

RECORDES

DISTRITAIS

AR LIVRE

RECORDES DE INFANTIS MASCULINOS – AR LIVRE

60 M	Rafael Gonçalves	98	AC Vermoil	7.64	EM Leiria	14-05-2011
150 m	Fábio Dias	97	AC Vermoil	18.50	EM Leiria	29-05-2010
600 M	João Leal	98	J.Vidigalense	1.35,77pc	EC Pombal	10-12-2011
1.000 M	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	2.50,1	Açoteias	11-03-1990
60 M Bar (0,76)	Fábio Dias	97	AC Vermoil	8.95 pc	EC Pombal	11-12-2010
Altura	Alexandre Figueiredo	98	J.Vidigalense	1.76	EM Leiria	25-06-2011
Vara	Miguel Pinheiro	96	AC Vermoil	2.40 pc	EC Pombal	05-12-2009
Comprimento	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	5.86 pc	EC Pombal	26-12-2009
Quadruplo	Rodrigo Gameiro	00	J.Vidigalense	13.66	EM Leiria	15-06-2013
Peso (3 Kg)	Oleksandr Lyashchenko	97	CAM Grande	14.55	EC Pombal	18-12-2010
Dardo (500 g)	Fábio Moreira	99	J.Vidigalense	34.85	CNL Leiria	04-07-2012
Disco (750 g)	André Santos	98	J.Vidigalense	41.33	CNL Leiria	17-12-2011
Martelo (3 Kg)	Carlos Oliveira	93	J.Vidigalense	38.62	CD Caldas	07-06-2006
3.000 M Marcha	Marcelo Gomes	97	GD Pedreiras	15.16.96	EM Leiria	29-05-2010
4 x 60 M	Seleção (1)			30.01	EM Leiria	01-05-2009
	J. Vidigalense (2)			31.16	E.Luso	11-04-2009
Pentatlo	Fábio Dias	97	AC Vermoil	2706 pts	E.Luso	10-11/04/2010
	60 M / Comp. / 60 B (0,76) / Peso 3 / 1000					
	7.78 / 5.00 / 9.39 / 10.38 / 3.14.47					
	625 / 382 / 662 / 508 / 529					

(1) Miguel Carreira (96), Eduardo Valério (96), Fábio Dias (97), Ricardo Bárbara (96)

(2) Miguel Carreira (96), Tiago Vieira (96), Eduardo Valério (96), Ricardo Bárbara (96)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM NO PROGRAMA OFICIAL

2.000 M Marcha	Gonçalo Fonseca	79	B. Anjos	10.01.4	EM Leiria	11-04-1992
Arremesso Bola	José Fragona	92	J.Vidigalense	58.62	CD Caldas	11-06-2005
Tetratlo	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	1957 pts	EN	30/06-01/07/90
	60 m / Comp. / Peso3 / 1000					
Tetratlo	Bernardo Lopes	93	J.Vidigalense	1935 pts	EMMG	15-16/07/2006
	60B 076 / Altura / Peso3 / 1000					
	9.75 / 1.44 / 11.94 / 3.30.31					
	589 / 345 / 603 / 398					

RECORDES DE INFANTIS FEMININOS – AR LIVRE

F E M I N I N O S

60 M	Sarah Dias	95	J. Vidigalense	8.12 pc	EC Pombal	06-12-2008	
150 M	man elect	Sarah Dias	95	J. Vidigalense	19.3	P. Óbidos	31-05-2008
		Joana Carlos	99	J. Vidigalense	19.62	EM Leiria	02-06-2012
600 M		Laura Ramos	02	CPR Barbas	1.44,16	EM Pomba	10-06-2015
1.000 M		Joana Ferreira	97	J. Vidigalense	3.10.21	Fontelo	24-04-2010
60 M (0,76)Bar		Sarah Dias	95	J. Vidigalense	10.02 pc	EC Pombal	30-12-2007
Altura		Beatriz Alves	96	J. Vidigalense	1.48	EM Leiria	10-05-2009
Vara		Mariana Neves	00	J. Vidigalense	2.30 pc	EC Pombal	24-02-2013
		Bárbara Mota	00	AC Vermoil	2.30	EM Pombal	30-06-2013
Comprimento		Catarina Rafael	77	B. Anjos	4.96	EN	01-07-1990
Quadruplo		Juliana Brites	01	J. Vidigalense	12.97 pc	EC Pombal	09-03-2013
Peso (2 Kg)		Cristiana Oliveira	84	CAM Grande	13.32	EMMG	15-03-1997
Dardo (400 g)		Sarah Dias	95	J. Vidigalense	26.98	CNL Leiria	27-07-2008
Disco (750 g)		Irina Rodrigues	91	J. Vidigalense	39.07	P Lovelhe	28-07-2004
Martelo (2 Kg)		Laura Monteiro	01	J. Vidigalense	41.00	CNL Leiria	16-07-2014
3.000 M Marcha		Tatiana Rodrigues	97	CAM Grande	17.37,00	E.Luso	02-05-2009
4 x 60 M		J. Vidigalense (1)			32.31	EM Leiria	02-06-2012
Pentatlo		Sarah Dias	95	J. Vidigalense	2849 pts	EULx	03-04/05/2008
		60 M / Peso2 / 60B 076 / Comp. / 1.000 m					
		8.42 / 9.81 / 10.52 / 4.71 / 3.47.31					
		849 / 517 / 618 / 482 / 383					
		(1) Catarina Santos (99), Mariana Neves (00), Mariana Sousa (99), Joana Carlos (99)					

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

1.000 M Marcha	Márcia Sampaio	79	B. Anjos	5.13.83	Fontelo	25-04-1992	
					EC		
2.000 M Marcha	Tânia Pires	99	J. Vidigalense	10.59,2 pc	Pombal	08-12-2012	
Arremesso Bola	Jessica Joaquim	92	B. Anjos	48.87	CD Caldas	10-06-2005	
						30/06-	
Tetratlo	Catarina Rafael	77	B. Anjos	2131 pts	EN	01/07/90	
		60 m / Peso2 / Comp. / 1000					
Tetratlo	Ana Vasconcelos	92	ACDRA	2006 pts	P.Óbidos	23-24/04/2005	
		60B 076 / Peso2 / Altura / 1000					
		10.32 / 8.21 / 1.44 / 3.53.03					
		653 / 452 / 555 / 346					

RECORDES DE INICIADOS MASCULINOS – AR LIVRE

80 M	Lucas Dias	99	AC Vermoil	9.29	EU Lx	14-06-2014
250 M	João Pinto	97	CAM Grande	30.08	EM Pombal	10-06-2012
800 M	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	2.02.00	EN	14-06-1992
1.500 M	Paulo Pinto	71	CS Paulo VI	4.07.72	EN	14-06-1986
100 M Bar (0,84)	Rafael Gonçalves	98	AC Vermoil	13.67	EM Fátima	02-06-2013
250 M Bar (0,76)	Artur Koshchuk	94	J.Vidigalense	33.02	EM Leiria	10-05-2009
1.500 m Obst.	Afonso Esteves	96	Arneirense	4.38.60	EM Leiria	04-06-2011
Altura	Fábio Dias	97	AC Vermoil	1.90	EM Leiria	02-07-2011
Vara	Fábio Dias	97	AC Vermoil	3.70	P.Abrantes	30-06-2012
Comprimento	Rodrigo Agostinho	01	J.Vidigalense	6.77	P.Abrantes	12-06-2016
Quadruplo	Tomás Marreiros	98	AC Vermoil	14.88 pc	EC Pombal	24-02-2013
Triplo	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	13.20	EM Pombal	19-06-2011
Peso (4 Kg)	Oleksandr Lyashchenko	97	CAM Grande	15.16	EM Pombal	10-06-2012
Disco (1 Kg)	Miguel Carreira	96	J.Vidigalense	60.33	CNL Leiria	10-08-2011
Dardo (600 g)	Oleksandr Lyashchenko	97	CAM Grande	57.60	CNL Leiria	15-12-2012
Martelo (4 Kg)	Rúben Antunes	99	J.Vidigalense	60.32	CNL Leiria	02-08-2014
4.000 M Marcha	José Silva	84	B. Anjos	18.22.1	Rio Maior	24-05-1998
4 x 80 M	Sel. Leiria (1)			36.26	EN	09-05-1993
Clubes	J. Vidigalense (2)			37.86	EM Leiria	14-04-2007
Heptatlo	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	4286 pts	E.Luso	14-15/05/2011
	80 m / Comp. / Dardo 6 / 100B 084 / Peso 4 / Altura / 1.000 m					
	9.61 / 6.20 / 42.18 / 14.47 / 9.46 / 1.83 / 3.07.49					
	717 / 630 / 474 / 766 / 453 / 653 / 593					

(1) Pedro Soares, Ricardo Santo, Jorge Batista, Alexandre Teixeira

(2) Jessy Neves (93), Vítor Mendes (92), Bernardo Lopes (93), Telmo Filipe (92)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

80 M Bar man	João Fonseca	76	B. Anjos	11.8	EM Leiria	14-04-1991
(0,84) elect	Paulo Pires	78	B. Anjos	12.20	EN	08-05-1993
300 M Bar (0,76)	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	41.47	P.Abrantes	06-07-2003
300 M	João Ribeiro	97	UDSG	37.34	E. Pombal	26-05-2012
Dardo (400 g)	João Santos	84	J.Vidigalense	52.25	P.U.Aveiro	27-06-1999
3.000 M Marcha	Gonçalo Fonseca	79	M.C.Leiria	15.41.5	EM Leiria	30-04-1994
Pentatlo	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	3085 pts	VRSAntº	16-17/05/92
Hexatlo	João Alexandre	90	J.Vidigalense	3017pts	P. Óbidos	23-24/04/2005
	100B (0,84) / Comp. / Dardo 4 / Altura / Peso 4 / 1.000 m					
	15.46 / 5.44 / 40.61 / 1.72 / 10.04 / 3.17.08					
	542 / 469 / 451 / 560 / 488 / 507					

