



RECORDES DE PISTA AO AR LIVRE

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO
PORTO

ABSOLUTOS MASCULINOS

PROVA	MARCA	ATLETA	A.N.	CLUBE	LOCAL	DATA
100 m	10"33	Carlos Nascimento	94	ESCMOV	Lisboa (1603037)	Por 19 Jun 16
200 m	21"32	Carlos Nascimento	94	ESCMOV	Luso (1203035)	Por 24 Jun 12
400 m	46"96	José Mendes	72	CDUP	Casablanca Viseu	Mar 31 Mai 92 Por 03 Jul 92
800 m	1'47"14	Tiago Rodrigues	85	FCP	Madrid	Esp 17 Jul 06
1.500 m	3'39"46	António Travassos	71	MAC	Madrid	Esp 19 Jul 03
5.000 m	13'15"62	José Regalo	63	FCP	Bruxelas	Bel 19 Ago 88
10.000 m	28'01"00	António Pinto	66	FCP	Lille	Fra 27 Jun 88
3.000 m obst (0,91)	8'20"70	José Regalo	63	FCP	Roma	Ita 03 Set 87
110 m barr (1,067)	13"62	Luis Sá	81	FCP	Coimbra	Por 24 Jul 04
400 m barr (0,91)	49"60	Pedro Rodrigues	71	FCP	Munique	Ale 08 Ago 02
Altura	2,18 m	Rafael Gonçalves	77	FCP	Huelva	Esp 07 Ago 04
Vara	5,66 m	Nuno Fernandes	69	FCP	Maia	Por 13 Jul 96
Comprimento	7,99 m	Carlos Calado	75	FCP	Lisboa E. Univ.	Por 31 Jul 04
Triplo	16,66 m	José Leitão	65	CIPA	Maia	Por 26 Jul 87
Peso (7.260kg)	17,83 m	António Vital e Silva	88	Individual	V.N Cerveira (49031)	Por 29 Jun 11
<i>UCR - Atleta Estrangeiro</i>	20,05 m	Roman Virastyuk	68	FCP	Lisboa E. Univ.	Por 25 Mai 02
Disco (2kg)	58,14 m	Filipe Vital e Silva	83	Individual	Car Jamor (1203054)	Por 28 Jun 12
Martelo (7.260kg)	66,39 m	André Vital e Silva	80	FCP	Maia	Por 15 Jun 02
Dardo (0,8kg)	72,73 m	Elias Leal	77	FCP	Castelo de Vide	Por 29 Jun 08
Maratona (42.195km)	2:09'41"	Luis Novo	70	MAC	Berlin	Ale 26 Set 04
10.000 m Marcha	41'26"8 tp	Augusto Cardoso	70	FCP	Maia	Por 11 Jul 99
20.000 m Marcha	1:22'40"00	Augusto Cardoso	70	FCP	Catania	Por 29 Maio 99
Decatlo	7.381 pts	Nuno Fernandes	69	CIPA	Lisboa E. Nac.	Por 21 Jun 92
<i>(100/Cp/Ps7/Alt/400)</i> <i>(110b/106/Dc2/Vr/Dd8/1500)</i>		<i>(11"37 - 6,59m - 12,06m - 1,97m - 50"86 + 14"71 - 36,04m - 5,30m - 53,20m - 4'51"06)</i>				
4 x 100 m	41"07	Futebol Clube do Porto		FCP	Viseu	Por 13 Jun 98
		<i>(Leandro Lobato/78 + Mário Barbosa/77 + Paulo Figueiredo/72 + Bruno Miguel/75)</i>				
4 x 400 m	3'12"95	C. D. Universitário Porto		CDUP	Maia	Por 08 Jul 90
		<i>(Pompeu Castro/64 + Alberto Jorge Ferreira/65 + Pedro Iglésias/63 + José Mendes/72)</i>				



