

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE ÉVORA

MAPAS RECORDES REGIONAIS POR ESCALÃO E SEXO 2016  
AR LIVRE

INFANTIS MASCULINOS

| DISCIPLINAS           | MARCA           | ATLETA                | CLUBE            | LOCAL        | DATA              |
|-----------------------|-----------------|-----------------------|------------------|--------------|-------------------|
| 60 Metros             | 7,9             | João Trindade         | EC+S Red.        | Beja         | 09-07-1988        |
| 60 M. Barr 0,76       | 10.15           | André Riço            | E F Clube        | V Novas      | 08-12-2010        |
| 150 Metros            | 19.6            | João Jacinto          | E F Clube        | V Novas      | 03-07-2010        |
| 600 Metros            | 1.43.7          | João Jacinto          | E F Clube        | V Novas      | 29-05-2010        |
| 1.000 Metros          | 2.50,0          | João Machado          | EC+S Borba       | Lisboa (N)   | /05/1986          |
| 2.000 M Marcha        | 12,12,2         | Afonso Mendes         | E F Clube        | Lx P M Per.  | 14-11-2015        |
| <b>3.000 M/Marcha</b> | <b>19,16,34</b> | <b>Afonso Mendes</b>  | <b>E F Clube</b> | <b>Vagos</b> | <b>19-03-2016</b> |
| 4 X 60 Metros         | 32,5            | Vasco Miguel          | Sel. da AAE      | Lisboa (N)   | 10-05-1987        |
|                       |                 | Rui Badalo            |                  |              |                   |
|                       |                 | Roberto Nifro         |                  |              |                   |
|                       |                 | Luis Generoso         |                  |              |                   |
| Salto em Altura       | 1,50            | Paulo Fadista         | E F Clube        | Montemor     | 11-04-1992        |
| S/Comprimento         | 4,93            | Paulo Ferreira        | N A CPL          | V. Novas     | 06-03-1999        |
| L / Peso 3 K          | 11,46           | João Trindade         | EC+S Redondo     | Evora        | 18-06-1988        |
| Dardo 400 G           | 33,40           | Alexandre Constantino | ASJ CORTIÇADAS   | V Novas      | 14-12-2013        |
| Dardo 500 G           | 27,45           | Alexandre Constantino | ASJ CORTIÇADAS   | V Novas      | 15-06-2013        |
| Dardo 600 G           | 21.33           | João Fradique         | E F Clube        | V Novas      | 12-06-2010        |
| Disco 750 G           | 28.89           | João Fradique         | E F Clube        | V Novas      | 20-11-2010        |
| Disco 1 Kg            | 22,64           | Ricardo Valadas       | E F Clube        | V Novas      | 07-06-2014        |
| A / Bola 163 G        | 64,52           | Gonçalo Magalhães     | B V A            | C. Vide      | 12-06-1999        |
| Triatlo               | 1026 P          | Gonçalo Vidigal       | G D Pavia        | Alpiarça     | 03-02-2007        |
| Tetralo               | 1498 P          | Francisco Silva       | C P Lavre        | Seixal       | 18-19/05/2002     |
| Pentatlo              | 2082 P          | Gonçalo Vidigal       | G D Pavia        | Beja         | 21-22/04/2007     |

