

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		sub20 - 7,52 / pc - 7,52		sub18 - 7,52 / pc - 7,52		sub16 - 8,05 / pc - 8,48		sub14 - 8,35 / pc - 9,01	
Ranking até:													Sen: 9,25		sub20: 9,25		sub18: 9,50		sub16: 9,75		sub14: 10,00			
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF										
7,73	pc	Shaina Mags		11/04/92	Sen	ADRAP	Meet Moniz Pereira	2ª s	Lisboa CAR	16/jan		7,66 pc/19	7,81pc / 7,87pc											
7,85	pc	Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE	Prova Extra	4ª e	Lisboa CAR	6/mar		7,80 pc/21	7,85pc / 7,93pc											
7,88	pc	Patrícia Alminhas		04/02/00	s23	CSM	CN Universitários pc	2ª	Braga	29/jan		rp	7,95pc / 7,97pc											
7,94	pc	Sofia Duarte		07/11/96	Sen	GDE	Prova Extra	1ª s	Alpiarça	15/jan		7,57 /17												
7,95	1,7	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	CR Absolutos Inv	1ª	Câmara de Lobos	14/jan		rp	7,99 / 8,00											
8,04	pc	Beatriz Matias		22/11/00	s23	AJS	CN 1ª div pc	5ª	Pombal	19/fev		7,94 pc/21	8,06 / 8,06											
8,11	pc	Matilde de Sousa		14/04/00	s23	ADRAP	CN Clubes pc - apuram	13ª	Pombal	22/jan		7,84 pc/21												
8,23	1,2	Catherine Serrão		18/12/05	s18	GDE	CR Absolutos Inv	3ª	Câmara de Lobos	14/jan		rp	8,24 / 8,30pc											
8,34	-1,7	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	Prova Extra	2ª s	Maia	17/dez		rp	8,38											
8,40	pc	Rafaela Hora		11/09/98	Sen	ADRAP	CN 1ª div pc	8ª	Pombal	19/fev		rp												
8,41	-0,1	Cristina Neves		01/01/07	s16	CSM	Triatlo Jovem Reg	2ª s	Ribeira Brava	17/dez		rp	8,57 / 8,58	8,34 (4,3)										
8,43	-0,1	Francisca Cortinhas		07/09/07	s16	CSM	Triatlo Jovem Reg	3ª s	Ribeira Brava	17/dez		rp	8,47 / 8,47											
8,53	1,7	Carlota Gomes		03/02/06	s18	AJS	CR Inverno s18-s20	3ª	Câmara de Lobos	7/jan		rp	8,58 / 8,63											
8,54	1,7	Filipa Ferreira		03/05/04	s20	GDE	CR Inverno s18-s20	4ª	Câmara de Lobos	7/jan		rp												
8,55	0,9	Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	T Natal	1ª	Ribeira Brava	18/dez		8,40 /19												
8,57	1,7	Marta Faria		08/07/04	s20	GDE	CR Inverno s18-s20	5ª	Câmara de Lobos	7/jan		rp												
8,67	-0,2	Sara Fernandes		28/02/07	s16	AJS	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	10/dez		rp	8,68 / 8,91											
8,76	1,4	Carolina Pita		23/12/07	s16	GDE	Prova Extra	3ª s	Câmara de Lobos	7/jan		rp	8,86 / 8,95											
8,87	-0,3	Beatriz Barreiras		13/09/08	s16	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /												
8,91	1,7	Beatriz Melim		02/06/07	s16	AJS	Prova Extra	1ª s	Câmara de Lobos	7/jan		rp	9,04 / 9,11	8,73 (4,3)										
8,91	-0,2	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	Prova Extra	3ª s	Ribeira Brava	10/dez		rp	9,37 / 9,54											
8,94	-0,2	Taísa Pires		21/06/07	s16	CSM	Prova Extra	4ª s	Ribeira Brava	10/dez		rp /												
9,01	0,9	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	T Natal	2ª	Ribeira Brava	18/dez		8,63 /15												
9,02	1,7	Sílvia Jesus		09/11/07	s16	AJS	Prova Extra	3ª s	Câmara de Lobos	7/jan		rp	9,22											
9,04	0,9	Sara Pereira		01/05/04	s20	AJS	T Natal	3ª	Ribeira Brava	18/dez		8,89 /21												
9,08	-2,6	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	CR s14	1ª	Ribeira Brava	18/jun		rp /	9,26 / 9,26											
9,14	1,6	Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS	CR Absolutos Inv	3ª e	Câmara de Lobos	14/jan		rp /	9,23											
9,15	-0,2	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	Prova Extra	5ª s	Ribeira Brava	10/dez		rp /	9,67 / 9,68											
9,30	-0,7	Laura Perez		08/05/07	s16	AJS	Triatlo Jovem Reg	3ª s	Ribeira Brava	17/dez		rp												
9,31	-0,3	Luna Andrade		24/12/07	s16	AJS	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	10/dez		rp	9,34 / 9,51											

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

9,47	-2,6	Vitória Silva	09/01/11	s12	CSM	CR s14	2ª	Ribeira Brava	18/jun	rp /	9,57
9,52	-2,6	Luciana Negrinho	12/01/11	s12	CSM	CR s14	3ª	Ribeira Brava	18/jun	rp /	9,70
9,61	-0,3	Nanci Jesus	18/11/10	s14	AJS	Prova Extra	3ª s	Ribeira Brava	10/dez	rp /	9,77 / 9,80
9,70	-1,4	Joana Dias	13/01/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14-s16	7ª	Ribeira Brava	12/fev	9,53 /21	9,74
9,82	-1,6	Eduarda Silva	12/03/10	s14	AJS	CR Inverno s14-s16	2ª	Ribeira Brava	12/fev	rp	9,93 / 10,02
9,87	-2,7	Jéssica Oliveira	05/12/10	s14	GDE	CR s14	3ª e	Ribeira Brava	18/jun	rp /	9,89
9,91	-1,6	Leonor C. Freitas	21/07/10	s14	ADRAP	CR Inverno s14-s16	2ª e	Ribeira Brava	12/fev	rp	9,91 / 10,11

Atletas Veteranas:

10,66	-3,1	Cristina Martins	16/01/71	V 50	IND-M	CR Inverno Vet	1ª	Ribeira Brava	29/jan		
10,84	1,7	Bárbara Correia	12/11/83	V 35	CAFH	CR Absolutos Inv	3ª e	Câmara de Lobos	14/jan		
11,20	-3,1	Sancha Campanella	08/09/73	V 45	ADC	CR Inverno Vet	1ª	Ribeira Brava	29/jan		
11,99	-3,1	Urraca Campanella	29/04/72	V 45	ADC	CR Inverno Vet	2ª	Ribeira Brava	29/jan		

Marcas em pista coberta:

7,73	pc	Shaina Mags	11/04/92	Sen	ADRAP	Meet Moniz Pereira	2ª s	Lisboa CAR	16/jan		
7,85	pc	Inês Cruz	25/08/97	Sen	GDE	Prova Extra	4ª e	Lisboa CAR	6/mar		
7,88	pc	Patrícia Alminhas	04/02/00	s23	CSM	CN Universitários pc	2ª	Braga	29/jan		
7,94	pc	Sofia Duarte	07/11/96	Sen	GDE	Prova Extra	1ª s	Alpiarça	15/jan		
8,04	pc	Beatriz Matias	22/11/00	s23	AJS	CN 1ª div pc	5ª	Pombal	19/fev		
8,11	pc	Matilde de Sousa	14/04/00	s23	ADRAP	CN Clubes pc - apuram	13ª	Pombal	22/jan		
8,17	pc	Catarina F. Vieira	17/12/06	s18	ADRAP	CN sub20 pc	3ª e	Braga	12/fev		
8,30	pc	Catherine Serrão	18/12/05	s18	GDE	CN sub18 pc	5ª s	Braga	5/fev		
8,40	pc	Rafaela Hora	11/09/98	Sen	ADRAP	CN 1ª div pc	8ª	Pombal	19/fev		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

8,34	4,3	Cristina Neves	01/01/07	s16	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	5/fev		
8,73	4,3	Beatriz Melim	02/06/07	s16	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	5/fev		

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

80 m

Recordes Regionais:

sub16 - 10,41

sub14 - 11,04

Ranking até: 13,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
10,74	-0,5	Francisca Cortinhas		07/09/07	s16	CSM	CR Iniciados	1ª	Câmara de Lobos	13/mai		rp	10,80 / 10,85	
11,03	-0,5	Cristina Neves		01/01/07	s16	CSM	CR Iniciados	2ª	Câmara de Lobos	13/mai		rp	11,04 / 11,07	
11,31	-1,5	Beatriz Melim		02/06/07	s16	AJS	Prova Extra	2ª s	Câmara de Lobos	8/jun		rp /	11,37 / 11,42	
11,49	-0,5	Carolina Pita		23/12/07	s16	GDE	CR Iniciados	4ª	Câmara de Lobos	13/mai		rp	11,55 / 11,59	
11,50	1,5	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s16	ADRAP	Atleta Completo Nac	13ª	Maia	3/jul		rp	11,56 / 11,90	
11,58	-1,5	Sara Fernandes		28/02/07	s16	AJS	CR Iniciados	1ª e	Câmara de Lobos	13/mai		rp	11,62 / 11,68	
11,76	-0,2	Sílvia Jesus		09/11/07	s16	AJS	Prova Extra	1ª s	Câmara de Lobos	8/jun		rp	11,93	
11,78	-0,3	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	T Verão	3ª s	Câmara de Lobos	2/jul		rp /	12,03	
11,83	-2,4	Taísa Pires		21/06/07	s16	CSM	T Encerramento	3ª	Câmara de Lobos	20/jul		rp /	12,11 / 12,37	
11,88	-2,5	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	OJ Regional	5ª	Ribeira Brava	7/mai		rp /	12,29	
12,01	-0,2	Luna Andrade		24/12/07	s16	AJS	Prova Extra	2ª s	Câmara de Lobos	8/jun		11,80 /21		
12,22	-0,2	Beatriz Correia		17/07/08	s16	AJS	Prova Extra	3ª s	Câmara de Lobos	8/jun		rp /		
12,32	-1,5	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	CR Iniciados	3ª e	Câmara de Lobos	13/mai		rp /	12,35	
12,32	-2,4	Joana Serrano		19/11/10	s14	IND-M	T Encerramento	5ª	Câmara de Lobos	20/jul		rp /		
12,43	-0,8	Nanci Jesus		18/11/10	s14	AJS	CR Iniciados	3ª e	Câmara de Lobos	13/mai		rp /		
12,55	-1,1	Sara Beatriz Aguiar		24/09/07	s16	AAM-M	CR Iniciados	2ª e	Câmara de Lobos	13/mai		rp /		
12,61	-0,8	Sara I. Rodrigues		05/02/07	s16	AAM-M	CR Iniciados	4ª e	Câmara de Lobos	13/mai		rp /		
12,77	-1,5	Francisca Freitas		21/06/09	s14	AAM-M	CR Iniciados	4ª e	Câmara de Lobos	13/mai		rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

11,46	2,3	Beatriz Melim		02/06/07	s16	AJS	Atleta Completo	1ª s	Ribeira Brava	3/abr				
11,51	2,3	Sara Fernandes		28/02/07	s16	AJS	Atleta Completo	2ª s	Ribeira Brava	3/abr				
12,06	2,3	Luna Andrade		24/12/07	s16	AJS	Atleta Completo	3ª s	Ribeira Brava	3/abr				
12,95	2,3	Michelle Maggiorani	ITA	18/10/08	s16	GDE	Atleta Completo	4ª s	Ribeira Brava	3/abr				

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

100 m

Recordes Regionais: Abs - 11,80 Sub23 - 11,80 sub20 - 11,80 sub18 - 11,92 sub16 - 12,69

Ranking até: Sen: 15,00 sub20: 15,50 sub18: 15,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
12,08	0,0	Patrícia Alminhas		04/02/00	s23	CSM	CN Esperanças	5ª	Leiria	9/jul		rp	12,10 / 12,17	
12,30	1,2	Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE	P. Observação	1ª s	Lisboa (U)	26/jul		12,19 /21	12,31 / 12,35	
12,71	0,4	Beatriz Matias		22/11/00	s23	AJS	CN 1ª divisão	6ª	Leiria	31/jul		12,30 /19	12,93 / 12,97	
12,83	-0,1	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	CR Absolutos	1ª e	Câmara de Lobos	8/jun		rp	12,85 / 12,88	
12,94	-0,2	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	1ª Noite Quente	2ª s	Maia	1/jun		12,76 /16		
13,05	0,1	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	s23	GDE	CR Absolutos	2ª	Câmara de Lobos	8/jun		rp	13,07 / 13,08	
13,06	-2,1	Catherine Serrão		18/12/05	s18	GDE	T Encerramento	2ª	Câmara de Lobos	20/jul		rp	13,37	
13,11	0,0	Francisca Cortinhas		07/09/07	s16	CSM	CR s18	1ª e	Câmara de Lobos	2/jun		rp	13,23	
13,27	0,1	Carlota Gomes		03/02/06	s18	AJS	T Preparação	1ª	Câmara de Lobos	18/mai		rp	13,36 / 13,39	
13,28	-0,1	Filipa Ferreira		03/05/04	s20	GDE	CR Absolutos	2ª e	Câmara de Lobos	8/jun		rp	13,48 / 13,51	
13,31	-1,5	Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	T Verão	1ª	Câmara de Lobos	2/jul		13,25 /18	13,38 / 13,48	
13,39	-0,2	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	1ª Noite Quente	4ª s	Maia	1/jun		rp		
14,01	0,1	Beatriz Melim		02/06/07	s16	AJS	T Preparação	2ª	Câmara de Lobos	18/mai		rp /	14,03 / 14,14	
14,02	-0,4	Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	CR Absolutos	3ª e	Câmara de Lobos	8/jun		13,34 /18	14,13 / 14,21	
14,07	-1,5	Ana Vieira		13/01/05	s18	CSM	T Verão	3ª	Câmara de Lobos	2/jul		rp		
14,21	-0,6	Lúcia Santos		18/11/97	Sen	AJS	Prova Extra	4ª	Câmara de Lobos	2/jun		13,84 /18		
14,25	-0,1	Tânia Caires		03/12/87	Sen	CSM	CR Absolutos	3ª e	Câmara de Lobos	8/jun		13,46 /07	14,28 / 14,28	
14,27	0,1	Carolina Pita		23/12/07	s16	GDE	T Preparação	3ª	Câmara de Lobos	18/mai		rp	14,40 / 14,52	
14,81	0,1	Luna Andrade		24/12/07	s16	AJS	T Preparação	4ª	Câmara de Lobos	18/mai		rp /		
Atletas Veteranas:														
21,33	-0,1	Luísa Monteiro		06/01/67	V 55	GDE	CR Veteranos	1ª	Câmara de Lobos	8/jun				

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

150 m

Recordes Regionais:

sub14 - 20,26

Ranking até: 27,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
22,82	-2,1	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	7/mai		rp	23,02	
22,87	-0,1	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /	23,68 / 25,02	
23,48	-0,1	Leonor C. Freitas		21/07/10	s14	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /	25,95	
24,11	-4,0	Vitória Silva		09/01/11	s12	CSM	CR s14	2ª s	Ribeira Brava	19/jun		rp /		
24,15	-2,4	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	OJ Regional	1ª s	Ribeira Brava	7/mai		rp /		
24,83	-0,1	Nanci Jesus		18/11/10	s14	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /	25,07	
25,69	-2,4	Nicole Gomes		07/03/10	s14	AJS	OJ Regional	2ª s	Ribeira Brava	7/mai		rp /	25,87	
25,82	-3,8	Francisca Freitas		21/06/09	s14	AAM-M	CR s14	1ª s	Ribeira Brava	19/jun		rp /		
26,03	-2,4	Laura I. Gouveia		09/10/10	s14	AJS	OJ Regional	3ª s	Ribeira Brava	7/mai		rp /	26,18	
26,28	-2,1	Adriana Freitas		10/04/10	s14	CSM	OJ Regional	4ª s	Ribeira Brava	7/mai		rp /		
26,71	-4,0	Inês Chaves		09/06/09	s14	AJS	CR s14	5ª s	Ribeira Brava	19/jun		rp /		

200 m

Recordes Regionais:

Abs - 24,19 / pc - 24,45

Sub23 - 24,19 / pc - 24,45

sub20 - 24,19 / pc - 24,75

sub18 - 24,75 / pc - 25,55

sub16 - 25,85

Ranking até:

Sen: 31,00

sub20: 32,00

sub18: 33,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
24,79	-0,3	Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE	CN 1ª divisão	2ª	Leiria	31/jul		rp	24,96 / 25,05	24,73 (4,2)
24,99	-0,4	Patrícia Alminhas		04/02/00	s23	CSM	CN Esperanças	3ª	Leiria	10/jul		rp	25,27 / 25,27	
25,55	-0,3	Filipa Martins		13/11/92	Sen	AJS	CN 1ª divisão	7ª	Leiria	31/jul		24,63 /14	25,72	
25,78	2,0	Carolina Duarte		08/01/90	Sen	CSM	CNC - apuramento	6ª	Leiria	29/mai		24,52 /12		
26,10	-0,4	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	C Portugal - Hp	2ª s	Leiria	25/jun		25,57 /17	26,27	
26,38	0,4	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	12/jun		rp	26,67 / 26,70	
26,99	1,2	Catherine Serrão		18/12/05	s18	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	13/fev		rp	27,43 / 27,67	
27,55	-2,2	Francisca Cortinhas		07/09/07	s16	CSM	CR s18	2ª	Ribeira Brava	5/jun		rp /		
27,57	0,9	Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	CR P Combinadas	1ª	Ribeira Brava	2/abr		rp		
27,74	0,4	Carlota Gomes		03/02/06	s18	AJS	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	12/jun		rp	28,27 / 28,65	
27,77	0,0	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	C Espanha P Comb	Hp	Soria /ESP	21/mai		26,13 /14	28,29 / 28,71	
28,00	0,2	Beatriz Matias		22/11/00	s23	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	16/jan		26,60 /21	28,04	
28,68	-2,8	Filipa Ferreira		03/05/04	s20	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	24/abr		27,68 /21		
28,89	-1,8	Lúcia Santos		18/11/97	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	5/jun		28,47 /20		

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

29,28	-2,2	Carolina Pita	23/12/07	s16	GDE	CR s18	3ª	Ribeira Brava	5/jun	rp /	
29,99	1,2	Ana Vieira	13/01/05	s18	CSM	CR P Combinadas	3ª	Ribeira Brava	2/abr	rp /	
30,38	0,9	Sara Pereira	01/05/04	s20	AJS	CR P Combinadas	2ª	Ribeira Brava	2/abr	rp /	
30,81	-2,2	Luna Andrade	24/12/07	s16	AJS	CR s18	4ª	Ribeira Brava	5/jun	rp /	
32,18	-2,2	Carolina Faria	06/07/07	s16	AJS	CR s18	5ª	Ribeira Brava	5/jun	rp /	
32,34	1,2	Laura Pereira	13/05/05	s18	ADRAP	CR P Combinadas	4ª	Ribeira Brava	2/abr	rp /	
32,42	-2,8	Jéssica Fernandes	11/10/05	s18	CSM	OJ Regional	4ª	Ribeira Brava	24/abr	rp /	32,49 / 32,71
33,21	-2,2	Sara Beatriz Aguiar	24/09/07	s16	AAM-M	CR s18	6ª	Ribeira Brava	5/jun	rp /	
33,35	-2,2	Táisa Pires	21/06/07	s16	CSM	CR s18	7ª	Ribeira Brava	5/jun	rp /	

Marcas com Vento Favorável Irregular:

24,73	4,2	Inês Cruz	25/08/97	Sen	GDE	Meet Abrantes	1ª	Abrantes	3/jul		
-------	-----	-----------	----------	-----	-----	---------------	----	----------	-------	--	--

Atletas Veteranas:

34,32	1,4	Cristina Martins	16/01/71	V 50	IND-M	CR Inverno Vet	1ª	Ribeira Brava	30/jan		
34,55	1,4	Cecília Andrade	02/09/65	V 55	VIP-RC	CR Inverno Vet	1ª	Ribeira Brava	30/jan		
34,62	1,4	Sónia Quelhas	20/12/75	V 45	CDCPM	CR Inverno Vet	1ª	Ribeira Brava	30/jan		
34,82	0,4	Michele Faria	27/04/81	V 40	GDE	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	12/jun		
35,62	1,4	Cristina N Fernandes	25/12/67	V 50	VIP-RC	CR Inverno Vet	1ª	Ribeira Brava	30/jan		
38,19	1,4	Lenka Mendonça	CZE 31/12/72	V 45	CAFH	CR Inverno Vet	2ª	Ribeira Brava	30/jan		
42,92	1,4	Urraca Campanella	29/04/72	V 45	ADC	CR Inverno Vet	3ª	Ribeira Brava	30/jan		

