



Recordes

Regional AAA P.Coberta

Seniores (Masculinos)

60 Metros Planos	6,88	Hélio Reis	1972 Sen	ADS	18/02/1995	
60 Metros Planos	6,88	Hélio Reis	1972 S23	ADS	19/02/1994	
200 Metros	2 1,98	Bruno Sá	1987 S23	CCSJM	20/01/2008 Espinho 38011	
300 Metros Planos	3 6,05	António Brandão	1992 S23	CCSJM	15/02/2012 Espinho 38013	
400 Metros Planos	4 9,01	Vitor Ferreira	1978 Sen	GRECAS	02/02/2002 Espinho	
400 Metros Planos	4 9,01	Vitor Ferreira	1978 Sen	GRECAS	26/05/2001	
800 Metros	1 5 0,91	Jorge Batista	1991 S23	ADREP	20/02/2011 Pombal 24010	
1.000 Metros	2 3 0,11	Licínio Pimentel	1977 Sen	GRECAS	02/12/2000	
1.500 Metros	3 4 5,79	Mário Silva	1961 Sen	NAC	17/02/2001 Espinho	
Milha	4 2 6,76	José Henriques	1972 Sen	ACDI	26/02/1995	
3.000 Metros	8 1 0,75	António Salvador	1966 Sen	NAC	01/02/1998 Espinho	
60 M Barreiras-1.06	8,12	João Fontela	1991 S23	CCSJM	12/02/2012 Pombal 03011	
4X200 Metros	1 3 1,69	N A Cucujães	1977 Sen	NAC	19/02/2000 Espinho	
		<i>Rui Tavares (1981) Pedro Oliveira (1978) Pedro Veloso (1977) Bruno Gancho (1979)</i>				
4X400 Metros	3 2 4,40	Greca - Vagos	1978 Sen	GRECAS	27/01/2002 Espinho	
		<i>Pedro Almeida (1984) Renato Silva (1981) Alexandre Flórido (1982) Vitor Ferreira (1978)</i>				
5.000 Metros Marcha	2 1 1 4,67	Mário Contreiras	1967 Vet	GRECAS	27/01/2008 Espinho 03005	
Salto em Altura	2,10	Rafael Gonçalves	1977 Sen	CAO	03/03/2001 Lisboa (Pav. Atlântico) 03018	
Salto em Altura	2,10	Rafael Gonçalves	1977 Sen	CAO	15/01/2000 Espinho	
Salto Com Vara	4,60	Luís F. Silva	1980 Sen	GRECAS	27/02/2010 Espinho 03012	
Salto em Comprimento	7,36	Gaspar Araujo	1981 Sen	AAUAV	19/02/2011 Pombal 30010	0
Triplio Salto	15,71	João Dias	1984 Sen	GRECAS	27/02/2010 Espinho 03012	
Lançamento Peso-6Kg	15,56	José Pinho	1995 Jun	NAC	09/02/2014 Pombal 03008	0
Lançamento Peso-7.26	16,76	Nuno Serra	1974 Sen	NAC	07/02/1998 Espinho	
Lançamento Peso-7.26	16,77	Nuno Serra	1974 Sen	NAC	14/06/1997	
Pentatlo Técnico Sen	3708,00	Tiago Boucela	1992 Sen	GRECAS	16/01/2016 Oeiras 03002	0
Heptalo - Seniores	5156	Luis Silva	1980 Sen	GRECAS	26/02/2006 Espinho	
		<i>60 - 7,36, comprim - 7,13, peso7 - 11,60, altura - 1,99, 60barr - 8,96, vara - 4,40, 1000m - 2.58,55</i>				





Recordes

Regional AAA P.Coberta

Sub23 (Masculinos)

