

# Recordes Regionais de Veteranos

## FEMININOS

Atualizado até: 21-04-2024

| Prova        | Características | Sexo | Escalã | Marca | Factor Idade | Atleta | País | DN         | Idade | Clube  | Local           | Data       |
|--------------|-----------------|------|--------|-------|--------------|--------|------|------------|-------|--------|-----------------|------------|
| <b>60 m</b>  |                 |      |        |       |              |        |      |            |       |        |                 |            |
| 60 m         |                 | F    | 35     | 10,04 | 1,5          | 10,04  |      | 14-09-1983 | 38    | AAM-M  | Ribeira Brava   | 12-12-2021 |
| 60 m         |                 | F    | 40     | 9,94  | -2,1         | 9,93   |      | 14-09-1983 | 40    | ADAM-M | Ribeira Brava   | 27-01-2024 |
| 60 m         |                 | F    | 45     | 11,20 | -3,1         | 10,53  |      | 08-09-1973 | 48    | ADC    | Ribeira Brava   | 29-01-2022 |
| 60 m         |                 | F    | 50     | 10,66 | -3,1         | 9,80   |      | 16-01-1971 | 51    | GRCC   | Ribeira Brava   | 29-01-2022 |
| 60 m         |                 | F    | 55     |       |              | 0,00   |      |            |       |        |                 |            |
| <b>100 m</b> |                 |      |        |       |              |        |      |            |       |        |                 |            |
| 100 m        |                 | F    | 35     | 14,18 | -1,0         | 14,18  |      | 03-12-1987 | 35    | CSM    | Ribeira Brava   | 07-07-2023 |
| 100 m        |                 | F    | 40     | ...   |              | 0,00   |      |            |       |        |                 |            |
| 100 m        |                 | F    | 45     | 17,93 | -1,6         | 16,67  |      | 08-09-1973 | 47    | ADC    | Ribeira Brava   | 19-06-2021 |
| 100 m        |                 | F    | 50     | 19,17 | -1,0         | 17,41  | CZE  | 31-12-1972 | 50    | CAFH   | Ribeira Brava   | 07-07-2023 |
| 100 m        |                 | F    | 55     | 21,33 | -0,1         | 18,62  |      | 06-01-1967 | 55    | GDE    | Câmara de Lobos | 08-06-2022 |
| 100 m        |                 | F    | 60     |       |              | 0,00   |      |            |       |        |                 |            |
| <b>200 m</b> |                 |      |        |       |              |        |      |            |       |        |                 |            |
| 200 m        |                 | F    | 35     | 33,27 | 0,4          | 32,82  |      | 14-09-1983 | 39    | AAM-M  | Ribeira Brava   | 15-01-2023 |
| 200 m        |                 | F    | 40     | 27,43 | -2,2         | 26,65  |      | 16-07-1975 | 41    | ADRAP  | Fátima          | 07-05-2017 |
| 200 m        |                 | F    | 45     | 34,62 | 1,4          | 32,33  |      | 20-12-1975 | 46    | CDCPM  | Ribeira Brava   | 30-01-2022 |
| 200 m        |                 | F    | 50     | 37,19 | 0,0          | 32,80  |      | 25-06-1970 | 53    | AAM-M  | Ribeira Brava   | 28-01-2024 |
| 200 m        |                 | F    | 55     | 34,55 | 1,4          | 29,72  |      | 02-09-1965 | 56    | VIP-RC | Ribeira Brava   | 30-01-2022 |
| 200 m        |                 | F    | 60     |       |              | 0,00   |      |            |       |        |                 |            |
| <b>400 m</b> |                 |      |        |       |              |        |      |            |       |        |                 |            |
| 400 m        |                 | F    | 35     | 58,72 |              | 56,66  |      | 17-06-1980 | 37    | GDE    | Ribeira Brava   | 15-07-2017 |
| 400 m        |                 | F    | 40     | 61,10 |              | 56,83  |      | 16-07-1975 | 42    | ADRAP  | Leiria          | 22-07-2017 |
| 400 m        |                 | F    | 45     | 82,67 |              | 73,89  |      | 08-09-1973 | 47    | ADC    | Ribeira Brava   | 19-06-2021 |
| 400 m        |                 | F    | 50     | 81,66 |              | 70,52  |      | 16-01-1971 | 51    | GRCC   | Ribeira Brava   | 29-01-2022 |
| 400 m        |                 | F    | 55     |       |              | 0,00   |      |            |       |        |                 |            |

