



Recordes

Regional AAA

Seniores (Femininos)

60 Metros Planos	7,39	Sónia Tavares	1986 Sen	SCBM	18-02-2012 Espinho 03012
	7,41	Sónia Tavares	1986 Sen	SCBM	07-01-2012 Pombal 03003
	7,44	Sónia Tavares	1986 Sen	SCBM	07-01-2012 Pombal 03003
	7,45	Sonia Tavares	1986 Sen	SCBM	18-01-2012 CAR / JAMOR 12009
	7,50	Sonia Tavares	1986 Sen	SCBM	18-01-2012 CAR / JAMOR 12009
	7,80	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	04-02-1989
100 Metros planos	1 1,56 + 1,6	Sónia Tavares	1986 Sen	SCBM	17-06-2012 Lisboa 03053
	1 2,04 - 1,5	Sonia Tavares	1986 Sen	SCBM	26-05-2012 Viana do Castelo 49028
	1 2,25	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	22-07-1989
200 Metros	2 3,84	Sónia Tavares	1986 Sen	SCBM	21-07-2013 Luso 38035
	2 4,03	Sónia Tavares	1986 Sen	SCBM	22-01-2012 Espinho 38009
	2 4,19	Sónia Tavares	1986 Sen	SCBM	19-02-2012 Espinho 03012
	2 4,24	Sónia Tavares	1986 Sen	SCBM	19-02-2012 Espinho 03012
	2 4,47 - 2,8	Sonia Tavares	1986 Sen	SCBM	26-05-2012 Viana do Castelo 49028
	2 5,30	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	29-07-1990 LisboaN
	2 5,98	Juliana Coutinho	1986 Jun	ACRVC	16-01-2005 Espinho 38010
	2 6,10	Juliana Coutinho	1986 Jun	ACRVC	09-01-2005 Espinho 38007
	2 6,15	Susana Silva	1979 Sen	GRECAS	25-01-2004 Espinho 38015
	2 6,50	Sandra Cruz	1980 Sen	GRECAS	10-02-2001 Espinho
	2 6,52	Isabel Silva	1975 Sen	ADREP	19-02-1995
	2 6,7	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	19-03-1998
	300 Metros Planos	4 1,06	Catarina Amorim	1992 Juv	JAM
4 1,92		Catarina Amorim	1992 Juv	JAM	16-05-2009 Albufeira 03020
4 1,9		Sandra Cruz	1980 Ini	ARCO	24-06-1995 Oliveir
melhor marca electrónica 42,13 Catarina Amorim / 1992 / JUV / JAM / Aveiro / 02-05-2009					
400 Metros Planos	4 2,83	Diana Teixeira	1987 Ini	ACDI	19-01-2002 Espinho
	5 5,85	Cátia Nunes	1990 Jun	GRECAS	14-06-2008 Luso 03033
	5 7,48	Márcia Cardoso	1994 Sen	ADREP	26-01-2014 Pombal / Braga 03006
	5 7,73	Márcia Cardoso	1994 Jun	ADREP	26-02-2012 Pombal 24011
	5 9,40	Juliana Coutinho	1986 Jun	ACRVC	15-01-2005 Espinho 38010
800 Metros	2 1 0,42	Clarisse Cruz	1978 Sen	CAO	27-05-2001
	2 1 3,30	Patricia Pereira	1983 Sen	ADERC	15-01-2006 Espinho 38011
1.000 Metros	2 5 1,5	Ma Fátima Cabral	1972 S23	CCSJM	16-04-1994
	2 5 8,24	Clarisse Cruz	1978 Sen	CAO	18-12-1999
1.500 Metros	4 2 1,46	Clarisse Cruz	1978 S23	CAO	29-07-2000 Funchal
	4 2 3,63	Clarisse Cruz	1978 Sen	CAO	09-02-2002 Espinho
3.000 Metros	9 0 5,52	Clarisse Cruz	1978 Sen	CAO	16-06-2001 LisboaU
	9 2 2,80	Clarisse Cruz	1978 S23	CAO	13-02-2000 Espinho 03013
5.000 Metros	1 5 4 9,16	Clarisse Cruz	1978 Sen	CAO	14-07-2001
10.000 Metros	3 3 5 0,90	Ma Fátima Cabral	1972 Sen	GRECAS	12-04-2003
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	Clarisse Cruz	1978 Sen	CAO	05-06-2002
Salto em Altura	1,70	Anabela Neto	1991 Juv	ACRDE	22-06-2008 Luso 38042
	1,66	Ana Rita Madeil	1983 Juv	GRECAS	16-01-1999 Braga (F) - Espinho (M) 03
	1,63	Carla Santos	1977 Juv	GDL	11-12-1994 Aveiro (Pav. Feiras) 38006

27-03-2014 17:46:22





Recordes

Regional AAA

Seniores (Femininos)

Salto Com Vara	3,55	Tânia António	1987 S23	GRECAS	23-06-2007 Luso 38046
	3,47	Tânia António	1987 S23	GRECAS	02-06-2007 Aveiro 38038
	3,46	Sara Loureiro	1981 Sen	GRECAS	31-01-2004 Espinho 03009
Salto em Comprimento	6,07	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	20-07-1990
	5,81	Sandra Cruz	1980 Sen	GRECAS	31-01-2004 Espinho 03009
	5,72	Sandra Cruz	1980 Sen	GRECAS	03-03-2001 Lisboa (Pav. Atlântico) 030
Triplo Salto	12,81	+ 1,4 Sandra Cruz	1980 S23	GRECAS	21-07-2001 Lisboa (U) 03036
	12,41	Sandra Cruz	1980 Sen	GRECAS	01-02-2004 Espinho 03009
	12,21	Sandra Cruz	1980 Sen	GRECAS	25-01-2004 Espinho 38015
	12,17	Sandra Cruz	1980 Sen	GRECAS	04-03-2001 Lisboa (Pav. Atlântico) 030
	11,60	Regina Mendonça	1976 Sen	ADO	16-02-1997
	11,53	Regina Mendonça	1976 Sen	ADO	18-02-1996
	11,47	Regina Mendonça	1976 Jun	ADO	23-12-1995
	11,33	Karina Carvalho	1975 Jun	MCAV	06-03-1993
	Lançamento Peso-4Kg	16,74	Teresa Machado	1969 Sen	JFSJ
16,51		Teresa Machado	1969 Sen	JFSJ	12-03-1994 Coimbra
Disco 1 Kg	62,00	Teresa Machado	1969 Sen	JFSJ	17-04-1994 S.Jacin
Lançam.Martelo-4Kg	46,97	Fernanda Silva	1981 Sen	GRECAS	12-05-2007 Coimbra (U) 30101
Dardo 600 Gr	41,24	Flávia Costa	1994 Jun	ADREP	24-06-2012 Luso 03035
	38,10	Flávia Costa	1994 Juv	ADREP	06-03-2011 Leiria (CNL) 03017
	37,98	Sara Fernandes	1985 S23	NAC	07-06-2006 Luso 38047
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>				
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>				
	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 5 0,08	Greca - Vagos	1987 Jun	GRECAS	04-03-2006 Espinho 38021
	<i>Tania António (1987) Liliana Barbosa (1987) Ana Abreu (1988) Lisandra Lopes (1988)</i>				
	1 5 0,29	Greca - Vagos	1979 Sen	GRECAS	10-02-2001 Espinho
	<i>Susana Silva (1979) Sandra Cruz (1980) Celsa Gomes (1981) Patricia Leite (1983)</i>				
	1 5 1,96	A D Sanjoanense	1979 Jun	ADS	21-02-1998 Espinho
	<i>Sandra Costa (1981) Márcia Moreira (1981) Mafalda Oliveira (1982) Fátima Adegas (1979)</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>				
	3 5 9,36	A D R E P	1988 Sen	ADREP	19-02-2012 Espinho 03012
	<i>Vera Lima (1989) / Andreia Santos (1995) / Daniela Urbano (1995) / Márcia Cardoso (1994)</i>				

27-03-2014 17:46:22





Recordes

Regional AAA

Seniores (Femininos)

4X400 Metros	4 0 5,35	A D R E P	1992 S23	ADREP	20-05-2012 1203025
	<i>Cátia Rodrigues (1992) / Andreia Santos (1995) / Daniela Urbano (1995) / Márcia Cardoso (1994)</i>				
	4 0 5,96	Grecas - Vagos	1976 Sen	GRECAS	29-01-2005 Espinho 03005
	<i>Isabel Sousa (1984) Ilda Estrela (1976) Sandra Cruz (1980) Susana Silva (1979)</i>				
	4 0 6,52	Grecas	1987 Jun	GRECAS	09-07-2006 Guimarães 03033
	<i>Liliana Barbosa (1987) Ana Abreu (1988) Lisandra Lopes (1988) Tania António (1987)</i>				
	4 0 9,24	Grecas - Vagos	1979 Sen	GRECAS	01-02-2004 Espinho 03009
	<i>Bárbara Chaló (1986) Sandra Cruz (1980) Sara Loureiro (81) Susana Silva (79)</i>				
	4 1 0,17	Grecas - Vagos	1979 Sen	GRECAS	17-01-2004
	<i>Liliana Barbosa (1987) Sara Loureiro (1981) Sandra Cruz (1980) Susana Silva (1979)</i>				
4 1 2,17	A D R E Palhaça	1975 Sen	ADREP	05-02-1995	
<i>Noémia Oliveira (1975) Carla Martinho (1976) Susana Silva (1978) Anália Rosa (1976)</i>					
4 2 6,59	G D Lourocoope	1976 Jun	GDL	29-01-1994	
<i>Ma José Rodrigues (1978) Carla Santos (1977) Elsa Canedo (1977) Dulce Silva (1976)</i>					
3.000 Metros Marcha	1 4 0 4,46	Sandra Vieira Leitão	1975 Sen	ADREP	03-03-2001 Lisboa (Pav. Atlântico) 030
	1 4 3 9,50	Sandra Silva	1975 Sen	GRECAS	24-05-2008 M. Grande 1-2/Guimarães
5.000 Metros Marcha	2 4 0 4,90	Sandra Vieira Leitão	1975 Sen	ADREP	01-06-2002
	2 4 4 5	Sandra Vieira Leitão	1975 Sen	ADREP	09-03-2002 V.Figue
10.000 Metros Marcha	5 0 1 7,24	Sandra Vieira Leitão	1975 Sen	ADREP	16-06-2002
	10 Km marcha	5 0 3 9	Sandra Vieira Leitão	1975 Sen	ADREP
15 Km marcha	1 1 9 4 5	Sandra Vieira Leitão	1975 Sen	ADREP	13-01-2001 SJMadei
20 Km marcha	1 0 4 0 2	Sandra Vieira Leitão	1975 Sen	ADREP	27-04-2002 Montijo
Maratona	2 3 3 3 2	Ma Fátima Cabral	1972 Sen	GRECAS	30-11-2003
	2 4 9 3 8	Ma Goreti Oliveira	1968 Sen	ACRVC	30-01-2000 Badajoz
	2 5 7 1 5	Ma Goreti Oliveira	1968 Sen	ACRVC	23-11-1997
	3 0 2 5 4	Felismina Silva	1966 Sen	GDL	18-10-1992





Recordes

Regional AAA

Seniores (Masculinos)

60 Metros Planos	6,88	Hélio Reis	1972 Sen	ADS	18-02-1995
	6,88	Hélio Reis	1972 S23	ADS	19-02-1994
100 Metros planos	1 0,57 + 1,7	Antonio Brandão	1992 S23	CCSJM	21-07-2012 Luso 38044
	1 0,59	Rui Tavares	1981 Jun	NAC	29-07-2000 Braga 03037
200 Metros	2 1,5	Arnaldo Abrantes	1961 Sen	SCBM	14-03-1981 Coimbra
	em pista de 500 m melhor resultado em pista de 400m:21,79 Rui Tavares / 1981 / NAC / Braga / 30-07-2002				
	2 1,98	Bruno Sá	1987 S23	CCSJM	20-01-2008 Espinho 38011
300 Metros Planos	3 4,70	Paulo Gamelas	1970 Juv	SCBM	25-05-1986 Cáceres
	3 6,05	António Brandão	1992 S23	CCSJM	15-02-2012 Espinho 38013
	3 6,64	Flávio Carvalho	1990 Juv	GRECAS	27-12-2006 Espinho 38006
400 Metros Planos	4 8,02	Vitor Ferreira	1978 Sen	GRECAS	21-07-2001 LisboaU
	4 8,28	Vitor Ferreira	1978 Sen	GRECAS	26-06-2001 Coimbra
	4 9,01	Vitor Ferreira	1978 Sen	GRECAS	02-02-2002 Espinho
	4 9,01	Vitor Ferreira	1978 Sen	GRECAS	26-05-2001
	4 9,15	Paulo Gamelas	1970 Juv	SCBM	09-08-1986 LisboaN
	5 0,0	Arnaldo Abrantes	1961 Sen	SCBM	02-05-1981
	5 0,3	Luis Pinhal	1960 Sen	SCBM	15-05-1980
	5 2,7	Eurico Vitorino	1958 Jun	ACDI	10-07-1977 S J Mad
800 Metros	1 4 9,1	Luis Pinhal	1960 S23	SCBM	14-06-1980 LisboaN
	1 5 0,91	Jorge Batista	1991 S23	ADREP	20-02-2011 Pombal 24010
	1 5 1,83	Mário Silva	1961 Sen	NAC	13-02-2000 Espinho
1.000 Metros	2 2 6,1	Manuel Sousa Alves	1964 Sen	CCSJM	01-05-1989
	2 3 0,11	Licínio Pimentel	1977 Sen	GRECAS	02-12-2000
1.500 Metros	3 4 3,4	Luis Pinhal	1960 S23	SCBM	27-04-1980 LisboaN
	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 0 6,71	António Salvador	1966 Sen	NAC	21-05-1997
	8 1 0,75	António Salvador	1966 Sen	NAC	01-02-1998 Espinho
5.000 Metros	1 3 5 6,4	António Salvador	1966 S23	GRACC	25-06-1988
	Melhor marca obtida por atleta estrangeiro:13.49,48 Youssef El Kalay (1981) NAC / 2 / Maia / 02-07-2005				
10.000 Metros	2 8 4 1,1	António Salvador	1966 S23	GRACC	14-07-1988
	3 1 0 1,1	Manuel Rocha	1957 Sen	GDG	24-04-1977 LisboaN
60 M Barreiras-1.06	8,12	João Fontela	1991 S23	CCSJM	12-02-2012 Pombal 03011
	8,20	João Fontela	1991 S23	CCSJM	27-02-2011 Pombal 03014
	8,25	João Fontela	1991 S23	CCSJM	27-02-2011 Pombal 03014
	8,33	Jorge Santos	1985 Sen	NAC	20-02-2010 Pombal 24010
	8,47	Jorge Santos	1985 Sen	NAC	09-01-2010 Pombal 03002
	8,5	Álvaro Quelhas	1964 Sen	CCSJM	10-01-1987
	8,52	João Fontela	1991 Jun	ESL	18-01-2009 Espinho 38008
	8,53	Jorge Santos	1985 S23	NAC	13-02-2005 Espinho 03013
	8,54	Jorge Santos	1985 S23	NAC	23-01-2005 Braga (Fem) Espinho (Mas)
	8,55	Horácio Sá	1972 Sen	CDC	16-01-2000 Espinho
	8,65	Horácio Sá	1972 Sen	CCSJM	02-02-1997
	8,67	Horácio Sá	1972 Sen	CCSJM	18-01-1997
	8,72	Horácio Sá	1972 Sen	CCSJM	18-02-1996
	8,77	Horácio Sá	1972 Sen	CCSJM	18-02-1996

