

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/março

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										
7,68	pc	Rita Barbosa		17/06/05	s20	AJS	CN Sub-20 pc	1ª	Pombal	25/fev		rp	7,73pc / 7,80pc											
7,70	pc	Patrícia Alminhas		04/02/00	Sen	CSM	C Portugal pc	3ª e	Pombal	18/fev		rp	7,72pc / 7,79pc											
7,89	pc	Maria Quintela		04/06/02	s23	ADRAP	Prova Extra	2ª	Braga	14/jan		rp	7,95pc / 7,95pc											
7,90	pc	Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE	CN 1ª div - pc	6ª	Pombal	11/fev		7,80 pc/21	7,98pc / 7,98pc											
7,97	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	Meet M.Pereira	1ª s	Lisboa CAR	7/jan		rp												
8,08	-0,9	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	18/fev		7,95 /22	8,16pc / 8,20											
8,14	-0,9	Filipa Ferreira		03/05/04	s20	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	8,26 / 8,27											
8,22	pc	Matilde de Sousa		14/04/00	Sen	ADRAP	CN Clubes PC - Apur	18ª	Pombal	28/jan		7,84 pc/21	8,23pc											
8,36	1,0	Catherine Serrão		18/12/05	s20	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	4/fev		8,23 /22												
8,38	-0,5	Margarida Patrício		03/01/04	s20	GDE	CR Absolutos Inverno	3ª	Ribeira Brava	14/jan		8,30 pc/22	8,38 / 8,50											
8,41	pc	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	I Noite Atlética pc	6ª s	Braga	25/jan		8,34 /22	8,48pc											
8,58	-0,5	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CR Absolutos Inverno	4ª	Ribeira Brava	14/jan		8,41 /22												
8,62	-0,5	Carlota Gomes		03/02/06	s18	AJS	CR Absolutos Inverno	5ª	Ribeira Brava	14/jan		8,53 /22	8,64 / 8,82											
8,62	1,4	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	4/fev		rp												
8,72	-2,5	Francisca Cortinhas		07/09/07	s18	CSM	CR Inverno s18/s20	2ª e	Ribeira Brava	7/jan		8,43 /22	8,73											
8,78	-0,9	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	18/fev		rp												
8,80	-2,4	Constança Alves		16/03/08	s16	AJS	CR Inverno s14/s16	1ª	Ribeira Brava	11/fev		rp /	8,97											
8,93	-1,8	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	1ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	8,94 / 9,00											
8,98	-2,4	Cediane Silva	CPV	10/07/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	11/fev		rp /												
9,03	-2,4	Beatriz Barreiras		13/09/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	3ª	Ribeira Brava	11/fev		8,87 /22												
9,07	-3,1	Carolina Pita		23/12/07	s18	GDE	CR Inverno s18/s20	6ª	Ribeira Brava	7/jan		8,76 /22	9,09											
9,10	-0,5	Taísa Pires		21/06/07	s18	CSM	CR Absolutos Inverno	6ª	Ribeira Brava	14/jan		8,94 /22	9,18 / 9,21											
9,13	-2,5	Beatriz Melim		02/06/07	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	3ª e	Ribeira Brava	7/jan		8,91 /22	9,20											
9,13	0,0	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	14/jan		rp												
9,19	-2,8	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	CR Inverno s14/s16	1ª e	Ribeira Brava	11/fev		rp	9,21 / 9,44											
9,22	1,9	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	4/fev		rp	9,49											
9,24	-2,0	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	7/jan		rp /	9,27											
9,24	-0,5	Laura Perez		08/05/07	s18	AJS	CR Absolutos Inverno	7ª	Ribeira Brava	14/jan		rp	9,43											
9,32	-2,4	Beatriz Correia		17/07/08	s16	AJS	CR Inverno s14/s16	4ª	Ribeira Brava	11/fev		rp /												
9,41	1,9	Nanci Jesus		18/11/10	s14	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	4/fev		rp	9,67 / 9,68											

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/março

9,62 -1,8 Leonor C. Freitas 21/07/10 s14 ADRAP CR Inverno s14/s16 3ª Ribeira Brava 11/fev rp 9,64

Marcas em pista coberta:

7,68 pc Rita Barbosa 17/06/05 s20 AJS CN Sub-20 pc 1ª Pombal 25/fev  
 7,70 pc Patrícia Alminhas 04/02/00 Sen CSM C Portugal pc 3ª e Pombal 18/fev  
 7,89 pc Maria Quintela 04/06/02 s23 ADRAP Prova Extra 2ª Braga 14/jan  
 7,90 pc Inês Cruz 25/08/97 Sen GDE CN 1ª div - pc 6ª Pombal 11/fev  
 7,97 pc Bárbara Silva 25/02/99 Sen AJS Meet M.Pereira 1ª s Lisboa CAR 7/jan  
 8,16 pc Catarina F. Vieira 17/12/06 s18 ADRAP CN sub18 pc 3ª e Braga 4/fev  
 8,22 pc Matilde de Sousa 14/04/00 Sen ADRAP CN Clubes PC - Apur 18ª Pombal 28/jan  
 8,41 pc Ana Leite 08/09/01 s23 AJS I Noite Atlética pc 6ª s Braga 25/jan

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
23,10	-2,1	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	CR Escolares	1ª s	Ribeira Brava	4/mar		rp		
25,33	-2,1	Sarah Rodrigues		19/04/11	s14	CSM	CR Escolares	2ª s	Ribeira Brava	4/mar		rp /		
25,66	-1,8	Lucia Mcintyre		21/09/11	s14	nf	CR Escolares	1ª s	Ribeira Brava	4/mar	ESTREITO	rp /		
25,96	-2,1	Mariana C. Correia		06/05/11	s14	nf	CR Escolares	3ª s	Ribeira Brava	4/mar	EHBG	rp /		
26,46	-2,1	Vitória Fernandes		10/11/11	s14	nf	CR Escolares	4ª s	Ribeira Brava	4/mar	EHBG	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
25,05	pc	Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE	C Portugal pc	1ª	Pombal	19/fev		24,79 /22		
25,91	pc	Patrícia Alminhas		04/02/00	Sen	CSM	C Portugal pc	3ª	Pombal	19/fev		24,99 /22		
27,49	0,9	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	12/fev		rp		
27,96	0,6	Catherine Serrão		18/12/05	s20	GDE	CR Inverno s18/s20	1ª	Ribeira Brava	8/jan		26,99 /22		
28,10	0,6	Carlota Gomes		03/02/06	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	2ª	Ribeira Brava	8/jan		27,74 /22		
28,43	0,9	Francisca Cortinhas		07/09/07	s18	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	12/fev		27,55 /22	28,52	
28,97	0,9	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	12/fev		rp		
30,02	0,6	Beatriz Melim		02/06/07	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	4ª	Ribeira Brava	8/jan		rp /		

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/março

31,38	0,6	Laura Perez	08/05/07	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	5ª	Ribeira Brava	8/jan	rp /
33,23	0,4	Sara Beatriz Aguiar	24/09/07	s18	AAM-M	CR Absolutos Inverno	1ª	Ribeira Brava	15/jan	33,21 /22
Marcas em pista coberta:										
25,05	pc	Inês Cruz	25/08/97	Sen	GDE	C Portugal pc	1ª	Pombal	19/fev	
25,91	pc	Patrícia Alminhas	04/02/00	Sen	CSM	C Portugal pc	3ª	Pombal	19/fev	
Melhores veteranas:										
33,27	0,4	Vanessa Serrão	14/09/83	V 35	AAM-M	CR Absolutos Inverno	2ª	Ribeira Brava	15/jan	
39,77	0,4	Lenka Mendonça	CZE 31/12/72	V 50	CAFH	CR Absolutos Inverno	3ª	Ribeira Brava	15/jan	

