

# Associação de Atletismo de **AVEIRO**



## Recordes Melhorados

Época 2009 - 2010



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

## RECORDES DE PISTA COBERTA MELHORADOS NA ÉPOCA 2009 / 2010

### FEMININOS

#### ABSOLUTOS

#### JUNIORES

1000 mts	3 06,94	pc	Sandra Almeida	1995	INI	ACBU	1s	Espinho	26-12-2009	torn natal
Peso 4	12,99	pc	Soraia Ruas	1992	JUN	ADREP	1	Espinho	16-01-2010	Distr Abs
Peso 4	13,33	pc	Soraia Ruas	1992	JUN	ADREP	4	Pombal	20-02-2010	Meet Pombal

#### JUVENIS

60 barr 0,84	9,64	pc	Sthephany Simões	1994	JUV	GRECAS	2e	Pombal	23-01-2010	nac jun pc
1000 mts	3 06,94	pc	Sandra Almeida	1995	INI	ACBU	1s	Espinho	26-12-2009	torn natal
Vara	2,60	pc	Carolina Pandeirada	1993	JUV	GRECAS	2	Espinho	02-01-2010	torn ano novo
Vara	2,68	pc	Carolina Pandeirada	1993	JUV	GRECAS	2	Pombal	23-01-2010	nac jun pc
Vara	2,80	pc	Carolina Pandeirada	1993	JUV	GRECAS	2	Pombal	23-01-2010	nac jun pc

#### INICIADOS

1000 mts	3 06,94	pc	Sandra Almeida	1995	INI	ACBU	1s	Espinho	26-12-2009	torn natal
1500 mts	4 56,01	pc	Sandra Almeida	1995	INI	ACBU	1s	Espinho	02-01-2010	torn ano novo
Vara	2,00	pc	Cláudia Oliveira	1995	INI	GRECAS	2	Espinho	02-01-2010	torn ano novo
Triatlo Opc	1666	pc	Jennifer Gomes	1995	INI	ESJD	2	Espinho	23-01-2010	triatlo beiras

*Peso3 - 8,04; 60barr - --,--; 60 - 8,47; comprim - --,--; altura - 1,44*

#### INFANTIS



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

## RECORDES DE PISTA COBERTA MELHORADOS NA ÉPOCA 2009 / 2010

### MASCULINOS

#### ABSOLUTOS

60 Barr 1,06	8,33	pc	Jorge Santos	1985	SEN	NAC	3	Pombal	20-02-2010	meet pombal
60 Barr 1,06	8,47	pc	Jorge Santos	1985	SEN	NAC	4x	Pombal	09-01-2010	taca fpa velbar
Triplo	15,71	pc	João Dias	1984	SEN	GRECAS	3	Espinho	27-02-2010	camp port
Vara	4,60	pc	Luis Silva	1980	SEN	GRECAS	3	Espinho	27-02-2010	camp port

#### SUB23

60 Barr 1,06	8,52 =	pc	João Fontela	1991	JUN	CCSJM	4	Espinho	28-02-2010	camp port
5000 mx	22 22,86	pc	Nuno Valente	1988	S23	CCSJM	3	Pombal	13-02-2010	nac cl 2div
5000 mx	22 32,48	pc	Nuno Valente	1988	S23	CCSJM	1	Espinho	09-01-2010	Distr s23 pc
4x400	3 31,23	pc	A D R E Palhaça	1991	JUN	ADREP	6s	Espinho	31-01-2010	nac cl ap
			<i>Ariel Pereira (1992) Jorge Batista (1991) Joao Nogueira (1992) John Martins (1992)</i>							
4x400	3 30,68	pc	A D R E Palhaça	1991	JUN	ADREP	3s	Espinho	27-02-2010	camp port
			<i>João Nogueira (1992) John Martins (1992) Pedro Vieira (1992) Jorge Batista (1991)</i>							

#### JUNIORES

800 mts	1 52,91	pc	Jorge Batista	1991	JUN	ADREP	2	Espinho	07-02-2010	nac s23 pc
1000 mts	2 32,10	pc	Jorge Batista	1991	JUN	ADREP	1s	Espinho	26-12-2009	torn natal
4x400	3 31,23	pc	A D R E Palhaça	1991	JUN	ADREP	6s	Espinho	31-01-2010	nac cl ap
			<i>Ariel Pereira (1992) Jorge Batista (1991) Joao Nogueira (1992) John Martins (1992)</i>							
4x400	3 30,68	pc	A D R E Palhaça	1991	JUN	ADREP	3s	Espinho	27-02-2010	camp port
			<i>João Nogueira (1992) John Martins (1992) Pedro Vieira (1992) Jorge Batista (1991)</i>							

#### JUVENIS

200	23,00	pc	José Viegas	1993	JUV	GJPB	1s	Espinho	30-01-2010	nac club pc ap
4x400	3 38,87	pc	N. A. Cucujães	1993	JUV	NAC	2s	Espinho	10-01-2010	Distr s23 pc
			<i>Ivo Pais (1993) Tiago Silva (1994) Daniel Santos (1993) Miguel Ant. Silva (1994)</i>							

