



## 60 Metros Planos (Masculinos)

---

Regional AAA	Seniores	<b>6,88</b>	<b>Hélio Reis</b>	1972 Sen	<b>ADS</b>	18/02/1995
Regional AAA	Seniores	<b>6,88</b>	<b>Hélio Reis</b>	1972 S23	<b>ADS</b>	19/02/1994
Regional AAA	Sub23	<b>6,88</b>	<b>Hélio Reis</b>	1972 S23	<b>ADS</b>	19/02/1994
Regional AAA	Juniores	<b>6,94</b>	<b>Rui Tavares</b>	1981 Jun	<b>NAC</b>	05/02/2000 Espinho 03012
Regional AAA	Juvenis	<b>7,12</b>	<b>José Viegas</b>	1993 Juv	<b>CCSJM</b>	11/12/2010 Braga 47003
Regional AAA	Juvenis	<b>7,12</b>	<b>Pedro Almeida</b>	1984 Juv	<b>GRECAS</b>	24/02/2001
Regional AAA	Iniciados	<b>7,20</b>	<b>André Ferreira</b>	2002 Ini	<b>ACDI</b>	23/12/2017 Aveiro 38005
Regional AAA	Infantis	<b>7,40</b>	<b>Ricardo Martins</b>	2004 Inf	<b>RDA</b>	23/12/2017 Aveiro 38005



**80 Metros Planos** (Masculinos)

Regional AAA

Iniciados

**9,32**

0,0

**José Viegas**

1993 Ini

**GJPB**

16/07/2008 Luso 38049



100 Metros planos (Masculinos)

---

Regional AAA	Seniores	<b>1 0,57</b>	+ 1,7	<b>Antonio Brandão</b>	1992 S23	<b>CCSJM</b>	21/07/2012 Luso 38044
Regional AAA	Sub23	<b>1 0,57</b>	+ 1,7	<b>Antonio Brandão</b>	1992 S23	<b>CCSJM</b>	21/07/2012 Luso 38044
Regional AAA	Juniores	<b>1 0,59</b>	- 0,2	<b>Rui Tavares</b>	1981 Jun	<b>NAC</b>	29/07/2000 Braga 03037
Regional AAA	Juvenis	<b>1 0,87</b>		<b>Hélio Reis</b>	1972 Juv	<b>ADS</b>	29/07/1989



**150 Metros** (Masculinos)

Regional AAA

Infantis

**1 8,47** + 1,3 **Miguel Silva**

1994 Inf

GDL

22/07/2007 Aveiro 38049



**200 Metros** (Masculinos)

---

Regional AAA	Seniores	<b>2 1,48</b>	+ 1,2	<b>António Brandão</b>	1992 S23	<b>CCSJM</b>	15/07/2012 Pombal 03038
Regional AAA	Sub23	<b>2 1,48</b>	+ 1,2	<b>António Brandão</b>	1992 S23	<b>CCSJM</b>	15/07/2012 Pombal 03038
Regional AAA	Juniores	<b>2 1,79</b>		<b>Rui Tavares</b>	1981 Jun	<b>NAC</b>	30/07/2000
Regional AAA	Juvenis	<b>2 1,83</b>		<b>Hélio Reis</b>	1972 Juv	<b>ADS</b>	13/08/1989 LisboaN
Regional AAA	Iniciados	<b>2 4,93</b>		<b>Paulo Neto</b>	1997 Ini	<b>ACRDE</b>	04/03/2012 Pombal 24014



**250 Metros Planos** (Masculinos)

---

Regional AAA

Iniciados

**2 9,88**

**Carlos Claro**

2001 Ini

AAA

23/04/2016 Febres 30034



**300 Metros Planos** (Masculinos)

---

Regional AAA	Seniores	<b>3 4,70</b>	<b>Paulo Gamelas</b>	1970 Juv	<b>SCBM</b>	25/05/1986 Cáceres
Regional AAA	Sub23	<b>3 4,70</b>	<b>Paulo Gamelas</b>	1970 Juv	<b>SCBM</b>	25/05/1986 Cáceres
Regional AAA	Juniores	<b>3 4,70</b>	<b>Paulo Gamelas</b>	1970 Juv	<b>SCBM</b>	25/05/1986 Cáceres
Regional AAA	Juvenis	<b>3 4,70</b>	<b>Paulo Gamelas</b>	1970 Juv	<b>SCBM</b>	25/05/1986 Cáceres
Regional AAA	Iniciados	<b>3 7,3</b>	<b>Julio Valente</b>	1980 Ini	<b>ACDI</b>	24/06/1995 Oliveirinha 38042



**400 Metros Planos** (Masculinos)

---

Regional AAA	Seniores	<b>4 8,02</b>	<b>Vitor Ferreira</b>	1978 Sen	<b>GRECAS</b>	21/07/2001 LisboaU
Regional AAA	Sub23	<b>4 9,15</b>	<b>Paulo Gamelas</b>	1970 Juv	<b>SCBM</b>	09/08/1986 LisboaN
Regional AAA	Juniores	<b>4 9,15</b>	<b>Paulo Gamelas</b>	1970 Juv	<b>SCBM</b>	09/08/1986 LisboaN
Regional AAA	Juvenis	<b>4 9,15</b>	<b>Paulo Gamelas</b>	1970 Juv	<b>SCBM</b>	09/08/1986 LisboaN





**600 Metros** (Masculinos)

---

Regional AAA	Iniciados	<b>1 3 9,65</b>	<b>Romeu Gomes</b>	1998 Ini	<b>CCSJM</b>	17/12/2012
Regional AAA	Infantis	<b>1 3 6,60</b>	<b>Pedro Ramos</b>	2004 Inf	<b>LLFC</b>	23/12/2017 Aveiro 38005



