



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

60 m

Recordes Regionais: Abs - 7,52 / pc - 7,52 Sub23 - 7,52 / pc - 7,52 Jun - 7,52 / pc - 7,52 Juv - 7,52 / pc - 7,52 Inic - 8,05 / pc - 8,48 Inf - 8,35 / pc - 9,01

Ranking até: Sen: 9,50 Jun: 9,50 Juv: 9,50 Inic: 10,00 Inf: 10,75

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
7,58	1,9	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	CR Absoluto inv	1ª	Ribeira Brava	6/jan		7,52 pc/15	7,61 / 7,62pc	
7,95	1,8	Ema Camacho		21/05/00	Juv	GDE	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	9/dez		rp	8,07 / 8,16pc	
8,03	1,9	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	CR Absoluto inv	2ª	Ribeira Brava	6/jan		rp /	8,12pc	8,02 (2,3)
8,15	1,7	Ema Carvão		05/05/01	Juv	AJS	CR Jovem	2ª	Ribeira Brava	13/jan		rp	8,18pc / 8,18	
8,16	1,9	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE	CR Absoluto inv	3ª	Ribeira Brava	6/jan		rp	8,29pc / 8,38	
8,17	pc	Carolina Narciso		04/12/99	Jun	CSM	CN Esperanças pc	5º e	Pombal	25/fev		rp /	8,29pc / 8,32pc	
8,20	pc	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	GDE	Cn Juvenis pc	3º e	Pombal	4/fev		8,18 pc/16	8,22 / 8,25pc	
8,26	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	Tç Vel/Barr	4º x	Braga	14/jan		rp		
8,32	1,8	Nicole Freitas		23/09/00	Juv	ADRAP	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	9/dez		rp	8,49 / 8,49	
8,35	-1,2	Camila Lucena		07/08/94	Sen	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	21/jan		8,17 /13	8,43	
8,44	-1,2	Joana C. Gonçalves		06/05/99	Jun	GDE	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	21/jan		rp	8,51	
8,45	1,8	Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	AJS	CR Jovem	4ª	Ribeira Brava	9/dez		rp		
8,53	-1,4	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	T. Natal	1ª	Ribeira Brava	16/dez		rp	8,60 / 8,75	
8,54	-0,2	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	21/jan		rp	8,55 / 8,64	
8,55	0,2	Sara Martins		13/11/91	Sen	AJS	T. Abertura	5º s	Maia	3/dez		8,39 pc/16		
8,58	1,7	Alexandra Silva		11/09/01	Juv	CSM	CR Jovem	5ª	Ribeira Brava	13/jan		rp	8,59 / 8,75	
8,58	pc	Mariza Santos		22/04/97	s23	GDE	CN Universitário pc	3º e	Pombal	5/mar		8,22 /13	8,79 / 8,80	
8,59	2,0	Joana J. Pinto		09/04/95	s23	AJS	CR Absoluto inv	2º e	Ribeira Brava	6/jan		8,43 /13	8,65 / 8,69	
8,63	1,7	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	6/jan		rp	8,85	
8,68	-1,6	Sara Sousa		14/08/93	Sen	CSM	T. Natal	5ª	Ribeira Brava	16/dez		rp		
8,74	1,4	Diana Pereira		30/04/96	s23	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	13/jan		8,36 /16		
8,89	1,4	Carlota Spínola		18/05/97	s23	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	13/jan		8,6(m) /14		
8,90	1,4	Nádia Nóbrega		17/04/96	s23	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	13/jan		rp	8,93 / 9,02	
8,93	-0,9	Nicole Nóbrega		17/04/96	s23	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	25/fev		8,52 /16	8,99	
8,93	1,5	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	GDE	Prova Extra	2º s	Ribeira Brava	9/dez		rp	9,00 / 9,06	
8,94	0,0	Vanessa Sousa		09/01/97	s23	CSM	T. Abertura	2ª	Ribeira Brava	25/nov		8,82 /15	9,12 / 9,16	
8,99	1,5	Joana Viveiros		12/03/03	Inic	CSM	Prova Extra	3º s	Ribeira Brava	9/dez		8,86 /16		



RANKINGS 2017

Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

9,05	-0,7	Filipa Ferreira	03/05/04	Inf	GDE	Ol. Jovem - A	1ª	Ribeira Brava	23/abr	8,83 /16	9,25 / 9,27	8,88 (2,1)
9,10	-1,6	Cláudia Fernandes	27/03/97	s23	AJS	T. Natal	8ª	Ribeira Brava	16/dez	9,07 /15		
9,16	-0,2	Beatriz Abreu	30/11/03	Inic	CSM	CR Jovem	3º s	Ribeira Brava	21/jan	9,04 /16	9,20 / 9,22	
9,19	-0,5	Érica Teixeira	01/01/02	Inic	GDE	Prova Extra	4º s	Ribeira Brava	15/jan	9,09 /16	9,23	
9,23	1,8	Catarina Rosa	03/07/98	Jun	CSM	CR Jovem	5ª	Ribeira Brava	9/dez	8,95 /15		
9,25	1,5	Marta Faria	08/07/04	Inf	GDE	Prova Extra	4º s	Ribeira Brava	9/dez	rp	9,31 / 9,82	
9,28	-1,4	Catarina Fernandes	11/05/05	Inf	AJS	T. Natal	2ª	Ribeira Brava	16/dez	rp /	9,47 / 9,68	
9,31	-2,8	Marla Sousa	07/12/00	Juv	GDE	T. Inverno	6º s	Ribeira Brava	4/fev	rp /		
9,32	-1,7	Margarida Pinto	23/06/02	Inic	GDE	T. Inverno	3º s	Ribeira Brava	4/fev	rp		
9,32	-3,2	Vitória Teles	16/09/04	Inf	AJS	CR Infantis	1º e	Ribeira Brava	24/jun	rp /	9,35 / 9,36	
9,33	1,8	Ema Santos	19/06/02	Inic	AJS	CR Jovem	6ª	Ribeira Brava	9/dez	rp /		
9,37	-0,5	Clara Azevedo	12/08/02	Inic	AJS	Prova Extra	6º s	Ribeira Brava	15/jan	rp		
9,38	-0,2	Natacha Esp. Santo	19/05/02	Inic	ADRAP	CR Jovem	4º s	Ribeira Brava	21/jan	9,38 /16		
9,48	2,0	Carla V. Sousa	17/04/98	Jun	ADRAP	CR Absoluto inv	4º e	Ribeira Brava	6/jan	9,24 /15		
9,55	1,7	Lénia Macedo	24/10/01	Juv	GDE	CR Jovem	6ª	Ribeira Brava	13/jan	rp	9,58	
9,59	0,5	Ana Vieira	13/01/05	Inf	CSM	T. Abertura	2ª	Ribeira Brava	25/nov	rp /		9,58 (2,2)
9,72	-1,4	Andreia B. Freitas	12/02/03	Inic	AJS	T. Natal	4ª	Ribeira Brava	16/dez	rp		
9,74	1,8	Inês Camacho	13/11/02	Inic	AJS	CR Jovem	7ª	Ribeira Brava	9/dez	rp /		
9,79	-0,7	Francisca Oliveira	14/09/04	Inf	AJS	Ol. Jovem - A	4ª	Ribeira Brava	23/abr	9,69 /16	9,80	9,35 (2,1)
10,06	0,5	Sara Nunes	07/05/04	Inf	CSM	T. Abertura	3ª	Ribeira Brava	25/nov	rp /	10,62	
10,09	-0,2	Inês Ornelas	22/04/03	Inic	AJS	CR Jovem	5º s	Ribeira Brava	21/jan	rp		
10,10	-3,1	Bianca Rosário	13/10/05	Inf	GDE	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	24/jun	rp /	10,11	
10,36	-3,2	Beatriz Graça	09/07/06	Benj	ACDSJ	CR Infantis	2º e	Ribeira Brava	24/jun	rp /	10,57	
10,50	-3,2	Daniela Freitas	26/06/06	Benj	AJS	CR Infantis	3º s	Ribeira Brava	24/jun	rp /	10,75	
10,59	-1,4	Ana Carolina Correia	25/10/05	Inf	CSM	T. Natal	5ª	Ribeira Brava	16/dez	rp /	10,61 / 10,71	
10,72	0,5	Jéssica Fernandes	11/10/05	Inf	CSM	T. Abertura	5ª	Ribeira Brava	25/nov	rp /		
10,75	-0,7	Francisca Pestana	29/06/04	Inf	GDE	Ol. Jovem - A	6ª	Ribeira Brava	23/abr	rp /		10,01 (2,2)

Tempos Manuais:

9"0	-0,7	Vitória Teles	16/09/04	Inf	AJS	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	21/jan	9,53 /16		
9"3	-0,7	Regina Santos	16/06/05	Inf	ADRAP	CR Jovem	2ª	Ribeira Brava	21/jan	rp /		
9"4	-0,7	Ema Gouveia	23/02/04	Inf	AJS	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	21/jan	9,54 /16		
9"5	0,1	Cristina Freitas	22/08/03	Inic	AJS	CR Jovem	1º s	Ribeira Brava	21/jan	10,28 /16		



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

9"7	0,1	Ana Catanho	22/02/03	Inic	ADRAP	CR Jovem	2º s	Ribeira Brava	21/jan	10,64 /16
9"9	-0,7	Inês Soares	14/11/04	Inf	GDE	CR Jovem	5ª	Ribeira Brava	21/jan	rp /

Marcas em pista coberta:

7,62	pc	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	CN Esperanças pc	2º e	Pombal	25/fev
8,12	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	Tç Vel/Barr - extra	2ª	Braga	14/jan
8,16	pc	Ema Camacho		21/05/00	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nac	T	Alpiarça	4/mar
8,17	pc	Carolina Narciso		04/12/99	Jun	CSM	CN Esperanças pc	5º e	Pombal	25/fev
8,18	pc	Ema Carvão		05/05/01	Juv	AJS	CN Juvenis pc	5º mf	Pombal	4/fev
8,20	pc	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	GDE	CN Juvenis pc	3º e	Pombal	4/fev
8,26	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	Tç Vel/Barr	4º x	Braga	14/jan
8,29	pc	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE	CN Esperanças pc	6º e	Pombal	25/fev
8,69	pc	Nicole Freitas		23/09/00	Juv	ADRAP	CN Juvenis pc	7º e	Pombal	4/fev

Marcas com Vento Favorável Irregular:

8,02	2,3	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	CR Absoluto inv	1ª	Ribeira Brava	6/jan
8,81	2,1	Regina Santos		16/06/05	Inf	ADRAP	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	1/jul
8,88	2,1	Filipa Ferreira		03/05/04	Inf	GDE	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	1/jul
9,05	3,0	Margarida Assunção		11/07/04	Inf	ADRAP	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	1/jul
9,35	2,1	Francisca Oliveira		14/09/04	Inf	AJS	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	1/jul
9,37	2,1	Ema Gouveia		23/02/04	Inf	AJS	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	1/jul
9,55	2,1	Mariana Gouveia		15/05/05	Inf	ADRAP	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	1/jul
9,58	2,2	Ana Vieira		13/01/05	Inf	CSM	Prova Extra	2º s	Ribeira Brava	9/dez
9,89	3,0	Joana Estrela		22/12/05	Inf	ADRAP	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	1/jul



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

80 m

Recordes Regionais:

Inic - 10,41

Inf - 11,04

Ranking até: 13,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
10,83	1,9	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	2/abr		rp	10,90	10,51 (2,9)
11,19	1,9	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	2/abr		rp	11,30 / 11,34	11,05 (3,1)
11,35	-1,0	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	Ol. Jovem - A	3ª	Ribeira Brava	23/abr		11,18 /15		10,80 (2,6)
11,69	1,9	Joana Viveiros		12/03/03	Inic	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	2/abr		rp /	11,82 / 12,11	
11,70	1,9	Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	2/abr		rp	11,77	
11,97	-2,4	Érica Teixeira		01/01/02	Inic	GDE	Atleta Completo	2ª	Ribeira Brava	2/jul		11,81 /16		
12,05	-2,4	Leonor Faria		24/04/02	Inic	AJS	Atleta Completo	3ª	Ribeira Brava	2/jul		rp		
12,18	-2,4	Clara Azevedo		12/08/02	Inic	AJS	Atleta Completo	5ª	Ribeira Brava	2/jul		rp /		
12,64	-4,1	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	24/jun		rp /	12,65	
12,71	-1,0	Daniela B. Silva		08/10/02	Inic	AJS	Ol. Jovem - A	5ª	Ribeira Brava	23/abr		rp /		
12,89	-1,0	Cristina Freitas		22/08/03	Inic	AJS	Ol. Jovem - A	6ª	Ribeira Brava	23/abr		rp /		
13,27	1,4	Sara Nunes		07/05/04	Inf	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	17/jun		rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

10,51	2,9	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	CR Iniciados	1º e	Ribeira Brava	10/jun				
10,80	2,6	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	CR Iniciados	1º e	Ribeira Brava	10/jun				
11,05	3,1	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	Olímpico Jovem	7º s	Braga	03/jun				
11,14	2,5	Érica Teixeira		01/01/02	Inic	GDE	CR Iniciados	1º e	Ribeira Brava	10/jun				
11,49	2,7	Filipa Ferreira		03/05/04	Inf	GDE	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	10/jun				
11,52	2,7	Regina Santos		16/06/05	Inf	ADRAP	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	10/jun				
11,75	2,7	Catarina Fernandes		11/05/05	Inf	AJS	CR Iniciados	6ª	Ribeira Brava	10/jun				
11,85	2,6	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	AJS	CR Iniciados	2º e	Ribeira Brava	10/jun				
11,88	2,9	Vitória Teles		16/09/04	Inf	AJS	CR Iniciados	2º e	Ribeira Brava	10/jun				
12,85	2,6	Bianca Rosário		13/10/05	Inf	GDE	CR Iniciados	3º e	Ribeira Brava	10/jun				
			0	00/01/00	V 70	nf								



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

100 m

Recordes Regionais: Abs - 11,80 Sub23 - 11,80 Jun - 11,80 Juv - 11,92 Inic - 12,69

Ranking até: Sen: 15,00 Jun: 15,50 Juv: 15,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
11,80	1,7	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	6/mai	RR Jn/s23/Abs =	11,80 /16	11,86 / 11,89	
12,42	1,6	Ema Camacho		21/05/00	Juv	GDE	CN Juniores	3ª e	Marinha Grande	8/jul		rp	12,46 / 12,47	12,18 (2,5)
12,81	1,2	Ema Carvão		05/05/01	Juv	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	28/abr		rp	12,81 / 12,83	12,71 (2,1)
12,86	-0,5	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	Prova Extra	1ª s	Braga	13/mai		12,72 /16		
12,87	1,2	Camila Lucena		07/08/94	Sen	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	28/abr		rp	12,87 / 13,27	12,78 (3,5)
12,87	-1,0	Carolina Narciso		04/12/99	Jun	CSM	Meet. Lisboa	4ª s	Lisboa I	1/mai		rp /		
12,95	1,7	Elisa C. Freitas		06/11/94	Sen	ADRAP	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	6/mai		rp		12,73 (3,0)
12,97	1,7	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	6/mai		rp	13,11 / 13,24	
13,20	1,1	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	GDE	Ol. Jovem - B	3ª	Ribeira Brava	6/mai		13,05 /16	13,22 / 13,33	
13,36	1,7	Joana C. Gonçalves		06/05/99	Jun	GDE	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	6/mai		rp	13,37	
13,40	-2,9	Cândida Bairrada		31/12/84	Sen	CSM	Prova Extra	2ª s	Faro	14/mai		12,45 /09		13,08 (2,5)
13,45	1,7	Joana J. Pinto		09/04/95	s23	AJS	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	6/mai		rp	13,48 / 13,53	13,27 (2,3)
13,61	0,9	Mariana Mendonça		24/01/88	Sen	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	20/mai		13,61 /08		13,60 (2,3)
13,66	0,0	Nicole Freitas		23/09/00	Juv	ADRAP	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	20/mai		rp	13,81 / 14,15	13,30 (2,5)
13,68	1,1	Alexandra Silva		11/09/01	Juv	CSM	Ol. Jovem - B	4ª	Ribeira Brava	6/mai		13,50 /16	13,79 / 13,80	
13,75	0,9	Nicole Nóbrega		17/04/96	s23	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	20/mai		13,32 /16		13,46 (3,0)
13,91	1,7	Micaela Santos		20/06/99	Jun	GDE	Prova Extra	8ª	Ribeira Brava	6/mai		13,60 /16	14,01	
14,00	0,9	Camila João		30/11/89	Sen	AJS	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	20/mai		12,9(m) /10		13,72 (4,6)
14,02	1,2	Nádia Nóbrega		17/04/96	s23	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	28/abr		rp	14,03 / 14,09	13,81 (4,6)
14,19	-2,4	Sara Sousa		14/08/93	Sen	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	24/jun		14,04 /12		13,60 (3,5)
14,39	0,0	Joana Viveiros		12/03/03	Inic	CSM	CR Juvenis	5ª	Ribeira Brava	20/mai		rp /		
14,45	-2,4	Lúcia Santos		18/11/97	s23	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	24/jun		13,92 /16		13,79 (4,6)
14,49	1,8	Carla V. Sousa		17/04/98	Jun	ADRAP	CR Absoluto	4ª e	Ribeira Brava	15/jul		rp /		
14,67	0,0	Érica Teixeira		01/01/02	Inic	GDE	CR Juvenis	6ª	Ribeira Brava	20/mai		rp /		
14,81	0,0	Leonor Faria		24/04/02	Inic	AJS	CR Juvenis	7ª	Ribeira Brava	20/mai		rp /		
15,22	1,1	Cláudia Henriques		28/11/00	Juv	ADRAP	Ol. Jovem - B	6ª	Ribeira Brava	6/mai		rp /		



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

Marcas com Vento Favorável Irregular:

12,18	2,5	Ema Camacho	21/05/00	Juv	GDE	CN Clubes - apuram	1ª	Ribeira Brava	27/mai
12,71	2,1	Ema Carvão	05/05/01	Juv	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	06/mai
12,73	3,0	Elisa C. Freitas	06/11/94	Sen	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	10/jun
12,78	3,5	Camila Lucena	07/08/94	Sen	GDE	Torneio de Verão	1ª	Ribeira Brava	07/jul
12,86	5,5	Milena Lucena	03/09/02	Inic	GDE	T. Preparação	1º s	Ribeira Brava	27/mai
13,08	2,5	Cândida Bairrada	31/12/84	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	27/mai
13,27	2,3	Joana J. Pinto	09/04/95	s23	AJS	CR Absoluto	3ª	Ribeira Brava	15/jul
13,30	2,5	Nicole Freitas	23/09/00	Juv	ADRAP	CR Absoluto	3º e	Ribeira Brava	15/jul
13,42	5,5	Catarina Sá	29/05/03	Inic	GDE	T. Preparação	2º s	Ribeira Brava	27/mai
13,46	3,0	Nicole Nóbrega	17/04/96	s23	CSM	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	10/jun
13,60	2,3	Mariana Mendonça	24/01/88	Sen	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	17/jun
13,60	3,5	Sara Sousa	14/08/93	Sen	CSM	Torneio de Verão	4ª	Ribeira Brava	07/jul
13,72	4,6	Camila João	30/11/89	Sen	AJS	T. Preparação	1º s	Ribeira Brava	27/mai
13,79	4,6	Lúcia Santos	18/11/97	s23	AJS	T. Preparação	2º s	Ribeira Brava	27/mai
13,79	2,5	Mariza Santos	22/04/97	s23	GDE	CR Absoluto	4º e	Ribeira Brava	15/jul
13,81	4,6	Nádia Nóbrega	17/04/96	s23	CSM	T. Preparação	3º s	Ribeira Brava	27/mai
14,07	3,5	Cláudia Fernandes	27/03/97	s23	AJS	Torneio de Verão	7ª	Ribeira Brava	07/jul
14,49	4,6	Vanessa Sousa	09/01/97	s23	CSM	T. Preparação	4º s	Ribeira Brava	27/mai
14,53	2,1	Catarina Rosa	03/07/98	Jun	CSM	CR Juniores	4ª	Ribeira Brava	17/jun



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

150 m

Recordes Regionais:

Inf - 20,26

Ranking até: 28,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
21,86	-1,6	Filipa Ferreira		03/05/04	Inf	GDE	Ol. Jovem - B	1ª	Ribeira Brava	6/mai		rp	22,23 / 22,44	
22,59	0,0	Catarina Fernandes		11/05/05	Inf	AJS	T. Abertura	1ª	Ribeira Brava	25/nov		rp /	24,16	
22,84	-1,7	Regina Santos		16/06/05	Inf	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	1/abr		rp /	23,08	
23,47	-1,6	Ema Gouveia		23/02/04	Inf	AJS	Ol. Jovem - B	3ª	Ribeira Brava	6/mai		rp		
23,50	-1,7	Margarida Assunção		11/07/04	Inf	ADRAP	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	1/abr		rp		
24,24	0,0	Ana Vieira		13/01/05	Inf	CSM	T. Abertura	2ª	Ribeira Brava	25/nov		rp /		
24,58	-1,6	Francisca Oliveira		14/09/04	Inf	AJS	Ol. Jovem - B	4ª	Ribeira Brava	6/mai		24,02 / 16		
24,77	-2,0	Laetitia Bettencourt		12/02/04	Inf	GDE	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	25/jun		rp /		
24,92	-1,6	Mariana Gouveia		15/05/05	Inf	ADRAP	Ol. Jovem - B	5ª	Ribeira Brava	6/mai		rp /		
25,82	-1,7	Francisca Pestana		29/06/04	Inf	GDE	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	1/abr		rp /		
25,89	0,0	Sara Nunes		07/05/04	Inf	CSM	T. Abertura	3ª	Ribeira Brava	25/nov		rp /		
26,00	-2,0	Nicole Silva		05/02/04	Inf	AJS	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	25/jun		rp		
26,37	-2,0	Ana Carolina Correia		25/10/05	Inf	CSM	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	25/jun		rp /		
27,06	0,0	Jéssica Fernandes		11/10/05	Inf	CSM	T. Abertura	4ª	Ribeira Brava	25/nov		rp /	27,35	

200 m

Recordes Regionais:

Abs - 24,19 / pc - 24,45

Sub23 - 24,19 / pc - 24,45

Jun - 24,19 / pc - 24,75

Juv - 24,75 / pc - 25,55

Inic - 25,85

Ranking até:

Sen: 31,00

Jun: 32,00

Juv: 33,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
24,19	0,3	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	Meeting SLB	1º s	Lisboa (I)	17/jun	RR Absoluto	rp	24,48 / 24,63	
25,57	1,7	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	CR Absoluto inv	2ª	Ribeira Brava	07/jan		rp	25,97pc / 26,21	
25,82	-1,9	Ema Camacho		21/05/00	Juv	GDE	CR Juniores	2ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	26,39 / 26,64	25,26 (3,6)
26,37	-1,9	Ema Carvão		05/05/01	Juv	AJS	CR Juniores	3ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	26,78 / 26,79	26,30 (3,6)
26,88	pc	Carolina Narciso		04/12/99	Jun	CSM	CN Esperanças pc	1º s	Pombal	26/fev		26,47 / 16	27,78pc / 27,83 pc	
27,03	0,2	Sara Martins		13/11/91	Sen	AJS	Prova Extra	4ª	Maia	16/jul		rp /	27,48	
27,20	-1,4	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	23/abr		rp		
27,27	1,5	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	22/jan		27,11 / 16		
27,51	1,7	Elisa C. Freitas		06/11/94	Sen	ADRAP	CR Absoluto inv	4ª	Ribeira Brava	7/jan		rp	27,69 / 27,79	



