

## Recordes Regionais

Em 15/02/24

Sexo:	<b>Masculino</b>	Escalão:	<b>Sub-20</b>	Tipo de Provas:	<b>Programa Nacional</b>		
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes
100 m	10,66	Ricardo Ribeiro	21/02/95	AJS	Braga	12-jul-2014	
200 m	21,84	Ricardo Ribeiro	21/02/95	AJS	Braga	13-jul-2014	
400 m	49,01	Ivo Graça	22/03/84	CSM	Funchal	19-jul-2003	
	48"8	José Câmara	04/10/54	CSM	Roma	8-ago-1972	Cronometragem manual
800 m	1 50,0	Diogo Sousa	28/11/83	GDE	Funchal	29-jun-2002	
1.500 m	3 47,28	Nuno Pereira	27/11/00	GDE	Maia	4-jul-2018	
3.000 m	8 30,6	José Carlos Ribeiro	1964	JAC	Lisboa (N)	6-ago-1983	
5.000 m	14 35,1	José Frias	20/06/59	CSM	Lisboa (N)	14-mai-1978	
110 m Barr. (99cm)	14,80	Paulo Neto	11/03/97	AJS	Viseu	10-jul-2016	
400 m Barr. (91cm)	53,58	Hugo Silva	04/01/91	CSM	Leiria	18-jul-2010	
3.000 m Obstáculos	8 49,04	Marco Rebelo	18/03/73	CDN	Seul	20-set-1992	
Altura	2,06	Frederico Spínola	03/03/78	GDE	Funchal	11-mai-1997	
Vara	5,15	Pedro Buaró	14/06/01	GDE	Braga - pc	7-mar-2020	resultado obtido em pista coberta
Comprimento	7,22	Bruno Costa	03/05/92	CSM	Guimarães	2-jul-2011	
Triplo	14,69	Bruno Costa	03/05/92	CSM	Lisboa (U)	10-jul-2011	
Peso - 6 kg	17,02	André Gonçalves	14/04/86	CSM	Funchal	18-jun-2005	
Disco - 1,75 kg	50,51	Miguel Pinto	13/06/84	CSM	Lisboa (U)	11-jun-2003	
Martelo - 6 kg	68,22	Décio Andrade	25/01/97	GDE	Funchal	14-jul-2016	
Dardo - 800 g	60,50	Helder Pestana	11/02/87	GDE	Lisboa (U)	27-fev-2005	
10.000 m Marcha	45 13,30	José Eduardo Garcia	11/05/76	CSM	Funchal	3-jun-1995	
Decatlo	6 331 p	Paulo Neto	11/03/97	AJS	Viseu	10-jul-2016	11"27 . 6,59 . 11,86 . 1,93 . 51"96 / 14"80 . 34,03 . 3,40 . 38,05 . 5'18"27
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 21,10	C. S. Marítimo	1984	CSM	Guimarães	13-jul-2003	Filipe Santos 84, Ivo Graça 84, Bruno Santos 85, José Moura 86

## Recordes Regionais

Em 15/02/24

Sexo:	<b>Masculino</b>	Escalão:	<b>Sub-20</b>	Tipo de Provas:	<b>Pista Coberta</b>		
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes
60 m	<b>7,00</b>	David Martinho	16/03/01	AJS	Braga	23-fev-2019	
200 m	<b>22,65</b>	Ricardo Ribeiro	21/02/95	AJS	Pombal	16-fev-2014	
400 m	<b>50,07</b>	Roberto Aguiar	08/08/84	GDE	Espinho	15-fev-2003	
800 m	<b>1 51,84</b>	Nuno Pereira	27/11/00	GDE	Pombal	18-fev-2018	
1.500 m	<b>3 49,18</b>	Nuno Pereira	27/11/00	GDE	Pombal	17-fev-2018	
3.000 m	<b>8 35,35</b>	Samuel Rios	29/04/01	ADRAP	Braga	23-fev-2020	
60 m Barr. - 0,99m	<b>8,18</b>	Paulo Neto	11/03/97	AJS	Lisboa - CAR	16-jan-2016	
					Braga	14-fev-2016	
					Salamanca /ESP	21-fev-2016	
Altura	<b>2,04</b>	Frederico Spínola	03/03/78	GDE	Braga	1-fev-1997	
		Paulo Neto	11/03/97	AJS	Braga	13-fev-2016	
Vara	<b>5,15</b>	João Pedro Buaró	14/06/01	GDE	Braga	7-mar-2020	
Comprimento	<b>7,03</b>	Bruno Costa	03/05/92	CSM	Pombal	19-fev-2011	
Triplo	<b>14,50</b>	Bruno Costa	03/05/92	CSM	Pombal	6-fev-2011	
Peso - 6 kg	<b>16,38</b>	Marçal Rodrigues	10/07/90	CSM	Espinho	25-jan-2009	
Peso - 7,26 kg	<b>15,12</b>	André Gonçalves	14/04/86	CSM	Espinho	6-mar-2005	
5.000 m Marcha	<b>23 02,31</b>	Diogo E. Fernandes	01/04/01	AJS	Braga	7-mar-2020	
Pentatlo Técnico	<b>3 722 p</b>	Paulo Neto	11/03/97	AJS	Lisboa - CAR	16-jan-2016	7,28 . 6,48 . 11,35 . 8,18 . 1,93
Heptatlo	<b>4 951 p</b>	Paulo Neto	11/03/97	AJS	Braga	14-fev-2016	7"29 . 6,46 . 11,94 . 2,04 / 8"18 . 3,20 . 2'56"85
4 x 200 m	<b>1 34,58</b>	G. D. Estreito	1992	GDE	Pombal	24-jan-2010	Sérgio Mendes 93, António Jesus 92, Paulo Omelas 93, Fernando Almeida 92
4 x 400 m	<b>3 28,21</b>	G. D. Estreito	1983	GDE	Espinho	24-fev-2002	Filipe Santos 84, Diogo Sousa 83, João Santos 84, Roberto Aguiar 84

