

## C. R. ABSOLUTOS - Verão

Prova	Femininos					
	Atleta	A.N.	Clube	Marca	Ano	Local
100 m	Tânia Freitas	1980	CAM	12"10	2000	Funchal
200 m	Rosalina Santos	1998	GDE	24"71	2017	Ribeira Brava
400 m	Nédia Semedo	1978	CAM	55"79	2002	Funchal
800 m	Nédia Semedo	1978	CAM	2'02"79	2000	Funchal
1.500 m	Nédia Semedo	1978	CAM	4'19"2	1999	Funchal
3.000 m	Joana Soares	1993	AJS	9'15"05	2020	Ribeira Brava
5.000 m	Madalena Carriço	1979	CAM	17'28"94	2005	Funchal
10.000 m	Cátia Santos	1992	GDE	35'49"92	2018	Ribeira Brava
3.000 m Obst.	Joana Soares	1993	AJS	9'58"43	2019	Ribeira Brava
100 m Barr.	Rosalina Santos	1998	GDE	14"50	2016	Ribeira Brava
400 m Barr.	Tânia Freitas	1980	CAM	60"86	2002	Funchal
Altura	Liliana Viana	1985	GDE	1,76	2003	Funchal
Vara	Marisa Vieira	1979	CAM	4,01	2000	Funchal
Comprimento	Januária Pereira	1979	CSM	5,85	2007	Machico
Triplo	Januária Pereira	1979	CSM	12,57	2009	Ribeira Brava
Peso (4 kg)	Antónia Borges	1983	GDE	13,74	2018	Funchal
Disco (1 kg)	Sandra Leitão	1982	CAM	42,11	2000	Funchal
Dardo (600g)	Cristina Ferreira	1979	CAM	52,15	2003	Funchal
Martelo (4 kg)	Mariana Pestana	2001	ACDSJ	57,29	2019	Funchal
3.000m Marcha	Maribel Gonçalves	1978	CSM	12'37"89	2008	Ribeira Brava
5.000m Marcha	Adriana Viveiros	2002	ADRAP	26'24"05	2022	Ribeira Brava
10.000m Marcha	Andreia Freitas	1983	GDE	52'48"32	2009	Ribeira Brava
4x 100 m	Sofia Ferreira	2002				
	Tatiana Silva	2000				
	Emá Camacho	1999	GDE	48"51	2018	Ribeira Brava
	Cátia Garcia Santos	1994				
4x 400 m	Jessica Gouveia	1986				
	Elda Laranja	1986				
	Olga Pinto	1975	GDE	3'58"03	2004	Funchal
	Tânia Freitas	1980				

## C. R. ABSOLUTOS - Verão

Prova	Masculinos					
	Atleta	A.N.	Clube	Marca	Ano	Local
100 m	Dany Gonçalves	1985	CSM	<b>10"39</b>	2009	Ribeira Brava
200 m	Filipe Santos	1984	GDE	<b>21"52</b>	2007	Machico
400 m	Sérgio Duro	1980	GDE	<b>47"96</b>	2004	Funchal
800 m	Nuno Pereira	2000	GDE	<b>1'50"04</b>	2018	Ribeira Brava
1.500 m	Marco Rebelo	1973	CSM	<b>3'46"55</b>	1998	Funchal
3.000 m	Armando Monteiro	1974	GDE	<b>8'31"7</b>	1997	Funchal
5.000 m	José Frias	1959	GSS	<b>14'36"7</b>	1984	Funchal
10.000 m	Bruno Moniz	1991	ADRAP	<b>30'30"24</b>	2018	Ribeira Brava
110 m Barr.	Amâncio Santos	1973	GDE	<b>14"95</b>	2001	Funchal
400 m Barr.	Sérgio Duro	1980	GDE	<b>54"16</b>	2002	Funchal
3.000 m Obst.	Alberto Paulo	1985	CSM	<b>8'49"89</b>	2006	Machico
Altura	Frederico Spínola	1978	GDE	<b>2,01</b>	2002	Funchal
Vara	Décio Faria	1991	AJS	<b>5,10</b>	2013	Ribeira Brava
Comprimento	Paulo Jardim	1977	GDE	<b>7,03</b>	1998	Funchal
Triplo	Bruno Carmo	1981	GDE	<b>14,82</b>	2005	Funchal
Peso (7 kg)	Marçal Rodrigues	1990	CSM	<b>16,04</b>	2010	Funchal
Disco (2 kg)	Angelino Gonçalves	1970	GDE	<b>47,24</b>	2000	Funchal
Dardo (800g)	Hélder Pestana	1987	GDE	<b>63,94</b>	2014	Ribeira Brava
Martelo (7 kg)	Décio Andrade	1997	GDE	<b>68,39</b>	2019	Funchal
5.000m Marcha	Diogo E. Fernandes	2001	AJS	<b>22'43"35</b>	2019	Ribeira Brava
10.000m Marcha	Xavier Sousa	1996	AJS	<b>45'11"36</b>	2016	Ribeira Brava
4x 100 m	Rodrigo Ramos	1998	AJS	<b>42"99</b>	2015	Ribeira Brava
	José Fernandes	1993				
	Roberto Faria	1991				
	Dany Gonçalves	1985				
	Rúben Alves	1983				
4x 400 m	Hermano Gouveia	1981	CSM	<b>3'24"53</b>	2004	Funchal
	Filipe Santos	1984				
	Bruno Santos	1985				