



# Recordes

Juventude Vidigalense



**Infantis Femininos**

Prova	Resultado	Atleta	Ano Nasc.	Época	Observações
60	8.12	Sarah Dias	1995	2008 2009	<i>Recorde Distrital</i>
150 (manual)	19.3	Sarah Dias	1995	2007 2008	<i>Recorde Distrital</i>
150 (electrónico)	19.62	Joana Carlos	1999	2011 2012	<i>Recorde Nacional</i>
600	1:46.37	Ana Alves	1994	2006 2007	
1000	3.10.21	Joana Ferreira	1997	2009 2010	<i>Recorde Distrital</i>
60 barreiras	10.02	Sarah Dias	1995	2007 2008	<i>Recorde Nacional pc</i>
Vara	2.30	Mariana Neves	2000	2012 2013	
Altura	1.48	Beatriz Alves	1996	2008 2009	
Comprimento	4.88	Joana Carlos	1999	2011 2012	
Peso (2)	12.12	Inês Carreira	2000	2012 2013	
Bola (163grs)	45.32	Verónica Santos	1977	1989 1990	
Dardo (400 grs)	26.98	Sarah Dias	1995	2007 2008	
Disco (0.75)	39.07	Irina Rodrigues	1991	2003 2004	<i>Recorde Nacional</i>
Martelo (2)	41.00	Laura Monteiro	2001	2013 2014	<i>Recorde Distrital</i>
1000 Marcha (pista)	5:51.9	Tânia Pires	1999	2009 2010	
1000 Marcha (estrada)	06:07	Tânia Pires	1999	2009 2010	
2000 Marcha	10:59.2	Tânia Pires	1999	2012 2013	<i>Recorde Nacional</i>
2000 Marcha (estrada)	11:51	Tânia Pires	1999	2011 2012	
3000 Marcha (pista)	18:20.8	Tânia Pires	1999	2011 2012	
3000 Marcha (estrada)	18:12	Tânia Pires	1999	2010 2011	
Triatlo Técnico (60b/peso/comp.)	1750 (10,11/10,35/4,80)	Sarah Dias	1995	2007 2008	<i>Recorde Nacional</i>
Tetratlo (60b/peso/altura /1000)	1470 (12.0/7.38/1.25/3.44.78)	Liliana Jorge	1991	2003 2004	
Pentatlo (60/peso/60b/Comp. /1000)	2849 (8.42/9.81/10.52/4.71/3.47.31)	Sarah Dias	1995	2007 2008	<i>Recorde Distrital</i>
Tetratlo (60/peso/comp/1000)	2066 (8.82/4.27/8.88/3.31.20)	Vera Goucha	2005	2017 2018	
4x60	32.31	Catarina Santos	1999	2011 2012	<i>Recorde Distrital</i>
		Mariana Neves	2000		
		Mariana Sousa	1999		
		Joana Carlos	1999		

**Infantis Masculinos**

Prova	Resultado	Atleta	Ano Nasc.	Época	Observações
60	7.77	Artur Koshuck	1994	2006 2007	
150	18.60	Miguel Carreira	1996	2008 2009	
600	1:35.77	João Leal	1998	2011 2012	<i>Recorde Distrital</i>
1000	2:53.70	Rodrigo Vieira	2000	2012 2013	
60 barreiras	9.47	Eduardo Valério	1996	2008 2009	
Vara	3.10	Denis Hrabar	2007	2019 2020	<i>Recorde Nacional</i>
Altura	1.76	Alexandre Figueiredo	1998	2010 2011	<i>Recorde Distrital</i>
Comprimento	5.86	Eduardo Valério	1996	2008 2009	<i>Recorde Distrital</i>
Peso (3)	14.39	Carlos Dinis	1977	1989 1990	
Bola (163grs.)	58.62	José Fragona	1992	2004 2005	<i>Recorde Distrital</i>
Dardo (500)	34.85	Fábio Moreira	1999	2011 2012	<i>Recorde Distrital</i>
Disco (0.75)	41.33	André Santos	1998	2011 2012	<i>Recorde Distrital</i>
Martelo (3)	38.63	Carlos Oliveira	1993	2005 2006	<i>Recorde Distrital</i>
1000 Marcha (estrada)	05:34	André Roberto	2002	2012 2013	
1000 Marcha	5:45.81	André Roberto	2002	2012 2013	
2000 Marcha	11:09.3	Hugo Rocha	1978	1990 1991	
3000 Marcha	20:50.30	Tiago Pires	1998	2010 2011	
3000 Marcha (estrada)	20:31	Tiago Pires	1998	2010 2011	
Triatlo Técnico (60b/peso/comp.)	1454 (10.15/11.83/4.80)	Bernardo Lopes	1993	2005 2006	
Pentatlo (60/Comp./60b/Peso/1000)	2639 (7.90/5.52/9.47/10.16/3.26.98)	Eduardo Valério	1996	2008 2009	
Tetratlo (60b/altura/peso/1000)	1935 (11.34/1.31/9.16/3.21.12)	Bernardo Lopes	1993	2005 2006	<i>Recorde Distrital</i>
Tetratlo (60/peso/compr/1000)	1286 (8.50/6.48/4.99/3.58.84)	Eduardo Oliveira	2004	2016 2017	
4 x 60	31.16	Miguel Carreira	1996	2005 2006	<i>Recorde Distrital</i>
		Tiago Vieira	1996		
		Eduardo Valério	1996		
		Ricardo Bárbara	1996		

