

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
60 m								
7,52	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s18	GDE		Braga	07-02-2015
7,69	Catarina Costa		25/05/96	s20	AJS		Braga	07-02-2015
7,70	Tânia Freitas		17/06/80	s20	CAM		Braga	13-02-1999
7,83	Sara Moreira		22/01/01	s20	AJS		Pombal	19-01-2019
7,84	Anabela Correia		03/02/84	s18	GDE		Lisboa	03-03-2001
7,88	Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Espinho	12-02-2005
7,89	Tatiana Rosário		05/04/94	s20	Individual		Pombal	21-01-2012
7,90	Joana Arduíno		20/08/82	s20	CAM		Espinho	12-02-2000
7,97	Carine Silva		23/04/84	s20	GDE		Espinho	15-02-2003
7,97	Elda Laranja		27/09/86	s20	GDE		Braga	22-01-2005

200 m								
24,75	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE		Pombal	12-02-2017
25,36	Tânia Freitas		17/06/80	s20	CAM		Espinho	21-02-1999
25,55	Joana Frias		07/03/88	s18	GDE		Espinho	07-03-2004
25,60	Ema Camacho		21/05/00	s20	GDE		Pombal	04-03-2018
25,75	Anabela Correia		03/02/84	s20	GDE		Espinho	27-01-2002
25,75	Tatiana Rosário		05/04/94	s20	Individual		Pombal	28-01-2012
25,76	Cátia Santos		17/04/81	s20	CSM		Espinho	06-02-2000
25,82	Susana Silva		09/09/81	s20	GDE		Espinho	06-02-2000
25,96	Bárbara Silva		25/02/99	s20	AJS		Pombal	18-02-2018
25,97	Joana Arduíno		20/08/82	s20	CAM		Espinho	13-02-2000

400 m								
57,16	Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Espinho	05-02-2005
57,39	Elda Laranja		27/09/86	s20	GDE		Espinho	12-02-2005
57,54	Tânia Freitas		17/06/80	s18	CAM		Braga	15-02-1997
57,71	Jessica Gouveia		19/07/86	s20	GDE		Espinho	12-02-2005
58,11	Liliana Henriques		12/05/90	s20	AJS		Pombal	21-02-2009
58,30	Anabela Correia		03/02/84	s18	GDE		Espinho	24-02-2001
58,55	Joana Arduíno		20/08/82	s20	CAM		Lisboa	03-03-2001
58,77	Ema Camacho		21/05/00	s20	GDE		Pombal	17-02-2018
58,94	Cátia Santos		17/04/81	s20	CSM		Espinho	12-02-2000
59,15	Susana Silva		09/09/81	s20	GDE		Espinho	29-01-2000

Sub-20 (juniores) Femininos

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
800 m								
2 16,76	Liliana Henriques		12/05/90	s20	AJS		Espinho	25-01-2009
2 17,25	Jessica Gouveia		19/07/86	s20	GDE		Espinho	19-02-2005
2 17,33	Neide Vieira		30/12/79	s20	CAM		Braga	16-02-1997
2 18,23	Sara Moreira		17/10/85	s20	GDE		Braga	10-01-2004
2 21,09	Carlota Spínola		18/05/97	s20	CSM		Braga	08-02-2015
2 23,15	Ana Cristina Ferreira		28/07/02	s18	GDE		Pombal	28-01-2018
2 25,01	Rute Ferreira		23/07/98	s20	CSM		Pombal	21-02-2016
2 26,60	Mariana Ferreira		15/08/02	s20	GDE		Braga	26-01-2020
2 30,27	Bárbara Silva		25/02/99	s20	AJS		Braga	29-01-2017
2 30,83	Joana Soares		08/09/93	s20	AJS		Braga	29-01-2011

