

RECORDES REGIONAIS AR LIVRE

MASCULINOS

ATUALIZADO A 16 DE JULHO DE 2026

INFANTIS (SUB 14)					
60 METROS	8.06	VALDEMAR DANTAS	ADCL	25/11/17	VIANA DO CASTELO
60 M BARR 76CM	*9.61 PC	SÉRGIO PEREIRA	ADCL	27/12/03	BRAGA
150M	19.45	VALDEMAR DANTAS	ADCL	25/11/17	VIANA DO CASTELO
600M	1:38.10	RICARDO PEDRA	CAOV	09/05/15	MELGAÇO
1000 METROS	2:53.52 PC	DIOGO DANTAS	CAAV	18/12/10	BRAGA
4X60M	33.17	SELEÇÃO DISTRITAL	AAVC	07/07/91	VISEU
3000 MX	15:15.4	FLÁVIO SILVA	GDEN	22/05/05	VIANA DO CASTELO
ALTURA	1.58	SIMÃO REGO	CAM-VC	30/04/22	VILA POUCA DE AGUIAR
COMPRIMENTO	5.31	SÉRGIO PEREIRA	ADCL	13/07/03	VIANA DO CASTELO
VARA	2.30	ALCINDO MARTINS	CAOV	25/06/03	VIANA DO CASTELO
QUADRUPLA	13.71	HUGO GOMES	ADCL	07/05/22	VIANA DO CASTELO
VARA EM DISTÂNCIA	3.66	LEONARDO MARTINS	ADB	29/03/25	VIANA DO CASTELO
DARDO 500GR	45.59	VALDEMAR DANTAS	ADCL	04/07/18	CERVEIRA
PESO 3KGS	14.04	VALDEMAR DANTAS	ADCL	12/07/18	CERVEIRA
DISCO 750GR	36.39	VALDEMAR DANTAS	ADCL	27/05/18	VIANA DO CASTELO
MARTELO 3KGS	40.57	JOÃO VENADE	ADCL	10/06/01	VIANA DO CASTELO
TRIATLO AL	1342	VALDEMAR DANTAS	ADCL	10/02/18	VIANA DO CASTELO
TETRATLO	1796	LEONEL MIRANDA	ADCA	27/04/03	ABRANTES
PENTATLO	2629	VALDEMAR DANTAS	ADCL	08/04/18	VIANA DO CASTELO
INICIADOS (SUB 16)					
80 METROS	9.40	NUNO PEREIRA	EDV	05/05/01	VIANA DO CASTELO
	9.3 M	TIAGO PEIXOTO	CAM	27/06/13	VIANA DO CASTELO
250 METROS	30.70	JOÃO NUNO MACIEL	CAM	06/07/10	VIANA DO CASTELO
300 METROS	36.90	NUNO PEREIRA	EDV	05/06/01	LEIRIA
600 METROS	1:28.68	JOÃO RAMOS	CAAV	12/07/07	VIGO
800 METROS	2:01.43	RICARDO PEDRA	CAOV	13/06/17	VIANA DO CASTELO
1000 METROS	2:40.22	GONÇALO AMORIM	CAAV	04/06/17	BRAGA
1500 METROS	4:09.33	ISIDRO PEREIRA	ADCL	22/06/02	GUIMARÃES
100 M BARR 84CM	13.68	NUNO PEREIRA	EDV	26/05/01	VIANA DO CASTELO
250M BARR 76CM	35.55	EDUARDO LIMA	CAM	23/07/11	LISBOA
300M BARR 76CM	40.58	NUNO PEREIRA	EDV	06/06/01	LEIRIA
1500M OBST.	4:29.46	RICARDO PEDRA	CAOV	29/05/17	VIANA DO CASTELO
4X80M	38.53	VASCO ROCHA RICARDO MACHADO PEDRO AFONSO DIOGO SILVA	SELEÇÃO AAVC	06/06/15	BRAGA
3000 MX	20:11.33	JAIME VIDEIRA	AAVC	31/05/26	ALBUFEIRA
4000 MX	19:29.5 M	FLÁVIO SILVA	GDEN	23/06/07	ABRANTES
ALTURA	1.84	FÁBIO VERDE	ADA	21/12/08	ARCOS DE VALDEVEZ
COMPRIMENTO	6.15	DANIEL PENELA	CAOV	11/06/23	VIANA DO CASTELO
VARA	3.00	DINIS LIQUITO	CAM-VC	06/06/26	SEIXAL
TRIPLO	12.88	NUNO PEREIRA	EDV	12/07/01	VIANA DO CASTELO
QUADRUPLA	14.79	GONÇALO PEREIRA	CAOV	25/07/20	LOUSADA
PESO 4KGS	15.40	VALDEMAR DANTAS	ADCL	29/07/20	VN CERVEIRA