250 m

Recordes Regionais: sub16 - 34,45

Ranking até: 46,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
38,74	Constança Alves		16/03/08	s16	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	7/jan		rp /	
42,05	Cediane Silva	CPV	10/07/08	s16	ADRAP	CR Escolares	1ª s	Ribeira Brava	4/mar		rp /	
43,13	Beatriz Barreiras		13/09/08	s16	ADRAP	CR Escolares	1ª s	Ribeira Brava	4/mar		rp /	
45,39	Alice Vieira		22/09/08	s16	ADRAP	CR Escolares	2ª s	Ribeira Brava	4/mar		rp /	
45,68	Luciana Costa		11/04/08	s16	ADRAP	CR Escolares	2ª s	Ribeira Brava	4/mar		rp /	
45,82	Clarisse Catanho		13/05/08	s16	ADRAP	CR Escolares	3ª s	Ribeira Brava	4/mar		rp /	

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
43,51	pc Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CN sub18 pc	2ª s	Braga	4/fev		rp	43,81 / 43,84
44,84	Carlota Gomes		03/02/06	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	2ª	Ribeira Brava	7/jan		44,00 /22	
45,18	Filipa Ferreira		03/05/04	s20	GDE	CR Inverno s18/s20	3ª	Ribeira Brava	7/jan		44,43 /21	
45,35	Francisca Cortinhas		07/09/07	s18	CSM	T. Preparação	2ª	Ribeira Brava	28/jan		42,72 /22	45,70
48,00	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	4ª	Ribeira Brava	7/jan		rp	

Marcas em pista coberta:

43,51	pc	Cristina Neves	01/01/07	s18	CSM	CN sub18	2ª s	Braga	4/fev	
45,70	pc	Francisca Cortinhas	07/09/07	s18	CSM	CN sub18 pc	4ª s	Braga	4/fev	

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/março

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
56,41	pc Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE	CN 1ª div pc	2ª	Pombal	11/fev		rp	56,64pc / 57,04pc
58,37	pc Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN 1ª div pc	6ª	Pombal	12/fev		rp	58,75pc
58,45	pc Francisca Cantante		18/12/99	Sen	GDE	Meet Moniz Pereira	5ª s	Pombal	22/jan		56,95 /22	
60,79	pc Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CN Sub-20 pc	2ª s	Pombal	25/fev		rp /	61,96 / 62,38
61,80	pc Rafaela Morgado		27/12/98	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	5ª	Pombal	11/fev		59,36 /21	62,33pc
62,26	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	s23	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	4/fev		57,67 /21	
62,75	Filipa Ferreira		03/05/04	s20	GDE	CR Absolutos Inverno	2ª	Ribeira Brava	14/jan		rp	62,78
63,43	Carlota Gomes		03/02/06	s18	AJS	CR Absolutos Inverno	3ª	Ribeira Brava	14/jan		63,09 /22	63,80 / 63,97
65,64	Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	4/fev		64,31 /22	
67,42	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	CR Absolutos Inverno	4ª	Ribeira Brava	14/jan		rp /	

Melhores veteranas:

76,18	Sofia Calafatinho		25/11/81	V 40	CAFH	CR Veteranos Inverno	1ª	Ribeira Brava	28/jan			
81,77	Vanessa Serrão		14/09/83	V 35	AAM-M	CR Veteranos Inverno	2ª	Ribeira Brava	28/jan			
85,94	Rosa Rodrigues		05/11/76	V 45	CDI-M	CR Veteranos Inverno	3ª	Ribeira Brava	28/jan			

Marcas em pista coberta:

56,41	pc Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE	CN 1ª div pc	2ª	Pombal	11/fev			
58,37	pc Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN 1ª div pc	6ª	Pombal	12/fev			
58,45	pc Francisca Cantante		18/12/99	Sen	GDE	Meet Moniz Pereira	5ª s	Pombal	22/jan			
60,79	pc Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CN Sub-20 pc	2ª s	Pombal	25/fev			
61,80	pc Rafaela Morgado		27/12/98	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	5ª	Pombal	11/fev			

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/março

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 53,74	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	1ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	
1 58,45	Mariana Machin		14/04/10	s14	ADRAP	CR Inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	
2 04,97	Leonor C. Freitas		21/07/10	s14	ADRAP	CR Inverno s14/s16	3ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	
2 05,96	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	4ª	Ribeira Brava	11/fev		rp /	
2 13,34	Sarah Rodrigues		19/04/11	s14	CSM	CR Inverno s14/s16	5ª	Ribeira Brava	11/fev		rp /	
2 20,35	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	6ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	
2 25,62	Laura I. Gouveia		09/10/10	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	7ª	Ribeira Brava	11/fev		2 24,05 /22	

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 07,78	pc Francisca Cantante		18/12/99	Sen	GDE	C Portugal pc	2ª	Pombal	19/fev		2 06,95 /22	2 09,76pc /2 12,11pc
2 16,54	pc Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	CN Clubes PC - Apur	7ª	Pombal	28/jan		2 12,23 /19	2 18,27pc
2 18,60	pc Margarida E. Silva		02/04/00	Sen	AJS	CN Clubes PC - Apur	10ª	Braga	28/jan		2 08,85 /21	2 18,63pc
2 18,90	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR Absolutos Inverno	1ª	Ribeira Brava	15/jan		2 11,62 /19	
2 19,21	pc Rita Nunes		03/07/03	s23	CSM	CN Esperanças pc	5ª s	Pombal	5/mar		2 16,96 /22	
2 23,19	pc Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN P Comb PC	1ª	Braga	21/jan		2 21,92 /22	
2 32,94	Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE	CR Absolutos Inverno	2ª	Ribeira Brava	15/jan		2 26,94 /22	
2 34,11	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CR Inverno s18/s20	1ª	Ribeira Brava	8/jan		rp	
2 36,38	Marisa Matos		17/10/09	s16	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	15/jan		rp /	
2 39,31	Filipa Ferreira		03/05/04	s20	GDE	CR Inverno s18/s20	2ª	Ribeira Brava	8/jan		rp	
2 44,56	Miriam Paurat	GER	20/05/73	V 45	GDE	CR Veteranos Inverno	1ª	Ribeira Brava	29/jan		rp	
2 50,10	pc Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	CN P Comb PC	14ª	Braga	21/jan		rp	
2 53,27	Michele Faria		27/04/81	V 40	GDE	CR Veteranos Inverno	1ª	Ribeira Brava	29/jan		2 46,74 /22	2 54,94
2 56,38	Glória fernandes		01/05/11	s14	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	15/jan		rp /	
2 56,39	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	3ª	Ribeira Brava	8/jan		2 39,33 /22	
3 01,81	Beatriz Correia		17/07/08	s16	AJS	CR Inverno s14/s16	1ª	Ribeira Brava	11/fev		2 48,35 /22	
3 16,98	Catarina Pombo		14/10/08	s16	GDE	CR Inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	11/fev		rp /	
3 18,51	Rosa Loureiro		20/05/10	s14	AAM-M	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	15/jan		rp /	

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/março

Melhores veteranas:

2 44,56	Miriam Paurat	GER	20/05/73	V 45	GDE	CR Veteranos Inverno	1ª	Ribeira Brava	29/jan
2 53,27	Michele Faria		27/04/81	V 40	GDE	CR Veteranos Inverno	1ª	Ribeira Brava	29/jan
2 59,99	Filipa Freitas		11/02/84	V 35	CSM	CR Absolutos Inverno	3ª	Ribeira Brava	15/jan
3 29,36	Teresa M. Sousa		15/10/61	V 60	CAFH	CR Veteranos Inverno	1ª	Ribeira Brava	29/jan

Marcas em pista coberta:

2 07,78	pc	Francisca Cantante	18/12/99	Sen	GDE	C Portugal pc	2ª	Pombal	19/fev
2 16,54	pc	Sara Inácio	27/09/95	Sen	ADRAP	CN Clubes PC - Apur	7ª	Pombal	28/jan
2 18,60	pc	Margarida E. Silva	02/04/00	Sen	AJS	CN Clubes PC - Apur	10ª	Braga	28/jan
2 19,21	pc	Rita Nunes	03/07/03	s23	CSM	CN Esperanças pc	5ª s	Pombal	5/mar
2 23,19	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Sen	AJS	CN P Comb PC	1ª	Braga	21/jan
2 50,10	pc	Catarina F. Vieira	17/12/06	s18	ADRAP	CN P Comb PC	14ª	Braga	21/jan

