

RECORDES PROVAS NÃO INCLUÍDAS NO PROGRAMA OFICIAL



ABSOLUTOS MASCULINOS

PROVA	MARCA	ATLETA	A.N.	CLUBE	LOCAL	DATA
60 m (1,9v)	6"73 pc	Mário Barbosa	77	FCP	Espinho	Por 07 Fev 98
	7"02	Carlos Nascimento	94	ESCMOV	Maia (1141001)	Por 27 Nov 10
80 m	8"6	Sílvio Rafael	56	CDUP	Porto E. Univ.	Por 10 Mar 79
100 jardas (91,44 m)	9"75	Carlos Calado	75	FCP	Viseu	Por 01 Mai 04
150 m (1,9v)	16"25	Carlos Nascimento	94	ESCMOV	Maia (1141001)	Por 27 Nov 10
300 m	33"88	Paulo Ferreira	81	FCP	Viseu	Por 01 Mai 04
500 m	63"17	Paulo Ferreira	81	FCP	Elvas	Por 08 Mai 05
600 m	1'19"7	Luis Fonseca	80	FCP	Maia	Por 20 Abr 02
1.000 m	2'23"96	Carlos Santos	71	CDUP	Viseu	Por 04 Jan 94
Milha (1.609 m)	4'12"1	Fernando Marinho	55	FCP	Lisboa E. Nac.	Por 02 Ago 80
2.000 m	5'12"28	Cândido Maia	69	FCP	Lisboa E. Alv.	Por 12 Out 96
3.000 m	7'53"58 pc	Cândido Maia	69	FCP	Génova	Ita 28 Fev 92
	7'56"40	Cândido Maia	69	FCP	Pontevedra	Esp 13 Jun 89
2 Milhas (3.218 m)	9'25"6	António Monteiro	50	FCP	Porto E. Antas	Por 17 Abr 71
60 m barr (1,067)	7"79 pc	Luis Sá	81	FCP	Espinho	Por 08 Mar 03
	8"4	Porfírio Lima	61	FCP	Lisboa E. Luz	Por 24 Jan 81
200 m barr (0,76)	23"85	Luís Sá	81	FCP	Viseu	Por 01 Mai 03
5.000 m Marcha	19'40"72	Augusto Cardoso	70	FCP	Coimbra	Por 26 Jun 99
5 Km Marcha	20'24"	Augusto Cardoso	70	FCP	Ferr. do Zezere	Por 10 Jun 04
10 Km Marcha	41'47" tp	Augusto Cardoso	70	FCP	Naumburg	Ale 02 Mai 04
1 h Marcha	14.307 m	Augusto Cardoso	70	FCP	Rio Maior	Por 24 Mai 98
15 Km Marcha	1:03'22" tp	Augusto Cardoso	70	FCP	Naumburg	Ale 02 Mai 04
20 Km Marcha	1:22'40"	Augusto Cardoso	70	FCP	Catania	Ita 30 Mai 99
30 Km Marcha	2:16'56"	Augusto Cardoso	70	FCP	Cucujães	Por 04 Fev 07
35 Km Marcha	2:51'15" tp	José Magalhães	54	ACA	Ponte Sôr	Por 05 Mar 00
50 Km Marcha	3:55'14"	Augusto Cardoso	70	FCP	Leamington	Gbr 20 Mai 07
½ Maratona (21.097,5km)	1:01'58"	João Lopes	67	CAT	Lisboa	Por 15 Mar 98
4 x 200 m	1'26"88	Futebol Clube do Porto		FCP	Coimbra	Por 04 Ago 98
		<i>(Pedro Oliveira/78 + Mário Barbosa/77 + Paulo Figueiredo/72 + Rafael Queirós/75)</i>				
Est. Sueca (400/300/200/100)	1'56"31	Futebol Clube do Porto		FCP	Viseu	Por 01 Mai 97
		<i>(Rafael Queirós/75 + Serafim Gadelho/68 + Mário Barbosa/77 + Paulo Figueiredo/72)</i>				
Est. Olímpica (800/400/200/100)	3'21"79	Futebol Clube do Porto		FCP	Maia	Por 18 Mar 00
		<i>(Luis Fonseca/80 + Rafael Queirós/75 + Armando Pinto/77 + Miguel Pedroto/80)</i>				
4 x 800 m	7'52"4	Futebol Clube do Porto		FCP	Lisboa E. Univ.	Por 15 Jul 73
		<i>(Alfredo Barbosa/44 + Fernando Marinho/55 + Nélon Oliveira/53 + Bernardino Pereira/49)</i>				
4 x 1.500 m	16'17"8	Futebol Clube do Porto		FCP	Lisboa E. Univ.	Por 14 Jul 73
		<i>(José Sena/55 + Nélon Oliveira/53 + Bernardino Pereira/49 + Fernando Marinho/55)</i>				

