



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

AR LIVRE

MASCULINOS

09/07/2026

SENIORES										
PROVA	MARCA	OBS	ATLETA	DTNASC	ESC	CLUBE	CLASS	LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO
100 m	10.57	+1,7	António Brandão	08/09/1992	Sub23	CCSJM	7	Luso	21/07/2012	Camp Absoluto Beiras
200 m	21.48	+1,2	António Brandão	08/09/1992	Sub23	CCSJM	2	Pombal (Est Munic)	15/07/2012	Camp Nacional Esperanças
400 m	48.02		Vitor Ferreira	22/04/1978	SEN	GRECAS	4f	Lisboa (Univ)	21/07/2001	Camp Portugal
800 m	1:48.05		António Moura	15/04/1999	SEN	CCSJM	4	Braga	03/08/2025	Camp Portugal
1.500 m	3:43.2		Luís Pinhal	10/10/1960	Sub23	SCBM	5	Lisboa (Nac)	27/04/1980	Camp Portugal
3.000 m	8:00.21		António Salvador	21/06/1966	Sub23	GRACC	8	Lisboa (Nac)	29/05/1988	Meeting Internacional Lisboa
5.000 m	13:56.4		António Salvador	21/06/1966	Sub23	GRACC	5	Maia	25/06/1988	Camp Reg Pr Comb / Extra
10.000 m	28:41.1		António Salvador	21/06/1966	Sub23	GRACC	6	Maia	13/07/1988	Torneio Fut Clube Maia
Maratona	2:12:39		António Salvador	21/06/1966	SEN	NAC	15	Paris	05/04/1998	Maratona de Paris
110 m barr 1,06	14.24	+1,3	João Fontela	07/08/1991	Sub23	CCSJM	7	Lisboa (Univ)	08/07/2012	Camp Portugal
400 m barr 0,91	53.74		Helder Pato	22/01/1980	Sub23	ADREP	6	Guarda	09/07/2002	Meeting Guarda
3000m obst	8:30.67		Simão Bastos	26/10/1999	SEN	RDA	1	Maia	04/06/2022	Gold Gala Fernanda Ribeiro
Altura	2,17		Rafael Gonçalves	12/05/1977	SEN	CAO	1	Lisboa (Univ)	21/07/2001	Camp Portugal
Vara	5,15		Ícaro Miranda	31/12/1994	SEN	CCSJM	1	Leiria	28/05/2022	Camp Nac Clubes Ap
Comprimento	7,68	0,0	Pedro Pires	13/10/2003	Sub23	GRECAS	1	Leiria	01/07/2023	Camp Nacional Esperanças
Triplo	15,58	+0,7	Rafael Gonçalves	12/05/1977	SEN	CAO	2	Lisboa (Univ)	22/07/2001	Camp Portugal
Peso 7,260 Kg	16,77		Nuno Serra	27/06/1974	SEN	NAC	1	Leiria	14/06/1997	Camp Nacional II Divisão
Disco 2 Kg	59,85		Juan Rosete	12/05/1979	SEN	GRECAS	1	Caldas da Rainha	06/07/2004	Torneio Lançamentos Verão
Martelo 7,260 Kg	61,97		André Vital e Silva	13/02/1980	SEN	CCSJM	3	Viana do Castelo	10/06/2014	Camp Reg Inf e Juv - Extra
Dardo 800 g	61,41		Mário Marques	19/06/1993	Sub23	CCSJM	1	Aveiro (Univ)	20/02/2016	Camp Dist Lançam Longos
10.000 m marcha	43:37.33		Mário Contreiras	26/12/1967	M40	GRECAS	3	Luso	29/03/2008	Km Distrital Aveiro/Coimbra
20 Km marcha	01:29:30	est	Augusto Cardoso	13/12/1970	M40	ADREP	2	Batalha	19/02/2011	Camp Nacional Marcha Estr
35 Km marcha	03:13:24	est	Bruno Marques	05/04/1981	Sub23	CCSJM	3	Valongo	16/02/2002	Camp Nacional Marcha Estr
4x100 m	41,89		N A Cucujães	1971	SEN	NAC	3	Lisboa	25/06/2000	Camp Portugal Estafetas
			<i>Pedro Oliveira (1978-S23) Rui Tavares (1981-S20) Bruno Gancho (1979-S23) Daniel Pó (1971-SEN)</i>							
4x400 m	03:19.96		GRECAS - VAGOS		Sub23	GRECAS	1	Leiria	28/07/2013	Camp Portugal
			<i>Rui Matos (1992-S23) Tiago Cipriano (1995-S20) Micael Seixeiro (1995-S20) Sérgio Silva (1992-S23)</i>							
Decatlo	6463		Tiago Boucela	09/02/1992	SEN	GRECAS	5	Leiria	26/07/2015	Camp Portugal Prov Combin
			<i>100m 11.48; comprim 6.32; peso7 - 9.78; altura 2.07; 400m 51.50; 110bar- 16.25; disco2 - 33.58; vara 3.55; dardo 39.94; 1500m 4.23,93</i>							



