, comp - 4,92

1997 Inf

ACRDE

23-01-2010 *Espinho 38012*





Triatlo Opcional (Masculinos)

Regional AAA

Iniciados 1 8 7 4

Paulo Neto
533 781 560

1997 Ini AAA

22-01-2012 Espinho 38008





Triatlo - Iniciados (Masculinos)

Regional AAA

Iniciados 1 8 9 7

Fábio Teixeira
60B084 - 8,71, comp - 5,66, peso4 - 11,43

1995 Ini

ESL

23-01-2010 Espinho 38012





Triatlo Juvenis DE (Masculinos)

Regional AAA

Juvenis 2009

Patrick Marques
60m - 7,38, peso5 - 11,32, altura - 1,90

1984 Juv

GRECAS

27-01-2001





Triatlo - Juvenis (Masculinos)

Regional AAA

Juvenis 2272,00

Paulo Neto

1997 Juv

ACRDE

23-02-2013 Alpiarça 03017





Pentatlo Técnico Sen (Masculinos)

<i>Regional AAA</i>	<i>Seniores</i>	3490	João Milheiro	1963 Sen	CCSJM	18-01-1992
			<i>60B106 - 9.2, comp - 7.00, peso7 - 10.30, 60 - 6.9, altura - 1.87</i>			
<i>Regional AAA</i>	<i>Sub23</i>	3347	Luis Simões	1977 Jun	GRECAS	28-12-1996
			<i>60bar - 8,9, comprim - 6,38, peso - 10,53, 60m - 7,1, altura - 1.86</i>			
<i>Regional AAA</i>	<i>Juniores</i>	3347	Luis Simões	1977 Jun	GRECAS	28-12-1996
			<i>60bar - 8,9, comprim - 6,38, peso - 10,53, 60m - 7,1, altura - 1.86</i>			





Heptalo - Juniores (Masculinos)

Regional AAA

Juvenis 4818,00

Paulo Neto

1997 Juv

ACRDE

09-02-2014 Pombal 03009





Heptalo - Seniores (Masculinos)

Regional AAA	Seniores	5156	Luis Silva	1980 Sen	GRECAS	26-02-2006 Espinho
			60 - 7,36, comprim - 7,13, peso7 - 11,60, altura - 1,99, 60barr - 8,96, vara - 4,40, 1000m - 2.58,55			
Regional AAA	Sub23	4568	Luis Simões	1977 S23	GRECAS	16-02-1997
			60 - 7.32, comp - 6.56, peso7 - 11.08, altura - 1.91, 60B106 - 9.07, vara - 3.03, 1000 - 2.54,72			
Regional AAA	Juniores	4321	Luis Jesus	1982 Jun	GRECAS	31-12-2000 Espinho (Nave Desp.) 38009
			60 - 7,2, comp - 6,23, peso7 - 12,53, altura - 1,82, 60B106 - 9,4, vara - 3,10, 1000 - 2.58,7			



4X200 Metros (Masculinos)

Regional AAA	Seniores	1 3 1,69	N A Cucujães	1977 Sen	NAC	19-02-2000 Espinho
			Rui Tavares (1981) Pedro Oliveira (1978) Pedro Veloso (1977) Bruno Gancho (1979)			
Regional AAA	Sub23	1 3 2,31	C Campismo S J M	1992 Jun	CCSJM	06-02-2011 Pombal 03009
			José Viegas (1993) / Antonio Brandão (1992) / Cláudio Ferreira (1992) / Eliseu Ribeiro (1992)			
Regional AAA	Juniores	1 3 2,31	C Campismo S J M	1992 Jun	CCSJM	06-02-2011 Pombal 03009
			José Viegas (1993) / Antonio Brandão (1992) / Cláudio Ferreira (1992) / Eliseu Ribeiro (1992)			
Regional AAA	Juvenis	1 3 7,86	A D R E Palhaça	1991 Juv	ADREP	23-02-2008 Espinho 38015
			Ariel Pereira (1992) / Jorge Batista (1991) / John Martins (1992) / Fábio Rodrigues (1992)			



4X400 Metros (Masculinos)

Regional AAA	Seniores	3 2 4,40	Grecas - Vagos	1978 Sen	GRECAS	27-01-2002 Espinho
			<i>Pedro Almeida (1984) Renato Silva (1981) Alexandre Flórido (1982) Vitor Ferreira (1978)</i>			
Regional AAA	Sub23	3 2 5,05	Grecas - Vagos	1992 S23	GRECAS	25-01-2014 Pombal / Braga 03006
			<i>Rui Almeida / Tiago Cipriano / Rui Matos / Sergio Silva</i>			
Regional AAA	Juniores	3 3 0,65	A D R E Palhaça	1991 Jun	ADREP	27-02-2010 Espinho 03012
			<i>João Nogueira (1992) John Martins (1992) Pedro Vieira (1992) Jorge Batista (1991)</i>			
Regional AAA	Juvenis	3 3 8,87	N A Cucujaes	1994 Juv	NAC	10-01-2010 Espinho 38009
			<i>Ivo Pais (1993) / Tiago Silva (1994) / Daniel Santos (1993) / Miguel Ant. Silva (1994)</i>			



5.000 Metros Marcha (Masculinos)

<i>Regional AAA</i>	<i>Seniores 2 1 1 4,67</i>	Mário Contreiras	1967 Vet	GRECAS	27-01-2008 <i>Espinho 03005</i>
<i>Regional AAA</i>	<i>Sub23 2 2 2 2,86</i>	Nuno Valente	1988 S23	CCSJM	13-02-2010 <i>Pombal 03010</i>
<i>Regional AAA</i>	<i>Juniores 2 2 4 4,1</i>	Helder Neves	1975 Jun	GDL	19-02-1994
<i>Regional AAA</i>	<i>Juvenis 2 3 4 3,09</i>	Helder Neves	1975 Juv	GDL	18-01-1992