60 Metros Planos	6,88	Hélio Reis	1972 S23	ADS	19/02/1994	
200 Metros	2 1,98	Bruno Sá	1987 S23	CCSJM	20/01/2008 Espinho 38011	
300 Metros Planos	3 6,05	António Brandão	1992 S23	CCSJM	15/02/2012 Espinho 38013	
400 Metros Planos	4 9,87	Bruno Sá	1987 S23	CCSJM	20/01/2007 Espinho 38015	
800 Metros	1 5 0,91	Jorge Batista	1991 S23	ADREP	20/02/2011 Pombal 24010	
1.000 Metros	2 3 1,85	Rafael Leite	1988 S23	CCSJM	27/12/2008 Espinho 38005	
1.500 Metros	3 5 0,84	Bruno Cordeiro	1980 S23	GRECAS	12/02/2000 Espinho 03013	
3.000 Metros	8 2 4,76	Bruno Cordeiro	1980 S23	GRECAS	29/12/1999	
60 M Barreiras-1.06	8,12	João Fontela	1991 S23	CCSJM	12/02/2012 Pombal 03011	
4X200 Metros	1 3 2,31	C Campismo S J M	1992 Jun	CCSJM	06/02/2011 Pombal 03009	
		<i>José Viegas (1993) / Antonio Brandão (1992) / Cláudio Ferreira (1992) / Eliseu Ribeiro (1992)</i>				
4X400 Metros	3 2 5,05	Greca - Vagos	1992 S23	GRECAS	25/01/2014 Pombal / Braga 03006	0
		<i>Rui Almeida / Tiago Cipriano / Rui Matos / Sergio Silva</i>				
5.000 Metros Marcha	2 2 2,86	Nuno Valente	1988 S23	CCSJM	13/02/2010 Pombal 03010	
Salto em Altura	2,07	Joel Costa	1979 Juv	ESJD	17/02/1996	
Salto Com Vara	4,50	Luis Silva	1980 S23	CAO	31/12/2000 Espinho	
Salto Com Vara	4,50	Luis Silva	1980 S23	CAO	20/02/2000 Espinho	
Salto em Comprimento	7,27	Pedro Oliveira	1980 S23	GRECAS	13/02/2000 Espinho 03013	
Triplo Salto	15,27	João Dias	1984 S23	GRECAS	28/01/2006 Espinho 00004	
Lançamento Peso-7.26	15,58	José Pinho	1995 S23	NAC	15/02/2015 Pombal 03011	0
Pentatlo Técnico Sen	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 - Seniores	4568	Luis Simões	1977 S23	GRECAS	16/02/1997	
		<i>60 - 7.32, comp - 6.56, peso7 - 11.08, altura - 1.91, 60B106 - 9.07, vara - 3.03, 1000 - 2.54,72</i>				





Recordes

Regional AAA P.Coberta

Juniores (Masculinos)

60 Metros Planos	6,94	Rui Tavares	1981 Jun	NAC	05/02/2000 Espinho 03012	
200 Metros	2 2,09	Rui Tavares	1981 Jun	NAC	13/02/2000 Espinho 03013	
300 Metros Planos	3 6,64	Flávio Carvalho	1990 Juv	GRECAS	27/12/2006 Espinho 38006	
400 Metros Planos	5 0,35	Bruno Sá	1987 Jun	CCSJM	21/01/2006 Espinho 38016	
800 Metros	1 5 2,91	Jorge Batista	1991 Jun	ADREP	07/02/2010 Espinho 03008	
1.000 Metros	2 3 2,10	Jorge Batista	1991 Jun	ADREP	26/12/2009 Espinho 38006	
1.500 Metros	3 5 3,70	Filipe Pedro	1980 Jun	ADREP	28/02/1998 Espinho	
Milha	4 3 2,85	Diogo Pimentel	1989 Jun	GRECAS	23/02/2008 Espinho 38015	
3.000 Metros	8 2 4,76	Bruno Cordeiro	1980 Jun	GRECAS	29/12/1999	
60 M Barreiras-1,00	8,31	Paulo Neto	1997 Juv	ACRDE	09/02/2014 Pombal 03009	0
60 M Barreiras-1.06	8,52	João Fontela	1991 Jun	CCSJM	28/02/2010 Espinho 03012	
60 M Barreiras-1.06	8,52	João Fontela	1991 Jun	ESL	18/01/2009 Espinho 38008	
4X200 Metros	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)				
4X400 Metros	3 3 0,65	A D R E Palhaça	1991 Jun	ADREP	27/02/2010 Espinho 03012	
		João Nogueira (1992) John Martins (1992) Pedro Vieira (1992) Jorge Batista (1991)				
5.000 Metros Marcha	2 2 4 4,1	Helder Neves	1975 Jun	GDL	19/02/1994	
Salto em Altura	2,07	Joel Costa	1979 Juv	ESJD	17/02/1996	
Salto Com Vara	4,00	Celso Almeida	1993 Jun	GRECAS	22/01/2012 Espinho 38009	0
Salto Com Vara	4,00	Luis Silva	1980 Jun	CAO	23/12/1998 Espinho	
Salto em Comprimento	7,04	Pedro Oliveira	1980 Jun	GRECAS	13/02/1999	
Triplio Salto	14,99	Joel Costa	1979 Jun	CAO	01/03/1998 Espinho	
Lançamento Peso-6Kg	15,27	José Pinho	1995 Juv	NAC	22/01/2012 Pombal 03006	
Lançamento Peso-7.26	15,36	José Pinho	1996 Jun	NAC	12/01/2014 Pombal / Braga 03006	0
Pentatlo Técnico Sen	3347	Luis Simões	1977 Jun	GRECAS	28/12/1996	
		60bar - 8,9, comprim - 6,38, peso - 10,53, 60m - 7,1, altura - 1.86				
Heptalo - Seniores	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				