RECORDES DE PISTA AO AR LIVRE

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO
PORTO

ABSOLUTOS FEMININOS

PROVA	MARCA	ATLETA	A.N.	CLUBE	LOCAL	DATA
100 m (2,0v)	11"65	Carla Tavares	82	FCP	Salamanca	Esp 15 Jun 08
(0,2v)					Sófia	Bul 30 Jun 08
LTU-Atleta Estrangeira (1,9v)	11"43	Lina Grincikaite	87	FCP	Lisboa (U) (1003027)	Por 12 Jun 10
200 m (1,7v)	23"87	Carla Tavares	82	FCP	Sófia	Bul 30 Jun 08
(0,4v)					Barcelona	Esp 19 Jul 08
LTU-Atleta Estrangeira (1,2v)	23"38	Lina Grincikaite	87	FCP	Lisboa (U) (1003027)	Por 13 Jun 10
400 m	53"32	Marta Moreira	66	CAP	Maia	Por 08 Jul 92
800 m	1'58"94 m	Carla Sacramento	71	MCM	Zurique	Sui 13 Ago 97
1.500 m	3'57"71 m	Carla Sacramento	71	MCM	Monte Carlo	Món 08 Ago 98
3.000 m	8'30"22 m	Carla Sacramento	71	MCM	Monte Carlo	Món 04 Ago 99
5.000 m	14'36"45 m	Fernanda Ribeiro	69	FCP	Hechtel	Ale 22 Jul 95
10.000 m	30'22"88 m	Fernanda Ribeiro	69	FCP	Sidney	Aus 30 Set 00
3.000 m obst (0,76)	9'25"25	Jessica Augusto	81	Individual	Berlim	Ale 17 Ago 09
100 m barr (0,84)	13"51	Sónia Machado	76	BFC	Maia	Por 15 Jul 00
400 m barr (0,76)	57"11	Marta Moreira	66	CAP	Viseu	Por 01 Mai 92
Altura	1,80 m	Isabel Branco	71	CIPA	Maia	Por 21 Jul 91
		Sónia Machado	76	BFC	Lisboa E. Univ.	Por 05 Ago 00
		Marisa Anselmo	87	FCP	Seixal	Por 19 Jun 05
Vara	4,35 m	Sandra Tavares	82	FCP	Leiria	Por 21 Jun 08
Comprimento	6,25 m	Cristina Morujão	73	BFC	Braga	Por 20 Mai 95
(0,8v)		Marta Godinho	80	FCP	Seixal (0803037)	Por 20 Jul 08
LAT-Atleta Estrangeira (0,7v)	6,92 m	Ineta Radevica	81	FCP	Barcelona	Esp 28 Jul 10
Triplo	14,17 m	Susana Costa	84	ACFR	Berlim (Camp. Europeu)	Por 10 Ago 18
Peso (4kg)	15,32 m	Sónia Grácio	74	BFC	Vendas Novas	Por 18 Dez 99
LTU - Atleta Estrangeira	17,05 m	Austra Skujyte	79	FCP	Lisboa (U) (1003027)	Por 13 Jun 10
Disco (1kg)	53,30 m	Teresa Machado	69	FCP	Leiria (0800014)	Por 01 Mar 08
Martelo (4kg)	56,88 m	Irina Sustelo	83	FCP	Bergen	Nor 20 Jun 09
Dardo (0,6kg)	48,25 m	Ana Pires	87	FCP	Póv. de Varzim	Por 10 Jul 05
Maratona (42.195km)	2:23'29" m	Rosa Mota	58	CAP	Chicago	EUA 20 Out 85
10.000 m Marcha	49'19"37	Cláudia Conceição	89	CSGAIA	Viseu	Por 07 Jul 07
20.000 m Marcha	1:41'12"00	Sandra Leitão	75	FCP		Por 21 Abr 04
Heptatlo (100b084/Alt/Ps4/200) (Cp/Dd6/800)	5.330 pts	Sónia Machado (13"99 - 1,73m - 10,47m - 26"06 + 5,90m - 31,14m - 2'22"52)	76	BFC	Lisboa E. Univ.	Por 11 Mai 97
4 x 100 m e) LTU - Atleta Estrangeira	46"32	Futebol Clube do Porto (Carla Ratão/82 + Rafaela Almeida/83 + Tânia Duarte/90 + Lina Gricikaite(e)/87)		FCP	Lisboa (U) (1003027)	Por 12 Jun 10
4 x 400 m	3'41"24	Seleção Regional / Nacional (Marta Moreira/66 + Albina Gavina/73 + Cristina Regalo/69 + Elsa Amaral/66)			Maia	Por 12 Ago 90
(clubes)	3'50"9	Futebol Clube do Porto (Regina Babo/60 + Aurora Cunha/59 + Elsa Amaral/66 + Marta Moreira/66)		FCP	Lisboa E. Nac.	Por 28 Abr 85



RECORDES DE PISTA AO AR LIVRE

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO
PORTO

JUNIORES MASCULINOS

PROVA	MARCA	ATLETA	A.N.	CLUBE	LOCAL	DATA
100 m	10"41	Carlos Nascimento	94	ESCMOV	Lisboa (1203037)	Por 07 Jul 12
200 m	21"32	Carlos Nascimento	94	ESCMOV	Lisboa (1203035)	Por 24 Jun 12
400 m	47"20	José Mendes	72	CDUP	Salónica	Gre 09 Ago 91
800 m	1'48"94	José Azevedo	75	NAM	Maia	Por 16 Jul 94
1.500 m	3'44"3	Guilherme Alves	61	FCP	Lisboa E. Nac.	Por 14 Jun 80
" (el.)	3'47"03	Ricardo Barbosa	86	FCP	Maia	Por 22 Jun 05
3.000 m	8'08"2 m	Carlos Monteiro	65	ICA	Lisboa E. Nac.	Por 30 Jun 84
5.000 m	13'54"54 m	Carlos Monteiro	65	ICA	Vigo	Esp 18 Jul 84
10.000 m	29'38"44	Nuno Costa	86	ADAM	Maia	Por 22 Jun 05
3.000 m obst (0,91)	8'44"6 m	Guilherme Alves	61	FCP	Lisboa E. Nac.	Por 29 Jun 80
110 m barr (1,00)	14"30	Diogo Guerra	99	MAC	Viseu (1603044)	Por 10 Jul 16
400 m barr (0,91)	52"64	António Leite	71	CDUP	Lisboa E. Nac.	Por 30 Jul 89
Altura	2,05 m	João Almeida	64	FCP	Lisboa E. Nac.	Por 13 Ago 83
Vara	4,80 m	Nuno Fernandes	69	CIPA	Maia	Por 16 Jul 88
Comprimento	7,83 m m	Nelson Évora	84	FCP	Tampere	Fil 25 Jul 03
Triplo	16,43 m m	Nelson Évora	84	FCP	Tampere	Fil 27 Jul 03
Peso (6kg)	16,76 m	Adriano Lopes	91	FCP	Setubal (1003032)	Por 03 Jul 10
Disco (1,750 kg)	56,08 m	Filipe Vital e Silva	83	FCP	Almada	Por 12 Jun 02
Martelo (6 kg)	67,39 m	António Vital e Silva	88	FCP	Porto E. Inatel	Por 12 Mar 05
Dardo (0,8kg)	61, 87 m	João Ramalho	85	FCP	Maia	Por 01 Mar 03
Dardo planador	73,64 m	Paulo Santos	65	FCP		Por 08 Set 84
10.000 m Marcha	42'53"15	Augusto Cardoso	70	ACA	Varazdin	Jug 26 Ago 89
Decatlo	6.066 pts	Paulo Sérgio Carvalho	75	FCM	Viseu	Por 08 Mai 94
Decatlo	6.107 pts	Pedro Ferreira	96	LAVRA	Luso (1403032)	Por 5 Jul 14
4 x 100 m	42"42	Futebol Clube do Porto		FCP	Guimarães (0941033)	Por 20 Jun 09
e) Ang - Atleta Estrangeiro					(Célio Inácio(e)/91 + Emanuel Neves/90 + Diogo Santos/91 + Miguel Pereira/91)	
4 x 400 m	3'22"58	Futebol Clube do Porto		FCP	Viseu (0903032)	Por 05 Jul 09
					(Carlos Figueiredo/90 + Emanuel Neves/90 + Luis Phalempim/90 + Diogo Santos/91)	

