

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
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
7,69	Catarina Costa		25/05/96	Jun	AJS		Braga	07-02-2015
7,70	Tânia Freitas		17/06/80	Jun	CAM		Braga	13-02-1999
7,81	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Espinho	14-02-1998
7,83	Sara Moreira		22/01/01	Jun	AJS		Pombal	19-01-2019
7,84	Anabela Correia		03/02/84	Juv	GDE		Lisboa	03-03-2001
7,84	Liliana Correia		06/08/82	s23	CAM		Espinho	14-02-2003
7,88	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Espinho	12-02-2005
7,88	Carolina Duarte		08/01/90	s23	CSM		Pombal	29-01-2011

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
24,82	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Espinho	13-02-2000
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
25,68	Míriam Tavares		14/05/91	s23	CSM		Espinho	05-02-2012
25,75	Anabela Correia		03/02/84	Jun	GDE		Espinho	27-01-2002
25,75	Tatiana Rosário		05/04/94	Jun	Individual		Pombal	28-01-2012
25,76	Cátia Santos		17/04/81	Jun	CSM		Espinho	06-02-2000

400 m								
55,51	Tânia Freitas		17/06/80	s23	GDE		Espinho	10-02-2001
55,57	Carolina Duarte		08/01/90	s23	CSM		Pombal	26-02-2012
55,88	Miriam Tavares		14/05/91	s23	CSM		Pombal	26-02-2012
56,88	Joana Frias		07/03/88	s23	GDE		Pombal	14-02-2009
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
57,71	Jessica Gouveia		19/07/86	Jun	GDE		Espinho	12-02-2005
58,09	Elisa Pegado		23/07/87	s23	GDE		Pombal	16-02-2008
58,11	Liliana Henriques		12/05/90	Jun	AJS		Pombal	21-02-2009

Sub-23 Femininos

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
800 m								
2 05,21	Nédia Semedo	14/11/78	s23	CAM			Espinho	13-02-2000
2 13,12	Margarida E. Silva	02/04/00	s23	AJS			Pombal	14-03-2021
2 13,15	Neide Vieira	30/12/79	s23	CAM			Espinho	16-01-1999
2 16,35	Jessica Gouveia	19/07/86	s23	GDE			Braga	04-02-2006
2 16,76	Liliana Henriques	12/05/90	Jun	AJS			Espinho	25-01-2009
2 17,70	Ana Mafalda Ferreira	22/04/88	s23	GDE			Pombal	15-02-2009
2 17,82	Isabel Gouveia	26/12/78	s23	CAM			Espinho	01-02-1998
2 17,82	Joana Soares	08/09/93	s23	AJS			Pombal	15-02-2015
2 18,23	Sara Moreira	17/10/85	Jun	GDE			Braga	10-01-2004
2 18,89	Patrícia Pereira	04/12/81	s23	CAM			Braga	05-01-2003
1 500 m								
4 21,51	Nédia Semedo	14/11/78	s23	CAM			Valência /ESP	14-02-1999
4 31,58	Margarida E. Silva	02/04/00	s23	AJS			Pombal	07-02-2021
4 33,69	Patrícia Pereira	14/12/81	s23	CAM			Braga	11-01-2003
4 35,17	Sara Moreira	17/10/85	s23	GDE			Espinho	03-02-2007
4 37,24	Ana Mafalda Ferreira	22/04/88	s23	GDE			Pombal	07-02-2009
4 38,95	Isabel Gouveia	26/12/78	s23	CAM			Espinho	31-01-1998
4 42,06	Joana Soares	08/09/93	s23	AJS			Pombal	14-02-2015
4 45,20	Cátia Santos	09/10/92	s23	GDE			Pombal	25-01-2014
4 45,28	Luísa Freitas	29/11/79	s23	GDE			Espinho	27-01-2001
4 47,95	Cláudia Gouveia	24/01/78	s23	CAM			Espinho	13-03-1999
4 49,34	Daniela Sousa	14/09/93	s23	ADRAP			Pombal	14-02-2015
3 000 m								
9 23,64	Sara Moreira	17/10/85	s23	GDE			Espinho	18-02-2007
9 45,04	Patrícia Pereira	14/12/81	s23	CAM			Espinho	02-02-2003
9 46,72	Ana Mafalda Ferreira	22/04/88	s23	GDE			Pombal	08-02-2009
10 04,11	Isabel Gouveia	26/12/78	s23	CAM			Espinho	06-01-1999
10 04,82	Daniela Sousa	14/09/93	s23	GDE			Pombal	15-02-2015
10 12,53	Mariana Vargem	30/01/01	Juv	LCM-M			Pombal	14-01-2018
10 18,19	Margarida E. Silva	02/04/00	s23	AJS			Pombal	06-03-2021
10 23,15	Salomé Ascensão	18/11/84	s23	CAM			Espinho	01-02-2004
10 29,24	Sónia Semedo	20/06/80	s23	CAM			Espinho	27-01-2002
10 42,1	Olga Pinto	31/05/75	s23	CAM			Braga	05-02-1995

