

## Recordes Regionais

Em 03/02/25

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	10,29	Delvis Santos	27/06/99	AJS	Braga	29-jul-2023	
200 m	20,97	Delvis Santos	27/06/99	AJS	Stratford /GBR	17-jul-2022	
400 m	46,75	Rafael Jorge	01/03/97	ADRAP	Beja	25-mai-2024	
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	2,16	Ailton Fernandes	13/05/99	ADRAP	Pombal - pc	4-fev-2024	Marca realizada em pista coberta
Vara	5,35	Pedro Buaró	14/06/01	GDE	Leiria	30-jul-2022	
Comprimento	7,44	Simão Alexandre	09/11/03	GDE	Lisboa (CAR)	2-fev-2025	Marca realizada em pista coberta
Triplo	15,54	Oleksandr Lyashchenko	18/01/97	AJS	Pombal - pc	12-fev-2023	Marca realizada em pista coberta
Peso	16,83	Daniel Santiago	03/01/96	GDE	Lisboa (MP)	1-jun-2024	
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)	1:25'56"	Hélder Santos	07/03/96	GDE	La Coruña /ESP	3-jun-2023	
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	7 588 p	Guilherme Almeida	11/06/02	AJS	Lisboa (MP)	21-jul-2024	11,17 . 7,09 . 13,75 . 1,88 . 49,30 / 14,75 . 42,20 . 4,30 . 56,28 . 4 36,81
4 x 100 m	41,98	G. D. Estreito	1994	GDE	Viseu	13-jul-2024	Lourenço Viveiros 06, Edgar Remédios 94, Martim Faustino 00, Rodrigo Rito 00
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 03/02/25

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	6,76	Gabriel Maia	17/02/03	AJS	Lisboa (CAR)	11-jan-2025	
200 m	21,31	Delvis Santos	27/06/99	AJS	Pombal	27-fev-2022	
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 46,18	Hugo Rocha	27/06/97	GDE	Valencia /ESP	2-fev-2022	
3.000 m	8 02,08	Hugo Rocha	27/06/97	GDE	Pombal	19-fev-2023	
60 m Barreiras	7,93	Amâncio Santos	31/01/77	GDE	Valência	24-fev-2001	
Altura	2,16	Ailton Fernandes	13/05/99	ADRAP	Pombal	4-fev-2024	
Vara	5,20	Pedro Buaró	14/06/01	GDE	Pombal	13-mar-2021	
					Pombal	5-mar-2022	
Comprimento	7,44	Simão Alexandre	09/11/03	GDE	Lisboa (CAR)	2-fev-2025	
Triplo	15,54	Oleksandr Lyashchenko	18/01/97	AJS	Pombal	12-fev-2023	
Peso	16,48	Daniel Santiago	03/01/96	GDE	Pombal	18-fev-2024	
5.000 m Marcha	20 59,98	Hélder Santos	07/03/96	GDE	Pombal	27-jan-2024	
Heptatlo	5 490 p	Guilherme Almeida	11/06/02	AJS	Pombal	3-mar-2024	7"12 . 6,91 . 13,32 . 1,87 / 8"48 . 4,55 . 2'42"68
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
Outras provas (pista coberta):							
300 m	35,02	Mateus Jesus	07/08/09	CSM	Pombal - pc	1-fev-2025	
1.000 m	2 31,53	Miguel Mascarenhas	25/07/98	GDE	Pombal - pc	20-jan-2024	
3.000 m Marcha	12 55,26	Manuel Marques	04/09/78	AJS	Pombal - pc	19-mar-2022	Marca realizada em pista coberta
Pentatlo Técnico	3 826 p	Alberto Miguel Fraga	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	C. S. Marítimo	1980	CSM	Espinho - pc	10-fev-2001	Hermano Gouveia 81, Nuno Mendes 81, Bruno Aguiar 81, Alberto Fraga 80

## Recordes Regionais

Em 15/02/24

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	<b>6,09</b>	Alberto Miguel Fraga	29/02/80	CSM	Funchal	15-dez-2001	
100 jardas	<b>10,05</b>	Pedro Antunes	22/07/77	GDE	Lisboa (U)	19-fev-2000	
300 m	<b>33,30</b>	Sérgio Duro	19/02/80	GDE	Viseu	1-mai-2003	
500 m	<b>1 04,50</b>	Bernardo Pereira	26/01/97	AJS	Lisboa (N2)	1-jul-2020	
1.000 m	<b>2 22,86</b>	Armando Monteiro	20/04/74	GDE	Lisboa (A)	22-mai-1997	
Milha	<b>4 01,36</b>	Marco Rebelo	18/03/73	CDN	Marinha Grande	27-abr-1999	
2.000 m	<b>5 24,2</b>	Marco Rebelo	18/03/73	CSM	Funchal	10-abr-1996	
15.000 m	<b>49 18,0</b>	José Frias	20/06/59	CDN	Funchal	16-jul-1994	
Hora	<b>18.550 m</b>	José Frias	20/06/59	CDN	Funchal	16-jul-1994	
20.000 m	<b>1:04'27"0</b>	José Frias	20/06/59	CDN	Funchal	16-jul-1994	
Meia Maratona	<b>1:03'59"</b>	Alberto Paulo	03/10/85	CSM	Porto	10-out-2010	
25.000 m	<b>1:20'07"8</b>	José Frias	20/06/59	CDN	Funchal	16-jul-1994	
30.000 m	<b>1:41'56"6</b>	José Frias	20/06/59	GDE	Funchal	25-jul-1996	
200 m Barr.	<b>23,60</b>	Sérgio Duro	19/02/80	GDE	Viseu	1-mai-2003	
10.000 m Marcha	<b>43 07,42</b>	Hélder Santos	07/03/96	GDE	Leiria	16-jun-2023	
1 hora Marcha (pista)	<b>12.556 m</b>	Daniel Neves	20/10/82	GDE	Quarteira	17-abr-2004	
15 km Marcha (Estrada)	<b>1:04'00"</b>	Hélder Santos	07/03/96	GDE	La Coruña /ESP	3-jun-2023	
30 Km Marcha (Estrada)	<b>2:23'52"</b>	Luís Gil	06/04/75	CSM	Cucujães	4-fev-2007	
35 Km Marcha (Estrada)	<b>2:52'01"</b>	Manuel Marques	04/09/78	AJS	Dudince /SVK	23-abr-2022	
40 Km Marcha (Estrada)	<b>3:21'55"</b>	Luís Gil	06/04/75	CSM	Ferreira Alentejo	3-mar-2007	
4 x 800 m	<b>8 58,2</b>	C. S. Marítimo	1938	CSM	Funchal	27-abr-1969	Alvarino Mendonça 39, Timóteo Azevedo 47, Martinho Vieira 38, Miguel Branco 47
4 x 1500 m	<b>16 31,67</b>	G. D. Estreito	1983	GDE	Ribeira Brava	22-abr-2018	Roberto Prioste 83, Manuel Fernandes 92, Bruno Silva 89, Nuno Pereira 00
Estafeta Sueca	<b>1 56,82</b>	A.C.D. Jardim da Serra	1985	AJS	Ribeira Brava	13-jul-2016	Rodrigo Ramos 98, Dany Gonçalves 85, Roberto Faria 91+ Ricardo Ribeiro 95
Estafeta Olímpica	<b>3 21,7</b>	G. D. Estreito	1992	GDE	Ribeira Brava	18-abr-2018	Rodrigo Barros 01, Renan Gregório 96, Davide Teixeira 92, Nuno Pereira 00