



			Recordes	Regional AAA	Seniores (Femininos)
100 Metros planos	1 1,56	+ 1,6	Sónia Tavares	1986 Sen SCBM	17/06/2012 Lisboa 03053
60 Metros Planos	7,39		Sónia Tavares	1986 Sen SCBM	18/02/2012 Espinho 03012
200 Metros	2 3,84		Sónia Tavares	1986 Sen SCBM	21/07/2013 Luso 38035
300 Metros Planos	4 1,06		Catarina Amorim	1992 Juv JAM	27/06/2009 Luso 03031
400 Metros Planos	5 5,85		Cátia Nunes	1990 Jun GRECAS	14/06/2008 Luso 03033
800 Metros	2 0 8,93		Beatriz Rodrigues	1999 Jun RDA	02/07/2017 Pombal 03042
1.000 Metros	2 5 1,5		Ma Fátima Cabral	1972 S23 CCSJM	16/04/1994
1.500 Metros	4 2 1,46		Clárisse Cruz	1978 S23 CAO	29/07/2000 Funchal
Milha	5 3 1,89		Ana Pinto	1991 Jun ADREP	31/07/2010 Aveiro 38043
3.000 Metros	9 0 5,52		Clárisse Cruz	1978 Sen CAO	16/06/2001 LisboaU
5.000 Metros	1 5 4 9,16		Clárisse Cruz	1978 Sen CAO	14/07/2001
10.000 Metros	3 3 3 8,93		Carla Martinho	1976 V35 ADERCUS	03/04/2016 Maia 03024
60 M barreiras 0,76	1 0,98		Elizabete Oliveira	1995 Juv ESL	15/02/2012 Espinho 38101
60 M Barreiras-0,84	9,12		Rosário Gestosa	1976 Jun NAC	11/02/1995
100 M Barreiras-0,84	1 4,80	- 0,4	Rosário Gestosa	1976 Jun NAC	16/07/1995 Viseu 03031
400 M Barreiras-0,76	6 1,24		Clarinda Faria	1962 Sen CCSJM	10/08/1986 LisboaN
3.000 Mt.Obstáculos	1 0 0 2,95		Clárisse Cruz	1978 Sen CAO	05/06/2002
4X100 Metros Planos	4 8,40		G R E C A S	1980 Sen GRECAS	09/06/2012 Lisboa (EUL) 03031
			<i>Sthephany Simões (1994) / Cláudia Oliveira (1995) / Catarina Silva (1990) / Lisandra Lopes (1988)</i>		
4X200 Metros	1 4 6,50		G R E C A S	1988 Sen GRECAS	07/01/2012 Pombal 03003
			<i>Catarina Silva (1991) / Catarina Amorim (1992) / Sthephany Simões (1994) / Lisandra Lopes (1988)</i>		
4X400 Metros	3 5 9,12		A D R E Palhaça	1989 Sen ADREP	08/07/2012 Lisboa 03037
			<i>Vera Lima (1989) / Márcia Cardoso (1994) / Daniela Urbano (1995) / Andreia Santos (1995)</i>		
4X800 Metros	1 0 4 1,52		J A Mozelense	1966 Vet JAM	03/05/2008 Aveiro 38031
			<i>Ana Rosa Santos (1991) / Ma Matilde Batista (1966) / Nadine Leite (1990) / Nadia Santos (1991)</i>		
Estafeta Sueca	2 4 8,91		J A Mozelense	1968 Vet JAM	13/02/2010 Espinho 38015
			<i>Antonieta Santos (1968) / Sara Pereira (1994) / Marlene Bastos (1992) / Cristiana Cardoso (1991)</i>		
3.000 Metros Marcha	1 3 2 1,62		Nádia Cancela	1993 Sen GRECAS	10/02/2018 Pombal 03011





		Recordes		Regional AAA		Seniores (Femininos)
5.000 Metros Marcha	2 4 0 4,90	Sandra Vieira Leitão	1975	Sen	ADREP	01/06/2002
5 Km marcha	2 4 3 8,00	Sandra Silva	1975	V35	GRECAS	18/04/2015 Rio Maior 03027
10.000 Metros Marcha	4 7 4 2,92	Nádia Cancela	1993	Sen	GRECAS	28/04/2018 Vagos 38033
10.000 Metros Marcha	4 7 4 2,92	Nádia Cancela	1993	Sen	GRECAS	28/04/2018 Vagos 38022
10.000 Metros Marcha	4 7 4 2,92	Nádia Cancela	1993	Sen	GRECAS	28/04/2018 Vagos 38033
15 Km marcha	1 1 8 5 5	Sandra Silva	1975	Sen	GRECAS	04/02/2007 Cucujães 38203
20 Km Marcha	1 0 4 0 2	Sandra Vieira Leitão	1975	Sen	ADREP	27/04/2002 Montijo
20.000 Metros Marcha	1 4 2,09	Sandra Silva	1975	Sen	GRECAS	01/02/2014 Quarteira 03007
Maratona	2 3 3 3 2	Ma Fátima Cabral	1972	Sen	GRECAS	30/11/2003
Salto em Altura	1,70	Anabela Neto	1991	Juv	ACRDE	22/06/2008 Luso 38042
Salto Com Vara	3,55	Tânia António	1987	S23	GRECAS	23/06/2007 Luso 38046
Salto em Comprimento	6,07	Cristina Morujão	1973	Juv	CDE	20/07/1990
Triplo Salto	12,81 + 1,4	Sandra Cruz	1980	S23	GRECAS	21/07/2001 Lisboa (U) 03036
Lançam.Martelo-4Kg	46,97	Fernanda Silva	1981	Sen	GRECAS	12/05/2007 Coimbra (U) 30101
Lançamento Peso-4Kg	16,74	Teresa Machado	1969	Sen	JFSJ	17/04/1994 S.Jacin
Dardo 600 Gr	41,39	Flávia Costa	1994	Jun	ADREP	03/03/2012 Leiria 03015
Disco 1 Kg	62,00	Teresa Machado	1969	Sen	JFSJ	17/04/1994 S.Jacin
Pentatlo Técnico Sen	2998	Sandra Cruz	1980	Juv	GRECAS	27/12/1997
		<i>60B084 - 10,2, altura - 1,51, peso4 - 9,04, 60 - 8,1, comprim - 5,17</i>				
Pentatlo (Jun/Sen)	3317	Rosa Domingues	1983	S23	GRECAS	22/02/2003 Espinho 03012
		<i>60B084 - 9,90, altura- 1,59, peso4 - 11,07, comprim - 5,40, 800 - 2.38,40</i>				
Heptalo - Seniores	4499	Rosa Domingues	1983	Jun	GRECAS	20/05/2001 Luso 38033
		<i>100bar - 15,9, altura - 1,61, peso4 - 11,71, 200 - 27,0, comprim - 5,40, dardo6 - 29,85, 800 - 2 39,7</i>				





Recordes

Regional AAA

Seniores (Masculinos)

