



Absolutos Femininos

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Programa Oficial								
60 m								
7,52	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Juv	GDE		Braga	07-02-2015
7,67	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Espinho	12-02-2005
7,68	Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Espinho	18-02-2006
7,69	Catarina Costa		25/05/96	Jun	AJS		Braga	07-02-2015
7,70	Tatiana Orcy	BRA	05/04/72	Sen	CAM		Braga	30-01-1999
7,70	Tânia Freitas		17/06/80	Jun	CAM		Braga	13-02-1999
7,75	Patricia Vieira		18/04/79	Sen	CSM		Braga	17-01-2004
7,81	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Espinho	14-02-1998
7,82	Candida Bairrada		31/12/84	Sen	CSM		Pombal	23-02-2008
7,84	Anabela Correia		03/02/84	Juv	GDE		Lisboa	03-03-2001
7,84	Liliana Correia		06/08/82	s23	CAM		Espinho	14-02-2003
200 m								
24,45	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Espinho	13-02-2005
24,70	Carolina Duarte		08/01/90	s23	CSM		Espinho	19-02-2012
24,75	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE		Pombal	12-02-2017
24,80	Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Espinho	26-02-2006
24,82	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Espinho	13-02-2000
25,23	Tatiana Orcy	BRA	05/04/72	Sen	CAM		Espinho	31-01-1999
25,55	Joana Frias		07/03/88	Juv	GDE		Espinho	07-03-2004
25,68	Míriam Tavares		14/05/91	s23	CSM		Espinho	05-02-2012
25,75	Anabela Correia		03/02/84	Jun	GDE		Espinho	27-01-2002
25,75	Tatiana Rosário		05/04/94	Jun	Individual		Pombal	28-01-2012
400 m								
55,36	Tânia Freitas		17/06/80	Sen	GDE		Espinho	08-03-2003
55,57	Carolina Duarte		08/01/90	s23	CSM		Pombal	26-02-2012
55,78	Nédia Semedo		14/11/78	Sen	CAM		Espinho	22-02-2003
55,88	Miriam Tavares		14/05/91	s23	CSM		Pombal	26-02-2012
56,47	Eduarda Coelho		02/03/68	Sen	CSM		Braga	01-02-1997
56,88	Joana Frias		07/03/88	s23	GDE		Pombal	14-02-2009
57,01	Maria José Frias		30/08/65	Sen	CSM		Braga	18-02-1995
57,23	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CSM		Espinho	31-01-2004
57,24	Neide Vieira		30/12/79	s23	CAM		Espinho	13-02-1999
57,39	Elda Laranja		27/09/86	Jun	GDE		Espinho	12-02-2005



Absolutos Femininos

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
800 m								
2 01,11	Nédia Semedo		14/11/78	Sen	CAM		Espinho	08-03-2003
2 07,15	Lilian Silva		30/03/82	Sen	CAM		Pombal	26-01-2008
2 08,17	Eduarda Coelho		02/03/68	Sen	CSM		Espinho	07-02-1998
2 10,50	Maria José Frias		30/08/65	Sen	CSM		Braga	20-02-1994
2 12,08	Neide Vieira		30/12/79	Sen	CAM		Espinho	06-02-2005
2 12,11	Sofia P. Monteiro		01/09/80	Sen	CSM		Espinho	15-02-2004
2 13,19	Olga Pinto		31/05/75	Sen	GDE		Pombal	10-02-2007
2 13,97	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS		Pombal	19-02-2017
2 16,24	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE		Pombal	12-02-2017
2 16,35	Jessica Gouveia		19/07/86	s23	GDE		Braga	04-02-2006
1 500 m								
4 13,58	Nédia Semedo		14/11/78	Sen	CAM		Espinho	01-02-2003
4 21,20	Lilian Silva		30/03/82	Sen	CAM		Espinho	02-02-2008
4 27,21	Patrícia Pereira		14/12/81	Sen	CAM		Espinho	18-02-2006
4 30,31	Olga Pinto		31/05/75	Sen	GDE		Espinho	31-01-2004
4 32,98	Madalena Carriço		06/01/79	Sen	CAM		Pombal	26-01-2008
4 33,29	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS		Pombal	18-02-2017
4 35,17	Sara Moreira		17/10/85	s23	GDE		Espinho	03-02-2007
4 36,82	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE		Pombal	11-02-2017
4 37,24	Ana Mafalda Ferreira		22/04/88	s23	GDE		Pombal	07-02-2009
4 37,31	Catarina Carvalho		01/03/92	Sen	ADRAP		Pombal	26-02-2017
3 000 m								
9 09,41	Sara Moreira		17/10/85	Sen	GDE		Pombal	24-02-2008
9 25,32	Madalena Carriço		06/01/79	Sen	CAM		Espinho	19-02-2006
9 33,44	Ana Mafalda Ferreira		22/04/88	Sen	GDE		Pombal	16-02-2014
9 33,54	Sara Pinho		06/08/81	Sen	CAM		Pombal	11-02-2007
9 44,76	Catarina Carvalho		01/03/92	Sen	ADRAP		Pombal	12-02-2017
9 45,04	Patrícia Pereira		14/12/81	s23	CAM		Espinho	02-02-2003
9 46,54	Filomena Costa		22/02/85	Sen	AJS		Pombal	19-02-2017
9 49,45	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS		Pombal	21-02-2016
9 59,64	Cristina Ponte		24/12/72	V 35	CSM		Espinho	03-02-2008
9 59,89	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE		Braga	28-02-2016

