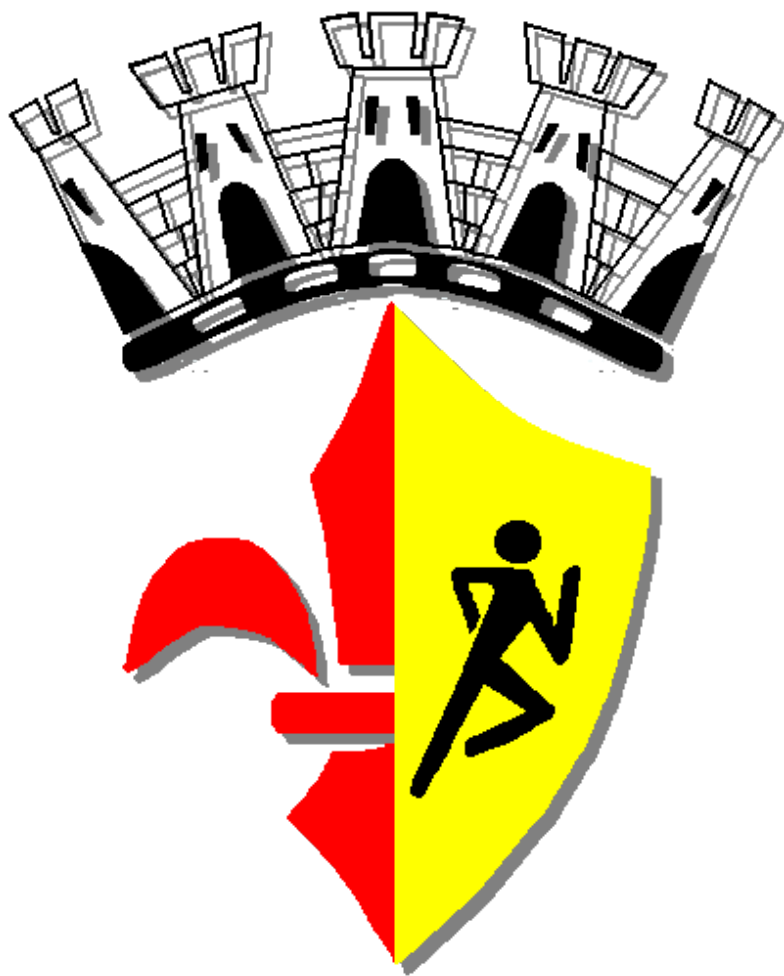


ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA



ÉPOCA 2022

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	Denis Hrabar	07	J.Vidigalense	3.10 pc	EC Pombal	23-02-2020
Comprimento	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	5.86 pc	EC Pombal	26-12-2009
Quadruplo	Denis Hrabar	07	J.Vidigalense	14.36	EM Pomba	08-07-2020
Peso (3 Kg)	David Pereira	03	CAM Grande	15.12 pc	EC Pombal	17-12-2016
Dardo (500 g)	Gabriel Cunha	07	GD Pedreiras	36.38	CNL Leiria	02-07-2020
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	Rita Santos	76	B. Anjos	1.49 pc	P. Braga	16-12-1989
Vara	Bárbara Mota	00	AC Vermoil	2.40 pc	EC Pombal	22-12-2013
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)	Beatriz Silva	09	CAM Rosa	28.97	EN Nazaré	23-04-2022
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	Isa Ferreira	06	GD Pedreiras	17.02,88	EM Pombal	29-06-20
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 EC	25-04-1992
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
	Tetratlo Catarina Rafael	77	B. Anjos	2131 pts	EN	30/06-01/07/90
	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	Nuno Cordeiro	06	J. Vidigalense	2.00.92	Lousada	25-07-2021
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.	Samuel Santos	99	J. Vidigalense	4.29.74	Lisboa	14-06-2014
	Fábio Dias	97	AC Vermoil	1.90	EM Leiria	02-07-2011
Altura	Gabriel Cunha	07	GD Pedreiras	1.90	EM Leiria	11-06-2022
Vara	Fábio Dias	97	AC Vermoil	3.70	P. Abrantes	30-06-2012
Comprimento	Gabriel Cunha	07	GD Pedreiras	6.99	V. Castelo	18-06-2022
Quadruplo	Bernardo Cunha	05	GD Pedreiras	16.28	EC Pombal	23-02-2020
Triplo	Bernardo Cunha	05	GD Pedreiras	13.36	EM Pombal	01-08-2020
Peso (4 Kg)	Denis Hrabar	07	J. Vidigalense	15.58	P. Almada	09-07-2022
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
	J. Vidigalense (2)			37.1	EMMG	23-05-2009
Clubes	J. Vidigalense (3)			37.86	EM Leiria	14-04-2007
Heptatlo	Gabriel Cunha	07	GD Pedreiras	4607 pts	Elvas	02-03/07/2022
80 m / Comp. / Dardo 6 / 100B 084 / Peso 4 / Altura / 1.000 m						
9.86 / 6.41 / 48.45 / 15.06 / 13.81 / 1.79 / 2.59.18						
660 / 677 / 566 / 696 / 717 / 619 / 672						
Tetratlo 1	Andre Petriv	03	J. Vidigalense	2492	EM Pombal	16-06-2018
	100B 084 / Altura / Peso 4 / 800 m					
	14.94 / 1.79 / 10.26 / 3.00.20					
	710 / 619 / 501 / 662					
Tetratlo 2	Francisco Silva	03	J. Vidigalense	2525	V. Castelo	07-07-2018
	80 m / Comp. / Peso 4 / 1.000 m					
	9.46 / 5.69 / 11.53 / 2.59.10					
	753 / 521 / 578 / 673					