27-03-2014 17:46:22





Recordes

Regional AAA

Seniores (Masculinos)

60 M Barreiras-1.06	8,87	Horácio Sá	1972 S23	CCSJM	23-12-1998
	Melhor marca eletrónica				
110 M Barreiras-1.06	1 4,24	+ 1,3 João Fontela	1991 S23	CCSJM	08-07-2012 Lisboa 03037
	1 4,40	+ 0,8 João Fontela	1991 S23	CCSJM	08-07-2012 Lisboa 03037
	1 4,74	+ 1,7 João Fontela	1991 S23	CCSJM	21-07-2012 Luso 38044
	1 4,78	- 2,0 Joao Fontela	1991 S23	CCSJM	06-06-2012 Maia 41024
	1 4,95	+ 1,5 Jorge Santos	1985 Sen	NAC	15-07-2009 Maia 41036
	1 4,8	+ 1,6 Horácio Sá	1972 Sen	CDC	09-07-2000 Aveiro 38041
	1 5,22	Horácio Sá	1972 Sen	CDC	07-06-2000
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
Salto em Altura	2,17	Rafael Gonçalves	1977 Sen	CAO	21-07-2001 LisboaU
	2,10	Rafael Gonçalves	1977 Sen	CAO	03-03-2001 Lisboa (Pav. Atlântico) 03036
	2,10	Rafael Gonçalves	1977 Sen	CAO	15-01-2000 Espinho
Salto Com Vara	4,70	Luis Silva	1980 S23	CAO	06-08-2000
	4,60	Luís F. Silva	1980 Sen	GRECAS	27-02-2010 Espinho 03012
	4,55	Luis F. Silva	1980 Sen	GRECAS	20-01-2008 Espinho 38011
Salto em Comprimento	7,45	Pedro Oliveira	1980 S23	GRECAS	20-06-2001 LisboaU
	7,32	João Milheiro	1963 Sen	CCSJM	22-02-1992 Braga 03007
Triplo Salto	15,71	João Dias	1984 Sen	GRECAS	27-02-2010 Espinho 03012
	15,58	+ 0,7 Rafael Gonçalves	1977 Sen	CAO	22-07-2001 Lisboa (U) 03036
	15,41	Rafael Gonçalves	1977 Sen	CAO	11-02-2001 Espinho
	15,08	Rafael Gonçalves	1977 Sen	CAO	10-06-2001
		vento +1,8			
	15,07	João Milheiro	1963 Sen	CCSJM	30-06-1986
Lançamento Peso-7.26	16,76	Nuno Serra	1974 Sen	NAC	07-02-1998 Espinho
	16,77	Nuno Serra	1974 Sen	NAC	14-06-1997
Disco 2 KgS	59,85	Juan Rosete	1979 Sen	GRECAS	06-07-2004
Lançam.Martelo-7,26K	55,63	André Vital	1980 Sen	CCSJM	05-02-2014 Aveiro 38011
	49,42	Rodrigo Santos	1990 Sen	GRECAS	28-07-2013 Leiria 03046
	48,53	Rodrigo Santos	1990 Sen	GRECAS	21-07-2013 Luso 38035
	48,13	Luis Assunção	1978 Sen	GRECAS	30-07-2005 Aveiro 38048
Dardo 800 Gr	58,29	Mario Marques	1993 Sen	CCSJM	08-02-2014 Aveiro 38011
	57,87	Marco Ferreira	1988 Juv	ADREP	16-07-2005
Pentatlo Técnico Sen	3490	João Milheiro	1963 Sen	CCSJM	18-01-1992
	60B106 - 9.2, comp - 7.00, peso7 - 10.30, 60 - 6.9, altura - 1.87				
Heptalo - Seniores	5156	Luis Silva	1980 Sen	GRECAS	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				
Decatlo (Seniores)	6217	Luis Silva	1980 Sen	GRECAS	14-05-2006 Luso 38039
	100 - 11,68 (+2,8), comprim - 6,25 (+1,7), peso7 - 11,35, altura - 1,85, 400 - 54,45:110barr - 16,06 (+0,3), disco2 - 34,89, vara - 4,00, dardo8 - 47,69, 1500 - 5 02,66				
	6141	Luis Silva	1980 Sen	CAO	03-06-2001
	100 - 11,57 (+2,6), comprim - 6,24 (3,8), peso7 - 10,25, altura - 1,76, 400 - 52,83:110barr - 16,39 (1,7), disco2 - 30,52, vara - 4,27, dardo8 - 45,26, 1500 - 4 52,21				

27-03-2014 17:46:22





Recordes

Regional AAA

Seniores (Masculinos)

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 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 1 9,96	G R E C A S	1992 Sen	GRECAS	28-07-2013 Leiria 03046
		<i>Rui Matos / Tiago Cipriano / Micael Seixeiro / Sérgio Silva</i>			
	3 2 2,41	S C Beira Mar	1965 Sen	SCBM	27-04-1986 LisboaA
		<i>Élio Simões () Eugénio Mano () Paulo Gamelas (70) João Sousa ()</i>			
	3 2 4,40	Grecas - Vagos	1978 Sen	GRECAS	27-01-2002 Espinho
		<i>Pedro Almeida (1984) Renato Silva (1981) Alexandre Flórido (1982) Vítor Ferreira (1978)</i>			
5.000 Metros Marcha	2 1 1 4,67	Mário Contreiras	1967 Vet	GRECAS	27-01-2008 Espinho 03005
	2 1 3 3,48	Nuno Valente	1988 Sen	CCSJM	21-07-2012 Luso 38044
	2 1 4 0,16	Nuno Valente	1988 S23	CCSJM	29-05-2010 Póvoa Varzim/Abrantes/Li:
	2 1 4 4,53	Mário Contreiras	1967 Sen	GRECAS	26-05-2007 Braga 03025
	2 1 4 8,14	Mário Contreiras	1967 Vet	GRECAS	15-01-2005 Espinho 38010
	2 2 3 6,74	Bruno Marques	1981 S23	CCSJM	19-01-2002 Espinho (Nave Desp.) 380
	2 2 4 4,1	Helder Neves	1975 Jun	GDL	19-02-1994
	2 3 1 0,8	Décio Ramos	1970 S23	ADO	17-02-1990
10.000 Metros Marcha	4 3 3 7,33	Mário Contreiras	1967 Sen	GRECAS	29-03-2008 Luso 38025
	4 6 4 7,15	Bruno Marques	1981 S23	CCSJM	01-06-2002 Aveiro 38037
10 Km marcha	4 5 0 4	Augusto Cardoso	1970 Vet	ADREP	19-02-2011 Batalha 03012
	4 5 0 7	Mário Contreiras	1967 Sen	GRECAS	14-04-2007 RioMaio
		<i>tempo de passagem</i>			
	4 9 0 1	Bruno Marques	1981 S23	CCSJM	13-04-2002 RioMaio
		<i>tempo de passagem</i>			
15.000 Metros Marcha	1 1 3 3 3	Bruno Marques	1981 S23	CCSJM	13-07-2002 Lisboa (U) 03035
		<i>tempo de passagem</i>			
15 Km marcha	1 0 7 1 3	Augusto Cardoso	1970 Sen	ADREP	19-02-2011 Batalha 03012
	1 0 9 3 7	Augusto Cardoso	1970 Sen	ADREP	05-02-2011 Lourosa 38010
	1 1 3 1 8,00	Mário Contreiras	1967 Sen	GRECAS	04-02-2007 Cucujães
		<i>tempo passagem</i>			
	1 1 3 3 3	Bruno Marques	1981 Jun	CCSJM	09-12-2000 C.Beira
	1 1 6 0 5	Bruno Marques	1981 Jun	CCSJM	05-03-2000 PonteSo
		<i>tempo de passagem</i>			
	1 1 6 1 7	Bruno Marques	1981 Jun	CCSJM	02-01-2000 Pedroso
20 Km marcha	1 2 9 3 0	Augusto Cardoso	1970 Vet	ADREP	19-02-2011 Batalha 03012
	1 3 0 2 1	Mário Contreiras	1967 Sen	GRECAS	14-04-2007 RioMaio
	1 3 9 0 2	Bruno Marques	1981 S23	CCSJM	13-04-2002 RioMaio
30 Km marcha	2 2 7 0 5	Mário Contreiras	1967 Sen	GRECAS	04-02-2007 Cucujães 38018
	2 4 8 1 7	Bruno Marques	1981 S23	CCSJM	13-01-2001 S.J.Mad
	2 4 9 0 8	Bruno Marques	1981 S23	CCSJM	16-02-2002 Valongo
		<i>tempo de passagem</i>			
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

27-03-2014 17:46:22





Recordes

Regional AAA

Sub23 (Femininos)

60 Metros Planos	7,80	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	04-02-1989
100 Metros planos	1 2,12 +0,1	Flavia Ribeiro	1994 Jun	ESJD	21-07-2012 Luso 38044
	1 2,25	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	22-07-1989
200 Metros	2 5,30	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	29-07-1990 LisboaN
	2 5,89	Marcia Cardoso	1994 Jun	ADREP	17-02-2013
	2 5,98	Juliana Coutinho	1986 Jun	ACRVC	16-01-2005 Espinho 38010
	2 6,10	Juliana Coutinho	1986 Jun	ACRVC	09-01-2005 Espinho 38007
300 Metros Planos	4 1,06	Catarina Amorim	1992 Juv	JAM	27-06-2009 Luso 03031
	4 1,92	Catarina Amorim	1992 Juv	JAM	16-05-2009 Albufeira 03020
	4 1,9	Sandra Cruz	1980 Ini	ARCO	24-06-1995 Oliveir
	<i>melhor marca electrónica 42,13 Catarina Amorim / 1992 / JUV / JAM / Aveiro / 02-05-2009</i>				
400 Metros Planos	4 2,83	Diana Teixeira	1987 Ini	ACDI	19-01-2002 Espinho
	5 5,85	Cátia Nunes	1990 Jun	GRECAS	14-06-2008 Luso 03033
	5 7,48	Márcia Cardoso	1994 S23	ADREP	26-01-2014 Pombal / Braga 03006
	5 7,73	Márcia Cardoso	1994 Jun	ADREP	26-02-2012 Pombal 24011
800 Metros	5 9,40	Juliana Coutinho	1986 Jun	ACRVC	15-01-2005 Espinho 38010
	2 1 1,6	Glória Marques	1961 Juv	CDE	25-06-1977 Copenha
	2 1 5,70	Clarisse Cruz	1978 S23	CAO	30-01-2000 Espinho (Nave Desp.) 380
1.000 Metros	2 5 1,5	Ma Fátima Cabral	1972 S23	CCSJM	16-04-1994
	2 5 8,24	Clarisse Cruz	1978 Sen	CAO	18-12-1999
1.500 Metros	4 2 1,46	Clarisse Cruz	1978 S23	CAO	29-07-2000 Funchal
	4 3 0,48	Clarisse Cruz	1978 S23	CAO	12-02-2000 Espinho 03013
3.000 Metros	9 2 2,80	Clarisse Cruz	1978 S23	CAO	13-02-2000 Espinho 03013
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
	1 0 2 0,98	Solange Jesus	1987 S23	ADERCU	09-05-2009 Luso 38029
	1 0 3 8,35	Solange Jesus	1987 S23	ADERCU	20-06-2008 Luso 38042
	1 0 4 0,17	Solange Jesus	1987 S23	ADERCU	20-06-2008 Luso 38033
	1 0 4 4,24	Solange Jesus	1987 Jun	ADERCU	15-08-2006
	1 0 4 7,66	Solange Jesus	1987 Jun	ADERCU	01-07-2006
	1 0 5 7,03	Solange Jesus	1987 Jun	ADERCU	09-06-2005 Luso 38041
	1 1 1 7,26	Eunice Tavares	1985 Jun	CRE	26-06-2004 Covilhã 03032
	1 1 2 5,89	Eunice Tavares	1985 Jun	CRE	19-06-2004 Aveiro 38038
	1 1 2 5,91	Solange Jesus	1987 Juv	ADERCU	12-05-2004 Aveiro 38030
	1 1 3 1,38	Mónica Silva	1983 Jun	ADERCUS	01-06-2002 V. Cast
Salto em Altura	1,70	Anabela Neto	1991 Juv	ACRDE	22-06-2008 Luso 38042
	1,66	Ana Rita Madeil	1983 Juv	GRECAS	16-01-1999 Braga (F) - Espinho (M) 03
	1,63	Carla Santos	1977 Juv	GDL	11-12-1994 Aveiro (Pav. Feiras) 38006
Salto Com Vara	3,55	Tânia António	1987 S23	GRECAS	23-06-2007 Luso 38046
	3,47	Tânia António	1987 S23	GRECAS	02-06-2007 Aveiro 38038
	3,40	Tânia António	1987 S23	GRECAS	19-01-2009 Espinho 38011
	3,40	Tânia António	1987 S23	GRECAS	19-01-2008 Espinho 38011
	3,35	Tânia António	1987 S23	GRECAS	12-01-2008 Espinho 38010
	3,30	Tânia António	1987 S23	GRECAS	05-01-2008 Espinho 38008
	3,30	Tânia António	1987 S23	GRECAS	10-02-2007 Pombal 03010
	3,26	Tânia António	1987 S23	GRECAS	03-02-2007 Espinho 03009

