

## Recordes Regionais

Em 28/05/21

Sexo:	<b>Masculino</b>	Escalão:	<b>Sub-23</b>	Tipo de Provas:				<b>Programa Nacional</b>
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes	
100 m	10,56	Dany Gonçalves	14/03/85	CSM	Lisboa (U)	28-jul-2007		
200 m	21,39	Ricardo Ribeiro	21/02/95	AJS	Pombal	28-jun-2015		
					Salamanca /ESP	4-jun-2016		
400 m	47,05	Wilson Ogbeide (NIG)	26/04/77	GDE	Maia	3-jul-1999		
800 m	1 47,46	Diogo Sousa	28/11/83	GDE	Barcelona	9-jul-2004		
1.500 m	3 43,20	Marco Rebelo	18/03/73	CSM	Lisboa (U)	17-jun-1995		
5.000 m	14 16,47	Alberto Paulo	03/10/85	CSM	Leiria	26-mai-2007		
110 m Barreiras	14,21	Paulo Neto	11/03/97	AJS	Gävle /SWE	12-jul-2019		
400 m Barreiras	51,89	Sérgio Duro	19/02/80	GDE	Cáceres	12-jun-2002		
3.000 m Obstáculos	8 36,98	Alberto Paulo	03/10/85	CSM	Debrecen	13-jul-2007		
Altura	2,15	Paulo J. Gonçalves	05/03/85	GDE	Covilhã	9-jun-2007		
Vara	5,25	Pedro Buaró	14/06/01	GDE	Ribeira Brava	22-mai-2021		
Comprimento	7,41	Diogo Espinha	08/10/87	CSM	Guarda	5-jul-2008		
Triplo	15,39	Diogo Espinha	08/10/87	CSM	Guarda	6-jul-2008		
Peso	16,04	Marçal Rodrigues	10/07/90	CSM	Funchal	1-jul-2010		
Disco	48,60	Miguel Pinto	13/06/84	GDE	Luso	15-jun-2006		
Dardo	68,41	Hélder Pestana	11/02/87	GDE	Covilhã	9-jun-2007		
Martelo	70,42	Décio Andrade	25/01/97	GDE	San Angelo, TX /USA	6-abr-2019		
10.000 m Marcha	45 09,76	Xavier Sousa	20/10/96	AJS	Maia	25-jun-2016		
Decatlo	6 263 p	Alberto Miguel Fraga	29/02/80	GDE	Lisboa (I)	5-jun-2000	11"30 . 6,82 . 10,72 . 1,83 . 52"23 / 16"34 . 31,42 . 4,17 . 37,52 . 5'03"04	
4 x 100 m	43,09	C. S. Marítimo	1984	CSM	Maia	28-jun-2003	Ivo Graça 84, Filipe Santos 84, Bruno Santos 85, José Moura 86	
4 x 400 m	3 16,00	C. S. Marítimo	1981	CSM	Lisboa(U)	8-jun-2003	Hermano Gouveia 81, Nuno Mendes 81, Ivo Graça 84, Bruno Santos 85	

## Recordes Regionais

Em 18/03/21

Sexo:	<b>Masculino</b>	Escalão:	<b>Sub-23</b>	Tipo de Provas:	<b>Pista Coberta</b>		
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes
60 m	6,95	Ricardo Ribeiro	21/02/95	AJS	Pombal	20-fev-2016	
200 m	21,89	Ricardo Ribeiro	21/02/95	AJS	Pombal	6-mar-2016	
400 m	48,83	Sérgio Duro	19/02/80	GDE	Espinho	12-jan-2002	
800 m	1 49,51	Diogo Sousa	28/11/83	GDE	Espinho	26-fev-2005	
1.500 m	3 49,18	Nuno Pereira	27/11/00	GDE	Pombal	17-fev-2018	
3.000 m	8 12,74	Eduardo M'bangani	08/01/85	CSM	Pombal	11-fev-2007	
60 m Barreiras	8,17	Paulo Neto	11/03/97	AJS	Pombal	4-mar-2018	
Altura	2,13	Paulo J. Gonçalves	05/03/85	GDE	Espinho	14-fev-2007	
Vara	5,20	Pedro Buaró	14/06/01	GDE	Pombal	13-mar-2021	
Comprimento	7,25	Diogo Espinha	08/10/87	CSM	Espinho	18-fev-2007	
Triplo	14,70	Diogo Espinha	08/10/87	CSM	Espinho	3-fev-2007	
Peso	15,21	Marçal Rodrigues	10/07/90	CSM	Espinho	7-fev-2010	
5.000 m Marcha	21 56,05	José Eduardo Garcia	11/05/76	CSM	Braga	15-fev-1997	
Heptatlo	4 878 p	Alberto Miguel Fraga	29/02/80	GDE	Espinho	20-fev-2000	7"05 . 6,68 . 11,92 . 1,84 / 8"98 . 4,20 . 3'00"03
4 x 200 m	1 32,55	C. S. Marítimo	1980	CSM	Espinho	10-fev-2001	Hermano Gouveia 81, Nuno Mendes 81, Bruno Aguiar 81, Alberto Miguel Fraga 80
4 x 400 m	3 23,71	C. S. Marítimo	1980	CSM	Espinho	11-fev-2001	Hermano Gouveia 81, Alberto Miguel Fraga 80, Bruno Aguiar 81, Nuno Mendes 81

