

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		sub20 - 7,52 / pc - 7,52		sub18 - 7,52 / pc - 7,52		sub16 - 8,05 / pc - 8,48		sub14 - 8,35 / pc - 9,01	
Ranking até:													Sen: 9,25		sub20: 9,25		sub18: 9,50		sub16: 9,75		sub14: 10,00	
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF								
7,68	pc	Rita Barbosa		17/06/05	s20	AJS	CN Sub-20 pc	1ª	Pombal	25/fev		rp	7,73pc / 7,80pc									
7,70	pc	Patrícia Alminhas		04/02/00	Sen	CSM	C Portugal pc	3ª e	Pombal	18/fev		rp	7,72pc / 7,79pc									
7,89	pc	Maria Quintela		04/06/02	s23	ADRAP	Prova Extra	2ª	Braga	14/jan		rp	7,95pc / 7,95pc									
7,90	pc	Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE	CN 1ª div - pc	6ª	Pombal	11/fev		7,80 pc/21	7,98pc / 7,98pc									
7,93	0,8	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	T Natal	1ª	Ribeira Brava	16/dez		rp	8,08 / 8,12pc									
7,97	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	Meet M.Pereira	1ª s	Lisboa CAR	7/jan		rp										
8,14	-0,9	Filipa Ferreira		03/05/04	s20	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	8,26 / 8,27									
8,22	pc	Matilde de Sousa		14/04/00	Sen	ADRAP	CN Clubes PC - Apur	18ª	Pombal	28/jan		7,84 pc/21	8,23pc									
8,36	1,0	Catherine Serrão		18/12/05	s20	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	4/fev		8,23 /22										
8,38	-0,5	Margarida Patrício		03/01/04	s20	GDE	CR Absolutos Inverno	3ª	Ribeira Brava	14/jan		8,30 pc/22	8,38 / 8,50									
8,41	pc	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	I Noite Atlética pc	6ª s	Braga	25/jan		8,34 /22	8,48pc									
8,58	-0,5	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CR Absolutos Inverno	4ª	Ribeira Brava	14/jan		8,41 /22										
8,60	0,8	Francisca Cortinhas		07/09/07	s18	CSM	T Natal	2ª	Ribeira Brava	16/dez		8,43 /22	8,72 / 8,73									
8,62	-0,5	Carlota Gomes		03/02/06	s18	AJS	CR Absolutos Inverno	5ª	Ribeira Brava	14/jan		8,53 /22	8,64 / 8,82									
8,62	1,4	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	4/fev		rp	8,62									
8,69	0,8	Laura Perez		08/05/07	s18	AJS	T Natal	4ª	Ribeira Brava	16/dez		rp	9,24 / 9,43									
8,72	-1,5	Carolina Pita		23/12/07	s18	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	9/dez		rp	9,07 / 9,09									
8,74	-2,3	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Prova Extra	1ª s	Ribeira Brava	9/dez		rp /	8,76 / 9,05									
8,78	-0,9	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	8,82									
8,80	-2,4	Constança Alves		16/03/08	s16	AJS	CR Inverno s14/s16	1ª	Ribeira Brava	11/fev		rp /	8,97									
8,80	-1,5	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	CR Sub-14	1ª	Ribeira Brava	17/jun		rp	8,84 / 8,91									
8,84	-2,3	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	9/dez		rp	8,85 / 8,88									
8,87	-0,6	Nanci Jesus		18/11/10	s14	AJS	T Natal	2ª	Ribeira Brava	16/dez		rp	8,95 / 9,09									
8,93	-1,5	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	CR Sub-14	3ª	Ribeira Brava	17/jun		rp	8,94 / 8,96									
8,98	-2,4	Cediane Silva	CPV	10/07/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	11/fev		rp /										
9,03	-2,4	Beatriz Barreiras		13/09/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	3ª	Ribeira Brava	11/fev		8,87 /22	9,29									
9,09	-0,6	Ema Vieira		15/04/09	s16	AJS	T Natal	3ª	Ribeira Brava	16/dez		rp /										
9,10	-0,5	Taísa Pires		21/06/07	s18	CSM	CR Absolutos Inverno	6ª	Ribeira Brava	14/jan		8,94 /22	9,18 / 9,21									
9,13	-2,5	Beatriz Melim		02/06/07	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	3ª e	Ribeira Brava	7/jan		8,91 /22	9,20									
9,17	-2,3	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	Prova Extra	6ª s	Ribeira Brava	9/dez		rp	9,22 / 9,46									

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

9,19	-1,3	Luna Ribeiro	CAN	31/03/10	s14	CSM	Prova Extra	1ª s	Ribeira Brava	9/dez	rp /	
9,21	-1,3	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s14	AJS	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	9/dez	rp /	10,05 / 10,09
9,24	0,8	Luna Andrade		24/12/07	s18	AJS	T Natal	6ª	Ribeira Brava	16/dez	rp	
9,32	-2,4	Beatriz Correia		17/07/08	s16	AJS	CR Inverno s14/s16	4ª	Ribeira Brava	11/fev	rp /	
9,34	-1,5	Luciana Negrinho		12/01/11	s14	CSM	CR Sub-14	6ª	Ribeira Brava	17/jun	rp	9,68
9,35	-0,6	Diana Sousa		15/03/11	s14	AJS	T Natal	6ª	Ribeira Brava	16/dez	rp /	9,58 / 9,67
9,43	-1,3	Leonor C. Freitas		21/07/10	s14	ADRAP	CR Sub-14	7ª	Ribeira Brava	17/jun	rp	9,48 / 9,62
9,50	-1,3	Chloe Freitas		13/09/10	s14	CSM	Prova Extra	3ª s	Ribeira Brava	9/dez	rp /	
9,63	-3,3	Mariana Machin		14/04/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	1ª s	Ribeira Brava	1/abr	rp /	
9,70	-1,3	Sarah Rodrigues		19/04/11	s14	CSM	Prova Extra	5ª s	Ribeira Brava	9/dez	rp /	
9,78	-2,3	Laura I. Gouveia		09/10/10	s14	AJS	Prova Extra	7ª s	Ribeira Brava	9/dez	rp /	9,98 / 9,98
9,82	-3,3	Emília Calaça		30/10/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	2ª s	Ribeira Brava	1/abr	rp /	

Marcas em pista coberta:

7,68	pc	Rita Barbosa		17/06/05	s20	AJS	CN Sub-20 pc	1ª	Pombal	25/fev	
7,70	pc	Patrícia Alminhas		04/02/00	Sen	CSM	C Portugal pc	3ª e	Pombal	18/fev	
7,89	pc	Maria Quintela		04/06/02	s23	ADRAP	Prova Extra	2ª	Braga	14/jan	
7,90	pc	Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE	CN 1ª div - pc	6ª	Pombal	11/fev	
7,97	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	Meet M.Pereira	1ª s	Lisboa CAR	7/jan	
8,12	pc	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	Triatlo Jovem Nacional	4ª s	Pombal	18/mar	
8,22	pc	Matilde de Sousa		14/04/00	Sen	ADRAP	CN Clubes PC - Apur	18ª	Pombal	28/jan	
8,41	pc	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	I Noite Atlética pc	6ª s	Braga	25/jan	

80 m

Recordes Regionais: sub16 - 10,41 sub14 - 11,04

Ranking até: 13,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
11,04	1,2	Constança Alves		16/03/08	s16	AJS	Atleta Completo Reg	1ª	Ribeira Brava	2/abr		rp /	11,10 / 11,18	10,87 (5,1)
11,16	-1,2	Catarina Matos		17/10/09	s16	GDE	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	6/mai		rp /	11,56	
11,37	0,2	Nanci Jesus		18/11/10	s14	AJS	CR Sub16	2ª	Ribeira Brava	13/mai		rp		11,16 (6,9)
11,42	0,2	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	CR Sub16	3ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	11,45	11,25 (3,2)
11,44	0,2	Cediane Silva	CPV	10/07/08	s16	ADRAP	CR Sub16	4ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /	11,47 / 11,51	11,15 (6,9)
11,61	1,2	Beatriz Barreiras		13/09/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	3ª	Ribeira Brava	2/abr		rp /	11,86 / 11,92	
11,72	0,2	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	CR Sub16	5ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /	11,78	11,54 (5,1)
11,74	-1,0	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	T Verão	2ª	Ribeira Brava	12/jul		rp	11,87	

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

12,23	0,2	Leonor C. Freitas	21/07/10	s14	ADRAP	CR Sub16	7ª	Ribeira Brava	13/mai	rp /	11,84 (3,6)
12,24	0,2	Leonor Martins	29/07/11	s14	AAM-M	CR Sub16	8ª	Ribeira Brava	13/mai	rp /	12,11 (5,1)
12,33	1,2	Francisca C. Gouveia	12/01/08	s16	GDE	Atleta Completo Reg	4ª	Ribeira Brava	2/abr	rp /	
12,80	-1,2	Francisca Freitas	21/06/09	s16	AAM-M	OJ Regional	6ª	Ribeira Brava	6/mai	12,77 /22	
12,93	0,4	Luciana Costa	11/04/08	s16	ADRAP	CR Escolares	3ª	Câmara de Lobos	18/mar	rp /	13,12 / 13,15

Marcas com Vento Favorável Irregular:

10,87	5,1	Constança Alves	16/03/08	s16	AJS	CR Sub16	1ª e	Ribeira Brava	13/mai		
11,15	6,9	Cediane Silva	10/07/08	s16	ADRAP	CR Sub16	1ª e	Ribeira Brava	13/mai		
11,16	6,9	Nanci Jesus	18/11/10	s14	AJS	CR Sub16	2ª e	Ribeira Brava	13/mai		
11,25	3,2	Núria Neves	10/12/10	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	24/jun		
11,54	5,1	Glória Fernandes	01/05/11	s14	AJS	CR Sub16	2ª e	Ribeira Brava	13/mai		
11,84	3,6	Leonor C. Freitas	21/07/10	s14	ADRAP	CR Sub16	3ª e	Ribeira Brava	13/mai		
12,11	5,1	Leonor Martins	29/07/11	s14	AAM-M	CR Sub16	3ª e	Ribeira Brava	13/mai		
12,16	6,9	Margarida Freitas	25/07/10	s14	AJS	CR Sub16	3ª e	Ribeira Brava	13/mai		
12,38	5,1	Graciela Jesus	27/10/08	s16	ADRAP	CR Sub16	4ª e	Ribeira Brava	13/mai		
12,65	6,9	Viviana Silva	25/07/11	s14	GDE	CR Sub16	4ª e	Ribeira Brava	13/mai		
12,79	6,9	Catarina Pombo	14/10/08	s16	GDE	CR Sub16	5ª e	Ribeira Brava	13/mai		
12,83	5,1	Rosa Loureiro	20/05/10	s14	AAM-M	CR Sub16	5ª e	Ribeira Brava	13/mai		

100 m

Recordes Regionais: Abs - 11,80 Sub23 - 11,80 sub20 - 11,80 sub18 - 11,92 sub16 - 12,69

Ranking até: Sen: 15,00 sub20: 15,50 sub18: 15,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
11,90	-0,2	Patrícia Alminhas		04/02/00	Sen	CSM	Meet Inclusão	1ª s	Lisboa (U)	21/mai		rp	12,03 / 12,05	
12,33	1,7	Rita Barbosa		17/06/05	s20	AJS	CN s20	2ª e	Abrantes	15/jul		12,12 /22	12,42 / 12,45	12,12 (4,1)
12,42	0,5	Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE	Meet Eduardo Cunha	1ª s	Lisboa (U)	20/mai		12,19 /21	12,54	
12,44	-0,6	Catarina Karas		23/05/00	Sen	AJS	CNC - Apuramento	2ª	Ribeira Brava	27/mai		12,11 /17		
12,66	0,7	Maria Quintela		04/06/02	s23	ADRAP	CN Universitários	2ª e	Viana do Castelo	6/mai		12,32 /21	12,81 / 12,97	
12,85	-1,3	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	3/jun		12,83 /22	12,98 / 13,09	12,48 (3,1)
12,99	-1,0	Filipa Ferreira		03/05/04	s20	GDE	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	7/jul		rp	13,31 / 13,70	12,83 (3,3)
13,03	-2,7	Matilde de Sousa		14/04/00	Sen	ADRAP	Meet Cidade Lisboa	5ª s	Lisboa (U)	10/jun		rp /		
13,47	-1,4	Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	17/jun		13,25 /18	13,47	
13,55	-1,4	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	T. Verão	2ª	Ribeira Brava	12/jul		rp		
13,63	-1,0	Carlota Gomes		03/02/06	s18	AJS	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	7/jul		13,27 /22	13,66	13,23 (2,4)

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

13,81	-3,1	Margarida Patrício	03/01/04	s20	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	6/mai	rp /	13,86 / 14,02	13,14 (3,1)
13,82	-3,1	Francisca Cortinhas	07/09/07	s18	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	15/abr	13,11 /22	13,96	13,37 (2,4)
13,85	-0,5	Ana Vieira	13/01/05	s20	CSM	T Preparação	1ª	Ribeira Brava	27/mai	rp	13,91 / 14,03	
13,95	-0,5	Sara Fernandes	28/02/07	s18	AJS	T Preparação	2ª	Ribeira Brava	27/mai	rp /	14,55 / 14,58	13,53 (3,3)
14,09	1,1	Laura Perez	08/05/07	s18	AJS	Prova Extra	1ª s	Ribeira Brava	13/mai	rp /	14,12 / 14,15	13,59 (3,3)
14,11	-0,5	Catarina Fernandes	11/05/05	s20	AJS	T Preparação	3ª	Ribeira Brava	27/mai	rp /		
14,18	-1,0	Tânia Caires	03/12/87	V 35	CSM	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	7/jul	13,46 /07	14,67	
14,20	-1,4	Ana Beatriz Pereira	03/10/07	s18	ADRAP	T. Verão	5ª	Ribeira Brava	12/jul	rp /		
14,25	1,1	Taísa Pires	21/06/07	s18	CSM	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	13/mai	rp /	14,45 / 14,56	14,21 (2,9)
14,41	1,1	Sílvia Jesus	09/11/07	s18	AJS	Prova Extra	3ª s	Ribeira Brava	13/mai	rp /		
14,71	1,1	Luna Andrade	24/12/07	s18	AJS	Prova Extra	4ª s	Ribeira Brava	13/mai	rp		
15,14	-3,1	Luna Melim	25/09/07	s18	GDE	OJ Regional	5ª	Ribeira Brava	6/mai	rp /		14,34 (3,1)

Marcas com Vento Favorável Irregular:

12,12	4,1	Rita Barbosa	17/06/05	s20	AJS	CN s20	5ª	Abrantes	15/jul			
12,48	3,1	Catarina F. Vieira	17/12/06	s18	ADRAP	CR Sub-18	1ª e	Ribeira Brava	10/jun			
12,83	3,3	Filipa Ferreira	03/05/04	s20	GDE	CR Sub-20	1ª	Ribeira Brava	24/jun			
13,08	2,4	Constança Alves	16/03/08	s16	AJS	CR Sub-18	2ª	Ribeira Brava	10/jun			
13,14	3,1	Margarida Patrício	03/01/04	s20	GDE	CN s20	7ª e	Abrantes	15/jul			
13,23	2,4	Carlota Gomes	03/02/06	s18	AJS	CR Sub-18	4ª	Ribeira Brava	10/jun			
13,24	5,6	Maria João Esteves	13/02/01	s23	CSM	Prova Extra	2ª s	Marinha Grande	13/mai			
13,34	2,9	Carolina Pita	23/12/07	s18	GDE	CR Sub-18	2ª e	Ribeira Brava	10/jun			
13,37	2,4	Francisca Cortinhas	07/09/07	s18	CSM	CR Sub-18	6ª	Ribeira Brava	10/jun			
13,53	3,3	Sara Fernandes	28/02/07	s18	AJS	CR Sub-20	2ª	Ribeira Brava	24/jun			
13,59	3,3	Laura Perez	08/05/07	s18	AJS	CR Sub-20	3ª	Ribeira Brava	24/jun			
13,70	2,2	Sara Pereira	01/05/04	s20	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	10/jun			
14,07	2,5	Tânia Caires	03/12/87	V 35	CSM	Prova Extra	5ª s	Ribeira Brava	13/mai			
14,21	2,9	Taísa Pires	21/06/07	s18	CSM	CR Sub-18	5ª e	Ribeira Brava	10/jun			
14,34	3,1	Luna Melim	25/09/07	s18	GDE	CR Sub-18	5ª e	Ribeira Brava	10/jun			

Melhores Veteranas:

14,18	-1,0	Tânia Caires	03/12/87	V 35	CSM	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	7/jul			
19,17	-1,0	Lenka Mendonça	CZE 31/12/72	V 50	CAFH	CR Absolutos	6ª	Ribeira Brava	7/jul			

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

150 m

Recordes Regionais:

sub14 - 20,26

Ranking até: 26,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
21,13	1,1	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	T Natal	1ª	Ribeira Brava	16/dez		rp		
21,15	-1,7	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	OJ Regional	1ª s	Ribeira Brava	7/mai		rp	21,76	
22,04	-1,7	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	OJ Regional	2ª s	Ribeira Brava	7/mai		rp	22,25 / 23,10	
22,26	1,1	Luna Ribeiro	CAN	31/03/10	s14	CSM	T Natal	2ª	Ribeira Brava	16/dez		rp /		
22,27	-1,7	Nanci Jesus		18/11/10	s14	AJS	OJ Regional	3ª s	Ribeira Brava	7/mai		rp	22,77	
22,46	-2,8	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	CR Sub-14	3ª	Ribeira Brava	18/jun		rp /		
22,62	1,1	Sarah Rodrigues		19/04/11	s14	CSM	T Natal	3ª	Ribeira Brava	16/dez		rp /	24,83 / 25,33	
22,81	-1,7	Leonor C. Freitas		21/07/10	s14	ADRAP	OJ Regional	4ª s	Ribeira Brava	7/mai		rp	23,13	
23,05	-3,0	Mariana Machin		14/04/10	s14	ADRAP	OJ Regional	1ª s	Ribeira Brava	7/mai		rp /		
23,05	1,1	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s14	AJS	T Natal	4ª	Ribeira Brava	16/dez		rp /		
23,57	-3,0	Emília Calaça		30/10/10	s14	ADRAP	OJ Regional	2ª s	Ribeira Brava	7/mai		rp /		
24,40	-2,8	Margarida Freitas		25/07/10	s14	AJS	CR Sub-14	6ª s	Ribeira Brava	18/jun		rp /	24,65	
24,44	1,1	Laura I. Gouveia		09/10/10	s14	AJS	T Natal	5ª	Ribeira Brava	16/dez		rp		
24,59	1,1	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s14	AJS	T Natal	6ª	Ribeira Brava	16/dez		rp /	26,39	
24,78	-1,4	Yara Silva		28/04/12	s12	GDE	CR Escolares	1ª s	Câmara de Lobos	18/mar		rp /		
24,90	-3,0	Maria C. Ornelas		29/08/10	s14	AJS	CR Sub-14	1ª s	Ribeira Brava	18/jun		rp /		
25,07	-3,0	Anthonella Hernandez		17/03/10	s14	ADRAP	OJ Regional	4ª s	Ribeira Brava	7/mai		rp /	26,06	
25,66	-1,8	Lucia Mcintyre		21/09/11	s14	nf	CR Escolares	1ª s	Ribeira Brava	4/mar	ESTREITO	rp /		
25,94	-1,4	Luana Freitas		23/07/12	s12	nf	CR Escolares	2ª s	Câmara de Lobos	18/mar	ECAMACHA	rp /		
25,96	-2,1	Mariana C. Correia		06/05/11	s14	nf	CR Escolares	3ª s	Ribeira Brava	4/mar	EHBG	rp /		
25,97	-1,4	Maria Barreiras		06/04/12	s12	nf	CR Escolares	3ª s	Câmara de Lobos	18/mar	MACHICO	rp /		
26,02	-3,0	Sara Henriques		05/01/10	s14	AJS	CR Sub-14	2ª s	Ribeira Brava	18/jun		rp /		
26,10	0,2	Aléxia Andrade		10/04/12	s12	nf	CR Escolares	1ª s	Câmara de Lobos	18/mar	ESTREITO	rp /		
26,46	-2,1	Vitória Fernandes		10/11/11	s14	nf	CR Escolares	4ª s	Ribeira Brava	4/mar	EHBG	rp /		

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

200 m

Recordes Regionais: Abs - 24,19 / pc - 24,45 Sub23 - 24,19 / pc - 24,45 sub20 - 24,19 / pc - 24,75 sub18 - 24,75 / pc - 25,55 sub16 - 25,85