## INICIADOS MASCULINOS

| DISCIPLINAS         | MARCA        | ATLETA                 | CLUBE            | LOCAL           | DATA              |
|---------------------|--------------|------------------------|------------------|-----------------|-------------------|
| 60 Metros           | 7,51         | João Pires             | A J Malarranha   | Montemor        | 21-11-2015        |
| 60 M Bar. 0,84      | 9,15         | Alexandre Constantino  | CORK             | V Novas         | 12-12-2015        |
| 80 Metros           | 9.48         | Ruben Feio             | G D Pavia        | V Novas         | 26-02-2011        |
| 80 M Barr. 0,84     | 12,62        | Joaquim Faia           | EC+S Borba       | Lisboa (N)      | 06-05-1990        |
| 100 M Barr. 0,84    | 14.44        | Afonso Fernandes       | G D Diana        | Albufeira       | 17-05-2009        |
| 250 Metros          | 31.00        | Ruben Feio             | G D Pavia        | V Novas         | 23-06-2011        |
| 250 M Barr. 0.76    | 35,5         | Diogo Fernandes        | G D Diana        | V Novas         | 09-06-2012        |
| 300 Metros          | 39.9         | Pedro Candido          | G D Pavia        | Guimarães       | 18-05-2003        |
| 300 M Barr. 0,84    | 44.26        | Pedro Candido          | G D Pavia        | Beja            | 14-06-2003        |
| 800 Metros          | 2.03,74      | Rui Serrador           | B V Mont.        | Lisboa          | 14-05-1995        |
| 1.000 Metros        | 2.44,0       | João Machado           | EC+S Borba       | Lisboa (N)      | /03/1988          |
|                     | 2.44,20      | Rui Serrador           | B V Mont.        | Lisboa (U)      | 01-04-1996        |
| 1.500 Metros        | 4.15,59      | Rui Serrador           | B V Mont.        | Lisboa (U)      | 13-05-1995        |
| 1500 M Obst.        | 4.55.60      | Vítor Cardante         | E F Clube        | Leiria          | 04-06-2011        |
| 2.000 M Marcha      | 12,12,2      | Afonso Mendes          | E F Clube        | Lx P M Pereira  | 14-11-2015        |
| 3.000 M Marcha      | 17.44,3      | António Freitas        | B V Mont.        | Lisboa (U)      | 07-05-1994        |
| 4.000 M Marcha      | 23.28,69     | Rui Florindo           | E F Clube        | Seixal          | 18-05-2002        |
| 5.000 M Marcha      | 36,51,05     | João Pires             | G D Pavia        | V. Novas        | 07-06-2014        |
| 4 X 80 Metros       | 38.56        | Gonçalo Manteigas      | Sel. da AAE      | Albufeira       | 16-05-2009        |
|                     |              | Carlos Guerreiro       |                  |                 |                   |
|                     |              | Josef Raouche          |                  |                 |                   |
|                     |              | Afonso Fernandes       |                  |                 |                   |
| Salto em Altura     | 1,75         | Marco Fadista          | E F Clube        | Lisboa (N)      | 08-05-1993        |
| S/Comprimento       | 5,94         | Rui Roberto            | E F Clube        | Beja            | 09-06-2001        |
| <b>Triplo Salto</b> | <b>11,77</b> | <b>Ricardo Valadas</b> | <b>E F Clube</b> | <b>Montemor</b> | <b>06-02-2016</b> |
| L / Peso 4 K        | 13.13        | Fernando Costa         | A S Estremoz     | V. Novas        | 28-04-2012        |
| L / Disco 1 K       | 38,83        | Pedro Alvito           | E F Clube        | Lisboa (U)      | 10-06-1998        |
| L / Martelo 4 K     | 38,09        | Francisco Silva        | C P Lavre        | V. Novas        | 14-02-2004        |
| L /Dardo 400 G      | 46,50        | Rui Roberto            | E F Clube        | V. Novas        | 05-05-2001        |
| L/Dardo 600 G       | 37,79        | Alexandre Constantino  | CORK             | M. Grande       | 14-11-2015        |
| Triatlo             | 1917 P       | Gonçalo Manteigas      | E F Clube        | Alpiarça        | 03-02-2008        |
| Pentatlo            | 2.122 P      | Alfredo Parreira       | C J Redondo      | Funchal         | 24-06-1989        |
|                     |              |                        |                  |                 | 25-06-1989        |
| Hexatlo             | 3058         | Rui Roberto            | E F Clube        | V. Novas        | 07-04-2001        |
|                     |              |                        |                  |                 | 08-04-2001        |
| Heptatlo            | 3530 P       | Ruben Feio             | G D Pavia        | V Novas         | 30-04-2011        |
|                     |              |                        |                  |                 | 01-05-2011        |