27-03-2014 17:46:22





Recordes

Regional AAA

Sub23 (Femininos)

Salto Com Vara	3,20	Tânia António	1987 Jun	GRECAS	04-03-2006 Espinho 38022
	3,20	Sara Loureiro	1981 S23	GRECAS	01-03-2003 Alpiarça 03013
	3,20	Sara Loureiro	1981 S23	GRECAS	11-01-2003 Espinho 38018
	3,15	Sara Loureiro	1991 S23	GRECAS	04-01-2003 Espinho 38017
Salto em Comprimento	6,07	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	20-07-1990
	5,72	Sandra Cruz	1980 Sen	GRECAS	03-03-2001 Lisboa (Pav. Atlântico) 030
Triplo Salto	12,81 + 1,4	Sandra Cruz	1980 S23	GRECAS	21-07-2001 Lisboa (U) 03036
	12,17	Sandra Cruz	1980 Sen	GRECAS	04-03-2001 Lisboa (Pav. Atlântico) 030
Lançamento Peso-4Kg	13,40	Teresa Machado	1969 Jun	CG	07-06-1986 LisboaN
Disco 1 Kg	47,56	Diana Hernandez	1993 Jun	GRECAS	16-07-2011 Aveiro 38042
	47,56	Diana Hernandez	1993 Jun	GRECAS	16-07-2011 Aveiro 38042
	46,30	Teresa Machado	1969 Jun	CG	10-08-1986 LisboaN
Lançam.Martelo-4Kg	46,20	Joana Esgueirão	1992 Jun	GRECAS	27-03-2010 Vila Nova de Cerveira 490
Dardo 600 Gr	41,24	Flávia Costa	1994 Jun	ADREP	24-06-2012 Luso 03035
	38,53	Flávia Costa	1994 Jun	ADREP	10-06-2012 Lisboa (EUL) 03032
	38,10	Flávia Costa	1994 Juv	ADREP	06-03-2011 Leiria (CNL) 03017
	37,98	Sara Fernandes	1985 S23	NAC	07-06-2006 Luso 38047
Pentatlo (Jun/Sen)	3317	Rosa Domingues	1983 S23	GRECAS	22-02-2003 Espinho 03012
	60B084 - 9,90, altura- 1,59, peso4 - 11,07, comprim - 5,40, 800 - 2.38,40				
Heptalo - Seniores	4499	Rosa Domingues	1983 Jun	GRECAS	20-05-2001 Aveiro 38033
	100bar - 15,9, altura - 1,61: peso - 11,71, 200 - 27,0, comprim - 5,40, dardo6 - 29,85, 800 - 2.39,7				
4X100 Metros Planos	4 9,85	Greca	1979 S23	GRECAS	30-06-2001
	Patricia Leite (83) Celsa Gomes (81) Susana Silva (79) Sandra Cruz (80)				
4X200 Metros	1 5 0,08	Greca - Vagos	1987 Jun	GRECAS	04-03-2006 Espinho 38021
	Tania António (1987) Liliana Barbosa (1987) Ana Abreu (1988) Lisandra Lopes (1988)				
4X400 Metros	1 5 1,96	A D Sanjoanense	1979 Jun	ADS	21-02-1998 Espinho
	Sandra Costa (1981) Márcia Moreira (1981) Mafalda Oliveira (1982) Fátima Adegas (1979)				
	4 0 5,35	A D R E P	1992 S23	ADREP	20-05-2012 1203025
	Cátia Rodrigues (1992) / Andreia Santos (1995) / Daniela Urbano (1995) / Márcia Cardoso (1994)				
3.000 Metros Marcha	4 0 6,52	Greca	1987 Jun	GRECAS	09-07-2006 Guimarães 03033
	Liliana Barbosa (1987) Ana Abreu (1988) Lisandra Lopes (1988) Tania António (1987)				
	4 1 0,31	ADREP	1992 S23	ADREP	22-01-2012 Espinho 38009
	Cátia Rodrigues (1992) / Daniela Urbano (1995) / Márcia Cardoso (1994) / Andreia Santos (1995)				
3.000 Metros Marcha	4 1 2,17	A D R E Palhaça	1975 Sen	ADREP	05-02-1995
	1 4 3 5,80	Ma Salomé Rodrigues	1978 Juv	GDL	29-01-1994





Recordes

Regional AAA

Sub23 (Masculinos)

60 Metros Planos	6,88	Hélio Reis	1972 S23	ADS	19-02-1994
100 Metros planos	1 0,57 + 1,7	Antonio Brandão	1992 S23	CCSJM	21-07-2012 Luso 38044
	1 0,59	Rui Tavares	1981 Jun	NAC	29-07-2000 Braga 03037
200 Metros	2 1,48 + 1,2	António Brandão	1992 S23	CCSJM	15-07-2012 Pombal 03038
	2 1,3	Arnaldo Abrantes	1961 Sen	SCBM	14-03-1981 Coimbra
<i>em pista de 500 m</i>					
300 Metros Planos	2 1,98	Bruno Sá	1987 S23	CCSJM	20-01-2008 Espinho 38011
	3 4,70	Paulo Gamelas	1970 Juv	SCBM	25-05-1986 Cáceres
	3 6,05	António Brandão	1992 S23	CCSJM	15-02-2012 Espinho 38013
400 Metros Planos	3 6,64	Flávio Carvalho	1990 Juv	GRECAS	27-12-2006 Espinho 38006
	4 9,15	Paulo Gamelas	1970 Juv	SCBM	09-08-1986 LisboaN
	4 9,87	Bruno Sá	1987 S23	CCSJM	20-01-2007 Espinho 38015
800 Metros	1 4 9,1	Luis Pinhal	1960 S23	SCBM	14-06-1980 LisboaN
	1 5 0,91	Jorge Batista	1991 S23	ADREP	20-02-2011 Pombal 24010
	1 5 1,98	Renato Silva	1981 S23	GRECAS	10-02-2002 Espinho 03011
	1 5 2,84	Renato Silva	1981 S23	GRECAS	13-01-2002 Espinho 03005
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 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
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
	3 1 0 1,1	Manuel Rocha	1957 Sen	GDG	24-04-1977 LisboaN
60 M Barreiras-1.06	8,12	João Fontela	1991 S23	CCSJM	12-02-2012 Pombal 03011
	8,13	João Fontela	1991 S23	CCSJM	19-02-2012 Espinho 03012
	8,20	João Fontela	1991 S23	CCSJM	27-02-2011 Pombal 03014
	8,25	João Fontela	1991 S23	CCSJM	27-02-2011 Pombal 03014
	8,37	João Fontela	1991 S23	CCSJM	13-02-2011 Pombal 03010
	8,37	João Fontela	1991 S23	CCSJM	20-02-2011 Pombal 24010
	8,41	João Fontela	1991 S23	CCSJM	06-02-2011 Pombal 03009
	8,43	João Fontela	1991 S23	CCSJM	06-02-2011 Pombal 03009
	8,48	João Fontela	1991 S23	CCSJM	08-01-2011 Pombal 03003
	8,52	João Fontela	1991 S23	CCSJM	08-01-2011 Pombal 03003
	8,52	João Fontela	1991 Jun	CCSJM	28-02-2010 Espinho 03012
110 M Barreiras-1.06	8,52	João Fontela	1991 Jun	ESL	18-01-2009 Espinho 38008
	1 4,24 + 1,3	João Fontela	1991 S23	CCSJM	08-07-2012 Lisboa 03037
	1 4,51 + 1,0	João Fontela	1991 S23	CCSJM	05-07-2012 Lisboa 03055
	1 4,57 - 1,3	João Fontela	1990 S23	CCSJM	13-05-2012 Quarteira 80055
	1 5,02 - 1,0	João Fontela	1991 Jun	CCSJM	30-06-2010 Luso 38039
	1 5,29 + 1,3	João Fontela	1991 Jun	CCSJM	10-06-2010 Aveiro 38035
	1 5,47 + 1,2	João Fontela	1991 Jun	ESL	23-05-2009 Luso 38031
1 5,56 + 0,3	Jorge Santos	1985 Jun	NAC	06-06-2004 Guimarães 03030	
400 M Barreiras-0.91	5 3,74	Helder Pato	1980 S23	ADREP	09-07-2002
Salto em Altura	2,08	Rafael Gonçalves	1977 Jun	ADO	20-07-1996
	2,07	Joel Costa	1979 Juv	ESJD	17-02-1996
Salto Com Vara	4,70	Luis Silva	1980 S23	CAO	06-08-2000
	4,50	Luis Silva	1980 S23	CAO	31-12-2000 Espinho
	4,50	Luis Silva	1980 S23	CAO	20-02-2000 Espinho

27-03-2014 17:46:22





Recordes

Regional AAA

Sub23 (Masculinos)

Salto em Comprimento	7,45	Pedro Oliveira	1980 S23	GRECAS	20-06-2001 LisboaU
	7,27	Pedro Oliveira	1980 S23	GRECAS	13-02-2000 Espinho 03013
	7,21	Pedro Oliveira	1980 S23	GRECAS	06-02-2000 Espinho 03012
	7,12	Pedro Oliveira	1980 S23	GRECAS	30-01-2000 Espinho (Nave Desp.) 380
Triplo Salto	15,27	João Dias	1984 S23	GRECAS	28-01-2006 Espinho 00004
	15,23 +0,9	João Dias	1984 S23	GRECAS	16-07-2006 Abrantes 03034
	15,23 +0,8	João Dias	1984 S23	GRECAS	29-05-2005 Braga 03024
	15,13 -0,5	João Dias	1984 Jun	GRECAS	06-07-2003 Guarda 03031
	14,99	Joel Costa	1979 Jun	CAO	01-03-1998 Espinho
	14,80 +1,4	João Dias	1984 Jun	GRECAS	08-06-2003 Maia 03027
Lançamento Peso-7.26	15,27	Nuno Serra	1974 S23	NAC	27-01-1996
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	4568	Luis Simões	1977 S23	GRECAS	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				
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)				
	1 3 3,98	C Campismo S J M	1992 Jun	CCSJM	23-01-2011 Pombal 03006
	José Viegas (1993) / Antonio Brandão (1992) / Claudio Ferreira (1992) / Eliseu Ribeiro (1992)				
4X400 Metros	1 3 4,23	C A Ovar	1977 S23	CAO	21-02-1998 Espinho
	Diogo Dias (1977) Luis Silva (1980) Luis Sá (1980) Joel Costa (1979)				
	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)				
	3 2 5,05	Greca - Vagos	1992 S23	GRECAS	25-01-2014 Pombal / Braga 03006
	Rui Almeida / Tiago Cipriano / Rui Matos / Sergio Silva				
5.000 Metros Marcha	3 3 0,65	A D R E Palhaça	1991 Jun	ADREP	28-02-2010 Espinho 03012
	Joao Nogueira (1992) / John Martins (1992) / Pedro Vieira (1992) / Jorge Batista (1991)				
	3 3 1,23	A D R E Palhaça	1991 Jun	ADREP	31-01-2010 Espinho / Pombal 03006
	Ariel Pereira (1992) / Jorge Batista (1991) / Joao Nogueira (1992) / John Martins (1992)				
	3 3 1,38	Greca - Vagos	1982 S23	GRECAS	01-02-2004 Espinho
	Carlos Santos (1985) João Dias (1982) Pedro Almeida (1984) Alexandre Flório (1982)				
10.000 Metros Marcha	2 1 4 0,16	Nuno Valente	1988 S23	CCSJM	29-05-2010 Póvoa Varzim/Abrantes/Li:
	2 2 2 2,86	Nuno Valente	1988 S23	CCSJM	13-02-2010 Pombal 03010
	2 2 3 2,48	Nuno Valente	1988 S23	CCSJM	09-01-2010 Espinho 38009
	2 2 3 6,74	Bruno Marques	1981 S23	CCSJM	19-01-2002 Espinho (Nave Desp.) 380
	2 2 4 4,1	Helder Neves	1975 Jun	GDL	19-02-1994
10 Km marcha	4 6 4 7,15	Bruno Marques	1981 S23	CCSJM	01-06-2002 Aveiro 38037
	4 7 5 8,9	Bruno Marques	1981 Jun	CCSJM	05-08-2000
15.000 Metros Marcha	4 9 0 1	Bruno Marques	1981 S23	CCSJM	13-04-2002 RioMaio
	tempo de passagem				
15 Km marcha	1 1 3 3 3	Bruno Marques	1981 S23	CCSJM	13-07-2002 Lisboa (U) 03035
	tempo de passagem				
15 Km marcha	1 1 3 3 3	Bruno Marques	1981 Jun	CCSJM	09-12-2000 C.Beira
	1 1 6 0 5	Bruno Marques	1981 Jun	CCSJM	05-03-2000 PonteSo

27-03-2014 17:46:22





Recordes

Regional AAA

Sub23 (Masculinos)

15 Km marcha	1 1 6 1 7	Bruno Marques	1981 Jun	CCSJM	02-01-2000 Pedroso
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
	1 3 9 0 2	Bruno Marques	1981 S23	CCSJM	13-04-2002 RioMaio
30 Km marcha	2 4 0 5 3	Nuno Valente	1988 S23	CCSJM	24-01-2010 Avintes 38014
	2 4 8 1 7	Bruno Marques	1981 S23	CCSJM	13-01-2001 S.J.Mad
	2 4 9 0 8	Bruno Marques	1981 S23	CCSJM	16-02-2002 Valongo
	<i>tempo de passagem</i>				
35 Km marcha	3 1 3 2 4	Bruno Marques	1981 S23	CCSJM	16-02-2002 Valongo

27-03-2014 17:46:22





Recordes

Regional AAA

Juniores (Femininos)

