

RECORDES PESSOAIS

Atleta	Escalao	Prova	Marca	Competição	Local	Epoca	Escalão
Albertina Unhabo	JUNIOR	Peso	8.02	Camp. Nacional de Clubes 2ªDi		2013-2014	JUNIOR
		Peso(3)	8.10	Camp. Nacional Desp. Escolar	Vendas Novas	2012-2013	JUVENIL
		Martelo	15.87	Camp. Nacional de Clubes 2ªDi		2013-2014	JUNIOR
André Lopes	SUB-23	60 M	7.40	Camp. Regional de Inverno	Lisboa(AL)	2013-2014	JUNIOR
		100 M	12.40	Camp. Regional de Juniores	Lisboa(AL)	2013-2014	JUNIOR
		200 M	24.72 PC	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Pombal	2013-2014	JUNIOR
Beatriz Nunes	SUB-23	Altura	1.54	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Lisboa(AL)	2011-2012	JUNIOR
		Peso	9.38 PC	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Pombal	2012-2013	JUNIOR
		Dardo	31.91	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Lisboa(U)	2013-2014	SUB-23
Beatriz Pinto	SUB-23	400 M	64.84	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Lisboa(U)	2013-2014	JUNIOR
		800 M	2 21.09 PC	Campeonato de Portugal-PC	Pombal	2013-2014	JUNIOR
		1500 M	4 58.81	Camp. Nacional de Clubes 3ªDi	Abrantes	2012-2013	JUNIOR
		3000 M	11 09.97 PC	Camp. Nacional de Clubes 2ªDi	Pombal	2010-2011	JUVENIL
		Comprimento	3.56	Camp. Regional de Iniciados	Lisboa(AL)	2009-2010	INICIADO
Binete Undonque	SUB-23	400 M	65.50	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Lisboa(U)	2012-2013	JUNIOR
		800 M	2 31.63 PC	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Pombal	2014-2015	SUB-23
		3000 M	12 12 .70 PC	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Pombal	2013-2014	JUNIOR
		3000 M OBS	13 53.01	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Lisboa(U)	2013-2014	JUNIOR
Carlos Marques	JUNIOR	60 M	7.39 PC	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Pombal	2013-2014	JUNIOR
Catarina Correia	JUVENIL	80 M	11.97	Camp. EAE Desp. Escolar INI	Lisboa(AL)	2010-2011	INFANTIL
		Peso(3)	5.49	Camp. EAE Desp. Escolar INI	Lisboa(AL)	2010-2011	INFANTIL
		Disco	19.18	Camp. Regional de Juniores	Lisboa(AL)	2013-2014	JUVENIL
Claudio Freixo	SENIOR	60 MB	9.83	Camp. Regional de Inverno	Lisboa(U)	2011-2012	SUB-23
		110 MB	19.53	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Lisboa(U)	2013-2014	SENIOR
		Altura	2.03	Torneio de S. Antonio	Lisboa(I)	2013-2014	SENIOR
		Triplo	12.86 PC	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Pombal	2012-2013	SUB-23
		Peso	10.28	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Lisboa(U)	2009-2010	JUNIOR
		Peso(6)	11.27	Provas de Preparação	Lisboa(U)	2008-2009	JUNIOR SLB
David Silva	JUNIOR	60 M	7.20	Provas de Preparação	Lisboa(AL)	2013-2014	JUVENIL
		200 M	23.18 PC	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Pombal	2014-2015	JUNIOR
		300 M	35.38	Camp. Nacional de Juvenis	Abrantes	2013-2014	JUVENIL
		400 M	50.26	Torneio de Verão	Lisboa(I)	2013-2014	JUVENIL

