



Femininos

ABSOLUTOS (1/jan a 31/dez)

60 m

Recordes Regionais: Abs - 7,52 / pc - 7,52 Sub23 - 7,52 / pc - 7,52 Jun - 7,52 / pc - 7,52 Juv - 7,52 / pc - 7,52 Inic - 8,05 / pc - 8,48 Inf - 8,35 / pc - 9,01														
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
7,54	pc	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	Meet. Moniz Pereira	2ª	Lisboa - CAR	09/jan		7,52 /15	7,58 / 7,59pc	
7,96	pc	Catarina Costa		25/05/96	s23	AJS	C Portugal pc	3ª s	Pombal - pc	20/fev		7,69 /15	7,98pc / 7,98pc	
8,12	0,5	Ema Camacho		21/05/00	Juv	ACDSJ	CR Jovem	1ª s	Ribeira Brava	09/jan	8,26 i (30/1)	rp	8,13 / 8,13	
8,14	pc	Cândida Bairrada		31/12/84	Sen	CSM	CN Universitário - pc	1ª s	Braga - pc	28/fev		7,82 /08		
8,15	2,0	Célia Góis		05/01/01	Inic	ADRAP	CR Jovem	1ª s	Ribeira Brava	30/jan		rp /	8,40	
8,18	pc	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	ACDSJ	CN Juniores pc	4ª e	Braga - pc	13/fev		rp	8,21 / 8,23pc	
8,29	1,7	Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS	Prova Extra	1ª s	Ribeira Brava	09/jan		rp	8,34 / 8,40	
8,36	1,9	Diana Pereira		30/04/96	s23	AJS	CR Absoluto Inv	3ª	Ribeira Brava	16/jan		rp	8,49 / 8,68	8,35 (2,7)
8,36	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	TN Pentatlo Técnico	Ptt	Lisboa - CAR	16/jan		rp /		
8,37	0,5	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE	CR Jovem	3ª s	Ribeira Brava	09/jan	8,54 i ((30/1)	8,32 /15	8,37 / 8,43	
8,37	0,0	Camila Lucena		07/08/94	s23	GDE	T Abertura Porto	2ª s	Póvoa Varzim	27/nov		8,17 /13		

100 m

Recordes Regionais: Abs - 11,80 Sub23 - 11,80 Jun - 11,80 Juv - 11,92 Inic - 12,69														
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
11,80	1,7	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	04/jun	RR Absoluto	rp	11,84 / 11,85	11,52 (5,7)
12,57	1,7	Ema Camacho		21/05/00	Juv	ACDSJ	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	04/jun		rp	12,79 / 12,95	12,47 (3,4)
12,72	0,8	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	3ª Noite Quente	3ª s	Maia	15/jun		rp	12,77 / 13,25	
12,80	1,5	Diana Pereira		30/04/96	s23	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	4/jun		rp	12,81 / 12,88	12,61 (5,7)
12,87	-2,7	Carolina Duarte		08/01/90	Sen	CSM	C Europa IPC	1ª	Grosseto /ITA	15/jun		rp /		12,43 (4,3)
12,91	1,4	Camila Lucena		07/08/94	s23	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	2/jul		rp	14,04	12,78 (4,3)
13,00	0,2	Mariza Santos		22/04/97	Jun	GDE	CR Absoluto	2ª e	Ribeira Brava	18/jun		12,95 /12	13,03 / 13,10	12,7 (3,5)
13,00	1,7	Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	04/jun		rp /	13,55	
13,05	1,7	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	ACDSJ	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	23/abr		rp	13,31 / 13,35	
13,07	1,7	Célia Góis		05/01/01	Inic	ADRAP	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	04/jun		rp /	13,56	
13,07	0,8	Sara Martins		13/11/91	Sen	AJS	3ª Noite Quente	5ª s	Maia	15/jun		rp	13,31 / 13,32	



Femininos

ABSOLUTOS (1/jan a 31/dez)

200 m

Recordes Regionais:		Abs - 24,45 / pc - 24,45		Sub23 - 24,45 / pc - 24,45		Jun - 24,54 / pc - 25,07		Juv - 24,75 / pc - 25,55		Inic - 25,85				
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
24,54	0,9	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	CR Absoluto Inv	1ª	Ribeira Brava	17/jan	RR Jun	rp	24,80 / 25,16	
26,13	-1,3	Carolina Duarte		08/01/90	Sen	CSM	C Europa IPC	2ª	Grosseto /ITA	11/jun		24,52 /12	26,61 / 26,64	
26,65	-1,5	Ema Camacho		21/05/00	Juv	ACDSJ	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	10/jan	27,22 i (31/1)	rp	26,67 / 26,80	
26,79	-1,6	Diana Pereira		30/04/96	s23	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	07/jul		rp	26,80 / 26,90	
27,06	-1,6	Camila Lucena		07/08/94	s23	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	07/jul		rp	27,59	
27,11	1,4	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	ACDSJ	Olímpico Jovem	2ª s	Ribeira Brava	24/abr		rp	27,25 / 27,35	
27,17	pc	Catarina Costa		25/05/96	s23	AJS	C Portugal pc	4ª s	Pombal - pc	21/fev		26,36 /15	27,36pc / 27,90pc	
27,27	0,2	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	10/jul		rp /		
27,83	-3,2	Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	5/jun		rp		
27,87	1,1	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE	T. Abertura	3ª	Ribeira Brava	11/dez		rp	28,39	
Tempos Manuais:														
26,3 (m)	0,9	Camila Lucena		07/08/94	s23	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	03/jul	Cronometragem manual	27,20 /11		
27,3 (m)	0,9	Nicole Nóbrega		17/04/96	s23	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	03/jul	Cronometragem manual	28,01 /14		
27,5 (m)	0,9	Mariza Santos		22/04/97	Jun	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	03/jul	Cronometragem manual	28,58 /14		

300 m

Recordes Regionais:		Abs - 39,12		Sub23 - 39,12		Jun - 40,46		Juv - 40,46		Inic - 42,09				
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas		
41,15	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	23/abr		rp			
42,95	Ema Camacho		21/05/00	Juv	ACDSJ	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	4/jun		rp	44,10 / 44,29		
43,64	Débora Mª Silva		31/07/89	Sen	ADRAP	T. Natal	1ª	Ribeira Brava	17/dez		rp			
43,84	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	Prova Extra	1ª s	Machico	14/mai		rp			
44,03	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	GDE	T. Natal	2ª	Ribeira Brava	17/dez		rp			
44,34	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	Prova Extra	2ª s	Machico	14/mai		rp	44,88		
44,47	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	23/abr		rp	45,79		
44,75	Micaela Santos		20/06/99	Juv	GDE	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	4/jun		rp	46,10 / 46,40		
45,21	Camila Lucena		07/08/94	s23	GDE	T Abertura Porto	2ª s	Póvoa Varzim	27/nov		rp /			
45,37	Diana Pereira		30/04/96	s23	AJS	Prova Extra	1ª s	Machico	14/mai		rp			



Femininos

ABSOLUTOS (1/jan a 31/dez)

400 m

400 m												
Recordes Regionais:		Abs - 54,47 / pc - 55,36		Sub23 - 54,47 / pc - 55,51		Jun - 55,39 / pc - 57,16		Juv - 55,39 / pc - 57,16				
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
58,16	Carolina Duarte		08/01/90	Sen	CSM	C Europa IPC	3ª	Grosseto /ITA	14/jun		54,47 /12	58,37 / 58,60
58,49	Sara Martins		13/11/91	Sen	AJS	CN 1ª divisão	5ª	Setúbal	16/jul	58,59 i (5/3)	rp	58,59pc / 58,61
59,52	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	09/jul		rp	59,67 / 60,96
59,92	Tânia Freitas		17/06/80	V 35	GDE	CR Absoluto	2ª	Ribeira Brava	18/jun		54,80 /02	60,17
60,44	Débora Mª Silva		31/07/89	Sen	GDE	CN Clubes - apuram.	3ª	Ribeira Brava	28/mai		59,89 /15	60,74 / 61,60
60,51	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	09/jul		60,51 /09	60,64 / 61,72
61,71	Mariana Mendonça		24/01/88	Sen	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	04/jun		61,03 /08	61,90 / 62,55
63,08	Ema Camacho		21/05/00	Juv	ACDSJ	CR Juniores	1ª	Ribeira Brava	21/mai		rp /	
63,29	Camila João		30/11/89	Sen	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	04/jun		59,89 /10	63,94 / 65,04
63,57	Lúcia Santos		18/11/97	Jun	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	09/jul		rp	63,69 / 64,69

800 m

800 m												
Recordes Regionais:		Abs - 2 00,54 / pc - 2 01,11		Sub23 - 2 02,52 / pc - 2 05,21		Jun - 2 13,3 / pc - 2 16,76		Juv - 2 13,90 / pc - 2 24,90		Inic - 2 16,36		
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 15,38	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CN 1ª divisão	6ª	Setúbal	17/jul	2 16,69 i (6/3)	2 14,37 /14	2 15,95 / 2 16,69pc
2 17,07	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	03/jul		2 16,23 /14	2 18,90 / 2 19,05
2 19,49	Débora Mª Silva		31/07/89	Sen	GDE	CN Clubes - apuram.	2ª	Ribeira Brava	29/mai		2 16,12 /14	2 22,44 / 2 24,75
2 20,35	pc Cátia Ferreira		07/12/96	s23	CSM	CNCpc - Apuram.	2º s	Pombal - pc	06/fev		? /	2 21,53pc / 2 23,08pc
2 20,43	Catarina Carvalho		01/03/92	Sen	ADRAP	CN 3ª divisão	1ª	Vagos	17/jul		? /	
2 21,03	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	CR Absoluto	2ª	Ribeira Brava	19/jun		2 20,14 /15	
2 21,90	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	10/jul		rp	2 22,32 / 2 23,28
2 24,22	Rute Ferreira		23/07/98	Jun	CSM	Prova Extra	1ª	Pombal	12/jun	2 25,01 i (21/2)	rp /	2 25,01pc
2 25,47	Mariana Mendonça		24/01/88	Sen	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	22/mai		rp	2 26,05 / 2 27,13
2 26,52	Camila João		30/11/89	Sen	AJS	CR Absoluto Inv	2ª	Ribeira Brava	17/jan		2 25,45 /10	2 28,49 / 2 29,41



Femininos

ABSOLUTOS (1/jan a 31/dez)

1.000 m

Recordes Regionais:	Abs - 2 45,57	Sub23 - 2 58,69	Jun - 2 58,69	Juv - 2 58,9	Inic - 3 01,8	Inf - 3 15,91						
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 59,23	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	T. Abertura	1ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	/
3 06,38	Mariana Vargem		30/01/01	Inic	LCM-M	Ol. Jovem Nacional	3ª	Abrantes	12/jun		rp	3 09,05 / 3 18,17
3 10,62	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	T. Abertura	2ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	
3 18,78	Mariana Mendonça		24/01/88	Sen	AJS	T. Abertura	3ª	Ribeira Brava	10/dez		3 18,70	/15
3 19,81	Lúcia Santos		18/11/97	Jun	AJS	T. Abertura	4ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	
3 20,61	Gabriela Silva		13/11/02	Inic	CFA-M	Olímpico Jovem	2ª	Machico	14/mai		rp	
3 22,78	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	Km Jovem	1ª	Ribeira Brava	09/abr		rp	3 29,88
3 24,10	Camila João		30/11/89	Sen	AJS	T. Abertura	5ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	/
3 27,19	Rute Soares		04/06/99	Juv	AJS	Km Jovem	1ª	Ribeira Brava	09/abr		3 25,43	/15
3 28,43	Beatriz Henriques		08/07/02	Inic	CFA-M	Olímpico Jovem	3ª	Machico	14/mai		3 25,61	/15

1.500 m

Recordes Regionais: Abs - 4 09,46 / pc - 4 13,58 Sub23 - 4 13,56 / pc - 4 21,51 Jun - 4 37,47 / pc - 4 45,63 Juv - 4 41,09 / pc - 4 47,89 Inic - 4 41,5												
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 33,87	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	21/mai		rp	4 39,58 / 4 41,44
4 34,43	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	21/mai	4 40,30 i (5/3)	rp	4 39,20 / 4 39,92
4 40,16	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	1ª Noite Quente	4ª	Maia	25/mai		rp	4 44,42 / 4 52,42
4 51,72	Cátia Ferreira		07/12/96	s23	CSM	CN Universitário	2ª	Leiria	07/mai	4 55,07i (13/2)	rp	/ 4 55,07pc / 4 56,56pc
4 55,13	pc Rute Ferreira		23/07/98	Jun	CSM	CNCpc - Apuram.	4º s	Pombal - pc	06/fev		rp	/ 4 57,16pc / 4 58,11pc
4 59,70	pc Joana Caires		02/03/98	Jun	AJS	CN Juniores pc	1º s	Braga - pc	13/fev		rp	5 00,65pc / 5 00,62
5 16,12	Joana F. Sousa		24/07/01	Inic	CAFH	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	04/jun		rp	/ 5 23,47
5 17,56	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	09/jul		rp	/ 5 49,67
5 17,72	Rute Soares		04/06/99	Juv	AJS	CR Absoluto	3ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	5 25,49 / 5 29,74
5 22,14	Ana Luísa Viveiros		19/12/80	V 35	ADRAP	CN 3ª divisão	3ª	Vagos	16/jul		rp	



Femininos

ABSOLUTOS (1/jan a 31/dez)

Milha

1 609 m

Recordes Regionais: Abs - 4 36,78

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 55,28	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	24/abr		rp /	
5 04,06	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	24/abr		rp /	
7 13,05	Joana Figueiredo		11/05/99	Juv	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	30/jan		rp /	

3.000 m

Recordes Regionais: Abs - 9 15,0 / pc - 9 23,64 Sub23 - 9 15,0 / pc - 9 23,64 Jun - 10 10,68 / pc - 10 11,06 Juv - 10 42,8

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
9 48,38	Filomena Costa		22/02/85	Sen	AJS	CN Clubes - apuram.	2ª	Ribeira Brava	29/mai	9 58,96 i (6/3)	9 36,68 /14	9 48,48 / 9 53,55
9 48,48	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	04/jun	9 49,45 i (21/2)	9 39,52 /15	9 49,45pc / 9 50,19
9 50,97	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	2ª Noite Quente	3ª	Lousada	08/jun	9 59,89 i (28/2)	rp	9 59,89pc / 10 03,76
9 59,19	Catarina Carvalho		01/03/92	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram.	2ª	Ribeira Brava	29/mai		rp	10 09,89
10 10,36	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	CR Absoluto Inv	2ª	Ribeira Brava	17/jan		9 47,36 /14	
10 35,20	Madalena Carriço		06/01/79	V 35	CSM	CN Clubes - apuram.	4ª	Ribeira Brava	29/mai		rp	
10 50,77 pc	Joana Caires		02/03/98	Jun	AJS	CN Juniores pc	7ª	Braga - pc	14/fev		rp	11 01,59 / 11 02,82
10 59,37 pc	Rute Ferreira		23/07/98	Jun	CSM	T Preparação	2ª	Pombal - pc	03/fev		? /	11 14,95
11 30,75	Rute Soares		04/06/99	Juv	AJS	Ol. Jovem Nacional	9ª	Abrantes	12/jun		rp	12 01,94 / 12 07,49
11 39,71	Ana Luísa Viveiros		19/12/80	V 35	ADRAP	CN 3ª divisão	6ª	Vagos	16/jul		rp /	



Femininos

ABSOLUTOS (1/jan a 31/dez)

5.000 m

Recordes Regionais: Abs - 16 03,23 Sub23 - 16 56,15 Jun - 18 56,85

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
16 41,70	Filomena Costa		22/02/85	Sen	AJS	CN Clubes - apuram.	1ª	Ribeira Brava	28/mai		16 14,46 /14	16 42,05
17 30,34	Catarina Carvalho		01/03/92	Sen	ADRAP	CN 3ª divisão	1ª	Vagos	16/jul		rp /	
17 48,91	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	CN Clubes - apuram.	2ª	Ribeira Brava	28/mai		17 03,44 /14	
18 34,47	Madalena Carriço		06/01/79	V 35	CSM	CN Clubes - apuram.	3ª	Ribeira Brava	28/mai		16 35,27 /06	18 48,34
19 56,79	Cristina Nascimento		23/10/79	V 35	AJS	CR Absoluto	1ª	Ribeira Brava	18/jun		19 14,1 /13	
20 53,64	Ana Luísa Viveiros		19/12/80	V 35	ADRAP	CN Clubes - apuram.	4ª	Ribeira Brava	28/mai		20 40,12 /14	
22 40,87	Débora Mª Silva		31/07/89	Sen	GDE	CN 1ª divisão	7ª	Setúbal	16/jul		21 09,73 /15	
23 21,97	Zita Jesus		26/08/63	V 50	GDE	CR Absoluto	2ª	Ribeira Brava	18/jun		rp /	
23 26,62	Isabel Oliveira		01/11/96	s23	CSM	CR Absoluto	3ª	Ribeira Brava	18/jun		rp /	
23 52,86	Teresa M. Silva		09/04/97	Jun	CSM	CR Absoluto	4ª	Ribeira Brava	18/jun		rp /	

10.000 m

Recordes Regionais: Abs - 33 36,08 Sub23 - 34 38,37 Jun - 40 21,98

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
37 13,41	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR 10000m	1ª	Ribeira Brava	19/mar		rp	
37 33,03	Catarina Carvalho		01/03/92	Sen	ADRAP	CR 10000m	2ª	Ribeira Brava	19/mar		rp /	
37 36,93	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	C Portugal 10000m	17º s	Maia	03/abr		36 47,56 /15	39 23,74
40 46,85	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	CR 10000m	4ª	Ribeira Brava	19/mar		34 38,37 /14	
40 47,11	Cristina Nascimento		23/10/79	V 35	AJS	CR 10000m	5ª	Ribeira Brava	19/mar		39 00,39 /13	
43 53,50	Catarina Dinis		21/12/87	Sen	CAFH	CR 10000m	6ª	Ribeira Brava	19/mar		43 04,94 /15	
43 54,89	Sandra Gonçalves		29/05/79	V 35	CAFH	CR 10000m	7ª	Ribeira Brava	19/mar		rp	
44 01,26	Maria José Jardim		08/01/60	V 55	CCDTHF	CR 10000m	8ª	Ribeira Brava	19/mar		rp	
44 33,86	Cátia Fiqueli		04/05/83	Sen	CAFH	CR 10000m	1ª s	Ribeira Brava	18/mar		rp	
44 37,20	Sara Rodrigues		26/03/93	Sen	AJS	CR 10000m	2ª s	Ribeira Brava	18/mar		rp /	



Femininos

ABSOLUTOS (1/jan a 31/dez)

Meia Maratona

21.092,5 m

Recordes Regionais: Abs - 1:12'46" Sub23 - 1:13'26"

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 15,33	Filomena Costa		22/02/85	Sen	AJS	MM Manuela Machado	3ª	Viana do Castelo	17/jan		1 12,46 /15	
1 26,54	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	MM Funchal	1ª	Funchal	31/jan		1 18,37 /15	
1 32,45	Cristina Nascimento		23/10/79	V 35	AJS	MM Funchal	2ª	Funchal	31/jan		1 27,24 /13	
1 33,32	Bárbara Correia		12/11/83	Sen	CAFH	MM Descobrimentos	363ª	Lisboa	04/dez		rp /	1 37,28
1 35,19	Sandra Gonçalves		29/05/79	V 35	CAFH	MM Descobrimentos	443ª	Lisboa	04/dez		rp	1 36,50
1 36,28	Catarina Dinis		21/12/87	Sen	CAFH	MM Funchal	4ª	Funchal	31/jan		rp	
1 38,50	Ana Luísa Viveiros		19/12/80	V 35	ADRAP	MM Funchal	7ª	Funchal	31/jan		1 34,14 /14	
1 40,56	Maria José Jardim		08/01/60	V 55	CCDTHF	MM Funchal	8ª	Funchal	31/jan		rp	
1 41,56	Cátia Fiqueli		04/05/83	Sen	CAFH	MM Funchal	10ª	Funchal	31/jan		rp	
1 43,49	Cecília Andrade		02/09/65	V 50	CAFH	MM Descobrimentos	901ª	Lisboa	04/dez		1 42,26 /14	1 45,15

Maratona

42.195 m

Recordes Regionais: Abs - 2:28'00"

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 30,27	Filomena Costa		22/02/85	Sen	AJS	Maratona do Porto	3ª	Porto	06/nov		2 28,00 /15	
3 21,36	Cátia Fiqueli		04/05/83	Sen	CAFH	Maratona de Sevilha	2434ª	Sevilha /ESP	21/fev		rp	
3 30,12	Sandra Gonçalves		29/05/79	V 35	CAFH	Maratona de Paris	5063ª	Paris /FRA	03/abr		rp /	
3 33,04	Catarina Dinis		21/12/87	Sen	CAFH	Maratona de Paris	5760ª	Paris /FRA	03/abr		rp	
3 48,17	Alice Sousa	BRA	19/10/76	V 35	CNSV	Maratona do Funchal	4ª	Funchal	31/jan		rp /	



Femininos

ABSOLUTOS (1/jan a 31/dez)

60 m barreiras

5b / 0,84m - 13 + 8,5m

Recordes Regionais: Abs - 8,29 / pc - 8,29 Sub23 - 8,29 / pc - 8,29 Jun - 8,82 / pc - 8,94 Juv - 9,36

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
8,82	1,1	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	CR Absoluto Inv	1ª	Ribeira Brava	17/jan	RR Jun	rp /	9,13	
8,94	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	CN 1ª div - pc	3ª	Pombal - pc	06/mar	RR Jun pc	rp /	8,99pc / 9,01pc	
9,49	1,1	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE	CR Absoluto Inv	2ª	Ribeira Brava	17/jan		rp /		
10,54	1,1	Cláudia Fernandes		27/03/97	Jun	AJS	CR Absoluto Inv	3ª	Ribeira Brava	17/jan		10,50 /15	10,72 / 10,80	
10,59	1,1	Catarina Rosa		03/07/98	Jun	CSM	CR Absoluto Inv	4ª	Ribeira Brava	17/jan		rp /	10,80	
11,06	0,0	Elisa C. Freitas		06/11/94	s23	ADRAP	CR P.Comb.Inv.	Pt	Ribeira Brava	10/dez		rp /		
11,08	0,0	Marisa Ascensão		30/10/96	s23	CSM	CR P.Comb.Inv.	Pt	Ribeira Brava	10/dez		rp /		
11,49	1,1	Isabel R. Nóbrega		07/03/00	Juv	CSM	CR Absoluto Inv	5ª	Ribeira Brava	17/jan		rp /		
11,69	0,0	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR P.Comb.Inv.	Pt	Ribeira Brava	10/dez		10,92 /11		
11,73	1,1	Lúcia Santos		18/11/97	Jun	AJS	CR Absoluto Inv	6ª	Ribeira Brava	17/jan		rp /		

100 m barreiras

10b / 0,84m - 13 + 8,5m

Recordes Regionais: Abs - 13,45 Sub23 - 13,45 Jun - 14,61 Juv - 14,79

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
14,19	-0,1	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	Circ. Concelho Vigo	1ª	Vigo / ESP	02/jul	RR Juniores	rp	14,27 / 14,34	13,91 (3,4)
14,50	-0,6	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	CR Absoluto	1ª	Ribeira Brava	19/jun		rp	14,57 / 14,65	14,22 (2,8)
15,35	0,2	Larissa Vieira		14/11/95	s23	ADRAP	CN 3ª divisão	1ª	Vagos	17/jul		rp /	15,37	
15,47	-0,6	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE	CR Absoluto	2ª	Ribeira Brava	19/jun		rp /	15,66 / 15,68	
15,71	0,8	Tânia Caires		03/12/87	Sen	CSM	CN Clubes - apuram.	3ª	Ribeira Brava	29/mai		15,01 /09	16,11	
17,34	-0,6	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	ACDSJ	CR Absoluto	3ª	Ribeira Brava	19/jun		rp /		
17,63	1,2	Catarina Rosa		03/07/98	Jun	CSM	CR Juniores	3ª	Ribeira Brava	22/mai		rp	18,87	
17,69	1,2	Isabel R. Nóbrega		07/03/00	Juv	CSM	CR Juniores	4ª	Ribeira Brava	22/mai		rp /		
18,56	-0,6	Marisa Ascensão		30/10/96	s23	CSM	CR Absoluto	4ª	Ribeira Brava	19/jun		18,15 /12		
19,11	-0,6	Cláudia Fernandes		27/03/97	Jun	AJS	CR Absoluto	5ª	Ribeira Brava	19/jun		17,70 /15		17,37 (3,3)



