

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA**

**DEPARTAMENTO TÉCNICO**



***RECORDES***  
***DISTRITAIS***  
***PISTA COBERTA***



*Actualizado em 01 de Outubro de 2011*

**➤ INFANTIL FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Ana Carina Sousa	03.03.1996	N.D.C. Gouveia	<b>8,73</b>	26/12/2009	Espinho
150 metros	Ana Carina Sousa	03.03.1996	N.D.C. Gouveia	<b>22,51</b>	24/02/2008	Espinho
600 metros	Sara Augusto	24.02.1996	A.C.R. Srª Desterro	<b>1.57,91</b>	13/12/2008	Braga
1 000 metros	Sara Augusto	24.02.1996	A.C.R. Srª Desterro	<b>3.25,80</b>	20/12/2008	Braga
60m Bar./0,762m	Marlene Videira	26.08.1976	U.D "Os Pinhelenses"	<b>10,1</b>	26/02/1989	Braga
2 000m Marcha	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	C.D.C. S.S. Pinheiro	<b>12.47,75</b>	24/01/2009	Pombal
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	<b>1,35m</b>	01/12/1987	Guarda
COMPRIMENTO	Ana Carina Sousa	03.03.1996	N.D.C. Gouveia	<b>4,39m</b>	26/12/2009	Espinho
PESO/2Kg	Filipa Andrade	09.05.1989	A.R.I. Santa Comba	<b>8,85m</b>	18/11/2000	Celorico Beira
Triatlo Técnico	Ana Carina Sousa	03.03.1996	N.D.C. Gouveia	<b>1 191 Pontos</b>	24/01/2009	Pombal
Peso (2Kg) / 60m Barreiras (0,762m) / Comprimento			6,66m / 10,85 / 4,04m			

**➤ INICIADO FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>8,27</b>	23/02/2008	Espinho
250 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>35,70</b>	24/02/2008	Espinho
800 metros	Anabela Silva	19.07.1977	A.C.R. Srª Desterro	<b>2.32,96</b>	24/02/1991	Braga
60m Bar./0,762m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>10,18</b>	02/02/2008	Alpiarça
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	<b>1,58m</b>	24/02/1991	Braga
COMPRIMENTO	Ana Carina Sousa	03.03.1996	N.D.C. Gouveia	<b>4,74m</b>	23/01/2010	Espinho
PESO/3Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Srª Desterro	<b>9,82m</b>	16/01/2005	Espinho
Triatlo Técnico	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>1 436 Pontos</b>	02/02/2008	Alpiarça
Comprimento / 60m Barreiras (0,762m) / Peso (3Kg)			4,33m / 10,18 / 7,56m			

**➤ JUVENIL FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>7,93</b>	27/02/2010	Espinho
200 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>26,41</b>	24/01/2010	Pombal
300 metros	Mariana Correia	07.10.1994	N.D.C. Gouveia	<b>45,41</b>	24/01/2009	Pombal
800 metros	Carla Marques	24.11.1984	A.C.R. Srª Desterro	<b>2.19,13</b>	16/01/2000	Espinho
1 500 metros	Carla Marques	24.11.1984	A.C.R. Srª Desterro	<b>4.42,52</b>	30/01/2000	Espinho



<b>60m Bar./0,762m</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>9,19</b>	09/01/2010	Pombal
<b>3 000m Marcha</b>	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>14.48,65</b>	20/02/1999	Espinho
<b>ALTURA</b>	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	<b>1,58m</b>	24/02/1991	Braga
<b>COMPRIMENTO</b>	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	<b>4,77m</b>	19/01/2008	Espinho
<b>TRIPLO SALTO</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>10,85m</b>	18/01/2009	Espinho
<b>VARA</b>	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	<b>2,00m</b>	17/01/1998	Braga
<b>PESO/3Kg</b>	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Srª Desterro	<b>9,82m</b>	16/01/2005	Espinho
<b>Triatlo Técnico</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>1 657 Pontos</b>	07/02/2009	Alpiarça
Altura / 60m Barreiras (0,762m) / Peso (3Kg)			1,33m / 9,51 / 8,19m			