250 m

Recordes Regionais:

sub16 - 34,45

Ranking até: 47,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
35,46	Francisca Cortinhas		07/09/07	s16	CSM	OJ Nacional	6ª	Lousada	9/jul		rp	35,53 / 36,26
37,11	Cristina Neves		01/01/07	s16	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	15/jan		rp	37,94 / 38,23
38,28	Carolina Pita		23/12/07	s16	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	15/jan		rp /	38,71
38,70	Sílvia Jesus		09/11/07	s16	AJS	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	24/abr		rp /	40,87
39,13	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s16	ADRAP	OJ Regional	5ª	Ribeira Brava	24/abr		rp	40,64
39,98	Sara Fernandes		28/02/07	s16	AJS	OJ Regional	1ª s	Ribeira Brava	24/abr		rp	41,21
40,62	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	14/mai		rp /	40,87
40,92	Luna Andrade		24/12/07	s16	AJS	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	14/mai		40,29 /21	41,44 / 44,80
41,61	Beatriz Correia		17/07/08	s16	AJS	OJ Regional	3ª s	Ribeira Brava	24/abr		rp /	
45,11	Sharon Abreu		24/11/08	s16	ADRAP	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	5/fev		rp /	

RANKINGS 2022

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 sub20 - 40,46 / pc - 41,93 sub18 - 40,46 / pc - 41,93 sub16 - 42,09

Ranking até: Sen: 51,00 sub20: 52,00 sub18: 53,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
40,09	Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE	Meet Liberdade	1ª	Lisboa (I)	25/abr		rp /	40,93
42,22	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	s23	GDE	T Encerramento	1ª	Câmara de Lobos	20/jul		41,88 /19	
42,72	Francisca Cortinhas		07/09/07	s16	CSM	T Preparação	1ª	Câmara de Lobos	18/mai		rp	43,44 / 43,48
44,00	Carlota Gomes		03/02/06	s18	AJS	CR s18	2ª	Ribeira Brava	4/jun		rp /	44,43 / 44,68
44,01	Catherine Serrão		18/12/05	s18	GDE	CR s18	3ª	Ribeira Brava	4/jun		rp	44,08 / 45,12
45,13	Cristina Neves		01/01/07	s16	CSM	T Preparação	3ª	Câmara de Lobos	18/mai		rp	45,28
45,29	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	T Encerramento	4ª s	Câmara de Lobos	20/jul		44,92 /11	
47,52	Mariana Silva		08/02/06	s18	GDE	CR Inverno s18-s20	2ª	Ribeira Brava	8/jan		rp /	
47,52	Sílvia Jesus		09/11/07	s16	AJS	T Preparação	4ª	Câmara de Lobos	18/mai		rp /	
48,63	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s16	ADRAP	CR s18	4ª	Ribeira Brava	4/jun		rp /	
49,06	Ana Vieira		13/01/05	s18	CSM	T Encerramento	1ª s	Câmara de Lobos	20/jul		rp /	
51,56	Laura Perez		08/05/07	s16	AJS	CR s18	5ª	Ribeira Brava	4/jun		rp /	
51,92	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	CR s18	6ª	Ribeira Brava	4/jun		rp /	

400 m

Recordes Regionais: Abs - 54,47 / pc - 55,36 Sub23 - 54,47 / pc - 55,51 sub20 - 55,39 / pc - 57,16 sub18 - 55,39 / pc - 57,16

Ranking até: Sen: 73,00 sub20: 75,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
56,43	Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE	CN 1ª divisão	3ª	Leiria	30/jul		rp	56,50pc / 56,68
56,61	Filipa Martins		13/11/92	Sen	AJS	CN 1ª divisão	4ª	Leiria	30/jul		53,83 /18	57,24
58,30	Carolina Duarte		08/01/90	Sen	CSM	C Portugal	1ª s	Leiria	25/jun		54,47 /12	58,49 / 58,86
58,94	pc Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN Clubes pc - apuram	5ª	Braga	22/jan		rp	
59,60	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	s23	GDE	T Preparação	1ª s	Câmara de Lobos	18/mai		57,67 /21	60,23 / 61,28
60,17	pc Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS	CN 1ª div pc	4ª	Pombal	19/fev		59,28 /21	61,52
60,42	pc Diana Afonso		08/06/98	Sen	ADRAP	CN 1ª div pc	5ª	Pombal	19/fev		58,65 /19	60,46pc
63,09	Carlota Gomes		03/02/06	s18	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	2/abr		rp /	63,19 / 63,46
64,31	Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE	T Preparação	1ª s	Câmara de Lobos	18/mai		rp /	
65,11	Filipa Ferreira		03/05/04	s20	GDE	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	11/jun		rp	65,97
65,20	Lúcia Santos		18/11/97	Sen	AJS	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	11/jun		61,72 /19	66,34
65,31	Ana Beatriz Pires		11/04/06	s18	ADRAP	CNC - apuramento	26ª	Lisboa (U)	28/mai		rp /	66,02 / 66,79

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

65,77	Mariana Silva	08/02/06	s18	GDE	CR Absolutos Inv	3ª	Ribeira Brava	15/jan	rp /	
67,00	Adília Fernandes	11/07/89	Sen	AJS	T Preparação	3ª s	Câmara de Lobos	18/mai	60,51 /09	
68,36	Ana Vieira	13/01/05	s18	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	18/jun	rp /	68,91

Atletas Veteranas:

73,49	Michele Faria	27/04/81	V 40	GDE	CR Inverno Vet	1ª	Ribeira Brava	29/jan		
81,66	Cristina Martins	16/01/71	V 50	IND-M	CR Inverno Vet	1ª	Ribeira Brava	29/jan		
84,94	Graciela Fernandes	31/10/84	V 35	CAFH	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	11/jun		
85,84	Lenka Mendonça	CZE 31/12/72	V 45	CAFH	CR Inverno Vet	1ª	Ribeira Brava	29/jan		
87,09	Cristina N Fernandes	25/12/67	V 50	VIP-RC	CR Inverno Vet	2ª	Ribeira Brava	29/jan		

Marcas em pista coberta:

56,50	pc	Inês Cruz	25/08/97	Sen	GDE	Meet Antª Monteiro	4ª s	Pombal	12/fev	
58,94	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Sen	AJS	CN Clubes pc - apuram	5ª	Braga	22/jan	
60,17	pc	Margarida E. Silva	02/04/00	s23	AJS	CN 1ª div pc	4ª	Pombal	19/fev	
60,42	pc	Diana Afonso	08/06/98	Sen	ADRAP	CN 1ª div pc	5ª	Pombal	19/fev	

500 m

Recordes Regionais: Abs - 1 15,40 Sub23 - 1 15,40 sub20 - 1 15,40 sub18 - 1 22,00

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 20,84	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	24/abr		rp /	
1 25,82	Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	24/abr		rp /	1 28,91

600 m

Recordes Regionais: sub14 - 1 50,20

Ranking até: 2 30,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 51,86	Marisa Matos		17/10/09	s14	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	11/dez		rp /	
1 55,72	Joana Serrano		19/11/10	s14	IND-M	CR s14	1ª	Ribeira Brava	18/jun		rp /	
1 59,80	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	11/dez		rp	2 01,04 / 2 06,91
2 00,15	Mariana Machin		14/04/10	s14	ADRAP	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	11/dez		rp /	2 01,91 / 2 02,01
2 00,78	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	CR s14	2ª	Ribeira Brava	18/jun		rp /	
2 05,01	Francisca Freitas		21/06/09	s14	AAM-M	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	8/mai		rp	
2 07,31	Vitória Silva		09/01/11	s12	CSM	CR Escolares	1ª	Ribeira Brava	30/abr		rp /	2 12,60

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

2 11,53	Leonor C. Freitas	21/07/10	s14	ADRAP	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	11/dez	rp	2 12,00
2 11,55	Nanci Jesus	18/11/10	s14	AJS	OJ Regional	4ª	Ribeira Brava	8/mai	rp /	2 15,82
2 18,97	Kimberly Nunes	08/06/10	s14	AJS	OJ Regional	6ª	Ribeira Brava	8/mai	rp /	
2 19,18	Raquel Gonçalves	14/07/11	s12	GDE	CR s14	5ª	Ribeira Brava	18/jun	rp /	
2 24,05	Laura I. Gouveia	09/10/10	s14	AJS	CR s14	6ª	Ribeira Brava	18/jun	rp /	
2 27,36	Adriana Freitas	10/04/10	s14	CSM	OJ Regional	7ª	Ribeira Brava	8/mai	rp /	
2 29,63	Carlota V. Fernandes	29/10/10	s14	AJS	OJ Regional	8ª	Ribeira Brava	8/mai	rp /	2 32,29

800 m

Recordes Regionais: Abs - 2 00,54 / pc - 2 01,11 Sub23 - 2 02,52 / pc - 2 05,21 sub20 - 2 12,35 / pc - 2 16,76 sub18 - 2 13,90 / pc - 2 23,15 sub16 - 2 16,39

Ranking até: Sen: 2 55,0 sub20: 3 00,0 sub18: 3 05,0 sub16: 3 15,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 03,12	Patrícia Silva		09/12/99	Sen	GDE	Jogos Mediterrâneo	4ª	Oran /ALG	2/jul		rp	2 03,33 / 2 04,23
2 10,55	pc Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS	CN 1ª div pc	2ª	Pombal	20/fev		2 08,85 /21	2 13,59pc / 2 14,10pc
2 13,59	pc Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	C Portugal pc	6ª	Pombal	27/fev		2 12,23 /19	2 14,54pc / 2 15,10
2 15,16	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	C Portugal	7ª	Leiria	26/jun		2 11,62 /19	2 15,48 / 2 16,61
2 21,92	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	C Portugal - Hp	1ª	Leiria	26/jun		rp	2 22,17pc / 2 25,80pc
2 21,99	Lara Glória		18/09/98	Sen	CSM	Prova Extra	3ª s	Lisboa CAR	20/fev		? /	
2 24,94	Miriam Tavares		14/05/91	Sen	CSM	CNC - apuramento	16ª	Leiria	29/mai		2 11,36 /12	2 28,27
2 26,94	Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	15/mai		rp	2 33,80 / 2 34,50
2 30,01	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	CR Absolutos Inv	2ª	Ribeira Brava	16/jan		2 19,62 /18	
2 30,93	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	C Espanha P Comb	Hp	Soria /ESP	22/mai		? /	2 32,85 / 2 35,12pc
2 32,29	Mariana Silva		08/02/06	s18	GDE	CR Absolutos Inv	3ª	Ribeira Brava	16/jan		rp	2 41,71
2 35,54	Francisca Cortinhas		07/09/07	s16	CSM	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	15/mai		2 31,54 /21	2 37,58 / 2 39,23
2 36,97	Carlota Gomes		03/02/06	s18	AJS	OJ Nacional	12ª	Lousada	9/jul		rp	
2 39,31	Cristina Neves		01/01/07	s16	CSM	CR P Comb Inv	1ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /	2 48,02
2 39,33	Sílvia Jesus		09/11/07	s16	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	12/jun		rp	2 43,85 / 2 44,31
2 43,44	Joana Serrano		19/11/10	s14	IND-M	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	15/mai		rp /	
2 46,37	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s16	ADRAP	CR Inverno s14-s16	3ª	Ribeira Brava	12/fev		rp /	2 51,10 / 2 53,86
2 46,74	Michele Faria		27/04/81	V 40	GDE	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	12/jun		rp /	2 47,02
2 47,61	Catherine Serrão		18/12/05	s18	GDE	Atleta Completo Nac	9ª	Maia	3/jul		rp /	2 49,43 / 3 02,79
2 47,68	Filipa Aguilar		01/01/77	V 45	CFA-M	CR Inverno Vet	1ª	Ribeira Brava	30/jan		rp /	
2 48,35	Beatriz Correia		17/07/08	s16	AJS	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	15/mai		rp /	2 53,77 / 2 56,66
2 48,59	Filipa Ferreira		03/05/04	s20	GDE	CR s20	1ª	Ribeira Brava	12/jun		2 46,68 /19	2 49,01

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

2 48,97	pc	Ana Leite	08/09/01	s23	AJS	C Portugal pc	Pt	Pombal	27/fev	? /	
2 50,07		Eliana Fernandes	16/11/06	s18	AJS	CR P Comb Inv	3ª	Ribeira Brava	10/dez	rp /	
2 51,65		Miriam Paurat	20/05/73	V 45	GDE	CR Inverno Vet	2ª	Ribeira Brava	30/jan	rp /	
2 52,39		Núria Neves	10/12/10	s14	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	12/jun	rp /	
2 52,68		Ana Vieira	13/01/05	s18	CSM	CR P Comb Inv	4ª	Ribeira Brava	10/dez	rp	3 04,75
2 58,30		Mariana Machin	14/04/10	s14	ADRAP	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	16/jan	rp /	
2 58,70		Francisca Freitas	21/06/09	s14	AAM-M	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	15/mai	rp /	3 11,54
2 59,35		Catarina F. Vieira	17/12/06	s18	ADRAP	CR P Comb Inv	5ª	Ribeira Brava	10/dez	rp /	
3 02,68		Bruna Vasconcelos	28/04/07	s16	CAFH	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	16/jan	rp /	
3 02,91		Laura Pereira	13/05/05	s18	ADRAP	CR P Combinadas	2ª	Ribeira Brava	3/abr	rp	
3 03,93		Carolina Pita	23/12/07	s16	GDE	CR P Comb Inv	7ª	Ribeira Brava	10/dez	rp /	3 06,45
3 05,98		Sharon Abreu	24/11/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14-s16	5ª	Ribeira Brava	12/fev	rp /	3 07,27
3 10,99		Laura Perez	08/05/07	s16	AJS	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	15/mai	rp /	
3 11,42		Matilde Freitas	16/01/08	s16	ADRAP	Atleta Completo	5ª	Ribeira Brava	3/abr	rp /	
3 12,50		Luna Andrade	24/12/07	s16	AJS	Atleta Completo	6ª	Ribeira Brava	3/abr	rp /	
3 13,03		Sara Fernandes	28/02/07	s16	AJS	Atleta Completo	7ª	Ribeira Brava	3/abr	rp /	
3 14,72		Beatriz Melim	02/06/07	s16	AJS	Atleta Completo	8ª	Ribeira Brava	3/abr	rp /	
3 17,23		Leonor C. Freitas	21/07/10	s14	ADRAP	CR Iniciados	6ª	Ribeira Brava	15/mai	rp /	
3 19,80		Mafalda Santos	02/08/09	s14	GDE	CR Iniciados	7ª	Ribeira Brava	15/mai	rp /	
Atletas Veteranos:											
2 46,74		Michele Faria	27/04/81	V 40	GDE	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	12/jun		
2 47,68		Filipa Aguilar	01/01/77	V 45	CFA-M	CR Inverno Vet	1ª	Ribeira Brava	30/jan		
2 51,65		Miriam Paurat	20/05/73	V 45	GDE	CR Inverno Vet	2ª	Ribeira Brava	30/jan		
2 56,20		Bárbara Correia	12/11/83	V 35	CAFH	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	12/jun		
3 03,49		Iolanda Henriques	30/05/66	V 55	CFA-M	CR Inverno Vet	1ª	Ribeira Brava	30/jan		
3 04,38		Luísa Monteiro	06/01/67	V 55	GDE	CR Inverno Vet	2ª	Ribeira Brava	30/jan		
3 16,71		Cristina Martins	16/01/71	V 50	IND-M	CR Inverno Vet	1ª	Ribeira Brava	30/jan		
3 30,40		Lenka Mendonça	31/12/72	V 45	CAFH	CR Inverno Vet	3ª	Ribeira Brava	30/jan		
Marcas em pista coberta:											
2 06,96	pc	Patrícia Silva	09/12/99	Sen	GDE	C Portugal pc	1ª	Pombal	27/fev		
2 10,55	pc	Margarida E. Silva	02/04/00	s23	AJS	CN 1ª div pc	2ª	Pombal	20/fev		
2 13,59	pc	Sara Inácio	27/09/95	Sen	ADRAP	C Portugal pc	6ª	Pombal	27/fev		
2 22,17	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Sen	AJS	Meet. Antª Monteiro pc	3ª s	Pombal	12/fev		
2 35,12	pc	Cláudia Rodrigues	11/11/89	Sen	ADRAP	C Portugal pc	Pt	Pombal	27/fev		

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

2 48,97 pc Ana Leite 08/09/01 s23 AJS C Portugal pc Pt Pombal 27/fev

1.000 m

Recordes Regionais: Abs - 2 45,57 Sub23 - 2 55,22 sub20 - 2 58,69 sub18 - 2 58,9 sub16 - 3 01,8 sub14 - 3 15,91

Ranking até: Sen: 3 45,0 sub20: 3 45,0 sub18: 3 50,0 sub16: 4 00,0 sub14: 4 10,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 12,15	Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE	Km Jovem Nac	9ª	Beja	9/abr		rp	3 30,62
3 18,05	Francisca Cortinhas		07/09/07	s16	CSM	Km Jovem Nac	9ª	Beja	9/abr		rp	3 35,08
3 30,14	Leonor Sousa		11/02/09	s14	CFA-M	Km Jovem	1ª	Ribeira Brava	19/fev		rp	
3 30,59	Mariannela Gonçalves		19/02/05	s18	CFA-M	Km Jovem Nac	13ª	Beja	9/abr		rp	3 36,41
3 31,14	Joana Serrano		19/11/10	s14	IND-M	Km Jovem	2ª	Ribeira Brava	19/fev		rp	3 33,49 / 3 35,40
3 31,76	Mariana Silva		08/02/06	s18	GDE	Km Jovem	2ª	Ribeira Brava	19/fev		3 27,14 /21	
3 33,19	Magda Dias		24/05/06	s18	AJS	Km Jovem	3ª	Ribeira Brava	19/fev		3 31,07 /21	
3 35,19	Cristina Neves		01/01/07	s16	CSM	Km Jovem	2ª	Ribeira Brava	19/fev		rp /	3 36,55
3 36,95	Déborá Martins		11/11/08	s16	CFA-M	Km Jovem	3ª	Ribeira Brava	19/fev		rp	
3 37,20	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s16	ADRAP	Km Jovem	4ª	Ribeira Brava	19/fev		rp	
3 40,51	Sílvia Jesus		09/11/07	s16	AJS	Km Jovem	5ª	Ribeira Brava	19/fev		rp	
3 41,22	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	Km Jovem	3ª	Ribeira Brava	19/fev		rp	3 46,58 / 3 46,69
3 41,32	Ana Beatriz Pires		11/04/06	s18	ADRAP	Km Jovem	5ª	Ribeira Brava	19/fev		3 38,80 /19	
3 46,26	Catarina Afonso		17/11/10	s14	CFA-M	Km Jovem	4ª	Ribeira Brava	19/fev		rp	
3 47,19	Beatriz Correia		17/07/08	s16	AJS	Km Jovem	6ª	Ribeira Brava	19/fev		rp /	
3 47,28	Mariana Machin		14/04/10	s14	ADRAP	CR s14	2ª	Ribeira Brava	19/jun		rp /	3 51,24 / 3 52,07
3 48,07	Carlota Gomes		03/02/06	s18	AJS	Km Jovem	6ª	Ribeira Brava	19/fev		3 44,56 /20	
3 50,59	Glória Fernandes		01/05/11	s12	AJS	CR s14	3ª	Ribeira Brava	19/jun		rp /	3 56,71
3 54,66	Carolina Pita		23/12/07	s16	GDE	Km Jovem	7ª	Ribeira Brava	19/fev		3 49,50 /19	
3 54,88	Leonor C. Freitas		21/07/10	s14	ADRAP	CR Inverno s14-s16	3ª	Ribeira Brava	13/fev		rp	3 58,41 / 4 06,95
3 56,46	Beatriz Gomes		07/01/10	s14	GDE	Atleta Completo	2ª	Ribeira Brava	3/abr		rp /	4 05,00
3 58,30	Inês Sousa		30/11/10	s14	CFA-M	Km Jovem	6ª	Ribeira Brava	19/fev		rp /	
4 01,66	Francisca Freitas		21/06/09	s14	AAM-M	Km Jovem	7ª	Ribeira Brava	19/fev		rp /	
4 04,35	Bruna Alves		14/02/11	s12	CFA-M	Km Jovem	2ª	Ribeira Brava	19/fev		rp	
4 21,52	Júlia Aguiar		24/03/11	s12	CFA-M	Km Jovem	3ª	Ribeira Brava	19/fev		rp /	
4 27,42	Júlia Soares		04/09/11	s12	CSM	Km Jovem	4ª	Ribeira Brava	19/fev		rp /	
4 27,55	Sarah Rodrigues		19/04/11	s12	CSM	Km Jovem	5ª	Ribeira Brava	19/fev		rp /	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

