

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

DEPARTAMENTO TÉCNICO



RECORDES

E

MELHORES MARCAS

DISTRITAIS

PISTA AR LIVRE

E

PISTA COBERTA

ACTUALIZADO EM 01 DE OUTUBRO DE 2011



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

DEPARTAMENTO TÉCNICO



RECORDES DISTRITAIS PISTA AR LIVRE



Actualizado em 01 de Outubro de 2011

**➤ INFANTIL FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	8,1	15/04/1989	Guarda
150 metros	Ana Carina Sousa	03.03.1996	N.D.C. Gouveia	20,71 (V -3,1)	03/07/2009	Guarda
600 metros	Mariana Gonçalves	26.11.1998	F.S. - U.A. Guarda	1.46,13	08/05/2011	Guarda
1 000 metros	Mariana Gonçalves Vanda Ribeiro	26.11.1998 02.04.1975	F.S. - U.A. Guarda N.D.C. Gouveia	3.09,92 3.09,9	22/05/2011 09/05/1987	Seia Lisboa
60m Bar./0,762m	Marlene Videira	26.08.1976	U.D "Os Pinhelenses"	10,1	22/04/1989	Guarda
3 000m Marcha	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	C.D.C. S.S. Pinheiro	20.02,95	13/06/2009	Seia
ALTURA	Eva Araújo	23.02.1998	N.S. Leões Fronteira	1,46m	16/07/2011	Guarda
COMPRIMENTO	Ana Carina Sousa	03.03.1996	N.D.C. Gouveia	4,69m (V -0,8)	24/05/2009	Guarda
PESO/2Kg	Filipa Andrade	09.05.1989	J.A. Stª Comba Seia	11,17m	29/06/2002	Guarda
DARDO/400g	Cíntia Mendes	24.08.1989	J.A. Stª Comba Seia	21,10m	20/04/2002	Guarda
PENTATLO	Ana Carina Sousa	03.03.1996	N.D.C. Gouveia	2 451 Pontos	23.24/05/2009	Guarda
60m / Peso (2Kg) ▪ 60m Barreiras (0,762m) / Comprimento / 1 000m			8,65 (V -1,5) / 7,20m ▪ 10,95 (V -1,0) / 4,69m (V -0,8) / 3.41,59			
4x60 metros (Seleção)	Vera Nunes Ana Rita Cerejo Ana Carina Sousa Mariana Reis	25.04.1996 10.09.1995 03.03.1996 26.10.1995	Seleção Distrital	34,99	25/04/2008	Viseu
4x60 metros (Clubes)	Lara Monteiro Célia Rito Sónia Arroyo Ângela Coutinho	31.01.1985 09.02.1984 19.04.1984 04.04.1984	E.R.F. Cerdeira	35,0	18/06/1997	Guarda

➤ INICIADO FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
80 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	10,41 (V +0,1)	18/05/2008	Leiria
250 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	33,96	25/05/2008	Seia
800 metros	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	2.18,25	28/05/1989	Lisboa
1 500 metros	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	4.42,31	21/07/1989	Guarda
80m Bar./0,762m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	12,40 (V +1,7)	17/05/2008	Leiria
250m Bar./0,762m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	37,90	25/04/2008	Viseu
1 500m Obst./0,762m (Sem Vala - 13 Obst.)	Sara Augusto	24.02.1996	A.C.R. Sr ^a Desterro	5.34,98	04/06/2011	Leiria
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,57m	05/05/1991	Lisboa
COMPRIMENTO	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	4,99m	14/07/1991	Lisboa
TRIPLO SALTO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	10,86m (V 0,0)	11/10/2008	Guarda
VARA	Ana Coelho	06.03.1983	ED Celorico Beira	1,75m	09/05/1998	V.R.Stº António
PESO/3Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Sr ^a Desterro	10,58m	17/04/2005	Seia
DARDO/500g	Ana Carina Sousa	03.03.1996	N.D.C. Gouveia	24,52m	28/05/2011	Guarda
DISCO/0,750Kg	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	C.D.C. S.S. Pinheiro	24,88m	10/05/2009	Guarda
MARTELO/3Kg	Patrícia Paixão	21.07.1985	N.A. A. Foz Côa	27,47m	11/03/2000	Guarda
HEPTATLO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	3 243 Pontos	03.04/05/2008	Lisboa (U)
80m Barreiras (0,762m) / Dardo (500g) / Altura ■ 80m / Comprimento / Peso (3Kg) / 800m			13,23 (V -2,9) / 11,69m / 1,42m ■ 10,50 (V -0,3) / 4,13m (V +0,4) / 7,66m / 2.44,91			
4x80 metros (Seleção)	Mariana Reis Mariana Correia Inês Correia Liliana Santos	26.10.1995 07.10.1994 07.10.1994 26.11.1994	Seleção Distrital	42,52	16/05/2009	Albufeira
4x80 metros (Clubes)	Maria Inês Ribeiro Joana Tilly Katy Monteiro Andreia Crespo	26.05.1993 26.06.1993 03.10.1993 16.10.1993	N.D.C. Gouveia	42,87	17/05/2008	Leiria