Ranking até: Sen: 31,00 sub20: 32,00 sub18: 33,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
24,66	0,9	Patrícia Alminhas		04/02/00	Sen	CSM	Meet Inclusão	1ª s	Lisboa (U)	21/mai		rp	2,87 / 24,96	
25,05	pc	Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE	C Portugal pc	1ª	Pombal	19/fev		24,79 /22	25,31 / 25,42	
25,88	-0,3	Rita Barbosa		17/06/05	s20	AJS	CN 1ª divisão	6ª	Viana do Castelo	23/jul		25,18 /22		
26,29	-0,8	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	CNC - Apuramento	3ª	Ribeira Brava	28/mai		rp	26,35 / 26,67	26,14 (2,8)
26,31	0,9	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	s23	GDE	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	8/jul		rp	26,60	
26,33	1,8	Rafaela Morgado		27/12/98	Sen	ADRAP	Prova Extra	2ª	Setúbal	8/jul		rp	26,85	
27,03	0,9	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	8/jul		rp	27,35 / 27,49	
27,28	1,6	Filipa Ferreira		03/05/04	s20	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	2/abr		rp	27,39	27,08 (2,8)
27,38	-1,1	Constança Alves		16/03/08	s16	AJS	CR Sub-18	1ª	Ribeira Brava	11/jun		rp /		
27,44	-0,8	Carlota Gomes		03/02/06	s18	AJS	CNC - Apuramento	4ª	Ribeira Brava	28/mai		rp	27,51 / 27,54	
27,96	0,6	Catherine Serrão		18/12/05	s20	GDE	CR Inverno s18/s20	1ª	Ribeira Brava	8/jan		26,99 /22		
28,13	-1,1	Francisca Cortinhas		07/09/07	s18	CSM	CR Sub-18	2ª	Ribeira Brava	11/jun		27,55 /22	28,18 / 28,21	27,94 (2,8)
28,40	-3,1	Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	CR P Combinadas	1ª	Ribeira Brava	1/abr		27,57 /22		
28,49	-2,2	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	4/jun		rp	29,05	
28,49	-1,1	Carolina Pita		23/12/07	s18	GDE	CR Sub-18	3ª	Ribeira Brava	11/jun		rp	28,57 / 28,95	
28,70	0,9	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	8/jul		rp /	30,85	
28,93	-2,2	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	CR Sub-20	3ª	Ribeira Brava	25/jun		rp	28,97 / 29,09	
29,21	0,9	Laura Perez		08/05/07	s18	AJS	CR Absolutos	5ª	Ribeira Brava	8/jul		rp /	29,68 / 29,76	
29,23	-2,2	Catarina Fernandes		11/05/05	s20	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	4/jun		rp /		
30,02	0,6	Beatriz Melim		02/06/07	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	4ª	Ribeira Brava	8/jan		rp /		
30,46	-3,1	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR P Combinadas	2ª	Ribeira Brava	1/abr		29,34 /17		
30,55	-1,1	Beatriz Barreiras		13/09/08	s16	ADRAP	CR Sub-18	6ª	Ribeira Brava	11/jun		rp /		
30,69	-1,1	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	CR Sub-18	7ª	Ribeira Brava	11/jun		rp /		
30,90	-2,3	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	CR P Combinadas	3ª s	Ribeira Brava	1/abr		rp /		
31,25	-0,4	Luna Andrade		24/12/07	s18	AJS	OJ Regional - j2	7ª	Ribeira Brava	30/abr		30,81 /22	32,14	
32,41	-2,3	Taísa Pires		21/06/07	s18	CSM	CR P Combinadas	4ª s	Ribeira Brava	1/abr		rp		
32,87	-0,4	Leonilde Nunes		16/05/06	s18	GDE	OJ Regional - j2	8ª	Ribeira Brava	30/abr		rp /		

Marcas em pista coberta:

25,05	pc	Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE	C Portugal pc	1ª	Pombal	19/fev				
25,91	pc	Patrícia Alminhas		04/02/00	Sen	CSM	C Portugal pc	3ª	Pombal	19/fev				

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Marcas com Vento Favorável Irregular:

25,35	3,4	Rita Barbosa	17/06/05	s20	AJS	CN s20	5ª s	Abrantes	16/jul
26,14	2,8	Catarina F. Vieira	17/12/06	s18	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	14/mai
27,08	2,8	Filipa Ferreira	03/05/04	s20	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	14/mai
27,94	2,8	Francisca Cortinhas	07/09/07	s18	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	14/mai

Melhores veteranas:

33,27	0,4	Vanessa Serrão	14/09/83	V 35	AAM-M	CR Absolutos Inverno	2ª	Ribeira Brava	15/jan
34,14	0,9	Sofia Calafatinho	25/11/81	V 40	CAFH	CR Absolutos	6ª	Ribeira Brava	8/jul
39,77	0,4	Lenka Mendonça	CZE 31/12/72	V 50	CAFH	CR Absolutos Inverno	3ª	Ribeira Brava	15/jan

250 m

Recordes Regionais:

sub16 - 34,45

Ranking até: 46,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
35,51	Constança Alves		16/03/08	s16	AJS	CR Sub16	1ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /	38,74
36,56	Catarina Matos		17/10/09	s16	GDE	OJ Regional - j2	1ª	Ribeira Brava	30/abr		rp /	36,95
40,21	Beatriz Barreiras		13/09/08	s16	ADRAP	OJ Regional - j2	2ª	Ribeira Brava	30/abr		rp /	43,13
41,29	Cediane Silva	CPV	10/07/08	s16	ADRAP	OJ Regional - j2	3ª	Ribeira Brava	30/abr		rp /	42,05
41,57	Francisca C. Gouveia		12/01/08	s16	GDE	OJ Regional - j2	4ª	Ribeira Brava	30/abr		rp /	41,97
45,09	Luciana Costa		11/04/08	s16	ADRAP	CR Sub16	3ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /	45,68
45,39	Alice Vieira		22/09/08	s16	ADRAP	CR Escolares	2ª s	Ribeira Brava	4/mar		rp /	
45,82	Clarisse Catanho		13/05/08	s16	ADRAP	CR Escolares	3ª s	Ribeira Brava	4/mar		rp /	

300 m

Recordes Regionais:

Abs - 39,19 / pc - 39,19

Sub23 - 39,19 / pc - 39,19

sub20 - 40,46 / pc - 41,93

sub18 - 40,46 / pc - 41,93

sub16 - 42,02

Ranking até:

Sen: 51,00

sub20: 52,00

sub18: 53,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
40,09	Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE	Meet Liberdade	4ª s	Lisboa (I)	25/abr		40,09 /22	40,43
41,63	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	s23	GDE	T. Verão	1ª	Ribeira Brava	12/jul		rp	
41,74	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CN sub18	5ª s	Almada	17/jun		rp	42,04 / 42,24
42,02	Constança Alves		16/03/08	s16	AJS	T. Verão	2ª	Ribeira Brava	12/jul	RR s16	rp /	42,47 / 42,58
43,57	Francisca Cortinhas		07/09/07	s18	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	3/jun		42,72 /22	43,57 / 43,93
43,84	Carlota Gomes		03/02/06	s18	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	44,13 / 44,17

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

44,20	Filipa Ferreira	03/05/04	s20	GDE	T. Verão	4ª	Ribeira Brava	12/jul	rp	45,18
44,55	Catarina Matos	17/10/09	s16	GDE	CR Sub-18	5ª	Ribeira Brava	10/jun	rp /	45,04
45,13	Ana Vieira	13/01/05	s20	CSM	T. Verão	6ª	Ribeira Brava	12/jul	rp	45,24 / 46,22
48,00	Sara Fernandes	28/02/07	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	4ª	Ribeira Brava	7/jan	rp	
48,88	Sílvia Jesus	09/11/07	s18	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	13/mai	47,52 /22	
48,92	Débora Martins	11/11/08	s16	CSM	T Natal	2ª	Ribeira Brava	16/dez	rp /	
51,33	Cediane Silva	CPV 10/07/08	s16	ADRAP	CR Sub-18	6ª	Ribeira Brava	10/jun	rp /	
52,19	Francisca C. Gouveia	12/01/08	s16	GDE	T. Verão	7ª	Ribeira Brava	12/jul	rp /	

Marcas em pista coberta:

43,51	pc	Cristina Neves	01/01/07	s18	CSM	CN sub18	2ª s	Braga	4/fev
45,70	pc	Francisca Cortinhas	07/09/07	s18	CSM	CN sub18 pc	4ª s	Braga	4/fev

400 m

Recordes Regionais: Abs - 54,47 / pc - 55,36 Sub23 - 54,47 / pc - 55,51 sub20 - 55,39 / pc - 57,16 sub18 - 55,39 / pc - 57,16

Ranking até: Sen: 71,00 sub20: 73,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
56,41	pc Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE	CN 1ª div pc	2ª	Pombal	11/fev		rp	56,64pc / 56,66
58,37	pc Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN 1ª div pc	6ª	Pombal	12/fev		rp	58,75pc / 61,53
58,45	pc Francisca Cantante		18/12/99	Sen	GDE	Meet Moniz Pereira	5ª s	Pombal	22/jan		56,95 /22	
58,91	Rafaela Morgado		27/12/98	Sen	ADRAP	CNC - Apuramento	1ª	Ribeira Brava	27/mai		rp	59,38 / 59,53
59,25	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	s23	GDE	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	7/jul		57,67 /21	59,26 / 59,76
60,51	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CR Sub-20	1ª	Ribeira Brava	24/jun		rp /	60,64 / 60,79pc
61,92	Filipa Ferreira		03/05/04	s20	GDE	CR Sub-20	2ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	62,20 / 62,75
61,93	Miriam Tavares		14/05/91	Sen	CSM	CNC - Apuramento	3ª	Ribeira Brava	27/mai		54,79 /14	62,95
62,53	Francisca Cortinhas		07/09/07	s18	CSM	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	7/jul		rp /	62,65
62,74	Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	Prova Extra	1ª	Beja	25/jun		rp /	
63,33	Carlota Gomes		03/02/06	s18	AJS	CNC - Apuramento	4ª	Ribeira Brava	27/mai		63,09 /22	63,43 / 63,61
63,91	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	7/jul		rp	63,98 / 64,35
64,18	Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	30/abr		rp	64,74 / 65,64
65,86	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	CR Sub-20	5ª	Ribeira Brava	24/jun		rp /	66,05 / 67,42
67,06	Catarina Fernandes		11/05/05	s20	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	3/jun		rp /	70,12
68,22	Tânia Caires		03/12/87	V 35	CSM	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	3/jun		60,89 /08	69,38
72,11	Mónica Dias		24/05/06	s18	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	9/dez		rp /	

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Melhores veteranas:

68,22	Tânia Caires	03/12/87	V 35	CSM	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	3/jun
76,18	Sofia Calafatinho	25/11/81	V 40	CAFH	CR Veteranos Inverno	1ª	Ribeira Brava	28/jan
85,94	Rosa Rodrigues	05/11/76	V 45	CDI-M	CR Veteranos Inverno	3ª	Ribeira Brava	28/jan

Marcas em pista coberta:

56,41	pc	Inês Cruz	25/08/97	Sen	GDE	CN 1ª div pc	2ª	Pombal	11/fev
58,37	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Sen	AJS	CN 1ª div pc	6ª	Pombal	12/fev
58,45	pc	Francisca Cantante	18/12/99	Sen	GDE	Meet Moniz Pereira	5ª s	Pombal	22/jan
60,79	pc	Cristina Neves	01/01/07	s18	CSM	CN Sub-20 pc	2ª s	Pombal	25/fev
61,80	pc	Rafaela Morgado	27/12/98	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	5ª	Pombal	11/fev

500 m

Recordes Regionais: Abs - 1 15,40 Sub23 - 1 15,40 sub20 - 1 15,40 sub18 - 1 22,00

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 22,10	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	T Natal	1ª	Ribeira Brava	17/dez		rp /	
1 25,02	Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	1/abr		rp	
1 26,91	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	T Natal	2ª	Ribeira Brava	17/dez		rp	
1 30,75	Tânia Caires		03/12/87	V 35	CSM	T Natal	3ª	Ribeira Brava	17/dez		rp /	

600 m

Recordes Regionais: sub14 - 1 47,81

Ranking até: 2 30,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 47,81	Mariana Machin		14/04/10	s14	ADRAP	CR Sub-14	1ª	Ribeira Brava	17/jun	RR Sub-14	rp	1 51,73 / 1 54,89
1 53,60	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	OJ Regional - j2	2ª	Ribeira Brava	30/abr		rp	1 53,74 / 1 55,11
1 59,70	Leonor C. Freitas		21/07/10	s14	ADRAP	OJ Regional - j2	3ª	Ribeira Brava	30/abr		rp	2 02,48 / 2 04,97
2 02,73	Emília Calaça		30/10/10	s14	ADRAP	OJ Regional - j2	4ª	Ribeira Brava	30/abr		rp /	
2 05,96	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	4ª	Ribeira Brava	11/fev		rp /	2 10,27
2 07,78	Luna Ribeiro	CAN	31/03/10	s14	CSM	T Natal	3ª	Ribeira Brava	17/dez		rp /	
2 09,00	Sarah Rodrigues		19/04/11	s14	CSM	CR Sub-14	3ª	Ribeira Brava	17/jun		rp /	2 10,70 / 2 13,34
2 09,48	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s14	AJS	CR Sub-14	4ª	Ribeira Brava	17/jun		rp	2 14,51 / 2 20,35
2 18,17	Nicole Gomes		07/03/10	s14	AJS	OJ Regional - j2	8ª	Ribeira Brava	30/abr		rp /	

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

2 18,23	Vitória Silva	09/01/11	s14	CSM	CR Escolares	1ª	Câmara de Lobos	18/mar		2 07,31 /22
2 20,99	Beatriz S. Pereira	10/05/12	s12	CSM	CR Sub-14	5ª	Ribeira Brava	17/jun		rp /
2 23,79	Leonor Serrão	04/07/11	s14	nf	CR Escolares	3ª	Câmara de Lobos	18/mar	ESTREITO	rp /
2 25,62	Laura I. Gouveia	09/10/10	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	7ª	Ribeira Brava	11/fev		2 24,05 /22
2 26,81	Luana Freitas	23/07/12	s12	nf	CR Escolares	1ª	Ribeira Brava	29/abr	ECAMACHA	rp /
2 26,94	Maria Pereira	02/03/12	s12	AJS	CR Escolares	2ª	Ribeira Brava	29/abr		rp /

800 m

Recordes Regionais: Abs - 2 00,54 / pc - 2 01,11 Sub23 - 2 02,52 / pc - 2 05,21 sub20 - 2 12,35 / pc - 2 16,76 sub18 - 2 13,90 / pc - 2 23,15 sub16 - 2 16,39

Ranking até: Sen: 2 55,0 sub20: 3 00,0 sub18: 3 05,0 sub16: 3 15,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 07,78	pc Francisca Cantante		18/12/99	Sen	GDE	C Portugal pc	2ª	Pombal	19/fev		2 06,95 /22	2 08,22 / 2 09,76pc
2 12,63	Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	CNC - Apuramento	2ª	Ribeira Brava	28/mai		2 12,23 /19	2 13,81 / 2 14,67
2 14,50	Margarida E. Silva		02/04/00	Sen	AJS	CNC - Apuramento	3ª	Ribeira Brava	28/mai		2 08,85 /21	2 17,20 / 2 17,61pc
2 18,90	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR Absolutos Inverno	1ª	Ribeira Brava	15/jan		2 11,62 /19	2 19,30 / 2 21,98
2 18,94	Rita Nunes		03/07/03	s23	CSM	CNC - Apuramento	4ª	Ribeira Brava	28/mai		2 16,96 /22	2 19,21pc
2 23,19	pc Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN P Comb PC	1ª	Braga	21/jan		2 21,92 /22	
2 24,84	Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE	CR Sub-20	1ª	Ribeira Brava	25/jun		rp	2 29,11 / 2 32,94
2 31,86	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CR P.Comb. Inverno	1ª	Ribeira Brava	9/dez		rp	2 34,11 / 2 43,68
2 36,38	Catarina Matos		17/10/09	s16	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	15/jan		rp /	2 36,78
2 37,12	Marta Ferreira		22/10/02	s23	CSM	CN 1ª divisão	8ª	Viana do Castelo	23/jul		rp /	
2 39,31	Filipa Ferreira		03/05/04	s20	GDE	CR Inverno s18/s20	2ª	Ribeira Brava	8/jan		rp	2 52,82
2 39,54	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	CR P Combinadas	1ª	Ribeira Brava	2/abr		rp	2 40,02 / 2 45,14
2 39,97	Mariana Machin		14/04/10	s14	ADRAP	CR Sub16	2ª	Ribeira Brava	14/mai		rp	
2 42,75	Déborá Martins		11/11/08	s16	CSM	CR P.Comb. Inverno	2ª	Ribeira Brava	9/dez		rp /	2 47,78 / 2 48,39
2 42,82	Francisca Cortinhas		07/09/07	s18	CSM	CR P Combinadas	1ª	Ribeira Brava	2/abr		2 31,54 /21	
2 43,48	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	CR P.Comb. Inverno	3ª	Ribeira Brava	9/dez		2 39,33 /22	2 44,59 / 2 52,95
2 44,04	Constança Alves		16/03/08	s16	AJS	Atleta Completo Nac	4ª s	Pombal	30/abr		rp /	2 45,11 / 2 50,93
2 44,56	Miriam Paurat	GER	20/05/73	V 45	GDE	CR Veteranos Inverno	1ª	Ribeira Brava	29/jan		rp	
2 48,32	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CR P.Comb. Inverno	4ª	Ribeira Brava	9/dez		2 46,37 /22	3 02,18
2 50,10	pc Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	CN P Comb PC	14ª	Braga	21/jan		rp	2 57,96 / 2 58,86
2 53,27	Michele Faria		27/04/81	V 40	GDE	CR Veteranos Inverno	1ª	Ribeira Brava	29/jan		2 46,74 /22	2 54,94 / 2 55,97
2 54,56	Clarisse Catanho		13/05/08	s16	ADRAP	CR Sub16	3ª	Ribeira Brava	14/mai		rp /	2 58,78 / 3 03,41
2 54,61	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	CR P.Comb. Inverno	5ª	Ribeira Brava	9/dez		rp	

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

2 55,62	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	CR P.Comb. Inverno	6ª	Ribeira Brava	9/dez	rp	
2 56,38	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	15/jan	rp /	
2 58,57	Beatriz G. Pestana		26/02/06	s18	GDE	OJ Regional	4ª	Ribeira Brava	7/mai	rp /	3 00,94 / 3 02,50
3 01,81	Beatriz Correia		17/07/08	s16	AJS	CR Inverno s14/s16	1ª	Ribeira Brava	11/fev	2 48,35 /22	
3 02,17	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s14	AJS	CR Sub16	4ª	Ribeira Brava	14/mai	rp /	
3 03,35	Leonor Soares		26/03/08	s16	GDE	CR Sub16	5ª	Ribeira Brava	14/mai	rp /	
3 03,88	Cediane Silva	CPV	10/07/08	s16	ADRAP	CR Escolares	1ª	Ribeira Brava	29/abr	rp /	
3 03,97	Francisca C. Gouveia		12/01/08	s16	GDE	Atleta Completo Reg	2ª	Ribeira Brava	2/abr	rp /	
3 04,09	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	CR Sub16	6ª	Ribeira Brava	14/mai	rp /	
3 04,72	Sarah Rodrigues		19/04/11	s14	CSM	CR Sub16	7ª	Ribeira Brava	14/mai	rp /	
3 05,41	Leonor Martins		29/07/11	s14	AAM-M	CR Sub16	8ª	Ribeira Brava	14/mai	rp /	
3 11,16	Mafalda Santos		02/08/09	s16	GDE	CR Sub16	9ª	Ribeira Brava	14/mai	rp	
3 13,13	Catarina Pombo		14/10/08	s16	GDE	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	7/mai	rp /	3 15,11 / 3 16,98
3 18,51	Rosa Loureiro		20/05/10	s14	AAM-M	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	15/jan	rp /	

Melhores veteranas:

2 44,56	Miriam Paurat	GER	20/05/73	V 45	GDE	CR Veteranos Inverno	1ª	Ribeira Brava	29/jan	
2 53,27	Michele Faria		27/04/81	V 40	GDE	CR Veteranos Inverno	1ª	Ribeira Brava	29/jan	
2 59,99	Filipa Freitas		11/02/84	V 35	CSM	CR Absolutos Inverno	3ª	Ribeira Brava	15/jan	
3 29,36	Teresa M. Sousa		15/10/61	V 60	CAFH	CR Veteranos Inverno	1ª	Ribeira Brava	29/jan	
3 45,21	Lenka Mendonça	CZE	31/12/72	V 50	CAFH	CR Veteranos	2ª	Ribeira Brava	4/jun	

Marcas em pista coberta:

2 07,78	pc	Francisca Cantante	18/12/99	Sen	GDE	C Portugal pc	2ª	Pombal	19/fev	
2 16,54	pc	Sara Inácio	27/09/95	Sen	ADRAP	CN Clubes PC - Apur	7ª	Pombal	28/jan	
2 17,61	pc	Margarida E. Silva	02/04/00	Sen	AJS	CN Univ. pc	1ª s	Pombal	12/mar	
2 19,21	pc	Rita Nunes	03/07/03	s23	CSM	CN Esperanças pc	5ª s	Pombal	5/mar	
2 23,19	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Sen	AJS	CN P Comb PC	1ª	Braga	21/jan	
2 50,10	pc	Catarina F. Vieira	17/12/06	s18	ADRAP	CN P Comb PC	14ª	Braga	21/jan	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