Femininos

ABSOLUTOS (1/jan a 31/dez)

400 m barreiras

10b / 0,76m - 45 + 35m

Recordes Regionais: Abs - 59,47 Sub23 - 59,47 Jun - 60,06 Juv - 63,27

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
63,18	Sara Martins		13/11/91	Sen	AJS	Meet Maia	2ª	Maia	04/jun		rp	63,70 / 64,16
63,86	Tânia Freitas		17/06/80	V 35	GDE	CR Absoluto	1ª	Ribeira Brava	19/jun		59,47 /00	64,04 / 64,23
67,46	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR Absoluto	2ª	Ribeira Brava	19/jun		65,07 /14	
69,31	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	ACDSJ	CR Juniores	1ª	Ribeira Brava	22/mai		rp /	71,61 / 73,21
69,45	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE	CR Absoluto	3ª	Ribeira Brava	19/jun		rp	75,04
69,84	Carlota Spínola		18/05/97	Jun	CSM	CN 1ª divisão	7ª	Setúbal	17/jul		64,64 /15	70,28 / 71,95
71,13	Lúcia Santos		18/11/97	Jun	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	3/jul		rp	72,54 / 74,13
77,28	Nicole Freitas		23/09/00	Juv	ADRAP	CN Clubes - apuram.	4ª	Ribeira Brava	29/mai		rp /	78,84
82,90	Margarida Santos		15/12/99	Juv	CSM	CR Juniores	4ª	Ribeira Brava	22/mai		rp /	

3.000 m obstáculos

0,76m

Recordes Regionais: Abs - 9 42,47 Sub23 - 9 42,47 Jun - 11 14,75

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
10 18,95	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR Absoluto	1ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	10 21,55 / 10 24,29
10 34,72	Catarina Carvalho		01/03/92	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram.	2ª	Ribeira Brava	28/mai		rp /	
10 36,62	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	C Portugal	3ª	Maia	25/jun		10 28,48 /15	10 43,50 / 10 57,73
11 53,72	Rute Ferreira		23/07/98	Jun	CSM	Prova Extra	2ª	Leiria	07/mai		rp /	11 56,11 / 12 04,62



Femininos

ABSOLUTOS (1/jan a 31/dez)

Altura

Recordes Regionais:		Abs - 1,81 / pc - 1,74		Sub23 - 1,81 / pc - 1,74		Jun - 1,81 / pc - 1,74		Juv - 1,71 / pc - 1,71		Inic - 1,60 / pc - 1,48		Inf - 1,52 / pc - 1,43	
Marca		Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1,72	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	CN Juniores pc	Pt	Braga - pc	14/fev		rp	1,72 / 1,69pc
1,56	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Juv	AJS	C Norte P Comb pc	Pt	Braga - pc	18/dez		rp	
1,53		Cristina Ramos		09/11/95	s23	CSM	Prova Extra	x	Lisboa	15/mai		1,53 /13	1,48 / 1,47
1,52		Camila Lucena		07/08/94	s23	GDE	CN Clubes - apuram.	2ª	Ribeira Brava	28/mai		1,60 /09	1,52 / 1,52
1,48		Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	Olímpico Jovem	1ª	Machico	30/abr		rp	1,45 / 1,45
1,48		Elisa C. Freitas		06/11/94	s23	ADRAP	CN Clubes - apuram.	3ª	Ribeira Brava	28/mai		1,50 /12	1,45 / 1,42
1,48		Sofia Santos		02/06/94	s23	AJS	CN 1ª divisão	7ª	Setúbal	16/jul	1,45 i (5/3)	1,50 /15	1,45pc / 1,44
1,47		Catarina Rosa		03/07/98	Jun	CSM	CR Juniores	1ª	Ribeira Brava	21/mai		rp	1,44 / 1,42
1,44		Joana C. Gonçalves		06/05/99	Juv	ACDSJ	CN Clubes - apuram.	4ª	Ribeira Brava	28/mai		rp	1,42 / 1,41
1,42		Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	CR P.Comb.Inv.	Pt	Ribeira Brava	10/dez		rp	1,40 / 1,39
1,42		Marisa Ascensão		30/10/96	s23	CSM	CR P.Comb.Inv.	Pt	Ribeira Brava	10/dez		rp	1,32
1,42		Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	CR P.Comb.Inv.	Pt	Ribeira Brava	10/dez		rp	

Vara

Recordes Regionais:		Abs - 4,03 / pc - 3,86		Sub23 - 4,03 / pc - 3,80		Jun - 3,85 / pc - 3,75		Juv - 3,85 / pc - 3,75		Inic - 3,00 / pc - 2,10		Inf - 1,90	
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	
3,06	Beatriz Spínola		13/05/00	Juv	CSM	CN Juniores	3ª	Viseu	9/jul	2,75 i (31/1)	rp	2,93 / 2,86	
3,00	Camila Lucena		07/08/94	s23	GDE	CR Absoluto Inv	1ª	Ribeira Brava	17/jan	2,80 i (28/2)	3,30 /12	2,81 / 2,80	
3,00	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CR Absoluto Inv	2ª	Ribeira Brava	17/jan		3,20 /11	3,00 / 2,95	
2,93	Joana J. Pinto		09/04/95	s23	AJS	CN Clubes - apuram.	1ª	Ribeira Brava	29/mai	2,90 i (6/3)	rp	2,93 / 2,90	
2,75	Catarina Rosa		03/07/98	Jun	CSM	CR Absoluto	4ª	Ribeira Brava	19/jun		2,75 /15	2,50 / 2,40	
2,15	Isabel R. Nóbrega		07/03/00	Juv	CSM	CR Absoluto Inv	5ª	Ribeira Brava	17/jan		2,50 /15	2,15	
2,10	Diana Andrade		07/03/01	Inic	ACDSJ	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	9/jul		rp		
1,90	Catarina Pinto		19/02/03	Inf	AJS	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	9/jul	MMR Infantis =	rp		
1,85	Daniela Gonçalves		04/03/99	Juv	ACDSJ	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	05/jun		2,00 /14		



Femininos

ABSOLUTOS (1/jan a 31/dez)

Comprimento

Recordes Regionais:		Abs - 6,21 / pc - 6,08		Sub23 - 6,21 / pc - 6,08		Jun - 5,78 / pc - 5,78		Juv - 5,66 / pc - 5,25		Inic - 5,24 / pc - 4,82		Inf - 4,69 / pc - 4,14		c/ VF
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	
5,78	pc	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	C Portugal pc	3ª	Pombal	21/fev	RR Jun pc/al	rp	5,72 / 5,70	
5,78	-0,6	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	Meet. Amarante	2ª	Amarante	01/mai	5,74 i (21/2) RR	rp	5,74pc / 5,70	
5,29	0,5	Tânia Caires		03/12/87	Sen	CSM	CN Clubes - apuram.	1ª	Ribeira Brava	28/mai		5,33 /09		
5,21	-0,7	Sofia Santos		02/06/94	s23	AJS	CN Clubes - apuram.	2ª	Ribeira Brava	28/mai	4,80i (6/2)	5,32 /10	5,11 / 5,06	
5,20	-0,6	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	CR P.Comb.Inv.	Pt	Ribeira Brava	10/dez		rp	5,09 / 5,02	
5,15	0,1	Camila Lucena		07/08/94	s23	GDE	CR Absoluto Inv	1ª	Ribeira Brava	16/jan	4,91i (28/2)	5,36 /13	5,13 / 5,00	
5,10	1,2	Elisa C. Freitas		06/11/94	s23	ADRAP	CN Clubes - apuram.	3ª	Ribeira Brava	28/mai		rp	4,94 / 4,73	
5,06	-0,2	Nídia Encarnação		13/05/91	Sen	GDE	CN Clubes - apuram.	4ª	Ribeira Brava	28/mai		5,28 /14	5,00 / 4,82	5,24 (3,8)
5,05	1,5	Larissa Vieira		14/11/95	s23	ADRAP	CN 3ª divisão	3ª	Vagos	16/jul		rp		5,21 (2,1)
5,02	-1,1	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	02/jul		rp	4,99 / 4,95	
5,02	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Juv	AJS	C Norte P Comb pc	Pt	Braga - pc	18/dez		rp		

Triplo

Recordes Regionais:		Abs - 13,17 / pc - 13,17		Sub23 - 12,98 / pc - 12,73		Jun - 12,44 / pc - 12,33		Juv - 11,57 / pc - 11,34		Inic - 11,43				
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
12,30	0,7	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	3ª Noite Quente	1ª	Maia	15/jun		rp	11,93	
11,58	1,7	Cândida Bairrada		31/12/84	Sen	CSM	Prova Extra	1ª	Pombal	11/jun		rp	11,54	
11,18	0,3	Cláudia Fernandes		27/03/97	Jun	AJS	CR Absoluto Inv	1ª	Ribeira Brava	17/jan	11,12 i (14/2)	11,28 /15	11,12pc / 10,98pc	
11,18	0,3	Sofia Santos		02/06/94	s23	AJS	CR Absoluto	1ª	Ribeira Brava	19/jun	11,05 i (20/2)	11,28 /15	11,05 / 11,00	
11,06	0,4	Nídia Encarnação		13/05/91	Sen	GDE	CN Clubes - apuram.	2ª	Ribeira Brava	29/mai		11,66 /09	10,98 / 10,83	
10,35	0,5	Joana C. Gonçalves		06/05/99	Juv	GDE	T. Natal	2ª	Ribeira Brava	17/dez		rp	10,31 / 10,10	
10,25	0,3	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	05/jun		rp		
10,23	0,3	Catarina Rosa		03/07/98	Jun	CSM	CR Juniores	1ª	Ribeira Brava	22/mai		rp	9,84	
10,13	0,8	Marisa Ascensão		30/10/96	s23	CSM	CR Absoluto	3ª	Ribeira Brava	19/jun		rp	10,03 / 9,97	
9,80	1,3	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram.	5ª	Ribeira Brava	29/mai		rp	9,76 / 9,68	



Femininos

ABSOLUTOS (1/jan a 31/dez)

Peso - 4k

4 kg

Recordes Regionais:		Abs - 14,65 / pc - 14,65		Sub23 - 14,18 / pc - 13,87		Jun - 13,79 / pc - 13,03		Juv - 12,57				
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
12,74	Fátima Ribeiro		28/05/91	Sen	GDE	Prova Extra	1ª	Funchal	09/jan	12,41 i (20/2)	12,81 /15	12,54 / 12,45
11,04	Cristina Ferreira		22/11/79	V 35	AJS	CN Clubes - apuram.	2ª	Funchal	28/mai	10,94 i (5/3)	13,10 /99	10,94pc / 10,82
10,94	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Juv	CSM	CR Juniores	1ª	Funchal	21/mai		rp	10,23 / 10,20
10,04	Sónia Grácio		26/03/74	V 40	ADRAP	CN Clubes - apuram.	4ª	Funchal	28/mai		? /	
9,90	Filipa Freitas		11/02/84	Sen	CSM	CR Absoluto	3ª	Funchal	18/jun		10,15 /03	9,82
9,07	Carolina Teixeira		22/07/00	Juv	GDE	CR Absoluto Inv	5ª	Funchal	16/jan		rp	8,67 / 8,31
9,06	C. Muriela Góis		09/02/91	Sen	ADRAP	CN 3ª divisão	4ª	Vagos	17/jul		9,94 /12	
8,95	pc Mónica S. Silva		27/06/91	Sen	AJS	CNCpc - Apuram.	6ª	Braga - pc	06/fev		10,33 /12	8,48 / 8,30
8,80	Milene Jesus		01/06/99	Juv	GDE	CR Absoluto Inv	6ª	Funchal	16/jan		8,97 /15	8,58
8,20	pc Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	CN Juniores - pc	Pt	Braga - pc	14/fev		rp	7,96pc / 7,94pc

Disco - 1k

1 kg

Recordes Regionais:		Abs - 47,28		Sub23 - 46,85		Jun - 46,85		Juv - 35,02		Inic - 30,81		
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
40,36	Fátima Ribeiro		28/05/91	Sen	GDE	Prova Extra	1ª	Funchal	23/jan		40,50 /15	39,88 / 39,81
33,11	Mónica S. Silva		27/06/91	Sen	AJS	CR Absoluto Inv	2ª	Funchal	16/jan		36,08 /13	31,40 / 31,31
32,08	C. Muriela Góis		09/02/91	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram.	2ª	Ribeira Brava	29/mai		33,97 /11	30,53
29,68	Helena Gouveia		24/04/72	V 40	CSM	CR Absoluto	3ª	Ribeira Brava	19/jun		36,72 /00	28,62
28,15	Milene Jesus		01/06/99	Juv	GDE	CR Absoluto	4ª	Ribeira Brava	19/jun		30,96 /15	28,13 / 27,78
26,79	Carolina Teixeira		22/07/00	Juv	GDE	CR Jovem	1ª	Funchal	23/jan		rp	25,79 / 25,73
26,68	Filipa Freitas		11/02/84	Sen	CSM	CR Absoluto Inv	4ª	Funchal	16/jan		27,57 /13	25,82
24,86	Ângela Silva		31/03/00	Juv	ADRAP	Olímpico Jovem	2ª	Funchal	30/abr		rp	24,21 / 23,37
23,18	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Juv	CSM	Olímpico Jovem	3ª	Funchal	30/abr		rp	22,33 / 20,41
23,02	Micaela Jesus		09/05/01	Inic	CSM	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	05/jun		rp	



Femininos

ABSOLUTOS (1/jan a 31/dez)

Martelo - 4k

4 kg

Recordes Regionais: Abs - 58,21 Sub23 - 58,21 Jun - 52,34 Juv - 49,67

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
49,56	Milene Jesus		01/06/99	Juv	GDE	CR Juniores	1ª	Funchal	21/mai		rp	46,61 / 44,96
42,04	Daniela Teixeira		14/07/91	Sen	GDE	CR Absoluto	2ª	Funchal	18/jun		45,71 /09	39,29
40,37	Filipa Vasconcelos		21/10/91	Sen	CSM	CN Clubes - apuram.	2ª	Funchal	28/mai		48,83 /09	
36,60	Sónia Grácio		26/03/74	V 40	ADRAP	CN 3ª divisão	3ª	Vagos	16/jul		? /	35,15
36,47	Viviana Gonçalves		25/06/91	Sen	AJS	CN Clubes - apuram.	3ª	Funchal	28/mai		39,55 /13	36,10 / 35,96
30,02	Ângela Silva		31/03/00	Juv	ADRAP	Prova Extra	1ª	Funchal	9/jul		rp	19,10 / 18,08
27,37	Susana Peixoto		10/11/74	V 40	AJS	CR Absoluto	4ª	Funchal	18/jun		30,48 /08	25,10
23,93	Vanessa Ornelas		23/08/94	s23	ADRAP	CR Absoluto Inv	5ª	Funchal	16/jan		26,27 /14	
22,80	Margarida Santos		15/12/99	Juv	CSM	Prova Extra	2ª	Funchal	9/jul		rp	22,13 / 21,95
22,36	Sara Lemos		28/12/96	s23	ADRAP	Prova Extra	1ª	Funchal	23/abr		rp	21,96

Dardo - 600g

600 g

Recordes Regionais: Abs - 52,96 Sub23 - 52,96 Jun - 46,52 Juv - 42,76 Inic - 37,67

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
40,72	Cristina Ferreira		22/11/79	V 35	AJS	CN Clubes - apuram.	1ª	Ribeira Brava	28/mai		52,52 /03	40,20 / 40,15
38,84	Marisela Silva		21/05/85	Sen	GDE	CR Absoluto Inv	2ª	Ribeira Brava	17/jan		52,96 /07	
36,33	Filipa Freitas		11/02/84	Sen	CSM	CR Absoluto Inv	3ª	Ribeira Brava	17/jan		40,81 /03	36,07 / 35,98
34,47	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	Prova Extra	1ª	Machico	14/mai		40,44 /08	31,64 / 28,65
29,47	Sara Nóbrega		07/07/98	Jun	ADRAP	CR Juniores	1ª	Ribeira Brava	21/mai		rp	29,07 / 28,36
28,31	Carina Andrade		25/01/86	Sen	GDE	CN 1ª divisão	6ª	Setúbal	17/jul		rp	27,65 / 26,81
26,44	Fátima Ribeiro		28/05/91	Sen	GDE	CR Absoluto	4ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	24,40
26,32	Daniela Gonçalves		04/03/99	Juv	ACDSJ	CR Juniores	2ª	Ribeira Brava	21/mai		27,01 /15	25,01
25,35	Cláudia Fernandes		27/03/97	Jun	AJS	CR Absoluto	5ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	23,37
23,42	Susana Peixoto		10/11/74	V 40	AJS	CR Absoluto	7ª	Ribeira Brava	18/jun		25,09 /08	23,25



Femininos

ABSOLUTOS (1/jan a 31/dez)

3.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 12 37,89 / pc - 12 47,71 Sub23 - 14 09,64 / pc - 14 59,61 Jun - 15 20,73 / pc - 15 38,22 Juv - 16 28,8 Inic - 16 28,8 Inf - 18 29,62

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
15 55,94	Maribel Gonçalves		01/04/78	V 35	GDE	CN 1ª divisão	6ª	Setúbal	16/jul		12 37,89 /08	16 37,09
15 58,57	pc Andreia Freitas		02/04/83	Sen	AJS	CN 1ª div - pc	6ª	Pombal - pc	05/mar		14 17,74 /09	16 04,12 / 16 26,92pc
16 56,81	pc Marta Sousa		28/02/99	Juv	ADRAP	CN Juvenis pc	9ª	Braga - pc	30/jan		16 43,33 /15	17 38,23
17 24,19	pc Petra Fernandes		29/12/99	Juv	AJS	CN Juvenis pc	12ª	Braga - pc	30/jan		rp	17 25,08
18 29,62	Marta Faria		08/07/04	Inf	ACDSJ	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	04/jun	RR Infantis	rp /	18 59,59 / 19 38,82
18 50,86	Iara Silva		13/07/99	Juv	CSM	CN Clubes - apuram.	3ª	Ribeira Brava	28/mai		17 57,59 /15	19 38,64
19 11,97	Camila Jesus		22/09/01	Inic	ACDSJ	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	30/jan		18 54,33 /14	
22 37,01	Sara Câmara		01/03/02	Inic	GDE	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	30/jan		rp	
22 49,02	Taísa Silva		15/07/04	Inf	CSM	CR Jovem	4ª	Ribeira Brava	30/jan		rp /	23 47,27 /25 00,85
22 52,51	Cristina Freitas		22/08/03	Inf	AJS	CR Jovem	5ª	Ribeira Brava	30/jan		rp /	23 07,07 / 24 23,01

5.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 21 59,16 Sub23 - 25 45,47 Jun - 26 29,0 Juv - 27 38,48 Inic - 28 16,73

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
27 43,67	Andreia Freitas		02/04/83	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	04/jun		24 44,89 /09	28 02,20 / 28 10,16
29 20,14	Maribel Gonçalves		01/04/78	V 35	GDE	CR Absoluto Inv	2ª	Ribeira Brava	16/jan		21 59,16 /05	
29 26,19	Marta Sousa		28/02/99	Juv	ADRAP	CR Absoluto Inv	3ª	Ribeira Brava	16/jan		rp	29 33,03 / 30 18,63
29 32,26	Petra Fernandes		29/12/99	Juv	AJS	CR Absoluto Inv	4ª	Ribeira Brava	16/jan		rp	30 04,30 / 30 13,68
29 41,12	Camila Jesus		22/09/01	Inic	ACDSJ	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	04/jun		rp	29 53,28
31 15,57	Iara Silva		13/07/99	Juv	CSM	CR Juniores	2ª	Ribeira Brava	21/mai		30 58,54 /15	31 16,83 / 31 42,96
38 12,67	Sara Câmara		01/03/02	Inic	GDE	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	04/jun		rp /	
40 25,21	Valentina Sanchez		14/02/01	Inic	CSM	CR Juvenis	5ª	Ribeira Brava	04/jun		rp /	

10.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 43 59,27 Sub23 - 51 58,72 Jun - 53 26,92 Juv - 60 16,2

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
56 27,34	Andreia Freitas		02/04/83	Sen	AJS	CR Absoluto	1ª	Ribeira Brava	18/jun		51 54,57 /09	57 30,01 / 58 16,00
62 49,26	Petra Fernandes		29/12/99	Juv	AJS	CR Absoluto	2ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	
68 09,55	Iara Silva		13/07/99	Juv	CSM	CR Absoluto	3ª	Ribeira Brava	18/jun		65 51,62 /15	



Femininos

ABSOLUTOS (1/jan a 31/dez)

20.000 m marcha

pista / estrada

Recordes Regionais: Abs - 1:31'19"2 Sub23 - 1:49'10"

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
-------	--------	-----	----	---------	-------	------------	----	-------	------	-----	--------------	---------------

Heptatlo

100m barr.(84cm) + Altura + Peso (4k) + 200m / Comprimento + Dardo (600g) + 800m

Recordes Regionais: Abs - 5004 p Sub23 - 4788 p Jun - 4695 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 030 p	reg	Cláudia Fernandes		27/03/97	Jun	AJS	CR P.Combinadas	1ª	R.Brava / Funchal	20/mar		rp		
Parciais: 17,37 (3,3) . 1,41 . 7,46 . 30,92 (1,1) // 4,69 (-2,8) . 23,37 . 3 02,98														
2 851 p	reg	Elisa C. Freitas		06/11/94	s23	ADRAP	CR P.Combinadas	1ª	R.Brava / Funchal	20/mar		rp		
Parciais: 19,38 (3,3) . 1,41 . 6,69 . 28,72 (1,1) // 4,73 (-1,6) . 19,24 . 3 04,99														
2 242 p	reg	Lúcia Santos		18/11/97	Jun	AJS	CR P.Combinadas	2ª	R.Brava / Funchal	20/mar		rp		
Parciais: 19,91 (3,3) . 1,17 . 5,04 . 29,81 (1,1) // 3,58 (-1,8) . 12,24 . 2 39,39														

Pentatlo

60m barr.(84cm) + Altura + Peso (4k) + Comprimento + 800m

Recordes Regionais: Abs - / pc - 3648 p Sub23 - / pc - 3561 p Jun - / pc - 3561 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 561 p	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	TI P.Combinadas pc	7ª	Salamanca /ESP	21/fev	RR Jun e sub23	rp	3556pc	
Parciais: 9,01 + 1,69 + 7,94 + 5,74 + 2'33"89														
3 063 p	reg	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	CR P.Comb.Inv.	1ª	Funchal / R. Brava	11/dez		rp		
Parciais: 9,13(0,0) . 1,42 . 7,55 . 5,68(-0,7) . 2 44,42														
2 326 p	reg	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR P.Comb.Inv.	1ª	Funchal / R. Brava	11/dez		rp		
Parciais: 11,69(0,0) . 1,24 . 6,80 . 4,39(-0,4) . 2 20,00														
2 175 p	reg	Elisa C. Freitas		06/11/94	s23	ADRAP	CR P.Comb.Inv.	2ª	Funchal / R. Brava	11/dez		rp		
Parciais: 11,06(0,0) . 1,42 . 6,70 . 4,68(-0,5) . 3 04,51														
2 043 p	reg	Marisa Ascensão		30/10/96	s23	CSM	CR P.Comb.Inv.	3ª	Funchal / R. Brava	11/dez		rp		
Parciais: 11,08(0,0) . 1,42 . 6,20 . 4,81(-0,5) . 3 21,15														
1 990 p	reg	Catarina Rosa		03/07/98	Jun	CSM	CR P.Comb.Inv.	2ª	Funchal / R. Brava	11/dez		rp		
Parciais: 10,80(0,0) . 1,42 . 7,07 . 3,98(-0,4) . 3 14,43														



