

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

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
7,80	pc	Eveline Sanches	CPV	01/05/96	Sen	GDE	Jorn Técnicas AAL	3ª	Lisboa CAR	20/fev		rp /	7,81pc / 7,92pc	
7,83	pc	Sara Moreira		22/01/01	Jun	AJS	CN Clubes pc - apuram	2ª s	Pombal	19/jan		rp	7,83pc / 7,86pc	7,79 (2,7)
8,00	1,2	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	CR Jovens inv	1ª	Ribeira Brava	12/jan		rp	8,01	
8,02	pc	Ema Carvão		05/05/01	Jun	AJS	Prova Extra	4ª s	Braga	16/fev		rp	8,08pc / 8,11	
8,12	pc	Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP	CN Clubes pc - apuram	6ª s	Pombal	19/jan		rp	8,28pc / 8,33pc	
8,28	0,6	Tatiana Silva		09/05/00	Jun	GDE	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	27/jan		8,18 pc/16	8,29 / 8,39	
8,37	pc	Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nac	1ª s	Alpiarça	2/mar		rp	8,41 / 8"3	
8,40	1,3	Alexandra Silva		11/09/01	Jun	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	2/fev		rp	8,47 / 8,51	
8,47	-2,6	Catarina F. Vieira		17/12/06	Inf	ADRAP	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	11/mai		rp	8,52 / 8,66	8,12 (2,3)
8,51	0,6	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	Juv	GDE	Prova Extra	4ª s	Ribeira Brava	27/jan		rp	8"4	
8,56	0,6	Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	Prova Extra	5ª s	Ribeira Brava	27/jan		8,43 /13	8,59 / 8,62	8,55 (2,7)
8,64	0,1	Luciana Araújo		21/04/04	Inic	AJS	CR Jovens inv	1ª s	Ribeira Brava	2/fev		rp	8,67 / 8,77	
8,67	0,6	Sofia Ferreira		01/08/02	Juv	GDE	Prova Extra	6ª s	Ribeira Brava	27/jan		8,45 /17	8,78	8,49 (2,7)
8,79	0,1	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	CR Jovens inv	2ª s	Ribeira Brava	2/fev		rp	8,82 / 8,86	
8,79	0,1	Margarida Assunção		11/07/04	Inic	ADRAP	CR Jovens inv	3ª s	Ribeira Brava	2/fev		rp /		
8,81	-2,5	Mara Nóbrega		09/05/03	Juv	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	16/fev		rp /		
8,89	-1,5	Clara Azevedo		12/08/02	Juv	GDE	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	9/fev		8,89 /18	8,90	
8,99	1,2	Joana Viveiros		12/03/03	Juv	CSM	CR Jovens inv	4ª	Ribeira Brava	12/jan		8,86 /16		
9,00	1,2	Catarina Rosa		03/07/98	s23	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	12/jan		8,85 /18	9,03	
9,06	-2,5	Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	16/fev		8,90 /18	8"7	
9,10	-2,1	Sara Pereira		01/05/04	Inic	AJS	Prova Extra	3ª s	Ribeira Brava	12/jan		rp	9,14	
9,10	0,2	Karen Nunes		29/06/05	Inic	AJS	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	27/jan		rp /		
9,13	-3,0	Carlota Gomes		03/02/06	Inf	AJS	Olímpico Jovem - C	1ª	Ribeira Brava	18/mai		rp	9,18 / 9,19	8,71 (4,1)
9,14	-1,5	Laura S. Henriques		14/04/06	Inf	GDE	CR Jovens inv	2ª s	Ribeira Brava	23/fev		rp	9,23 / 9,29	
9,15	-3,5	Esmeralda Freitas		19/07/06	Inf	AJS	Olímpico Jovem - C	1ª e	Ribeira Brava	18/mai		9,07 /18	9,18 / 9,29	8,85 (2,4)
9,21	-3,1	Mariana Cabral		12/02/02	Juv	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	23/fev		rp /		
9,26	1,5	Ana Vieira		13/01/05	Inic	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	5/jan		rp	9,39 / 9,50	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

9,31	-2,9	Marta Faria	08/07/04	Inic	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	16/fev	9,25 /17		
9,35	0,2	Laura Fernandes	26/09/03	Juv	AJS	Prova Extra	4ª s	Ribeira Brava	27/jan	9,18 /18	9"1	
9,36	0,1	Regina Santos	16/06/05	Inic	ADRAP	CR Jovens inv	5ª s	Ribeira Brava	2/fev	9,01 /18		
9,38	-2,6	Marta Barros	03/05/06	Inf	AJS	CR Infantis	4ª	Ribeira Brava	11/mai	9,11 /18	9,39 / 9,42	8,87 (2,9)
9,38	-3,5	Carolina Pita	23/12/07	Inf	GDE	Olímpico Jovem - C	2ª e	Ribeira Brava	18/mai	rp /	9,48 / 9,62	9,00 (3,7)
9,41	-3,0	Ana Carina Barros	12/11/05	Inic	GDE	Prova Extra	1ª s	Ribeira Brava	12/jan	8,85 /18		
9,46	-3,0	Mariana Silva	08/02/06	Inf	GDE	Olímpico Jovem - C	5ª	Ribeira Brava	18/mai	rp /	9,47	8,97 (4,1)
9,48	-3,1	Sofia Freitas	11/06/03	Juv	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	23/fev	rp /		
9,60	-3,0	Rita Moniz	07/02/04	Inic	ADRAP	Prova Extra	3ª s	Ribeira Brava	12/jan	rp /		
9,60	0,1	Fabiana Figueira	04/05/04	Inic	GDE	CR Jovens inv	7ª s	Ribeira Brava	2/fev	rp /		
9,65	-2,9	Carolina J. Azevedo	13/07/05	Inic	GDE	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	16/fev	9,20 /18	9,89	9,34 (3,4)
9,75	-2,6	Luna Andrade	24/12/07	Inf	AJS	CR Infantis	6ª	Ribeira Brava	11/mai	rp	9,82 / 9,98	9,25 (2,3)
9,79	-2,9	Beatriz Melim	02/06/07	Inf	AJS	CR Jovens inv	4ª s	Ribeira Brava	23/fev	rp	9,90 / 9,99	9,39 (2,4)
9,85	-3,9	Daniela Freitas	26/06/06	Inf	AJS	Olímpico Jovem - C	4ª e	Ribeira Brava	18/mai	rp	9,91	
9,85	-3,5	Eleonora Pinto	10/04/07	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem - C	4ª e	Ribeira Brava	18/mai	rp /	9,94 / 9,94	
9,86	-1,3	Francisca Cortinhas	07/09/07	Inf	ACDSJ	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	16/mar	rp /		9,61 (3,7)
9,87	-2,1	Raquel Borges	28/04/04	Inic	ADRAP	Prova Extra	5ª s	Ribeira Brava	12/jan	rp /		
10,01	-1,5	Filipa Raquel Barros	27/12/06	Inf	CEE-M	CR Jovens inv	4ª s	Ribeira Brava	23/fev	rp /	10,11	9,57 (2,4)
10,06	1,5	Maria João Camacho	23/05/06	Inf	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	5/jan	rp	10,11	9,71 (4,1)
10,06	-2,9	Inês Figueira	20/04/06	Inf	AJS	CR Jovens inv	7ª s	Ribeira Brava	23/fev	9,69 /18		
10,14	-1,3	Sara Fernandes	28/02/07	Inf	AJS	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	16/mar	9,88 /18		9,56 (3,7)
10,26	-1,5	Ana Dantas	14/07/06	Inf	CSM	CR Jovens inv	5ª s	Ribeira Brava	23/fev	rp /		
10,31	-3,9	Solange Nunes	16/05/06	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem - C	6ª e	Ribeira Brava	18/mai	rp /		
10,37	-2,6	Matilde Freitas	16/01/08	Benj	ADRAP	CR Infantis	8ª	Ribeira Brava	11/mai	rp /		9,71 (2,9)
10,37	1,5	Beatriz H. Gonçalves	28/07/07	Inf	GDE	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	5/jan	rp /		
10,48	-3,5	Leonilde Nunes	16/05/06	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem - C	6ª e	Ribeira Brava	18/mai	rp /		

Tempos Manuais:

8"7	-0,2	Catarina Pinto	19/02/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem	3ª s	Ribeira Brava	9/fev		
9"0	0,0	Ema Santos	19/06/02	Juv	AJS	Triatlo Jovem	1ª s	Ribeira Brava	9/fev		
9"1	-0,2	Laura Fernandes	26/09/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	4ª s	Ribeira Brava	9/fev		
9"2	-0,2	Sofia Freitas	11/06/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	5ª s	Ribeira Brava	9/fev		

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

Marcas em pista coberta:

7,83	pc	Sara Moreira		22/01/01	Jun	AJS	CN Clubes pc - apuram	2ª s	Pombal	19/jan
7,92	pc	Eveline Sanches	CPV	01/05/96	Sen	GDE	Taça AAL	2ª	Lisboa CAR	27/jan
8,02	pc	Ema Carvão		05/05/01	Jun	AJS	Prova Extra	4ª s	Braga	16/fev
8,12	pc	Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP	CN Clubes pc - apuram	6ª s	Pombal	19/jan
8,37	pc	Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nac	1ª s	Alpiarça	2/mar
8,78	pc	Sofia Ferreira		01/08/02	Juv	GDE	CN Juvenis pc	7ª e	Pombal	2/fev

Marcas com Vento Favorável Irregular:

7,79	2,7	Sara Moreira		22/01/01	Jun	AJS	CR Absoluto inv	1ª	Ribeira Brava	5/jan
8,12	2,3	Catarina F. Vieira		17/12/06	Inf	ADRAP	CR Infantis	1ª e	Ribeira Brava	11/mai
8,49	2,7	Sofia Ferreira		01/08/02	Juv	GDE	CR Absoluto inv	5ª	Ribeira Brava	5/jan
8,55	2,7	Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	CR Absoluto inv	6ª	Ribeira Brava	5/jan
8,64	2,7	Carlota Spínola		18/05/97	s23	CSM	CR Absoluto inv	7ª	Ribeira Brava	5/jan
8,71	4,1	Carlota Gomes		03/02/06	Inf	AJS	Atleta Completo	2ª s	Ribeira Brava	27/abr
8,85	2,4	Esmeralda Freitas		19/07/06	Inf	AJS	CR Infantis	1ª e	Ribeira Brava	11/mai
8,87	2,9	Marta Barros		03/05/06	Inf	AJS	CR Infantis	1ª e	Ribeira Brava	11/mai
8,97	4,1	Mariana Silva		08/02/06	Inf	GDE	Atleta Completo	3ª s	Ribeira Brava	27/abr
9,00	3,7	Carolina Pita		23/12/07	Inf	GDE	Atleta Completo	1ª s	Ribeira Brava	27/abr
9,04	2,6	Ana Carina Barros		12/11/05	Inic	GDE	CR Jovens inv	1ª s	Ribeira Brava	2/fev
9,22	2,4	Carolina Pita		23/12/07	Inf	GDE	CR Infantis	2ª e	Ribeira Brava	11/mai
9,25	2,3	Luna Andrade		24/12/07	Inf	AJS	CR Infantis	3ª e	Ribeira Brava	11/mai
9,34	3,4	Carolina J. Azevedo		13/07/05	Inic	GDE	CR Jovens inv	1ª s	Ribeira Brava	2/fev
9,36	3,7	Daniela Freitas		26/06/06	Inf	AJS	Atleta Completo	2ª s	Ribeira Brava	27/abr
9,39	2,4	Beatriz Melim		02/06/07	Inf	AJS	CR Infantis	3ª e	Ribeira Brava	11/mai
9,56	3,7	Sara Fernandes		28/02/07	Inf	AJS	Atleta Completo	3ª s	Ribeira Brava	27/abr
9,57	2,4	Filipa Raquel Barros		27/12/06	Inf	CEE-M	CR Infantis	4ª e	Ribeira Brava	11/mai
9,61	3,7	Francisca Cortinhas		07/09/07	Inf	ACDSJ	Atleta Completo	4ª s	Ribeira Brava	27/abr
9,70	2,6	Anastácia Freitas		09/09/04	Inic	GDE	CR Jovens inv	3ª s	Ribeira Brava	2/fev
9,71	4,1	Maria João Camacho		23/05/06	Inf	CSM	Atleta Completo	6ª s	Ribeira Brava	27/abr
9,71	2,9	Matilde Freitas		16/01/08	Benj	ADRAP	CR Infantis	2ª e	Ribeira Brava	11/mai

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

80 m

Recordes Regionais:

Inic - 10,41

Inf - 11,04

Ranking até: 13,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
10,85	-2,5	Catarina F. Vieira		17/12/06	Inf	ADRAP	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	25/mai		rp /	10,92	
10,94	1,3	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	T. Verão	1ª s	Ribeira Brava	11/jul		rp	10,99 / 11,07	
11,09	2,0	Margarida Assunção		11/07/04	Inic	ADRAP	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr		rp	11,18 / 11,19	
11,17	1,3	Luciana Araújo		21/04/04	Inic	AJS	T. Verão	2ª s	Ribeira Brava	11/jul		rp	11,19 / 11,36	
11,43	2,0	Sara Pereira		01/05/04	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr		rp	11,56 / 11,84	
11,53	2,0	Alice Afonseca		29/01/05	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr		rp /	11,85	
11,56	-2,5	Carlota Gomes		03/02/06	Inf	AJS	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	25/mai		rp /	11,63 / 12,08	
11,64	1,4	Ana Carina Barros		12/11/05	Inic	GDE	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr		rp /	11,89	
11,77	2,0	Catarina Fernandes		11/05/05	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr		rp /	11,88	
11,88	1,4	Regina Santos		16/06/05	Inic	ADRAP	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr		rp	11,90 / 11,95	
11,92	-4,0	Bruna Pinto		28/07/04	Inic	ADRAP	Olímpico Jovem - C	4ª	Ribeira Brava	18/mai		rp /	11,99	
11,92	-2,5	Joana Estrela		22/12/05	Inic	ADRAP	CR Iniciados	6ª	Ribeira Brava	25/mai		rp	11,99	
11,92	-2,8	Esmeralda Freitas		19/07/06	Inf	AJS	CR Iniciados	2ª e	Ribeira Brava	25/mai		rp /	11,98	
11,94	2,0	Ana Vieira		13/01/05	Inic	CSM	Atleta Completo	7ª	Ribeira Brava	28/abr		rp	12,00 / 12,05	
12,02	-3,3	Ana Carina Barros		12/11/05	Inic	GDE	CR Iniciados	2ª e	Ribeira Brava	25/mai		rp /		
12,09	-2,8	Mariana Silva		08/02/06	Inf	GDE	CR Iniciados	3ª e	Ribeira Brava	25/mai		rp /		
12,22	-2,5	Marta Barros		03/05/06	Inf	AJS	CR Iniciados	3ª e	Ribeira Brava	25/mai		rp /		
12,40	-2,4	Laura Pereira		13/05/05	Inic	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	16/mar		rp /		
12,40	1,2	Daniela Freitas		26/06/06	Inf	AJS	T. Verão	2ª s	Ribeira Brava	11/jul		rp /		
12,49	-2,5	Carolina Pita		23/12/07	Inf	GDE	CR Iniciados	4ª e	Ribeira Brava	25/mai		rp /		
12,50	-3,3	Beatriz A. Freitas		11/11/06	Inf	AJS	CR Iniciados	3ª e	Ribeira Brava	25/mai		rp /	12,61	
12,55	-2,5	Sara Fernandes		28/02/07	Inf	AJS	CR Iniciados	5ª e	Ribeira Brava	25/mai		rp /		
12,56	1,4	Mariana Gouveia		15/05/05	Inic	ADRAP	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr		rp /		
12,59	-2,5	Ana Lopes		20/05/05	Inic	GDE	CR Iniciados	4ª e	Ribeira Brava	25/mai		rp /		
12,60	1,4	Carolina J. Azevedo		13/07/05	Inic	GDE	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr		rp /	12,94	
12,61	1,2	Luna Andrade		24/12/07	Inf	AJS	T. Verão	4ª s	Ribeira Brava	11/jul		rp /		
12,67	1,3	Catarina Ferraz		13/07/05	Inic	AJS	T. Verão	5ª s	Ribeira Brava	11/jul		rp /	13,01	
12,73	-4,0	Maria Clara Costa		13/02/04	Inic	CEE-M	Olímpico Jovem - C	5ª	Ribeira Brava	18/mai		rp /		

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

12,86	2,0	Ana Freitas	24/10/05	Inic	ADRAP	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr	rp /
12,89	1,2	Maria João Camacho	23/05/06	Inf	CSM	T. Verão	5ª s	Ribeira Brava	11/jul	rp /
12,94	1,2	Sara Fernandes	28/02/07	Inf	AJS	T. Verão	6ª s	Ribeira Brava	11/jul	rp /
12,98	-2,5	Eleonora Pinto	10/04/07	Inf	CEE-M	CR Iniciados	5ª e	Ribeira Brava	25/mai	rp /

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
12,27	1,9	Sara Moreira		22/01/01	Jun	AJS	CN Clubes - apuram	1ª	Ribeira Brava	15/jun		rp	12,33 / 12,65	
12,79	1,2	Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP	Meet Maia	8ª	Maia	29/mai		rp /	12,84	
12,94	-2,5	Tatiana Silva		09/05/00	Jun	GDE	CR Juniores	1ª	Ribeira Brava	1/jun		rp	13,22 / 13,27	12,74 (3,1)
13,05	1,9	Célia Góis		05/01/01	Jun	ADRAP	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	15/jun		rp	13,50 / 13,63	
13,13	0,0	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	Prova Extra	5ª s	Lousada	28/jun		12,76 /16		
13,30	-2,3	Ema Carvão		05/05/01	Jun	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	11/mai		12,78 /18	13,38	12,94 (3,3)
13,49	1,1	Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE	T. Verão	1ª	Ribeira Brava	11/jul		13,18 /18	13,51 / 13,95	13,37 (2,7)
13,58	-2,2	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	Juv	GDE	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	22/jun		13,29 /18		
13,60	1,0	Ana Leite		08/09/01	Jun	AJS	Prova Extra	3ª s	Braga	19/jun		rp /	13,73	
13,66	-2,5	Alexandra Silva		11/09/01	Jun	CSM	CR Juniores	4ª	Ribeira Brava	1/jun		13,25 /18	13,78 / 13,88	13,30 (3,1)
13,66	1,9	Tânia Caires		03/12/87	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	15/jun		13,46 /07	14,03	
13,73	1,9	Cátia Garcia Santos		13/05/94	Sen	GDE	CN Clubes - apuram	4ª	Ribeira Brava	15/jun		11,80 /17		
13,77	-2,2	Sofia Ferreira		01/08/02	Juv	GDE	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	22/jun		13,05 /18	13,78 / 14,15	
13,90	-1,0	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	15/jun		rp		
13,96	-2,2	Luciana Araújo		21/04/04	Inic	AJS	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	22/jun		rp /		
14,01	-4,9	Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	22/jun		13,34 /18	14,09	
14,26	-4,9	Carlota Spínola		18/05/97	s23	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	22/jun		13,75 /15		
14,34	-2,5	Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	18/mai		13,84 /18		
14,36	-2,3	Mara Nóbrega		09/05/03	Juv	GDE	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	11/mai		rp		
14,39	-2,5	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	18/mai		14,34 /15		
14,62	-2,2	Ana Carina Barros		12/11/05	Inic	GDE	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	22/jun		rp /		
14,67	-2,5	Ema Santos		19/06/02	Juv	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	25/mai		14,58 /18	14,83	
14,79	-2,2	Joana Viveiros		12/03/03	Juv	CSM	CR Juvenis	5ª	Ribeira Brava	22/jun		14,39 /17	15,13	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

14,88	-2,5	Catarina Rosa	03/07/98	s23	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	25/mai	14,28 /18	15,12
15,31	-1,7	Ana Vieira	13/01/05	Inic	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	26/jan	rp /	
15,33	-2,3	Inês Camacho	13/11/02	Juv	AJS	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	29/jun	rp /	15,35 / 15,46

Marcas com Vento Favorável Irregular:

12,49	2,7	Milena Lucena	03/09/02	Juv	GDE	Olímpico Jovem - B	1ª	Ribeira Brava	4/mai		
12,74	3,1	Tatiana Silva	09/05/00	Jun	GDE	Prova Extra	1ª s	Ribeira Brava	4/mai		
12,94	3,3	Ema Carvão	05/05/01	Jun	AJS	CN Juniores	6ª e	Vagos	6/jul		
13,30	3,1	Alexandra Silva	11/09/01	Jun	CSM	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	4/mai		
13,37	2,7	Catarina Sá	29/05/03	Juv	GDE	Olímpico Jovem - B	2ª	Ribeira Brava	4/mai		
13,53	2,5	Filipa Ferreira	03/05/04	Inic	GDE	Prova Extra	1ª s	Ribeira Brava	4/mai		
13,67	2,5	Margarida Assunção	11/07/04	Inic	ADRAP	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	4/mai		
14,07	2,5	Bruna Pinto	28/07/04	Inic	ADRAP	Prova Extra	3ª s	Ribeira Brava	4/mai		
14,11	2,7	Joana Viveiros	12/03/03	Juv	CSM	Olímpico Jovem - B	3ª	Ribeira Brava	4/mai		
14,48	2,7	Laura Fernandes	26/09/03	Juv	AJS	Olímpico Jovem - B	4ª	Ribeira Brava	4/mai		
14,67	2,5	Regina Santos	16/06/05	Inic	ADRAP	Prova Extra	4ª s	Ribeira Brava	4/mai		
14,69	2,7	Sofia Freitas	11/06/03	Juv	AJS	Olímpico Jovem - B	5ª	Ribeira Brava	4/mai		
14,73	2,7	Ema Santos	19/06/02	Juv	AJS	Olímpico Jovem - B	6ª	Ribeira Brava	4/mai		

150 m

Recordes Regionais:

Inf - 20,26

Ranking até: 27,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
20,82	-3,3	Catarina F. Vieira		17/12/06	Inf	ADRAP	CR Infantis	1ª s	Ribeira Brava	12/mai		rp /	20,85	
22,75	-3,3	Mariana Silva		08/02/06	Inf	GDE	CR Infantis	2ª s	Ribeira Brava	12/mai		rp /		
22,91	-3,2	Carolina Pita		23/12/07	Inf	GDE	CR Infantis	1ª s	Ribeira Brava	12/mai		rp /	23,35	
23,78	-3,2	Luna Andrade		24/12/07	Inf	AJS	CR Infantis	2ª s	Ribeira Brava	12/mai		rp		
23,81	-2,6	Daniela Freitas		26/06/06	Inf	AJS	Olímpico Jovem - B	3ª s	Ribeira Brava	4/mai		rp	24,23	
24,02	-3,3	Sara Fernandes		28/02/07	Inf	AJS	CR Infantis	3ª s	Ribeira Brava	12/mai		rp	25,05	
24,69	-1,6	Maria João Camacho		23/05/06	Inf	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	17/fev		rp		
25,10	-3,2	Adriana Afonseca		26/03/08	Benj	AJS	CR Infantis	3ª s	Ribeira Brava	12/mai		rp /		
25,61	-3,2	Eleonora Pinto		10/04/07	Inf	CEE-M	CR Infantis	4ª s	Ribeira Brava	12/mai		rp /		

