

Recordes Regionais

Em 04/03/20

Sexo:	Feminino	Escalão:	Sub-23	Tipo de Provas:	Programa Nacional		
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes
100 m	11,80	Rosalina Santos (RSA)	18/02/98	GDE	Ribeira Brava	4-jun-2016	
					Ribeira Brava	6.mai.2017	
200 m	24,19	Rosalina Santos (RSA)	18/02/98	GDE	Lisboa (I)	17-jun-2017	
400 m	54,47	Carolina Duarte	08/01/90	CSM	Lisboa (U)	17-jun-2012	
800 m	2 02,52	Nédia Semedo	14/11/78	CAM	Cuxhaven	19-jul-2000	
1.500 m	4 13,56	Nédia Semedo	14/11/78	CAM	Funchal	29-jul-2000	
3.000 m	9 15,00	Sara Moreira	17/10/85	GDE	Covilhã	10-jun-2007	
100 m Barreiras	13,45	Sandra Turpin	05/06/76	CAM	Mafra	28-jun-1998	
400 m Barreiras	59,47	Tânia Freitas	17/06/80	CAM	Oslo	8-jul-2000	
3.000 m Obstáculos	9 42,47	Sara Moreira	17/10/85	GDE	Debrecen	15-jul-2007	
Altura	1,81	Liliana Viana	14/08/85	GDE	Seia	3-ago-2003	
Vara	4,03	Ana Marisa Vieira	30/12/79	CAM	Maia	6-ago-2000	
Comprimento	6,21	Sandra Turpin	05/06/76	CAM	Lisboa (U)	18-jul-1998	
Triplo	12,98	Vanessa Rocha	02/01/90	CSM	Lisboa (U)	8-jul-2012	
Peso	14,18	Cristiana Oliveira	30/06/84	CSM	Lovelhe	28-jul-2004	
Disco	46,85	Sandra Leitão	10/08/82	CAM	Aveiro	25-mar-2000	
Martelo	61,07	Mariana Pestana	18/04/01	GDE	Funchal	29-fev-2020	
Dardo	52,96	Marisela Silva	21/05/85	GDE	Viseu	1-mai-2007	
10.000 m Marcha	50 25,54	Adriana Ornelas	12/03/02	ADRAP	Vagos	6-jul-2019	
Heptatlo	4 788 p	Cristina Ferreira	22/11/79	CSM	Harentals	5-jul-1999	15"73 . 1,54 . 12,79 . 26"66 / 4,91 . 43,79 . 2'33"79
4 x 100 m	48,50	C. A. Madeira	1979	CAM	Lisboa (I)	25-jun-2000	Tatiana Marques 1984 + Neide Vieira 1979 + Marisa Vieira 1979 + Tânia Freitas 1980
4 x 400 m	3 45,96	C. A. Madeira	1978	CAM	Leiria	11-jun-2000	Joana Arduíno 1982 + Neide Vieira 1979 + Nédia Semedo 1978 + Tânia Freitas 1980

Recordes Regionais

Em 09/03/20

Sexo:	Feminino		Escalão:	Sub-23		Tipo de Provas:	Pista Coberta	
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes	
60 m	7,52	Rosalina Santos (RSA)	18/02/98	GDE	Braga	7.Fev.2015		
200 m	24,45	Rafaela Almeida	10/11/83	CAM	Espinho	13-fev-2005		
400 m	55,51	Tânia Freitas	17/06/80	GDE	Espinho	10-fev-2001		
800 m	2 05,21	Nédia Semedo	14/11/78	CAM	Espinho	13-fev-2000		
1.500 m	4 21,51	Nédia Semedo	14/11/78	CAM	Valência	14-fev-1999		
3.000 m	9 23,64	Sara Moreira	17/10/85	GDE	Espinho	18-fev-2007		
60 m Barreiras	8,29	Sandra Turpin	05/06/76	CAM	Espinho	7-fev-1998		
Altura	1,74	Sandra Turpin	05/06/76	CAM	Alpiarça	10-jan-1998		
		Liliana Viana	14/08/85	GDE	Espinho	7-mar-2004		
Vara	3,86	M^a Leonor Tavares	24/09/85	CSM	Lingolsheim	26-fev-2005		
Comprimento	6,08	Sandra Turpin	05/06/76	CAM	Espinho	7-fev-1998		
Triplo	12,73	Vanessa Rocha	02/01/90	CSM	Pombal	28-jan-2012		
Peso	13,87	Cristiana Oliveira	30/06/84	CSM	Espinho	12-fev-2005		
3.000 m Marcha	13 50,74	Adriana Viveiros	12/03/02	ADRAP	Braga	7-mar-2020		
Pentatlo	3 561 p	Catarina Queirós	23/01/98	AJS	Salamanca	21.fev.2016	9"01 . 1,69 . 7,94 . 5,74 . 2'33"89	
4 x 200 m	1 45,05	C. A. Madeira	1979	CAM	Espinho	29-jan-2000	Joana Arduíno 1982 + Marisa Vieira 1979 + Cristina Ferreira 1979 + Tânia Freitas 1980	
4 x 400 m	3 51,60	C. A. Madeira	1978	CAM	Espinho	23-jan-2000	Joana Arduíno 1982 + Tânia Freitas 1980 + Neide Vieira 1979 + Nédia Semedo 1978	