**800 Metros (Masculinos)**

---

Regional AAA	Seniores	<b>1 4 9,1</b>	<b>Luis Pinhal</b>	1960 S23	<b>SCBM</b>	14/06/1980 LisboaN
Regional AAA	Sub23	<b>1 4 9,1</b>	<b>Luis Pinhal</b>	1960 S23	<b>SCBM</b>	14/06/1980 LisboaN
Regional AAA	Juniores	<b>1 5 0,94</b>	<b>Jorge Batista</b>	1991 Jun	<b>ADREP</b>	03/06/2010 Lisboa (Inatel) 12043
Regional AAA	Juvenis	<b>1 5 4,10</b>	<b>Renato Silva</b>	1981 Juv	<b>GRECAS</b>	01/07/1998
Regional AAA	Iniciados	<b>1 5 7,67</b>	<b>Filipe Pedro</b>	1980 Ini	<b>ADREP</b>	11/06/1995 M Grand



**1.000 Metros (Masculinos)**

---

Regional AAA	Seniores	<b>2 2 6,1</b>	<b>Manuel Sousa Alves</b>	1964 Sen	<b>CCSJM</b>	01/05/1989
Regional AAA	Sub23	<b>2 3 1,85</b>	<b>Rafael Leite</b>	1988 S23	<b>CCSJM</b>	27/12/2008 Espinho 38005
Regional AAA	Juniores	<b>2 2 9,10</b>	<b>José Barbosa</b>	1998 Jun	<b>ADREP</b>	05/05/2016 Lagenthal Suiça 38203
Regional AAA	Juvenis	<b>2 3 0,77</b>	<b>Filipe Pedro</b>	1980 Juv	<b>ADREP</b>	25/04/1996
Regional AAA	Iniciados	<b>2 3 8,47</b>	<b>Filipe Pedro</b>	1980 Ini	<b>ADREP</b>	18/03/1995
Regional AAA	Infantis	<b>2 4 9,8</b>	<b>Rui Lucas</b>	1975 Inf	<b>ADS</b>	13/03/1988
Regional AAA	Benjamins - B	<b>3 1 9,22</b>	<b>Simão Silva</b>	2008 Ben-B	<b>CDFE</b>	02/06/2019 Vagos 38035



1.500 Metros (Masculinos)

---

Regional AAA	Seniores	<b>3 4 3,4</b>	<b>Luis Pinhal</b>	1960 S23	<b>SCBM</b>	27/04/1980 LisboaN
Regional AAA	Sub23	<b>3 4 3,4</b>	<b>Luis Pinhal</b>	1960 S23	<b>SCBM</b>	27/04/1980 LisboaN
Regional AAA	Juniores	<b>3 4 4,46</b>	<b>Filipe Pedro</b>	1980 Jun	<b>ADREP</b>	01/05/1998
Regional AAA	Juvenis	<b>3 5 4,22</b>	<b>Filipe Pedro</b>	1980 Juv	<b>ADREP</b>	17/05/1997
Regional AAA	Iniciados	<b>4 0 9,80</b>	<b>Filipe Pedro</b>	1980 Ini	<b>ADREP</b>	13/05/1995 Lisboa (U) 03019



Milha (Masculinos)

---

Regional AAA	Seniores	4 1 8,10	Tomás Silva	1998 Jun	GRECAS	23/12/2017 Aveiro 38005
Regional AAA	Seniores	4 1 8,10	Tomás Silva	1998 Jun	GRECAS	23/12/2017 Aveiro 38005
Regional AAA	Juniores	4 1 8,10	Tomás Silva	1998 Jun	GRECAS	23/12/2017 Aveiro 38005
Regional AAA	Juvenis	4 3 4,46	Pedro Pinto	1984 Juv	CFUL	17/02/2002
Regional AAA	Iniciados	4 4 2,00	Fábio Simões	2002 Ini	RDA	23/12/2017 Aveiro 38005



**3.000 Metros (Masculinos)**

---

Regional AAA	Seniores	<b>8 0 6,71</b>	<b>António Salvador</b>	1966 Sen	<b>NAC</b>	21/05/1997
Regional AAA	Sub23	<b>8 2 4,76</b>	<b>Bruno Cordeiro</b>	1980 S23	<b>GRECAS</b>	29/12/1999
Regional AAA	Juniores	<b>8 1 2,77</b>	<b>Bruno Saramago</b>	1982 Jun	<b>ACADOF</b>	23/05/2001
Regional AAA	Juvenis	<b>8 2 2,96</b>	<b>Filipe Pedro</b>	1980 Juv	<b>ADREP</b>	23/07/1997 LisboaU



**5.000 Metros (Masculinos)**

---

Regional AAA	Seniores 1 3 5 6,4	<b>António Salvador</b> <i>Melhor marca obtida por atleta estrangeiro: 13.49,48 Youssf El Kalay (1981) NAC / 2 / Maia / 02-07-2005</i>	1966 S23	GRACC	25/06/1988
Regional AAA	Sub23 1 3 5 6,4	<b>António Salvador</b>	1966 S23	GRACC	25/06/1988
Regional AAA	Juniores 1 4 1 1,65	<b>Bruno Saramago</b>	1982 Jun	ACADOF	22/07/2001 Grosset



**10.000 Metros** (Masculinos)

---

Regional AAA	Seniores <b>2 8 4 1,1</b>	<b>António Salvador</b>	1966 S23	GRACC	14/07/1988
Regional AAA	Sub23 <b>2 8 4 1,1</b>	<b>António Salvador</b>	1966 S23	GRACC	14/07/1988
Regional AAA	Juniores <b>3 0 1 5,9</b>	<b>Manuel Pereira</b>	1968 Jun	AAA	27/04/1987 Lisboa (N) 03110





50 m Barreiras 0,60 (Masculinos)