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

25,71	-3,2	Ana Figueira	07/05/07	Inf	CEE-M	CR Infantis	5ª s	Ribeira Brava	12/mai	rp /	
25,78	-3,3	Bruna Sousa	17/03/06	Inf	ADRAP	CR Infantis	5ª s	Ribeira Brava	12/mai	rp /	26,31
25,82	-3,3	Carolina Mª Faria	07/06/07	Inf	AJS	CR Infantis	6ª s	Ribeira Brava	12/mai	rp /	26,07
25,91	-3,3	Rafaela Gonçalves	13/07/06	Inf	AJS	CR Infantis	7ª s	Ribeira Brava	12/mai	rp /	
26,12	-2,6	Leonilde Nunes	16/05/06	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem - B	4ª s	Ribeira Brava	4/mai	rp /	
26,22	-2,6	Inês Dias	22/04/06	Inf	GDE	Olímpico Jovem - B	5ª s	Ribeira Brava	4/mai	rp /	
26,67	-0,6	Sara Beatriz Aguiar	24/09/07	Inf	GDE	Olímpico Jovem - B	3ª s	Ribeira Brava	4/mai	rp /	
26,78	-3,2	Susana Gomes	01/09/08	Benj	AJS	CR Infantis	6ª s	Ribeira Brava	12/mai	rp /	
26,89	-3,2	Laura Ganança	10/05/06	Inf	AJS	CR Infantis	7ª s	Ribeira Brava	12/mai	rp /	27,03
26,90	-3,2	Petra Faria	27/03/08	Benj	AJS	CR Infantis	8ª s	Ribeira Brava	12/mai	rp /	

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
25,34	0,0	Sara Moreira		22/01/01	Jun	AJS	CR Absolutos inv	1ª	Ribeira Brava	6/jan		rp	26,15 / 26,17	
25,88	0,3	Miriam Tavares		14/05/91	Sen	CSM	CN 2ª div	1ª	Leiria	28/jul		25,01 /15		
26,04	0,0	Eveline Sanches	CPV	01/05/96	Sen	GDE	CR Absolutos inv	2ª	Ribeira Brava	6/jan		rp /		
26,47	-1,7	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	CN Clubes - apuram	1ª	Ribeira Brava	16/jun		rp /	27,64	26,36 (2,1)
26,51	2,0	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	CP P Combinadas	Hp	Lisboa - CAR	18/mai		25,57 /17	26,88	
26,64	-1,1	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	Juv	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	12/mai		rp	27,30	
26,68	2,0	Ema Carvão		05/05/01	Jun	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	2/fev		26,37 /17	26"4 / 26,78	
27,02	0,9	Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE	CN 1ª div	8ª	Leiria	28/jul		rp	27,16 / 27,47	
27,53	0,0	Ana Leite		08/09/01	Jun	AJS	CR P Comb - Porto	Hp	Lousada	4/mai		rp /		
28,04	0,0	Carlota Spínola		18/05/97	s23	CSM	CR Absolutos inv	5ª	Ribeira Brava	6/jan		27,83 /15		
28,09	2,0	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CP P Combinadas	Hp	Lisboa - CAR	18/mai		26,13 /14		
28,25	-2,4	Alexandra Silva		11/09/01	Jun	CSM	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	30/jun		rp	28,81 / 29,11	
28,36	-0,6	Clara Azevedo		12/08/02	Juv	GDE	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	23/jun		rp		
28,42	-1,7	Elisa C. Freitas		06/11/94	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	16/jun		27,51 /17		
28,44	-0,6	Sofia Ferreira		01/08/02	Juv	GDE	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	23/jun		27,65 /18	29,13 / 29,68	
28,46	-0,6	Luciana Araújo		21/04/04	Inic	AJS	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	23/jun		rp		
28,60	0,3	Célia Góis		05/01/01	Jun	ADRAP	CN 2ª div	8ª	Leiria	8/jul		rp /	28,67	



Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

29,42	-1,9	Filipa Ferreira	03/05/04	Inic	GDE	T Encerramento	2ª	Ribeira Brava	16/jul	rp /	
29,67	-2,8	Mariana Pestana	18/04/01	Jun	ACDSJ	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	16/mar	rp /	
30,08	-1,6	Ema Santos	19/06/02	Juv	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	26/mai	rp	30,15 / 30,24
30,80	-1,1	Bruna Pinto	28/07/04	Inic	ADRAP	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	12/mai	rp /	
30,82	-2,8	Cláudia Fernandes	27/03/97	s23	AJS	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	16/mar	29,13 /18	
30,86	-2,4	Inês Camacho	13/11/02	Juv	AJS	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	30/jun	rp	31,22 / 31,28
31,79	-0,6	Ana Luísa Catanho	22/02/03	Juv	ADRAP	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	23/jun	rp /	32,07

Tempos Manuais:

26"4	-1,2	Ema Carvão	05/05/01	Jun	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	9/fev	
28"0	-1,2	Clara Azevedo	12/08/02	Juv	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	9/fev	
31"1	-1,2	Catarina Rosa	03/07/98	s23	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	9/fev	

Marcas com Vento Favorável Irregular:

26,36	2,1	Milena Lucena	03/09/02	Juv	GDE	CN P Combinadas	Hp	Lisboa - CAR	18/mai	
27,53	2,2	Tatiana Silva	09/05/00	Jun	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	27/jan	
28,15	2,2	Clara Azevedo	12/08/02	Juv	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	27/jan	
29,30	2,2	Filipa Ferreira	03/05/04	Inic	GDE	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	27/jan	

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
35,91	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	25/mai		rp	37,40
36,56	Luciana Araújo		21/04/04	Inic	AJS	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	25/mai		rp /	36,90 / 37,49
38,30	Ana Carina Barros		12/11/05	Inic	GDE	Olímpico Jovem - C	2ª	Ribeira Brava	18/mai		rp /	39,20 / 40,95
39,35	Sara Pereira		01/05/04	Inic	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	17/fev		rp	
39,79	Bruna Pinto		28/07/04	Inic	ADRAP	Olímpico Jovem - C	3ª	Ribeira Brava	18/mai		rp	
40,10	Ana Vieira		13/01/05	Inic	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	17/fev		rp /	41,12 / 40,15
40,80	Regina Santos		16/06/05	Inic	ADRAP	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	25/mai		rp /	
41,21	Laura Pereira		13/05/05	Inic	ADRAP	CR Iniciados	6ª	Ribeira Brava	25/mai		rp /	
43,35	Maria Clara Costa		13/02/04	Inic	CEE-M	Olímpico Jovem - C	5ª	Ribeira Brava	18/mai		rp /	
43,97	Ana Lopes		20/05/05	Inic	GDE	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	17/fev		rp /	



**Femininos**

**Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho**

44,39	Mariana Gouveia	15/05/05	Inic	ADRAP	CR Iniciados	1ª s	Ribeira Brava	25/mai	rp /
45,44	Eduarda Santos	12/03/05	Inic	GDE	CR Iniciados	2ª s	Ribeira Brava	25/mai	rp /
46,12	Catarina Ferraz	13/07/05	Inic	AJS	CR Iniciados	3ª s	Ribeira Brava	25/mai	rp /
46,96	Sónia B. Faria	18/03/04	Inic	AJS	Olímpico Jovem - C	6ª	Ribeira Brava	18/mai	rp /

**300 m**

Recordes Regionais: Abs - 39,19 / pc - 39,19    Sub23 - 39,19 / pc - 39,19    Jun - 40,46 / pc - 41,93    Juv - 40,46 / pc - 41,93    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
41,88	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	Juv	GDE	CN Juvenis	5ª	Fátima	13/jul		rp	42,37 / 42,58
43,34	Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	22/jun		rp	43,85 / 44,94
44,07	Clara Azevedo		12/08/02	Juv	GDE	CN Juvenis	4ª s	Fátima	13/jul		rp	44,35 / 44,52pc
44,24	Ema Carvão		05/05/01	Jun	AJS	CR Jovens inv	2ª	Ribeira Brava	12/jan		rp /	
46,77	Luciana Araújo		21/04/04	Inic	AJS	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	22/jun		rp /	
47,21	Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE	Olímpico Jovem - A	3ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	
48,09	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	22/jun		rp	
48,36	Mara Nóbrega		09/05/03	Juv	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	16/fev		rp /	
49,28	Ana Luísa Catanho		22/02/03	Juv	ADRAP	CR Juvenis	5ª	Ribeira Brava	22/jun		rp /	
50,03	Inês Camacho		13/11/02	Juv	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	25/mai		rp	

Marcas em pista coberta:

42,79	pc	Ana Cris. Ferreira	28/07/02	Juv	GDE	CN Juvenis pc	5ª s	Pombal	3/fev			
44,52	pc	Clara Azevedo	12/08/02	Juv	GDE	CN Juvenis pc	3ª s	Pombal	3/fev			

**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
58,06	Miriam Tavares		14/05/91	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	1ª	Ribeira Brava	15/jun		54,79 /14	58,16
58,21	Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	15/jun		57,79 /16	58,74pc / 58,81pc
58,58	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	Juv	GDE	CR Juniores	1ª	Ribeira Brava	1/jun		rp	58,77 / 59,76
59,36	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	CR Absolutos inv	1ª	Ribeira Brava	5/jan		rp /	59,61 / 59,89pc

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

59,42	Sara Martins	13/11/91	Sen	AJS	C Nac 1ª div	4ª	Leiria	27/jul	58,49 /16	59,48 / 59,56
61,14	Clara Azevedo	12/08/02	Juv	GDE	T. Verão	1ª	Ribeira Brava	11/jul	rp	62,26 / 62,47
61,72	Lúcia Santos	18/11/97	s23	AJS	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	29/jun	rp	62,19 / 62,83
61,79	Carlota Spínola	18/05/97	s23	CSM	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	29/jun	61,12 /14	63,04 / 63,21
61,94	Mariana Mendonça	24/01/88	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	2/fev	61,03 /08	62,30 / 62,70
63,24	Ana Luísa Pedrosa	25/12/99	s23	CSM	Prova Extra	4ª s	Leiria	13/jul	rp /	63,91 / 64,33
63,60	Catarina Sá	29/05/03	Juv	GDE	CR Absolutos	5ª	Ribeira Brava	29/jun	rp /	
65,04	Catarina Pinto	19/02/03	Juv	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	11/mai	rp /	66,30
69,40	Inês Camacho	13/11/02	Juv	AJS	T. Verão	3ª	Ribeira Brava	11/jul	rp /	
70,68	Ema Santos	19/06/02	Juv	AJS	CR Juniores	3ª	Ribeira Brava	1/jun	rp /	
71,63	Natacha Leça	06/10/03	Juv	CAFH	CR Absolutos	6ª	Ribeira Brava	29/jun	rp /	
75,42	Daniela M. Pinto	22/07/03	Juv	AJS	CR Juniores	4ª	Ribeira Brava	1/jun	rp /	

Marcas em pista coberta:

58,81	pc	Elisabete Silva	10/12/98	s23	ADRAP	CN Sub23 pc	2ª s	Pombal	2/mar
59,89	pc	Bárbara Silva	25/02/99	s23	AJS	CN Clubes pc - 1ª div	3ª s	Braga	16/fev
60,38	pc	Ana Cris. Ferreira	28/07/02	Juv	GDE	CN Juniores pc	1ª s	Braga	23/fev
65,17	pc	Ana Luísa Pedrosa	25/12/99	s23	CSM	Prova Extra	4ª s	Pombal	12/jan

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 54,53	Ana Beatriz Pires		11/04/06	Inf	ADRAP	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	11/mai		rp /	2 02,99
1 57,97	Carlota Gomes		11/07/04	Inic	AJS	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	11/mai		rp /	1 58,41
2 02,44	Marta Barros		12/07/04	Inic	AJS	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	11/mai		rp /	2 03,68
2 04,90	Francisca Cortinhas		07/09/07	Inf	ACDSJ	CR Infantis	4ª	Ribeira Brava	11/mai		rp /	2 06,17
2 05,74	Solange Nunes		16/05/06	Inf	CEE-M	CR Jovens inv	2ª	Ribeira Brava	2/fev		rp	2 08,18 / 2 12,44
2 07,34	Daniela Freitas		26/06/06	Inf	AJS	CR Infantis	5ª	Ribeira Brava	11/mai		rp	
2 09,68	Carolina Pita		23/12/07	Inf	GDE	Olímpico Jovem - C	4ª	Ribeira Brava	19/mai		rp /	2 20,87
2 10,75	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	Inf	ADRAP	CR Jovens inv	3ª	Ribeira Brava	2/fev		rp	
2 12,80	Sílvia Jesus		09/11/07	Inf	CEE-M	CR Jovens inv	4ª	Ribeira Brava	2/fev		rp /	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

2 13,50	Inês Dias	22/04/06	Inf	GDE	CR Infantis	7ª	Ribeira Brava	11/mai	rp /
2 20,12	Sara Beatriz Aguiar	24/09/07	Inf	GDE	CR Infantis	8ª	Ribeira Brava	11/mai	rp /
2 21,45	Leonilde Nunes	16/05/06	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem - C	6ª	Ribeira Brava	19/mai	rp
2 23,10	Beatriz Melim	02/06/07	Inf	AJS	CR Jovens inv	6ª	Ribeira Brava	2/fev	rp /
2 24,72	Inês Figueira	20/04/06	Inf	AJS	CR Jovens inv	7ª	Ribeira Brava	2/fev	rp /

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    Inic: 3 20,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 11,62	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	C Portugal	4ª	Lisboa U	21/jul		rp	2 15,00pc / 2 15,78
2 12,23	Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	C Portugal	5ª	Lisboa U	21/jul		rp	2 13,75 / 2 14,02
2 17,36	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	16/jun		rp	2 18,03 / 2 20,15
2 18,58	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	Juv	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	26/mai		rp	2 21,68 / 2 24,13pc
2 20,79	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	C Portugal	8ª s	Lisboa U	21/jul		2 19,62 /18	2 21,35pc / 2 21,76
2 22,02	pc Ana Luísa Pedrosa		25/12/99	s23	CSM	C Portugal pc	6ª s	Pombal	10/fev		rp	/ 2 23,38pc / 2 23,57
2 23,98	Mariana Mendonça		24/01/88	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	2/jun		2 22,14 /18	2 25,3 / 2 25,80
2 25,03	Clara Azevedo		12/08/02	Juv	GDE	CN 1ª div	7ª	Leiria	28/jul		rp	2 25,12 / 2 27,52
2 29,86	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	CP P Combinadas	Hp	Lisboa - CAR	19/mai		rp	2 31,20
2 30,4	Lúcia Santos		18/11/97	s23	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	13/jan		rp	
2 32,85	Ana Leite		08/09/01	Jun	AJS	CR P Comb - Porto	Hp	Lousada	5/mai		rp	
2 33,55	Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE	T Encerramento	3ª	Ribeira Brava	16/jul		rp	2 36,06 / 2 46,91
2 33,87	Rita Moniz		07/02/04	Inic	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	17/fev		rp	/
2 36,18	Sara Rodrigues		26/03/93	Sen	GDE	CR Absolutos inv	6ª	Ribeira Brava	6/jan		rp	
2 36,3	Daniela M. Pinto		23/12/01	Jun	AJS	CR Jovens inv	2ª	Ribeira Brava	13/jan		rp	2 49,90 / 2 49,98
2 37,06	Gabriela Silva		13/11/02	Juv	AJS	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	26/mai		2 33,05 /18	
2 41,46	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	CN P Combinadas	Hp	Lisboa - CAR	19/mai		rp	2 45,95
2 41,92	Ana Luísa Catanho		22/02/03	Juv	ADRAP	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	30/jun		2 40,49 /18	2 45,54 / 2 53,51
2 43,42	Bruna Belo		21/01/05	Inic	AJS	Ol. Jovem Nac	14ª	Lagoa	9/jun		rp	/ 2 46,55
2 45,91	Carlota Gomes		03/02/06	Inf	AJS	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	26/mai		rp	/
2 46,18	Petra Fernandes		29/12/99	s23	AJS	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	26/mai		rp	
2 46,68	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr		rp	2 48,78 / 2 51,93

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

2 46,71	Ana Leonor Catanho	22/02/03	Juv	ADRAP	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	23/jun	rp		2 54,42 / 2 57,26
2 46,97	Ana Carina Barros	12/11/05	Inic	GDE	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	23/jun	rp	/	2 50,51 / 2 54,69
2 47,39	Ema Santos	19/06/02	Juv	AJS	Olímpico Jovem - C	1ª	Ribeira Brava	19/mai	rp		
2 48,43	Sara Moreira	22/01/01	Jun	AJS	CR P Comb - Porto	Hp	Lousada	5/mai	rp	/	
2 52,75	Inês Camacho	13/11/02	Juv	AJS	Prova Extra	8ª	Ribeira Brava	26/mai	rp		2 58,86 / 2 59,66
2 53,21	Luciana Araújo	21/04/04	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr	rp	/	
2 54,66	Sara Pereira	01/05/04	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr	rp		3 05,76
2 54,72	Miriam Cunha	24/11/03	Juv	AJS	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	27/jan	rp		2 57,90 / 2 57,97
2 54,84	Vitória Góis	04/08/04	Inic	AJS	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	26/mai	rp		
2 56,38	Marta Faria	08/07/04	Inic	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	17/fev	rp		
2 56,46	Iolanda Henriques	30/05/66	V 50	CFA-M	Meet Master	2ª	Ribeira Brava	27/jan	rp	/	
2 56,66	Adriana Ornelas	12/03/02	Juv	ADRAP	CR Absolutos inv	7ª	Ribeira Brava	6/jan		2 46,85	/18
2 57,53	Cláudia Fernandes	27/03/97	s23	AJS	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	17/mar		2 51,62	/12
2 58,67	Ana Vieira	13/01/05	Inic	CSM	Olímpico Jovem - C	2ª	Ribeira Brava	19/mai	rp	/	3 03,62
3 00,42	Carolina J. Azevedo	13/07/05	Inic	GDE	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr	rp	/	
3 00,61	Sofia R. Gonçalves	03/12/05	Inic	CSM	CR Juvenis	6ª	Ribeira Brava	23/jun	rp	/	3 13,06
3 00,71	Sónia B. Faria	18/03/04	Inic	AJS	Olímpico Jovem - C	3ª	Ribeira Brava	19/mai	rp	/	3 06,53
3 01,05	Fátima Pita	26/04/05	Inic	GDE	CR Jovens inv	2ª	Ribeira Brava	2/fev	rp	/	3 01,10 / 3 14,71
3 02,28	Catarina Fernandes	11/05/05	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr	rp	/	
3 02,98	Miriam Cunha	24/11/03	Juv	AJS	CR Juniores	6ª	Ribeira Brava	2/jun	rp	/	3 05,70
3 05,18	Alexandra Silva	11/09/01	Jun	CSM	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	17/mar		2 54,2	/18
3 05,89	Laura Pereira	13/05/05	Inic	ADRAP	CR Juvenis	7ª	Ribeira Brava	23/jun	rp	/	3 17,77
3 20,23	Catarina Ferraz	13/07/05	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr	rp	/	
3 20,24	Ana Freitas	24/10/05	Inic	ADRAP	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr	rp	/	
3 20,28	Carolina Rodrigues	25/10/05	Inic	CSM	CR Jovens inv	4ª	Ribeira Brava	2/fev	rp	/	
3 46,79	Teresa M. Sousa	15/10/61	V 55	CAFH	CR Absolutos	9ª	Ribeira Brava	30/jun	rp	/	

Marcas em pista coberta:

2 15,00	pc	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS	CN Clubes pc - 1ª div	4ª	Braga	17/fev
2 19,15	pc	Sara Inácio	27/09/95	Sen	ADRAP	C Portugal pc	6ª s	Pombal	10/fev
2 21,35	pc	Adília Fernandes	11/07/89	Sen	AJS	C Portugal pc	4ª s	Pombal	10/fev
2 22,02	pc	Ana Luísa Pedrosa	25/12/99	s23	CSM	C Portugal pc	6ª s	Pombal	10/fev
2 24,13	pc	Ana Cris. Ferreira	28/07/02	Juv	GDE	CN Juniores pc	5ª s	Braga	24/fev

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

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: 3 55,0    Inic: 4 05,0    Inf: 4 15,0												
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 02,55	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	Juv	GDE	Km Jovem Nacional	4ª	Ponte de Sôr	4/mai		rp	3 17,14
3 20,80	Clara Azevedo		12/08/02	Juv	GDE	Km Jovem	2ª	Câmara de Lobos	30/mar		rp	
3 23,21	Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE	Km Jovem	3ª	Câmara de Lobos	30/mar		3 17,34 /18	3 23,65
3 28,53	Bruna Belo		21/01/05	Inic	AJS	Km Jovem Nacional	16ª	Ponte de Sôr	4/mai		3 26,54 /18	3 29,89
3 30,47	Mariana Góis		27/07/05	Inic	LCM-M	Km Jovem	1ª	Câmara de Lobos	30/mar		rp	
3 31,87	Marta Faria		08/07/04	Inic	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	17/mar		3 27,83 /18	3 47,07
3 32,19	Rita Moniz		07/02/04	Inic	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	17/mar		rp /	
3 36,69	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	Km Jovem	3ª	Câmara de Lobos	30/mar		3 36,19 /17	
3 36,88	Daniela M. Pinto		22/07/03	Juv	AJS	Km Jovem	5ª	Câmara de Lobos	30/mar		rp	
3 38,69	Adriana Ornelas		12/03/02	Juv	ADRAP	Km Jovem	5ª	Câmara de Lobos	30/mar		rp	
3 38,80	Ana Beatriz Pires		11/04/06	Inf	ADRAP	CR Jovens inv	1ª	Ribeira Brava	23/fev		rp	3 52,41
3 44,82	Solange Nunes		16/05/06	Inf	CEE-M	CR Jovens inv	2ª	Ribeira Brava	23/fev		rp	3 52,88 / 3 55,30
3 45,61	Leonilde Nunes		16/05/06	Inf	CEE-M	CR Jovens inv	3ª	Ribeira Brava	23/fev		rp /	4 11,00 / 4 11,60
3 46,55	Carlota Gomes		03/02/06	Inf	AJS	Olímpico Jovem - B	1ª	Ribeira Brava	4/mai		rp /	3 54,21 / 4 04,04
3 47,22	Natacha Leça		06/10/03	Juv	CAFH	Km Jovem	7ª	Câmara de Lobos	30/mar		rp /	
3 47,28	Leonor Pinto		01/12/03	Juv	GDC	Km Jovem	8ª	Câmara de Lobos	30/mar		rp /	
3 47,53	Luciana Araújo		21/04/04	Inic	AJS	Km Jovem	4ª	Câmara de Lobos	30/mar		rp /	
3 48,31	Inês Camacho		13/11/02	Juv	AJS	Km Jovem	9ª	Câmara de Lobos	30/mar		rp	
3 49,06	Carolina J. Azevedo		13/07/05	Inic	GDE	Km Jovem	5ª	Câmara de Lobos	30/mar		rp /	
3 49,32	Vitória Góis		04/08/04	Inic	AJS	Km Jovem	6ª	Câmara de Lobos	30/mar		3 48,50 /17	
3 49,50	Carolina Pita		23/12/07	Inf	GDE	CR Jovens inv	4ª	Ribeira Brava	23/fev		rp /	3 57,12 / 4 08,37
3 50,35	Silvana da Silva		29/08/06	Inf	AJS	CR Jovens inv	5ª	Ribeira Brava	23/fev		rp	3 59,78
3 51,49	Ana Carina Barros		12/11/05	Inic	GDE	Km Jovem	7ª	Câmara de Lobos	30/mar		rp /	
3 52,54	Francisca Cortinhas		07/09/07	Inf	ACDSJ	Olímpico Jovem - B	2ª	Ribeira Brava	4/mai		rp /	4 04,15
3 52,61	Marta Barros		03/05/06	Inf	AJS	CR Jovens inv	6ª	Ribeira Brava	23/fev		rp /	3 55,61 / 4 02,56
3 52,90	Fátima Pita		26/04/05	Inic	GDE	Km Jovem	8ª	Câmara de Lobos	30/mar		rp /	
3 56,42	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	Inf	ADRAP	Olímpico Jovem - B	4ª	Ribeira Brava	4/mai		rp /	
4 00,72	Daniela Freitas		26/06/06	Inf	AJS	Km Jovem	4ª	Câmara de Lobos	30/mar		rp	4 16,56

