

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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: 9,75 Inf: 10,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
7,70	pc	Sofia Duarte		07/11/96	Sen	GDE	T. Abertura	1ª	Alpiarça	19/dez		7,57 /17	7,72pc	
8,07	pc	Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nac	1ª s	Alpiarça	29/fev		rp	8,47 / 8,53	
8,09	-0,9	Milena Lucena		03/09/02	Jun	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	1/fev		8,00 /19	8,22	
8,11	1,8	Sara Moreira		22/01/01	Jun	AJS	CR Absolutos inv	1ª	Ribeira Brava	11/jan		7,83 pc/19	8,15pc	
8,11	pc	Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP	CN Clubes pc - 1ª div	4ª	Braga	22/fev		rp	8,15pc	
8,12	-1,2	Patrícia Alminhas		04/02/00	s23	CSM	P. Preparação	3ª s	Almada	13/dez		7,98 /19	8,28pc / 8,38pc	
8,17	-0,3	Beatriz Matias		22/11/00	s23	AJS	Prova Extra	1ª s	Leiria	19/dez		rp /		
8,25	1,8	Tatiana Silva		09/05/00	s23	GDE	CR Absolutos inv	2ª	Ribeira Brava	11/jan		8,18 pc/16	8,57	
8,33	pc	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	T Braga dos Anjos	1ª s	Braga	22/jan		8,03 /17	8,38pc	
8,39	1,8	Célia Góis		05/01/01	Jun	ADRAP	CR Absolutos inv	3ª	Ribeira Brava	11/jan		8,15 /16		
8,41	-1,0	Catarina F. Vieira		17/12/06	Inic	ADRAP	CR Jovens	1ª	Ribeira Brava	1/fev		rp	8,49 / 8,59	
8,54	-1,0	Carlota Gomes		03/02/06	Inic	AJS	CR Jovens	2ª	Ribeira Brava	1/fev		rp	8,59 / 8,63	
8,63	-0,9	Filipa Ferreira		03/05/04	Juv	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	1/fev		rp	8,63	
8,67	-1,9	Alexandra Silva		11/09/01	Jun	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	4/jan		8,40 /19		
8,71	1,8	Mariana Mendonça		24/01/88	Sen	AJS	CR Absolutos inv	4ª	Ribeira Brava	11/jan		8,34 /09		
8,74	pc	Ana Leite		08/09/01	Jun	AJS	T Braga dos Anjos	2ª s	Braga	22/jan		8,45 pc/18		
8,75	-1,2	Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	Prova Extra	3ª s	Ribeira Brava	15/fev		8,43 /13	8,79	
8,77	-1,6	Catherine Serrão		18/12/05	Inic	GDE	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	15/fev		rp /	8,82	
8,78	-1,0	Ana Carina Barros		12/11/05	Inic	GDE	CR Jovens	3ª	Ribeira Brava	1/fev		rp	8,78 / 8,81	
8,81	-1,2	Sofia Ferreira		01/08/02	Jun	GDE	Prova Extra	4ª s	Ribeira Brava	15/fev		8,45 /17	8,82 / 8,85	
8,86	-1,9	Mara Nóbrega		09/05/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem	2ª	Ribeira Brava	4/jan		8,81 /19		
8,87	-1,9	Lúcia Santos		18/11/97	Sen	AJS	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	4/jan		rp		
8,87	1,8	Luciana Araújo		21/04/04	Juv	AJS	CR Absolutos inv	6ª	Ribeira Brava	11/jan		8,64 /19	8,97	
8,98	-0,8	Francisca Cortinhas		07/09/07	Inf	CSM	Prova Extra	1ª s	Ribeira Brava	15/fev		rp	9,24 / 9,38	
9,02	-0,4	Catarina Fernandes		11/05/05	Inic	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	11/jan		8,87 /18	9,29	
9,02	-0,9	Catarina Rosa		03/07/98	s23	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	1/fev		8,85 /18	9,36	
9,04	-2,6	Clara Azevedo		12/08/02	Jun	GDE	CR Jovens	3ª	Ribeira Brava	18/jan		8,89 /18		

RANKINGS 2020

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

9,08	-1,0	Laura S. Henriques	14/04/06	Inic	GDE	CR Jovens	5ª	Ribeira Brava	1/fev	8,99 /19	9,27
9,10	-1,6	Beatriz A. Freitas	11/11/06	Inic	AJS	Prova Extra	3ª s	Ribeira Brava	15/fev	rp	9,37
9,12	-1,0	Ana Lopes	20/05/05	Inic	GDE	CR Jovens	6ª	Ribeira Brava	1/fev	9,06 /18	9,24 / 9,32
9,13	-1,0	Regina Santos	16/06/05	Inic	ADRAP	CR Jovens	7ª	Ribeira Brava	1/fev	9,01 /18	9,17 / 9,31
9,15	-1,9	Cláudia Fernandes	27/03/97	Sen	AJS	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	4/jan	9,02 /19	9,39
9,23	-2,1	Carolina Pita	23/12/07	Inf	GDE	CR Jovens	1ª	Ribeira Brava	1/fev	rp	9,23 / 9,48
9,23	-1,8	Mariana Silva	08/02/06	Inic	GDE	CR Jovens	3ª e	Ribeira Brava	1/fev	rp	9,23
9,32	-1,9	Laura Fernandes	26/09/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	3ª	Ribeira Brava	4/jan	9,18 /18	
9,32	-2,1	Beatriz Melim	02/06/07	Inf	AJS	CR Jovens	3ª	Ribeira Brava	1/fev	rp	9,32 / 9,35
9,32	-2,2	Inês Andrade	15/10/05	Inic	CSM	CR Jovens	4ª e	Ribeira Brava	1/fev	rp /	
9,37	-0,4	Ana Vieira	13/01/05	Inic	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	11/jan	9,20 /19	
9,38	-2,4	Sara Fernandes	28/02/07	Inf	AJS	CR Jovens	3ª e	Ribeira Brava	1/fev	9,23 /19	9,46 / 9,59
9,43	-1,9	Sofia Freitas	11/06/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	4ª	Ribeira Brava	4/jan	rp	
9,52	-2,2	Catarina Ferraz	13/07/05	Inic	AJS	CR Jovens	5ª e	Ribeira Brava	1/fev	9,50 /19	9,54
9,61	-2,6	Marta Barros	03/05/06	Inic	AJS	CR Jovens	3ª e	Ribeira Brava	1/fev	9,11 /18	
9,62	-2,1	Luna Andrade	24/12/07	Inf	AJS	CR Jovens	5ª	Ribeira Brava	1/fev	rp	9,73
9,69	-0,8	Sílvia Jesus	09/11/07	Inf	AJS	Prova Extra	5ª s	Ribeira Brava	15/fev	rp /	
9,70	-0,8	Adriana Afonseca	26/03/08	Inf	AJS	Prova Extra	6ª s	Ribeira Brava	15/fev	rp /	
9,73	-0,4	Maria João Camacho	23/05/06	Inic	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	11/jan	rp	
9,78	-2,1	Matilde Freitas	16/01/08	Inf	ADRAP	CR Jovens	6ª	Ribeira Brava	1/fev	rp	9,87
9,78	-0,8	Carolina Faria	06/07/07	Inf	AJS	Prova Extra	7ª s	Ribeira Brava	15/fev	rp /	9,80 / 9,91
9,99	-2,4	Eleonora Pinto	10/04/07	Inf	CEE-M	CR Jovens	-2ª	Ribeira Brava	1/fev	9,85 /19	

Marcas em pista coberta:

7,70	pc	Sofia Duarte	07/11/96	Sen	GDE	T. Abertura	1ª	Alpiarça	19/dez		
8,07	pc	Catarina Sá	29/05/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nac	1ª s	Alpiarça	29/fev		
8,11	pc	Elisabete Silva	10/12/98	s23	ADRAP	CN Clubes pc - 1ª div	4ª	Braga	22/fev		
8,15	pc	Sara Moreira	22/01/01	Jun	AJS	CN Clubes pc - 1ª div	5ª	Braga	22/fev		
8,28	pc	Patrícia Alminhas	04/02/00	s23	CSM	C Portugal pc	6ª e	Pombal	29/fev		
8,33	pc	Bárbara Silva	25/02/99	s23	AJS	T Braga dos Anjos	1ª s	Braga	22/jan		
8,74	pc	Ana Leite	08/09/01	Jun	AJS	T Braga dos Anjos	2ª s	Braga	22/jan		

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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
11,88	1,9	Ana Vieira		13/01/05	Inic	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	18/jul		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
12,68	0,8	Patrícia Alminhas		04/02/00	s23	CSM	CN Clubes - apuram	2ª s	Lisboa U	25/jul		12,31 /19	12,87 / 13,31	
13,12	0,8	Tatiana Silva		09/05/00	s23	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	1/ago		12,94 /19		12,78 (2,8)
13,52	0,8	Diana Afonso		08/06/98	s23	ADRAP	CN Clubes - apuram	4ª s	Lisboa U	25/jul		rp /		
13,70	0,8	Alexandra Silva		11/09/01	Jun	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	1/ago		13,25 /18		13,41 (5,1)
13,70	0,9	Sara Moreira		22/01/01	Jun	AJS	CN Clubes - apuram	4ª s	Guimarães	25/jul		12,27 /19	13,74	
13,83	1,9	Filipa Ferreira		03/05/04	Juv	GDE	T Regresso	1ª s	Ribeira Brava	4/jul		rp	14,10 / 14,25	13,56 (2,8)
13,96	-2,4	Célia Góis		05/01/01	Jun	ADRAP	CR Absolutos verão	1ª e	Ribeira Brava	18/jul		13,05 /19	14,15	13,05 (3,0)
13,98	1,9	Clara Azevedo		12/08/02	Jun	GDE	T Regresso	2ª s	Ribeira Brava	4/jul		rp		
14,15	-2,1	Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	CR Absolutos verão	2ª e	Ribeira Brava	18/jul		13,34 /18	14,59	,58 (2,8)
14,31	-2,4	Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE	CR Absolutos verão	2ª e	Ribeira Brava	18/jul		13,18 /18	14,54	13,66 (5,1)
14,54	-2,4	Sara Pereira		01/05/04	Juv	AJS	CR Absolutos verão	3ª e	Ribeira Brava	18/jul		rp /		
15,18	1,9	Ana Vieira		13/01/05	Inic	CSM	T Regresso	3ª s	Ribeira Brava	4/jul		rp		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

12,48	5,1	Milena Lucena		03/09/02	Jun	GDE	T Regresso	1ª s	Ribeira Brava	4/jul				
12,78	2,8	Tatiana Silva		09/05/00	s23	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	11/jul				
13,05	3,0	Célia Góis		05/01/01	Jun	ADRAP	CN 1ª div	2ª s	Ribeira Brava	15/ago				
13,41	5,1	Alexandra Silva		11/09/01	Jun	CSM	T Regresso	2ª s	Ribeira Brava	4/jul				
13,56	2,8	Filipa Ferreira		03/05/04	Juv	GDE	CR Jovens verão	1ª	Ribeira Brava	11/jul				
13,58	2,8	Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	11/jul				
13,66	5,1	Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE	T Regresso	3ª s	Ribeira Brava	4/jul				
14,34	5,1	Cláudia Fernandes		27/03/97	Sen	AJS	T Regresso	4ª s	Ribeira Brava	4/jul				

RANKINGS 2020

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

14,52 2,8 Inês Andrade 15/10/05 Inic CSM CR Jovens verão 3ª Ribeira Brava 11/jul

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
21,88	-0,5	Francisca Cortinhas		07/09/07	Inf	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	15/fev		rp /		
22,64	-0,5	Carolina Pita		23/12/07	Inf	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	15/fev		rp		
23,32	-0,5	Sara Rocha		23/05/07	Inf	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	15/fev		rp /		
23,49	-0,5	Sílvia Jesus		09/11/07	Inf	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	15/fev		rp		
23,80	-0,5	Luna Andrade		24/12/07	Inf	AJS	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	15/fev		23,78 /19		
24,44	-1,7	Matilde Freitas		16/01/08	Inf	ADRAP	CR Escolar	1ª s	Ribeira Brava	7/mar	EMACHICO	rp /		
24,49	-1,3	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	Inf	ADRAP	CR Escolar	1ª s	Ribeira Brava	7/mar	EMACHICO	23,66 /19		
24,92	-0,9	Ana Francisca Abreu		01/05/07	Inf	nf	CR Escolar	1ª s	Ribeira Brava	7/mar	EHBG	rp /		
25,40	-1,7	Marta Leonor Santos		14/03/08	Inf	nf	CR Escolar	2ª s	Ribeira Brava	7/mar	EMACHICO	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
26,23	1,8	Miriam Tavares		14/05/91	Sen	CSM	CN 2ª div.	1ª s	Vagos	15/ago		25,01 /15		25,79 (5,1)
26,56	-0,2	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	Jun	GDE	CR Jovens verão	1ª	Ribeira Brava	12/jul		rp	26,62 / 27,04	
26,90	1,7	Rafaela Morgado		27/12/98	s23	ADRAP	CN Clubes - apuram	2ª s	Lisboa U	25/jul		26,42 /19	27,07	
26,92	-2,8	Milena Lucena		03/09/02	Jun	GDE	T Regresso	1ª	Ribeira Brava	5/jul		26,47 /19		
26,97	1,1	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	CR Absolutos inv	1ª	Ribeira Brava	12/jan		25,57 /17		
27,02	1,1	Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE	CR Absolutos inv	2ª	Ribeira Brava	12/jan		27,02 /19		
27,15	-0,3	Tatiana Silva		09/05/00	s23	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	22/fev		26,83 /18	27,50	
27,49	0,5	Clara Azevedo		12/08/02	Jun	GDE	CR Jovens	1ª	Ribeira Brava	25/jan		rp	28,27 / 29,21	
27,65	pc	Beatriz Matias		22/11/00	s23	AJS	Prova Extra	2ª s	Pombal	27/dez		rp /		
27,73	1,7	Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS	CN Clubes - apuram	3ª s	Lisboa U	25/jul		rp /		27,34 (3,3)
28,33	0,6	Filipa Ferreira		03/05/04	Juv	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	2/fev		rp	28,91 / 29,13	