---

Regional AAA	Infantis	1 4,19	Bruno Valente	2001 Ben-A	FCCL	03/01/2010 Espinho 38008
Regional AAA	Benjamins - B	1 4,19	Bruno Valente	2001 Ben-A	FCCL	03/01/2010 Espinho 38008
Regional AAA	Benjamins - A	1 4,19	Bruno Valente	2001 Ben-A	FCCL	03/01/2010 Espinho 38008



**60 M Barr.Inf.-0,76** (Masculinos)

Regional AAA

Infantis

**9,41** +0,8 **Francisco Alves**

2006 Inf **ESL**

07/12/2019 Aveiro 38001



**60 M Barr.Ini.Mas-84** (*Masculinos*)

---

Regional AAA

Iniciados

**8,4**

**Rui Barros**

1974 Ini

**SCBM**

28/01/1989



**60 M Barr.Juv.Mas-91** (Masculinos)

Regional AAA

Juvenis

**8,26**

**Tomás Ferreira**

2000 Juv

**ACRDE**

04/03/2017 Alpiarça 03020



**60 M Barreiras-1,00** (Masculinos)

---

Regional AAA	Juniores	<b>8,31</b>	<b>Paulo Neto</b>	1997 Juv	<b>ACRDE</b>	09/02/2014 Pombal 03009
Regional AAA	Juvenis	<b>8,31</b>	<b>Paulo Neto</b>	1997 Juv	<b>ACRDE</b>	09/02/2014



**60 M Barreiras-1.06 (Masculinos)**

---

Regional AAA	Seniores	<b>8,12</b>	<b>João Fontela</b>	1991 S23	<b>CCSJM</b>	12/02/2012 Pombal 03011
Regional AAA	Sub23	<b>8,12</b>	<b>João Fontela</b>	1991 S23	<b>CCSJM</b>	12/02/2012 Pombal 03011
Regional AAA	Juniores	<b>8,52</b>	<b>João Fontela</b>	1991 Jun	<b>CCSJM</b>	28/02/2010 Espinho 03012
Regional AAA	Juniores	<b>8,52</b>	<b>João Fontela</b>	1991 Jun	<b>ESL</b>	18/01/2009 Espinho 38008
Regional AAA	Juvenis	<b>8,99</b>	<b>João Fontela</b>	1991 Juv	<b>ESL</b>	13/01/2008 Espinho 38010



**80 M Barreiras-0,84** (Masculinos)

---

Regional AAA

Iniciados

1 1,24

Rui Barros

1974 Ini

SCBM

07/05/1988



**100 M Barreiras-0.84** (Masculinos)

Regional AAA

Iniciados **1 3,55** +1,7 **Paulo Neto**

1997 Ini **AAA**

03/06/2012 Fátima 03030





**100 M Barreiras-0.91** (Masculinos)

---

Regional AAA	Juvenis	<b>1 0,88</b>	0,0	<b>Fabio Teixeira</b>	1995 Juv	ESL	21/03/2012 Aveiro 38104
Regional AAA	Iniciados	<b>1 4,85</b>	-2,3	<b>Fábio Teixeira</b>	1995 Ini	ESL	22/05/2010 Luso 05001



**110 M Barreiras-0.91** (Masculinos)

Regional AAA

Juvenis 1 3,21

**Tomás Ferreira**

2000 Juv ACRDE

25/11/2017 Aveiro 38901



**110M Barreiras-1.00** (Masculinos)

Regional AAA

Juniores

**1 4,86**

**João Fontela**

1991 Jun

**CCSJM**

08/06/2010 Lisboa (Alto S. João) 12045



110 M Barreiras-1.06 (Masculinos)

---

Regional AAA	Seniores	<b>1 4,24</b>	+ 1,3	<b>João Fontela</b>	1991	<b>S23</b>	<b>CCSJM</b>	08/07/2012 Lisboa 03037
Regional AAA	Sub23	<b>1 4,24</b>	+ 1,3	<b>João Fontela</b>	1991	<b>S23</b>	<b>CCSJM</b>	08/07/2012 Lisboa 03037
Regional AAA	Juniores	<b>1 4,96</b>	+ 0,1	<b>Paulo Neto</b>	1997	<b>Juv</b>	<b>ACRDE</b>	20/07/2014 Luso 38051
Regional AAA	Juvenis	<b>1 4,96</b>	+ 0,1	<b>Paulo Neto</b>	1997	<b>Juv</b>	<b>ACRDE</b>	20/07/2014 Luso 38051



**300 M Barreiras-0,76** (Masculinos)

---

Regional AAA

Iniciados

**4 3,10**

**Armando Cruz**

1987 Ini

**CCSJM**

19/05/2002 Seixal 03023



**300 M Barreiras-0,84** (Masculinos)

---

Regional AAA	Juvenis	<b>3 8,78</b>	<b>Paulo Neto</b>	1997 Juv	<b>ACRDE</b>	22/06/2013 Guimarães 03038
Regional AAA	Iniciados	<b>4 3,25</b>	<b>André Santos</b>	1995 Ini	<b>ACDI</b>	20/06/2010 Guimarães 03030



**250 M Barreiras-0,76** (Masculinos)

Regional AAA

Iniciados

**3 4,03**

**Paulo Neto**

1997 Ini

ACRDE

15/04/2012 Aveiro 38022



**400 M Barreiras-0.84** (Masculinos)

Regional AAA

Juvenis

**5 5,00**

**Paulo Neto**

1997 Juv

**ACRDE**

17/07/2013 Holanda





**400 M Barreiras-0.91 (Masculinos)**

---

<i>Regional AAA</i>	<i>Seniores</i>	<b>5 3,74</b>	<b>Helder Pato</b>	1980 <b>S23</b>	<b>ADREP</b>	<i>09/07/2002</i>
<i>Regional AAA</i>	<i>Sub23</i>	<b>5 3,74</b>	<b>Helder Pato</b>	1980 <b>S23</b>	<b>ADREP</b>	<i>09/07/2002</i>
<i>Regional AAA</i>	<i>Juniores</i>	<b>5 3,81</b>	<b>Renato Silva</b>	1981 <b>Jun</b>	<b>GRECAS</b>	<i>29/07/2000</i>
<i>Regional AAA</i>	<i>Juvenis</i>	<b>5 5,61</b>	<b>Tiago Cipriano</b>	1995 <b>Juv</b>	<b>GRECAS</b>	<i>08/07/2012 Lisboa 03037</i>