100 Metros planos	1 0,57	+ 1,7	Antonio Brandão	1992 S23	CCSJM	21/07/2012 Luso 38044
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 1,48	+ 1,2	António Brandão	1992 S23	CCSJM	15/07/2012 Pombal 03038
300 Metros Planos	3 4,70		Paulo Gamelas	1970 Juv	SCBM	25/05/1986 Cáceres
400 Metros Planos	4 8,02		Vitor Ferreira	1978 Sen	GRECAS	21/07/2001 LisboaU
800 Metros	1 4 9,1		Luis Pinhal	1960 S23	SCBM	14/06/1980 LisboaN
1.000 Metros	2 2 6,1		Manuel Sousa Alves	1964 Sen	CCSJM	01/05/1989
1.500 Metros	3 4 3,4		Luis Pinhal	1960 S23	SCBM	27/04/1980 LisboaN
Milha	4 1 8,10		Tomás Silva	1998 Jun	GRECAS	23/12/2017 Aveiro 38005
Milha	4 1 8,10		Tomás Silva	1998 Jun	GRECAS	23/12/2017 Aveiro 38005
3.000 Metros	8 0 6,71		António Salvador	1966 Sen	NAC	21/05/1997
5.000 Metros	1 3 5 6,4		António Salvador	1966 S23	GRACC	25/06/1988
			<i>Melhor marca obtida por atleta estrangeiro: 13.49,48 Youssef El Kalay (1981) NAC / 2 / Maia / 02-07-2005</i>			
10.000 Metros	2 8 4 1,1		António Salvador	1966 S23	GRACC	14/07/1988
60 M Barreiras-1.06	8,12		João Fontela	1991 S23	CCSJM	12/02/2012 Pombal 03011
110 M Barreiras-1.06	1 4,24	+ 1,3	João Fontela	1991 S23	CCSJM	08/07/2012 Lisboa 03037
400 M Barreiras-0.91	5 3,74		Helder Pato	1980 S23	ADREP	09/07/2002
3.000 Mt.Obstáculos	8 4 9,91		Fernando Adrião	1965 Sen	JOBRA	08/07/1992
4X100 Metros Planos	4 1,89		N A Cucujães	1971 Sen	NAC	25/06/2000 Lisboa
			<i>Pedro Oliveira (78) Rui Tavares (81) Bruno Gancho (79) Daniel Pó (71)</i>			
4X200 Metros	1 3 0,91		G R E C A S	1990 Sen	GRECAS	14/07/2013 Leiria 24034
			<i>Rui Matos (1992) / Micael Seixeiro (1995) / Ricardo Araújo (1993) / Sérgio Silva (1992)</i>			
4X400 Metros	3 1 9,96		G R E C A S	1992 S23	GRECAS	28/07/2013 Leiria 03046
			<i>Rui Matos (1992) / Tiago Cipriano (1995) / Micael Seixeiro (1995) / Sérgio Silva (1992)</i>			
4X1500 Metros	1 8 3 2,59		G J P Bemposta	1966 Vet	GJPB	03/05/2008 Aveiro 38031
			<i>Ricardo Oliveira (1990) / Manuel Pinho (1966) / João Pires (1992) / Pedro Jesus (1988)</i>			
3.000 Metros Marcha	1 3 5 3,95		José Silva	1985 Sen	NAC	14/01/2017 Vagos 38007
5.000 Metros Marcha	2 1 1 4,67		Mário Contreiras	1967 Vet	GRECAS	27/01/2008 Espinho 03005
5 Km marcha	3 0 2 8		Jaime Santos	1972 V35	GDL	05/02/2011 Lourosa 38010



		Recordes		Regional AAA	Seniores (Mascullinos)
10.000 Metros Marcha	4 3 3 7,33	Mário Contreiras	1967 V40	GRECAS	29/03/2008 Luso 38025
15.000 Metros Marcha	1 1 3 3 3	Bruno Marques <i>tempo de passagem</i>	1981 S23	CCSJM	13/07/2002 Lisboa (U) 03035
15 Km marcha	1 0 7 1 3	Augusto Cardoso	1970 Sen	ADREP	19/02/2011 Batalha 03012
20 Km Marcha	1 2 9 3 0	Augusto Cardoso	1970 Vet	ADREP	19/02/2011 Batalha 03012
25 Km marcha	2 0 2 2 8	Mário Contreiras	1967 V35	GRECAS	04/02/2007 Cucujães 38203
35 Km marcha	3 1 3 2 4	Bruno Marques	1981 S23	CCSJM	16/02/2002 Valongo
Maratona	2 1 2 3 9	António Salvador	1966 Sen	NAC	05/04/1998
Salto em Altura	2,17	Rafael Gonçalves	1977 Sen	CAO	21/07/2001 LisboaU
Salto Com Vara	4,70	Luis Silva	1980 S23	CAO	06/08/2000
Salto em Comprimento	7,67 + 1,1	Ivo Tavares	1996 S23	CCSJM	14/06/2017 Maia 41040
Triplo Salto	15,71	João Dias	1984 Sen	GRECAS	27/02/2010 Espinho 03012
Lançam.Martelo-7,26K	61,97	Andre Vital Silva	1980 Sen	CCSJM	10/06/2014 Viana do Castelo 49028
Lançamento Peso-6Kg	15,56	José Pinho	1995 Jun	NAC	09/02/2014 Pombal 03008
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
Dardo 800 Gr	61,41	Mário Marques	1993 S23	CCSJM	20/02/2016 Aveiro 38013
Disco 2 KgS	59,85	Juan Rosete	1979 Sen	GRECAS	06/07/2004
Pentatlo Técnico Sen	3708,00	Tiago Boucela	1992 Sen	GRECAS	16/01/2016 Oeiras 03002
Pentatlo Veteran +60	1 5 8 4	Armando Silva 258 295 338 303 390	1949 V60	CCSJM	05/02/2011 Aveiro 38011
Heptalo - Seniores	5156	Luis Silva 60 - 7,36, comprim - 7,13, peso7 - 11,60, altura - 1,99, 60barr - 8,96, vara - 4,40, 1000m - 2.58,55	1980 Sen	GRECAS	26/02/2006 Espinho
Decatlo (Seniores)	6 4 6 3	Tiago Boucela 757 657 472 868 747 705 535 496 441 785	1992 Sen	GRECAS	26/07/2015 Leiria 03048





Recordes

Regional AAA

Sub23 (Femininos)

100 Metros planos	1 2,07	+ 1,0	Flavia Ribeiro	1994 Jun	ESJD	23/06/2012 Luso 03035
60 Metros Planos	7,80		Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	04/02/1989
200 Metros	2 5,30		Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	29/07/1990 LisboaN
300 Metros Planos	4 1,06		Catarina Amorim	1992 Juv	JAM	27/06/2009 Luso 03031
400 Metros Planos	5 5,85		Cátia Nunes	1990 Jun	GRECAS	14/06/2008 Luso 03033
800 Metros	2 0 8,93		Beatriz Rodrigues	1999 Jun	RDA	02/07/2017 Pombal 03042
1.000 Metros	2 5 1,5		Ma Fátima Cabral	1972 S23	CCSJM	16/04/1994
1.500 Metros	4 2 1,46		Clarisse Cruz	1978 S23	CAO	29/07/2000 Funchal
3.000 Metros	9 2 2,80		Clarisse Cruz	1978 S23	CAO	13/02/2000 Espinho 03013
10.000 Metros	3 5 2 5,33		Rute Simões	1995 S23	GRECAS	14/07/2017 Bydgoszcz 02101
60 M Barreiras-0.84	9,12		Rosário Gestosa	1976 Jun	NAC	11/02/1995
100 M Barreiras-0.84	1 4,80	- 0,4	Rosário Gestosa	1976 Jun	NAC	16/07/1995 Viseu 03031
3.000 Mt.Obstáculos	1 0 1 4,01		Solange Jesus	1987 S23	ADERCU	25/07/2009 Seixal 03034
4X100 Metros Planos	4 9,85		Greca	1979 S23	GRECAS	30/06/2001
			<i>Patricia Leite (83) Celsa Gomes (81) Susana Silva (79) Sandra Cruz (80)</i>			
4X200 Metros	1 4 8,39		A D R E Palhaça	1997 S23	ADREP	04/03/2018 Pombal 03019
			<i>Inês Arada 1998 / Bruna Varela 1997 / Cátia Rodrigues 1999 / Diana Oliveira 1997</i>			
4X400 Metros	4 0 1,95		A D R E P	1992 Jun	ADREP	10/07/2011 Lisboa 03035
			<i>Daniela Urbano (1995) / Andreia Santos (1995) / Jessica Pires (1993) / Márcia Cardoso (1994)</i>			
3.000 Metros Marcha	1 4 3 5,80		Ma Salomé Rodrigues	1978 Juv	GDL	29/01/1994



Recordes

Regional AAA

Sub23 (Femininos)

