

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

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 - 8,66

Mínimos p/C. Nacionais: Abs: pc: 7,95; Sub23: pc: 8,05; sub20: pc: 8,15; sub18: pc: 8,30

Ranking até: Sen: 9,25 sub20: 9,25 sub18: 9,25 sub16: 9,50 sub14: 10,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
7,57	pc	Catarina Karas		23/05/00	Sen	AJS	Provas de Observação	3ª s	Lisboa (CAR)	21/fev		rp	7,61pc	
7,70	pc	Patrícia Alminhas		04/02/00	Sen	GDE	C Portugal pc	4ª e	Pombal	17/fev		7,70 pc/23	7,71pc / 7,72pc	
7,73	pc	Rita Barbosa		17/06/05	s20	AJS	CN sub-20 pc	2ª	Braga	24/fev		7,68 pc/23	7,74pc / 7,75pc	
7,83	pc	Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE	C Portugal pc	5ª e	Pombal	17/fev		7,80 pc/21	7,88pc	
7,92	pc	Maria Quintela		04/06/02	s23	ADRAP	CNC pc - Apuram	12ª	Braga	27/jan		7,89 pc/23	7,94pc / 7,97pc	
8,00	pc	Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	Prova Extra	7ª s	Pombal	10/fev		7,93 /23	8,03 / 8,06	
8,28	-1,1	Filipa Ferreira		03/05/04	s23	GDE	CR Abs Inverno	2ª	Ribeira Brava	13/jan		8,14 /23	8,28 / 8,35	
8,37	pc	Constança Alves		16/03/08	s18	AJS	Prova Extra	3ª s	Pombal	10/fev		rp	8,40	
8,44	-4,4	Alexandra Silva		11/09/01	Sen	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	24/fev		8,40 /19	8,55	
8,45	-4,4	Margarida Patrício		03/01/04	s23	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	24/fev		8,30 pc/22		
8,48	0,0	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Atleta Completo Nac	3ª s	Pombal	27/abr		rp	8,53 / 8,66pc	8,26 (2,4)
8,53	-3,2	Catarina Matos		17/10/09	s16	GDE	CR inverno s14/s16	1ª	Ribeira Brava	10/fev		rp /		
8,55	-0,6	Catherine Serrão		18/12/05	s20	GDE	CR inverno s18/s20	2ª	Ribeira Brava	6/jan		8,23 /22	8,68	
8,68	-0,6	Carolina Pita		23/12/07	s18	GDE	CR inverno s18/s20	3ª	Ribeira Brava	6/jan		rp		
8,74	-0,8	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	6/jan		rp	8,79 / 8,89	
8,79	0,0	Agusneli Barreto	VEN	14/10/09	s16	GDE	T Preparação	1ª	Ribeira Brava	27/jan		rp /	8,82 / 9,17	
8,82	-0,6	Laura Perez		08/05/07	s18	AJS	CR inverno s18/s20	4ª	Ribeira Brava	6/jan		8,69 /23	8,88	
8,91	-0,8	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	Prova Extra	3ª s	Ribeira Brava	6/jan		8,84 /23	8,99 / 9,14	8,62 (2,4)
8,91	-4,4	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	24/fev		8,78 /23		
8,95	-1,1	Francisca Cortinhas		07/09/07	s18	CSM	CR Abs Inverno	6ª	Ribeira Brava	13/jan		8,43 /22	9,01	
8,96	-2,7	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	Prova Extra	4ª s	Ribeira Brava	17/fev		rp /	9,01 / 9,17	8,61 (2,4)
9,01	-2,7	Ema Vieira		15/04/09	s16	AJS	Prova Extra	5ª s	Ribeira Brava	17/fev		rp	9,25 / 9,25	
9,06	-0,8	Luna Ribeiro	CAN	31/03/10	s16	CSM	Prova Extra	4ª s	Ribeira Brava	6/jan		rp		
9,07	-2,3	Diana Sousa		15/03/11	s14	AJS	OJ Regional	2ª	Câmara de Lobos	20/abr		rp	9,19 / 9,37	9,03 (2,4)
9,09	-2,7	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s16	AJS	Prova Extra	6ª s	Ribeira Brava	17/fev		rp		
9,15	-0,6	Cediane Silva	CPV	10/07/08	s18	ADRAP	CR inverno s18/s20	6ª	Ribeira Brava	6/jan		8,98 /23		
9,20	-3,2	Nanci Jesus		18/11/10	s16	AJS	CR inverno s14/s16	4ª	Ribeira Brava	10/fev		8,87 /23		
9,22	-1,1	Taísa Pires		21/06/07	s18	CSM	CR Abs Inverno	7ª	Ribeira Brava	13/jan		8,94 /22		
9,23	-2,7	Leonor Martins		29/07/11	s14	AAM-M	CR inverno s14/s16	3ª	Ribeira Brava	10/fev		rp /		8,96 (2,4)

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

9,48	-2,3	Vitória Molina	01/06/11	s14	AJS	OJ Regional	3ª	Câmara de Lobos	20/abr	rp /	9,50	9,21 (2,4)
9,54	-5,0	Sarah Rodrigues	19/04/11	s14	CSM	Triatlo Jovem	5ª s	Ribeira Brava	24/fev	rp		
9,67	-3,2	Laura I. Gouveia	09/10/10	s16	AJS	CR inverno s14/s16	6ª	Ribeira Brava	10/fev	rp		
9,69	-3,2	Leonor C. Freitas	21/07/10	s16	ADRAP	CR inverno s14/s16	7ª	Ribeira Brava	10/fev	9,43 /23		
9,76	-2,6	Miriam Catanho	08/03/11	s14	GDE	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	17/fev	rp /	9,88	
9,80	-3,1	Viviana Silva	25/07/11	s14	GDE	Triatlo Jovem	2ª s	Ribeira Brava	24/fev	rp /	9,85	9,44 (2,4)
9,88	-1,0	Vitória S. Gomes	15/07/12	s14	AJS	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	6/jan	rp /		

Outras Veteranas:

9,94	-2,1	Vanessa Serrão	14/09/83	V 40	ADAM-M	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	27/jan			
10,89	-2,1	Jennifer Alves	25/06/70	V 50	AAM-M	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	27/jan			
11,93	-2,1	Liliana Andrade	08/08/86	V 35	AAM-M	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	27/jan			

Marcas em pista coberta:

7,57	pc	Catarina Karas	23/05/00	Sen	AJS	Provas de Observação	3ª s	Lisboa (CAR)	21/fev			
7,70	pc	Patrícia Alminhas	04/02/00	Sen	GDE	C Portugal pc	4ª e	Pombal	17/fev			
7,73	pc	Rita Barbosa	17/06/05	s20	AJS	CN sub-20 pc	2ª	Pombal	24/fev			
7,83	pc	Inês Cruz	25/08/97	Sen	GDE	C Portugal pc	5ª e	Pombal	17/fev			
7,92	pc	Maria Quintela	04/06/02	s23	ADRAP	CNC pc - Apuram	12ª	Braga	27/jan			
8,00	pc	Catarina F. Vieira	17/12/06	s20	ADRAP	Prova Extra	7ª s	Pombal	10/fev			
8,37	pc	Constança Alves	16/03/08	s18	AJS	Prova Extra	3ª s	Pombal	10/fev			
8,66	pc	Glória Fernandes	01/05/11	s14	AJS	Triatlo Jovem Nac	4ª	Pombal	9/mar	RR s14 pc		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

8,26	2,4	Glória Fernandes	01/05/11	s14	AJS	Atleta Completo	1ª s	Ribeira Brava	6/abr			
8,61	2,4	Sofia L. Henriques	21/01/12	s14	AJS	Atleta Completo	2ª s	Ribeira Brava	6/abr			
8,62	2,4	Vitória Silva	09/01/11	s14	CSM	Atleta Completo	3ª s	Ribeira Brava	6/abr			
8,96	2,4	Leonor Martins	29/07/11	s14	AAM-M	Atleta Completo	4ª s	Ribeira Brava	6/abr			
9,03	2,4	Diana Sousa	15/03/11	s14	AJS	Atleta Completo	5ª s	Ribeira Brava	6/abr			
9,21	2,4	Vitória Molina	01/06/11	s14	AJS	Atleta Completo	6ª s	Ribeira Brava	6/abr			
9,56	3,7	Madalena Neto	22/01/11	s14	CSM	Atleta Completo	1ª s	Ribeira Brava	6/abr			
9,59	3,7	Maria Pereira	02/03/12	s14	AJS	Atleta Completo	1ª s	Ribeira Brava	6/abr			
9,61	3,7	Isabel Fernandes	11/07/11	s14	AAM-M	Atleta Completo	1ª s	Ribeira Brava	6/abr			
9,69	2,4	Beatriz S. Pereira	10/05/12	s14	CSM	Atleta Completo	1ª s	Ribeira Brava	6/abr			
9,86	3,7	Julia Pereti	BRA 19/09/12	s14	AJS	Atleta Completo	1ª s	Ribeira Brava	6/abr			

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

80 m

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

Mínimos p/C. Nacionais: sub16: 10,90

Ranking até: 13,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
11,04	2,0	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	Atleta Completo	1ª	Ribeira Brava	7/abr		rp	11,17 / 11,30	
11,67	-1,5	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	Tetratlo	2ª	Câmara de Lobos	20/abr		rp /	11,67	
11,74	-1,5	Luna Ribeiro	CAN	31/03/10	s16	CSM	Tetratlo	3ª	Câmara de Lobos	20/abr		rp /		
11,83	-1,5	Nanci Jesus		18/11/10	s16	AJS	Tetratlo	4ª	Câmara de Lobos	20/abr		11,37 /23		
11,84	2,0	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s16	AJS	Atleta Completo	3ª	Ribeira Brava	7/abr		rp /	12,04 / 12,36	
12,50	2,0	Laura I. Gouveia		09/10/10	s16	AJS	Atleta Completo	4ª	Ribeira Brava	7/abr		rp /		
12,72	2,0	Rosa Loureiro		20/05/10	s16	AAM-M	Atleta Completo	5ª	Ribeira Brava	7/abr		rp /		
12,98	2,0	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s16	AJS	Atleta Completo	6ª	Ribeira Brava	7/abr		rp /		

100 m

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

Mínimos p/C. Nacionais: Abs: 12,50 Sub23: 12,75 sub20: 12,85 sub18: 13,00

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
12,00	1,0	Rita Barbosa		17/06/05	s20	AJS	Meet Liberdade	3ª s	Lisboa (I)	25/abr		rp	12,17	
12,32	1,7	Patrícia Alminhas		04/02/00	Sen	GDE	Meet Liberdade	5ª s	Lisboa (I)	25/abr		11,90 /23		
12,80	-1,5	Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	Prova Extra	1ª s	Câmara de Lobos	20/abr		rp		
13,52	-0,3	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	Prova Extra	1ª s	Câmara de Lobos	20/abr		rp /		
13,67	-1,5	Margarida Patrício		03/01/04	s23	GDE	Prova Extra	2ª s	Câmara de Lobos	20/abr		rp		
13,69	1,3	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	Prova Extra	1ª s	Ribeira Brava	27/abr		rp		
13,92	-0,3	Laura Perez		08/05/07	s18	AJS	Prova Extra	2ª s	Câmara de Lobos	20/abr		rp	13,62 (4,1)	
14,06	-0,3	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	Prova Extra	3ª s	Câmara de Lobos	20/abr		13,85 /23		
14,45	1,3	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	27/abr		14,41 /23	14,65	
14,48	1,3	Alice Vieira		22/09/08	s18	ADRAP	Prova Extra	3ª s	Ribeira Brava	27/abr		rp /		
14,99	1,3	Luna Andrade		24/12/07	s18	AJS	Prova Extra	4ª s	Ribeira Brava	27/abr		14,71 /23	15,23	
15,05	-0,3	Petra Faria		27/03/08	s18	CSM	Prova Extra	5ª s	Câmara de Lobos	20/abr		rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

12,67	4,1	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	Prova Extra	1ª s	Ribeira Brava	27/abr				
13,01	4,1	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	27/abr				

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

13,07	4,1	Constança Alves	16/03/08	s18	AJS	Prova Extra	3ª s	Ribeira Brava	27/abr
13,44	4,1	Francisca Cortinhas	07/09/07	s18	CSM	Prova Extra	4ª s	Ribeira Brava	27/abr
13,62	4,1	Laura Perez	08/05/07	s18	AJS	Prova Extra	5ª s	Ribeira Brava	27/abr

150 m

Recordes Regionais:

sub14 - 20,26

Ranking até: 26,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
20,97	-0,9	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	18/fev		rp		
22,03	-0,9	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	18/fev		rp		
23,19	-0,9	Sarah Rodrigues		19/04/11	s14	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	18/fev		22,62 /23		
23,54	0,7	Diana Cardoso		19/02/12	s14	ADRAP	CR Escolares	1ª s	Ribeira Brava	27/jan		rp /		
23,97	-0,3	Ana Godoy		01/01/11	s14	nf	CR Escolares	2ª s	Ribeira Brava	27/jan	EBS Estreito	rp /		
24,37	0,7	Lucia Mcintyre		21/09/11	s14	nf	CR Escolares	3ª s	Ribeira Brava	27/jan	EBS Estreito	rp		
24,38	0,7	Yara Silva		28/04/12	s14	GDE	CR Escolares	4ª s	Ribeira Brava	27/jan		rp		
24,67	0,5	Matilde Franco		01/01/13	s12	nf	CR Escolares	1ª s	Ribeira Brava	27/jan	EBS Machico	rp /		
24,99	0,5	Maria Nunes		01/01/12	s14	nf	CR Escolares	5ª s	Ribeira Brava	27/jan	EBS Estreito	rp /		

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

Mínimos p/C. Nacionais:

Abs: 26,00 pc: 24,00;

Sub23: 26,30 pc; ;

sub20: 26,50 pc; ;

sub18: 26,90 pc;

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
26,04	1,8	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	26,75	
26,69	1,8	Constança Alves		16/03/08	s18	AJS	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	27,28	
26,96	1,8	Déborá Martins		11/11/08	s18	CSM	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	27/abr		rp /		
27,34	-0,8	Filipa Ferreira		03/05/04	s23	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	18/fev		27,28 /23		
27,35	-0,3	Alexandra Silva		11/09/01	Sen	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	27,47	
27,77	1,8	Francisca Cortinhas		07/09/07	s18	CSM	OJ Regional	4ª	Ribeira Brava	27/abr		27,55 /22	28,36 / 28,38	
28,17	1,8	Laura Perez		08/05/07	s18	AJS	OJ Regional	5ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	29,84	
28,40	1,8	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	OJ Regional	6ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	28,64 / 28,87	
28,83	0,6	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	24/fev		28,49 /23		
28,89	-1,2	Carolina Pita		23/12/07	s18	GDE	CR Inverno s18/s20	2ª	Ribeira Brava	7/jan		28,49 /23		28,17 (3,9)

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

29,68	1,8	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	OJ Regional	7ª	Ribeira Brava	27/abr	rp	
30,60	-1,2	Tânia Caires		03/12/87	V 35	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	7/jan	26,78 /11	
30,82	1,8	Cediane Silva	CPV	10/07/08	s18	ADRAP	OJ Regional	8ª	Ribeira Brava	27/abr	rp /	
32,03	-1,2	Beatriz Barreiras		13/09/08	s18	ADRAP	CR Inverno s18/s20	4ª	Ribeira Brava	7/jan	30,55 /23	
32,43	-0,8	Luna Andrade		24/12/07	s18	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	18/fev	30,81 /22	32,47

Marcas com Vento Favorável Irregular:

26,33	3,5	Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	27/abr		
28,17	3,9	Carolina Pita		23/12/07	s18	GDE	CR P Comb	3ª	Ribeira Brava	6/abr		
28,62	3,1	Margarida Patrício		03/01/04	s23	GDE	CR P Comb	2ª s	Ribeira Brava	6/abr		
28,85	3,9	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CR P Comb	6ª	Ribeira Brava	6/abr		
29,16	3,1	Muriela Góis		09/02/91	Sen	ADRAP	CR P Comb	3ª s	Ribeira Brava	6/abr		
29,71	3,1	Catarina Fernandes		11/05/05	s20	AJS	CR P Comb	2ª s	Ribeira Brava	6/abr		
31,10	3,1	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CR P Comb	4ª s	Ribeira Brava	6/abr		
31,62	3,9	Matilde Freitas		16/01/08	s18	ADRAP	CR P Comb	7ª	Ribeira Brava	6/abr		

Outras Veteranas:

34,62	0,0	Vanessa Serrão		14/09/83	V 40	ADAM-M	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	28/jan		
35,14	0,0	Graciela Olival		31/10/84	V 35	CAFH	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	28/jan		
37,19	0,0	Jennifer Alves		25/06/70	V 50	AAM-M	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	28/jan		

300 m

Recordes Regionais: Abs - 39,19 / pc - 39,19 Sub23 - 39,19 / pc - 39,19 sub20 - 40,46 / pc - 41,36 sub18 - 40,46 / pc - 41,36 sub16 - 42,02

Mínimos p/C. Nacionais: sub18: pc: 44,00 (45pc); sub16: 46,30

Ranking até: Sen: 50,00 sub20: 51,00 sub18: 52,00 sub16: 55,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
41,03	Bárbara Medeiros		04/09/01	Sen	AJS	Meet Liberdade	1ª s	Lisboa (I)	25/abr		rp /	
41,36	pc Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CN sub-18 pc	3ª	Braga	3/fev	RR s18/s20 pc	rp	41,76 / 42,84
42,61	pc Constança Alves		16/03/08	s18	AJS	CN sub-18 pc	2ª s	Braga	3/fev		42,02 /23	42,72 / 42,93
44,15	Francisca Cortinhas		07/09/07	s18	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	21/abr		42,72 /22	45,58pc / 45,77
44,47	Catarina Matos		17/10/09	s16	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	
44,62	Agusneli Barreto	VEN	14/10/09	s16	GDE	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	27/abr		rp /	46,05
46,41	Núria Neves		10/12/10	s16	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	18/fev		rp /	46,96 / 47,43
46,76	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	27/abr		rp /	
46,81	Mariana Machin		14/04/10	s16	ADRAP	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	27/abr		rp /	47,08

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

47,65	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	CR Inverno s18/s20	2ª	Ribeira Brava	6/jan	45,13 /23
48,43	Ema Vieira		15/04/09	s16	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	18/fev	rp /
48,82	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	3ª	Ribeira Brava	6/jan	47,52 /22
49,62	Luna Ribeiro	CAN	31/03/10	s16	CSM	OJ Regional	5ª	Ribeira Brava	27/abr	rp /
51,74	Margarida França		14/08/09	s16	GDE	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	18/fev	rp /
52,04	Beatriz Barreiras		13/09/08	s18	ADRAP	CR Inverno s18/s20	4ª	Ribeira Brava	6/jan	rp /
53,62	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s16	AJS	OJ Regional	6ª	Ribeira Brava	27/abr	rp /
54,60	Laura I. Gouveia		09/10/10	s16	AJS	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	18/fev	rp /

Marcas em pista coberta:

41,36	pc	Cristina Neves	01/01/07	s18	CSM	CN sub-18 pc	3ª	Braga	3/fev
42,61	pc	Constança Alves	16/03/08	s18	AJS	CN sub-18 pc	2ª s	Braga	3/fev
45,58	pc	Francisca Cortinhas	07/09/07	s18	CSM	CN sub-18 pc	3ª s	Braga	3/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

Mínimos p/C. Nacionais: Abs: 59,50 pc: 58,20 (60,00i); Sub23: 60,50 pc: 59,30 (61,20i); sub20: 61,50 pc: 62,00 (63,20i); sub18: 62,50 (43,80-300)

Ranking até: Sen: 71,00 sub20: 72,00 sub18: 73,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
56,39	pc	Inês Cruz	25/08/97	Sen	GDE	Meet M Pereira	4ª	Pombal	4/fev		rp	56,56 / 56,62pc
57,83	pc	Bárbara Medeiros	04/09/01	Sen	AJS	CN Univ pc	1ª s	Pombal	3/fev		57,32 pc/23	58,22pc / 58,23pc
58,30	pc	Cristina Neves	01/01/07	s18	CSM	CN sub-20 pc	3ª	Braga	24/fev		rp	58,54 / 59,17
59,22		Constança Alves	16/03/08	s18	AJS	Prova Extra	2ª s	Câmara de Lobos	20/abr		rp /	61,26 / 63,08
60,43	pc	Lwena Cardoso	29/07/05	s20	CSM	CN sub-20 pc	3ª s	Braga	24/fev		58,10 /23	
61,23	pc	Rafaela Morgado	27/12/98	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	5ª	Pombal	10/fev		58,91 /23	61,86pc
61,84		Catarina F. Vieira	17/12/06	s20	ADRAP	Prova Extra	3ª s	Câmara de Lobos	20/abr		rp /	
62,57		Débora Martins	11/11/08	s18	CSM	Prova Extra	4ª	Câmara de Lobos	20/abr		rp /	67,80
62,59		Filipa Ferreira	03/05/04	s23	GDE	CR Abs Inverno	2ª	Ribeira Brava	13/jan		61,92 /23	63,38
62,96		Francisca Cortinhas	07/09/07	s18	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	10/fev		62,53 /23	63,28 / 63,82
64,41		Ana Vieira	13/01/05	s20	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	17/fev		63,91 /23	65,56 / 65,63
64,96		Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	6/jan		61,73 /20	
66,38		Sara Fernandes	28/02/07	s18	AJS	Prova Extra	3ª s	Câmara de Lobos	20/abr		rp /	
66,67		Sílvia Jesus	09/11/07	s18	AJS	CR Abs Inverno	4ª	Ribeira Brava	13/jan		65,86 /23	67,28
66,96		Tânia Caires	03/12/87	V 35	CSM	CR Abs Inverno	5ª	Ribeira Brava	13/jan		60,89 /08	

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

Outras Veteranas:

76,07	Lisandra Caires	14/04/87	V 35	ADAM-M	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	27/jan
81,25	Sofia Calafatinho	25/11/81	V 40	CAFH	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	27/jan
85,44	Jennifer Alves	25/06/70	V 50	AAM-M	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	27/jan

Marcas em pista coberta:

56,56	pc	Inês Cruz	25/08/97	Sen	GDE	Meet Pombal	2ª	Pombal	20/jan
57,83	pc	Bárbara Medeiros	04/09/01	Sen	AJS	CN Univ pc	1ª s	Pombal	3/fev
58,30	pc	Cristina Neves	01/01/07	s18	CSM	CN sub-20 pc	3ª	Braga	24/fev
60,43	pc	Lwena Cardoso	29/07/05	s20	CSM	CN sub-20 pc	3ª s	Braga	24/fev
61,23	pc	Rafaela Morgado	27/12/98	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	5ª	Pombal	10/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 23,51	Solange Nunes		16/05/06	s20	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	6/abr		rp	
1 27,98	Mónica Dias		24/05/06	s20	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	6/abr		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 54,69	Carlota Matos		25/12/11	s14	GDE	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	21/abr		rp /	1 58,63
1 58,18	Leonor Martins		29/07/11	s14	AAM-M	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	21/abr		rp /	
2 02,27	Miriam Catanho		08/03/11	s14	GDE	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	21/abr		rp /	
2 02,47	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	OJ Regional	4ª	Ribeira Brava	21/abr		rp	2 07,53 / 2 20,17
2 06,98	Sarah Rodrigues		19/04/11	s14	CSM	CR inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	10/fev		rp	
2 09,81	Isabel Fernandes		11/07/11	s14	AAM-M	CR inverno s14/s16	4ª	Ribeira Brava	10/fev		rp /	2 11,34
2 19,52	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	7/jan		2 07,31 /22	
2 22,39	Madalena Bernardo		13/03/12	s14	AJS	CR inverno s14/s16	5ª	Ribeira Brava	10/fev		rp /	
2 27,37	Leonor Camacho		06/06/12	s14	AAM-M	OJ Regional	6ª	Ribeira Brava	21/abr		rp /	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

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 20,59 sub16 - 2 16,39													
Mínimos p/C. Nacionais: Abs: 2'16 pc: 2'15; Sub23: 2'19 pc: 2'20; sub20: 2'22 pc: 2'25; sub18: 2'25 pc: 2'28; sub16: 2'30													
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 11,73	pc	Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE	C Portugal pc	4ª	Pombal	18/fev		rp /	2 16,37pc
2 13,36	pc	Rita N Figueiredo		22/07/03	s23	GDE	CNC pc - Apuram	1ª	Pombal	27/jan		2 06,37 /21	2 16,35pc
2 14,39	pc	Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	CNC pc - Apuram	4ª	Braga	27/jan		2 12,23 /19	
2 18,86	pc	Margarida E. Silva		02/04/00	Sen	AJS	CN 1ª div - pc	6ª	Pombal	11/fev		2 08,85 /21	2 21,07pc
2 20,59	pc	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CN sub-20 pc	1ª s	Braga	25/fev	RR s18 pc	rp	2 22,64 / 2 24,35
2 24,81	pc	Alice Oliveira		07/12/00	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	7ª	Pombal	11/fev		2 23,01 /20	
2 25,27		Solange Nunes		16/05/06	s20	GDE	CR Inverno s18/s20	1ª	Ribeira Brava	7/jan		2 24,84 /23	
2 26,17	pc	Alexandra Oliveira		18/10/93	Sen	CSM	T Pombal	1ª	Pombal	21/fev		2 24,53 /21	
2 28,28	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CPortugal pc - Pt	2ª	Pombal	3/mar		2 21,92 /22	
2 28,50		Catarina Matos		17/10/09	s16	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	14/jan		rp	
2 32,46		Mariana Machin		14/04/10	s16	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	14/abr		rp	2 34,64 / 2 46,72
2 33,60		Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	CR P Comb	2ª	Ribeira Brava	7/abr		rp	2 37,06 / 2 47,60
2 34,46		Mónica Dias		24/05/06	s20	AJS	CR Abs Inverno	1ª	Ribeira Brava	14/jan		rp /	2 37,48
2 34,88	pc	Lara Geirinhas		04/05/05	s20	CSM	CN sub-20 Pentatlo pc	2ª	Braga	25/fev		2 34,81 pc/23	
2 35,81		Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	2 38,03 / 2 39,76
2 36,42		Tânia Caires		03/12/87	V 35	CSM	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	28/jan		2 26,48 /11	2 39,93 / 2 43,33
2 38,15		Margarida França		14/08/09	s16	GDE	CR inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	10/fev		rp /	2 39,48
2 39,00		Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	Tetratlo	1ª	Câmara de Lobos	20/abr		rp /	2 46,77 / 2 49,79
2 40,04		Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	Tetratlo	2ª	Câmara de Lobos	20/abr		rp /	2 51,88 / 2 59,75
2 41,91	pc	Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	CN sub-20 Pentatlo pc	4ª	Braga	25/fev		rp	2 47,89pc
2 44,72		Núria Neves		10/12/10	s16	AJS	CR inverno s14/s16	3ª	Ribeira Brava	10/fev		rp	
2 46,45		Laura Perez		08/05/07	s18	AJS	CR P Comb	3ª	Ribeira Brava	7/abr		rp	
2 50,53		Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CR P Comb	4ª	Ribeira Brava	7/abr		2 46,37 /22	
2 51,73		Michele Faria		27/04/81	V 40	GDE	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	28/jan		2 46,74 /22	
2 54,26		Leonor C. Freitas		21/07/10	s16	ADRAP	CR inverno s14/s16	5ª	Ribeira Brava	10/fev		rp	3 13,82
2 54,51		Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	CR P Comb	5ª	Ribeira Brava	7/abr		rp	
2 55,57		Carlota Matos		25/12/11	s14	GDE	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	14/jan		rp /	
2 55,63		Carlota V. Fernandes		29/10/10	s16	AJS	CR inverno s14/s16	6ª	Ribeira Brava	10/fev		rp	2 58,60
2 57,37		Michela Durão	MOZ	25/08/10	s16	AJS	Atleta Completo	3ª	Ribeira Brava	7/abr		rp /	3 01,95
3 00,54		Luna Ribeiro	CAN	31/03/10	s16	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	14/abr		rp /	

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

3 00,61		Glória Fernandes	01/05/11	s14	AJS	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	14/jan	2 56,38	/23
3 04,44		Carolina Pita	23/12/07	s18	GDE	CR P Comb	6ª	Ribeira Brava	7/abr	3 03,93	/22
3 25,48		Miriam Catanho	08/03/11	s14	GDE	Prova Extra	7ª	Ribeira Brava	14/jan	rp	/
Outras Veteranas:											
2 57,11		Graciela Olival	31/10/84	V 35	CAFH	CR Abs Inverno	3ª	Ribeira Brava	14/jan		3 01,28
2 58,80		Bárbara Correia	12/11/83	V 40	GDE	CR Inv Veteranos	2ª	Ribeira Brava	28/jan		
3 17,91		Mariza Góis	28/06/73	V 50	CAFH	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	28/jan		
3 21,32		Filipa José	13/07/77	V 45	GDC-M	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	28/jan		
3 24,15		Orlanda Pereira	09/06/68	V 55	CAFH	CR Abs Inverno	5ª	Ribeira Brava	14/jan		
3 53,23		Teresa M. Sousa	15/10/61	V 60	CAFH	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	28/jan		
Marcas em pista coberta:											
2 11,73	pc	Inês Cruz	25/08/97	Sen	GDE	C Portugal pc	4ª	Pombal	18/fev		
2 13,36	pc	Rita N Figueiredo	22/07/03	s23	GDE	CNC pc - Apuram	1ª	Pombal	27/jan		
2 14,39	pc	Sara Inácio	27/09/95	Sen	ADRAP	CNC pc - Apuram	4ª	Braga	27/jan		
2 18,86	pc	Margarida E. Silva	02/04/00	Sen	AJS	CN 1ª div - pc	6ª	Pombal	11/fev		
2 20,59	pc	Cristina Neves	01/01/07	s18	CSM	CN sub-20 pc	1ª s	Braga	25/fev		
2 24,81	pc	Alice Oliveira	07/12/00	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	7ª	Pombal	11/fev		
2 26,17	pc	Alexandra Oliveira	18/10/93	Sen	CSM	T Pombal	1ª	Pombal	21/fev		
2 28,28	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Sen	AJS	CPortugal pc - Pt	2ª	Pombal	3/mar		
2 34,88	pc	Lara Geirinhas	04/05/05	s20	CSM	CN sub-20 Pentatlo pc	2ª	Braga	25/fev		
2 41,91	pc	Catarina F. Vieira	17/12/06	s20	ADRAP	CN sub-20 Pentatlo pc	4ª	Braga	25/fev		