## Iniciados Femininos

Prova	Resultado	Atleta	Ano Nasc.	Época	Observações
80	9,81	Joana Carlos	1999	2013	2014 <i>Recorde Nacional</i>
250	33,70	Joana Carlos	1999	2013	2014 <i>Recorde Distrital</i>
300	43,08	Lara Duarte	2004	2018	2019
800	2:14.55	Ana Alves	1994	2008	2009 <i>Recorde Distrital</i>
1000	2:56.17	Ana Alves	1994	2008	2009 <i>Recorde Distrital</i>
1500	4:36.62	Ana Alves	1994	2008	2009 <i>Recorde Distrital</i>
60 barreiras	9.52	Ashley Nhunga	2003	2017	2018
80 barreiras	11,86	Ashley Nhunga	2003	2017	2018 <i>Recorde Distrital</i>
250 barr.	36,06	Joana Gameiro	2004	2018	2019 <i>Recorde Distrital</i>
300 barreiras	46.48	Anais Baptista	1994	2008	2009 <i>Recorde Distrital</i>
1500 obstáculos	5:14:39	Daria Melnyk	2000	2014	2015
Altura	1,64	Cláudia Gameiro	1980	1994	1995 <i>Recorde Distrital</i>
Vara	2,62	Sara Mota	1997	2011	2012
Comprimento	5,51	Eduarda Ferreira	2001	2015	2016 <i>Recorde Distrital</i>
Tripla	11,56	Anais Baptista	1994	2009	2010 <i>Recorde Distrital</i>
Peso (3)	13,32	Micaela Sereno	2000	2014	2015
Disco (0,75)	50,64	Irina Rodrigues	1991	2005	2006 <i>Recorde Nacional</i>
Dardo (400 grs.)	44,32	Joana Gonçalves	1983	1997	1998 <i>Recorde Distrital</i>
Dardo (500 grs.)	38,61	Marta Mendes	1995	2009	2010 <i>Recorde Distrital</i>
Martelo (3)	48,55	Márcia Maketa	2005	2019	2020
3 000 Marcha	18:20.8	Tânia Pires	1999	2011	2012
3 Km Marcha	17:28	Tânia Pires	1999	2012	2013
4 000 Marcha	24:26.1	Tânia Pires	1999	2013	2014
Triatlo Técnico	1908	Sarah Dias	1995	2009	2010 <i>Recorde Distrital</i>
Comp/60b/Peso	(5,33/9,68/9,30)				
Hexatlo	2438	Irina Rodrigues	1991	2004	2005
80b/Altura/Dardo/Comp/Peso/800	(15.1/1.21/21.79/3.59/8.12/2.55.96)				
Heptatlo	4019	Sónia Machado	1998	2012	2013 <i>Recorde Distrital</i>
80b/Dardo/Altura/80/Comp/Peso/800	13.03/21.92/1.42/10.80/5.15/10.25/2:41.82				
Tetratlo 1	1879	Ashley Nhunga	2003	2016	2017
80b/peso/altura/800	(2,55/1,23/6,88/2:55.99)				
Tetratlo 2	2061	Joana Gameiro	2004	2017	2018
80/compr/peso/800	(10,61/4,61/6,03/2:40.58)				
4x80	40.02	Daniela Ribeiro	1994	2008	2009 <i>Recorde Distrital</i>
		Sarah Dias	1995		
		Anais Baptista	1994		
		Bruna Silva	1994		

