

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Programa Oficial								
60 m								
7,52	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Juv	GDE		Braga	07-02-2015
7,67	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Espinho	12-02-2005
7,68	Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Espinho	18-02-2006
7,68	Sofia Duarte		07/11/96	Sen	GDE		Alpiarça	20-02-2021
7,69	Catarina Costa		25/05/96	Jun	AJS		Braga	07-02-2015
7,70	Tatiana Orcy	BRA	05/04/72	Sen	CAM		Braga	30-01-1999
7,70	Tânia Freitas		17/06/80	Jun	CAM		Braga	13-02-1999
7,75	Patricia Vieira		18/04/79	Sen	CSM		Braga	17-01-2004
7,80	Eveline Sanches	CPV	01/05/96	Sen	GDE		Lisboa CAR	20-02-2019
7,81	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Espinho	14-02-1998
200 m								
24,45	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Espinho	13-02-2005
24,70	Carolina Duarte		08/01/90	s23	CSM		Espinho	19-02-2012
24,75	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE		Pombal	12-02-2017
24,80	Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Espinho	26-02-2006
24,82	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Espinho	13-02-2000
24,90	Sofia Duarte		07/11/96	Sen	GDE		Pombal	10-01-2021
25,11	Cátia Garcia Santos		13/05/94	Sen	GDE		Pombal	18-02-2018
25,23	Tatiana Orcy	BRA	05/04/72	Sen	CAM		Espinho	31-01-1999
25,55	Joana Frias		07/03/88	Juv	GDE		Espinho	07-03-2004
25,60	Ema Camacho		21/05/00	Jun	GDE		Pombal	04-03-2018
400 m								
55,36	Tânia Freitas		17/06/80	Sen	GDE		Espinho	08-03-2003
55,57	Carolina Duarte		08/01/90	s23	CSM		Pombal	26-02-2012
55,78	Nédia Semedo		14/11/78	Sen	CAM		Espinho	22-02-2003
55,88	Miriam Tavares		14/05/91	s23	CSM		Pombal	26-02-2012
56,47	Eduarda Coelho		02/03/68	Sen	CSM		Braga	01-02-1997
56,88	Joana Frias		07/03/88	s23	GDE		Pombal	14-02-2009
57,01	Maria José Frias		30/08/65	Sen	CSM		Braga	18-02-1995
57,23	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CSM		Espinho	31-01-2004
57,24	Neide Vieira		30/12/79	s23	CAM		Espinho	13-02-1999
57,39	Elda Laranja		27/09/86	Jun	GDE		Espinho	12-02-2005

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
800 m								
2 01,11	Nédia Semedo	14/11/78	Sen	CAM			Espinho	08-03-2003
2 07,15	Lilian Silva	30/03/82	Sen	CAM			Pombal	26-01-2008
2 08,17	Eduarda Coelho	02/03/68	Sen	CSM			Espinho	07-02-1998
2 10,50	Maria José Frias	30/08/65	Sen	CSM			Braga	20-02-1994
2 12,08	Neide Vieira	30/12/79	Sen	CAM			Espinho	06-02-2005
2 12,11	Sofia P. Monteiro	01/09/80	Sen	CSM			Espinho	15-02-2004
2 13,12	Margarida E. Silva	02/04/00	s23	AJS			Pombal	14-03-2021
2 13,19	Olga Pinto	31/05/75	Sen	GDE			Pombal	10-02-2007
2 13,97	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS			Pombal	19-02-2017
2 16,24	Cátia Santos	09/10/92	Sen	GDE			Pombal	12-02-2017

1 500 m								
4 13,58	Nédia Semedo	14/11/78	Sen	CAM			Espinho	01-02-2003
4 21,20	Lilian Silva	30/03/82	Sen	CAM			Espinho	02-02-2008
4 24,46	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS			Braga	13-02-2021
4 27,21	Patrícia Pereira	14/12/81	Sen	CAM			Espinho	18-02-2006
4 28,77	Cátia Santos	09/10/92	Sen	GDE			Pombal	17-02-2018
4 30,31	Olga Pinto	31/05/75	Sen	GDE			Espinho	31-01-2004
4 31,58	Margarida E. Silva	02/04/00	s23	AJS			Pombal	07-02-2021
4 32,98	Madalena Carriço	06/01/79	Sen	CAM			Pombal	26-01-2008
4 35,17	Sara Moreira	17/10/85	s23	GDE			Espinho	03-02-2007
4 36,42	Daniela Sousa	14/09/93	Sen	GDE			Pombal	09-02-2019

