



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUNIORES

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
60 m									
prova de outros programas nacionais									
7,52	pc	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Juv	GDE		Braga	07-02-2015
7,69	pc	Catarina Costa		25/05/96	Jun	AJS		Braga	07-02-2015
7,70	pc	Tânia Freitas		17/06/80	Jun	CAM		Braga	13-02-1999
7,84	pc	Anabela Correia		03/02/84	Juv	GDE		Lisboa	03-03-2001
7,88	pc	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Espinho	12-02-2005
7,89	pc	Tatiana Rosário		05/04/94	Jun	Individual		Pombal	21-01-2012
7,90	pc	Joana Arduíno		20/08/82	Jun	CAM		Espinho	12-02-2000
7,91	pc	Sara Moreira		22/01/01	Juv	AJS		Pombal	29-12-2018
7,95	1,8	Ema Camacho		21/05/00	Juv	GDE		Ribeira Brava	09-12-2017
7,96	-0,6	Elda Laranja		27/09/86	Jun	GDE		Funchal	24-01-2004

100 m

prova dos programas nacionais de ar livre									
11,80	1,7	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	= em 6.mai.2017 RB	Ribeira Brava	04-06-2016
12,10	1,5	Tânia Freitas		17/06/80	Jun	CAM		Maia	18-07-1998
12,22	0,6	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Lisboa (U)	23-07-2005
12,23	1,6	Joana Arduíno		20/08/82	Jun	CAM		Maia	15-07-2000
12,36	0,5	Anabela Correia		03/02/84	Juv	GDE		Múrcia	23-07-2001
12,40	1,5	Catarina Costa		25/05/96	Jun	AJS		Pombal	27-06-2015
12,42	1,6	Ema Camacho		21/05/00	Juv	GDE		Marinha Grande	08-07-2017
12,48	1,0	Lília Teixeira		25/10/77	Jun	CSM		Porto (U)	30-06-1995
12,54	-0,1	Tatiana Rosário		05/04/94	Jun	Individual		Lisboa (U)	12-05-2012
12,58	0,6	Elda Laranja		27/09/86	Jun	GDE		Viseu	17-07-2004
12,58	1,6	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE		Ribeira Brava	26-05-2018

200 m

prova dos programas nacionais de ar livre									
24,19	0,3	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE		Lisboa (I)	17-06-2017
25,05	0,3	Joana Arduíno		20/08/82	Jun	CAM		Braga	30-07-2000
25,06	-0,5	Tânia Freitas		17/06/80	Jun	CAM		Maia	21-07-1999
25,13	0,3	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Marrakech	16-07-2005
25,38	-0,3	Anabela Correia		03/02/84	Juv	GDE		Múrcia	25-07-2001
25,54	-0,4	Cátia Santos		17/04/81	Jun	CSM		Braga	21-06-2000
25,57	1,7	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS		Ribeira Brava	07-01-2017
25,60	-2,4	Jessica Gouveia		19/07/86	Jun	GDE		Póvoa Varzim	10-07-2005
25,60	0,7	Elda Laranja		27/09/86	Jun	GDE		Póvoa Varzim	10-07-2005
25,60	pc	Ema Camacho		21/05/00	Jun	GDE		Pombal	04-03-2018



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUNIORES

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
400 m									
prova dos programas nacionais de ar livre									
55,39		Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Lignano	07-07-2005
55,93		Tânia Freitas		17/06/80	Jun	CAM		Lisboa (A)	24-07-1999
56,99		Liliana Henriques		12/05/90	Jun	AJS		Ribeira Brava	03-07-2008
57,12		Cátia Santos		17/04/81	Jun	CSM		Lisboa U	27-05-2000
57,17		Joana Arduíno		20/08/82	Jun	CAM		Braga	07-07-2001
57,39	pc	Elda Laranja		27/09/86	Jun	GDE		Espinho	12-02-2005
57,47		Jessica Gouveia		19/07/86	Jun	GDE		Lisboa (U)	10-06-2005
57,54		Sílvia Correia		18/06/97	Juv	GDE		Ribeira Brava	17-05-2014
57,72		Anabela Correia		03/02/84	Juv	GDE		Braga	07-07-2001
58,26		Neide Vieira		30/12/79	Jun	CAM		Funchal	12-07-1997
58,26		Elda Laranja		27/09/86	Juv	GDE		Abrantes	21-06-2003
Tempos Manuais:									
55"4		Tânia Freitas		17/06/80	Jun	CAM		Lisboa (U)	19-06-1999
58"4		Sandra Camacho		05/03/79	Jun	CAM		Funchal	05-07-1997

