

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS - PISTA COBERTA

Absolutos - Masculinos

Até: 4/2026

Marca	Atleta	Nac.	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	--------	------	------	---------	-------	-----	-------	------

60 m

<i>prova do programa internacional</i>								
7,55	José Durão	09-01-1969	s23	CSM			Aveiro	27-01-1990
7,38	Nélio Vieira	21-10-1971	Sen	CSM			Braga	04-02-1995
7,34	Nélio Vieira	21-10-1971	Sen	CSM			Braga	18-02-1995
6,98	Tiago Ganço	07-04-1977	s23	CSM			Braga	01-02-1997
6,94	Dany Gonçalves	14-03-1985	Sen	CSM			Espinho	26-01-2008
6,88	Dany Gonçalves	14-03-1985	Sen	CSM			Espinho	02-02-2008
6,87	Dany Gonçalves	14-03-1985	Sen	CSM			Braga	24-01-2009
6,83	Dany Gonçalves	14-03-1985	Sen	CSM			Pombal	01-02-2009
6,81	Dany Gonçalves	14-03-1985	Sen	CSM			Pombal	14-02-2009
6,81	Delvis Santos	27-06-1999	Sen	AJS			Pombal	12-02-2022
6,79	Delvis Santos	27-06-1999	Sen	AJS			Pombal	19-02-2022
6,79	Delvis Santos	27-06-1999	Sen	AJS			Lisboa (CAR)	04-02-2023
6,77	Delvis Santos	27-06-1999	Sen	AJS			Lisboa (CAR)	15-02-2023
6,71	Delvis Santos	27-06-1999	Sen	AJS			Lisboa (CAR)	15-02-2023

200 m

<i>prova do programa internacional</i>								
24,78	Nélio Vieira	21-10-1971	Sen	CSM			Braga	05-02-1995
22,61	Tiago Ganço	07-04-1977	s23	CSM			Braga	16-02-1997
22,15	Vítor Jorge	28-11-1974	Sen	GDE			Espinho	17-01-1998
21,44	Vítor Jorge	28-11-1974	Sen	GDE			Espinho	21-02-1998
21,31	Delvis Santos	27-06-1999	Sen	AJS			Pombal	27-02-2022
21,09	Gabriel Maia	17-02-2003	s23	AJS			Pombal	23-02-2025

400 m

<i>prova do programa internacional</i>								
53,35	Nélio Serrão	01-03-1971	Sen	CSM			Braga	04-02-1995
52,69	João Crisóstomo Frias	27-01-1967	Sen	CSM			Braga	10-02-1996
51,40	Miguel Cascalheira	28-11-1965	Sen	GDE			Braga	15-02-1997
51,09	Eurico Teixeira	01-06-1980	s20	GDE			Espinho	31-01-1998
50,87	Pedro Antunes	22-07-1977	Sen	GDE			Espinho	08-01-2000
48,39	Duarte Ponte	11-11-1973	Sen	GDE			Espinho	22-01-2000
48,38	Duarte Ponte	11-11-1973	Sen	GDE			Espinho	12-02-2000
48,17	Sérgio Duro	19-02-1980	Sen	GDE			Espinho	01-02-2003
47,26	Sérgio Duro	19-02-1980	Sen	GDE			Espinho	08-03-2003

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS - PISTA COBERTA

Absolutos - Masculinos

Até: 4/2026

Marca	Atleta	Nac.	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	--------	------	------	---------	-------	-----	-------	------

800 m

<i>prova do programa internacional</i>								
1 57,84	Marco Rebelo		18-06-1973	s23	CSM		Braga	05-02-1995
1 55,67	Marco Rebelo		18-06-1973	s23	CSM		Braga	19-02-1995
1 55,19	Miguel Cascalheira		28-11-1965	Sen	GDE		Braga	02-02-1997
1 51,65	Armando Monteiro		20-04-1974	Sen	GDE		Braga	16-02-1997
1 50,18	Duarte Ponte		11-11-1973	Sen	GDE		Espinho	23-01-2000
1 49,08	Duarte Ponte		11-11-1973	Sen	GDE		Espinho	06-02-2000