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

(2) Ricardo Mendes (94), João Moniz (94), Dyllan Pedro (95), Artur Koschuk (94)

(3) 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	Rodrigo Agostinho	01	J. Vidigalense	37.21	EMMG	21-05-2016
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
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)	Ashely Nhunga	03	J.Vidigalense	11.86	EMMG	26-05-2018
250 M Bar (0,76)	Joana Gameiro	04	J.Vidigalense	36.06	EM Leiria	06-07-2019
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	Marta Carriço	07	Arneirense	5.76	P. Almada	09-07-2022
Quadruplo	Juliana Brites	00	J.Vidigalense	13.75	EM Pombal	21-06-2014
Triplo	Anaïs 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)	Sara Conceição	06	CA Nazaré	38.72	EMMG	02-05-2021
Martelo (3 Kg)	Jessica Galvão	95	Arneirense	49.89	CNL Leiria	11-12-2010
4.000 M Marcha	Constança Silva	04	GD Pedreiras	21.37.91	Lagoa	09-06-2019
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					
Tetratlo 1	Sofia Lavreshina	03	AC Vermoil	2190	EM Pombal	17-06-2017
	80 B / Peso 3 / Altura / 800 m 12.90 / 5.94 / 1.51 / 2.43.46 757 / 267 / 632 / 534					
Tetratlo 2	Mª Ines Teixeira	02	CAM Grande	2142	EM Pombal	17-07-2017
	80 m / Comp. / Peso 3 / 800 m 10.46 / 5.04 / 6.94 / 2.52.17 800 / 570 / 331 / 441					

(1) Daniela Ribeiro (94), Sarah Dias (95), Anaïs 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
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	Eduardo Oliveira Oleksandr	04	J.Vidigalense	7.11	Lousada	24-07-2021
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 (1)			43.60	P.Abrantes	12-06-2016
Clubes	J. Vidigalense (2)			43.65	EU Lx	09-07-2011
Estafeta Medley	J. Vidigalense (3)			2.02.67	EM Fátima	21-06-2015
Decatlo	Bernardo Cunha	05	GD Pedreiras	7050 pts	Israel	06-07-07-2022
	100m / Comp. / Peso 5 / Altura / 400 m / 110B (0,91) / Disco1,5 / Vara / Dardo 7 / 1.500					
	11.25 / 6.93 / 13.53 / 1.90 / 52.64 / 15.31 / 43.45 / 3.70 / 50.96 / 4.44.75					
	806 / 797 / 700 / 714 / 697 / 812 / 735 / 535 / 603 / 651					
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) 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 300 M	J. Vidigalense (1)			2.32.98	P.Abrantes	24-06-2007
4 x 400 M	Bairro Anjos (2)			3.32.96	Maia	24-05-1992
Hexatlo	João Afonso	76	B. Anjos	4066 pts	EN	05-06/06/93
Estafeta Sueca	J.Vidigalense (3)			2.27.24	Fontelo	01-05-2005
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