## Recordes Regionais

Em 03/01/20

Sexo: <b>Masculino</b>		Escalação: <b>Sub-23</b>		Tipo de Provas: <b>Outras provas</b>			
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes
50 m	6,09	Alberto Miguel Fraga	29/02/80	CSM	Funchal	15-dez-2001	
300 m	34,96	Micael Franco	31/08/95	GDE	Ribeira Brava	16-dez-2017	
500 m	1 04,59	Nuno Mendes	27/07/81	CSM	Lisboa (U)	6-jan-2001	
1.000 m	2 26,52	Marco Rebelo	18/03/73	CDN	Funchal	16-jul-1994	
2.000 m	5 33,5	Marco Rebelo	18/03/73	CDN	Funchal	1-abr-1992	
3.000 m	8 13,80	Alberto Paulo	03/10/85	CSM	Espinho	18-fev-2007	
10.000 m	29 45,8	José Frias	20/06/59	CSM	Lisboa (N)	2-mai-1981	
Meia Maratona	1:09'04	Luís Mendes	10/06/90	GDE	Porto	18-out-2009	
200 m Barr.	24,71	Sérgio Duro	19/02/80	GDE	Amadora	27-out-2001	
5.000 m Marcha	21 15,08	José Eduardo Garcia	11/05/76	CSM	Funchal	12-mar-1997	
1 hora Marcha (pista)	12.556 m	Daniel Neves	20/10/82	GDE	Quarteira	17-abr-2004	
15.000 m Marcha	1:13'45"0	Daniel Neves	20/10/82	CSM	Lisboa ( U)	13-jul-2002	
20.000 m Marcha (pista)	1:39'48"5	José Eduardo Garcia	11/05/76	CSM	Maia	4-mai-1996	
20 Km Marcha (Estrada)	1:33'23"	Rui Teixeira	27/07/77	CSM	Rio Maior	27-mar-1999	
30 Km Marcha (Estrada)	2:32'04"	Rui Teixeira	27/07/77	CSM	Torres Vedras	10-jan-1999	
35 Km Marcha (Estrada)	3:12'22"	Daniel Neves	20/10/82	CSM	Valongo	16-fev-2002	
Heptatlo	4 944 p	Paulo Neto	11/03/97	AJS	Lourosa	29-dez-2019	7"16 . 6,74 . 10,41 . 1,99 / 8"38 . 3,60 . 3'00"07
4 x 200 m	1 32,55	C. S. Marítimo	1980	CSM	Espinho - pc	10-fev-2001	Hermano Gouveia 81 + Nuno Mendes 81 + Bruno Aguiar 81 + Alberto Fraga 80
Estafeta Sueca	2 06,81	G. D. Estreito	2001	GDE	Ribeira Brava	6-abr-2019	Pedro Buaró 01, Bruno Pita 03, João Pedro Silva 01, Tiago Freitas 02
Estafeta Olímpica	3 26,4	G. D. Estreito	1993	GDE	Machico	17-mai-2015	Pedro A. Freitas 96 + Renan Gregório 96 + Paulo Ornelas 93 + Pedro Oliveira 94