

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
60 m								
7,52	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Juv	GDE		Braga	07-02-2015
7,84	Anabela Correia		03/02/84	Juv	GDE		Lisboa	03-03-2001
7,88	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Espinho	12-02-2005
7,94	Tânia Freitas		17/06/80	Juv	CAM		Braga	21-12-1996
8,16	Ema Camacho		21/05/00	Juv	GDE		Alpiarça	04-03-2017
8,16	Ema Carvão		05/05/01	Juv	AJS		Pombal	17-02-2018
8,18	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	ACDSJ		Braga	13-02-2016
8,20	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	GDE		Pombal	04-02-2017
8,26	Elda Laranja		27/09/86	Juv	GDE		Espinho	15-02-2003
8,31	Nídia Encarnação		13/05/91	Juv	GDE		Alpiarça	16-02-2008

200 m								
25,55	Joana Frias		07/03/88	Juv	GDE		Espinho	07-03-2004
25,76	Tânia Freitas		17/06/80	Juv	CAM		Braga	16-02-1997
25,83	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Juv	GDE		Braga	08-02-2015
26,03	Anabela Correia		03/02/84	Juv	GDE		Lisboa	04-03-2001
26,40	Sílvia Correia		18/06/97	Juv	GDE		Pombal	09-02-2014
27,22	Ema Camacho		21/05/00	Juv	ACDSJ		Braga	31-01-2016
27,37	Rubina Serrão		25/12/81	Juv	CAM		Espinho	01-03-1998
27,57	Elda Laranja		27/09/86	Juv	GDE		Espinho	09-02-2003
27,64	Ema Camacho		21/05/00	Juv	GDE		Braga	29-01-2017

300 m								
41,93	Tânia Freitas		17/06/80	Juv	CAM		Braga	21-12-1996
42,79	Ana Cristina Ferreira		28/07/02	Juv	GDE		Pombal	03-02-2019
44,52	Clara Azevedo		12/08/02	Juv	GDE		Pombal	03-02-2019

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

800 m

2 23,15	Ana Cristina Ferreira		28/07/02	Juv	GDE		Pombal	28-01-2018
2 24,90	Neide Vieira		30/12/79	Juv	CAM		Braga	05-02-1995
2 26,82	Rute Ferreira		23/07/98	Juv	CSM		Pombal	06-12-2014
2 35,48	Bárbara Silva		25/02/99	Juv	AJS		Braga	18-12-2016
2 43,90	Catarina Queirós		23/01/98	Juv	AJS		Braga	27-12-2015

1 500 m

4 47,89	Isabel Gouveia		26/12/78	Juv	CAM		Braga	04-02-1995
5 17,39	Joana Soares		08/09/93	Juv	AJS		Espinho	30-01-2010
5 25,00	Lina Soares		11/06/95	Juv	AJS		Braga	29-01-2011

3 000 m

10 12,53	Mariana Vargem		30/01/01	Juv	LCM-M		Pombal	14-01-2018
11 11,23	Joana F. Sousa		24/07/01	Juv	CAFH		Pombal	14-01-2018
11 28,38	Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE		Pombal	03-02-2019

60 m barreiras

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

8,90	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	GDE		Pombal	05-02-2017
8,94	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Juv	GDE		Braga	18-01-2015
9,11	Bárbara Silva		25/02/99	Juv	AJS		Braga	18-12-2016
9,22	Catarina Queirós		23/01/98	Juv	AJS		Braga	27-12-2015
9,34	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE		Braga	31-01-2016
9,36	Cláudia Ribeiro		08/03/84	Juv	GDE	0,84m	Espinho	04-03-2001
9,39	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE		Alpiarça	02-03-2019
9,62	Sofia Santos		02/06/94	Juv	ADRAP		Alpiarça	06-03-2010
9,66	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Braga	29-01-2005
9,81	Liliana Viana		14/08/85	Juv	GDE	0,84m	Alpiarça	15-12-2002

