



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 2 1 7,76		Tiago Pereira	1984 JUN	GDCCP	19-04-2003 Aveiro 38028
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 Met Obstáculos	9 0 0,34		Pedro Cruz	1982 JUN	ACADOF	26-06-2001 Coimbra
4 x 100 Metros	4 3,50		Seleção	1966 JUN	AAA	01-01-1985
			A. Estima () F. Pereira () Rui Pestana () António Tavares (66)			
4 x 400 Metros	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)			
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	15,23	Paulo Pereira	1984 JUN	NAC	15-03-2003 Lisboa (U) 03017
Lançam. Peso-7.260Kg	13,74	Paulo Pereira	1984 JUN	NAC	24-05-2003 Guimarães 03023
Disco 1.750 Kg	48,51	Ricardo Freitas	1993 JUN	GRECAS	10-06-2011 V.N. Cerveira 49029
Disco 2 Kg	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
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			

