



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

INICIADOS

até 31-dez-2018

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

60 m

prova de outros programas nacionais

8,05	0,1	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Inic	ACDSJ		Ribeira Brava	14-12-2013
8,10		Joana Frias		07/03/88	Inic	CAM		Funchal	15-02-2003
8,15	2,0	Célia Góis		05/01/01	Inic	ADRAP		Ribeira Brava	30-01-2016
8,29	1,7	Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS		Ribeira Brava	09-01-2016
8,30	1,6	Ema Camacho		21/05/00	Inic	ACDSJ		Ribeira Brava	10-01-2015
8,37	2,0	Júlia Baptista		24/06/99	Inf	CSM		Ribeira Brava	03-06-2012
8,40	0,9	Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS		Ribeira Brava	19-12-2015
8,42	1,6	Camila Lucena		07/08/94	Inic	CSM		Ribeira Brava	15-11-2008
8,45	1,8	Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	GDE		Ribeira Brava	09-12-2017
8,48	1,6	Carlota Pestana		03/08/94	Inic	GDE		Ribeira Brava	15-11-2008

Tempos Manuais:

8"1	1,4	Nídia Encarnação		13/05/91	Inic	CAM		Machico	18-02-2006
8"2		Sandra Camacho		05/03/79	Inf	CAM		Funchal	25-05-1991
8"2	-1,8	Anabela Correia		03/02/84	Inf	CAM		Funchal	20-04-1997
8"2	-1,8	Tatiana Marques		18/04/84	Inf	CSM		Funchal	20-04-1997

80 m

prova dos programas nacionais de ar livre

10,41	1,6	Sílvia Correia		18/06/97	Inic	GDE		Ribeira Brava	05-05-2012
10,44	1,9	Joana Frias		07/03/88	Inic	CAM		Guimarães	17-05-2003
10,57	1,1	Célia Góis		05/01/01	Inic	ADRAP		Ribeira Brava	13-05-2016
10,61	1,1	Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS		Ribeira Brava	13-05-2016
10,62	0,1	Carlota Pestana		03/08/94	Inic	GDE		Leiria	18-05-2008
10,70	1,6	Mariza Santos		22/04/97	Inic	ACDSJ		Ribeira Brava	05-05-2012
10,71	0,3	Tatiana Marques		18/04/84	Inic	CAM		Funchal	20-03-1999
10,73	2,0	Anabela Correia		03/02/84	Inic	CAM		Rio Maior	18-04-1998
10,73	1,4	Elda Laranja		27/09/86	Inic	CSM		Leiria	19-05-2001
10,78	0,0	Ema Camacho		21/05/00	Inic	ACDSJ		Ribeira Brava	28-06-2015

Tempos Manuais:

10"3		Ivone Camacho		28/09/74	Inic	CSM		Funchal	30-04-1989
10"4		Cristina Figueira		01/01/76	Inic	CSM		Funchal	20-04-1991
10"5		Elisabete Carvalho		1965	Inic	CSM		Funchal	14-07-1979



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

INICIADOS

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>250 m</b>									
prova dos programas nacionais de ar livre									
34,45		Sílvia Correia		18/06/97	Inic	GDE		Ribeira Brava	23-06-2012
34,61		Ema Camacho		21/05/00	Inic	ACDSJ		Ribeira Brava	27-06-2015
35,12		Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Inic	ACDSJ		Ribeira Brava	14-12-2013
35,39		Tatiana Silva		09/05/00	Inic	ACDSJ		Ribeira Brava	27-06-2015
35,51		Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS		Ribeira Brava	09-07-2016
35,61		Sara Andrade		13/11/99	Inic	GDE		Ribeira Brava	12-07-2014
35,72		Ana Cristina Ferreira		28/07/02	Inic	GDE		Ribeira Brava	10-06-2017
36,24		Carlota Pestana		03/08/94	Inic	GDE		Ribeira Brava	03-05-2008
<b>36,27</b>		<b>Catarina Sá</b>		<b>29/05/03</b>	<b>Inic</b>	<b>GDE</b>		<b>Ribeira Brava</b>	<b>26-05-2018</b>
37,15		Renata Rocha		12/03/99	Inic	ACDSJ		Ribeira Brava	14-12-2013
Tempos Manuais:									
36"9		Adriana Jardim		05/05/93	Inic	ADRPD		Machico	24-11-2007

