

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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

Ranking até: Sen: 9,50 Jun: 9,50 Juv: 9,50 Inic: 10,00 Inf: 10,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
7,86	pc	Cátia Garcia Santos		13/05/94	Sen	GDE	CN Clubes pc - 1ª div	5ª	Pombal	17/fev		7,73 pc/17	7,98pc / 7,98	
7,91	pc	Sara Moreira		22/01/01	Juv	AJS	T. Pista Coberta	1ª s	Pombal	29/dez		rp /		
8,07	pc	Ema Camacho		21/05/00	Jun	GDE	C Portugal pc	6ª e	Pombal	10/fev		7,95 /17		
8,12	0,5	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	CR Absolutos - Inv	2ª	Ribeira Brava	5/jan		8,03 /17	8,22	
8,16	pc	Ema Carvão		05/05/01	Juv	AJS	CN Clubes pc - 1ª div	7ª	Pombal	17/fev		8,15 /17	8,18 / 8,21pc	8,03 (4,5)
8,19	-0,3	Tatiana Silva		09/05/00	Jun	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	24/fev		8,18 pc/16	8,26 / 8,38pc	
8,19	pc	Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP	T. Pista Coberta	5ª s	Pombal	29/dez		rp /		
8,22	-0,3	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	Triatlo Jovem	1ª	Ribeira Brava	24/fev		rp	8,28	8,12 (4,4)
8,32	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	T. Pista Coberta	8ª s	Pombal	29/dez		rp /		
8,35	pc	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE	CN Esperanças pc	7ª e	Pombal	3/mar		8,16 /17	8,45 / 8,46	
8,42	pc	Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS	T. Pista Coberta	3ª s	Pombal	29/dez		8,26 pc/17		
8,45	pc	Ana Leite		08/09/01	Juv	AJS	T. Pista Coberta	5ª s	Pombal	29/dez		rp /		
8,51	0,5	Nicole Freitas		23/09/00	Jun	ADRAP	CR Absolutos - Inv	6ª	Ribeira Brava	5/jan		8,32 /17	8,54	8,44 (2,7)
8,51	-0,5	Alexandra Silva		11/09/01	Juv	CSM	Torneio de Inverno	2ª s	Ribeira Brava	17/fev		rp		
8,57	-0,9	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	Torneio de Inverno	1ª	Ribeira Brava	17/fev		8,54 /17	8,65 / 8,71	
8,62	-1,0	Sofia Ferreira		01/08/02	Juv	GDE	CR Absolutos - Inv	3ª e	Ribeira Brava	5/jan		8,45 /17	8,62 / 8,64	8,46 (4,5)
8,62	1,2	Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	15/dez		8,43 /13	8,67 / 8,70	
8,67	-0,3	Vanessa Sousa		09/01/97	s23	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	24/fev		rp	8,82	8,63 (2,7)
8,72	-0,5	Sara Sousa		14/08/93	Sen	CSM	Torneio de Inverno	4ª s	Ribeira Brava	17/fev		8,68 /17	8,75	
8,77	-0,4	Luciana Araújo		21/04/04	Inic	AJS	Torneio de Abertura	2ª s	Ribeira Brava	1/dez		rp /		
8,85	-1,9	Ana Carina Barros		12/11/05	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem	1ª e	Ribeira Brava	13/mai		rp /	8,89 / 9,14	8,84 (2,2)
8,85	-0,3	Catarina Rosa		03/07/98	s23	CSM	Torneio de Inverno	1ª s	Ribeira Brava	17/fev		rp	8,92	
8,87	-1,9	Catarina Fernandes		11/05/05	Inf	AJS	Olímpico Jovem	2ª e	Ribeira Brava	13/mai		rp	8,97 / 9,29	
8,88	-0,7	Joana Viveiros		12/03/03	Inic	CSM	Torneio de Abertura	3ª s	Ribeira Brava	1/dez		8,86 /16	8,90 / 9,08	8,86 (2,2)
8,89	-0,3	Clara Azevedo		12/08/02	Juv	GDE	Torneio de Inverno	2ª s	Ribeira Brava	17/fev		rp		8,76 (2,7)
8,90	1,4	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	5/jan		rp	8,90	
8,90	-0,7	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	Torneio de Abertura	5ª s	Ribeira Brava	1/dez		8,83 /16	9,02	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

8,93	1,2	Lúcia Santos	18/11/97	s23	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	15/dez	rp		
8,97	1,4	Alice Afonseca	29/01/05	Inf	AJS	Prova Extra	1ª s	Ribeira Brava	15/dez	rp /		
9,01	1,7	Regina Santos	16/06/05	Inf	ADRAP	CR Jovem	1º s	Ribeira Brava	20/jan	rp	9,30	8,73 (4,8)
9,06	-0,8	Ana Lopes	20/05/05	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem	3ª	Ribeira Brava	13/mai	rp /	9,18 / 9,40	
9,07	-0,3	Ema Santos	19/06/02	Juv	AJS	Triatlo Jovem	2ª	Ribeira Brava	24/fev	rp	9,10	
9,07	1,8	Esmeralda Freitas	19/07/06	Inf	AJS	Prova Extra	1ª s	Ribeira Brava	15/dez	rp /	9,41	
9,11	1,8	Marta Barros	03/05/06	Inf	AJS	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	15/dez	rp /		
9,13	1,4	Sara Pereira	01/05/04	Inic	AJS	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	15/dez	rp /	9,72	
9,14	-1,0	Nicole Nóbrega	17/04/96	s23	CSM	CR Absolutos - Inv	5º e	Ribeira Brava	5/jan	8,52 / 16		
9,14	-0,3	Raquel Ferreira	12/09/01	Juv	GDE	Torneio de Inverno	4º s	Ribeira Brava	17/fev	8,96 / 16		
9,18	1,4	Laura Fernandes	26/09/03	Inic	AJS	Prova Extra	3ª s	Ribeira Brava	15/dez	rp /		
9,20	-1,9	Carolina J. Azevedo	13/07/05	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem	3º e	Ribeira Brava	13/mai	rp /	9,33 / 9,67	9,13 (3,4)
9,22	1,9	Joana Estrela	22/12/05	Inf	ADRAP	CR Jovem	2º s	Ribeira Brava	20/jan	rp /		8,77 (4,8)
9,26	-3,6	Catarina F. Vieira	17/12/06	Inf	ADRAP	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	23/jun	rp /		8,96 (2,2)
9,29	-1,9	Bianca Rosário	13/10/05	Inf	GDE	Olímpico Jovem	4º e	Ribeira Brava	13/mai	rp	9,50 / 9,81	
9,31	1,5	Mariana S. Freitas	17/03/04	Inic	AJS	CR Jovem	1º s	Ribeira Brava	20/jan	rp /		
9,32	1,4	Ana Vieira	13/01/05	Inf	CSM	Prova Extra	4º s	Ribeira Brava	15/dez	rp	9,35 / 9,43	
9,35	-3,6	Laura S. Henriques	14/04/06	Inf	CEE-M	CR Infantis	5ª	Ribeira Brava	23/jun	rp /		9,05 (3,4)
9,35	-0,3	Leonor Faria	24/04/02	Juv	GDE	Triatlo Jovem	3ª	Ribeira Brava	24/fev	9,32 / 16		
9,37	1,5	Ema Gouveia	23/02/04	Inic	GDE	CR Jovem	2º s	Ribeira Brava	20/jan	rp		
9,45	-0,4	Beatriz A. Freitas	11/11/06	Inf	AJS	Torneio de Abertura	2º s	Ribeira Brava	1/dez	rp /	10,06 / 10,21	
9,51	-0,8	Laura Pereira	13/05/05	Inf	ADRAP	Olímpico Jovem	7ª	Ribeira Brava	13/mai	rp /	9,52	
9,56	1,9	Mariana Gouveia	15/05/05	Inf	ADRAP	CR Jovem	3º s	Ribeira Brava	20/jan	rp		9,50 (3,5)
9,69	1,8	Inês Figueira	20/04/06	Inf	AJS	Prova Extra	3ª s	Ribeira Brava	15/dez	rp /		
9,70	1,5	Ana Luísa Catanho	22/02/03	Inic	ADRAP	CR Jovem	3º s	Ribeira Brava	20/jan	rp		
9,70	1,8	Carlota Gomes	03/02/06	Inf	AJS	Prova Extra	4º s	Ribeira Brava	15/dez	rp /		
9,75	1,5	Ana Catanho	22/02/03	Inic	ADRAP	CR Jovem	5º s	Ribeira Brava	20/jan	rp /		
9,78	1,5	Sara Reis	30/07/04	Inic	AJS	CR Jovem	6º s	Ribeira Brava	20/jan	rp /		
9,82	-0,4	Luna Andrade	24/12/07	Benj	AJS	Torneio de Abertura	3º s	Ribeira Brava	1/dez	rp /	9,89	
9,87	-0,4	Daniela Freitas	26/06/06	Inf	AJS	Torneio de Abertura	4º s	Ribeira Brava	1/dez	rp	10,39	9,84 (3,5)
9,88	1,0	Sara Fernandes	28/02/07	Benj	AJS	Prova Extra	1º s	Ribeira Brava	15/dez	rp /	10,04	
9,90	-0,8	Lúcia Sá	16/06/05	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem	8ª	Ribeira Brava	13/mai	rp /	10,02	9,75 (2,2)

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

9,94	-0,4	Ana Isabel Lopes	09/08/05	Inf	AJS	Torneio de Abertura	5º s	Ribeira Brava	1/dez	rp /	9,95
10,04	1,0	Beatriz Melim	02/06/07	Benj	AJS	Prova Extra	3ª s	Ribeira Brava	15/dez	rp /	
10,11	1,4	Catarina Ferraz	13/07/05	Inf	AJS	Prova Extra	5ª s	Ribeira Brava	15/dez	rp /	
10,15	-1,9	Maria João Camacho	23/05/06	Inf	CSM	Olímpico Jovem	5º e	Ribeira Brava	13/mai	rp /	10,18 / 10,36
10,22	-0,4	Carolina Rodrigues	25/10/05	Inf	CSM	Torneio de Abertura	8º s	Ribeira Brava	1/dez	rp /	
10,35	1,4	Clementina Nóbrega	21/10/05	Inf	AJS	Prova Extra	6ª s	Ribeira Brava	15/dez	rp /	

Marcas em pista coberta:

7,86	pc	Cátia Garcia Santos	13/05/94	Sen	GDE	CN Clubes pc - 1ª div	5ª	Pombal	17/fev
8,07	pc	Ema Camacho	21/05/00	Jun	GDE	C Portugal pc	6º e	Pombal	10/fev
8,16	pc	Ema Carvão	05/05/01	Juv	AJS	CN Clubes pc - 1ª div	7ª	Pombal	17/fev
8,35	pc	Renata Rocha	12/03/99	Jun	GDE	CN Esperanças pc	7º e	Pombal	3/mar
8,38	pc	Tatiana Silva	09/05/00	Jun	GDE	CN Juniores pc	6º e	Pombal	20/jan

Marcas com Vento Favorável Irregular:

8,03	4,5	Ema Carvão	05/05/01	Juv	AJS	Prova Extra	1ª s	Ribeira Brava	10/fev
8,12	4,5	Milena Lucena	03/09/02	Juv	GDE	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	10/fev
8,44	2,7	Nicole Freitas	23/09/00	Jun	ADRAP	Prova Extra	1ª s	Ribeira Brava	10/fev
8,46	4,5	Sofia Ferreira	01/08/02	Juv	GDE	Prova Extra	3ª s	Ribeira Brava	10/fev
8,63	2,7	Vanessa Sousa	09/01/97	s23	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	20/jan
8,73	4,8	Regina Santos	16/06/05	Inf	ADRAP	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	28/abr
8,76	2,7	Clara Azevedo	12/08/02	Juv	GDE	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	10/fev
8,77	4,8	Joana Estrela	22/12/05	Inf	ADRAP	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	28/abr
8,84	2,2	Ana Carina Barros	12/11/05	Inf	CEE-M	CR Infantis	1º e	Ribeira Brava	23/jun
8,86	2,2	Joana Viveiros	12/03/03	Inic	CSM	CR Jovem	1º s	Ribeira Brava	20/jan
8,88	2,2	Margarida Assunção	11/07/04	Inic	ADRAP	CR Jovem	2º s	Ribeira Brava	20/jan
8,96	2,2	Catarina F. Vieira	17/12/06	Inf	ADRAP	CR Infantis	2º e	Ribeira Brava	23/jun
8,8m	3,9	Filipa Ferreira	03/05/04	Inic	GDE	Prova Extra	2º s	Ribeira Brava	10/fev
9,05	3,4	Laura S. Henriques	14/04/06	Inf	CEE-M	CR Infantis	3º e	Ribeira Brava	23/jun
9,13	3,4	Carolina J. Azevedo	13/07/05	Inf	CEE-M	CR Infantis	4º e	Ribeira Brava	23/jun
9,50	3,5	Mariana Gouveia	15/05/05	Inf	ADRAP	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	28/abr

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

80 m

Recordes Regionais:

Inic - 10,41 Inf - 11,04

Ranking até: 13,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
11,16	-1,6	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	30/jun		rp		10,70 (2,5)
11,30	0,9	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	14/jul		rp /	11,51 / 11,68	11,18 (2,2)
11,35	0,9	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	14/jul		rp		11,22 (4,2)
11,47	0,9	Luciana Araújo		21/04/04	Inic	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	14/jul		rp /	12,19	
11,57	0,9	Sara Pereira		01/05/04	Inic	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	14/jul		rp /	12,20	
11,61	-0,1	Joana Viveiros		12/03/03	Inic	CSM	Olímpico Jovem	2º e	Ribeira Brava	12/mai		rp		11,47 (4,4)
11,71	-1,6	Mara Nóbrega		09/05/03	Inic	GDE	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	30/jun		rp /		11,14 (2,5)
11,73	-1,6	Margarida Assunção		11/07/04	Inic	ADRAP	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	30/jun		rp /		11,19 (3,2)
12,06	0,9	Laura Fernandes		26/09/03	Inic	AJS	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	14/jul		rp /		11,81 (3,2)
12,25	-1,6	Regina Santos		16/06/05	Inf	ADRAP	CR Iniciados	6ª	Ribeira Brava	30/jun		rp /		11,58 (2,5)
12,36	-1,6	Joana Estrela		22/12/05	Inf	ADRAP	CR Iniciados	7ª	Ribeira Brava	30/jun		rp /		11,71 (2,2)
12,67	-1,6	Ana Vieira		13/01/05	Inf	CSM	CR Iniciados	8ª	Ribeira Brava	30/jun		rp /		12,16 (2,2)
13,00	-0,1	Diana Ferreira		03/07/03	Inic	CSM	Olímpico Jovem	4º s	Ribeira Brava	12/mai		rp /		12,89 (2,8)
13,52	-0,1	Ana Jesus		12/11/03	Inic	GDE	Olímpico Jovem	5º s	Ribeira Brava	12/mai		rp /		13,23 (2,2)

Marcas com Vento Favorável Irregular:

10,70	2,5	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	CR Iniciados	1ª e	Ribeira Brava	30/jun				
11,14	2,5	Mara Nóbrega		09/05/03	Inic	GDE	CR Iniciados	2ª e	Ribeira Brava	30/jun				
11,18	2,2	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	CR Iniciados	1ª e	Ribeira Brava	30/jun				
11,19	3,2	Margarida Assunção		11/07/04	Inic	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	23/jun				
11,22	4,2	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	2/jun				
11,47	4,4	Joana Viveiros		12/03/03	Inic	CSM	Olímpico Jovem	3ª	Ribeira Brava	12/mai				
11,58	2,5	Regina Santos		16/06/05	Inf	ADRAP	CR Iniciados	3ª e	Ribeira Brava	30/jun				
11,71	2,2	Joana Estrela		22/12/05	Inf	ADRAP	CR Iniciados	3ª e	Ribeira Brava	30/jun				
11,81	3,2	Laura Fernandes		26/09/03	Inic	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	23/jun				
11,98	2,8	Ema Gouveia		23/02/04	Inic	GDE	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	29/abr				

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

100 m

Recordes Regionais: Abs - 11,80 Sub23 - 11,80 Jun - 11,80 Juv - 11,92 Inic - 12,69

		Ranking até:		Sen: 15,00	Jun: 15,50	Juv: 15,50								
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
12,07	2,0	Cátia Garcia Santos		13/05/94	Sen	GDE	CN Clubes - 1ª div.	4ª	Braga	21/jul		11,80 /17	12,12 / 12,16	12,00 (3,4)
12,58	1,6	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	Prova Extra	1º s	Ribeira Brava	26/mai		rp /	12,83 / 13,03	
12,78	2,0	Ema Carvão		05/05/01	Juv	AJS	CN Clubes - 1ª div.	6ª	Braga	21/jul		rp	12,86 / 12,88	12,73 (2,5)
12,92	2,0	Susana Santos		20/09/90	Sen	CSM	CN Clubes - 1ª div.	7ª	Braga	21/jul		rp /	12,98	12,62 (3,4)
12,99	-1,0	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	GG Fernanda Ribeiro	6ª	Maia	2/jun		12,76 /16	13,00 / 13,00	
13,05	1,6	Sofia Ferreira		01/08/02	Juv	GDE	Prova Extra	2º s	Ribeira Brava	26/mai		rp /	13,17 / 13,25	
13,17	1,9	Elisa C. Freitas		06/11/94	Sen	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	7/abr		12,95 /17	13,29	12,95 (4,1)
13,18	1,6	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	Prova Extra	1º s	Ribeira Brava	26/mai		rp /		13,17 (2,4)
13,25	1,7	Alexandra Silva		11/09/01	Juv	CSM	Olímpico Jovem	3ª	Ribeira Brava	12/mai		rp	13,67	
13,29	1,7	Ana Ferreira		28/07/02	Juv	GDE	Olímpico Jovem	4ª	Ribeira Brava	12/mai		rp /		
13,34	1,6	Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	Prova Extra	3º s	Ribeira Brava	26/mai		rp	13,83	13,30 (4,1)
13,42	1,0	Nicole Freitas		23/09/00	Jun	ADRAP	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	14/jul		rp	13,46 / 13,58	12,93 (3,4)
13,59	1,9	Sara Sousa		14/08/93	Sen	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	19/mai		rp	14"1m	13,32 (3,4)
13,84	1,6	Lúcia Santos		18/11/97	s23	AJS	Prova Extra	4º s	Ribeira Brava	26/mai		rp	14,28	13,80 (2,2)
13,84	1,6	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	GDE	Prova Extra	2º s	Ribeira Brava	26/mai		rp /		
13,85	-0,5	Vanessa Sousa		09/01/97	s23	CSM	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	5/mai		rp /		
13,94	1,6	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	Prova Extra	3º s	Ribeira Brava	26/mai		rp /		
14,20	1,9	Clara Azevedo		12/08/02	Juv	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	7/abr		rp /		
14,28	1,0	Catarina Rosa		03/07/98	s23	CSM	CR Absolutos	5ª	Ribeira Brava	14/jul		rp /	14,32 / 14,59	14,30 (2,2)
14,58	1,7	Ema Santos		19/06/02	Juv	AJS	Olímpico Jovem	5ª	Ribeira Brava	12/mai		rp /		14,38 (3,0)
14,61	-0,9	Mara Nóbrega		09/05/03	Inic	GDE	CR Juvenis	3º e	Ribeira Brava	19/mai		rp /		
14,68	1,0	Isabela Gonçalves		11/01/02	Juv	CAFH	CR Absolutos	6ª	Ribeira Brava	14/jul		14,66 /16		
15,41	-0,9	Ana Catanho		22/02/03	Inic	ADRAP	CR Juvenis	4º e	Ribeira Brava	19/mai		rp /		
15,66	-0,9	Joana L. Soares		07/10/02	Juv	CEE-M	CR Juvenis	5º e	Ribeira Brava	19/mai		rp /		15,19 (2,5)

Tempos Manuais:

14"0	1,0	Fatumata Nhabali		24/03/95	Sen	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	18/abr				
------	-----	------------------	--	----------	-----	-----	-------------	----	---------------	--------	--	--	--	--

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Marcas com Vento Favorável Irregular:

12,00	3,4	Cátia Garcia Santos	13/05/94	Sen	GDE	CN Clubes - apuram	1ª	Ribeira Brava	16/jun
12,60	4,1	Tatiana Silva	09/05/00	Jun	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	23/jun
12,62	3,4	Susana Santos	20/09/90	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	16/jun
12,73	2,5	Ema Carvão	05/05/01	Juv	AJS	T. Verão	1ª	Ribeira Brava	7/jul
12,93	3,4	Nicole Freitas	23/09/00	Jun	ADRAP	CN Clubes - apuram	4ª	Ribeira Brava	16/jun
12,95	4,1	Elisa C. Freitas	06/11/94	Sen	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	23/jun
13,02	4,1	Renata Rocha	12/03/99	Jun	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	23/jun
13,17	2,4	Catarina Sá	29/05/03	Inic	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	2/jun
13,30	4,1	Joana J. Pinto	09/04/95	Sen	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	23/jun
13,32	3,4	Sara Sousa	14/08/93	Sen	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	30/jun
13,69	2,2	Vanessa Sousa	09/01/97	s23	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	12/mai
13,80	2,2	Lúcia Santos	18/11/97	s23	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	12/mai

150 m

Recordes Regionais:

Inf - 20,26

Ranking até: 28,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
22,47	1,5	Catarina Fernandes		11/05/05	Inf	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	8/abr		rp	22,99	
22,70	-2,2	Regina Santos		16/06/05	Inf	ADRAP	Olímpico Jovem	1ª	Ribeira Brava	5/mai		rp	23,25	
22,98	-2,4	Ana Carina Barros		12/11/05	Inf	CEE-M	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	24/jun		rp /		
23,02	0,2	Ana Vieira		13/01/05	Inf	CSM	Prova Extra	1ª s	Ribeira Brava	15/dez		rp	23,36 / 23,45	
23,10	0,2	Esmeralda Freitas		19/07/06	Inf	AJS	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	15/dez		rp /		
23,30	0,2	Marta Barros		03/05/06	Inf	AJS	Prova Extra	3ª s	Ribeira Brava	15/dez		rp /		
23,57	-2,4	Ana Lopes		20/05/05	Inf	CEE-M	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	24/jun		rp /		
24,37	0,2	Carlota Gomes		03/02/06	Inf	AJS	Prova Extra	4ª s	Ribeira Brava	15/dez		rp /		
24,42	0,4	Luna Andrade		24/12/07	Benj	AJS	Prova Extra	1ª s	Ribeira Brava	15/dez		rp /	25,00	
24,61	-2,2	Mariana Gouveia		15/05/05	Inf	ADRAP	Olímpico Jovem	4ª	Ribeira Brava	5/mai		rp		
24,75	-2,2	Beatriz A. Freitas		11/11/06	Inf	AJS	Olímpico Jovem	5ª	Ribeira Brava	5/mai		rp /		
25,03	-2,4	Adriana Silva		21/02/05	Inf	CEE-M	CR Infantis	5ª s	Ribeira Brava	24/jun		rp /		
25,08	-2,2	Bianca Rosário		13/10/05	Inf	GDE	Olímpico Jovem	6ª	Ribeira Brava	5/mai		rp /		

