

## Recordes Regionais

Em 22/08/20

Sexo:	<b>Feminino</b>	Escalão:	<b>Juniores</b>	Tipo de Provas:				<b>Programa Nacional</b>
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes	
100 m	11,80	Rosalina Santos (RSA)	18/02/98	GDE	Ribeira Brava	4-jun-2016		
					Ribeira Brava	6-mai-2017		
200 m	24,19	Rosalina Santos (RSA)	18/02/98	GDE	Lisboa (I)	17-jun-2017		
400 m	55,39	Joana Frias	07/03/88	CAM	Lignano (Itália)	7-jul-2005		
800 m	2 12,35	Inês Borba	28,4,02	AJS	Lisboa (U)	25-jul-2020		
1.500 m	4 30,99	Inês Borba	28/04/02	AJS	Lisboa (U)	8-ago-2020		
3.000 m	9 53,62	Inês Borba	28/04/02	AJS	Lisboa (U)	2-ago-2020		
100 m Barr. (84cm)	14,07	Sara Moreira	22/01/01	AJS	Vagos	23-jun-2019		
400 m Barreiras	60,06	Tânia Freitas	17/06/80	CAM	Maia	21-jul-1999		
3.000 m Obstáculos	11 14,75	Daniela Sousa	14/09/93	ADRAP	Luso	23-jun-2012		
Altura	1,81	Liliana Viana	14/08/85	GDE	Seia	3-ago-2003		
Vara	3,85	M <sup>a</sup> Leonor Tavares	24/09/85	CSM	Aulnay	26-jun-2002		
Comprimento	5,96	Rosalina Santos (RSA)	18/02/98	GDE	Ribeira Brava	27-mai-2017		
Triplo	12,44	Vanessa Rocha	02/01/90	GDE	Lisboa (U)	28-jun-2008		
Peso	13,79	Cristiana Oliveira	30/06/84	CSM	Funchal	15-jun-2003		
Disco	46,85	Sandra Leitão	10/08/82	CAM	Aveiro	25-mar-2000		
Dardo	46,52	Marisela Silva	21/05/85	GDE	Funchal	23-mai-2004		
Martelo	61,07	Mariana Pestana	18/04/01	GDE	Funchal	29-fev-2020		
10.000 m Marcha	50 25,54	Adriana Ornelas	12/03/02	ADRAP	Vagos	6-jul-2019		
Heptatlo	4 695 p	Cristina Ferreira	22/11/79	CSM	Lisboa (U)	18-jul-1998	16"44 . 1,55 . 11,32 . 27"12 / 5,33 . 46,93 . 2'38"87	
4 x 100 m	49,30	G. D. Estreito	2000	GDE	Vagos	30-jun-2018	Tatiana Silva 00 + Ema Camacho 00 + Renata Rocha 99 + Milena Lucena 02	
4 x 400 m	3 53,14	C. A. Madeira	1979	CAM	Braga	10-mai-1997	Sandra Camacho 79 + Marisa Vieira 79 + Neide Vieira 79 + Tânia Freitas 80	

## Recordes Regionais

Em 09/03/20

Sexo:	<b>Feminino</b>	Escalão:	<b>Juniores</b>	Tipo de Provas:	<b>Pista Coberta</b>		
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	24,75	Rosalina Santos (RSA)	18/02/98	GDE	Pombal	12-fev-2017	
400 m	57,16	Joana Frias	07/03/88	CAM	Espinho	5-fev-2005	
800 m	2 16,76	Liliana Henriques	12/05/90	AJS	Espinho	25-jan-2009	
1.500 m	4 45,63	Isabel Gouveia	26/12/78	CAM	Braga	17-fev-1996	
3.000 m	10 11,06	Sara Moreira	17/10/85	GDE	Espinho	7-mar-2004	
60 m Barr. (84cm)	8,51	Sara Moreira	22/01/01	AJS	Pombal	3-mar-2019	
Altura	1,74	Liliana Viana	14/08/85	GDE	Espinho	7-mar-2004	
Vara	3,80	M <sup>ª</sup> Leonor Tavares	24/09/85	CSM	Lievin	14-fev-2004	
Comprimento	5,78	Rosalina Santos (RSA)	18/02/98	GDE	Pombal	21-fev-2016	
Triplo	12,33	Vanessa Rocha	02/01/90	GDE	Pombal	1-mar-2009	
Peso	13,03	Cristiana Oliveira	30/06/84	CSM	Espinho	16-fev-2003	
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 50,75	G. D. Estreito	1999	GDE	Pombal	21-jan-2018	Tatiana Silva 00, Renata Rocha 99, Joana Gonçalves 99, Ema Camacho 00
4 x 400 m	4 02,99	G. D. Estreito	2002	GDE	Pombal	16-fev-2020	Catarina Sá 03, Clara Azevedo 02, Milena Lucena 02, Ana Cris. Ferreira 02

## Recordes Regionais

Em 29/07/20

Sexo:	<b>Feminino</b>	Escalão:	<b>Juniores</b>	Tipo de Provas:				<b>Outras provas</b>
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes	
300 m	40,46	Sílvia Correia	18/06/97	GDE	Ribeira Brava	7-jun-2014		
					Lisboa (U)	14-jun-2014		
500 m	1 15,40	Jessica Gouveia	19/07/86	GDE	Elvas	8-mai-2005		
1.000 m	2 58,69	Isabel Gouveia	26/12/78	CAM	Lisboa (U)	16-mar-1997		
5.000 m	18 56,85	Isabel Gouveia	26/12/78	CAM	Viseu	1-jun-1996		
10.000 m	40 21,98	Ivone Rodrigues	1970	CSM	Maia	17-jul-1988		
2.000 m Obst. (76cm)	7 04,41	Sara Moreira	17/10/85	GDE	Viseu	17-jul-2004		
3.000 m Marcha	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)	26'07"	Adriana Viveiros	12/03/02	ADRAP	Ourém	9-mar-2019		
10 Km Marcha (Estrada)	50'00"	Adriana Viveiros	12/03/02	ADRAP	Porto de Mós	26-jan-2020		
Pentatlo Técnico	3 619 p	Liliana Viana	14/08/85	GDE	Alpiarça - pc	10-jan-2004	9"52 . 1,71 . 9,88 . 8"47 . 5,09	
Estafeta Sueca (Medley)	2 22,46	G. D. Estreito	2000	GDE	Ribeira Brava	6-abr-2019	Milena Lucena 02, Tatiana Silva 00, Clara Azevedo 02, Ana Cristina Ferreira 02	
Estafeta Olímpica	3 58,7	G. D. Estreito	1999	GDE	Ribeira Brava	18-abr-2018	Tatiana Silva 00 + Renata Rocha 99 + Ema Camacho 00 + Ana Ferreira 02	
4 x 1500 m	23 55,64	A. D. R. Água de Pena	2002	ADRAP	Ribeira Brava	6-abr-2019	Adriana Ornelas 02, Ana Luísa Catanho 03, Ana Leonor Catanho 03, Érica Remesso 03	