

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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: 9,75 Inf: 10,00

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/mar		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	8,25pc / 8,31pc	
8,20	-0,5	Catarina F. Vieira		17/12/06	Inic	ADRAP	Prova Extra	1ª s	Ribeira Brava	18/dez		rp	8,22	
8,39	-1,4	Catherine Serrão		18/12/05	Juv	GDE	Triatlo Jovem	2ª	Ribeira Brava	11/dez		rp		
8,44	1,5	Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	Torneio de Inverno	1ª	Ribeira Brava	12/dez		8,40 /19		
8,64	-0,5	Carlota Gomes		03/02/06	Inic	AJS	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	18/dez		8,54 /20	8,72	
8,65	-0,3	Cristina Neves		01/01/07	Inic	CSM	Prova Extra	1ª s	Ribeira Brava	18/dez		rp /		
8,66	pc	Scarlett Saleiro		27/05/98	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	4ª s	Pombal	14/mar		rp /		
8,74	-0,3	Francisca Cortinhas		07/09/07	Inic	CSM	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	18/dez		rp		
8,81	-1,1	Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	18/dez		8,43 /13		
8,89	-1,1	Sara Pereira		01/05/04	Juv	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	18/dez		rp		
8,92	1,6	Stefani Teixeira		11/04/08	Inf	AJS	CR Sub 14	1ª e	Ribeira Brava	26/jun		rp /	9,05	
9,02	-0,5	Carolina Pita		23/12/07	Inic	GDE	Prova Extra	3ª s	Ribeira Brava	18/dez		rp		
9,09	-0,5	Sara Fernandes		28/02/07	Inic	AJS	Prova Extra	4ª s	Ribeira Brava	18/dez		rp		
9,29	-1,4	Ana Vieira		13/01/05	Juv	CSM	Triatlo Jovem	4ª	Ribeira Brava	11/dez		9,20 /19		
9,33	-0,3	Sílvia Jesus		09/11/07	Inic	AJS	Prova Extra	3ª s	Ribeira Brava	18/dez		rp		
9,48	-0,3	Laura Perez		08/05/07	Inic	AJS	Prova Extra	4ª s	Ribeira Brava	18/dez		rp /		
9,53	1,6	Joana Dias		13/01/08	Inf	ADRAP	CR Sub 14	2ª e	Ribeira Brava	26/jun		rp /	9,61	
9,62	-0,5	Luna Andrade		24/12/07	Inic	AJS	Prova Extra	5ª s	Ribeira Brava	18/dez		9,62 /20		
9,78	1,6	Graciela Jesus		27/10/08	Inf	ADRAP	CR Sub 14	3ª e	Ribeira Brava	26/jun		rp /	9,91	
9,84	2,0	Leonor Monteiro		28/09/08	Inf	ADRAP	CR Sub 14	3ª	Ribeira Brava	26/jun		rp /	9,88	
9,91	1,6	Francisca C. Gouveia		12/01/08	Inf	GDE	CR Sub 14	5ª e	Ribeira Brava	26/jun		rp /	9,92	
10,12	2,0	Leonor C. Freitas		21/07/10	Benj	ADRAP	CR Sub 14	6ª	Ribeira Brava	26/jun		rp /		
10,21	1,5	Eduarda Silva		12/03/10	Benj	AJS	CR Sub 14	1ª e	Ribeira Brava	26/jun		rp /	10,42	

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Marcas em pista coberta:

7,68	pc	Sofia Duarte	07/11/96	Sen	GDE	T Prep pc	1ª	Alpiarça	20/fev
7,92	pc	Patrícia Alminhas	04/02/00	s23	CSM	CN Esperanças pc	7ª	Pombal	20/fev
7,94	pc	Beatriz Matias	22/11/00	s23	AJS	CN Clubes pc	1ª s	Pombal	14/fev
8,14	pc	Bárbara Silva	25/02/99	s23	AJS	T Prep pc	1ª e	Braga	6/fev
8,66	pc	Scarlett Saleiro	27/05/98	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	4ª s	Pombal	14/fev

Marcas com Vento Favorável Irregular:

9,75	2,8	Petra Faria	27/03/08	Inf	AJS	Ol. Jovem Reg	1ª	Ribeira Brava	15/mai
9,79	2,8	Matilde Freitas	16/01/08	Inf	ADRAP	Ol. Jovem Reg	2ª	Ribeira Brava	15/mai

80 m

Recordes Regionais:

Inic - 10,41 Inf - 11,04

Ranking até: 13,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
10,43	-0,4	Catarina F. Vieira		17/12/06	Inic	ADRAP	OJ Nacional	2ª	Setúbal	17/jul		rp	10,76	10,29 (3,8)
11,09	1,4	Carlota Gomes		03/02/06	Inic	AJS	Prova Extra	1ª s	Ribeira Brava	15/jun		rp	11,40	10,78 (3,8)
11,18	1,4	Francisca Cortinhas		07/09/07	Inic	CSM	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	15/jun		rp /	11,38 / 11,97	10,78 (3,8)
11,29	2,0	Cristina Neves		01/01/07	Inic	CFA-M	Prova Extra	1ª s	Ribeira Brava	15/jun		rp /	11,37	
11,64	1,4	Carolina Pita		23/12/07	Inic	GDE	Prova Extra	3ª s	Ribeira Brava	15/jun		rp		11,43 (3,8)
11,66	1,4	Sara Rocha		23/05/07	Inic	GDE	Prova Extra	4ª s	Ribeira Brava	15/jun		rp /		11,57 (4,5)
11,74	1,4	Sara Fernandes		28/02/07	Inic	AJS	Prova Extra	5ª s	Ribeira Brava	15/jun		rp		
11,80	2,0	Luna Andrade		24/12/07	Inic	AJS	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	15/jun		rp		
11,89	2,0	Catarina R Fernandes		04/05/06	Inic	AJS	Prova Extra	3ª s	Ribeira Brava	15/jun		rp /		
11,99	-1,4	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	Inic	ADRAP	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	19/dez		rp /		
12,11	-1,4	Sílvia Jesus		09/11/07	Inic	AJS	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	19/dez		rp /		
12,34	2,0	Inês Dias		22/04/06	Inic	GDE	Prova Extra	4ª s	Ribeira Brava	15/jun		rp /		12,15 (4,5)
12,63	-1,4	Laura Perez		08/05/07	Inic	AJS	Prova Extra	7ª	Ribeira Brava	19/dez		rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

10,29	3,8	Catarina F. Vieira	17/12/06	Inic	ADRAP	CR Sub 16	1ª	Ribeira Brava	3/jul
10,78	3,8	Francisca Cortinhas	07/09/07	Inic	CSM	CR Sub 16	2ª	Ribeira Brava	3/jul
10,78	3,8	Carlota Gomes	03/02/06	Inic	AJS	CR Sub 16	3ª	Ribeira Brava	3/jul
11,03	3,8	Stefani Teixeira	11/04/08	Inf	AJS	CR Sub 16	4ª	Ribeira Brava	3/jul
11,43	3,8	Carolina Pita	23/12/07	Inic	GDE	CR Sub 16	5ª	Ribeira Brava	3/jul

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

11,57	4,5	Sara Rocha	23/05/07	Inic	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	2/jun
11,66	2,1	Beatriz Melim	02/06/07	Inic	AJS	Ol. Jovem Reg	4ª	Ribeira Brava	9/mai
11,86	2,1	Eliana Fernandes	16/11/06	Inic	AJS	Ol. Jovem Reg	5ª	Ribeira Brava	9/mai
12,15	4,5	Inês Dias	22/04/06	Inic	GDE	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	2/jun
12,20	4,5	Filipa Raquel Barros	27/12/06	Inic	CEE-M	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	2/jun
12,23	3,8	Matilde Freitas	16/01/08	Inf	ADRAP	CR Sub 16	6ª	Ribeira Brava	3/jul
12,37	3,8	Joana Dias	13/01/08	Inf	ADRAP	CR Sub 16	7ª	Ribeira Brava	3/jul
12,43	4,5	Bruna Sousa	17/03/06	Inic	ADRAP	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	2/jun

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
12,24	-0,2	Sofia Duarte		07/11/96	Sen	GDE	CN Clubes - apuram	1ª s	Ribeira Brava	22/mai		11,85 /19	12,35 / 12,44	
12,34	0,8	Patrícia Alminhas		04/02/00	s23	CSM	Meet Inclusão	1ª s	Lisboa (l)	15/mai		12,31 /19	12,49 / 12,50	
12,38	0,7	Beatriz Matias		22/11/00	s23	AJS	CN Clubes - apuram	1ª s	Guimarães	22/mai		12,30 /19	12,41 / 12,46	
12,77	-0,6	Milena Lucena		03/09/02	Jun	GDE	T. Preparação	1ª	Ribeira Brava	12/mai		12,58 /18	12,87	
12,92	?	Diana Afonso		08/06/98	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	19ª	Torres Vedras	22/mai		rp	13,07	
13,24	1,7	Tatiana Silva		09/05/00	s23	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	26/mai		12,94 /19		13,14 (3,0)
13,33	-0,6	Catarina F. Vieira		17/12/06	Inic	ADRAP	T. Preparação	2ª	Ribeira Brava	12/mai		rp /	13,36 / 13,36	
13,41	1,3	Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	26/jun		13,25 /18	13,47 / 13,55	13,13 (3,0)
13,61	1,0	Filipa Ferreira		03/05/04	Juv	GDE	T. Preparação	1ª	Ribeira Brava	22/mai		rp	13,69 / 13,82	13,53 (3,0)
13,65	-0,6	Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	T. Preparação	4ª	Ribeira Brava	12/mai		13,34 /18	13,75 / 13,95	13,25 (3,0)
13,78	1,0	Catarina Sá		29/05/03	Jun	GDE	T. Preparação	2ª	Ribeira Brava	22/mai		13,18 /18	14,29 / 14,42	
13,87	-0,6	Francisca Cortinhas		07/09/07	Inic	CSM	CR Sub 18	3ª e	Ribeira Brava	12/jun		rp /	14,20	
13,91	0,1	Marta Faria		08/07/04	Juv	GDE	T. Preparação	2ª e	Ribeira Brava	12/mai		rp /	14,14	
13,96	-1,7	Catherine Serrão		18/12/05	Juv	GDE	CR sub 20	2ª	Ribeira Brava	26/mai		rp /	14,44	13,56 (2,2)
13,97	1,0	Catarina Pinto		19/02/03	Jun	GDE	T. Preparação	3ª	Ribeira Brava	22/mai		13,84 /18		13,66 (2,3)
14,04	-0,6	Sara Pereira		01/05/04	Juv	AJS	CR Sub 18	4ª e	Ribeira Brava	12/jun		rp	14,23 / 14,29	13,76 (3,0)
14,24	-3,1	Carlota Gomes		03/02/06	Inic	AJS	CR Sub 18	3ª e	Ribeira Brava	12/jun		rp /		
14,35	-0,6	Cristina Neves		01/01/07	Inic	CFA-M	CR Sub 18	6ª e	Ribeira Brava	12/jun		rp /		
14,55	1,0	Sara Rocha		23/05/07	Inic	GDE	T. Preparação	4ª	Ribeira Brava	22/mai		rp /		
14,65	0,1	Ana Vieira		13/01/05	Juv	CSM	T. Preparação	4ª s	Ribeira Brava	12/mai		rp	14,76	
14,81	-0,6	Solange Nunes		16/05/06	Inic	GDE	T. Preparação	8ª	Ribeira Brava	12/mai		rp /	15,43	14,71 (2,3)

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

14,82	-2,3	Cláudia Fernandes	27/03/97	Sen	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	12/jun	14,34 /15	14,86 / 14,96	14,74 (2,5)
14,97	-3,1	Carolina Pita	23/12/07	Inic	GDE	CR Sub 18	5ª e	Ribeira Brava	12/jun	rp /		
15,03	-0,6	Catarina R Fernandes	04/05/06	Inic	AJS	CR Sub 18	7ª e	Ribeira Brava	12/jun	rp /		
15,12	-3,1	Bruna Soraia Pinto	28/07/04	Juv	ADRAP	CR Sub 18	6ª e	Ribeira Brava	12/jun	rp /		
15,36	1,3	Diana Ferreira	03/07/03	Jun	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	26/jun	rp /		15,18 (3,0)
15,40	1,0	Inês Dias	22/04/06	Inic	GDE	T. Preparação	5ª	Ribeira Brava	22/mai	rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

13,13	3,0	Alexandra Silva	11/09/01	s23	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	15/mai			
13,14	2,5	Tatiana Silva	09/05/00	s23	GDE	T Preparação	1ª s	Ribeira Brava	4/mai			
13,25	3,0	Joana J. Pinto	09/04/95	Sen	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	15/mai			
13,53	3,0	Filipa Ferreira	03/05/04	Juv	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	15/mai			
13,56	2,2	Catherine Serrão	18/12/05	Juv	GDE	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	15/jun			
13,66	2,3	Catarina Pinto	19/02/03	Jun	GDE	T Preparação	1ª s	Ribeira Brava	4/mai			
13,76	3,0	Sara Pereira	01/05/04	Juv	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	15/mai			
14,71	2,3	Solange Nunes	16/05/06	Inic	GDE	T Preparação	3ª s	Ribeira Brava	4/mai			
14,74	2,5	Cláudia Fernandes	27/03/97	Sen	AJS	T Preparação	5ª s	Ribeira Brava	4/mai			
14,89	2,3	Mariana Silva	08/02/06	Inic	GDE	T Preparação	4ª s	Ribeira Brava	4/mai			
15,18	3,0	Diana Ferreira	03/07/03	Jun	CSM	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	15/mai			

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

150 m

Recordes Regionais:

Inf - 20,26

Ranking até: 27,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
21,74	1,6	Stefani Teixeira		11/04/08	Inf	AJS	CR sub 14	1ª	Ribeira Brava	5/jun		rp /		
24,11	1,6	Núria Neves		10/12/10	Benj	AJS	CR sub 14	2ª	Ribeira Brava	5/jun		rp /		
24,63	1,6	Joana Dias		13/01/08	Inf	ADRAP	CR sub 14	3ª	Ribeira Brava	5/jun		rp /		
25,15	1,6	Ana M. Henriques		14/11/08	Inf	AJS	CR sub 14	4ª	Ribeira Brava	5/jun		rp /		
25,47	-3,9	Petra Faria		27/03/08	Inf	AJS	Ol. Jovem Reg	1ª	Ribeira Brava	9/mai		rp		
25,94	1,6	Francisca C. Gouveia		12/01/08	Inf	GDE	CR sub 14	5ª	Ribeira Brava	5/jun		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