800 m									
prova dos programas nacionais de ar livre									
2 13,3		Neide Vieira		30/12/79	Jun	CAM		Funchal	25-05-1997
2 14,07		Lúcia Costa		10/01/73	Juv	CDN		Lisboa (A)	27-05-1989
2 15,41		Liliana Henriques		12/05/90	Jun	AJS		Leiria	14-06-2009
2 16,71		M ^a Paz Camacho		23/02/66	Jun	CAM		Lisboa (N)	08-07-1984
2 17,23		Isabel Gouveia		26/12/78	Jun	CAM		Lisboa (U)	10-05-1997
2 17,25	pc	Jessica Gouveia		19/07/86	Jun	GDE		Espinho	19-02-2005
2 17,36		Susana Faria		26/05/66	Jun	CSM		Lisboa (N)	08-07-1984
2 18,18		Carlota Spínola		18/05/97	Juv	CSM		Lisboa (U)	15-06-2014
2 18,23	pc	Sara Moreira		17/10/85	Jun	GDE		Braga	10-01-2004
2 20,2		Sílvia Abreu		19/06/63	Jun	CSM		Lisboa (N)	26-07-1982

1 500 m									
prova dos programas nacionais de ar livre									
4 37,47		Susana Faria		26/05/66	Jun	CSM		Lisboa (N)	21-07-1984
4 41,09		Lúcia Costa		10/01/73	Juv	CDN		Lisboa (N)	16-06-1990
4 41,81		Isabel Gouveia		26/12/78	Jun	CAM		Lisboa (U)	10-05-1997
4 44,44		Sara Moreira		17/10/85	Jun	GDE		Maia	03-04-2004
4 50,91		Salomé Ascensão		18/11/84	Jun	CAM		Funchal	19-07-2003
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 52,40		Marisa Vieira		30/12/79	Juv	CAM		Lisboa (U)	12-05-1996
4 53,66		Mariana Vargem		30/01/01	Juv	LCM-M		Ribeira Brava	09-12-2017
4 54,27		Lina Soares		11/06/95	Juv	AJS		Lisboa (U)	25-06-2011



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUNIORES

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
3 000 m									
prova de outros programas nacionais									
10 06,74		Mariana Vargem		30/01/01	Juv	LCM		Braga	04-06-2017
10 10,68		Sara Moreira		17/10/85	Jun	GDE		Viseu	18-07-2004
10 12,32		Isabel Gouveia		26/12/78	Jun	CAM		Maia	11-06-1997
10 29,1		Susana Faria		26/05/66	Jun	CSM		Funchal	15-07-1984
10 33,29		Salomé Ascensão		18/11/84	Jun	CAM		Funchal	15-06-2003
10 42,8		Carmina Almada		1963	Inic	CDRB		Lisboa (N)	16-07-1978
10 43,33		Daniela Sousa		14/09/93	Jun	ADRAP		Ribeira Brava	20-05-2012
10 48,7		Ivone Rodrigues		1970	Jun	CSM		Maia	17-07-1988
10 50,77	pc	Joana Caires		02/03/98	Jun	AJS		Braga	14-02-2016
10 51,67		Lúcia Costa		10/01/73	Juv	CDN		Funchal	07-07-1990

10 000 m

outras provas									
40 21,98		Ivone Rodrigues		1970	Jun	CSM		Maia	17-07-1988
42 18,92		Rute Soares		04/06/99	Jun	AJS		Ribeira Brava	18-03-2017
44 17,07		Cláudia Faria		29/10/95	Jun	AJS		Ribeira Brava	08-02-2014
44 58,87		Laura León		17/10/97	Jun	AJS		Machico	21-03-2015
45 05,74		Lina Soares		11/06/95	Jun	AJS		Ribeira Brava	08-02-2014