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

25,14	0,4	Sara Fernandes	28/02/07	Benj	AJS	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	15/dez	rp /	26,30	
25,52	0,1	Inês Figueira	20/04/06	Inf	AJS	Prova Extra	1ª s	Ribeira Brava	15/dez	rp /		
25,85	-2,4	Daniela Freitas	26/06/06	Inf	AJS	CR Infantis	6ª s	Ribeira Brava	24/jun	rp /		
25,96	-2,4	Oriana Furtado	20/04/05	Inf	GDE	CR Infantis	7ª s	Ribeira Brava	24/jun	rp /		
26,01	0,2	Ana Dantas	14/07/06	Inf	AJS	Prova Extra	5ª s	Ribeira Brava	15/dez	rp /		
26,30	-2,2	Maria João Camacho	23/05/06	Inf	CSM	Olímpico Jovem	7ª	Ribeira Brava	5/mai	rp /	26,95	26,78 (2,6)
26,44	-2,6	Carolina Faria	06/07/07	Benj	AJS	CR Infantis	3ª s	Ribeira Brava	24/jun	rp /		
27,17	0,2	Catarina Ferraz	13/07/05	Inf	AJS	Prova Extra	6ª s	Ribeira Brava	15/dez	rp /		
27,39	-2,2	Fátima L. Vieira	07/06/05	Inf	GDE	Olímpico Jovem	8ª	Ribeira Brava	5/mai	rp /		
27,50	0,1	Clementina Nóbrega	21/10/05	Inf	AJS	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	15/dez	rp /		
27,74	-2,6	Ana Carolina Correia	25/10/05	Inf	CSM	CR Infantis	4ª s	Ribeira Brava	24/jun	26,37 /17		

200 m

Recordes Regionais: Abs - 24,19 / pc - 24,45 Sub23 - 24,19 / pc - 24,45 Jun - 24,19 / pc - 24,75 Juv - 24,75 / pc - 25,55 Inic - 25,85

Ranking até: Sen: 31,00 Jun: 32,00 Juv: 33,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
24,92	1,7	Cátia Garcia Santos		13/05/94	Sen	GDE	CN Clubes - 1ª div.	2ª	Braga	22/jul		24,53 /17	25,11pc / 25,52	24,89 (2,6)
25,56	1,7	Miriam Tavares		14/05/91	Sen	CSM	CN Clubes - 1ª div.	4ª	Braga	22/jul		25,01 /15		
25,60	pc	Ema Camacho		21/05/00	Jun	GDE	CN Esperanças pc	1ª s	Pombal	4/mar		rp	26,10 / 26,21pc	
25,96	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	CN Clubes pc - 1ª div.	4ª	Pombal	18/fev		25,57 /17	25,97 / 26,14pc	25,86 (4,2)
26,33	pc	Sara Moreira		22/01/01	Juv	AJS	T. Pista Coberta	2ª s	Pombal	29/dez		rp /		
26,68	1,8	Ema Carvão		05/05/01	Juv	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	21/jan		26,37 /17	26,69 / 27,00	26,18 (3,2)
26,83	0,6	Tatiana Silva		09/05/00	Jun	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	26/mai		rp	27,48 / 27,63	
26,86	pc	Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP	T. Pista Coberta	2ª s	Pombal	29/dez		rp /		
26,93	-1,2	Ana Ferreira		28/07/02	Juv	GDE	Olímpico Jovem	1ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /	27,40 / 27,87	
27,42	1,1	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	7/abr		27,20 /17	27,73	
27,65	-0,9	Sofia Ferreira		01/08/02	Juv	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	1/jul		rp /	28,03 / 28,56	27,79 (2,2)
27,78	-0,5	Elisa C. Freitas		06/11/94	Sen	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	13/mai		27,51 /17	27,78 / 28,11	27,19 (4,2)
28,10	-0,9	Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	1/jul		rp	28,44 / 28,54	
28,38	0,6	Mariana Mendonça		24/01/88	Sen	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	16/dez		rp	28,49	
28,42	-0,9	Clara Azevedo		12/08/02	Juv	GDE	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	1/jul		rp /		
28,46	-2,8	Nicole Freitas		23/09/00	Jun	ADRAP	CR Absolutos - Inv	4ª	Ribeira Brava	7/jan		27,95 /17	28,65 / 28,71	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

28,56	-0,5	Lúcia Santos	18/11/97	s23	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	13/mai	rp	28,66 / 28,75	28,48 (3,2)
28,63	-0,5	Vanessa Sousa	09/01/97	s23	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	13/mai	rp	28,5 / 28,80	28,38 (2,3)
28,65	-2,5	Catarina Sá	29/05/03	Inic	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	3/jun	rp /		
29,13	1,1	Cláudia Fernandes	27/03/97	s23	AJS	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	7/abr	rp		
29,82	1,1	Sara Sousa	14/08/93	Sen	CSM	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	7/abr	29,64 /11		
29,88	-2,8	Nicole Nóbrega	17/04/96	s23	CSM	CR Absolutos - Inv	5ª	Ribeira Brava	7/jan	28,01 /14		
29,94	-2,8	Nádia Nóbrega	17/04/96	s23	CSM	CR Absolutos - Inv	6ª	Ribeira Brava	7/jan	29,06 /17		
30,76	1,8	Ema Santos	19/06/02	Juv	AJS	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	21/jan	rp /		30,04 (3,2)
30,99	-1,2	Inês Camacho	13/11/02	Juv	AJS	Olímpico Jovem	3ª	Ribeira Brava	13/mai	rp /		
32,48	-2,5	Margarida Pinto	23/06/02	Juv	GDE	CR Juniores	2ª	Ribeira Brava	3/jun	rp /		
28"5	0,0	Vanessa Sousa	09/01/97	s23	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	5/mai	rp /		

Marcas em pista coberta:

25,11	pc	Cátia Garcia Santos	13/05/94	Sen	GDE	CN Clubes pc - 1ª div.	2ª	Pombal	18/fev			
25,60	pc	Ema Camacho	21/05/00	Jun	GDE	CN Esperanças pc	1ª s	Pombal	4/mar			
25,96	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Jun	AJS	CN Clubes pc - 1ª div.	4ª	Pombal	18/fev			

Marcas com Vento Favorável Irregular:

24,89	2,6	Cátia Garcia Santos	13/05/94	Sen	GDE	Meet Cidade Lisboa	4ª	Lisboa (U)	12/mai			
25,86	4,2	Bárbara Silva	25/02/99	Jun	AJS	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	17/jun			
26,18	3,2	Ema Carvão	05/05/01	Juv	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	11/fev			
27,19	4,2	Elisa C. Freitas	06/11/94	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	17/jun			
27,40	4,2	Susana Santos	20/09/90	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	4ª	Ribeira Brava	17/jun			
27,60	2,2	Joana J. Pinto	09/04/95	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	29/abr			
27,79	2,2	Sofia Ferreira	01/08/02	Juv	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	29/abr			
28,01	3,0	Milena Lucena	03/09/02	Juv	GDE	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	7/abr			
28,34	2,2	Clara Azevedo	12/08/02	Juv	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	29/abr			
28,38	2,3	Vanessa Sousa	09/01/97	s23	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	20/mai			
28,48	3,2	Lúcia Santos	18/11/97	s23	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	11/fev			
28,66	2,3	Mariana Mendonça	24/01/88	Sen	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	20/mai			
29,05	3,2	Joana C. Gonçalves	06/05/99	Jun	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	11/fev			
29,21	3,0	Alexandra Silva	11/09/01	Juv	CSM	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	7/abr			

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

250 m

Recordes Regionais:

Inic - 34,45

Ranking até: 47,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
36,27	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	Olímpico Jovem	1ª	Ribeira Brava	26/mai		rp	36,73
38,15	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	30/jun		rp /	38,27
38,45	Mara Nóbrega		09/05/03	Inic	GDE	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	30/jun		rp /	39,62
40,37	Joana Viveiros		12/03/03	Inic	CSM	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	30/jun		rp	
40,37	Laura Fernandes		26/09/03	Inic	AJS	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	30/jun		rp /	41,81
40,61	Ema Gouveia		23/02/04	Inic	GDE	Olímpico Jovem	1º s	Ribeira Brava	26/mai		rp /	
40,72	Sara Pereira		01/05/04	Inic	AJS	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	30/jun		rp /	41,64
45,98	Miriam Cunha		24/11/03	Inic	AJS	Olímpico Jovem	3º s	Ribeira Brava	26/mai		rp /	
46,21	Bruna Pinto		28/07/04	Inic	ADRAP	CR Iniciados	6ª	Ribeira Brava	30/jun		rp /	

300 m

Recordes Regionais:

Abs - 39,12

Sub23 - 39,12

Jun - 40,46

Juv - 40,46

Inic - 42,09

Ranking até:

Sen: 51,00

Jun: 52,00

Juv: 53,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
40,71	Cátia Garcia Santos		13/05/94	Sen	GDE	Prova Extra	2ª	Lisboa (MP)	2/mai		rp /	
41,88	Ema Camacho		21/05/00	Jun	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	12/mai		41,82 /17	
42,22	Ana Ferreira		28/07/02	Juv	GDE	Olímpico Jovem Nac.	1º s	Braga	10/jun		rp	42,99 / 43,36
43,80	Tatiana Silva		09/05/00	Jun	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	12/mai		rp	
44,29	Clara Azevedo		12/08/02	Juv	GDE	Torneio de Preparação	1ª	Ribeira Brava	16/jun		rp /	45,64 / 45,80
44,49	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	Torneio de Inverno	1ª	Ribeira Brava	17/fev		rp /	45,17 / 45,89
44,51	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	12/mai		42,93 /17	
45,15	Lúcia Santos		18/11/97	s23	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	12/mai		rp	45,63 / 45,7
46,22	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	12/mai		44,34 /16	
46,49	Vanessa Sousa		09/01/97	s23	CSM	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	12/mai		46,05 /14	
47,04	Lina Soares		11/06/95	Sen	AJS	Prova Extra	7ª	Ribeira Brava	12/mai		45,49 /12	
47,43	Mariana Mendonça		24/01/88	Sen	AJS	Prova Extra	8ª	Ribeira Brava	12/mai		45,63 /15	
47,58	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	GDE	Torneio de Preparação	3ª	Ribeira Brava	16/jun		rp /	
49,37	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	Torneio de Preparação	4ª	Ribeira Brava	16/jun		rp /	50,12

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

50,92	Ema Santos	19/06/02	Juv	AJS	Olimpico Jovem	3ª	Ribeira Brava	12/mai	rp /	
51,36	Inês Camacho	13/11/02	Juv	AJS	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	19/mai	rp /	52,19
52,33	Joana L. Soares	07/10/02	Juv	CEE-M	CR Juvenis	5ª	Ribeira Brava	19/mai	rp /	

Marcas em pista coberta:

43,65	pc	Ana Ferreira	28/07/02	Juv	GDE	CN Juvenis pc	1º s	Pombal	13/jan	
-------	----	--------------	----------	-----	-----	---------------	------	--------	--------	--

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

Ranking até: Sen: 73,00 Jun: 75,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
57,01	Miriam Tavares		14/05/91	Sen	CSM	CN Clubes - 1ª div.	4ª	Braga	21/jul		54,79 /14	57,75
58,77	pc	Ema Camacho	21/05/00	Jun	GDE	CN Clubes pc - 1ª div.	4ª	Pombal	17/fev		rp	59,01 / 59,21
59,15	pc	Sara Martins	13/11/91	Sen	AJS	CN Clubes pc - 1ª div.	5ª	Pombal	17/fev		58,49 /16	59,69 / 59,88pc
59,58	Ana Ferreira		28/07/02	Juv	GDE	CR Juniores	2ª	Ribeira Brava	2/jun		rp /	59,93 / 60,07
60,11	Cátia Garcia Santos		13/05/94	Sen	GDE	CR Absolutos - Inv	1ª	Ribeira Brava	5/jan		57,07 /15	
62,16	Lúcia Santos		18/11/97	s23	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	19/mai		rp	62,59 / 62,89
62,26	Mariana Mendonça		24/01/88	Sen	AJS	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	14/jul		61,03 /08	62,92 / 63,19
62,36	Clara Azevedo		12/08/02	Juv	GDE	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	14/jul		rp /	62,40 / 62,40
63,84	Débora Mª Silva		31/07/89	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	4ª	Ribeira Brava	16/jun		59,89 /15	65,97
64,07	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	19/mai		60,51 /09	64,08 / 64,49
64,48	Vanessa Sousa		09/01/97	s23	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	19/mai		rp	65,32 / 65,92
66,30	Lina Soares		11/06/95	Sen	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	10/fev		63,96 /12	
68,97	Gabriela Silva		13/11/02	Juv	AJS	T. Verão	2ª	Ribeira Brava	7/jul		rp /	
70,55	Nádia Nóbrega		17/04/96	s23	CSM	CR Absolutos - Inv	4º s	Ribeira Brava	5/jan		66,68 /17	
71,32	Sara Rodrigues		26/03/93	Sen	CAFH	CR Absolutos	6ª	Ribeira Brava	14/jul		rp /	

Marcas em pista coberta:

58,77	pc	Ema Camacho	21/05/00	Jun	GDE	CN Clubes pc - 1ª div.	4ª	Pombal	17/fev	
59,15	pc	Sara Martins	13/11/91	Sen	AJS	CN Clubes pc - 1ª div.	5ª	Pombal	17/fev	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

600 m

Recordes Regionais:

Inf - 1 50,20

Ranking até: 2 25,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 59,88	Bruna Belo		21/01/05	Inf	AJS	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	21/jan		rp /	
2 06,39	Solange Nunes		16/05/06	Inf	CEE-M	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	23/jun		rp /	2 13,59 / 2 18,12
2 06,53	Fátima Pita		11/07/04	Inic	CEE-M	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	23/jun		rp /	
2 09,12	Marta Barros		03/05/06	Inf	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	16/dez		rp /	
2 11,48	Ana Lopes		20/05/05	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem	1ª	Ribeira Brava	26/mai		rp /	2 11,61
2 12,35	Silvana da Silva		29/08/06	Inf	AJS	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	21/jan		rp /	2 14,01
2 12,38	Daniela Freitas		26/06/06	Inf	AJS	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	23/jun		rp /	2 14,46
2 12,46	Ana B. Pereira		03/10/07	Benj	ADRAP	CR Infantis	4ª	Ribeira Brava	23/jun		rp /	
2 15,08	Oriana Furtado		20/04/05	Inf	GDE	Olímpico Jovem	5ª	Ribeira Brava	26/mai		rp /	2 17,93
2 22,19	Sara Fernandes		28/02/07	Benj	AJS	CR Infantis	6ª	Ribeira Brava	23/jun		rp /	
2 23,15	Leonilde Nunes		16/05/06	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem	6ª	Ribeira Brava	26/mai		rp /	
2 25,10	Marisol Nóbrega		22/01/06	Inf	CEE-M	CR Jovem	5ª	Ribeira Brava	21/jan		rp /	
2 25,22	Jéssica Fernandes		11/10/05	Inf	CSM	CR Jovem	6ª	Ribeira Brava	21/jan		2 23,34 /17	

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 23,15

Inic - 2 16,39

Ranking até:

Sen: 3 00,0

Jun: 3 05,0

Juv: 3 10,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 13,49	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	3/jun		rp	2 13,53 / 2 14,12
2 19,62	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	15/jul		rp	2 19,74 / 2 20,27
2 20,12	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	CR Absolutos - Inv	1ª	Ribeira Brava	7/jan		2 13,78 /17	
2 20,28	Ana Ferreira		28/07/02	Juv	GDE	CN Juniores	1ª s	Vagos	1/jul		rp	2 21,01 / 2 21,71
2 22,14	Mariana Mendonça		24/01/88	Sen	AJS	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	15/jul		rp	2 24,70 / 2 27,33
2 23,86	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	Camp. Portugal	8ª s	Leiria	8/jul		2 19,76 /17	
2 24,64	Mariana Vargem		30/01/01	Juv	LCM-M	CR Absolutos - Inv	3ª	Ribeira Brava	7/jan		rp	
2 26,05	Miriam Tavares		14/05/91	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	17/jun		2 11,36 /12	
2 29,97	Lina Soares		11/06/95	Sen	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	20/mai		2 21,83 /11	2 32,23
2 30,82	pc Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	C Portugal pc	Pt	Pombal	11/fev		2 30,27 pc/17	2 31,01pc

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

2 31,49	Carolina Boulhosa	11/02/01	Juv	GDC	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	29/abr	rp	/	2 41,05
2 32,21	Clara Azevedo	12/08/02	Juv	GDE	CR Juniores	2ª	Ribeira Brava	3/jun	rp		2 33,90 / 2 37,64
2 33,05	Gabriela Silva	13/11/02	Juv	AJS	CR Absolutos - Inv	5ª	Ribeira Brava	7/jan	rp		2 33,73 / 2 36,22
2 33,12	Vanessa F. Andrade	26/05/97	s23	ADRAP	CN Clubes - 3ª div.	4ª	Braga	22/jul	rp	/	2 38,41
2 34,62	Mariana S. Andrade	01/09/00	Jun	GDE	CR Absolutos - Inv	6ª	Ribeira Brava	7/jan	rp		2 36,40
2 35,47	Débora Mª Silva	31/07/89	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	4ª	Ribeira Brava	17/jun	2 16,12	/14	
2 36,13	Camila João	30/11/89	Sen	AJS	CR Absolutos - Inv	7ª	Ribeira Brava	7/jan	2 25,45	/10	
2 36,53	Vanessa Sousa	09/01/97	s23	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	26/mai	rp		2 37,12 / 2 43,78
2 37,4	Sara Rodrigues	26/03/93	Sen	CAFH	CR P. Comb - Inv	Pt	Ribeira Brava	15/dez	rp		
2 38,08	Catarina Pinto	19/02/03	Inic	GDE	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	21/jan	rp		2 38,11
2 40,49	Ana Luísa Catanho	22/02/03	Inic	ADRAP	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	1/jul	rp		2 44,18 / 2 47,74
2 45,38	Joana L. Soares	07/10/02	Juv	CEE-M	CR Juniores	4ª	Ribeira Brava	3/jun	rp	/	2 54,05
2 46,85	Adriana Ornelas	12/03/02	Juv	ADRAP	CR Absolutos	5ª	Ribeira Brava	15/jul	rp	/	2 48,70 / 2 55,52
2 46,86	Ana Leite	08/09/01	Juv	AJS	CR P. Comb - Inv	Pt	Lousada	23/dez	rp	/	
2 47,6	Milena Lucena	03/09/02	Juv	GDE	CR P. Comb - Inv	Pt	Ribeira Brava	15/dez	rp		2 52,99 / 3 06,86
2 47,90	Ana Catanho	22/02/03	Inic	ADRAP	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	1/jul	rp		2 48,36 / 2 58,66
2 47,99	Sara Sousa	14/08/93	Sen	CSM	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	8/abr	2 44,96	/12	
2 48,89	Mara Nóbrega	09/05/03	Inic	GDE	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	1/jul	rp	/	
2 50,51	Filipa Ferreira	03/05/04	Inic	GDE	CR Jovem	4ª	Ribeira Brava	21/jan	2 47,00	/17	
2 50,57	Ema Santos	19/06/02	Juv	AJS	CR Juniores	5ª	Ribeira Brava	3/jun	rp	/	2 51,63
2 50,59	Vera Portela	09/05/95	Sen	CSM	CN Clubes - 1ª div.	8ª	Braga	22/jul	?	/	
2 53,59	Cláudia Fernandes	27/03/97	s23	AJS	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	8/abr	2 51,62	/12	
2 54,2	Alexandra Silva	11/09/01	Juv	CSM	CR P. Comb - Inv	Pt	Ribeira Brava	15/dez	rp		3 08,22
2 54,80	Sandra Gonçalves	29/05/79	V 35	CAFH	CR Absolutos	7ª	Ribeira Brava	15/jul	rp	/	
2 55,66	Catarina Sá	29/05/03	Inic	GDE	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	29/abr	rp		
2 56,16	Inês Camacho	13/11/02	Juv	AJS	Olímpico Jovem	4ª	Ribeira Brava	26/mai	rp		2 57,60 / 3 04,90
2 57,74	Daniela M. Pinto	23/12/01	Juv	AJS	CR Jovem	5ª	Ribeira Brava	21/jan	rp		
2 58,56	Miriam Cunha	24/11/03	Inic	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	16/dez	rp	/	3 14,15
3 00,22	Margarida Assunção	11/07/04	Inic	ADRAP	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	1/jul	rp	/	3 03,28
3 02,21	Vitória Góis	04/08/04	Inic	AJS	CR Jovem	6ª	Ribeira Brava	21/jan	rp	/	3 03,79
3 02,34	Sofia Ferreira	01/08/02	Juv	GDE	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	8/abr	rp	/	
3 04,35	Renata Rocha	12/03/99	Jun	GDE	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	8/abr	2 41,46	/13	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

3 09,37	Laura Fernandes	26/09/03	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	29/abr	rp	/	
3 09,96	Sara Pereira	01/05/04	Inic	AJS	Tetratlo Nacional	Ttr	Viana do Castelo	7/jul	rp	/	3 13,92
3 11,15	Érica Remesso	28/11/03	Inic	ADRAP	CR Iniciados	6ª	Ribeira Brava	1/jul	rp	/	
3 16,38	Sara Reis	30/07/04	Inic	AJS	CR Jovem	7ª	Ribeira Brava	21/jan	rp	/	
3 16,45	Sofia Freitas	11/06/03	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	29/abr	rp	/	
3 19,09	Ana Beatriz Pinto	22/07/03	Inic	AJS	CR Juvenis	7ª	Ribeira Brava	20/mai	rp	/	
3 19,48	Diana Ferreira	03/07/03	Inic	CSM	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	29/abr	rp	/	

Marcas em pista coberta:

2 18,21	pc	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS	C Portugal pc	5º s	Pombal	11/fev	
2 21,62	pc	Adília Fernandes	11/07/89	Sen	AJS	CN Clubes pc - 1ª div.	6ª	Pombal	18/fev	
2 23,15	pc	Ana Ferreira	28/07/02	Juv	GDE	CN Clubes pc - apur.	4º s	Pombal	28/jan	RR Juv pc
2 30,82	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Jun	AJS	C Portugal pc	Pt	Pombal	11/fev	