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

4 01,02	Eleonora Pinto	10/04/07	Inf	CEE-M	Km Jovem	5ª	Câmara de Lobos	30/mar	rp	/	
4 01,12	Inês Barros	18/11/05	Inic	CEE-M	Km Jovem	9ª	Câmara de Lobos	30/mar	rp	/	
4 02,05	Débora Martins	11/11/08	Benj	CFA-M	Km Jovem	1ª	Câmara de Lobos	30/mar	rp		
4 02,63	Mariana Silva	08/02/06	Inf	GDE	CR Jovens inv	7ª	Ribeira Brava	23/fev	rp	/	4 04,61
4 04,28	Bruna Pinto	28/07/04	Inic	ADRAP	Km Jovem	10ª	Câmara de Lobos	30/mar	rp	/	
4 05,68	Esmeralda Freitas	19/07/06	Inf	AJS	Km Jovem	8ª	Câmara de Lobos	30/mar	rp	/	
4 07,31	Eliana S. Fernandes	16/11/06	Inf	AJS	Km Jovem	9ª	Câmara de Lobos	30/mar	rp	/	
4 10,21	Silvana da Silva	29/08/06	Inf	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	12/jan	rp	/	
4 14,65	Carolina Soares	05/09/06	Inf	CEE-M	Km Jovem	12ª	Câmara de Lobos	30/mar	rp	/	
4 20,63	Stefani Teixeira	01/01/08	Benj	nf	Km Jovem	2ª	Câmara de Lobos	30/mar	CST	rp	/
4 31,41	Ana Isabel Gomes	14/05/09	Benj	CFA-M	Km Jovem	3ª	Câmara de Lobos	30/mar	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    Inic: 7 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 27,66	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	T. Verão	1ª	Ribeira Brava	11/jul		rp	4 32,93pc / 4 32,99
4 29,13	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	Meet S. João	14ª	Braga	29/jun		4 26,94	/18 4 30,15 / 4 32,03
4 31,47	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	25/mai		rp	4 35,07 / 4 36,42pc
4 31,52	Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	15/jun		rp	4 37,14 / 4 38,77
4 49,65	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	CN 1ª div	7ª	Leiria	27/jul		4 44,66	/18 4 50,95 / 4 54,26
4 58,51	Camila João		30/11/89	Sen	GDE	CN 1ª div	8ª	Leiria	27/jul		rp	
5 02,65	Ana Luísa Pedrosa		25/12/99	s23	CSM	CN 2ª div	4ª	Leiria	27/jul		rp	/ 5 04,11pc / 5 09,20pc
5 03,23	Gabriela Silva		13/11/02	Juv	AJS	CR Absolutos inv	5ª	Ribeira Brava	5/jan		rp	5 04,98 / 5 05,76
5 07,15	Carlota Spínola		18/05/97	s23	CSM	T. Verão	3ª	Ribeira Brava	11/jul		5 02,08	/14 5 12,65
5 11,56	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	Juv	GDE	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	22/jun		5 02,26	/18
5 14,91	Tânia Alves		28/10/02	Juv	AJS	CR Juniores	2ª	Ribeira Brava	1/jun		rp	
5 17,46	Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE	CR Absolutos inv	6ª	Ribeira Brava	5/jan		rp	5 19,13 / 5 22,92
5 21,42	Ana Luísa Viveiros		19/12/80	V 35	ADRAP	Meet Master	1ª	Ribeira Brava	26/jan		rp	
5 24,52	Carolina Boulhosa		11/02/01	Jun	ADRAP	CR Absolutos inv	7ª	Ribeira Brava	5/jan		5 09,62	/18
5 29,77	Bárbara Correia		12/11/83	V 35	CAFH	Meet Master	2ª	Ribeira Brava	26/jan		rp	/
5 30,12	Bruna Belo		21/01/05	Inic	AJS	Ol. Jovem Nac	12ª	Lagoa	8/jun		rp	/ 5 38,3

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

5 37,58	Daniela M. Pinto	22/07/03	Juv	AJS	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	22/jun	rp		5 38,51 / 5 42,42
5 41,32	Ana Leonor Catanho	22/02/03	Juv	ADRAP	CR Absolutos	5ª	Ribeira Brava	29/jun	rp	/	5 52,01
5 41,82	Adriana Ornelas	12/03/02	Juv	ADRAP	Olímpico Jovem - B	2ª	Ribeira Brava	4/mai	rp		
5 42,78	Petra Fernandes	29/12/99	s23	AJS	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	25/mai	rp		5 55,2
5 45,05	Marta Faria	08/07/04	Inic	GDE	CR Jovens inv	1ª	Ribeira Brava	23/fev	rp		
5 45,26	Ana Luísa Catanho	22/02/03	Juv	ADRAP	CR Jovens inv	3ª	Ribeira Brava	12/jan	rp		
5 45,64	Rita Moniz	07/02/04	Inic	ADRAP	CR Jovens inv	2ª	Ribeira Brava	23/fev	rp	/	
5 53,19	Belinda Rodrigues	21/06/79	V 35	VIP-RC	Meet Master	4ª	Ribeira Brava	26/jan	rp	/	
5 53,52	Inês Camacho	13/11/02	Juv	AJS	Olímpico Jovem - B	3ª	Ribeira Brava	4/mai	rp	/	
5 57,2	Vitória Góis	04/08/04	Inic	AJS	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	25/mai	rp	/	6 04,13
6 00,46	Fátima Pita	26/04/05	Inic	GDE	CR Jovens inv	3ª	Ribeira Brava	23/fev	rp	/	6 28,4
6 07,15	Mara Nóbrega	09/05/03	Juv	GDE	CR Juniores	3ª	Ribeira Brava	1/jun	rp	/	6 26,22 / 6 28,91
6 08,8	Ana Freitas	24/10/05	Inic	ADRAP	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	25/mai	rp	/	
6 12,0	Carolina J. Azevedo	13/07/05	Inic	GDE	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	25/mai	rp	/	
6 12,06	Érica Remesso	28/11/03	Juv	ADRAP	CR Juniores	4ª	Ribeira Brava	1/jun	rp		
6 15,51	Miriam Cunha	24/11/03	Juv	AJS	Olímpico Jovem - B	4ª	Ribeira Brava	4/mai	rp		
6 18,92	Laura Pereira	13/05/05	Inic	ADRAP	CR Juvenis	5ª	Ribeira Brava	22/jun	rp	/	
6 25,4	Sónia B. Faria	18/03/04	Inic	AJS	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	25/mai	rp	/	6 47,95
6 31,67	Raquel Franco	15/09/77	V 40	CAFH	CR Absolutos	6ª	Ribeira Brava	29/jun	5 49,26	/10	
6 51,0	Jéssica Fernandes	11/10/05	Inic	CSM	CR Iniciados	7ª	Ribeira Brava	25/mai	rp	/	6 54,70
6 52,03	Catarina Ferraz	13/07/05	Inic	AJS	Olímpico Jovem - B	2ª	Ribeira Brava	4/mai	rp	/	

Marcas em pista coberta:

4 32,93	pc	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS	CN Clubes pc - apuram	1ª	Pombal	19/jan
4 36,42	pc	Daniela Sousa	14/09/93	Sen	GDE	C Portugal pc	8ª	Pombal	9/fev
4 53,71	pc	Sara Inácio	27/09/95	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - apuram	4ª s	Pombal	19/jan
5 04,11	pc	Ana Luísa Pedrosa	25/12/99	s23	CSM	CN Sub23 pc	8ª s	Pombal	2/mar



Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

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 24,85	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CN 1ª div	3ª	Leiria	28/jul		rp	9 27,4 / 9 30,29
9 27,69	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	CN 1ª div	4ª	Leiria	28/jul		9 27,50 /18	9 33,57 / 9 39,6
9 42,25	pc Filomena Costa		22/02/85	Sen	AJS	CN Clubes pc - 1ª div	4ª	Braga	17/fev		9 36,68 /14	9 46,90pc
9 53,66	pc Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	C Portugal pc	6ª	Pombal	10/fev		9 46,44 pc/18	
10 42,23	Camila João		30/11/89	Sen	GDE	CR Absolutos inv	3ª	Ribeira Brava	6/jan		rp /	10 53,36
10 53,40	Luísa Freitas		29/11/79	V 35	GDE	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	30/jun		rp	
10 58,70	Gabriela Silva		13/11/02	Juv	AJS	CR Absolutos inv	4ª	Ribeira Brava	6/jan		10 57,57 /18	10 59,69 / 11 05,03
11 03,31	Edna Rodrigues		17/04/87	Sen	GDE	CR Absolutos inv	5ª	Ribeira Brava	6/jan		rp /	
11 06,34	Ana Luísa Viveiros		19/12/80	V 35	ADRAP	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	30/jun		11 04,03 /18	11 20,71
11 17,1	Beatriz Henriques		08/07/02	Juv	CFA-M	CR Jovens inv	2ª	Ribeira Brava	13/jan		11 11,83 /18	
11 28,38	pc Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE	CN Juvenis pc	13ª	Pombal	3/fev		rp /	11 42,3 / 12 06,79
11 35,03	Tânia Alves		28/10/02	Juv	AJS	CR Juniores	2ª	Ribeira Brava	2/jun		rp /	
11 35,08	Susana Lourenço		28/01/87	Sen	ADRAP	CR Absolutos inv	6ª	Ribeira Brava	6/jan		rp	
11 46,2	Catarina Carvalho		01/03/92	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	16/jun		9 44,76 pc/17	
12 04,07	Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM	CR Absolutos	6ª	Ribeira Brava	30/jun		rp /	12 15,14
12 16,02	Adriana Ornelas		12/03/02	Juv	ADRAP	CR Juniores	3ª	Ribeira Brava	2/jun		rp	12 17,09 / 12 21,32
12 22,98	Daniela M. Pinto		22/07/03	Juv	AJS	Olímpico Jovem - C	3ª	Ribeira Brava	18/mai		rp /	12 31,21
12 24,1	Cátia Ferreira		07/12/96	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	4ª	Ribeira Brava	16/jun		rp /	
12 42,50	Andreia Freitas		02/04/83	V 35	AJS	CR Absolutos	7ª	Ribeira Brava	30/jun		12 22,87 /07	
12 51,86	Catarina Dinis		21/12/87	Sen	CAFH	CR Absolutos	8ª	Ribeira Brava	30/jun		rp /	
13 32,4	Petra Fernandes		29/12/99	s23	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	13/jan		rp	14 03,62
14 19,78	Lurdes Araújo		20/11/01	Jun	GDE	CR Juniores	4ª	Ribeira Brava	2/jun		rp /	

Marcas em pista coberta:

9 42,25	pc Filomena Costa		22/02/85	Sen	AJS	CN Clubes pc - 1ª div	4ª	Braga	17/fev			
9 50,17	pc Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	C Portugal pc	4ª	Pombal	10/fev			
9 53,66	pc Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	C Portugal pc	6ª	Pombal	10/fev			
11 28,38	pc Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE	CN Juvenis pc	13ª	Pombal	3/fev			

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

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 23,18	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	1/jun		rp	16 34,01 / 16 41,80
18 35,40	Camila João		30/11/89	Sen	GDE	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	29/jun		rp	/
18 37,39	Luísa Freitas		29/11/79	V 35	GDE	CN Clubes - apuram	1ª	Ribeira Brava	15/jun		rp	
18 42,17	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	CN 1ª div	7ª	Leiria	27/jul		rp	/
18 48,44	Edna Rodrigues		17/04/87	Sen	GDE	T. Verão	1ª	Ribeira Brava	11/jul		rp	/
19 16,55	Joana F. Sousa		24/07/01	Jun	AJS	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	15/jun		rp	/
19 22,14	Ana Luísa Viveiros		19/12/80	V 35	ADRAP	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	15/jun		rp	19 42,94
20 23,62	Madalena Carriço		06/01/79	V 40	CSM	CN Clubes - apuram	4ª	Ribeira Brava	15/jun		16 35,27 /06	20 23,71
21 23,47	Sandra Gonçalves		29/05/79	V 35	CAFH	Meet Master	2ª	Ribeira Brava	26/jan		rp	21 26,08
22 49,04	Luísa Monteiro		06/01/67	V 50	GDE	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	29/jun		rp	/
22 53,19	Iolanda Henriques		30/05/66	V 50	CFA-M	Meet Master	6ª	Ribeira Brava	26/jan		?	/
24 30,45	Teresa Ornelas		19/06/73	V 45	AJS	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	29/jun		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					
34 51,37	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	CR 10.000m	1ª	Ribeira Brava	23/mar		rp	
36 43,06	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR 10.000m	2ª	Ribeira Brava	23/mar		35 56,90	/17
39 31,37	Camila João		30/11/89	Sen	GDE	CR 10.000m	3ª	Ribeira Brava	23/mar		rp	/
39 59,74	Edna Rodrigues		17/04/87	Sen	GDE	CR 10.000m	4ª	Ribeira Brava	23/mar		rp	
41 49,71	Ana Luísa Viveiros		19/12/80	V 35	ADRAP	CR 10.000m	5ª	Ribeira Brava	23/mar		rp	
43 42,84	Sandra Gonçalves		29/05/79	V 35	CAFH	CR 10.000m	6ª	Ribeira Brava	23/mar		42 50,45	/18
43 55,40	Belinda Rodrigues		21/06/79	V 35	VIP-RC	CR 10.000m	7ª	Ribeira Brava	23/mar		rp	
44 59,86	Catarina Dinis		21/12/87	Sen	CAFH	CR 10.000m	8ª	Ribeira Brava	23/mar		43 04,94	/15
45 22,73	Cecília Andrade		02/09/65	V 50	CAFH	CR 10.000m	9ª	Ribeira Brava	23/mar		43 42,16	/14
46 07,80	Tânia Gaspar		09/07/76	V 40	CDES	CR 10.000m	10ª	Ribeira Brava	23/mar		rp	
46 52,89	Petra Fernandes		29/12/99	s23	AJS	CR 10.000m	1ª s	Ribeira Brava	20/mar		46 18,76	/17

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

47 19,00	Luísa Monteiro	06/01/67	V 50	GDE	CR 10.000m	12ª	Ribeira Brava	23/mar	rp	/
47 27,22	Yuzi Abreu	07/05/82	V 35	CAFH	CR 10.000m	13ª	Ribeira Brava	23/mar	rp	/
47 58,54	Andreia Freitas	02/04/83	V 35	AJS	CR 10.000m	14ª	Ribeira Brava	23/mar	47 10,89	/17
48 04,33	Marisol Rodrigues	17/07/84	Sen	CNSV	CR 10.000m	3ª s	Ribeira Brava	20/mar	rp	/
48 26,44	Manuela Morgado	23/04/72	V 45	CCDTHF	CR 10.000m	4ª s	Ribeira Brava	20/mar	43 51,58	/15
48 50,48	Sandra Góis	04/07/80	V 35	24/7 FIT	CR 10.000m	5ª s	Ribeira Brava	20/mar	rp	/
48 57,29	Carina Araújo	25/09/82	V 35	AJS	CR 10.000m	6ª s	Ribeira Brava	20/mar	rp	/
49 03,43	Márcia Sumares	05/08/85	Sen	24/7 FIT	CR 10.000m	22ª s	Ribeira Brava	20/mar	rp	/
49 12,34	Josefina Caires	06/11/77	V 40	ADRAP	CR 10.000m	20ª	Ribeira Brava	23/mar	48 27,26	/15

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 21,24	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	Meia Atlântida	1ª	Funchal	19/mai		1 18,37 /15	
1 27,16	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	Meia Atlântida	2ª	Funchal	19/mai		1 19,05 /18	1 33,43
1 29,31	Luísa Freitas		29/11/79	V 35	GDE	Meia Atlântida	3ª	Funchal	19/mai		1 28,46 /18	
1 31,12	Bárbara Correia		12/11/83	V 35	CAFH	Meia Atlântida	4ª	Funchal	19/mai		rp	
1 40,11	Alice Sousa	BRA	19/10/76	V 40	MTT	Meia Atlântida	5ª	Funchal	19/mai		rp /	
1 40,40	Sara Rodrigues		26/03/93	Sen	GDE	Meia do Funchal	5ª	Funchal	20/jan		1 33,26 /18	
1 42,08	Sandra Gonçalves		29/05/79	V 35	CAFH	Meia Atlântida	6ª	Funchal	19/mai		1 35,19 /16	1 42,28
1 43,21	Alice Sousa	BRA	19/10/76	V 40	MTT	Meia do Funchal	8ª	Funchal	20/jan		rp /	
1 46,58	Iulia Fuiorea	ROU	20/07/88	Sen	MTT	Meia Atlântida	7ª	Funchal	19/mai		1 45,13 /17	
1 47,03	Maria João Abreu		18/10/75	V 40	CDCPM	Meia do Funchal	12ª	Funchal	20/jan		1 43,25 /18	
1 47,52	Luísa Monteiro		06/01/67	V 50	GDE	Meia Atlântida	8ª	Funchal	19/mai		rp /	
1 48,01	Márcia Sumares		05/08/85	Sen	24/7 FIT	Meia Atlântida	9ª	Funchal	19/mai		rp /	
1 48,18	Rosa Rodrigues		05/11/76	V 40	CDI-M	Meia do Funchal	14ª	Funchal	20/jan		1 45,55 /18	1 50,28
1 49,26	Tânia Gaspar		09/07/76	V 40	CDES	Meia do Funchal	15ª	Funchal	20/jan		1 44,16 /18	
1 49,57	Rita Oliveira		05/05/80	V 35	CDI-M	Meia Atlântida	10ª	Funchal	19/mai		rp	
1 50,57	Catarina Serrão		23/11/75	V 40	LCM-M	Meia do Funchal	16ª	Funchal	20/jan		1 48,06 /17	1 54,29
1 51,06	Joana Alves		05/08/80	V 35	GDC	Meia Atlântida	12ª	Funchal	19/mai		1 42,20 /18	1 51,27
1 51,48	Yuzi Abreu		07/05/82	V 35	CAFH	Meia do Funchal	18ª	Funchal	20/jan		rp	

## Femininos

## Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

1 52,15	Manuela Morgado	23/04/72	V 45	CCDTHF	Meia do Funchal	19ª	Funchal	20/jan	1 42,00	/15
1 54,25	Carla Caires	14/02/76	V 40	CDES	Meia do Funchal	23ª	Funchal	20/jan	1 46,55	/18
1 56,52	Mariza Góis	28/06/73	V 45	24/7 FIT	Meia do Funchal	29ª	Funchal	20/jan	rp	/
1 57,11	Felicidade Soares	09/02/65	V 50	VIP-RC	Meia Atlântida	14ª	Funchal	19/mai	1 44,12	/15
1 57,37	Carina Araújo	25/09/82	V 35	AJS	Meia do Funchal	31ª	Funchal	20/jan	1 51,05	/18
1 58,30	Vanda Abreu	17/08/78	V 40	SCM-M	Meia Atlântida	15ª	Funchal	19/mai	rp	/
1 58,35	Márcia Sumares	05/08/85	Sen	24/7 FIT	Meia do Funchal	32ª	Funchal	20/jan	1 46,32	/18
1 58,38	Judite Câmara	05/10/74	V 40	CDCPM	Meia do Funchal	33ª	Funchal	20/jan	1 52,51	/18
1 59,05	Delina Gomes	11/02/76	V 40	CNSV	Meia do Funchal	34ª	Funchal	20/jan	rp	/
1 59,34	Maria Silva	26/03/58	V 60	CCDTHF	Meia Atlântida	17ª	Funchal	19/mai	1 45,21	/14

## 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 52,12	Felicidade Soares		09/02/65	V 50	VIP-RC	Maratona do Funchal	7ª	Funchal	20/jan		3 41,00	/18
4 11,41	Carlota Escórcio		06/07/86	Sen	IND-M	Maratona do Funchal	12ª	Funchal	20/jan		rp	

## 50 m barreiras

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

Recordes Regionais: Inf - 8,64

Ranking até: 13,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
8,69	0,0	Catarina F. Vieira		17/12/06	Inf	ADRAP	Atleta Completo	1ª s	Ribeira Brava	28/abr		rp /	8,95 / 9"1	
9,37	0,0	Carlota Gomes		03/02/06	Inf	AJS	Atleta Completo	2ª s	Ribeira Brava	28/abr		rp /	9"5 / 10,73	
9,57	0,0	Daniela Freitas		26/06/06	Inf	AJS	Atleta Completo	3ª s	Ribeira Brava	28/abr		rp	9,99	
9,61	0,0	Marta Barros		03/05/06	Inf	AJS	Atleta Completo	4ª s	Ribeira Brava	28/abr		rp /	10"2	
9,81	1,0	Laura S. Henriques		14/04/06	Inf	GDE	CR Jovens inv	2ª s	Ribeira Brava	2/fev		rp		
10,14	1,0	Esmeralda Freitas		19/07/06	Inf	AJS	CR Jovens inv	3ª s	Ribeira Brava	2/fev		rp /		
10,31	0,9	Eliana S. Fernandes		16/11/06	Inf	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	7/abr		rp /	10"4 / 10,88	
10,41	0,0	Maria João Camacho		23/05/06	Inf	CSM	Atleta Completo	5ª s	Ribeira Brava	28/abr		rp	10,57 / 11,09	
10,49	-1,1	Beatriz A. Freitas		11/11/06	Inf	AJS	CR Jovens inv	2ª s	Ribeira Brava	2/fev		rp		