Recordes Regionais

Em 29/07/20

Sexo:	Feminino	Escalão:	Sub-23	Tipo de Provas:	Outras provas		
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes
100 jardas	11,30	Rafaela Almeida	10/11/83	CAM	Maia	2-jan-2005	
300 m	39,12	Tânia Freitas	17/06/80	CAM	Espinho - pc	3-fev-2001	
500 m	1 15,40	Jessica Gouveia	19/07/86	GDE	Elvas	8-mai-2005	
1.000 m	2 58,69	Isabel Gouveia	26/12/78	CAM	Lisboa (U)	16-mar-1997	
Milha	4 36,78	Nédia Semedo	14/11/78	CAM	Lisboa (U)	22-mai-1999	
5.000 m	16 56,15	Ana Mafalda Ferreira	22/04/88	GDE	Lisboa (U)	12-jun-2010	
10.000 m	34 38,37	Cátia Santos	09/10/92	GDE	Lisboa (I)	29-mar-2014	
Meia Maratona	1:13'26"	Sara Moreira	17/10/85	GDE	Ovar	5-out-2007	
200 m Barr.	29,38	Ivone Camacho	28/09/74	CAM	Lisboa (U)	20-fev-1993	
2.000 m Obst. (76cm)	7 04,41	Sara Moreira	17/10/85	GDE	Viseu	17-jul-2004	
3.000 m Marcha	13 10,32	Adriana Viveiros	12/03/02	ADRAP	Ribeira Brava	25-jul-2020	
5.000 m Marcha	23 44,93	Adriana Viveiros	12/03/02	ADRAP	Ribeira Brava	18-jan-2020	
5 km Marcha (Estrada)	25'32"	Ana Monteiro	24/10/98	GDE	Lisboa	14-dez-2019	
10 km Marcha (Estrada)	50'00"	Adriana Viveiros	12/03/02	ADRAP	Porto de Mós	26-jan-2020	
1/2 hora Marcha	5.774 m	Andreia Freitas	02/04/83	CAM	Quarteira	17-abr-2004	
15 Km Marcha (Estrada)	1:21'22"	Maribel Gonçalves	01/04/78	CSM	Rio Maior	15-abr-2000	
20 Km Marcha (Estrada)	1:49'10"	Andreia Freitas	02/04/83	CAM	Baixa Banheira	26-fev-2005	
Pentatlo Técnico	3 988 p	Sandra Turpin	05/06/76	CAM	Alpiarça - pc	10-jan-1998	8"72 . 1,74 . 11,67 . 7"95 . 5,97
4 x 200 m	1 45,05	C. A. Madeira	1978	CAM	Espinho - pc	29-jan-2000	Neide Vieira 79 + Joana Arduino 82 + Nédia Semedo 78 + Tânia Freitas 80
4 x 1500 m	23 55,64	A. D. R. Água de Pena	2002	ADRAP	Ribeira Brava	6-abr-2019	Adriana Ornelas 02, Ana Luísa Catanho 03, Ana Leonor Catanho 03, Érica Remesso 03
Estafeta Sueca (Medley)	2 22,46	G. D. Estreito	2000	GDE	Ribeira Brava	6-abr-2019	Milena Lucena 02, Tatiana Silva 00, Clara Azevedo 02, Ana Cristina Ferreira 02
Estafeta Olímpica	3 58,7	G. D. Estreito	1999	GDE	Ribeira Brava	18-abr-2018	Tatiana Silva 00 + Renata Rocha 99 + Ema Camacho 00 + Ana Ferreira 02