**JUVENIS MASCULINOS**

| DISCIPLINAS         | MARCA        | ATLETA                    | CLUBE               | LOCAL           | DATA              |
|---------------------|--------------|---------------------------|---------------------|-----------------|-------------------|
| 60 Metros           | 7.1          | Ricardo Ribeiro           | G D Pavia           | V Novas         | 24-11-2012        |
| 60 M Bar. 0,91      | 8.91         | Afonso Fernandes          | G D Diana           | V Novas         | 08-12-2010        |
| 100 Metros          | 11.0         | Rui Roberto               | E F Clube           | Elvas           | 05-04-2003        |
| 100 M Barr 0,84     | 15.65        | Nuno Perdigão             | E F Clube           | Rio Maior       | 18-04-1998        |
| 110 M Barr 0,91     | 14.70        | Rui Roberto               | E F Clube           | Elvas           | 06-04-2003        |
| <b>200 Metros</b>   | <b>23,26</b> | <b>João Geadas</b>        | <b>A J Estremoz</b> | <b>Parchal</b>  | <b>03-07-2016</b> |
| <b>300 Metros</b>   | <b>37,04</b> | <b>João Geadas</b>        | <b>A J Estremoz</b> | <b>Abrantes</b> | <b>11-06-2016</b> |
| 300 M Barr 0.84     | 40.17        | Ricardo Ribeiro           | G D Pavia           | Abrantes        | 30-06-2012        |
| 400 Metros          | 53.61        | Luis Galveias             | G D Pavia           | Cáceres         | 27-05-2007        |
| 400 M Barr 0,84     | 59.10        | Luis Galveias             | G D Pavia           | Luso            | 18-06-2006        |
| 800 Metros          | 1.58,64      | Rui Serrador              | BV Montemor         | Lisboa (U)      | 03-05-1997        |
| 1.000 Metros        | 2.35,6       | Jorge Matos               | L Arraiolense       | Açoteias        | 11-03-1990        |
| 1.500 Metros        | 4.04,32      | José Júnior               | G D Diana           | Elvas           | 23-06-2012        |
| 1.500 M.Obst.       | 4.35,37      | Jorge Matos               | L Arraiolense       | Lisboa          | 08-07-1989        |
| 2.000 M Obst.       | 6.06,62      | José Júnior               | G D Diana           | Abrantes        | 30-06-2012        |
| 3.000 Metros        | 8.56,62      | Rui Serrador              | BV Montemor         | Lisboa (U)      | 04-05-1997        |
| 5.000 M Marcha      | 26.37,7      | Marco Molha               | E F Clube           | V Novas         | 06-06-1998        |
| 4 X 100 Metros      | 45,77        | Francisco Morgado         | Sel. da AAE         | Lisboa (U)      | 15-06-2014        |
|                     |              | Francisco Centeno         |                     |                 |                   |
|                     |              | Diogo Fernandes           |                     |                 |                   |
|                     |              | André Riço                |                     |                 |                   |
| 4 X 400 Metros      | 3.41,10      | Jorge Almeirim            | Sel. da AAE         | Lisboa (N)      | 28-05-1988        |
|                     |              | Rui do Carmo              |                     |                 |                   |
|                     |              | Paulo Bagulho             |                     |                 |                   |
|                     |              | João Machado              |                     |                 |                   |
| 4 X 1234 (Estafeta) | 2,11,17      | Jhonathan Paim            | G D Diana           | Abrantes        | 29-06-2014        |
|                     |              | Diogo Fernandes           |                     |                 |                   |
|                     |              | Francisco Centeno         |                     |                 |                   |
|                     |              | Goncalo Varela            |                     |                 |                   |
| Salto em Altura     | 1,98         | Rui Roberto               | E F Clube           | Elvas           | 06-04-2003        |
| S/Comprimento       | 6,69         | Luis Caeiro               | G D Diana           | Lisboa (U)      | 08-05-1994        |
| Triplo Salto        | 12,84        | Luis Galveias             | G D Pavia           | V. Novas        | 06-04-2008        |
| S/Vara              | 3,05         | Rui Silva                 | E F Clube           | V. Novas        | 03-06-2007        |
| L / Peso 5 K        | 12,96        | Jorge Cravosa             | E F Clube           | Montemor        | 24-05-1992        |
| <b>Peso 6 Kg</b>    | <b>11,76</b> | <b>Ricardo Branquinho</b> | <b>A J Estremoz</b> | <b>V Novas</b>  | <b>05-06-2016</b> |
| L / Disco 1,5 K     | 34,06        | Jorge Cravosa             | E F Clube           | V. Novas        | 08-06-1991        |
| L/Martelo 5k        | 35,21        | Francisco Silva           | C P Lavre           | V Novas         | 19-03-2005        |
| L / Dardo 600 G     | 44,62        | Jorge Cravosa             | E F Clube           | Lisboa          | 21-06-1992        |
| L/Dardo 700 G       | 51.59        | Carlos Dias               | G D Pavia           | V Novas         | 12-06-2009        |
| Triatlo             | 1790P        | Rui Silva                 | E F Clube           | Alpiarça        | 03-02-2007        |
| Hexatlo - juvenis   | 3.204 P      | Fernando Marmeleira       | E F Clube           | Arraiolos       | 10-11/06-1990     |
| Heptatlo - juvenis  | 3410 P       | Fernando Pereira          | S C Landeira        | Lisboa(U)       | 01-02/04-1995     |
| Octatlo - juvenis   | 4888 P       | Rui Roberto               | E F Clube           | Melgaço         | 27-28/04-2002     |
| Octatlo             | 4623 P       | Rui Silva                 | E F Clube           | Beja            | 21-22/04/2007     |