**Iniciados Masculinos**

Prova	Resultado	Atleta	Ano Nasc.	Época	Observações
80 (manual)	9.1	Artur Koshchuk	1994	2008 2009	<i>Recorde Distrital</i>
80 (electrónico)	9.40	Artur Koshchuk	1994	2008 2009	
250	30.13	Artur Koshchuk	1994	2008 2009	
300	37.21	Rodrigo Agostinho	2001	2015 2016	<i>Recorde Distrital</i>
800	2:05.19	Samuel Santos	1999	2013 2014	
1000	2:41.42	Samuel Santos	1999	2013 2014	
1500	4:23.97	Samuel Santos	1999	2013 2014	
60 barreiras	8.60	Eduardo Valério	1996	2011 2012	<i>Recorde Distrital</i>
100 barreiras	14.06	Eduardo Valério	1996	2010 2011	
250 barreiras	33.02	Artur Koshchuk	1994	2008 2009	<i>Recorde Distrital</i>
300 barreiras	41.47	Bruno Gualberto	1988	2002 2003	<i>Recorde Distrital</i>
1500 obstáculos	4:29.74	Samuel Santos	1999	2013 2014	<i>Recorde Distrital</i>
Altura	1.88	Ricardo Mendes	1994	2008 2009	
Vara	3.20	Miguel Lopes	1997	2012 2013	
Comprimento	6.77	Rodrigo Agostinho	2001	2015 2016	<i>Recorde Distrital</i>
Triplo	13.20	Eduardo Valério	1996	2010 2011	<i>Recorde Distrital</i>
Peso (4)	15.12	Miguel Carreira	1996	2011 2012	
Disco (1)	60.33	Miguel Carreira	1996	2010 2011	<i>Recorde Distrital</i>
Dardo (400)	52.25	João Santos	1984	1998 1999	
Dardo (600)	52.77	Miguel Lavrador	1995	2010 2011	
Martelo	60.32	Rúben Antunes	1999	2013 2014	<i>Recorde Distrital</i>
4 000 Marcha	24:50.91	David Gregório	2005	2018 2019	
Triatlo Técnico	19:22	Rodrigo Agostinho	2001	2015 2016	<i>Recorde Distrital</i>
60b/Comp./Peso		(8.89/6.23/10.49)			
Hexatlo	30:17	João Alexandre	1990	2004 2005	<i>Recorde Distrital</i>
100b/Comp/dardo/Alt/Peso/1000		(14.73/5.35/35.50/1.59/9.78/3.05.78)			
Heptatlo	4:28.6	Eduardo Valério	1996	2010 2011	<i>Recorde Distrital</i>
80/Comp/dardo/100b/Peso/Altura/1000		(9.61/6.20/42.18/14.50/09.46/1.83/3:07.49)			
Tetratlo 1	24:52	André Petriv	2003	2017 2018	<i>Recorde Distrital</i>
100b/altura/peso/800		(14.94/1.79/10.25/3:00.20)			
Tetratlo 2	25:25	Francisco Silva	2003	2017 2018	<i>Recorde Nacional</i>
80/Comp/peso/1000		(9.46/5.69/11.53/2:59.10)			
4x80	37.1	Ricardo Mendes	1994	2008 2009	
manual		João Moniz	1994		
		Dylan Pedro	1995		
		Artur Koshchuk	1994		
4x80	37.86	Jessy Neves	1993	2006 2007	<i>Recorde Distrital</i>
electrónico		Vitor Mendes	1992		
		Bernardo Lopes	1993		
		Telmo Filipe	1992		

**Juvenis Femininos**

Prova	Resultado	Atleta	Ano Nasc.	Época	Observações
100	12,04	Joana Carlos	1999	2015 2016	<i>Recorde Distrital</i>
200	25,25	Sofia Lavreshina	2003	2019 2020	<i>Recorde Distrital</i>
300	39,84	Sofia Lavreshina	2003	2018 2019	<i>Record Distrital</i>
400	56,57	Sofia Lavreshina	2003	2019 2020	<i>Recorde Nacional pc</i>
800	2.14,55	Ana Alves	1994	2008 2009	<i>Recorde Distrital</i>
1000	2.54,61	Ana Alves	1994	2009 2010	<i>Recorde Distrital</i>
1500	4.36,62	Ana Alves	1994	2008 2009	<i>Recorde Distrital</i>
3000	10.17,68	Mariana Costa	1991	2007 2008	
60 barreiras	8,98	Ashley Nhunga	2003	2019 2020	
100 barreiras	14,52	Sarah Dias	1995	2010 2011	
300 barreiras	44,55	Sofia Lavreshina	2003	2018 2019	<i>Recorde Distrital</i>
400 barreiras	63,61	Sofia Lavreshina	2003	2019 2020	<i>Recorde Distrital</i>
2 000 obstáculos	7.21,07	Margarida Fonseca	2002	2018 2019	
Vara	3,40	Vera Lavrador	1988	2004 2005	<i>Recorde Distrital</i>
Altura	1,70	Irina Rodrigues	1991	2007 2008	<i>Recorde Distrital</i>
Comprimento	5,98	Evelise Veiga	1996	2012 2013	<i>Recorde Nacional pc</i>
Triplo	12,28	Eduarda Ferreira	2001	2016 2017	<i>Recorde Distrital</i>
Peso	14,83	Irina Rodrigues	1991	2007 2008	<i>Recorde Distrital</i>
Disco	53,94	Irina Rodrigues	1991	2007 2008	<i>Recorde Nacional</i>
Dardo	42,89	Marta Mendes	1995	2011 2012	<i>Recorde Distrital</i>
Dardo 500g	45,27	Marta Mendes	1995	2011 2012	<i>Recorde Distrital</i>
Martelo	57,76	Ana Rita Henriques	1992	2009 2010	
3 000 Marcha	16.56,16	Carla Soares	1980	1996 1997	
4 000 Marcha	23.19,6	Carla Soares	1980	1996 1997	
5 000 Marcha	29.10,8	Carla Soares	1980	1995 1996	
Triatlo Técnico	2364	Irina Rodrigues	1993	2007 2008	
60b/Peso/Altura	(9.73/13.26/1.70)				
Heptatlo	4547	Sónia Machado	1998	2014 2015	<i>Recorde Distrital</i>
100b/Altura/Peso/200/Comp./Dardo/800	(15.58/1.51/12.67/26.53/5.18/27.95/2.33:98)				
4x100	49,49	Sarta Sani	2002	2018 2019	<i>Recorde Distrital</i>
		Sofia Lavreshina	2003		
		Lara Duarte	2004		
		Mariana Videira	2003		
4x200	1:48.90	Margarida Santos	2004	2019 2020	<i>Recorde Nacional pc</i>
		Joana Gameiro	2004		
		Mariana Videira	2003		
		Lara Duarte	2004		
4x300	2:52.17	Joana Gameiro	2004	2019 2020	<i>Recorde Distrital</i>
		Lara Duarte	2004		
		Mariana Videira	2003		
		Sofia Lavreshina	2003		
Estafeta Medley	2:27.61	Vera Goucha	2005	2018 2019	<i>Recorde Distrital</i>
		Ana Carolina Castro	2005		
		Mariana Videira	2003		
		Eduarda Silva	2005		
4x400	4.04,27	Joana Gameiro	2004	2019 2020	<i>Recorde Distrital PC</i>
		Lara Duarte	2004		
		Mariana Videira	2003		
		Sofia Lavreshina	2003		

