

RECORDES REGIONAIS JUN MASC

DISCIPLINA	MARCA	ATLETA	ILHA	CLUBE	LOCAL	DATA
60 Metros	7.01	Ricardo Rocha	S. Miguel	COD	Espinho	22-02-2003
100 Metros	10.4	Paulo Massinga	Terceira	CAT	Terceira	1996
200 Metros	22.44	Hugo Bettencourt	Terceira	NSIT	P. Varzim	09.07.2005
400 Metros	50.35	Fernando Reis JUV	Faial	CIAIA	Lisboa	1992
800 Metros	1.57.9	Sérgio Pinho	S. Miguel	NSSM	S. Miguel	20-01-2010
1.000 Metros	2.07.1	Pedro Mendonça	Faial	CIAIA		2000
1.500 Metros	4.04.3	Oscar Ferreira	S. Miguel		Lisboa	1983
Milha						
3.000 Metros	9.08.7	Hélder Ferreira	S. Miguel		Lisboa	1985
5.000 Metros	15.57.7	Marco Silva	Faial	CIAIA	Faial	1994
10.000 Metros	34.03.00	Hélder Tavares	S. Miguel	Individual	S. Miguel	1988
	35.25.00	André Costa	Faial	CIAIA	Terceira	1990
3.000 m/obst.	10.25.9	António Dutra	Faial	CIAIA	Terceira	1995
60 m/b (1.067)	8,51	Timóteo Silva	S. Miguel	COD	Espinho	27-01-2001
60m/b (1.00)	9,23	João Paulo Raposo	S. Miguel	CEDA	Pombal	23-01-2011
110 m/b (1.067)	15.34	Timóteo Silva	S. Miguel	COD	Braga	06-07-2001
110 m/b (1.00)	16,10 (+1,0)	João Paulo Raposo	S. Miguel	CEDA	S. Miguel	17-06-2010
400 m/b (0.914)	56.0	Décio Ferreira JUV	Terceira	CAT	Terceira	2002
Altura	2.06	Marcio Lima JUV	Faial	CIAIA	Viseu	1996
Vara	4.36	Angelo Dias	Terceira	CAT	Terceira	1999
Comprimento	7.05	Paulo Massinga JUV	Terceira	CAT	Braga	1995
Triplo	13.79	Paulo Massinga JUV	Terceira	CAT	M. Grande	1995
Peso (6 Kg)	16.24	Luis Melo	Pico	CDELP	Guimarães	08.07.2006
Disco (1,750 Kg)	43.81	Nuno S. João	Faial	CIAIA	Guimarães	09.07.2006
Martelo (6 Kg)	60.3	Flávio Azevedo	Terceira	ACM	Terceira	17.01.2004
Dardo (800 gr)	69.77	André Medeiros	S. Miguel	CUM	Terceira	1999
Decatlo	6.748	Paulo Massinga	Terceira	CAT	Lisboa	1997
5.000 m/marcha	23 55,18	Marco Amaral	S. Miguel	NSSM	P. Delgada	30-06-2011
10.000 m/marcha	48 40,00	Marco Amaral	S. Miguel	NSSM	P. Delgada	25-06-2011
20.000 m/Marcha						
4 x 100 Metros	44.77	Sel. Açores (Décio Ferreira/Nelson Rosa/João Raposo/Pedro Cabral) - JUV	---	---	S. Miguel	27.05.2010
	45.0	CAT (Décio Ferreira/Nelson Rosa/Samuel Lemos/Pedro Cabral) - JUV	Terceira	CAT	Terceira	16.05.2010

RECORDES REGIONAIS JUN MASC

	45.60	COD (N. Saraiva/G. Militão/B. Almeida/A. Couto)	S. Miguel	COD	Viseu	2000
4 x 400 Metros	3.35.41	Seleção Açores (Marco Amaral/Nelson Rosa/João Paulo Raposo/Pedro Cabral)	Açores	---	S. Miguel	29.05.2010
	3.36.7	COD (N. Saraiva/P. Soares/B. Almeida/A. Couto)	S. Miguel	COD	S. Miguel	2000