Femininos

ABSOLUTOS (1/jan a 31/dez)

Pentatlo Técnico

60m barr.(84cm) + Altura + Peso (4k) + 60m + Comprimento

Recordes Regionais: Abs - / pc - 3988 p Sub23 - / pc - 3988 p Jun - / pc - 3619 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 553 p	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	TN Pentatlo Técnico	1ª	Lisboa - CAR	16/jan		rp		
Parciais:		8,99 + 1,64 + 7,96 + 8,36 + 5,57												

4 x 100 m

Recordes Regionais: Abs - 47,71 Sub23 - 48,50 Jun - 49,30 Juv - 50,23

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
50,80	Estreito		01/01/80	Sen	GDE	CN Clubes - apuram.	1ª	Ribeira Brava	28/mai		49,18 /05	
Constituição:		Renata Rocha 99 + Rosalina Santos 98 + Mariza Santos 97 + Tânia Freitas 80										
51,44	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CN Clubes - apuram.	2ª	Ribeira Brava	28/mai		50,66 /10	
Constituição:		Catarina Costa 96 + Diana Pereira 96 + Mariana Mendonça 88 + Catarina Queirós 98										
51,58	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CR Absoluto	1ª	Ribeira Brava	18/jun		50,66 /10	
Constituição:		Adília Fernandes 89 + Diana Pereira 96 + Mariana Mendonça 88 + Camila João 89										
51,90	Marítimo		01/01/84	Sen	CSM	CN Clubes - apuram.	3ª	Ribeira Brava	28/mai		49,54 /00	
Constituição:		Tânia Caires 87 + Cândida Bairrada 84 + Vanessa Sousa 97 + Nicole Nóbrega 96										
52,06	São João - juvenis		01/01/99	Juv	ACDSJ	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	07/jul		rp	
Constituição:		Raquel Ferreira 01 + Ema Camacho 00 + Joana C. Gonçalves 99 + Tatiana Silva 00										
52,11	Marítimo		01/01/84	Sen	CSM	CN 1ª divisão	6ª	Setúbal	16/jul		49,54 /00	
Constituição:		Tânia Caires 87 + Cândida Bairrada 84 + Nádia Nóbrega 96 + Nicole Nóbrega 96										
52,19	Estreito - juniores		01/01/97	Jun	GDE	CR Absoluto	2ª	Ribeira Brava	18/jun		50,36 /15	
Constituição:		Micaela Santos 99 + Renata Rocha 99 + Mariza Santos 97 + Sara Andrade 99										
52,36	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CN 1ª divisão	7ª	Setúbal	16/jul		50,66 /10	
Constituição:		Joana J. Pinto 95 + Diana Pereira 96 + Mariana Mendonça 88 + Sofia Santos 94										
52,51	Estreito - juvenis		01/01/99	Juv	GDE	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	07/jul		rp	
Constituição:		Renata Rocha 99 + Micaela Santos 99 + Sara Andrade 99 + Milena Lucena 02										
54,60	Marítimo - juvenis		01/01/99	Juv	CSM	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	07/jul		51,80 /83	
Constituição:		Isabel R. Nóbrega 00 + Alexandra Silva 01 + Beatriz Spínola 00 + Margarida Santos 99										



Femininos

ABSOLUTOS (1/jan a 31/dez)

4 x 400 m

Recordes Regionais:		Abs - 3 43,36 / pc - 3 48,44		Sub23 - 3 45,96 / pc - 3 51,60		Jun - 3 53,14 / pc - 4 03,04		Juv - 3 56,80 / pc - 4 03,04				
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 05,22	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CN Clubes - apuram.	1ª	Ribeira Brava	29/mai		4 03,37 /11	
Constituição:		Adília Fernandes 89 + Mariana Mendonça 88 + Sara Martins 91 + Joana Soares 93										
4 05,69	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CN 1ª divisão	5ª	Setúbal	17/jul		4 03,37 /11	
Constituição:		Adília Fernandes 89 + Camila João 89 + Mariana Mendonça 88 + Sara Martins 91										
4 07,18	pc Jardim da Serra		01/01/89	Sen	AJS	CN 1ª div - pc	3ª s	Pombal - pc	06/mar		4 03,37 /11	4 13,08pc
Constituição:		Adília Fernandes 89 + Camila João 89 + Sara Martins 91 + Joana Soares 93										
4 11,44	Marítimo		01/01/90	Sen	CSM	CN Clubes - apuram.	2ª	Ribeira Brava	29/mai		4 00,05 /12	
Constituição:		Nicole Nóbrega 96 + Cátia Ferreira 96 + Rute Ferreira 98 + Carolina Duarte 90										
4 11,80	Estreito		01/01/89	Sen	GDE	CN Clubes - apuram.	3ª	Ribeira Brava	29/mai		3 52,50 /08	
Constituição:		Débora Mª Silva 89 + Daniela Sousa 93 + Micaela Santos 99 + Cátia Santos 92										
4 12,26	Estreito		01/01/81	Sen	GDE	CR Absoluto	1ª	Ribeira Brava	19/jun		3 52,50 /08	
Constituição:		Camila Lucena 94 + Tânia Freitas 80 + Daniela Sousa 93 + Cátia Santos 92										
4 14,14	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CR Absoluto Inv	1ª	Ribeira Brava	17/jan		4 03,37 /11	
Constituição:		Mariana Mendonça 88 + Adília Fernandes 89 + Camila João 89 + Joana Soares 93										
4 14,94	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CR Absoluto	2ª	Ribeira Brava	19/jun		4 03,37 /11	
Constituição:		Adília Fernandes 89 + Mariana Mendonça 88 + Camila João 89 + Lúcia Santos 97										
4 16,25	Marítimo		01/01/90	Sen	CSM	CN 1ª divisão	6ª	Setúbal	17/jul		4 00,05 /12	
Constituição:		Nicole Nóbrega 96 + Cátia Ferreira 96 + Carlota Spínola 97 + Carolina Duarte 90										
4 18,36	Estreito		01/01/81	Sen	GDE	CN 1ª divisão	7ª	Setúbal	17/jul		3 52,50 /08	
Constituição:		Tânia Freitas 80 + Daniela Sousa 93 + Micaela Santos 99 + Cátia Santos 92										



Femininos

ABSOLUTOS (1/jan a 31/dez)

Estafeta Sueca (Medley)

(100m + 200m + 300m + 400m)

Recordes Regionais:	Abs - 2 21,32	Sub23 - 2 26,99	Jun - 2 26,99	Juv - 2 26,99								
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 21,32	Estreito		01/01/89	Sen	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	13/jul	RR Absoluto	rp	
Constituição: Mariza Santos 97 + Rosalina Santos 98 + Débora Mª Silva 89 + Cátia Santos 92												
2 25,89	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	13/jul		rp	
Constituição: Mariana Mendonça 88 + Diana Pereira 96 + Lúcia Santos 97 + Adília Fernandes 89												
2 26,99	São João - juvenis		01/01/99	Juv	ACDSJ	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	13/jul	RR Juvenis	rp /	
Constituição: Raquel Ferreira 01 + Joana C. Gonçalves 99 + Tatiana Silva 00 + Ema Camacho 00												
2 29,66	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	13/jul		rp	
Constituição: Joana J. Pinto 95 + Camila João 89 + Joana Caires 98 + Joana Soares 93												
2 29,72	Estreito - juvenis		01/01/99	Juv	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	13/jul		2 28,73 /14	
Constituição: Renata Rocha 99 + Sara Andrade 99 + Ana Ferreira 02 + Micaela Santos 99												
2 36,65	Marítimo - sub23		01/01/96	s23	CSM	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	13/jul		rp	
Constituição: Mónica R. Rodrigues 98 + Catarina Rosa 98 + Nádja Nóbrega 96 + Nicole Nóbrega 96												
2 43,92	Água de Pena - juvenis		01/01/00	Juv	ADRAP	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	13/jul		rp	
Constituição: Natacha Esp. Santo 02 + Célia Góis 01 + Ângela Silva 00 + Nicole Freitas 00												
2 47,24	Jardim da Serra - juvenis		01/01/99	Juv	AJS	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	13/jul		2 42,65 /12	
Constituição: Sofia Ferreira 02 + Rute Soares 99 + Ema Carvão 01 + Marta Henriques 02												
2 47,60	Marítimo - juvenis		01/01/99	Juv	CSM	CR Estafetas	5ª	Ribeira Brava	13/jul		2 37,68 /14	
Constituição: Ana Beatriz Gomes 00 Isabel R. Nóbrega 00 + Alexandra Silva 01 + Margarida Santos 99												
2 51,80	Estreito - iniciados		01/01/01	Inic	GDE	CR Estafetas	6ª	Ribeira Brava	13/jul		2 28,73 /14	
Constituição: Lénia Macedo 01 + Milena Lucena 02 + Sara Câmara 02 + Érica Teixeira 02												



Femininos

ABSOLUTOS (1/jan a 31/dez)

Estafeta Olímpica

(100m + 200m + 400m + 800m)

Recordes Regionais: Abs - 4 04,14 Sub23 - 4 30,39

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 04,19	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	07/jul		rp	
Constituição:		Mariana Mendonça 88 + Diana Pereira 96 + Adília Fernandes 89 + Joana Soares 93										
4 20,12	Jardim da Serra		01/01/89	Sen	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	07/jul		rp	
Constituição:		Joana J. Pinto 95 + Camila João 89 + Lúcia Santos 97 + Joana Caires 98										
4 30,39	Estreito - sub23		01/01/94	s23	GDE	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	07/jul	RR sub23	rp /	
Constituição:		Mariza Santos 97 + Camila Lucena 94 + Sara Andrade 99 + Micaela Santos 99										
4 36,12	Marítimo - sub23		01/01/96	s23	CSM	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	07/jul		rp /	
Constituição:		Mónica R. Rodrigues 98 + Vanessa Sousa 97 + Nicole Nóbrega 96 + Isabel Oliveira 96										
5 09,94	Marítimo - sub23		01/01/96	s23	CSM	CR Estafetas	5ª	Ribeira Brava	07/jul		rp /	
Constituição:		Ana Beatriz Gomes 00 + Catarina Rosa 98 + Marisa Ascensão 96 + Maria Pocinho 97										

4 x 1.500 m

Recordes Regionais: Abs - 21 13,5 Sub23 - 24 36,62

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
21 13,5	Jardim da Serra		01/01/79	Sen	AJS	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	13/jul	RR Absoluto	rp	
Constituição:		Joana Caires 98 + Cristina Nascimento 79 + Rute Soares 99 + Joana Soares 93										
22 43,8	CAF		01/01/83	Sen	CAF-M	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	13/jul		rp	
Constituição:		Cecília Andrade 65 + Cátia Fiqueli 83 + Sandra Gonçalves 79 + Bárbara Correia 83										
24 08,04	Jardim da Serra		01/01/83	Sen	AJS	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	13/jul		22 08,16 /15	
Constituição:		Sara Rodrigues 93 + Petra Fernandes 99 + Andreia Freitas 83 + Camila João 89										
24 36,62	Marítimo - sub23		01/01/96	s23	CSM	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	13/jul	RR sub23	rp /	
Constituição:		Teresa M. Silva 97 + Joana Figueiredo 99 + Maria Pocinho 97 + Isabel Oliveira 96										
24 44,23	Zapocar		01/01/82	Sen	ZAPCAR	CR Estafetas	5ª	Ribeira Brava	13/jul		rp /	
Constituição:		Luz Soares 69 + Filipa José 77 + Filipa Calaça 82 + Ana Patrícia 98										
26 12,46	Infante		01/01/81	Sen	CDI-M	CR Estafetas	6ª	Ribeira Brava	13/jul		rp /	
Constituição:		Michele Faria 81 + Manuela Carrilho 60 + Carina Rodrigues 81 + Cátia Jardim 81										



Femininos

JUNIORES (1/jan a 31/dez)

60 m

60 m														
Recordes Regionais: Abs - 7,52 / pc - 7,52 Sub23 - 7,52 / pc - 7,52 Jun - 7,52 / pc - 7,52 Juv - 7,52 / pc - 7,52 Inic - 8,05 / pc - 8,48 Inf - 8,35 / pc - 9,01														
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
7,54	pc	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	Meet. Moniz Pereira	2ª	Lisboa - CAR	09/jan		7,52 /15	7,58 / 7,59pc	
8,12	0,5	Ema Camacho		21/05/00	Juv	ACDSJ	CR Jovem	1º s	Ribeira Brava	09/jan	8,26 i (30/1)	rp	8,13 / 8,13	
8,15	2,0	Célia Góis		05/01/01	Inic	ADRAP	CR Jovem	1º s	Ribeira Brava	30/jan		rp /	8,40	
8,18	pc	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	ACDSJ	CN Juniores pc	4º e	Braga - pc	13/fev		rp	8,21 / 8,23pc	
8,29	1,7	Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS	Prova Extra	1º s	Ribeira Brava	09/jan		rp	8,34 / 8,40	
8,36	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	TN Pentatlo Técnico	Ptt	Lisboa - CAR	16/jan		rp /		
8,37	0,5	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE	CR Jovem	3º s	Ribeira Brava	09/jan	8,54 i ((30/1)	8,32 /15	8,37 / 8,43	
8,47	1,9	Micaela Santos		20/06/99	Juv	GDE	CR Absoluto Inv	5ª	Ribeira Brava	16/jan		rp	8,56 / 8,84	
8,55	2,0	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	CR Jovem	3º s	Ribeira Brava	30/jan		rp	8,64 / 8,77	
8,56	-0,2	Joana C. Gonçalves		06/05/99	Juv	GDE	T. Natal	2º s	Ribeira Brava	17/dez		rp		8,54 (2,3)

100 m

100 m														
Recordes Regionais: Abs - 11,80 Sub23 - 11,80 Jun - 11,80 Juv - 11,92 Inic - 12,69														
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
11,80	1,7	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	04/jun	RR Absoluto	rp	11,84 / 11,85	11,52 (5,7)
12,57	1,7	Ema Camacho		21/05/00	Juv	ACDSJ	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	04/jun		rp	12,79 / 12,95	12,47 (3,4)
12,72	0,8	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	3ª Noite Quente	3º s	Maia	15/jun		rp	12,77 / 13,25	
13,00	0,2	Mariza Santos		22/04/97	Jun	GDE	CR Absoluto	2º e	Ribeira Brava	18/jun		12,95 /12	13,03 / 13,10	12,7 (3,5)
13,00	1,7	Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	04/jun		rp /	13,55	
13,05	1,7	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	ACDSJ	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	23/abr		rp	13,31 / 13,35	
13,07	1,7	Célia Góis		05/01/01	Inic	ADRAP	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	04/jun		rp /	13,56	
13,19	1,7	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	04/jun		rp	13,28 / 13,32	
13,50	1,7	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	CR Juvenis	5ª	Ribeira Brava	04/jun		rp /	13,69	
13,60	1,7	Micaela Santos		20/06/99	Juv	GDE	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	23/abr		rp	13,81 / 13,91	



Femininos

JUNIORES (1/jan a 31/dez)

200 m

Recordes Regionais: Abs - 24,45 / pc - 24,45 Sub23 - 24,45 / pc - 24,45 Jun - 24,54 / pc - 25,07 Juv - 24,75 / pc - 25,55 Inic - 25,85														
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
24,54	0,9	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	CR Absoluto Inv	1ª	Ribeira Brava	17/jan	RR Jun	rp	24,80 / 25,16	
26,65	-1,5	Ema Camacho		21/05/00	Juv	ACDSJ	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	10/jan	27,22 i (31/1)	rp	26,67 / 26,80	
27,11	1,4	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	ACDSJ	Olímpico Jovem	2º s	Ribeira Brava	24/abr		rp	27,25 / 27,35	
27,83	-3,2	Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	5/jun		rp		
27,87	1,1	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE	T. Abertura	3ª	Ribeira Brava	11/dez		rp	28,39	
28,14	-1,4	Mariza Santos		22/04/97	Jun	GDE	CR Absoluto	3ª	Ribeira Brava	19/jun		rp	28,50 / 28,70	
28,31	0,2	Micaela Santos		20/06/99	Juv	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	10/jul		rp	28,61 / 28,76	
28,47	0,9	Sílvia Correia		18/06/97	Jun	GDE	CR Absoluto Inv	4ª	Ribeira Brava	17/jan		25,81 / 14		
28,71	-3,2	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	5/jun		rp /		
29,12	1,4	Lúcia Santos		18/11/97	Jun	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	24/abr		rp	29,77 / 29,81	

400 m

Recordes Regionais: Abs - 54,47 / pc - 55,36 Sub23 - 54,47 / pc - 55,51 Jun - 55,39 / pc - 57,16 Juv - 55,39 / pc - 57,16														
Marca	Atleta		Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	
63,08	Ema Camacho			21/05/00	Juv	ACDSJ	CR Juniores	1ª	Ribeira Brava	21/mai		rp /		
63,57	Lúcia Santos			18/11/97	Jun	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	09/jul		rp	63,69 / 64,69	
64,46	Carlota Spínola			18/05/97	Jun	CSM	CR Absoluto Inv	3º s	Ribeira Brava	16/jan		61,12 / 14	65,10	
64,76	Sílvia Correia			18/06/97	Jun	GDE	CR Absoluto Inv	4º s	Ribeira Brava	16/jan		57,54 / 14		
65,31	Micaela Santos			20/06/99	Juv	GDE	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	09/jul		rp	65,97 / 66,03	
65,52	Vanessa Sousa			09/01/97	Jun	CSM	CR Juniores	3ª	Ribeira Brava	21/mai		65,01 / 15	66,17 / 66,71	
67,67	Nicole Freitas			23/09/00	Juv	ADRAP	CR Juniores	5ª	Ribeira Brava	21/mai		rp /	71,28 / 74,64	
74,80	Ângela Silva			31/03/00	Juv	ADRAP	CN 3ª divisão	5ª	Vagos	16/jul		rp /		



Femininos

JUNIORES (1/jan a 31/dez)

800 m

Recordes Regionais: Abs - 2 00,54 / pc - 2 01,11 Sub23 - 2 02,52 / pc - 2 05,21 Jun - 2 13,3 / pc - 2 16,76 Juv - 2 13,90 / pc - 2 24,90 Inic - 2 16,36												
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 24,22	Rute Ferreira		23/07/98	Jun	CSM	Prova Extra	1ª	Pombal	12/jun	2 25,01 i (21/2)	rp /	2 25,01pc
2 29,41	Mariana Vargem		30/01/01	Inic	LCM-M	T. Natal	1ª	Ribeira Brava	17/dez		rp	
2 30,02	Joana Caires		02/03/98	Jun	AJS	CR Juniores	1ª	Ribeira Brava	22/mai		2 29,01 /15	2 30,30
2 30,47	Carlota Spínola		18/05/97	Jun	CSM	CR Absoluto Inv	4ª	Ribeira Brava	17/jan		2 18,18 /14	
2 32,86	pc Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	CN Juniores pc	Pt	Braga - pc	14/fev		rp	2 33,89pc
2 34,37	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	24/abr		rp	2 38,47 / 2 41,76
2 35,48	Bárbara Silva		25/02/99	Juv	AJS	C Norte P Comb pc	Pt	Braga - pc	18/dez		rp /	
2 36,73	Micaela Santos		20/06/99	Juv	GDE	Ol. Jovem Nacional	7º s	Abrantes	12/jun		rp	2 41,21 / 2 41,88
2 39,39	Lúcia Santos		18/11/97	Jun	AJS	CR P. Combinadas	Hp	Ribeira Brava	20/mar		rp	2 41,26 / 2 44,69
2 39,55	Rute Soares		04/06/99	Juv	AJS	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	10/jan		2 35,62 /15	2 41,14 / 2 42,22

1.500 m

Recordes Regionais: Abs - 4 09,46 / pc - 4 13,58 Sub23 - 4 13,56 / pc - 4 21,51 Jun - 4 37,47 / pc - 4 45,63 Juv - 4 41,09 / pc - 4 47,89 Inic - 4 41,5												
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 55,13	pc Rute Ferreira		23/07/98	Jun	CSM	CNCpc - Apuram.	4º s	Pombal - pc	06/fev		rp /	4 57,16pc / 4 58,11pc
4 59,70	pc Joana Caires		02/03/98	Jun	AJS	CN Juniores pc	1º s	Braga - pc	13/fev		rp	5 00,65pc / 5 00,62
5 16,12	Joana F. Sousa		24/07/01	Inic	CAFH	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	04/jun		rp /	5 23,47
5 17,56	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	09/jul		rp /	5 49,67
5 17,72	Rute Soares		04/06/99	Juv	AJS	CR Absoluto	3ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	5 25,49 / 5 29,74
5 47,10	Micaela Santos		20/06/99	Juv	GDE	CR Absoluto	4ª	Ribeira Brava	18/jun		rp /	
6 26,38	Marta Henriques		11/01/02	Inic	AJS	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	09/jul		rp /	6 26,70
6 26,41	Margarida Pinto		23/06/02	Inic	ACDSJ	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	04/jun		rp /	6 52,99
6 27,04	Joana Figueiredo		11/05/99	Juv	CSM	CR Absoluto	6ª	Ribeira Brava	18/jun		rp /	6 28,54 / 6 36,47
6 34,78	Raquel Ferreira		12/09/01	Inic	ACDSJ	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	09/jul		rp	6 35,85



Femininos

JUNIORES (1/jan a 31/dez)

3.000 m

Recordes Regionais: Abs - 9 15,0 / pc - 9 23,64 Sub23 - 9 15,0 / pc - 9 23,64 Jun - 10 10,68 / pc - 10 11,06 Juv - 10 42,8												
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
10 50,77	pc Joana Caires		02/03/98	Jun	AJS	CN Juniores pc	7ª	Braga - pc	14/fev		rp	11 01,59 / 11 02,82
10 59,37	pc Rute Ferreira		23/07/98	Jun	CSM	T Preparação	2ª	Pombal - pc	03/fev		? /	11 14,95
11 30,75	Rute Soares		04/06/99	Juv	AJS	Ol. Jovem Nacional	9ª	Abrantes	12/jun		rp	12 01,94 / 12 07,49
12 47,71	Micaela Santos		20/06/99	Juv	GDE	CR Absoluto	4ª	Ribeira Brava	19/jun		rp	13 20,94
13 15,41	Érica Melim		05/06/98	Jun	LCM-M	CR Jovem	2ª	Ribeira Brava	10/jan		rp	13 21,69
13 35,27	Petra Fernandes		29/12/99	Juv	AJS	Olímpico Jovem	2ª	Machico	30/abr		rp	
13 52,81	Sara Andrade		13/11/99	Juv	GDE	CR Absoluto	7ª	Ribeira Brava	19/jun		rp /	
14 05,66	Joana Figueiredo		11/05/99	Juv	CSM	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	5/jun		rp /	14 13,35 / 14 35,22
14 37,69	Teresa M. Silva		09/04/97	Jun	CSM	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	10/jan		14 18,91 /15	
14 38,99	Iara Silva		13/07/99	Juv	CSM	Olímpico Jovem	4ª	Machico	30/abr		rp /	15 38,47