RECORDES DE INICIADOS FEMININOS – AR LIVRE

F E M I N I N O S

80 M	Joana Carlos	99	J.Vidigalense	9,81	EM Pombal	04-05-2014
250 M	Joana Carlos	99	J. Vidigalense	33.70	EM Pombal	22-06-2014
800 M	Ana Queiróz Alves	94	J.Vidigalense	2.14,55	E.Luso	28-06-2009
1.500 M	Ana Queiróz Alves	94	J.Vidigalense	4.36.62	E.Luso	27-06-2009
80 M Bar (0,76)	Eva Vital	92	Arneirense	11.90	EM Leiria	19-05-2007
250 M Bar (0,76)	Anais Baptista	94	J.Vidigalense	37,0	EMMG	23-05-2009
elect	Anais Baptista	94	J.Vidigalense	37,35	EM Leiria	01-05-2009
1.500 m Obst.	Joana Ferreira	97	ADR Mata	5.10.73	EM Leiria	04-06-2011
Altura	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	1.64	EULx	14-05-1995
Vara	Bárbara Mota	00	AC Vermoil	3.00 pc	EM Pombal	06-12-2015
Comprimento	Eduarda Ferreira	01	J.Vidigalense	5.51	P.Abrantes	12-06-2016
Quadruplo	Juliana Brites	00	J.Vidigalense	13.75	EM Pombal	21-06-2014
Triplo	Anais Baptista	94	J.Vidigalense	11.56 pc	EC Pombal	13-12-2009
Peso (3 Kg)	Cristiana Oliveira	84	CAM Grande	13.82	Rio Maior	19-06-1999
Disco (750 g)	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	50.64	CNL Leiria	30-07-2006
Dardo (500 g)	Marta Mendes	95	J.Vidigalense	38.61	EMMG	02-05-2010
Martelo (3 Kg)	Jessica Galvão	95	Arneirense	49.89	CNL Leiria	11-12-2010
4.000 M Marcha	Ágata Mendes	95	GAC Vento	21.47.4	EMMG	23-05-2009
4 x 80 M	J.Vidigalense (1)			40.02	EM Leiria	10-05-2009
Heptatlo	Sónia Machado	98	J.Vidigalense	4019 pts	E.Luso	04/05-5-2013
	80B(0,76) / Dardo 5 / Altura / 80 m / Comp. / Peso 3 / 800 m					
	13.03 / 21.92 / 1.42 / 10.80 / 5.15 / 10.25 / 2.41.82					
	737 / 325 / 534 / 724 / 601 / 546 / 552					

(1) Daniela Ribeiro (94), Sarah Dias (95), Anais Baptista (94), Bruna Silva (94)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

300 M	Catarina Rafael	77	B. Anjos	42.9	EN	05-07-1992
1.000 M	Ana Queirós Alves	94	J. Vidigalense	2.56.17	E.Albufeira	17-05-2009
60 M Bar (0,76)	Catarina Rafael	77	B. Anjos	9.31	Fontelo	25-04-1992
300 M Bar (0,76)	Anais Baptista	94	J.Vidigalense	46.48	EM Leiria	11-06-2009
Milha	Joana Ferreira	97	ADR Mata	5.20,20	P.Tomar	07-07-2012
3.000 M Marcha	Ana Fonseca	85	B. Anjos	15.25.7	EMMG	29-01-2000
Disco (1 Kg)	Micaela Sereno	00	J.Vidigalense	47.10	CNL Leiria	08-08-2015
Dardo (400 g)	Joana Gonçalves	83	J.Vidigalense	44.32	VRSAntº	10-05-1998
2.000 M Marcha	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	9.35.4	EN	02-05-1992
Pentatlo	Catarina Rafael	77	B. Anjos	3064 pts	VRSAntº	16-17/05/92
Hexatlo	Eva Vital	92	Arneirense	3113 pts	EMMG	8-9/04/2006
	80B(0,76) / Altura / Dardo 4 / Comp. / Peso 3 / 800 m					
	12.37 / 1.48 / 19.86 / 5.34 / 6.39 / 2.44.10					
	751 / 599 / 286 / 654 / 296 / 527					

RECORDES DE JUVENIS MASCULINOS – AR LIVRE

100 M	João Pinto	97	CAM Grande	10.84	EU Pombal	21-06-2014
200 M	Duarte Basílio	75	B. Anjos	22.01	Fontelo	31-05-1992
300 M	João Moniz	94	J.Vidigalense	35.30	E.Luso	14-05-2011
800 M	Raimundo Santos	67	Marinhense	1.54.85	EN	21-07-1984
1.500 M	Raimundo Santos	67	Marinhense	3.56.85	EN	20-07-1984
3.000 M	Nuno Pereira	78	J.Vidigalense	8.41.4	1º Maio/Braga	02-07-1995
110 M Bar (0,91)	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	14.44	E. Seixal	25-06-2005
300 M Bar (0,84)	João Moniz	94	J.Vidigalense	38.79	EM Pombal	18-06-2011
2.000 M Obst.	Homilzio Santos	92	Arneirense	6.14.61	E.Luso	28-06-2009
Altura	Rodolfo Brites	91	B. Anjos	2.04	P. Faro	07-06-2008
Vara	Rui M. Marques	97	GAU Bajouca	4.70	Braga	04-07-2015
Comprimento	Bruno Carmo Oleksandr	81	J.Vidigalense	7.07	EMC	10-06-1998
Triplo	Lyashchenko	97	CAM Grande	14.64	EM Fátima	07-07-2013
Peso (5 Kg)	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	16.67	Fontelo	27-04-1994
Disco (1,5 Kg)	Miguel Carreira Oleksandr	96	J.Vidigalense	49.45	EM Fátima	01-06-2013
Dardo (700 g)	Lyashchenko	97	CAM Grande	59.21	CNL Leiria	21-07-2012
Martelo (5 Kg)	Ruben Antunes	99	J.Vidigalense	72.03	CNL Leiria	06-07-2016
5.000 M Marcha	José Silva	84	B. Anjos	21.18.28	Rio Maior	10-05-2000
10Km Marcha (Est)	José Silva	84	B. Anjos	44.32	Rio Maior	15-04-2000
4 x 100 M	Seleção Leiria			43.60	P.Abrantes	12-06-2016
Clubes	J. Vidigalense (2)			43.65	EU Lx	09-07-2011
4 x 300 M	J. Vidigalense (3)			2.32.98	P. Abrantes	24-06-2007
Estafeta Medley	J. Vidigalense (4)			2.02.67	EM Fátima	21-06-2015
Octatlo Técnico	Kevin Wilson	90	B. Anjos	5056 pts	V. Novas	2/3-06/2007
	110B(0.91) / Comp. / Peso 5 / Alt. / Disco1,5 / Vara / Dardo 7 / 1.000 m					
	15.42 / 6.80 / 12.99 / 1.82 / 35.48 / 3.15 / 43.65 / 2.54.60					
	799 / 767 / 667 / 644 / 573 / 393 / 495 / 718					
Octatlo	Kevin Wilson	90	B. Anjos	5717 pts	Ostrava	21-22/04/2007
	100 m / Comp. / Peso 5 / 300m / 110B(0.91) / Altura / Dardo 7 / 1.000m					
	11.24 / 6.73 / 12.38 / 36.35 / 15.73 / 1.88 / 45.15 / 2.53.24					
	808 / 750 / 629 / 822 / 763 / 696 / 517 / 732					

(1) João Silva (99), Lucas Dias (99), Erilk Kostrytsya (99), Miguel Baptista (99)

(2) João Miguel Silva (94), João Moniz (94), Dyllan Pedro (95), Artur Koshchuk (94)

(3) João Alexandre (90), Rafael Soares (91), Luís Batista (91), Cristiano Carreira (90)

(4) Erilk Kostrytsya (99), Rodrigo Duarte (98), Miguel Baptista (98), João Leal (98)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

100 Jardas	Bruno Gualberto	88	J. Vidigalense	10.82	Fontelo	01-05-2005
400 M man	Duarte Basílio	75	B. Anjos	48.5	EN	17-05-1992
elect	Duarte Basílio	75	B. Anjos	48.78	Fontelo	30-05-1992
1.000 M	Duarte Basílio	75	B. Anjos	2.30.2	Fontelo	22-03-1992
2.000 M	Ricardo Henriques	84	CAM Grande	5.53.32	EM Leiria	02-12-2000
100 M Bar (0,91)	Filipe Santos	73	B. Anjos	14.10	Maia	16-06-1990
	Carlos Pires	76	B. Anjos	14.10	Maia	19-06-1993
200 m Bar (0,76)	Gonçalo Gameiro	83	J. Vidigalense	28.88	EULx	19-02-2000
400 M Bar (0,84)	João Moniz	94	J. Vidigalense	56.19	EM Leiria	22-05-2011
1.500 M Obst.	Jorge Valente	71	Marinhense	4.29.8	EN	28-05-1988
4 x 400 M	Bairro Anjos (3)			3.32.96	Maia	24-05-1992
Hexatlo	João Afonso	76	B. Anjos	4066 pts	EN	05-06/06/93
Estafeta Sueca	J. Vidigalense (4)			2.27.24	Fontelo	01-05-2005
Octatlo IAAF	Kevin Wilson	90	B. Anjos	5719 pts	Ostrava	11-12/07/2007
	100 m / Comp. / Peso 5 / 400 m / 110B(0.91) / Altura / Dardo 7 / 1.000m					
	11.35 / 6.50 / 13.55 / 50.96 / 15.68 / 1.83 / 48.93 / 2.49.49					
	784 / 697 / 701 / 771 / 769 / 653 / 573 / 771					
Decatlo	Pedro Machado	98	J. Vidigalense	5300 pts	EM Fátima	20-21/06/2015
	100m / Comp. / Peso 5 / Altura / 400 m / 110B (0,91) / Disco1,5 / Vara / Dardo 7 / 1.500 m					
	11.57 / 5.80 / 10.95 / 1.75 / 56,15 / 16.26 / 27.72 / 3.50 / 32.44 / 5.30.50					
	738 / 544 / 543 / 585 / 553 / 704 / 420 / 482 / 334 / 397					

(3) Duarte Basílio (75), João Afonso (76), João Fonseca (76), George Silva (76)

(4) Luís Fernandes (88), Steve Patrício (88), Diogo Santos (89), Bruno Gualberto (88)