Outras provas:

110 m barr (1,06)	14"43	Luís Sá	81	FCP		Por 15 Jul 00
Martelo (7,26Kg)	59,05	António Vital e Silva	88	FCP	Pontevedra	Por 31 Jul 05
Peso (7,26Kg)	15,20	Adriano Lopes	91	FCP	Leiria (1003034)	Por 17 Jul 10
Disco (2Kg)	51,47	Filipe Vital e Silva	83	FCP	Caldas Rainha	Por 07 Jul 02



RECORDES DE PISTA AO AR LIVRE

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO
PORTO

JUNIORES FEMININOS

PROVA	MARCA	ATLETA	A.N.	CLUBE	LOCAL	DATA
100 m (1,8v)	11"95	Tânia Duarte	90	FCP	Lx. E. Univ.(0903033)	Por 11 Jul 09
200 m	24"55	Cristina Cardoso	69	FCP	Lisboa E. Nac.	Por 14 Ago 88
400 m	55"20	Albina Gavina	73	VZSC	Pontevedra	Esp 11 Jun 92
800 m	2'07"8	Fernanda Ribeiro	69	FCP	Maia	Por 03 Jul 92
1.500 m	4'14"9 m	Fernanda Ribeiro	69	FCP	Maia	Por 01 Ago 88
3.000 m	8'56"33 m	Fernanda Ribeiro	69	FCP	Birmingham	Gbr 09 Ago 87
10.000 m	33'25"3	Mónica Gama	70	FCP	Lisboa E. Nac.	Por 23 Abr 88
3.000 m obst (0,76)	10'42"10	Mara Resende	00	MAC	Lisboa (1912037)	Por 10 Jun 19
100 m barr (0,84)	14"10	Sónia Machado	76	Individual	Lisboa E. Univ.	Por 17 Jun 95
400 m barr (0,76)	61"16	Alexandra Pina	72	BFC	Maia	Por 23 Jul 89
Altura	1,80 m	Marisa Anselmo	87	FCP	Seixal	Por 19 Jun 05
Vara	3,41 m	Isabel Vieira	93	FCP	Guimarães (1003030)	Por 20 Jun 10
Comprimento	6,07 m	Sónia Machado	76	Individual	Viseu	Por 16 Jul 95
Triplo	12,42 m	Inês Moura	85	FCP	Lisboa E. Univ.	Por 23 Jun 04
Peso (4kg)	14,70 m	Carla Almeida	85	FCP	Corunha	Esp 24 Ago 02
Disco (1kg)	44,26 m	Natália Ferreira	69	FCP	Lisboa E. Alv.	Por 30 Mai 87
Martelo (4kg)	51,96 m	Sónia Martins	78	NAM	Porto E. Inatel	Por 09 Jul 97
Dardo (0,6kg)	48,25 m	Ana Pires	87	FCP	Póv. de Varzim	Por 10 Jul 05
10.000 m Marcha	49'19"37	Cláudia Conceição	89	CSGAIA	Viseu (0700033)	Por 07 Jul 07
5.000 m Marcha	25'00"00	Cláudia Conceição	89	CSGAIA	Lisboa (U) (0700036)	Por 28 Jul 07
Heptatlo (100b/084/Alt/Ps4/200) (Cp/Dd6/800)	5.112 pts	Sónia Machado (14"39 - 1,66m - 10,20m - 25"75 + 5,68m - 28,60m - 2'20"5)	76	Individual	Lisboa E. Univ.	Por 06 Ago 95
4 x 100 m	49"09	C. I. P. Atletismo (Anabela Osório/72 + Andreia Ferreira/75 + Márcia Nery/74 + Isabel Rodrigues/73)		CIPA	Maia	Por 27 Jul 91
4 x 400 m	3'58"93	Futebol Clube do Porto		FCP	Mafra	Por 02 Jun 01
Outras provas:						
60 m	7"5	Cristina Cardoso	69	FCP	Maia	Por 06 Fev 88
60 m barr (0,84)	8"79	Thais Beranger	05	CFOD	Maia	Por 29 Dez 21
300 m	39"79	Ana Costa	02	BFC	Vagos (1803028)	Por 23 Jun 18
1.000 m	2'48"68	Teresa Marinho	77	TGD	Maia	Por 02 Abr 95
Milha	4'47"22	Fernanda Marques	66	ANA	S. Compostela	Por 13 Set 85
3.000 m Marcha	14'16"30	Bruna Marques	02	CFOD	Aveiro (2038006)	Por 4 Jan 20