3 000 m								
9 09,41	Sara Moreira	17/10/85	Sen	GDE			Pombal	24-02-2008
9 16,76	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS			Pombal	01-03-2020
9 23,17	Susana Godinho	05/07/92	Sen	GDE			Pombal	01-03-2020
9 25,32	Madalena Carriço	06/01/79	Sen	CAM			Espinho	19-02-2006
9 33,44	Ana Mafalda Ferreira	22/04/88	Sen	GDE			Pombal	16-02-2014
9 33,54	Sara Pinho	06/08/81	Sen	CAM			Pombal	11-02-2007
9 34,81	Cátia Santos	09/10/92	Sen	GDE			Pombal	11-02-2018
9 40,28	Filomena Costa	22/02/85	Sen	AJS			Pombal	27-01-2018
9 44,76	Catarina Carvalho	01/03/92	Sen	ADRAP			Pombal	12-02-2017
9 45,04	Patrícia Pereira	14/12/81	s23	CAM			Espinho	02-02-2003

Absolutos Femininos

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
60 m barreiras								
5b / 0,84m - 13 + 8,5m								
8,29	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Espinho	07-02-1998
8,33	Patrícia Vieira		18/04/79	Sen	GDE		Madrid	19-02-2005
8,46	Catarina Queirós		23/01/98	Sen	AJS		Braga	14-02-2021
8,51	Sara Moreira		22/01/01	Jun	AJS		Pombal	03-03-2019
8,78	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS		Braga	27-02-2021
8,88	Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP		Braga	23-02-2020
9,05	Carine Silva		27/06/84	Jun	GDE		Espinho	16-02-2003
9,05	Tânia Caires		03/12/87	s23	CSM		Pombal	11-03-2009
9,05	Shaina Mags		11/04/92	Sen	ADRAP		Pombal	21-02-2021
9,09	Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CAM		Espinho	05-02-2005

Salto em ALTURA

1,74	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Alpiarça	10-01-1998
1,74	Liliana Viana		14/08/85	Jun	GDE		Espinho	07-03-2004
1,73	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	= em 2018 (10/2)	Braga	28-01-2017
1,67	Nora Araújo		29/09/59	V 35	CSM		Braga	16-02-1997
1,66	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS		Braga	29-01-2017
1,66	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE	= em 2021 (7/2)	Alpiarça	02-03-2019
1,66	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP		Braga	22-02-2020
1,65	Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CAM		Alpiarça	08-02-2004
1,64	Cristina Ferreira		22/11/79	Jun	CSM		Espinho	01-03-1998
1,62	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS		Pombal	13-03-2021

Salto com VARA

3,86	Januária Pereira		10/04/79	Sen	CAM		Alpiarça	30-01-2005
3,86	M ^a Leonor Tavares		24/09/85	s23	CSM		Lingolsheim	26-02-2005
3,85	Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CAM		Alpiarça	16-02-2002
3,45	Sara Sousa		14/08/93	s23	CSM		Lisboa (CAR)	20-01-2015
3,21	Tânia Vieira		29/07/85	Jun	GDE		Espinho	22-02-2003
3,20	Rosana Teixeira		17/04/82	s23	GDE		Espinho	26-01-2002
3,20	Joana Jardim Pinto		09/04/95	Sen	AJS	= em 2020 (23/2)	Braga	17-02-2019
3,20	Sara Pereira		01/05/04	Juv	AJS		Pombal	16-02-2020
3,15	Cátia Gonçalves		10/12/80	Jun	CSM		Espinho	28-02-1998
3,15	Carla Macedo		22/10/90	Sen	GDE		Pombal	11-02-2017

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Salto em COMPRIMENTO								
6,24	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE		Lisboa CAR	25-01-2020
6,08	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Espinho	07-02-1998
6,06	Marta G. Costa		24/06/80	Sen	GDE		Pombal	28-01-2012
5,85	Catarina Queirós		23/01/98	Sen	AJS		Braga	13-01-2021
5,81	Januária Pereira		10/04/79	Sen	CSM		Espinho	02-02-2008
5,80	Ana Ângela Marçal		06/06/79	Sen	CAM		Espinho	18-02-2006
5,78	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE		Pombal	21-02-2016
5,73	Vanessa Rocha		02/01/90	s23	CSM		Lisboa (CAR)	18-01-2012
5,68	Sara Moreira		22/01/01	Jun	AJS		Pombal	19-01-2019
5,66	Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CAM		Espinho	23-02-2003

