



			Recordes	Regional AAA Ar Livre			Seniores (Masculinos)
100 Metros planos	1 0,57	+ 1,7	Antonio Brandão	1992 S23	CCSJM	21-07-2012 Luso 38044	
200 Metros	2 1,5		Arnaldo Abrantes	1961 Sen	SCBM	14-03-1981 Coimbra	
			<i>em pista de 500 m melhor resultado em pista de 400m:21,79 Rui Tavares / 1981 / NAC / Braga / 30-07-2002</i>				
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	
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 Youssf 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	
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 LisboaI	
			<i>Pedro Oliveira (78) Rui Tavares (81) Bruno Gancho (79) Daniel Pó (71)</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>				
5.000 Metros Marcha	2 1 3 3,48		Nuno Valente	1988 Sen	CCSJM	21-07-2012 Luso 38044	
10.000 Metros Marcha	4 3 3 7,33		Mário Contreiras	1967 Sen	GRECAS	29-03-2008 Luso 38025	
10 Km marcha	4 5 0 4		Augusto Cardoso	1970 Vet	ADREP	19-02-2011 Batalha 03012	
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	
20 Km marcha	1 2 9 3 0		Augusto Cardoso	1970 Vet	ADREP	19-02-2011 Batalha 03012	
30 Km marcha	2 2 7 0 5		Mário Contreiras	1967 Sen	GRECAS	04-02-2007 Cucujães 38018	
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	





Recordes

Regional AAA Ar Livre

Seniores (Mascullinos)

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	7,45	Pedro Oliveira	1980 S23	GRECAS	20-06-2001 LisboaU
Triplo Salto	15,58 + 0,7	Rafael Gonçalves	1977 Sen	CAO	22-07-2001 Lisboa (U) 03036
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
Disco 2 KgS	59,85	Juan Rosete	1979 Sen	GRECAS	06-07-2004
Lançam.Martelo-7,26K	49,42	Rodrigo Santos	1990 Sen	GRECAS	28-07-2013 Leiria 03046
Dardo 800 Gr	58,29	Mário Marques	1993 S23	CCSJM	08-02-2014 Aveiro 38011
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





Recordes

Regional AAA Ar Livre

Sub23 (Masculinos)

100 Metros planos	1 0,57	+ 1,7	Antonio Brandão	1992 S23	CCSJM	21-07-2012 Luso 38044
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
1.500 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 4,24	+ 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
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>			
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	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 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



			Recordes	Regional AAA Ar Livre			Juniores (Masculinos)
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	
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 1,57		Renato Silva	1981 Jun	GRECAS	30-07-2000	
1.000 Metros	2 2 9,86		Bruno Cordeiro	1980 Jun	GRECAS	10-04-1999	
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 1 5 8,13		Bruno Vieira	1995 Jun	GDCCP	06-04-2013 Luso 38019	
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 5,02	- 1,0	João Fontela	1991 Jun	CCSJM	30-06-2010 Luso 38039	
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	
			<i>A. Estíma () F. Pereira () Rui Pestana () António Tavares (66)</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>				
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	





Recordes

Regional AAA Ar Livre

Juniores (Masculinos)

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
Triplio Salto	15,13 - 0,5	João Dias	1984 Jun	GRECAS	06-07-2003 Guarda 03031
Lançamento Peso-6Kg	16,07	José Pinho	1995 Jun	NAC	15-06-2013
Lançamento Peso-7.26	14,48	José Pinho	1995 Jun	NAC	25-05-2013 Guimara
Disco 1.750 Kg	52,96	Ricardo Freitas	1993 Jun	GRECAS	22-06-2012 Aveiro 38037
Disco 2 KgS	46,08	Juan Rosete	1979 Jun	CC	03-03-1996 S.Jacin
Lançam.Martelo-6 Kq	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
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			





Recordes

Regional AAA Ar Livre

Juvenis (Masculinos)

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
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
3.000 Metros	8 2 2,96	Filipe Pedro	1980 Juv	ADREP	23-07-1997 LisboaU
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
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
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
4X100 Metros Planos	4 4,23	A A Aveiro	1984 Juv	AAA	19-05-2001
		<i>André Silva (85) João Dias (84) Patrick Marques (84) Pedro Almeida (84)</i>			
4X400 Metros	3 3 3,98	A A Aveiro	1964 Juv	AAA	12-07-1981 LisboaA
		<i>P. Henriques () Luis Pais () H. Teixeira () J. Teixeira ()</i>			
5.000 Metros Marcha	2 1 4 6,9	Helder Neves	1975 Juv	GDL	09-05-1992 Oliveir