60 Metros Planos	7,80	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	04-02-1989
100 Metros planos	1 2,07 + 1,0	Flavia Ribeiro	1994 Jun	ESJD	23-06-2012 Luso 03035
	1 2,25	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	22-07-1989
200 Metros	2 5,30	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	29-07-1990 LisboaN
	2 5,98	Juliana Coutinho	1986 Jun	ACRVC	16-01-2005 Espinho 38010
	2 6,10	Juliana Coutinho	1986 Jun	ACRVC	09-01-2005 Espinho 38007
300 Metros Planos	4 1,06	Catarina Amorim	1992 Juv	JAM	27-06-2009 Luso 03031
	4 1,92	Catarina Amorim	1992 Juv	JAM	16-05-2009 Albufeira 03020
	4 1,9	Sandra Cruz	1980 Ini	ARCO	24-06-1995 Oliveir
<i>melhor marca electrónica 42,13 Catarina Amorim / 1992 / JUV / JAM / Aveiro / 02-05-2009</i>					
400 Metros Planos	4 2,83	Diana Teixeira	1987 Ini	ACDI	19-01-2002 Espinho
	5 5,85	Cátia Nunes	1990 Jun	GRECAS	14-06-2008 Luso 03033
	5 7,73	Márcia Cardoso	1994 Jun	ADREP	26-02-2012 Pombal 24011
	5 9,09	Márcia Cardoso	1994 Jun	ADREP	18-02-2012 Espinho 03012
800 Metros	5 9,40	Juliana Coutinho	1986 Jun	ACRVC	15-01-2005 Espinho 38010
	2 1 1,6	Glória Marques	1961 Juv	CDE	25-06-1977 Copenha
	2 1 6,31	Anália Rosa	1976 Jun	ADREP	05-02-1995
1.000 Metros	3 0 6,94	Sandra Almeida	1995 Ini	ACBU	26-12-2009 Espinho 38006
	3 1 3,30	Carina Pinho	1986 Ini	ACDI	02-12-2000
1.500 Metros	4 2 5,3	Regina Gonçalves	1963 Jun	SCBM	11-07-1981 LisboaL
	4 3 5,4	Anália Rosa	1976 Jun	ADREP	22-12-1995
3.000 Metros	9 4 1,45	Ma Fátima Cabral	1972 Jun	AAA	27-07-1991
	1 0 0 7,80	Mónica Silva	1983 Jun	ADERC	29-12-2001 Espinho
5.000 Metros	1 7 2 6,48	Clarisse Cruz	1978 Jun	ADO	20-07-1997 Coimbra
10.000 Metros	3 9 4 4,04	Liliana Bastos	1995 Jun	CDC	06-04-2013 Luso 38019
	4 0 1 9,1	Clarisse Cruz	1978 Jun	ADO	23-03-1996 Oliveir
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
3.000 Mt.Obstáculos	1 0 4 4,24	Solange Jesus	1987 Jun	ADERCU	15-08-2006
	1 0 4 7,66	Solange Jesus	1987 Jun	ADERCU	01-07-2006 Leiria 24034
	1 0 5 7,03	Solange Jesus	1987 Jun	ADERCU	09-06-2005 Luso 38041
	1 1 1 7,26	Eunice Tavares	1985 Jun	CRE	26-06-2004 Covilhã 03032
	1 1 2 5,89	Eunice Tavares	1985 Jun	CRE	19-06-2004 Aveiro 38038
	1 1 2 5,91	Solange Jesus	1987 Juv	ADERCU	12-05-2004 Aveiro 38030
	1 1 3 1,38	Mónica Silva	1983 Jun	ADERCUS	01-06-2002 V. Cast
Salto em Altura	999,99	Patrícia Nunes	1996 Ini	GJPB	07-05-2011 Aveiro 38028
	1,70	Anabela Neto	1991 Juv	ACRDE	22-06-2008 Luso 38042
	1,66	Ana Rita Madeil	1983 Juv	GRECAS	16-01-1999 Braga (F) - Espinho (M) 03
	1,63	Carla Santos	1977 Juv	GDL	11-12-1994 Aveiro (Pav. Feiras) 38006
Salto Com Vara	3,35	Tânia António	1987 Jun	GRECAS	25-06-2006 Aveiro 38052
	3,20	Tânia António	1987 Jun	GRECAS	04-03-2006 Espinho 38022
Salto em Comprimento	6,07	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	20-07-1990
	5,68	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	24-12-1990
Triplo Salto	11,96 + 1,5	Sandra Cruz	1980 Jun	GRECAS	10-07-1999 Aveiro 38033
	11,47	Regina Mendonça	1976 Jun	ADO	23-12-1995
	11,33	Karina Carvalho	1975 Jun	MCAV	06-03-1993

27-03-2014 17:46:22





Recordes

Regional AAA

Juniores (Femininos)

Lançamento Peso-4Kg	13,40	Teresa Machado	1969 Jun	CG	07-06-1986 LisboaN	
	13,33	Soraia Ruas	1992 Jun	ADREP	20-02-2010 Pombal 24010	
	12,99	Soraia Ruas	1992 Jun	ADREP	16-01-2010 Espinho 38011	
	12,90	Soraia Ruas	1992 Juv	ADREP	24-01-2009 Espinho 03005	
	12,86	Teresa Machado	1969 Jun	CG	03-05-1986 Alvalad	
	12,58	Teresa Machado	1969 Jun	CG	06-04-1986	
	12,49	Soraia Ruas	1992 Juv	ADREP	17-01-2009 Espinho 38008	
	12,30	Teresa Machado	1969 Jun	CG	15-03-1986	
	12,20	Soraia Ruas	1992 Juv	ADREP	03-01-2009 Espinho 38006	
	11,97	Soraia Ruas	1992 Juv	ADREP	19-12-2008 Pombal 24003	
	11,81	Rosa Domingues	1983 Jun	GRECAS	03-02-2001 Espinho (Nave Desp.) 380	
	11,81	Rosa Domingues	1983 Jun	GRECAS	30-12-2000 Espinho (Nave Desp.) 380	
	Disco 1 Kg	47,56	Diana Hernandez	1993 Jun	GRECAS	16-07-2011 Aveiro 38042
		47,56	Diana Hernandez	1993 Jun	GRECAS	16-07-2011 Aveiro 38042
		46,30	Teresa Machado	1969 Jun	CG	10-08-1986 LisboaN
45,54		Teresa Machado	1969 Jun	CG	02-08-1986 LisboaN	
44,50		Teresa Machado	1969 Jun	CG	19-07-1986	
43,96		Teresa Machado	1969 Jun	CG	06-07-1986 LisboaN	
42,44		Teresa Machado	1969 Jun	CG	17-05-1986 Alvalad	
39,22		Teresa Machado	1969 Jun	CG	03-05-1986 Alvalad	
Lançam.Martelo-4Kg		46,20	Joana Esgueirão	1992 Jun	GRECAS	27-03-2010 Vila Nova de Cerveira 490
	42,47	Joana Esgueirão	1992 Jun	GRECAS	20-02-2010 Aveiro 38018	
	42,20	Fernanda Silva	1981 Jun	CAO	01-07-2000	
Dardo 600 Gr	41,39	Flávia Costa	1994 Jun	ADREP	03-03-2012 Leiria 03015	
	38,53	Flávia Costa	1994 Jun	ADREP	10-06-2012 Lisboa (EUL) 03032	
	38,10	Flávia Costa	1994 Juv	ADREP	06-03-2011 Leiria (CNL) 03017	
	36,74	Flavia Costa	1994 Juv	ADREP	25-07-2010 Leiria (CNL) 24301	
	36,15	Flávia Costa	1994 Juv	ADREP	20-06-2010 Guimarães 03030	
	35,12	Flavia Costa	1994 Juv	ADREP	13-06-2010 Lisboa (E. Univ.) 03028	
	34,41	Flavia Costa	1994 Juv	ADREP	12-12-2009 Aveiro 38002	
34,39	Tânia Pinhão	1988 Jun	GRECAS	10-06-2006 Aveiro 38048		
Pentatlo Técnico Sen	2998	Sandra Cruz	1980 Juv	GRECAS	27-12-1997	
	60B - 10,2, altura - 1,51, peso4 - 9,04, 60 - 8,1, comprim - 5,17					
Pentatlo (Jun/Sen)	3247	Rosa Domingues	1980 Jun	GRECAS	03-02-2001 Espinho	
	60B - 9,91, altura - 1,56, peso4 - 11,81, comprim - 5,20, 800 - 2.40,63					
Heptalo - Seniores	4499	Rosa Domingues	1983 Jun	GRECAS	20-05-2001 Aveiro 38033	
	100bar - 15,9, altura - 1,61: peso - 11,71, 200 - 27,0, comprim - 5,40, dardo6 - 29,85, 800 - 2.39,7					
4X100 Metros Planos	5 0,47	Seleção	1992 Juv	AAA	17-05-2009 Albufeira 03020	
	Marlene Bastos (1992) Cátia Rodrigues (1992) Telma Neto (1992) Catarina Amorim (1992)					
	5 0,98	Seleção	1988 Juv	AAA	15-05-2005	
	Daniela Ferreira (89) Ana Costa (89) Catia Silva (88) Diana Relvas (89)					
4X200 Metros	1 5 0,08	Grecas - Vagos	1987 Jun	GRECAS	04-03-2006 Espinho 38021	
	Tania António (1987) Liliana Barbosa (1987) Ana Abreu (1988) Lisandra Lopes (1988)					





Recordes

Regional AAA

Juniores (Femininos)

4X200 Metros	1 5 1,96	A D Sanjoanense	1979 Jun	ADS	21-02-1998 Espinho
	<i>Sandra Costa (1981) Márcia Moreira (1981) Mafalda Oliveira (1982) Fátima Adegas (1979)</i>				
4X400 Metros	4 0 4,12	A D R E P	1994 Jun	ADREP	24-06-2012 Luso 03035
	<i>Daniela Urbano (1995) / Inês Bola (1994) / Márcia Cardoso (1994) / Andreia Santos (1995)</i>				
	4 0 6,52	Greca	1987 Jun	GRECAS	09-07-2006 Guimarães 03033
	<i>Liliana Barbosa (1987) Ana Abreu (1988) Lisandra Lopes (1988) Tania António (1987)</i>				
	4 1 5,65	A D R E Palhaça	1992 Jun	ADREP	13-02-2011 Pombal 03011
	<i>Márcia Cardoso (1994) / Jessica Pires (1993) / Cátia Rodrigues (1992) / Andreia Santos (1995)</i>				
	4 1 6,83	A D Sanjoanense	1979 Jun	GDL	18-01-1998 Espinho
	<i>Fátima Adegas (1979) Márcia Moreira (1981) Sandra Costa (1981) Sónia Ferreira (1979)</i>				
	4 2 6,59	G D Lourocoope	1976 Jun	GDL	29-01-1994
	<i>Ma José Rodrigues (1978) Carla Santos (1977) Elsa Canedo (1977) Dulce Silva (1976)</i>				
3.000 Metros Marcha	1 4 3 4,9	Rita Silva	1973 Juv	ARCO	16-06-1990
	1 4 3 5,80	Ma Salomé Rodrigues	1978 Juv	GDL	29-01-1994
5.000 Metros Marcha	2 4 5 2,89	Fátima Rodrigues	1986 Jun	ADREP	07-05-2005
10.000 Metros Marcha	5 0 4 5,98	Fátima Rodrigues	1986 Jun	ADREP	12-06-2004
10 Km marcha	5 1 1 2	Fátima Rodrigues	1986 Jun	ADREP	29-01-2005
15 Km marcha	1 2 1 1 3	Fátima Rodrigues	1986 Jun	ADREP	07-05-2005





Recordes

Regional AAA

Juniores (Masculinos)

60 Metros Planos	6,94	Rui Tavares	1981 Jun	NAC	05-02-2000 Espinho 03012
100 Metros planos	1 0,59 - 0,2	Rui Tavares	1981 Jun	NAC	29-07-2000 Braga 03037
200 Metros	2 1,79	Rui Tavares	1981 Jun	NAC	30-07-2000
	2 2,09	Rui Tavares	1981 Jun	NAC	13-02-2000 Espinho 03013
300 Metros Planos	3 4,70	Paulo Gamelas	1970 Juv	SCBM	25-05-1986 Cáceres
	3 6,64	Flávio Carvalho	1990 Juv	GRECAS	27-12-2006 Espinho 38006
400 Metros Planos	4 9,15	Paulo Gamelas	1970 Juv	SCBM	09-08-1986 LisboaN
	5 0,35	Bruno Sá	1987 Jun	CCSJM	21-01-2006 Espinho 38016
	5 2,7	Eurico Vitorino	1958 Jun	ACDI	10-07-1977 S J Mad
800 Metros	1 5 1,57	Renato Silva	1981 Jun	GRECAS	30-07-2000
	1 5 2,91	Jorge Batista	1991 Jun	ADREP	07-02-2010 Espinho 03008
	1 5 4,34	Renato Silva	1981 Jun	GRECAS	13-02-2000 Espinho 03013
1.000 Metros	2 2 9,86	Bruno Cordeiro	1980 Jun	GRECAS	10-04-1999
	2 3 2,10	Jorge Batista	1991 Jun	ADREP	26-12-2009 Espinho 38006
	2 3 7,48	Pedro Gamelas	1990 Jun	CENAP	27-12-2008 Espinho 38005
	2 3 8,89	José Moreira	1980 Jun	ADS	25-04-1997 Espinho
	2 4 0,05	Ricardo Esteves	1977 Jun	CCSJM	06-01-1996
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 1 2,77	Bruno Saramago	1982 Jun	ACADOF	23-05-2001
	8 2 4,76	Bruno Cordeiro	1980 Jun	GRECAS	29-12-1999
5.000 Metros	1 4 1 1,65	Bruno Saramago	1982 Jun	ACADOF	22-07-2001 Grosset
10.000 Metros	3 1 5 8,13	Bruno Vieira	1995 Jun	GDCCP	06-04-2013 Luso 38019
	3 2 1 7,76	Tiago Pereira	1984 Jun	GDCCP	19-04-2003 Aveiro 38028
	3 2 3 5,4	Nuno Sousa	1976 Jun	GDCCP	25-03-1995 Oliveirinha 38029
60 M Barreiras-1,00	8,40	João Fontela	1991 Jun	ESSL	10-01-2009 Espinho 03002
60 M Barreiras-1.06	8,52	João Fontela	1991 Jun	CCSJM	28-02-2010 Espinho 03012
	8,52	João Fontela	1991 Jun	ESL	18-01-2009 Espinho 38008
	8,71	Jorge Santos	1985 Jun	NAC	07-03-2004 Espinho 03019
	8,73	Jorge Santos	1985 Jun	NAC	27-02-2004 Espinho 38017
	8,77	Jorge Santos	1985 Jun	NAC	07-02-2004 Espinho 03010
	8,78	Jorge Santos	1985 Jun	NAC	25-01-2004 Espinho 38015
	8,86	Jorge Santos	1985 Jun	NAC	18-01-2004 Espinho 03004
	8,86	Jorge Santos	1985 Jun	NAC	11-01-2004 Espinho 38011
	8,86	Jorge Santos	1985 Jun	NAC	11-01-2004 Espinho 38011
	9,00	Pedro Santos	1975 Jun	CCSJM	20-02-1994
	9,05	Pedro Santos	1975 Jun	CCSJM	23-01-1993
110M Barreiras-1.00	1 4,86	João Fontela	1991 Jun	CCSJM	08-06-2010 Lisboa (Alto S. João) 1204
	1 4,92 + 0,3	João Fontela	1991 Jun	ESL	12-07-2009 Lisboa (Univ) 03033
	1 5,00 + 0,6	João Fontela	1991 Jun	ESL	12-07-2009 Lisboa (Univ) 03033
110 M Barreiras-1.06	1 5,02 - 1,0	João Fontela	1991 Jun	CCSJM	30-06-2010 Luso 38039
	1 5,29 + 1,3	João Fontela	1991 Jun	CCSJM	10-06-2010 Aveiro 38035
	1 5,47 + 1,2	João Fontela	1991 Jun	ESL	23-05-2009 Luso 38031
	1 5,56 + 0,3	Jorge Santos	1985 Jun	NAC	06-06-2004 Guimarães 03030
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
Salto em Altura	2,08	Rafael Gonçalves	1977 Jun	ADO	20-07-1996
	2,07	Joel Costa	1979 Juv	ESJD	17-02-1996