60 m barreiras

5b / 0,84m - 13 + 8,5m

Recordes Regionais: Abs - 8,29 / pc - 8,29 Sub23 - 8,29 / pc - 8,29 Jun - 8,82 / pc - 8,94 Juv - 9,36														
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
8,82	1,1	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	CR Absoluto Inv	1ª	Ribeira Brava	17/jan	RR Jun	rp /	9,13	
8,94	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	CN 1ª div - pc	3ª	Pombal - pc	06/mar	RR Jun pc	rp /	8,99pc / 9,01pc	
9,49	1,1	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE	CR Absoluto Inv	2ª	Ribeira Brava	17/jan		rp /		
10,54	1,1	Cláudia Fernandes		27/03/97	Jun	AJS	CR Absoluto Inv	3ª	Ribeira Brava	17/jan		10,50 / 15	10,72 / 10,80	
10,59	1,1	Catarina Rosa		03/07/98	Jun	CSM	CR Absoluto Inv	4ª	Ribeira Brava	17/jan		rp /	10,80	
11,49	1,1	Isabel R. Nóbrega		07/03/00	Juv	CSM	CR Absoluto Inv	5ª	Ribeira Brava	17/jan		rp /		
11,73	1,1	Lúcia Santos		18/11/97	Jun	AJS	CR Absoluto Inv	6ª	Ribeira Brava	17/jan		rp /		
12,32	1,1	Ana Sardinha		16/10/98	Jun	ADRAP	CR Absoluto Inv	7ª	Ribeira Brava	17/jan		rp /		



Femininos

JUNIORES (1/jan a 31/dez)

100 m barreiras

10b / 0,84m - 13 + 8,5m

Recordes Regionais: Abs - 13,45 Sub23 - 13,45 Jun - 14,61 Juv - 14,79

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
14,19	-0,1	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	Circ. Concelho Vigo	1ª	Vigo / ESP	02/jul	RR Juniores	rp	14,27 / 14,34	13,91 (3,4)
14,50	-0,6	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	CR Absoluto	1ª	Ribeira Brava	19/jun		rp	14,57 / 14,65	14,22 (2,8)
15,47	-0,6	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE	CR Absoluto	2ª	Ribeira Brava	19/jun		rp /	15,66 / 15,68	
17,34	-0,6	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	ACDSJ	CR Absoluto	3ª	Ribeira Brava	19/jun		rp /		
17,63	1,2	Catarina Rosa		03/07/98	Jun	CSM	CR Juniores	3ª	Ribeira Brava	22/mai		rp	18,87	
17,69	1,2	Isabel R. Nóbrega		07/03/00	Juv	CSM	CR Juniores	4ª	Ribeira Brava	22/mai		rp /		
19,11	-0,6	Cláudia Fernandes		27/03/97	Jun	AJS	CR Absoluto	5ª	Ribeira Brava	19/jun		17,70 /15		17,37 (3,3)
22,96	-4,2	Lúcia Santos		18/11/97	Jun	AJS	CN 1ª divisão	7ª	Setúbal	17/jul		19,83 /15		19,91 (3,3)

400 m barreiras

10b / 0,76m - 45 + 35m

Recordes Regionais: Abs - 59,47 Sub23 - 59,47 Jun - 60,06 Juv - 63,27

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
69,31	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	ACDSJ	CR Juniores	1ª	Ribeira Brava	22/mai		rp /	71,61 / 73,21
69,45	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE	CR Absoluto	3ª	Ribeira Brava	19/jun		rp	75,04
69,84	Carlota Spínola		18/05/97	Jun	CSM	CN 1ª divisão	7ª	Setúbal	17/jul		64,64 /15	70,28 / 71,95
71,13	Lúcia Santos		18/11/97	Jun	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	3/jul		rp	72,54 / 74,13
77,28	Nicole Freitas		23/09/00	Juv	ADRAP	CN Clubes - apuram.	4ª	Ribeira Brava	29/mai		rp /	78,84

3.000 m obstáculos

0,76m

Recordes Regionais: Abs - 9 42,47 Sub23 - 9 42,47 Jun - 11 14,75

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
11 53,72	Rute Ferreira		23/07/98	Jun	CSM	Prova Extra	2ª	Leiria	07/mai		rp /	11 56,11 / 12 04,62



Femininos

JUNIORES (1/jan a 31/dez)

Altura

Altura												
Recordes Regionais: Abs - 1,81 / pc - 1,74 Sub23 - 1,81 / pc - 1,74 Jun - 1,81 / pc - 1,74 Juv - 1,71 / pc - 1,71 Inic - 1,60 / pc - 1,48 Inf - 1,52 / pc - 1,43												
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1,72	pc Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	CN Juniores pc	Pt	Braga - pc	14/fev		rp	1,72 / 1,69pc
1,56	pc Bárbara Silva		25/02/99	Juv	AJS	C Norte P Comb pc	Pt	Braga - pc	18/dez		rp	
1,48	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	Olímpico Jovem	1ª	Machico	30/abr		rp	1,45 / 1,45
1,47	Catarina Rosa		03/07/98	Jun	CSM	CR Juniores	1ª	Ribeira Brava	21/mai		rp	1,44 / 1,42
1,44	Joana C. Gonçalves		06/05/99	Juv	ACDSJ	CN Clubes - apuram.	4ª	Ribeira Brava	28/mai		rp	1,42 / 1,41
1,42	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	CR P.Comb.Inv.	Pt	Ribeira Brava	10/dez		rp	1,40 / 1,39
1,42	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	CR P.Comb.Inv.	Pt	Ribeira Brava	10/dez		rp	
1,41	Cláudia Fernandes		27/03/97	Jun	AJS	CR P.Combinadas	Hp	Ribeira Brava	19/mar		1,44 / 15	1,32
1,40	Cláudia Henriques		28/11/00	Juv	ADRAP	CR Juniores	3ª	Ribeira Brava	21/mai		rp	1,36 / 1,35
1,38	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE	Triatlo Jovem	T	Ribeira Brava	27/fev		rp	1,36 / 1,32
1,38	Isabel R. Nóbrega		07/03/00	Juv	CSM	Olímpico Jovem	1ª	Ribeira Brava	24/abr		rp	1,33 / 1,32
1,38	Diana Andrade		07/03/01	Inic	ACDSJ	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	10/jul		rp	1,28 / 1,26

Vara

Vara												
Recordes Regionais: Abs - 4,03 / pc - 3,86 Sub23 - 4,03 / pc - 3,80 Jun - 3,85 / pc - 3,75 Juv - 3,85 / pc - 3,75 Inic - 3,00 / pc - 2,10 Inf - 1,90												
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3,06	Beatriz Spínola		13/05/00	Juv	CSM	CN Juniores	3ª	Viseu	9/jul	2,75 i (31/1)	rp	2,93 / 2,86
2,75	Catarina Rosa		03/07/98	Jun	CSM	CR Absoluto	4ª	Ribeira Brava	19/jun		2,75 / 15	2,50 / 2,40
2,15	Isabel R. Nóbrega		07/03/00	Juv	CSM	CR Absoluto Inv	5ª	Ribeira Brava	17/jan		2,50 / 15	2,15
2,10	Diana Andrade		07/03/01	Inic	ACDSJ	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	9/jul		rp	
1,90	Catarina Pinto		19/02/03	Inf	AJS	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	9/jul	MMR Infantis =	rp	



Femininos

JUNIORES (1/jan a 31/dez)

Comprimento

Recordes Regionais: Abs - 6,21 / pc - 6,08 Sub23 - 6,21 / pc - 6,08 Jun - 5,78 / pc - 5,78 Juv - 5,66 / pc - 5,25 Inic - 5,24 / pc - 4,82 Inf - 4,69 / pc - 4,14														
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
5,78	pc	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	C Portugal pc	3ª	Pombal	21/fev	RR Jun pc/al	rp	5,72 / 5,70	
5,78	-0,6	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	Meet. Amarante	2ª	Amarante	01/mai	5,74 i (21/2) RR	rp	5,74pc / 5,70	
5,20	-0,6	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	CR P.Comb.Inv.	Pt	Ribeira Brava	10/dez		rp	5,09 / 5,02	
5,02	-1,1	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	02/jul		rp	4,99 / 4,95	
5,02	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Juv	AJS	C Norte P Comb pc	Pt	Braga - pc	18/dez		rp		
4,96	0,6	Joana C. Gonçalves		06/05/99	Juv	ACDSJ	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	9/jul		rp	4,77 / 4,69	
4,94	0,8	Cláudia Fernandes		27/03/97	Jun	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	30/jan		rp	4,90 / 4,79	
4,90	-0,2	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE	Olímpico Jovem	1ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	4,72	
4,67	0,5	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	ACDSJ	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	04/jun		4,87 / 15	4,36	5,09 (2,6)
4,61	-2,2	Catarina Sá		29/05/03	Inf	ACDSJ	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	02/jul		rp	4,50 / 4,41	

Triplo

Recordes Regionais: Abs - 13,17 / pc - 13,17 Sub23 - 12,98 / pc - 12,73 Jun - 12,44 / pc - 12,33 Juv - 11,57 / pc - 11,34 Inic - 11,43														
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
12,30	0,7	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	3ª Noite Quente	1ª	Maia	15/jun		rp	11,93	
11,18	0,3	Cláudia Fernandes		27/03/97	Jun	AJS	CR Absoluto Inv	1ª	Ribeira Brava	17/jan	11,12 i (14/2)	11,28 / 15	11,12pc / 10,98pc	
10,35	0,5	Joana C. Gonçalves		06/05/99	Juv	GDE	T. Natal	2ª	Ribeira Brava	17/dez		rp	10,31 / 10,10	
10,25	0,3	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	05/jun		rp		
10,23	0,3	Catarina Rosa		03/07/98	Jun	CSM	CR Juniores	1ª	Ribeira Brava	22/mai		rp	9,84	
9,50	0,5	Isabel R. Nóbrega		07/03/00	Juv	CSM	CR Juniores	4ª	Ribeira Brava	22/mai		rp	9,17 / 9,07	
9,48	1,6	Beatriz Spínola		13/05/00	Juv	CSM	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	10/jan		rp	9,18	
9,48	0,0	Cláudia Henriques		28/11/00	Juv	ADRAP	CN 3ª divisão	6ª	Vagos	16/jul		rp	9,41 / 9,30	
9,44	-0,6	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	05/jun		rp		
9,27	0,3	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Juv	CSM	Olímpico Jovem	2ª	Ribeira Brava	23/abr		rp	8,91	



Femininos

JUNIORES (1/jan a 31/dez)

Peso - 4k

4 kg

Recordes Regionais:		Abs - 14,65 / pc - 14,65		Sub23 - 14,18 / pc - 13,87		Jun - 13,79 / pc - 13,03		Juv - 12,57				
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
10,94	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Juv	CSM	CR Juniores	1ª	Funchal	21/mai		rp	10,23 / 10,20
9,07	Carolina Teixeira		22/07/00	Juv	GDE	CR Absoluto Inv	5ª	Funchal	16/jan		rp	8,67 / 8,31
8,80	Milene Jesus		01/06/99	Juv	GDE	CR Absoluto Inv	6ª	Funchal	16/jan		8,97 / 15	8,58
8,20	pc Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	CN Juniores - pc	Pt	Braga - pc	14/fev		rp	7,96pc / 7,94pc
7,62	Cláudia Fernandes		27/03/97	Jun	AJS	CR Absoluto	6ª	Funchal	18/jun		rp	7,46
7,62	Ângela Silva		31/03/00	Juv	ADRAP	CR Juniores	7ª	Funchal	18/jun		rp	7,56 / 7,19
7,55	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	CR P.Comb.Inv.	Pt	Funchal	10/dez		rp	
7,07	Catarina Rosa		03/07/98	Jun	CSM	CR P.Comb.Inv.	Pt	Funchal	10/dez		7,91 / 14	
6,03	Ana L. Nóbrega		18/01/00	Juv	ADRAP	CR Absoluto Inv	10ª	Funchal	16/jan		rp	5,86

Disco - 1k

1 kg

Recordes Regionais:		Abs - 47,28		Sub23 - 46,85		Jun - 46,85		Juv - 35,02		Inic - 30,81		
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
28,15	Milene Jesus		01/06/99	Juv	GDE	CR Absoluto	4ª	Ribeira Brava	19/jun		30,96 / 15	28,13 / 27,78
26,79	Carolina Teixeira		22/07/00	Juv	GDE	CR Jovem	1ª	Funchal	23/jan		rp	25,79 / 25,73
24,86	Ângela Silva		31/03/00	Juv	ADRAP	Olímpico Jovem	2ª	Funchal	30/abr		rp	24,21 / 23,37
23,18	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Juv	CSM	Olímpico Jovem	3ª	Funchal	30/abr		rp	22,33 / 20,41
23,02	Micaela Jesus		09/05/01	Inic	CSM	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	05/jun		rp	
20,41	Natacha Esp. Santo		19/05/02	Inic	ADRAP	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	05/jun		rp	
19,59	Margarida Santos		15/12/99	Juv	CSM	T. Natal	5ª	Funchal	17/dez		rp	19,05 / 19,00
18,73	Raquel Ferreira		12/09/01	Inic	ACDSJ	CR Juvenis	5ª	Ribeira Brava	05/jun		rp	
16,75	Linda Mendes		17/01/00	Juv	ACDSJ	CR Juvenis	6ª	Ribeira Brava	05/jun		rp	15,25
16,70	Kelly Vieira		09/07/01	Inic	ADRAP	CR Juvenis	7ª	Ribeira Brava	05/jun		rp	



Femininos

JUNIORES (1/jan a 31/dez)

Martelo - 4k

4 kg

Recordes Regionais: Abs - 58,21 Sub23 - 58,21 Jun - 52,34 Juv - 49,67

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
49,56	Milene Jesus		01/06/99	Juv	GDE	CR Juniores	1ª	Funchal	21/mai		rp	46,61 / 44,96
30,02	Ângela Silva		31/03/00	Juv	ADRAP	Prova Extra	1ª	Funchal	9/jul		rp	19,10 / 18,08
22,80	Margarida Santos		15/12/99	Juv	CSM	Prova Extra	2ª	Funchal	9/jul		rp	22,13 / 21,95
18,49	Teresa M. Silva		09/04/97	Jun	CSM	CR Absoluto	9ª	Funchal	18/jun		18,90 / 14	16,75
13,96	Ana L. Nóbrega		18/01/00	Juv	ADRAP	CR Juniores	4ª	Funchal	21/mai		rp	

Dardo - 600g

600 g

Recordes Regionais: Abs - 52,96 Sub23 - 52,96 Jun - 46,52 Juv - 42,76 Inic - 37,67

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
29,47	Sara Nóbrega		07/07/98	Jun	ADRAP	CR Juniores	1ª	Ribeira Brava	21/mai		rp	29,07 / 28,36
26,32	Daniela Gonçalves		04/03/99	Juv	ACDSJ	CR Juniores	2ª	Ribeira Brava	21/mai		27,01 / 15	25,01
25,35	Cláudia Fernandes		27/03/97	Jun	AJS	CR Absoluto	5ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	23,37
21,77	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Juv	CSM	CR Absoluto	8ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	20,95 / 17,28
21,49	Rute Soares		04/06/99	Juv	AJS	CR Juniores	3ª	Ribeira Brava	21/mai		rp	19,85
17,86	Carolina Teixeira		22/07/00	Juv	GDE	CR Absoluto Inv	7ª	Ribeira Brava	17/jan		rp	
17,86	Iara Silva		13/07/99	Juv	CSM	CR Juniores	4ª	Ribeira Brava	21/mai		rp	

10.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 43 59,27 Sub23 - 51 58,72 Jun - 53 26,92 Juv - 60 16,2

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
62 49,26	Petra Fernandes		29/12/99	Juv	AJS	CR Absoluto	2ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	
68 09,55	Iara Silva		13/07/99	Juv	CSM	CR Absoluto	3ª	Ribeira Brava	18/jun		65 51,62 / 15	



Femininos

JUNIORES (1/jan a 31/dez)

Heptatlo

100m barr.(84cm) + Altura + Peso (4k) + 200m / Comprimento + Dardo (600g) + 800m

Recordes Regionais: Abs - 5004 p Sub23 - 4788 p Jun - 4695 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 030 p	reg	Cláudia Fernandes		27/03/97	Jun	AJS	CR P.Combinadas	1ª	R.Brava / Funchal	20/mar		rp		
Parciais: 17,37 (3,3) . 1,41 . 7,46 . 30,92 (1,1) // 4,69 (-2,8) . 23,37 . 3 02,98														
2 242 p	reg	Lúcia Santos		18/11/97	Jun	AJS	CR P.Combinadas	2ª	R.Brava / Funchal	20/mar		rp		
Parciais: 19,91 (3,3) . 1,17 . 5,04 . 29,81 (1,1) // 3,58 (-1,8) . 12,24 . 2 39,39														

Pentatlo

60m barr.(84cm) + Altura + Peso (4k) + Comprimento + 800m

Recordes Regionais: Abs - / pc - 3648 p Sub23 - / pc - 3561 p Jun - / pc - 3561 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 561 p	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	TI P.Combinadas pc	7ª	Salamanca /ESP	21/fev	RR Jun e sub23	rp	3556pc	
Parciais: 9,01 + 1,69 + 7,94 + 5,74 + 2'33"89														
3 063 p	reg	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	CR P.Comb.Inv.	1ª	Funchal / R. Brava	11/dez		rp		
Parciais: 9,13(0,0) . 1,42 . 7,55 . 5,68(-0,7) . 2 44,42														
1 990 p	reg	Catarina Rosa		03/07/98	Jun	CSM	CR P.Comb.Inv.	2ª	Funchal / R. Brava	11/dez		rp		
Parciais: 10,80(0,0) . 1,42 . 7,07 . 3,98(-0,4) . 3 14,43														

4 x 100 m

Recordes Regionais: Abs - 47,71 Sub23 - 48,50 Jun - 49,30 Juv - 50,23

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
52,06	São João - juvenis		01/01/99	Juv	ACDSJ	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	07/jul		rp	
Constituição: Raquel Ferreira 01 + Ema Camacho 00 + Joana C. Gonçalves 99 + Tatiana Silva 00												
52,19	Estreito - juniores		01/01/97	Jun	GDE	CR Absoluto	2ª	Ribeira Brava	18/jun		50,36 /15	
Constituição: Micaela Santos 99 + Renata Rocha 99 + Mariza Santos 97 + Sara Andrade 99												
52,51	Estreito - juvenis		01/01/99	Juv	GDE	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	07/jul		rp	
Constituição: Renata Rocha 99 + Micaela Santos 99 + Sara Andrade 99 + Milena Lucena 02												
54,60	Marítimo - juvenis		01/01/99	Juv	CSM	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	07/jul		51,80 /83	
Constituição: Isabel R. Nóbrega 00 + Alexandra Silva 01 + Beatriz Spinola 00 + Margarida Santos 99												
56,57	Jardim da Serra - juvenis		01/01/99	Juv	AJS	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	07/jul		52,75 /06	
Constituição: Rute Soares 99 + Sofia Ferreira 02 + Leonor Faria 02 + Ema Carvão 01												



Femininos

JUNIORES (1/jan a 31/dez)

4 x 400 m

Recordes Regionais: Abs - 3 43,36 / pc - 3 48,44 Sub23 - 3 45,96 / pc - 3 51,60 Jun - 3 53,14 / pc - 4 03,04 Juv - 3 56,80 / pc - 4 03,04

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 29,42	Jardim da Serra - juniores		01/01/97	Jun	AJS	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	07/jul		4 04,66 /07	
Constituição:	Rute Soares 99 + Petra Fernandes 99 + Lúcia Santos 97 + Joana Caires 98											
4 41,98	Marítimo - juniores		01/01/97	Jun	CSM	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	07/jul		4 17,23 /89	
Constituição:	Beatriz Spínola 00 + Margarida Santos 99 + Mónica R. Rodrigues 98 + Vanessa Sousa 97											
5 08,82	Marítimo - juniores		01/01/97	Jun	CSM	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	07/jul		4 17,23 /89	
Constituição:	Catarina Rosa 98 + Isabel R. Nóbrega 00 + Joana Figueiredo 99 + Maria Pocinho 97											
5 15,04	Marítimo - juniores		01/01/98	Jun	CSM	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	10/jan		4 17,23 /89	
Constituição:	Raquel Rodrigues 98 + Isabel R. Nóbrega 00 + Joana Figueiredo 99 + Margarida Santos 99											



Femininos

JUVENIS (1/jan a 31/dez)

60 m

Recordes Regionais: Abs - 7,52 / pc - 7,52 Sub23 - 7,52 / pc - 7,52 Jun - 7,52 / pc - 7,52 Juv - 7,52 / pc - 7,52 Inic - 8,05 / pc - 8,48 Inf - 8,35 / pc - 9,01														
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
8,12	0,5	Ema Camacho		21/05/00	Juv	ACDSJ	CR Jovem	1º s	Ribeira Brava	09/jan	8,26 i (30/1)	rp	8,13 / 8,13	
8,15	2,0	Célia Góis		05/01/01	Inic	ADRAP	CR Jovem	1º s	Ribeira Brava	30/jan		rp /	8,40	
8,18	pc	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	ACDSJ	CN Juniores pc	4º e	Braga - pc	13/fev		rp	8,21 / 8,23pc	
8,29	1,7	Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS	Prova Extra	1º s	Ribeira Brava	09/jan		rp	8,34 / 8,40	
8,37	0,5	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE	CR Jovem	3º s	Ribeira Brava	09/jan	8,54 i ((30/1)	8,32 /15	8,37 / 8,43	
8,47	1,9	Micaela Santos		20/06/99	Juv	GDE	CR Absoluto Inv	5ª	Ribeira Brava	16/jan		rp	8,56 / 8,84	
8,55	2,0	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	CR Jovem	3º s	Ribeira Brava	30/jan		rp	8,64 / 8,77	
8,56	-0,2	Joana C. Gonçalves		06/05/99	Juv	GDE	T. Natal	2º s	Ribeira Brava	17/dez		rp		8,54 (2,3)
8,63	2,0	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	CR Jovem	4º s	Ribeira Brava	30/jan		rp	8,68 / 8,94	
8,72	-1,1	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	T. Abertura	2º s	Ribeira Brava	10/dez		8,69 /15	8,84	

100 m

Recordes Regionais: Abs - 11,80 Sub23 - 11,80 Jun - 11,80 Juv - 11,92 Inic - 12,69														
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
12,57	1,7	Ema Camacho		21/05/00	Juv	ACDSJ	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	04/jun		rp	12,79 / 12,95	12,47 (3,4)
13,00	1,7	Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	04/jun		rp /	13,55	
13,05	1,7	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	ACDSJ	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	23/abr		rp	13,31 / 13,35	
13,07	1,7	Célia Góis		05/01/01	Inic	ADRAP	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	04/jun		rp /	13,56	
13,19	1,7	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	04/jun		rp	13,28 / 13,32	
13,50	1,7	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	CR Juvenis	5ª	Ribeira Brava	04/jun		rp /	13,69	
13,60	1,7	Micaela Santos		20/06/99	Juv	GDE	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	23/abr		rp	13,81 / 13,91	
13,82	-0,8	Joana C. Gonçalves		06/05/99	Juv	ACDSJ	Prova Extra	1º s	Ribeira Brava	13/mai		13,71 /15	14,08 / 14,28	13,35 (3,1)
13,94	1,7	Nicole Freitas		23/09/00	Juv	ADRAP	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	23/abr		rp /	13,99 / 14,01	13,67 (3,4)
14,58	-0,6	Isabel R. Nóbrega		07/03/00	Juv	CSM	T. Preparação	2º s	Ribeira Brava	28/mai		rp /	15,02	



Femininos

JUVENIS (1/jan a 31/dez)