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Salto em ALTURA								
1,71	Catarina Queirós		23/01/98	Juv	AJS		Braga	27-12-2015
1,66	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE		Alpiarça	02-03-2019
1,64	Liliana Viana		14/08/85	Juv	GDE		Alpiarça	15-12-2002
1,58	Cristina Ferreira		22/11/79	Juv	CAM		Braga	11-02-1996
1,57	Camila Lucena		07/08/94	Juv	CSM		Espinho	30-01-2010
1,56	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Braga	29-01-2005
1,56	Bárbara Silva		25/02/99	Juv	AJS		Braga	18-12-2016
1,52	Eduarda Ribeiro		20/01/85	Juv	GDE		Espinho	28-01-2001
1,48	Lúcia Serrão		08/01/91	Juv	AJS		Alpiarça	03-02-2007
1,47	Elisa C. Freitas		06/11/94	Juv	GDE		Pombal	29-01-2011

Salto com VARA								
3,76	M ^a Leonor Tavares		24/09/85	Juv	CSM		Cercy /FRA	16-03-2002
2,85	Filipa Freitas		11/02/84	Juv	CAM		Lisboa	03-03-2001
2,85	Camila Lucena		07/08/94	Juv	CSM		Pombal	27-02-2011
2,80	Diana Andrade		07/03/01	Juv	GDE		Pombal	20-01-2018
2,75	Beatriz Spínola		13/05/00	Juv	CSM		Pombal	31-01-2016
2,55	Nádia Pereira		30/11/89	Juv	AJS		Alpiarça	28-01-2006
2,40	Cátia Gonçalves		10/12/80	Juv	CSM		Braga	15-02-1997
2,40	Sara Sousa		14/08/93	Juv	CSM		Pombal	13-02-2010
2,20	Andreia Faria		19/03/85	Juv	GDE		Alpiarça	09-02-2002
2,10	Daniella Olivier		21/11/94	Inic	AARAM		Alpiarça	16-02-2008

Salto em COMPRIMENTO								
5,35	Catarina Queirós		23/01/98	Juv	AJS		Braga	27-12-2015
5,25	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Alpiarça	30-01-2005
5,20	Cláudia Ribeiro		08/03/84	Juv	GDE		Espinho	24-02-2001
5,17	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE		Pombal	02-02-2019
5,05	Elda Laranja		27/09/86	Juv	GDE		Alpiarça	09-02-2002
5,04	Camila Lucena		07/08/94	Juv	CSM		Pombal	13-02-2010
5,04	Alexandra Silva		11/09/01	Juv	CSM		Pombal	13-01-2018
5,02	Bárbara Silva		25/02/99	Juv	AJS		Braga	18-12-2016
4,91	Lúcia Serrão		08/01/91	Juv	AJS		Alpiarça	16-02-2008
4,82	Sofia Santos		02/06/94	Inic	ADRAP		Alpiarça	07-02-2009

Juvenis Femininos

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
TRIPLO Salto								
11,34	Cláudia Jardim		31/12/80	Juv	CAM		Braga	16-02-1997
11,19	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Alpiarça	19-02-2005
11,18	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE		Braga	24-02-2019
11,02	Sofia Santos		02/06/94	Juv	ADRAP		Pombal	23-01-2011
10,74	Cristina Ferreira		22/11/79	Juv	CAM		Aveiro	26-11-1995
10,64	Lúcia Serrão		08/01/91	Juv	AJS		Alpiarça	24-02-2007
10,49	Catarina Barros		26/12/82	Juv	CAM		Espinho	01-03-1998

Lançamento do PESO								
3 kg								
12,24	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Juv	CSM		Pombal	04-02-2017
11,77	Inês Abreu		06/01/03	Juv	AJS		Pombal	02-02-2019
11,07	Catarina Ferreira		15/04/82	Juv	CAM	4 kg	Braga	13-02-1999
11,06	Filipa Freitas		11/02/84	Juv	CAM		Braga	27-01-2001
10,71	Carolina Teixeira		22/07/00	Juv	AJS		Pombal	04-02-2017
9,86	Rosa Pereira		17/05/91	Juv	AJS		Alpiarça	16-02-2008
9,86	Ana Lúcia Viveiros		20/04/92	Juv	ADRAP		Alpiarça	07-02-2009
9,79	Vanessa Ornelas		23/08/94	Juv	GDE		Alpiarça	06-03-2010
9,79	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE		Alpiarça	02-03-2019
9,68	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Braga	31-01-2004