27-03-2014 17:46:23





Recordes

Regional AAA

Juniões (Masculinos)

Salto Com Vara	4,20	Luis Silva	1980 Jun	ADO	19-07-1998	
	4,00	Luis Silva	1980 Jun	CAO	23-12-1998 Espinho	
Salto em Comprimento	7,15 + 1,3	Pedro Oliveira	1980 Jun	GRECAS	10-07-1999 Aveiro 38033	
	7,04	Pedro Oliveira	1980 Jun	GRECAS	13-02-1999	
Triplo Salto	15,13 - 0,5	João Dias	1984 Jun	GRECAS	06-07-2003 Guarda 03031	
	14,99	Joel Costa	1979 Jun	CAO	01-03-1998 Espinho	
	14,80 + 1,4	João Dias	1984 Jun	GRECAS	08-06-2003 Maia 03027	
	14,75	Joel Costa	1979 Jun	CAO	09-05-1998 V.R.S.A	
Lançamento Peso-6Kg	16,07	José Pinho	1995 Jun	NAC	15-06-2013	
	15,27	José Pinho	1995 Juv	NAC	22-01-2012 Pombal 03006	
	15,23	Paulo Pereira	1984 Jun	NAC	15-03-2003 Lisboa (U) 03017	
	15,17	Renato Costa	1990 Jun	CENAP	25-01-2009 Espinho 03005	
	14,74	Paulo Pereira	1984 Jun	NAC	16-02-2003 Espinho	
Lançamento Peso-7.26	15,36	José Pinho	1996 Jun	NAC	12-01-2014 Pombal / Braga 03006	
	14,48	José Pinho	1995 Jun	NAC	25-05-2013 Guimara	
	14,34	José Pinho	1995 Jun	NAC	13-01-2013 Aveiro 38008	
	14,08	José Pinho	1996 Jun	NAC	10-02-2013	
	13,74	Paulo Pereira	1984 Jun	NAC	24-05-2003 Guimarães 03023	
	13,71	Renato Costa	1990 Jun	CENAP	08-02-2009 Pombal 03008	
	13,58	Mário Cardoso	1970 Jun	ACDI	28-01-1989	
	Disco 1.750 Kg	52,96	Ricardo Freitas	1993 Jun	GRECAS	22-06-2012 Aveiro 38037
		50,98	Ricardo Freitas	1993 Jun	GRECAS	24-06-2012 Luso 03035
		49,39	Ricardo Freitas	1993 Jun	GRECAS	04-07-2012 Aveiro 38040
48,51		Ricardo Freitas	1993 Jun	GRECAS	10-06-2011 V.N. Cerveira 49029	
47,94		Ricardo Freitas	1993 Jun	GRECAS	01-12-2011 Aveiro 38002	
46,34		Renato Costa	1991 Jun	CENAP	27-07-2008 LeiriaC	
Disco 2 KgS	46,08	Juan Rosete	1979 Jun	CC	03-03-1996 S.Jacin	
Lançam.Martelo-6 Kg	51,61	Fábio Freitas	1987 Jun	GRECAS	27-02-2005 Lisboa (U) 03015	
Lançam.Martelo-7,26K	47,07	Fábio Freitas	1987 Jun	GRECAS	30-07-2005 Aveiro 38048	
Dardo 800 Gr	57,87	Marco Ferreira	1988 Juv	ADREP	16-07-2005	
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.) 380	
60 - 7,2, comp - 6,23, peso7 - 12,53, altura - 1,82, 60B106 - 9,4, vara - 3,10, 1000 - 2.58,7						
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						
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)						
	1 3 3,98	C Campismo S J M	1992 Jun	CCSJM	23-01-2011 Pombal 03006	
José Viegas (1993) / Antonio Brandão (1992) / Claudio Ferreira (1992) / Eliseu Ribeiro (1992)						
	1 3 4,59	C Campismo S J M	1988 Jun	CCSJM	03-03-2007 Espinho 38025	
Tiago Vieira (1988) Filipe Rosa (1989) Patrício Magalhães (1989) Jorge Cardoso (1988)						

27-03-2014 17:46:23





Recordes

Regional AAA

Juniores (Masculinos)

4X200 Metros	1 4 1,37	J A Mozelense	1988 Juv	JAM	18-02-2005 Espinho
	<i>Nelson Tavares (1988) Joaquim Gomes (1988) Paulo Nunes (1988) Marco Carvalho (1989)</i>				
4X400 Metros	3 2 3,90	C A Póvoa Pacense	1992 Jun	CENAP	11-07-2010 Luso 38044
	<i>Tiago M. Silva (1992) / José Rocha (1992) / Rui Matos (1992) / Sérgio Silva (1992)</i>				
	3 2 6,35	A D R E Palhaça	1991 Jun	ADREP	04-07-2010 Setúbal 03032
	<i>João Nogueira (1992) / André Simões (1993) / John Martins (1992) / Jorge Batista (1991)</i>				
	3 2 7,20	S C Beira Mar	1961 Jun	SCBM	12-07-1981 -----
	<i>J. Carlos () Luis Pinhal (1961) Élio Simões () C. Carvalhal ()</i>				
	3 3 0,65	A D R E Palhaça	1991 Jun	ADREP	27-02-2010 Espinho 03012
	<i>João Nogueira (1992) John Martins (1992) Pedro Vieira (1992) Jorge Batista (1991)</i>				
	3 3 1,23	A D R E Palhaça	1991 Jun	ADREP	31-01-2010 Espinho / Pombal 03006
	<i>Ariel Pereira (1992) / Jorge Batista (1991) / Joao Nogueira (1992) / John Martins (1992)</i>				
	3 3 4,08	Greca - Vagos	1984 Jun	GRECAS	16-02-2003 Espinho
	<i>Acácio Silva (1985) Joao Dias (1984) Carlos Ferreira (1984) Carlos Santos (1985)</i>				
	3 3 4,08	C F União Lamas	1983 Jun	CFUL	03-02-2002 Espinho
	<i>Luis Ferreira (1985) Pedro Pinto (1984) Vitor Rodrigues (1983) André Silva (1985)</i>				
5.000 Metros Marcha	2 2 4 4,1	Helder Neves	1975 Jun	GDL	19-02-1994
	2 3 4 3,09	Helder Neves	1975 Juv	GDL	18-01-1992
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
	1 1 6 0 5	Bruno Marques	1981 Jun	CCSJM	05-03-2000 PonteSo
	1 1 6 1 7	Bruno Marques	1981 Jun	CCSJM	02-01-2000 Pedroso
20 Km marcha	1 4 0 4 1	Helder Neves	1975 Jun	GDL	27-02-1994





Recordes

Regional AAA

Juvenis (Femininos)

60 Metros Planos	7,80	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	04-02-1989
100 Metros planos	1 2,25	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	22-07-1989
200 Metros	2 5,30	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	29-07-1990 LisboaN
	2 6,27	Cátia Nunes	1990 Juv	GRECAS	03-03-2007 Espinho 38025
300 Metros Planos	4 1,06	Catarina Amorim	1992 Juv	JAM	27-06-2009 Luso 03031
	4 1,92	Catarina Amorim	1992 Juv	JAM	16-05-2009 Albufeira 03020
	4 1,9	Sandra Cruz	1980 Ini	ARCO	24-06-1995 Oliveir
melhor marca electrónica42,13 Catarina Amorim / 1992 / JUV / JAM / Aveiro / 02-05-2009					
	4 2,83	Diana Teixeira	1987 Ini	ACDI	19-01-2002 Espinho
400 Metros Planos	5 7,60	Andreia Santos	1995 Juv	ADREP	07-07-2012 Lisboa 03037
	5 8,2	Graça Silva	1962 Juv	ADS	17-06-1978 LisboaL
	5 9,50	Andreia Santos	1995 Juv	ADREP	21-01-2012 Pombal 03006
	6 0,13	Ma Isabel Areias	1985 Juv	ADREP	02-03-2002 Espinho
800 Metros	2 1 1,6	Glória Marques	1961 Juv	CDE	25-06-1977 Copenha
	2 1 6,95	Ilda Estrela	1976 Ini	GRECAS	24-02-1991
1.000 Metros	2 5 7,3	Ilda Estrela	1976 Juv	GRECAS	22-03-1992
	3 0 6,94	Sandra Almeida	1995 Ini	ACBU	26-12-2009 Espinho 38006
	3 1 3,30	Carina Pinho	1986 Ini	ACDI	02-12-2000
1.500 Metros	4 3 1,5	Marina Bastos	1971 Ini	JOBRA	05-07-1986 LisboaN
	4 4 5,75	Ilda Estrela	1976 Juv	GRECAS	06-03-1983
3.000 Metros	9 4 3,0	Regina Gonçalves	1963 Juv	SCBM	20-07-1980 LisboaN
	1 0 2 9,70	Cristiana Valente	1985 Juv	JUF	19-01-2002 Espinho
60 M Barreiras-0.84	9,28	Sthephany Simões	1994 Juv	GRECAS	23-01-2011 Pombal 03006
	9,61	Sthephany Simões	1994 Juv	GRECAS	23-01-2011 Pombal 03006
	9,64	Sthephany Simões	1994 Juv	GRECAS	31-01-2010 Espinho / Pombal 03006
	9,64	Sthephany Simões	1994 Juv	GRECAS	24-01-2010 Pombal 03005
	9,68	Anabela Neto	1991 Juv	ACRDE	23-02-2008 Espinho 38015
60 M Barr.Juv.Fem-76	9,20	Sthephany Simões	1994 Juv	GRECAS	08-01-2011 Pombal 03003
	9,3	Solange Santos	1976 Juv	CFM	09-01-1993
MELHOR MARCA ELECTRÓNICA9,57 Anabela Neto (1991) / ACRDE / 2 /16-02-2008 / Alpiarça					
	9,57	Anabela Neto	1991 Juv	ACRDE	16-02-2008 Alpiarça 20016
	9,62	Ana Costa	1977 Juv	SCBM	19-12-1987
100 M Barreiras-0.76	1 5,35 + 1,4	Anabela Neto	1991 Juv	ACRDE	26-04-2008 Luso 38029
100 M Barreiras-0.84	1 5,76 + 0,1	Sthephany Simões	1994 Juv	GRECAS	12-06-2011 Luso 38035
	1 5,84 + 0,9	Rosário Gestosa	1976 Juv	NAC	25-07-1993 Lisboa (Alvalade) 03032
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
Salto em Altura	1,70	Anabela Neto	1991 Juv	ACRDE	22-06-2008 Luso 38042
	1,66	Ana Rita Madeil	1983 Juv	GRECAS	16-01-1999 Braga (F) - Espinho (M) 03
	1,63	Carla Santos	1977 Juv	GDL	11-12-1994 Aveiro (Pav. Feiras) 38006
Salto Com Vara	2,80	Carolina Pandeirada	1993 Juv	GRECAS	20-06-2010 Guimarães 03030
	2,80	Carolina Pandeirada	1993 Juv	GRECAS	03-06-2010 Aveiro 38035
	2,80	Carolina Pandeirada	1993 Juv	GRECAS	23-01-2010 Pombal 03005
	2,70	Carolina Pandeirada	1993 Juv	GRECAS	11-07-2009 Lisboa (Univ) 03033
	2,69	Tânia António	1987 Juv	CC	22-06-2003 Abrantes 03029

27-03-2014 17:46:23





Recordes

Regional AAA

Juvenis (Femininos)