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

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 07,47	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	Km Jovem	1ª	Ribeira Brava	17/fev		rp	
3 10,63	Catarina Matos		17/10/09	s16	GDE	Km Jovem	1ª	Ribeira Brava	17/fev		rp	
3 16,67	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	Km Jovem	2ª	Ribeira Brava	17/fev		rp	
3 27,74	Margarida França		14/08/09	s16	GDE	Km Jovem	2ª	Ribeira Brava	17/fev		rp	
3 32,25	Mariana Machin		14/04/10	s16	ADRAP	Km Jovem	3ª	Ribeira Brava	17/fev		3 25,93	/23
3 33,48	Núria Neves		10/12/10	s16	AJS	Km Jovem	4ª	Ribeira Brava	17/fev		rp	
3 35,41	Carlota Matos		25/12/11	s14	GDE	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	3 36,26 / 3 36,62
3 40,54	Clarisse Catanho		13/05/08	s18	ADRAP	Km Jovem	3ª	Ribeira Brava	17/fev		rp	
3 45,59	Leonor Martins		29/07/11	s14	AAM-M	CR inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	3 46,46 / 3 47,66
3 45,85	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	Km Jovem	4ª	Ribeira Brava	17/fev		rp	/
3 46,94	Carolina Pita		23/12/07	s18	GDE	Km Jovem	5ª	Ribeira Brava	17/fev		rp	
3 49,71	Madalena Neto		22/01/11	s14	CSM	Km Jovem	3ª	Ribeira Brava	17/fev		rp	3 59,43
3 53,18	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Atleta Completo	2ª	Ribeira Brava	7/abr		3 47,32	/23 3 56,22 / 4 07,74
3 53,18	Miriam Catanho		08/03/11	s14	GDE	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	/
3 54,72	Leonor C. Freitas		21/07/10	s16	ADRAP	Km Jovem	5ª	Ribeira Brava	17/fev		3 35,67	/23
3 57,20	Sarah Rodrigues		19/04/11	s14	CSM	OJ Regional	4ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	3 59,64 / 4 03,27
3 58,28	Isabel Fernandes		11/07/11	s14	AAM-M	Km Jovem	4ª	Ribeira Brava	17/fev		rp	/ 4 07,15
3 58,37	Carolina S. Pereira		01/01/13	s12	AJS	Km Jovem	1ª	Ribeira Brava	17/fev		rp	
3 59,05	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s16	AJS	Km Jovem	6ª	Ribeira Brava	17/fev		rp	
3 59,51	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	OJ Regional	5ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	4 03,83
3 59,65	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s16	AJS	Km Jovem	7ª	Ribeira Brava	17/fev		3 43,42	/23
4 03,39	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	Km Jovem	6ª	Ribeira Brava	17/fev		rp	/
4 04,63	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	Atleta Completo	4ª	Ribeira Brava	7/abr		rp	
4 09,30	Diana Sousa		15/03/11	s14	AJS	Atleta Completo	6ª	Ribeira Brava	7/abr		rp	/
4 14,94	Laura Luís		04/03/14	s12	CSM	Km Jovem	2ª	Ribeira Brava	17/fev		rp	/
4 22,17	Lara Vidinha		30/03/13	s12	AJS	Km Jovem	4ª	Ribeira Brava	17/fev		rp	/

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

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 / pc - 5 04,07

Mínimos p/C. Nacionais: Abs: 4'35 pc: 4'32; Sub23: 4'50 pc: 4'40; sub20: 4'55 pc: 5'00; sub18: 5'06 pc: 5'11; sub16: 5'20

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 30,80	pc Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	C Portugal pc	4ª	Pombal	17/fev		4 28,30 /23	4 32,87pc
4 32,03	pc Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	C Portugal pc	7ª	Pombal	17/fev		4 20,70 /20	4 32,54i / 4 32,68
4 46,50	pc Sara Baptista		23/05/95	Sen	CSM	Meet M Pereira	5ª	Pombal	4/fev		4 36,22 /23	4 51,85
4 47,39	pc Solange Nunes		16/05/06	s20	GDE	CNC pc - Apuram	9ª	Pombal	27/jan		rp	4 48,34 / 4 59,12
4 48,45	pc Rita N Figueiredo		22/07/03	s23	GDE	CN s23 pc	1ª	Pombal	2/mar		4 24,74 /21	
5 01,71	pc Alice Oliveira		07/12/00	Sen	ADRAP	CNC pc - Apuram	14ª	Braga	27/jan		4 49,40 /21	
5 04,07	pc Catarina Matos		17/10/09	s16	GDE	Braga	3ª s	Braga	3/fev	RR sub-16 pc	rp	5 05,35 / 5 13,16
5 13,59	Margarida França		14/08/09	s16	GDE	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	27/abr		rp /	5 17,52
5 15,00	Mónica Dias		24/05/06	s20	AJS	CR Abs Inverno	3ª	Ribeira Brava	13/jan		rp	5 30,00 / 5 35,63
5 16,12	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	10/fev		4 44,66 /18	5 17,79
5 23,10	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	CR Abs Inverno	5ª	Ribeira Brava	13/jan		rp	5 25,08 / 5 34,45
5 24,75	Ana Santos		15/06/07	s18	CFCARV	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	27/abr		rp /	
5 32,38	Nilza Ornelas		28/03/91	Sen	CAFH	CR Abs Inverno	6ª	Ribeira Brava	13/jan		rp	
5 45,62	Michele Faria		27/04/81	V 40	GDE	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	27/jan		5 41,07 /21	
5 46,02	Graciela Olival		31/10/84	V 35	CAFH	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	27/jan		rp /	
5 57,93	Leonor C. Freitas		21/07/10	s16	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	6/jan		rp /	6 08,07
6 00,70	Mariana Machin		14/04/10	s16	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	13/jan		rp /	6 08,78 / 6 37,57
6 14,57	Clarisse Catanho		13/05/08	s18	ADRAP	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	27/abr		6 12,84 /23	
6 17,50	Laura Pereira		13/05/05	s20	ADRAP	CR Inverno s18/s20	4ª	Ribeira Brava	6/jan		rp /	
6 18,46	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s16	AJS	CR inverno s14/s16	4ª	Ribeira Brava	11/fev		rp /	
6 35,35	Leonor Soares		26/03/08	s18	GDE	CR Inverno s18/s20	5ª	Ribeira Brava	6/jan		rp	
7 01,60	Rosa Loureiro		20/05/10	s16	AAM-M	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	27/abr		rp /	

Outras Veteranas:

6 07,85	Mariza Góis		28/06/73	V 50	CAFH	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	27/jan			
6 41,67	Filipa José		13/07/77	V 45	GDC-M	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	27/jan			
6 46,39	Orlinda Pereira		09/06/68	V 55	CAFH	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	27/jan			

Marcas em pista coberta:

4 30,80	pc Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	C Portugal pc	4ª	Pombal	17/fev			
4 32,03	pc Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	C Portugal pc	7ª	Pombal	17/fev			

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

4 46,50	pc	Sara Baptista	23/05/95	Sen	CSM	Meet M Pereira	5ª	Pombal	4/fev	
4 47,39	pc	Solange Nunes	16/05/06	s20	GDE	CNC pc - Apuram	9ª	Pombal	27/jan	
4 48,45	pc	Rita N Figueiredo	22/07/03	s23	GDE	CN s23 pc	1ª	Pombal	2/mar	
5 01,71	pc	Alice Oliveira	07/12/00	Sen	ADRAP	CNC pc - Apuram	14ª	Braga	27/jan	
5 04,07	pc	Catarina Matos	17/10/09	s16	GDE	Braga	3ª s	Braga	3/fev	RR sub-16 pc

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

Mínimos p/C. Nacionais: Abs: - pc: 9'40; Sub23: pc: 10'30; sub20: 11'00 pc: 11'10; sub18: 11'20 pc: 11'30

Ranking até: Sen: 13 00,0 sub20: 14 00,0 sub18: 15 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
9 40,68	pc Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	1ª	Pombal	11/fev		rp	9 45,22pc
9 40,72	pc Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CN 1ª div - pc	2ª	Pombal	11/fev		9 15,05 /20	9 43,45 / 9 47,86i
10 21,70	pc Solange Nunes		16/05/06	s20	GDE	CN 1ª div - pc	6ª	Pombal	11/fev		10 17,94 /23	10 31,61
10 33,88	pc Filomena Costa		22/02/85	V 35	AJS	CNC pc - Apuram	9ª	Braga	27/jan		9 36,68 /14	
10 51,79	pc Edna Rodrigues		17/04/87	V 35	GDE	CNC pc - Apuram	14ª	Pombal	27/jan		10 41,82 /20	
11 32,40	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	CR Abs Inverno	3ª	Ribeira Brava	14/jan		10 46,28 /20	
11 41,62	Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	CR Abs Inverno	4ª	Ribeira Brava	14/jan		11 18,90 /21	
12 00,95	Bárbara Correia		12/11/83	V 40	GDE	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	28/jan		11 39,73 /18	
12 05,81	Mónica Dias		24/05/06	s20	AJS	CR Inverno s18/s20	1ª	Ribeira Brava	7/jan		11 02,91 pc/22	
12 34,04	Filipa Freitas		11/02/84	V 35	CSM	CR Abs Inverno	5ª	Ribeira Brava	14/jan		10 49,98 /08	
12 34,61	Lisandra Caires		14/04/87	V 35	ADAM-M	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	28/jan		rp /	
12 37,78	Cristina Nascimento		23/10/79	V 40	CNSV	CR Abs Inverno	6ª	Ribeira Brava	14/jan		10 44,33 /17	
12 48,85	Sandra Goulart		29/05/79	V 40	CAFH	CR Inv Veteranos	2ª	Ribeira Brava	28/jan		12 23,29 /22	
14 23,45	Clarisse Catanho		13/05/08	s18	ADRAP	CR Inverno s18/s20	2ª	Ribeira Brava	7/jan		rp /	

Outras Veteranas:

13 00,32	Mariza Góis		28/06/73	V 50	CAFH	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	28/jan			
15 45,12	Teresa M. Sousa		15/10/61	V 60	CAFH	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	28/jan			
19 52,69	Sandra Cristóvão		25/05/76	V 45	AAM-M	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	28/jan			

Marcas em pista coberta:

9 40,68	pc Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	1ª	Pombal	11/fev			
9 40,72	pc Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CN 1ª div - pc	2ª	Pombal	11/fev			
10 21,70	pc Solange Nunes		16/05/06	s20	GDE	CN 1ª div - pc	6ª	Pombal	11/fev			
10 33,88	pc Filomena Costa		22/02/85	V 35	AJS	CNC pc - Apuram	9ª	Braga	27/jan			

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

10 51,79 pc Edna Rodrigues 17/04/87 V 35 GDE CNC pc - Apuram 14ª Pombal 27/jan

5.000 m

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

Mínimos p/C. Nacionais: Abs: 18'00 (3k: 9'40) Sub23: 19'10 (3k: 10'30) sub20: 20'30 (3k: 11'10)

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
19 23,10	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	17/fev		18 42,17	/19
21 50,84	Mónica Dias		24/05/06	s20	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	17/fev		rp	/

10.000 m

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

Mínimos p/C. Nacionais: Abs: 37'00

Ranking até: 50 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
35 20,48	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR 10.000m	1ª	Ribeira Brava	2/mar		rp	
39 27,06	Edna Rodrigues		17/04/87	V 35	GDE	CR 10.000m	2ª	Ribeira Brava	2/mar		rp	
43 14,12	Bárbara Correia		12/11/83	V 40	GDE	CR 10.000m	3ª	Ribeira Brava	2/mar		41 09,14	/17
43 24,99	Michele Faria		27/04/81	V 40	GDE	CR 10.000m	4ª	Ribeira Brava	2/mar		42 43,74	/18
43 32,56	Nilza Ornelas		28/03/91	Sen	CAFH	CR 10.000m	5ª	Ribeira Brava	2/mar		rp	/
44 51,91	Elena Vaseva		01/06/81	V 40	CDCPM	CR 10.000m	6ª	Ribeira Brava	2/mar		rp	/
45 06,25	Sónia Mendonça		03/04/79	V 40	ADRAP	CR 10.000m	7ª	Ribeira Brava	2/mar		44 50,88	/22
45 45,62	Sofia Calafatinho		25/11/81	V 40	CAFH	CR 10.000m	8ª	Ribeira Brava	2/mar		rp	
46 10,76	Mariza Góis		28/06/73	V 50	CAFH	CR 10.000m	9ª	Ribeira Brava	2/mar		rp	
46 12,19	Sandra Goulart		29/05/79	V 40	CAFH	CR 10.000m	10ª	Ribeira Brava	2/mar		42 50,45	/18
47 39,67	Orlanda Pereira		09/06/68	V 55	CAFH	CR 10.000m	11ª	Ribeira Brava	2/mar		rp	
48 57,59	Nélia Gouveia		08/10/71	V 50	ADAM-M	CR 10.000m	12ª	Ribeira Brava	2/mar		rp	/
49 25,82	Lina Jardim		27/11/79	V 40	ADAM-M	CR 10.000m	13ª	Ribeira Brava	2/mar		rp	/

Outras atletas veteranas:

52 38,75	Zita Jesus		26/08/63	V 60	ADRAP	CR 10.000m	18ª	Ribeira Brava	2/mar			
68 57,11	Maria Tavares		16/03/50	V 70	GDC-M	CR 10.000m	27ª	Ribeira Brava	2/mar			

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

Meia Maratona

21.092,5 m

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

Ranking até: 1:50.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 35,08	Nilza Ornelas		28/03/91	Sen	CAFH	EDP MM Lisboa	1182ª	Lisboa	17/mar	chip: 1 35,08	rp	
1 40,18	Ana Luísa Viveiros		19/12/80	V 40	ADG	CR Meia Maratona	1ª	Funchal	21/jan	chip: 1 40,11	1 32,28 /17	
1 41,17	Lisandra Caires		14/04/87	V 35	ADAM-M	Meia da Calheta	1ª	Calheta	9/mar	chip: 1 41,15	1 39,31 /18	1 45,28
1 41,55	Susana Alegria		30/01/79	V 45	CDCPM	Meia da Calheta	2ª	Calheta	9/mar	Chip: 1 41,51	rp	
1 42,04	Cátia Jardim		16/01/81	V 40	CDI-M	Meia da Calheta	3ª	Calheta	9/mar	chip: 1 42,00	rp	1 45,47
1 43,59	Luzia Camacho	BRA	02/12/81	V 40	VIP-RC	CR Meia Maratona	2ª	Funchal	21/jan	chip: 1 43,47	rp /	
1 46,29	Juliana Bettencourt		25/10/81	V 40	IND-M	CR Meia Maratona	5ª	Funchal	21/jan	chip: 1 46,09	rp	
1 46,51	Lina Jardim		27/11/79	V 40	ADAM-M	Meia da Calheta	4ª	Calheta	9/mar	Chip: 1 46,48	rp /	
1 47,10	Josefina Caires		06/11/77	V 45	ADRAP	CR Meia Maratona	6ª	Funchal	21/jan	chip: 1 47,02	rp	
1 49,00	Ana Gouveia		17/05/80	V 40	ADCAM	CR Meia Maratona	7ª	Funchal	21/jan	chip: 1 48,39	rp /	
1 49,32	Inês Sepúlveda		17/11/87	V 35	CDES	CR Meia Maratona	8ª	Funchal	21/jan	chip: 1 49,19	1 43,58 /23	

Outras atletas veteranas:

1 51,03	Elsa Segura Sousa		17/04/71	V 50	GRCC	Meia da Calheta	5ª	Calheta	9/mar	chip: 1 50,58	rp /	
1 58,02	Rosalina Freitas		20/05/67	V 55	CEE-M	Meia da Calheta	10ª	Calheta	9/mar	chip: 1 57,59	rp /	
2 16,52	Zita Jesus		26/08/63	V 60	ADRAP	CR Meia Maratona	27ª	Funchal	21/jan	chip: 2 16,24	rp /	
2 48,06	Maria Tavares		16/03/50	V 70	GDC-M	CR Meia Maratona	32ª	Funchal	21/jan	chip: 2 48,06	2 37,02 /23	

Notas:

- São considerados para este ranking da Meia-Maratona apenas os resultados realizados na Região e outros que nos sejam enviados com o devido comprovativo em pdf.
- Devido ao desnível superior ao regulamentar entre a partida e a meta, os resultados da Meia Maratona da Calheta "Alberto Paulo" não são considerados para efeitos de recorde.

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
3 51,41	Nélia Gouveia		08/10/71	V 50	ADAM-M	C Portugal Maratona	4ª	Funchal	21/jan	chip: 3 51,25	rp /	
3 56,54	Lina Jardim		27/11/79	V 40	ADAM-M	C Portugal Maratona	5ª	Funchal	21/jan	chip: 3 56,38	rp /	

Notas:

- São considerados para este ranking da Maratona apenas os resultados realizados na Região e outros que nos sejam enviados com o devido comprovativo em pdf.