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 16,17	Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE	Km Jovem Reg	1ª	Ribeira Brava	18/fev		3 12,15 /22	
3 16,71	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	Km Jovem Reg	2ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	
3 19,38	Marisa Matos		17/10/09	s16	GDE	Km Jovem Reg	1ª	Ribeira Brava	18/fev		rp /	
3 31,55	Carlota Gomes		03/02/06	s18	AJS	Km Jovem Reg	3ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	
3 31,83	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	Km Jovem Reg	4ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	
3 35,55	Débora Martins		11/11/08	s16	CFA-M	Km Jovem Reg	2ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	
3 35,77	Leonor Sousa		11/02/09	s16	CFA-M	Km Jovem Reg	3ª	Ribeira Brava	18/fev		3 30,14 /22	
3 36,19	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	Km Jovem Reg	1ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	3 40,66 / 3 41,14
3 41,80	Beatriz Gomes		07/01/10	s14	GDE	Km Jovem Reg	2ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	
3 41,82	Mariana Machin		14/04/10	s14	ADRAP	Km Jovem Reg	3ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	3 43,63 / 3 48,40
3 45,63	Leonor C. Freitas		21/07/10	s14	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	14/jan		rp	3 54,65
3 45,85	Constança Alves		16/03/08	s16	AJS	Km Jovem Reg	4ª	Ribeira Brava	18/fev		rp /	
3 47,27	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	Km Jovem Reg	4ª	Ribeira Brava	18/fev		rp /	
3 47,32	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Km Jovem Reg	5ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	3 49,17
3 54,71	Bruna Alves		14/02/11	s14	CFA-M	Km Jovem Reg	7ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	
3 58,28	Emília Calaça		30/10/10	s14	ADRAP	Km Jovem Reg	8ª	Ribeira Brava	18/fev		rp /	
3 59,86	Clarisse Catanho		13/05/08	s16	ADRAP	Km Jovem Reg	5ª	Ribeira Brava	18/fev		rp /	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/março

4 00,91	Inês Sousa	30/11/10	s14	CFA-M	Km Jovem Reg	9ª	Ribeira Brava	18/fev	3 58,30	/22
4 02,45	Kimberly Nunes	08/06/10	s14	AJS	Km Jovem Reg	10ª	Ribeira Brava	18/fev	rp	/
4 02,62	Madalena Neto	22/01/11	s14	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	14/jan	rp	/
4 03,86	Sarah Rodrigues	19/04/11	s14	CSM	Km Jovem Reg	11ª	Ribeira Brava	18/fev	rp	4 04,00
4 12,91	Carolina S. Pereira	01/01/13	s12	AJS	Km Jovem Reg	1ª	Ribeira Brava	18/fev	rp	/
4 18,16	Beatriz S. Pereira	10/05/12	s12	CSM	Km Jovem Reg	2ª	Ribeira Brava	18/fev	rp	/
4 19,43	Inês Domingos	11/09/13	s12	CFA-M	Km Jovem Reg	3ª	Ribeira Brava	18/fev	rp	/

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 27,14	pc Francisca Cantante		18/12/99	Sen	GDE	CN 1ª div - pc	3ª	Pombal	11/fev		rp /	
4 27,18	pc Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CN 1ª div - pc	4ª	Pombal	11/fev		4 20,70 /20	4 28,38pc / 4 30,13
4 36,22	pc Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	CN 2ª div pc	2ª	Pombal	11/fev		4 31,52 /19	4 41,07pc
4 43,36	Rita Nunes		03/07/03	s23	CSM	Meet M.Pereira	1ª	Lisboa (N)	7/jan		rp	
5 13,69	Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE	CR Absolutos Inverno	2ª	Ribeira Brava	14/jan		5 07,53 /22	5 13,77pc / 5 26,20
5 14,82	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	CR Absolutos Inverno	3ª	Ribeira Brava	14/jan		4 44,66 /18	
5 22,69	Mónica Dias		24/05/06	s18	AJS	CR Absolutos Inverno	4ª	Ribeira Brava	14/jan		rp /	5 31,78
5 27,19	Miriam Paurat	GER	20/05/73	V 45	GDE	Meet Masters	3ª	Ribeira Brava	28/jan		rp /	
5 28,81	Marisa Matos		17/10/09	s16	GDE	CR Inverno s14/s16	1ª	Ribeira Brava	12/fev		rp /	
5 49,43	Catarina Dinis		21/12/87	V 35	CAFH	CR Absolutos Inverno	5ª	Ribeira Brava	14/jan		rp	
5 51,11	Michele Faria		27/04/81	V 40	GDE	CR Veteranos Inverno	4ª	Ribeira Brava	28/jan		5 41,07 /21	
6 16,09	Beatriz Correia		17/07/08	s16	AJS	CR Inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	12/fev		rp	
6 30,41	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CR Inverno s18/s20	3ª	Ribeira Brava	7/jan		rp /	
6 32,02	Clarisse Catanho		13/05/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	3ª	Ribeira Brava	12/fev		rp /	
6 54,68	Francisca Freitas		21/06/09	s16	AAM-M	CR Inverno s14/s16	4ª	Ribeira Brava	12/fev		rp /	

Melhores veteranas:

5 27,19	Miriam Paurat	GER	20/05/73	V 45	GDE	Meet Masters	3ª	Ribeira Brava	28/jan			
5 49,43	Catarina Dinis		21/12/87	V 35	CAFH	CR Absolutos Inverno	5ª	Ribeira Brava	14/jan			
6 11,93	Sandra Goulart		29/05/79	V 40	CAFH	CR Veteranos Inverno	6ª	Ribeira Brava	28/jan			

Marcas em pista coberta:

4 27,14	pc Francisca Cantante		18/12/99	Sen	GDE	CN 1ª div - pc	3ª	Pombal	11/fev			
4 27,18	pc Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CN 1ª div - pc	4ª	Pombal	11/fev			



RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/março

4 36,22	pc	Sara Inácio	27/09/95	Sen	ADRAP	CN 2ª div pc	2ª	Pombal	11/fev
5 13,77	pc	Solange Nunes	16/05/06	s18	GDE	CN Clubes PC - Apur	21ª	Pombal	28/jan

**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 32,18	pc Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	C Portugal pc	3ª	Pombal	19/fev		9 15,05 /20	9 37,45pc
9 58,71	pc Maria Carvalho		29/03/99	Sen	ADRAP	T Braga Anjos	1ª	Braga	22/jan		rp	10 09,89pc / 10 16,94
10 21,79	pc Filomena Costa		22/02/85	V 35	AJS	CN Clubes PC - Apur	8ª	Braga	28/jan		9 36,68 /14	
10 56,10	pc Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE	CN 1ª div - pc	7ª	Pombal	12/fev		rp	10 58,18pc
11 06,35	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	CR Absolutos Inverno	1ª	Ribeira Brava	15/jan		9 46,44 pc/18	
11 23,39	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	CR Absolutos Inverno	2ª	Ribeira Brava	15/jan		10 46,28 /20	
11 35,33	Miriam Paurat	GER	20/05/73	V 45	GDE	CR Veteranos Inverno	1ª	Ribeira Brava	29/jan		rp /	
11 39,16	Mónica Dias		24/05/06	s18	AJS	CR Absolutos Inverno	3ª	Ribeira Brava	15/jan		11 02,91 pc/22	12 23,03
12 58,43	Sofia Calafatinho		25/11/81	V 40	CAFH	CR Veteranos Inverno	1ª	Ribeira Brava	29/jan		rp /	

Melhores veteranas:

10 21,79	pc	Filomena Costa	22/02/85	V 35	AJS	CN Clubes PC - Apur	8ª	Braga	28/jan
11 35,33		Miriam Paurat	20/05/73	V 45	GDE	CR Veteranos Inverno	1ª	Ribeira Brava	29/jan
12 58,43		Sofia Calafatinho	25/11/81	V 40	CAFH	CR Veteranos Inverno	1ª	Ribeira Brava	29/jan
14 50,43		Teresa M. Sousa	15/10/61	V 60	CAFH	CR Absolutos Inverno	4ª	Ribeira Brava	15/jan

