

Associação de Atletismo de **AVEIRO**



Recordes Melhorados

Época 2009 - 2010



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES DE PISTA COBERTA MELHORADOS NA ÉPOCA 2009 / 2010

FEMININOS

ABSOLUTOS

JUNIORES

1000 m	3 06,94	pc	Sandra Almeida	1995	INI	ACBU	1s	Espinho	26-12-2009	torn natal
Peso 4	12,99	pc	Soraia Ruas	1992	JUN	ADREP	1	Espinho	16-01-2010	Distr Abs
Peso 4	13,33	pc	Soraia Ruas	1992	JUN	ADREP	4	Pombal	20-02-2010	Meet Pombal

JUVENIS

60 barr 0,84	9,64	pc	Sthephany Simões	1994	JUV	GRECAS	2e	Pombal	23-01-2010	nac jun pc
1000 m	3 06,94	pc	Sandra Almeida	1995	INI	ACBU	1s	Espinho	26-12-2009	torn natal
Vara	2,60	pc	Carolina Pandeirada	1993	JUV	GRECAS	2	Espinho	02-01-2010	torn ano novo
Vara	2,68	pc	Carolina Pandeirada	1993	JUV	GRECAS	2	Pombal	23-01-2010	nac jun pc
Vara	2,80	pc	Carolina Pandeirada	1993	JUV	GRECAS	2	Pombal	23-01-2010	nac jun pc

INICIADOS

1000 m	3 06,94	pc	Sandra Almeida	1995	INI	ACBU	1s	Espinho	26-12-2009	torn natal
1500 m	4 56,01	pc	Sandra Almeida	1995	INI	ACBU	1s	Espinho	02-01-2010	torn ano novo
Vara	2,00	pc	Cláudia Oliveira	1995	INI	GRECAS	2	Espinho	02-01-2010	torn ano novo
Triatlo Opc	1666	pc	Jennifer Gomes	1995	INI	ESJD	2	Espinho	23-01-2010	triatlo beiras

Peso3 - 8,04; 60barr - --,--; 60 - 8,47; comprim - --,--; altura - 1,44

INFANTIS



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES DE PISTA COBERTA MELHORADOS NA ÉPOCA 2009 / 2010

MASCULINOS

ABSOLUTOS

60 Barr 1,06	8,33	pc	Jorge Santos	1985	SEN	NAC	3	Pombal	20-02-2010	meet pombal
60 Barr 1,06	8,47	pc	Jorge Santos	1985	SEN	NAC	4x	Pombal	09-01-2010	taca fpa velbar
Tripló	15,71	pc	João Dias	1984	SEN	GRECAS	3	Espinho	27-02-2010	camp port
Vara	4,60	pc	Luis Silva	1980	SEN	GRECAS	3	Espinho	27-02-2010	camp port

SUB23

60 Barr 1,06	8,52 =	pc	João Fontela	1991	JUN	CCSJM	4	Espinho	28-02-2010	camp port
5000 m mx	22 22,86	pc	Nuno Valente	1988	S23	CCSJM	3	Pombal	13-02-2010	nac cl 2div
5000 m mx	22 32,48	pc	Nuno Valente	1988	S23	CCSJM	1	Espinho	09-01-2010	Distr s23 pc
4x400	3 31,23	pc	A D R E Palhaça <i>Ariel Pereira (1992) Jorge Batista (1991) Joao Nogueira (1992) John Martins (1992)</i>	1991	JUN	ADREP	6s	Espinho	31-01-2010	nac cl ap
4x400	3 30,65	pc	A D R E Palhaça <i>João Nogueira (1992) John Martins (1992) Pedro Vieira (1992) Jorge Batista (1991)</i>	1991	JUN	ADREP	3s	Espinho	28-02-2010	camp port

JUNIORES

800 m	1 52,91	pc	Jorge Batista	1991	JUN	ADREP	2	Espinho	07-02-2010	nac s23 pc
1000 m	2 32,10	pc	Jorge Batista	1991	JUN	ADREP	1s	Espinho	26-12-2009	torn natal
4x400	3 31,23	pc	A D R E Palhaça <i>Ariel Pereira (1992) Jorge Batista (1991) Joao Nogueira (1992) John Martins (1992)</i>	1991	JUN	ADREP	6s	Espinho	31-01-2010	nac cl ap
4x400	3 30,68	pc	A D R E Palhaça <i>João Nogueira (1992) John Martins (1992) Pedro Vieira (1992) Jorge Batista (1991)</i>	1991	JUN	ADREP	3s	Espinho	27-02-2010	camp port

JUVENIS

200 m	23,00	pc	José Viegas	1993	JUV	GJPB	1s	Espinho	30-01-2010	nac club pc ap
4x400	3 38,87	pc	N. A. Cucujães <i>Ivo Pais (1993) Tiago Silva (1994) Daniel Santos (1993) Miguel Ant. Silva (1994)</i>	1993	JUV	NAC	2s	Espinho	10-01-2010	Distr s23 pc

