Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS — ABSOLUTOS

até 31-ago-2017

100 m

prova do programa olímpico

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
11,80	1,7	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	= em 6.mai.2017 RB	Ribeira Brava	04-06-2016
11,98	0,9	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CSM		Lisboa (U)	31-07-2004
12,01	2,0	Patrícia Vieira		18/04/79	Sen	GDE		Leiria	04-06-2005
12,03	1,5	Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Maia	06-07-2006
12,07	1,6	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Lisboa (U)	05-08-2000
12,14	1,5	Ana Ângela Marçal		06/06/79	Sen	CAM		Lisboa (U)	31-07-2004
12,22	0,6	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Lisboa (U)	23-07-2005
12,23	1,0	Graziela Guerreiro		11/10/64	Sen	CSM		Maia	26-05-1991
12,23	1,6	Joana Arduíno		20/08/82	Jun	CAM		Maia	15-07-2000
12,33	1,8	Cristina Viúla		14/04/68	s23	CAM		Lisboa (A)	23-06-1990

200 m

prova do programa olímpico

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
24,19	0,3	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE		Lisboa (I)	17-06-2017
24,45	pc	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Espinho	13-02-2005
24,52	1,1	Carolina Duarte		08/01/90	s23	CSM		Lisboa (U)	13-05-2012
24,59	0,3	Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Guarda	07-07-2006
24,62	-0,3	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Coimbra (M)	13-08-2000
24,83		Graziela Guerreiro		11/10/64	Sen	CSM		Guiana	27-04-1991
25,04	0,5	Joana Frias		07/03/88	s23	GDE		Leiria	14-06-2009
25,05	0,3	Joana Arduíno		20/08/82	Jun	CAM		Braga	30-07-2000
25,23	pc	Tatiana Orcy	BRA	05/04/72	Sen	CAM		Espinho	31-01-1999
25,36	1,5	Míriam Tavares		14/05/91	s23	CSM		Luso	22-07-2012

400 m

prova do programa olímpico

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
54,47		Carolina Duarte		08/01/90	s23	CSM		Lisboa U	17-06-2012
54,80		Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Madrid	03-07-2002
54,87		Nédia Semedo		14/11/78	Sen	CAM		Seia	02-08-2003
55,14		Maria José Frias		30/08/65	Sen	CSM		Funchal	04-06-1994
55,39		Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Lignano	07-07-2005
55,73		Míriam Tavares		14/05/91	s23	CSM		Lisboa U	07-07-2012
56,47	pc	Eduarda Coeho		02/03/68	Sen	CSM		Braga	01-02-1997
56,47		Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CSM		Funchal	11-07-2004
56,99		Liliana Henriques		12/05/90	Jun	AJS		Ribeira Brava	03-07-2008
57,12		Cátia Santos		17/04/81	Jun	CSM		Lisboa U	27-05-2000

Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS — ABSOLUTOS

até 31-ago-2017

800 m

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
								prova do programa olímpico	
2 00,54		Nédia Semedo		14/11/78	Sen	CAM		Munique	08-08-2002
2 07,15	pc	Lilian Silva		30/03/82	Sen	CAM		Pombal	26-01-2008
2 07,21		Maria José Frias		30/08/65	Sen	CSM		Lisboa (U)	18-06-1994
2 08,11		Eduarda Coelho		02/03/68	Sen	CSM		Lisboa (U)	17-05-1998
2 10,64		Neide Vieira		30/12/79	s23	CAM		Lisboa (A)	08-05-1999
2 11,36		Míriam Tavares		14/05/91	s23	CSM		Lisboa (U)	10-06-2012
2 12,11	pc	Sofia P. Monteiro		01/09/80	Sen	CSM		Espinho	15-02-2004
2 12,83		Jessica Gouveia		19/07/86	s23	GDE		Huelva	20-06-2006
2 13,19	pc	Olga Pinto		31/05/75	Sen	GDE		Pombal	10-02-2007
2 13,4		Maria José Pereira		30/08/65	s23	CSM		Lisboa (N)	27-07-1986

1 500 m

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
								prova do programa olímpico	
4 09,46		Nédia Semedo		14/11/78	Sen	CAM		Funchal	30-06-2001
4 21,20	pc	Lilian Silva		30/03/82	Sen	CAM		Espinho - pc	02-02-2008
4 23,41		Sara Moreira		17/10/85	s23	GDE		Leiria	26-05-2007
4 27,21	pc	Patrícia Pereira		14/12/81	Sen	CAM		Espinho - pc	18-02-2006
4 30,31	pc	Olga Pinto		31/05/75	Sen	GDE		Espinho - pc	31-01-2004
4 30,82		Eduarda Coelho		02/03/68	Sen	CSM		Lisboa (U)	16-05-1998
4 31,67		Ana Mafalda Ferreira		22/04/88	Sen	GDE		Lisboa U	09-06-2012
4 32,98	pc	Madalena Carriço		06/01/79	Sen	CAM		Pombal - pc	26-01-2008
4 33,29	pc	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS		Pombal - pc	18-02-2017
4 33,65		Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE		Maia	14-06-2017

5 000 m

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
								prova do programa olímpico	
16 03,23		Ana Mafalda Ferreira		22/04/88	Sen	GDE		Lisboa (U)	16-06-2012
16 14,46		Filomena Costa		22/02/85	Sen	AJS		Fátima	31-05-2014
16 35,27		Madalena Carriço		06/01/79	Sen	CAM		Seia	23-07-2006
16 50,15		Sara Pinho		06/08/81	Sen	CAM		Leiria	03-06-2006
16 59,41		Patrícia Pereira		14/12/81	s23	CAM		Lisboa (U)	24-05-2003
17 03,44		Cátia Santos		09/10/92	s23	GDE		Lisboa (U)	27-07-2014
17 28,83		Iolanda O. Henriques		30/05/66	Sen	CSM		Lisboa (U)	21-04-1996
17 30,34		Catarina Carvalho		01/03/92	Sen	ADRAP		Vagos	16-07-2016
17 40,16		Olga Pinto		31/05/75	Sen	GDE		Leiria	13-06-2009
17 42,27		Cristina Ponte		24/12/72	V 35	CSM		Leiria	13-06-2009
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:									
16 33,75		Grace Chesengon	KEN	07/06/81	s23	GDE		Rio Maior	09-05-2001

Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS — ABSOLUTOS

até 31-ago-2017

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
10 000 m									
								prova do programa olímpico	
33 36,08		Ana Mafalda Ferreira		22/04/88	Sen	GDE		Lisboa (I)	24-03-2012
34 38,37		Cátia Santos		09/10/92	s23	GDE		Lisboa (I)	29-03-2014
35 56,90		Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS		Ribeira Brava	18-03-2017
36 47,56		Daniela Sousa		14/09/93	s23	ADRAP		Huelva /ESP	11-04-2015
36 48,83		Olga Pinto		31/05/75	Sen	GDE		Ribeira Brava	14-06-2008
37 33,03		Catarina Carvalho		01/03/92	Sen	ADRAP		Ribeira Brava	19-03-2016
37 33,68		Iolanda O. Henriques		30/05/66	Sen	CSM		Marinha Grande	02-06-1996
38 01,99		Cristina Nascimento		23/10/79	V 35	AJS		Ribeira Brava	18-03-2017
40 21,98		Ivone Rodrigues		1970	Jun	CSM		Maia	17-07-1988
40 48,51		Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS		Ribeira Brava	18-03-2017
Maratona									
42 195 m								prova do programa olímpico	
2 28'00		Filomena Costa		22/02/85	Sen	AJS		Sevilha	22-02-2015
2 42'16		Madalena Carriço		06/01/79	Sen	GDE		Sevilha	22-02-2009
2 58'23		Anabela Pereira		17/09/60	V 40	CSM		Lisboa	12-02-2001
3 19,06		Bárbara Correia		12/11/83	Sen	CAFH		Nantes	30-04-2017
3 21'36		Cátia Fiqueli		04/05/83	Sen	CAFH		Sevilha	21-02-2016
3 28'53		Cristina Nascimento		23/10/79	Sen	CAFH		Lisboa	06-10-2013
3 30'12		Sandra Gonçalves		29/05/79	V 35	CAFH		Paris	03-04-2016
3 30'27		Isabel Fagundes		28/12/79	Sen	CAMAD		Lisboa	06-10-2013
3 33'04		Catarina Dinis		21/12/87	Sen	CAFH		Paris	03-04-2016
3 42,49		Felicidade Soares		09/02/65	V 50	CCDTHF		Sevilha	19-02-2017
3 000 m obstáculos									
0,76 m - 28x obstáculos + 7x vala de água								prova do programa olímpico	
9 42,47		Sara Moreira		17/10/85	s23	GDE		Debrecen	15-07-2007
10 18,95		Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS		Ribeira Brava	18-06-2016
10 28,48		Daniela Sousa		14/09/93	s23	ADRAP		Ribeira Brava	20-06-2015
10 33,36		Catarina Carvalho		01/03/92	Sen	ADRAP		Vagos	10-06-2017
11 16,2		Inocência Faria		18/04/89	Jun	GDE		Leiria	26-05-2007
11 20,88		Martinha Pestana		06/11/81	Sen	GDE		Leiria	04-06-2005
11 23,5		Sandra Amaro Pinto		15/03/76	Sen	CSM		Leiria	26-05-2007
11 30,77		Milene Santos		29/08/92	s23	CSM		Fátima	01-06-2014
11 35,96		Filipa Freitas		11/02/84	Sen	CAM		Faro	07-06-2008
11 52,70		Mariana Freitas		21/11/86	Sen	CSM		Lisboa (U)	09-06-2012

Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS **ABSOLUTOS**

até 31-ago-2017

100 m barreiras

10b / 0,84 m - 13 + 8,5 m — prova do programa olímpico

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
13,45	2,0	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Mafra	28-06-1998
13,56	1,5	Patrícia Vieira		18/04/79	Sen	GDE		Maia	02-07-2005
14,19	-0,1	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	= em 5/7/17 Br	Vigo	02-07-2016
14,43	0,2	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS		Lisboa (I)	17-06-2017
14,50	-0,6	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE		Ribeira Brava	19-06-2016
14,64	2,0	Ana Ferreira		13/06/78	Sen	CAM		Lisboa (U)	14-07-2002
14,70	0,8	Rubina Serrão		25/12/81	Sen	CSM		Lisboa (U)	23-07-2005
14,82	-0,2	Ivone Camacho		28/09/74	Jun	CAM		Lisboa (N)	01-05-1993
14,90	1,7	Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CAM		Braga	31-05-2003
14,91	1,2	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE		Ribeira Brava	16-07-2017

400 m barreiras

10b / 0,76 m - 45 + 35 m — prova do programa olímpico

59,47	Tânia Freitas	17/06/80	s23	CAM		Oslo	07-08-2000
60,47	Elda Laranja	27/09/86	s23	GDE		Guarda	07-07-2006
62,09	Neide Vieira	30/12/79	Sen	CAM		Beja	08-06-2005
62,31	Joana Frias	07/03/88	Jun	CAM		Machico	24-06-2006
62,35	Ivone Camacho	28/09/74	Jun	CAM		Lisboa (N)	25-07-1992
62,40	Elisa Pegado	23/07/87	s23	GDE		Guarda	06-07-2007
62,60	Rute Moedas	07/07/79	s23	CSM		Lisboa (U)	13-06-2001
62,78	Tânia Caires	03/12/87	s23	CSM		Leiria	13-06-2009
62,80	Sandra Borges	01/03/83	s23	CSM		Guarda	08-07-2005
62,87	Sandra Camacho	05/03/79	Jun	CAM		Coimbra (M)	19-07-1997
Tempos Manuais:							
62"2	Ivone Camacho	28/09/74	Jun	CAM		Lisboa (A)	03-07-1993

20 000 m / 20 km Marcha

em pista e/ou estrada — prova do programa olímpico

1 31'19"2	Maribel Gonçalves	01/04/78	Sen	28581		Lisboa (U)	31-07-2004
1 49'10	Andreia Freitas	02/04/83	s23	CAM		Baixa da Banheira	26-02-2005
1 52'43	Ana Raquel Marques	21/09/83	s23	GDE		Rio Maior	02-04-2005
1 55'03	Mónica Pereira	31/12/78	s23	GDE		Ponte de Sôr	05-03-2000

Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS **ABSOLUTOS**

até 31-ago-2017

Salto em Altura

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
x								prova do programa olímpico	
1,81		Liliana Viana		14/08/85	Jun	GDE		Seia	03-08-2003
1,74	pc	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Alpiarça	10-01-1998
1,74		Sandra H. Tavares		29/05/82	Jun	CSM		Lisboa (U)	16-06-2001
1,73	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS		Braga	28-01-2017
1,70		Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CSM		Machico	16-06-2010
1,67		Nora Araújo		29/09/59	V 35	CSM		Coimbra (M)	20-07-1997
1,66	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS		Braga	29-01-2017
1,65		Marinela Lepinjica	CRO	06/06/63	Sen	CAM		Funchal	30-03-1994
1,64	pc	Cristina Ferreira		22/11/79	Jun	CSM		Espinho	01-03-1998
1,64		Lúcia Vieira		04/10/87	Juv	GDE		Funchal	11-07-2004

