



		<i>Recordes</i>	<i>Regional AAA P.Coberta</i>			<i>Seniores (Masculinos)</i>
60 Metros Planos	6,88	Hélio Reis	1972 Sen	ADS	18-02-1995	
60 Metros Planos	6,88	Hélio Reis	1972 S23	ADS	19-02-1994	
200 Metros	2 1,98	Bruno Sá	1987 S23	CCSJM	20-01-2008 Espinho 38011	
300 Metros Planos	3 6,05	António Brandão	1992 S23	CCSJM	15-02-2012 Espinho 38013	
400 Metros Planos	4 9,01	Vitor Ferreira	1978 Sen	GRECAS	02-02-2002 Espinho	
400 Metros Planos	4 9,01	Vitor Ferreira	1978 Sen	GRECAS	26-05-2001	
800 Metros	1 5 0,91	Jorge Batista	1991 S23	ADREP	20-02-2011 Pombal 24010	
1.000 Metros	2 3 0,11	Licínio Pimentel	1977 Sen	GRECAS	02-12-2000	
1.500 Metros	3 4 5,79	Mário Silva	1961 Sen	NAC	17-02-2001 Espinho	
Milha	4 2 6,76	José Henriques	1972 Sen	ACDI	26-02-1995	
3.000 Metros	8 1 0,75	António Salvador	1966 Sen	NAC	01-02-1998 Espinho	
60 M Barreiras-1.06	8,12	João Fontela	1991 S23	CCSJM	12-02-2012 Pombal 03011	
4X200 Metros	1 3 1,69	N A Cucujães	1977 Sen	NAC	19-02-2000 Espinho	
4X400 Metros	3 2 4,40	<i>Rui Tavares (1981) Pedro Oliveira (1978) Pedro Veloso (1977) Bruno Gancho (1979)</i>				
		Grecas - Vagos	1978 Sen	GRECAS	27-01-2002 Espinho	
		<i>Pedro Almeida (1984) Renato Silva (1981) Alexandre Flório (1982) Vitor Ferreira (1978)</i>				
5.000 Metros Marcha	2 1 1 4,67	Mário Contreiras	1967 Vet	GRECAS	27-01-2008 Espinho 03005	
Salto em Altura	2,10	Rafael Gonçalves	1977 Sen	CAO	03-03-2001 Lisboa (Pav. Atlântico) 03018	
Salto em Altura	2,10	Rafael Gonçalves	1977 Sen	CAO	15-01-2000 Espinho	
Salto Com Vara	4,60	Luís F. Silva	1980 Sen	GRECAS	27-02-2010 Espinho 03012	
Salto em Comprimento	7,32	João Milheiro	1963 Sen	CCSJM	22-02-1992 Braga 03007	
Triplio Salto	15,71	João Dias	1984 Sen	GRECAS	27-02-2010 Espinho 03012	
Lançamento Peso-7.26	16,76	Nuno Serra	1974 Sen	NAC	07-02-1998 Espinho	
Lançamento Peso-7.26	16,77	Nuno Serra	1974 Sen	NAC	14-06-1997	
Pentatlo Técnico Sen	3490	João Milheiro	1963 Sen	CCSJM	18-01-1992	
		<i>60B106 - 9.2, comp - 7.00, peso7 - 10.30, 60 - 6.9, altura - 1.87</i>				
Heptalo - Seniores	5156	Luis Silva	1980 Sen	GRECAS	26-02-2006 Espinho	
		<i>60 - 7,36, comprim - 7,13, peso7 - 11,60, altura - 1,99, 60barr - 8,96, vara - 4,40, 1000m - 2.58,55</i>				





