

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO DISTRITO DE PORTALEGRE**  
**Lista de Recordes Distritais**

**RECORDES DE PORTALEGRE ABSOLUTOS**

**MASCULINOS**

**CORRIDAS**

	T.A.					
100 m	11,47	Pedro Ferreira	94	ADDC	Ponte de Sôr	16-07-2011
	10,8	António Costa	78	ACP	Quarteira	01-05-1998
200 m	23,33	António Costa	78	ACP	Lx (U)	10-06-1998
	22,8	António Costa	78	ACP	Olivença	04-07-1998
400 m	51,85	Rui Azevedo	59	CFAL	Cáceres	82
110 m Barreiras	16,67	António Costa	78	ACP	Beja	18-05-2002
400 m Barreiras	57,72	António Costa	78	ACP	Beja	03-06-1999
4 X 100 m	46,6	Selecção AADP	78		Lx (A)	29-05-1997
		André Raposo - Luis Ezequiel - Rui Rodrigues - António Costa				
	45,8	Selecção AADP			Lx (U)	29-05-1995
		Paulo Gandum - David Marrucho - Hugo Serra - António Costa				

*Em itálico os recordes com cronometragem manual, quando melhores.*

	T.A. ou T.M.					
800 m	1.58,15	Cláudio Godinho	85	CEN	Quarteira	03-05-2003
1000 m	2.36,2	Luís Pratas	82	CEN	C. Vide	02-03-2002
1500 m	3.56,89	Cláudio Godinho	85	CEN	Beja	10-05-2003
1 Milha	4.30,3	Luís Pratas	82	CEN	C. Vide	16-02-2002
2000 m	5.46,9	Vítor Cordeiro	64	ACP	Portalegre	11.12.2004
3.000 m	8.33.91	Cláudio Godinho	85	CEN	Guimaraes	13.07.2003
3.000 m Obst.	10.02.1	Luis Semedo	88	AC	Portalegre	06-06-2007
5.000 m	14.49.84	Vítor Cordeiro	64	ACP	Elvas	14-06-2003
10.000 m	30.45,4	Bruno Paixão	84	ACP	Lx (N)	27-06-2007
1 Hora	16400 m	Luís Semedo	88	ACP	Portalegre	10-12-2006
4 X 400 m	3.43,4	Selecção AADP			Portalegre	05-03-2005
		Fábio Serrano - João Guedes - Luís Pratas - Fábio Mendes				
4 X 1500 m	17.15,8	Selecção AADP			Portalegre	05-03-2005
		Licínio Canhoto - Luís Cordeiro - Bruno Paixão - Vítor Cordeiro				

**SALTOS**

ALTURA	1,90	Etson Oliveira		CPE		
COMPRIMENTO	6,70	António Costa	78	ACP	Fronteira	21-03-1998
TRIPLO	13,08	António Costa	78	ACP	Portalegre (EM)	15-06-1995
VARA	3,10	Luis Mansinho	85	CCFB	Seixal	18-05-2002
					Beja	15-06-2002

**LANÇAMENTOS**

PESO (7,26 Kg)	11,64	Vítor Rodrigues	81	EFC	C. Vide	03-07-1999
DISCO (2 Kg)	31,72	Silvério Manso	57	ACP	Açoteias	20-03-1994
MARTELO (7,26 Kg)	61,90	Dario Manso	82	Ind	Lisboa	13-09-2003
DARDO (800 g)	42,88	Artur Calado		CAOP	Portalegre	78

**COMBINADAS**

DECATLO	4932	António Costa	78	ACP	Seixal	21-04-2002
---------	------	---------------	----	-----	--------	------------

*Nota: Não foram ainda estabelecidos os seguintes recordes: Corridas - 20.000 m, 25.000 m, 30.000 m, 4 X 200 m, 4 x 800 m; Marcha - 20.000 m, 30.000 m, 50.000 m, 2 horas;*

**RECORDES DE PORTALEGRE EM PISTA COBERTA (ABSOLUTOS)**

**MASCULINOS**

**CORRIDAS**

T.A.

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO DISTRITO DE PORTALEGRE**  
**Lista de Recordes Distritais**

50 m	6,39	António Costa	78	ACP	Alpiarça	10-01-1999
60 m	7.34	António Costa	78	ACP	Espinho	13-03-1999
200 m	26,10	António Costa	78	UFD	Espinho	26-01-2008
400 m	54,74	Claudio Godinho	85	UFD	Espinho	26-01-2008
50 m Barreiras	8,4	António Costa	78	ACP	Alpiarça	28-01-1995
60 m Barreiras	9.10	António Costa	78	ACP	Braga	18-02-1996
800 m	2.12,23	Joao Relvas	90	UFD	Espinho	26-01-2008
1500 m	4.13,82	Roberto Tome	83	UFD	Espinho	26-01-2008
3000 m	9.15,42	Licínio Canhoto	71	UFD	Espinho	26-01-2008
4X400 m	3.50,44	Uniao Futebol Degolados		UFD	Espinho	26-01-2008

*Em itálico os recordes com cronometragem manual, quando melhores.*

**SALTOS**

ALTURA	1,93	Luis Ezequiel	80	ACP	P. Sor	03-01-1998
COMPRIMENTO	6,31	António Costa	78	ACP	Espinho	13-03-1999
TRIPLO	11.46	Luis Pratas	82	UFD	Espinho	26-01-2008

**LANÇAMENTOS**

PESO (7,26 Kg)	10,46	Vitor Rodrigues	81	EFC	Alpiarça	10-01-1999
----------------	-------	-----------------	----	-----	----------	------------

*Nota: Não foram ainda estabelecidos os seguintes recordes: Corridas - 1000 m,*

*1 Milha, 5000 m, 4 X 200 m, 4 X 800 m; Marcha - 5 Km Marcha;*

*Saltos - Vara; Provas Combinadas - Heptatlo*

**RECORDES DISTRITAIS ABSOLUTOS DE ESTRADA**

**MASCULINOS**

**CORRIDAS**

10 Km	30.28	Vitor Cordeiro	64	ACP	V. Novas	19-05-2002
15 Km	46.30	Bruno Paixão	84	ACP	Mirandela	18-01-2009
MEIA-MARATONA	1:03.21	Luis Costa	60	ECAD	Badajoz	05-04-1991
30 Km	1:39.05	Vitor Cordeiro	64	ACP	Olivença - Elvas	21-03-2004
MARATONA	2:16.06	Vitor Cordeiro	64	ACP	Hamburgo	27-04-2003