Marcas em pista coberta:

9 32,18	pc	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS	C Portugal pc	3ª	Pombal	19/fev
9 58,71	pc	Maria Carvalho	29/03/99	Sen	ADRAP	T Braga Anjos	1ª	Braga	22/jan
10 21,79	pc	Filomena Costa	22/02/85	V 35	AJS	CN Clubes PC - Apur	8ª	Braga	28/jan
10 56,10	pc	Solange Nunes	16/05/06	s18	GDE	CN 1ª div - pc	7ª	Pombal	12/fev



Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/março

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
36 46,56	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR 10.000m	1ª	Ribeira Brava	4/mar		35 56,90 /17	
39 40,17	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	CR 10.000m	2ª	Ribeira Brava	4/mar		34 51,37 /19	
40 16,19	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	CR 10.000m	3ª	Ribeira Brava	4/mar		38 23,41 /20	
42 10,79	Catarina Dinis		21/12/87	V 35	CAFH	CR 10.000m	4ª	Ribeira Brava	4/mar		rp	
46 06,11	Sofia Calafatinho		25/11/81	V 40	CAFH	CR 10.000m	5ª	Ribeira Brava	4/mar		rp	
48 50,05	Lisandra Caires		14/04/87	V 35	GDE	CR 10.000m	6ª	Ribeira Brava	4/mar		44 29,31 /17	
49 19,92	Orlanda Pereira		09/06/68	V 50	CAFH	CR 10.000m	7ª	Ribeira Brava	4/mar		48 09,41 /22	
Outras atletas veteranas:												
52 17,83	Teresa M. Sousa		15/10/61	V 60	CAFH	CR 10.000m	9ª	Ribeira Brava	4/mar			
69 45,90	Maria Tavares		16/03/50	V 70	GDC-M	CR 10.000m	14ª	Ribeira Brava	4/mar			

Meia Maratona

21.092,5 m

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

Ranking até: 1:52.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 20,54	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	MM Funchal	1ª	Funchal	22/jan	chip: 1 20,50	rp /	
1 37,56	Yuzi Abreu		07/05/82	V 40	CFA-M	MM Funchal	6ª	Funchal	22/jan	chip: 1 37,45	rp	
1 43,11	Graciela Fernandes		31/10/84	V 35	CAFH	MM Funchal	13ª	Funchal	22/jan	chip: 1 43,04	rp	
1 43,53	Anna Afonso		03/07/75	V 45	GRCC	MM Funchal	15ª	Funchal	22/jan	chip: 1 43,16	1 38,18 /22	
1 45,38	Alice Sousa	BRA	19/10/76	V 45	VIP-RC	MM Funchal	23ª	Funchal	22/jan	chip: 1 45,31	1 35,16 /22	
1 46,59	Manuela Freitas		23/04/72	V 50	CCDTHF	MM Funchal	26ª	Funchal	22/jan	chip: 1 46,28	rp /	
1 48,03	Iva Freitas		22/02/70	V 50	MTT	MM Funchal	28ª	Funchal	22/jan	chip: 1 47,44	rp /	
1 49,02	Cátia Jardim		16/01/81	V 40	CDI-M	MM Funchal	30ª	Funchal	22/jan	chip: 1 48,45	rp	
1 49,09	Juliana Bettencourt		25/10/81	V 40	IND-M	MM Funchal	31ª	Funchal	22/jan	chip: 1 49,01	rp /	
1 49,35	Rosa Martins		07/02/97	Sen	LCM-M	MM Funchal	34ª	Funchal	22/jan	chip: 1 49,28	rp /	
1 50,56	Tânia Gaspar		09/07/76	V 45	CMOF	MM Funchal	39ª	Funchal	22/jan	chip: 1 50,25	1 42,47 /19	
1 51,07	Dana Honzáková	CZE	05/02/90	Sen	CMOF	MM Funchal	40ª	Funchal	22/jan	chip: 1 51,01	rp /	
1 51,54	Lisandra Caires		14/04/87	V 35	GDE	MM Funchal	43ª	Funchal	22/jan	chip: 1 51,22	1 39,31 /18	
1 51,57	Delina Gomes		11/02/76	V 45	CNSV	MM Funchal	45ª	Funchal	22/jan	chip: 1 51,23	1 48,33 /20	

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/março

Outras atletas veteranas:

1 57,28	Felicidade Soares	09/02/65	V 55	VIP-RC	MM Funchal	70ª	Funchal	22/jan	rp /
2 37,02	Maria Tavares	16/03/50	V 70	GDC-M	MM Funchal	170ª	Funchal	22/jan	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
4 08,50	Olga Sapach	BLR	02/03/84	V 35	MTT	Maratona do Funchal	20ª	Funchal	22/jan		rp /	

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
9,00	0,6	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	1ª e	Ribeira Brava	12/fev		rp	9,05	
9,02	0,6	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	2ª e	Ribeira Brava	12/fev		rp	9,14	
9,31	1,3	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	3ª	Ribeira Brava	12/fev		rp	9,45 / 10,11	
9,60	0,9	Luciana Negrinho		12/01/11	s14	CSM	CR Inverno s14/s16	4ª	Ribeira Brava	12/fev		rp	10,23	
10,10	1,3	Leonor C. Freitas		21/07/10	s14	ADRAP	CR Inverno s14/s16	5ª	Ribeira Brava	12/fev		rp	10,50	
10,58	1,3	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	CR Inverno s14/s16	2ª e	Ribeira Brava	12/fev		9,43 /22	10,85	
10,74	1,3	Laura I. Gouveia		09/10/10	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	3ª e	Ribeira Brava	12/fev		9,86 /22	10,98	
11,38	1,3	Isabel Fernandes		11/07/11	s14	AAM-M	CR Inverno s14/s16	8ª	Ribeira Brava	12/fev		rp /	11,47	
11,78	1,3	Viviana Silva		25/07/11	s14	GDE	CR Inverno s14/s16	5ª e	Ribeira Brava	12/fev		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
11,34	2,0	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	1ª	Ribeira Brava	12/fev		rp		
13,39	2,0	Cediane Silva	CPV	10/07/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	12/fev		rp /		

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/março

**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
9,77	pc	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	CN P Comb pc	6ª	Braga	21/jan		rp	10,24	
10,28	0,9	Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	2ª	Ribeira Brava	8/jan		10,18 /22		
10,77	0,9	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CR Inverno s18/s20	3ª	Ribeira Brava	8/jan		10,76 /22		
10,87	0,9	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	4ª	Ribeira Brava	8/jan		rp /		

Marcas em pista coberta:

9,77	pc	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	CN P Comb pc	6ª	Braga	21/jan				
------	----	--------------------	--	----------	-----	-------	--------------	----	-------	--------	--	--	--	--

**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
8,47	pc	Catarina Karas		23/05/00	Sen	AJS	Meet M.Pereira	2ª e	Lisboa CAR	7/jan		8,47 pc/22	8,51pc / 8,62pc	
8,59	pc	Maria Quintela		04/06/02	s23	ADRAP	CN Esperanças pc	2ª	Pombal	5/mar		rp	8,65pc / 8,70pc	
8,79	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN P Comb pc	1ª	Braga	21/jan		8,78 pc/21	8,81pc / 8,82pc	
9,16	pc	Margarida Patrício		03/01/04	s20	GDE	CN 1ª div pc	6ª	Pombal	12/fev		8,98 pc/22	9,25pc / 9,34	
9,22	pc	Bruna Varela		15/04/97	Sen	CSM	Meet M.Pereira	3ª s	Lisboa CAR	7/jan		rp	9,25pc / 9,27pc	
9,37	pc	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	T Preparação	1ª s	Braga	21/jan		rp	9,50pc / 9,57pc	
10,33	1,5	Sara Pereira		01/05/04	s20	AJS	CR Absolutos Inverno	2ª	Ribeira Brava	15/jan		rp		
10,38	1,5	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CR Absolutos Inverno	3ª	Ribeira Brava	15/jan		10,38 /13	10,86	