**800 m**

prova dos programas nacionais de ar livre									
2 16,39		Lúcia Costa		10/01/73	Inic	CSM		Lisboa (N)	26-06-1988
2 23,08		Neide Vieira		30/12/79	Inic	CAM		Lisboa (U)	08-05-1994
2 24,36		Ivone Azevedo		1977	Inic	GDE		Lisboa (N)	03-05-1992
2 26,23		Tânia Ferreira		26/06/86	Inic	GDE		Leiria	20-05-2001
2 26,9		Ana Paula Nóbrega		1972	Inic	GRCC		Lisboa (N)	11-05-1986
2 26,97		Ana Cristina Ferreira		28/07/02	Inic	GDE		Ribeira Brava	10-12-2017
2 27,41		Olga Pinto		31/05/75	Inic	CSM		Lisboa (N)	06-05-1990
2 27,48		Eduarda Ribeiro		20/01/85	Inic	GDE		Maia	21-05-2000
2 28,45		Isabel Gouveia		26/12/78	Inic	CAM		Lisboa (N)	09-05-1993
2 28,8		Agostinha Gonçalves		1974	Inic	CSM		Lisboa (N)	08-05-1988

**1 000 m**

prova de outros programas nacionais									
3 01,8		Lúcia Costa		10/01/73	Inic	CSM		Lisboa (N)	13-03-1988
3 06,38		Mariana Vargem		30/01/01	Inic	LCM		Abrantes	12-06-2016
3 09,12		Camila João		30/11/89	Inic	AJS		Elvas	16-05-2004
3 09,7		Olga Pinto		31/05/75	Inic	CSM		Açoteias	11-03-1990
3 11,2		Neide Vieira		30/12/79	Inic	CAM		Funchal	05-02-1994
3 13,6		Ivone Azevedo		1977	Inic	GDE		Viseu	22-03-1992
3 14,6		Agostinha Gonçalves		1974	Inic	CSM		Lisboa (N)	13-03-1988
3 15,01		Ana Cristina Ferreira		28/07/02	Inic	GDE		Évora	17-06-2017
3 15,07		Cláudia Faria		29/10/95	Inic	ADRAP		Leiria	06-06-2010
3 15,8		Aldora Dinis		1974	Inic	GDE		Lisboa (N)	12-03-1989



## Lista dos Melhores de Sempre

### FEMININOS

### INICIADOS

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>1 500 m</b>									
prova dos programas nacionais de ar livre									
4 41,5		Lúcia Costa		10/01/73	Inic	CSM		Lisboa (N)	25-06-1988
4 51,15		Ivone Azevedo		1977	Inic	GDE		Lisboa (N)	02-05-1992
4 51,46		Neide Vieira		30/12/79	Inic	CAM		Viseu	18-06-1994
4 55,93		Isabel Gouveia		26/12/78	Inic	CAM		Lisboa (N)	08-05-1993
5 01,96		Olga Pinto		31/05/75	Inic	CSM		Lisboa (N)	06-05-1989
5 03,10		Marisa Vieira		30/12/79	Inic	CAM		Funchal	16-04-1994
5 04,94		Camila João		30/11/89	Inic	AJS		Funchal	28-02-2004
5 10,5		Carmina Almada		1963	Inic	CDRB		Funchal	27-05-1978
5 10,5		Iolanda O. Henriques		30/05/66	Inic	JCSA		Coimbra	21-07-1980
5 11,1		Agostinha Gonçalves		1974	Inic	CSM		Lisboa (N)	07-05-1988

