

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

## Programa Oficial

### 60 m

7,52	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Juv	GDE		Braga	07-02-2015
7,67	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Espinho	12-02-2005
7,68	Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Espinho	18-02-2006
7,69	Catarina Costa		25/05/96	Jun	AJS		Braga	07-02-2015
7,70	Tatiana Orcy	BRA	05/04/72	Sen	CAM		Braga	30-01-1999
7,70	Tânia Freitas		17/06/80	Jun	CAM		Braga	13-02-1999
7,75	Patricia Vieira		18/04/79	Sen	CSM		Braga	17-01-2004
7,80	Eveline Sanches	CPV	01/05/96	Sen	GDE		Lisboa CAR	20-02-2019
7,81	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Espinho	14-02-1998
7,82	Candida Bairrada		31/12/84	Sen	CSM		Pombal	23-02-2008

### 200 m

24,45	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Espinho	13-02-2005
24,70	Carolina Duarte		08/01/90	s23	CSM		Espinho	19-02-2012
24,75	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE		Pombal	12-02-2017
24,80	Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Espinho	26-02-2006
24,82	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Espinho	13-02-2000
25,11	Cátia Garcia Santos		13/05/94	Sen	GDE		Pombal	18-02-2018
25,23	Tatiana Orcy	BRA	05/04/72	Sen	CAM		Espinho	31-01-1999
25,55	Joana Frias		07/03/88	Juv	GDE		Espinho	07-03-2004
25,60	Ema Camacho		21/05/00	Jun	GDE		Pombal	04-03-2018
25,68	Miriam Tavares		14/05/91	s23	CSM		Espinho	05-02-2012

### 400 m

55,36	Tânia Freitas		17/06/80	Sen	GDE		Espinho	08-03-2003
55,57	Carolina Duarte		08/01/90	s23	CSM		Pombal	26-02-2012
55,78	Nédia Semedo		14/11/78	Sen	CAM		Espinho	22-02-2003
55,88	Miriam Tavares		14/05/91	s23	CSM		Pombal	26-02-2012
56,47	Eduarda Coelho		02/03/68	Sen	CSM		Braga	01-02-1997
56,88	Joana Frias		07/03/88	s23	GDE		Pombal	14-02-2009
57,01	Maria José Frias		30/08/65	Sen	CSM		Braga	18-02-1995
57,23	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CSM		Espinho	31-01-2004
57,24	Neide Vieira		30/12/79	s23	CAM		Espinho	13-02-1999
57,39	Elda Laranja		27/09/86	Jun	GDE		Espinho	12-02-2005

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

  

800 m								
2 01,11	Nédia Semedo	14/11/78	Sen	CAM			Espinho	08-03-2003
2 07,15	Lilian Silva	30/03/82	Sen	CAM			Pombal	26-01-2008
2 08,17	Eduarda Coelho	02/03/68	Sen	CSM			Espinho	07-02-1998
2 10,50	Maria José Frias	30/08/65	Sen	CSM			Braga	20-02-1994
2 12,08	Neide Vieira	30/12/79	Sen	CAM			Espinho	06-02-2005
2 12,11	Sofia P. Monteiro	01/09/80	Sen	CSM			Espinho	15-02-2004
2 13,19	Olga Pinto	31/05/75	Sen	GDE			Pombal	10-02-2007
2 13,97	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS			Pombal	19-02-2017
2 15,25	Margarida E. Silva	02/04/00	s23	AJS			Braga	23-02-2020
2 16,24	Cátia Santos	09/10/92	Sen	GDE			Pombal	12-02-2017

  