3 000 m obstáculos

prova dos programas nacionais de ar livre									
0,76 m - 28x obstáculos + 7x vala de água									
11 14,75		Daniela Sousa		14/09/93	Jun	ADRAP		Luso	23-06-2012
11 16,2		Inocência Faria		18/04/89	Jun	GDE		Leiria	26-05-2007
11 23,22		Sara Moreira		17/10/85	Jun	GDE		Maia	02-06-2004
11 40,56		Joana Soares		08/09/93	Jun	AJS		Luso	23-06-2012
11 53,72		Rute Ferreira		23/07/98	Jun	CSM		Leiria	07-05-2016
12 23,48		Mariana Freitas		21/11/86	Jun	CAM		Leiria	04-06-2005
13 18,10		Lina Soares		11/06/95	Jun	AJS		Ribeira Brava	03-05-2014
13 20,87		Maria Pocinho		11/03/97	Jun	CSM		Ribeira Brava	11-07-2015
13 36,63		Vitória Serrão		22/06/87	Jun	AJS		Machico	24-06-2006
13 41,68		Rute Soares		04/06/99	Jun	AJS		Marinha Grande	08-07-2017



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUNIORES

até 31-dez-2018

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

60 m barreiras

5b / 0,84m - 13 + 8,5m						prova de outros programas nacionais			
8,82	1,1	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE		Ribeira Brava	17-01-2016
8,89	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS		Pombal	11-02-2018
8,91	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS		Braga	29-01-2017
9,05	pc	Carine Silva		23/04/84	Jun	GDE		Espinho	16-02-2003
9,10	-1,0	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE		Ribeira Brava	07-01-2018
9,13	pc	Débora Encarnação		06/01/89	Jun	CAM		Pombal	26-01-2008
9,14	pc	Patrícia Vieira		18/04/79	Jun	CSM		Espinho	01-03-1998
9,18	pc	Tatiana Silva		09/05/00	Jun	GDE		Pombal	04-03-2018
9,30	pc	Ivone Camacho		28/09/74	Jun	CAM		Braga	07-03-1993
9,32	0,2	Cláudia Ribeiro		08/03/84	Jun	GDE		Funchal	17-02-2002

100 m barreiras

10b / 0,84 m - 13 + 8,5 m						prova dos programas nacionais de ar livre			
14,19	-0,1	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	= em 5/7/17 Br	Vigo	02-07-2016
14,43	0,2	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS		Lisboa (I)	17-06-2017
14,50	-0,6	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE		Ribeira Brava	19-06-2016
14,61	2,0	Patrícia Vieira		18/04/79	Jun	CSM		Mafra	28-06-1998
14,82	-0,2	Ivone Camacho		28/09/74	Jun	CAM		Lisboa (N)	01-05-1993
14,91	1,2	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE		Ribeira Brava	16-07-2017
14,91	-0,2	Tatiana Silva		09/05/00	Jun	GDE		Leiria	08-07-2018
14,98	0,5	Liliana Viana		24/08/85	Jun	GDE		Guimarães	13-07-2003
15,04	0,9	Cláudia Ribeiro		08/03/84	Juv	GDE		Braga	08-07-2001
15,17	1,5	Carine Silva		23/04/84	Jun	GDE		Lisboa (U)	07-06-2003

400 m barreiras

10b / 0,76 m - 45 + 35 m						prova dos programas nacionais de ar livre			
60,06		Tânia Freitas		17/06/80	Jun	CAM		Maia	21-07-1999
61,04		Elda Laranja		27/09/86	Jun	GDE		Lisboa (U)	24-07-2005
62,31		Joana Frias		07/03/88	Jun	CAM		Machico	24-06-2006
62,35		Ivone Camacho		28/09/74	Jun	CAM		Lisboa (N)	25-07-1992
62,87		Sandra Camacho		05/03/79	Jun	CAM		Coimbra (M)	19-07-1997
64,64		Carlota Spínola		18/05/97	Jun	CSM		Ribeira Brava	24-05-2015
65,06		Liliana Henriques		12/05/90	Juv	AJS		Viseu	07-07-2007
65,17		Marisa Vieira		30/12/79	Jun	CAM		VR Stº António	10-05-1998
65,63		Gorety Batista		03/03/82	Jun	CAM		Maia	21-05-2000
65,79		Tânia Caires		03/12/87	Jun	UDST		Machico	15-07-2006
Tempos Manuais:									
62"2		Ivone Camacho		28/09/74	Jun	CAM		Lisboa (A)	03-07-1993