➤ JUVENIL FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	12,32 (V +2,0)	22/05/2010	Luso
200 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	25,26 (V +1,5)	30/05/2010	Guarda
300 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	41,21	05/06/2010	Leiria
800 metros	Helena Babo	11.09.1971	N.D.C. Gouveia	2.15,01	21/06/1987	Lisboa
1 500 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.33,64	14/06/1997	Leiria
3 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	9.50,59	29/06/1997	Braga
100m Bar./0,762m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	14,52 (V +2,0)	19/06/2010	Guimarães
300m Bar./0,762m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	44,39	21/07/2009	Lagos
2 000m Obst./0,762m	Jéssica Abranches	28.09.1992	A.C.R. Sr ^a Desterro	8.03,93	18/04/2009	Seia
5 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	25.00,14	24/07/1999	Viseu
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,59m	22/03/1992	Viseu
COMPRIMENTO	Ana Sofia Jorge	12.07.1994	Individual	5,22m (V -0,9)	04/06/2011	Leiria
TRIPLO SALTO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	11,07m (V +0,6)	29/05/2010	Guarda
VARA	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	2,25m	13/06/1998	Guarda
PESO/3Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Sr ^a Desterro	11,70m	04/03/2007	Guarda
DARDO/600g NM	Sandra Mendes	17.02.1985	A.R.I. Santa Comba	30,20m	15/07/2001	Viseu
DISCO/1Kg	Stella Garcia	24.11.1974	N.D.C. Gouveia	32,52m	02/03/1991	Lisboa
MARTELO/3Kg	Sandra Mendes	17.02.1985	A.R.I. Santa Comba	34,93m	03/03/2001	St ^a Comba Seia
HEPTATLO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	3 946 Pontos	10.11/04/2010	Luso
100m Barreiras (0,762m) / Altura / Peso (3Kg) / 200m ■ Comprimento / Dardo (600g) / 800m			15,33 (V -1,8) / 1,38m / 8,31m / 25,65 (V 0,0) ■ 4,83m (V -0,1) / 20,58m / 2.38,07			
4x100 metros (Seleção)	Katy Monteiro Liliana Santos Inês Correia Andreia Crespo	03.10.1993 26.11.1994 07.10.1994 16.10.1993	Seleção Distrital	50,86	06/06/2010	Leiria
4x100 metros (Clubes)	Mariana Reis Mariana Correia Inês Correia Andreia Crespo	26.10.1995 07.10.1994 07.10.1994 16.10.1993	N.D.C. Gouveia	50,47	19/06/2010	Guimarães
4x300 metros (Clubes)	Ana Carina Sousa Inês Correia Mariana Correia Andreia Crespo	03.03.1996 07.10.1994 07.10.1994 16.10.1993	N.D.C. Gouveia	2.51,36 (Recorde Nacional)	20/06/2010	Guimarães

➤ JÚNIOR FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	12,32 (V +2,0)	22/05/2010	Luso
200 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	25,26 (V +1,5)	30/05/2010	Guarda
400 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	58,47	29/05/2011	Guarda
800 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	2.10,48	21/07/1999	Maia
1 500 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.17,67	03/07/1999	Maia
3 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	9.12,95	07/08/1999	Riga - Letónia
100m Bar./0,840m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	15,58 (V +0,5)	09/04/2011	Seia
400m Bar./0,762m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	62,90	03/07/2011	Guimarães
3 000m Obst./0,762m	Catarina Dias	06.10.1988	A.C.R. Sr ^a Desterro	12.31,03	16/06/2007	Seia
10 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	49.22,48	12/08/2000	Coimbra
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,59m	22/03/1992	Viseu
COMPRIMENTO	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	5,40m (V +0,2)	03/07/2009	Guarda
TRIPLO SALTO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	11,07m (V +0,6)	29/05/2010	Guarda
VARA	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	2,60m	03/07/1999	Guarda
PESO/4Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Sr ^a Desterro	10,13m	25/03/2007	Seia
DARDO/600g NM	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	31,86m	08/05/1999	Aveiro
DISCO/1Kg	Carla Costa	24.08.1981	ED Celorico Beira	33,91m	15/07/2000	Viseu
MARTELO/4Kg	Tânia Avelãs	19.08.1980	C.D.C. Pinheiro	36,25m	11/07/1998	Leiria
HEPTATLO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	3 839 Pontos	09.10/04/2011	Seia
100m Barreiras (0,840m) / Altura / Peso (4Kg) / 200m ■ Comprimento / Dardo (600g) / 800m			15,58 (V +0,5) / 1,41m / 6,65m / 26,01 (V +0,3) ■ 4,67m (V -1,6) / 18,06m / 2.28,21			
4x100 metros (Seleção)	Katy Monteiro Liliana Santos Inês Correia Andreia Crespo	03.10.1993 26.11.1994 07.10.1994 16.10.1993	Seleção Distrital	50,86	06/06/2010	Leiria
4x100 metros (Clubes)	Mariana Reis Mariana Correia Inês Correia Andreia Crespo	26.10.1995 07.10.1994 07.10.1994 16.10.1993	N.D.C. Gouveia	50,47	19/06/2010	Guimarães
4x400 metros (Clubes)	Amélia Monteiro Dália Passarinho Carmo Figueiredo Inês Monteiro	22.09.1980 27.06.1980 27.10.1980 18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.07,90	28/06/1998	Leiria