1 500 m								
4 13,58	Nédia Semedo	14/11/78	Sen	CAM			Espinho	01-02-2003
4 21,20	Lilian Silva	30/03/82	Sen	CAM			Espinho	02-02-2008
4 24,69	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS			Pombal	29-02-2020
4 27,21	Patrícia Pereira	14/12/81	Sen	CAM			Espinho	18-02-2006
4 28,77	Cátia Santos	09/10/92	Sen	GDE			Pombal	17-02-2018
4 30,31	Olga Pinto	31/05/75	Sen	GDE			Espinho	31-01-2004
4 32,98	Madalena Carriço	06/01/79	Sen	CAM			Pombal	26-01-2008
4 35,17	Sara Moreira	17/10/85	s23	GDE			Espinho	03-02-2007
4 36,42	Daniela Sousa	14/09/93	Sen	GDE			Pombal	09-02-2019
4 37,24	Ana Mafalda Ferreira	22/04/88	s23	GDE			Pombal	07-02-2009

  

3 000 m								
9 09,41	Sara Moreira	17/10/85	Sen	GDE			Pombal	24-02-2008
9 16,76	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS			Pombal	01-03-2020
9 23,17	Susana Godinho	05/07/92	Sen	GDE			Pombal	01-03-2020
9 25,32	Madalena Carriço	06/01/79	Sen	CAM			Espinho	19-02-2006
9 33,44	Ana Mafalda Ferreira	22/04/88	Sen	GDE			Pombal	16-02-2014
9 33,54	Sara Pinho	06/08/81	Sen	CAM			Pombal	11-02-2007
9 34,81	Cátia Santos	09/10/92	Sen	GDE			Pombal	11-02-2018
9 40,28	Filomena Costa	22/02/85	Sen	AJS			Pombal	27-01-2018
9 44,76	Catarina Carvalho	01/03/92	Sen	ADRAP			Pombal	12-02-2017
9 45,04	Patrícia Pereira	14/12/81	s23	CAM			Espinho	02-02-2003

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>60 m barreiras</b>								
5b / 0,84m - 13 + 8,5m								
8,29	Sandra Turpin	05/06/76	s23	CAM			Espinho	07-02-1998
8,33	Patrícia Vieira	18/04/79	Sen	GDE			Madrid	19-02-2005
8,51	Sara Moreira	22/01/01	Jun	AJS			Pombal	03-03-2019
8,60	Catarina Queirós	23/01/98	s23	AJS			Pombal	01-03-2020
8,88	Elisabete Silva	10/12/98	s23	ADRAP			Braga	23-02-2020
8,89	Bárbara Silva	25/02/99	Jun	AJS			Pombal	11-02-2018
9,05	Carine Silva	27/06/84	Jun	GDE			Espinho	16-02-2003
9,05	Tânia Caires	03/12/87	s23	CSM			Pombal	11-03-2009
9,09	Marisa Vieira	30/12/79	Sen	CAM			Espinho	05-02-2005
9,13	Débora Encarnação	06/01/89	Jun	CAM			Pombal	26-01-2008

<b>Salto em ALTURA</b>								
1,74	Sandra Turpin	05/06/76	s23	CAM			Alpiarça	10-01-1998
1,74	Liliana Viana	14/08/85	Jun	GDE			Espinho	07-03-2004
1,73	Catarina Queirós	23/01/98	Jun	AJS	= em 2018 (10/2)		Braga	28-01-2017
1,67	Nora Araújo	29/09/59	V 35	CSM			Braga	16-02-1997
1,66	Bárbara Silva	25/02/99	Jun	AJS			Braga	29-01-2017
1,66	Milena Lucena	03/09/02	Juv	GDE			Alpiarça	02-03-2019
1,66	Cláudia Rodrigues	11/11/89	Sen	ADRAP			Braga	22-02-2020
1,65	Marisa Vieira	30/12/79	Sen	CAM			Alpiarça	08-02-2004
1,64	Cristina Ferreira	22/11/79	Jun	CSM			Espinho	01-03-1998
1,61	Ana Leite	08/09/01	Jun	AJS	= em 2020 (15/2)		Braga	23-02-2019