1.000 m

Recordes Regionais: Abs - 2 45,57 Sub23 - 2 55,22 sub20 - 2 58,69 sub18 - 2 58,9 sub16 - 3 01,8 sub14 - 3 15,91

Ranking até: Sen: 3 45,0 sub20: 3 45,0 sub18: 3 50,0 sub16: 4 00,0 sub14: 4 10,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 15,24	Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE	Km Jovem Nac	9ª	Mogadouro	15/abr		3 12,15 /22	3 16,17
3 15,98	Catarina Matos		17/10/09	s16	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /	3 19,38 / 3 23,34
3 16,71	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	Km Jovem Reg	2ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	3 26,57
3 25,93	Mariana Machin		14/04/10	s14	ADRAP	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	6/mai		rp	3 34,85 / 3 36,60
3 27,54	Mónica Dias		24/05/06	s18	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	10/dez		3 16,06 /21	
3 31,54	Margarida França		14/08/09	s16	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /	
3 31,55	Carlota Gomes		03/02/06	s18	AJS	Km Jovem Reg	3ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	
3 31,83	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	Km Jovem Reg	4ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	
3 35,55	Débora Martins		11/11/08	s16	CFA-M	Km Jovem Reg	2ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	
3 35,67	Leonor C. Freitas		21/07/10	s14	ADRAP	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	3 39,33 / 3 45,63
3 35,77	Leonor Sousa		11/02/09	s16	CFA-M	Km Jovem Reg	3ª	Ribeira Brava	18/fev		3 30,14 /22	
3 36,19	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	Km Jovem Reg	1ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	3 40,66 / 3 41,14
3 36,24	Carlota Matos		25/12/11	s14	GDE	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /	
3 38,35	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	6/mai		rp /	3 43,05 / 3 47,27
3 41,80	Beatriz Gomes		07/01/10	s14	GDE	Km Jovem Reg	2ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	
3 43,42	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s14	AJS	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /	4 02,83 / 4 04,08
3 45,85	Constança Alves		16/03/08	s16	AJS	Km Jovem Reg	4ª	Ribeira Brava	18/fev		rp /	
3 47,32	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Km Jovem Reg	5ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	3 49,17 / 4 03,63
3 50,73	Emília Calaça		30/10/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	5ª	Ribeira Brava	2/abr		rp /	3 58,28
3 54,38	Leonor Martins		29/07/11	s14	AAM-M	OJ Regional	4ª	Ribeira Brava	6/mai		rp /	
3 54,71	Bruna Alves		14/02/11	s14	CFA-M	Km Jovem Reg	7ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	
3 59,86	Clarisse Catanho		13/05/08	s16	ADRAP	Km Jovem Reg	5ª	Ribeira Brava	18/fev		rp /	
4 00,80	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s14	AJS	OJ Regional	5ª	Ribeira Brava	6/mai		rp /	4 01,34 / 4 03,32
4 00,91	Inês Sousa		30/11/10	s14	CFA-M	Km Jovem Reg	9ª	Ribeira Brava	18/fev		3 58,30 /22	
4 02,45	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	Km Jovem Reg	10ª	Ribeira Brava	18/fev		rp /	
4 02,48	Nanci Jesus		18/11/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	6ª	Ribeira Brava	2/abr		rp /	
4 02,60	Sarah Rodrigues		19/04/11	s14	CSM	OJ Regional	6ª	Ribeira Brava	6/mai		rp	4 03,86 / 4 04,00
4 02,62	Madalena Neto		22/01/11	s14	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	14/jan		rp /	
4 07,46	Rosa Loureiro		20/05/10	s14	AAM-M	OJ Regional	8ª	Ribeira Brava	6/mai		rp /	
4 09,57	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	Atleta Completo Reg	9ª	Ribeira Brava	2/abr		rp /	
4 12,91	Carolina S. Pereira		01/01/13	s12	AJS	Km Jovem Reg	1ª	Ribeira Brava	18/fev		rp /	

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

4 18,16	Beatriz S. Pereira	10/05/12	s12	CSM	Km Jovem Reg	2ª	Ribeira Brava	18/fev	rp /
4 19,43	Inês Domingos	11/09/13	s12	CFA-M	Km Jovem Reg	3ª	Ribeira Brava	18/fev	rp /

1.500 m

Recordes Regionais: Abs - 4 09,46 / pc - 4 13,58 Sub23 - 4 13,56 / pc - 4 21,51 sub20 - 4 29,34 / pc - 4 45,63 sub18 - 4 41,09 / pc - 4 47,89 sub16 - 4 41,5

Ranking até: Sen: 6 00,0 sub20: 6 20,0 sub18: 6 40,0 sub16: 7 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 22,85	Francisca Cantante		18/12/99	Sen	GDE	Meet Braga	7ª	Braga	5/jul		rp /	4 27,14pc / 4 27,77
4 27,18	pc Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CN 1ª div - pc	4ª	Pombal	11/fev		4 20,70 /20	4 28,38pc / 4 30,13
4 28,30	Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	IV Noite Atlética	1ª	Braga	18/jul		rp	4 31,98 / 4 32,19
4 32,63	Maria Carvalho		29/03/99	Sen	ADRAP	Gold Gala FR	6ª	Maia	20/mai		rp	
4 38,54	Margarida E. Silva		02/04/00	Sen	AJS	CNC - Apuramento	3ª	Ribeira Brava	27/mai		4 26,00 /21	4 38,63 / 4 41,76
4 43,36	Rita Nunes		03/07/03	s23	CSM	Meet M.Pereira	1ª	Lisboa (N)	7/jan		rp	4 44,33
4 51,92	Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE	CN Sub-18	8ª	Almada	17/jun		rp	4 57,64 / 5 08,10
5 14,82	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	CR Absolutos Inverno	3ª	Ribeira Brava	14/jan		4 44,66 /18	
5 18,12	Mónica Dias		24/05/06	s18	AJS	CR Sub-18	1ª	Ribeira Brava	10/jun		rp /	5 22,69 / 5 31,78
5 27,19	Miriam Paurat	GER	20/05/73	V 45	GDE	Meet Masters	3ª	Ribeira Brava	28/jan		rp /	
5 28,81	Catarina Matos		17/10/09	s16	GDE	CR Inverno s14/s16	1ª	Ribeira Brava	12/fev		rp /	
5 49,43	Catarina Dinis		21/12/87	V 35	CAFH	CR Absolutos Inverno	5ª	Ribeira Brava	14/jan		rp	
5 51,11	Michele Faria		27/04/81	V 40	GDE	CR Veteranos Inverno	4ª	Ribeira Brava	28/jan		5 41,07 /21	5 57,00
5 54,89	Déborá Martins		11/11/08	s16	CFA-M	OJ Nacional	15ª	Lagoa	20/mai		5 41,34 /22	
6 09,86	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	CR Sub-18	4ª	Ribeira Brava	10/jun		5 56,63 /22	
6 12,84	Clarisse Catanho		13/05/08	s16	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	9/dez		rp /	6 32,02
6 16,09	Beatriz Correia		17/07/08	s16	AJS	CR Inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	12/fev		rp	
6 22,59	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CR Sub-20	3ª	Ribeira Brava	24/jun		rp /	6 30,41
6 28,62	Francisca Freitas		21/06/09	s16	AAM-M	CR Sub16	1ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /	6 54,68
6 35,72	Leonor Soares		26/03/08	s16	GDE	CR Sub16	2ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /	
6 35,80	Beatriz G. Pestana		26/02/06	s18	GDE	CR Sub-18	5ª	Ribeira Brava	10/jun		rp /	

Melhores veteranas:

5 27,19	Miriam Paurat	GER	20/05/73	V 45	GDE	Meet Masters	3ª	Ribeira Brava	28/jan			
5 49,43	Catarina Dinis		21/12/87	V 35	CAFH	CR Absolutos Inverno	5ª	Ribeira Brava	14/jan			
5 51,11	Michele Faria		27/04/81	V 40	GDE	CR Veteranos Inverno	4ª	Ribeira Brava	28/jan			
6 48,27	Orlanda Pereira		09/06/68	V 55	CAFH	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	7/jul			

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Marcas em pista coberta:

4 27,14	pc	Francisca Cantante	18/12/99	Sen	GDE	CN 1ª div - pc	3ª	Pombal	11/fev
4 27,18	pc	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS	CN 1ª div - pc	4ª	Pombal	11/fev
4 36,22	pc	Sara Inácio	27/09/95	Sen	ADRAP	CN 2ª div pc	2ª	Pombal	11/fev
5 13,77	pc	Solange Nunes	16/05/06	s18	GDE	CN Clubes PC - Apur	21ª	Pombal	28/jan

Milha

1 609 m

Recordes Regionais: Abs - 4 36,78 Sub23 - 4 36,78 sub20 - 5 13,59 sub18 - 5 13,59

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
5 13,59	Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE	T. Verão	1ª	Ribeira Brava	12/jul	RR s18/s20	rp	

2.000 m

Recordes Regionais: Abs - 6 09,59 Sub23 - 6 37,57 sub20 - 6 37,57 sub18 - 7 27,87 sub16 - 7 29,63

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
7 16,25	Alice Oliveira		07/12/00	Sen	ADRAP	T Preparação	6ª	Braga	23/dez		rp /	

3.000 m

Recordes Regionais: Abs - 9 15,0 / pc - 9 16,76 Sub23 - 9 15,0 / pc - 9 23,64 sub20 - 9 53,62 / pc - 10 11,06 sub18 - 10 06,74 / pc - 10 20,45

Ranking até: Sen: 13 30,0 sub20: 14 30,0 sub18: 15 30,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
9 32,18	pc Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	C Portugal pc	3ª	Pombal	19/fev		9 15,05 /20	9 37,45pc / 9 42,76
9 44,62	pc Maria Carvalho		29/03/99	Sen	ADRAP	CN Univ. pc	1ª	Pombal	11/mar		rp	9 58,71pc / 10 03,92
10 13,48	Filomena Costa		22/02/85	V 35	AJS	CN 1ª divisão	5ª	Viana do castelo	23/jul		9 36,68 /14	10 19,16 / 10 21,79pc
10 28,78	Alexandra Oliveira		18/10/93	Sen	CSM	CNC - Apuramento	3ª	Ribeira Brava	28/mai		10 24,28 /22	11 21,63
10 17,94	Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE	CN 1ª divisão	6ª	Viana do castelo	23/jul		rp	10 29,06 / 10 31,13
10 37,22	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	6/mai		9 46,44 pc/18	11 06,35
11 07,02	Edna Rodrigues		17/04/87	V 35	GDE	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	8/jul		10 41,82 /20	
11 23,39	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	CR Absolutos Inverno	2ª	Ribeira Brava	15/jan		10 46,28 /20	
11 35,33	Miriam Paurat	GER	20/05/73	V 45	GDE	CR Veteranos Inverno	1ª	Ribeira Brava	29/jan		rp /	
11 39,16	Mónica Dias		24/05/06	s18	AJS	CR Absolutos Inverno	3ª	Ribeira Brava	15/jan		11 02,91 pc/22	12 07,24 / 12 23,03
11 45,83	Catarina Dinis		21/12/87	V 35	CAFH	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	8/jul		rp	

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

12 21,13	Bruna Belo	21/01/05	s20	ADRAP	CR Sub-20	2ª	Ribeira Brava	25/jun	12 03,63	/21
12 58,43	Sofia Calafatinho	25/11/81	V 40	CAFH	CR Veteranos Inverno	1ª	Ribeira Brava	29/jan	rp	/

Melhores veteranas:

10 21,79	pc	Filomena Costa		22/02/85	V 35	AJS	CN Clubes PC - Apur	8ª	Braga	28/jan
11 35,33		Miriam Paurat	GER	20/05/73	V 45	GDE	CR Veteranos Inverno	1ª	Ribeira Brava	29/jan
12 58,43		Sofia Calafatinho		25/11/81	V 40	CAFH	CR Veteranos Inverno	1ª	Ribeira Brava	29/jan
14 50,43		Teresa M. Sousa		15/10/61	V 60	CAFH	CR Absolutos Inverno	4ª	Ribeira Brava	15/jan

Marcas em pista coberta:

9 32,18	pc	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	C Portugal pc	3ª	Pombal	19/fev
9 44,62	pc	Maria Carvalho		29/03/99	Sen	ADRAP	CN Univ. pc	1ª	Pombal	11/mar
10 21,79	pc	Filomena Costa		22/02/85	V 35	AJS	CN Clubes PC - Apur	8ª	Braga	28/jan
10 56,10	pc	Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE	CN 1ª div - pc	7ª	Pombal	12/fev

5.000 m

Recordes Regionais: Abs - 16 03,23 Sub23 - 16 56,15 sub20 - 17 16,02

Ranking até: Sen: 24 00,0 sub20: 24 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
17 18,03	Maria Carvalho		29/03/99	Sen	ADRAP	CN Universitários	1ª	Viana do castelo	7/mai		rp	17 24,56 / 18 27,64
17 30,34	Filomena Costa		22/02/85	V 35	AJS	CNC - Apuramento	2ª	Ribeira Brava	27/mai		16 14,46 /14	17 38,32
17 52,86	Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	Prova Extra	1ª	Lagoa	24/jun		rp	
18 30,96	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	24/jun		17 51,00 /14	
18 40,78	Alexandra Oliveira		18/10/93	Sen	CSM	CN 1ª divisão	6ª	Viana do castelo	22/jul		18 17,46 /21	18 54,15
18 53,20	Edna Rodrigues		17/04/87	V 35	GDE	CN 1ª divisão	7ª	Viana do castelo	22/jul		18 48,44 /19	19 32,71
20 05,64	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	24/jun		18 42,17 /19	
20 21,60	Nilza Ornelas		28/03/91	Sen	CAFH	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	24/jun		rp /	

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

10.000 m

Recordes Regionais: Abs - 33 21,98 Sub23 - 34 38,37 sub20 - 40 21,98

Ranking até: Sen: 50 00,0 sub20: 50 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
36 46,56	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR 10.000m	1ª	Ribeira Brava	4/mar		35 56,90 /17	
39 40,17	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	CR 10.000m	2ª	Ribeira Brava	4/mar		34 51,37 /19	
40 16,19	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	CR 10.000m	3ª	Ribeira Brava	4/mar		38 23,41 /20	
42 10,79	Catarina Dinis		21/12/87	V 35	CAFH	CR 10.000m	4ª	Ribeira Brava	4/mar		rp	
46 06,11	Sofia Calafatinho		25/11/81	V 40	CAFH	CR 10.000m	5ª	Ribeira Brava	4/mar		rp	
48 50,05	Lisandra Caires		14/04/87	V 35	GDE	CR 10.000m	6ª	Ribeira Brava	4/mar		44 29,31 /17	
49 19,92	Orlanda Pereira		09/06/68	V 50	CAFH	CR 10.000m	7ª	Ribeira Brava	4/mar		48 09,41 /22	
Outras atletas veteranas:												
52 17,83	Teresa M. Sousa		15/10/61	V 60	CAFH	CR 10.000m	9ª	Ribeira Brava	4/mar			
69 45,90	Maria Tavares		16/03/50	V 70	GDC-M	CR 10.000m	14ª	Ribeira Brava	4/mar			

Meia Maratona

21.092,5 m

Recordes Regionais: Abs - 1:12'46" Sub23 - 1:13'26"

Ranking até: 1:52.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 18,27	Filomena Costa		22/02/85	V 35	AJS	MM Braga - CN Masters	57ª	Braga	2/abr	chip: 1 18,22	1 12,46 /15	
1 20,54	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	MM Funchal	1ª	Funchal	22/jan	chip: 1 20,50	rp /	
1 27,23	Bárbara Correia		12/11/83	V 35	GDE	MM Calheta	1ª	Calheta	14/mai	chip: 1 27,23	rp	
1 28,36	Catarina Dinis		21/12/87	V 35	CAFH	EDP MM de Lisboa	43ª	Lisboa	12/mar	chip: 1 28,32	rp	
1 36,28	Maria João Abreu		18/10/75	V 45	CDCPM	MM Calheta	2ª	Calheta	14/mai	chip: 1 36,26	rp	
1 37,56	Yuzi Abreu		07/05/82	V 40	CFA-M	MM Funchal	6ª	Funchal	22/jan	chip: 1 37,45	rp	
1 38,09	Anna Afonso		03/07/75	V 45	GRCC	MM Calheta	3ª	Calheta	14/mai	chip: 1 38,07	rp	1 43,53 / 1 44,24
1 38,40	Sandra Goulart		29/05/79	V 40	CAFH	MM dos Bravos	19ª	Terceira	1/mai		1 35,19 /16	1 40,34 / 1 43,53
1 39,20	Regina Baptista		08/09/93	Sen	CMOF	MM Porto	902ª	Porto	17/set	Chip: 1 38,12	rp	
1 39,21	Graciela Fernandes		31/10/84	V 35	CAFH	MM Porto Santo	1ª	Porto Santo	11/mar	chip: 1 39,16	rp	1 43,11
1 39,50	Ana Luísa Catanho		22/02/03	s23	ADRAP	EDP MM de Lisboa	173ª	Lisboa	12/mar	chip: 1 38,48	rp /	
1 40,41	Sofia Calafatinho		25/11/81	V 40	CAFH	MM Porto Santo	3ª	Porto Santo	11/mar	chip: 1 40,36	rp	
1 41,57	Orlanda Pereira		09/06/68	V 50	CAFH	MM Porto Santo	4ª	Porto Santo	11/mar	chip: 1 41,52	rp	
1 43,58	Inês Sepúlveda		17/11/87	V 35	CDES	MM Calheta	4ª	Calheta	14/mai	chip: 1 43,54	rp /	
1 44,32	Susana Alegria		30/01/79	V 40	IND-M	MM Calheta	5ª	Calheta	14/mai	chip: 1 44,27	rp	

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

1 45,20	Cátia Jardim		16/01/81	V 40	CDI-M	MM Calheta	6ª	Calheta	14/mai	chip: 1 45,16	rp	1 49,02
1 45,38	Alice Sousa	BRA	19/10/76	V 45	VIP-RC	MM Funchal	23ª	Funchal	22/jan	chip: 1 45,31	1 35,16 /22	
1 46,59	Manuela Freitas		23/04/72	V 50	CCDTHF	MM Funchal	26ª	Funchal	22/jan	chip: 1 46,28	rp /	1 51,16
1 47,20	Carina Araújo		25/09/82	V 40	AJS	MM Porto Santo	6ª	Porto Santo	11/mar	chip: 1 47,15	1 45,10 /22	
1 48,03	Iva Freitas		22/02/70	V 50	MTT	MM Funchal	28ª	Funchal	22/jan	chip: 1 47,44	rp /	
1 49,09	Juliana Bettencourt		25/10/81	V 40	IND-M	MM Funchal	31ª	Funchal	22/jan	chip: 1 49,01	rp /	
1 49,35	Rosa Martins		07/02/97	Sen	LCM-M	MM Funchal	34ª	Funchal	22/jan	chip: 1 49,28	rp /	
1 50,56	Tânia Gaspar		09/07/76	V 45	CMOF	MM Funchal	39ª	Funchal	22/jan	chip: 1 50,25	1 42,47 /19	
1 51,07	Dana Honzáková	CZE	05/02/90	Sen	CMOF	MM Funchal	40ª	Funchal	22/jan	chip: 1 51,01	rp /	
1 51,54	Lisandra Caires		14/04/87	V 35	GDE	MM Funchal	43ª	Funchal	22/jan	chip: 1 51,22	1 39,31 /18	
1 51,57	Delina Gomes		11/02/76	V 45	CNSV	MM Funchal	45ª	Funchal	22/jan	chip: 1 51,23	1 48,33 /20	
1 52,04	Catarina Luís		19/04/77	V 45	GDC-M	EDP MM de Lisboa	3537ª	Lisboa	12/mar	chip: 1 51,45	rp /	

Outras atletas veteranas:

1 57,28	Felicidade Soares		09/02/65	V 55	VIP-RC	MM Funchal	70ª	Funchal	22/jan		1 44,12 /15	1 59,12
2 37,02	Maria Tavares		16/03/50	V 70	GDC-M	MM Funchal	170ª	Funchal	22/jan		rp /	

Maratona

42.195 m

Recordes Regionais: Abs - 2:28'00"

Ranking até: 4:00.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 08,50	Olga Sapach	BLR	02/03/84	V 35	MTT	Maratona do Funchal	20ª	Funchal	22/jan		rp /	