*Nota: Não foram ainda estabelecidos os seguintes recordes: 20 Km, 25 Km, 100 Km, ESTAFETA, 10 Km Marcha,*

*20 Km Marcha, 30 Km Marcha, 50 Km Marcha*

**RECORDES DE PORTALEGRE ABSOLUTOS**

**FEMININOS**

CORRIDAS	T.A.					
100 m	13.03	Daniela Estalagem	94	CEN	Ponte de Sor	16-07-2011
200 m	27,83	Ana Barroco	94	CFOE	Cast. de Vide	02-07-2011
400 m	1,02,76	Raquel Trabuço	86	CFOE	Elvas	10-06-2011
	<i>62,9</i>	<i>Cláudia Batuca</i>	<i>83</i>	<i>CFOE</i>	<i>Cast. de Vide</i>	<i>02-05-1999</i>
100 m Barreiras	17,33	Ana Barroco	94	CFOE	Leiria	04-06-2011
400 m Barreiras	1.13,57	Carla Pereira	88	CEN	Seixal	28-05-2005
4 x 100 m	54,1	Seleção AADP	92		Ponte de Sor	04-04-2009

Tatiana Magrinho - Paula Lopes - Ana Vilhais - Raquel Cabanas

*Em itálico os recordes com cronometragem manual, quando melhores.*

*T.A. ou T.M.*

800 m	2,20,24	Raquel Trabuço	86	cen	C. Vide	01-07-2012
1000 m	3.07,6	Anabela David		SCC		88
1500 m	4,37,77	Raquel Trabuço	86	CFOE	Elvas	07-05-2011

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO DISTRITO DE PORTALEGRE**  
**Lista de Recordes Distritais**

1 Milha	5.20,28	Raquel Trabuco	86	CEN	Elvas	20-11-2011
2.000 m	6.57,1	Mónica Figueira	87	CEN	Elvas	16-03-2003
3000 m	10.15,23	Vitorina Mourato	64	ACP	Beja	03-06-1999
3000 m Obstáculos	13.42,6	Liliana Paredes	89	ACP	Portalegre	06-06-2007
5000 m	17.49,4	Vitorina Mourato	64	ACP	C. Vide	22-01-2000
10.000 m	36.51,72	Vitorina Mourato	64	ACP	Maia	04-05-1994
4 x 400 m	4.29,31	CE Nataçao	86	CEN	Guimarães	05-06-2005
4 x 1500 m	21.25,0	Mónica Figueira - Carla Pereira - Inês Coutinho - Vanessa Rodrigues				
		Seleccção AADP	64		Portalegre	05-03-2005
		Liliana Paredes - Raquel Trabuco - Mónica Figueira - Vitorina Mourato				

**MARCHA**

5000 m	38.08,88	Patrícia Paredes	86	ACP	Guimarães	17-05-2003
--------	----------	------------------	----	-----	-----------	------------

**SALTOS**

ALTURA	1.52	Manuela Estevinha	87	CPE	Leiria	20-05-2001
					Melgaço	27-04-2002
					Seixal	18-05-2002
COMPRIMENTO	4,79	Daniela Estalagem	94	CEN	Ponte de Sor	16-04-2011
TRIPLO	9.90	Olinda Falcão	88	ACP	Elvas	28-05-2005

**LANÇAMENTOS**

PESO (4)	8.87	Cristiana Malanho	80	ACF	Fronteira	06-12-1997
DISCO (1)	27,78	Sandra Rodrigues	85	EFC	C. Vide	10-04-1999
DARDO (0,6)	30,07	Cátia Mergulhão	84	ACP	Beja	16-06-2001
MARTELO (4)	30.03	Carina Nunes	86	CEN	Seixal	28-05-2005

**COMBINADAS**

HEPTATLO	2812	Sara Pedro	86	CEN	Elvas	13/14-03-2004
----------	------	------------	----	-----	-------	---------------

*Nota: Não foram ainda estabelecidos os seguintes recordes: Corridas - 20.000 m, 25.000 m, 30.000 m, 1 Hora, 4 X 200 m, 4 X 800 m; Marcha - 5.000 m, 10.000 m, Saltos - Vara.*

**RECORDES DE PORTALEGRE EM PISTA COBERTA (ABSOLUTOS)**

**FEMININOS**

**CORRIDAS**

	T.A.					
50 m	7,3	<i>Cristiana Malanho</i>	80	ACF	Alpiarça	05-03-1994
60 m	8.53	Rute Costa	83	ACP	Alpiarça	10-01-1999
50 m Barreiras	9.5	<i>Genoveva Freire</i>	79	CPE	Alpiarça	05-03-1994
60 m Barreiras	11,66	Sara Pedro	86	CEN	Alpiarça	10-01-2004

*Em itálico os recordes com cronometragem manual, quando melhores.*

**SALTOS**

ALTURA	1.52	Manuela Estevinha	87	CPE	Braga	01-02-2004
COMPRIMENTO	4.35	Cristiana Malanho	80	ACF	Alpiarça	05-03-1994

**LANÇAMENTOS**

PESO (3)	8.56	Ana Vilhais	92	ACP	Alpiarça	02-02-2008
PESO (4)	8.31	Cristiana Malanho	80	ACF	Alpiarça	27-01-1996

*Nota: Não foram ainda estabelecidos os seguintes recordes: Corridas - 200 m, 400 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 1 Milha, 3000 m, 5000 m, 4 X 200 m, 4 X 400 m, 4 X 800 m;*