<b>Salto com VARA</b>								
3,86	Januária Pereira	10/04/79	Sen	CAM			Alpiarça	30-01-2005
3,86	Mª Leonor Tavares	24/09/85	s23	CSM			Lingolsheim	26-02-2005
3,85	Marisa Vieira	30/12/79	Sen	CAM			Alpiarça	16-02-2002
3,45	Sara Sousa	14/08/93	s23	CSM			Lisboa (CAR)	20-01-2015
3,21	Tânia Vieira	29/07/85	Jun	GDE			Espinho	22-02-2003
3,20	Rosana Teixeira	17/04/82	s23	GDE			Espinho	26-01-2002
3,20	Joana Jardim Pinto	09/04/95	Sen	AJS	= em 2020 (23/2)		Braga	17-02-2019
3,20	Sara Pereira	01/05/04	Juv	AJS			Pombal	16-02-2020
3,15	Cátia Gonçalves	10/12/80	Jun	CSM			Espinho	28-02-1998
3,15	Carla Macedo	22/10/90	Sen	GDE			Pombal	11-02-2017

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

**Salto em COMPRIMENTO**

6,24	Lucinda Gomes	16/04/95	Sen	GDE			Lisboa CAR	25-01-2020
6,08	Sandra Turpin	05/06/76	s23	CAM			Espinho	07-02-1998
6,06	Marta G. Costa	24/06/80	Sen	GDE			Pombal	28-01-2012
5,81	Januária Pereira	10/04/79	Sen	CSM			Espinho	02-02-2008
5,80	Ana Ângela Marçal	06/06/79	Sen	CAM			Espinho	18-02-2006
5,78	Rosalina Santos	RSA 18/02/98	Jun	GDE			Pombal	21-02-2016
5,74	Catarina Queirós	23/01/98	Jun	AJS			Salamanca /ESP	21-02-2016
5,73	Vanessa Rocha	02/01/90	s23	CSM			Lisboa (CAR)	18-01-2012
5,68	Sara Moreira	22/01/01	Jun	AJS			Pombal	19-01-2019
5,66	Marisa Vieira	30/12/79	Sen	CAM			Espinho	23-02-2003

**TRIPLO Salto**

13,17	Marta G. Costa	24/06/80	Sen	GDE			Pombal	27-02-2011
13,08	Lucinda Gomes	16/04/95	Sen	GDE			Pombal	08-02-2020
12,73	Vanessa Rocha	02/01/90	s23	CSM			Pombal	28-01-2012
12,72	Catarina Queirós	23/01/98	s23	AJS			Braga	08-03-2020
12,56	Januária Pereira	10/04/79	Sen	CSM			Pombal	15-02-2009
12,09	Cláudia Jardim	31/12/80	Sen	CSM			Pombal	26-01-2008
12,02	Ana Ângela Marçal	06/06/79	Sen	CAM			Espinho	19-02-2006
11,98	Cláudia Fernandes	27/03/97	s23	AJS			Pombal	18-02-2018
11,94	Paula Gonçalves	28/01/78	Sen	GDE			Espinho	22-02-2003
11,92	Milena Lucena	03/09/02	Jun	GDE			Braga	08-03-2020

**Lançamento do PESO**

4 kg								
14,65	Vanda Rodrigues	17/10/84	Sen	CSM			Pombal	16-02-2008
14,09	Antónia Borges	11/10/83	Sen	GDE			Pombal	28-01-2018
13,87	Cristiana Oliveira	30/06/84	s23	CSM			Espinho	12-02-2005
13,11	Catarina Ferreira	15/04/82	s23	CAM			Espinho	14-02-2004
13,04	Marisela Silva	21/05/85	Sen	GDE			Pombal	14-02-2009
12,93	Cristina Ferreira	22/11/79	s23	CSM			Espinho	20-02-1999
12,89	Fernanda A. M. Pereira	02/04/75	Sen	CSM			Espinho	16-01-2010
12,45	Nora Araújo	29/09/59	V 35	CSM			Braga	15-02-1997
12,44	Ana Beatriz Gomes	26/11/00	Jun	CSM			Braga	24-02-2019
12,41	Fátima Ribeiro	28/05/91	Sen	GDE			Pombal	20-02-2016