Salto em Altura	1,70	Anabela Neto	1991 Juv	ACRDE	22/06/2008 Luso 38042
Salto Com Vara	3,55	Tânia António	1987 S23	GRECAS	23/06/2007 Luso 38046
Salto em Comprimento	6,07	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	20/07/1990
Triplo Salto	12,81 + 1,4	Sandra Cruz	1980 S23	GRECAS	21/07/2001 Lisboa (U) 03036
Lançam.Martelo-4Kg	46,20	Joana Esgueirão	1992 Jun	GRECAS	27/03/2010 Vila Nova de Cerveira 49022
Lançamento Peso-4Kg	13,40	Teresa Machado	1969 Jun	CG	07/06/1986 LisboaN
Dardo 600 Gr	41,39	Flávia Costa	1994 Jun	ADREP	03/03/2012 Leiria 03015
Disco 1 Kg	47,56	Diana Hernandez	1993 Jun	GRECAS	16/07/2011 Aveiro 38042
Disco 1 Kq	47,56	Diana Hernandez	1993 Jun	GRECAS	16/07/2011 Aveiro 38042
Pentatlo (Jun/Sen)	3317	Rosa Domingues	1983 S23	GRECAS	22/02/2003 Espinho 03012
Heptalo - Seniores	4499	Rosa Domingues	1983 Jun	GRECAS	20/05/2001 Aveiro 38033

60B084 - 9,90, altura- 1,59, peso4 - 11,07, comprim - 5,40, 800 - 2.38,40

100bar - 15,9, altura - 1,61: peso - 11,71, 200 - 27,0, comprim - 5,40, dardo6 - 29,85, 800 - 2.39,7



Recordes

Regional AAA

Sub23 (Masculinos)

100 Metros planos	1 0,57	+ 1,7	Antonio Brandão	1992 S23	CCSJM	21/07/2012 Luso 38044
60 Metros Planos	6,88		Hélio Reis	1972 S23	ADS	19/02/1994
200 Metros	2 1,48	+ 1,2	António Brandão	1992 S23	CCSJM	15/07/2012 Pombal 03038
300 Metros Planos	3 4,70		Paulo Gamelas	1970 Juv	SCBM	25/05/1986 Cáceres
400 Metros Planos	4 9,15		Paulo Gamelas	1970 Juv	SCBM	09/08/1986 LisboaN
800 Metros	1 4 9,1		Luis Pinhal	1960 S23	SCBM	14/06/1980 LisboaN
1.000 Metros	2 3 1,85		Rafael Leite	1988 S23	CCSJM	27/12/2008 Espinho 38005
1.500 Metros	3 4 3,4		Luis Pinhal	1960 S23	SCBM	27/04/1980 LisboaN
3.000 Metros	8 2 4,76		Bruno Cordeiro	1980 S23	GRECAS	29/12/1999
5.000 Metros	1 3 5 6,4		António Salvador	1966 S23	GRACC	25/06/1988
10.000 Metros	2 8 4 1,1		António Salvador	1966 S23	GRACC	14/07/1988
60 M Barreiras-1.06	8,12		João Fontela	1991 S23	CCSJM	12/02/2012 Pombal 03011
110 M Barreiras-1.06	1 4,24	+ 1,3	João Fontela	1991 S23	CCSJM	08/07/2012 Lisboa 03037
400 M Barreiras-0.91	5 3,74		Helder Pato	1980 S23	ADREP	09/07/2002
4X200 Metros	1 3 2,31		C Campismo S J M	1992 Jun	CCSJM	06/02/2011 Pombal 03009
4X400 Metros	3 1 9,96		José Viegas (1993) / Antonio Brandão (1992) / Cláudio Ferreira (1992) / Eliseu Ribeiro (1992) G R E C A S	1992 S23	GRECAS	28/07/2013 Leiria 03046
5.000 Metros Marcha	2 1 4 0,16		Nuno Valente	1988 S23	CCSJM	29/05/2010 Póvoa Varzim/Abrantes/Lisboa U 03025
10.000 Metros Marcha	4 6 4 7,15		Bruno Marques	1981 S23	CCSJM	01/06/2002 Aveiro 38037
15.000 Metros Marcha	1 1 3 3 3		Bruno Marques	1981 S23	CCSJM	13/07/2002 Lisboa (U) 03035
15 Km marcha	1 1 3 3 3		tempo de passagem Bruno Marques	1981 Jun	CCSJM	09/12/2000 C.Beira
20 Km Marcha	1 3 8 5 5		Nuno Valente	1988 S23	CCSJM	10/04/2010 Rio Maior 20102
20.000 Metros Marcha	1 4 0 3 1		Nuno Valente	1988 S23	CCSJM	02/05/2009 Luso 03018
35 Km marcha	3 1 3 2 4		Bruno Marques	1981 S23	CCSJM	16/02/2002 Valongo



Recordes

Regional AAA

Sub23 (Masculinos)

Salto em Altura	2,08	Rafael Gonçalves	1977 Jun	ADO	20/07/1996
Salto Com Vara	4,70	Luis Silva	1980 S23	CAO	06/08/2000
Salto em Comprimento	7,67 + 1,1	Ivo Tavares	1996 S23	CCSJM	14/06/2017 Maia 41040
Tripla 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
Dardo 800 Gr	61,41	Mário Marques	1993 S23	CCSJM	20/02/2016 Aveiro 38013
Pentatlo Técnico Sen	3347	Luis Simões	1977 Jun	GRECAS	28/12/1996
Heptalo - Seniores	4568	Luis Simões	1977 S23	GRECAS	16/02/1997

60bar - 8,9, comprim - 6,38, peso - 10,53, 60m - 7,1, altura - 1.86
60 - 7.32, comp - 6.56, peso7 - 11.08, altura - 1.91, 60B106 - 9.07, vara - 3.03, 1000 - 2.54,72



			Recordes	Regional AAA	Juniores (Femininos)
100 Metros planos	1 2,07	+ 1,0	Flavia Ribeiro	1994 Jun ESJD	23/06/2012 Luso 03035
60 Metros Planos	7,80		Cristina Morujão	1973 Juv CDE	04/02/1989
200 Metros	2 5,30		Cristina Morujão	1973 Juv CDE	29/07/1990 LisboaN
300 Metros Planos	4 1,06		Catarina Amorim	1992 Juv JAM	27/06/2009 Luso 03031
400 Metros Planos	5 5,85		Cátia Nunes	1990 Jun GRECAS	14/06/2008 Luso 03033
800 Metros	2 0 8,93		Beatriz Rodrigues	1999 Jun RDA	02/07/2017 Pombal 03042
1.000 Metros	2 5 7,30		Ilda Estrela	1976 Juv GRECAS	22/03/1992
1.500 Metros	4 2 5,3		Regina Gonçalves	1963 Jun SCBM	11/07/1981 LisboaL
Milha	5 3 1,89		Ana Pinto	1991 Jun ADREP	31/07/2010 Aveiro 38043
3.000 Metros	9 4 1,45		Ma Fátima Cabral	1972 Jun AAA	27/07/1991
5.000 Metros	1 7 2 6,48		Clarisse Cruz	1978 Jun ADO	20/07/1997 Coimbra
10.000 Metros	3 8 4 7,0		Ana Fernandes	1971 Juv CDC	27/03/1988 S. João da Madeira 38110
60 M Barreiras-0.84	9,12		Rosário Gestosa	1976 Jun NAC	11/02/1995
100 M Barreiras-0.84	1 4,80	- 0,4	Rosário Gestosa	1976 Jun NAC	16/07/1995 Viseu 03031
400 M Barreiras-0.76	6 1,97		Mafalda Oliveira	1982 Jun CCSJM	07/07/2001
2.000 Mt.Obstáculos	7 4 7,65		Ana Correia	2001 Juv CDFE	24/06/2017 Abrantes 03039
3.000 Mt.Obstáculos	1 0 4 4,24		Solange Jesus	1987 Jun ADERCU	15/08/2006
4X100 Metros Planos	4 9,91		A A Aveiro	1996 Juv AAA	02/06/2013 Fátima 03033
			<i>Cátia Oliveira (1997) / Ana Rita Marques (1996) / Carolina Sarabando (1997) / Diana Reis (1997)</i>		
4X200 Metros	1 5 0,08		Grecas - Vagos	1987 Jun GRECAS	04/03/2006 Espinho 38021
			<i>Tania António (1987) Liliana Barbosa (1987) Ana Abreu (1988) Lisandra Lopes (1988)</i>		
4X400 Metros	4 0 1,95		A D R E P	1992 Jun ADREP	10/07/2011 Lisboa 03035
			<i>Daniela Urbano (1995) / Andreia Santos (1995) / Jessica Pires (1993) / Márcia Cardoso (1994)</i>		
3.000 Metros Marcha	1 4 3 4,9		Rita Silva	1973 Juv ARCO	16/06/1990
5.000 Metros Marcha	2 4 5 2,89		Fátima Rodrigues	1986 Jun ADREP	07/05/2005
5 Km marcha	2 8 4 6		Andreia Coelho	1991 Juv GDL	05/04/2008 Rio Maior 20101
10.000 Metros Marcha	5 0 4 5,98		Fátima Rodrigues	1986 Jun ADREP	12/06/2004
15 Km marcha	1 2 1 1 3		Fátima Rodrigues	1986 Jun ADREP	07/05/2005