RECORDES PESSOAIS

Atleta	Escalao	Prova	Marca	Competição	Local	Epoca	Escalão
Diogo Fraga	JUVENIL	800 M	2 06.62	Camp. Regional de Juniores	Lisboa(AL)	2013-2014	JUVENIL
		1500 M	4 20.06	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Lisboa(U)	2013-2014	JUVENIL
Diogo Miranda	JUNIOR	100 M	11.95	Camp. Regional Absoluto	Lisboa(I)	2012-2013	JUVENIL
Francisco Barreto	JUNIOR	60 M	8.84	Atleta Completo Distrital	Lisboa(U)	2008-2009	INFANTIL
		80 M	10.24	Atleta Completo Distrital	Lisboa(AL)	2010-2011	INICIADO
		1000 M	3 27.57	Atleta Completo Distrital	Lisboa(AL)	2010-2011	INICIADO
		60 MB	9.46	PC Camp. Nacional de Clubes (Apu	Pombal	2014-2015	JUNIOR
		60 MB(76)	11.02	Atleta Completo Distrital	Lisboa(U)	2008-2009	INFANTIL
		60 MB(84)	11.74	Triatlo Tecnico Distrital	Lisboa(I)	2009-2010	INICIADO
		80 MB(84)	13.06	Camp. Regional Desp. Escolar I	Abrantes	2009-2010	INICIADO
		100 MB(84)	14.68	Olimpico Jovem Distrital	Lisboa(AL)	2010-2011	INICIADO
		Altura	2.06	Torneio de S. Antonio	Lisboa(I)	2013-2014	JUNIOR
		Comprimento	6.46	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Lisboa(U)	2013-2014	JUNIOR
		Peso(3)	6.41	Atleta Completo Distrital	Lisboa(U)	2008-2009	INFANTIL
		Peso(4)	8.23	Atleta Completo Distrital	Lisboa(AL)	2010-2011	INICIADO
		Dardo(600)	21.85	Atleta Completo Distrital	Lisboa(AL)	2010-2011	INICIADO
		Heptatlo	3195	Atleta Completo Distrital	Lisboa(AL)	2010-2011	INICIADO
		Triatlo	801	Triatlo Tecnico Distrital	Lisboa(I)	2009-2010	INICIADO
		Pentatlo	1481	Atleta Completo Distrital	Lisboa(U)	2008-2009	INFANTIL
Francisco Casegas	SENIOR	60 M	7.16	PC Camp. Nacional de Esperanças-	Espinho	2009-2010	JUNIOR
		80 M	9.64	JOMA Jovem	Massama	2006-2007	INICIADO
		100 M	11.07	Camp. Nacional de Juniores	Lisboa(U)	2008-2009	JUVENIL
		200 M	23.39	Camp. Regional de Juvenis	Lisboa(U)	2007-2008	JUVENIL
		250 M	33.44	Provas de Preparação	Massama	2006-2007	INICIADO
		300 M	39.73	Atleta Completo Distrital	Lisboa(U)	2008-2009	JUVENIL
		60 MB(91)	10.10	Trofeu Tecnico Jovem	Lisboa(I)	2007-2008	JUVENIL
		Altura	1.65	Camp. Nacional Desp. Escolar	Setúbal	2008-2009	JUVENIL
		Comprimento	6.27	Meeting Jovem da AAL	Lisboa(I)	2008-2009	JUVENIL
		Triplo	12.78	FISEC	Malta	2007-2008	JUVENIL
		Peso(5)	9.25	Trofeu Tecnico Jovem	Lisboa(U)	2007-2008	JUVENIL
		Disco(1.5)	23.22	Trofeu Tecnico Jovem	Lisboa(U)	2008-2009	JUVENIL
		Disco(1)	28.68	Camp. Regional de INF-INI	Lisboa(U)	2006-2007	INICIADO
		Octatlo	3193	Atleta Completo Distrital	Lisboa(U)	2007-2008	JUVENIL
Henrique Pascoa	JUVENIL	1000 M	3 06.23	Olimpico Jovem Distrital	Lisboa(AL)	2013-2014	INICIADO
		1500 M	5 05.01	Camp. Regional de Iniciados	Lisboa(AL)	2012-2013	INICIADO
Hugo Batista	SENIOR	Peso	12.84	PC Camp. Nacional de Clubes (Apu	Pombal	2009-2010	SENIOR