1 500 m

<i>prova do programa internacional</i>								
3 58,60	Marco Rebelo		18-06-1973	s23	CSM		Braga	04-02-1995
3 49,45	Marco Rebelo		18-06-1973	Sen	CSM		Braga	17-02-1996
3 49,11	Armando Monteiro		20-04-1974	Sen	GDE		Braga	15-02-1997
3 48,91	Marco Rebelo		18-06-1973	Sen	GDE		Espinho	12-02-2000
3 48,85	Túlio António	ANG	24-01-1983	Sen	CSM		Espinho	02-02-2008
3 46,18	Hugo Rocha		27-06-1997	Sen	GDE		Valencia/ESP	02-02-2022

3 000 m

<i>prova do programa internacional</i>								
8 30,74	João Ricardo Jardim		03-04-1965	Sen	CSM		Braga	05-02-1995
8 27,74	Marco Rebelo		18-06-1973	Sen	CSM		Braga	11-02-1996
8 27,58	José Moreira		06-07-1964	Sen	GDE		Espinho	01-02-1998
8 25,63	Marco Rebelo		18-06-1973	Sen	CSM		Espinho	15-02-1998
8 15,24	Marco Rebelo		18-06-1973	Sen	GDE		Espinho	08-01-2000
8 08,15	Marco Rebelo		18-06-1973	Sen	GDE		Espinho	13-02-2000
8 04,95	Licínio Pimentel		12-04-1977	Sen	GDE		Espinho	15-02-2004
8 02,08	Hugo Rocha		27-06-1997	Sen	GDE		Pombal	19-02-2023
8 01,98	Hugo Rocha		27-06-1997	Sen	GDE		Pombal	09-02-2025
7 53,20	Hugo Rocha		27-06-1997	Sen	GDE		Pombal	23-02-2025

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS - PISTA COBERTA

Absolutos - Masculinos

Até: 4/2026

Marca	Atleta	Nac.	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
60 m Barreiras								
5b / 1,067m - 13,72 + 9,14m			<i>prova do programa internacional</i>					
8,94	José Durão		09-01-1969	s23	CSM		Braga	18-02-1990
8,91	José Durão		09-01-1969	s23	CSM		Braga	18-02-1990
8,90	Vítor Dinarte Freitas		22-08-1974	s23	CSM		Braga	19-02-1995
8,74	Alain Monteiro		28-01-1970	Sen	CSM		Braga	02-02-1997
8,57	Pedro Feliciano		29-07-1973	Sen	GDE		Espinho	31-01-1998
8,37	Pedro Feliciano		29-07-1973	Sen	GDE		Espinho	15-02-1998
8,28	Amâncio Santos		31-01-1977	Sen	GDE		Braga	08-01-2000
8,11	Amâncio Santos		31-01-1977	Sen	GDE		Espinho	22-01-2000
8,09	Amâncio Santos		31-01-1977	Sen	GDE		Espinho	06-02-2000
8,02	Amâncio Santos		31-01-1977	Sen	GDE		Espinho	13-02-2000
7,94	Amâncio Santos		31-01-1977	Sen	GDE		Espinho	27-01-2001
7,93	Amâncio Santos		31-01-1977	Sen	GDE		Valência /ESP	24-02-2001
7,91	Rafael M. Santos		09-11-2005	s23	AJS		Ourense /ESP	21-02-2026
7,87	Rafael M. Santos		09-11-2005	s23	AJS		Ourense /ESP	21-02-2026

Salto em Altura								
			<i>prova do programa internacional</i>					
1,68	Dinis Belo		23-02-1971	s18	GRCC		Aveiro	19-12-1987
1,95	José Durão		09-01-1969	s23	CSM		Aveiro	27-01-1990
2,04	Frederico Spínola		03-03-1978	s20	GDE		Braga	01-02-1997
2,07	Frederico Spínola		03-03-1978	s23	GDE		Espinho	08-01-2000
2,07	Frederico Spínola		03-03-1978	s23	GDE	igualado	Espinho	22-01-2000
2,07	Paulo J. Gonçalves		05-03-1985	s23	GDE	igualado	Espinho	27-01-2007
2,08	Paulo J. Gonçalves		05-03-1985	s23	GDE		Espinho	03-02-2007
2,12	Paulo J. Gonçalves		05-03-1985	s23	GDE		Pombal	10-02-2007
2,13	Paulo J. Gonçalves		05-03-1985	s23	GDE		Espinho	14-02-2007
2,13	Nelson Pinto		24-12-1998	Sen	AJS	igualado	Braga	14-02-2021
2,16	Ailton Fernandes		13-05-1999	Sen	ADRAP		Pombal	04-02-2024