RECORDES DE JUVENIS FEMININOS – AR LIVRE

100 M	Joana Carlos	99	J.Vidigalense	12.04	Salamanca	04-06-2016
200 M	Joana Carlos	99	J.Vidigalense	25.26	Braga	05-07-2015
300 M	Carla Santos	91	J.Vidigalense	41.12	EM Leiria	19-04-2008
800 M	Ana Queiroz Alves	94	J.Vidigalense	2.14.55	E.Luso	28-06-2009
1.500 M	Ana Queiroz Alves	94	J.Vidigalense	4.36.62	E.Luso	27-06-2009
3.000 M	Joana Ferreira	97	ADR Mata	10.10.68	EC Pombal	09-02-2014
100 M Bar (0,76)	Eva Vital	92	Arneirense	13.39	Tampere (FIN)	22-07-2009
300 M Bar (0,76)	Anaïs Baptista	94	B. Anjos	44.88	Guimarães	20-06-2010
2.000 M Obst.	Joana Domingos	93	Arneirense	7.20.02	EM Leiria	03-06-2010
Altura	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	1.70 pc	EC Pombal	13-01-2008
	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	1.70 pc	P. Alpiarça	02-02-2008
Vara	Bárbara Mota	00	AC Vermoil	3.40	EM Pombal	16-07-2005
Comprimento	Eva Vital	92	Arneirense	5.98	Fontelo	30-05-2009
	Evelise Veiga	96	J.Vidigalense	5.98 pc	EC Pombal	16-02-2013
Triplo	Ana Ferreira	78	MMI Nazaré	12.10	1º Maio/Braga	01-07-1995
Peso (3 Kg)	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	14.83	CNL Leiria	24-02-2007
Disco (1 Kg)	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	53.94	CNL Leiria	01-03-2008
Dardo (500 g)	Marta Mendes	95	J.Vidigalense	45.27	P.Abrantes	01-07-2012
Martelo (3 Kg)	Jessica Galvão	95	Arneirense	59.91	CNL Leiria	22-05-2011
5.000 M Marcha	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	24.56.1	P.Almada	04-08-2000
5Km March (Est)	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	26.34	V.Figueira	01-04-2000
4 x 100 M	Sel. Leiria (1)			49.76	EM Fátima	02-06-2013
Clubes	J. Vidigalense (2)			49.80	Guimarães	19-06-2010
4 x 300 M	J. Vidigalense (3)			2.57.43	Guimarães	20-06-2010
Estafeta Medley	AC Vermoil (4)			2.28.83	Guimarães	23-06-2013
Heptatlo	Sónia Machado	98	J.Vidigalense	4547 pts	EM Fátima	20-21/05/2015
	100B(0,76) / Altura / Peso 3 / 200 m / Comp. / Dardo 6 / 800 m					
	15.58 / 1.51 / 12.67 / 26.53 / 5.18 / 27.95 / 2.33.98					
	767 / 632 / 706 / 751 / 609 / 438 / 644					

- (1) Mónica Mota (97), Beatriz Dinis (96), Jéssica Ferreira (96), Evelise Veiga (96)
 (2) Veronika Zhukova (93), Anaïs Baptista (94), Mónica Rino (94), Sarah Dias (95)
 (3) Bruna Silva (94), Anaïs Baptista (94), Carine Moreira (94), Daniela Pereira (94)
 (4) Mónica Mota (97), Sofia Gomes (97), Manuela Martins (98), Jéssica Ferreira (96)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

400 M	Maria Valinho Frazão	87	J.Vidigalense	58.63	E. Covilhã	26-06-2004
100 Jardas	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	11.49	EULx	19-02-2000
1.000 M	Ana Queiroz Alves	94	J. Vidigalense	2.54.61	Moscovo	21-05-2010
2.000 M	Carina Febra	83	CAM Grande	7.00.40	EM Leiria	28-11-1999
Milha	Joana Ferreira	97	ADR Mata	5.20,20	P.Tomar	07-07-2012
80 M Bar (0,76)	Eva Vital	92	Arneirense	11.90	EMMG	19-05-2007
400 M Bar (0,76)	Anaïs Baptista	94	J.Vidigalense	64.18	EULx	13-06-2010
3.000 M Marcha	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	13.59.3	EN	23-04-1994
4.000 M Marcha	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	18.53.39	Fontelo	18-06-1994
4 x 200 m	J. Vidigalense (1)			1.53.3	EC Pombal	05-12-2009
	(1) Mónica Rino (94), Verónika Zhukova (93), Anaïs Baptista (94), Daniela Pereira (94)					
4 x 400 M	CAM Grande (2)			4.14.19	EULx	02-07-2000
	(2) Marina Marinheiro (83) , Carina Febra (83), Cândida Bairrada (84), Rute Freire (84)					
Hexatlo	Liliana Viana	85	Arneirense	3804 pts	EMMG	27-28/07/2002
	100B(0,76) / Alt. / Peso 3 / Comp. / Dardo 6 / 800 m					
	15.02 / 1.65 / 11.45 / 5.07 / 27.68 / 2.43.48					
	839 / 795 / 625 / 578 / 433 / 534					

RECORDES DE JUNIORES MASCULINOS – AR LIVRE

100 M	man	Bruno Ferreira	90	Arneirense	10.4	EMC	02-07-2008
		Bruno Ferreira	90	Arneirense	10.84	Cáceres	12-07-2008
	elect	João Pinto	97	CAM Grande	10.84	EM Pombal	21-06-2014
		João Pinto	97	CAM Grande	10.84	Luso	05-07-2014
		João Pinto	97	CAM Grande	10.84	Braga	04-07-2015
200 M		João Pinto	97	CAM Grande	21.81	EM Pombal	28-06-2015
400 M		Luís Freitas	79	B. Anjos	47.63	Maia	18-07-1998
800 M	elect	Tiago Freire	94	J.Vidigalense	1.53.35	Inatel / Lx	17-07-2013
1.500 M		Paulo Pinto	71	D. Pombal	3.52.91	Maia	12-05-1990
3.000 M		Fernando Figueiredo	66	Marinhense	8.22.94	EJA	13-07-1985
5.000 M		Nuno Pereira	78	B. Anjos	14.38.36	EULx	02-07-1997
110 M Bar (1,00)		Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	14.42	EULx	27-07-2006
400 M Bar (0,91)		Telmo Correia	82	J.Vidigalense	53.15	EULx	11-07-2001
3.000 M Obst.		Idelberto Ferreira	80	B. Anjos	9.10.29	Maia	19-07-1998
Altura		Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.13 pc	N.Espinho	25-02-2006
Vara		Rui M. Marques	98	GAU Bajouca	4.70	Braga	04-07-2015
Comprimento		Oleksandr Lyashchenko	95	CAM Grande	7.48	Braga	04-07-2015
Triplo		Oleksandr Lyashchenko	95	CAM Grande	15.08 pc	EC Pombal	15-02-2015
Peso (6 kg)		Francisco Belo	91	J.Vidigalense	18.16	Moncton	21-07-2010
Disco (1,750 Kg)		Francisco Belo	91	J.Vidigalense	52.89	Setúbal	04-07-2010
Dardo (800 g)		Tiago Pires	98	J.Vidigalense	57.65	Setúbal	16-07-2016
Martelo (6Kg)		Miguel Carreira	96	J.Vidigalense	68.38	CN Leiria	08-08-2015
10.000 M Marcha		José Silva	84	B. Anjos	45.26.95	Debrecen	14-07-2001
20Km Marcha (Est)		Gonçalo Fonseca	79	B. Anjos	1.37:42	Cacia	08-02-1998
4 x 100 M		J.Vidigalense (1)			42.70	EM Guarda	02-08-2008
4 x 400 M		Bairro Anjos (2)			3.22.86	Fontelo	13-06-1998
Decatlo		Kevin Wilson	90	B. Anjos	6531 pts	E.Luso	31/5-1/6-08

100 m / Comp. / Peso 6 / Alt. / 400 / 110B / Disco 1.75 / Vara / Dardo8 / 1.500
 11.21 / 6.93 / 12.75 / 1.78 / 51.57 / 15.83 / 37.21 / 3.40 / 44.43 / 4.56.52
 814 / 797 / 652 / 610 / 744 / 752 / 618 / 457 / 507 / 580

(1) Ruben Monteiro (89), Gonçalo Ribeiro (89), Cristiano Carreira (90), João Gradiz (89)

(2) Filipe Ferreira (79), Manuel Neves (79), Paulo Ferreira (79) , Luís Freitas (79)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS NACIONAIS

100 Jardas	Duarte Basílio	75	B. Anjos	10.33	EN	27-02-1994
300 M	João Moniz	94	JV	35.30	EM Leiria	04-06-2011
500 M	João Afonso	76	J.Vidigalense	65.24	Fontelo	01-05-1995
1.000 M	Duarte Basílio	75	B. Anjos	2.30.2	Fontelo	22-03-1992
2.000 M	Carlos Matos	77	B. Anjos	5.45.4	EM Leiria	14-12-1996
10.000 M	João Ferreira	76	J.Vidigalense	31.09.1	1º Maio / Braga	13-07-1995
110 M Bar (1,06)	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	15.20	P. Abrantes	16-07-2006
200 M Bar (0,91)	George Silva	76	B. Anjos	27.55	EN	20-02-1993
300 M Bar (0,91)	Alexandre Sousa	87	J.Vidigalense	41.1	EULx	22-04-2006
5.000 M Marcha	José Silva	84	B. Anjos	21.18.28	Rio Maior	10-05-2000
10Km Marcha (Est)	José Silva	84	B. Anjos	44.32	Rio Maior	15-04-2000
Milha	Nuno Pereira	78	J.Vidigalense	4.47.55	EN	21-02-1993
Disco (2Kg)	Paulo Bernardo	74	B. Anjos	48.56	Fontelo	30-05-1993
4 x 200 M	J. Vidigalense (3) (3) Rafael Soares (81) , Gonçalo Ribeiro (89), Miguel Martins (90) , Cristiano Carreira (90)			1.32.18pc	N. Espinho	23-02-2008
Estafeta Sueca	J. Vidigalense (4) (4) Alexandre Sousa (87), Carlos Lopes (87), Nuno Santos (86), Carlos Pereira (87)			2.09.40	Fontelo	01-05-2005
Decatlo	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	5966 pts	EULx	27-28/07/96
100 m / Comp. / Peso 7 / Alt. / 400 / 110B / Disco2 / Vara / Dardo8 / 1.500						
11.63 / 6.69 / 12.44 / 1.71 / 54.48 / 17.12 / 37.74 / 3.25 / 43.30 / 5.00.67						
725 / 741 / 633 / 552 / 620 / 612 / 619 / 418 / 490 / 556						