*Marcha - 3 Km; Saltos - Vara, Triplo; Provas Combinadas - Pentatlo*

**RECORDES DISTRITAIS ABSOLUTOS DE ESTRADA**

**FEMININOS**

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO DISTRITO DE PORTALEGRE**  
**Lista de Recordes Distritais**

**CORRIDAS**

10 Km	34.35	Vitorina Mourato	64	ACP	Azambuja	26-10-2003
15 Km	54.24	Vitorina Mourato	64	ACP	Lisboa	01-05-1995
20 Km	1.11.53	Vitorina Mourato	64	ACP	Almeirim	22-01-1995
MEIA-MARATONA	1.16.20	Vitorina Mourato	64	ACP	Setúbal	23-04-1995
25 Km	1.34.02	Vitorina Mourato	64	ACP	Cascais	16-10-1994
30 Km	2.02.20	Vitorina Mourato	64	ACP	Olivença-Elvas	21-03-2004
MARATONA	2.50.19	Vitorina Mourato	64	ACP	Lisboa	28-11-1993

*Nota: Não foram ainda estabelecidos os seguintes recordes: 100 Km, ESTAFETA, 5 Km Marcha, 10 Km Marcha, 15 Km Marcha, 20 Km Marcha.*

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO DISTRITO DE PORTALEGRE**  
**Lista de Recordes Distritais dos Escalões de Jovens**

**RECORDES DISTRITAIS DE JUNIORES DE PISTA AO AR LIVRE**

**MASCULINOS**

**CORRIDAS**

	T.A.					
100 m	11,47	Pedro Ferreira	94	ADDC	Ponte de Sor	16-07-2011
	11,1	Pedro Ferreira	94	ADDC	Elvas	26-11-2011
200 m	23,56	Pedro Ferreira	94	ADDC	Castelo Vide	02-07-2011
	23,3	Pedro Ferreira	94	ADDC	Ponte de Sor	07-01-2012
400 m	52.32	Sérgio Martins	77	SOFIMO	Lx (U)	26-06-1996
110 m Barreiras	17.21	António Costa	78	ACP	Braga	02-07-1995
400 m Barreiras	58.62	António Costa	78	ACP	Lx (A)	29-05-1997
4 x 100 m	46,6	Seleção AADP	78	ACP	Lx (A)	29-05-1997

André Raposo - Luis Ezequiel - Rui Rodrigues - António Costa

T.A. ou T.M.

800 m	1.58,15	Cláudio Godinho	85	CEN	Quarteira	03-05-2003
1000 m	2.36,7	Ricardo Mateus	88	SNB	C. Vide	02-06-2007
1500 m	3.56,89	Cláudio Godinho	85	CEN	Beja	10-05-2003
1 Milha	4.30,7	Bruno Paixão	84	ACP	C. Vide	16-02-2002
2000 m	6.04,5	Alexandre Coutinho	86	CEN	Portalegre	11-12-2004
3000 m	8.33.91	Cláudio Godinho	85	CEN	Guimaraes	13-07-2003
3000 m Obstáculos	10.06.41	Luís Pratas	82	CEN	Maia	21-05-2000
5000 m	14.55.9	José Aragonês		Ind.	Badajoz	88
10000 m	35.45,0	Luís Semedo	88	ACP	Portalegre	10-12-2005
4 x 400 m	3.44,5	Seleção AADP	77		Lx (N)	21-05-1994

Hugo Serra - Sérgio Martins António Costa - Ventura Rocha

**SALTOS**

ALTURA	1,90	Etsou Oliveira		CPE		
COMPRIMENTO	6.46	Hélder Galveia	76	ACF	Fronteira	29-05-1994
		António Costa	78	ACP	Cáceres	31-05-1997
TRIPLO	13.08	António Costa	78	ACP	Portalegre	15-06-1995
VARA	3.10	Luís Mansinho	85	CCFB	Seixal	18-05-2002

**LANÇAMENTOS**

PESO (7.26)	11.64	Vítor Rodrigues	81	EFC	C. Vide	03-07-1999
DISCO (2)	28,76	Vítor Rodrigues	81	EFC	C. Vide	01-05-1999
DARDO (0,8)	37.92	Nelson Malanho	78	ACF	Fronteira	24-05-1997
MARTELO (7.26)	54.33	Vítor Rodrigues	81	EFC	C. Vide	18-06-2000

**COMBINADAS**

DECATLO	4112	João Guedes	84	CPE	Seixal	21-04-2002
---------	------	-------------	----	-----	--------	------------

*Nota: Não foram ainda estabelecidos os seguintes recordes: Marcha - 10.000 m, 20.000 m;*

**RECORDES DISTRITAIS DE JUVENIS DE PISTA AO AR LIVRE**

**MASCULINOS**

**CORRIDAS**

100 m	11,47	Pedro Ferreira	94	ADDC	Ponte de Sor	16-07-2011
	11,1	Pedro Ferreira	94	ADDC	Elvas	26-11-2011
150 m	18,49	David Vences	92	SFG	Elvas	22-11-2008
	17,2	Pedro Ferreira	94	ADDC	Ponte de Sôr	20-11-2010
200 m	23,56	Pedro Ferreira	94	ADDC	Castelo Vide	02-07-2011
	23,3	Pedro Ferreira	94	ADDC	Ponte de Sor	07-01-2012

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO DISTRITO DE PORTALEGRE**  
**Lista de Recordes Distritais dos Escalões de Jovens**