➤ SUB-23 FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	12,32 (V +2,0)	22/05/2010	Luso
200 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	25,26 (V +1,5)	30/05/2010	Guarda
400 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	58,47	29/05/2011	Guarda
800 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	2.10,48	21/07/1999	Maia
1 500 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.17,67	03/07/1999	Maia
5 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	15.44,81	23/06/1999	Braga
10 000 metros	Mónica Reis	14.02.1972	N.D.C. Gouveia	40.59,7	16/07/1988	Lisboa
100m Bar./0,840m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	15,58 (V +0,5)	09/04/2011	Seia
400m Bar./0,762m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	62,90	03/07/2011	Guimarães
3 000m Obst./0,762m	Catarina Dias	06.10.1988	A.C.R. Sr ^a Desterro	12.31,03	16/06/2007	Seia
10 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	49.22,48	12/08/2000	Coimbra
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,59m	22/03/1992	Viseu
COMPRIMENTO	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	5,40m (V +0,2)	03/07/2009	Guarda
TRIPLO SALTO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	11,07m (V +0,6)	29/05/2010	Guarda
VARA	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	2,60m	03/07/1999	Guarda
PESO/4Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Sr ^a Desterro	10,13m	25/03/2007	Seia
DARDO/600g NM	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	31,86m	08/05/1999	Aveiro
DISCO/1Kg	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	36,66m	20/04/2002	Guarda
MARTELO/4Kg	Tânia Avelãs	19.08.1980	C.D.C. Pinheiro	36,25m	11/07/1998	Leiria
HEPTATLO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	3 839 Pontos	09.10/04/2011	Seia
100m Barreiras (0,840m) / Altura / Peso (4Kg) / 200m ▪ Comprimento / Dardo (600g) / 800m			15,58 (V +0,5) / 1,41m / 6,65m / 26,01 (V +0,3) ▪ 4,67m (V -1,6) / 18,06m / 2.28,21			
4x100 metros (Seleção)	Katy Monteiro Liliana Santos Inês Correia Andreia Crespo	03.10.1993 26.11.1994 07.10.1994 16.10.1993	Seleção Distrital	50,86	06/06/2010	Leiria
4x100 metros (Clubes)	Mariana Reis Mariana Correia Inês Correia Andreia Crespo	26.10.1995 07.10.1994 07.10.1994 16.10.1993	N.D.C. Gouveia	50,47	19/06/2010	Guimarães
4x400 metros (Clubes)	Amélia Monteiro Dália Passarinho Carmo Figueiredo Inês Monteiro	22.09.1980 27.06.1980 27.10.1980 18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.07,90	28/06/1998	Leiria

➤ SÉNIOR FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	12,32 (V +2,0)	22/05/2010	Luso
200 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	25,26 (V +1,5)	30/05/2010	Guarda
400 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	58,47	29/05/2011	Guarda
800 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	2.10,48	21/07/1999	Maia
1 500 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.17,67	03/07/1999	Maia
5 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	15.44,81	23/06/1999	Braga
10 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	Individual	31.13,58	05/06/2010	Marselha-França
100m Bar./0,840m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	15,58 (V +0,5)	09/04/2011	Seia
400m Bar./0,762m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	62,90	03/07/2011	Guimarães
3 000m Obst./0,762m	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	11.03,80	10/07/2004	Seia
10 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	49.22,48	12/08/2000	Coimbra
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,59m	22/03/1992	Viseu
COMPRIMENTO	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	5,40m (V +0,2)	03/07/2009	Guarda
TRIPLO SALTO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	11,07m (V +0,6)	29/05/2010	Guarda
VARA	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	2,60m	03/07/1999	Guarda
PESO/4Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Sr ^a Desterro	10,13m	25/03/2007	Seia
DARDO/600g NM	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	31,86m	08/05/1999	Aveiro
DISCO/1Kg	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	36,66m	20/04/2002	Guarda
MARTELO/4Kg	Tânia Avelãs	19.08.1980	C.D.C. Pinheiro	36,25m	11/07/1998	Leiria
HEPTATLO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	3 839 Pontos	09.10/04/2011	Seia
100m Barreiras (0,840m) / Altura / Peso (4Kg) / 200m ▪ Comprimento / Dardo (600g) / 800m			15,58 (V +0,5) / 1,41m / 6,65m / 26,01 (V +0,3) ▪ 4,67m (V -1,6) / 18,06m / 2.28,21			
4x100 metros (Clubes)	Mariana Reis Mariana Correia Inês Correia Andreia Crespo	26.10.1995 07.10.1994 07.10.1994 16.10.1993	N.D.C. Gouveia	50,47	19/06/2010	Guimarães
4x400 metros (Clubes)	Regina Babo Helena Babo M ^a Lurdes Tavares Cristina Coelho	11.05.1960 11.09.1971 19.01.1971 1969	N.D.C. Gouveia	4.07,2	26/07/1987	Lisboa



➤ **INFANTIL MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	André Chelim	17.03.1992	A.C.R. Trancoso	7,88 (V -1,3)	07/05/2005	C. Branco (ARCBV)
150m	Bruno Gomes	26.12.1995	N.D.C. Gouveia	19,70 (V +0,6)	11/10/2008	Guarda
600m	Dinis Rodrigues	25.04.1998	C.A. Seia	1.38,90	21/05/2011	Seia
1 000 metros	Manuel Rodrigues	15.03.1974	BV F. C. Rodrigo	2.55,2	09/05/1987	Lisboa
60m Bar./0,762m	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	9,94	08/05/1993	Lisboa
3 000m Marcha	Ricardo Jesus	08.06.1979	A.C.R. Srª Desterro	18.52,6	16/05/1992	Guarda
ALTURA	Renato Perdido	25.01.1977	N.A. Guarda	1,50m	30/05/1990	Guarda
COMPRIMENTO	João Barbosa	03.04.1979	C.P. V.F. Naves	5,23m	23/05/1992	Guarda
PESO/3Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	12,30m	23/05/1993	Guarda
DARDO/500g	Gil Pinto	28.05.1997	A.C.R.A. Seixas	28,44m	26/09/2010	Guarda
PENTATLO	Gil Pinto	28.05.1997	A.C.R.A. Seixas	1 870 Pontos	01.02/05/2010	Guarda
60m / Comprimento ■ 60m Barreiras (0,762m) / Peso (3Kg) / 1 000m			8,27 (V +2,3) / 4,44m (V -2,2) ■ 10,83 (V +2,6) / 9,48m / 3.50,26			
4x60 metros (Seleção)	Carlos Silva Miguel Silva Gil Pinto Diogo Oliveira	14.06.1998 11.01.1998 28.05.1997 03.09.1997	Seleção Distrital	32,88	24/04/2010	Viseu
4x60 metros (Clubes)	Carlos Lopes Carlos Silva Gil Pinto Diogo Fernandes	06.03.1997 14.06.1998 28.05.1997 31.07.1997	A.C.R.A. Seixas	33,06	25/07/2010	Guarda