DARDO 600GR	48.37	VALDEMAR DANTAS	ADCL	29/12/20	VN CERVEIRA
DISCO 1KG	48.88	JOSÉ GONÇALVES	ADCL	25/07/12	VN CERVEIRA
MARTELO 4KGS	60.64	JOÃO VENADE	ADCL	10/05/03	VIANA DO CASTELO
TRIATLO AL	1878	SÉRGIO PEREIRA	ADCL	02/01/05	VIANA DO CASTELO
HEPTATLO	3294	EDUARDO LIMA	CAM	08/05/11	GUIMARÃES
OCTATLO	3319	DINIS LIQUITO	CAM	05/04/26	VIANA DO CASTELO
JUVENIS (SUB 18)					
100 METROS	11.07	NUNO PEREIRA	IND	28/07/03	PARIS
200 METROS	22.47	NUNO PEREIRA	IND	18/06/03	MAIA
300 METROS	36.20	FLÁVIO SILVA	CAM	04/06/17	BRAGA
400 METROS	52.95	MARTIM SÁ	CYCL	10/05/26	VIANA DO CASTELO
800 METROS	1:54.84	RICARDO PEDRA	CAM	29/05/19	BRAGA
1000 METROS	2:33.26	RICARDO PEDRA	CAM	28/12/19	BRAGA
1500 METROS	4:00.90	DIOGO LOURENÇO	CAOV	27/06/09	LUSO
3000 METROS	8:52.73	DIOGO LOURENÇO	CAOV	20/12/09	BRAGA
110 M BARR 91CM	14.77	DANIEL PENELA	CAOV	29/06/25	BEJA
300 M BARR 84CM	40.57	FLÁVIO SILVA	CAM	11/07/17	ARCOS DE VALDEVEZ
400M BARR 84CM	59.60	AFONSO RODRIGUES	ACDAV	15/0726	BRAGA
2000M OBST	5:56.60	DIOGO LOURENÇO	CAOV	28/06/09	LUSO
4X100M	45.00	GABRIEL AMORIM LUÍS MATOS SAMUEL VIANA EUGÉNIO MENDES	CAOV	23/07/18	VAGOS
4X300M	2:35.27	ADEMAR MARQUES GIL AZEVEDO JOÃO PARRA JOÃO MACIEL	CAM	30/06/11	VIANA DO CASTELO
3000 MX	13:57.57	LUCAS SANTOS	AAVC	31/05/26	ALBUFEIRA
5000 MX	22:40.0 M	FLÁVIO SILVA	CAOV	25/04/09	ARCOS DE VALDEVEZ
ALTURA	2.00	MARCOS MAIO	ADA	19/07/14	GUIMARÃES
ESTAFETA MEDLEY	2:16.88	RAFAELA FERREIRA MARTIM SÁ BEATRIZ FREITAS JOÃO PEREIRA	AAVC	31/05/26	ALBUFEIRA
COMPRIMENTO	6.53	JOÃO MORADO	CAAV	10/06/18	BRAGA
VARA	3.45	GABRIEL MENEZES	CAOV	17/06/23	ALMADA
TRIPLO	13.40	HÉLDER AMORIM	EDV	11/06/95	MONTE GORDO
PESO 4KGS	21.30	HUGO CASAÑAS	ADCL	20/07/24	ESPAÑA
PESO 5KGS	16.79	CRISTOPHE CORREIA	ADCL	08/12/07	VN CERVEIRA
DISCO 1.5KG	55.62	HUGO CASAÑAS	ADCL	19/06/24	ESPAÑA
DARDO 700GR	55.78	VALDEMAR DANTAS	ADCL	18/06/22	VIANA DO CASTELO
MARTELO 5KGS	65.98	JAVIER CID	ADCL	03/06/26	VN CERVEIRA
TRIATLO AL	1984	VALDEMAR DANTAS	ADCL	05/03/22	VIANA DO CASTELO
OCTATLO A.C.	4781	JONHY MACHADO	ADA	06/04/08	MELGAÇO
OCTATLO C.N.	3627	NUNO PEREIRA	EDV	11/05/02	BRAGA
DECATLO	4780	GONÇALO ALFARO	CAOV	10/04/22	LOUSADA
JUNIORES (SUB 20)					
100 METROS	11.02	NUNO PEREIRA	CAOV	26/06/04	COVILHÃ
200 METROS	21.52	DAVID PEREIRA	CAOV	05/07/26	RAMALDE
400 METROS	47.30	AFONSO CONCEIÇÃO	CAOV	06/06/26	SALAMANCA
800 METROS	1:49.82 PC	HÉLIO GOMES	CAC	08/03/03	ESPINHO
1000 METROS	2:27.39 PC	HÉLIO GOMES	CAC	28/12/02	BRAGA