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

50 m barreiras

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

Recordes Regionais: sub14 - 8,64

Ranking até: 12,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
8,71	1,5	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	T Natal	1ª	Ribeira Brava	17/dez		rp	8,87 / 9,00	
8,76	1,5	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	T Natal	2ª	Ribeira Brava	17/dez		rp	9,02 / 9,09	
9,04	0,6	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	Atleta Completo Reg	2ª s	Ribeira Brava	2/abr		rp	10,58 / 10,85	
9,31	1,3	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	3ª	Ribeira Brava	12/fev		rp	9,45 / 9,87	
9,31	1,5	Laura I. Gouveia		09/10/10	s14	AJS	T Natal	3ª	Ribeira Brava	17/dez		rp	9,65 / 10,60	
9,43	1,7	Nanci Jesus		18/11/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	1ª s	Ribeira Brava	2/abr		rp	9,45 / 10,01	
9,49	0,6	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	4ª s	Ribeira Brava	2/abr		rp		
9,60	0,9	Luciana Negrinho		12/01/11	s14	CSM	CR Inverno s14/s16	4ª	Ribeira Brava	12/fev		rp	10,23	
10,10	1,3	Leonor C. Freitas		21/07/10	s14	ADRAP	CR Inverno s14/s16	5ª	Ribeira Brava	12/fev		rp	10,20 / 10,50	
10,10	0,1	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s14	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	22/abr		rp	10,44	
10,31	1,7	Emília Calaça		30/10/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	3ª s	Ribeira Brava	2/abr		rp /		
10,60	1,5	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s14	AJS	T Natal	5ª	Ribeira Brava	17/dez		rp	11,39 / 11,68	
10,67	0,1	Viviana Silva		25/07/11	s14	GDE	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	22/abr		rp /	11,78	
10,85	1,7	Anthonella Hernandez		17/03/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	4ª s	Ribeira Brava	2/abr		rp /		
10,89	1,7	Mariana Machin		14/04/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	5ª s	Ribeira Brava	2/abr		rp /		
11,38	1,3	Isabel Fernandes		11/07/11	s14	AAM-M	CR Inverno s14/s16	8ª	Ribeira Brava	12/fev		rp /	11,47	

60 m barreiras - Infantis

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

Recordes Regionais: sub14 - 10,33 / pc - 11,40

Ranking até: 15,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
11,17	0,5	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	OJ Regional - j2	1ª	Ribeira Brava	30/abr		rp /	11,54	
11,38	0,0	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	11,63 / 11,88	
11,46	0,1	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	CR Sub-14	1ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	11,57	
11,83	0,5	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	OJ Regional - j2	3ª	Ribeira Brava	30/abr		rp		
11,89	0,0	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s14	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	10/dez		rp /	12,09	
12,63	0,5	Leonor C. Freitas		21/07/10	s14	ADRAP	OJ Regional - j2	5ª	Ribeira Brava	30/abr		rp	12,81	
12,86	0,1	Laura I. Gouveia		09/10/10	s14	AJS	CR Sub-14	4ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	13,87	

RANKINGS 2023

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: sub16 - 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
11,34	2,0	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	1ª	Ribeira Brava	12/fev		rp	11,37pc	
13,39	2,0	Cediane Silva	CPV	10/07/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	12/fev		rp /		

Marcas em pista coberta:

11,37	pc	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	Triatlo Jovem Nacional	6ª s	Pombal	18/mar				
-------	----	-----------------	--	----------	-----	-------	------------------------	------	--------	--------	--	--	--	--

60 m barreiras - Juvenis

5b / 0,76m - 13, 8,5m

Recordes Regionais: sub18 - 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
9,58	-1,0	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	CR P.Com. Inverno	1ª s	Ribeira Brava	9/dez		rp	9,77pc / 10,24	
10,28	0,9	Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	2ª	Ribeira Brava	8/jan		10,18 /22	10,41pc	
10,28	1,3	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	T Natal	1ª	Ribeira Brava	17/dez		rp	10,39 / 10,77	
10,80	-1,0	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CR P.Com. Inverno	3ª s	Ribeira Brava	9/dez		rp		
10,87	0,9	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	4ª	Ribeira Brava	8/jan		rp /	10,87	
10,99	-1,3	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	CR P.Com. Inverno	1ª s	Ribeira Brava	9/dez		rp /		
12,03	-1,3	Laura Perez		08/05/07	s18	AJS	CR P.Com. Inverno	2ª s	Ribeira Brava	9/dez		rp /		
12,05	-1,3	Déborá Martins		11/11/08	s16	CSM	CR P.Com. Inverno	3ª s	Ribeira Brava	9/dez		rp /		
12,47	-1,0	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	CR P.Com. Inverno	5ª s	Ribeira Brava	9/dez		rp /		
12,55	-1,0	Luna Andrade		24/12/07	s18	AJS	CR P.Com. Inverno	6ª s	Ribeira Brava	9/dez		rp /		

Marcas em pista coberta:

9,77	pc	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	CN P Comb pc	6ª	Braga	21/jan				
10,41	pc	Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS	Triatlo Jovem Nacional	1ª s	Pombal	18/mar				

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

60 m barreiras

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

Recordes Regionais: Abs - 8,20 / pc - 8,20 Sub23 - 8,29 / pc - 8,29 sub20 - 8,51 / pc - 8,51 sub18 - 9,36

Ranking até: Sen: 13,00 sub20: 14,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
8,47	pc	Catarina Karas		23/05/00	Sen	AJS	Meet M.Pereira	2ª e	Lisboa CAR	7/jan		8,47 pc/22	8,51pc / 8,62pc	
8,59	pc	Maria Quintela		04/06/02	s23	ADRAP	CN Esperanças pc	2ª	Pombal	5/mar		rp	8,65pc / 8,70pc	
8,79	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN P Comb pc	1ª	Braga	21/jan		8,78 pc/21	8,81pc / 8,82pc	
9,16	pc	Margarida Patrício		03/01/04	s20	GDE	CN 1ª div pc	6ª	Pombal	12/fev		8,98 pc/22	9,25pc / 9,34	
9,22	pc	Bruna Varela		15/04/97	Sen	CSM	Meet M.Pereira	3ª s	Lisboa CAR	7/jan		rp	9,25pc / 9,27pc	
9,37	pc	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	T Preparação	1ª s	Braga	21/jan		rp	9,50pc / 9,57pc	
9,78	pc	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CN univ. pc	3ª e	Pombal	12/mar		9,02 pc/13	9,78pc	
10,33	1,5	Sara Pereira		01/05/04	s20	AJS	CR Absolutos Inverno	2ª	Ribeira Brava	15/jan		rp		
10,38	1,5	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CR Absolutos Inverno	3ª	Ribeira Brava	15/jan		10,38 /13	10,86	
10,63	-1,0	Filipa Ferreira		03/05/04	s20	GDE	CR P.Com. Inverno	2ª	Ribeira Brava	9/dez		rp		
10,95	-1,0	Muriela Góis		09/02/91	Sen	ADRAP	CR P.Com. Inverno	1ª	Ribeira Brava	9/dez		rp		
11,01	-1,0	Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	CR P.Com. Inverno	2ª	Ribeira Brava	9/dez		rp		
11,56	-1,0	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	CR P.Com. Inverno	3ª	Ribeira Brava	9/dez		rp /		
12,01	-1,0	Laura Pereira		13/05/05	s20	ADRAP	CR P.Com. Inverno	4ª	Ribeira Brava	9/dez		rp /		

Marcas em pista coberta:

8,47	pc	Catarina Karas		23/05/00	Sen	AJS	Meet M.Pereira	2ª e	Lisboa CAR	7/jan				
8,59	pc	Maria Quintela		04/06/02	s23	ADRAP	CN Esperanças pc	2ª	Pombal	5/mar				
8,79	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN P Comb pc	1ª	Braga	21/jan				
9,16	pc	Margarida Patrício		03/01/04	s20	GDE	CN 1ª div pc	6ª	Pombal	12/fev				
9,22	pc	Bruna Varela		15/04/97	Sen	CSM	Meet M.Pereira	3ª s	Lisboa CAR	7/jan				
9,37	pc	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	T Preparação	1ª s	Braga	21/jan				
9,78	pc	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CN univ. pc	3ª e	Pombal	12/mar				

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

80 m barreiras - Iniciadas

8b / 0,76m - 12, 8m

Recordes Regionais: sub16 - 12,24 sub14 - 14,08

Ranking até: 19,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
14,81	1,3	Constança Alves		16/03/08	s16	AJS	CR Sub16	1ª	Ribeira Brava	14/mai		rp /	14,86 / 15,22	
15,90	1,3	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	CR Sub16	2ª	Ribeira Brava	14/mai		rp		
16,58	1,3	Laura I. Gouveia		09/10/10	s14	AJS	CR Sub16	3ª	Ribeira Brava	14/mai		rp		
16,70	-2,5	Cediane Silva	CPV	10/07/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	2ª	Ribeira Brava	1/abr		rp /	17,54	
16,80	1,3	Beatriz Barreiras		13/09/08	s16	ADRAP	CR Sub16	4ª	Ribeira Brava	14/mai		rp /	17,21	
17,42	-2,4	Petra Faria		27/03/08	s16	AJS	OJ Nacional	17ª	Lagoa	21/mai		rp		
18,40	-2,5	Francisca C. Gouveia		12/01/08	s16	GDE	Atleta Completo Reg	4ª	Ribeira Brava	1/abr		rp /		
19,03	1,3	Isabel Fernandes		11/07/11	s14	AAM-M	CR Sub16	6ª	Ribeira Brava	14/mai		rp /		
19,22	1,3	Viviana Silva		25/07/11	s14	GDE	CR Sub16	7ª	Ribeira Brava	14/mai		rp /		

100 m barreiras - Juvenis

10b / 0,76m - 13, 8,5m

Recordes Regionais: sub18 - 14,63 sub16 - 15,92

Ranking até: 23,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
16,00	-1,4	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	7/mai		rp	16,17 / 16,31	
16,78	-1,4	Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	7/mai		rp /		
18,19	-1,4	Carlota Gomes		03/02/06	s18	AJS	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	7/mai		rp /		
18,44	-1,4	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	OJ Regional	4ª	Ribeira Brava	7/mai		rp	18,59 / 18,84	
19,05	-3,1	Francisca Cortinhas		07/09/07	s18	CSM	CR P Combinadas	3ª s	Ribeira Brava	1/abr		rp /	19,54	
19,17	-2,6	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CR P Combinadas	1ª s	Ribeira Brava	1/abr		rp /		
20,31	-1,4	Laura Perez		08/05/07	s18	AJS	CR Sub-18	4ª	Ribeira Brava	11/jun		rp /	20,98 / 21,87	
20,44	-3,1	Carolina Pita		23/12/07	s18	GDE	CR P Combinadas	4ª s	Ribeira Brava	1/abr		19,86 / 21		
21,15	-2,6	Luna Andrade		24/12/07	s18	AJS	CR P Combinadas	2ª s	Ribeira Brava	1/abr		rp /		
22,09	-1,4	Francisca C. Gouveia		12/01/08	s16	GDE	CR Sub-18	5ª	Ribeira Brava	11/jun		rp /		
22,70	-2,6	Taísa Pires		21/06/07	s18	CSM	CR P Combinadas	4ª s	Ribeira Brava	1/abr		rp /		

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

100 m barreiras

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

Recordes Regionais: Abs - 13,41 Sub23 - 13,45 sub20 - 14,07 sub18 - 14,79

Ranking até: Sen: 21,00 sub20: 22,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
13,56	1,4	Catarina Karas		23/05/00	Sen	AJS	Meet Braga	3ª	Braga	5/jul		rp	13,66 / 13,67	
14,73	1,9	Margarida Patrício		03/01/04	s20	GDE	CN s20	2ª	Abrantes	16/jul		14,51 /22	14,89 / 14,96	14,60 (??)
16,07	-1,5	Bruna Varela		15/04/97	Sen	CSM	CN 1ª divisão	7ª	Viana do Castelo	23/jul		15,73 /22		
16,70	0,0	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CN 2ª divisão	5ª	Viana do Castelo	23/jul		14,61 /14		
17,73	0,8	Catarina Fernandes		11/05/05	s20	AJS	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	8/jul		rp	18,35	
18,70	0,8	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	8/jul		rp /	19,56	
18,78	0,8	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	8/jul		rp /		
19,38	0,8	Catherine Serrão		18/12/05	s20	GDE	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	8/jul		17,79 /22		
19,60	-3,1	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR P Combinadas	1ª	Ribeira Brava	1/abr		18,14 /09		
21,53	-3,1	Laura Pereira		13/05/05	s20	ADRAP	CR P Combinadas	2ª	Ribeira Brava	1/abr		rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

14,52	3,2	Maria Quintela		04/06/02	s23	ADRAP	Meet Renato Silva	4ª e	Vagos	14/mai				
14,60	???	Margarida Patrício		03/01/04	s20	GDE	CN s20	1ª e	Abrantes	16/jul				
15,36	3,8	Bruna Varela		15/04/97	Sen	CSM	Meet Renato Silva	3ª e	Vagos	14/mai				

250 m barreiras - Iniciadas

6b / 0,76m - 35, 35m

Recordes Regionais: sub16 - 38,92

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
42,07	Constança Alves		16/03/08	s16	AJS	CR Sub16	1ª	Ribeira Brava	14/mai		rp /	
44,61	Cediane Silva	CPV	10/07/08	s16	ADRAP	OJ Nacional	13ª	Lagoa	20/mai		rp /	46,75 / 47,48
48,17	Francisca C. Gouveia		12/01/08	s16	GDE	OJ Regional - j1	2ª	Ribeira Brava	15/abr		rp /	52,59
51,13	Petra Faria		27/03/08	s16	AJS	CR Sub16	3ª	Ribeira Brava	14/mai		rp /	

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

300 m barreiras - Juvenis

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

Recordes Regionais: sub18 - 43,75 sub16 - 47,29

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
47,38	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CN Sub-18	3ª s	Almada	18/jun		rp	47,78 / 48,15
48,40	Carlota Gomes		03/02/06	s18	AJS	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	6/mai		48,25 /22	48,90 / 49,54
51,34	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CR Sub-18	3ª	Ribeira Brava	11/jun		rp /	53,48
53,99	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	OJ Regional	4ª	Ribeira Brava	6/mai		rp	54,16 / 55,36
57,22	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	OJ Regional	5ª	Ribeira Brava	6/mai		rp /	
57,29	Cediane Silva	CPV	10/07/08	s16	ADRAP	CR Sub-18	5ª	Ribeira Brava	11/jun		rp /	
59,30	Laura Perez		08/05/07	s18	AJS	OJ Regional	6ª	Ribeira Brava	6/mai		rp /	

400 m barreiras

10b / 0,76m - 45,35m

Recordes Regionais: Abs - 59,47 Sub23 - 59,47 sub20 - 60,06 sub18 - 63,27

Ranking até: Sen: 76,00 sub20: 80,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
64,80	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	s23	GDE	CN 1ª divisão	4ª	Viana do Castelo	23/jul		64,66 /21	65,26 / 67,90
66,29	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CNC - Apuramento	2ª	Ribeira Brava	28/mai		64,20 /18	67,42
66,72	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CN 1ª divisão	7ª	Viana do Castelo	23/jul		rp /	67,78 / 68,22
66,91	Filipa Ferreira		03/05/04	s20	GDE	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	8/jul		rp	68,78 / 71,16
68,33	Rafaela Morgado		27/12/98	Sen	ADRAP	CN 2ª divisão	4ª	Viana do Castelo	23/jul		rp /	69,60
70,09	Carlota Gomes		03/02/06	s18	AJS	CR Sub-20	2ª	Ribeira Brava	25/jun		rp /	71,37 / 72,59
70,43	Catarina Fernandes		11/05/05	s20	AJS	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	8/jul		rp /	72,63 / 74,09
71,80	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	11/jun		rp /	72,06 / 72,39
73,55	Francisca Cortinhas		07/09/07	s18	CSM	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	8/jul		rp /	

1.500 m obstáculos

0,76m / 4 obstáculos sobre a linha final da transmissão dos 4x100m (sem vala; total 13 obstáculos) - Iniciadas

Recordes Regionais: sub16 - 5 27,71

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
6 49,66	Francisca C. Gouveia		12/01/08	s16	GDE	OJ Nacional	17ª	Lagoa	20/mai		rp /	7 04,42
8 47,02	Francisca Freitas		21/06/09	s16	AAM-M	CR Sub16	1ª	Ribeira Brava	14/mai		rp /	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

2.000 m obstáculos

0,76m

Recordes Regionais: sub18 - 7 24,98

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
6 37,03	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	T. Verão	1ª	Ribeira Brava	12/jul		6 39,11 /18	

3.000 m obstáculos

0,76m

Recordes Regionais: Abs - 9 42,47 Sub23 - 9 42,47 sub20 - 11 14,75

Ranking até: Sen: 15 00,0 sub20: 16 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
10 14,58	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CNC - Apuramento	1ª	Ribeira Brava	27/mai		9 55,86 /19	10 25,95 /10 28,05
10 59,00	Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	CNC - Apuramento	2ª	Ribeira Brava	27/mai		10 03,04 /19	11 08,01 /11 20,99
12 42,81	Marta Ferreira		22/10/02	s23	CSM	CNC - Apuramento	3ª	Ribeira Brava	27/mai		rp /	12 47,33 /13 41,76
13 41,25	Ana Luísa Catanho		22/02/03	s23	ADRAP	CN 2ª divisão	4ª	Viana do Castelo	22/jul		rp /	

2.000 m marcha

em pista (Infantis)

Recordes Regionais: sub14 - 12 46,91

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
13 58,62	Adriana Freitas		10/04/10	s14	CSM	CR Inverno s14/s16	1ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	
16 27,53	Anthonella Hernandez		17/03/10	s14	ADRAP	CR Inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	11/fev		rp /	
16 27,65	Nicole Gomes		07/03/10	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	3ª	Ribeira Brava	11/fev		rp /	

3.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 12 37,89 / pc - 12 47,71 Sub23 - 13 10,32 / pc - 13 29,12 sub20 - 13 10,32 / pc - 13 39,33 sub18 - 13 36,4 / pc - 15 32,32 sub16 - 16 28,8 sub14 - 1

Ranking até: Sen: 21 00,0 sub20: 22 00,0 sub18: 23 00,0 sub16: 24 00,0 sub14: 26 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
13 29,12	pc Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	C Portugal pc	3ª	Pombal	18/fev	RR s23 pc	13 10,32 /20	13 38,90 /13 50,09
14 27,47	Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	CN 1ª divisão	4ª	Viana do Castelo	22/jul		13 47,21 /20	14 33,34 /14 34,89
15 04,12	Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM	CNC - Apuramento	3ª	Ribeira Brava	27/mai		14 35,2 /09	15 16,46
15 32,31	Andreia Freitas		02/04/83	V 40	AJS	CNC - Apuramento	4ª	Ribeira Brava	27/mai		14 17,74 /09	15 50,06 /15 59,93pc
21 34,64	Bruna Sousa		17/03/06	s18	ADRAP	CR Absolutos Inverno	2ª	Ribeira Brava	14/jan		21 26,75 /22	
21 49,58	Nicole Gomes		07/03/10	s14	AJS	CR Sub-14	1ª	Ribeira Brava	17/jun		rp	22 40,68 /23 56,62

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

22 03,81	Leonor C. Freitas	21/07/10	s14	ADRAP	CR Sub-14	2ª	Ribeira Brava	17/jun	rp /	
22 25,10	Adriana Freitas	10/04/10	s14	CSM	OJ Regional - j1	1ª	Ribeira Brava	15/abr	22 01,37 /22	22 48,30

Marcas em pista coberta:

13 29,12	pc	Adriana Viveiros	12/03/02	s23	ADRAP	C Portugal pc	3ª	Pombal	18/fev	RR s23 pc
14 33,34	pc	Ana Monteiro	24/10/98	Sen	GDE	CN 1ª div - pc	4ª	Pombal	11/fev	
15 59,93	pc	Andreia Freitas	02/04/83	V 35	AJS	CN 1ª div - pc	7ª	Pombal	11/fev	

4.000 m marcha

em pista (Iniciadas)

Recordes Regionais: sub16 - 22 47,63

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
29 11,12	Inês Chaves		09/06/09	s16	AJS	OJ Nacional	7ª	Lagoa	21/mai		rp /	30 06,68 / 32 03,90
30 27,50	Clarisse Catanho		13/05/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	1ª	Ribeira Brava	11/fev		rp /	26 57,91 - irregular
31 02,34	Catarina Pombo		14/10/08	s16	GDE	CR Sub16	2ª	Ribeira Brava	13/mai		rp /	

5.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 21 59,16 Sub23 - 23 44,93 sub20 - 23 44,93 sub18 - 24 19,16 sub16 - 26 26,07

Ranking até: Sen: 35 00,0 sub20: 37 00,0 sub18:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
23 17,81	Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	24/jun	RR Sub-23	rp	24 05,53 / 25 10,72
25 24,26	Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	Prova Extra	2ª	Lisboa (U)	8/jul		24 41,44 /21	
27 10,80	Andreia Freitas		02/04/83	V 40	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	13/mai		24 44,89 /09	27 19,32 / 27 28,20
34 06,29	Clarisse Catanho		13/05/08	s16	ADRAP	CR Sub-18	1ª	Ribeira Brava	10/jun		rp /	
36 05,16	Bruna Sousa		17/03/06	s18	ADRAP	CR Inverno s18/s20	1ª	Ribeira Brava	7/jan		rp	36 08,40 / 36 34,63
37 27,39	Diana Simão		26/12/06	s18	AJS	CR Sub-18	2ª	Ribeira Brava	10/jun		rp /	
38 32,90	Inês Chaves		09/06/09	s16	AJS	CR Sub-18	3ª	Ribeira Brava	10/jun		rp /	
38 35,06	Diana Simão		26/12/06	s18	AJS	CR Sub-20	1ª	Ribeira Brava	24/jun		rp /	
39 39,46	Catarina Pombo		14/10/08	s16	GDE	CR Sub-18	4ª	Ribeira Brava	10/jun		rp /	