#### INICIADOS

Triatlo	1897	pc	Fábio Teixeira	1995	INI	ESL	1	Espinho	23-01-2010	triatlo beiras
			<i>60bar - 8,71; comprim - 5,66; peso4 - 11,43</i>							
Triatlo Opcion	1704	pc	André Santos	1995	INI	ACDI	2	Espinho	23-01-2010	triatlo beiras
			<i>peso4 - 9,83; 60bar - 9,32; 60 - --,--; comprim - 5,84; altura - --,--</i>							

#### INFANTIS

Triatlo	1265	pc	Paulo Neto	1997	INF	ACRDE	2	Espinho	23-01-2010	triatlo beiras
			<i>60bar - 10,08; peso3 - 8,09; comprim - 4,92</i>							



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

## RECORDES DE AR LIVRE MELHORADOS NA ÉPOCA 2009 / 2010

### FEMININOS

#### ABSOLUTOS

MARTEL4 46,20 Joana Esgueirão 1992 JUN GRECAS 2 V. N. Cerveira 27-03-2010 lanç cerv

#### SUB23

MARTEL4 46,20 Joana Esgueirão 1992 JUN GRECAS 2 V. N. Cerveira 27-03-2010 lanç cerv

#### JUNIORES

MARTEL4 46,20 Joana Esgueirão 1992 JUN GRECAS 2 V. N. Cerveira 27-03-2010 lanç cerv

DARDO6 35,12 Flávia Costa 1994 JUV ADREP 2 Lisboa U 13-06-2010 Nac 3 div  
 DARDO6 34,41 Flávia Costa 1994 INI ADREP 1 Aveiro 12-12-2009 torn prep

#### JUVENIS

DARDO6 35,12 Flávia Costa 1994 JUV ADREP 2 Lisboa U 13-06-2010 Nac 3 div  
 DARDO6 34,41 Flávia Costa 1994 INI ADREP 1 Aveiro 12-12-2009 torn prep

#### INICIADOS

1500 m Obst 5 05,35 Sandra Almeida 1995 INI ACBU 1 Leiria 05-06-2010 olimp jov nac  
 1500 m Obst 5 06,32 Sandra Almeida 1995 INI ACBU 1 Aveiro 15-05-2010 olimp jov distr

1000 mts 3 02,41 Sandra Almeida 1995 INI ACBU 1 Viseu 24-04-2010 km beiras  
 1000 mts 3 02,51 Sandra Almeida 1995 INI ACBU 1 Luso 03-04-2010 km distr

DARDO5 34,41 (a) Flávia Costa 1994 INI ADREP 1 Aveiro 12-12-2009 torn prep

HEPTATLO 3595 Fabiana Ferreira 1995 INI DG 2 Luso 11-04-2010 atl compl beiras  
**80barr - 13,27(+1,7); dardo5 - 31,19; altura - 1,35; 80 - 11,31(-0,9); comprim - 4,65(+0,8); peso3 - 9,21; 800 - 2 44,50**

HEPTATLO 3526 Fabiana Ferreira 1995 INI DG 1 Luso 28-03-2010 atl compl distr  
**80barr - 13,32(+2,2); dardo5 - 27,73; altura - 1,39; 80 - 11,35(+0,6); comprim - 4,53(-0,3); peso3 - 9,15; 800 - 2 44,51**

#### INFANTIS

(a) Marca obtida com engenho de 600 gramas



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

## RECORDES DE AR LIVRE MELHORADOS NA ÉPOCA 2009 / 2010

### MASCULINOS

#### ABSOLUTOS

#### SUB23

20 Km marcha	1 38 55	Nuno Valente	1988	S23	CCSJM	31	Rio Maior	10-04-2010	gp rio maior
30 Km marcha	2 40 53	Nuno Valente	1988	S23	CCSJM	4	Avintes	24-01-2010	reg mx estr

#### JUNIORES

#### JUVENIS

#### INICIADOS

100B084	14,35	1,0	Fábio Teixeira	1995	INI	ESL	1	Aveiro	16-05-2010	olimp jov dist
1500OBST	4 35,94		Ruben Costa	1995	INI	ACDLV	4	Leiria	05-06-2010	olimp jov nac
1500OBST	4 41,18		Ruben Costa	1995	INI	ACDLV	1	Aveiro	15-05-2010	olimp jov dist
1500OBST	4 45,79		Ruben Costa	1995	INI	ACDLV	1	Luso	27-03-2010	atl compl distr ext
DARDO6	44,46		Fábio Teixeira	1995	INI	ESL	1	Aveiro	16-05-2010	olimp jov dist
DARDO6	40,04 =		Fábio Teixeira	1995	INI	ESL	1	Luso	10-04-2010	atl compl beiras
DARDO6	40,04		José Pinho	1995	INI	NAC	1	Luso	27-03-2010	atl compl distr
HEPTATLO	3610		Tiago Ferreira	1995	INI	ADREP	1	Luso	11-04-2010	atl compl beiras

80 - 9,85(-1,2); comprim - 5,26(0,0); dardo6 - 27,42; 100Barr - 15,62(+0,3); peso3 - 13,99; altura - 1,66; 1000 - 3 12,83

#### INFANTIS

PENTATLO	2053		Paulo Neto	1997	INF	ACRDE	3	Luso	11-04-2010	atl compl beiras
----------	------	--	------------	------	-----	-------	---	------	------------	------------------

60 - 8,65(+0,8); comprim - 4,46(1,9); 60Barr - 10,34(+0,6); peso3 - 7,79; 1000 - 3 11,84