# Recordes Regionais de Veteranos

## FEMININOS

Actualizado até: 21-04-2024

| Prova          | Características | Sexo | Escalã | Marca    | Factor Idade | Atleta            | País | DN         | Idade | Clube  | Local         | Data       |
|----------------|-----------------|------|--------|----------|--------------|-------------------|------|------------|-------|--------|---------------|------------|
| <b>800 m</b>   |                 |      |        |          |              |                   |      |            |       |        |               |            |
| 800 m          |                 | F    | 35     | 02:16,70 | 02:15,73     | Olga Pinto        |      | 31-05-1975 | 35    | CSM    | Ribeira Brava | 10-07-2010 |
| 800 m          |                 | F    | 40     | 02:46,74 | 02:38,24     | Michele Faria     |      | 27-04-1981 | 41    | GDE    | Ribeira Brava | 12-06-2022 |
| 800 m          |                 | F    | 45     | 02:44,56 | 02:26,29     | Miriam Paurat     | GER  | 20-05-1973 | 49    | GDE    | Ribeira Brava | 29-01-2023 |
| 800 m          |                 | F    | 50     | 02:56,46 | 02:32,85     | Iolanda Henriques |      | 30-05-1966 | 52    | CFA-M  | Ribeira Brava | 27-01-2019 |
| 800 m          |                 | F    | 55     | 03:03,49 | 02:34,72     | Iolanda Henriques |      | 30-05-1966 | 55    | CFA-M  | Ribeira Brava | 30-01-2022 |
| 800 m          |                 | F    | 60     | 03:29,36 | 02:46,78     | Teresa M. Sousa   |      | 15-10-1961 | 61    | CAFH   | Ribeira Brava | 29-01-2023 |
| 800 m          |                 | F    | 65     |          | 00:00,00     |                   |      |            |       |        |               |            |
| <b>1 500 m</b> |                 |      |        |          |              |                   |      |            |       |        |               |            |
| 1 500 m        |                 | F    | 35     | 04:37,22 | 04:32,01     | Olga Pinto        |      | 31-05-1975 | 35    | CSM    | Lisboa (U)    | 12-06-2010 |
| 1 500 m        |                 | F    | 40     | 05:23,12 | 05:05,06     | Michele Faria     |      | 27-04-1981 | 40    | CDI-M  | Ribeira Brava | 19-06-2021 |
| 1 500 m        |                 | F    | 45     | 05:27,19 | 04:47,01     | Miriam Paurat     | GER  | 20-05-1973 | 49    | GDE    | Ribeira Brava | 28-01-2023 |
| 1 500 m        |                 | F    | 50     | 05:56,39 | 05:07,32     | Luísa Monteiro    |      | 06-01-1967 | 51    | GDE    | Ribeira Brava | 14-07-2018 |
| 1 500 m        |                 | F    | 55     | 06:13,46 | 05:10,87     | Luísa Monteiro    |      | 06-01-1967 | 55    | GDE    | Ribeira Brava | 15-01-2022 |
| 1 500 m        |                 | F    | 60     |          | 00:00,00     |                   |      |            |       |        |               |            |
| <b>3 000 m</b> |                 |      |        |          |              |                   |      |            |       |        |               |            |
| 3 000 m        |                 | F    | 35     | 09:59,64 | pc 09:59,64  | Cristina Ponte    |      | 24-12-1972 | 35    | CSM    | Espinho - pc  | 03-02-2008 |
| 3 000 m        |                 | F    | 40     | 10:35,12 | pc 10:04,70  | Anabela Pereira   |      | 17-09-1960 | 43    | CSM    | Espinho - pc  | 01-02-2004 |
| 3 000 m        |                 | F    | 45     | 11:02,96 | pc 10:09,13  | Anabela Pereira   |      | 17-09-1960 | 47    | CSM    | Pombal - pc   | 26-01-2008 |
| 3 000 m        |                 | F    | 50     | 12:33,32 | 10:53,88     | Luísa Monteiro    |      | 06-01-1967 | 53    | GDE    | Ribeira Brava | 12-01-2020 |
| 3 000 m        |                 | F    | 55     | 13:06,89 | 11:02,80     | Cecília Andrade   |      | 02-09-1965 | 56    | VIP-RC | Ribeira Brava | 30-01-2022 |
| 3 000 m        |                 | F    | 60     | 14:50,43 | 11:51,36     | Teresa M. Sousa   |      | 15-10-1961 | 61    | CAFH   | Ribeira Brava | 15-01-2023 |
| 3 000 m        |                 | F    | 65     |          | 00:00,00     |                   |      |            |       |        |               |            |