		<b>Recordes</b>	<b>Regional AAA P.Coberta</b>		<b>Sub23 (Masculinos)</b>
<b>60 Metros Planos</b>	<b>6,88</b>	<b>Hélio Reis</b>	1972 S23	ADS	19-02-1994
<b>200 Metros</b>	<b>2 1,98</b>	<b>Bruno Sá</b>	1987 S23	CCSJM	20-01-2008 Espinho 38011
<b>300 Metros Planos</b>	<b>3 6,05</b>	<b>António Brandão</b>	1992 S23	CCSJM	15-02-2012 Espinho 38013
<b>400 Metros Planos</b>	<b>4 9,87</b>	<b>Bruno Sá</b>	1987 S23	CCSJM	20-01-2007 Espinho 38015
<b>800 Metros</b>	<b>1 5 0,91</b>	<b>Jorge Batista</b>	1991 S23	ADREP	20-02-2011 Pombal 24010
<b>1.000 Metros</b>	<b>2 3 1,85</b>	<b>Rafael Leite</b>	1988 S23	CCSJM	27-12-2008 Espinho 38005
<b>1.500 Metros</b>	<b>3 5 0,84</b>	<b>Bruno Cordeiro</b>	1980 S23	GRECAS	12-02-2000 Espinho 03013
<b>3.000 Metros</b>	<b>8 2 4,76</b>	<b>Bruno Cordeiro</b>	1980 S23	GRECAS	29-12-1999
<b>60 M Barreiras-1.06</b>	<b>8,12</b>	<b>João Fontela</b>	1991 S23	CCSJM	12-02-2012 Pombal 03011
<b>4X200 Metros</b>	<b>1 3 2,31</b>	<b>C Campismo S J M</b>	1992 Jun	CCSJM	06-02-2011 Pombal 03009
		<i>José Viegas (1993) / Antonio Brandão (1992) / Cláudio Ferreira (1992) / Eliseu Ribeiro (1992)</i>			
<b>4X400 Metros</b>	<b>3 3 0,65</b>	<b>A D R E Palhaça</b>	1991 Jun	ADREP	28-02-2010 Espinho 03012
		<i>Joao Nogueira (1992) / John Martins (1992) / Pedro Vieira (1992) / Jorge Batista (1991)</i>			
<b>5.000 Metros Marcha</b>	<b>2 2 2 2,86</b>	<b>Nuno Valente</b>	1988 S23	CCSJM	13-02-2010 Pombal 03010
<b>Salto em Altura</b>	<b>2,07</b>	<b>Joel Costa</b>	1979 Juv	ESJD	17-02-1996
<b>Salto Com Vara</b>	<b>4,50</b>	<b>Luis Silva</b>	1980 S23	CAO	31-12-2000 Espinho
<b>Salto Com Vara</b>	<b>4,50</b>	<b>Luis Silva</b>	1980 S23	CAO	20-02-2000 Espinho
<b>Salto em Comprimento</b>	<b>7,27</b>	<b>Pedro Oliveira</b>	1980 S23	GRECAS	13-02-2000 Espinho 03013
<b>Triplio Salto</b>	<b>15,27</b>	<b>João Dias</b>	1984 S23	GRECAS	28-01-2006 Espinho 00004
<b>Lançamento Peso-7.26</b>	<b>15,27</b>	<b>Nuno Serra</b>	1974 S23	NAC	27-01-1996
<b>Pentatlo Técnico Sen</b>	<b>3347</b>	<b>Luis Simões</b>	1977 Jun	GRECAS	28-12-1996
		<i>60bar - 8,9, comprim - 6,38, peso - 10,53, 60m - 7,1, altura - 1.86</i>			
<b>Heptalo - Seniores</b>	<b>4568</b>	<b>Luis Simões</b>	1977 S23	GRECAS	16-02-1997
		<i>60 - 7.32, comp - 6.56, peso7 - 11.08, altura - 1.91, 60B106 - 9.07, vara - 3.03, 1000 - 2.54,72</i>			