➤ INICIADO MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
80 metros	David Gonçalves	03.12.1995	A.C.R.A. Seixas	9,41 (V +1,7)	20/06/2010	Seia
250 metros	David Gonçalves	03.12.1995	A.C.R.A. Seixas	30,65	09/07/2010	Guarda
800 metros	Nuno Garcia	27.02.1978	N.D.C. Gouveia	2.00,94	20/06/1993	Maia
1 500 metros	Rúben Felizardo	17.06.1991	C.D.C.SS Pinheiro	4.13,75	17/06/2006	Luso
100m Bar./0,840m	André Jordão	27.06.1989	N.D.C. Gouveia	13,99 (V +0,8)	15/05/2004	Elvas
250m Bar./0,762m	Miguel Cabral	15.04.1994	C.A. Seia	34,32	26/07/2009	Seia
1 500m Obst./0,762m (Sem Vala - 13 Obst.)	Edgar Rodrigues	25.04.1995	C.A. Seia	4.41,81	05/06/2010	Leiria
4 000m Marcha	Samuel Pereira	25.11.1993	F.S. - U.A. Guarda	22.43,37	11/10/2008	Guarda
ALTURA	António Rodrigues	25.09.1988	A.C.R. Srª Desterro	1,76m	27/04/2003	Abrantes
COMPRIMENTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	6,19m	20/06/1987	Lisboa
TRIPLO SALTO	Nuno Encarnação	20.08.1973	C.P. V.F. Naves	12,31m	26/06/1988	Lisboa
VARA	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	2,90m	10/06/1995	Marinha Grande
PESO/4Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	15,41m	13/05/1995	Lisboa
DARDO/600g	Micael Cabral	13.06.1994	A.C.R.A. Seixas	34,05m	05/10/2009	Guarda
DISCO/1Kg	Hugo Ramos	01.03.1977	N.D.C. Gouveia	45,10m	16/05/1992	Guarda
MARTELO/4Kg	Sérgio Santos	05.03.1986	A.C.R. Srª Desterro	40,96m	16/06/2001	Guarda
HEPTATLO	Miguel Cabral	15.04.1994	C.A. Seia	3 065 Pontos	23.24/05/2009	Guarda
80m / Comprimento / Dardo (600g) ▪ 100m Barreiras (0,840m) / Peso (4Kg) / Altura / 1 000m			10,19 (V -1,5) / 4,63m (V 0,0) / 20,94m ▪ 16,14 (V -1,5) / 10,26m / 1,47m / 2.56,21			
4x80 metros (Seleção)	Renato Perdido Hugo Santos Rui Nobre Luís Cruz	25.01.1977 04.10.1977 20.05.1977 19.10.1977	Seleção Distrital	38,59	03/05/1992	Lisboa
4x80 metros (Clubes)	Augusto Gabriel João Pinheiro Diogo Silva David Gonçalves	18.09.1995 21.06.1996 01.05.1995 03.12.1995	A.C.R.A. Seixas	39,19	25/07/2010	Guarda

➤ JUVENIL MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Bruno Neves	09.09.1981	C.A. Seia	10,87 (V +1,2)	18/07/1998	Maia
200 metros	Bruno Neves	09.09.1981	C.A. Seia	22,48 (V +0,3)	05/07/1998	Viseu
300 metros	António Rodrigues	25.09.1988	C.A. Seia	35,05	29/06/2005	Seia
800 metros	Nuno Figueiredo	29.12.1989	A.C.R. Sr ^a Desterro	1.54,43	07/07/2006	Guarda
1 500 metros	Júlio Figueiredo	11.10.1972	C.D.C. Seia	3.56,14	22/04/1989	Maia
3 000 metros	Júlio Figueiredo	11.10.1972	C.D.C. Seia	8.39,54	23/07/1989	Maia
110m Bar./0,914m	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	14,26 (V +1,7)	28/06/2008	Abrantes
300m Bar./0,840m	Miguel Cabral	15.04.1994	C.A. Seia	39,59	20/06/2010	Guimarães
2 000m Obst./0,762m	Rúben Felizardo	17/06/1991	F.S. - U.A. Guarda	6.01,45	29/06/2008	Abrantes
5 000m Marcha	Samuel Pereira	25.11.1993	F.S. - U.A. Guarda	22.52,58	08/05/2010	Seia
ALTURA	António Rodrigues	25.09.1988	C.A. Seia	1,85m	05/06/2004	Guimarães
COMPRIMENTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	6,91m	24/06/1989	Funchal
TRIPLO SALTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	13,71m	09/07/1989	Lisboa
VARA	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Sr ^a Desterro	2,90m	10/06/1995	Marinha Grande
PESO/5Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	15,48m	10/05/1997	Guarda
DARDO/700g	Davide Anselmo	26.05.1989	A.C.R. Trancoso	48,72m	02/04/2006	Seia
DISCO/1,5Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	45,94m	07/06/1997	Leiria
MARTELO/5Kg	Pedro Gomes	30.05.1985	J.A. St ^a Comba Seia	52,26m	22/06/2002	Guimarães
OCTATLO Atleta Completo	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	4 841 Pontos	03.04/05/2008	Lisboa (U)
100m / Comprimento / Peso (5Kg) / 300m ■ 110m Barreiras (0,914m) / Altura / Dardo (700g) / 1 000m			11,93 (V -2,6) / 5,89m (V +1,7) / 11,28m / 37,29 ■ 14,94 (V -0,1) / 1,66m / 38,89m / 3.17,82			
OCTATLO Campeonato Juvenis	Davide Anselmo	26.05.1989	A.C.R. Trancoso	3 097 Pontos	16.17/04/05	Seia
110m Barreiras (0,914m)/Comprimento/Peso (5Kg)/Altura ■ Disco (1,5Kg) / Vara / Dardo (700g) / 1 000m			16,23 (V +1,4) / 5,85m / 10,44m / 1,71m ■ 22,42m / S.M. / S.M. / 3.23,35			
4x100 metros (Seleção)	Gabriel Peixoto Davide Anselmo Ricardo Garcia André Jordão	16.09.1989 26.05.1989 21.01.1989 27.06.1989	Seleção Distrital	44,11	14/05/2006	Covilhã
4x100 metros (Clubes)	Ricardo Prates Hugo Santos Rui Nobre Rui Lopes	25.10.1979 04.10.1977 20.05.1977 05.06.1977	C.D.C. Pinheiro	45,97	14/05/1994	Viseu
4x300 metros (Clubes)	Daniel Cunha Miguel Cabral Fernando Figueiredo Edgar Rodrigues	06.04.1993 15.04.1994 20.07.1994 25.04.1995	C.A. Seia	2.39,75	20/06/2010	Guimarães