# Recordes Regionais de Veteranos

## FEMININOS

Actualizado até: 21-04-2024

| Prova                  | Características | Sexo | Escalã | Marca      | Factor Idade  | Atleta              | País | DN         | Idade | Clube  | Local         | Data       |
|------------------------|-----------------|------|--------|------------|---------------|---------------------|------|------------|-------|--------|---------------|------------|
| <b>5 000 m</b>         |                 |      |        |            |               |                     |      |            |       |        |               |            |
| 5 000 m                |                 | F    | 35     | 17:30,34   | 17:05,24      | Filomena Costa      |      | 22-02-1985 | 38    | AJS    | Ribeira Brava | 27-05-2023 |
| 5 000 m                |                 | F    | 40     | 18:02,90   | 17:21,21      | Anabela Pereira     |      | 17-09-1960 | 40    | CSM    | Braga         | 09-06-2001 |
| 5 000 m                |                 | F    | 45     | 19:07,39   | 17:40,07      | Anabela Pereira     |      | 17-09-1960 | 45    | CSM    | Viseu         | 20-05-2006 |
| 5 000 m                |                 | F    | 50     | 22:49,04   | 19:49,01      | Luísa Monteiro      |      | 06-01-1967 | 52    | GDE    | Ribeira Brava | 29-06-2019 |
| 5 000 m                |                 | F    | 55     |            | 00:00,00      |                     |      |            |       |        |               |            |
| <b>10 000 m</b>        |                 |      |        |            |               |                     |      |            |       |        |               |            |
| 10 000 m               |                 | F    | 35     | 38:01,99   | 37:00,60      | Cristina Nascimento |      | 23-10-1979 | 37    | AJS    | Ribeira Brava | 18-03-2017 |
| 10 000 m               |                 | F    | 40     | 42:16,10   | 39:55,85      | Helena Fagundes     |      | 25-03-1968 | 41    | CAMAD  | Ribeira Brava | 06-06-2009 |
| 10 000 m               |                 | F    | 45     | 43:42,16   | 39:00,28      | Cecília Andrade     |      | 02-09-1965 | 48    | CAFH   | Ribeira Brava | 08-02-2014 |
| 10 000 m               |                 | F    | 50     | 44:48,42   | 39:17,74      | Cecília Andrade     |      | 02-09-1965 | 50    | CAFH   | Ribeira Brava | 18-03-2016 |
| 10 000 m               |                 | F    | 55     | 43:52,92   | 36:01,63      | Maria José Jardim   |      | 08-01-1960 | 57    | CCDTHF | Ribeira Brava | 18-03-2017 |
| 10 000 m               |                 | F    | 60     | 51:52,78   | 41:18,08      | Maria Silva         |      | 26-03-1958 | 60    | CCDTHF | Ribeira Brava | 20-03-2019 |
| 10 000 m               |                 | F    | 65     | 1:01:54,09 | 46:39,31      | Maria Tavares       |      | 16-03-1950 | 65    | ZAPCAR | Ribeira Brava | 21-03-2015 |
| 10 000 m               |                 | F    | 70     | 1:06:28,43 | 46:36,29      | Maria Tavares       |      | 16-03-1950 | 71    | GDC-M  | Ribeira Brava | 05-03-2022 |
| 10 000 m               |                 | F    | 75     |            | 00:00,00      |                     |      |            |       |        |               |            |
| <b>10 km - Estrada</b> |                 |      |        |            |               |                     |      |            |       |        |               |            |
| 10 km                  | Estrada         | F    | 35     | 39:55      | Estrada 38:34 | Luísa Freitas       |      | 29-11-1979 | 38    | GDE    | Oeiras        | 13-01-2018 |
| 10 km                  | Estrada         | F    | 40     | 42:40      | Estrada 40:37 | Bárbara Correia     |      | 12-11-1983 | 40    | GDE    | Tomar         | 14-01-2024 |
| 10 km                  | Estrada         | F    | 45     | 45:59      | Estrada 41:02 | Manuela Morgado     |      | 23-04-1972 | 48    | CCDTHF | Funchal       | 29-10-2020 |
| 10 km                  | Estrada         | F    | 50     | 45:46      | Estrada 39:03 | Luísa Monteiro      |      | 06-01-1967 | 53    | GDE    | Funchal       | 29-10-2020 |
| 10 km                  | Estrada         | F    | 55     |            | 00:00         |                     |      |            |       |        |               |            |