### 1 500 m obstáculos

0,76 m - 13x obstáculos (sem vala de água)									
prova dos programas nacionais de ar livre									
5 27,71		Ana Cristina Ferreira		28/07/02	Inic	GDE		Braga	03-06-2017
5 31,84		Sofia Pinto		29/12/96	Inic	AJS		Leiria	04-06-2011
5 37,25		Carlota Spínola		18/05/97	Inic	CSM		Fátima	02-06-2012
5 47,55		Catarina Pinto		19/02/03	Inic	GDE		Ribeira Brava	01-07-2018
5 47,89		Beatriz Spínola		13/05/00	Inic	CSM		Ribeira Brava	03-05-2015
5 49,67		Marta Faria		08/07/04	Inic	GDE		Braga	09-07-2018
5 50,22		Joana Soares		08/09/93	Inic	AJS		Ribeira Brava	15-03-2008
5 51,87		Rute Soares		04/06/99	Inic	AJS		Ribeira Brava	24-05-2014
5 52,88		Mónica Rodrigues		14/06/95	Inic	ACDSJ		Albufeira	16-05-2009
5 57,57		Fátima Pacheco		15/09/93	Inic	UDS		Machico	01-07-2007

### 60 m barreiras - 0,76 m (iniciadas)

Regional: 6b / 0,76m - 12 + 7,5m / Nacional: 6b / 0,76m - 12 + 8m									
prova de outros programas nacionais									
9,50	-4,4	Tatiana Silva		09/05/00	Inic	ACDSJ	6b-12+7,5m	Ribeira Brava	13-12-2015
9,84	1,0	Renata Rocha		12/03/99	Inic	ACDSJ	6b-12+7,5m	Ribeira Brava	15-12-2013
9,93	pc	Sofia Santos		02/06/94	Inic	ADRAP	6b-12+8m	Alpiarça	07-03-2009
10,05	pc	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	6b-12+8m	Alpiarça	04-03-2017
10,14	1,7	Catarina Rosa		03/07/98	Inic	CSM	6b-12+7,5m	Ribeira Brava	26-01-2013
10,14	1,7	Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS	6b-12+7,5m	Ribeira Brava	27-02-2016
10,28	pc	Jéssica C. Gouveia		03/08/99	Inic	CSM	6b-12+8m	Alpiarça	23-02-2013
10,29		Cláudia Ribeiro		08/03/84	Inic	GDE	6b-12+8m	Funchal	21-03-1999
10,29	pc	Sílvia Correia		18/06/97	Inic	GDE	6b-12+8m	Alpiarça	05-02-2011
10,38	-1,6	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	6b-12+7,5m	Ribeira Brava	01-12-2018



## Lista dos Melhores de Sempre

### FEMININOS

### INICIADOS

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>80 m barreiras</b>									
8b / 0,76m - 12 + 8m					prova dos programas nacionais de ar livre				
12,24	-1,4	Tatiana Silva		09/05/00	Inic	ACDSJ		Braga	07-06-2015
12,38	0,9	Sandra Camacho		05/03/79	Inic	CAM		Lisboa (U)	08-05-1994
12,60	-1,4	Renata Rocha		12/03/99	Inic	ACDSJ		Ribeira Brava	12-07-2014
12,65	0,4	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE		Ribeira Brava	28-05-2017
12,74	-3,6	Sílvia Correia		18/06/97	Inic	GDE		Ribeira Brava	23-06-2012
12,78	1,7	Sofia Santos		02/06/94	Inic	ADRAP		Leiria	17-05-2008
12,94	0,4	Cláudia Ribeiro		08/03/84	Inic	GDE		Funchal	17-07-1999
12,98	-3,1	Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS		Machico	14-05-2016
13,16	-3,6	Mariza Santos		22/04/97	Inic	ACDSJ		Ribeira Brava	23-06-2012
13,16	0,4	Catarina Rosa		03/07/98	Inic	CSM		Fátima	02-06-2013