3 000 m MARCHA								
15 32,32	Adriana Viveiros		12/03/02	Juv	ADRAP		Braga	23-02-2019
16 56,81	Marta Sousa		28/02/99	Juv	ADRAP		Braga	30-01-2016
17 24,19	Petra Fernandes		29/12/99	Juv	AJS		Braga	30-01-2016
24 02,01	Marina Santos		18/12/91	Juv	GDE		Pombal	26-01-2008

PENTATLO								
60m barr.76 + Altura + Peso 3 + Comprimento + 800m								
3 413 p	Catarina Queirós		23/01/98	Juv	AJS		Braga	27-12-2015
	9,22 . 1,71 . 9,47 . 5,35 . 2.43,90							
3 186 p	Bárbara Silva		25/02/99	Juv	AJS		Braga	18-12-2016
	9,11 . 1,56 . 8,30 . 5,02 . 2 35,48							

Juvenis Femininos

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

TRIATLO TÉCNICO

Altura + 60m barr.76 + Peso 3

2 152 p	Milena Lucena 1,66 . 9,39 . 9,79		03/09/02	Juv	GDE		Alpiarça	02-03-2019
1 885 p	Joana Frias 1,56 . 9,66 . 8,30		07/03/88	Juv	CAM		Braga	29-01-2005
1 750 p	Tatiana Silva 1,29 . 8,97 . 8,55		09/05/00	Juv	GDE		Alpiarça	04-03-2017
1 733 p	Lúcia Serrão 1,48 . 10,28 . 9,14		08/01/91	Juv	AJS		Alpiarça	03-02-2007
1 674 p	Sofia Santos 1,34 . 9,74 . 9,00		02/06/94	Juv	ADRAP		Alpiarça	05-02-2011
1 631 p	Carolina Ornelas 1,40 . 10,19 . 8,66		03/12/89	Juv	AJS		Braga	11-02-2006
1 556 p	Ana Lúcia Viveiros 1,37 . 10,89 . 9,86		20/04/92	Juv	ADRAP		Alpiarça	07-02-2009
1 427 p	Cláudia Fernandes 1,37 . 10,89 . 9,86		27/03/97	Juv	AJS		Alpiarça	23-02-2013

TRIATLO - B

60m + Peso 3 + Comprimento

1 784 p	Ema Camacho 8,16 . 9,54 . 4,72		21/05/00	Juv	GDE		Alpiarça	04-03-2017
1 594 p	Catarina Sá 8,37 . 7,97 . 4,62		29/05/03	Juv	GDE		Alpiarça	02-03-2019

4 x 300 m

2 57,07	GD Estreito Catarina Sá 03, Clara Azevedo 02, Catarina Pinto 03, Ana Cris. Ferreira 02		01/01/02	Juv	GDE		Pombal	02-02-2019
---------	---	--	----------	-----	-----	--	--------	------------

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

Outras Provas

400 m

57,16	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Espinho	05-02-2005
57,54	Tânia Freitas		17/06/80	Juv	CAM		Braga	15-02-1997
58,30	Anabela Correia		03/02/84	Juv	GDE		Espinho	24-02-2001
59,72	Sílvia Correia		18/06/97	Juv	GDE		Pombal	08-02-2014
59,91	Neide Vieira		30/12/79	Juv	CAM		Braga	17-02-1996
60,38	Ana Cristina Ferreira		28/07/02	Juv	GDE		Braga	23-02-2019
61,24	Ivone Camacho		28/09/74	Juv	CAM		Braga	23-02-1991
63,05	Gorety Baptista		03/03/82	Juv	CAM		Braga	13-02-1999

4 x 400 m

4 03,04	CAM			Juv			Braga	11-02-1996
Sandra Camacho 79 + Marisa Vieira 79 + Neide Vieira 79 + Tânia Freitas 80								