RECORDES PROVAS NÃO INCLUÍDAS NO PROGRAMA OFICIAL



ABSOLUTOS FEMININOS

PROVA	MARCA	ATLETA	A.N.	CLUBE	LOCAL	DATA
60 m	7"48 pc	Carla Tavares	82	FCP	Pombal (0800012)	Por 23 Fev 08
<i>LTU - Atleta Estrangeira</i>	7"34 pc	Lina Grincikaite	87	FCP	Pombal (1003009)	Por 13 Fev 10
	7"5	Cristina Cardoso	69	FCP	Maia	Por 06 Fev 88
80 m	10"1	Assunção Sousa	61	ANA	Porto E. Univ.	Por 10 Mar 79
100 jardas (91,44 m)	11"40	Ana Marques	80	FCP	Maia	Por 02 Jan 05
<i>BRA - Atleta Estrangeira</i>	10"9	Tatiana Orcy	72	FCP	Maia	Por 16 Mar 96
150 m	18"90	Ilda Bartolomeu	74	FCP	Maia	Por 04 Dez 99
<i>BRA - Atleta Estrangeira</i>	18"1	Tatiana Orcy	72	FCP	Maia	Por 14 Dez 96
300 m	38"9	Eduarda Coelho	68	CDUP	Maia	Por 12 Jan 91
" (el.)	39"57	Cristina Regalo	69	USCP	Maia	Por 29 Abr 95
500 m	1'10"83	Carla Sacramento	71	MCM	Lisboa E. Univ.	Por 12 Mai 96
600 m	1'33"3	Elsa Amaral	66	FCP	Lisboa E. Nac.	Por 13 Fev 88
1.000 m	2'34"85 rn	Carla Sacramento	71	MCM	Bruxelas	Bel 25 Ago 95
Milha (1.609 m)	4'23"00 pc	Carla Sacramento	71	MCM	Lièven	Fra 24 Fev 01
	4'23"41 rn				Lausanne	Sui 25 Ago 98
2.000 m	5'37"88 rn	Fernanda Ribeiro	69	FCP	Lisboa E. Univ.	Por 21 Jun 96
2 Milhas (3.218 m)	11'55"00	Sónia Pinto	92	AMFC	Maia (0841001)	Por 08 Dez 07
60 m barr (0,84)	8"55 pc	Sónia Machado	76	BFC	Espinho	Por 06 Fev 00
	9"5	Maria João Fonseca	71	CIPA	Maia	Por 29 Jan 89
200 m barr (0,76)	29"3	Sónia Machado	76	CIPA	Maia	Por 09 Jan 93
Hora	18.027 m rn	Rosa Mota	58	CAP	Lisboa E. Alv.	Por 14 Mai 83
20.000 m	1:06'55"6 rn	Rosa Mota	58	CAP	Lisboa E. Alv.	Por 14 Mai 83
½ Maratona (21.097,5km)	1:08'55" rn	Albertina Dias	65	MCM	Grevenmacher	Lux 24 Set 95
3.000 m Marcha	13'38"54 pc	Sandra Leitão	75	FCP	Espinho	Por 14 Fev 04
	13'51"32	Cristina Almeida	76	BFC	Aveiro	Por 01 Jul 00
<i>LTU - Atleta Estrangeira</i>	12'48"58	Kristina Saltanovic	75	FCP	Lisboa (I)	Por 10 Jun 09
5.000 m Marcha	23'55"73	Cristina Almeida	76	BFC	Maia	Por 26 Jul 98
5 Km Marcha	24'19"	Sandra Leitão	75	FCP	Aveiro	Por 17 Jan 04
<i>LTU - Atleta Estrangeira</i>	22'42"	Kristina Saltanovic	75	FCP	Ferreira do Zêzere	Por 28 Mar 10
10 Km Marcha	48'56"	Cláudia Conceição	89	CSGAIA	Leamington	Gbr 20 Mai 07
15 Km Marcha	1:15'20" tp	Sandra Leitão	75	FCP	Beja	Por 21 Fev 04
20 Km Marcha	1:41'12"	Sandra Leitão	75	FCP	Beja	Por 21 Fev 04
½ Hora Marcha	6.122 m	Sandra Leitão	75	FCP	Quarteira	Por 03 Mai 03
4 x 200 m	1'42"32	Boavista Futebol Clube		BFC	Lisboa E. Univ.	Por 02 Jul 97
		<i>(Isabel Coelho/77 + Alexandra Pina/72 + Sónia Machado/76 + Rosário Gestosa/76)</i>				
Est. Sueca	2'15"5	Boavista Futebol Clube		BFC	Maia	Por 16 Mar 96
<i>(400/300/200/100)</i>		<i>(Alexandra Pina/72 + Sónia Machado/76 + Tatiana Orcy(e)/72 + Isabel Coelho/77)</i>				
Est. Olímpica	4'01"46	Futebol Clube do Porto		FCP	Maia	Por 18 Mar 00
<i>(800/400/200/100)</i>		<i>(Sónia Fernandes/83 + Andreia Pinto/83 + Rafaela Almeida/83 + Ana Ferreira/83)</i>				