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					

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

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

(3) 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	Sofia Lavreshina	03	J.Vidigalense	25.25	EC Pombal	25-01-2020
300 M	Sofia Lavreshina	03	J.Vidigalense	39.84	EM Pombal	22-06-2019
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)	Lara Duarte	04	J.Vidigalense	44.44	Lousada	25-07-2021
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
				1.70 pc	P. Alpiarça	02-02-2008
Vara	Bárbara Mota	00	AC Vermoil	3.40	Fontelo	16-07-2005
				3.40	EM Pombal	18-06-2016
Comprimento	Eva Vital	92	Arneirense	5.98	Fontelo	30-05-2009
Triplo	Evelise Veiga Eduarda Ferreira	96 01	J.Vidigalense J.Vidigalense	5.98 pc	EC Pombal	16-02-2013
				12.28	Abrantes	25-06-2017
				12.28	Avila - Esp	01-07-2017
				12.28	Abrantes	17-06-2018
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
4 x 100 M	J. Vidigalense (1)			48.77	Lousada	24-07-2021
Estafeta Medley	J. Vidigalense (2)			2.26.72	Lousada	25-07-2021
Heptatlo	Vera Goucha	05	J.Vidigalense	4646 pts	EM Pombal	08-09/04/2022
100B(0,76) / Altura / Peso 3 / 200 m / Comp. / Dardo 6 / 800 m						
16.09 / 1.52 / 13.15 / 27.23 / 5.31 / 34.49 / 2.32.44						
703 / 644 / 737 / 693 / 645 / 561 / 663						

(1) Vera Goucha (05), Carolina Caseiro (05), Lara Duarte (04), Joana Gameiro (04)

(2) Sofia Santos (06), Carolina Gaspar (04), Carolina Castro (05), Eduarda Silva (05)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

400 M	Sofia Lavreshina	07	J. Vidigalense	56.57	EC Pombal	01-02-2020
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)	Sofia Lavreshina	03	J. Vidigalense	63.99	EMMG	25-07-2020
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)			1.48.90 pc	EC Pombal	05-01-2020
				2.52.17		
4 x 300 M	J. Vidigalense (2)			pc	P. Braga	08-02-2020
	(1) Margarida Santos (04), Joana Gameiro (04), Mariana Videira (03), Lara Duarte (04)					
	(2) Joana Gameiro (04), Lara Duarte (04), Mariana Videira (03), Sofia Lavreshina (03)					
4 x 400 M	J. Vidigalense (3)			4.07.27 pc	EC Pombal	25-01-2020
	(3) Joana Gameiro (04), Lara Duarte (04), Mariana Videira (03), Sofia Lavreshina (04)					
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		Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	21.69	EULx	29-07-2007
400 M		Luís Freitas	79	B. Anjos	47.63	Maia	18-07-1998
800 M		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	14.28	Viseu	09-07-2007
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	61.77	CNL Leiria	15-04-2017
Martelo (6Kg)		Ruben Antunes	99	J.Vidigalense	71.85	Vagos	30-06-2018
10.000 M Marcha		José Silva	84	B. Anjos	45.26.95	Debrecen	14-07-2001
10Km Marcha (Est)		José Silva	84	B. Anjos	44.32	Rio Maior	15-04-2000
4 x 100 M		J.Vidigalense (1)			42.52	Viana Castelo	19-06-2021
4 x 400 M		Bairro Anjos (2)			3.22.86	Fontelo	13-06-1998
Decatlo		Diogo Meneses	02	J. Vidigalense	6699 pts	EM Leiria	31/7-1/8-2021
100 m / Comp. / Peso 6 / Alt. / 400 / 110B / Disco 1.75 / Vara / Dardo8 / 1.500							
11.22 / 6.58 / 12.20 / 1.87 / 52.79 / 15.57 / 35.16 / 4.40 / 44.23 / 4.54.78							
812 / 716 / 619 / 687 / 691 / 782 / 567 / 731 / 504 / 590							

(1) Francisco Silva (03), Diogo Meneses (02), Eduardo Oliveira (04), João Calhau (02)

(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
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
20Km Marcha (Est)	Gonçalo Fonseca	79	B. Anjos	1.37:42	Cacia	08-02-1998
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	Joana Carlos	99	J.Vidigalense	11.96	Braga	21-07-2018
200 M	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	25.01	1º Maio / Braga	10-06-2001
400 M	Sofia Lavreshina	03	J.Vidigalense	55.14	Maia	26-06-2021
800 M	Sofia Duarte	01	J.Vidigalense	2.12.57	EC Pombal	01-03-2020
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
100 M Bar (0,84)	Eva Vital	92	Arneirense	13.66	EM Leiria	21-06-2009
400 M Bar (0,76)	Sofia Lavreshina	03	J.Vidigalense	58.96	Tallinn	16-07-2021
3.000 M Obst.	Filipa Eutiquio	96	J.Vidigalense	11.16.36	EM Fátima	31-05-2014
Altura	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	1.70 pc	EC Pombal	13-01-2008
	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	1.70 pc	P. Alpiarça	02-02-2008
Vara	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.62	EM Leiria	03-06-2006
				3.62	E. Seia	22-07-2006
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	Bruna Marques	02	J.Vidigalense	48.42.42	Viana Castelo	19-06-2021
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)			3.57.90	EC Pombal	16-02-2020
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) Lara Duarte (04), Sofia Duarte (01), Mariana Vidinha (04), Sofia Lavreshina (03)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS NACIONAIS