**Juvenis Masculinos**

Prova	Resultado	Atleta	Ano Nasc.	Época	Observações
60	7,11	Artur Koshchuk	1994	2009	2010 <i>Recorde Distrital</i>
100	11,01	Artur Koshchuk	1994	2010	2011
200	22,55	Artur Koshchuk	1994	2009	2010
300	35,30	João Moniz	1994	2010	2011 <i>Recorde Distrital</i>
400	50,19	João Moniz	1994	2010	2011
800	2:00.48	Tiago Vieira	1996	2012	2013
1000	2:35.76	Tiago Vieira	1996	2012	2013
1500	4:02.6	Nuno Pereira	1978	1994	1995
3 000	8:41.4	Nuno Pereira	1978	1994	1995 <i>Recorde Distrital</i>
60 barreiras	8,39	Bruno Gualberto	1988	2004	2005
110 barreiras	14.44	Bruno Gualberto	1988	2004	2005 <i>Recorde Distrital</i>
300 barreiras	38,79	João Moniz	1994	2010	2011 <i>Recorde Distrital</i>
400 barreiras	56.19	João Moniz	1994	2010	2011 <i>Recorde Distrital</i>
1500 obstáculos	4:30.39	Alcides Cordeiro	1975	1991	1992
2 000 obstáculos	6:18.48	João Leal	1991	2007	2008
Altura	2,01	Ricardo Mendes	1994	2010	2011
Vara	4,35	Diogo Meneses	2002	2018	2019
Comprimento	7,07	Bruno Carmo	1981	1997	1998 <i>Recorde Distrital</i>
Tripló	14,51	Ricardo Mendes	1994	2010	2011
Peso (5)	16,67	Carlos Dinis	1977	1993	1994 <i>Recorde Distrital</i>
Disco (1,5)	49,45	Miguel Carreira	1996	2012	2013 <i>Recorde Distrital</i>
Dardo (700grs.)	58,49	Tiago Pires	1998	2014	2015
Martelo (5)	72,03	Ruben Antunes	1996	2015	2016
5 000 Marcha	24:38.00	Ricardo Fernandes	1992	2008	2009
10 000 Marcha	53:54.30	Ricardo Fernandes	1992	2008	2009
Triatlo Técnico	2126	Ricardo Mendes	1994	2010	2011
60b/Peso/Altura	(8.68/12.94/1.82)				
Octatlo	5278	Eduardo Valério	1996	2012	2013
100/comp/peso/300/110b/altura/dardo/1000	(11.53/6.39/11.14/37.21/15.85/1.80/41.50/2.54.70)				
Octatlo Técnico	2745	Ivo Morais	1986	2001	2002
110b/comp./Peso/Alt/Disco/Vara/Dardo/1000	(19.56/5.42/8.80/1.46/18.55/3.10/27.02/3.53.36)				
Heptatlo	4559	André Pimenta	2001	2017	2018
60/comp/Peso/Altura/60b/vara/1000	(7.23/6.61/10.34/1.85/8.58/2.90/2:58.04)				
Decatlo	6061	Diogo Meneses	2002	2018	2019 <i>Recorde Distrital</i>
100/comp/peso/altura/400/110b/disco/vara/dardo/15l	(11.31/6.26/11.10/1.71/53.22/16.13/32.21/4.00/38.71/4:56.28)				
4x100	43,65	João M. Silva	1994	2010	2011 <i>Recorde Distrital</i>
		João Moniz	1994		
		Dyllan Pedro	1995		
		Artur Koshchuk	1994		
4x200	1:37.31	Rafael Ramusga	2000	2015	2016
		Erik Kostrytsya	1999		
		João Nunes	2000		
		Miguel Baptista	1999		
4x300	2:32.98	João Alexandre	1990	2006	2007 <i>Recorde Distrital</i>
		Rafael Soares	1991		
		Luís Batista	1991		
		Cristiano Carreira	1990		

Estafeta Medley	2.02,67	Erik Kostrytsya	1999	2014	2015	<i>Recorde Nacional</i>
		Rodrigo Duarte	1998			
		Miguel Baptista	1999			
		João Leal	1998			
4x400	3.39,75	Ruben Silva	1991	2005	2006	
		Cristiano Carreira	1990			
		Pedro Freire	1989			
		Viyacheslav Adamskiy	1989			