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

Ranking até: Sen: 3 50,0 Jun: 3 50,0 Juv: 4 00,0 Inic: 4 10,0 Inf: 4 20,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 58,03	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Torneio de Abertura	1ª	Ribeira Brava	1/dez		rp	
3 07,48	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	Torneio de Abertura	2ª	Ribeira Brava	1/dez		rp	3 12,81
3 10,00	Ana Ferreira		28/07/02	Juv	GDE	Km Jovem Nac	5ª	Macedo Cavaleiros	5/mai		rp	3 13,94
3 13,22	Mariana Mendonça		24/01/88	Sen	AJS	Torneio de Abertura	3ª	Ribeira Brava	1/dez		3 10,85 /17	
3 13,35	Carolina Boulhosa		11/02/01	Juv	GDC	Km Jovem Nac	7ª	Macedo Cavaleiros	5/mai		rp	3 17,00
3 13,49	Gabriela Silva		13/11/02	Juv	AJS	Torneio de Abertura	4ª	Ribeira Brava	1/dez		rp	3 30,76
3 17,34	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	GDE	Olímpico Jovem Nac.	11ª	Braga	10/jun		rp	3 20,89 / 3 24,70
3 17,85	Beatriz Henriques		08/07/02	Juv	CFA-M	Km Jovem	3ª	Câmara de Lobos	14/abr		rp	
3 24,26	Clara Azevedo		12/08/02	Juv	GDE	Km Jovem	4ª	Câmara de Lobos	14/abr		3 21,84 /17	
3 26,54	Bruna Belo		21/01/05	Inf	AJS	Olímpico Jovem	1ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	3 29,86 / 3 39,09
3 27,83	Marta Faria		08/07/04	Inic	GDE	Km Jovem	2ª	Câmara de Lobos	14/abr		rp	3 34,52
3 27,90	Ana Luísa Catanho		22/02/03	Inic	ADRAP	Km Jovem	3ª	Câmara de Lobos	14/abr		rp	
3 32,33	Joana F. Sousa		24/07/01	Juv	CAFH	Km Jovem	6ª	Câmara de Lobos	14/abr		3 23,51 /17	
3 37,15	Mariana Góis		27/07/05	Inf	LCM-M	Km Jovem	2ª	Câmara de Lobos	14/abr		3 32,84 /17	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

3 38,12	Tânia Alves	28/10/02	Juv	CAFH	Km Jovem	7ª	Câmara de Lobos	14/abr	rp	/	
3 41,03	Filipa Ferreira	03/05/04	Inic	GDE	Km Jovem	4ª	Câmara de Lobos	14/abr	3 36,19	/17	3 41,43
3 41,82	Ana Catanho	22/02/03	Inic	ADRAP	Km Jovem	5ª	Câmara de Lobos	14/abr	rp		
3 43,34	Daniela M. Pinto	22/07/03	Inic	AJS	Torneio de Abertura	1ª	Ribeira Brava	1/dez	rp		3 46,82 / 3 49,44
3 46,10	Margarida Roque	02/07/03	Inic	CFA-M	Km Jovem	6ª	Câmara de Lobos	14/abr	3 45,81	/17	
3 47,15	Catarina Sá	29/05/03	Inic	GDE	Km Jovem	7ª	Câmara de Lobos	14/abr	rp		
3 49,32	Margarida Assunção	11/07/04	Inic	ADRAP	Km Jovem	8ª	Câmara de Lobos	14/abr	rp		
3 49,98	Vitória Góis	04/08/04	Inic	AJS	Km Jovem	9ª	Câmara de Lobos	14/abr	3 48,50	/17	3 56,57
3 50,79	Isabela Gonçalves	11/01/02	Juv	CAFH	Km Jovem	8ª	Câmara de Lobos	14/abr	3 35,16	/17	
3 51,23	Ema Santos	19/06/02	Juv	AJS	Km Jovem	9ª	Câmara de Lobos	14/abr	rp	/	
3 51,41	Miriam Cunha	24/11/03	Inic	AJS	Torneio de Abertura	2ª	Ribeira Brava	1/dez	rp	/	4 06,74
3 52,03	Ana Pires	11/04/06	Inf	nf	Km Jovem	1º s	Câmara de Lobos	14/abr	EMACHICO	rp	/
3 52,03	Solange Nunes	16/05/06	Inf	CEE-M	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	24/jun	rp	/	3 57,43 / 4 10,02
3 52,27	Adriana Ornelas	12/03/02	Juv	ADRAP	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	7/abr	rp	/	3 55,17
3 54,52	Fátima Pita	26/04/05	Inf	CEE-M	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	24/jun	rp	/	3 58,25 / 4 19,54
3 56,21	Catarina Fernandes	11/05/05	Inf	AJS	Km Jovem	3º s	Câmara de Lobos	14/abr	3 33,15	/17	3 56,83
3 58,95	Inês Camacho	13/11/02	Juv	AJS	Torneio de Abertura	5ª	Ribeira Brava	1/dez	rp	/	
3 59,74	Alexandra Ramos	18/02/05	Inf	CFA-M	Km Jovem	2º s	Câmara de Lobos	14/abr	rp	/	
4 00,58	Silvana da Silva	29/08/06	Inf	AJS	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	20/jan	rp		4 01,85 / 4 15,22
4 06,26	Maria Leonor Ferro	17/08/06	Inf	CAFH	Km Jovem	3º s	Câmara de Lobos	14/abr	rp	/	
4 08,14	Oriana Furtado	20/04/05	Inf	GDE	Olímpico Jovem	5ª	Ribeira Brava	13/mai	rp	/	4 11,73
4 09,01	Débora Martins	11/11/08	Benj	CFA-M	Km Jovem	1º s	Câmara de Lobos	14/abr	rp	/	
4 10,22	Ana Lopes	20/05/05	Inf	CEE-M	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	20/jan	rp	/	
4 10,61	Valentina Gonçalves	26/05/07	Benj	CAFH	Km Jovem	1º s	Câmara de Lobos	14/abr	rp	/	
4 11,23	Ana Correia	06/07/05	Inf	GDC	Km Jovem	4º s	Câmara de Lobos	14/abr	rp	/	
4 11,84	Matilde Olival	21/05/07	Benj	LCM-M	Km Jovem	2º s	Câmara de Lobos	14/abr	rp	/	
4 13,64	Daniela Freitas	26/06/06	Inf	AJS	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	29/abr	rp		
4 15,40	Joana Estrela	22/12/05	Inf	ADRAP	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	29/abr	rp	/	
4 15,72	Jéssica Fernandes	11/10/05	Inf	CSM	CR Jovem	4ª	Ribeira Brava	20/jan	rp	/	
4 17,28	Sara Fernandes	28/02/07	Benj	AJS	Km Jovem	2º s	Câmara de Lobos	14/abr	rp	/	
4 19,86	Regina Santos	16/06/05	Inf	ADRAP	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	29/abr	rp	/	
4 24,81	Diana de Oliveira	14/03/07	Benj	nf	Km Jovem	3º s	Câmara de Lobos	14/abr	EHBG	rp	/

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

4 26,08	Maria Castro	27/12/07	Benj	nf	Km Jovem	3º s	Câmara de Lobos	14/abr	EMACHICO	rp	/
4 30,85	Maria Inês Fernandes	26/02/07	Benj	nf	Km Jovem	4º s	Câmara de Lobos	14/abr	EHBG	rp	/
4 32,35	Iara Freitas	03/11/08	Benj	ADRAP	Km Jovem	4º s	Câmara de Lobos	14/abr		rp	/
4 35,87	Vitória Freitas	04/04/07	Benj	nf	Km Jovem	5º s	Câmara de Lobos	14/abr	EHBG	rp	/
4 38,98	Clarisse Catanho	13/05/08	Benj	ADRAP	Km Jovem	6º s	Câmara de Lobos	14/abr		rp	/

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

Ranking até: Sen: 6 15,0 Jun: 6 30,0 Juv: 6 45,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 26,94	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	14/jul		rp	4 28,77pc / 4 32,21
4 30,83	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	2/jun		rp	4 31,48pc / 4 34,04
4 34,50	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	14/jul		rp	4 36,23 / 4 39,55
4 44,66	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	14/jul		rp	4 50,54 / 4 50,66
5 02,26	Ana Ferreira		28/07/02	Juv	GDE	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	16/jun		rp	
5 09,33	Elsa Andrade		21/04/85	Sen	CSM	CN Clubes - 1ª div.	7ª	Braga	21/jul		? /	5 16,98
5 09,62	Carolina Boulhosa		11/02/01	Juv	GDC	CR Juniores	1ª	Ribeira Brava	2/jun		rp	/
5 18,36	Gabriela Silva		13/11/02	Juv	AJS	CR Juniores	2ª	Ribeira Brava	2/jun		5 16,46	/17
5 19,77	Lina Soares		11/06/95	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	19/mai		4 54,27	/11
5 23,23	Mariana S. Andrade		01/09/00	Jun	GDE	CR Absolutos - Inv	4ª	Ribeira Brava	5/jan		5 19,88	/17 5 23,72 / 5 35,26
5 23,41	Joana F. Sousa		24/07/01	Juv	CAFH	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	14/jul		5 13,79	/17 5 24,77
5 24,90	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	GDE	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	19/mai		rp	5 34,67 / 5 35,96
5 29,62	Sara Rodrigues		26/03/93	Sen	CAFH	CR Absolutos	5ª	Ribeira Brava	14/jul		rp	/
5 34,13	Filipa Freitas		11/02/84	Sen	CSM	CR Absolutos - Inv	6ª	Ribeira Brava	5/jan		4 58,31	/12
5 35,92	Vanessa F. Andrade		26/05/97	s23	ADRAP	CR Absolutos - Inv	7ª	Ribeira Brava	5/jan		5 30,47	/17
5 37,80	Tânia Alves		28/10/02	Juv	CAFH	CR Absolutos	6ª	Ribeira Brava	14/jul		rp	/
5 44,74	Clara Azevedo		12/08/02	Juv	GDE	CR Absolutos - Inv	8ª	Ribeira Brava	5/jan		5 38,5	/17
5 50,76	Marta Faria		08/07/04	Inic	GDE	Olímpico Jovem	1ª	Ribeira Brava	12/mai		rp	/
5 53,76	Daniela M. Pinto		22/07/03	Inic	AJS	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	19/mai		rp	6 01,87 / 6 11,93
5 54,27	Margarida Roque		02/07/03	Inic	CFA-M	Olímpico Jovem	2ª	Ribeira Brava	12/mai		rp	/
6 07,83	Rute Soares		04/06/99	Jun	CEE-M	CR Absolutos - Inv	9ª	Ribeira Brava	5/jan		5 17,72	/16
6 20,45	Teresa M. Silva		09/04/97	s23	CSM	CR Absolutos	7ª	Ribeira Brava	14/jul		6 18,21	/17

RANKINGS 2018

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

6 28,31	Miriam Cunha	24/11/03	Inic	AJS	Olímpico Jovem	4ª	Ribeira Brava	12/mai	rp	/	
6 32,49	Adriana Ornelas	12/03/02	Juv	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	10/fev	rp	/	
6 46,12	Leonor Faria	24/04/02	Juv	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	10/fev	rp	/	
6 54,97	Diana Ferreira	03/07/03	Inic	CSM	Olímpico Jovem	5ª	Ribeira Brava	12/mai	rp	/	
7 03,12	Ana Beatriz Pinto	22/07/03	Inic	AJS	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	19/mai	rp	/	7 11,52
7 38,22	Francisca Pestana	29/06/04	Inic	GDE	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	19/mai	rp	/	
7 39,73	Laetitia Bettencourt	12/02/04	Inic	GDE	CR Juvenis	5ª	Ribeira Brava	19/mai	rp	/	

Marcas em pista coberta:

4 28,77	pc	Cátia Santos	09/10/92	Sen	GDE	CN Clubes pc - 1ª div.	2ª	Pombal	17/fev	
4 31,48	pc	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS	CN Clubes pc - 1ª div.	3ª	Pombal	17/fev	
4 44,22	pc	Daniela Sousa	14/09/93	Sen	GDE	C Portugal pc	8ª	Pombal	10/fev	

Milha

1 609 m

Recordes Regionais: Abs - 4 36,78

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
5 04,90	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	16/dez		4 55,28 /16	5 05,01
5 30,23	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	28/abr		rp /	
5 39,96	Carolina Boulhosa		11/02/01	Juv	GDC	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	28/abr		rp /	
6 02,97	Gabriela Silva		13/11/02	Juv	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	28/abr		rp /	
6 08,21	Lina Soares		11/06/95	Sen	AJS	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	28/abr		rp /	
6 23,71	Vanessa Sousa		09/01/97	s23	CSM	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	28/abr		rp /	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

3.000 m

Recordes Regionais: Abs - 9 15,0 / pc - 9 23,64

Sub23 - 9 15,0 / pc - 9 23,64

Jun - 10 06,74 / pc - 10 11,06

Juv - 10 06,74 / pc - 10 20,45

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Ranking até:		Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
						Sen: 14 00,0	Jun: 15 00,0					
9 27,50	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	Meet. Maia	4ª	Maia	4/jul		rp	9 34,81pc / 9 40,41pc
9 38,35	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	15/jul		rp	9 46,73pc / 9 50,35
9 40,28	pc Filomena Costa		22/02/85	Sen	AJS	CN Clubes pc - apur.	1ª	Pombal	27/jan		9 36,68 /14	9 57,93 / 10 03,66
9 46,44	pc Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	C Portugal pc	5ª	Pombal	11/fev		rp	9 56,57pc / 9 58,09
10 12,53	pc Mariana Vargem		30/01/01	Juv	LCM-M	CN Juvenis pc	4ª	Pombal	14/jan	RR Juv pc	10 06,74 /17	10 23,52 / 10 27,64
10 57,57	Gabriela Silva		13/11/02	Juv	AJS	CN Juvenis	9ª	Vagos	24/jun		rp	/ 11 22,62 / 11 53,97
11 04,03	Ana Luísa Viveiros		19/12/80	V 35	ADRAP	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	15/jul		rp	11 22,76 / 11 29,83
11 11,23	pc Joana F. Sousa		24/07/01	Juv	CAFH	CN Juvenis pc	10ª	Pombal	14/jan		rp	
11 11,83	Beatriz Henriques		08/07/02	Juv	CFA-M	Olímpico Jovem	2ª	Ribeira Brava	12/mai		rp	/ 11 14,59
11 19,75	Madalena Carriço		06/01/79	V 35	CSM	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	17/jun		10 35,20 /16	11 23,10
11 37,50	Tatiana Rocha		13/02/95	Sen	CAFH	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	15/jul		rp	/
11 39,73	Bárbara Correia		12/11/83	Sen	CAFH	CR Absolutos	5ª	Ribeira Brava	15/jul		rp	/
11 56,11	Susana Lourenço		28/01/87	Sen	ADRAP	CR Absolutos - Inv	4ª	Ribeira Brava	7/jan		rp	/
12 05,01	Filipa Freitas		11/02/84	Sen	CSM	CR Absolutos - Inv	5ª	Ribeira Brava	7/jan		10 49,98 /08	
12 14,54	Mariana S. Andrade		01/09/00	Jun	GDE	CR Juniores	2ª	Ribeira Brava	3/jun		11 56,14 /17	
13 23,46	Adriana Ornelas		12/03/02	Juv	ADRAP	Olímpico Jovem	4ª	Ribeira Brava	12/mai		rp	/ 13 24,33
14 03,58	Inês Camacho		13/11/02	Juv	AJS	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	20/mai		rp	/
14 05,91	Petra Fernandes		29/12/99	Jun	AJS	CR Absolutos	8ª	Ribeira Brava	15/jul		13 35,27 /16	14 24,99 / 14 40,58

Marcas em pista coberta:

9 34,81	pc Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	C Portugal pc	3ª	Pombal	11/fev			
9 40,28	pc Filomena Costa		22/02/85	Sen	AJS	CN Clubes pc - apur.	1ª	Pombal	27/jan			
9 46,44	pc Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	C Portugal pc	5ª	Pombal	11/fev			
9 46,73	pc Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CN Clubes pc - 1ª div.	4ª	Pombal	18/fev			
10 12,53	pc Mariana Vargem		30/01/01	Juv	LCM-M	CN Juvenis pc	4ª	Pombal	14/jan	RR Juv pc		
11 11,23	pc Joana F. Sousa		24/07/01	Juv	CAFH	CN Juvenis pc	10ª	Pombal	14/jan			

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

5.000 m

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

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Ranking até:		Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
						Sen: 24 00,0	Jun: 24 00,0					
16 23,50	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	Meet. S. João	5ª	Braga	20/jun		rp	16 27,49 / 16 39,56
16 42,05	Filomena Costa		22/02/85	Sen	AJS	CN Clubes - 1ª div.	3ª	Braga	21/jul		16 14,46 /14	16 55,84
19 22,33	Madalena Carriço		06/01/79	V 35	CSM	CN Clubes - 1ª div.	8ª	Braga	21/jul		16 35,27 /06	19 36,15
19 30,00	Ana Luísa Viveiros		19/12/80	V 35	ADRAP	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	16/jun		rp	19 39,48
22 26,37	Lina Soares		11/06/95	Sen	AJS	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	14/jul		rp /	
23 18,68	Cátia Fiqueli		04/05/83	V 35	CAFH	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	14/jul		rp /	

10.000 m

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

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Ranking até:		Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
						Sen: 50 00,0	Jun: 50 00,0					
33 21,98	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	Tç Europa 10000m	25ª	Londres / GB	19/mai	RR Absoluto	rp	33 35,03 / 35 49,92
36 16,67	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR 10000m	2ª	Ribeira Brava	10/mar		35 56,90 /17	
36 54,94	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	CR 10000m	3ª	Ribeira Brava	10/mar		36 47,56 /15	
39 29,44	Luísa Freitas		29/11/79	V 35	GDE	CR 10000m	4ª	Ribeira Brava	10/mar		rp	
41 59,97	Ana Luísa Viveiros		19/12/80	V 35	ADRAP	CR 10000m	5ª	Ribeira Brava	10/mar		rp /	
42 15,28	Edna Rodrigues		17/04/87	Sen	GDE	CR 10000m	6ª	Ribeira Brava	10/mar		rp /	
42 32,56	Bárbara Correia		12/11/83	Sen	CAFH	CR 10000m	7ª	Ribeira Brava	10/mar		41 09,14 /17	
42 43,74	Michele Faria		27/04/81	V 35	CDI-M	CR 10000m	8ª	Ribeira Brava	10/mar		rp /	
42 50,45	Sandra Gonçalves		29/05/79	V 35	CAFH	CR 10000m	9ª	Ribeira Brava	10/mar		rp	
43 56,76	Lina Soares		11/06/95	Sen	AJS	CR 10000m	10ª	Ribeira Brava	10/mar		rp	
44 26,45	Belinda Rodrigues		21/06/79	V 35	CAFH	CR 10000m	11ª	Ribeira Brava	7/mar		rp	
45 07,25	Tatiana Rocha		13/02/95	Sen	CAFH	CR 10000m	12ª	Ribeira Brava	7/mar		rp /	
45 31,09	Cecília Andrade		02/09/65	V 50	CAFH	CR 10000m	13ª	Ribeira Brava	10/mar		43 42,16 /14	
45 33,29	Sara Rodrigues		26/03/93	Sen	CAFH	CR 10000m	14ª	Ribeira Brava	10/mar		44 37,20 /16	
45 35,11	Catarina Dinis		21/12/87	Sen	CAFH	CR 10000m	15ª	Ribeira Brava	10/mar		43 04,94 /15	
45 40,30	Cátia Fiqueli		04/05/83	Sen	CAFH	CR 10000m	16ª	Ribeira Brava	10/mar		44 33,86 /16	
46 23,13	Telma Alves		09/05/79	V 35	ADRAP	CR 10000m	17ª	Ribeira Brava	10/mar		rp /	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

46 40,82	Joana Alves	05/08/80	V 35	GDC	CR 10000m	18ª	Ribeira Brava	7/mar	rp	/
46 52,08	Maria João Abreu	18/10/75	V 40	CDCPM	CR 10000m	19ª	Ribeira Brava	7/mar	rp	/
46 55,52	Filipa A. Freitas	01/01/77	V 40	JAC	CR 10000m	20ª	Ribeira Brava	7/mar	rp	/
47 09,18	Rosa Rodrigues	05/11/76	V 40	CDI-M	CR 10000m	21ª	Ribeira Brava	7/mar	rp	/
47 14,31	Tânia Gaspar	09/07/76	V 40	CMOF	CR 10000m	22ª	Ribeira Brava	10/mar	rp	/
48 46,18	Márcia Sumares	05/08/85	Sen	24/7 FIT	CR 10000m	23ª	Ribeira Brava	7/mar	rp	/
49 58,29	Joana Pinto	14/07/89	Sen	ADRAP	CR 10000m	24ª	Ribeira Brava	10/mar	rp	/

Meia Maratona

21.092,5 m

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

Ranking até: 2:00.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 15,02	Filomena Costa		22/02/85	Sen	AJS	Meia de Braga	1ª	Braga	24/mar		1 12,46 /15	
1 19,05	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	CR Meia Maratona	1ª	Porto Santo	17/nov		rp	
1 28,46	Luísa Freitas		29/11/79	V 35	GDE	CR Meia Maratona	2ª	Porto Santo	17/nov		rp /	
1 31,49	Bárbara Correia		12/11/83	Sen	CAFH	CR Meia Maratona	1ª	Porto Santo	14/abr		rp	
1 32,57	Michele Faria		27/04/81	V 35	CDI-M	CR Meia Maratona	3ª	Porto Santo	17/nov		rp /	1 39,51
1 33,26	Sara Rodrigues		26/03/93	Sen	CAFH	Maratona Funchal	2ª	Funchal	28/jan		rp	1 37,57
1 34,05	Susana Lourenço		28/01/87	Sen	ADRAP	Maratona Funchal	3ª	Funchal	28/jan		rp /	1 34,25
1 35,57	Sandra Gonçalves		29/05/79	V 35	CAFH	CR Meia Maratona	2ª	Porto Santo	14/abr		1 35,19 /16	
1 37,32	Belinda Rodrigues		21/06/79	V 35	CAFH	Maratona Funchal	4ª	Funchal	28/jan		rp	
1 39,31	Lisandra Caires		14/04/87	Sen	VIP-RC	CR Meia Maratona	5ª	Porto Santo	17/nov		rp /	
1 39,36	Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM	Meia de Leiria	4ª	Leiria	7/out		rp /	
1 42,20	Joana Alves		05/08/80	V 35	GDC	Maratona Funchal	13ª	Funchal	28/jan		rp /	
1 43,25	Maria João Abreu		18/10/75	V 40	CDCPM	Maratona Funchal	15ª	Funchal	28/jan		rp /	
1 43,52	Cátia Fiqueli		04/05/83	V 35	CAFH	CR Meia Maratona	6ª	Porto Santo	17/nov		1 41,56 /16	1 45,58
1 44,16	Tânia Gaspar		09/07/76	V 40	CMOF	Maratona Funchal	19ª	Funchal	28/jan		rp	1 45,41
1 44,34	Cecília Andrade		02/09/65	V 50	CAFH	Maratona Funchal	20ª	Funchal	28/jan		1 42,26 /14	
1 45,27	Felicidade Soares		09/02/65	V 50	CCDTHF	CR Meia Maratona	4ª	Porto Santo	14/abr		1 44,12 /15	1 49,04
1 45,55	Rosa Rodrigues		05/11/76	V 40	CDI-M	Maratona Funchal	22ª	Funchal	28/jan		rp /	
1 45,58	Catarina Dinis		21/12/87	Sen	CAFH	CR Meia Maratona	6ª	Porto Santo	14/abr		1 36,28 /16	
1 46,32	Márcia Sumares		05/08/85	Sen	24/7 FIT	Maratona Funchal	23ª	Funchal	28/jan		rp /	1 50,16