RANKINGS 2020

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

28,47	-0,5	Lúcia Santos	18/11/97	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	8/ago	rp	28,90
28,56	1,1	Mariana Mendonça	24/01/88	Sen	AJS	CR Absolutos inv	3ª	Ribeira Brava	12/jan	28,38 /18	
28,71	0,6	Alexandra Silva	11/09/01	Jun	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	2/fev	28,25 /19	
29,02	-0,3	Luciana Araújo	21/04/04	Juv	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	22/fev	28,46 /19	29,10 / 29,41
29,43	-2,9	Célia Góis	05/01/01	Jun	ADRAP	CR Absolutos verão	3ª	Ribeira Brava	19/jul	28,60 /19	
29,73	-0,3	Catarina Rosa	03/07/98	s23	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	22/fev	rp	30,47 / 31,08
30,12	1,1	Sofia Ferreira	01/08/02	Jun	GDE	CR Absolutos inv	5ª	Ribeira Brava	12/jan	27,65 /18	
30,99	-0,2	Inês Andrade	15/10/05	Inic	CSM	CR Jovens verão	2ª	Ribeira Brava	12/jul	rp /	

Marcas com Vento Favorável Irregular:

25,79	5,1	Miriam Tavares	14/05/91	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	2ª s	Marinha Grande	25/jul		
27,18	3,3	Diana Afonso	08/06/98	s23	ADRAP	CN 1ª div	5ª s	Lisboa U	15/ago		
27,34	3,3	Margarida E. Silva	02/04/00	s23	AJS	CN 1ª div	6ª s	Lisboa U	15/ago		

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
37,60	Catarina F. Vieira		17/12/06	Inic	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	7/mar		rp	
40,12	Ana Beatriz Pires		11/04/06	Inic	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	7/mar		rp /	
40,48	Ana Lopes		20/05/05	Inic	GDE	CR Escolares	1ª s	Ribeira Brava	7/mar	ESTREITO	39,10 /19	
42,16	Catarina Ferraz		13/07/05	Inic	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	22/fev		rp	
43,65	Inês Dias		22/04/06	Inic	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	22/fev		rp /	
44,90	Radija Basílio		29/07/05	Inic	nf	CR Escolares	2ª s	Ribeira Brava	7/mar	EHBG	44,42 /19	
46,32	Margarida Nóbrega		03/06/05	Inic	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	22/fev		45,98 /19	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

**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
42,49	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	Jun	GDE	T Regresso	1ª	Ribeira Brava	4/jul		41,88 /19	
42,74	pc Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE	CN sub18 pc	2ª s	Braga	9/fev		rp	43,51
45,95	Luciana Araújo		21/04/04	Juv	AJS	CR Jovens	2ª	Ribeira Brava	18/jan		rp	
46,20	Filipa Ferreira		03/05/04	Juv	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	15/fev		rp	47,31
46,94	Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE	CR Jovens verão	1ª	Ribeira Brava	11/jul		rp	
47,37	Ana Carina Barros		12/11/05	Inic	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	15/fev		rp /	

Marcas em pista coberta:

42,74	pc Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE	CN sub18 pc	2ª s	Braga	9/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
58,09	Miriam Tavares		14/05/91	Sen	CSM	CN 2ª div.	1ª	Vagos	15/ago		54,79 /14	59,01
58,71	pc Diana Afonso		08/06/98	s23	ADRAP	C Portugal pc	1ª s	Pombal	29/fev		58,65 /19	58,86pc / 59,19pc
58,76	pc Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP	Meet. Pombal pc	4ª s	Pombal	5/fev		57,79 /16	
59,04	pc Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	Prova Extra	3ª	Braga	30/dez		rp	
59,16	pc Ana Cris. Ferreira		28/07/02	Jun	GDE	CN sub23 pc	4ª	Braga	8/mar		58,58 /19	59,46 / 59,67
59,38	Rafaela Morgado		27/12/98	s23	ADRAP	C Portugal	6ª	Lisboa U	8/ago		rp	60,28 / 60,56pc
59,91	Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS	CN 1ª div	7ª	Lisboa U	15/ago		59,50 /19	60,58 / 60,81pc
60,91	pc Clara Azevedo		12/08/02	Jun	GDE	CN sub20 pc	1ª s	Pombal	15/fev		rp	60,95 / 61,42pc
61,73	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	4/jan		rp	
62,08	Mariana Ferreira		15/08/02	Jun	GDE	Prova Extra	3ª s	Vagos	29/jul		61,68 /19	62,37
62,96	Lúcia Santos		18/11/97	Sen	AJS	CR Absolutos inv	2ª	Ribeira Brava	11/jan		61,72 /19	63,16 / 63,27
67,24	Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE	CR Absolutos verão	2ª	Ribeira Brava	18/jul		65,04 /19	
67,46	Filipa Ferreira		03/05/04	Juv	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	1/fev		rp /	
68,96	Ana Monteiro		24/10/98	s23	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	8/ago		rp /	

RANKINGS 2020

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

74,67 Gabriela Silva 13/11/02 Jun AJS Prova Extra 3ª Ribeira Brava 1/fev 68,97 /18

Marcas em pista coberta:

58,71 pc Diana Afonso 08/06/98 s23 ADRAP C Portugal pc 1ª s Pombal 29/fev  
 58,76 pc Elisabete Silva 10/12/98 s23 ADRAP Meet. Pombal pc 4ª s Pombal 5/fev  
 59,16 pc Ana Cris. Ferreira 28/07/02 Jun GDE CN sub23 pc 4ª Braga 8/mar  
 60,56 pc Rafaela Morgado 27/12/98 s23 ADRAP C Portugal pc 1ª s Pombal 29/fev  
 60,81 pc Margarida E. Silva 02/04/00 s23 AJS CN Clubes pc - 1ª div 2ª s Braga 22/fev  
 60,91 pc Clara Azevedo 12/08/02 Jun GDE CN sub20 pc 1ª s Pombal 15/fev  
 63,40 pc Lúcia Santos 18/11/97 Sen AJS CN Clubes pc - apuram 5ª s Braga 1/fev

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 56,48	Francisca Cortinhas		07/09/07	Inf	CSM	CR Jovens	1ª	Ribeira Brava	1/fev		rp	1 59,89
2 02,06	Sílvia Jesus		09/11/07	Inf	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	22/fev		rp	2 12,94
2 03,94	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	Inf	ADRAP	CR Jovens	2ª	Ribeira Brava	1/fev		rp	
2 17,22	Sara Rocha		23/05/07	Inf	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	22/fev		rp /	
2 25,94	Petra Faria		27/03/08	Inf	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	22/fev		rp /	

800 m

Recordes Regionais: Abs - 2 00,54 / pc - 2 01,11 Sub23 - 2 02,52 / pc - 2 05,21 Jun - 2 12,35 / 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 12,35	Inês Borba		28/04/02	Jun	AJS	CN Clubes - apuram	2ª s	Lisboa U	25/jul	RR Juniores	rp	2 12,99 / 2 14,21
2 13,24	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	T Regresso	1ª	Ribeira Brava	5/jul		2 11,62 /19	
2 15,23	Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS	C Portugal	4ª	Lisboa U	8/ago		2 11,56 /19	2 15,25pc / 2 16,84pc
2 16,42	pc Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - 1ª div	5ª	Braga	23/fev		2 12,23 /19	2 16,75 / 2 18,30
2 18,58	Mariana Ferreira		15/08/02	Jun	GDE	CN sub 20	5ª	Maia	2/ago		2 15,94 /19	2 20,84 / 2 22,33
2 22,78	pc Djamila Tavares	STP	17/11/94	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - apuram	4ª s	Pombal	1/fev		? /	
2 24,30	Lúcia Santos		18/11/97	Sen	AJS	CR Absolutos inv	2ª	Ribeira Brava	12/jan		rp	2 32,23

RANKINGS 2020

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

2 25,30	Clara Azevedo	12/08/02	Jun	GDE	CR Absolutos inv	3ª	Ribeira Brava	12/jan	2 25,03	/19	2 26,06
2 25,59	Ana Cris. Ferreira	28/07/02	Jun	GDE	CR Jovens	1ª	Ribeira Brava	25/jan	2 18,58	/19	
2 27,96	Adília Fernandes	11/07/89	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	1/ago	2 19,62	/18	2 28,98 / 2 29,90
2 29,68	Bárbara Silva	25/02/99	s23	AJS	Prova Extra	Hp	Lousada	27/dez	rp		
2 31,89	Ana Monteiro	24/10/98	s23	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	1/ago	rp	/	2 33,83
2 32,51	Catarina Pinto	19/02/03	Juv	GDE	CR Jovens verão	1ª	Ribeira Brava	12/jul	rp		2 33,36
2 37,98	Tânia Caires	03/12/87	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	3ª s	Marinha Grande	5/jul	2 26,48	/11	2 40,72
2 39,72	pc Ana Leite	08/09/01	Jun	AJS	C Portugal pc	Pt	Pombal	1/mar	2 32,85	/19	2 40,05pc
2 41,84	Gabriela Silva	13/11/02	Jun	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	2/fev	2 33,05	/18	2 50,35
2 41,97	Ana Beatriz Pires	11/04/06	Inic	ADRAP	CR Jovens	1ª	Ribeira Brava	1/fev	rp	/	
2 43,58	Carlota Gomes	03/02/06	Inic	AJS	CR Jovens	2ª	Ribeira Brava	1/fev	rp		
2 44,20	Daniela M. Pinto	23/12/01	Jun	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	22/fev	2 36,3	/19	
2 48,66	Bruna Belo	21/01/05	Inic	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	12/jan	2 43,42	/19	
2 51,37	Ana Carina Barros	12/11/05	Inic	GDE	CR Jovens	3ª	Ribeira Brava	1/fev	2 46,97	/19	
2 53,12	Ana Vieira	13/01/05	Inic	CSM	CR Jovens	4ª	Ribeira Brava	1/fev	rp		3 02,60
2 55,02	Graciela Fernandes	31/10/84	V 35	CAFH	Meet Masters	1ª s	Ribeira Brava	25/jan	rp	/	
2 56,20	Sofia R. Gonçalves	03/12/05	Inic	CSM	CR Jovens	5ª	Ribeira Brava	1/fev	rp		
2 56,20	Ana Lopes	20/05/05	Inic	GDE	CR Jovens	6ª	Ribeira Brava	1/fev	rp	/	
2 56,91	Solange Nunes	16/05/06	Inic	CEE-M	CR Jovens	7ª	Ribeira Brava	1/fev	rp	/	
2 58,13	Sandra Gonçalves	29/05/79	V 40	CAFH	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	1/ago	2 54,80	/18	2 58,80 / 3 00,31
2 58,38	Silvana da Silva	29/08/06	Inic	AJS	CR Jovens	8ª	Ribeira Brava	1/fev	rp	/	
3 00,80	Marta Faria	08/07/04	Juv	GDE	CR Jovens	3ª	Ribeira Brava	25/jan	2 56,38	/19	
3 04,72	Luísa Monteiro	06/01/67	V 50	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	12/jul	rp	/	3 07,98 / 3 10,49
3 05,81	Laura Pereira	13/05/05	Inic	ADRAP	CR Jovens	9ª	Ribeira Brava	1/fev	rp		
3 06,47	Manuela Morgado	23/04/72	V 45	CCDTHF	Meet Masters	1ª s	Ribeira Brava	25/jan	rp	/	
3 07,45	Ema M. Abreu	21/12/06	Inic	GDE	CR Jovens	10ª	Ribeira Brava	1/fev	rp	/	
3 07,69	Marta Barros	03/05/06	Inic	AJS	CR Jovens	11ª	Ribeira Brava	1/fev	rp	/	
3 10,90	Carolina Rodrigues	25/10/05	Inic	CSM	CR Jovens	12ª	Ribeira Brava	1/fev	rp		
3 12,95	Catarina J. Vieira	24/10/06	Inic	GDE	CR Jovens	13ª	Ribeira Brava	1/fev	rp	/	
3 24,51	Orlinda Pereira	09/06/68	V 50	CCDTHF	Meet Masters	2ª s	Ribeira Brava	25/jan	rp	/	



Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Marcas em pista coberta:

2 15,25	pc	Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS	CN Clubes pc - 1ª div	4ª	Braga	23/fev
2 16,42	pc	Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - 1ª div	5ª	Braga	23/fev
2 22,78	pc	Djamila Tavares	STP	17/11/94	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - apuram	4ª s	Pombal	1/fev
2 26,60	pc	Mariana Ferreira		15/08/02	Jun	GDE	Prova Extra	6ª s	Braga	26/jan
2 39,72	pc	Ana Leite		08/09/01	Jun	AJS	C Portugal pc	Pt	Pombal	1/mar

**1.000 m**

Recordes Regionais: Abs - 2 45,57 Sub23 - 2 55,22 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
2 55,22	Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS	T. Inverno	4ª s	Lisboa CAR	20/dez	RR Sub23	rp	
3 29,58	Bruna Belo		21/01/05	Inic	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	18/jan		3 26,54	/18
3 44,56	Carlota Gomes		03/02/06	Inic	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	18/jan		rp	
3 44,81	Sílvia Jesus		09/11/07	Inf	AJS	CR Jovens	1ª	Ribeira Brava	2/fev		rp	/