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

AR LIVRE

MASCULINOS

09/07/2026

SENIORES - OUTRAS PROVAS (melhores marcas)									
300 m	34.70		Paulo Gamelas	06/01/1970	JUV	SCBM		Cáceres (ESP)	25/05/1986
1000 m	2:25.95		Nuno Alves	07/09/2002	S23	CDFE	1	Vagos (Est Munic)	16/04/2022 Torneio Bruno Saramago
Milha	4:18.10		Tomás Silva	20/09/1998	JUN	GRECAS	1	Aveiro (Univ)	23/12/2017 Torneio Aos Seus Lugares
60 m barr 1,06	8.68	-2,8	João Fontela	07/08/1991	S23	CCSJM	1	Aveiro (Univ)	16/01/2011 Camp Distrital Abs+S23 Inv
3.000 m marcha	13:53.95		José Silva	07/10/1985	SEN	NAC	1x	Vagos	14/01/2017 Camp Dist Master
5.000 m marcha	21:15.36	pista	António Pereira	10/07/1975	M35	CCSJM	1	Aveiro (Univ)	11/01/2014 Camp Dist Abs+S23 Inverno
5 Km marcha	21:12	est	Augusto Cardoso	13/12/1970	M40	ADREP	3	Mira	16/04/2011
10 Km marcha	00:45:07	est	Mário Contreiras	26/12/1967	M40	GRECAS	tp	Rio Maior	14/04/2007 G P Int Marcha Rio Maior
15.000 m marcha	01:13:33	pista	Bruno Marques	05/04/1981	S23	CCSJM	pass	Lisboa (Univ)	13/07/2002 Camp Portugal
15 Km marcha	01:07:13	est	Augusto Cardoso	13/12/1970	M40	ADREP	pass	Batalha	19/02/2011 Camp Nacional Marcha Estrada
20.000 m marcha	01:40:31	pista	Nuno Valente	06/01/1988	S23	CCSJM	5	Luso	02/05/2009 Taça FPA de Marcha
25 Km marcha	02:02:28	est	Mário Contreiras	26/12/1967	M40	GRECAS	8	Cucujães	04/02/2007 G P Int Marcha Cucujães
4x200 m	1:30.91		Greca - Vagos	14/06/1905	S23	GRECAS	2	Leiria	14/07/2013 Camp Absoluto Beiras
			<i>Rui Matos (1992-S23) Micael Seixeiro (1995-S20) Ricardo Araújo (1993-S23) Sérgio Silva (1992-S23)</i>						
4x1500 m	18:32.59		G J Pinh Bemposta	19/05/1905	SEN	GJPB	3	Aveiro (Univ)	03/05/2008 Camp Regional Estafetas
			<i>Ricardo Oliveira (1990) Manuel Pinho (1966) João Pires (1992) Pedro Jesus (1988)</i>						
Heptatlo	3974		Luís Ferreira	23/04/1985	SEN	CCSJM	1	Aveiro (Univ)	06/02/2011 Camp Dist Pr Comb Inv
			60m 7,56; comprim 6,35; peso7 - 10,37; altura 1,81; 60mbar 9,51; vara 3,20; 1000m 3.26,41						