RANKINGS 2018

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

1 46,55	Carla Caires	14/02/76	V 40	CDI-M	Maratona Funchal	24ª	Funchal	28/jan	rp	
1 47,25	Maria José Jardim	08/01/60	V 55	CCDTHF	Maratona Funchal	27ª	Funchal	28/jan	1 40,56 /16	1 48,48
1 49,05	Patrícia Dantas	24/07/72	V 45	CNF-SÉ	Maratona Funchal	28ª	Funchal	28/jan	1 47,21 /16	
1 50,01	Maria Silva	26/03/58	V 55	CCDTHF	Maratona Funchal	29ª	Funchal	28/jan	1 45,21 /14	
1 50,20	Cristina Martins	16/01/71	V 45	CKC	Maratona Funchal	30ª	Funchal	28/jan	rp	1 55,11
1 50,24	Rita Oliveira	05/05/80	V 35	IND-M	CR Meia Maratona	10ª	Porto Santo	14/abr	rp /	
1 50,30	Carlota Escórcio	06/07/86	Sen	IND-M	CR Meia Maratona	11ª	Porto Santo	14/abr	rp	
1 51,05	Carina Araújo	25/09/82	V 35	AJS	Maratona Funchal	31ª	Funchal	28/jan	rp	1 53,55
1 51,09	Joana Pinto	14/07/89	Sen	ADRAP	CR Meia Maratona	12ª	Porto Santo	14/abr	rp /	
1 51,36	Tânia S. Freitas	10/11/88	Sen	VIP-RC	Maratona Funchal	32ª	Funchal	28/jan	rp /	
1 51,40	Micaela Oliveira	17/12/82	V 35	VIP-RC	CR Meia Maratona	8ª	Porto Santo	17/nov	rp /	
1 51,43	Carina Bárbara	18/11/76	V 40	CAFH	Maratona Funchal	34ª	Funchal	28/jan	rp /	
1 51,43	Sónia da Silva	14/05/86	Sen	APCTT	Maratona Funchal	35ª	Funchal	28/jan	rp /	
1 52,41	Nilza Ornelas	28/03/91	Sen	CAFH	Maratona Funchal	36ª	Funchal	28/jan	1 51,27 /15	1 57,34
1 52,51	Judite Câmara	05/10/74	V 40	CPPM	Maratona Funchal	37ª	Funchal	28/jan	rp /	
1 53,22	Manuela Morgado	23/04/72	V 45	CCDTHF	Maratona Funchal	39ª	Funchal	28/jan	1 42,00 /15	
1 53,54	Cátia Jardim	16/01/81	V 35	CDI-M	Maratona Funchal	40ª	Funchal	28/jan	rp	
1 54,46	Dora Câmara	09/04/78	V 35	MTT	Maratona Funchal	41ª	Funchal	28/jan	rp /	
1 55,07	Rute Camacho	20/08/80	V 35	CDI-M	Maratona Funchal	42ª	Funchal	28/jan	rp /	
1 55,12	Filipa José	13/07/77	V 40	GDC	Maratona Funchal	43ª	Funchal	28/jan	rp	
1 55,45	Carla Neves	04/09/79	V 35	CAFH	Maratona Funchal	45ª	Funchal	28/jan	rp	
1 56,39	Yuzi Abreu	07/05/82	V 35	CAFH	Maratona Funchal	48ª	Funchal	28/jan	rp /	

Maratona

42.195 m

Recordes Regionais: Abs - 2:28'00"

Ranking até: 4:00.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 13,33	Bárbara Correia		12/11/83	Sen	CAFH	Geneve Marathon	8ª	Geneve /SUI	6/mai		rp	
3 30,16	Sandra Gonçalves		29/05/79	V 35	CAFH	Geneve Marathon	18ª	Geneve /SUI	6/mai		3 30,12 /16	
3 41,00	Felicidade Soares		09/02/65	V 50	CCDTHF	Maratona Funchal	8ª	Funchal	28/jan		rp	
4 30,53	Carlota Escórcio		06/07/86	Sen	IND-M	Maratona Funchal	12ª	Funchal	28/jan		rp /	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

50 m barreiras

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

Recordes Regionais:

Inf - 8,70

Ranking até: 13,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
8,64	1,7	Catarina Fernandes		11/05/05	Inf	AJS	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	29/abr	RR Infantis	rp	8,70 / 8,72	
9,21	-1,3	Alice Afonseca		29/01/05	Inf	AJS	Torneio de Abertura	1ª	Ribeira Brava	1/dez		rp /		
9,69	1,7	Regina Santos		16/06/05	Inf	ADRAP	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	29/abr		rp	9,95	
10,00	1,7	Daniela Freitas		26/06/06	Inf	AJS	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	29/abr		rp /	11,07 / 11,69	
10,06	-1,3	Ana Vieira		13/01/05	Inf	CSM	Torneio de Abertura	2ª	Ribeira Brava	1/dez		rp	10,29 / 10,75	
10,08	1,7	Mariana Gouveia		15/05/05	Inf	ADRAP	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	29/abr		rp	10,17 / 11,01	
10,41	1,4	Laura S. Henriques		14/04/06	Inf	CEE-M	CR Jovem	2ª	Ribeira Brava	21/jan		rp /		
10,51	-0,1	Joana Estrela		22/12/05	Inf	ADRAP	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	29/abr		rp /	10,95	
10,86	-0,1	Maria João Camacho		23/05/06	Inf	CSM	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	29/abr		rp /	11,15 / 11,66	
10,98	-0,1	Beatriz A. Freitas		11/11/06	Inf	AJS	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	29/abr		rp /	11,32	
11,22	-1,3	Carolina Rodrigues		25/10/05	Inf	CSM	Torneio de Abertura	4ª	Ribeira Brava	1/dez		rp /		
11,25	1,4	Carolina J. Azevedo		13/07/05	Inf	CEE-M	CR Jovem	4ª	Ribeira Brava	21/jan		rp /		
11,51	1,7	Bianca Rosário		13/10/05	Inf	GDE	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	29/abr		rp /		

60 m barreiras - Infantis

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

Recordes Regionais:

Inf - 10,33 / pc - 11,40

Ranking até: 16,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
11,55	1,3	Alice Afonseca		29/01/05	Inf	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	16/dez		rp /		
12,56	-1,8	Catarina Fernandes		11/05/05	Inf	AJS	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	24/jun		10,91 / 17		10,30 (3,2)
12,92	-1,8	Laura S. Henriques		14/04/06	Inf	CEE-M	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	24/jun		rp /		
13,21	-1,8	Carolina J. Azevedo		13/07/05	Inf	CEE-M	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	24/jun		rp /		13,05 (3,2)
13,21	-1,8	Adriana Silva		21/02/05	Inf	CEE-M	CR Infantis	4ª	Ribeira Brava	24/jun		rp /		
13,30	1,3	Eliana S. Fernandes		16/11/06	Inf	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	16/dez		rp /		
13,54	-1,8	Laura Isabel Santos		05/09/05	Inf	GDE	CR Infantis	5ª	Ribeira Brava	24/jun		rp /		
14,46	-1,8	Beatriz A. Freitas		11/11/06	Inf	AJS	CR Infantis	6ª	Ribeira Brava	24/jun		rp /		13,40 (3,2)

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Marcas com Vento Favorável Irregular:

10,30	3,2	Catarina Fernandes	11/05/05	Inf	AJS	Olímpico Jovem	1ª	Ribeira Brava	26/mai
13,05	3,2	Carolina J. Azevedo	13/07/05	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem	2ª	Ribeira Brava	26/mai
13,18	3,2	Ana Vieira	13/01/05	Inf	CSM	Olímpico Jovem	3ª	Ribeira Brava	26/mai
13,40	3,2	Beatriz A. Freitas	11/11/06	Inf	AJS	Olímpico Jovem	4ª	Ribeira Brava	26/mai
13,66	3,2	Maria João Camacho	23/05/06	Inf	CSM	Olímpico Jovem	5ª	Ribeira Brava	26/mai
15,14	3,2	Fátima Pita	26/04/05	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem	6ª	Ribeira Brava	26/mai

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

Ranking até: 14,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
10,38	-1,6	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	Torneio de Abertura	1ª	Ribeira Brava	1/dez		rp	10,45 / 10,65	
11,12	-1,6	Sara Pereira		01/05/04	Inic	AJS	Torneio de Abertura	2ª	Ribeira Brava	1/dez		rp /	11,16 / 11,74	
11,58	0,0	Marta Faria		08/07/04	Inic	GDE	Triatlo Jovem	2º s	Ribeira Brava	24/fev		rp /		
11,66	1,2	Joana Viveiros		12/03/03	Inic	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	11,83	
11,66	-1,6	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	GDE	Torneio de Abertura	3ª	Ribeira Brava	1/dez		rp	11,90	
12,29	0,0	Margarida Assunção		11/07/04	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	4º s	Ribeira Brava	24/fev		rp /	13,02	
13,30	1,2	Daniela M. Pinto		22/07/03	Inic	AJS	CR Jovem	5ª	Ribeira Brava	21/jan		rp /	13,50	
13,63	1,2	Mariana S. Freitas		17/03/04	Inic	AJS	CR Jovem	6ª	Ribeira Brava	21/jan		rp /		
14,07	-1,0	Francisca Oliveira		14/09/04	Inic	GDE	Triatlo Jovem	3º s	Ribeira Brava	24/fev		rp /		

60 m barreiras - Juvenis

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

Recordes Regionais: Juv - 8,90 / pc - 8,90

Ranking até: 14,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
9,78	1,8	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	CR P. Comb - Inv	Pt	Ribeira Brava	15/dez		rp		
10,68	1,6	Alexandra Silva		11/09/01	Juv	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	21/jan		rp	10,75 / 10,89	
11,43	-0,9	Diana Andrade		07/03/01	Juv	GDE	Triatlo Jovem	2ª	Ribeira Brava	24/fev		rp /		
11,66	1,8	Sofia Ferreira		01/08/02	Juv	GDE	CR P. Comb - Inv	Pt	Ribeira Brava	15/dez		rp /		

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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 - 8,89 Juv - 9,36

Ranking até: Sen: 13,00 Jun: 14,00														
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
8,89	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	C Portugal pc	Pt	Pombal	11/fev	RR Jun pc	rp	8,94pc / 9,03pc	
9,01	pc	Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS	Meet. Pombal - pc	2º s	Pombal	3/fev		8,91 pc/17	9,03pc / 9,05pc	
9,10	-1,0	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE	CR Absolutos - Inv	1ª	Ribeira Brava	7/jan		rp	9,14pc / 9,19pc	
9,18	pc	Tatiana Silva		09/05/00	Jun	GDE	CN esperanças pc	6ª	Pombal	4/mar		rp	9,19pc / 9,25pc	
9,95	pc	Catarina Rosa		03/07/98	s23	CSM	CN esperanças pc	5º e	Pombal	4/mar		rp	10,18 / 10,19	
9,99	-0,5	Ana Leite		08/09/01	Juv	AJS	CR P. Comb - Inv	Extra	Lousada	23/dez		rp /		
10,44	1,0	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS	CR P. Comb - Inv	Pt	Ribeira Brava	15/dez		rp	10,50	
11,71	-1,0	Marisa Ascensão		30/10/96	s23	ADRAP	CR Absolutos - Inv	4ª	Ribeira Brava	7/jan		11,08 /16		

Marcas em pista coberta:

8,89	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	C Portugal pc	Pt	Pombal	11/fev	RR Jun pc			
9,01	pc	Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS	Meet. Pombal - pc	2º s	Pombal	3/fev				
9,14	pc	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE	CN Clubes pc - 1ª div.	5ª	Pombal	18/fev				
9,18	pc	Tatiana Silva		09/05/00	Jun	GDE	CN esperanças pc	6ª	Pombal	4/mar				
9,95	pc	Catarina Rosa		03/07/98	s23	CSM	CN esperanças pc	5º e	Pombal	4/mar				

80 m barreiras - Iniciadas

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

Recordes Regionais: Inic - 12,24 Inf - 14,08

Ranking até: 18,00														
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
13,73	0,6	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	Olímpico Jovem Nac.	1º s	Braga	10/jun		13,66 /17	14,15 / 14,59	13,65 (3,8)
14,64	-2,0	Sara Pereira		01/05/04	Inic	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	3/jun		rp /	16,00	14,02 (3,5)
15,42	-1,6	Joana Viveiros		12/03/03	Inic	CSM	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	1/jul		14,47 /16		
16,08	0,3	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	Olímpico Jovem	2ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /		
17,47	0,3	Laura Fernandes		26/09/03	Inic	AJS	Olímpico Jovem	3ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /		
17,76	0,3	Daniela M. Pinto		22/07/03	Inic	AJS	Olímpico Jovem	4ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	18,01	
18,38	-1,6	Ema Gouveia		23/02/04	Inic	GDE	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	1/jul		rp /	18,51	
18,58	-1,6	Maria João Camacho		23/05/06	Inf	CSM	CR Iniciados	6ª	Ribeira Brava	1/jul		rp /		

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Marcas com Vento Favorável Irregular:

13,65	3,8	Catarina Sá	29/05/03	Inic	GDE	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr	
14,02	3,5	Sara Pereira	01/05/04	Inic	AJS	Tetratlo Nacional	Ttr	Viana do castelo	7/jul	rp /
16,37	3,8	Margarida Assunção	11/07/04	Inic	ADRAP	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr	rp /
17,29	3,8	Diana Ferreira	03/07/03	Inic	CSM	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr	rp /
17,45	3,8	Francisca Pestana	29/06/04	Inic	GDE	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr	rp /
17,60	2,1	Francisca Oliveira	14/09/04	Inic	GDE	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr	rp /
17,72	3,8	Sofia Freitas	11/06/03	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr	rp /

100 m barreiras - Juvenis

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

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

Ranking até: 23,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
15,86	0,3	Ema Carvão		05/05/01	Juv	AJS	Olimpico Jovem Nac.	3ª	Braga	10/jun		15,63 /17	15,96	

Marcas com Vento Favorável Irregular:

15,96	3,9	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	Tetratlo Nacional	Ttr	Viana do castelo	7/jul				
16,81	4,8	Ana Ferreira		28/07/02	Juv	GDE	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	7/abr				
17,89	4,8	Alexandra Silva		11/09/01	Juv	CSM	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	7/abr				
18,22	4,8	Sofia Ferreira		01/08/02	Juv	GDE	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	7/abr				
18,34	2,7	Diana Andrade		07/03/01	Juv	GDE	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	20/mai				
19,85	2,7	Sara Pereira		01/05/04	Inic	AJS	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	20/mai				
21,27	2,7	Daniela M. Pinto		22/07/03	Inic	AJS	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	20/mai				
22,46	2,7	Diana Ferreira		03/07/03	Inic	CSM	CR Juvenis	5ª	Ribeira Brava	20/mai				

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

100 m barreiras

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

Recordes Regionais: Abs - 13,45 Sub23 - 13,45 Jun - 14,19 Juv - 14,79

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Ranking até:			Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
						Clube	Competição	CI						
14,49	0,9	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	1ª Noite Quente	1ª	Maia	30/mai		14,43 /17	14,54 / 14,62	
14,91	-0,2	Tatiana Silva		09/05/00	Jun	GDE	Camp. Portugal	6ª e	Leiria	8/jul		rp	14,99 / 15,19	
15,01	-0,3	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE	Camp. Portugal	6ª e	Leiria	8/jul		14,91 /17	15,13 / 15,14	
16,49	0,2	Catarina Rosa		03/07/98	s23	CSM	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	15/jul		15,96 /17	16,72 / 16,75	
16,60	-0,7	Ema Carvão		05/05/01	Juv	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	1/jul		16,49 /17		
18,93	1,0	Marisa Ascensão		30/10/96	s23	ADRAP	CN Clubes - 3ª div.	5ª	Braga	22/jul		18,15 /12		
20,58	1,7	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	4ª	Ribeira Brava	17/jun		17,20 /15		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

14,60	4,7	Tatiana Silva		09/05/00	Jun	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	20/mai				
14,95	4,7	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	20/mai				
17,28	2,5	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	7/abr				
18,11	2,5	Nicole Freitas		23/09/00	Jun	ADRAP	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	7/abr				
18,30	2,5	Sara Sousa		14/08/93	Sen	CSM	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	7/abr				

250 m barreiras - Iniciadas

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

Recordes Regionais: Inic - 38,92

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Ranking até:			Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
						Competição	CI						
41,87	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	3/jun			rp	
42,00	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	Olímpico Jovem	1ª	Ribeira Brava	5/mai			40,12 /17	
43,22	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	1/jul			rp /	43,74
44,47	Marta Faria		08/07/04	Inic	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	8/abr			rp /	
44,74	Sara Pereira		01/05/04	Inic	AJS	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	1/jul			rp /	45,69 / 47,04
47,46	Margarida Assunção		11/07/04	Inic	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	8/abr			rp /	
51,48	Diana Ferreira		03/07/03	Inic	CSM	Olímpico Jovem	3ª	Ribeira Brava	5/mai			rp /	
52,71	Daniela M. Pinto		22/07/03	Inic	AJS	Olímpico Jovem	4ª	Ribeira Brava	5/mai			rp /	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

300 m barreiras - Juvenis

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

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

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Ranking até:		Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
						Competição	Cl					
52,08	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	GDE	T. Verão	1ª	Ribeira Brava	7/jul		rp	52,26
53,99	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	T. Verão	2ª	Ribeira Brava	7/jul		rp /	54,76 / 55,94
54,20	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	20/mai		52,39 /17	
64,73	Daniela M. Pinto		22/07/03	Inic	AJS	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	20/mai		rp /	

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	Ranking até:		Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
						Competição	Cl					
62,09	Tânia Freitas		17/06/80	V 35	GDE	CN Clubes - 1ª div.	2ª	Braga	22/jul		59,47 /00	63,54 / 64,58
64,20	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	15/jul		rp	64,70
68,24	Tatiana Silva		09/05/00	Jun	GDE	CR Juniores	1ª	Ribeira Brava	3/jun		rp	
68,35	Lúcia Santos		18/11/97	s23	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	3/jun		rp	69,85 / 70,16
70,60	Sara Martins		13/11/91	Sen	AJS	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	17/jun		63,18 /16	
71,63	Tânia Caires		03/12/87	Sen	CSM	CN Clubes - 1ª div.	8ª	Braga	22/jul		62,78 /09	
72,96	Carlota Spínola		18/05/97	s23	CSM	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	17/jun		64,64 /15	

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 27,71

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Ranking até:		Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
						Competição	Cl					
5 47,55	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	GDE	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	1/jul		rp	5 48,26
5 49,67	Marta Faria		08/07/04	Inic	GDE	Olímpico Jovem Nac.	12ª	Braga	9/jun		rp /	5 54,26 / 6 02,94
6 13,14	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	29/abr		rp /	
6 30,03	Daniela M. Pinto		22/07/03	Inic	AJS	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	1/jul		rp /	6 36,09 / 6 39,96

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

2.000 m obstáculos

0,76m

Recordes Regionais: Juv - 7 24,98

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Ranking até:			Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
						Competição	Cl	Local				
6 39,11	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	
6 57,14	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /	
8 47,10	Gabriela Silva		13/11/02	Juv	AJS	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	19/mai		rp /	
11 47,78	Marta Henriques		11/01/02	Juv	GDE	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	19/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	Ranking até:			Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
						Competição	Cl	Local				
10 05,41	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	14/jul		rp	10 11,12 / 10 21,16
10 28,19	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	CN Universitários	1ª	Lisboa (U)	26/mai		rp	10 29,74 / 10 37,46
12 45,37	Vanessa F. Andrade		26/05/97	s23	ADRAP	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	16/jun		rp /	12 45,39
13 08,03	Maria Pocinho		11/03/97	s23	CSM	CN Clubes - apuram	4ª	Ribeira Brava	16/jun		rp	13 21,49

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	Ranking até:			Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
						Competição	Cl	Local				
1,73	pc Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS	C Portugal pc	1ª	Pombal	10/fev		1,73 pc/17	1,71pc / 1,65
1,64	Ana Leite		08/09/01	Juv	AJS	CR P Comb - Inv	Pt	Lousada	23/dez		rp	1,61
1,61	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	CN Clubes - 1ª div.	6ª	Braga	21/jul		rp	1,59 / 1,57
1,59	pc Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	C Portugal pc	Pt	Pombal	11/fev		1,66 pc/17	1,57pc / 1,52
1,56	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	3/jun		rp	1,55 / 1,54
1,47	Sara Sousa		14/08/93	Sen	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	20/jan		1,48 /17	1,47 / 1,47
1,47	Alexandra Silva		11/09/01	Juv	CSM	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	20/mai		rp	1,46 / 1,44
1,44	Marisa Ascensão		30/10/96	s23	ADRAP	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	15/jul		1,46 /17	1,40 / 1,40
1,41	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	7/abr		1,45 /17	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