RECORDES PESSOAIS

Atleta	Escalao	Prova	Marca	Competição	Local	Epoca	Escalão
Hugo Batista	SENIOR	Disco	37.31	Camp. Nacional de Veteranos	Luso	2009-2010	SENIOR
		Martelo	39.69	Provas de Preparação	Lisboa(AL)	2009-2010	SENIOR
		Dardo	45.82	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Lisboa(U)	2013-2014	SENIOR
Joana Vitorino	SENIOR	60 M	7.67 PC	Camp. Nacional Universitario-P	Pombal	2012-2013	SUB-23
		100 M	12.03	Camp. Regional de Esperanças	Lisboa(I)	2012-2013	SUB-23
		150 M	19.54	Provas de Preparação	Lisboa(AL)	2009-2010	JUNIOR
		200 M	23.83	Camp. Nacional de Esperanças	Alcanena	2012-2013	SUB-23
		Altura	1.67	Camp. Regional Absoluto	Lisboa(I)	2012-2013	SUB-23
		Comprimento	5.20 PC	Camp. Nacional Universitario-P	Pombal	2012-2013	SUB-23
		Heptatlo	3222	Atleta Completo Distrital	Lisboa(U)	2008-2009	JUVENIL
João Casegas	SUB-23	60 M	7.34	Camp. Regional de Inverno	Lisboa(I)	2010-2011	JUVENIL
		100 M	12.46	Camp. Regional de Juvenis	Lisboa(AL)	2010-2011	JUVENIL
		150 M	24.17	Trofeu Tecnico Jovem	Lisboa(I)	2007-2008	INFANTIL
		Altura	1.40	Camp. EAE Desp. Escolar INI	Lisboa(AL)	2009-2010	INICIADO
		Comprimento	6.42	Camp. Regional Absoluto	Lisboa(I)	2012-2013	JUNIOR
		Dardo(500)	17.65	Trofeu Tecnico Jovem	Lisboa(U)	2007-2008	INFANTIL
Joel Frazao	SENIOR	200 M	24.65	Camp. Regional Absoluto	Lisboa(I)	2012-2013	SENIOR
Jorge Barradas	SUB-23	400 M	58.6	Camp. Regional de Inverno	Lisboa(U)	2011-2012	JUVENIL
		800 M	2 05.35 PC	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Pombal	2012-2013	JUNIOR
		1500 M	4 24.19	Camp. Regional Absoluto	Lisboa(U)	2011-2012	JUVENIL
		300 MB	45.15	Camp. Regional de Juvenis	Lisboa(AL)	2011-2012	JUVENIL
		400 MB	62.29	Camp. Regional Absoluto	Lisboa(U)	2011-2012	JUVENIL
		Altura	1.50	Atleta Completo Distrital	Lisboa(I)	2009-2010	INICIADO
		Heptatlo	2393	Atleta Completo Distrital	Lisboa(I)	2009-2010	INICIADO
		Triatlo	962	Triatlo Tecnico Distrital	Lisboa(I)	2009-2010	INICIADO
Jose Ferreira	JUNIOR	800 M	2 07.40	Camp. Regional de Juniores	Lisboa(AL)	2013-2014	JUNIOR
		1500 M	4 24.42	Camp. Regional de Juvenis	Lisboa(AL)	2012-2013	JUVENIL
		3000 M	9 29.62	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Lisboa(U)	2012-2013	JUVENIL
		5000 M	17 27.19	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Lisboa(U)	2013-2014	JUNIOR
Luigi Souza	JUVENIL	Dardo	27.84	Camp. Regional de Juniores	Lisboa(AL)	2013-2014	JUVENIL
Madalena Mira	JUVENIL	400 M	66.99	Camp. Nacional de Clubes 2ªDi		2013-2014	JUVENIL
Marisa Luz	JUNIOR	80 M	11.1	Provas de Pista Jovem	Lisboa(AL)	2010-2011	INICIADO
		100 M	13.79	Camp. Regional de Juvenis	Lisboa(AL)	2010-2011	INICIADO