**1.500 m**

Recordes Regionais: Abs - 4 09,46 / pc - 4 13,58 Sub23 - 4 13,56 / pc - 4 21,51 Jun - 4 30,99 / 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 20,70	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR Absolutos verão	1ª	Ribeira Brava	18/jul		rp	4 22,81 / 4 24,69pc
4 30,99	Inês Borba		28/04/02	Jun	AJS	C Portugal	6ª	Lisboa U	8/ago	RR Juniores	rp	4 34,15 / 4 39,43
4 36,41	Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	1ª s	Faro	25/jul		4 31,52	/19 4 38,25pc / 4 39,81pc
4 46,06	pc Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS	CN sub23 pc	1ª	Braga	7/mar		4 45,51	/19 4 48,43. / 4 53,79
4 46,69	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	T Regresso	2ª	Ribeira Brava	4/jul		4 31,47	/19 4 50,64 / 4 50,86
4 50,10	Lara Glória		18/09/98	s23	CSM	P. Preparação	2ª	Almada	3/dez		?	/
4 54,02	pc Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	CN Clubes pc - apuram	6ª s	Braga	1/fev		4 44,66	/18 4 56,65 / 5 03,15
4 55,47	Edna Rodrigues		17/04/87	Sen	GDE	CN 1ª div	8ª	Ribeira Brava	15/ago		rp	/ 4 56,99
4 56,54	Alexandra Oliveira		18/10/93	Sen	CSM	Prova Extra	5ª s	Pombal	26/dez		rp	/
5 07,29	Mariana Ferreira		15/08/02	Jun	GDE	Prova Extra	6ª	Vagos	18/jan		rp	/

RANKINGS 2020

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

5 08,79	Ana Monteiro	24/10/98	s23	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	11/jul	rp	/	5 12,72
5 13,67	Tânia Alves	28/10/02	Jun	AJS	CR Jovens	1ª	Ribeira Brava	18/jan	rp		
5 13,77	Catarina Pinto	19/02/03	Juv	GDE	CR Absolutos inv	4ª	Ribeira Brava	11/jan	rp		5 18,25
5 21,30	Carlota Spínola	18/05/97	Sen	CSM	CR Absolutos verão	2ª	Ribeira Brava	18/jul	5 02,08	/14	
5 36,37	Daniela M. Pinto	22/07/03	Juv	AJS	CR Absolutos inv	5ª	Ribeira Brava	11/jan	rp		5 37,32
5 37,46	Mariana Góis	27/07/05	Inic	LCM-M	CR Jovens	1ª	Ribeira Brava	2/fev	rp	/	
5 39,03	Ana Beatriz Pires	11/04/06	Inic	ADRAP	CR Jovens	2ª	Ribeira Brava	2/fev	rp	/	
5 43,85	Joana Costa	09/09/89	Sen	ADRAP	CR Absolutos inv	6ª	Ribeira Brava	11/jan	rp	/	
5 51,68	Silvana da Silva	29/08/06	Inic	AJS	CR Jovens	3ª	Ribeira Brava	2/fev	rp	/	
5 52,69	Ana Rodrigues	11/01/97	Sen	CSM	CN 2ª div	8ª	Lisboa U	15/ago	?	/	6 07,70
5 53,19	Sandra Gonçalves	29/05/79	V 40	CAFH	CR Absolutos verão	3ª	Ribeira Brava	18/jul	rp	/	6 00,01
6 00,68	Sofia R. Gonçalves	03/12/05	Inic	CSM	CR Jovens	4ª	Ribeira Brava	2/fev	rp	/	6 05,59
6 02,29	Luísa Monteiro	06/01/67	V 50	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	4/jan	rp	/	6 04,68 / 6 05,72
6 37,04	Ema M. Abreu	21/12/06	Inic	GDE	CR Jovens	5ª	Ribeira Brava	2/fev	rp	/	

Marcas em pista coberta:

4 24,69	pc	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS	C Portugal pc	3ª	Pombal	29/fev
4 38,25	pc	Sara Inácio	27/09/95	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - apuram	3ª s	Pombal	1/fev
4 54,02	pc	Adília Fernandes	11/07/89	Sen	AJS	CN Clubes pc - apuram	6ª s	Braga	1/fev

3.000 m

Recordes Regionais: Abs - 9 15,0 / pc - 9 16,76 Sub23 - 9 15,0 / pc - 9 23,64 Jun - 9 53,62 / pc - 10 11,06 Juv - 10 06,74 / pc - 10 20,45

Ranking até: Sen: 14 00,0 Jun: 15 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	
9 15,05	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR Absolutos verão	1ª	Ribeira Brava	19/jul		rp	9 16,76pc / 9 22,23pc	
9 23,17	pc	Susana Godinho	05/07/92	Sen	GDE	C Portugal pc	2ª	Pombal	1/mar		rp		
9 53,62	Inês Borba		28/04/02	Jun	AJS	CN sub20	1ª	Lisboa U	2/ago	RR Juniores	rp		
9 59,86	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	CN Clubes - apuram	2ª s	Ribeira Brava	25/jul		9 46,44 pc/18	10 14,97 / 10 15,74	
10 11,17	Lara Glória		18/09/98	s23	CSM	Prova Extra	2ª	Almada	20/dez		?	/	
10 19,44	pc	Djamila Tavares	STP	17/11/94	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - apuram	4ª s	Pombal	1/fev	rp	/	10 27,66pc
10 41,82	Edna Rodrigues		17/04/87	Sen	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	25/jan		rp	10 45,37 / 10 51,81	
10 46,28	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	25/jan		rp	/	

RANKINGS 2020

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

11 13,76	Ana Monteiro	24/10/98	s23	GDE	CR Absolutos verão	4ª	Ribeira Brava	19/jul	rp	/	
11 21,35	Susana Lourenço	28/01/87	Sen	ADRAP	CR Absolutos inv	3ª	Ribeira Brava	12/jan	rp		11 43,57
11 21,45	Ana Luísa Viveiros	19/12/80	V 35	ADRAP	CN 1ª div	8ª	Ribeira Brava	15/ago	11 04,03	/18	11 26,22 / 11 42,58
11 22,12	Adriana Viveiros	12/03/02	Jun	ADRAP	CR Absolutos inv	4ª	Ribeira Brava	12/jan	rp		
11 23,20	pc Catarina Pinto	19/02/03	Juv	GDE	CN sub18 pc	5ª s	Braga	9/fev	rp		11 43,64
11 52,84	Daniela M. Pinto	22/07/03	Juv	AJS	CR Jovens	2ª	Ribeira Brava	25/jan	rp		12 01,08
12 33,32	Luísa Monteiro	06/01/67	V 50	GDE	CR Absolutos inv	6ª	Ribeira Brava	12/jan	rp	/	
12 37,74	Andreia Freitas	02/04/83	V 35	AJS	CR Absolutos inv	7ª	Ribeira Brava	12/jan	12 22,87	/07	
12 52,24	Ana Rodrigues	11/01/97	Sen	CSM	CN 2ª div	6ª	Lisboa U	15/ago	?	/	13 28,53

Marcas em pista coberta:

9 16,76	pc Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS	C Portugal pc	1ª	Pombal	1/mar	RR Absoluto pc
9 23,17	pc Susana Godinho	05/07/92	Sen	GDE	C Portugal pc	2ª	Pombal	1/mar	
10 19,44	pc Djamila Tavares	STP 17/11/94	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - apuram	4ª s	Pombal	1/fev	
11 23,20	pc Catarina Pinto	19/02/03	Juv	GDE	CN sub18 pc	5ª s	Braga	9/fev	

10.000 m

Recordes Regionais: Abs - 33 21,98 Sub23 - 34 38,37 Jun - 40 21,98

Ranking até: Sen: 50 00,0 Jun: 50 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
35 52,76	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	CR 10.000m	1ª	Ribeira Brava	29/fev		33 21,98	/18
37 46,14	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	CR 10.000m	2ª	Ribeira Brava	29/fev		34 51,37	/19
38 23,41	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	CR 10.000m	3ª	Ribeira Brava	29/fev		rp	
39 50,77	Edna Rodrigues		17/04/87	Sen	GDE	CR 10.000m	4ª	Ribeira Brava	29/fev		rp	
41 46,80	Susana Lourenço		28/01/87	Sen	ADRAP	CR 10.000m	5ª	Ribeira Brava	29/fev		rp	/
43 27,76	Inês Correia		06/06/01	Jun	CAFH	CR 10.000m	6ª	Ribeira Brava	29/fev		rp	/
44 39,88	Sandra Gonçalves		29/05/79	V 40	CAFH	CR 10.000m	7ª	Ribeira Brava	29/fev		42 50,45	/18
44 51,86	Carolina Boulhosa		11/02/01	Jun	GDC-M	CR 10.000m	1ª s	Ribeira Brava	26/fev		rp	/
45 39,96	Graciela Fernandes		31/10/84	V 35	CAFH	CR 10.000m	2ª s	Ribeira Brava	26/fev		rp	/
45 54,53	Rosa Rodrigues		05/11/76	V 40	CDI-M	CR 10.000m	3ª s	Ribeira Brava	26/mar		rp	
45 54,64	Petra Fernandes		29/12/99	s23	AJS	CR 10.000m	11ª	Ribeira Brava	29/fev		rp	
47 02,75	Luana Andreoli	ITA	11/05/81	V 35	CAMAD	CR 10.000m	4ª s	Ribeira Brava	26/fev		rp	/

RANKINGS 2020

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

47 25,97	Lisandra Caires	14/04/87	Sen	CCDTHF	CR 10.000m	13ª	Ribeira Brava	29/fev	44 29,31	/17
47 46,74	Joana Alves	05/08/80	V 35	GDC-M	CR 10.000m	5ª s	Ribeira Brava	26/fev	46 40,82	/18
48 00,66	Lovisa Clevehorn	13/10/87	Sen	CDI-M	CR 10.000m	6ª s	Ribeira Brava	26/fev	rp	/
48 19,77	Mariza Góis	28/06/73	V 45	ADC	CR 10.000m	7ª s	Ribeira Brava	26/fev	rp	/
49 22,78	Sandra Góis	04/07/80	V 35	ADC	CR 10.000m	8ª s	Ribeira Brava	26/mar	48 50,48	/19

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 38,45	Sandra Gonçalves		29/05/79	V 40	CAFH	EMACNS	11ª	Funchal	31/out		1 35,19	/16
1 41,23	Joana Pinto		14/07/89	Sen	ADRAP	Meia do Funchal	8ª	Funchal	19/jan		rp	
1 41,36	Belinda Rodrigues		21/06/79	V 40	VIP-RC	Meia do Funchal	9ª	Funchal	19/jan		1 37,32	/18
1 44,37	Filipa A. Freitas		01/01/77	V 40	CFA-M	Meia do Funchal	13ª	Funchal	19/jan		rp	/
1 44,40	Rosa Rodrigues		05/11/76	V 40	CDI-M	Meia do Funchal	14ª	Funchal	19/jan		1 40,16	/19
1 44,55	Manuela Morgado		23/04/72	V 45	CCDTHF	Meia do Funchal	15ª	Funchal	19/jan		1 42,00	/15
1 45,10	Yuzi Abreu		07/05/82	V 35	CFA-M	Meia do Funchal	16ª	Funchal	19/jan		rp	
1 45,49	Joana Alves		05/08/80	V 35	GDC-M	Meia do Funchal	18ª	Funchal	19/jan		1 42,20	/18
1 48,12	Márcia Sumares		05/08/85	Sen	ADC	Meia do Funchal	22ª	Funchal	19/jan		1 46,32	/18
1 48,33	Delina Gomes		11/02/76	V 40	CNSV	Meia do Funchal	23ª	Funchal	19/jan		rp	
1 50,20	Anna Afonso		03/07/75	V 40	GRCC	Meia do Funchal	26ª	Funchal	19/jan		rp	/
1 50,45	Carla Caires		14/02/76	V 40	CDES	Meia do Funchal	29ª	Funchal	19/jan		1 46,55	/18
1 52,01	Rita Oliveira		05/05/80	V 35	CDI-M	Meia do Funchal	33ª	Funchal	19/jan		1 49,57	/19
1 52,01	Mariza Góis		28/06/73	V 45	ADC	Meia do Funchal	34ª	Funchal	19/jan		rp	
1 53,35	Rute Camacho		20/08/80	V 35	CDES	Meia do Funchal	36ª	Funchal	19/jan		rp	
1 54,19	Carla Pinto		14/09/80	V 35	CDES	Meia do Funchal	39ª	Funchal	19/jan		rp	/
1 55,44	Andrea Gouveia		07/06/88	Sen	ARCA-M	Meia do Funchal	42ª	Funchal	19/jan		rp	/
1 55,56	Carina Araújo		25/09/82	V 35	AJS	Meia do Funchal	44ª	Funchal	19/jan		1 51,05	/18
1 56,23	Ana Brazão		15/12/72	V 45	CMOF	Meia do Funchal	47ª	Funchal	19/jan		1 55,48	/19
1 59,44	Sancha Campanella		08/09/73	V 45	ADC	EMACNS	27ª	Funchal	31/out		rp	/