1,41	Marta Faria	08/07/04	Inic	GDE	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	1/jul	rp	1,38 / 1,30
1,39	Catarina Fernandes	11/05/05	Inf	AJS	Olímpico Jovem	1ª	Ribeira Brava	5/mai	1,48 /17	1,36 / 1,35
1,38	Diana Andrade	07/03/01	Juv	GDE	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	7/abr	1,38 /16	1,38 / 1,36
1,38	Nicole Freitas	23/09/00	Jun	ADRAP	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	7/abr	rp	
1,36	Tânia Caires	03/12/87	Sen	CSM	CN Clubes - 1ª div.	8ª	Braga	21/jul	1,50 pc/11	
1,35	Regina Santos	16/06/05	Inf	ADRAP	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	1/jul	1,38 /17	1,33 / 1,30
1,34	Catarina Sá	29/05/03	Inic	GDE	Olímpico Jovem	1ª	Ribeira Brava	13/mai	1,36 /17	1,16 / 1,15
1,32	Sofia Ferreira	01/08/02	Juv	GDE	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	7/abr	rp	1,27
1,32	Sara Pereira	01/05/04	Inic	AJS	Torneio de Abertura	1ª	Ribeira Brava	1/dez	rp	1,30 / 1,20
1,29	Ana Ferreira	28/07/02	Juv	GDE	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	7/abr	rp	
1,29	Tatiana Silva	09/05/00	Jun	GDE	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	7/abr	1,34 /17	
1,28	Clara Azevedo	12/08/02	Juv	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	20/jan	1,32 /17	
1,28	Ana Jesus	12/11/03	Inic	GDE	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	20/mai	rp	1,24 / 1,20
1,27	Juliana Silva	23/08/05	Inf	GDE	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	24/jun	rp	
1,25	Sofia Freitas	11/06/03	Inic	AJS	Olímpico Jovem	3ª	Ribeira Brava	13/mai	rp	1,20
1,24	Inês Camacho	13/11/02	Juv	AJS	CR Juniores	3ª	Ribeira Brava	3/jun	rp	1,20 / 1,15
1,24	Lina Shalayko	24/03/04	Inic	ADRAP	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	1/jul	rp	
1,24	Catarina Pinto	19/02/03	Inic	GDE	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	1/jul	1,28 /17	
1,20	Taísa Silva	15/07/04	Inic	CSM	CR Jovem	2ª	Ribeira Brava	21/jan	rp	
1,20	Alice Afonseca	29/01/05	Inf	AJS	Torneio de Abertura	2ª	Ribeira Brava	1/dez	rp	
1,16	Ana Vieira	13/01/05	Inf	CSM	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	20/jan	rp	1,16 / 1,12
1,16	Joana Estrela	22/12/05	Inf	ADRAP	CR Jovem	4ª	Ribeira Brava	20/jan	rp	
1,16	Laura Fernandes	26/09/03	Inic	AJS	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	21/jan	rp	1,16
1,16	Bruna Pinto	28/07/04	Inic	ADRAP	CR Iniciados	7ª	Ribeira Brava	1/jul	rp	
1,16	Lara Fernandes	29/08/03	Inic	GDE	CR Iniciados	8ª	Ribeira Brava	1/jul	rp	1,15
1,16	Luciana Araújo	21/04/04	Inic	AJS	CR Iniciados	9ª	Ribeira Brava	1/jul	rp	
1,12	Mariana Gouveia	15/05/05	Inf	ADRAP	CR Jovem	5ª	Ribeira Brava	20/jan	rp	
1,12	Maria João Camacho	23/05/06	Inf	CSM	Olímpico Jovem	4ª	Ribeira Brava	5/mai	rp	1,12 / 1,08
1,08	Beatriz A. Freitas	11/11/06	Inf	AJS	CR Jovem	6ª	Ribeira Brava	20/jan	rp	
1,08	Daniela Freitas	26/06/06	Inf	AJS	CR Jovem	8ª	Ribeira Brava	20/jan	1,16 /17	1,08
1,08	Beatriz Melim	02/06/07	Benj	AJS	CR Infantis	4ª	Ribeira Brava	24/jun	rp	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Marcas em pista coberta:

1,73	pc	Catarina Queirós	23/01/98	s23	AJS	C Portugal pc	1ª	Pombal	10/fev
1,59	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Jun	AJS	C Portugal pc	Pt	Pombal	10/fev
1,50	pc	Milena Lucena	03/09/02	Juv	GDE	CN Clubes pc - apur.	5ª s	Pombal	28/jan

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 - 2,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3,45	Sara Sousa		14/08/93	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	1ª	Ribeira Brava	17/jun		3,45 /13	3,40 / 3,35
3,20	Januária Pereira		10/04/79	V 35	AJS	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	14/jul		3,95 /05	
3,20	Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	14/jul		rp	3,15 / 3,10
2,90	Diana Andrade		07/03/01	Juv	GDE	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	19/mai		rp	2,86 / 2,81
2,80	pc Catarina Rosa		03/07/98	s23	CSM	CN Esperanças pc	7ª	Pombal	4/mar		2,90 /17	2,70 / 2,69
2,60	Beatriz Spínola		13/05/00	Jun	CSM	CR Juniores	1ª	Ribeira Brava	2/jun		3,06 /16	
2,45	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CN Clubes - 3ª div	1ª	Braga	22/jul		3,25 /17	
2,35	Sara Pereira		01/05/04	Inic	AJS	CN Juvenis	5ª	Vagos	23/jun		rp	2,30 / 2,30
2,30	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE	CR Juniores	2ª	Ribeira Brava	2/jun		rp	
2,00	Marta Faria		08/07/04	Inic	GDE	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	19/mai		2,00 /17	2,00
2,00	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	GDE	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	30/jun		2,00 /17	
1,85	Laura Fernandes		26/09/03	Inic	AJS	Olímpico Jovem	2ª	Ribeira Brava	12/mai		rp	

Marcas em pista coberta:

3,30	pc Sara Sousa		14/08/93	Sen	CSM	C Portugal pc	6ª	Pombal	10/fev
2,90	pc Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	CN Clubes pc - 1ª div.	5ª	Pombal	18/fev
2,80	pc Diana Andrade		07/03/01	Juv	GDE	CN Juniores pc	3ª	Pombal	20/jan
2,80	pc Catarina Rosa		03/07/98	s23	CSM	CN Esperanças pc	7ª	Pombal	4/mar

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Vara em distância

Recordes Regionais:

Inf - 4,79

Ranking até: 2,50

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4,48	Ana Vieira		13/01/05	Inf	CSM	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	4,19
3,92	Laura Pereira		13/05/05	Inf	ADRAP	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	3,75
3,89	Sara Fernandes		28/02/07	Benj	AJS	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	
3,66	Regina Santos		16/06/05	Inf	ADRAP	Prova extra	1ª	Ribeira Brava	22/abr		rp	
3,36	Carolina J. Azevedo		13/07/05	Inf	CEE-M	CR Infantis	4ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	
3,35	Luna Andrade		24/12/07	Benj	AJS	CR Infantis	5ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	
3,23	Maria João Camacho		23/05/06	Inf	CSM	CR Infantis	6ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	3,16
3,22	Ana B. Pereira		03/10/07	Benj	ADRAP	CR Infantis	7ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	
3,14	Solange Nunes		16/05/06	Inf	CEE-M	CR Infantis	8ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	2,79
2,98	Silvana da Silva		29/08/06	Inf	AJS	Olímpico Jovem	4ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	
2,94	Fátima Pita		26/04/05	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem	5ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	2,85
2,76	Oriana Furtado		20/04/05	Inf	GDE	Olímpico Jovem	7ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	
2,73	Eleonora Pinto		10/04/07	Benj	CEE-M	CR Infantis	10ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	
2,71	Beatriz Melim		02/06/07	Benj	AJS	CR Infantis	11ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	
2,56	Leonilde Nunes		16/05/06	Inf	CEE-M	CR Infantis	12ª	Ribeira Brava	23/jun		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

Ranking até:

Sen: 4,00

Jun: 4,00

Juv: 4,00

Inic: 3,70

Inf: 3,30

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
5,64	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	C Portugal pc	Pt	Pombal	11/fev		rp	5,48pc / 5,43pc	
5,29	1,3	Alexandra Silva		11/09/01	Juv	CSM	CN Juvenis	6ª	Vagos	23/jun		rp	5,22 / 5,17	
5,29	0,1	Sofia Santos		02/06/94	Sen	GDE	T. Verão	1ª	Ribeira Brava	7/jul		5,32 / 10	5,22 / 5,12	
5,18	0,0	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	CR P. Comb - Inv	Pt	Ribeira Brava	15/dez		5,29 / 17	5,13 / 5,12	
5,12	0,1	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS	Prova extra	1ª	Ribeira Brava	2/jun		rp	5,12 / 5,09	
5,12	0,3	Januária Pereira		10/04/79	V 35	AJS	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	14/jul		5,88 / 08		
5,07	-2,4	Elisa C. Freitas		06/11/94	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	16/jun		5,29 / 17	5,03 / 5,00	
5,03	0,0	Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS	CR P. Comb - Inv	Pt	Lousada	23/dez		5,78 / 16	4,92	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

4,94	0,9	Sara Sousa	14/08/93	Sen	CSM	T. Verão	3ª	Ribeira Brava	7/jul	rp	4,76 / 4,59
4,91	0,8	Catarina Sá	29/05/03	Inic	GDE	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	20/jan	rp	4,85 / 4,77
4,87	-0,2	Renata Rocha	12/03/99	Jun	GDE	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	8/abr	4,90 /16	
4,87	0,0	Ana Leite	08/09/01	Juv	AJS	CR P. Comb - Inv	Pt	Lousada	23/dez	rp	
4,86	0,5	Nicole Freitas	23/09/00	Jun	ADRAP	Prova extra	3ª	Ribeira Brava	5/mai	rp	4,79 / 4,73
4,80	-1,1	Joana C. Gonçalves	06/05/99	Jun	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	10/fev	5,20 /17	
4,73	0,4	Tatiana Silva	09/05/00	Jun	GDE	CR Juniores	3ª	Ribeira Brava	2/jun	4,87 /15	4,56
4,72	-0,7	Catarina Rosa	03/07/98	s23	CSM	CR Absolutos - Inv	6ª	Ribeira Brava	5/jan	rp	
4,61	-0,4	Sofia Ferreira	01/08/02	Juv	GDE	Olímpico Jovem	3ª	Ribeira Brava	5/mai	rp	4,50 / 4,21
4,55	0,0	Marisa Ascensão	30/10/96	s23	ADRAP	CR Absolutos	6ª	Ribeira Brava	14/jul	4,81 /16	
4,37	0,8	Diana Andrade	07/03/01	Juv	GDE	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	8/abr	rp	4,35
4,35	0,4	Catarina Fernandes	11/05/05	Inf	AJS	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	23/jun	4,39 /17	4,33 / 4,15
4,26	0,2	Margarida Assunção	11/07/04	Inic	ADRAP	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	30/jun	4,32 /17	4,21 / 4,14
4,19	-0,8	Sofia Freitas	11/06/03	Inic	AJS	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	19/mai	rp	4,11 / 3,94
4,16	0,5	Laura Pereira	13/05/05	Inf	ADRAP	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	23/jun	rp	
4,13	0,3	Regina Santos	16/06/05	Inf	ADRAP	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	30/jun	rp	4,07 / 3,81
4,12	-1,2	Catarina Pinto	19/02/03	Inic	GDE	Triatlo Jovem	3ª	Ribeira Brava	24/fev	4,15 /17	
4,10	-0,7	Ana Vieira	13/01/05	Inf	CSM	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	30/jun	rp	3,95 / 3,89
4,09	0,0	Ana Ferreira	28/07/02	Juv	GDE	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	8/abr	4,33 /16	
4,06	-1,0	Inês Camacho	13/11/02	Juv	AJS	Olímpico Jovem	4ª	Ribeira Brava	5/mai	rp	4,03 / 4,01
4,02	0,4	Laura Fernandes	26/09/03	Inic	AJS	Prova extra	5ª	Ribeira Brava	23/jun	rp	3,93 / 3,86
4,02	0,4	Luciana Araújo	21/04/04	Inic	AJS	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	30/jun	rp	
4,01	0,7	Filipa Ferreira	03/05/04	Inic	GDE	Olímpico Jovem	2ª	Ribeira Brava	5/mai	4,08 /16	3,84
4,01	0,4	Laura S. Henriques	14/04/06	Inf	CEE-M	CR Infantis	4ª	Ribeira Brava	23/jun	rp	
4,01	-1,9	Alice Afonseca	29/01/05	Inf	AJS	Prova extra	1ª	Ribeira Brava	16/dez	rp	
3,99	0,0	Marta Faria	08/07/04	Inic	GDE	Triatlo Jovem	4ª	Ribeira Brava	24/fev	rp	3,84
3,98	0,0	Bruna Pinto	28/07/04	Inic	ADRAP	CR Iniciados	6ª	Ribeira Brava	30/jun	rp	
3,97	0,3	Mariana S. Freitas	17/03/04	Inic	AJS	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	20/jan	rp	
3,89	0,0	Ema Gouveia	23/02/04	Inic	GDE	CR Iniciados	8ª	Ribeira Brava	30/jun	rp	3,81 / 3,72
3,88	-1,1	Sara Pereira	01/05/04	Inic	AJS	Prova extra	2ª	Ribeira Brava	16/dez	rp	
3,80	0,6	Catarina F. Vieira	17/12/06	Inf	ADRAP	CR Infantis	5ª	Ribeira Brava	23/jun	rp	
3,72	1,2	Ana Carina Barros	12/11/05	Inf	CEE-M	CR Infantis	6ª	Ribeira Brava	23/jun	rp	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

3,67	-2,7	Beatriz A. Freitas	11/11/06	Inf	AJS	Olimpico Jovem	3ª	Ribeira Brava	12/mai	rp	3,45 / 3,43
3,62	0,0	Mariana Gouveia	15/05/05	Inf	ADRAP	Triatlo Jovem	4ª	Ribeira Brava	24/fev	rp	3,10
3,61	-0,1	Lúcia Sá	16/06/05	Inf	CEE-M	CR Infantis	7ª	Ribeira Brava	23/jun	rp	
3,55	-0,3	Maria João Camacho	23/05/06	Inf	CSM	CR Infantis	8ª	Ribeira Brava	23/jun	rp	3,41 / 3,31
3,50	-1,1	Eliana S. Fernandes	16/11/06	Inf	AJS	Prova extra	4ª	Ribeira Brava	16/dez	rp	
3,47	0,8	Daniela Freitas	26/06/06	Inf	AJS	CR Iniciados	9ª	Ribeira Brava	30/jun	rp	3,44 / 3,40
3,33	-2,1	Joana Estrela	22/12/05	Inf	ADRAP	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	29/abr	rp	3,05
3,12	-1,8	Beatriz Melim	02/06/07	Benj	AJS	Prova extra	5ª	Ribeira Brava	16/dez	rp	

Marcas em pista coberta:

5,64	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Jun	AJS	C Portugal pc	Pt	Pombal	11/fev
5,04	pc	Alexandra Silva	11/09/01	Juv	CSM	CN Juvenis pc	7ª	Pombal	13/jan
4,81	pc	Sofia Santos	02/06/94	Sen	GDE	CN Clubes pc - 1ª div.	8ª	Pombal	17/fev
4,65	pc	Milena Lucena	03/09/02	Juv	GDE	CN Juvenis pc	9ª	Pombal	13/jan

Tripla

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

Ranking até: Sen: 9,00 Jun: 9,00 Juv: 8,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
11,98	pc	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS	CN Clubes pc - 1ª div.	6ª	Pombal	18/fev		rp	11,75 / 11,72	
11,50	0,4	Sofia Santos		02/06/94	Sen	GDE	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	15/jul		rp	11,15pc / 11,13	
11,22	-2,6	Cândida Bairrada		31/12/84	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	17/jun		11,58 /16	10,82 / 10,60	
10,75	0,2	Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS	CR Absolutos - Inv	3ª	Ribeira Brava	7/jan		12,30 /16		
10,70	0,9	Alexandra Silva		11/09/01	Juv	CSM	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	15/jul		rp	10,50 / 10,47	
10,68	pc	Joana C. Gonçalves		06/05/99	Jun	GDE	CN Juniores pc	10ª	Ribeira Brava	21/jan		11,30 /17	10,62 / 10,11pc	
10,65	0,6	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	CR Juniores	1ª	Ribeira Brava	3/jun		rp		
10,33	0,2	Nicole Freitas		23/09/00	Jun	ADRAP	CR Juniores	3ª	Ribeira Brava	3/jun		rp	10,33 / 10,28	
9,60	-0,9	Sofia Ferreira		01/08/02	Juv	GDE	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	20/mai		rp	9,52 / 9,48	
9,06	-0,3	Diana Andrade		07/03/01	Juv	GDE	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	20/mai		9,10 /17	8,60	
8,48	-0,4	Ema Gouveia		23/02/04	Inic	GDE	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	20/mai		rp		
8,27	0,3	Joana L. Soares		07/10/02	Juv	CEE-M	CR Juniores	5ª	Ribeira Brava	3/jun		rp		
8,22	-1,0	Laura Fernandes		26/09/03	Inic	AJS	CR Juvenis	5ª	Ribeira Brava	20/mai		rp		

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Marcas em pista coberta:

11,98	pc	Cláudia Fernandes	27/03/97	s23	AJS	CN Clubes pc - 1ª div.	6ª	Pombal	18/fev
11,15	pc	Sofia Santos	02/06/94	Sen	GDE	CN Clubes pc -apur.	4º s	Pombal	28/jan
10,68	pc	Joana C. Gonçalves	06/05/99	Jun	GDE	CN Juniores pc	10ª	Ribeira Brava	21/jan

Quádruplo A - infantis

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

Recordes Regionais: Inic - 13,37 Inf - 12,79

Ranking até: 8,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
11,60	-1,0	Catarina Fernandes		11/05/05	Inf	AJS	Olímpico Jovem	1ª	Ribeira Brava	26/mai		11,64 /17	11,42 / 11,33	
11,16	0,1	Ana Vieira		13/01/05	Inf	CSM	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	1/jul		rp	10,98 / 10,41	
11,05	0,3	Laura S. Henriques		14/04/06	Inf	CEE-M	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	24/jun		rp		
10,58	0,4	Daniela Freitas		26/06/06	Inf	AJS	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	1/jul		rp	10,53 / 10,28	
10,41	0,5	Joana Estrela		22/12/05	Inf	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	22/abr		rp		
10,31	0,1	Carolina J. Azevedo		13/07/05	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem	3ª	Ribeira Brava	26/mai		rp		
10,29	1,6	Ana Carina Barros		12/11/05	Inf	CEE-M	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	10,10	
9,95	0,9	Ana Lopes		20/05/05	Inf	CEE-M	CR Infantis	4ª	Ribeira Brava	24/jun		rp		
9,90	-0,8	Maria João Camacho		23/05/06	Inf	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	7/abr		rp	9,19	
9,85	-0,2	Regina Santos		16/06/05	Inf	ADRAP	CR Iniciados	6ª	Ribeira Brava	1/jul		10,62 /17		
9,80	-0,2	Lúcia Sá		16/06/05	Inf	CEE-M	CR Infantis	5ª	Ribeira Brava	24/jun		rp		
9,74	0,1	Mariana Gouveia		15/05/05	Inf	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	22/abr		10,53 /17		
9,74	1,0	Luna Andrade		24/12/07	Benj	AJS	CR Infantis	6ª	Ribeira Brava	24/jun		rp		
9,73	-0,9	Oriana Furtado		20/04/05	Inf	GDE	CR Infantis	7ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	8,93 / 8,65	
9,63	0,8	Juliana Silva		23/08/05	Inf	GDE	CR Infantis	8ª	Ribeira Brava	24/jun		rp		
9,61	-1,3	Fátima Pita		26/04/05	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem	6ª	Ribeira Brava	26/mai		rp		
9,46	0,1	Sara Fernandes		28/02/07	Benj	AJS	CR Infantis	9ª	Ribeira Brava	24/jun		rp		
9,29	-2,6	Beatriz A. Freitas		11/11/06	Inf	AJS	Olímpico Jovem	7ª	Ribeira Brava	26/mai		rp		
8,87	1,3	Beatriz Melim		02/06/07	Benj	AJS	CR Infantis	10ª	Ribeira Brava	24/jun		rp		
8,83	-3,6	Leonilde Nunes		16/05/06	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem	9ª	Ribeira Brava	26/mai		rp		
8,71	0,5	Carolina Faria		06/07/07	Benj	AJS	CR Infantis	11ª	Ribeira Brava	24/jun		rp		
8,65	-4,5	Solange Nunes		16/05/06	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem	11ª	Ribeira Brava	26/mai		rp		

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

8,55 0,1 Mafalda Gonçalves 28/05/07 Benj AJS CR Infantis 12ª Ribeira Brava 24/jun rp

Quádruplo B - iniciadas

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

Recordes Regionais:

Inic - 12,90

Ranking até: 9,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
12,02	-1,2	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	Olímpico Jovem	1ª	Ribeira Brava	26/mai		12,02 /17	10,96	
11,77	-0,7	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	GDE	Olímpico Jovem	2ª	Ribeira Brava	26/mai		rp	10,90	
11,63	-1,2	Sofia Freitas		11/06/03	Inic	AJS	Olímpico Jovem	3ª	Ribeira Brava	26/mai		rp		
11,53	0,1	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	1/jul		rp		
10,94	-0,1	Laura Fernandes		26/09/03	Inic	AJS	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	1/jul		rp	10,35	
10,54	-0,1	Joana Viveiros		12/03/03	Inic	CSM	Torneio de Inverno	1ª	Ribeira Brava	17/fev		rp	10,02 / 9,64	
10,41	-0,3	Ema Gouveia		23/02/04	Inic	GDE	Olímpico Jovem	4ª	Ribeira Brava	26/mai		rp	10,36	
10,08	1,4	Marta Faria		08/07/04	Inic	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	7/jan		rp		
9,73	-3,8	Sara Pereira		01/05/04	Inic	AJS	Olímpico Jovem	7ª	Ribeira Brava	26/mai		rp		
9,64	-0,9	Mara Nóbrega		09/05/03	Inic	GDE	Olímpico Jovem	8ª	Ribeira Brava	26/mai		rp		

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

Ranking até: Sen: 7,00 Jun: 6,00

Marca		Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
14,09	pc	Antónia Borges		11/10/83	Sen	GDE	CN Clubes pc - apur.	1º s	Pombal	28/jan		16,25 /10	14,01 / 13,96pc
12,12		Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Jun	CSM	CR Absolutos	2ª	Funchal	14/jul		12,24 /17	11,90 / 11,82pc
11,71		Fátima Ribeiro		28/05/91	Sen	AJS	CR Absolutos - Inv	2ª	Funchal	6/jan		12,81 /15	11,44 / 11,41
10,08		Carolina Teixeira		22/07/00	Jun	AJS	CR Absolutos - Inv	4ª	Funchal	6/jan		rp	9,97 / 9,82
9,87		Ângela Silva		31/03/00	Jun	ADRAP	CR Absolutos	4ª	Funchal	14/jul		rp	9,80 / 9,66
9,22		Mónica S. Silva		27/06/91	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	4ª	Funchal	16/jun		10,33 /12	8,74
9,18		Milene Jesus		01/06/99	Jun	ACDSJ	CR Absolutos	6ª	Funchal	14/jul		rp	
8,87		Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS	CR P Combinadas	Hp	Funchal	7/abr		rp	7,97
8,16		Ana Luísa Ferreira		18/11/02	Juv	AJS	CR Absolutos - Inv	6ª	Funchal	6/jan		rp	
7,83	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	CN Juniores pc	Pt	Pombal	21/jan		7,85 /17	7,71pc / 7,06