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

50 m barreiras

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

Recordes Regionais: sub14 - 8,64

Ranking até: 11,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
9,09	0,5	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	7/jan		rp	9,27	8,94 (2,8)
9,14	-0,7	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	18/fev		rp /	9,39	
9,40	0,5	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	7/jan		9,04 /23	9,60	8,92 (2,8)
10,66	-3,0	Isabel Fernandes		11/07/11	s14	AAM-M	CR inverno s14/s16	4ª	Ribeira Brava	11/fev		rp		
10,83	-3,0	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	CR inverno s14/s16	5ª	Ribeira Brava	11/fev		rp /		10,19 (2,8)
11,19	-0,7	Vitória S. Gomes		15/07/12	s14	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	18/fev		rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

8,92	2,8	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	Atleta Completo	1ª s	Ribeira Brava	7/abr				
8,94	2,8	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Atleta Completo	2ª s	Ribeira Brava	7/abr				
10,19	2,8	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	Atleta Completo	3ª s	Ribeira Brava	7/abr				
10,38	2,2	Madalena Neto		22/01/11	s14	CSM	Atleta Completo	1ª s	Ribeira Brava	7/abr				
10,49	2,8	Vitória Molina		01/06/11	s14	AJS	Atleta Completo	4ª s	Ribeira Brava	7/abr				
10,53	2,2	Julia Pereti	BRA	19/09/12	s14	AJS	Atleta Completo	2ª s	Ribeira Brava	7/abr				
10,81	2,2	Leonor Martins		29/07/11	s14	AAM-M	Atleta Completo	3ª s	Ribeira Brava	7/abr				
10,85	2,8	Viviana Silva		25/07/11	s14	GDE	Atleta Completo	5ª s	Ribeira Brava	7/abr				
10,97	2,2	Maria Pereira		02/03/12	s14	AJS	Atleta Completo	4ª s	Ribeira Brava	7/abr				
11,29	2,2	Diana Sousa		15/03/11	s14	AJS	Atleta Completo	5ª s	Ribeira Brava	7/abr				
11,33	2,2	Leonor Camacho		06/06/12	s14	AAM-M	Atleta Completo	6ª s	Ribeira Brava	7/abr				
11,36	2,2	Madalena Bernardo		13/03/12	s14	AJS	Atleta Completo	7ª s	Ribeira Brava	7/abr				

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
10,72	1,3	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Atleta Completo Nac	3ª s	Pombal	28/abr		rp /	10,88	
11,18	1,0	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	14/abr		rp		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

10,83	3,3	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	27/abr				
11,33	3,3	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	27/abr				

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

12,62	3,3	Viviana Silva	25/07/11	s14	GDE	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	27/abr
12,82	3,3	Isabel Fernandes	11/07/11	s14	AAM-M	OJ Regional	4ª	Ribeira Brava	27/abr

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
10,85	-2,9	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	Triatlo Jovem	1ª	Ribeira Brava	24/fev		rp /	10,96 / 11,87pc	
11,00	-2,9	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s16	AJS	Triatlo Jovem	2ª	Ribeira Brava	24/fev		rp /	11,02 / 11,77	
11,44	0,0	Núria Neves		10/12/10	s16	AJS	CR inverno s14/s16	3ª	Ribeira Brava	11/fev		rp /	12,21	
11,67	-1,9	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	14/jan		rp /	11,74	
12,32	-2,9	Luna Ribeiro	CAN	31/03/10	s16	CSM	Triatlo Jovem	5ª	Ribeira Brava	24/fev		rp /		
12,51	-2,9	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s16	AJS	Triatlo Jovem	6ª	Ribeira Brava	24/fev		rp /	13,69	
12,69	-2,9	Laura I. Gouveia		09/10/10	s16	AJS	Triatlo Jovem	7ª	Ribeira Brava	24/fev		rp /	13,08	
13,45	0,0	Agusneli Barreto	VEN	14/10/09	s16	GDE	CR inverno s14/s16	4ª	Ribeira Brava	11/fev		rp /		

Marcas em pista coberta:

11,87	pc	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	Triatlo Jovem Nac	3ª s	Pombal	9/mar				
-------	----	----------------	--	----------	-----	-----	-------------------	------	--------	-------	--	--	--	--

60 m barreiras - Juvenis

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

Recordes Regionais: sub18 - 8,90 / pc - 8,90

Mínimos p/C. Nacionais: sub18: pc: 10,20 (16,50)

Ranking até: 14,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
10,08	pc	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CN sub-18 pc	5ª e	Braga	4/fev		rp	10,19	
10,34	pc	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	Triatlo Jovem Nac	4ª s	Pombal	9/mar		rp	10,86	
10,85	0,5	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	CR inverno s18/s20	2ª	Ribeira Brava	7/jan		rp	10,90	
10,93	-4,0	Carolina Pita		23/12/07	s18	GDE	Triatlo Jovem	3ª	Ribeira Brava	24/fev		rp		
11,49	-4,0	Francisca Cortinhas		07/09/07	s18	CSM	Triatlo Jovem	4ª	Ribeira Brava	24/fev		rp /		
11,74	-4,0	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	Triatlo Jovem	5ª	Ribeira Brava	24/fev		rp		
12,56	-4,0	Luna Andrade		24/12/07	s18	AJS	Triatlo Jovem	6ª	Ribeira Brava	24/fev		12,55 /23		
13,18	-4,0	Francisca C. Gouveia		12/01/08	s18	GDE	Triatlo Jovem	7ª	Ribeira Brava	24/fev		rp /		

Marcas em pista coberta:

10,08	pc	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CN sub-18 pc	5ª e	Braga	4/fev				
-------	----	----------------	--	----------	-----	-----	--------------	------	-------	-------	--	--	--	--

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

10,34 pc Ana Beatriz Pereira 03/10/07 s18 ADRAP Triatlo Jovem Nac 4º s Pombal 9/mar

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

Mínimos p/C. Nacionais: Abs: pc: 9,40 (16,00); Sub23: pc: 9,60 (16,80); sub20: pc: 10,00 (17,20)

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
8,27	pc	Catarina Karas		23/05/00	Sen	AJS	CN 1ª div - pc	1ª	Pombal	11/fev		rp	8,30pc / 8,30pc	
8,66	pc	Maria Quintela		04/06/02	s23	ADRAP	CN 2ª div - pc	4ª	Pombal	11/fev		8,59 pc/23	8,75pc / 8,89pc	
8,88	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	C Portugal pc	4ª e	Pombal	18/fev		8,78 pc/21	8,92pc / 8,95pc	
8,93	pc	Margarida Patrício		03/01/04	s23	GDE	CN s23 pc	3ª	Pombal	3/mar		rp	8,99pc / 9,00pc	
9,05	pc	Bruna Varela		15/04/97	Sen	CSM	Meet M Pereira	3ª s	Lisboa (CAR)	6/jan		rp	9,17pc / 9,17pc	
9,52	pc	Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	CN sub-20 Pentatlo pc	2ª	Braga	25/fev		rp /	9,53 / 9,66pc	
9,89	pc	Lwena Cardoso		29/07/05	s20	CSM	Provas de Observação	3ª s	Lisboa (CAR)	21/fev		9,65 pc/23	9,95pc / 10,02pc	
10,25	pc	Lara Geirinhas		04/05/05	s20	CSM	CN sub-20 Pentatlo pc	6ª	Braga	25/fev		10,17 /23	10,62pc	
11,27	0,0	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	CR Abs Inverno	2ª	Ribeira Brava	14/jan		rp		
11,39	0,0	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	CR Abs Inverno	3ª	Ribeira Brava	14/jan		rp /		
12,42	0,0	Laura Perez		08/05/07	s18	AJS	CR Abs Inverno	4ª	Ribeira Brava	14/jan		rp /		
12,48	0,5	Catherine Serrão		18/12/05	s20	GDE	CR inverno s18/s20	2ª	Ribeira Brava	7/jan		rp /		

Melhores Veteranos:

16,13 0,0 Sofia Calafatinho 25/11/81 V 40 CAFH CR Abs Inverno 5ª Ribeira Brava 14/jan

Marcas em pista coberta:

8,27	pc	Catarina Karas		23/05/00	Sen	AJS	CN 1ª div - pc	1ª	Pombal	11/fev				
8,66	pc	Maria Quintela		04/06/02	s23	ADRAP	CN 2ª div - pc	4ª	Pombal	11/fev				
8,88	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	C Portugal pc	4ª e	Pombal	18/fev				
8,93	pc	Margarida Patrício		03/01/04	s23	GDE	CN s23 pc	3ª	Pombal	3/mar				
9,05	pc	Bruna Varela		15/04/97	Sen	CSM	Meet M Pereira	3ª s	Lisboa (CAR)	6/jan				
9,52	pc	Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	CN sub-20 Pentatlo pc	2ª	Braga	25/fev				
9,89	pc	Lwena Cardoso		29/07/05	s20	CSM	Provas de Observação	3ª s	Lisboa (CAR)	21/fev				
10,25	pc	Lara Geirinhas		04/05/05	s20	CSM	CN sub-20 Pentatlo pc	6ª	Braga	25/fev				

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

80 m barreiras - Iniciadas

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

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

Mínimos p/C. Nacionais: sub16: 14,00

Ranking até: 19,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
13,98	0,4	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	Atleta Completo Nac	1ª s	Pombal	27/abr		rp /	15,46	
14,25	1,4	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s16	AJS	Atleta Completo	1ª	Ribeira Brava	6/abr		rp /		
16,33	1,4	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s16	AJS	Atleta Completo	3ª	Ribeira Brava	6/abr		rp /		
16,34	1,4	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	Atleta Completo	4ª	Ribeira Brava	6/abr		rp		
17,16	1,4	Laura I. Gouveia		09/10/10	s16	AJS	Atleta Completo	5ª	Ribeira Brava	6/abr		16,58 /23		
17,35	1,4	Rosa Loureiro		20/05/10	s16	AAM-M	Atleta Completo	6ª	Ribeira Brava	6/abr		rp /		

100 m barreiras - Juvenis

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

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

Mínimos p/C. Nacionais: sub18: 16,50

Ranking até: 23,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
18,52	2,0	Matilde Freitas		16/01/08	s18	ADRAP	CR P Comb	1ª s	Ribeira Brava	6/abr		rp /		
18,68	2,0	Carolina Pita		23/12/07	s18	GDE	CR P Comb	2ª s	Ribeira Brava	6/abr		rp		
20,32	2,0	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	CR P Comb	3ª s	Ribeira Brava	6/abr		rp /		
21,62	2,0	Laura Perez		08/05/07	s18	AJS	CR P Comb	4ª s	Ribeira Brava	6/abr		20,31 /23		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

17,16	3,9	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CR P Comb	1ª s	Ribeira Brava	6/abr				
17,63	3,9	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	CR P Comb	2ª s	Ribeira Brava	6/abr				
17,66	3,9	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CR P Comb	3ª s	Ribeira Brava	6/abr				

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

100 m barreiras

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

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

Mínimos p/C. Nacionais: Abs: 16,00 Sub23: 16,80 sub20: 17,20 (16,30-76)
sub20: 22,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
Marcas com Vento Favorável Irregular:														
14,83	2,4	Margarida Patrício		03/01/04	s23	GDE	CR P Comb	1ª s	Ribeira Brava	6/abr				
17,55	2,4	Catarina Fernandes		11/05/05	s20	AJS	CR P Comb	1ª s	Ribeira Brava	6/abr				
17,96	2,4	Alexandra Silva		11/09/01	Sen	CSM	CR P Comb	2ª s	Ribeira Brava	6/abr				
18,66	2,4	Muriela Góis		09/02/91	Sen	ADRAP	CR P Comb	3ª s	Ribeira Brava	6/abr				

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

Mínimos p/C. Nacionais: sub16: 6'00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
5 34,96	Catarina Matos		17/10/09	s16	GDE	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	21/abr		rp /	
5 39,82	Margarida França		14/08/09	s16	GDE	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	21/abr		rp /	
6 43,88	Leonor C. Freitas		21/07/10	s16	ADRAP	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	21/abr		rp /	
7 23,09	Rosa Loureiro		20/05/10	s16	AAM-M	OJ Regional	4ª	Ribeira Brava	21/abr		rp /	

3.000 m obstáculos

0,76m

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

Mínimos p/C. Nacionais: Abs: 11'00 Sub23: 12'00 sub20: 14'00 (8'30-2k)
sub20: 15'00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
11 42,88	Sara Baptista		23/05/95	Sen	CSM	Meet Liberdade	4ª	Lisboa (I)	25/abr		rp /	

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

3.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 12 37,89 / pc - 12 47,71 Sub23 - 13 04,54 / pc - 13 04,54 sub20 - 13 10,32 / pc - 13 39,33 sub18 - 13 36,4 / pc - 15 32,32 sub16 - 16 28,8 sub14 - 1

Mínimos p/C. Nacionais: Abs: pc: 15'30; Sub23: pc: 16'30; sub20: pc: 17'00 (30'-5k); sub18: pc: 18'00 (24'-4k / 31'-5k)

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 04,54	pc Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	CN s23 pc	2ª	Pombal	2/mar	RR Sub-23	rp	13 31,05i / 13 48,58i
13 09,67	pc Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	C Portugal pc	2ª	Pombal	17/fev		rp	13 24,84i / 13 27,92i
15 48,20	pc Andreia Freitas		02/04/83	V 40	AJS	CN 1ª div - pc	7ª	Pombal	10/fev		14 17,74 /09	15 50,00i / 16 14,15

Marcas em pista coberta:

13 04,54	pc Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	CN s23 pc	2ª	Pombal	2/mar	RR Sub-23 pc		
13 09,67	pc Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	C Portugal pc	2ª	Pombal	17/fev			
15 48,20	pc Andreia Freitas		02/04/83	V 40	AJS	CN 1ª div - pc	7ª	Pombal	10/fev			

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

Mínimos p/C. Nacionais: sub20: sub18: 30'30 (23'55-4k)

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
22 50,08	Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	J. Especial	1ª	Lisboa (MP)	23/mar		rp	
28 05,75	Andreia Freitas		02/04/83	V 40	AJS	Prova Extra	1ª	Câmara de Lobos	20/abr		24 44,89 /09	
37 18,65	Clarisse Catanho		13/05/08	s18	ADRAP	CR inverno s18/s20	1ª	Ribeira Brava	6/jan		34 06,29 /23	

Marcas em estrada:

24'20	Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	CN Mx Estrada - 15k		Olhão	4/fev	T Passagem		
-------	------------------	--	----------	-----	-------	---------------------	--	-------	-------	------------	--	--

10.000 m marcha

em pista

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

Mínimos p/C. Nacionais: Abs: 59'00 Sub23: 64'30 sub20: 67'00 (29'30-5k)

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
48'02	Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	Taça de Portugal	1ª	Bombarral	6/abr		rp	
48'54	Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	CN Mx Estrada - 10k	6ª	Porto de Mós	7/jan		47'01 /21	

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

15 km marcha

Estrada

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

Mínimos p/C. Nacionais Marcha Estrada: Abs: 1:45' (1:08'-10k)

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 14'29	Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	CN Mx Estrada - 15k		Olhão	4/fev		1 13'23 /23	

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

Mínimos p/C. Nacionais: Abs: 1,60 pc: 1,62; Sub23: 1,58 pc: 1,60; sub20: 1,55 pc: 1,58; sub18: 1,48 pc: 1,50; sub16: 1,45