100 Jardas	Cátia Ferreira	83	J. Vidigalense	11.49	EULx	19-02-2000
300 m	Sofia Lavreshina	03	J. Vidigalense	39.84	EM Pombal	22-06-2019
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
5.000 M	Madalena Carriço	79	B. Anjos	17.19.33	EMC	20-07-1997
4 x 200 M	J. Vidigalense (3)			1.43.92	EC Pombal	20-01-2013
Estafeta Sueca	J. Vidigalense (4)			2.25.37	Fontelo	01-05-2005
3.000 M Marcha	Bruna Marques	02	J. Vidigalense	13.27.61	Guimarães	03-07-2021
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) Jéssica Viegas (94), Tatiana Rosério (94), Débora Clemente (94), Evelise Veiga (96)						
(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		Bruno Gualberto	88	J. Vidigalense	21.69	EULx	29-07-2007
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
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		Yanis Alves	96	J.Vidigalense	5.20	França	27-06-2018
Comprimento		Miguel Paim Marques	95	J.Vidigalense	7.73 pc	Amesterdão Holanda	28-01-2017
Triplo		Miguel Paim Marques	95	J.Vidigalense	15.55 pc	Lx – CAR	07-01-2017
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)		Tiago Pires	98	J.Vidigalense	61.85	CNL Leiria	27-07-2019
Martelo (7.260 Kg)		Carlos Vicente	88	J.Vidigalense	64.82	CNL Leiria	21-02-2009
10.000 M Marcha		Hélder Santos	96	LMA-L	44.31.63	EM Pombal	01-07-2017
20Km Marcha		Hélder Santos	96	LMA-L	1.27:00	Polónia	16-07-2017
(Estr)							
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	Anna Olsson	88	J.Vidigalense	11.92	Viseu	04-07-2009
200 M	Anna Olsson	88	J.Vidigalense	24.48	Seixal	26-07-2009
400 M	Sofia Lavreshina	03	J.Vidigalense	55.14	Maia	26-06-2021
800 M	Micaela Lopes	92	J.Vidigalense	2.07.46	E. Luso	22-07-2012
1.500 M	Andreia Pingueiro	98	J.Vidigalense	4.24.34	Braga	29-06-2019
3.000 M	Marta Martins	92	J.Vidigalense	9.46.11 pc	EC Pombal	10-02-2103
5.000 M	Lilia Martins	97	J.Vidigalense	16.51.69	EULx	10-06-2019
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)	Sofia Lavreshina	03	J.Vidigalense	58.96	Tallinn Espanha	16-07-2021
3.000 M Obst. Altura	Carla Reis	97	J.Vidigalense	10.39.90	Pallafrugel	26-05-2018
Vara	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	1.73 pc	E. Luso	11-02-2006
Comprimento	Andreia Grácio	96	J.Vidigalense	3.80	Maia	26-06-2016
Triplo	Evelise Veiga	96	J.Vidigalense	6.47	EM Pombal	01-07-2017
Peso (4 Kg)	Evelise Veiga	96	J.Vidigalense	13.29	Polonia	13-07-2017
Disco (1 Kg)	Evelise Veiga	96	J.Vidigalense	16.63	Lisboa	29-06-2018
Dardo (600 g)	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	53.94	CNL Leiria	01-03-2008
Martelo (4 Kg)	Joana Gonçalves	83	J.Vidigalense	49.03	EULx	08-06-2003
10.000 m Marcha	Vânia Silva	80	J.Vidigalense	68.43	Madrid	03-07-2002
20Km Marcha (Estr)	Bruna Marques	02	J.Vidigalense	47.16.50	EM Leiria	25-06-2022
4 x 100 M	Daniela Cardoso	91	LMA-L	1:40.41	Corunha	01-06-2013
4 x 400 M	J. Vidigalense (1)			47.83	EM Fátima	06-07-2013
Heptatlo	J.Vidigalense (2)			3.53.32	Maia	26-07-2016
	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	Ancuiam Lopes	91	J. Vidigalense	21.41	Meru	05-06-2016
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	Yanis Alves	96	J. Vidigalense	5.20	Lingolsheim	27-06-2018
Comprimento	Miguel Marques	95	J. Vidigalense	7.73 pc	Amesterdão Holanda	28-01-2017
Triplo	Carlos Calado	75	B. Anjos	16.58 pc	Espanha	20-02-2005
Peso (7,260 Kg)	Daniel Santiago	95	J. Vidigalense	16.67	Braga	23-02-2020
Disco (2 kg)	Paulo Bernardo	74	B. Anjos	60.61	EULx	24-07-2005
Dardo (800 g)	Tiago Pires	98	J. Vidigalense	61.77	CNL Leiria	15-04-2017
Martelo (7,260 Kg)	Miguel Carreira	96	CAM Grande	69.45	VN Cerveira	10-07-2022
10.000 M Marcha	Hélder Santos	96	LMA-L	43.53.43	Maia	26-06-2021
20Km Marcha (Estr)	Hélder Santos	96	LMA-L	1.27.00	Bydgoszcz	16-07-2017
35Km Marcha Estr	Hélder Santos	96	LMA-L	2:38.14	Lepe Espanha	30-01-2022
50Km Marcha (Estr)	Helder Santos	96	LMA-L	4:07.27	Podebrady	16-05-2021
4 x 100 M	J. Vidigalense (1)			41.59	Braga	21-07-2018
4 x 400 M	J. Vidigalense (2)			3.18.15	Braga	22-07-2018
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) Wilson Martins (88), Samuel Remédios (92), Pedro Bernardo (89), Cláudio Tavares (92),