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUNIORES

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Salto em Altura									
prova dos programas nacionais de ar livre									
1,81		Liliana Viana		24/08/85	Jun	GDE		Seia	03-08-2003
1,74		Sandra H. Tavares		29/05/82	Jun	CSM		Lisboa (U)	16-06-2001
1,73	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	= em 10/2/18 Pb	Braga	28-01-2017
1,66	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS		Braga	29-01-2017
1,64	pc	Cristina Ferreira		22/11/79	Jun	CSM		Espinho	01-03-1998
1,64		Lúcia Vieira		04/10/87	Juv	GDE		Funchal	11-07-2004
1,64		Ana Leite		08/09/01	Juv	AJS		Lousada	23-02-2018
1,63		Sónia Camacho		05/03/79	Jun	CAM		Coimbra (M)	30-05-1997
1,61		Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE		Braga	21-07-2018
1,60		Camila Lucena		07/08/94	Inic	CSM		Ribeira Brava	02-05-2009

Salto com Vara									
prova dos programas nacionais de ar livre									
3,90		Sandra H. Tavares		29/05/82	Jun	CSM		Braga	07-07-2001
3,85		M ^a Leonor Tavares		24/09/85	Juv	CSM		Aulnay-sous-Bois	26-06-2002
3,61		Marisa Vieira		30/12/79	Jun	CAM		Funchal	04-07-1998
3,42		Sara Sousa		14/08/93	Jun	CSM		Pombal	15-07-2012
3,37		Tânia Vieira		29/07/85	Jun	GDE		Guarda	25-07-2003
3,30		Camila Lucena		07/08/94	Jun	GDE	= em 2013	Lisboa (U)	10-06-2012
3,20		Filipa Freitas		11/02/84	Jun	CAM		Funchal	20-06-2003
3,15	pc	Cátia Gonçalves		10/12/80	Jun	CSM		Espinho	28-02-1998
3,10		Vitória Serrão		22/06/87	Jun	AJS		Machico	24-06-2006
3,06		Beatriz Spínola		13/05/00	Juv	CSM		Viseu	09-07-2016

Salto em Comprimento									
prova dos programas nacionais de ar livre									
5,96	1,7	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE		Ribeira Brava	27-05-2017
5,78	-0,6	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS		Amarante	01-05-2016
5,70	1,8	Vanessa Rocha		02/01/90	Jun	GDE		Faro	06-07-2008
5,66	-0,8	Cláudia Jardim		31/12/80	Jun	CAM		Funchal	07-02-1998
5,66	1,3	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Creta	27-05-2005
5,64	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS		Pombal - pc	11-02-2018
5,45		Cristina F. Gonçalves		01/01/76	Jun	CSM		Lisboa (N)	08-04-1995
5,36	-0,3	Camila Lucena		07/08/94	Jun	GDE		Ribeira Brava	12-07-2013
5,35	-1,1	Liliana Viana		24/08/85	Jun	GDE		Alcanena	09-03-2003
5,33		Cristina Ferreira		22/11/79	Jun	CSM		Lisboa (U)	19-07-1998