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

7,82	Sara Sousa	14/08/93	Sen	CSM	CR P Combinadas	Hp	Funchal	7/abr	7,84 /11
7,73	Ana Leite	08/09/01	Juv	AJS	CR P. Comb - Inv	Pt	Lousada	23/dez	rp
7,70	Catarina Queirós	23/01/98	s23	AJS	CR P. Comb - Inv	Pt	Lousada	23/dez	8,20 pc/16
7,60	Ana Abreu	09/04/01	Juv	AJS	CR Absolutos - Inv	7ª	Funchal	6/jan	rp
7,44	Renata Rocha	12/03/99	Jun	GDE	CR P Combinadas	Hp	Funchal	7/abr	rp
7,36	Margarida Santos	15/12/99	Jun	CSM	CR Juniores	2ª	Funchal	2/jun	rp
7,34	Margarida Pinto	23/06/02	Juv	GDE	CR Juniores	3ª	Funchal	2/jun	rp
7,04	Eva Rodrigues	22/05/02	Juv	GDE	CR Juniores	4ª	Funchal	2/jun	rp
6,34	Nicole Freitas	23/09/00	Jun	ADRAP	CR P Combinadas	Hp	Funchal	7/abr	rp
6,30	Mara Viveiros	20/03/01	Juv	ADRAP	CR Juniores	5ª	Funchal	2/jun	rp

Marcas em pista coberta:

14,09	pc	Antónia Borges	11/10/83	Sen	GDE	CN Clubes pc - apur.	1º s	Pombal	28/jan
11,82	pc	Ana Beatriz Gomes	26/11/00	Jun	CSM	CN Juniores pc	2ª	Pombal	20/jan
11,39	pc	Fátima Ribeiro	28/05/91	Sen	AJS	CN Clubes pc - 1ª div.	5ª	Pombal	17/fev
9,62	pc	Carolina Teixeira	22/07/00	Jun	AJS	CN Juniores pc	12ª	Pombal	20/jan
8,67	pc	Ângela Silva	31/03/00	Jun	ADRAP	CN Juniores pc	16ª	Pombal	20/jan
7,83	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Jun	AJS	CN Juniores pc	Pt	Pombal	21/jan

Peso - 3k

3 kg (Iniciadas e Juvenis)

Recordes Regionais: Juv - 14,37 / pc - 12,24 Inic - 12,58 / pc - 9,26 Inf - 9,01

Ranking até: 6,50

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
12,94	Mariana Pestana		18/04/01	Juv	ACDSJ	Prova Extra	1ª	Funchal	26/mai		rp	12,88 / 12,64
11,64	Inês Abreu		06/01/03	Inic	AJS	Torneio de Preparação	1ª	Funchal	16/jun		rp	11,63 / 11,60
9,73	Andreia Vicente		08/09/03	Inic	AJS	Prova Extra	1ª	Funchal	21/abr		rp	9,70 / 9,52
9,40	Sofia Ferreira		01/08/02	Juv	GDE	CR P. Comb - Inv	Pt	Funchal	15/dez		9,85 /17	8,24
9,32	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	Tetratlo Nacional	Ttr	Viana do Castelo	7/jul		rp	9,24 / 9,05
9,18	Ana Luísa Ferreira		18/11/02	Juv	AJS	Prova Extra	2ª	Funchal	20/jan		rp	
9,17	Alexandra Silva		11/09/01	Juv	CSM	CR P. Comb - Inv	Pt	Funchal	15/dez		rp	8,83 / 8,77
8,78	Ana Abreu		09/04/01	Juv	AJS	Prova Extra	3ª	Funchal	20/jan		rp	8,75
8,29	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	Prova Extra	1ª	Funchal	10/fev		rp	7,94 / 7,60

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

7,95	Érica Remesso	28/11/03	Inic	ADRAP	Olímpico Jovem	3ª	Funchal	5/mai	rp	7,79 / 7,44
7,92	Francisca Pestana	29/06/04	Inic	GDE	CR Iniciados	2ª	Funchal	30/jun	rp	7,77 / 7,70
7,90	Eva Rodrigues	22/05/02	Juv	GDE	Prova Extra	3ª	Funchal	26/mai	8,25 /17	7,84 / 7,80
7,78	Ana Catarina Freitas	25/03/04	Inic	GDE	Prova Extra	1ª	Funchal	28/abr	rp	7,64
7,71	Margarida Assunção	11/07/04	Inic	ADRAP	Atleta Completo	Hp	Funchal	28/abr	rp	
7,71	Francisca Oliveira	14/09/04	Inic	GDE	Olímpico Jovem	5ª	Funchal	5/mai	rp	7,56 / 7,21
7,52	Graciela Abreu	23/03/02	Juv	AJS	Prova Extra	4ª	Funchal	20/jan	8,96 /17	
7,15	Catarina Pinto	19/02/03	Inic	GDE	Triatlo Jovem	2ª	Funchal	24/fev	7,54 /17	
7,08	Sofia Freitas	11/06/03	Inic	AJS	Tetratlo Nacional	Ttr	Viana do Castelo	7/jul	rp	
6,88	Diana Ferreira	03/07/03	Inic	CSM	Atleta Completo	Hp	Funchal	28/abr	rp	
6,83	Laura Fernandes	26/09/03	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Funchal	28/abr	rp	
6,70	Táisa Silva	15/07/04	Inic	CSM	Olímpico Jovem	6ª	Funchal	5/mai	6,80 /17	
6,69	Ema Gouveia	23/02/04	Inic	GDE	Atleta Completo	Hp	Funchal	28/abr	rp	
6,66	Marta Faria	08/07/04	Inic	GDE	Triatlo Jovem	4ª	Funchal	24/fev	rp	
6,62	Nicole Silva	05/02/04	Inic	GDE	CR Iniciados	5ª	Funchal	30/jun	rp	
6,59	Lina Shalayko	24/03/04	Inic	ADRAP	CR Iniciados	6ª	Funchal	30/jun	rp	

Peso - 2k

2 kg (Infantis)

Recordes Regionais:

Inf - 12,49 / pc - 8,24

Ranking até: 6,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
8,41	Laura Isabel Santos		05/09/05	Inf	GDE	CR Infantis	1ª	Funchal	23/jun		rp	
8,28	Regina Santos		16/06/05	Inf	ADRAP	Atleta Completo	Pt	Funchal	28/abr		rp	7,75
7,90	Catarina Fernandes		11/05/05	Inf	AJS	Triatlo Jovem	Trt	Funchal	24/fev		rp	6,76
7,80	Ana Margarida Sá		12/09/05	Inf	CEE-M	CR Jovem	1ª	Funchal	20/jan		rp	
6,91	Joana Estrela		22/12/05	Inf	ADRAP	Atleta Completo	Pt	Funchal	28/abr		rp	6,70
6,64	Laura M. Fernandes		06/06/05	Inf	CEE-M	CR Infantis	2ª	Funchal	23/jun		rp	
6,53	Mariana Gouveia		15/05/05	Inf	ADRAP	Triatlo Jovem	Trt	Funchal	24/fev		rp	6,43
6,52	Luísa Pinto		27/05/06	Inf	AJS	CR Infantis	3ª	Funchal	23/jun		rp	6,51 / 6,03
6,48	Daniela Freitas		26/06/06	Inf	AJS	Atleta Completo	Pt	Funchal	28/abr		rp	
6,46	Bárbara Ferreira		14/06/05	Inf	GDE	CR Infantis	4ª	Funchal	23/jun		rp	
5,94	Ana Lopes		20/05/05	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem	2ª	Funchal	26/mai		rp	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

5,82	Silvana da Silva	29/08/06	Inf	AJS	CR Infantis	5ª	Funchal	23/jun	rp
5,74	Maria João Camacho	23/05/06	Inf	CSM	Triatlo Jovem	Trt	Funchal	24/fev	rp
5,66	Telma Freitas	30/11/07	Benj	AJS	CR Infantis	7ª	Funchal	23/jun	rp
5,54	Sónia P. Gonçalves	24/05/05	Inf	CEE-M	CR Jovem	2ª	Funchal	20/jan	rp

Disco - 1k

1 kg

Recordes Regionais: Abs - 47,28 Sub23 - 46,85 Jun - 46,85 Juv - 35,50 Inic - 30,81

Ranking até: Sen: 18,00 Jun: 16,00 Juv: 14,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
41,81	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Jun	CSM	Enc. Int. Lançam.	5ª	Almada	2/jun		rp	41,01 / 40,33
38,99	Fátima Ribeiro		28/05/91	Sen	AJS	CN Clubes - 1ª div.	4ª	Braga	21/jul		40,50 /15	37,12 / 37,08
35,50	Mariana Pestana		18/04/01	Juv	ACDSJ	CN Lançamentos	2ª	Vagos	25/fev	RR juvenis	rp	34,69 / 33,97
33,28	Mónica S. Silva		27/06/91	Sen	ADRAP	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	15/jul		36,08 /13	32,06 / 31,60
33,09	Antónia Borges		11/10/83	Sen	GDE	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	15/jul		rp	26,67
30,88	Carolina Teixeira		22/07/00	Jun	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	20/mai		33,44 /17	29,91 / 28,92
30,51	Inês Abreu		06/01/03	Inic	AJS	CR Juvenis	2ª	Funchal	20/mai		rp	29,65 / 28,74
28,41	Ângela Silva		31/03/00	Jun	ADRAP	Prova Extra	3ª	Funchal	28/abr		rp	26,95
28,18	Ana Luísa Ferreira		18/11/02	Juv	AJS	CR Lançamentos	5ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	26,44 / 25,04
25,51	Micaela Jesus		09/05/01	Juv	CSM	CN Lançamentos	9ª	Vagos	25/fev		25,72 /17	25,33 / 23,12
25,09	Filipa Freitas		11/02/84	Sen	CSM	CR Absolutos	5ª	Ribeira Brava	15/jul		27,57 /13	24,26
24,66	Ana Abreu		09/04/01	Juv	AJS	CR Lançamentos	6ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	23,53
22,29	Mara Viveiros		20/03/01	Juv	ADRAP	CR Absolutos	6ª	Ribeira Brava	15/jul		rp	17,44 / 17,13
22,04	Graciela Abreu		23/03/02	Juv	AJS	CR Absolutos	7ª	Ribeira Brava	15/jul		rp	21,76 / 20,68
21,09	Andreia Vicente		08/09/03	Inic	AJS	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	20/mai		rp	
20,52	Margarida Santos		15/12/99	Jun	CSM	Prova Extra	4ª	Funchal	28/abr		21,53 /17	
18,46	Raquel Ferreira		12/09/01	Juv	GDE	CR Juniores	4ª	Ribeira Brava	3/jun		19,66 /17	17,39 / 17,16
17,10	Francisca Pestana		29/06/04	Inic	GDE	CR Juvenis	5ª	Ribeira Brava	20/mai		rp	
17,05	Eva Rodrigues		22/05/02	Juv	GDE	CR Juvenis	6ª	Ribeira Brava	20/mai		rp	14,23
16,18	Margarida Pinto		23/06/02	Juv	GDE	CR Lançamentos	10ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	
15,72	Ana Catarina Freitas		25/03/04	Inic	GDE	CR Juvenis	8ª	Ribeira Brava	20/mai		rp	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Disco - 750g

750 g (Iniciadas)

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

Ranking até: 13,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
33,63	Inês Abreu		06/01/03	Inic	AJS	Torneio de Abertura	1ª	Funchal	1/dez		rp	33,63 / 33,06
23,76	Andreia Vicente		08/09/03	Inic	AJS	Olímpico Jovem	2ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	
21,39	Francisca Pestana		29/06/04	Inic	GDE	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	1/jul		21,61 / 17	19,06
19,88	Ana Catarina Freitas		25/03/04	Inic	GDE	Olímpico Jovem	3ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	
19,48	Érica Remesso		28/11/03	Inic	ADRAP	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	1/jul		rp	
19,10	Lina Shalayko		24/03/04	Inic	ADRAP	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	1/jul		rp	
18,32	Anísia Freitas		31/08/04	Inic	CSM	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	1/jul		rp	16,62 / 15,42
18,03	Miriam Cunha		24/11/03	Inic	AJS	CR Iniciados	6ª	Ribeira Brava	1/jul		rp	
17,03	Verónica Fernandes		12/01/04	Inic	GDE	Olímpico Jovem	5ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	
14,86	Francisca Oliveira		14/09/04	Inic	GDE	CR Iniciados	7ª	Ribeira Brava	1/jul		rp	
14,36	Luísa Pinto		27/05/06	Inf	AJS	CR Iniciados	8ª	Ribeira Brava	1/jul		rp	
13,97	Nicole Silva		05/02/04	Inic	GDE	CR Juvenis	9ª	Ribeira Brava	20/mai	disco 1kg	rp	13,49

Disco - 600g

600 g (Infantis)

Recordes Regionais: Inf - 29,72

Ranking até: 10,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
16,49	Luísa Pinto		27/05/06	Inf	AJS	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	14,98 / 13,40
16,10	Ana Vieira		13/01/05	Inf	CSM	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	
14,32	Fátima Pita		26/04/05	Inf	CEE-M	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	
13,95	Lúcia Fernandes		21/04/05	Inf	CEE-M	CR Infantis	4ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	
13,47	Daniela Freitas		26/06/06	Inf	AJS	Olímpico Jovem	2ª	Funchal	5/mai		rp	
13,23	Telma Freitas		30/11/07	Benj	AJS	CR Infantis	5ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	
13,00	Laura Isabel Santos		05/09/05	Inf	GDE	CR Infantis	6ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	11,24
12,99	Sónia P. Gonçalves		24/05/05	Inf	CEE-M	CR Infantis	7ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	
12,79	Silvana da Silva		29/08/06	Inf	AJS	CR Infantis	8ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	
12,40	Estela Martins		27/09/06	Inf	CSM	Olímpico Jovem	3ª	Funchal	5/mai		rp	
9,90	Bárbara Ferreira		14/06/05	Inf	GDE	Olímpico Jovem	5ª	Funchal	5/mai		rp	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

9,87 Melissa Caires 20/11/06 Inf GDE Olímpico Jovem 6ª Funchal 5/mai rp

Martelo - 4k

4 kg

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

Ranking até: Sen: 18,00 Jun: 15,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
51,35	Mariana Pestana		18/04/01	Juv	ACDSJ	CN Juniores	1ª	Vagos	30/jun	MMR Juv	rp	46,74 / 46,12
50,55	Ângela Silva		31/03/00	Jun	ADRAP	CN Clubes - apuram	1ª	Funchal	16/jun		rp	49,72 / 49,70
45,88	Milene Jesus		01/06/99	Jun	ACDSJ	CR Absolutos	3ª	Funchal	14/jul		51,73 /17	43,53 / 42,39
41,02	Antónia Borges		11/10/83	Sen	GDE	CR Absolutos	4ª	Funchal	14/jul		? /	37,48
40,60	Filipa Vasconcelos		21/10/91	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	2ª	Funchal	16/jun		48,83 /09	
39,91	Daniela Teixeira		14/07/91	Sen	GDE	CN Clubes - apuram	3ª	Funchal	16/jun		45,71 /09	38,33
39,63	Margarida Santos		15/12/99	Jun	CSM	CN Clubes - 1ª div.	4ª	Braga	21/jul		rp	37,11 / 36,44
36,67	Viviana Gonçalves		25/06/91	Sen	AJS	CN Clubes - apuram	4ª	Funchal	16/jun		39,55 /13	34,52 / 33,96
31,19	Micaela Jesus		09/05/01	Juv	CSM	CR Lançamentos	5ª	Funchal	10/fev		rp	
29,97	Graciela Abreu		23/03/02	Juv	AJS	CR Juniores	2ª	Funchal	2/jun		rp	29,54 / 19,95
27,28	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Jun	CSM	CR Absolutos	8ª	Funchal	14/jul		rp	
22,81	Carolina Teixeira		22/07/00	Jun	AJS	CR Juniores	3ª	Funchal	2/jun		rp	
22,47	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Jun	CSM	Prova Extra	3ª	Funchal	28/abr		rp	
21,43	Eva Rodrigues		22/05/02	Juv	GDE	CR Juniores	4ª	Funchal	2/jun		rp	
17,72	Mara Viveiros		20/03/01	Juv	ADRAP	CR Juniores	5ª	Funchal	2/jun		rp	
17,07	Margarida Pinto		23/06/02	Juv	GDE	CR Juniores	6ª	Funchal	2/jun		rp	
15,64	Raquel Ferreira		12/09/01	Juv	GDE	CR Lançamentos	7ª	Funchal	10/fev		rp	
15,20	Joana L. Soares		07/10/02	Juv	CEE-M	CR Juniores	7ª	Funchal	2/jun		rp	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Martelo - 3k

3 kg (Iniciadas e Juvenis)

Recordes Regionais: Juv - 61,80 Inic - 50,30 Inf - 38,13

Ranking até: 14,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
61,80	Mariana Pestana		18/04/01	Juv	ACDSJ	Olímpico Jovem	1ª	Funchal	26/mai	RR Juvenis	rp	59,83 / 59,02
44,44	Andreia Vicente		08/09/03	Inic	AJS	Torneio de Preparação	2ª	Funchal	16/jun		rp	43,09 / 42,68
38,18	Graciela Abreu		23/03/02	Juv	AJS	Prova Extra	3ª	Funchal	15/dez		rp	36,33 / 35,94
38,16	Anísia Freitas		31/08/04	Inic	CSM	CR Iniciados	1ª	Funchal	30/jun		rp	35,48 / 35,20
36,94	Micaela Jesus		09/05/01	Juv	CSM	Torneio de Inverno	2ª	Funchal	17/fev		39,64 / 17	31,38
28,86	Taísa Silva		15/07/04	Inic	CSM	Torneio de Inverno	5ª	Funchal	17/fev		rp	28,20 / 27,94
27,81	Nicole Silva		05/02/04	Inic	GDE	CR Iniciados	2ª	Funchal	30/jun		rp	
25,38	Francisca Oliveira		14/09/04	Inic	GDE	CR Juvenis	5ª	Funchal	19/mai		rp	
22,86	Eva Rodrigues		22/05/02	Juv	GDE	Olímpico Jovem	3ª	Funchal	26/mai		rp	19,40
22,12	Mara Viveiros		20/03/01	Juv	ADRAP	Olímpico Jovem	4ª	Funchal	26/mai		rp	19,03
20,42	Francisca Pestana		29/06/04	Inic	GDE	CR Iniciados	3ª	Funchal	30/jun		rp	17,96
19,80	Verónica Fernandes		12/01/04	Inic	GDE	Olímpico Jovem	3ª	Funchal	12/mai		rp	17,46
19,39	Ana Catarina Freitas		25/03/04	Inic	GDE	Olímpico Jovem	4ª	Funchal	12/mai		rp	18,85
17,96	Ana Beatriz Pinto		22/07/03	Inic	AJS	Olímpico Jovem	5ª	Funchal	12/mai		rp	15,86
17,47	Joana L. Soares		07/10/02	Juv	CEE-M	Olímpico Jovem	5ª	Funchal	26/mai		rp	
16,44	Lina Shalayko		24/03/04	Inic	ADRAP	CR Iniciados	4ª	Funchal	30/jun		rp	
16,36	Érica Remesso		28/11/03	Inic	ADRAP	Olímpico Jovem	6ª	Funchal	12/mai		rp	
13,96	Luísa Pinto		27/05/06	Inf	AJS	CR Iniciados	6ª	Funchal	30/jun		rp	

Martelo - 2k

2 kg (Infantis)

Recordes Regionais: Inf - 45,16

Ranking até: 10,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
21,75	Laura Isabel Santos		05/09/05	Inf	GDE	CR Infantis	1ª	Funchal	23/jun		rp	18,63
21,43	Fátima L. Vieira		07/06/05	Inf	GDE	CR Infantis	2ª	Funchal	23/jun		rp	
19,80	Luísa Pinto		27/05/06	Inf	AJS	CR Infantis	3ª	Funchal	23/jun		rp	10,09
18,65	Telma Freitas		30/11/07	Benj	AJS	CR Infantis	4ª	Funchal	23/jun		rp	
17,67	Melissa Caires		20/11/06	Inf	GDE	CR Infantis	5ª	Funchal	23/jun		rp	15,04

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

17,58	Margarida Franco	01/06/07	Benj	CEE-M	CR Infantis	6ª	Funchal	23/jun	rp	
17,54	Laura M. Fernandes	06/06/05	Inf	CEE-M	CR Infantis	7ª	Funchal	23/jun	rp	
16,10	Francisca Cortinhas	07/09/07	Benj	ACDSJ	Prova Extra	1ª	Funchal	15/dez	rp	
15,84	Alexandra Aguiar	16/02/07	Benj	ACDSJ	Prova Extra	2ª	Funchal	15/dez	rp	
15,16	Estela Martins	27/09/06	Inf	CSM	Torneio de Inverno	1ª	Funchal	17/fev	rp	13,17 / 12,98
14,45	Francisca Martins	22/03/07	Benj	CSM	Prova Extra	3ª	Funchal	15/dez	rp	
14,31	Bárbara Ferreira	14/06/05	Inf	GDE	CR Infantis	8ª	Funchal	23/jun	rp	12,16
13,37	Beatriz A. Freitas	11/11/06	Inf	AJS	Olímpico Jovem	3ª	Funchal	5/mai	rp	

Dardo - 600g

600 g

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

Ranking até: Sen: 18,00 Jun: 15,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
42,62	Cristina Ferreira		22/11/79	V 35	AJS	CN Clubes - apuram	1ª	Ribeira Brava	16/jun		52,52 /03	41,41 / 38,51
34,02	Filipa Freitas		11/02/84	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	16/jun		40,81 /03	32,68 / 32,47
32,58	Raquel Ferreira		12/09/01	Juv	GDE	CN Juniores	6ª	Vagos	30/jun		rp	31,51 / 28,61
28,62	Sofia Ferreira		01/08/02	Juv	GDE	CR Juniores	1ª	Ribeira Brava	2/jun		rp	27,97 / 23,42
25,96	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	8/abr		rp	
25,92	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	8/abr		rp	
23,32	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CN Clubes - 3ª div.	5ª	Braga	22/jul		40,44 /08	
23,04	Ana Luísa Ferreira		18/11/02	Juv	AJS	CR Lançamentos	4ª	Ribeira Brava	10/fev		rp	
22,36	Micaela Jesus		09/05/01	Juv	CSM	CR Juniores	3ª	Ribeira Brava	2/jun		rp	20,58
22,18	Catarina Rosa		03/07/98	s23	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	19/mai		25,67 /14	21,88
21,49	Fátima Ribeiro		28/05/91	Sen	AJS	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	14/jul		26,44 /16	
21,35	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Jun	CSM	CR Lançamentos	6ª	Ribeira Brava	10/fev		24,85 /17	
18,52	Ana Abreu		09/04/01	Juv	AJS	CR Lançamentos	8ª	Ribeira Brava	10/fev		20,61 /17	
18,28	Graciela Abreu		23/03/02	Juv	AJS	CR Juniores	4ª	Ribeira Brava	2/jun		rp	17,96
18,17	Carolina Teixeira		22/07/00	Jun	AJS	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	14/jul		rp	
17,93	Carla Spínola		22/01/86	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	4ª	Ribeira Brava	16/jun		rp	
17,92	Nicole Freitas		23/09/00	Jun	ADRAP	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	8/abr		rp	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Dardo - 500g