200 m

Recordes Regionais: Abs - 24,45 / pc - 24,45 Sub23 - 24,45 / pc - 24,45 Jun - 24,54 / pc - 25,07 Juv - 24,75 / pc - 25,55 Inic - 25,85														
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
26,65	-1,5	Ema Camacho		21/05/00	Juv	ACDSJ	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	10/jan	27,22 i (31/1)	rp	26,67 / 26,80	
27,11	1,4	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	ACDSJ	Olímpico Jovem	2º s	Ribeira Brava	24/abr		rp	27,25 / 27,35	
27,83	-3,2	Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	5/jun		rp		
27,87	1,1	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE	T. Abertura	3ª	Ribeira Brava	11/dez		rp	28,39	
28,31	0,2	Micaela Santos		20/06/99	Juv	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	10/jul		rp	28,61 / 28,76	
28,71	-3,2	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	5/jun		rp /		
29,14	-3,2	Júlia Mateus		19/12/99	Juv	GDE	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	5/jun		rp /		
29,21	1,3	Nicole Freitas		23/09/00	Juv	ADRAP	CR P. Combinadas	Hp	Ribeira Brava	19/mar		rp	29,31 / 29,66	
29,50	-2,0	Joana C. Gonçalves		06/05/99	Juv	ACDSJ	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	24/jan		rp /		
30,25	1,3	Margarida Santos		15/12/99	Juv	CSM	Olímpico Jovem	1º s	Ribeira Brava	24/abr		rp /	30,58 / 30,90	

300 m

Recordes Regionais: Abs - 39,12 Sub23 - 39,12 Jun - 40,46 Juv - 40,46 Inic - 42,09														
Marca	Atleta		Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	
42,95	Ema Camacho			21/05/00	Juv	ACDSJ	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	4/jun		rp	44,10 / 44,29	
44,03	Tatiana Silva			09/05/00	Juv	GDE	T. Natal	2ª	Ribeira Brava	17/dez		rp		
44,47	Renata Rocha			12/03/99	Juv	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	23/abr		rp	45,79	
44,75	Micaela Santos			20/06/99	Juv	GDE	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	4/jun		rp	46,10 / 46,40	
46,77	Beatriz Spínola			13/05/00	Juv	CSM	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	4/jun		rp		
47,10	Nicole Freitas			23/09/00	Juv	ADRAP	Olímpico Jovem	3º s	Machico	14/mai		rp /	49,19	
47,72	Isabela Gonçalves			11/01/02	Inic	CMOF	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	4/jun		rp /		
48,34	Érica Teixeira			01/01/02	Inic	GDE	CR Juvenis	5ª	Ribeira Brava	4/jun		rp /		
49,45	Margarida Santos			15/12/99	Juv	CSM	Olímpico Jovem	1º s	Machico	14/mai		rp		
50,31	Leonor Faria			24/04/02	Inic	AJS	CR Juvenis	6ª	Ribeira Brava	4/jun		rp /		



Femininos

JUVENIS (1/jan a 31/dez)

800 m

Recordes Regionais: Abs - 2 00,54 / pc - 2 01,11 Sub23 - 2 02,52 / pc - 2 05,21 Jun - 2 13,3 / pc - 2 16,76 Juv - 2 13,90 / pc - 2 24,90 Inic - 2 16,36												
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 29,41	Mariana Vargem		30/01/01	Inic	LCM-M	T. Natal	1ª	Ribeira Brava	17/dez		rp	
2 34,37	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	24/abr		rp	2 38,47 / 2 41,76
2 35,48	Bárbara Silva		25/02/99	Juv	AJS	C Norte P Comb pc	Pt	Braga - pc	18/dez		rp	/
2 36,73	Micaela Santos		20/06/99	Juv	GDE	Ol. Jovem Nacional	7ª s	Abrantes	12/jun		rp	2 41,21 / 2 41,88
2 39,55	Rute Soares		04/06/99	Juv	AJS	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	10/jan		2 35,62	/15 2 41,14 / 2 42,22
2 43,27	Ana Luísa Catanho		22/02/03	Inf	ADRAP	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	10/jul		rp	2 47,01
2 43,33	Catarina Pinto		19/02/03	Inf	AJS	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	10/jul		rp	/
2 44,53	Joana F. Sousa		24/07/01	Inic	CAFH	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	10/jul		rp	/
2 47,68	Ana Maria Martins		26/09/01	Inic	nf	Festa Desp. Escolar	2ª	Câmara de Lobos	18/mai	EHBG	rp	/
2 48,26	Margarida Santos		15/12/99	Juv	CSM	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	5/jun		rp	/ 2 54,69 / 3 02,14

1.500 m

Recordes Regionais: Abs - 4 09,46 / pc - 4 13,58 Sub23 - 4 13,56 / pc - 4 21,51 Jun - 4 37,47 / pc - 4 45,63 Juv - 4 41,09 / pc - 4 47,89 Inic - 4 41,5												
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
5 16,12	Joana F. Sousa		24/07/01	Inic	CAFH	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	04/jun		rp	/ 5 23,47
5 17,56	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	09/jul		rp	/ 5 49,67
5 17,72	Rute Soares		04/06/99	Juv	AJS	CR Absoluto	3ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	5 25,49 / 5 29,74
5 47,10	Micaela Santos		20/06/99	Juv	GDE	CR Absoluto	4ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	/
6 26,38	Marta Henriques		11/01/02	Inic	AJS	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	09/jul		rp	/ 6 26,70
6 26,41	Margarida Pinto		23/06/02	Inic	ACDSJ	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	04/jun		rp	/ 6 52,99
6 27,04	Joana Figueiredo		11/05/99	Juv	CSM	CR Absoluto	6ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	/ 6 28,54 / 6 36,47
6 34,78	Raquel Ferreira		12/09/01	Inic	ACDSJ	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	09/jul		rp	6 35,85
6 41,03	Eduarda Catanho		13/12/99	Juv	ADRAP	Olímpico Jovem	3ª	Ribeira Brava	23/abr		6 39,23	/15 6 45,76
7 15,94	Tânia Ferreira		04/09/02	Inic	ADRAP	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	30/jan		rp	/



Femininos

JUVENIS (1/jan a 31/dez)

3.000 m

Recordes Regionais: Abs - 9 15,0 / pc - 9 23,64 Sub23 - 9 15,0 / pc - 9 23,64 Jun - 10 10,68 / pc - 10 11,06 Juv - 10 42,8												
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
11 30,75	Rute Soares		04/06/99	Juv	AJS	Ol. Jovem Nacional	9ª	Abrantes	12/jun		rp	12 01,94 / 12 07,49
12 47,71	Micaela Santos		20/06/99	Juv	GDE	CR Absoluto	4ª	Ribeira Brava	19/jun		rp	13 20,94
13 35,27	Petra Fernandes		29/12/99	Juv	AJS	Olímpico Jovem	2ª	Machico	30/abr		rp	
13 52,81	Sara Andrade		13/11/99	Juv	GDE	CR Absoluto	7ª	Ribeira Brava	19/jun		rp /	
14 05,66	Joana Figueiredo		11/05/99	Juv	CSM	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	5/jun		rp /	14 13,35 / 14 35,22
14 38,99	Iara Silva		13/07/99	Juv	CSM	Olímpico Jovem	4ª	Machico	30/abr		rp /	15 38,47

60 m barreiras - Juvenis

5b / 0,76m - 13 + 8,5m

Recordes Regionais: Juv - 8,94 / pc - 8,94														
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
9,30	-0,2	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	ACDSJ	Triatlo Jovem	1º s	Ribeira Brava	27/fev	9,36 i (31/1)	rp /	9,36pc / 9,37	
9,33	-0,2	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE	Triatlo Jovem	2º s	Ribeira Brava	27/fev	9,34 i (31/1)	rp	9,34pc / 9,40	
10,57	-2,3	Isabel R. Nóbrega		07/03/00	Juv	CSM	CR P.Comb.Inv.	Pt	Ribeira Brava	10/dez		rp /	11,08 / 11,92	
11,07	-2,3	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	CR P.Comb.Inv.	Pt	Ribeira Brava	10/dez		rp /		
11,08	-2,3	Joana C. Gonçalves		06/05/99	Juv	GDE	CR P.Comb.Inv.	Pt	Ribeira Brava	10/dez		rp /	11,24	
11,09	-2,3	Nicole Freitas		23/09/00	Juv	ADRAP	CR P.Comb.Inv.	Pt	Ribeira Brava	10/dez		rp /		
11,58	1,3	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Juv	CSM	Triatlo Jovem	1º s	Ribeira Brava	27/fev		rp /		
12,12	-0,2	Micaela Santos		20/06/99	Juv	GDE	Triatlo Jovem	5º s	Ribeira Brava	27/fev		rp /		
12,37	1,3	Margarida Santos		15/12/99	Juv	CSM	Triatlo Jovem	2º s	Ribeira Brava	27/fev		rp	12,67	
12,51	1,3	Ângela Silva		31/03/00	Juv	ADRAP	Triatlo Jovem	3º s	Ribeira Brava	27/fev		rp /		



Femininos

JUVENIS (1/jan a 31/dez)

100 m barreiras - Juvenis

10b / 0,76m - 13 + 8,5m

Recordes Regionais: Juv - 14,63 Inic - 15,92

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
15,34	-1,4	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	5/jun		rp	15,60 / 15,91	14,61 (4,7)
15,85	-1,5	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	ACDSJ	Olímpico Jovem	2ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /		
17,27	-1,4	Isabel R. Nóbrega		07/03/00	Juv	CSM	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	5/jun		rp	23,54	
20,35	-1,4	Diana Andrade		07/03/01	Inic	ACDSJ	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	5/jun		rp		
24,06	-1,4	Lénia Macedo		24/10/01	Inic	GDE	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	5/jun		rp /		

nto anti-regulamentar:

VF	Ema Camacho		21/05/00	Juv	ACDSJ	CR P.Combinadas	1º s	Ribeira Brava	19/mar			0,00 /		17,32 (2,3)
VF	Beatriz Spínola		13/05/00	Juv	CSM	CR P.Combinadas	2º s	Ribeira Brava	19/mar			19,89 /14		18,51 (2,3)
VF	Nicole Freitas		23/09/00	Juv	ADRAP	CR P.Combinadas	3º s	Ribeira Brava	19/mar			0,00 /		19,19 (2,3)
VF	Margarida Santos		15/12/99	Juv	CSM	CR P.Combinadas	2º s	Ribeira Brava	19/mar			0,00 /		20,03 (2,3)
VF	Cassandra Santos		05/09/00	Juv	GDE	CR P.Combinadas	3º s	Ribeira Brava	19/mar			0,00 /		20,81 (2,3)

300 m barreiras - Juvenis

7b / 0,76m - 50 + 35m

Recordes Regionais: Juv - 43,75 Inic - 47,29

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
46,90	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	ACDSJ	CN Juvenis	3ª	Lagoa	3/jul		rp	48,12 / 50,00
47,35	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	5/jun		rp	51,52
52,70	Nicole Freitas		23/09/00	Juv	ADRAP	Olímpico Jovem	1º s	Machico	30/abr		rp	
55,51	Beatriz Spínola		13/05/00	Juv	CSM	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	5/jun		55,16 /14	
57,35	Margarida Santos		15/12/99	Juv	CSM	Olímpico Jovem	2º s	Machico	30/abr		rp	
58,55	Isabel R. Nóbrega		07/03/00	Juv	CSM	Olímpico Jovem	3º s	Machico	30/abr		rp /	
59,04	Diana Andrade		07/03/01	Inic	ACDSJ	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	5/jun		rp /	

2.000 m obstáculos

0,76m

Recordes Regionais: Juv - 7 24,98

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
8 08,46	Rute Soares		04/06/99	Juv	AJS	CN Juvenis	8ª	Lagoa	02/jul		rp	8 18,49 / 8 21,88



Femininos

JUVENIS (1/jan a 31/dez)

Altura

Altura												
Recordes Regionais: Abs - 1,81 / pc - 1,74 Sub23 - 1,81 / pc - 1,74 Jun - 1,81 / pc - 1,74 Juv - 1,71 / pc - 1,71 Inic - 1,60 / pc - 1,48 Inf - 1,52 / pc - 1,43												
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1,56	pc Bárbara Silva		25/02/99	Juv	AJS	C Norte P Comb pc	Pt	Braga - pc	18/dez		rp	
1,48	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	Olímpico Jovem	1ª	Machico	30/abr		rp	1,45 / 1,45
1,44	Joana C. Gonçalves		06/05/99	Juv	ACDSJ	CN Clubes - apuram.	4ª	Ribeira Brava	28/mai		rp	1,42 / 1,41
1,42	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	CR P.Comb.Inv.	Pt	Ribeira Brava	10/dez		rp	1,40 / 1,39
1,40	Cláudia Henriques		28/11/00	Juv	ADRAP	CR Juniores	3ª	Ribeira Brava	21/mai		rp	1,36 / 1,35
1,38	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE	Triatlo Jovem	T	Ribeira Brava	27/fev		rp	1,36 / 1,32
1,38	Isabel R. Nóbrega		07/03/00	Juv	CSM	Olímpico Jovem	1ª	Ribeira Brava	24/abr		rp	1,33 / 1,32
1,38	Diana Andrade		07/03/01	Inic	ACDSJ	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	10/jul		rp	1,28 / 1,26
1,37	Nicole Freitas		23/09/00	Juv	ADRAP	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	09/jan		rp	1,27 / 1,24
1,32	Beatriz Spínola		13/05/00	Juv	CSM	CR Absoluto	7ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	1,26 / 1,22

Vara

Vara												
Recordes Regionais: Abs - 4,03 / pc - 3,86 Sub23 - 4,03 / pc - 3,80 Jun - 3,85 / pc - 3,75 Juv - 3,85 / pc - 3,75 Inic - 3,00 / pc - 2,10 Inf - 1,90												
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3,06	Beatriz Spínola		13/05/00	Juv	CSM	CN Juniores	3ª	Viseu	9/jul	2,75 i (31/1)	rp	2,93 / 2,86
2,15	Isabel R. Nóbrega		07/03/00	Juv	CSM	CR Absoluto Inv	5ª	Ribeira Brava	17/jan		2,50 /15	2,15
2,10	Diana Andrade		07/03/01	Inic	ACDSJ	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	9/jul		rp	
1,90	Catarina Pinto		19/02/03	Inf	AJS	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	9/jul	MMR Infantis =	rp	
1,85	Daniela Gonçalves		04/03/99	Juv	ACDSJ	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	05/jun		2,00 /14	



Femininos

JUVENIS (1/jan a 31/dez)

Comprimento

Recordes Regionais:		Abs - 6,21 / pc - 6,08		Sub23 - 6,21 / pc - 6,08		Jun - 5,78 / pc - 5,78		Juv - 5,66 / pc - 5,25		Inic - 5,24 / pc - 4,82		Inf - 4,69 / pc - 4,14		
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
5,20	-0,6	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	CR P.Comb.Inv.	Pt	Ribeira Brava	10/dez		rp	5,09 / 5,02	
5,02	-1,1	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	02/jul		rp	4,99 / 4,95	
5,02	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Juv	AJS	C Norte P Comb pc	Pt	Braga - pc	18/dez		rp		
4,96	0,6	Joana C. Gonçalves		06/05/99	Juv	ACDSJ	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	9/jul		rp	4,77 / 4,69	
4,90	-0,2	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE	Olímpico Jovem	1ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	4,72	
4,67	0,5	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	ACDSJ	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	04/jun		4,87 / 15	4,36	5,09 (2,6)
4,61	-2,2	Catarina Sá		29/05/03	Inf	ACDSJ	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	02/jul		rp	4,50 / 4,41	
4,57	-0,8	Ema Camacho		21/05/00	Juv	ACDSJ	CR P.Combinadas	Hp	Ribeira Brava	20/mar		4,87 / 15		
4,55	0,5	Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	24/abr		4,67 / 15	4,47 / 4,24	
4,52	-0,2	Margarida Santos		15/12/99	Juv	CSM	CR Juvenis	5ª	Ribeira Brava	04/jun		rp	4,39 / 4,38	

Triplo

Recordes Regionais:		Abs - 13,17 / pc - 13,17		Sub23 - 12,98 / pc - 12,73		Jun - 12,44 / pc - 12,33		Juv - 11,57 / pc - 11,34		Inic - 11,43				
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
10,35	0,5	Joana C. Gonçalves		06/05/99	Juv	GDE	T. Natal	2ª	Ribeira Brava	17/dez		rp	10,31 / 10,10	
10,25	0,3	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	05/jun		rp		
9,50	0,5	Isabel R. Nóbrega		07/03/00	Juv	CSM	CR Juniores	4ª	Ribeira Brava	22/mai		rp	9,17 / 9,07	
9,48	1,6	Beatriz Spínola		13/05/00	Juv	CSM	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	10/jan		rp	9,18	
9,48	0,0	Cláudia Henriques		28/11/00	Juv	ADRAP	CN 3ª divisão	6ª	Vagos	16/jul		rp	9,41 / 9,30	
9,44	-0,6	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	05/jun		rp		
9,27	0,3	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Juv	CSM	Olímpico Jovem	2ª	Ribeira Brava	23/abr		rp	8,91	
9,00	0,0	Margarida Santos		15/12/99	Juv	CSM	CR Absoluto Inv	7ª	Ribeira Brava	17/jan		rp	8,76	
8,83	0,5	Nicole Freitas		23/09/00	Juv	ADRAP	Olímpico Jovem	5ª	Ribeira Brava	23/abr		rp		
8,82	0,1	Marla Sousa		07/12/00	Juv	GDE	CR Absoluto	7ª	Ribeira Brava	19/jun		rp	8,65	



Femininos

JUVENIS (1/jan a 31/dez)

Peso - 3k

3 kg (Iniciadas e Juvenis)

Recordes Regionais: Juv - 14,37 / pc - 11,70 Inic - 12,58 / pc - 9,26 Inf - 9,01

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
12,82	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Juv	CSM	Olímpico Jovem	1ª	Funchal	30/abr	10,70 i (30/1)	rp	12,63 / 12,41
11,27	Carolina Teixeira		22/07/00	Juv	GDE	Prova Extra	1ª	Funchal	18/jun		rp	10,88 / 10,70
10,90	Milene Jesus		01/06/99	Juv	GDE	Olímpico Jovem	2ª	Funchal	30/abr		11,00 / 14	10,88 / 10,30
9,68	Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	AJS	T. Natal	3ª	Funchal	17/dez		rp	9,38 / 9,38
9,57	Ângela Silva		31/03/00	Juv	ADRAP	Olímpico Jovem	4ª	Funchal	30/abr		rp	8,20 / 8,18
9,20	Daniela Gonçalves		04/03/99	Juv	ACDSJ	CR Juvenis	4ª	Funchal	4/jun		rp	
9,08	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	Atleta Completo	Hp	Funchal	24/abr		rp	8,53 / 8,51
8,93	Linda Mendes		17/01/00	Juv	ACDSJ	CR Juvenis	5ª	Funchal	4/jun		9,58 / 14	
8,88	Inês Abreu		06/01/03	Inf	AJS	CR Iniciados	2ª	Funchal	09/jul		rp	
8,73	Ema Camacho		21/05/00	Juv	ACDSJ	Triatlo Jovem	T	Funchal	27/fev		9,14 / 14	8,37

Disco - 1k

1 kg

Recordes Regionais: Abs - 47,28 Sub23 - 46,85 Jun - 46,85 Juv - 35,02 Inic - 30,81

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
28,15	Milene Jesus		01/06/99	Juv	GDE	CR Absoluto	4ª	Ribeira Brava	19/jun		30,96 / 15	28,13 / 27,78
26,79	Carolina Teixeira		22/07/00	Juv	GDE	CR Jovem	1ª	Funchal	23/jan		rp	25,79 / 25,73
24,86	Ângela Silva		31/03/00	Juv	ADRAP	Olímpico Jovem	2ª	Funchal	30/abr		rp	24,21 / 23,37
23,18	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Juv	CSM	Olímpico Jovem	3ª	Funchal	30/abr		rp	22,33 / 20,41
23,02	Micaela Jesus		09/05/01	Inic	CSM	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	05/jun		rp	
20,41	Natacha Esp. Santo		19/05/02	Inic	ADRAP	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	05/jun		rp	
19,59	Margarida Santos		15/12/99	Juv	CSM	T. Natal	5ª	Funchal	17/dez		rp	19,05 / 19,00
18,73	Raquel Ferreira		12/09/01	Inic	ACDSJ	CR Juvenis	5ª	Ribeira Brava	05/jun		rp	
16,75	Linda Mendes		17/01/00	Juv	ACDSJ	CR Juvenis	6ª	Ribeira Brava	05/jun		rp	15,25
16,70	Kelly Vieira		09/07/01	Inic	ADRAP	CR Juvenis	7ª	Ribeira Brava	05/jun		rp	



Femininos

JUVENIS (1/jan a 31/dez)

Martelo - 3k

3 kg (Iniciadas e Juvenis)

Recordes Regionais:			Juv - 58,91	Inic - 50,30	Inf - 38,13							
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
57,42	Milene Jesus		01/06/99	Juv	GDE	T. Lançamentos	1ª	Funchal	14/jul		rp	55,90 / 55,84
50,55	Linda Mendes		17/01/00	Juv	ACDSJ	T. Lançamentos	2ª	Funchal	20/fev		rp	50,02 / 48,66
41,25	Ângela Silva		31/03/00	Juv	ADRAP	T. Natal	3ª	Funchal	17/dez		rp	36,03 / 33,73
30,20	Margarida Santos		15/12/99	Juv	CSM	CR Juvenis	3ª	Funchal	4/jun		rp	30,18 / 27,75
28,35	Micaela Jesus		09/05/01	Inic	CSM	T. Natal	4ª	Funchal	17/dez		rp	24,19 / 23,79
23,63	Raquel Ferreira		12/09/01	Inic	ACDSJ	CR Iniciados	1ª	Funchal	9/jul		rp	23,19
23,39	Andreia Vicente		08/09/03	Inf	AJS	CR Iniciados	2ª	Funchal	9/jul		rp	
22,64	Ana Abreu		09/04/01	Inic	AJS	CR Iniciados	4ª	Funchal	9/jul		rp	21,96
21,94	Marla Sousa		07/12/00	Juv	GDE	Prova Extra	2ª	Funchal	9/jul		rp	
20,85	Natacha Esp. Santo		19/05/02	Inic	ADRAP	T. Natal	6ª	Funchal	17/dez		rp	

Dardo - 500g

500 g (Iniciadas e Juvenis)

Recordes Regionais:			Juv - 42,76	Inic - 37,67	Inf - 28,49							
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
34,19	Raquel Ferreira		12/09/01	Inic	ACDSJ	CN Juvenis	4ª	Lagoa	2/jul		rp	32,37 / 32,11
30,81	Daniela Gonçalves		04/03/99	Juv	ACDSJ	Prova Extra	1ª	Machico	30/abr		32,93 / 15	28,59 / 27,93
24,63	Rute Soares		04/06/99	Juv	AJS	Olímpico Jovem	2ª	Machico	14/mai		rp	22,11 / 19,73
23,79	Micaela Jesus		09/05/01	Inic	CSM	T. Abertura	2ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	21,68 / 19,62 / 18,38
23,39	Ana Luísa Ferreira		18/11/02	Inic	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	07/jul		rp	17,21
22,44	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Juv	CSM	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	10/jan		25,74 / 15	20,81 / 19,85
22,41	Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	AJS	Olímpico Jovem	2ª	Machico	14/mai		rp	18,61 / 18,47
22,25	Ema Camacho		21/05/00	Juv	ACDSJ	CR P. Combinadas	Hp	Ribeira Brava	20/mar		rp	
22,10	Natacha Esp. Santo		19/05/02	Inic	ADRAP	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	10/jul		rp	21,49 / 18,32
21,73	Nádia Fernandes		19/12/01	Inic	nf	Prova Extra	2ª	Machico	30/abr	EGZ	rp	21,30



Femininos

JUVENIS (1/jan a 31/dez)