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS - PISTA COBERTA

Absolutos - Masculinos

Até: 4/2026

Marca	Atleta	Nac.	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	--------	------	------	---------	-------	-----	-------	------

Salto com Vara

<i>prova do programa internacional</i>								
3,70	José Maria Camacho	26-11-1971	Sen	CSM			Braga	05-02-1995
3,80	José Maria Camacho	26-11-1971	Sen	CSM			Braga	19-02-1995
4,20	José Maria Camacho	26-11-1971	Sen	CSM			Braga	16-02-1997
4,25	Paulo Jardim	15-01-1977	s23	GDE			Espinho	17-01-1998
4,30	José Maria Camacho	26-11-1971	Sen	CSM			Espinho	21-02-1999
4,62	Hugo Serra	12-06-1977	Sen	GDE			Espinho	23-01-2000
4,75	Hugo Serra	12-06-1977	Sen	GDE			Espinho	06-02-2000
4,80	Hugo Serra	12-06-1977	Sen	GDE			Espinho	13-02-2000
4,85	Hélder Fernandes	02-03-1977	Sen	CSM			Espinho	13-02-2005
4,85	Pedro Buaró	14-06-2001	s20	GDE		igualado	Pombal	28-12-2019
5,00	Pedro Buaró	14-06-2001	s20	GDE			Pombal	15-02-2020
5,10	Pedro Buaró	14-06-2001	s20	GDE			Braga	29-02-2020
5,15	Pedro Buaró	14-06-2001	s20	GDE			Braga	07-03-2020
5,20	Pedro Buaró	14-06-2001	s23	GDE			Pombal	13-03-2021
5,20	Pedro Buaró	14-06-2001	s23	GDE		igualado	Pombal	05-03-2022

Salto em Comprimento

<i>prova do programa internacional</i>								
6,48	José Durão	09-01-1969	s23	CSM			Aveiro	27-01-1990
6,75	Daniel Pó	31-03-1971	Sen	GDE			Braga	16-02-1997
6,91	Paulo Jardim	15-01-1977	s23	GDE			Espinho	01-02-1998
7,02	Alberto Fraga	29-02-1980	s20	GDE			Espinho	07-02-1999
7,14	Diogo Espinha	08-10-1987	s23	CSM			Espinho	04-02-2007
7,25	Diogo Espinha	08-10-1987	s23	CSM			Espinho	18-02-2007
7,28	Simão Alexandre	09-11-2003	s23	GDE			Lisboa (CAR)	26-01-2025
7,44	Simão Alexandre	09-11-2003	s23	GDE			Lisboa (CAR)	02-02-2025
7,55	Simão Alexandre	09-11-2003	s23	GDE			Pombal	08-02-2025

Triplo Salto

<i>prova do programa internacional</i>								
14,17	Graciano Farinha	08-10-1962	Sen	CSM			Aveiro	07-02-1987
14,60	Daniel Pó	31-03-1971	Sen	GDE			Braga	15-02-1997
14,73	Amâncio Santos	31-01-1977	Sen	GDE			Espinho	23-01-2000
14,95	Amâncio Santos	31-01-1977	Sen	GDE			Espinho	28-01-2001
14,96	Bruno Carmo	21-02-1981	Sen	GDE			Espinho	25-02-2006
15,05	Diogo Espinha	08-10-1987	Sen	GDE			Alpiarça	09-01-2011
15,31	João Alexandre	01-01-1990	Sen	GDE			Pombal	04-02-2017
15,34	João Alexandre	01-01-1990	Sen	GDE			Pombal	11-02-2017
15,53	Oleksandr Lyashchenko	18-01-1997	Sen	AJS			Braga	22-01-2022
15,54	Oleksandr Lyashchenko	18-01-1997	Sen	AJS			Pombal	12-02-2023