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
24,90	pc	Sofia Duarte		07/11/96	Sen	GDE	Prova Extra	1ª s	Pombal	10/jan		24,67 /19	25,31 / 25,34	
24,98	0,4	Filipa Martins		13/11/92	Sen	AJS	CN Clubes - apuram	1ª s	Guimarães	23/mai		24,63 /14	25,15	
25,74	0,6	Patrícia Alminhas		04/02/00	s23	CSM	CN Universitários	1ª	Leiria	6/jun		rp	25,80 / 25,92	25,65 (2,1)
25,77	-0,8	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	CN P Combinadas	Hp	VR Stº António	29/mai		25,57 /17		
26,50	-1,8	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	Jun	GDE	P. Preparação	1ª	Ribeira Brava	17/abr		rp	27,16	25,88 (2,6)
26,52	1,1	Rafaela Morgado		27/12/98	Sen	ADRAP	Meet Inclusão	3ª s	Lisboa (I)	15/mai		26,42 /19	26,52 / 26,56	26,44 (3,3)
26,60	0,6	Beatriz Matias		22/11/00	s23	AJS	CN Universitários	2ª s	Leiria	6/jun		rp	27,54pc / 28,50pc	
26,64	0,6	Miriam Tavares		14/05/91	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	2ª s	Ribeira Brava	23/mai		25,01 /15		
26,81	0,1	Catarina F. Vieira		17/12/06	Inic	ADRAP	CR Sub 18	2ª s	Ribeira Brava	13/jun		rp /		
27,68	-2,3	Filipa Ferreira		03/05/04	Juv	GDE	OJ Nacional	11ª	Setúbal	17/jul		rp	28,05 / 28,36	
27,71	-3,3	Tatiana Silva		09/05/00	s23	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	6/jun		26,83 /18	29,00	
28,55	-1,7	Catarina Sá		29/05/03	Jun	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	16/mai		27,02 /19		
28,58	-2,5	Lúcia Santos		18/11/97	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	27/jun		28,47 /20	28,61	28,43 (2,6)
28,78	-1,2	Catherine Serrão		18/12/05	Juv	GDE	CR sub20	2ª	Ribeira Brava	6/jun		rp /	29,01 / 29,15	
28,86	-3,3	Mariana Mendonça		24/01/88	Sen	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	6/jun		28,38 /18		
29,24	0,1	Carlota Gomes		03/02/06	Inic	AJS	CR Sub 18	6ª s	Ribeira Brava	13/jun		rp /		
29,58	-1,2	Margarida Assunção		11/07/04	Juv	ADRAP	CR sub20	3ª	Ribeira Brava	6/jun		rp /		
30,16	0,7	Cristina Neves		01/01/07	Inic	CFA-M	CR Sub 18	3ª s	Ribeira Brava	13/jun		rp /		
30,96	0,7	Bruna Soraia Pinto		28/07/04	Juv	ADRAP	CR Sub 18	4ª s	Ribeira Brava	13/jun		30,80 /19		30,82 (2,6)

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

31,46	0,7	Sara Fernandes	28/02/07	Inic	AJS	CR Sub 18	5ª s	Ribeira Brava	13/jun	rp /
31,54	0,7	Catarina R Fernandes	04/05/06	Inic	AJS	CR Sub 18	6ª s	Ribeira Brava	13/jun	rp /
Marcas em pista coberta:										
24,90	pc	Sofia Duarte	07/11/96	Sen	GDE	Prova Extra	1ª s	Pombal	10/jan	
27,54	pc	Beatriz Matias	22/11/00	s23	AJS	Prova Extra	5ª s	Pombal	18/dez	
Marcas com Vento Favorável Irregular:										
25,65	2,1	Patrícia Alminhas	04/02/00	s23	CSM	C Portugal	3ª s	Maia	27/jun	
25,88	2,6	Ana Cris. Ferreira	28/07/02	Jun	GDE	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	22/jun	
26,44	3,3	Rafaela Morgado	27/12/98	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	5ª s	Torres Vedras	23/mai	
28,43	2,6	Lúcia Santos	18/11/97	Sen	AJS	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	22/jun	
30,82	2,6	Bruna Soraia Pinto	28/07/04	Juv	ADRAP	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	22/jun	

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
36,10	Carlota Gomes		03/02/06	Inic	AJS	OJ Nacional	7ª	Setúbal	17/jul		rp /	36,59
36,68	Catarina F. Vieira		17/12/06	Inic	ADRAP	Ol. Jovem Reg	1ª	Ribeira Brava	8/mai		rp	
36,75	Francisca Cortinhas		07/09/07	Inic	CSM	CR Sub 16	2ª	Ribeira Brava	27/jun		rp /	39,26 / 39,66
38,39	Cristina Neves		01/01/07	Inic	CFA-M	CR Sub 16	3ª	Ribeira Brava	27/jun		rp /	
38,89	Mariana Silva		08/02/06	Inic	GDE	CR Sub 16	4ª	Ribeira Brava	27/jun		rp /	39,72
40,02	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	Inic	ADRAP	CR Sub 16	1ª s	Ribeira Brava	27/jun		rp /	
40,26	Sara Rocha		23/05/07	Inic	GDE	CR Sub 16	2ª s	Ribeira Brava	27/jun		rp /	
40,29	Luna Andrade		24/12/07	Inic	AJS	CR Sub 16	5ª s	Ribeira Brava	27/jun		rp /	
41,24	Catarina R Fernandes		04/05/06	Inic	AJS	CR Sub 16	3ª s	Ribeira Brava	27/jun		rp /	
41,96	Carolina Faria		06/07/07	Inic	AJS	CR Sub 16	4ª s	Ribeira Brava	27/jun		rp /	
42,17	Inês Dias		22/04/06	Inic	GDE	CR Sub 16	5ª s	Ribeira Brava	27/jun		rp	
43,77	Sara Fernandes		28/02/07	Inic	AJS	Ol. Jovem Reg	4ª	Ribeira Brava	8/mai		rp /	
44,66	Beatriz A. Freitas		11/11/06	Inic	AJS	Ol. Jovem Reg	5ª	Ribeira Brava	8/mai		rp /	

300 m

Recordes Regionais:

Abs - 39,19 / pc - 39,19

Sub23 - 39,19 / pc - 39,19

Jun - 40,46 / pc - 41,93

Juv - 40,46 / pc - 41,93

Inic - 42,09

Ranking até:

Sen: 51,00

Jun: 52,00

Juv: 53,00

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
41,91	Diana Afonso		08/06/98	Sen	ADRAP	Meet Liberdade	3ª s	Lisboa (I)	25/abr		rp /	
42,25	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	Jun	GDE	T Preparação	1ª	Ribeira Brava	4/mai		41,88 /19	
44,43	Filipa Ferreira		03/05/04	Juv	GDE	CR Sub 18	1ª	Ribeira Brava	10/jul		rp	45,41
44,58	Francisca Cortinhas		07/09/07	Inic	CSM	CR Sub 18	2ª	Ribeira Brava	10/jul		rp /	45,47
45,18	Lúcia Santos		18/11/97	Sen	AJS	T Preparação	2ª	Ribeira Brava	4/mai		44,84 /19	
45,47	Catherine Serrão		18/12/05	Juv	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	15/jun		rp /	
46,29	Catarina Pinto		19/02/03	Jun	GDE	T Preparação	3ª	Ribeira Brava	4/mai		rp	
47,03	Cristina Neves		01/01/07	Inic	CFA-M	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	15/jun		rp /	
47,26	Mariana Silva		08/02/06	Inic	GDE	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	15/jun		rp /	
47,76	Carolina Pita		23/12/07	Inic	GDE	CR Sub 18	3ª	Ribeira Brava	10/jul		rp /	48,78
48,26	Solange Nunes		16/05/06	Inic	GDE	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	15/jun		rp /	49,91
49,76	Sara Fernandes		28/02/07	Inic	AJS	CR Sub 18	4ª	Ribeira Brava	10/jul		rp /	
51,99	Carolina Faria		06/07/07	Inic	AJS	CR Sub 18	5ª	Ribeira Brava	10/jul		rp /	

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
54,54	Filipa Martins		13/11/92	Sen	AJS	Meet. Salamanca /ESP	4ª s	Salamanca	5/jun		53,83 /18	55,02 / 55,12
57,67	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	Jun	GDE	C Portugal	2ª s	Maia	26/jun		rp	57,73 / 57,82
58,66	Miriam Tavares		14/05/91	Sen	CSM	CN 1ª divisão	3ª	Guimarães	3/jul		54,79 /14	60,98
58,72	Diana Afonso		08/06/98	Sen	ADRAP	Meet Inclusão	3ª s	Lisboa (I)	15/mai		58,65 /19	58,79 / 58,93
59,28	Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS	P. Preparação	1ª s	Lisboa	17/jul		rp	60,11
59,36	Rafaela Morgado		27/12/98	Sen	ADRAP	C Portugal	3ª s	Maia	26/jun		rp	59,50 / 59,63
62,99	Lúcia Santos		18/11/97	Sen	AJS	1ª Noite Quente	2ª	Lousada	2/jun		61,72 /19	63,01 / 63,11
63,27	Mariana Ferreira		15/08/02	Jun	GDE	Prova Extra	1ª	Vagos	15/mai		61,68 /19	
64,88	Catarina Pinto		19/02/03	Jun	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	15/mai		rp	
65,79	Filipa Ferreira		03/05/04	Juv	GDE	CR Sub20	2ª	Ribeira Brava	5/jun		rp	
66,09	Catarina Sá		29/05/03	Jun	GDE	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	15/mai		rp /	

Marcas em pista coberta:

58,65	pc	Filipa Martins	13/11/92	Sen	AJS	CN Clubes pc	1ª s	Pombal	13/mar			
60,25	pc	Diana Afonso	08/06/98	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	3ª s	Pombal	13/mar			

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

500 m

Recordes Regionais: Abs - 1 15,40 Sub23 - 1 15,40 Jun - 1 15,40 Juv - 1 22,00

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 34,61	Sofia R. Gonçalves		03/12/05	Juv	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	8/mai		rp /	
1 36,33	Ana Vieira		13/01/05	Juv	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	8/mai		rp /	

600 m

Recordes Regionais: Inf - 1 50,20

Ranking até: 2 27,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 10,77	Núria Neves		10/12/10	Benj	AJS	CR sub 14	1ª	Ribeira Brava	13/jun		rp /	
2 19,20	Francisca Freitas		21/06/09	Inf	AAM-M	Ol. Jovem Reg	1ª	Ribeira Brava	8/mai	Maria Vasconcelos	rp /	
2 24,41	Leonor C. Freitas		21/07/10	Benj	ADRAP	CR sub 14	2ª	Ribeira Brava	13/jun		rp /	
2 25,46	Luana Clemente		13/11/09	Inf	AAM-M	Ol. Jovem Reg	2ª	Ribeira Brava	8/mai		rp /	

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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

Ranking até: Sen: 3 00,0 Jun: 3 05,0 Juv: 3 10,0 Inic: 3 20,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 08,85	Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS	Meet Inclusão	4ª s	Lisboa (I)	15/mai		rp	2 10,62 / 2 11,24
2 14,72	Patrícia Silva		09/12/99	s23	GDE	CN 1ª divisão	4ª	Guimarães	4/jul		2 05,70 /19	2 15,10
2 16,54	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR P Comb Inv	1ª	Ribeira Brava	18/dez		2 11,62 /19	
2 16,94	Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	C Portugal	5ª	Maia	26/jun		2 12,23 /19	2 17,67 / 2 18,26
2 17,01	Mariana Ferreira		15/08/02	Jun	GDE	CN Esperanças	2ª s	Coimbra	13/jun		2 15,94 /19	2 17,28 / 2 17,96
2 21,12	Djamila Tavares	STP	17/11/94	Sen	ADRAP	CN Universitários	4ª s	Leiria	6/jun		rp /	2 21,45pc
2 24,53	Alexandra Oliveira		18/10/93	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	14ª	Ribeira Brava	23/mai		rp /	
2 25,12	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	CN P Combinadas	Hp	VR Stº António	30/mai		rp	2 26,25
2 27,62	Inês Cunha		05/12/99	s23	CSM	CN 2ª divisão	7ª	Guimarães	4/jul		rp /	
2 28,84	Lúcia Santos		18/11/97	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	26/mai		2 24,30 /20	2 30,36
2 30,71	Lina Soares		11/06/95	Sen	AJS	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	15/jun		2 21,83 /11	
2 31,54	Francisca Cortinhas		07/09/07	Inic	CSM	OJ Nacional	9ª	Setúbal	17/jul		rp /	2 37,77 / 2 52,22
2 32,99	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	15/jun		2 19,62 /18	
2 35,22	pc Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	T Ano Novo pc	1ª s	Braga	28/dez		2 31,89 /20	
2 36,54	Catarina Pinto		19/02/03	Jun	GDE	CR sub20	1ª	Ribeira Brava	26/mai		2 32,51 /20	2 38,42
2 36,80	Mariannela Gonçalves		19/02/05	Juv	CFA-M	OJ Nacional	11ª	Setúbal	17/jul		rp /	
2 37,81	Solange Nunes		16/05/06	Inic	GDE	CR sub 16	2ª	Ribeira Brava	6/jun		rp	2 38,80 / 2 46,05
2 40,72	Sofia R. Gonçalves		03/12/05	Juv	CSM	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	15/jun		rp	
2 41,78	Mariana Silva		08/02/06	Inic	GDE	CR sub 16	3ª	Ribeira Brava	6/jun		rp /	2 52,68 / 2 53,90
2 44,65	Cristina Neves		01/01/07	Inic	CFA-M	CR sub 16	4ª	Ribeira Brava	6/jun		rp /	2 53,87
2 46,56	Sílvia Jesus		09/11/07	Inic	AJS	CR sub 16	5ª	Ribeira Brava	6/jun		rp /	2 58,89 / 3 02,26
2 46,94	Ana Beatriz Pires		11/04/06	Inic	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	19/dez		2 41,97 /20	2 52,20
2 53,30	Filipa Ferreira		03/05/04	Juv	GDE	CR P Comb Inv	1ª	Ribeira Brava	18/dez		2 46,68 /19	
2 58,01	Ana Leonor Catanho		22/02/03	Jun	ADRAP	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	15/jun		2 46,71 /19	
3 06,96	Luísa Monteiro		06/01/67	V 50	GDE	CN Veteranos	8ª s	Lisboa (U)	3/out		3 04,72 /20	3 08,88pc
3 20,09	Luna Andrade		24/12/07	Inic	AJS	Ol. Jovem Reg	5ª	Ribeira Brava	9/mai		rp /	