➤ JÚNIOR MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Bruno Neves	09.09.1981	C.A. Seia	10,76 (V +1,7)	16/06/1999	Maia
200 metros	Bruno Neves	09.09.1981	C.A. Seia	21,99 (V -0,3)	25/07/1999	Viseu
400 metros	Paulo Fontes	13.01.1969	C.D.C. Seia	48,62	09/07/1988	Maia
800 metros	João Delgado	08.01.1990	C.A. Seia	1.52,68	08/07/2009	Viseu
1 500 metros	Alexandre Silva	05.04.1984	N.D.C. Gouveia	3.52,92	14/06/2003	Elvas
3 000 metros	Marco Pinto	11.10.1986	C.A. Seia	8.31,69	29/05/2005	Marinha Grande
5 000 metros	Marco Pinto	11.10.1986	C.A. Seia	14.35,52	12/05/2005	Aveiro
110m Bar./1,00m	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	14,58 (V +0,3)	12/07/2009	Lisboa (U)
400m Bar./0,914m	Rui Nobre	20.05.1977	C.D.C. Pinheiro	54,54	20/07/1996	Viseu
3000m Obst./0,914m	Júlio Figueiredo	11.10.1972	C.D.C. Seia	8.52,39	18/07/1990	Maia
10 000m Marcha	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Sr ^a Desterro	45.49,14	18/06/2005	Seia
ALTURA	Marco Tenreiro	05.07.1976	N.D.C. Gouveia	1,94m	01/05/1995	Viseu
COMPRIMENTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	6,91m	24/06/1989	Funchal
TRIPLO SALTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	13,71m	09/07/1989	Lisboa
VARA	Fernando Santos	04.08.1959	A.D. Guarda	3,00m	22/07/1978	Viseu
PESO/6Kg	André Ferreira	03.03.1991	C.A. Seia	13,17m	09/05/2009	Luso
DARDO/800g	Carlos Gil	06.04.1967	A.C. Guarda	54,62m	06/07/1986	Lisboa
DISCO/1,750Kg	Sérgio Santos	05.03.1986	C.A. Seia	42,23m	29/05/2005	Seia
MARTELO/6kg	Pedro Gomes	30.05.1985	J.A. St ^a Comba Seia	48,60m	01/06/2002	Guarda
DECATLO	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	4 426 Pontos	17.18/04/2010	Guarda
100m / Comprimento / Peso (6Kg) / Altura / 400m ■ 110m Bar.(1,00m)/Disco(1,750Kg)/Vara/Dardo(800g)/1 500m			11,95 (V -1,7) / 5,95m (V -1,9) / 9,67m / 1,66m / 60,91 ■ 15,07 (V -0,4) / 24,33m / SM / 34,02m / 5.56,97			
4x100 metros (Clubes)	Adriano Ferreira Ivo Cardoso Bruno Costa Bruno Neves	30.09.1983 04.03.1980 17.03.1980 09.09.1981	C.A. Seia	43,49	10/06/1999	Viseu
4x400 metros (Clubes)	Alexandre Ribeiro Sérgio Brízida Filipe Brízida Renato Abreu	1973 08.12.1975 12.04.1974 07.04.1974	A.C.R. Sr ^a Desterro	3.26,84	18/07/1993	Viseu

➤ SUB-23 MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	André Destapado	15.05.1986	C.A. Seia	10,71 (V +1,2)	12/06/2007	Salamanca-ESP
200 metros	Rui Durão	09.03.1980	C.A. Seia	21,79 (V -1,2)	14/07/2002	Lisboa (U)
400 metros	Paulo Fontes	13.01.1969	C.D.C. Seia	48,62	09/07/1988	Maia
800 metros	João Delgado	08.01.1990	C.A. Seia	1.52,68	08/07/2009	Viseu
1 500 metros	Alexandre Silva	05.04.1984	C.A. Seia	3.46,81	22/06/2005	Maia
5 000 metros	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	14.00,11	10/07/1994	Lisboa (U)
10 000 metros	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	29.41,0	20/07/1994	Maia
110m Bar./1,067m	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	14,81 (V +1,2)	19/06/2010	Seia
400m Bar./0,914m	Rodolfo Varela	20.05.1986	C.A. Seia	53,12	09/06/2007	Covilhã
3000m Obst./0,914m	Júlio Figueiredo	11.10.1972	C.D.C. Seia	8.52,39	18/07/1990	Maia
20 000m Marcha	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	1:31.49,1	22/04/2006	Beja
ALTURA	Marco Tenreiro	05.07.1976	N.D.C. Gouveia	1,94m	01/05/1995	Viseu
COMPRIMENTO	Pedro Pinto	25.07.1984	C.A. Seia	7,04m (V +0,3)	17/07/2004	Viseu
TRIPLO SALTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	13,71m	09/07/1989	Lisboa
VARA	Rui Pereira	17.11.1985	C.A. Seia	4,90m	27/05/2007	Leiria
PESO/7,260Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	14,15m	23/07/1998	Viseu
DARDO/800g	Carlos Gil	06.04.1967	N.A. Guarda	56,04m	04/07/1987	Coimbra
DISCO/2Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	44,94m	17/06/1999	Viseu
MARTELO/7,260Kg	Rui Monteiro	18.03.1971	N.A. Guarda	33,88m	06/05/1990	Guarda
DECATLO	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	5 912 Pontos	01.02/06/02	Maia
100m / Comprimento / Peso (7,260Kg) / Altura / 400m ▪ 110m Bar.(1,067m)/Disco (2Kg)/Vara/Dardo (800g)/1 500m						11,46 (V +1,5) / 6,19m (V +1,6) / 13,02m / 1,73m / 54,77 ▪ 16,33 (V -1,1) / 36,92m / 3,57m / 37,43m / 5.15,46
4x100 metros (Clubes)	Bruno Neves Ivo Cardoso Adriano Ferreira Rui Durão	09.09.1981 04.03.1980 30.09.1983 09.03.1980	C.A. Seia	42,71	06/07/2002	Caldas Rainha
4x400 metros (Clubes)	Rodolfo Varela Carlos Figueiredo Nuno Figueiredo Ricardo Garcia	20.05.1986 05.05.1990 29.12.1989 21.01.1989	C.A. Seia	3.22,49	27/05/2007	Leiria