1500 METROS	3:52.36 PC	HÉLIO GOMES	CAC	27/12/03	BRAGA
3000 METROS	8:32.50 PC	DIOGO LOURENÇO	CAOV	16/01/11	BRAGA
5000 METROS	14:55.07	JOSÉ ROCHA	CAM	03/05/95	MAIA
10000 METROS	31:13.40 M	JOSÉ ROCHA	CAM	13/03/89	BRAGA
110 M BARR 1M	14.77	DANIEL PENELA	CAOV	29/06/25	BEJA
400 M BARR 91CM	54.47	FILIFE NOVO	CAC	17/07/04	UISEU
4X100M	45.00	GABRIEL AMORIM LUÍS MATOS SAMUEL VIANA EUGÉNIO MENDES	CAOV	23/07/18	VAGOS
4X400M	3:30.79	JOSÉ LOPES JOSÉ ROCHA RUI LOUREIRO PAULO FAGUNDES	GEICE	07/07/91	UISEU
3000 OBST.	9:08.25	DIOGO LOURENÇO	CAOV	12/06/11	BRAGA
10000M MX	45:39.76	BRUNO REIS	CAOV	16/06/01	MAIA
20000 M MX	1:43.53	BRUNO REIS	CAOV	17/02/01	UISEU
ALTURA	2.01 PC	JOEL PEREIRA	CAOV	08/02/04	BRAGA
COMPRIMENTO	7.22	GASPAR ARAÚJO	CAOV	19/08/00	UISEU
VARA	3.70	PEDRO VIEIRA	CAC	01/03/03	ALPIAR
	3.70	GABRIEL MENEZES	CAM	20/01/24	BRAGA
TRIPLO	14.82	GASPAR ARAÚJO	CAOV	01/07/00	AVEIRO
PESO 5 KGS	19.99	HUGO CASAÑAS	ADCL	23/06/24	LEIRIA
PESO 6 KGS	16.67	JORGE RODRIGUES	CAOV	19/07/02	VIANA DO CASTELO
DARDO 800GR	61.57	RICARDO CONDE	ADCL	14/07/01	MAIA
DISCO 1.750KGS	58.15	HUGO CASAÑAS	ADCL	12/04/25	VN CERVEIRA
DISCO 1500	64.51	HUGO CASAÑAS	ADCL	01/03/25	ESPANHA
DISCO 2 KGS	50.77	OLEKSANDR TVERDIKOV*	CS	20/05/06	PÓVOA
MARTELO 6 KGS	62.00	CÉLIO CRUZ	ADCL	19/07/02	VIANA DO CASTELO
DECATLO	5616	JOHNY MACHADO	ADA	23/05/12	LISBOA
SÉNIORES					
100 METROS	10.56	JOCIMAR NETO	CAM	04/07/26	MAIA
200 METROS	21.52	DAVID PEREIRA	CAOV	05/07/26	RAMALDE
400 METROS	47.30	AFONSO CONCEIÇÃO	CAOV	06/06/26	SALAMANCA
800 METROS	1:49.82 PC	HÉLIO GOMES	CAC	08/03/03	ESPINHO
1000 METROS	2:26.24	RICARDO PEDRA	CAOV	14/07/24	VIANA DO CASTELO
1500 METROS	3:42.65	RICARDO PEDRA	CAOV	19/07/25	MAIA
3000 METROS	7:59.12	RICARDO PEDRA	CAOV	22/02/25	POMBAL
5000 METROS	13:50.61	YOUSSEF EL KALAI*	CS	06/07/06	MAIA
5000 METROS	14:02.41	JOAQUIM CARDOSO	CAOV	10/06/00	BRAGA
10000 METROS	28:33.11	JOAQUIM CARDOSO	CAOV	28/06/97	MAIA
MARATONA	2:13.37	JOSÉ MOREIRA	CYCLO	14/02/10	SEVILHA
110 M BARR 1.06	13.88	USSUMANI DJUMO	CAOV	03/08/25	BRAGA
400 M BARR 91	54.12	FILIFE NOVO	CAC	15/07/06	ABRANTES
3000 M OBST	8:39.44	PAULO RIO	CAOV	02/08/98	MAIA
4X100M	42.38	ALEX QUARESMA DUARTE FERREIRA SÉRGIO CARMO JOCIMAR NETO	CAM	29/07/23	BRAGA