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
1,61	pc Lara Geirinhas		04/05/05	s20	CSM	CN s23 pc	4ª	Pombal	2/mar		rp	1,57pc
1,61	Milena Lucena		03/09/02	s23	GDE	Meet Liberdade	1ª	Lisboa (I)	25/abr		1,69 pc/22	1,58pc / 1,58pc
1,58	pc Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	3ª	Pombal	10/fev		1,77 /12	1,52pc
1,58	pc Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN 1ª div -pc	6ª	Pombal	10/fev		1,66 pc/17	1,55pc / 1,55pc
1,52	pc Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	Troféu Ibérico P Comb.	4ª	Ourense /ESP	16/mar		rp	1,51pc / 1,44
1,51	Margarida Patrício		03/01/04	s23	GDE	CR P Comb	1ª	Ribeira Brava	6/abr		1,54 /23	1,40
1,48	Alexandra Silva		11/09/01	Sen	CSM	CR P Comb	2ª	Ribeira Brava	6/abr		1,54 /21	
1,48	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	1,44 / 1,44
1,42	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	1,41 / 1,36
1,41	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s16	AJS	CR inverno s14/s16	3ª	Ribeira Brava	10/fev		rp	1,36 / 1,32
1,40	Matilde Freitas		16/01/08	s18	ADRAP	CR inverno s18/s20	1ª	Ribeira Brava	6/jan		rp	1,39
1,37	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	CR inverno s18/s20	2ª	Ribeira Brava	6/jan		1,38 /22	1,32
1,36	Catarina Fernandes		11/05/05	s20	AJS	CR P Comb	1ª	Ribeira Brava	6/abr		1,48 /17	
1,36	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CR P Comb	2ª	Ribeira Brava	6/abr		rp	1,34 / 1,27pc
1,33	Catherine Serrão		18/12/05	s20	GDE	CR inverno s18/s20	3ª	Ribeira Brava	6/jan		1,44 /22	
1,33	Déborá Martins		11/11/08	s18	CSM	CR P Comb	3ª	Ribeira Brava	6/abr		rp	1,30 / 1,25
1,32	Beatriz Barreiras		13/09/08	s18	ADRAP	CR Abs Inverno	3ª	Ribeira Brava	13/jan		1,42 /23	1,29 / 1,20
1,32	Ema Vieira		15/04/09	s16	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	1,25
1,32	Viviana Silva		25/07/11	s14	GDE	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	18/fev		1,34 /23	1,29 / 1,24
1,30	Francisca C. Gouveia		12/01/08	s18	GDE	Triatlo Jovem	3ª	Ribeira Brava	24/fev		1,32 /22	1,25
1,29	Laura Pereira		13/05/05	s20	ADRAP	CR inverno s18/s20	5ª	Ribeira Brava	6/jan		1,47 /20	
1,28	Nanci Jesus		18/11/10	s16	AJS	CR inverno s14/s16	4ª	Ribeira Brava	10/fev		rp	1,28

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

1,28	Luna Ribeiro	CAN	31/03/10	s16	CSM	Tetratlo	4ª	Câmara de Lobos	20/abr	rp	
1,25	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	6/jan	rp	
1,25	Alice Vieira		22/09/08	s18	ADRAP	CR inverno s18/s20	7ª	Ribeira Brava	6/jan	1,32 /23	
1,24	Catarina Matos		17/10/09	s16	GDE	CR inverno s14/s16	5ª	Ribeira Brava	10/fev	rp	
1,24	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	17/fev	1,36 /23	
1,24	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CR P Comb	4ª	Ribeira Brava	6/abr	1,33 /22	
1,20	Rosa Loureiro		20/05/10	s16	AAM-M	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	27/abr	rp	
1,17	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s16	AJS	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	6/jan	1,28 /23	1,16
1,16	Vitória Molina		01/06/11	s14	AJS	CR inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	11/fev	rp	

Marcas em pista coberta:

1,61	pc	Lara Geirinhas	04/05/05	s20	CSM	CN s23 pc	4ª	Pombal	2/mar	
1,58	pc	Milena Lucena	03/09/02	s23	GDE	Meet M Pereira	3ª	Lisboa (CAR)	6/jan	
1,58	pc	Cláudia Rodrigues	11/11/89	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	3ª	Pombal	10/fev	
1,58	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Sen	AJS	CN 1ª div -pc	6ª	Pombal	10/fev	
1,52	pc	Catarina F. Vieira	17/12/06	s20	ADRAP	Troféu Ibérico P Comb.	4ª	Ourense /ESP	16/mar	
1,27	pc	Ana Beatriz Pereira	03/10/07	s18	ADRAP	Triatlo Jovem Nac	11ª	Pombal	9/mar	

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
Mínimos p/C. Nacionais:	Abs: 3,15 pc: 3,20;	Sub23: 2,80 pc: 2,80;	sub20: 2,60 pc: 2,65;	sub18: 2,30 pc: 2,20;	sub16: 2,10	
Ranking até:	Sen: 2,00	sub20: 2,00	sub18: 1,75	sub16: 1,75	sub14:	

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3,30	pc	Laurinda Moreira	22/07/05	s20	CSM	Meet M Pereira	4ª	Lisboa (CAR)	6/jan		3,30 /23	3,30pc / 3,30pc
3,15	pc	Januária Pereira	10/04/79	V 40	AJS	CN 1ª div -pc	6ª	Pombal	11/fev		3,95 /05	2,93pc / 2,90
3,10		Carla Macedo	22/10/90	Sen	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	21/abr		3,25 /17	3,05pc / 3,00
3,05	pc	Matilde Freitas	16/01/08	s18	ADRAP	CN sub-18 pc	2ª	Braga	3/fev		rp	3,00 / 2,95
2,80	pc	Ana Beatriz Pereira	03/10/07	s18	ADRAP	CN sub-18 pc	3ª	Braga	3/fev		rp	2,80 / 2,70
2,70		Diana Andrade	07/03/01	Sen	GDE	CR Abs Inverno	4ª	Ribeira Brava	14/jan		3,10 /20	2,69pc / 2,57pc
2,65		Laura Pereira	13/05/05	s20	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	2,60 / 2,60
2,10		Eduarda Silva	12/03/10	s16	AJS	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	21/abr		2,30 /23	
2,00		Luna Ribeiro	31/03/10	s16	CSM	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	21/abr		rp	
1,80		Carlota V. Fernandes	29/10/10	s16	AJS	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	21/abr		rp	

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

Marcas em pista coberta:

3,30	pc	Laurinda Moreira	22/07/05	s20	CSM	Meet M Pereira	4ª	Lisboa (CAR)	6/jan
3,15	pc	Januária Pereira	10/04/79	V 40	AJS	CN 1ª div -pc	6ª	Pombal	11/fev
3,05	pc	Matilde Freitas	16/01/08	s18	ADRAP	CN sub-18 pc	2ª	Braga	3/fev
3,05	pc	Carla Macedo	22/10/90	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	2ª	Pombal	11/fev
2,80	pc	Ana Beatriz Pereira	03/10/07	s18	ADRAP	CN sub-18 pc	3ª	Braga	3/fev
2,69	pc	Diana Andrade	07/03/01	Sen	GDE	CN 1ª div -pc	8ª	Pombal	11/fev
2,50	pc	Laura Pereira	13/05/05	s20	ADRAP	CN Univ pc	5ª	Pombal	3/fev

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
4,80	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	4,47
4,50	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	
4,42	Madalena Neto		22/01/11	s14	CSM	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	
4,28	Sarah Rodrigues		19/04/11	s14	CSM	OJ Regional	4ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	
4,15	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	OJ Regional	5ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	
3,98	Vitória S. Gomes		15/07/12	s14	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	14/abr		rp	
3,93	Viviana Silva		25/07/11	s14	GDE	OJ Regional	6ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	
3,45	Isabel Fernandes		11/07/11	s14	AAM-M	OJ Regional	7ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	
3,40	Maria Inês Gomes		18/05/12	s14	AJS	OJ Regional	8ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

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 - 4,39

Mínimos p/C. Nacionais: Abs: 5,70 pc: 5,80; Sub23: 5,45 pc: 5,50; sub20: 5,35 pc: 5,40; sub18: 5,15 pc: 5,20; sub16: 4,95

Ranking até: Sen: 4,00 sub20: 4,00 sub18: 4,00 sub16: 3,80 sub14: 3,40

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
6,08	pc	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	CN 1ª div -pc	3ª	Pombal	10/fev		6,24 pc/20	6,07pc	
6,02	pc	Ana Rita Silva		20/12/00	Sen	AJS	CN 1ª div -pc	4ª	Pombal	10/fev		6,07 /23	5,91pc / 5,83pc	
5,40	pc	Bruna Varela		15/04/97	Sen	CSM	Prova Extra	4ª	Lisboa (CAR)	14/jan		rp	5,36	
5,36	0,1	Alexandra Silva		11/09/01	Sen	CSM	CR Abs Inverno	1ª	Ribeira Brava	13/jan		5,53 /22	5,30 / 5,29	
5,34	pc	Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	CN sub-20 Pentatlo pc	2ª	Braga	25/fev		5,45 /22	5,30pc / 5,24pc	
5,21	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CPortugal pc - Pt	5ª	Pombal	3/mar		5,64 pc/18		
5,10	0,9	Milena Lucena		03/09/02	s23	GDE	CR Abs Inverno	3ª	Ribeira Brava	13/jan		5,69 /19		
5,10	0,0	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	Triatlo Jovem	1ª	Ribeira Brava	24/fev		rp	4,79pc / 4,79	
4,90	pc	Maria João Esteves		13/02/01	Sen	CSM	CN Univ pc	6ª	Pombal	3/fev		5,21 pc/23		
4,84	0,1	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	CR inverno s18/s20	2ª	Ribeira Brava	6/jan		5,07 /23	4,73 / 4,70	
4,83	-0,9	Margarida Patrício		03/01/04	s23	GDE	CR P Comb	1ª	Ribeira Brava	7/abr		rp		
4,83	-2,4	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	27/abr		4,85 /23	4,80 / 4,58	
4,80	0,1	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CR inverno s18/s20	4ª	Ribeira Brava	6/jan		4,85 /23	4,57	
4,77	pc	Lara Geirinhas		04/05/05	s20	CSM	CN sub-20 Pentatlo pc	6ª	Braga	25/fev		rp		
4,66	-1,2	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	Atleta Completo	2ª	Ribeira Brava	7/abr		rp	4,53 / 4,50	
4,65	0,0	Carolina Pita		23/12/07	s18	GDE	CR inverno s18/s20	5ª	Ribeira Brava	6/jan		4,68 /23	4,65 / 4,62	
4,60	-1,4	Matilde Freitas		16/01/08	s18	ADRAP	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	4,46 / 4,03	
4,54	0,8	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	CR Abs Inverno	6ª	Ribeira Brava	13/jan		4,56 /23	4,33 / 4,32	
4,47	-0,1	Catarina Fernandes		11/05/05	s20	AJS	CR P Comb	2ª	Ribeira Brava	7/abr		4,68 /21		
4,46	-0,3	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s16	AJS	Triatlo Jovem	3ª	Ribeira Brava	24/fev		rp	4,05	
4,45	-0,9	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Atleta Completo Nac	3ª	Pombal	28/abr		rp	4,43 / 4,39pc	
4,40	0,4	Nanci Jesus		18/11/10	s16	AJS	CR inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	11/fev		rp		
4,36	-0,4	Agusneli Barreto	VEN	14/10/09	s16	GDE	T Preparação	3ª	Ribeira Brava	28/jan		rp	4,13	
4,34	0,3	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	Atleta Completo	1ª	Ribeira Brava	7/abr		rp	4,34 / 4,16	
4,34	0,0	Laura Perez		08/05/07	s18	AJS	CR P Comb	4ª	Ribeira Brava	7/abr		rp		
4,33	-0,8	Laura Pereira		13/05/05	s20	ADRAP	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	14/abr		rp		
4,23	-0,4	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	CR P Comb	6ª	Ribeira Brava	7/abr		rp		
4,20	-0,2	Muriela Góis		09/02/91	Sen	ADRAP	CR P Comb	3ª	Ribeira Brava	7/abr		rp		
4,19	0,2	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	CR inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	10/fev		rp	4,03 / 3,91	
4,11	0,9	Laura I. Gouveia		09/10/10	s16	AJS	CR inverno s14/s16	4ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	3,86 / 3,75	

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

4,10	-1,4	Sarah Rodrigues		19/04/11	s14	CSM	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	21/abr	rp	3,99 / 3,84	
4,07	0,2	Beatriz Barreiras		13/09/08	s18	ADRAP	CR Abs Inverno	7ª	Ribeira Brava	13/jan	4,28 /23		
4,06	-0,2	Alice Vieira		22/09/08	s18	ADRAP	OJ Regional	5ª	Ribeira Brava	21/abr	rp		
4,06	-1,1	Cediane Silva	CPV	10/07/08	s18	ADRAP	OJ Regional	4ª	Ribeira Brava	27/abr	4,54 /23		
4,05	0,3	Núria Neves		10/12/10	s16	AJS	CR inverno s14/s16	5ª	Ribeira Brava	11/fev	4,22 /23	3,95	
4,04	0,5	Luna Andrade		24/12/07	s18	AJS	CR Abs Inverno	8ª	Ribeira Brava	13/jan	4,58 /21		
4,04	-1,2	Leonor Martins		29/07/11	s14	AAM-M	OJ Regional	4ª	Ribeira Brava	21/abr	rp		
4,01	1,1	Luna Ribeiro	CAN	31/03/10	s16	CSM	Triatlo Jovem	4ª	Ribeira Brava	24/fev	rp		
3,95	0,1	Diana Sousa		15/03/11	s14	AJS	CR inverno s14/s16	5ª	Ribeira Brava	10/fev	rp	3,80 / 3,69	
3,90	1,8	Madalena Neto		22/01/11	s14	CSM	Atleta Completo	4ª	Ribeira Brava	7/abr	rp	3,90	
3,85	0,3	Viviana Silva		25/07/11	s14	GDE	Triatlo Jovem	3ª	Ribeira Brava	24/fev	rp	3,85 / 3,76	3,88 (2,1)
3,84	1,0	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s16	AJS	Triatlo Jovem	7ª	Ribeira Brava	24/fev	rp	3,70	
3,76	-0,7	Vitória Molina		01/06/11	s14	AJS	OJ Regional	8ª	Ribeira Brava	21/abr	rp	3,67 / 3,62	
3,70	1,3	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	Atleta Completo	6ª	Ribeira Brava	7/abr	rp	3,68	
3,54	-0,3	Maria Pereira		02/03/12	s14	AJS	Atleta Completo	8ª	Ribeira Brava	7/abr	rp	3,45	
3,51	0,5	Leonor Martins		29/07/11	s14	AAM-M	CR inverno s14/s16	9ª	Ribeira Brava	10/fev	rp		

Outras Veteranas:

3,43	-1,1	Vanessa Serrão		14/09/83	V 40	ADAM-M	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	27/jan	
1,50	0,2	Liliana Andrade		08/08/86	V 35	AAM-M	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	27/jan	

Marcas com Vento Favorável Irregular:

3,88	2,1	Viviana Silva		25/07/11	s14	GDE	Atleta Completo	5ª	Ribeira Brava	7/abr	
-------------	-----	---------------	--	----------	-----	-----	-----------------	----	---------------	-------	--

Marcas em pista coberta:

6,08	pc	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	CN 1ª div -pc	3ª	Pombal	10/fev	
6,02	pc	Ana Rita Silva		20/12/00	Sen	AJS	CN 1ª div -pc	4ª	Pombal	10/fev	
5,40	pc	Bruna Varela		15/04/97	Sen	CSM	Prova Extra	4ª	Lisboa (CAR)	14/jan	
5,34	pc	Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	CN sub-20 Pentatlo pc	2ª	Braga	25/fev	
5,21	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CPortugal pc - Pt	5ª	Pombal	3/mar	
4,90	pc	Maria João Esteves		13/02/01	Sen	CSM	CN Univ pc	6ª	Pombal	3/fev	
4,79	pc	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	Triatlo Jovem Nac	12ª	Pombal	9/mar	
4,77	pc	Lara Geirinhas		04/05/05	s20	CSM	CN sub-20 Pentatlo pc	6ª	Braga	25/fev	
4,39	pc	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Triatlo Jovem Nac	5ª	Pombal	9/mar	RR sub-14 pc

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

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

Mínimos p/C. Nacionais: Abs: 12,20 pc: 12,20; Sub23: 11,30 pc: 11,45; sub20: 11,15 pc: 11,30; sub18: 10,50 pc: 10,70; sub16: 10,20