**Absolutos Femininos**

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
60 m barreiras								
5b / 0,84m - 13 + 8,5m								
8,29	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Espinho	07-02-1998
8,33	Patrícia Vieira		18/04/79	Sen	GDE		Madrid	19-02-2005
8,91	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS		Braga	29-01-2017
9,05	Carine Silva		27/06/84	Jun	GDE		Espinho	16-02-2003
9,05	Tânia Caires		03/12/87	s23	CSM		Pombal	11-03-2009
9,09	Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CAM		Espinho	05-02-2005
9,12	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS		Pombal	04-02-2017
9,13	Débora Encarnação		06/01/89	Jun	CAM		Pombal	26-01-2008
9,18	Susana Estriga		16/07/75	V 40	ADRAP		Pombal	18-03-2017
9,22	Ana Ferreira		13/06/78	Sen	CAM		Espinho	09-02-2003
9,22	Sandra Borges		01/03/83	s23	CSM		Espinho	06-03-2005
Salto em ALTURA								
1,74	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Alpiarça	10-01-1998
1,74	Liliana Viana		14/08/85	Jun	GDE		Espinho	07-03-2004
1,73	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS		Braga	28-01-2017
1,67	Nora Araújo		29/09/59	V 35	CSM		Braga	16-02-1997
1,66	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS		Braga	29-01-2017
1,65	Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CAM		Alpiarça	08-02-2004
1,64	Cristina Ferreira		22/11/79	Jun	CSM		Espinho	01-03-1998
1,57	Camila Lucena		07/08/94	Juv	CSM		Espinho	30-01-2010
1,56	Rubina Serrão		25/12/81	Sen	CSM		Alpiarça	15-01-2005
1,56	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Braga	29-01-2005
1,56	Rute Fernandes		08/08/80	Sen	GDE		Pombal	12-02-2011
1,56	Bárbara Silva		25/02/99	Juv	AJS		Braga	18-12-2016
Salto com VARA								
3,86	Januária Pereira		10/04/79	Sen	CAM		Alpiarça	30-01-2005
3,86	M ^a Leonor Tavares		24/09/85	s23	CSM		Lingolsheim	26-02-2005
3,85	Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CAM		Alpiarça	16-02-2002
3,45	Sara Sousa		14/08/93	s23	CSM		Lisboa (CAR)	20-01-2015
3,21	Tânia Vieira		29/07/85	Jun	GDE		Espinho	22-02-2003
3,20	Rosana Teixeira		17/04/82	s23	GDE		Espinho	26-01-2002
3,15	Cátia Gonçalves		10/12/80	Jun	CSM		Espinho	28-02-1998
3,15	Carla Macedo		22/10/90	Sen	GDE		Pombal	11-02-2017
3,10	Filipa Freitas		11/02/84	s23	CAM		Alpiarça	03-02-2004
3,00	Camila Lucena		07/08/94	Sen	CSM		Pombal	11-02-2017