		Recordes		Regional AAA P.Coberta	Juvenis (Masculinos)	
60 Metros Planos	7,12	José Viegas	1993 Juv	CCSJM	11/12/2010 Braga 47003	
60 Metros Planos	7,12	Pedro Almeida	1984 Juv	GRECAS	24/02/2001	
200 Metros	2 3,00	José Viegas	1993 Juv	GJPB	30/01/2010 Espinho / Pombal 03006	
300 Metros Planos	3 6,64	Flávio Carvalho	1990 Juv	GRECAS	27/12/2006 Espinho 38006	
400 Metros Planos	5 2,03	Marco Carvalho	1989 Juv	JAM	21/01/2006 Espinho 38016	
800 Metros	1 5 7,26	Renato Silva	1981 Juv	GRECAS	01/03/1998 Espinho	
1.000 Metros	2 3 8,89	José Moreira	1980 Juv	ADS	25/04/1997 Espinho	
1.500 Metros	4 0 1,33	Pedro Cirne	1988 Juv	ACBU	25/02/2005 Espinho 38022	
Milha	4 3 4,46	Pedro Pinto	1984 Juv	CFUL	17/02/2002	
3.000 Metros	8 3 0,06	José Costa	1991 Juv	CCRM	06/01/2008 Espinho 38008	
60 M Barreiras-0.91	8,36	João Pinto	2000 Juv	ADREP	31/01/2016 Pombal 03007	0
60 M Barreiras-0.91	8,36	Paulo Neto	1997 Juv	ACRDE	03/02/2013 Pombal 24013	0
60 M Barreiras-1,00	8,31	Paulo Neto	1997 Juv	ACRDE	09/02/2014	0
60 M Barreiras-1.06	8,99	João Fontela	1991 Juv	ESL	13/01/2008 Espinho 38010	0
60 M Barr.Juv.Mas-91	8,36	Paulo Neto	1997 Juv	AAA	02/03/2013 Alpiarça 20013	0
4X200 Metros	1 3 7,86	A D R E Palhaça	1991 Juv	ADREP	23/02/2008 Espinho 38015	
		<i>Ariel Pereira (1992) / Jorge Batista (1991) / John Martins (1992) / Fábio Rodrigues (1992)</i>				
4X400 Metros	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	2 3 4 3,09	Helder Neves	1975 Juv	GDL	18/01/1992	
Salto em Altura	2,07	Joel Costa	1979 Juv	ESJD	17/02/1996	
Salto Com Vara	3,70	Rui Neves	1984 Juv	ACDI	09/12/2000	
Salto em Comprimento	6,97	Joel Costa	1979 Juv	ESJD	29/12/1995	
Triplio Salto	14,34	Joel Costa	1979 Juv	ESJD	17/02/1996	
Lançamento Peso-5Kq	17,33	Juan Rosete	1979 Juv	CC	30/12/1995	
Triatlo Juvenis DE	2009	Patrick Marques	1984 Juv	GRECAS	27/01/2001	
		<i>60m - 7,38, peso5 - 11,32, altura - 1,90</i>				
Triatlo - Juvenis	2272,00	Paulo Neto	1997 Juv	ACRDE	23/02/2013 Alpiarça 03017	0
Heptalo - Juniores	4818,00	Paulo Neto	1997 Juv	ACRDE	09/02/2014 Pombal 03009	0