RANKINGS 2017

Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

27,59	1,7	Débora Mª Silva	31/07/89	Sen	ADRAP	CR Absoluto inv	2ª	Ribeira Brava	07/jan	rp	
27,69	0,0	Camila Lucena	07/08/94	Sen	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	15/jan	27,06 /16	28,00
27,95	0,3	Nicole Freitas	23/09/00	Juv	ADRAP	CN 2ª divisão	6ª	Leiria	23/jul	rp	28,10 / 28,33
28,25	-2,1	Nicole Nóbrega	17/04/96	s23	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	18/jun	28,01 /14	28,68 / 28,87
28,37	-2,4	Joana J. Pinto	09/04/95	s23	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	25/jun	rp	
28,54	-2,1	Mariana Mendonça	24/01/88	Sen	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	18/jun	28,41 /09	28,19 (3,1)
28,88	-1,8	Joana C. Gonçalves	06/05/99	Jun	GDE	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	1/abr	rp	
29,06	1,7	Nádia Nóbrega	17/04/96	s23	CSM	CR Absoluto inv	7ª	Ribeira Brava	7/jan	rp	29,29 / 29,31
29,06	-2,1	Lúcia Santos	18/11/97	s23	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	18/jun	rp	29,10 / 29,11
29,11	0,0	Carlota Spínola	18/05/97	s23	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	15/jan	27,83 /15	
29,34	-1,8	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	1/abr	rp	
30,01	-1,4	Mariza Santos	22/04/97	s23	GDE	CR Absoluto	5ª	Ribeira Brava	16/jul	28,14 /16	30,71
30,02	0,6	Vanessa Sousa	09/01/97	s23	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	10/dez	29,02 /13	30,15 / 30,61
30,19	1,5	Alexandra Silva	11/09/01	Juv	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	22/jan	30,05 /15	30,60
30,35	-1,9	Margarida Santos	15/12/99	Jun	CSM	CR Juniores	4ª	Ribeira Brava	18/jun	30,25 /16	
30,55	-1,8	Micaela Santos	20/06/99	Jun	GDE	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	1/abr	28,31 /16	29,48 (3,1)
31,04	-1,4	Carla V. Sousa	17/04/98	Jun	ADRAP	CR Absoluto	6ª	Ribeira Brava	16/jul	rp	
31,11	-1,4	Catarina Rosa	03/07/98	Jun	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	23/abr	30,11 /14	32,30 / 32,48
31,63	-1,8	Cláudia Fernandes	27/03/97	s23	AJS	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	1/abr	29,5(m) /13	
31,92	0,1	Isabel R. Nóbrega	07/03/00	Juv	CSM	CR Jovem	4ª	Ribeira Brava	15/jan	30,80 /16	
32,47	-2,4	Cláudia Henriques	28/11/00	Juv	ADRAP	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	1/abr	rp	33,03
33,08	-2,4	Lénia Macedo	24/10/01	Juv	GDE	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	1/abr	rp /	
33,94	1,7	Cecília Andrade	02/09/65	V 50	CAFH	CR Absoluto inv	8ª	Ribeira Brava	07/jan	rp /	

Marcas em pista coberta:

24,75	pc	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	C Portugal pc	2ª	Pombal	12/fev
25,97	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	CN Clubes pc	2ª s	Pombal	19/fev
26,88	pc	Carolina Narciso		04/12/99	Jun	CSM	CN Esperanças pc	1ª s	Pombal	26/fev
27,64	pc	Ema Camacho		21/05/00	Juv	GDE	CN Juniores pc	1ª s	Braga	29/jan

Marcas com Vento Favorável Irregular:

25,26	3,6	Ema Camacho		21/05/00	Juv	GDE	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	21/mai
26,30	3,6	Ema Carvão		05/05/01	Juv	AJS	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	21/mai
27,72	3,6	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	21/mai



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

28,19	3,1	Mariana Mendonça	24/01/88	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	21/mai
28,83	3,1	Camila João	30/11/89	Sen	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	21/mai
29,48	3,1	Micaela Santos	20/06/99	Jun	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	21/mai

250 m

Recordes Regionais:

Inic - 34,45

Ranking até: 47,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
35,72	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	10/jun		rp	36,09 / 36,20
36,90	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	T. Natal	1ª	Ribeira Brava	16/dez		rp /	37,28 / 37,48
37,22	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	Ol. Jovem - B	2ª	Ribeira Brava	6/mai		rp /	
38,03	Érica Teixeira		01/01/02	Inic	GDE	Ol. Jovem - B	4º s	Ribeira Brava	6/mai		rp	
38,04	Clara Azevedo		12/08/02	Inic	AJS	Ol. Jovem - B	1º s	Ribeira Brava	6/mai		rp /	
39,14	Isabela Gonçalves		11/01/02	Inic	CAFH	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	1/abr		39,04 /16	
39,50	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	AJS	Ol. Jovem - B	5º s	Ribeira Brava	6/mai		rp /	40,20
40,45	Margarida Pinto		23/06/02	Inic	GDE	Ol. Jovem - B	2º s	Ribeira Brava	6/mai		rp	
41,25	Joana Viveiros		12/03/03	Inic	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	1/abr		rp /	41,42 / 42,03
42,25	Cristina Freitas		22/08/03	Inic	AJS	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	1/abr		rp /	
42,93	Leonor Faria		24/04/02	Inic	AJS	T. Inverno	5ª	Ribeira Brava	4/fev		42,15 /16	
43,62	Daniela B. Silva		08/10/02	Inic	AJS	Ol. Jovem - B	3º s	Ribeira Brava	6/mai		rp /	44,61
43,66	Sofia Alves Santos		14/11/03	Inic	ADRAP	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	10/jun		rp /	46,80
44,07	Sara Remesso		27/01/03	Inic	ADRAP	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	10/jun		rp /	
44,75	Inês Camacho		13/11/02	Inic	AJS	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	1/abr		rp /	
45,07	Inês Ornelas		22/04/03	Inic	AJS	Ol. Jovem - B	4º s	Ribeira Brava	6/mai		rp /	46,20
45,61	Daniela M. Pinto		22/07/03	Inic	AJS	Ol. Jovem - B	5º s	Ribeira Brava	6/mai		rp /	46,98



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

300 m

Recordes Regionais: Abs - 39,12 Sub23 - 39,12 Jun - 40,46 Juv - 40,46 Inic - 42,09

Ranking até: Sen: 51,00 Jun: 52,00 Juv: 53,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
41,82	Ema Camacho		21/05/00	Juv	GDE	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	20/mai		rp	42,12 / 42,54
42,93	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	44,32 / 44,45
43,05	Carolina Narciso		04/12/99	Jun	CSM	Meet. Lisboa	2º s	Lisboa I	01/mai		rp /	
43,69	Sara Martins		13/11/91	Sen	AJS	T. Abertura	2º s	Maia	03/dez		rp /	
43,91	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	20/mai		rp /	44,55 / 44,63
44,52	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	GDE	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	1/abr		44,03 /16	45,13 / 45,31
44,88	Camila João		30/11/89	Sen	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	13/mai		42,66 /10	44,97
45,84	Nicole Freitas		23/09/00	Juv	ADRAP	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	13/jan		rp	45,88
45,90	Lúcia Santos		18/11/97	s23	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	45,97 / 46,80
46,22	Carlota Spínola		18/05/97	s23	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	13/jan		43,29 /15	
46,68	Nicole Nóbrega		17/04/96	s23	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	13/mai		45,95 /16	48,79
46,81	Nádia Nóbrega		17/04/96	s23	CSM	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	47,11 / 48,25
47,46	Micaela Santos		20/06/99	Jun	GDE	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	13/mai		44,75 /16	
47,46	Vanessa Sousa		09/01/97	s23	CSM	T. Abertura	2ª	Ribeira Brava	25/nov		46,05 /14	51,34
49,47	Margarida Santos		15/12/99	Jun	CSM	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	9/dez		49,45 /16	51,01
50,38	Alexandra Silva		11/09/01	Juv	CSM	Ol. Jovem - C	3ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /	
52,17	Cláudia Henriques		28/11/00	Juv	ADRAP	Ol. Jovem - C	4ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /	
52,57	Cristina Freitas		22/08/03	Inic	AJS	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	20/mai		rp /	



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

400 m

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

Ranking até: Sen: 73,00 Jun: 75,00												
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
58,72	Tânia Freitas		17/06/80	V 35	GDE	CR Absoluto	1ª	Ribeira Brava	15/jul		54,80 /02	59,35 / 59,52
59,52	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	1/jul		59,52 /16	60,38
59,59	Sara Martins		13/11/91	Sen	AJS	CN 1ª divisão	5ª	Leiria	22/jul		58,49 /16	60,17 / 60,21
60,04	Débora Mª Silva		31/07/89	Sen	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	20/mai		59,89 /15	60,61 / 60,81
61,10	Susana Estriga		16/07/75	V 40	ADRAP	CN 2ª divisão	3ª	Leiria	22/jul		rp /	61,29
61,57	pc Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	CN Clubes pc	2º s	Pombal	18/fev		60,51 /09	61,80 / 62,76
62,04	Ema Camacho		21/05/00	Juv	GDE	CR Juniores	1ª	Ribeira Brava	17/jun		rp	
62,19	Mariana Mendonça		24/01/88	Sen	AJS	CR Absoluto	2ª	Ribeira Brava	15/jul		61,03 /08	62,21 / 62,33
62,64	Lúcia Santos		18/11/97	s23	AJS	CR Absoluto	3ª	Ribeira Brava	15/jul		rp	63,20 / 63,32
62,65	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE	T. Inverno	3ª	Ribeira Brava	4/fev		rp /	63,31
62,97	Camila João		30/11/89	Sen	AJS	Torneio de Verão	4ª	Ribeira Brava	07/jul		59,89 /10	63,66 / 63,69
63,61	Carlota Spínola		18/05/97	s23	CSM	CR Absoluto inv	4º s	Ribeira Brava	06/jan		61,12 /14	65,41
66,21	Carolina Narciso		04/12/99	Jun	CSM	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	27/mai		rp /	
66,61	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	GDE	CR Absoluto inv	2º s	Ribeira Brava	06/jan		rp /	
66,68	Nádia Nóbrega		17/04/96	s23	CSM	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	20/mai		rp	67,66
67,71	Vanessa Sousa		09/01/97	s23	CSM	T. Inverno	7ª	Ribeira Brava	4/fev		65,01 /15	
68,47	Micaela Santos		20/06/99	Jun	GDE	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	20/mai		65,31 /16	74,66
70,01	Nicole Freitas		23/09/00	Juv	ADRAP	CR Absoluto inv	3º s	Ribeira Brava	06/jan		67,67 /16	
70,02	Nicole Nóbrega		17/04/96	s23	CSM	Prova Extra	7ª	Ribeira Brava	20/mai		64,08 /16	
70,49	Mariana S. Andrade		01/09/00	Juv	GDE	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	1/jul		rp /	
73,99	Catarina Rosa		03/07/98	Jun	CSM	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	06/mai		rp /	74,38

Marcas em pista coberta:

61,09	pc Sara Martins		13/11/91	Sen	AJS	CN Universitário pc	3º s	Pombal	5/mar			
61,57	pc Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	CN Clubes pc	2º s	Pombal	18/fev			



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

600 m

Recordes Regionais:

Inf - 1 50,20

Ranking até: 2 25,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 54,42	Marta Faria		08/07/04	Inf	GDE	T. Abertura	1ª	Ribeira Brava	26/nov		rp	1 54,99 / 2 01,81
1 57,62	Filipa Ferreira		03/05/04	Inf	GDE	Ol. Jovem - C	1ª	Ribeira Brava	13/mai		1 56,37 /16	1 58,99 / 2 04,58
1 59,39	Catarina Fernandes		11/05/05	Inf	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	2/abr		rp	
2 06,38	Vitória Góis		04/08/04	Inf	ZAPCAR	Ol. Jovem - C	3ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /	
2 14,34	Ana Vieira		13/01/05	Inf	CSM	T. Abertura	2ª	Ribeira Brava	26/nov		rp /	
2 14,94	Regina Santos		16/06/05	Inf	ADRAP	Ol. Jovem - C	4ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /	
2 16,57	Ema Gouveia		23/02/04	Inf	AJS	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	24/jun		rp /	2 17,28
2 20,11	Francisca Oliveira		14/09/04	Inf	AJS	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	22/jan		rp /	2 25,29
2 21,13	Mariana Gouveia		15/05/05	Inf	ADRAP	CR Jovem	4ª	Ribeira Brava	22/jan		rp /	
2 23,34	Jéssica Fernandes		11/10/05	Inf	CSM	Ol. Jovem - C	5ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /	

800 m

Recordes Regionais:

Abs - 2 00,54 / pc - 2 01,11

Sub23 - 2 02,52 / pc - 2 05,21

Jun - 2 13,3 / pc - 2 16,76

Juv - 2 13,90 / pc - 2 24,90

Inic - 2 16,36

Ranking até:

Sen: 3 00,0

Jun: 3 05,0

Juv: 3 10,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 13,78	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	2/jul		rp	2 14,36 / 2 15,24
2 13,97	pc Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CN Clubes pc	5ª	Pombal	19/fev		rp	2 14,16 / 2 17,21
2 17,59	Débora Mª Silva		31/07/89	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	28/mai		2 16,12 /14	2 18,70 / 2 20,82
2 19,76	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	25/jun		rp	2 22,56
2 21,31	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	15/jan		rp	2 23,43 / 2 24,12
2 23,19	Mariana Mendonça		24/01/88	Sen	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	15/jan		rp	2 23,35 / 2 23,35
2 26,31	Carlota Spínola		18/05/97	s23	CSM	CR Absoluto inv	4ª	Ribeira Brava	7/jan		2 18,18 /14	
2 26,97	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	2 30,27 / 2 31,19
2 28,16	Rute Ferreira		23/07/98	Jun	CSM	CN Clubes - apuram	4ª	Ribeira Brava	28/mai		2 24,22 /16	
2 29,08	Mariana Vargem		30/01/01	Juv	LCM-M	Olímpico Jovem	6º s	Braga	3/jun		rp	
2 30,27	pc Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	CN Juniores pc	Pt	Braga	29/jan		rp	
2 30,82	Lúcia Santos		18/11/97	s23	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	2/jul		rp	2 35,27
2 32,92	pc Cátia Ferreira		07/12/96	s23	CSM	CN Esperanças pc	5º s	Pombal	26/fev		2 20,35 pc/16	2 34,27 / 2 34,61pc



RANKINGS 2017

Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

2 33,69	Gabriela Silva	13/11/02	Inic	AJS	CR Jovem	2ª	Ribeira Brava	10/dez	rp	/	
2 34,66	Clara Azevedo	12/08/02	Inic	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	2/abr	rp	/	2 36,52 / 2 39,41
2 34,68	pc Catarina Queirós	23/01/98	Jun	AJS	C Portugal pc	Pt	Pombal	12/fev	2 32,86	pc/16	
2 38,84	Mariana S. Andrade	01/09/00	Juv	GDE	Ol. Jovem - B	1ª	Ribeira Brava	6/mai	rp	/	2 45,04 / 2 53,07
2 41,36	Beatriz Alcobia	29/12/00	Juv	ADRAP	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	15/jan	rp	/	
2 43,54	Elisa C. Freitas	06/11/94	Sen	ADRAP	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	2/abr	rp		
2 44,14	Micaela Santos	20/06/99	Jun	GDE	CR Jovem	2ª	Ribeira Brava	15/jan	2 36,73	/16	2 55,74 / 2 57,67
2 44,68	Érica Teixeira	01/01/02	Inic	GDE	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	2/jul	rp	/	2 52,94
2 47,00	Filipa Ferreira	03/05/04	Inf	GDE	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	11/jun	rp		
2 47,56	Sara Sousa	14/08/93	Sen	CSM	CR P Comb inv	Pt	Ribeira Brava	25/nov	2 44,96	/12	
2 47,85	Catarina Pinto	19/02/03	Inic	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	2/abr	2 43,33	/16	2 48,52 / 2 51,14
2 49,32	Ana Luísa Catanho	22/02/03	Inic	ADRAP	CR Jovem	4ª	Ribeira Brava	22/jan	2 43,27	/16	2 49,82 / 2 51,33
2 50,78	Bárbara Correia	12/11/83	Sen	CAFH	CR Absoluto inv	6ª	Ribeira Brava	7/jan	rp	/	
2 53,65	Camila Lucena	07/08/94	Sen	GDE	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	2/abr	rp		
2 53,82	Renata Rocha	12/03/99	Jun	GDE	CR P Comb inv	Pt	Ribeira Brava	25/nov	2 41,46	/13	
2 55,76	Catarina Rosa	03/07/98	Jun	CSM	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	2/abr	rp		3 01,33
2 56,57	Petra Fernandes	29/12/99	Jun	AJS	CR P Comb inv	Pt	Ribeira Brava	25/nov	2 47,23	/15	3 03,94
2 56,68	Margarida Santos	15/12/99	Jun	CSM	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	15/jan	2 48,26	/16	
2 57,88	Joana C. Gonçalves	06/05/99	Jun	GDE	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	2/abr	2 56,46	/14	
2 57,90	Cláudia Fernandes	27/03/97	s23	AJS	CR P Comb inv	Pt	Ribeira Brava	25/nov	2 51,62	/12	
2 58,08	Cecília Andrade	02/09/65	V 50	CAFH	CR Absoluto	4ª	Ribeira Brava	16/jul	2 45,80	/14	
2 59,98	Alexandra Silva	11/09/01	Juv	CSM	CR P Comb inv	Pt	Ribeira Brava	25/nov	2 58,15	/16	3 10,04
3 00,13	Marta Faria	08/07/04	Inf	GDE	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	11/jun	rp		
3 01,84	Catarina Sá	29/05/03	Inic	GDE	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	2/jul	rp	/	3 06,51
3 02,06	Ana Catanho	22/02/03	Inic	ADRAP	CR Jovem	5ª	Ribeira Brava	22/jan	rp		3 04,00
3 03,51	Daniela M. Pinto	23/12/01	Juv	AJS	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	11/jun	rp	/	
3 05,84	Leonor Faria	24/04/02	Inic	AJS	CR Jovem	6ª	Ribeira Brava	22/jan	3 02,78	/16	3 12,33 / 3 18,40
3 06,64	Milena Lucena	03/09/02	Inic	GDE	Tetratlo Nacional	7ª s	Torres Vedras	1/jul	rp	/	3 11,68
3 07,38	Tatiana Silva	09/05/00	Juv	GDE	CR P Comb inv	Pt	Ribeira Brava	25/nov	2 51,15	/14	3 05,28
3 08,05	Inês Camacho	13/11/02	Inic	AJS	CR P Comb inv	Pt	Ribeira Brava	25/nov	rp	/	
3 10,26	Cláudia Henriques	28/11/00	Juv	ADRAP	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	2/abr	rp	/	
3 11,38	Joana Viveiros	12/03/03	Inic	CSM	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	2/jul	rp	/	



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

3 24,20	Adriana Ornelas	12/03/02	Inic	ADRAP	CR Iniciados	6ª	Ribeira Brava	11/jun	rp	/
3 26,16	Daniela Gouveia	13/11/03	Inic	CSM	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	2/jul	rp	/

Marcas em pista coberta:

2 13,97	pc	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS	CN Clubes pc	5ª	Pombal	19/fev
2 16,24	pc	Cátia Santos	09/10/92	Sen	GDE	C Portugal pc	1º s	Pombal	12/fev
2 28,82	pc	Mariana Mendonça	24/01/88	Sen	AJS	CN Clubes pc	3º s	Braga	21/jan
2 30,27	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Jun	AJS	CN Juniores pc	Pt	Braga	29/jan
2 32,92	pc	Cátia Ferreira	07/12/96	s23	CSM	CN Esperanças pc	5º s	Pombal	26/fev
2 34,68	pc	Catarina Queirós	23/01/98	Jun	AJS	C Portugal pc	Pt	Pombal	12/fev

1.000 m

Recordes Regionais: Abs - 2 45,57 Sub23 - 2 58,69 Jun - 2 58,69 Juv - 2 58,9 Inic - 3 01,8 Inf - 3 15,91

Ranking até: Sen: 3 50,0 Jun: 3 50,0 Juv: 4 00,0 Inic: 4 10,0 Inf: 4 20,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 59,09	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	T. Inverno	1º s	Ribeira Brava	4/fev		rp	2 59,87
3 10,85	Mariana Mendonça		24/01/88	Sen	AJS	T. Abertura	2ª	Ribeira Brava	26/nov		rp	
3 11,70	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	T. Abertura	3ª	Ribeira Brava	26/nov		3 10,62	/16
3 15,01	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	Km Jovem Nacional	9ª	Évora	17/jun		rp	
3 16,09	Gabriela Silva		13/11/02	Inic	CFA-M	Ol. Jovem - A	1ª	Ribeira Brava	22/abr		rp	3 20,75 / 3 20,98
3 18,50	Lúcia Santos		18/11/97	s23	AJS	T. Abertura	4ª	Ribeira Brava	26/nov		rp	
3 18,97	Beatriz Henriques		08/07/02	Inic	CFA-M	Ol. Jovem - A	2ª	Ribeira Brava	22/abr		rp	3 21,88
3 21,35	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	AJS	Km Jovem	2º s	Câmara de Lobos	22/mar		rp	3 26,48 / 3 36,45
3 21,84	Clara Azevedo		12/08/02	Inic	AJS	Km Jovem	3º s	Câmara de Lobos	22/mar		rp	/ 3 31,98 / 3 38,86
3 23,51	Joana F. Sousa		24/07/01	Juv	CAFH	Km Jovem Nacional	8ª	Évora	17/jun		rp	/ 3 25,42
3 26,52	Mariana S. Andrade		01/09/00	Juv	GDE	Km Jovem Nacional	9ª	Évora	17/jun		rp	3 27,65 / 3 35,35
3 30,78	Beatriz Alcobia		29/12/00	Juv	ADRAP	Km Jovem	3º s	Câmara de Lobos	22/mar		rp	/
3 31,07	Marta Faria		08/07/04	Inf	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	9/dez		rp	3 42,74 / 3 45,65
3 32,84	Mariana Góis		27/07/05	Inf	LCM-M	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	09/dez		rp	3 41,84 / 3 48,74
3 33,08	Bruna Belo		21/01/05	Inf	AJS	Km Jovem	1º s	Câmara de Lobos	22/mar		rp	/
3 33,11	Ana Luísa Catanho		22/02/03	Inic	ADRAP	Km Jovem	5º s	Câmara de Lobos	22/mar		rp	
3 33,15	Catarina Fernandes		11/05/05	Inf	AJS	Km Jovem	2º s	Câmara de Lobos	22/mar		rp	