300 m	38,41	Pedro Ferreira	94	ADDC	Pombal	18-06-2011
400 m	54,3	Fábio Mendes	87	EFC	C. Vide	12-04-2003
600 m	1.37	Jorge Muacho	92	CFOE	C. Vide	10-11-2007
800 m	1.58.43	Arlindo Oliveira	75	CFOE	Lx (A)	21-06-1992
1000 m	2.37,0	Fábio Mendes	87	EFC	C. Vide	23-03-2003
1500 m	4.04.67	Fábio Mendes	87	EFC	Guimarães	17-05-2003
1 Milha	4.54,4	Eduardo Marques	86	CCFB	C. Vide	16-02-2002
2000 m Obstáculos	6.18.95	Bruno Paixão	84	ACP	Maia	23-06-2001
3000 m	9.02.05	José Aragonês		SCE	Lx (N)	24-05-1986
110 m Barreiras	16.37	António Costa	78	ACP	Lx (U)	13-05-1995
300 m Barreiras	45.87	Sergio Nunes	90	CFOE	Covilha	12-05-2007
400 m Barreiras	1.04.13	André Mourato	86	ACP	Seixal	19-05-2002
4 x 100 m	46.63	Seleção AADP	77		Lx (U)	13-05-1995
4 x 300 m	2.47,6	David Marrucho - Am Serran - Hugo Serra - António Costa	92		Ponte de Sor	04-04-2009
4 x 400 m	3.44,5	Bruno Carvalho - Carlos Valente - Diogo Durão - Jorge Muacho	77		Lx (U)	21-05-1994
		Seleção AADP				
		Hugo Serra - Sérgio Martins- António Costa - Ventura Rocha				

**MARCHA**

5.000 m Marcha	26.44.6	Pedro Carreiras	78	SOFIMO	Lx (N)	22-05-1993
----------------	---------	-----------------	----	--------	--------	------------

**SALTOS**

ALTURA	1.85	Hélder Galveia	76	ACF	Fronteira	26-06-1993
		Luis Ezequiel	80	ACP	Cáceres (D)	14-06-1997
COMPRIMENTO	6.26	António Costa	78	ACP	Fronteira	18-02-1995
TRIPLO	13.08	António Costa	78	ACP	Portalegre	15-06-1995
VARA	3.10	Luís Mansinho	85	CCFB	Seixal	18-05-2002
					Beja	15-06-2002

**LANÇAMENTOS**

PESO (5)	13.30	Francisco Gil		Ind.	Campo Maior	07-06-1987
DISCO (1,5)	29.08	Nelson Malanho	78	ACF	Fronteira	29-05-1994
MARTELO (5)	57.45	Vítor Rodrigues	81	EFC	Coimbra	20-06-1998
DARDO (0,6)	40.30	Nuno Jesus	77	EFC	Lx (U)	07-05-1994
DARDO (0,7)	42,31	Ricardo Valente	95	SFG	Ponte de Sor	16-07-2011

**COMBINADAS**

HEPTATLO	3622	António Costa	78	ACP	Lx (U)	1/2-4-95
OCTATLO	4366	Pedro Ferreira	94	ADDC	Luso	12-06-2011

*Nota: Não foram ainda estabelecidos os seguintes recordes: Marcha - 10.000 m.*

**RECORDES DISTRIAIS DE INICIADOS DE PISTA AO AR LIVRE**

**MASCULINOS**

**CORRIDAS**

80 m	9.56	David Marrucho	79	SOFIMO	Lx (U)	08-05-1994
200 m	27,6	Leonardo Cortiço	94	SFG	Portalegre	24-05-2008
300 m	39.0	Jorge Rocha	78	SRB	Fronteira	23-06-1993
800 m	2.01,21	Fábio Mendes	87	EFC	Elvas	04-05-2002
1000 m	2.54,3	Jorge Muacho	92	CFOE	Beja	16-06-2007
1500 m	4.06,9	Fábio Mendes	87	EFC	C. Vide	30-05-2002
1500 m obst.	4,52,53	Nuno Mota	97	CFA	Leiria	04-06-2011

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO DISTRITO DE PORTALEGRE**  
**Lista de Recordes Distritais dos Escalões de Jovens**

100 m Barreiras	15.32	Fábio Serrano	88	CCFB	Guimarães	17-05-2003
300 m Barreiras	45.9	Hugo Valério	82	APGAV	Fronteira	20-04-1997
4 x 80 m	37,9	Seleção AADP	94		Ponte de Sor	04-04-2009
Bruno Carvalho - Leonardo Cortiço - António Carmo - Pedro Ferreira						

**MARCHA**

4.000 m Marcha	25.04.3	Ricardo Ideias	80	SOFIMO	Lx (U)	13-05-1995
----------------	---------	----------------	----	--------	--------	------------

**SALTOS**

ALTURA	1.72	Nélio Pinheiro	81	ACF	Lx (U)	14-04-1996
COMPRIMENTO	6.24	Nélio Pinheiro	81	ACF	Lx (U)	11-05-1996
TRIPLO	11.51	Nélio Pinheiro	81	ACF	Fronteira	28-05-1995
VARA	2.50	Luís Mansinho	85	CCFB	Maia	21-05-2000

**LANÇAMENTOS**

PESO (4)	11.87	João Rodrigues	77	CPE	F. e Barros	29-03-1992
DISCO (1)	32.51	Dário Simões	83	EFC	Lx (U)	10-06-1998
DARDO (0,4)	39.68	António Coutinho		AS	Beja	27-06-1987
Dardo (0,6)	34,14	Ricardo Valente	95	SFG	Elvas	21-03-2009
MARTELO (4)	32,55	Luis Mansinho	85	CCFB	C. Vide	04-06-2000

**COMBINADAS**

HEPTATLO	3267	Pedro Ferreira	94	UFD	Elvas	21/22-03-2009
HEXATLO ant	3096	Nélio Pinheiro	81	ACF	Lx (U)	14-04-1996
HEXATLO act	2915	Fábio Serrano	88	CCFB	Abrantes	26/27-04-2003

*Nota: Não foram ainda estabelecidos os seguintes recordes: Marcha - 5.000 m*

**RECORDES DISTRITAIS DE INFANTIS DE PISTA AO AR LIVRE**

**MASCULINOS**

**CORRIDAS**

60 m	7.8	David Marrucho	79	SCA	C. Maior	9 e 30-5-92
150 m	19.8	Pedro Ferreira	94	UFD	Portalegre	28-04-2007
600 m	1.46,1	Pedro Ferreira	94	UFD	C. Vide	14-04-2007
800 m	2.31,0	Francisco Neves	95	CPE	Elvas	07-05-2008
1000 m	2.59.24	Bruno Pinto	80	SFG	Lx (N)	09-05-1993
60 m Barreiras	10.3	Nélio Pinheiro	81	ACF	Lx (N)	02-07-1994
4 x 60 m	33.0	Seleção AADP			Lx (N)	02-07-1994
Dário Simões - Nélio Pinheiro - André Raposo - Rui Rodrigues						

