



ABSOLUTOS

DISCIPLINA	MARCA	OBSEVENT	ATLETA	DATA NASC	CLUBE	CLA	LOCAL	DATA	COMPET	
100 metros	10,59	-0,2	Rui Tavares	24-05-1981	NAC		Braga	29-07-2000		
200 metros	21,3 m		Arnaldo Abrantes	15-05-1961	SCBM		Coimbra (*)	14-03-1981		
400 metros	48,02		Vitor Ferreira	22-04-1978	GRECAS		Lisboa (U)	21-07-2001		
800 metros	1 49,1		Luis Pinhal	10-10-1960	SCBM		Lisboa (N)	14-06-1980		
1 500 metros	3 43,4		Luis Pinhal	10-10-1960	SCBM		Lisboa (N)	27-04-1980		
5 000 metros	13 56,4 (**)		António Salvador	21-06-1966	GRACC		Maia	25-06-1988		
10 000 metros	28 41,1		António Salvador	21-06-1966	GRACC		Maia	14-07-1988		
Maratona	02:12:39		António Salvador	21-06-1966	NAC		Paris	05-04-1998		
110 m barr. 1,06	14,8 m	1,6	Horácio Sá	10-11-1972	CDC		Aveiro	09-07-2000		
	15,22	1,4	Horácio Sá	10-11-1972	CDC		Maia	07-06-2000		
400 m barr. 0,91	53,74		Helder Pato	22-01-1980	ADREP		Guarda	09-07-2002		
3 000 m obstáculos	8 49,91		Fernando Adrião	01-11-1965	JOBRA		Maia	08-07-1992		
Altura	2,17		Rafael Gonçalves	12-05-1977	CAO		Lisboa (U)	21-07-2001		
Vara	4,70		Luis Silva	26-05-1980	CAO		Aveiro	06-08-2000		
Comprimento	7,45		Pedro Oliveira	22-07-1980	GRECAS		Lisboa (U)	20-06-2001		
Tripla	15,58	0,7	Rafael Gonçalves	12-05-1977	CAO		Lisboa (U)	22-07-2001		
Peso 7,26 Kg	16,77		Nuno Serra	27-06-1974	NAC		Leiria	14-06-1997		
Disco 2 Kg	59,85		Juan Rosete	12-05-1979	GRECAS		Caldas Rainha	06-07-2004		
Martelo 7,26 Kg	48,13		Luis Assunção	03-09-1978	GRECAS	1	Aveiro	30-07-2005	dist abs	
Dardo 800 g	57,87		Marco Ferreira	11-05-1988	ADREP	2	Viseu	16-07-2005	abs beiras	
4 x 100 metros	41,89		N A Cucujães	71	NAC		Lisboa (I)	25-06-2000		
			<i>Pedro Oliveira (78) Rui Tavares (81) Bruno Gancho (79) Daniel Pó (71)</i>							
4 x 100 metros clubes	41,89		N A Cucujães	71	NAC		Lisboa (I)	25-06-2000		
			<i>Pedro Oliveira (78) Rui Tavares (81) Bruno Gancho (79) Daniel Pó (71)</i>							
4 x 400 metros	3 22,41		S C Beira-Mar		SCBM		Lisboa (A)	27-04-1986		
			<i>Élio Simões () Eugénio Mano () Paulo Gamelas (70) João Sousa ()</i>							
4 x 400 metros clubes	3 22,41		S C Beira-Mar		SCBM		Lisboa (A)	27-04-1986		
			<i>Élio Simões () Eugénio Mano () Paulo Gamelas (70) João Sousa ()</i>							
Decatlo	6141		Luis Silva	26-05-1980	CAO		Beja	03-06-2001		
			<i>11,57 (2,6) - 6,24 (3,8) - 10,25 - 1,76 - 52,83 - 16,39 (1,7) - 30,52 - 4,27 - 45,26 - 4 52,21</i>							
20 Km marcha	1:30:21		Mário Contreiras	26-12-1967	GRECAS	19	Rio Maior	14-04-2007	gprimaior	
50 Km marcha										
(*) em pista de 500 metros; melhor resultado em pista de 400 metros										
200	21,5 m		Arnaldo Abrantes		SCBM			26-04-1981		
	21,79 e		Rui Tavares	24-05-1981	NAC		Braga	30-07-2002		
(**) melhores marcas obtidas por atletas estrangeiros										
5 000 metros	13 49,48		Youssf El Kalai (e)	01-03-1981	NAC	2	Maia	02-07-2005	meet maia	
PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL										
300 metros	34,70		Paulo Gamelas	70	SCBM		Cáceres	25-05-1986		
1 000 metros	2 26,1		Manuel Sousa	12-02-1964	CCSJM		Viseu	01-05-1989		
3 000 metros	8 06,71		António Salvador	21-06-1966	NAC		Maia	21-05-1997		
Meia-maratona	01:02:58		Antonio Salvador	21-06-1966	SSCMO	13	Lisboa	28-03-2005	1/2 lisboa	
1 Hora Marcha	11 376 m		Helder Reigota	01-03-1981	GRECAS		Coimbra	17-05-1997		
5 000 m marcha	21 14,67	pc	Mário Contreiras	26-12-1967	VET GRECAS	3	Espinho	27-01-2008	nac club ap	
	21 44,53	a)	Mário Contreiras	26-12-1967	GRECAS	2	Braga	26-05-2007	nac cl ap	
5 Km marcha		b)								
10 000 m marcha	43 37,33		Mário Contreiras	26-12-1967	SEN GRECAS	3	Luso	29-03-2008	km distr ext	
10 Km marcha	45:07		Mario Contreiras	26-12-1967	GRECAS	p	Rio Maior	14-04-2007	gprimaior	
15 Km marcha	1:13:18		Mário Contreiras	26-12-1967	GRECAS	p	Cucujães	04-02-2007	gpcucujaes	
20 000 m marcha		b)								
30 Km marcha	2:27:05		Mário Contreiras	26-12-1967	GRECAS	8	Cucujães	04-02-2007	gpcucujaes	
		a)	melhor marca ao ar livre						b)	em actualização