(2) Rafael Ramusga (00), Milton Hassany (90), Tiago Freire (94), Claudino Tavares (92)



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	1.05.09	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)			1.30.44 pc	N. Espinho	07-02-2010
Estafeta Sueca	J. Vidigalense (4)			1.59.16	Fontelo	01-05-1995
5.000 m Marcha	Pedro Santos	92	J.Vidigalense	21.09.42 pc	EC Pombal	21-02-2019
10KmMarcha (Estr)	José Silva	84	B. Anjos	44.32	Rio Maior	15-04-2000
20.000 m Marcha (Pista)	Hélder Santos	96	LMA-L	1.27:05.53	Leiria	28-07-2021

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

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

RCORDES ABSOLUTOS FEMININOS – AR LIVRE

100 M	Anna Olsson	88	J.Vidigalense	11.92	Viseu	04-07-2009
200 M	Anna Olsson	88	J.Vidigalense	24.41	EULx	08-07-2012
400 M	Joceline Monteiro	90	J.Vidigalense	55.11	Braga	21-07-2018
800 M	Carla Mendes	94	J.Vidigalense	2.05.76	Barcelona	17-07-2019
1.500 M	Carla Mendes	94	J.Vidigalense	4.16.06	Huelva – ESP	20-06-2019
5.000 M	Susana Francisco	91	J.Vidigalense	16.41.98	Maia	26-06-2016
10.000 M	Joana Ferreira	97	J.Vidigalense	34.06.47	Coimbra	10-04-2021
100 M Bar (0,84)	Eva Vital	92	Arneirense	13.66	EM Leiria	21-06-2009
400 M Bar (0,76)	Sofia Lavreshina	03	J.Vidigalense	58.96	Tallinn	16-07-2021
3.000 M Obst.	Lilia Martins	97	J.Vidigalense	10.32.99	Guimarães	03-07-2021
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	6.47	EM Pombal	01-07-2017
Triplo	Lecabela Quaresma	89	J.Vidigalense	13.90	Sotteville	17-07-2018
Peso (4 Kg)	Eliana Bandeira	96	J.Vidigalense	16.63	Lisboa	20-06-2018
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	Rio de Janeiro	15-05-2016
20Km Marcha (Est)	Susana Feitor	75	LMA-L	1:33.34	Batalha	27-02-2016
4 x 100 M	J. Vidigalense (1)			47.83	EM Fátima	06-07-2013
4 x 400 M	J.Vidigalense (2)			3.51.76	Braga	22-07-2018
Maratona	Sara Brito	70	CA Barreira	3:07.27	Porto	03-11-2013
Heptatlo	Lacabela Quaresma	89	J.Vidigalense	5950 pts	Berlim	10-11/8/2018
100 B / Alt. / Peso 4 / 200 m / Comp. / Dardo 6 / 800 m						
14.19 / 1.79 / 13.64 / 25.61 / 6.10 / 39.27 / 2.14.70						
952 / 966 / 770 / 832 / 880 / 653 / 894						

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

(2) Ana Moreira (98), Bruna Silva (94), Carla Mendes (94), Joceline Monteiro (90)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

100 Jardas	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	11.49	EULx	19-02-2000
300 M	Sofia Lavreshina	03	J.Vidigalense	39.84	EM Pombal	22-06-2019
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
300 M Bar (0,76)	Catarina Bastos	86	J.Vidigalense	43.9	EULx	22-04-2006
3.000 M	Joana Ferreira	97	J.Vidigalense	9.33.02	EULx	08-08-2020
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	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	50.12		19-05-2001
20.000 m Marcha	Joana Pontes	00	LMA-L	1:38.10.00	Leiria	28-07-2021
Milha	Anais Silva	97	J.Vidigalense	5.14,60	Angola-USA	17-02-2017