Marcas em pista coberta:

8,47	pc	Catarina Karas		23/05/00	Sen	AJS	Meet M.Pereira	2ª e	Lisboa CAR	7/jan				
8,59	pc	Maria Quintela		04/06/02	s23	ADRAP	CN Esperanças pc	2ª	Pombal	5/mar				
8,79	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN P Comb pc	1ª	Braga	21/jan				
9,16	pc	Margarida Patrício		03/01/04	s20	GDE	CN 1ª div pc	6ª	Pombal	12/fev				
9,22	pc	Bruna Varela		15/04/97	Sen	CSM	Meet M.Pereira	3ª s	Lisboa CAR	7/jan				
9,37	pc	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	T Preparação	1ª s	Braga	21/jan				

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/março

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
13 58,62	Adriana Freitas		10/04/10	s14	CSM	CR Inverno s14/s16	1ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	
16 27,53	Anthonella Hernandez		17/03/10	s14	ADRAP	CR Inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	11/fev		rp /	
16 27,65	Nicole Gomes		07/03/10	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	3ª	Ribeira Brava	11/fev		rp /	

3.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 12 37,89 / pc - 12 47,71 Sub23 - 13 10,32 / pc - 13 29,12 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 29,12	pc Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	C Portugal pc	3ª	Pombal	18/fev	RR s23 pc	13 10,32 /20	13 51,43pc / 14 00,21pc
14 33,34	pc Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	CN 1ª div - pc	4ª	Pombal	11/fev		13 47,21 /20	14 42,45pc / 14 54,78
15 50,06	Andreia Freitas		02/04/83	V 35	AJS	CR Absolutos Inverno	1ª	Ribeira Brava	14/jan		14 17,74 /09	15 59,93pc / 16 10,07pc
21 34,64	Bruna Sousa		17/03/06	s18	ADRAP	CR Absolutos Inverno	2ª	Ribeira Brava	14/jan		21 26,75 /22	

Marcas em pista coberta:

13 29,12	pc Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	C Portugal pc	3ª	Pombal	18/fev	RR s23 pc		
14 33,34	pc Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	CN 1ª div - pc	4ª	Pombal	11/fev			
15 59,93	pc Andreia Freitas		02/04/83	V 35	AJS	CN 1ª div - pc	7ª	Pombal	11/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
30 27,50	Clarisse Catanho		13/05/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	1ª	Ribeira Brava	11/fev		rp /	
35 26,45	Inês Chaves		09/06/09	s16	AJS	CR Inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	11/fev		rp /	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/março

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
24 05,53	Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	7/jan		23 44,93 /20	
27 57,07	Andreia Freitas		02/04/83	V 35	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	7/jan		24 44,89 /09	
36 05,16	Bruna Sousa		17/03/06	s18	ADRAP	CR Inverno s18/s20	1ª	Ribeira Brava	7/jan		rp	

15 km marcha

pista / estrada

Recordes Regionais:

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 18'04	Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	Prova Extra	3ª	Porto de Mós	15/jan		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: 1,10

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1,72	pc Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	C Portugal pc	2ª	Pombal	18/fev		rp	1,67pc / 1,67pc
1,61	Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	1ª	Ribeira Brava	7/jan		rp	1,60pc / 1,56
1,58	pc Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CN Clubes PC - Apur	4ª	Pombal	28/jan		1,77 /12	1,58pc
1,57	pc Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN P Comb PC	2ª	Braga	21/jan		1,66 pc/17	1,56pc
1,55	pc Milena Lucena		03/09/02	s23	GDE	CN Clubes PC - Apur	6ª	Pombal	28/jan		1,69 pc/22	1,52pc
1,47	pc Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	CN P Comb PC	5ª	Braga	21/jan		1,51 /22	
1,43	Catherine Serrão		18/12/05	s20	GDE	CR Inverno s18/s20	2ª	Ribeira Brava	7/jan		1,44 /22	1,36
1,40	Laura Pereira		13/05/05	s20	ADRAP	CR Inverno s18/s20	3ª	Ribeira Brava	7/jan		1,47 /20	
1,38	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	1ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	
1,36	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	1ª	Ribeira Brava	12/fev		rp	
1,36	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	12/fev		rp	
1,35	Constança Alves		16/03/08	s16	AJS	CR Inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	
1,32	Mariana Pestana		18/04/01	s23	GDE	CR Absolutos Inverno	3ª	Ribeira Brava	14/jan		1,53 /19	
1,32	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	CR Absolutos Inverno	3ª	Ribeira Brava	14/jan		1,38 /22	
1,29	Sara Beatriz Aguiar		24/09/07	s18	AAM-M	CR Inverno s18/s20	4ª	Ribeira Brava	7/jan		1,35 /22	
1,28	Beatriz Barreiras		13/09/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	3ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/março

1,27	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	3ª	Ribeira Brava	12/fev	rp	
1,25	Francisca C. Gouveia		12/01/08	s16	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	7/jan	1,32 /22	1,24
1,25	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	CR Inverno s18/s20	5ª	Ribeira Brava	7/jan	1,33 /22	
1,24	Alice Vieira		22/09/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	4ª	Ribeira Brava	11/fev	rp	
1,16	Luciana Costa		11/04/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	6ª	Ribeira Brava	11/fev	rp	
1,16	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	4ª	Ribeira Brava	12/fev	rp	
1,16	Madalena Neto		22/01/11	s14	CSM	CR Inverno s14/s16	4ª	Ribeira Brava	12/fev	rp	
1,16	Viviana Silva		25/07/11	s14	GDE	CR Inverno s14/s16	4ª	Ribeira Brava	12/fev	rp	

Marcas em pista coberta:

1,72	pc	Ana Leite	08/09/01	s23	AJS	C Portugal pc	2ª	Pombal	18/fev	
1,60	pc	Eliana Fernandes	16/11/06	s18	AJS	CN sub18 pc	1ª	Braga	4/fev	
1,58	pc	Cláudia Rodrigues	11/11/89	Sen	ADRAP	CN Clubes PC - Apur	4ª	Pombal	28/jan	
1,57	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Sen	AJS	CN P Comb PC	2ª	Braga	21/jan	
1,55	pc	Milena Lucena	03/09/02	s23	GDE	CN Clubes PC - Apur	6ª	Pombal	28/jan	
1,47	pc	Catarina F. Vieira	17/12/06	s18	ADRAP	CN P Comb PC	5ª	Braga	21/jan	

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
3,65	pc	Sara Pereira	01/05/04	s20	AJS	CN Esperanças pc	1ª	Pombal	5/mar		rp	3,55pc / 3,55pc
3,05	pc	Carla Macedo	22/10/90	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	3ª	Pombal	12/fev		3,25 /17	3,00 / 2,90
2,75		Matilde Freitas	16/01/08	s16	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	2,70 / 2,60
2,70		Catherine Serrão	18/12/05	s20	GDE	CR Absolutos Inverno	3ª	Ribeira Brava	15/jan		2,75 /22	2,70pc / 2,57pc
2,70		Diana Andrade	07/03/01	s23	GDE	CR Absolutos Inverno	3ª	Ribeira Brava	15/jan		3,10 /20	
2,55		Laura Pereira	13/05/05	s20	ADRAP	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	2,45
2,05	pc	Ana Beatriz Pereira	03/10/07	s18	ADRAP	CN sub18 pc	9ª	Braga	5/fev		2,32 /22	

Marcas em pista coberta:

3,65	pc	Sara Pereira	01/05/04	s20	AJS	CN Esperanças pc	1ª	Pombal	5/mar	
3,05	pc	Carla Macedo	22/10/90	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	3ª	Pombal	12/fev	
2,70	pc	Catherine Serrão	18/12/05	s20	GDE	CN Sub 20 pc	9ª	Pombal	26/fev	
2,05	pc	Ana Beatriz Pereira	03/10/07	s18	ADRAP	CN sub18 pc	9ª	Braga	5/fev	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/março