**1.500 Met Obstáculos** (Masculinos)

---

Regional AAA	Juvenis	4 2 3,07	Pedro Teixeira	1979 Juv	ACDI	15/06/1996
Regional AAA	Iniciados	4 2 4,81	Fábio Simões	2002 Ini	AAA	03/06/2017 Braga 03033



**2.000 Mt.Obstáculos** (Masculinos)

Regional AAA

Juvenis 5 5 2,67

João Pires

1992 Juv GJPB

17/06/2009 Luso 38038



**3.000 Mt.Obstáculos** (Masculinos)

---

Regional AAA	Seniores	<b>8 4 9,91</b>	<b>Fernando Adrião</b>	1965 Sen	<b>JOBRA</b>	08/07/1992
Regional AAA	Juniores	<b>9 0 0,34</b>	<b>Pedro Cruz</b>	1982 Jun	<b>ACADOF</b>	26/06/2001 Coimbra



Salto em Altura (Masculinos)

---

Regional AAA	Seniores	2,17	Rafael Gonçalves	1977 Sen	CAO	21/07/2001 LisboaU
Regional AAA	Sub23	2,08	Rafael Gonçalves	1977 Jun	ADO	20/07/1996
Regional AAA	Juniores	2,08	Rafael Gonçalves	1977 Jun	ADO	20/07/1996
Regional AAA	Juvenis	2,07	Joel Costa	1979 Juv	ESJD	17/02/1996
Regional AAA	Iniciados	1,90	Paulo Neto	1997 Ini	ACRDE	15/12/2012
Regional AAA	Infantis	1,62	Filipe Ferreira	2000 Inf	ACRDE	14/12/2013 Aveiro 38001
Regional AAA	Infantis	1,62	Jeremias Mavale	1975 Inf	ARCO	07/05/1998 LisboaN



**Salto Com Vara (Masculinos)**

---

Regional AAA	Seniores	<b>4,70</b>	<b>Luis Silva</b>	1980 S23	<b>CAO</b>	06/08/2000
Regional AAA	Sub23	<b>4,70</b>	<b>Luis Silva</b>	1980 S23	<b>CAO</b>	06/08/2000
Regional AAA	Juniores	<b>4,20</b>	<b>Luis Silva</b>	1980 Jun	<b>ADO</b>	19/07/1998
Regional AAA	Juvenis	<b>4,00</b>	<b>Luis Silva</b>	1980 Juv	<b>ADO</b>	13/07/1997 Coimbra
Regional AAA	Iniciados	<b>3,20</b>	<b>Micael Seixeiro</b>	1995 Ini	<b>GRECAS</b>	16/07/2010 Aveiro 38040



Salto em Comprimento (Masculinos)

---

Regional AAA	Seniores	<b>7,67</b>	+ 1,1	<b>Ivo Tavares</b>	1996 S23	<b>CCSJM</b>	14/06/2017 Maia 41040
Regional AAA	Sub23	<b>7,67</b>	+ 1,1	<b>Ivo Tavares</b>	1996 S23	<b>CCSJM</b>	14/06/2017 Maia 41040
Regional AAA	Juniores	<b>7,15</b>	+ 1,3	<b>Pedro Oliveira</b>	1980 Jun	<b>GRECAS</b>	10/07/1999 Aveiro 38033
Regional AAA	Juvenis	<b>6,97</b>		<b>Joel Costa</b>	1979 Juv	<b>ESJD</b>	29/12/1995
Regional AAA	Iniciados	<b>6,49</b>	0,0	<b>Paulo Neto</b>	1997 Ini	<b>ACRDE</b>	21/04/2012 Luso 38024
Regional AAA	Infantis	<b>5,50</b>		<b>Ricardo Martins</b>	2004 Inf	<b>RDA</b>	17/06/2017 Luso 38032



**Triplo Salto** (Masculinos)

---

Regional AAA	Seniores	<b>15,71</b>	<b>João Dias</b>	1984 Sen	<b>GRECAS</b>	27/02/2010 Espinho 03012
Regional AAA	Sub23	<b>15,27</b>	<b>João Dias</b>	1984 S23	<b>GRECAS</b>	28/01/2006 Espinho 00004
Regional AAA	Juniores	<b>15,13</b> - 0,5	<b>João Dias</b>	1984 Jun	<b>GRECAS</b>	06/07/2003 Guarda 03031
Regional AAA	Juvenis	<b>14,34</b>	<b>Joel Costa</b>	1979 Juv	<b>ESJD</b>	17/02/1996
Regional AAA	Iniciados	<b>12,84</b>	<b>Paulo Neto</b>	1997 Ini	<b>ACRDE</b>	17/06/2012 Luso 38035





**Quadruplo Salto Inf. (Masculinos)**

Regional AAA

Infantis

11,71

Hélder Almeida

2003 Inf

ACRDE

07/02/2016 Braga 47011



**Quádruplo Salto Inic** (Masculinos)

Regional AAA

Iniciados

**14,39** + 1,1

**Tomás Ferreira**

2000 Ini

**ACRDE**

10/05/2015 Aveiro 38026



**Arremesso Bola-163Gr** (Masculinos)

Regional AAA

Infantis

60,17

Filipe Maia

1993 Inf

GDL

04/06/2006 Aveiro 38045



Lançam.Martelo-3Kg (Masculinos)