# Recordes Regionais de Veteranos

## FEMININOS

Actualizado até: 21-04-2024

| Prova                 | Características             | Sexo | Escalã | Marca    | Factor Idade | Atleta            | País           | DN         | Idade | Clube  | Local       | Data       |
|-----------------------|-----------------------------|------|--------|----------|--------------|-------------------|----------------|------------|-------|--------|-------------|------------|
| <b>MEIA MARATONA</b>  |                             |      |        |          |              |                   |                |            |       |        |             |            |
| Meia Maratona         | 21 097,5 m                  | F    | 35     | 1:18:27  | 1:15:17      | Filomena Costa    |                | 22-02-1985 | 38    | AJS    | Braga       | 02-04-2023 |
| Meia Maratona         | 21 097,5 m                  | F    | 40     | 1:23:24  | 1:17:39      | Anabela Pereira   |                | 17-09-1960 | 42    | CSM    | Moita       | 13-10-2002 |
| Meia Maratona         | 21 097,5 m                  | F    | 45     | 1:28:05  | 1:18:04      | Miriam Paurat     | GER            | 20-05-1973 | 48    | GDE    | Funchal     | 23-01-2022 |
| Meia Maratona         | 21 097,5 m                  | F    | 50     | 1:41:57  | 1:25:30      | Orlanda Pereira   |                | 09-06-1968 | 54    | CAFH   | Porto Santo | 11-03-2023 |
| Meia Maratona         | 21 097,5 m                  | F    | 55     | 1:40:56  | 1:23:00      | Maria José Jardim |                | 08-01-1960 | 56    | CCDTHF | Funchal     | 31-01-2016 |
| Meia Maratona         | 21 097,5 m                  | F    | 60     | 1:53:08  | 1:29:15      | Maria Silva       |                | 26-03-1958 | 60    | CCDTHF | Funchal     | 27-05-2018 |
| Meia Maratona         | 21 097,5 m                  | F    | 65     | 2:19:13  | 1:43:49      | Elisa Branco      |                | 22-02-1954 | 65    | CDI-M  | Porto Santo | 16-11-2019 |
| Meia Maratona         | 21 097,5 m                  | F    | 70     | 2:34:42  | 1:47:03      | Maria Tavares     |                | 16-03-1950 | 71    | GDC-M  | Porto Santo | 12-03-2022 |
| Meia Maratona         | 21 097,5 m                  | F    | 75     |          | 0:00:00      |                   |                |            |       |        |             |            |
| <b>MARATONA</b>       |                             |      |        |          |              |                   |                |            |       |        |             |            |
| Maratona              | 42 195 m                    | F    | 35     | 3:30:12  | 3:28:29      | Sandra Gonçalves  |                | 29-05-1979 | 36    | CAFH   | Paris       | 03-04-2016 |
| Maratona              | 42 195 m                    | F    | 40     | 2:58:23  | 2:52:13      | Anabela Pereira   |                | 17-09-1960 | 40    | CSM    | Lisboa      | 12-02-2001 |
| Maratona              | 42 195 m                    | F    | 45     | 3:53:12  | 3:36:50      | Tânia Gaspar      |                | 09-07-1976 | 45    | CMOF   | Funchal     | 23-01-2022 |
| Maratona              | 42 195 m                    | F    | 50     | 3:41:00  | 3:13:28      | Felicidade Soares |                | 09-02-1965 | 52    | CCDTHF | Funchal     | 28-01-2018 |
| Maratona              | 42 195 m                    | F    | 55     |          | 0:00:00      |                   |                |            |       |        |             |            |
| <b>OBSTÁCULOS</b>     |                             |      |        |          |              |                   |                |            |       |        |             |            |
| 3 000 m Obst.         | 76,2cm (28x obst + 7x vala) | F    | 35     | 11:50,14 | 11:25,64     | Sandra Pinto      |                | 15-03-1976 | 35    | CSM    | Lisboa (U)  | 28-05-2011 |
| 2 000 m Obst.         | 76,2cm (18x obst + 5x vala) | F    | 35     | ...      | 00:00,00     |                   |                |            |       |        |             |            |
| 2 000 m Obst.         | 76,2cm (18x obst + 5x vala) | F    | 40     |          | 00:00,00     |                   |                |            |       |        |             |            |
| <b>60 m BARREIRAS</b> |                             |      |        |          |              |                   |                |            |       |        |             |            |
| 60 m Barr.            | 13+8,5m / 84cm - 5b         | F    | 35     | ...      | 0,00         |                   |                |            |       |        |             |            |
| 60 m Barr.            | 12+8m / 76,2cm - 5b         | F    | 40     | 9,18     | pc           | 8,48              | Susana Estriga | 16-07-1975 | 41    | ADRAP  | Pombal - pc | 18-03-2017 |
| 60 m Barr.            | 12+8m / 76,2cm - 5b         | F    | 45     |          | 0,00         |                   |                |            |       |        |             |            |

