

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/março

60 m

Recordes Regionais: Abs - 6,81 / pc - 6,81 Sub23 - 6,95 / pc - 6,95 Jun - 7,00 / pc - 7,00 Juv - 7,13 / pc - 7,23 Inic - 7,53 / pc - 7,75 Inf - 7,62 / pc - 8,14

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
7,06	pc	Rodrigo Rito		30/08/00	s23	GDE	CN Universitário pc	1º	Pombal	6/mar		rp /	7,08pc / 7,08pc	
7,09	pc	José Ricardo Mestre		18/09/99	s23	AJS	CN Clubes pc	4º s	Pombal	14/mar		7,03 pc/20		
7,12	pc	Abdel Larrinaga		13/07/94	Sen	GDE	C Portugal Comb pc	Hp	Pombal	20/fev		rp /	7,26pc	
7,22	pc	Miguel Tapadas		23/04/98	Sen	ADRAP	Prova Extra	4º s	Lisboa CAR	16/jan		7,07 pc/20	7,22pc / 7,23pc	

400 m

Recordes Regionais: Abs - 46,77 / pc - 47,26 Sub23 - 47,95 / pc - 48,83 Jun - 49,01 / pc - 50,07 Juv - 50,16 / pc - 52,40

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
49,63	pc	Diogo Mestre		20/05/95	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	2º s	Pombal	13/mar		48,48 /15
50,65	pc	Edgar Remédios		05/05/94	Sen	GDE	T Prep pc	1º s	Pombal	20/fev		49,42 /15
51,15	pc	André Marques		20/11/92	Sen	AJS	CN Clubes pc	3º s	Pombal	13/mar		48,01 /18
53,05	pc	José Ricardo Mestre		18/09/99	s23	AJS	CN Esperanças pc	13º	Pombal	28/fev		rp /

800 m

Recordes Regionais: Abs - 1 47,46 / pc - 1 49,08 Sub23 - 1 47,46 / pc - 1 49,51 Jun - 1 50,0 / pc - 1 53,27 Juv - 1 56,33 / pc - 1 58,46 Inic - 2 02,26

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 53,82	pc	Miguel Mascarenhas		25/07/98	Sen	GDE	T Prep pc	3º s	Braga - pc	6/fev	1 52,60 pc/20	1 54,71pc / 1 57,60
1 56,20	pc	Pedro Martins		28/06/96	Sen	ADRAP	T Prep pc	5º s	Braga - pc	6/fev	1 53,87 /19	1 57,00pc / 1 58,08pc
1 59,89	pc	Eduardo Pestana		06/08/02	Jun	AJS	CN Clubes pc	7º	Pombal	14/fev	1 56,21 /20	

1.500 m

Recordes Regionais: Abs - 3 40,98 / pc - 3 48,91 Sub23 - 3 43,20 / pc - 3 49,18 Jun - 3 47,28 / pc - 3 49,18 Juv - 3 59,33 / pc - 4 11,80 Inic - 4 12,45

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 48,95	pc	Miguel Mascarenhas		25/07/98	Sen	GDE	C Portugal pc	1º s	Braga	13/fev	3 48,44 pc/20	
4 00,59	pc	Eduardo Pestana		06/08/02	Jun	AJS	CN Clubes pc	5º	Pombal	13/mar	3 59,25 pc/20	4 02,40pc
4 05,50	pc	Pedro Martins		28/06/96	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	7º	Pombal	13/mar	3 57,09 /19	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/março

**3.000 m**

Recordes Regionais: Abs - 8 04,48 / pc - 8 04,95 Sub23 - 8 13,80 / pc - 8 13,80 Jun - 8 30,6 / pc - 8 35,35 Juv - 8 50,29 / pc - 9 09,96

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
8 22,88	pc Ricardo J. Pereira		12/08/90	Sen	AJS	CN Clubes pc	3º	Pombal	14/mar		8 11,94 /15	8 26,32pc
8 24,54	pc Hugo Correia		17/11/91	Sen	GDE	T Prep pc	4º s	Pombal	20/fev		rp	
8 53,75	pc Samuel Rios		29/04/01	s23	ADRAP	CN Clubes pc	7º	Pombal	14/fev		8 35,35 pc/20	