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

AR LIVRE

MASCULINOS

09/07/2026

SUB23 (ESPERANÇAS)										
PROVA	MARCA	OBS	ATLETA	DTNASC	ESC	CLUBE	CLASS	LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO
100 m	10.57	+1,7	António Brandão	08/09/1992	Sub23	CCSJM	7	Luso	21/07/2012	Camp Absoluto Beiras
200 m	21.48	+1,2	António Brandão	08/09/1992	Sub23	CCSJM	2	Pombal (Est Munic)	15/07/2012	Camp Nacional Esperanças
400 m	49.15		Paulo Gamelas	06/01/1970	Sub18	SCBM	5	Lisboa (Nac)	09/08/1986	Camp Portugal
800 m	1:49.1		Luís Pinhal	10/10/1960	Sub23	SCBM	1	Lisboa (Nac)	14/06/1980	Portugal - Espanha
1.500 m	3:43.4		Luís Pinhal	10/10/1960	Sub23	SCBM	5	Lisboa (Nac)	27/04/1980	Camp Portugal
3.000 m	8:00.21		António Salvador	21/06/1966	Sub23	GRACC	8	Lisboa (Nac)	29/05/1988	Meeting Internacional Lisboa
5.000 m	13:56.4		António Salvador	21/06/1966	Sub23	GRACC	5	Maia	25/06/1988	Camp Reg Pr Comb / Extra
10.000 m	28:41.1		António Salvador	21/06/1966	Sub23	GRACC	6	Maia	13/07/1988	Torneio Fut Clube Maia
Maratona			<i>em atualização</i>							
110 m barr 1,06	14.24	+1,3	João Fontela	07/08/1991	Sub23	CCSJM	7	Lisboa (Univ)	08/07/2012	Camp Portugal
400 m barr 0,91	53.74		Helder Pato	22/01/1980	Sub23	ADREP	6	Guarda	09/07/2002	Meeting Guarda
3000m obst	9:00.34		Pedro Cruz	15/08/1982	Sub20	ACADOF		Coimbra	26/06/2001	
Altura	2,10		Pedro Correia	21/08/2005	Sub23	GRECAS	1	Lisboa (Univ)	10/06/2026	Meeting Cidade Lisboa
Vara	4,70		Luís Silva	26/05/1980	Sub23	CAO	1	Aveiro (Univ)	06/08/2000	Camp Absoluto Aveiro
Comprimento	7,68	0,0	Pedro Pires	13/10/2003	Sub23	GRECAS	1	Leiria	01/07/2023	Camp Nacional Esperanças
Triplo	15,23	+0,8	João Dias	01/06/1984	Sub23	GRECAS	1	Braga	29/05/2005	Camp Nac Clubes Apur
	15,23	+0,9	João Dias	01/06/1984	Sub23	GRECAS	1	Abrantes	16/07/2006	Camp Nac Esperanças
Peso 7,260 Kg	15,65		José Pinho	20/03/1995	Sub23	NAC	1	Setúbal	16/07/2016	Camp Nac Clubes II Divisão
Disco 2 Kg	49,60		José Pinho	20/03/1995	Sub23	NAC	2	Vagos (Est Munic)	29/07/2015	Torneio de Encerramento
Martelo 7,260 Kg	47,07		Fábio Freitas	30/04/1987	Sub20	GRECAS	2	Aveiro (Univ)	30/07/2005	Camp Distrital Absoluto
Dardo 800 g	61,41		Mário Marques	19/06/1993	Sub23	CCSJM	1	Aveiro (Univ)	20/02/2016	Camp Dist Lançam Longos
10.000 m marcha	46:47.15		Bruno Marques	05/04/1981	Sub23	CCSJM	1	Aveiro (Univ)	01/06/2002	Camp Absoluto Aveiro
20 Km marcha	01:38.55	est	Nuno Valente	06/01/1988	Sub23	CCSJM	31	Rio Maior	10/04/2010	G P Intern Marcha Rio Maior
35 Km marcha	03:13:24	est	Bruno Marques	05/04/1981	Sub23	CCSJM	3	Valongo	16/02/2002	Camp Nacional Marcha Estr
4x100 m	42.19		C Campismo SJM	1992	Sub23	CCSJM	3		09/06/2012	Camp Nacional Clubes I Divisão
			<i>Luís Silva (1993-S20) / José Viegas (1993-S20) / Cláudio Ferreira (1992-S23) / António Brandão (1992-S23)</i>							
4x400 m	03:19.96		Grecas - Vagos	1992	Sub23	GRECAS	1	Leiria	28/07/2013	Camp Portugal
			<i>Rui Matos (1992-S23) Tiago Cipriano (1995-S20) Micael Seixeiro (1995-S20) Sérgio Silva (1992-S23)</i>							
Decatlo (sen)	5 799		Luís Jesus	01/04/1982	JUN	GRECAS		Aveiro (Univ)	20/05/2001	Camp Distrital Provas Combin
			<i>100m 11,5(1,7); comprim 6,26(1,3); Peso7 12,38; altura 1,86; 400m 54,2; 110bar 16,8; disco2 37,68; vara 3,20; dardo8 47,11; 1500m 5:45.2</i>							



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

AR LIVRE

MASCULINOS

09/07/2026

SUB23 (ESPERANÇAS) - OUTRAS PROVAS (melhores marcas)									
300 m	34,7		Paulo Gamelas	06/01/1970	JUV	SCBM		Cáceres	25/05/1986
1000 m	2:25.95		Nuno Alves	07/09/2002	S23	CDFE	1	Vagos	16/04/2022 Torneio Bruno Saramago
Milha	4:18.10		Tomás Silva	20/09/1998	JUN	GRECAS	1	Aveiro (Univ)	23/12/2017 Torneio Aos Seus Lugares
60 m barr 1,06	8.68	-2,8	João Fontela	07/08/1991	S23	CCSJM	1	Aveiro (Univ)	16/01/2011 Camp Distrital Abs+S23 Inv
5.000 m marcha	21:40.16	pista	Nuno Valente	06/01/1988	S23	CCSJM	1	Póvoa de Varim	29/05/2010 Camp Nac Clubes Apur
15.000 m marcha	01:13:33	pista	Bruno Marques	05/04/1981	JUN	CCSJM	pass	Lisboa (Univ)	13/07/2002 Camp Portugal
15 Km marcha	01:13:33	est	Bruno Marques	05/04/1981	JUN	CCSJM	5	Celorico da Beira	09/12/2000 G P Marcha Celorico da Beira
20.000 m marcha	01:40:31	pista	Nuno Valente	06/01/1988	S23	CCSJM	5	Luso	02/05/2009 Taça FPA de Marcha
4x200 m	1:30.91		Greca - Vagos	14/06/1905	S23	GRECAS	2	Leiria	14/07/2013 Camp Absoluto Beiras