# Recordes Regionais de Veteranos

## FEMININOS

Actualizado até: 21-04-2024

| Prova                   | Características       | Sexo | Escalã | Marca | Factor Idade | Atleta | País                  | DN         | Idade | Clube | Local         | Data       |
|-------------------------|-----------------------|------|--------|-------|--------------|--------|-----------------------|------------|-------|-------|---------------|------------|
| <b>BARREIRAS CURTAS</b> |                       |      |        |       |              |        |                       |            |       |       |               |            |
| 100 m Barr.             | 13+8,5m / 84cm - 10b  | F    | 35     | 17,23 | -2,80        | 17,12  | Patrícia Vieira       | 18-04-1979 | 35    | GDE   | Ribeira Brava | 19-05-2014 |
| 80 m Barr.              | 12+8m / 76,2cm - 8b   | F    | 40     |       |              | 0,00   |                       |            |       |       |               |            |
| <b>BARREIRAS LONGAS</b> |                       |      |        |       |              |        |                       |            |       |       |               |            |
| 400 m Barr.             | 45+35m / 76,2cm - 10b | F    | 35     | 62,09 |              | 59,32  | Tânia Freitas         | 17-06-1980 | 38    | GDE   | Braga         | 22-07-2018 |
| 400 m Barr.             | 45+35m / 76,2cm - 10b | F    | 40     | 66,47 |              | 62,12  | Susana Estriga        | 16-07-1975 | 41    | ADRAP | Ribeira Brava | 28-05-2017 |
| 400 m Barr.             | 45+35m / 76,2cm - 10b | F    | 45     |       |              | 0,00   |                       |            |       |       |               |            |
| <b>ALTURA</b>           |                       |      |        |       |              |        |                       |            |       |       |               |            |
| Altura                  |                       | F    | 35     | 1,67  | pc           | 1,73   | Nora Araújo           | 29-09-1959 | 37    | CSM   | Braga - pc    | 16-02-1997 |
| Altura                  |                       | F    | 40     |       |              | 0,00   |                       |            |       |       |               |            |
| <b>VARA</b>             |                       |      |        |       |              |        |                       |            |       |       |               |            |
| Vara                    |                       | F    | 35     | 3,65  |              | 3,65   | Januária Pereira      | 10-04-1979 | 35    | AJS   | Ribeira Brava | 24-05-2014 |
| Vara                    |                       | F    | 40     | 3,20  |              | 3,40   | Januária Pereira      | 10-04-1979 | 40    | AJS   | Ribeira Brava | 02-07-2019 |
| Vara                    |                       | F    | 45     |       |              | 0,00   |                       |            |       |       |               |            |
| <b>COMPRIMENTO</b>      |                       |      |        |       |              |        |                       |            |       |       |               |            |
| Comprimento             |                       | F    | 35     | 5,42  | 0,5          | 5,59   | Januária Pereira      | 10-04-1979 | 35    | AJS   | Ribeira Brava | 04-05-2014 |
| Comprimento             |                       | F    | 40     | 4,50  | 0,2          | 4,90   | Cristina F. Gonçalves | 01-01-1976 | 40    | AJS   | Ribeira Brava | 18-06-2016 |
| Comprimento             |                       | F    | 45     |       |              | 0,00   |                       |            |       |       |               |            |
| <b>TRIPLO</b>           |                       |      |        |       |              |        |                       |            |       |       |               |            |
| Triplo                  |                       | F    | 35     | ...   |              | 0,00   |                       |            |       |       |               |            |
| Triplo                  |                       | F    | 40     | 9,91  | 0,0          | 11,15  | Januária Pereira      | 10-04-1979 | 44    | AJS   | Ribeira Brava | 14-01-2024 |
| Triplo                  |                       | F    | 45     |       |              | 0,00   |                       |            |       |       |               |            |

