

## Recordes Regionais

Em 26/01/22

Sexo:	<b>Masculino</b>	Escalão:	<b>Absolutos</b>	Tipo de Provas:				<b>Programa Olímpico</b>
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes	
100 m	10,39	Dany Gonçalves	14/03/85	CSM	Ribeira Brava	17-jun-2009	e Leiria 20.Jun.2009	
200 m	21,12	Vitor Jorge	28/11/74	GDE	Lisboa (U)	18-jul-1998		
400 m	46,77	Sérgio Duro	19/02/80	GDE	Lisboa (U)	5-jun-2004		
800 m	1 47,46	Diogo Sousa	28/11/83	GDE	Barcelona	9-jul-2004		
1.500 m	3 40,98	Marco Rebelo	18/03/73	CSM	Funchal	25-jul-1998		
5.000 m	13 59,25	Alberto Paulo	03/10/85	CSM	Leiria	17-jul-2010		
10.000 m	29 40,3	José Frias	20/06/59	GSS	Lisboa (N)	21-abr-1984		
Maratona	2:19'31"	Tiago F. Silva	31/05/86	ADRAP	Berlim /GER	28-set-2014		
110 m Barreiras	13,81	Abdel Larrinaga	13/07/94	GDE	Silesia /POL	30-mai-2021		
400 m Barreiras	50,04	Sérgio Duro	19/02/80	GDE	V.R.S.António	10-jun-2003		
3.000 m Obstáculos	8 22,41	Alberto Paulo	03/10/85	CSM	Daegu /KOR	29-ago-2011		
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	15,53	Oleksandr Lyashchenko	18/01/97	AJS	Braga - pc	22-jan-2022		
Peso	16,04	Marçal Rodrigues	10/07/90	CSM	Funchal	1-jul-2010		
Disco	51,68	Jorge Grave	01/09/82	AJS	Funchal	5-jan-2019		
Dardo	71,67	Hélder Pestana	11/02/87	GDE	Fátima	31-mai-2014		
Martelo	70,42	Décio Andrade	25/01/97	GDE	San Angelo, TX /USA	6-abr-2019		
20 Km Marcha (Estrada)	1:31'05"	Luís Gil	06/04/75	CSM	Montemor-o-velho	7-jan-2012		
20.000 m Marcha (pista)	1:30'46"2	Luís Gil	06/04/75	CSM	Leiria	31-mar-2012		
50 Km Marcha (Estrada)	4:07'46"	Luís Gil	06/04/75	CSM	Pontevedra /ESP	4-mar-2012		
Decatlo	7 472 p	Abdel Larrinaga	13/07/94	GDE	Setúbal	2-mai-2021	10,82 . 7,26 . 14,27 . 2,01 . 51,64 14,33 . 40,72 . 4,40 . 50,42 . 5 18,29	
4 x 100 m	42,01	G. D. Estreito	1971	GDE	Viseu	13-jun-1998	Pedro Feliciano 73, Vitor Jorge 74, Eurico Teixeira 80, Daniel Pó 71	
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 26/01/22

Sexo:	<b>Masculino</b>	Escalão:	<b>Absolutos</b>	Tipo de Provas:	<b>Pista Coberta</b>			
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes	
60 m	6,81	Dany Gonçalves	14/03/85	CSM	Pombal	14-fev-2009		
200 m	21,44	Vitor Jorge	28/11/74	GDE	Espinho	21-fev-1998		
400 m	47,26	Sérgio Duro	19/02/80	GDE	Espinho	8-mar-2003		
800 m	1 49,08	Duarte Ponte	11/11/73	GDE	Espinho	6-fev-2000		
1.500 m	3 48,91	Marco Rebelo	18/03/73	GDE	Espinho	12-fev-2000		
3.000 m	8 04,95	Licínio Pimentel	12/04/77	GDE	Espinho	15-fev-2004		
60 m Barreiras	7,93	Amâncio Santos	31/01/77	GDE	Valência	24-fev-2001		
Altura	2,13	Paulo J. Gonçalves	05/03/85	GDE	Espinho	14-fev-2007		
		Nelson Pinto	24/12/98	AJS	Braga	14-fev-2021		
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	15,53	Oleksandr Lyashchenko	18/01/97	AJS	Braga	22-jan-2022		
Peso	15,84	André Vital e Silva	13/02/80	GDE	Espinho	26-fev-2006		
5.000 m Marcha	21 21,01	Luís Gil	06/04/75	CSM	Pombal	13-fev-2010		
Heptatlo	5 252 p	Alberto Miguel Fraga	29/02/80	CSM	Espinho	15-fev-2004	7"05 . 7,01 . 13,46 . 1,90 / 8"53 . 4,30 . 3'05"99	
4 x 200 m	1 32,55	C. S. Marítimo	1980	CSM	Espinho	10-fev-2001	Hernando Gouveia 81, Nuno Mendes 81, Bruno Aguiar 81, Alberto Miguel Fraga 80	
4 x 400 m	3 20,16	G. D. Estreito	1978	GDE	Espinho	8-fev-2003	João Santos 83, Vitor Ferreira 78, Roberto Aguiar 84, Sérgio Duro 80	