➤ SÉNIOR MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	André Destapado	15.05.1986	C.A. Seia	10,71 (V +1,2)	12/06/2007	Salamanca-ESP
200 metros	Paulo Fontes Rui Durão	13.01.1969 09.03.1980	C.A. Seia C.A. Seia	21,79	16/06/1998 14/07/2002	Viseu Lisboa (U)
400 metros	Paulo Fontes	13.01.1969	C.A. Seia	47,38	04/07/1998	Maia
800 metros	Luís Ramos	19.07.1973	C.A. Seia	1.51,3	11/07/1999	Guarda
1 500 metros	António Rodrigues	16.03.1962	N.D.C. Gouveia	3.45,46	18/06/1987	Lisboa
5 000 metros	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	14.00,11	10/07/1994	Lisboa (U)
10 000 metros	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	29.41,0	20/07/1994	Maia
110m Bar./1,067m	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	14,81 (V +1,2)	19/06/2010	Seia
400m Bar./0,914m	Rodolfo Varela	20.05.1986	C.A. Seia	53,12	09/06/2007	Covilhã
3000m Obst./0,914m	António Rodrigues	16.03.1962	N.D.C. Gouveia	8.38,92	06/08/1988	Maia
20 000m Marcha	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	1:27.30,1	21/07/2001	Lisboa (U)
ALTURA	Marco Tenreiro	05.07.1976	N.D.C. Gouveia	1,94m	01/05/1995	Viseu
COMPRIMENTO	Pedro Oliveira	22.07.1980	C.A. Seia	7,46m	26/07/2003	Funchal
TRIPLO SALTO	Ricardo Correia	18.07.1978	C.A. Seia	14,87m	27/05/2001	Maia
VARA	Rui Pereira	17.11.1985	C.A. Seia	4,90m	27/05/2007	Leiria
PESO/7,260Kg	Vitor Rodrigues	25.02.1984	C.A. Seia	15,41m	25/06/2011	Lisboa (EUL)
DARDO/800g	Carlos Gil	06.04.1967	N.A. Guarda	56,04m	04/07/1987	Coimbra
DISCO/2Kg	Bráulio Silva	20.09.1971	C.A. Seia	51,64m	27/07/2001	Aveiro
MARTELO/7,260Kg	Sérgio Coelho	20.01.1981	C.A. Seia	55,67m	19/03/2005	Quinta do Anjo
DECATLO	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	5 912 Pontos	01.02/06/02	Maia
100m / Comprimento / Peso (7,260Kg) / Altura / 400m ▪ 110m Bar.(1,067m)/Disco (2Kg)/Vara/Dardo (800g)/1 500m			11,46 (V +1,5) / 6,19m (V +1,6) / 13,02m / 1,73m / 54,77 ▪ 16,33 (V -1,1) / 36,92m / 3,57m / 37,43m / 5.15,46			
4x100 metros (Clubes)	Bruno Costa Pedro Oliveira Rodolfo Varela Carlos Gonçalves	17.03.1980 22.07.1980 20.05.1986 11.07.1987	C.A. Seia	42,61	13/06/2009	Leiria
4x400 metros (Clubes)	Rodolfo Varela João Delgado Nuno Figueiredo Carlos Pinheiro	20.05.1986 08.01.1990 29.12.1989 24.03.1988	C.A. Seia	3.19,60	14/06/2009	Leiria



Recordes Distritais Veteranos Masculinos

PISTA AR LIVRE - Absolutos

Provas do Programa Oficial da IAAF - WMA



Actualizado em: 01 de Outubro de 2011

Escação	Marca	Nome (Clube)	Idade	Data Nascimento	Data Prova	Localidade
100m						
M 35	12,30 (V +1,9)	Carlos Pereira (ACRASX)	44	26.01.1963	25/03/2007	Seia
M 40	12,30 (V +1,9)	Carlos Pereira (ACRASX)	44	26.01.1963	25/03/2007	Seia
M 45	12,46 (V 0,0)	Carlos Pereira (ACRASX)	48	26.01.1963	18/06/2011	Guarda
M 50	14,12	José Garcia (CDRQT)	51	25.03.1953	17/07/2004	Guarda
M 55	15,02 (V +1,4)	José Garcia (CDRQT)	56	25.03.1953	10/10/2009	Seia
M 60	15,42 (V +1,3)	José da Costa (ACRASX)	62	18.12.1947	26/06/2010	Luso
200m						
M 35	25,07 (V -0,1)	Carlos Pereira (ACRASX)	44	26.01.1963	03/06/2007	Braga
M 40	25,07 (V -0,1)	Carlos Pereira (ACRASX)	44	26.01.1963	03/06/2007	Braga
M 45	25,42 (V +1,4)	Carlos Pereira (ACRASX)	48	26.01.1963	11/06/2011	Luso
M 50	30,05 (V -0,2)	José Garcia (CDRQT)	52	25.03.1953	19/06/2005	Seia
M 55	33,66 (V +1,1)	José da Costa (ACRASX)	62	18.12.1947	27/06/2010	Luso
M 60	33,66 (V +1,1)	José da Costa (ACRASX)	62	18.12.1947	27/06/2010	Luso
400m						
M 35	57,00	João Mioludo (ARDVC)	38	08.04.1973	10/06/2011	Luso
M 40	60,88	António Rodrigues (ARDVC)	48	16.03.1962	19/06/2010	Seia
M 45	60,88	António Rodrigues (ARDVC)	48	16.03.1962	19/06/2010	Seia
M 50	71,28	José Garcia (CDRQT)	51	25.03.1953	17/07/2004	Guarda
M 55	72,95	José Garcia (CDRQT)	56	25.03.1953	10/10/2009	Seia
M 60	78,23	José da Costa (ACRASX)	63	18.12.1947	10/06/2011	Luso