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

**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 34,50	Sónia Faria		03/04/79	V 40	ADG	Maratona de Sevilha	3722ª	Sevilha	23/fev		rp	
3 47,32	Tânia Gaspar		09/07/76	V 40	CDES	Maratona do Funchal	13ª	Funchal	19/jan		rp	/
3 52,49	Maria João Abreu		18/10/75	V 40	CDCPM	Maratona do Funchal	16ª	Funchal	19/jan		rp	/
3 54,46	Felicidade Soares		09/02/65	V 50	VIP-RC	Maratona do Funchal	18ª	Funchal	19/jan		3 41,00	/18
3 59,15	Judite Câmara		05/10/74	V 45	CDCPM	Maratona do Funchal	21ª	Funchal	19/jan		rp	/

**50 m barreiras**

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

Recordes Regionais: Inf - 8,64

Ranking até: 12,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
9,54	1,7	Beatriz Melim		02/06/07	Inf	AJS	CR Jovens	1ª	Ribeira Brava	2/fev		rp /	9,94 / 10,01	
9,56	1,7	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	Inf	ADRAP	CR Jovens	2ª	Ribeira Brava	2/fev	EMACHICO	rp	9,90 / 10,01	
9,78	1,7	Sara Rocha		23/05/07	Inf	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	22/fev		rp /		
9,84	1,7	Sara Fernandes		28/02/07	Inf	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	22/fev		rp	10,45	
9,93	1,7	Carolina Pita		23/12/07	Inf	GDE	CR Jovens	3ª	Ribeira Brava	2/fev		rp	10,13 / 10,54	
10,08	1,8	Matilde Freitas		16/01/08	Inf	ADRAP	CR Jovens	2ª e	Ribeira Brava	2/fev	EMACHICO	rp /	10,27 / 10,34	
10,12	1,8	Francisca Cortinhas		07/09/07	Inf	CSM	CR Jovens	3ª e	Ribeira Brava	2/fev		rp	10,15 / 10,32	
10,47	1,7	Francisca Martins		22/03/07	Inf	CSM	CR Jovens	6ª	Ribeira Brava	2/fev		rp	11,10	
10,52	1,7	Petra Faria		27/03/08	Inf	AJS	CR Jovens	7ª	Ribeira Brava	2/fev		rp /	10,68 / 11,40	10,35 (2,9)
10,67	1,3	Ana Francisca Abreu		01/05/07	Inf	nf	CR Escolares	2ª e	Ribeira Brava	7/mar	EHBG	rp /	10,77	
10,90	1,7	Luna Andrade		24/12/07	Inf	AJS	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	22/fev		10,83 /19		
11,00	0,8	Adriana Afonseca		26/03/08	Inf	AJS	Triatlo Jovem	3ª s	Ribeira Brava	4/jan		rp /		
11,11	-2,8	Carolina Mª Faria		07/06/07	Inf	AJS	Triatlo Jovem	5ª s	Ribeira Brava	4/jan		rp /		
11,26	1,7	Beatriz I. Abreu		04/07/08	Inf	CEE-M	CR Jovens	8ª	Ribeira Brava	2/fev		rp /		
11,59	0,8	Carolina Faria		06/07/07	Inf	AJS	Triatlo Jovem	5ª s	Ribeira Brava	4/jan		rp /		
11,59	1,3	Érica P. Rodrigues		28/11/07	Inf	nf	CR Escolares	4ª	Ribeira Brava	7/mar	ESCRUZ	10,74 /19	11,69	
11,68	1,8	Leonor Moreira		08/10/07	Inf	ADRAP	CR Jovens	5ª e	Ribeira Brava	2/fev		rp /		
11,96	-2,8	Sara Beatriz Aguiar		24/09/07	Inf	CEE-M	Triatlo Jovem	6ª s	Ribeira Brava	4/jan		10,14 /19		

RANKINGS 2020

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

12,08	1,3	Mafalda Teixeira	19/05/08	Inf	nf	CR Escolares	5ª	Ribeira Brava	7/mar	EHBG	rp /
12,19	1,1	Iara Pita	08/04/08	Inf	nf	CR Escolares	3ª e	Ribeira Brava	7/mar	ESCRUZ	rp /
12,28	-2,8	Margarida Franco	01/06/07	Inf	CEE-M	Triatlo Jovem	7ª s	Ribeira Brava	4/jan		11,70 /19
12,29	-2,8	Eleonora Pinto	10/04/07	Inf	CEE-M	Triatlo Jovem	8ª s	Ribeira Brava	4/jan		11,48 /19

Marcas com Vento Favorável Irregular:

10,35	2,9	Petra Faria	27/03/08	Inf	AJS	CR Jovens	2ª e	Ribeira Brava	2/fev		
-------	-----	-------------	----------	-----	-----	-----------	------	---------------	-------	--	--

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
10,48	1,8	Catarina F. Vieira		17/12/06	Inic	ADRAP	CR Jovens	1ª e	Ribeira Brava	2/fev		rp /	10,57 / 10,99	
10,81	-0,9	Catarina Fernandes		11/05/05	Inic	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	12/jan		rp	11,34	
10,91	0,5	Alice Afonseca		29/01/05	Inic	AJS	CR Jovens	2ª	Ribeira Brava	2/fev		rp	13,03	
11,43	0,5	Catarina Ferraz		13/07/05	Inic	AJS	CR Jovens	3ª	Ribeira Brava	2/fev		rp	11,51 / 11,71	
12,01	0,5	Ana Vieira		13/01/05	Inic	CSM	CR Jovens	4ª	Ribeira Brava	2/fev		rp	12,36 / 12,38	11,86 (2,3)
12,18	-1,3	Laura Pereira		13/05/05	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	1ª s	Ribeira Brava	4/jan		rp /		
12,29	0,5	Inês Andrade		15/10/05	Inic	CSM	CR Jovens	5ª	Ribeira Brava	2/fev		rp /		
12,31	1,5	Maria João Camacho		23/05/06	Inic	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	22/fev		rp /	12,59 / 12,61	
12,35	1,5	Eliana S. Fernandes		16/11/06	Inic	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	22/fev		rp /		
12,45	-1,8	Carlota Gomes		03/02/06	Inic	AJS	Triatlo Jovem	4ª s	Ribeira Brava	4/jan		rp /		
12,55	1,8	Carolina J. Azevedo		13/07/05	Inic	GDE	CR Jovens	3ª e	Ribeira Brava	2/fev		rp	12,58 / 12,60	
12,62	-1,8	Laura S. Henriques		14/04/06	Inic	GDE	Triatlo Jovem	5ª s	Ribeira Brava	4/jan		rp /	13,07	12,50 (2,3)
13,05	-1,3	Beatriz A. Freitas		11/11/06	Inic	AJS	Triatlo Jovem	4ª s	Ribeira Brava	4/jan		rp /		
13,85	-1,0	Marisol Nóbrega		22/01/06	Inic	CEE-M	Triatlo Jovem	1ª s	Ribeira Brava	4/jan		rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

11,86	2,3	Ana Vieira		13/01/05	Inic	CSM	CR Jovens	2ª e	Ribeira Brava	2/fev				
12,50	2,3	Laura S. Henriques		14/04/06	Inic	GDE	CR Jovens	4ª e	Ribeira Brava	2/fev				

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

**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
10,17	0,2	Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE	CR Jovens	1ª	Ribeira Brava	25/jan		rp		
10,34	0,2	Sara Pereira		01/05/04	Juv	AJS	CR Jovens	2ª	Ribeira Brava	25/jan		rp /	10,42 / 10,47pc	
10,99	-1,9	Filipa Ferreira		03/05/04	Juv	GDE	Triatlo Jovem	2ª	Ribeira Brava	4/jan		rp		
11,03	-1,9	Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem	3ª	Ribeira Brava	4/jan		rp		
11,43	-1,9	Marta Faria		08/07/04	Juv	GDE	Triatlo Jovem	4ª	Ribeira Brava	4/jan		rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

10,13	2,6	Sara Pereira		01/05/04	Juv	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	22/fev				
11,59	2,6	Laura Fernandes		26/09/03	Juv	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	22/fev				

Marcas em pista coberta:

10,47	pc	Sara Pereira		01/05/04	Juv	AJS	Triatlo Jovem Nac	6ª s	Alpiarça	29/fev				
-------	----	--------------	--	----------	-----	-----	-------------------	------	----------	--------	--	--	--	--

**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
8,60	pc	Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS	C Portugal pc	3ª	Pombal	1/mar		rp	8,75pc / 8,76pc	
8,88	pc	Sara Moreira		22/01/01	Jun	AJS	CN sub20 pc	2ª	Pombal	16/fev		8,51 /19	9,00pc / 9,00pc	
8,88	pc	Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP	CN Clubes pc - 1ª div	2ª	Braga	23/fev		rp	8,88pc / 8,90pc	
9,18	pc	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	T Braga dos Anjos	2ª	Braga	22/jan		8,89 pc/18	9,18 / 9,31pc	
9,23	pc	Tatiana Silva		09/05/00	s23	GDE	CN sub23 pc	5ª	Braga	8/mar		9,17 pc/19	9,23pc / 9,45	
9,66	pc	Ana Leite		08/09/01	Jun	AJS	CN sub20 pc	4ª e	Pombal	16/fev		rp	9,74pc / 9,84pc	
10,10	pc	Catarina Rosa		03/07/98	s23	CSM	CN sub23 pc	7ª e	Braga	8/mar		9,95 pc/18	10,37 / 11,03	
11,20	0,2	Diana Andrade		07/03/01	Jun	GDE	CR Jovens	1ª	Ribeira Brava	25/jan		rp		

Marcas em pista coberta:

8,60	pc	Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS	C Portugal pc	3ª	Pombal	1/mar				
8,88	pc	Sara Moreira		22/01/01	Jun	AJS	CN sub20 pc	2ª	Pombal	16/fev				

RANKINGS 2020

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

8,88	pc	Elisabete Silva	10/12/98	s23	ADRAP	CN Clubes pc - 1ª div	2ª	Braga	23/fev
9,18	pc	Bárbara Silva	25/02/99	s23	AJS	T Braga dos Anjos	2ª	Braga	22/jan
9,23	pc	Tatiana Silva	09/05/00	s23	GDE	CN sub23 pc	2ª e	Braga	8/mar
9,66	pc	Ana Leite	08/09/01	Jun	AJS	CN sub20 pc	4ª e	Pombal	16/fev
10,10	pc	Catarina Rosa	03/07/98	s23	CSM	CN sub23 pc	7ª e	Braga	8/mar

Marcas com Vento Favorável Irregular:

9,21	2,6	Tatiana Silva	09/05/00	s23	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	22/fev
10,03	2,6	Catarina Rosa	03/07/98	s23	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	22/fev

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
17,47	1,2	Sara Pereira		01/05/04	Juv	AJS	CR Jovens verão	1ª	Ribeira Brava	12/jul		rp		
20,51	1,2	Maria João Camacho		23/05/06	Inic	CSM	CR Jovens verão	2ª	Ribeira Brava	12/jul		rp /		

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
13,91	1,1	Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS	C Portugal	2ª	Braga	8/ago		rp	14,06 / 14,16	
15,21	0,2	Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP	CN 1ª div	1ª s	Vagos	15/ago		14,41 /19		
15,28	1,2	Tatiana Silva		09/05/00	s23	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	12/jul		14,91 /18	15,36 / 15,63	15,15 (2,4)
17,38	1,2	Catarina Rosa		03/07/98	s23	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	12/jul		15,96 /17	17,71 / 17,81	16,76 (2,4)
17,89	1,2	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	12/jul		17,20 /15		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

15,15	2,4	Tatiana Silva		09/05/00	s23	GDE	CN 1ª div	1ª s	Ribeira Brava	15/ago				
16,76	2,4	Catarina Rosa		03/07/98	s23	CSM	CN 2ª div	2ª s	Ribeira Brava	15/ago				



**Femininos**

**Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro**

**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
45,99	Carlota Gomes		03/02/06	Inic	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	15/fev		rp /	

**300 m barreiras - Juvenis**

7b / 0,76m - 50, 35m

Recordes Regionais: Juv - 43,75 Inic - 47,29

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
50,09	Filipa Ferreira		03/05/04	Juv	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	22/fev		rp	52,21

**400 m barreiras**

10b / 0,76m - 45, 35m

Recordes Regionais: Abs - 59,47 Sub23 - 59,47 Jun - 60,06 Juv - 63,27

Ranking até: Sen: 76,00 Jun: 80,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
64,91	Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP	CN Clubes - apuram	2ª s	Marinha Grande	25/jul		61,20 /19	65,46
66,51	Carlota Spínola		18/05/97	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	1ª s	Ribeira Brava	25/jul		64,64 /15	67,29
66,86	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	Jun	GDE	CN sub20	2ª	Ribeira Brava	2/ago		66,29 /19	66,93 / 68,18
67,40	Sara Martins		13/11/91	Sen	AJS	CN 1ª div	5ª	Guimarães	15/ago		63,18 /16	68,64 / 72,63
71,47	Lúcia Santos		18/11/97	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	1/ago		68,35 /18	72,55

**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
8 33,04	Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE	T Regresso	1ª	Ribeira Brava	5/jul		7 56,83 /19	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

**2.000 m obstáculos - sem vala**

0,76m

Recordes Regionais:

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
6 09,59	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	C Portugal	1ª	Ribeira Brava	8/ago		rp /	6 09,85 / 6 16,14
6 43,61	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	C Portugal	4ª	Ribeira Brava	8/ago		rp /	7 01,47
7 02,40	Djamila Tavares	STP	17/11/94	Sen	ADRAP	CN 1ª div	8ª	Lisboa U	15/ago		rp /	7 05,78 / 7 08,90
7 27,87	Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE	CN Clubes - apuram	2ª s	Ribeira Brava	25/jul		rp /	7 33,96
7 28,52	Carlota Spínola		18/05/97	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	3ª s	Ribeira Brava	25/jul		rp /	7 41,14