Salto Com Vara	2,60	Carolina Pandeirada	1993 Juv	GRECAS	16-01-2010 Espinho 38011
	2,60	Carolina Pandeirada	1993 Juv	GRECAS	02-01-2010 Espinho 38007
	2,50	Carolina Pandeirada	1993 Juv	GRECAS	17-01-2009 Espinho 38008
	2,40	Carolina Pandeirada	1993 Juv	GRECAS	09-01-2009 Espinho 38007
	2,40	Carolina Pandeirada	1993 Juv	GRECAS	03-01-2009 Espinho 38006
	2,20	Cristiana Cardoso	1991 Juv	JAM	23-02-2008 Espinho 38016
	2,00	Cristiana Cardoso	1991 Juv	JAM	19-01-2008 Espinho 38011
	1,80	Cristiana Cardoso	1991 Juv	JAM	12-01-2008 Espinho 38010
Salto em Comprimento	6,07	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	20-07-1990
	5,68	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	24-12-1990
Triplo Salto	11,78	+ 0,6 Filipa Silva	1994 Juv	FCCL	19-06-2010 Guimarães 03030
	11,78	+ 2,0 Carla Pinhão	1990 Juv	GRECAS	24-07-2007 Belgrado 02051
	11,25	Carla Pinhão	1990 Juv	GRECAS	11-02-2006 Espinho 03007
Lançamento Peso-3Kg	15,38	Soraia Ruas	1992 Juv	ADREP	17-05-2009 Albufeira 03020
	14,74	Soraia Ruas	1992 Juv	ADREP	22-02-2009 Leiria CNL 03013
	14,59	Soraia Ruas	1992 Juv	ADREP	03-01-2009 Braga 47017
	13,68	Soraia Ruas	1992 Juv	ADREP	19-12-2008 Pombal 24002
	12,06	Ma Céu Mendonça	1978 Juv	GDG	10-12-1994 Aveiro (Pav. Feiras) 38007
Lançamento Peso-4Kg	13,40	Teresa Machado	1969 Jun	CG	07-06-1986 LisboaN
	12,90	Soraia Ruas	1992 Juv	ADREP	24-01-2009 Espinho 03005
	12,49	Soraia Ruas	1992 Juv	ADREP	17-01-2009 Espinho 38008
	12,20	Soraia Ruas	1992 Juv	ADREP	03-01-2009 Espinho 38006
	11,97	Soraia Ruas	1992 Juv	ADREP	19-12-2008 Pombal 24003
	11,75	Teresa Machado	1969 Juv	CG	15-02-1986
	46,30	Teresa Machado	1969 Juv	CG	10-08-1986 LisboaN
Disco 1 Kg	47,68	Joana Esgueirão	1992 Juv	GRECAS	28-06-2009 Luso 03031
	44,74	Joana Esgueirão	1992 Juv	GRECAS	12-07-2008 Vila Nova de Cerveira 491
Lançam.Martelo-3Kg	38,10	Flávia Costa	1994 Juv	ADREP	06-03-2011 Leiria (CNL) 03017
	36,74	Flavia Costa	1994 Juv	ADREP	25-07-2010 Leiria (CNL) 24301
	36,15	Flávia Costa	1994 Juv	ADREP	20-06-2010 Guimarães 03030
	35,12	Flávia Costa	1994 Juv	ADREP	13-06-2010 Lisboa (E. Univ.) 03028
	34,41	Flávia Costa	1994 Juv	ADREP	12-12-2009 Aveiro 38002
	33,97	Tânia Pinhão	1988 Juv	GRECAS	30-07-2005 Aveiro 38048
	1975	Rosa Domingues	1983 Juv	CC	19-01-2000 Espinho (Nave Desp.) 380
Triatlo Juvenis DE	<i>Altura - 1,54 , 60m - 8,4 , peso3 - 12,44</i>				
Triatlo - Juvenis	2025	Anabela Neto	1991 Juv	ACRDE	02-02-2008 0803008
	<i>Altura - 1,58 , 60barr - 9,84 , peso3 - 10,63</i>				
Heptatlo Juvenis	4035,00	Anabela Neto	1991 Juv	ACRDE	06-04-2008 Luso 38026
	<i>100barr - 15,71(-0,7), altura - 1,64, peso2 - 10,90, 200 - 27,99(+0,8), comprim - 4,90(+0,1), dardo6 - 20,38, 800 - 2 51,01</i>				
	3673,00	Carla Pinhão	1990 Juv	GRECAS	01-04-2007 Luso 38030
Hexatlo Juvenis	<i>100barr - 16,11, altura - 1,52, peso3 - 9,35, 200 - 28,93, comprim - 4,91, dardo6 - 20,03, 800 - 2 50,56</i>				
	3290	Cátia Silva	1988 Juv	CFUL	24-04-2005 Óbidos 03021
	<i>100bar - 16,93, altura - 1,47, peso3 - 10,11, comprim - 4,41, dardo6 - 29,40, 800 - 2 30,21</i>				
Hexatlo Juvenis	3209	Cátia Silva	1988 Juv	CFUL	10-04-2005 Luso 38028
	<i>100bar - 17,58, altura - 1,50, peso3 - 10,16, comprim - 4,58, dardo6 - 28,97, 800 - 2 36,80</i>				

27-03-2014 17:46:23





Recordes

Regional AAA

Juvenis (Femininos)

4X100 Metros Planos	5 0,47	Seleção	1992 Juv	AAA	17-05-2009 <i>Albufeira 03020</i>
					<i>Marlene Bastos (1992) Cátia Rodrigues (1992) Telma Neto (1992) Catarina Amorim (1992)</i>
	5 0,98	Seleção	1988 Juv	AAA	15-05-2005
					<i>Daniela Ferreira (89) Ana Costa (89) Catia Silva (88) Diana Relvas (89)</i>
4X200 Metros	1 5 4,06	C F União De Lamas	1988 Juv	CFUL	18-02-2005 <i>Espinho 38018</i>
					<i>Daniela Ferreira (1989) Alda Tavares (1989) Catia Magalhaes (1988) Catia Silva (1988)</i>
4X400 Metros	4 3 2,10	J A Mozelense	1990 Juv	JAM	25-02-2007 <i>Espinho 38023</i>
					<i>Andreia Carvalho (1990) Nádia Santos (1991) Catarina Silva (1990) Nadine Leite (1990)</i>
3.000 Metros Marcha	1 4 3 5,80	Ma Salomé Rodrigues	1978 Juv	GDL	29-01-1994





Recordes

Regional AAA

Juvenis (Masculinos)

60 Metros Planos	7,12	José Viegas	1993 Juv	CCSJM	11-12-2010 Braga 47003
	7,12	Pedro Almeida	1984 Juv	GRECAS	24-02-2001
100 Metros planos	1 0,87	Hélio Reis	1972 Juv	ADS	29-07-1989
200 Metros	2 1,83	Hélio Reis	1972 Juv	ADS	13-08-1989 LisboaN
	2 3,00	José Viegas	1993 Juv	GJPB	30-01-2010 Espinho / Pombal 03006
300 Metros Planos	2 2,9	Luis Morais	1974 Juv	ARCO	13-01-1990
	3 4,70	Paulo Gamelas	1970 Juv	SCBM	25-05-1986 Cáceres
400 Metros Planos	3 6,64	Flávio Carvalho	1990 Juv	GRECAS	27-12-2006 Espinho 38006
	4 9,15	Paulo Gamelas	1970 Juv	SCBM	09-08-1986 LisboaN
800 Metros	5 2,03	Marco Carvalho	1989 Juv	JAM	21-01-2006 Espinho 38016
	1 5 4,10	Renato Silva	1981 Juv	GRECAS	01-07-1998
1.000 Metros	1 5 7,26	Renato Silva	1981 Juv	GRECAS	01-03-1998 Espinho
	2 3 0,77	Filipe Pedro	1980 Juv	ADREP	25-04-1996
1.500 Metros	2 3 8,89	José Moreira	1980 Juv	ADS	25-04-1997 Espinho
	3 5 4,22	Filipe Pedro	1980 Juv	ADREP	17-05-1997
Milha	4 0 1,33	Pedro Cirne	1988 Juv	ACBU	25-02-2005 Espinho 38022
	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
	8 3 0,06	José Costa	1991 Juv	CCRM	06-01-2008 Espinho 38008
60 M Barreiras-0.91	8,36	Paulo Neto	1997 Juv	ACRDE	03-02-2013 Pombal 24013
	8,46	João Fontela	1991 Juv	ESL	27-01-2008 Pombal 24010
100 M Barreiras-0.91	1 3,66	Pedro Santos	1975 Juv	CCSJM	20-06-1992 LisboaA
110 M Barreiras-0.91	1 4,71	0,0 Paulo Neto	1997 Juv	AAA	05-05-2013 Luso 38026
	1 4,91	0,0 Fábio Teixeira	1995 Juv	ESL	16-06-2012 Luso 38035
	1 4,94	+ 1,3 João Fontela	1991 Juv	ESL	17-05-2008 Leiria 03022
110 M Barreiras-1.06	1 4,33	Paulo Neto	1997 Juv	ACRDE	01-06-2013 Fátima 03033
300 M Barreiras-0,84	3 8,78	Paulo Neto	1997 Juv	ACRDE	22-06-2013 Guimarães 03038
	3 9,57	Micael Seixeiro	1995 Juv	GRECAS	17-06-2012 Luso 38035
	3 9,69	John Martins	1992 Juv	ADREP	14-06-2008 Seia 63020
	3 9,88	John Martins	1992 Juv	ADREP	28-06-2009 Luso 03031
	4 0,92	John Martins	1992 Juv	ADREP	29-06-2008 Abrantes 03034
400 M Barreiras-0.84	5 6,4	Renato Silva	1981 Juv	GRECAS	14-06-1998
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
	5 5 9,29	João Pires	1992 Juv	GJPB	24-05-2009 Melgaço 49031
	6 0 9,95	João Pires	1992 Juv	GJPB	16-05-2009 Albufeira 03020
	6 1 1,10	João Pires	1992 Juv	GJPB	18-04-2009 Aveiro 38024
	6 1 7,46	Ricardo Mota	1980 Juv	ADREP	07-06-1997
Salto em Altura	2,07	Joel Costa	1979 Juv	ESJD	17-02-1996
	2,01	Joel Costa	1979 Juv	ESJD	16-06-1996
Salto Com Vara	4,00	Luis Silva	1980 Juv	ADO	13-07-1997 Coimbra
	3,70	Rui Neves	1984 Juv	ACDI	09-12-2000
Salto em Comprimento	6,97	Joel Costa	1979 Juv	ESJD	29-12-1995
	6,93	Patrick Marques	1984 Juv	GRECAS	23-06-2001
Triplo Salto	14,34	Joel Costa	1979 Juv	ESJD	17-02-1996
	13,73	Luis Simões	1977 Juv	CFM	19-06-1994
Lançamento Peso-5Kg	18,20	Juan Rosete	1979 Juv	CC	12-05-1996 LisboaU
	17,33	Juan Rosete	1979 Juv	CC	30-12-1995

27-03-2014 17:46:23





Recordes

Regional AAA

Juvenis (Masculinos)

Disco 1.5 Kg	56,58	Ricardo Freitas	1993 Juv	GRECAS	16-05-2009	Albufeira 03020
	55,98	Juan Rosete	1979 Juv	CC	16-06-1996	
Lançam.Martelo-5Kg	54,03	Fábio Freitas	1987 Juv	GRECAS	16-05-2004	
Dardo 700 Gr	59,29	Marco Ferreira	1988 Juv	ADREP	24-04-2005	Óbidos 03021
	52,74	Marco Ferreira	1988 Juv	ADREP	15-05-2004	
Triatlo Juvenis DE	2009	Patrick Marques	1984 Juv	GRECAS	27-01-2001	
Triatlo - Juvenis	60m - 7,38, peso5 - 11,32, altura - 1,90					
	2272,00	Paulo Neto	1997 Juv	ACRDE	23-02-2013	Alpiarça 03017
	2151	Marco Ferreira	1988 Juv	ADREP	29-01-2005	
Octatlo Juvenis AC	60barr - 8.77, peso5 - 13.43, altura - 1.84					
	5500,00	Paulo Neto	1997 Juv	ACRDE	05-05-2013	Luso 38026
	5145	Marco Ferreira	1988 Juv	ADREP	26-06-2005	
Octatlo Juvenis NPC	100 - 11,94, comp - 6,26, peso5 - 13,83, 400 - 57,75, 110bar - 16,12, altura - 1,88, dard7 - 59,29, 1000 - 3 19,66					
	4653	Marco Ferreira	1988 Juv	ADREP	08-05-2005	Luso 38031
4X100 Metros Planos	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					
	4 4,23	A A Aveiro	1984 Juv	AAA	19-05-2001	
4X200 Metros	André Silva (85) João Dias (84) Patrick Marques (84) Pedro Almeida (84)					
	1 3 7,86	A D R E Palhaça	1991 Juv	ADREP	23-02-2008	Espinho 38015
4X400 Metros	Ariel Pereira (1992) / Jorge Batista (1991) / John Martins (1992) / Fábio Rodrigues (1992)					
	3 3 3,98	A A Aveiro	1964 Juv	AAA	12-07-1981	LisboaA
	3 3 8,87	N A Cucujaes	1994 Juv	NAC	10-01-2010	Espinho 38009
5.000 Metros Marcha	Ivo Pais (1993) / Tiago Silva (1994) / Daniel Santos (1993) / Miguel Ant. Silva (1994)					
	3 3 9,87	J A Mozelense	1988 Juv	JAM	26-02-2005	Espinho 38022
	Joaquim Gomes (1988) Nelson Tavares (1988) Paulo Nunes (1988) Marco Carvalho (1989)					
5.000 Metros Marcha	2 1 4 6,9	Helder Neves	1975 Juv	GDL	09-05-1992	Oliveir
	2 3 4 3,09	Helder Neves	1975 Juv	GDL	18-01-1992	





Recordes

Regional AAA

Iniciados (Femininos)