**MARCHA**

3.000 m Marcha	19.23.7	Fernando Lourenço	83	EFC	Lx (U)	18-05-1996
----------------	---------	-------------------	----	-----	--------	------------

**SALTOS**

ALTURA	1.51	Humberto Rodrigues	82	CPE	Ervedal	02-07-1995
COMPRIMENTO	5.50	Nélio Pinheiro	81	ACF	Fronteira	20-12-1994

**LANÇAMENTOS**

PESO (3)	10.04	Nélio Pinheiro	81	ACF	Lx (N)	16-04-1994
ARREMESSO DE BOLA	54.30	José Gargaté		IDSA	Portalegre	27-04-1985
DARDO (0,4)	17.69	Bruno Varunca	96	CPE	C. Vide	14-04-2007
DARDO (0,5)	28,62	Ricardo Valente	95	SFG	Elvas	05-07-2008
DISCO (0,75)	13.60	André Mourato	86	ACP	C. Vide	23-05-1999

**COMBINADAS**

PENTATLO	2711	Yaroslav Kolodiy	99	CEN	Lisboa	06-05-2011
TETRATLO ant	1577	Jorge Rocha	78	SRB	Lx (A)	13-07-1991

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO DISTRITO DE PORTALEGRE**  
**Lista de Recordes Distritais dos Escalões de Jovens**

TETRATLO act                      1401      Cláudio Genebra                      90      CFA      Abrantes                      26/27-04-2003

*Nota: Não foram ainda estabelecidos os seguintes recordes: Saltos - Vara; Lançamentos - Martelo.*

**RECORDES DISTRITAIS DE JUNIORES DE PISTA COBERTA**

**MASCULINOS**

**CORRIDAS**

	T.A.					
50 m	6.66	Nélio Pinheiro	81	ACF	Alpiarça	18-01-1997
		Ruben Mendes	80	EFC	Alpiarça	10-01-1999
	6.2	António Costa	78	ACP	Alpiarça	27-01-1996
60 m	8.03	João Guedes	84	CPE	Braga	27-01-2001
50 m Barreiras	8.4	António Costa	78	ACP	Alpiarça	28-01-1995
60 m Barreiras	9.10	António Costa	78	ACP	Braga	18-02-1996
800 m	2.12,23	João Relvas	90	UFD	Espinho	26-01-2008

**SALTOS**

ALTURA	1.93	Luis Ezequiel	80	ACP	Ponte de Sôr	03-01-1998
COMPRIMENTO	6.09	Nélio Pinheiro	81	ACF	Alpiarça	27-01-1996

**LANÇAMENTOS**

PESO (7.26)	10.46	Vitor Rodrigues	81	EFC	Alpiarça	10-01-1999
-------------	-------	-----------------	----	-----	----------	------------

*Nota: Não foram ainda estab. os recordes: Corridas - 200 m, 400 m, 1000 m, 1500 m, 1 Milha, 3000 m, 5000 m, 4 X 200 m, 4 X 400 m e 4 X 800 m; Marcha - 5000 m; Saltos - Vara e Triplo; Provas Combinadas - Heptatlo.*

**RECORDES DISTRITAIS DE JUVENIS DE PISTA COBERTA**

**MASCULINOS**

**CORRIDAS**

60 m	8.03	João Guedes	84	CPE	Braga	27-01-2001
50 m Barreiras	8.4	António Costa	78	ACP	Alpiarça	28-01-1995
60 m Barr. 0.91	9.58	André Mourato	86	ACP	Braga	05-01-2002

**SALTOS**

ALTURA	1.84	Hélder Galveia	71	ACF	Benavila	05-12-1992
COMPRIMENTO	6.09	Nélio Pinheiro	81	ACF	Alpiarça	27-01-1996

**LANÇAMENTOS**

PESO (5Kg)	11,65	Pedro Ferreira	94	ADDC	Alpiarça	05-02-2011
------------	-------	----------------	----	------	----------	------------

*Nota: Não foram ainda estabelecidos os recordes: Corridas - 200 m, 400 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 3000 m, 4 X 200 m e 4 X 400 m; Marcha - 5000 m; Saltos - Vara e Triplo; Provas Combinadas - Hexatlo.*

**COMBINADAS**

TRIATLO act	1526	Pedro Ferreira	94	ADDC	Alpiarça	05-02-2011
-------------	------	----------------	----	------	----------	------------

**RECORDES DISTRITAIS DE INICIADOS DE PISTA COBERTA**

**MASCULINOS**

**CORRIDAS**

60 m	8.28	André Mourato	86	ACP	Braga	27-01-2001
60 m Barr. 0.84	10.39	Fábio Serrano	88	CCFB	Braga	04-01-2003

**SALTOS**

ALTURA	1.70	Nélio Pinheiro	81	ACF	Portalegre	6-1 e 3-3-96
COMPRIMENTO	6.09	Nélio Pinheiro	81	ACF	Alpiarça	27-01-1996

**LANÇAMENTOS**

PESO (4)	8.94	António Carmo	94	GDM	Alpiarça	07-02-2009
----------	------	---------------	----	-----	----------	------------

*Nota: Não foram ainda estabelecidos os seguintes recordes: Corridas - 300 m, 800 m, 1000 m, 1500 m; Marcha - 3000 m;*



**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO DISTRITO DE PORTALEGRE**  
**Lista de Recordes Distritais dos Escalões de Jovens**

*Saltos - Vara e Triplo; Provas Combinadas - Pentatlo.*

**COMBINADAS**

TRIATLO act	1266	Francisco Pinto	97	UFD	Alpiarça	05-02-2011
TRIATLO OPCIONAL	1260	Leonardo Cortiço	94	SFG	Alpiarça	07-02-2009