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

10,51	0,0	Francisca Cortinhas	07/09/07	Inf	ACDSJ	Atleta Completo	6ª s	Ribeira Brava	28/abr	rp /	
10,63	0,0	Carolina Soares	05/09/06	Inf	CEE-M	Atleta Completo	7ª s	Ribeira Brava	28/abr	rp /	10,92 / 10"7
10,79	0,9	Solange Nunes	16/05/06	Inf	CEE-M	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	7/abr	rp /	11"1
10,83	-2,1	Luna Andrade	24/12/07	Inf	AJS	Atleta Completo	1ª s	Ribeira Brava	28/abr	rp /	
11,07	-2,1	Carolina Pita	23/12/07	Inf	GDE	Atleta Completo	2ª s	Ribeira Brava	28/abr	rp /	11"4 / 11,94
11,13	-2,1	Sara Fernandes	28/02/07	Inf	AJS	Atleta Completo	3ª s	Ribeira Brava	28/abr	rp /	
11,48	-1,1	Eleonora Pinto	10/04/07	Inf	CEE-M	CR Jovens inv	5ª s	Ribeira Brava	2/fev	rp /	
11,50	-2,1	Leonilde Nunes	16/05/06	Inf	CEE-M	Atleta Completo	4ª s	Ribeira Brava	28/abr	rp /	11"4
11,58	0,9	Filipa Raquel Barros	27/12/06	Inf	CEE-M	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	7/abr	rp /	11,63 / 12,32
11,70	-1,1	Margarida Franco	01/06/07	Inf	CEE-M	CR Jovens inv	6ª s	Ribeira Brava	2/fev	rp /	
12,18	1,9	Francisca Martins	22/03/07	Inf	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	17/mar	rp /	
12,37	0,0	Mariana Silva	08/02/06	Inf	GDE	Atleta Completo	8ª s	Ribeira Brava	28/abr	rp /	
12,53	1,7	Sara Beatriz Aguiar	24/09/07	Inf	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	6/jan	rp /	

Tempos Manuais:

9"3	-0,7	Daniela Freitas	26/06/06	Inf	AJS	Triatlo Jovem	2ª s	Ribeira Brava	9/fev	
10"2	-2,1	Ana Beatriz Pereira	03/10/07	Inf	ADRAP	Triatlo Jovem	1ª s	Ribeira Brava	9/fev	
11"8	-2,1	Mariana Silva	08/02/06	Inf	GDE	Triatlo Jovem	6ª s	Ribeira Brava	9/fev	
12"1	-2,1	Mafalda Gonçalves	28/05/07	Inf	AJS	Triatlo Jovem	7ª s	Ribeira Brava	9/fev	
12"3	-2,1	Ana C. Gonçalves	28/05/07	Inf	AJS	Triatlo Jovem	8ª s	Ribeira Brava	9/fev	

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
10,77	2,0	Catarina F. Vieira		17/12/06	Inf	ADRAP	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	12/mai		rp /		
11,59	1,7	Carlota Gomes		03/02/06	Inf	AJS	Olímpico Jovem - C	1ª	Ribeira Brava	19/mai		rp /	11,96	
11,94	2,0	Laura S. Henriques		14/04/06	Inf	GDE	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	12/mai		rp	12,28	
13,16	1,7	Carolina Pita		23/12/07	Inf	GDE	Olímpico Jovem - C	3ª	Ribeira Brava	19/mai		rp /	14,08	
13,17	2,0	Beatriz A. Freitas		11/11/06	Inf	AJS	CR Infantis	4ª	Ribeira Brava	12/mai		rp		
13,66	1,7	Maria João Camacho		23/05/06	Inf	CSM	Olímpico Jovem - C	4ª	Ribeira Brava	19/mai		rp /		
13,73	1,7	Eliana S. Fernandes		16/11/06	Inf	AJS	Olímpico Jovem - C	5ª	Ribeira Brava	19/mai		13,30 / 18		

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

14,35	1,7	Solange Nunes	16/05/06	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem - C	6ª	Ribeira Brava	19/mai	rp /	
14,53	2,0	Leonilde Nunes	16/05/06	Inf	CEE-M	CR Infantis	6ª	Ribeira Brava	12/mai	rp /	14,89

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
10,56	-1,4	Sara Pereira		01/05/04	Inic	AJS	CR Jovens inv	1ª	Ribeira Brava	23/fev		rp	10,77 / 10"6	
11,82	0,3	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	17/fev		rp /	11"8	
12,33	pc	Margarida Assunção		11/07/04	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem Nac	7ª s	Alpiarça	2/mar		12,29 /18	11"6	
12,64	-1,4	Carolina J. Azevedo		13/07/05	Inic	GDE	CR Jovens inv	2ª	Ribeira Brava	23/fev		rp /	12,95 / 12"9	
12,69	-1,4	Bruna Pinto		28/07/04	Inic	ADRAP	CR Jovens inv	3ª	Ribeira Brava	23/fev		rp /	13"3	
12,99	-2,5	Alice Afonseca		29/01/05	Inic	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	26/jan		rp /	12"7	
13,03	0,3	Ana Vieira		13/01/05	Inic	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	17/fev		rp /	13,42	
14,09	-1,4	Clementina Nóbrega		21/10/05	Inic	AJS	CR Jovens inv	4ª	Ribeira Brava	23/fev		rp /		

Tempos Manuais:

11"6	-0,6	Margarida Assunção		11/07/04	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	2ª s	Ribeira Brava	9/fev				
12"1	-0,6	Raquel Borges		28/04/04	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	4ª s	Ribeira Brava	9/fev				
12"7	-0,9	Luciana Araújo		21/04/04	Inic	AJS	Triatlo Jovem	1ª s	Ribeira Brava	9/fev				
12"7	-0,6	Alice Afonseca		29/01/05	Inic	AJS	Triatlo Jovem	5ª s	Ribeira Brava	9/fev				
12"9	-0,9	Laura Pereira		13/05/05	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	2ª s	Ribeira Brava	9/fev				
13"5	-0,9	Mariana Gouveia		15/05/05	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	5ª s	Ribeira Brava	9/fev				
13"8	-0,6	Catarina Ferraz		13/07/05	Inic	AJS	Triatlo Jovem	6ª s	Ribeira Brava	9/fev				

Marcas em pista coberta:

12,33	pc	Margarida Assunção		11/07/04	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem Nac	7ª s	Alpiarça	2/mar				
-------	----	--------------------	--	----------	------	-------	-------------------	------	----------	-------	--	--	--	--

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

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
9,39	pc	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nac	2ª	Alpiarça	2/mar		rp	9"2	
11,04	0,4	Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	17/fev		rp /		
11,16	0,4	Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	17/fev		rp /		

Tempos Manuais:

13"0 0,7 Daniela M. Pinto 22/07/03 Juv AJS CR Jovens inv 1ª Ribeira Brava 13/jan

Marcas em pista coberta:

9,39 pc Milena Lucena 03/09/02 Juv GDE Triatlo Jovem Nac 2ª Alpiarça 2/mar

60 m barreiras

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

Recordes Regionais: Abs - 8,29 / pc - 8,29 Sub23 - 8,29 / pc - 8,29 Jun - 8,51 / pc - 8,51 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
8,51	pc	Sara Moreira		22/01/01	Jun	AJS	CN Sub23 pc	1ª	Pombal	3/mar	RR Jun pc	rp /	8,65pc / 8,74pc	
8,95	pc	Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP	CN Sub23 pc	1ª e	Pombal	3/mar		rp /	8,99pc / 9,00pc	
9,05	pc	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	C Portugal pc	5ª	Pombal	10/fev		8,89 pc/18	9,31pc	
9,10	pc	Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS	C Portugal pc	2ª e	Pombal	10/fev		8,91 pc/17	9,11pc / 9,12pc	
9,17	pc	Tatiana Silva		09/05/00	Jun	GDE	CN Juniores pc	2ª e	Braga	24/fev		rp	9,28pc / 9,48	
9,78	pc	Ana Leite		08/09/01	Jun	AJS	CN Sub23 pc	6ª e	Pombal	3/mar		rp	9,82pc / 10,00pc	
10,35	-3,6	Catarina Rosa		03/07/98	s23	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	23/fev		9,95 pc/18	11,32	10,06 (3,3)

Tempos Manuais:

10"3 0,7 Catarina Rosa 03/07/98 s23 CSM Prova Extra 1ª Ribeira Brava 13/jan

11"2 0,7 Diana Andrade 07/03/01 Jun GDE CR Jovens inv 2ª Ribeira Brava 13/jan

Marcas em pista coberta:

8,74 pc Sara Moreira 22/01/01 Jun AJS CN Juniores pc 2ª Braga 24/fev RR Jun pc

8,95 pc Elisabete Silva 10/12/98 s23 ADRAP CN Sub23 pc 1ª e Pombal 3/mar

9,05 pc Bárbara Silva 25/02/99 s23 AJS C Portugal pc 5ª Pombal 10/fev



Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

9,10	pc	Catarina Queirós	23/01/98	s23	AJS	C Portugal pc	2ª e	Pombal	10/fev
9,17	pc	Tatiana Silva	09/05/00	Jun	GDE	CN Juniores pc	2ª e	Braga	24/fev
9,82	pc	Ana Leite	08/09/01	Jun	AJS	CN Juniores pc	4ª e	Braga	24/fev

Marcas com Vento Favorável Irregular:

9,85	3,3	Milena Lucena	03/09/02	Juv	GDE	CR Absolutos inv	3ª	Ribeira Brava	6/jan
10,06	3,3	Catarina Rosa	03/07/98	s23	CSM	CR Absolutos inv	4ª	Ribeira Brava	6/jan
11,18	3,3	Marisa Ascensão	30/10/96	Sen	ADRAP	CR Absolutos inv	5ª	Ribeira Brava	6/jan

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
13,54	0,2	Sara Pereira		01/05/04	Inic	AJS	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	26/mai		rp	13,75 / 14,16	
14,23	0,2	Catarina F. Vieira		17/12/06	Inf	ADRAP	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	26/mai		rp /		
15,08	1,4	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	12/mai		rp	15,27	14,87 (3,1)
16,32	1,8	Catarina Ferraz		13/07/05	Inic	AJS	Olímpico Jovem - C	1ª	Ribeira Brava	19/mai		rp /	17,31	
16,66	0,2	Bruna Pinto		28/07/04	Inic	ADRAP	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	26/mai		rp /	17,38	
17,14	0,2	Carolina Pita		23/12/07	Inf	GDE	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	26/mai		rp /		
17,59	1,8	Carolina J. Azevedo		13/07/05	Inic	GDE	Olímpico Jovem - C	3ª	Ribeira Brava	19/mai		rp /		17,44 (3,0)

Marcas com Vento Favorável Irregular:

14,87	3,1	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	Atleta Completo Nac.	3ª s	Lisboa - CAR	18/mai				
15,83	3,0	Catarina Fernandes		11/05/05	Inic	AJS	Atleta Completo	3ª s	Ribeira Brava	27/abr				
16,52	3,0	Ana Freitas		24/10/05	Inic	ADRAP	Atleta Completo	1ª s	Ribeira Brava	27/abr				
16,82	3,3	Alice Afonseca		29/01/05	Inic	AJS	Atleta Completo	1ª s	Ribeira Brava	27/abr				
17,32	3,0	Ana Vieira		13/01/05	Inic	CSM	Atleta Completo	4ª s	Ribeira Brava	27/abr				
17,39	3,3	Luciana Araújo		21/04/04	Inic	AJS	Atleta Completo	2ª s	Ribeira Brava	27/abr				
17,44	3,0	Carolina J. Azevedo		13/07/05	Inic	GDE	Atleta Completo	2ª s	Ribeira Brava	27/abr				
17,75	3,3	Ana Carina Barros		12/11/05	Inic	GDE	Atleta Completo	3ª s	Ribeira Brava	27/abr				

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

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
15,46	1,2	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	12/mai		rp /		15,28 (3,1)
16,36	1,0	Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE	Ol. Jovem Nac	7ª s	Lagoa	9/jun		rp /	16,61 / 16,73	
17,55	1,9	Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	26/mai		rp /	18,49	
17,62	-1,0	Sara Pereira		01/05/04	Inic	AJS	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	23/jun		rp /		
19,78	-1,0	Laura Fernandes		26/09/03	Juv	AJS	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	23/jun		rp /	20,70	
20,76	-1,0	Bruna Pinto		28/07/04	Inic	ADRAP	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	23/jun		rp /		
21,14	-1,0	Diana Ferreira		03/07/03	Juv	CSM	CR Juvenis	5ª	Ribeira Brava	23/jun		rp /	21,79	20,84 (2,3)
21,26	-1,0	Carolina J. Azevedo		13/07/05	Inic	GDE	CR Juvenis	6ª	Ribeira Brava	23/jun		rp /		
21,57	-3,6	Inês Camacho		13/11/02	Juv	AJS	T Encerramento	1ª	Ribeira Brava	16/jul		rp /		
21,65	-1,0	Catarina Ferraz		13/07/05	Inic	AJS	CR Iniciados	7ª	Ribeira Brava	23/jun		rp /		
22,27	-0,8	Sofia Freitas		11/06/03	Juv	AJS	Olímpico Jovem - C	3ª	Ribeira Brava	19/mai		rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

15,28	3,1	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	CN P Combinadas	Hp	Lisboa - CAR	18/mai				
20,84	2,3	Diana Ferreira		03/07/03	Juv	CSM	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	16/mar				
21,32	2,3	Inês Camacho		13/11/02	Juv	AJS	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	16/mar				
22,79	2,3	Daniela M. Pinto		22/07/03	Juv	AJS	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	16/mar				

100 m barreiras

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

Recordes Regionais: Abs - 13,45 Sub23 - 13,45 Jun - 14,07 Juv - 14,79

Ranking até: Sen: 21,00 Jun: 22,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
14,07	1,7	Sara Moreira		22/01/01	Jun	AJS	CN Sub23	1ª e	Vagos	23/jun	RR Juniores	rp	14,41 / 14,48	
14,39	-0,8	Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS	CN 1ª div	2ª	Leiria	28/jul		14,19 / 16		
14,41	1,0	Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP	C Portugal	4ª	Lisboa U	21/jul		rp	14,46	
14,80	1,0	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	Meet S. João	5ª	Braga	29/jun		14,43 / 17	15,01 / 15,01	
14,97	1,9	Tatiana Silva		09/05/00	Jun	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	26/mai		14,91 / 18	14,99 / 15,14	
15,61	1,7	Ana Leite		08/09/01	Jun	AJS	CN Juniores	3ª e	Vagos	7/jul		rp	15,62 / 15,64	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

16,62	0,8	Ema Carvão	05/05/01	Jun	AJS	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	30/jun	16,49 /17	
17,00	1,9	Catarina Rosa	03/07/98	s23	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	26/mai	15,96 /17	16"8 / 17,20
17,71	0,6	Marisa Ascensão	30/10/96	Sen	ADRAP	CN 2ª div	6ª	Leiria	28/jul	rp	17,89 / 17,98
18,30	1,5	Cláudia Fernandes	27/03/97	s23	AJS	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	16/mar	17,70 /15	
18,97	1,5	Alexandra Silva	11/09/01	Jun	CSM	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	16/mar	rp /	
19,36	1,8	Diana Andrade	07/03/01	Jun	GDE	CR Juniores	2ª	Ribeira Brava	2/jun	rp /	
20,81	1,5	Mariana Pestana	18/04/01	Jun	ACDSJ	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	16/mar	rp /	
20,83	1,8	Laura Fernandes	26/09/03	Juv	AJS	CR Juniores	3ª	Ribeira Brava	2/jun	rp /	
22,05	0,8	Inês Camacho	13/11/02	Juv	AJS	CR Absolutos	5ª	Ribeira Brava	30/jun	rp /	22,47

Marcas com Vento Favorável Irregular:

15,90	3,6	Cláudia Rodrigues	11/11/89	Sen	ADRAP	CP P Combinadas	Hp	Lisboa - CAR	18/mai	
-------	-----	-------------------	----------	-----	-------	-----------------	----	--------------	--------	--

250 m barreiras - Iniciadas

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

Recordes Regionais:

Inic - 38,92

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
42,16	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	Ol. Jovem Nac	2ª s	Lagoa	8/jun		rp	42,20 / 43,53
42,98	Sara Pereira		01/05/04	Inic	AJS	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	26/mai		rp	43,29
43,47	Marta Faria		08/07/04	Inic	GDE	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	26/mai		rp	43,52
44,51	Margarida Assunção		11/07/04	Inic	ADRAP	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	26/mai		rp	
45,51	Luciana Araújo		21/04/04	Inic	AJS	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	26/mai		rp /	
46,18	Joana Estrela		22/12/05	Inic	ADRAP	CR Iniciados	6ª	Ribeira Brava	26/mai		rp /	
46,86	Ana Vieira		13/01/05	Inic	CSM	CR Iniciados	7ª	Ribeira Brava	26/mai		rp /	48,35
47,73	Laura Pereira		13/05/05	Inic	ADRAP	Olímpico Jovem - B	3ª	Ribeira Brava	4/mai		rp /	
52,47	Catarina Ferraz		13/07/05	Inic	AJS	CR Iniciados	8ª	Ribeira Brava	26/mai		rp /	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

**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					
45,79	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	Juv	GDE	CN Juvenis	2ª	Fátima	14/jul		rp /	46,83 / 49,18
50,27	Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE	Olímpico Jovem - C	2ª	Ribeira Brava	18/mai		rp	
50,42	Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE	Olímpico Jovem - C	3ª	Ribeira Brava	18/mai		rp	
50,56	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	16/jun		rp	51,85 / 52,91
54,70	Sara Pereira		01/05/04	Inic	AJS	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	23/jun		rp /	
57,72	Carolina J. Azevedo		13/07/05	Inic	GDE	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	23/jun		rp /	
58,65	Inês Camacho		13/11/02	Juv	AJS	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	23/jun		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
						Sen: 76,00	Jun: 80,00					
61,20	Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP	CN sub23	2ª	Vagos	23/jun		rp	62,15 / 62,46
65,17	Sara Martins		13/11/91	Sen	AJS	C Portugal	1ª s	Lisboa U	21/jul		63,18 /16	66,32 / 66,47
66,29	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	Juv	GDE	CN Juniores	5ª s	Vagos	7/jul		rp /	66,60 / 66,83
66,75	Carlota Spínola		18/05/97	s23	CSM	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	30/jun		64,64 /15	66,78 / 66,95
66,81	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	16/jun		rp /	
67,47	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	4/mai		64,20 /18	
68,78	Mariana Mendonça		24/01/88	Sen	AJS	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	30/jun		rp	68,98 / 69,44
69,52	Lúcia Santos		18/11/97	s23	AJS	CN sub23	4ª s	Vagos	23/jun		68,35 /18	69,71 / 69,71
69,92	Tatiana Silva		09/05/00	Jun	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	18/mai		68,24 /18	70,88
71,29	Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	30/jun		rp /	76,07

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

**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

Ranking até: 8 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
5 53,35	Ana Freitas		24/10/05	Inic	ADRAP	Ol. Jovem Nac	9ª	Lagoa	8/jun		rp /	6 25,15
6 54,25	Carolina J. Azevedo		13/07/05	Inic	GDE	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	26/mai		rp /	
7 17,65	Bruna Pinto		28/07/04	Inic	ADRAP	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	26/mai		rp /	
7 52,70	Sónia B. Faria		18/03/04	Inic	AJS	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	26/mai		rp /	

**2.000 m obstáculos**

0,76m

Recordes Regionais: Juv - 7 24,98

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
7 56,83	Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE	CN Juvenis	7ª	Fátima	13/jul		rp /	8 12,50 / 8 29,75
9 47,25	Inês Camacho		13/11/02	Juv	AJS	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	22/jun		rp /	10 09,50

**3.000 m obstáculos**

0,76m

Recordes Regionais: Abs - 9 42,47 Sub23 - 9 42,47 Jun - 11 14,75

Ranking até: Sen: 15 00,0 Jun: 16 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
9 55,86	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CN 1ª div	1ª	Leiria	27/jul		rp	9 56,78 / 9 58,43
10 10,02	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	15/jun		rp	10 16,74
11 53,24	Carlota Spínola		18/05/97	s23	CSM	CN 2ª div	3ª	Leiria	27/jul		rp /	12 27,70
11 59,51	Luísa Freitas		29/11/79	V 35	GDE	CN 1ª div	8ª	Leiria	27/jul		rp /	
13 00,73	Vanessa F. Andrade		26/05/97	s23	ADRAP	CN 2ª div	7ª	Leiria	27/jul		12 45,37 /18	13 23,48

**Femininos**

**Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho**

**2.000 m marcha**

em pista (Infantis)

Recordes Regionais:

Inf - 12 46,91

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Ranking até:		Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
						Competição	Cl					
16 05,40	Mafalda Gonçalves		28/05/07	Inf	AJS	CR Jovens inv	1ª	Ribeira Brava	2/fev		rp /	
16 46,02	Ana C. Gonçalves		28/05/07	Inf	AJS	CR Jovens inv	2ª	Ribeira Brava	2/fev		rp /	
16 49,56	Leonilde Nunes		16/05/06	Inf	CEE-M	CR Jovens inv	3ª	Ribeira Brava	2/fev		rp /	

**3.000 m marcha**

em pista

Recordes Regionais: Abs - 12 37,89 / pc - 12 47,71    Sub23 - 13 45,11 / pc - 14 59,61    Jun - 13 45,11 / pc - 15 16,91    Juv - 13 45,11 / pc - 15 32,32    Inic - 16 28,8    Inf -

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
13 45,11	Adriana Ornelas		12/03/02	Juv	ADRAP	CN Clubes - apuram	1ª	Ribeira Brava	15/jun	RR Juv/Jun/s23	rp	14 51,28 / 15 39,58pc
14 25,41	Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	15/jun		rp	14 29,39 / 14 42,56
14 30,52	Ana Monteiro		24/10/98	s23	GDE	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	29/jun		rp /	14 32,50 / 14 55,94
15 01,20	Andreia Freitas		02/04/83	V 35	AJS	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	29/jun		14 17,74 /09	15 14,36 / 15 26,84
17 04,73	Petra Fernandes		29/12/99	s23	AJS	CR Absolutos inv	4ª	Ribeira Brava	5/jan		17 00,19 /18	
17 25,53	Ana Luísa Catanho		22/02/03	Juv	ADRAP	CN 2ª div	6ª	Leiria	27/jul		rp	18 01,10
17 36,95	Miriam Cunha		24/11/03	Juv	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	25/mai		rp	19 03,96
18 03,75	Ana Beatriz Pinto		22/07/03	Juv	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	25/mai		rp	19 32,31
24 31,36	Ana C. Gonçalves		28/05/07	Inf	AJS	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	11/mai		rp /	
24 35,78	Mafalda Gonçalves		28/05/07	Inf	AJS	Olímpico Jovem - A	1ª	Ribeira Brava	27/abr		rp /	
27 07,16	Beatriz Mendes		20/04/07	Inf	CEE-M	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	11/mai		rp /	
27 17,64	Leonilde Nunes		16/05/06	Inf	CEE-M	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	11/mai		rp /	

Marcas em pista coberta:

15 18,72	pc	Ana Monteiro	24/10/98	s23	GDE	CN Sub23 pc	7ª	Pombal	2/mar			
15 32,32	pc	Adriana Ornelas	12/03/02	Juv	ADRAP	CN Juniores pc	6ª	Braga	23/fev	RR Juv pc		
15 40,53	pc	Andreia Freitas	02/04/83	V 35	AJS	CN Clubes pc - 1ª div	6ª	Braga	16/fev			

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

4.000 m marcha

em pista (Iniciadas)

Recordes Regionais: Inic - 22 47,63

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Ranking até:			Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
						Competição	Cl	Local				
22 49,31	Marta Faria		08/07/04	Inic	GDE	Ol. Jovem Nac	4ª	Lagoa	9/jun		22 47,63 /18	22 55,51 / 23 01,43
25 38,65	Bruna Pinto		28/07/04	Inic	ADRAP	Olímpico Jovem - A	2ª	Ribeira Brava	27/abr		rp /	26 31,10 / 29 23,88
29 40,82	Bianca Silva		17/03/05	Inic	GDE	CR Jovens inv	3ª	Ribeira Brava	2/fev		rp /	29 57,83
30 04,14	Sónia P. Gonçalves		24/05/05	Inic	GDE	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	25/mai		rp /	
33 58,16	Lúcia Fernandes		21/04/05	Inic	GDE	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	25/mai		rp /	