**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
10 03,29	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	11/jul		9 55,86 /19	
12 07,30	Djamila Tavares	STP	17/11/94	Sen	ADRAP	Prova Extra	1ª	Lisboa	18/jul		10 59,61 /19	

**3.000 m marcha**

em pista

Recordes Regionais: Abs - 12 37,89 / pc - 12 47,71 Sub23 - 13 10,32 / pc - 13 50,74 Jun - 13 10,32 / pc - 13 50,74 Juv - 13 36,4 / pc - 15 32,32 Inic - 16 28,8 Inf - 18 29,62

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 10,32	Adriana Viveiros		12/03/02	Jun	ADRAP	CN Clubes - apuram	1ª	Ribeira Brava	25/jul	RR Jun/s23	rp	13 23,04 / 13 28,85
13 47,21	Ana Monteiro		24/10/98	s23	GDE	CN Clubes - apuram	2ª s	Ribeira Brava	25/jul		rp	14 03,35pc / 14 08,93
14 58,77	Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM	C Portugal	9ª s	Lisboa U	8/ago		14 35,2 /09	15 03,31 / 15 15,69
14 58,81	Andreia Freitas		02/04/83	V 35	AJS	CR Absolutos inv	3ª	Ribeira Brava	11/jan		14 17,74 /09	15 14,20pc / 15 25,19pc
16 34,42	Sónia Quelhas		20/12/75	V 40	CNSV	T Regresso	2ª	Ribeira Brava	4/jul		rp /	
16 47,76	pc Ana Luísa Catanho		22/02/03	Juv	ADRAP	CN sub18 pc	5ª	Braga	8/fev		16 40,7 /19	
17 14,56	pc Marta Faria		08/07/04	Juv	GDE	CN sub18 pc	7ª	Braga	8/fev		rp	17 21,63
17 49,20	Ana Beatriz Pinto		22/07/03	Juv	AJS	CR Absolutos inv	5ª	Ribeira Brava	11/jan		rp	
18 19,37	Miriam Cunha		24/11/03	Juv	AJS	CR Absolutos inv	6ª	Ribeira Brava	11/jan		17 48,6 /19	

**Femininos**

**Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro**

Marcas em pista coberta:

13 50,74	pc	Adriana Viveiros	12/03/02	Jun	ADRAP	CN sub23 pc	4ª	Braga	7/mar	RR Jun/s23 pc
14 03,35	pc	Ana Monteiro	24/10/98	s23	GDE	CN sub23 pc	5ª	Braga	7/mar	
15 14,20	pc	Andreia Freitas	02/04/83	V 35	AJS	C Portugal pc	7ª	Pombal	29/fev	
16 47,76	pc	Ana Luísa Catanho	22/02/03	Juv	ADRAP	CN sub18 pc	5ª	Braga	8/fev	
17 14,56	pc	Marta Faria	08/07/04	Juv	GDE	CN sub18 pc	7ª	Braga	8/fev	

**4.000 m marcha**

em pista (Iniciadas)

Recordes Regionais: Inic - 22 47,63

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
27 57,10	Bianca Silva		17/03/05	Inic	GDE	CR Jovens	1ª	Ribeira Brava	1/fev		rp	
35 44,64	Leonilde Nunes		16/05/06	Inic	CEE-M	CR Jovens	2ª	Ribeira Brava	1/fev		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

Ranking até:

Sen: 35 00,0

Jun: 37 00,0

Juv:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
23 44,93	Adriana Viveiros		12/03/02	Jun	ADRAP	CR Jovens	1ª	Ribeira Brava	18/jan	RR Jun/s23	rp	23 57,63
26 29,98	Andreia Freitas		02/04/83	V 35	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	18/jan		24 44,89	/09
28 21,97	Ana Luísa Catanho		22/02/03	Juv	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	15/fev		rp	
30 22,42	Marta Faria		08/07/04	Juv	GDE	CR Jovens	2ª	Ribeira Brava	18/jan		28 24,22	/18
30 54,98	Miriam Cunha		24/11/03	Juv	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	15/fev		29 01,35	/19
31 45,11	Sónia Quelhas		20/12/75	V 40	CNSV	Meet Masters	1ª s	Ribeira Brava	26/jan		rp	/
32 33,00	Ana Beatriz Pinto		22/07/03	Juv	AJS	CR Jovens	4ª	Ribeira Brava	18/jan		30 57,04	/19
36 55,57	Ana Leonor Catanho		22/02/03	Juv	ADRAP	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	15/fev		32 11,47	/19

Marcas em estrada:

28'04	Sónia Quelhas		20/12/75	V 40	CNSV	EMACNS	3ª	Funchal	29/out			
-------	---------------	--	----------	------	------	--------	----	---------	--------	--	--	--

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

10.000 m marcha

em pista

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

Ranking até: Sen: 1:12.00 Jun: 1:12.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
55 58,85	Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM	Challenge Marcha	3ª s	Leiria	3/dez		54 17,29 /17	

Marcas em estrada:

50'00	Adriana Viveiros		12/03/02	Jun	ADRAP	Prova Observação	1ª	Porto de Mós	26/jan	RR Jun/s23	rp	/
50'17	Ana Monteiro		24/10/98	s23	GDE	Camp. Holanda - extra	1ª	Tilburg /NED	4/out		rp	/
57'28	Andreia Freitas		02/04/83	V 35	AJS	EMACNS	2ª	Funchal	29/out		rp	/
57'37	Sónia Quelhas		20/12/75	V 40	CNSV	EMACNS	3ª	Funchal	29/out		rp	/

20 km marcha

pista / estrada

Recordes Regionais: Abs - 1:31'19"2 Sub23 - 1:49'10"

Ranking até: 2:40.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 55,18	Ana Monteiro		24/10/98	s23	GDE	EMACNS - extra	1ª	Funchal	31/out		rp	/

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

Ranking até: Sen: 1,30 Jun: 1,25 Juv: 1,20 Inic: 1,15 Inf: 1,08

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1,68	Milena Lucena		03/09/02	Jun	GDE	CN sub20	1ª	Ribeira Brava	2/ago		rp	1,66 / 1,62
1,66	pc Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - 1ª div	3ª	Braga	22/fev		1,77 /12	1,65pc / 1,64pc
1,61	pc Ana Leite		08/09/01	Jun	AJS	CN sub20 pc	1ª	Pombal	15/fev		1,71 /19	1,60pc / 1,57pc
1,55	Kidline Gomes	CPV	18/01/98	s23	CSM	Prova Extra	1ª	Vendas Novas	16/fev		1,55 /19	1,53 / 1,52
1,53	Cláudia Fernandes		27/03/97	Sen	AJS	CR Absolutos inv	2ª	Ribeira Brava	11/jan		1,56 /18	1,51 / 1,50
1,50	Mariana Pestana		18/04/01	Jun	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	4/jan		1,53 /19	1,46pc
1,50	pc Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	Prova Extra	5ª	Braga	9/fev		1,66 pc/17	1,50 / 1,48
1,48	Alexandra Silva		11/09/01	Jun	CSM	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	18/jul		1,48 /19	1,47 / 1,42
1,47	Laura Pereira		13/05/05	Inic	ADRAP	CR Jovens	1ª	Ribeira Brava	1/fev		rp	

RANKINGS 2020

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

1,44		Catarina Rosa	03/07/98	s23	CSM	CR Absolutos inv	3ª	Ribeira Brava	11/jan	1,48 /17	
1,44		Marisa Ascensão	30/10/96	Sen	ADRAP	CR Absolutos inv	4ª	Ribeira Brava	11/jan	1,46 /17	1,37
1,43	pc	Sara Pereira	01/05/04	Juv	AJS	Triatlo Jovem Nac	Tri	Alpiarça	29/fev	rp	1,40 / 1,38
1,41		Regina Santos	16/06/05	Inic	ADRAP	CR Jovens	2ª	Ribeira Brava	1/fev	rp	
1,38		Marta Faria	08/07/04	Juv	GDE	Triatlo Jovem	1ª	Ribeira Brava	4/jan	1,41 /18	1,38
1,35		Ana Beatriz Pires	11/04/06	Inic	ADRAP	CR Jovens	3ª	Ribeira Brava	1/fev	rp	
1,35		Catherine Serrão	18/12/05	Inic	GDE	CR Jovens	4ª	Ribeira Brava	1/fev	rp	
1,35		Alice Afonseca	29/01/05	Inic	AJS	CR Jovens	5ª	Ribeira Brava	1/fev	1,38 /19	1,35
1,33		Sofia Freitas	11/06/03	Juv	AJS	CR Jovens	3ª	Ribeira Brava	25/jan	1,33 /19	
1,32		Eliana S. Fernandes	16/11/06	Inic	AJS	CR Jovens	6ª	Ribeira Brava	1/fev	rp	1,25
1,32		Inês Andrade	15/10/05	Inic	CSM	CR Jovens verão	4ª	Ribeira Brava	11/jul	rp	1,28
1,30		Catarina Pinto	19/02/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem	3ª	Ribeira Brava	4/jan	rp	
1,28		Maria João Camacho	23/05/06	Inic	CSM	CR Jovens	8ª	Ribeira Brava	1/fev	rp	1,24
1,26		Filipa Ferreira	03/05/04	Juv	GDE	Triatlo Jovem	4ª	Ribeira Brava	4/jan	1,30 /19	
1,24		Mariana Silva	08/02/06	Inic	GDE	CR Jovens	9ª	Ribeira Brava	1/fev	rp	
1,24		Beatriz A. Freitas	11/11/06	Inic	AJS	CR Jovens	10ª	Ribeira Brava	1/fev	rp	
1,24		Carolina J. Azevedo	13/07/05	Inic	GDE	CR Jovens	10ª	Ribeira Brava	1/fev	rp	
1,24		Beatriz Melim	02/06/07	Inf	AJS	CR Jovens	1ª	Ribeira Brava	2/fev	rp	
1,20		Leonilde Nunes	16/05/06	Inic	CEE-M	CR Jovens	12ª	Ribeira Brava	1/fev	rp	
1,20		Matilde Freitas	16/01/08	Inf	ADRAP	CR Jovens	2ª	Ribeira Brava	2/fev	rp	
1,20		Sara Beatriz Aguiar	24/09/07	Inf	CEE-M	CR Jovens	2ª	Ribeira Brava	2/fev	rp	
1,20		Luna Andrade	24/12/07	Inf	AJS	CR Jovens	4ª	Ribeira Brava	2/fev	rp	
1,20		Francisca Martins	22/03/07	Inf	CSM	CR Jovens	5ª	Ribeira Brava	2/fev	rp	
1,16		Sara Rocha	23/05/07	Inf	GDE	CR Jovens	6ª	Ribeira Brava	2/fev	rp	
1,08		Petra Faria	27/03/08	Inf	AJS	CR Jovens	7ª	Ribeira Brava	2/fev	rp	
1,08		Francisca C. Gouveia	12/01/08	Inf	GDE	CR Jovens	8ª	Ribeira Brava	2/fev	rp	

Marcas em pista coberta:

1,66	pc	Cláudia Rodrigues	11/11/89	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - 1ª div	3ª	Braga	22/fev
1,61	pc	Ana Leite	08/09/01	Jun	AJS	CN sub20 pc	1ª	Pombal	15/fev
1,61	pc	Milena Lucena	03/09/02	Jun	GDE	CN sub20 pc	2ª	Pombal	15/fev
1,50	pc	Bárbara Silva	25/02/99	s23	AJS	Prova Extra	5ª	Braga	9/fev
1,46	pc	Mariana Pestana	18/04/01	Jun	GDE	CN sub20 pc	13ª	Pombal	15/fev

RANKINGS 2020

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

1,43 pc Sara Pereira 01/05/04 Juv AJS Triatlo Jovem Nac Tri Alpiarça 29/fev

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

Ranking até: Sen: 2,00 Jun: 2,00 Juv: 1,75 Inic: 1,75 Inf:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3,25	Sara Pereira		01/05/04	Juv	AJS	CN 1ª div	2ª	Ribeira Brava	15/ago		rp	3,20pc / 3,20
3,20	pc Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	CN Clubes pc - 1ª div	6ª	Braga	23/fev		3,20 /18	3,15pc / 3,10
3,15	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	1ª s	Ribeira Brava	25/jul		3,25 /17	3,15 / 3,10
3,10	Diana Andrade		07/03/01	Jun	GDE	Prova ScVara	1ª	Ribeira Brava	18/ago		rp	3,05 / 3,00pc
3,10	Januária Pereira		10/04/79	V 40	AJS	Prova ScVara	1ª	Ribeira Brava	18/ago		3,95 /05	3,07
2,92	Catarina Rosa		03/07/98	s23	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	8/ago		rp	2,69 / 2,60
2,60	Laura Fernandes		26/09/03	Juv	AJS	CR Jovens	3ª	Ribeira Brava	18/jan		rp	2,60pc / 2,50pc
2,50	Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE	CR Jovens	4ª	Ribeira Brava	18/jan		rp	2,50pc

Marcas em pista coberta:

3,20	pc Sara Pereira		01/05/04	Juv	AJS	CN sub20 pc	2ª	Pombal	16/fev			
3,20	pc Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	CN Clubes pc - 1ª div	6ª	Braga	23/fev			
3,05	pc Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - 1ª div	7ª	Braga	23/fev			
3,00	pc Diana Andrade		07/03/01	Jun	GDE	CN sub23 pc	5ª	Braga	8/mar			
2,60	pc Laura Fernandes		26/09/03	Juv	AJS	CN sub18 pc	6ª	Braga	9/fev			
2,50	pc Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE	CN sub20 pc	11ª	Pombal	16/fev			