		<i>Recordes</i>	<i>Regional AAA P.Coberta</i>			<i>Juniores (Masculinos)</i>
60 Metros Planos	6,94	Rui Tavares	1981 Jun	NAC	05-02-2000 Espinho 03012	
200 Metros	2 2,09	Rui Tavares	1981 Jun	NAC	13-02-2000 Espinho 03013	
300 Metros Planos	3 6,64	Flávio Carvalho	1990 Juv	GRECAS	27-12-2006 Espinho 38006	
400 Metros Planos	5 0,35	Bruno Sá	1987 Jun	CCSJM	21-01-2006 Espinho 38016	
800 Metros	1 5 2,91	Jorge Batista	1991 Jun	ADREP	07-02-2010 Espinho 03008	
1.000 Metros	2 3 2,10	Jorge Batista	1991 Jun	ADREP	26-12-2009 Espinho 38006	
1.500 Metros	3 5 3,70	Filipe Pedro	1980 Jun	ADREP	28-02-1998 Espinho	
Milha	4 3 2,85	Diogo Pimentel	1989 Jun	GRECAS	23-02-2008 Espinho 38015	
3.000 Metros	8 2 4,76	Bruno Cordeiro	1980 Jun	GRECAS	29-12-1999	
60 M Barreiras-1,00	8,40	João Fontela	1991 Jun	ESSL	10-01-2009 Espinho 03002	
60 M Barreiras-1.06	8,52	João Fontela	1991 Jun	CCSJM	28-02-2010 Espinho 03012	
60 M Barreiras-1.06	8,52	João Fontela	1991 Jun	ESL	18-01-2009 Espinho 38008	
4X200 Metros	1 3 2,31	C Campismo S J M	1992 Jun	CCSJM	06-02-2011 Pombal 03009	
		<i>José Viegas (1993) / Antonio Brandão (1992) / Cláudio Ferreira (1992) / Eliseu Ribeiro (1992)</i>				
4X400 Metros	3 3 0,65	A D R E Palhaça	1991 Jun	ADREP	27-02-2010 Espinho 03012	
		<i>João Nogueira (1992) John Martins (1992) Pedro Vieira (1992) Jorge Batista (1991)</i>				
5.000 Metros Marcha	2 2 4 4,1	Helder Neves	1975 Jun	GDL	19-02-1994	
Salto em Altura	2,07	Joel Costa	1979 Juv	ESJD	17-02-1996	
Salto Com Vara	4,00	Luis Silva	1980 Jun	CAO	23-12-1998 Espinho	
Salto em Comprimento	7,04	Pedro Oliveira	1980 Jun	GRECAS	13-02-1999	
Triplo Salto	14,99	Joel Costa	1979 Jun	CAO	01-03-1998 Espinho	
Lançamento Peso-6Kq	15,27	José Pinho	1995 Juv	NAC	22-01-2012 Pombal 03006	
Lançamento Peso-7.26	14,08	José Pinho	1996 Jun	NAC	10-02-2013	
Pentatlo Técnico Sen	3347	Luis Simões	1977 Jun	GRECAS	28-12-1996	
		<i>60bar - 8,9, comprim - 6,38, peso - 10,53, 60m - 7,1, altura - 1.86</i>				
Heptalo - Seniores	4321	Luis Jesus	1982 Jun	GRECAS	31-12-2000 Espinho (Nave Desp.) 38009	
		<i>60 - 7,2, comp - 6,23, peso7 - 12,53, altura - 1,82, 60B106 - 9,4, vara - 3,10, 1000 - 2.58,7</i>				