		<i>Recordes</i>		<i>Regional AAA</i>		<i>Juniores (Femininos)</i>
Salto em Altura	1,70	Anabela Neto	1991 Juv	ACRDE	22/06/2008	Luso 38042
Salto Com Vara	3,35	Tânia António	1987 Jun	GRECAS	25/06/2006	Aveiro 38052
Salto em Comprimento	6,07	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	20/07/1990	
Triplo Salto	12,05 + 0,2	Carla Pinhão	1990 Jun	GRECAS	20/06/2008	Luso 38042
Lançam.Martelo-4Kg	46,20	Joana Esgueirão	1992 Jun	GRECAS	27/03/2010	Vila Nova de Cerveira 49022
Lançamento Peso-4Kg	13,40	Teresa Machado	1969 Jun	CG	07/06/1986	LisboaN
Dardo 600 Gr	41,39	Flávia Costa	1994 Jun	ADREP	03/03/2012	Leiria 03015
Disco 1 Kg	47,56	Diana Hernandez	1993 Jun	GRECAS	16/07/2011	Aveiro 38042
Disco 1 Kg	47,56	Diana Hernandez	1993 Jun	GRECAS	16/07/2011	Aveiro 38042
Pentatlo Técnico Sen	2998	Sandra Cruz	1980 Juv	GRECAS	27/12/1997	
		<i>60B - 10,2, altura - 1,51, peso4 - 9,04, 60 - 8,1, comprim - 5,17</i>				
Pentatlo (Jun/Sen)	3247	Rosa Domingues	1980 Jun	GRECAS	03/02/2001	Espinho
		<i>60B - 9,91, altura - 1,56, peso4 - 11,81, comprim - 5,20, 800 - 2.40,63</i>				
Heptalo - Juniores	3 6 3 1	Mariana Conde	1997 Jun	ACRVD	05/07/2015	Braga 03045
		<i>736 555 432 657 381 283 587</i>				
Heptalo - Seniores	4499	Rosa Domingues	1983 Jun	GRECAS	20/05/2001	Aveiro 38033
		<i>100bar - 15,9, altura - 1,61: peso - 11,71, 200 - 27,0, comprim - 5,40, dardo6 - 29,85, 800 - 2.39,7</i>				



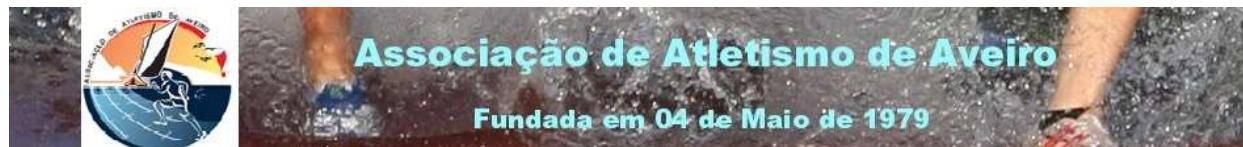


Recordes

Regional AAA

Juniores (Masculinos)

100 Metros planos	1 0,59	- 0,2	Rui Tavares	1981 Jun	NAC	29/07/2000 Braga 03037
60 Metros Planos	6,94		Rui Tavares	1981 Jun	NAC	05/02/2000 Espinho 03012
200 Metros	2 1,79		Rui Tavares	1981 Jun	NAC	30/07/2000
300 Metros Planos	3 4,70		Paulo Gamelas	1970 Juv	SCBM	25/05/1986 Cáceres
400 Metros Planos	4 9,15		Paulo Gamelas	1970 Juv	SCBM	09/08/1986 LisboaN
800 Metros	1 5 0,94		Jorge Batista	1991 Jun	ADREP	03/06/2010 Lisboa (Inatel) 12043
1.000 Metros	2 2 9,10		José Barbosa	1998 Jun	ADREP	05/05/2016 Lagenthal Suíça 38203
1.500 Metros	3 4 4,46		Filipe Pedro	1980 Jun	ADREP	01/05/1998
Milha	4 1 8,10		Tomás Silva	1998 Jun	GRECAS	23/12/2017 Aveiro 38005
3.000 Metros	8 1 2,77		Bruno Saramago	1982 Jun	ACADOF	23/05/2001
5.000 Metros	1 4 1 1,65		Bruno Saramago	1982 Jun	ACADOF	22/07/2001 Grosset
10.000 Metros	3 0 1 5,9		Manuel Pereira	1968 Jun	AAA	27/04/1987 Lisboa (N) 03110
60 M Barreiras-1.00	8,31		Paulo Neto	1997 Juv	ACRDE	09/02/2014 Pombal 03009
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
110M Barreiras-1.00	1 4,86		João Fontela	1991 Jun	CCSJM	08/06/2010 Lisboa (Alto S. João) 12045
110 M Barreiras-1.06	1 4,96	+ 0,1	Paulo Neto	1997 Juv	ACRDE	20/07/2014 Luso 38051
400 M Barreiras-0.91	5 3,81		Renato Silva	1981 Jun	GRECAS	29/07/2000
3.000 Mt.Obstáculos	9 0 0,34		Pedro Cruz	1982 Jun	ACADOF	26/06/2001 Coimbra
4X100 Metros Planos	4 3,50		Seleção	1966 Jun	AAA	01/01/1985
			A. Estima () F. Pereira () Rui Pestana () António Tavares (66)			
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 2 3,90		C A Póvoa Pacense	1992 Jun	CENAP	11/07/2010 Luso 38044
			Tiago M. Silva (1992) / José Rocha (1992) / Rui Matos (1992) / Sérgio Silva (1992)			
5.000 Metros Marcha	2 2 4 4,1		Helder Neves	1975 Jun	GDL	19/02/1994
5 Km marcha	2 4 5 4		Nuno Valente	1988 Jun	CCSJM	04/11/2006 Alvaizere 24101
10.000 Metros Marcha	4 7 5 8,9		Bruno Marques	1981 Jun	CCSJM	05/08/2000
15 Km marcha	1 1 3 3 3		Bruno Marques	1981 Jun	CCSJM	09/12/2000 C.Beira
20 Km Marcha	1 4 0 4 1		Helder Neves	1975 Jun	GDL	27/02/1994