RECORDES PROVAS NÃO INCLUÍDAS NO PROGRAMA OFICIAL



JUNIORES MASCULINOS

PROVA	MARCA	ATLETA	A.N.	CLUBE	LOCAL	DATA
60 m (1,9v)	6"93 pc	Carlos Nascimento	94	ESCMOV	Pombal (1103003)	Por 08 Jan 11
	7"02	Carlos Nascimento	94	ESCMOV	Maia (1141001)	Por 27 Nov 10
80 m	8"7	Joaquim Ramos	60	CDUP	Porto E. Univ.	Por 10 Mar 79
100 jardas (91,44 m) " (el.)	10"1	Carlos Carneiro	50	FCP	Porto E. Antas	Por 06 Set 69
	10"43	Nuno Couto	81	LAVRA	Maia	Por 11 Dez 99
150 m (1,9v)	16"25	Carlos Nascimento	94	ESCMOV	Maia (1141001)	Por 27 Nov 10
300 m	34"42 rn	José Mendes	72	CDUP	Lisboa E. Nac.	Por 03 Mar 91
500 m	63"3	José Mendes	72	CDUP	Maia	Por 21 Dez 91
600 m	1'21"3	Simão Coroa	85	GT	Maia	Por 20 Abr 02
1.000 m	2'26"7	José Azevedo	76	CIPA	Vigo	Esp 27 Jul 92
Milha (1.609 m)	4'22"51	Rui Pedro Silva	81	GT	Maia	Por 08 Abr 00
2.000 m	5'28"3	Pedro Sampaio	74	SCS	Maia	Por 26 Dez 92
2.000 m obst (0,91)	5'40"0 rn	Guilherme Alves	61	FCP	Lisboa E. Nac.	Por 20 Jul 80
2 Milhas (3.218 m)	9'52"6	José Marques Dias	50	CFP	Porto E. Antas	Por 29 Jun 69
60 m barr (1,067)	8"36 pc	Luis Sá	81	FCP	Espinho	Por 13 Fev 00
	8"8	Mário Moura	70	FCM	Maia	Por 07 Fev 88
110 m barr (1,067)	14"43	Luis Sá	81	FCP	Maia	Por 15 Jul 00
200 m barr (0,76)	24"2	António Leite	71	CDUP	Maia	Por 08 Abr 90
5.000 m Marcha	21'12"11 pc	Joaquim Pentieiro	74	CIPA	Braga	Por 15 Fev 92
	21'16"88	Joaquim Pentieiro	74	CIPA	Lisboa E. Nac.	Por 06 Jul 91
20.000 m Marcha	1:36'00"3	Hélio Almeida	80	ACA	Maia	Por 01 Ago 98
20 Km Marcha	1:34'05"	António Pereira	75	ACA	Lisboa	Por 27 Fev 94
1 h Marcha	12.248 m	Hélio Almeida	80	ACA	Coimbra	Por 17 Mai 97
Peso (7.260kg)	15,20 m	Adriano Lopes	91	FCP	Leiria (1003034)	Por 17 Jul 10
Disco (2 kg)	51,47 m	Filipe Vital e Silva	83	FCP	Caldas Rainha	Por 07 Jul 02
Martelo (7.260kg)	59,05 m	António Vital e Silva	88	FCP	Pontevedra	Esp 31 Jul 05
Dardo (0,8kg antigo)	73,64 m	Paulo Santos	65	FCP	S. Compostela	Esp 08 Set 84
Octatlo (100/Cp/Ps7/400) (110b106/Alt/Dd8/1500)	5.265 pts	Nuno Fernandes	69	CIPA	Maia	Por 26 Jun 88
		(11"3 - 6,64m - 9,90m - 54"1 + 15"0 - 1,88m - 36,48m - 5'26"8)				
Estafeta Sueca (400/300/200/100)	2'07"0	Clube Desportivo da Póvoa	CDP	Maia	Por 16 Mar 96	
		(Ruben Vareiro/79 + Manuel Soares/78 + Marco Flores/78 + Marco Leonor/79)				
Estafeta Olímpica (800/400/200/100)	3'32"41	Futebol Clube do Porto	FCP	Maia	Por 27 Mar 99	
(Luis Fonseca/80 + Pedro Ribeiro/81 + Adolfo Lopes/81 + Filipe Sousa/81)						

RECORDES PROVAS NÃO INCLUÍDAS NO PROGRAMA OFICIAL



JUNIORES FEMININOS

PROVA	MARCA	ATLETA	A.N.	CLUBE	LOCAL	DATA
60 m	7"73 pc	Catarina Lopes	88	FCP	Espinho (0700012)	Por 17 Fev 07
	pc	Tânia Duarte	90	FCP	Pombal (0903009)	Por 14 Fev 09
	7"5	Cristina Cardoso	69	FCP	Maia	Por 06 Fev 88
80 m	10"1	Assunção Sousa	61	ANA	Porto E. Univ.	Por 10 Mar 79
100 jardas (91,44 m)	11"6	Maria João Maia	65	FCFZ	Lisboa E. Nac.	Por 12 Ago 79
		Manuela Nunes	81	NAM	Maia	Por 15 Abr 98
	" (el.)	12"00	Patricia Monteiro	89	MAC	Maia
150 m	19"0	Manuela Nunes	81	NAM	Maia	Por 19 Dez 98
	" (el.) (0,7v)	19"25	Daniela França	95	FCP	Maia (1041030)
300 m	40"6	Cristina Cardoso	69	FCP	Maia	Por 09 Abr 88
500 m	1'16"7	Albina Gavina	73	VZSC	Maia	Por 21 Mar 93
600 m	1'37"19	Isabel Sousa	84	FCP	Maia	Por 31 Mar 01
1.000 m	2'48"68	Teresa Marinho	77	TGD	Maia	Por 02 Abr 95
Milha (1.609 m)	4'47"22	Fernanda Marques	66	ANA	S.Compostela	Esp 13 Set 85
2.000 m	6'03"91 rn	Sónia Fernandes	83	FCP	Maia	Por 27 Jul 02
2 Milhas (3.218 m)	11'55"00	Sónia Pinto	92	AMFC	Maia (0841001)	Por 08 Dez 07
5.000 m	16'41"5	Ana Correia	66	CDUP	Lisboa E. Nac.	Por 07 Mai 83
60 m barr (0,84)	8"72 pc	Sónia Machado	76	CIPA	Braga	Por 29 Jan 94
	9"5	Maria João Fonseca	71	CIPA	Maia	Por 29 Jan 89
200 m barr (0,76)	29"3	Sónia Machado	76	CIPA	Maia	Por 09 Jan 93
3.000 m Marcha	14'24"4	Susana Carvalho	77	ACA	Lisboa E. Nac.	Por 23 Mai 93
5.000 Marcha	25'00"0	Cláudia Conceição	89	CSGAIA	Lx. (U) (0700036)	Por 28 Jul 07
½ Hora Marcha	5.492 m	Paula Cristina Silva	75	AVFC	Lisboa E. Nac.	Por 09 Jan 94
5 Km Marcha	24'30" tp	Cláudia Conceição	89	CSGAIA	Leamington	Gbr 20 Mai 07
10 Km Marcha	48'56"	Cláudia Conceição	89	CSGAIA	Leamington	Gbr 20 Mai 07
Estafeta Sueca (400/300/200/100)	2'35"8	Boavista Futebol Clube (Yvette Lawand/80 + Luisa Monteiro/80 + Sónia Pires/79 + Luisa Santos/79)		BFC	Maia	Por 16 Mar 96
Est. Olímpica (800/400/200/100)	4'01"46	Futebol Clube do Porto (Sónia Fernandes/83 + Andreia Pinto/83 + Rafaela Almeida/83 + Ana Ferreira/83)		FCP	Maia	Por 18 Mar 00