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

### 3 000 m MARCHA

12 47,71	Maribel Gonçalves	01/04/78	Sen	CSM			Espinho	14-02-2004
13 50,74	Adriana Viveiros	12/03/02	Jun	ADRAP			Braga	07-03-2020
14 03,35	Ana Monteiro	24/10/98	s23	GDE			Braga	07-03-2020
14 17,74	Andreia Freitas	02/04/83	Sen	GDE			Pombal	14-02-2009
14 51,81	Ana Raquel Marques	21/09/83	Sen	GDE			Espinho	25-02-2006
14 59,61	Mónica Pereira	31/12/78	s23	GDE			Espinho	12-02-2000
15 16,91	Maria Bernardo	19/10/99	Jun	ADRAP			Braga	28-02-2017
16 06,51	Rubina Soares	02/06/92	Jun	AJS			Pombal	13-02-2010
16 47,76	Ana Luísa Catanho	22/02/03	Juv	ADRAP			Braga	08-02-2020
16 56,81	Marta Sousa	28/02/99	Juv	ADRAP			Braga	30-01-2016

### PENTATLO

60m barr.(84cm) + Altura + Peso (4k) + Comprimento + 800m

3 648 p	Marisa Vieira	30/12/79	Sen	CAM			Espinho	15-02-2004
	9,24 . 1,65 . 9,56 . 5,46 . 2.21,48							
3 561 p	Catarina Queirós	23/01/98	Jun	AJS			Salamanca /ESP	21-02-2016
	9,01 . 1,69 . 7,94 . 5,74 . 2.33,89							
3 462 p	Bárbara Silva	25/02/99	Jun	AJS			Pombal	11-02-2018
	8,89 . 1,59 . 7,71 . 5,64 . 2.30,82							
3 434 p	Cristina Ferreira	22/11/79	s23	CAM			Espinho	19-02-2000
	9,39 . 1,56 . 12,19 . 5,25 . 2.36,55							
3 393 p	Rubina Serrão	25/12/81	Sen	CSM			Espinho	13-02-2005
	9,47 . 1,55 . 11,40 . 5,19 . 2.27,77							
3 304 p	Tânia Caires	03/12/87	Sen	CSM			Pombal	27-02-2011
	9,24 . 1,50 . 9,52 . 5,26 . 2.29,90							
3 271 p	Ana Ferreira	13/06/78	Sen	CAM			Espinho	23-02-2003
	9,80 . 1,50 . 10,95 . 5,38 . 2.34,08							
3 061 p	Ana Leite	08/09/01	Jun	AJS			Braga	01-03-2020
	10,55 . 1,47 . 9,12 . 4,86 . 2.33,71							
2 842 p	Luísa Filipa Freitas	11/02/84	Jun	CAM			Espinho	23-02-2003
	10,55 . 1,47 . 9,12 . 4,86 . 2.33,71							