		<i>Recordes</i>	<i>Regional AAA</i>		<i>Juniores (Masculinos)</i>
Salto em Altura	2,08	Rafael Gonçalves	1977 Jun	ADO	20/07/1996
Salto Com Vara	4,20	Luis Silva	1980 Jun	ADO	19/07/1998
Salto em Comprimento	7,15 + 1,3	Pedro Oliveira	1980 Jun	GRECAS	10/07/1999 Aveiro 38033
Triplo Salto	15,13 - 0,5	João Dias	1984 Jun	GRECAS	06/07/2003 Guarda 03031
Lançam.Martelo-6 Kg	51,87	Leandro Gonçalves	1996 Jun	NAC	22/06/2014 Luso 38026
Lançam.Martelo-7,26K	47,07	Fábio Freitas	1987 Jun	GRECAS	30/07/2005 Aveiro 38048
Lançamento Peso-6Kg	16,81	José Pinho	1995 Jun	NAC	20/12/2014 Aveiro 38001
Lançamento Peso-7.26	15,36	José Pinho	1996 Jun	NAC	12/01/2014 Pombal / Braga 03006
Dardo 800 Gr	57,87	Marco Ferreira	1988 Juv	ADREP	16/07/2005
Disco 1.750 Kg	55,16	José Pinho	1995 Jun	NAC	27/12/2014 Aveiro 38002
Disco 2 KgS	46,08	Juan Rosete	1979 Jun	CC	03/03/1996 S.Jacin
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 - Juniores	4 0 2 7	Rodrigo Capelo	1999 Jun	GRECAS	15/01/2017 Vagos 38009
		716 593 460 512 597 406 743			
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			
Decatlo-Juniores	5 1 0 0	John Martins	1992 Jun	ADREP	05/06/2011 Luso 38033
		671 593 554 544 632 632 301 199 336 638			
Decatlo (Seniores)	5799	Luis Jesus	1982 Jun	GRECAS	20/05/2001 Aveiro 38033
		11,5(1,7) - 6,26(1,3) - 12,38 - 1,86 - 54,2 - 16,8 - 37,68 - 3,20 - 47,11 - 5-45,2			





			<i>Recordes</i>	<i>Regional AAA</i>	<i>Juvenis (Femininos)</i>
100 Metros planos	1 2,25	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	22/07/1989
60 Metros Planos	7,80	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	04/02/1989
200 Metros	2 5,30	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	29/07/1990 LisboaN
300 Metros Planos	4 1,06	Catarina Amorim	1992 Juv	JAM	27/06/2009 Luso 03031
400 Metros Planos	5 7,60	Andreia Santos	1995 Juv	ADREP	07/07/2012 Lisboa 03037
800 Metros	2 1 1,6	Glória Marques	1961 Juv	CDE	25/06/1977 Copenha
1.000 Metros	2 5 7,3	Ilda Estrela	1976 Juv	GRECAS	22/03/1992
1.500 Metros	4 3 1,5	Marina Bastos	1971 Ini	JOBRA	05/07/1986 LisboaN
Milha	5 4 0,9	Sofia Almeida	2002 Ini	RDA	23/12/2017 Aveiro 38005
3.000 Metros	9 4 3,0	Regina Gonçalves	1963 Juv	SCBM	20/07/1980 LisboaN
60 M Barreiras-0.84	9,28	Sthephany Simões	1994 Juv	GRECAS	23/01/2011 Pombal 03006
60 M Barr.Juv.Fem-76	9,20	Sthephany Simões	1994 Juv	GRECAS	08/01/2011 Pombal 03003
100 M Barreiras-0.76	1 5,04	0,0 Sthephany Simões	1994 Juv	AAA	04/06/2011 Leiria 03025
100 M Barreiras-0.84	1 5,76	+ 0,1 Sthephany Simões	1994 Juv	GRECAS	12/06/2011 Luso 38035
300 M Barreiras-0.76	4 5,58	Rosário Gestosa	1976 Juv	NAC	20/06/1993
400 M Barreiras-0.76	6 5,54	Ma Isabel Areias	1985 Juv	ADREP	26/06/2001 Coimbra
2.000 Mt.Obstáculos	7 1 0,71	Solange Jesus	1987 Juv	ADERC	29/05/2004 Aveiro 38031
3.000 Mt.Obstáculos	1 1 2 5,91	Solange Jesus	1987 Juv	ADERCU	12/05/2004 Aveiro 38030
4X100 Metros Planos	4 9,91	A A Aveiro	1996 Juv	AAA	02/06/2013 Fátima 03033
		<i>Cátia Oliveira (1997) / Ana Rita Marques (1996) / Carolina Sarabando (1997) / Diana Reis (1997)</i>			
4X200 Metros	1 5 1,75	A D R E P	2000 Juv	ADREP	31/01/2016 Pombal 03007
		<i>Juliana Vieira / Océane Conceição / Mafalda Rodrigues / Cátia Rodrigues</i>			
4X400 Metros	4 3 2,10	J A Mozelense	1990 Juv	JAM	25/02/2007 Espinho 38023
		<i>Andreia Carvalho (1990) Nádía Santos (1991) Catarina Silva (1990) Nadine Leite (1990)</i>			
Estafeta "Meddley"	2 2 9	A D R E Palhaça	1999 Juv	ADREP	03/07/2016 Lagoa 03042
		<i>Juliana Vieira 2000 / Mafalda Rodrigues 2000 / Cátia Rodrigues 1999 / Océane Conceição 1999</i>			
3.000 Metros Marcha	1 4 3 5,80	Ma Salomé Rodrigues	1978 Juv	GDL	29/01/1994
5.000 Metros Marcha	2 8 2 4,03	Andreia Coelho	1991 Juv	GDL	28/06/2008 Abrantes 03034
5 Km marcha	2 8 4 6	Andreia Coelho	1991 Juv	GDL	05/04/2008 Rio Maior 20101





Recordes

Regional AAA

Juvenis (Femininos)

Salto em Altura	1,70	Anabela Neto	1991 Juv	ACRDE	22/06/2008 Luso 38042
Salto Com Vara	2,80	Carolina Pandeirada	1993 Juv	GRECAS	20/06/2010 Guimarães 03030
Salto Com Vara	2,80	Carolina Pandeirada	1993 Juv	GRECAS	03/06/2010 Aveiro 38035
Salto Com Vara	2,80	Carolina Pandeirada	1993 Juv	GRECAS	23/01/2010 Pombal 03005
Salto em Comprimento	6,07	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	20/07/1990
Triplio Salto	11,92 + 0,2	Ana Rita Silva	2000 Juv	JAM	14/06/2017 Maia 41040
Lançam.Martelo-3Kg	50,34	Eva Gonçalves	2002 Juv	NAC	25/02/2018 Vagos 03017
Lançamento Peso-3Kg	15,38	Soraia Ruas	1992 Juv	ADREP	17/05/2009 Albufeira 03020
Lançamento Peso-4Kg	13,40	Teresa Machado	1969 Jun	CG	07/06/1986 LisboaN
Dardo 500 Gr	35,59	Sofia Cordeiro	2001 Ini	JAM	25/06/2016 Febres 30052
Dardo 600 Gr	38,10	Flávia Costa	1994 Juv	ADREP	06/03/2011 Leiria (CNL) 03017
Disco 1 Kg	46,30	Teresa Machado	1969 Juv	CG	10/08/1986 LisboaN
Tetratlo Juvenis	2755	Rosa Domingues	1983 Juv	CC	05/12/1999 Pav.Feiras - Aveiro 38007
		60bar - 10,0, altura - 1,56, peso3 - 12,86, comprim - 5,01			
Triatlo Juvenis DE	1975	Rosa Domingues	1983 Juv	CC	19/01/2000 Espinho (Nave Desp.) 38014
		Altura - 1,54, 60m - 8,4, peso3 - 12,44			
Triatlo - Juvenis	2 0 2 5	Anabela Neto	1991 Juv	ACRDE	02/02/2008 Alpiarça 20013
		712 742 571			
Pentatlo Juvenis	2 8 2 8	Beatriz Santos	2000 Juv	ACRDE	05/02/2017 Pombal 03011
		668 577 628 508 447			
Heptatlo Juvenis	4 0 8 6	Cláudia Oliveira	1995 Juv	GRECAS	27/05/2012 Rio Maior 03027
		755 666 443 704 535 319 664			
Hexatlo Juvenis	3290	Cátia Silva	1988 Juv	CFUL	24/04/2005 Óbidos 03021
		100bar - 16,93, altura - 1,47, peso3 - 10,11, comprim - 4,41, dardo6 - 29,40, 800 - 2 30,21			