### 250 m barreiras

6b / 0,76m - 35 + 35m					prova dos programas nacionais de ar livre				
38,92		Tatiana Silva		09/05/00	Inic	ACDSJ		Ribeira Brava	09-05-2015
39,04		Ema Carvão		05/05/01	Inic	AJS		Machico	30-04-2016
39,99		Sílvia Correia		18/06/97	Inic	GDE		Ribeira Brava	06-05-2012
40,12		Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE		Ribeira Brava	11-06-2017
40,32		Ema Camacho		21/05/00	Inic	ACDSJ		Ribeira Brava	09-05-2015
40,43		Renata Rocha		12/03/99	Inic	ACDSJ		Ribeira Brava	13-07-2014
41,16		Suse Conceição		06/07/92	Inic	UDS		Machico	01-07-2007
41,48		Sofia Santos		02/06/94	Inic	ADRAP		Machico	26-01-2008
41,80		Carlota Spínola		18/05/97	Inic	CSM		Ribeira Brava	06-05-2012
41,85		Catarina Rosa		03/07/98	Inic	CSM		Ribeira Brava	05-05-2013

### 4 000 m Marcha

em pista					prova dos programas nacionais de ar livre				
22 47,63		Marta Faria		08/07/04	Inic	GDE		Ribeira Brava	05-05-2018
22 48,34		Cláudia Silva		05/03/97	Inic	CSM		Ribeira Brava	23-06-2012
23 34,65		Camila Jesus		22/09/01	Inic	ACDSJ		Abrantes	11-06-2016
23 50,54		Mariana F. Rodrigues		07/09/94	Inic	AJS		Leiria	17-05-2008
24 09,20		Iara Silva		13/07/99	Inic	CSM		Ribeira Brava	12-07-2014
24 32,45		Ana Luísa Catanho		22/02/03	Inic	ADRAP		Ribeira Brava	05-05-2018
24 40,27		Petra Fernandes		29/12/99	Inic	AJS		Ribeira Brava	12-07-2014
25 12,35		Andreia Faria		19/03/85	Inic	GDE		Funchal	15-05-1999
25 56,39		Laura Ramos		31/01/92	Inic	AJS		Machico	30-06-2007
25 59,92		Marta Sousa		28/02/99	Inic	ADRAP		Ribeira Brava	12-07-2014



## Lista dos Melhores de Sempre

**FEMININOS**

**INICIADOS**

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>Salto em Altura</b>									
prova dos programas nacionais de ar livre									
1,60		Camila Lucena		07/08/94	Inic	CSM		Ribeira Brava	02-05-2009
1,57		Eduarda Ribeiro		20/01/85	Inic	GDE		Aveiro	09-05-1999
1,52		Lúcia Serrão		08/01/91	Inic	AJS		Machico	10-06-2006
1,52		Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE		Ribeira Brava	20-05-2017
1,48		Catarina Fernandes		11/05/05	Inf	AJS		Ribeira Brava	06-05-2017
1,47		Jéssica C. Gouveia		03/08/99	Inic	CDM		Ribeira Brava	18-05-2013
1,46		Lúcia Fernandes		1978	Inic	CAM		Lisboa (N)	09-05-1993
1,46		Cristina Ferreira		22/11/79	Inic	CAM		Funchal	27-03-1994
1,46		Sofia Santos		02/06/94	Inic	ADRAP		Machico	26-01-2008
1,45		Carolina Ornelas		03/12/89	Inic	AJS		Funchal	19-06-2004
1,45		Ana Lúcia Viveiros		20/04/92	Inic	ADRAP		Machico	01-07-2007