## Recordes Regionais

Em 29/09/21

Sexo:	<b>Masculino</b>	Escalão:	<b>Absolutos</b>	Tipo de Provas:			<b>Outras provas</b>
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes
50 m	6,09	<b>Alberto Miguel Fraga</b>	29/02/80	CSM	Funchal	15-dez-2001	
100 jardas	10,05	<b>Pedro Antunes</b>	22/07/77	GDE	Lisboa (U)	19-fev-2000	
300 m	33,30	<b>Sérgio Duro</b>	19/02/80	GDE	Viseu	1-mai-2003	
500 m	1 04,50	<b>Bernardo Pereira</b>	26/01/97	AJS	Lisboa (N2)	1-jul-2020	
1.000 m	2 22,86	<b>Armando Monteiro</b>	20/04/74	GDE	Lisboa (A)	22-mai-1997	
Milha	4 01,36	<b>Marco Rebelo</b>	18/03/73	CDN	Marinha Grande	27-abr-1999	
2.000 m	5 24,2	<b>Marco Rebelo</b>	18/03/73	CSM	Funchal	10-abr-1996	
3.000 m	8 04,48	<b>Alberto Paulo</b>	03/10/85	CSM	Lisboa (U)	26-jun-2011	
15.000 m	49 18,0	<b>José Frias</b>	20/06/59	CDN	Funchal	16-jul-1994	
Hora	18.550 m	<b>José Frias</b>	20/06/59	CDN	Funchal	16-jul-1994	
20.000 m	1:04'27"0	<b>José Frias</b>	20/06/59	CDN	Funchal	16-jul-1994	
Meia Maratona	1:03'59"	<b>Alberto Paulo</b>	03/10/85	CSM	Porto	10-out-2010	
25.000 m	1:20'07"8	<b>José Frias</b>	20/06/59	CDN	Funchal	16-jul-1994	
30.000 m	1:41'56"6	<b>José Frias</b>	20/06/59	GDE	Funchal	25-jul-1996	
200 m Barr.	23,60	<b>Sérgio Duro</b>	19/02/80	GDE	Viseu	1-mai-2003	
5.000 m Marcha	21 14,65	<b>Luís Gil</b>	06/04/75	CSM	Maia	29-jan-2011	
10.000 m Marcha	45 09,76	<b>Xavier Sousa</b>	20/10/96	AJS	Maia	25-jun-2016	
1 hora Marcha (pista)	12.556 m	<b>Daniel Neves</b>	20/10/82	GDE	Quarteira	17-abr-2004	
15.000 m Marcha	1:09'37"0	<b>Luís Gil</b>	06/04/75	CSM	Rio Maior	25-abr-2007	
30 Km Marcha (Estrada)	2:23'52"	<b>Luís Gil</b>	06/04/75	CSM	Cucujães	4-fev-2007	
35 Km Marcha (Estrada)	2:59'45"	<b>Luís Gil</b>	06/04/75	GDE	Porto de Mós	10-jan-2021	Tempo de passagem
40 Km Marcha (Estrada)	3:21'55"	<b>Luís Gil</b>	06/04/75	CSM	Ferreira Alentejo	3-mar-2007	
Pentatlo Técnico	3 826 p	<b>Alberto Miguel Fraga</b>	29/02/80	CSM	Alpiarça - pc	20-dez-2003	7"14 . 6,67 . 13,65 . 8"92 . 1,91
4 x 200 m	1 32,55	<b>C. S. Marítimo</b>	1980	CSM	Espinho - pc	10-fev-2001	Hermano Gouveia 81, Nuno Mendes 81, Bruno Aguiar 81, Alberto Fraga 80
4 x 800 m	8 58,2	<b>C. S. Marítimo</b>	1938	CSM	Funchal	27-abr-1969	Alvarino Mendonça 39, Timóteo Azevedo 47, Martinho Vieira 38, Miguel Branco 47
4 x 1500 m	16 31,67	<b>G. D. Estreito</b>	1983	GDE	Ribeira Brava	22-abr-2018	Roberto Prioste 83, Manuel Fernandes 92, Bruno Silva 89, Nuno Pereira 00
Estafeta Sueca	1 56,82	<b>A.C.D. Jardim da Serra</b>	1985	AJS	Ribeira Brava	13-jul-2016	Rodrigo Ramos 98, Dany Gonçalves 85, Roberto Faria 91+ Ricardo Ribeiro 95
Estafeta Olímpica	3 21,7	<b>G. D. Estreito</b>	1992	GDE	Ribeira Brava	18-abr-2018	Rodrigo Barros 01, Renan Gregório 96, Davide Teixeira 92, Nuno Pereira 00