*Rui Matos (1992-S23) Micael Seixeiro (1995-S20) Ricardo Araújo (1993-S23) Sérgio Silva (1992-S23)*



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

AR LIVRE

MASCULINOS

09/07/2026

SUB20 (JUNIORES)											
PROVA	MARCA	OBS	ATLETA	DTNASC	ESC	CLUBE	CLASS	LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO	
100 m	10.59	-0.2	Rui Tavares	24/05/1981	JUN	NAC	2	Braga	29/07/2000	Camp Nacional Juniores	
200 m	21.79	-0.5	Rui Tavares	24/05/1981	JUN	NAC	5	Braga	30/07/2000	Camp Nacional Juniores	
400 m	49.15		Paulo Gamelas	06/01/1970	JUV	SCBM	5	Lisboa (Nac)	09/08/1986	Camp Portugal	
800 m	1:49.54		David Moura	25/03/2008	Sub20	GRECAS	6	Maia	04/07/2026	Meeting Maia Cidade Desporto	
1.500 m	3:44.46		Filipe Pedro	03/01/1980	JUN	ADREP	14	Maia	04/07/1998	Mai' Athletics/Meeting Maia	
3.000 m	8:12.77		Bruno Saramago	25/01/1982	JUN	ACADOF	3	Maia	23/05/2001	I Noite Quente	
5.000 m	14:11.65		Bruno Saramago	25/01/1982	JUN	ACADOF	2f	Grossetto ITA	22/07/2001	Camp Europa Juniores	
10.000 m	30:15.9		Manuel Pereira	09/03/1968	JUN	ARAC	8s	Lisboa (Nac)	25/04/1987	Camp Portugal 10.000 m	
110 m barr 1,00	14.03	-1,1	Rafael Santos	09/11/2005	Sub20	ACRDE	6el	Lima / PER	29/08/2014	Camp Mundo Sub20	
400 m barr 0,91	53.81		Renato Silva	22/08/1981	JUN	GRECAS	2	Braga	29/07/2000	Camp Nacional Juniores	
3000m obst	9:00.34		Pedro Cruz	15/08/1982	JUN	ACADOF	6	Coimbra	26/06/2001	Meeting Queima das Fitas	
Altura	2,08		Rafael Gonçalves	12/05/1977	JUN	ADO		Viseu	20/07/1996		
Vara	4,20		Luís Silva	26/05/1980	JUN	ADO		Maia	19/07/1998		
Comprimento	7,28	+1,3	Pedro Pires	13/10/2003	JUN	GRECAS	2	Vagos	16/07/2022	Camp Nacional Sub20	
Triplo	15,13	-0,5	João Dias	01/06/1984	JUN	GRECAS		Guarda	06/07/2003	Camp Nacional Esperanças	
Peso 6 Kg	16,81		José Pinho	20/03/1995	JUN	NAC	1	Aveiro (Univ)	20/12/2014	Torneio Aos Seus Lugares	
Disco 1,750 Kg	55,16		José Pinho	20/03/1995	JUN	NAC	1	Aveiro (Univ)	27/12/2014	Torneio de Natal	
Martelo 6 Kg	51,87		Leandro Gonçalves	08/11/1996	JUN	NAC	1	Luso	22/06/2014	Camp Distrital Juniores	
Dardo 800 g	57,87		Marco Ferreira	11/05/1988	JUV	ADREP	2	Viseu	16/07/2005	Camp Absoluto Beiras	
10.000 m marcha	47:58.9		Bruno Marques	05/04/1981	JUN	CCSJM	pass	Aveiro (Univ)	05/08/2000		
20 Km marcha	01:40:41		Helder Neves	09/12/1975	JUN	GDL		Lisboa (Av. Índia)	27/02/1994	Camp. Nacional Marcha	
4x100 m	43.5		Seleção Aveiro Jun		JUN	AAA		Viseu???	1985		
			<i>A. Estima ( ) F. Pereira ( ) Rui Pestana ( ) António Tavares (02-06-1966)</i>								
4x400 m	3:23.90		CENAP	1992	JUN	CENAP	2	Luso	11/07/2010	Camp Absoluto Beiras	
			<i>Tiago M. Silva (1992-JUN) José Rocha (1992-JUN) Rui Matos (1992-JUN) Sérgio Silva (1992-JUN)</i>								
Decatlo (sen)	5799		Luís Jesus	01/04/1982	JUN	GRECAS		Aveiro (Univ)	20/05/2001	Camp Distrital Provas Combin	
			<i>100m 11,5(1,7); comprim 6,26(1,3); Peso7 12,38; altura 1,86; 400m 54,2; 110bar 16,8; disco2 37,68; vara 3,20; dardo8 47,11; 1500m 5:45.2</i>								
Decatlo (jun)	6100		Rafael Santos	09/11/2005	JUN	ACRDE	1	Beja	04/06/2023	Camp Nacional Prov Combin Jun	
			<i>100m 11,58(-1,0); comprim 6,21(1,2); Peso6 12,05; altura 1,83; 400m 53,85; 110bar 14,58; disco175 35,13; vara 3,51; dardo8 40,08; 1500m 5:24.06</i>								