Regional AAA

Infantis

31,87

Pedro Pinheiro

2002 Inf

ACRVD

29/07/2015 Vagos 38035



Lançam.Martelo-4Kg (Masculinos)

Regional AAA

Iniciados

48,78

Leandro Gonçalves

1996 Ini

NAC

01/05/2011 Inatel 41022



Lançam.Martelo-5Kg (Masculinos)

Regional AAA

Juvenis

54,03

Fábio Freitas

1987 Juv

GRECAS

16/05/2004



Lançam.Martelo-6 Kg (Masculinos)

Regional AAA

Juniores

51,87

Leandro Gonçalves

1996 Jun

NAC

22/06/2014 Luso 38026



**Lançam.Martelo-7,26K** (Masculinos)

---

Regional AAA	Seniores	<b>61,97</b>	<b>Andre Vital Silva</b>	1980 Sen	<b>CCSJM</b>	10/06/2014 Viana do Castelo 49028
Regional AAA	Juniores	<b>47,07</b>	<b>Fábio Freitas</b>	1987 Jun	<b>GRECAS</b>	30/07/2005 Aveiro 38048





Lançamento Peso-2Kg (Masculinos)

Regional AAA

Benjamins - B

9,04

Rafael Santos

2005 Ben-B ACRDE

28/05/2016 Aveiro 38027



Lançamento Peso-3Kg (Masculinos)

Regional AAA

Infantis

11,96

Ricardo Freitas

1993 Inf

GRECAS

29/07/2006



Lançamento Peso-4Kg (Masculinos)

Regional AAA

Iniciados

17,71

José Pinho

1995 Ini

NAC

11/12/2010 Braga 47003



Lançamento Peso-5Kg (Mascullinos)

---

Regional AAA	Juvenis	<b>18,20</b>	<b>Juan Rosete</b>	1979 Juv	<b>CC</b>	12/05/1996 LisboaU
Regional AAA	Iniciados	<b>15,52</b>	<b>José Pinho</b>	1995 Ini	<b>NAC</b>	30/07/2011 Aveiro 38043



**Lançamento Peso-6Kg (Masculinos)**

---

Regional AAA	Seniores	<b>15,56</b>	<b>José Pinho</b>	1995 Jun	<b>NAC</b>	09/02/2014 Pombal 03008
Regional AAA	Juniores	<b>16,81</b>	<b>José Pinho</b>	1995 Jun	<b>NAC</b>	20/12/2014 Aveiro 38001



Lançamento Peso-7.26 (Masculinos)

---

Regional AAA	Seniores	<b>16,76</b>	<b>Nuno Serra</b>	1974 Sen	<b>NAC</b>	07/02/1998 Espinho
Regional AAA	Seniores	<b>16,77</b>	<b>Nuno Serra</b>	1974 Sen	<b>NAC</b>	14/06/1997
Regional AAA	Sub23	<b>15,58</b>	<b>José Pinho</b>	1995 S23	<b>NAC</b>	15/02/2015 Pombal 03011
Regional AAA	Juniores	<b>15,36</b>	<b>José Pinho</b>	1996 Jun	<b>NAC</b>	12/01/2014 Pombal / Braga 03006



**Dardo 400 Gr** (Masculinos)

Regional AAA

Iniciados

**53,55**

**Marco Ferreira**

1988 Ini

**ADREP**

09/03/2003 Aveiro 38023



**Dardo 500 Gr (Mascullinos)**

Regional AAA

Infantis

**34,46**

**Ruben Teixeira**

2001 Inf

**JAM**

29/06/2014 Aveiro 38052





**Dardo 600 Gr** (Masculinos)

Regional AAA

Iniciados

**45,99**

**Rui Santos**

1996 Ini

**JAM**

04/06/2011 Leiria 03025



**Dardo 700 Gr (Masculinos)**

Regional AAA

Juvenis

**59,29**

**Marco Ferreira**

1988 Juv

**ADREP**

24/04/2005 Óbidos 03021



**Dardo 800 Gr (Masculinos)**

---

Regional AAA	Seniores	<b>61,41</b>	<b>Mário Marques</b>	1993 S23	<b>CCSJM</b>	20/02/2016 Aveiro 38013
Regional AAA	Sub23	<b>61,41</b>	<b>Mário Marques</b>	1993 S23	<b>CCSJM</b>	20/02/2016 Aveiro 38013
Regional AAA	Juniores	<b>57,87</b>	<b>Marco Ferreira</b>	1988 Juv	<b>ADREP</b>	16/07/2005



**Disco 0,750 Kg (Masculinos)**

Regional AAA

Infantis

**38,89**

**Ricardo Freitas**

1993 Inf

**GRECAS**

29/07/2006

*marca obtida com engenho de 1 kg*



**Disco 1 Kg (Masculinos)**

---

<i>Regional AAA</i>	<i>Iniciados</i>	<b>63,76</b>	<b>Ricardo Freitas</b>	1993 Ini	<b>GRECAS</b>	<i>07/06/2008 Aveiro 38040</i>
<i>Regional AAA</i>	<i>Infantis</i>	<b>38,89</b>	<b>Ricardo Freitas</b>	1993 Inf	<b>GRECAS</b>	<i>29/07/2006</i>