Sub-23 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
8,51	Sara Moreira		22/01/01	Jun	AJS		Pombal	03-03-2019
8,60	Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS		Pombal	01-03-2020
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
8,97	Patrícia Vieira		18/04/79	s23	CSM		Espinho	21-02-1999
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
9,13	Débora Encarnação		06/01/89	Jun	CAM		Pombal	26-01-2008
9,14	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE		Pombal	18-02-2018

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
1,66	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
1,64	Cristina Ferreira		22/11/79	Jun	CSM		Espinho	01-03-1998
1,62	Marisa Vieira		30/12/79	s23	CAM		Espinho	23-01-2000
1,62	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS		Pombal	13-03-2021
1,57	Camila Lucena		07/08/94	Juv	CSM		Espinho	30-01-2010
1,56	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Braga	29-01-2005

Salto com VARA

3,86	M ^a Leonor Tavares		24/09/85	s23	CSM		Lingolsheim	26-02-2005
3,80	Marisa Vieira		30/12/79	s23	CAM		Valência /ESP	24-02-2001
3,45	Sara Sousa		14/08/93	s23	CSM		Lisboa (CAR)	20-01-2015
3,40	Tânia Vieira		29/07/85	Jun	GDE		Alpiarça	25-01-2004
3,20	Rosana Teixeira		17/04/82	s23	GDE		Espinho	26-01-2002
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
3,10	Filipa Freitas		11/02/84	s23	CAM		Alpiarça	03-02-2004
3,00	Carla Macedo		22/10/90	s23	GDE		Pombal	29-01-2011
3,00	Diana Andrade		07/03/01	Jun	GDE		Braga	08-03-2020

Sub-23 Femininos

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Salto em COMPRIMENTO								
6,08	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Espinho	07-02-1998
5,78	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE		Pombal	21-02-2016
5,74	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS		Salamanca /ESP	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
5,64	Cláudia Jardim		31/12/80	Jun	GDE		Espinho	06-02-1999
5,64	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS		Pombal	11-02-2018
5,62	Scarlett Saleiro		27/05/98	s23	ADRAP		Braga	07-03-2020
5,61	Joana Frias		07/03/88	Jun	CAM		Espinho	11-02-2006
5,52	Milena Lucena		03/09/02	Jun	GDE	= em 2021 (27/2)	Pombal	29-02-2020

TRIPLO Salto								
12,73	Vanessa Rocha		02/01/90	s23	CSM		Pombal	28-01-2012
12,72	Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS		Braga	08-03-2020
11,98	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS		Pombal	18-02-2018
11,92	Milena Lucena		03/09/02	Jun	GDE		Braga	08-03-2020
11,77	Cláudia Jardim		31/12/80	s23	GDE		Espinho	10-02-2002
11,77	Liliana Viana		14/08/85	Jun	GDE		Espinho	07-03-2004
11,57	Patricia Avões		16/06/78	s23	CAM		Espinho	15-02-1998
11,55	Silvia Gancho		21/01/79	s23	GDE		Espinho	23-01-2000
11,45	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS		Pombal	26-02-2017
11,32	Liliana Campos		29/04/88	Jun	GDE		Pombal	11-02-2007

