

## Recordes Regionais

Em 03/06/19

Sexo: <b>Feminino</b>		Escalão: <b>Juniores</b>		Tipo de Provas: <b>Programa Nacional</b>			
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes
100 m	11,80	Rosalina Santos (RSA)	18/02/98	GDE	Ribeira Brava	4-jun-2016	
					Ribeira Brava	6-mai-2017	
200 m	24,19	Rosalina Santos (RSA)	18/02/98	GDE	Lisboa (I)	17-jun-2017	
400 m	55,39	Joana Frias	07/03/88	CAM	Lignano (Itália)	7-jul-2005	
800 m	2 13,3	Neide Vieira	30/12/79	CAM	Funchal	6-jul-1997	
1.500 m	4 37,47	Susana Faria	26/05/66	CSM	Lisboa (N)	21-jul-1984	
3.000 m	10 06,74	Mariana Vargem	30/01/01	LCM-M	Braga	4-jun-2017	
100 m Barr. (84cm)	14,19	Catarina Queirós	23/01/98	AJS	Vigo (Espanha)	2-jul-2016	
					Braga	5-jul-2017	
400 m Barreiras	60,06	Tânia Freitas	17/06/80	CAM	Maia	21-jul-1999	
3.000 m Obstáculos	11 14,75	Daniela Sousa	14/09/93	ADRAP	Luso	23-jun-2012	
Altura	1,81	Liliana Viana	14/08/85	GDE	Seia	3-ago-2003	
Vara	3,85	M <sup>a</sup> Leonor Tavares	24/09/85	CSM	Aulnay	26-jun-2002	
Comprimento	5,96	Rosalina Santos (RSA)	18/02/98	GDE	Ribeira Brava	27-mai-2017	
Triplo	12,44	Vanessa Rocha	02/01/90	GDE	Lisboa (U)	28-jun-2008	
Peso	13,79	Cristiana Oliveira	30/06/84	CSM	Funchal	15-jun-2003	
Disco	46,85	Sandra Leitão	10/08/82	CAM	Aveiro	25-mar-2000	
Dardo	46,52	Marisela Silva	21/05/85	GDE	Funchal	23-mai-2004	
Martelo	54,36	Mariana Pestana	18/04/01	ACDSJ	Funchal	1-jun-2019	
10.000 m Marcha	52 17,15	Maria Bernardo	19/10/99	ADRAP	Guarda	29-abr-2017	
Heptatlo	4 695 p	Cristina Ferreira	22/11/79	CSM	Lisboa (U)	18-jul-1998	16"44 . 1,55 . 11,32 . 27"12 / 5,33 . 46,93 . 2'38"87
4 x 100 m	49,30	G. D. Estreito	2000	GDE	Vagos	30-jun-2018	Tatiana Silva 00 + Ema Camacho 00 + Renata Rocha 99 + Milena Lucena 02
4 x 400 m	3 53,14	C. A. Madeira	1979	CAM	Braga	10-mai-1997	Sandra Camacho 79 + Marisa Vieira 79 + Neide Vieira 79 + Tânia Freitas 80