**Disco 1.5 Kg (Masculinos)**

Regional AAA

Juvenis

**56,58**

**Ricardo Freitas**

1993 Juv

**GRECAS**

16/05/2009 Albufeira 03020



**Disco 1.750 Kg (Masculinos)**

Regional AAA

Juniores

**55,16**

**José Pinho**

1995 Jun

**NAC**

27/12/2014 Aveiro 38002



**Disco 2 Kg (Mascullinos)**

---

<i>Regional AAA</i>	<i>Seniores</i>	<b>59,85</b>	<b>Juan Rosete</b>	1979 Sen	<b>GRECAS</b>	<i>06/07/2004</i>
<i>Regional AAA</i>	<i>Juniores</i>	<b>46,08</b>	<b>Juan Rosete</b>	1979 Jun	<b>CC</b>	<i>03/03/1996 S.Jacin</i>





**Triatlo Infantis DE (Masculinos)**

Regional AAA

Infantis

1083

**Pedro Almeida**

1984 Inf

ACDM

29/12/1996

60 - 8.1, peso3 - 9.76, comp - 4.77



**Triatlo - Infantis** (Masculinos)

Regional AAA

Infantis

1265

**Paulo Neto**

1997 Inf

**ACRDE**

23/01/2010 Espinho 38012

60B2076 - 10,08, peso3 - 8,09, comp - 4,92



Triatlo - Iniciados (Masculinos)

Regional AAA

Iniciados

1897

**Fábio Teixeira**

1995 Ini

ESL

23/01/2010 Espinho 38012

60B084 - 8,71, comp - 5,66, peso4 - 11,43



**Triatlo Juvenis DE (Masculinos)**

Regional AAA

Juvenis

2009

**Patrick Marques**

1984 Juv

**GRECAS**

27/01/2001

60m - 7,38, peso5 - 11,32, altura - 1,90



Triatlo - Juvenis 2 (Masculinos)

Regional AAA

Juvenis

2272

Paulo Neto

1997 Juv

AAA

23/02/2013 Alpiarça 03017

886 583 803



**Triatlo Opcional** (Masculinos)

Regional AAA

Iniciados

**1874**

**Paulo Neto**

533 781

560

1997 Ini

**AAA**

22/01/2012 Espinho 38008



**Pentatlo - Infantis** (Masculinos)

Regional AAA

Infantis

**2253**

**Nelson Canedo**

2001 Inf

GDFE

04/05/2014 Aveiro 38019

495 330 408 441  
579



Pentatlo Técnico Sen (Masculinos)

---

Regional AAA	Seniores	<b>3708,00</b>	<b>Tiago Boucela</b>	1992 Sen	<b>GRECAS</b>	16/01/2016 Oeiras 03002
Regional AAA	Sub23	<b>3347</b>	<b>Luis Simões</b>	1977 Jun	<b>GRECAS</b>	28/12/1996
			60bar - 8,9, comprim - 6,38, peso - 10,53, 60m - 7,1, altura - 1.86			
Regional AAA	Juniores	<b>3347</b>	<b>Luis Simões</b>	1977 Jun	<b>GRECAS</b>	28/12/1996
			60bar - 8,9, comprim - 6,38, peso - 10,53, 60m - 7,1, altura - 1.86			





Hexatlo Iniciados (Masculinos)

Regional AAA

Iniciados

3245

**Joel Costa**

1980 Ini

ESJD

17/04/1994 LisboaN

80 - 9,79, comprim - 5,59, peso4 - 10,60,  
80B084 - 12,36, altura - 1,76, 1000 - 3 11,69



Heptatlo Iniciados (Masculinos)

Regional AAA

Iniciados

3610

**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



Heptatlo Juvenis (Masculinos)

Regional AAA

Juvenis

3841

**Miguel Marta**

1998 Juv

**GRECAS**

11/01/2015 Aveiro 38005

745 554 378 552 724 333  
555



Heptalo - Juniores (Masculinos)

---

Regional AAA	Juniores	<b>4027</b>	<b>Rodrigo Capelo</b>	1999 Jun	<b>GRECAS</b>	15/01/2017 Vagos 38009
			716 593 460 512 597 406 743			
Regional AAA	Juvenis	<b>4818,00</b>	<b>Paulo Neto</b>	1997 Juv	<b>ACRDE</b>	09/02/2014 Pombal 03009



Heptalo - Seniores (Masculinos)

---

Regional AAA	Seniores	<b>5156</b>	<b>Luis Silva</b>	1980 Sen	<b>GRECAS</b>	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			
Regional AAA	Sub23	<b>4568</b>	<b>Luis Simões</b>	1977 S23	<b>GRECAS</b>	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			
Regional AAA	Juniores	<b>4321</b>	<b>Luis Jesus</b>	1982 Jun	<b>GRECAS</b>	31/12/2000 Espinho (Nave Desp.) 38009
			60 - 7,2, comp - 6,23, peso7 - 12,53, altura - 1,82, 60B106 - 9,4, vara - 3,10, 1000 - 2.58,7			



**Octatlo Juvenis CP (Masculinos)**

Regional AAA

Juvenis **5500,00**

**Paulo Neto**

1997 Juv

**ACRDE**

05/05/2013 Luso 38026



**Octatlo Juvenis NPC (Masculinos)**

Regional AAA

Juvenis

**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



**Decatlo-Juniores (Masculinos)**

Regional AAA

Juniores

**5100**

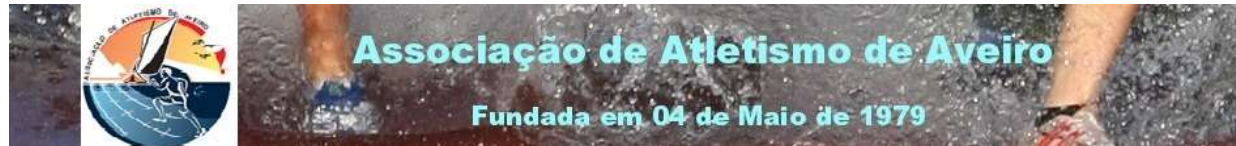
**John Martins**

1992 Jun

**ADREP**

05/06/2011 Luso 38033

671 593 554 544 632 632 301 199  
336 638







**Decatlo ( Seniores ) (Masculinos)**

---

Regional AAA	Seniores	<b>6463</b>	<b>Tiago Boucela</b>	1992 Sen	<b>GRECAS</b>	26/07/2015 Leiria 03048
			757 657 472 868 747 705 535 496 441 785			
Regional AAA	Juniores	<b>5799</b>	<b>Luis Jesus</b>	1982 Jun	<b>GRECAS</b>	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			