➤ **JÚNIOR FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
<b>60 metros</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>7,88</b>	05/02/2011	Pombal
<b>200 metros</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>26,41</b>	24/01/2010	Pombal
<b>400 metros</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>59,30</b>	26/02/2011	Pombal
<b>800 metros</b>	Carla Marques	24.11.1984	A.C.R. Srª Desterro	<b>2.19,13</b>	16/01/2000	Espinho
<b>1 500 metros</b>	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>4.27,37</b>	20/02/1999	Espinho
<b>3 000 metros</b>	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>9.20,24</b>	14/02/1999	Valência - Esp.
<b>60m Bar./0,840m</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>9,18</b>	27/02/2011	Pombal
<b>3 000m Marcha</b>	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>14.00,67</b>	12/02/2000	Espinho
<b>ALTURA</b>	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	<b>1,58m</b>	24/02/1991	Braga
<b>COMPRIMENTO</b>	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	<b>5,02m</b>	24/01/2009	Espinho
<b>TRIPLO SALTO</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>10,85m</b>	18/01/2009	Espinho
<b>VARA</b>	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	<b>2,00m</b>	17/01/1998	Braga
<b>PESO/4Kg</b>	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Srª Desterro	<b>9,61m</b>	20/01/2007	Espinho
<b>4x200 metros (Clubes)</b>	Mariana Reis Inês Correia Mariana Correia Andreia Crespo	26.10.1995 07.10.1994 07.10.1994 16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>1.47,31</b>	08/01/2011	Pombal

➤ **SUB-23 FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
<b>60 metros</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>7,88</b>	05/02/2011	Pombal
<b>200 metros</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>26,41</b>	24/01/2010	Pombal
<b>400 metros</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>59,30</b>	26/02/2011	Pombal



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>800 metros</b>	Carla Marques	24.11.1984	A.C.R. Srª Desterro	<b>2.19,13</b>	16/01/2000	Espinho
<b>1 500 metros</b>	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>4.27,37</b>	20/02/1999	Espinho
<b>3 000 metros</b>	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>9.20,24</b>	14/02/1999	Valência - Esp.
<b>60m Bar./0,840m</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>9,18</b>	27/02/2011	Pombal
<b>3 000m Marcha</b>	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>14.00,67</b>	12/02/2000	Espinho
<b>ALTURA</b>	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	<b>1,58m</b>	24/02/1991	Braga
<b>COMPRIMENTO</b>	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	<b>5,02m</b>	24/01/2009	Espinho
<b>TRIPLO SALTO</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>10,85m</b>	18/01/2009	Espinho
<b>VARA</b>	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	<b>2,00m</b>	17/01/1998	Braga
<b>PESO/4Kg</b>	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Srª Desterro	<b>9,61m</b>	20/01/2007	Espinho
<b>Triatlo Técnico</b>	Carla Costa	24.08.1981	ED Celorico Beira	<b>1 280 Pontos</b>	22/12/2001	Aveiro
60m Barreiras (0,840m) / Comprimento / Peso (4Kg)			11,29 / 4,13m / 8,82m			