## Recordes Regionais

Em 04/03/19

Sexo: <b>Feminino</b>		Escalação: <b>Juniores</b>			Tipo de Provas: <b>Pista Coberta</b>		
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes
60 m	<b>7,52</b>	<b>Rosalina Santos (RSA)</b>	18/02/98	GDE	Braga	7.Fev.2015	
200 m	<b>24,75</b>	<b>Rosalina Santos (RSA)</b>	18/02/98	GDE	Pombal	12-fev-2017	
400 m	<b>57,16</b>	<b>Joana Frias</b>	07/03/88	CAM	Espinho	5-fev-2005	
800 m	<b>2 16,76</b>	<b>Liliana Henriques</b>	12/05/90	AJS	Espinho	25-jan-2009	
1.500 m	<b>4 45,63</b>	<b>Isabel Gouveia</b>	26/12/78	CAM	Braga	17-fev-1996	
3.000 m	<b>10 11,06</b>	<b>Sara Moreira</b>	17/10/85	GDE	Espinho	7-mar-2004	
60 m Barr. (84cm)	<b>8,51</b>	<b>Sara Moreira</b>	22/01/01	AJS	Pombal	3-mar-2019	
Altura	<b>1,74</b>	<b>Liliana Viana</b>	14/08/85	GDE	Espinho	7-mar-2004	
Vara	<b>3,80</b>	<b>M<sup>a</sup> Leonor Tavares</b>	24/09/85	CSM	Lievin	14-fev-2004	
Comprimento	<b>5,78</b>	<b>Rosalina Santos (RSA)</b>	18/02/98	GDE	Pombal	21-fev-2016	
Triplo	<b>12,33</b>	<b>Vanessa Rocha</b>	02/01/90	GDE	Pombal	1-mar-2009	
Peso	<b>13,03</b>	<b>Cristiana Oliveira</b>	30/06/84	CSM	Espinho	16-fev-2003	
3.000 m Marcha	<b>15 16,91</b>	<b>Maria Bernardo</b>	19/10/99	ADRAP	Braga	28-jan-2017	
Pentatlo	<b>3 561 p</b>	<b>Catarina Queirós</b>	23/01/98	AJS	Salamanca	21-fev-2016	9"01 . 1,69 . 7,94 . 5,74 . 2'33"89
4 x 200 m	<b>1 50,75</b>	<b>G. D. Estreito</b>	1999	GDE	Pombal	21-jan-2018	Tatiana Silva 2000 + Renata Rocha 1999 + Joana Gonçalves 1999 + Ema Camacho 2000
4 x 400 m	<b>4 03,04</b>	<b>C. A. Madeira</b>	1979	CAM	Braga	11-fev-1996	Sandra Camacho 1979 + Marisa Vieira 1979 + Neide Vieira 1979 + Tânia Freitas 1980

## Recordes Regionais

Em 03/06/19

Sexo: <b>Feminino</b>		Escalação: <b>Juniores</b>		Tipo de Provas: <b>Outras provas</b>			
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes
300 m	40,46	Sílvia Correia	18/06/97	GDE	Ribeira Brava	7-jun-2014	
					Lisboa (U)	14-jun-2014	
500 m	1 15,40	Jessica Gouveia	19/07/86	GDE	Elvas	8-mai-2005	
1.000 m	2 58,69	Isabel Gouveia	26/12/78	CAM	Lisboa (U)	16-mar-1997	
5.000 m	18 56,85	Isabel Gouveia	26/12/78	CAM	Viseu	1-jun-1996	
10.000 m	40 21,98	Ivone Rodrigues	1970	CSM	Maia	17-jul-1988	
2.000 m Obst. (76cm)	7 04,41	Sara Moreira	17/10/85	GDE	Viseu	17-jul-2004	
3.000 m Marcha	14 24,98	Maria Bernardo	19/10/99	ADRAP	Ribeira Brava	27-mai-2017	
5.000 m Marcha	24 19,16	Adriana Ornelas	12/03/02	ADRAP	Ribeira Brava	1-jun-2019	
5 km Marcha (Estrada)	26'07"	Adriana Ornelas	12/03/02	ADRAP	Ourém	9-mar-2019	
10 Km Marcha (Estrada)	54'20"	Maria Bernardo	19/10/99	ADRAP	Porto de Mós	15-jan-2017	
Pentatlo Técnico	3 619 p	Liliana Viana	14/08/85	GDE	Alpiarça - pc	10-jan-2004	9"52 . 1,71 . 9,88 . 8"47 . 5,09
Estafeta Sueca (Medley)	2 22,46	G. D. Estreito	2000	GDE	Ribeira Brava	6-abr-2019	Milena Lucena 02, Tatiana Silva 00, Clara Azevedo 02, Ana Cristina Ferreira 02
Estafeta Olímpica	3 58,7	G. D. Estreito	1999	GDE	Ribeira Brava	18-abr-2018	Tatiana Silva 00 + Renata Rocha 99 + Ema Camacho 00 + Ana Ferreira 02
4 x 1500 m	23 55,64	A. D. R. Água de Pena	2002	ADRAP	Ribeira Brava	6-abr-2019	Adriana Ornelas 02, Ana Luísa Catanho 03, Ana Leonor Catanho 03, Érica Remesso 03