# Recordes Regionais de Veteranos

## FEMININOS

Actualizado até: 21-04-2024

| Prova          | Características | Sexo | Escalã | Marca | Factor Idade | Atleta                 | País | DN         | Idade | Clube | Local               | Data       |
|----------------|-----------------|------|--------|-------|--------------|------------------------|------|------------|-------|-------|---------------------|------------|
| <b>PESO</b>    |                 |      |        |       |              |                        |      |            |       |       |                     |            |
| Peso           | 4 kg            | F    | 35     | 14,49 | 15,46        | Nora Araújo            |      | 29-09-1959 | 37    | CSM   | Lisboa (U)          | 30-07-1997 |
| Peso           | 4 kg            | F    | 40     | 13,07 | 14,59        | Antónia Borges         |      | 11-10-1983 | 40    | GDE   | Pombal - pc         | 10-02-2024 |
| Peso           | 4 kg            | F    | 45     | 7,94  | 9,88         | Ana Paula Sousa        |      | 13-11-1964 | 47    | IND-M | Luso                | 08-07-2012 |
| Peso           | 3 kg            | F    | 50     | 8,10  | 9,17         | Ana Paula Sousa        |      | 13-11-1964 | 50    | CSM   | Funchal             | 11-07-2015 |
| Peso           | 3 kg            | F    | 55     | 8,10  | 10,00        | Ana Paula Sousa        |      | 13-11-1964 | 55    | IND-M | Funchal             | 25-01-2020 |
| Peso           | 3 kg            | F    | 60     |       | 0,00         |                        |      |            |       |       |                     |            |
| <b>DISCO</b>   |                 |      |        |       |              |                        |      |            |       |       |                     |            |
| Disco          | 1 kg            | F    | 35     | 47,25 | 47,25        | Fernanda A. M. Pereira |      | 02-04-1975 | 36    | CSM   | Lovelhe             | 27-07-2011 |
| Disco          | 1 kg            | F    | 40     | 36,60 | 40,75        | Sónia Grácio           |      | 26-03-1974 | 42    | ADRAP | Vagos               | 16-07-2016 |
| Disco          | 1 kg            | F    | 45     | 39,50 | 49,21        | Elisa Costa            |      | 20-04-1955 | 48    | CAM   | Lisboa (U)          | 07-06-2003 |
| Disco          | 1 kg            | F    | 50     | 24,97 | 32,33        | Ana Paula Sousa        |      | 13-11-1964 | 50    | CSM   | Funchal             | 11-07-2015 |
| Disco          | 1 kg            | F    | 55     | 23,57 | 34,40        | Ana Paula Sousa        |      | 13-11-1964 | 56    | IND-M | Ribeira Brava       | 20-06-2021 |
| Disco          | 1 kg            | F    | 60     |       | 0,00         |                        |      |            |       |       |                     |            |
| <b>DARDO</b>   |                 |      |        |       |              |                        |      |            |       |       |                     |            |
| Dardo          | 600 g           | F    | 35     | 43,59 | 44,61        | Cristina Ferreira      |      | 22-11-1979 | 35    | AJS   | Machico             | 10-07-2015 |
| Dardo          | 600 g           | F    | 40     | 43,15 | 49,73        | Cristina Ferreira      |      | 22-11-1979 | 41    | AJS   | Guimarães           | 04-07-2021 |
| Dardo          | 600 g           | F    | 45     | 32,63 | 44,27        | Melissa Tipene         | NZL  | 12-12-1972 | 49    | CSM   | Ribeira Brava       | 11-06-2022 |
| Dardo          | 500 g           | F    | 50     | 34,48 | 43,61        | Melissa Tipene         | NZL  | 12-12-1972 | 50    | CSM   | Ribeira Brava       | 28-01-2023 |
| Dardo          | 500 g           | F    | 55     |       | 0,00         |                        |      |            |       |       |                     |            |
| <b>MARTELO</b> |                 |      |        |       |              |                        |      |            |       |       |                     |            |
| Martelo        | 4 kg            | F    | 35     | 40,12 | 44,87        | Antónia Borges         |      | 11-10-1983 | 38    | GDE   | Maisons Alfort /FRA | 21-05-2022 |
| Martelo        | 4 kg            | F    | 40     | 38,74 | 46,74        | Sónia Grácio           |      | 26-03-1974 | 42    | ADRAP | Coimbra             | 10-06-2016 |
| Martelo        | 4 kg            | F    | 45     | 31,15 | 42,24        | Elisa Costa            |      | 20-04-1955 | 48    | CAM   | Lisboa (U)          | 07-06-2003 |
| Martelo        | 3 kg            | F    | 50     |       | 0,00         |                        |      |            |       |       |                     |            |

# Recordes Regionais de Veteranos

## FEMININOS

Actualizado até: 21-04-2024

| Prova                  | Características | Sexo | Escalã | Marca    | Factor Idade | Atleta            | País | DN         | Idade | Clube | Local         | Data       |
|------------------------|-----------------|------|--------|----------|--------------|-------------------|------|------------|-------|-------|---------------|------------|
| <b>MARTELÃO</b>        |                 |      |        |          |              |                   |      |            |       |       |               |            |
| Martelão               | 9,08 kg         | F    | 35     | ...      | 0,00         |                   |      |            |       |       |               |            |
| Martelão               | 9,08 kg         | F    | 40     | 12,28    | 14,18        | Sónia Grácio      |      | 26-03-1974 | 42    | ADRAP | Coimbra       | 14-05-2016 |
| Martelão               | 9,08 kg         | F    | 45     |          | 0,00         |                   |      |            |       |       |               |            |
| <b>3 000 m MARCHA</b>  |                 |      |        |          |              |                   |      |            |       |       |               |            |
| 3 000 m Marcha         |                 | F    | 35     | 14:45,25 | 14:27,10     | Maribel Gonçalves |      | 01-04-1978 | 37    | GDE   | Vagos         | 13-06-2015 |
| 3 000 m Marcha         |                 | F    | 40     | 15:32,31 | 14:49,42     | Andreia Freitas   |      | 02-04-1983 | 40    | AJS   | Ribeira Brava | 27-05-2023 |
| 3 000 m Marcha         |                 | F    | 45     | 19:03,52 | 17:12,71     | Sónia Quelhas     |      | 20-12-1975 | 46    | CDCPM | Ribeira Brava | 29-01-2022 |
| 3 000 m Marcha         |                 | F    | 50     |          | 00:00,00     |                   |      |            |       |       |               |            |
| <b>5 000 m MARCHA</b>  |                 |      |        |          |              |                   |      |            |       |       |               |            |
| 5 000 m Marcha         |                 | F    | 35     | 26:29,98 | 26:17,74     | Andreia Freitas   |      | 02-04-1983 | 36    | AJS   | Ribeira Brava | 18-01-2020 |
| 5 000 m Marcha         |                 | F    | 40     | 27:28,20 | 26:28,70     | Andreia Freitas   |      | 02-04-1983 | 40    | AJS   | Ribeira Brava | 10-06-2023 |
| 5 000 m Marcha         |                 | F    | 45     | 28:32,28 | 26:27,63     | Sónia Quelhas     |      | 20-12-1975 | 45    | CNSV  | Ribeira Brava | 20-06-2021 |
| 5 000 m Marcha         |                 | F    | 50     |          | 00:00,00     |                   |      |            |       |       |               |            |
| <b>10 000 m MARCHA</b> |                 |      |        |          |              |                   |      |            |       |       |               |            |
| 10 000 m Marcha        | Pista           | F    | 35     | 53:33,73 | 53:08,02     | Maribel Gonçalves |      | 01-04-1978 | 37    | GDE   | Ribeira Brava | 11-07-2015 |
| 10 000 m Marcha        | Pista           | F    | 40     |          | 00:00,00     |                   |      |            |       |       |               |            |
| <b>10 km MARCHA</b>    |                 |      |        |          |              |                   |      |            |       |       |               |            |
| 10 km Marcha           | Estrada         | F    | 35     | 55:37    | 54:20        | Maribel Gonçalves |      | 01-04-1978 | 39    | GDE   | Oeiras        | 13-01-2018 |
| 10 km Marcha           | Estrada         | F    | 40     | 57:37    | 54:05        | Sónia Quelhas     |      | 20-12-1975 | 44    | CNSV  | Funchal       | 29-10-2020 |
| 10 km Marcha           | Estrada         | F    | 45     |          | 00:00        |                   |      |            |       |       |               |            |
| <b>20 Km MARCHA</b>    |                 |      |        |          |              |                   |      |            |       |       |               |            |
| 20 km Marcha           |                 | F    | 35     | ...      | 0:00:00      |                   |      |            |       |       |               |            |
| 20 km Marcha           |                 | F    | 40     |          | 0:00:00      |                   |      |            |       |       |               |            |