Marcas em pista coberta:

2 13,12	pc Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS	CN Clubes pc	3ª	Pombal	14/mar			
2 21,45	pc Djamila Tavares	STP	17/11/94	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	8ª	Pombal	14/mar			
2 35,22	pc Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	T Ano Novo pc	1ª s	Braga	28/dez			

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

1.000 m

Recordes Regionais: Abs - 2 45,57 Sub23 - 2 55,22 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: 3 55,0 Inic: 4 05,0 Inf: 4 15,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 53,41	Patrícia Silva		09/12/99	s23	GDE	P. Extra	1ª	Lisboa (N)	1/mai		rp /	
3 03,85	Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	P Preparação	1ª	Faro	1/mai		rp /	
3 08,11	Alexandra Oliveira		18/10/93	Sen	CSM	Prova Extra	1ª	Fátima	8/mai		rp /	
3 16,06	Mónica Dias		24/05/06	Inic	AJS	Km Jovem Nacional	14ª	Porto	27/jun		rp /	3 18,24 / 3 20,62
3 18,36	Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	P. Preparação	1ª	Ribeira Brava	17/abr		rp /	
3 19,94	Inês Cunha		05/12/99	s23	CSM	Prova Extra	3ª	Fátima	8/mai		rp /	
3 20,64	Sofia R. Gonçalves		03/12/05	Juv	CSM	Km Jovem Reg	1ª	Câmara de Lobos	15/mai		rp /	3 21,86
3 26,31	Solange Nunes		16/05/06	Inic	GDE	Torneio de Inverno	2ª	Ribeira Brava	12/dez		rp	3 27,83
3 26,32	Francisca Cortinhas		07/09/07	Inic	CSM	Km Jovem Reg	2ª	Câmara de Lobos	15/mai		rp	
3 27,14	Mariana Silva		08/02/06	Inic	GDE	Torneio de Inverno	3ª	Ribeira Brava	12/dez		rp	3 31,58
3 31,07	Magda Dias		24/05/06	Inic	AJS	Torneio de Inverno	4ª	Ribeira Brava	12/dez		rp /	3 31,95
3 31,63	Mariannela Gonçalves		19/02/05	Juv	CFA-M	Km Jovem Reg	2ª	Câmara de Lobos	15/mai		rp /	
3 36,67	Marianne Gonçalves		19/04/04	Juv	CFA-M	Km Jovem Nacional	14ª	Porto	27/jun		rp /	3 43,19
3 39,12	Débora Martins		11/11/08	Inf	CFA-M	Km Jovem Reg	1ª	Câmara de Lobos	15/mai		rp	
3 40,46	Leonor Sousa		11/02/09	Inf	CFA-M	Km Jovem Reg	2ª	Câmara de Lobos	15/mai		rp /	
3 47,15	Ana Vieira		13/01/05	Juv	CSM	Km Jovem Reg	4ª	Câmara de Lobos	15/mai		rp /	
3 53,23	Joana Serrano		19/11/10	Benj	CFA-M	Km Jovem Reg	1ª	Câmara de Lobos	15/mai		rp /	
4 02,92	Núria Neves		10/12/10	Benj	AJS	Km Jovem Reg	2ª	Câmara de Lobos	15/mai		rp /	4 03,03
4 08,57	Catarina Afonso		17/11/10	Benj	CFA-M	Km Jovem Reg	3ª	Câmara de Lobos	15/mai		rp /	
4 10,97	Leonor C. Freitas		21/07/10	Benj	ADRAP	CR Sub 14	2ª	Ribeira Brava	26/jun		rp /	4 24,52
4 11,84	Margarida Góis		02/09/08	Inf	LCM-M	Km Jovem Reg	3ª	Câmara de Lobos	15/mai		rp /	
4 12,00	Francisca Freitas		21/06/09	Inf	AAM-M	Km Jovem Reg	4ª	Câmara de Lobos	15/mai		rp /	
4 17,11	Bruna Alves		14/02/11	Benj	CFA-M	Km Jovem Reg	4ª	Câmara de Lobos	15/mai		rp /	
4 22,49	Leonor Dias		13/03/10	Benj	GDE	CR Sub 14	3ª	Ribeira Brava	26/jun		rp /	
4 24,60	Isabela Simão		24/09/11	Benj	AJS	Km Jovem Reg	6ª	Câmara de Lobos	15/mai		rp /	

1.500 m

Recordes Regionais: Abs - 4 09,46 / pc - 4 13,58 Sub23 - 4 13,56 / pc - 4 21,51 Jun - 4 29,34 / 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 Inic: 7 00,0

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

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

4 24,46	pc	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS	C Portugal pc	1ª	Braga	13/fev		4 20,70 /20	4 25,40 / 4 25,46pc
4 26,00		Margarida E. Silva	02/04/00	s23	AJS	C Portugal	4ª	Maia	27/jun		rp	4 28,51 / 4 30,54
4 29,34		Inês Borba	28/04/02	Jun	AJS	P. Preparação	2ª	Lisboa (U)	24/jul	RR Juniores	rp	
4 33,36		Patrícia Silva	09/12/99	s23	GDE	CN Clubes - apuram	3ª	Ribeira Brava	22/mai		4 15,75 /19	4 48,59
4 36,44		Sara Inácio	27/09/95	Sen	ADRAP	C Portugal	2ª s	Maia	27/jun		4 31,52 /19	4 37,19 / 4 44,84
4 39,17		Lara Glória	18/09/98	Sen	CSM	Meet Inclusão	4ª	Lisboa (I)	15/mai		rp	4 46,73 / 4 50,40
4 41,46		Cátia Santos	09/10/92	Sen	GDE	T. Preparação	2ª	Ribeira Brava	12/mai		4 26,94 /18	4 44,15
4 48,42		Mariana Ferreira	15/08/02	Jun	GDE	CN Sub 20	9ª	Viana do Castelo	19/jun		rp	4 53,96
4 49,00		Djamila Tavares	17/11/94	Sen	ADRAP	CN Universitários	6ª	Leiria	5/jun		rp /	4 54,71pc
4 53,98		Daniela Sousa	14/09/93	Sen	GDE	T. Preparação	3ª	Ribeira Brava	12/mai		4 31,47 /19	
4 57,95		Inês Cunha	05/12/99	s23	CSM	CN 2ª divisão	6ª	Guimarães	3/jul		rp /	5 02,23 / 5 16,47
4 58,37		Alexandra Oliveira	18/10/93	Sen	CSM	Prova Extra	7ª	Maia	5/mai		4 56,54 /20	
5 07,60		Edna Rodrigues	17/04/87	Sen	GDE	T. Preparação	4ª	Ribeira Brava	12/mai		4 55,47 /20	
5 13,28		Adília Fernandes	11/07/89	Sen	AJS	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	22/jun		4 44,66 /18	
5 18,34		Sofia R. Gonçalves	03/12/05	Juv	CSM	OJ Nacional	10ª	Setúbal	17/jul		rp	5 19,30 / 5 26,78
5 18,47		Solange Nunes	16/05/06	Inic	GDE	OJ Nacional	10ª	Setúbal	17/jul		rp /	5 35,53 / 5 57,51
5 25,49		Carolina Boulhosa	11/02/01	s23	GDC-M	CN Universitários	11ª	Leiria	5/jun		5 09,62 /18	
5 41,07		Michele Faria	27/04/81	V 40	CDI-M	T. Preparação	6ª	Ribeira Brava	12/mai		rp	
5 53,60		Mariana Silva	08/02/06	Inic	GDE	CR Sub 18	3ª	Ribeira Brava	13/jun		rp /	5 57,91
5 57,84		Ana Beatriz Pires	11/04/06	Inic	ADRAP	CR Sub 16	2ª	Ribeira Brava	3/jul		5 39,03 /20	
6 15,62		Daniela M. Pinto	22/07/03	Jun	AJS	CR Sub20	1ª	Ribeira Brava	5/jun		5 36,37 /20	
6 17,06		Luísa Monteiro	06/01/67	V 50	GDE	CN Veteranos	12ªs	Lisboa (U)	2/out	6ª V50	6 02,29 /20	
6 17,10		Ana Leonor Catanho	22/02/03	Jun	ADRAP	CR Sub20	2ª	Ribeira Brava	5/jun		5 41,32 /19	
6 37,19		Sílvia Jesus	09/11/07	Inic	AJS	CR Sub 18	4ª	Ribeira Brava	13/jun		rp /	7 06,31
6 51,50		Cristina Neves	01/01/07	Inic	CFA-M	Ol. Jovem Reg	1ª	Ribeira Brava	8/mai		rp /	

Marcas em pista coberta:

4 24,46	pc	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS	C Portugal pc	1ª	Braga	13/fev		
4 31,58	pc	Margarida E. Silva	02/04/00	s23	AJS	T Prep pc	2ª s	Pombal	7/fev		
4 52,93	pc	Lara Glória	18/09/98	Sen	CSM	T Prep pc	2ª s	Pombal	7/fev		
4 54,71	pc	Djamila Tavares	17/11/94	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	8ª	Pombal	13/mar		

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

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

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
9 16,87	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	9/jun		9 15,05 /20	9 18,06pc / 9 18,62
9 43,55	Inês Borba		28/04/02	Jun	AJS	Prova Extra	1ª	Setúbal	18/jul	RR Juniores	rp	
9 51,20	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	CN 1ª divisão	5ª	Guimarães	4/jul		9 27,50 /18	9 58,11
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 21,64
10 18,19	pc Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS	CN Universitários pc	1ª s	Pombal	6/mar		rp /	
10 41,57	Maria Carvalho		29/03/99	s23	ADRAP	CN 1ª divisão	8ª	Guimarães	4/jul		? /	10 49,88 /11 35,07pc
10 59,92	Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	Prova Extra	1ª	Beja	11/jul		rp /	
11 05,94	Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	9/jun		rp	11 12,11
11 18,90	Adriana Viveiros		12/03/02	Jun	ADRAP	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	9/jun		rp	
11 31,16	Sofia R. Gonçalves		03/12/05	Juv	CSM	T Preparação	3ª	Ribeira Brava	4/mai		rp /	11 32,78
11 40,37	Joana Costa		09/09/89	Sen	ADRAP	T Preparação	4ª	Ribeira Brava	4/mai		rp /	
11 41,03	Ana Luísa Viveiros		19/12/80	V 40	ADRAP	T Preparação	5ª	Ribeira Brava	4/mai		11 04,03 /18	
12 03,63	Bruna Belo		21/01/05	Juv	ADRAP	T Preparação	6ª	Ribeira Brava	4/mai		rp /	
12 21,43	Lina Soares		11/06/95	Sen	AJS	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	9/jun		10 57,42 /11	
13 14,39	Filipa Freitas		11/02/84	V 35	CSM	CR Absolutos	5ª	Ribeira Brava	9/jun		10 49,98 /08	
13 24,79	Andreia Freitas		02/04/83	V 35	AJS	CR Absolutos	6ª	Ribeira Brava	9/jun		12 22,87 /07	

Marcas em pista coberta:

9 18,06	pc Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CN Clubes pc	1ª	Pombal	14/mar			
10 11,91	pc Lara Glória		18/09/98	Sen	CSM	CN Clubes pc	2ª s	Pombal	28/mar			
10 18,19	pc Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS	CN Universitários pc	1ª s	Pombal	6/mar			
11 35,07	pc Maria Carvalho		29/03/99	s23	ADRAP	CN Clubes pc	8ª	Pombal	14/mar			

5.000 m

Recordes Regionais: Abs - 16 03,23 Sub23 - 16 56,15 Jun - 17 16,02

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
17 16,02	Inês Borba		28/04/02	Jun	AJS	CN 1ª divisão	4ª	Guimarães	3/jul	RR Juniores	rp /	
17 21,18	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	CN 1ª divisão	5ª	Guimarães	3/jul		16 23,18 /19	17 28,94 /18 15,86
18 17,46	Alexandra Oliveira		18/10/93	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	6ª	Ribeira Brava	22/mai		rp /	18 38,91
18 44,73	Maria Carvalho		29/03/99	s23	ADRAP	CN 1ª divisão	7ª	Guimarães	3/jul		rp /	
19 22,62	Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	2/jun		rp /	
19 57,90	Ana Luísa Viveiros		19/12/80	V 40	ADRAP	CN Clubes - apuram	12ª	Ribeira Brava	22/mai		19 22,14 /19	
20 01,85	Filomena Costa		22/02/85	V 35	AJS	CN Clubes - apuram	13ª	Guimarães	22/mai		16 14,46 /14	

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

20 02,72	Joana Costa	09/09/89	Sen	ADRAP	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	2/jun	rp /
20 21,33	Adília Fernandes	11/07/89	Sen	AJS	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	2/jun	18 42,17 /19
20 44,24	Carolina Boulhosa	11/02/01	s23	GDC-M	CN Universitários	5ª	Leiria	6/jun	rp /
23 40,71	Andreia Freitas	02/04/83	V 35	AJS	CR Absolutos	5ª	Ribeira Brava	2/jun	23 14,95 /14

10.000 m

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

Ranking até: Sen: 50 00,0 Jun: 50 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
34 23,77	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	CP 10.000m	6ª	Coimbra	10/abr		33 21,98	/18