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS - PISTA COBERTA

Absolutos - Masculinos

Até: 4/2026

Marca	Atleta	Nac.	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	--------	------	------	---------	-------	-----	-------	------

Lançamento do Peso

7,26 kg	<i>prova do programa internacional</i>							
10,26	José Durão	09-01-1969	s23	CSM			Aveiro	27-01-1990
12,00	João Nicolau Barros	15-12-1971	s23	CSM			Braga	07-03-1993
12,05	João Nicolau Barros	15-12-1971	Sen	CSM			Braga	05-02-1995
13,18	Mário Cardoso	01-01-1975	s23	CSM			Braga	18-02-1996
13,10	Ricardo Fernandes	20-12-1962	Sen	GDE			Braga	02-02-1997
13,21	Ricardo Fernandes	20-12-1962	V 35	GDE			Espinho	01-02-1998
13,68	Ricardo Fernandes	20-12-1962	V 35	GDE			Espinho	31-01-1999
13,69	João Nicolau Barros	15-12-1971	Sen	CSM			Espinho	07-02-1999
13,86	Ricardo Fernandes	20-12-1962	V 35	GDE			Espinho	08-01-2000
14,05	Ricardo Fernandes	20-12-1962	V 35	GDE			Espinho	23-01-2000
14,30	Ricardo Fernandes	20-12-1962	V 35	CSM			Espinho	27-01-2002
15,15	Angelino Gonçalves	30-12-1970	Sen	GDE			Espinho	01-02-2004
15,26	André Vital e Silva	13-02-1980	Sen	GDE			Braga	10-12-2005
15,34	André Vital e Silva	13-02-1980	Sen	GDE			Espinho	04-02-2006
15,84	André Vital e Silva	13-02-1980	Sen	GDE			Espinho	26-02-2006
16,08	Daniel Santiago	03-02-1996	Sen	GDE			Lisboa (CAR)	06-01-2024
16,17	Daniel Santiago	03-02-1996	Sen	GDE			Braga	21-01-2024
16,46	Daniel Santiago	03-02-1996	Sen	GDE			Pombal	04-02-2024
16,48	Daniel Santiago	03-02-1996	Sen	GDE			Pombal	18-02-2024

5 000 m Marcha

<i>pista</i>	<i>outras provas</i>							
23 13,57	José Eduardo Garcia	11-05-1976	s23	CSM			Braga	17-02-1996
21 56,05	José Eduardo Garcia	11-05-1976	s23	CSM			Braga	15-02-1997
21 41,12	Luís Gil	06-04-1975	Sen	CSM			Espinho	27-01-2007
21 33,54	Luís Gil	06-04-1975	Sen	CSM			Espinho	17-02-2007
21 30,98	Luís Gil	06-04-1975	Sen	CSM			Braga	19-01-2008
21 30,19	Luís Gil	06-04-1975	Sen	CSM			Espinho	26-01-2008
21 21,01	Luís Gil	06-04-1975	Sen	CSM			Pombal	13-02-2010
21 16,46	Manuel Marques	04-09-1978	V 40	AJS			Pombal	26-02-2022
21 00,26	Hélder Santos	07-03-1996	Sen	GDE			Coruña /ESP	03-06-2023
20 59,98	Hélder Santos	07-03-1996	Sen	GDE			Pombal	27-01-2024

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS - PISTA COBERTA

Absolutos - Masculinos

Até: 4/2026

Marca	Atleta	Nac.	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	--------	------	------	---------	-------	-----	-------	------

Heptatlo

60m + Comprimento + Peso + Altura / 60m barr + Vara + 1500m						prova do programa internacional		
4 684 p	Alberto Fraga	29-02-1980	s20	GDE		Espinho	28-02-1999	
	7"33 . 6,26 . 9,42 . 1,84 / 9"86 . 4,10 . 3'06"53							
4 878 p	Alberto Fraga	29-02-1980	s23	GDE		Espinho	20-02-2000	
	7"27 . 5,68 . 11,92 . 1,84 / 8"98 . 4,20 . 3'00"03							
5 000 p	Alberto Fraga	29-02-1980	Sen	CSM		Espinho	23-02-2003	
	7"16 . 6.52 . 13.03 . 1.87 / 8"74 . 4,10 . 2'59"72							
5 252 p	Alberto Fraga	29-02-1980	Sen	CSM		Espinho	15-02-2004	
	7"05 . 7,01 . 13,46 . 1,90 / 8"53 . 4,30 . 3'05"99							
5 282 p	Guilherme Almeida	11-06-2002	s23	AJS		Braga	22-06-2023	
	7"05 . 6,65 . 11,92 . 1,91 / 8"35 . 4,30 . 2'50"35							
5 490 p	Guilherme Almeida	11-06-2002	s23	AJS		Pombal	03-03-2024	
	7"12 . 6,91 . 13,32 . 1,87 / 8"48 . 4,55 . 2'42"68							