**Absolutos Femininos**

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Salto em COMPRIMENTO								
6,08	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Espinho	07-02-1998
6,06	Marta G. Costa		24/06/80	Sen	GDE		Pombal	28-01-2012
5,81	Januária Pereira		10/04/79	Sen	CSM		Espinho	02-02-2008
5,80	Ana Ângela Marçal		06/06/79	Sen	CAM		Espinho	18-02-2006
5,78	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE		Pombal	21-02-2016
5,74	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS		Salamanca /ESP	21-02-2016
5,73	Vanessa Rocha		02/01/90	s23	CSM		Lisboa (CAR)	18-01-2012
5,66	Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CAM		Espinho	23-02-2003
5,64	Cláudia Jardim		31/12/80	Jun	GDE		Espinho	06-02-1999
5,64	Paula Gonçalves		28/01/78	Sen	GDE		Espinho	09-02-2002
TRIPLO Salto								
13,17	Marta G. Costa		24/06/80	Sen	GDE		Pombal	27-02-2011
12,73	Vanessa Rocha		02/01/90	s23	CSM		Pombal	28-01-2012
12,56	Januária Pereira		10/04/79	Sen	CSM		Pombal	15-02-2009
12,15	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS		Pombal	26-02-2017
12,09	Cláudia Jardim		31/12/80	Sen	CSM		Pombal	26-01-2008
12,02	Ana Ângela Marçal		06/06/79	Sen	CAM		Espinho	19-02-2006
11,94	Paula Gonçalves		28/01/78	Sen	GDE		Espinho	22-02-2003
11,88	Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CAM		Espinho	10-02-2002
11,77	Liliana Viana		14/08/85	Jun	GDE		Espinho	07-03-2004
11,57	Patricia Avões		16/06/78	s23	CAM		Espinho	15-02-1998
Lançamento do PESO								
4 kg								
14,65	Vanda Rodrigues		17/10/84	Sen	CSM		Pombal	16-02-2008
13,87	Cristiana Oliveira		30/06/84	s23	CSM		Espinho	12-02-2005
13,11	Catarina Ferreira		15/04/82	s23	CAM		Espinho	14-02-2004
13,04	Marisela Silva		21/05/85	Sen	GDE		Pombal	14-02-2009
12,93	Cristina Ferreira		22/11/79	s23	CSM		Espinho	20-02-1999
12,89	Fernanda A. M. Pereira		02/04/75	Sen	CSM		Espinho	16-01-2010
12,45	Nora Araújo		29/09/59	V 35	CSM		Braga	15-02-1997
12,41	Fátima Ribeiro		28/05/91	Sen	GDE		Pombal	20-02-2016
11,67	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Alpiarça	10-01-1998
11,65	Joana Almeida		02/02/83	Jun	GDE		Espinho	23-02-2002



Absolutos Femininos

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	--------	-----	------	---------	-------	-----	-------	------

3 000 m MARCHA

12 47,71	Maribel Gonçalves		01/04/78	Sen	CSM		Espinho	14-02-2004
14 17,74	Andreia Freitas		02/04/83	Sen	GDE		Pombal	14-02-2009
14 51,81	Ana Raquel Marques		21/09/83	Sen	GDE		Espinho	25-02-2006
14 59,61	Mónica Pereira		31/12/78	s23	GDE		Espinho	12-02-2000
15 16,91	Maria Bernardo		19/10/99	Jun	ADRAP		Braga	28-02-2017
16 06,51	Rubina Soares		02/06/92	Jun	AJS		Pombal	13-02-2010
16 56,81	Marta Sousa		28/02/99	Juv	ADRAP		Braga	30-01-2016
17 24,19	Petra Fernandes		29/12/99	Juv	AJS		Braga	30-01-2016
18 20,6	Angélica Andrade		06/01/80	Jun	CAM		Espinho	28-02-1998

PENTATLO

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

3 648 p	Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CAM		Espinho	15-02-2004	9,24 . 1,65 . 9,56 . 5,46 . 2.21,48
3 561 p	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS		Salamanca /ESP	21-02-2016	9,01 . 1,69 . 7,94 . 5,74 . 2.33,89
3 440 p	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS		Braga	29-01-2017	9,14 . 1,66 . 7,72 . 5,44 . 2.30,27
3 434 p	Cristina Ferreira		22/11/79	s23	CAM		Espinho	19-02-2000	9,39 . 1,56 . 12,19 . 5,25 . 2.36,55
3 393 p	Rubina Serrão		25/12/81	Sen	CSM		Espinho	13-02-2005	9,47 . 1,55 . 11,40 . 5,19 . 2.27,77
3 304 p	Tânia Caires		03/12/87	Sen	CSM		Pombal	27-02-2011	9,24 . 1,50 . 9,52 . 5,26 . 2.29,90
3 271 p	Ana Ferreira		13/06/78	Sen	CAM		Espinho	23-02-2003	9,80 . 1,50 . 10,95 . 5,38 . 2.34,08
2 842 p	Luísa Filipa Freitas		11/02/84	Jun	CAM		Espinho	23-02-2003	10,55 . 1,47 . 9,12 . 4,86 . 2.33,71