Marcas em estrada:

23'56	Ana Monteiro	24/10/98	Sen	GDE	Camp Mx Lx	1ª	Lisboa	9/dez		
24'20	Adriana Viveiros	12/03/02	s23	ADRAP	CE Sub-23	13ª	Espoo /FIN	12/jul	TP	

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

10.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 43 59,27 Sub23 - 48 35,82 sub20 - 48 35,82 sub18 - 50 25,54

Ranking até: Sen: 1:12.00 sub20: 1:12.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
50 01,62	Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	CN Sub-23	4ª	Leiria	1/jul		48 35,82 /21	
57 53,29	Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM	Taça Portugal Marcha	4ª	Bombarral	22/abr		54 17,29 /17	

Marcas em estrada:

48'28	Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	CE Sub-23	11ª	Espoo /FIN	12/jul		47'01 /21	50'40
-------	------------------	--	----------	-----	-------	-----------	-----	------------	--------	--	-----------	-------

15 km marcha

pista / estrada

Recordes Regionais: Abs - 1 08'24"8 Sub23 - 1 13'23

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 13'23	Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	CE Sub-23	10ª	Espoo /FIN	12/jul	RR Sub-23 (tp)	rp /	1 17'17 / 1 18'04

20 km marcha

pista / estrada

Recordes Regionais: Abs - 1:31'19"2 Sub23 - 1:37'57"

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 37'57	Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	CE Sub-23	10ª	Espoo /FIN	12/jul	RR Sub-23	rp	1 44'00 / 1 44,27

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Altura

Recordes Regionais: Abs - 1,81 / pc - 1,74		Sub23 - 1,81 / pc - 1,74		sub20 - 1,81 / pc - 1,74		sub18 - 1,71 / pc - 1,71		sub16 - 1,60 / pc - 1,48		sub14 - 1,52 / pc - 1,43			
		Ranking até:		Sen: 1,30		sub20: 1,25		sub18: 1,20		sub16: 1,15		sub14: 1,10	
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	
1,75	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	C Portugal	2ª	Braga	29/jul		rp	1,73 / 1,73	
1,67	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CN 2ª divisão	1ª	Viana do castelo	22/jul		1,77 /12	1,65 / 1,64pc	
1,61	Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	1ª	Ribeira Brava	7/jan		rp	1,60pc / 1,56	
1,57	pc Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN P Comb PC	2ª	Braga	21/jan		1,66 pc/17	1,56pc	
1,57	Milena Lucena		03/09/02	s23	GDE	CN Sub-23	6ª	Leiria	1/jul		1,69 pc/22	1,55pc / 1,55pc	
1,54	Margarida Patrício		03/01/04	s20	GDE	CR P.Comb. Inverno	1ª	Ribeira Brava	9/dez		rp		
1,50	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	CR P Combinadas	1ª	Ribeira Brava	1/abr		1,51 /22	1,47pc / 1,45	
1,50	pc Lara Geirinhas		04/05/05	s20	CSM	Meet Antº Monteiro	4ª	Pombal	30/dez		rp		
1,48	Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	6/mai		1,54 /21	1,48 / 1,47	
1,44	Sara Pereira		01/05/04	s20	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	17/jun		rp	1,44 / 1,43	
1,43	Catherine Serrão		18/12/05	s20	GDE	CR Inverno s18/s20	2ª	Ribeira Brava	7/jan		1,44 /22	1,40 / 1,36	
1,42	Beatriz Barreiras		13/09/08	s16	ADRAP	CR P.Comb. Inverno	2ª	Ribeira Brava	9/dez		rp	1,28 / 1,28	
1,40	Laura Pereira		13/05/05	s20	ADRAP	CR Inverno s18/s20	3ª	Ribeira Brava	7/jan		1,47 /20	1,40 / 1,40	
1,38	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	1ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	1,33 / 1,28	
1,38	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	CR Sub16	1ª	Ribeira Brava	14/mai		rp	1,36 / 1,36	
1,37	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	OJ Regional - j1	1ª	Ribeira Brava	15/abr		rp	1,37 / 1,36	
1,36	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	CR Sub-18	2ª	Ribeira Brava	11/jun		1,38 /22	1,35 / 1,34	
1,36	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	CR P.Comb. Inverno	3ª	Ribeira Brava	9/dez		rp	1,29 / 1,25	
1,36	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s14	AJS	T Natal	1ª	Ribeira Brava	16/dez		rp	1,34 / 1,34	
1,35	Constança Alves		16/03/08	s16	AJS	CR Inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	1,33 / 1,32	
1,34	Viviana Silva		25/07/11	s14	GDE	CR Sub-14	3ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	1,24 / 1,22	
1,32	Mariana Pestana		18/04/01	s23	GDE	CR Absolutos Inverno	3ª	Ribeira Brava	14/jan		1,53 /19		
1,32	Alice Vieira		22/09/08	s16	ADRAP	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	7/mai		rp	1,28 / 1,25	
1,30	Filipa Ferreira		03/05/04	s20	GDE	CR P.Comb. Inverno	4ª	Ribeira Brava	9/dez		1,30 /19		
1,29	Sara Beatriz Aguiar		24/09/07	s18	AAM-M	CR Inverno s18/s20	4ª	Ribeira Brava	7/jan		1,35 /22		
1,29	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CR P Combinadas	3ª	Ribeira Brava	1/abr		1,33 /22	1,27	
1,28	Francisca C. Gouveia		12/01/08	s16	GDE	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	7/mai		1,32 /22	1,28 / 1,25	
1,28	Margarida Freitas		25/07/10	s14	AJS	CR Sub16	3ª	Ribeira Brava	14/mai		rp	1,28	
1,28	Madalena Neto		22/01/11	s14	CSM	T Natal	4ª	Ribeira Brava	16/dez		rp	1,18 / 1,16	
1,28	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s14	AJS	T Natal	5ª	Ribeira Brava	16/dez		rp	1,24 / 1,20	
1,25	Cediane Silva	CPV	10/07/08	s16	ADRAP	CR Escolares - j3	3ª	Ribeira Brava	29/abr		rp	1,24	

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

1,24	Débora Martins	11/11/08	s16	CSM	T Natal	6ª	Ribeira Brava	16/dez	rp	1,21
1,20	Luciana Costa	11/04/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	5ª	Ribeira Brava	1/abr	rp	1,16 / 1,15
1,20	Ema Vieira	15/04/09	s16	AJS	T Natal	7ª	Ribeira Brava	16/dez	rp	
1,20	Nanci Jesus	18/11/10	s14	AJS	T Natal	8ª	Ribeira Brava	16/dez	rp	1,16 / 1,14
1,12	Vitória Silva	09/01/11	s14	CSM	CR Sub16	11ª	Ribeira Brava	14/mai	rp	
1,12	Francisca Freitas	21/06/09	s16	AAM-M	CR Sub16	12ª	Ribeira Brava	14/mai	rp	
1,10	Laura I. Gouveia	09/10/10	s14	AJS	OJ Regional - j1	7ª	Ribeira Brava	15/abr	rp	

Marcas em pista coberta:

1,72	pc	Ana Leite	08/09/01	s23	AJS	C Portugal pc	2ª	Pombal	18/fev
1,64	pc	Cláudia Rodrigues	11/11/89	Sen	ADRAP	CN Univ. pc	2ª	Pombal	12/mar
1,60	pc	Eliana Fernandes	16/11/06	s18	AJS	CN sub18 pc	1ª	Braga	4/fev
1,57	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Sen	AJS	CN P Comb PC	2ª	Braga	21/jan
1,55	pc	Milena Lucena	03/09/02	s23	GDE	CN Clubes PC - Apur	6ª	Pombal	28/jan
1,47	pc	Catarina F. Vieira	17/12/06	s18	ADRAP	CN P Comb PC	5ª	Braga	21/jan

Vara

Recordes Regionais: Abs - 4,03 / pc - 3,86 Sub23 - 4,03 / pc - 3,80 sub20 - 3,85 / pc - 3,75 sub18 - 3,85 / pc - 3,75 sub16 - 3,00 / pc - 2,10 sub14 - 2,00

Ranking até: Sen: 2,00 sub20: 2,00 sub18: 1,75 sub16: 1,75 sub14:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	CI	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3,65	pc Sara Pereira		01/05/04	s20	AJS	CN Esperanças pc	1ª	Pombal	5/mar		rp	3,55pc / 3,55pc
3,05	pc Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	3ª	Pombal	12/fev		3,25 /17	3,00 / 2,93
2,90	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	T Natal	1ª	Ribeira Brava	17/dez		rp	2,80 / 2,80
2,81	Diana Andrade		07/03/01	s23	GDE	CNC - Apuramento	2ª	Ribeira Brava	28/mai		3,10 /20	2,81 / 2,70
2,70	Catherine Serrão		18/12/05	s20	GDE	CR Absolutos Inverno	3ª	Ribeira Brava	15/jan		2,75 /22	2,70pc / 2,70
2,60	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CN Sub-18	6ª	Almada	17/jun		rp	2,60 / 2,60
2,60	Laura Pereira		13/05/05	s20	ADRAP	CR Sub-20	3ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	2,55 / 2,55
2,57	Beatriz Moniz		27/06/97	Sen	CSM	CNC - Apuramento	4ª	Ribeira Brava	28/mai		2,80 /15	2,55
2,30	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	CR Sub16	1ª	Ribeira Brava	13/mai	RR Sub14	rp	
2,00	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	CR Sub16	2ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	

Marcas em pista coberta:

3,65	pc	Sara Pereira	01/05/04	s20	AJS	CN Esperanças pc	1ª	Pombal	5/mar
3,05	pc	Carla Macedo	22/10/90	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	3ª	Pombal	12/fev
2,70	pc	Catherine Serrão	18/12/05	s20	GDE	CN Sub 20 pc	9ª	Pombal	26/fev
2,05	pc	Ana Beatriz Pereira	03/10/07	s18	ADRAP	CN sub18 pc	9ª	Braga	5/fev

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Vara em distância

Recordes Regionais:

sub14 - 5,08

Ranking até: 3,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
5,08	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	CR Sub-14	1ª	Ribeira Brava	17/jun	RR Sub14	rp	5,00
4,96	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	7/mai		rp	
4,89	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s14	AJS	CR Sub-14	2ª	Ribeira Brava	17/jun		rp	4,53
4,31	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	OJ Regional	4ª	Ribeira Brava	7/mai		rp	4,16
3,93	Sarah Rodrigues		19/04/11	s14	CSM	CR Sub-14	4ª	Ribeira Brava	17/jun		rp	3,28
3,82	Laura I. Gouveia		09/10/10	s14	AJS	OJ Regional	5ª	Ribeira Brava	7/mai		rp	
3,73	Viviana Silva		25/07/11	s14	GDE	CR Sub-14	5ª	Ribeira Brava	17/jun		rp	
3,36	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s14	AJS	OJ Regional	6ª	Ribeira Brava	7/mai		rp	
3,33	Ana Lúcia Matias		29/06/10	s14	GDE	CR Sub-14	6ª	Ribeira Brava	17/jun		rp	

Comprimento

Recordes Regionais:

Abs - 6,24 / pc - 6,24

Sub23 - 6,21 / pc - 6,08

sub20 - 5,78 / pc - 5,78

sub18 - 5,69 / pc - 5,38

sub16 - 5,35 / pc - 4,82

sub14 - 4,90 / pc - 4,14

Ranking até:

Sen: 4,00

sub20: 4,00

sub18: 4,00

sub16: 3,75

sub14: 3,40

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
6,21	pc	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	CN Clubes PC - Apur	3ª	Pombal	28/jan		6,24 pc/20	6,10pc / 6,06	
5,80	pc	Catarina Karas		23/05/00	Sen	AJS	CN 1ª div - pc	5ª	Pombal	11/fev		5,85 pc/20	5,78 / 5,53pc	
5,62	pc	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	CN Esperanças pc	2ª	Pombal	4/mar		5,70 /22	5,61pc / 5,41	
5,46	0,1	Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	T. Verão	1ª	Ribeira Brava	12/jul		5,53 /22	5,36 / 5,34	
5,44	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN P Comb PC	1ª	Braga	21/jan		5,64 pc/18	5,31 / 5,23pc	
5,44	0,1	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	18/fev		5,45 /22	5,34pc / 5,30	5,53 (3,0)
5,39	pc	Rita Barbosa		17/06/05	s20	AJS	CN Esperanças pc	3ª	Pombal	4/mar		5,56 pc/22		
5,35	0,3	Bruna Varela		15/04/97	Sen	CSM	T Monte Galega	1ª	Amadora	4/jul		5,37 pc/22	5,32 / 5,31	
5,21	pc	Maria João Esteves		13/02/01	s23	CSM	CN Clubes PC - Apur	13ª	Pombal	28/jan		rp	4,98pc / 4,98pc	
5,14	pc	Milena Lucena		03/09/02	s23	GDE	CN Esperanças pc	6ª	Pombal	4/mar		5,69 /19	5,10	
5,07	0,5	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	CR Sub-20	1ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	4,97 / 4,78	
4,85	0,1	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CR Sub-20	2ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	4,70 / 4,67	
4,85	0,1	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	7/jul		rp	4,75 / 4,67	
4,80	0,4	Sara Pereira		01/05/04	s20	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	10/jun		rp	4,65	
4,78	-0,6	Margarida Patrício		03/01/04	s20	GDE	CR P.Comb. Inverno	1ª	Ribeira Brava	9/dez		rp		
4,77	0,6	Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	18/fev		rp		

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

4,68	0,3	Carolina Pita		23/12/07	s18	GDE	CR Sub-20	3ª	Ribeira Brava	24/jun	rp	4,58 / 4,57
4,56	-0,2	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	7/mai	rp	4,51 / 4,47
4,54	0,2	Cediane Silva	CPV	10/07/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	1ª	Ribeira Brava	2/abr	rp	4,29 / 4,24
4,53	0,7	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	1ª	Ribeira Brava	2/abr	rp	4,48 / 4,47
4,52	0,5	Francisca Cortinhas		07/09/07	s18	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	15/abr	rp	4,51 / 4,30
4,51	-0,4	Filipa Ferreira		03/05/04	s20	GDE	CR P.Comb. Inverno	2ª	Ribeira Brava	9/dez	4,65 /21	
4,42	-0,5	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	T Natal	2ª	Ribeira Brava	17/dez	rp	4,37 / 4,27
4,33	-0,3	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	1ª	Ribeira Brava	12/fev	rp	4,30 / 4,16pc
4,28	-0,6	Beatriz Barreiras		13/09/08	s16	ADRAP	OJ Regional - j1	2ª	Ribeira Brava	15/abr	rp	4,14 / 4,07
4,23	0,0	Nanci Jesus		18/11/10	s14	AJS	OJ Regional - j2	3ª	Ribeira Brava	30/abr	rp	4,15 / 4,13
4,22	-0,2	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	14/jan	rp	4,21 / 4,09
4,22	0,2	Constança Alves		16/03/08	s16	AJS	Atleta Completo Reg	2ª	Ribeira Brava	2/abr	rp	4,05 / 3,94
4,21	0,5	Luna Andrade		24/12/07	s18	AJS	CR Sub-18	7ª	Ribeira Brava	10/jun	4,58 /21	4,19 / 4,18
4,19	-0,2	Muriela Góis		09/02/91	Sen	ADRAP	CR P.Comb. Inverno	2ª	Ribeira Brava	9/dez	rp	
4,05	0,3	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	OJ Regional - j2	4ª	Ribeira Brava	30/abr	rp	3,96 / 3,83
4,03	1,0	Beatriz Melim		02/06/07	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	7ª	Ribeira Brava	7/jan	4,22 /22	
4,02	-0,8	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s14	AJS	CR Sub16	3ª	Ribeira Brava	13/mai	rp	3,94 / 3,81
4,01	0,0	Laura Pereira		13/05/05	s20	ADRAP	CR P Combinadas	2ª	Ribeira Brava	2/abr	4,17 /20	
4,01	0,4	Francisca C. Gouveia		12/01/08	s16	GDE	OJ Regional - j1	3ª	Ribeira Brava	15/abr	rp	3,85 / 3,84
4,01	0,0	Laura Perez		08/05/07	s18	AJS	OJ Regional	5ª	Ribeira Brava	7/mai	rp	
4,01	-0,2	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	CR P.Comb. Inverno	7ª	Ribeira Brava	9/dez	rp	
3,90	0,3	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	CR Sub-14	4ª	Ribeira Brava	17/jun	rp	3,84
3,87	-0,8	Laura I. Gouveia		09/10/10	s14	AJS	T Natal	4ª	Ribeira Brava	17/dez	rp	3,84 / 3,65
3,85	0,2	Petra Faria		27/03/08	s16	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	4/jun	5,86 /02	
3,80	0,4	Margarida Freitas		25/07/10	s14	AJS	CR Sub-14	7ª	Ribeira Brava	17/jun	rp	3,54
3,80	0,0	Emília Calaça		30/10/10	s14	ADRAP	CR Sub-14	8ª	Ribeira Brava	17/jun	rp	3,75 / 3,73
3,69	0,7	Leonor C. Freitas		21/07/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	7ª	Ribeira Brava	2/abr	rp	3,49
3,66	1,6	Sara Henriques		05/01/10	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	6ª	Ribeira Brava	11/fev	rp	3,43
3,66	-0,8	Luna Ribeiro	CAN	31/03/10	s14	CSM	T Natal	5ª	Ribeira Brava	17/dez	rp	
3,65	0,3	Diana Sousa		15/03/11	s14	AJS	CR Sub-14	9ª	Ribeira Brava	17/jun	5,28 /14	
3,61	-0,2	Viviana Silva		25/07/11	s14	GDE	CR Sub-14	10ª	Ribeira Brava	17/jun	rp	
3,60	-0,3	Madalena Neto		22/01/11	s14	CSM	OJ Regional - j2	7ª	Ribeira Brava	30/abr	rp	
3,58	0,9	Sarah Rodrigues		19/04/11	s14	CSM	CR Inverno s14/s16	8ª	Ribeira Brava	11/fev	rp	3,41
3,54	0,0	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s14	AJS	OJ Regional - j2	8ª	Ribeira Brava	30/abr	rp	3,48

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Marcas com Vento Favorável Irregular:

5,53 3,0 Catarina F. Vieira 17/12/06 s18 ADRAP CN Sub-18 5ª Almada 17/jun

Marcas em pista coberta:

6,21 pc Lucinda Gomes 16/04/95 Sen GDE CN Clubes PC - Apur 3ª Pombal 28/jan
 5,80 pc Catarina Karas 23/05/00 Sen AJS CN 1ª div - pc 5ª Pombal 11/fev
 5,62 pc Ana Leite 08/09/01 s23 AJS CN Esperanças pc 2ª Pombal 4/mar
 5,44 pc Bárbara Silva 25/02/99 Sen AJS CN P Comb PC 1ª Braga 21/jan
 5,39 pc Rita Barbosa 17/06/05 s20 AJS CN Esperanças pc 3ª Pombal 4/mar
 5,34 pc Catarina F. Vieira 17/12/06 s18 ADRAP CN 2ª div pc 5ª Pombal 11/fev
 5,21 pc Maria João Esteves 13/02/01 s23 CSM CN Clubes PC - Apur 13ª Pombal 28/jan
 5,14 pc Milena Lucena 03/09/02 s23 GDE CN Esperanças pc 6ª Pombal 4/mar
 4,16 pc Matilde Freitas 16/01/08 s16 ADRAP Triatlo Jovem Nacional 15ª Pombal 18/mar

Triplo

Recordes Regionais: Abs - 13,33 / pc - 13,33 Sub23 - 12,98 / pc - 12,73 sub20 - 12,44 / pc - 12,33 sub18 - 11,76 / pc - 11,34 sub16 - 11,43