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

AR LIVRE

MASCULINOS

09/07/2026

SUB20 (JUNIORES) - OUTRAS PROVAS (melhores marcas)									
300 m	34.7		Paulo Gamelas	06/01/1970	JUV	SCBM		Cáceres	25/05/1986
1000 m	2:29.1		José Barbosa	09/09/1998	JUN	ADREP	1	Lagenthal - SWI	08/05/2016 Lagenthal - SWI
Milha	4:18.10		Tomás Silva	20/09/1998	JUN	GRECAS	1	Aveiro (Univ)	23/12/2017 Torneio Aos Seus Lugares
60 m barr 1,06	9.12	0,0	Tomás Ferreira	10/09/2000	JUN	ACRDE	1	Vagos	06/01/2019 Camp Distrital Senior/Sub23 Inv
60 m barr 1,00	8.46	0,0	Tomás Ferreira	10/09/2000	JUN	ACRDE	1	Lourosa	23/02/2019 Triatlo Técnico Distrital
110 m barr 1,06	14.96	+0,1	Paulo Neto	11/03/1997	JUV	ACRDE	1	Luso	20/07/2014 Campeonato Distrital Absoluto
Peso 7,260 Kg	15,36		José Pinho	20/03/1995	JUN	NAC	1	Aveiro (Univ)	12/01/2014 Camp Distrital Senior/Sub23 Inv
Disco 2 Kg	49,60		José Pinho	20/03/1995	S23	NAC	2	Vagos (Est Munic)	29/07/2015 Torneio de Encerramento
Martelo 7,260 Kg	47,07		Fábio Freitas	30/04/1987	JUN	GRECAS	2	Aveiro (Univ)	30/07/2005 Camp Distrital Absoluto
15 Km marcha	01:13:33	est	Bruno Marques	05/04/1981	JUN	CCSJM	5	Celorico da Beira	09/12/2000 G P Marcha Celorico da Beira
4x200 m	1:34.38		Greca	1999	JUN	GRECAS	1	Luso	14/01/2018 Camp Distrital Juniores Inv
<i>Hugo Duarte (1999-JUN) David Almeida (2000-JUN) Bruno Lemos (2000-JUN) Pedro Mirassol (1999-JUN)</i>									



