



		<i>Recordes</i>	<i>Regional AAS Ar Livre</i>			<i>Seniores (Mascullinos)</i>
100 Metros	1 0,34	Carlos Calado	1975 Sen	CNRM	15-06-1996 9603001	
200 Metros	2 0,98	Carlos Calado	1975 Sen	CNRM	07-07-1996 9603001	
400 Metros	4 7,15	Paulo Ferreira	1981 Sen	CNRM	21-07-2001 0103001	
800 Metros	1 5 0,58	Mário Mendes	1988 Sen	GAF	20-06-2012 1203000	
1.500 Metros	3 4 0,09	Rui Silva	1977 Sen	EO	25-05-1996 9603001	
3.000 Metros	7 5 9,53	José Maduro	1972 Sen	CMC	18-05-2002 0203001	
5.000 Metros	1 3 4 5,73	Alberto Maravilha	1968 Sen	GDRC	15-05-2004 0403000	
10.000 Metros	2 8 2 1,62	José Ramos	1968 Sen	GDRC	05-06-2006 0603000	
110 M Barreiras-1.06	1 4,23	Samuel Remedios	1992 S23	GAF	02-06-2013 Lisboa 03037	
400 M Barreiras-0.91	5 1,66	David Oliveira	1982 Sen	TSU	09-07-2003 0303000	
3.000 Mt.Obstáculos	8 4 6,94	Manuel Silva	1978 Sen	GDRCAA	20-06-2006 0603010	
4X100 Metros	4 2,92	Gaf	1986 Sen	GAF	13-07-2013 Fátima 20023	
		<i>Joel Pereira (1995) / Tiago Marto (1986) / Joel Pereira (1995) / Francisco Villar (1994)</i>				
4X400 Metros	3 2 1,56	Cn Rio Maior	1975 Sen	CNRM	25-06-1995 EST. UNIVERSITARIO 00001	
		<i>José Durão/ Pedro Marques/ Jorge Vieira/ Luis Gomes</i>				
10.000 Metros Marcha	3 9 5 7,62	João Vieira	1976 Sen	CNRM	29-03-2008 0803000	
20.000 Metros Marcha	1 2 0,09	João Vieira	1976 Sen	CNRM	09-08-2006 0603000	
Maratona	2 0 8,55	Luis Jesus	1968 Sen	GDRC	09-04-2006 0603000	
50.000 Metros Marcha	3 5 2,00	João Vieira	1976 Sen	CNRM	21-02-2004 0403000	



		<i>Recordes</i>	<i>Regional AAS Ar Livre</i>			<i>Seniores (Mascullinos)</i>
Salto em Altura	2,09	Mário Anibal	1972 Sen	GJC	07-01-1989 8903000	
Salto em Altura	2,09	Mário Anibal	1972 Sen	GJC	07-01-1989 BRAGA 00001	
Salto Com Vara	4,95	Samuel Remedios	1992 S23	GAF	16-02-2014 Pombal 03011	
Salto Com Vara	4,95	Samuel Remedios	1992 S23	GAF	16-02-2014 Pombal 03011	
Salto em Comprimento	8,25	Carlos Calado	1975 Sen	CNRM	28-06-1996 9603000	
Triplo Salto	17,08	Carlos Calado	1975 Sen	CNRM	21-06-1996 9603000	
Lançam.Martelo-7.26K	55,17	Vitor Rodrigues	1981 Sen	TSU	01-04-2001 0103000	
Lançamento Peso-7.26	14,42	Bruno Martins	1982 Sen	GAF	15-02-2015 Pombal 03011	
Lançamento Peso-7.26	14,42	Bruno Martins	1982 Sen	GAF	15-02-2015 Pombal 03011	
Dardo 800 Gr	65,11	Tiago Aperta	1992 Jun	SCA	11-07-2009 0903000	
Disco 2 Kq	43,80	Tiago Marto	1986 Sen	GAF	18-05-2014 1403024	
Decatlo (Seniores)	7624,00	Tiago Marto	1986 Sen	GAF	27-06-2010 1003000	
		<i>11,13; 7,34; 12,47; 1,98; 51,15; 14,73; 39,87; 4,40; 58,60; 4 33,53</i>				