RECORDES DE PISTA AO AR LIVRE

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO
PORTO

JUVENIS MASCULINOS

PROVA	MARCA	ATLETA	A.N.	CLUBE	LOCAL	DATA
100 m	10"58	Carlos Nascimento	94	ESCMOV Roma	Ita	26 Maio 11
200 m	21"90	Carlos Nascimento	94	ESCMOV Leiria (1003034)	Por	18 Jul 10
300 m	35"20	José Mendes	72	CDUP Maia	Por	30 Dez 89
800 m	1'52"23	José Azevedo	75	CIPA Maia	Por	28 Jun 92
1.500 m	3'49"14	Rui Pinto	92	UDV Leiria	Por	05 Jun 09
3.000 m	8'20"2	Pedro Cunha	70	CDCD Maia	Por	02 Ago 87
2.000 m obst (0,76)	6'00"0	André Pereira	94	CBPAR Maia (1241029)	Por	08 Jul 12
110 m barr (0,91)	13"77	Diogo Guerra	99	MAC Tbilisi - Georgia	Por	15 Jul 16
300 m barr (0,84)	38"36	Diogo Santos	91	FCP Abrantes (0803034)	Por	29 Jun 08
Altura	1,99 m	João Almeida	64	FCP Lisboa E. Nac.	Por	26 Jul 81
		Rui Fernando Brás	76	FCM Salamanca	Esp	24 Jul 93
Vara	4,40 m	Pedro Pimenta	75	CIPA Maia	Por	28 Jun 92
Comprimento	7,09 m	Filipe Pereira	73	CIPA Lisboa E. Alv.	Por	02 Jun 90
Triplo	14,28 m	José Leitão	65	FCP Lisboa E. Nac.	Por	25 Jul 82
Peso (5kg)	18,77 m	António Vital e Silva	88	FCP Lagos	Por	15 Mai 05
Disco (1,5kg)	59,57 m m	António Vital e Silva	88	FCP Marraquexe	Mar	15 Jul 05
Martelo (5kg)	76,07 m m	António Vital e Silva	88	FCP Porto E. Inatel	Por	12 Mar 05
Dardo (0,7kg)	54,32 m	João Ramalho	85	FCP Corunha	Esp	24 Ago 02
10.000 m Marcha	46'56"89	Rubén Santos	00	CFOD M ^a Grande (1703044)	Por	08 Jul 17
5.000 m Marcha	21'16"88 m	Joaquim Pentieiro	74	CIPA Lisboa E. Nac.	Por	06 Jul 91
Octatlo (Atl.Comp.) (100/Cp/Ps5/300) (110b091/Alt/Dd7/1000)	5,518 pts	Daniel Reis	95	CSGAIA Rio Maior (1203027)	Por	27 Mai 12
		(11"57 - 6,43m - 12,36m - 36"78 + 15"08 - 1,70m - 42,41m - 2'58"86)				
Octatlo (Nac.P.Comb.) (110b091/Cp/Ps5/Alt) (Dc15/Vr/Dd7/1000)	4.618 pts	Miguel Pereira	91	FCP Luso	Por	01 Jun 08
		(15"41 - 6,28m - 12,15m - 1,74m + 29,74m - 3,40m - 41,99m - 3'07"90)				
Decatlo (Juvenis) (100/Cp/Ps5/400) (110Bar/Dc15/Vr/Dd7/1500)	6 472	Guilherme Almeida	02	ESCMOV Lousada (1941037)	Por	5 Mai 19
		(11"54 - 6,68m - 11,78m - 1,80m - 51"35 - 15"08 - 32"64 - 3,30m - 47,81m - 4'41"25)				
Triatlo (60b091/Ps5/Alt)	2087 pts	Pedro Ferreira	96	LAVRA Maia (1341003)	Por	15 dez 12
		(8"54 - 12,60m - 1,76m)				
4 x 100 m	43"56	Seleção ESMAIA - FISEC		ESMAIA Austria	Por	13 Jul 14
		(Ricardo Reis/98 + Carlos Castro/97 + Diogo Guerra/99 + Miguel Pereira/98)				
(clubes)	43"98	Escola do Movimento		ESCMOV Braga (1147036)	Por	11 Jun 11
		(André Silva/94 + André Ferrão/94 + Hugo Mariz/95 + Carlos Nascimento/94)				
4 x 300 m	2'30"07	Futebol Clube do Porto		FCP Abrantes (0700031)	Por	24 Jun 07
		(Luis Phalempim/90 + Miguel Pereira/91 + Isaac Lopes/90 + Emanuel Neves/90)				
Outras Provas:						
60 m	7,02	Carlos Nascimento	94	ESCMOV Maia (1141001)	Por	27 Nov 10
400 m	48,63	José Mendes	72	CDUP Lisboa	Por	12 Ago 89
110 m barr (1,00)	14,30	Diogo Guerra	99	MAC Viseu (1603044)	Por	10 Jul 16
1.000 m	2'26"7	José Azevedo	76	CIPA Vigo	Por	27 Jul 92
3.000 m Marcha	12'50"60	Filipe Loureiro	03	CFOD Aveiro (2038006)	Por	4 Jan 20
Peso (6Kg)	16,57	António Vital e Silva	88	FCP Covilhã	Por	26 Jun 04
Martelo (6Kg)	67,39	António Vital e Silva	88	FCP Inatel	Por	22 Mar 05
Disco (1,75Kg)	50,51	António Vital e Silva	88	FCP	Por	10 Jul 05
Heptatlo 60Bar/Atl/Ps5/Cp/Vr/60m/1000m	3.858 pts	Guilherme Almeida	02	ESCMOV Lousada (1841007)	Por	10 Dez 17
Tetratlo Juvenis 110Bar/Ps5/Cp/1000m	2.769 pts	Tomás Dinis	00	MAC Torres Vedras(1703041)	Por	1 Jul 17
		(15"30 - 9,83m - 6,80m - 2'55"11)				