5.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 21 59,16 Sub23 - 25 45,47 Jun - 26 29,0 Juv - 27 38,48 Inic - 28 16,73												
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
29 26,19	Marta Sousa		28/02/99	Juv	ADRAP	CR Absoluto Inv	3ª	Ribeira Brava	16/jan		rp	29 33,03 / 30 18,63
29 32,26	Petra Fernandes		29/12/99	Juv	AJS	CR Absoluto Inv	4ª	Ribeira Brava	16/jan		rp	30 04,30 / 30 13,68
29 41,12	Camila Jesus		22/09/01	Inic	ACDSJ	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	04/jun		rp	29 53,28
31 15,57	Iara Silva		13/07/99	Juv	CSM	CR Juniores	2ª	Ribeira Brava	21/mai		30 58,54 /15	31 16,83 / 31 42,96
38 12,67	Sara Câmara		01/03/02	Inic	GDE	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	04/jun		rp /	
40 25,21	Valentina Sanchez		14/02/01	Inic	CSM	CR Juvenis	5ª	Ribeira Brava	04/jun		rp /	

Triatlo - Juvenis

Altura + 60m barr.(76cm) + Peso (3k)

Recordes Regionais: Juv - 1885 p														
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 745 p	reg	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE	Triatlo Jovem	1ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	1,38 . 9,33 (-0,2) . 8,20												
1 464 p	reg	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Juv	CSM	Triatlo Jovem	2ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	1,22 . 11,58 (1,3) . 12,41												
1 350 p	reg	Joana C. Gonçalves		06/05/99	Juv	ACDSJ	Triatlo Jovem	3ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	1,42 . 11,24 (-0,2) . 6,74												
1 217 p	reg	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	ACDSJ	Triatlo Jovem	4ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	1,26 . 9,30 (-0,2) . 0												
1 207 p	reg	Isabel R. Nóbrega		07/03/00	Juv	CSM	Triatlo Jovem	5ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	1,26 . 11,08 (-0,2) . 6,68												
1 057 p	reg	Ângela Silva		31/03/00	Juv	ADRAP	Triatlo Jovem	6ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	1,22 . 12,51 (1,3) . 8,18												
1 040 p	reg	Micaela Santos		20/06/99	Juv	GDE	Triatlo Jovem	7ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	1,22 . 12,12 (-0,2) . 7,11												
1 007 p	reg	Cláudia Henriques		28/11/00	Juv	ADRAP	Triatlo Jovem	8ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	1,34 . 12,88 (1,3) . 6,28												
985 p	reg	Margarida Santos		15/12/99	Juv	CSM	Triatlo Jovem	9ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	1,22 . 12,37 (1,3) . 6,78												
632 p	reg	Beatriz Spínola		13/05/00	Juv	CSM	Triatlo Jovem	10ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	1,22 . 18,45 (-0,2) . 6,47												



Femininos

JUVENIS (1/jan a 31/dez)

Heptatlo - Juvenis

100m barr.(76cm) + Altura + Peso (3k) + 200m / Comprimento + Dardo (500g) + 800m

Recordes Regionais:

Juv - 3619 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 296 p	reg	Ema Camacho		21/05/00	Juv	ACDSJ	CR P.Combinadas	1ª	R.Brava / Funchal	20/mar		rp		
	Parciais:	17,32 (2,3) . 1,29 . 8,37 . 27,16 (1,3) // 4,57 (-0,8) . 22,25 . 2 52,64												
2 496 p	reg	Margarida Santos		15/12/99	Juv	CSM	CR P.Combinadas	2ª	R.Brava / Funchal	20/mar		rp		
	Parciais:	20,03 (2,3) . 1,23 . 7,48 . 30,90 (1,3) // 4,25 (-1,4) . 19,87 . 2 54,69												
2 481 p	reg	Nicole Freitas		23/09/00	Juv	ADRAP	CR P.Combinadas	3ª	R.Brava / Funchal	20/mar		rp		
	Parciais:	19,19 (2,3) . 1,14 . 6,72 . 29,21 (1,3) // 4,09 (-1,1) . 18,98 . 2 56,71												
2 481 p	reg	Isabel R. Nóbrega		07/03/00	Juv	CSM	CR P.Combinadas	4ª	R.Brava / Funchal	20/mar		rp		
	Parciais:	18,08 (2,3) . 1,29 . 7,23 . 31,87 (1,3) // 3,88 (0,2) . 18,43 . 3 01,44												
2 212 p	reg	Micaela Santos		20/06/99	Juv	GDE	CR P.Combinadas	5ª	R.Brava / Funchal	20/mar		rp		
	Parciais:	0 . 1,20 . 6,49 . 28,61 (1,3) // 3,69 (-2,0) . 16,04 . 2 41,21												
1 876 p	reg	Rute Soares		04/06/99	Juv	AJS	CR P.Combinadas	6ª	R.Brava / Funchal	20/mar		rp		
	Parciais:	21,51 (2,3) . 0 . 6,56 . 31,92 (1,3) // 3,40 (-1,2) . 19,73 . 2 41,14												
1 869 p	reg	Cláudia Henriques		28/11/00	Juv	ADRAP	CR P.Combinadas	7ª	R.Brava / Funchal	20/mar		rp		
	Parciais:	21,05 (2,3) . 1,35 . 6,14 . 33,31 (1,3) // 3,78 (-4,5) . 11,85 . 3 15,56												
1 336 p	reg	Cassandra Santos		05/09/00	Juv	GDE	CR P.Combinadas	8ª	R.Brava / Funchal	20/mar		rp		
	Parciais:	20,81 (2,3) . 0 . 7,35 . 32,76 (1,3) // 2,55 (-2,2) . 12,77 . 3 15,22												



Femininos

JUVENIS (1/jan a 31/dez)

Pentatlo - Juvenis

60m barr.(76cm) + Altura + Peso (3k) + Comprimento + 800m

Recordes Regionais:

Juv - 3413 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 186 p	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Juv	AJS	C Norte P Comb pc	1ª	Braga - pc	18/12/16		rp		
Parciais: 9,11 . 1,56 . 8,30 . 5,02 . 2 35,48														
2 490 p	reg	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	CR P.Comb.Inv.	1ª	Funchal / R. Brava	11/dez		rp		
Parciais: 11,07(-2,3) . 1,42 . 8,53 . 5,20(-0,6) . 2 58,15														
2 205 p	reg	Joana C. Gonçalves		06/05/99	Juv	GDE	CR P.Comb.Inv.	2ª	Funchal / R. Brava	11/dez		rp		
Parciais: 11,08(-2,3) . 1,39 . 8,02 . 4,77(-0,6) . 3 09,66														
1 902 p	reg	Nicole Freitas		23/09/00	Juv	ADRAP	CR P.Comb.Inv.	3ª	Funchal / R. Brava	11/dez		rp		
Parciais: 11,09(-2,3) . 1,27 . 6,58 . 4,22(-0,6) . 3 03,40														
1 839 p	reg	Isabel R. Nóbrega		07/03/00	Juv	CSM	CR P.Comb.Inv.	4ª	Funchal / R. Brava	11/dez		rp		
Parciais: 10,57(-2,3) . 1,33 . 7,13 . 3,76(-0,7) . 3 21,14														
1 748 p	reg	Margarida Santos		15/12/99	Juv	CSM	CR P.Comb.Inv.	5ª	Funchal / R. Brava	11/dez		rp		
Parciais: 12,67(-2,3) . 1,30 . 6,45 . 4,38(-0,8) . 3 02,14														
1 576 p	reg	Marla Sousa		07/12/00	Juv	GDE	CR P.Comb.Inv.	6ª	Funchal / R. Brava	11/dez		rp		
Parciais: 12,81(-2,3) . 1,18 . 6,77 . 4,28(-0,7) . 3 05,97														

4 x 100 m

Recordes Regionais:

Abs - 47,71

Sub23 - 48,50

Jun - 49,30

Juv - 50,23

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
52,06	São João - juvenis		01/01/99	Juv	ACDSJ	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	07/jul		rp	
Constituição: Raquel Ferreira 01 + Ema Camacho 00 + Joana C. Gonçalves 99 + Tatiana Silva 00												
52,51	Estreito - juvenis		01/01/99	Juv	GDE	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	07/jul		rp	
Constituição: Renata Rocha 99 + Micaela Santos 99 + Sara Andrade 99 + Milena Lucena 02												
54,60	Marítimo - juvenis		01/01/99	Juv	CSM	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	07/jul		51,80 /83	
Constituição: Isabel R. Nóbrega 00 + Alexandra Silva 01 + Beatriz Spinola 00 + Margarida Santos 99												
56,57	Jardim da Serra - juvenis		01/01/99	Juv	AJS	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	07/jul		52,75 /06	
Constituição: Rute Soares 99 + Sofia Ferreira 02 + Leonor Faria 02 + Ema Carvão 01												
56,61	Estreito - juvenis		01/01/99	Juv	GDE	CR Estafetas	1º s	Ribeira Brava	07/jul		54,19 /14	
Constituição: Sara Câmara 02 + Ana Ferreira 02 + Érica Teixeira 02 + Marla Sousa 00												



Femininos

JUVENIS (1/jan a 31/dez)

Estafeta Sueca (Medley)

(100m + 200m + 300m + 400m)

Recordes Regionais: Abs - 2 21,32 Sub23 - 2 26,99 Jun - 2 26,99 Juv - 2 26,99

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 26,99	São João - juvenis		01/01/99	Juv	ACDSJ	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	13/jul	RR Juvenis	rp /	
Constituição: Raquel Ferreira 01 + Joana C. Gonçalves 99 + Tatiana Silva 00 + Ema Camacho 00												
2 29,72	Estreito - juvenis		01/01/99	Juv	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	13/jul		2 28,73 /14	
Constituição: Renata Rocha 99 + Sara Andrade 99 + Ana Ferreira 02 + Micaela Santos 99												
2 43,92	Água de Pena - juvenis		01/01/00	Juv	ADRAP	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	13/jul		rp	
Constituição: Natacha Esp. Santo 02 + Célia Góis 01 + Ângela Silva 00 + Nicole Freitas 00												
2 47,24	Jardim da Serra - juvenis		01/01/99	Juv	AJS	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	13/jul		2 42,65 /12	
Constituição: Sofia Ferreira 02 + Rute Soares 99 + Ema Carvão 01 + Marta Henriques 02												
2 47,60	Marítimo - juvenis		01/01/99	Juv	CSM	CR Estafetas	5ª	Ribeira Brava	13/jul		2 37,68 /14	
Constituição: Ana Beatriz Gomes 00 Isabel R. Nóbrega 00 + Alexandra Silva 01 + Margarida Santos 99												

4 x 300 m

Juvenis

Recordes Regionais: Juv - 3 04,45

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
-------	--------	-----	----	---------	-------	------------	----	-------	------	-----	--------------	---------------



Femininos

INICIADAS (1/jan a 31/dez)

60 m

Recordes Regionais: Abs - 7,52 / pc - 7,52 Sub23 - 7,52 / pc - 7,52 Jun - 7,52 / pc - 7,52 Juv - 7,52 / pc - 7,52 Inic - 8,05 / pc - 8,48 Inf - 8,35 / pc - 9,01

Mínimos p/ C. Nacionais: Abs: pc: 8,04; Sub23: pc: 8,34; Jun: pc: 8,44; Juv: pc: 8,44

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
8,15	2,0	Célia Góis		05/01/01	Inic	ADRAP	CR Jovem	1º s	Ribeira Brava	30/jan		rp /	8,40	
8,29	1,7	Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS	Prova Extra	1º s	Ribeira Brava	09/jan		rp	8,34 / 8,40	
8,55	2,0	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	CR Jovem	3º s	Ribeira Brava	30/jan		rp	8,64 / 8,77	
8,63	2,0	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	CR Jovem	4º s	Ribeira Brava	30/jan		rp	8,68 / 8,94	
8,72	-1,1	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	T. Abertura	2º s	Ribeira Brava	10/dez		8,69 / 15	8,84	
8,78	1,4	Catarina Sá		29/05/03	Inf	ACDSJ	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	23/abr		rp	8,81 / 8,82	8,70 (2,5)
8,83	1,9	Filipa Ferreira		03/05/04	Inf	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	20/mar		rp /	8,99 / 9,02	
8,86	1,9	Joana Viveiros		12/03/03	Inf	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	20/mar		rp	8,99 / 9,03	
8,88	-0,2	Débora Mª Silva		26/08/02	Inic	ADRAP	T. Natal	5º s	Ribeira Brava	17/dez		rp /		
8,96	-1,0	Catarina Pinto		19/02/03	Inf	AJS	T. Abertura	2º s	Ribeira Brava	10/dez		rp	9,29 / 9,46	
8,96	1,6	Raquel Ferreira		12/09/01	Inic	ACDSJ	CR Jovem	1º s	Ribeira Brava	30/jan		rp	9,12	

80 m

Recordes Regionais: Inic - 10,41 Inf - 11,04

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
10,57	1,1	Célia Góis		05/01/01	Inic	ADRAP	Olímpico Jovem	1ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	10,69 / 10,78	10,51 (4,6)
10,61	1,1	Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS	Olímpico Jovem	2ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	10,65 / 10,69	10,48 (2,7)
11,05	1,1	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	Olímpico Jovem	3ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	11,10 / 11,11	10,71 (2,2)
11,06	0,4	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	Olímpico Jovem	2º e	Ribeira Brava	13/mai		rp	11,11 / 11,14	10,86 (5,4)
11,30	1,6	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	24/abr		11,18 / 15	11,39 / 11,52	10,96 (2,8)
11,56	0,4	Sara Câmara		01/03/02	Inic	GDE	Olímpico Jovem	3º e	Ribeira Brava	13/mai		rp	11,58	11,33 (5,4)
11,78	0,5	Raquel Ferreira		12/09/01	Inic	ACDSJ	Olímpico Jovem	2º e	Ribeira Brava	13/mai		rp /	11,84	
11,81	1,1	Érica Teixeira		01/01/02	Inic	GDE	Olímpico Jovem	7ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /	12,13	11,66 (3,6)
12,14	1,6	Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	24/abr		rp		
12,20	0,4	Leonor Faria		24/04/02	Inic	AJS	Olímpico Jovem	5º e	Ribeira Brava	13/mai		rp		11,79 (3,6)
Com vento anti-regulamentar:														
VF		Catarina Sá		29/05/03	Inf	ACDSJ	CR Iniciados	3º e	Ribeira Brava	09/jul		12,44 / 15		11,05 (2,8)
VF		Joana Viveiros		12/03/03	Inf	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	18/jun		0,00 /		11,58 (2,2)
VF		Beatriz Abreu		30/11/03	Inf	CSM	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	18/jun		0,00 /		11,70 (2,2)



Femininos

INICIADAS (1/jan a 31/dez)

250 m

Recordes Regionais:

Inic - 34,45

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
35,46	Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS	T. Abertura	1ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /	35,51 / 36,34
35,88	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	T. Abertura	2ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /	
38,03	Célia Góis		05/01/01	Inic	ADRAP	Olímpico Jovem	2º s	Machico	14/mai		rp	38,07
38,56	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	09/jul		rp	39,66 / 41,18
39,04	Isabela Gonçalves		11/01/02	Inic	CMOF	T. Abertura	3ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /	39,15 / 40,32
40,25	Érica Teixeira		01/01/02	Inic	GDE	T. Abertura	4ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /	
41,79	Natacha Esp. Santo		19/05/02	Inic	ADRAP	Olímpico Jovem	2º s	Machico	14/mai		rp /	
41,86	Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	AJS	T. Abertura	5ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /	
41,93	Diana Andrade		07/03/01	Inic	ACDSJ	Olímpico Jovem	1º s	Machico	14/mai		rp /	44,09
42,15	Leonor Faria		24/04/02	Inic	AJS	Olímpico Jovem	3º s	Machico	14/mai		rp /	

800 m

Recordes Regionais: Abs - 2 00,54 / pc - 2 01,11 Sub23 - 2 02,52 / pc - 2 05,21 Jun - 2 13,3 / pc - 2 16,76 Juv - 2 13,90 / pc - 2 24,90 Inic - 2 16,36

Mínimos p/ C. Nacionais: Abs: 2 18,00 pc: 2 18,00; Sub23: 2 20,00 pc: 2 22,00; Jun: 2 24,00 pc: 2 25,00; Juv: 2 25,50 pc: 2 26,50

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 29,41	Mariana Vargem		30/01/01	Inic	LCM-M	T. Natal	1ª	Ribeira Brava	17/dez		rp	
2 34,37	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	24/abr		rp	2 38,47 / 2 41,76
2 43,27	Ana Luísa Catanho		22/02/03	Inf	ADRAP	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	10/jul		rp	2 47,01
2 43,33	Catarina Pinto		19/02/03	Inf	AJS	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	10/jul		rp	/
2 44,53	Joana F. Sousa		24/07/01	Inic	CAFH	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	10/jul		rp	/
2 47,68	Ana Maria Martins		26/09/01	Inic	nf	Festa Desp. Escolar	2ª	Câmara de Lobos	18/mai	EHBG	rp	/
2 48,52	Filipa Ferreira		03/05/04	Inf	GDE	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	10/jul		rp	/
2 52,93	Sara Câmara		01/03/02	Inic	GDE	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	5/jun		rp	/ 3 11,92
2 55,17	Camila Jesus		22/09/01	Inic	ACDSJ	CR Jovem	2ª	Ribeira Brava	24/jan		rp	2 57,09 / 3 08,61
2 58,09	Margarida Pinto		23/06/02	Inic	ACDSJ	CR Juvenis	7ª	Ribeira Brava	5/jun		rp	/



Femininos

INICIADAS (1/jan a 31/dez)

1.000 m

Recordes Regionais: Abs - 2 45,57 Sub23 - 2 58,69 Jun - 2 58,69 Juv - 2 58,9 Inic - 3 01,8 Inf - 3 15,91												
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 06,38	Mariana Vargem		30/01/01	Inic	LCM-M	Ol. Jovem Nacional	3ª	Abrantes	12/jun		rp	3 09,05 / 3 18,17
3 20,61	Gabriela Silva		13/11/02	Inic	CFA-M	Olímpico Jovem	2ª	Machico	14/mai		rp	
3 22,78	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	Km Jovem	1ª	Ribeira Brava	09/abr		rp	3 29,88
3 28,43	Beatriz Henriques		08/07/02	Inic	CFA-M	Olímpico Jovem	3ª	Machico	14/mai		3 25,61 /15	
3 33,83	Ana Luísa Catanho		22/02/03	Inf	ADRAP	Km Jovem	1ª	Ribeira Brava	09/abr		rp	3 36,00 / 3 42,36
3 37,65	Catarina Pinto		19/02/03	Inf	AJS	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	30/jan		rp	3 38,74 / 3 40,41
3 44,05	Filipa Ferreira		03/05/04	Inf	GDE	Km Jovem	3ª	Ribeira Brava	09/abr		rp	3 47,98 / 3 54,16
3 45,91	Sara Câmara		01/03/02	Inic	GDE	Olímpico Jovem	5ª	Machico	14/mai		rp	3 55,63
3 46,22	Laura F. Rodrigues		25/10/03	Inf	CSM	Km Jovem	4ª	Ribeira Brava	09/abr		rp	
3 46,23	Joana Viveiros		12/03/03	Inf	CSM	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	30/jan		rp	4 00,83

1.500 m

Recordes Regionais: Abs - 4 09,46 / pc - 4 13,58 Sub23 - 4 13,56 / pc - 4 21,51 Jun - 4 37,47 / pc - 4 45,63 Juv - 4 41,09 / pc - 4 47,89 Inic - 4 41,5												
Mínimos p/ C. Nacionais: Abs: 4 40,00 pc: 4 40,00; Sub23: 4 50,00 pc: 4 50,00; Jun: 5 00,00 pc: 5 08,00; Juv: 5 05,00 pc: 5 13,00												
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
5 16,12	Joana F. Sousa		24/07/01	Inic	CAFH	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	04/jun		rp	5 23,47
5 17,56	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	09/jul		rp	5 49,67
6 26,38	Marta Henriques		11/01/02	Inic	AJS	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	09/jul		rp	6 26,70
6 26,41	Margarida Pinto		23/06/02	Inic	ACDSJ	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	04/jun		rp	6 52,99
6 34,78	Raquel Ferreira		12/09/01	Inic	ACDSJ	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	09/jul		rp	6 35,85
7 15,94	Tânia Ferreira		04/09/02	Inic	ADRAP	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	30/jan		rp	
7 16,37	Micaela Jesus		09/05/01	Inic	CSM	CR Jovem	4ª	Ribeira Brava	30/jan		rp	



Femininos

INICIADAS (1/jan a 31/dez)

60 m barreiras - Iniciadas

Regional: 6b / 0,76m - 12 + 7,5m / Nacional: 6b / 0,76m - 12 + 8m

Recordes Regionais:

Inic - 9,50 / pc - 9,93

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
10,14	1,7	Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS	Triatlo Jovem	1º s	Ribeira Brava	27/fev		rp	10,31 / 10,36	
10,15	1,7	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	Triatlo Jovem	2º s	Ribeira Brava	27/fev		rp /	10,41 / 10,80	
11,45	1,7	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	Triatlo Jovem	3º s	Ribeira Brava	27/fev		rp	12,04	
11,82	1,7	Raquel Ferreira		12/09/01	Inic	ACDSJ	Triatlo Jovem	4º s	Ribeira Brava	27/fev		rp /		
12,36	1,7	Diana Andrade		07/03/01	Inic	ACDSJ	Triatlo Jovem	5º s	Ribeira Brava	27/fev		12,28 / 15		
12,47	1,7	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	Triatlo Jovem	5º s	Ribeira Brava	27/fev		rp /		
12,87	1,7	Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	AJS	Triatlo Jovem	6º s	Ribeira Brava	27/fev		rp /		
12,88	-0,5	Natacha Esp. Santo		19/05/02	Inic	ADRAP	CR Jovem	4ª	Ribeira Brava	24/jan		rp /		
12,89	-0,5	Clara Costa		22/08/02	Inic	GDE	CR Jovem	5ª	Ribeira Brava	24/jan		rp /		
12,93	-1,1	Célia Góis		05/01/01	Inic	ADRAP	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	10/jan		rp /		12,57 (6,8)

80 m barreiras - Iniciadas

8b / 0,76m - 12 + 8m

Recordes Regionais:

Inic - 12,24

Inf - 14,08

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
12,98	-3,1	Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS	Olímpico Jovem	1ª	Machico	14/mai		rp	13,20 / 13,22	12,40 (2,8)
13,59	2,0	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	23/abr		rp /	14,02 / 14,39	
14,42	0,0	Catarina Sá		29/05/03	Inf	ACDSJ	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	10/jul		rp /		
14,47	0,0	Joana Viveiros		12/03/03	Inf	CSM	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	10/jul		rp /		
14,57	0,0	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	10/jul		rp /	14,99 / 15,21	
15,35	2,0	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	23/abr		rp		
15,97	-4,0	Diana Andrade		07/03/01	Inic	ACDSJ	Olímpico Jovem	2º e	Machico	14/mai		rp	16,12 / 16,16	
16,56	2,0	Natacha Esp. Santo		19/05/02	Inic	ADRAP	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	23/abr		rp /		
16,98	1,2	Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	23/abr		rp /		
17,67	0,0	Catarina Pinto		19/02/03	Inf	AJS	CR Iniciados	7ª	Ribeira Brava	10/jul		rp /		



Femininos

INICIADAS (1/jan a 31/dez)

250 m barreiras - Iniciadas

6b / 0,76m - 35 + 35m

Recordes Regionais:

Inic - 38,92

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
39,04	Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS	Olímpico Jovem	1ª	Machico	30/abr		rp /	40,41
46,44	Isabela Gonçalves		11/01/02	Inic	CMOF	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	10/jul		rp /	
46,47	Diana Andrade		07/03/01	Inic	ACDSJ	Olímpico Jovem	2ª	Machico	30/abr		rp /	
47,21	Margarida Pinto		23/06/02	Inic	ACDSJ	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	10/jul		rp /	
52,86	Lénia Macedo		24/10/01	Inic	GDE	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	10/jul		rp /	
57,35	Catarina Ornelas		21/01/02	Inic	ADRAP	Olímpico Jovem	3ª	Machico	30/abr		rp /	