**60 m barreiras**

5b / 1,067m - 13,72, 9,14m

Recordes Regionais: Abs - 7,93 / pc - 7,93 Sub23 - 8,17 / pc - 8,17 Jun - 8,27 / pc - 8,27 Juv - 9,46

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
7,96	pc	Abdel Larrinaga		13/07/94	Sen	GDE	T Prep pc	1º	Alpiarça	6/fev		rp	8,04pc / 8,13pc	
8,04	pc	Paulo Neto		11/03/97	Sen	AJS	Meet Moniz Pereira	1º e	Lisboa CAR	10/jan		7,99 pc/20	8,05	
8,79	pc	Ulisses Tavares	CPV	18/10/92	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	1º s	Pombal	14/mar		8,70 /20		
10,50	pc	Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	ADRAP	T Prep pc	2º s	Braga	21/fev		9,70 pc/20	10,88pc	

**2.000 m obstáculos**

0,84m

Recordes Regionais: Juv - 6 01,82

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
6 08,14	Pedro Monteiro		03/02/04	Juv	GDE	T Preparação	1ª	Ponta Delgada	28/mar		rp	

**5.000 m marcha**

em pista

Recordes Regionais: Abs - 21 14,65 / pc - 21 21,01 Sub23 - 21 15,08 / pc - 21 56,05 Jun - 21 55,64 / pc - 23 02,31 Juv - 23 41,61 / pc - 24 06,67 Inic - 25 16,80

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
23 56,18	pc João Afonso Olim		14/10/00	s23	ADRAP	CN Clubes pc	6º	Pombal	13/mar		23 28,44 /20	
25 56,12	Alexandre Monteiro		02/09/66	V 50	GDE	T Preparação	1º	Ponta Delgada	28/mar		rp	
26 04,65	pc Diogo E. Fernandes		01/04/01	s23	AJS	CN Clubes pc	8º	Pombal	13/mar		22 43,35 /19	

Marcas em Estrada:

25'40	Luís Gil		06/04/75	V 45	GDE	CN Marcha Estrada	10º	T passagem	10/jan	T passagem		
-------	----------	--	----------	------	-----	-------------------	-----	------------	--------	------------	--	--

## Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/março

### 10.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 45 11,36 Sub23 - 45 11,36 Jun - 45 13,30 Juv - 51 16,02

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
51'13	Luís Gil		06/04/75	V 45	GDE	CN Marcha Estrada	11º	Porto de Mós	10/jan	T passagem		

Marcas em Estrada:

### 20 km marcha

pista / estrada

Recordes Regionais: Abs - 1:30'46"2 Sub23 - 1:33'23" Jun - 1:47'19"

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 41,47	Luís Gil		06/04/75	V 45	GDE	CN Marcha Estrada	7º	Porto de Mós	10/jan	T passagem	1 30'46"2 /12	

### 35 km marcha

estrada

Recordes Regionais:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 59,45	Luís Gil		06/04/75	V 45	GDE	CN Marcha Estrada	7º	Porto de Mós	10/jan	T passagem	rp /	

### 50 km marcha

estrada

Recordes Regionais: Abs - 4:07'46"

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 20,10	Luís Gil		06/04/75	V 45	GDE	CN Marcha Estrada	3º	Porto de Mós	10/jan		4 07,46 /12	

### Altura

Recordes Regionais: Abs - 2,15 / pc - 2,13 Sub23 - 2,15 / pc - 2,13 Jun - 2,06 / pc - 2,04 Juv - 1,98 / pc - 1,95 Inic - 1,82 / pc - 1,59 Inf - 1,58 / pc - 1,49

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2,13	pc Nelson Pinto		24/12/98	Sen	AJS	C Portugal pc	1º	Braga - pc	14/jan	RR Abs pc =	rp	2,10pc / 2,08pc
1,85	pc Tiago Martins		05/03/97	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	7º	Pombal	13/mar		1,94 /19	
1,55	pc Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	ADRAP	T Dr Braga Anjos	6º	Braga - pc	13/jan		rp	

## Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/março

### Vara

Recordes Regionais: Abs - 5,20 / pc - 5,20    Sub23 - 5,20 / pc - 5,20    Jun - 5,15 / pc - 5,15    Juv - 4,95 / pc - 4,50    Inic - 3,70    Inf - 2,40													
Marca		Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
5,20	pc	Pedro Buaró		14/06/01	s23	GDE	CN Clubes pc	1º	Pombal	13/mar	RR s23/Abs	rp	5,12pc
4,10	pc	Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	ADRAP	T Dr Braga Anjos	1º	Braga - pc	13/jan		4,40 /19	3,95pc
3,95	pc	Diogo Martins		03/08/03	Jun	AJS	CN Clubes pc	6º	Pombal	13/mar		4,20 /20	

### Comprimento

Recordes Regionais: Abs - 7,41 / pc - 7,25    Sub23 - 7,41 / pc - 7,25    Jun - 7,22 / pc - 7,03    Juv - 6,94 / pc - 6,42    Inic - 6,17 / pc - 5,75    Inf - 5,78 / pc - 5,34														
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
7,17	pc	Abdel Larrinaga		13/07/94	Sen	GDE	Meet Moniz Pereira	2º	Lisboa CAR	10/jan		7,50 /19	6,81pc	
6,72	pc	Francisco Cordoeiro		09/05/92	Sen	AJS	T Prep pc	7º	Braga - pc	21/fev		7,25 pc/13	6,72pc	
5,87	pc	Tiago Martins		05/03/97	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	8º	Pombal	14/mar		6,15 /19		

### Triplo

Recordes Regionais: Abs - 15,39 / pc - 15,34    Sub23 - 15,39 / pc - 14,70    Jun - 14,69 / pc - 14,50    Juv - 14,36 / pc - 14,09    Inic - 13,34														
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
11,92	pc	Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	7º	Pombal	14/fev		12,54 pc/20		

### Peso - 7,26k

7,26 kg

Recordes Regionais: Abs - 16,04 / pc - 15,84    Sub23 - 16,04 / pc - 15,21    Jun - 15,48													
Marca		Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
13,10	pc	André Gonçalves		14/04/86	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	5º	Pombal	13/mar		15,69 /11	
12,86	pc	Luís Miguel Silva		28/08/02	Jun	AJS	CN Clubes pc	7º	Pombal	13/mar		13,08 /20	
12,79	pc	Abdel Larrinaga		13/07/94	Sen	GDE	C Portugal Comb pc	Hp	Pombal	20/fev		? /	
10,57	pc	Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	ADRAP	T Prep pc	5º	Braga	21/fev		rp	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/março

**Martelo - 7,26k**

7,26 kg

Recordes Regionais: Abs - 70,42 Sub23 - 70,42 Jun - 54,59

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
50,19	Leandro Gonçalves		08/11/96	Sen	ADRAP	P Observ Lanç	5º	Leiria	20/fev		rp	49,47 / 48,90

**Dardo - 800g**

800 g

Recordes Regionais: Abs - 71,67 Sub23 - 68,41 Jun - 60,50 Juv - 56,52

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
56,63	Moisés Faria		13/03/02	Jun	GDE	CN Lanç Longos	7º	Vagos	27/fev		59,06 /20	

**4 x 400 m**

Recordes Regionais: Abs - 3 16,00 / pc - 3 20,16 Sub23 - 3 16,00 / pc - 3 23,71 Jun - 3 21,10 / pc - 3 28,21 Juv - 3 26,34

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 31,20	pc Água de Pena		01/01/92	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	3º s	Pombal	14/fev		3 27,63	/13
Constituição: Tiago Martins 97, Ulisses Tavares 92, Samuel Rios 01, Diogo Mestre 95												
3 32,77	pc Jardim da Serra		01/01/92	Sen	AJS	CN Clubes pc	4º s	Pombal	14/fev		3 24,75	pc/16
Constituição: André Jerónimo 02, José R. Mestre 99, Tiago Camacho 03, André Marques 92												