RECORDES DE PISTA AO AR LIVRE

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO
PORTO

JUVENIS FEMININOS

PROVA	MARCA	ATLETA	A.N.	CLUBE	LOCAL	DATA
100 m	12"01	Daniela França	95	MAC	Luso (1203035)	Por 23 Jun 12
200 m	24"81	Alexandra Pina	72	BFC	Lisboa E. Alv.	Por 13 Jun 89
	24"81	Daniela França	95	MAC	Luso (1203035)	Por 23 Jun 12
300 m	39"79	Ana Costa	02	BFC	Vagos (1803028)	Por 23 Jun 18
800 m	2'11"8	Fernanda Ribeiro	69	FCP	Lisboa E. Nac.	Por 02 Jun 85
1.500 m	4'21"03 m	Fernanda Ribeiro	69	FCP	Lisboa E. Nac.	Por 26 Jul 86
3.000 m	9'09"39 m	Fernanda Ribeiro	69	FCP	Atenas	Gre 19 Jul 86
2.000 m obst (0,76)	6'54"08	Andreia Rodrigues	96	GT	Donetsk - UCR	Por 17 Jul 13
100 m barr (0,76)	14"23	Sara Moreira	01	LAVRA	Braga (1803026)	Por 10 Jun 18
300 m barr (0,76)	43"70	Sónia Machado	76	CIPA	Lisboa E. Alv.	Por 21 Jul 93
Altura	1,70 m	Catarina Queirós	98	LAVRA	Lisboa (DE)	Por 18 Mai 14
Vara	3,41 m	Isabel Vieira	93	FCP	Guimarães (1003030)	Por 20 Jun 10
Comprimento	5,98 m	Sónia Machado	76	CIPA	Salamanca	Esp 24 Jul 93
Triplo	12,25 m	Mariana Novo	00	ACPV	Maia (1741048)	Por 15 Jul 17
Peso (3kg)	15,72 m	Carla Almeida	85	FCP	Melgaço	Por 13 Abr 02
Disco (1kg)	39,32 m	Natália Ferreira	69	FCP	Porto E. Univ.	Por 16 Ago 86
Martelo (3kg)	55,24 m	Catarina Flor	02	CAP	Vagos (2038018)	Por 8 Mar 20
Dardo (0,5kg)	46,54 m	Bárbara Bica	01	CSGAIA	Vagos (1803028)	Por 23 Jun 18
5.000 m Marcha	24'39"10	Bruna Marques	02	CFOD	Fátima (1903035)	Por 13 Jul 19
Heptatlo (100b084/Alt/Ps4/200) (Cp/Dd6/800)	4.817 pts	Sónia Machado (14"73 - 1,64m - 8,53m - 26"30 + 5,70m - 26,64m - 2'23"34)	76	CIPA	Lisboa E. Nac.	Por 01 Ago 93
Heptatlo (Nc/A.Comp) (100b076/Alt/Ps3/200) (Cp/Dd6/800)	4.244 pts	Isabel Vieira (15"70 - 1,57m - 10,42m - 27"83 + 5,01m - 27,13m - 2'37"07)	93	FCP	Braga (0947030)	Por 19 Abr 09
Triatlo (Alt/60b076/Ps3)	2.036 pts	Ana Leite (1,41m - 10"25 - 13,75m)	1	LAVRA	P. Varzim (1841017)	Por 11 Fev 18
4 x 100 m	49"47	Seleção Regional (Fernanda Angélica/75 + Andreia Ferreira/75 + Márcia Nery/74 + Céu Teixeira/74)		AAP	Lisboa E. Alv.	Por 29 Jun 91
(clubes)	50"22	Maia A. C. (Inês Pacheco/97 + Diana Oliveira/97 + Ana Alves/97 + Daniela França/95)		MAC	Abrantes (1203036)	Por 30 Jun 12
4 x 300 m	2'55"85	CF. Oliveira do Douro (Carolina Coutinho/03 + Catarina Azevedo/03 + Maria Santos/02 + Mariana truta/02)		CFOD	Porto (1941068)	Por 17 Jul 19

Outras Provas:

60 m	7"76	Ana Costa	02	CAT-P	Vagos (1738008)	Por 14 Jan 17
60 m barr (0,76)	8"71	Thais Beranger	05	CFOD	Lousada	Por 12 Dez 21
400 m	55"66	Ana Costa	02	BFC	EC U18 Győr (HUN)	Por 06 Jun 18
Martelo (4Kg)	45,33	Joana Silva	84	CDP	Coimbra	Por 12 Jul 00
Peso (4Kg)	13,79	Carla Almeida	85	FCP	Lisboa	Por 14 Jul 02
Dardo (0,6kg)	46,32 m rn	Ana Pires	87	FCP	Braga	Por 23 Mai 04
1.000 m	2'52"11	Beatriz Pereira	04	MAC	Porto (1841048)	Por 18 Jul 18
3.000 m Marcha	14'24"4	Susana Carvalho	77	ACA	Lisboa	Por 23 Mai 93
Pentatlo 60Bar/Alt/Ps3/Cp/800m	3.503 pts	Thais Beranger 8'71 - 1,64m - 8,74m - 5,44m - 2'36"05	05	CFOD	Lousada	Por 12 Dez 21
Tetratlo Juvenis 100Bar/Ps3/Cp/800m	2.070 pts	Mariana Novo 16"91 - 8,07m - 4,46m - 2'34"21	00	ACPV	P. Varzim (1741026)	Por 9 Abr 17