Salto com Vara

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
x								prova do programa olímpico	
4,03		Marisa Vieira		30/12/79	s23	CAM		Funchal	06-08-2000
3,95		Januária Pereira		10/04/79	Sen	CAM		Funchal	09-07-2005
3,95		Mª Leonor Tavares		24/09/85	s23	CSM		Lisboa (U)	23-07-2005
3,90		Sandra H. Tavares		29/05/82	Jun	CSM		Braga	07-07-2001
3,45		Sara Sousa		14/08/93	s23	CSM	= em 2015	Lisboa (U)	23-07-2013
3,37		Tânia Vieira		29/07/85	Jun	GDE		Guarda	25-07-2003
3,30		Camila Lucena		07/08/94	Jun	GDE	= em 2013	Lisboa (U)	10-06-2012
3,25		Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP		Ribeira Brava	28-05-2017
3,20	pc	Rosana Teixeira		17/04/82	s23	GDE		Espinho	26-01-2002
3,20		Filipa Freitas		11/02/84	Jun	CAM		Funchal	20-06-2003

Salto em Comprimento

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
x								prova do programa olímpico	
6,21	0,5	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Lisboa (U)	18-07-1998
6,09	-1,5	Marta G. Costa		24/06/80	Sen	GDE		Lisboa (U)	25-06-2011
5,96	1,7	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE		Ribeira Brava	27-05-2017
5,88	1,6	Ana Ângela Marçal		06/06/79	Sen	CSM		Lisboa (U)	24-05-2003
5,88	0,0	Januária Pereira		10/04/79	Sen	CSM		Ribeira Brava	28-06-2008
5,86	0,8	Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CAM		Lisboa (U)	14-07-2002
5,78	1,5	Vanessa Rocha		02/01/90	s23	CSM		Lisboa (U)	13-05-2012
5,78	-0,6	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS		Amarante	01-05-2016
5,74	1,5	Paula Gonçalves		28/01/78	Sen	GDE		Almada	25-05-2002
5,70	2,0	Cláudia Jardim		31/12/80	Sen	GDE		Guarda	08-07-2005

Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS **ABSOLUTOS**

até 31-ago-2017

Triplo Salto

prova do programa olímpico

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
13,17	pc	Marta G. Costa		24/06/80	Sen	GDE		Pombal	27-02-2011
12,98	1,5	Vanessa Rocha		02/01/90	s23	CSM		Lisboa (U)	08-07-2012
12,96	1,9	Januária Pereira		10/04/79	Sen	CSM		Seixal	25-07-2009
12,65	1,2	Cláudia Jardim		31/12/80	Sen	GDE		Covilhã	16-07-2005
12,30	0,7	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS		Maia	15-06-2016
12,06	0,2	Paula Gonçalves		28/01/78	Sen	GDE		Elvas	14-06-2003
12,02	pc	Ana Ângela Marçal		06/06/79	Sen	CAM		Espinho	19-02-2006
12,00	0,3	Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CAM		Lisboa (U)	13-07-2002
11,98	-0,4	Joana Frias		07/03/88	Jun	CAM		Machico	24-06-2006
11,83	1,5	Liliana Viana		14/08/85	Jun	GDE		Elvas	14-06-2003

Lançamento do Peso

4 kg — prova do programa olímpico

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
14,65	pc	Vanda Rodrigues		17/10/84	Sen	CSM		Pombal	16-02-2008
14,49		Nora Araújo		29/09/59	V 35	CSM		Lisboa (U)	30-07-1997
14,18		Cristiana Oliveira		30/06/84	s23	CSM		Lovelhe	28-07-2004
13,20		Catarina Ferreira		15/04/82	s23	CAM		Lisboa (U)	24-03-2002
13,10		Cristina Ferreira		22/11/79	s23	CSM		Funchal	11-07-1999
13,08		Fernanda A. M. Pereira		02/04/75	V 35	CSM		Lisboa (U)	29-05-2010
13,04	pc	Marisela Silva		21/05/85	Sen	GDE		Pombal	14-02-2009
12,81		Fátima Ribeiro		28/05/91	Sen	GDE		Funchal	11-07-2015
12,24		Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Juv	CSM		Funchal	27-05-2017
11,90		Paula A. Gonçalves		21/02/62	Sen	CSM		Funchal	27-02-1989

Lançamento do Disco

1 kg — prova do programa olímpico

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
47,28		Fernanda A. M. Pereira		02/04/75	Sen	CSM		Lisboa (U)	23-07-2005
46,85		Sandra Leitão		10/08/82	Jun	CAM		Aveiro	23-05-2000
40,50		Fátima Ribeiro		28/05/91	Sen	GDE		Ribeira Brava	27-05-2015
39,58		Mónica Rocha		09/05/70	Sen	CAM		Maia	14-06-1998
39,50		Elisa Costa		20/04/55	V 45	CAM		Lisboa (U)	07-06-2003
38,90		Paula A. Gonçalves		21/02/62	Sen	CSM		Funchal	06-06-1990
36,77		Joana Almeida		02/02/83	Jun	GDE		Almada	25-05-2002
36,72		Helena Gouveia		24/04/72	Sen	CSM		Funchal	22-07-2000
36,08		Mónica S. Silva		27/06/91	s23	AJS		Ribeira Brava	26-05-2013
36,04		Ana Paula Sousa		13/11/64	s23	CAM		Funchal	12-05-1984
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:									
62,80		Natalya Fokina	UKR	07/07/82	Sen	GDE		Donetz	07-05-2005

Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS **ABSOLUTOS**

até 31-ago-2017

Lançamento do Martelo

4 kg — prova do programa olímpico

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
58,21		Sónia Martins		25/03/78	s23	CAM		Porto (I)	22-07-2000
57,21		Rute Piedade		21/09/81	Sen	CAM		Marinha Grande	19-07-2005
52,34		Claúdia Nóbrega		03/09/90	Jun	GDE		Lovelhe	05-04-2009
51,73		Milene Jesus		01/06/99	Jun	ACDSJ		V.N. Cerveira	05-07-2017
49,13		Cristiana Oliveira		30/06/84	s23	CSM		Beja	10-06-2004
48,83		Filipa Vasconcelos		21/10/91	Jun	GDE		Seia	14-06-2009
47,95		Joana Silva		09/03/84	Jun	GDE		Funchal	19-07-2003
47,43		Ana Lúcia Correia		25/02/81	s23	GDE		Quinta do Anjo	27-02-2002
45,71		Daniela Teixeira		14/07/91	Jun	GDE		Viseu	05-07-2009
45,02		Ângela Silva		31/03/00	Juv	ADRAP		Funchal	15-07-2017