## JUNIORES MASCULINOS

| DISCIPLINAS          | MARCA           | ATLETA               | CLUBE            | LOCAL          | DATA              |
|----------------------|-----------------|----------------------|------------------|----------------|-------------------|
| 60 Metros            | 7.0             | Ricardo Ribeiro      | G D Pavia        | V Novas        | 26-01-2013        |
| 60 M Bar. 1,00       | 8.89            | Daniel Dias          | ASJ Cortiçadas   | V. Novas       | 08-12-2010        |
| 100 Metros           | 11,07           | Ricardo Ribeiro      | G D Pavia        | V. Novas       | 04-05-2013        |
| 110 M Bar. 1,00      | 15.33           | Daniel Dias          | ASJC             | Luso           | 12-06-2011        |
| 200 Metros           | 22,53           | Ricardo Ribeiro      | G D Pavia        | V. Novas       | 04-05-2013        |
| 400 Metros           | 51,23           | Ricardo Ribeiro      | G D Pavia        | Lisboa         | 11-05-2013        |
| 400 M Barr 0,91      | 56,24           | Ricardo Ribeiro      | G D Pavia        | Fátima         | 06-07-2013        |
| 800 Metros           | 1.58,55         | Luis Novela          | E S A Gouv.      | Maia           | /1992             |
| 1.500 Metros         | 3.59,93         | Paulo Guerra         | G D Diana        | Lisboa         | 11-06-1988        |
| 3.000 Metros         | 8.37,7          | Jorge Matos          | E S A Gouv.      | Açoteias       | 05-04-1992        |
| 3.000 M Obstác.      | 9.04,84         | Paulo Guerra         | L Arraiolense    | Maia           | /1989             |
| 5.000 Metros         | 15.01,1         | Paulo Guerra         | L Arraiolense    | Beja           | 13-05-1989        |
| 5.000 M Marcha       | 26.37,7         | Marco Molha          | E F Clube        | V Novas        | 06-06-1998        |
| <b>10.000 Metros</b> | <b>30,49,24</b> | <b>Filipe Fialho</b> | <b>G D Diana</b> | <b>Polónia</b> | <b>20-07-2016</b> |
| 10.000 m Marcha      | 55.50.1         | Rui Florindo         | E F Clube        | Beja           | 08-04-2006        |
| 4 X 100 Metros       | 45,77           | Francisco Morgado    | Sel. da AAE      | Lisboa (U)     | 15-06-2014        |
|                      |                 | Francisco Centeno    |                  |                |                   |
|                      |                 | Diogo Fernandes      |                  |                |                   |
|                      |                 | André Riço           |                  |                |                   |
| 4 X 400 Metros       | 3.41,10         | Jorge Almeirim       | Sel. da AAE      | Lisboa (N)     | 28-05-1988        |
|                      |                 | Rui do Carmo         |                  |                |                   |
|                      |                 | Paulo Bagulho        |                  |                |                   |
|                      |                 | João Machado         |                  |                |                   |
| Salto em Altura      | 1,98            | Rui Roberto          | E F Clube        | Elvas          | 06-04-2003        |
| S/Comprimento        | 7.06            | Gonçalo Manteigas    | E F Clube        | V Novas        | 12-05-2012        |
| Triplo Salto         | 13.08           | João Bandovas        | A J Estremoz     | Castelo Vide   | 01-07-2012        |
| S/Vara               | 3,05            | Rui Silva            | E F Clube        | V Novas        | 03-06-2007        |
| L / Peso 6 KG        | 11,39           | Jorge Cravosa        | E F Clube        | V Novas        | 17-12-1994        |
| L / Peso 7,260K      | 10,19           | Jorge Cravosa        | E F Clube        | Montemor       | 02-02-1992        |
| L/ Disco 1,750G      | 32.22           | Daniel Dias          | ASJ Cortiçadas   | Luso           | 12-06-2011        |
| L / Disco 2 K        | 28,68           | André Correia        | G D Diana        | Beja           | 15-06-2002        |
| L /Dardo 800 G       | 48,82           | Carlos Dias          | G D Pavia        | Lisboa (U)     | 11-07-2009        |
| L/Martelo 6 K        | 32,18           | Francisco Silva      | C P Lavre        | Beja           | 10-06-2005        |
| Decatlo              | 5102 P          | Daniel Dias          | ASJ Cortiçadas   | Luso           | 11-12/06/2011     |

