



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	<b>2 1,98</b>	<b>Bruno Sá</b>	1987 S23	CCSJM	20/01/2008 Espinho 38011
Regional AAA	Sub23	<b>2 1,98</b>	<b>Bruno Sá</b>	1987 S23	CCSJM	20/01/2008 Espinho 38011
Regional AAA	Juniores	<b>2 2,09</b>	<b>Rui Tavares</b>	1981 Jun	NAC	13/02/2000 Espinho 03013
Regional AAA	Juvenis	<b>2 3,00</b>	<b>José Viegas</b>	1993 Juv	GJPB	30/01/2010 Espinho / Pombal 03006
Regional AAA	Iniciados	<b>2 4,93</b>	<b>Paulo Neto</b>	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	<b>3 6,05</b>	<b>António Brandão</b>	1992 S23	CCSJM	15/02/2012 Espinho 38013
Regional AAA	Sub23	<b>3 6,05</b>	<b>António Brandão</b>	1992 S23	CCSJM	15/02/2012 Espinho 38013
Regional AAA	Juniores	<b>3 6,64</b>	<b>Flávio Carvalho</b>	1990 Juv	GRECAS	27/12/2006 Espinho 38006
Regional AAA	Juvenis	<b>3 6,46</b>	<b>Carlos Claro</b>	2001 Juv	RDA	13/01/2018 Pombal 03004
Regional AAA	Iniciados	<b>3 9,35</b>	<b>Flávio Pinto</b>	1990 Ini	JAM	18/02/2005 Espinho 38020



**400 Metros Planos** (Masculinos)

---

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



**600 Metros** (Masculinos)

---

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



**800 Metros** (Masculinos)

---

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





## 1.000 Metros (Masculinos)

---

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



**1.500 Metros** (Masculinos)

---

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



Milha (Masculinos)

---

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



**3.000 Metros** (Masculinos)

---

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



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 M Barreiras-0.91** (Masculinos)

---

Regional AAA	Juvenis	<b>8,36</b>	<b>João Pinto</b>	2000 Juv	<b>ADREP</b>	31/01/2016 Pombal 03007
Regional AAA	Juvenis	<b>8,36</b>	<b>Paulo Neto</b>	1997 Juv	<b>ACRDE</b>	03/02/2013 Pombal 24013



**60 M Barreiras-1,00** (Masculinos)

---

Regional AAA	Juniores	<b>8,31</b>	<b>Paulo Neto</b>	1997 Juv	<b>ACRDE</b>	09/02/2014 Pombal 03009
Regional AAA	Juvenis	<b>8,31</b>	<b>Paulo Neto</b>	1997 Juv	<b>ACRDE</b>	09/02/2014



**60 M Barreiras-1.06** (Masculinos)

---

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





**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)

---

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



Salto Com Vara (Masculinos)

---

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



Salto em Comprimento (Masculinos)

---

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



**Tripló Salto** (Masculinos)

---

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



**Quadruplo Salto Inf. (Masculinos)**

Regional AAA

Infantis

11,71

Hélder Almeida

2003 Inf

ACRDE

07/02/2016 Braga 47011





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



Lançamento Peso-7.26 (Masculinos)

---

Regional AAA	Seniores	<b>16,76</b>	<b>Nuno Serra</b>	1974 Sen	<b>NAC</b>	07/02/1998 Espinho
Regional AAA	Sub23	<b>15,58</b>	<b>José Pinho</b>	1995 S23	<b>NAC</b>	15/02/2015 Pombal 03011
Regional AAA	Juniores	<b>15,36</b>	<b>José Pinho</b>	1996 Jun	<b>NAC</b>	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**

1995 Ini

ESL

23/01/2010 Espinho 38012

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



**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)

---

Regional AAA	Seniores	<b>3708,00</b>	<b>Tiago Boucela</b>	1992 Sen	<b>GRECAS</b>	16/01/2016 Oeiras 03002
Regional AAA	Sub23	<b>3347</b>	<b>Luis Simões</b>	1977 Jun	<b>GRECAS</b>	28/12/1996
			60bar - 8,9, comprim - 6,38, peso - 10,53, 60m - 7,1, altura - 1.86			
Regional AAA	Juniores	<b>3347</b>	<b>Luis Simões</b>	1977 Jun	<b>GRECAS</b>	28/12/1996
			60bar - 8,9, comprim - 6,38, peso - 10,53, 60m - 7,1, altura - 1.86			



Heptalo - Juniores (Masculinos)

Regional AAA

Juvenis 4818,00

Paulo Neto

1997 Juv

ACRDE

09/02/2014 Pombal 03009



## Heptalo - Seniores (Masculinos)

---

Regional AAA	Seniores	<b>5156</b>	<b>Luis Silva</b>	1980 Sen	<b>GRECAS</b>	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	<b>4568</b>	<b>Luis Simões</b>	1977 S23	<b>GRECAS</b>	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	<b>4321</b>	<b>Luis Jesus</b>	1982 Jun	<b>GRECAS</b>	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	<b>N A Cucujães</b>	1977 Sen	<b>NAC</b>	19/02/2000 Espinho
			<i>Rui Tavares (1981) Pedro Oliveira (1978) Pedro Veloso (1977) Bruno Gancho (1979)</i>			
Regional AAA	Sub23	1 3 2,31	<b>C Campismo S J M</b>	1992 Jun	<b>CCSJM</b>	06/02/2011 Pombal 03009
			<i>José Viegas (1993) / Antonio Brandão (1992) / Cláudio Ferreira (1992) / Eliseu Ribeiro (1992)</i>			
Regional AAA	Juniores	1 3 2,31	<b>C Campismo S J M</b>	1992 Jun	<b>CCSJM</b>	06/02/2011 Pombal 03009
			<i>José Viegas (1993) / Antonio Brandão (1992) / Cláudio Ferreira (1992) / Eliseu Ribeiro (1992)</i>			
Regional AAA	Juvenis	1 3 7,86	<b>A D R E Palhaça</b>	1991 Juv	<b>ADREP</b>	23/02/2008 Espinho 38015
			<i>Ariel Pereira (1992) / Jorge Batista (1991) / John Martins (1992) / Fábio Rodrigues (1992)</i>			





**4X400 Metros (Masculinos)**

---

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

---

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