1.500 m

Recordes Regionais: Abs - 4 09,46 / pc - 4 13,58 Sub23 - 4 13,56 / pc - 4 21,51 sub20 - 4 29,34 / pc - 4 45,63 sub18 - 4 41,09 / pc - 4 47,89 sub16 - 4 41,5

Ranking até: Sen: 6 00,0 sub20: 6 20,0 sub18: 6 40,0 sub16: 7 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 15,72	Patrícia Silva		09/12/99	Sen	GDE	Meet Iberoamericano	14ª	Huelva /ESP	25/mai		rp	4 19,21 / 4 32,29
4 25,52	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	T Encerramento	1ª	Câmara de Lobos	20/jul		4 20,70 /20	4 27,23pc / 4 29,65pc
4 29,64	pc Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS	C Portugal pc	4ª	Pombal	26/fev		4 26,00 /21	4 34,93pc / 4 39,81
4 33,59	pc Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	CN 1ª div pc	5ª	Pombal	19/fev		4 31,52 /19	4 36,16pc / 4 38,91
4 41,06	Maria Carvalho		29/03/99	Sen	ADRAP	Prova Extra	6ª	Guimarães	14/mai		4 35,17 /19	4 46,90pc
4 46,51	Alexandra Oliveira		18/10/93	Sen	CSM	T Verão	1ª	Câmara de Lobos	2/jul		rp	4 50,22 / 4 59,38
4 53,12	Lara Glória		18/09/98	Sen	CSM	Prova Extra	3ª s	Lisboa CAR	19/fev		4 39,17 /21	4 53,27 / 4 53,43
5 04,22	pc Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	CN Clubes pc - apuram	13ª	Braga	22/jan		4 44,66 /18	5 04,67 / 5 06,75
5 05,37	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	CR Absolutos Inv	2ª	Ribeira Brava	15/jan		4 31,47 /19	
5 07,53	Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE	CR Absolutos Inv	4ª	Ribeira Brava	15/jan		rp	5 13,23 / 6 10,52
5 15,08	Carlota Spínola		18/05/97	Sen	CSM	CN 1ª divisão	8ª	Leiria	30/jul		5 02,08 /14	
5 33,37	Inês Cunha		05/12/99	Sen	CSM	Prova Extra	1ª	Marinha Grande	22/mai		4 57,95 /21	
5 41,34	Débora Martins		11/11/08	s16	CFA-M	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	11/jun		rp /	5 59,95
5 42,48	Michele Faria		27/04/81	V 40	GDE	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	11/jun		5 41,07 /21	
5 54,99	Mariana Góis		27/07/05	s18	LCM-M	CR Absolutos Inv	5ª	Ribeira Brava	15/jan		5 37,46 /20	
5 56,63	Sílvia Jesus		09/11/07	s16	AJS	T Verão	2ª	Câmara de Lobos	2/jul		rp	6 01,88 / 6 04,63
6 04,63	Cristina Neves		01/01/07	s16	CSM	CR Inverno s14-s16	1ª	Ribeira Brava	13/fev		rp	
6 21,07	Beatriz Correia		17/07/08	s16	AJS	CR s18	2ª	Ribeira Brava	4/jun		rp /	6 22,87

Atletas Veteranas:

5 42,48	Michele Faria		27/04/81	V 40	GDE	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	11/jun			
6 13,46	Luísa Monteiro		06/01/67	V 55	GDE	CR Absolutos Inv	6ª	Ribeira Brava	15/jan			6 14,38
6 21,56	Sofia Calafatinho		25/11/81	V 40	CAFH	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	11/jun			
6 24,08	Sancha Campanella		08/09/73	V 45	ADC	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	5/fev			
7 19,65	Raquel Franco		15/09/77	V 40	CAFH	CR Absolutos Inv	7ª	Ribeira Brava	15/jan			

Marcas em pista coberta:

4 27,23	pc Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	C Portugal pc	3ª	Pombal	26/fev			
4 29,64	pc Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS	C Portugal pc	4ª	Pombal	26/fev			
4 33,59	pc Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	CN 1ª div pc	5ª	Pombal	19/fev			
4 46,90	pc Maria Carvalho		29/03/99	Sen	ADRAP	2ª Noite Atletica pc	2ª	Braga	16/fev			
5 04,22	pc Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	CN Clubes pc - apuram	13ª	Braga	22/jan			

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Milha

1 609 m

Recordes Regionais: Abs - 4 36,78 Sub23 - 4 36,78 sub20 - 5 27,35 sub18 - 5 27,35

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
5 27,35	Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	10/dez	RR s18/s20	rp /	
5 34,59	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	2/abr		5 30,23 /18	

3.000 m

Recordes Regionais: Abs - 9 15,0 / pc - 9 16,76 Sub23 - 9 15,0 / pc - 9 23,64 sub20 - 9 53,62 / pc - 10 11,06 sub18 - 10 06,74 / pc - 10 20,45

Ranking até:

Sen: 13 30,0

sub20: 15 00,0

Marca		Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
9 32,67	pc	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	C Portugal pc	1ª	Pombal	27/fev		9 15,05 /20	9 34,50 / 9 37,39
9 43,65		Patrícia Silva		09/12/99	Sen	GDE	Prova Extra	1ª	Torres Vedras	26/mar		rp /	
9 54,49	pc	Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS	CN Clubes pc - apuram	3ª	Braga	22/jan		rp	10 00,71pc
10 11,66		Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	7/mai		9 46,44 pc/18	10 17,71 / 10 37,47
10 22,49	pc	Maria Carvalho		29/03/99	Sen	ADRAP	CN 1ª div pc	5ª	Pombal	20/fev		rp	10 25,55 / 10 41,94pc
10 24,28		Alexandra Oliveira		18/10/93	Sen	CSM	Prova Extra	3ª	Luso	9/jan		rp /	10 30,77
10 41,10		Lara Glória		18/09/98	Sen	CSM	CN 1ª divisão	7ª	Leiria	31/jul		10 11,17 /20	
11 00,45		Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	7/mai		10 46,28 /20	11 25,18
11 02,91	pc	Mónica Dias		24/05/06	s18	AJS	CN sub18 pc	9ª	Braga	6/fev		rp /	11 07,42 / 11 25,30
11 11,30		Lovisa Clevehorn	SWE	13/10/87	Sen	ADRAP	CN 2ª divisão	8ª	Leiria	31/jul		rp /	11 38,65
11 11,45		Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	CR Absolutos Inv	3ª	Ribeira Brava	16/jan		9 27,50 /18	
11 11,50		Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE	CR Absolutos Inv	4ª	Ribeira Brava	16/jan		rp /	11 19,88 / 11 23,25pc
11 11,68		Magda Dias		24/05/06	s18	AJS	CR Absolutos Inv	5ª	Ribeira Brava	16/jan		rp /	11 51,91 / 12 04,91pc
11 11,68		Camila João		30/11/89	Sen	GDE	CR Absolutos Inv	6ª	Ribeira Brava	16/jan		10 42,23 /19	
11 32,74		Miriam Paurat	GER	20/05/73	V 45	GDE	CR Inverno Vet	1ª	Ribeira Brava	30/jan		? /	
11 33,82		Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	CR Absolutos Inv	7ª	Ribeira Brava	16/jan		11 18,90 /21	
11 56,96		Joana Pinto		14/07/89	Sen	ADRAP	CR Absolutos Inv	8ª	Ribeira Brava	16/jan		rp /	
12 16,23		Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM	Prova Extra	2ª	Pombal	4/jun		12 04,07 /19	
12 23,29		Sandra Goulart		29/05/79	V 40	CAFH	CR Inverno Vet	1ª	Ribeira Brava	30/jan		rp /	12 27,65
12 23,87		Mariannela Gonçalves		19/02/05	s18	CFA-M	CR Inverno s18-s20	4ª	Ribeira Brava	9/jan		rp /	
13 06,89		Cecília Andrade		02/09/65	V 55	VIP-RC	CR Inverno Vet	1ª	Ribeira Brava	30/jan		12 07,84 /13	
13 29,85		Catarina Dinis		21/12/87	Sen	CAFH	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	12/jun		12 51,86 /19	
14 49,70		Natasza Sowinska	POL	10/04/06	s18	CFA-M	CR Inverno s18-s20	5ª	Ribeira Brava	9/jan		rp /	

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Marcas em pista coberta:

9 32,67	pc	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS	C Portugal pc	1ª	Pombal	27/fev
9 54,49	pc	Margarida E. Silva	02/04/00	s23	AJS	CN Clubes pc - apuram	3ª	Braga	22/jan
10 22,49	pc	Maria Carvalho	29/03/99	Sen	ADRAP	CN 1ª div pc	5ª	Pombal	20/fev
11 02,91	pc	Mónica Dias	24/05/06	s18	AJS	CN sub18 pc	9ª	Braga	6/fev
11 23,25	pc	Solange Nunes	16/05/06	s18	GDE	CN sub18 pc	13ª	Braga	6/fev
12 04,91	pc	Magda Dias	24/05/06	s18	AJS	CN sub18 pc	16ª	Braga	6/fev

5.000 m

Recordes Regionais: Abs - 16 03,23 Sub23 - 16 56,15 sub20 - 17 16,02

Ranking até: Sen: 24 00,0 sub20: 24 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
17 59,56	Filomena Costa		22/02/85	V 35	AJS	CN 1ª divisão	4ª	Leiria	30/jul		16 14,46 /14	19 15,90
18 00,07	Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS	CN Universitários	3ª	Beja	8/mai		rp /	
18 18,28	Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	Prova Extra	1ª	Odemira	26/mar		rp /	
18 20,01	Maria Carvalho		29/03/99	Sen	ADRAP	CNC - apuramento	3ª	Lisboa (U)	28/mai		rp	
19 18,35	Alexandra Oliveira		18/10/93	Sen	CSM	CNC - apuramento	9ª	Leiria	28/mai		18 17,46 /21	
19 52,26	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	CNC - apuramento	14ª	Lisboa (U)	28/mai		16 23,18 /19	20 10,78 /20 13,76
21 20,81	Inês Cunha		05/12/99	Sen	CSM	CN 1ª divisão	8ª	Leiria	30/jul		rp /	
21 46,79	Sandra Goulart		29/05/79	V 40	CAFH	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	11/jun		21 23,47 /19	
22 22,97	Ana Luísa Viveiros		19/12/80	V 40	ADRAP	CN 2ª divisão	8ª	Leiria	30/jul		19 22,14 /19	
22 59,90	Filipa Freitas		11/02/84	V 35	CSM	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	11/jun		19 27,17 /11	
23 01,06	Catarina Luís		19/04/77	V 45	AJS	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	11/jun		rp /	

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

10.000 m

Recordes Regionais: Abs - 33 21,98 Sub23 - 34 38,37 sub20 - 40 21,98

Ranking até: Sen: 50 00,0 sub20: 50 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
39 30,59	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	CR 10.000m	1ª	Ribeira Brava	5/mar		38 23,41 /20	
40 00,96	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	CR 10.000m	2ª	Ribeira Brava	5/mar		34 51,37 /19	
44 12,25	Sandra Goulart		29/05/79	V 40	CAFH	CR 10.000m	3ª	Ribeira Brava	5/mar		42 50,45 /18	
44 50,88	Sónia Mendonça		03/04/79	V 40	ADG	CR 10.000m	4ª	Ribeira Brava	5/mar		rp /	
45 27,50	Belinda Rodrigues		21/06/79	V 40	VIP-RC	CR 10.000m	5ª	Ribeira Brava	5/mar		43 55,40 /19	
45 42,63	Luísa Monteiro		06/01/67	V 55	GDE	CR 10.000m	6ª	Ribeira Brava	5/mar		rp	
46 26,48	Tânia Gaspar		09/07/76	V 45	CMOF	CR 10.000m	7ª	Ribeira Brava	5/mar		46 07,80 /19	
47 02,37	Lisandra Caires		14/04/87	Sen	CCDTHF	CR 10.000m	8ª	Ribeira Brava	5/mar		44 29,31 /17	
47 12,41	Patrícia Camacho		26/03/74	V 45	ARCA-M	CR 10.000m	9ª	Ribeira Brava	5/mar		rp /	
47 17,25	Luana Andreoli	ITA	11/05/81	V 40	CAMAD	CR 10.000m	10ª	Ribeira Brava	5/mar		47 02,75 /20	
47 52,31	Sofia Calafatinho		25/11/81	V 40	CAFH	CR 10.000m	11ª	Ribeira Brava	5/mar		rp /	
48 09,41	Orlanda Pereira		09/06/68	V 50	CAFH	CR 10.000m	12ª	Ribeira Brava	5/mar		rp /	

Meia Maratona

21.092,5 m

Recordes Regionais: Abs - 1:12'46" Sub23 - 1:13'26"

Ranking até: 1:55.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 26,04	Cristina Arreiol		25/01/95	Sen	IND-M	MM Calheta	1ª	Calheta	15/mai	Tchip: 1 26'01	rp /	
1 29,16	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	MM P. Santo	1ª	Porto Santo	12/mar	Tchip: 1 29'12	1 19,05 /18	
1 30,20	Bárbara Correia		12/11/83	V 35	CAFH	MM Calheta	2ª	Calheta	15/mai	Tchip: 1 30'16	rp	1 32,01
1 30,46	Joana Pinto		14/07/89	Sen	ADRAP	MM Descobrimentos	325ª	Lisboa	4/dez	Tchip: 1 30'46	rp	1 36,15
1 33,56	Joana Costa		09/09/89	Sen	ADRAP	Meia Marat. Braga	94ª	Braga	3/abr	Tchip: 1 33'33	rp /	
1 35,16	Alice Sousa	BRA	19/10/76	V 45	VIP-RC	MM P. Santo	3ª	Porto Santo	12/mar	Tchip: 1 35'12	rp	1 35,39
1 37,43	Lovisa Clevehorn	SWE	13/10/87	Sen	ADRAP	MM Funchal	4ª	Funchal	23/jan	Tchip: 1 36'58	rp /	
1 38,18	Anna Afonso		03/07/75	V 45	GRCC	MM Funchal	5ª	Funchal	23/jan	Tchip: 1 38'11	rp	1 38,34
1 40,02	Belinda Rodrigues		21/06/79	V 40	VIP-RC	MM P. Santo	6ª	Porto Santo	12/mar	Tchip: 1 39'58	1 37,32 /18	1 54,40
1 40,11	Sónia Mendonça		03/04/79	V 40	ADG	MM P. Santo	7ª	Porto Santo	12/mar	Tchip: 1 40'05	rp /	
1 41,04	Yuzi Abreu		07/05/82	V 35	CFA-M	MM Funchal	6ª	Funchal	23/jan	Tchip: 1 40'52	rp	
1 44,09	Lisandra Caires		14/04/87	Sen	CCDTHF	MM P. Santo	8ª	Porto Santo	12/mar	Tchip: 1 44'03	1 39,31 /18	
1 44,18	Patrícia Camacho		26/03/74	V 45	ARCA-M	MM P. Santo	9ª	Porto Santo	12/mar	Tchip: 1 44'12	rp /	

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

1 45,04	Orlanda Pereira	09/06/68	V 50	CAFH	MM Funchal	11ª	Funchal	23/jan	Tchip: 1 44'53	rp	/	1 46,02
1 45,10	Carina Araújo	25/09/82	V 35	AJS	MM P. Santo	10ª	Porto Santo	12/mar	Tchip: 1 45'07	rp		
1 45,40	Graciela Fernandes	31/10/84	V 35	CAFH	MM Funchal	12ª	Funchal	23/jan	Tchip: 1 45'29	rp		
1 46,23	Manuela Morgado	23/04/72	V 45	CCDTHF	MM P. Santo	12ª	Porto Santo	12/mar	Tchip: 1 45'45	1 42,00	/15	1 46,38
1 47,04	Sofia Calafatinho	25/11/81	V 40	CAFH	MM P. Santo	13ª	Porto Santo	12/mar	Tchip: 1 46'56	rp	/	1 51,29
1 47,09	Sandra Góis	04/07/80	V 40	ADC	MM Calheta	3ª	Calheta	15/mai	Tchip: 1 47'03	rp	/	
1 47,28	Mariana L. Sousa	09/11/82	V 35	ADC	MM P. Santo	14ª	Porto Santo	12/mar	Tchip: 1 47'18	rp	/	
1 47,46	Márcia Sumares	05/08/85	V 35	ADC	MM Calheta	4ª	Calheta	15/mai	Tchip: 1 47'39	1 44,40	/21	1 49,16
1 48,06	Cátia Fiqueli	04/05/83	V 35	CDCPM	MM P. Santo	15ª	Porto Santo	12/mar	Tchip: 1 48'01	1 41,56	/16	
1 48,36	Josefina Caires	06/11/77	V 40	ADRAP	MM Funchal	15ª	Funchal	23/jan	Tchip: 1 47'35	rp		
1 48,41	Carla Caires	14/02/76	V 45	CNSV	MM Funchal	17ª	Funchal	23/jan	Tchip: 1 48'30	1 46,55	/18	
1 48,45	Ekaterina Zubareva	01/12/82	V 35	CNSV	MM Funchal	16ª	Funchal	23/jan	Tchip: 1 47'57	rp		
1 49,20	Mariza Góis	28/06/73	V 45	ADC	MM P. Santo	17ª	Porto Santo	12/mar	Tchip: 1 49'10	rp		1 54,44
1 50,12	Sónia Mendes	07/01/80	V 40	MTT	MM Calheta	5ª	Calheta	15/mai	Tchip: 1 50'02	rp		1 53,47
1 50,19	Susana Alegria	30/01/79	V 40	IND-M	MM P. Santo	18ª	Porto Santo	12/mar	Tchip: 1 50'03	rp		1 51,46
1 50,33	Joana Alves	05/08/80	V 40	GDC-M	MM Funchal	18ª	Funchal	23/jan	Tchip: 1 49'44	1 42,20	/18	
1 50,52	Sónia da Silva	14/05/86	V 35	ADG	MM P. Santo	19ª	Porto Santo	12/mar	Tchip: 1 50'45	rp		
1 51,36	Delina Gomes	11/02/76	V 45	CNSV	MM Funchal	19ª	Funchal	23/jan	Tchip: 1 50'46	1 48,33	/20	
1 52,33	Felicidade Soares	09/02/65	V 55	VIP-RC	MM Funchal	23ª	Funchal	23/jan	Tchip: 1 51'47	1 44,12	/15	
1 52,46	Sofia Inácio	28/07/92	Sen	CMOF	MM P. Santo	20ª	Porto Santo	12/mar	Tchip: 1 52'37	rp	/	
1 53,43	Sara Afonseca	01/05/93	Sen	VIP-RC	MM P. Santo	21ª	Porto Santo	12/mar	Tchip: 1 53'39	rp	/	
1 54,26	Graciela Chaves	28/10/76	V 45	MTT	MM P. Santo	22ª	Porto Santo	12/mar	Tchip: 1 54'20	rp	/	
1 54,40	Tânia S. Freitas	10/11/88	Sen	VIP-RC	MM Funchal	28ª	Funchal	23/jan	Tchip: 1 53'50	1 51,36	/18	
1 54,48	Sónia Castro	25/06/73	V 45	ARCA-M	MM P. Santo	23ª	Porto Santo	12/mar	Tchip: 1 54'42	rp	/	

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
2 56,40	Alexandra Oliveira		18/10/93	Sen	CSM	C Portugal Maratona	1ª	Aveiro	24/abr		rp	/
3 35,46	Yuzi Abreu		07/05/82	V 40	CFA-M	EDP Maratona Porto	725ª	Porto	6/nov	Tchip: 3 35,20	rp	/
3 53,12	Tânia Gaspar		09/07/76	V 45	CMOF	Maratona Funchal	7ª	Funchal	23/jan	Tchip: 3 53,07	3 47,32	/20
3 54,34	Susana Alegria		30/01/79	V 40	IND-M	Maratona Funchal	8ª	Funchal	23/jan	Tchip: 3 54,19	rp	/
3 59,26	Sanha Campanella		08/09/73	V 45	ADC	Maratona Funchal	13ª	Funchal	23/jan	Tchip: 3 59,12	rp	/