**Juniores Femininos**

Prova	Resultado	Atleta	Ano Nasc.	Época	Observações
100	11.96	Joana Carlos	1999	2017 2018	<i>Recorde Distrital</i>
200	25.01	Cátia Ferreira	1983	2000 2001	<i>Recorde Distrital</i>
400	56.57	Sofia Lavreshina	2003	2019 2020	<i>Recorde Distrital</i>
800	2:12.57	Sofia Duarte	2001	2019 2020	<i>Recorde Distrital</i>
1500	4:36.62	Ana Alves	1994	2008 2009	
3 000	9:50.01	Marta Martins	1992	2010 2011	
5 000	17:51.89	Anaís Da Silva	1997	2015 2016	
60 barreiras	8.86	Larissa Vieira	1995	2013 2014	
100 barreiras	14.34	Larissa Vieira	1995	2013 2014	
400 barreiras	63.61	Sofia Lavreshina	2003	2019 2020	<i>Recorde Distrital</i>
3 000 obstáculos	11:16.36	Filipa Eufúquio	1996	2013 2014	<i>Recorde Distrital</i>
Altura	1,70	Cláudia Gameiro	1980	1997 1998	<i>Recorde Distrital</i>
	1,70	Irina Rodrigues	1991	2007 2008	<i>Recorde Distrital</i>
Vara	3,62	Vera Lavrador	1988	2005 2006	<i>Recorde Distrital</i>
Comprimento	6,10	Evelise Veiga	1996	2014 2015	<i>Recorde Distrital</i>
Triplo	12,83	Evelise Veiga	1996	2014 2015	<i>Recorde Distrital</i>
Peso	13,26	Irina Rodrigues	1991	2007 2008	
Disco	53,94	Irina Rodrigues	1991	2007 2008	
Dardo	48,19	Joana Gonçalves	1983	2001 2002	<i>Recorde Distrital</i>
Martelo	57,53	Vânia Silva	1980	1998 1999	<i>Recorde Distrital</i>
3 000 Marcha	15:58.28	Carla Cerqueira	1988	2005 2006	
5 000 Marcha	24:54.14	Bruna Marques	2002	2020 2021	
10 000 Marcha	58:23.90	Carla Cerqueira	1988	2005 2006	
Heptatlo	4284	Sónia Machado	1998	2015 2015	
100b./Altura/Peso/200/Comp./Dardo/800 (7.08/152/10.67/26.49/5.41/26.24/2.36.4)					
4x100	47,83	Jéssica Viegas	1994	2012 2013	<i>Recorde Distrital</i>
		Tatiana Rosário	1994		
		Débora Clemente	1994		
		Evelise Veiga	1996		
4x400	3:57.90	Lara Duarte	2004	2019 2020	<i>Recorde Distrital</i>
		Sofia Duarte	2001		
		Mariana Vidinha	2004		
		Sofia Lavreshina	2003		

## Juniores Masculinos

Prova	Resultado	Atleta	Ano Nasc.	Época	Observações
100	10.90	Bruno Gualberto	1989	2006	2007
200	21.69	Bruno Gualberto	1989	2006	2007 <i>Recorde Distrital</i>
400	48.78	Bruno Gualberto	1989	2006	2007
800	1:53.35	Tiago Freire	1994	2012	2013 <i>Recorde Distrital</i>
1500	3:59.96	Ricardo Fernandes	1991	2009	2010
3 000	8:31.86	Carlos Silva	1986	2004	2005
5 000	14:36.16	Carlos Silva	1986	2004	2005
10 000	31:09.1	João Ferreira	1976	1994	1995 <i>Recorde Distrital</i>
60 barreiras	8.29	Bruno Gualberto	1988	2005	2006 <i>Recorde Distrital</i>
110 barreiras	14.28	Bruno Gualberto	1988	2005	2006 <i>Recorde Distrital</i>
400 barreiras	53.15	Telmo Correia	1982	2000	2001 <i>Recorde Distrital</i>
3 000 obstáculos	9:34.72	José Júnior	1995	2012	2013
Altura	2.13	Carlos Pereira	1987	2005	2006 <i>Recorde Distrital</i>
Vara	4.50	Duarte Eusébio	1997	2015	2016 <i>Recorde Distrital PC</i>
Comprimento	7.33	André Pimenta	2001	2018	2019 <i>Recorde Distrital</i>
Triplo	14.75	Ricardo Mendes	1994	2011	2012 <i>Recorde Distrital</i>
Peso (6)	18.16	Francisco Belo	1991	2009	2010 <i>Recorde Distrital</i>
Disco (1.75)	52.89	Francisco Belo	1991	2009	2010 <i>Recorde Distrital</i>
Dardo (800gr)	61.77	Tiago Pires	1995	2016	2017 <i>Recorde Distrital</i>
Martelo (6)	71.85	Rúben Antunes	1999	2017	2018 <i>Recorde Distrital</i>
5 000 Marcha	22:24.89	Vitor Xavier	1986	2004	2005
10 000 Marcha	46:43.07	Vitor Xavier	1986	2004	2005
20 000 Marcha	1:42.38	Vitor Xavier	1986	2004	2005
Decatlo	5966	Carlos Dinis	1977	1995	1996 <i>Recorde Distrital</i>
100/Comp/peso/alt./400/110b/disco/vara/dardo/1500		(1163/6.69/2.44/17V/54.48/17.2/37.74/3.25/43.30/5.00.67)			(c/ engenhos e barreiras seniores)
4x100	41.97	Claudino Tavares	1992	2014	2015
		Wilson Martins	1988		
		Dyllan Pedro	1995		
		Bruno Gualberto	1988		
	42.70	Ruben Monteiro	1989	2007	2008 <i>Recorde Distrital</i>
		Gonçalo Ribeiro	1989		
		Cristiano Carreira	1990		
		João Gradiz	1989		
4x400	3:28.28	João Moniz	1994	2009	2010
		Ricardo A. Fernandes	1992		
		João Leal	1991		
		Pedro Lopes	1992		