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
13,27	pc	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	C Portugal pc	1ª	Pombal	18/fev		13,33 pc/23	13,21pc / 13,08pc	
13,09	pc	Ana Rita Silva		20/12/00	Sen	AJS	CN 1ª div -pc	3ª	Pombal	11/fev		rp	12,81pc / 12,22pc	
11,75	pc	Milena Lucena		03/09/02	s23	GDE	CN s23 pc	3ª	Pombal	3/mar		12,24 /21	11,40 / 11,40pc	
11,30	1,9	Alexandra Silva		11/09/01	Sen	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	10/fev		11,34 /23	11,19 / 11,02	
11,30	pc	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	2ª	Pombal	11/fev		12,39 /13	10,88	
10,52	pc	Maria João Esteves		13/02/01	Sen	CSM	CN Univ pc	10ª	Pombal	4/fev		11,64 /21		
10,08	0,2	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CR inverno s18/s20	1ª	Ribeira Brava	7/jan		rp	9,93	
10,01	0,3	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	18/fev		rp		
9,91	0,0	Januária Pereira		10/04/79	V 40	AJS	CR Abs Inverno	3ª	Ribeira Brava	14/jan		12,96 /09		
9,87	0,0	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	CR inverno s18/s20	2ª	Ribeira Brava	7/jan		10,32 /23		
9,78	-0,4	Laura Pereira		13/05/05	s20	ADRAP	CR Abs Inverno	4ª	Ribeira Brava	14/jan		10,14 /23		
9,54	0,4	Matilde Freitas		16/01/08	s18	ADRAP	CR inverno s18/s20	3ª	Ribeira Brava	7/jan		rp	9,43 / 9,34	
9,35	0,1	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	14/jan		rp	9,04	
8,89	0,1	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s16	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	8,82	
8,74	1,2	Luna Andrade		24/12/07	s18	AJS	CR Abs Inverno	6ª	Ribeira Brava	14/jan		9,44 /22		
8,40	-0,2	Laura I. Gouveia		09/10/10	s16	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	14/jan		rp		

Marcas em pista coberta:

13,27	pc	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	C Portugal pc	1ª	Pombal	18/fev				
13,09	pc	Ana Rita Silva		20/12/00	Sen	AJS	CN 1ª div -pc	3ª	Pombal	11/fev				
11,75	pc	Milena Lucena		03/09/02	s23	GDE	CN s23 pc	3ª	Pombal	3/mar				
11,30	pc	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	2ª	Pombal	11/fev				
10,52	pc	Maria João Esteves		13/02/01	Sen	CSM	CN Univ pc	10ª	CN Univ pc	4/fev				

Marcas com Vento Favorável Irregular:

10,27	4,0	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	10/fev				
-------	-----	---------------------	--	----------	-----	-------	-------------	----	---------------	--------	--	--	--	--

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

Quádruplo Step - infantis

EDED ou DEDE

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
12,55	-0,8	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	OJ Regional	1ª	Câmara de Lobos	20/abr		rp	11,67	
11,56	-0,3	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	13/abr		rp	10,87	
11,53	-1,8	Diana Sousa		15/03/11	s14	AJS	OJ Regional	2ª	Câmara de Lobos	20/abr		rp	10,62	
11,41	-0,1	Viviana Silva		25/07/11	s14	GDE	OJ Regional	3ª	Câmara de Lobos	20/abr		rp		
11,24	0,1	Sarah Rodrigues		19/04/11	s14	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	18/fev		rp		
10,99	-0,1	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	OJ Regional	4ª	Câmara de Lobos	20/abr		rp	10,08	
10,14	-0,7	Vitória Molina		01/06/11	s14	AJS	OJ Regional	5ª	Câmara de Lobos	20/abr		rp	10,10	
9,65	0,2	Julia Pereti	BRA	19/09/12	s14	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	13/abr		rp	9,61	
9,43	-0,3	Vitória S. Gomes		15/07/12	s14	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	13/abr		rp	9,07	
9,34	-1,8	María Inês Gomes		18/05/12	s14	AJS	OJ Regional	7ª	Câmara de Lobos	20/abr		rp		
9,19	0,1	Madalena Bernardo		13/03/12	s14	AJS	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	13/abr		rp	9,13	

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

Mínimos p/C. Nacionais: Abs: 13,20 pc: 13,00; Sub23: 11,10 pc: 11,00; sub20: 10,50 pc: 10,30 (12,00-3k)

Ranking até: Sen: 7,00 sub20: 6,00

Marca		Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
16,44	pc	Francislaine Serra		10/01/94	Sen	AJS	Meet M Pereira	3ª	Pombal	4/fev		17,39 pc/21	16,10pc / 15,97pc
13,07	pc	Antónia Borges		11/10/83	V 40	GDE	CN 1ª div - pc	4ª	Pombal	10/fev		16,25 /10	
11,72	pc	Mariana Pestana		18/04/01	Sen	GDE	CNC pc - apuram	6ª	Pombal	27/jan		12,30 /19	
10,21		Muriela Góis		09/02/91	Sen	ADRAP	CR Abs Inverno	1ª	Funchal	13/jan		rp	10,14 / 9,69pc
9,98		Cristina Ferreira		22/11/79	V 40	AJS	CR Inv Veteranos	1ª	Funchal	27/jan		13,10 /99	9,92
9,96	pc	Ana Granja		25/10/99	Sen	ADRAP	Prova Extra	1ª	Braga	14/jan		10,63 /23	9,67pc / 9,27
9,83		Iara Tembe		01/10/07	s18	CSM	CR Abs Inverno	3ª	Funchal	13/jan		rp	
9,16	pc	Lara Geirinhas		04/05/05	s20	CSM	CN sub-20 Pentatlo pc	3ª	Braga	25/fev		9,30 pc/23	
9,09	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CPortugal pc - Pt	7ª	Pombal	3/mar		rp	8,66pc
8,43		Margarida Patrício		03/01/04	s23	GDE	CR P Comb	3ª	Funchal	6/abr		rp	
8,43		Alexandra Silva		11/09/01	Sen	CSM	CR P Comb	2ª	Funchal	6/abr		9,48 /22	
8,31		Taísa Silva		15/07/04	s23	CSM	CR Abs Inverno	4ª	Funchal	13/jan		9,06 /22	
7,81		Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CR P Comb	4ª	Funchal	6/abr		7,87 /22	

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

7,51	pc	Catarina F. Vieira	17/12/06	s20	ADRAP	CN sub-20 Pentatlo pc	6ª	Braga	25/fev	rp	6,88pc
7,24		Ana Isabel Fernandes	09/08/05	s20	AJS	CR Abs Inverno	5ª	Funchal	13/jan	7,46 /22	7,17
6,46		Catarina Fernandes	11/05/05	s20	AJS	CR P Comb	1ª s	Funchal	6/abr	rp	

Outras Veteranas:

6,04		Vanessa Serrão	14/09/83	V 40	ADAM-M	CR Inv Veteranos	2ª	Funchal	27/jan		
5,87		Marta Fernandes	10/11/81	V 40	AAM-M	Prova Extra	1ª	Funchal	10/fev		
5,78		Lenka Mendonça	CZE 31/12/72	V 50	CAFH	CR Abs Inverno	7ª	Funchal	13/jan		
5,05		Sandra Cristóvão	25/05/76	V 45	AAM-M	CR Inv Veteranos	1ª	Funchal	27/jan		

Marcas em pista coberta:

16,44	pc	Francislaine Serra	10/01/94	Sen	AJS	Meet M Pereira	3ª	Pombal	4/fev		
13,07	pc	Antónia Borges	11/10/83	V 40	GDE	CN 1ª div - pc	4ª	Pombal	10/fev		
11,72	pc	Mariana Pestana	18/04/01	Sen	GDE	CNC pc - apuram	6ª	Pombal	27/jan		
9,96	pc	Ana Granja	25/10/99	Sen	ADRAP	Prova Extra	1ª	Braga	14/jan		
9,69	pc	Muriela Góis	09/02/91	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	5ª	Pombal	10/fev		
9,16	pc	Lara Geirinhas	04/05/05	s20	CSM	CN sub-20 Pentatlo pc	3ª	Braga	25/fev		
9,09	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Sen	AJS	CPortugal pc - Pt	7ª	Pombal	3/mar		
7,51	pc	Catarina F. Vieira	17/12/06	s20	ADRAP	CN sub-20 Pentatlo pc	6ª	Braga	25/fev		

Peso - 3k

3 kg (Iniciadas e Juvenis)

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

Mínimos p/C. Nacionais: sub18: 11,00 pc: 10,20 sub16: 9,80

Ranking até: 6,50

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
11,08	pc Lara Tembe		01/10/07	s18	CSM	CN sub-18 pc	7ª	Braga	3/fev		rp	11,03 / 10,71
9,83	pc Anthonella Hernandez		17/03/10	s16	ADRAP	OJ Regional	1ª	Funchal	27/abr		rp	9,10 / 8,26
8,80	pc Clara Teixeira		07/04/10	s16	AJS	OJ Regional	2ª	Funchal	27/abr		rp	8,49
8,24	pc Maria Jardim		18/04/09	s16	GDE	CR inverno s14/s16	3ª	Funchal	10/fev		rp	
8,10	pc Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	Tetratlo	1ª	Câmara de Lobos	20/abr		rp	7,40 / 7,35
8,07	pc Nicole Mendonça		17/01/08	s18	ADRAP	CR inverno s18/s20	2ª	Funchal	6/jan		rp	
7,92	pc Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CR P Comb	1ª	Funchal	6/abr		rp	7,77pc / 6,85
7,52	pc Carolina Quintal		01/01/10	s16	AJS	OJ Regional	3ª	Funchal	27/abr		rp	7,18
7,49	pc Matilde Freitas		16/01/08	s18	ADRAP	CR P Comb	2ª	Funchal	6/abr		7,57 pc/23	
7,26	pc Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	CR P Comb	3ª	Funchal	6/abr		rp	7,16
7,15	pc Michela Durão	MOZ	25/08/10	s16	AJS	Triatlo Jovem	2ª	Funchal	24/fev		rp	6,70

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

7,02	Eduarda Silva	12/03/10	s16	AJS	Atleta Completo	3ª	Funchal	6/abr	rp	6,97 / 6,55
6,87	Carolina Pita	23/12/07	s18	GDE	CR P Comb	4ª	Funchal	6/abr	rp	
6,82	Alexandra Aguiar	16/02/07	s18	CSM	OJ Regional	2ª	Funchal	27/abr	7,55 /22	6,46
6,72	Petra Faria	27/03/08	s18	CSM	T Preparação	2ª	Funchal	27/jan	7,80 /21	
6,56	Luna Andrade	24/12/07	s18	AJS	Triatlo Jovem	3ª	Funchal	24/fev	7,58 /23	
6,53	Cristina Neves	01/01/07	s18	CSM	CR P Comb	5ª	Funchal	6/abr	6,72 /22	
6,50	Núria Neves	10/12/10	s16	AJS	Triatlo Jovem	4ª	Funchal	24/fev	rp	

Atletas Veteranos:

6,78	Jennifer Alves	25/06/70	V 50	AAM-M	CR Inv Veteranos	1ª	Funchal	27/jan		
------	----------------	----------	------	-------	------------------	----	---------	--------	--	--

Marcas em pista coberta:

11,08	pc	Iara Tembe	01/10/07	s18	CSM	CN sub-18 pc	7ª	Braga	3/fev	
7,77	pc	Ana Beatriz Pereira	03/10/07	s18	ADRAP	Triatlo Jovem Nac	12ª	Pombal	9/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
9,33	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Atleta Completo Nac	1ª	Pombal	27/abr		rp	8,63 / 8,16pc
7,50	Madalena Neto		22/01/11	s14	CSM	Atleta Completo	2ª	Funchal	6/abr		rp	
7,13	Leonor Martins		29/07/11	s14	AAM-M	Atleta Completo	3ª	Funchal	6/abr		rp	
6,71	Vitória S. Gomes		15/07/12	s14	AJS	CR inverno s14/s16	1ª	Funchal	10/fev		rp	
6,63	Viviana Silva		25/07/11	s14	GDE	Atleta Completo	4ª	Funchal	6/abr		rp	5,94
6,58	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	Triatlo Jovem	2ª	Funchal	24/fev		6,67 /23	5,94
6,49	Maria Inês Gomes		18/05/12	s14	AJS	CR inverno s14/s16	2ª	Funchal	10/fev		rp	6,46 / 6,07
6,47	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	Atleta Completo	5ª	Funchal	6/abr		rp	6,10
6,30	Diana Sousa		15/03/11	s14	AJS	Atleta Completo	7ª	Funchal	6/abr		rp	
6,08	Sarah Rodrigues		19/04/11	s14	CSM	Triatlo Jovem	4ª	Funchal	24/fev		6,18 /22	
6,07	Vitória Molina		01/06/11	s14	AJS	Triatlo Jovem	5ª	Funchal	24/fev		rp	

Marcas em pista coberta:

8,16	pc	Glória Fernandes	01/05/11	s14	AJS	Triatlo Jovem Nac	7ª	Pombal	9/mar	
------	----	------------------	----------	-----	-----	-------------------	----	--------	-------	--

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

Disco - 1k

1 kg

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

Mínimos p/ C. Nacionais: Abs: 42,00; Sub23: 35,00; sub20: 30,50; sub18: 27,50

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
37,54	Mariana Pestana		18/04/01	Sen	GDE	CR Lançamentos	1ª	Funchal	18/fev		46,06 /23	
30,61	Francisca Pestana		29/06/04	s23	GDE	CR Lançamentos	2ª	Funchal	18/fev		33,27 /21	
29,76	Iara Tembe		01/10/07	s18	CSM	CR Lançamentos	3ª	Funchal	18/fev		33,10 /23	29,75 / 29,53
27,28	Muriela Góis		09/02/91	Sen	ADRAP	CR Lançamentos	4ª	Funchal	18/fev		33,97 /11	26,65
24,00	Clara Teixeira		07/04/10	s16	AJS	CR Lançamentos	5ª	Funchal	18/fev		rp	
23,12	Taísa Silva		15/07/04	s23	CSM	CR Lançamentos	6ª	Funchal	18/fev		24,98 /22	
22,72	Ana Isabel Fernandes		09/08/05	s20	AJS	CR Lançamentos	7ª	Funchal	18/fev		23,73 /22	
21,80	Anthonella Hernandez		17/03/10	s16	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	10/fev		rp	18,60
19,90	Carolina Quintal		01/01/10	s16	AJS	CR Lançamentos	8ª	Funchal	18/fev		rp	
15,50	Maria Jardim		18/04/09	s16	GDE	CR Lançamentos	10ª	Funchal	18/fev		rp	
14,56	Francisca Ferreira		29/03/08	s18	CSM	CR Lançamentos	11ª	Funchal	18/fev		rp	

Outras Veteranas:

11,46 Marta Fernandes 10/11/81 V 40 AAM-M Prova Extra 3ª Ribeira Brava 10/fev

Disco - 750g

750 g (Iniciadas)

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

Mínimos p/ C. Nacionais: sub16: 26,00

Ranking até: 13,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
20,84	Anthonella Hernandez		17/03/10	s16	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	13/jan		24,36 /23	

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
14,53	Leonor Martins		29/07/11	s14	AAM-M	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	
9,99	Leonor Camacho		06/06/12	s14	AAM-M	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

Martelo - 4k

4 kg

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

Mínimos p/C. Nacionais: Abs: 45,00 Sub23: 36,00 sub20: 34,00

Ranking até: Sen: 18,00 sub20: 15,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
63,86	Mariana Pestana		18/04/01	Sen	GDE	CR Lançamentos	1ª	Funchal	17/fev		68,50 /23	63,49 / 63,29
52,34	Ângela Silva		31/03/00	Sen	GDE	CN Lançamentos Longos	2ª	Vagos	24/fev		55,45 /23	51,21 / 50,65
47,36	Ana Isabel Fernandes		09/08/05	s20	AJS	Prova Extra	1ª	Funchal	27/abr		rp	42,87 / 42,62
46,62	Ana Granja		25/10/99	Sen	ADRAP	T Intern Lançam	5ª	VN Cerveira	27/abr		51,58 /23	46,14
34,08	Taísa Silva		15/07/04	s23	CSM	CR Lançamentos	4ª	Funchal	17/fev		34,97 /23	33,94

Martelo - 3k

3 kg (Iniciadas e Juvenis)