**RECORDES DISTRITAIS DE INFANTIS DE PISTA COBERTA**

**MASCULINOS**

**CORRIDAS**

60 m	8.75	Fábio Mendes	87	EFC	Braga	29-01-2000
60 m Barr. 0.76	10.88	Bruno Carvalho	95	CPE	Alpiarça	02-02-2008

**SALTOS**

ALTURA	1.63	Nélio Pinheiro	81	ACF	Portalegre	17-12-1994
COMPRIMENTO	4.40	Bruno Carvalho	95	CPE	Alpiarça	02-02-2008

**LANÇAMENTOS**

PESO (3)	9.32	Bruno Carvalho	95	CPE	Alpiarça	02-02-2008
----------	------	----------------	----	-----	----------	------------

**COMBINADAS**

TRIATLO act	1173	Yaroslav Kolodiy	99	CEN	Ponte de Sor	07-01-2012
-------------	------	------------------	----	-----	--------------	------------

*Nota: Não foram ainda estabelecidos os seguintes recordes: Corridas - 1000 m; Marcha - 2000 m; Saltos - Vara.*

**RECORDES DISTRITAIS DE JUNIORES DE PISTA AO AR LIVRE**

**FEMININOS**

**CORRIDAS**

	T.A.					
100 m	13,03	Daniela Estalagem	94	CEN	Ponte de Sor	16-07-2011
200 m	27,83	Ana Barroco	94	CFOE	Cast. de Vide	02-07-2011
400 m	1.03,96	Vanessa Rodrigues	88	CEN	Seixal	28-05-2005
	1.02,9	Cláudia Batuca	83	CFOE	C. Vide	02-05-1999
100 m Barreiras	18,17	Ana Vilhais	92	ACP	Beja	21-06-2008
400 m Barreiras	1.13,57	Carla Pereira	88	CEN	Seixal	28-05-2005
4 x 100 m	54,1	Seleção AADP	92		Ponte de Sor	04-04-2009

Tatiana Magrinho - Paula Lopes - Ana Vilhais - Raquel Cabanas

T.A. ou T.M.

800 m	2.20,85	Cláudia Batuca	83	CFOE	Beja	03-06-1999
1000 m	3.07,6	Anabela David		SCC		88
1500 m	4.54,29	Mónica Figueira	87	CEN	Caldas	22-05-2004
1 Milha	5.45,1	Mónica Figueira	87	CEN	C. Vide	16-02-2002
2000 m	6.57,1	Mónica Figueira	87	CEN	Elvas	16-03-2003
3000 m	10.40,90	Vanda Rosa	80	ACP	Aveiro	09-05-1999
3000 m Obstáculos	13.42,6	Liliana Paredes	89	ACP	Portalegre	06-06-2007
5000 m	19.04,1	Vanda Rosa	80	ACP	C. Vide	10-07-1999
4 x 400 m	4.29,31	CE Nataçao	86	CEN	Guimarães	05-06-2005

Mónica Figueira - Carla Pereira - Inês Coutinho - Vanessa Rodrigues

**MARCHA**

5000 m Marcha	38.08,88	Patrícia Paredes	86	ACP	Guimarães	17-05-2003
---------------	----------	------------------	----	-----	-----------	------------

**SALTOS**

ALTURA	1.52	Manuela Estevinha	87	CPE	Leiria	20-05-2001
					Melgaço	27-04-2002
					Seixal	18-05-2002
COMPRIMENTO	4,79	Daniela Estalagem	94	CEN	Ponte de Sor	16-04-2011

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO DISTRITO DE PORTALEGRE**  
**Lista de Recordes Distritais dos Escalões de Jovens**

TRIPLO	9.90	Olinda Falcão	88	ACP	Elvas	28-05-2005
<b>LANÇAMENTOS</b>						
PESO (4)	8.87	Cristiana Malanho	80	ACF	Fronteira	06-12-1997
DISCO (1)	27.78	Sandra Rodrigues	85	EFC	C. Vide	10-04-1999
DARDO (0,6)	30.07	Cátia Mergulhão	84	ACP	Beja	16-06-2001
MARTELO (4)	30.03	Carina Nunes	86	CEN	Seixal	28-05-2005
<b>COMBINADAS</b>						
HEPTATLO	3424	Ana Barroco	94	CFOE	Luso	12-06-2011

*Nota: Não foram ainda estabelecidos os seguintes recordes: Corridas - 10000 m; Marcha - 10000 m; Saltos - Vara;*

**RECORDES DISTRITAIS DE JUVENIS DE PISTA AO AR LIVRE**

**FEMININOS**

**CORRIDAS**

100 m	13,03	Daniela Estalagem	94	CEN	Ponte de Sor	16-07-2011
150 m	22,4	Tatiana Magrinho	92	CFOE	Castelo Vide	10-11-2007
200 m	27,83	Ana Barroco	94	CFOE	Cast. de Vide	02-07-2011
300 m	45,15	Ana Barroco	94	CFOE	Leiria	04-06-2011
400 m	1.02,9	Cláudia Batuca	83	CFOE	C. Vide	02-05-1999
800 m	2.20,85	Cláudia Batuca	83	CFOE	Beja	03-06-1999
1000 m	3.07,6	Anabela David		SCC		88
1500 m	4.54,29	Mónica Figueira	87	CEN	Caldas	22-05-2004
1 Milha	5.45,1	Mónica Figueira	87	CEN	C. Vide	16-02-2002
2000 m Obstáculos	8.13,21	Liliana Paredes	89	ACP	Seixal	25-06-2006
3000 m	11.06,7	Vanda Rosa	80	CEN	Cáceres	31-05-1997
100 m Barreiras	17,33	Ana Barroco			Leiria	04-06-2011
400 m Barreiras	1.13,57	Carla Pereira	88	CEN	Seixal	28-05-2005
4 x 100 m	54,1	Seleção AADP	92		Ponte de Sor	04-04-2009
		Tatiana Magrinho - Paula Lopes - Ana Vilhais - Raquel Cabanas				
4 x 300 m	3.25,8	Seleção AADP	92		Ponte de Sor	04-04-2009
		Tatiana Magrinho - Nazaré Albuquerque - Ana Vilhais - Raquel Cabanas				
4 x 400 m	4.51,3	Seleção AADP			Lx (N)	23-05-1993
		Catarina Brito - Ivete Pombinho - Carla Fernandes - Maria Almeida				