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

800m

M 35	2.11,78	António Rodrigues (ARDVC)	48	16.03.1962	20/06/2010	Seia
M 40	2.11,78	António Rodrigues (ARDVC)	48	16.03.1962	20/06/2010	Seia
M 45	2.11,78	António Rodrigues (ARDVC)	48	16.03.1962	20/06/2010	Seia
M 50	2.49,49	Manuel Ribeiro (CDRQT)	52	10.12.1952	15/10/2005	Seia
M 55	3.12,64	Manuel Ribeiro (CDRQT)	55	10.12.1952	29/06/2008	Seia

1 500m

M 35	4.19,3	Eduardo Pinto (ACRSD)	40	10.12.1956	29/05/1997	Guarda
M 40	4.19,3	Eduardo Pinto (ACRSD)	40	10.12.1956	29/05/1997	Guarda
M 45	4.22,27	António Rodrigues (ARDVC)	48	16.03.1962	18/12/2010	Seia
M 50	4.51,61	João Marques (CDRQT)	52	10.09.1953	22/04/2006	Seia
M 55	6.28,57	Manuel Ribeiro (CDRQT)	55	10.12.1952	21/06/2008	Seia

3 000m

M 35	9.17,6	João Marques (CAS)	42	10.09.1953	16/03/1996	Marinha Grande
M 40	9.17,6	João Marques (CAS)	42	10.09.1953	16/03/1996	Marinha Grande
M 45	10.01,95	Jacinto Correia (ARDVC)	45	30.08.1964	27/06/2010	Luso
M 50	10.31,89	João Marques (CAS)	50	10.09.1953	17/07/2004	Guarda
M 55	13.15,03	Manuel Ribeiro (CDRQT)	55	10.12.1952	26/07/2008	Guarda

5 000m

M 35	15.46,57	João Marques (CAS)	42	10.09.1953	09/03/1996	Viseu
M 40	15.46,57	João Marques (CAS)	42	10.09.1953	09/03/1996	Viseu
M 45	16.52,87	Eduardo Pinto (CDRQT)	48	10.12.1956	18/06/2005	Seia
M 50	17.33,47	João Marques (CAS)	50	10.09.1953	19/06/2004	Seia
M 55	18.12,58	João Marques (ACRSD)	57	10.09.1953	13/07/2011	Aveiro

10 000m

M 35	33.25,91	João Marques (ACRSD)	41	10.09.1953	04/06/1995	Viseu
-------------	----------	------------------------	----	------------	------------	-------



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

M 40	33.25,91	João Marques (ACRSD)	41	10.09.1953	04/06/1995	Viseu
M 45	36.00,86	João Marques (CAS)	50	10.09.1953	20/06/2004	Seia
M 50	36.00,86	João Marques (CAS)	50	10.09.1953	20/06/2004	Seia

Obstáculos

M35|M55(3 000Obst-0,914m); M60+ (2 000Obst-0,686m)

M 35	10.12,60	António Rodrigues (ARDVC)	48	16.03.1962	18/07/2010	Nyíregyháza - HUN
M 40	10.12,60	António Rodrigues (ARDVC)	48	16.03.1962	18/07/2010	Nyíregyháza - HUN
M 45	10.12,60	António Rodrigues (ARDVC)	48	16.03.1962	18/07/2010	Nyíregyháza - HUN

Altura

M 35	1,82m	Carlos Pereira (ACRASX)	44	26.01.1963	28/04/2007	Braga
M 40	1,82m	Carlos Pereira (ACRASX)	44	26.01.1963	28/04/2007	Braga
M 45	1,82m	Carlos Pereira (ACRASX)	48	26.01.1963	11/06/2011	Luso

Comprimento

M 35	6,02m (V 0,0)	Carlos Pereira (ACRASX)	43	26.01.1963	24/06/2006	Seia
M 40	6,02m (V 0,0)	Carlos Pereira (ACRASX)	43	26.01.1963	24/06/2006	Seia
M 45	5,99m (V +0,5)	Carlos Pereira (ACRASX)	45	26.01.1963	11/10/2008	Guarda
M 50	3,40m (V +0,9)	Manuel Ribeiro (CDRQT)	53	10.12.1952	15/07/2006	Guarda

Triplo

M 35	11,88m (V +0,1)	Carlos Pereira (ACRASX)	45	26.01.1963	29/06/2008	Seia
M 40	11,88m (V +0,1)	Carlos Pereira (ACRASX)	45	26.01.1963	29/06/2008	Seia
M 45	11,88m (V +0,1)	Carlos Pereira (ACRASX)	45	26.01.1963	29/06/2008	Seia

Peso

M35|M45(7,260Kg); M50|M55(6Kg); M60|M65(5Kg); M70|M75(4Kg); M80+ (3Kg)