(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 (0.76)	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
	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
Altura	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	5.86	EC Pombal	26-12-2009
Comprimento	Guilherme Dias	01	J.Vidigalense	12.39	EC Pombal	09-03-2013
Quadruplo	Denis Hrabar	07	J.Vidigalense	3.10	EC Pombal	23-02-2020
Vara	David Pereira	03	CAM Grande	15.12	EC Pombal	17-12-2016
Peso (3 kg)	Rodrigo Lopes	01	GAC Vento	11.14,6	EC Pombal	08-12-2012
2.000 Marcha	Gabriel Cunha	07	GD Pedreiras	1528 pts	EC Pombal	09-02-2020
Triatlo Técnico	60 B (0,76) / Peso 3 / Comp. 9.89 / 11.59 / 5.01 562 / 582 / 384					

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

Triatlo						
60m /Peso3 /Comp.	Alexandre Costa	86	J.Vidigalense	1171 pts	P. Braga	23-01-1999
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
	Sarah Dias	95	J.Vidigalense	20.18		01-03-2008
150 m	Joana Carlos	99	J.Vidigalense	19.8	EC Pombal	22-12-2012
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	Barbara Mota	00	AC Vermoil	2.40	EC Pombal	22-12-2013
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	MI Nazaré	1221 pts	P. Aveiro	08-01-1995
4 x 150 m	AC Vermoil (1)			1.27,8	EC Pombal	18-12-2010
	Cláudia Freire (98), Esmeralda Marques (97), Stefany Oliveira (97), Manuela Martins (98)					

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	Tiago Silva	04	GA Caranguejeira	4.19,52	EC Pombal	22-12-2019
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	Gabriel Cunha	07	GD Pedreiras	6.47	EC Pombal	11-12-2021
Quadruplo	Bernardo Cunha	04	GD Pedreiras	16.28	EC Pombal	23-02-2020
Triplo	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	13.15	EC Pombal	18-12-2011
Peso (4 kg)	David Pereira	03	CAM Grande	15.03	EC Pombal	25-02-2018
3.000 Marcha	Bruno Pedro	93	GAC Vento	14.35,77	EC Pombal	27-01-2008
Triatlo Técnico	Gabriel Cunha	07	Gd Pedreiras	2117pts	Alpiarça	06-03-2022

60B (0.84) / Comp. / Peso 4

9.03 / 6.27 / 14.06

739 / 646 / 732

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

300 m	Francisco Silva	03	J.Vidigalense	37.59	EC Pombal	09-12-2017
1.000 m	Rafael Plamadeala	02	CA Nazare	3.13.63	EC Pombal	19-12-2015
Triatlo Opc. 60m bar. /Peso4 /Alt.	Fábio Dias	96	AC Vermoil	1794 pts	EC Pombal	01-01-2011
Pentatlo 60/ Comp /Peso4 60B / Alt.	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense	2465 pts	P. Aveiro	06-07/01/96

RECORDES INICIADOS FEMININOS - PC

60 m	Beatriz Castelhana	05	Arneirense	7.87	EC Pombal	23-02-2020
250 m	Joana Carlos	99	J.Vidigalense	34.09	EC Pombal	28-12-2014
800 m	Mariana Vidinha	04	J.Vidigalense	2.22.62	EC Pombal	16-03-2019
1.500 m	Eduarda Silva	05	J.Vidigalense	4.55.09	EC Pombal	26-12-2020
60 Bar (0,76)	Eva Vital	92	Arneirense	8.90*	P. Alpiarça	24-02-2007
				9.09	P. Alpiarça	27-01-2007
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	Sofia Quintino	05	Arneirense	13.36	EC Pombal	23-02-2020
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	Rita Vazão	99	GD Pedreiras	16.21.20	EC Pombal	20-12-2014
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						
651 / 773 / 484						

*) barreiras de juvenis femininos

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

300 m (man.)	Ana Queiroz Alves	94	J.Vidigalense	43.7	EC Pombal	05-12-2009
300 m elect	Laura Ramos	02	CPRAB	44.21	EC Pombal	14-01-2017
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	Eduardo Oliveira	00	B. Anjos	4.06.40	EC Pombal	16-12-2017
3.000 m	Tiago Silva	04	GA	8.37.07	EC Pombal	11-12-2021
			Caranguejeira			
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	Rui M. Marques	98	GAU Bajouca	4.15	P. Braga	07-02-2015
Comprimento	André Pimenta	01	J. Vidigalense	6.95	EC Pombal	03-02-2018
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)			1.35.51	P. Braga	08-02-2015
Triatlo Técnico 60 B/Peso5/Altura	Kevin Wilson	90	B. Anjos	2155 pts	P. Alpiarça	03-02-2007
Heptatlo	Bernardo Cunha	05	GD Pedreiras	4791 pts	Madrid	01-02-03-2022
60 m / Comp / Peso 5 / Altura / 60B (0,91) / Vara / 1.000 m						
7.34 / 6.39 / 12.42 / 1.63 / 8.68 / 3.85 / 3.08.07						
765 / 673 / 632 / 740 / 818 / 576 / 587						