### ➤ SÉNIOR FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
<b>60 metros</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>7,88</b>	05/02/2011	Pombal
<b>200 metros</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>26,41</b>	24/01/2010	Pombal
<b>400 metros</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>59,30</b>	26/02/2011	Pombal
<b>800 metros</b>	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	<b>2.11,33</b>	15/02/2004	Espinho
<b>1 500 metros</b>	Inês Monteiro	18.05.1980	Individual	<b>4.18,82</b>	13/02/2010	Valência - Esp.
<b>3 000 metros</b>	Inês Monteiro	18.05.1980	Individual	<b>8.59,05</b>	06/02/2010	Estugarda-Alem.
<b>60m Bar./0,840m</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>9,18</b>	27/02/2011	Pombal
<b>3 000m Marcha</b>	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>14.00,67</b>	12/02/2000	Espinho
<b>ALTURA</b>	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	<b>1,58m</b>	24/02/1991	Braga
<b>COMPRIMENTO</b>	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	<b>5,02m</b>	24/01/2009	Espinho
<b>TRIPLO SALTO</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>10,85m</b>	18/01/2009	Espinho
<b>VARA</b>	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	<b>2,00m</b>	17/01/1998	Braga
<b>PESO/4Kg</b>	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Srª Desterro	<b>9,61m</b>	20/01/2007	Espinho
<b>PENTATLO</b>	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	<b>1 930 Pontos</b>	03/01/2004	Espinho
60m Bar. (0,840m) / Altura / Peso (4Kg)/Comprimento/800m			10,92 / SM / 6,38m / 3,89m / 2.21,58			
<b>Triatlo Técnico</b>	Carla Costa	24.08.1981	ED Celorico Beira	<b>1 280 Pontos</b>	22/12/2001	Aveiro
60m Barreiras (0,840m) / Comprimento / Peso (4Kg)			11,29 / 4,13m / 8,82m			
<b>4x400 metros (Clubes)</b>	Maria José Gomes Carmo Figueiredo Amélia Monteiro Joana Lopes	16.07.1973 27.10.1980 22.09.1980 14.02.1981	C.D.C. Pinheiro	<b>4.30,99</b>	17/01/1998	Braga

**➤ INFANTIL MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	<b>8,0</b>	06/02/1993	Aveiro
150 metros	André Pereira	12.01.1997	A.C.R.A. Seixas	<b>22,25</b>	20/02/2010	Espinho
600 metros	Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	A.C.R.A. Seixas	<b>1.52,39</b>	11/12/2010	Braga
1 000 metros	Nuno Mota	24.03.1992	A.C.R. Srª Desterro	<b>3.18,77</b>	16/01/2005	Espinho
60m Bar./0,762m	André Chelim	17.03.1992	A.C.R. Trancoso	<b>10,25</b>	29/01/2005	Braga
ALTURA	Carlos Ribeiro	19.03.1997	N.S. Leões Fronteira	<b>1,55m</b>	16/12/2010	Vilar Formoso
COMPRIMENTO	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	<b>4,91m</b>	07/02/1993	Aveiro
PESO/3Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	<b>11,72m</b>	07/02/1993	Aveiro
Triatlo Técnico	André Chelim	17.03.1992	A.C.R. Trancoso	<b>1 296 Pontos</b>	29/01/2005	Braga
60m Barreiras (0,762m) / Peso (3Kg) / Comprimento			10,25 / 10,20m / 4,57m			

**➤ INICIADO MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	David Gonçalves	03.12.1995	A.C.R.A. Seixas	<b>7,45</b>	11/12/2011	Braga
250 metros	Marcelo Santos	21.03.1992	A.C.R. Srª Desterro	<b>34,60</b>	06/01/2007	Espinho
800 metros	Rui Venâncio	03.04.1976	N.A. Guarda	<b>2.09,28</b>	24/01/1991	Braga
60m Bar./0,840m	Davide Anselmo	26.05.1989	A.C.R. Trancoso	<b>9,29</b>	08/02/2004	Braga
ALTURA	Carlos Batista Renato Perdido	1970 25.01.1977	N.A. Guarda N.A. Guarda	<b>1,70m</b>	21/12/1985 19/01/1992	Aveiro Aveiro
COMPRIMENTO	Davide Anselmo	26.05.1989	A.C.R. Trancoso	<b>5,54m</b>	22/01/2004	Trancoso
PESO/4Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	<b>15,07m</b>	07/01/1995	Aveiro
Triatlo Técnico	Davide Anselmo	26.05.1989	A.C.R. Trancoso	<b>1 696 Pontos</b>	31/01/2004	Braga
60m Barreiras (0,840m) / Comprimento / Peso (4Kg)			9,34 / 5,51m / 10,91m			