M 35	12,32m	Bráulio Silva (CAS)	38	20.09.1971	01/05/2010	Braga
M 40	9,36m	Carlos Pereira (ACRASX)	46	26.01.1963	20/06/2009	Guarda



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

M 45	9,36m	Carlos Pereira (ACRASX)	46	26.01.1963	20/06/2009	Guarda	
M 50	8,98m	António Garcia (CDRQT)	50	16.01.1959	14/06/2009	Seia	7,260Kg
M 55	6,47m	José Garcia (CDRQT)	55	25.03.1953	21/06/2008	Seia	7,260Kg
M 60	8,27m	António Brito Gordo (NDCG)	60	21.12.1940	25/04/2001	Guarda	

Disco

M35|M45(2Kg); M50|M55(1,5Kg); M60+ (1Kg)

M 35	46,92m	Bráulio Silva (CAS)	38	20.09.1971	20/06/2010	Seia	
M 40	24,77m	Carlos Pereira (ACRASX)	47	26.01.1963	20/06/2010	Seia	
M 45	24,77m	Carlos Pereira (ACRASX)	47	26.01.1963	20/06/2010	Seia	
M 50	21,19m	Manuel Neca (ACGUA)	54	20.02.1951	23/07/2005	Guarda	
M 55	20,01m	António Brito Gordo (NDCG)	61	21.12.1940	30/05/2002	Guarda	
M 60	21,13m	José da Costa (ACRASX)	60	18.12.1947	05/07/2008	Aveiro	

Dardo

M35|M45(800g); M50|M55(700g); M60|M65(600g); M70|M75(500g); M80+ (400g)

M 35	38,02m	João Patrício (NAAFC)	42	08.02.1958	08/07/2000	Guarda	
M 40	38,02m	João Patrício (NAAFC)	42	08.02.1958	08/07/2000	Guarda	
M 45	31,26m	João Patrício (ACRASX)	51	08.02.1958	20/06/2009	Guarda	
M 50	31,26m	João Patrício (ACRASX)	51	08.02.1958	20/06/2009	Guarda	800g
M 55	17,06m	José da Costa (ACRASX)	61	18.12.1947	20/06/2009	Guarda	800g
M 60	17,06m	José da Costa (ACRASX)	61	18.12.1947	20/06/2009	Guarda	800g

Martelo

M35|M45(7,260Kg); M50|M55(6Kg); M60|M65(5Kg); M70|M75(4Kg); M80+ (3Kg)

M 35	23,26m	João Patrício (NAAFC)	42	08.02.1958	26/02/2000	Guarda	
M 40	23,26m	João Patrício (NAAFC)	42	08.02.1958	26/02/2000	Guarda	
M 45	17,67m	Carlos Pereira (ACRASX)	48	26.01.1963	19/06/2011	Guarda	
M 50	15,39m	José Brites (ACRASX)	50	15.08.1959	26/06/2010	Luso	



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

4x100m

M 35	57,66	Eduardo Oliveira (ACRASX)	36	15.04.1974	19/06/2010	Seia
		Carlos Pereira (ACRASX)	47	26.01.1963		
		José Brites (ACRASX)	50	15.08.1959		
		Gil Pinto (ACRASX)	47	07.01.1963		
M 40	59,67	José da Costa (ACRASX)	62	18.12.1947	26/06/2010	Luso
		Gil Pinto (ACRASX)	47	07.01.1963		
		José Brites (ACRASX)	50	15.08.1959		
		Carlos Pereira (ACRASX)	47	26.01.1963		
M 45	59,67	José da Costa (ACRASX)	62	18.12.1947	26/06/2010	Luso
		Gil Pinto (ACRASX)	47	07.01.1963		
		José Brites (ACRASX)	50	15.08.1959		
		Carlos Pereira (ACRASX)	47	26.01.1963		

4x400m

M 35	4.12,31	João Mioludo (ARDVC)	37	08.04.1973	20/06/2010	Seia
		Cesário Simões (ARDVC)	40	14.11.1969		
		Jacinto Correia (ARDVC)	45	30.08.1964		
		António Rodrigues (ARDVC)	48	16.03.1962		

5 000m Marcha Pista

M 35	21.17,85	Pedro Martins (CAS)	39	12.01.1968	26/05/2007	Leiria
M 40	21.30,58	Pedro Martins (CAS)	41	12.01.1968	13/06/2009	Leiria

10 000m Marcha Pista

M 35	44.34,45	Pedro Martins (CAS)	42	12.01.1968	17/07/2010	Leiria
M 40	44.34,45	Pedro Martins (CAS)	42	12.01.1968	17/07/2010	Leiria

15 000m Marcha Pista

M 35	1:09.49,0 (tp)	Pedro Martins (CAS)	40	12.01.1968	25/04/2008	Rio Maior
-------------	----------------	---------------------	----	------------	------------	-----------



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



M 40	1:09.49,0 (tp)	Pedro Martins (CAS)	40	12.01.1968	25/04/2008	Rio Maior
-------------	----------------	-----------------------	----	------------	------------	-----------

20 000m Marcha Pista

M 35	1:29.27,0	Pedro Martins (CAS)	39	12.01.1968	25/04/2007	Rio Maior
-------------	-----------	-----------------------	----	------------	------------	-----------

M 40	1:30.36,1	Pedro Martins (CAS)	40	12.01.1968	25/04/2008	Rio Maior
-------------	-----------	-----------------------	----	------------	------------	-----------

Decatlo

M 35	3 040 Pontos	João Mioludo (ARDVC)	38	08.04.1973	09.10/04/2011	Seia
	100m / Comprimento / Peso (7,260Kg) / Altura / 400m ■				12,65 (V -0,4)/5,06m (V +1,1)/8,63m/1,42m/58,78 *	
	110m Bar.(1,067m) / Disco(2Kg) / Vara / Dardo(800g) / 1 500m				DNF (V +2,4)/15,09m/ SM /24,74m/5.07,45	