RECORDES PESSOAIS

Atleta	Escalao	Prova	Marca	Competição	Local	Epoca	Escalão
Marisa Luz	JUNIOR	200 M	28.60	Camp. Regional de Juniores	Lisboa(AL)	2013-2014	JUNIOR
		400 M	67.66	Camp. Nacional de Clubes 2ªDi	Pombal	2013-2014	JUNIOR
		300 MB	52,08	Camp. Regional de Juvenis	Lisboa(AL)	2012-2013	JUVENIL
		400 MB	75.60	Camp. Regional de Juniores	Lisboa(AL)	2012-2013	JUVENIL
		Comprimento	4.73	Camp. Nacional Desp. Escolar	Vendas Novas	2012-2013	JUVENIL
		Disco	27.01	Camp. Regional Absoluto	Lisboa(U)	2011-2012	JUVENIL
		Martelo	15.76	Camp. Nacional de Clubes 3ªDi	Abrantes	2012-2013	JUVENIL
Natã Ié	JUNIOR	Peso	13.14 PC	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Pombal	2014-2015	JUNIOR
		Peso(6)	14.46	Camp. Nacional de Juniores	Luso	2013-2014	JUNIOR
		Peso(5)	14.45	Camp. Nacional de Juvenis	Guimarães	2012-2013	JUVENIL
		Disco	27.77	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Lisboa(U)	2013-2014	JUNIOR
		Disco(1.75)	32.47	Camp. Regional de Juniores	Lisboa(AL)	2013-2014	JUNIOR
Pedro Assis	SUB-23	60 M	7.47	Camp. Regional de Inverno	Lisboa(I)	2010-2011	JUVENIL
		80 M	10.10	Atleta Completo Distrital	Lisboa(U)	2008-2009	INICIADO
		100 M	11.3	Provas de Pista Jovem	Lisboa(AL)	2010-2011	JUVENIL
		200 M	24.36	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Lisboa(AL)	2011-2012	JUNIOR
		250 M	32.98	Meeting Jovem da AAL	Lisboa(I)	2008-2009	INICIADO
		300 M	40.47	Olimpico Jovem Distrital	Lisboa(AL)	2010-2011	JUVENIL
		400 M	57.31	Provas de Preparação	Lisboa(AL)	2010-2011	JUVENIL
		60 MB	9.21 PC	Taça FPA Veloc. e Barreiras-PC	Pombal	2012-2013	JUNIOR
		60 MB(1)	9.19 PC	Camp. Nacional de Juniores-PC	Pombal	2011-2012	JUNIOR
		60 MB(91)	9.50	Triatlo Tecnico Distrital	Lisboa(U)	2009-2010	JUVENIL
		110 MB	17.21	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Lisboa(AL)	2011-2012	JUNIOR
		110 MB(1)	16.70	Camp. Nacional de Juniores	Lisboa(U)	2010-2011	JUVENIL
		110 MB(91)	16.24	Camp. Regional de Juvenis	Lisboa(AL)	2010-2011	JUVENIL
		Altura	1.60	Atleta Completo Distrital	Lisboa(U)	2008-2009	INICIADO
		Comprimento	4.75	Atleta Completo Distrital	Lisboa(U)	2008-2009	INICIADO
		Peso(5)	8.18	Atleta Completo Distrital	Lisboa(I)	2009-2010	JUVENIL
		Peso(4)	7.78	Atleta Completo Distrital	Lisboa(U)	2008-2009	INICIADO
		Dardo(700)	29.59	Atleta Completo Distrital	Lisboa(AL)	2010-2011	JUVENIL
		Dardo(600)	29.35	Atleta Completo Distrital	Lisboa(U)	2008-2009	INICIADO
		Heptatlo	2979	Atleta Completo Distrital	Lisboa(U)	2008-2009	INICIADO
		Octatlo	3548	Atleta Completo Distrital	Lisboa(I)	2009-2010	JUVENIL
		Triatlo	1435	Triatlo Tecnico Distrital	Lisboa(U)	2009-2010	JUVENIL
Pedro Varela	JUNIOR	800 M	2 00.05	Camp. Regional de Juniores	Lisboa(AL)	2012-2013	JUVENIL
		1000 M	2 39.98	Camp. Nacional Desp. Escolar	Vendas Novas	2012-2013	JUVENIL
		1500 M	4 19.59	Camp. Nacional Desp. Escolar	Vendas Novas	2012-2013	JUVENIL
		3000 M	10 11.48 PC	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Pombal	2011-2012	JUVENIL