60 Metros Planos	7,7	Cristina Morujão	1973 Ini	CDE	27-12-1986
80 Metros Planos	1 0,0	Rosário Gestosa	1976 Ini	NAC	13-04-1991 Gafanha
	1 0,0	Susana Abreu	1977 Ini	SCBM	13-04-1991 Gafanha
200 Metros	2 7,72	Rosário Gestosa	1976 Ini	NAC	24-02-1991
250 Metros Planos	3 4,96	Claudia Oliveira	1995 Ini	GRECAS	16-07-2010 Aveiro 38040
	3 4,97	Cláudia Oliveira	1995 Ini	GRECAS	13-06-2009 Aveiro 38037
	3 5,29	Cátia Azevedo	1994 Ini	NAC	07-06-2008 Aveiro 38040
	3 5,63	Sthephany Simões	1994 Ini	ACDI	13-02-2009 Espinho 38011
	3 5,90	Rita Santos	1994 Ini	ACDCVC	28-12-2008 Espinho 38005
	3 5,90	Catarina Amorim	1992 Ini	GDL	21-07-2007 Aveiro 38049
	3 6,07	Kelly Oliveira	1992 Ini	ACDCVC	09-06-2007 Aveiro 38043
	3 6,35	Kelly Oliveira	1992 Ini	ACDCVC	03-03-2007 Espinho 38015
	3 7,33	Telma Neto	1992 Ini	ACRVC	06-01-2007 Aveiro 38014
300 Metros Planos	4 1,9	Sandra Cruz	1980 Ini	ARCO	24-06-1995 Oliveir
	4 2,83	Diana Teixeira	1987 Ini	ACDI	19-01-2002 Espinho (Nave Desp.) 380
800 Metros	2 1 2,8	Glória Marques	1961 Ini	CDE	11-07-1976 LisboaN
	2 1 6,95	Ilda Estrela	1976 Ini	GRECAS	24-02-1991
1.000 Metros	3 0 0,40	Sandra Almeida	1995 Ini	ACBU	22-05-2010 Lisboa - Estádio Universitê
	3 0 2,41	Sandra Almeida	1995 Ini	ACBU	24-04-2010 Viseu 38083
	3 0 2,51	Sandra Almeida	1995 Ini	ACBU	03-04-2010 Luso 38025
	3 0 2,62	Ilda Estrela	1976 Inf	GRECAS	07-05-1989 LisboaN
	3 0 6,94	Sandra Almeida	1995 Ini	ACBU	26-12-2009 Espinho 38006
	3 1 3,30	Carina Pinho	1986 Ini	ACDI	02-12-2000
1.500 Metros	4 3 1,5	Marina Bastos	1971 Ini	JOBRA	05-07-1986 LisboaN
	4 5 6,01	Sandra Almeida	1995 Ini	ACBU	02-01-2010 Espinho 38007
	5 0 4,65	Diana Aguiar	1994 Ini	ACDCVC	30-12-2007 Espinho 38007
60 M Barr.Ini.Fem-76	9,61	Solange Santos	1976 Ini	SCBM	16-02-1991
80 M Barreiras-0,76	1 2,49	+ 1,7 Débora Tavares	1993 Ini	GCDS	17-05-2008 Leiria 03022
250 M Barreiras-0,76	3 9,03	Sthephany Simões	1994 Ini	ACDI	25-04-2008 Viseu 35051
300 M Barreiras-0,76	4 6,51	Sandra Cruz	1980 Ini	ARCO	14-05-1995 LisboaU
1.500 Met Obstáculos	5 0 2,71	Tatiana Henriques	1997 Ini	AAA	02-06-2012 Fátima 03030
	5 0 5,75	Sandra Almeida	1995 Ini	ACBU	05-06-2010 Leiria 03020
	5 0 6,32	Sandra Almeida	1995 Ini	ACBU	15-05-2010 Aveiro 38028
	5 2 9,63	Diana Aguiar	1994 Ini	ACDCVC	18-04-2009 Aveiro 38024
	5 3 2,03	Diana Aguiar	1994 Ini	ACDCVC	08-06-2008 Aveiro 38040
	5 4 2,75	Débora Santos	1992 Ini	ADREP	30-06-2007 M Grand
Salto em Altura	1,59	Anabela Neto	1991 Ini	ACRDE	04-03-2006 Espinho 38024
	1,55	Anabela Neto	1991 Ini	ACRDE	28-05-2006 Aveiro 38045
	1,51	Xénia Fortes	1980 Ini	ESJD	14-01-1995 Aveiro (Pav. Feiras) 38014
Salto Com Vara	2,60	Carolina Pandeirada	1993 Ini	GRECAS	29-06-2008 Abrantes 03034
	2,50	Carolina Pandeirada	1993 Ini	GRECAS	08-06-2008 Aveiro 38040
	2,35	Carolina Pandeirada	1993 Ini	GRECAS	27-04-2008 Luso 38029
	2,10	Carolina Pandeirada	1993 Ini	GRECAS	25-04-2008 Viseu 35051
	2,00	Claudia Oliveira	1995 Ini	GRECAS	02-01-2010 Espinho 38007
	1,70	Sara Fernandes	1985 Ini	NAC	20-05-2000
	1,60	Sara Fernandes	1985 Ini	NAC	15-04-2000
	1,55	Filomena Teques	1983 Ini	CAO	09-05-1998 VRSAnto
Salto em Comprimento	5,61	Cristina Morujão	1973 Ini	CDE	26-11-1988

27-03-2014 17:46:23





Recordes

Regional AAA

Iniciados (Femininos)

Salto em Comprimento	5,53	Cristina Morujão	1973 Ini	CDE	10-07-1988	
Triplo Salto	11,14 +1,6	Carla Pinhão	1990 Ini	GRECAS	25-06-2005 Seixal 03033	
	10,65	Rosa Domingues	1983 Ini	CC	25-07-1998	
	9,70	Kátia Ribeiro	1980 Ini	GRACC	27-05-1995 Oliveir	
	9,67	Sofia Jambane	1980 Ini	CCSJM	30-12-1995	
	9,18	Sofia Jambane	1980 Ini	CCSJM	04-06-1994 Gafanha	
Lançamento Peso-3Kg	12,68	Diana Hernandez	1993 Ini	GRECAS	12-07-2008 Vila Nova Cerveira 49049	
	11,81	Rosa Domingues	1983 Ini	CC	13-12-1997	
Disco 0,750 Kg	41,71	Rosa Domingues	1983 Ini	CC	09-05-1998 VRSanto	
	40,80	Rosa Domingues	1983 Ini	CC	25-04-1998	
Disco 1 Kg	37,20	Rosa Domingues	1983 Ini	CC	21-06-1998 Coimbra	
	34,56	Rosa Domingues	1983 Ini	CC	14-06-1998	
	34,32	Rosa Domingues	1983 Ini	CC	03-05-1998 Sjacint	
	34,00	Rosa Domingues	1983 Ini	CC	22-06-1997 Oliveir	
	32,94	Rosa Domingues	1983 Ini	CC	11-05-1997 Oliveir	
	32,10	Rosa Domingues	1983 Ini	CC	08-03-1997 Oliveir	
	31,30	Ma Céu Mendonça	1978 Ini	GDG	25-06-1993 Oliveir	
	Lançam.Martelo-3Kg	35,30	Andreia Gomes	1994 Ini	GCDS	03-05-2009 Aveiro 38027
		34,76	Mariana Reis	1993 Ini	GCDS	08-06-2008 Aveiro 38040
	Dardo 500 Gr	34,41	Flavia Costa	1994 Juv	ADREP	12-12-2009 Aveiro 38002
<i>Marca obtida com engenho de 600 g</i>						
33,33		Flávia Costa	1994 Ini	ADREP	04-04-2009 Luso 38022	
	28,93	Flavia Costa	1994 Ini	ADREP	25-05-2008 Aveiro 38038	
	1578	Sara Fernandes	1985 Ini	NAC	29-01-2000 Braga 03007	
Triatlo Iniciados DE	<i>comp - 4.55, peso3 - 10.58, 60m - 8.84</i>					
	1625	Diana Teixeira	1987 Ini	ACDI	05-01-2002 Braga 03002	
Triatlo - Iniciados	<i>comp - 4.81, 60bar - 10.32, peso3 - 9.00</i>					
	1 6 6 6	Jennifer Gomes	1995 Ini	ESJD	23-01-2010 Espinho 38012	
Triatlo Opcional	<i>Peso3 - 8,04, 60barr - --,--, 60 - 8,47, comprim - --,--, altura - 1,44</i>					
	1493	Filipa Silva	1994 Ini	FCCL	07-02-2009 Alpiarça 03007	
	<i>Peso3 - ---, 60bar - ---, 60 - 8,64, comp - 4,18, altura - 1,37</i>					
Heptatlo Iniciados	1436	Inês Bola	1994 Ini	ACDI	27-12-2008 Espinho 38003	
	<i>Peso3 - ---, 60bar - ---, 60 - 9,07, comp - 4,29, altura - 1,40</i>					
	3 5 9 5 +1,7	Fabiana Ferreira	1995 Ini	DG	11-04-2010 Luso 38027	
	<i>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</i>					
	3 5 2 6 +2,2	Fabiana Ferreira	1995 Ini	DG	28-03-2010 Luso 38023	
	<i>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 - 244,51</i>					
	3375	Débora Tavares	1993 Ini	GCDS	04-05-2008 Lisboa (U) 03020	
	<i>80B - 13.26(-2,9), Dardo5 - 19.14, Altura - 1.30, 80 - 10.94(-0,3), Comprim - 4.74(0,8), Peso3 - 11.14, 800 - 300.94</i>					
	3282	Soraia Ruas	1992 Ini	ADREP	01-04-2007 Luso 38030	
	<i>80B - 15,51(4,4), Dardo5 - 27,26, altura - 1,43, 80 - 11,08(1,0), Comprim - 4,47(0,7), Peso3 - 10,68, 800 - 306,08</i>					





Recordes

Regional AAA

Iniciados (Femininos)

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				
4X80 Metros	4 1,32	Seleção	1994 Ini	AAA	16-05-2009 Albufeira 03020
	Sthephany Simões (1994) Inês Bola (1994) Filipa Silva (1994) Rita Santos (1994)				
	4 1,4	Seleção	1973 Ini	AAA	10-05-1987 Lisboa?
	S. Silva - D. Silva - C. Ruela - C. Morujão				
	4 1,59	Seleção	1976 Ini	AAA	05-05-1991 LisboaN
	Rosário Gestosa (76) Alexandra Queiroz (76) Carmen Dias (77) Susana Abreu (77)				
3.000 Metros Marcha	1 5 2 1,4	Rosa Bastos	1975 Ini	GDL	17-02-1990
	1 5 2 4,61	Fátima Rodrigues	1986 Ini	ADREP	01-05-2001





Recordes

Regional AAA

Iniciados (Masculinos)

60 Metros Planos	7,28		Luis Silva	1993 Ini	ESL	23-02-2008 Espinho 38015
	7,2		Rui Barros	1974 Ini	SCBM	17-01-1989
80 Metros Planos	9,32	0,0	José Viegas	1993 Ini	GJPB	16-07-2008 Luso 38049
	2 4,93		Paulo Neto	1997 Ini	ACRDE	04-03-2012 Pombal 24014
200 Metros	2 5,54		Marco Costa	1987 Ini	ADREP	02-03-2002 Espinho 38024
	3 0,67		Paulo Neto	1997 Ini	ACRDE	09-06-2012 Aveiro 38034
250 Metros Planos	3 1,24		José Viegas	1993 Ini	GJPB	24-02-2008 Espinho 38017
	3 1,37		José Viegas	1993 Ini	GJPB	21-07-2007 Aveiro 38049
	3 7,3		Julio Valente	1980 Ini	ACDI	24-06-1995 Oliveirinha 38042
300 Metros Planos	3 9,35		Flávio Pinto	1990 Ini	JAM	18-02-2005 Espinho 38020
	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
	2 0 0,12		Filipe Pedro	1980 Ini	ADREP	30-12-1995
1.000 Metros	2 3 8,47		Filipe Pedro	1980 Ini	ADREP	18-03-1995
	2 4 5,00		Rui Lucas	1974 Ini	ADS	26-02-1989
1.500 Metros	4 0 9,80		Filipe Pedro	1980 Ini	ADREP	13-05-1995 Lisboa (U) 03019
	4 1 7,50		Romeu Gomes	1998 Ini	CCSJM	22-12-2013
	4 1 7,81		Filipe Pedro	1980 Ini	ADREP	30-12-2004
	8,4		Rui Barros	1974 Ini	SCBM	28-01-1989
60 M Barr.Ini.Mas-84	8,4		Rui Barros	1974 Ini	SCBM	07-05-1988
80 M Barreiras-0,84	1 1,24		Rui Barros	1974 Ini	SCBM	07-05-1988
250 M Barreiras-0,76	3 4,03		Paulo Neto	1997 Ini	ACRDE	15-04-2012 Aveiro 38022
	3 4,33		André Santos	1995 Ini	ACDI	04-07-2010 Aveiro 38040
	3 5,04		Tiago Ladeira	1994 Ini	GRECAS	22-03-2009 Aveiro 38020
	3 5,09		John Martins	1992 Ini	ADREP	10-06-2007 Aveiro 38043
100 M Barreiras-0.84	1 3,55	+ 1,7	Paulo Neto	1997 Ini	AAA	03-06-2012 Fátima 03030
	1 4,16	- 1,8	Paulo Neto	1997 Ini	AAA	06-05-2012 Pombal 24020
	1 4,20	+ 0,6	Paulo Neto	1997 Ini	ACRDE	13-05-2012 Aveiro 38030
	1 4,35	+ 1,0	Fábio Teixeira	1995 Ini	ESL	16-05-2010 Aveiro 38028
	1 4,50	- 0,6	Vitor Malaquias	1980 Ini	ACDI	13-05-1995 Lisboa (U) 03019
	14,23 (+2,3) 1º Final Olímpico Jovem Nacional 13-05-1995 Lisboa U					
300 M Barreiras-0,76	4 3,10		Armando Cruz	1987 Ini	CCSJM	19-05-2002 Seixal 03023
1.500 Met Obstáculos	4 3 1,73		Isaac Rios	1997 Ini	AAA	02-06-2012 Fátima 03030
	4 3 3,72		Joaquim Rodrigues	1996 Ini	ACBU	21-05-2011 Aveiro 38032
	4 3 5,94		Ruben Costa	1995 Ini	CCDL	05-06-2010 Leiria 03020
	4 4 1,18		Ruben Costa	1995 Ini	CCDL	15-05-2010 Aveiro 38028
	4 4 5,79		Rúben Costa	1995 Ini	CCDL	27-03-2010 Luso 38023
	4 5 3,29		Adrião Rodrigues	1993 Ini	NAC	08-06-2008 Aveiro 38040
Salto em Altura	1,87		Paulo Neto	1997 Ini	ACRDE	08-07-2012 Aveiro 38042
	1,86		Joel Costa	1979 Ini	ESJD	17-12-1994
	1,86		César Campos	1971 Ini	CCSJM	25-05-1986 Cáceres 04091
Salto Com Vara	3,20		Micael Seixeiro	1995 Ini	GRECAS	16-07-2010 Aveiro 38040
	3,15		Celso Almeida	1993 Ini	GRECAS	07-06-2008 Aveiro 38040
	3,00		Luis Silva	1980 Ini	ADO	23-12-1995
Salto em Comprimento	6,49	0,0	Paulo Neto	1997 Ini	ACRDE	21-04-2012 Luso 38024
	6,46		Rui Barros	1974 Ini	SCBM	24-06-1989 Funchal
	6,36		Rui Barros	1974 Ini	SCBM	28-01-1989
Triplo Salto	12,84		Paulo Neto	1997 Ini	ACRDE	17-06-2012 Luso 38035

27-03-2014 17:46:23





Recordes

Regional AAA

Iniciados (Masculinos)