Ranking até: Sen: 9,00 sub20: 9,00 sub18: 8,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
13,33	pc	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	CN Clubes PC - Apur	2ª	Pombal	28/jan	RR Absoluto	rp	13,26 / 13,15	
12,10	0,1	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	C Portugal	6ª	Braga	30/jul		rp	12,08pc / 12,01	
11,68	pc	Milena Lucena		03/09/02	s23	GDE	CN Univ. pc	2ª	Pombal	12/mar		12,24 /21	11,68 / 11,40	
11,44	1,5	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	1ª Noite Quente	3ª	Maia	24/mai		12,39 /13	11,40 / 11,33pc	
11,34	0,2	Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	11/jun		rp	11,17 / 11,16	
11,22	1,2	Maria João Esteves		13/02/01	s23	CSM	CNC - Apuramento	4ª	Ribeira Brava	28/mai		11,64 /21	11,22 / 11,08pc	
10,74	0,2	Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	1ª	Ribeira Brava	8/jan		rp	10,51 / 10,18	
10,61	1,0	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	CR Sub-20	1ª	Ribeira Brava	25/jun		rp	10,53	
10,32	0,0	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	CR Inverno s18/s20	2ª	Ribeira Brava	8/jan		rp	10,32 / 10,01	
10,14	0,8	Laura Pereira		13/05/05	s20	ADRAP	CN 2ª divisão	6ª	Viana do Castelo	22/jul		rp	9,74 / 9,47	
10,01	0,9	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CR Sub-18	3ª	Ribeira Brava	11/jun		rp	9,97	
9,47	-0,3	Margarida Patrício		03/01/04	s20	GDE	CR Inverno s18/s20	3ª	Ribeira Brava	8/jan		rp		
9,26	1,1	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	CR Sub-20	4ª	Ribeira Brava	25/jun		rp	9,22	
9,20	0,2	Carolina Pita		23/12/07	s18	GDE	CR Sub-20	5ª	Ribeira Brava	25/jun		rp	8,89	
9,06	0,0	Luna Andrade		24/12/07	s18	AJS	CR Sub-18	5ª	Ribeira Brava	11/jun		9,44 /22	9,02 / 8,97	

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Marcas em pista coberta:

13,33	pc	Lucinda Gomes	16/04/95	Sen	GDE	CN Clubes PC - Apur	2ª	Pombal	28/jan	RR Abs pc
12,08	pc	Ana Leite	08/09/01	s23	AJS	CN Esperanças pc	2ª	Pombal	5/mar	
11,68	pc	Milena Lucena	03/09/02	s23	GDE	CN Univ. pc	2ª	Pombal	12/mar	
11,33	pc	Cláudia Rodrigues	11/11/89	Sen	ADRAP	CN Clubes PC - Apur	7ª	Pombal	28/jan	
11,08	pc	Maria João Esteves	13/02/01	s23	CSM	CN Univ. pc	4ª	Pombal	12/mar	
10,18	pc	Eliana Fernandes	16/11/06	s18	AJS	CN sub18 pc	6ª	Braga	5/fev	

Quádruplo A - infantis

Infantis (18m -> E D E D ou 18m -> D E D E)

Recordes Regionais: sub16 - 13,37 sub14 - 12,79

Ranking até: 9,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
12,37	0,3	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	3/jun		rp	12,10 / 11,94	
12,26	0,4	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	CR Sub-14	1ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	12,06 / 11,80	
11,79	1,9	Nanci Jesus		18/11/10	s14	AJS	CR Sub-14	3ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	11,58 / 11,36	
11,78	0,3	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	6/mai		rp	11,77 / 11,68	
11,54	-0,5	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s14	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	11,39 / 10,97	
11,36	-0,3	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	11,23 / 11,17	
11,08	-0,3	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	10,75 / 10,67	
10,90	0,5	Laura I. Gouveia		09/10/10	s14	AJS	CR Sub-14	5ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	10,52 / 9,90	
10,62	-0,1	Madalena Neto		22/01/11	s14	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	3/jun		rp	9,33	
10,53	-0,2	Luciana Negrinho		12/01/11	s14	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	8/jan		10,73 / 22		
10,41	0,3	Sofia L. Henriques		21/01/12	s12	AJS	Prova Extra	7ª	Ribeira Brava	22/abr		rp		
10,22	-0,6	Sarah Rodrigues		19/04/11	s14	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	8/jul		rp	9,86 / 9,41	
10,22	-0,4	Diana Sousa		15/03/11	s14	AJS	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	9,78 / 9,65	
10,02	0,4	Viviana Silva		25/07/11	s14	GDE	OJ Regional	9ª	Ribeira Brava	6/mai		rp	9,85	
10,02	-1,0	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s14	AJS	Prova Extra	7ª	Ribeira Brava	10/dez		rp	9,93 / 9,36	
9,99	0,3	Maria C. Ornelas		29/08/10	s14	AJS	CR Sub-14	6ª	Ribeira Brava	18/jun		rp		
9,85	0,8	Sara Henriques		05/01/10	s14	AJS	CR Sub-14	7ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	9,62	
9,33	0,5	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s12	CSM	CR Sub-14	9ª	Ribeira Brava	18/jun		rp		

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Quádruplo B - iniciadas

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

Recordes Regionais: sub16 - 13,09

Ranking até: 9,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
10,26	-0,7	Cediane Silva	CPV	10/07/08	s16	ADRAP	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	6/mai		rp		
9,97	-1,0	Beatriz Barreiras		13/09/08	s16	ADRAP	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	6/mai		rp		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

11,62 **2,5** Matilde Freitas 16/01/08 s16 ADRAP OJ Nacional 11ª Lagoa 20/mai

Peso - 4k

4 kg

Recordes Regionais: Abs - 16,87 / pc - 16,87 Sub23 - 14,18 / pc - 13,87 sub20 - 13,79 / pc - 13,03 sub18 - 12,57

Ranking até: Sen: 7,00 sub20: 6,00

Marca		Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
16,87	pc	Francislaine Serra		10/01/94	Sen	AJS	Meet Moniz Pereira	3ª	Pombal	22/jan	RR Absoluto	17,39 pc/21	16,42 / 16,34pc
11,57		Mariana Pestana		18/04/01	s23	GDE	CR Absolutos	1ª	Funchal	8/jul		12,30 /19	11,50 / 10,75
10,63		Ana Granja		25/10/99	Sen	ADRAP	CNC - Apuramento	2ª	Funchal	28/mai		rp	10,37 / 9,51pc
10,42	pc	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CN Univ. pc	4ª	Pombal	11/mar		11,09 pc/20	
10,20		Cristina Ferreira		22/11/79	V 40	AJS	CR Absolutos Inverno	2ª	Funchal	14/jan		13,10 /99	
10,04		Ângela Silva		31/03/00	Sen	GDE	CR Absolutos	2ª	Funchal	8/jul		rp	9,86 / 9,80
9,52		Iara Tembe		01/10/07	s18	CSM	CN 1ª divisão	8ª	Viana do Castelo	22/jul		rp	9,20 / 8,92
9,39	pc	Milena Lucena		03/09/02	s23	GDE	CN Clubes PC - Apur	18ª	Pombal	28/jan		rp	8,28pc
9,30	pc	Lara Geirinhas		04/05/05	s20	CSM	Meet Antº Monteiro	3ª	Pombal	30/dez		rp	
9,10		Muriela Góis		09/02/91	Sen	ADRAP	CR P.Comb. Inverno	1ª	Funchal	9/dez		9,94 /12	
9,08		Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Sen	CSM	CNC - Apuramento	4ª	Funchal	28/mai		12,44 pc/19	
9,02		Taísa Silva		15/07/04	s20	CSM	Prova Extra	1ª	Funchal	11/fev		9,06 /22	8,61 / 8,53
9,01	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN P Comb PC	2ª	Braga	21/jan		rp	8,81pc
8,82		Filipa Freitas		11/02/84	V 35	CSM	CR Veteranos	1ª	Funchal	3/jun		10,15 /03	
8,34		Luísa Pinto		27/05/06	s18	AJS	CR Absolutos	5ª	Funchal	8/jul		rp	8,09 / 7,70
8,25		Sónia C. Rodrigues		28/06/82	V 40	ADRAP	Prova Extra	7ª	Vagos	10/jun		rp	
8,23		Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	CR P.Comb. Inverno	2ª	Funchal	9/dez		9,48 /22	8,13
7,48		Margarida Patrício		03/01/04	s20	GDE	CR P.Comb. Inverno	1ª	Funchal	9/dez		rp	
7,43		Ana Isabel Fernandes		09/08/05	s20	AJS	CR Absolutos	6ª	Funchal	8/jul		7,46 /22	7,33 / 6,71
7,31		Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CR P.Comb. Inverno	3ª	Funchal	9/dez		7,87 /22	
7,19		Francisca Pestana		29/06/04	s20	GDE	CR Inverno s18/s20	2ª	Funchal	7/jan		7,20 /21	6,70

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

6,93	Milena Moniz	02/08/06	s18	ADRAP	CR Absolutos Inverno	6ª	Funchal	14/jan	7,12 /22	6,72
6,28	Ana Vieira	13/01/05	s20	CSM	CR P Combinadas	1ª	Funchal	1/abr	rp	
As melhores veteranas:										
10,20	Cristina Ferreira	22/11/79	V 40	AJS	CR Absolutos Inverno	2ª	Funchal	14/jan		
8,82	Filipa Freitas	11/02/84	V 35	CSM	CR Veteranos	1ª	Funchal	3/jun	rp	
5,72	Lenka Mendonça	CZE 31/12/72	V 50	CAFH	CR Absolutos	7ª	Funchal	8/jul	rp	
Marcas em pista coberta:										
16,87	pc	Francislaine Serra	10/01/94	Sen	AJS	Meet Moniz Pereira	3ª	Pombal	22/jan	RR Abs pc
10,42	pc	Cláudia Rodrigues	11/11/89	Sen	ADRAP	CN Univ. pc	4ª	Pombal	11/mar	
9,51	pc	Ana Granja	25/10/99	Sen	ADRAP	CN Clubes PC - Apur	17ª	Pombal	28/jan	
9,39	pc	Milena Lucena	03/09/02	s23	GDE	CN Clubes PC - Apur	18ª	Pombal	28/jan	
9,30	pc	Lara Geirinhas	04/05/05	s20	CSM	Meet Antº Monteiro	3ª	Pombal	30/dez	
9,01	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Sen	AJS	CN P Comb PC	2ª	Braga	21/jan	

Peso - 3k

3 kg (Iniciadas e Juvenis)

Recordes Regionais: sub18 - 14,37 / pc - 12,24 sub16 - 12,58 / pc - 9,26 sub14 - 9,01

Ranking até: 6,50

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
10,77	Lara Tembe		01/10/07	s18	CSM	Prova Extra	1ª	Funchal	13/mai		rp	10,69 / 10,56
10,17	Luísa Pinto		27/05/06	s18	AJS	Prova Extra	2ª	Funchal	29/abr		10,28 /22	10,00 / 9,76
8,50	pc	Eliana Fernandes	16/11/06	s18	AJS	Triatlo Jovem Nacional	9ª	Pombal	18/mar		rp	
8,50	Milena Moniz		02/08/06	s18	ADRAP	CR Sub-18	4ª	Funchal	10/jun		8,53 /22	8,11
8,49	Anthonella Hernandez		17/03/10	s14	ADRAP	CR Sub16	1ª	Funchal	13/mai		rp	
8,06	Maria Jardim		18/04/09	s16	GDE	CR Sub-18	5ª	Funchal	10/jun		rp	7,96 / 7,49
7,83	pc	Catarina F. Vieira	17/12/06	s18	ADRAP	Triatlo Jovem Nacional	8ª	Pombal	18/mar		rp	7,72 / 7,67
7,81	Nicole Mendonça		17/01/08	s16	ADRAP	Prova Extra	1ª	Funchal	7/jan		rp	7,80 / 7,39
7,58	Luna Andrade		24/12/07	s18	AJS	CR Sub-18	7ª	Funchal	10/jun		rp	7,35 / 6,80
7,57	pc	Matilde Freitas	16/01/08	s16	ADRAP	Triatlo Jovem Nacional	9ª	Pombal	18/mar		rp	7,39
7,34	Vitória Barradas		09/09/10	s14	GDE	CR Sub16	4ª	Funchal	13/mai		rp	
6,98	Petra Faria		27/03/08	s16	AJS	Prova Extra	2ª	Funchal	9/dez		7,80 /21	6,95 / 6,95
6,97	Beatriz Barreiras		13/09/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	2ª	Funchal	1/abr		7,18 /22	
6,96	Constança Alves		16/03/08	s16	AJS	Atleta Completo Nac	10ª	Pombal	30/abr		rp	6,94
6,82	Déborá Martins		11/11/08	s16	CSM	CR P.Comb. Inverno	3ª	Funchal	9/dez		rp	
6,75	Beatriz Nóbrega		03/01/06	s18	ADRAP	CR Sub-18	9ª	Funchal	10/jun		rp	

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

6,64	Alexandra Aguiar	16/02/07	s18	CSM	OJ Regional	3ª	Funchal	6/mai	7,55 /22
6,54	Taísa Pires	21/06/07	s18	CSM	CR P Combinadas	3ª	Funchal	1/abr	rp
6,52	Ana Beatriz Pereira	03/10/07	s18	ADRAP	CR P Combinadas	4ª	Funchal	1/abr	7,07 /21

Atletas Veteranos:

6,51	Lenka Mendonça	CZE	31/12/72	V 50	CAFH	CR Veteranos	1ª	Funchal	3/jun
------	----------------	-----	----------	------	------	--------------	----	---------	-------

Marcas em pista coberta:

8,95	pc	Iara Tembe	01/10/07	s18	CSM	CN sub18 pc	8ª	Braga	5/fev
8,50	pc	Eliana Fernandes	16/11/06	s18	AJS	Triatlo Jovem Nacional	9ª	Pombal	18/mar
7,83	pc	Catarina F. Vieira	17/12/06	s18	ADRAP	Triatlo Jovem Nacional	8ª	Pombal	18/mar
7,57	pc	Matilde Freitas	16/01/08	s16	ADRAP	Triatlo Jovem Nacional	9ª	Pombal	18/mar

Peso - 2k

2 kg (Infantis)

Recordes Regionais:

sub14 - 12,49 / pc - 8,24

Ranking até: 6,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
10,33	Anthonella Hernandez		17/03/10	s14	ADRAP	OJ Regional	1ª	Funchal	6/mai		rp	10,10 / 10,02
10,04	Clara Teixeira		07/04/10	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Funchal	9/dez		rp	9,80 / 9,57
8,57	Carolina Quintal		01/01/10	s14	AJS	Prova Extra	2ª	Funchal	9/dez		rp	8,32 / 8,22
7,90	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	2ª	Funchal	1/abr		rp	
7,27	Vitória Barradas		09/09/10	s14	GDE	CR Inverno s14/s16	4ª	Funchal	11/fev		rp	
7,20	Emília Calaça		30/10/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	3ª	Funchal	1/abr		rp	
7,04	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	4ª	Funchal	1/abr		rp	
6,71	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	5ª	Funchal	1/abr		rp	
6,67	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	Atleta Completo Reg	6ª	Funchal	1/abr		rp	
6,65	Leonor C. Freitas		21/07/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	7ª	Funchal	1/abr		rp	
6,55	Mariana Machin		14/04/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	8ª	Funchal	1/abr		rp	
6,32	Eva Velosa		14/10/10	s14	GDE	CR Sub-14	4ª	Funchal	17/jun		7,05 /22	
6,30	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	9ª	Funchal	1/abr		rp	
6,25	Laura I. Gouveia		09/10/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	10ª	Funchal	1/abr		rp	
6,15	Bianca Ferreira		07/08/10	s14	GDE	CR Sub-14	5ª	Funchal	17/jun		rp	
6,10	Adriana Freitas		10/04/10	s14	CSM	CR Inverno s14/s16	5ª	Funchal	11/fev		rp	
6,00	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Atleta Completo Reg	11ª	Funchal	1/abr		6,13 /22	

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Disco - 1k

1 kg

Recordes Regionais: Abs - 47,28 Sub23 - 46,85 sub20 - 46,85 sub18 - 35,54 sub16 - 30,81

Ranking até: Sen: 18,00 sub20: 16,00 sub18: 14,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
46,06	Mariana Pestana		18/04/01	s23	GDE	CN Sub-23	1ª	Leiria	1/jul		rp	43,76 / 43,50
43,42	Francislaine Serra		10/01/94	Sen	AJS	CNC - Apuramento	2ª	Ribeira Brava	27/mai		rp	39,96 / 38,36
39,24	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Sen	CSM	J. Lançamentos	1ª	VN Cerveira	26/jul		41,81 /18	38,47 / 36,43
33,66	Mónica S. Silva		27/06/91	Sen	ADRAP	CNC - Apuramento	4ª	Ribeira Brava	27/mai		36,08 /13	33,40
33,10	Iara Tembe		01/10/07	s18	CSM	CN Sub-18	2ª	Almada	17/jun		rp	31,44 / 30,68
31,65	Ana Granja		25/10/99	Sen	ADRAP	CN Universitários	7ª	Viana do Castelo	6/mai		rp	
29,99	Ângela Silva		31/03/00	Sen	GDE	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	7/jul		30,42 /19	
28,03	Francisca Pestana		29/06/04	s20	GDE	CR Sub-20	1ª	Ribeira Brava	25/jun		33,27 /21	25,35
27,21	Luísa Pinto		27/05/06	s18	AJS	CR Sub-20	2ª	Ribeira Brava	25/jun		27,82 /22	27,05 / 26,97
22,85	Ana Isabel Fernandes		09/08/05	s20	AJS	CR Lançamentos	4ª	Ribeira Brava	18/fev		23,73 /22	22,02 / 20,48
22,72	Taísa Silva		15/07/04	s20	CSM	CR Sub-20	4ª	Ribeira Brava	25/jun		24,98 /22	21,77
19,46	Nicole Mendonça		17/01/08	s16	ADRAP	CR Sub-18	4ª	Ribeira Brava	11/jun		rp	18,36
18,91	Filipa Freitas		11/02/84	V 35	CSM	CR Lançamentos	7ª	Ribeira Brava	18/fev		27,57 /13	
18,89	Joana Viveiros		12/03/03	s23	CSM	CR Lançamentos	8ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	
18,80	Ana Paula Sousa		13/11/64	V 55	GDE	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	4/jun		35,40 /83	
18,29	Milena Moniz		02/08/06	s18	ADRAP	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	11/fev		20,97 /22	
17,48	Alexandra Aguiar		16/02/07	s18	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	4/jun		rp	17,08 / 16,33
15,10	Petra Faria		27/03/08	s16	AJS	CR Sub-18	7ª	Ribeira Brava	11/jun		rp	
Atletas Veteranos:												
18,80	Ana Paula Sousa		13/11/64	V 55	GDE	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	4/jun			
13,10	Vanessa Serrão		14/09/83	V 35	AAM-M	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	15/jan			
11,93	Filipa Franco		04/05/79	V 40	AAM-M	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	15/dez			

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Disco - 750g

750 g (Iniciadas)

Recordes Regionais: sub16 - 36,90 sub14 - 24,87

Ranking até: 13,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
24,36	Anthonella Hernandez		17/03/10	s14	ADRAP	CR Sub16	1ª	Ribeira Brava	14/mai		rp	
23,29	Carolina Quintal		01/01/10	s14	AJS	CR Sub16	2ª	Ribeira Brava	14/mai		rp	
19,77	Nicole Mendonça		17/01/08	s16	ADRAP	OJ Regional - j1	1ª	Ribeira Brava	15/abr		rp	18,26 / 17,32
17,09	Petra Faria		27/03/08	s16	AJS	T. Verão	1ª	Ribeira Brava	12/jul		rp	16,98 / 14,41
15,75	Francisca Ferreira		29/03/08	s16	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	25/jun		rp	14,74 / 13,87
15,38	Inês Chaves		09/06/09	s16	AJS	CR Sub16	4ª	Ribeira Brava	14/mai		rp	14,21
15,30	Clarisse Catanho		13/05/08	s16	ADRAP	CR Sub16	5ª	Ribeira Brava	14/mai		rp	
13,85	Adriana Freitas		10/04/10	s14	CSM	CR Sub16	6ª	Ribeira Brava	14/mai		rp	
13,41	Vitória Barradas		09/09/10	s14	GDE	CR Sub16	7ª	Ribeira Brava	14/mai		rp	
13,21	Maria Jardim		18/04/09	s16	GDE	CR Sub16	8ª	Ribeira Brava	14/mai		rp	

Disco - 600g

600 g (Infantis)

Recordes Regionais: sub14 - 30,12

Ranking até: 10,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
30,12	Clara Teixeira		07/04/10	s14	AJS	OJ Regional - j1	1ª	Ribeira Brava	15/abr	RR sub14	rp	28,74 / 26,20
27,07	Anthonella Hernandez		17/03/10	s14	ADRAP	T Natal	2ª	Ribeira Brava	17/dez		rp	25,24 / 23,82
25,42	Carolina Quintal		01/01/10	s14	AJS	CR Sub-14	2ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	24,78 / 22,69
17,76	Inês Crespo		28/10/10	s14	ADRAP	CR Sub-14	4ª	Ribeira Brava	18/jun		rp	
17,09	Adriana Freitas		10/04/10	s14	CSM	OJ Regional - j1	4ª	Ribeira Brava	15/abr		rp	15,18 / 14,38
14,24	Madalena Neto		22/01/11	s14	CSM	OJ Regional - j1	5ª	Ribeira Brava	15/abr		rp	
12,73	Rosa Loureiro		20/05/10	s14	AAM-M	OJ Regional - j1	6ª	Ribeira Brava	15/abr		rp	
10,58	Isabel Fernandes		11/07/11	s14	AAM-M	OJ Regional - j1	7ª	Ribeira Brava	15/abr		rp	