RECORDES PESSOAIS

Atleta	Escalao	Prova	Marca	Competição	Local	Epoca	Escalão
Rita Gomes	SENIOR	400 M	65.07	Provas de Preparação	Lisboa(AL)	2010-2011	JUNIOR
		600 M	1 49.27	Trofeu Tecnico Jovem	Lisboa(U)	2008-2009	JUVENIL
		800 M	2 22.41	FISEC	Lagos	2008-2009	JUVENIL
		1500 M	5 05.64	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Lisboa(AL)	2011-2012	SUB-23
		3000 M	11 17.86	Camp. Nacional Universitario	Lisboa(U)	2010-2011	JUNIOR
		5000 M	19 52.9	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Lisboa(U)	2010-2011	JUNIOR
		Disco	14.33	Camp. Nacional de Clubes 3ªDi	Abrantes	2012-2013	SUB-23
Solange Fernandes	SENIOR	400 M	60.57	Provas de Preparação	Lisboa(AL)	2010-2011	SUB-23
		800 M	2 13.73 PC	Campeonato de Portugal-PC	Pombal	2010-2011	SUB-23
		1000 M	3 01.08	Quilometro Nacional Jovem	Luso	2007-2008	JUVENIL
		1500 M	4 46.68 PC	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Pombal	2011-2012	SUB-23
		Milha	5 20.31	Trofeu Tecnico Jovem	Lisboa(U)	2008-2009	JUNIOR SLB
		3000 M	10 48.33	FISEC	Malta	2007-2008	JUVENIL
Soraya Betuncal	SUB-23	60 M	8.23 PC	Camp. Nacional de Clubes 2ªDi	Pombal	2012-2013	JUNIOR
		80 M	10.72	Olimpico Jovem Distrital INI	Lisboa(AL)	2008-2009	INICIADO
		100 M	13.06	Camp. Regional de Juvenis	Lisboa(AL)	2009-2010	INICIADO
		200 M	27.41	Camp. Nacional de Clubes 2ªDi	Pombal	2013-2014	JUNIOR
		300 M	46.71	Camp. Regional de Juvenis	Lisboa(AL)	2008-2009	INICIADO
		60 MB	10.66 PC	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Pombal	2011-2012	JUVENIL
		60 MB(76)	10.83	Triatlo Tecnico Distrital	Lisboa(I)	2009-2010	INICIADO
		80 MB(76)	13.25	Camp. Nacional Desp. Escolar	Luso	2009-2010	INICIADO
		100 MB	19.82	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Lisboa(AL)	2011-2012	JUVENIL
		100 MB(76)	18.74	Provas de Preparação	Lisboa(AL)	2010-2011	JUVENIL
		400 MB	85.17	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Lisboa(U)	2010-2011	JUVENIL
		Altura	1.35	Camp. Regional Desp. Escolar	Abrantes	2009-2010	INICIADO
		Comprimento	5.32 PC	Taça FPA de Saltos-PC	CAR	2014-2015	SUB-23
		Comprimento	5.32	Camp. Nacional de Esperanças	Braga	2013-2014	JUNIOR
		Comprimento	5.32 PC	Taça FPA de Saltos-PC	CAR	2014-2015	SUB-23
		Comprimento	5.32	Camp. Nacional de Esperanças	Braga	2013-2014	JUNIOR
		Triplo	11.79 PC	Taça FPA de Saltos-PC	CAR	2014-2015	SUB-23
		Triplo	11.79	Camp. Nacional de Esperanças	Braga	2013-2014	JUNIOR
		Triplo	11.79 PC	Taça FPA de Saltos-PC	CAR	2014-2015	SUB-23
		Triplo	11.79	Camp. Nacional de Esperanças	Braga	2013-2014	JUNIOR
		Peso	7.85	Camp. Nacional de Clubes 3ªDi	Abrantes	2012-2013	JUNIOR
		Peso(3)	7.88	Triatlo Tecnico Distrital	Lisboa(I)	2009-2010	INICIADO
		Triatlo	1375	Triatlo Tecnico Distrital	Lisboa(I)	2009-2010	INICIADO
Stenia Betuncal	SENIOR	60 M	8.00 PC	Campeonato de Portugal-PC	Pombal	2010-2011	JUNIOR
		100 M	12.54	Provas Extra CNC(FA)	Lisboa(U)	2009-2010	JUNIOR

RECORDES PESSOAIS

Atleta	Escalao	Prova	Marca	Competição	Local	Epoca	Escalão
Stenia Betuncal	SENIOR	200 M	26.73	Atleta Completo Distrital	Lisboa(U)	2008-2009	JUVENIL
		300 M	42.73	Olimpico Jovem Distrital	Lisboa(AL)	2008-2009	JUVENIL
		60 MB	8.76 PC	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	2009-2010	JUNIOR
		60 MB(76)	9.11 PC	Triatlo Tecnico Nacional	Alpiarça	2008-2009	JUVENIL
		80 MB(76)	11.93	Camp. Regional Desp. Escolar	Seixal	2008-2009	JUVENIL
		100 MB	14.25	Camp. Nacional de Juniores	Setúbal	2009-2010	JUNIOR
		100 MB(76)	14.57	FISEC	Lagos	2008-2009	JUVENIL
		Altura	1.52	Camp. Nacional de Clubes (Apu	Lisboa(U)	2013-2014	SUB-23
		Comprimento	5.71	Meeting de Alcanena	Alcanena	2010-2011	JUNIOR
		Triplo	11.74 PC	Camp. Nacional de Clubes 2ªDi	Pombal	2010-2011	JUNIOR
		Heptatlo	3861	Atleta Completo Distrital	Lisboa(U)	2008-2009	JUVENIL