<b>Salto com Vara</b>									
prova dos programas nacionais de ar livre									
3,00		Camila Lucena		07/08/94	Inic	CSM		Ribeira Brava	17-07-2009
2,70		Filipa Freitas		11/02/84	Inic	CAM		Funchal	16-05-1999
2,70		Beatriz Spínola		13/05/00	Inic	CSM		Ribeira Brava	24-06-2015
2,50		Isabel R. Nóbrega		07/03/00	Inic	CSM		Ribeira Brava	27-06-2015
2,45		Catarina Rosa		03/07/98	Inic	CSM		Câmara de Lobos	03-07-2012
2,40		Daniella Olivier		21/11/94	Inic	ADRAP		Ribeira Brava	15-03-2008
<b>2,35</b>		<b>Sara Pereira</b>		<b>01/05/04</b>	<b>Inic</b>	<b>AJS</b>		<b>Vagos</b>	<b>23-06-2018</b>
2,30		Andreia Faria		19/03/85	Inic	GDE		Funchal	16-06-2000
2,20		Margarida Pinto		23/06/02	Inic	GDE		Ribeira Brava	10-06-2017
2,15		Ema Camacho		21/05/00	Inic	ACDSJ		Ribeira Brava	24-05-2014

<b>Salto em Comprimento</b>									
prova dos programas nacionais de ar livre									
5,29	0,8	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE		Ribeira Brava	17-06-2017
5,24	0,0	Joana Frias		07/03/88	Inic	CAM		Angra Heroísmo	08-06-2003
5,20	-0,6	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM		Ribeira Brava	10-12-2016
5,13	0,0	Camila Lucena		07/08/94	Inic	CSM		Ribeira Brava	03-05-2009
5,11	0,4	Sofia Santos		02/06/94	Inic	ADRAP		Ribeira Brava	06-06-2008
5,03		Ivone Camacho		28/09/74	Inic	CSM		Funchal	25-06-1989
4,97	0,0	Elda Laranja		27/09/86	Inic	CSM		Leiria	19-05-2001
4,94	0,9	Nídia Encarnação		13/05/91	Inic	CAM		Machico	03-06-2006
4,93		Paz Camacho		23/02/66	Inic	CSM		Funchal	31-05-1981
4,91	1,1	Cláudia Fernandes		27/03/97	Inic	AJS		Ribeira Brava	26-05-2012
<b>4,91</b>	<b>0,8</b>	<b>Catarina Sá</b>		<b>29/05/03</b>	<b>Inic</b>	<b>GDE</b>		<b>Ribeira Brava</b>	<b>20-01-2018</b>



## Lista dos Melhores de Sempre

**FEMININOS**

**INICIADOS**

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>Quádruplo Salto B</b>									
versão iniciados: 25m->DDEE ou 25m->EEDD					prova dos programas nacionais de ar livre				
12,90	1,2	Alexandra Silva		11/09/01	Inic	CSM		Ribeira Brava	10-07-2016
12,65	-0,1	Tatiana Silva		09/05/00	Inic	ACDSJ		Ribeira Brava	13-07-2014
12,35	-1,2	Ema Camacho		21/05/00	Inic	ACDSJ		Machico	17-05-2015
12,20	0,2	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Inic	CSM		Ribeira Brava	03-05-2014
12,16	-0,1	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE		Ribeira Brava	13-05-2017
12,02	0,8	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	= em 26/5/18 RB	Ribeira Brava	01-04-2017
11,98	0,8	Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	AJS		Ribeira Brava	01-04-2017
11,86	0,3	Carolina Franco		08/03/99	Inic	AJS		Ribeira Brava	13-07-2014
11,80	1,5	Joana C. Gonçalves		06/05/99	Inic	ACDSJ		Ribeira Brava	08-02-2014
11,77	-0,7	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	GDE		Ribeira Brava	26-05-2018