5.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 21 59,16 Sub23 - 24 19,16 Jun - 24 19,16 Juv - 24 19,16 Inic - 26 26,07

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Ranking até:			Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
						Competição	Cl	Local				
24 19,16	Adriana Ornelas		12/03/02	Juv	ADRAP	CR Juniores	1ª	Ribeira Brava	1/jun	RR Jv/Jn/s23	rp	24 21,87 / 24 39,34
26 05,48	Ana Monteiro		24/10/98	s23	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	27/abr		rp /	
26 21,89	Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	22/jun		26 15 (E) /16	
26 35,27	Andreia Freitas		02/04/83	V 35	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	22/jun		24 44,89 /09	26 57,11 / 27 28,83
28 36,65	Marta Faria		08/07/04	Inic	GDE	CN Juvenis	10ª	Fátima	13/jul		28 24,22 /18	29 56,44
29 01,35	Miriam Cunha		24/11/03	Juv	AJS	CR Juniores	2ª	Ribeira Brava	1/jun		rp	32 10,19 / 32 11,73
29 19,30	Petra Fernandes		29/12/99	s23	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	12/jan		rp	
30 57,04	Ana Beatriz Pinto		22/07/03	Juv	AJS	CR Juniores	3ª	Ribeira Brava	1/jun		rp /	32 47,94 / 33 04,74
32 11,47	Ana Leonor Catanho		22/02/03	Juv	ADRAP	CR Jovens inv	2ª	Ribeira Brava	12/jan		rp	35 26,14
33 03,84	Ema Santos		19/06/02	Juv	AJS	CR Jovens inv	4ª	Ribeira Brava	12/jan		32 53,49 /18	
33 05,28	Ana Luísa Catanho		22/02/03	Juv	ADRAP	Tç Portugal Mx	16ª	Quarteira	25/abr		31 39,44 /18	
33 09,33	Bruna Pinto		28/07/04	Inic	ADRAP	Tç Portugal Mx	20ª	Quarteira	25/abr		rp /	33 36,10
36 21,29	Bianca Silva		17/03/05	Inic	GDE	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	22/jun		rp	

Marcas em estrada:

26'07" Adriana Ornelas 12/03/02 Juv ADRAP CN Marcha Estrada 1ª Ourém 9/mar RR Jv/Jn



Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

10.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 43 59,27 Sub23 - 50 25,54 Jun - 50 25,54 Juv - 50 25,54

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Ranking até:		Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
						Sen: 1:12.00	Jun: 1:12.00					
50 25,54	Adriana Ornelas		12/03/02	Juv	ADRAP	CN Juniores	3ª	Vagos	6/jul	RR Jv/Jn/s23	rp	53 20,53
53 45,57	Ana Monteiro		24/10/98	s23	GDE	CN Universitário	3ª	Leiria	18/mai		rp /	54 01,38
56 58,19	Andreia Freitas		02/04/83	V 35	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	16/mar		51 54,57 /09	

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:		Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
						Sen: 1,30	Jun: 1,25 Juv: 1,20					
1,71	Ana Leite		08/09/01	Jun	AJS	CN Escolar	1ª	Elvas	1/jun		rp	1,70 / 1,70
1,67	pc Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS	C Portugal pc	4ª	Pombal	9/fev		1,73 pc/17	1,65pc / 1,62pc
1,66	pc Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nac	3ª	Alpiarça	2/mar		rp	1,64 / 1,60
1,65	pc Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CN Universitário pc	2ª	Pombal	17/mar		1,77 /12	1,61 / 1,61
1,55	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	12/jan		1,56 /18	1,53 / 1,50
1,55	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	Meet S. João	4ª	Braga	29/jun		1,66 pc/17	1,52 / 1,52
1,53	Mariana Pestana		18/04/01	Jun	ACDSJ	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	16/mar		rp	
1,46	Catarina Rosa		03/07/98	s23	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	9/fev		1,48 /17	1,45 / 1,44
1,44	Alexandra Silva		11/09/01	Jun	CSM	CR Absolutos inv	5ª	Ribeira Brava	5/jan		1,47 /18	1,44 / 1,44
1,44	Marisa Ascensão		30/10/96	Sen	ADRAP	CR Absolutos inv	5ª	Ribeira Brava	5/jan		1,46 /17	1,44 / 1,41
1,44	Sara Moreira		22/01/01	Jun	AJS	CR P Comb - Porto	Hp	Lousada	4/mai		1,52 /17	
1,44	Catarina Fernandes		11/05/05	Inic	AJS	Ol. Jovem Nac	6ª	Lagoa	9/jun		1,48 /17	1,41 / 1,41
1,41	Marta Faria		08/07/04	Inic	GDE	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	26/mai		1,41 /18	1,36 / 1,32
1,40	Regina Santos		16/06/05	Inic	ADRAP	Olímpico Jovem - C	2ª	Ribeira Brava	19/mai		rp	1,36 / 1,35
1,40	Diana Andrade		07/03/01	Jun	GDE	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	29/jun		rp	1,36 / 1,32
1,40	Sara Pereira		01/05/04	Inic	AJS	T Encerramento	2ª	Ribeira Brava	16/jul		rp	1,36 / 1,33
1,36	Alice Afonseca		29/01/05	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	27/abr		rp	1,35 / 1,32
1,36	Laura Pereira		13/05/05	Inic	ADRAP	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	1,28
1,32	Luciana Araújo		21/04/04	Inic	AJS	CR Jovens inv	2ª	Ribeira Brava	2/fev		rp	1,28 / 1,24
1,32	Sofia Freitas		11/06/03	Juv	AJS	Olímpico Jovem - C	1ª	Ribeira Brava	19/mai		rp	1,32 / 1,25

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

1,29	Ana Jesus	12/11/03	Juv	GDE	CR Jovens inv	3ª	Ribeira Brava	12/jan	rp	
1,29	Inês Camacho	13/11/02	Juv	AJS	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	16/mar	rp	1,25 / 1,24
1,28	Joana Estrela	22/12/05	Inic	ADRAP	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	27/abr	rp	1,20
1,28	Eliana S. Fernandes	16/11/06	Inf	AJS	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	26/mai	rp	1,25 / 1,24
1,27	Catarina F. Vieira	17/12/06	Inf	ADRAP	CR Jovens inv	1ª	Ribeira Brava	23/fev	rp	
1,27	Ana Beatriz Pires	11/04/06	Inf	ADRAP	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	12/mai	rp	
1,27	Filipa Ferreira	03/05/04	Inic	GDE	Atleta Completo Nac.	Hp	Lisboa - CAR	18/mai	rp	1,24
1,24	Maria João Camacho	23/05/06	Inf	CSM	CR Jovens inv	2ª	Ribeira Brava	23/fev	rp	1,24 / 1,24
1,24	Ana Vieira	13/01/05	Inic	CSM	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	27/abr	rp	1,24 / 1,20
1,24	Laura Fernandes	26/09/03	Juv	AJS	T Encerramento	7ª	Ribeira Brava	16/jul	rp	1,20
1,20	Carolina J. Azevedo	13/07/05	Inic	GDE	CR Jovens inv	7ª	Ribeira Brava	2/fev	rp	
1,20	Beatriz A. Freitas	11/11/06	Inf	AJS	CR Jovens inv	3ª	Ribeira Brava	23/fev	rp	1,20 / 1,16
1,20	Beatriz Melim	02/06/07	Inf	AJS	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	12/mai	rp	
1,16	Raquel Borges	28/04/04	Inic	ADRAP	CR Jovens inv	9ª	Ribeira Brava	2/fev	rp	
1,16	Mariana Silva	08/02/06	Inf	GDE	CR Jovens inv	4ª	Ribeira Brava	23/fev	rp	1,12 / 1,12
1,16	Ana Freitas	24/10/05	Inic	ADRAP	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	27/abr	rp	
1,16	M. Carolina Pereira	26/04/07	Inf	GDE	Olímpico Jovem - B	3ª	Ribeira Brava	4/mai	rp	
1,16	Inês Dias	22/04/06	Inf	GDE	CR Iniciados	8ª	Ribeira Brava	26/mai	rp	
1,12	Leonilde Nunes	16/05/06	Inf	CEE-M	CR Jovens inv	5ª	Ribeira Brava	23/fev	rp	1,12
1,12	Daniela Caires	31/07/07	Inf	CEE-M	CR Jovens inv	6ª	Ribeira Brava	23/fev	rp	
1,12	Luna Andrade	24/12/07	Inf	AJS	Olímpico Jovem - B	4ª	Ribeira Brava	4/mai	rp	
1,12	Solange Nunes	16/05/06	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem - B	4ª	Ribeira Brava	4/mai	rp	1,08
1,12	Sara Beatriz Aguiar	24/09/07	Inf	GDE	Olímpico Jovem - B	8ª	Ribeira Brava	4/mai	rp	
1,12	Carolina Pita	23/12/07	Inf	GDE	CR Iniciados	9ª	Ribeira Brava	26/mai	rp	
1,08	Sara Fernandes	28/02/07	Inf	AJS	CR Jovens inv	7ª	Ribeira Brava	23/fev	rp	
1,08	Beatriz Melim	02/06/07	Inf	AJS	CR Jovens inv	8ª	Ribeira Brava	23/fev	1,08 / 18	
1,08	Adriana Afonseca	26/03/08	Benj	AJS	CR Infantis	7ª	Ribeira Brava	12/mai	rp	

Marcas em pista coberta:

1,67	pc	Catarina Queirós	23/01/98	s23	AJS	C Portugal pc	4ª	Pombal	9/fev
1,66	pc	Milena Lucena	03/09/02	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nac	3ª	Alpiarça	2/mar
1,61	pc	Ana Leite	08/09/01	Jun	AJS	CN Juniores pc	2ª	Braga	23/fev

**Femininos**

**Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho**

**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	Ranking até:		Clube	Competição	CI	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
			DN	Escalão								
3,20	pc Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	CN Clubes pc - 1ª div	4ª	Braga	17/fev		3,20 /18	3,20 / 3,20
3,20	Januária Pereira		10/04/79	V 40	AJS	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	2/jul		3,95 /05	
3,10	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	Prova Extra	2ª	Câmara de Lobos	21/jun		3,25 /17	2,95 / 2,93
3,00	Sara Pereira		01/05/04	Inic	AJS	T Encerramento	2ª	Ribeira Brava	16/jul	RR Iniciadas =	rp	2,90 / 2,85
2,93	Diana Andrade		07/03/01	Jun	GDE	CN 1ª div	5ª	Leiria	28/jul		rp	2,90pc / 2,80
2,69	Catarina Rosa		03/07/98	s23	CSM	CN 2ª div	4ª	Leiria	28/jul		2,90 /17	2,45 / 2,45
2,50	Laura Fernandes		26/09/03	Juv	AJS	CR Juvenis	2ª	Câmara de Lobos	21/jun		rp	2,50 / 2,40
2,40	Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE	CN Juvenis	7ª	Fátima	14/jul		rp	2,30

Marcas em pista coberta:

3,20	pc Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	CN Clubes pc - 1ª div	4ª	Braga	17/fev			
2,90	pc Diana Andrade		07/03/01	Jun	GDE	CN Juniores pc	3ª	Braga	24/fev			

**Vara em distância**

Recordes Regionais: Inf - 4,79

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	CI	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4,10	Ana Beatriz Pires		11/04/06	Inf	ADRAP	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	11/mai		rp	
3,84	Maria João Camacho		23/05/06	Inf	CSM	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	11/mai		rp	3,80 / 3,80
3,60	Beatriz A. Freitas		11/11/06	Inf	AJS	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	11/mai		rp	
3,59	Sara Fernandes		28/02/07	Inf	AJS	CR Infantis	4ª	Ribeira Brava	11/mai		3,89 /18	3,35
3,44	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	Inf	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	7/abr		rp	
3,44	Adriana Afonseca		26/03/08	Benj	AJS	CR Infantis	5ª	Ribeira Brava	11/mai		rp	
3,38	Luna Andrade		24/12/07	Inf	AJS	CR Infantis	6ª	Ribeira Brava	11/mai		rp	3,38
3,07	Petra Faria		27/03/08	Benj	AJS	CR Infantis	7ª	Ribeira Brava	11/mai		rp	
3,03	Solange Nunes		16/05/06	Inf	CEE-M	CR Infantis	8ª	Ribeira Brava	11/mai		3,14 /18	
2,90	Carolina Mª Faria		07/06/07	Inf	AJS	Olímpico Jovem - C	4ª	Ribeira Brava	18/mai		rp	
2,76	Beatriz Mendes		20/04/07	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem - C	5ª	Ribeira Brava	18/mai		rp	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

2,70	Margarida Franco	01/06/07	Inf	CEE-M	CR Infantis	9ª	Ribeira Brava	11/mai	rp
2,58	Rafaela Gonçalves	13/07/06	Inf	AJS	CR Infantis	10ª	Ribeira Brava	11/mai	rp
2,54	Sara Beatriz Aguiar	24/09/07	Inf	GDE	Olímpico Jovem - C	6ª	Ribeira Brava	18/mai	rp

Comprimento

Recordes Regionais: Abs - 6,21 / pc - 6,08 Sub23 - 6,21 / pc - 6,08 Jun - 5,78 / pc - 5,78 Juv - 5,69 / pc - 5,25 Inic - 5,24 / pc - 4,82 Inf - 4,90 / pc - 4,14

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
5,69	-1,0	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	Trofeu Ibérico	1ª	Madrid	29/jun	RR Juvenis	rp	5,65 / 5,59	
5,68	pc	Sara Moreira		22/01/01	Jun	AJS	CN Clubes pc - apuram	2ª s	Pombal	19/jan		rp	5,67 / 5,62	
5,52	pc	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	CN Sub23 pc	4ª	Pombal	2/mar		5,64 pc/18	5,33 / 5,28	
5,40	0,1	Alexandra Silva		11/09/01	Jun	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	9/fev		rp	5,28 / 5,19pc	
5,39	pc	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CN Universitário pc	3ª	Pombal	17/mar		5,90 /13	5,22	
5,24	-1,7	Ana Leite		08/09/01	Jun	AJS	CR P Comb - Porto	Hp	Lousada	5/mai		rp	5,12 / 4,84	
5,21	0,0	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS	T Encerramento	1ª	Ribeira Brava	16/jul		rp	5,14 / 5,11	
5,11	0,8	Sofia Santos		02/06/94	Sen	GDE	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	15/jun		5,32 /10	5,06 / 5,00	
5,04	0,6	Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem	1ª	Ribeira Brava	9/fev		rp	5,04 / 5,03	
4,96	-0,1	Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS	CR Absolutos inv	4ª	Ribeira Brava	5/jan		5,78 /16		
4,91	0,5	Elisa C. Freitas		06/11/94	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	4ª	Ribeira Brava	15/jun		5,29 /17	4,73pc / 4,66	
4,90	0,8	Catarina F. Vieira		17/12/06	Inf	ADRAP	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	28/abr	RR Infantis	rp	4,88 / 4,80	
4,77	1,1	Margarida Assunção		11/07/04	Inic	ADRAP	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	25/mai		rp	4,69 / 4,61	
4,72	0,4	Mariana Pestana		18/04/01	Jun	ACDSJ	CR P Combinadas	Hep	Ribeira Brava	17/mar		rp		
4,68	-0,7	Tatiana Silva		09/05/00	Jun	GDE	CR Jovens inv	3ª	Ribeira Brava	12/jan		4,87 /15		
4,64	-0,1	Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	1/jul		rp	4,56 / 4,55	
4,63	0,0	Sofia Freitas		11/06/03	Juv	AJS	CR Juvenis	3ª	Câmara de Lobos	21/jun		rp	4,56 / 4,47	
4,62	-1,5	Marisa Ascensão		30/10/96	Sen	ADRAP	T. Verão	3ª	Ribeira Brava	11/jul		4,81 /16	4,59 / 4,34	
4,53	-0,7	Catarina Rosa		03/07/98	s23	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	12/jan		4,72 /18	4,44 / 4,32	
4,48	0,9	Catarina Fernandes		11/05/05	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr		rp	4,33 / 4,32	
4,44	-0,1	Ana Vieira		13/01/05	Inic	CSM	CR Juvenis	5ª	Câmara de Lobos	21/jun		rp	4,41 / 4,32	
4,42	-0,3	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	T Encerramento	5ª	Ribeira Brava	16/jul		rp	4,34 / 4,23	
4,39	0,5	Célia Góis		05/01/01	Jun	ADRAP	CR Juniores	4ª	Ribeira Brava	1/jun		rp		
4,36	0,1	Sara Pereira		01/05/04	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr		rp	4,17 / 3,79	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

4,36	0,0	Alice Afonseca	29/01/05	Inic	AJS	Olímpico Jovem - B	2ª	Ribeira Brava	4/mai	rp	4,35 / 4,34
4,31	0,1	Catarina Pinto	19/02/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem	3ª	Ribeira Brava	9/fev	rp	
4,27	-2,0	Diana Andrade	07/03/01	Jun	GDE	CR Jovens inv	4ª	Ribeira Brava	12/jan	4,37 / 18	4,27
4,27	0,1	Laura S. Henriques	14/04/06	Inf	GDE	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	25/mai	rp	4,16 / 4,07
4,27	1,1	Laura Fernandes	26/09/03	Juv	AJS	CR Absolutos	7ª	Ribeira Brava	1/jul	rp	4,22 / 4,03
4,26	0,8	Carlota Gomes	03/02/06	Inf	AJS	CR Iniciados	6ª	Ribeira Brava	25/mai	rp	3,85 / 3,78
4,21	-0,5	Luciana Araújo	21/04/04	Inic	AJS	T. Verão	6ª	Ribeira Brava	11/jul	rp	4,15 / 4,09
4,20	0,2	Ana Cris. Ferreira	28/07/02	Juv	GDE	Triatlo Jovem	4ª	Ribeira Brava	9/fev	4,33 / 16	
4,16	0,0	Mariana Silva	08/02/06	Inf	GDE	CR Iniciados	7ª	Ribeira Brava	25/mai	rp	4,13 / 3,78
4,10	2,0	Marta Faria	08/07/04	Inic	GDE	Olímpico Jovem - B	5ª	Ribeira Brava	4/mai	rp	3,94
4,07	0,7	Daniela Freitas	26/06/06	Inf	AJS	Olímpico Jovem - B	2ª	Ribeira Brava	4/mai	rp	4,04 / 4,00
4,02	0,3	Carolina Pita	23/12/07	Inf	GDE	CR Iniciados	8ª	Ribeira Brava	25/mai	rp	4,01 / 3,98
4,00	1,9	Bruna Pinto	28/07/04	Inic	ADRAP	CR Jovens inv	3ª	Ribeira Brava	23/fev	rp	3,98 / 3,93
3,99	-0,1	Regina Santos	16/06/05	Inic	ADRAP	CR Jovens inv	4ª	Ribeira Brava	23/fev	4,13 / 18	3,84 / 3,73
3,95	0,3	Raquel Borges	28/04/04	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	5ª	Ribeira Brava	9/fev	rp	
3,87	0,1	Beatriz A. Freitas	11/11/06	Inf	AJS	Olímpico Jovem - B	3ª	Ribeira Brava	4/mai	rp	3,82 / 3,80
3,84	0,0	Ana Carina Barros	12/11/05	Inic	GDE	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr	rp	
3,83	1,2	Catarina Ferraz	13/07/05	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	28/abr	rp	3,66 / 3,61
3,83	0,0	Marta Barros	03/05/06	Inf	AJS	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	28/abr	rp	3,77 / 3,76
3,81	1,8	Carolina J. Azevedo	13/07/05	Inic	GDE	Triatlo Jovem	8ª	Ribeira Brava	9/fev	rp	
3,80	0,2	Karen Nunes	29/06/05	Inic	AJS	CR Jovens inv	7ª	Ribeira Brava	23/fev	rp	
3,78	1,1	Carolina Mª Faria	07/06/07	Inf	AJS	Olímpico Jovem - B	4ª	Ribeira Brava	4/mai	rp	3,60 / 3,50
3,77	0,2	Luna Andrade	24/12/07	Inf	AJS	CR Iniciados	12ª	Ribeira Brava	25/mai	rp	3,66 / 3,54
3,75	0,6	Ana Freitas	24/10/05	Inic	ADRAP	Olímpico Jovem - B	8ª	Ribeira Brava	4/mai	rp	
3,74	0,7	Laura Pereira	13/05/05	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	10ª	Ribeira Brava	9/fev	4,16 / 18	
3,72	0,4	Maria João Camacho	23/05/06	Inf	CSM	CR Iniciados	14ª	Ribeira Brava	25/mai	rp	3,69 / 3,60
3,69	0,6	Sara Fernandes	28/02/07	Inf	AJS	CR Iniciados	15ª	Ribeira Brava	25/mai	rp	3,36
3,68	1,4	Beatriz Melim	02/06/07	Inf	AJS	CR Infantis	7ª	Ribeira Brava	11/mai	rp	3,32
3,67	1,3	Eliana S. Fernandes	16/11/06	Inf	AJS	Olímpico Jovem - B	7ª	Ribeira Brava	4/mai	rp	
3,64	-1,9	Esmeralda Freitas	19/07/06	Inf	AJS	CR Jovens inv	6ª	Ribeira Brava	2/fev	rp	3,63 / 3,63
3,58	0,3	Ana Figueira	07/05/07	Inf	CEE-M	CR Iniciados	18ª	Ribeira Brava	25/mai	rp	
3,50	-1,1	Ana Beatriz Pires	11/04/06	Inf	ADRAP	CR Jovens inv	8ª	Ribeira Brava	2/fev	rp	

**Femininos**

**Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho**

3,43	0,6	Leonilde Nunes	16/05/06	Inf	CEE-M	CR Iniciados	20ª	Ribeira Brava	25/mai	rp	3,31
3,42	1,2	Luna Ferreira	21/05/06	Inf	AJS	CR Infantis	10ª	Ribeira Brava	11/mai	rp	
3,37	-1,4	Eleonora Pinto	10/04/07	Inf	CEE-M	CR Iniciados	21ª	Ribeira Brava	25/mai	rp	
3,32	0,5	Ana Beatriz Pereira	03/10/07	Inf	ADRAP	CR Iniciados	22ª	Ribeira Brava	25/mai	rp	

Marcas em pista coberta:

5,68	pc	Sara Moreira	22/01/01	Jun	AJS	CN Clubes pc - apuram	2ª s	Pombal	19/jan		
5,52	pc	Bárbara Silva	25/02/99	s23	AJS	CN Sub23 pc	4ª	Pombal	2/mar		
5,19	pc	Alexandra Silva	11/09/01	Jun	CSM	CN Juniores pc	8ª	Braga	23/fev		
5,17	pc	Milena Lucena	03/09/02	Juv	GDE	CN juvenis pc	6ª	Pombal	2/fev		
4,73	pc	Elisa C. Freitas	06/11/94	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - apuram	6ª s	Pombal	19/jan		
4,62	pc	Catarina Sá	29/05/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nac	8ª	Alpiarça	2/mar		
4,44	pc	Margarida Assunção	11/07/04	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem Nac	11ª	Alpiarça	2/mar		