**➤ JUVENIL MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Paulo Abreu	1974	C.D.C. Seia	<b>6,9</b>	02/02/1991	Braga
200 metros	Ricardo Garcia	21.01.1989	C.A. Seia	<b>23,32</b>	04/02/2006	Espinho
300 metros	Hugo Correia	20.10.1991	C.D.R. Quintela	<b>39,07</b>	27/01/2008	Pombal
800 metros	João Delgado	08.01.1990	F.S. - U.A. Guarda	<b>1.59,18</b>	21/01/2007	Espinho
1 500 metros	Rúben Felizardo	17.06.1991	F.S. - U.A. Guarda	<b>4.08,54</b>	19/01/2008	Espinho
3 000 metros	Rúben Felizardo	17.06.1991	F.S. - U.A. Guarda	<b>8.55,98</b>	01/03/2008	Espinho



<b>60m Bar./0,914m</b>	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	<b>8,34</b>	27/01/2008	Pombal
<b>5 000m Marcha</b>	Samuel Pereira	25.11.1993	F.S. - U.A. Guarda	<b>22.52,91</b>	16/01/2010	Pombal
<b>ALTURA</b>	Hugo Figueiredo	15.02.1974	C.D.C. Seia	<b>1,81m</b>	13/01/1990	Aveiro
<b>COMPRIMENTO</b>	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	<b>6,48m</b>	29/01/1989	Aveiro
<b>TRIPLO SALTO</b>	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	<b>12,65m</b>	23/02/2008	Espinho
<b>PESO/5Kg</b>	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	<b>13,94m</b>	05/01/1997	Aveiro
<b>Triatlo Técnico</b>	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	<b>2 017 Pontos</b>	02/02/2008	Alpiarça
60m Barreiras (0,914m) / Peso (5Kg) / Altura			8,44 / 11,07m / 1,76m			

➤ **JÚNIOR MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
<b>60 metros</b>	Bruno Neves	09.09.1981	C.A. Seia	<b>7,04</b>	12/02/2000	Espinho
<b>200 metros</b>	Bruno Neves	09.09.1981	C.A. Seia	<b>22,81</b>	06/02/2000	Espinho
<b>400 metros</b>	Paulo Fontes	13.01.1969	C.D.C. Seia	<b>49,9</b>	20/02/1988	Braga
<b>800 metros</b>	Nuno Figueiredo	29.12.1989	C.A. Seia	<b>1.56,87</b>	28/01/2007	Espinho
<b>1 500 metros</b>	Rúben Felizardo	17.06.1991	C.A. Seia	<b>3.58,89</b>	13/02/2010	Pombal
<b>3 000 metros</b>	Alexandre Silva	05.04.1984	N.D.C. Gouveia	<b>8.37,32</b>	16/02/2003	Espinho
<b>60m Bar./1,00m</b>	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	<b>8,22</b>	24/01/2010	Pombal
<b>5 000m Marcha</b>	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro	<b>22.02,24</b>	15/01/2005	Espinho
<b>ALTURA</b>	Pedro Mossâmedes	03.02.1991	C.A. Seia	<b>1,95m</b>	23/01/2010	Pombal
<b>COMPRIMENTO</b>	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	<b>6,69m</b>	16/02/1991	Aveiro
<b>TRIPLO SALTO</b>	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	<b>13,74m</b>	02/02/1991	Braga
<b>VARA</b>	Ivo Santos	09.08.1991	C.D.C. S.S. Pinheiro	<b>2,70m</b>	04/01/2009	Espinho
<b>PESO/6Kg</b>	André Ferreira	03.03.1991	C.A. Seia	<b>12,39m</b>	25/01/2009	Espinho
<b>4x400 metros (Clubes)</b>	Rafael Pinto Ricardo Garcia Nuno Alves António Rodrigues	27.12.1988 21.01.1989 02.06.1988 25.09.1988	C.A. Seia	<b>3.30,45</b>	29/01/2005	Espinho

➤ **SUB-23 MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
<b>60 metros</b>	André Destapado	15.05.1986	C.A. Seia	<b>6,91</b>	03/02/2007	Espinho
<b>200 metros</b>	Carlos Gonçalves	11.07.1987	C.A. Seia	<b>22,14</b>	20/01/2008	Espinho
<b>400 metros</b>	Rodolfo Varela	20.05.1986	C.A. Seia	<b>49,34</b>	03/02/2007	Espinho
<b>800 metros</b>	David Soares	13.05.1982	C.A. Seia	<b>1.52,36</b>	23/02/2003	Espinho