Recordes

Regional AAA Ar Livre

Juvenis (Masculinos)

Salto em Altura	2,01	Joel Costa	1979 Juv	ESJD	16-06-1996
Salto Com Vara	4,00	Luis Silva	1980 Juv	ADO	13-07-1997 Coimbra
Salto em Comprimento	6,93	Patrick Marques	1984 Juv	GRECAS	23-06-2001
Triplio Salto	13,73	Luis Simões	1977 Juv	CFM	19-06-1994
Lançamento Peso-5Kg	18,20	Juan Rosete	1979 Juv	CC	12-05-1996 LisboaU
Disco 1.5 Kg	56,58	Ricardo Freitas	1993 Juv	GRECAS	16-05-2009 Albufeira 03020
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
Octatlo Juvenis AC	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

*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>Recordes</i>	<i>Regional AAA Ar Livre</i>		<i>Iniciados (Masculinos)</i>
80 Metros Planos	9,32	0,0	José Viegas	1993 Ini	GJPB	16-07-2008 Luso 38049
250 Metros Planos	3 0,67		Paulo Neto	1997 Ini	ACRDE	09-06-2012 Aveiro 38034
300 Metros Planos	3 7,3		Julio Valente	1980 Ini	ACDI	24-06-1995 Oliveirinha 38042
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
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
100 M Barreiras-0,84	1 3,55	+ 1,7	Paulo Neto	1997 Ini	AAA	03-06-2012 Fátima 03030
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
4X80 Metros	3 7,50		Seleção	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	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
Salto em Altura	1,87		Paulo Neto	1997 Ini	ACRDE	08-07-2012 Aveiro 38042
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
Lançamento Peso-4Kq	16,70		Ricardo Freitas	1993 Ini	GRECAS	26-07-2008 Leiria CNL 24030
Disco 1 Kg	63,76		Ricardo Freitas	1993 Ini	GRECAS	07-06-2008 Aveiro 38040
Lançam.Martelo-4Kq	48,17		Leandro Gonçalves	1996 Ini	NAC	02-07-2011 Aveiro 38039
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
Heptatlo Iniciados	3 6 1 0	+ 0,3	Tiago Ferreira	1995 Ini	ADREP	11-04-2010 Luso 38027
			<i>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</i>			
Hexatlo Iniciados	3245		Joel Costa	1980 Ini	ESJD	17-04-1994 LisboaN
			<i>80 - 9,79, comprim - 5,59, peso4 - 10,60, 80B084 - 12,36, altura - 1,76, 1000 - 3 11,69</i>			





Recordes

Regional AAA Ar Livre

Infantis (Masculinos)

60 Metros Planos	7,79	José Viegas	1993 Inf	GJPB	25-04-2006 Coimbra
150 Metros	1 8,47 + 1,3	Miguel Silva	1994 Inf	GDL	22-07-2007 Aveiro 38049
600 Metros	1 4 0,89	Eduardo Leça	1997 Inf	CCDL	02-05-2010 Aveiro 38032
1.000 Metros	2 4 9,8	Rui Lucas	1975 Inf	ADS	13-03-1988
60 M Barr.Inf.-0,76	9,6	Pedro Almeida	1984 Inf	ACDM	21-06-1997 Oliveir
60 M Barr.Inf.-0,76	9,6	Rui Barros	1974 Inf	SCBM	09-05-1987
4X60 Metros	3 1,1	Seleção	1973 Inf	AAA	08-06-1986 Salaman
		<i>Rui Barros (74) J. António () L. Moreira () P. Ferreira ()</i>			
4X60 M Clubes	3 2,7	A R C Oliveirinha	1975 Inf	ARCO	12-03-1988
		<i>P. Marques () N. Matos () R. Real () Jeremias Mavale (75)</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	5,14	Pedro Almeida	1984 Inf	ACDM	21-06-1997 Oliveir
Lançamento Peso-3Kg	11,96	Ricardo Freitas	1993 Inf	GRECAS	29-07-2006
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
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
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>			