**SUB 23 MASCULINOS**

| <b>DISCIPLINAS</b>   | <b>MARCAS</b>   | <b>ATLETA</b>   | <b>CLUBE</b>     | <b>LOCAL</b>   | <b>DATA</b>       |
|----------------------|-----------------|---|------------------|----------------|-------------------|
| 60 Metros            | 7.0             | Ricardo Ribeiro   | G D Pavia        | V Novas        | 26-01-2013        |
| 60 M Bar. 1,06       | 9,02            | Daniel Dias   | ASJ Cortiçadas   | V. Novas       | 11-01-2014        |
| 100 Metros           | 11,07           | Ricardo Ribeiro   | G D Pavia        | V. Novas       | 04-05-2013        |
| 110 M Bar 1,06       | 15,65           | Daniel Dias   | ASJ Cortiçadas   | Quarteira      | 03-06-2013        |
| 200 Metros           | 22,53           | Ricardo Ribeiro   | G D Pavia        | V. Novas       | 04-05-2013        |
| 400 Metros           | 51,23           | Ricardo Ribeiro   | G D Pavia        | Lx (Inatel)    | 11-05-2013        |
| 400 M Barr 0,91      | 56,24           | Ricardo Ribeiro   | G D Pavia        | Fátima         | 06-07-2013        |
| 800 Metros           | 1.54,44         | Jorge Matos   | ESA Gouv.        | Lisboa         | 03-07-1994        |
| 1.500 Metros         | 3.51,87         | Jorge Matos   | ESA Gouv.        | Lisboa         | 17-07-1994        |
| 3.000 Metros         | 8.24,4          | Jorge Matos   | ESA Gouv.        | Açoteias       | 21-03-1994        |
| 3.000 M Obstác.      | 9.04,84         | Paulo Guerra  | L Arraiolense    | Maia           | /89               |
| 5.000 Metros         | 14.51,2         | Luis Raposo   | G D Diana        | Maia           | 01-08-1987        |
| 5.000 M Marcha       | 26.37,7         | Marco Molha   | E F Clube        | V Novas        | 06-06-1998        |
| <b>10.000 Metros</b> | <b>30,49,24</b> | <b>Filipe Fialho</b>  | <b>G D Diana</b> | <b>Polónia</b> | <b>20-07-2016</b> |
| 4 X 100 Metros       | 45,77           | Francisco Morgado<br>Francisco Centeno<br>Diogo Fernandes<br>André Riço | Sel. da AAE      | Lisboa (U)     | 15-06-2014        |
| 4 X 400 Metros       | 3.41,10         | Jorge Almeirim<br>Rui do Carmo<br>Paulo Bagulho<br>João Machado         | Sel. da AAE      | Lisboa (N)     | 28-05-1988        |
| Salto em Altura      | 1,98            | Rui Roberto   | E F Clube        | Elvas          | 06-04-2003        |
| S/Comprimento        | 7,06            | Gonçalo Manteigas   | E F Clube        | Beja           | 12-05-2012        |
| Triplo Salto         | 13.08           | João Bandovas   | AJ Estremoz      | C. Vide        | 06-07-2012        |
| S / Vara             | 3,05            | Rui Silva   | E F Clube        | V. Novas       | 03-06-2007        |
| L / Peso 7,260 K     | 10,49           | Daniel Dias   | ASJ Cortiçadas   | V. Novas       | 09-02-2013        |
| L / Disco 2 K        | 31,52           | Daniel Dias   | ASJ Cortiçadas   | Beja           | 12-05-2012        |
| L /Dardo 800 G       | 48,82           | Carlos Dias   | G D Pavia        | Lisboa (U)     | 11-07-2009        |
| L/Martelo 7,260 Kg   | 30,22           | Rui Florindo  | E F Clube        | V. Novas       | 31-05-2008        |
| Decatlo              | 4713            | Daniel Dias   | ASJ Cortiçadas   | V Novas        | 21-22/04/2012     |