RECORDES PROVAS NÃO INCLUÍDAS NO PROGRAMA OFICIAL



JUVENIS MASCULINOS

PROVA	MARCA	ATLETA	A.N.	CLUBE	LOCAL	DATA
60 m	6"93 pc	Carlos Nascimento	94	ESCMOV	Pombal (1103003)	Por 08 Jan 11
(1,9v)	7"02	Carlos Nascimento	94	ESCMOV	Maia (1141001)	Por 27 Nov 10
80 m (1,5v)	9"17	Carlos Nascimento	94	ESCMOV	Maia (0941020)	Por 02 Mai 09
100 jardas (91,44 m)	10"3	Nelson Ferreira	82	CIPA	Maia	Por 23 Jan 99
" (el.)	10"56	Luis Sá	81	FCP	Maia	Por 15 Abr 98
150 m (1,9v)	16"25	Carlos Nascimento	94	ESCMOV	Maia (1141001)	Por 27 Nov 10
400 m	48"63 rn	José Mendes	72	CDUP	Lisboa E. Nac.	Por 12 Ago 89
500 m	66"4	José Azevedo	75	CIPA	Maia	Por 21 Dez 91
600 m	1'21"3	Simão Coroa	85	GT	Maia	Por 20 Abr 02
1.000 m	2'26"7 rn	José Azevedo	76	CIPA	Vigo	Esp 27 Jul 92
Milha (1.609 m)	4'28"63	Pedro Martins	84	GDSM	Maia	Por 31 Mar 01
2.000 m	5'35"8	Armando Rosa	68	CDUP	Porto E. Univ.	Por 16 Mar 85
2 Milhas (3.218 m)	10'07"04	José Martins	92	AMFC	Maia (0841001)	Por 08 Dez 07
5.000 m	14'14"3	António Leitão	60	SCE	Donetz	Pol 21 Ago 77
3.000 m obst (0,91)	9'36"04	Carlos Mourão	73	BFC	Maia	Por 20 Jun 90
60 m barr (0,91)	8"32 pc	Emanuel Neves	90	FCP	Braga (0747018)	Por 10 Fev 07
	8"4	Pedro Sinde	72	CIPA	Maia	Por 14 Jan 89
100 m barr (0,91)	13"65	Pedro Sinde	72	CIPA	Lisboa E. Alv.	Por 27 Mai 89
110 m barr (1,00)	14"94	Zoltán Biedermann	72	CIPA	Budapest	Hun 19 Ago 89
110 m barr (1,067)	15"4	Zoltán Biedermann	72	CIPA	Maia	Por 20 Mai 89
200 m barr (0,76)	25"00	Luis Sá	81	FCP	Maia	Por 15 Abr 98
400 m barr (0,84) a)	54"30	Paulo Sérgio Carvalho	75	FCM	Maia	Por 08 Jul 92
1.500 m obst (0,91)	4'16"8	Guilherme Alves	61	CAP	Porto E. Univ.	Por 08 Abr 78
10.000 m Marcha	47'15"2	Nuno Silva	90	ARES	Rio Maior	Por 25 Abr 07
10 Km Marcha	48'13"	Bruno Silva	79	ACA	Benavente	Por 26 Fev 95
		Rui Sousa	80	ACA	Benavente	Por 09 Fev 97
Peso (6kg)	16,57 m	António Vital e Silva	88	FCP	Covilhã	Por 26 Jun 04
Peso (7,260kg)	14,49 m pc	António Vital e Silva	88	FCP	Braga	Por 25 Jan 04
	13,00 m	Fernando Alves	67	FCP	Porto E. Univ.	Por 22 Mai 83
Disco (2kg)	47,24 m	António Vital e Silva	88	FCP	Viseu	Por 30 Jul 05
Martelo (6kg)	67,39 m	António Vital e Silva	88	FCP	Porto E. Inatel	Por 12 Mar 05
Martelo (7,260kg)	59,05 m	António Vital e Silva	88	FCP	Pontevedra	Esp 31 Jul 05
Dardo (0,6kg antigo)	53,43 m	Américo Barros	83	LAVRA	Aveiro	Por 25 Mar 00
Dardo (0,8kg antigo)	58,50 m	José Moura	54	FCP	Porto E. Antas	Por 12 Set 71
Heptatlo	4.554 pts	Hugo Azevedo	82	FCP	Lisboa E. Univ.	Por 02 Mai 99
(100b091/Cp/Ps5/200)						
(Alt/Dd6/1000)						(14"46 - 6,01m - 13,49m - 23"17 + 1,73m - 41,01m - 2'42"15)
Hexatlo	3.950 pts	Vasco Santos	71	CIPA	Maia	Por 02 Ago 87
(100/Cp/Ps5+Alt/Dd6/1000)						(11"1 - 6,56m - 13,07m + 1,67m - 47,96m - 2'54"2)
Octatlo (Atl.Comp.)	4.795 pts	Bruno Loureiro	86	LAVRA	Maia	Por 30 Mar 03
(100/Cp/Ps5/400)						
(110b091/Alt/Dd7/1000)	antigo					(11"4 - 6,30m - 9,97m - 55"5 + 15"8 - 1,60m - 35,13m - 3'14"8)
4x400 m	3'28"86	Seleção Regional		AAP	Lisboa E. Alv.	Por 30 Jun 91
						(Armando Vieira/74 + Paulo Sérgio Carvalho/75 + Paulo Rego/75 + Ilídio Silva/74)
(clubes)	3'30"0	Futebol Clube da Foz		FCFZ	Lisboa E. Nac.	Por 12 Abr 80
						(José Oliveira/63 + Lourenço Rocchi/64 + Pompeu Castro/64 + Rui Moreira/64)
Estafeta Sueca	2'17"4	Boavista Futebol Clube		BFC	Maia	Por 16 Mar 96
(400/300/200/100)						(Tiago Carvalho/80 + Paulo Oliveira/79 + Carlos Pereira/79 + André Teixeira/79)
Estafeta Olímpica	3'47"96	Grupo C. D. R. Realidade		REAL	Maia	Por 27 Mar 99
(800/400/200/100)						(André Tasca/82 + Bruno Magalhães/83 + Nuno Alves/82 + Rui Freitas/83)