Triplo Salto	12,83	Paulo Neto	1997 Ini	ACRDE	04-03-2012 Pombal 24014	
	12,59 - 1,2	Paulo Neto	1997 Ini	ACRDE	31-03-2012 Aveiro 38019	
	12,58	Rui Barros	1974 Ini	SCBM	04-06-1989	
	12,17	Rui Barros	1974 Ini	SCBM	28-01-1989	
Lançamento Peso-4Kg	17,71	José Pinho	1995 Ini	NAC	11-12-2010 Braga 47003	
	16,70	Ricardo Freitas	1993 Ini	GRECAS	26-07-2008 Leiria CNL 24030	
	16,05	Juan Rosete	1979 Ini	CC	10-12-1994	
Disco 1 Kg	63,76	Ricardo Freitas	1993 Ini	GRECAS	07-06-2008 Aveiro 38040	
	Lançam.Martelo-4Kg	48,17	Leandro Gonçalves	1996 Ini	NAC	02-07-2011 Aveiro 38039
47,59		José Pinho	1995 Ini	NAC	16-07-2010 Aveiro 38040	
43,98		Paulo Pereira	1984 Ini	NAC	15-05-1999 Porto/l	
Dardo 400 Gr	53,55	Marco Ferreira	1988 Ini	ADREP	09-03-2003 Aveiro 38023	
Dardo 600 Gr	45,99	Rui Santos	96 Ini	JAM	04-11-2011	
	45,51	Fábio Teixeira	1995 Ini	ESL	04-07-2010 Aveiro 38040	
	44,46	Fábio Teixeira	1995 Ini	ESL	16-05-2010 Aveiro 38028	
	40,04	Fábio Teixeira	1995 Ini	ESL	10-04-2010 Luso 38027	
	40,04	José Pinho	1995 Ini	NAC	27-03-2010 Luso 38023	
	38,68	Tiago Sousa	1994 Ini	GRECAS	14-06-2009 Aveiro 38037	
	38,60	Cristiano Santos	1993 Ini	ACRDE	08-06-2008 Aveiro 38040	
	36,51	Fábio Rodrigues	1992 Ini	ADREP	21-07-2007	
	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				
1815		José Santos	1990 Ini	GRECAS	16-01-2005 Espinho 38012	
Triatlo Opcional	60barr - 9.28, comprim - 5.56, peso4 - 12.48					
	1827	Paulo Neto	1997 Ini	AAA	04-02-2012 Alpiarça 03008	
	517 766	544				
	1704	André Santos	1995 Ini	ACDI	23-01-2010 Espinho 38012	
	peso4 - 9,83, 60bar - 9,32, 60 - --,--, comprim - 5,84, altura - --,--					
	1550	Carlos Graça	1994 Ini	ACDI	07-02-2009 Alpiarça 03007	
	Peso - 10,02, 60bar - ---, 60 - 7,67, comp - 5,11, altura - ---					
Heptatlo Iniciados	1532	Carlos Graça	1994 Ini	ACDI	27-12-2008 Espinho 38003	
	Peso - 10,14, 60bar - ---, 60 - 7,82, comp - 5,22, altura - ---					
	3 6 1 0	+ 0,3 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					
	3446	John Martins	1992 Ini	ADREP	22-04-2007 0703019	
Hexatlo Iniciados	80 - 10,10, comprim - 5,25, dardo6 - 28,56, 100B084 - 16,60, peso4 - 10,36, altura - 1,60, 1000 - 2.49,77					
	3245	Joel Costa	1980 Ini	ESJD	17-04-1994 LisboaN	
4X80 Metros	3 7,50	Seleção	1993 Ini	AAA	17-05-2008 Leiria 03022	
	Roberto Nascimento (1993) Adrião Rodrigues (1993) Luis Silva (1993) José Viegas (1993)					
3.000 Metros Marcha	1 4 2 8,95	Sérgio Silva	1978 Ini	GDL	28-05-1993 LisboaN	
4.000 Metros Marcha	2 0 0 5,8	Helder Reigota	1981 Ini	GRECAS	11-05-1996 LisboaU	
4 Km marcha	1 9 4 8	Joaquim Rodrigues	1996 Ini	ACBU	05-02-2011 Lourosa 38010	





Recordes

Regional AAA

Infantis (Femininos)

60 Metros Planos	8,0	Susana Abreu	1977 Inf	SCBM	24-03-1990 Oliveir
	8,0	Cristina Morujão	1973 Inf	CDE	27-12-1986
	MELHOR MARCA ELECTRÓNICA 8,34 Susana Abreu				
	8,34	Susana Abreu	1977 Inf	SCBM	23-12-1989
150 Metros	2 0,48	+ 2,0 Elisabete Pereira	1996 Inf	CFUL	08-07-2009 Viseu 35039
	2 0,57	- 1,2 Elisabete Pereira	1996 Inf	CFUL	24-05-2009 Maia 41024
	2 0,63	+ 2,0 Elisabete Pereira	1996 Inf	CFUL	28-03-2009 Braga 47026
	<i>s/ medição de vento</i>				
	2 0,85	Elisabete Pereira	1996 Inf	CFUL	14-02-2009 Braga 47020
	2 1,04	Sthephany Simões	1994 Inf	ACDI	04-03-2007 Espinho 38027
	2 2,13	+ 0,6 Diana Cruz	1994 Inf	GRECAS	09-06-2007 Aveiro 38042
600 Metros	1 4 3,71	Sofia Almeida	2002 Ben-B	ADERCUS	27-04-2013 Vagos 38025
	1 4 6,14	Sofia Almeida	2002 Ben-B	ADERCUS	23-12-2012 1324005
	1 4 7,13	Sara Pereira	1994 Inf	JAM	09-06-2007 Aveiro 38042
	1 5 1,62	Flávia Costa	1994 Inf	ADREP	31-12-2006 Espinho 38009
1.000 Metros	3 0 2,62	Ilda Estrela	1976 Inf	GRECAS	07-05-1989 LisboaN
	3 1 8,7	Rute Teixeira	1980 Inf	ACDI	26-12-1992
60 M Barr.Inf.-0,76	9,69	Solange Santos	1976 Inf	SCBM	06-05-1989 LisboaN
	9,8	Solange Santos	1976 Inf	SCBM	28-01-1989
Salto em Altura	1,43	Solange Santos	1976 Inf	SCBM	06-05-1989 LisboaN
	1,42	Solange Santos	1976 Inf	SCBM	
Salto Com Vara	1,80	Carolina Sarabando	1997 Inf	GRECAS	04-07-2010 Aveiro 38040
	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
	4,68	Solange Santos	1976 Inf	SCBM	19-03-1989
	4,61	Beatriz Santos	2000 Inf	ACRDE	19-05-2013 Luso 38028
	4,59	Soraia Ruas	1992 Inf	ADREP	07-05-2005 Cbranco
Lançamento Peso-2Kg	12,16	Soraia Ruas	1992 Inf	ADREP	15-10-2005
	11,00	Rute Teixeira	1980 Inf	ACDI	11-12-1993
	10,76	Solange Santos	1976 Inf	SCBM	26-02-1989
Disco 0,750 Kg	29,42	Eva Gonçalves	2002 Inf	NAC	18-01-2014 Guimarães 47004
	26,07	Eva Gonçalves	2002 Inf	NAC	16-02-2013
	24,49	Bruna Valente	1999 Inf	FCCL	08-07-2012 Aveiro 38042
	20,10	Ana Rita Rocha	1991 Inf	GDG	07-06-2003 Aveiro 38034
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
	17,74	Soraia Tavares	1994 Inf	GDL	09-06-2007 Aveiro 38042
Pentatlo - Infantis	2360	Fabiana Ferreira	1995 Inf	DG	04-05-2008 Lisboa (U) 03019
	60 - 9,42(-1,4), peso2 - 9,24, 60barr - 11,39(0,0), comprim - 4,03(-0,7), 1000 - 3.34,96				
	2296	Filipa Silva	1994 Inf	GDL	01-04-2007 Luso 38030
	60 - 8,52(+1,9), peso2 - 6,59, 60barr - 11,80(+0,8), comp - 4,43(+0,9), 1000 - 3 54,31				
Tetratlo - Infantis	1901	Carla Pinhão	1990 Inf	GRECAS	06-04-2003 Aveiro 38024
	60bar - 11,03, peso2 - 9,27, altura - 1,34, 1000 - 3.39,25				
Tetratlo Infantis DE	2096	Susana Abreu	1977 Inf	SCBM	01-07-1990
	60 - 8,43, peso2 - 10,72, comp - 4,44, 1000 - 3.40,36				
Triatlo Infantis DE	1383	Rosa Domingues	1983 Inf	CC	07-01-1996
	60m - 8.8 , comp - 4.22 , peso2 - 10.02				

27-03-2014 17:46:24





Recordes

Regional AAA

Infantis (Femininos)

Triatlo - Infantis	1373,00	Beatriz Santos	2000 Inf	ACRDE	03-02-2013 Pombal 24013
	1316	Carla Pinhão	1990 Inf	GRECAS	28-12-2002 Aveiro (Pav.Feiras) 38002
	peso2 - 9,07 , 60bar - 11,18 , comp - 4,14				
4X60 Metros	3 3,04	Seleção	1996 Inf	AAA	01-05-2009 Leiria 38026
	Ana Rocha (1996) Carolina Sarabando(1997)				
	Margarida Pereira (1996) ElisabetePereira (1996)				
	3 3,05	Seleção	1977 Inf	AAA	05-05-1990 Lisboa (N) 03119
	Tânia Santos (77) Iva Costa (77) Maria Correia (77)				
	Celda Alves (77)				
4X60 M Clubes	3 4,38	A D R E Palhaça	1992 Inf	ADREP	26-05-2005 Coimbra
	Sara Barreto (92) Jessica Pires (93) Débora Santos (92) Soraia Ruas (92)				
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





Recordes

Regional AAA

Infantis (Masculinos)

60 Metros Planos	7,79	José Viegas	1993 Inf	GJPB	25-04-2006 Coimbra
	7,7	Paulo Magalhães	1981 Inf	GRACC	17-12-1994
	7,7	Rui Barros	1974 Inf	SCBM	14-02-1987
150 Metros	1 8,47 + 1,3	Miguel Silva	1994 Inf	GDL	22-07-2007 Aveiro 38049
	2 0,65	Igor Valente	1996 Inf	ACRDE	28-12-2008 Espinho 38005
600 Metros	1 4 0,89	Eduardo Leça	1997 Inf	CCDL	02-05-2010 Aveiro 38032
	1 4 1,97	José Aleixo Cruz	1996 Inf	ACBU	08-07-2009 Viseu 35039
	1 4 2,24	Igor Valente	1996 Inf	ACRDE	13-06-2009 Aveiro 38036
	1 4 3,41	Igor Valente	1996 Inf	ACRDE	01-02-2009 Espinho 38009
	1 4 3,49	Paulo Ferreira	1994 Inf	CAO	09-06-2007 Aveiro 38042
	1 4 4,97	Igor Valente	1996 Inf	ACRDE	03-01-2009 Espinho 38006
	1.000 Metros	2 4 9,8	Rui Lucas	1975 Inf	ADS
2 5 6,03		Joao Pedro	2000 Inf	ADREP	28-12-2013 Braga 47002
2 5 9,80		Renato Silva	1981 Inf	GRECAS	02-01-1994
60 M Barr.Inf.-0,76	9,76	Rui Barros	1974 Inf	SCBM	31-01-1987
	9,6	Pedro Almeida	1984 Inf	ACDM	21-06-1997 Oliveir
	9,6	Rui Barros	1974 Inf	SCBM	09-05-1987
Salto em Altura	1,62	Filipe Ferreira	2000 Inf	ACRDE	14-12-2013 Aveiro 38001
	1,62	Jeremias Mavale	1975 Inf	ARCO	07-05-1998 LisboaN
	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
	5,14	Pedro Almeida	1984 Inf	ACDM	21-06-1997 Oliveir
	5,10	Rui Barros	1974 Inf	SCBM	21-12-1986
Lançamento Peso-3Kg	11,96	Ricardo Freitas	1993 Inf	GRECAS	29-07-2006
	11,61	João Nunes	1976 Inf	EPA	25-06-1989 Funchal
	10,57	Paulo Pereira	1984 Inf	NAC	23-02-1997
Disco 0,750 Kg	38,89	Ricardo Freitas	1993 Inf	GRECAS	29-07-2006
	<i>marca obtida com engenho de 1 kg</i>				
	34,42	Ricardo Freitas	1993 Inf	GRECAS	04-06-2006 Aveiro 38045
Disco 1 Kg	38,89	Ricardo Freitas	1993 Inf	GRECAS	29-07-2006
Arremesso Bola-163Gr	60,17	Filipe Maia	1993 Inf	GDL	04-06-2006 Aveiro 38045
Pentatlo - Infantis	2198	Filipe Ferreira	2000 Inf	ACRDE	05-05-2013 Luso 38026
	2 1 7 5	Rodrigo Capeloa	1999 Inf	AAA	06-05-2012 Pombal 24020
	517 276 482 388 512				
	2 0 5 3 + 1,9	Paulo Neto	1997 Inf	ACRDE	11-04-2010 Luso 38027
	<i>60m - 8,65(+0,8), comp - 4,45(+1,9), 60B2076 - 10,34(+0,6), peso3 - 7,79, 1000m - 3 11,84</i>				
	2041	Fábio Teixeira	1995 Inf	ESL	06-04-2008 Luso 38026
<i>60m - 8,46 (+ 0,1), Comprim - 4,51, Altura - 1,4 1 0,23 + 0,3 8,69 3 2 8,80</i>					
Tetratlo - Infantis	2031	Flávio Pinto	1990 Inf	JAM	27-04-2003 Abrante
	<i>60bar - 9,90 (+3,1), altura - 1,44, peso3 - 10,27, 1000 - 3 04,20</i>				
Tetratlo Infantis DE	1760	João Nunes	1976 Inf	EPA	25-06-1989 Funchal
	<i>60 - 8,31, comp - 4,87, peso3 - 11,61, 1000 - 3.03,11</i>				
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>				
	1183	Leonardo Vieira	1990 Inf	EBAB	04-01-2003
	<i>60barr - 10,53, peso3 - 9,26, comp - 4,54</i>				

27-03-2014 17:46:24





Recordes

Regional AAA

Infantis (Masculinos)

4X60 Metros	3 1,1	Seleção	1973 Inf	AAA	08-06-1986 Salaman
		Rui Barros (74) J. António () L. Moreira () P. Ferreira ()			
4X60 M Clubes	3 2,7	A R C Oliveirinha	1975 Inf	ARCO	12-03-1988
		P. Marques () N. Matos () R. Real () Jeremias Mavale (75)			
3.000 Metros Marcha	1 6 0 8,10	Ricardo Fonseca	1987 Inf	CENAP	10-06-2000





Recordes

Regional AAA

Benjamins - B (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

27-03-2014 17:46:24