## SENIORES MASCULINOS

| DISCIPLINAS               | MARCAS          | ATLETA                 | CLUBE            | LOCAL            | DATA              |
|---------------------------|-----------------|------------------------|------------------|------------------|-------------------|
| 60 Metros                 | 7.0             | Ricardo Ribeiro        | G D Pavia        | V Novas          | 26-01-2013        |
| 60 M Bar. 1,06            | 9,02            | Daniel Dias            | ASJ Cortiçadas   | V. Novas         | 11-01-2014        |
| 100 Metros                | 10,7            | João Transmontano      | G D Diana        | Açoteias         | 20-03-1994        |
| 110 M Bar 1,06            | 15,38           | Daniel Dias            | CORK             | Leiria           | 26-07-2015        |
| 200 Metros                | 22,53           | Ricardo Ribeiro        | G D Pavia        | V. Novas         | 04-05-2013        |
| 400 Metros                | 51,23           | Ricardo Ribeiro        | G D Pavia        | Lx (inatel)      | 11-05-2013        |
| 400 M Barr 0,91           | 56,24           | Ricardo Ribeiro        | G D Pavia        | Fátima           | 06-07-2013        |
| 800 Metros                | 1.54,44         | Jorge Matos            | ESA Gouv.        | Lisboa           | 03-07-1994        |
| 1.500 Metros              | 3.51,87         | Jorge Matos            | ESA Gouv.        | Lisboa           | 17-07-1994        |
| 3.000 Metros              | 8.24,4          | Jorge Matos            | ESA Gouv.        | Açoteias         | 21-03-1994        |
| 3.000 M Obstác.           | 9.04,84         | Paulo Guerra           | L Arraiolense    | Maia             | /1989             |
| 5.000 Metros              | 14.51,2         | Luis Raposo            | G D Diana        | Maia             | 01-08-1987        |
| 5.000 M Marcha            | 25,50,51        | Henrique Santos        | G D Diana        | Óbidos           | 18-07-2015        |
| 10.000 Metros             | 30.47,0         | Luis Raposo            | G D Diana        | Lisboa (N)       | 11-06-1989        |
| <b>10000 M Marcha</b>     | <b>52,58,73</b> | <b>Henrique Santos</b> | <b>G D Diana</b> | <b>V Novas</b>   | <b>14-05-2016</b> |
| <b>20000 M Marc. Est.</b> | <b>1,48,11</b>  | <b>Henrique Santos</b> | <b>G D Diana</b> | <b>Rio Maior</b> | <b>09-04-2016</b> |
| <b>35 Km Marcha(Est)</b>  | <b>3,27,03</b>  | <b>Henrique Santos</b> | <b>G D Diana</b> | <b>Rio Maior</b> | <b>31-01-2016</b> |
| 50 Km Marcha (Est)        | 5,06,05         | Henrique Santos        | G D Diana        | Leiria           | 22-11-2015        |
| Maratona                  | 2.27.18         | Luis Almeida           | E F Clube        | Badajoz          | 28-01-2007        |
| 4 X 100 Metros            | 45,77           | Francisco Morgado      | Sel. da AAE      | Lisboa (U)       | 15-06-2014        |
|                           |                 | Francisco Centeno      |                  |                  |                   |
|                           |                 | Diogo Fernandes        |                  |                  |                   |
|                           |                 | André Riço             |                  |                  |                   |
| 4 X 400 Metros            | 3.41,10         | Jorge Almeirim         | Sel. da AAE      | Lisboa (N)       | 28-05-1988        |
|                           |                 | Rui do Carmo           |                  |                  |                   |
|                           |                 | Paulo Bagulho          |                  |                  |                   |
|                           |                 | João Machado           |                  |                  |                   |
| 4 X 1500 M                | 18.01.9         | Helder Santos          | Sel. da AAE      | Portalegre       | 05-03-2005        |
|                           |                 | Paulo Aldeagas         |                  |                  |                   |
|                           |                 | Manuel Silva           |                  |                  |                   |
|                           |                 | Nuno Aldinhas          |                  |                  |                   |
| Salto em Altura           | 1,98            | Rui Roberto            | E F Clube        | Elvas            | 06-04-2003        |
| S/Comprimento             | 7.06            | Gonçalo Manteigas      | E F Clube        | V Novas          | 12-05-2012        |
| Tripló Salto              | 13.08           | João Bandozas          | A S Estremoz     | Castelo Vide     | 01-07-2012        |
| S / Vara                  | 3,05            | Rui Silva              | E F Clube        | V. Novas         | 03-06-2007        |