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUNIORES

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Triplo Salto									
prova dos programas nacionais de ar livre									
12,44	0,4	Vanessa Rocha		02/01/90	Jun	GDE		Lisboa (U)	28-06-2008
12,30	0,7	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS		Maia	15-06-2016
11,98	-0,4	Joana Frias		07/03/88	Jun	CAM		Machico	24-06-2006
11,88	1,3	Cláudia Jardim		31/12/80	Jun	CAM		Funchal	29-07-1998
11,83	1,5	Liliana Viana		24/08/85	Jun	GDE		Elvas	14-06-2003
11,66	0,2	Nídia Encarnação		13/05/91	Jun	GDE		Machico	08-07-2009
11,52		Cristina Ferreira		22/11/79	Jun	CAM		Funchal	25-07-1998
11,45	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS		Pombal - pc	26-02-2017
11,40		Liliana Campos		29/04/88	Jun	GDE		Covilhã	10-06-2007
11,30	0,7	Joana C. Gonçalves		06/05/99	Jun	GDE		Ribeira Brava	28-05-2017

Lançamento do Peso

4 kg									
prova dos programas nacionais de ar livre									
13,79		Cristiana Oliveira		30/06/84	Jun	CSM		Funchal	15-06-2003
13,07		Catarina Ferreira		15/04/82	Jun	CAM		Funchal	15-07-2001
12,24		Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Juv	CSM		Funchal	27-05-2017
11,86		Joana Almeida		02/02/83	Jun	GDE		Funchal	19-01-2002
11,56		Cristina Ferreira		22/11/79	Jun	CSM		Rio Maior	02-05-1998
11,48		Sandra Leitão		10/08/82	Jun	CAM		Braga	30-07-2000
11,11		Marisela Silva		21/05/85	Jun	GDE		Funchal	13-06-2004
11,10		Lídia Ferreira		30/03/86	Juv	GDE		Funchal	28-06-2003
10,98		Paula A. Gonçalves		21/02/62	Jun	CSM		Coimbra	10-05-1980
10,81		Sandra Freitas		26/06/76	Jun	CAM		Funchal	16-04-1994

Lançamento do Disco

1 kg									
prova dos programas nacionais de ar livre									
46,85		Sandra Leitão		10/08/82	Jun	CAM		Aveiro	23-05-2000
41,81		Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Jun	CSM		Almada	02-06-2018
36,77		Joana Almeida		02/02/83	Jun	GDE		Almada	25-05-2002
35,50		Mariana Pestana		18/04/01	Juv	ACDSJ		Vagos	25-02-2018
35,40		Ana Paula Sousa		13/11/64	Jun	CAM		Funchal	10-07-1983
35,02		Rosa Pereira		17/05/91	Juv	AJS		Machico	19-01-2008
34,34		Ana Lídia Viveiros		20/04/92	Jun	ADRAP		Ribeira Brava	15-01-2011
33,89		Carla Muriela Góis		09/02/91	Jun	GDE		Ribeira Brava	01-07-2009
33,44		Carolina Teixeira		22/07/00	Juv	AJS		Leiria	26-02-2017
32,05		Marisela Silva		21/05/85	Jun	GDE		Covilhã	26-06-2004



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUNIORES

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Lançamento do Martelo									
4 kg		prova dos programas nacionais de ar livre							
52,34		Cláudia Nóbrega	03/09/90	Jun	GDE			Lovelhe	05-04-2009
51,73		Milene Jesus	01/06/99	Jun	ACDSJ			V.N. Cerveira	05-07-2017
51,35		Mariana Pestana	18/04/01	Juv	ACDSJ			Vagos	30-06-2018
50,55		Ângela Silva	31/03/00	Jun	ADRAP			Funchal	16-06-2018
48,83		Filipa Vasconcelos	21/10/91	Jun	GDE			Seia	14-06-2009
47,95		Joana Silva	09/03/84	Jun	GDE			Funchal	19-07-2003
46,73		Cristiana Oliveira	30/06/84	Jun	CSM			Funchal	15-06-2003
45,71		Daniela Teixeira	14/07/91	Jun	GDE			Viseu	05-07-2009
42,14		Vanessa Andrade	15/04/90	Jun	GDE			Funchal	13-06-2009
40,84		Sandra Leitão	10/08/82	Jun	CAM			Funchal	14-07-2001