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

50 m barreiras

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

Recordes Regionais: sub14 - 8,64

Ranking até: 13,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
9,43	-0,7	Vitória Silva		09/01/11	s12	CSM	Triatlo Jovem Reg	1ª s	Ribeira Brava	17/dez		rp /		
9,45	-0,7	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	Triatlo Jovem Reg	2ª s	Ribeira Brava	17/dez		rp	11,02 / 11,09	
9,82	0,6	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	Atleta Completo	1ª s	Ribeira Brava	3/abr		rp	9,87 / 9,91	
9,86	-0,7	Laura I. Gouveia		09/10/10	s14	AJS	Triatlo Jovem Reg	3ª s	Ribeira Brava	17/dez		rp /	11,02 / 11,51	
9,95	-0,8	Glória Fernandes		01/05/11	s12	AJS	Triatlo Jovem Reg	1ª s	Ribeira Brava	17/dez		rp /		
10,03	-0,7	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	Triatlo Jovem Reg	5ª s	Ribeira Brava	17/dez		rp	10,14 / 10,86	
10,25	-0,8	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s14	AJS	Triatlo Jovem Reg	2ª s	Ribeira Brava	17/dez		rp /	12,04 / 12,15	
10,28	-0,8	Luciana Negrinho		12/01/11	s12	CSM	Triatlo Jovem Reg	3ª s	Ribeira Brava	17/dez		rp /		
10,32	-0,7	Jéssica Oliveira		05/12/10	s14	GDE	Triatlo Jovem Reg	6ª s	Ribeira Brava	17/dez		rp /		
10,53	0,6	Leonor C. Freitas		21/07/10	s14	ADRAP	Atleta Completo	3ª s	Ribeira Brava	3/abr		rp		
11,25	0,6	Nanci Jesus		18/11/10	s14	AJS	Atleta Completo	5ª s	Ribeira Brava	3/abr		rp	11,68 / 11,70	
11,40	-0,8	Nicole Gomes		07/03/10	s14	AJS	Triatlo Jovem Reg	4ª s	Ribeira Brava	17/dez		rp /	11,94 / 12,49	
11,56	-0,8	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s14	AJS	Triatlo Jovem Reg	5ª s	Ribeira Brava	17/dez		rp /	12,74 / 12,87	
11,71	-0,7	Eva Velosa		14/10/10	s14	GDE	Triatlo Jovem Reg	7ª s	Ribeira Brava	17/dez		rp /		
11,75	0,6	Beatriz Gomes		07/01/10	s14	GDE	Atleta Completo	6ª s	Ribeira Brava	3/abr		rp		
12,00	-0,7	Matilde Rosa		23/08/10	s14	AJS	Triatlo Jovem Reg	8ª s	Ribeira Brava	17/dez		rp /		
12,04	-0,8	Sarah Rodrigues		19/04/11	s12	CSM	Triatlo Jovem Reg	6ª s	Ribeira Brava	17/dez		rp /		
12,44	-0,8	Eva Sousa		12/11/11	s12	AJS	Triatlo Jovem Reg	7ª s	Ribeira Brava	17/dez		rp /		
12,91	0,0	Adriana Freitas		10/04/10	s14	CSM	Atleta Completo	2ª s	Ribeira Brava	3/abr		rp /		
13,07	0,0	Mafalda Santos		02/08/09	s14	GDE	Atleta Completo	3ª s	Ribeira Brava	3/abr		rp /		
13,20	0,9	Madalena Ferraz		19/05/09	s14	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	9/jan		rp /		

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

60 m barreiras - Infantis

6b / 0,76m - 12, 7m

Recordes Regionais: sub14 - 10,33 / pc - 11,40

Ranking até:

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
12,68	-2,3	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	8/mai		rp /	13,20	
12,99	-2,0	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	CR s14	1ª	Ribeira Brava	19/jun		rp /		
13,31	-2,0	Luciana Negrinho		12/01/11	s12	CSM	CR s14	3ª	Ribeira Brava	19/jun		rp /		
13,99	-2,3	Laura I. Gouveia		09/10/10	s14	AJS	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	8/mai		rp /	14,34	
14,41	-2,0	Vitória Silva		09/01/11	s12	CSM	CR s14	5ª	Ribeira Brava	19/jun		rp /		
14,46	-2,0	Emília Calaça		30/10/10	s14	ADRAP	CR s14	6ª	Ribeira Brava	19/jun		rp /		
15,07	-2,3	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s14	AJS	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	8/mai		rp /		
15,27	-2,0	Isabel Fernandes		11/07/11	s12	AAM-M	CR s14	7ª	Ribeira Brava	19/jun		rp /		

60 m barreiras - Iniciadas

Regional: 6b / 0,76m - 12, 7,5m / Nacional: 6b / 0,76m - 12, 8m

Recordes Regionais: sub16 - 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
10,65	pc	Cristina Neves		01/01/07	s16	CSM	Triatlo Jovem Nac	2ª s	Pombal	12/mar		rp	10,87 / 11,15	
11,31	1,8	Sara Fernandes		28/02/07	s16	AJS	CR Inverno s14-s16	2ª	Ribeira Brava	13/fev		rp		
11,31	1,8	Carolina Pita		23/12/07	s16	GDE	CR Inverno s14-s16	3ª	Ribeira Brava	13/fev		rp		
11,38	-0,4	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	Triatlo Jovem Reg	1ª	Ribeira Brava	17/dez		rp		
11,75	-0,4	Beatriz Barreiras		13/09/08	s16	ADRAP	Triatlo Jovem Reg	2ª	Ribeira Brava	17/dez		rp /		
12,26	1,8	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s16	ADRAP	CR Inverno s14-s16	4ª	Ribeira Brava	13/fev		rp		
13,20	1,8	Sílvia Jesus		09/11/07	s16	AJS	CR Inverno s14-s16	5ª	Ribeira Brava	13/fev		12,68 /21		
13,89	-0,4	Constança Alves		16/03/08	s16	AJS	Triatlo Jovem Reg	3ª	Ribeira Brava	17/dez		rp /		

Marcas em pista coberta:

10,65	pc	Cristina Neves		01/01/07	s16	CSM	Triatlo Jovem Nac	2ª s	Pombal	12/mar				
-------	----	----------------	--	----------	-----	-----	-------------------	------	--------	--------	--	--	--	--

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

60 m barreiras - Juvenis

5b / 0,76m - 13, 8,5m

Recordes Regionais: sub18 - 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
9,80	-0,4	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	CR P Comb Inv	1ª s	Ribeira Brava	10/dez		rp /	10,23	
10,18	0,0	Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS	Triatlo Jovem Reg	1ª	Ribeira Brava	17/dez		rp	10,54 / 10,97pc	
10,20	-0,4	Catherine Serrão		18/12/05	s18	GDE	CR P Comb Inv	2ª s	Ribeira Brava	10/dez		rp /		
10,48	0,6	Catarina Fernandes		11/05/05	s18	AJS	CR Inverno s18-s20	2ª	Câmara de Lobos	7/jan		rp		
10,76	-0,4	Cristina Neves		01/01/07	s16	CSM	CR P Comb Inv	4ª s	Ribeira Brava	10/dez		rp /		
10,93	-0,1	Ana Vieira		13/01/05	s18	CSM	CR P Comb Inv	1ª s	Ribeira Brava	10/dez		rp /	11,47	
11,01	-0,4	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s16	ADRAP	CR P Comb Inv	5ª s	Ribeira Brava	10/dez		rp /		
11,40	-0,1	Laura Pereira		13/05/05	s18	ADRAP	CR P Comb Inv	2ª s	Ribeira Brava	10/dez		rp		
12,09	0,6	Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE	CR Inverno s18-s20	4ª	Câmara de Lobos	7/jan		rp		
12,63	-0,1	Carolina Pita		23/12/07	s16	GDE	CR P Comb Inv	3ª s	Ribeira Brava	10/dez		rp /		

Marcas em pista coberta:

10,97 pc Eliana Fernandes 16/11/06 s18 AJS Triatlo Jovem Nac 2ª s Pombal 12/mar

60 m barreiras

5b / 0,84m - 13, 8,5m

Recordes Regionais: Abs - 8,20 / pc - 8,20 Sub23 - 8,29 / pc - 8,29 sub20 - 8,51 / pc - 8,51 sub18 - 9,36

Ranking até: Sen: 13,00 sub20: 14,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
8,20	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Sen	AJS	Meet Madrid	3ª mf	Madrid /ESP	2/mar	RR Abs pc	rp	8,23pc / 8,33pc	
8,47	pc	Catarina Karas		23/05/00	s23	GDE	C Portugal pc	2ª e	Pombal	27/fev		rp	8,50pc / 8,52pc	
8,76	pc	Shaina Mags		11/04/92	Sen	ADRAP	Meet Moniz Pereira	1ª	Lisboa CAR	16/jan		rp	8,78pc / 8,86pc	
8,87	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Pombal	19/fev		8,78 pc/21	8,88pc / 8,95pc	
9,34	pc	Bruna Varela		15/04/97	Sen	CSM	Meet Antº Monteiro	2ª s	Pombal	12/fev		9,27 pc/19	9,52pc / 9,62pc	
9,52	pc	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	Prova Extra	4ª	Pombal	19/fev		rp	9,55pc / 9,59pc	
9,62	pc	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	C Portugal pc	Pt	Pombal	27/fev		9,02 pc/13		
10,60	-0,1	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CR P Comb Inv	1ª s	Ribeira Brava	10/dez		10,38 /13		
10,67	-0,1	Filipa Ferreira		03/05/04	s20	GDE	CR P Comb Inv	1ª s	Ribeira Brava	10/dez		rp /		
11,04	-0,1	Sara Pereira		01/05/04	s20	AJS	CR P Comb Inv	2ª s	Ribeira Brava	10/dez		rp /		
11,59	-0,1	Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	CR P Comb Inv	2ª s	Ribeira Brava	10/dez		11,38 /19		

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Marcas em pista coberta:

8,20	pc	Catarina Queirós	23/01/98	Sen	AJS	Meet Madrid	3ª mf	Madrid /ESP	2/mar	RR Abs pc
8,47	pc	Catarina Karas	23/05/00	s23	GDE	C Portugal pc	2ª e	Pombal	27/fev	
8,76	pc	Shaina Mags	11/04/92	Sen	ADRAP	Meet Moniz Pereira	1ª	Lisboa CAR	16/jan	
8,87	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Pombal	19/fev	
9,34	pc	Bruna Varela	15/04/97	Sen	CSM	Meet Antª Monteiro	2ª s	Pombal	12/fev	
9,52	pc	Ana Leite	08/09/01	s23	AJS	Prova Extra	4ª	Pombal	19/fev	
9,62	pc	Cláudia Rodrigues	11/11/89	Sen	ADRAP	C Portugal pc	Pt	Pombal	27/fev	

80 m barreiras - Iniciadas

8b / 0,76m - 12, 8m

Recordes Regionais: sub16 - 12,24 sub14 - 14,08

Ranking até: 18,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
13,87	1,2	Cristina Neves		01/01/07	s16	CSM	CR Iniciados	1ª	Câmara de Lobos	13/mai		rp /	14,08 / 14,20	
14,19	-1,1	Sara Fernandes		28/02/07	s16	AJS	T Preparação	1ª	Câmara de Lobos	18/mai		rp	14,49 / 14,82	
14,76	0,5	Francisca Cortinhas		07/09/07	s16	CSM	CR Iniciados	2ª	Câmara de Lobos	13/mai		rp /	14,87 / 15,00	
15,27	-0,8	Carolina Pita		23/12/07	s16	GDE	CR Iniciados	2ª e	Câmara de Lobos	13/mai		rp	15,70	
15,77	-4,2	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s16	ADRAP	Atleta Completo	1ª s	Ribeira Brava	2/abr		rp		15,34 (2,5)
15,97	0,5	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	CR Iniciados	3ª	Câmara de Lobos	13/mai		rp /	16,17	
16,37	-4,2	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	Atleta Completo	2ª s	Ribeira Brava	2/abr		rp /		
16,57	-5,0	Beatriz Melim		02/06/07	s16	AJS	Atleta Completo	3ª s	Ribeira Brava	2/abr		rp /		
17,42	-4,2	Sílvia Jesus		09/11/07	s16	AJS	Atleta Completo	3ª s	Ribeira Brava	2/abr		rp /		
18,02	0,5	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	CR Iniciados	4ª	Câmara de Lobos	13/mai		rp /	18,10	
18,16	-0,8	Laura I. Gouveia		09/10/10	s14	AJS	CR Iniciados	4ª e	Câmara de Lobos	13/mai		rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

15,34	2,5	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s16	ADRAP	Atleta Completo Nac	15ª	Maia	2/jul				
-------	-----	---------------------	--	----------	-----	-------	---------------------	-----	------	-------	--	--	--	--

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

100 m barreiras - Juvenis

10b / 0,76m - 13, 8,5m

Recordes Regionais: sub18 - 14,63 sub16 - 15,92

Ranking até: 23,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
16,65	-0,8	Catherine Serrão		18/12/05	s18	GDE	CR s18	1ª	Câmara de Lobos	2/jun		rp	16,79 / 16,94	
17,47	-1,2	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	CR P Combinadas	1ª	Ribeira Brava	2/abr		rp /		
17,88	1,0	Catarina Fernandes		11/05/05	s18	AJS	T Preparação	2ª	Câmara de Lobos	18/mai		rp /	17,92	
18,86	-0,3	Sara Fernandes		28/02/07	s16	AJS	T Verão	1ª	Câmara de Lobos	2/jul		rp /		
19,17	0,0	Ana Vieira		13/01/05	s18	CSM	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	8/mai		19,03 /21	19,38 / 19,95	
20,54	-1,2	Laura Pereira		13/05/05	s18	ADRAP	CR P Combinadas	4ª	Ribeira Brava	2/abr		rp /		
22,29	-1,2	Jéssica Fernandes		11/10/05	s18	CSM	CR P Combinadas	5ª	Ribeira Brava	2/abr		rp /	22,49	
21 51	-0,8	Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE	CR s18	4ª	Câmara de Lobos	2/jun		rp /		

100 m barreiras

10b / 0,84m - 13, 8,5m

Recordes Regionais: Abs - 13,41 Sub23 - 13,45 sub20 - 14,07 sub18 - 14,79

Ranking até: Sen: 21,00 sub20: 22,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
13,42	0,1	Catarina Queirós		23/01/98	Sen	AJS	Cork City Sports Meet	1ª s	Cork /IRL	5/jul		13,41 /21	13,44 / 13,57	
14,26	0,6	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	C Portugal - Hp	3ª s	Leiria	25/jun		14,17 /21	14,50 / 14,61	
15,68	0,7	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	C Portugal - Hp	2ª s	Leiria	25/jun		14,61 /14	15,75 / 15,92	
15,73	-0,6	Bruna Varela		15/04/97	Sen	CSM	C Portugal	4ª e	Leiria	26/jun		rp	15,82 / 15,84	
16,42	0,0	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	Meet Fernando Alves	4ª	Marinha Grande	21/mai		15,61 /19		
16,56	-0,1	Milena Lucena		03/09/02	s23	GDE	CN 1ª divisão	7ª	Leiria	31/jul		rp /	16,71	
17,79	-1,9	Catherine Serrão		18/12/05	s18	GDE	CR Absolutos	1ª	Câmara de Lobos	8/jun		rp /		
18,52	-3,0	Sara Pereira		01/05/04	s20	AJS	CR P Combinadas	1ª	Ribeira Brava	2/abr		rp		
18,85	-1,9	Catarina Fernandes		11/05/05	s18	AJS	CR Absolutos	2ª	Câmara de Lobos	8/jun		rp /		
19,09	-3,0	Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	CR P Combinadas	2ª	Ribeira Brava	2/abr		18,97 /19		

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

250 m barreiras - Iniciadas

6b / 0,76m - 35,35m

Recordes Regionais: sub16 - 38,92

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
41,19	Cristina Neves		01/01/07	s16	CSM	T Encerramento	1ª	Câmara de Lobos	20/jul		rp /	41,43 / 42,10
41,62	Francisca Cortinhas		07/09/07	s16	CSM	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	30/abr		rp /	
43,02	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s16	ADRAP	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	30/abr		rp	
43,27	Carolina Pita		23/12/07	s16	GDE	OJ Regional	4ª	Ribeira Brava	30/abr		rp	43,85
43,36	Sara Fernandes		28/02/07	s16	AJS	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	15/mai		rp	44,28
47,61	Luna Andrade		24/12/07	s16	AJS	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	15/mai		rp /	
47,70	Sara Beatriz Aguiar		24/09/07	s16	AAM-M	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	15/mai		rp /	

300 m barreiras - Juvenis

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

Recordes Regionais: sub18 - 43,75 sub16 - 47,29

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
48,25	Carlota Gomes		03/02/06	s18	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	15/mai		rp /	48,73 / 49,57
51,15	Cristina Neves		01/01/07	s16	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	12/jun		rp /	52,05
54,14	Ana Beatriz Pires		11/04/06	s18	ADRAP	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	30/abr		rp /	
55,22	Ana Vieira		13/01/05	s18	CSM	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	30/abr		rp /	
56,34	Sara Fernandes		28/02/07	s16	AJS	CR s18	3ª	Ribeira Brava	5/jun		rp /	

400 m barreiras

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

Recordes Regionais: Abs - 59,47 Sub23 - 59,47 sub20 - 60,06 sub18 - 63,27

Ranking até: Sen: 76,00 sub20: 80,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
65,23	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CNC - apuramento	4ª	Guimarães	29/mai		63,83 /21	65,75
66,51	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	s23	GDE	CNC - apuramento	5ª	Lisboa (U)	29/mai		64,66 /21	68,73 / 69,86
67,23	Carlota Spínola		18/05/97	Sen	CSM	CN 1ª divisão	5ª	Leiria	31/jul		64,64 /15	
69,18	Bruna Varela		15/04/97	Sen	CSM	Meet Évora	2ª	Évora	24/abr		rp /	71,98
71,51	Ana Beatriz Pires		11/04/06	s18	ADRAP	CN 2ª divisão	6ª	Leiria	31/jul		rp /	72,28 / 74,00
74,35	Filipa Ferreira		03/05/04	s20	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	15/mai		rp /	
74,55	Lúcia Santos		18/11/97	Sen	AJS	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	12/jun		68,35 /18	

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

1.500 m obstáculos

0,76m / 4 obstáculos sobre a linha final da transmissão dos 4x100m (sem vala; total 13 obstáculos) - Iniciadas

Recordes Regionais: sub16 - 5 27,71

Ranking até: 8 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
6 01,79	Cristina Neves		01/01/07	s16	CSM	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	7/mai		rp /	
6 21,79	Sílvia Jesus		09/11/07	s16	AJS	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	15/mai		rp /	6 34,97 / 6 39,40

2.000 m obstáculos

0,76m

Recordes Regionais: sub18 - 7 24,98

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
8 18,66	Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE	CR s18	1ª	Ribeira Brava	4/jun		rp /	

3.000 m obstáculos

0,76m

Recordes Regionais: Abs - 9 42,47 Sub23 - 9 42,47 sub20 - 11 14,75

Ranking até: Sen: 15 00,0 sub20: 16 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
9 55,92	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CN 1ª divisão	1ª	Leiria	30/jul		9 55,86 /19	9 56,27 / 10 01,47
11 00,72	Lara Glória		18/09/98	Sen	CSM	CN 1ª divisão	4ª	Leiria	30/jul		10 54,34 /21	11 22,62
11 07,21	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	CNC - apuramento	4ª	Lisboa (U)	28/mai		10 03,04 /19	11 12,17
12 08,76	Lovisa Clevehorn	SWE	13/10/87	Sen	ADRAP	CN 2ª divisão	4ª	Leiria	30/jul		rp /	12 36,15

2.000 m marcha

em pista (Infantis)

Recordes Regionais: sub14 - 12 46,91

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
14 08,97	Adriana Freitas		10/04/10	s14	CSM	CR Inverno s14-s16	1ª	Ribeira Brava	12/fev		rp /	

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

3.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 12 37,89 / pc - 12 47,71 Sub23 - 13 10,32 / pc - 13 30,23 sub20 - 13 10,32 / pc - 13 39,33 sub18 - 13 36,4 / pc - 15 32,32 sub16 - 16 28,8 sub14 - 1