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 40,56	Maria João Abreu		18/10/75	V 45	CDCPM	CR Meia Maratona	1ª	Calheta	9/mai		rp	
1 42,42	Belinda Rodrigues		21/06/79	V 40	VIP-RC	CR Meia Maratona	2ª	Calheta	9/mai		1 37,32	/18
1 43,24	Anna Afonso		03/07/75	V 45	GRCC	CR Meia Maratona	3ª	Calheta	9/mai		rp	
1 44,40	Márcia Sumares		05/08/85	V 35	ADC	CR Meia Maratona	4ª	Calheta	9/mai		rp	
1 47,55	Graciela Fernandes		31/10/84	V 35	CAFH	CR Meia Maratona	5ª	Calheta	9/mai		rp	/
1 49,07	Tânia Gaspar		09/07/76	V 40	CMOF	CR Meia Maratona	6ª	Calheta	9/mai		1 42,47	/19
1 50,59	Susana Alegria		30/01/79	V 40	IND-M	CR Meia Maratona	7ª	Calheta	9/mai		rp	/
1 52,48	Dora Câmara		09/04/78	V 40	MTT	CR Meia Maratona	8ª	Calheta	9/mai		rp	
1 53,16	Ekaterina Zubareva		01/12/82	V 35	CNSV	CR Meia Maratona	9ª	Calheta	9/mai		rp	/
1 57,54	Sónia Mendes		07/01/80	V 40	MTT	CR Meia Maratona	10ª	Calheta	9/mai		rp	/
1 59,49	Sancha Campanella		08/09/73	V 45	ADC	CR Meia Maratona	11ª	Calheta	9/mai		1 59,44	/20

50 m barreiras

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

Recordes Regionais: Inf - 8,64

Ranking até: 12,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
10,45	-3,0	Núria Neves		10/12/10	Benj	AJS	Triatlo Jovem	1ª s	Ribeira Brava	11/dez		rp /		
11,03	-3,0	Leonor C. Freitas		21/07/10	Benj	ADRAP	Triatlo Jovem	2ª s	Ribeira Brava	11/dez		rp /		

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

11,68	-2,3	Kimberly Nunes	06/06/10	Benj	AJS	Triatlo Jovem	1ª s	Ribeira Brava	11/dez	rp /
11,83	-3,0	Eduarda Silva	12/03/10	Benj	AJS	Triatlo Jovem	3ª s	Ribeira Brava	11/dez	rp /
12,30	-2,3	Nanci Jesus	18/11/10	Benj	AJS	Triatlo Jovem	2ª s	Ribeira Brava	11/dez	rp /
12,42	-3,0	Beatriz Gomes	07/01/10	Benj	GDE	Triatlo Jovem	4ª s	Ribeira Brava	11/dez	rp /

60 m barreiras - Infantis

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

Recordes Regionais: Inf - 10,33 / pc - 11,40

Ranking até:

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
13,07	1,0	Petra Faria		27/03/08	Inf	AJS	CR Infantis	1ª	Ribeira Brava	13/jun		rp /		
13,63	1,0	Joana Dias		13/01/08	Inf	ADRAP	CR Infantis	2ª	Ribeira Brava	13/jun		rp /		
14,44	1,0	Leonor Monteiro		28/09/08	Inf	ADRAP	CR Infantis	3ª	Ribeira Brava	13/jun		rp /		
18,05	1,0	Graciela Jesus		27/10/08	Inf	ADRAP	CR Infantis	4ª	Ribeira Brava	13/jun		rp /		

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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
11,21	-0,8	Cristina Neves		01/01/07	Inic	CFA-M	Triatlo Jovem	1ª s	Ribeira Brava	11/dez		rp /		
11,73	-0,8	Carolina Pita		23/12/07	Inic	GDE	Triatlo Jovem	2ª s	Ribeira Brava	11/dez		rp /		
12,02	-0,8	Beatriz Melim		02/06/07	Inic	AJS	Triatlo Jovem	3ª s	Ribeira Brava	11/dez		rp /		
12,25	-0,8	Sara Fernandes		28/02/07	Inic	AJS	Triatlo Jovem	4ª s	Ribeira Brava	11/dez		rp /		
12,38	-0,8	Francisca Cortinhas		07/09/07	Inic	CSM	Triatlo Jovem	5ª s	Ribeira Brava	11/dez		rp /		
12,45	-0,9	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	1ª s	Ribeira Brava	11/dez		rp /		
12,51	-0,9	Matilde Freitas		16/01/08	Inf	ADRAP	Triatlo Jovem	2ª s	Ribeira Brava	11/dez		rp /		
12,68	-0,9	Sílvia Jesus		09/11/07	Inic	AJS	Triatlo Jovem	3ª s	Ribeira Brava	11/dez		rp /		
13,26	-0,9	Luna Andrade		24/12/07	Inic	AJS	Triatlo Jovem	4ª s	Ribeira Brava	11/dez		rp /		

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
10,84	-1,5	Catarina Fernandes		11/05/05	Juv	AJS	Triatlo Jovem	1ª	Ribeira Brava	11/dez		rp /		
11,26	-0,6	Filipa Ferreira		03/05/04	Juv	GDE	CR P Comb Inv	1ª	Ribeira Brava	18/dez		10,99 /20		
11,29	-1,5	Ana Beatriz Pires		11/04/06	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	2ª	Ribeira Brava	11/dez		rp /		
11,57	-1,5	Eliana Fernandes		16/11/06	Inic	AJS	Triatlo Jovem	3ª	Ribeira Brava	11/dez		rp /		
11,90	-1,5	Laura Pereira		13/05/05	Juv	ADRAP	Triatlo Jovem	4ª	Ribeira Brava	11/dez		rp /		
12,32	-0,6	Solange Nunes		16/05/06	Inic	GDE	CR P Comb Inv	2ª	Ribeira Brava	18/dez		rp /		

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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

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
8,46	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	
8,90	pc	Shaina Mags		11/04/92	Sen	ADRAP	T Ano Novo pc	1ª s	Braga	28/dez		rp	9,05pc / 9,14pc	
9,70	pc	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	T Ano Novo pc	1ª s	Braga	28/dez		9,02 pc/13		
10,22	pc	Catarina Rosa		03/07/98	Sen	CSM	CN Clubes pc	3ª s	Pombal	28/mar		9,95 pc/18	10,57pc	
11,63	-0,6	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR P Comb Inv	1ª	Ribeira Brava	18/dez		10,92 /11		

Marcas em pista coberta:

8,46	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Sen	AJS	C Portugal pc	1ª	Braga	14/fev				
8,78	pc	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	CN Esperanças pc	3ª	Braga	27/fev				
9,05	pc	Shaina Mags		11/04/92	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	1ª s	Pombal	21/fev				
10,22	pc	Catarina Rosa		03/07/98	Sen	CSM	CN Clubes pc	3ª s	Pombal	28/mar				

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
12,87	0,7	Catarina F. Vieira		17/12/06	Inic	ADRAP	Atleta Completo Nac	2ª s	Évora	26/jun		rp	13,29	
13,96	0,3	Eliana Fernandes		16/11/06	Inic	AJS	Ol. Jovem Reg	1ª	Ribeira Brava	16/mai		rp /	14,50 / 14,89	
15,65	1,5	Sara Fernandes		28/02/07	Inic	AJS	CR Sub 16	2ª	Ribeira Brava	27/jun		rp /		
15,72	1,5	Carolina Pita		23/12/07	Inic	GDE	CR Sub 16	3ª	Ribeira Brava	27/jun	17,48	rp		
16,61	1,5	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	Inic	ADRAP	CR Sub 16	4ª	Ribeira Brava	27/jun	16,72	rp /		
17,44	1,5	Petra Faria		27/03/08	Inf	AJS	CR Sub 16	5ª	Ribeira Brava	27/jun		rp /		
18,07	1,5	Inês Dias		22/04/06	Inic	GDE	CR Sub 16	6ª	Ribeira Brava	27/jun		rp /		

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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
17,21	-0,7	Sara Pereira		01/05/04	Juv	AJS	OJ Nacional	11ª	Setúbal	17/jul		rp	17,36 / 17,71	
18,07	-1,4	Marta Faria		08/07/04	Juv	GDE	CR Sub 18	2ª	Ribeira Brava	13/jun		rp /		
19,03	1,2	Ana Vieira		13/01/05	Juv	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	27/jun		rp /	19,30	
19,86	-1,4	Carolina Pita		23/12/07	Inic	GDE	CR Sub 18	4ª	Ribeira Brava	13/jun		rp /		
20,25	1,2	Catherine Serrão		18/12/05	Juv	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	27/jun		rp /		

100 m barreiras

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

Recordes Regionais: Abs - 13,41 Sub23 - 13,45 Jun - 14,07 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
13,41	0,9	Catarina Queirós		23/01/98	Sen	AJS	Meet Triveneto	3ª	Trieste / ITA	7/jul	RR Absoluto	rp	13,45 / 13,47	13,39 (3,7)
14,17	1,4	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	C Portugal	2ª e	Maia	27/jun		rp	14,27 / 14,43	
14,71	-1,0	Shaina Mags		11/04/92	Sen	ADRAP	CN 1ª divisão	6ª	Guimarães	4/jul		rp	14,76 / 14,78	
15,33	0,6	Tatiana Silva		09/05/00	s23	GDE	CN Clubes - apuram	1ª s	Ribeira Brava	23/mai		14,91 /18	15,52 / 15,52	15,31 (4,5)
16,46	0,6	Patrícia Alminhas		04/02/00	s23	CSM	CN Clubes - apuram	2ª s	Ribeira Brava	23/mai		rp /		
17,33	1,0	Catarina Rosa		03/07/98	Sen	CSM	CN 2ª divisão	7ª	Guimarães	4/jul		15,96 /17	18,24	
18,00	-1,9	Cláudia Fernandes		27/03/97	Sen	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	6/jun		17,70 /15		17,88 (4,5)
18,63	-1,9	Sara Pereira		01/05/04	Juv	AJS	CR Sub20	1ª	Ribeira Brava	6/jun		rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

13,39	3,7	Catarina Queirós		23/01/98	Sen	AJS	C Portugal	1ª	Maia	27/jun				
15,31	4,5	Tatiana Silva		09/05/00	s23	GDE	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	22/jun				
17,88	4,5	Cláudia Fernandes		27/03/97	Sen	AJS	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	22/jun				

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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
43,26	Eliana Fernandes		16/11/06	Inic	AJS	Ol. Jovem Reg	1ª	Ribeira Brava	15/mai		rp /	
43,93	Carlota Gomes		03/02/06	Inic	AJS	CR sub 16	1ª	Ribeira Brava	6/jun		rp	
46,35	Sara Fernandes		28/02/07	Inic	AJS	CR sub 16	2ª	Ribeira Brava	6/jun		rp /	
47,17	Carolina Pita		23/12/07	Inic	GDE	CR sub 16	3ª	Ribeira Brava	6/jun		rp /	
47,79	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	Inic	ADRAP	Ol. Jovem Reg	2ª	Ribeira Brava	15/mai		rp /	

300 m barreiras - Juvenis

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

Recordes Regionais: Juv - 43,75 Inic - 47,29

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
50,69	Filipa Ferreira		03/05/04	Juv	GDE	CR Sub 18	1ª	Ribeira Brava	12/jun		50,09 /20	51,30
56,23	Solange Nunes		16/05/06	Inic	GDE	CR Sub 18	2ª	Ribeira Brava	12/jun		rp /	

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
63,83	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	CN 1ª divisão	4ª	Guimarães	4/jul		rp	64,34
64,66	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	Jun	GDE	CN Clubes - apuram	1ª s	Ribeira Brava	23/mai		rp	65,09 / 65,69
64,75	Carlota Spínola		18/05/97	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	2ª s	Ribeira Brava	23/mai		64,64 /15	65,99
68,53	Elisabete Silva		10/12/98	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	10ª	Torres Vedras	23/mai		61,20 /19	
69,16	Sara Martins		13/11/91	Sen	AJS	C Portugal	7ª s	C Portugal	27/jun		63,18 /16	
72,08	Djamila Tavares	STP	17/11/94	Sen	ADRAP	CN 1ª divisão	8ª	Guimarães	4/jul		rp /	
74,02	Catarina Pinto		19/02/03	Jun	GDE	T. Preparação	2ª	Ribeira Brava	12/mai		71,29 /19	75,33 / 76,95

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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
6 15,51	Solange Nunes		16/05/06	Inic	GDE	CR Sub 16	1ª	Ribeira Brava	27/jun		rp /	6 23,97
6 34,57	Ana Beatriz Pires		11/04/06	Inic	ADRAP	CR Sub 16	2ª	Ribeira Brava	27/jun		rp /	6 38,66
6 55,35	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	Inic	ADRAP	Ol. Jovem Reg	3ª	Ribeira Brava	16/mai		rp /	

2.000 m obstáculos

0,76m

Recordes Regionais: Juv - 7 24,98

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
7 12,47	Lara Glória		18/09/98	Sen	CSM	Meet Liberdade	3ª	Lisboa (l)	25/abr		rp /	

3.000 m obstáculos

0,76m

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

Ranking até: Sen: 15 00,0 Jun: 16 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
9 57,69	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	8/mai		9 55,86 /19	9 58,63 / 9 59,20
10 50,28	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	CN 1ª divisão	4ª	Guimarães	3/jul		10 03,04 /19	11 35,40 /11 57,31
10 54,34	Lara Glória		18/09/98	Sen	CSM	Prova Extra	1ª	Setúbal	2/mai		rp /	11 03,60 /11 07,09
11 20,77	Djamila Tavares	STP	17/11/94	Sen	ADRAP	CN 1ª divisão	7ª	Guimarães	3/jul		10 59,61 /19	11 26,01

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

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
13 19,37	Adriana Viveiros		12/03/02	Jun	ADRAP	CN 1ª divisão	2ª	Guimarães	3/jul	RR Jun/s23 pc	13 10,32 /20	13 35,88 /13 39,33pc
13 49,08	Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	CN 1ª divisão	5ª	Guimarães	3/jul		13 47,21 /20	14 21,76
14 39,19	Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM	Prova Extra	1ª	Maia	15/mai		14 35,2 /09	14 46,69 /14 53,17
15 43,89	Andreia Freitas		02/04/83	V 35	AJS	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	22/jun		14 17,74 /09	15 45,25 /15 46,19pc
23 50,96	Bruna Sousa		17/03/06	Inic	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	18/dez		rp /	
24 10,49	Adriana Freitas		10/04/10	Benj	CSM	CR sub 14	1ª	Ribeira Brava	5/jun		rp /	