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

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	Sofia Lavreshina	03	J. Vidigalense	25.25	EC Pombal	25-01-2020
300 m	Sofia Lavreshina	03	J.Vidigalense	39.85	P. Braga	09-02-2020
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	09-02-2014
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	Bárbara Mota	00	AC Vermoil	3.20	EC Pombal	08-01-2017
Comprimento	Evelise Veiga	96	J. Vidigalense	5.98	EC Pombal	16-02-2013
Triplo	Eduarda Ferreira	01	J.Vidigalense	12.23	EC Pombal	18-02-2018
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)			1.48.90	EC Pombal	05-01-2020
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) Margarida Santos (04), Joana Gameiro (04), Mariana Vidinha (04), Lara Duarte (04)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

400 m	Sofia Lavreshina	03	J.Vidigalense	56.57	EC Pombal	01-02-2020
Milha	Mariana Cordeiro	96	CAM Grande	5.31.54	EC Pombal	09-03-2013
4 x 300 m	J. Vidigalense (2)			2.52.17	Braga	08-02-2020
	(2) Joana Gameiro (04), Lara Duarte (04), Mariana Videira (03), Sofia Lavreshina (03)					
4 x 400 m	J.Vidigalense (3)			4.04.27	EC Pombal	25-01-2020
	(3) Joana Gameiro (04), Lara Duarte (04), Mariana Videira (03), Sofia Lavreshina (03)					
Triatlo 60m/Peso 3/Altura	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	1956 pts	P. Braga	29-01-2000
Pentatlo 60m/Comp/Peso 3 60 B 0.76/Altura	Catarna Rafael	77	B. Anjos	3159 ts	P. Aveiro	067/02/1993



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	Miguel Silva	00	J.Vidigalense	1.55.76	EC Pombal	03-03-2019
1.500 m	Ricardo A. Fernandes	91	J.Vidigalense	3.59.96	N. Espinho	06-02-2010
3.000 m	Tiago Silva	04	GA Caranguejeira	8.37.07	EC Pombal	11-12-2021
60 Bar (1,00)	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	8.29	N. Espinho	11-02-2006
Altura	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.13	N. Espinho	25-02-2006
Vara	Duarte Eusebio	97	J. Vidigalense	4.50	Braga	14-02-2016
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 200 m	J.Vidigalense (1)			1.32.18	N. Espinho	23-02-2008
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) Rafael Soares (81), Gonçalo Ribeiro (89), Miguel Martins (90), Cristiano Carreira (90)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

300 m	João Moniz	94	J.Vidigalense	36.22	EC Pombal	20-02-2011
60 Bar (1,06)	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	8.47	N. Espinho	26-02-2006
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 400 m	B. Anjos (2)			3.27.03	N. Espinho	01-03-1998

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

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	Sofia Lavreshina	03	J.Vidigalense	56.57	EC Pombal	01-02-2020
800 m	Sofia Duarte	01	J.Vidigalense	2.12.57	EC Pombal	01-03-2020
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	20-01-2013
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), 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
300 m	Sofia Lavreshina	03	J.Vidigalense	39.85	P. Braga	09-02-2020
4 x 400 m	J.Vidigalense (2)			3.57.90	EC Pombal	16-02-2020

(2) Lara Duarte (04), Sofia Duarte (01), Mariana Vidinha (04), Sofia Lavreshina (03)



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
	Dyllan Pedro	95	J.Vidigalense	22.21	EC Pombal	21-01-2016
400 m	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	48.75	EC Pombal	28-02-2009
800 m	Cristóvão Fernandes	83	B. Anjos	1.52.74	N. Espinho	23-02-2003
1.500 m	Rúben Silva	93	J.Vidigalense	3.50.56	EC Pombal	25-01-2015
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
	Yanis Alves	96	J.Vidigalense	4.80		03-03-2018
Comprimento	Miguel Marques	95	J.Vidigalense	7.73	Amesterdão	28-01-2017
Triplo	Miguel Marques	95	J.Vidigalense	15.55	CAR-Jamor	07-01-2017
Peso (7260 kg)	Adriano Lopes	91	J.Vidigalense	15.84	N. Espinho	19-02-2012
5.000 m Marcha	Bruno Pedro	93	GAC Vento	21.16.56	EC Pombal	11-01-2014
4 x 400 m	J. Vidigalense (1)			3.22.00	EC Pombal	31-01-2010
	(1) Cristiano Carreira (90), Pedro Lopes (92), Diogo Reis (89) , 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 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)



