



Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

Recordes Distritais

Estrada - Masculinos

Provas	Marca	Obsv.	Nome	Nasc.	Escalão	Clube	Local	Data	Detalhes
5 Km									
10 km	30,28		Vítor Cordeiro	07.03.1964	VM35	ACP	Vendas Novas	19/05/2002	38 anos
15 km	47,12		Vítor Cordeiro	07.03.1964	VM35	ACP	Azambuja	03/11/2002	38 anos
20 km									
Meia-Maratona	1.03,21		Luis Costa	1960	Sén	ECAD	Badajoz	05/04/1991	
25 km									
30 km	1.39,05		Vítor Cordeiro	07.03.1964	VM40	ACP	Oliveira-Elvas	21/03/2004	40 anos
100 km									



Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

Outros Recordes

AR LIVRE

Outros Recordes

Provas	Marca	Obsv.	Nome	Nasc.	Escalão	Clube	Local	Data	Detalhes
1000 Metros	2.36,2		Luis Pratas	1982	Sub23	CEN	Castelo de Vide	02/03/2002	
2000 Metros	5.46,9		Vítor Cordeiro	07.03.1964	VM40	ACP	Portalegre	11/12/2004	40 anos
3000 Metros	8.33,91		Cláudio Godinho	1985	Jun	CEN	Guimarães	13/07/2003	
1 Milha	4.30,3		Luis Pratas	1982	Sub23	CEN	Castelo de Vide	16/02/2002	
1 Hora	16400m		Luis Semedo	1988	Jun	ACP	Portalegre	10/12/2006	
4x1500m	17.15,8		Seleção AADP			AADP	Portalegre	05/03/2005	Licínio Canhoto-Luis Cordeiro-Bruno Paixão-Vítor



Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

Outros Recordes

AR LIVRE

Sub 23 – Masculinos

Provas	Marca	Obsv.	Nome	Nasc.	Escalão	Clube	Local	Data	Detalhes
1000 Metros	2.36,2		Luis Pratas	1982	Sub23	CEN	Castelo de Vide	02/03/2002	
1 Milha	4.30,3		Luis Pratas	1982	Sub23	CEN	Caselo de Vide	16/02/2002	
2000 Metros	6.04,5		Alexandre Coutinho	1986	Jun	CEN	Portalegre	11/12/2004	
3000 Metros	8.33,91		Cláudio Godinho	1985	Jun	CEN	Guimarães	13/07/2003	
Estrada 10 Km (homologado)	00.35,37		Francisco Martins	2006	Jun	CATRP	Tomar	14/01/2024	
1 Hora	16400m		Luis Semedo	1988	Jun	ACP	Portalegre	10/12/2006	



Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

Outros Recordes

AR LIVRE

Sub 20 – Masculinos

Provas	Marca	Obsv.	Nome	Nasc.	Escalão	Clube	Local	Data	Detalhes
1000 Metros	02.37,0		Fábio Mendes	1987	Juv	EFC	Castelo de Vide	23/03/2003	
Milha	4.30,7		Bruno Paixão	1984	Jun	ACP	Castelo de Vide	16/02/2002	
2000 Metros	6.04,5		Alexandre Coutinho	1986	Jun	CEN	Portalegre	11/12/2004	
3,000 Metros	8.33.91		Cláudio Godinho	1985	Jun	CEN	Guimarães	13/07/2003	
Estrada 10 Km (homologado)	00.35,37		Francisco Martins	2006	Jun	CATRP	Tomar	14/01/2024	
1 Hora	16400m		Luis Semedo	1988	Jun	ACP	Portalegre	10/12/2006	
Martelo (7.260kg)	54.33		Vitor Rodrigues	1981	Jun	EFC	Castelo de Vide	18/06/2000	
Peso (7.260kg)	11,64		Vitor Rodrigues	1981	Jun	EFC	Castelo de Vide	03/07/1999	
Disco (2,0 Kg)	28,76		Vitor Rodrigues	1981	Jun	EFC	Castelo de Vide	01/05/1999	



Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

Recordes Distritais

AR LIVRE

Sub 18 – Masculinos

Provas	Marca	Obsv.	Nome	Nasc.	Escalão	Clube	Local	Data	Detalhes
100 Metros	11.46		Yaroslav Kolodiy	02.01.1999	Juv	CEN	Vendas Novas	09/05/2015	
	11,1 TM		Pedro Ferreira			ADDC	Elvas	2611/2011	
200 Metros	23,38	1,4	Miguel Miranda	21.06.2008	Juv	ADCV	Portalegre	02/07/2025	
	23,3 TM		Pedro Ferreira			ADDC	Ponte de Sôr	07/01/2012	
300 Metros	36.06		Yaroslav Kolodiy	02.01.1999	Juv	CEN	Braga	07/07/2015	
400 Metros	55.12		Bernardo Maneta	2005	Juv	BARBA	Beja	25/06/2022	
800 Metros	1.58.43		Arlindo Oliveira	1975	Juv	CFOE	Lisboa (Alvalade)	21/06/1992	
1500 Metros	4.04.67		Fábio Mendes	1987	Juv	EFC	Guimarães	17/05/2003	
3,000 Metros	9.02.05		José Aragonês			SCE	Lisboa(Estádio Nacional)	24/05/1986	
2.000 Metros Obsts (0,84m)	6.18.95		Bruno Paixão	1984	Juv	ACP	Maia	23/06/2001	
110 Metros Barreiras (0,91m)	15,94	1,7	Miguel Miranda	21.06.2008	Juv	ADCV	Beja	06/07/2024	
300 Metros Barreiras (0,84m)	44,08		Miguel Miranda	21.06.2008	Ini	ADCV	Rio Maior	11/06/2023	
400 Metros Barreiras (0,84m)	60,37		Miguel Miranda	21.06.2008	Juv	ADCV	Beja	29/06/2025	
Salto em Comprimento	6.57		Yaroslav Kolodiy	02.01.1999	Juv	CEN	Lisboa	15/06/2014	
Salto em Altura	1.85		Helder Galveia	1976	Juv	ACF	Fronteira	26/06/1993	
			Luis Ezequiel	1980	Juv	ACP	Cáceres (Espanha)	14/06/1997	
Triplo Salto	13.08		António Costa	09.05.1978	Juv	ACP	Portalegre	15/06/1995	
Salto com Vara	3,10		Luis Mansinho	1985	Juv	CCFB	Seixal	18/05/2002	
			Luis Mansinho	1985	Juv	CCFB	Beja	15/06/2002	
Martelo (5kg))	57.45		Vitor Rodrigues	1981	Juv	EFC	Coimbra	20/06/1998	
Peso (5kg)	14,08		José Silva	09.10.2005	Juv	AJJ	Ponte de Sôr	19/02/2022	
Disco (1,500 gr)	38,93		José Silva	09.10.2005	Juv	AJJ	Beja	13/03/2022	
Dardo (0.700gr)	62,20		Guilherme Velez	13.05.2006	Juv	AJJ	V.N. Cerveira	23/04/2023	
Decatlo	3590		João Miranda	28.06.2000	Juv	EBJR	Leiria	30/07/2017	
4 x 100 Metros	46.63		Seleção distrital		Juv	AADP	Lisboa (Est. Universitário)	13/05/1995	David Marrucho - Amândio Serrano - Hugo Serra - António Costa



Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

Recordes Distritais

AR LIVRE

Sub 18 – Masculinos

Provas	Marca	Obsv.	Nome	Nasc.	Escalão	Clube	Local	Data	Detalhes
4 x 400 Metros	3.44,5	Seleção distrital			Juv	AADP	Lisboa (Est. Universitário)	21/05/1994	Hugo Serra - Sérgio Martins - António Costa - Ventura Rocha
Estafeta Medley	2.25.23	Seleção distrital			Juv	AADP	Viana do Castelo	18/05/2025	Nayara Varaela - Miguel Miranda - Maria Madeira - Dinis Pinto
5.000 m Marcha	26.44.6	Pedro Carreiras		1978		SOFIMO	Lisboa (Estádio Nacional)	22/05/1993	



Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

Outros Recordes

AR LIVRE

Sub 18 – Masculinos

Provas	Marca	Obsv.	Nome	Nasc.	Escalão	Clube	Local	Data	Detalhes
1000 Metros	02.37,0	Fábio Mendes		1987	Juv	EFC	Castelo de Vide	23/03/2003	
1 Milha	4.54,4	Eduardo Marques		1986	Juv	CCFB	Castelo de Vide	16/02/2002	
Dardo (0,600gr) -até 2011	40,30	Nuno Jesus		1977	Juv	EFC	Lisboa	07/05/1994	
Octatlo	4366	Pedro Ferreira				ADDC	Luso	12/06/2011	
Heptatlo	3622	António Costa		09.05.1978	Juv	ACP	Lisboa	01.02/04/1995	
Triatlo Técnico	1555	João de Deus		20.03.2009	Juv	CEN	Ponte de Sôr	11/01/2025	
Triatlo Opcional	1483	Alexandre Tavares		06.06.2002	Juv	ACP	Castelo de Vide	28/01/2019	



Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

Recordes Distritais

AR LIVRE

Sub 16 – Masculinos

Provas	Marca	Obs	Nome	Nasc.	Escalão	Clube	Local	Data	Detalhes
80 Metros	9.44		Yaroslav Kolodiy	02.01.1999	Ini	CEN	Lisboa	14/06/2014	
200 Metros	26,42		Guilherme Fernandes	24.02.2004	Ini	AJJ	CAR-Lisboa	12/01/2019	
250 Metros	34,10		Miguel Miranda	21.06.2008	Ini	ADCV	Castelo de Vide	25/02/2023	
300 Metros	38,84		Luiz Otávio	02.09.2011	Ini	CEN	Castelo de Vide	22/03/2026	
800 Metros	2.01,21		Fábio Mendes	1987	Ini	EFC	Elvas	04/05/2002	
1500 Metros	4.06,9		Fábio Mendes	1987	Ini	EFC	Castelo de Vide	30/05/2002	
1500 m Obstáculos	4.34.88		Diogo Praxedes	11.01.2001	Ini	EBJR	Braga	06/03/2015	
100 Metros Barreiras (0,84m)	15.03	-0,3	Miguel Miranda	21.06.2008	Ini	ADCV	Lagoa	21/05/2023	
250 Metros Barreiras (0,84m)	35,43		Miguel Miranda	21.06.2008	Ini	ADCV	Lagoa	20/05/2023	
300 Metros Barreiras (0,84m)	45.9		Hugo Valério	1982	Ini	APGAV	Fronteira	20/04/1997	
Salto em Comprimento	6.57		Yaroslav Kolodiy	02.01.1999	Ini	CEN	Lisboa	15/06/2014	
Quadruplo Salto	13,89		Guilherme Fernandes	24.02.2004	Ini	AJJ	Ponte Sôr	07/07/2019	
Salto em Altura	1.72		Nélio Pinheiro	14.02.1981	Ini	ACF	Lisboa (Estádio Universitáric	14/04/1996	
Triplo Salto	11.51		Nélio Pinheiro	14.02.1981	Ini	ACF	Fronteira	28/05/1995	
Salto com Vara	2.50		Luís Mansinho	1985	Ini	CCFB	Maia	21/05/2000	
Martelo 4kg)	32,55		Luis Mansinho	1985	Ini	CCFB	Castelo de Vide	6/4/2000	
Dardo (0.600gr)	52,11		Guilherme Velez	13.05.2006	Ini	AJJ	Coimbra	7/17/2021	
Peso (4kg)	13,96		Guilherme Velez	13.05.2006	Ini	AJJ	Lisboa	5/15/2021	
Disco (1kg)	44,12		Guilherme Velez	13.05.2006	Ini	AJJ	Beja	5/22/2021	
Heptatlo	4143		Yaroslav Kolodiy	02.01.1999	Ini	CEN	Elvas	04/05/2014	
Octatlo	3527		Luiz Otávio	02.09.2011	Ini	CEN	Castelo de Vide	22/03/2026	
4 * 80 Metros	37,90		Seleção Distrital			AADP	Ponte Sôr	04/04/2009	Bruno Carvalho - Leonrado Cortiço - António Carmo - Pedro Ferreira
4.000 m Marcha	25.04.3		Ricardo Ideias	1980	Ini	SOFIMO	Lisboa (Est. Universitário)	13/05/1995	



Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

Outros Recordes

AR LIVRE

Sub 16 – Masculinos

Provas	Marca	Obs	Nome	Nasc.	Escalão	Clube	Local	Data	Detalhes
1000 Metros	2.50,7		Afonso Sequeira	2006		CEN	Castelo de Vide	29/05/2021	
Triatlo	1355		Miguel Miranda	21.06.2008	Ini	ADCV	Elvas	11/03/2023	
Hexatlo antigo (até 2001/2002)	3096		Nélio Pinheiro	1981		ACF	Lisboa (E.Universitário)	14.04.1996	
Hexatlo post. (até 2011/2012)	2915		Fábio Serrano	1988		CCFB	Abrantes	26.27/04/2003	



Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

Recordes Distritais

AR LIVRE

Sub 14 – Masculinos

Provas	Marca	Obsv.	Nome	Nasc.	Escalão	Clube	Local	Data	Detalhes
60 Metros	8,29	-0,3	Miguel Miranda	21.06.2008	Inf	AJJ	Castro Verde	05/12/2021	
	7,8	TM	David Marrucho	1979	Inf	SCA	Lisboa (Estádio Nacional)	30/05/1992	
150 Metros	19,8	(TM)	Pedro Ferreira			UFD	Portalegre	28/04/2007	
	21,07		Miguel Miranda	21.06.2008	Inf	AJJ	Pombal	18/04/2021	
600 Metros	1.40,59		Martim Leitão	2011	Inf	CVSP	Ponte de Sor	01/06/2024	
1000 Metros	2.59.24		Bruno Pinto	1980	Inf	SFG	Lisboa (Estádio Nacional)	09/05/1993	
60 Metros Barreiras 0,76	9,7	(TM)	Tiago Fernandes	11.03.2002	Inf	EBJR	Elvas	24/05/2015	
60 Metros Barreiras 0,76	10,02		Miguel Miranda	21.06.2008	Inf	AJJ	Beja	27/11/2021	
Salto em Comprimento	5.50		Nélio Pinheiro	1981	Inf	ACF	Fronteira	20/12/1994	
Quadruplo Salto	12,29	-5,4	Diogo David	2008	Inf	ACP	Portalegre	26/06/2021	
Salto em Altura	1.51		Humberto Rodrigues	1982	Inf	CPE	Ervedal	02/07/1995	
Salto com Vara									Sem recorde distrital
Peso (3kg)	11,45		José Silva	09.10.2005	Inf	AJJ	Castelo Branco	01/12/2018	
Dardo (500g)	34,65		Guilherme Velez	13.05.2006	Inf	AJJ	Covilhã	11/23/2019	
Dardo (400g)	27,22		Ian Agostinho	01.03.2011	Inf	AJJ	Castelo Branco	04/06/2024	
Disco (750g)	30,30		José Silva	09.10.2005	Inf	AJJ	Castelo Branco	01/12/2018	
Martelo (3kg)	21,58		Guilherme Velez	13.05.2006	Inf	AJJ	Castelo Branco	01/06/2019	
Pentatlo	2711		Yaroslav Kolodiy	02.01.1999		CEN	Lisboa	06/05/2011	
Triatlo	1142		Diogo David	2008	Inf	ACP	Elvas	12/06/2021	
4 * 60 Metros	32.72		Equipa EBJR			EBJR	Abrantes	27/06/2016	Rodrigo Silva - Samuel Tarouco - Guilherme Feiteira - Tiago Fernandes
3.000 m Marcha	19.23.7		Fernando Lourenço	1983	Inf	EFC	Lisboa (Estádio Universitário)	18/05/1996	



Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

Outros Recordes

AR LIVRE

Sub 14 – Masculinos

Provas	Marca	Obsv.	Nome	Nasc.	Escalão	Clube	Local	Data	Detalhes
Arremesso da Bola (0.164gr)	54.30		José Gargaté			IDSA	Portalegre	27/04/1985	
Tetratlo ant. (até 2002)	1577		Jorge Rocha	1978		SRB	Lisboa (A)	13/07/1991	
Tetratlo post.	1401		Cláudio Genebra	1980		CFA	Abrantes	26.27/04/2003	