		<i>Recordes</i>	<i>Regional AAA P.Coberta</i>			<i>Iniciados (Masculinos)</i>
60 Metros Planos	7,28	Luis Silva	1993 Ini	ESL	23/02/2008 Espinho 38015	
200 Metros	2 4,93	Paulo Neto	1997 Ini	ACRDE	04/03/2012 Pombal 24014	
250 Metros Planos	3 1,24	José Viegas	1993 Ini	GJPB	24/02/2008 Espinho 38017	
300 Metros Planos	3 9,35	Flávio Pinto	1990 Ini	JAM	18/02/2005 Espinho 38020	
600 Metros	1 3 9,65	Romeu Gomes	1998 Ini	CCSJM	17/12/2012	0
800 Metros	2 0 0,12	Filipe Pedro	1980 Ini	ADREP	30/12/1995	
1.000 Metros	2 4 5,00	Rui Lucas	1974 Ini	ADS	26/02/1989	
1.500 Metros	4 1 7,50	Romeu Gomes	1998 Ini	CCSJM	22/12/2013	0
60 M Barr.Ini.Mas-84	8,4	Rui Barros	1974 Ini	SCBM	28/01/1989	
Salto em Altura	1,86	Joel Costa	1979 Ini	ESJD	17/12/1994	
Salto em Altura	1,86	César Campos	1971 Ini	CCSJM	25/05/1986 Cáceres 04091	
Salto Com Vara	3,00	Luis Silva	1980 Ini	ADO	23/12/1995	
Salto em Comprimento	6,36	Rui Barros	1974 Ini	SCBM	28/01/1989	
Triplo Salto	12,83	Paulo Neto	1997 Ini	ACRDE	04/03/2012 Pombal 24014	
Lançamento Peso-4Kq	17,71	José Pinho	1995 Ini	NAC	11/12/2010 Braga 47003	
Triatlo Opcional	1 8 7 4	Paulo Neto	1997 Ini	AAA	22/01/2012 Espinho 38008	0
		533 781 560				
Triatlo - Iniciados	1 8 9 7	Fábio Teixeira	1995 Ini	ESL	23/01/2010 Espinho 38012	
		60B084 - 8,71, comp - 5,66, peso4 - 11,43				





Recordes

Regional AAA P.Coberta

Infantis (Masculinos)

50 m Barreiras 0,60	1 4,19	Bruno Valente	2001 Ben-A	FCCL	03/01/2010 Espinho 38008	0
60 Metros Planos	7,7	Paulo Magalhães	1981 Inf	GRACC	17/12/1994	
60 Metros Planos	7,7	Rui Barros	1974 Inf	SCBM	14/02/1987	
150 Metros	2 0,65	Igor Valente	1996 Inf	ACRDE	28/12/2008 Espinho 38005	
600 Metros	1 4 3,41	Igor Valente	1996 Inf	ACRDE	01/02/2009 Espinho 38009	
1.000 Metros	2 5 6,03	Joao Pedro	2000 Inf	ADREP	28/12/2013 Braga 47002	0
60 M Barr.Inf.-0,76	9,76	Rui Barros	1974 Inf	SCBM	31/01/1987	
Salto em Altura	1,52	Pedro Oliveira	1980 Inf	CFM	17/01/1993 Aveiro (Pav Feiras) 03001	
Salto em Comprimento	5,16	João Pinto	2000 Inf	ADREP	28/12/2013 Braga 47002	0
Quadruplo Salto Inf.	11,71	Hélder Almeida	2003 Inf	ACRDE	07/02/2016 Braga 47011	0
Lançamento Peso-3Kq	10,57	Paulo Pereira	1984 Inf	NAC	23/02/1997	
Triatlo Infantis DE	1083	Pedro Almeida	1984 Inf	ACDM	29/12/1996	
		<i>60 - 8,1, peso3 - 9,76, comp - 4,77</i>				
Triatlo - Infantis	1 2 6 5	Paulo Neto	1997 Inf	ACRDE	23/01/2010 Espinho 38012	
		<i>60B2076 - 10,08, peso3 - 8,09, comp - 4,92</i>				





Recordes

Regional AAA P.Coberta

Benjamins - B (Masculinos)

50 m Barreiras 0,60	1 4,19	Bruno Valente	2001 Ben-A FCCL	03/01/2010 Espinho 38008	0
Lançamento Peso-2Kg	8,54	Pedro Pinheiro	2002 Ben-B ACRVD	28/12/2013 Braga 47002	0



Recordes

Regional AAA P.Coberta

Benjamins - A (Masculinos)

50 m Barreiras 0,60

1 4,19

Bruno Valente

2001 Ben-A FCCL

03/01/2010 Espinho 38008

0