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

AR LIVRE

MASCULINOS

09/07/2026

SUB18 (JUVENIS)											
PROVA	MARCA	OBS	ATLETA	DTNASC	ESC	CLUBE	CLASS	LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO	
100 m	10.75		Isac Cruz	05/04/2010	Sub18	CAOB-A	2J.A.	Beja	04/07/2026	Camp Nacional Sub18	
200 m	21.83	-1,1	Hélio Reis	16/03/1972	JUV	ADS	5f	Lisboa (Nac)	13/08/1989	Camp Portugal	
300 m	34.7		Paulo Gamelas	06/01/1970	JUV	SCBM		Cáceres	25/05/1986		
400 m	49.15		Paulo Gamelas	06/01/1970	JUV	SCBM	5	Lisboa (Nac)	09/08/1986	Camp Portugal	
800 m	1:53.31		David Moura	25/03/2008	S18	CDFE	2	Lousada	05/06/2024	II Noite Quente	
1.500 m	3:54.22		Filipe Pedro	03/01/1980	JUV	ADREP	1	Leiria	17/05/1997	Camp Juniores Beiras	
3.000 Metros	8:22.96		Filipe Pedro	03/01/1980	JUV	ADREP	2	Lisboa (Univ)	23/07/1997	IV Fest. Olímp. Juv. Europeia	
110 m barr 0,91	14.16	-1,4	Paulo Neto	11/03/1997	JUV	ACRDE	1	Lisboa	14/06/2014	32º Torneio Olímpico Jovem	
300 m barr 0,84	38.78		Paulo Neto	11/03/1997	JUV	ACRDE	1	Guimarães	22/06/2013	Camp Nacional Juvenis	
400 m barr 0,84	55.00		Paulo Neto	11/03/1997	JUV	ACRDE		Utrecht (NED)	17/07/2013	Fest. Olímp. Juv. Europeia	
2.000 m obstác	5:52.67		João Pires	09/03/1992	JUV	GJPB	1	Luso	17/06/2009	Taça AAA/António Granja 2ª Jorn	
Altura	2,01		Joel Costa	10/03/1979	JUV	ESJD		Braga	16/06/1996		
Altura	2,01		Paulo Neto	11/03/1997	JUV	ACRDE	1	Aveiro (Univ)	25/05/2014	Olímpico Jovem Distrital	
Vara	4,00		Luís Silva	26/05/1980	JUV	ADO	2	Coimbra	13/07/1997		
Comprimento	6,93	0,5	Patrick Marques	09/02/1984	JUV	GRECAS		Maia	23/06/2001		
Comprimento	6,93	0,4	Miguel Costa	02/09/1994	JUV	ADREP	2	Bydgoszcz / POL	20/06/2011	12th ISF Athletic Cup Jean Humbe	
Triplo	13,73		Luís Simões	18/01/1977	JUV	CFM	2	Viseu	19/06/1994	Camp Nacional Juvenis	
Peso 5 Kg	18,20		Juan Rosete	12/05/1979	JUV	CC		Lisboa (Univ)	12/05/1996		
Disco 1,5 Kg	56,58		Ricardo Freitas	14/11/1993	JUV	GRECAS	1	Albufeira	16/05/2009	Olímpico Jovem Nacional	
Martelo 5 Kg	54,03		Fábio Freitas	30/04/1987	JUV	GRECAS		Elvas	16/05/2004	Olímpico Jovem Nacional	
Dardo 700 g	59,29		Marco Ferreira	11/05/1988	JUV	ADREP	1	Óbidos	24/04/2005	Atleta Completo Nac Juvenis	
4x100 m	44,23		Seleção Aveiro Juv	1984	JUV	AAA	2	Leiria	19/05/2001	Olímpico Jovem Nacional	
			<i>André Silva (1985-JUV) João Dias (1984-JUV) Patrick Marques (1984-JUV) Pedro Almeida (1984-JUV)</i>								
Medley (100+200+300+400)	2:07.90		Greca		JUV	GRECAS	1s	Abrantes	29/06/2014	Camp Nacional Juvenis	
			<i>Bruno Rocha (1998-JUV) Rodrigo Capelo (1999-INIC) Miguel Marta (1998-JUV) João Fresco (1997-JUV)</i>								
Decatlo Sub18	5 991	0,1	Rafael Santos	09/11/2005	JUV	ACRDE	2	Leiria	01/05/2022	Camp Nacional Provas Combin	
			<i>100m 11,85(+0,4); comprim 6,01(-0,1); peso5 13,16; altura 1,83; 400m 57,55 / 110barr 15,25(-0,2); disco1,5 37,23; vara 3,40; dardo7 45,31; 1500m 5,13,17</i>								
Octatlo Sub18 AC	5 136		Rafael Santos	09/11/2005	JUV	ACRDE	1	Maia	03/07/2022	Torneio Nac Atleta Completo	
			<i>100m 11,78(-0,4); comprim 6,14(+2,1); peso5 13,78; 300m 38,25 / 110barr 14,69(-0,6); altura 1,82; dardo7 38,99; 1000m 3.22,10</i>								
5.000 m marcha	21:46.9		Hélder Neves		JUV	GDL		Oliveirinha	09/05/1992		



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

AR LIVRE

MASCULINOS

09/07/2026

SUB18 (JUVENIS) - OUTRAS PROVAS (melhores marcas)									
1000 m	2:30.77		Filipe Pedro	03/01/1980	JUV	ADREP		Viseu	25/04/1996 Meeting Santos Neves
110 m barr 1,06	14.96	+0,1	Paulo Neto	11/03/1997	JUV	ACRDE	1	Luso	20/07/2014 Campeonato Distrital Absoluto
1.500 m obstác	4:23.07		Pedro Teixeira	07/05/1979	JUV	ACDI	2	Braga	15/06/1996 Camp Nacional Juvenis
4x200 m	1:40.01		ADREP	1999	JUV	ADREP	1	Aveiro (Univ)	18/12/2016 Camp Distrital Juvenis Inverno
			<i>Bruno Simões (1999-JUV) Miguel Ramos (2000-JUV) Francisco Dunas (2001-INI) Leandro Ramos (2000-JUV)</i>						
4X300	2:37.83		A D R E Palhaça	1994	JUV	ADREP	1	Braga	18/06/2008 Camp Distrital Juvenis Braga
			<i>João Gravato (1991-JUV) John Martins (1992-JUV) Jóni Marques (1991-JUV) Ariel Pereira (1992-JUV)</i>						
4x400 m	3:33.98		Seleção Aveiro Juv		JUV	AAA		Lisboa (Alvalade)	12/07/1981
			<i>P. Henriques () Luis Pais () H. Teixeira () J. Teixeira ()</i>						



