



**Recordes**

**Regional AAA P.Coberta**

**Sub23 (Masculinos)**

60 Metros Planos	6,88	Hélio Reis	1972 S23	ADS	19-02-1994
200 Metros	2 1,98	Bruno Sá	1987 S23	CCSJM	20-01-2008 Espinho 38011
300 Metros Planos	3 6,64	Flávio Carvalho	1990 JUV	GRECAS	27-12-2006 Espinho 38006
400 Metros Planos	4 9,87	Bruno Sá	1987 S23	CCSJM	20-01-2007 Espinho 38015
800 Metros	1 5 1,98	Renato Silva	1981 S23	GRECAS	10-02-2002 Espinho 03011
1.000 Metros	2 3 1,85	Rafael Leite	1988 S23	CCSJM	27-12-2008 Espinho 38005
60 M Barreiras-1.06	8,52	João Fontela	1991 JUN	CCSJM	28-02-2010 Espinho 03012
60 M Barreiras-1.06	8,52	João Fontela	1991 JUN	ESL	18-01-2009 Espinho 38008
4 x 200 Metros	1 3 4,23	C A Ovar	1977 S23	CAO	21-02-1998 Espinho
4 x 400 Metros	3 3 0,68	<i>Diogo Dias (1977) Luis Silva (1980) Luis Sá (1980) Joel Costa (1979)</i> A D R E Palhaça	1991 JUN	ADREP	27-02-2010 Espinho 03012
5.000 Metros Marcha	2 2 2 2,86	<i>João Nogueira (1992) John Martins (1992) Pedro Vieira (1992) Jorge Batista (1991)</i> Nuno Valente	1988 S23	CCSJM	13-02-2010 Pombal 03010
Salto em Altura	2,07	Joel Costa	1979 JUV	ESJD	17-02-1996
Salto Com Vara	4,50	Luis Silva	1980 S23	CAO	31-12-2000 Espinho
Salto Com Vara	4,50	Luis Silva	1980 S23	CAO	20-02-2000 Espinho
Salto em Comprimento	7,27	Pedro Oliveira	1980 S23	GRECAS	13-02-2000 Espinho 03013
Triplo Salto	15,27	João Dias	1984 S23	GRECAS	28-01-2006 Espinho 00004
Lançamento Peso-7.26	15,27	Nuno Serra	1974 S23	NAC	27-01-1996
Heptalo - Seniores	4568	Luis Simões	1977 S23	GRECAS	16-02-1997
Pentatlo Técnico Sen	3347	<i>60 - 7.32; comp - 6.56; peso7 - 11.08; altura - 1.91; 60B106 - 9.07; vara - 3.03; 1000 - 2.54,72</i> Luis Simões	1977 JUN	GRECAS	28-12-1996
		<i>60bar - 8,9; comprim - 6,38; peso - 10,53; 60m - 7,1; altura - 1.86</i>			