Lançamento do Dardo

600 g (novo modelo - após 1999) — prova do programa olímpico

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
52,96		Marisela Silva		21/05/85	s23	GDE		Viseu	01-05-2007
52,52		Cristina Ferreira		22/11/79	Sen	CAM		Seia	03-08-2003
50,77		Helena Gouveia		24/04/72	Sen	CSM		Funchal	02-06-1999
43,78		Cátia Silva		15/01/84	Jun	CAM		Funchal	24-07-2002
40,81		Filipa Freitas		11/02/84	Jun	CAM		Funchal	15-03-2003
40,44		Carla Macedo		22/10/90	Jun	GDE		Leiria	01-03-2008
40,38		Rubina Serrão		25/12/81	s23	CSM		Lisboa (U)	08-06-2003
37,50		Cláudia Jardim		31/12/80	Jun	CAM		Funchal	12-06-1999
36,55		Carla Muriela Góis		09/02/91	Juv	GDE		Guadalupe	28-05-2008
36,44		Cláudia Ribeiro		08/03/84	Jun	GDE		Funchal	15-06-2002

Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS **ABSOLUTOS**

até 31-ago-2017

Heptatlo

100m barr.84 + Altura + Peso 4 + 200m / Comprimento + Dardo.6 + 800m — prova do programa olímpico

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
5 004 p	Rubina Serrão		25/12/81	Sen	CSM	14,71 . 1,56 . 11,39 . 25,94 / 5,18 . 37,98 . 2 23,66		Funchal	19-06-2005
4 823 p	Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CAM	15,11 . 1,59 . 9,91 . 26,62 / 5,40 . 32,83 . 2 21,55		Lisboa (U)	20-06-2004
4 788 p	Cristina Ferreira		22/11/79	s23	CSM	15,73 . 1,54 . 12,79 . 26,66 / 4,91 . 43,79 . 2 33,79		Harentals	04-07-1999
4 659 p	Ana Ferreira		13/06/78	Sen	CAM	15,11 . 1,54 . 10,58 . 27,04 / 5,28 . 32,13 . 2 26,53		Braga	01-06-2003
4 594 p	Liliana Viana		14/08/85	Jun	GDE	15,46 . 1,77 . 10,04 . 27,76 / 5,27 . 30,57 . 2 40,39		Tallin	06-07-2003
4 435 p	Tânia Caires		03/12/87	Sen	CSM	15,71 . 1,44 . 10,76 . 26,78 / 5,23 . 29,10 . 2 26,48		Luso	12-06-2011
4 415 p	Joana Frias		07/03/88	Jun	CAM	16,3 . 1,55 . 8,07 . 25,6 / 5,62 . 22,76 . 2 21,9		Machico	07-05-2006
4 390 p	Ivone Camacho		28/09/74	Jun	CAM	14,82 . 1,44 . 8,19 . 26,57 / 5,07 . 29,72 . 2 24,74		Lisboa (N)	02-05-1993
4 124 p	Filipa Freitas		11/02/84	Jun	CAM	17,62 . 1,50 . 9,57 . 28,29 / 4,88 . 40,05 . 2 31,78		Funchal	18-05-2003
3 744 p	Cristina F. Gonçalves		01/01/76	s23	CSM	19,1 . 1,35 . 9,20 . 26,5 / 5,15 . 25,50 . 2 27,8		Funchal	03-05-1997

Pentatlo

60m barr.84 + Altura + Peso 4 + Comprimento + 800m — prova de outros programas nacionais

Marca		Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
3 648 p	pc	Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CAM	9,24 . 1,65 . 9,56 . 5,46 . 2 21,48		Espinho	15-02-2004
3 561 p	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	9,01 . 1,69 . 7,94 . 5,74 . 2 33,89		Salamanca	21-02-2016
3 440 p	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	9,14 . 1,66 . 7,72 . 5,44 . 2 30,27		Brraga	29-01-2017
3 434 p	pc	Cristina Ferreira		22/11/79	s23	CAM	9,39 . 1,56 . 12,19 . 5,25 . 2 36,55		Espinho	19-02-2000
3 393 p	pc	Rubina Serrão		25/12/81	Sen	CSM	9,47 . 1,55 . 11,40 . 5,19 . 2 27,77		Espinho	13-02-2005
3 304 p	pc	Tânia Caires		03/12/87	Sen	CSM	9,24 . 1,50 . 9,52 . 5,26 . 2 29,90		Pombal	27-02-2011
3 271 p	pc	Ana Ferreira		13/06/78	Sen	CAM	9,80 . 1,50 . 10,95 . 5,38 . 2 34,08		Espinho	23-02-2003
3 063 p		Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	9,13 . 1,42 . 7,55 . 5,68 . 2 44,42		Ribeira Brava	11-12-2016
2 842 p	pc	Filipa Freitas		11/02/84	Jun	CAM	10,55 . 1,47 . 9,12 . 4,86 . 2 33,71		Espinho	23-02-2003
2 623 p		Carolina Ornelas		03/12/89	Juv	AJS	10,33 . 1,45 . 8,19 . 4,54 . 2 41,54	Pentatlo sénior	Machico	16-12-2006

Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS **ABSOLUTOS**

até 31-ago-2017

4 X 100 m

prova do programa olímpico

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
47,71	C. A. Madeira			Sen	CAM	Joana Frias 88 + Susana Vieira 80 + Ana Ângela Marçal 79 + Rafaela Almeida 83		Lisboa (U)	11-06-2005
48,50	C. A. Madeira			s23	CAM	Tatiana Marques 84 + Neide Vieira 79 + Marisa Vieira 79 + Tânia Freitas 80		Lisboa (I)	25-06-2000
48,70	C. A. Madeira			Sen	CAM	Joana Frias 88 + Joana Arduíno 82 + Liliana Correia 82 + Ana Ângela Marçal 79		Lisboa (U)	05-06-2004
48,76	C. A. Madeira			s23	CAM	Rubina Serrão 81 + Sofia Marques + 82 + Marisa Vieira 79 + Tânia Freitas 80		Coimbra	26-06-1999
49,18	G. D. Estreito			Sen	GDE	Jessica Gouveia 86 + Tânia Freitas 80 + Mafalda Ribeiro 83 + Liliana Viana 85		Lisboa (U)	05-06-2004
49,18	G. D. Estreito			s23	GDE	Cizina Pestana 85 + Ana Martins 87 + Elda Laranja 86 + Jessica Gouveia 86		Abrantes	02-07-2005
49,21	G. D. Estreito			Sen	GDE	Tânia Freitas 80 + Jessica Gouveia 86 + Ana Martins 87 + Elda Laranja 86		Lisboa (U)	11-06-2005
49,27	C. A. Madeira			Sen	CAM	Tatiana Marques 84 + Neide Vieira 79 + Rubina Serrão 81 + Tânia Freitas 84		Funchal	18-05-2002
49,28	C. A. Madeira			Sen	CAM	Ana Ferreira88 + Susana Vieira80 + Ana Ângela Marçal79 + Rafaela Almeida83		Leiria	03-06-2006
49,30	C. A. Madeira			Jun	CAM	Rubina Serrão 81 + Cláudia Jardim 80 + Noemi Faria 79 + Tânia Freitas 80		Funchal	30-05-1998
Outros Clubes:									
49,54	C. S. Marítimo			Sen	CSM	Patrícia Vieira 79 + Cátia Santos 81 + Rute Moedas 79 + Patrícia Gancho 76		Lisboa (I)	25-06-2000
49,54	C. S. Marítimo			Sen	CSM	Sara Sousa 93 + Cândida Bairrada 84 + Tânia Caires 87 + Vanessa Rocha 90		Lisboa (U)	09-06-2012
50,41	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Joana J. Pinto 95 + Mariana Mendonça 88 + Bárbara Silva 99 + Catarina Queirós 98		Ribeira Brava	27-05-2017
52,99	ADR Água de Pena			Sen	ADRAP	Carla V. Sousa 98 + Carla Macedo 90 + Susana Estriga 75 + Larissa Vieira 95		Ribeira Brava	27-05-2017
68,50	Cl Atletismo Funchal			V 35	CAF	Carina Bárbara 76 + Cecília Andrade 65 + Sandra Gonçalves 79 + Iola Sousa 78		Ribeira Brava	15-07-2017

Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS — ABSOLUTOS

até 31-ago-2017

4 X 400 m

prova do programa olímpico

Marca		Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
3 43,36		C. A. Madeira			Sen	CAM	Joana Arduino 82 + Neide Vieira 79 + Nédia Semedo 78 + Tânia Freitas 80		Braga	10-06-2001
3 47,91		C. A. Madeira			s23	CAM	Joana Arduíno 82 + Gorety Baptista 82 + Neide Vieira 79 + Nédia Semedo 78		Maia	06-08-2000
3 48,22		C. A. Madeira			Sen	CAM	Tânia Freitas 80 + Maria Jose Frias 65 + Neide Vieira 79 + Nédia Semédo 78		VR Sº António	06-05-1999
3 49,95		C. A. Madeira			s23	CAM	Neide Vieira 79 + Tânia Freitas 80 + Marisa Vieira 79 + Nédia Semedo 78		Lisboa (I)	25-06-2000
3 50,00		C. A. Madeira			Sen	CAM	Sónia Semedo 80 + Maria José Frias 65 + Neide Vieira 78 + Nédia Semedo 78		Lisboa (U)	30-05-1999
3 50,11		C. A. Madeira			s23	CAM	Joana Arduino 82 + Gorety Baptista 82 + Neide Vieira 79 + Tânia Freitas 80		Lisboa (U)	28-05-2000
3 50,84		C. A. Madeira			Sen	CAM	Rafaela Almeida 83 + Neide Vieira 79 + Susana Vieira 80 + Joana Frias 88		Leiria	05-06-2005
3 52,18	pc	C. A. Madeira			Sen	CAM	Joana Arduíno 82 + Neide Vieira 79 + Nédia Semedo 78 + Marisa Vieira 79		Espinho	02-02-2003
3 52,50	pc	G. D. Estreito			Sen	GDE	Tânia Freitas 80 + Elisa Pegado 87 + Elda Laranja 86 + Joana Frias 88		Pombal	24-02-2008
3 52,88		G. D. Estreito			Sen	GDE	Tânia Freitas 80 + Elda Laranja 86 + Olga Pinto 75 + Jessica Gouveia 86		Seia	23-07-2006
Outros Clubes:										
4 00,05		C. S. Marítimo			Sen	CSM	Adília Fernandes 89 + Marisa Vieira 79 + Míriam Tavares 91 + Carolina Duarte 90		Lisboa (U)	10-06-2012
4 03,37		ACD Jardim da Serra			s23	AJS	Joana Soares 93 + Camila João 89 + Carla Soares 91 + Liliana Henriques 90		Lisboa (U)	26-06-2011
4 15,34		ADR Água de Pena			Sen	ADRAP	Débora Mª Silva 89 + Elisa C. Freitas 94 + Catarina Carvalho 92 + Maria Bernardo 99		Ribeira Brava	28-05-2017
4 52,07		C. A. Funchal			Sen	CAF	Inês Rodrigues 95 + Lisandra Caires 87 + Raquel Franco 77 + Ana Azevedo 78		Ribeira Brava	13-07-2011

Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS **ABSOLUTOS**

até 31-ago-2017

Outras Provas

60 m

prova de outros programas nacionais

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
7,52	pc	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Juv	GDE		Braga	07-02-2015
7,67	pc	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Espinho	12-02-2005
7,68	pc	Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Espinho	18-02-2006
7,69	0,2	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Funchal	19-01-2002
7,69	pc	Catarina Costa		25/05/96	Jun	AJS		Braga	07-02-2015
7,70	pc	Tatiana Orcy	BRA	05/04/72	Sen	CAM		Braga	30-01-1999
7,75	pc	Patrícia Vieira		18/04/79	Sen	CSM		Braga	17-01-2004
7,81	pc	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Espinho	14-02-1998
7,82	pc	Cândida Bairrada		31/12/84	Sen	CSM		Pombal	23-02-2008
7,82	1,4	Joana Frias		07/03/88	s23	GDE		Ribeira Brava	03-01-2009