Recordes

Regional AAA

Juvenis (Masculinos)

100 Metros planos	1 0,87	Hélio Reis	1972 Juv	ADS	29/07/1989
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 1,83	Hélio Reis	1972 Juv	ADS	13/08/1989 LisboaN
300 Metros Planos	3 4,70	Paulo Gamelas	1970 Juv	SCBM	25/05/1986 Cáceres
400 Metros Planos	4 9,15	Paulo Gamelas	1970 Juv	SCBM	09/08/1986 LisboaN
800 Metros	1 5 4,10	Renato Silva	1981 Juv	GRECAS	01/07/1998
1.000 Metros	2 3 0,77	Filipe Pedro	1980 Juv	ADREP	25/04/1996
1.500 Metros	3 5 4,22	Filipe Pedro	1980 Juv	ADREP	17/05/1997
Milha	4 3 4,46	Pedro Pinto	1984 Juv	CFUL	17/02/2002
3.000 Metros	8 2 2,96	Filipe Pedro	1980 Juv	ADREP	23/07/1997 LisboaU
60 M Barreiras-0.91	8,36	João Pinto	2000 Juv	ADREP	31/01/2016 Pombal 03007
60 M Barreiras-0.91	8,36	Paulo Neto	1997 Juv	ACRDE	03/02/2013 Pombal 24013
60 M Barreiras-1,00	8,31	Paulo Neto	1997 Juv	ACRDE	09/02/2014
60 M Barreiras-1.06	8,99	João Fontela	1991 Juv	ESL	13/01/2008 Espinho 38010
60 M Barr. Juv. Mas-91	8,26	Tomás Ferreira	2000 Juv	ACRDE	04/03/2017 Alpiarça 03020
100 M Barreiras-0.91	1 0,88	0,0 Fabio Teixeira	1995 Juv	ESL	21/03/2012 Aveiro 38104
110 M Barreiras-0.91	1 3,21	Tomás Ferreira	2000 Juv	ACRDE	25/11/2017 Aveiro 38901
110 M Barreiras-1.06	1 4,96	+ 0,1 Paulo Neto	1997 Juv	ACRDE	20/07/2014 Luso 38051
300 M Barreiras-0,84	3 8,78	Paulo Neto	1997 Juv	ACRDE	22/06/2013 Guimarães 03038
400 M Barreiras-0.84	5 5,00	Paulo Neto	1997 Juv	ACRDE	17/07/2013 Holanda
400 M Barreiras-0.91	5 5,61	Tiago Cipriano	1995 Juv	GRECAS	08/07/2012 Lisboa 03037
1.500 Met Obstáculos	4 2 3,07	Pedro Teixeira	1979 Juv	ACDI	15/06/1996
2.000 Mt. Obstáculos	5 5 2,67	João Pires	1992 Juv	GJPB	17/06/2009 Luso 38038
4X100 Metros Planos	4 4,23	A A Aveiro	1984 Juv	AAA	19/05/2001
		André Silva (85) João Dias (84) Patrick Marques (84) Pedro Almeida (84)			
4X200 Metros	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	3 3 3,98	A A Aveiro	1964 Juv	AAA	12/07/1981 LisboaA
		P. Henriques () Luis Pais () H. Teixeira () J. Teixeira ()			





Recordes

Regional AAA

Juvenis (Masculinos)

Estafeta "Meddley"	2 0 7,90	Greca	1997 Juv	GRECA	29/06/2014 Abrantes 03030
		<i>Bruno Rocha (1998) / Rodrigo Capeloa (1999) / Miguel Marta (1998) / João Frasco (1997)</i>			
5.000 Metros Marcha	2 1 4 6,9	Helder Neves	1975 Juv	GDL	09/05/1992 Oliveir
Salto em Altura	2,07	Joel Costa	1979 Juv	ESJD	17/02/1996
Salto Com Vara	4,00	Luis Silva	1980 Juv	ADO	13/07/1997 Coimbra
Salto em Comprimento	6,97	Joel Costa	1979 Juv	ESJD	29/12/1995
Triplo Salto	14,34	Joel Costa	1979 Juv	ESJD	17/02/1996
Lançam.Martelo-5Kq	54,03	Fábio Freitas	1987 Juv	GRECAS	16/05/2004
Lançamento Peso-5Kq	18,20	Juan Rosete	1979 Juv	CC	12/05/1996 LisboaU
Dardo 700 Gr	59,29	Marco Ferreira	1988 Juv	ADREP	24/04/2005 Óbidos 03021
Disco 1.5 Kq	56,58	Ricardo Freitas	1993 Juv	GRECAS	16/05/2009 Albufeira 03020
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	2 2 7 2	Paulo Neto	1997 Juv	AAA	23/02/2013 Alpiarça 03017
		<i>886 583 803</i>			
Heptatlo Juvenis	3 8 4 1	Miguel Marta	1998 Juv	GRECAS	11/01/2015 Aveiro 38005
		<i>745 554 378 552 724 333 555</i>			
Octatlo Juvenis CP	5500,00	Paulo Neto	1997 Juv	ACRDE	05/05/2013 Luso 38026
Octatlo Juvenis NPC	4653	Marco Ferreira	1988 Juv	ADREP	08/05/2005 Luso 38031
		<i>110bar - 15,68, comp - 6,14, peso5 - 13,82, altura - 1,91, disc1,5 - 33,22, vara - 2,40, dard7 - 50,42, 1000 - 3 19,74</i>			
Heptalo - Juniores	4818,00	Paulo Neto	1997 Juv	ACRDE	09/02/2014 Pombal 03009



		<i>Recordes</i>		<i>Regional AAA</i>		<i>Iniciados (Femininos)</i>
80 Metros Planos	1 0,0	Susana Abreu	1977 Ini	SCBM	13/04/1991	<i>Gafanha</i>
80 Metros Planos	1 0,0	Rosário Gestosa	1976 Ini	NAC	13/04/1991	<i>Gafanha</i>
60 Metros Planos	7,7	Cristina Morujão	1973 Ini	CDE	27/12/1986	
200 Metros	2 6,65	Sofia Almeida	2002 Ini	RDA	18/12/2016	<i>Braga 47005</i>
250 Metros Planos	3 4,38	Sofia Almeida	2002 Ini	RDA	03/12/2016	<i>Pombal 24003</i>
300 Metros Planos	4 1,9	Sandra Cruz	1980 Ini	ARCO	24/06/1995	<i>Oliveir</i>
800 Metros	2 1 2,8	Glória Marques	1961 Ini	CDE	11/07/1976	<i>LisboaN</i>
1.000 Metros	2 5 9,48	Beatriz Rodrigues	1999 Ini	ADERCUS	15/06/2014	<i>Lisboa 03029</i>
1.500 Metros	4 3 1,5	Marina Bastos	1971 Ini	JOBRA	05/07/1986	<i>LisboaN</i>
Milha	5 4 0,9	Sofia Almeida	2002 Ini	RDA	23/12/2017	<i>Aveiro 38005</i>
60 M Barr.Ini.Fem-76	9,61	Solange Santos	1976 Ini	SCBM	16/02/1991	
60 M Barr.Juv.Fem-76	1 0,66	Beatriz Santos	2000 Ini	ACRDE	28/12/2014	<i>Braga 47003</i>
80 M Barreiras-0,76	1 2,49 + 1,7	Débora Tavares	1993 Ini	GCDS	17/05/2008	<i>Leiria 03022</i>
100 M Barreiras-0,76	1 5,57 + 1,4	Débora Tavares	1993 Ini	GCDS	26/04/2008	<i>Luso 38029</i>
300 M Barreiras-0,76	4 6,51	Sandra Cruz	1980 Ini	ARCO	14/05/1995	<i>LisboaU</i>
250 M Barreiras-0,76	3 9,03	Sthephany Simões	1994 Ini	ACDI	25/04/2008	<i>Viseu 35051</i>
1.500 Met Obstáculos	5 0 2,71	Tatiana Henriques	1997 Ini	AAA	02/06/2012	<i>Fátima 03030</i>
4X80 Metros	4 1,32	A A Aveiro	1994 Ini	AAA	16/05/2009	<i>Albufeira 03020</i>
		<i>Stephany Simões (1994) / Inês Bola (1994) / Filipa Silva (1994) / Rita Santos (1994)</i>				
3.000 Metros Marcha	1 5 2 1,4	Rosa Bastos	1975 Ini	GDL	17/02/1990	
4.000 Metros Marcha	2 3 2 4,98	Sara Leal	1996 Ini	NAC	05/06/2010	<i>Leiria 03020</i>





