

## Recordes Regionais

Em 12/07/21

Sexo:	<b>Feminino</b>	Escalão:	<b>Absolutos</b>		Tipo de Provas:	<b>Programa Olímpico</b>	
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes
100 m	11,80	Rosalina Santos (RSA)	18/02/98	GDE	Ribeira Brava	4-jun-2016	
					Ribeira Brava	6.mai.2017	
200 m	24,19	Rosalina Santos (RSA)	18/02/98	GDE	Lisboa (I)	17-jun-2017	
400 m	54,47	Carolina Duarte	08/01/90	CSM	Lisboa (U)	17-jun-2012	
800 m	2 00,54	Nédia Semedo	14/11/78	CAM	Munique	8-ago-2002	
1.500 m	4 09,46	Nédia Semedo	14/11/78	CAM	Funchal	30-jun-2001	
5.000 m	16 03,23	Ana Mafalda Ferreira	22/04/88	GDE	Lisboa (U)	16-jun-2012	
10.000 m	33 21,98	Cátia Santos	09/10/92	GDE	Londres /GBR	19-mai-2018	
Maratona	2:28'00"	Filomena Costa	22/02/85	AJS	Sevilha	22-fev-2015	
100 m Barreiras	13,41	Catarina Queirós	23/01/98	AJS	Triveneto /ITA	7-jul-2021	
400 m Barreiras	59,47	Tânia Freitas	17/06/80	CAM	Oslo /NOR	8-jul-2000	
3.000 m Obstáculos	9 42,47	Sara Moreira	17/10/85	GDE	Debrecen /HUN	15-jul-2007	
Altura	1,81	Liliana Viana	14/08/85	GDE	Seia	3-ago-2003	
Vara	4,03	Marisa Vieira	30/12/79	CAM	Maia	6-ago-2000	
Comprimento	6,24	Lucinda Gomes	16/04/95	GDE	Lisboa - CAR - pc	25-jan-2020	Marca obtida em pista coberta
Triplo	13,19	Catarina Queirós	23/01/98	AJS	Pombal - pc	6-mar-2021	Marca obtida em pista coberta
Peso	14,65	Vanda Rodrigues	17/10/84	CSM	Pombal - pc	16-fev-2008	Marca obtida em pista coberta
Disco	47,28	Fernanda Angélica Pereira	02/04/75	CSM	Lisboa (U)	23-jul-2005	
Martelo	61,07	Mariana Pestana	18/04/01	GDE	Funchal	29-fev-2020	
Dardo	52,96	Marisela Silva	21/05/85	GDE	Viseu	1-mai-2007	
20 Km Marcha (Estrada)	1:32'02"	Maribel Gonçalves	01/04/78	CSM	Naumburg /GER	2-mai-2004	
20.000 m Marcha (pista)	1:31'19"2	Maribel Gonçalves	01/04/78	CSM	Lisboa ( U)	31-jul-2004	
Heptatlo	5 004 p	Rubina Serrão	25/12/81	CSM	Funchal	19-jun-2005	14"71 . 1,56 . 11,39 . 25"94 / 5,18 . 37,98 . 2'23"66
4 x 100 m	47,71	C. A. Madeira	1979	CAM	Lisboa (U)	11-jun-2005	Joana Frias 88, Susana Vieira 80, Ana Ângela Marçal 79, Rafaela Almeida 83
4 x 400 m	3 43,36	C. A. Madeira	1978	CAM	Braga	10-jun-2001	Joana Arduíno 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80

## Recordes Regionais

Em 18/03/21

Sexo:	<b>Feminino</b>	Escalão:	<b>Absolutos</b>		Tipo de Provas:	<b>Pista Coberta</b>	
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes
60 m	7,52	Rosalina Santos (RSA)	18/02/98	GDE	Braga	7-fev-2015	
200 m	24,45	Rafaela Almeida	10/11/83	CAM	Espinho	13-fev-2005	
300 m	40,57	Eduarda Coelho	02/03/68	CSM	Braga	12-jan-1997	
400 m	55,36	Tânia Freitas	17/06/80	GDE	Espinho	8-mar-2003	
800 m	2 01,11	Nédia Semedo	14/11/78	CAM	Espinho	8-mar-2003	
1.500 m	4 13,58	Nédia Semedo	14/11/78	CAM	Espinho	1-fev-2003	
3.000 m	9 16,76	Joana Soares	08/09/93	AJS	Pombal	1-mar-2020	
60 m Barreiras	8,29	Sandra Turpin	05/06/76	CAM	Espinho	7-fev-1998	
Altura	1,74	Sandra Turpin	05/06/76	CAM	Alpiarça	10-jan-1998	
		Liliana Viana	14/08/85	GDE	Espinho	7-mar-2004	
Vara	3,86	Januária Pereira	10/04/79	CAM	Alpiarça	30-jan-2005	
		M <sup>a</sup> Leonor Tavares	24/09/85	CSM	Lingolsheim	26-fev-2005	
Comprimento	6,24	Lucinda Gomes	16/04/95	GDE	Lisboa - CAR	25-jan-2020	
Triplo	13,19	Catarina Queirós	23/01/98	AJS	Pombal	6-mar-2021	
Peso	14,65	Vanda Rodrigues	17/10/84	CSM	Pombal	16-fev-2008	
3.000 m Marcha	12 47,71	Maribel Gonçalves	01/04/78	CSM	Espinho	14-fev-2004	
Pentatlo	3 648 p	Marisa Vieira	30/12/79	CAM	Espinho	15-fev-2004	9"34 . 1,64 . 10,22 . 5,47 . 2'24"62
4 x 200 m	1 45,05	C. A. Madeira	1979	CAM	Espinho	29-jan-2000	Joana Arduíno 82, Marisa Vieira 79, Cristina Ferreira 79, Tânia Freitas 80
		G. D. Estreito	1980	GDE	Pombal	12-jan-2008	Tânia Freitas 80, Elisa Pegado 87, Elda Laranja 86, Joana Frias 88
4 x 400 m	3 48,44	C. A. Madeira	1978	CAM	Espinho	27-jan-2002	Joana Arduino 82, Marisa Vieira 79, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80