RECORDES DE JUNIORES FEMININOS – AR LIVRE

100 M	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	12.04	EULx	13-07-2002
	Joana Carlos	99	J.Vidigalense	12.04	Salamanca	04-06-2016
200 M	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	25.01	1º Maio / Braga	10-06-2001
400 M	Laura Cordeiro	97	J.Vidigalense	57.89 pc	EC Pombal	27-03-2016
800 M	Ana B. Fernandes	95	Arneirense	2.13.06	1º Maio / Braga	13-07-2014
1.500 M	Júlia Santos	72	Arneirense	4.32.55	Maia	10-08-1991
3.000 M	Júlia Santos	72	Arneirense	9.47.72	Maia	21-07-1991
5.000 M	Madalena Carriço	79	B. Anjos	17.19.33	EMC	20-07-1997
100 M Bar (0,84)	Eva Vital	92	Arneirense	13.66	EM Leiria	21-06-2009
400 M Bar (0,76)	Anaïs Baptista	94	J.Vidigalense	64.18	EULx	13-06-2010
3.000 M Obst.	Filipa Eutiquio	96	J.Vidigalense	11.16.36	EM Fátima	31-05-2014
Altura	Irina Rodrigues	92	J.Vidigalense	1.70 pc	EC Pombal	13-01-2008
	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	1.70 pc	P. Alpiarça	02-02-2008
Vara	Andreia Grácio	96	J.Vidigalense	3.80	Maia	26-06-2016
Comprimento	Evelise Veiga	96	J.Vidigalense	6.10 pc	EC Pombal	21-02-2015
Triplo	Evelise Veiga	96	J.Vidigalense	12.83	Suécia	16-07-2015
Peso (4 Kg)	Mª Rosário Rodrigues	88	Arneirense	13.79	CD Caldas	28-06-2006
Disco (1 Kg)	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	53.94	CNL Leiria	01-03-2008
Dardo (600 g)	Joana Gonçalves	83	J.Vidigalense	48.19	E.Ourense	23-02-2002
Martelo (4 Kg)	Vânia Silva	80	J.Vidigalense	57.53	EM Leiria	29-05-1999
10.000 m Marcha	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	48.54.23	1º Maio	07-07-2001
10Km Marcha (Est)	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	50.12	Dudince (Svk)	19-05-2001
4 x 100 M	J. Vidigalense (1)			47.83	EM Fátima	06-07-2013
4 x 400 M	J. Vidigalense (2)			4.03.30	Luso	24-06-2012
Heptatlo	Catarina Rafael	77	B. Anjos	4886 pts	EULx	27-28/04/1996
	100 B(0,84) / Alt. / Peso 4 / 200m / Comp. / Dardo 6 / 800 m					
	15.55 / 1.56 / 10.70 / 27.41 / 5.58 / 37.30 / 2.19.15					
	770 / 689 / 575 / 678 / 723 / 616 / 835					

(1) Jéssica Veiga (94), Tatiana Rosário (94), Débora Clemente (94), Evelise Veiga (96)

(2) Bruna Silva (94), Sara Oliveira (93), Evelise Veiga (96), Carine Moreira (94)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS NACIONAIS

100 Jardas	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	11.49	EULx	19-02-2000
300 m	Carla Santos	91	J.Vidigalense	41.12	EM Leiria	19-04-2008
1.000 M	Ana Queirós Alves	94	J. Vidigalense	2.54.61	Moscovo	21-05-2010
2.000 M	Madalena Carriço	79	B. Anjos	6.31.2	EM Leiria	14-12-1996
200 M Bar (0,76)	Catarina Rafael	77	B. Anjos	31.4	EN	20-02-1993
4 x 200 M	J. Vidigalense (3)			1.50.24pc	EC Pombal	24-01-2010
Estafeta Sueca	J. Vidigalense (4)			2.25.37	Fontelo	01-05-2005
3.000 M Marcha	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	13.44.07	EM Leiria	21-06-2001
5.000 M Marcha	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	24.22.66	EM Guarda	17-06-2001
Milha	Joana Ferreira	97	ADR Mata	5.20,20	P.Tomar	07-07-2012

(3) Verónika Zhukova (93), Daniela Pereira (94), Carine Moreira (94), Carla Santos (91)

(4) Maria Frazão (87), Joana Tomás (86), Juliana Neto (86), Diana Gaspar (87)

RECORDES SUB-23 MASCULINOS – AR LIVRE

100 M	man	Bruno Ferreira	90	Arneirense	10.4	EMC	02-07-2008
	elect	Giziel Lima	92	J.Vidigalense	10.64	1º Maio/Braga	12-07-2014
200 M		João Pinto	97	CAM Grande	21.81	EM Pombal	28-06-2015
400 M		Luís Freitas	79	B. Anjos	47.63	Maia	18-07-1998
800 M		Cristóvão Fernandes	83	B. Anjos	1.49,75	S.Maur Fosse	11-06-2003
1.500 M		Carlos Santos	73	Óptica 2001	3.44.94	Maia	16-07-1994
3.000 M		Carlos Santos	73	Óptica 2001	8.02.97	E.B.Funchal	18-07-1994
5.000 M		Carlos Santos	73	Óptica 2001	14.23.72	Maia	20-04-1994
10.000 M		Vítor Vasco	70	Óptica 2001	29.48,95	Maia	25-04-1992
110 M Bar (1,06)		Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	14.41	EM Leiria	14-06-2009
400 M Bar (0,91)		Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	51.14	Kaunas	16-07-2009
3.000 M Obst.		Rúben Silva	93	J.Vidigalense	8.57,41	EU Lx	27-07-2014
Altura		Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.13 pc	N. Espinho	25-02-2006
Vara		Pedro M. Soares	93	CAM Grande	4.80 pc	EC Pombal	08-02-2015
Comprimento		Miguel Paim Marques	95	J.Vidigalense	7.57	EMMG	21-05-2016
Triplo		Bruno Carmo	81	B. Anjos	15.37	E. Elvas	14-06-2003
Peso (7,260 kg)		Francisco Belo	91	J.Vidigalense	16.43	EULx	14-07-2010
Disco (2 Kg)		Paulo Bernardo	74	B. Anjos	53.16	Fontelo	01-05-1995
Dardo (800 g)		Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	60.71	EM Leiria	25-07-1998
Martelo 7.260 Kg)		Carlos Vicente	88	J.Vidigalense	64.82	CNL Leiria	21-02-2009
10.000 M Marcha		Crsitiano António	88	AC Vermoil	44.47:80	EM Leiria	17-07-2010
20KM Marcha (pista)		Cristiano António	88	AC Vermoil	1.33:41	Rio Maior	01-05-2010
20Km Marcha (Estr)		Cristiano António	88	AC Vermoil	1.32:12	La Corunha	19-07-2010
4 x 100 M		J.Vidigalense (1)			42.35	1º Maio/Braga	12-07-2014
4 x 400 M		J.Vidigalense (2)			3.20.83	EM Leiria	14-06-2009
Decatlo		Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	6630 pts	EULx	1-2/05-1999

100 m / Comp. / Peso 7 / Alt. / 400 / 110B (1,06) / Disco 2 / Vara / Dardo8 / 1.500
 11.68 / 6.72 / 12.90 / 1.82 / 53.45 / 16.87 / 36.27 / 4.17 / 55.44 / 4.46.88
 715 / 748 / 661 / 644 / 663 / 638 / 589 / 665 / 669 / 638

(1) Marco Rodrigues (95), Dyllan Pedro (95), Eduardo Valério (96), Giziel Lima (92)

(2) Diogo Reis (89), Cristiano Carreira (90), Tiago Dias (90), Bruno Gualberto (88)

RECORDES SUB-23 FEMININOS – AR LIVRE

100 M	Cátia Ferreira Joana Carlos	83 99	J.Vidigalense J.Vidigalense	12.04 12.04	EULx Salamanca	13-07-2002 04-06-2016
200 M	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	25.01	1º Maio/ Braga	10-06-2001
400 M	Jéssica Viegas	94	J.Vidigalense	57.89	EU Leiria	07-06-2014
800 M	Micaela Lopes	92	J.Vidigalense	2.07.46	E. Luso	22-07-2012
1.500 M	Carla Mendes	94	J.Vidigalense	4.30.45 pc	EC Pombal	20-02-2016
3.000 M	Marta Martins	92	J.Vidigalense	9.46.11pc	EC Pombal	10-02-2103
5.000 M	Marta Martins	92	J.Vidigalense	16.54.80	EULx	08-06-2103
10.000 M	Marta Martins	92	J.Vidigalense	34.17.64	Marató - ESP	06-04-2013
100 M Bar (0,84)	Eva Vital	92	Arneirense	13.66	EM Leiria	21-06-2009
400 M Bar (0,76)	Catarina Bastos	86	J.Vidigalense	60.71	E. Luso	15-06-2006
3.000 M Obst.	Jéssica Matos	94	J.Vidigalense	10.49.57	Vagos	13-06-2015
Altura	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	1.73 pc	E. Luso	11-02-2006
Vara	Andreia Grácio	96	J.Vidigalense	3.80	Maia	26-06-2016
Comprimento	Evelise Veiga	96	J.Vidigalense	6.22 pc	EC Pombal	05-03-2016
Triplo	Evelise Veiga	96	J.Vidigalense	12.94 pc	EC Pombal	20-02-2016
Peso (4 Kg)	Francislaine Serra	94	J.Vidigalense	14.02 pc	Qtª Anjo	12-03-2016
Disco (1 Kg)	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	53.94	CNL Leiria	01-03-2008
Dardo (600 g)	Joana Gonçalves	83	J.Vidigalense	49.03	EULx	08-06-2003
Martelo (4 Kg)	Vânia Silva	80	J.Vidigalense	68.43	Madrid 1º Maio/ Braga	03-07-2002 07-07-2001
10.000 m Marcha	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	48.54.23	Dudince (Svk)	19-05-2001
10Km Marcha (Estr)	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	50.12	Corunha	01-06-2013
20Km Marcha (Estr)	Daniela Cardoso	91	LMA-L	1:40.41	EM Fátima	06-07-2013
4 x 100 M	J. Vidigalense (1)			47.83		
4 x 400 M	J.Vidigalense (2)			3.53.32	Maia	26-07-2016
Heptatlo	Catarina Rafael	77	B. Anjos	4886 pts	EULx	27-28/04/1996
100 B(0,84) / Alt. / Peso 4 / 200m / Comp. / Dardo 6 / 800 m						
15.55 / 1.56 / 10.70 / 27.41 / 5.58 / 37.30 / 2.19.15						
770 / 689 / 575 / 678 / 723 / 616 / 835						