4 x 400 m

						prova do programa internacional		
3 31,44	CS Marítimo		Sen	CSM		Braga	05-02-1995	
	Nélio Serrão 71 Duarte Mendonça 72 Nélio Vieira 71 Marco Rebelo 73							
3 28,30	GD Estreito		Sen	GDE		Braga	02-02-1997	
	Nuno Andrade 72 João Machado 61 Armando Monteiro 74 Miguel Cascalheira 65							
3 27,18	GD Estreito		Sen	GDE		Espinho	17-01-1998	
	David Aveiro 79 Eurico Teixeira 80 João Ciriaco 76 Vitor Jorge 74							
3 26,20	GD Estreito		s23	GDE		Braga	16-01-1999	
	David Aveiro 79 Eurico Teixeira 80 Emiliano Ventura 79 Wilson Ogbeide 77							
3 21,44	GD Estreito		Sen	GDE		Espinho	23-01-2000	
	Ricardo Santos 75 Pedro Antunes 77 Eurico Teixeira 80 Duarte Ponte 79							
3 20,85	GD Estreito		Sen	GDE		Espinho	02-02-2003	
	João Santos 83 Vítor Ferreira 73 Roberto Aguiar 84 Sérgio Duro 80							
3 20,16	GD Estreito		Sen	GDE		Espinho	09-02-2003	
	João Santos 83 Roberto Aguiar 84 Vitor Ferreira 78 Sérgio Duro 80							

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS - PISTA COBERTA

Absolutos - Masculinos

Até: 4/2026

Marca	Atleta	Nac.	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	--------	------	------	---------	-------	-----	-------	------

OUTRAS PROVAS

(QUE NÃO FAZEM PARTE DO PROGRAMA INTERNACIONAL)

300 m

outras provas							
36,53	Diogo Sousa	28-11-1983	s23	GDE		Braga	08-01-2004
35,02	Mateus Jesus	07-08-2009	s18	CSM		Pombal	01-02-2025

1 000 m

outras provas							
2 57,85	Diogo Branco	10-03-1985	s20	CSM		Espinho	15-02-2004
2 37,11	Diogo Sousa	28-11-1983	Sen	GDE		Braga	06-01-2007
2 31,53	Miguel Mascarenhas	25-07-1998	Sen	GDE		Pombal	20-01-2024

2 000 m

outras provas							
5 13,23	Diogo Rosário	02-10-2000	Sen	AJS		Pombal	25-01-2026

4 x 200 m

outras provas							
1 33 37	GD Estreito		Sen	GDE		Espinho	21-02-1998
	João Ciríaco 76, Eurico Teixeira 80, Pedro Feliciano 73, Vitor Jorge 74						
1 32,55	CS Marítimo		s23	CSM		Espinho	10-02-2001
	Hermano Gouveia 81, Nuno Mendes 81, Bruno Aguiar 81, Alberto Fraga 80						

Pentatlo Técnico

60m + Comprimento + Peso + 60m barr + Altura	outras provas						
3 373 p	José Durão	09-01-1969	s23	CSM		Aveiro	27-01-1990
	7"55 . 6,48 . 10,26 . 9"16 . 1,95						
3 650 p	Alberto Fraga	29-02-1980	s23	CSM		Alpiarça	15-12-2002
	7"14 . 6,54 . 12,17 . 8"66 . 1,85						
3 826 p	Alberto Fraga	29-02-1980	Sen	CSM		Alpiarça	20-12-2003
	7"14 . 6,67 . 13,65 . 8"92 . 1,91						