### Lançamento do Peso - 3 kg

3 kg									
					prova dos programas nacionais de ar livre				
12,58		Catarina Ferreira		15/04/82	Inic	CAM		Lisboa (U)	03-05-1997
12,44		Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Inic	CSM		Funchal	18-06-2015
11,64		Inês Abreu		06/01/03	Inic	AJS		Funchal	16-06-2018
11,00		Milene Jesus		01/06/99	Inic	ACDSJ		Funchal	07-06-2014
10,78		Filipa Freitas		11/02/84	Inic	CAM		Funchal	30-06-1999
10,74		Cristina Ferreira		22/11/79	Inic	CAM		Funchal	18-12-1993
10,39		Sandra Silva		24/11/94	Inic	ADRAP		Ribeira Brava	19-04-2009
10,36		Cristina Sousa		19/03/73	Inic	CSM		Funchal	12-03-1988
10,21		Sara Gonçalves		21/06/91	Inic	CSM		Machico	14-07-2006
10,17		Carolina Teixeira		22/07/00	Inic	CSM		Funchal	12-12-2015

### Lançamento do Disco - 750g

750 g									
					prova dos programas nacionais de ar livre				
36,90		Rosa Pereira		17/05/91	Inic	AJS		Machico	29-06-2006
33,63		Inês Abreu		06/01/03	Inic	AJS		Funchal	01-12-2018
33,60		Milene Jesus		01/06/99	Inic	ACDSJ		Ribeira Brava	24-05-2014
32,82		Sandra Silva		24/11/94	Inic	ADRAP		Ribeira Brava	13-06-2009
32,10		Cláudia Nóbrega		03/09/90	Inic	CSM		Funchal	22-05-2005
29,42		Ana Luísa Ferreira		18/11/02	Inic	AJS		Ribeira Brava	11-06-2017
28,46		Cristina Sousa		19/03/73	Inic	CSM	1kg	Lisboa (N)	28-05-1988
28,31		Miliza Cabral		13/01/97	Inic	AJS		Ribeira Brava	24-06-2012
25,81		Solange Santos		28/08/95	Inic	ADRAP		Funchal	08-05-2010
25,77		Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	AJS		Funchal	22-04-2017



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

INICIADOS

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>Lançamento do Martelo - 3 kg</b>									
3 kg prova dos programas nacionais de ar livre									
50,30		Milene Jesus		01/06/99	Inic	ACDSJ		Funchal	03-05-2014
49,82		Linda Mendes		17/01/00	Inic	ACDSJ		Funchal	19-12-2015
47,86		Cláudia Nóbrega		03/09/90	Inic	CSM		Funchal	13-07-2005
44,44		Andreia Vicente		08/09/03	Inic	AJS		Funchal	16-06-2018
44,25		Daniela Teixeira		14/07/91	Inic	GDE		Machico	24-06-2006
38,16		Anísia Freitas		31/08/04	Inic	CSM		Funchal	30-06-2018
37,99		Mónica Abreu		08/06/95	Inic	ACDSJ		Funchal	18-12-2010
32,55		Guída Henriques		09/10/96	Inic	AJS		Funchal	09-04-2011
29,91		Graciela Abreu		23/03/02	Inic	AJS		Funchal	10-07-2017
29,89		Dóris Freitas		20/02/92	Inic	AJS		Funchal	30-06-2007

<b>Lançamento do Dardo - 500 g</b>									
500 g prova dos programas nacionais de ar livre									
34,19		Raquel Ferreira		12/09/01	Inic	ACDSJ		Lagoa	02-07-2016
33,47		Marisela Silva		21/05/85	Inic	GDE	600g	Lisboa (U)	01-07-2000
32,10		Joana Viveiros		12/03/03	Inic	CSM		Ribeira Brava	07-07-2018
29,50		Sara Nóbrega		07/07/98	Inic	GDE		Ribeira Brava	06-07-2013
29,50		Daniela Gonçalves		04/03/99	Inic	ACDSJ		Ribeira Brava	08-02-2014
29,33		Sílvia Correia		18/06/97	Inic	GDE		Ribeira Brava	05-05-2012
29,16		Margarida Pinto		23/06/02	Inic	GDE		Ribeira Brava	21-05-2017
29,01		Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	AJS		Ribeira Brava	09-12-2017
28,88		Tânia Ferreira		26/06/86	Inic	GDE	600g	Funchal	26-05-2001
28,53		Mariana F. Rodrigues		07/09/94	Inic	AJS		Machico	24-01-2009
Com Dardo de 600g - modelo antigo (até 1999):									
39,86		Cristina Sousa		19/03/73	Inic	CSM	600g - modelo antigo	Louvain	19-07-1988
37,67		Cátia Silva		15/01/84	Inic	CAM	600g - modelo antigo	Funchal	28-07-1999
32,51		Filipa Freitas		11/02/84	Inic	CAM	600g - modelo antigo	Funchal	28-07-1999