Obs: a) 0,91

RECORDES PROVAS NÃO INCLUÍDAS NO PROGRAMA OFICIAL



JUVENIS FEMININOS

PROVA	MARCA	ATLETA	A.N.	CLUBE	LOCAL	DATA
60 m	7"86 pc	Alexandra Pina	72	BFC	Braga	Por 21 Jan 89
	7"8	Alexandra Pina	72	BFC	Maia	Por 28 Jan 89
		Inês Allen	78	CIPA	Maia	Por 07 Jan 95
80 m	10"2	Isabel Rodrigues	73	CIPA	Maia	Por 18 Jul 87
100 jardas (91,44 m)	11"6	Maria João Maia	65	FCFZ	Lisboa E. Nac.	Por 12 Ago 79
		Manuela Nunes	81	NAM	Maia	Por 15 Abr 98
		Patricia Monteiro	89	MAC	Maia	Por 02 Jan 05
" (el.)	12"00					
150 m (0,7v)	19"25	Daniela França	95	FCP	Maia (1041030)	Por 30 Jun 10
400 m	56"72	Alexandra Pina	72	BFC	Varazdin	Jug 24 Ago 89
500 m	1'17"4	Albina Gavina	73	VZSC	Maia	Por 30 Dez 90
600 m	1'37"19	Isabel Sousa	84	FCP	Maia	Por 31 Mar 01
1.000 m	2'53"33 pc	Diana Soares	92	ARBV	Braga (0947010)	Por 03 Jan 09
	2'53"90	Susana Godinho	92	ARBV	Guarda (0903025)	Por 06 Jun 09
Milha (1.609 m)	5'05"7 rn	Marina Silva	80	GDSM	Maia	Por 16 Mar 96
2.000 m	6'17"86	Carla Machado	70	UDV	Cáceres	Esp 25 Mai 86
2 Milhas (3.218 m)	11'55"00	Sónia Pinto	92	AMFC	Maia (0841001)	Por 08 Dez 07
5.000 m	16'41"5 rn	Ana Correia	66	CDUP	Lisboa E. Nac.	Por 07 Mai 83
10.000 m	37'03"5 rn	Anabela Silva	74	VZSC	Maia	Por 20 Abr 91
60 m barr (0,84)	8"83 pc	Sónia Machado	76	CIPA	Braga	Por 07 Mar 93
80 m barr (0,76)	11"58	Sónia Machado	76	CIPA	Viseu	Por 30 Mai 92
100 m barr (0,84)	14"27	Sónia Machado	76	CIPA	Viseu	Por 18 Jul 93
200 m barr (0,76)	29"3 rn	Sónia Machado	76	CIPA	Maia	Por 09 Jan 93
400 m barr (0,76)	61"16	Alexandra Pina	72	BFC	Maia	Por 23 Jul 89
3.000 m Marcha	14'24"4	Susana Carvalho	77	ACA	Lisboa E. Nac.	Por 23 Mai 93
4.000 m Marcha	20'56"77	Susana Carvalho	77	ACA	Viseu	Por 18 Jun 94
10.000 m Marcha	53'28"10	Cláudia Conceição	89	CSGAIA	Seia	Por 22 Jul 06
5 Km Marcha	26'26"	Cláudia Conceição	89	CSGAIA	V. do Castelo	Por 04 Mar 06
10 Km Marcha	55'26"	Cláudia Conceição	89	CSGAIA	Vale de Figueira	Por 18 Mar 06
Peso (4kg)	13,79 m	Carla Almeida	85	FCP	Lisboa E. Univ.	Por 14 Jul 02
Martelo (3kg) cb80cm	46,85 m	Joana Silva	84	CDP	Porto E. Inatel	Por 11 Mar 00
Martelo (4kg)	45,33 m	Joana Silva	84	CDP	Coimbra (M)	Por 12 Jul 00
Dardo (0,4kg)	36,62 m	Cristina Horta	70	CIPA	Porto E. Univ.	Por 03 Mai 86
Hexatlo (100/Alt/Ps3+Cp/Dd6/800)	3.964 pts	Sónia Machado (12"80 - 1,62m - 10,86m + 5,63m - 27,42m - 2'24"95)	76	CIPA	Lisboa E. Nac.	Por 06 Jun 93
Hexatlo (80b076/Alt/Ps3+Cp/Dd6/800)	3.339 pts	Ana Fernandes (13"6 - 1,45m - 11,80m + 5,19m - 22,62m - 2'33"7)	77	CIPA	Maia	Por 10 Abr 94
Hexatlo (100b076/Alt/Ps3+Cp/Dd6/800)	3.700 pts	Carla Almeida (16"00 - 1,43m - 15,45m + 4,56m - 30,70m - 2'35"02)	85	FCP	Melgaço	Por 28 Mar 02
4 x 400 m	3'59"54	Seleção Regional (Teresa Esteves/73 + Isabel Rodrigues/73 + Sandra Neto/73 + Albina Gavina/73)		AAP	Lisboa E. Alv.	Por 27 Mai 89
(clubes)	4'03"78	Futebol Clube do Porto (Rafaela Almeida/83 + Andreia Pinto/83 + Carla Almeida/85 + Ana Ferreira/83)		FCP	Lisboa E. Inatel	Por 25 Jun 00
Estafeta Sueca (400/300/200/100)	2'35"8	Boavista Futebol Clube (Yvette Lawand/80 + Luisa Monteiro/80 + Sónia Pires/79 + Luisa Santos/79)		BFC	Maia	Por 16 Mar 96
Est. Olímpica (800/400/200/100)	4'01"46	Futebol Clube do Porto (Sónia Fernandes/83 + Andreia Pinto/83 + Rafaela Almeida/83 + Ana Ferreira/83)		FCP	Maia	Por 18 Mar 00