1.500 m obstáculos

0,76m / 4 obstáculos sobre a linha final da transmissão dos 4x100m (sem vala; total 13 obstáculos) - Iniciadas

Recordes Regionais:

Inic - 5 31,84

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
5 51,26	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	Olímpico Jovem	1ª	Machico	30/abr		rp /	6 09,96
6 49,07	Sara Câmara		01/03/02	Inic	GDE	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	10/jul		rp /	
7 00,28	Leonor Faria		24/04/02	Inic	AJS	Olímpico Jovem	2ª	Machico	30/abr		rp /	7 18,46

Altura

Recordes Regionais:

Abs - 1,81 / pc - 1,74

Sub23 - 1,81 / pc - 1,74

Jun - 1,81 / pc - 1,74

Juv - 1,71 / pc - 1,71

Inic - 1,60 / pc - 1,48

Inf - 1,52 / pc - 1,43

Mínimos p/ C. Nacionais:

Abs: 1,60 pc: 1,56;

Sub23: 1,53 pc: 1,52;

Jun: 1,53 pc: 1,51;

Juv: 1,51 pc: 1,51

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1,48	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	Olímpico Jovem	1ª	Machico	30/abr		rp	1,45 / 1,45
1,42	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	CR P.Comb.Inv.	Pt	Ribeira Brava	10/dez		rp	1,40 / 1,39
1,38	Diana Andrade		07/03/01	Inic	ACDSJ	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	10/jul		rp	1,28 / 1,26
1,31	Sofia Freitas		11/06/03	Inf	AJS	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	30/jan		rp	1,30 / 1,28
1,28	Maria Olim		23/07/02	Inic	ADRAP	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	24/jan		rp	1,20
1,27	Sara Cardoso		02/02/03	Inf	AJS	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	03/jul		rp	1,24 / 1,22
1,24	Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	AJS	CR Jovem	5ª	Ribeira Brava	24/jan		rp	1,12
1,24	Luísa Santos		21/05/03	Inf	ACDSJ	CR Jovem	2ª	Ribeira Brava	30/jan		rp	1,20 / 1,16
1,24	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	23/abr		rp	
1,24	Leonor Fernandes		08/04/03	Inf	ADRAP	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	03/jul		rp	1,16
1,24	Leonor Abreu		10/02/04	Inf	AJS	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	10/jul		rp	1,20



Femininos

INICIADAS (1/jan a 31/dez)

Vara

Recordes Regionais:		Abs - 4,03 / pc - 3,86		Sub23 - 4,03 / pc - 3,80		Jun - 3,85 / pc - 3,75		Juv - 3,85 / pc - 3,75		Inic - 3,00 / pc - 2,10		Inf - 1,90	
Mínimos p/ C. Nacionais:						Abs: 3,00 pc: 2,90;		Sub23: 2,60 pc: 2,50;		Jun: 2,60 pc: 2,30;		Juv: 2,30 pc: 2,30	
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	
2,10	Diana Andrade		07/03/01	Inic	ACDSJ	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	9/jul		rp		
1,90	Catarina Pinto		19/02/03	Inf	AJS	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	9/jul	MMR Infantis =	rp		

Comprimento

Recordes Regionais:		Abs - 6,21 / pc - 6,08		Sub23 - 6,21 / pc - 6,08		Jun - 5,78 / pc - 5,78		Juv - 5,66 / pc - 5,25		Inic - 5,24 / pc - 4,82		Inf - 4,69 / pc - 4,14			
Mínimos p/ C. Nacionais:								Abs: 5,50 pc: 5,40;		Sub23: 5,20 pc: 5,15;		Jun: 5,20 pc: 5,10;		Juv: 5,10 pc: 5,10	
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF	
5,20	-0,6	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	CR P.Comb.Inv.	Pt	Ribeira Brava	10/dez		rp	5,09 / 5,02		
5,02	-1,1	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	02/jul		rp	4,99 / 4,95		
4,61	-2,2	Catarina Sá		29/05/03	Inf	ACDSJ	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	02/jul		rp	4,50 / 4,41		
4,55	0,5	Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	24/abr		4,67 /15	4,47 / 4,24		
4,33	-0,9	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	2/jul		rp	4,17 / 4,05		
4,24	0,0	Célia Góis		05/01/01	Inic	ADRAP	CR Jovem	4ª	Ribeira Brava	30/jan		rp	3,93 / 3,70		
4,22	0,3	Beatriz Abreu		30/11/03	Inf	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	4,17 / 3,69		
4,09	0,9	Camila Jesus		22/09/01	Inic	ACDSJ	Olímpico Jovem	5ª	Ribeira Brava	13/mai		rp			
4,08	1,4	Filipa Ferreira		03/05/04	Inf	GDE	Olímpico Jovem	2ª	Machico	30/abr		rp	3,95 / 3,95	4,17 (2,6)	
4,04	0,4	Joana Viveiros		12/03/03	Inf	CSM	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	24/abr		rp	3,97 / 3,64		

Quádruplo B - iniciadas

Iniciados (25m -> E E D D ou 25m -> D D E E)

Recordes Regionais: Inic - 12,90

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
12,90	1,2	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	10/jul	RR Iniciados	rp	12,40 / 12,37	
11,15	0,2	Célia Góis		05/01/01	Inic	ADRAP	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	10/jul		rp		
10,30	1,4	Maria Olim		23/07/02	Inic	ADRAP	CR Iniciados	8ª	Ribeira Brava	10/jul		rp		



Femininos

INICIADAS (1/jan a 31/dez)

Peso - 3k

3 kg (Iniciadas e Juvenis)

Recordes Regionais: Juv - 14,37 / pc - 11,70 Inic - 12,58 / pc - 9,26 Inf - 9,01

										Mínimos p/ C. Nacionais:		Juv: 11,00 pc: 10,70
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
9,68	Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	AJS	T. Natal	3ª	Funchal	17/dez		rp	9,38 / 9,38
9,08	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	Atleta Completo	Hp	Funchal	24/abr		rp	8,53 / 8,51
8,88	Inês Abreu		06/01/03	Inf	AJS	CR Iniciados	2ª	Funchal	09/jul		rp	
8,59	Andreia Vicente		08/09/03	Inf	AJS	CR Iniciados	3ª	Funchal	09/jul		rp	
8,43	Ana Luísa Ferreira		18/11/02	Inic	AJS	T. Natal	4ª	Funchal	17/dez		rp	
8,31	Natacha Esp. Santo		19/05/02	Inic	ADRAP	Olímpico Jovem	7ª	Funchal	30/abr		rp	8,05 / 7,98
8,26	Raquel Ferreira		12/09/01	Inic	ACDSJ	Prova Extra	1ª	Funchal	16/jan		rp	7,52 / 7,52
7,70	Lénia Macedo		24/10/01	Inic	GDE	CR Iniciados	5ª	Funchal	09/jul		rp	
7,50	Leonor Silva		14/06/01	Inic	AJS	CR Iniciados	6ª	Funchal	09/jul		rp	7,22 / 6,34
7,40	Margarida Pinto		23/06/02	Inic	ACDSJ	CR Iniciados	7ª	Funchal	09/jul		rp	6,80

Disco - 750g

750 g (Iniciadas)

Recordes Regionais: Inic - 36,90 Inf - 24,87

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
25,34	Natacha Esp. Santo		19/05/02	Inic	ADRAP	Olímpico Jovem	1ª	Funchal	30/abr		rp	23,29
24,05	Micaela Jesus		09/05/01	Inic	CSM	CR Iniciados	1ª	Funchal	9/jul		rp	23,76 / 23,66
23,49	Raquel Ferreira		12/09/01	Inic	ACDSJ	CR Iniciados	2ª	Funchal	9/jul		rp	21,77 / 20,61
22,34	Inês Abreu		06/01/03	Inf	AJS	CR Iniciados	4ª	Funchal	9/jul		rp	
22,09	Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	AJS	CR Iniciados	5ª	Funchal	9/jul		rp	
20,59	Margarida Pinto		23/06/02	Inic	GDE	T. Natal	3ª	Funchal	17/dez		rp	
19,77	Graciela Abreu		23/03/02	Inic	AJS	T. Natal	4ª	Funchal	17/dez		rp	
19,66	Andreia Vicente		08/09/03	Inf	AJS	CR Iniciados	6ª	Funchal	9/jul		rp	
18,72	Leonor Silva		14/06/01	Inic	AJS	CR Iniciados	7ª	Funchal	9/jul		rp	
18,39	Kelly Vieira		09/07/01	Inic	ADRAP	Olímpico Jovem	5ª	Funchal	30/abr		rp	



Femininos

INICIADAS (1/jan a 31/dez)

Martelo - 3k

3 kg (Iniciadas e Juvenis)

Recordes Regionais: Juv - 58,91 Inic - 50,30 Inf - 38,13

Mínimos p/ C. Nacionais: Juv: 36,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
28,35	Micaela Jesus		09/05/01	Inic	CSM	T. Natal	4ª	Funchal	17/dez		rp	24,19 / 23,79
23,63	Raquel Ferreira		12/09/01	Inic	ACDSJ	CR Iniciados	1ª	Funchal	9/jul		rp	23,19
23,39	Andreia Vicente		08/09/03	Inf	AJS	CR Iniciados	2ª	Funchal	9/jul		rp	
22,64	Ana Abreu		09/04/01	Inic	AJS	CR Iniciados	4ª	Funchal	9/jul		rp	21,96
20,85	Natacha Esp. Santo		19/05/02	Inic	ADRAP	T. Natal	6ª	Funchal	17/dez		rp	
20,67	Sara Câmara		01/03/02	Inic	GDE	CR Juvenis	7ª	Funchal	4/jun		rp	18,79 / 18,67
18,77	Ana Luísa Ferreira		18/11/02	Inic	AJS	CR Juvenis	8ª	Funchal	4/jun		rp	18,66
18,67	Lénia Macedo		24/10/01	Inic	GDE	CR Iniciados	6ª	Funchal	9/jul		rp	15,55
16,81	Joana Canada		31/10/02	Inic	ADRAP	Olímpico Jovem	3ª	Funchal	23/abr		rp	
16,02	Catarina Figueiredo		18/12/04	Inf	CSM	CR Iniciados	8ª	Funchal	9/jul		rp	

Dardo - 500g

500 g (Iniciadas e Juvenis)

Recordes Regionais: Juv - 42,76 Inic - 37,67 Inf - 28,49

Mínimos p/ C. Nacionais: Juv: 28,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
34,19	Raquel Ferreira		12/09/01	Inic	ACDSJ	CN Juvenis	4ª	Lagoa	2/jul		rp	32,37 / 32,11
23,79	Micaela Jesus		09/05/01	Inic	CSM	T. Abertura	2ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	21,68 / 19,62 / 18,38
23,39	Ana Luísa Ferreira		18/11/02	Inic	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	07/jul		rp	17,21
22,41	Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	AJS	Olímpico Jovem	2ª	Machico	14/mai		rp	18,61 / 18,47
22,10	Natacha Esp. Santo		19/05/02	Inic	ADRAP	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	10/jul		rp	21,49 / 18,32
21,73	Nádia Fernandes		19/12/01	Inic	nf	Prova Extra	2ª	Machico	30/abr	EGZ	rp	21,30
21,40	Kelly Vieira		09/07/01	Inic	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	19/mar		rp	19,50 / 18,91
21,39	Margarida Pinto		23/06/02	Inic	ACDSJ	T. Abertura	3ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	20,14 / 19,31
19,55	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	07/jul		rp	17,30 / 15,23
18,28	Bárbara Pinto		03/03/02	Inic	nf	Prova Extra	3ª	Machico	30/abr	EGZ	rp	



Femininos

INICIADAS (1/jan a 31/dez)

4.000 m marcha

em pista (Iniciadas)

Recordes Regionais:

Inic - 22 48,34

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
23 34,65	Camila Jesus		22/09/01	Inic	ACDSJ	Ol. Jovem Nacional	5ª	Abrantes	11/jun		rp	23 49,58 / 24 02,67
26 59,50	Leonor Faria		24/04/02	Inic	AJS	T. Abertura	2ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /	29 43,30
28 01,99	Sara Câmara		01/03/02	Inic	GDE	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	9/jul		rp /	28 13,73 / 29 37,32
29 04,78	Joana Canada		31/10/02	Inic	ADRAP	Olímpico Jovem	3ª	Ribeira Brava	23/abr		rp /	
33 06,98	Valentina Sanchez		14/02/01	Inic	CSM	Olímpico Jovem	4ª	Ribeira Brava	23/abr		rp /	

Triatlo - Iniciadas

Comprimento + 60m barr.(76cm) + Peso (3k)

Recordes Regionais:

Inic - 1650 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 499 p	reg	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	Triatlo Jovem	1ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	4,76 (-0,7) . 10,15 (1,7) . 6,76												
1 353 p	reg	Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS	Triatlo Jovem	2ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	4,17 (-4,5) . 10,14 (1,7) . 6,76												
1 331 p	reg	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	Triatlo Jovem	3ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	4,69 (-2,6) . 11,45 (1,7) . 7,84												
1 041 p	reg	Raquel Ferreira		12/09/01	Inic	ACDSJ	Triatlo Jovem	4ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	3,80 (-3,4) . 11,82 (1,7) . 7,52												
925 p	reg	Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	AJS	Triatlo Jovem	5ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	3,52 (-5,8) . 12,87 (1,7) . 8,79												
873 p	reg	Célia Góis		05/01/01	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	6ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	3,70 (-5,7) . 12,57 (6,8) . 6,62												
866 p	reg	Diana Andrade		07/03/01	Inic	ACDSJ	Triatlo Jovem	7ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	3,81 (-2,0) . 12,36 (1,7) . 5,91												
816 p	reg	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	Triatlo Jovem	9ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	3,99 (-6,0) . 12,47 (1,7) . 4,70												
774 p	reg	Sara Câmara		01/03/02	Inic	GDE	Triatlo Jovem	10ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	3,24 (-3,2) . 12,35 (6,8) . 6,27												
620 p	reg	Maria Olim		23/07/02	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	11ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	3,37 (-5,9) . 13,62 (6,8) . 5,80												
Com vento anti-regulamentar:														
-	VF	Micaela Jesus		09/05/01	Inic	CSM	Triatlo Jovem	8ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		823 p
	Parciais:	3,61 (-2,6) . 12,67 (6,8) . 6,53												



Femininos

INICIADAS (1/jan a 31/dez)

Heptatlo - Iniciadas

80m barr.(76cm) + Dardo (500g) + Altura / 80m + Comprimento + Peso (3k) + 800m

Recordes Regionais:

Inic - 3512 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 023 p	reg	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM	Atleta Completo	1ª	R. Brava / Funchal	24/abr		rp		
	Parciais:	15,35 (2,0) . 15,23 . 1,32 / 11,14 (1,6) . 4,94 (1,4) . 9,08 . 3 07,89												
2 991 p	reg	Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS	Atleta Completo	1ª	R. Brava / Funchal	24/abr		rp		
	Parciais:	13,34 (2,0) . 13,85 . 1,20 / 10,65 (1,6) . 4,55 (0,5) . 7,22 . 3 11,80												
2 955 p	reg	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	Atleta Completo	1ª	R. Brava / Funchal	24/abr		rp		
	Parciais:	13,59 (2,0) . 12,14 . 1,40 / 11,11 (1,6) . 4,58 (0,2) . 7,28 . 3 23,02												
2 617 p	reg	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	Atleta Completo	1ª	R. Brava / Funchal	24/abr		rp		
	Parciais:	15,21 (2,0) . 7,89 . 1,24 / 11,30 (1,6) . 3,97 (1,1) . 4,67 . 2 34,37												
2 071 p	reg	Natacha Esp. Santo		19/05/02	Inic	ADRAP	Atleta Completo	1ª	R. Brava / Funchal	24/abr		rp		
	Parciais:	16,56 (2,0) . 18,03 . 1,12 / 12,01 (2,2) . 3,48 (0,9) . 7,98 . 3 20,58												
2 054 p	reg	Célia Góis		05/01/01	Inic	ADRAP	Atleta Completo	1ª	R. Brava / Funchal	24/abr		rp		
	Parciais:	0 . 10,36 . 1,16 / 10,69 (1,6) . 3,93 (1,1) . 5,95 . 3 00,85												
2 012 p	reg	Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	AJS	Atleta Completo	1ª	R. Brava / Funchal	24/abr		rp		
	Parciais:	16,98 (1,2) . 18,61 . 1,12 / 12,14 (1,6) . 3,59 (0,4) . 9,38 . 3 41,16												
1 788 p	reg	Leonor Faria		24/04/02	Inic	AJS	Atleta Completo	1ª	R. Brava / Funchal	24/abr		rp		
	Parciais:	19,01 (1,2) . 13,09 . 1,16 / 12,27 (2,2) . 3,53 (1,1) . 5,82 . 3 02,78												
1 430 p	reg	Maria Olim		23/07/02	Inic	ADRAP	Atleta Completo	1ª	R. Brava / Funchal	24/abr		rp		
	Parciais:	18,83 (1,2) . 12,98 . 1,20 / 13,01 (2,2) . 3,36 (0,9) . 5,66 . 3 36,74												
1 313 p	reg	Catarina Ornelas		21/01/02	Inic	ADRAP	Atleta Completo	1ª	R. Brava / Funchal	24/abr		rp		
	Parciais:	18,87 (1,2) . 6,94 . 1,20 / 12,79 (2,2) . 3,41 (0,4) . 5,17 . 3 40,94												



Femininos

INICIADAS (1/jan a 31/dez)

4 x 80 m

Iniciados

Recordes Regionais:

Inic - 41,53

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
42,03	Seleção Regional		01/01/01	Inic	AARAM	Ol. Jovem Nacional	3ª	Abrantes	11/jun		41,53 /14	
Constituição:		Célia Góis 01 + Ema Carvão 01 + Alexandra Silva 01 + Milena Lucena 02										
43,39	Estreito		01/01/02	Inic	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	13/jul		rp	
Constituição:		Érica Teixeira 02 + Sara Câmara 02 + Ana Ferreira 02 + Milena Lucena 02										
46,49	Jardim da Serra		01/01/01	Inic	AJS	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	24/jan		46,23 /11	
Constituição:		Catarina Pinto 03 + Leonor Faria 02 + Sofia Ferreira 02 + Ema Carvão 01										
46,49	Jardim da Serra		01/01/02	Inic	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	13/jul		46,23 /11	
Constituição:		Sofia Ferreira 02 + Francisca Oliveira 04 + Catarina Pinto 03 + Ema Carvão 01										
48,08	São João		01/01/01	Inic	ACDSJ	CR Jovem	2ª	Ribeira Brava	24/jan		41,82 /14	
Constituição:		Luísa Santos 03 + Camila Jesus 01 + Raquel Ferreira 01 + Marta Faria 04										
49,99	Água de Pena		01/01/01	Inic	ADRAP	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	24/jan		45,10 /08	
Constituição:		Célia Góis 01 + Maria Olim 02 + Kelly Vieira 01 + Ana Catanho 03										
51,13	Jardim da Serra		01/01/03	Inf	AJS	CR Jovem	4ª	Ribeira Brava	24/jan		46,23 /11	
Constituição:		Sara Cardoso 03 + Cristina Freitas 03 + Leonor Abreu 04 + Raquel Barros 04										
52,87	Marítimo		01/01/01	Inic	CSM	CR Jovem	5ª	Ribeira Brava	24/jan		44,7(m) /89	
Constituição:		Micaela Jesus 01 + Beatriz Rodrigues 04 + Joana Santos 04 + Valentina Sanchez 01										
53,52	Jardim da Serra		01/01/03	Inf	AJS	CR Jovem	6ª	Ribeira Brava	24/jan		46,23 /11	
Constituição:		Verónica Simões 04 + Cláudia A. Barros 03 + Nicole Silva 04 + Ema Gouveia 04										



Femininos

INFANTIS (1/jan a 31/dez)

60 m

Recordes Regionais: Abs - 7,52 / pc - 7,52 Sub23 - 7,52 / pc - 7,52 Jun - 7,52 / pc - 7,52 Juv - 7,52 / pc - 7,52 Inic - 8,05 / pc - 8,48 Inf - 8,35 / pc - 9,01

Mínimos p/ C. Nacionais: Abs: pc: 8,04; Sub23: pc: 8,34; Jun: pc: 8,44; Juv: pc: 8,44

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
8,78	1,4	Catarina Sá		29/05/03	Inf	ACDSJ	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	23/abr		rp	8,81 / 8,82	8,70 (2,5)
8,83	1,9	Filipa Ferreira		03/05/04	Inf	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	20/mar		rp /	8,99 / 9,02	
8,86	1,9	Joana Viveiros		12/03/03	Inf	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	20/mar		rp	8,99 / 9,03	
8,96	-1,0	Catarina Pinto		19/02/03	Inf	AJS	T. Abertura	2º s	Ribeira Brava	10/dez		rp	9,29 / 9,46	
9,04	1,9	Beatriz Abreu		30/11/03	Inf	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	20/mar		rp /	9,21 / 9,30	8,98 (3,3)
9,22	2,0	Sara Cardoso		02/02/03	Inf	AJS	Olímpico Jovem	1º e	Ribeira Brava	13/mai		rp	9,32 / 9,36	
9,28	-3,8	Daniela Jardim		20/02/03	Inf	ACDSJ	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	05/jun		rp /	9,66	9,15 (3,3)
9,47	1,6	Marta Faria		08/07/04	Inf	ACDSJ	Olímpico Jovem	6ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /	9,50 / 9,65	
9,53	-1,0	Vitória Teles		16/09/04	Inf	AJS	T. Abertura	5º s	Ribeira Brava	10/dez		rp /		
9,54	2,0	Luísa Santos		21/05/03	Inf	ACDSJ	Olímpico Jovem	2º e	Ribeira Brava	13/mai		rp	9,57	9,43 (2,3)
9,54	1,4	Leonor Abreu		10/02/04	Inf	AJS	Olímpico Jovem	3º e	Ribeira Brava	13/mai		rp	9,73 / 9,81	
9,54	-1,4	Clara Azevedo		26/09/03	Inf	AJS	T. Natal	4º s	Ribeira Brava	17/dez		rp /		
9,54	-1,4	Ema Gouveia		23/02/04	Inf	AJS	T. Natal	5º s	Ribeira Brava	17/dez		rp /	9,89 / 10,09	

150 m

Recordes Regionais: Inf - 20,26

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
21,35	-1,2	Catarina Sá		29/05/03	Inf	GDE	T. Abertura	1ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	21,80	
21,91	-1,2	Catarina Pinto		19/02/03	Inf	AJS	T. Abertura	2ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	23,87	
22,34	-1,2	Filipa Ferreira		03/05/04	Inf	GDE	T. Abertura	3ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /	22,79 / 23,02	21,54 (4,5)
22,55	-1,1	Joana Viveiros		12/03/03	Inf	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	17/jan		rp	22,89 / 23,20	22,15 (4,5)
23,07	-1,2	Vitória Teles		16/09/04	Inf	AJS	T. Abertura	4ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /		
23,81	-2,6	Beatriz Abreu		30/11/03	Inf	CSM	Olímpico Jovem	1º s	Machico	30/abr		rp /		22,45 (4,5)
24,02	-1,2	Francisca Oliveira		14/09/04	Inf	AJS	T. Abertura	1º s	Ribeira Brava	3/jul		rp /	24,20 / 25,73	
24,04	-1,2	Ema Gouveia		23/02/04	Inf	AJS	T. Abertura	7ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /	26,07	
24,07	-3,8	Sara Cardoso		02/02/03	Inf	AJS	Olímpico Jovem	3º s	Machico	30/abr		23,8(m) /15		
24,25	-1,1	Daniela Jardim		20/02/03	Inf	ACDSJ	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	17/jan		rp /		
24,25	-3,2	Leonor Abreu		10/02/04	Inf	AJS	Olímpico Jovem	1º s	Machico	30/abr		rp		