Vara em distância

Recordes Regionais: Inf - 4,79

Ranking até: 2,50

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3,70	Luna Andrade		24/12/07	Inf	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	22/fev		rp	
3,67	Beatriz Melim		02/06/07	Inf	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	22/fev		rp	
3,57	Sara Fernandes		28/02/07	Inf	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	22/fev		3,89 /18	
3,42	Carolina Mª Faria		07/06/07	Inf	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	22/fev		rp	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Comprimento

Recordes Regionais: Abs - 6,24 / pc - 6,24 Sub23 - 6,21 / pc - 6,08 Jun - 5,78 / pc - 5,78 Juv - 5,69 / pc - 5,38 Inic - 5,24 / pc - 4,82 Inf - 4,90 / pc - 4,14

Ranking até: Sen: 4,00 Jun: 4,00 Juv: 4,00 Inic: 3,70 Inf: 3,30

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
6,24	pc	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	Meet Moniz Pereira	2ª	Lisboa CAR	25/jan	RR Absoluto	rp	6,09 / 6,09	
5,76	0,9	Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS	CN Clubes - apuram	1ª s	Guimarães	25/jul		5,78 /16	5,59pc / 5,48pc	
5,62	pc	Scarlett Saleiro		27/05/98	s23	ADRAP	CN sub23 pc	3ª	Braga	7/mar		5,79 /16	5,61pc / 5,56pc	
5,52	pc	Milena Lucena		03/09/02	Jun	GDE	C Portugal pc	6ª	Pombal	29/fev		5,69 /19	5,49 / 5,44pc	
5,41	0,3	Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	1/fev		rp	5,38pc / 5,29	
5,41	pc	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	CN sub23 pc	8ª	Braga	7/mar		5,64 pc/18	5,18 / 5,03pc	
5,10	pc	Ana Leite		08/09/01	Jun	AJS	CN P Comb pc - Jun	3ª	Pombal	12/jan		5,24 /19	5,07pc	
5,10	0,9	Cláudia Fernandes		27/03/97	Sen	AJS	CN 1ª div	6ª	Ribeira Brava	15/ago		5,21 /19	5,04 / 4,96	
5,08	pc	Alexandra Silva		11/09/01	Jun	CSM	CN sub23 pc	15ª	Braga	7/mar		5,40 /19	5,06pc / 5,05	
4,62	-1,0	Catarina F. Vieira		17/12/06	Inic	ADRAP	CR Jovens	1ª	Ribeira Brava	2/fev		4,90 /19	4,58 / 4,51	
4,51	0,0	Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	CR Absolutos inv	4ª	Ribeira Brava	11/jan		4,64 /19	4,43 / 4,35	
4,51	-0,4	Mariana Silva		08/02/06	Inic	GDE	CR Jovens	2ª	Ribeira Brava	2/fev		rp	4,20	
4,50	0,0	Marisa Ascensão		30/10/96	Sen	ADRAP	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	1/fev		4,81 /16	4,45	
4,49	0,9	Catarina Fernandes		11/05/05	Inic	AJS	Triatlo Jovem	2ª	Ribeira Brava	4/jan		rp		
4,48	0,8	Ana Vieira		13/01/05	Inic	CSM	Triatlo Jovem	3ª	Ribeira Brava	4/jan		rp	4,35 / 4,28	
4,48	0,5	Sara Pereira		01/05/04	Juv	AJS	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	1/fev		rp	4,47 / 4,47	
4,47	-0,2	Catarina Rosa		03/07/98	s23	CSM	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	18/jul		4,72 /18		
4,45	0,5	Sofia Freitas		11/06/03	Juv	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	15/fev		4,63 /19	4,29 / 4,27	
4,36	0,0	Catherine Serrão		18/12/05	Inic	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	15/fev		rp		
4,34	0,1	Laura Fernandes		26/09/03	Juv	AJS	CR Absolutos inv	5ª	Ribeira Brava	11/jan		4,35 /19	4,26 / 4,16	
4,30	-1,8	Filipa Ferreira		03/05/04	Juv	GDE	T Regresso	7ª	Ribeira Brava	4/jul		4,42 /19	4,25	
4,24	0,4	Ana Beatriz Pires		11/04/06	Inic	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	7/mar		rp		
4,22	0,2	Alice Afonseca		29/01/05	Inic	AJS	Triatlo Jovem	4ª	Ribeira Brava	4/jan		4,37 /19		
4,17	-0,8	Laura Pereira		13/05/05	Inic	ADRAP	CR Jovens	4ª	Ribeira Brava	2/fev		rp	3,98	
4,14	-0,5	Catarina Ferraz		13/07/05	Inic	AJS	CR Jovens	5ª	Ribeira Brava	2/fev		rp	3,78	
4,14	0,0	Carlota Gomes		03/02/06	Inic	AJS	CR Jovens	6ª	Ribeira Brava	2/fev		4,26 /19	4,08	
4,10	0,6	Beatriz A. Freitas		11/11/06	Inic	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	15/fev		rp	4,06 / 3,90	
4,08	0,6	Carolina Pita		23/12/07	Inf	GDE	CR Jovens	1ª	Ribeira Brava	1/fev		rp	3,75	

RANKINGS 2020

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

4,06	0,5	Laura S. Henriques	14/04/06	Inic	GDE	Triatlo Jovem	8ª	Ribeira Brava	4/jan		4,27 /19
3,93	0,1	Maria João Camacho	23/05/06	Inic	CSM	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	8/ago		rp 3,92 / 3,91
3,90	-0,1	Eliana S. Fernandes	16/11/06	Inic	AJS	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	15/fev		rp
3,79	0,2	Radija Basílio	29/07/05	Inic	nf	CR Escolares	1ª	Ribeira Brava	7/mar	EHBG	rp
3,75	0,1	Sara Fernandes	28/02/07	Inf	AJS	CR Jovens	2ª	Ribeira Brava	1/fev		rp 3,33
3,74	0,7	Ana Beatriz Pereira	03/10/07	Inf	ADRAP	CR Jovens	3ª	Ribeira Brava	1/fev		rp 3,52
3,72	1,1	Marisol Nóbrega	22/01/06	Inic	CEE-M	Triatlo Jovem	10ª	Ribeira Brava	4/jan		rp
3,69	0,1	Beatriz Melim	02/06/07	Inf	AJS	Triatlo Jovem	2ª	Ribeira Brava	4/jan		rp
3,62	0,9	Sara Rocha	23/05/07	Inf	GDE	CR Jovens	4ª	Ribeira Brava	1/fev		rp
3,61	0,4	Carolina Mª Faria	07/06/07	Inf	AJS	CR Jovens	5ª	Ribeira Brava	1/fev		3,78 /19
3,55	0,4	Carolina Faria	06/07/07	Inf	AJS	CR Jovens	6ª	Ribeira Brava	1/fev		rp
3,52	0,0	Matilde Freitas	16/01/08	Inf	ADRAP	Triatlo Jovem	3ª	Ribeira Brava	4/jan		rp
3,35	0,2	Adriana Afonseca	26/03/08	Inf	AJS	CR Jovens	7ª	Ribeira Brava	1/fev		rp
3,32	0,9	Sara Beatriz Aguiar	24/09/07	Inf	CEE-M	CR Jovens	8ª	Ribeira Brava	1/fev		rp

Marcas em pista coberta:

6,24	pc	Lucinda Gomes	16/04/95	Sen	GDE	Meet Moniz Pereira	2ª	Lisboa CAR	25/jan	RR Absoluto pc
5,62	pc	Scarlett Saleiro	27/05/98	s23	ADRAP	CN sub23 pc	3ª	Braga	7/mar	
5,59	pc	Catarina Queirós	23/01/98	s23	AJS	CN Clubes pc - 1ª div	4ª	Braga	22/fev	
5,52	pc	Milena Lucena	03/09/02	Jun	GDE	C Portugal pc	6ª	Pombal	29/fev	
5,41	pc	Bárbara Silva	25/02/99	s23	AJS	CN sub23 pc	8ª	Braga	7/mar	
5,38	pc	Catarina Sá	29/05/03	Juv	GDE	CN sub20 pc	8ª	Pombal	15/fev	RR Juvenis pc
5,10	pc	Ana Leite	08/09/01	Jun	AJS	CN P Comb pc - Jun	3ª	Pombal	12/jan	
5,08	pc	Alexandra Silva	11/09/01	Jun	CSM	CN sub23 pc	15ª	Braga	7/mar	



**Femininos**

**Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro**

**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
13,08	pc	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	Meet Pombal pc	2ª	Pombal	8/fev		13,14 /18	13,00pc / 12,84	13,56 (3,2)
12,72	pc	Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS	CN sub23 pc	1ª	Braga	8/mar		rp	12,59 / 12,59	
11,92	pc	Milena Lucena		03/09/02	Jun	GDE	CN sub23 pc	5ª	Braga	8/mar		rp	11,69 / 11,63pc	
11,47	1,5	Cláudia Fernandes		27/03/97	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	12/jul		11,98 pc/18	11,39 / 11,33	
11,18	pc	Scarlett Saleiro		27/05/98	s23	ADRAP	T Braga dos Anjos	4ª	Braga	22/jan		rp	10,96pc / 10,94pc	
10,67	1,2	Alexandra Silva		11/09/01	Jun	CSM	CN 2ª div.	6ª	Ribeira Brava	15/ago		10,70 /18	10,65 / 10,64	
10,25	0,0	Marisa Ascensão		30/10/96	Sen	ADRAP	CN 1ª div	8ª	Ribeira Brava	15/ago		rp	10,18 / 10,12	
9,42	0,4	Filipa Ferreira		03/05/04	Juv	GDE	CR Jovens	3ª	Ribeira Brava	25/jan		9,47 /19	9,38	
9,26	1,0	Ana Vieira		13/01/05	Inic	CSM	CR Jovens verão	3ª	Ribeira Brava	12/jul		rp		
9,10	0,2	Sofia Freitas		11/06/03	Juv	AJS	CR Jovens	4ª	Ribeira Brava	25/jan		9,54 /19	9,09 / 8,76	
9,04	-1,8	Laura Fernandes		26/09/03	Juv	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	22/fev		9,06 /19	8,78	

Marcas em pista coberta:

13,08	pc	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	Meet Pombal pc	2ª	Pombal	8/fev				
12,72	pc	Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS	CN sub23 pc	1ª	Braga	8/mar				
11,92	pc	Milena Lucena		03/09/02	Jun	GDE	CN sub23 pc	5ª	Braga	8/mar				
11,18	pc	Scarlett Saleiro		27/05/98	s23	ADRAP	T Braga dos Anjos	4ª	Braga	22/jan				
11,17	pc	Cláudia Fernandes		27/03/97	Sen	AJS	CN Clubes pc - apuram	3ª s	Braga	1/fev				

Marcas com Vento Favorável Irregular:

13,56	3,2	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	C Portugal	5ª	Lisboa U	8/ago				
-------	-----	---------------	--	----------	-----	-----	------------	----	----------	-------	--	--	--	--

**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
11,12	0,5	Beatriz Melim		02/06/07	Inf	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	15/fev		rp		
10,69	0,7	Luna Andrade		24/12/07	Inf	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	15/fev		11,16 /19		
10,53	0,9	Sara Rocha		23/05/07	Inf	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	15/fev		rp		

RANKINGS 2020

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

10,46	-0,8	Carolina Mª Faria	07/06/07	Inf	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	15/fev	rp
10,43	0,2	Carolina Faria	06/07/07	Inf	AJS	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	15/fev	rp
10,34	1,1	Sara Fernandes	28/02/07	Inf	AJS	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	15/fev	rp
9,53	0,3	Adriana Afonseca	26/03/08	Inf	AJS	Prova Extra	7ª	Ribeira Brava	15/fev	rp
8,93	-1,0	Petra Faria	27/03/08	Inf	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	25/jan	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
12,21	-0,2	Ana Vieira		13/01/05	Inic	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	19/jul		rp	11,85 / 11,66	
11,11	0,3	Maria João Camacho		23/05/06	Inic	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	8/ago		rp	10,66	
11,03	-0,5	Beatriz A. Freitas		11/11/06	Inic	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	22/fev		rp		
10,94	-1,9	Eliana S. Fernandes		16/11/06	Inic	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	22/fev		rp		
9,25	-1,4	Margarida Nóbrega		03/06/05	Inic	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	22/fev		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
13,55	pc	Antónia Borges		11/10/83	V 35	GDE	C Portugal pc	6ª	Pombal	29/fev		16,25 /10	
12,15		Mariana Pestana		18/04/01	Jun	GDE	CR Absolutos inv	1ª	Funchal	11/jan		12,30 /19	11,62 / 11,38
11,16	pc	Fátima Ribeiro		28/05/91	Sen	AJS	CN Clubes pc - 1ª div	4ª	Braga	23/fev		12,81 /15	11,10 / 10,86
11,09	pc	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - 1ª div	5ª	Braga	23/fev		rp	10,92pc / 10,74
10,68	pc	Inês Abreu		06/01/03	Juv	AJS	CN sub20 pc	9ª	Pombal	16/fev		rp	10,61 / 10,53
10,55	pc	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	s23	CSM	CN sub23 pc	8ª	Braga	8/mar		12,44 pc/19	9,79 / 9,43
9,61		Carolina Teixeira		22/07/00	s23	AJS	CR Jovens	2ª	Funchal	18/jan		10,08 /18	9,34 / 9,30
9,17		Filipa Freitas		11/02/84	V 35	CSM	CR Absolutos inv	5ª	Funchal	11/jan		10,15 /03	9,09
8,86	pc	Ana Leite		08/09/01	Jun	AJS	C Portugal pc	Pt	Pombal	1/mar		9,04 /19	8,83pc
8,54		Mónica S. Silva		27/06/91	Sen	ADRAP	CR Absolutos inv	6ª	Funchal	11/jan		10,33 /12	
8,24		Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	Prova Extra	Hp	Lousada	27/dez		rp	