		<b>Recordes</b>		<b>Regional AAA P.Coberta</b>	<b>Juvenis (Masculinos)</b>
60 Metros Planos	7,12	José Viegas	1993 Juv	CCSJM	11-12-2010 Braga 47003
60 Metros Planos	7,12	Pedro Almeida	1984 Juv	GRECAS	24-02-2001
200 Metros	2 3,00	José Viegas	1993 Juv	GJPB	30-01-2010 Espinho / Pombal 03006
300 Metros Planos	3 6,64	Flávio Carvalho	1990 Juv	GRECAS	27-12-2006 Espinho 38006
400 Metros Planos	5 2,03	Marco Carvalho	1989 Juv	JAM	21-01-2006 Espinho 38016
800 Metros	1 5 7,26	Renato Silva	1981 Juv	GRECAS	01-03-1998 Espinho
1.000 Metros	2 3 8,89	José Moreira	1980 Juv	ADS	25-04-1997 Espinho
1.500 Metros	4 0 1,33	Pedro Cirne	1988 Juv	ACBU	25-02-2005 Espinho 38022
Milha	4 3 4,46	Pedro Pinto	1984 Juv	CFUL	17-02-2002
3.000 Metros	8 3 0,06	José Costa	1991 Juv	CCRM	06-01-2008 Espinho 38008
60 M Barreiras-0.91	8,36	Paulo Neto	1997 Juv	ACRDE	03-02-2013 Pombal 24013
4X200 Metros	1 3 7,86	A D R E Palhaça	1991 Juv	ADREP	23-02-2008 Espinho 38015
		<i>Ariel Pereira (1992) / Jorge Batista (1991) / John Martins (1992) / Fábio Rodrigues (1992)</i>			
4X400 Metros	3 3 8,87	N A Cucujaes	1994 Juv	NAC	10-01-2010 Espinho 38009
		<i>Ivo Pais (1993) / Tiago Silva (1994) / Daniel Santos (1993) / Miguel Ant. Silva (1994)</i>			
5.000 Metros Marcha	2 3 4 3,09	Helder Neves	1975 Juv	GDL	18-01-1992
Salto em Altura	2,07	Joel Costa	1979 Juv	ESJD	17-02-1996
Salto Com Vara	3,70	Rui Neves	1984 Juv	ACDI	09-12-2000
Salto em Comprimento	6,97	Joel Costa	1979 Juv	ESJD	29-12-1995
Triplo Salto	14,34	Joel Costa	1979 Juv	ESJD	17-02-1996
Lançamento Peso-5Kg	17,33	Juan Rosete	1979 Juv	CC	30-12-1995
Triatlo Juvenis DE	2009	Patrick Marques	1984 Juv	GRECAS	27-01-2001
		<i>60m - 7,38, peso5 - 11,32, altura - 1,90</i>			
Triatlo - Juvenis	2272,00	Paulo Neto	1997 Juv	ACRDE	23-02-2013 Alpiarça 03017