RANKINGS 2017

Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

3 35,16	Isabela Gonçalves	11/01/02	Inic	CAFH	Km Jovem	6º s	Câmara de Lobos	22/mar	rp		3 38,58
3 36,19	Filipa Ferreira	03/05/04	Inf	GDE	Km Jovem	3º s	Câmara de Lobos	22/mar	rp		3 40,16 / 3 40,96
3 36,47	Inês Teixeira	11/03/03	Inic	CFA-M	Km Jovem	7º s	Câmara de Lobos	22/mar	rp		3 39,54
3 42,76	Lisandra Caires	14/04/87	Sen	ADRAP	T. Inverno	4º s	Ribeira Brava	4/fev	rp	/	
3 42,78	Érica Teixeira	01/01/02	Inic	GDE	Km Jovem	8º s	Câmara de Lobos	22/mar	rp	/	
3 45,81	Margarida Roque	02/07/03	Inic	CFA-M	Ol. Jovem - A	6ª	Ribeira Brava	22/abr	rp	/	3 46,37
3 47,43	Inês Pereira	29/09/02	Inic	LCM-M	T. Inverno	2º s	Ribeira Brava	4/fev	rp		3 59,27
3 48,50	Vitória Góis	04/08/04	Inf	ZAPCAR	Ol. Jovem - A	3ª	Ribeira Brava	22/abr	rp	/	3 51,51 / 4 07,12
3 50,87	Ana Catanho	22/02/03	Inic	ADRAP	Km Jovem	10º s	Câmara de Lobos	22/mar	rp	/	
3 52,93	Joana Viveiros	12/03/03	Inic	CSM	Km Jovem	11º s	Câmara de Lobos	22/mar	3 46,23	/16	
3 54,36	Daniela M. Pinto	22/07/03	Inic	AJS	T. Inverno	3º s	Ribeira Brava	4/fev	rp	/	3 54,74 / 4 07,56
3 54,53	Anita Vares	29/05/02	Inic	CAFH	Km Jovem	12º s	Câmara de Lobos	22/mar	rp	/	4 05,28
3 58,18	Sofia Ferreira	01/08/02	Inic	AJS	Km Jovem	13º s	Câmara de Lobos	22/mar	rp	/	
4 00,38	Margarida Assunção	11/07/04	Inf	ADRAP	Atleta Completo	3ª	Ribeira Brava	2/jul	rp	/	4 11,44
4 04,70	Marta Jesus	25/01/04	Inf	CAFH	Km Jovem	5º s	Câmara de Lobos	22/mar	rp	/	
4 08,08	Leonor Faria	24/04/02	Inic	AJS	Km Jovem	15º s	Câmara de Lobos	22/mar	4 03,20	/15	
4 09,85	Marta Teixeira	11/07/06	Benj	CFA-M	Km Jovem	1º s	Câmara de Lobos	22/mar	rp	/	
4 12,61	Silvana da Silva	29/08/06	Benj	CFA-M	Km Jovem	2º s	Câmara de Lobos	22/mar	rp	/	
4 13,01	Catarina Sá	29/05/03	Inic	GDE	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	15/jan	3 47,53	/16	
4 14,95	Inês Soares	14/11/04	Inf	GDE	Km Jovem	7º s	Câmara de Lobos	22/mar	rp	/	
4 16,79	Maria João Camacho	23/05/06	Benj	CSM	Km Jovem	3º s	Câmara de Lobos	22/mar	rp	/	
4 18,45	Ema Gouveia	23/02/04	Inf	AJS	Atleta Completo	4ª	Ribeira Brava	2/jul	rp	/	
4 26,46	Daniela Freitas	26/06/06	Benj	AJS	Km Jovem	4º s	Câmara de Lobos	22/mar	rp	/	
4 28,71	Beatriz A. Freitas	11/11/06	Benj	AJS	Km Jovem	5º s	Câmara de Lobos	22/mar	rp	/	



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

1.500 m

Recordes Regionais: Abs - 4 09,46 / pc - 4 13,58 Sub23 - 4 13,56 / pc - 4 21,51 Jun - 4 37,47 / pc - 4 45,63 Juv - 4 41,09 / pc - 4 47,89 Inic - 4 41,5

Ranking até: Sen: 6 15,0 Jun: 6 30,0 Juv: 6 45,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 30,74	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	09/dez		rp	4 33,65 / 4 33,99
4 31,30	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	09/dez		rp	4 33,29pc / 4 36,99pc
4 35,39	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	2ª Noite Quente	4ª	Maia	14/jun		rp	4 40,62 / 4 40,46
4 37,31	pc Catarina Carvalho		01/03/92	Sen	ADRAP	Meet. A. Monteiro	3ª	Pombal	26/fev		rp /	4 46,27
4 53,66	Mariana Vargem		30/01/01	Juv	LCM-M	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	09/dez		rp /	
4 55,65	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	CR Absoluto	2ª	Ribeira Brava	15/jul		rp /	4 56,08 / 5 00,36
5 03,4	Teresa Costa		08/07/82	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Braga	20/mai	t. Passagem	rp	5 12,03
5 06,98	Débora Mª Silva		31/07/89	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	27/mai		rp	5 11,29 / 5 25,60
5 08,25	Cristina Nascimento		23/10/79	V 35	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	20/mai		rp	5 09,68
5 11,06	Cátia Ferreira		07/12/96	s23	CSM	Meet. F. Alves	4ª	Marinha Grande	20/mai		4 51,72 /16	5 19,71 / 5 20,48
5 13,79	Joana F. Sousa		24/07/01	Juv	CAFH	CR Absoluto	3ª	Ribeira Brava	15/jul		rp	5 20,97
5 16,46	Gabriela Silva		13/11/02	Inic	AJS	CR Jovem	2ª	Ribeira Brava	09/dez		rp /	
5 19,26	Rute Soares		04/06/99	Jun	AJS	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	13/jan		5 17,72 /16	5 25,51 / 5 45,64
5 19,88	Mariana S. Andrade		01/09/00	Juv	GDE	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	09/dez		rp /	5 29,42 / 5 53,43
5 28,09	Filipa Freitas		11/02/84	Sen	CSM	CR Absoluto	5ª	Ribeira Brava	15/jul		4 58,31 /12	
5 30,47	Vanessa F. Andrade		26/05/97	s23	ADRAP	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	22/abr		rp /	5 34,09
5 31,79	pc Rute Ferreira		23/07/98	Jun	CSM	CN Clubes pc	9ª s	Pombal	21/jan		4 51,76 pc/16	
5 31,88	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	AJS	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	20/mai		rp /	5 40,42 / 5 40,81
5 32,85	Luísa Freitas		29/11/79	V 35	GDE	CR Absoluto inv	5ª	Ribeira Brava	06/jan		rp	
5 37,06	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	21/jan		5 17,56 /16	5 37,10
5 38,5	Clara Azevedo		12/08/02	Inic	AJS	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	10/jun		rp /	5 40,35 / 5 46,37
5 47,41	Beatriz Alcobia		29/12/00	Juv	ADRAP	CR Jovem	2ª	Ribeira Brava	13/jan		rp /	5 52,65
5 47,96	Carina Rodrigues		28/09/81	V 35	AJS	CR Absoluto	7ª	Ribeira Brava	15/jul		rp /	
5 51,78	Lisandra Caires		14/04/87	Sen	ADRAP	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	22/abr		rp /	5 53,75
5 53,86	Érica Teixeira		01/01/02	Inic	GDE	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	20/mai		rp /	6 04,0
5 56,12	Ana Luísa Catanho		22/02/03	Inic	ADRAP	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	20/mai		rp /	6 05,78 / 6 09,41
5 58,46	Cátia Fiqueli		04/05/83	Sen	CAFH	CR Absoluto inv	10ª	Ribeira Brava	06/jan		rp	
6 05,23	Daniela M. Pinto		22/07/03	Inic	AJS	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	20/mai		rp /	6 06,5 / 6 17,54



RANKINGS 2017

Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

6 16,47	Micaela Santos	20/06/99	Jun	GDE	CR Jovem	5ª	Ribeira Brava	9/dez	5 47,10	/16	6 16,65
6 18,21	Teresa M. Silva	09/04/97	s23	CSM	CR Absoluto inv	11ª	Ribeira Brava	06/jan	rp	/	
6 44,17	Raquel Ferreira	12/09/01	Juv	GDE	CR Juniores	2ª	Ribeira Brava	17/jun	6 34,78	/16	

Marcas em pista coberta:

4 33,29	pc	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS	CN Clubes pc	4ª	Pombal	18/fev		
4 36,82	pc	Cátia Santos	09/10/92	Sen	GDE	C Portugal pc	3ª	Pombal	11/fev		
4 37,31	pc	Catarina Carvalho	01/03/92	Sen	ADRAP	Meet. A. Monteiro	3ª	Pombal	26/fev		
5 00,81	pc	Adília Fernandes	11/07/89	Sen	AJS	CN Clubes pc	1ª	Braga	21/jan		
5 31,79	pc	Rute Ferreira	23/07/98	Jun	CSM	CN Clubes pc	9ª s	Pombal	21/jan		

Milha

1 609 m

Recordes Regionais: Abs - 4 36,78

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
5 51,62	Cristina Nascimento		23/10/79	V 35	AJS	Torneio de Verão	1ª	Ribeira Brava	07/jul		rp /	
5 57,75	Débora Mª Silva		31/07/89	Sen	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	1/abr		rp /	
5 59,22	Vanessa F. Andrade		26/05/97	s23	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	1/abr		rp /	

3.000 m

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

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

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
9 34,73	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	T. Abertura	1ª	Ribeira Brava	25/nov		rp	
9 44,76	pc	Catarina Carvalho	01/03/92	Sen	ADRAP	C Portugal pc	5ª	Pombal	12/fev		rp	9 45,13 / 10 01,55
9 45,41	Filomena Costa		22/02/85	Sen	AJS	CN Clubes - apuram	1ª	Ribeira Brava	28/mai		9 36,68 /14	9 45,54 / 9 46,54pc
9 47,93	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	3ª noite quente	2ª	Maia	28/jun		rp	10 05,91pc / 10 06,27
9 51,12	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	10/dez		9 39,52 /15	9 56,40pc / 9 57,57pc
10 06,74	Mariana Vargem		30/01/01	Juv	LCM-M	Olímpico Jovem	2ª	Braga	4/jun	RR Juvenis	rp	/ 10 20,45pc / 10 36,04
10 44,33	Cristina Nascimento		23/10/79	V 35	AJS	CR Absoluto inv	5ª	Ribeira Brava	7/jan		rp	
11 16,22	Madalena Carriço		06/01/79	V 35	CSM	CN Clubes - apuram	4ª	Ribeira Brava	28/mai		10 35,20 /16	11 21,82
11 18,22	Joana F. Sousa		24/07/01	Juv	CAFH	CR Absoluto	3ª	Ribeira Brava	16/jul		rp	/ 11 18,28pc / 11 24,93



RANKINGS 2017

Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

11 22,34	Luísa Freitas	29/11/79	V 35	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	21/mai	rp	/	11 32,08 / 11 40,94
11 40,77	Teresa Costa	08/07/82	Sen	AJS	Prova Extra	2ª	Braga	20/mai	rp	/	
11 42,44	pc Rute Ferreira	23/07/98	Jun	CSM	CN Universitário pc	3º s	Pombal	5/mar	10 59,37	pc/16	
11 45,18	Rute Soares	04/06/99	Jun	AJS	CR Absoluto inv	7ª	Ribeira Brava	7/jan	11 30,75	/16	11 54,34 / 12 19,99
11 50,35	Filipa Freitas	11/02/84	Sen	CSM	CR Absoluto	5ª	Ribeira Brava	16/jul	10 49,98	/08	12 09,30
12 03,27	Vanessa F. Andrade	26/05/97	s23	ADRAP	CR Absoluto inv	8ª	Ribeira Brava	7/jan	rp	/	
11 56,14	Mariana S. Andrade	01/09/00	Juv	GDE	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	10/dez	rp	/	12 13,14 / 12 14,27
12 13,36	Carina Rodrigues	28/09/81	V 35	AJS	CR Absoluto	6ª	Ribeira Brava	16/jul	rp	/	12 45,76
12 45,82	Andreia Freitas	02/04/83	Sen	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	21/mai	12 22,87	/07	13 10,68
14 27,69	Petra Fernandes	29/12/99	Jun	AJS	CR Juniores	3ª	Ribeira Brava	18/jun	13 35,27	/16	14 40,04

Marcas em pista coberta:

9 44,76	pc Catarina Carvalho	01/03/92	Sen	ADRAP	C Portugal pc	5ª	Pombal	12/fev		
9 46,54	pc Filomena Costa	22/02/85	Sen	AJS	CN Clubes pc		Pombal	19/fev		
9 56,40	pc Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS	C Portugal pc	8ª	Pombal	12/fev		
10 05,91	pc Daniela Sousa	14/09/93	Sen	GDE	C Portugal pc	10ª	Pombal	12/fev		
10 20,45	pc Mariana Vargem	30/01/01	Juv	LCM-M	CN Juniores pc	5ª	Braga	29/jan	RR Juvenis pc	
11 18,28	pc Joana F. Sousa	24/07/01	Juv	CAFH	CN Juvenis pc	7ª	Pombal	5/fev		
11 42,44	pc Rute Ferreira	23/07/98	Jun	CSM	CN Universitário pc	3º s	Pombal	5/mar		

5.000 m

Recordes Regionais: Abs - 16 03,23 Sub23 - 16 56,15 Jun - 18 56,85

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

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
16 41,96	Filomena Costa		22/02/85	Sen	AJS	CN 1ª divisão	3ª	Leiria	22/jul		16 14,46 /14	16 50,80
17 25,50	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	C Portugal	4ª	Vagos	11/jun		17 03,44 /14	17 55,95
18 48,63	Cristina Nascimento		23/10/79	V 35	AJS	CR Absoluto	2ª	Ribeira Brava	15/jul		rp	
19 12,90	Luísa Freitas		29/11/79	V 35	GDE	CN 1ª divisão	8ª	Leiria	22/jul		18 46,84 /01	19 14,22
19 32,43	Madalena Carriço		06/01/79	V 35	CSM	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	27/mai		16 35,27 /06	19 43,84
19 38,29	Ana Luísa Viveiros		19/12/80	V 35	ADRAP	CN Clubes - apuram	4ª	Ribeira Brava	27/mai		rp	20 08,50 / 20 19,21
21 28,72	Sandra Gonçalves		29/05/79	V 35	CAFH	CR Absoluto	4ª	Ribeira Brava	15/jul		rp	/



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

10.000 m

Recordes Regionais: Abs - 33 36,08 Sub23 - 34 38,37 Jun - 40 21,98

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Ranking até:		Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
						Sen: 50 00,0	Jun: 50 00,0					
35 38,36	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	CR 10000m	1ª	Ribeira Brava	18/mar		34 38,37 /14	
35 56,90	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR 10000m	2ª	Ribeira Brava	18/mar		rp	
37 53,54	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	CR 10000m	3ª	Ribeira Brava	18/mar		36 47,56 /15	
38 01,99	Cristina Nascimento		23/10/79	V 35	AJS	CR 10000m	4ª	Ribeira Brava	18/mar		rp	
40 48,51	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	CR 10000m	5ª	Ribeira Brava	18/mar		rp	/
40 50,65	Luísa Freitas		29/11/79	V 35	GDE	CR 10000m	6ª	Ribeira Brava	18/mar		rp	/
41 09,14	Bárbara Correia		12/11/83	Sen	CAFH	CR 10000m	7ª	Ribeira Brava	18/mar		rp	
42 18,92	Rute Soares		04/06/99	Jun	AJS	CR 10000m	8ª	Ribeira Brava	18/mar		rp	/
43 52,92	Maria José Jardim		08/01/60	V 55	CCDTHF	CR 10000m	9ª	Ribeira Brava	18/mar		rp	
44 29,31	Lisandra Caires		14/04/87	Sen	ADRAP	CR 10000m	10ª	Ribeira Brava	18/mar		rp	
45 30,62	Cátia Fiqueli		04/05/83	Sen	CAFH	CR 10000m	11ª	Ribeira Brava	18/mar		44 33,86 /16	
46 15,92	Cecília Andrade		02/09/65	V 50	CAFH	CR 10000m	12ª	Ribeira Brava	18/mar		43 42,16 /14	
46 18,76	Joana Velosa		05/08/80	V 35	ZAPCAR	CR 10000m	13ª	Ribeira Brava	18/mar		rp	/
47 10,89	Andreia Freitas		02/04/83	Sen	AJS	CR 10000m	14ª	Ribeira Brava	18/mar		rp	/
47 20,96	Felicidade Soares		09/02/65	V 50	CCDTHF	CR 10000m	15ª	Ribeira Brava	18/mar		45 20,13 /16	
48 04,09	Rita Barbosa		23/08/73	V 40	SCM-M	CR 10000m	16ª	Ribeira Brava	18/mar		rp	/
48 29,31	Manuela Morgado		23/04/72	V 40	CCDTHF	CR 10000m	17ª	Ribeira Brava	18/mar		43 51,58 /15	
48 29,82	Filipa José		13/07/77	V 35	ZAPCAR	CR 10000m	18ª	Ribeira Brava	18/mar		rp	
49 28,07	Maria Silva		26/03/58	V 55	CCDTHF	CR 10000m	19ª	Ribeira Brava	18/mar		46 54,76 /15	



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

Meia Maratona

21.092,5 m

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

Ranking até: 2:00.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 15,06	Filomena Costa		22/02/85	Sen	AJS	Camp. Mundo	28ª	Londres /GB	06/ago	T. Passagem	1 12,46 /15	1 16,03
1 32,28	Ana Luísa Viveiros		19/12/80	V 35	ADRAP	Maratona do Funchal	2ª	Funchal	29/jan		rp	
1 33,00	Bárbara Correia		12/11/83	Sen	CAFH	Maratona do Funchal	3ª	Funchal	29/jan		rp	
1 39,48	Filipa Calaça		26/08/82	Sen	ZAPCAR	Maratona do Funchal	4ª	Funchal	29/jan		rp /	
1 42,13	Cátia Fiqueli		04/05/83	Sen	CAFH	Maratona do Funchal	5ª	Funchal	29/jan		1 41,56 /16	
1 42,14	Clara Miguel		14/03/77	V 35	CAFH	Maratona do Funchal	6ª	Funchal	29/jan		rp /	
1 42,43	Maria José Jardim		08/01/60	V 55	CCDTHF	Maratona do Funchal	7ª	Funchal	29/jan		1 40,56 /16	
1 44,29	Cecília Andrade		02/09/65	V 50	CAFH	Maratona do Funchal	11ª	Funchal	29/jan		1 42,26 /14	
1 45,13	Iulia Fuiorea	ROU	20/07/88	Sen	MTT	Maratona do Funchal	12ª	Funchal	29/jan		rp /	
1 46,06	Joana Velosa		05/08/80	V 35	ZAPCAR	Maratona do Funchal	13ª	Funchal	29/jan		rp	
1 47,09	Vânia Joaquim		09/07/84	Sen	ADRAP	Maratona do Funchal	15ª	Funchal	29/jan		rp /	
1 48,06	Catarina Serrão		23/11/75	V 40	LCM-M	Maratona do Funchal	16ª	Funchal	29/jan		rp	
1 48,20	Zita Jesus		26/08/63	V 50	ADRAP	Maratona do Funchal	17ª	Funchal	29/jan		1 44,26 /10	
1 49,57	Carla Caires		14/02/76	V 40	CDI-M	Maratona do Funchal	21ª	Funchal	29/jan		rp /	
1 50,29	Marla Vieira		09/05/74	V 40	ZAPCAR	Maratona do Funchal	25ª	Funchal	29/jan		rp	
1 51,18	Patrícia Dantas		24/07/72	V 40	CNF-SÉ	Maratona do Funchal	27ª	Funchal	29/jan		1 47,21 /16	
1 52,24	Cristina Martins		16/01/71	V 45	CKC	Maratona do Funchal	31ª	Funchal	29/jan		rp	
1 52,50	Tânia Gaspar		09/07/76	V 40	CMOF	Maratona do Funchal	32ª	Funchal	29/jan		rp	
1 54,44	Luz Soares		14/01/69	V 45	ZAPCAR	Maratona do Funchal	34ª	Funchal	29/jan		1 51,39 /15	
1 56,10	Zita Freitas		31/01/85	Sen	BORDAL	Maratona do Funchal	38ª	Funchal	29/jan		rp /	
1 56,43	Carlota Escórcio		06/07/86	Sen	IND-M	Maratona do Funchal	40ª	Funchal	29/jan		rp /	
1 58,20	Carina Araújo		25/09/82	Sen	AJS	Maratona do Funchal	41ª	Funchal	29/jan		rp /	
1 59,43	Cátia Jardim		16/01/81	V 35	CDI-M	Maratona do Funchal	46ª	Funchal	29/jan		rp /	



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

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 36,42	Filomena Costa		22/02/85	Sen	AJS	Camp. Mundo	28ª	Londres /GB	06/ago		2 28,00 /15	
3 19,06	Bárbara Correia		12/11/83	Sen	CAFH	Maratona de Nantes	15ª	Nantes /FRA	30/abr		rp /	
3 42,49	Felicidade Soares		09/02/65	V 50	CCDTHF	Maratona de Sevilha	184ª	Sevilha /ESP	19/fev		rp /	3 54,55

50 m barreiras

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

Recordes Regionais:

Inf - 8,75

Ranking até: 13,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
9,24	-2,2	Margarida Assunção		11/07/04	Inf	ADRAP	Atleta Completo	1º s	Ribeira Brava	2/jul		rp /	9,33 / 10,46	
9,42	1,8	Catarina Fernandes		11/05/05	Inf	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	7/jan		rp /	9,64 / 9,65	
9,95	-2,2	Marta Faria		08/07/04	Inf	GDE	Atleta Completo	2º s	Ribeira Brava	2/jul		rp /	10,77 / 11,00	
10,03	-2,2	Filipa Ferreira		03/05/04	Inf	GDE	Atleta Completo	3º s	Ribeira Brava	2/jul		rp	10,18 / 10,82	
10,30	1,2	Regina Santos		16/06/05	Inf	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /	10,66 / 11,47	
10,43	1,2	Ana Vieira		13/01/05	Inf	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /		
10,46	1,2	Mariana Gouveia		15/05/05	Inf	ADRAP	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /	10,70 / 11,23	
10,61	-1,7	Ema Gouveia		23/02/04	Inf	AJS	Triatlo Jovem	3º s	Ribeira Brava	25/fev		rp /	10,86	
10,62	1,2	Sara Reis		30/07/04	Inf	AJS	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /		
10,79	-2,2	Francisca Oliveira		14/09/04	Inf	AJS	Atleta Completo	5º s	Ribeira Brava	2/jul		rp /	11,19	
11,40	1,2	Mariana Correia		28/02/04	Inf	AJS	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /		
12,29	-2,8	Sara Nunes		07/05/04	Inf	CSM	Atleta Completo	2º s	Ribeira Brava	2/jul		rp /	12,66	
12,63	-1,4	Jéssica Fernandes		11/10/05	Inf	CSM	Triatlo Jovem	4º s	Ribeira Brava	25/fev		rp /	13,01	
12,68	-1,4	Taísa Silva		15/07/04	Inf	CSM	Triatlo Jovem	5º s	Ribeira Brava	25/fev		rp /		
13,05	1,2	Ana Carolina Correia		25/10/05	Inf	CSM	Prova Extra	7ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /		



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

60 m barreiras - Infantis

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

Recordes Regionais:

Inf - 10,33 / pc - 11,40

Ranking até: 16,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
10,91	1,7	Catarina Fernandes		11/05/05	Inf	AJS	Ol. Jovem - C	1ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /		10,77 (3,3)
11,71	-1,1	Margarida Assunção		11/07/04	Inf	ADRAP	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	25/jun		rp /	12,47	
12,70	-1,1	Filipa Ferreira		03/05/04	Inf	GDE	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	25/jun		rp /		
13,08	1,7	Francisca Pestana		29/06/04	Inf	GDE	Ol. Jovem - C	3ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /		
13,19	1,7	Mariana Gouveia		15/05/05	Inf	ADRAP	Ol. Jovem - C	4ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /		
13,20	-2,6	Mariana S. Freitas		17/03/04	Inf	AJS	T. Natal	1ª	Ribeira Brava	16/dez		rp /		
13,70	1,7	Ema Gouveia		23/02/04	Inf	AJS	Ol. Jovem - C	5ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /	13,93	
13,91	-1,1	Francisca Oliveira		14/09/04	Inf	AJS	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	25/jun		rp /		
14,46	-2,6	Mariana Correia		28/02/04	Inf	AJS	T. Natal	2ª	Ribeira Brava	16/dez		rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

10,77 3,3 Catarina Fernandes 11/05/05 Inf AJS Prova Extra 1ª Ribeira Brava 27/mai

60 m barreiras - Iniciadas

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

Recordes Regionais:

Inic - 9,50 / pc - 9,93

Ranking até: 14,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
10,05	pc	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	Triatlo Jovem Nacional	3º s	Alpiarça	4/mar		rp	10,16 / 10,39	
10,72	-1,3	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	Triatlo Jovem	2º s	Ribeira Brava	25/fev		rp /	10,85 / 10,87	
11,02	-1,3	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	Triatlo Jovem	3º s	Ribeira Brava	25/fev		rp		
11,72	-1,3	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	AJS	Triatlo Jovem	4º s	Ribeira Brava	25/fev		rp /		
11,82	-1,3	Joana Viveiros		12/03/03	Inic	CSM	Triatlo Jovem	5º s	Ribeira Brava	25/fev		rp /		
11,84	-1,4	Margarida Pinto		23/06/02	Inic	GDE	Triatlo Jovem	1º s	Ribeira Brava	25/fev		rp /		
12,41	-1,3	Natacha Esp. Santo		19/05/02	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	6º s	Ribeira Brava	25/fev		rp		
12,60	-1,3	Sara Cardoso		02/02/03	Inic	AJS	Triatlo Jovem	7º s	Ribeira Brava	25/fev		rp /	13,09	
12,85	-1,4	Cristina Freitas		22/08/03	Inic	AJS	Triatlo Jovem	2º s	Ribeira Brava	25/fev		rp /		
13,16	-1,3	Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	AJS	Triatlo Jovem	8º s	Ribeira Brava	25/fev		12,87 /16		
13,57	-1,4	Sofia Alves Santos		14/11/03	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	3º s	Ribeira Brava	25/fev		rp /		



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

60 m barreiras - Juvenis

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

Recordes Regionais: Juv - 8,90 / pc - 8,90

Ranking até: 14,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
8,90	pc	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	GDE	CN Juvenis pc	1ª	Pombal	05/fev	RR juvenis pc	rp	8,97pc / 8,99pc	
9,94	0,6	Ema Carvão		05/05/01	Juv	AJS	CR Jovem	2ª	Ribeira Brava	15/jan		rp /		
10,62	0,6	Isabel R. Nóbrega		07/03/00	Juv	CSM	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	15/jan		10,57 /16		
10,96	0,0	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	CR P Comb - inv	2ª	Ribeira Brava	25/nov		rp /		
11,28	0,0	Alexandra Silva		11/09/01	Juv	CSM	CR P Comb - inv	3ª	Ribeira Brava	25/nov		11,07 /16		
12,81	-1,4	Cláudia Henriques		28/11/00	Juv	ADRAP	Triatlo Jovem	2ª	Ribeira Brava	25/fev		rp		
13,49	0,0	Inês Camacho		13/11/02	Inic	AJS	CR P Comb - inv	4ª	Ribeira Brava	25/nov		rp /		

Marcas em pista coberta:

8,90 pc Tatiana Silva 09/05/00 Juv GDE CN Juvenis pc 1ª Pombal 05/fev RR juvenis pc

60 m barreiras

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

Recordes Regionais: Abs - 8,29 / pc - 8,29 Sub23 - 8,29 / pc - 8,29 Jun - 8,82 / pc - 8,91 Juv - 9,36

Ranking até: Sen: 13,00

Jun: 14,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
8,91	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	CN Juniores pc	3ª	Braga	29/jan	RR Jun pc	rp	8,91pc / 9,00pc	
9,12	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	Meet. Pombal pc	3ª s	Pombal	04/fev		rp /	9,14pc / 9,17pc	
9,18	pc	Susana Estriga		16/07/75	V 40	ADRAP	CN Veteranos pc	1ª	Pombal	18/mar		8,91 /15	9,43pc / 9,55pc	
9,21	1,6	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	9,27pc / 9,35	
9,38	1,3	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	22/jan	10,02pc (29/1)	rp /	10,02pc	
10,63	0,7	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CR Absoluto inv	3ª	Ribeira Brava	07/jan		10,38 /13		
10,70	0,7	Catarina Rosa		03/07/98	Jun	CSM	CR Absoluto inv	4ª	Ribeira Brava	07/jan		10,59 /16	11,05	
11,05	-0,1	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS	CR P Comb - inv	1ª	Ribeira Brava	25/nov		10,50 /15		10,89 (2,1)
11,29	-0,1	Marisa Ascensão		30/10/96	s23	ADRAP	CR P Combinadas	2ª	Ribeira Brava	25/nov		11,08 /16		11,06 (2,1)
11,34	-0,1	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR P Comb - inv	3ª	Ribeira Brava	25/nov		10,92 /11		
11,49	-0,1	Sara Sousa		14/08/93	Sen	CSM	CR P Comb - inv	4ª	Ribeira Brava	25/nov		11,47 /11		



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

Marcas em pista coberta:

8,91	pc	Catarina Queirós	23/01/98	Jun	AJS	CN Juniores pc	3ª	Braga	29/jan	RR Jun pc
9,12	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Jun	AJS	Meet. Pombal pc	3ª s	Pombal	04/fev	
9,18	pc	Susana Estriga	16/07/75	V 40	ADRAP	CN Veteranos pc	1ª	Pombal	18/mar	
9,27	pc	Renata Rocha	12/03/99	Jun	GDE	CN Esperanças pc	2ª e	Pombal	26/fev	
10,02	pc	Tatiana Silva	09/05/00	Juv	GDE	CN Juniores pc	3ª mf	Braga	29/jan	

Marcas com Vento Favorável Irregular:

10,89	2,1	Cláudia Fernandes	27/03/97	s23	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	10/dez	
11,06	2,1	Marisa Ascensão	30/10/96	s23	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	10/dez	

80 m barreiras - Iniciadas

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

Recordes Regionais: Inic - 12,24 Inf - 14,08

Ranking até: 18,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
12,65	0,4	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	T. Preparação	1ª	Ribeira Brava	28/mai		rp	12,77 / 12,93	12,63 (3,0)
13,66	0,4	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	T. Preparação	2ª	Ribeira Brava	28/mai		rp	13,94 / 14,02	
14,26	1,7	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	Ol. Jovem - C	3ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	14,31	
14,78	1,7	Joana Viveiros		12/03/03	Inic	CSM	Ol. Jovem - C	4ª	Ribeira Brava	13/mai		14,47 /16	15,01	
14,97	-0,4	Érica Teixeira		01/01/02	Inic	GDE	Atleta Completo	2ª	Ribeira Brava	1/jul		rp /		
15,60	-0,4	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	AJS	Atleta Completo	4ª	Ribeira Brava	1/jul		rp	16,54	
15,62	1,7	Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	AJS	Ol. Jovem - C	5ª	Ribeira Brava	13/mai		rp		
15,64	0,0	Margarida Assunção		11/07/04	Inf	ADRAP	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	11/jun		rp /		
17,31	-0,4	Clara Azevedo		12/08/02	Inic	AJS	Atleta Completo	5ª	Ribeira Brava	1/jul		rp /		
17,44	1,7	Daniela B. Silva		08/10/02	Inic	AJS	Ol. Jovem - C	6ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /	18,42	
17,50	-0,4	Leonor Faria		24/04/02	Inic	AJS	Atleta Completo	6ª	Ribeira Brava	1/jul		rp		
17,61	0,0	Cristina Freitas		22/08/03	Inic	AJS	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	11/jun		rp /	18,23	

Marcas com Vento Favorável Irregular:

12,63	3,0	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	Olímpico Jovem	2ª	Braga	04/jun				
-------	-----	---------------	--	----------	------	-----	----------------	----	-------	--------	--	--	--	--



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

100 m barreiras - Juvenis

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

Recordes Regionais: Juv - 14,63 Inic - 15,92

Ranking até: 23,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
14,86	1,8	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	GDE	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	21/mai		rp	14,87 / 14,91	14,64 (2,1)
15,63	1,0	Ema Carvão		05/05/01	Juv	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	18/jun		rp /	15,68	15,27 (3,2)
18,64	1,6	Alexandra Silva		11/09/01	Juv	CSM	OI. Jovem - C	3ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /	19,42	
18,78	1,8	Joana Viveiros		12/03/03	Inic	CSM	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	21/mai		rp /		
18,86	1,8	Diana Andrade		07/03/01	Juv	GDE	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	21/mai		rp	18,89	
21,57	-2,6	Cláudia Henriques		28/11/00	Juv	ADRAP	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	1/abr		rp /		
22,39	1,8	Cristina Freitas		22/08/03	Inic	AJS	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	21/mai		rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

14,64 2,1 Tatiana Silva 09/05/00 Juv GDE CN Juvenis 1ª e Abrantes 25/jun

100 m barreiras

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

Recordes Regionais: Abs - 13,45 Sub23 - 13,45 Jun - 14,19 Juv - 14,79

Ranking até: Sen: 21,00 Jun: 22,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
14,19	0,7	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	Noite Atlética	1ª	Braga	05/jul	RR Jun =	14,19 /16	14,31 / 14,35	13,91 (4,0)
14,43	0,2	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	Meeting SLB	6ª	Lisboa (I)	17/jun		rp	14,54	
14,91	1,2	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE	CR Absoluto	1ª	Ribeira Brava	16/jul		rp	15,09 / 15,32	14,82 (3,1)
15,91	1,2	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	GDE	CR Absoluto	2ª	Ribeira Brava	16/jul		rp		
15,96	1,6	Catarina Rosa		03/07/98	Jun	CSM	CN 2ª divisão	3ª	Leiria	23/jul		rp	16,92 / 17,31	
16,10	0,0	Larissa Vieira		14/11/95	s23	ADRAP	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	28/mai		15,35 /16		
16,49	1,2	Ema Carvão		05/05/01	Juv	AJS	CR Absoluto	3ª	Ribeira Brava	16/jul		rp /		
17,89	-2,1	Joana C. Gonçalves		06/05/99	Jun	GDE	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	1/abr		rp /		
17,99	-1,6	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	25/jun		17,70 /15	18,19	17,30 (2,9)
18,41	-2,1	Elisa C. Freitas		06/11/94	Sen	ADRAP	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	1/abr		rp /		
19,06	-2,1	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	1/abr		18,14 /09		
19,29	-2,1	Camila Lucena		07/08/94	Sen	GDE	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	1/abr		18,60 /11		
19,29	1,2	Lúcia Santos		18/11/97	s23	AJS	CR Absoluto	5ª	Ribeira Brava	16/jul		rp		



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

Marcas com Vento Favorável Irregular:

13,91	4,0	Catarina Queirós	23/01/98	Jun	AJS	CN Juniores	2ª	Marinha Grande	09/jul
14,82	3,1	Renata Rocha	12/03/99	Jun	GDE	C Portugal	4ª e	Vagos	11/jun
17,30	2,9	Cláudia Fernandes	27/03/97	s23	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	13/mai

250 m barreiras - Iniciadas

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

Recordes Regionais:

Inic - 38,92

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
40,12	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	11/jun		rp /	42,52
44,46	Margarida Pinto		23/06/02	Inic	GDE	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	11/jun		rp	44,54
45,30	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	AJS	Ol. Jovem - A	3ª	Ribeira Brava	22/abr		rp /	
45,31	Catarina José Abreu		14/04/02	Inic	GDE	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	11/jun		rp /	
47,58	Joana Viveiros		12/03/03	Inic	CSM	Ol. Jovem - A	4ª	Ribeira Brava	22/abr		rp /	
48,48	Cristina Freitas		22/08/03	Inic	AJS	Ol. Jovem - A	5ª	Ribeira Brava	22/abr		rp /	
53,31	Sofia Alves Santos		14/11/03	Inic	ADRAP	Ol. Jovem - A	6ª	Ribeira Brava	22/abr		rp /	
53,69	Sara Remesso		27/01/03	Inic	ADRAP	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	11/jun		rp /	
54,23	Inês Ornelas		22/04/03	Inic	AJS	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	11/jun		rp /	

300 m barreiras - Juvenis

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

Recordes Regionais:

Juv - 43,75

Inic - 47,29

Ranking até: 60,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
48,51	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	GDE	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	21/mai		46,90 /16	49,45
50,98	Nicole Freitas		23/09/00	Juv	ADRAP	Ol. Jovem - A	1ª	Ribeira Brava	22/abr		rp	51,12
52,39	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	21/mai		rp /	
55,54	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	AJS	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	21/mai		rp /	56,84
59,44	Clara Azevedo		12/08/02	Inic	AJS	Torneio de Verão	2ª	Ribeira Brava	07/jul		rp /	



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

400 m barreiras

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

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

Ranking até: Sen: 76,00 Jun: 80,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
63,36	Tânia Freitas		17/06/80	V 35	GDE	CN 1ª divisão	2ª	Leiria	23/jul		59,47 /00	63,67 / 65,51
65,47	Sara Martins		13/11/91	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Maia	15/jul		63,18 /16	66,04 / 66,24
66,47	Susana Estriga		16/07/75	V 40	ADRAP	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	28/mai		rp	67,23 / 67,90
69,04	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	22/abr		rp	73,22
70,86	Carlota Spínola		18/05/97	s23	CSM	CN 2ª divisão	3ª	Leiria	23/jul		64,64 /15	70,94
71,29	Lúcia Santos		18/11/97	s23	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	22/abr		71,13 /16	71,81
73,28	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	GDE	CN juniores	6ª	Marinha Grande	9/jul		69,31 /16	75,33
77,63	Camila João		30/11/89	Sen	AJS	CR Absoluto	3ª	Ribeira Brava	16/jul		65,98 /10	
79,72	Nicole Freitas		23/09/00	Juv	ADRAP	CR Juniores	3ª	Ribeira Brava	18/jun		77,28 /16	

1.500 m obstáculos

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

Recordes Regionais: Inic - 5 27,71

Ranking até: 8 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
5 27,71	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	Olímpico Jovem	5ª	Braga	3/jun	RR Iniciados	rp	5 29,44 / 5 42,27
5 51,15	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	AJS	Ol. Jovem - C	2ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /	5 51,93 / 6 00,17
5 58,17	Clara Azevedo		12/08/02	Inic	AJS	Ol. Jovem - C	3ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /	
6 14,63	Érica Teixeira		01/01/02	Inic	GDE	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	11/jun		rp /	
6 55,33	Leonor Faria		24/04/02	Inic	AJS	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	11/jun		rp /	

2.000 m obstáculos

0,76m

Recordes Regionais: Juv - 7 24,98

Ranking até: 11 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
6 35,22	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /	
8 30,74	Mariana S. Andrade		01/09/00	Juv	GDE	Olímpico Jovem	11ª	Braga	3/jun		rp /	8 45,71 / 8 55,79



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

3.000 m obstáculos

0,76m

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

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	CI	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
10 20,29	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Meet Huelva	14ª	Huelva /ESP	14/jun		10 18,95 /16	10 24,10 / 10 25,39
10 29,32	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	C Portugal	2ª	Vagos	10/jun		10 28,48 /15	10 48,53 / 10 48,81
10 33,36	Catarina Carvalho		01/03/92	Sen	ADRAP	C Portugal	3ª	Vagos	10/jun		rp	10 40,37 / 10 42,87
12 26,47	Rute Ferreira		23/07/98	Jun	CSM	CN Clubes - apuram	4ª	Ribeira Brava	27/mai		11 53,72 /16	12 28,16 / 12 46,59
13 41,68	Rute Soares		04/06/99	Jun	AJS	CN Juniores	10ª	Marinha Grande	8/jul		rp /	13 53,12

Altura

Recordes Regionais: Abs - 1,81 / pc - 1,74 Sub23 - 1,81 / pc - 1,74 Jun - 1,81 / pc - 1,74 Juv - 1,71 / pc - 1,71 Inic - 1,60 / pc - 1,48 Inf - 1,52 / pc - 1,43

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	CI	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1,73	pc Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	CN Juniores pc	1ª	Braga	28/jan		rp	1,71 / 1,68pc
1,66	pc Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	CN Juniores pc	Pt	Braga	29/jan		rp	1,60 / 1,58pc
1,60	Camila Lucena		07/08/94	Sen	GDE	CN Universitário	2ª	Faro	14/mai		1,60 /09	1,58 / 1,58
1,55	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS	CN 1ª divisão	6ª	Leiria	22/jul		rp	1,52 / 1,51
1,52	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	20/mai		rp	1,49 / 1,44
1,50	Elisa C. Freitas		06/11/94	Sen	ADRAP	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	1/abr		1,50 /12	1,48 / 1,48
1,48	Catarina Rosa		03/07/98	Jun	CSM	CR Absoluto inv	2ª	Ribeira Brava	06/jan		rp	1,32 / 1,27
1,48	Catarina Fernandes		11/05/05	Inf	AJS	Ol. Jovem - B	1ª	Ribeira Brava	6/mai		rp	1,32 / 1,24
1,48	Sara Sousa		14/08/93	Sen	CSM	CN 2ª divisão	5ª	Leiria	22/jul		rp	1,48 / 1,47
1,47	Joana C. Gonçalves		06/05/99	Jun	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	21/jan		rp	1,44 / 1,44
1,45	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE	CR P Comb. Inv	Pt	Ribeira Brava	25/nov		rp	1,40 / 1,37
1,46	Marisa Ascensão		30/10/96	s23	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	09/dez		rp	1,44 / 1,42
1,44	Cláudia Henriques		28/11/00	Juv	ADRAP	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	1/abr		rp	1,40 / 1,38
1,41	Alexandra Silva		11/09/01	Juv	CSM	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	1/abr		1,42 /16	1,41 / 1,40
1,38	Regina Santos		16/06/05	Inf	ADRAP	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	21/jan		rp	1,38 / 1,33
1,36	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	1/jul		rp	
1,34	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	GDE	Triatlo Jovem	1ª	Ribeira Brava	25/fev		rp	1,29pc / 1,27
1,34	Diana Andrade		07/03/01	Juv	GDE	Ol. Jovem - A	3ª	Ribeira Brava	23/abr		1,38 /16	1,30 / 1,28



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

1,33	Isabel R. Nóbrega	07/03/00	Juv	CSM	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	13/jan	1,38 /16	1,28
1,32	Catarina José Abreu	14/04/02	Inic	GDE	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	11/jun	rp	
1,32	Clara Azevedo	12/08/02	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	1/jul	rp	
1,28	Sara Cardoso	02/02/03	Inic	AJS	CR Jovem	2ª	Ribeira Brava	22/jan	rp	
1,28	Catarina Pinto	19/02/03	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	1/jul	rp	
1,28	Joana Viveiros	12/03/03	Inic	CSM	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	1/jul	rp	
1,24	Érica Teixeira	01/01/02	Inic	GDE	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	1/jul	rp	
1,20	Marta Faria	08/07/04	Inf	GDE	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	21/jan	rp	1,20
1,20	Catarina Ornelas	21/01/02	Inic	ADRAP	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	22/jan	1,20 /16	
1,20	Cristina Freitas	22/08/03	Inic	AJS	CR Jovem	4ª	Ribeira Brava	22/jan	rp	1,20 / 1,16
1,20	Inês Soares	14/11/04	Inf	GDE	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	25/jun	rp	
1,20	Ana Jesus	12/11/03	Inic	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	25/jun	rp	
1,20	Leonor Faria	24/04/02	Inic	AJS	Atleta Completo	6ª	Ribeira Brava	1/jul	1,20 /15	
1,16	Ema Gouveia	23/02/04	Inf	AJS	CR Jovem	4ª	Ribeira Brava	21/jan	rp	
1,16	Táisa Silva	15/07/04	Inf	CSM	CR Iniciados	6ª	Ribeira Brava	11/jun	rp	
1,16	Natacha Esp. Santo	19/05/02	Inic	ADRAP	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	11/jun	rp	
1,16	Daniela Freitas	26/06/06	Benj	AJS	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	25/jun	rp	
1,12	Francisca Pestana	29/06/04	Inf	GDE	Ol. Jovem - B	4ª	Ribeira Brava	6/mai	rp	
1,12	Laetitia Bettencourt	12/02/04	Inf	GDE	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	25/jun	rp	
1,04	Lara Fernandes	29/08/03	Inic	GDE	CR Iniciados	9ª	Ribeira Brava	11/jun	rp	
1,04	Vitória Teles	16/09/04	Inf	AJS	CR Iniciados	9ª	Ribeira Brava	11/jun	rp	
1,04	Anísia Freitas	31/08/04	Inf	CSM	CR Infantis	4ª	Ribeira Brava	25/jun	rp	
1,04	Beatriz A. Freitas	11/11/06	Benj	AJS	CR Infantis	5ª	Ribeira Brava	25/jun	rp	

Marcas em pista coberta:

1,73	pc	Catarina Queirós	23/01/98	Jun	AJS	CN Juniores pc	1ª	Braga	28/jan
1,66	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Jun	AJS	CN Juniores pc	Pt	Braga	29/jan
1,29	pc	Tatiana Silva	09/05/00	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nac	T	Alpiarça	4/mar



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

Vara

Recordes Regionais: Abs - 4,03 / pc - 3,86 Sub23 - 4,03 / pc - 3,80 Jun - 3,85 / pc - 3,75 Juv - 3,85 / pc - 3,75 Inic - 3,00 / pc - 2,10 Inf - 2,00

Ranking até:												
Sen: 2,00 Jun: 2,00 Juv: 1,75 Inic: 1,75 Inf:												
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3,40	Sara Sousa		14/08/93	Sen	CSM	CR Absoluto	1ª	Ribeira Brava	16/jul		3,45 /13	3,35 / 3,35
3,25	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	28/mai		rp	3,20 / 3,15pc
3,05	Joana J. Pinto		09/04/95	s23	AJS	CN 1ª divisão	5ª	Leiria	23/jul		rp	3,00 / 3,00
3,00	pc Camila Lucena		07/08/94	Sen	GDE	C Portugal pc	5ª	Pombal	11/fev		3,30 /12	3,00 / 2,93
2,90	Catarina Rosa		03/07/98	Jun	CSM	CR Juniores	1ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	2,90 / 2,82
2,62	Diana Andrade		07/03/01	Juv	GDE	CN Juvenis	3ª	Abrantes	24/jun		rp	2,60 / 2,50
2,20	Margarida Pinto		23/06/02	Inic	GDE	CR Iniciados	1ª	Ribeira Brava	10/jun		rp	2,00 / 2,00
2,00	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	AJS	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	21/mai		rp	2,00 / 1,85
2,00	Marta Faria		08/07/04	Inf	GDE	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	10/jun	MMR Infantis	rp	

Marcas em pista coberta:

3,15	pc Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	C Portugal pc	4ª	Pombal	11/fev			
3,00	pc Camila Lucena		07/08/94	Sen	GDE	C Portugal pc	5ª	Pombal	11/fev			
2,92	pc Joana J. Pinto		09/04/95	s23	AJS	CN Esperanças pc	4ª	Pombal	26/fev			
2,80	pc Catarina Rosa		03/07/98	Jun	CSM	CN Juniores pc	4ª	Braga	28/jan			

Vara em distância

Recordes Regionais: Inf - 4,79

Ranking até:												
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4,54	Marta Faria		08/07/04	Inf	GDE	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	
4,18	Margarida Assunção		11/07/04	Inf	ADRAP	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	
3,78	Catarina Fernandes		11/05/05	Inf	AJS	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	
3,35	Joana Estrela		22/12/05	Inf	ADRAP	CR Infantis	4ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	
2,89	Beatriz A. Freitas		11/11/06	Benj	AJS	CR Infantis	5ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	
2,64	Sara Nunes		07/05/04	Inf	CSM	Ol. Jovem - A	1ª	Ribeira Brava	23/abr		rp	2,04
2,53	Jéssica Fernandes		11/10/05	Inf	CSM	CR Infantis	6ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	2,09
2,19	Laetitia Bettencourt		12/02/04	Inf	GDE	CR Infantis	7ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

Comprimento

Recordes Regionais: Abs - 6,21 / pc - 6,08 Sub23 - 6,21 / pc - 6,08 Jun - 5,78 / pc - 5,78 Juv - 5,66 / pc - 5,25 Inic - 5,24 / pc - 4,82 Inf - 4,69 / pc - 4,14														
Ranking até: Sen: 4,00 Jun: 4,00 Juv: 4,00 Inic: 3,70 Inf: 3,25														
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
5,96	1,7	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	CN Clubes - apuram	1ª	Ribeira Brava	27/mai	RR Juniores	rp	5,85 / 5,84	
5,70	-0,2	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	Meet. SLB	4ª	Lisboa (I)	17/jun		5,78 /16	5,62 / 5,58pc	
5,44	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	CN Juniores pc	Pt	Braga	29/jan		5,52 pc/16	5,40 / 5,40pc	
5,29	0,4	Elisa C. Freitas		06/11/94	Sen	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	17/jun		rp	5,20 / 5,15	
5,29	0,8	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	17/jun	RR Iniciadas	rp	5,07 / 5,04	
5,20	1,2	Joana C. Gonçalves		06/05/99	Jun	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	6/mai		rp	5,15 / 5,01	
5,09	1,0	Tânia Caires		03/12/87	Sen	CSM	CN 2ª divisão	3ª	Leiria	22/jul		5,33 /09		
5,07	1,2	Camila Lucena		07/08/94	Sen	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	24/jun		5,36 /13	5,04 / 4,77	
5,06	0,4	Ema Camacho		21/05/00	Juv	GDE	OI. Jovem - B	1ª	Ribeira Brava	6/mai		rp	4,93 / 4,72pc	
5,06	0,1	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS	CR Absoluto	3ª	Ribeira Brava	15/jul		rp	5,01 / 4,99	
4,93	1,4	Cândida Bairrada		31/12/84	Sen	CSM	Prova Extra	3ª	Faro	14/mai		5,07 /09		
4,89	0,8	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE	CR P Comb inv	Pt	Ribeira Brava	25/nov		4,90 /16		
4,89	0,7	Alexandra Silva		11/09/01	Juv	CSM	T. Natal	2ª	Ribeira Brava	16/dez		5,20 /16	4,85 / 4,85	
4,86	-0,8	Sofia Santos		02/06/94	Sen	AJS	CR Absoluto inv	3ª	Ribeira Brava	6/jan		5,32 /10	4,74	
4,84	0,3	Sara Sousa		14/08/93	Sen	CSM	Torneio de Verão	3ª	Ribeira Brava	07/jul		4,88 /11	4,71 / 4,71	
4,84	0,3	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	T. Natal	2ª	Ribeira Brava	16/dez		rp	4,68 / 4,62	
4,82	0,3	Ema Carvão		05/05/01	Juv	AJS	Triatlo Jovem	2ª	Ribeira Brava	25/fev		rp		
4,78	0,7	Nicole Freitas		23/09/00	Juv	ADRAP	CR Absoluto	5ª	Ribeira Brava	15/jul		rp	4,63 / 4,63	
4,66	0,5	Margarida Santos		15/12/99	Jun	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	6/mai		rp	4,66 / 4,41	
4,64	0,3	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	GDE	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	9/dez		4,87 /15	4,46 / 4,38	
4,53	-0,4	Marisa Ascensão		30/10/96	s23	CSM	CR Absoluto inv	7ª	Ribeira Brava	6/jan		4,81 /16	4,50 / 4,39	
4,48	-1,1	Catarina Rosa		03/07/98	Jun	CSM	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	2/abr		4,69 /15		
4,47	0,5	Cristina F Gonçalves		01/01/76	V 40	AJS	CR Absoluto	6ª	Ribeira Brava	15/jul		5,45 /95		
4,46	0,9	Cláudia Henriques		28/11/00	Juv	ADRAP	CR Juniores	4ª	Ribeira Brava	17/jun		rp	4,45 / 4,40	
4,46	0,4	Joana J. Pinto		09/04/95	s23	AJS	Torneio de Verão	5ª	Ribeira Brava	07/jul		rp		
4,39	1,8	Catarina Fernandes		11/05/05	Inf	AJS	T. Abertura	2ª	Ribeira Brava	26/nov		rp	4,31 / 4,23	
4,32	0,7	Margarida Assunção		11/07/04	Inf	ADRAP	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	4,13 / 3,98	
4,31	0,0	Marla Sousa		07/12/00	Juv	GDE	CR Jovem	4ª	Ribeira Brava	13/jan		rp	4,00	



RANKINGS 2017

Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

4,28	1,0	Ana Ferreira	28/07/02	Inic	GDE	Ol. Jovem - B	3ª	Ribeira Brava	6/mai	4,33 /16	4,01	4,51 (3,3)
4,27	0,5	Sofia Ferreira	01/08/02	Inic	AJS	CR Juvenis	5ª	Ribeira Brava	20/mai	rp	4,13 / 4,08	
4,20	-0,5	Beatriz Abreu	30/11/03	Inic	CSM	CR Jovem	2ª	Ribeira Brava	21/jan	4,22 /16		
4,15	0,3	Catarina Pinto	19/02/03	Inic	AJS	Ol. Jovem - B	4ª	Ribeira Brava	6/mai	rp	4,10 / 3,72	
4,15	0,4	Diana Andrade	07/03/01	Juv	GDE	Ol. Jovem - B	5ª	Ribeira Brava	6/mai	rp	4,07	
4,09	0,0	Érica Teixeira	01/01/02	Inic	GDE	Ol. Jovem - B	6ª	Ribeira Brava	6/mai	rp	3,76	
4,08	0,5	Sara Cardoso	02/02/03	Inic	AJS	Triatlo Jovem	4ª	Ribeira Brava	25/fev	rp	3,75	
4,01	0,4	Filipa Ferreira	03/05/04	Inf	GDE	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	2/jul	4,08 /16	3,99 / 3,83	
3,97	0,2	Clara Azevedo	12/08/02	Inic	AJS	Triatlo Jovem	6ª	Ribeira Brava	25/fev	rp	3,91	
3,88	1,1	Ema Gouveia	23/02/04	Inf	AJS	Ol. Jovem - A	4ª	Ribeira Brava	22/abr	rp	3,65 / 3,58	
3,77	0,6	Vitória Teles	16/09/04	Inf	AJS	Ol. Jovem - A	5ª	Ribeira Brava	22/abr	rp	3,44 / 3,36	
3,77	0,8	Marta Faria	08/07/04	Inf	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	17/jun	rp	3,71 / 3,67	
3,75	0,5	Mariana S. Freitas	17/03/04	Inf	AJS	T. Natal	2ª	Ribeira Brava	16/dez	rp		
3,74	1,2	Ana Vieira	13/01/05	Inf	CSM	T. Abertura	3ª	Ribeira Brava	26/nov	rp		
3,74	0,9	Andreia B. Freitas	12/02/03	Inic	AJS	T. Natal	3ª	Ribeira Brava	16/dez	rp		
3,72	0,3	Sofia Freitas	11/06/03	Inic	AJS	Triatlo Jovem	8ª	Ribeira Brava	25/fev	3,94 /16		
3,72	0,7	Sofia Alves Santos	14/11/03	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	9ª	Ribeira Brava	25/fev	rp		
3,72	0,0	Leonor Faria	24/04/02	Inic	AJS	Triatlo Jovem	10ª	Ribeira Brava	25/fev	rp	3,69	
3,68	-1,0	Margarida Pinto	23/06/02	Inic	GDE	Triatlo Jovem	11ª	Ribeira Brava	25/fev	rp		
3,67	0,2	Regina Santos	16/06/05	Inf	ADRAP	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	2/jul	rp	3,62 / 3,54	
3,61	0,7	Mariana Correia	28/02/04	Inf	AJS	T. Natal	3ª	Ribeira Brava	16/dez	rp		
3,44	-0,3	Taísa Silva	15/07/04	Inf	CSM	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	22/jan	rp		
3,41	1,1	Francisca Pestana	29/06/04	Inf	GDE	Ol. Jovem - A	8ª	Ribeira Brava	22/abr	rp		
3,37	-0,9	Inês Soares	14/11/04	Inf	GDE	CR Jovem	5ª	Ribeira Brava	22/jan	rp		
3,30	0,4	Mariana Gouveia	15/05/05	Inf	ADRAP	Atleta Completo	Pt	Ribeira Brava	2/jul	rp	3,25	
3,29	0,9	Sara Nunes	07/05/04	Inf	CSM	CR Infantis	4ª	Ribeira Brava	24/jun	rp	3,26	
3,25	0,2	Maria João Camacho	23/05/06	Benj	CSM	CR Infantis	6ª	Ribeira Brava	24/jun	rp		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

4,51	3,3	Ana Ferreira	28/07/02	Inic	GDE	Tetratlo Nacional	8ª	Torres Vedras	1/jul			
------	-----	--------------	----------	------	-----	-------------------	----	---------------	-------	--	--	--

Marcas em pista coberta:

5,75	pc	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	C Portugal pc	2ª	Pombal	11/fev		
5,62	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	CN Esperanças pc	3ª	Pombal	25/fev		



RANKINGS 2017

Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

5,44	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Jun	AJS	CN Juniores pc	Pt	Braga	29/jan
4,84	pc	Alexandra Silva	11/09/01	Juv	CSM	CN Juvenis pc	7ª	Pombal	4/fev
4,72	pc	Ema Camacho	21/05/00	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nac	T	Alpiarça	4/mar

Tripla

Recordes Regionais: Abs - 13,17 / pc - 13,17 Sub23 - 12,98 / pc - 12,73 Jun - 12,44 / pc - 12,33 Juv - 11,57 / pc - 11,34 Inic - 11,43

Ranking até: Sen: 9,00 Jun: 9,00 Juv: 8,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
12,15	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	CN Esperanças pc	4ª	Pombal	26/fev		12,30 /16	11,55pc / 11,31	12,18 (6,8)
11,45	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	CN Esperanças pc	10ª	Pombal	26/fev		11,53 /15		
11,45	0,3	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS	CR Absoluto	1ª	Ribeira Brava	16/jul		rp	11,35 / 11,33	
11,38	0,5	Cândida Bairrada		31/12/84	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	1ª	Ribeira Brava	28/mai		11,58 /16	11,00	
11,30	0,7	Joana C. Gonçalves		06/05/99	Jun	GDE	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	28/mai		rp	11,20 / 11,06	
11,06	0,7	Larissa Vieira		14/11/95	s23	ADRAP	CN Clubes - apuram	4ª	Ribeira Brava	28/mai		rp		
10,98	pc	Sofia Santos		02/06/94	Sen	AJS	CN Clubes pc	1ª s	Braga	21/jan		11,28 /15	10,90pc / 10,87	
10,89	-0,8	Ema Carvão		05/05/01	Juv	AJS	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	21/mai		rp	10,73 / 10,69	
10,15	0,2	Alexandra Silva		11/09/01	Juv	CSM	Ol. Jovem - A	2ª	Ribeira Brava	22/abr		10,25 /16	10,14 / 10,11	
10,06	-0,9	Nídia Encarnação		13/05/91	Sen	GDE	CR Absoluto inv	4ª	Ribeira Brava	7/jan		11,66 /09		
10,05	-0,9	Marisa Ascensão		30/10/96	s23	CSM	CR Absoluto inv	5ª	Ribeira Brava	7/jan		10,13 /16		
9,92	0,9	Cláudia Henriques		28/11/00	Juv	ADRAP	CR Absoluto	4ª	Ribeira Brava	16/jul		rp	9,59 / 9,50	
9,49	-2,7	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	21/mai		rp		
9,43	-1,6	Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	AJS	CR Juvenis	4ª	Ribeira Brava	21/mai		rp	9,12	
9,15	0,1	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	CR Juvenis	6ª	Ribeira Brava	21/mai		rp		
9,10	0,3	Diana Andrade		07/03/01	Juv	GDE	Ol. Jovem - A	4ª	Ribeira Brava	22/abr		rp		
8,92	0,4	Marla Sousa		07/12/00	Juv	GDE	Ol. Jovem - A	5ª	Ribeira Brava	22/abr		rp		

Marcas em pista coberta:

12,15	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	CN Esperanças pc	4ª	Pombal	26/fev				
11,45	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	CN Esperanças pc	10ª	Pombal	26/fev				
10,98	pc	Sofia Santos		02/06/94	Sen	AJS	CN Clubes pc	1ª s	Braga	21/jan				

Marcas com Vento Favorável Irregular:

12,18	6,8	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	C Portugal	9ª	Vagos	11/jun				
-------	-----	------------------	--	----------	-----	-----	------------	----	-------	--------	--	--	--	--



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

Quádruplo A - infantis

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

Recordes Regionais:

Inic - 13,37

Inf - 12,79

Ranking até: 8,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
11,64	-0,1	Catarina Fernandes		11/05/05	Inf	AJS	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	11/jun		rp	11,58 / 11,50	
11,52	0,6	Margarida Assunção		11/07/04	Inf	ADRAP	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	11/jun		rp	11,41 / 11,25	
11,35	0,1	Marta Faria		08/07/04	Inf	GDE	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	11/jun		rp	11,30 / 11,17	
11,00	0,4	Filipa Ferreira		03/05/04	Inf	GDE	CR Iniciados	6ª	Ribeira Brava	11/jun		11,09 / 16	10,83 / 10,58	11,07 (2,1)
10,98	0,3	Ema Gouveia		23/02/04	Inf	AJS	Ol. Jovem - C	3ª	Ribeira Brava	13/mar		rp	10,54 / 10,45	
10,86	-0,4	Vitória Teles		16/09/04	Inf	AJS	Ol. Jovem - C	4ª	Ribeira Brava	13/mar		rp	10,74	
10,62	1,1	Regina Santos		16/06/05	Inf	ADRAP	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	1/abr		rp	10,42 / 10,01	
10,53	-0,8	Mariana Gouveia		15/05/05	Inf	ADRAP	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	10,13 / 10,08	
10,23	-1,9	Ana Vieira		13/01/05	Inf	CSM	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	10/dez		rp		
10,15	-0,7	Sara Reis		30/07/04	Inf	AJS	Prova Extra	7ª	Ribeira Brava	10/dez		rp		
10,14	-0,7	Daniela Freitas		26/06/06	Benj	AJS	CR Infantis	4ª	Ribeira Brava	25/jun		rp		
9,93	-0,4	Inês Soares		14/11/04	Inf	GDE	CR Infantis	5ª	Ribeira Brava	25/jun		rp	9,92	
9,62	1,9	Francisca Oliveira		14/09/04	Inf	AJS	T. Inverno	2ª	Ribeira Brava	4/fev		rp		
9,62	-1,9	Francisca Pestana		29/06/04	Inf	GDE	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	29/abr		rp	9,02	
9,50	-1,0	Mariana Correia		28/02/04	Inf	AJS	Prova Extra	8ª	Ribeira Brava	10/dez		rp		
9,05	0,0	Sara Nunes		07/05/04	Inf	CSM	CR Infantis	6ª	Ribeira Brava	25/jun		rp	8,92	
9,00	0,2	Beatriz A. Freitas		11/11/06	Benj	AJS	CR Infantis	7ª	Ribeira Brava	25/jun		rp		
8,83	0,2	Ana Carolina Correia		25/10/05	Inf	CSM	Prova Extra	9ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	8,58	
8,70	0,2	Paulina Sousa		03/10/06	Benj	AJS	CR Infantis	8ª	Ribeira Brava	25/jun		rp		
8,67	0,4	Jéssica Fernandes		11/10/05	Inf	CSM	CR Iniciados	11ª	Ribeira Brava	11/jun		rp	8,65	
8,64	0,3	Valéria Faria		19/09/06	Benj	AJS	CR Infantis	9ª	Ribeira Brava	25/jun		rp		
8,61	0,1	Lara Filipe		31/05/05	Inf	CSM	CR Iniciados	12ª	Ribeira Brava	11/jun		rp		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

11,07	2,1	Filipa Ferreira		03/05/04	Inf	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	1/abr				
-------	-----	-----------------	--	----------	-----	-----	-------------	----	---------------	-------	--	--	--	--



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

Quádruplo B - iniciadas

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

Recordes Regionais:

Inic - 12,90

Ranking até: 9,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
12,16	-0,1	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	Ol. Jovem - C	1ª	Ribeira Brava	13/mai		rp		
12,02	0,8	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	1/abr		rp	11,90 / 11,67	
11,98	0,8	Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	1/abr		rp	11,86 / 11,68	
11,38	-0,3	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	10,89	
11,22	1,1	Sara Cardoso		02/02/03	Inic	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	1/abr		rp	11,22	
10,85	0,8	Sofia Alves Santos		14/11/03	Inic	ADRAP	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	1/abr		rp		
10,52	0,0	Joana Viveiros		12/03/03	Inic	CSM	Ol. Jovem - C	4ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	10,38	
9,97	1,4	Leonor Faria		24/04/02	Inic	AJS	T. Inverno	3ª	Ribeira Brava	4/fev		rp		

Peso - 4k

4 kg

Recordes Regionais:

Abs - 14,65 / pc - 14,65

Sub23 - 14,18 / pc - 13,87

Jun - 13,79 / pc - 13,03

Juv - 12,57

Ranking até: Sen: 7,00 Jun: 6,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
12,80	Fátima Ribeiro		28/05/91	Sen	GDE	CN Clubes - apuram	1ª	Funchal	27/mai		12,81 /15	12,39 / 12,07
12,24	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Juv	CSM	CN Clubes - apuram	2ª	Funchal	27/mai		rp	11,43 / 11,42
11,32	Cristina Ferreira		22/11/79	V 35	AJS	CN Clubes - apuram	3ª	Funchal	27/mai		13,10 /99	10,98pc / 10,96
9,60	Carolina Teixeira		22/07/00	Juv	AJS	CR Absoluto inv	4ª	Funchal	07/jan		rp	9,57 / 9,30
9,23	Ângela Silva		31/03/00	Juv	ADRAP	CR Juniores	3ª	Funchal	17/jun		rp	8,74 / 8,57
9,16	Milene Jesus		01/06/99	Jun	ACDSJ	CR Juniores	4ª	Funchal	17/jun		rp	
9,06	Camila Lucena		07/08/94	Sen	GDE	CR P Combinadas	Hp	Funchal	1/abr		rp	
8,64	C. Muriela Góis		09/02/91	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	4ª	Funchal	27/mai		9,94 /12	
8,10	pc Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	C Portugal pc	Pt	Pombal	12/fev		8,20 pc/16	
7,86	Catarina Rosa		03/07/98	Jun	CSM	CR P Combinadas	Hp	Funchal	1/abr		7,91 /14	7,33 / 7,06
7,85	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	Prova Extra	Pt	Lousada	10/dez		rp	7,72pc
7,71	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS	CR P Combinadas	Hp	Funchal	1/abr		rp	
7,69	Sara Sousa		14/08/93	Sen	CSM	CR P Comb inv	Pt	Funchal	25/nov		7,84 /11	
7,57	Sara Lemos		28/12/96	s23	ADRAP	CR Absoluto inv	6ª	Funchal	7/jan		7,86 /16	
7,30	Joana C. Gonçalves		06/05/99	Jun	GDE	CR P Combinadas	Hp	Funchal	1/abr		rp	



RANKINGS 2017

Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

7,24	Elisa C. Freitas	06/11/94	Sen	ADRAP	CR P Combinadas	Hp	Funchal	1/abr	rp	
7,09	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS	CR P Combinadas	Hp	Funchal	1/abr	7,15 /12	6,81
7,00	Renata Rocha	12/03/99	Jun	GDE	CR P Comb inv	Pt	Funchal	25/nov	rp	
6,87	Catarina Agrela	15/03/98	Jun	CSM	Prova Extra	1ª	Funchal	21/jan	rp	6,24 / 6,22
6,63	Clara Miguel	14/03/77	V 40	CAFH	CR Absoluto	5ª	Funchal	15/jul	rp	6,14
6,23	Lenka Mendonça	CZE 31/12/72	V 40	CAFH	CR Absoluto inv	7ª	Funchal	07/jan	rp	
6,18	Micaela Santos	20/06/99	Jun	GDE	CR P Combinadas	Hp	Funchal	1/abr	rp	
6,02	Margarida Santos	15/12/99	Jun	CSM	Prova Extra	2ª	Funchal	21/jan	rp	

Marcas em pista coberta:

12,12	pc	Fátima Ribeiro	28/05/91	Sen	GDE	C Portugal pc	6ª	Pombal	11/fev
10,98	pc	Cristina Ferreira	22/11/79	V 35	AJS	CN Clubes pc	5ª	Pombal	19/fev
8,83	pc	Carolina Teixeira	22/07/00	Juv	AJS	CN Clubes pc	6ª	Braga	21/jan
8,10	pc	Catarina Queirós	23/01/98	Jun	AJS	C Portugal pc	Pt	Pombal	12/fev
7,72	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Jun	AJS	CN Juniores pc	Pt	Braga	29/jan

Peso - 3k

3 kg (Iniciadas e Juvenis)

Recordes Regionais: Juv - 14,37 / pc - 12,24 Inic - 12,58 / pc - 9,26 Inf - 9,01

Ranking até: 6,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
14,28	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Juv	CSM	T. Preparação	1ª	Funchal	27/mai		rp	14,26 / 14,17
11,95	Carolina Teixeira		22/07/00	Juv	AJS	Prova Extra	1ª	Funchal	1/abr		rp	11,89 / 11,77
11,07	Ângela Silva		31/03/00	Juv	ADRAP	CR Jovem	3ª	Funchal	9/dez		rp	10,00 / 9,06
10,92	Mariana Pestana		18/04/01	Juv	ACDSJ	CR Jovem	4ª	Funchal	09/dez		rp	10,02 / 7,62
10,64	Inês Abreu		06/01/03	Inic	AJS	Prova Extra	1ª	Funchal	17/jun		rp	10,57 / 10,32
10,12	Ema Camacho		21/05/00	Juv	GDE	Ol. Jovem - A	3ª	Funchal	22/abr		rp	9,55 / 9,54pc
9,85	Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	AJS	Ol. Jovem - A	2ª	Funchal	22/abr		rp	9,43 / 9,00
9,11	Ana Luísa Ferreira		18/11/02	Inic	AJS	CR Iniciados	2ª	Funchal	10/jun		rp	9,10 / 8,97
9,00	Margarida Pinto		23/06/02	Inic	GDE	Prova Extra	3ª	Funchal	17/jun		rp	8,91 / 8,50
8,96	Graciela Abreu		23/03/02	Inic	AJS	CR Iniciados	3ª	Funchal	10/jun		rp	8,87 / 8,64
8,92	Andreia Vicente		08/09/03	Inic	AJS	Ol. Jovem - A	5ª	Funchal	22/abr		rp	8,41 / 8,06
8,85	Alexandra Silva		11/09/01	Juv	CSM	CR P Comb inv	Pt	Funchal	25/nov		9,08 /16	8,14 / 7,98



RANKINGS 2017

Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

8,55	pc	Tatiana Silva	09/05/00	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nacional	5ª	Alpiarça	4/mar	rp	8,48 / 7,69
8,51		Milena Lucena	03/09/02	Inic	GDE	CR P Comb inv	Pt	Funchal	25/nov	rp	8,08 / 8,00
8,42		Natacha Esp. Santo	19/05/02	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	3ª	Funchal	25/fev	rp	8,38 / 8,31
8,25		Eva Rodrigues	22/05/02	Inic	GDE	CR Jovem	5ª	Funchal	9/dez	rp	8,23 / 7,01
8,05		Nicole Freitas	23/09/00	Juv	ADRAP	Triatlo Jovem	2ª	Funchal	25/fev	rp	
8,03		Ana Abreu	09/04/01	Juv	AJS	Prova Extra	3ª	Funchal	1/abr	rp	7,96 / 7,60
7,86		Micaela Jesus	09/05/01	Juv	CSM	Prova Extra	4ª	Funchal	1/abr	rp	7,40 / 7,22
7,65		Ema Carvão	05/05/01	Juv	AJS	Triatlo Jovem	4ª	Funchal	25/fev	rp	
7,64		Catarina Sá	29/05/03	Inic	GDE	Prova Extra	2ª	Funchal	24/jun	rp	7,40 / 6,81
7,54		Catarina Pinto	19/02/03	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Funchal	1/jul	rp	6,88 / 6,25
7,26		Francisca Pestana	29/06/04	Inf	GDE	CR Iniciados	5ª	Funchal	10/jun	rp	
6,94		Leonor Silva	14/06/01	Juv	AJS	Prova Extra	5ª	Funchal	1/abr	7,50 /16	6,67 / 6,26
6,91		Mónica C. Pestana	28/03/03	Inic	AJS	CR Iniciados	7ª	Funchal	10/jun	rp	6,85 / 6,59
6,84		Joana Viveiros	12/03/03	Inic	CSM	Atleta Completo	Hp	Funchal	1/jul	rp	6,58
6,80		Táisa Silva	15/07/04	Inf	CSM	CR Iniciados	8ª	Funchal	10/jun	rp	
6,77		Bárbara Nicole	03/03/02	Inic	GDE	CR Juvenis	9ª	Funchal	20/mai	rp	6,51
6,71		Leonor Faria	24/04/02	Inic	AJS	Prova Extra	5ª	Funchal	14/jan	rp	6,36 / 6,08
6,62		Francisca Oliveira	14/09/04	Inf	AJS	CR Iniciados	9ª	Funchal	10/jun	rp	
6,55		Lénia Macedo	24/10/01	Juv	GDE	Triatlo Jovem	5ª	Funchal	25/fev	7,70 /16	6,35 / 6,33
6,49		Cláudia Henriques	28/11/00	Juv	ADRAP	CR P Combinadas	Hp	Funchal	1/abr	rp	6,16
6,42		Joana Viveiros	12/03/03	Inic	CSM	Triatlo Jovem	6ª	Funchal	25/fev	rp	
6,34		Maria Olim	23/07/02	Inic	ADRAP	CR Jovem	8ª	Funchal	21/jan	rp	
6,28		Érica Teixeira	01/01/02	Inic	GDE	Triatlo Jovem	8ª	Funchal	25/fev	rp	6,08
6,25		Clara Azevedo	12/08/02	Inic	AJS	Atleta Completo	Hp	Funchal	1/jul	rp	
6,10		Daniela Jardim	20/02/03	Inic	GDE	Prova Extra	6ª	Funchal	14/jan	rp	

Marcas em pista coberta:

12,24	pc	Ana Beatriz Gomes	26/11/00	Juv	CSM	CN Juvenis pc	5ª	Pombal	4/fev	RR Juvenis
10,71	pc	Carolina Teixeira	22/07/00	Juv	AJS	CN Juvenis pc	8ª	Pombal	4/fev	
9,54	pc	Ema Camacho	21/05/00	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nacional	2ª	Alpiarça	04/mar	
8,55	pc	Tatiana Silva	09/05/00	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nacional	5ª	Alpiarça	4/mar	
7,47	pc	Milena Lucena	03/09/02	Inic	GDE	Triatlo Jovem Nacional	13ª	Alpiarça	4/mar	



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

Peso - 2k

2 kg (Infantis)

Recordes Regionais:

Inf - 12,49 / pc - 8,24

Ranking até: 6,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
9,50	Francisca Oliveira		14/09/04	Inf	AJS	CR Infantis	1ª	Funchal	24/jun		rp	8,68 / 8,16
9,20	Francisca Pestana		29/06/04	Inf	GDE	Ol. Jovem - A	1ª	Funchal	22/abr		rp	7,87 / 7,71
8,58	Taísa Silva		15/07/04	Inf	CSM	Ol. Jovem - A	3ª	Funchal	22/abr		rp	8,36 / 8,12
8,50	Margarida Assunção		11/07/04	Inf	ADRAP	Atleta Completo	Pt	Funchal	1/jul		rp	7,84
8,34	Ema Gouveia		23/02/04	Inf	AJS	Atleta Completo	Pt	Funchal	1/jul		rp	7,58
7,87	Nicole Silva		05/02/04	Inf	AJS	Prova Extra	1ª	Funchal	1/abr		rp	7,18 / 7,07
7,58	Anísia Freitas		31/08/04	Inf	CSM	Prova Extra	2ª	Funchal	17/jun		rp	7,53 / 6,93
7,57	Ana Catarina Freitas		25/03/04	Inf	GDE	CR Infantis	3ª	Funchal	24/jun		rp	
7,28	Regina Santos		16/06/05	Inf	ADRAP	Triatlo Jovem	5ª	Funchal	25/fev		rp	7,20
6,87	Marta Faria		08/07/04	Inf	GDE	Triatlo Jovem	6ª	Funchal	25/fev		rp	6,47
6,84	Inês Soares		14/11/04	Inf	GDE	CR Jovem	3ª	Funchal	21/jan		rp	
6,77	Vitória Teles		16/09/04	Inf	AJS	CR Jovem	4ª	Funchal	14/jan		rp	6,48
6,53	Filipa Ferreira		03/05/04	Inf	GDE	Atleta Completo	Pt	Funchal	1/jul		rp	6,05
6,33	Mariana Gouveia		15/05/05	Inf	ADRAP	Atleta Completo	Pt	Funchal	1/jul		rp	
6,24	Lara Filipe		31/05/05	Inf	CSM	Atleta Completo	Pt	Funchal	1/jul		rp	
6,06	Jéssica Fernandes		11/10/05	Inf	CSM	Prova Extra	4ª	Funchal	14/jan		rp	6,05
6,00	Catarina Fernandes		11/05/05	Inf	AJS	Triatlo Jovem	8ª	Funchal	25/fev		rp	



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

Disco - 1k

1 kg

Recordes Regionais: Abs - 47,28 Sub23 - 46,85 Jun - 46,85 Juv - 35,41 Inic - 30,81

Ranking até: Sen: 18,00 Jun: 16,00 Juv: 14,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
40,27	Fátima Ribeiro		28/05/91	Sen	GDE	Prova Extra	1ª	Funchal	20/mai		40,50 /15	40,24 / 39,68
35,41	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Juv	CSM	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	10/dez	RR Juvenis	rp	34,80 / 34,64
33,44	Carolina Teixeira		22/07/00	Juv	AJS	CN Lançamentos	4ª	Leiria	26/fev		rp	33,21 / 32,65
30,48	Milene Jesus		01/06/99	Jun	ACDSJ	CR Absoluto	3ª	Ribeira Brava	16/jul		30,96 /15	29,73 / 27,91
26,89	C. Muriela Góis		09/02/91	Sen	ADRAP	CN 2ª divisão	6ª	Leiria	22/jul		33,97 /11	26,69
26,11	Ângela Silva		31/03/00	Juv	ADRAP	CR Absoluto	5ª	Ribeira Brava	16/jul		rp	25,75 / 25,69
25,72	Micaela Jesus		09/05/01	Juv	CSM	Ol. Jovem - A	3ª	Funchal	22/abr		rp	23,82 / 23,64
25,44	Ana Luísa Ferreira		18/11/02	Inic	AJS	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	23,45 / 21,07
25,06	Inês Abreu		06/01/03	Inic	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	24,87
24,23	Mariana Pestana		18/04/01	Juv	ACDSJ	CR Jovem	5ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	19,33 / 18,55
23,59	Susana Peixoto		10/11/74	V 40	AJS	CR Absoluto	6ª	Ribeira Brava	16/jul		rp	
22,33	Catarina Rosa		03/07/98	Jun	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	11/jun		rp	
22,19	Ana Abreu		09/04/01	Juv	AJS	CR Absoluto	7ª	Ribeira Brava	16/jul		rp	20,71 / 19,37
21,53	Margarida Santos		15/12/99	Jun	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	21/jan		rp	19,26
19,66	Raquel Ferreira		12/09/01	Juv	GDE	CR Jovem	5ª	Ribeira Brava	15/jan		rp	19,32 / 16,23
18,72	Catarina Agrela		15/03/98	Jun	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	11/jun		rp	18,59 / 18,58
18,25	Clara Miguel		14/03/77	V 40	CAFH	CR Absoluto	10ª	Ribeira Brava	16/jul		rp	
18,18	Marisa Ascensão		30/10/96	s23	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	25/jun		rp	17,00
17,15	Andreia Vicente		08/09/03	Inic	AJS	CR Juvenis	9ª	Funchal	20/mai		rp	
16,55	Bárbara Nicole		03/03/02	Inic	GDE	CR Jovem	8ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	
15,64	Petra Fernandes		29/12/99	Jun	AJS	CR Lançamentos	8ª	Funchal	4/fev		16,68 /16	
15,20	Leonor Silva		14/06/01	Juv	AJS	Prova Extra	6ª	Funchal	16/fev		rp	15,13
14,22	Marla Sousa		07/12/00	Juv	GDE	Ol. Jovem - A	6ª	Funchal	22/abr		rp	



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

Disco - 750g

750 g (Iniciadas)

Recordes Regionais: Inic - 36,90 Inf - 24,87

Ranking até: 13,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
33,14	Inês Abreu		06/01/03	Inic	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	31,65 / 31,46
29,42	Ana Luísa Ferreira		18/11/02	Inic	AJS	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	11/jun		rp	25,74 / 20,66
25,77	Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	AJS	Ol. Jovem - A	3ª	Funchal	22/abr		rp	
23,62	Natacha Esp. Santo		19/05/02	Inic	ADRAP	CR Iniciados	3ª	Ribeira Brava	11/jun		25,34 / 16	
23,48	Margarida Pinto		23/06/02	Inic	GDE	CR Iniciados	4ª	Ribeira Brava	11/jun		rp	20,30
21,61	Francisca Pestana		29/06/04	Inf	GDE	CR Iniciados	5ª	Ribeira Brava	11/jun		rp	
21,54	Graciela Abreu		23/03/02	Inic	AJS	Ol. Jovem - A	5ª	Funchal	22/abr		rp	20,88 / 19,98
20,71	Daniela Jardim		20/02/03	Inic	GDE	Prova Extra	3ª	Funchal	14/jan		rp	
20,37	Eva Rodrigues		22/05/02	Inic	GDE	CR Iniciados	6ª	Ribeira Brava	11/jun		rp	
19,47	Bárbara Nicole		03/03/02	Inic	GDE	CR Iniciados	7ª	Ribeira Brava	11/jun		20,78 / 15	
19,13	Taísa Silva		15/07/04	Inf	CSM	CR Iniciados	8ª	Ribeira Brava	11/jun		rp	
18,90	Andreia Vicente		08/09/03	Inic	AJS	Ol. Jovem - A	6ª	Funchal	22/abr		19,66 / 16	18,27
17,08	Mónica C. Pestana		28/03/03	Inic	AJS	Prova Extra	4ª	Funchal	1/abr		rp	13,19
13,80	Mariana Gouveia		15/05/05	Inf	ADRAP	CR Iniciados	10ª	Ribeira Brava	11/jun		rp	
13,20	Anísia Freitas		31/08/04	Inf	CSM	CR Iniciados	11ª	Ribeira Brava	11/jun		rp	

Disco - 600g

600 g (Infantis)

Recordes Regionais: Inf - 29,72

Ranking até: 10,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
20,76	Taísa Silva		15/07/04	Inf	CSM	Ol. Jovem - A	1ª	Funchal	22/abr		rp	15,94
19,38	Ana Catarina Freitas		25/03/04	Inf	GDE	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	25/jun		rp	
16,47	Anísia Freitas		31/08/04	Inf	CSM	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	25/jun		rp	
16,07	Nicole Silva		05/02/04	Inf	AJS	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	25/jun		rp	14,35
15,68	Francisca Pestana		29/06/04	Inf	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	
15,66	Francisca Oliveira		14/09/04	Inf	AJS	Ol. Jovem - A	2ª	Funchal	22/abr		rp	13,25
14,65	Verónica Fernandes		12/01/04	Inf	GDE	CR Infantis	4ª	Ribeira Brava	25/jun		rp	
11,13	Luísa Pinto		27/05/06	Benj	AJS	CR Infantis	6ª	Ribeira Brava	25/jun		rp	



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

Martelo - 4k

4 kg

Recordes Regionais: Abs - 58,21 Sub23 - 58,21 Jun - 52,34 Juv - 49,67

Ranking até: Sen: 18,00 Jun: 15,00												
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
51,73	Milene Jesus		01/06/99	Jun	ACDSJ	7ª J. Lançamentos	1ª	VN Cerveira	5/jul		rp	49,81 / 49,68
45,02	Ângela Silva		31/03/00	Juv	ADRAP	CR Absoluto	2ª	Funchal	15/jul		rp	43,89 / 42,74
40,61	Linda Mendes		17/01/00	Juv	ACDSJ	T. Preparação	2ª	Funchal	6/jun		rp	38,49
40,50	Filipa Vasconcelos		21/10/91	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	2ª	Funchal	27/mai		48,83 /09	
39,79	Daniela Teixeira		14/07/91	Sen	GDE	CN Clubes - apuram	3ª	Funchal	27/mai		45,71 /09	
38,63	Viviana Gonçalves		25/06/91	Sen	AJS	CN Clubes - apuram	4ª	Funchal	27/mai		39,55 /13	36,62 / 36,15
37,66	Margarida Santos		15/12/99	Jun	CSM	CR Juniores	3ª	Funchal	17/jun		rp	36,41 / 36,18
26,30	Sara Lemos		28/12/96	s23	ADRAP	Prova Extra	3ª	Funchal	7/jan		rp	
26,15	Micaela Jesus		09/05/01	Juv	CSM	CR Juniores	4ª	Funchal	17/jun		rp	
23,08	Susana Peixoto		10/11/74	V 40	AJS	CR Absoluto	5ª	Funchal	15/jul		30,48 /08	
21,91	Fátima Ribeiro		28/05/91	Sen	GDE	CR Absoluto	6ª	Funchal	15/jul		rp	
19,64	Ana Abreu		09/04/01	Juv	AJS	CR Lançamentos	5ª	Funchal	16/fev		rp	
14,86	Lénia Macedo		24/10/01	Juv	GDE	CR Juniores	5ª	Funchal	17/jun		rp	

Martelo - 3k

3 kg (Iniciadas e Juvenis)

Recordes Regionais: Juv - 58,91 Inic - 50,30 Inf - 38,13

Ranking até: 14,00												
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
53,03	Ângela Silva		31/03/00	Juv	ADRAP	Prova Extra	1ª	Funchal	15/jul		rp	49,98 / 48,15
50,81	Linda Mendes		17/01/00	Juv	ACDSJ	Ol. Jovem - C	1ª	Funchal	13/mai		rp	49,53 / 49,51
47,24	Mariana Pestana		18/04/01	Juv	ACDSJ	T. Natal	2ª	Funchal	16/dez		rp	45,58 / 42,70
39,64	Micaela Jesus		09/05/01	Juv	CSM	CR Jovem	3ª	Funchal	9/dez		rp	38,27 / 38,09
36,65	Andreia Vicente		08/09/03	Inic	AJS	CR Juvenis	3ª	Funchal	20/mai		rp	36,12 / 35,58
29,91	Graciela Abreu		23/03/02	Inic	AJS	Provas Preparação	5ª	Funchal	10/jul		rp	28,00 / 27,10
29,07	Natacha Esp. Santo		19/05/02	Inic	ADRAP	CR Iniciados	1ª	Funchal	10/jun		rp	28,89 / 28,12
27,04	Táisa Silva		15/07/04	Inf	CSM	CR Iniciados	3ª	Funchal	10/jun		rp	
22,35	Margarida Pinto		23/06/02	Inic	GDE	Ol. Jovem - C	3ª	Funchal	13/mai		rp	
20,55	Marla Sousa		07/12/00	Juv	GDE	CR Juvenis	7ª	Funchal	20/mai		21,94 /16	



RANKINGS 2017

Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

20,50	Anísia Freitas	31/08/04	Inf	CSM	CR Iniciados	5ª	Funchal	10/jun	rp	
19,35	Raquel Ferreira	12/09/01	Juv	GDE	CR Jovem	3ª	Funchal	14/jan	23,63 /16	
18,03	Francisca Pestana	29/06/04	Inf	GDE	CR Iniciados	6ª	Funchal	10/jun	rp	
17,74	Nicole Silva	05/02/04	Inf	AJS	CR Iniciados	7ª	Funchal	10/jun	rp	
16,47	Lénia Macedo	24/10/01	Juv	GDE	CR Juvenis	8ª	Funchal	20/mai	18,67 /16	14,51
15,48	Eva Rodrigues	22/05/02	Inic	GDE	CR Iniciados	8ª	Funchal	10/jun	rp	15,30

Martelo - 2k

2 kg (Infantis)

Recordes Regionais: Inf - 45,16

Ranking até: 10,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
32,61	Taísa Silva		15/07/04	Inf	CSM	T. Natal	1ª	Funchal	16/dez		rp	30,76 / 30,34
31,49	Anísia Freitas		31/08/04	Inf	CSM	T. Natal	2ª	Funchal	16/dez		rp	30,18 / 30,01
28,43	Nicole Silva		05/02/04	Inf	AJS	Provas Preparação	3ª	Funchal	10/jul		rp	25,62 / 18,05
23,61	Francisca Oliveira		14/09/04	Inf	AJS	Provas Preparação	4ª	Funchal	10/jul		rp	20,87 / 16,32
20,26	Ana Catarina Freitas		25/03/04	Inf	GDE	CR Infantis	4ª	Funchal	24/jun		rp	
20,07	Verónica Fernandes		12/01/04	Inf	GDE	CR Infantis	5ª	Funchal	24/jun		rp	
10,66	Jéssica Fernandes		11/10/05	Inf	CSM	Provas Preparação	5ª	Funchal	10/jul		rp	

Dardo - 600g

600 g

Recordes Regionais: Abs - 52,96 Sub23 - 52,96 Jun - 46,52 Juv - 42,76 Inic - 37,67

Ranking até: Sen: 18,00 Jun: 15,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
43,45	Cristina Ferreira		22/11/79	V 35	AJS	CN 1ª divisão	2ª	Leiria	23/jul		52,52 /03	43,29 / 43,18
36,52	Filipa Freitas		11/02/84	Sen	CSM	CN 2ª divisão	2ª	Leiria	23/jul		40,81 /03	36,40 / 35,82
33,64	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	27/mai		40,44 /08	30,79 / 28,68
32,50	Raquel Ferreira		12/09/01	Juv	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	10/jun		rp	28,58
28,57	Carina Andrade		25/01/86	Sen	GDE	CN 1ª divisão	8ª	Leiria	23/jul		rp	28,54
26,55	Sara Nóbrega		07/07/98	Jun	ADRAP	CN Lançamentos	4ª	Leiria	25/fev		29,47 /16	
25,96	Fátima Ribeiro		28/05/91	Sen	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	15/jan		26,44 /16	23,87
24,85	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Juv	CSM	CR Juniores	2ª	Ribeira Brava	17/jun		rp	



RANKINGS 2017

Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

24,35	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	2/abr	24,86 /12	
23,61	Catarina Rosa	03/07/98	Jun	CSM	CR Lançamentos	2ª	Ribeira Brava	04/fev	25,67 /14	22,11 / 19,69
22,05	Camila Lucena	07/08/94	Sen	GDE	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	2/abr	22,06 /11	21,62 / 20,82
21,64	Cláudia Fernandes	27/03/97	s23	AJS	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	2/abr	25,35 /16	
20,61	Ana Abreu	09/04/01	Juv	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	10/jun	rp	20,58 / 19,98
19,40	Rute Soares	04/06/99	Jun	AJS	CR Juniores	4ª	Ribeira Brava	17/jun	21,49 /16	15,14
18,20	Marla Sousa	07/12/00	Juv	GDE	CR Lançamentos	5ª	Ribeira Brava	04/fev	rp	
18,01	Elisa C. Freitas	06/11/94	Sen	ADRAP	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	2/abr	19,91 /12	
17,96	Margarida Santos	15/12/99	Jun	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	22/jan	rp	
17,80	Micaela Jesus	09/05/01	Juv	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	2/jul	rp	
15,72	Catarina Agrela	15/03/98	Jun	CSM	CR Absoluto	5ª	Ribeira Brava	15/jul	rp	

Dardo - 500g

500 g (Iniciadas e Juvenis)

Recordes Regionais: Juv - 42,76 Inic - 37,67 Inf - 28,49

Ranking até: 14,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
31,13	Raquel Ferreira		12/09/01	Juv	GDE	Olímpico Jovem	7ª	Braga	4/jun		34,19 /16	30,72 / 29,78
29,16	Margarida Pinto		23/06/02	Inic	GDE	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	21/mai		rp	27,90 / 27,50
29,01	Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	GDE	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	9/dez		rp	27,23 / 24,60
25,67	Ana Luísa Ferreira		18/11/02	Inic	AJS	CR Juvenis	3ª	Ribeira Brava	21/mai		rp	24,27 / 23,42
24,66	Joana Viveiros		12/03/03	Inic	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	9/dez		rp	22,86 / 22,72
23,37	Inês Abreu		06/01/03	Inic	AJS	Torneio de Verão	1ª	Ribeira Brava	07/jul		rp	22,31 / 22,17
23,20	Bárbara Nicole		03/03/02	Inic	GDE	CR Jovem	2ª	Ribeira Brava	9/dez		rp	22,74 / 22,52
22,73	Catarina Maria Abreu		04/04/04	Inf	GDE	CR Iniciados	6ª	Ribeira Brava	10/jun		rp	
22,53	Ana Abreu		09/04/01	Juv	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	10/jun		rp	21,63 / 19,56
22,37	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Juv	CSM	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	9/dez		25,74 /15	21,78 / 21,63
22,23	Micaela Jesus		09/05/01	Juv	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	22/jan		23,79 /16	19,43 / 19,27
19,50	Natacha Esp. Santo		19/05/02	Inic	ADRAP	CR Jovem	4ª	Ribeira Brava	22/jan		22,10 /16	
19,14	Graciela Abreu		23/03/02	Inic	AJS	Ol. Jovem - B	6ª	Ribeira Brava	6/mai		rp	15,66 / 14,75
17,75	Clara Azevedo		12/08/02	Inic	AJS	Torneio de Verão	4ª	Ribeira Brava	07/jul		rp	
17,18	Leonor Faria		24/04/02	Inic	AJS	Torneio de Verão	5ª	Ribeira Brava	07/jul		rp	14,59
15,76	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	04/fev		rp	



RANKINGS 2017

Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

15,76	Marla Sousa	07/12/00	Juv	GDE	Ol. Jovem - B	5ª	Ribeira Brava	6/mai	17,38 /16
15,06	Alexandra Silva	11/09/01	Juv	CSM	CR P Combinadas	Hp	Ribeira Brava	2/abr	19,55 /16
14,80	Catarina Pinto	19/02/03	Inic	AJS	Torneio de Verão	6ª	Ribeira Brava	07/jul	rp
14,46	Catarina Sá	29/05/03	Inic	GDE	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	1/jul	rp
14,26	Érica Teixeira	01/01/02	Inic	GDE	Atleta Completo	Hp	Ribeira Brava	1/jul	rp
14,11	Andreia Vicente	08/09/03	Inic	AJS	CR Jovem	7ª	Ribeira Brava	22/jan	rp

Dardo - 400g

400 g (Infantis)

Recordes Regionais:

Inf - 28,85

Ranking até: 10,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
22,06	Francisca Pestana		29/06/04	Inf	GDE	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	21,14 / 17,02
18,30	Marta Faria		08/07/04	Inf	GDE	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	22/jan		rp	16,27
14,20	Beatriz Graça		09/07/06	Benj	ACDSJ	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	
13,89	Francisca Oliveira		14/09/04	Inf	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	09/dez		rp	
12,68	Ema Gouveia		23/02/04	Inf	AJS	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	24/jun		13,33 /16	
11,79	Jéssica Fernandes		13/07/03	Inic	CSM	CR Infantis	4ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	
10,79	Nicole Silva		05/02/04	Inf	AJS	Ol. Jovem - A	2ª	Ribeira Brava	23/abr		15,39 /16	
10,55	Mariana Gouveia		15/05/05	Inf	ADRAP	CR Infantis	5ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	
10,20	Verónica Fernandes		12/01/04	Inf	GDE	CR Infantis	6ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	

3.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 12 37,89 / pc - 12 47,71 Sub23 - 14 09,64 / pc - 14 59,61 Jun - 14 24,98 / pc - 15 16,91 Juv - 16 28,8 Inic - 16 28,8 Inf - 18 29,62

Ranking até:

Sen: 21 00,0

Jun: 22 00,0

Juv: 23 00,0

Inic: 24 00,0

Inf: 26 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
14 24,98	Maria Bernardo		19/10/99	Jun	ADRAP	CN Clubes - apuram	1ª	Ribeira Brava	27/mai	15 16,91pc/RRJun	rp	15 16,91pc / 15 17,90pc
15 53,10	Maribel Gonçalves		01/04/78	V 35	GDE	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	27/mai		12 37,89 /08	16 08,19
15 54,26	TP Andreia Freitas		02/04/83	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	10/jun	TP / 16 28,89pc (21/1)	14 17,74 /09	16 03,83 / 16 15,0
17 54,31	Petra Fernandes		29/12/99	Jun	AJS	CR Absoluto inv	2ª	Ribeira Brava	06/jan		17 24,19 pc/16	
18 49,09	Marta Faria		08/07/04	Inf	GDE	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	24/jun		18 29,62 /16	18 51,46 / 19 19,70
18 51,05	Iara Silva		13/07/99	Jun	CSM	CN Clubes - apuram	4ª	Ribeira Brava	27/mai		17 57,59 /15	18 55,21 / 19 48,0



RANKINGS 2017

Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

19 22,93	Leonor Faria	24/04/02	Inic	AJS	CR Jovem	2ª	Ribeira Brava	21/jan	rp	/
24 09,70	Ema Gouveia	23/02/04	Inf	AJS	Ol. Jovem - A	2ª	Ribeira Brava	23/abr	rp	/
25 49,27	Valéria Faria	19/09/06	Benj	AJS	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	24/jun	rp	/
25 59,95	Ana Catanho	22/02/03	Inic	ADRAP	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	21/jan	23 05,9	/15

Marcas em pista coberta:

15 16,91	pc	Maria Bernardo	19/10/99	Jun	ADRAP	CN Juniores pc	3ª	Braga	28/jan
16 28,89	pc	Andreia Freitas	02/04/83	Sen	AJS	CN Clubes pc	4ª	Braga	21/jan

4.000 m marcha

em pista (Iniciadas)

Recordes Regionais: Inic - 22 48,34

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
27 00,42	Leonor Faria		24/04/02	Inic	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	2/abr		26 59,50 /16	27 19,98 / 29 56,63
28 39,27	Ana Catanho		22/02/03	Inic	ADRAP	Ol. Jovem - B	1ª	Ribeira Brava	6/mai		rp /	29 46,21
31 10,79	Cristina Freitas		22/08/03	Inic	AJS	CR Iniciados	2ª	Ribeira Brava	10/jun		rp /	

5.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 21 59,16 Sub23 - 25 45,47 Jun - 26 29,0 Juv - 27 38,48 Inic - 28 16,73

Ranking até:

Sen: 35 00,0

Jun: 37 00,0

Juv:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
26 49	Maria Bernardo		19/10/99	Jun	ADRAP	GR Rio Maior	tp	Rio Maior	01/abr	estrada	26 18,24 /16	27 33
27 17,09	Andreia Freitas		02/04/83	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	17/jun		24 44,89 /09	27 39,44 / 27 40,25
30 17,04	Petra Fernandes		29/12/99	Jun	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	20/mai		29 32,26 /16	30 41,57 / 31 04,59
33 14,86	Iara Silva		13/07/99	Jun	CSM	CR Jovem	2ª	Ribeira Brava	13/jan		30 58,54 /15	35 33,29
33 54,82	Leonor Faria		24/04/02	Inic	AJS	CR Juvenis	1ª	Ribeira Brava	20/mai		rp /	38 13,06
37 20,70	Micaela Jesus		09/05/01	Juv	CSM	CR Juvenis	2ª	Ribeira Brava	20/mai		rp /	37 36,17 / 37 52,42
37 23,06	Adriana Costa		27/06/01	Juv	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	10/jun		rp /	37 53,12 / 37 55,18
42 05,31	Ana Catanho		22/02/03	Inic	ADRAP	Tç Portugal Marcha	22ª	Luso	23/mar		rp /	



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

10.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 43 59,27 Sub23 - 51 58,72 Jun - 52 17,15 Juv - 60 16,2

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

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
52 17,15	Maria Bernardo		19/10/99	Jun	ADRAP	Prova Extra	1ª	Guarda	29/abr	RR Juniores	rp	54 07,38 / 54 20
58 34,66	Andreia Freitas		02/04/83	Sen	AJS	CR Absoluto	1ª	Ribeira Brava	15/jul		51 54,57 /09	
63 45,37	Petra Fernandes		29/12/99	Jun	AJS	CN Juniores	17ª	Marinha Grande	08/jul		62 49,26 /16	64 09,74

20.000 m marcha

pista / estrada

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

Ranking até: 2:40.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
-------	--------	-----	----	---------	-------	------------	----	-------	------	-----	--------------	---------------

Triatlo A - Juvenis

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

Recordes Regionais: Juv - 1885 p / pc - 1885 p

Ranking até: 5ª

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 750 p	pc	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nacional	5ª	Alpiarça	04/mar		rp	1585p	
Parciais:		1,29 . 8,97 . 8,55												
967 p	reg	Cláudia Henriques		28/11/00	Juv	ADRAP	Triatlo Jovem	2ª	Funchal / R. Brava	25/fev		1007 p /16		
Parciais:		1,30 . 12,81 (-1,4) . 6,16												

Triatlo B - Juvenis

Comprimento + 60m + Peso (3k)

Recordes Regionais: Juv - 1867 p / pc - 1784 p

Ranking até: 5ª

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 867 p	reg	Emá Camacho		21/05/00	Juv	GDE	Triatlo Jovem	1ª	Funchal / R. Brava	25/fev	RR juvenis	rp	1784p pc RR	
Parciais:		4,93 (0,7) . 8,07 (-0,8) . 9,55												
1 682 p	reg	Emá Carvão		05/05/01	Juv	AJS	Triatlo Jovem	2ª	Funchal / R. Brava	25/fev		rp		
Parciais:		4,82 (0,3) . 8,18 (-0,8) . 7,65												



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

1 533 p	reg	Alexandra Silva	11/09/01	Juv	CSM	Triatlo Jovem	3ª	Funchal / R. Brava	25/fev	rp
	Parciais:	4,79 (0,3) . 8,75 (-0,8) . 7,98								
1 449 p	reg	Nicole Freitas	23/09/00	Juv	ADRAP	Triatlo Jovem	4ª	Funchal / R. Brava	25/fev	rp
	Parciais:	4,31 (-0,1) . 8,63 (-0,8) . 8,05								
926 p	reg	Lénia Macedo	24/10/01	Juv	GDE	Triatlo Jovem	5ª	Funchal / R. Brava	25/fev	rp
	Parciais:	3,62 (-0,4) . 9,72 (-0,8) . 6,55								

Marcas em pista coberta:

1 784 p	pc	Ema Camacho	21/05/00	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nacional	3ª	Alpiarça	04/mar	RR juvenis	rp
	Parciais:	8,16 . 9,54 . 4,72									

Triatlo - Iniciadas

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

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

Ranking até: 10º

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 595 p	reg	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	Triatlo Jovem	1ª	Funchal / R. Brava	25/fev		rp	1553pc	
	Parciais:	4,83 (1,2) . 10,16 (-1,3) . 8,00												
1 244 p	reg	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	Triatlo Jovem	2ª	Funchal / R. Brava	25/fev		rp		
	Parciais:	4,13 (-0,4) . 10,72 (-1,3) . 6,81												
1 113 p	reg	Ana Ferreira		28/07/02	Inic	GDE	Triatlo Jovem	3ª	Funchal / R. Brava	25/fev		rp		
	Parciais:	4,01 (-0,3) . 11,02 (-1,3) . 5,98												
1 076 p	reg	Margarida Pinto		23/06/02	Inic	GDE	Triatlo Jovem	4ª	Funchal / R. Brava	25/fev		rp		
	Parciais:	3,68 (-1,0) . 11,84 (-1,4) . 8,50												
1 042 p	reg	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	AJS	Triatlo Jovem	5ª	Funchal / R. Brava	25/fev		rp		
	Parciais:	4,10 (0,4) . 11,72 (-1,3) . 6,25												
970 p	reg	Sofia Ferreira		01/08/02	Inic	AJS	Triatlo Jovem	6ª	Funchal / R. Brava	25/fev		rp		
	Parciais:	3,83 (0,5) . 13,16 (-1,3) . 9,00												
923 p	reg	Natacha Esp. Santo		19/05/02	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	7ª	Funchal / R. Brava	25/fev		rp		
	Parciais:	3,34 (-0,3) . 12,41 (-1,3) . 8,42												
894 p	reg	Sara Cardoso		02/02/03	Inic	AJS	Triatlo Jovem	8ª	Funchal / R. Brava	25/fev		rp		
	Parciais:	4,08 (0,5) . 12,60 (-1,3) . 5,90												
888 p	reg	Joana Viveiros		12/03/03	Inic	CSM	Triatlo Jovem	9ª	Funchal / R. Brava	25/fev		rp		
	Parciais:	3,40 (0,5) . 11,82 (-1,3) . 6,42												



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

665 p reg Sofia Alves Santos 14/11/03 Inic ADRAP Triatlo Jovem 10ª Funchal / R. Brava 25/fev rp
Parciais: 3,72 (0,7) . 13,57 (-1,4) . 5,30

Marcas em pista coberta:

1 553 p pc Milena Lucena 03/09/02 Inic GDE Triatlo Jovem Nacional 6ª Alpiarça 04/mar rp
Parciais: 4,72 . 10,05 . 7,47

Triatlo - Infantis

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

Recordes Regionais:

Inf - 1426 p

Ranking até: 10ª

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 007 p	reg	Catarina Fernandes		11/05/05	Inf	AJS	Triatlo Jovem	1ª	Funchal / R. Brava	25/fev		rp		
	Parciais:	6,00 . 9,64 (-1,7) . 4,11 (-0,2)												
843 p	reg	Filipa Ferreira		03/05/04	Inf	GDE	Triatlo Jovem	2ª	Funchal / R. Brava	25/fev		rp		
	Parciais:	6,05 . 10,18 (-1,7) . 3,76 (0,5)												
827 p	reg	Margarida Assunção		11/07/04	Inf	ADRAP	Triatlo Jovem	3ª	Funchal / R. Brava	25/fev		rp		
	Parciais:	7,84 . 10,46 (-1,4) . 3,32 (0,3)												
817 p	reg	Ema Gouveia		23/02/04	Inf	AJS	Triatlo Jovem	4ª	Funchal / R. Brava	25/fev		rp		
	Parciais:	7,58 . 10,61 (-1,7) . 3,47 (0,6)												
768 p	reg	Marta Faria		08/07/04	Inf	GDE	Triatlo Jovem	5ª	Funchal / R. Brava	25/fev		rp		
	Parciais:	6,87 . 10,77 (-1,7) . 3,56 (0,9)												
707 p	reg	Francisca Oliveira		14/09/04	Inf	AJS	Triatlo Jovem	6ª	Funchal / R. Brava	25/fev		rp		
	Parciais:	7,71 . 11,19 (-1,4) . 3,24 (0,9)												
705 p	reg	Regina Santos		16/06/05	Inf	ADRAP	Triatlo Jovem	7ª	Funchal / R. Brava	25/fev		rp		
	Parciais:	7,28 . 11,47 (-1,7) . 3,54 (0,9)												
560 p	reg	Taísa Silva		15/07/04	Inf	CSM	Triatlo Jovem	8ª	Funchal / R. Brava	25/fev		rp		
	Parciais:	7,68 . 12,68 (-1,4) . 3,19 (-0,4)												
555 p	reg	Mariana Gouveia		15/05/05	Inf	ADRAP	Triatlo Jovem	9ª	Funchal / R. Brava	25/fev		rp		
	Parciais:	5,80 . 11,23 (-1,4) . 3,10 (0,0)												
371 p	reg	Sara Nunes		07/05/04	Inf	CSM	Triatlo Jovem	10ª	Funchal / R. Brava	25/fev		rp		
	Parciais:	5,18 . 12,66 (-1,7) . 3,01 (1,1)												



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

Heptatlo

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

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

														Ranking até:	
														Sen: 1500p	Jun: 1400p
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF	
3 366 p		Elisa C. Freitas		06/11/94	Sen	ADRAP	CR P Combinadas	1ª	Funchal / R. Brava	02/abr		rp			
	Parciais:	18,41 (-2,1) . 1,50 . 7,24 . 27,69 (-1,8) / 4,81 (-1,0) . 18,01 . 2 43,54													
3 335 p		Camila Lucena		07/08/94	Sen	GDE	CR P Combinadas	2ª	Funchal / R. Brava	02/abr		rp			
	Parciais:	19,29 (-2,1) . 1,50 . 9,06 . 28,00 (-1,8) / 4,77 (-1,2) . 22,05 . 2 53,65													
3 079 p		Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR P Combinadas	3ª	Funchal / R. Brava	02/abr		3115 p /12			
	Parciais:	19,06 (-2,1) . 1,23 . 7,09 . 29,34 (-1,8) / 3,87 (-1,1) . 24,35 . 2 19,15													
2 985 p		Joana C. Gonçalves		06/05/99	Jun	GDE	CR P Combinadas	1ª	Funchal / R. Brava	02/abr		rp			
	Parciais:	17,89 (-2,1) . 1,44 . 7,30 . 28,88 (-1,8) / 4,87 (-1,1) . 9,90 . 2 57,88													
2 908 p		Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS	CR P Combinadas	1ª	Funchal / R. Brava	02/abr		3030 p /16			
	Parciais:	18,19 (-2,1) . 1,50 . 7,71 . 31,63 (-1,8) / 4,51 (-0,6) . 21,64 . 3 05,78													
2 817 p		Catarina Rosa		03/07/98	Jun	CSM	CR P Combinadas	2ª	Funchal / R. Brava	02/abr		rp			
	Parciais:	17,72 (-2,1) . 1,32 . 7,86 . 32,48 (-1,8) / 4,48 (-1,1) . 22,11 . 2 55,76													
1 840 p		Micaela Santos		20/06/99	Jun	GDE	CR P Combinadas	3ª	Funchal / R. Brava	02/abr		rp			
	Parciais:	0 . 1,20 . 6,18 . 30,55 (-1,8) / 3,80 (-1,3) . 12,51 . 2 57,67													

Heptatlo - Juvenis

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

Recordes Regionais: Juv - 3619 p

														Ranking até:	
														1300p	
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF	
2 603 p		Alexandra Silva		11/09/01	Juv	CSM	CR P Combinadas	1ª	Funchal / R. Brava	02/abr		rp			
	Parciais:	19,42 (-2,6) . 1,41 . 8,14 . 30,60 (-2,4) / 4,40 (-1,3) . 15,06 . 3 10,04													
2 012 p		Cláudia Henriques		28/11/00	Juv	ADRAP	CR P Combinadas	2ª	Funchal / R. Brava	02/abr		rp			
	Parciais:	21,57 (-2,6) . 1,44 . 6,49 . 32,47 (-2,4) / 4,10 (-0,6) . 11,89 . 3 10,26													



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

Heptatlo - Iniciadas

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

Recordes Regionais: Inic - 3512 p

Ranking até: 1200p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 069 p	reg	Catarina Sá		29/05/03	Inic	GDE	Atleta Completo	1ª	Funchal / R. Brava	02/jul		rp		
	Parciais:	13,94 (-0,4) . 14,46 . 1,36 / 11,30 (-2,4) . 4,68 (1,2) . 7,40 . 3 01,84												
2 551 p	reg	Érica Teixeira		01/01/02	Inic	GDE	Atleta Completo	2ª	Funchal / R. Brava	02/jul		rp		
	Parciais:	14,97 (-0,4) . 14,26 . 1,24 / 11,97 (-2,4) . 3,76 (1,9) . 6,08 . 2 44,68												
2 482 p	reg	Joana Viveiros		12/03/03	Inic	CSM	Atleta Completo	3ª	Funchal / R. Brava	02/jul		rp		
	Parciais:	15,01 (-0,4) . 22,72 . 1,28 / 12,11 (-2,4) . 3,61 (0,3) . 6,84 . 3 11,38												
2 371 p	reg	Clara Azevedo		12/08/02	Inic	AJS	Atleta Completo	4ª	Funchal / R. Brava	02/jul		rp		
	Parciais:	17,31 (-0,4) . 11,51 . 1,32 / 12,18 (-2,4) . 3,91 (1,4) . 6,25 . 2 42,16												
2 357 p	reg	Catarina Pinto		19/02/03	Inic	AJS	Atleta Completo	5ª	Funchal / R. Brava	02/jul		rp		
	Parciais:	15,60 (-0,4) . 10,96 . 1,28 / 12,65 (-2,4) . 3,72 (2,6) . 7,54 . 2 51,14												
1 923 p	reg	Leonor Faria		24/04/02	Inic	AJS	Atleta Completo	6ª	Funchal / R. Brava	02/jul		rp		
	Parciais:	17,50 (-0,4) . 14,59 . 1,20 / 12,05 (-2,4) . 3,69 (0,4) . 6,08 . 3 18,40												

Pentatlo - Infantis

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

Recordes Regionais: Inf - 2299 p

Ranking até: 10º

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
2 070 p	reg	Margarida Assunção		11/07/04	Inf	ADRAP	Atleta Completo	1ª	Funchal / R. Brava	02/jul		rp		
	Parciais:	9,05 (3,0) . 8,50 / 9,24 (-2,2) . 3,64 (0,5) . 4 00,38												
2 010 p	reg	Filipa Ferreira		03/05/04	Inf	GDE	Atleta Completo	3ª	Funchal / R. Brava	02/jul		rp		
	Parciais:	8,88 (2,1) . 6,53 / 10,03 (-2,2) . 4,01 (0,4) . 3 50,11												
1 815 p	reg	Marta Faria		08/07/04	Inf	GDE	Atleta Completo	3ª	Funchal / R. Brava	02/jul		rp		
	Parciais:	9,30 (2,1) . 6,47 / 9,95 (-2,2) . 3,71 (1,1) . 3 54,33												
1 656 p	reg	Regina Santos		16/06/05	Inf	ADRAP	Atleta Completo	4ª	Funchal / R. Brava	02/jul		rp		
	Parciais:	8,81 (2,1) . 7,20 / 10,66 (-2,8) . 3,67 (0,2) . 4 26,01												
1 588 p	reg	Ema Gouveia		23/02/04	Inf	AJS	Atleta Completo	5ª	Funchal / R. Brava	02/jul		rp		
	Parciais:	9,37 (2,1) . 8,34 / 10,86 (-2,2) . 3,58 (0,5) . 4 18,45												



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

1 408 p	reg	Francisca Oliveira	14/09/04	Inf	AJS	Atleta Completo	6ª	Funchal / R. Brava	02/jul	rp
	Parciais:	9,35 (2,1) . 8,16 / 10,79 (-2,2) . 3,24 (0,3) . 4 39,96								
1 234 p	reg	Mariana Gouveia	15/05/05	Inf	ADRAP	Atleta Completo	7ª	Funchal / R. Brava	02/jul	rp
	Parciais:	9,55 (2,1) . 6,33 / 10,70 (-2,2) . 3,30 (0,4) . 4 47,22								
833 p	reg	Sara Nunes	07/05/04	Inf	CSM	Atleta Completo	8ª	Funchal / R. Brava	02/jul	rp
	Parciais:	10,03 (3,0) . 5,79 / 12,29 (-2,8) . 3,14 (1,1) . 5 05,37								
612 p	reg	Ana Carolina Correia	25/10/05	Inf	CSM	Atleta Completo	9ª	Funchal / R. Brava	02/jul	rp
	Parciais:	10,26 (3,0) . 4,63 / 15,62 (-2,8) . 2,92 (1,1) . 5 04,68								
611 p	reg	Jéssica Fernandes	11/10/05	Inf	CSM	Atleta Completo	10ª	Funchal / R. Brava	02/jul	rp
	Parciais:	10,70 (3,0) . 6,05 / 13,01 (-2,8) . 2,55 (1,4) . 4 58,88								

Pentatlo

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

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

Ranking até: Sen: 1200p Jun: 1100p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 485 p	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	C Portugal pc	3ª	Pombal	12/fev		3561 p pc/16		
	Parciais:	9,09 . 1,68 . 8,10 . 5,58 . 2 34,68												
3 440 p	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	CN Juniores pc	1ª	Braga	29/jan		rp	3286p	
	Parciais:	9,14 . 1,66 . 7,72 . 5,44 . 2 30,27												
2 682 p	0,4	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE	CR P Comb inv	1ª	Funchal / R. Brava	26/nov		rp		
	Parciais:	9,41 . 1,45 . 7,00 . 4,89 . 2 53,82												
2 410 p	0,1	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS	CR P Comb inv	1ª	Funchal / R. Brava	26/nov		rp		
	Parciais:	11,05 . 1,51 . 7,35 . 4,81 . 2 57,90												
2 347 p	-0,6	Sara Sousa		14/08/93	Sen	CSM	CR P Comb inv	2ª	Funchal / R. Brava	26/nov		rp		
	Parciais:	11,49 . 1,45 . 7,69 . 4,60 . 2 47,56												
2 226 p	0,9	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR P Comb inv	3ª	Funchal / R. Brava	26/nov		2326 p /16		
	Parciais:	11,34 . 1,18 . 6,81 . 3,96 . 2 19,56												
1 401 p	0,0	Catarina Rosa		03/07/98	Jun	CSM	CR P Comb inv	2ª	Funchal / R. Brava	26/nov		1990 p /16		
	Parciais:	10,42 . 1,27 . 7,33 . 0 . 3 54,36												



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

Pentatlo - Juvenis

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

Recordes Regionais: Juv - 3413 p

Ranking até: 1000p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
2 310 p	-0,1	Alexandra Silva		11/09/01	Juv	CSM	CR P Comb inv	1ª	Funchal / R. Brava	26/nov		2490 p /16		
	Parciais:	11,28 . 1,39 . 8,85 . 4,77 . 2 59,98												
2 309 p	-0,3	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	GDE	CR P Comb inv	2ª	Funchal / R. Brava	26/nov		rp		
	Parciais:	9,20 . 1,27 . 7,13 . 4,46 . 3 07,38												
2 182 p	0,6	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE	CR P Comb inv	2ª	Funchal / R. Brava	26/nov		rp		
	Parciais:	10,96 . 1,39 . 8,51 . 4,55 . 3 11,68												
938 p	0,0	Inês Camacho		13/11/02	Inic	AJS	CR P Comb inv	2ª	Funchal / R. Brava	26/nov		rp		
	Parciais:	13,49 . 0 . 5,31 . 3,58 . 3 08,05												

4 x 60 m

Infantis

Recordes Regionais: Inf - 33,94

Ranking até: 46,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
36,09	Jardim da Serra		01/01/04	Inf	AJS	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	29/abr		rp	
	Constituição:	Vitória Teles 04 + Ema Gouveia 04 + Nicole Silva 04 + Catarina Fernandes 05										
36,17	Jardim da Serra		01/01/04	Inf	AJS	OI. Jovem - B	1ª	Ribeira Brava	06/mai		36,09 /17	
	Constituição:	Francisca Oliveira 04 + Ema Gouveia 04 + Nicole Silva 04 + Catarina Fernandes 05										
43,65	Marítimo		01/01/04	Inf	CSM	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	29/abr		34,88 /12	
	Constituição:	Sara Nunes 04 + Mª João Camacho 06 + Jéssica Fernandes 05 + Estela Martins 06										



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

4 x 80 m

Iniciados

Recordes Regionais:

Inic - 41,53

Ranking até: 54,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
42,63	Estreito		01/01/02	Inic	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	28/abr		rp	
Constituição:		Catarina Sá 03 + Milena Lucena 02 + Ana Ferreira 02 + Érica Teixeira 02										
42,67	Seleção Regional		01/01/02	Inic	AARAM	T. Preparação	1ª	Ribeira Brava	28/mai		41,53 /14	43,74
Constituição:		Catarina Pinto 03 + Milena Lucena 02 + Ana Ferreira 02 + Margarida Pinto 02										
43,57	Estreito		01/01/02	Inic	GDE	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	22/jan		43,39 /16	
Constituição:		Érica Teixeira 02 + Ana Ferreira 02 + Catarina Sá 03 + Margarida Pinto 02										
46,19	Jardim da Serra		01/01/02	Inic	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	28/abr		rp	
Constituição:		Sofia Ferreira 02 + Leonor Faria 02 + Catarina Pinto 03 + Vitória Teles 04										
46,48	Jardim da Serra		01/01/02	Inic	AJS	CR Jovem	2ª	Ribeira Brava	22/jan		46,23 /11	
Constituição:		Catarina Pinto 03 + Leonor Faria 02 + Clara Azevedo 02 + Sofia Ferreira 02										
47,35	Estreito		01/01/02	Inic	GDE	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	28/abr		43,39 /16	
Constituição:		Margarida Pinto 02 + Marta Faria 04 + Filipa Ferreira 04 + Francisca Pestana 04										
48,57	Jardim da Serra		01/01/03	Inic	AJS	CR Jovem	3ª	Ribeira Brava	22/jan		46,23 /11	
Constituição:		Ema Gouveia 04 + Francisca Oliveira 04 + Cristina Freitas 03 + Vitória Teles 04										
49,15	Jardim da Serra		01/01/02	Inic	AJS	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	28/abr		46,23 /11	
Constituição:		Inês Camacho 02 + Nicole Silva 04 + Ema Gouveia 04 + Catarina Fernandes 05										
50,55	Água de Pena		01/01/02	Inic	ADRAP	CR Jovem	4ª	Ribeira Brava	22/jan		45,10 /08	
Constituição:		Natacha Esp. Santo 02 + Ana Luísa Catanho 03 + Regina Santos 05 + Susana Gouveia 03										



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

4 x 100 m

Recordes Regionais: Abs - 47,71 Sub23 - 48,50 Jun - 49,30 Juv - 49,72

Ranking até: Sen: 57,00 Jun: 58,50 Juv: 60,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
49,20	Estreito		01/01/94	Sen	GDE	CN Clubes - apuram	1ª	Ribeira Brava	27/mai		49,18 /05	49,51
Constituição:		Tatiana Silva 00 + Renata Rocha 99 + Camila Lucena 94 + Rosalina Santos 98										
49,54	Estreito		01/01/94	Sen	GDE	CR Absoluto	1ª	Ribeira Brava	15/jul		49,18 /05	
Constituição:		Tatiana Silva 00 + Ema Camacho 00 + Renata Rocha 99 + Camila Lucena 94										
49,65	Estreito - juniores		01/01/98	Jun	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	29/abr		rp	
Constituição:		Renata Rocha 99 + Ema Camacho 00 + Joana C. Gonçalves 99 + Rosalina Santos 98										
49,72	Seleção Regional - juvenis		01/01/00	Juv	AARAM	Olímpico Jovem	1º s	Braga	04/jun	RR Juvenis	rp	
Constituição:		Tatiana Silva 00 + Ema Camacho 00 + Ema Carvão 01 + Alexandra Silva 01										
50,41	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	27/mai		rp	
Constituição:		Joana J. Pinto 95 + Mariana Mendonça 88 + Bárbara Silva 99 + Catarina Queirós 98										
50,67	Estreito - juniores		01/01/98	Jun	GDE	CN Juniores	3º s	Marinha Grande	8/jul		49,65 /17	
Constituição:		Tatiana Silva 00 + Ema Camacho 00 + Renata Rocha 99 + Joana C. Gonçalves 99										
51,28	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CN 1ª divisão	5ª	Leiria	22/jul		50,66 /10	
Constituição:		Joana J. Pinto 95 + Mariana Mendonça 88 + Camila João 89 + Bárbara Silva 99										
51,51	Estreito - juvenis		01/01/00	Juv	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	28/abr		rp	
Constituição:		Catarina Sá 03 + Ema Camacho 00 + Milena Lucena 02 + Ana Ferreira 02										
51,58	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CR Absoluto	2ª	Ribeira Brava	15/jul		50,66 /10	
Constituição:		Joana J. Pinto 95 + Mariana Mendonça 88 + Camila João 89 + Ema Carvão 01										
51,66	Estreito - juvenis		01/01/00	Juv	GDE	CN Juvenis	3º s	Abrantes	24/jun		51,51 /17	
Constituição:		Tatiana Silva 00 + Ema Camacho 00 + Ana Ferreira 02 + Margarida Pinto 02										
52,60	Marítimo		01/01/84	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	27/mai		49,54 /00	
Constituição:		Tânia Caires 87 + Cândida Bairrada 84 + Sara Sousa 93 + Nicole Nóbrega 96										
52,99	Água de Pena		01/01/90	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	4ª	Ribeira Brava	27/mai		rp	
Constituição:		Carla V. Sousa 98 + Carla Macedo 90 + Susana Estriga 75 + Larissa Vieira 95										
54,93	Marítimo		01/01/93	Sen	CSM	CR Absoluto	3ª	Ribeira Brava	15/jul		49,54 /00	
Constituição:		Catarina Rosa 98 + Sara Sousa 93 + Marisa Ascensão 96 + Margarida Santos 99										
54,96	Água de Pena		01/01/90	Sen	ADRAP	CN 2ª divisão	8ª	Leiria	22/jul		54,32 /11	
Constituição:		Carla V. Sousa 98 + Carla Macedo 90 + Susana Estriga 75 + Nicole Freitas 00										



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

56,58	Marítimo - juvenis	01/01/00	Juv	CSM	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	28/abr	51,80 /83	
Constituição: Joana Viveiros 03 + Alexandra Silva 01 + Ana Beatriz Gomes 00 + Micaela Jesus 01										
58,16	Estreito - juniores	01/01/98	Jun	GDE	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	29/abr	50,36 /15	
Constituição: Marla Sousa 00 + Raquel Ferreira 01 + Micaela Santos 99 + Mariana S. Andrade 00										
58,34	Estreito - juvenis	01/01/00	Juv	GDE	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	28/abr	52,51 /16	
Constituição: Marla Sousa 00 + Raquel Ferreira 01 + Margarida Pinto 02 + Érica Teixeira 02										
59,00	Marítimo - juniores	01/01/98	Jun	CSM	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	29/abr	51,37 /95	
Constituição: Catarina Rosa 98 + Alexandra Silva 01 + Iara Silva 99 + Margarida Santos 99										
59,25	Água de Pena - juvenis	01/01/00	Juv	ADRAP	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	28/abr	55,75 /10	
Constituição: Ângela Silva 00 + Cláudia Henriques 00 + Nicole Freitas 00 + Sofia Alves Santos 03										
59,47	Jardim da Serra - juvenis	01/01/02	Inic	AJS	CR Estafetas	5ª	Ribeira Brava	28/abr	52,75 /06	
Constituição: Sofia Ferreira 02 + Leonor Faria 02 + Catarina Pinto 03 + Inês Camacho 02										
68,50	CA Funchal	01/01/79	Vet	CAFH	CR Absoluto	4ª	Ribeira Brava	15/jul	rp /	
Constituição: Carina Bárbara 76 + Cecília Andrade 65 + Sandra Gonçalves 79 + Iola Sousa 78										

4 x 400 m

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

Ranking até: Sen: 5 00,0 Jun: 5 15,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 02,72	Estreito		01/01/92	Sen	GDE	CN Clubes - apuram	1ª	Ribeira Brava	28/mai		3 52,50 /08	
Constituição: Tatiana Silva 00 + Renata Rocha 99 + Ema Camacho 00 + Cátia Santos 92												
4 05,57	Estreito		01/01/83	Sen	GDE	CR Absoluto	1ª	Ribeira Brava	16/jul		3 52,50 /08	
Constituição: Tatiana Silva 00 + Renata Rocha 99 + Ema Camacho 00 + Tânia Freitas 80												
4 08,25	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	28/mai		4 03,37 /11	4 15,46pc / 4 16,14
Constituição: Mariana Mendonça 88 + Camila João 89 + Lúcia Santos 97 + Sara Martins 91												
4 11,15	pc Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CN Clubes pc	4ª s	Pombal	19/fev		4 03,37 /11	
Constituição: Adília Fernandes 89 + Camila João 89 + Mariana Mendonça 88 + Sara Martins 91												
4 11,22	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CR Absoluto	2ª	Ribeira Brava	16/jul		4 03,37 /11	
Constituição: Mariana Mendonça 88 + Camila João 89 + Adília Fernandes 89 + Joana Soares 93												
4 12,09	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CN 1ª divisão	5ª	Leiria	23/jul		4 03,37 /11	
Constituição: Mariana Mendonça 88 + Adília Fernandes 89 + Lúcia Santos 97 + Sara Martins 91												



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

4 15,34	Água de Pena	01/01/89	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	28/mai	rp
Constituição:	Débora Mª Silva 89 + Elisa C. Freitas 94 + Catarina Carvalho 92 + Maria Bernardo 99								
4 21,39	Marítimo	01/01/87	Sen	CSM	CN 2ª divisão	5ª	Leiria	23/jul	4 00,05 /12
Constituição:	Tânia Caires 87 + Cândida Bairrada 84 + Sara Sousa 93 + Nicole Nóbrega 96 ?								
4 22,70	Água de Pena	01/01/90	Sen	ADRAP	CN 2ª divisão	6ª	Leiria	23/jul	rp
Constituição:	Carla V. Sousa 98 + Carla Macedo 90 + Susana Estriga 75 + Nicole Freitas 00 ?								
4 22,73	Marítimo	01/01/90	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	4ª	Ribeira Brava	28/mai	4 00,05 /12
Constituição:	Nádia Nóbrega 96 + Carlota Spínola 97 + Cátia Ferreira 96 + Rute Ferreira 98								
4 32,88	Marítimo - sub23	01/01/96	s23	CSM	CR Absolutos inv	2ª	Ribeira Brava	07/jan	4 17,23 /89
Constituição:	Margarida Santos 99 + Carlota Spínola 97 + Nicole Nóbrega 96 + Nádia Nóbrega 96								
4 34,93	Marítimo	01/01/90	Sen	CSM	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	16/jul	4 00,05 /12
Constituição:	Vanessa Sousa 97 + Sara Sousa 93 + Margarida Santos 99 + Nicole Nóbrega 96								
4 38,28	Estreito	01/01/90	Sen	GDE	CR Absolutos inv	3ª	Ribeira Brava	07/jan	3 52,50 /08
Constituição:	Tatiana Silva 00 + Renata Rocha 99 + Micaela Santos 99 + Luísa Freitas 79								
4 40,39	Estreito - juniores	01/01/98	Jun	GDE	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	15/jan	4 12,09 /03
Constituição:	Micaela Santos 99 + Lénia Macedo 01 + Joana C Gonçalves 99 + Rosalina Santos 98								
4 46,80	Estreito - juniores	01/01/99	Jun	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	28/abr	4 12,09 /03
Constituição:	Joana C Gonçalves 99 + Micaela Santos 99 + Mariana S. Andrade 00 + Renata Rocha 99								
4 54,52	Marítimo - juniores	01/01/98	Jun	CSM	CR Jovem	2ª	Ribeira Brava	15/jan	4 17,23 /89
Constituição:	Alexandra Silva 01 + Catarina Rosa 98 + Micaela Jesus 01 + Margarida Santos 99								
5 03,93	Estreito - juniores	01/01/98	Jun	GDE	CR Jovem	1ª	Ribeira Brava	10/dez	4 12,09 /03
Constituição:	Micaela Santos 99 + Tatiana Silva 00 + Renata Rocha 99 + Ema Camacho 00								
5 04,97	Marítimo - juniores	01/01/98	Jun	CSM	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	28/abr	4 17,23 /89
Constituição:	Micaela Jesus 01 + Margarida Santos 99 + Iara Silva 99 + Catarina Rosa 98								
5 09,05	Estreito - juniores	01/01/99	Jun	GDE	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	28/abr	4 12,09 /03
Constituição:	Marla Sousa 00 + Diana Andrade 01 + Raquel Ferreira 01 + Lénia Macedo 01								
5 17,31	CA Funchal	01/01/91	Sen	CAFH	CR Absolutos inv	4ª	Ribeira Brava	07/jan	4 52,07 /11
Constituição:	Clara Miguel 77 + Sandra Gonçalves 79 + Cecília Andrade 65 + Nilza Ornelas 91								



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

Estafeta Sueca (Medley)

(100m + 200m + 300m + 400m)

Recordes Regionais: Abs - 2 19,31

Juv - 2 23,91

Inic - 2 41,23

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 19,31	Estreito		01/01/92	Sen	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	29/abr	RR Absoluto	rp	
Constituição:	Renata Rocha 99 + Rosalina Santos 98 + Ema Camacho 00 + Cátia Santos 92											
2 23,91	Estreito - juvenis		01/01/00	Juv	GDE	CN Juvenis	3ª	Abrantes	25/jun	RR Juvenis	rp	
Constituição:	Milena Lucena 02 + Tatiana Silva 00 + Ana Ferreira 02 + Ema Camacho 00											
2 27,05	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	29/abr		2 25,89 /16	
Constituição:	Joana J. Pinto 95 + Ema Carvão 01 + Mariana Mendonça 88 + Joana Soares 93											
2 30,68	Água de Pena		01/01/89	Sen	ADRAP	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	29/abr		rp	
Constituição:	Carla V. Sousa 98 + Elisa C. Freitas 94 + Nicole Freitas 00 + Débora Silva 89											
2 33,40	Jardim da Serra		01/01/89	Sen	AJS	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	29/abr		2 25,89 /16	
Constituição:	Diana Pereira 96 + Cláudia Fernandes 97 + Camila João 89 + Lúcia Santos 97											
2 36,26	Estreito - juvenis		01/01/00	Juv	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	29/abr		2 28,73 /14	
Constituição:	Milena Lucena 02 + Catarina Sá 03 + Ana Ferreira 02 + Mariana S. Andrade 00											
2 37,95	Marítimo		01/01/93	Sen	CSM	CR Estafetas	5ª	Ribeira Brava	29/abr		2 36,65 /16	
Constituição:	Sara Sousa 93 + Catarina Rosa 98 + Vanessa Sousa 97 + Nádia Nóbrega 96											
2 41,23	Jardim da Serra - iniciados		01/01/02	Inic	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	29/abr		rp /	
Constituição:	Sofia Ferreira 02 + Leonor Faria 02 + Clara Azevedo 02 + Catarina Pinto 03											
2 56,05	Estreito - juvenis		01/01/00	Juv	GDE	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	29/abr		2 28,73 /14	
Constituição:	Lénia Macedo 01 + Diana Andrade 01 + Margarida Pinto 02 + Marla Sousa 00											
3 01,17	CA Funchal		01/01/91	Sen	CAFH	CR Estafetas	6ª	Ribeira Brava	29/abr		rp	
Constituição:	Cátia Fiqueli 83 + Carina Bárbara 76 + Cecília Andrade 65 + Nilza Ornelas 91											
3 03,13	Jardim da Serra - iniciados		01/01/02	Inic	AJS	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	29/abr		rp /	
Constituição:	Daniela B. Silva 02 + Inês Ornelas 03 + Cristina Freitas 03 + Daniela M. Pinto 03											



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

4 x 200 m

pista coberta

Recordes Regionais: Abs - / pc - 1 45,05 Sub23 - / pc - 1 45,05

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	CI	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 57,56	Marítimo		01/01/96	s23	CSM	CN Esperanças pc	3º s	Pombal	26/fev		rp /	
Constituição:		Carolina Narciso 99 + Rute Ferreira 98 + Catarina Rosa 98 + Cátia Ferreira 96										

Estafeta Olímpica

(100m + 200m + 400m + 800m)

Recordes Regionais: Abs - 3 54,34

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	CI	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 54,34	Estreito		01/01/92	Sen	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	28/abr	RR Absoluto	rp	
Constituição:		Renata Rocha 99 + Rosalina Santos 98 + Ema Camacho 00 + Cátia Santos 92										
3 57,49	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	28/abr		rp	
Constituição:		Joana J. Pinto 95 + Ema Carvão 01 + Mariana Mendonça 88 + Joana Soares 93										
4 13,60	Água de Pena		01/01/89	Sen	ADRAP	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	28/abr		4 11,55 /15	
Constituição:		Carla V. Sousa 98 + Elisa C. Freitas 94 + Nicole Freitas 00 + Débora Silva 89										
4 28,88	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	28/abr		4 04,19 /16	
Constituição:		Diana Pereira 96 + Cláudia Fernandes 97 + Lúcia Santos 97 + Camila João 89										
4 46,56	Marítimo		01/01/93	Sen	CSM	CR Estafetas	5ª	Ribeira Brava	28/abr		4 36,12 /16	
Constituição:		Sara Sousa 93 + Vanessa Sousa 97 + Nádía Nóbrega 96 + Teresa M. Silva 97										
4 49,13	CA Funchal		01/01/83	Sen	CAFH	CR Estafetas	6ª	Ribeira Brava	28/abr		rp /	
Constituição:		Clara Miguel 77 + Cátia Fiqueli 83 + Nilza Ornelas 91 + Joana F. Sousa 01										



Femininos

(todos os escalões - 1/jan a 31/dez)

4 x 1.500 m

Recordes Regionais: Abs - 21 13,5 Sub23 - 24 36,62

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
21 24,90	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	29/abr		21 13,5 /16	
Constituição:	Cristina Nascimento 79 + Camila João 89 + Mariana Mendonça 88 + Joana Soares 93											
22 37,65	Água de Pena		01/01/89	Sen	ADRAP	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	29/abr		rp	
Constituição:	Débora Silva 89 + Ana Luísa Viveiros 80 + Vanessa F. Andrade 97 + Lisandra Caires 87											
23 42,65	CA Funchal		01/01/83	Sen	CAFH	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	29/abr		22 43,8 /16	
Constituição:	Joana F. Sousa 01 + Carina Bárbara 76 + Cátia Fiqueli 83 + Cecília Andrade 65											
24 52,71	Zapecar		01/01/83	Sen	ZAPCAR	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	29/abr		24 44,23 /16	
Constituição:	Filipa José 77 + Filipa Calaça 82 + Sandra Teixeira 71 + Joana Velosa 80											
26 59,97	Horários do Funchal		01/01/66	Vet	CCDTHF	CR Estafetas	5ª	Ribeira Brava	29/abr		rp /	
Constituição:	Mª José Jardim 60 + Maria Silva 58 + Celina Rodrigues 66 + Felicidade Soares 65											