**Pentatlo Veteran +60** (Masculinos)

Regional AAA

Seniores

**1584**

**Armando Silva**

1949 V60

**CCSJM**

05/02/2011 Aveiro 38011

258 295 338 303 390



**4X60 Metros** (Masculinos)

Regional AAA

Infantis **3 1,1**

**Seleção**

1973 Inf

AAA

08/06/1986 Salaman

Rui Barros (74) J. António ( ) L. Moreira ( ) P.  
Ferreira ( )



**4X80 Metros** (Masculinos)

Regional AAA

Iniciados

**3 7,50**

**Seleção**

1993 Ini

AAA

17/05/2008 Leiria 03022

Roberto Nascimento (1993) Adrião Rodrigues  
(1993) Luis Silva (1993) José Viegas (1993)



**4X100 Metros Planos** (Masculinos)

---

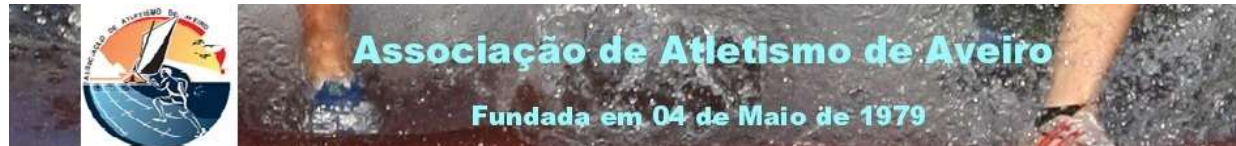
Regional AAA	Seniores	<b>4 1,89</b>	<b>N A Cucujães</b> <i>Pedro Oliveira (78) Rui Tavares (81) Bruno Gancho (79) Daniel Pó (71)</i>	1971 Sen	NAC	25/06/2000 Lisboa
Regional AAA	Juniores	<b>4 3,50</b>	<b>Seleção</b> <i>A. Estima ( ) F. Pereira ( ) Rui Pestana ( ) António Tavares (66)</i>	1966 Jun	AAA	01/01/1985
Regional AAA	Juvenis	<b>4 4,23</b>	<b>A A Aveiro</b> <i>André Silva (85) João Dias (84) Patrick Marques (84) Pedro Almeida (84)</i>	1984 Juv	AAA	19/05/2001



**4X200 Metros (Masculinos)**

---

Regional AAA	Seniores	<b>1 3 0,91</b>	<b>G R E C A S</b> <i>Rui Matos (1992) / Micael Seixeiro (1995) / Ricardo Araújo (1993) / Sérgio Silva (1992)</i>	1990 Sen	<b>GRECAS</b>	14/07/2013 Leiria 24034
Regional AAA	Sub23	<b>1 3 2,31</b>	<b>C Campismo S J M</b> <i>José Viegas (1993) / Antonio Brandão (1992) / Cláudio Ferreira (1992) / Eliseu Ribeiro (1992)</i>	1992 Jun	<b>CCSJM</b>	06/02/2011 Pombal 03009
Regional AAA	Juniores	<b>1 3 2,31</b>	<b>C Campismo S J M</b> <i>José Viegas (1993) / Antonio Brandão (1992) / Cláudio Ferreira (1992) / Eliseu Ribeiro (1992)</i>	1992 Jun	<b>CCSJM</b>	06/02/2011 Pombal 03009
Regional AAA	Juvenis	<b>1 3 7,86</b>	<b>A D R E Palhaça</b> <i>Ariel Pereira (1992) / Jorge Batista (1991) / John Martins (1992) / Fábio Rodrigues (1992)</i>	1991 Juv	<b>ADREP</b>	23/02/2008 Espinho 38015





**4X400 Metros (Masculinos)**

---

Regional AAA	Seniores	<b>3 1 9,96</b>	<b>G R E C A S</b>	1992 S23	<b>GRECAS</b>	28/07/2013 Leiria 03046
			<i>Rui Matos (1992) / Tiago Cipriano (1995) / Micael Seixeiro (1995) / Sérgio Silva (1992)</i>			
Regional AAA	Sub23	<b>3 1 9,96</b>	<b>G R E C A S</b>	1992 S23	<b>GRECAS</b>	28/07/2013 Leiria 03046
			<i>Rui Matos (1992) / Tiago Cipriano (1995) / Micael Seixeiro (1995) / Sérgio Silva (1992)</i>			
Regional AAA	Juniores	<b>3 2 3,90</b>	<b>C A Póvoa Pacense</b>	1992 Jun	<b>CENAP</b>	11/07/2010 Luso 38044
			<i>Tiago M. Silva (1992) / José Rocha (1992) / Rui Matos (1992) / Sérgio Silva (1992)</i>			
Regional AAA	Juvenis	<b>3 3 3,98</b>	<b>A A Aveiro</b>	1964 Juv	<b>AAA</b>	12/07/1981 LisboaA
			<i>P. Henriques () Luis Pais () H. Teixeira () J. Teixeira ()</i>			



**4X1500 Metros** (Masculinos)

Regional AAA

Seniores 1 8 3 2,59

**G J P Bemposta**

1966 Vet

**GJPB**

03/05/2008 Aveiro 38031

*Ricardo Oliveira (1990) / Manuel Pinho (1966) /  
João Pires (1992) / Pedro Jesus (1988)*