**Triplo**

Recordes Regionais: Abs - 13,17 / pc - 13,17    Sub23 - 12,98 / pc - 12,73    Jun - 12,44 / pc - 12,33    Juv - 11,76 / 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
11,97	1,3	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS	CN Clubes - apuram	1ª	Ribeira Brava	16/jun		11,98 pc/18	11,79 / 11,69	
11,88	0,0	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	CN Juniores	4ª	Vagos	7/jul	RR Juvenis	rp	11,76 / 11,73	
11,80	-0,1	Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS	Meet S. João	8ª	Braga	29/jun		12,30 /16	11,72 / 11,51	
11,79	0,7	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CN 2ª div	2ª	Leiria	28/jul		12,39 /13	11,68	
11,09	1,5	Cândida Bairrada		31/12/84	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	16/jun		11,58 /16	10,78	
10,89	0,1	Sofia Santos		02/06/94	Sen	GDE	CN Clubes - apuram	4ª	Ribeira Brava	16/jun		11,50 /18	10,59 / 10,42	
10,64	-1,1	Alexandra Silva		11/09/01	Jun	CSM	CR Absolutos inv	2ª	Ribeira Brava	6/jan		10,70 /18	10,54 / 10,38	
10,10	0,9	Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE	Olímpico Jovem - A	2ª	Ribeira Brava	27/abr		rp		
9,54	-1,2	Sofia Freitas		11/06/03	Juv	AJS	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	22/jun		rp	9,48 / 9,42	
9,47	-2,8	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	22/jun		rp		
9,06	-1,5	Laura Fernandes		26/09/03	Juv	AJS	CR Jovens inv	3ª	Ribeira Brava	13/jan		rp	9,06 / 8,85	
8,84	-0,2	Ana Vieira		13/01/05	Inic	CSM	CR Juvenis	5ª	Ribeira Brava	22/jun		rp		
8,42	-0,8	Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE	CR Juniores	4ª	Ribeira Brava	2/jun		rp		

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

Marcas em pista coberta:

11,66	pc	Cláudia Fernandes	27/03/97	s23	AJS	C Portugal pc	12ª	Pombal	10/fev
11,18	pc	Milena Lucena	03/09/02	Juv	GDE	CN Juniores pc	6ª	Braga	24/fev
10,28	pc	Alexandra Silva	11/09/01	Jun	CSM	CN Juniores pc	12ª	Braga	24/fev

**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
12,44	-0,2	Catarina F. Vieira		17/12/06	Inf	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	6/abr		rp	12,11 / 12,06	
11,89	0,9	Ana Beatriz Pires		11/04/06	Inf	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	6/abr		rp		
11,59	-0,4	Daniela Freitas		26/06/06	Inf	AJS	Olímpico Jovem - C	1ª	Ribeira Brava	19/mai		rp	11,58 / 11,40	
11,58	-0,9	Laura S. Henriques		14/04/06	Inf	GDE	Olímpico Jovem - C	2ª	Ribeira Brava	19/mai		rp	11,50 / 11,26	
11,46	-0,5	Esmeralda Freitas		19/07/06	Inf	AJS	Olímpico Jovem - C	3ª	Ribeira Brava	19/mai		rp		
11,38	-1,5	Marta Barros		03/05/06	Inf	AJS	Olímpico Jovem - C	4ª	Ribeira Brava	19/mai		rp	11,28 / 10,51	
11,16	0,4	Luna Andrade		24/12/07	Inf	AJS	CR Infantis	4ª	Ribeira Brava	12/mai		rp	10,65 / 10,55	
10,83	-1,0	Eliana S. Fernandes		16/11/06	Inf	AJS	Olímpico Jovem - C	5ª	Ribeira Brava	19/mai		rp	10,77 / 9,96	
10,74	1,3	Beatriz A. Freitas		11/11/06	Inf	AJS	CR Iniciados	8ª	Ribeira Brava	26/mai		rp		
10,60	0,9	Maria João Camacho		23/05/06	Inf	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	16/fev		rp	10,19 / 9,57	
10,48	0,2	Carlota Gomes		03/02/06	Inf	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	16/mar		rp		
10,40	1,0	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	Inf	ADRAP	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	6/abr		rp		
10,25	-0,2	Sara Fernandes		28/02/07	Inf	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	16/mar		rp	9,89 / 9,54	
10,12	1,3	Carolina Mª Faria		07/06/07	Inf	AJS	CR Infantis	5ª	Ribeira Brava	12/mai		rp	10,06 / 9,84	
10,07	1,5	Beatriz Melim		02/06/07	Inf	AJS	CR Infantis	6ª	Ribeira Brava	12/mai		rp		
9,91	1,1	Mariana Silva		08/02/06	Inf	GDE	CR Iniciados	9ª	Ribeira Brava	26/mai		rp		
9,88	1,7	Eleonora Pinto		10/04/07	Inf	CEE-M	CR Infantis	7ª	Ribeira Brava	12/mai		rp	9,61	
9,71	0,7	Filipa Raquel Barros		27/12/06	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem - C	8ª	Ribeira Brava	19/mai		rp	9,40	
9,36	1,2	Inês Dias		22/04/06	Inf	GDE	CR Iniciados	14ª	Ribeira Brava	26/mai		rp	9,11 / 8,57	
9,33	1,2	Matilde Freitas		16/01/08	Benj	ADRAP	CR Infantis	9ª	Ribeira Brava	12/mai		rp		
9,17	0,1	Bruna Sousa		17/03/06	Inf	ADRAP	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	6/abr		rp	8,80	
9,14	-0,3	Francisca Martins		22/03/07	Inf	CSM	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	6/abr		rp	9,08	



**Femininos**

**Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho**

9,13	0,3	Francisca Cortinhas	07/09/07	Inf	ACDSJ	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	16/mar	rp	8,82
8,78	1,0	Lígia Jesus	29/02/08	Benj	CEE-M	CR Infantis	11ª	Ribeira Brava	12/mai	rp	
8,61	1,3	Susana Gomes	01/09/08	Benj	AJS	CR Infantis	12ª	Ribeira Brava	12/mai	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
12,76	0,3	Catarina Fernandes		11/05/05	Inic	AJS	Olímpico Jovem - C	1ª	Ribeira Brava	18/mai		rp	12,38 / 12,18	
11,96	0,2	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	16/fev		rp	11,49 / 11,44	
11,64	0,1	Margarida Assunção		11/07/04	Inic	ADRAP	Olímpico Jovem - C	2ª	Ribeira Brava	18/mai		rp	11,63	
11,49	0,3	Ana Vieira		13/01/05	Inic	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	6/abr		rp	11,19 / 11,15	
11,04	0,1	Sara Pereira		01/05/04	Inic	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	16/mar		rp		
10,45	-0,1	Carolina J. Azevedo		13/07/05	Inic	GDE	Olímpico Jovem - C	4ª	Ribeira Brava	18/mai		rp	10,16 / 9,78	
10,41	0,4	Laura Pereira		13/05/05	Inic	ADRAP	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	16/mar		rp		
10,17	1,4	Alice Afonseca		29/01/05	Inic	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	6/abr		rp		
10,11	-1,8	Carolina Rodrigues		25/10/05	Inic	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	6/abr		rp	8,99	
9,11	-0,1	Mariana Gouveia		15/05/05	Inic	ADRAP	CR Iniciados	15ª	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
14,03	Antónia Borges		11/10/83	V 35	GDE	CN Clubes - apuram	1ª	Funchal	5/jun		16,25 /10	13,20 / 13,17
12,44	pc Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Jun	CSM	CN Juniores pc	3ª	Braga	24/fev		rp	12,30pc / 12,19pc
11,70	Mariana Pestana		18/04/01	Jun	ACDSJ	Prova Extra	1ª	Funchal	6/abr		rp	11,45 / 11,31
11,62	Fátima Ribeiro		28/05/91	Sen	AJS	CR Absolutos inv	2ª	Funchal	5/jan		12,81 /15	11,33 / 11,28pc
10,21	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CP P Combinadas	Hp	Lisboa - CAR	18/mai		rp	
10,18	Inês Abreu		06/01/03	Juv	AJS	Prova Extra	1ª	Funchal	18/mai		rp	9,92
9,70	Carolina Teixeira		22/07/00	Jun	AJS	Prova Extra	1ª	Funchal	22/jun		10,08 /18	9,57 / 9,36
9,42	Filipa Freitas		11/02/84	V 35	CSM	CR Absolutos	3ª	Funchal	29/jun		10,15 /03	9,00

**Femininos**

**Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho**

9,27	Andreia Vicente	08/09/03	Juv	GDE	CR Juniores	3ª	Funchal	1/jun	rp	
8,95	Mónica S. Silva	27/06/91	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	4ª	Funchal	15/jun	10,33 /12	8,76
8,84	Cláudia Fernandes	27/03/97	s23	AJS	CR P Combinadas	Hp	Funchal	16/mar	8,87 /18	
8,07	Alexandra Silva	11/09/01	Jun	CSM	CR P Combinadas	Hp	Funchal	16/mar	rp	
8,04	Bárbara Silva	25/02/99	s23	AJS	CR P Comb - Porto	Hp	Lousada	4/mai	rp	7,95
7,97	Ana Leite	08/09/01	Jun	AJS	CR P Comb - Porto	Hp	Lousada	4/mai	rp	
7,97	Eva Rodrigues	22/05/02	Juv	GDE	CR Absolutos	5ª	Funchal	29/jun	rp	
7,95	Sara Moreira	22/01/01	Jun	AJS	CR P Comb - Porto	Hp	Lousada	4/mai	rp	
7,90	Catarina Rosa	03/07/98	s23	CSM	CR P Combinadas	Hp	Funchal	16/mar	7,91 /14	
7,72	Sónia C. Rodrigues	28/06/82	V 35	ADRAP	Prova Extra	6ª	Lousada	30/jun	rp	
7,70	Olga Petkovic	SRB 01/03/03	Juv	CSM	CR Juniores	5ª	Funchal	1/jun	rp	

Marcas em pista coberta:

12,44	pc	Ana Beatriz Gomes	26/11/00	Jun	CSM	CN Juniores pc	3ª	Braga	24/fev
11,28	pc	Fátima Ribeiro	28/05/91	Sen	AJS	CN Clubes pc - 1ª div	6ª	Braga	17/fev

**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
12,54	Inês Abreu		06/01/03	Juv	AJS	Olímpico Jovem - C	1ª	Funchal	18/mai		rp	12,33 / 12,32
12,28	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	Prova Extra	1ª	Funchal	4/mai		rp	10,84 / 10,64
10,76	Andreia Vicente		08/09/03	Juv	GDE	Olímpico Jovem - C	2ª	Funchal	18/mai		rp	10,30 / 10,13
9,05	Eva Rodrigues		22/05/02	Juv	GDE	CR Juvenis	2ª	Funchal	22/jun		rp	7,88
8,42	Francisca Pestana		29/06/04	Inic	GDE	Olímpico Jovem - B	1ª	Funchal	4/mai		rp	7,90 / 7,52
8,05	Sara Pereira		01/05/04	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Funchal	27/abr		rp	7,70 / 7,29
7,99	Érica Remesso		28/11/03	Juv	ADRAP	CR Juvenis	3ª	Funchal	22/jun		rp	
7,97	pc	Catarina Sá	29/05/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nac	11ª	Alpiarça	2/mar		8,29 /18	7,56
7,70	Raquel Borges		28/04/04	Inic	ADRAP	Prova Extra	1ª	Funchal	18/mai		rp	7,70 / 7,42
7,68	Taísa Silva		15/07/04	Inic	CSM	Olímpico Jovem - B	2ª	Funchal	4/mai		rp	7,58 / 7,09
7,64	Anísia Freitas		31/08/04	Inic	CSM	CR Juvenis	4ª	Funchal	22/jun		rp	7,54 / 7,53
7,58	Laura Fernandes		26/09/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	1ª	Funchal	9/fev		rp	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

7,49	Catarina Fernandes		11/05/05	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Funchal	27/abr	rp	
7,28	Jelena Petkovic	SRB	16/10/05	Inic	CSM	CR Juvenis	6ª	Funchal	22/jun	rp	
7,23	Sofia Freitas		11/06/03	Juv	AJS	Olímpico Jovem - C	3ª	Funchal	18/mai	rp	
6,93	Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem	3ª	Funchal	9/fev	7,54 /17	
6,87	Margarida Assunção		11/07/04	Inic	ADRAP	Atleta Completo	Hp	Funchal	27/abr	7,71 /18	6,81 / 5,91pc
6,85	Anastácia Freitas		09/09/04	Inic	GDE	Atleta Completo	Hp	Funchal	27/abr	rp	
6,77	Alice Afonseca		29/01/05	Inic	AJS	Triatlo Jovem	3ª	Funchal	9/fev	rp	6,72 / 6,72
6,70	Carolina Sousa		16/01/02	Juv	ADRAP	Prova Extra	2ª	Funchal	11/mai	rp	
6,65	Diana Ferreira		03/07/03	Juv	CSM	Olímpico Jovem - C	4ª	Funchal	18/mai	6,88 /18	6,61
6,54	Ema Santos		19/06/02	Juv	AJS	Triatlo Jovem	4ª	Funchal	9/fev	rp	
6,53	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	Juv	GDE	Triatlo Jovem	5ª	Funchal	9/fev	rp	
6,51	Regina Santos		16/06/05	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	5ª	Funchal	9/fev	rp	6,09

Marcas em pista coberta:

11,77	pc	Inês Abreu	06/01/03	Juv	AJS	CN Juvenis pc	5ª	Pombal	2/fev	
9,79	pc	Milena Lucena	03/09/02	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nac	4ª	Alpiarça	2/mar	
7,97	pc	Catarina Sá	29/05/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nac	11ª	Alpiarça	2/mar	

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
9,12	Laura S. Henriques		14/04/06	Inf	GDE	CR Jovens inv	1ª	Funchal	23/fev		rp	8,52 / 7,87
8,30	Luísa Pinto		27/05/06	Inf	AJS	CR Infantis	2ª	Funchal	11/mai		rp	8,19 / 8,14
7,94	Francisca Martins		22/03/07	Inf	CSM	Olímpico Jovem - C	2ª	Funchal	18/mai		rp	7,84 / 7,52
7,69	Daniela Freitas		26/06/06	Inf	AJS	Atleta Completo	Pt	Funchal	27/abr		rp	6,38
7,27	Maria João Camacho		23/05/06	Inf	CSM	Atleta Completo	Pt	Funchal	27/abr		rp	7,26 / 7,26
7,07	Carlota Gomes		03/02/06	Inf	AJS	Atleta Completo	Pt	Funchal	27/abr		rp	
6,91	Carolina Soares		05/09/06	Inf	CEE-M	Triatlo Jovem	3ª	Funchal	9/fev		rp	6,76
6,78	Catarina F. Vieira		17/12/06	Inf	ADRAP	Atleta Completo	Pt	Funchal	27/abr		rp	
6,70	Telma Freitas		30/11/07	Inf	AJS	Olímpico Jovem - C	4ª	Funchal	18/mai		rp	6,60 / 6,33
6,48	Alexandra Aguiar		16/02/07	Inf	ACDSJ	CR Infantis	5ª	Funchal	11/mai		rp	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

6,46	M. Carolina Pereira	26/04/07	Inf	GDE	CR Infantis	6ª	Funchal	11/mai	rp
6,36	Eliana S. Fernandes	16/11/06	Inf	AJS	Triatlo Jovem	5ª	Funchal	9/fev	rp
6,35	Marta Barros	03/05/06	Inf	AJS	Atleta Completo	Pt	Funchal	27/abr	rp
6,20	Margarida Franco	01/06/07	Inf	CEE-M	CR Jovens inv	5ª	Funchal	23/fev	rp
6,19	Carolina Mª Faria	07/06/07	Inf	AJS	Atleta Completo	Pt	Funchal	27/abr	rp
6,16	Mariana Silva	08/02/06	Inf	GDE	Atleta Completo	Pt	Funchal	27/abr	rp
6,08	Solange Nunes	16/05/06	Inf	CEE-M	Triatlo Jovem	6ª	Funchal	9/fev	rp
6,00	Ana C. Gonçalves	28/05/07	Inf	AJS	Triatlo Jovem	7ª	Funchal	9/fev	rp
6,00	Beatriz A. Freitas	11/11/06	Inf	AJS	Triatlo Jovem	8ª	Funchal	9/fev	rp

Disco - 1k

1 kg

Recordes Regionais: Abs - 47,28 Sub23 - 46,85 Jun - 46,85 Juv - 35,54 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
40,79	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Jun	CSM	Int. Throwing Meet.	2ª	Marinha Grande	28/abr		41,81 /18	40,53 / 40,48
40,03	Mariana Pestana		18/04/01	Jun	ACDSJ	Prova Extra	1ª	Funchal	6/abr		rp	37,92 / 36,65
38,71	Fátima Ribeiro		28/05/91	Sen	AJS	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	16/jun		40,50 /15	37,54 / 36,68
35,54	Inês Abreu		06/01/03	Juv	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	16/jun	RR Juvenis	rp	34,88 / 34,53
33,67	Antónia Borges		11/10/83	V 35	GDE	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	16/jun		rp	30,39
33,49	Mónica S. Silva		27/06/91	Sen	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	17/fev		36,08 /13	33,21 / 31,80
30,42	Ângela Silva		31/03/00	Jun	GDE	T Encerramento	3ª	Ribeira Brava	16/jul		rp	23,40
29,97	Carolina Teixeira		22/07/00	Jun	AJS	T Encerramento	4ª	Ribeira Brava	16/jul		33,44 /17	29,83 / 29,73
25,07	Andreia Vicente		08/09/03	Juv	GDE	Olímpico Jovem - B	2ª	Ribeira Brava	4/mai		rp	23,33 / 21,58
24,71	Francisca Pestana		29/06/04	Inic	GDE	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	
24,06	Graciela Abreu		23/03/02	Juv	AJS	CR Jovens inv	2ª	Ribeira Brava	13/jan		rp	19,32
22,28	Filipa Freitas		11/02/84	V 35	CSM	CR Absolutos	5ª	Ribeira Brava	30/jun		27,57 /13	22,18
19,18	Sónia C. Rodrigues		28/06/82	V 35	ADRAP	Prova Extra	10ª	Lousada	30/jun		rp	
18,19	Olga Petkovic	SRB	01/03/03	Juv	CSM	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	17,35
17,65	Raquel Ferreira		12/09/01	Jun	GDE	CR Juniores	5ª	Ribeira Brava	2/jun		19,66 /17	
16,79	Érica Remesso		28/11/03	Juv	ADRAP	Olímpico Jovem - B	4ª	Ribeira Brava	4/mai		rp	
16,79	Anísia Freitas		31/08/04	Inic	CSM	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	
16,54	Eva Rodrigues		22/05/02	Juv	GDE	CR Absolutos	6ª	Ribeira Brava	30/jun		17,05 /18	16,30 / 15,10

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

16,42	Diana Ferreira	03/07/03	Juv	CSM	Olímpico Jovem - B	5ª	Ribeira Brava	4/mai	rp
15,46	Carolina Sousa	16/01/02	Juv	ADRAP	CR Juniores	6ª	Ribeira Brava	2/jun	rp

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
27,81	Francisca Pestana		29/06/04	Inic	GDE	Olímpico Jovem - C	1ª	Ribeira Brava	18/mai		rp	26,59 / 24,41
23,04	Anísia Freitas		31/08/04	Inic	CSM	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	26/mai		rp	20,52 / 18,43
19,59	Ana Isabel Lopes		09/08/05	Inic	AJS	Olímpico Jovem - C	3ª	Ribeira Brava	18/mai		rp	16,33
18,77	Ana Vieira		13/01/05	Inic	CSM	T Encerramento	1ª	Ribeira Brava	16/jul		rp	14,72 / 13,26
17,01	Mariana Gouveia		15/05/05	Inic	ADRAP	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	26/mai		rp	
16,20	Clementina Nóbrega		21/10/05	Inic	AJS	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	26/mai		rp	
15,26	Daniela Freitas		26/06/06	Inf	AJS	CR Iniciados	6ª	Ribeira Brava	26/mai		rp	
13,76	Sónia P. Gonçalves		24/05/05	Inic	GDE	Olímpico Jovem - C	4ª	Ribeira Brava	18/mai		rp	
13,62	Bárbara Rodrigues		13/08/05	Inic	CEE-M	CR Iniciados	7ª	Ribeira Brava	26/mai		rp	
13,58	Jéssica Fernandes		11/10/05	Inic	CSM	Olímpico Jovem - C	5ª	Ribeira Brava	18/mai		rp	
13,33	Estela Martins		27/09/06	Inf	CSM	CR Iniciados	8ª	Ribeira Brava	26/mai		rp	

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
25,57	Luísa Pinto		27/05/06	Inf	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	30/jun		rp	25,35 / 22,36
17,38	Maria João Camacho		23/05/06	Inf	CSM	T Encerramento	2ª	Ribeira Brava	16/jul		rp	16,03
16,04	M. Carolina Pereira		26/04/07	Inf	GDE	Olímpico Jovem - B	2ª	Ribeira Brava	4/mai		rp	13,93
15,26	Daniela Freitas		26/06/06	Inf	AJS	CR Iniciados	6ª	Ribeira Brava	26/mai	750 g	rp	
14,78	Estela Martins		27/09/06	Inf	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	13/jan		rp	14,14 / 14,02
14,64	Francisca Martins		22/03/07	Inf	CSM	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	12/mai		rp	
14,32	Alexandra Aguiar		16/02/07	Inf	ACDSJ	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	12/mai		rp	12,06
14,24	Telma Freitas		30/11/07	Inf	AJS	Olímpico Jovem - B	4ª	Ribeira Brava	4/mai		rp	13,24

**Femininos**

**Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho**

13,60	Mara Ornelas	31/10/06	Inf	CEE-M	CR Infantis	5ª	Ribeira Brava	12/mai	rp
13,49	Margarida Franco	01/06/07	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem - B	6ª	Ribeira Brava	4/mai	rp
13,38	Vanessa Câmara	07/01/06	Inf	GDE	CR Infantis	6ª	Ribeira Brava	12/mai	rp
12,91	Iara Pestana	13/05/06	Inf	CEE-M	CR Infantis	8ª	Ribeira Brava	12/mai	rp
11,85	Beatriz Mendes	20/04/07	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem - B	7ª	Ribeira Brava	4/mai	rp
11,71	Ana Dantas	14/07/06	Inf	CSM	Olímpico Jovem - B	8ª	Ribeira Brava	4/mai	rp
11,64	Francisca Cortinhas	07/09/07	Inf	ACDSJ	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	13/jan	rp