Lançamento do Dardo									
600 g (novo modelo - após 1999)		prova dos programas nacionais de ar livre							
46,52		Marisela Silva	21/05/85	Jun	GDE			Lisboa (U)	23-05-2004
43,78		Cátia Silva	15/01/84	Jun	CAM			Funchal	24-07-2002
40,81		Filipa Freitas	11/02/84	Jun	CAM			Funchal	15-03-2003
40,44		Carla Macedo	22/10/90	Jun	GDE			Leiria	01-03-2008
37,50		Cláudia Jardim	31/12/80	Jun	CAM			Funchal	12-06-1999
36,55		Carla Muriela Góis	09/02/91	Juv	GDE			Guadalupe	28-05-2008
36,44		Cláudia Ribeiro	08/03/84	Jun	GDE			Funchal	15-06-2002
33,81		Sandra Passos	26/06/81	Jun	GDE			Funchal	04-06-1999
33,81		Marta Passos	26/06/81	Jun	GDE			Funchal	04-06-1999
33,26		Rita Afonseca	06/01/93	Jun	CDRSJ			Machico	03-04-2011

5 000 m Marcha									
em pista		prova de outros programas nacionais							
25 40,28		Adriana Ornelas	12/03/02	Juv	ADRAP			Ribeira Brava	01-12-2018
26 29,0		Andreia Freitas	02/04/83	Jun	CAM			Lisboa (U)	08-06-2002
27 11,54		Mónica Pereira	31/12/78	Jun	CSM			Braga	29-06-1997
27 22,4		Gracinda Pinto	1969	Jun	CAM			Lisboa (N)	12-07-1987
27 38,48		Cláudia Silva	05/03/97	Juv	CSM			Ribeira Brava	27-04-2013
27 42,0		Ana Raquel Marques	21/09/83	Jun	CSM	tempo de passagem		Óbidos	04-05-2002
27 58,23		Rubina Soares	02/06/92	Jun	AJS			Machico	15-05-2010
28 24,22		Marta Faria	08/07/04	Inic	GDE			Ribeira Brava	19-05-2018
29 04,4		Ana Jesus	05/04/89	Inic	AJS			Funchal	19-06-2004
29 15,63		Isabel Oliveira	01/11/96	Jun	CSM			Ribeira Brava	18-01-2014



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUNIORES

até 31-dez-2018

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

10 000 m Marcha

em pista		prova dos programas nacionais de ar livre							
53	26,92	Andreia Freitas	02/04/83	Jun	CAM			Lisboa (U)	13-07-2002
54	07,38	Maria Bernardo	19/10/99	Jun	ADRAP			Marinha Grande	08-07-2017
56	53,29	Adriana Ornelas	12/03/02	Juv	ADRAP			Vagos	30-06-2018
56	55,62	Ana Raquel Marques	21/09/83	Jun	CSM			Mafra	29-06-2002
58	29,2	Mónica Pereira	31/12/78	Jun	CSM			Funchal	05-07-1997
59	33,02	Rubina Soares	02/06/92	Jun	AJS			Lisboa (U)	26-06-2010
60	16,2	Mariana F. Rodrigues	07/09/94	Juv	AJS			Ribeira Brava	29-06-2011
62	49,23	Petra Fernandes	29/12/99	Juv	AJS			Ribeira Brava	18-06-2016
63	56,06	Sofia Pinto	29/12/96	Juv	AJS			Ribeira Brava	16-06-2012
65	38,50	Isabel Oliveira	01/11/96	Juv	CSM	Estrada: 64'33		Ribeira Brava	12-07-2013