<b>1 500 metros</b>	Alexandre Silva	05.04.1984	C.A. Seia	<b>3.52,23</b>	14/02/2004	Espinho
<b>3 000 metros</b>	Alexandre Silva	05.04.1984	C.A. Seia	<b>8.17,65</b>	29/01/2006	Espinho
<b>60m Bar./1,067m</b>	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	<b>8,38</b>	01/03/2009	Pombal
<b>5 000m Marcha</b>	Pedro Santos	25.04.1986	C.A. Seia	<b>21.39,73</b>	20/01/2007	Espinho
<b>ALTURA</b>	Pedro Mossâmedes	03.02.1991	C.A. Seia	<b>1,95m</b>	23/01/2010	Pombal
<b>COMPRIMENTO</b>	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	<b>6,94m</b>	06/03/1993	Braga
<b>TRIPLO SALTO</b>	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	<b>13,74m</b>	02/02/1991	Braga
<b>VARA</b>	Rui Pereira	17.11.1985	C.A. Seia	<b>4,90m</b>	18/02/2007	Espinho
<b>PESO/7,260kg</b>	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	<b>14,10m</b>	24/02/2001	Espinho
<b>Triatlo Técnico</b>	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	<b>2 135 Pontos</b>	28/12/2002	Espinho
60m Barreiras (1,067m) / Peso (7,260Kg) / Comprimento			8,73 / 13,58m / 6,18m			
<b>HEPTATLO</b>	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	<b>4 615 Pontos</b>	24.25/02/01	Espinho
60m / Comprimento / Peso (7,260Kg) / Altura ■ 60m Barreiras (1,067m) / Vara / 1 000m			7,31 / 6,21m / 14,10m / 1,69m ■ 8,85 / 3,50m / 2.58,75			
<b>4x400 metros (Clubes)</b>	Rodolfo Varela Nuno Figueiredo Ricardo Garcia Carlos Figueiredo	20.05.1986 29.12.1989 21.01.1989 05.05.1990	C.A. Seia	<b>3.25,36</b>	21/01/2007	Espinho

➤ **SÉNIOR MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
<b>60 metros</b>	André Destapado	15.05.1986	C.A. Seia	<b>6,91</b>	03/02/2007	Espinho
<b>200 metros</b>	Rui Durão	09.03.1980	C.A. Seia	<b>22,09</b>	02/02/2003	Espinho
<b>400 metros</b>	Paulo Fontes	13.01.1969	C.D.C. Seia	<b>49,13</b>	01/03/1998	Espinho
<b>800 metros</b>	David Soares	13.05.1982	C.A. Seia	<b>1.52,36</b>	23/02/2003	Espinho
<b>1 500 metros</b>	Alexandre Silva	05.04.1984	C.A. Seia	<b>3.51,10</b>	12/02/2011	Pombal
<b>3 000 metros</b>	Paulo Gomes	15.05.1973	ED Celorico Beira	<b>8.06,11</b>	13/02/2000	Espinho
<b>60m Bar./1,067m</b>	Bruno Costa	17.03.1980	C.A. Seia	<b>8,29</b>	05/02/2005	Espinho
<b>5 000m Marcha</b>	Pedro Martins	12.01.1968	C.D.C. Pinheiro	<b>20.45,47</b>	20/02/1999	Espinho
<b>ALTURA</b>	Pedro Mossâmedes	03.02.1991	C.A. Seia	<b>1,95m</b>	23/01/2010	Pombal
<b>COMPRIMENTO</b>	Pedro Oliveira	22.07.1980	C.A. Seia	<b>7,25m</b>	15/02/2004	Espinho
<b>TRIPLO SALTO</b>	Carlos Oliveira	24.05.1979	C.A. Seia	<b>14,19m</b>	15/02/2009	Pombal
<b>VARA</b>	Rui Pereira	17.11.1985	C.A. Seia	<b>4,90m</b>	18/02/2007	Espinho
<b>PESO/7,260kg</b>	Vitor Rodrigues	25.02.1984	C.A. Seia	<b>15,84m</b>	20/02/2010	Pombal
<b>Triatlo Técnico</b>	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	<b>2 135 Pontos</b>	28/12/2002	Espinho
60m Barreiras (1,067m) / Peso (7,260Kg) / Comprimento			8,73 / 13,58m / 6,18m			