RECORDES PROVAS NÃO INCLUÍDAS NO PROGRAMA OFICIAL



INICIADOS MASCULINOS

PROVA	MARCA	ATLETA	A.N.	CLUBE	LOCAL	DATA
60 m	7"25 pc	Carlos Nascimento	94	ESCMOV	Braga (1047006)	Por 20 Dez 09
(-2,1v)	7"42	Carlos Nascimento	94	ESCMOV	Maia (1041002)	Por 28 Nov 09
100 jardas (91,44 m)	11"50	David Costa	84	CDS	Maia	Por 10 Abr 99
100 m (-0,1v)	11"14	Carlos Nascimento	94	ESCMOV	Luso (0903031)	Por 27 Jun 09
150 m (0,3v)	17"07	Carlos Nascimento	94	ESCMOV	Maia (0941036)	Por 15 Jul 09
200 m	23"77	Vasco Santos	71	CIPA	Lisboa E. Nac.	Por 15 Jun 86
300 m	36"41 rn	Vasco Santos	71	CIPA	Cáceres	Esp 25 Mai 86
400 m	52"33	José Azevedo	75	CAP	Maia	Por 09 Jun 90
500 m	1'13"9	Paulo Sérgio Carvalho	75	FCM	Maia	Por 31 Dez 89
600 m	1'29"4	João Cruz	94	MAC	Vigo	Esp 18 Jun 09
1.000 m	2'38"96	João Cruz	94	MAC	Albufeira (0903020)	Por 17 Mai 09
3.000 m	9'03"0	João Pereira	58	FCA		Por .73
1.500 m obst (0,91) a)	4'33"5 rn	Rui Borges	72	CDGD	Maia	Por 02 Ago 87
3.000 m obst (0,91)	10'23"6	António Natário	66	SCE		.81
60 m barr (0,84)	8"72 pc	Miguel Pereira	91	FCP	Braga	Por 11 Fev 06
(-0,5v)	8"98	Pedro Vila Cova	96	LAVRA	Maia (1141006)	Por 11 Dez 10
80 m barr (0,84)	11"3	Pedro Sinde	72	CIPA	Lisboa E. Nac.	Por 10 Mai 87
110 m barr (0,91)	16"2	Lourenço Rocchi	64	FCFZ	Coimbra	Por 17 Jun 79
200 m barr (0,76)	28"5	Paulo Sérgio Carvalho	75	FCM	Maia	Por 07 Abr 90
300 m barr (0,76)	41"3	Nuno Barbosa	85	FCP	Braga	Por 06 Mai 00
300 m barr (0,84)	41"72	Ruben Vareiro	79	VZSC	Lisboa E. Univ.	Por 07 Mai 94
400 m barr (0,91)	60"0	Lourenço Rocchi	64	FCFZ	Lisboa E. Nac.	Por 17 Jun 79
3.000 m Marcha	14'10"3	Sérgio Marques	75	CIPA	Maia	Por 23 Jun 90
5.000 m Marcha	23'53"21	Rui Sousa	80	ACA	Marinha Grande	Por 10 Jun 95
4 Km Marcha	20'23"	Bruno Silva	79	ACA	Lisboa	Por 27 Fev 94
Peso (5kg)	14,62 m	Fernando Alves	67	FCP	Loulé	Por 11 Jun 82
		António Vital e Silva	88	FCP	Braga	Por 08 Jun 03
Peso (6kg)	13,09 m	Fernando Alves	67	FCP	Porto E. Univ.	Por 02 Mai 82
Peso (7,260kg)	11,00 m	Fernando Alves	67	FCP	Porto E. Univ.	Por 16 Mai 82
Disco (1,5kg)	49,37 m	António Vital e Silva	88	FCP	Braga	Por 07 Jun 03
Disco (2kg)	33,12 m	Fernando Alves	67	FCP	Porto E. Univ.	Por 15 Mai 82
Martelo (5kg)	61,29 m	António Vital e Silva	88	FCP	V. do Castelo	Por 11 Jul 03
Martelo (6kg)	55,32 m	António Vital e Silva	88	FCP	Porto E. Inatel	Por 01 Mar 03
Martelo (7,260kg)	37,94 m	Fernando Alves	67	FCP	Lisboa E. Univ.	Por 05 Jun 82
Dardo (0,4kg)	48,28 m	Mário Rocha	72	CIPA	Lisboa E. Nac.	Por 10 Mai 87
Dardo (0,6kg antigo)	46,22 m	Mário Rocha	72	CIPA	Porto E. Univ.	Por 03 Mai 87
Dardo (0,8kg antigo)	41,18 m	Paulo Santos	65	FCP	Coimbra	Por 20 Jul 80
Hexatlo	3.299 pts	Hugo Azevedo	82	FCP	Braga	Por 23 Mar 97
(80/Cp/Ps4+80b084/Alt/1000)		(9"74 - 5,23m - 11,09m + 12"42 - 1,64m - 2'50"05)				
Pentatlo	2.545 pts	Filipe Pereira	73	CIPA	Maia	Por 15 Mai 88
(80/Cp/Ps4+Alt/1000)		(9"9 - 5,92m - 11,58m + 1,58m - 3'18"1)				