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

Heptatlo

100m barr.84 + Altura + Peso 4 + 200m / Comprimento + Dardo.6 + 800m						prova dos programas nacionais de ar livre			
4 695 p	Cristina Ferreira		22/11/79	Jun	CSM	16,44 . 1,55 . 11,32 . 27,12 / 5,33 . 46,93 . 2 38,86		Maribor	18-07-1998
4 594 p	Liliana Viana		24/08/85	Jun	GDE	15,46 . 1,77 . 10,04 . 27,76 / 5,27 . 30,57 . 2 40,39		Tallin	06-07-2003
4 415 p	Joana Frias		07/03/88	Jun	CAM	16,3 . 1,55 . 8,07 . 25,6 / 5,62 . 22,76 . 2 21,9		Machico	07-05-2006
4 390 p	Ivone Camacho		28/09/74	Jun	CAM	14,82 . 1,44 . 8,19 . 26,57 / 5,07 . 29,72 . 2 24,74		Lisboa (N)	02-05-1993
4 124 p	Filipa Freitas		11/02/84	Jun	CAM	17,62 . 1,50 . 9,57 . 28,29 / 4,88 . 40,05 . 2 31,78		Funchal	18-05-2003
3 913 p	Marisa Vieira		30/12/79	Jun	CAM	18,03 . 1,55 . 7,07 . 26,68 / 4,79 . 26,96 . 2 25,61		Funchal	05-04-1998
3 766 p	Tânia Caires		03/12/87	Jun	UDST	16,6 . 1,43 . 8,79 . 28,0 / 5,23 . 21,14 . 2 36,7		Machico	07-05-2006
3 634 p	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE	15,16 . 1,41 . 7,44 . 27,42 / 4,87 . 25,96 . 3 04,35		R.Brava / Funchal	08-04-2018
3 492 p	Carolina Ornelas		03/12/89	Jun	AJS	17,84 . 1,49 . 8,38 . 28,1 / 4,60 . 22,23 . 2 40,65		Machico	06-05-2007
3 200 p	Vitória Serrão		22/06/87	Jun	AJS	18,7 . 1,37 . 7,60 . 29,2 / 4,25 . 26,10 . 2 32,9		Machico	07-05-2006

Pentatlo

60m barr.84 + Altura + Peso 4 + Comprimento + 800m						prova de outros programas nacionais			
3 561 p	pc Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	9,01 . 1,69 . 7,94 . 5,74 . 2 33,89		Salamanca	21-02-2016
3 462 p	pc Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	8,89 . 1,59 . 7,71 . 5,64 . 2 30,82		Pombal	11-02-2018
3 063 p	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	9,13 . 1,42 . 7,55 . 5,68 . 2 44,42		R.Brava / Funchal	11-12-2016
2 900 p	Ana Leite		08/09/01	Juv	AJS	9,99 . 1,64 . 7,73 . 4,87 . 2 46,86		Lousada	23-12-2018
2 842 p	pc Filipa Freitas		11/02/84	Jun	CAM	10,55 . 1,47 . 9,12 . 4,86 . 2 33,71		Espinho	23-02-2003
2 682 p	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE	9,41 . 1,45 . 7,00 . 4,89 . 2 53,82		R.Brava / Funchal	26-11-2017
2 623 p	Carolina Ornelas		03/12/89	Juv	AJS	10,33 . 1,45 . 8,19 . 4,54 . 2 41,54	Pentatlo sénior	Machico	16-12-2006
2 375 p	Sofia Santos		02/06/94	Jun	AJS	9,80 . 1,44 . 7,38 . 4,74 . 3 17,27		Ribeira Brava	14-12-2013
2 372 p	Lúcia Serrão		08/01/91	Jun	AJS	11,55 . 1,47 . 7,42 . 4,72 . 2 47,8		Ribeira Brava	19-12-2009
2 322 p	Cláudia Fernandes		27/03/97	Jun	AJS	10,50 . 1,38 . 7,50 . 4,77 . 3 02,18		Machico	12-12-2015