**Martelo - 4k**

4 kg

Recordes Regionais: Abs - 58,21    Sub23 - 58,21    Jun - 57,36    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
57,36	Mariana Pestana		18/04/01	Jun	ACDSJ	T. Preparação	1ª	Funchal	2/jul	RR Juniores	rp	57,29 / 55,62
54,43	Ângela Silva		31/03/00	Jun	GDE	C Portugal	2ª	Lisboa U	20/jul		rp	54,00 / 53,10
43,24	Daniela Teixeira		14/07/91	Sen	ADRAP	Prova Extra	1ª	Funchal	1/jun		45,71 /09	42,03 / 39,66
43,00	Milene Jesus		01/06/99	s23	ACDSJ	CN Lançamentos	2ª	Vagos	23/fev		51,73 /17	
40,68	Filipa Vasconcelos		21/10/91	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	2ª	Funchal	15/jun		48,83 /09	
40,19	Margarida Santos		15/12/99	s23	CSM	CR Absolutos	3ª	Funchal	29/jun		rp	39,69 / 38,14
37,17	Andreia Vicente		08/09/03	Juv	GDE	CR Juniores	2ª	Funchal	1/jun		rp	36,85 / 35,17
35,48	Viviana Gonçalves		25/06/91	Sen	AJS	CN Clubes - apuram	4ª	Funchal	15/jun		39,55 /13	35,40 / 33,01
27,28	Carolina Teixeira		22/07/00	Jun	AJS	CR Juniores	3ª	Funchal	1/jun		rp	
24,09	Eva Rodrigues		22/05/02	Juv	GDE	CR Absolutos	5ª	Funchal	29/jun		rp	
20,90	Raquel Ferreira		12/09/01	Jun	GDE	CR Juniores	4ª	Funchal	1/jun		rp	
19,39	Inês Abreu		06/01/03	Juv	AJS	CR Juniores	5ª	Funchal	1/jun		rp	
16,78	Carolina Sousa		16/01/02	Juv	ADRAP	CR Juniores	6ª	Funchal	1/jun		rp	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

**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
49,29	Andreia Vicente		08/09/03	Juv	GDE	Prova Extra	1ª	Funchal	18/mai		rp	48,97 / 45,77
45,55	Anísia Freitas		31/08/04	Inic	CSM	Prova Extra	1ª	Funchal	4/mai		rp	45,39 / 45,18
41,35	Graciela Abreu		23/03/02	Juv	AJS	Prova Extra	2ª	Funchal	26/jan		rp	39,46 / 36,68
39,16	Ana Isabel Lopes		09/08/05	Inic	AJS	CN Juvenis	11ª	Fátima	13/jul		rp	37,95 / 37,84
32,89	Olga Petkovic	SRB	01/03/03	Juv	CSM	Olímpico Jovem - B	2ª	Funchal	4/mai		rp	31,68 / 29,76
29,98	Eva Rodrigues		22/05/02	Juv	GDE	CR Juvenis	4ª	Funchal	22/jun		rp	25,06 / 24,52
28,60	Taísa Silva		15/07/04	Inic	CSM	CR Iniciados	3ª	Funchal	25/mai		28,86 / 18	28,34 / 22,35
22,56	Carolina Sousa		16/01/02	Juv	ADRAP	Prova Extra	2ª	Funchal	25/mai		rp	
21,72	Anastácia Freitas		09/09/04	Inic	GDE	CR Juvenis	6ª	Funchal	22/jun		rp	
20,74	Miriam Cunha		24/11/03	Juv	AJS	Olímpico Jovem - B	4ª	Funchal	4/mai		rp	
20,59	Bárbara Rodrigues		13/08/05	Inic	CEE-M	CR Iniciados	4ª	Funchal	25/mai		rp	
17,86	Telma Freitas		30/11/07	Inf	AJS	CR Iniciados	5ª	Funchal	25/mai		rp	
17,86	Ana Beatriz Pinto		22/07/03	Juv	AJS	CR Juvenis	7ª	Funchal	22/jun		17,96 / 18	16,42
17,68	Raquel Borges		28/04/04	Inic	ADRAP	Prova Extra	3ª	Funchal	18/mai		rp	16,97
17,22	Beatriz Nóbrega		03/01/06	Inf	ADRAP	CR Iniciados	6ª	Funchal	25/mai		rp	
16,20	Estela Martins		27/09/06	Inf	CSM	CR Iniciados	7ª	Funchal	25/mai		rp	
15,34	Ana B. Silva		10/05/03	Juv	CEE-M	CR Jovens inv	4ª	Funchal	12/jan		rp	
14,39	Bárbara Maria Silva		11/08/04	Inic	GDE	CR Juvenis	8ª	Funchal	22/jun		rp	
14,30	Jéssica Fernandes		11/10/05	Inic	CSM	Prova Extra	4ª	Funchal	18/mai		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
27,27	Telma Freitas		30/11/07	Inf	AJS	Prova Extra	1ª	Funchal	1/jun		rp	21,02 / 20,83
21,62	Estela Martins		27/09/06	Inf	CSM	Olímpico Jovem - A	1ª	Funchal	27/abr		rp	17,57 / 17,50
19,84	Luísa Pinto		27/05/06	Inf	AJS	CR Infantis	2ª	Funchal	11/mai		rp	
19,56	Francisca Martins		22/03/07	Inf	CSM	Olímpico Jovem - A	3ª	Funchal	27/abr		rp	19,51 / 14,40



**Femininos**

**Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho**

19,53	Beatriz Nóbrega	03/01/06	Inf	ADRAP	CR Infantis	3ª	Funchal	11/mai	rp	
18,88	Francisca Cortinhas	07/09/07	Inf	ACDSJ	CR Infantis	5ª	Funchal	11/mai	rp	
18,55	Alexandra Aguiar	16/02/07	Inf	ACDSJ	Prova Extra	1ª	Funchal	2/fev	rp	18,54 / 17,97
16,36	Margarida Franco	01/06/07	Inf	CEE-M	CR Infantis	8ª	Funchal	11/mai	17,58 / 18	
16,20	Mara Ornelas	31/10/06	Inf	CEE-M	CR Infantis	9ª	Funchal	11/mai	rp	
15,33	Maria João Camacho	23/05/06	Inf	CSM	Prova Extra	3ª	Funchal	1/jun	rp	
13,62	Iara Pestana	13/05/06	Inf	CEE-M	CR Infantis	10ª	Funchal	11/mai	rp	
13,32	Lígia Oliveira	11/05/07	Inf	GDE	CR Infantis	11ª	Funchal	11/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
43,02	Cristina Ferreira		22/11/79	V 35	AJS	CN 1ª div	4ª	Leiria	28/jul		52,52 / 03	39,61
35,19	Filipa Freitas		11/02/84	V 35	CSM	CR Lançamentos	1ª	Ribeira Brava	16/fev		40,81 / 03	34,31 / 33,10
34,62	Raquel Ferreira		12/09/01	Jun	GDE	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	15/jun		rp	33,89 / 33,85
31,76	Sónia C. Rodrigues		28/06/82	V 35	ADRAP	CN 2ª div	5ª	Leiria	28/jul		39,42 / 07	30,89 / 29,60
31,11	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	Prova Extra	1ª	Lousada	28/jun		36,38 / 14	30,18
30,22	Joana Viveiros		12/03/03	Juv	CSM	CR Juniores	2ª	Ribeira Brava	1/jun		rp	29,05 / 28,89
29,29	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS	CR P Combinadas	Hep	Ribeira Brava	17/mar		rp	
26,98	Mariana Pestana		18/04/01	Jun	ACDSJ	CR P Combinadas	Hep	Ribeira Brava	17/mar		rp	
26,63	Sofia Ferreira		01/08/02	Juv	GDE	CR Lançamentos	4ª	Ribeira Brava	16/fev		28,62 / 18	26,09 / 25,80
23,35	Catarina Rosa		03/07/98	s23	CSM	CR Lançamentos	5ª	Ribeira Brava	16/fev		25,67 / 14	18,40
22,93	Inês Abreu		06/01/03	Juv	AJS	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	1/jul		rp	
22,70	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	CR P Combinadas	Hp	Lousada	5/mai		rp	22,34
21,38	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR Absolutos	5ª	Ribeira Brava	1/jul		24,86 / 12	
21,31	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	CR Lançamentos	6ª	Ribeira Brava	16/fev		rp	
20,52	Sara Moreira		22/01/01	Jun	AJS	CR P Comb - Porto	Hp	Lousada	5/mai		rp	
20,10	Érica Remesso		28/11/03	Juv	ADRAP	CR Juniores	4ª	Ribeira Brava	1/jun		rp	
16,73	Ana Leite		08/09/01	Jun	AJS	CR P Comb - Porto	Hp	Lousada	5/mai		rp	
16,01	Alexandra Silva		11/09/01	Jun	CSM	CR P Combinadas	Hep	Ribeira Brava	17/mar		rp	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

**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
33,53	Joana Viveiros		12/03/03	Juv	CSM	CN Juvenis	6ª	Fátima	14/jul		rp	32,18 / 31,80
29,20	Sofia Ferreira		01/08/02	Juv	GDE	CN Lançamentos	6ª	Vagos	24/fev		rp	29,02 / 28,60
27,42	Marta Faria		08/07/04	Inic	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	16/mar		rp	26,77 / 25,60
24,41	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	Olímpico Jovem - A	3ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	23,78 / 22,18
23,55	Inês Abreu		06/01/03	Juv	AJS	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	22,87
21,40	Raquel Borges		28/04/04	Inic	ADRAP	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	25/mai		rp	20,75 / 19,36
20,02	Francisca Pestana		29/06/04	Inic	GDE	CR Jovens inv	1ª	Ribeira Brava	2/fev		22,58 /18	15,85
19,92	Graciela Abreu		23/03/02	Juv	AJS	CR Jovens inv	4ª	Ribeira Brava	12/jan		20,44 /18	
18,02	Andreia Vicente		08/09/03	Juv	GDE	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	17/mar		rp	
17,00	Alice Afonseca		29/01/05	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	27/abr		rp	14,76
16,75	Maria João Camacho		23/05/06	Inf	CSM	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	25/mai		rp	
15,99	Sofia Freitas		11/06/03	Juv	AJS	Olímpico Jovem - A	4ª	Ribeira Brava	28/abr		rp	
15,97	Jéssica Fernandes		11/10/05	Inic	CSM	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	25/mai		rp	14,44
15,63	Inês Camacho		13/11/02	Juv	AJS	Olímpico Jovem - A	5ª	Ribeira Brava	28/abr		rp	14,37
15,51	Mariana Gouveia		15/05/05	Inic	ADRAP	Olímpico Jovem - C	2ª	Ribeira Brava	19/mai		rp	14,07
15,38	Margarida Assunção		11/07/04	Inic	ADRAP	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	27/abr		rp	
15,03	Anísia Freitas		31/08/04	Inic	CSM	Olímpico Jovem - C	3ª	Ribeira Brava	19/mai		rp	14,26
14,45	Daniela Freitas		26/06/06	Inf	AJS	CR Iniciados	6ª	Ribeira Brava	25/mai		rp	
14,10	Luísa Pinto		27/05/06	Inf	AJS	CR Iniciados	7ª	Ribeira Brava	25/mai		rp	

**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
18,21	Maria João Camacho		23/05/06	Inf	CSM	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	12/mai		rp	15,68 / 13,92
15,69	Luísa Pinto		27/05/06	Inf	AJS	Olímpico Jovem - C	1ª	Ribeira Brava	19/mai		rp	13,46 / 12,89
14,72	Beatriz Mendes		20/04/07	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem - C	3ª	Ribeira Brava	19/mai		rp	13,08 / 13,07
14,45	Daniela Freitas		26/06/06	Inf	AJS	CR Iniciados	6ª	Ribeira Brava	25/mai	500g	rp	

## Femininos

## Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

13,30	Ana Dantas	13/07/03	Juv	CSM	CR Jovens inv	1ª	Ribeira Brava	2/fev	rp
11,94	Margarida Franco	01/06/07	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem - C	4ª	Ribeira Brava	19/mai	rp
11,01	Telma Freitas	30/11/07	Inf	AJS	Olímpico Jovem - C	5ª	Ribeira Brava	19/mai	rp
10,38	Petra Faria	27/03/08	Benj	AJS	CR Infantis	4ª	Ribeira Brava	12/mai	rp
10,20	Ana C. Gonçalves	28/05/07	Inf	AJS	CR Jovens inv	4ª	Ribeira Brava	2/fev	11,00 /18
10,18	Estela Martins	27/09/06	Inf	CSM	Olímpico Jovem - C	6ª	Ribeira Brava	19/mai	rp

### Triatlo A - Juvenis

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

Recordes Regionais: Juv - 2152 p / pc - 2152 p

Ranking até: 1000 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
2 152 p	pc	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nac	2ª	Alpiarça	2/mar	RR Juvenis	rp	2 027p	
	Parciais:	1,66 . 9,39 . 9,79												

Marcas em pista coberta:

2 152 p	pc	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nac	2ª	Alpiarça	2/mar	RR Juvenis	rp		
	Parciais:	1,66 . 9,39 . 9,79												

### Triatlo B - Juvenis

60m, Peso (3k), Comprimento

Recordes Regionais: Juv - 1 867 p / pc - 1 784 p

Ranking até:

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 631 p	0,2	Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem	1ª	Funchal/R.Brava	9/fev	RR Juvenis	rp		
	Parciais:	8,3 (-0,2) . 7,56 . 5,04 (0,6)												
1 322 p	0,0	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	Juv	GDE	Triatlo Jovem	2ª	Funchal/R.Brava	9/fev		rp		
	Parciais:	8,4 (-0,2) . 6,53 . 4,20 (0,2)												
1 294 p	-0,1	Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem	3ª	Funchal/R.Brava	9/fev		rp		
	Parciais:	8,7 (-0,2) . 6,93 . 4,31 (0,1)												
1 169 p	0,1	Laura Fernandes		26/09/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	4ª	Funchal/R.Brava	9/fev		rp		
	Parciais:	9,1 (-0,2) . 7,58 . 4,03 (0,4)												
1 153 p	0,1	Sofia Freitas		11/06/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	5ª	Funchal/R.Brava	9/fev		rp		
	Parciais:	9,2 (-0,2) . 6,25 . 4,42 (0,3)												

**Femininos**

**Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho**

1 104 p 0,0 Ema Santos 19/06/02 Juv AJS Triatlo Jovem 6ª Funchal/R.Brava 9/fev rp  
 Parciais: 9,0 (0,0) . 6,54 . 3,93 (0,0)

Marcas em pista coberta:

1 594 p pc Catarina Sá 29/05/03 Juv GDE Triatlo Jovem Nac 11ª Alpiarça 2/mar rp  
 Parciais: 8,37 . 7,97 . 4,62

**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
1 133 p	-0,4	Margarida Assunção		11/07/04	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	1ª	Funchal/R.Brava	9/fev		rp		
		Parciais:												
1 129 p	-0,1	Sara Pereira		01/05/04	Inic	AJS	Triatlo Jovem	2ª	Funchal/R.Brava	9/fev		rp		
		Parciais:												
987 p	-0,1	Raquel Borges		28/04/04	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	3ª	Funchal/R.Brava	9/fev		rp		
		Parciais:												
970 p	-0,3	Alice Afonseca		29/01/05	Inic	AJS	Triatlo Jovem	4ª	Funchal/R.Brava	9/fev		rp		
		Parciais:												
782 p	-0,3	Luciana Araújo		21/04/04	Inic	AJS	Triatlo Jovem	5ª	Funchal/R.Brava	9/fev		rp		
		Parciais:												
777 p	-0,1	Laura Pereira		13/05/05	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	6ª	Funchal/R.Brava	9/fev		rp		
		Parciais:												
737 p	-0,4	Bruna Pinto		28/07/04	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	7ª	Funchal/R.Brava	9/fev		rp		
		Parciais:												
707 p	0,5	Carolina J. Azevedo		13/07/05	Inic	GDE	Triatlo Jovem	8ª	Funchal/R.Brava	9/fev		rp		
		Parciais:												
684 p	0,0	Ana Vieira		13/01/05	Inic	CSM	Triatlo Jovem	9ª	Funchal/R.Brava	9/fev		rp		
		Parciais:												
654 p	-0,6	Filipa Ferreira		03/05/04	Inic	GDE	Triatlo Jovem	10ª	Funchal/R.Brava	9/fev		rp		
		Parciais:												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

Marcas em pista coberta:

1 018 p pc Margarida Assunção 11/07/04 Inic ADRAP Triatlo Jovem Nac 18ª Alpiarça 2/mar rp  
 Parciais: 4,44 . 12,33 . 5,91

**Triatlo - Infantis**

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

Recordes Regionais: Inf - 1426 p

Ranking até: 10ª

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 073 p	-0,2	Laura S. Henriques		14/04/06	Inf	GDE	Triatlo Jovem	1ª	Funchal/R.Brava	9/fev		rp		
	Parciais:	7,87 . 9"8 (-0,7) . 4,16 (0,3)												
1 047 p	-0,7	Catarina F. Vieira		17/12/06	Inf	ADRAP	Triatlo Jovem	2ª	Funchal/R.Brava	9/fev		rp		
	Parciais:	5,19 . 9"1 (-0,7) . 4,27 (-0,8)												
980 p	-0,4	Daniela Freitas		26/06/06	Inf	AJS	Triatlo Jovem	3ª	Funchal/R.Brava	9/fev		rp		
	Parciais:	6,38 . 9"3 (-0,7) . 3,81 (0,5)												
858 p	-0,4	Carlota Gomes		03/02/06	Inf	AJS	Triatlo Jovem	4ª	Funchal/R.Brava	9/fev		rp		
	Parciais:	5,07 . 9"5 (-0,7) . 3,78 (-0,2)												
785 p	-0,2	Marta Barros		03/05/06	Inf	AJS	Triatlo Jovem	5ª	Funchal/R.Brava	9/fev		rp		
	Parciais:	5,70 . 10"2 (-0,7) . 3,77 (0,2)												
750 p	-0,2	Maria João Camacho		23/05/06	Inf	CSM	Triatlo Jovem	6ª	Funchal/R.Brava	9/fev		rp		
	Parciais:	7,16 . 10"5 (-0,7) . 3,36 (0,3)												
692 p	-1,0	Eliana S. Fernandes		16/11/06	Inf	AJS	Triatlo Jovem	7ª	Funchal/R.Brava	9/fev		rp		
	Parciais:	6,36 . 10"4 (-2,1) . 3,25 (0,0)												
686 p	-0,3	Beatriz A. Freitas		11/11/06	Inf	AJS	Triatlo Jovem	8ª	Funchal/R.Brava	9/fev		rp		
	Parciais:	6,00 . 10"9 (-0,7) . 3,66 (0,1)												
645 p	-1,1	Carolina Soares		05/09/06	Inf	CEE-M	Triatlo Jovem	9ª	Funchal/R.Brava	9/fev		rp		
	Parciais:	6,91 . 10"7 (-2,1) . 3,01 (-0,1)												
592 p	-1,3	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	Inf	ADRAP	Triatlo Jovem	10ª	Funchal/R.Brava	9/fev		rp		
	Parciais:	4,98 . 10"2 (-2,1) . 3,01 (-0,6)												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

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	Ranking até:		Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
						Clube	Competição							
4 230 p	1,1	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	CP P Combinadas	2ª	Lisboa - CAR	19/mai		rp	4153p	
		Parciais:	14,87 (3,6) . 1,52 . 7,95 . 26,51 (2,0) / 4,97 (-2,4) . 22,34 . 2 29,86											
4 146 p	0,0	Sara Moreira		22/01/01	Jun	AJS	CR P Comb - Porto	extra	Lousada	5/mai		rp		
		Parciais:	14,70 (0,0) . 1,44 . 7,95 . 26,15 (0,0) / 5,67 (0,0) . 20,52 . 2 48,43											
4 097 p	-0,6	Ana Leite		08/09/01	Jun	AJS	CR P Comb - Porto	extra	Lousada	5/mai		rp		
		Parciais:	16,20 (0,0) . 1,68 . 7,97 . 27,53 (0,0) / 5,24 (-1,7) . 16,73 . 2 32,85											
3 377 p	-0,7	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS	CR P Combinadas	1ª	Funchal/R.Brava	17/mar		3505 p /18		
		Parciais:	18,30 (1,5) . 1,50 . 8,84 . 30,82 (-2,8) // 5,03 (-0,9) . 29,29 . 2 57,53											
3 706 p	1,2	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CP P Combinadas	4ª	Lisboa - CAR	19/mai		5194 p /14		
		Parciais:	15,90 (3,6) . 1,58 . 10,21 . 28,09 (2,0) / 5,22 (-1,9) . 30,18 . 0											
3 201 p	-0,6	Mariana Pestana		18/04/01	Jun	ACDSJ	CR P Combinadas	1ª	Funchal/R.Brava	17/mar		rp		
		Parciais:	20,81 (1,5) . 1,53 . 11,45 . 29,67 (-2,8) // 4,72 (-0,4) . 26,98 . 3 10,66											
2 963 p	-0,4	Alexandra Silva		11/09/01	Jun	CSM	CR P Combinadas	2ª	Funchal/R.Brava	17/mar		rp		
		Parciais:	18,97 (1,5) . 1,38 . 8,07 . 28,81 (-2,8) // 5,05 (0,1) . 16,01 . 3 05,18											
2 737 p	-0,6	Catarina Rosa		03/07/98	s23	CSM	CR P Combinadas	2ª	Funchal/R.Brava	17/mar		2817 p /17		
		Parciais:	17,22 (1,5) . 1,38 . 7,90 . 32,83 (-2,8) // 4,44 (-0,6) . 18,40 . 3 06,64											

Heptatlo - Juvenis

100m barr.(76cm), Altura, Peso (3k), 200m / Comprimento, Dardo (500g), 800m

Recordes Regionais: Juv - 4440p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Ranking até:		Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
						Clube	Competição							
4 440 p	1,4	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	CN P Combinadas	1ª	Lisboa - CAR	19/mai	RR Juvenis	rp	4147p	
		Parciais:	15,28 (3,1) . 1,60 . 10,84 . 26,36 (2,1) // 5,37 (-1,1) . 22,18 . 2 41,46											
2 006 p	0,1	Inês Camacho		13/11/02	Juv	AJS	CR P Combinadas	2ª	Funchal/R.Brava	17/mar		rp		
		Parciais:	21,32 (2,3) . 1,29 . 5,26 . 31,76 (-1,7) // 3,79 (-0,3) . 14,37 . 2 59,66											
1 666 p	-0,1	Andreia Vicente		08/09/03	Juv	GDE	CR P Combinadas	3ª	Funchal/R.Brava	17/mar		rp		
		Parciais:	37,40 (2,3) . 1,11 . 10,13 . 34,99 (-1,7) // 3,69 (-0,9) . 18,02 . 3 18,18											





**Femininos**

**Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho**

1 304 p 1,5 Mariana Gouveia 15/05/05 Inic ADRAP Atleta Completo 13ª Funchal/R.Brava 28/abr rp  
 Parciais: 18,24 (3,0) . 14,07 . 1,08 / 12,56 (1,4) . 3,20 (0,1) . 5,33 . 0

**Pentatlo - Infantis**

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

Recordes Regionais:

Inf - 2 384 p

Ranking até:

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
2 384 p	1,6	Catarina F. Vieira		17/12/06	Inf	ADRAP	Atleta Completo	1ª	Funchal/R.Brava	28/abr	RR Infantis	rp		
		Parciais:		8,50 (4,1) . 6,78 / 8,69 (0,0) . 4,90 (0,8) . 4 20,12										
2 062 p	1,7	Carlota Gomes		03/02/06	Inf	AJS	Atleta Completo	2ª	Funchal/R.Brava	28/abr		rp		
		Parciais:		8,71 (4,1) . 7,07 / 9,37 (0,0) . 3,85 (1,1) . 4 04,04										
1 895 p	1,4	Marta Barros		03/05/06	Inf	AJS	Atleta Completo	3ª	Funchal/R.Brava	28/abr		rp		
		Parciais:		9,03 (4,1) . 6,35 / 9,61 (0,0) . 3,83 (0,0) . 4 02,56										
1 817 p	1,5	Daniela Freitas		26/06/06	Inf	AJS	Atleta Completo	4ª	Funchal/R.Brava	28/abr		rp		
		Parciais:		9,36 (3,7) . 7,69 / 9,57 (0,0) . 3,86 (0,9) . 4 16,56										
1 643 p	0,8	Carolina Pita		23/12/07	Inf	GDE	Atleta Completo	5ª	Funchal/R.Brava	28/abr		rp		
		Parciais:		9,00 (3,7) . 5,81 / 11,07 (-2,1) . 3,98 (0,9) . 4 08,37										
1 436 p	1,8	Maria João Camacho		23/05/06	Inf	CSM	Atleta Completo	6ª	Funchal/R.Brava	28/abr		rp		
		Parciais:		9,71 (4,1) . 7,27 / 10,41 (0,0) . 3,60 (1,3) . 4 30,77										
1 385 p	1,2	Mariana Silva		08/02/06	Inf	GDE	Atleta Completo	7ª	Funchal/R.Brava	28/abr		rp		
		Parciais:		8,97 (4,1) . 6,16 / 12,37 (0,0) . 3,65 (-0,6) . 4 21,91										
1 247 p	1,2	Luna Andrade		24/12/07	Inf	AJS	Atleta Completo	8ª	Funchal/R.Brava	28/abr		rp		
		Parciais:		9,48 (4,1) . 5,62 / 10,83 (-2,1) . 3,66 (1,7) . 4 50,27										
1 238 p	1,3	Francisca Cortinhas		07/09/07	Inf	ACDSJ	Atleta Completo	9ª	Funchal/R.Brava	28/abr		rp		
		Parciais:		9,61 (3,7) . 5,02 / 10,51 (0,0) . 2,94 (0,3) . 4 20,30										
1 191 p	1,4	Carolina Soares		05/09/06	Inf	CEE-M	Atleta Completo	10ª	Funchal/R.Brava	28/abr		rp		
		Parciais:		10,19 (3,7) . 6,76 / 10,63 (0,0) . 3,10 (0,6) . 4 28,52										

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

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
34,77	Jardim da Serra		01/01/06	Inf	AJS	Olímpico Jovem - C	1ª	Ribeira Brava	18/mai		rp	35,81
Constituição:		Carlota Gomes 06, Esmeralda Freitas 06, Daniela Freitas 06, Marta Barros 06										
36,66	Estreito		01/01/06	Inf	GDE	Olímpico Jovem - C	2ª	Ribeira Brava	18/mai		35,82 /15	
Constituição:		Carolina Pita 07, Mariana Silva 06, Beatriz H. Gonçalves 07, Laura S. Henriques 06										
37,28	Jardim da Serra		01/01/06	Inf	AJS	Olímpico Jovem - C	3ª	Ribeira Brava	18/mai		36,09 /17	
Constituição:		Carolina Mª Faria 07, Beatriz Melim 07, Luna Andrade 07, Sara Fernandes 07										
38,91	Escola do Estreito		01/01/06	Inf	CEE-M	Olímpico Jovem - C	4ª	Ribeira Brava	18/mai		rp /	
Constituição:		Eleonora Pinto 07, Leonilde Nunes 06, Solange Nunes 06, Filipa Raquel Barros 06										
39,78	Jardim da Serra		01/01/07	Inf	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	6/abr		36,09 /17	
Constituição:		Beatriz Melim 07, Carolina Faria 07, Luna Andrade 07, Sara Fernandes 07										
40,56	Escola do Estreito		01/01/06	Inf	CEE-M	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	6/abr		36,60 /18	
Constituição:		Eleonora Pinto 07, Filipa R. Barros 06, Solange Nunes 06, Carolina Soares 06										
42,07	Marítimo		01/01/06	Inf	CSM	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	6/abr		34,88 /12	
Constituição:		Ana Dantas 06, Francisca Martins 07, Estela Martins 06, Mª João Camacho 06										
42,10	Escola do Estreito		01/01/07	Inf	CEE-M	CR Estafetas	5ª	Ribeira Brava	6/abr		41,60 /18	
Constituição:		Margarida Franco 07, Sílvia Jesus 07, Daniela Caires 07, Ana Figueira 07										
44,00	Jardim da Serra		01/01/06	Inf	AJS	CR Estafetas	6ª	Ribeira Brava	6/abr		36,09 /17	
Constituição:		Margarida Henriques 07, Ana C. Gonçalves 07, Mafalda Gonçalves 07, Rafaela Gonçalves 06										

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

4 x 80 m

Iniciados

Recordes Regionais:

Inic - 41,53

Ranking até: 52,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
43,87	Jardim da Serra		01/01/04	Inic	AJS	CR Jovens inv	1ª	Ribeira Brava	23/fev		rp	
Constituição:		Esmeralda Freitas 06, Sara Pereira 04, Catarina Fernandes 05, Luciana Araújo 04										
44,45	Jardim da Serra		01/01/04	Inic	AJS	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	7/abr		rp	
Constituição:		Alice Afonseca 05, Sara Pereira 04, Catarina Fernandes 05, Luciana Araújo 04										
44,84	Estreito		01/01/04	Inic	GDE	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	7/abr		43,39 /16	
Constituição:		Filipa Ferreira 04, Ana Carina Barros 05, Carolina J. Azevedo 05, Marta Faria 04										
44,86	Estreito		01/01/04	Inic	GDE	CR Jovens inv	2ª	Ribeira Brava	23/fev		42,63 /17	
Constituição:		Filipa Ferreira 04, Ana Lopes 05, Carolina J. Azevedo 05, Ana Carina Barros 05										
44,96	Água de Pena		01/01/04	Inic	ADRAP	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	7/abr		rp	
Constituição:		Regina Santos 05, Mariana Gouveia 05, Margarida Assunção 04, Catarina F. Vieira 06										
46,49	Água de Pena		01/01/04	Inic	ADRAP	CR Jovens inv	3ª	Ribeira Brava	23/fev		45,10 /08	
Constituição:		Regina Santos 05, Ana Beatriz Pires 06, Mariana Gouveia 05, Joana Estrela 05										
47,05	Jardim da Serra		01/01/04	Inic	AJS	CR Jovens inv	4ª	Ribeira Brava	23/fev		46,19 /17	
Constituição:		Beatriz A. Freitas 06, Carlota Gomes 06, Ana Francisca Velosa 05, Karen Nunes 05										
49,34	Jardim da Serra		01/01/05	Inic	AJS	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	7/abr		46,19 /17	
Constituição:		Eliana S. Fernandes 06, Esmeralda Freitas 06, Carlota Gomes 06, Catarina Ferraz 05										
49,71	Marítimo		01/01/05	Inic	CSM	CR Estafetas	5ª	Ribeira Brava	7/abr		46,19 /17	
Constituição:		Jéssica Fernandes 05, Ana Dantas 06, Francisca Martins 07, Ana Vieira 05										
49,88	Marítimo		01/01/04	Inic	CSM	CR Jovens inv	5ª	Ribeira Brava	23/fev		44,8(m) /89	
Constituição:		Maria João Camacho 06, Ana Vieira 05, Ana Dantas 06, Carolina Rodrigues 05										
50,53	CE Estreito - infantis		01/01/06	Inf	CEE-M	CR Jovens inv	6ª	Ribeira Brava	23/fev		50,30 /18	
Constituição:		Eleonora Pinto 07, Ana Figueira 07, Solange Nunes 06, Filipa Raquel Barros 06										
51,88	Jardim da Serra		01/01/05	Inic	AJS	CR Jovens inv	7ª	Ribeira Brava	23/fev		46,19 /17	
Constituição:		Mafalda Gonçalves 07, Clementina Nóbrega 05, Luna Andrade 07, Inês Figueira 06										

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

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
48,99	Jardim da Serra - sub23		01/01/98	s23	AJS	CN 1ª div	4ª	Leiria	27/jul		rp	
Constituição: Bárbara Silva 99, Sara Moreira 01, Ema Carvão 01, Catarina Queirós 98												
49,40	Jardim da Serra		01/01/95	Sen	AJS	CN Clubes - apuram	1ª	Ribeira Brava	15/jun		rp	
Constituição: Joana J. Pinto 95, Catarina Queirós 98, Ema Carvão 01, Sara Moreira 01												
50,61	Estreito - juvenis		01/01/02	Juv	GDE	CN Juvenis	2ª s	Fátima	13/jul		rp	
Constituição: Filipa Ferreira 04, Catarina Sá 03, Sofia Ferreira 02, Ana Cris. Ferreira 02												
50,79	Estreito - juniores		01/01/00	Jun	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	6/abr		49,05 /18	
Constituição: Tatiana Silva 00, Catarina Sá 03, Sofia Ferreira 02, Milena Lucena 02												
50,80	Estreito		01/01/94	Sen	GDE	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	15/jun		48,40 /18	
Constituição: Tatiana Silva 00, Catarina Sá 03, Sofia Ferreira 02, Cátia Garcia Santos 94												
51,15	Seleção Regional - juvenis		01/01/02	Juv	AARAM	OI. Jovem Nac	2ª s	Lagoa	8/jun		49,72 /17	
Constituição: Catarina Sá 03, Milena Lucena 02, Ana Cris. Ferreira 02, Catarina Pinto 03												
51,90	Estreito - juniores		01/01/00	Jun	GDE	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	29/jun		49,65 /17	
Constituição: Tatiana Silva 00, Catarina Sá 03, Diana Andrade 01, Clara Azevedo 02												
52,21	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	29/jun		50,41 /17	
Constituição: Lúcia Santos 97, Mariana Mendonça 88, Ema Carvão 01, Cláudia Fernandes 97												
52,66	Estreito - juvenis		01/01/02	Juv	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	7/abr		50,9(m) /18	
Constituição: Milena Lucena 02, Catarina Sá 03, Sofia Ferreira 02, Catarina Pinto 03												
52,80	Água de Pena		01/01/89	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	15/jun		rp	53,54
Constituição: Célia Góis 01, Nicole Freitas 00, Elisa C. Freitas 94, Cláudia Rodrigues 89												
53,49	Marítimo		01/01/85	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	4ª	Ribeira Brava	15/jun		49,54 /00	53,90
Constituição: Tânia Caires 87, Elsa Andrade 85, Cândida Bairrada 84, Joana Viveiros 02												
54,34	Marítimo - sub23		01/01/97	s23	CSM	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	29/jun		49,57 /11	
Constituição: Catarina Rosa 98, Alexandra Silva 01, Carlota Spínola 97, Joana Viveiros 03												
55,82	Jardim da Serra - juvenis		01/01/03	Juv	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	7/abr		52,75 /06	
Constituição: Sofia Freitas 03, Sara Pereira 04, Catarina Fernandes 05, Luciana Araújo 04												
57,12	Jardim da Serra - juvenis		01/01/02	Juv	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	6/abr		52,75 /06	
Constituição: Laura Fernandes 03, Inês Camacho 02, Sofia Freitas 03, Mariana Cabral 02												

**Femininos**

**Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho**

58,06	Água de Pena - juvenis	01/01/03	Juv	ADRAP	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	7/abr	55,75 /10
Constituição: Érica Remesso 03, Sara Remesso 03, Ana Luísa Catanho 03, Ana Leonor Catanho 03									
59,47	Jardim da Serra - juvenis	01/01/02	Juv	AJS	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	7/abr	52,75 /06
Constituição: Ema Santos 02, Laura Fernandes 03, Alice Afonseca 05, Catarina Ferraz 05									
59,94	Água de Pena - juniores	01/01/01	Jun	ADRAP	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	6/abr	54,32 /11
Constituição: Célia Góis 01, Ana Luísa Catanho 03, Ana Leonor Catanho 03, Sara Remesso 03									
67,40	Madeira Vet.35	01/01/79	Vet	W 35	Meet Master	1ª	Ribeira Brava	26/jan	rp /
Constituição: Bárbara Correia 83, Sandra Gonçalves 79, Belinda Rodrigues 79, Ana Luísa Viveiros 80									

**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 05,27	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CN 1ª div	4ª	Leiria	28/jul		4 03,37 /11	
Constituição: Lúcia Santos 97, Sara Martins 91, Mariana Mendonça 88, Bárbara Silva 99												
4 05,53	Marítimo		01/01/85	Sen	CSM	CN 2ª div	1ª	Leiria	28/jul		4 00,05 /12	
Constituição: Elsa Andrade 85, Carlota Spinola 97, Ana Luísa Pedrosa 99, Miriam Tavares 91												
4 06,41	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CN Clubes - apuram	1ª	Ribeira Brava	16/jun		4 03,37 /11	
Constituição: Lúcia Santos 97, Mariana Mendonça 88, Joana Soares 93, Sara Martins 91												
4 09,86	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CR Absolutos inv	1ª	Ribeira Brava	6/jan		4 03,37 /11	
Constituição: Mariana Mendonça 88, Lúcia Santos 97, Adília Fernandes 89, Bárbara Silva 99												
4 09,93	Marítimo		01/01/85	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	16/jun		4 00,05 /12	
Constituição: Tânia Caires 87, Elsa Andrade 85, Ana Luísa Pedrosa 99, Miriam Tavares 91												
4 11,47	Estreito		01/01/89	Sen	GDE	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	16/jun		3 52,50 /08	
Constituição: Tatiana Silva 00, Catarina Sá 03, Camila João 89, Clara Azevedo 02												
4 12,63	pc Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CN Clubes pc 1ª div	3ª s	Braga	17/fev		4 03,37 /11	
Constituição: Lúcia Santos 97, Mariana Mendonça 88, Adília Fernandes 89, Bárbara Silva 99												
4 14,36	Água de Pena		01/01/94	Sen	ADRAP	CN 2ª div	4ª	Leiria	28/jul		rp	
Constituição: Elisa C. Freitas 94, Ana Luísa Catanho 03, Sara Inácio 95, Elisabete Silva 98												
4 16,14	pc Jardim da Serra		01/01/89	Sen	AJS	CN Clubes pc - apuram	1ª s	Pombal	19/jan		4 03,37 /11	
Constituição: Lúcia Santos 97, Joana Soares 93, Adília Fernandes 89, Bárbara Silva 99												

**Femininos**

**Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho**

4 16,40	Jardim da Serra	01/01/88	Sen	AJS	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	30/jun	4 03,37	/11
Constituição:		Lúcia Santos 97, Joana J. Pinto 95, Mariana Mendonça 88, Adília Fernandes 89								
4 19,17	Estreito	01/01/89	Sen	GDE	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	30/jun	3 52,50	/08
Constituição:		Tatiana Silva 00, Camila João 89, Luísa Freitas 79, Cátia Santos 92								
4 20,87	Água de Pena	01/01/95	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	4ª	Ribeira Brava	16/jun	4 15,34	/17
Constituição:		Elisabete Silva 98, Sara Inácio 95, Vanessa F. Andrade 97, Ana Luísa Viveiros 80								
4 22,02	Estreito	01/01/89	Sen	GDE	CR Absolutos inv	2ª	Ribeira Brava	6/jan	3 52,50	/08
Constituição:		Clara Azevedo 02, Camila João 89, Catarina Pinto 03, Catarina Sá 03								
4 26,56	Estreito		Sen	GDE	CN 1ª div	8ª	Leiria	28/jul	3 52,50	/08
Constituição:		Catarina Pinto 03, Camila João 89, Luísa Freitas 79, Cátia Santos 92								
4 30,49	Estreito - juniores	01/01/00	Jun	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	7/abr	4 12,09	/03
Constituição:		Catarina Sá 03, Catarina Pinto 03, Sofia Ferreira 02, Tatiana Silva 00								
4 39,8	Estreito - juniores	01/01/00	Jun	GDE	CR Jovens inv	1ª	Ribeira Brava	13/jan	4 12,09	/03
Constituição:		Tatiana Silva 00, Sofia Ferreira 02, Clara Azevedo 02, Catarina Sá 03								
4 39,98	Água de Pena - juniores	01/01/01	Jun	ADRAP	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	7/abr	4 39,86	/11
Constituição:		Ana Luísa Catanho 03, Ana Leonor Catanho 03, Adriana Ornelas 02, Célia Góis 01								
4 48,71	Jardim da Serra - juvenis	01/01/02	Juv	AJS	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	7/abr	4 10,56	/06
Constituição:		Sofia Freitas 03, Daniela M. Pinto 03, Inês Camacho 02, Gabriela Silva 02								
4 49,04	Jardim da Serra - juvenis	01/01/02	Juv	AJS	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	7/abr	4 10,56	/06
Constituição:		Ema Santos 02, Inês Abreu 03, Miriam Cunha 03, Laura Fernandes 03								
5 14,8	Jardim da Serra - juvenis	01/01/02	Juv	AJS	CR Jovens inv	2ª	Ribeira Brava	13/jan	4 10,56	/06
Constituição:		Ana Beatriz Pinto 03, Ema Santos 02, Inês Abreu 03, Miriam Cunha 03								

**Marcas em pista coberta:**

4 16,14	pc Jardim da Serra	01/01/89	Sen	AJS	CN Clubes pc - apuram	1ª s	Pombal	19/jan		
Constituição:		Lúcia Santos 97, Joana Soares 93, Adília Fernandes 89, Bárbara Silva 99								

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

**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 39,96

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 22,46	Estreito - juniores		01/01/00	Jun	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	6/abr	RR Jun/s23	rp	
Constituição: Milena Lucena 02, Tatiana Silva 00, Clara Azevedo 02, Ana Cris. Ferreira 02												
2 30,32	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	6/abr		2 25,89	/16
Constituição: Joana J. Pinto 95, Mariana Mendonça 88, Lúcia Santos 97, Joana Soares 93												
2 32,79	Estreito - juvenis		01/01/02	Juv	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	6/abr		2 23,91	/17
Constituição: Sofia Ferreira 02, Filipa Ferreira 04, Catarina Sá 03, Catarina Pinto 03												
2 39,46	Água de Pena - iniciadas		01/01/04	Inic	ADRAP	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	6/abr	MMR Inic	rp	/
Constituição: Regina Santos 05, Margarida Assunção 04, Bruna Pinto 04, Rita Moniz 04												
2 40,41	Jardim da Serra - juvenis		01/01/02	Juv	AJS	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	6/abr		rp	
Constituição: Sara Pereira 04, Catarina Fernandes 05, Luciana Araújo 04, Inês Camacho 02												
2 44,81	Jardim da Serra		01/01/97	s23	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	6/abr		2 41,23	/17
Constituição: Laura Fernandes 03, Sofia Freitas 03, Cláudia Fernandes 97, Petra Fernandes 99												
2 51,62	Estreito - juvenis		01/01/02	Juv	GDE	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	6/abr		2 23,91	/17
Constituição: Ana Lopes 05, Ana Carina Barros 05, Carolina J. Azevedo 05, Mara Nóbrega 03												
2 58,14	Marítimo - juvenis		01/01/03	Juv	CSM	CR Estafetas	5ª	Ribeira Brava	6/abr		2 37,68	/14
Constituição: Carolina Rodrigues 05, Jéssica Fernandes 05, Diana Ferreira 03, Ana Vieira 05												
2 59,06	Escola do Estreito - juv		01/01/01	Jun	CEE-M	CR Estafetas	6ª	Ribeira Brava	6/abr		rp	
Constituição: Lisandra Soares 03, Joana R. Faria 03, Mª Clara Costa 04, Inês Baros 05												
3 00,03	Água de Pena - juvenis		01/01/03	Juv	ADRAP	CR Estafetas	7ª	Ribeira Brava	6/abr		2 43,92	/16
Constituição: Mariana Gouveia 05, Sara Remesso 03, Érica Remesso 03, Laura Pereira 05												

**4 x 300 m**

Juvenis

Recordes Regionais: Juv - 2 57,07 / pc - 2 57,07

Ranking até: 3 30,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 57,07	pc Estreito - juvenis		01/01/02	Juv	GDE	CN Juvenis pc	2ª	Pombal	2/fev	RR Juvenis	rp	
Constituição: Catarina Sá 03, Clara Azevedo 02, Catarina Pinto 03, Ana Cris. Ferreira 02												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/julho

**Estafeta Olímpica**

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

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

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	CI	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 59,64	Estreito - juniores		01/01/00	Jun	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	7/abr		3 58,7	/18
Constituição: Tatiana Silva 00, Milena Lucena 02, Clara Azevedo 02, Ana Cris. Ferreira 02												
4 01,24	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	7/abr		3 57,49	/17
Constituição: Joana J. Pinto 95, Mariana Mendonça 88, Lúcia Santos 97, Joana Soares 93												
4 45,52	Jardim da Serra		01/01/95	Sen	AJS	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	7/abr		3 57,49	/17
Constituição: Inês Camacho 02, Cláudia Fernandes 97, Lina Soares 95, Petra Fernandes 99												

**4 x 1.500 m**

Recordes Regionais: Abs - 19 47,87 Sub23 - 23 55,64 Jun - 23 55,64 Juv - 23 55,64

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	CI	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
20 09,02	Estreito			Sen	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	6/abr		19 47,87	/18
Constituição: Daniela Sousa 93, Edna Rodrigues 87, Camila João 89, Luísa Freitas 79												
21 53,54	Jardim da Serra			Sen	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	6/abr		21 06,96	/18
Constituição: Mariana Mendonça 88, Lúcia Santos 97, Petra Fernandes 99, Joana Soares 93												
22 44,78	CA Funchal			Sen	CAFH	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	6/abr		22 37,79	/18
Constituição: Catarina Dinis 87, Cecília Andrade 65, Tatiana Rocha 95, Bárbara Correia 83												
23 55,64	Água de Pena - juvenis			Juv	ADRAP	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	6/abr	RR Juv/Jun/s23	rp	/
Constituição: Adriana Ornelas 02, Ana Luísa Catanho 03, Ana Leonor Catanho 03, Érica Remesso 03												
24 36,49	Jardim da Serra			Juv	AJS	CR Estafetas	5ª	Ribeira Brava	6/abr		rp	/
Constituição: Daniela M. Pinto 03, Miriam Cunha 03, Ana Beatriz Pinto 03, Ema Santos 02												
25 15,23	VIP-RC			Sen	VIP-RC	CR Estafetas	6ª	Ribeira Brava	6/abr		rp	/
Constituição: Belinda Rodrigues 79, Felicidade Soares 65, Tânia S. Freitas 88, Lisandra Caires 87												
25 45,62	24/7 Fitness Gym			Sen	24/7 FIT	CR Estafetas	7ª	Ribeira Brava	6/abr		rp	/
Constituição: Márcia Sumares 85, Sandra Góis 80, Mariza Góis 73, Sancha Campanella 73												
26 48,42	Horários do Funchal - Vet			Vet	CCDTHF	CR Estafetas	8ª	Ribeira Brava	6/abr		rp	
Constituição: Manuela Morgado 72, Maria Silva 58, Sofia Calafatinho 81, Neli Rodrigues 77												
29 51,10	Horários do Funchal - Vet			Sen	CCDTHF	CR Estafetas	9ª	Ribeira Brava	6/abr		26 59,97	/17
Constituição: Graciela Fernandes 84, Celina Rodrigues 66, Orlanda Pereira68, Sara Morgado 00												