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Martelo - 4k

4 kg

Recordes Regionais: Abs - 65,25 Sub23 - 65,25 sub20 - 61,07 sub18 - 49,67

Ranking até: Sen: 18,00 sub20: 15,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
68,50	Mariana Pestana		18/04/01	s23	GDE	Prova Extra	1ª	Funchal	10/jun	RR Abs / s23	rp	65,87 / 65,37
55,45	Ângela Silva		31/03/00	Sen	GDE	C Portugal	2ª	Braga	29/jul		rp	54,53 / 54,44
51,58	Ana Granja		25/10/99	Sen	ADRAP	CN 2ª divisão	1ª	Viana do Castelo	22/jul		rp	49,94 / 49,01
45,62	Ana Isabel Fernandes		09/08/05	s20	AJS	CNC - Apuramento	3ª	Funchal	27/mai		rp	45,45 / 45,12
44,64	Filipa Vasconcelos		21/10/91	Sen	CSM	CNC - Apuramento	4ª	Funchal	27/mai		48,83 / 09	42,26
39,62	Iara Tembe		01/10/07	s18	CSM	CR Sub-20	2ª	Funchal	24/jun		rp	37,88
34,97	Taísa Silva		15/07/04	s20	CSM	J. Lançamentos	5ª	VN Cerveira	26/jul		rp	33,93 / 33,21
21,39	Alexandra Aguiar		16/02/07	s18	CSM	CR Sub-20	4ª	Funchal	24/jun		rp	
20,30	Joana Viveiros		12/03/03	s23	CSM	CR Lançamentos	5ª	Funchal	4/fev		rp	
18,31	Francisca Pestana		29/06/04	s20	GDE	CR Sub-20	5ª	Funchal	24/jun		19,55 / 21	16,51
17,98	Milena Moniz		02/08/06	s18	ADRAP	CR Sub-20	6ª	Funchal	24/jun		rp	

Martelo - 3k

3 kg (Iniciadas e Juvenis)

Recordes Regionais: sub18 - 61,80 sub16 - 50,30 sub14 - 38,13

Ranking até: 14,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
49,18	Iara Tembe		01/10/07	s18	CSM	T. Ibérico	3ª	Leiria	19/jul		rp	45,95 / 44,93
32,70	Carolina Quintal		01/01/10	s14	AJS	CR Sub16	1ª	Funchal	13/mai		rp	
27,25	Alexandra Aguiar		16/02/07	s18	CSM	CR Sub-18	3ª	Funchal	10/jun		28,54 / 22	21,84 / 21,01
25,51	Petra Faria		27/03/08	s16	AJS	Prova Extra	1ª	Funchal	24/jun		rp	25,01 / 22,37
24,52	Milena Moniz		02/08/06	s18	ADRAP	CR Sub-18	5ª	Funchal	10/jun		rp	
22,27	Luísa Pinto		27/05/06	s18	AJS	CR Sub-18	6ª	Funchal	10/jun		rp	
19,15	Beatriz Nóbrega		03/01/06	s18	ADRAP	CR Sub-18	7ª	Funchal	10/jun		rp	
18,20	Estela Martins		27/09/06	s18	CSM	CR Sub-18	8ª	Funchal	10/jun		20,39 / 22	18,02 / 17,70
17,61	Maria Jardim		18/04/09	s16	GDE	CR Sub16	2ª	Funchal	13/mai		rp	17,32
16,98	Bianca Ferreira		07/08/10	s14	GDE	CR Sub16	4ª	Funchal	13/mai		rp	
15,89	Francisca Ferreira		29/03/08	s16	CSM	Prova Extra	2ª	Funchal	24/jun		rp	

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Martelo - 2k

2 kg (Infantis)

Recordes Regionais: sub14 - 45,16

Ranking até: 10,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
44,71	Clara Teixeira		07/04/10	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Funchal	9/dez		rp	44,68 / 43,94
41,64	Carolina Quintal		01/01/10	s14	AJS	Prova Extra	2ª	Funchal	9/dez		rp	41,34 / 41,09
17,70	Bianca Ferreira		07/08/10	s14	GDE	CR Sub-14	3ª	Funchal	17/jun		rp	
16,92	Eva Velosa		14/10/10	s14	GDE	CR Sub-14	4ª	Funchal	17/jun		20,49 /22	

Dardo - 600g

600 g

Recordes Regionais: Abs - 52,96 Sub23 - 52,96 sub20 - 46,52 sub18 - 42,76 sub16 - 37,67

Ranking até: Sen: 20,00 sub20: 16,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
41,25	Marta Faria		08/07/04	s20	GDE	CD Lanç - extra	1ª	Beja	11/fev		44,66 /22	40,67 / 39,00
40,29	Cristina Ferreira		22/11/79	V 40	AJS	CN 1ª divisão	3ª	Viana do Castelo	23/jul		52,52 /03	39,90 / 37,80
39,67	Sofia Ferreira		01/08/02	s23	ADRAP	CN universitários	3ª	Viana do Castelo	7/mai		rp	38,12 / 37,20
33,31	Joana Viveiros		12/03/03	s23	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	32,14 / 32,04
29,28	Filipa Freitas		11/02/84	V 35	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	30/abr		40,81 /03	26,61 / 26,30
23,50	Catherine Serrão		18/12/05	s20	GDE	CR Sub-20	1ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	22,92
23,48	Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	CR Lançamentos	3ª	Ribeira Brava	4/fev		rp	21,24
23,35	Mariana Pestana		18/04/01	s23	GDE	CR Lançamentos	4ª	Ribeira Brava	4/fev		33,00 /20	
21,35	Laura Pereira		13/05/05	s20	ADRAP	CR Sub-20	2ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	18,41
20,39	Taísa Silva		15/07/04	s20	CSM	CR Lançamentos	6ª	Ribeira Brava	4/fev		22,06 /21	
16,44	Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS	CR Sub-20	3ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	

Melhores Veteranas:

39,90	Cristina Ferreira		22/11/79	V 40	AJS	CNC - Apuramento	1ª	Ribeira Brava	28/mai			
29,28	Filipa Freitas		11/02/84	V 35	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	30/abr			
16,45	Lenka Mendonça	CZE	31/12/72	V 50	CAFH	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	8/jul			

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Dardo - 500g

500 g (Iniciadas e Juvenis)

Recordes Regionais: sub18 - 44,08 sub16 - 37,67 sub14 - 28,49

Ranking até: 14,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
22,68	Nicole Mendonça		17/01/08	s16	ADRAP	OJ Nacional	5ª	Lagoa	20/mai		rp	19,42 / 19,34
20,00	Anthonella Hernandez		17/03/10	s14	ADRAP	CR Sub16	1ª	Ribeira Brava	13/mai		rp	
19,25	Beatriz Barreiras		13/09/08	s16	ADRAP	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	7/mai		rp	14,57
19,04	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	6/mai		19,80 /22	18,26
17,57	Alexandra Aguiar		16/02/07	s18	CSM	CR Sub-18	2ª	Ribeira Brava	10/jun		18,10 /22	16,84 / 15,19
17,21	Petra Faria		27/03/08	s16	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	24/jun		rp	16,90 / 15,73
15,12	Clarisse Catanho		13/05/08	s16	ADRAP	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	7/mai		rp	
14,80	Constança Alves		16/03/08	s16	AJS	Atleta Completo Nac	12ª	Pombal	29/abr		rp	14,00
14,66	Clara Mendonça		17/01/08	s16	nf	CR Escolares	1ª	Ribeira Brava	4/mar	ESCRUZ	rp	
14,46	Milena Moniz		02/08/06	s18	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	11/fev		18,29 /21	

Melhores Veteranas:

34,48 Melissa Tipene NZL 12/12/72 V 50 CSM Meet Masters 1ª Ribeira Brava 28/jan

Dardo - 400g

400 g (Infantis)

Recordes Regionais: sub14 - 29,89

Ranking até: 10,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
29,89	Anthonella Hernandez		17/03/10	s14	ADRAP	T Natal	1ª	Ribeira Brava	16/dez	RR Sub14	rp	28,37 / 24,62
15,34	Margarida Freitas		25/07/10	s14	AJS	CR Sub-14	2ª	Ribeira Brava	17/jun		rp	
14,38	Laura I. Gouveia		09/10/10	s14	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	9/dez		rp	11,93
13,70	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	9/dez		rp	
13,39	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s14	AJS	CR Sub-14	3ª	Ribeira Brava	17/jun		rp	12,96
13,24	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s14	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	9/dez		rp	
11,96	Clarisse Catanho		13/05/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	12/fev		rp	
11,80	Inês Chaves		09/06/09	s16	AJS	CR Inverno s14/s16	3ª	Ribeira Brava	12/fev		11,90 /22	
11,72	Adriana Freitas		10/04/10	s14	CSM	OJ Regional - j2	2ª	Ribeira Brava	30/abr		rp	
11,10	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	9/dez		rp	
10,36	Madalena Neto		22/01/11	s14	CSM	OJ Regional - j2	3ª	Ribeira Brava	30/abr		rp	

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Triatlo A - Juvenis

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

Recordes Regionais: sub18 - 2152 p / pc - 2152 p

Ranking até:

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF	
1 735 p	pc	Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS	Triatlo Jovem Nacional	5ª	Pombal	18/mar		1743 p /22			
		Parciais: 1,54 . 10,41 . 8,50													

Marcas em pista coberta:

1 735 p	pc	Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS	Triatlo Jovem Nacional	5ª	Pombal	18/mar					
		Parciais: 1,54 . 10,41 . 8,50													

Triatlo B - Juvenis

60m, Peso (3k), Comprimento

Recordes Regionais: sub18 - 1 867 p / pc - 1835

Ranking até: 1 000 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF	
1 817 p	pc	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	Triatlo Jovem Nacional	2ª	Pombal	18/mar		rp			
		Parciais: 8,12 . 7,83 . 5,21													

Marcas em pista coberta:

1 817 p	pc	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	Triatlo Jovem Nacional	2ª	Pombal	18/mar					
		Parciais: 8,12 . 7,83 . 5,21													

Triatlo - Iniciadas

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

Recordes Regionais: sub16 - 1650 p / pc - 1650 p

Ranking até: 500 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF	
1 194 p	pc	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	Triatlo Jovem Nacional	13ª	Pombal	18/mar		rp			
		Parciais: 4,16 . 11,37 . 7,57													

Marcas em pista coberta:

1 194 p	pc	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	Triatlo Jovem Nacional	13ª	Pombal	18/mar					
		Parciais: 4,16 . 11,37 . 7,57													

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Heptatlo

100m barr.(84cm), Altura, Peso (4k), 200m / Comprimento, Dardo (600g), 800m

Recordes Regionais: Abs - 5004 p Sub23 - 4788 p sub20 - 4695 p

Ranking até: Sen: 2000p sub20: 1500p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
2 867 p	-1,3	Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	CR P Combinadas	1ª	Funchal / R. Brava	2/abr		3376 p /22		
		Parciais:		0 . 1,47 . 8,13 . 28,40 (-3,1) / 5,25 (-0,5) . 21,24 . 3 03,74										
2 741 p	-2,2	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR P Combinadas	2ª	Funchal / R. Brava	2/abr		3115 p /12		
		Parciais:		19,60 (-3,1) . 1,17 . 6,55 . 30,46 (-3,1) / 3,94 (-0,5) . 19,21 . 2 21,98										
2 538 p	-2,2	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	CR P Combinadas	1ª	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
		Parciais:		19,56 (-3,1) . 1,29 . 6,28 . 29,05 (-3,1) / 4,31 (-0,6) . 0 . 2 39,54										
2 104 p	-2,0	Laura Pereira		13/05/05	s20	ADRAP	CR P Combinadas	2ª	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
		Parciais:		21,53 (-3,1) . 1,38 . 5,40 . 32,94 (-3,1) / 4,01 (0,0) . 18,41 . 3 04,30										

Heptatlo - Juvenis

100m barr.(76cm), Altura, Peso (3k), 200m / Comprimento, Dardo (500g), 800m

Recordes Regionais: sub18 - 4440p

Ranking até: 1500p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 382 p	0,1	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	Atleta Completo Nac	5ª	Pombal	30/abr		rp	3 218p	
		Parciais:		16,31 (-2,5) . 1,40 . 7,67 . 26,91 (2,0) / 5,05 (0,8) . 12,29 . 2 58,86										
2 540 p	-2,1	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CR P Combinadas	2ª	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
		Parciais:		19,17 (-2,6) . 1,29 . 6,52 . 30,85 (-2,3) / 4,53 (-0,1) . 18,26 . 3 02,18										
2 412 p	-1,6	Francisca Cortinhas		07/09/07	s18	CSM	CR P Combinadas	3ª	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
		Parciais:		19,05 (-3,1) . 1,17 . 5,40 . 28,54 (-1,5) / 4,30 (-0,4) . 0 . 2 42,82										
2 175 p	-1,6	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	CR P Combinadas	4ª	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
		Parciais:		18,84 (-3,1) . 1,17 . 5,88 . 30,31 (-1,5) / 4,30 (-0,2) . 7,85 . 3 05,69										
2 039 p	-1,6	Carolina Pita		23/12/07	s18	GDE	CR P Combinadas	5ª	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
		Parciais:		20,44 (-3,1) . 1,11 . 5,77 . 30,23 (-1,5) / 4,49 (-0,4) . 8,27 . 3 05,33										
2 019 p	-0,7	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	CR P Combinadas	6ª	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
		Parciais:		0 . 1,35 . 6,36 . 30,90 (-2,3) / 3,81 (0,1) . 13,53 . 2 55,43										
1 839 p	-1,2	Luna Andrade		24/12/07	s18	AJS	CR P Combinadas	7ª	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
		Parciais:		21,15 (-2,6) . 1,17 . 7,35 . 32,14 (-1,5) / 3,98 (0,3) . 13,58 . 3 25,15										
1 757 p	-1,7	Laura Perez		08/05/07	s18	AJS	CR P Combinadas	8ª	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
		Parciais:		21,87 (-2,6) . 1,14 . 5,69 . 30,66 (-2,3) / 3,77 (-0,4) . 10,91 . 3 11,44										

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Heptatlo - Iniciadas

80m barr.(76cm), Dardo (500g), Altura / 80m, Comprimento, Peso (3k), 800m

Recordes Regionais: sub16 - 3512 p

Ranking até: 1300p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
2 903 p	1,2	Constança Alves		16/03/08	s16	AJS	Atleta Completo Nac	11ª	Pombal	30/abr		rp	2 728p	
		Parciais:	15,22 (0,0) . 14,80 . 1,33 / 11,18 (3,3) . 4,05 (0,3) . 6,96 . 2 44,04											
2 255 p	-0,3	Cediane Silva	CPV	10/07/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	2ª	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
		Parciais:	16,70 (-2,5) . 13,44 . 1,24 / 11,47 (1,2) . 4,54 (0,2) . 5,60 . 3 23,73											
2 051 p	-0,3	Beatriz Barreiras		13/09/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	3ª	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
		Parciais:	17,21 (-2,5) . 14,57 . 1,24 / 11,61 (1,2) . 4,07 (0,2) . 6,97 . 3 47,40											
1 934 p	-0,3	Francisca C. Gouveia		12/01/08	s16	GDE	Atleta Completo Reg	4ª	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
		Parciais:	18,40 (-2,5) . 12,67 . 1,20 / 12,33 (1,2) . 3,84 (0,1) . 6,33 . 3 03,97											
1 464 p	-0,3	Francisca C. Gouveia		12/01/08	s16	GDE	Atleta Completo Reg	5ª	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
		Parciais:	20,80 (-2,5) . 18,38 . 1,12 / 13,41 (1,2) . 3,64 (0,4) . 7,34 . 3 37,35											

Pentatlo - Infantis

Pentatlo Regional: 60m, Peso (2k) / 50m barr.(65cm), Comprimento, 1000m

Recordes Regionais: sub14 - 2 384 p

Ranking até: 1200p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
2 209 p	-0,6	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	1ª	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
		Parciais:	8,96 (-3,3) . 7,90 / 8,87 (0,6) . 4,53 (0,7) . 4 18,37											
2 201 p	-0,7	Núria Neves		10/12/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	2ª	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
		Parciais:	8,91 (-3,3) . 6,30 / 9,49 (0,6) . 4,21 (0,5) . 3 41,17											
2 147 p	-0,7	Eduarda Silva		12/03/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	3ª	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
		Parciais:	9,49 (-3,3) . 7,04 / 9,09 (0,6) . 4,14 (0,4) . 3 43,05											
1 837 p	-0,6	Leonor C. Freitas		21/07/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	4ª	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
		Parciais:	9,35 (-3,3) . 6,65 / 10,20 (0,6) . 3,69 (0,7) . 3 46,09											
1 804 p	-0,4	Nanci Jesus		18/11/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	5ª	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
		Parciais:	9,61 (-3,3) . 5,45 / 9,43 (1,7) . 4,15 (0,4) . 4 02,48											
1 742 p	-0,7	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Atleta Completo Reg	6ª	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
		Parciais:	9,18 (-3,3) . 6,00 / 9,87 (0,6) . 3,64 (0,4) . 4 03,63											
1 720 p	-0,4	Emília Calaça		30/10/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	7ª	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
		Parciais:	9,82 (-3,3) . 7,20 / 10,31 (1,7) . 3,73 (0,3) . 3 50,73											

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

1 703 p	-0,9	Vitória Silva	09/01/11	s14	CSM	Atleta Completo Reg	8ª	Funchal / R. Brava	2/abr	rp
	Parciais:	9,02 (-3,3) . 6,67 / 9,04 (0,6) . 0 . 4 09,57								
1 624 p	-0,3	Mariana Machin	14/04/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	9ª	Funchal / R. Brava	2/abr	rp
	Parciais:	9,63 (-3,3) . 6,55 / 10,89 (1,7) . 2,94 (0,6) . 3 34,85								
1 490 p	-0,4	Michela Durão	MOZ 25/08/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	10ª	Funchal / R. Brava	2/abr	rp
	Parciais:	10,23 (-3,3) . 6,71 / 10,44 (0,6) . 3,73 (1,4) . 4 03,32								
1 436 p	-0,2	Laura I. Gouveia	09/10/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	11ª	Funchal / R. Brava	2/abr	rp
	Parciais:	9,98 (-3,3) . 6,25 / 9,65 (1,7) . 3,61 (0,9) . 4 31,19								
1 205 p	-0,2	Anthonella Hernandez	17/03/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	12ª	Funchal / R. Brava	2/abr	rp
	Parciais:	10,24 (-3,3) . 9,16 / 10,85 (1,7) . 3,00 (0,9) . 4 45,70								

Pentatlo

60m barr.(84cm), Altura, Peso (4k), Comprimento, 800m

Recordes Regionais: Abs - / pc - 3648 p Sub23 - / pc - 3561 p sub20 - / pc - 3561 p

Ranking até: Sen: 1700p sub20: 1500p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 584 p	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN P Comb pc - s23	1ª	Braga	21/jan		rp		
	Parciais:	8,79 . 1,57 . 9,01 . 5,44 . 2 23,19												
2 643 p		Margarida Patrício		03/01/04	s20	GDE	CR P Comb Inverno	1ª	Funchal / R. Brava	9/dez		rp		
	Parciais:	9,43 (-1,0) . 1,54 . 7,48 . 4,78 (0,0) . 3 08,70												
2 417 p		Alexandra Silva		11/09/01	s23	CSM	CR P Comb Inverno	1ª	Funchal / R. Brava	9/dez		rp		
	Parciais:	11,01 (-1,0) . 1,48 . 8,23 . 5,20 (-0,1) . 3 12,90												
2 143 p		Filipa Ferreira		03/05/04	s20	GDE	CR P Comb Inverno	2ª	Funchal / R. Brava	9/dez		2240 p /22		
	Parciais:	10,63 (-1,0) . 1,30 . 5,97 . 4,51 (-0,4) . 2 52,82												
2 065 p		Muriela Góis		09/02/91	Sen	ADRAP	CR P Comb Inverno	2ª	Funchal / R. Brava	9/dez		rp		
	Parciais:	10,95 (-1,0) . 1,24 . 9,10 . 4,19 (-0,2) . 3 01,95												
2 017 p		Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	CR P Comb Inverno	3ª	Funchal / R. Brava	9/dez		rp		
	Parciais:	11,56 (-1,0) . 1,36 . 6,34 . 4,31 (-0,5) . 2 45,14												
1 763 p		Laura Pereira		13/05/05	s20	ADRAP	CR P Comb Inverno	4ª	Funchal / R. Brava	9/dez		rp		
	Parciais:	12,01 (-1,0) . 1,39 . 5,39 . 3,94 (-0,5) . 3 01,44												