4X400M	3:22.26 PC	FILIFE NOVO MIGUEL SILVA RAUL VELOSO PEDRO COSTA	CAC	11/02/06	ESPINHO
ESTAFETA MEDLEY (100+200+300+400)	2:02.83 PC	JOCIMAR NETO DUARTE FERREIRA FLÁVIO SILVA SERGIO CARMO	CAM	23/07/25	LEÇA PALMEIRA
4X400M (MISTO)	3:55.48	LARA REGO SERGIO CARMO VANESSA SOUSA FLÁVIO SILVA	CAM	19/06/25	MAIA
10000 M MX	43.52.36	BRUNO REIS	CAOV	11/07/04	PÓVOA
20000 M MX	1:34:53:8	BRUNO REIS	CAOV	13/07/02	LISBOA
20KM MARCHA	1:28.25	BRUNO REIS	CAOV	02/05/04	NAUMBURG
ALTURA	2.12	PAULO GONÇALVES	CS	10/06/06	LISBOA
COMPRIMENTO	7.82	GASPAR ARAÚJO	CAC	02/08/03	SEIA
VARA	4.80 PC	ERNESTO PEREIRA	CAC	18/02/05	ESPINHO
TRIPLO	16.04 PC	GASPAR ARAÚJO	CAC	22/02/03	ESPINHO
PESO 7 KGS	15.35	JUAN CAICEDO	ADCL	21/05/26	CÓRDOBA
DARDO 800	62.61	RICARDO CONDE	CS	07/05/05	MAIA
DISCO 2KGS	64.12	JUAN CAICEDO	ADCL	21/05/26	VN CERVEIRA
MARTELO 7KGS	58.49	JOÃO VENADE	ADCL	05/07/09	VN CERVEIRA
DECATLO	5463	MIGUEL RIOS	CAOV	05/04/97	MAIA