		<i>Recordes</i>	<i>Regional AAA P.Coberta</i>			<i>Iniciados (Masculinos)</i>
<b>60 Metros Planos</b>	<b>7,28</b>	<b>Luis Silva</b>	1993 Ini	ESL	23-02-2008 Espinho 38015	
<b>200 Metros</b>	<b>2 4,93</b>	<b>Paulo Neto</b>	1997 Ini	ACRDE	04-03-2012 Pombal 24014	
<b>250 Metros Planos</b>	<b>3 1,24</b>	<b>José Viegas</b>	1993 Ini	GJPB	24-02-2008 Espinho 38017	
<b>300 Metros Planos</b>	<b>3 9,35</b>	<b>Flávio Pinto</b>	1990 Ini	JAM	18-02-2005 Espinho 38020	
<b>600 Metros</b>	<b>1 3 9,65</b>	<b>Romeu Gomes</b>	1998 Ini	CCSJM	17-12-2012	
<b>800 Metros</b>	<b>2 0 0,12</b>	<b>Filipe Pedro</b>	1980 Ini	ADREP	30-12-1995	
<b>1.000 Metros</b>	<b>2 4 5,00</b>	<b>Rui Lucas</b>	1974 Ini	ADS	26-02-1989	
<b>1.500 Metros</b>	<b>4 1 5,50</b>	<b>Romeu Gomes</b>	1998 Ini	CCSJM	22-12-2013	
<b>60 M Barr.Ini.Mas-84</b>	<b>8,4</b>	<b>Rui Barros</b>	1974 Ini	SCBM	28-01-1989	
<b>Salto em Altura</b>	<b>1,86</b>	<b>Joel Costa</b>	1979 Ini	ESJD	17-12-1994	
<b>Salto em Altura</b>	<b>1,86</b>	<b>César Campos</b>	1971 Ini	CCSJM	25-05-1986 Cáceres 04091	
<b>Salto Com Vara</b>	<b>3,00</b>	<b>Luis Silva</b>	1980 Ini	ADO	23-12-1995	
<b>Salto em Comprimento</b>	<b>6,36</b>	<b>Rui Barros</b>	1974 Ini	SCBM	28-01-1989	
<b>Triplio Salto</b>	<b>12,83</b>	<b>Paulo Neto</b>	1997 Ini	ACRDE	04-03-2012 Pombal 24014	
<b>Lançamento Peso-4Kq</b>	<b>17,71</b>	<b>José Pinho</b>	1995 Ini	NAC	11-12-2010 Braga 47003	
<b>Triatlo - Iniciados</b>	<b>1 8 9 7</b>	<b>Fábio Teixeira</b>	1995 Ini	ESL	23-01-2010 Espinho 38012	
		<i>60B084 - 8,71, comp - 5,66, peso4 - 11,43</i>				
<b>Triatlo Opcional</b>	<b>1827</b>	<b>Paulo Neto</b>	1997 Ini	AAA	04-02-2012 Alpiarça 03008	
		<i>517 766 544</i>				





**Recordes**

**Regional AAA P.Coberta**

**Infantis (Masculinos)**

---

<b>60 Metros Planos</b>	<b>7,7</b>	<b>Paulo Magalhães</b>	1981 Inf	<b>GRACC</b>	17-12-1994
<b>60 Metros Planos</b>	<b>7,7</b>	<b>Rui Barros</b>	1974 Inf	<b>SCBM</b>	14-02-1987
<b>150 Metros</b>	<b>2 0,65</b>	<b>Igor Valente</b>	1996 Inf	<b>ACRDE</b>	28-12-2008 <i>Espinho 38005</i>
<b>600 Metros</b>	<b>1 4 3,41</b>	<b>Igor Valente</b>	1996 Inf	<b>ACRDE</b>	01-02-2009 <i>Espinho 38009</i>
<b>1.000 Metros</b>	<b>2 5 6,03</b>	<b>Joao Pedro</b>	2000 Inf	<b>ADREP</b>	28-12-2013 <i>Braga 47002</i>
<b>60 M Barr.Inf.-0,76</b>	<b>9,76</b>	<b>Rui Barros</b>	1974 Inf	<b>SCBM</b>	31-01-1987
<b>Salto em Altura</b>	<b>1,52</b>	<b>Pedro Oliveira</b>	1980 Inf	<b>CFM</b>	17-01-1993 <i>Aveiro (Pav Feiras) 03001</i>
<b>Salto em Comprimento</b>	<b>5,16</b>	<b>João Pinto</b>	2000 Inf	<b>ADREP</b>	28-12-2013 <i>Braga 47002</i>
<b>Lançamento Peso-3Kq</b>	<b>10,57</b>	<b>Paulo Pereira</b>	1984 Inf	<b>NAC</b>	23-02-1997
<b>Triatlo Infantis DE</b>	<b>1083</b>	<b>Pedro Almeida</b>	1984 Inf	<b>ACDM</b>	29-12-1996
<b>Triatlo - Infantis</b>	<b>1 2 6 5</b>	<b>Paulo Neto</b>	1997 Inf	<b>ACRDE</b>	23-01-2010 <i>Espinho 38012</i>
		<i>60 - 8.1, peso3 - 9.76, comp - 4.77</i>			
		<i>60B2076 - 10,08, peso3 - 8,09, comp - 4,92</i>			