**Sub-23 Femininos**

Prova	Resultado	Atleta	Ano Nasc.	Época	Observações
100	11,92	Anna Olsson	1988	2008 2009	
200	24,28	Anna Olsson	1988	2006 2007	
400	56,57	Sofia Lavreshina	2003	2019 2020	<i>Recorde Distrital</i>
800	2:07.46	Micaela Lopes	1992	2011 2012	<i>Recorde Distrital</i>
1500	4:24.34	Andreia Pingueiro	1998	2018 2019	
3 000	9:44.97	Lília Martins	1997	2018 2019	<i>Recorde Distrital</i>
5 000	16:54.86	Marta Martins	1992	2012 2013	<i>Recorde Distrital</i>
10 000	34:17.64	Marta Martins	1992	2012 2013	<i>Recorde Distrital</i>
60 barreiras	8,83	Larissa Vieira	1995	2014 2015	
100 barreiras	14,34	Larissa Vieira	1995	2013 2014	
400 barreiras	60,71	Catarina Bastos	1986	2005 2006	<i>Recorde Distrital</i>
3000 Obstáculos	10:39.90	Carla Reis	1997	2017 2018	<i>Recorde Distrital</i>
Altura	1,73	Liliana Viana	1984	2005 2006	<i>Recorde Distrital</i>
Vara	3,80	Andreia Grácio	1996	2015 2016	<i>Recorde Distrital</i>
Comprimento	6,47	Evelise Veiga	1996	2016 2017	<i>Recorde Distrital</i>
Triplo	13,29	Evelise Veiga	1996	2016 2017	<i>Recorde Distrital</i>
Peso	16,63	Eliana Bandeira	1996	2017 2018	<i>Recorde Distrital</i>
Disco	53,94	Irina Rodrigues	1991	2007 2008	<i>Recorde Distrital</i>
Dardo	49,03	Joana Gonçalves	1983	2002 2003	<i>Recorde Distrital</i>
Martelo	68,43	Vânia Silva	1980	2001 2002	<i>Recorde Nacional</i>
3 000 Marcha	13:41.68	Vitória Oliveira	1992	2014 2015	
5 000 Marcha	24:54.14	Bruna Marques	2002	2020 2021	
10 000 Marcha	49:01.22	Vitória Oliveira	1992	2013 2014	
20 000 Marcha	1:46.18	Vitória Oliveira	1992	2013 2014	
Heptatlo	4284	Sónia Machado	1998	2014 2015	
<small>100b/Altura/Peso/200/Comp./Dardo/800 (7.08/152/10.67/26.49/5.41/26.24/2.36.40)</small>					
4x100	47,83	Jéssica Viegas	1994	2012 2013	<i>Recorde Distrital</i>
		Tatiana Rosário	1994		
		Débora Clemente	1994		
		Evelise Veiga	1996		
4x400	3:55.67	Jéssica Viegas	1994	2012 2013	<i>Recorde Distrital</i>
		Micaela Lopes	1992		
		Evelise Veiga	1996		
		Sara Martins	1992		