300 m

outras provas

39,19	pc	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Espinho	03-02-2001
40,35		Nédia Semedo		14/11/78	Sen	CAM		Lisboa (U)	05-01-2002
40,46		Sílvia Correia		18/06/97	Juv	GDE	= em 14-6-2014 Lx	Ribeira Brava	07-06-2014
40,57	pc	Eduarda Coelho		02/03/68	Sen	CSM		Braga	12-01-1997
40,62		Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Maia	02-01-2005
40,65		Maria José Frias		30/08/65	Sen	CSM		Funchal	08-07-1992
41,03		Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Maia	02-01-2005
41,15		Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE		Ribeira Brava	23-04-2016
41,34		Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Funchal	11-12-2004
41,44		Liliana Henriques		12/05/90	s23	AJS		Ribeira Brava	21-05-2011
Tempos Manuais:									
40"7		Joana Frias		07/03/88	Inic	CAM		Funchal	04-07-2003

500 m

outras provas

1 15,40		Jessica Gouveia		19/07/86	Jun	GDE		Elvas	08-05-2005
1 16,28		Maria José Frias		30/08/65	Sen	CSM		Funchal	08-07-1992
1 18,2		Ana Paula Almada		11/04/64	Jun	CSM		Funchal	05-02-1983
1 18,57		Miriam Tavares		14/05/91	Jun	CSM		Lisboa (AL)	11-12-2010
1 18,76		Neide Vieira		30/12/79	Sen	CAM		Funchal	11-12-2004
1 19,87		Lúcia Costa		10/01/73	Jun	CAM		Maia	28-04-1991
1 21,0		Tânia Freitas		17/06/80	Sen	GDE		Machico	09-12-2006
1 21,3		Elda Laranja		27/09/86	s23	GDE		Machico	09-12-2006
1 22,38		Gorety Batista		03/03/82	s23	CAM		Funchal	06-12-2003
1 27,28		Marina Abreu		1987	Juv	AJS		Funchal	06-12-2003

Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS — ABSOLUTOS

até 31-ago-2017

1 000 m

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
								outras provas	
2 45,57		Nédia Semedo		14/11/78	Sen	CAM		Lisboa (U)	05-01-2002
2 48,51		Lilian Silva		30/03/82	Sen	CAM		Metz	04-07-2008
2 52,13	pc	Eduarda Coelho		02/03/68	Sen	CSM		Braga	11-01-1997
2 54,5		Maria José Frias		30/08/65	Sen	CAM		Funchal	21-07-1990
2 57,29		Iolanda O. Henriques		30/05/66	Sen	CSM		Funchal	13-06-1996
2 58,69		Isabel Gouveia		26/12/78	Jun	CAM		Lisboa (U)	16-03-1997
2 58,70		Sofia P. Monteiro		01/09/80	Sen	CSM		Lisboa (I)	03-01-2004
2 58,9		Lúcia Costa		10/01/73	Juv	CDN		Lisboa (N)	12-03-1989
2 59,0		Cláudia Gouveia		24/01/78	s23	CAM		Lisboa (A)	11-01-1998
2 59,09		Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS		Ribeira Brava	04-02-2017

Milha

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
1 609 m								outras provas	
4 36,78		Nédia Semedo		14/11/78	s23	CAM		Lisboa (U)	22-05-1999
4 55,28		Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS		Ribeira Brava	24-04-2016
5 04,06		Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE		Ribeira Brava	24-04-2016
5 51,62		Cristina Nascimento		23/10/79	V 35	AJS		Ribeira Brava	07-07-2017
5 57,75		Débora Mª Silva		31/07/89	Sen	ADRAP		Ribeira Brava	01-04-2017
5 59,22		Vanessa F. Andrade		26/05/97	s23	ADRAP		Ribeira Brava	01-04-2017

2 000 m

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
								outras provas	
6 37,57		Isabel Gouveia		26/12/78	Jun	CAM		Lisboa (U)	22-05-1997

3 000 m

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
								prova de outros programas nacionais	
9 15,00		Sara Moreira		17/10/85	s23	GDE		Covilhã	10-06-2007
9 25,32		Madalena Carriço		06/01/79	Sen	CAM		Espinho	19-02-2006
9 27,93		Nédia Semedo		14/11/78	s23	CAM		Lisboa (I)	27-06-2000
9 28,68		Ana Mafalda Ferreira		22/04/88	Sen	GDE		Lisboa (U)	10-06-2012
9 33,54		Sara Pinho		06/08/81	Sen	CAM		Pombal	11-02-2007
9 36,68		Filomena Costa		22/02/85	Sen	AJS		Fátima	01-06-2014
9 39,52		Joana Soares		08/09/93	s23	AJS		Maia	01-08-2015
9 44,76	pc	Catarina Carvalho		01/03/92	Sen	ADRAP		Pombal - pc	12-02-2017
9 45,04		Patrícia Pereira		14/12/81	s23	CAM		Espinho	02-02-2003
9 47,36		Cátia Santos		09/10/92	s23	GDE		Braga	13-07-2014

Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS **ABSOLUTOS**

até 31-ago-2017

Meia-Maratona

21 097,5 m — outras provas

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
1 12'46		Filomena Costa		22/02/85	Sen	AJS		Viana do Castelo	18-01-2015
1 13'26		Sara Moreira		17/10/85	s23	GDE		Ovar	05-10-2007
1 15'50		Sara Pinho		06/08/81	Sen	CAM		Lisboa	18-03-2007
1 16'49		Lilian Silva		30/03/82	Sen	CAM		Ovar	05-10-2008
1 18'13		Madalena Carriço		06/01/79	Sen	CAM		Sintra	20-05-2007
1 18'37		Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE		Ovar	18-10-2015
1 20'22		Ana Mafalda Ferreira		22/04/88	Sen	GDE		Moita	14-10-2012
1 23'19		Daniela Sousa		14/09/93	s23	ADRAP		Ovar	18-10-2015
1 23'21		Olga Pinto		31/05/75	Sen	GDE		Porto Santo	07-03-2009
1 23'24		Anabela Pereira		17/09/60	V 40	CSM		Moita	13-10-2002

60 m barreiras

5b / 0,84m - 13 + 8,5m — prova de outros programas nacionais

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
8,29	pc	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Espinho	07-02-1998
8,33	pc	Patricia Vieira		18/04/79	Sen	GDE		Madrid	19-02-2005
8,82	1,1	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE		Ribeira Brava	17-01-2016
8,91	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS		Braga	29-01-2017
9,05	pc	Carine Silva		27/06/84	Jun	GDE		Espinho	16-02-2003
9,05	pc	Tânia Caires		03/12/87	s23	CSM		Pombal	11-03-2009
9,09	pc	Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CAM		Espinho	05-02-2005
9,12	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS		Pombal	04-02-2017
9,13	pc	Débora Encarnação		06/01/89	Jun	CAM		Pombal	26-01-2008
9,18	1,5	Cristina Ferreira		22/11/79	s23	CAM		Funchal	15-01-2000
9,18	pc	Susana Estriga		16/07/75	V 40	ADRAP		Pombal	18-03-2017