1 500 m								
4 45,63	Isabel Gouveia		26/12/78	s20	CAM		Braga	17-02-1996
4 45,72	Sara Moreira		17/10/85	s20	GDE		Espinho	06-03-2004
4 51,76	Rute Ferreira		23/07/98	s20	CSM		Braga	13-02-2016
4 59,70	Joana Caires		02/03/98	s20	AJS		Braga	03-02-2016
5 31,79	Rute Ferreira		23/07/98	s20	CSM		Pombal	21-01-2017

3 000 m								
10 11,06	Sara Moreira		17/10/85	s20	GDE		Espinho	07-03-2004
10 12,53	Mariana Vargem		30/01/01	s18	LCM-M		Pombal	14-01-2018
10 25,01	Isabel Gouveia		26/12/78	s20	CAM		Braga	16-02-1997
10 37,55	Salomé Ascensão		18/11/84	s20	CAM		Espinho	16-02-2003
10 50,77	Joana Caires		02/03/98	s20	AJS		Braga	14-02-2016
10 59,37	Rute Ferreira		23/07/98	s20	CSM		Pombal	03-02-2016
11 02,91	Mónica Dias		24/05/06	s18	AJS		Braga	06-02-2022
11 11,23	Joana F. Sousa		24/07/01	s18	CAFH		Pombal	14-01-2018
11 23,20	Catarina Pinto		19/02/03	s18	GDE		Braga	09-02-2020
11 23,25	Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE		Braga	06-02-2022

Sub-20 (juniores) Femininos

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
60 m barreiras								
5b / 0,84m - 13 + 8,5m								
8,51	Sara Moreira		22/01/01	s20	AJS		Pombal	03-03-2019
8,89	Bárbara Silva		25/02/99	s20	AJS		Pombal	11-02-2018
8,91	Catarina Queirós		23/01/98	s20	AJS		Braga	29-01-2017
9,05	Carine Silva		27/06/84	s20	GDE		Espinho	16-02-2003
9,13	Débora Encarnação		06/01/89	s20	CAM		Pombal	26-01-2008
9,14	Patrícia Vieira		18/04/79	s20	CSM		Espinho	01-03-1998
9,14	Renata Rocha		12/03/99	s20	GDE		Pombal	18-02-2018
9,17	Tatiana Silva		09/05/00	s20	GDE		Braga	24-02-2019
9,30	Ivone Camacho		28/09/74	s20	CAM		Braga	07-03-1993
9,33	Tânia Caires		03/12/87	s20	UDS		Espinho	26-02-2006

Salto em ALTURA

1,74	Liliana Viana		14/08/85	s20	GDE		Espinho	07-03-2004
1,73	Catarina Queirós		23/01/98	s20	AJS		Braga	28-01-2017
1,66	Bárbara Silva		25/02/99	s20	AJS		Braga	29-01-2017
1,66	Milena Lucena		03/09/02	s18	GDE	= em 2021 (7/2)	Alpiarça	02-03-2019
1,64	Cristina Ferreira		22/11/79	s20	CSM		Espinho	01-03-1998
1,61	Ana Leite		08/09/01	s20	AJS	= em 2020 (15/2)	Braga	23-02-2019
1,57	Camila Lucena		07/08/94	s18	CSM		Espinho	30-01-2010
1,56	Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Braga	29-01-2005
1,52	Eduarda Ribeiro		20/01/85	s18	GDE		Espinho	28-01-2001
1,52	Rosana Teixeira		17/04/82	s20	GDE		Braga	25-02-2001

Salto com VARA

3,80	M ^a Leonor Tavares		24/09/85	s20	CSM		Lièvin /FRA	14-02-2004
3,55	Sara Pereira		01/05/04	s20	AJS		Pombal	06-03-2022
3,38	Marisa Vieira		30/12/79	s20	CAM		Braga	17-01-1998
3,31	Sara Sousa		14/08/93	s20	CSM		Espinho	19-02-2012
3,21	Tânia Vieira		29/07/85	s20	GDE		Espinho	22-02-2003
3,15	Cátia Gonçalves		10/12/80	s20	CSM		Espinho	28-02-1998
3,00	Rosana Teixeira		17/04/82	s20	GDE		Lisboa	03-03-2001
3,00	Filipa Freitas		11/02/84	s20	CAM		Espinho	15-02-2003
3,00	Diana Andrade		07/03/01	s20	GDE		Braga	08-03-2020
2,90	Carla Macedo		22/10/90	s20	GDE		Pombal	14-02-2009