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
6,21	pc	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	CN Clubes PC - Apur	3ª	Pombal	28/jan		6,24 pc/20	6,10pc / 5,96pc	
5,80	pc	Catarina Karas		23/05/00	Sen	AJS	CN 1ª div - pc	5ª	Pombal	11/fev		5,85 pc/20	5,53pc	
5,62	pc	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	CN Esperanças pc	2ª	Pombal	4/mar		5,70 /22	5,39pc / 5,27pc	
5,44	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN P Comb PC	1ª	Braga	21/jan		5,64 pc/18	5,23pc	
5,44	0,1	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	18/fev		5,45 /22	5,34pc / 5,30	
5,39	pc	Rita Barbosa		17/06/05	s20	AJS	CN Esperanças pc	3ª	Pombal	4/mar		5,56 pc/22		
5,21	pc	Maria João Esteves		13/02/01	s23	CSM	CN Clubes PC - Apur	13ª	Pombal	28/jan		rp	4,98pc / 4,74pc	
5,14	pc	Milena Lucena		03/09/02	s23	GDE	CN Esperanças pc	6ª	Pombal	4/mar		5,69 /19	5,10	
4,97	0,5	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	CR Inverno s18/s20	2ª	Ribeira Brava	7/jan		rp	4,76 / 4,70	
4,77	0,6	Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	18/fev		rp		
4,75	1,4	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CR Inverno s18/s20	3ª	Ribeira Brava	7/jan		rp		
4,67	-0,6	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	T. Preparação	2ª	Ribeira Brava	28/jan		4,75 /22		
4,55	0,4	Carolina Pita		23/12/07	s18	GDE	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	4,48 / 4,47	
4,41	0,1	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	CR Absolutos Inverno	5ª	Ribeira Brava	14/jan		rp	4,32 / 4,22	
4,40	0,8	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	1ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	4,18 / 4,17	
4,33	-0,3	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	1ª	Ribeira Brava	12/fev		rp		
4,22	-0,2	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	14/jan		rp		
4,19	0,5	Luna Andrade		24/12/07	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	6ª	Ribeira Brava	7/jan		4,58 /21	4,16	
4,18	0,5	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	4/fev		rp	4,17 / 4,01	4,23 (2,4)
4,14	-0,3	Beatriz Barreiras		13/09/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	12/fev		rp		
4,03	1,0	Beatriz Melim		02/06/07	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	7ª	Ribeira Brava	7/jan		4,22 /22		
4,00	0,5	Nanci Jesus		18/11/10	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	3ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	3,91 / 3,63	4,11 (2,8)
3,99	-0,7	Cediane Silva	CPV	10/07/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	3ª	Ribeira Brava	12/fev		rp		
3,94	-1,6	Constança Alves		16/03/08	s16	AJS	CR Inverno s14/s16	4ª	Ribeira Brava	12/fev		4,03 /22		
3,84	0,2	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	14/jan		rp		
3,83	0,0	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	14/jan		rp	3,67	
3,79	-0,2	Francisca C. Gouveia		12/01/08	s16	GDE	CR Inverno s14/s16	5ª	Ribeira Brava	12/fev		3,97 /22	3,76	
3,71	1,1	Emília Calaça		30/10/10	s14	ADRAP	CR Inverno s14/s16	5ª	Ribeira Brava	11/fev		rp		
3,66	1,6	Sara Henriques		05/01/10	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	6ª	Ribeira Brava	11/fev		rp		
3,65	1,9	Laura I. Gouveia		09/10/10	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	7ª	Ribeira Brava	11/fev		rp		
3,58	0,9	Sarah Rodrigues		19/04/11	s14	CSM	CR Inverno s14/s16	8ª	Ribeira Brava	11/fev		rp		



RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/março

3,49	0,4	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s14	AJS	Prova Extra	7ª	Ribeira Brava	14/jan	rp
3,49	0,5	Leonor C. Freitas		21/07/10	s14	ADRAP	Prova Extra	8ª	Ribeira Brava	14/jan	3,50 /22

Marcas com Vento Favorável Irregular:

4,23	2,4	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	11/fev	
4,11	2,8	Nanci Jesus		18/11/10	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	3ª	Ribeira Brava	11/fev	

Marcas em pista coberta:

6,21	pc	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	CN Clubes PC - Apur	3ª	Pombal	28/jan	
5,80	pc	Catarina Karas		23/05/00	Sen	AJS	CN 1ª div - pc	5ª	Pombal	11/fev	
5,62	pc	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	CN Esperanças pc	2ª	Pombal	4/mar	
5,44	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN P Comb PC	1ª	Braga	21/jan	
5,39	pc	Rita Barbosa		17/06/05	s20	AJS	CN Esperanças pc	3ª	Pombal	4/mar	
5,34	pc	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	CN 2ª div pc	5ª	Pombal	11/fev	
5,21	pc	Maria João Esteves		13/02/01	s23	CSM	CN Clubes PC - Apur	13ª	Pombal	28/jan	
5,14	pc	Milena Lucena		03/09/02	s23	GDE	CN Esperanças pc	6ª	Pombal	4/mar	

Tripla

Recordes Regionais: Abs - 13,33 / pc - 13,33 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
13,33	pc	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	CN Clubes PC - Apur	2ª	Pombal	28/jan	RR Absoluto	rp	13,10pc / 13,08pc	
12,08	pc	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	CN Esperanças pc	2ª	Pombal	5/mar		rp	11,74pc / 11,74pc	
11,36	pc	Milena Lucena		03/09/02	s23	GDE	CN Esperanças pc	5ª	Pombal	5/mar		12,24 /21	11,25 / 11,09	
11,33	pc	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CN Clubes PC - Apur	7ª	Pombal	28/jan		12,39 /13	11,22pc	
11,00	pc	Maria João Esteves		13/02/01	s23	CSM	CN Clubes PC - Apur	12ª	Pombal	28/jan		11,64 /21		
10,90	-0,3	Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	18/fev		11,31 /22		
10,74	0,2	Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	1ª	Ribeira Brava	8/jan		rp	10,18 / 10,18pc	
10,32	0,0	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	CR Inverno s18/s20	2ª	Ribeira Brava	8/jan		rp	9,62	
9,47	-0,3	Margarida Patrício		03/01/04	s20	GDE	CR Inverno s18/s20	3ª	Ribeira Brava	8/jan		rp		
9,47	-0,6	Laura Pereira		13/05/05	s20	ADRAP	CR Absolutos Inverno	4ª	Ribeira Brava	15/jan		10,06 /22	9,14	
8,36	-0,4	Luna Andrade		24/12/07	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	5ª	Ribeira Brava	8/jan		9,44 /22		

Marcas em pista coberta:

13,33	pc	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	CN Clubes PC - Apur	2ª	Pombal	28/jan	RR Abs pc	
12,08	pc	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	CN Esperanças pc	2ª	Pombal	5/mar		
11,36	pc	Milena Lucena		03/09/02	s23	GDE	CN Esperanças pc	5ª	Pombal	5/mar		

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/março

11,33	pc	Cláudia Rodrigues	11/11/89	Sen	ADRAP	CN Clubes PC - Apur	7ª	Pombal	28/jan
11,00	pc	Maria João Esteves	13/02/01	s23	CSM	CN Clubes PC - Apur	12ª	Pombal	28/jan
10,18	pc	Eliana Fernandes	16/11/06	s18	AJS	CN sub18 pc	6ª	Braga	5/fev

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
11,82	-0,6	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	8/jan		11,96 /22		
10,53	-0,2	Luciana Negrinho		12/01/11	s14	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	8/jan		10,73 /22		
10,45	-0,6	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	8/jan		10,57 /22		
9,41	-1,0	Sarah Rodrigues		19/04/11	s14	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	8/jan		9,75 /22		