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

### Heptatlo - iniciadas

80m barr.76 + Dardo.5 + Altura / 80 + Comprimento + Peso 3 + 800m							prova dos programas nacionais de ar livre		
3 512 p	Sofia Santos	02/06/94	Inic	ADRAP	13,58 . 14,93 . 1,44 / 11,02 . 4,94 . 8,51 . 2 51,26			Machico	13-04-2008
3 435 p	Sílvia Correia	18/06/97	Inic	GDE	12,96 . 23,72 . 1,32 / 11,07 . 4,52 . 6,12 . 2 44,52			Ribeira Brava	15-04-2012
3 325 p	Joana Frias	07/03/88	Inic	CAM	13,55 . 27,97 . 1,40 / --- 5,10 . 8,45 . 2 29,71	Hexatlo		Abrantes	26-04-2003
3 283 p	Renata Rocha	12/03/99	Inic	ACDSJ	14,17 . 21,15 . 1,32 / 11,32 . 4,59 . 7,11 . 2 41,46			Ribeira Brava	21-04-2013
3 183 p	Catarina Rosa	03/07/98	Inic	CSM	13,76 . 25,68 . 1,32 / 11,52 . 4,39 . 8,46 . 3 05,02			Ribeira Brava	21-04-2013
3 163 p	Camila Lucena	07/08/94	Inic	CSM	15,5 . 22,43 . 1,48 / 11,36 . 5,02 . 8,40 . 3 14,52			Machico	05-04-2009
<b>3 108 p</b>	<b>Catarina Sá</b>	<b>29/05/03</b>	<b>Inic</b>	<b>GDE</b>	<b>13,65 . 14,66 . 1,16 / 10,77 . 4,63 . 7,94 . 2 55,66</b>			<b>R.Brava / Funchal</b>	<b>29-04-2018</b>
3 023 p	Alexandra Silva	11/09/01	Inic	CSM	15,35 . 15,23 . 1,32 / 11,14 . 4,94 . 9,08 . 3 07,89			R.Brava / Funchal	24-04-2016
2 991 p	Ema Carvão	05/05/01	Inic	AJS	13,34 . 13,85 . 1,20 / 10,65 . 4,55 . 7,22 . 3 11,80			R.Brava / Funchal	24-04-2016
2 971 p	Cláudia Fernandes	27/03/97	Inic	AJS	15,75 . 19,13 . 1,40 / 11,98 . 4,47 . 8,65 . 2 51,62			Ribeira Brava	15-04-2012

### Triatlo - iniciadas

Comprimento + 60m barr.76 + Peso 3						prova de outros programas nacionais				
1 650 p	pc	Sofia Santos	02/06/94	Inic	ADRAP	4,82 . 10,23 . 9,07			Alpiarça - pc	07-02-2009
1 595 p		Milena Lucena	03/09/02	Inic	GDE	4,83 . 10,16 . 8,00			R.Brava / Funchal	25-02-2017
1 535 p		Renata Rocha	12/03/99	Inic	ACDSJ	4,42 . 9,95 . 8,10			Ribeira Brava	25-01-2014
1 471 p	pc	Jéssica C. Gouveia	03/08/99	Inic	CSM	4,43 . 10,28 . 8,00			Alpiarça - pc	23-02-2013
1 470 p		Joana Frias	07/03/88	Inic	CAM	4,80 . 10,66 . 7,55			Funchal	12-12-2002
<b>1 467 p</b>		<b>Catarina Sá</b>	<b>29/05/03</b>	<b>Inic</b>	<b>GDE</b>	<b>4,77 . 10,65 . 7,60</b>			<b>R. Brava / Funchal</b>	<b>24-02-2018</b>
1 427 p		Camila Lucena	07/08/94	Inic	CSM	4,64 . 10,75 . 7,77			Machico	10-01-2009
1 425 p		Catarina Rosa	03/07/98	Inic	CSM	4,24 . 10,14 . 7,63			Ribeira Brava	26-01-2013
1 394 p	pc	Lúcia Serrão	08/01/91	Inic	AJS	4,44 . 10,95 . 8,56			Braga - pc	11-02-2006
1 375 p	pc	Sílvia Correia	18/06/97	Inic	GDE	4,22 . 10,29 . 7,35			Alpiarça - pc	05-02-2011



Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
<b>4 X 80 m</b>									
<i>prova dos programas nacionais de ar livre</i>									
41,53	Seleção da Madeira			Inic	AARAM	Ema Camacho 00, Renata Rocha 99, Joana C. Gonçalves 99, Sara Andrade 99		Lisboa (U)	14-06-2014
41,82	ACD de São João			Inic	ACDSJ	Tatiana Silva 00, Renata Rocha 99, Joana C. Gonçalves 99, Ema Camacho 00		Ribeira Brava	19-07-2014
41,99	Seleção da Madeira			Benj	AARAM	Cláudia Fernandes 97, Sílvia Correia 97, Mariza Santos 97, Carlota Spínola 97		Fátima	17-05-2008
42,03	Seleção da Madeira			Inic	AARAM	Célia Góis 01, Ema Carvão 01, Alexandra Silva 01, Milena Lucena 02		Abrantes	11-06-2016
42,04	Seleção da Madeira			Inic	AARAM	Alexandra Silva 01, Ema Carvão 01, Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00		Ribeira Brava	24-05-2015
42,33	ACD de São João			Inic	ACDSJ	Renata Rocha 99, Joana C. Gonçalves 99, Ema Camacho 00, Rosalina Santos 98		Ribeira Brava	15-12-2013
42,59	ACD de São João			Inic	ACDSJ	Renata Rocha 99, Ema Camacho 00, Joana C. Gonçalves 99, Daniela Gonçalves 99		Ribeira Brava	17-05-2014
42,63	G. D. Estreito			Inic	GDE	Catarina Sá 03, Milena Lucena 02, Ana Ferreira 02, Érica Teixeira 02		Ribeira Brava	28-04-2017
42,67	Seleção da Madeira			Inic	AARAM	Catarina Pinto 03, Milena Lucena 02, Ana Ferreira 02, Margarida Pinto 02		Ribeira Brava	28-05-2017
42,78	Seleção da Madeira			Inic	AARAM	Joana Soares 93, Camila Lucena 94, Stacey Castro 93, Carlota Pestana 94		Leiria	17-05-2008
Outros Clubes:									
43,47	C. A. Madeira			Inic	CAM	Sandra Camacho 79, Filipa Fernandes 78, Sónia Camacho 79, Lúcia Fernandes 78		Lisboa (U)	09-05-1993
44"7	C. S. Marítimo			Inic	CSM	Paula Jacinto 75, Sónia Ornelas 75, Alicea Fernandes 75, Ivone Camacho 74		Funchal	23-04-1989
45,10	ADR Água de Pena			Inic	ADRAP	Fabiana Gomes 93, Sofia Santos 94, Daniella Olivier 94, Ana Paula Spínola 93		Ribeira Brava	15-03-2008
46,19	ACD Jardim da Serra			Inic	AJS	Sofia Ferreira 02, Leonor Faria 02, Catarina Pinto 03, Vitória Teles 04		Ribeira Brava	28-04-2017
47,62	Escola do Estreito			Juv	CEE-M	Ana Carina Barros 05, Ana Lopes 05, Carolina J. Azevedo 05, Ana Faria 03		Ribeira Brava	22-04-2018