Recordes

Regional AAA

Iniciados (Femininos)

Salto em Altura	1,59	Anabela Neto	1991 Ini	ACRDE	04/03/2006 Espinho 38024
Salto Com Vara	2,60	Carolina Pandeirada	1993 Ini	GRECAS	29/06/2008 Abrantes 03034
Salto em Comprimento	5,61	Cristina Morujão	1973 Ini	CDE	26/11/1988
Triplo Salto	11,14 + 1,6	Carla Pinhão	1990 Ini	GRECAS	25/06/2005 Seixal 03033
Quadruplo Salto Inic	13,19	Ana Silva	2000 Ini	JAM	21/02/2015 Braga 47010
Lançam.Martelo-3Kg	47,97	Eva Gonçalves	2002 Ini	NAC	26/02/2017 Leiria 03019
Lançamento Peso-3Kg	12,68	Diana Hernandez	1993 Ini	GRECAS	12/07/2008 Vila Nova Cerveira 49049
Dardo 500 Gr	35,59	Sofia Cordeiro	2001 Ini	JAM	25/06/2016 Febres 30052
Disco 0,750 Kg	44,40	Eva Gonçalves	2002 Ini	NAC	06/05/2017 Luso 38024
Disco 1 Kg	37,20	Rosa Domingues	1983 Ini	CC	21/06/1998 Coimbra
Heptatlo Iniciados	3 5 9 5	Fabiana Ferreira	1995 Ini	DG	11/04/2010 Luso 38027
		80bar - 13,27(+1,7), dardo5 - 31,19, altura - 1,35, 80 - 11,31(-0,9), comprim - 4,65(+0,8), peso3 - 9,21, 800m - 244,50			
Triatlo Opcional	1 6 6 6	Jennifer Gomes	1995 Ini	ESJD	23/01/2010 Espinho 38012
		Peso3 - 8,04, 60barr - --,--, 60 - 8,47, comprim - --,--, altura - 1,44			
Triatlo Iniciados DE	1578	Sara Fernandes	1985 Ini	NAC	29/01/2000 Braga 03007
		comp - 4.55, peso3 - 10.58, 60m - 8.84			
Triatlo - Iniciados	1625	Diana Teixeira	1987 Ini	ACDI	05/01/2002 Braga 03002
		comp - 4.81, 60bar - 10.32, peso3 - 9.00			
Hexatlo Iniciados	3471	Sandra Cruz	1980 Ini	ADREP	02/04/1995 LisboaU
		80 - 10,70, Peso3 - 7,49, Altura - 1,42, 60B - 10,49, comprim - 5,09, 1000 - 3.19,04			



			Recordes	Regional AAA	Iniciados (Masculinos)
80 Metros Planos	9,32	0,0	José Viegas	1993 Ini GJPB	16/07/2008 Luso 38049
60 Metros Planos	7,20		André Ferreira	2002 Ini ACDI	23/12/2017 Aveiro 38005
200 Metros	2 4,93		Paulo Neto	1997 Ini ACRDE	04/03/2012 Pombal 24014
250 Metros Planos	2 9,88		Carlos Claro	2001 Ini AAA	23/04/2016 Febres 30034
300 Metros Planos	3 7,3		Julio Valente	1980 Ini ACDI	24/06/1995 Oliveirinha 38042
600 Metros	1 3 9,65		Romeu Gomes	1998 Ini CCSJM	17/12/2012
800 Metros	1 5 7,67		Filipe Pedro	1980 Ini ADREP	11/06/1995 M Grand
1.000 Metros	2 3 8,47		Filipe Pedro	1980 Ini ADREP	18/03/1995
1.500 Metros	4 0 9,80		Filipe Pedro	1980 Ini ADREP	13/05/1995 Lisboa (U) 03019
Milha	4 4 2,00		Fábio Simões	2002 Ini RDA	23/12/2017 Aveiro 38005
60 M Barr.Ini.Mas-84	8,4		Rui Barros	1974 Ini SCBM	28/01/1989
80 M Barreiras-0,84	1 1,24		Rui Barros	1974 Ini SCBM	07/05/1988
100 M Barreiras-0,84	1 3,55	+ 1,7	Paulo Neto	1997 Ini AAA	03/06/2012 Fátima 03030
100 M Barreiras-0,91	1 4,85	- 2,3	Fábio Teixeira	1995 Ini ESL	22/05/2010 Luso 05001
300 M Barreiras-0,76	4 3,10		Armando Cruz	1987 Ini CCSJM	19/05/2002 Seixal 03023
300 M Barreiras-0,84	4 3,25		André Santos	1995 Ini ACDI	20/06/2010 Guimarães 03030
250 M Barreiras-0,76	3 4,03		Paulo Neto	1997 Ini ACRDE	15/04/2012 Aveiro 38022
1.500 Met Obstáculos	4 2 4,81		Fábio Simões	2002 Ini AAA	03/06/2017 Braga 03033
4X80 Metros	3 7,50		Seleccção	1993 Ini AAA	17/05/2008 Leiria 03022
			<i>Roberto Nascimento (1993) Adrião Rodrigues (1993) Luis Silva (1993) José Viegas (1993)</i>		
3.000 Metros Marcha	1 4 2 8,95		Sérgio Silva	1978 Ini GDL	28/05/1993 LisboaN
4.000 Metros Marcha	1 9 0 3,97		Joaquim Rodrigues	1996 Ini ACBU	29/05/2011 Maia 41026





Recordes

Regional AAA

Iniciados (Masculinos)

Salto em Altura	1,90	Paulo Neto	1997 Ini	ACRDE	15/12/2012
Salto Com Vara	3,20	Micael Seixeiro	1995 Ini	GRECAS	16/07/2010 Aveiro 38040
Salto em Comprimento	6,49 0,0	Paulo Neto	1997 Ini	ACRDE	21/04/2012 Luso 38024
Triplo Salto	12,84	Paulo Neto	1997 Ini	ACRDE	17/06/2012 Luso 38035
Quadruplo Salto Inic	14,39 + 1,1	Tomás Ferreira	2000 Ini	ACRDE	10/05/2015 Aveiro 38026
Lançam.Martelo-4Kg	48,78	Leandro Gonçalves	1996 Ini	NAC	01/05/2011 Inatel 41022
Lançamento Peso-4Kg	17,71	José Pinho	1995 Ini	NAC	11/12/2010 Braga 47003
Lançamento Peso-5Kg	15,52	José Pinho	1995 Ini	NAC	30/07/2011 Aveiro 38043
Dardo 400 Gr	53,55	Marco Ferreira	1988 Ini	ADREP	09/03/2003 Aveiro 38023
Dardo 600 Gr	45,99	Rui Santos	1996 Ini	JAM	04/06/2011 Leiria 03025
Disco 1 Kg	63,76	Ricardo Freitas	1993 Ini	GRECAS	07/06/2008 Aveiro 38040
Heptatlo Iniciados	3 6 1 0	Tiago Ferreira	1995 Ini	ADREP	11/04/2010 Luso 38027
		80m - 9,85(-1,2), comp - 5,26(0,0), dardo6 - 27,42, 100B084 - 15,62(0,3), peso4 - 13,99, altura - 1,66, 1000m - 3 12,83			
Triatlo Opcional	1 8 7 4	Paulo Neto	1997 Ini	AAA	22/01/2012 Espinho 38008
		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			
Hexatlo Iniciados	3245	Joel Costa	1980 Ini	ESJD	17/04/1994 LisboaN
		80 - 9,79, comprim - 5,59, peso4 - 10,60, 80B084 - 12,36, altura - 1,76, 1000 - 3 11,69			