(1) Jéssica Veiga (94), Tatiana Rosário (94), Débora Clemente (94), Evelise Veiga (96)

(2) Bruna Silva (94), Evelise Veiga (96), Carla Mendes (94), Jéssica Veiga (94)

RECORDES ABSOLUTOS MASCULINOS – AR LIVRE

100 M	Ancuiam Lopes	91	J. Vidigalense	10.37	Maia	25-06-2016
200 M	Pedro Bernardo	89	J. Vidigalense	21.66	EM Leiria	28-07-2013
400 M	Luís Freitas	79	B. Anjos	47.63	Maia	18-07-1998
800 M	Amílcar Leal	75	J.Vidigalense	1.48.72	E.B. Funchal	30-06-2001
1.500 M	Carlos Santos	73	Óptica 2001	3.44.94	Maia	16-07-1994
5.000 M	Carlos Santos	73	B. Anjos	14.08.54	EULx	22-05-1997
10.000 M	Vítor Vasco	70	Óptica 2001	29.35.1	Maia	20-07-1994
110 M Bar (1,06)	João Fontela	91	J.Vidigalense	14.21	Cáceres	29-06-2016
400 M Bar (0,91)	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	51.14	Kaunas	16-07-2009
3.000 M Obst.	Paulo Carreira	72	Óptica 2001	8.50.66	Maia	31-05-1995
Altura	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.13 pc	N.Espinho	25-02-2006
Vara	Pedro M. Soares	93	CAM Grande	4.80 pc	EC Pombal	08-02-2015
Comprimento	Miguel Paim Marques	95	J.Vidigalense	7.57	EMMG	21-05-2016
Triplo	Carlos Calado	75	B. Anjos	16.58 pc	Espanha	20-02-2005
Peso (7,260 Kg)	Francisco Belo	91	J.Vidigalense	16.43	EULx	14-07-2010
Disco (2 kg)	Paulo Bernardo	74	B. Anjos	60.61	EULx	24-07-2005
Dardo (800 g)	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	60.71	EM Leiria	25-07-1998
Martelo (7,260 Kg)	Carlos Vicente	88	J.Vidigalense	64.82	CNL Leiria	21-02-2009
20KM Marcha (pista)	Cristiano António	88	AC Vermoil	1.33:41	Rio Maior	01-05-2010
20Km Marcha (Estr)	Cristiano António	88	AC Vermoil	1.31:33	Rio Maior	04-01-2014
50Km Marcha (Estr)	Gonçalo Fonseca	79	B. Anjos	4:18.22	Turim	13-10-2002
4 x 100 M	J. Vidigalense (1)			41.60	Setúbal	16-07-2016
4 x 400 M	J. Vidigalense (2)			3.18.80	EU Lx	09-06-2103
Maratona	Mário Sousa	61	Óptica 2001	2:12:12	Veneza	09-10-1994
Decatlo	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	6630 pts	EULx	01-02/05/99

100 m / Comp. / Peso 7 / Alt. / 400m / 110 B / Disco / Vara / Dardo / 1.500

11.68 / 6.72 / 12.90 / 1.82 / 53.45 / 16.87 / 36.27 / 4.17 / 55.44 / 4.46.88
715 / 748 / 661 / 644 / 663 / 638 / 589 / 665 / 669 / 638

(1) Cláudio Tavares (92), Pedro Bernardo (89), Bruno Gualberto (88), Wilson Martins (88)

(2) João Moniz (94), Tiago Freire (94), Dyllan Pedro (95), Pedro Fontes (88)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

100 Jardas	Duarte Basílio	75	B. Anjos	10.33	EN	27-02-1994
300 M	César Pedreira	86	J.Vidigalense	34.99	INATEL Lx	06-05-2007
500 M	Amílcar Leal	75	J.Vidigalense	65.09	EULx	27-02-1999
1.000 M	Cristóvão Fernandes	83	B. Anjos	2.25.2	Stade Les Perrets	29-03-2003
2.000 M	Avelino Frias	64	J.Vidigalense	5.36.3	EM Leiria	06-12-1997
3.000 M	Carlos Santos	73	Óptica 2001	8.02.97	E.B. Funchal	18-07-1994
100 Km	Rogério Vieira	66	C.A. Barreira	8:25:10	Viana Castelo	28-06-2003
200 M Bar (0,91)	João António	75	J.Vidigalense	26.47	EULx	22-02-1997
300 M Bar (0,91)	Alexandre Sousa	87	J.Vidigalense	41.1	EULx	22-04-2006
Milha	Paulo Pinto	71	D.Pombal	4.15.96	EN	11-05-1991
4 x 200 M	J. Vidigalense (3)			1.30.44pc	N. Espinho	07-02-2010
Estafeta Sueca	J. Vidigalense (4)			1.59.16	Fontelo	01-05-1995
5.000 m Marcha	José Silva	84	B. Anjos	21.18.28	Rio Maior	10-05-2000
10.000 M Marcha	Cristiano António	88	AC Vermoil	44.47.80	EM Leiria	17-07-2010
10KmMarcha (Estr)	José Silva	84	B. Anjos	44.32	Rio Maior	15-04-2000
35Km Marcha Est	Cristiano António	88	AC Vermoil	2:53.26	Quarteira	01-02-2014

(3) Pedro Lopes (92), Gonçalo Ribeiro (89), Cristiano Carreira (90), Bruno Gualberto (88)

(4) Artur Ribeiro, Duarte Basílio (75), João Afonso (76), Filipe Delgado

RECORDES ABSOLUTOS FEMININOS – AR LIVRE

100 M	Cátia Ferreira Joana Carlos	83 99	J.Vidigalense J.Vidigalense	12.04 12.04	EULx Salamanca	13-07-2002 04-06-2016
200 M	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	25.01	1º Maio / Braga	10-06-2001
400 M	Lilian Silva	82	J.Vidigalense	56.06	EULx	28-07-2007
800 M	Lilian Silva	82	J.Vidigalense	2.06.53	E. Luso	15-06-2006
1.500 M	Lilian Silva	82	J.Vidigalense	4.25.00 pc	N. Espinho	18-02-2006
3.000 M	Susana Francisco	91	J.Vidigalense	9.41.68	Setúbal	17-07-2016
5.000 M	Susana Francisco	91	J.Vidigalense	16.41.98	Maia	26-06-2016
10.000 M	Marta Martins	92	J.Vidigalense	34.17.64	Marató - ESP	06-04-2013
100 M Bar (0,84)	Eva Vital	92	Arneirense	13.66	EM Leiria	21-06-2009
400 M Bar (0,76)	Leslie Delgado	89	J.Vidigalense	59.14	Maia	26-06-2016
3.000 M Obst.	Jéssica Matos	94	J.Vidigalense	10.49.57	Vagos	13-06-2015
Altura	Liliana Viana	85	Individual	1.82	EU Lx	30-07-2011
Vara	Andreia Grácio	96	J.Vidigalense	3.80	Maia	26-06-2016
Comprimento	Evelise Veiga	96	J.Vidigalense	6.22 pc	EC Pombal	05-03-2016
Triplo	Evelise Veiga	96	J.Vidigalense	12.94 pc	EC Pombal	20-02-2016
Peso (4 Kg)	Francislaine Serra	94	J.Vidigalense	14.02 pc	Qtª Anjo	12-03-2016
Disco (1 Kg)	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	53.94	CNL Leiria	01-03-2008
Dardo (600 g)	Joana Gonçalves	83	J.Vidigalense	49.03	EULx	08-06-2003
Martelo (4 Kg)	Vânia Silva	80	J.Vidigalense	68.82	EULx	14-07-2004
10.000 m Marcha	Daniela Cardoso	91	LMA-L	46.03,44	Itália	08-05-2016
20Km Marcha (Est)	Daniela Cardoso	91	LMA-L	1:35.43	Rio Maior	18-04-2015
4 x 100 M	J. Vidigalense (1)			47.83	EM Fátima	06-07-2013
4 x 400 M	J.Vidigalense (2)			3.53.32	Maia	26-07-2016
Maratona	Sara Brito	70	CA Barreira	3:07.27	Porto	03-11-2013
Heptatlo	Catarina Rafael	77	B. Anjos	4886 pts	EULx	27-28/4/1996
100 B / Alt. / Peso 4 / 200 m / Comp. / Dardo 6 / 800 m						
15.55 / 1.56 / 10.70 / 27.41 / 5.58 / 37.30 / 2.19.15						
770 / 689 / 575 / 678 / 723 / 616 / 835						

(1) Jéssica Veiga (94), Tatiana Rosário (94), Débora Clemente (94), Evelise Veiga (96)

(2) Bruna Silva (94), Evelise Veiga (96), Carla Mendes (94), Jéssica Veiga (94)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

100 Jardas	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	11.49	EULx	19-02-2000
300 M	Carla Santos	91	J.Vidigalense	41.12	EM Leiria	19-04-2008
1.000 M	Ana Queirós Alves	94	J. Vidigalense	2.56.17	E.Albufeira	17-04-2009
2.000 M	Madalena Carriço	79	B. Anjos	6.31.2	EM Leiria	14-12-1997
200 M Bar (0,76)	Ibraina Lima	76	J.Vidigalense	30.18	EULx	27-02-1999
300 M Bar (0,76)	Catarina Bastos	86	J.Vidigalense	43.9	EULx	22-04-2006
4 x 200 M	J.Vidigalense (3)			1.47.78	Fontelo	01-05-2003
Estafeta Sueca	J.Vidigalense (4)			2.25.37	Fontelo	01-05-2005
3.000 M Marcha	Daniela Cardoso	91	LMA-L	12.49.18 pc	EC Pombal	20-02-2016
5.000 M Marcha	Daniela Cardoso	91	LMA-L	22.52.84	Fátima Dudince (SvK)	18-06-2016
10Km Marcha Est Milha	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	50.12	(SvK)	19-05-2001
	Joana Ferreira	97	ADR Mata	5.20,20	P.Tomar	07-07-2012