## Sub-23 Masculinos

Prova	Resultado	Atleta	Ano Nasc.	Época	Observações
100	10.64	Giziel Lima	1992	2013 2014	<i>Recorde Distrital</i>
200	21.69	Bruno Gualberto	1988	2006 2007	
400	48.66	Bruno Gualberto	1989	2009 2010	
800	1:51.50	Guilherme Pinto	1994	2015 2016	<i>Recorde Distrital PC</i>
1500	3:49.00	Guilherme Pinto	1994	2015 2016	
3 000	8:20.74	Ruben Brás	1986	2007 2008	
5 000	14:25.90	Ruben Brás	1986	2007 2008	
10 000	31:09.1	João Ferreira	1976	1994 1995	
<b>Maratona</b>					
110 barreiras	14.41	Bruno Gualberto	1988	2008 2009	<i>Recorde Distrital</i>
400 barreiras	51.14	Bruno Gualberto	1988	2008 2009	<i>Recorde Distrital</i>
3000 obstáculos	8:57.41	Róben Silva	1993	2013 2014	<i>Recorde Distrital</i>
Altura	2.13	Carlos Pereira	1987	2005 2006	<i>Recorde Distrital</i>
Vara	5.20	Yanis Alves	1996	2017 2018	<i>Recorde Distrital</i>
Comprimento	7.73	Miguel Marques	1995	2016 2017	<i>Recorde Distrital</i>
Triplo	15.29	Ricardo Mendes	1994	2015 2016	<i>Recorde Distrital pc</i>
Peso (7,26)	16.43	Francisco Belo	1991	2009 2010	<i>Recorde Distrital</i>
Disco (2)	48.14	Francisco Belo	1991	2009 2010	
Dardo (800gr)	61.85	Tiago Pires	1995	2018 2019	<i>Recorde Distrital</i>
Martelo (7,26)	64.82	Carlos Vicente	1988	2008 2009	<i>Recorde Distrital</i>
5 000 Marcha	22:24.89	Vitor Xavier	1986	2004 2005	
10 000 Marcha	46:43.07	Vitor Xavier	1986	2004 2005	
20 000 Marcha	1:42.38	Vitor Xavier	1986	2004 2005	
Decatlo	6630	Carlos Dinis	1977	1995 1996	<i>Recorde Distrital</i>
100/Comp/peso/alt./400/110b/disco/vara/dardo/1500 (11.68/6.72/12.90/1.82/53.45/16.87/36.27/4.0/55.44/4.46.88)					
4x100	42.35	Marco Rodrigues	1995	2013 2014	<i>Recorde Distrital</i>
		Dyllan Pedro	1995		
		Eduardo Valério	1996		
		Giziel Lima	1992		
4x400	3:20.83	Diogo Reis	1989	2008 2009	<i>Recorde Distrital</i>
		Cristiano Carreira	1990		
		Tiago Dias	1990		
		Bruno Gualberto	1988		

**Absolutos Femininos**

Prova	Resultado	Atleta	Ano Nasc.	Época	Observações
100	11,92	Anna Olsson	1988	2008 2009	
200	24,41	Anna Olsson	1988	2011 2012	
400	55,11	Joceline Monteiro	1990	2017 2018	<i>Recorde Distrital</i>
800	2:06.53	Lilian Silva	1982	2005 2006	<i>Recorde Distrital</i>
1500	4:16.06	Carla Mendes	1994	2018 2019	<i>Recorde Distrital</i>
3 000	9:33.02	Joana Ferreira	1997	2019 2020	<i>Recorde Distrital</i>
5 000	16:41.98	Susana Francisco	1981	2015 2016	<i>Recorde Distrital</i>
10 000	34:17.64	Marta Martins	1992	2012 2013	<i>Recorde Distrital</i>
Maratona	3:11,56	M.ª Paula Santos	1971	1998 1999	<i>Recorde Distrital</i>
60 barreiras	8,51	Lecabela Quaresma	1989	2017 2018	<i>Recorde Distrital</i>
100 barreiras	13,71	Lecabela Quaresma	1989	2017 2018	
400 barreiras	59,14	Leslie Delgado	1989	2015 2016	<i>Recorde Distrital</i>
3000 Obstáculos	10:39.90	Carla Reis	1997	2017 2018	<i>Recorde Distrital</i>
Altura	1,76	Lecabela Quaresma	1989	2017 2018	<i>Recorde Distrital</i>
Vara	3,80	Andreia Grácio	1996	2015 2016	<i>Recorde Distrital</i>
Comprimento	6,47	Evelise Veiga	1996	2016 2017	<i>Recorde Distrital</i>
Triplo	13,90	Lecabela Quaresma	1989	2017 2018	<i>Recorde Distrital</i>
Peso	16,63	Eliana Bandeira	1996	2017 2018	<i>Recorde Distrital</i>
Disco	53,94	Irina Rodrigues	1991	2007 2008	<i>Recorde Distrital</i>
Dardo	49,03	Joana Gonçalves	1983	2002 2003	<i>Recorde Distrital</i>
Martelo	68,82	Vânia Silva	1980	2003 2004	
3 000 Marcha	13:16:72	Vitória Oliveira	1992	2014 2015	
5 000 Marcha	23:54:86	Vitória Oliveira	1992	2014 2015	
10 000 Marcha	47:51:55	Vitória Oliveira	1992	2014 2015	
20 000 Marcha	1:41:43	Nádia Cancela	1993	2016 2017	
Heptatlo	5950	Lecabela Quaresma	1989	2017 2018	
100b/Altura/Peso/200/Comp./Dardo/800 (14.19/1.79/13.64/25.61/6.10/39.27/2.14.70)					
4x100	47,83	Jéssica Viegas	1994	2012 2013	<i>Recorde Distrital</i>
		Tatiana Rosário	1994		
		Débora Clemente	1994		
		Evelise Veiga	1996		
4x400	3:51.76	Ana Moreira	1998	2017 2018	<i>Recorde Distrital</i>
		Bruna Silva	1994		
		Carla Mendes	1994		
		Joceline Monteiro	1990		