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Marcas em pista coberta:

13 39,33	pc	Adriana Viveiros	12/03/02	Jun	ADRAP	CN Clubes pc	3ª	Pombal	13/mar	RR Jun/s23 pc
15 46,19	pc	Andreia Freitas	02/04/83	V 35	AJS	CN Clubes pc	6ª	Pombal	13/mar	

5.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 21 59,16 Sub23 - 23 44,93 Jun - 23 44,93 Juv - 24 19,16 Inic - 26 26,07

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
24 11,99	Adriana Viveiros		12/03/02	Jun	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	12/jun		23 44,93 /20	
24 41,44	Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	T Preparação	1ª	Ponta Delgada	28/mar		rp	24 43,96 /25 23,31
27 51,70	Andreia Freitas		02/04/83	V 35	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	5/jun		24 44,89 /09	29 18,28
39 24,61	Bruna Soraia Pinto		28/07/04	Juv	ADRAP	CR Sub 18	1ª	Ribeira Brava	12/jun		33 09,33 /19	

Marcas em estrada:

23'55	Adriana Viveiros		12/03/02	Jun	ADRAP	CE Mx Estrada - Eq	2ª	Podebrady /CZE	16/mai	T passagem
25'43	Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM	CR Norte Marcha Estrada	1ª	Alfena	1/mai	

10.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 43 59,27 Sub23 - 48 35,82 Jun - 48 35,82 Juv - 50 25,54

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
48 35,82	Adriana Viveiros		12/03/02	Jun	ADRAP	CN Sub 20	1ª	Viana do Castelo	19/jun	RR Jun/s23	rp	48 41,30 /50 01,37
49 52,08	Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	Taça de Portugal Mx	3ª	Albufeira	24/abr		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:

47'01	Adriana Viveiros		12/03/02	Jun	ADRAP	CE Mx Estrada - Eq	2ª	Podebrady /CZE	16/mai	RR Jun/s23	rp	48'24 / 51'43
53'31	Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM	CN Marcha Estrada	4ª	Porto de Mós	10/jan	T passagem	? /	

20 km marcha

pista / estrada

Recordes Regionais: Abs - 1:31'19"2 Sub23 - 1:45'32"

Ranking até: 2:40.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 45,32	Adriana Viveiros		12/03/02	Jun	ADRAP	Prova Extra	1ª	Sismaria	28/nov	RR s23	rp /	
1 55,27	Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM	CN Marcha Estrada	11ª	Almeirim	10/abr		rp /	1 56,18

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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												
Ranking até: Sen: 1,30 Jun: 1,25 Juv: 1,20 Inic: 1,15 Inf: 1,08												
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1,67	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	CN 1º div	3ª	Guimarães	3/jul		1,71 /19	1,62pc / 1,60
1,66	pc Milena Lucena		03/09/02	Jun	GDE	T Prep pc	2ª	Pombal	7/fev		1,68 /20	1,66pc / 1,65
1,62	pc Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	T Ano Novo pc	2ª	Braga	28/dez		1,77 /12	1,60 / 1,60
1,57	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	CN P Combinadas	Hp	VR Stº António	29/mai		1,66 pc/17	1,55pc / 1,54pc
1,55	Kidline Gomes	CPV	18/01/98	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	11ª	Ribeira Brava	22/mai		1,55 /19	1,52 / 1,52
1,54	Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	11/dez		rp	1,48 / 1,40
1,50	Cláudia Fernandes		27/03/97	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	13/jun		1,56 /18	1,44 / 1,40
1,48	Catarina Fernandes		11/05/05	Juv	AJS	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	22/jun		1,48 /17	1,46 / 1,44
1,44	Marisa Ascensão		30/10/96	Sen	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	26/mai		1,46 /17	1,36
1,40	pc Catarina Rosa		03/07/98	Sen	CSM	CN Universitários pc	5ª	Pombal	7/mar		1,48 /17	
1,40	Sara Pereira		01/05/04	Juv	AJS	CR sub 18	2ª	Ribeira Brava	13/jun		1,43 pc/20	1,38 / 1,32
1,38	Catherine Serrão		18/12/05	Juv	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	3/jul		rp	1,32
1,38	Ana Beatriz Pires		11/04/06	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	2ª	Ribeira Brava	11/dez		rp	1,36
1,38	Eliana Fernandes		16/11/06	Inic	AJS	Triatlo Jovem	4ª	Ribeira Brava	11/dez		rp	1,37 / 1,36
1,38	Laura Pereira		13/05/05	Juv	ADRAP	Triatlo Jovem	4ª	Ribeira Brava	11/dez		1,47 /20	1,30 / 1,28
1,32	Sara Rocha		23/05/07	Inic	GDE	CR Sub 18	5ª	Ribeira Brava	13/jun		rp	
1,28	Inês Camacho		13/11/02	Jun	AJS	CR sub 20	3ª	Ribeira Brava	26/mai		1,29 /19	
1,24	Ana Vieira		13/01/05	Juv	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	8/mai		1,24 /19	1,20
1,22	Sara Rocha		23/05/07	Inic	GDE	CR Sub 16	2ª	Ribeira Brava	6/jun		rp	
1,21	Filipa Ferreira		03/05/04	Juv	GDE	CR P Comb Inv	1ª	Ribeira Brava	18/dez		1,30 /19	
1,20	Beatriz A. Freitas		11/11/06	Inic	AJS	Ol. Jovem Reg	2ª	Ribeira Brava	9/mai		1,24 /20	
1,20	Beatriz Melim		02/06/07	Inic	AJS	Ol. Jovem Reg	2ª	Ribeira Brava	9/mai		1,24 /20	
1,20	Matilde Freitas		16/01/08	Inf	ADRAP	Ol. Jovem Reg	1ª	Ribeira Brava	15/mai		1,20 /20	
1,20	Francisca C. Gouveia		12/01/08	Inf	GDE	CR Sub 14	1ª	Ribeira Brava	26/jun		rp	
1,18	Solange Nunes		16/05/06	Inic	GDE	CR P Comb Inv	2ª	Ribeira Brava	18/dez		rp	
1,16	Joana Dias		13/01/08	Inf	ADRAP	Ol. Jovem Reg	2ª	Ribeira Brava	15/mai		rp	
1,16	Francisca Martins		22/03/07	Inic	CSM	CR sub 18	8ª	Ribeira Brava	13/jun		1,20 /20	
1,16	Inês Dias		22/04/06	Inic	GDE	CR sub 18	8ª	Ribeira Brava	13/jun		1,16 /19	
1,16	Leonor Monteiro		28/09/08	Inf	ADRAP	CR Sub 14	2ª	Ribeira Brava	26/jun		rp	

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

1,14		Petra Faria	27/03/08	Inf	AJS	CR Sub 16	3ª	Ribeira Brava	6/jun	rp	1,12 / 1,04
1,08		Maria Leonor Pereira	19/04/10	Benj	ADRAP	CR Sub 14	4ª	Ribeira Brava	26/jun	rp	

Marcas em pista coberta:

1,66	pc	Milena Lucena	03/09/02	Jun	GDE	T Prep pc	2ª	Pombal	7/fev
1,62	pc	Ana Leite	08/09/01	s23	AJS	CN Clubes pc	4ª	Pombal	13/mar
1,62	pc	Cláudia Rodrigues	11/11/89	Sen	ADRAP	T Ano Novo pc	2ª	Braga	28/dez
1,55	pc	Bárbara Silva	25/02/99	s23	AJS	T Prep pc	4ª	Braga	6/fev
1,40	pc	Catarina Rosa	03/07/98	Sen	CSM	CN Universitários pc	5ª	Pombal	7/mar

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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
3,43	Sara Pereira		01/05/04	Juv	AJS	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	23/mai		rp	3,35 / 3,33
3,25	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	9/jun		3,25 /17	3,20 / 3,15
3,25	Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	22/jun		rp	3,20 / 3,15
3,03	Diana Andrade		07/03/01	s23	GDE	CN Clubes - apuram	6ª	Ribeira Brava	23/mai		3,10 /20	2,95 / 2,93
2,70	pc Catarina Rosa		03/07/98	Sen	CSM	CN Universitários pc	4ª	Pombal	6/mar		2,92 /20	2,69 / 2,60pc
2,50	Catarina Pinto		19/02/03	Jun	GDE	CR Sub 20	1ª	Ribeira Brava	5/jun		2,50 /20	2,35
2,22	Laura Pereira		13/05/05	Juv	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	19/dez		2,30 /19	2,00
2,22	Catherine Serrão		18/12/05	Juv	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	19/dez		rp	

Marcas em pista coberta:

3,10	pc Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	3ª	Pombal	13/mar			
2,95	pc Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	CN Clubes pc	6ª	Pombal	13/mar			
2,70	pc Catarina Rosa		03/07/98	Sen	CSM	CN Universitários pc	4ª	Pombal	6/mar			

Vara em distância

Recordes Regionais: Inf - 4,79

Ranking até: 2,50

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4,35	Matilde Freitas		16/01/08	Inf	ADRAP	CR Sub 14	1ª	Ribeira Brava	26/jun		rp	
4,07	Stefani Teixeira		11/04/08	Inf	AJS	CR Sub 14	2ª	Ribeira Brava	26/jun		rp	
3,47	Petra Faria		27/03/08	Inf	AJS	Ol. Jovem Reg	1ª	Ribeira Brava	8/mai		rp	
3,46	Graciela Jesus		27/10/08	Inf	ADRAP	CR Sub 14	3ª	Ribeira Brava	26/jun		rp	
3,00	Eduarda Silva		12/03/10	Benj	AJS	CR Sub 14	4ª	Ribeira Brava	26/jun		rp	
2,84	Ana Quintal		01/01/10	Benj	AJS	CR Sub 14	5ª	Ribeira Brava	26/jun		rp	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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 - 5,35 / pc - 4,82 Inf - 4,90 / pc - 4,14

Ranking até: Sen: 4,00 Jun: 4,00 Juv: 4,00 Inic: 3,75 Inf: 3,40

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	
5,64	0,6	Milena Lucena		03/09/02	Jun	GDE	CN Esperanças	5ª	Coimbra	12/jun		5,69 /19	5,60 / 5,55	
5,59	0,0	Shaina Mags		11/04/92	Sen	ADRAP	Prova Extra	1ª	Maia	15/mai		6,40 pc/14		
5,52	0,6	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	CN P Combinadas	Hp	VR Stº António	30/mai		5,64 pc/18	5,42 / 5,17	
5,35	0,7	Catarina F. Vieira		17/12/06	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	1ª	Ribeira Brava	11/dez	RR Iniciados	rp	5,16 / 5,14	
5,30	-0,9	Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	Torneio de Inverno	1ª	Ribeira Brava	12/dez		5,40 /19	5,23 / 5,21	
5,23	0,0	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CN Universitários	1ª	Leiria	5/jun		5,90 /13	4,99 / 4,69pc	
5,17	0,0	Maria João Esteves		13/02/01	s23	CSM	CN Universitários	3ª s	Leiria	5/jun		rp	4,95pc / 4,73pc	
5,11	0,8	Catarina Sá		29/05/03	Jun	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	12/jun		5,41 /20	5,10 / 4,94	
5,08	pc	Scarlett Saleiro		27/05/98	Sen	ADRAP	CN Universitários pc	2ª s	Pombal	7/mar		5,79 /16	5,04 / 5,03pc	
5,07	0,0	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	Prova Extra	6ª	Maia	15/mai		5,24 /19	5,01	
5,05	0,9	Cláudia Fernandes		27/03/97	Sen	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	12/jun		5,21 /19	5,03 / 4,99	
4,80	1,5	Catherine Serrão		18/12/05	Juv	GDE	Triatlo Jovem	2ª	Ribeira Brava	11/dez		rp	4,67 / 4,60	
4,71	0,4	Ana Vieira		13/01/05	Juv	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	26/jun		rp	4,62 / 4,60	
4,70	pc	Patrícia Alminhas		04/02/00	s23	CSM	CN Universitários pc	3ª s	Pombal	7/mar		rp		
4,69	-0,2	Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS	T Preparação	4ª	Ribeira Brava	4/mai		rp	4,66	
4,68	0,2	Catarina Fernandes		11/05/05	Juv	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	26/jun		rp	4,64	
4,67	-0,1	Sara Pereira		01/05/04	Juv	AJS	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	9/jun		rp	4,31 / 4,20	
4,66	-0,2	Mariana Silva		08/02/06	Inic	GDE	CR Sub 16	1ª	Ribeira Brava	27/jun		rp	4,53 / 4,40	
4,65	1,4	Filipa Ferreira		03/05/04	Juv	GDE	Atleta Completo Nac	3ª s	Évora	26/jun		rp	4,55 / 4,45	
4,62	-0,5	Eliana Fernandes		16/11/06	Inic	AJS	CR Sub 18	3ª	Ribeira Brava	12/jun		rp	4,52 / 4,52	
4,58	1,0	Luna Andrade		24/12/07	Inic	AJS	CR Sub 18	6ª	Ribeira Brava	12/jun		rp	4,37 / 4,11	
4,54	0,0	Marisa Ascensão		30/10/96	Sen	ADRAP	CR Absolutos	7ª	Ribeira Brava	9/jun		4,81 /16	4,50 / 4,27	
4,38	1,0	Carolina Pita		23/12/07	Inic	GDE	Triatlo Jovem	1ª	Ribeira Brava	11/dez		rp	4,20 / 4,09	
4,37	1,7	Cristina Neves		01/01/07	Inic	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	19/dez		rp	4,25 / 4,08	
4,36	0,9	Francisca Cortinhas		07/09/07	Inic	CSM	Triatlo Jovem	2ª	Ribeira Brava	11/dez		rp	4,26	
4,35	0,1	Bruna Soraia Pinto		28/07/04	Juv	ADRAP	CR Absolutos	8ª	Ribeira Brava	9/jun		rp		
4,34	0,6	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	3ª	Ribeira Brava	11/dez		rp	3,95 / 3,84	4,41 (2,3)
4,34	1,3	Carlota Gomes		03/02/06	Inic	AJS	Triatlo Jovem	3ª	Ribeira Brava	11/dez		rp		
4,30	0,2	Margarida Assunção		11/07/04	Juv	ADRAP	CR Sub 20	6ª	Ribeira Brava	6/jun		4,77 /19		