500 g (Iniciadas e Juvenis)

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

Ranking até: 14,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
34,52	Raquel Ferreira		12/09/01	Juv	GDE	CN Juvenis	4ª	Vagos	23/jun		rp	31,95 / 30,79
32,10	Joana Viveiros		12/03/03	Inic	CSM	T. Verão	1ª	Ribeira Brava	7/jul		rp	31,86 / 31,77
29,45	Margarida Pinto		23/06/02	Juv	GDE	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	19/mai		rp	29,24 / 27,72
28,62	Sofia Ferreira		01/08/02	Juv	GDE	CN Juvenis	9ª	Vagos	23/jun		29,01 / 17	27,96 / 27,95
25,98	Ana Luísa Ferreira		18/11/02	Juv	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	20/jan		rp	
24,15	Mariana Pestana		18/04/01	Juv	ACDSJ	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	20/jan		rp	23,85
22,96	Inês Abreu		06/01/03	Inic	AJS	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	30/jun		23,37 / 17	21,02
22,58	Francisca Pestana		29/06/04	Inic	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	10/fev		rp	22,48 / 21,81
22,25	Alexandra Silva		11/09/01	Juv	CSM	T. Verão	2ª	Ribeira Brava	7/jul		rp	21,86
21,87	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	8/abr		rp	
21,62	Micaela Jesus		09/05/01	Juv	CSM	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	19/mai		23,79 / 16	
20,44	Graciela Abreu		23/03/02	Juv	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	26/mai		rp	19,61 / 17,21
19,43	Érica Remesso		28/11/03	Inic	ADRAP	CR Juvenis	5ª	Ribeira Brava	19/mai		rp	18,55 / 18,20
19,19	Ana Abreu		09/04/01	Juv	AJS	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	20/jan		22,53 / 17	
17,89	Marta Faria		08/07/04	Inic	GDE	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	7/jan		rp	
16,64	Nicole Silva		05/02/04	Inic	GDE	CR Jovem	4ª	Ribeira Brava	21/jan		rp	
15,78	Andreia Vicente		08/09/03	Inic	AJS	CR Jovem	5ª	Ribeira Brava	21/jan		rp	15,28
15,78	Mara Viveiros		20/03/01	Juv	ADRAP	CR Juvenis	6ª	Ribeira Brava	19/mai		rp	
15,19	Margarida Assunção		11/07/04	Inic	ADRAP	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr		rp	
14,66	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr		rp	
14,62	Ana Catarina Freitas		25/03/04	Inic	GDE	CR Jovem	6ª	Ribeira Brava	21/jan		rp	
14,13	Diana Ferreira		03/07/03	Inic	CSM	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr		rp	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Dardo - 400g

400 g (Infantis)

Recordes Regionais:

Inf - 28,85

Ranking até: 10,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
14,46	Juliana Silva		13/07/03	Inic	GDE	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	
13,75	Oriana Furtado		20/04/05	Inf	GDE	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	
13,34	Jéssica Fernandes		11/10/05	Inf	CSM	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	21/jan		rp	
12,29	Beatriz Mendes		20/04/07	Benj	CEE-M	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	
11,75	Mariana Gouveia		15/05/05	Inf	ADRAP	CR Jovem	2ª	Ribeira Brava	21/jan		rp	
11,00	Ana C. Gonçalves		28/05/07	Benj	AJS	CR Infantis	4ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	
10,48	Ana Francisca Velosa		09/06/05	Inf	AJS	Olímpico Jovem	1ª	Ribeira Brava	12/mai		rp	
9,85	Adriana Silva		21/02/05	Inf	CEE-M	CR Infantis	5ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	
9,21	Bianca Silva		17/03/05	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem	2ª	Ribeira Brava	12/mai		rp	
9,12	Silvana da Silva		29/08/06	Inf	AJS	Olímpico Jovem	3ª	Ribeira Brava	12/mai		rp	

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 - 14 24,98 / pc - 15 16,91 Juv - 15 02,98 Inic - 16 28,8 Inf - 18 29,62

Ranking até: Sen: 21 00,0 Jun: 22 00,0 Juv: 23 00,0 Inic: 24 00,0 Inf: 26 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
14 35,90	Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	1ª	Ribeira Brava	16/jun		rp /	15 02,95 / 15 14,69
15 02,98	Adriana Ornelas		12/03/02	Juv	ADRAP	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	16/jun	RR Juvenis	rp /	15 28,93 / 20 51,25
15 20,38	Andreia Freitas		02/04/83	V 35	AJS	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	14/jul		14 17,74 /09	15 26,84 / 15 46,44
15 52,03	pc Maribel Gonçalves		01/04/78	V 35	GDE	CN Clubes pc - 1ª div.	5ª	Pombal	17/fev		12 37,89 /08	16 13,85pc / 16 29,82
17 00,19	Petra Fernandes		29/12/99	Jun	AJS	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	14/jul		rp	17 58,54
18 08,00	Marta Faria		08/07/04	Inic	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	15/dez		rp	18 36,42
18 17,50	Miriam Cunha		24/11/03	Inic	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	15/dez		rp /	
19 21,84	Ema Santos		19/06/02	Juv	AJS	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	14/jul		rp /	
19 27,63	Isabela Gonçalves		11/01/02	Juv	CAFH	CR Absolutos	5ª	Ribeira Brava	14/jul		rp /	
19 35,32	Mariana S. Andrade		01/09/00	Jun	GDE	CR Absolutos	6ª	Ribeira Brava	14/jul		rp /	21 06,62
19 51,92	Ana Beatriz Pinto		22/07/03	Inic	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	15/dez		rp /	
20 08,16	Leonor Faria		24/04/02	Juv	GDE	CR Absolutos - Inv	4ª	Ribeira Brava	5/jan		19 22,93 /17	
22 18,04	Micaela Jesus		09/05/01	Juv	CSM	CR Absolutos - Inv	6ª	Ribeira Brava	5/jan		rp /	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

23 04,70	Bianca Silva	17/03/05	Inf	CEE-M	CR Jovem	2ª	Ribeira Brava	20/jan	rp	/	27 13,99
23 07,90	Sónia P. Gonçalves	24/05/05	Inf	CEE-M	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	20/jan	rp	/	24 58,95
23 17,63	Catarina Teixeira	29/11/97	s23	ADRAP	CR Absolutos - Inv	7ª	Ribeira Brava	5/jan	rp	/	
23 17,75	Ana Luísa Catanho	22/02/03	Inic	ADRAP	CR Jovem	4ª	Ribeira Brava	20/jan	rp	/	
23 18,47	Ana Catanho	22/02/03	Inic	ADRAP	CR Jovem	5ª	Ribeira Brava	20/jan	23 05,9	/15	
25 04,49	Lúcia Fernandes	21/04/05	Inf	CEE-M	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	23/jun	rp	/	
26 13,65	Leonilde Nunes	16/05/06	Inf	CEE-M	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	23/jun	rp	/	

Marcas em pista coberta:

15 52,03	pc	Maribel Gonçalves	01/04/78	V 35	GDE	CN Clubes pc - 1ª div.	5ª	Pombal	17/fev
16 57,88	pc	Andreia Freitas	02/04/83	Sen	AJS	CN Clubes pc - 1ª div.	6ª	Pombal	17/fev

4.000 m marcha

em pista (Iniciadas)

Recordes Regionais: Inic - 22 47,63

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
22 47,63	Marta Faria		08/07/04	Inic	GDE	Olímpico Jovem	1ª	Ribeira Brava	5/mai	RR Iniciadas	rp /	25 29,56 / 25 49,34
24 32,45	Ana Luísa Catanho		22/02/03	Inic	ADRAP	Olímpico Jovem	2ª	Ribeira Brava	5/mai		rp /	25 17,92 / 25 59,57
26 27,89	Ana Catanho		22/02/03	Inic	ADRAP	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	30/jun		rp	26 50,66 / 27 46,99
27 20,97	Ana Beatriz Pinto		22/07/03	Inic	AJS	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	30/jun		rp /	28 43,47 / 28 58,34
27 41,77	Miriam Cunha		24/11/03	Inic	AJS	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	30/jun		rp /	27 47,26 / 28 47,99
34 49,93	Ema Gouveia		23/02/04	Inic	GDE	CR Iniciados	6ª	Ribeira Brava	30/jun		rp /	

5.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 21 59,16 Sub23 - 25 40,28 Jun - 25 40,28 Juv - 25 40,28 Inic - 26 26,07

Ranking até: Sen: 35 00,0 Jun: 37 00,0 Juv:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
25 40,28	Adriana Ornelas		12/03/02	Juv	ADRAP	Torneio de Abertura	1ª	Ribeira Brava	1/dez	RR Juv / Jun / s23	rp /	26 26,07 / 27 11,79
27 55,02	Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM	Prova Extra	1ª	Pombal	9/jun		? /	
28 24,22	Marta Faria		08/07/04	Inic	GDE	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	19/mai		rp /	31 25,99
29 36,48	Petra Fernandes		29/12/99	Jun	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	30/jun		29 32,26 /16	30 11,23 / 31 35,93
31 39,44	Ana Luísa Catanho		22/02/03	Inic	ADRAP	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	19/mai		rp /	33 22,64

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

32 36,61	Ana Catanho	22/02/03	Inic	ADRAP	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	19/mai	rp		36 44,37
32 53,49	Ema Santos	19/06/02	Juv	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	30/jun	rp	/	34 12,76 / 36 20,34
34 02,41	Leonor Faria	24/04/02	Juv	GDE	Taça Portugal Marcha	17ª	Montemor-o-Novo	17/mar	33 54,82	/17	34 11,41
35 23,94	Miriam Cunha	24/11/03	Inic	AJS	CR Juvenis	5ª	Ribeira Brava	19/mai	rp	/	
38 21,74	Catarina Teixeira	29/11/97	s23	ADRAP	Torneio de Inverno	3ª	Ribeira Brava	17/fev	rp	/	

10.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 43 59,27 Sub23 - 51 58,72 Jun - 52 17,15 Juv - 60 16,2

Ranking até: Sen: 1:12.00 Jun: 1:12.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
56 53,29	Adriana Ornelas		12/03/02	Juv	ADRAP	CN Juniores	7ª	Vagos	30/jun	MMR Juvenis	rp /	

20.000 m marcha

pista / estrada

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

Ranking até: 2:40.00

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

Triatlo A - Juvenis

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

Recordes Regionais: Juv - 1885 p / pc - 1885 p

Ranking até: 5ª

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 543 p	reg	Alexandra Silva		11/09/01	Juv	CSM	Triatlo Jovem	1ª	Funchal / R. Brava	24/fev		rp		
	Parciais:	1,40 . 10,75 (-0,9) . 8,83												
1 221 p	reg	Diana Andrade		07/03/01	Juv	GDE	Triatlo Jovem	2ª	Funchal / R. Brava	24/fev		rp		
	Parciais:	1,36 . 11,43 (-0,9) . 6,18												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Triatlo B - Juvenis

Comprimento, 60m, Peso (3k)

Recordes Regionais: Juv - 1867 p / pc - 1784 p

Ranking até: 5º

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 783 p	reg	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	Triatlo Jovem	1ª	Funchal / R. Brava	24/fev		rp		
		Parciais: 5,09 (1,3) . 8,22 (-0,3) . 8,28												
1 008 p	reg	Ema Santos		19/06/02	Juv	AJS	Triatlo Jovem	2ª	Funchal / R. Brava	24/fev		rp		
		Parciais: 3,31 (-1,7) . 9,07 (-0,3) . 6,41												
999 p	reg	Leonor Faria		24/04/02	Juv	GDE	Triatlo Jovem	3ª	Funchal / R. Brava	24/fev		rp		
		Parciais: 3,72 (0,4) . 9,35 (-0,3) . 6,03												
996 p	reg	Ana Abreu		09/04/01	Juv	AJS	Triatlo Jovem	4ª	Funchal / R. Brava	24/fev		rp		
		Parciais: 3,58 (0,3) . 10,02 (-0,3) . 8,75												
950 p	reg	Inês camacho		13/11/02	Juv	AJS	Triatlo Jovem	5ª	Funchal / R. Brava	24/fev		rp		
		Parciais: 3,91 (-0,3) . 9,66 (-0,3) . 5,74												

Triatlo - Iniciadas

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

Recordes Regionais: Inic - 1650 p / pc - 1650 p

Ranking até: 500p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 467 p	reg	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	Triatlo Jovem	1ª	Funchal / R. Brava	24/fev		rp		
		Parciais: 4,77 (1,2) . 10,65 (0,0) . 7,60												
1 079 p	reg	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	GDE	Triatlo Jovem	2ª	Funchal / R. Brava	24/fev		rp		
		Parciais: 4,12 (-1,2) . 11,90 (0,0) . 7,15												
1 064 p	reg	Marta Faria		08/07/04	Inic	GDE	Triatlo Jovem	3ª	Funchal / R. Brava	24/fev		rp		
		Parciais: 3,99 (0,0) . 11,58 (0,0) . 6,66												
973 p	reg	Margarida Assunção		11/07/04	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	4ª	Funchal / R. Brava	24/fev		rp		
		Parciais: 4,14 (-0,5) . 12,29 (0,0) . 6,28												
813 p	reg	Sara Pereira		01/05/04	Inic	AJS	Triatlo Jovem	5ª	Funchal / R. Brava	24/fev		rp		
		Parciais: 2,92 (0,9) . 11,74 (-1,0) . 6,42												
632 p	reg	Francisca Oliveira		14/09/04	Inic	GDE	Triatlo Jovem	6ª	Funchal / R. Brava	24/fev		rp		
		Parciais: 3,35 (0,5) . 14,07 (-1,0) . 6,74												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

602 p	reg	Daniela M. Pinto	22/07/03	Inic	AJS	Triatlo Jovem	7ª	Funchal / R. Brava	24/fev	rp
	Parciais:	3,43 (0,2) . 13,50 (-1,0) . 5,14								
562 p	reg	Táisa Silva	15/07/04	Inic	CSM	Triatlo Jovem	8ª	Funchal / R. Brava	24/fev	rp
	Parciais:	3,45 (-0,2) . 14,79 (-1,0) . 6,24								

Triatlo - Infantis

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

Recordes Regionais:

Inf - 1426 p

Ranking até: 10º

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 292 p	reg	Catarina Fernandes		11/05/05	Inf	AJS	Triatlo Jovem	1ª	Funchal / R. Brava	24/fev		rp		
	Parciais:	7,90 . 8,82 (-1,9) . 4,15 (-0,4)												
976 p	reg	Regina Santos		16/06/05	Inf	ADRAP	Triatlo Jovem	2ª	Funchal / R. Brava	24/fev		rp		
	Parciais:	7,75 . 9,95 (-1,9) . 3,70 (0,3)												
846 p	reg	Mariana Gouveia		15/05/05	Inf	ADRAP	Triatlo Jovem	3ª	Funchal / R. Brava	24/fev		rp		
	Parciais:	6,53 . 10,17 (-1,9) . 3,62 (0,0)												
691 p	reg	Ana Vieira		13/01/05	Inf	CSM	Triatlo Jovem	4ª	Funchal / R. Brava	24/fev		rp		
	Parciais:	3,84 . 10,29 (-1,9) . 3,77 (1,0)												
673 p	reg	Joana Estrela		22/12/05	Inf	ADRAP	Triatlo Jovem	5ª	Funchal / R. Brava	24/fev		rp		
	Parciais:	6,70 . 10,95 (-1,3) . 3,25 (0,4)												
505 p	reg	Maria João Camacho		23/05/06	Inf	CSM	Triatlo Jovem	6ª	Funchal / R. Brava	24/fev		rp		
	Parciais:	5,74 . 12,29 (-1,3) . 3,41 (1,2)												
505 p	reg	Beatriz A. Freitas		11/11/06	Inf	AJS	Triatlo Jovem	7ª	Funchal / R. Brava	24/fev		rp		
	Parciais:	4,84 . 11,32 (-1,3) . 3,22 (0,9)												
482 p	reg	Daniela Freitas		26/06/06	Inf	AJS	Triatlo Jovem	8ª	Funchal / R. Brava	24/fev		rp		
	Parciais:	4,27 . 11,07 (-1,3) . 3,12 (0,0)												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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	Ranking até:		CI	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
							Sen: 1500p	Jun: 1400p							
3 634 p	reg	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE	CR P Combinadas		1ª	Funchal / R. Brava	8/abr		rp		
		Parciais:	15,16 (2,5) . 1,41 . 7,44 . 27,42 (1,1) // 4,87(-0,2) . 25,96 . 3 04,35												
3 505 p	reg	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS	CR P Combinadas		1ª	Funchal / R. Brava	8/abr		rp		
		Parciais:	17,28 (2,5) . 1,47 . 8,87 . 29,13 (1,1) // 4,87(-1,5) . 25,92 . 2 53,59												
2 978 p	reg	Tatiana Silva		09/05/00	Jun	GDE	CR P Combinadas		2ª	Funchal / R. Brava	8/abr		rp		
		Parciais:	15,48 (2,5) . 1,29 . 5,51 . 27,63 (1,1) // 4,71 (2,5) . 14,08 . 3 15,04												
2 865 p	reg	Sara Sousa		14/08/93	Sen	CSM	CR P Combinadas		2ª	Funchal / R. Brava	8/abr		3049 p /12		
		Parciais:	18,30 (2,5) . 1,47 . 7,82 . 29,82 (1,1) // 4,59(1,2) . 0 . 2 47,99												
2 635 p	reg	Nicole Freitas		23/09/00	Jun	ADRAP	CR P Combinadas		3ª	Funchal / R. Brava	8/abr		rp		
		Parciais:	18,11 (2,5) . 1,38 . 6,34 . 28,71 (1,1) // 4,18 (0,5) . 17,92 . 3 20,60												

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	Ranking até:		CI	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
							1300p								
1 625 p	reg	Inês Camacho		13/11/02	Juv	AJS	CR P Combinadas		6ª	Funchal / R. Brava	8/abr		rp		
		Parciais:	0 . 1,20 . 6,03 . 32,12(3,0) // 3,70 (0,7) . 11,52 . 3 04,90												

Marcas com Vento Favorável Irregular:

3 458 p	2,3	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	CR P Combinadas		1ª	Funchal / R. Brava	8/abr		rp		
		Parciais:	16,39 (4,8) . 1,44 . 9,05 . 28,01(3,0) // 4,82(-0,9) . 21,87 . 3 06,86												
3 150 p	2,7	Alexandra Silva		11/09/01	Juv	CSM	CR P Combinadas		2ª	Funchal / R. Brava	8/abr		rp		
		Parciais:	17,89 (4,8) . 1,38 . 8,77 . 29,21(3,0) // 4,98 (0,4) . 21,86 . 3 08,22												
3 077 p	2,6	Ana Ferreira		28/07/02	Juv	GDE	CR P Combinadas		3ª	Funchal / R. Brava	8/abr		rp		
		Parciais:	16,81 (4,8) . 1,29 . 5,84 . 27,09 (3,0) // 4,09 (0,0) . 10,57 . 2 33,51												
3 068 p	2,7	Sofia Ferreira		01/08/02	Juv	GDE	CR P Combinadas		4ª	Funchal / R. Brava	8/abr		rp		
		Parciais:	18,22 (4,8) . 1,32 . 8,24 . 28,01 (3,0) // 4,21 (0,2) . 27,38 . 3 02,34												
2 253 p	2,9	Diana Andrade		07/03/01	Juv	GDE	CR P Combinadas		5ª	Funchal / R. Brava	8/abr		rp		
		Parciais:	18,43 (4,8) . 1,38 . 6,42 . 31,84 (3,0) // 4,37 (0,8) . 7,56 . 3 20,45												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Heptatlo - Iniciadas

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

Recordes Regionais:

Inic - 3512 p

Ranking até: 1200p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	CI	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 108 p	reg	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	Atleta Completo	1ª	Funchal / R. Brava	29/abr		rp		
	Parciais:	13,65 (3,8) . 14,66 . 1,16 / 10,77 (2,8) . 4,63 (-0,3) . 7,94 . 2 55,66												
2 241 p	reg	Margarida Assunção		11/07/04	Inic	ADRAP	Atleta Completo	2ª	Funchal / R. Brava	29/abr		rp		
	Parciais:	16,37 (3,8) . 15,19 . 1,12 / 11,51 (2,8) . 3,42 (-1,4) . 7,71 . 3 03,28												
1 953 p	reg	Sara Pereira		01/05/04	Inic	AJS	Atleta Completo	3ª	Funchal / R. Brava	29/abr		rp		
	Parciais:	15,88 (2,1) . 8,66 . 1,20 / 12,15 (2,8) . 3,43 (0,3) . 6,36 . 3 13,92												
1 827 p	reg	Sofia Freitas		11/06/03	Inic	AJS	Atleta Completo	4ª	Funchal / R. Brava	29/abr		rp		
	Parciais:	17,72 (3,8) . 12,29 . 1,20 / 12,57 (2,4) . 3,80 (-3,5) . 6,31 . 3 16,45												
1 760 p	reg	Ema Gouveia		23/02/04	Inic	GDE	Atleta Completo	5ª	Funchal / R. Brava	29/abr		rp		
	Parciais:	18,21 (3,8) . 12,93 . 1,12 / 11,98 (2,8) . 3,81 (-1,7) . 6,69 . 3 30,97												
1 623 p	reg	Laura Fernandes		26/09/03	Inic	AJS	Atleta Completo	6ª	Funchal / R. Brava	29/abr		rp		
	Parciais:	17,92 (2,1) . 13,52 . 1,12 / 12,24 (2,4) . 3,54 (-1,7) . 6,83 . 3 09,37												
1 620 p	reg	Diana Ferreira		03/07/03	Inic	CSM	Atleta Completo	7ª	Funchal / R. Brava	29/abr		rp		
	Parciais:	17,29 (3,8) . 14,13 . 1,08 / 12,89 (2,8) . 3,14 (-1,2) . 6,88 . 3 19,48												
1 592 p	reg	Francisca Pestana		29/06/04	Inic	GDE	Atleta Completo	8ª	Funchal / R. Brava	29/abr		rp		
	Parciais:	17,45 (3,8) . 20,13 . 1,08 / 13,17 (2,4) . 2,98 (-3,1) . 7,70 . 3 37,33												
1 468 p	reg	Francisca Oliveira		14/09/04	Inic	GDE	Atleta Completo	9ª	Funchal / R. Brava	29/abr		rp		
	Parciais:	17,60 (2,1) . 13,72 . 1,04 / 12,75 (2,4) . 3,11 (-1,2) . 7,56 . 3 45,83												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Pentatlo - Infantis

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

Recordes Regionais:

Inf - 2299 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Ranking até:							
							Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
2 246 p	1,9	Catarina Fernandes		11/05/05	Inf	AJS	Atleta Completo	1ª	Funchal / R. Brava	29/abr		rp		
		Parciais:	8,92 (4,8) . 6,76 / 8,64 (1,7) . 4,13 (-0,9) . 3 56,83											
1 962 p	1,6	Regina Santos		16/06/05	Inf	ADRAP	Atleta Completo	2ª	Funchal / R. Brava	29/abr		rp		
		Parciais:	8,73 (4,8) . 8,28 / 9,69 (1,7) . 3,81 (-1,7) . 4 19,86											
1 664 p	0,9	Joana Estrela		22/12/05	Inf	ADRAP	Atleta Completo	3ª	Funchal / R. Brava	29/abr		rp		
		Parciais:	8,77 (4,8) . 6,91 / 10,51 (-0,1) . 3,33 (-2,1) . 4 15,40											
1 435 p	reg	Daniela Freitas		26/06/06	Inf	AJS	Atleta Completo	4ª	Funchal / R. Brava	29/abr		rp		
		Parciais:	9,84 (3,5) . 6,48 / 10,00 (1,7) . 3,15 (-2,0) . 4 13,64											
1 349 p	reg	Mariana Gouveia		15/05/05	Inf	ADRAP	Atleta Completo	5ª	Funchal / R. Brava	29/abr		rp		
		Parciais:	9,50 (3,5) . 6,43 / 10,08 (1,7) . 3,10 (-1,2) . 4 37,75											
1 219 p	reg	Beatriz A. Freitas		11/11/06	Inf	AJS	Atleta Completo	6ª	Funchal / R. Brava	29/abr		rp		
		Parciais:	9,56 (3,5) . 5,17 / 10,98 (-0,1) . 3,19 (-1,6) . 4 23,65											
1 109 p	0,5	Maria João Camacho		23/05/06	Inf	CSM	Atleta Completo	7ª	Funchal / R. Brava	29/abr		rp		
		Parciais:	10,14 (4,8) . 5,36 / 10,86 (-0,1) . 3,22 (-3,2) . 4 27,26											
948 p	reg	Bianca Rosário		13/10/05	Inf	GDE	Atleta Completo	8ª	Funchal / R. Brava	29/abr		rp		
		Parciais:	9,39 (3,5) . 4,26 / 11,51 (1,7) . 2,73 (-2,1) . 4 46,66											

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	Ranking até:							
							Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 462 p	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	C Portugal pc	1ª	Pombal	11/fev		rp	3321p pc / 2909	
		Parciais:	8,89 . 1,59 . 7,71 . 5,64 . 2 30,82											
2 900 p	-0,1	Ana Leite		08/09/01	Juv	AJS	CR P Comb - Inv	Extra	Lousada	23/dez		rp		
		Parciais:	9,99 . 1,64 . 7,73 . 4,87 . 2 46,86											
2 673 p	0,5	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS	CR P Comb - Inv	1ª	Fx / R. Brava	15/dez		rp		
		Parciais:	10,44 . 1,54 . 7,97 . 4,84 . 2 50,2											
1 400 p	0,5	Sara Rodrigues		26/03/93	Sen	CAFH	CR P Comb - Inv	2ª	Fx / R. Brava	15/dez		rp		
		Parciais:	15,53 . 1,18 . 5,13 . 3,73 . 2 37,4											

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Pentatlo - Juvenis

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

Recordes Regionais: Juv - 3413 p

Ranking até: 1000p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
2 964 p	0,9	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	CR P Comb - Inv	1ª	Fx / R. Brava	15/dez		rp		
Parciais:		9,78 . 1,51 . 9,24 . 5,18 . 2 47,6												
2 552 p	1,0	Alexandra Silva		11/09/01	Juv	CSM	CR P Comb - Inv	2ª	Fx / R. Brava	15/dez		rp		
Parciais:		10,89 . 1,42 . 9,17 . 5,03 . 2 54,2												
1 907 p	0,8	Sofia Ferreira		01/08/02	Juv	GDE	CR P Comb - Inv	3ª	Fx / R. Brava	15/dez		rp		
Parciais:		11,66 . 1,27 . 9,40 . 4,12 . 3 11,1												

4 x 60 m

Infantis

Recordes Regionais: Inf - 33,94

Ranking até: 46,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
36,60	Escola do Estreito		01/01/05	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem	1ª	Ribeira Brava	12/mai		rp /	36,88
Constituição:		Ana Carina Barros 05, Ana Lopes 05, Carolina J. Azevedo 05, Solange Nunes 06										
38,65	Jardim da Serra		01/01/05	Inf	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	22/abr		36,09 /17	
Constituição:		Beatriz Melim 07, Clara Pereira 07, Daniela Freitas 06, Catarina Fernandes 05										
40,16	Estreito		01/01/05	Inf	GDE	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	22/abr		35,82 /15	
Constituição:		Carolina Pita 07, Bianca Rosário 05, Melissa Caires 06, Laura Isabel Santos 05										
40,22	Jardim da Serra		01/01/06	Inf	AJS	Olímpico Jovem	2ª	Ribeira Brava	12/mai		36,09 /17	
Constituição:		Ana Francisca Velosa 05, Beatriz A. Freitas 06, Daniela Freitas 06, Catarina Fernandes 05										
40,77	Marítimo		01/01/05	Inf	CSM	Olímpico Jovem	3ª	Ribeira Brava	12/mai		34,88 /12	40,90
Constituição:		Mª João Camacho 06, Ana Carolina Correia 05, Ana Vieira 05, Estela Martins 06										
41,29	Jardim da Serra		01/01/06	Inf	AJS	CR Estafetas	5ª	Ribeira Brava	22/abr		36,09 /17	
Constituição:		Sara Fernandes 07, Luna Andrade 07, Carolina Faria 07, Silvana da Silva 06										
41,60	Escola do Estreito		01/01/05	Inf	CEE-M	CR Estafetas	6ª	Ribeira Brava	22/abr		rp /	
Constituição:		Fátima Pita 05, Eleonora Pinto 07, Margarida Franco 07, Ana Figueira 07										
45,11	Jardim da Serra		01/01/06	Inf	AJS	CR Estafetas	7ª	Ribeira Brava	22/abr		36,09 /17	
Constituição:		Telma Freitas 07, Luísa Pinto 06, Elisa Pita 07, Sofia Cunha 07										

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

4 x 80 m

Iniciados

Recordes Regionais:

Inic - 41,53

Ranking até: 54,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
43,32	Estreito		01/01/03	Inic	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	22/abr		42,63 /17	43,52
Constituição: Marta Faria 04, Catarina Sá 03, Catarina Pinto 03, Filipa Ferreira 04												
44,81	Seleção Regional		01/01/03	Inic	AARAM	Olimpico Jovem Nac.	5ª s	Braga	9/jun		41,53 /14	45,55
Constituição: Filipa Ferreira 04, Catarina Pinto 03, Joana Viveiros 03, Sofia Freitas 03												
47,28	Jardim da Serra		01/01/03	Inic	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	22/abr		46,19 /17	
Constituição: Jéssica Abreu 03, Sara Reis 04, Laura Fernandes 03, Sara Pereira 04												
47,62	CE Estreito		01/01/03	Inic	CEE-M	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	22/abr		rp /	
Constituição: Ana Carina Barros 05, Ana Lopes 05, Carolina J. Azevedo 05, Ana Faria 03												
49,32	Água de Pena		01/01/03	Inic	ADRAP	CR Jovem	2ª	Ribeira Brava	21/jan		45,10 /08	
Constituição: Margarida Assunção 04, Sara Remesso 03, Ana Luísa Catanho 03, Regina Santos 05												
49,34	Jardim da Serra		01/01/03	Inic	AJS	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	21/jan		46,19 /17	
Constituição: Laura Fernandes 03, Mariana S. Freitas 04, Andreia B. Freitas 03, Sara Pereira 04												
50,30	CE Estreito		01/01/05	Inf	CEE-M	CR Jovem	4ª	Ribeira Brava	21/jan		rp /	
Constituição: Ana Lopes 05, Laura S. Henriques 06, Ana Carina Barros 05, Carolina J. Azevedo 05												
53,12	Marítimo		01/01/04	Inic	CSM	CR Jovem	5ª	Ribeira Brava	21/jan		44,7(m) /89	
Constituição: Mª João Camacho 06, Anísia Freitas 04, Taísa Silva 04, Ana Vieira 05												
53,50	Jardim da Serra		01/01/03	Inic	AJS	CR Jovem	6ª	Ribeira Brava	21/jan		46,19 /17	
Constituição: Beatriz A. Freitas 06, Ana Francisca Velosa 05, Daniela Freitas 06, Silvana da Silva 06												
53,84	Jardim da Serra		01/01/03	Inic	AJS	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	22/abr		46,19 /17	
Constituição: Ana Beatriz Pinto 03, Andreia Vicente 03, Daniela M. Pinto 03, Miriam Cunha 03												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

4 x 100 m

Recordes Regionais: Abs - 47,71 Sub23 - 48,50 Jun - 49,05 Juv - 49,72

Ranking até: Sen: 57,00 Jun: 58,50 Juv: 60,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
48,40	Estreito		01/01/94	Sen	GDE	CN Clubes - 1ª div.	4ª	Braga	21/jul		rp	48,51
Constituição: Sofia Ferreira 02, Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Cátia Garcia Santos 94												
49,05	Estreito - juniores		01/01/99	Jun	GDE	CN Juniores	4ª	Vagos	30/jun	RR Juniores	rp	50,02
Constituição: Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Renata Rocha 99, Milena Lucena 02												
49,75	Seleção Regional - juvenis		01/01/01	Juv	AARAM	Olímpico Jovem Nac.	2ª s	Braga	10/jun		49,72 /17	50,54
Constituição: Sofia Ferreira 02, Milena Lucena 02, Ema Carvão 01, Alexandra Silva 01												
49,93	Estreito		01/01/94	Sen	GDE	CN Clubes - apuram	1ª	Ribeira Brava	16/jun		49,18 /05	49,51
Constituição: Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Renata Rocha 99, Cátia Garcia Santos 94												
50,9 m	Estreito - juvenis		01/01/02	Juv	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	18/abr	tempo manual	rp	
Constituição: Catarina Sá 03, Sofia Ferreira 02, Ana Ferreira 02, Milena Lucena 02												
51,11	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	14/jul		50,66 /10	
Constituição: Joana J. Pinto 95, Mariana Mendonça 88, Cláudia Fernandes 97, Ema Carvão 01												
51,81	Marítimo		01/01/87	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	16/jun		49,54 /00	
Constituição: Tânia Caires 87, Susana Santos 90, Sara Sousa 93, Vanessa Sousa 97												
51,81	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CN Clubes - 1ª div.	6ª	Braga	21/jul		50,41 /17	
Constituição: Joana J Pinto 95, Mariana Mendonça 88, Bárbara Silva 99, Catarina Queirós 98												
51,87	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	16/jun		50,41 /17	
Constituição: Lúcia Santos 97, Joana J Pinto 95, Mariana Mendonça 88, Bárbara Silva 99												
52,40	Seleção Regional		01/01/95	Sen	AARAM	Enc. Ilhas Macaronésia	1ª	Tenerife	15/set		49,72 /17	
Constituição: Tatiana Silva 00, Milena Lucena 02, Ema Carvão 01, Joana Pinto 95												
52,59	Marítimo		01/01/87	Sen	CSM	CN Clubes - 1ª div.	8ª	Braga	21/jul		49,54 /00	
Constituição: Tânia Caires 87, Susana Santos 90, Cândida Bairrada 84, Catarina Rosa 98												
54,54	Água de Pena		01/01/94	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	4ª	Ribeira Brava	16/jun		52,99 /17	54,97
Constituição: Carla V. Sousa 98, Nicole Freitas 00, Elisa C. Freitas 94, Marisa Ascensão 96												
55,4 m	Estreito - juvenis		01/01/02	Juv	GDE	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	18/abr	tempo manual	51,51 /17	
Constituição: Marta Faria 04, Catarina Pinto 03, Clara Azevedo 02, Filipa Ferreira 04												
57,3 m	Marítimo - juvenis		01/01/01	Juv	CSM	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	18/abr	tempo manual	51,80 /83	
Constituição: Micaela Jesus 01, Alexandra Silva 01, Joana Viveiros 03, Diana Ferreira 03												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

60,9 m Jardim da Serra - juvenis 01/01/02 Juv AJS CR Estafetas 4ª Ribeira Brava 18/abr tempo manual 52,75 /06
 Constituição: Ema Santos 02, Laura Fernandes 03, Inês Camacho 02, Sara Pereira 04

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

Ranking até: Sen: 5 00,0 Jun: 5 15,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 04,54	Estreito		01/01/84	Sen	GDE	CN Clubes - 1ª div.	5ª	Braga	22/jul		3 52,50 /08	
Constituição: Tânia Freitas 80, Renata Rocha 99, Clara Azevedo 02, Ema Camacho 00												
4 05,23	pc Estreito		01/01/92	Sen	GDE	CN Clubes pc - 1ª div.	5ª	Pombal	18/fev		3 52,50 /08	4 06,90pc
Constituição: Renata Rocha 99, Cátia G. Santos 93, Ema Camacho 00, Cátia Santos 92												
4 05,49	Estreito		01/01/84	Sen	GDE	CN Clubes - apuram	1ª	Ribeira Brava	17/jun		3 52,50 /08	
Constituição: Tatiana Silva 00, Renata Rocha 99, Clara Azevedo 02, Tânia Freitas 80												
4 06,14	pc Jardim da Serra		01/01/89	Sen	AJS	CN Clubes pc - 1ª div.	6ª	Pombal	18/fev		4 03,37 /11	
Constituição: Lúcia Santos 97, Adília Fernandes 89, Sara Martins 91, Bárbara Silva 99												
4 07,66	Jardim da Serra		01/01/89	Sen	AJS	CN Clubes - 1ª div.	6ª	Braga	22/jul		4 03,37 /11	
Constituição: Lúcia Santos 97, Mariana Mendonça 88, Sara Martins 91, Joana Soares 93												
4 09,33	Estreito			Sen	GDE	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	15/jul		3 52,50 /08	
Constituição: Tatiana Silva 00, Renata Rocha 99, Tânia Freitas 80, Ema Camacho 00												
4 09,77	Jardim da Serra		01/01/89	Sen	AJS	Camp. Portugal	4ª	Leiria	8/jul		4 03,37 /11	
Constituição: Lúcia Santos 97, Adília Fernandes 89, Bárbara Silva 99, Joana Soares 93												
4 10,36	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	17/jun		4 03,37 /11	
Constituição: Lúcia Santos 97, Mariana Mendonça 88, Adília Fernandes 89, Sara Martins 91												
4 12,01	Estreito		01/01/93	Sen	GDE	CR Absolutos - Inv	1ª	Ribeira Brava	7/jan		3 52,50 /08	
Constituição: Renata Rocha 99, Daniela Sousa 93, Ana Ferreira 02, Ema Camacho 00												
4 12,96	pc Estreito		01/01/92	Sen	GDE	C Portugal pc	4º s	Pombal	11/fev		3 52,50 /08	
Constituição: Renata Rocha 99, Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Cátia Santos 92												
4 12,97	Marítimo		01/01/85	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	17/jun		4 00,05 /12	
Constituição: Tânia Caires 87, Elsa Andrade 85, Vanessa Sousa 97, Miriam Tavares 91												
4 16,94	Jardim da Serra		01/01/89	Sen	AJS	CR Absolutos - Inv	2ª	Ribeira Brava	7/jan		4 03,37 /11	
Constituição: Lúcia Santos 97, Lina Soares 95, Adília Fernandes 89, Sara Martins 91												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

4 17,16		Jardim da Serra	01/01/88	Sen	AJS	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	15/jul		4 03,37 /11
Constituição:		Mariana Mendonça 88, Adília Fernandes 89, Joana J. Pinto 95, Lina Soares 95									
4 17,67	pc	Jardim da Serra	01/01/89	Sen	AJS	CN Clubes pc - apur.	4º s	Pombal	27/jan		4 03,37 /11
Constituição:		Lúcia Santos 97, Sara Martins 91, Lina Soares 95, Joana Soares 93									
4 21,89		Marítimo	01/01/85	Sen	CSM	CN Clubes - 1ª div.	7ª	Braga	22/jul		4 00,05 /12
Constituição:		Alexandra Silva 01, Elsa Andrade 85, Filipa Freitas 84, Miriam Tavares 91									
4 38,35		Marítimo - sub23	01/01/96	s23	CSM	CR Absolutos - Inv	3ª	Ribeira Brava	7/jan		4 17,23 /89
Constituição:		Vanessa Sousa 97, Nádria Nóbrega 96, Margarida Santos 99, Nicole Nóbrega 96									
4 40,4	m	Estreito - juniores	01/01/99	Jun	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	18/abr	tempo manual	4 12,09 /03
Constituição:		Clara Azevedo 02, Tatiana Silva 00, Mariana S. Andrade 00, Renata Rocha 99									
4 47,18		Água de Pena	01/01/89	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	4ª	Ribeira Brava	17/jun		4 15,34 /17
Constituição:		Carla V. Sousa 98, Débora Mª Silva 89, Ana Luísa Viveiros 80, Vanessa F. Andrade 97									
4 50,18		Água de Pena	01/01/90	Sen	ADRAP	CN Clubes - 3ª div.	8ª	Braga	22/jul		4 15,34 /17
Constituição:		Carla V. Sousa 98, Ana Luísa Viveiros 80, Vanessa F. Andrade 97, Adriana Ornelas 02									
4 56,2	m	Jardim da Serra - juniores	01/01/99	Jun	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	18/abr	tempo manual	4 04,66 /07
Constituição:		Petra Fernandes 99, Inês Camacho 02, Ema Santos 02, Graciela Abreu 02									
5 08,58		CA Funchal		Vet	CAFH	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	15/jul		4 52,07 /11
Constituição:		Bárbara Correia 83, Sandra Gonçalves 79, Cecília Andrade 65, Tatiana Rocha 95									

Marcas em pista coberta:

4 05,23	pc	Estreito	01/01/92	Sen	GDE	CN Clubes pc - 1ª div.	5ª	Pombal	18/fev		rp /
Constituição:		Renata Rocha 99, Cátia G. Santos 93, Ema Camacho 00, Cátia Santos 92									
4 06,14	pc	Jardim da Serra	01/01/89	Sen	AJS	CN Clubes pc - 1ª div.	6ª	Pombal	18/fev		rp /
Constituição:		Lúcia Santos 97, Adília Fernandes 89, Sara Martins 91, Bárbara Silva 99									
4 06,90	pc	Estreito	01/01/92	Sen	GDE	CN Clubes pc - apur.	1º s	Pombal	28/jan		rp /
Constituição:		Renata Rocha 99, Cátia G. Santos 93, Ema Camacho 00, Cátia Santos 92									
4 12,96	pc	Estreito	01/01/92	Sen	GDE	C Portugal pc	4º s	Pombal	11/fev		rp /
Constituição:		Renata Rocha 99, Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Cátia Santos 92									
4 17,67	pc	Jardim da Serra	01/01/89	Sen	AJS	CN Clubes pc - apur.	4º s	Pombal	27/jan		rp /
Constituição:		Lúcia Santos 97, Sara Martins 91, Lina Soares 95, Joana Soares 93									

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Estafeta Sueca (Medley)

(100m, 200m, 300m, 400m)

Recordes Regionais: Abs - 2 19,31 Sub23 - 2 23,55 Jun - 2 23,55 Juv - 2 23,91 Inic - 2 41,23

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 23,55	Estreito - juniores		01/01/99	Jun	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	22/abr	RR sub23	rp	
Constituição: Tatiana Silva 00, Renata Rocha 99, Clara Azevedo 02, Ema Camacho 00												
2 31,17	Jardim da Serra		01/01/89	Sen	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	22/abr		2 25,89 /16	
Constituição: Joana J. Pinto 95, Lúcia Santos 97, Joana Soares 93, Adília Fernandes 89												
2 32,56	Estreito - juvenis		01/01/02	Juv	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	22/abr		2 23,91 /17	
Constituição: Sofia Ferreira 02, Milena Lucena 02, Catarina Sá 03, Catarina Pinto 03												
3 06,59	Escola do Estreito		01/01/01	Juv	CEE-M	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	22/abr		rp /	
Constituição: Eugénia Azevedo 01, Fátima Fontes 03, Ana Faria 03, Joana L. Soares 02												

4 x 200 m

pista coberta

Recordes Regionais: Abs - / pc - 1 45,05 Sub23 - / pc - 1 45,05 Jun - / pc - 1 50,75

Ranking até: Sen: Jun:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 50,75	pc Estreito - juniores		01/01/99	Jun	GDE	CN Juniores pc	2º s	Pombal	21/jan	RR Juniores pc	rp /	
Constituição: Tatiana Silva 00, Renata Rocha 99, Joana Gonçalves 99, Ema Camacho 00												

Estafeta Olímpica

(100m, 200m, 400m, 800m)

Recordes Regionais: Abs - 3 54,34 Sub23 - 3 58,7 Jun - 3 58,7

Ranking até: Sen: Jun:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 58,7	m Estreito - juniores		01/01/99	Jun	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	18/abr	RR Sub23	rp /	
Constituição: Tatiana Silva 00, Renata Rocha 99, Ema Camacho 00, Ana Ferreira 02												
4 03,5	m Jardim da Serra		01/01/89	Sen	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	18/abr		3 57,49 /17	
Constituição: Joana J. Pinto 95, Lúcia Santos 97, Adília Fernandes 89, Joana Soares 93												
4 31,6	m Marítimo		01/01/93	Sen	CSM	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	18/abr		rp	
Constituição: Fatumata Nhabali 95, Alexandra Silva 01, Sara Sousa 93, Vanessa Sousa 97												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

4 x 1.500 m

Recordes Regionais: Abs - 19 47,87 Sub23 - 24 36,62

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
19 47,87	Estreito			Sen	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	22/abr	RR Absoluto	rp /	
Constituição:		Daniela Sousa 93, Luísa Freitas 79, Ana Ferreira 02, Cátia Santos 92										
21 06,96	Jardim da Serra			Sen	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	22/abr		rp	
Constituição:		Adília Fernandes 89, Mariana Mendonça 88, Lina Soares 95, Joana Soares 93										
22 37,79	CA Funchal			Sen	CAFH	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	22/abr		rp	
Constituição:		Belinda Rodrigues 79, Joana F. Sousa 01, Tatiana Rocha 95, Cecília Andrade 65										
23 02,35	CA Funchal			Sen	CAFH	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	22/abr		22 43,8 /16	
Constituição:		Cátia Fiqueli 83, Catarina Dinis 87, Sara Rodrigues 93, Bárbara Correia 83										
25 02,12	Corticeiras			Vet	GDC	CR Estafetas	6ª	Ribeira Brava	22/abr		24 44,23 /16	
Constituição:		Filipa Calaça 82, Filipa José 77, Joana Alves 80, Marla Vieira 74										