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Pentatlo - Juvenis

60m barr.(76cm), Altura, Peso (3k), Comprimento, 800m

Recordes Regionais: sub18 - 3413 p

Ranking até: 1300p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
2 726 p	pc	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP	CN P Comb pc - s18	6ª	Braga	21/jan		rp	2 685p	
	Parciais:	9,77 . 1,47 . 7,12 . 5,25 . 2 50,10												
2 464 p	-0,6	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CR P Comb Inverno	2ª	Funchal / R. Brava	9/dez		rp		
	Parciais:	10,39 (-1,0) . 1,27 . 6,38 . 4,70 (-0,3) . 2 31,86												
2 181 p	-0,6	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CR P Comb Inverno	3ª	Funchal / R. Brava	9/dez		rp		
	Parciais:	10,80 (-1,0) . 1,27 . 6,81 . 4,50 (-0,3) . 2 48,32												
2 133 p	-0,9	Matilde Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	CR P Comb Inverno	4ª	Funchal / R. Brava	9/dez		rp		
	Parciais:	10,99 (-1,3) . 1,33 . 7,39 . 4,30 (-0,4) . 2 54,61												
1 872 p	-0,7	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	CR P Comb Inverno	5ª	Funchal / R. Brava	9/dez		rp		
	Parciais:	10,87 (-1,0) . 1,15 . 5,86 . 4,30 (-0,5) . 2 55,62												
1 863 p	-0,4	Débora Martins		11/11/08	s16	CSM	CR P Comb Inverno	6ª	Funchal / R. Brava	9/dez		rp		
	Parciais:	12,05 (-1,3) . 1,21 . 6,82 . 3,96 (0,5) . 2 42,75												
1 834 p	-0,7	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	CR P Comb Inverno	7ª	Funchal / R. Brava	9/dez		rp		
	Parciais:	12,47 (-1,3) . 1,27 . 6,31 . 4,01 (-0,2) . 2 43,48												
1 379 p	-0,5	Luna Andrade		24/12/07	s18	AJS	CR P Comb Inverno	8ª	Funchal / R. Brava	9/dez		rp		
	Parciais:	12,55 (-1,0) . 1,15 . 6,80 . 4,11 (-0,1) . 3 28,23												
1 334 p	-0,8	Laura Perez		08/05/07	s18	AJS	CR P Comb Inverno	9ª	Funchal / R. Brava	9/dez		rp		
	Parciais:	12,03 (-1,3) . 1,18 . 5,74 . 3,96 (-0,3) . 3 35,40												

4 x 60 m

Infantis

Recordes Regionais: sub14 - 33,93

Ranking até: 45,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
33,93	Jardim da Serra		01/01/10	s14	AJS	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	7/mai	RR Sub14	rp	
	Constituição:	Nanci Jesus 10, Núria Neves 10, Glória Fernandes 11, Kimberly Nunes 10										
34,18	Jardim da Serra		01/01/10	s14	AJS	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	22/abr		rp	
	Constituição:	Eduarda Silva 10, Núria Neves 10, Glória Fernandes 11, Kimberly Nunes 10										
35,81	Jardim da Serra		01/01/10	s14	AJS	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	7/mai		rp /	
	Constituição:	Michela Durão 10, , Laura I. Gouveia 10, Eduarda Silva 10, Margarida Freitas 10										

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

35,96	Jardim da Serra	01/01/10	s14	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	22/abr	rp /	
Constituição:		Nanci Jesus 10, Laura I. Gouveia 10, Michela Durão 10, Sofia L. Henriques 12								
36,59	Água de Pena	01/01/10	s14	ADRAP	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	7/mai	35,9(m) /07	38,13
Constituição:		Leonor C. Freitas 10, Mariana Machin 10, Emilia Calaça 10, Anthonella Hernandez 10								
38,55	Marítimo	01/01/10	s14	CSM	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	22/abr	34,88 /12	
Constituição:		Adriana Freitas 10, Vitória Silva 11, Madalena Neto 11, Beatriz S. Pereira 12								
40,18	Jardim da Serra	01/01/10	s14	AJS	CR Estafetas	5ª	Ribeira Brava	22/abr	rp /	
Constituição:		Maria C. Omelas 10, Vitória S. Gomes 12, Carlota V. Fernandes 10, Sara Henriques 10								
40,77	Estreito	01/01/10	s14	GDE	CR Estafetas	6ª	Ribeira Brava	22/abr	35,82 /15	
Constituição:		Viviana Silva 11, Mafalda Brito 10, Ana Olim 10, Ana Lúcia Matias 10								
41,46	Ass. Alegria Madeira	01/01/10	s14	AJS	CR Estafetas	7ª	Ribeira Brava	22/abr	rp /	
Constituição:		Isabel Fernandes 11, Rosa Loureiro 10, Diana R. Andrade 11, Leonor Martins 11								

4 x 80 m

Iniciados

Recordes Regionais: sub16 - 41,53

Ranking até: 52,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
43,84	Jardim da Serra		01/01/08	s16	AJS	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	23/abr		rp	
Constituição:		Constança Alves 08, Núria Neves 10, Glória Fernandes 11, Kimberly Nunes 10										
46,53	Água de Pena		01/01/08	s16	ADRAP	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	23/abr		44,96 /19	
Constituição:		Matilde Freitas 08, Beatriz Barreiras 08, Cediane Silva 08, Alice Vieira 08										
47,44	Água de Pena		01/01/08	s16	ADRAP	OJ Regional - j2	1ª	Ribeira Brava	30/abr		44,96 /19	
Constituição:		Matilde Freitas 08, Cediane Silva 08, Beatriz Barreiras 08, Luciana Costa 08										
47,70	Estreito		01/01/08	s16	GDE	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	23/abr		42,63 /17	
Constituição:		Viviana Silva 11, Francisca C. Gouveia 08, Catarina Pombo 08, Catarina Matos 09										
47,76	Jardim da Serra - sub14		01/01/10	s14	AJS	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	23/abr		rp /	
Constituição:		Nanci Jesus 10, Michela Durão 10, Eduarda Silva 10, Laura I. Gouveia 10										
49,81	Água de Pena		01/01/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	1ª	Ribeira Brava	12/fev		44,96 /19	
Constituição:		Beatriz Barreiras 08, Leonor C. Freitas 10, Alice Vieira 08, Anthonella Hernandez 10										
49,89	Jardim da Serra		01/01/08	s16	AJS	CR Inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	12/fev		43,87 /19	
Constituição:		Sara Henriques 10, Laura I. Gouveia 10, Glória Fernandes 11, Petra Faria 08										
51,40	Marítimo		01/01/11	s14	CSM	CR Inverno s14/s16	3ª	Ribeira Brava	12/fev		44,8(m) /89	
Constituição:		Sarah Rodrigues 11, Madalena Neto 11, Carolina Martins 11, Luciana Negrinho 11										

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

4 x 100 m

Recordes Regionais: Abs - 47,71 Sub23 - 48,50 sub20 - 49,05 sub18 - 49,72

Ranking até: Sen: 57,00 sub20: 58,50 sub18: 60,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
49,16	Jardim da Serra		01/01/98	Sen	AJS	CN 1ª divisão	3ª	Viana do Castelo	22/jul		48,99 /19	
Constituição: Carlota Gomes 06, Bárbara Silva 98, Catarina Karas 00, Rita Barbosa 04												
50,25	Marítimo		01/01/00	Sen	CSM	CNC - Apuramentos	1ª	Ribeira Brava	27/mai		49,54 /00	51,16
Constituição: Cristina Neves 07, Patrícia Alminhas 00, Mª João Esteves 01, Francisca Cortinhas 07												
51,24	Estreito - sub23		01/01/02	s23	GDE	CNC - Apuramentos	2ª	Ribeira Brava	27/mai		49,05 /18	51,44
Constituição: Filipa Ferreira 04, Milena Lucena 02, Margarida Patrício 04, Carolina Pita 07												
51,48	Estreito - sub23		01/01/02	s23	GDE	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	7/jul		49,05 /18	
Constituição: Filipa Ferreira 04, Ana Cris Ferreira 02, Catherine Serrão 05, Carolina Pita 07												
51,99	Jardim da Serra		01/01/00	Sen	AJS	CNC - Apuramentos	3ª	Ribeira Brava	27/mai		48,99 /19	
Constituição: Catarina Femandes 05, Ana Leite 01, Catarina Karas 00, Sara Femandes 07												
52,12	Marítimo		01/01/00	Sen	CSM	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	7/jul		49,54 /00	
Constituição: Tânia Caires 87, Cristina Neves 07, Ana Vieira 05, Francisca Cortinhas 07												
52,64	Marítimo - sub20		01/01/05	s20	CSM	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	22/abr		51,37 /95	
Constituição: Taísa Pires 07, Francisca Cortinhas 07, Cristina Neves 07, Ana Vieira 05												
53,39	Jardim da Serra - sub18		01/01/06	s18	AJS	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	23/abr		52,75 /06	
Constituição: Eliana Femandes 06, Carlota Gomes 06, Sara Femandes 07, Constança Alves 08												
54,15	Estreito - sub20		01/01/04	s20	GDE	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	22/abr		49,05 /18	
Constituição: Margarida Patrício 04, Catherine Serrão 05, Carolina Pita 07, Luna Melim 07												
54,17	Jardim da Serra - sub20		01/01/04	s20	AJS	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	7/jul		50,97 /08	
Constituição: Catarina Femandes 05, Sara Femandes 07, Laura Perez 07, Luna Andrade 07												
54,57	Jardim da Serra - sub20		01/01/04	s20	AJS	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	22/abr		50,97 /08	
Constituição: Laura Perez 07, Eliana Femandes 06, Sara Pereira 04, Catarina Femandes 05												
54,89	Água de Pena - sub18		01/01/06	s18	ADRAP	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	23/abr		rp	
Constituição: Matilde Freitas 08, Catarina F Vieira 06, Cediane Silva 08, Beatriz Boreiras 08												
55,86	Água de Pena - sub20		01/01/05	s20	ADRAP	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	22/abr		54,32 /11	
Constituição: Ana Beatriz Pereira 07, Laura Pereira 05, Catarina F. Vieira 06, Bruna Sousa 06												
56,03	Água de Pena		01/01/89	Sen	ADRAP	CN 2ª divisão	7ª	Viana do Castelo	22/jul		51,56 /21	
Constituição: Ana Beatriz Pereira 07, Cláudia Rodrigues 89, Laura Pereira 05, Sofia Ferreira 02												
60,14	Estreito - sub18		01/01/06	s18	GDE	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	23/abr		50,61 /19	
Constituição: Francisca C. Gouveia 08, Leonilde Nunes 06, Beatriz G Pestana 06, Luna Melim 07												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

4 x 400 m

Recordes Regionais: Abs - 3 43,36 / pc - 3 48,44 Sub23 - 3 45,96 / pc - 3 51,60 sub20 - 3 53,14 / pc - 4 02,99 sub18 - 3 56,80 / pc - 4 03,04

Ranking até: Sen: 5 00,0 sub20: 5 15,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 55,19	Estreito		01/01/97	Sen	GDE	CN 1ª divisão	3ª	Viana do Castelo	23/jul		3 52,50 /08	3 59,37 / 4 00,17
Constituição: Filipa Ferreira 04, Francisca Cantante 99, Ana Cris. Ferreira 02, Inês Cruz 97												
4 02,35	pc Jardim da Serra		01/01/99	Sen	AJS	CN 1ª div pc	5ª	Pombal	12/fev		3 56,79 /21	
Constituição: Rita Barbosa 05, Margarida E. Silva 00, Bárbara Silva 99, Catarina Karas 00												
4 07,98	Água de Pena		01/01/95	Sen	ADRAP	CNC - Apuramento	2ª	Ribeira Brava	28/mai		3 59,52 pc/20	
Constituição: Rafaela Morgado 98, Matilde de Sousa 00, Sara Inácio 95, Inês Cruz 97												
4 08,16	pc Jardim da Serra		01/01/92	Sen	AJS	CN Clubes PC - Apur	9ª	Braga	28/jan		3 56,79 /21	
Constituição: Rita Barbosa 05, Margarida E. Silva 00, Bárbara Silva 99, Joana Soares 93												
4 09,50	Marítimo		01/01/91	Sen	CSM	CNC - Apuramento	3ª	Ribeira Brava	28/mai		4 00,05 /12	
Constituição: Ana Vieira 05, Miriam Tavares 91, Francisca Cortinhas 07, Rita Nunes 03												
4 11,43	Água de Pena		01/01/95	Sen	ADRAP	CN 2ª divisão	3ª	Viana do Castelo	23/jul		3 59,52 pc/20	
Constituição: Rafaela Morgado 98, Ana Luísa Catanho 03, Maria Carvalho 99, Sara Inácio 95												
4 11,61	pc Água de Pena		01/01/95	Sen	ADRAP	CN 2ª div pc	5ª	Pombal	12/fev		3 59,52 pc/20	
Constituição: Rafaela Morgado 98, Maria Quintela 02, Sara Inácio 95, Maria Carvalho 99												
4 12,09	Jardim da Serra		01/01/93	Sen	AJS	CN 1ª divisão	7ª	Viana do Castelo	23/jul		3 56,79 /21	
Constituição: Ana Leite 01, Bárbara Silva 98, Margarida E. Silva 00, Joana Soares 93												
4 17,59	Marítimo		01/01/91	Sen	CSM	CN 1ª divisão	8ª	Viana do Castelo	23/jul		4 00,05 /12	
Constituição: Tânia Caires 87, Miriam Tavares 91, Ana Vieira 05, Francisca Cortinhas 07												
4 17,60	Jardim da Serra		01/01/93	Sen	AJS	CNC - Apuramento	4ª	Ribeira Brava	28/mai		3 56,79 /21	
Constituição: Catarina Fernandes 05, Margarida E. Silva 00, Sílvia Jesus 07, Joana Soares 93												
4 19,54	Estreito - sub23		01/01/02	s23	GDE	CR Absolutos Inverno	1ª	Ribeira Brava	15/jan		4 00,71 /08	
Constituição: Filipa Ferreira 04, Carolina Pita 07, Catherine Serrão 05, Ana Cris. Ferreira 02												
4 24,65	Jardim da Serra		01/01/92	Sen	AJS	CR Absolutos Inverno	2ª	Ribeira Brava	15/jan		3 56,79 /21	
Constituição: Carlota Gomes 06, Adília Fernandes 89, Sílvia Jesus 07, Joana Soares 93												
4 29,48	Estreito - sub23		01/01/02	s23	GDE	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	8/jul		4 00,71 /08	
Constituição: Carolina Pita 07, Beatriz G. Pestana 06, Ana Cris. Ferreira 02, Filipa Ferreira 04												
4 33,82	Jardim da Serra - sub18		01/01/06	s18	AJS	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	8/jul		4 10,56 /06	
Constituição: Laura Perez 07, Sílvia Jesus 07, Sara Fernandes 07, Carlota Gomes 06												
4 34,27	Marítimo		01/01/90	Sen	CSM	CR Absolutos Inverno	3ª	Ribeira Brava	15/jan		4 00,05 /12	
Constituição: Cristina Neves 07, Ana Vieira 05, Filipa Freitas 84, Francisca Cortinhas 07												

RANKINGS 2023

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

4 49,79	Jardim da Serra - sub18	01/01/06	s18	AJS	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	23/abr	4 10,56	/06
Constituição:		Laura Perez 07, Mónica Dias 06, Luna Andrade 07, Sílvia Jesus 07								
4 53,41	Jardim da Serra - sub18	01/01/06	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	1ª	Ribeira Brava	8/jan	4 10,56	/06
Constituição:		Carlota Gomes 06, Sara Fernandes 07, Laura Perez 07, Luna Andrade 07								
4 58,44	Estreito - sub20	01/01/04	s20	GDE	CR Inverno s18/s20	2ª	Ribeira Brava	8/jan	4 02,99	pc/20
Constituição:		Carolina Pita 07, Leonilde Nunes 06, Beatriz G. pestana 06, Filipa Ferreira 04								
5 02,08	Estreito - sub18	01/01/04	s20	GDE	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	23/abr	4 02,99	pc/20
Constituição:		Luna Melim 07, Leonilde Nunes 06, Beatriz g Pestana 06, Filipa Ferreira 04								
5 21,29	Água de Pena - sub18	01/01/06	s18	ADRAP	CR Inverno s18/s20	3ª	Ribeira Brava	8/jan	4 59,26	/10
Constituição:		Ana Beatriz Pereira 07, Beatriz Nóbrega 06, Catarina F. Vieira 06, Milena Moniz 06								

Equipas Veteranas:

6 00,24	CA Funchal - V35	31/10/84	V 35	CAFH	CR Veteranos Inverno	1ª	Ribeira Brava	29/jan		
Constituição:		Graciela Fernandes 84, Teresa M. Sousa 61, Orianda Pereira 68, Rubina Gouveia 74								

Marcas em pista coberta:

3 59,37	pc Estreito	01/01/97	Sen	GDE	CN 1ª div pc	4ª	Pombal	12/fev		
Constituição:		Cristina Ferreira 02, Filipa Ferreira 04, Francisca Cantante 99, Inês Cruz 97								
4 02,35	pc Jardim da Serra	01/01/99	Sen	AJS	CN 1ª div pc	5ª	Pombal	12/fev		
Constituição:		Rita Barbosa 05, Margarida E. Silva 00, Bárbara Silva 99, Catarina Karas 00								
4 08,16	pc Jardim da Serra	01/01/92	Sen	AJS	CN Clubes PC - Apur	9ª	Braga	28/jan		
Constituição:		Rita Barbosa 05, Margarida E. Silva 00, Bárbara Silva 99, Joana Soares 93								
4 11,61	pc Água de Pena	01/01/95	Sen	ADRAP	CN 2ª div pc	5ª	Pombal	12/fev		
Constituição:		Rafaela Morgado 98, Maria Quintela 02, Sara Inácio 95, Maria Carvalho 99								

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Estafeta Sueca (Medley)

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

Recordes Regionais: Abs - 2 19,31 Sub23 - 2 23,55 sub20 - 2 23,55 sub18 - 2 23,91 sub16 - 2 39,96

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 23,75	Estreito - sub23		01/01/02	s23	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	22/abr		2 22,46	/19
Constituição: Margarida Patrício 04, Catherine Serão 05, Filipa Ferreira 04, Ana C. Ferreira 02												
2 26,05	Marítimo - sub23		01/01/01	s23	CSM	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	22/abr		rp	
Constituição: Francisca Cortinhas 07, Alexandra Silva 01, Ana Vieira 05, Cristina Neves 07												
2 34,32	Jardim da Serra - sub20		01/01/04	s20	AJS	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	22/abr		rp	
Constituição: Sara Pereira 04, Catarina Fernandes 05, Eliana Fernandes 06, Carlota Gomes 06												
2 36,76	Água de Pena - sub18		01/01/06	s18	ADRAP	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	22/abr		rp	
Constituição: Matilde Freitas 08, Cediane Silva 08, Catarina F. Vieira 06, Ana Beatriz Pereira 07												
2 41,72	Estreito - sub18		01/01/06	s18	GDE	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	22/abr		2 23,91	/17
Constituição: Francisca C. Gouveia 08, Carolina Pita 07, Leonilde Nunes 06, Catarina Matos 09												
2 48,86	Jardim da Serra - sub18		01/01/07	s18	AJS	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	22/abr		2 40,41	/19
Constituição: Laura Perez 07, Constança Alves 08, Sara Fernandes 07, Luna Andrade 07												
3 27,97	CA Funchal		01/01/90	Sen	CAFH	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	22/abr		3 01,17	/17
Constituição: Lenka Mendonça 72, Andreia Vasconcelos 03, Teresa M. Sousa 61, Sofia Calafatinho 81												

Estafeta Olímpica

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

Recordes Regionais: Abs - 3 54,34 Sub23 - 3 58,7 sub20 - 3 58,7

Ranking até: Sen: sub20:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 04,38	Estreito - juniores		01/01/04	s20	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	23/abr		3 58,7	/18
Constituição: Margarida Patrício 04, Carolina Pita 07, Filipa Ferreira 04, Solange Nunes 06												
4 04,73	Jardim da Serra		01/01/93	Sen	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	23/abr		3 57,49	/17
Constituição: Sara Fernandes 07, Catarina Fernandes 05, Carlota Gomes 06, Joana Soares 93												
4 22,28	Marítimo - sub23		01/01/01	s23	CSM	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	23/abr		rp	
Constituição: Francisca Cortinhas 07, Alexandra Silva 01, Cristina Neves 07, Ana Vieira 05												
5 23,34	CA Funchal		01/01/91	Sen	CAFH	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	23/abr		4 49,13	/17
Constituição: Nilza Omelas 91, Sofia Calafatinho 81, Catarina Dinis 87, Sandra Goulart 79												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

4 x 1.500 m

Recordes Regionais: Abs - 19 47,87 Sub23 - 23 55,64 sub20 - 23 55,64 sub18 - 23 55,64

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
21 36,99	Estreito			Sen	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	22/abr		19 47,87	/18
Constituição: Edna Rodrigues 87, Solange Nunes 06, Michele Faria 81, Daniela Sousa 93												
22 52,34	Jardim da Serra			Sen	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	22/abr		20 56,19	/21
Constituição: Mónica Dias 06, Matilde Abreu 05, Silvia Jesus 07, Joana Soares 93												
23 59,57	CA Funchal			Sen	CAFH	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	22/abr		22 37,79	/18
Constituição: Sandra Goulart 79, Rubina Gouveia 74, Nilza Omelas 91, Catarina Dinis 87												