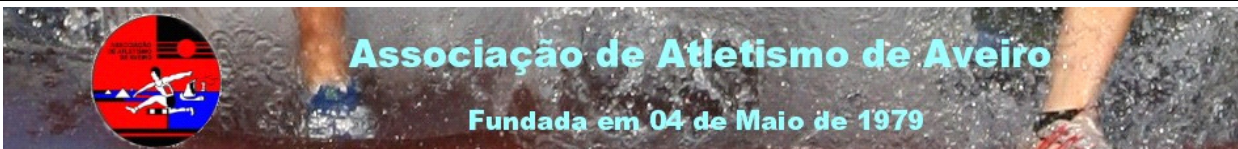




		Recordes	Regional AAA Ar Livre			Seniores (Mascullinos)
100 Metros planos	1 0,59	Rui Tavares	1981 JUN	NAC	29-07-2000 Braga 03037	
200 Metros	2 1,3	Arnaldo Abrantes	1961 SEN	SCBM	14-03-1981 Coimbra	
		<i>em pista de 500 m melhor resultado em pista de 400m: 21,79 Rui Tavares / 1981 / NAC / Braga / 30-07-2002</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	
Meia Maratona	1 0 2 5 8	António Salvador	1966 SEN	SSCMO	28-03-2005	
Maratona	2 1 2 3 9	António Salvador	1966 SEN	NAC	05-04-1998	
110 M Barreiras-1.06	1 4,60	- 0,6 João Fontela	1991 S23	CCSJM	03-07-2011 Guimarães 03034	
400 M Barreiras-0.91	5 3,74	Helder Pato	1980 S23	ADREP	09-07-2002	
3.000 Met Obstáculos	8 4 9,91	Fernando Adrião	1965 SEN	JOBRA	08-07-1992	
4 x 100 Metros	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>				
4 x 400 Metros	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>				
5.000 Metros Marcha	2 1 2 1,64	Augusto Cardoso	1970 SEN	ADREP	28-05-2011 Guimarães / Leiria / E U Lisboa 03024	
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	





Recordes

Regional AAA Ar Livre

Seniores (Masculinos)

35 Km marcha	3 1 3 2 4	Bruno Marques	1981 S23	CCSJM	16-02-2002 Valongo
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
Lançam. Peso-7.260Kg	16,76	Nuno Serra	1974 SEN	NAC	07-02-1998 Espinho
Lançam. Peso-7.260Kg	16,77	Nuno Serra	1974 SEN	NAC	14-06-1997
Disco 2 Kg	59,85	Juan Rosete	1979 SEN	GRECAS	06-07-2004
Lançam.Martelo-7,26K	48,13	Luis Assunção	1978 SEN	GRECAS	30-07-2005 Aveiro 38048
Dardo 800 Gr	57,87	Marco Ferreira	1988 JUV	ADREP	16-07-2005
Decatlo (Seniores)	6217	Luis Silva	1980 SEN	GRECAS	14-05-2006 Luso 38039
<p><i>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</i></p>					