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

AR LIVRE

MASCULINOS

09/07/2026

SUB16 (INICIADOS)										
PROVA	MARCA	OBS	ATLETA	DTNASC	ESC	CLUBE	CLASS	LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO
80 m	9.15	+1,8	Isac Cruz	05/04/2010	SUB16	CAOB-A	1	Vagos (Est Munic)	12/04/2025	Atleta Completo Distrital 2025
250 m	29.88		Carlos Claro	03/04/2001	INI	ADERCUS	1	Febres	23/04/2016	III Meeting de Cantanhede
300 m	36.87		David Moura	25/03/2008	Sub16	CDFE	1	Vagos (Est Munic)	30/12/2023	Camp Distrital Sub18 Inverno
800 m	1:57.67		Filipe Pedro	03/01/1980	INI	ADREP	4	Marinha Grande	11/06/1995	Camp Nacional Juvenis
1.500 m	4:06.25		Pedro Freitas	07/06/2009	SUB16	CAOB-A	2	Vagos	08/06/2024	Camp Distrital Sub18
100 m barr 0,84	13.55	+1,7	Paulo Neto	11/03/1997	INI	ACRDE	4	Fátima	03/06/2012	Olímpico Jovem Nacional
250 m barr 0,76	32.22		Paulo Neto	11/03/1997	INI	ACRDE	1	Guarda	29/04/2012	Olímpico Jovem Beiras
300 m barr 0,76	43.10		Armando Cruz	27/09/1987	INI	CCSJM		Seixal	19/05/2002	Olímpico Jovem Nacional
1.500 m obst s/v	4:24.81		Fábio Simões	12/05/2002	INI	RDA	2	Braga	03/06/2017	Olímpico Jovem Nacional
Altura	1,90		Paulo Neto	11/03/1997	INI	ACRDE		Maia	15/12/2012	
Vara	3,20		Micael Seixeiro	20/07/1995	INI	GRECAS	1	Aveiro (Univ)	16/07/2010	Camp Distrital Iniciados
Comprimento	6,49		Paulo Neto	11/03/1997	INI	ACRDE	4	Luso	21/04/2012	Atleta Completo Dist Aveiro/Coimbra
Triplo	12,84		Paulo Neto	11/03/1997	INI	ACRDE	4	Luso	17/06/2012	Campeonato Distrital Juvenis
Quadruplo salto	15,38	0,0	Rodrigo Capeloa	16/01/1999	INI	GRECAS	1	Luso	22/06/2014	Camp Distrital Iniciados
Peso 4 Kg	16,69		Ricardo Freitas	14/11/1993	INI	GRECAS	1	Vila Nova de Cerveira	23/07/2008	Torneio Internac. Vila de Artes
Disco 1 Kg	63,76		Ricardo Freitas	14/11/1993	INI	GRECAS	1	Aveiro (Univ)	07/06/2008	Campeonato Regional Iniciados
Martelo 4 Kg	49,25		Leandro Gonçalves	08/11/1996	INI	NAC	2	Lovelhe	18/07/2012	9ª Jornada Lançamentos Lovelhe
Dardo 600 g	48,60		Duarte Sá	12/07/2008	INI	NAC	1	Cucujães	10/06/2022	Meeting Jovem António Pinho
Heptatlo Sub16	4 523		Paulo Neto	11/03/1997	INI	ACRDE	1	Pombal (Est)	06/05/2012	Atleta Completo Beiras
										<i>80m 9.55(+1,9); comprim 6.43(-0,7); dardo6 39.35; 100mbarr 14.16(-1,8); peso4 12.02; altura 1.76; 1000m 2:59.18</i>
4x80 m	37.12		Seleção Aveiro	2010	Sub16	AAA	5	Viana do Castelo	17/05/2008	Olímpico Jovem Nacional
										<i>Gonçalo Oliveira (2010-Sub16) Lourenço Fardilha (2010-Sub16) João Salvador Santos (2010-Sub16) Isac Cruz (2010-Sub16)</i>
4.000 metros marcha	19:03.97		Joaquim Rodrigues	1996	INI	ACBU		Maia	29/05/2011	Camp Regional Iniciados (Porto)
SUB16 (INICIADOS) - OUTRAS PROVAS (melhores marcas)										
60 m	7.20	+1,9	André Ferreira	02/03/2002	INI	ACDI	1	Aveiro (Univ)	23/12/2017	Torneio Aos Seus Lugares
1000 m	2:38.47		Filipe Pedro	03/01/1980	INI	ADREP	1	Viseu	18/03/1995	Km Jovem das Beiras
60 m barr 0,84	8.34		João Salvador Santos	20/09/2010	Sub16	LLFC	1	Lourosa	22/12/2024	II Torneio Pista Saul Fernandes
300 m barr 0,84	43.25		André Santos	11/01/1995	INI	ACDI	4	Guimarães	20/06/2010	Camp Nacional Juvenis
Triatlo INI	1 951		João Salvador Santos	20/09/2010	Sub16	LLFC	1	Branca	18/02/2025	Triatlo Técnico Distrital 2025