Femininos

INFANTIS (1/jan a 31/dez)

600 m

Recordes Regionais:

Inf - 1 50,20

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 51,52	Catarina Pinto		19/02/03	Inf	AJS	T. Abertura	1ª	Ribeira Brava	11/dez		rp	1 54,16 / 1 56,36
1 56,21	Ana Luísa Catanho		22/02/03	Inf	ADRAP	Olímpico Jovem	1ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	2 03,35
1 56,37	Filipa Ferreira		03/05/04	Inf	GDE	CR Jovem	2ª	Ribeira Brava	24/jan		rp /	2 05,59
1 59,21	Sara Cardoso		02/02/03	Inf	AJS	T. Natal	2ª	Ribeira Brava	17/dez		rp /	
1 59,28	Marta Faria		08/07/04	Inf	ACDSJ	T. Natal	3ª	Ribeira Brava	17/dez		rp	2 05,81 / 2 22,25
2 02,85	Ana Catanho		22/02/03	Inf	ADRAP	Festa Desp. Escolar	2ª	Câmara de Lobos	18/mai		rp /	2 05,86 / 2 14,52
2 03,02	Laura F. Rodrigues		25/10/03	Inf	CSM	Festa Desp. Escolar	3ª	Câmara de Lobos	18/mai		rp /	
2 06,92	Joana Viveiros		12/03/03	Inf	CSM	Olímpico Jovem	6ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /	
2 10,40	Inês Abreu		06/01/03	Inf	AJS	Olímpico Jovem	7ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /	
2 10,54	Nídia Freitas		28/06/03	Inf	GDE	Olímpico Jovem	8ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	

1.000 m

Recordes Regionais:

Abs - 2 45,57

Sub23 - 2 58,69

Jun - 2 58,69

Juv - 2 58,9

Inic - 3 01,8

Inf - 3 15,91

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 33,83	Ana Luísa Catanho		22/02/03	Inf	ADRAP	Km Jovem	1ª	Ribeira Brava	09/abr		rp	3 36,00 / 3 42,36
3 37,65	Catarina Pinto		19/02/03	Inf	AJS	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	30/jan		rp	3 38,74 / 3 40,41
3 44,05	Filipa Ferreira		03/05/04	Inf	GDE	Km Jovem	3ª	Ribeira Brava	09/abr		rp /	3 47,98 / 3 54,16
3 46,22	Laura F. Rodrigues		25/10/03	Inf	CSM	Km Jovem	4ª	Ribeira Brava	09/abr		rp /	
3 46,23	Joana Viveiros		12/03/03	Inf	CSM	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	30/jan		rp	4 00,83
3 47,53	Catarina Sá		29/05/03	Inf	ACDSJ	CR Jovem	4ª	Ribeira Brava	30/jan		rp	4 07,43
3 54,60	Marta Faria		08/07/04	Inf	ACDSJ	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	03/jul		3 47,68 /15	3 56,94
3 55,46	Sara Cardoso		02/02/03	Inf	AJS	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	24/abr		rp	
3 56,10	Catarina Fernandes		11/05/05	Benj	AJS	Km Jovem	1ª	Ribeira Brava	09/abr		3 54,24 /15	4 10,52
4 02,35	Raquel Barros		15/05/04	Inf	AJS	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	24/abr		rp /	



Femininos

INFANTIS (1/jan a 31/dez)

50 m barreiras

5b / 0,65m - 11 + 7m

Recordes Regionais:

Inf - 8,75

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
9,31	-2,9	Catarina Sá		29/05/03	Inf	ACDSJ	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	24/abr		rp	9,65	
9,67	-1,9	Sara Cardoso		02/02/03	Inf	AJS	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	24/abr		rp	9,71 / 10,62	
9,71	0,0	Joana Viveiros		12/03/03	Inf	CSM	Triatlo Jovem	2º s	Ribeira Brava	27/fev		rp	9,75 / 9,78	
10,23	-2,9	Filipa Ferreira		03/05/04	Inf	GDE	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	24/abr		rp /		
10,34	-1,9	Raquel Barros		15/05/04	Inf	AJS	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	24/abr		rp /		
10,65	-1,9	Catarina Pinto		19/02/03	Inf	AJS	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	24/abr		rp		
11,07	0,0	Sofia Freitas		11/06/03	Inf	AJS	Triatlo Jovem	4º s	Ribeira Brava	27/fev		rp		
11,11	-1,3	Inês Soares		14/11/04	Inf	GDE	CR Jovem	3º s	Ribeira Brava	24/jan		rp /		
11,29	-1,9	Verónica Simões		24/06/04	Inf	AJS	CR Jovem	1º s	Ribeira Brava	24/jan		rp /		
11,59	-1,3	Inês Abreu		06/01/03	Inf	AJS	CR Jovem	4º s	Ribeira Brava	24/jan		rp /		11,14 (4,0)

60 m barreiras - Infantis

6b / 0,76m - 12 + 7m

Recordes Regionais:

Inf - 10,33 / pc - 11,40

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
10,97	-0,9	Catarina Sá		29/05/03	Inf	ACDSJ	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	3/jul		rp /	11,02 / 11,32	
11,46	-0,9	Joana Viveiros		12/03/03	Inf	CSM	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	3/jul		rp	11,85 / 12,32	
11,75	-2,7	Sara Cardoso		02/02/03	Inf	AJS	Olímpico Jovem	2ª	Machico	14/mai		rp /	11,80	



Femininos

INFANTIS (1/jan a 31/dez)

Altura

Altura												
Recordes Regionais: Abs - 1,81 / pc - 1,74 Sub23 - 1,81 / pc - 1,74 Jun - 1,81 / pc - 1,74 Juv - 1,71 / pc - 1,71 Inic - 1,60 / pc - 1,48 Inf - 1,52 / pc - 1,43												
Mínimos p/ C. Nacionais: Abs: 1,60 pc: 1,56; Sub23: 1,53 pc: 1,52; Jun: 1,53 pc: 1,51; Juv: 1,51 pc: 1,51												
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1,31	Sofia Freitas		11/06/03	Inf	AJS	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	30/jan		rp	1,30 / 1,28
1,27	Sara Cardoso		02/02/03	Inf	AJS	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	03/jul		rp	1,24 / 1,22
1,24	Luísa Santos		21/05/03	Inf	ACDSJ	CR Jovem	2ª	Ribeira Brava	30/jan		rp	1,20 / 1,16
1,24	Leonor Fernandes		08/04/03	Inf	ADRAP	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	03/jul		rp	1,16
1,24	Leonor Abreu		10/02/04	Inf	AJS	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	10/jul		rp	1,20
1,20	Raquel Barros		15/05/04	Inf	AJS	CR Iniciados	7ª	Ribeira Brava	10/jul		rp	1,19
1,19	Filipa Ferreira		03/05/04	Inf	GDE	Olímpico Jovem	4ª	Machico	14/mai		rp	
1,16	Ana Luísa Catanho		22/02/03	Inf	ADRAP	Olímpico Jovem	5ª	Machico	14/mai		rp	
1,12	Inês Soares		14/11/04	Inf	GDE	CR Jovem	5ª	Ribeira Brava	30/jan		rp	
1,12	Ema Gouveia		23/02/04	Inf	AJS	CR Jovem	6ª	Ribeira Brava	30/jan		rp	1,08
1,12	Ana Catanho		22/02/03	Inf	ADRAP	Olímpico Jovem	6ª	Machico	14/mai		rp	
1,12	Catarina Pinto		19/02/03	Inf	AJS	Olímpico Jovem	8ª	Machico	14/mai		1,16 / 15	
1,12	Cristina Freitas		22/08/03	Inf	AJS	Olímpico Jovem	9ª	Machico	14/mai		1,12 / 15	
1,12	Francisca Oliveira		14/09/04	Inf	AJS	Olímpico Jovem	10ª	Machico	14/mai		rp	1,08
1,12	Nicole Silva		05/02/04	Inf	AJS	CR Infantis	6ª	Ribeira Brava	03/jul		rp	

Vara em distância

Vara em distância												
Recordes Regionais: Inf - 4,79												
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4,40	Catarina Pinto		19/02/03	Inf	AJS	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	02/jul		rp	
4,20	Joana Viveiros		12/03/03	Inf	CSM	T. Natal	1ª	Ribeira Brava	17/dez		rp	4,18 / 4,09
3,96	Ema Gouveia		23/02/04	Inf	AJS	T. Natal	2ª	Ribeira Brava	17/dez		rp	
3,92	Catarina Sá		29/05/03	Inf	ACDSJ	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	22/mai		rp	
3,64	Rita Abreu		23/04/03	Inf	AJS	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	02/jul		rp	
3,62	Luísa Santos		21/05/03	Inf	ACDSJ	CR Infantis	4ª	Ribeira Brava	02/jul		rp	
3,35	Francisca Oliveira		14/09/04	Inf	AJS	CR Infantis	5ª	Ribeira Brava	02/jul		rp	
3,03	Catarina Fernandes		11/05/05	Benj	AJS	CR Infantis	6ª	Ribeira Brava	02/jul		rp	



Femininos

INFANTIS (1/jan a 31/dez)

Comprimento

Recordes Regionais:		Abs - 6,21 / pc - 6,08		Sub23 - 6,21 / pc - 6,08		Jun - 5,78 / pc - 5,78		Juv - 5,66 / pc - 5,25		Inic - 5,24 / pc - 4,82		Inf - 4,69 / pc - 4,14			
Mínimos p/ C. Nacionais:								Abs: 5,50 pc: 5,40;		Sub23: 5,20 pc: 5,15;		Jun: 5,20 pc: 5,10;		Juv: 5,10 pc: 5,10	
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF	
4,61	-2,2	Catarina Sá		29/05/03	Inf	ACDSJ	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	02/jul		rp	4,50 / 4,41		
4,22	0,3	Beatriz Abreu		30/11/03	Inf	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	4,17 / 3,69		
4,08	1,4	Filipa Ferreira		03/05/04	Inf	GDE	Olímpico Jovem	2ª	Machico	30/abr		rp	3,95 / 3,95	4,17 (2,6)	
4,04	0,4	Joana Viveiros		12/03/03	Inf	CSM	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	24/abr		rp	3,97 / 3,64		
4,03	1,6	Sara Cardoso		02/02/03	Inf	AJS	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	9/jul		rp	3,87 / 3,86		
4,01	0,6	Daniela Jardim		20/02/03	Inf	ACDSJ	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	3,82 / 3,82		
3,94	-0,2	Sofia Freitas		11/06/03	Inf	AJS	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	02/jul		rp	3,78 / 3,59		
3,87	-1,4	Catarina Fernandes		11/05/05	Benj	AJS	CR Infantis	6ª	Ribeira Brava	02/jul		rp			
3,76	-1,8	Catarina Pinto		19/02/03	Inf	AJS	Triatlo Jovem	T	Ribeira Brava	27/fev		rp	3,70 / 3,66		
3,71	0,3	Leonor Abreu		10/02/04	Inf	AJS	CR Iniciados	8ª	Ribeira Brava	9/jul		rp	3,67 / 3,64		

Quádruplo A - infantis

Infantis (18m -> E D E D ou 18m -> D E D E)

Recordes Regionais:			Inic - 13,37		Inf - 12,79									
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
11,79	-1,9	Catarina Sá		29/05/03	Inf	ACDSJ	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	20/mar		rp	11,72	
11,21	0,1	Leonor Abreu		10/02/04	Inf	AJS	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	10/jul		rp	10,70	
11,16	0,3	Sofia Freitas		11/06/03	Inf	AJS	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	03/jul		rp		
11,09	0,0	Catarina Pinto		19/02/03	Inf	AJS	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	03/jul		11,09 /15	10,96	
11,09	0,6	Filipa Ferreira		03/05/04	Inf	GDE	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	10/jul		rp	10,68 / 10,27	
10,97	0,4	Sara Cardoso		02/02/03	Inf	AJS	CR Iniciados	6ª	Ribeira Brava	10/jul		rp		
10,80	1,7	Luísa Santos		21/05/03	Inf	ACDSJ	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	09/jan		rp	10,15 / 10,14	
10,73	0,9	Marta Faria		08/07/04	Inf	ACDSJ	CR Iniciados	7ª	Ribeira Brava	10/jul		rp		
10,35	0,4	Nicole Silva		05/02/04	Inf	AJS	CR Infantis	5ª	Ribeira Brava	03/jul		rp		
10,19	1,2	Raquel Barros		15/05/04	Inf	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	09/jan		10,36 /15	9,84	



Femininos

INFANTIS (1/jan a 31/dez)

Peso - 2k

2 kg (Infantis)

Recordes Regionais:

Inf - 12,49 / pc - 8,24

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
10,86	Inês Abreu		06/01/03	Inf	AJS	T. Natal	1ª	Funchal	17/dez		rp	10,00 / 9,18
9,64	Andreia Vicente		08/09/03	Inf	AJS	CR Infantis	2ª	Funchal	02/jul		rp	9,50 / 8,66
7,68	Catarina Pinto		19/02/03	Inf	AJS	Triatlo Jovem	T	Funchal	27/fev		rp	7,62
7,57	Inês Ornelas		22/04/03	Inf	AJS	Prova Extra	2ª	Funchal	21/mai		rp	6,22
7,56	Joana Viveiros		12/03/03	Inf	CSM	Atleta Completo	Pt	Funchal	23/abr		rp	5,97
7,50	Rita Abreu		23/04/03	Inf	AJS	Prova Extra	3ª	Funchal	21/mai		rp	
7,29	Francisca Oliveira		14/09/04	Inf	AJS	Triatlo Jovem	T	Funchal	27/fev		rp	
7,25	Anísia Freitas		31/08/04	Inf	CSM	Triatlo Jovem	T	Funchal	27/fev		rp	
7,24	Sofia Freitas		11/06/03	Inf	AJS	Triatlo Jovem	T	Funchal	27/fev		7,30 / 15	
6,77	Beatriz Abreu		30/11/03	Inf	CSM	Triatlo Jovem	T	Funchal	27/fev		rp	

Disco - 600g

600 g (Infantis)

Recordes Regionais:

Inf - 29,72

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
24,89	Inês Abreu		06/01/03	Inf	AJS	T. Natal	1ª	Funchal	17/dez		rp	12,69
17,92	Andreia Vicente		08/09/03	Inf	AJS	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	03/jul		rp	17,41 / 16,00
16,54	Rita Abreu		23/04/03	Inf	AJS	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	03/jul		rp	
16,27	Mónica C. Pestana		28/03/03	Inf	AJS	Olímpico Jovem	2ª	Funchal	30/abr		rp	13,37 / 12,93
16,18	Daniela Jardim		20/02/03	Inf	GDE	T. Natal	2ª	Funchal	17/dez		rp	
15,94	Taísa Silva		15/07/04	Inf	CSM	Olímpico Jovem	3ª	Funchal	30/abr		rp	13,40 / 13,14
14,33	Inês Ornelas		22/04/03	Inf	AJS	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	03/jul		rp	14,23
13,86	Maria Alves		22/11/03	Inf	ADRAP	Olímpico Jovem	5ª	Funchal	30/abr		rp	
13,21	Anísia Freitas		31/08/04	Inf	CSM	Prova Extra	4ª	Funchal	09/jan		rp	11,35
12,07	Catarina Figueiredo		18/12/04	Inf	CSM	CR Infantis	6ª	Ribeira Brava	03/jul		rp	10,46



Femininos

INFANTIS (1/jan a 31/dez)

Martelo - 2k

2 kg (Infantis)

Recordes Regionais:

Inf - 45,16

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
27,62	Andreia Vicente		08/09/03	Inf	AJS	Olímpico Jovem	1ª	Funchal	23/abr		rp	27,34 / 27,01
20,83	Inês Abreu		06/01/03	Inf	AJS	CR Infantis	2ª	Funchal	02/jul		rp	
20,06	Catarina Figueiredo		18/12/04	Inf	CSM	CR Infantis	3ª	Funchal	02/jul		rp	19,53 / 16,39
19,66	Anísia Freitas		31/08/04	Inf	CSM	Prova Extra	1ª	Funchal	09/jan		rp	19,60 / 18,76
17,97	Taísa Silva		15/07/04	Inf	CSM	Olímpico Jovem	3ª	Funchal	23/abr		rp	15,90

Dardo - 400g

400 g (Infantis)

Recordes Regionais:

Inf - 28,85

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
21,29	Joana Viveiros		12/03/03	Inf	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	20,56 / 19,98
20,05	Inês Abreu		06/01/03	Inf	AJS	T. Abertura	1ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	18,22 / 17,17
16,73	Sónia Tavares		13/07/03	Inf	nf	Olímpico Jovem	2ª	Machico	14/mai	EGZ	rp	
16,01	Rita Abreu		23/04/03	Inf	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	07/jul		rp	14,23 / 11,88
15,39	Nicole Silva		05/02/04	Inf	AJS	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	02/jul		rp	
14,16	Andreia Vicente		08/09/03	Inf	AJS	T. Abertura	3ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	12,33 / 10,65
13,94	Taísa Silva		15/07/04	Inf	CSM	CR Infantis	4ª	Ribeira Brava	2/jul		rp	12,27 / 12,10
13,90	Joana Santos		18/06/04	Inf	CSM	Olímpico Jovem	3ª	Machico	14/mai		rp	11,64
13,33	Ema Gouveia		23/02/04	Inf	AJS	Olímpico Jovem	4ª	Machico	14/mai		rp	11,33
12,03	Anísia Freitas		31/08/04	Inf	CSM	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	07/jul		rp	10,12



Femininos

INFANTIS (1/jan a 31/dez)

3.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais:		Abs - 12 37,89 / pc - 12 47,71	Sub23 - 14 09,64 / pc - 14 59,61		Jun - 15 20,73 / pc - 15 38,22		Juv - 16 28,8		Inic - 16 28,8		Inf - 18 29,62	
		Mínimos p/ C. Nacionais:		Abs:	pc: 15 30,00;	Sub23:	pc: 16 00,00;	Jun:	pc: 17 00,00;	Juv:	pc: 18 00,00	
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
18 29,62	Marta Faria		08/07/04	Inf	ACDSJ	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	04/jun	RR Infantis	rp /	18 59,59 / 19 38,82
22 49,02	Táisa Silva		15/07/04	Inf	CSM	CR Jovem	4ª	Ribeira Brava	30/jan		rp /	23 47,27 / 25 00,85
22 52,51	Cristina Freitas		22/08/03	Inf	AJS	CR Jovem	5ª	Ribeira Brava	30/jan		rp /	23 07,07 / 24 23,01
24 33,80	Ana Catanho		22/02/03	Inf	ADRAP	CR Jovem	6ª	Ribeira Brava	30/jan		rp /	
24 34,36	Lisandra Soares		05/07/03	Inf	AJS	CR Infantis	4ª	Ribeira Brava	02/jul		rp /	

Triatlo - Infantis

Triatlo Regional: Peso (2k) + 50m barr.(65cm) + Comprimento

Recordes Regionais: Inf - 1426 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
975 p	reg	Catarina Sá		29/05/03	Inf	ACDSJ	Triatlo Jovem	1ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	5,63 . 9,65 (0,0) . 4,08 (-0,4)												
874 p	reg	Sara Cardoso		02/02/03	Inf	AJS	Triatlo Jovem	2ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	6,22 . 9,71 (0,0) . 3,49 (-2,5)												
832 p	reg	Joana Viveiros		12/03/03	Inf	CSM	Triatlo Jovem	3ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	5,97 . 9,71 (0,0) . 3,36 (-3,1)												
759 p	reg	Sofia Freitas		11/06/03	Inf	AJS	Triatlo Jovem	4ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	7,24 . 11,07 (0,0) . 3,59 (-0,9)												
744 p	reg	Catarina Pinto		19/02/03	Inf	AJS	Triatlo Jovem	5ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	7,68 . 11,80 (4,0) . 3,76 (-1,8)												
731 p	reg	Filipa Ferreira		03/05/04	Inf	GDE	Triatlo Jovem	6ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	5,79 . 10,77 (3,5) . 3,71 (-0,2)												
714 p	reg	Inês Abreu		06/01/03	Inf	AJS	Triatlo Jovem	7ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	7,99 . 11,14 (4,0) . 3,15 (-3,4)												
714 p	reg	Ema Gouveia		23/02/04	Inf	AJS	Triatlo Jovem	7ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	6,60 . 10,16 (3,4) . 2,88 (-3,7)												
696 p	reg	Luísa Santos		21/05/03	Inf	ACDSJ	Triatlo Jovem	9ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	5,98 . 10,59 (3,5) . 3,36 (-4,0)												
681 p	reg	Beatriz Abreu		30/11/03	Inf	CSM	Triatlo Jovem	10ª	R.Brava / Funchal	27/fev		rp		
	Parciais:	6,77 . 10,31 (3,4) . 2,74 (-4,7)												



Femininos

INFANTIS (1/jan a 31/dez)

Pentatlo - Infantis

Pentatlo Regional: 60m + Peso (2k) / 50m barr.(65cm) + Comprimento + 1000m

Recordes Regionais:

Inf - 2299 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
2 002 p	reg	Catarina Sá		29/05/03	Inf	ACDSJ	Atleta Completo	1ª	R. Brava / Funchal	24/abr		rp		
Parciais: 8,78 (1,4) . 5,52 / 9,31 (-2,9) . 4,16 (1,5) . 4 07,43														
1 967 p	reg	Joana Viveiros		12/03/03	Inf	CSM	Atleta Completo	2ª	R. Brava / Funchal	24/abr		rp		
Parciais: 9,03 (1,4) . 7,56 / 9,78 (-2,9) . 4,04 (0,4) . 4 05,80														
1 843 p	reg	Filipa Ferreira		03/05/04	Inf	GDE	Atleta Completo	3ª	R. Brava / Funchal	24/abr		rp		
Parciais: 8,99 (1,4) . 4,76 / 10,23 (-2,9) . 3,95 (0,5) . 3 47,98														
1 782 p	reg	Catarina Pinto		19/02/03	Inf	AJS	Atleta Completo	4ª	R. Brava / Funchal	24/abr		rp		
Parciais: 9,55 (1,4) . 7,62 / 10,65 (-1,9) . 3,53 (1,3) . 3 42,78														
1 767 p	reg	Sara Cardoso		02/02/03	Inf	AJS	Atleta Completo	5ª	R. Brava / Funchal	24/abr		rp		
Parciais: 9,37 (1,4) . 6,27 / 9,67 (-1,9) . 3,44 (0,4) . 3 55,46														
1 451 p	reg	Raquel Barros		15/05/04	Inf	AJS	Atleta Completo	6ª	R. Brava / Funchal	24/abr		rp		
Parciais: 9,72 (1,4) . 6,07 / 10,34 (-1,9) . 3,10 (0,5) . 4 02,35														

4 x 60 m

Infantis

Recordes Regionais:

Inf - 33,94

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
35,51	São João		01/01/03	Inf	ACDSJ	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	07/jul		33,94 /12	
Constituição: Daniela Jardim 03 + Marta Faria 04 + Catarina Sá 03 + Luísa Santos 03												
36,21	Jardim da Serra		01/01/03	Inf	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	07/jul		rp	
Constituição: Raquel Barros 04 + Leonor Abreu 04 + Sara Cardoso 03 + Catarina Fernandes 05												
36,45	Jardim da Serra		01/01/03	Inf	AJS	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	07/jul		rp	
Constituição: Francisca Oliveira 04 + Catarina Pinto 03 + Inês Abreu 03 + Sofia Freitas 03												
38,12	Jardim da Serra		01/01/03	Inf	AJS	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	07/jul		rp	
Constituição: Ema Gouveia 04 + Nicole Silva 04 + Ana Beatriz Santos 03 + Lisandra Soares 03												
39,87	Marítimo		01/01/03	Inf	CSM	CR Estafetas	5ª	Ribeira Brava	07/jul		34,88 /12	
Constituição: Joana Santos 04 + Taísa Silva 04 + Anísia Freitas 04 + Joana Viveiros 03												