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

4,21	-0,1	Sara Rocha	23/05/07	Inic	GDE	Ol. Jovem Reg	4ª	Ribeira Brava	15/mai	rp	3,97
4,21	-0,6	Marta Faria	08/07/04	Juv	GDE	CR Sub 20	7ª	Ribeira Brava	6/jun	rp	
4,12	0,9	Stefani Teixeira	11/04/08	Inf	AJS	CR Sub 16	4ª	Ribeira Brava	27/jun	rp	3,68
4,06	1,5	Beatriz Melim	02/06/07	Inic	AJS	Triatlo Jovem	5ª	Ribeira Brava	11/dez	rp	3,95
4,05	-0,5	Laura Pereira	13/05/05	Juv	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	3/jul	4,17 /20	
4,02	0,0	Sara Fernandes	28/02/07	Inic	AJS	Ol. Jovem Reg	7ª	Ribeira Brava	15/mai	rp	3,96 / 3,86
4,01	0,4	Diana Ferreira	03/07/03	Jun	CSM	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	26/jun	rp	
4,00	-1,3	Solange Nunes	16/05/06	Inic	GDE	CR P Comb Inv	1ª	Ribeira Brava	18/dez	rp	
3,98	0,5	Beatriz A. Freitas	11/11/06	Inic	AJS	Ol. Jovem Reg	8ª	Ribeira Brava	15/mai	4,10 /20	
3,93	0,6	Matilde Freitas	16/01/08	Inf	ADRAP	Triatlo Jovem	6ª	Ribeira Brava	11/dez	rp	3,65
3,85	0,0	Ana Beatriz Pires	11/04/06	Inic	ADRAP	CR Sub 16	8ª	Ribeira Brava	27/jun	4,24 /20	
3,83	0,3	Núria Neves	10/12/10	Benj	AJS	Triatlo Jovem	1ª	Ribeira Brava	11/dez	rp	3,45
3,72	-2,9	Petra Faria	27/03/08	Inf	AJS	Ol. Jovem Reg	1ª	Ribeira Brava	9/mai	rp	3,69 / 3,58
3,69	0,1	Francisca C. Gouveia	12/01/08	Inf	GDE	CR sub 14	1ª	Ribeira Brava	5/jun	rp	3,60
3,49	-1,4	Joana Dias	13/01/08	Inf	ADRAP	CR sub 14	5ª	Ribeira Brava	5/jun	3,72 /20	
3,46	0,3	Nanci Jesus	18/11/10	Benj	AJS	Triatlo Jovem	2ª	Ribeira Brava	11/dez	rp	

Marcas com Vento Favorável Irregular:

5,23	3,8	Kidline Gomes	CPV	18/01/98	Sen	CSM	Prova Extra	1ª	Almada	15/mai	4,73
4,41	2,3	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	Inic	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	19/dez	

Marcas em pista coberta:

6,12	pc	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	Meet Moniz Pereira	4ª	Lisboa (CAR)	10/jan	
5,85	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Sen	AJS	T Dr Braga Anjos	1ª	Braga - pc	13/jan	
5,52	pc	Milena Lucena		03/09/02	Jun	GDE	CN Esperanças pc	7ª	Lisboa (CAR)	27/fev	
5,17	pc	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	CD P Comb pc	1ª	VR Stª António	18/dez	
5,08	pc	Scarlett Saleiro		27/05/98	Sen	ADRAP	CN Universitários pc	2ª s	Pombal	7/mar	
4,95	pc	Maria João Esteves		13/02/01	s23	CSM	Prova Extra	5ª	Pombal	9/jan	
4,70	pc	Patrícia Alminhas		04/02/00	s23	CSM	CN Universitários pc	3ª s	Pombal	7/mar	
4,69	pc	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CN Universitários pc	4ª s	Pombal	7/mar	

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

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

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 / 13,03	

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

13,00	pc	Lucinda Gomes	16/04/95	Sen	GDE	C Portugal pc	5ª	Braga	14/fev	13,14 /18	12,90 / 12,06	13,16 (3,9)
12,61	0,4	Shaina Mags	11/04/92	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	4ª	Guimarães	23/mai	13,44 /19	12,36pc / 12,25	
12,24	0,7	Milena Lucena	03/09/02	Jun	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	10/jul	rp	12,03 / 11,95	
11,64	1,5	Maria João Esteves	13/02/01	s23	CSM	CN Esperanças	6ª	Coimbra	13/jun	rp	11,33 / 11,22	
11,16	-0,1	Ana Leite	08/09/01	s23	AJS	CN Esperanças	8ª	Coimbra	13/jun	rp	10,94 / 10,92	
11,08	0,3	Alexandra Silva	11/09/01	s23	CSM	T. Preparação	2ª	Ribeira Brava	12/mai	rp	10,72 / 10,62	
10,98	-1,1	Cláudia Fernandes	27/03/97	Sen	AJS	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	15/jun	11,98 pc/18	10,83 / 10,82	
10,55	1,2	Catarina Fernandes	11/05/05	Juv	AJS	CR Sub 18	1ª	Ribeira Brava	10/jul	rp	10,47	
10,48	0,8	Eliana Fernandes	16/11/06	Inic	AJS	CR Sub 18	2ª	Ribeira Brava	10/jul	rp	10,22	
10,39	0,2	Marisa Ascensão	30/10/96	Sen	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	26/jun	rp	10,33 / 10,01	
9,72	0,4	Marta Faria	08/07/04	Juv	GDE	CR Sub 18	3ª	Ribeira Brava	10/jul	rp		
9,67	0,6	Ana Vieira	13/01/05	Juv	CSM	CR Sub 18	4ª	Ribeira Brava	10/jul	rp	9,63 / 9,45	

Marcas em pista coberta:

13,19	pc	Catarina Queirós	23/01/98	Sen	AJS	CN Universitários pc	1ª	Pombal	6/mar	RR Absoluto		
13,00	pc	Lucinda Gomes	16/04/95	Sen	GDE	C Portugal pc	5ª	Braga	14/fev			
12,36	pc	Shaina Mags	11/04/92	Sen	ADRAP	T Ano Novo pc	1ª	Braga	28/dez			
11,21	pc	Maria João Esteves	13/02/01	s23	CSM	CN Esperanças pc	6ª	Pombal	27/fev			

Marcas com Vento Favorável Irregular:

13,16	3,9	Lucinda Gomes	16/04/95	Sen	GDE	Meet Vítor Tavares	2ª	Faro	15/mai			
10,60	2,1	Kidline Gomes	CPV 18/01/98	Sen	CSM	Prova Extra	4ª	Vagos	10/jun			

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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
11,18	0,1	Matilde Freitas		16/01/08	Inf	ADRAP	Ol. Jovem Reg	1ª	Ribeira Brava	16/mai		rp	10,94 / 10,87	
10,47	-1,6	Joana Dias		13/01/08	Inf	ADRAP	Ol. Jovem Reg	2ª	Ribeira Brava	16/mai		rp	10,23	
9,84	0,5	Leonor Monteiro		28/09/08	Inf	ADRAP	CR Sub 14	2ª	Ribeira Brava	13/jun		rp		
9,62	-1,6	Petra Faria		27/03/08	Inf	AJS	Ol. Jovem Reg	3ª	Ribeira Brava	16/mai		rp	9,22	
9,60	0,6	Graciela Jesus		27/10/08	Inf	ADRAP	CR Sub 14	3ª	Ribeira Brava	13/jun		rp		
9,08	0,1	Clara Teixeira		07/04/10	Benj	AJS	CR Sub 14	4ª	Ribeira Brava	13/jun		rp		
8,90	0,4	Eduarda Silva		12/03/10	Benj	AJS	CR Sub 14	6ª	Ribeira Brava	13/jun		rp		
8,77	0,6	Sofia L. Freitas		09/05/10	Benj	GDE	CR Sub 14	7ª	Ribeira Brava	13/jun		rp		
8,19	0,0	Diana Rodrigues		20/10/09	Inf	AJS	CR Sub 14	8ª	Ribeira Brava	13/jun		rp		
8,17	0,0	Maria Leonor Pereira		19/04/10	Benj	ADRAP	CR Sub 14	9ª	Ribeira Brava	13/jun		rp		

Quádruplo B - iniciadas

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

Recordes Regionais: Inic - 13,09

Ranking até: 9,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
13,09	-1,6	Eliana Fernandes		16/11/06	Inic	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	18/dez	RR Iniciados	rp	12,75 / 12,62	
12,82	-0,1	Catarina F. Vieira		17/12/06	Inic	ADRAP	CR Sub 16	1ª	Ribeira Brava	3/jul		rp	12,38	
12,00	-2,2	Luna Andrade		24/12/07	Inic	AJS	CR Sub 16	3ª	Ribeira Brava	3/jul		rp	10,60	
11,58	0,4	Beatriz A. Freitas		11/11/06	Inic	AJS	Ol. Jovem Reg	2ª	Ribeira Brava	8/mai		rp		
10,84	0,5	Beatriz Melim		02/06/07	Inic	AJS	Ol. Jovem Reg	3ª	Ribeira Brava	8/mai		rp		
10,27	0,6	Sara Fernandes		28/02/07	Inic	AJS	CR Sub 16	4ª	Ribeira Brava	3/jul		rp	10,22	

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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
11,13	Mariana Pestana		18/04/01	s23	GDE	CN Clubes - apuram	9ª	Funchal	22/mai		12,30 /19	10,86
11,00	Fátima Ribeiro		28/05/91	Sen	AJS	P. Preparação	1ª	Funchal	24/abr		12,81 /15	10,61
10,92	Inês Abreu		06/01/03	Jun	AJS	Prova Extra	1ª	Funchal	15/mai		rp	10,85 / 10,74
10,77	Cristina Ferreira		22/11/79	V 40	AJS	Prova Extra	2ª	Funchal	15/mai		13,10 /99	
10,76	pc Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CN Universitários pc	4ª	Pombal	6/mar		11,09 pc/20	10,68 / 10,47
9,72	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	s23	CSM	CN Clubes - apuram	17ª	Funchal	22/mai		12,44 pc/19	8,98
8,94	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	CN P Combinadas	Hp	VR Stº António	29/mai		rp	8,21 / 8,05
8,67	Mónica S. Silva		27/06/91	Sen	ADRAP	CN 1ª divisão	8ª	Guimarães	4/jul		10,33 /12	
8,14	Taísa Silva		15/07/04	Juv	CSM	CR Absolutos	3ª	Funchal	9/jun		rp	7,85
7,20	Francisca Pestana		29/06/04	Juv	GDE	CR Sub20	3ª	Funchal	5/jun		rp	6,57
7,05	Sónia C. Rodrigues		28/06/82	V 35	ADRAP	Prova Extra	12ª	Maia	15/mai		8,08 /20	
6,55	Ana Isabel Fernandes		09/08/05	Juv	AJS	CR Absolutos	5ª	Funchal	9/jun		rp	

Marcas em pista coberta:

10,76	pc Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CN Universitários pc	4ª	Pombal	6/mar			
10,49	pc Inês Abreu		06/01/03	Jun	AJS	CN Clubes pc	4ª	Pombal	13/mar			

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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: 6,50

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
10,17	Taísa Silva		15/07/04	Juv	CSM	Prova Extra	1ª	Funchal	18/dez		rp	9,82 / 9,69
9,89	Iara Tembe		01/10/07	Inic	CSM	Triatlo Jovem	1ª	Funchal	11/dez		rp	9,30 / 7,98
9,32	Telma Freitas		30/11/07	Inic	AJS	Prova Extra	2ª	Funchal	26/jun		rp	9,21 / 9,14
9,15	Luísa Pinto		27/05/06	Inic	AJS	P. Preparação	1ª	Funchal	24/abr		rp	9,11 / 9,05
8,50	Sara Pereira		01/05/04	Juv	AJS	Atleta Completo Nac	2ª s	Évora	26/jun		rp	
8,20	Francisca Pestana		29/06/04	Juv	GDE	P. Preparação	4ª	Funchal	24/abr		8,42 /19	7,00
8,08	Ana Beatriz Pires		11/04/06	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	1ª	Funchal	11/dez		rp	
7,80	Petra Faria		27/03/08	Inf	AJS	CR Sub 16	2ª	Funchal	3/jul		rp	
7,68	Catarina Fernandes		11/05/05	Juv	AJS	Triatlo Jovem	2ª	Funchal	11/dez		rp	
7,66	Ana Isabel Fernandes		09/08/05	Juv	AJS	Prova Extra	2ª	Funchal	18/dez		7,90 /20	7,28 / 7,20
7,48	Eliana Fernandes		16/11/06	Inic	AJS	Triatlo Jovem	3ª	Funchal	11/dez		rp	
7,40	Alexandra Aguiar		16/02/07	Inic	CSM	CR Sub 16	3ª	Funchal	3/jul		rp	6,71 / 6,66
7,37	Laura Pereira		13/05/05	Juv	ADRAP	Triatlo Jovem	4ª	Funchal	11/dez		rp	
7,09	Francisca Martins		22/03/07	Inic	CSM	Prova Extra	4ª	Funchal	5/jun		rp	7,03 / 6,86
7,09	Catherine Serrão		18/12/05	Juv	GDE	Triatlo Jovem	1ª	Funchal	11/dez		rp	
7,07	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	2ª	Funchal	11/dez		rp	
7,02	Filipa Ferreira		03/05/04	Juv	GDE	Atleta Completo Nac	6ª s	Évora	26/jun		rp	6,58
7,00	Carlota Gomes		03/02/06	Inic	AJS	Triatlo Jovem	2ª	Funchal	11/dez		rp	
6,98	Luna Andrade		24/12/07	Inic	AJS	Triatlo Jovem	3ª	Funchal	11/dez		rp	
6,76	Jéssica Fernandes		11/10/05	Juv	CSM	Triatlo Jovem	3ª	Funchal	11/dez		rp	
6,54	Margarida Ferreira		08/06/04	Juv	ADRAP	CR Sub 18	8ª	Funchal	12/jun		rp	
6,50	Ana Vieira		13/01/05	Juv	CSM	Triatlo Jovem	4ª	Funchal	11/dez		rp	
6,25	Luísa Monteiro		06/01/67	V 50	GDE	Prova Extra	2ª	Funchal	15/mai		rp	