RECORDES DE PISTA AO AR LIVRE

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO
PORTO

INICIADOS MASCULINOS

PROVA	MARCA	ATLETA	A.N.	CLUBE	LOCAL	DATA
80 m (1,5v)	9"17	Carlos Nascimento	94	ESCMOV	Maia (0941020)	Por 02 Mai 09
250 m	30"03	Diogo Guerra	99	MAC	Maia (1441032)	Por 05 Jul 14
800 m	1'57"34	Bruno Moreira	87	ARLVG	Seixal	Por 19 Mai 02
1.500 m	4'04"91	Fábio Gomes	97	UDV	Abrantes (1203036)	Por 30 Jun 12
1.500 m obst (0,76)	4'21"57	André Regufe	02	ACPV	Maia (1741035)	Por 28 Mai 17
100 m barr (0,84)	13"63	Diogo Guerra	99	MAC	Maia (1341020)	Por 28 Abr 13
250 m barr (0,76)	33"47	Rodrigo Caetano	03	ESCMOV	Maia (1841041)	Por 17 Jun 18
Altura	1,83 m	Daniel Reis	95	CSGAIA	V.Castelo (1049037)	Por 12 Jun 10
HUN - Atleta Estrangeiro	1,87 m	Gábor Biedermann	79	CIPA	Lisboa E. Univ.	Por 08 Mai 94
Vara	3,42 m	Diogo Costa	93	ESCMOV	Abrantes (0803034)	Por 28 Jun 08
HUN - Atleta Estrangeiro	3,55 m	Gábor Biedermann	79	CIPA	Maia	Por 03 Jul 94
Comprimento	6,57 m	Filipe Pereira	73	CIPA	Louvain-LN	Bel 18 Jul 88
Triplo	13,27 m	Filipe Pereira	73	CIPA	Maia	Por 19 Jun 88
Quadruplo Salto	16,90 m	Diogo Saldanha	01	CFOD	Póvoa Varzim (41034)	Por 29 Maio 16
Peso (4kg)	19,52 m m	António Vital e Silva	88	FCP	V. do Castelo	Por 12 Jul 03
Disco (1kg)	65,82 m m	António Vital e Silva	88	FCP	Aveiro	Por 26 Jul 03
Martelo (4kg)	72,51 m m	António Vital e Silva	88	FCP	V. do Castelo	Por 20 Jun 03
Dardo (0,6kg)	43,98	Afonso Dinis	02	MAC	Lagoa (1741051)	Por 30 Jun 17
3.000 m Marcha	14'03"12	Leandro Silva	07	ACDSJS	Maia	Por 13 Fev 22
4.000 m Marcha	19'36"42	Leandro Silva	07	ACDSJS	Maia	Por 3 Jul 21
Heptatlo (80/Cp/Dd6) (100b084/Ps4/Alt/1000)	4.302 pts	Diogo Guerra (9"44 - 5,87m - 30,50m + 13"78 - 12,18m - 1,64m - 2'55"13)	99	MAC	Póvoa Varzim (1441006)	Por 19 Jan 14
Triatlo (60b084/Cp/Ps4)	2.121 pts	Diogo Guerra (8"35 - 5,89m - 12,91m)	99	MAC	Maia (1441006)	Por 19 Jan 14
4 x 80 m	36'79	Seleção Regional (Joaquim Ramos/96 + Pedro Silva/96 + Pedro VilaCova/96 + Pedro Ferreira/96)		AAP	Leiria (1303025)	Por 04 Jun 11
(clubes)	37"48	C.D. C+S Lavra (Pedro Vila Cova/96 + Pedro Ferreira/96 + Miguel Costa/96 + João Costa/96)		LAVRA	Maia (1141026)	Por 28 Maio 11

Outras Provas:

300 m	36,41	Vasco Santos	71	CIPA	Caceres	Por 25 Mai 86
60 m barr (0,84)(-0,5)	8,98	Pedro Vila Cova	96	LAVRA	Maia	Por 11 Dez 10
300 m barr (0,84)	40,13	Diogo Guerra	99	MAC	Abrantes (1403030)	Por 28 Jun 14
Martelo (5kg)	61,29	António Vital e Silva	88	FCP	V. Castelo	Por 11 Jul 03
Peso (5Kg)	14,62	António Vital e Silva	88	FCP		Por 08 Jun 03
	14,62	Fernando Alves	67	FCP		Por 11 Jun 82
Disco (1,5kg)	49,37	António Vital e Silva	88	FCP		Por 07 Jun 03
Dardo (700g)	42,29	Vitor Costa	89	CSGAIA		Por 07 Fev 04
Tetratlo Iniciados (1) 100bar/Alt/Ps4/1000m	2.438 pts	Rodrigo Caetano 15"17 - 1,76m - 10,63m - 3'02"69	03	ESCMOV	P. Varzim (1841029)	Por 14 Abr 18
Tetratlo Iniciados (2) 80/Cp/Ps4/1000m	2.122 pts	Diogo Andrade 9"63 - 5,41m - 9,25m - 3'17"14	02	CFOD	Torres Vedras(1703041, Por	1 Jul 17



RECORDES DE PISTA AO AR LIVRE

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO
PORTO

INICIADOS FEMININOS

PROVA	MARCA	ATLETA	A.N.	CLUBE	LOCAL	DATA
80 m	9"97	Ana Costa	02	CAT-P	Braga (1703033)	Por 03 Jun 17
250 m	32"59	Ana Costa	2	CAT-P	Maia (1741035)	Por 27 Mai 17
800 m	2'13"7	Marina Amoroso	74	UDV	Maia	Por 22 Mai 88
1.000 m	2'52"11	Beatriz Pereira	04	MAC	Porto (1841048)	Por 18 Jul 18
1.500 m	4'22"22 m	Fernanda Ribeiro	69	FCP	Vigo	Esp 06 Jul 83
1.500 m obst (0,76)	5'07"06	Sara Sousa	95	ARLVG	Leiria (1003020)	Por 05 Jun 10
80 m barr (0,76)	12"01	Maria Santos	02	LAVRA	Maia (1741035)	Por 27 Mai 17
250 m barr (0,76)	36"43	Ana Costa	2	CAT-P	Maia (1741035)	Por 28 Mai 17
Altura	1,66 m	Ana Silva	96	CAPV	Pombal (1103029)	Por 18 Jun 11
Vara	2,95 m	Joana Rocha	04	CSGAIA	Fátima (1903035)	Por 14 Jul 19
Comprimento	5,57 m	Sónia Machado	76	CIPA	Lisboa E. Alv.	Por 16 Jun 91
Triplo	11,11 m	Lúisa Santos	79	BFC	Maia	Por 28 Mai 94
Quadruplo Salto	13,72 m	Joana Pimenta	04	CAP	Póvoa Varzim (41042)	Por 29 Mai 19
Peso (3kg)	12,58 m	Helena Fernandes	73	CIPA	Lisboa E. Nac.	Por 28 Mai 88
Disco (1kg)	36,38 m	Natália Ferreira	69	FCP	Porto E. Univ.	Por 23 Jun 84
Disco (0,750kg)	36,53 m	Catarina Flor	02	CAP	Leiria (2024052)	Por 09 Ago 20
Martelo (3kg)	55,24 m rn	Catarina Flor	02	CAP	Vagos (2038018)	Por 8 Mar 20
Dardo (0,6kg)	35,40 m	Ana Pires	87	FCP	Maia	Por 08 Jun 02
Dardo (0,5kg)	38,30 m	Bárbara Bica	01	CSGAIA	Abrantes (1603036)	Por 12 Jun 16
4.000 m Marcha	20'27"41	Samanta Zueva	05	ACPV	Maia (2041016)	Por 22 Fev 20
Heptatlo (80b076/Dd5/Alt) (80/Cp/Ps3/800)	4.149 pts	Catarina Queirós (12"50 - 27,76m - 1,64m + 11"38 - 5,03m - 7,77m - 2'41"09)	98	LAVRA	Guarda (1303043)	Por 21 Jul 13
Triatlo (Cp/60b076/Ps3)	1.881 pts	Melissa Sereno (4,77m - 9"34 - 10,20m)	05	CAP	Lousada (2041008)	Por 11 Jan 20
4 x 80 m	40"18	Maia A.C. (Inês Dias/97 + Inês Pacheco/97 + Diana Oliveira/97 + Ana Alves/97)		MAC	Maia (1241022)	Por 12 Maio 12