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>Pentatlo Técnico</b>	Pedro Oliveira	22.07.1980	C.A. Seia	<b>3 418 Pontos</b>	10/01/2004	Alpiarça
60m/Comprimento/Peso(7,260Kg)/60m Bar (1,067m)/Altura			7,22 / 6,96m / 10,67m / 9,11 / 1,72m			
<b>HEPTATLO</b>	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	<b>4 615 Pontos</b>	24.25/02/01	Espinho
60m / Comprimento / Peso (7,260Kg) / Altura ■ 60m Barreiras (1,067m) / Vara / 1 000m			7,31 / 6,21m / 14,10m / 1,69m ■ 8,85 / 3,50m / 2.58,75			
<b>4x400 metros (Clubes)</b>	Rodolfo Varela Carlos Figueiredo Vitor Ferreira Ricardo Garcia	20.05.1986 05.05.1990 22.04.1978 21.01.1989	C.A. Seia	<b>3.21,45</b>	11/02/2007	Pombal





## Recordes Distritais Veteranos Masculinos

### PISTA COBERTA - Absolutos

#### Provas do Programa Oficial IAAF - WMA



Actualizado em: 01 de Outubro de 2011

Escalão	Marca	Nome ( Clube )	Idade	Data Nascimento	Data Prova	Localidade
<b>60m</b>						
M 35	7,78	Carlos Pereira ( ACRASX )	44	26.01.1963	03/02/2007	Braga
M 40	7,78	Carlos Pereira ( ACRASX )	44	26.01.1963	03/02/2007	Braga
M 45	7,96	Carlos Pereira ( ACRASX )	47	26.01.1963	08/01/2011	Braga
M 50	9,73	José da Costa ( ACRASX )	63	18.12.1947	18/03/2011	Gent - Bélgica
M 55	9,73	José da Costa ( ACRASX )	63	18.12.1947	18/03/2011	Gent - Bélgica
M 60	9,73	José da Costa ( ACRASX )	63	18.12.1947	18/03/2011	Gent - Bélgica
<b>200m</b>						
M 35	25,81	Carlos Pereira ( ACRASX )	47	26.01.1963	08/01/2011	Braga
M 40	25,81	Carlos Pereira ( ACRASX )	47	26.01.1963	08/01/2011	Braga
M 45	25,81	Carlos Pereira ( ACRASX )	47	26.01.1963	08/01/2011	Braga
M 50	32,80	José da Costa ( ACRASX )	63	18.12.1947	16/03/2011	Gent - Bélgica
M 55	32,80	José da Costa ( ACRASX )	63	18.12.1947	16/03/2011	Gent - Bélgica
M 60	32,80	José da Costa ( ACRASX )	63	18.12.1947	16/03/2011	Gent - Bélgica
<b>400m</b>						
M 35	57,19	João Mioludo ( ARDVC )	37	08.04.1973	18/03/2011	Gent - Bélgica
<b>800m</b>						
M 35	2.21,77	Jacinto Correia ( ARDVC )	46	30.08.1964	19/12/2010	Pombal
M 40	2.21,77	Jacinto Correia ( ARDVC )	46	30.08.1964	19/12/2010	Pombal
M 45	2.21,77	Jacinto Correia ( ARDVC )	46	30.08.1964	19/12/2010	Pombal