Recordes

Regional AAA

Infantis (Femininos)

60 Metros Planos	8,0	Susana Abreu	1977 Inf	SCBM	24/03/1990 Oliveir
150 Metros	1 9,62 + 1,7	Sofia Almeida	2002 Inf	ADERCUS	29/07/2015 Vagos 38035
600 Metros	1 4 1,95	Sofia Almeida	2002 Inf	AAA	01/05/2014 Cantanhede 30029
1.000 Metros	3 0 2,62	Ilda Estrela	1976 Inf	GRECAS	07/05/1989 LisboaN
50 m Barreiras 0,60	1 2,75	Beatriz Melo	2001 Ben-A	ACRDE	03/01/2010 Espinho 38008
60 M Barr.Inf.-0,76	9,69	Solange Santos	1976 Inf	SCBM	06/05/1989 LisboaN
4X60 Metros	3 3,04	Seleção	1996 Inf	AAA	01/05/2009 Leiria 38026
		<i>Ana Rocha (1996) Carolina Sarabando(1997) Margarida Pereira (1996) ElisabetePereira (1996)</i>			
4X60 Metros	3 3,05	Seleção	1977 Inf	AAA	05/05/1990 Lisboa (N) 03119
		<i>Tânia Santos (77) Iva Costa (77) Maria Correia (77) Celda Alves (77)</i>			
1.000 Metros Marcha	4 5 5,0	Clementina Costa	1979 Inf	GDL	02/05/1992 LisboaN
2.000 Metros Marcha	1 2 1 1,6	Patrícia Pinto	1985 Inf	GDL	17/07/1997 Coimbra
3.000 Metros Marcha	1 8 1 4,55	Ana Lúcia Resende	1999 Inf	GDL	30/06/2012 Aveiro 38039
Salto em Altura	1,43	Solange Santos	1976 Inf	SCBM	06/05/1989 LisboaN
Salto Com Vara	1,80	Carolina Sarabando	1997 Inf	GRECAS	04/07/2010 Aveiro 38040
Salto Com Vara	1,80	Carolina Sarabando	1997 Inf	GRECAS	03/06/2010 Aveiro 38035
Salto em Comprimento	4,69 + 0,2	Beatriz Santos	2000 Inf	ACRDE	14/12/2013 Aveiro 38001
Lançam.Martelo-2Kg	49,14	Eva Gonçalves	2002 Inf	NAC	19/12/2015 Aveiro 38001
Lançamento Peso-2Kg	12,82	Eva Gonçalves	2002 Inf	NAC	28/03/2015 Aveiro 38015
Arremesso Bola-163Gr	42,18	Sandra Cruz	1980 Inf	ARCO	25/06/1993 Oliveir
Dardo 400 Gr	23,58	Fabiana Ferreira	1995 Inf	DG	07/06/2008 Aveiro 38039
Disco 600 g	43,12	Eva Gonçalves	2002 Inf	NAC	26/12/2015 Aveiro 38002
Disco 0,750 Kg	34,28	Eva Gonçalves	2002 Inf	NAC	28/06/2014 Aveiro 38052
Triatlo Infantis DE	1383	Rosa Domingues	1983 Inf	CC	07/01/1996
		<i>60m - 8.8 , comp - 4.22 , peso2 - 10.02</i>			
Triatlo - Infantis	1 3 7 3	Beatriz Santos	2000 Inf	AAA	03/02/2013 Pombal 24013
		<i>508 532 333</i>			
Pentatlo - Infantis	2 6 2 1	Diana Silva	2000 Inf	JAM	05/05/2013 Luso 38026
		<i>643 444 560 416 558</i>			



Recordes

Regional AAA

Infantis (Masculinos)

60 Metros Planos	7,40	Ricardo Martins	2004 Inf	RDA	23/12/2017 Aveiro 38005
150 Metros	1 8,47 + 1,3	Miguel Silva	1994 Inf	GDL	22/07/2007 Aveiro 38049
600 Metros	1 3 6,60	Pedro Ramos	2004 Inf	LLFC	23/12/2017 Aveiro 38005
1.000 Metros	2 4 9,8	Rui Lucas	1975 Inf	ADS	13/03/1988
50 m Barreiras 0,60	1 4,19	Bruno Valente	2001 Ben-A	FCCL	03/01/2010 Espinho 38008
60 M Barr.Inf.-0,76	9,76	Rui Barros	1974 Inf	SCBM	31/01/1987
4X60 Metros	3 1,1	Seleção	1973 Inf	AAA	08/06/1986 Salaman
		<i>Rui Barros (74) J. António () L. Moreira () P. Ferreira ()</i>			
3.000 Metros Marcha	1 6 0 8,10	Ricardo Fonseca	1987 Inf	CENAP	10/06/2000
Salto em Altura	1,62	Filipe Ferreira	2000 Inf	ACRDE	14/12/2013 Aveiro 38001
Salto em Altura	1,62	Jeremias Mavale	1975 Inf	ARCO	07/05/1998 LisboaN
Salto em Comprimento	5,50	Ricardo Martins	2004 Inf	RDA	17/06/2017 Luso 38032
Quadruplo Salto Inf.	11,71	Hélder Almeida	2003 Inf	ACRDE	07/02/2016 Braga 47011
Lançam.Martelo-3Kq	31,87	Pedro Pinheiro	2002 Inf	ACRVD	29/07/2015 Vagos 38035
Lançamento Peso-3Kq	11,96	Ricardo Freitas	1993 Inf	GRECAS	29/07/2006
Arremesso Bola-163Gr	60,17	Filipe Maia	1993 Inf	GDL	04/06/2006 Aveiro 38045
Dardo 500 Gr	34,46	Ruben Teixeira	2001 Inf	JAM	29/06/2014 Aveiro 38052
Disco 0,750 Kq	38,89	Ricardo Freitas	1993 Inf	GRECAS	29/07/2006
		<i>marca obtida com engenho de 1 kg</i>			
Disco 1 Kg	38,89	Ricardo Freitas	1993 Inf	GRECAS	29/07/2006
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>			
Pentatlo - Infantis	2 2 5 3	Nelson Canedo	2001 Inf	CDFE	04/05/2014 Aveiro 38019
		<i>495 330 408 441 579</i>			



Recordes

Regional AAA

Benjamins - B (Femininos)

1.000 Metros	3 3 7,70	Leonor Pinho	2007 Ben-B	CJSA	29/04/2018 Vagos 38024
50 m Barreiras 0,60	1 2,75	Beatriz Melo	2001 Ben-A	ACRDE	03/01/2010 Espinho 38008
Vortex	1 8,41	Elisa Fernandes	2006 Inf	ACALOUR	28/05/2017 Vagos 38030



Recordes

Regional AAA

Benjamins - B (Masculinos)

1.000 Metros	3 2 4,72	Duarte Vilas Boas	2007 Ben-B	CAOB-A	14/04/2018 <i>Vagos 38017</i>
50 m Barreiras 0,60	1 4,19	Bruno Valente	2001 Ben-A	FCCL	03/01/2010 <i>Espinho 38008</i>
Lançamento Peso-2Kg	9,04	Rafael Santos	2005 Ben-B	ACRDE	28/05/2016 <i>Aveiro 38027</i>



Recordes

Regional AAA

Benjamins - A (Femininos)

150 Metros	2 0,60	Sofia Almeida	2002 Ben-B	ADERCUS	30/06/2013 Aveiro 38033
600 Metros	1 4 8,70	Sofia Almeida	2 Ben-A	ADERCUS	29/12/2013 Pombal 24004
50 m Barreiras 0,60	1 2,75	Beatriz Melo	2001 Ben-A	ACRDE	03/01/2010 Espinho 38008



Recordes

Regional AAA

Benjamins - A (Masculinos)

50 m Barreiras 0,60

1 4,19

Bruno Valente

2001 Ben-A FCCL

03/01/2010 Espinho 38008