**Estafeta "Meddley" (Masculinos)**

Regional AAA

Juvenis **2 0 7,90**

**Grecas**

1997 Juv

**GRECA**

29/06/2014 Abrantes 03030

*Bruno Rocha (1998) / Rodrigo Capelo (1999) /  
Miguel Marta (1998) / João Frasco (1997)*



**3.000 Metros Marcha (Masculinos)**

---

Regional AAA	Seniores 1 3 5 3,95	José Silva	1985 Sen	NAC	14/01/2017 Vagos 38007
Regional AAA	Iniciados 1 4 2 8,95	Sérgio Silva	1978 Ini	GDL	28/05/1993 LisboaN
Regional AAA	Infantis 1 6 0 8,10	Ricardo Fonseca	1987 Inf	CENAP	10/06/2000



**4.000 Metros Marcha** (Masculinos)

Regional AAA

Iniciados 19 0 3,97

Joaquim Rodrigues

1996 Ini

ACBU

29/05/2011 Maia 41026



**5.000 Metros Marcha (Masculinos)**

---

<i>Regional AAA</i>	<i>Seniores 2 1 1 4,67</i>	<b>Mário Contreiras</b>	1967 <b>Vet</b>	<b>GRECAS</b>	<i>27/01/2008 Espinho 03005</i>
<i>Regional AAA</i>	<i>Sub23 2 1 4 0,16</i>	<b>Nuno Valente</b>	1988 <b>S23</b>	<b>CCSJM</b>	<i>29/05/2010 Póvoa Varzim/Abrantes/Lisboa U 0302</i>
<i>Regional AAA</i>	<i>Juniores 2 2 4 4,1</i>	<b>Helder Neves</b>	1975 <b>Jun</b>	<b>GDL</b>	<i>19/02/1994</i>
<i>Regional AAA</i>	<i>Juvenis 2 1 4 6,9</i>	<b>Helder Neves</b>	1975 <b>Juv</b>	<b>GDL</b>	<i>09/05/1992 Oliveir</i>



5 Km marcha (Masculinos)

---

Regional AAA	Seniores	3028	Jaime Santos	1972 V35	GDL	05/02/2011 Lourosa 38010
Regional AAA	Juniores	2454	Nuno Valente	1988 Jun	CCSJM	04/11/2006 Alvaiazere 24101



**10.000 Metros Marcha (Masculinos)**

---

Regional AAA	Seniores <b>4 3 3 7,33</b>	<b>Mário Contreiras</b>	1967 <b>V40</b>	<b>GRECAS</b>	29/03/2008 Luso 38025
Regional AAA	Sub23 <b>4 6 4 7,15</b>	<b>Bruno Marques</b>	1981 <b>S23</b>	<b>CCSJM</b>	01/06/2002 Aveiro 38037
Regional AAA	Juniores <b>4 7 5 8,9</b>	<b>Bruno Marques</b>	1981 <b>Jun</b>	<b>CCSJM</b>	05/08/2000



**15.000 Metros Marcha (Masculinos)**

---

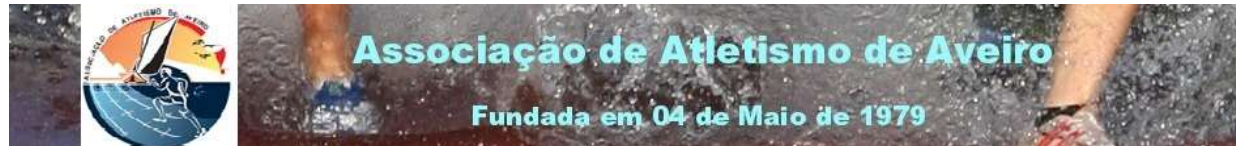
Regional AAA	Seniores	<b>11333</b>	<b>Bruno Marques</b> <i>tempo de passagem</i>	1981 S23	<b>CCSJM</b>	13/07/2002 Lisboa (U) 03035
Regional AAA	Sub23	<b>11333</b>	<b>Bruno Marques</b> <i>tempo de passagem</i>	1981 S23	<b>CCSJM</b>	13/07/2002 Lisboa (U) 03035



15 Km marcha (Masculinos)

---

Regional AAA	Seniores	10713	Augusto Cardoso	1970 Sen	ADREP	19/02/2011 Batalha 03012
Regional AAA	Sub23	11333	Bruno Marques	1981 Jun	CCSJM	09/12/2000 C.Beira
Regional AAA	Juniores	11333	Bruno Marques	1981 Jun	CCSJM	09/12/2000 C.Beira







20 Km Marcha (Masculinos)

---

Regional AAA	Seniores	<b>12930</b>	<b>Augusto Cardoso</b>	1970 Vet	<b>ADREP</b>	19/02/2011 Batalha 03012
Regional AAA	Sub23	<b>13855</b>	<b>Nuno Valente</b>	1988 S23	<b>CCSJM</b>	10/04/2010 Rio Maior 20102
Regional AAA	Juniores	<b>14041</b>	<b>Helder Neves</b>	1975 Jun	<b>GDL</b>	27/02/1994



**20.000 Metros Marcha (Masculinos)**

---

Regional AAA

Sub23

14031

Nuno Valente

1988 S23

CCSJM

02/05/2009 Luso 03018



25 Km marcha (Masculinos)

Regional AAA

Seniores

20228

Mário Contreiras

1967 V35

GRECAS

04/02/2007 Cucujães 38203



35 Km marcha (Masculinos)

---

Regional AAA	Seniores	31324	Bruno Marques	1981 S23	CCSJM	16/02/2002 Valongo
Regional AAA	Sub23	31324	Bruno Marques	1981 S23	CCSJM	16/02/2002 Valongo



**Maratona** (Masculinos)

---

Regional AAA

Seniores

21239

António Salvador

1966 Sen

NAC

05/04/1998