**MARCHA**

4000 m Marcha	30.27.4	Natália Salpico	82	ACP	Lx (U)	03-05-1997
5000 m Marcha	38.08,88	Patrícia Paredes	86	ACP	Guimarães	17-05-2003

**SALTOS**

ALTURA	1.52	Manuela Estevinha	87	CPE	Leiria	20-05-2001
					Melgaço	27-04-2002
					Seixal	18-05-2002
COMPRIMENTO	4,79	Daniela Estalagem	94	CEN	Ponte de Sor	16-04-2011
	4,73	Paula Bragança	92	CPE	Cast. de Vide	07-03-2009
TRIPLO	9.90	Olinda Falcão	88	ACP	Elvas	28-05-2005

**LANÇAMENTOS**

PESO (3)	10.34	Sandra Rodrigues	85	EFC	Fronteira	12-12-1998
DISCO (1)	27.78	Sandra Rodrigues	85	EFC	C. Vide	10-04-1999
DARDO (0,6)	30.07	Cátia Mergulhão	84	ACP	Beja	16-06-2001
MARTELO (3)	24.30	Carina Nunes	86	CEN	Elvas	04-01-2003

**COMBINADAS**

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO DISTRITO DE PORTALEGRE**  
**Lista de Recordes Distritais dos Escalões de Jovens**

HEXATLO ant	2318	Isabel Conceição	77	CPE	Fronteira	26/27-3-94
HEXATLO act	2501	Sara Pedro	86	CEN	Elvas	5/6-04-2003
HEPTATLO	3424	Ana Barroco	94	CFOE	Luso	12-06-2011

*Nota: Não foram ainda estabelecidos os seguintes recordes: Saltos - Vara;*

**RECORDES DISTRITAIS DE INICIADOS DE PISTA AO AR LIVRE**

**FEMININOS**

**CORRIDAS**

80 m	11.00	Daniela Estalagem	94	CEN	Elvas	22-03-2009
	10,0	Daniela Estalagem	94	CEN	Ponte de Sor	04-04-2009
300 m	45.6	Carla Pereira	89	CFOE	Elvas	01-06-2003
800 m	2.21.61	Cláudia Batuca	83	CFOE	Coimbra	21-06-1998
1000 m	3,19,07	Andreia Pinguero		CEN	Fátima	02-06-2012
1500 m	5.03.7	Mónica Figueira	87	CEN	Elvas	05-01-2002
2000 m	7.52,0	Ana Barroco	94	CFOE	Elvas	28-03-2009
80 m Barreiras	14.65	Ana Lopes	93	CPE	Leiria	17-05-2008
300 m Barreiras	54.28	Cátia Mergulhão	84	ACP	Lx (U)	10-06-1998
1500m obst.	6,02,47	Patricia Vitorino	97	CFOE	Leiria	05-06-2011
4 x 80 m	43,9	Seleção AADP	94		Ponte de Sor	04-04-2009
		Paula Lopes - Daniela Estalagem - Flávia Vidigal - Érica Vidigal				

**MARCHA**

3000 m Marcha	21.13,99	Cláudia Deus	87	SCV	Seixal	18-05-2002
---------------	----------	--------------	----	-----	--------	------------

**SALTOS**

ALTURA	1.52	Manuela Estevinha	87	CPE	Leiria	20-05-2001
					Melgaço	27-04-2002
					Seixal	18-05-2002
COMPRIMENTO	4.66	Ana Costa	87	ACP	Beja	15-06-2002
TRIPLO	9.70	Genoveva Freire	79	CPE	Fronteira	29-05-1994

**LANÇAMENTOS**

PESO (3)	10.34	Sandra Rodrigues	85	EFC	Fronteira	12-12-1998
DISCO (0,750)	23.12	Ana Vilhais	92	ACP	Portalegre	09-06-2007
DISCO (1)	27.78	Sandra Rodrigues	85	EFC	C. Vide	10-04-1999
DARDO (0,4)	29.20	Isabel Conceição	77	CPE	C. Maior	12-05-1992
DARDO (0,5)	24,18	Vanda Santos	93	CFOE	Elvas	14-06-2008
MARTELO (3)	20.88	Sandra Rodrigues	81	EFC	C. Vide	02-05-1999

**COMBINADAS**

HEXATLO ant	2668	Genoveva Freire	79	CPE	Lx (N)	15/16-5-94
HEXATLO act	2183	Manuela Estevinha	87	CPE	Beja	14-04-2002
HEPTATLO	2786	Vanda Santos	93	CFOE	Lx (U)	03/04-05-2008

*Nota: Não foram ainda estabelecidos os seguintes recordes: Marcha - 4000 m; Saltos - Vara;*

**RECORDES DISTRITAIS DE INFANTIS DE PISTA AO AR LIVRE**

**FEMININOS**

**CORRIDAS**

60 m	8.2	Érica Vidigal	94	CFOE	Elvas	10-06-2006
150 m	20,6	Érica Vidigal	94	CFOE	Portalegre	28-04-2008
600 m	1,54,4	Érica Vidigal	94	CFOE	Portalegre	14-04-2007
1000 m	3.15.6	Cláudia Batuca	83	CFOE	Lx (U)	18-05-1996

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO DISTRITO DE PORTALEGRE**  
**Lista de Recordes Distritais dos Escalões de Jovens**

60 m Barreiras	11.73	Alexandra Ferreira	96	CPE	Elvas	22-03-2009
4 x 60 m	35.05	Seleção AADP			Lx (N)	09-05-1993
		Cristiana Malanho - Vanda Rosa - Alexandra Farinha - Patrícia Mora				

**MARCHA**

1000 m Marcha	5.45.2	Luisa Ribeiro	81	SRB	Lx (N)	08-05-1993
---------------	--------	---------------	----	-----	--------	------------