(3) Juliana Neto (86) , Mafalda Ribeiro (83), Maria Frazão (87) , Cátia Ferreira (83)

(4) Maria Frazão (87), Joana Tomás (86), Juliana Neto (86), Diana Gaspar (87)

RECORDES

DISTRITAIS

PISTA COBERTA

RECORDES INFANTIS MASCULINOS - PC

60 m	Rodrigo Duarte	98	J.Vidigalense	7.81	EC Pombal	10-12-2011
150 m	Fábio Dias	97	AC Vermoil	18.52	EC Pombal	11-12-2010
600 m	João Leal	98	J.Vidigalense	1.35.77	EC Pombal	10-12-2011
60 Bar	Fábio Dias	97	AC Vermoil	8.95	EC Pombal	11-12-2010
1.000 m	Edgar Salvador	97	UDS Guarda	3.02.28	EC Pombal	18-12-2010
	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	1.65	EC Pombal	05-12-2009
Altura	Fábio Dias	97	AC Vermoil	1.65	P.Óbidos	20-11-2010
	Alexandre Figueiredo	98	J.Vidigalense	1.65	EC Pombal	12-03-2011
	Alexandre Figueiredo	98	J.Vidigalense	1.65	EC Pombal	03-12-2011
Comprimento	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	5.86	EC Pombal	26-12-2009
Quadruplo	Guilherme Dias	01	J.Vidigalense	12.39	EC Pombal	09-03-2013
Vara	Miguel Pinheiro	96	AC Vermoil	2.40	EC Pombal	05-12-2009
Peso (3 kg)	David Pereira	03	CAM Grande	15.12	EC Pombal	17-12-2016
2.000 Marcha	João Santos	99	AC Vermoil	11.31,1	EC Pombal	08-12-2012
Triatlo Técnico	Fábio Dias	97	AC Vermoil	1500 pts	N. Espinho	23-01-2010
	60 B (0,76) / Peso 3 / Comp.					
	9.61	/	10.06	/	5.06	

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

Triatlo						
60m /Peso3	Alexandre Costa	86	J.Vidigalense	1171 pts	P. Braga	23-01-1999
/Comp.						
4 x 150 m	J. Vidigalense (1)			1.27,51	EC Pombal	18-12-2010
	Tiago Pires (98), Francisco Cordeiro (98), Dário Joaquim (98), João Neves (97)					

RECORDES INFANTIS FEMININOS – PC

60 m	Sarah Dias	95	J.Vidigalense	8.12	EC Pombal	06-12-2008
150 m	Sarah Dias	95	J.Vidigalense	20.18	EC Pombal	01-03-2008
600 m	Filipa Eutiquio	96	CB Alcobaça	1.44.7	EC Pombal	07-12-2009
60 B (0,76)	Sarah Dias	95	J.Vidigalense	10.02	EC Pombal	30-12-2007
1.000 m	Filipa Eutiquio	96	CB Alcobaça	3.12.19	EC Pombal	21-02-2009
Altura	Rita Santos	76	B. Anjos	1.49	P. Braga	16-12-1989
Comprimento	Sarah Dias	95	J.Vidigalense	4.87	EC Pombal	28-12-2008
Quadruplo	Juliana Brites	00	J.Vidigalense	12.97	EC Pombal	09-03-2013
Vara	Mariana Neves	00	J.Vidigalense	2.30	EC Pombal	24-02-2013
Peso (2 kg)	Inês Carreira	00	J.Vidigalense	11.80	P. Braga	28-12-2013
2.000 Marcha	Tânia Pires	99	J.Vidigalense	10.59,2	EC Pombal	08-12-2012
Triatlo Técnico	Sarah Dias	95	J.Vidigalense	1750 pts	EC Pombal	27-01-2008
60 B (0,76) / Peso 2 / Comp.						
	10.11	/	10.35	/	4.80	
	692	/	552	/	506	

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

Triatlo 60m /Peso2 /Comp.	Magda Marques	82	MMI Nazaré	1221 pts	P. Aveiro	08-01-1995
4 x 150 m	AC Vermoil (1) Cláudia Freire (98), Esmeralda Marques (97), Stefany Oliveira (97), Manuela Martins (98)			1.27,8	EC Pombal	18-12-2010

RECORDES INICIADOS MASCULINOS - PC

60 m	Artur Koshchuk	94	J.Vidigalense	7.29	EC Pombal	05-12-2009
250 m	João Ribeiro	97	UDS Guarda	30.64	EC Pombal	30-12-2012
800 m	Edgar Alexandre	97	UDS Guarda	2.06.13	EC Pombal	17-12-2011
1.500 m	Leonel Ferreira	90	Arneirense	4.40.99	P. Braga	12-02-2005
60 Bar (0,84)	Fábio Dias	97	AC Vermoil	8.53	N. Espinho	22-01-2012
Altura	Fábio Dias	97	AC Vermoil	1.88	N. Espinho	22-01-2012
Vara	Fábio Dias	97	AC Vermoil	3.70	EC Pombal	08-12-2012
Comprimento	Artur Koshchuk	94	J.Vidigalense	6.30	EC Pombal	13-12-2009
Quadruplo	Tomás Marreiros	98	AC Vermoil1	14.88	EC Pombal	24-02-2013
Triplo	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	13.15	EC Pombal	18-12-2011
Peso (4 kg)	Oleksandr Lyashchenko	97	CAMª Grande	14.40	EC Pombal	08-12-2012
3.000 Marcha	Bruno Pedro	93	GAC Vento	14.35,77	EC Pombal	27-01-2008
Triatlo Técnico	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	1854 pts	EC Pombal	09-01-2011

60 B (0.84) / Comp. / Peso 4

8.87 / 5.71 / 11.13

775 / 525 / 554

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

300 m elect	Artur Koshchuk	94	J.Vidigalense	40.37	EC Pombal	27-01-2008
man	Joel Gomes	94	AC Vermoil	39.7	EC Pombal	05-12-2009
Triatlo Opc.						
60m bar.	Fábio Dias	96	AC Vermoil	1794 pts	EC Pombal	01-01-2011
/Peso4 /Alt.						
Tetratlo	Paulo Pires	76	B. Anjos	2096 pts	P. Aveiro	06-07/02/93
Pentatlo						
60/ Comp /Peso4	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense	2465 pts	P. Aveiro	06-07/01/96
60B / Alt.						

RECORDES INICIADOS FEMININOS - PC

60 m	Eva Vital	92	Arneirense	8.04	P. Alpiarça	24-02-2007
250 m	Joana Carlos	99	J.Vidigalense	34.09	EC Pombal	28-12-2014
800 m	Joana Ferreira	97	ADR Mata	2.24.25	EC Pombal	26-02-2012
1.500 m	Ana Queiróz Alves	94	J.Vidigalense	5.01.8	EC Pombal	06-12-2008
60 Bar (0,76)	Eva Vital	92	Arneirense	8.90*	P. Alpiarça	24-02-2007
Altura	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	1.62	P. Aveiro	15-01-1995
Vara	Bárbara Mota	00	AC Vermoil	3.00	EC Pombal	06-12-2015
Comprimento	Sarah Dias	95	J.Vidigalense	5.33	N. Espinho	23-01-2010
Quadruplo	Mariana Bento	98	CAM Grande	12.76	EC Pombal	24-02-2013
Triplo	Anaïs Baptista	94	J.Vidigalense	11.56	EC Pombal	13-12-2009
Peso (3 kg)	Cristiana Oliveira	84	CAM Grande	12.89	P. Alpiarça	27-02-1999
3.000 m Marcha	Ágata Mendes	95	GAC. Vento	16.51.9	EC Pombal	05-12-2009
Triatlo Técnico 60b /peso3/comp	Sarah Dias	95	J.Vidigalense	1908 pts	N. Espinho	23-01-2010
	Comp. / 60 B (0.76) / Peso 3					
	5.33 / 9.68 / 9.30					

*) barreiras de Juvenis femininos

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

300 m	Ana Rita Fernandes	93	Arneirense	44.37	EC Pombal	27-01-2008
300 m (man.)	Ana Alves	94	J.Vidigalense	43.7	EC Pombal	05-12-2009
Triatlo 60m/Peso3/Comp	Alexandra Fernandes	84	B. Anjos	1492 pts	P. Braga	23-01-1999
Tetratlo	Ágata Correia	79	B. Anjos	2127 pts	P. Aveiro	06-07/02/93
Pentatlo 60/ Alt /Peso3 60B / Comp.	Alexandra Fernandes	84	B. Anjos	2926 pts	N. Espinho	19-20/12/98

RECORDES JUVENIS MASCULINOS - PC

60 m	João Pinto	97	CAM Grande	6.93	EC Pombal	28-12-2014
200 m	João Pinto	97	CAM Grande	22.21	EC Pombal	23-02-2014
300 m	João Moniz	94	J. Vidigalense	36.22	EC Pombal	20-02-2011
800 m	Thibaut Junqueira	92	B. Anjos	1.58.02	EC Pombal	21-02-2009
1.500 m	Homilzio Santos	92	Arneirense	4.10.74	N. Espinho	17-01-2009
3.000 m	Pedro Santos	92	J.Vidigalense	8.58.74	EC Pombal	13-12-2009
60 Bar (0,91)	João Rocha	92	B. Anjos	8.24	P. Alpiarça	07-03-2009
Altura	Ricardo Mendes	94	J.Vidigalense	2.00	EC Pombal	23-01-2011
Vara	Miguel Lopes	97	J.Vidigalense	4.10	EC Pombal	28-12-2014
	Rui M. Marques	98	GAU Bajouca	4.10	EC Pombal	03-01-2015
	Rui M. Marques	98	GAU Bajouca	4.10	P. Braga	17-01-2015
Comprimento	Miguel Marques	95	J.Vidigalense	6.83	EC Pombal	30-12-2012
Triplo	Oleksandr Lyashchenko	97	CAM Grande	14,46	EC Pombal	06-12-2014
Peso (5 kg)	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	15.83	P. Aveiro	17-12-1994
5.000 m Marcha	José Silva	84	B. Anjos	21.50.89	N. Espinho	05-02-2000
4 x 200 m	AC Vermoil (1)			1.36.63	P. Braga	18-01-2015
Triatlo Técnico 60 B/Peso5/Altura	Kevin Wilson	90	B. Anjos	2155 pts	P. Alpiarça	03-02-2007