# Recordes Regionais de Veteranos

## FEMININOS

Atualizado até: 21-04-2024

| Prova                          | Características                                                                         | Sexo | Escalã | Marca    | Factor Idade  | Atleta                                                                               | País | DN         | Idade | Clube     | Local         | Data       |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|----------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------|------------|-------|-----------|---------------|------------|
| <b>PENTATLO - Outdoor</b>      |                                                                                         |      |        |          |               |                                                                                      |      |            |       |           |               |            |
| Pentatlo                       | 100b <sup>84</sup> . Alt . Ps <sup>4</sup> . Cp . 800                                   | F    | 35     | ...      |               |                                                                                      |      |            |       |           |               |            |
| Pentatlo                       |                                                                                         | F    | 35     |          | Parciais:     |                                                                                      |      |            |       |           |               |            |
| <b>PENTATLO DE LANÇAMENTOS</b> |                                                                                         |      |        |          |               |                                                                                      |      |            |       |           |               |            |
| Pentatlo Lançamentos           | Mt <sup>4</sup> . Ps <sup>4</sup> . Dc <sup>1</sup> . Dd <sup>6</sup> . MT <sup>9</sup> | F    | 35     | ...      |               |                                                                                      |      |            |       |           |               |            |
| Pentatlo Lançamentos           |                                                                                         | F    | 35     |          | Parciais:     |                                                                                      |      |            |       |           |               |            |
| Pentatlo Lançamentos           | Mt <sup>4</sup> . Ps <sup>4</sup> . Dc <sup>1</sup> . Dd <sup>6</sup> . MT <sup>9</sup> | F    | 40     | 3 075p   |               | Sónia Grácio                                                                         |      | 26-03-1974 | 42    | ADRAP     | Coimbra       | 10-06-2016 |
| Pentatlo Lançamentos           |                                                                                         | F    | 40     |          | Parciais:     | 38,74 . 9,95 . 30,75 . 19,73 . 12,11                                                 |      |            |       |           |               |            |
| <b>HEPTATLO</b>                |                                                                                         |      |        |          |               |                                                                                      |      |            |       |           |               |            |
| Heptatlo                       |                                                                                         | F    | 35     | ...      |               |                                                                                      |      |            |       |           |               |            |
| Heptatlo                       |                                                                                         | F    | 35     |          | Parciais:     |                                                                                      |      |            |       |           |               |            |
| <b>4 x 100 m</b>               |                                                                                         |      |        |          |               |                                                                                      |      |            |       |           |               |            |
| 4x 100 m                       |                                                                                         | F    | 35     | 67,40    |               | Equipa Mista                                                                         |      | 12-11-1983 | 35    | Eq. Mista | Ribeira Brava | 26-01-2019 |
| 4x 100 m                       |                                                                                         | F    | 35     |          | Constituição: | Bárbara Correia 83, Sandra Gonçalves 79, Belinda Rodrigues 79, Ana Luísa Viveiros 80 |      |            |       |           |               |            |
| <b>4 x 400 m</b>               |                                                                                         |      |        |          |               |                                                                                      |      |            |       |           |               |            |
| 4x 400 m                       |                                                                                         | F    | 35     | 05:29,40 |               | CA Funchal                                                                           |      | 31-10-1984 | 36    | CAFH      | Ribeira Brava | 20-06-2021 |
| 4x 400 m                       |                                                                                         | F    | 35     |          | Constituição: | Graciela Fernandes 84, Rubina Gouveia 74, Sandra Gonçalves 79, Raquel Franco 77      |      |            |       |           |               |            |
| 4x 400 m                       |                                                                                         | F    | 40     | 06:25,74 |               | GD Estreito                                                                          |      | 27-04-1981 | 40    | GDE       | Ribeira Brava | 30-01-2022 |
| 4x 400 m                       |                                                                                         | F    | 40     |          | Constituição: | Michele Faria 81, Luísa Monteiro 67, Miriam Paurat 73, Ana Paula Sousa 64            |      |            |       |           |               |            |
| <b>Estafeta Sueca</b>          |                                                                                         |      |        |          |               |                                                                                      |      |            |       |           |               |            |
| Estaf. Sueca                   | 100+200+300+400m                                                                        | F    | 35     | ---      |               |                                                                                      |      |            |       |           |               |            |
| Estaf. Sueca                   |                                                                                         | F    | 35     |          | Constituição: |                                                                                      |      |            |       |           |               |            |
| Estaf. Sueca                   | 100+200+300+400m                                                                        | F    | 40     | 3 35,49  |               | CA Funchal                                                                           |      | 25-11-1981 | 42    | CAFH      | Ribeira Brava | 13-04-2024 |
| Estaf. Sueca                   |                                                                                         | F    | 40     |          | Constituição: | Sofia Calafatinho 81, Lenka Mendonça 72, Teresa M. Sousa 61, Mariza Góis 73          |      |            |       |           |               |            |