RANKINGS 2020

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

8,08	Sónia C. Rodrigues	28/06/82	V 35	ADRAP	Prova Extra	4ª	Vagos	19/dez	rp
6,78	Taísa Silva	15/07/04	Juv	CSM	CR Absolutos inv	7ª	Funchal	11/jan	rp
6,47	Anísia Freitas	31/08/04	Juv	CSM	CR Absolutos inv	8ª	Funchal	11/jan	rp

Marcas em pista coberta:

13,55	pc	Antónia Borges	11/10/83	V 35	GDE	C Portugal pc	6ª	Pombal	29/fev
11,21	pc	Mariana Pestana	18/04/01	Jun	GDE	CN sub20 pc	3ª	Pombal	16/fev
11,16	pc	Fátima Ribeiro	28/05/91	Sen	AJS	CN Clubes pc - 1ª div	4ª	Braga	23/fev
11,09	pc	Cláudia Rodrigues	11/11/89	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - 1ª div	5ª	Braga	23/fev
10,68	pc	Inês Abreu	06/01/03	Juv	AJS	CN sub20 pc	9ª	Pombal	16/fev
10,55	pc	Ana Beatriz Gomes	26/11/00	s23	CSM	CN sub23 pc	8ª	Braga	8/mar
8,86	pc	Ana Leite	08/09/01	Jun	AJS	C Portugal pc	Pt	Pombal	1/mar

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
12,61	Inês Abreu		06/01/03	Juv	AJS	CN sub18	3ª	Funchal	1/ago		rp	12,44 / 12,15pc
8,97	Luísa Pinto		27/05/06	Inic	AJS	Prova Extra	2ª	Funchal	8/ago		9,05 /19	8,44 / 8,30
8,47	Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem	1ª	Funchal	4/jan		rp	7,91pc
8,06	Francisca Pestana		29/06/04	Juv	GDE	Triatlo Jovem	2ª	Funchal	4/jan		8,42 /19	7,30 / 6,98
7,90	Ana Isabel Lopes		09/08/05	Inic	AJS	CR Jovens verão	3ª	Funchal	11/jul		rp	7,55 / 6,47
7,87	Sara Pereira		01/05/04	Juv	AJS	Triatlo Jovem	1ª	Funchal	4/jan		8,05 /19	7,86pc
7,66	Sofia Freitas		11/06/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	4ª	Funchal	4/jan		rp	
7,62	Taísa Silva		15/07/04	Juv	CSM	Funchal	4ª	Funchal	11/jul		7,68 /19	
7,41	Marta Faria		08/07/04	Juv	GDE	Triatlo Jovem	2ª	Funchal	4/jan		rp	
7,35	Alice Afonseca		29/01/05	Inic	AJS	Triatlo Jovem	1ª	Funchal	4/jan		rp	
7,34	Margarida Nóbrega		03/06/05	Inic	GDE	CR Jovens	3ª	Funchal	1/fev		rp	
7,28	Catarina Fernandes		11/05/05	Inic	AJS	Triatlo Jovem	2ª	Funchal	4/jan		7,49 /19	
7,10	Laura Pereira		13/05/05	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	3ª	Funchal	4/jan		rp	
7,10	Anísia Freitas		31/08/04	Juv	CSM	CR Jovens	1ª	Funchal	18/jan		7,64 /19	
6,92	Laura Fernandes		26/09/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	4ª	Funchal	4/jan		7,58 /19	

RANKINGS 2020

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

6,82	Diana Ferreira	03/07/03	Juv	CSM	CR Jovens verão	6ª	Funchal	11/jul	6,88 /18	6,61
6,57	Catarina Pinto	19/02/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem	3ª	Funchal	4/jan	7,54 /17	
6,47	Mara Nóbrega	09/05/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem	5ª	Funchal	4/jan	12,28 /19	
6,45	Filipa Ferreira	03/05/04	Juv	GDE	Triatlo Jovem	4ª	Funchal	4/jan	6,51 /19	

Marcas em pista coberta:

12,15	pc	Inês Abreu	06/01/03	Juv	AJS	CN sub18 pc	4ª	Braga	8/jan	
7,91	pc	Catarina Sá	29/05/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nac	11ª	Alpiarça	29/fev	
7,86	pc	Sara Pereira	01/05/04	Juv	AJS	Triatlo Jovem Nac	12ª	Alpiarça	29/fev	

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
10,48	Telma Freitas		30/11/07	Inf	AJS	Prova Extra	1ª	Funchal	18/jul		rp	9,99 / 9,49
8,91	Francisca Martins		22/03/07	Inf	CSM	Triatlo Jovem	1ª	Funchal	4/jan		rp	8,76 / 8,76
7,37	Beatriz H. Gonçalves		28/07/07	Inf	GDE	CR Jovens	3ª	Funchal	1/fev		rp	
7,32	Alexandra Aguiar		16/02/07	Inf	CSM	Prova Extra	3ª	Funchal	11/jan		rp	6,54
6,87	Carolina Mª Faria		07/06/07	Inf	AJS	Triatlo Jovem	3ª	Funchal	4/jan		rp	
6,81	Margarida Franco		01/06/07	Inf	CEE-M	CR Jovens	4ª	Funchal	1/fev		rp	
6,70	Adriana Afonseca		26/03/08	Inf	AJS	Triatlo Jovem	4ª	Funchal	4/jan		rp	
6,31	Petra Faria		27/03/08	Inf	AJS	Triatlo Jovem	5ª	Funchal	4/jan		rp	
6,20	Carolina Faria		06/07/07	Inf	AJS	Triatlo Jovem	6ª	Funchal	4/jan		rp	
6,03	Sara Fernandes		28/02/07	Inf	AJS	Triatlo Jovem	7ª	Funchal	4/jan		rp	

**Femininos**

**Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro**

**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
38,80	Fátima Ribeiro		28/05/91	Sen	AJS	CN Clubes - apuram	2ª s	Marinha Grande	25/jul		40,50 /15	38,43 / 37,74
38,30	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	s23	CSM	CN 2ª div	2ª	Ribeira Brava	15/ago		41,81 /18	37,23 / 35,49
35,24	Inês Abreu		06/01/03	Juv	AJS	CN sub20	4ª	Ribeira Brava	2/ago		35,54 /19	35,21 / 34,89
34,00	Mariana Pestana		18/04/01	Jun	GDE	CN Lançam. L - Jun	4ª	Vagos	7/mar		40,03 /19	33,32 / 33,41
33,93	Mónica S. Silva		27/06/91	Sen	ADRAP	CN 1ª div	5ª	Ribeira Brava	15/ago		36,08 /13	33,25 / 29,72
28,84	Carolina Teixeira		22/07/00	s23	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	12/jan		33,44 /17	
28,54	Francisca Pestana		29/06/04	Juv	GDE	T Regresso	2ª	Funchal	4/jul		rp	28,38 / 28,02
24,13	Luísa Pinto		27/05/06	Inic	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	15/fev		rp	22,99 / 22,77
21,77	Filipa Freitas		11/02/84	V 35	CSM	CR Lançamentos	5ª	Ribeira Brava	22/fev		27,57 /13	
21,66	Ana Abreu		09/04/01	Jun	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	15/fev		24,66 /18	
18,36	Ana Celina Vale		02/04/03	Juv	ACDSJ	CR Lançamentos	6ª	Ribeira Brava	22/fev		rp	
18,02	Ana Isabel Lopes		09/08/05	Inic	AJS	CR Jovens verão	5ª	Ribeira Brava	12/jul		rp	17,11
17,99	Marisa Ascensão		30/10/96	Sen	ADRAP	CR Lançamentos	7ª	Ribeira Brava	22/fev		18,18 /17	

**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
27,66	Luísa Pinto		27/05/06	Inic	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	2/ago		rp	26,15 / 25,62
20,35	Ana Isabel Lopes		09/08/05	Inic	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	19/jul		rp	15,40

**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
19,70	Telma Freitas		30/11/07	Inf	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	12/jan		20,75 /19	
15,13	Alexandra Aguiar		16/02/07	Inf	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	12/jan		rp	

RANKINGS 2020

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

**Martelo - 4k**

4 kg

Recordes Regionais: Abs - 61,07 Sub23 - 61,07 Jun - 61,07 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
61,07	Mariana Pestana		18/04/01	Jun	GDE	Prova Extra	1ª	Funchal	29/fev	RR Jn/s23/Abs	rp	60,58 / 56,63
52,36	Ângela Silva		31/03/00	s23	GDE	C Portugal	3ª	Funchal	8/ago		54,43 /19	50,62 / 50,34
43,35	Milene Jesus		01/06/99	s23	AJS	C Portugal	7ª	Funchal	8/ago		51,73 /17	41,86 / 40,29
40,80	Margarida Santos		15/12/99	s23	CSM	T Regresso	2ª	Funchal	4/jul		rp	40,65 / 40,22
38,48	Daniela Teixeira		14/07/91	Sen	ADRAP	CN 1ª div	7ª	Funchal	15/ago		45,71 /09	37,93 / 36,78

**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
46,60	Ana Isabel Lopes		09/08/05	Inic	AJS	Prova Extra	1ª	Funchal	1/fev		rp	45,09 / 43,42
43,20	Andreia Vicente		08/09/03	Juv	GDE	CR Lançamentos	2ª	Funchal	15/fev		49,29 /19	
43,14	Anísia Freitas		31/08/04	Juv	CSM	Prova Extra	1ª	Funchal	29/fev		45,55 /19	42,45 / 41,21
32,23	Taísa Silva		15/07/04	Juv	CSM	Prova Extra	1ª	Funchal	8/ago		rp	28,72 / 27,05
23,25	Francisca Pestana		29/06/04	Juv	GDE	T Regresso	2ª	Funchal	4/jul		rp	23,11 / 22,13
20,97	Anastácia Freitas		09/09/04	Juv	GDE	CR Lançamentos	6ª	Funchal	15/fev		21,72 /19	
16,70	Matilde Leça		09/11/06	Inic	ADRAP	CR Lançamentos	7ª	Funchal	15/fev		rp	
14,50	Estela Martins		27/09/06	Inic	CSM	CR Lançamentos	8ª	Funchal	15/fev		16,20 /19	14,39 / 14,17

**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
29,83	Telma Freitas		30/11/07	Inf	AJS	Prova Extra	1ª	Funchal	1/fev		rp	28,07 / 26,79
18,42	Alexandra Aguiar		16/02/07	Inf	CSM	Prova Extra	2ª	Funchal	22/fev		18,55 /19	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

**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
40,26	Cristina Ferreira		22/11/79	V 40	AJS	CR Lançamentos	1ª	Ribeira Brava	15/fev		52,52 /03	40,05
35,24	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	18/jul		40,44 /08	32,76 / 32,75
34,87	Marta Faria		08/07/04	Juv	GDE	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	18/jul		rp	32,28
33,00	Mariana Pestana		18/04/01	Jun	GDE	CR Jovens verão	1ª	Ribeira Brava	11/jul		rp	31,52
32,91	Sofia Ferreira		01/08/02	Jun	GDE	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	18/jul		rp	32,67 / 32,02
31,17	Filipa Freitas		11/02/84	V 35	CSM	CN Clubes - apuram	2ª s	Ribeira Brava	25/jul		40,81 /03	29,87
30,46	Joana Viveiros		12/03/03	Juv	CSM	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	18/jul		rp	29,99 / 26,37
24,32	Cláudia Fernandes		27/03/97	Sen	AJS	CR Lançamentos	4ª	Ribeira Brava	15/fev		29,29 /19	22,14
21,92	Catarina Rosa		03/07/98	s23	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	22/fev		25,67 /14	19,46
20,77	Fátima Ribeiro		28/05/91	Sen	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	8/ago		26,44 /16	
20,19	Alexandra Silva		11/09/01	Jun	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	1/fev		rp	
20,12	Diana Ferreira		03/07/03	Juv	CSM	CR Absolutos	6ª	Ribeira Brava	18/jul		rp	

**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
38,40	Marta Faria		08/07/04	Juv	GDE	CN sub18	3ª	Ribeira Brava	1/ago		rp	32,95 / 30,75
34,18	Joana Viveiros		12/03/03	Juv	CSM	CN Lançam. L - Juv	3ª	Vagos	8/mar		rp	32,48 / 31,92
20,29	Diana Ferreira		03/07/03	Juv	CSM	CR Lançamentos	3ª	Ribeira Brava	15/fev		rp	19,79 / 19,39
19,47	Margarida Nóbrega		03/06/05	Inic	GDE	CR Jovens	1ª	Ribeira Brava	2/fev		rp	14,02
17,11	Sofia Freitas		11/06/03	Juv	AJS	CR Lançamentos	4ª	Ribeira Brava	15/fev		rp	
16,15	Maria João Camacho		23/05/06	Inic	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	1/ago		16,75 /19	15,57 / 15,07
16,14	Margarida Nóbrega		03/06/05	Inic	GDE	CR Lançamentos	5ª	Ribeira Brava	15/fev		rp	
14,98	Catarina Fernandes		11/05/05	Inic	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	18/jan		rp	
14,85	Carolina J. Vieira		26/08/06	Inic	AJS	CR Lançamentos	7ª	Ribeira Brava	15/fev		rp	
14,17	Matilde Leça		09/11/06	Inic	ADRAP	CR Jovens	2ª	Ribeira Brava	2/fev		rp	