Outras provas:

60 m	7"76	Ana Costa	02	CAT-P	Vagos (1738008)	Por 14 Jan 17
200 m	25"30	Alexandra Pina	72	FCM		Por 14 Ago 87
300 m	40"35	Ana Costa	02	CAT-P	Maia (1741039)	Por 10 Jun 17
400 m	57"18	Ana Costa	02	CAT-P	FOJE Győr (Hun)	Por 08 Jul 17
60 m barr (0,76)	9"23	Sónia Machado	76	CIPA	Lisboa	Por 05 Mai 91
300 m barr (0,76)	44"46	Ana Costa	02	CAT-P	Maia (1741039)	Por 11 Jun 17
3.000 m Marcha	16'49"64	Samanta Zueva	05	NPCAD	Lousada (1941018)	Por 27 Jan 19
5.000 m Marcha	26'40"70	Samanta Zueva	05	NPCAD	Fátima (1903035)	Por 13 Jul 19
Dardo 600g	35,40	Ana Pires	87	FCP		Por 08 Jun 02
Disco (1Kg)	36,38	Natália Ferreira	69	FCP		Por 23 Jun 84
Tetratlo Iniciados (1) 80bar/Alt/Ps3/800m	2.188 pts	Carolina Coutinho 13"16 - 1,34m - 10,23m - 2'48"91	03	LAVRA	P. Varzim (1841029)	Por 14 Abr 18
Tetratlo Iniciados (2) 80/Cp/Ps3/800m	2.544 pts	Ana Costa 9"93 - 4,92m - 9,28m - 2'37"82	02	CAT-P	Torres Vedras(1703041, Por	1 Jul 17



RECORDES DE PISTA AO AR LIVRE

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO
PORTO

INFANTIS MASCULINOS

PROVA	MARCA	ATLETA	A.N.	CLUBE	LOCAL	DATA
60 m	7"66	Miguel Costa	05	BFC	Cantanhede (1830043)	Por 31 Mai 18
150 m	18"02	Miguel Costa	5	BFC	Lousada (1941010)	Por 22 Dez 18
600 m	1'34"94	Luis Moura	96	ADAM	P.Varzim (0941026)	Por 30 Mai 09
1.000 m	2'47"1	Bruno Moreira	87	ARLVG	Maia	Por 08 Jul 00
60 m barr (0,76) (-1,4v)	9"21	Diogo Guerra	99	MAC	Maia (1241029)	Por 07 Jul 12
Altura	1,60 m	Pedro Ferreira	96	LAVRA	Maia (0941024)	Por 23 Mai 09
<i>HUN - Atleta Estrangeiro</i>	1,62 m	Gábor Biedermann	79	CIPA	Budapeste	Hun 29 Ago 92
Comprimento (1,6v)	5,40 m	Diogo Guerra	99	MAC	Maia (1241029)	Por 24 Mai 09
Vara	2,40 m	Diogo Costa	93	ESCMOV	Maia	Por 24 Jun 06
Quadruplo Salto	14,14 m	Nuno Espinhosa	01	MAC	P.Varzim (1541004)	Por 7 Feb 15
Peso (3kg)	15,57 m	António Vital e Silva	88	FCP	V. do Castelo	Por 27 Mai 01
Dardo (0,5kg)	34,42 m	Daniel Reis	95	CSGAIA	Maia (0841027)	Por 19 Jul 08
Disco (0,750 kg)	50,69 m	António Vital e Silva	88	FCP	V. do Castelo	Por 12 Jul 01
Martelo (3kg)	51,69 m	António Vital e Silva	88	FCP	Viana Castelo	Por 12 Jul 01
3.000 m Marcha	16'01"6	Bruno Oliveira	79	CDCD	Coimbra	Por 17 Mai 97
Pentatlo	2.763 pts	Diogo Guerra	99	MAC	Maia (1241021)	Por 06 Maia 12
(60/Cp+60b076/Ps3/1000)		(7"81 - 5,15m + 9"21 - 10,87m - 3'18"07)				
Triatlo	1.516 pts	Diogo Guerra	99	MAC	Maia (1241004)	Por 17 Dez 11
(60b076/Ps3/Cp)		(9"78 - 10,50m - 5,18m)				
4 x 60 m	31"57	Seleção Regional		AAP	Lisboa E. Nac.	Por 07 Mai 89
(clubes)	32"5	C. I. P. Atletismo		CIPA	Lisboa E. Nac.	Por 10 Mai 87
		(João Carmo/75 + Manuel Sousa/74 + João Pereira/75 + Mauricio Russo/74)				