Peso - 4k

4 kg

Recordes Regionais: Abs - 16,87 / pc - 16,87 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
16,87	pc	Francislaine Serra		10/01/94	Sen	AJS	Meet Moniz Pereira	3ª	Pombal	22/jan	RR Absoluto	17,39 pc/21	16,34pc / 16,18pc
10,75		Mariana Pestana		18/04/01	s23	GDE	CR Absolutos Inverno	1ª	Funchal	14/jan		12,30 /19	
10,20		Cristina Ferreira		22/11/79	V 40	AJS	CR Absolutos Inverno	2ª	Funchal	14/jan		13,10 /99	
9,86		Ângela Silva		31/03/00	Sen	GDE	CR Absolutos Inverno	3ª	Funchal	14/jan		9,87 /18	
9,51	pc	Ana Granja		25/10/99	Sen	ADRAP	CN Clubes PC - Apur	17ª	Pombal	28/jan		9,65 /22	9,51pc
9,39	pc	Milena Lucena		03/09/02	s23	GDE	CN Clubes PC - Apur	18ª	Pombal	28/jan		rp	8,28pc
9,02		Taísa Silva		15/07/04	s20	CSM	Prova Extra	1ª	Funchal	11/fev		9,06 /22	8,19
9,01	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN P Comb PC	2ª	Braga	21/jan		rp	8,81pc
8,05		Iara Tembe		01/10/07	s18	CSM	CR Absolutos Inverno	4ª	Funchal	14/jan		rp	
7,81		Luísa Pinto		27/05/06	s18	AJS	CR Absolutos Inverno	5ª	Funchal	14/jan		8,16 /22	
7,19		Francisca Pestana		29/06/04	s20	GDE	CR Inverno s18/s20	2ª	Funchal	7/jan		7,20 /21	
6,93		Milena Moniz		02/08/06	s18	ADRAP	CR Absolutos Inverno	6ª	Funchal	14/jan		7,12 /22	
6,53		Ana Isabel Fernandes		09/08/05	s20	AJS	CR Inverno s18/s20	3ª	Funchal	7/jan		7,46 /22	6,34

Atletas Veteranas:

10,20		Cristina Ferreira		22/11/79	V 40	AJS	CR Absolutos Inverno	2ª	Funchal	14/jan			
5,54		Vanessa Serrão		14/09/83	V 35	AAM-M	CR Veteranos Inverno	1ª	Funchal	28/jan		rp	

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/março

Marcas em pista coberta:

16,87	pc	Francislaine Serra	10/01/94	Sen	AJS	Meet Moniz Pereira	3ª	Pombal	22/jan	RR Abs pc
9,51	pc	Ana Granja	25/10/99	Sen	ADRAP	CN Clubes PC - Apur	17ª	Pombal	28/jan	
9,39	pc	Milena Lucena	03/09/02	s23	GDE	CN Clubes PC - Apur	18ª	Pombal	28/jan	
9,01	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Sen	AJS	CN P Comb PC	2ª	Braga	21/jan	

**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
10,69	Iara Tembe		01/10/07	s18	CSM	CR Inverno s18/s20	1ª	Funchal	7/jan		rp	9,86 / 8,95pc
9,70	Luísa Pinto		27/05/06	s18	AJS	Prova Extra	1ª	Funchal	4/fev		10,28 /22	9,47 / 9,36
8,11	Milena Moniz		02/08/06	s18	ADRAP	Prova Extra	1ª	Funchal	14/jan		8,53 /22	
7,81	Nicole Mendonça		17/01/08	s16	ADRAP	Prova Extra	1ª	Funchal	7/jan		rp	7,39
7,12	pc Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	CN P Comb PC	14ª	Braga	21/jan		rp	
6,95	Petra Faria		27/03/08	s16	AJS	CR Inverno s14/s16	2ª	Funchal	11/fev		7,80 /21	

Marcas em pista coberta:

8,95	pc	Iara Tembe	01/10/07	s18	CSM	CN sub18 pc	8ª	Braga	5/fev			
7,12	pc	Catarina F. Vieira	17/12/06	s18	ADRAP	CN P Comb PC	14ª	Braga	21/jan			

**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
9,27	Clara Teixeira		07/04/10	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Funchal	4/fev		rp	8,65 / 8,03
8,32	Carolina Quintal		01/01/10	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	2ª	Funchal	11/fev		rp	8,22 / 8,00
7,86	Anthonella Hernandez		17/03/10	s14	ADRAP	CR Inverno s14/s16	3ª	Funchal	11/fev		rp	
7,27	Vitória Barradas		09/09/10	s14	GDE	CR Inverno s14/s16	4ª	Funchal	11/fev		rp	
6,10	Adriana Freitas		10/04/10	s14	CSM	CR Inverno s14/s16	5ª	Funchal	11/fev		rp	

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/março

**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
31,46	Mariana Pestana		18/04/01	s23	GDE	CR Lançamentos	1ª	Ribeira Brava	18/fev		42,76 /21	
30,67	Iara Tembe		01/10/07	s18	CSM	CR Lançamentos	2ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	30,16 / 29,14
26,42	Luísa Pinto		27/05/06	s18	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	11/fev		27,82 /22	25,36 / 22,82
25,35	Francisca Pestana		29/06/04	s20	GDE	CR Lançamentos	3ª	Ribeira Brava	18/fev		33,27 /21	
22,85	Ana Isabel Fernandes		09/08/05	s20	AJS	CR Lançamentos	4ª	Ribeira Brava	18/fev		23,73 /22	
21,77	Taísa Silva		15/07/04	s20	CSM	CR Lançamentos	6ª	Ribeira Brava	18/fev		24,98 /22	
18,91	Filipa Freitas		11/02/84	V 35	CSM	CR Lançamentos	7ª	Ribeira Brava	18/fev		27,57 /13	
18,89	Joana Viveiros		12/03/03	s23	CSM	CR Lançamentos	8ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	
18,36	Nicole Mendonça		17/01/08	s16	ADRAP	CR Lançamentos	9ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	
18,29	Milena Moniz		02/08/06	s18	ADRAP	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	11/fev		20,97 /22	
17,08	Alexandra Aguiar		16/02/07	s18	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	

Atletas Veteranos:

13,10	Vanessa Serrão		14/09/83	V 35	AAM-M	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	15/jan			
11,93	Filipa Franco		04/05/79	V 40	AAM-M	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	15/dez			

**Martelo - 4k**

4 kg

Recordes Regionais: Abs - 62,11 Sub23 - 62,11 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
62,11	Mariana Pestana		18/04/01	s23	GDE	Prova Extra	1ª	Funchal	18/fev	RR Abs / s23	rp	61,79 / 60,36
51,43	Ângela Silva		31/03/00	Sen	GDE	CN Lançamentos	4ª	Vagos	25/fev		54,43 /19	50,94 / 50,10
44,27	Ana Granja		25/10/99	Sen	ADRAP	P. Preparação	2ª	Porto - I	12/fev		48,30 /22	42,52
43,03	Ana Isabel Fernandes		09/08/05	s20	AJS	Prova Extra	2ª	Funchal	18/fev		rp	41,43 / 40,81
33,21	Taísa Silva		15/07/04	s20	CSM	CN Lançamentos	10ª	Vagos	25/fev		33,25 /22	32,80 / 31,42
20,30	Joana Viveiros		12/03/03	s23	CSM	CR Lançamentos	5ª	Funchal	4/fev		rp	
16,51	Francisca Pestana		29/06/04	s20	GDE	CR Lançamentos	6ª	Funchal	4/fev		19,55 /21	

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/março

**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
41,32	Iara Tembe		01/10/07	s18	CSM	Prova Extra	1ª	Funchal	18/fev		rp	40,43 / 40,35
21,01	Alexandra Aguiar		16/02/07	s18	CSM	CR Lançamentos	1ª	Funchal	4/fev		28,54 /22	
18,02	Estela Martins		27/09/06	s18	CSM	Prova Extra	2ª	Funchal	14/jan		20,39 /22	16,52 / 16,26