RECORDES REGIONAIS JUN FEM

DISCIPLINA	MARCA	ATLETA	ILHA	CLUBE	LOCAL	DATA
60 Metros	7.70	Patricia Rebelo Juv	S. Miguel	CALAG	Braga	19-02-1994
100 Metros	11.6	Patricia Rebelo	S. Miguel	CALAG	S. Miguel	16-12-1995
200 Metros	24.8	Patricia Rebelo Juv	S. Miguel	CALAG	Lisboa	24-04-1994
400 Metros	57.55	Patricia Cruz	S. Miguel	CADORE	Lisboa	26-07-1992
800 Metros	2.10.41	Lilian Silva	S. Miguel	COD	Lisboa	11.06.2003
1.000 Metros	3.08.1	Eugénia Lopes INF	Faial		Lisboa (a)	1978
1.500 Metros	4.40.85	Lilian Silva	S. Miguel	COD	Braga	24.05.2003
Milha						
3.000 Metros	10.69.94	Cristina Coelho	S. Miguel	CALAG	Leiria	25.06.1999
5.000 Metros	18.23.19	Cristina Coelho	S. Miguel	CALAG	Leiria	26.06.1999
10.000 Metros						
60 m/b (0.838)	8.97	Fernanda Borba	S. Miguel	CALAG	Espinho	12.02.2000
100 m/b (0.838)	14.19	Fernanda Borba	S. Miguel	CALAG	Coimbra	12.08.2000
400 m/b (0.760)	62.0	Angela Gomes	Terceira	CAT	Terceira	1996
Altura	1.76	Susana Goulart JUV	Faial	CIAIA	Faial	1998
	1.76	Sofia Pires	Terceira	CAT	Espinho	12.02.2005
Vara	3.25	Joana Flores JUV	Terceira	CAT	Terceira	16.07.2005
Comprimento	5.73	Cláudia Rodrigues	S. Miguel	COD	S. Miguel	04.05.2008
	5.89	Susana Costa	S. Miguel	COD	V.R.S. António	10.06.2003
Triplo	12.01	Sofia Pires	Terceira	CAT	P. Varzim	09.07.2005
	12.68	Susana Costa	S. Miguel	COD	Guimarães	12.07.2003
Peso (4 Kg)	11.96	Helena Fontes	Terceira	ACM	Terceira	1995
Disco (1 Kg)	47.84	Lezila Simas	Pico	CDI	S. Miguel	05.06.1999
Martelo (4 Kg)	59.38	Diana Sousa	Terceira	ACM	Terceira	13.07.2005
Dardo (600 gr)	50,06	Elisabete Silva	S. Miguel	COD	Lisboa	10-07-2011
Heptatlo	4.866	Cláudia Rodrigues (15.47=1,65=10,23=26.81=5,75=36,17=2.33.53)	S. Miguel	COD	Luso	31.05.2008
Pentatlo	3.482	Sofia Pires (9.51=1,76=9,72=5,28=2.37.64)	Terceira	CAT	Espinho	13.02.2005
Pentatlo Técnico	3.546	Sofia Pires (9.60=1,65=9,63=8.51=5,23)	Terceira	CAT	Espinho	15.01.2005
3.000 m/Marcha	15.34.09	Patricia Madureira	S. Miguel	COD	Leiria	22.05.2004
	16.17.0	Ana Naia JUV	Faial	CIAIA	Benavente	1995
5.000 m/Marcha	27.32.8	Patricia Madureira	S. Miguel	CALAG	Lisboa	26-07-1992
10 Km-Marcha Pista						

RECORDES REGIONAIS JUN FEM

4 x 100 Metros	53.24	CIAIA	CIAIA	Coimbra	1998
4 x 400 Metros	4.51.2	CIAIA <i>JUV</i> (C. Amaral / E. Rosa / G. Amaral / L. Ribeiro)	CIAIA	S. Miguel	1994