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

AR LIVRE

MASCULINOS

09/07/2026

80barr- 8.54(-1,9); peso4- 12,24; comprim- 5.49(+0.1)

SUB14 (INFANTIS)											
PROVA	MARCA	OBS	ATLETA	DTNASC	ESC	CLUBE	CLASS	LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO	
60 m	7,47	-1,5	Isaac Cruz	05/04/2010	INF	CAOB-A	2f	Vagos	30/12/2023	Camp Distrital Sub18 Inv	
150 m	18,47	+1,3	Miguel Silva	1994	INF	GDL	1	Aveiro (Univ)	22/07/2007	Camp Absoluto Aveiro (extra)	
600 m	1.36,6		Pedro Ramos	01/02/2004	INF	LLFC	1	Aveiro (Univ)	23/12/2017	Aveiro 38005	
1.000 m	2:45.88		David Cherepov	01/05/2012	Sub14	ARAC	1	Branca	10/06/2025	Meeting Vila da Branca 2025	
60 m barr 0,76	9,41	0,8	Francisco Alves	16/02/2006	INF	ESL	1	Aveiro (Univ)	07/12/2019	Torneio Paulo Ferreira	
3.000 m marcha	16.08,1		Ricardo Fonseca	19/08/1987	INF	CENAP	1	Aveiro (Univ)	10/06/2000	Camp Distrital Infantis	
Altura	1,62		Filipe Ferreira	09/07/2000	INF	ACRDE	3	Aveiro (Univ)	14/12/2013	Torneio Abertura	
Altura	1,62		Jeremias Mavale	11/04/1975	INF	ARCO	1	Lisboa (Nac)	07/05/1988	DN Jovem - Final Nacional	
Vara	2,20		Rodrigo Jesus	27/07/2013	Sub14	GRECAS	1	Vagos (Est. Munic.)	24/05/2026	Camp Distrital sub16	
Comprimento	5,50	+1,3	Ricardo Martins	04/08/2004	INF	RDA	1	Luso	17/06/2017	Camp Distrital Infantis	
Quadruplo salto	14,15		Vasco Reis	16/01/2005	INF	CJSA	1	Lousada	22/12/2018	Camp Inverno P Comb / Extra	
Peso 3Kg	13,14		Duarte Sá	12/07/2008	INF	NAC	1	Vagos (Est Munic)	24/07/2021	Camp Distrital Infantis	
Disco 0,750 Kg	38,89	(a)	Ricardo Freitas	14/11/1993	INF	GRECAS	3	Leiria	29/07/2006		
Dardo 500 Gr	34,46		Ruben Teixeira	19/04/2001	INF	JAM	1	Aveiro (Univ)	29/06/2014	Camp Distrital Infantis	
Martelo 3Kg	31,87		Pedro Pinheiro	18/01/2002	INF	ACRVD	1	Vagos (Est Munic)	29/07/2015	Torneio Encerramento	
Arrem Bola 163 g	60,17		Filipe Maia	20/07/1993	INF	GDL	1	Aveiro (Univ)	04/06/2006	Camp Distrital Infantis	
Triatlo 1	1 281		João Salvador Santos	20/09/2010	INF	LLFC	1	Lourosa	18/02/2023	Triatlo Técnico Distrital	
			60barr 10,12(-1,1); peso3kg 9,26; comprim 4,67(+0,1)								
Pentatlo	2 253		Nelson Canedo	2001	INF	CDFE	1	Aveiro (Univ)	04/05/2014	Atleta Completo Distrital	
			60m 8,23; comprim 4,72; 60barr 10,75; peso3kg 9,25; 1000m 3.08,98								
4X60 Metros	31,1		Seleção Aveiro	1973	INF	AAA		Salamanca	08/06/1986	Salamanca	
			Rui Barros (74) J. António ( ) L. Moreira ( ) P. Ferreira ( )								
			(a) marca obtida com engenho de 1 Kg								
SUB14 (INFANTIS) - OUTRAS PROVAS (melhores marcas)											
Vara em distância											
Disco 1 Kg	38,89		Ricardo Freitas	14/11/1993	INF	GRECAS	3	Leiria	29/07/2006		