INICIADOS

Triatlo	1897	pc	Fábio Teixeira <i>60bar - 8,71; comprim - 5,66; peso4 - 11,43</i>	1995	INI	ESL	1	Espinho	23-01-2010	triatlo beiras
Triatlo Opcion	1704	pc	André Santos <i>peso4 - 9,83; 60bar - 9,32; 60 - --,--; comprim - 5,84; altura - --,--</i>	1995	INI	ACDI	2	Espinho	23-01-2010	triatlo beiras

INFANTIS

Triatlo	1265	pc	Paulo Neto <i>60bar - 10,08; peso3 - 8,09; comprim - 4,92</i>	1997	INF	ACRDE	2	Espinho	23-01-2010	triatlo beiras
---------	------	----	--	------	-----	-------	---	---------	------------	----------------



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES DE AR LIVRE MELHORADOS NA ÉPOCA 2009 / 2010

FEMININOS

ABSOLUTOS

SUB23

Martelo 4 46,20 Joana Esgueirão 1992 JUN GRECAS 2 V. N. Cerveira 27-03-2010 lanç cerv

JUNIORES

Martelo 4 46,20 Joana Esgueirão 1992 JUN GRECAS 2 V. N. Cerveira 27-03-2010 lanç cerv
 Martelo 4 42,47 Joana Esgueirão 1992 JUN GRECAS 1 Aveiro 20-02-2010 distr lanç inver
 Dardo 600 36,74 Flávia Costa 1994 JUV ADREP 1 Leiria/CNL 25-07-2010 torn lanc jv
 Dardo 600 36,15 Flávia Costa 1994 JUV ADREP 1 Guimarães 20-06-2010 camp nac jv
 Dardo 600 35,12 Flávia Costa 1994 JUV ADREP 2 Lisboa U 13-06-2010 Nac 3 div
 Dardo 600 34,41 Flávia Costa 1994 INI ADREP 1 Aveiro 12-12-2009 torn prep

JUVENIS

Vara 2,80 Carolina Pandeirada 1993 JUV GRECAS Guimarães 20-06-2010 camp nac jv
 Vara 2,80 Carolina Pandeirada 1993 JUV GRECAS Aveiro 03-06-2010 camp distr s23
 Vara 2,80 Carolina Pandeirada 1993 JUV GRECAS Guimarães 20-06-2010 camp nac jv
 Triplo 11,78 = Filipa Silva 1994 JUV FCCL 1 Guimarães 20-06-2010 camp nac jv
 Dardo 600 36,74 Flávia Costa 1994 JUV ADREP 1 Leiria/CNL 25-07-2010 torn lanc jv
 Dardo 600 36,15 Flávia Costa 1994 JUV ADREP 1 Guimarães 20-06-2010 camp nac jv
 Dardo 600 35,12 Flávia Costa 1994 JUV ADREP 2 Lisboa U 13-06-2010 Nac 3 div
 Dardo 600 34,41 Flávia Costa 1994 INI ADREP 1 Aveiro 12-12-2009 torn prep
 4X100 Clubes 51,00 Grecas - Vagos 1993 JUV GRECAS 4 Guimarães 19-06-2010 camp nac jv
 Sthephany Simoes (1994) / Vanessa Alves (1993) / Carolina Pandeirada (1993) / Claudia Oliveira (1995)

INICIADOS

250 m 34,96 Cláudia Oliveira 1995 INI GRECAS 1 Aveiro 16-07-2010 distr inic
 1000 m 3 00,40 Sandra Almeida 1995 INI ACBU 2 Lisboa (U) 22-05-2010 km nac
 1000 m 3 02,41 Sandra Almeida 1995 INI ACBU 1 Viseu 24-04-2010 km beiras
 1000 m 3 02,51 Sandra Almeida 1995 INI ACBU 1 Luso 03-04-2010 km dist
 1500 m Obst 5 05,35 Sandra Almeida 1995 INI ACBU 1 Leiria 05-06-2010 olimp jov nac
 1500 m Obst 5 06,32 Sandra Almeida 1995 INI ACBU 1 Aveiro 15-05-2010 olimp jov dist
 Dardo 500 34,41 (a) Flávia Costa 1994 INI ADREP 1 Aveiro 12-12-2009 torn prep
 Heptatlo 3595 Fabiana Ferreira 1995 INI DG 2 Luso 11-04-2010 atl compl beiras
 80barr - 13,27(+1,7); dardo5 - 31,19; altura - 1,35; 80 - 11,31(-0,9); comprim - 4,65(+0,8); peso3 - 9,21; 800 - 2 44,50
 Heptatlo 3526 Fabiana Ferreira 1995 INI DG 1 Luso 28-03-2010 atl compl distr
 80barr - 13,32(+2,2); dardo5 - 27,73; altura - 1,39; 80 - 11,35(+0,6); comprim - 4,53(-0,3); peso3 - 9,15; 800 - 2 44,51