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



1 500m							
M 35	4.41,99	Jacinto Correia ( CDRQT )	44	30.08.1964	14/02/2009	Espinho	
M 40	4.41,99	Jacinto Correia ( CDRQT )	44	30.08.1964	14/02/2009	Espinho	
M 45	4.42,95	Jacinto Correia ( ARDVC )	45	30.08.1964	23/01/2010	Espinho	
3 000m							
M 35	9.08,65	Paulo Gonçalves ( CDCP )	38	18.06.1971	30/01/2010	Espinho	
M 40	9.19,09	António Rodrigues ( ARDVC )	49	16.03.1962	16/03/2011	Gent - Bélgica	
M 45	9.19,09	António Rodrigues ( ARDVC )	49	16.03.1962	16/03/2011	Gent - Bélgica	
60m Barreiras							
M35 M45(0,991m); M50 M55(0,914m); M60 M65(0,840m); M70+(0,762m)							
M 35	11,12	Carlos Pereira ( ACRASX )	46	26.01.1963	27/12/2009	Espinho	
M 40	11,12	Carlos Pereira ( ACRASX )	46	26.01.1963	27/12/2009	Espinho	
M 45	11,12 (Recorde Nacional)	Carlos Pereira ( ACRASX )	46	26.01.1963	27/12/2009	Espinho	
Altura							
M 35	1,84m (Recorde Nacional)	Carlos Pereira ( ACRASX )	45	26.01.1963	03/01/2009	Espinho	
M 40	1,84m (Recorde Nacional)	Carlos Pereira ( ACRASX )	45	26.01.1963	03/01/2009	Espinho	
M 45	1,84m (Recorde Nacional)	Carlos Pereira ( ACRASX )	45	26.01.1963	03/01/2009	Espinho	
Comprimento							
M 35	5,87m	Carlos Pereira ( ACRASX )	48	26.01.1963	18/03/2011	Gent - Bélgica	
M 40	5,87m (Recorde Nacional)	Carlos Pereira ( ACRASX )	48	26.01.1963	18/03/2011	Gent - Bélgica	
M 45	5,87m (Recorde Nacional)	Carlos Pereira ( ACRASX )	48	26.01.1963	18/03/2011	Gent - Bélgica	
Triplo							
M 35	11,27m	Carlos Pereira ( ACRASX )	46	26.01.1963	23/01/2010	Espinho	
M 40	11,27m	Carlos Pereira ( ACRASX )	46	26.01.1963	23/01/2010	Espinho	
M 45	11,27m (Recorde Nacional)	Carlos Pereira ( ACRASX )	46	26.01.1963	23/01/2010	Espinho	



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

### Peso

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

<b>M 35</b>	12,34m	Bráulio Silva ( CAS )	39	20.09.1971	30/01/2011	Pombal
<b>M 40</b>	8,94m	Carlos Pereira ( ACRASX )	46	26.01.1963	27/12/2009	Espinho
<b>M 45</b>	8,94m	Carlos Pereira ( ACRASX )	46	26.01.1963	27/12/2009	Espinho

### 5 000m Marcha

<b>M 35</b>	20.57,42	Pedro Martins ( CAS )	43	12.01.1968	12/02/2011	Pombal
<b>M 40</b>	20.57,42	Pedro Martins ( CAS )	43	12.01.1968	12/02/2011	Pombal

### Pentatlo

<b>M 35</b>	2 841 Pontos	Carlos Pereira ( ACRASX )	46	26.01.1963	27/12/2009	Espinho
	60m Bar.(1,00m)/Comprimento/Peso(7,260Kg)/Altura/1 000m			11,12 / 5,41m / 8,94m / 1,71m / 3.48,67		
<b>M 40</b>	2 841 Pontos	Carlos Pereira ( ACRASX )	46	26.01.1963	27/12/2009	Espinho
	60m Bar.(1,00m)/Comprimento/Peso(7,260Kg)/Altura/1 000m			11,12 / 5,41m / 8,94m / 1,71m / 3.48,67		
<b>M 45</b>	2 841 Pontos ( <i>Recorde Nacional</i> )	Carlos Pereira ( ACRASX )	46	26.01.1963	27/12/2009	Espinho
	60m Bar.(1,00m)/Comprimento/Peso(7,260Kg)/Altura/1 000m			11,12 / 5,41m / 8,94m / 1,71m / 3.48,67		