Absolutos Femininos

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
4 x 400 m								
3 48,44	CAM			Sen			Espinho	27-01-2002
								Joana Arduino 82 + Ana Marisa Vieira 79 + Nédia Semedo 78 + Tânia Freitas 80
3 49,68	CAM			Sen			Espinho	31-01-1999
								Tânia Freitas 80 + Maria José Frias 65 + Neide Vieira 79 + Nédia Semedo 78
3 51,60	CAM			s23			Espinho	23-01-2000
								Joana Arduino 82 + Tânia Freitas 80 + Neide Vieira 79 + Nédia Semedo 78
3 52,18	CAM			Sen			Espinho	02-02-2003
								Joana Arduino 82 + Neide Vieira 79 + Nédia Semedo 78 + Marisa Vieira 79
3 52,50	Estreito			Sen			Pombal	24-02-2008
								Tânia Freitas 80 + Elisa Pegado 87 + Elda Laranja 86 + Joana Frias 88
3 52,82	CAM			Sen			Espinho	06-02-2005
								Rafaela Almeida 83 + Susana Vieira 80 + Joana Frias 88 + Neide Vieira 79
3 53,16	CAM			Sen			Espinho	28-01-2001
								Marisa Vieira 79 + Gorete Baptista 82 + Nédia Semedo 78 + Tânia Freitas 80
3 54,70	CAM			Sen			Pombal	26-01-2008
								Rafaela Almeida 83 + Neide Vieira 79 + Lilian Silva 82 + Susana Vieira 80
3 54,83	CAM			Sen			Espinho	02-02-2006
								Rafaela Almeida 83 + Neide Vieira 79 + Susana Vieira 80 + Joana Frias 88
3 55,31	CAM			Sen			Espinho	31-01-1999
								Tânia Freitas 80 + Neide Vieira 79 + Tatiana Orcy BRA 72 + Nédia Semedo 78
Outros Clubes:								
4 07,18	Jardim da Serra			Sen			Pombal	06-03-2016
								Adília Fernandes 89 + Camila João 89 + Sara Martins 91 + Joana Soares 93
4 07,55	Marítimo			Sen			Pombal	14-02-2010
								Adília Fernandes 89 + Cândida Bairrada 84 + Vanessa Pereira 86 + Olga Pinto 75



Absolutos Femininos

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	--------	-----	------	---------	-------	-----	-------	------

Outras Provas

300 m

39,19	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Espinho	03-02-2001
40,57	Eduarda Coelho		02/03/68	Sen	CSM		Braga	12-01-1997
41,64	Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Braga	03-12-2005
41,75	Tatiana Orcy	BRA	05/04/72	Sen	CAM		Braga	02-01-1999
41,81	Rafaela Almeida		10/11/83	Sen	CAM		Braga	08-12-2007
42,01	Joana Arduíno		20/08/82	Jun	CAM		Espinho	15-01-2000
45,36	Liliana Correia		06/06/82	s23	CAM		Braga	14-12-2002

1 000 m

2 52,13	Eduarda Coelho		02/03/68	Sen	CSM		Braga	11-01-1997
---------	----------------	--	----------	-----	-----	--	-------	------------

PENTATLO TÉCNICO

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

3 553 p	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS		Lisboa (CAR)	16-01-2016
	8,99 . 1,64 . 7,96 . 8,36 . 5,57							
3 074 p	Liliana Viana		14/08/85	Jun	GDE		Alpiarça	04-01-2003
	?							

4 x 200 m

1 45,05	CAM			s23			Espinho	29-01-2000
	Joana Arduino 82 + Marisa Vieira 79 + Cristina Ferreira 79 + Tânia Freitas 80							
1 45,05	Estreito			Sen			Pombal	12-01-2008
	Tânia Freitas 80 + Elisa Pegado 87 + Elda Laranja 86 + Joana Frias 88							
1 45,46	CAM			Sen			Pombal	12-01-2008
	Débora Encarnação 89 + Liliana Silva 82 + Rafaela Almeida 83 + Susana Vieira 80							
1 45,54	CAM			s23			Espinho	21-02-1998
	Ana Marisa Vieira 79 + Neide Vieira 79 + Sandra Turpin 76 + Tânia Freitas 80							
1 48,60	Marítimo			Sen			Espinho	29-01-2000
	Cátia Santos 81 + Patrícia Gancho 76 + Rute Moedas 79 + Patrícia Vieira 79							
1 50,03	Marítimo			s23			Pombal	06-02-2011
	Adília Fernandes 89 + Míriam Tavares 91 + Sara Sousa 93 + Carolina Duarte 90							
1 57,56	Marítimo			s23			Pombal	26-02-2017
	Carolina Narciso 99 + Rute Ferreira 98 + Catarina Rosa 98 + Cátia Ferreira 96							