



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 | Olivença-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 Cordeiro |



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 | 26/11/2011 | |
| 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 | |
| 3000 m Marcha | 21:41.64 | | Manuel Sequeira | 10/01/2012 | Ini | EFC | Albufeira | 31/05/2026 | |



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 | 9.42 | | Luiz Otávio | 02.09.2011 | Ini | CEN | Lumiar | 23/05/2026 | |
| 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 | 36,47 | | Luiz Otávio | 02.09.2011 | Ini | CEN | albufeira | 31/05/2026 | |
| 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) | 14,42 | | Luiz Otávio | 02.09.2011 | Ini | CEN | albufeira | 31/05/2026 | |
| 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 Universitário) | 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 | 4077 | | Luiz Otávio | 02.09.2011 | Ini | CEN | Ponta Delgada | 26/04/2026 | |
| 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 | |
| 3000 m Marcha | 21:41.64 | | Manuel Sequeira | 10/01/2012 | Ini | EFC | Albufeira | 31/05/2026 | |



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 | |