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Salto em COMPRIMENTO								
5,78	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE		Pombal	21-02-2016
5,74	Catarina Queirós		23/01/98	s20	AJS		Salamanca /ESP	21-02-2016
5,68	Sara Moreira		22/01/01	s20	AJS		Pombal	19-01-2019
5,67	Vanessa Rocha		02/01/90	s20	GDE		Espinho	02-02-2008
5,64	Cláudia Jardim		31/12/80	s20	GDE		Espinho	06-02-1999
5,64	Bárbara Silva		25/02/99	s20	AJS		Pombal	11-02-2018
5,61	Joana Frias		07/03/88	s20	CAM		Espinho	11-02-2006
5,52	Milena Lucena		03/09/02	s20	GDE	= em 2021 (27/2)	Pombal	29-02-2020
5,38	Catarina Sá		29/05/03	s18	GDE		Pombal	15-02-2020
5,29	Liliana Campos		29/04/88	s20	GDE		Espinho	03-02-2007

TRIPLO Salto								
12,33	Vanessa Rocha		02/01/90	s20	CSM		Pombal	01-03-2009
12,15	Catarina Queirós		23/01/98	s20	AJS		Pombal	26-02-2017
11,92	Milena Lucena		03/09/02	s20	GDE		Braga	08-03-2020
11,77	Liliana Viana		14/08/85	s20	GDE		Espinho	07-03-2004
11,57	Cláudia Jardim		31/12/80	s20	CAM		Espinho	01-03-1998
11,45	Bárbara Silva		25/02/99	s20	AJS		Pombal	26-02-2017
11,32	Liliana Campos		29/04/88	s20	GDE		Pombal	11-02-2007
11,19	Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Alpiarça	19-02-2005
11,12	Cláudia Fernandes		27/03/97	s20	AJS		Braga	14-02-2016
11,11	Nídia Encarnação		13/05/91	s20	GDE		Espinho	25-01-2009

Lançamento do PESO								
4 kg								
13,03	Cristiana Oliveira		30/06/84	s20	CSM		Espinho	16-02-2003
12,77	Catarina Ferreira		15/04/82	s20	CAM		Lisboa	03-03-2001
12,44	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	s20	CSM		Braga	24-02-2019
11,65	Joana Almeida		02/02/83	s20	GDE		Espinho	23-02-2002
11,21	Mariana Pestana		18/04/01	s20	GDE		Pombal	16-02-2020
11,16	Sandra Leitão		10/08/82	s20	CAM		Espinho	05-02-2000
10,68	Inês Abreu		06/01/03	s18	AJS		Pombal	16-02-2020
10,57	Marisela Silva		21/05/85	s20	GDE		Espinho	06-03-2004
10,51	Lídia Ferreira		30/03/86	s20	GDE		Espinho	06-03-2004
10,45	Cristina Ferreira		22/11/79	s20	CAM		Braga	15-02-1997

Sub-20 (juniores) Femininos

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
3 000 m MARCHA								
13 39,33	Adriana Viveiros		12/03/02	s20	ADRAP		Pombal	13-03-2021
15 16,91	Maria Bernardo		19/10/99	s20	ADRAP		Braga	28-02-2017
15 38,22	Andreia Freitas		02/04/83	s20	GDE		Espinho	23-02-2002
16 06,51	Rubina Soares		02/06/92	s20	AJS		Pombal	13-02-2010
16 11,7	Mónica Pereira		31/12/78	s20	CSM		Braga	15-02-1997
16 25,11	Ana Raquel Marques		21/09/83	s20	GDE		Braga	02-02-2002
16 47,76	Ana Luísa Catanho		22/02/03	s18	ADRAP		Braga	08-02-2020
16 56,81	Marta Sousa		28/02/99	s18	ADRAP		Braga	30-01-2016
17 14,56	Marta Faria		08/07/04	s18	GDE		Braga	08-02-2020
17 24,19	Petra Fernandes		29/12/99	s18	AJS		Braga	30-01-2016