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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
7,19	Ana Quintal		01/01/10	Benj	AJS	Triatlo Jovem	1ª	Funchal	11/dez		rp	
7,17	Clara Teixeira		07/04/10	Benj	AJS	Triatlo Jovem	2ª	Funchal	11/dez		rp	5,81
6,37	Kimberly Nunes		06/06/10	Benj	AJS	Triatlo Jovem	3ª	Funchal	11/dez		rp	
5,90	Eduarda Silva		12/03/10	Benj	AJS	Triatlo Jovem	4ª	Funchal	11/dez		rp	
5,78	Leonor C. Freitas		21/07/10	Benj	ADRAP	Triatlo Jovem	5ª	Funchal	11/dez		rp	
5,28	Mafalda Santos		02/08/09	Inf	GDE	Triatlo Jovem	6ª	Funchal	11/dez		rp	
5,22	Madalena Ferraz		19/05/09	Inf	AJS	Triatlo Jovem	7ª	Funchal	11/dez		rp	

Disco - 1k

1 kg

Recordes Regionais: Abs - 47,28 Sub23 - 46,85 Jun - 46,85 Juv - 35,54 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
42,76	Mariana Pestana		18/04/01	s23	GDE	CN Clubes - apuram	2ª	Ribeira Brava	22/mai		rp	36,53
38,80	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	s23	CSM	CN Clubes - apuram	7ª	Ribeira Brava	22/mai		41,81 /18	37,18 / 36,82
38,09	Inês Abreu		06/01/03	Jun	AJS	CR sub20	1ª	Ribeira Brava	26/mai		rp	36,92 / 36,13
37,10	Fátima Ribeiro		28/05/91	Sen	AJS	P. Preparação	2ª	Ribeira Brava	17/abr		40,50 /15	
33,70	Mónica S. Silva		27/06/91	Sen	ADRAP	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	22/mai		36,08 /13	30,84
33,27	Francisca Pestana		29/06/04	Juv	GDE	CN Sub 18	5ª	Lousada	24/jul		rp	32,68 / 32,26
29,01	Ana Granja		25/10/99	s23	ADRAP	CN Universitários	7ª	Leiria	5/jun		rp	
26,81	Iara Tembe		01/10/07	Inic	CSM	CR Sub 18	2ª	Ribeira Brava	10/jul		rp	
25,10	Luísa Pinto		27/05/06	Inic	AJS	CR Sub 18	3ª	Ribeira Brava	10/jul		rp	24,21 / 23,98
24,76	Taísa Silva		15/07/04	Juv	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	26/jun		rp	24,01 / 23,73
22,38	Ana Isabel Fernandes		09/08/05	Juv	AJS	T Lançamentos	3ª	Funchal	14/jul		rp	
21,27	Telma Freitas		30/11/07	Inic	AJS	CR Sub 18	5ª	Ribeira Brava	10/jul		rp	
17,26	Margarida Nóbrega		03/06/05	Juv	GDE	CR Sub 18	6ª	Ribeira Brava	10/jul		rp	
16,87	Diana Ferreira		03/07/03	Jun	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	8/mai		rp	
14,01	Jéssica Fernandes		11/10/05	Juv	CSM	T Lançamentos	4ª	Funchal	14/jul		rp	

Disco - 750g

750 g (Iniciadas)

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

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Ranking até: 13,00												
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
29,53	Luísa Pinto		27/05/06	Inic	AJS	T Lançamentos	1ª	Funchal	14/jul		rp	28,83 / 28,62
29,26	Iara Tembe		01/10/07	Inic	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	19/dez		rp	26,88 / 26,82
25,64	Telma Freitas		30/11/07	Inic	AJS	T Lançamentos	3ª	Funchal	14/jul		rp	22,14 / 21,82
18,91	Alexandra Aguiar		16/02/07	Inic	CSM	T Lançamentos	4ª	Funchal	14/jul		rp	17,72 / 16,37
17,12	Catarina J. Vieira		24/10/06	Inic	GDE	CR Sub 16	5ª	Ribeira Brava	27/jun		rp	
16,37	Francisca Martins		22/03/07	Inic	CSM	Ol. Jovem Reg	3ª	Ribeira Brava	9/mai		rp	
15,87	Bruna Sousa		17/03/06	Inic	ADRAP	CR Sub 16	6ª	Ribeira Brava	27/jun		rp	
13,88	Estela Martins		27/09/06	Inic	CSM	T Lançamentos	5ª	Funchal	14/jul		rp	13,87

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
13,17	Clara Teixeira		07/04/10	Benj	AJS	CR Sub 14	1ª	Ribeira Brava	26/jun		rp	
12,68	Eva Velosa		14/10/10	Benj	GDE	CR Sub 14	2ª	Ribeira Brava	26/jun		rp	
12,36	Ana Quintal		01/01/10	Benj	AJS	CR Sub 14	3ª	Ribeira Brava	26/jun		rp	
10,89	Adriana Freitas		10/04/10	Benj	CSM	CR Sub 14	4ª	Ribeira Brava	26/jun		rp	
10,56	Maria Leonor Pereira		19/04/10	Benj	ADRAP	CR Sub 14	5ª	Ribeira Brava	26/jun		rp	

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Martelo - 4k

4 kg

Recordes Regionais: Abs - 61,07 Sub23 - 61,07 Jun - 61,07 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
60,15	Mariana Pestana		18/04/01	s23	GDE	P. Preparação	1ª	Funchal	24/abr		61,07 /20	58,70 / 58,64
50,36	Ângela Silva		31/03/00	s23	GDE	CN Esperanças	2ª	Coimbra	12/jun		54,43 /19	49,26 / 48,32
45,62	Ana Granja		25/10/99	s23	ADRAP	CN Esperanças	3ª	Coimbra	12/jun		46,19 /20	44,82 / 44,31
42,37	Milene Jesus		01/06/99	s23	AJS	CN Clubes - apuram	5ª	Funchal	22/mai		51,73 /17	41,54
38,38	Ana Isabel Fernandes		09/08/05	Juv	AJS	CR Absolutos	2ª	Funchal	15/jun		rp	37,96 / 36,18
32,69	Taísa Silva		15/07/04	Juv	CSM	Prova Extra	1ª	Funchal	8/mai		rp	30,53 / 29,54
20,06	Joana Viveiros		12/03/03	Jun	CSM	Prova Martelo	4ª	Funchal	24/jun		rp	16,71
19,55	Francisca Pestana		29/06/04	Juv	GDE	CR Sub20	3ª	Funchal	5/jun		rp	

Martelo - 3k

3 kg (Iniciadas e Juvenis)

Recordes Regionais: Juv - 61,80 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
48,84	Ana Isabel Fernandes		09/08/05	Juv	AJS	CR Sub 18	1ª	Funchal	12/jun		rp	45,28 / 44,61
39,92	Taísa Silva		15/07/04	Juv	CSM	P. Preparação	2ª	Funchal	24/abr		rp	39,51 / 38,41
35,78	Iara Tembe		01/10/07	Inic	CSM	Prova Extra	2ª	Funchal	18/dez		rp	34,22 / 30,63
29,59	Telma Freitas		30/11/07	Inic	AJS	Prova Extra	2ª	Funchal	26/jun		rp	29,11 / 26,80
25,86	Francisca Pestana		29/06/04	Juv	GDE	CR Sub 18	4ª	Funchal	12/jun		rp	20,67
17,79	Francisca Martins		22/03/07	Inic	CSM	CR Sub 16	2ª	Funchal	3/jul		rp	17,55 / 14,02
17,39	Alexandra Aguiar		16/02/07	Inic	CSM	CR Sub 16	3ª	Funchal	3/jul		rp	17,23 / 16,48
18,17	Jéssica Fernandes		11/10/05	Juv	CSM	Torneio Lançamentos	5ª	Funchal	14/jul		rp	17,37
16,70	Estela Martins		27/09/06	Inic	CSM	Prova Extra	2ª	Funchal	15/mai		rp	14,95 / 14,49

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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
13,15	Sofia L. Freitas		09/05/10	Benj	GDE	CR Sub 14	1ª	Funchal	26/jun		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: 20,00 Jun: 16,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
43,15	Cristina Ferreira		22/11/79	V 40	AJS	CN 1ª divisão	4ª	Guimarães	4/jul		52,52 /03	41,94 / 39,19
42,08	Marta Faria		08/07/04	Juv	GDE	CN Sub 20	1ª	Viana do Castelo	20/jun		rp	40,62 / 39,19
37,51	Sofia Ferreira		01/08/02	Jun	GDE	C Portugal	5ª	Maia	27/jun		rp	36,22 / 34,43
35,81	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	9ª	Ribeira Brava	23/mai		40,44 /08	33,28 / 30,83
31,64	Joana Viveiros		12/03/03	Jun	CSM	CN 2ª divisão	4ª	Guimarães	4/jul		rp	31,62 / 30,88
31,25	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	P. Preparação	1ª	Lousada	17/abr		36,38 /14	25,30
29,86	Sónia C. Rodrigues		28/06/82	V 35	ADRAP	Prova Extra	1ª	Maia	15/mai		39,42 /07	28,92
29,74	Filipa Freitas		11/02/84	V 35	CSM	T Preparação	3ª	Ribeira Brava	4/mai		40,81 /03	
23,62	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	CN P Combinadas	Hp	VR Stº António	30/mai		rp	20,93
22,06	Taísa Silva		15/07/04	Juv	CSM	CR Absolutos	5ª	Ribeira Brava	2/jun		rp	
22,05	Diana Ferreira		03/07/03	Jun	CSM	CR Sub20	3ª	Ribeira Brava	6/jun		rp	21,54 / 20,51
20,47	Margarida Nóbrega		03/06/05	Juv	GDE	CR Absolutos	7ª	Ribeira Brava	2/jun		rp	

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Dardo - 500g

500 g (Iniciadas e Juvenis)

Recordes Regionais: Juv - 44,08 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
44,08	Marta Faria		08/07/04	Juv	GDE	OJ Nacional	1ª	Setúbal	17/jul	RR Juvenis	rp	43,70 / 41,81
24,30	Taísa Silva		15/07/04	Juv	CSM	CR Sub 18	2ª	Ribeira Brava	13/jun		rp	15,11
23,52	Francisca Pestana		29/06/04	Juv	GDE	CR Sub 18	3ª	Ribeira Brava	13/jun		rp	22,12
21,30	Margarida Nóbrega		03/06/05	Juv	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	15/mai		rp	
18,29	Milena Moniz		02/08/06	Inic	ADRAP	CR sub 16	1ª	Ribeira Brava	6/jun		rp	17,05
16,12	Telma Freitas		30/11/07	Inic	AJS	CR sub 16	2ª	Ribeira Brava	6/jun		rp	14,13
15,38	Alexandra Aguiar		16/02/07	Inic	CSM	CR Sub 18	4ª	Ribeira Brava	13/jun		rp	14,13
14,81	Jéssica Fernandes		11/10/05	Juv	CSM	CR Sub 18	5ª	Ribeira Brava	13/jun		15,97 /19	
14,79	Iara Tembe		01/10/07	Inic	CSM	CR Sub 18	6ª	Ribeira Brava	13/jun		rp	
14,64	Luísa Pinto		27/05/06	Inic	AJS	CR sub 16	3ª	Ribeira Brava	6/jun		rp	

Triatlo A - Juvenis

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

Recordes Regionais: Juv - 2152 p / pc - 2152 p

Ranking até: 1000 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 476 p		Catarina Fernandes		11/05/05	Juv	AJS	Triatlo Jovem	1ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	1,42 . 10,84 (-1,5) . 7,68												
1 386 p		Ana Beatriz Pires		11/04/06	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	2ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	1,38 . 11,29 (-1,5) . 8,08												
1 304 p		Eliana Fernandes		16/11/06	Inic	AJS	Triatlo Jovem	3ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	1,38 . 11,57 (-1,5) . 7,48												
1 248 p		Laura Pereira		13/05/05	Juv	ADRAP	Triatlo Jovem	4ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	1,38 . 11,90 (-1,5) . 7,37												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Triatlo B - Juvenis

60m, Peso (3k), Comprimento

Recordes Regionais: Juv - 1 867 p / pc - 1835

Ranking até: 5º

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 731 p		Catarina F. Vieira		17/12/06	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	1ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	8,22 (-1,4) . 6,32 . 5,35 (0,7)												
1 579 p		Catherine Serrão		18/12/05	Juv	GDE	Triatlo Jovem	2ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	8,39 (-1,4) . 7,09 . 4,80 (1,5)												
1 363 p		Carlota Gomes		03/02/06	Inic	AJS	Triatlo Jovem	3ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	8,72 (-1,4) . 7,00 . 4,34 (1,5)												
807 p		Jéssica Fernandes		11/10/05	Juv	CSM	Triatlo Jovem	4ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	10,24 (-1,4) . 6,76 . 3,49 (0,6)												
797 p		Ana Vieira		13/01/05	Juv	CSM	Triatlo Jovem	5ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	9,29 (-1,4) . 6,50 . 0												

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
1 163 p		Cristina Neves		01/01/07	Inic	CFA-M	Triatlo Jovem	1ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	4,25 (0,8) . 11,21 (-0,8) . 6,34												
1 092 p		Carolina Pita		23/12/07	Inic	GDE	Triatlo Jovem	2ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	4,38 (1,0) . 11,73 (-0,8) . 6,00												
1 051 p		Ana Beatriz Pereira		03/10/07	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	3ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	4,34 (0,6) . 12,45 (-0,9) . 7,07												
1 022 p		Francisca Cortinhas		07/09/07	Inic	CSM	Triatlo Jovem	4ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	4,36 (0,9) . 12,38 (-0,8) . 6,41												
930 p		Beatriz Melim		02/06/07	Inic	AJS	Triatlo Jovem	5ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	4,06 (1,5) . 12,02 (-0,8) . 5,30												
870 p		Matilde Freitas		16/01/08	Inf	ADRAP	Triatlo Jovem	6ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	3,93 (0,6) . 12,51 (-0,9) . 5,87												
851 p		Sara Fernandes		28/02/07	Inic	AJS	Triatlo Jovem	7ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	3,85 (0,4) . 12,25 (-0,8) . 5,29												
840 p		Luna Andrade		24/12/07	Inic	AJS	Triatlo Jovem	8ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