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

Mínimos p/C. Nacionais: sub18: 38,00 sub16: 32,00

Ranking até: 14,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
48,10	Iara Tembe		01/10/07	s18	CSM	Prova Extra	1ª	Funchal	13/jan		49,18 /23	46,18 / 44,49
46,23	Clara Teixeira		07/04/10	s16	AJS	OJ Regional	1ª	Funchal	27/abr		rp	45,20 / 44,24
41,60	Carolina Quintal		01/01/10	s16	AJS	OJ Regional	2ª	Funchal	27/abr		rp	41,26 / 40,97
29,18	Alexandra Aguiar		16/02/07	s18	CSM	CR Lançamentos	4ª	Funchal	17/fev		rp	
24,00	Petra Faria		27/03/08	s18	CSM	T Preparação	3ª	Funchal	27/jan		25,51 /23	
19,36	Bianca Ferreira		07/08/10	s16	GDE	CR Lançamentos	5ª	Funchal	17/fev		rp	
18,64	Francisca Ferreira		29/03/08	s18	CSM	CR Lançamentos	6ª	Funchal	17/fev		rp	16,37

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

Dardo - 600g

600 g

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

Mínimos p/ C. Nacionais: Abs: 38,00; Sub23: 33,00; sub20: 28,50

Ranking até: Sen: 20,00 sub20: 16,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
42,26	Cristina Ferreira		22/11/79	V 40	AJS	Meet Master Athletics	1ª	Ribeira Brava	27/jan		52,52 /03	41,18
34,84	Sofia Ferreira		01/08/02	s23	ADRAP	Prova Extra	1ª	Vagos	3/fev		39,67 /23	33,48 / 30,19
31,70	Joana Viveiros		12/03/03	s23	CSM	CR Lançamentos	2ª	Ribeira Brava	17/fev		33,31 /23	
29,89	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CR P Comb	1ª	Ribeira Brava	7/abr		40,44 /08	
29,80	Filipa Freitas		11/02/84	V 40	CSM	CR Lançamentos	3ª	Ribeira Brava	17/fev		40,81 /03	
28,68	Muriela Góis		09/02/91	Sen	ADRAP	CR P Comb	2ª	Ribeira Brava	7/abr		36,55 /08	
19,74	Alexandra Silva		11/09/01	Sen	CSM	CR P Comb	3ª	Ribeira Brava	7/abr		23,48 /23	
19,00	Catherine Serrão		18/12/05	s20	GDE	CR Lançamentos	4ª	Ribeira Brava	17/fev		23,50 /23	

Dardo - 500g

500 g (Iniciadas e Juvenis)

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

Mínimos p/ C. Nacionais: sub18: 27,00 sub16: 23,00

Ranking até: 14,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
29,68	Anthonella Hernandez		17/03/10	s16	ADRAP	CR Lançamentos	1ª	Ribeira Brava	17/fev		rp	29,60 / 27,40
19,50	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	10/fev		19,80 /22	17,08
18,02	Alexandra Aguiar		16/02/07	s18	CSM	CR Lançamentos	2ª	Ribeira Brava	17/fev		18,10 /22	14,96
16,90	Laura I. Gouveia		09/10/10	s16	AJS	Atleta Completo	2ª	Ribeira Brava	6/abr		rp	
16,60	Clara Teixeira		07/04/10	s16	AJS	CR inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	
15,84	Ana Lúcia Matias		29/06/10	s16	GDE	CR inverno s14/s16	3ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	
15,84	Beatriz Barreiras		13/09/08	s18	ADRAP	CR Lançamentos	3ª	Ribeira Brava	17/fev		19,25 /23	
15,24	Clara Teixeira		07/04/10	s16	AJS	CR Lançamentos	4ª	Ribeira Brava	17/fev		rp	
15,11	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	Atleta Completo	3ª	Ribeira Brava	6/abr		rp	
15,09	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CR P Comb	2ª	Ribeira Brava	7/abr		rp	
14,78	Carolina Quintal		01/01/10	s16	AJS	CR inverno s14/s16	4ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	13,94
14,58	Maria Martins		01/01/10	s16	nf	CR Escolares	1ª	Ribeira Brava	27/jan		rp	
14,30	Luna Andrade		24/12/07	s18	AJS	CR Lançamentos	5ª	Ribeira Brava	17/fev		14,63 /22	
14,09	Carolina Pita		23/12/07	s18	GDE	CR P Comb	3ª	Ribeira Brava	7/abr		rp	

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

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
12,74	Diana Sousa		15/03/11	s14	AJS	CR inverno s14/s16	1ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	
12,07	Isabel Fernandes		11/07/11	s14	AAM-M	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	21/abr		rp	
10,60	Leonor Camacho		06/06/12	s14	AAM-M	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	21/abr		rp	

Triatlo Técnico - 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
1 414 p	pc	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	Triatlo Jovem Nac	11ª	Pombal	9/mar		rp	1334 p	
		Parciais: 1,27 . 10"34 . 7,77												
1 175 p	-4,0	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	Triatlo Jovem	2ª	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
		Parciais: 1,30 . 11,74 (-4,0) . 7,16												
1 068 p	-4,0	Carolina Pita		23/12/07	s18	GDE	Triatlo Jovem	3ª	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
		Parciais: 1,10 . 10,93 (-4,0) . 6,42												
1 064 p	-4,0	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	Triatlo Jovem	4ª	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
		Parciais: 1,14 . 10,90 (-4,0) . 5,73												
996 p	-4,0	Francisca Cortinhas		07/09/07	s18	CSM	Triatlo Jovem	5ª	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
		Parciais: 1,18 . 11,49 (-4,0) . 5,57												
909 p	-4,0	Luna Andrade		24/12/07	s18	AJS	Triatlo Jovem	6ª	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
		Parciais: 1,18 . 12,56 (-4,0) . 6,56												
884 p	-4,0	Francisca C. Gouveia		12/01/08	s18	GDE	Triatlo Jovem	7ª	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
		Parciais: 1,30 . 13,18 (-4,0) . 5,52												

Marcas em pista coberta:

1 414 p	pc	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	Triatlo Jovem Nac	11ª	Pombal	9/mar			
		Parciais: 1,27 . 10"34 . 7,77											

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

Triatlo Técnico - 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
1 503 p	-1,4	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	Triatlo Jovem	1ª	Fx / R. Brava	24/fev		rp	1192 p (pc)	
	Parciais:	5,10 (0,0) . 10,85 (-2,9) . 7,31												
1 300 p	-1,6	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s16	AJS	Triatlo Jovem	2ª	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
	Parciais:	4,46 (-0,3) . 11,00 (-2,9) . 7,15												
1 190 p	-0,9	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	Triatlo Jovem	3ª	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
	Parciais:	4,53 (1,1) . 11,74 (-2,9) . 6,97												
954 p	-1,3	Núria Neves		10/12/10	s16	AJS	Triatlo Jovem	4ª	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
	Parciais:	3,95 (0,3) . 12,21 (-2,9) . 6,50												
915 p	-0,9	Luna Ribeiro	CAN	31/03/10	s16	CSM	Triatlo Jovem	5ª	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
	Parciais:	4,01 (1,1) . 12,32 (-2,9) . 5,90												
832 p	-0,9	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s16	AJS	Triatlo Jovem	6ª	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
	Parciais:	3,84 (1,0) . 12,51 (-2,9) . 5,59												
825 p	-1,4	Laura I. Gouveia		09/10/10	s16	AJS	Triatlo Jovem	7ª	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
	Parciais:	3,86 (0,0) . 12,69 (-2,9) . 5,77												

Marcas em pista coberta:

1 192 p	pc	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	Triatlo Jovem Nac	14ª	Pombal	9/mar				
	Parciais:	4,79 . 11,87 . 6,24												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

Triatlo Simples - Infantis

60m, Peso (2k), Comprimento

Recordes Regionais: sub14 - 1467 / pc - 1467

Ranking até: 500 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 467 p	pc	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Triatlo Jovem Nac	5ª	Pombal	9/mar	RR sub-14	rp	1312 p	
	Parciais:	8,66 . 8,16 . 4,39												
1 126 p	-2,3	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	Triatlo Jovem	2ª	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
	Parciais:	9,14 (-5,0) . 6,58 . 3,91 (0,4)												
1 049 p	-2,3	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	Triatlo Jovem	3ª	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
	Parciais:	9,17 (-5,0) . 6,10 . 3,73 (0,4)												
983 p	-2,3	Sarah Rodrigues		19/04/11	s14	CSM	Triatlo Jovem	4ª	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
	Parciais:	9,54 (-5,0) . 6,08 . 3,84 (-0,3)												
977 p	-2,5	Diana Sousa		15/03/11	s14	AJS	Triatlo Jovem	5ª	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
	Parciais:	9,37 (-5,0) . 5,87 . 3,69 (0,0)												
920 p	-1,2	Vitória Molina		01/06/11	s14	AJS	Triatlo Jovem	6ª	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
	Parciais:	9,50 (-3,1) . 6,07 . 3,50 (0,6)												
919 p	-1,4	Viviana Silva		25/07/11	s14	GDE	Triatlo Jovem	7ª	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
	Parciais:	9,80 (-3,1) . 5,94 . 3,85 (0,3)												
841 p	-1,6	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	Triatlo Jovem	8ª	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
	Parciais:	10,06 (-3,1) . 5,97 . 3,73 (-0,1)												
793 p	-2,5	Miriam Catanho		08/03/11	s14	GDE	Triatlo Jovem	9ª	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
	Parciais:	9,88 (-5,0) . 5,94 . 3,32 (0,0)												
616 p	-1,4	Maria Inês Gomes		18/05/12	s14	AJS	Triatlo Jovem	10ª	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
	Parciais:	10,74 (-3,1) . 6,06 . 3,19 (0,3)												

Marcas em pista coberta:

1 467 p	pc	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Triatlo Jovem Nac	5ª	Pombal	9/mar	RR sub-14 pc	rp		
	Parciais:	8,66 . 8,16 . 4,39												

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

Heptatlo

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

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

Mínimos p/C. Nacionais: Abs: 3900p (3000-Pt) Sub23: 3500p (2900-Pt) sub20: 3000p (2600-Pt)

Ranking até: Sen: 2000p sub20: 1500p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 513 p	1,5	Margarida Patrício		03/01/04	s23	GDE	CR P Comb	1ª	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
		Parciais:	14,83 (2,4) . 1,51 . 8,43 . 28,62 (3,1) / 4,83 (-0,9) . 17,81 . 3 14,11											
3 001 p	1,8	Muriela Góis		09/02/91	Sen	ADRAP	CR P Comb	2ª	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
		Parciais:	18,66 (2,4) . 1,21 . 9,65 . 29,16 (3,1) / 4,20 (-0,2) . 28,68 . 2 56,24											
2 858 p	1,6	Alexandra Silva		11/09/01	Sen	CSM	CR P Comb	3ª	Fx / R. Brava	7/abr		3376 p /22		
		Parciais:	17,96 (2,4) . 1,48 . 8,43 . 27,73 (3,1) / 4,40 (-0,7) . 19,74 . 0											
2 742 p	1,8	Catarina Fernandes		11/05/05	s20	AJS	CR P Comb	1ª	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
		Parciais:	17,55 (2,4) . 1,36 . 6,46 . 29,71 (3,1) / 4,47 (-0,2) . 14,25 . 3 04,10											
2 310 p	1,5	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	CR P Comb	2ª	Fx / R. Brava	7/abr		2538 p /23		
		Parciais:	0 . 1,27 . 5,10 . 29,06 (3,1) / 4,70 (-0,1) . 9,17 . 2 38,03											
2 243 p	1,4	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CR P Comb	4ª	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
		Parciais:	24,72 (2,4) . 1,21 . 7,81 . 31,10 (3,1) / 3,61 (-1,2) . 29,89 . 2 56,66											

Heptatlo - Juvenis

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

Recordes Regionais: sub18 - 4440p

Mínimos p/C. Nacionais: sub18: 3350p (2650-Pt)

Ranking até: 1500p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 401 p	2,1	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CR P Comb	1ª	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
		Parciais:	17,16 (3,9) . 1,24 . 6,53 . 26,45 (3,9) / 4,57 (-1,6) . 15,09 . 2 24,35											
3 094 p	2,5	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CR P Comb	2ª	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
		Parciais:	17,66 (3,9) . 1,36 . 7,92 . 28,85 (3,9) / 4,58 (-0,2) . 17,08 . 2 50,53											
2 912 p	1,8	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	CR P Comb	3ª	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
		Parciais:	20,32 (2,0) . 1,33 . 7,26 . 27,66 (3,9) / 4,23 (-0,4) . 13,94 . 2 33,60											
2 571 p	1,8	Carolina Pita		23/12/07	s18	GDE	CR P Comb	4ª	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
		Parciais:	18,68 (2,0) . 1,18 . 6,87 . 28,17 (3,9) / 4,42 (-0,6) . 14,09 . 3 04,44											
2 513 p	2,5	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	CR P Comb	5ª	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
		Parciais:	17,63 (3,9) . 1,15 . 5,50 . 28,49 (3,9) / 4,32 (-0,2) . 8,79 . 2 54,51											

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

2 411 p	1,7	Matilde Freitas	16/01/08	s18	ADRAP	CR P Comb	6ª	Fx / R. Brava	7/abr	rp
Parciais: 18,52 (2,0) . 1,39 . 7,49 . 31,62 (3,9) / 4,03 (-0,7) . 13,05 . 3 12,74										
2 348 p	2,0	Laura Perez	08/05/07	s18	AJS	CR P Comb	7ª	Fx / R. Brava	7/abr	rp
Parciais: 21,62 (2,0) . 1,18 . 5,42 . 28,49 (3,9) / 4,34 (0,0) . 12,79 . 2 46,45										

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
2 986 p		Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	Atleta Completo Nac	1ª	Pombal	28/abr		rp	2 978 p	
Parciais: 13,98 (0,4) . 10,38 . 1,32 / 11,17 (1,8) . 4,66 (0,1) . 7,35 . 2 59,75														
2 845 p	0,7	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	Atleta Completo	2ª	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
Parciais: 16,34 (1,4) . 15,11 . 1,36 / 11,67 (2,0) . 4,66 (-1,2) . 7,02 . 2 46,77														
2 738 p	0,9	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s16	AJS	Atleta Completo	3ª	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
Parciais: 14,25 (1,4) . 13,06 . 1,36 / 11,84 (2,0) . 4,05 (-0,8) . 6,70 . 2 57,37														
1 944 p	0,9	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s16	AJS	Atleta Completo	4ª	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
Parciais: 16,33 (1,4) . 11,97 . 1,16 / 12,98 (2,0) . 3,70 (-0,8) . 5,79 . 2 58,60														
1 779 p	1,0	Laura I. Gouveia		09/10/10	s16	AJS	Atleta Completo	5ª	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
Parciais: 17,16 (1,4) . 16,90 . 1,08 / 12,50 (2,0) . 3,75 (-0,4) . 6,10 . 3 25,29														
1 544 p	1,0	Rosa Loureiro		20/05/10	s16	AAM-M	Atleta Completo	6ª	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
Parciais: 17,35 (1,4) . 11,14 . 1,04 / 12,72 (2,0) . 3,52 (-0,3) . 5,33 . 3 17,63														

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

Pentatlo - Infantis

Pentatlo Regional: 60m, Peso (2k) / 50m barr.(65cm), Comprimento, 1000m (v.Nacional: 60mb.76)