TRIPLIO Salto								
13,19	Catarina Queirós		23/01/98	Sen	AJS		Pombal	06-03-2021
13,17	Marta G. Costa		24/06/80	Sen	GDE		Pombal	27-02-2011
13,08	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE		Pombal	08-02-2020
12,73	Vanessa Rocha		02/01/90	s23	CSM		Pombal	28-01-2012
12,56	Januária Pereira		10/04/79	Sen	CSM		Pombal	15-02-2009
12,09	Cláudia Jardim		31/12/80	Sen	CSM		Pombal	26-01-2008
12,09	Shaina Mags		11/04/92	Sen	ADRAP		Pombal	14-03-2021
12,02	Ana Ângela Marçal		06/06/79	Sen	CAM		Espinho	19-02-2006
11,98	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS		Pombal	18-02-2018
11,94	Paula Gonçalves		28/01/78	Sen	GDE		Espinho	22-02-2003

Lançamento do PESO								
4 kg								
14,65	Vanda Rodrigues		17/10/84	Sen	CSM		Pombal	16-02-2008
14,09	Antónia Borges		11/10/83	Sen	GDE		Pombal	28-01-2018
13,87	Cristiana Oliveira		30/06/84	s23	CSM		Espinho	12-02-2005
13,11	Catarina Ferreira		15/04/82	s23	CAM		Espinho	14-02-2004
13,04	Marisela Silva		21/05/85	Sen	GDE		Pombal	14-02-2009
12,93	Cristina Ferreira		22/11/79	s23	CSM		Espinho	20-02-1999
12,89	Fernanda A. M. Pereira		02/04/75	Sen	CSM		Espinho	16-01-2010
12,45	Nora Araújo		29/09/59	V 35	CSM		Braga	15-02-1997
12,44	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Jun	CSM		Braga	24-02-2019
12,41	Fátima Ribeiro		28/05/91	Sen	GDE		Pombal	20-02-2016

Absolutos Femininos

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
3 000 m MARCHA								
12 47,71	Maribel Gonçalves		01/04/78	Sen	CSM		Espinho	14-02-2004
13 39,33	Adriana Viveiros		12/03/02	Jun	ADRAP		Pombal	13-03-2021
14 03,35	Ana Monteiro		24/10/98	s23	GDE		Braga	07-03-2020
14 17,74	Andreia Freitas		02/04/83	Sen	GDE		Pombal	14-02-2009
14 51,81	Ana Raquel Marques		21/09/83	Sen	GDE		Espinho	25-02-2006
14 59,61	Mónica Pereira		31/12/78	s23	GDE		Espinho	12-02-2000
15 16,91	Maria Bernardo		19/10/99	Jun	ADRAP		Braga	28-02-2017
16 06,51	Rubina Soares		02/06/92	Jun	AJS		Pombal	13-02-2010
16 47,76	Ana Luísa Catanho		22/02/03	Juv	ADRAP		Braga	08-02-2020
16 56,81	Marta Sousa		28/02/99	Juv	ADRAP		Braga	30-01-2016

PENTATLO								
60m barr.(84cm) + Altura + Peso (4k) + Comprimento + 800m								
3 648 p	Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CAM		Espinho	15-02-2004
	9,24 . 1,65 . 9,56 . 5,46 . 2.21,48							
3 561 p	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS		Salamanca /ESP	21-02-2016
	9,01 . 1,69 . 7,94 . 5,74 . 2.33,89							
3 462 p	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS		Pombal	11-02-2018
	8,89 . 1,59 . 7,71 . 5,64 . 2.30,82							
3 434 p	Cristina Ferreira		22/11/79	s23	CAM		Espinho	19-02-2000
	9,39 . 1,56 . 12,19 . 5,25 . 2.36,55							
3 393 p	Rubina Serrão		25/12/81	Sen	CSM		Espinho	13-02-2005
	9,47 . 1,55 . 11,40 . 5,19 . 2.27,77							
3 304 p	Tânia Caires		03/12/87	Sen	CSM		Pombal	27-02-2011
	9,24 . 1,50 . 9,52 . 5,26 . 2.29,90							
3 271 p	Ana Ferreira		13/06/78	Sen	CAM		Espinho	23-02-2003
	9,80 . 1,50 . 10,95 . 5,38 . 2.34,08							
3 061 p	Ana Leite		08/09/01	Jun	AJS		Braga	01-03-2020
	10,55 . 1,47 . 9,12 . 4,86 . 2.33,71							
2 842 p	Luísa Filipa Freitas		11/02/84	Jun	CAM		Espinho	23-02-2003
	10,55 . 1,47 . 9,12 . 4,86 . 2.33,71							