729 p	Parciais: 3,88 (0,8) . 13,26 (-0,9) . 6,98	Sílvia Jesus	09/11/07	Inic	AJS	Triatlo Jovem	9ª	Fx / R. Brava	11/dez	rp
654 p	Parciais: 3,61 (0,7) . 12,68 (-0,9) . 5,07	Joana Dias	13/01/08	Inf	ADRAP	Triatlo Jovem	10ª	Fx / R. Brava	11/dez	rp
	Parciais: 3,61 (1,6) . 14,03 (-0,8) . 6,46									

Triatlo - Infantis

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

Recordes Regionais: Inf - 1426 p

Ranking até: 300 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
720 p		Núria Neves		10/12/10	Benj	AJS	Triatlo Jovem	1ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	4,48 . 10,45 (-3,0) . 3,83 (0,3)												
614 p		Leonor C. Freitas		21/07/10	Benj	ADRAP	Triatlo Jovem	2ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	5,78 . 11,03 (-3,0) . 3,30 (0,6)												
576 p		Kimberly Nunes		06/06/10	Benj	AJS	Triatlo Jovem	3ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	6,37 . 11,68 (-2,3) . 3,29 (0,8)												
517 p		Eduarda Silva		12/03/10	Benj	AJS	Triatlo Jovem	4ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	5,90 . 11,83 (-3,0) . 3,21 (0,1)												
465 p		Ana Quintal		01/01/10	Benj	AJS	Triatlo Jovem	5ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	7,19 . 13,39 (-2,3) . 3,02 (0,6)												
452 p		Nanci Jesus		18/11/10	Benj	AJS	Triatlo Jovem	6ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	4,76 . 12,30 (-2,3) . 3,46 (0,3)												
444 p		Clara Teixeira		07/04/10	Benj	AJS	Triatlo Jovem	7ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	7,17 . 13,31 (-2,3) . 2,88 (1,0)												
402 p		Beatriz Gomes		07/01/10	Benj	GDE	Triatlo Jovem	8ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	4,98 . 12,42 (-3,0) . 3,17 (0,6)												
300 p		Michela Durão		25/08/10	Benj	AJS	Triatlo Jovem	9ª	Fx / R. Brava	11/dez		rp		
	Parciais:	4,70 . 17,24 (-3,0) . 3,02 (0,5)												

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
4 683 p	-1,0	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	CN P Combinadas	2ª	VR Stª António	30/mar		rp		

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Parciais: 14,65 (-2,7) . 1,57 . 8,94 . 25,77 (-0,8) / 5,52 (0,6) . 23,62 . 2 25,12

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
2 225 p		Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR P Comb Inv	1ª	Fx / R. Brava	18/dez		2326 p /16		
Parciais:		11,63 (-0,6) . 1,18 . 6,87 . 3,95 (0,5) . 2 16,54												

Pentatlo Técnico

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

Recordes Regionais: Abs - / pc - 3988 p Sub23 - / pc - 3988 p Jun - / pc - 3619 p

Ranking até: Sen: 1200p Jun: 1000p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 350 p	pc	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	Prova Extra	1ª	VR Stº António	18/dez		rp		
Parciais:		9,04 . 1,54 . 8,05 . 8,25 . 5,17												

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
1 970 p		Filipa Ferreira		03/05/04	Juv	GDE	CR P Comb Inv	1ª	Fx / R. Brava	18/dez		2096 p /19		
Parciais:		11,26 (-0,6) . 1,21 . 6,58 . 4,45 (1,4) . 2 53,30												
1 699 p		Solange Nunes		16/05/06	Inic	GDE	CR P Comb Inv	2ª	Fx / R. Brava	18/dez		rp		
Parciais:		12,32 (-0,6) . 1,18 . 5,71 . 4,00 (-1,3) . 2 46,05												

4 x 80 m

Iniciados

Recordes Regionais: Inic - 41,53

Ranking até: 52,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
44,89	Jardim da Serra		01/01/06	Inic	AJS	CR Sub 16	1ª	Ribeira Brava	3/jul		rp /	
Constituição:		Carlota Gomes 06, Luna Andrade 07, Sara Fernandes 07, Stefani Teixeira 08										
45,71	Jardim da Serra		01/01/06	Inic	AJS	Ol. Jovem Reg	1ª	Ribeira Brava	16/mai		43,87 /19	
Constituição:		Sara Fernandes 07, Beatriz A. Freitas 06, Catarina G. Fernandes 06, Carlota Gomes 06										

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

48,25 Jardim da Serra 01/01/06 Inic AJS Ol. Jovem Reg 2ª Ribeira Brava 16/mai 43,87 /19
 Constituição: Carolina Faria 07, Luna Andrade 07, Beatriz Melim 07, Sílvia Jesus 07

4 x 100 m

Recordes Regionais: Abs - 47,71 Sub23 - 48,50 Jun - 49,05 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
48,28	Estreito		01/01/95	Sen	GDE	CN 1ª divisão	4ª	Guimarães	3/jul		rp	49,34
Constituição: Tatiana Silva 00, Sofia Duarte 96, Lucinda Gomes 95, Milena Lucena 02												
49,24	Jardim da Serra		01/01/95	Sen	AJS	CN Clubes - apuram	5ª	Guimarães	22/mai		rp	
Constituição: Joana J. Pinto 95, Catarina Queirós 98, Bárbara Silva 99, Beatriz Matias 00 ?												
51,30	Marítimo		01/01/90	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	10ª	Ribeira Brava	22/mai		49,54 /00	
Constituição: Alexandra Silva 01, Patrícia Alminhas 00, Cândida Bairrada 84, Maria João Esteves 01												
51,56	Água de Pena		01/01/89	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	12ª	Guimarães	22/mai		rp	
Constituição: Rafaela Morgado 98, Shaina Mags 92, Scarlett Saleiro 98, Cláudia Rodrigues 89												
52,29	Estreito		01/01/94	Sen	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	16/mai		48,40 /18	
Constituição: Tatiana Silva 00, Milena Lucena 02, Catarina Sá 03, Filipa Ferreira 04												
52,35	Água de Pena		01/01/90	Sen	ADRAP	CN 1ª divisão	7ª	Guimarães	3/jul		rp	
Constituição: Rafaela Morgado 98, Shaina Mags 92, Marisa Ascensão 96, Carla Macedo 90												
53,95	Marítimo		01/01/87	Vet	CSM						49,54 /00	
Constituição: Miriam Tavares 91, Patrícia Alminhas 00, Alexandra Silva 01, Maria João Esteves 01												
57,73	Estreito - juvenis		01/01/04	Juv	GDE	CR Sub 18	1ª	Ribeira Brava	10/jul		52,51 /16	
Constituição: Mariana Silva 06, Solange Nunes 06, Marta Faria 04, Margarida Nóbrega 05												
58,00	Estreito - juvenis		01/01/04	Juv	GDE	CR sub20	1ª	Ribeira Brava	26/mai		50,61 /19	
Constituição: Catherine Serão 05, Marta Faria 04, Margarida Nóbrega 05, Francisca Pestana 04												

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

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
3 56,79	Jardim da Serra		01/01/92	Sen	AJS	CN Clubes - apuram	1ª	Guimarães	23/mai		rp	
Constituição: Beatriz Matias 00, Margarida E. Silva 00, Filipa Martins 92, Bárbara Silva 99												
3 59,30	Jardim da Serra		01/01/91	Sen	AJS	CN 1ª divisão	5ª	Guimarães	4/jul		rp	
Constituição: Lúcia Santos 97, Margarida E. Silva 00, Sara Martins 91, Filipa Martins 92												

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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 06,24		Estreito - sub23	01/01/99	s23	GDE	CN 1ª divisão	7ª	Guimarães	4/jul	4 00,71 /08
Constituição:		Filipa Ferreira 04, Patrícia Silva 99, Mariana Ferreira 02, Ana C. Ferreira 02								
4 07,30		Água de Pena	01/01/94	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	7ª	Torres Vedras	23/mai	3 59,52 pc/20
Constituição:		Diana Afonso 98, Sara Inácio 95, Djamilia Tavares 94, Rafaela Morgado 98								
4 09,09		Marítimo	01/01/92	Sen	CSM	CN 2ª divisão	6ª	Guimarães	4/jul	4 00,05 /12
Constituição:		Inês Cunha 01, Carlota Spínola 97, Lara Glória 98, Miriam Tavares 91								
4 15,64		Estreito - juniores	01/01/02	Jun	GDE	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	22/jun	4 02,99 pc/20
Constituição:		Filipa Ferreira 04, Catarina Pinto 03, Catarina Sá 03, Ana Cris. Ferreira 02								
4 18,59		Marítimo	01/01/91	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	14ª	Ribeira Brava	23/mai	4 00,05 /12
Constituição:		Maria João Esteves 01, Carlota Spínola 97, Alexandra Oliveira 93, Miriam Tavares 91								
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, Djamilia Tavares 94, Maria Carvalho 99, Rafaela Morgado 98								
4 23,93		Jardim da Serra	01/01/95	Sen	AJS	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	22/jun	4 03,37 /11
Constituição:		Joana J. Pinto 95, Sara Pereira 04, Lúcia Santos 97, Lina Soares 95								

Marcas em pista coberta:

3 59,59	pc	Jardim da Serra	01/01/93	Sen	AJS	CN Clubes pc	4ª s	Pombal	14/mar
Constituição:		Lúcia Santos 97, Bárbara Silva 99, Margarida E. Silva 00, Filipa Martins 92							

RANKINGS 2021

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

4 19,81 pc Água de Pena 01/01/94 Sen ADRAP CN Clubes pc 4ª s Pombal 14/mar
 Constituição: Diana Afonso 98, Djamilia Tavares 94, Maria Carvalho 99, Rafaela Morgado 98

Estafeta Sueca (Medley)

(100m, 200m, 300m, 400m)

Recordes Regionais: Abs - 2 19,31 Sub23 - 2 23,55 Jun - 2 23,55 Juv - 2 23,91 Inic - 2 39,96

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 29,77	Estreito - sub23		01/01/00	s23	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	11/jul		2 22,46	/19
Constituição: Tatiana Silva 00, Milena Lucena 02, Filipa Ferreira 04, Ana Cris. Ferreira 02												
2 38,05	Jardim da Serra		01/01/95	Sen	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	11/jul		2 25,89	/16
Constituição: Cláudia Femandes 97, Joana J. Pinto 95, Inês Abreu 03, Lúcia Santos 97												
2 44,15	Marítimo - juvenis		01/01/05	Juv	CSM	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	11/jul		2 37,68	/14
Constituição: Francisca Martins 07, Ana Vieira 05, Francisca Cortinhas 07, Sofia R. Gonçalves 05												
2 44,51	Jardim da Serra - iniciados		01/01/06	Inic	AJS	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	11/jul		2 41,23	/17
Constituição: Sara Femandes 07, Catarina R Femandes 06, Luna Andrade 07, Sílvia Jesus 07												
2 52,73	Jardim da Serra - juvenis		01/01/05	Juv	AJS	CR Sub 18	1ª	Ribeira Brava	13/jun		2 40,41	/19
Constituição: Catarina Femandes 05, Catarina R. Femandes 06, Carlota Gomes 06, Luna Andrade 07												
2 53,23	Água de Pena - iniciadas		01/01/06	Inic	ADRAP	CR Sub 18	2ª	Ribeira Brava	13/jun		2 39,46	/19
Constituição: Bruna Soraia Sousa 06, Ana Beatriz Pereira 07, Catarina F. Vieira 06, Beatriz Pires 06												
2 54,57	Estreito - juvenis		01/01/02	Jun	GDE	CR Sub 18	3ª	Ribeira Brava	13/jun		2 23,91	/17
Constituição: Jéssica Femandes 05, Francisca Martins 07, Francisca Cortinhas 07, Ana Vieira 05												
2 58,74	Marítimo - sub23		01/01/01	s23	CSM	CR Estafetas	5ª	Ribeira Brava	11/jul		2 36,65	/16
Constituição: Jéssica Femandes 05, Taísa Silva 04, Diana Ferreira 03, Alexandra Silva 01												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Estafeta Olímpica

(100m, 200m, 400m, 800m)

Recordes Regionais: Abs - 3 54,34 Sub23 - 3 58,7 Jun - 3 58,7

Ranking até: Sen: Jun:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 01,39	Jardim da Serra		01/01/88	Sen	AJS	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	11/jul		3 57,49	/17
Constituição:		Joana J. Pinto 95, Lúcia Santos 97, Mariana Mendonça 88, Joana Soares 93										
4 20,18	Estreito - sub23		01/01/00	s23	GDE	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	11/jul		rp	
Constituição:		Tatiana Silva 00, Milena Lucena 02, Ana Cris. Ferreira 02, Catarina Pinto 03										
5 11,61	Marítimo - sub23		01/01/01	s23	CSM	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	11/jul		4 36,12	/16
Constituição:		Taísa Silva 04, Jéssica Fernandes 05, Alexandra Silva 01, Ana Vieira 05										

4 x 1.500 m

Recordes Regionais: Abs - 19 47,87 Sub23 - 23 55,64 Jun - 23 55,64 Juv - 23 55,64

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
20 56,19	Jardim da Serra			Sen	AJS	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	11/jul		rp	
Constituição:		Lúcia Santos 97, Joana F. Sousa 01, Mariana Mendonça 88, Joana Soares 93										
21 27,00	Estreito			Sen	GDE	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	11/jul		19 47,87	/18
Constituição:		Cátia Santos 92, Sara Rodrigues 93, Susana lourenço 87, Camila João 89										
24 21,83	VIP-RC			Sen	VIP-RC	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	11/jul		rp	
Constituição:		Belinda Rodrigues 79, Sandra Conceição 94, Micaela Oliveira 82, Tânia S. Freitas 88										
24 42,29	CA Funchal			Sen	CAFH	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	11/jul		22 37,79	/18
Constituição:		Bárbara Correia 83, Joana Silvino 03, Raquel Franco 77, Inês Correia 01										