Recordes Regionais:

sub14 - 2.603 p

Ranking até: 1200p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
2 603 p	0,1	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Atleta Completo Nac	1ª	Fx / R.Brava	7/abr	RRs14 (vNac: 60b.76)	rp	2552 p	
		Parciais:	8,48 (0,0) . 9,33 / 10,72 (1,3) . 4,45 (-0,9) . 3 56,22											
2 135 p	1,8	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	Atleta Completo	2ª	Fx / R.Brava	7/abr		rp		
		Parciais:	8,62 (2,4) . 5,94 / 8,92 (2,8) . 4,03 (0,1) . 4 04,63											
1 782 p	2,0	Leonor Martins		29/07/11	s14	AAM-M	Atleta Completo	3ª	Fx / R.Brava	7/abr		rp		
		Parciais:	8,96 (2,4) . 7,13 / 10,81 (2,2) . 3,29 (1,3) . 3 47,71											
1 755 p	2,6	Madalena Neto		22/01/11	s14	CSM	Atleta Completo	4ª	Fx / R.Brava	7/abr		rp		
		Parciais:	9,56 (3,7) . 7,50 / 10,38 (2,2) . 3,90 (1,8) . 3 59,43											
1 575 p	0,9	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	Atleta Completo	5ª	Fx / R.Brava	7/abr		rp		
		Parciais:	8,61 (2,4) . 6,47 / 0 . 4,34 (0,3) . 4 25,45											
1 534 p	1,8	Diana Sousa		15/03/11	s14	AJS	Atleta Completo	6ª	Fx / R.Brava	7/abr		rp		
		Parciais:	9,03 (2,4) . 6,30 / 11,29 (2,2) . 3,52 (0,9) . 4 09,30											
1 515 p	1,8	Vitória Molina		01/06/11	s14	AJS	Atleta Completo	7ª	Fx / R.Brava	7/abr		rp		
		Parciais:	9,21 (2,4) . 5,78 / 10,49 (2,8) . 3,62 (0,1) . 4 19,35											
1 468 p	2,2	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	Atleta Completo	8ª	Fx / R.Brava	7/abr		rp		
		Parciais:	9,69 (2,4) . 5,21 / 10,19 (2,8) . 3,70 (1,3) . 4 13,38											
1 366 p	2,4	Viviana Silva		25/07/11	s14	GDE	Atleta Completo	9ª	Fx / R.Brava	7/abr		rp		
		Parciais:	9,44 (2,4) . 6,63 / 10,85 (2,8) . 3,88 (2,1) . 4 50,34											
1 305 p	2,4	Isabel Fernandes		11/07/11	s14	AAM-M	Atleta Completo	10ª	Fx / R.Brava	7/abr		rp		
		Parciais:	9,61 (3,7) . 5,40 / 11,08 (2,8) . 3,14 (0,8) . 4 07,15											

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

Pentatlo

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

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

Mínimos p/C. Nacionais: Abs: pc: 3000p; Sub23: pc: 2900p; sub20: pc: 2700p

Ranking até: Sen: 1700p sub20: 1500p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 361 p	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN s23 pc	6ª	Pombal	3/mar		3584 p pc/23		
	Parciais:	8,92 . 1,51 . 9,09 . 5,21 . 2 28,28												
3 009 p	pc	Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	CN s20 pc	4ª	Braga	25/fev		rp	2829p	
	Parciais:	9,52 . 1,51 . 7,51 . 5,34 . 2 41,91												
2 973 p	pc	Lara Geirinhas		04/05/05	s20	CSM	CN s20 pc	5ª	Braga	25/fev		rp		
	Parciais:	10,25 . 1,57 . 9,16 . 4,77 . 2 34,88												

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
34,24	Jardim da Serra		01/01/11	s14	AJS	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	21/abr		33,93 /23	
	Constituição:	Vitória Molina 11, Sofia L. Henriques 12, Glória femandes 11, Diana Sousa 11										
35,72	Marítimo		01/01/11	s14	CSM	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	21/abr		34,88 /12	
	Constituição:	Beatriz S. Pereira 12, Madalena Neto 11, Sarah Rodrigues 11, Vitória Silva 11										
40,05	Estreito		01/01/11	s14	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	13/abr		35,82 /15	
	Constituição:	Miriam Catanho 11, Carlota Matos 11, Viviana Silva 11, Samanta Ferraz 12										
41,07	Jardim da Serra		01/01/12	s14	AJS	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	21/abr		33,93 /23	
	Constituição:	Raquel Medeiros 12, Vitória S. Gomes 12, Madalena Bernardo 12, Julia Pereti 12										
45,66	Jardim da Serra		01/01/11	s14	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	13/abr		33,93 /23	
	Constituição:	Madalena Bernardo 12, Vitória S. Gomes 12, Vitória Molina 11, Julia Pereti 12										

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

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
43,43	Jardim da Serra		01/01/10	s16	AJS	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	14/abr		rp	43,97
Constituição: Nanci Jesus 10, Glória Fernandes 11, Kimberly Nunes 10, Sofia L. Henriques 12												
45,34	Jardim da Serra		01/01/10	s16	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	14/abr		43,84 /23	
Constituição: Michela Durão 10, Eduarda Silva 10, Núria Neves 10, Diana Sousa 11												
46,52	Marítimo		01/01/10	s16	CSM	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	14/abr		44,8(m) /89	
Constituição: Beatriz S. Pereira 12, Luna Ribeiro 10, Sarah Rodrigues 11, Vitória Silva 11												
47,65	Estreito		01/01/09	s16	GDE	CR inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	11/fev		42,63 /17	
Constituição: Catarina Matos 09, Carlota Matos 11, Margarida França 09, Viviana Silva 11												
47,94	Jardim da Serra		01/01/09	s16	AJS	CR inverno s14/s16	3ª	Ribeira Brava	11/fev		43,84 /23	
Constituição: Ema Vieira 09, Michela Durão 10, Eduarda Silva 10, Diana Sousa 11												
48,57	Jardim da Serra		01/01/10	s16	AJS	CR inverno s14/s16	4ª	Ribeira Brava	11/fev		43,84 /23	
Constituição: Vitória Molina 11, Laura I Gouveia 10, Carlota V Fernandes 10, Vitória S Gomes 12												
53,95	A Alegria Madeira - sub14		01/01/11	s14	AAM-M	CR inverno s14/s16	5ª	Ribeira Brava	11/fev		rp /	
Constituição: Leonor Martins 11, Leonor Camacho 12, Francisca Rodrigues 12, Isabel Fernandes 11												

4 x 100 m

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

Mínimos p/C. Nacionais:

Abs: s/ mínimo

Sub23: s/ mínimo

sub20: s/ mínimo

sub18: s/ mínimo

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
51,72	Marítimo - sub20		01/01/05	s20	CSM	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	13/abr		51,37 /95	
Constituição: Débora Martins 08, Cristina Neves 07, Ana Vieira 05, Francisca Cortinhas 07												
52,97	Jardim da Serra - sub20		01/01/05	s20	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	13/abr		50,97 /08	
Constituição: Sara Fernandes 07, Constança Alves 08, Catarina Fernandes 05, Eliana Fernandes 06												
53,74	Água de Pena - sub20		01/01/06	s20	ADRAP	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	13/abr		rp	
Constituição: Beatriz Barreiras 08, Catarina F. Vieira 06, Ana Beatriz Pereira 07, Alice Vieira 08												
55,22	Jardim da Serra - sub18		01/01/07	s18	AJS	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	14/abr		52,75 /06	
Constituição: Nanci Jesus 10, Núria Neves 10, Kimberly Nunes 10, Laura Perez 07												
59,31	Água de Pena - sub18		01/01/08	s18	ADRAP	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	14/abr		54,89 /23	
Constituição: Clarisse Catanho 08, Alice Vieira 08, Beatriz Barreiras 08, Matilde Freitas 08												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

60,13 Jardim da Serra - sub18 01/01/07 s18 AJS CR Estafetas 3ª Ribeira Brava 14/abr 52,75 /06
 Constituição: Laura I. Gouveia 10, Michela Durão 10, Luna Andrade 07, Eduarda Silva 10

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

Mínimos p/C. Nacionais: Abs: s/ mínimo Sub23: s/ mínimo sub20: s/ mínimo
 sub20: 5 15,0

Ranking até: Sen: 5 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 00,70	pc Jardim da Serra		01/01/99	Sen	AJS	CN 1ª div - pc	6ª	Pombal	11/fev		3 56,79 /21	4 02,94i
	Constituição: Bárbara Silva 99, Margarida E. Silva 00, Constança Alves 08, Bárbara Medeiros 01											
4 06,72	pc Estreito		01/01/97	Sen	GDE	CNC pc - Apuram	7ª	Pombal	27/jan		3 52,50 /08	
	Constituição: Filipa Ferreira 04, Rita N Figueiredo 03, Solange Nunes 06, Inês Cruz 97											
4 08,74	Marítimo - sub20		01/01/05	s20	CSM	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	14/abr		rp	4 12,57
	Constituição: Ana Vieira 05, Cristina Neves 07, Débora Martins 08, Francisca Cortinhas 07											
4 09,93	pc Estreito		01/01/97	Sen	GDE	CN 1ª div - pc	8ª	Pombal	11/fev		3 52,50 /08	
	Constituição: Patrícia Alminhas 00, Filipa Ferreira 04, Solange Nunes 06, Inês Cruz 97											
4 13,51	pc Água de Pena		01/01/95	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	6ª	Pombal	11/fev		3 59,52 pc/20	4 14,30i
	Constituição: Rafaela Morgado 98, Catarina F Vieira 06, Alice Oliveira 00, Sara Inácio 95											
4 19,37	Estreito - sub23		01/01/04	s23	GDE	CR Abs Inverno	2ª	Ribeira Brava	14/jan		4 00,71 /08	
	Constituição: Carolina Pita 07, Catherine Serrão 05, Margarida Patrício 04, Filipa Ferreira 04											
4 23,51	Jardim da Serra - sub18		01/01/07	s18	AJS	CR Abs Inverno	3ª	Ribeira Brava	14/jan		4 10,56 /06	4 45,08
	Constituição: Constança Alves 08, Laura Perez 07, Sara Fernandes 07, Sílvia Jesus 07											
4 29,73	Água de Pena - sub20		01/01/05	s20	ADRAP	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	14/abr		rp	
	Constituição: Laura Pereira 05, Ana Beatriz Pereira 07, Clárisse Catanho 08, Catarina F. Vieira 06											
4 31,70	Jardim da Serra - sub20		01/01/06	s20	AJS	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	14/abr		4 04,66 /07	
	Constituição: Catarina Fernandes 05, Mónica Dias 06, Sílvia Jesus 07, Sara Fernandes 07											

Equipas Veteranas:

5 53,19 AD Atlético da Madeira 14/04/87 V 35 ADAM-M CR Inv Veteranos 1ª Ribeira Brava 28/jan
 Constituição: Lina Jardim 79, Lisandra Caires 87, Nélia Gouveia 71, Vanessa Serrão, 83

6 05,31 CA Funchal - V35 31/10/84 V 35 CAFH CR Inv Veteranos 2ª Ribeira Brava 28/jan
 Constituição: Sandra Goulart 79, Teresa M. Sousa 61, Maíza Góis 73, Graciela Olival 84

6 51,21 A Alegria Madeira 10/11/81 V 40 AAM-M CR Inv Veteranos 3ª Ribeira Brava 28/jan
 Constituição: Jennifer Alves 70, Filipa Franco 79, Sandra Cristóvão 76, Marta Fernandes 81

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

Marcas em pista coberta:

4 00,70	pc	Jardim da Serra	01/01/99	Sen	AJS	CN 1ª div - pc	6ª	Pombal	11/fev	
		Constituição:	Bárbara Silva 99, Margarida E. Silva 00, Constança Alves 08, Bárbara Medeiros 01							
4 06,72	pc	Estreito	01/01/97	Sen	GDE	CNC pc - Apuram	7ª	Pombal	27/jan	
		Constituição:	Filipa Ferreira 04, Rita N Figueiredo 03, Solange Nunes 06, Inês Cruz 97							
4 09,93	pc	Estreito	01/01/97	Sen	GDE	CN 1ª div - pc	8ª	Pombal	11/fev	
		Constituição:	Patrícia Alminhas 00, Filipa Ferreira 04, Solange Nunes 06, Inês Cruz 97							
4 13,51	pc	Água de Pena	01/01/95	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	6ª	Pombal	11/fev	
		Constituição:	Rafaela Morgado 98, Catarina F Vieira 06, Alice Oliveira 00, Sara Inácio 95							

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 23,77	Marítimo - sub20		01/01/05	s20	CSM	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	13/abr		rp	
		Constituição:	Francisca Cortinhas 07, Débora Martins 08, Ana Vieira 05, Cristina Neves 07									
2 29,35	Estreito - sub23		01/01/04	s23	GDE	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	13/abr		2 22,46	/19
		Constituição:	Solange Nunes 06, Carolina Pita 07, Margarida Patrício 04, Filipa Ferreira 04									
2 29,91	Jardim da Serra - sub18		01/01/07	s18	AJS	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	13/abr		rp	
		Constituição:	Kimberly Nunes 10, Laura Perez 07, Sara Femandes 07, Constança Alves 08									
2 35,04	Estreito - sub16		01/01/09	s16	GDE	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	13/abr		rp	
		Constituição:	Ana Lúcia Matias 10, Agusneli Barreto 09, Margarida França 09, Catarina Matos 09									
2 36,65	Água de Pena		01/01/90	Sen	ADRAP	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	13/abr		2 30,68	/17
		Constituição:	Alice Vieira 08, Carla Macedo 90, Muriela Góis 91, Catarina F. Vieira 06									
2 38,50	Jardim da Serra - sub20		01/01/05	s20	AJS	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	13/abr		2 34,32	/23
		Constituição:	Eliana Femandes 06, Catarina Femandes 05, Mónica Dias 06, Silvia Jesus 07									
2 40,59	Jardim da Serra - sub16		01/01/06	s20	AJS	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	13/abr		rp	
		Constituição:	Nancy Jesus 10, Michela Durão 10, Eduarda Silva 10, Núria Neves 10									
2 44,33	Água de Pena - sub18		01/01/06	s20	ADRAP	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	13/abr		2 36,76	/23
		Constituição:	Matilde Freitas 08, Beatriz Barreiras 08, Ana Beatriz Pereira 07, Clárisse Catanho 08									

Outras equipas Veteranas:

3 35,49	CA Funchal - Veteranos		25/11/81	V 40	CAFH	CR Estafetas	6ª	Ribeira Brava	13/abr			
		Constituição:	Sofia Calafatinho 81, Lenka Mendonça 72, Teresa M. Sousa 61, Mariza Góis 73									

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 28/abril

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 03,56	Estreito - sub23		01/01/04	s23	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	14/abr		3 58,7	/18
Constituição: Margarida Patrício 04, Carolina Pita 07, Filipa Ferreira 04, Solange Nunes 06												
4 04,64	Jardim da Serra		01/01/93	Sen	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	14/abr		3 57,49	/17
Constituição: Eliana Femandes 06, Constança Alves 08, Sílvia Jesus 07, Joana Soares 93												
6 04,09	CA Funchal		01/01/81	V 40	CAFH	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	14/abr		4 49,13	/17
Constituição: Sofia Calafatinho 81, Lenka Mendonça 72, Mariza Góis 73, Teresa M. Sousa 61												

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
22 09,63	Estreito			Sen	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	13/abr		19 47,87	/18
Constituição: Edna Rodrigues 87, Bárbara Correia 83, Michele Faria 81, Solange Nunes 06												
22 23,75	Jardim da Serra			Sen	AJS	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	13/abr		20 56,19	/21
Constituição: Adília Femandes 89, Inês Abreu 03, Mónica Dias 06, Joana Soares 93												
24 05,41	CA Funchal			Sen	CAFH	CR Estafetas	3ª	Ribeira Brava	13/abr		22 37,79	/18
Constituição: Sandra Goulart 79, Sofia Calafatinho 81, Mariza Góis 73, Nilza Omelas 91												
26 12,59	Atlético da Madeira - Vet		14/04/87	V 35	ADAM-M	CR Estafetas	4ª	Ribeira Brava	13/abr		rp	/
Constituição: Lina Jardim 79, Marta Serrão 80, Vanessa Serrão 83, Lisandra Caires 87												
26 58,08	CN S. Vicente - Vet		04/11/87	V 35	CNSV	CR Estafetas	5ª	Ribeira Brava	13/abr		rp	/
Constituição: Margarida Barros 86, Vânia Rodrigues 79, Cristina Nascimento 79, Vanessa Perestrelo 87												