**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
37,45	Carolina Quintal		01/01/10	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Funchal	11/fev		rp	34,12 / 32,30
37,14	Clara Teixeira		07/04/10	s14	AJS	T. Preparação	1ª	Funchal	28/jan		rp	36,42 / 31,68

**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
40,67	Marta Faria		08/07/04	s20	GDE	CN Lançamentos	2ª	Vagos	25/fev		44,66 /22	
37,80	Cristina Ferreira		22/11/79	V 40	AJS	CR Lançamentos	1ª	Ribeira Brava	4/fev		52,52 /03	
34,66	Sofia Ferreira		01/08/02	s23	ADRAP	CN Lançamentos	7ª	Vagos	25/fev		37,51 /21	34,51
30,30	Joana Viveiros		12/03/03	s23	CSM	CR Lançamentos	2ª	Ribeira Brava	4/fev		31,64 /21	
23,48	Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	CR Lançamentos	3ª	Ribeira Brava	4/fev		rp	
23,35	Mariana Pestana		18/04/01	s23	GDE	CR Lançamentos	4ª	Ribeira Brava	4/fev		33,00 /20	
22,92	Catherine Serrão		18/12/05	s20	GDE	CR Lançamentos	5ª	Ribeira Brava	4/fev		rp	
20,39	Taísa Silva		15/07/04	s20	CSM	CR Lançamentos	6ª	Ribeira Brava	4/fev		rp	

**Femininos**

**Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/março**

**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
14,66	Clara Mendonça		17/01/08	s16	nf	CR Escolares	1ª	Ribeira Brava	4/mar	ESCRUZ	rp	
14,46	Milena Moniz		02/08/06	s18	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	11/fev		18,29 /21	
14,23	Nicole Mendonça		17/01/08	s16	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	7/jan		rp	
14,15	Alexandra Aguiar		16/02/07	s18	CSM	CR Lançamentos	1ª	Ribeira Brava	4/fev		18,10 /22	
Atletas Veteranos:												
34,48	Melissa Tipene	NZL	12/12/72	V 50	CSM	Meet Masters	1ª	Ribeira Brava	28/jan		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
17,26	Anthonella Hernandez		17/03/10	s14	ADRAP	CR Inverno s14/s16	1ª	Ribeira Brava	12/fev		20,45 /22	
11,96	Clarisse Catanho		13/05/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	12/fev		rp	
11,80	Inês Chaves		09/06/09	s16	AJS	CR Inverno s14/s16	3ª	Ribeira Brava	12/fev		11,90 /22	

**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
3 584 p	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN P Comb pc - s23	1ª	Braga	21/jan		rp		
Parciais:		8,79 . 1,57 . 9,01 . 5,44 . 2 23,19												

**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
2 726 p	pc	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	CN P Comb pc - s18	6ª	Braga	21/jan		rp		
Parciais:		9,77 . 1,47 . 7,12 . 5,25 . 2 50,10												

**Femininos**

**Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/março**

**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
49,81	Água de Pena		01/01/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	1ª	Ribeira Brava	12/fev		44,96 /19	
Constituição:		Beatriz Barreiras 08, Leonor C. Freitas 10, Alice Vieira 08, Anthonella Hernandez 10										
49,89	Jardim da Serra		01/01/08	s16	AJS	CR Inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	12/fev		43,87 /19	
Constituição:		Sara Henriques 10, Laura I. Gouveia 10, Glória Fernandes 11, Petra Faria 08										
51,40	Marítimo		01/01/11	s14	CSM	CR Inverno s14/s16	3ª	Ribeira Brava	12/fev		44,8(m) /89	
Constituição:		Sarah Rodrigues 11, Madalena Neto 11, Carolina Martins 11, Luciana Negrinho 11										

**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 59,37	pc Estreito		01/01/97	Sen	GDE	CN 1ª div pc	4ª	Pombal	12/fev		3 52,50 /08	4 03,94pc
Constituição:		Cristina Ferreira 02, Filipa Ferreira 04, Francisca Cantante 99, Inês Cruz 97										
4 02,35	pc Jardim da Serra		01/01/99	Sen	AJS	CN 1ª div pc	5ª	Pombal	12/fev		3 56,79 /21	
Constituição:		Rita Barbosa 05, Margarida E. Silva 00, Bárbara Silva 99, Catarina Karas 00										
4 08,16	pc Jardim da Serra		01/01/92	Sen	AJS	CN Clubes PC - Apur	9ª	Braga	28/jan		3 56,79 /21	
Constituição:		Rita Barbosa 05, Margarida E. Silva 00, Bárbara Silva 99, Joana Soares 93										
4 11,61	pc Água de Pena		01/01/95	Sen	ADRAP	CN 2ª div pc	5ª	Pombal	12/fev		3 59,52 pc/20	
Constituição:		Rafaela Morgado 98, Maria Quintela 02, Sara Inácio 95, Maria Carvalho 99										
4 19,54	Estreito - sub23		01/01/02	s23	GDE	CR Absolutos Inverno	1ª	Ribeira Brava	15/jan		4 00,71 /08	
Constituição:		Filipa Ferreira 04, Carolina Pita 07, Catherine Serrão 05, Ana Cris. Ferreira 02										
4 24,65	Jardim da Serra		01/01/92	Sen	AJS	CR Absolutos Inverno	2ª	Ribeira Brava	15/jan		3 56,79 /21	
Constituição:		Carlota Gomes 06, Adília Fernandes 89, Sílvia Jesus 07, Joana Soares 93										
4 34,27	Marítimo		01/01/90	Sen	CSM	CR Absolutos Inverno	3ª	Ribeira Brava	15/jan		4 00,05 /12	
Constituição:		Cristina Neves 07, Ana Vieira 05, Filipa Freitas 84, Francisca Cortinhas 07										
4 53,41	Jardim da Serra - juvenis		01/01/06	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	1ª	Ribeira Brava	8/jan		4 10,56 /06	
Constituição:		Carlota Gomes 06, Sara Fernandes 07, Laura Perez 07, Luna Andrade 07										
4 58,44	Estreito - juniores		01/01/04	s20	GDE	CR Inverno s18/s20	2ª	Ribeira Brava	8/jan		4 02,99 pc/20	
Constituição:		Carolina Pita 07, Leonilde Nunes 06, Beatriz G. pestana 06, Filipa Ferreira 04										



RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/março

5 21,29      Água de Pena - juvenis      01/01/06      s18      ADRAP      CR Inverno s18/s20      3ª      Ribeira Brava      8/jan      4 59,26      /10  
 Constituição:      Ana Beatriz Pereira 07, Beatriz Nóbrega 06, Catarina F. Vieira 06, Milena Moniz 06

Equipas Veteranas:

6 00,24      CA Funchal - veteranos      01/01/84      Vet      CAFH      CR Veteranos Inverno      1ª      Ribeira Brava      29/jan  
 Constituição:      Graciela Fernandes 84, Teresa M. Sousa 61, Orlanda Pereira 68, Rubina Gouveia 74

Marcas em pista coberta:

3 59,37      pc      Estreito      01/01/97      Sen      GDE      CN 1ª div pc      4ª      Pombal      12/fev  
 Constituição:      Cristina Ferreira 02, Filipa Ferreira 04, Francisca Cantante 99, Inês Cruz 97

4 02,35      pc      Jardim da Serra      01/01/99      Sen      AJS      CN 1ª div pc      5ª      Pombal      12/fev  
 Constituição:      Rita Barbosa 05, Margarida E. Silva 00, Bárbara Silva 99, Catarina Karas 00

4 08,16      pc      Jardim da Serra      01/01/92      Sen      AJS      CN Clubes PC - Apur      9ª      Braga      28/jan  
 Constituição:      Rita Barbosa 05, Margarida E. Silva 00, Bárbara Silva 99, Joana Soares 93

4 11,61      pc      Água de Pena      01/01/95      Sen      ADRAP      CN 2ª div pc      5ª      Pombal      12/fev  
 Constituição:      Rafaela Morgado 98, Maria Quintela 02, Sara Inácio 95, Maria Carvalho 99