## Recordes Regionais

Em 28/04/24

Sexo:	<b>Masculino</b>	Escalão:	<b>Sub-20</b>	Tipo de Provas:	<b>Outras provas</b>		
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes
300 m	35,54	João Penacho	03/05/05	GDE	Lisboa (I)	25-abr-2024	
500 m	1 05,81	Diogo Sousa	28/11/83	GDE	Funchal	17-jul-2002	
1.000 m	2 29,95	Pedro Monteiro	03/02/04	ADRAP	Lisboa (N)	17-dez-2023	
Milha (1.609m)	4 16,90	Marco Rebelo	18/03/73	CDN	Lisboa (N)	11-mai-1991	
2.000 m	5 33,5	Marco Rebelo	18/03/73	CDN	Funchal	1-abr-1992	
10.000 m	31 36,1	José Frias	20/06/59	CSM	Coimbra	23-jul-1978	
Meia Maratona	1:09'04	Luís Mendes	10/06/90	GDE	Porto	18-out-2009	
60 m Barr. (1,067m)	8,27	Paulo Neto	11/03/97	AJS	Pombal - pc	6-mar-2016	em pista coberta
110 m Barr. (1,067m)	15,07	Paulo Neto	11/03/97	AJS	Setúbal	17-jul-2016	
2.000 m Obstáculos	5 58,0	Marco Rebelo	18/03/73	CDN	Funchal	15-mar-1992	
Peso - 7,26 kg	15,48	André Gonçalves	14/04/86	CSM	Funchal	8-jun-2005	
Disco - 2 kg	45,18	Miguel Pinto	13/06/84	CSM	Lisboa(U)	25-mai-2003	
Martelo - 7,26 kg	59,20	Décio Andrade	25/01/97	GDE	Setúbal	17-jul-2016	
Heptatlo (eng.seniores)	4 869 p	Paulo Neto	11/03/97	AJS	Pombal	15-fev-2015	7"35 . 6,55 . 10,08(7) . 1,99 / 8"49(1,06) . 3,60 . 2'52"17
5.000 m Marcha (al)	21 55,64	Eduardo Garcia	11/05/76	CSM	Lisboa ( U)	20-mai-1995	
10 Km Marcha (Estrada)	49'20"	Daniel Neves	20/10/82	CSM	Rio Maior	7-abr-2001	
1 hora Marcha (pista)	12.390 m	Daniel Neves	20/10/82	CSM	V.R.S.António	5-mai-2001	
20 Km Marcha (Estrada)	1:47'19"	Daniel Neves	20/10/82	CSM	Viseu	17-fev-2001	
Estafeta Medley (Sueca)	2 06,03	A.C.D. Jardim da Serra	2005	AJS	Ribeira Brava	22-abr-2023	Omar Jesus 05, Francisco Palmeira 05, Lucas R Santos 07, Pedro Chaves 05
Estafeta Olímpica	4 01,67	A.C.D. Jardim da Serra	1998	AJS	Ribeira Brava	28-abr-2017	João R. Gonçalves 01, Hélder Soares 01, Leandro J. Abreu 98, Fracisco Henriques 01