3 000 m Marcha

em pista — prova de outros programas nacionais

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
12 37,89		Maribel Gonçalves		01/04/78	Sen	CSM		Ribeira Brava	12-07-2008
14 17,74	pc	Andreia Freitas		02/04/83	Sen	GDE		Pombal	14-02-2009
14 24,98		Maria Bernardo		19/10/99	Jun	ADRAP		Ribeira Brava	27-05-2017
14 51,81	pc	Ana Raquel Marques		21/09/83	Sen	GDE		Espinho	25-02-2006
14 59,61	pc	Mónica Pereira		31/12/78	s23	GDE		Espinho	12-02-2000
15 19,14		Felicidade Pinto		03/01/79	s23	CAM		Leiria	10-06-2000
15 58,97		Rubina Soares		02/06/92	Jun	AJS		Lisboa U	12-06-2010
16 28,8		Cláudia Silva		05/03/97	Inic	CSM		Ribeira Brava	15-12-2012
16 43,33		Marta Sousa		28/02/99	Juv	ADRAP		Ribeira Brava	23-05-2015
17 01,51		Ana Jesus		05/04/89	Juv	AJS		Funchal	05-03-2005

Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS **ABSOLUTOS**

até 31-ago-2017

5 000 m Marcha

Marca	Atleta	D.N.	Escalão	Clube	Local	Data
em pista						outras provas
21 59,16	Maribel Gonçalves	01/04/78	Sen	CSM	Funchal	26-11-2004
24 44,89	Andreia Freitas	02/04/83	Sen	GDE	Ribeira Brava	02-05-2009
26 37,68	Ana Raquel Marques	21/09/83	Sen	GDE	Lisboa	14-07-2007
27 11,54	Mónica Pereira	31/12/78	Jun	CSM	Braga	29-06-1997
27 22,4	Gracinda Pinto	1969	Jun	CAM	Lisboa (N)	12-07-1987
27 38,48	Cláudia Silva	05/03/97	Juv	CSM	Ribeira Brava	27-04-2013
27 58,23	Rubina Soares	02/06/92	Jun	AJS	Machico	15-05-2010
29 04,4	Ana Jesus	05/04/89	Inic	AJS	Funchal	19-06-2004
29 15,63	Isabel Oliveira	01/11/96	Jun	CSM	Ribeira Brava	18-01-2014
29 26,19	Marta Sousa	28/02/99	Juv	ADRAP	Ribeira Brava	16-01-2016

10 000 m Marcha

Marca	Atleta	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
em pista						prova de outros programas nacionais	
43 59,27	Maribel Gonçalves	01/04/78	Sen	CSM		Seixal	19-07-2008
51 54,57	Andreia Freitas	02/04/83	Sen	GDE		Seixal	25-07-2009
52 26,02	Ana Raquel Marques	21/09/83	s23	GDE		Lisboa (U)	23-07-2005
54 07,38	Maria Bernardo	19/10/99	Jun	ADRAP		Marinha Grande	08-07-2017
56 33,4	Mónica Pereira	31/12/78	s23	GDE		Funchal	10-07-1999
59 33,02	Rubina Soares	02/06/92	Jun	AJS		Lisboa (U)	26-06-2010
60 16,2	Mariana F. Rodrigues	07/09/94	Juv	AJS		Ribeira Brava	29-06-2011
62 49,23	Petra Fernandes	29/12/99	Juv	AJS		Ribeira Brava	18-06-2016
63 56,06	Sofia Pinto	29/12/96	Juv	AJS		Ribeira Brava	16-06-2012
65 38,50	Isabel Oliveira	01/11/96	Juv	CSM	Estrada: 64'33	Ribeira Brava	12-07-2013

Dardo - 600g (até 1999)

Marca	Atleta	D.N.	Escalão	Clube	Local	Data
modelo antigo - até 1999						outras provas
58,50	Helena Gouveia	24/04/72	Sen	CSM	Funchal	28-04-1995
47,47	Cristina Ferreira	22/11/79	s23	CSM	Funchal	10-03-1999
45,98	Cristina Sousa	19/03/73	Juv	CAM	Lisboa (N)	29-07-1990
41,64	Sandra Turpin	05/06/76	s23	CAM	Lisboa (U)	11-07-1998
37,16	Maria João Sousa	1966	Jun	CAM	Funchal	29-04-1984
36,96	Lúcia Carvalho	21/02/73	Juv	CSM	Funchal	07-07-1990
36,18	Cláudia Jardim	31/12/80	Jun	CAM	Lisboa (U)	11-07-1998
33,98	Paula Freitas	29/06/80	Juv	CAM	Lisboa (U)	12-05-1997
33,09	Marta Passos	26/06/81	Jun	GDE	Funchal	24-04-1999
32,38	Sónia Gonçalves	1968	Jun	CSM	Lisboa (N)	05-07-1986

Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS **ABSOLUTOS**

até 31-ago-2017

Estafeta Sueca

100 + 200 + 300 + 400 m — outras provas

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
2 19,31	G. D. Estreito			Sen	GDE	Renata Rocha 99 + Rosalina Santos 98 + Ema Camacho 00 + Cátia Santos 92		Ribeira Brava	29-04-2017
2 21,32	G. D. Estreito			Sen	GDE	Mariza Santos 97 + Rosalina Santos 98 + Débora Mª Silva 89 + Cátia Santos 92		Ribeira Brava	13-07-2016
2 23,91	G. D. Estreito			Juv	GDE	Milena Lucena 02 + Tatiana Silva 00 + Ana Ferreira 02 + Ema Camacho 00		Abrantes	25-06-2017
2 25,89	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Mariana Mendonça 88 + Diana Pereira 96 + Lúcia Santos 97 + Adília Fernandes 89		Ribeira Brava	13-07-2016
2 26,99	ACD de São João			Juv	ACDSJ	Raquel Ferreira 01 + Joana C. Gonçalves 99 + Tatiana Silva 00 + Ema Camacho 00		Ribeira Brava	13-07-2016
2 27,05	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Joana J. Pinto 95 + Ema Carvão 01 + Mariana Mendonça 88 + Joana Soares 93		Ribeira Brava	29-04-2017
2 27,13	G. D. Estreito			Sen	GDE	Nídia Encarnação 91 + Camila Lucena 94 + Sílvia Correia 97 + Jessica Gouveia 96		Machico	16-05-2015
2 28,73	G. D. Estreito			Juv	GDE	Carolina Silva 99 + Mariza Santos 97 + Sara Andrade 99 + Sílvia Correia 97		Ribeira Brava	08-06-2014
2 29,66	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Joana J. Pinto 95 + Camila João 89 + Joana Caires 98 + Joana Soares 93		Ribeira Brava	13-07-2016
2 29,72	G. D. Estreito			Juv	GDE	Renata Rocha 99 + Sara Andrade 99 + Ana Ferreira 02 + Micaela Santos 99		Ribeira Brava	13-07-2016
Outros Clubes:									
2 30,68	ADR Água de Pena			Sen	ADRAP	Carla V. Sousa 98 + Elisa C. Freitas 94 + Nicole Freitas 00 + Débora Silva 89		Ribeira Brava	29-04-2017
2 36,65	C. S. Marítimo			s23	CSM	Mónica R. Rodrigues 98 + Catarina Rosa 98 + Nádia Nóbrega 96 + Nicole Nóbrega 96		Ribeira Brava	13-07-2016
3 01,17	C. A. Funchal			Sen	CAF	Cátia Fiqueli 83 + Carina Bárbara 76 + Cecília Andrade 65 + Nilza Ornelas 91		Ribeira Brava	29-04-2017

Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS — ABSOLUTOS

até 31-ago-2017

Estafeta Olímpica

100 + 200 + 400 + 800 m — outras provas

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
3 54,34	G. D. Estreito			Sen	GDE	Renata Rocha 99 + Rosalina Santos 98 + Ema Camacho 00 + Cátia Santos 92		Ribeira Brava	28-04-2017
3 57,49	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Joana J. Pinto 95 + Ema Carvão 01 + Mariana Mendonça 88 + Joana Soares 93		Ribeira Brava	28-04-2017
4 04,14	G. D. Estreito			Sen	GDE	Camila Lucena 94 + Mariza Santos 97 + Sílvia Correia 97 + Jessica Gouveia 86		Machico	17-05-2015
4 04,19	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Mariana Mendonça 88 + Diana Pereira 96 + Adília Fernandes 89 + Joana Soares 93		Ribeira Brava	07-07-2016
4 04,45	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Diana Pereira 96 + Camila João 89 + Carla Soares 91 + Joana Soares 93		Machico	17-05-2015
4 11,55	ADR Água de Pena			Sen	ADRAP	Ana Sardinha 98 + Carla Macedo 90 + Débora Mª Silva 89 + Daniela Sousa 93		Machico	17-05-2015
4 13,60	ADR Água de Pena			Sen	ADRAP	Carla V. Sousa 98 + Elisa C. Freitas 94 + Nicole Freitas 00 + Débora Silva 89		Ribeira Brava	28-04-2017
4 20,12	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Joana J. Pinto 95 + Camila João 89 + Lúcia Santos 97 + Joana Caires 98		Ribeira Brava	07-07-2016
4 28,88	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Diana Pereira 96 + Cláudia Fernandes 97 + Lúcia Santos 97 + Camila João 89		Ribeira Brava	28-04-2017
4 30,39	G. D. Estreito			s23	GDE	Mariza Santos 97 + Camila Lucena 94 + Sara Andrade 99 + Micaela Santos 99		Ribeira Brava	07-07-2016
Outros Clubes:									
4 36,12	C. S. Marítimo			s23	CSM	Mónica R. Rodrigues 98 + Vanessa Sousa 97 + Nicole Nóbrega 96 + Isabel Oliveira 96		Ribeira Brava	07-07-2016
4 49,13	C. A. Funchal			Sen	CAF	Clara Miguel 77 + Cátia Fiqueli 83 + Nilza Ornelas 91 + Joana F. Sousa 01		Ribeira Brava	28-04-2017

Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS — ABSOLUTOS

até 31-ago-2017

4 x 1 500 m

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
									outras provas
21 13,5	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Joana Caires 98 + Cristina Nascimento 79 + Rute Soares 99 + Joana Soares 93		Ribeira Brava	13-07-2016
21 24,90	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Cristina Nascimento 79 + Camila João 89 + Mariana Mendonça 88 + Joana Soares 93		Ribeira Brava	29-04-2017
22 08,16	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Cristina Nascimento 79 + Laura León 97 + Mariana Mendonça 88 + Joana Soares 93		Machico	17-05-2015
22 37,65	ADR Água de Pena			Sen	ADRAP	Débora Silva 89 + Ana Luísa Viveiros 80 + Vanessa F. Andrade 97 + Lisandra Caires 87		Ribeira Brava	29-04-2017
22 43,8	C. A. Funchal			Sen	CAF	Cecília Andrade 65 + Cátia Fiqueli 83 + Sandra Gonçalves 79 + Bárbara Correia 83		Ribeira Brava	13-07-2016
23 42,65	C. A. Funchal			Sen	CAF	Joana F. Sousa 01 + Carina Bárbara 76 + Cátia Fiqueli 83 + Cecília Andrade 65		Ribeira Brava	29-04-2017
23 42,75	C. A. Funchal			Sen	CAF	Cecília Andrade 65 + Cátia Fiqueli 83 + Belinda Rodrigues 79 + Catarina Dinis 87		Machico	17-05-2015
24 08,04	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Sara Rodrigues 93 + Petra Fernandes 99 + Andreia Freitas 83 + Camila João 89		Ribeira Brava	13-07-2016
24 36,62	C. S. Marítimo			s23	CSM	Teresa M. Silva 97 + Joana Figueiredo 99 + Maria Pocinho 97 + Isabel Oliveira 96		Ribeira Brava	13-07-2016
24 44,23	Zapecar			Sen	ZAPCAR	Luz Soares 69 + Filipa José 77 + Filipa Calaça 82 + Ana Patrícia 98		Ribeira Brava	13-07-2016
Outros Clubes:									
26 12,46	C. D. Infante			Sen	CDI	Michele Faria 81 + Manuela Carrilho 60 + Carina Rodrigues 81 + Cátia Jardim 81		Ribeira Brava	13-07-2016
26 59,97	Horários do Funchal			V 50	CCDTHF	Mª José Jardim 60 + Maria Silva 58 + Celina Rodrigues 66 + Felicidade Soares 65		Ribeira Brava	29-04-2017