(1) Lucas Dias (99), Bryan Rodrigues (99), Rafael Gonçalves (98), João Silva (99)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

400 m	Duarte Basílio	75	B. Anjos	50.5	P. Braga	29-02-1992
Milha	Edgar Alexandre	96	UDSG	4.37.75	EC Pombal	01-03-2013
4 x 300 m	J. Vidigalense (2)			2.49.4	EC Pombal	07-12-2008
4 x 400 m	Bairro Anjos (3)			3.42.27	P. Braga	29-12-1995
Triatlo 60m/Peso5/Altura	Gonçalo Gameiro	83	J.Vidigalense	1725 pts	P. Braga	29-01-2000
Pentatlo 60m/Comp/Peso5 60 B 0.91/Altura	João Afonso	76	B. Anjos	3433 pts	P. Aveiro	06-07/02/1993

(1) Dyllan Pedro (95), Luís Ferreira (92), Ricardo Fernandes (92), Fábio Remigio (93)

(3) Pedro Soares, Jorge Batista, Paulo Pires, Ricardo Santo

Hexatlo	Luís Cardoso	85	B. Anjos	3384 pts	P. Braga	29-30/12/2001
	60 m / Comp. / Peso5 / 60 B 0,91 / Altura / 1.000 m					
	7.73 / 5.81 / 12.44 / 9.5 / 1.58 / 3.11.87					

RECORDES JUVENIS FEMININOS - PC

60 m	Eva Vital	92	Arneirense	7.56	EC Pombal	21-02-2009
200 m	Carla Santos	91	J.Vidigalense	26.20	N. Espinho	03-02-2008
300 m	Carla Santos	91	J.Vidigalense	43.16	N. Espinho	23-12-2007
800 m	Ana Queiróz Alves	94	J.Vidigalense	2.16.18	EC Pombal	24-01-2010
1.500 m	Ana Queiróz Alves	94	J.Vidigalense	4.40.56	EC Pombal	23-01-2010
3.000 m	Joana Ferreira	97	ADR Mata	10.10.68	EC Pombal	09-02-1014
60 Bar (0,76)	Eva Vital	92	Arneirense	8.64	EC Pombal	10-01-2009
Altura	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	1.70	EC Pombal	13-01-2008
				1.70	P. Alpiarça	02-02-2008
Vara	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.10	P. Alpiarça	30-01-2005
Comprimento	Evelise Veiga	96	J. Vidigalense	5.98	EC Pombal	16-02-2013
Triplo	Anaïs Baptista	94	J.Vidigalense	11.56	EC Pombal	13-12-2009
Peso (3 kg)	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	14.44	P. Alpiarça	22-12-2007
3.000 m Marcha	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	14.13.0	P. Braga	20-02-1994
4 x 200 m	J. Vidigalense (1)			1.52.68	P. Braga	18-01-2015
Triatlo Técnico 60B/Peso3/Altura	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	2364pts	P. Alpiarça	02-02-2008
Pentatlo	Sónia Machado	98	J. Vidigalense	3440 pts	EC Pombal	28-02-2015

60 B 0.76/ Altura / Peso 3 / Comp. / 800 m

9.26 / 1.58 / 11.97 / 5.08 / 2.35.00

856 / 712 / 659 / 581 / 632

(1) Mariana Castro (98), Bruna Santos (98), Catarina Santos (99), Joana Carlos (99)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

400 m	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	60.41	N. Espinho	06-03-2004
Milha	Mariana Cordeiro	96	CAM Grande	5.31.54	EC Pombal	09-03-2013
4 x 300 m	Arneirense (2)			3.12.0	EC Pombal	07-12-2008
	(2) Joana Brito (92), Ana B. Fernandes (95), Jessica Ferreira (94), Liliana Vitória (94)					
4 x 400 m	J.Vidigalense (3)			4.18.61	P. Braga	02-02-1997
	(3) Cláudia Dinis (81), Vânia Silva (80), Ana Gaspar (80), Nélia Rodrigues (80)					
Triatlo 60m/Peso 3/Altura Pentatlo 60m/Comp/Peso 3 60 B 0.76/Altura	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	1956 pts	P. Braga	29-01-2000
	Catarina Rafael	77	B. Anjos	3159 pts	P. Aveiro	06-7/02/1993

RECORDES JUNIORES MASCULINOS - PC

60 m	João Pinto	97	CAM Grande	6,89	EC Pombal	14-12-2015
200 m	João Pinto	97	CAM Grande	22.21	EC Pombal	23-02-2014
400 m	Luís Freitas	79	B. Anjos	49.12	N. Espinho	21-02-1998
	Luís Freitas	79	B. Anjos	49.12	N. Espinho	28-02-1998
800 m	Thibaut Junqueira	92	NDA Pombal	1.56.36	EC Pombal	16-01-2011
1.500 m	Ricardo A. Fernandes	91	J.Vidigalense	3.59.96	N. Espinho	06-02-2010
3.000 m	Idelberto Ferreira	80	B. Anjos	8.47.4	N. Espinho	18-01-1998
60 Bar (1,00)	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	8.29	N. Espinho	11-02-2006
60 Bar (1,06)	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	8.47	N. Espinho	26-02-2006
Altura	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.13	N. Espinho	25-02-2006
Vara	Pedro M. Soares	93	CAM Grande	4.35	EC Pombal	30-12-2012
Comprimento	Oleksandr Lyashchenko	97	CAM Grande	7.38	EC Pombal	14-02-2015
Triplo	Oleksandr Lyashchenko	97	CAM Grande	15.08	EC Pombal	15-02-2015
Peso (6 kg)	Francisco Belo	91	J.Vidigalense	16.27	N. Espinho	25-01-2009
5.000 m Marcha	Bruno Pedro	93	GAC Vento	21.41.36	EC Pombal	14-01-2012
4 x 400 m	B. Anjos (1)			3.27.03	N. Espinho	01-03-1998
Heptatlo	Kevin Wilson	90	B. Anjos	4798 pts	EC Pombal	29-30/12/2007

60 m / Comp. /Peso 6 / Altura / 60B 1,00 / Vara / 1.000 m

7.15 / 6.75 / 11.86 / 1.84 / 8.95 / 3.70 / 3.00.21

830 / 755 / 598 / 661 / 757 / 535 / 662

(1) Filipe Ferreira (79), Paulo Ferreira (79), Manuel Neves (79) , Luís Freitas (79)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

300 m	João Moniz	94	J.Vidigalense	36.22	EC Pombal	20-02-2011
Milha	Edgar Alexandre	96	UDSG	4.37.75	EC Pombal	09-03-2013
1.000 m	Tiago Dias	90	J.Vidigalense	2.33.79	EC Pombal	26-12-2009
Peso (7.260 Kg)	Francisco Belo	91	J.Vidigalense	15.64	N. Espinho	28-02-2010
4 x 200 m	J.Vidigalense (2)			1.32.18	N. Espinho	23-02-2008

(2) Rafael Soares (81) , Gonçalo Ribeiro (89), Miguel Martins (90) , Cristiano Carreira (90)

Pentatlo

60m/Comp/Peso 7 60 B 1,06 /Altura	Pedro Raposo	74	B. Anjos	3358 pts	P. Aveiro	06-07/02/1993
--	--------------	----	----------	----------	-----------	---------------

Heptatlo

	João Afonso	76	J.Vidigalense	4333 pts	P. Braga	21-22/01/1995
--	-------------	----	---------------	----------	----------	---------------

60 m / Comp. /Peso 7 / Altura / 60B 1,06 / Vara / 1.000 m

7.27 / 6.68 / 10.09 / 1.78 / 9.95 / 2.70 / 2.40.55

789 / 739 / 491 / 610 / 551 / 286 / 867



RECORDES JUNIORES FEMININOS – PC

60 m	Eva Vital	92	Arneirense	7.56	EC Pombal	21-02-2009
200 m	Tatiana Rosário	94	J.Vidigalense	25.20	EC Pombal	20-01-2013
400 m	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	58.64	N. Espinho	05-03-2005
800 m	Ana Queiróz Alves	94	J.Vidigalense	2.16.18	EC Pombal	24-01-2010
1.500 m	Madalena Carriço	79	B. Anjos	4.39.80	P. Braga	15-02-1997
3.000 m	Marta Martins	92	J.Vidigalense	9.59.62	EC Pombal	27-02-2011
60 Bar (0,84)	Eva Vital	92	Arneirense	8.56	EC Pombal	01-03-2009
Altura	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	1.70	N. Espinho	15-02-1998
	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	1.70	EC Pombal	13-01-2008
	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	1.70	P. Alpiarça	02-02-2008
Vara	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.54	P. Braga	04-02-2006
Comprimento	Evelise Veiga	96	J.Vidigalense	6.10	EC Pombal	21-02-2015
Triplo	Evelise Veiga	96	J.Vidigalense	12.57	EC Pombal	22-02-2015
Peso (4 kg)	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	12.99	EC Pombal	05-01-2008
3.000 m Marcha	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	13.34.36	P. Braga	17-02-1996
4 x 200 m	J.Vidigalense (1)			1.43.92	EC Pombal	20-01-2103
Pentatlo	Catarina Rafael	77	B. Anjos	3446 pts	P. Braga	03-02-1996

60 B 0.76/ Altura / Peso 4 / Comp. / 800 m

9.42 / 1.50 / 11.02 / 5.41 / 2.26.99

824 / 621 / 596 / 674 / 731

(1) Jéssica Viegas (94), Tatiana Rosário (94), Débora Clemente (94), Evelise Veiga (96)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

Milha	Mariana Cordeiro	96	CAM Grande	5.31.54	EC Pombal	09-03-2013
4 x 400 m	J.Vidigalense (2)			4.11.42	N. Espinho	06-03-2005