|                    |        |               |                |             |               |
|--------------------|--------|---------------|----------------|-------------|---------------|
| L / Peso 7,260 K   | 11,72  | Isidro Vieira | C A Mourão     | Mourão      | 29-11-1997    |
| L / Disco 2 K      | 33,38  | Isidro Vieira | C A Mourão     | Lisboa(1ºM) | 06-07-1997    |
| L /Dardo 800 G     | 48,82  | Carlos Dias   | G D Pavia      | Lisboa (U)  | 11-07-2009    |
| L/Martelo 7,260 Kg | 30,22  | Rui Florindo  | E F Clube      | V. Novas    | 31-05-2008    |
| Decatlo            | 4842 P | Nuno Perdigão | ASJ Cortiçadas | Luso        | 04-05/06/2011 |

### VETERANOS MASCULINOS (+ 35 ANOS)

| DISCIPLINAS              | MARCAS          | ATLETA                 | CLUBE            | LOCAL            | DATA              |
|--------------------------|-----------------|------------------------|------------------|------------------|-------------------|
| 400 M Barr 0,91          | 60.00           | Henrique Santos        | G D Diana        | Beja             | 08-07-2000        |
| 800 Metros               | 2.03.85         | Henrique Santos        | G D Diana        | Beja             | 16-06-2001        |
| 1.500 Metros             | 4.33.9          | Manuel Santos          | G D Diana        | V Novas          | 02-07-2009        |
| 3.000 Metros             | 8.43.44         | Honório Caeiro         | G D Diana        | Beja             | 03-06-1999        |
| 3.000 M Obstác.          | 10.05.7         | Nuno Teixeira          | G D Diana        | Lisboa (N)       | 04-04-1995        |
| 5.000 Metros             | 15.19.3         | João Ferrão            | G D Diana        | Lisboa(N)        | 22-06-1996        |
| 5.000 M Marcha           | 25,50,51        | Henrique Santos        | G D Diana        | Óbidos           | 18-07-2015        |
| 10.000 Metros            | 31.20.41        | João Ferrão            | G D Diana        | Lisboa(U)        | 30-03-1996        |
| <b>10000 M Marcha</b>    | <b>52,58,73</b> | <b>Henrique Santos</b> | <b>G D Diana</b> | <b>V Novas</b>   | <b>14-05-2016</b> |
| <b>20000 Km Marcha</b>   | <b>1,48,11</b>  | <b>Henrique Santos</b> | <b>G D Diana</b> | <b>Rio Maior</b> | <b>09-04-2016</b> |
| <b>35 Km Marcha(Est)</b> | <b>3,27,03</b>  | <b>Henrique Santos</b> | <b>G D Diana</b> | <b>Rio Maior</b> | <b>31-01-2016</b> |
| 50 Km Marcha (Est)       | 5,06,05         | Henrique Santos        | G D Diana        | Leiria           | 22-11-2015        |
| Maratona                 | 2,28,45         | Luis Almeida           | E F Clube        | Badajoz          | 30-01-2011        |
| S / Vara                 | 2,80            | Henrique Santos        | G D Diana        | Faro             | 17-05-2014        |
| L / Peso 7,260 K         | 11.72           | Isidro Vieira          | CA Mourão        | Mourão           | 29-11-1997        |
| L / Disco 2 K            | 33.38           | Isidro Vieira          | CA Mourão        | Lisboa (1ºM)     | 06-07-1997        |
| L /Dardo 800 G           | 37.40           | Isidro Vieira          | CA Mourão        | Mourão           | 28-09-1997        |
| L/Martelo 7,260 Kg       | 26.05           | Isidro Vieira          | CA Mourão        | Mourão           | 29-11-1998        |