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
4 x 400 m								
3 48,44	CAM			Sen	CAM		Espinho	27-01-2002
	Joana Arduino 82, Ana Marisa Vieira 79, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80							
3 49,68	CAM			Sen	CAM		Espinho	31-01-1999
	Tânia Freitas 80, Maria José Frias 65, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78							
3 51,60	CAM			s23	CAM		Espinho	23-01-2000
	Joana Arduino 82, Tânia Freitas 80, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78							
3 52,18	CAM			Sen	CAM		Espinho	02-02-2003
	Joana Arduino 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78, Marisa Vieira 79							
3 52,50	Estreito			Sen	GDE		Pombal	24-02-2008
	Tânia Freitas 80, Elisa Pegado 87, Elda Laranja 86, Joana Frias 88							
3 52,82	CAM			Sen	CAM		Espinho	06-02-2005
	Rafaela Almeida 83, Susana Vieira 80, Joana Frias 88, Neide Vieira 79							
3 53,16	CAM			Sen	CAM		Espinho	28-01-2001
	Marisa Vieira 79, Gorete Baptista 82, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80							
3 54,70	CAM			Sen	CAM		Pombal	26-01-2008
	Rafaela Almeida 83, Neide Vieira 79, Lilian Silva 82, Susana Vieira 80							
3 54,83	CAM			Sen	CAM		Espinho	02-02-2006
	Rafaela Almeida 83, Neide Vieira 79, Susana Vieira 80, Joana Frias 88							
3 55,31	CAM			Sen	CAM		Espinho	31-01-1999
	Tânia Freitas 80, Neide Vieira 79, Tatiana Orcy BRA 72, Nédia Semedo 78							
Outros Clubes:								
3 59,52	Água de Pena			Sen	ADRAP		Pombal	01-03-2020
	Diana Afonso 98, Sara Inácio 95, Rafaela Morgado 98, Elisabete Silva 98							
4 06,14	Jardim da Serra			Sen	AJS		Pombal	18-02-2018
	Lúcia Santos 97, Adília Fernandes 89, Sara Martins 91, Bárbara Silva 99							
4 07,55	Marítimo			Sen	CSM		Pombal	14-02-2010
	Adília Fernandes 89, Cândida Bairrada 84, Vanessa Pereira 86, Olga Pinto 75							

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

### Outras Provas

#### 300 m

39,19	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Espinho	03-02-2001
40,57	Eduarda Coelho		02/03/68	Sen	CSM		Braga	12-01-1997
41,64	Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Braga	03-12-2005
41,75	Tatiana Orcy	BRA	05/04/72	Sen	CAM		Braga	02-01-1999
41,81	Rafaela Almeida		10/11/83	Sen	CAM		Braga	08-12-2007
42,01	Joana Arduíno		20/08/82	Jun	CAM		Espinho	15-01-2000
42,74	Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE		Braga	09-02-2020
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

#### 1 000 m

2 52,13	Eduarda Coelho		02/03/68	Sen	CSM		Braga	11-01-1997
---------	----------------	--	----------	-----	-----	--	-------	------------

### PENTATLO TÉCNICO

60m barr.(84cm) + Altura + Peso (4k) + 60m + Comprimento

3 553 p	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS		Lisboa (CAR)	16-01-2016
	8,99 . 1,64 . 7,96 . 8,36 . 5,57							
3 074 p	Liliana Viana		14/08/85	Jun	GDE		Alpiarça	04-01-2003
	?							

#### 4 x 200 m

1 45,05	CAM			s23			Espinho	29-01-2000
	Joana Arduíno 82 + Marisa Vieira 79 + Cristina Ferreira 79 + Tânia Freitas 80							
1 45,05	Estreito			Sen			Pombal	12-01-2008
	Tânia Freitas 80 + Elisa Pegado 87 + Elda Laranja 86 + Joana Frias 88							
1 45,46	CAM			Sen			Pombal	12-01-2008
	Débora Encarnação 89 + Liliana Silva 82 + Rafaela Almeida 83 + Susana Vieira 80							
1 45,54	CAM			s23			Espinho	21-02-1998
	Ana Marisa Vieira 79 + Neide Vieira 79 + Sandra Turpin 76 + Tânia Freitas 80							
1 48,60	Marítimo			Sen			Espinho	29-01-2000
	Cátia Santos 81 + Patrícia Gancho 76 + Rute Moedas 79 + Patrícia Vieira 79							
1 50,03	Marítimo			s23			Pombal	06-02-2011
	Adília Fernandes 89 + Míriam Tavares 91 + Sara Sousa 93 + Carolina Duarte 90							
1 50,75	Estreito		01/01/99	Jun			Pombal	21-01-2018
	Tatiana Silva 00 + Renata Rocha 99 + Joana Gonçalves 99 + Ema Camacho 00							
1 57,56	Marítimo			s23			Pombal	26-02-2017
	Carolina Narciso 99 + Rute Ferreira 98 + Catarina Rosa 98 + Cátia Ferreira 96							