

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 21/fevereiro

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 |                 |       |
|---------------------|-------|------------------------|-----|--------------------------|---------|------------------------|------------|------------------------|----------|-------------------------|-----|------------------------|-----------------|-------|
| Marca               | Vento | Atleta                 | Nac | DN                       | Escalão | Clube                  | Competição | Cl                     | Local    | Data                    | Obs | Rec. Pessoal           | Outras Marcas   | c/ VF |
| 7,68                | pc    | Sofia Duarte           |     | 07/11/96                 | Sen     | GDE                    | T Prep pc  | 1ª                     | Alpiarça | 20/fev                  |     | 7,57 /17               | 7,69pc / 7,69pc |       |
| 8,04                | pc    | Beatriz Matias         |     | 22/11/00                 | s23     | AJS                    | T Prep pc  | 1ª s                   | Pombal   | 20/fev                  |     | rp                     | 8,14pc          |       |
| 8,06                | pc    | Patrícia Alminhas      |     | 04/02/00                 | s23     | CSM                    | T Prep pc  | 2ª s                   | Pombal   | 20/fev                  |     | 7,98 /19               | 8,08pc / 8,22pc |       |
| 8,14                | pc    | Bárbara Silva          |     | 25/02/99                 | s23     | AJS                    | T Prep pc  | 1ª e                   | Braga    | 6/fev                   |     | 8,03 /17               | 8,31pc          |       |

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 |       |                |     |          |         |       |             |      |        |        |     |              |               |       |
|--|-------|----------------|-----|----------|---------|-------|-------------|------|--------|--------|-----|--------------|---------------|-------|
| Marca  | Vento | Atleta         | Nac | DN       | Escalão | Clube | Competição  | Cl   | Local  | Data   | Obs | Rec. Pessoal | Outras Marcas | c/ VF |
| 24,90  | pc    | Sofia Duarte   |     | 07/11/96 | Sen     | GDE   | Prova Extra | 1ª s | Pombal | 10/jan |     | 24,67 /19    |               |       |
| 28,50  | pc    | Beatriz Matias |     | 22/11/00 | s23     | AJS   | T Prep pc   | 3ª s | Pombal | 7/fev  |     | 27,65 pc/20  |               |       |

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 |    |              |     |          |         |       |            |      |        |        |     |              |               |
|---|----|--------------|-----|----------|---------|-------|------------|------|--------|--------|-----|--------------|---------------|
| Marca   |    | Atleta       | Nac | DN       | Escalão | Clube | Competição | Cl   | Local  | Data   | Obs | Rec. Pessoal | Outras Marcas |
| 61,09   | pc | Diana Afonso |     | 08/06/98 | Sen     | ADRAP | T Prep pc  | 1ª s | Pombal | 20/fev |     | 58,65 /19    |               |

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 |    |                    |     |          |         |       |            |      |        |        |     |              |                     |
|--|----|--------------------|-----|----------|---------|-------|------------|------|--------|--------|-----|--------------|---------------------|
| Marca  |    | Atleta             | Nac | DN       | Escalão | Clube | Competição | Cl   | Local  | Data   | Obs | Rec. Pessoal | Outras Marcas       |
| 2 13,31  | pc | Margarida E. Silva |     | 02/04/00 | s23     | AJS   | T Prep pc  | 2ª s | Pombal | 20/fev |     | 2 11,56 /19  | 2 13,73 / 2 14,09pc |

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 21/fevereiro

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 |     |              |                     |
|---------------------|----|------------------------------|-----|--------------------------------|---------|------------------------------|---------------|------------------------------|--------|---------------|-----|--------------|---------------------|
| Marca               |    | Atleta                       | Nac | DN                             | Escalão | Clube                        | Competição    | Cl                           | Local  | Data          | Obs | Rec. Pessoal | Outras Marcas       |
| 4 24,46             | pc | Joana Soares                 |     | 08/09/93                       | Sen     | AJS                          | C Portugal pc | 1ª                           | Braga  | 13/fev        |     | 4 20,70 /20  | 4 25,46pc           |
| 4 31,58             | pc | Margarida E. Silva           |     | 02/04/00                       | s23     | AJS                          | T Prep pc     | 2ª s                         | Pombal | 7/fev         |     | rp           | 4 35,12pc / 4 46,28 |
| 4 52,93             | pc | Lara Glória                  |     | 18/09/98                       | Sen     | CSM                          | T Prep pc     | 2ª s                         | Pombal | 7/fev         |     | 4 50,10 /20  |                     |