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
4 x 400 m								
3 48,44	CAM			Sen	CAM		Espinho	27-01-2002
	Joana Arduino 82, Ana Marisa Vieira 79, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80							
3 49,68	CAM			Sen	CAM		Espinho	31-01-1999
	Tânia Freitas 80, Maria José Frias 65, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78							
3 51,60	CAM			s23	CAM		Espinho	23-01-2000
	Joana Arduino 82, Tânia Freitas 80, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78							
3 52,18	CAM			Sen	CAM		Espinho	02-02-2003
	Joana Arduino 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78, Marisa Vieira 79							
3 52,50	Estreito			Sen	GDE		Pombal	24-02-2008
	Tânia Freitas 80, Elisa Pegado 87, Elda Laranja 86, Joana Frias 88							
3 52,82	CAM			Sen	CAM		Espinho	06-02-2005
	Rafaela Almeida 83, Susana Vieira 80, Joana Frias 88, Neide Vieira 79							
3 53,16	CAM			Sen	CAM		Espinho	28-01-2001
	Marisa Vieira 79, Gorete Baptista 82, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80							
3 54,70	CAM			Sen	CAM		Pombal	26-01-2008
	Rafaela Almeida 83, Neide Vieira 79, Lilian Silva 82, Susana Vieira 80							
3 54,83	CAM			Sen	CAM		Espinho	02-02-2006
	Rafaela Almeida 83, Neide Vieira 79, Susana Vieira 80, Joana Frias 88							
3 55,31	CAM			Sen	CAM		Espinho	31-01-1999
	Tânia Freitas 80, Neide Vieira 79, Tatiana Orcy BRA 72, Nédia Semedo 78							
Outros Clubes:								
3 59,52	Água de Pena			Sen	ADRAP		Pombal	01-03-2020
	Diana Afonso 98, Sara Inácio 95, Rafaela Morgado 98, Elisabete Silva 98							
3 59,59	Jardim da Serra			Sen	AJS		Pombal	14-03-2021
	Lúcia Santos 97, Bárbara Silva 99, Margarida E. Silva 00, Filipa Martins 92							
4 07,55	Marítimo			Sen	CSM		Pombal	14-02-2010
	Adília Fernandes 89, Cândida Bairrada 84, Vanessa Pereira 86, Olga Pinto 75							

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	--------	-----	------	---------	-------	-----	-------	------

Outras Provas

300 m

39,19	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Espinho	03-02-2001
40,57	Eduarda Coelho		02/03/68	Sen	CSM		Braga	12-01-1997
41,64	Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Braga	03-12-2005
41,75	Tatiana Orcy	BRA	05/04/72	Sen	CAM		Braga	02-01-1999
41,81	Rafaela Almeida		10/11/83	Sen	CAM		Braga	08-12-2007
42,01	Joana Arduino		20/08/82	Jun	CAM		Espinho	15-01-2000
42,74	Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE		Braga	09-02-2020
42,79	Ana Cristina Ferreira		28/07/02	Juv	GDE		Pombal	03-02-2019
44,52	Clara Azevedo		12/08/02	Juv	GDE		Pombal	03-02-2019

1 000 m

2 52,13	Eduarda Coelho		02/03/68	Sen	CSM		Braga	11-01-1997
---------	----------------	--	----------	-----	-----	--	-------	------------

PENTATLO TÉCNICO

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

3 553 p	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS		Lisboa (CAR)	16-01-2016
	8,99 . 1,64 . 7,96 . 8,36 . 5,57							
3 074 p	Liliana Viana		14/08/85	Jun	GDE		Alpiarça	04-01-2003
	?							

4 x 200 m

1 45,05	CAM			s23			Espinho	29-01-2000
	Joana Arduino 82, Marisa Vieira 79, Cristina Ferreira 79, Tânia Freitas 80							
1 45,05	Estreito			Sen			Pombal	12-01-2008
	Tânia Freitas 80, Elisa Pegado 87, Elda Laranja 86, Joana Frias 88							
1 45,46	CAM			Sen			Pombal	12-01-2008
	Déborá Encarnação 89, Liliana Silva 82, Rafaela Almeida 83, Susana Vieira 80							
1 45,54	CAM			s23			Espinho	21-02-1998
	Ana Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Sandra Turpin 76, Tânia Freitas 80							
1 48,60	Marítimo			Sen			Espinho	29-01-2000
	Cátia Santos 81, Patrícia Gancho 76, Rute Moedas 79, Patrícia Vieira 79							
1 50,03	Marítimo			s23			Pombal	06-02-2011
	Adília Fernandes 89, Míriam Tavares 91, Sara Sousa 93, Carolina Duarte 90							
1 50,75	Estreito			Jun			Pombal	21-01-2018
	Tatiana Silva 00, Renata Rocha 99, Joana Gonçalves 99, Erna Camacho 00							
1 57,56	Marítimo			s23			Pombal	26-02-2017
	Carolina Narciso 99, Rute Ferreira 98, Catarina Rosa 98, Cátia Ferreira 96							