



## Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

### Recordes Regionais

Em 22/01/12

Sexo:	<b>Masculino</b>	Escalão:	<b>Sub-23</b>	Tipo de Provas:	<b>Programa Oficial Nacional</b>		
Prova	Marca	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Detalhes
100 m	10"56	Dany Gonçalves	1985	CSM	Lisboa (U)	28.Jul.2007	
200 m	21"48	Tiago Ganço	1977	CSM	Maia	2.Ago.1998	
400 m	47"95	Sérgio Duro	1980	GDE	Lisboa (U)	14.Jul.2002	
800 m	1'47"46	Diogo Sousa	1983	GDE	Barcelona	9.Jul.2004	
1.500 m	3'43"20	Marco Rebelo	1973	CSM	Lisboa (U)	17.Jun.1995	
5.000 m	14'16"47	Alberto Paulo	1985	CSM	Leiria	26.Mai.2007	
110 m Barreiras	14"88	Sérgio Duro	1980	GDE	Beja	18.Mai.2002	
400 m Barreiras	51"89	Sérgio Duro	1980	GDE	Cáceres	12.Jun.2002	
3.000 m Obstáculos	8'36"98	Alberto Paulo	1985	CSM	Debrecen	13.Jul.2007	
Altura	2,15	Paulo J. Gonçalves	1985	GDE	Covilhã	9.Jun.2007	
Vara	4,90	Décio Faria	1991	AJS	Ribeira Brava	14.Jan.2012	
Comprimento	7,41	Diogo Espinha	1987	CSM	Guarda	5.Jul.2008	
Triplo	15,39	Diogo Espinha	1987	CSM	Guarda	6.Jul.2008	
Peso	16,04	Marçal Rodrigues	1990	CSM	Funchal	1.Jul.2010	
Disco	48,60	António Miguel Pinto	1984	GDE	Luso	15.Jun.2006	
Dardo	68,41	Hélder Pestana	1987	GDE	Covilhã	9.Jun.2007	
Martelo	53,94	João Almeida	1986	CSM	Viseu	21.Mai.2006	
10.000 m Marcha	45'13"30	José Eduardo Garcia	1976	CSM	Funchal	3.Jun.1995	
Decatlo	6.263 pts	Alberto Miguel Fraga	1980	GDE	Lisboa (I)	5.Jun.2000	(11"30+6,82+10,72+1,83+52"23 / 16"34+31,42+4,17+37,52+5'03"04)
4 x 100 m	43"49	C. S. Marítimo	1981	CSM	Guarda	5.Jul.2003	Bruno Santos 1985 + Filipe Santos 1984 + José Filipe Mendonça 1985 + Hermano Gouveia 1981
4 x 400 m	3'16"0	C. S. Marítimo	1981	CSM	Lisboa(U)	8.Jun.2003	Hermano Gouveia 1981 + Nuno Mendes 1981 + Ivo Graça 1984 + Bruno Santos 1985



## Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

### Recordes Regionais

Em 21/02/12

Sexo:	<b>Masculino</b>	Escalão:	<b>Sub-23</b>	Tipo de Provas:	<b>Pista Coberta</b>		
Prova	Marca	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Detalhes
60 m	6"98	Tiago Ganço	1977	GDE	Braga	1.Fev.1997	
200 m	22"23	Dany Gonçalves	1985	CSM	Espinho	18.Fev.2007	
400 m	48"83	Sérgio Duro	1980	GDE	Espinho	12.Jan.2002	
800 m	1'49"51	Diogo Sousa	1983	GDE	Espinho	26.Fev.2005	
1.500 m	3'51"85	Diogo Sousa	1983	GDE	Espinho	8.Mar.2005	
3.000 m	8'13"80	Alberto Paulo	1985	CSM	Espinho	18.Fev.2007	
60 m Barreiras	8"64	Roberto Gonçalves	1989	GDE	Pombal	8.Fev.2009	
Altura	2,13	Paulo J. Gonçalves	1985	GDE	Espinho	14.Fev.2007	
Vara	4,78	Décio Faria	1991	AJS	Espinho	18.Fev.2012	
Comprimento	7,25	Diogo Espinha	1987	CSM	Espinho	18.Fev.2007	
Triplo	14,70	Diogo Espinha	1987	CSM	Espinho	3.Fev.2007	
Peso	15,21	Marçal Rodrigues	1990	CSM	Espinho	7.Fev.2010	
5.000 m Marcha	21'56"05	José Eduardo Garcia	1976	CSM	Braga	15.Fev.1997	
Heptatlo	4.878 pts	Alberto Miguel Fraga	1980	GDE	Espinho	20.Fev.2000	(7"05+,68+11,92+1,84 / 8"98+4,20+3'00"03)
4 x 200 m	1'32"55	C. S. Marítimo	1980	CSM	Espinho	10.Fev.2001	Hermano Gouveia 1981 + Nuno Mendes 1981 + Bruno Aguiar 1981 + Alberto Miguel Fraga 1980
4 x 400 m	3'23"71	C. S. Marítimo	1980	CSM	Espinho	11.Fev.2001	Hermano Gouveia 1981 + Alberto Miguel Fraga 1980 + Bruno Aguiar 1981 + Nuno Mendes 1981



## Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

### Recordes Regionais

Em 22/01/12

Sexo:	<b>Masculino</b>	Escalão:	<b>Sub-23</b>	Tipo de Provas:	<b>Outras provas</b>		
Prova	Marca	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Detalhes
50 m	6"09	Alberto Miguel Fraga	1980	CSM	Funchal	15.Dez.2001	
300 m	35"10	Sérgio Duro	1980	GDE	Viseu	1.Mai.2002	
500 m	1'04"59	Nuno Mendes	1981	CSM	Lisboa (U)	6.Jan.2001	
1.000 m	2'26"52	Marco Rebelo	1973	CDN	Funchal	16.Jul.1994	
2.000 m	5'33"5	Marco Rebelo	1973	CDN	Funchal	1.Abr.1992	
3.000 m	8'13"80	Alberto Paulo	1985	CSM	Espinho	18.Fev.2007	
10.000 m	29'45"8	José Frias	1959	CSM	Lisboa (N)	2.Mai.1981	
Meia Maratona	1'11"02	Alberto Paulo	1985	CSM	Porto Santo	3.Mar.2007	
200 m Barr.	24"71	Sérgio Duro	1980	GDE	Amadora	27.Out.2001	
5.000 m Marcha	21'15"08	José Eduardo Garcia	1976	CSM	Funchal	12.Mar.1997	
1 hora Marcha (pista)	12.556 m	Daniel Neves	1982	GDE	Quarteira	17.Abr.2004	
15.000 m Marcha	1:13'45"0	Daniel Neves	1982	CSM	Lisboa ( U)	13.Jul.2002	
20.000 m Marcha	1:39'48"5	José Eduardo Garcia	1976	CSM	Maia	4.Mai.1996	
20 Km Marcha (Estrada)	1:33'23"	Rui Teixeira	1977	CSM	Rio Maior	27.Mar.1999	
30 Km Marcha (Estrada)	2:32'04"	Rui Teixeira	1977	CSM	Torres Vedras	10.Jan.1999	
35 Km Marcha (Estrada)	3:12'22"	Daniel Neves	1982	CSM	Valongo	16.Fev.2002	
4 x 200 m	1'32"55	C. S. Marítimo	1980	CSM	Espinho - pc	10.Fev.2001	Hermano Gouveia 1981 + Nuno Mendes 1981 + Bruno Aguiar 1981 + Alberto Fraga 1980