## Recordes Regionais

Em 20/02/19

Sexo:	<b>Feminino</b>	Escalão:	<b>Absolutos</b>	Tipo de Provas:	<b>Outras provas</b>		
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes
100 jardas	<b>11,30</b>	<b>Rafaela Almeida</b>	10/11/83	CAM	Maia	2-jan-2005	
300 m	<b>39,19</b>	<b>Tânia Freitas</b>	17/06/80	CAM	Espinho - pc	3-fev-2001	
500 m	<b>1 15,40</b>	<b>Jessica Gouveia</b>	19/07/86	GDE	Elvas	8-mai-2005	
1.000 m	<b>2 45,57</b>	<b>Nédia Semedo</b>	14/11/78	CAM	Lisboa (U)	5-jan-2002	
Milha	<b>4 36,78</b>	<b>Nédia Semedo</b>	14/11/78	CAM	Lisboa (U)	22-mai-1999	
3.000 m	<b>9 15,00</b>	<b>Sara Moreira</b>	17/10/85	GDE	Covilhã	10-jun-2007	
Meia Maratona	<b>1:12'46"</b>	<b>Filomena Costa</b>	22/02/85	AJS	Viana do Castelo	18-jan-2015	
200 m Barr.	<b>29,38</b>	<b>Ivone Camacho</b>	28/09/74	CAM	Lisboa (U)	20-fev-1993	
2.000 m Obst. (76cm)	<b>7 04,41</b>	<b>Sara Moreira</b>	17/10/85	GDE	Viseu	17-jul-2004	
3.000 m Marcha	<b>12 37,89</b>	<b>Maribel Gonçalves</b>	01/04/78	CSM	Ribeira Brava	12-jul-2008	
5.000 m Marcha	<b>21 59,16</b>	<b>Maribel Gonçalves</b>	01/04/78	CSM	Funchal	26-nov-2004	
5 km Marcha (Estrada)	<b>22'19"</b>	<b>Maribel Gonçalves</b>	01/04/78	CSM	Lisboa	28-dez-2003	
1/2 hora Marcha (pista)	<b>6.803 m</b>	<b>Maribel Gonçalves</b>	01/04/78	CSM	Quarteira	17-abr-2004	
10.000 m Marcha	<b>43 59,27</b>	<b>Maribel Gonçalves</b>	01/04/78	CSM	Seixal	19-jul-2008	
10 Km Marcha (Estrada)	<b>45'13"</b>	<b>Maribel Gonçalves</b>	01/04/78	CSM	Naumburg	2-mai-2004	
15.000 m Marcha	<b>1:08'24"8</b>	<b>Maribel Gonçalves</b>	01/04/78	CSM	Lisboa ( U)	31-jul-2004	
15 Km Marcha (Estrada)	<b>1:08'19"</b>	<b>Maribel Gonçalves</b>	01/04/78	CSM	Naumburg	2-mai-2004	
Pentatlo Técnico	<b>3 988 p</b>	<b>Sandra Turpin</b>	05/06/76	CAM	Alpiarça - pc	10-jan-1998	8"72 . 1,74 . 11,67 . 7"95 . 5,97
4 x 200 m	<b>1 45,05</b>	<b>C. A. Madeira</b>	1978	CAM	Espinho - pc	29-jan-2000	Neide Vieira 79 + Joana Arduino 82 + Nédia Semedo 78 + Tânia Freitas 80
Estafeta Sueca (Medley)	<b>2 19,31</b>	<b>G. D. Estreito</b>	1992	GDE	Ribeira Brava	29-abr-2017	Renata Rocha 99 + Rosalina Santos 98 + Ema Camacho 00 + Cátia Santos 92
Estafeta Olímpica	<b>3 54,34</b>	<b>G. D. Estreito</b>	1992	GDE	Ribeira Brava	28-abr-2017	Renata Rocha 99 + Rosalina Santos 98 + Ema Camacho 00 + Cátia Santos 92
4 x 1500 m	<b>19 47,87</b>	<b>G. D. Estreito</b>	1979	GDE	Ribeira Brava	22-abr-2018	Daniela Sousa 93 + Luísa Freitas 79 + Ana Ferreira 02 + Cátia Santos 92