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	Sofia Lavreshina	03	J.Vidigalense	56.57	EC Pombal	01-02-2020
800 m	Micaela Lopes	92	J.Vidigalense	2.12.15	EC Pombal	23-02-2014
1.500 m	Carla Mendes	94	J. Vidigalense	4.30.45	EC Pombal	20-02-2016
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	Andreia Gracio	96	J.Vidigalense	3.65	EC Pombal	27-02-2016
Comprimento	Evelise Veiga	96	J. Vidigalense	6.23	EC Pombal	18-02-2017
Triplo	Evelise Veiga	96	J. Vidigalense	12.94	EC Pombal	26-02-2017
Peso (4 kg)	Eliana Bandeira	96	J.Vidigalense	15.73	EC Pombal	03-03-2018
3.000 m Marcha	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	13.34.36	P. Braga	17-02-1996
4 x 400 m	J.Vidigalense (1)			4.04.89	EC Pombal	10-02-2013
	(1) Evelise Veiga (96), Jessica Viegas (94), Bruna Silva (94) Maria Martins (95)					
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	Sofia Lavreshina	03	J. Vidigalense	39.85	P. Braga	09-02-2020
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	Pedro Bernardo	89	J.Vidigalense	22.17	EC Pombal	21-02-2016
400 m	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	48.75	EC Pombal	28-02-2009
800 m	Guilherme Pinto	94	J.Vidigalense	1.51.50	EC Pombal	27-02-2016
1.500 m	João Bernardo	93	J.Vidigalense	3.49.17	EC Pombal	20-02-2019
3.000 m	Avelino Frias	64	J.Vidigalense	8.12.11	P. Braga	16-02-1997
60 Bar (1,06)	Samuel Remedios	92	J.Vidigalense	7.98	EC Pombal	11-02-2018
Altura	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.13	N. Espinho	25-02-2006
Vara	Samuel Remedios	92	J.Vidigalense	5.00	EC Pombal	11-02-2018
Comprimento	Miguel Marques	95	J.Vidigalense	7.73	Amesterdão	28-01-2017
Triplo	Carlos Calado	75	B. Anjos	16.58	Espanha	20-02-2005
Peso (7260 kg)	Daniel Santiago	95	J.Vidigalense	16.67	Braga	23-02-2020
5.000 m Marcha	Pedro Santos	92	J.Vidigalense	21.09.42	EC Pombal	09-02-2019
4 x 400 m	J.Vidigalense (1)			3.20.41	EC Pombal	18-02-2018
Heptatlo	Samuel Remedios	92	J.Vidigalense	5980 pts	EC Pombal	10-11/02/2018
60 m / Comp. /Peso 7 / Altura / 60B 1,06 / Vara / 1.000 m						
6.92 / 7.52 / 13.70 / 2.03 / 7.98 / 5.00 / 2.57.33						
911 / 940 / 710 / 831 / 987 / 910 / 691						

(1) Claudino Tavares (92), Tiago Freire (94), Joao Bernardo (93) , Milton Hassany (90)

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	Sofia Lavreshina	03	J. Vidigalense	56.57	EC Pombal	01-02-2020
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	Joana Ferreira	97	J. Vidigalense	9.35.91	P. Braga	23-02-2020
60 Bar (0,84)	Lecabela Quaresma	89	J. Vidigalense	8.51	Birmingham	03-03-2018
Altura	Lecabela Quaresma	89	J.Vidigalense	1.76	Birmingham	02-03-2018
Vara	Andreia Gracio	96	J.Vidigalense	3.65	Ec Pombal	27-02-2016
Comprimento	Evelise Veiga	96	J.Vidigalense	6.23	EC Pombal	18-02-2017
Triplo	Evelise Veiga	96	J. Vidigalense	12.94	EC Pombal	26-02-2017
Peso (4 kg)	Eliana Bandeira	96	J.Vidigalense	15.73	EC Pombal	03-03-2018
3.000 m Marcha	Daniela Cardoso	91	LMA-L	12.59.15	EC Pombal	14-02-2015
4 x 400 m	J.Vidigalense (1)			3.56.31	EC Pombal	22-02-2015
Pentatlo	Lecabela Quaresma	89	J.Vidigalense	4424 pts	Birmingham	02-03-2018

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

8.51 / 1.76 / 14.12 / 6.01 / 2.19.85

1015 / 928 / 802 / 853 / 826

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

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

300 m	Sofia Lavreshina	03	J. Vidigalense	39.85	P. Braga	09-02-2020
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)