INFANTIS

Vara 1,80 Carolina Sarabando 1997 INF GRECAS 1 Aveiro 04-07-2010 distr inic
 Vara 1,80 Carolina Sarabando 1997 INF GRECAS 1 Aveiro 03-06-2010 distr s23 x

(a) Marca obtida com engenho de 600 gramas



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES DE AR LIVRE MELHORADOS NA ÉPOCA 2009 / 2010

MASCULINOS

ABSOLUTOS

5000 m mx 21 40,16 a) Nuno Valente 1988 S23 CCSJM 1 Póvoa de Var 29-05-2010 nac club apuram

SUB23

110 Barr 1,06 15,02 -1,0 João Fontela 1991 JUN CCSJM 2 Luso 30-06-2010 camp distr abs
 110 Barr 1,06 15,29 1,3 João Fontela 1991 JUN CCSJM 1 Aveiro 10-06-2010 camp distr s23
 4X400 3 23,90 C A Póvoa Pacense 1992 JUN CENAP 2 Luso 11-07-2010 camp abs beir
 Tiago M. Silva (1992) / José Rocha (1992) / Rui Matos (1992) / Sérgio Silva (1992)
 5000 m mx 21 40,16 Nuno Valente 1988 S23 CCSJM 1 Póvoa de Var 29-05-2010 nac club apuram
 20 Km marcha 1 38 55 Nuno Valente 1988 S23 CCSJM 31 Rio Maior 10-04-2010 gp rio maior
 30 Km marcha 2 40 53 Nuno Valente 1988 S23 CCSJM 4 Avintes 24-01-2010 reg mx estr

JUNIORES

110 Barr 1,00 14,86 -2,1 João Fontela 1991 JUN CCSJM 1 Lisboa 08-06-2010 dist jun lisboa
 110 Barr 1,06 15,02 -1,0 João Fontela 1991 JUN CCSJM 2 Luso 30-06-2010 camp distr abs
 4X400 3 23,90 C A Póvoa Pacense 1992 JUN CENAP 2 Luso 11-07-2010 camp abs beir
 Tiago M. Silva (1992) / José Rocha (1992) / Rui Matos (1992) / Sérgio Silva (1992)
 4X400 3 26,35 A D R E Palhaça 1991 JUN ADREP 2 Setúbal 04-07-2010 camp nac jun
 João Nogueira (1992) / André Simões (1993) / John Martins (1992) / Jorge Batista (1991)

JUVENIS

INICIADOS

100 barr 0,84 14,35 1,0 Fábio Teixeira 1995 INI ESL 1 Aveiro 16-05-2010 olimp jov dist
 250 barr 0,76 34,33 André Santos 1995 INI ACDI 1 Aveiro 04-07-2010 distr inic
 1500 m Obst 4 35,94 Ruben Costa 1995 INI ACDLV 4 Leiria 05-06-2010 olimp jov nac
 1500 m Obst 4 41,18 Ruben Costa 1995 INI ACDLV 1 Aveiro 15-05-2010 olimp jov dist
 1500 m Obst 4 45,79 Ruben Costa 1995 INI ACDLV 1 Luso 27-03-2010 atl compl distr ext
 Vara 3,20 Micael Seixeiro 1995 INI GRECAS 1 Aveiro 16-07-2010 distr inic
 Martelo 4 47,59 José Pinho 1995 INI NAC 1 Aveiro 16-07-2010 distr inic
 Dardo 600 45,51 Fábio Teixeira 1995 INI ESL 1 Aveiro 04-07-2010 distr inic
 Dardo 600 44,46 Fábio Teixeira 1995 INI ESL 1 Aveiro 16-05-2010 olimp jov dist
 Dardo 600 40,04 = Fábio Teixeira 1995 INI ESL 1 Luso 10-04-2010 atl compl beiras
 Dardo 600 40,04 José Pinho 1995 INI NAC 1 Luso 27-03-2010 atl compl distr
 Heptatlo 3610 Tiago Ferreira 1995 INI ADREP 1 Luso 11-04-2010 atl compl beiras
 80 - 9,85(-1,2); comprim - 5,26(0,0); dardo6 - 27,42; 100Barr - 15,62(+0,3); peso3 - 13,99; altura - 1,66; 1000 - 3 12,83

INFANTIS

600 m 1 40,89 Eduardo Leça 1997 INF CCDL 2 Aveiro 02-05-2010 distr jov ext
 Pentatlo 2053 Paulo Neto 1997 INF ACRDE 3 Luso 11-04-2010 atl compl beiras
 60 - 8,65(+0,8); comprim - 4,46(1,9); 60Barr - 10,34(+0,6); peso3 - 7,79; 1000 - 3 11,84

a) Melhor marca ao ar livre