(2) Ana Grácio (87), Joana Tomás (86), Juliana Neto (86), Maria Frazão (87)

RECORDES SUB-23 MASCULINOS - PC

60 m	João Pinto	97	CAM Grande	6,89	EC Pombal	14-12-2015
200 m	João Pinto	97	CAM Grande	22.21	EC Pombal	23-02-2014
400 m	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	48.83	EC Pombal	31-01-2010
800 m	Cristóvão Fernandes	83	B. Anjos	1.52.74	N. Espinho	23-02-2003
1.500 m	Rúben Silva	93	J.Vidigalense	3.54.68	EC Pombal	21-02-2015
3.000 m	Carlos Santos	73	Óptica 2001	8.19.88	P. Braga	19-02-1995
60 Bar (1,06)	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	8.25	EC Pombal	14-02-2010
Altura	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.13	N. Espinho	25-02-2006
Vara	Pedro M. Soares	93	CAM Grande	4.80	EC Pombal	08-02-2015
Comprimento	Oleksandr Lyashchenko	97	CAM Grande	7.38	EC Pombal	14-02-2015
Triplo	Bruno Carmo	81	B. Anjos	15.15	P. Alpiarça	10-03-2003
	João Alexandre	90	J.Vidigalense	15.15	N. Espinho	05-02-2012
Peso (7260 kg)	Adriano Lopes	91	J.Vidigalense	15.84	N. Espinho	19-02-2012
5.000 m Marcha	Bruno Pedro	93	GAC Vento	21.35.9	EC Pombal	02-02-2013
4 x 200 m	J.Vidigalense (1)			1.30.44	N. Espinho	07-02-2010
	(1) Pedro Lopes(92), Gonçalo Ribeiro(89), Cristiano Carreira(90), Bruno Gualberto(88)					
Heptatlo	João Afonso	76	J.Vidigalense	4379 pts	P. Braga	3/4-02-1996
	60 m / Comp. / Peso 7 / Altura / 60B 1,06 / Vara / 1.000 m					
	7.30 / 6.56 / 11.19 / 1.78 / 10.22 / 3.01 / 2.40.92					
	779 / 711 / 557 / 610 / 500 / 359 / 863					

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

300 m	João Moniz	94	J.Vidigalense	36.22	EC Pombal	20-02-2011
Milha	Edgar Alexandre	96	UDSG	4.37.75	EC Pombal	09-03-2013
1.000 m	Tiago Dias	90	J.Vidigalense	2.33.79	N. Espinho	26-12-2009
4 x 400 m	J. Vidigalense (2)			3.22.00	EC Pombal	31-01-2010
	(2) Cristiano Carreira (90), Pedro Lopes (92), Diogo Reis (89) , Bruno Gualberto (88)					

RECORDES SUB-23 FEMININOS – PC

60 m	Eva Vital	92	Arneirense	7.56	EC Pombal	21-02-2009
200 m	Tatiana Rosário	94	J.Vidigalense	25.20	EC Pombal	20-01-2013
400 m	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	58.64	N. Espinho	05-03-2005
800 m	Micaela Lopes	92	J.Vidigalense	2.16.17	N. Espinho	05-02-2012
1.500 m	Micaela Lopes	92	J. Vidigalense	4.34.55	EC Pombal	29-01-2012
3.000 m	Marta Martins	92	J.Vidigalense	9.46.11	EC Pombal	10-02-2013
60 Bar (0,84)	Eva Vital	92	Arneirense	8.56	EC Pombal	01-03-2009
Altura	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	1.73	N. Espinho	11-02-2006
Vara	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.54	P. Braga	04-02-2006
Comprimento	Evelise Veiga	96	J. Vidigalense	6.10	EC Pombal	21-02-2015
Triplo	Evelise Veiga	96	J. Vidigalense	12.57	EC Pombal	22-02-2015
Peso (4 kg)	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	12.99	EC Pombal	05-01-2008
3.000 m Marcha	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	13.34.36	P. Braga	17-02-1996
4 x 400 m	J.Vidigalense (1)			4.11.42	N. Espinho	06-03-2005
	(1) Ana Grácio (87), Joana Tomás (86), Juliana Neto (86) , Maria Frazão (87)					
Pentatlo	Catarina Rafael	77	B. Anjos	3446 pts	P. Braga	03-02-1996
	60 B 0.76/ Altura / Peso 4 / Comp. / 800 m					
	9.42 / 1.50 / 11.02 / 5.41 / 2.26.99					
	824 / 621 / 596 / 674 / 731					

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

300 m	Sara Martins	91	J. Vidigalense	42.65	P. Braga	30-12-2012
600 m	Catarina Rafael	77	B. Anjos	1.44,12	P. Braga	26-01-1997
Milha	Mariana Cordeiro	96	CAM Grande	5.31.54	EC Pombal	09-03-2013
4 x 200 m	J.Vidigalense (2)			1.43.7	EC Pombal	03-02-2013
	(2) Debora Clemente (94), Sara Martins (91), Jéssica Viegas (94), Tatiana Rosário (94)					

RECORDES ABSOLUTOS MASCULINOS – PC

60 m	Paulo Neves	74	B. Anjos	6.84	N. Espinho	29-01-2000
200 m	João Pinto	97	CAM Grande	22.21	EC Pombal	23-02-2014
400 m	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	48.83	EC Pombal	31-01-2010
800 m	Amílcar Leal	75	J.Vidigalense	1.51.94	N. Espinho	28-01-2001
1.500 m	António Oliveira	66	B. Anjos	3.53.62	N. Espinho	14-02-2004
3.000 m	Avelino Frias	64	J.Vidigalense	8.12.11	P. Braga	16-02-1997
60 Bar (1,06)	Luís Fernandes	82	J.Vidigalense	8.08	N. Espinho	13-02-2005
Altura	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.13	N. Espinho	25-02-2006
Vara	Pedro M. Soares	93	CAM Grande	4.80	EC Pombal	08-02-2015
Comprimento	Carlos Calado	75	B. Anjos	7.38	Espanha	15-01-2005
	Oleksandr Lyashchenko	97	CAM Grande	7.38	EC Pombal	14-02-2015
Triplo	Carlos Calado	75	B. Anjos	16.58	Espanha	20-02-2005
Peso (7260 kg)	Adriano Lopes	91	J.Vidigalense	15.84	N. Espinho	19-02-2012
5.000 m Marcha	Bruno Pedro	93	GAC Vento	21.35.9	EC Pombal	02-02-2013
4 x 400 m	J.Vidigalense (1)			3.22.00	EC Pombal	31-01-2010
Heptatlo	Pedro Raposo	74	B. Anjos	4497 pts	P. Braga	21-22/01/1995
60 m / Comp. / Peso 7 / Altura / 60B 1,06 / Vara / 1.000 m						
7.28 / 6.50 / 9.05 / 1.99 / 9.16 / 3.00 / 2.54.02						
785 / 697 / 429 / 794 / 711 / 357 / 724						

(1) Cristiano Carreira (90), Pedro Lopes (92), Diogo Reis (89) , Bruno Gualberto (88)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

300 m	João Moniz	94	J.Vidigalense	36.22	EC Pombal	20-02-2011
Milha	Edgar Alexandre	96	UDSG	4.37.75	EC Pombal	09-03-2013
1.000 m	Tiago Dias	90	J.Vidigalense	2.33.79	EC Pombal	26-12-2009
4 x 200 m	J. Vidigalense (2)			1.30.44	N. Espinho	07-02-2010

(2) Pedro Lopes(92), Gonçalo Ribeiro(89), Cristiano Carreira(90), Bruno Gualberto(88)

Pentatlo						
60m/Comp/Peso 7 60 B 1,06 /Altura	Pedro Raposo	74	B. Anjos	3358 pts	P. Aveiro	06-7/02/1993

RECORDES ABSOLUTOS FEMININOS – PC

60 m	Eva Vital	92	Arneirense	7.56	EC Pombal	21-02-2009
200 m	Tatiana Rosário	94	J.Vidigalense	25.20	EC Pombal	20-01-2013
400 m	Madalena Fernandes	63	Colipo	57.69	P. Braga	04-02-1989
800 m	Lilian Silva	82	J.Vidigalense	2.07.76	P. Braga	04-02-2006
1.500 m	Lilian Silva	82	J.Vidigalense	4.25.00	N. Espinho	18-02-2006
3.000 m	Marta Martins	92	J.Vidigalense	9.46.11	EC Pombal	10-02-2013
60 Bar (0,84)	Eva Vital	92	Arneirense	8.56	EC Pombal	01-03-2009
Altura	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	1.73	N. Espinho	11-02-2006
Vara	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.54	P. Braga	04-02-2006
Comprimento	Evelise Veiga	96	J.Vidigalense	6.10	EC Pombal	21-02-2015
Triplo	Evelise Veiga	96	J. Vidigalense	12.57	EC Pombal	22-02-2015
Peso (4 kg)	Sónia Grácio	74	J.Vidigalense	13.24	P. Braga	17-01-2004
3.000 m Marcha	Daniela Cardoso	91	LMA-L	12.59.15 pc	EC Pombal	14-02-2015
4 x 400 m	J.Vidigalense (1)			3.56.31	EC Pombal	22-02-2015
Pentatlo	Catarina Rafael	77	B. Anjos	3446 pts	P. Braga	03-02-1996

60 B 0.84/ Altura / Peso 4 / Comp. / 800 m

9.42 / 1.50 / 11.02 / 5.41 / 2.26.99

824 / 621 / 596 / 674 / 731

(1) Jéssica Viegas (94), Leslie Delgado (89), Evelise Veiga (96), Micaela Lopes (92)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

300 m	Sara Martins	91	J. Vidigalense	42.65	P. Braga	30-12-2012
600 m	Catarina Rafael	77	B. Anjos	1.44.12	P. Braga	26-01-1997
Milha	Mariana Cordeiro	96	CAM Grande	5.31.54	EC Pombal	09-03-2013
4 x 200 m	J.Vidigalense (2)			1.43.7	EC Pombal	03-02-2013

(1) Debora Clemente (94), Sara Martins (91), Jéssica Viegas (94), Tatiana Rosário (94)