RANKINGS 2020

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

14,06	Jéssica Fernandes	11/10/05	Inic	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	1/ago	15,97 /19	13,60 / 13,22
13,88	Ana Isabel Lopes	09/08/05	Inic	AJS	CR Jovens	4ª	Ribeira Brava	2/fev	rp	
13,46	Mariana Gouveia	15/05/05	Inic	ADRAP	CR Jovens	5ª	Ribeira Brava	2/fev	16,29 /19	

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
15,50	Mafalda Gonçalves		28/05/07	Inf	AJS	CR Jovens	1ª	Ribeira Brava	1/fev		rp	
11,90	Alexandra Aguiar		16/02/07	Inf	CSM	CR Jovens	2ª	Ribeira Brava	1/fev		rp	
11,33	Ana C. Gonçalves		28/05/07	Inf	AJS	CR Jovens	3ª	Ribeira Brava	1/fev		rp	
10,97	Sílvia Jesus		09/11/07	Inf	AJS	CR Jovens	4ª	Ribeira Brava	1/fev		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
1 561 p	pc	Sara Pereira		01/05/04	Juv	AJS	Triatlo Jovem Nac	1ª	Alpiarça	29/fev		rp	1518p	
		Parciais: 1,43 . 10,47 . 7,86												
1 320 p	-1,9	Marta Faria		08/07/04	Juv	GDE	Triatlo Jovem	2ª	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
		Parciais: 1,38 . 11,43 (-1,9) . 7,41												
1 249 p	-1,9	Catarina Pinto		19/02/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem	3ª	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
		Parciais: 1,30 . 11,03 (-1,9) . 6,57												
1 207 p	-1,9	Filipa Ferreira		03/05/04	Juv	GDE	Triatlo Jovem	4ª	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
		Parciais: 1,26 . 10,99 (-1,9) . 6,45												

Marcas em pista coberta:

1 561 p	pc	Sara Pereira		01/05/04	Juv	AJS	Triatlo Jovem Nac	1ª	Alpiarça	29/fev		rp		
		Parciais: 1,43 . 10,47 . 7,86												



Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

**Triatlo B - Juvenis**

60m, Peso (3k), Comprimento

Recordes Regionais: Juv - 1 867 p / pc - 1835

Ranking até: 5º

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 835 p	pc	Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nac	4ª	Alpiarça	29/fev	RR Juv pc	rp	1731p	
		Parciais: 8,07 . 7,91 . 5,20												
1 209 p	-0,8	Sofia Freitas		11/06/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	2ª	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
		Parciais: 9,43 (-1,9) . 7,66 . 4,27 (0,2)												
1 162 p	-0,8	Laura Fernandes		26/09/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	3ª	Funchal / R. Brava	4/jan		1169 p /19		
		Parciais: 9,32 (-1,9) . 6,92 . 4,16 (0,3)												
1 116 p	-1,1	Mara Nóbrega		09/05/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem	4ª	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
		Parciais: 8,86 (-1,9) . 6,47 . 3,56 (-0,4)												
666 p	-0,9	Francisca Pestana		29/06/04	Juv	GDE	Triatlo Jovem	5ª	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
		Parciais: 10,67 (-1,9) . 8,06 . 2,63 (0,0)												

Marcas em pista coberta:

1 835 p	pc	Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nac	4ª	Alpiarça	29/fev	RR Juv pc	rp		
		Parciais: 8,07 . 7,91 . 5,20												

**Triatlo - Iniciadas**

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

Recordes Regionais: Inic - 1650 p / pc - 1650 p

Ranking até: 10º

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 261 p	-0,4	Catarina Fernandes		11/05/05	Inic	AJS	Triatlo Jovem	1ª	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
		Parciais: 4,49 (0,9) . 11,34 (-1,8) . 7,28												
1 249 p	-0,7	Catarina F. Vieira		17/12/06	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	2ª	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
		Parciais: 4,58 (0,3) . 10,99 (-1,8) . 5,87												
1 015 p	-0,2	Ana Vieira		13/01/05	Inic	CSM	Triatlo Jovem	3ª	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
		Parciais: 4,48 (0,8) . 12,59 (-1,3) . 6,24												
1 003 p	-0,3	Laura Pereira		13/05/05	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	4ª	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
		Parciais: 3,98 (0,7) . 12,18 (-1,3) . 7,10												

RANKINGS 2020

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

967 p	-0,8	Alice Afonseca	29/01/05	Inic	AJS	Triatlo Jovem	5ª	Funchal / R. Brava	4/jan	970 p /19
	Parciais:	4,22 (0,2) . 13,03 (-1,8) . 7,35								
901 p	-0,5	Carlota Gomes	03/02/06	Inic	AJS	Triatlo Jovem	6ª	Funchal / R. Brava	4/jan	rp
	Parciais:	4,08 (0,7) . 12,45 (-1,8) . 5,69								
886 p	-0,6	Laura S. Henriques	14/04/06	Inic	GDE	Triatlo Jovem	7ª	Funchal / R. Brava	4/jan	rp
	Parciais:	4,06 (0,5) . 12,62 (-1,8) . 5,87								
849 p	-0,3	Beatriz A. Freitas	11/11/06	Inic	AJS	Triatlo Jovem	8ª	Funchal / R. Brava	4/jan	rp
	Parciais:	4,06 (0,7) . 13,05 (-1,3) . 6,11								
818 p	-0,5	Catarina Ferraz	13/07/05	Inic	AJS	Triatlo Jovem	9ª	Funchal / R. Brava	4/jan	rp
	Parciais:	3,39 (0,7) . 11,99 (-1,8) . 5,74								
755 p	-0,4	Carolina J. Azevedo	13/07/05	Inic	GDE	Triatlo Jovem	10ª	Funchal / R. Brava	4/jan	rp
	Parciais:	3,57 (0,4) . 12,58 (-1,3) . 5,42								

Triatlo - Infantis

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

Recordes Regionais: Inf - 1426 p

Ranking até: 10º

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
800 p	-1,3	Francisca Martins		22/03/07	Inf	CSM	Triatlo Jovem	1ª	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
	Parciais:	8,91 . 11,10 (-2,8) . 3,27 (0,2)												
779 p	-0,9	Carolina Pita		23/12/07	Inf	GDE	Triatlo Jovem	2ª	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
	Parciais:	5,92 . 10,54 (-2,8) . 3,75 (0,9)												
736 p	-1,1	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	Inf	ADRAP	Triatlo Jovem	3ª	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
	Parciais:	5,79 . 10,45 (-2,8) . 3,52 (0,6)												
729 p	0,5	Beatriz Melim		02/06/07	Inf	AJS	Triatlo Jovem	4ª	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
	Parciais:	5,39 . 10,57 (0,8) . 3,69 (0,1)												
714 p	-1,5	Sara Fernandes		28/02/07	Inf	AJS	Triatlo Jovem	5ª	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
	Parciais:	6,03 . 10,45 (-2,8) . 3,33 (-0,3)												
678 p	0,4	Matilde Freitas		16/01/08	Inf	ADRAP	Triatlo Jovem	6ª	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
	Parciais:	4,82 . 10,43 (0,8) . 3,52 (0,0)												
662 p	0,4	Adriana Afonseca		26/03/08	Inf	AJS	Triatlo Jovem	7ª	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
	Parciais:	6,70 . 11,00 (0,8) . 3,22 (-0,1)												

RANKINGS 2020

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

625 p	-1,3	Carolina Mª Faria	07/06/07	Inf	AJS	Triatlo Jovem	8ª	Funchal / R. Brava	4/jan	rp
Parciais:		6,87 . 11,11 (-2,8) . 3,03 (0,1)								
579 p	0,1	Telma Freitas	30/11/07	Inf	AJS	Triatlo Jovem	9ª	Funchal / R. Brava	4/jan	rp
Parciais:		8,63 . 0 . 3,18 (0,2)								
553 p	0,5	Petra Faria	27/03/08	Inf	AJS	Triatlo Jovem	10ª	Funchal / R. Brava	4/jan	rp
Parciais:		6,31 . 11,40 (0,8) . 3,02 (0,1)								

Pentatlo

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

Recordes Regionais: Abs - / pc - 3648 p Sub23 - / pc - 3561 p Jun - / pc - 3561 p

Ranking até: Sen: 1200p Jun: 1100p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 116 p		Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	Prova Extra	1ª	Lousada	27/dez		3462 p pc/18		
Parciais:		9,18 (0,0) . 1,48 . 8,24 . 4,90 (0,0) . 2 29,68												
3 061 p	pc	Ana Leite		08/09/01	Jun	AJS	C Portugal pc	5ª	Braga	1/mar		rp	3 009 p	
Parciais:		9,98 . 1,60 . 8,86 . 5,07 . 2 39,72												

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
44,09	Estreito		01/01/05	Inic	GDE	CR Jovens	1ª	Ribeira Brava	2/fev		43,39 /16	
Constituição:		Ana Carina Barros 05, Ana Lopes 05, Carolina J. Azevedo 05, Laura S. Henriques 06										
44,51	Jardim da Serra		01/01/05	Inic	AJS	CR Jovens	2ª	Ribeira Brava	2/fev		43,87 /19	
Constituição:		Alice Afonseca 05, Carlota Gomes 06, Beatriz A. Freitas 06, Marta Barros 06										
47,69	Jardim da Serra		01/01/06	Inic	AJS	CR Jovens	3ª	Ribeira Brava	2/fev		44,45 /19	
Constituição:		Catarina G. Femandes 06, Luna Andrade 07, Carolina Mª Faria 07, Carolina Faria 07										
47,75	Água de Pena		01/01/05	Inic	ADRAP	CR Jovens	4ª	Ribeira Brava	2/fev		44,96 /19	
Constituição:		Laura Pereira 05, Bruna Sousa 06, Matilde Leça 06, Regina Santos 05										
48,27	Marítimo		01/01/05	Inic	CSM	CR Jovens	5ª	Ribeira Brava	2/fev		46,19 /17	
Constituição:		Carolina Rodrigues 05, Inês Andrade 05, Jéssica Femandes 05, Francisca Cortinhas 07										

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

52,11 CE Estreito 01/01/06 Inic CEE-M CR Jovens 6ª Ribeira Brava 2/fev 47,62 /18  
 Constituição: Eleonora Pinto 07, Sara Beatriz Aguiar 07, Beatriz I. Abreu 08, Leonilde Nunes 06

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 02,99 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
3 59,52 pc	Água de Pena		01/01/95	Sen	ADRAP	C Portugal pc	1ª	Pombal	1/mar		rp	4 00,71pc / 4 05,22
Constituição: Diana Afonso 98, Sara Inácio 95, Rafaela Morgado 98, Elisabete Silva 98												
4 02,99 pc	Estreito - juniores		01/01/02	Jun	GDE	CN sub20 pc	3ª	Pombal	16/fev	RR Juniores pc	rp	
Constituição: Catarina Sá 03, Clara Azevedo 02, Milena Lucena 02, Ana Cris. Ferreira 02												
4 07,71 pc	Jardim da Serra		01/01/93	Sen	AJS	CN Clubes pc - 1ª div	4º s	Braga	23/fev		4 03,37	/11
Constituição: Lúcia Santos 97, Margarida E. Silva 00, Bárbara Silva 99, Joana Soares 93												
4 11,54	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CR Absolutos inv	1ª	Ribeira Brava	12/jan		4 03,37	/11 4 12,11pc
Constituição: Lúcia Santos 97, Mariana Mendonça 88, Margarida E. Silva 00, Joana Soares 93												
4 11,97	Estreito - juniores		01/01/02	Jun	GDE	CR Absolutos inv	2ª	Ribeira Brava	12/jan		4 02,99	pc/20
Constituição: Catarina Sá 03, Catarina Pinto 03, Clara Azevedo 02, Milena Lucena 02												
4 24,04	Estreito - juniores		01/01/02	Jun	GDE	CR Jovens	1ª	Ribeira Brava	25/jan		4 12,09	/03
Constituição: Catarina Sá 03, Clara Azevedo 02, Filipa Ferreira 04, Ana Cris. Ferreira 02												
4 38,27	Jardim da Serra - juniores		01/01/02	Jun	AJS	CR Jovens	2ª	Ribeira Brava	25/jan		4 04,66	/07
Constituição: Luciana Araújo 04, Laura Fernandes 03, Sara Pereira 04, Gabriela Silva 02												

Marcas em pista coberta:

3 59,52 pc	Água de Pena		01/01/95	Sen	ADRAP	C Portugal pc	1ª	Pombal	1/mar			
Constituição: Diana Afonso 98, Sara Inácio 95, Rafaela Morgado 98, Elisabete Silva 98												
4 02,99 pc	Estreito - juniores		01/01/02	Jun	GDE	CN sub20 pc	3ª	Pombal	16/fev	RR Juniores pc		
Constituição: Catarina Sá 03, Clara Azevedo 02, Milena Lucena 02, Ana Cris. Ferreira 02												
4 07,71 pc	Jardim da Serra		01/01/93	Sen	AJS	CN Clubes pc - 1ª div	4º s	Braga	23/fev			
Constituição: Lúcia Santos 97, Margarida E. Silva 00, Bárbara Silva 99, Joana Soares 93												
4 12,11 pc	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CN Clubes pc - apuram	2º s	Braga	1/fev			
Constituição: Lúcia Santos 97, Margarida E. Silva 00, Mariana Mendonça 88, Joana Soares 93												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro