

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/março

60 m

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

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
7,68	pc	Sofia Duarte		07/11/96	Sen	GDE	T Prep pc	1ª	Alpiarça	20/fev		7,57 /17	7,69pc / 7,69pc	
7,92	pc	Patrícia Alminhas		04/02/00	s23	CSM	CN Esperanças pc	7ª	Pombal	20/fev		rp	7,93pc / 7,96pc	
7,94	pc	Beatriz Matias		22/11/00	s23	AJS	CN Clubes pc	1ª s	Pombal	14/fev		rp	7,99pc / 8,04pc	
8,14	pc	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	T Prep pc	1ª e	Braga	6/fev		8,03 /17	8,31pc / 8,31pc	
8,66	pc	Scarlett Saleiro		27/05/98	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	4ª s	Pombal	14/fev		rp /		

200 m

Recordes Regionais: Abs - 24,19 / pc - 24,45 Sub23 - 24,19 / pc - 24,45 Jun - 24,19 / pc - 24,75 Juv - 24,75 / pc - 25,55 Inic - 25,85

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

400 m

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

Marca		Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
58,65	pc	Filipa Martins		13/11/92	Sen	AJS	CN Clubes pc	1ª s	Pombal	13/mar		53,83 /18	
60,25	pc	Diana Afonso		08/06/98	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	3ª s	Pombal	13/mar		58,65 /19	61,09pc

800 m

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

Marca		Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 13,12	pc	Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS	CN Clubes pc	3ª	Pombal	14/fev		2 11,56 /19	2 13,31pc / 2 13,73
2 21,45	pc	Djamila Tavares	STP	17/11/94	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	8ª	Pombal	14/fev		rp /	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/março

1.500 m

Recordes Regionais: Abs - 4 09,46 / pc - 4 13,58 Sub23 - 4 13,56 / pc - 4 21,51 Jun - 4 30,99 / pc - 4 45,63 Juv - 4 41,09 / pc - 4 47,89 Inic - 4 41,5

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 24,46	pc Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	C Portugal pc	1ª	Braga	13/fev		4 20,70 /20	4 25,46pc / 4 29,09pc
4 31,58	pc Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS	T Prep pc	2ª s	Pombal	7/fev		rp	4 35,12pc / 4 46,28
4 52,93	pc Lara Glória		18/09/98	Sen	CSM	T Prep pc	2ª s	Pombal	7/fev		4 50,10 /20	
4 54,71	pc Djamila Tavares	STP	17/11/94	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	8ª	Pombal	13/mar		rp /	

3.000 m

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

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
9 18,06	pc Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CN Clubes pc	1ª	Pombal	14/mar		9 15,05 /20	9 21,05pc / 9 22,21pc
10 11,91	pc Lara Glória		18/09/98	Sen	CSM	CN Clubes pc	2ª s	Pombal	28/mar		10 11,17 /20	10 12,28pc
10 18,19	pc Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS	CN Universitários pc	1ª s	Pombal	6/mar		rp /	
11 35,07	pc Maria Carvalho		29/03/99	s23	ADRAP	CN Clubes pc	8ª	Pombal	14/mar		? /	

60 m barreiras

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

Recordes Regionais: Abs - 8,29 / pc - 8,29 Sub23 - 8,29 / pc - 8,29 Jun - 8,51 / pc - 8,51 Juv - 9,36

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
8,46	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Sen	AJS	C Portugal pc	1ª	Braga	14/fev		rp	8,49pc / 8,55pc	
8,78	pc	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	CN Esperanças pc	3ª	Braga	27/fev		rp	8,90pc / 8,93pc	
9,05	pc	Shaina Mags		11/04/92	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	1ª s	Pombal	21/fev		rp	9,14pc / 9,38pc	
10,22	pc	Catarina Rosa		03/07/98	Sen	CSM	CN Clubes pc	3ª s	Pombal	28/mar		9,95 pc/18	10,57pc	

3.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 12 37,89 / pc - 12 47,71 Sub23 - 13 10,32 / pc - 13 39,33 Jun - 13 10,32 / pc - 13 39,33 Juv - 13 36,4 / pc - 15 32,32 Inic - 16 28,8 Inf - 18 29,62

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
13 39,33	pc Adriana Viveiros		12/03/02	Jun	ADRAP	CN Clubes pc	3ª	Pombal	13/mar	RR Jun/s23 pc	13 10,32 /20	
15 46,19	pc Andreia Freitas		02/04/83	V 35	AJS	CN Clubes pc	6ª	Pombal	13/mar		14 17,74 /09	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/março

5.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 21 59,16 Sub23 - 24 19,16 Jun - 24 19,16 Juv - 24 19,16 Inic - 26 26,07

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
24 41,44	Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	T Preparação	1ª	Ponta Delgada	28/mar		rp	

Marcas em estrada:

26'42	Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM	CN Marcha Estrada	3ª	Porto de Mós	10/jan	T passagem		
-------	--------------	--	----------	-----	-----	-------------------	----	--------------	--------	------------	--	--

10.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 43 59,27 Sub23 - 48 41,30 Jun - 48 41,30 Juv - 50 25,54

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
48 41,30	Adriana Viveiros		12/03/02	Jun	ADRAP	T Preparação	3ª s	Leiria	2/mar	RR Jun/s23	rp	
54 30,80	Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM	T Preparação	5ª s	Leiria	2/mar		54 17,29	/17

Marcas em estrada:

53'31	Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM	CN Marcha Estrada	4ª	Porto de Mós	10/jan	T passagem	rp	/20
-------	--------------	--	----------	-----	-----	-------------------	----	--------------	--------	------------	----	-----

20 km marcha

pista / estrada

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

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 56,18	Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM	CN Marcha Estrada	3ª	Porto de Mós	10/jan		rp	/

Altura

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

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1,66	pc Milena Lucena		03/09/02	Jun	GDE	T Prep pc	2ª	Pombal	7/fev		1,68 /20	1,66pc / 1,62pc
1,62	pc Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	CN Clubes pc	4ª	Pombal	13/mar		1,71 /19	1,56pc / 1,55pc
1,60	pc Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	T Prep pc	3ª	Braga	6/fev		1,77 /12	1,59pc / 1,58pc
1,55	pc Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	T Prep pc	4ª	Braga	6/fev		1,66 pc/17	1,50pc
1,40	pc Catarina Rosa		03/07/98	Sen	CSM	CN Universitários pc	5ª	Pombal	7/mar		1,48 /17	

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/março

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													
Marca		Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3,10	pc	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	3ª	Pombal	13/mar		3,25 /17	
2,95	pc	Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	CN Clubes pc	6ª	Pombal	13/mar		3,20 /18	
2,70	pc	Catarina Rosa		03/07/98	Sen	CSM	CN Universitários pc	4ª	Pombal	6/mar		2,92 /20	2,60pc

Comprimento

Recordes Regionais: Abs - 6,24 / pc - 6,24 Sub23 - 6,21 / pc - 6,08 Jun - 5,78 / pc - 5,78 Juv - 5,69 / pc - 5,38 Inic - 5,24 / pc - 4,82 Inf - 4,90 / pc - 4,14														
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
6,12	pc	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	Meet Moniz Pereira	4ª	Lisboa (CAR)	10/jan		6,24 pc/20	5,98pc / 5,88pc	
5,85	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Sen	AJS	T Dr Braga Anjos	1ª	Braga - pc	13/jan		rp	5,64pc	
5,52	pc	Milena Lucena		03/09/02	Jun	GDE	CN Esperanças pc	7ª	Lisboa (CAR)	27/fev		5,69 /19		
5,08	pc	Scarlett Saleiro		27/05/98	Sen	ADRAP	CN Universitários pc	2ª s	Pombal	7/mar		5,79 /16	5,03pc	
4,95	pc	Maria Esteves		13/02/01	s23	CSM	Prova Extra	5ª	Pombal	9/jan		rp	4,73pc	
4,89	pc	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	T Prep pc	6ª	Pombal	20/fev		5,64 pc/18		
4,70	pc	Patrícia Alminhas		04/02/00	s23	CSM	CN Universitários pc	3ª s	Pombal	7/mar		rp		
4,69	pc	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CN Universitários pc	4ª s	Pombal	7/mar		5,90 /13		

Triplo

Recordes Regionais: Abs - 13,19 / pc - 13,19 Sub23 - 12,98 / pc - 12,73 Jun - 12,44 / pc - 12,33 Juv - 11,76 / pc - 11,34 Inic - 11,43														
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
13,19	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Sen	AJS	CN Universitários pc	1ª	Pombal	6/mar	RR Absoluto	rp	13,04pc / 12,95pc	
13,00	pc	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	C Portugal pc	5ª	Braga	14/fev		13,14 /18		
12,09	pc	Shaina Mags		11/04/92	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	5ª	Pombal	14/mar		13,44 /19		
11,21	pc	Maria Esteves		13/02/01	s23	CSM	CN Esperanças pc	6ª	Pombal	27/fev		rp		

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/março

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

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
10,76	pc Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CN Universitários pc	4ª	Pombal	6/mar		11,09 pc/20	10,44pc
10,49	pc Inês Abreu		06/01/03	Jun	AJS	CN Clubes pc	4ª	Pombal	13/mar		10,68 pc/20	

Martelo - 4k

4 kg

Recordes Regionais: Abs - 61,07 Sub23 - 61,07 Jun - 61,07 Juv - 49,67

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
43,62	Ana Granja		25/10/99	s23	ADRAP	CN Lanç Longos	4ª	Vagos	27/fev		46,19 /20	

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 02,99 Juv - 3 56,80 / pc - 4 03,04

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 59,59	pc Jardim da Serra		01/01/93	Sen	AJS	CN Clubes pc	4ª s	Pombal	14/mar		rp	
Constituição: Lúcia Santos 97, Bárbara Silva 99, Margarida E. Silva 00, Filipa Martins 92												
4 19,81	pc Água de Pena		01/01/94	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	4ª s	Pombal	14/mar		3 59,52	pc/20
Constituição: Diana Afonso 98, Djamila Tavares 94, Maria Carvalho 99, Rafaela Morgado 98												