## Absolutos Masculinos

Prova	Resultado	Atleta	Ano Nasc.	Época	Observações
100	10.37	Ancuiam Lopes	1991	2015	2016 <i>Recorde Distrital</i>
200	21.41	Ancuiam Lopes	1991	2015	2016 <i>Recorde Distrital</i>
400	47.65	Francis Ogola	1975	2000	2001
800	1:48.14	Julius Achon	1976	2000	2001
1500	3:38.23	Julius Achon	1976	2000	2001
3 000	8:04.44	Julius Achon	1976	2001	2002
5 000	14:13.85	Avelino Frias	1964	1996	1997
10 000	29:40.0	Sérgio Silva	1983	2006	2007
Maratona	2:12.59	Vitor Vasco	1970	1996	1997
110 barreiras	14.21	João Fontela	1991	2015	2016 <i>Recorde Distrital</i>
400 barreiras	51.14	Bruno Gualberto	1988	2008	2009 <i>Recorde Distrital</i>
3000 obstáculos	8:55.36	João Bernardo	1993	2017	2018
Altura	2,13	Carlos Pereira	1987	2005	2006 <i>Recorde Distrital</i>
Vara	5,20	Yanis Alves	1996	2017	2018 <i>Recorde Distrital</i>
Comprimento	7,73	Miguel Marques	1995	2016	2017 <i>Recorde Distrital</i>
Triplo	15,59	João Alexandre	1990	2015	2016
Peso (7,26)	16,67	Daniel Santiago	1996	2019	2020 <i>Recorde Distrital</i>
Disco (2)	55,26	Marco Pons	1992	2018	2019
Dardo (800gr)	61,85	Tiago Pires	1995	2018	2019 <i>Recorde Distrital</i>
Martelo (7,26)	64,82	Carlos Vicente	1988	2008	2009 <i>Recorde Distrital</i>
5 000 Marcha	21:27.93	Luis Silva	1970	2012	2013
10 000 Marcha	46:43.07	Vitor Xavier	1986	2004	2005
20 000 Marcha	1:32.41	Cristiano António	1988	2017	2018
50km Marcha	4:39.56	Cristiano António	1988	2017	2018
Decatlo	6630	Carlos Dinis	1977	1995	1996 <i>Recorde Distrital</i>
100/Comp/peso/alt./400/110b/disco/vara/dardo/1500 (11.68/6.72/12.90/182/53.45/16.87/36.27/4.17/55.44/4.46.88)					
4x100	41,59	Wilson Martins	1988	2017	2018 <i>Recorde Distrital</i>
		Samuel Remédios	1992		
		Pedro Bernardo	1991		
		Claudino Tavares	1992		
4x400	3:16.77	João Afonso	1976	2000	2001
		Telmo Correia	1982		
		Amílcar Leal	1975		
		Francis Ogola	1973		

## Veteranos Femininos

Prova	Resultado	Atleta	Ano Nasc.	Época	idade
100					
200					
400					
800					
1500	6:02.09	Sandra Faustino	1972	2017 2018	45
3 000	14:22.46	M <sup>ª</sup> Albertina Silva	1963	2016 2017	
5 000	22:49.33	Sandra Faustino	1972	2016 2017	
10 000					
Maratona					
100 barreiras					
400 barreiras					
3000 Obstáculos					
Altura					
Vara					
Comprimento					
Triplo					
Peso	6,59	Vitalina Mendes	1967	2010 2011	44
Disco					
Dardo					
Martelo					
3 000 Marcha	13:37.69	Kristina Saltanovic	1975	2017 2018	42
5 000 Marcha	26.11,56	Paula Maurício	1965	2003 2004	39
10 000 Marcha	54.01,41	Paula Maurício	1965	2003 2004	39
20 000 Marcha	1.55,23	Paula Maurício	1965	2003 2004	39
Heptatlo					
100b/Altura/Peso/200/Comp./Dardo/800					
4x100					
4x400					

## Veteranos Masculinos

Prova	Resultado	Atleta	Ano Nasc.	Época		idade
100 (manual)	12.7	Daniel Covas	1961	2008	2009	48
100 (electrónico)	12.41	Délio Paulo	1972	2017	2018	46
200	25.18	Délio Paulo	1972	2016	2017	44
400	53.79	Délio Paulo	1972	2017	2018	45
800	2:06.11	Délio Paulo	1972	2016	2017	44
1500	4:00.97	Avelino Frias	1964	1998	1999	35
3 000	8:27.67	Avelino Frias	1964	1998	1999	35
5 000	14:30.3	Avelino Frias	1964	1998	1999	35
10 000	30:50.28	Avelino Frias	1964	1998	1999	35
60 barreiras	10.01	Filipe Carvalho	1977	2012	2013	35
110 barreiras						
400 barreiras						
3000 obstáculos	10:10.76	Nataniel Lopes	1981	2016	2017	35
Altura	1,42	George Silva	1976	2012	2013	35
Vara	4,00	George Silva	1976	2011	2012	35
Comprimento	5.28	George Silva	1976	2008	2009	33
Triplo						
Peso (7.26)	10.27	Paulo Reis	1972	2008	2009	37
Disco (2)	31.06	Paulo Reis	1972	2009	2010	38
Dardo (800 grs.)						
Martelo (7.26)	31.35	Paulo Reis	1972	2009	2010	38
5 000 Marcha	21:27.93	Luis Silva	1970	2012	2013	43
10 000 Marcha						
20 000 Marcha						
Decatlo						
4x100						
4x400						