Ranking até: Sen: 21 00,0 sub20: 22 00,0 sub18: 23 00,0 sub16: 24 00,0 sub14: 26 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
13 30,23	pc Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	CN 1ª div pc	2ª	Pombal	19/fev	RR s23 pc	13 10,32 /20	13 30,87pc /13 31,11pc
14 43,06	Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM	CNC - apuramento	7ª	Leiria	28/mai		14 35,2 /09	14 47,42
15 28,98	Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	CN 1ª divisão	6ª	Leiria	30/jul		13 47,21 /20	15 33,62
16 04,11	Andreia Freitas		02/04/83	V 35	AJS	CN 1ª divisão	7ª	Leiria	30/jul		14 17,74 /09	16 20,43 /16 27,17
19 03,52	Sónia Quelhas		20/12/75	V 45	CDCPM	CR Inverno Vet	1ª	Ribeira Brava	29/jan		16 34,42 /20	
21 26,75	Bruna Sousa		17/03/06	s18	ADRAP	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	23 11,60
22 01,37	Adriana Freitas		10/04/10	s14	CSM	CR s14	1ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	
26 50,42	Nicole Gomes		07/03/10	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /	

Marcas em pista coberta:

13 30,23	pc Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	CN 1ª div pc	2ª	Pombal	19/fev			
17 07,47	pc Andreia Freitas		02/04/83	V 35	AJS	CN 1ª div pc	7ª	Pombal	19/fev			

4.000 m marcha

em pista (Iniciadas)

Recordes Regionais: sub16 - 22 47,63

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
36 03,83	Michelle Maggiorani		18/10/08	s16	GDE	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	24/abr		rp /	

5.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 21 59,16 Sub23 - 23 44,93 sub20 - 23 44,93 sub18 - 24 19,16 sub16 - 26 26,07

Ranking até: Sen: 35 00,0 sub20: 37 00,0 sub18:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
26 24,05	Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	11/jun		23 44,93 /20	
28 55,35	Andreia Freitas		02/04/83	V 35	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	4/jun		24 44,89 /09	29 31,70 /30 38,73
38 10,95	Michelle Maggiorani	ITA	18/10/08	s16	GDE	CR s18	1ª	Ribeira Brava	4/jun		rp /	
39 19,06	Bruna Sousa		17/03/06	s18	ADRAP	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	11/jun		rp /	39 22,39 /39 32,48

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

20 km marcha

pista / estrada

Recordes Regionais: Abs - 1:31'19"2 Sub23 - 1:39'42"

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 39,54	Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	Chodecké Závody RW	28ª	Podebrady /CZE	2/abr	RR s23	rp	

Altura

Recordes Regionais: Abs - 1,81 / pc - 1,74 Sub23 - 1,81 / pc - 1,74 sub20 - 1,81 / pc - 1,74 sub18 - 1,71 / pc - 1,71 sub16 - 1,60 / pc - 1,48 sub14 - 1,52 / pc - 1,43

Ranking até: Sen: 1,30 sub20: 1,25 sub18: 1,20 sub16: 1,15 sub14: 1,08

Marca		Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1,69	pc	Milena Lucena		03/09/02	s23	GDE	Prova Extra	1ª	Lisboa CAR	20/fev		rp	1,63 / 1,62
1,69	pc	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	C Portugal pc	2ª	Pombal	26/fev		1,71 /19	1,66 / 1,65pc
1,66	pc	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	C Portugal pc	3ª	Pombal	26/fev		1,77 /12	1,66pc / 1,65
1,57	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	C Portugal pc	Pt	Pombal	27/fev		1,66 pc/17	1,53 / 1,52
1,58		Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS	Triatlo Jovem Reg	1ª	Ribeira Brava	17/dez		rp	1,57 / 1,54
1,51		Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	CR P Combinadas	1ª	Ribeira Brava	2/abr		1,54 /21	1,49 / 1,48
1,51		Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	CR P Comb Inv	2ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	1,45 / 1,26
1,48		Kidline Gomes	CPV	18/01/98	Sen	CSM	Prova Extra	2ª	Lisboa (U)	8/mai		1,55 /19	1,44 / 1,40
1,46		Catarina Fernandes		11/05/05	s18	AJS	CR Inverno s18-s20	1ª	Ribeira Brava	9/jan		1,48 /17	1,44 / 1,42
1,45		Ana Beatriz Pires		11/04/06	s18	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	15/mai		rp	1,45 / 1,44
1,44		Marta Faria		08/07/04	s20	GDE	CR Absolutos Inv	4ª	Ribeira Brava	14/jan		rp	1,44 / 1,37
1,44		Laura Pereira		13/05/05	s18	ADRAP	CR P Combinadas	1ª	Ribeira Brava	2/abr		1,47 /20	1,38 / 1,37
1,44		Catherine Serrão		18/12/05	s18	GDE	Atleta Completo Nac	4ª	Maia	2/jul		rp	1,38 / 1,33
1,41		Sara Pereira		01/05/04	s20	AJS	CR P Combinadas	2ª	Ribeira Brava	2/abr		1,43 pc/20	1,33 / 1,33
1,36		Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	Atleta Completo	1ª	Ribeira Brava	2/abr		rp	1,32 / 1,32
1,35		Sara Beatriz Aguiar		24/09/07	s16	AAM-M	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	15/mai		rp	1,24
1,33		Ana Vieira		13/01/05	s18	CSM	CR P Comb Inv	3ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	1,32 / 1,29
1,33		Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s16	ADRAP	CR P Comb Inv	5ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	1,32 / 1,29
1,33		Cristina Neves		01/01/07	s16	CSM	CR P Comb Inv	6ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	
1,32		Francisca C. Gouveia		12/01/08	s16	GDE	CR s18	4ª	Ribeira Brava	5/jun		rp	1,32 / 1,32
1,30		Filipa Ferreira		03/05/04	s20	GDE	CR P Comb Inv	2ª	Ribeira Brava	10/dez		1,30 /19	
1,38		Sílvia Jesus		09/11/07	s16	AJS	Triatlo Jovem Reg	2ª	Ribeira Brava	17/dez		rp	1,28
1,24		Luna Andrade		24/12/07	s16	AJS	CR Inverno s14-s16	2ª	Ribeira Brava	12/fev		rp	
1,24		Beatriz Melim		02/06/07	s16	AJS	Atleta Completo	4ª	Ribeira Brava	2/abr		1,24 /20	1,24 / 1,24

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

1,24	Eduarda Silva	12/03/10	s14	AJS	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	15/mai	rp	1,18 / 1,12
1,24	Kimberly Nunes	08/06/10	s14	AJS	CR s14	1ª	Ribeira Brava	19/jun	rp	1,20 / 1,10
1,20	Carolina Faria	06/07/07	s16	AJS	CR Inverno s14-s16	4ª	Ribeira Brava	12/fev	rp	
1,20	Sara Fernandes	28/02/07	s16	AJS	Atleta Completo	5ª	Ribeira Brava	2/abr	rp	
1,20	Núria Neves	10/12/10	s14	AJS	CR Iniciados	7ª	Ribeira Brava	15/mai	rp	1,14
1,20	Joana Serrano	19/11/10	s14	IND-M	T Encerramento	5ª	Câmara de Lobos	20/jul	rp	
1,16	Joana Dias	13/01/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14-s16	5ª	Ribeira Brava	12/fev	1,16 /21	
1,16	Francisca Cortinhas	07/09/07	s16	CSM	Atleta Completo	6ª	Ribeira Brava	2/abr	rp	
1,16	Carolina Pita	23/12/07	s16	GDE	Atleta Completo	7ª	Ribeira Brava	2/abr	rp	
1,16	Nanci Jesus	18/11/10	s14	AJS	CR Iniciados	8ª	Ribeira Brava	15/mai	rp	
1,16	Michela Durão	MOZ 25/08/10	s14	AJS	CR s14	2ª	Ribeira Brava	19/jun	rp	1,14
1,16	Ana Quintal	01/01/10	s14	AJS	CR s14	3ª	Ribeira Brava	19/jun	rp	1,14 / 1,12
1,10	Carlota V. Fernandes	29/10/10	s14	AJS	OJ Regional	6ª	Ribeira Brava	24/abr	rp	1,08 / 1,08
1,08	Sara I. Rodrigues	05/02/07	s16	AAM-M	CR Iniciados	10ª	Ribeira Brava	15/mai	rp	
1,08	Francisca Freitas	21/06/09	s14	AAM-M	CR Iniciados	11ª	Ribeira Brava	15/mai	rp	
1,08	Madalena Neto	22/01/11	s12	CSM	CR s14	6ª	Ribeira Brava	19/jun	rp	

Marcas em pista coberta:

1,69	pc	Milena Lucena	03/09/02	s23	GDE	Prova Extra	1ª	Lisboa CAR	20/fev
1,69	pc	Ana Leite	08/09/01	s23	AJS	C Portugal pc	2ª	Pombal	26/fev
1,66	pc	Cláudia Rodrigues	11/11/89	Sen	ADRAP	C Portugal pc	3ª	Pombal	26/fev
1,57	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Sen	AJS	C Portugal pc	Pt	Pombal	27/fev
1,46	pc	Eliana Fernandes	16/11/06	s18	AJS	Triatlo Jovem Nac	7ª	Pombal	12/mar

Vara

Recordes Regionais: Abs - 4,03 / pc - 3,86 Sub23 - 4,03 / pc - 3,80 sub20 - 3,85 / pc - 3,75 sub18 - 3,85 / pc - 3,75 sub16 - 3,00 / pc - 2,10 sub14 - 2,00

Ranking até: Sen: 2,00 sub20: 2,00 sub18: 1,75 sub16: 1,75 sub14:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3,60	Sara Pereira		01/05/04	s20	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	7/mai		rp	3,55pc / 3,50pc
3,00	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CR Absolutos Inv	2ª	Ribeira Brava	16/jan		3,25 /17	2,95 / 2,93pc
2,90	Diana Andrade		07/03/01	s23	GDE	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	12/jun		3,10 /20	2,81 / 2,81
2,80	Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	14/mai		3,25 /21	2,80
2,75	Catherine Serrão		18/12/05	s18	GDE	CR s18	1ª	Ribeira Brava	4/jun		rp	2,70 / 2,55
2,72	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	11/dez		rp	2,55 / 2,50
2,42	Laura Pereira		13/05/05	s18	ADRAP	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	11/dez		rp	2,35 / 2,30

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

2,40	Catarina Rosa	03/07/98	Sen	CSM	Prova Extra	4ª	Maia	24/jul	2,92 /20	2,15
2,32	Ana Beatriz Pereira	03/10/07	s16	ADRAP	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	11/dez	rp	
2,30	Beatriz Moniz	27/06/97	Sen	CSM	CNC - apuramento	17ª	Leiria	29/mai	rp	

Marcas em pista coberta:

3,55	pc	Sara Pereira	01/05/04	s20	AJS	CN Esperanças pc	1ª	Pombal	6/mar	
2,93	pc	Carla Macedo	22/10/90	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - apuram	6ª	Pombal	22/jan	
2,20	pc	Catherine Serrão	18/12/05	s18	GDE	CN sub18 pc	6ª	Braga	5/fev	
2,05	pc	Laura Pereira	13/05/05	s18	ADRAP	CN sub18 pc	9ª	Braga	5/fev	

Vara em distância

Recordes Regionais: sub14 - 4,79

Ranking até: 2,75

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4,47	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	CR s14	1ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	3,99 / 3,45
4,43	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	CR s14	2ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	4,32
4,20	Glória Fernandes		01/05/11	s12	AJS	CR s14	3ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	3,28
4,09	Joana Serrano		19/11/10	s14	IND-M	CR s14	4ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	
3,94	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s14	AJS	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	8/mai		rp	3,73
3,74	Ana Quintal		01/01/10	s14	AJS	OJ Regional	4ª	Ribeira Brava	8/mai		rp	3,66
3,65	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	OJ Regional	5ª	Ribeira Brava	8/mai		rp	
3,63	Madalena Neto		22/01/11	s12	CSM	CR s14	6ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	3,19
3,45	Emília Calaça		30/10/10	s14	ADRAP	CR s14	7ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	
3,38	Sarah Rodrigues		19/04/11	s12	CSM	CR s14	8ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	3,32
3,30	Nanci Jesus		18/11/10	s14	AJS	OJ Regional	6ª	Ribeira Brava	8/mai		rp	
3,21	Nicole Gomes		07/03/10	s14	AJS	OJ Regional	7ª	Ribeira Brava	8/mai		rp	
3,15	Laura I. Gouveia		09/10/10	s14	AJS	OJ Regional	8ª	Ribeira Brava	8/mai		rp	2,60
3,14	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s14	AJS	OJ Regional	9ª	Ribeira Brava	8/mai		rp	2,55
3,02	Adriana Freitas		10/04/10	s14	CSM	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	9/abr		rp	2,65
2,89	Clara Teixeira		07/04/10	s14	AJS	Prova Extra	7ª	Ribeira Brava	9/abr		rp	2,82
2,81	Luciana Negrinho		12/01/11	s12	CSM	Prova Extra	8ª	Ribeira Brava	9/abr		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		sub20 - 5,78 / pc - 5,78		sub18 - 5,69 / pc - 5,38		sub16 - 5,35 / pc - 4,82		sub14 - 4,90 / pc - 4,14	
Ranking até:														Sen: 4,00		sub20: 4,00		sub18: 4,00		sub16: 3,75		sub14: 3,40	
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF									
6,14	-0,1	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	T Preparação	1ª	Lisboa CAR	13/jul		6,24 pc/20	6,08pc / 5,93										
6,00	pc	Shaina Mags		11/04/92	Sen	ADRAP	C Portugal pc	5ª	Pombal	26/fev		6,40 pc/14	5,71 / 5,70pc										
5,70	-0,4	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	CN Esperanças	6ª	Leiria	9/jul		rp	5,58 / 5,54										
5,59	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	C Portugal pc	Pt	Pombal	27/fev		5,64 pc/18	5,54 / 5,48										
5,55	pc	Milena Lucena		03/09/02	s23	GDE	CN Esperanças pc	7ª	Pombal	5/mar		5,69 /19	5,37pc / 5,32pc										
5,53	0,2	Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	T Preparação	1ª	Ribeira Brava	29/jan		rp	5,48 / 5,47										
5,45	1,7	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	CN s18	6ª	Viana do Castelo	18/jun		rp	5,42 / 5,39										
5,37	pc	Bruna Varela		15/04/97	Sen	CSM	Prova Extra	2ª	Lisboa CAR	19/fev		rp	5,36 / 5,34pc										
5,22	0,0	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	C Aut P Comb	1ª	Valladolid /ESP	8/mai		5,90 /13	4,87pc	5,29 (2,6)									
4,98	0,0	Kidline Gomes	CPV	18/01/98	Sen	CSM	Prova Extra	2ª	Almada	21/mai		? /											
4,92	-0,4	Maria João Esteves		13/02/01	s23	CSM	Prova Extra	6ª	Pombal	4/jun		5,17 /21											
4,75	-0,4	Cristina Neves		01/01/07	s16	CSM	CR P Comb Inv	2ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	4,69 / 4,68										
4,70	0,6	Ana Vieira		13/01/05	s18	CSM	CR s20	2ª	Ribeira Brava	11/jun		4,71 /21	4,67 / 4,67										
4,68	0,6	Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS	CR Inverno s18-s20	2ª	Ribeira Brava	8/jan		rp	4,65 / 4,56										
4,66	-1,2	Catherine Serrão		18/12/05	s18	GDE	CR Absolutos Inv	5ª	Ribeira Brava	15/jan		4,80 /21	4,58 / 4,44										
4,64	0,7	Catarina Fernandes		11/05/05	s18	AJS	CR s20	3ª	Ribeira Brava	11/jun		4,68 /21	4,62 / 4,49										
4,61	-2,8	Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	5/fev		4,69 /21	4,60										
4,61	-0,7	Sara Pereira		01/05/04	s20	AJS	CR P Combinadas	2ª	Ribeira Brava	3/abr		4,67 /21	4,52 / 4,45										
4,60	0,3	Filipa Ferreira		03/05/04	s20	GDE	CR P Comb Inv	1ª	Ribeira Brava	10/dez		4,65 /21											
4,57	0,0	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s16	ADRAP	Atleta Completo Nac	6ª	Maia	3/jul		rp	4,49 / 4,46										
4,54	-2,1	Mariana Silva		08/02/06	s18	GDE	CR Inverno s18-s20	3ª	Ribeira Brava	8/jan		4,66 /21											
4,51	-0,7	Carolina Pita		23/12/07	s16	GDE	T Verão	5ª	Câmara de Lobos	2/jul		rp	4,45 / 4,40										
4,35	-0,4	Sara Fernandes		28/02/07	s16	AJS	T Encerramento	8ª	Câmara de Lobos	20/jul		rp	4,27 / 4,27										
4,32	-0,7	Francisca Cortinhas		07/09/07	s16	CSM	Atleta Completo	3ª	Ribeira Brava	3/abr		4,36 /21	4,21 / 4,17										
4,32	-0,3	Luna Andrade		24/12/07	s16	AJS	CR s18	5ª	Ribeira Brava	4/jun		4,58 /21	4,20 / 4,17										
4,32	0,2	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	Triatlo Jovem Reg	1ª	Ribeira Brava	17/dez		rp	4,20 / 4,16										
4,25	0,5	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CR P Comb Inv	2ª	Ribeira Brava	10/dez		rp											
4,22	-0,9	Beatriz Melim		02/06/07	s16	AJS	Atleta Completo	4ª	Ribeira Brava	3/abr		rp	4,21 / 4,17										
4,08	pc	Sofia Ferreira		01/08/02	s23	ADRAP	CN Clubes pc - apuram	34ª	Pombal	22/jan		4,61 /18											
4,08	-0,3	Laura Pereira		13/05/05	s18	ADRAP	CR P Comb Inv	7ª	Ribeira Brava	10/dez		4,17 /20											
4,07	-0,1	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	Triatlo Jovem Reg	1ª	Ribeira Brava	17/dez		rp	3,54 / 3,54										

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

4,06	0,9	Núria Neves	10/12/10	s14	AJS	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	30/abr	rp	3,99 / 3,98
4,03	0,1	Constança Alves	16/03/08	s16	AJS	Triatlo Jovem Reg	2ª	Ribeira Brava	17/dez	rp	
3,97	0,1	Taísa Pires	21/06/07	s16	CSM	CR s18	8ª	Ribeira Brava	4/jun	rp	3,84 / 3,76
3,97	0,0	Francisca C. Gouveia	12/01/08	s16	GDE	Triatlo Jovem Reg	3ª	Ribeira Brava	17/dez	rp	3,73
3,89	-1,0	Nanci Jesus	18/11/10	s14	AJS	CR Iniciados	6ª	Ribeira Brava	14/mai	rp	3,70 / 3,66
3,87	-0,6	Kimberly Nunes	08/06/10	s14	AJS	Triatlo Jovem Reg	3ª	Ribeira Brava	17/dez	rp	3,86 / 3,76
3,86	-0,7	Sílvia Jesus	09/11/07	s16	AJS	Atleta Completo	7ª	Ribeira Brava	3/abr	rp	
3,77	0,3	Laura Perez	08/05/07	s16	AJS	T Encerramento	10ª	Câmara de Lobos	20/jul	rp	
3,75	0,0	Glória Fernandes	01/05/11	s12	AJS	Triatlo Jovem Reg	4ª	Ribeira Brava	17/dez	rp	3,58
3,68	-0,5	Luciana Negrinho	12/01/11	s12	CSM	Triatlo Jovem Reg	5ª	Ribeira Brava	17/dez	rp	
3,67	-0,2	Vitória Silva	09/01/11	s12	CSM	Triatlo Jovem Reg	6ª	Ribeira Brava	17/dez	rp	
3,53	-0,1	Laura I. Gouveia	09/10/10	s14	AJS	Triatlo Jovem Reg	7ª	Ribeira Brava	17/dez	rp	
3,50	0,5	Leonor C. Freitas	21/07/10	s14	ADRAP	CR s14	4ª	Ribeira Brava	18/jun	rp	
3,47	-0,6	Jéssica Oliveira	05/12/10	s14	GDE	Triatlo Jovem Reg	8ª	Ribeira Brava	17/dez	rp	
3,46	0,4	Madalena Neto	22/01/11	s12	CSM	CR s14	5ª	Ribeira Brava	18/jun	rp	
3,45	-2,3	Ana Quintal	01/01/10	s14	AJS	CR Inverno s14-s16	5ª	Ribeira Brava	12/fev	rp	
3,41	-0,5	Michela Durão	MOZ 25/08/10	s14	AJS	Triatlo Jovem Reg	9ª	Ribeira Brava	17/dez	rp	

Marcas com Vento Favorável Irregular:

5,29	2,6	Cláudia Rodrigues	11/11/89	Sen	ADRAP	C Espanha P Comb	Hp	Soria /ESP	22/mai		
------	-----	-------------------	----------	-----	-------	------------------	----	------------	--------	--	--

Marcas em pista coberta:

6,08	pc	Lucinda Gomes	16/04/95	Sen	GDE	C Portugal pc	2ª	Pombal	26/fev		
6,00	pc	Shaina Mags	11/04/92	Sen	ADRAP	C Portugal pc	5ª	Pombal	26/fev		
5,59	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Sen	AJS	C Portugal pc	Pt	Pombal	27/fev		
5,55	pc	Milena Lucena	03/09/02	s23	GDE	CN Esperanças pc	7ª	Pombal	5/mar		
5,37	pc	Bruna Varela	15/04/97	Sen	CSM	Prova Extra	2ª	Lisboa CAR	19/fev		
5,25	pc	Ana Leite	08/09/01	s23	AJS	C Portugal pc	Pt	Pombal	27/fev		
4,96	pc	Catarina F. Vieira	17/12/06	s18	ADRAP	CN sub18 pc	6ª	Braga	5/fev		
4,87	pc	Cláudia Rodrigues	11/11/89	Sen	ADRAP	C Portugal pc	Pt	Pombal	27/fev		
4,66	pc	Cristina Neves	01/01/07	s16	CSM	Triatlo Jovem Nac	5ª	Pombal	12/mar		
4,08	pc	Sofia Ferreira	01/08/02	s23	ADRAP	CN Clubes pc - apuram	34ª	Pombal	22/jan		

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Triplo

Recordes Regionais: Abs - 13,29 / pc - 13,29 Sub23 - 12,98 / pc - 12,73 sub20 - 12,44 / pc - 12,33 sub18 - 11,76 / pc - 11,34 sub16 - 11,43

Ranking até: Sen: 9,00 sub20: 9,00 sub18: 8,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
13,29	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Sen	AJS	C Portugal pc	3ª	Pombal	27/fev	RR Absoluto	rp	13,05 / 12,91	
13,05	2,0	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	Meet Mem Moniz Pereira	3ª	Lisboa (U)	10/jun		13,14 /18	12,76 / 12,74pc	
12,75	pc	Shaina Mags		11/04/92	Sen	ADRAP	CN 1ª div pc	3ª	Pombal	20/fev		13,44 /19	12,71pc / 12,48	
12,07	pc	Milena Lucena		03/09/02	s23	GDE	C Portugal pc	9ª	Pombal	27/fev		12,24 /21	12,06pc / 11,94pc	
12,04	-0,2	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	CN Esperanças	2ª	Leiria	10/jul		rp	11,87 / 11,84	
11,31	0,6	Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	5/jun		rp	11,29 / 11,25	
11,18	-0,6	Maria João Esteves		13/02/01	s23	CSM	CN 1ª divisão	6ª	Leiria	31/jul		11,64 /21	11,04 / 10,71	
10,68	0,0	Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS	CR Absolutos Inv	2ª	Ribeira Brava	16/jan		rp	10,54 / 10,37	
10,45	1,2	Kidline Gomes	CPV	18/01/98	Sen	CSM	Meet Évora	3ª	Évora	24/abr		rp		
10,36	-1,3	Bruna Varela		15/04/97	Sen	CSM	Meet Évora	4ª	Évora	24/abr		rp		
10,28	0,2	Catarina Fernandes		11/05/05	s18	AJS	CR Absolutos Inv	2ª	Ribeira Brava	16/jan		10,55 /21	10,17 / 9,08	
10,06	0,5	Laura Pereira		13/05/05	s18	ADRAP	CR s18	2ª	Ribeira Brava	5/jun		rp		
9,89	0,7	Ana Vieira		13/01/05	s18	CSM	CR s18	3ª	Ribeira Brava	5/jun		rp	9,84 / 9,33	
9,52	-0,3	Ana Beatriz Pires		11/04/06	s18	ADRAP	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	30/abr		rp		
9,44	0,2	Luna Andrade		24/12/07	s16	AJS	CR s18	4ª	Ribeira Brava	5/jun		rp		
9,14	0,2	Marta Faria		08/07/04	s20	GDE	CR Absolutos Inv	4ª	Ribeira Brava	16/jan		9,72 /21	8,90 / 8,42	
8,80	-0,9	Beatriz Melim		02/06/07	s16	AJS	CR s18	5ª	Ribeira Brava	5/jun		rp		

Marcas em pista coberta:

13,29	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Sen	AJS	C Portugal pc	3ª	Pombal	27/fev	RR Absol pc		
12,75	pc	Shaina Mags		11/04/92	Sen	ADRAP	CN 1ª div pc	3ª	Pombal	20/fev			
12,74	pc	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	Meet Catalunya pc	4ª	Sabadell /ESP	8/fev			
12,07	pc	Milena Lucena		03/09/02	s23	GDE	C Portugal pc	9ª	Pombal	27/fev			
10,93	pc	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	Meet Antª Monteiro	7ª	Pombal	12/fev			

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Quádruplo A - infantis

Infantis (18m -> E D E D ou 18m -> D E D E)

Recordes Regionais: sub16 - 13,37 sub14 - 12,79

Ranking até: 9,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
11,96	1,5	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	11/dez		rp	11,64 / 11,55	
11,20	1,2	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	11/dez		rp	10,92 / 10,84	11,39 (3,4)
10,97	1,1	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	7/mai		rp	10,51 / 10,35	
10,73	1,4	Luciana Negrinho		12/01/11	s12	CSM	CR s14	1ª	Ribeira Brava	19/jun		rp		
10,57	1,1	Glória Fernandes		01/05/11	s12	AJS	CR s14	2ª	Ribeira Brava	19/jun		rp		
10,37	1,2	Nanci Jesus		18/11/10	s14	AJS	CR Iniciados	7ª	Ribeira Brava	15/mai		rp	10,33 / 10,16	
10,27	1,6	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s14	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	11/dez		rp	10,12 / 9,84	10,37 (3,6)
10,16	0,4	Ana Quintal		01/01/10	s14	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	23/abr		rp	9,82	
10,09	0,6	Joana Serrano		19/11/10	s14	IND-M	CR s14	4ª	Ribeira Brava	19/jun		rp		
9,97	0,0	Laura I. Gouveia		09/10/10	s14	AJS	CR s14	5ª	Ribeira Brava	19/jun		rp	9,74 / 9,62	
9,95	0,2	Leonor C. Freitas		21/07/10	s14	ADRAP	OJ Regional	5ª	Ribeira Brava	7/mai		rp		
9,80	0,4	Emília Calaça		30/10/10	s14	ADRAP	CR s14	6ª	Ribeira Brava	19/jun		rp		
9,75	1,1	Sarah Rodrigues		19/04/11	s12	CSM	CR s14	7ª	Ribeira Brava	19/jun		rp		
9,64	1,2	Nicole Gomes		07/03/10	s14	AJS	Prova Extra	7ª	Ribeira Brava	23/abr		rp	9,60 / 9,52	
9,33	-0,1	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s14	AJS	CR s14	9ª	Ribeira Brava	19/jun		rp	9,18 / 9,16	
9,21	0,2	Madalena Neto		22/01/11	s12	CSM	CR s14	10ª	Ribeira Brava	19/jun		rp		
9,07	1,0	M. Leonor Pereira		19/04/10	s14	ADRAP	CR Iniciados	11ª	Ribeira Brava	15/mai		rp		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

11,39	3,4	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	11/dez				
10,37	3,6	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s14	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	11/dez				

Quádruplo B - iniciadas

Iniciados (25m -> E E D D ou 25m -> D D E E)

Recordes Regionais: sub16 - 13,09

Ranking até: 9,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
11,87	-0,4	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	OJ Nacional	7ª	Lousada	9/jul		rp	11,78 / 11,63	
11,79	1,1	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s16	ADRAP	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	7/mai		rp	10,77	
11,41	0,6	Beatriz Melim		02/06/07	s16	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	23/abr		rp	11,30 / 10,96	
11,30	0,2	Luna Andrade		24/12/07	s16	AJS	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	15/mai		12,00 / 21	11,05 / 11,03	
11,28	1,8	Sara Fernandes		28/02/07	s16	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	11/dez		rp	10,93 / 10,89	

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

10,92 0,5 Carolina Faria 06/07/07 s16 AJS CR Iniciados 5ª Ribeira Brava 15/mai rp 10,65

Peso - 4k

4 kg

Recordes Regionais: Abs - 14,65 / pc - 14,65 Sub23 - 14,18 / pc - 13,87 sub20 - 13,79 / pc - 13,03 sub18 - 12,57

Ranking até: Sen: 7,00 sub20: 6,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
13,95	Antónia Borges		11/10/83	V 35	GDE	Open de France	5ª	Epinal /FRA	24/jul		16,25 /10	13,75 / 13,63
10,98	pc Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	C Portugal pc	Pt	Pombal	27/fev		11,09 pc/20	10,91pc / 10,43
10,78	Inês Abreu		06/01/03	s20	AJS	Prova Extra	1ª	Funchal	14/mai		10,92 /21	10,58 / 10,40pc
10,70	Mariana Pestana		18/04/01	s23	GDE	CR Absolutos	1ª	Funchal	11/jun		12,30 /19	
9,95	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	s23	CSM	CN 1ª divisão	6ª	Leiria	31/jul		12,44 pc/19	9,53
9,65	Ana Granja		25/10/99	Sen	ADRAP	CN 2ª divisão	4ª	Leiria	31/jul		? /	8,75
9,55	Filipa Freitas		11/02/84	V 35	CSM	CR Absolutos Inv	1ª	Funchal	12/fev		10,15 /03	9,25
9,48	Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	CR P Combinadas	1ª	Funchal	2/abr		rp	9,11 / 9,09
9,06	Taísa Silva		15/07/04	s20	CSM	CR Absolutos	3ª	Funchal	11/jun		rp	9,04 / 8,90
8,87	pc Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	C Portugal pc	Pt	Pombal	27/fev		8,94 /21	8,46 / 8,43
8,71	pc Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	C Portugal pc	Pt	Pombal	27/fev		9,04 /19	
8,16	Luísa Pinto		27/05/06	s18	AJS	CR Absolutos	4ª	Funchal	11/jun		rp	7,70
7,87	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CR P Comb Inv	2ª	Funchal	10/dez		rp	
7,77	Sara Pereira		01/05/04	s20	AJS	CR P Combinadas	2ª	Funchal	2/abr		rp	7,69
7,46	Ana Isabel Fernandes		09/08/05	s18	AJS	CR Absolutos	5ª	Funchal	11/jun		rp	
7,20	Francisca Pestana		29/06/04	s20	GDE	CR Inverno s18-s20	3ª	Funchal	8/jan		7,20 /21	
7,12	Milena Moniz		02/08/06	s18	ADRAP	CR Absolutos	6ª	Funchal	11/jun		rp	
6,62	Filipa Ferreira		03/05/04	s20	GDE	CR P Comb Inv	2ª	Funchal	10/dez		rp	
6,19	Jéssica Fernandes		11/10/05	s18	CSM	CR Absolutos Inv	5ª	Funchal	12/fev		rp	

Atletas Veteranas:

6,18 Lenka Mendonça CZE 31/12/72 V 45 CAFH CR Inverno Vet 1ª Funchal 29/jan

Marcas em pista coberta:

10,98 pc Cláudia Rodrigues 11/11/89 Sen ADRAP C Portugal pc Pt Pombal 27/fev
 10,40 pc Inês Abreu 06/01/03 s20 AJS CN 1ª div pc 4ª Pombal 19/fev
 8,87 pc Bárbara Silva 25/02/99 Sen AJS C Portugal pc Pt Pombal 27/fev
 8,71 pc Ana Leite 08/09/01 s23 AJS C Portugal pc Pt Pombal 27/fev

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Peso - 3k

3 kg (Iniciadas e Juvenis)

Recordes Regionais: sub18 - 14,37 / pc - 12,24 sub16 - 12,58 / pc - 9,26 sub14 - 9,01

Ranking até: 6,50

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
10,28	Luísa Pinto		27/05/06	s18	AJS	T Lançamentos	1ª	Funchal	26/mai		rp	9,80 / 9,48
10,08	Iara Tembe		01/10/07	s16	CSM	Prova Extra	1ª	Funchal	10/dez		rp	9,84 / 9,76
8,53	Milena Moniz		02/08/06	s18	ADRAP	OJ Regional	2ª	Funchal	7/mai		rp	7,56 / 7,38
8,31	Ana Isabel Fernandes		09/08/05	s18	AJS	CR s18	3ª	Funchal	4/jun		rp	8,28 / 8,24
8,04	Francisca Martins		22/03/07	s16	CSM	OJ Regional	2ª	Funchal	7/mai		rp	7,82 / 7,45
7,96	Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS	CR P Comb Inv	1ª	Funchal	10/dez		rp	7,32pc / 7,26
7,79	Catherine Serrão		18/12/05	s18	GDE	CR P Combinadas	1ª	Funchal	2/abr		rp	7,48 / 7,40
7,76	Ana Vieira		13/01/05	s18	CSM	CR P Comb Inv	2ª	Funchal	10/dez		rp	6,64
7,55	Alexandra Aguiar		16/02/07	s16	CSM	OJ Nacional	13ª	Lousada	9/jul		rp	7,31 / 7,11
7,21	Nicole Mendonça		17/01/08	s16	ADRAP	Prova Extra	5ª	Funchal	10/dez		rp	6,67
7,19	Laura Pereira		13/05/05	s18	ADRAP	CR P Combinadas	2ª	Funchal	2/abr		7,37 /21	6,82
7,18	Jéssica Fernandes		11/10/05	s18	CSM	CR P Combinadas	3ª	Funchal	2/abr		rp	
7,18	Beatriz Barreiras		13/09/08	s16	ADRAP	Triatlo Jovem Reg	2ª	Funchal	17/dez		rp	
7,02	Carlota Gomes		03/02/06	s18	AJS	Triatlo Jovem Reg	1ª	Funchal	17/dez		rp	
6,96	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	CR P Combinadas	4ª	Funchal	2/abr		rp	6,93 / 6,85
6,93	Luna Andrade		24/12/07	s16	AJS	OJ Regional	4ª	Funchal	7/mai		6,98 /21	6,72 / 6,63
6,87	Clara Teixeira		07/04/10	s14	AJS	CR Iniciados	3ª	Funchal	7/mai		rp	
6,81	Beatriz H. Gonçalves		28/07/07	s16	GDE	CR Iniciados	4ª	Funchal	7/mai		rp	
6,81	Constança Alves		16/03/08	s16	AJS	Triatlo Jovem Reg	3ª	Funchal	17/dez		rp	
6,72	Cristina Neves		01/01/07	s16	CSM	Triatlo Jovem Reg	3ª	Funchal	17/dez		rp	
6,68	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s16	ADRAP	CR P Comb Inv	6ª	Funchal	10/dez		7,07 /21	
6,52	Francisca Cortinhas		07/09/07	s16	CSM	Atleta Completo	2ª	Funchal	2/abr		rp	
6,51	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	Triatlo Jovem Reg	5ª	Funchal	17/dez		rp	
Atletas Veteranos:												
7,00	Ana Paula Sousa		13/11/64	V 55	GDE	CR Inverno Vet	1ª	Funchal	29/jan			
5,64	Luísa Monteiro		06/01/67	V 55	GDE	CR Inverno Vet	2ª	Funchal	29/jan			
Marcas em pista coberta:												
7,32	pc	Eliana Fernandes	16/11/06	s18	AJS	Triatlo Jovem Nac	14ª	Pombal	12/mar			
6,82	pc	Catarina F. Vieira	17/12/06	s18	ADRAP	Triatlo Jovem Nac	15ª	Pombal	12/mar			

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Peso - 2k

2 kg (Infantis)

Recordes Regionais: sub14 - 12,49 / pc - 8,24

Ranking até: 6,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
8,69	Clara Teixeira		07/04/10	s14	AJS	OJ Regional	1ª	Funchal	7/mai		rp	8,68 / 7,37
8,03	Ana Quintal		01/01/10	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Funchal	10/dez		rp	7,98 / 7,67
7,61	Anthonella Hernandez		17/03/10	s14	ADRAP	CR Inverno s14-s16	2ª	Funchal	12/fev		rp	7,35
7,60	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	Triatlo Jovem Reg	1ª	Funchal	17/dez		rp	7,01
7,05	Eva Velosa		14/10/10	s14	GDE	Triatlo Jovem Reg	2ª	Funchal	17/dez		rp	
6,87	Beatriz Gomes		07/01/10	s14	GDE	Atleta Completo	3ª	Funchal	2/abr		rp	
6,70	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	Triatlo Jovem Reg	3ª	Funchal	17/dez		rp	6,59
6,64	Luciana Negrinho		12/01/11	s12	CSM	Triatlo Jovem Reg	4ª	Funchal	17/dez		rp	
6,45	Vitória Silva		09/01/11	s12	CSM	Triatlo Jovem Reg	5ª	Funchal	17/dez		rp	
6,22	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	Triatlo Jovem Reg	6ª	Funchal	17/dez		rp	
6,21	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s14	AJS	Triatlo Jovem Reg	7ª	Funchal	17/dez		rp	
6,18	Sarah Rodrigues		19/04/11	s12	CSM	Triatlo Jovem Reg	8ª	Funchal	17/dez		rp	
6,13	Leonor C. Freitas		21/07/10	s14	ADRAP	Atleta Completo	5ª	Funchal	2/abr		rp	
6,13	Glória Fernandes		01/05/11	s12	AJS	Triatlo Jovem Reg	9ª	Funchal	17/dez		rp	

Disco - 1k

1 kg

Recordes Regionais: Abs - 47,28 Sub23 - 46,85 sub20 - 46,85 sub18 - 35,54 sub16 - 30,81

Ranking até: Sen: 18,00 sub20: 16,00 sub18: 14,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
39,86	Mariana Pestana		18/04/01	s23	GDE	CN Esperanças	4ª	Leiria	9/jul		42,76 /21	39,15 / 36,13
38,48	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	s23	CSM	CN 1ª divisão	5ª	Leiria	30/jul		41,81 /18	38,21 / 37,82
33,77	Inês Abreu		06/01/03	s20	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	5/fev		38,09 /21	33,64 / 33,02
33,73	Mónica S. Silva		27/06/91	Sen	ADRAP	CNC - apuramentos	9ª	Lisboa (U)	28/mai		36,08 /13	31,44 / 30,55
32,82	Francisca Pestana		29/06/04	s20	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	2/abr		33,27 /21	31,65 / 30,57
29,62	Iara Tembe		01/10/07	s16	CSM	CN s18	7ª	Viana do Castelo	19/jun		rp	29,13 / 28,50
27,82	Luísa Pinto		27/05/06	s18	AJS	CR s20	2ª	Ribeira Brava	12/jun		rp	26,57 / 26,45
24,98	Taísa Silva		15/07/04	s20	CSM	CR s20	3ª	Ribeira Brava	12/jun		rp	
23,73	Ana Isabel Fernandes		09/08/05	s18	AJS	T Lançamentos	2ª	Funchal	6/jul		rp	19,53 / 19,38
23,13	Filipa Freitas		11/02/84	V 35	CSM	CR Lançamentos	4ª	Ribeira Brava	12/fev		27,57 /13	
20,97	Milena Moniz		02/08/06	s18	ADRAP	CR s20	4ª	Ribeira Brava	12/jun		rp	

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

20,05	Ana Paula Sousa	13/11/64	V 55	GDE	CR Inverno Vet	1ª	Ribeira Brava	30/jan	35,40 /83	17,80
16,17	Alexandra Aguiar	16/02/07	s16	CSM	CR s18	4ª	Ribeira Brava	5/jun	rp	
Atletas Veteranos:										
23,13	Filipa Freitas	11/02/84	V 35	CSM	CR Lançamentos	4ª	Ribeira Brava	12/fev		
20,05	Ana Paula Sousa	13/11/64	V 55	GDE	CR Inverno Vet	1ª	Ribeira Brava	30/jan		
12,00	Luísa Monteiro	06/01/67	V 55	GDE	CR Veteranos	2ª	Ribeira Brava	12/jun		

Disco - 750g

750 g (Iniciadas)