Lançamento do PESO								
4 kg								
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
12,93	Cristina Ferreira		22/11/79	s23	CSM		Espinho	20-02-1999
12,44	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Jun	CSM		Braga	24-02-2019
11,81	Marisela Silva		21/05/85	s23	GDE		Espinho	18-02-2006
11,67	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Alpiarça	10-01-1998
11,65	Joana Almeida		02/02/83	Jun	GDE		Espinho	23-02-2002
11,21	Mariana Pestana		18/04/01	Jun	GDE		Pombal	16-02-2020
11,16	Sandra Leitão		10/08/82	Jun	CAM		Espinho	05-02-2000
10,71	Sara Fernandes		10/05/85	s23	CSM		Espinho	23-12-2006

Sub-23 Femininos

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
3 000 m MARCHA								
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 59,61	Mónica Pereira	31/12/78	s23	GDE			Espinho	12-02-2000
15 16,87	Ana Raquel Marques	21/09/83	s23	CSM			Espinho	14-02-2004
15 16,91	Maria Bernardo	19/10/99	Jun	ADRAP			Braga	28-02-2017
15 25,48	Andreia Freitas	02/04/83	s23	GDE			Espinho	14-02-2004
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
17 14,56	Marta Faria	08/07/04	Juv	GDE			Braga	08-02-2020

PENTATLO

60m barr.(84cm) + Altura + Peso (4k) + Comprimento + 800m								
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							
3 128 p	Tânia Caires	03/12/87	s23	CSM			Espinho	11-01-2009
	9,24 . 1,44 . 9,40 . 5,22 . 2.37,43							
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							

Sub-23 Femininos

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
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 45,54	CAM			s23			Espinho	21-02-1998
	Ana Marisa Vieira 79 + Neide Vieira 79 + Sandra Turpin 76 + Tânia Freitas 80							
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		01/01/99	Jun			Pombal	21-01-2018
	Tatiana Silva 00 + Renata Rocha 99 + Joana Gonçalves 99 + Ema Camacho 00							
1 57,56	Marítimo			s23			Pombal	26-02-2017
	Carolina Narciso 99 + Rute Ferreira 98 + Catarina Rosa 98 + Cátia Ferreira 96							
4 x 400 m								
3 51,60	CAM			s23	CAM		Espinho	23-01-2000
	Joana Arduino 82 + Tânia Freitas 80 + Neide Vieira 79 + Nédia Semedo 78							
4 00,71	Estreito			s23	GDE		Espinho	10-02-2008
	Elda Laranja 86 + Elisa Pegado 87 + Jessica Gouveia 86 + Joana Frias 88							
4 02,99	Estreito			Jun	GDE		Pombal	16-02-2020
	Catarina Sá 03, Clara Azevedo 02, Milena Lucena 02, Ana Cris. Ferreira 02							
4 03,04	CAM			Juv	CAM		Braga	11-02-1996
	Sandra Camacho 79 + Marisa Vieira 79 + Neide Vieira 79 + Tânia Freitas 80							
4 03,19	Estreito			s23	GDE		Espinho	04-02-2007
	Ana Martins 87 + Elda Laranja 86 + Elisa Pegado 87 + Jessica Gouveia 86							
4 03,35	Estreito			s23	GDE		Espinho	06-03-2005
	Cizina Pestana 85 + Jessica Gouveia 86 + Elda Laranja 86 + Ana Martins 87							
4 04,59	CAM			Jun	CAM		Espinho	01-02-1998
	Sandra Camacho 79 + Noémi Faria 79 + Marisa Vieira 79 + CAM							
4 05,20	CAM			Jun	CAM		Espinho	01-02-1998
	Neide Vieira 79 + Rubina Serrão 81 + Marisa Vieira 79 + Tânia Freitas 80							
4 08,07	CAM			Jun	CAM		Espinho	01-03-1998
	Sandra Camacho 79 + Noemi Faria 79 + Rubina Serrão 81 + Neide Vieira 79							
4 08,57	CAM			s23	CAM		Braga	18-01-1998
	Sandra Camacho 79 + Isabel Gouveia 78 + Marisa Vieira 79 + Neide Vieira 79							
Outros Clubes:								
4 09,46	Jardim da Serra			s23	AJS		Pombal	14-02-2010
	Carla Soares 91 + Mariana Mendonça 88 + Liliana Henriques 90 + Camila João 89							
4 15,21	Marítimo			s23	CSM		Braga	02-02-1997
	Cristina F. Gonçalves 76 + Ana Gonçalves 79 + Nair Caldeira 76 + Cátia Gonçalves 80							