



Recordes

Regional AAA Ar Livre

Sub23 (Mascullinos)

100 Metros planos	1 0,59	Rui Tavares	1981 JUN	NAC	29-07-2000 Braga 03037
200 Metros	2 1,3	Arnaldo Abrantes <i>em pista de 500 m</i>	1961 SEN	SCBM	14-03-1981 Coimbra
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
1.500 Metros	3 4 3,4	Luis Pinhal	1960 S23	SCBM	27-04-1980 LisboaN
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
110 M Barreiras-1.06	1 4,60 - 0,6	João Fontela	1991 S23	CCSJM	03-07-2011 Guimarães 03034
400 M Barreiras-0.91	5 3,74	Helder Pato	1980 S23	ADREP	09-07-2002
4 x 400 Metros	3 2 3,74	A D R Educa Palhaça <i>Andre Simões (1993) / João Nogueira (1992) / John Martins (1992) / Jorge Batista (1991)</i>	1991 S23	ADREP	03-07-2011 Guimarães 03034
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
10 Km marcha	4 9 0 1	Bruno Marques <i>tempo de passagem</i>	1981 S23	CCSJM	13-04-2002 RioMaio
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 1 3 3 3	Bruno Marques	1981 JUN	CCSJM	09-12-2000 C.Beira
20.000 Metros Marcha	1 4 0 3 1	Nuno Valente	1988 S23	CCSJM	02-05-2009 Luso 03018
20 Km marcha	1 3 8 5 5	Nuno Valente	1988 S23	CCSJM	10-04-2010 Rio Maior 20102
30 Km marcha	2 4 0 5 3	Nuno Valente	1988 S23	CCSJM	24-01-2010 Avintes 38014
35 Km marcha	3 1 3 2 4	Bruno Marques	1981 S23	CCSJM	16-02-2002 Valongo
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	7,45	Pedro Oliveira	1980 S23	GRECAS	20-06-2001 LisboaU
Triplo Salto	15,23 + 0,9	João Dias	1984 S23	GRECAS	16-07-2006 Abrantes 03034
Triplo Salto	15,23 + 0,8	João Dias	1984 S23	GRECAS	29-05-2005 Braga 03024