Outras provas:

80 m	9,74	Miguel Costa	05	BFC	Maia (1841041)	Por 17 Jun 18
500 m	1'25"9	Fernando Pinto	59	FCP		Por 15 Abr 72
1000 m Marcha	4'55"02	Leandro Silva	07	ACDSJS	Lourosa (2038015)	Por 22 Fev 20
1000 m Obst.	3'08"70	Tiago Ferreira	06	MAC	Lousada (1941048)	Por 22 Jun 19
Peso (4Kg)	13,38	António Vital e Silva	88	FCP		Por 13 Mai 01
Dardo (600g)	32,77	Nuno Espinhosa	01	MAC	P. Varim (1541009)	Por 18 Abr 15
Disco (1Kg)	32,18	Marco Paredes	02	CSGAIA	P. Varim (1541022)	Por 17 Jun 15
Tetratlo - Infantis	2.009 pts	António Vital e Silva	88	FCP	Viana do Castelo	Por 22 Abr 01
(60/Ps3/Cp/1000)		8"19 - 15,26m - 4,86m - 3'31"01				



RECORDES DE PISTA AO AR LIVRE

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO
PORTO

INFANTIS FEMININAS

PROVA	MARCA	ATLETA	A.N.	CLUBE	LOCAL	DATA
60 m	8"17	Ana Costa	02	CAT-P	Marinha Grande (240 Por	1 Jun 16
150 m	20"05	Ana Costa	02	CAT-P	Marinha Grande (240 Por	1 Jun 16
600 m	1'37"54	Beatriz Pereira	04	MAC	Guimarães (1847001, Por	19 Nov 17
1.000 m	2'58"12	Beatriz Pereira	04	ARLVG	Aveiro (1738030)	Por 28 Mai 17
60 m barr (0,76)	9"69	Sónia Machado	76	CIPA	Lisboa E. Nac.	Por 06 Mai 89
Altura	1,47 m	Teresa Ramos	97	LAVRA	P.Varzim (1041024)	Por 23 Mai 10
Comprimento (-1,8v)	4,94 m	Rafaela Moutinho	97	FCP	P.Varzim (1041026)	Por 29 Mai 10
Vara	2,10 m	Rosana Teixeira	82	FCP		Por 30 Dez 95
	2,10 m	Joana Rocha	04	CSGaia	Maia (1741035)	Por 28 Mai 17
Triplo Salto	9,69 m	Catarina Queirós	98	LAVRA	Maia (1341026)	Por 29 Maio 13
Quadruplo Salto	12,59 m	Marta Marques	04	ACPV	Maia (1741043)	Por 24 Jun 17
Peso (2kg)	11,97 m	Carolina Coutinho	03	LAVRA	P.Varzim (DE)	Por 14 Mai 16
Martelo (2Kg)	49,37 m	Sara Cunha	07	CAP	Porto (2041024)	Por 29 Mai 20
Disco (600g)	35,09 m	Sara Cunha	07	CAP	Porto (2141001)	Por 22 Nov 20
Dardo (0,4kg)	26,68 m	Bárbara Bica	01	CSGaia	Braga (1447008)	Por 26 Abr 14
3.000 m Marcha	16'47"02	Mariana Lopes	02	CDMAR	Matosinhos (1541020 Por	21 Jun 15
Pentatlo	2.784 pts	Ana Costa	02	MAC	Braga (1547019)	Por 28 Jun 15
(60/Ps2+60b076/Cp/1000)		(8"23 - 7,60m + 11"11 - 4,24m - 3'18"67)				
Triatlo	1.531	Susana Sousa	99	MAC	Maia (1241004)	Por 17 Dez 11
(Ps2/60b076/Cp)		(9,03m - 10"54 - 4,59m)				
4 x 60 m	32"48	Seleção Regional		AAP	Lisboa E. Nac.	Por 07 Mai 89
		(Noémia Teixeira/76 + Raquel Moreira/77 + Carla Pereira/77 + Susana Castro/78)				
(clubes)	32"90	Maia A.C.		MAC	Póvoa Varzim	Por 18 Jun 11
		(Joana Areosa/98 + Inês Ribeiro/98 + Mariana Barbosa/98 + Carolina Suzano/98)				

Outras provas:

80 m	10"60	Branca Pinto	73	CAP		Por 20 Abr 86
80 m barr (0,76)	14"16	Catarina Queirós	98	LAVRA	Leiria (1124031)	Por 23 Jul 11
500 m	1'26"70	Andreia Macedo	80	VZSC		Por 02 Jul 86
800 m	2'14"80	Mónica Susana Silva	74	CCFC		Por 05 Jul 87
1500 m	4'35"30	Mónica Susana Silva	74	CCFC		Por 04 Jul 87
1000 m Marcha	4'57"57	Ana Zueva	07	ACPV	Lourosa (2038015)	Por 22 Fev 20
1000 m Obst.	3'22"28	Catarina Brito	07	MAC	Lousada (1941048)	Por 22 Jun 19
Peso (3Kg)	9,99	Natália Ferreira	69	FCP		Por 12 Jun 82
Disco (750g)	33,05	Sara Cunha	07	CAP	Leiria (2024052)	Por 9 Ago 20
Martelo (3Kg)	35,17	Catarina Flor	02	CAP	Inatel (1841041)	Por 16 Jun 18
Dardo (500g)	28,05	Bárbara Bica	01	CSGAIA	Maia (1441032)	Por 05 Jul 14
Tetratlo- Infantis	2.307 pts	Carla Almeida	85	FCP	Braga	Por 05 Abr 98
(60/Ps2/Cp/1000)		8"31 - 11,20m - 4,64m - 3'28"92				