**SALTOS**

ALTURA	1.48	Manuela Estevinha	87	CPE	C. Vide	07-05-2000
COMPRIMENTO	4.49	Paula Lopes	95	GDM	Elvas	07-06-2008

**LANÇAMENTOS**

PESO (2)	10.30	Cristiana Malanho	80	ACF	Fronteira	16-05-1994
Dardo (0,4)	22,24	Ana Bragança	97	CPE	C. Vide	07-03-2009
DISCO (0,75)	24.72	Sandra Rodrigues	85	EFC	Lx (U)	10-06-1998
ARREMESSO DE BOLA	42,52	Cristiana Relvas	86	ACP	C. Vide	15-05-1999

**COMBINADAS**

TETRATLO ant	1756	Cristiana Malanho	80	ACF	Fronteira	16/17-05-1993
TETRATLO act	1750	Vanda Santos	93	CFOE	Elvas	25/26-03-2006
PENTATLO	2264	Alexandra Ferreira	96	CPE	Elvas	21/22-03-2009

*Nota: Não foram ainda estabelecidos os seguintes recordes: Saltos - Vara; Lançamentos - Martelo.*

**RECORDES DISTRIAIS DE JUNIORES DE PISTA COBERTA**

**FEMININOS**

**CORRIDAS**

	T.A.					
50 m	7.3	Cristiana Malanho	80	ACF	Alpiarça	05-03-1994
60 m	8.53	Rute Costa	83	ACP	Alpiarça	10-01-1999
50 m Barreiras	9.5	Genoveva Freire	79	CPE	Alpiarça	05-03-1994
60 m Barreiras	11,66	Sara Pedro	86	CEN	Alpiarça	10-01-2004

*Em itálico os recordes com cronometragem manual, quando melhores.*

**SALTOS**

ALTURA	1.52	Manuela Estevinha	87	CPE	Braga	01-02-2004
COMPRIMENTO	4.35	Cristiana Malanho	80	ACF	Alpiarça	05-03-1994

**LANÇAMENTOS**

PESO (4)	8.31	Cristiana Malanho	80	ACF	Alpiarça	27-01-1996
----------	------	-------------------	----	-----	----------	------------

*Nota: Não foram ainda estabelecidos os seguintes recordes: Corridas - 200 m, 400 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 1 Milha, 3000 m, 5000 m, 4 X 200 m, 4 X 400 m e 4 X 800 m; Marcha - 3000 m; Saltos - Vara e Triplo; Provas Combinadas - Pentatlo*

**RECORDES DISTRIAIS DE JUVENIS DE PISTA COBERTA**

**FEMININOS**

**CORRIDAS**

60 m	8.53	Rute Costa	83	ACP	Alpiarça	10-01-1999
60 m Bar. 0.76	10,58	Ana Vilhais	92	ACP	Alpiarça	02-02-2008

**SALTOS**

ALTURA	1.52	Manuela Estevinha	87	CPE	Braga	01-02-2004
COMPRIMENTO	4.35	Cristiana Malanho	80	ACF	Alpiarça	05-03-1994

**LANÇAMENTOS**

PESO (3)	8.56	Ana Vilhais	92	ACP	Alpiarça	02-02-2008
PESO (4)	8.31	Cristiana Malanho	80	ACF	Alpiarça	27-01-1996

*Nota: Não foram ainda estabelecidos os seguintes recordes: Corridas - 200 m, 400 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 3000 m,*

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO DISTRITO DE PORTALEGRE**  
**Lista de Recordes Distritais dos Escalões de Jovens**

*4 X 200 m e 4 X 400 m; Marcha - 3000 m; Saltos - Vara e Triplo; Provas Combinadas - Pentatlo*

**COMBINADAS**

TRIATLO act	1389	Paula Bragança	92	CPE	Alpiarça	07-02-2009
-------------	------	----------------	----	-----	----------	------------

**RECORDES DISTRITAIS DE INICIADOS DE PISTA COBERTA**

**FEMININOS**

**CORRIDAS**

60 m	8.87	Daniela Estalagem	94	CEN	Alpiarça	07-02-2009
60 m Barreiras	11.90	Paula Lopes	95	GDM	Alpiarça	07-02-2009

**SALTOS**

ALTURA	1.49	Manuela Estevinha	87	CPE	V. Novas	19-12-2001
COMPRIMENTO	4.47	Paula Lopes	95	GDM	Alpiarça	07-02-2009

**LANÇAMENTOS**

PESO (3)	6.80	Ana Lopes	93	CPE	Alpiarça	02-02-2008
----------	------	-----------	----	-----	----------	------------

*Nota: Não foram ainda estabelecidos os seguintes recordes: Corridas - 300 m, 800 m, 1000 m, 1500 m; Marcha - 2000 m; Saltos - Vara e Triplo; Provas Combinadas - Pentatlo*

**COMBINADAS**

TRIATLO act	1125	Paula Lopes	95	GDM	Alpiarça	07-02-2009
TRIATLO OPCIONAL	1127	Daniela Estalagem	94	CEN	Alpiarça	07-02-2009

**RECORDES DISTRITAIS DE INFANTIS DE PISTA COBERTA**

**FEMININOS**

**CORRIDAS**

60 m	9.18	Manuela Estevinha	87	CPE	Braga	29-01-2000
60 m Barr. 0.76 PC	11.62	Vanda Santos	93	CFOE	Braga	11-02-2006

**SALTOS**

ALTURA	1.35	Manuela Estevinha	87	CPE	Avis	06-02-1999
COMPRIMENTO	4.20	Manuela Estevinha	87	CPE	Braga	29-01-2000

**LANÇAMENTOS**

PESO (2)	8.18	Cristiana Relvas	86	ACP	Braga	23-01-1999
----------	------	------------------	----	-----	-------	------------

**COMBINADAS**

TRIATLO ant	1129	Cristiana Relvas	86	ACP	Braga	23-01-1999
TRIATLO act	1081	Vanda Santos	93	CFOE	Braga	11-02-2006

*Nota: Não foram ainda estabelecidos os seguintes recordes: Corridas - 1000 m; Marcha - 1000 m; Saltos - Vara.*