# Recordes Regionais de Veteranos

## FEMININOS

Actualizado até: 21-04-2024

| Prova                    | Características  | Sexo | Escalã | Marca    | Factor Idade  | Atleta                                                                                      | País | DN         | Idade | Clube  | Local         | Data       |
|--------------------------|------------------|------|--------|----------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------|-------|--------|---------------|------------|
| <b>Estafeta Olímpica</b> |                  |      |        |          |               |                                                                                             |      |            |       |        |               |            |
| Estaf. Olímpica          | 100+200+400+800m | F    | 35     | ---      |               |                                                                                             |      |            |       |        |               |            |
| Estaf. Olímpica          |                  | F    | 35     |          | Constituição: |                                                                                             |      |            |       |        |               |            |
| Estaf. Olímpica          | 100+200+400+800m | F    | 40     | 6 04,09  |               | CA Funchal                                                                                  |      | 25-11-1981 | 42    | CAFH   | Ribeira Brava | 14-04-2024 |
| Estaf. Olímpica          |                  | F    | 40     |          | Constituição: | Sofia Calafatinho 81, Lenka Mendonça 72, Mariza Góis 73, Teresa M. Sousa 61                 |      |            |       |        |               |            |
| <b>4 x 1 500 m</b>       |                  |      |        |          |               |                                                                                             |      |            |       |        |               |            |
| 4x 1 500 m               |                  | F    | 35     | 24:43,45 |               | CA Funchal                                                                                  |      | 12-11-1983 | 38    | CAFH   | Ribeira Brava | 23-04-2022 |
| 4x 1 500 m               |                  | F    | 35     |          | Constituição: | Sandra Goulart 79, Sofia Calafatinho 81, Orlanda Pereira 68, Bárbara Correia 83             |      |            |       |        |               |            |
| 4x 1 500 m               |                  | F    | 40     | ...      |               |                                                                                             |      |            |       |        |               |            |
| 4x 1 500 m               |                  | F    | 40     |          | Constituição: |                                                                                             |      |            |       |        |               |            |
| 4x 1 500 m               |                  | F    | 45     | ...      |               |                                                                                             |      |            |       |        |               |            |
| 4x 1 500 m               |                  | F    | 45     |          | Constituição: |                                                                                             |      |            |       |        |               |            |
| 4x 1 500 m               |                  | F    | 50     | 26:59,97 |               | Horários do Funchal                                                                         |      | 04-06-1966 | 50    | CCDTHF | Ribeira Brava | 29-04-2017 |
| 4x 1 500 m               |                  | F    | 50     |          | Constituição: | M <sup>a</sup> José Jardim 60 + Maria Silva 58 + Celina Rodrigues 66 + Felicidade Soares 65 |      |            |       |        |               |            |