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
4 X 100 m									
<i>prova dos programas nacionais de ar livre</i>									
49,05	G. D. Estreito			Jun	GDE	Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Renata Rocha 99, Milena Lucena 02		Vagos	30-06-2018
49,30	C. A. Madeira			Jun	CAM	Rubina Serrão 81, Cláudia Jardim 80, Noemi Faria 79, Tânia Freitas 80		Funchal	30-05-1998
49,65	G. D. Estreito			Jun	GDE	Renata Rocha 99, Ema Camacho 00, Joana C. Gonçalves 99, Rosalina Santos 98		Ribeira Brava	29-04-2017
49,72	Seleção da Madeira			Juv	AARAM	Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Ema Carvão 01, Alexandra Silva 01		Braga	04-06-2017
49,75	Seleção da Madeira			Juv	AARAM	Sofia Ferreira 02, Milena Lucena 02, Ema Carvão 01, Alexandra Silva 01		Braga	10-06-2018
50,23	C. A. Madeira			Juv	CAM	Sandra Camacho 79, Cláudia Jardim 80, Noemi Faria 79, Tânia Freitas 80		Lisboa (U)	11-05-1996
50,36	G. D. Estreito			Jun	GDE	Renata Rocha 99, Rosalina Santos 98, Mariza Santos 97, Sílvia Correia 97		Machico	16-05-2015
50,51	Seleção da Madeira			Juv	AARAM	Vanessa Sousa 97, Sílvia Correia 97, Mariza Santos 97, Rosalina Santos 98		Lisboa (U)	15-06-2014
50,53	C. A. Madeira			Jun	CAM	Sofia Marques 82, Joana Arduino 82, Rubina Serrão 81, Dina Vieira 83		Leiria	10-06-2000
50,97	ACD Jardim da Serra			Jun	AJS	Carla Soares 91, Carolina Ornelas 89, Camila João 89, Liliana Henriques 90		Luso	14-06-2008
Tempos Manuais:									
49"2	m	C. A. Madeira		Jun	CAM	Sandra Camacho 79, Cláudia Jardim 80, Noemi Faria 79, Tânia Freitas 80		Funchal	24-05-1997
Outros Clubes:									
51,37		C. S. Marítimo		Jun	CSM	Nair Caldeira 76, Lília Teixeira 77, Cristina Figueira 76, Tânia Faria 78		Funchal	03-06-1995
54,32		ADR Água de Pena		Jun	ADRAP	Cláudia Figueira 94, Sofia Santos 94, Fabiana Gomes 93, Joana J. Pinto 95		Ribeira Brava	13-07-2011

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
4 X 400 m									
<i>prova dos programas nacionais de ar livre</i>									
3 53,14	C. A. Madeira			Jun	CAM	Sandra Camacho 79, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80		Funchal	10-05-1997
3 57,13	C. A. Madeira			Jun	CAM	Gorety Batista 82, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80		Maia	19-07-1998
3 57,36	C. A. Madeira			Jun	CAM	Sandra Camacho 79, Noemi Faria 79, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79		Maia	15-06-1997
3 57,58	C. A. Madeira			Jun	CAM	Rubina Serrão 81, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80		Mafra	28-06-1998
3 58,40	C. A. Madeira			Jun	CAM	Isabel Gouveia 78, Sandra Camacho 79, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79		Viseu	21-07-1996
4 00,43	C. A. Madeira			Juv	CAM	Sandra Camacho 79, Noemi Faria 79, Marisa Vieira 79, Tânia Freitas 80		Lisboa (U)	21-04-1996
4 04,66	ACD Jardim da Serra			Jun	AJS	Lúcia Serrão 91, Camila João 89, Carolina Ornelas 89, Liliana Henriques 90		Viseu	08-07-2007
4 06,02	ACD Jardim da Serra			Jun	AJS	Lúcia Serrão 91, Camila João 89, Carla Soares 91, Liliana Henriques 90		Luso	15-06-2008
4 07,67	ACD Jardim da Serra			Jun	AJS	Vitória Serrão 87, Camila João 89, Carolina Ornelas 89, Liliana Henriques 90		Guimarães	09-07-2006
4 08,07	pc C. A. Madeira			Jun	CAM	Sandra Camacho 79, Noemi Faria 79, Rubina Serrão 81, Neide Vieira 79		Espinho	01-03-1998
Outros Clubes:									
4 12,09	pc G. D. Estreito			Jun	GDE	Cizina Pestana 85, Jessica Gouveia 86, Anabela Correia 84, Elda Laranja 86		Espinho	16-02-2003
4 17,23	C. S. Marítimo			Juv	CSM	Lara Fernandes 73, Carla Perestrelo 73, Lúcia Carvalho 73, Ivone Camacho 74		Lisboa N	09-07-1989
4 35,9	AC Santo António			Jun	JCSA	?		Funchal	31-05-1981
4 39,86	ADR Água de Pena			Jun	ADRAP	Fabiana Gomes 93 , Milisa Silva 95, Cláudia Figueira 94, Marta Fernandes 94		Ribeira Brava	12-06-2011