Recordes Regionais: sub16 - 36,90 sub14 - 24,87

Ranking até: 13,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
33,26	Iara Tembe		01/10/07	s16	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	2/abr		rp	32,27 / 30,03
19,24	Alexandra Aguiar		16/02/07	s16	CSM	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	24/abr		rp	19,19 / 17,84
17,96	Ana Quintal		01/01/10	s14	AJS	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	15/mai		rp	
16,37	Carolina Faria		06/07/07	s16	AJS	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	15/mai		rp	13,83
15,24	Clara Teixeira		07/04/10	s14	AJS	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	15/mai		rp	
14,64	Francisca Martins		22/03/07	s16	CSM	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	24/abr		16,37 /21	
13,08	Laura Perez		08/05/07	s16	AJS	OJ Regional	5ª	Ribeira Brava	24/abr		rp	

Disco - 600g

600 g (Infantis)

Recordes Regionais: sub14 - 29,72

Ranking até: 10,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
23,62	Ana Quintal		01/01/10	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	11/dez		rp	21,94 / 21,46
22,80	Clara Teixeira		07/04/10	s14	AJS	T Lançamentos	1ª	Funchal	6/jul		rp	22,19
20,15	Anthonella Hernandez		17/03/10	s14	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	11/dez		rp	17,31
15,45	Francisca Freitas		21/06/09	s14	AAM-M	CR s14	4ª	Ribeira Brava	19/jun		rp	
14,81	Adriana Freitas		10/04/10	s14	CSM	CR s14	5ª	Ribeira Brava	19/jun		rp	13,69

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Martelo - 4k

4 kg

Recordes Regionais: Abs - 61,07 Sub23 - 61,07 sub20 - 61,07 sub18 - 49,67

Ranking até: Sen: 18,00 sub20: 15,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
60,68	Mariana Pestana		18/04/01	s23	GDE	Meet Viana	1ª	Viana do Castelo	20/jul		61,07 /20	60,14 / 60,11
48,30	Ana Granja		25/10/99	Sen	ADRAP	T Int Lançam.	1ª	VN Cerveira	10/jul		rp	48,06 / 48,04
46,94	Ângela Silva		31/03/00	s23	GDE	CN Esperanças	4ª	Leiria	9/jul		54,43 /19	46,52
46,38	Filipa Vasconcelos		21/10/91	Sen	CSM	CNC - apuramentos	5ª	Leiria	28/mai		48,83 /09	45,41 / 44,07
44,47	Milene Jesus		01/06/99	Sen	AJS	7ª Jorn Lançamentos	4ª	VN Cerveira	27/jul		51,73 /17	42,26
42,47	Ana Isabel Fernandes		09/08/05	s18	AJS	CN sub20	4ª	Vagos	16/jul		rp	42,23 / 42,06
33,25	Taísa Silva		15/07/04	s20	CSM	T Lançamentos	2ª	Funchal	6/jul		rp	32,71 / 32,56

Martelo - 3k

3 kg (Iniciadas e Juvenis)

Recordes Regionais: sub18 - 61,80 sub16 - 50,30 sub14 - 38,13

Ranking até: 14,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
50,08	Ana Isabel Fernandes		09/08/05	s18	AJS	7ª Jorn Lançamentos	2ª	VN Cerveira	27/jul		rp	49,71 / 49,63
40,58	Iara Tembe		01/10/07	s16	CSM	CN Lançamentos	8ª	Vagos	9/abr		rp	40,02 / 39,09
28,54	Alexandra Aguiar		16/02/07	s16	CSM	Prova Extra	2ª	Funchal	9/jun		rp	23,86 / 21,87
22,75	Milena Moniz		02/08/06	s18	ADRAP	CR s18	3ª	Funchal	4/jun		rp	
20,73	Francisca Martins		22/03/07	s16	CSM	CR Iniciados	3ª	Funchal	14/mai		rp	20,32 / 20,23
20,39	Estela Martins		27/09/06	s18	CSM	Prova Extra	3ª	Funchal	9/jun		rp	18,23 / 17,64
20,02	Carolina Faria		06/07/07	s16	AJS	CR Iniciados	4ª	Funchal	14/mai		rp	19,44 / 17,49
18,66	Clara Teixeira		07/04/10	s14	AJS	CR Iniciados	5ª	Funchal	14/mai		rp	
17,90	Ana Quintal		01/01/10	s14	AJS	CR Iniciados	6ª	Funchal	14/mai		rp	
13,98	Inês Jesus		11/08/10	s14	GDE	CR Iniciados	7ª	Funchal	14/mai		rp	

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Martelo - 2k

2 kg (Infantis)

Recordes Regionais: sub14 - 45,16

Ranking até: 10,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
34,71	Ana Quintal		01/01/10	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Funchal	10/dez		rp	31,02 / 30,92
27,65	Clara Teixeira		07/04/10	s14	AJS	CR s14	2ª	Funchal	18/jun		rp	25,20 / 21,84
20,49	Eva Velosa		14/10/10	s14	GDE	CRs14	3ª	Funchal	18/jun		rp	
15,78	Nicole Gomes		07/03/10	s14	AJS	T Lançamentos	3ª	Funchal	26/mai		rp	
14,03	Inês Jesus		11/08/10	s14	GDE	CR s14	4ª	Funchal	18/jun		rp	
12,19	Carolina Martins		03/03/11	s12	CSM	CR s14	5ª	Funchal	18/jun		rp	

Dardo - 600g

600 g

Recordes Regionais: Abs - 52,96 Sub23 - 52,96 sub20 - 46,52 sub18 - 42,76 sub16 - 37,67

Ranking até: Sen: 20,00 sub20: 16,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
44,66	Marta Faria		08/07/04	s20	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	7/mai		rp	44,31 / 42,64
41,24	Cristina Ferreira		22/11/79	V 40	AJS	CN 1ª divisão	3ª	Leiria	31/jul		52,52 /03	41,13
36,27	Sofia Ferreira		01/08/02	s23	ADRAP	C Portugal	7ª	Leiria	26/jun		37,51 /21	35,85 / 35,42
32,63	Melissa Tipene	NZL	12/12/72	V 45	CSM	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	11/jun		rp	
32,11	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	C Aut P Comb	1ª	Valladolid /ESP	8/mai		36,38 /14	29,77
31,70	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	14/mai		40,44 /08	
31,37	Joana Viveiros		12/03/03	s20	CSM	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	11/jun		31,64 /21	30,29 / 29,69
28,59	Filipa Freitas		11/02/84	V 35	CSM	CR Lançamentos	3ª	Ribeira Brava	5/fev		40,81 /03	
24,50	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	s23	CSM	CR Lançamentos	4ª	Ribeira Brava	5/fev		24,85 /17	
24,38	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	C Portugal - Hp	7ª	Leiria	26/jun		rp	
23,12	Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	CR P Combinadas	1ª	Ribeira Brava	3/abr		rp	18,03
21,77	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	11/jun		24,86 /12	
20,14	Taísa Silva		15/07/04	s20	CSM	CR Lançamentos	5ª	Ribeira Brava	5/fev		22,06 /21	
16,52	Sara Pereira		01/05/04	s20	AJS	CR Lançamentos	7ª	Ribeira Brava	5/fev		rp	

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Dardo - 500g

500 g (Iniciadas e Juvenis)

Recordes Regionais: sub18 - 44,08 sub16 - 37,67 sub14 - 28,49

Ranking até: 14,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
27,35	Catherine Serrão		18/12/05	s18	GDE	OJ Nacional	5ª	Lousada	9/jul		rp	24,00 / 18,91
19,80	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s16	ADRAP	OJ Nacional	9ª	Lousada	9/jul		rp	19,13 / 18,83
18,10	Alexandra Aguiar		16/02/07	s16	CSM	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	8/mai		rp	15,50 / 15,18
18,03	Iara Tembe		01/10/07	s16	CSM	CR Inverno s14-s16	1ª	Ribeira Brava	13/fev		rp	15,39
16,90	Laura Pereira		13/05/05	s18	ADRAP	CR P Combinadas	2ª	Ribeira Brava	3/abr		rp	
16,16	Milena Moniz		02/08/06	s18	ADRAP	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	7/mai		18,29 /21	
15,62	Anthonella Hernandez		17/03/10	s14	ADRAP	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	14/mai		rp	
14,63	Luna Andrade		24/12/07	s16	AJS	Atleta Completo	2ª	Ribeira Brava	2/abr		rp	
14,43	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	CR P Combinadas	3ª	Ribeira Brava	3/abr		rp	
14,20	Nicole Mendonça		17/01/08	s16	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	
14,18	Jéssica Fernandes		11/10/05	s18	CSM	CR P Combinadas	4ª	Ribeira Brava	3/abr		15,97 /19	14,20
14,00	Sílvia Jesus		09/11/07	s16	AJS	Atleta Completo	3ª	Ribeira Brava	2/abr		rp	

Dardo - 400g

400 g (Infantis)

Recordes Regionais: sub14 - 28,85

Ranking até: 10,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
20,45	Anthonella Hernandez		17/03/10	s14	ADRAP	CR s14	1ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	17,91
14,23	Ana Quintal		01/01/10	s14	AJS	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	30/abr		rp	10,82
11,90	Inês Chaves		09/06/09	s14	AJS	CR s14	2ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	
10,83	Laura I. Gouveia		09/10/10	s14	AJS	CR s14	3ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	
10,77	Adriana Freitas		10/04/10	s14	CSM	CR s14	4ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	
9,96	Nicole Gomes		07/03/10	s14	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Triatlo A - Juvenis

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

Recordes Regionais: sub18 - 2152 p / pc - 2152 p

Ranking até:

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 743 p	0,0	Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS	Triatlo Jovem Reg	1ª	Fx / R. Brava	17/dez		rp		
		Parciais: 1,58 . 10,18 (0,0) . 7,26												
758 p	0,0	Sílvia Jesus		09/11/07	s16	AJS	Triatlo Jovem Reg	2ª	Fx / R. Brava	17/dez		rp		
		Parciais: 1,38 . 0 . 5,94												

Marcas em pista coberta:

1 474 p	pc	Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS	Triatlo Jovem Nac	10ª	Pombal	12/mar		rp		
		Parciais: 1,46 . 10,97 . 7,32												

Triatlo B - Juvenis

60m, Peso (3k), Comprimento

Recordes Regionais: sub18 - 1 867 p / pc - 1835

Ranking até: 1 000 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 757 p	0,0	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	Triatlo Jovem Reg	1ª	Fx / R. Brava	17/dez		rp		
		Parciais: 8,10 (-0,1) . 6,85 . 5,20 (0,0)												
1 517 p	-0,1	Cristina Neves		01/01/07	s16	CSM	Triatlo Jovem Reg	2ª	Fx / R. Brava	17/dez		rp		
		Parciais: 8,41 (-0,1) . 6,72 . 4,68 (-0,1)												
1 327 p	-0,1	Francisca Cortinhas		07/09/07	s16	CSM	Triatlo Jovem Reg	3ª	Fx / R. Brava	17/dez		rp		
		Parciais: 8,43 (-0,1) . 5,80 . 4,17 (-0,1)												
1 284 p	0,1	Carlota Gomes		03/02/06	s18	AJS	Triatlo Jovem Reg	4ª	Fx / R. Brava	17/dez		1363 p /21		
		Parciais: 8,62 (-0,1) . 7,02 . 3,88 (0,2)												
1 266 p		Carolina Pita		23/12/07	s16	GDE	Triatlo Jovem Reg	5ª	Fx / R. Brava	17/dez		rp		
		Parciais: 8,86 (-0,7) . 6,25 . 4,29 (0,1)												
1 214 p		Sara Fernandes		28/02/07	s16	AJS	Triatlo Jovem Reg	6ª	Fx / R. Brava	17/dez		rp		
		Parciais: 8,68 (-0,7) . 5,49 . 4,07 (0,2)												

Marcas em pista coberta:

1 625 p	pc	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	Triatlo Jovem Nac	10ª	Pombal	12/mar		rp		
		Parciais: 8,21 . 6,82 . 4,84												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Triatlo - Iniciadas

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

Recordes Regionais: sub16 - 1650 p / pc - 1650 p

Ranking até: 500 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 356 p	pc	Cristina Neves		01/01/07	s16	CSM	Triatlo Jovem Nac	8ª	Pombal	12/mar		rp		
	Parciais:	4,66 . 10,65 . 6,33												
1 164 p	-0,1	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	Triatlo Jovem Reg	1ª	Fx / R. Brava	17/dez		rp		
	Parciais:	4,32 (0,2) . 11,38 (-0,4) . 6,51												
1 011 p	-0,2	Beatriz Barreiras		13/09/08	s16	ADRAP	Triatlo Jovem Reg	2ª	Fx / R. Brava	17/dez		rp		
	Parciais:	3,71 (0,0) . 11,75 (-0,4) . 7,18												
798 p	-0,1	Constança Alves		16/03/08	s16	AJS	Triatlo Jovem Reg	3ª	Fx / R. Brava	17/dez		rp		
	Parciais:	4,03 (0,1) . 13,89 (-0,4) . 6,81												
614 p	-0,2	Francisca C. Gouveia		12/01/08	s16	GDE	Triatlo Jovem Reg	4ª	Fx / R. Brava	17/dez		rp		
	Parciais:	3,97 (0,0) . 14,77 (-0,4) . 5,28												
506 p	0,2	Beatriz Correia		17/07/08	s16	AJS	Triatlo Jovem Reg	4ª	Fx / R. Brava	17/dez		rp		
	Parciais:	3,62 (0,2) . 0 . 6,15												

Triatlo - Infantis

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

Recordes Regionais: sub14 - 1426 p

Ranking até: 500 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 076 p	-0,4	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	Triatlo Jovem Reg	1ª	Fx / R. Brava	17/dez		rp		
	Parciais:	6,70 . 9,45 (-0,7) . 4,07 (-0,1)												
991 p	-0,6	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	Triatlo Jovem Reg	2ª	Fx / R. Brava	17/dez		rp		
	Parciais:	7,60 . 10,03 (-0,7) . 3,87 (-0,6)												
975 p	-0,4	Vitória Silva		09/01/11	s12	CSM	Triatlo Jovem Reg	3ª	Fx / R. Brava	17/dez		rp		
	Parciais:	6,45 . 9,43 (-0,7) . 3,67 (-0,2)												
936 p	-0,4	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	Triatlo Jovem Reg	4ª	Fx / R. Brava	17/dez		rp		
	Parciais:	6,22 . 9,87 (-0,7) . 3,91 (-0,2)												
883 p	-0,4	Glória Fernandes		01/05/11	s12	AJS	Triatlo Jovem Reg	5ª	Fx / R. Brava	17/dez		rp		
	Parciais:	6,13 . 9,95 (-0,8) . 3,75 (0,0)												
848 p	-0,6	Luciana Negrinho		12/01/11	s12	CSM	Triatlo Jovem Reg	6ª	Fx / R. Brava	17/dez		rp		
	Parciais:	6,64 . 10,28 (-0,8) . 3,68 (-0,5)												

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

784 p	-0,4	Laura I. Gouveia		09/10/10	s14	AJS	Triatlo Jovem Reg	7ª	Fx / R. Brava	17/dez	rp
		Parciais:	5,06 . 9,86 (-0,7) . 3,53 (-0,1)								
771 p	-0,6	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s14	AJS	Triatlo Jovem Reg	8ª	Fx / R. Brava	17/dez	rp
		Parciais:	6,21 . 10,25 (-0,8) . 3,41 (-0,5)								
750 p	-0,6	Jéssica Oliveira		05/12/10	s14	GDE	Triatlo Jovem Reg	9ª	Fx / R. Brava	17/dez	rp
		Parciais:	5,87 . 10,32 (-0,7) . 3,47 (-0,6)								
567 p	-0,7	Nicole Gomes		07/03/10	s14	AJS	Triatlo Jovem Reg	10ª	Fx / R. Brava	17/dez	rp
		Parciais:	5,93 . 11,40 (-0,8) . 3,23 (-0,6)								
566 p	-0,4	Eva Velosa		14/10/10	s14	GDE	Triatlo Jovem Reg	11ª	Fx / R. Brava	17/dez	rp
		Parciais:	7,05 . 11,71 (-0,7) . 3,01 (-0,2)								
523 p	-0,7	Sarah Rodrigues		19/04/11	s12	CSM	Triatlo Jovem Reg	12ª	Fx / R. Brava	17/dez	rp
		Parciais:	6,18 . 12,04 (-0,8) . 3,25 (-0,7)								

Heptatlo

100m barr.(84cm), Altura, Peso (4k), 200m / Comprimento, Dardo (600g), 800m

Recordes Regionais: Abs - 5004 p Sub23 - 4788 p sub20 - 4695 p

Ranking até: Sen: 1500p sub20: 1400p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
4 658 p	-0,4	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	C Portugal	3ª	Leiria	26/jun		4683 p /21		
		Parciais:	14,26 (0,6) . 1,52 . 8,43 . 26,10 (-0,4) / 5,46 (-1,5) . 24,38 . 2 21,92											
4 540 p	0,8	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	C Espanha P. Comb.	8ª	Soria /ESP	22/mai		5194 p /14	4455 p	
		Parciais:	15,75 (-0,3) . 1,63 . 9,94 . 27,77 (0,0) / 5,29 (2,6) . 29,77 . 2 30,93											
3 376 p	-0,8	Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	CR P Combinadas	1ª	Fx / R. Brava	3/abr		rp		
		Parciais:	19,09 (-3,0) . 1,51 . 9,48 . 27,57 (0,9) / 5,34 (-0,3) . 23,12 . 3 20,12											
2 664 p	-0,9	Sara Pereira		01/05/04	s20	AJS	CR P Combinadas	2ª	Fx / R. Brava	3/abr		rp		
		Parciais:	18,52 (-3,0) . 1,41 . 7,77 . 30,38 (0,9) / 4,61 (-0,7) . 14,27 . 3 16,72											

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Heptatlo - Juvenis

100m barr.(76cm), Altura, Peso (3k), 200m / Comprimento, Dardo (500g), 800m

Recordes Regionais: sub18 - 4440p

Ranking até: 1500p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 353 p	1,3	Catherine Serrão		18/12/05	s18	GDE	Atleta Completo Nac	8ª	Maia	3/jul		rp	3 069p	
		Parciais:												
2 945 p	0,2	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	CR P Combinadas	2ª	Fx / R. Brava	3/abr		rp		
		Parciais:												
2 387 p	-0,1	Ana Vieira		13/01/05	s18	CSM	CR P Combinadas	3ª	Fx / R. Brava	3/abr		rp		
		Parciais:												
2 362 p	0,0	Laura Pereira		13/05/05	s18	ADRAP	CR P Combinadas	4ª	Fx / R. Brava	3/abr		rp		
		Parciais:												
1 519 p	-0,1	Jéssica Fernandes		11/10/05	s18	CSM	CR P Combinadas	5ª	Fx / R. Brava	3/abr		rp		
		Parciais:												

Heptatlo - Iniciadas

80m barr.(76cm), Dardo (500g), Altura / 80m, Comprimento, Peso (3k), 800m

Recordes Regionais: sub16 - 3512 p

Ranking até: 1200p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
2 749 p	-2,0	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s16	ADRAP	Atleta Completo	1ª	Fx / R. Brava	3/abr		rp	2 680p	
		Parciais:												
2 671 p	-2,2	Francisca Cortinhas		07/09/07	s16	CSM	Atleta Completo	2ª	Fx / R. Brava	3/abr		rp		
		Parciais:												
2 314 p	-2,2	Carolina Pita		23/12/07	s16	GDE	Atleta Completo	3ª	Fx / R. Brava	3/abr		rp		
		Parciais:												
2 249 p	-2,0	Sílvia Jesus		09/11/07	s16	AJS	Atleta Completo	4ª	Fx / R. Brava	3/abr		rp		
		Parciais:												
2 244 p	-2,0	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	Atleta Completo	5ª	Fx / R. Brava	3/abr		rp		
		Parciais:												
2 166 p	-1,2	Beatriz Melim		02/06/07	s16	AJS	Atleta Completo	6ª	Fx / R. Brava	3/abr		rp		
		Parciais:												
1 965 p	-1,2	Sara Fernandes		28/02/07	s16	AJS	Atleta Completo	7ª	Fx / R. Brava	3/abr		rp		
		Parciais:												

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

1 556 p -0,9 Luna Andrade 24/12/07 s16 AJS Atleta Completo 8ª Fx / R. Brava 3/abr rp
 Parciais: 19,54 (-5,0) . 14,63 . 1,12 / 12,06 (+2,3) . 0 . 6,72 . 3 12,50

Pentatlo - Infantis

Pentatlo Regional: 60m, Peso (2k) / 50m barr.(65cm), Comprimento, 1000m

Recordes Regionais: sub14 - 2 384 p

Ranking até:

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 783 p	0,0	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	Atleta Completo	1ª	Fx / R. Brava	3/abr		rp		
		Parciais:	9,29 (-0,3) . 5,50 / 9,82 (0,6) . 3,71 (-0,3) . 3 53,53											
1 411 p	-0,1	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	Atleta Completo	2ª	Fx / R. Brava	3/abr		rp		
		Parciais:	9,73 (-1,1) . 7,01 / 10,14 (0,6) . 3,59 (0,2) . 4 39,64											
1 325 p	-0,1	Leonor C. Freitas		21/07/10	s14	ADRAP	Atleta Completo	3ª	Fx / R. Brava	3/abr		rp		
		Parciais:	9,91 (-1,1) . 6,13 / 10,53 (0,6) . 2,92 (0,2) . 4 06,95											
1 293 p	-0,1	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	Atleta Completo	4ª	Fx / R. Brava	3/abr		rp		
		Parciais:	10,02 (-1,1) . 6,59 / 11,09 (0,6) . 3,44 (0,3) . 4 15,55											
1 218 p	0,2	Beatriz Gomes		07/01/10	s14	GDE	Atleta Completo	5ª	Fx / R. Brava	3/abr		rp		
		Parciais:	10,38 (-0,3) . 6,87 / 11,75 (0,6) . 2,97 (0,3) . 3 56,46											
1 198 p	0,6	Nanci Jesus		18/11/10	s14	AJS	Atleta Completo	6ª	Fx / R. Brava	3/abr		rp		
		Parciais:	9,89 (-0,3) . 4,99 / 11,25 (0,6) . 3,70 (1,5) . 4 24,79											
809 p	0,1	Ana Quintal		01/01/10	s14	AJS	Atleta Completo	7ª	Fx / R. Brava	3/abr		rp		
		Parciais:	10,44 (-0,3) . 6,98 / 13,45 (0,0) . 3,19 (0,7) . 4 55,91											
713 p	-0,2	Adriana Freitas		10/04/10	s14	CSM	Atleta Completo	8ª	Fx / R. Brava	3/abr		rp		
		Parciais:	10,59 (-0,3) . 5,85 / 12,91 (0,0) . 3,00 (-0,2) . 4 51,95											
693 p	-0,1	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s14	AJS	Atleta Completo	9ª	Fx / R. Brava	3/abr		rp		
		Parciais:	11,33 (-1,1) . 5,30 / 12,48 (0,6) . 3,18 (0,1) . 4 36,61											
646 p	-0,5	Laura I. Gouveia		09/10/10	s14	AJS	Atleta Completo	10ª	Fx / R. Brava	3/abr		rp		
		Parciais:	10,58 (-1,1) . 5,72 / 13,92 (0,0) . 2,83 (-0,5) . 4 53,70											

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Pentatlo

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

Recordes Regionais: Abs - / pc - 3648 p Sub23 - / pc - 3561 p sub20 - / pc - 3561 p

Ranking até: Sen: 1500p sub20: 1400p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 535 p	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	C Portugal pc	4ª	Pombal	27/fev		rp		
	Parciais:	9,02 . 1,57 . 8,87 . 5,59 . 2 25,80												
3 339 p	pc	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	C Portugal pc	5ª	Pombal	27/fev		3849 p pc/14		
	Parciais:	9,62 . 1,66 . 10,98 . 4,87 . 2 35,12												
3 151 p	pc	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	C Portugal pc	9ª	Pombal	27/fev		rp		
	Parciais:	9,55 . 1,66 . 8,71 . 5,25 . 2 48,97												
2 253 p	-0,1	Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	CR P Comb Inv	1ª	Fx / R. Brava	11/dez		2366 p /19		
	Parciais:	11,59 (-0,1) . 1,45 . 8,08 . 5,17 (0,4) . 3 15,83												
2 240 p	0,1	Filipa Ferreira		03/05/04	s20	GDE	CR P Comb Inv	1ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	10,67 (-0,1) . 1,30 . 6,62 . 4,60 (0,3) . 2 49,01												
2 046 p	0,2	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CR P Comb Inv	2ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	10,60 (-0,1) . 1,24 . 7,87 . 4,25 (0,5) . 3 03,40												
1 969 p	0,0	Sara Pereira		01/05/04	s20	AJS	CR P Comb Inv	2ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	11,04 (-0,1) . 1,33 . 7,69 . 4,15 (0,1) . 3 09,98												

Pentatlo - Juvenis

60m barr.(76cm), Altura, Peso (3k), Comprimento, 800m

Recordes Regionais: sub18 - 3413 p

Ranking até: 1400p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
2 616 p	-0,2	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	CR P Comb Inv	1ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	9,80 (-0,4) . 1,51 . 6,93 . 4,90 (-0,1) . 2 59,35												
2 603 p	-0,2	Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS	CR P Comb Inv	2ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	10,54 (-0,4) . 1,57 . 7,96 . 4,50 (0,0) . 2 50,07												
2 376 p	-0,4	Cristina Neves		01/01/07	s16	CSM	CR P Comb Inv	3ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	10,76 (-0,4) . 1,33 . 6,25 . 4,75 (-0,4) . 2 39,31												
2 361 p	-0,3	Catherine Serrão		18/12/05	s18	GDE	CR P Comb Inv	4ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	10,20 (-0,4) . 1,33 . 7,48 . 4,43 (-0,2) . 2 49,43												
2 271 p	-0,2	Ana Vieira		13/01/05	s18	CSM	CR P Comb Inv	5ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	10,93 (-0,1) . 1,33 . 7,76 . 4,64 (-0,4) . 2 52,68												

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

2 061 p	-0,1	Ana Beatriz Pereira	03/10/07	s16	ADRAP	CR P Comb Inv	6ª	Fx / R. Brava	11/dez	rp
Parciais: 11,01 (-0,4) . 1,33 . 6,68 . 4,49 (0,1) . 3 02,13										
1 812 p	-0,2	Laura Pereira	13/05/05	s18	ADRAP	CR P Comb Inv	7ª	Fx / R. Brava	11/dez	rp
Parciais: 11,40 (-0,1) . 1,30 . 6,82 . 4,08 (-0,3) . 3 09,69										

4 x 60 m

Infantis

Recordes Regionais: sub14 - 33,94

Ranking até: 46,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
37,97	Jardim da Serra		01/01/10	s14	AJS	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	30/abr		34,77 /19	
Constituição: Nanci Jesus 10, Kimberly Nunes 10, Laura I Gouveia 10, Nicole Gomes 10												
40,03	Jardim da Serra		01/01/10	s14	AJS	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	9/abr		34,77 /19	
Constituição: Nanci Jesus 10, Eduarda Silva 10, Glória Fernandes 11, Núria Neves 10												
40,55	Marítimo		01/01/11	s12	CSM	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	9/abr		34,88 /12	
Constituição: Sarah Rodrigues 11, Madalena Neto 11, Júlia Soares 11, Vitória Silva 11												
40,86	Jardim da Serra		01/01/10	s14	AJS	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	9/abr		34,77 /19	
Constituição: Carlota V. Fernandes 10, Ana Quintal 10, Laura I. Gouveia 10, Clara Teixeira 10												
41,71	Estreito		01/01/09	s14	GDE	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	9/abr		35,82 /15	
Constituição: Margarida Costa 10, Jéssica Oliveira 10, Mafalda Santos 09, Raquel Gonçalves 11												
42,00	Jardim da Serra		01/01/10	s14	AJS	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	30/abr		34,77 /19	
Constituição: Madalena Ferraz 09, Ana Quintal 10, Carlota V. Fernandes 10, Michela Durão 10												

4 x 80 m

Iniciados

Recordes Regionais: sub16 - 41,53

Ranking até: 52,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
45,63	Jardim da Serra		01/01/07	s16	AJS	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	9/abr		43,87 /19	
Constituição: Sílvia Jesus 07, Luna Andrade 07, Sara Fernandes 07, Beatriz Melim 07												
45,65	Jardim da Serra		01/01/07	s16	AJS	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	30/abr		43,87 /19	
Constituição: Sílvia Jesus 07, Luna Andrade 07, Sara Fernandes 07, Carolina Faria 07												
46,12	Jardim da Serra		01/01/07	s16	AJS	CR Inverno s14-s16	1ª	Ribeira Brava	13/fev		43,87 /19	
Constituição: Carolina Faria 07, Luna Andrade 07, Beatriz Melim 07, Sara Fernandes 07												
46,83	Marítimo		01/01/07	s16	CSM	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	30/abr		44,8(m) /89	
Constituição: Francisca Martins 07, Francisca Cortinhas 07, Alexandra Aguiar 07, Cristina Neves 07												

RANKINGS 2022

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

51,21 Jardim da Serra - Infantis 01/01/09 s14 AJS CR Inverno s14-s16 2ª Ribeira Brava 13/fev 43,87 /19
 Constituição: Clara Teixeira 10, Laura I. Gouveia 10, Nicole Gomes 10, Madalena Ferraz 09

4 x 100 m

Recordes Regionais: Abs - 47,71 Sub23 - 48,50 sub20 - 49,05 sub18 - 49,72

Ranking até: Sen: 57,00 sub20: 58,50 sub18: 60,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
49,61	Jardim da Serra		01/01/98	Sen	AJS	CNC - apuramento	5ª	Guimarães	28/mai		48,99 /19	
	Constituição:	Ana Leite 01, Catarina Queirós 98, Bárbara Silva 99, Carlota Gomes 06										
49,79	Marítimo		01/01/91	Sen	CSM	CN 1ª divisão	4ª	Leiria	30/jul		49,54 /00	
	Constituição:	Maria João Esteves 01, Patrícia Alminhas 00, Bruna Varela 97, Alexandra Silva 01										
49,79	Estreito		01/01/95	Sen	GDE	CN 1ª divisão	4ª	Leiria	30/jul		48,28 /21	50,37
	Constituição:	Catherine Serão 05, Filipa Ferreira 04, Milena Lucena 02, Lucinda Gomes 95										
49,90	Jardim da Serra		01/01/98	Sen	AJS	CN 1ª divisão	7ª	Leiria	30/jul		48,99 /19	
	Constituição:	Carlota Gomes 06, Catarina Queirós 98, Ana Leite 01, Beatriz Matias 00										
50,00	Marítimo		01/01/91	Sen	CSM	CNC - apuramento	7ª	Leiria	28/mai		49,54 /00	
	Constituição:	Maria João Esteves 01, Patrícia Alminhas 00, Miriam Tavares 91, Alexandra Silva 01										
54,00	Estreito - juniores		01/01/04	s20	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	23/abr		49,05 /18	
	Constituição:	Filipa Ferreira 04, Catherine Serão 05, Solange Nunes 06, Marta Faria 04										
54,24	Água de Pena		01/01/89	Sen	ADRAP	CN 2ª div.	4ª	Leiria	30/jul		51,56 /21	
	Constituição:	Shaina Mags 92, Sofia Ferreira 02, Cláudia Rodrigues 89, Carla Macedo 90										
54,54	Jardim da Serra - juniores		01/01/04	s20	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	23/abr		50,97 /08	
	Constituição:	Eliana Fernandes 06, Sara Pereira 04, Catarina Fernandes 05, Carlota Gomes 06										
55,34	Água de Pena - juvenis		01/01/05	s18	ADRAP	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	9/abr		rp	
	Constituição:	Ana Beatriz Pereira 07, Catarina F. Vieira 06, Laura Pereira 05, Matilde Freitas 08										
59,10	Jardim da Serra - Iniciadas		01/01/07	s16	AJS	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	9/abr		52,75 /06	
	Constituição:	Laura Perez 07, Carolina Faria 07, Luna Andrade 07, Micaela Henriques 08										

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

4 x 400 m

Recordes Regionais: Abs - 3 43,36 / pc - 3 48,44 Sub23 - 3 45,96 / pc - 3 51,60 sub20 - 3 53,14 / pc - 4 02,99 sub18 - 3 56,80 / pc - 4 03,04

Ranking até: Sen: 5 00,0 sub20: 5 15,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 53,77	Estreito		01/01/97	Sen	GDE	CN 1ª divisão	3ª	Leiria	31/jul		3 52,50	/08
Constituição: Inês Cruz 97, Filipa Ferreira 04, Ana Cris Ferreira 02, Patrícia Silva 99												
4 00,85	pc Jardim da Serra		01/01/92	Sen	AJS	CN 1ª div pc	3ª	Pombal	20/fev		3 56,79	/21
Constituição: Bárbara Silva 99, Margarida E. Silva 00; Joana Soares 95, Filipa Martins 92												
4 04,59	Jardim da Serra		01/01/92	Sen	AJS	CNC - apuramento	5ª	Guimarães	29/mai		3 56,79	/21
Constituição: Carlota Gomes 06, Margarida E. Silva 00; Joana Soares 95, Filipa Martins 92												
4 07,14	Estreito		01/01/97	Sen	GDE	CNC - apuramento	6ª	Lisboa (U)	29/mai		3 52,50	/08
Constituição: Inês Cruz 97, Solange Nunes 06, Filipa Ferreira 04, Ana Cris Ferreira 02												
4 12,31	pc Água de Pena		01/01/95	Sen	ADRAP	CN 1ª div pc	8ª	Pombal	20/fev		3 59,52	pc/20
Constituição: Diana Afonso 98, Sara Inácio 95, Rafaela Hora 98, Maria Carvalho 99												
4 12,73	Marítimo		01/01/90	Sen	CSM	CN 1ª divisão	6ª	Leiria	31/jul		4 00,05	/12
Constituição: Tânia Caires 87, Carlota Spinola 97, Bruna Varela 97, Miriam Tavares 91												
4 16,50	Marítimo		01/01/90	Sen	CSM	CNC - apuramento	9ª	Leiria	29/mai		4 00,05	/12
Constituição: Tânia Caires 87, Carolina Duarte 90, Ana Vieira 05, Miriam Tavares 91												
4 18,94	pc Jardim da Serra		01/01/89	Sen	AJS	CN Clubes pc - apuram	10ª	Braga	22/jan		3 56,79	/21
Constituição: Beatriz Matias 00, Bárbara Silva 99, Adília Fernandes 89, Margarida E. Silva 00												
4 29,23	pc Água de Pena		01/01/98	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - apuram	13ª	Pombal	22/jan		3 59,52	pc/20
Constituição: Diana Afonso 98, Rafaela Morgado 98, Sofia Ferreira 02, Matilde Sousa 00												
4 29,90	Água de Pena		01/01/95	Sen	ADRAP	CNC - apuramento	15ª	Lisboa (U)	29/mai		3 59,52	pc/20
Constituição: Maria Carvalho 99, Sara Inácio 95, Clara Azevedo 02, Lovisa Clevehom 87												
4 30,47	Jardim da Serra		01/01/89	Sen	AJS	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	12/jun		3 56,79	/21
Constituição: Lúcia Santos 97, Joana J. Pinto 95, Adília Fernandes 89, Joana Soares 95												
4 30,62	Jardim da Serra		01/01/89	Sen	AJS	CR Absolutos Inv	1ª	Ribeira Brava	16/jan		3 56,79	/21
Constituição: Bárbara Silva 99, Carlota Gomes 06, Margarida E. Silva 00, Adília Fernandes 89												
4 42,87	Água de Pena		01/01/95	Sen	ADRAP	CN 2ª divisão	5ª	Leiria	31/jul		3 59,52	pc/20
Constituição: Laura Pereira 05, Sara Inácio 95, Adriana Viveiros 02, Lovisa Clevehom 87												
4 57,66	Marítimo		01/01/88	Sen	CSM	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	12/jun		4 00,05	/12
Constituição: Tânia Caires 87, Ana Vieira 05, Alexandra Silva 01, Jéssica Fernandes 05												
5 35,86	CA Funchal			Sen	CAFH	CR Absolutos Inv	2ª	Ribeira Brava	16/jan		4 52,07	/11
Constituição: Lenka Mendonça 72, Graciela Fernandes 84, Andreia Vasconcelos 03, Rubina Gouveia, 74												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Equipas Veteranas:

6 25,74 Estreito - veteranos 01/01/64 Vet GDE CR Inverno Vet 1ª Ribeira Brava 30/jan
 Constituição: Michele Faria 81, Luísa Monteiro 67, Miriam Paurat 73, Ana P. Sousa 64

Marcas em pista coberta:

4 18,94 pc Jardim da Serra 01/01/89 Sen AJS CN Clubes pc - apuram 10ª Braga 22/jan
 Constituição: Beatriz Matias 00, Bárbara Silva 99, Adília Fernandes 89, Margarida E. Silva 00

4 29,23 pc Água de Pena 01/01/98 Sen ADRAP CN Clubes pc - apuram 13ª Pombal 22/jan
 Constituição: Diana Afonso 98, Rafaela Morgado 98, Sofia Ferreira 02, Matilde Sousa 00

Estafeta Sueca (Medley)

(100m, 200m, 300m, 400m)

Recordes Regionais: Abs - 2 19,31 Sub23 - 2 23,55 sub20 - 2 23,55 sub18 - 2 23,91 sub16 - 2 39,96

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 28,72	Estreito - sub23		01/01/02	s23	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	23/abr		2 22,46	/19
Constituição: Marta Faria 04, Catherine Serrão 05, Filipa Ferreira 04, Ana Cris. Ferreira 04												
2 33,14	Jardim da Serra		01/01/93	Sen	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	23/abr		2 25,89	/16
Constituição: Joana J. Pinto 95, Sara Pereira 04, Carlota Gomes 06, Joana Soares 93												
2 43,57	Marítimo - juvenis		01/01/05	s18	CSM	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	23/abr		2 37,68	/14
Constituição: Francisca Martins 07, Jéssica Fernandes 05, Francisca Cortinhas 07, Cristina Neves 07												
2 48,94	Jardim da Serra - iniciados		01/01/06	s18	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	23/abr		2 41,23	/17
Constituição: Beatriz Melim 07, Sara Fernandes 07, Luna Andrade 07, Sílvia Jesus 07												
2 59,49	Jardim da Serra - iniciados		01/01/06	s18	AJS	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	23/abr		2 41,23	/17
Constituição: Laura Perz 07, Carolina Faria 07, Micaela Henriques 08, Beatriz Correia 08												
3 38,06	CA Funchal		01/01/91	Sen	CAFH	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	23/abr		3 01,17	/17
Constituição: Nilza Omelas 91, Teresa M. Sousa 61, Andreia Vasconcelos 03, Raquel Franco 77												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Estafeta Olímpica

(100m, 200m, 400m, 800m)

Recordes Regionais: Abs - 3 54,34 Sub23 - 3 58,7 sub20 - 3 58,7

Ranking até: Sen: sub20:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 09,06	Jardim da Serra		01/01/93	Sen	AJS	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	9/abr		3 57,49	/17
Constituição: Sara Pereira 04, Lúcia Santos 97, Carlota Gomes 06, Joana Soares 93												
4 26,70	Estreito - sub23		01/01/02	s23	GDE	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	9/abr		4 20,18	/21
Constituição: Filipa Ferreira 04, Milena Lucena 02, Ana Cris. Ferreira 02, Mariana Silva 06												
4 45,84	Marítimo		01/01/93	Sen	CSM	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	9/abr		4 31,6	/18
Constituição: Jéssica Femandes 05, Alexandra Silva 01, Ana Vieira 05, Filipa Freitas 84												
5 04,88	Água de Pena		01/01/90	Sen	ADRAP	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	9/abr		4 11,55	/15
Constituição: Carla Macedo 90, Bruna Sousa 06, Catarina F. Vieira 06, Laura Pereira 05												
6 15,38	CA Funchal		01/01/91	Sen	CAFH	CR Estafetas	5ª	Ribeira Brava	9/abr		4 49,13	/17
Constituição: Nilza Omelas 91, Lenka Mendonça 72, Teresa M. Sousa 61, Raquel Franco 77												

4 x 1.500 m

Recordes Regionais: Abs - 19 47,87 Sub23 - 23 55,64 sub20 - 23 55,64 sub18 - 23 55,64

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
21 06,71	Jardim da Serra			Sen	AJS	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	23/abr		20 56,19	/21
Constituição: Adília Femandes 89, Lúcia Santos 97, Mónica Dias 06, Joana Soares 93												
23 42,32	Estreito			Sen	GDE	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	23/abr		19 47,87	/18
Constituição: Luísa Freitas 79, Luísa Monteiro 67, Solange Nunes 06, Ana Cris. Ferreira 02												
24 43,45	CA Funchal - Vet			Vet	CAFH	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	23/abr		rp	/
Constituição: Sandra Goulart 79, Sofia Calafatinho 81, Orlanda Pereira 68, Bárbara Correia 83												