Obs: a) com vala de água

RECORDES PROVAS NÃO INCLUÍDAS NO PROGRAMA OFICIAL



INICIADOS FEMININOS

PROVA	MARCA	ATLETA	A.N.	CLUBE	LOCAL	DATA
60 m (1,5v)	8"19	Daniela França	95	FCP	Maia (1041009)	Por 23 Jan 10
100 jardas (91,44 m)	11"6	Maria João Maia	65	FCFZ	Lisboa E. Nac.	Por 12 Ago 79
" (el.)	12"14	Carla Almeida	85	FCP	Maia	Por 10 Abr 99
100 m	12"3	Maria João Maia	65	FCFZ	Coimbra Porto E. Univ.	Por 26 Ago 79 Por 17 Mai 80
150 m (0,7v)	19"25	Daniela França	95	FCP	Maia (1041030)	Por 30 Jun 10
200 m	25"3	Alexandra Pina	72	FCM	Vigo	Esp 14 Ago 87
300 m	42"1	Carla Peixoto	75	VZSC	Vigo	Esp 31 Jul 90
400 m	59"30	Carla Peixoto	75	VZSC	Maia	Por 09 Jun 90
500 m	1'23"7	Carla Peixoto	75	VZSC	Maia	Por 30 Dez 90
600 m	1'39"98	Francisca Borges	98	MAC	Maia (1141026)	Por 28 Maia 11
1.000 m	2'57"1	Mónica Susana Silva	74	CCFC	Maia	Por 18 Fev 89
2.000 m	7'43"5	Lúcia Cunha	67	CFOM	Porto E. Univ.	Por 15 Mar 81
3.000 m	9'11"62 rn	Fernanda Ribeiro	69	FCP	Lisboa E. Nac.	Por 08 Jul 84
60 m barr (0,76)	9"23 rn	Sónia Machado	76	CIPA	Lisboa E. Nac.	Por 05 Mai 91
100 m barr (0,84)	15"8	Ana Paula Mota	61	FCFZ	Lisboa E. Nac.	Por 05 Jun 76
200 m barr (0,76)	31"1	Sónia Machado	76	CIPA	Maia	Por 07 Abr 90
300 m barr (0,76)	45"46 rn	Maria João Fonseca	71	CIPA	Cáceres	Esp 25 Mai 86
400 m barr (0,76)	66"17 rn	Carla Peixoto	75	VZSC	Maia	Por 15 Jul 90
2.000 m Marcha	10'08"4	Carla Gonçalves	74	CFOM	Maia	Por 27 Mar 88
3.000 m Marcha	15'45"2	Carla Gonçalves	74	CFOM	Lisboa E. Nac.	Por 26 Jun 88
5.000 m Marcha	27'56"05	Andreia Soares	89	CSGAIA	Caldas Rainha	Por 03 Jul 04
3 Km Marcha	16'01"	Sandra Monteiro	92	CAA	Avintes	Por 25 Nov 06
4 Km Marcha	22'08"	Sandra Monteiro	92	CAA	Cucujães	Por 04 Fev 07
Peso (4kg)	10,69 m	Helena Fernandes	73	CIPA	Maia	Por 09 Jul 88
Dardo (0,4kg)	38,71 m	Ana Pires	87	FCP	Seixal	Por 18 Mai 02
Pentatlo (80/Ps3/Alt+Cp/1000)	3.202 pts	Sónia Machado (10"78 - 8,91m - 1,64m + 5,42m - 3'25"86)	76	CIPA	Lisboa E. Nac.	Por 14 Jul 91
Hexatlo (80/Ps3/Alt+60b076/Cp/1000)	3.222 pts	Rosana Teixeira (10"9 - 9,44m - 1,54m + 11"00 - 4,68m - 3'54"30)	82	FCP	Lisboa E. Univ.	Por 13 Abr 97
Hexatlo (80b076/Alt/Dd4+Cp/Ps3/800)	3.046 pts	Ana Pires (14"63 - 1,40m - 35,76m + 4,31m - 10,53m - 2'47"00)	87	FCP	Melgaço	Por 28 Abr 02
4 x 300 m	3'04"64	Clube Desportivo da Póvoa (Diana Baptista/96 + Juliana Ferreira/95 + Nadine Laranjeira/96 + Jéssica Serra/95)		CDP	P.Varzim (1041025)	Por 23 Mai 10

RECORDES PROVAS NÃO INCLUÍDAS NO PROGRAMA OFICIAL



INFANTIS MASCULINOS

PROVA	MARCA	ATLETA	A.N.	CLUBE	LOCAL	DATA
80 m (0,8v)	10"13	Francisco Rebelo	97	FCP	Maia (1041030)	Por 30 Jun 10
200 m	27"6	Vasco M. Santos	76	CIPA	Maia	Por 30 Dez 89
250 m	33"2	Claudino Ribeiro	58	FCP	Porto E. Antas	Por 27 Jun 71
300 m	43"0	Maurício Russo	74	CIPA	Maia	Por 26 Dez 87
500 m	1'25"9	Fernando Pinto	59	FCP	Porto E. Antas	Por 15 Abr 72
50 m barr (0,76)	8"7	Alberto Mendes	58	FCP	Porto E. Antas	Por 04 Jul 71
1.000 m Marcha	5'00"4	Rui Alves	75	ACA	Maia	Por 04 Jun 88
2000 m Marcha	10'33"7	Bruno Silva	79	ACA	Lisboa E. Nac.	Por 02 Mai 92
3 Km Marcha	17'09"	Ruben Silva	93	CSGAIA	V. do Castelo	Por 04 Mar 06
Vara	2,40 m	Diogo Costa	93	ESCMOV	Maia	Por 24 Jun 06
Peso (4kg)	13,38 m	António Vital e Silva	88	FCP	Maia	Por 13 Mai 01
Disco (0,750kg)	50,69 m	António Vital e Silva	88	FCP	V. do Castelo	Por 12 Jul 01
Disco (1kg)	32,12 m	António Vital e Silva	88	FCP	Maia	Por 12 Mai 01
Martelo (3kg)	51,69 m	António Vital e Silva	88	FCP	V. do Castelo	Por 12 Jul 01
Martelo (4kg)	23,50 m	Francisco Costa	97	ESCMOV	P.Varzim (1041026)	Por 29 Mai 10
Dardo (0,6kg)	29,07	Francisco Costa	97	ESCMOV	P.Varzim (1041026)	Por 29 Mai 10
Arrem. Bola	55,93 m	Júlio Faria	89	GT	V. do Castelo	Por 08 Jun 02
Tetratlo (60/Cp+Ps3/1000)	2.009 pts	António Vital e Silva (8"19 - 4,86m + 15,26m - 3'31"01)	88	FCP	V. do Castelo	Por 22 Abr 01

RECORDES PROVAS NÃO INCLUÍDAS NO PROGRAMA OFICIAL



INFANTIS FEMININOS

PROVA	MARCA	ATLETA	A.N.	CLUBE	LOCAL	DATA
80 m	10"6	Branca Pinto	73	CAP	Porto E. Univ.	Por 20 Abr 86
100 m	13"0	Isabel Rodrigues	73	CIPA	Porto E. Univ.	Por 12 Jul 86
200 m	27"4	Maria João Maia	65	FCFZ	Lisboa E. Nac.	Por 30 Jul 78
250 m	37"6	Fernanda Ribeiro	69	ADK	Porto E. Univ.	Por 19 Jul 81
300 m	43"9	Teresa Marinho	77	CAP	Maia	Por 23 Dez 90
400 m	64"1	Manuela Cruz	69	ADK	Lisboa E. Luz	Por 06 Jun 82
500 m	1'26"7	Andreia Macedo	80	VZSC	Vigo	Esp 02 Jul 86
800 m	2'14"8	Mónica Susana Silva	74	CCFC	Maia	Por 05 Jul 87
1.500 m	4'35"3	Mónica Susana Silva	74	CCFC	Maia	Por 04 Jul 87
3.000 m	9'53"7 m	Fernanda Ribeiro	69	ADK	Lisboa E. Luz	Por 06 Jun 82
80 m barr (0,76)	14"3	Olga Assunção	66	FCFZ	Porto E. Univ.	Por 13 Abr 79
100 m barr (0,84)	17"89	Maria João Fonseca	71	FCP	Lisboa E. Nac.	Por 21 Jul 84
300 m barr (0,76)	49"34	Branca Pinto	73	CAP	Lisboa E. Nac.	Por 15 Jun 86
400 m barr (0,76)	1'15"0	Sandra Neto	73	CAP	Porto E. Univ.	Por 02 Ago 86
1.000 m Marcha	5'00"2	Liliana Martins	79	ACA	Lisboa E. Nac.	Por 02 Mai 92
2.000 m Marcha	10'09"96	Cláudia Conceição	89	CSGAIA	Maia	Por 06 Jul 02
2 Km Marcha	10'47"	Daniela Gonçalves	93	CAA	V. do Castelo	Por 04 Mar 06
3 Km Marcha	17'00"	Soraia Vasconcelos	95	CAA	Mealhada (0800015)	Por 01 Mar 08
Triplo	9,69	Catarina Queirós	98	LAVRA	Maia (1141026)	Por 29 Mai 11
Vara	2,20 m pc	Rosana Teixeira	82	FCP	Braga	Por 30 Dez 95
Peso (3kg)	9,99 m	Natália Ferreira	69	FCP	Olhão	Por 12 Jun 82
Peso (4kg)	9,24 m	Natália Ferreira	69	FCP	Porto E. Univ.	Por 27 Mar 82
Disco (0,5kg)	30,36 m	Daniela Carvalho	74	CIPA	Maia	Por 18 Jul 87
Disco (0,750kg)	23,28 m	Bárbara Pereira	84	CAP	Maia	Por 21 Jun 97
Disco (1kg)	27,88 m	Natália Ferreira	69	FCP	Olhão	Por 12 Jun 82
Martelo (2kg)	24,86 m	Catarinha Barreirinho	98	CDCNAV	Porto-Inatel (1041022)	Por 01 Mai 11
Martelo (3kg)	25,28 m	Rafaela Moutinho	97	MAC	Porto-Inatel (1141002)	Por 28 Nov 10
Dardo (0,6kg antigo)	23,70 m	Maria Manuel Ferreira	61	FCFZ	Porto	Por 07 Abr 74
Arrem. Bola	43,08 m	Susana Vilarinho	78	BFC	Maia	Por 21 Abr 91
Tetratlo (60/Ps2+Cp/1000)	2.307 pts	Carla Almeida (8"31 - 11,20m + 4,64m - 3'28"92)	85	FCP	Braga	Por 05 Abr 98
Tetratlo (60b076/Ps2+Alt/1000)	1.752 pts	Marta Monteiro (11"70 - 9,81m + 1,28m - 3'41"91)	90	CAA	Abrantes	Por 27 Abr 03