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 |        |        |     |              |                       |
|---------------------|----|-----------------------------|-----|-------------------------------|---------|-------------------------------|---------------|--------------------------------|--------|--------|-----|--------------|-----------------------|
| Marca               |    | Atleta                      | Nac | DN                            | Escalão | Clube                         | Competição    | Cl                             | Local  | Data   | Obs | Rec. Pessoal | Outras Marcas         |
| 9 21,05             | pc | Joana Soares                |     | 08/09/93                      | Sen     | AJS                           | C Portugal pc | 4ª                             | Braga  | 14/fev |     | 9 15,05 /20  | 9 22,21pc / 9 30,33pc |
| 10 12,28            | pc | Lara Glória                 |     | 18/09/98                      | Sen     | CSM                           | T Prep pc     | 2ª s                           | Pombal | 20/fev |     | 10 11,17 /20 |                       |

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 21/fevereiro

| 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 |            |        |     |              |                 |       |
| Marca               | Vento | Atleta                 | Nac | DN                       | Escalão | Clube                  | Competição            | Cl         | Local      | Data   | Obs | Rec. Pessoal | Outras Marcas   | c/ VF |
| 8,46                | pc    | Catarina Queirós       |     | 23/01/98                 | Sen     | AJS                    | C Portugal pc         | 1ª         | Braga - pc | 14/fev |     | rp           | 8,55pc / 8,82pc |       |
| 9,08                | pc    | Bárbara Silva          |     | 25/02/99                 | s23     | AJS                    | C Portugal pc         | 3º e       | Braga - pc | 14/fev |     | 8,89 pc/18   | 9,10pc / 9,12pc |       |
| 9,14                | pc    | Shaina Mags            |     | 11/04/92                 | Sen     | ADRAP                  | T Prep pc             | 3ª         | Braga - pc | 21/fev |     | rp           | 9,38pc          |       |

| 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 |            |              |               |  |
| Marca               |  | Atleta         | Nac | DN               | Escalão | Clube          | Competição        | Cl             | Local        | Data            | Obs        | Rec. Pessoal | Outras Marcas |  |
| Marcas em estrada:  |  |                |     |                  |         |                |                   |                |              |                 |            |              |               |  |
| 26'42               |  | Vera Portela   |     | 09/05/95         | Sen     | CSM            | CN Marcha Estrada | 3ª             | Porto de Mós | 10/jan          | T passagem |              |               |  |

| 10.000 m marcha     |  |                |     |                  |         |                | em pista          |                |              |        |            |              |               |  |
|---------------------|--|----------------|-----|------------------|---------|----------------|-------------------|----------------|--------------|--------|------------|--------------|---------------|--|
| Recordes Regionais: |  | Abs - 43 59,27 |     | Sub23 - 50 25,54 |         | Jun - 50 25,54 |                   | Juv - 50 25,54 |              |        |            |              |               |  |
| Marca               |  | Atleta         | Nac | DN               | Escalão | Clube          | Competição        | Cl             | Local        | Data   | Obs        | Rec. Pessoal | Outras Marcas |  |
| Marcas em estrada:  |  |                |     |                  |         |                |                   |                |              |        |            |              |               |  |
| 53'31               |  | Vera Portela   |     | 09/05/95         | Sen     | CSM            | CN Marcha Estrada | 4ª             | Porto de Mós | 10/jan | T passagem | rp           | /20           |  |