PENTATLO								
60m barr.(84cm) + Altura + Peso (4k) + Comprimento + 800m								
3 561 p	Catarina Queirós		23/01/98	s20	AJS		Salamanca /ESP	21-02-2016
	9,01 . 1,69 . 7,94 . 5,74 . 2.33,89							
3 462 p	Bárbara Silva		25/02/99	s20	AJS		Pombal	11-02-2018
	8,89 . 1,59 . 7,71 . 5,64 . 2 30,82							
3 061 p	Ana Leite		08/09/01	s20	AJS		Braga	01-03-2020
	10,55 . 1,47 . 9,12 . 4,86 . 2.33,71							
2 842 p	Filipa Freitas		11/02/84	s20	CAM		Espinho	23-02-2003
	10,55 . 1,47 . 9,12 . 4,86 . 2.33,71							

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
4 x 400 m								
4 02,99	Estreito			s20	GDE		Pombal	16-02-2020
	Catarina Sá 03, Clara Azevedo 02, Milena Lucena 02, Ana Cris. Ferreira 02							
4 03,04	CAM			s18	CAM		Braga	11-02-1996
	Sandra Camacho 79 + Marisa Vieira 79 + Neide Vieira 79 + Tânia Freitas 80							
4 04,59	CAM			s20	CAM		Espinho	01-02-1998
	Sandra Camacho 79 + Noémi Faria 79 + Marisa Vieira 79 + Tânia Freitas 80							
4 05,20	CAM			s20	CAM		Espinho	01-02-1998
	Neide Vieira 79 + Rubina Serrão 81 + Marisa Vieira 79 + Tânia Freitas 80							
4 08,07	CAM			s20	CAM		Espinho	01-03-1998
	Sandra Camacho 79 + Noemi Faria 79 + Rubina Serrão 81 + Neide Vieira 79							
4 10,96	CAM			s20	CAM		Braga	14-02-1999
	Gorety Baptista 82 + Sofia Marques 82 + Sónia Semedo 80 + Rubina Serrão 81							
4 12,09	Estreito			s20	GDE		Espinho	16-02-2003
	Cizina Pestana 85 + Jessica Gouveia 86 + Anabela Correia 84 + Elda Laranja 86							
4 12,27	CAM			s20	CAM		Espinho	25-02-2001
	Sofia Marques 82 + Gorety Baptista 82 + Dina Vieira 83 + Joana Arduino 82							
4 16,65	Estreito			s20	GDE		Espinho	09-03-2004
	Ana Martins 87 + Ana Carneiro 86 + Jessica Gouveia 86 + Lúcia Vieira 87							
4 21,39	Estreito			s20	GDE		Espinho	03-02-2002
	Cizina Pestana 85 + Jessica Gouveia 86 + Carina Aguiar 86 + Cláudia Ribeiro 84							

Outras Provas

PENTATLO TÉCNICO

60m barr.(84cm) + Altura + Peso (4k) + 60m + Comprimento								
3 553 p	Catarina Queirós		23/01/98	s20	AJS		Lisboa (CAR)	16-01-2016
	8,99 . 1,64 . 7,96 . 8,36 . 5,57							
3 074 p	Liliana Viana		14/08/85	s20	GDE		Alpiarça	04-01-2003
	?							

4 x 200 m

1 50,75	Estreito		01/01/99	s20			Pombal	21-01-2018
	Tatiana Silva 00 + Renata Rocha 99 + Joana Gonçalves 99 + Ema Camacho 00							