| 20 km marcha        |  |                 |     |                  |         |       | pista / estrada   |    |              |        |     |              |               |  |
|---------------------|--|-----------------|-----|------------------|---------|-------|-------------------|----|--------------|--------|-----|--------------|---------------|--|
| Recordes Regionais: |  | Abs - 1:31'19"2 |     | Sub23 - 1:49'10" |         |       |                   |    |              |        |     |              |               |  |
| Marca               |  | Atleta          | Nac | DN               | Escalão | Clube | Competição        | Cl | Local        | Data   | Obs | Rec. Pessoal | Outras Marcas |  |
| 1 56,18             |  | Vera Portela    |     | 09/05/95         | Sen     | CSM   | CN Marcha Estrada | 3ª | Porto de Mós | 10/jan |     | rp           | /             |  |

## Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 21/fevereiro

### Altura

| 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 |               |
| Marca               |    | Atleta                 | Nac | DN                       | Escalão | Clube                  | Competição | Cl                     | Local  | Data                    | Obs | Rec. Pessoal           | Outras Marcas |
| 1,66                | pc | Milena Lucena          |     | 03/09/02                 | Jun     | GDE                    | T Prep pc  | 2ª                     | Pombal | 7/fev                   |     | 1,68 /20               | 1,66pc        |
| 1,60                | pc | Cláudia Rodrigues      |     | 11/11/89                 | Sen     | ADRAP                  | T Prep pc  | 3ª                     | Braga  | 6/fev                   |     | 1,77 /12               |               |
| 1,55                | pc | Bárbara Silva          |     | 25/02/99                 | s23     | AJS                    | T Prep pc  | 4ª                     | Braga  | 6/fev                   |     | 1,66 pc/17             | 1,50pc        |
| 1,55                | pc | Ana Leite              |     | 08/09/01                 | s23     | AJS                    | T Prep pc  | 5ª                     | Braga  | 6/fev                   |     | 1,71 /19               | 1,55pc        |

### Comprimento

| 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 |                 |       |
| Marca               | Vento | Atleta                 | Nac | DN                       | Escalão | Clube                  | Competição         | Cl                     | Local        | Data                    | Obs | Rec. Pessoal           | Outras Marcas   | c/ VF |
| 6,12                | pc    | Lucinda Gomes          |     | 16/04/95                 | Sen     | GDE                    | Meet Moniz Pereira | 4ª                     | Lisboa (CAR) | 10/jan                  |     | 6,24 pc/20             | 5,98pc / 5,88pc |       |
| 5,85                | pc    | Catarina Queirós       |     | 23/01/98                 | Sen     | AJS                    | T Dr Braga Anjos   | 1ª                     | Braga - pc   | 13/jan                  |     | rp                     |                 |       |
| 4,95                | pc    | Maria Esteves          |     | 13/02/01                 | s23     | CSM                    | Prova Extra        | 5ª                     | Pombal       | 9/jan                   |     | rp                     | 4,73pc          |       |
| 4,89                | pc    | Bárbara Silva          |     | 25/02/99                 | s23     | AJS                    | T Prep pc          | 6ª                     | Pombal       | 20/fev                  |     | 5,64 pc/18             |                 |       |

### 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 |       |                  |     |          |         |       |               |    |            |        |     |              |                   |       |
|--|-------|------------------|-----|----------|---------|-------|---------------|----|------------|--------|-----|--------------|-------------------|-------|
| Marca  | Vento | Atleta           | Nac | DN       | Escalão | Clube | Competição    | Cl | Local      | Data   | Obs | Rec. Pessoal | Outras Marcas     | c/ VF |
| 13,04  | pc    | Catarina Queirós |     | 23/01/98 | Sen     | AJS   | C Portugal pc | 4ª | Braga - pc | 14/fev |     | rp           | 12,95pc / 12,85pc |       |
| 13,00  | pc    | Lucinda Gomes    |     | 16/04/95 | Sen     | GDE   | C Portugal pc | 5ª | Braga - pc | 14/fev |     | 13,14 /18    |                   |       |