

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

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	
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		7,75 pc/23	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	8,49 / 8,53	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												
8,69	1,0	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	CR s14	2ª	Ribeira Brava	15/jun		rp	8,91 / 8,99	8,47 (3,1)										
8,74	-0,8	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	6/jan		rp	8,79 / 8,89											
8,77	1,0	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	CR s14	3ª	Ribeira Brava	15/jun		rp /	8,96 / 8,99	8,61 (2,4)										
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	-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											
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	9,11 / 9,12	8,91 (2,3)										
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)										
9,38	-1,5	Sarah Rodrigues		19/04/11	s14	CSM	T Verão	4ª s	Ribeira Brava	6/jul		rp	9,54											

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

9,48	-2,3	Vitória Molina	01/06/11	s14	AJS	OJ Regional	3ª	Câmara de Lobos	20/abr	rp /	9,50 / 9,69	9,21 (2,4)
9,52	1,0	Miriam Catanho	08/03/11	s14	GDE	CR s14	5ª	Ribeira Brava	15/jun	rp /	9,76 / 9,88	9,37 (2,3)
9,52	1,0	Isabel Fernandes	11/07/11	s14	AAM-M	CR s14	6ª	CR s14	15/jun	rp /		9,40 (3,1)
9,59	1,0	Carolina S. Pereira	01/01/13	s12	AJS	CR s14	7ª	CR s14	15/jun	rp /		9,38 (3,1)
9,65	-1,5	Vitória S. Gomes	15/07/12	s14	AJS	T Verão	5ª s	Ribeira Brava	6/jul	rp /	9,88	
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		
9,70	-1,7	Madalena Neto	22/01/11	s14	CSM	T Verão	1ª s	Ribeira Brava	6/jul	rp /		
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)
9,81	-1,7	Leonor Camacho	06/06/12	s14	AAM-M	T Verão	2ª s	Ribeira Brava	6/jul	rp /		
9,83	-1,7	Beatriz S. Pereira	10/05/12	s14	CSM	T Verão	3ª s	Ribeira Brava	6/jul	rp /		
9,85	1,0	Lara Vidinha	30/03/13	s12	AJS	CR s14	8ª	CR s14	15/jun	rp /		9,64 (2,3)

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			
8,47	3,1	Vitória Silva	09/01/11	s14	CSM	CR s14	2ª e	Ribeira Brava	15/jun			
8,61	2,4	Sofia L. Henriques	21/01/12	s14	AJS	Atleta Completo	2ª s	Ribeira Brava	6/abr			
8,91	2,3	Diana Sousa	15/03/11	s14	AJS	CR s14	2ª e	Ribeira Brava	15/jun			
8,96	2,4	Leonor Martins	29/07/11	s14	AAM-M	Atleta Completo	4ª s	Ribeira Brava	6/abr			
9,21	2,4	Vitória Molina	01/06/11	s14	AJS	Atleta Completo	6ª s	Ribeira Brava	6/abr			
9,37	2,3	Miriam Catanho	08/03/11	s14	GDE	CR s14	3ª e	Ribeira Brava	15/jun			
9,38	3,1	Carolina S. Pereira	01/01/13	s12	AJS	CR s14	3ª e	Ribeira Brava	15/jun			

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

9,40	3,1	Isabel Fernandes		11/07/11	s14	AAM-M	CR s14	4ª e	Ribeira Brava	15/jun
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
9,64	2,3	Lara Vidinha		30/03/13	s12	AJS	CR s14	4ª e	Ribeira Brava	15/jun
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

80 m

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

Ranking até: 13,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
11,00	-1,4	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	T Verão	1ª	Ribeira Brava	6/jul		rp	11,04 / 11,17	
11,04	-2,6	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	CR s16	1ª e	Ribeira Brava	25/mai		rp	11,18	
11,17	-2,9	Matilde Marujo		27/02/10	s16	GDE	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	4/mai		rp /		10,76 (2,8)
11,25	-3,8	Agusneli Barreto	VEN	14/10/09	s16	GDE	CR s16	2ª e	Ribeira Brava	25/mai		rp /	11,25	
11,37	-3,8	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	CR s16	3ª e	Ribeira Brava	25/mai		rp /	11,39	
11,61	-2,5	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	CR s16	5ª	Ribeira Brava	25/mai		rp /	11,64	
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 /	11,92 / 12,03	
11,78	-2,6	Diana Sousa		15/03/11	s14	AJS	CR s16	2ª e	Ribeira Brava	25/mai		rp /	11,99	
11,83	-1,5	Nanci Jesus		18/11/10	s16	AJS	Tetratlo	4ª	Câmara de Lobos	20/abr		11,37 /23	11,86	
11,84	2,0	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s16	AJS	Atleta Completo	3ª	Ribeira Brava	7/abr		rp /	12,04 / 12,36	
12,02	-2,6	Leonor Martins		29/07/11	s14	AAM-M	CR s16	3ª e	Ribeira Brava	25/mai		rp	12,06	
12,36	-1,4	Laura I. Gouveia		09/10/10	s16	AJS	T Verão	3ª	Ribeira Brava	6/jul		rp /	12,50	
12,48	-2,6	Isabel Fernandes		11/07/11	s14	AAM-M	CR s16	4ª e	Ribeira Brava	25/mai		rp /		
12,54	-2,6	Miriam Catanho		08/03/11	s14	GDE	CR s16	5ª e	Ribeira Brava	25/mai		rp /		
12,72	2,0	Rosa Loureiro		20/05/10	s16	AAM-M	Atleta Completo	5ª	Ribeira Brava	7/abr		rp /		
12,88	-1,4	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s16	AJS	T Verão	4ª	Ribeira Brava	6/jul		rp /	12,98	

Marcas com Vento Favorável Irregular:

10,76	2,8	Matilde Marujo		27/02/10	s16	GDE	Olimpico Jovem Nacional	12ª	Lagoa	18/mai				
-------	-----	----------------	--	----------	-----	-----	-------------------------	-----	-------	--------	--	--	--	--

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

100 m

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

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

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
11,88	-1,8	Patrícia Alminhas		04/02/00	Sen	GDE	CN 1ª div	3ª	Viseu	13/jul		rp	11,97 / 12,03	11,75 (2,4)
11,89	1,5	Rita Barbosa		17/06/05	s20	AJS	Meet Cid. Lisboa	2ª s	Lisboa (U)	18/mai		rp	11,94 / 12,00	11,78 (4,2)
12,07	-0,6	Catarina Karas		23/05/00	Sen	AJS	CNC - Apuramento	1ª s	Lousada	1/jun		rp		
12,57	0,7	Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	T Preparação	1ª s	Ribeira Brava	22/mai		rp	12,68 / 12,80	12,27 (3,3)
12,80	2,0	Bruna Varela		15/04/97	Sen	CSM	Falagueira Athletics	1ª	Amadora	12/jun		rp /	12,85	
12,95	-0,6	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	8/jun		rp	13,09	12,62 (3,0)
13,08	-0,6	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	s23	GDE	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	8/jun		13,05 /22	13,19	
13,13	0,7	Alexandra Silva		11/09/01	Sen	CSM	T Preparação	2ª s	Ribeira Brava	22/mai		rp	13,31	12,98 (3,3)
13,19	0,7	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	T Preparação	3ª s	Ribeira Brava	22/mai		rp /	13,20 / 13,52	13,00 (3,0)
13,23	0,7	Francisca Cortinhas		07/09/07	s18	CSM	T Preparação	4ª s	Ribeira Brava	22/mai		13,11 /22	13,37 / 13,90	
13,30	0,9	Catarina Matos		17/10/09	s16	GDE	T Preparação	1ª s	Ribeira Brava	22/mai		rp /		
13,31	0,9	Matilde Marujo		27/02/10	s16	GDE	T Preparação	2ª s	Ribeira Brava	22/mai		rp /		
13,38	0,9	Agusneli Barreto	VEN	14/10/09	s16	GDE	T Preparação	3ª s	Ribeira Brava	22/mai		rp /		
13,41	1,5	Lwena Cardoso		29/07/05	s20	CSM	Meet Albufeira	5ª s	Albufeira	5/mai		12,89 /23		
13,45	0,9	Laura Perez		08/05/07	s18	AJS	T Preparação	4ª s	Ribeira Brava	22/mai		rp	13,60 / 13,75	
13,67	-1,5	Margarida Patrício		03/01/04	s23	GDE	Prova Extra	2ª s	Câmara de Lobos	20/abr		rp		
13,67	-1,3	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	Prova Extra	4ª s	Lousada	1/jun		rp	13,69 / 13,78	13,48 (3,0)
13,72	-1,8	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	25/mai		rp		
13,76	-0,6	Tânia Caires		03/12/87	V 35	CSM	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	8/jun		13,46 /07	13,99 / 14,36	13,44 (2,2)
14,02	0,7	Muriela Góis		09/02/91	Sen	ADRAP	T Preparação	5ª s	Ribeira Brava	22/mai		rp /		
14,06	-0,3	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	Prova Extra	3ª s	Câmara de Lobos	20/abr		13,85 /23		13,80 (2,2)
14,16	-1,4	Catherine Serrão		18/12/05	s20	GDE	CR s20	6ª	Ribeira Brava	28/jun		13,06 /22		
14,43	-0,6	Matilde Freitas		16/01/08	s18	ADRAP	CR Absolutos	5ª	Ribeira Brava	8/jun		rp /	14,48	
14,45	1,3	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	27/abr		14,41 /23	14,65 / 14,91	
14,48	1,3	Alice Vieira		22/09/08	s18	ADRAP	Prova Extra	3ª s	Ribeira Brava	27/abr		rp /	14,77	
14,61	0,7	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	T Preparação	6ª s	Ribeira Brava	22/mai		13,52 /15		
14,99	1,3	Luna Andrade		24/12/07	s18	AJS	Prova Extra	4ª s	Ribeira Brava	27/abr		14,71 /23	15,08 / 15,23	
15,05	-0,3	Petra Faria		27/03/08	s18	CSM	Prova Extra	5ª s	Câmara de Lobos	20/abr		rp /		

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

Marcas com Vento Favorável Irregular:

11,75	2,4	Patrícia Alminhas	04/02/00	Sen	GDE	Noites do CMACS	1ª	Seixal	20/jun
11,78	4,2	Rita Barbosa	17/06/05	s20	AJS	Meet Renato Silva	2ª	Vagos	12/mai
12,23	3,7	Inês Cruz	25/08/97	Sen	GDE	T Preparação	3ª s	Lisboa (MP)	17/jul
12,27	3,3	Catarina F. Vieira	17/12/06	s20	ADRAP	CNC - Apuramento	1ª s	Ribeira Brava	1/jun
12,62	3,0	Cristina Neves	01/01/07	s18	CSM	CR s18	1ª	Ribeira Brava	22/jun
12,98	3,3	Alexandra Silva	11/09/01	Sen	CSM	CNC - Apuramento	2ª s	Ribeira Brava	1/jun
13,00	3,0	Débora Martins	11/11/08	s18	CSM	CR s18	2ª	Ribeira Brava	22/jun
13,07	4,1	Constança Alves	16/03/08	s18	AJS	Prova Extra	3ª s	Ribeira Brava	27/abr
13,38	2,2	Miriam Tavares	14/05/91	Sen	CSM	T Preparação	1ª	Ribeira Brava	1/jun
13,44	2,2	Tânia Caires	03/12/87	V 35	CSM	T Preparação	2ª	Ribeira Brava	1/jun
13,48	3,0	Sara Fernandes	28/02/07	s18	AJS	CR s18	4ª	Ribeira Brava	22/jun
13,72	3,0	Carolina Pita	23/12/07	s18	GDE	CR s18	5ª	Ribeira Brava	22/jun
13,80	2,2	Ana Vieira	13/01/05	s20	CSM	T Preparação	3ª	Ribeira Brava	1/jun
14,17	3,0	Cediane Silva	CPV 10/07/08	s18	ADRAP	CR s18	6ª	Ribeira Brava	22/jun
14,48	3,0	Alice Vieira	22/09/08	s18	ADRAP	CR s18	7ª	Ribeira Brava	22/jun

Outras Veteranas:

16,04	-2,1	Vanessa Serrão	14/09/83	V 40	ADAM-M	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	8/jun
19,02	-1,8	Filipa Franco	04/05/79	V 45	AAM-M	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	8/jun

150 m

Recordes Regionais:

sub14 - 20,26

Ranking até: 26,00

Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
20,79	-1,8	Glória Fernandes	01/05/11	s14	AJS	OJ Regional	1ª s	Ribeira Brava	4/mai	rp	20,90 / 20,97	
21,62	-2,4	Vitória Silva	09/01/11	s14	CSM	CR s14	2ª	Ribeira Brava	16/jun	rp	22,03 / 22,05	
22,85	-2,4	Diana Sousa	15/03/11	s14	AJS	CR s14	3ª	Ribeira Brava	16/jun	rp /	22,94	21,78 (2,3)
22,87	1,5	Isabel Fernandes	11/07/11	s14	AAM-M	Prova Extra	1ª s	Ribeira Brava	9/jun	rp /		
23,19	-0,9	Sarah Rodrigues	19/04/11	s14	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	18/fev	22,62 /23		22,91 (2,3)
23,40	1,5	Beatriz S. Pereira	10/05/12	s14	CSM	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	9/jun	rp /		
23,54	0,7	Diana Cardoso	19/02/12	s14	ADRAP	CR Escolares	1ª s	Ribeira Brava	27/jan	rp /		
23,85	-2,6	Miriam Catanho	08/03/11	s14	GDE	CR s14	1ª s	Ribeira Brava	16/jun	rp /		
23,86	-1,5	Vitória Molina	01/06/11	s14	AJS	OJ Regional	1ª s	Ribeira Brava	4/mai	rp /		
23,97	-0,3	Ana Godoy	09/12/11	s14	GDE	CR Escolares	2ª s	Ribeira Brava	27/jan	EBS Estreito	rp /	

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

24,37	0,7	Lucia Mcintyre		21/09/11	s14	CEE-M	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	
24,43	-2,4	Vitória S. Gomes		15/07/12	s14	AJS	CR s14	4ª s	Ribeira Brava	16/jun		rp /	24,67
24,59	-1,5	Madalena Neto		22/01/11	s14	CSM	OJ Regional	2ª s	Ribeira Brava	4/mai		rp /	23,24 (2,3)
24,67	0,5	Matilde Franco		01/01/13	s12	nf	CR Escolares	1ª s	Ribeira Brava	27/jan	EBS Machico	rp /	
24,80	1,5	Julia Pereti	BRA	19/09/12	s14	AJS	Prova Extra	3ª s	Ribeira Brava	9/jun		rp /	25,03 / 25,15
24,99	0,5	Maria Nunes		01/01/12	s14	nf	CR Escolares	5ª s	Ribeira Brava	27/jan	EBS Estreito	rp /	
25,03	-2,4	Matilde Vieira		29/01/13	s12	GDE	CR s14	5ª s	Ribeira Brava	16/jun		rp /	
25,04	-1,5	Maria Pereira		02/03/12	s14	AJS	OJ Regional	3ª s	Ribeira Brava	4/mai		rp /	
25,51	-2,6	Juliana Abreu		02/07/13	s12	AAM-M	CR s14	3ª s	Ribeira Brava	16/jun		rp /	
25,62	-2,4	Leonor Camacho		06/06/12	s14	AAM-M	CR s14	6ª s	Ribeira Brava	16/jun		rp /	
25,96	1,5	Madalena Bernardo		13/03/12	s14	AJS	Prova Extra	4ª s	Ribeira Brava	9/jun		rp /	26,16 / 26,37
26,04	-2,6	Beatriz Ramalho		28/10/13	s12	AJS	CR s14	4ª s	Ribeira Brava	16/jun		rp /	
Marcas com Vento Favorável Irregular:													
21,16	2,3	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	Prova Extra	1ª s	Ribeira Brava	9/jun			
21,78	2,3	Diana Sousa		15/03/11	s14	AJS	Prova Extra	2ª s	Ribeira Brava	9/jun			
22,35	2,3	Leonor Martins		29/07/11	s14	AAM-M	Prova Extra	3ª s	Ribeira Brava	9/jun			
22,91	2,3	Sarah Rodrigues		19/04/11	s14	CSM	Prova Extra	4ª s	Ribeira Brava	9/jun			
23,24	2,3	Madalena Neto		22/01/11	s14	CSM	Prova Extra	5ª s	Ribeira Brava	9/jun			

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

200 m

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

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

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
24,48	-0,5	Patrícia Alminhas		04/02/00	Sen	GDE	CN 1ª div	2ª	Viseu	14/jul		rp	24,68 / 24,75	
24,74	-0,5	Rita Barbosa		17/06/05	s20	AJS	CN 1ª div	4ª	Viseu	14/jul		rp	24,98	
25,09	1,0	Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE	T Preparação	5ª s	Lisboa (MP)	17/jul		24,79 /22		
25,67	2,0	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	OJ Nacional	2ª	Lagoa	18/mai		rp	25,72 / 25,83	
26,14	0,6	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	C Portugal - Hept	4ª	Coimbra	29/jun		25,57 /17	26,31	
26,18	0,7	Rafaela Morgado		27/12/98	Sen	ADRAP	Meet Trabalhador	2ª s	Lisboa (I)	1/mai		rp	26,18 / 26,63	
26,40	0,0	Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	23/jun		26,29 /23	26,47 / 26,59	25,83 (2,1)
26,61	-0,4	Bárbara Medeiros		04/09/01	Sen	AJS	Meet Trabalhador	4ª s	Lisboa (I)	1/mai		25,54 /22		
26,69	1,8	Constança Alves		16/03/08	s18	AJS	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	26,80 / 26,83	
26,96	1,8	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	27/abr		rp /	27,07 / 27,68	
27,33	0,0	Francisca Cortinhas		07/09/07	s18	CSM	CR s18	3ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	27,77 / 27,86	
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	0,0	Catarina Matos		17/10/09	s16	GDE	CR s18	4ª	Ribeira Brava	23/jun		rp /		
28,03	0,0	Laura Perez		08/05/07	s18	AJS	CR s18	5ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	28,17 / 28,18	28,00 (2,1)
28,23	1,5	Agusneli Barreto	VEN	14/10/09	s16	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	9/jun		rp /		
28,40	1,8	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	OJ Regional	6ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	28,64 / 28,73	
28,42	0,0	Carolina Pita		23/12/07	s18	GDE	CR s18	6ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	28,89	28,17 (3,9)
28,83	0,6	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	24/fev		28,49 /23	29,07	
29,00	-0,6	Lara Geirinhas		04/05/05	s20	CSM	CN s20 - Hept	5ª	Viana do Castelo	27/jul		rp /		
29,39	1,5	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	9/jun		rp /		
29,68	1,8	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	OJ Regional	7ª	Ribeira Brava	27/abr		rp		
29,86	1,5	Luna Ribeiro	CAN	31/03/10	s16	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	9/jun		rp /		
30,08	-0,3	Mariana Machin		14/04/10	s16	ADRAP	CR s18	1ª s	Ribeira Brava	23/jun		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 /		
31,69	-0,3	Beatriz Barreiras		13/09/08	s18	ADRAP	CR s18	2ª s	Ribeira Brava	23/jun		30,55 /23	32,03	
31,70	1,5	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s16	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	9/jun		rp /		
32,43	-0,8	Luna Andrade		24/12/07	s18	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	18/fev		30,81 /22	32,47	
32,89	-0,3	Alice Vieira		22/09/08	s18	ADRAP	CR s18	3ª s	Ribeira Brava	23/jun		rp /		

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

Marcas com Vento Favorável Irregular:

24,77	3,8	Inês Cruz	25/08/97	Sen	GDE	Meet Fernando Alves	1ª	Marinha Grande	19/mai
25,83	2,1	Catarina F. Vieira	17/12/06	s20	ADRAP	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	9/jun
26,73	2,1	Ana Cris. Ferreira	28/07/02	s23	GDE	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	9/jun
27,33	2,3	Lwena Cardoso	29/07/05	s20	CSM	Meet Albufeira	1ª s	Albufeira	5/mai
28,00	2,1	Laura Perez	08/05/07	s18	AJS	CR Absolutos	6ª	Ribeira Brava	9/jun
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:

33,75	1,6	Vanessa Serrão	14/09/83	V 40	ADAM-M	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	9/jun
36,98	1,6	Rute Fernandes	23/01/76	V 45	AAM-M	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	9/jun
37,19	0,0	Jennifer Alves	25/06/70	V 50	AAM-M	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	28/jan
44,13	1,6	Teresa M. Sousa	15/10/61	V 60	CAFH	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	9/jun

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

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		40,61 /21	
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	44,50
44,62	Agusneli Barreto	VEN	14/10/09	s16	GDE	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	27/abr		rp /	45,10 / 46,05
46,41	Núria Neves		10/12/10	s16	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	18/fev		rp /	46,53 / 46,96
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 / 47,87
47,65	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	CR Inverno s18/s20	2ª	Ribeira Brava	6/jan		45,13 /23	
47,97	Luna Ribeiro	CAN	31/03/10	s16	CSM	CR s16	4ª	Ribeira Brava	25/mai		rp /	49,62

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

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	
50,63	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s16	AJS	CR s16	5ª	Ribeira Brava	25/mai	rp /	53,62
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 /	
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

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
55,21	Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE	CNC - Apuramento	2ª	Lisboa (MP)	1/jun		rp	55,64 / 55,76
56,37	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CNC - Apuramento	5ª	Ribeira Brava	1/jun		rp	56,38 / 56,47
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
58,03	Paula de Juan	ESP	06/08/99	Sen	ADRAP	CN 1ª div	6ª	Viseu	13/jul		rp /	
58,82	Lwena Cardoso		29/07/05	s20	CSM	C Portugal	3ª s	Coimbra	29/jun		58,10 /23	59,45 / 60,13
59,22	Constança Alves		16/03/08	s18	AJS	Prova Extra	2ª s	Câmara de Lobos	20/abr		rp /	59,63 / 59,70
59,96	Rafaela Morgado		27/12/98	Sen	ADRAP	Meet Évora	4ª	Évora	8/jun		58,91 /23	61,23pc / 61,46
60,14	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	CN s18	6ª	Beja	6/jul		rp /	61,12 / 62,57
60,33	Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	5/mai		rp /	61,07 / 61,84
61,41	Francisca Cortinhas		07/09/07	s18	CSM	CR s18	2ª	Ribeira Brava	22/jun		rp	61,54 / 61,63
61,72	Filipa Ferreira		03/05/04	s23	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	28/jun		rp	62,59 / 62,68
62,14	Laura Perez		08/05/07	s18	AJS	CR s18	3ª	Ribeira Brava	22/jun		rp /	62,28 / 62,54
64,41	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	17/fev		63,91 /23	65,06 / 65,56
64,96	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	6/jan		61,73 /20	
64,98	Solange Nunes		16/05/06	s20	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	22/jun		64,18 /23	
65,18	Tânia Caires		03/12/87	V 35	CSM	T Verão	1ª	Ribeira Brava	6/jul		60,89 /08	65,19 / 65,21
66,38	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	Prova Extra	3ª s	Câmara de Lobos	20/abr		rp /	67,79 / 68,21
66,67	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	CR Abs Inverno	4ª	Ribeira Brava	13/jan		65,86 /23	67,28
72,00	Cediane Silva	CPV	10/07/08	s18	ADRAP	CR s18	5ª	Ribeira Brava	22/jun		rp /	

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

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 57,19 / 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 06,22
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 09,19
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 16,51	Madalena Bernardo		13/03/12	s14	AJS	CR s14	4ª	Ribeira Brava	15/jun		rp /	2 22,39
2 19,52	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	7/jan		2 07,31 / 22	
2 21,83	Matilde Vieira		29/01/13	s12	GDE	CR s14	5ª	Ribeira Brava	15/jun		rp /	
2 25,32	Leonor Camacho		06/06/12	s14	AAM-M	CR s14	6ª	Ribeira Brava	15/jun		rp /	2 27,37
2 26,78	Juliana Abreu		02/07/13	s12	AAM-M	CR s14	7ª	Ribeira Brava	15/jun		rp /	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

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

Ranking até: Sen: 2 55,0 sub20: 3 00,0 sub18: 3 05,0 sub16: 3 10,0 sub14: 3 20,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 06,76	Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE	C Portugal	2ª	Coimbra	30/jun		rp /	2 08,79 / 2 10,92
2 11,95	Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	CNC - Apuramento	4ª	Ribeira Brava	2/jun		rp	2 13,10 / 2 14,39i
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 16,12	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	26/mai		2 11,62 /19	2 20,94
2 16,59	Margarida E. Silva		02/04/00	Sen	AJS	CN 1ª div	7ª	Viseu	14/jul		2 08,85 /21	2 17,21 / 2 17,35
2 19,04	Rita Nunes		03/07/03	s23	CSM	CNC - Apuramento	10ª	Ribeira Brava	2/jun		2 16,96 /22	2 19,62 / 2 20,62
2 19,58	Sara Baptista		23/05/95	Sen	CSM	T Preparação	2ª	Lisboa (MP)	17/jul		rp /	
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 21,52	Alexandra Oliveira		18/10/93	Sen	CSM	Meet Fernando Alves	2ª	Marinha Grande	19/mai		rp	2 22,44 / 2 26,17i
2 21,96	Alice Oliveira		07/12/00	Sen	ADRAP	Wageningen Meet	4ª	Wageningen /NED	21/jun		rp	2 24,81i
2 22,24	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	C Portugal - Hept	2ª	Coimbra	30/jun		2 21,92 /22	2 28,28pc
2 25,27	Solange Nunes		16/05/06	s20	GDE	CR Inverno s18/s20	1ª	Ribeira Brava	7/jan		2 24,84 /23	
2 26,69	Catarina Matos		17/10/09	s16	GDE	OJ Nacional	7ª	Lagoa	19/mai		rp	2 28,50
2 29,11	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	5/mai		rp	2 33,60 / 2 37,06
2 31,44	Constança Alves		16/03/08	s18	AJS	CR s20	1ª	Ribeira Brava	30/jun		rp /	
2 32,45	Ana Santos		15/06/07	s18	CFCARV	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	26/mai		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 33,89	Carlota Matos		25/12/11	s14	GDE	CR s16	1ª	Ribeira Brava	26/mai		rp /	2 55,57
2 34,14	Margarida França		14/08/09	s16	GDE	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	5/mai		rp /	2 34,63 / 2 38,15
2 34,46	Mónica Dias		24/05/06	s20	AJS	CR Abs Inverno	1ª	Ribeira Brava	14/jan		rp /	2 36,59 / 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 39,81
2 35,81	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	2 37,55 / 2 38,03
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 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 40,74	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	9/jun		2 19,62 /18	
2 41,07	Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	CN s20 - Hept	5ª	Viana do Castelo	28/jul		rp	2 41,91i / 2 47,89i
2 44,72	Núria Neves		10/12/10	s16	AJS	CR inverno s14/s16	3ª	Ribeira Brava	10/fev		rp	2 51,35
2 46,30	Michele Faria		27/04/81	V 40	GDE	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	9/jun		rp	2 51,73
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	

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

2 52,02	Laura Pereira		13/05/05	s20	ADRAP	CR s20	2ª	Ribeira Brava	30/jun	rp	
2 52,29	Miriam Catanho		08/03/11	s14	GDE	CR s16	3ª	Ribeira Brava	26/mai	rp /	3 25,48
2 53,64	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	CR s16	4ª	Ribeira Brava	26/mai	rp /	
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 55,63	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
2 59,85	Clarisse Catanho		13/05/08	s18	ADRAP	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	5/mai	2 54,56 /23	
3 00,54	Luna Ribeiro	CAN	31/03/10	s16	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	14/abr	rp /	
3 00,61	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	14/jan	2 56,38 /23	
3 01,64	Leonor Martins		29/07/11	s14	AAM-M	CR s16	5ª	Ribeira Brava	26/mai	rp /	
3 04,22	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	CR s16	6ª	Ribeira Brava	26/mai	3 04,09 /23	
3 04,44	Carolina Pita		23/12/07	s18	GDE	CR P Comb	6ª	Ribeira Brava	7/abr	3 03,93 /22	
3 14,99	Vitória Molina		01/06/11	s14	AJS	CR s16	7ª	Ribeira Brava	26/mai	rp /	
3 19,50	Madalena Bernardo		13/03/12	s14	AJS	CR s16	8ª	Ribeira Brava	26/mai	rp /	

Outras Veteranas:

3 14,59	Nélia Gouveia		08/10/71	V 50	ADAM-M	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	9/jun	
3 17,19	Filipa José		13/07/77	V 45	GDC-M	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	9/jun	
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 31/julho

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 27,16	Carlota Matos		25/12/11	s14	GDE	CR s14	1ª	Ribeira Brava	16/jun		rp	3 35,41 / 3 36,26
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 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 55,40	Isabel Fernandes		11/07/11	s14	AAM-M	CR s14	2ª	Ribeira Brava	16/jun		rp	/ 3 58,28 / 4 07,15
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 58,37	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 31/julho

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												
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 27,36	Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	CNC - Apuramento	1ª	Ribeira Brava	1/jun		rp	4 28,88 / 4 29,23
4 27,60	Rita N Figueiredo		22/07/03	s23	GDE	Prova Extra	1ª	Braga	22/jun		4 24,74 /21	4 32,60 / 4 34,47
4 30,98	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	25/mai		4 20,70 /20	4 32,03i / 4 32,54i
4 38,87	Maria Carvalho		29/03/99	Sen	ADRAP	Meet Maia	10ª s	Maia	6/jul		4 32,63 /23	
4 43,17	Solange Nunes		16/05/06	s20	GDE	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	8/jun		rp	4 43,22 / 4 47,39i
4 44,84	Alexandra Oliveira		18/10/93	Sen	CSM	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	8/jun		rp	4 45,61
4 46,50	pc Sara Baptista		23/05/95	Sen	CSM	Meet M Pereira	5ª	Pombal	4/fev		4 36,22 /23	4 48,19 / 4 48,40
4 47,75	Alice Oliveira		07/12/00	Sen	ADRAP	Meet Utrecht	2ª s	Utrecht /NED	24/mai		rp	5 01,71i
4 48,64	Margarida E. Silva		02/04/00	Sen	AJS	CNC - Apuramento	10ª	Lousada	1/jun		4 26,00 /21	4 48,76
4 57,01	Rita Nunes		03/07/03	s23	CSM	CN 1ª div	8ª	Viseu	13/jul		4 43,36 /23	
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 07,39
5 09,18	Margarida França		14/08/09	s16	GDE	CR s18	2ª	Ribeira Brava	22/jun		rp /	5 13,59 / 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 18,99
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 38,21
5 32,38	Nilza Ornelas		28/03/91	Sen	CAFH	CR Abs Inverno	6ª	Ribeira Brava	13/jan		rp	
5 34,63	Carlota Matos		25/12/11	s14	GDE	CR s16	2ª	Ribeira Brava	25/mai		rp /	
5 42,87	Michele Faria		27/04/81	V 40	GDE	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	8/jun		5 41,07 /21	5 45,62
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 17,56
6 08,07	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CR s20	2ª	Ribeira Brava	28/jun		rp	
6 08,63	Núria Neves		10/12/10	s16	AJS	CR s18	3ª	Ribeira Brava	22/jun		rp /	
6 14,57	Clarisse Catanho		13/05/08	s18	ADRAP	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	27/abr		6 12,84 /23	
6 16,97	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	CR s16	3ª	Ribeira Brava	25/mai		rp /	
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 23,63
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 /	

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

Outras Veteranas:

6 07,85	Mariza Góis	28/06/73	V 50	CAFH	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	27/jan	6 11,03
6 28,87	Filipa José	13/07/77	V 45	GDC-M	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	8/jun	6 41,67
6 46,39	Orlanda 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	
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

Milha

1 609 m

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

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 57,32	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	T Verão	1ª	Ribeira Brava	6/jul		4 55,09 /19	
7 20,70	Filipa José		13/07/77	V 45	GDC-M	T Verão	2ª	Ribeira Brava	6/jul		rp /	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

3.000 m

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

Ranking até: Sen: 13 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 35,62	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	4/mai		9 15,05 /20	9 37,59 / 9 40,72i
9 40,68	pc Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	1ª	Pombal	11/fev		rp	9 45,22pc
10 01,14	Rita N Figueiredo		22/07/03	s23	GDE	CNC - Apuramento	3ª	Lisboa (MP)	2/jun		rp /	10 17,58
10 12,62	Alexandra Oliveira		18/10/93	Sen	CSM	CNC - Apuramento	7ª	Ribeira Brava	2/jun		rp	10 13,42
10 15,33	Sara Baptista		23/05/95	Sen	CSM	Meet Trabalhador	8ª s	Lisboa (I)	1/mai		rp /	10 22,10 / 10 40,56
10 18,28	Maria Carvalho		29/03/99	Sen	ADRAP	CNC - Apuramento	9ª	Ribeira Brava	2/jun		9 44,62 pc/23	10 23,77
10 18,99	Solange Nunes		16/05/06	s20	GDE	CN sub20	4ª	Viana do Castelo	28/jul		10 17,94 /23	10 21,80i / 10 26,21
10 20,49	Alice Oliveira		07/12/00	Sen	ADRAP	Utrecht Meet	17ª s	Utrecht /NED	6/jul		10 19,55 pc/21	
10 33,88	pc Filomena Costa		22/02/85	V 35	AJS	CNC pc - Apuram	9ª	Braga	27/jan		9 36,68 /14	
10 39,10	Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	T Encerramento	3ª	Lisboa (MP)	27/jul		rp	
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 36,73
11 41,62	Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	CR Abs Inverno	4ª	Ribeira Brava	14/jan		11 18,90 /21	
11 58,65	Ana Santos		15/06/07	s18	CFCARV	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	4/mai		rp /	12 05,91
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 56,53
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	13 03,78
13 35,81	Clarisse Catanho		13/05/08	s18	ADRAP	CR s18	1ª	Ribeira Brava	23/jun		rp /	13 48,21
14 23,45	Clarisse Catanho		13/05/08	s18	ADRAP	CR Inverno s18/s20	2ª	Ribeira Brava	7/jan		rp /	
14 34,53	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	CR s18	2ª	Ribeira Brava	23/jun		rp /	
Outras Veteranas:												
13 00,32	Mariza Góis		28/06/73	V 50	CAFH	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	28/jan			
14 13,09	Filipa José		13/07/77	V 45	GDC-M	T. Preparação	3ª	Ribeira Brava	22/mai			
15 45,12	Teresa M. Sousa		15/10/61	V 60	CAFH	CR Inv Veteranos	1ª	Ribeira Brava	28/jan			
18 16,78	Helena Fernandes		14/12/67	V 55	AAM-M	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	9/jun			

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

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
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

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
16 46,66	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	C Portugal	7ª	Coimbra	30/jun		rp	
16 54,09	Sara Inácio		27/09/95	Sen	ADRAP	C Portugal	8ª	Coimbra	30/jun		rp	
17 58,30	Maria Carvalho		29/03/99	Sen	ADRAP	Meet Braga	8ª	Braga	23/jun		17 18,03 /23	18 22,96 / 18 53,55
18 07,44	Alexandra Oliveira		18/10/93	Sen	CSM	CNC - Apuramento	5ª	Ribeira Brava	1/jun		rp	
18 15,30	Filomena Costa		22/02/85	V 35	AJS	CN 1ª div	4ª	Viseu	13/jul		16 14,46 /14	18 30,82
18 25,71	Solange Nunes		16/05/06	s20	GDE	CN sub-23	8ª	Lisboa (MP)	21/jul		rp /	
18 45,08	Sara Baptista		23/05/95	Sen	CSM	CN 1ª div	7ª	Viseu	13/jul		rp /	
18 50,16	Edna Rodrigues		17/04/87	V 35	GDE	CNC - Apuramento	12ª	Ribeira Brava	1/jun		18 48,44 /19	18 56,53 / 19 07,02
19 23,10	Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	17/fev		18 42,17 /19	
20 52,44	Nilza Ornelas		28/03/91	Sen	CAFH	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	8/jun		20 21,60 /23	
21 50,84	Mónica Dias		24/05/06	s20	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	17/fev		rp /	
22 36,84	Lisandra Caires		14/04/87	V 35	ADAM-M	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	8/jun		rp /	
23 36,14	Inês Abreu		06/01/03	s23	AJS	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	8/jun		rp /	
23 52,47	Lúcia Santos		18/11/97	Sen	AJS	CR Absolutos	5ª	Ribeira Brava	8/jun		rp /	

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

10.000 m

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

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	Orlinda 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			

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 26,50	Edna Rodrigues		17/04/87	V 35	GDE	EMACNS	2ª	Porto Santo	19/mai		rp	
1 32,02	Bárbara Correia		12/11/83	V 40	GDE	EMACNS	6ª	Porto Santo	19/mai		1 27,23	/23
1 35,08	Nilza Ornelas		28/03/91	Sen	CAFH	EDP MM Lisboa	1182ª	Lisboa	17/mar	chip: 1 35,08	rp	
1 37,48	Olívia Sousa		09/09/79	V 40	CEE-M	EMACNS	9ª	Porto Santo	19/mai		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 42,32 / 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 45,35

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

1 45,18	Márcia Correia	05/04/78	V 45	GPCS	EMACNS	16ª	Porto Santo	19/mai		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 49,01	Patrícia Camacho	26/03/74	V 50	ADAM-M	EMACNS	22ª	Porto Santo	19/mai		1 44,18	/22
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 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 31/julho

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	
11,16	-3,0	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	CR s14	1ª	Ribeira Brava	16/jun		rp	11,18	
11,35	-3,0	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	CR s14	2ª	Ribeira Brava	16/jun		rp /		10,83 (3,3)
12,95	-3,0	Leonor Martins		29/07/11	s14	AAM-M	CR s14	3ª	Ribeira Brava	16/jun		rp /		
12,99	-3,0	Miriam Catanho		08/03/11	s14	GDE	CR s14	4ª	Ribeira Brava	16/jun		rp /		

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

Marcas com Vento Favorável Irregular:

10,83	3,3	Sofia L. Henriques	21/01/12	s14	AJS	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	27/abr
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

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 /		

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

Marcas em pista coberta:

10,08	pc	Cristina Neves	01/01/07	s18	CSM	CN sub-18 pc	5ª e	Braga	4/fev
10,34	pc	Ana Beatriz Pereira	03/10/07	s18	ADRAP	Triatlo Jovem Nac	4ª 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

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 31/julho

80 m barreiras - Iniciadas

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

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

Ranking até: 19,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
13,77	0,1	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	30/jun		rp /	13,98 / 14,17	
14,25	1,4	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s16	AJS	Atleta Completo	1ª	Ribeira Brava	6/abr		rp /	14,36 / 14,39	
14,99	1,3	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	5/mai		rp	16,34	
15,04	1,0	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM	CR s16	2ª e	Ribeira Brava	26/mai		rp /	15,62	
15,78	0,1	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s16	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	30/jun		rp /	16,33	
15,83	0,1	Laura I. Gouveia		09/10/10	s16	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	30/jun		rp	16,17 / 16,42	
15,92	0,4	Luna Ribeiro	CAN	31/03/10	s16	CSM	CR s16	2ª e	Ribeira Brava	26/mai		rp /	16,02	
16,21	0,4	Leonor Martins		29/07/11	s14	AAM-M	CR s16	4ª e	Ribeira Brava	26/mai		rp /	16,48	
17,15	1,0	Isabel Fernandes		11/07/11	s14	AAM-M	CR s16	3ª e	Ribeira Brava	26/mai		rp	18,11	
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

Ranking até: 23,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
16,71	-0,1	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CR s18	1ª	Ribeira Brava	23/jun		rp		
16,82	-0,1	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	CR s18	2ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	16,95 / 17,72	
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		
18,78	-0,1	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s16	AJS	CR s18	3ª	Ribeira Brava	23/jun		rp /		
19,39	-0,1	Luna Ribeiro	CAN	31/03/10	s16	CSM	CR s18	4ª	Ribeira Brava	23/jun		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

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

100 m barreiras

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

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

Ranking até: Sen: 21,00 sub20: 22,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
13,64	1,5	Catarina Karas		23/05/00	Sen	AJS	Meet Trabalhador	1ª s	Lisboa (I)	1/mai		13,56 /23		13,51 (2,8)
14,48	0,9	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	Meet Braga	7ª	Braga	23/jun		14,17 /21	14,52 / 14,57	
14,79	0,2	Margarida Patrício		03/01/04	s23	GDE	C Portugal	4ª e	Coimbra	30/jun		14,51 /22	14,97 / 15,09	14,51 (2,7)
15,05	0,8	Bruna Varela		15/04/97	Sen	CSM	C Portugal	4ª e	Coimbra	30/jun		rp	15,25 / 15,57	14,83 (2,1)
15,14	-0,2	Ana Rita Silva		20/12/00	Sen	AJS	Prova Extra	4ª s	Lousada	23/jun		rp /		
16,45	0,5	Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	CN s20 - Hept	4ª	Viana do Castelo	27/jul		rp /		
16,56	1,7	Eliana Fernandes		16/11/06	s20	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	16/jun		rp /	16,70 / 17,75	
17,10	0,5	Lara Geirinhas		04/05/05	s20	CSM	CN s20 - Hept	5ª	Viana do Castelo	27/jul		rp /		
17,37	-1,2	Catarina Fernandes		11/05/05	s20	AJS	T Verão	1ª	Ribeira Brava	6/jul		rp	17,61 / 17,74	
17,54	1,0	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CN 1ª div	8ª	Viseu	14/jul		rp /	18,11	

Marcas com Vento Favorável Irregular:

13,54	2,8	Catarina Karas		23/05/00	Sen	AJS	Meet Albufeira	1ª	Albufeira	5/mai				
14,51	2,7	Margarida Patrício		03/01/04	s23	GDE	CN sub23	2ª	Lisboa (MP)	21/jul				
14,83	2,1	Bruna Varela		15/04/97	Sen	CSM	C Portugal	7ª	Coimbra	30/jun				
16,25	2,3	Paula de Juan	ESP	06/08/99	Sen	ADRAP	CNC - Apuramento	2ª s	Ribeira Brava	2/jun				
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				

300 m barreiras - Iniciadas

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

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

Ranking até: 60,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
51,38	Catarina Matos		17/10/09	s16	GDE	CR s16	1ª	Ribeira Brava	26/mai		rp /	
51,67	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s16	AJS	CN s16	27ª	Viseu	15/jun		rp /	53,05 / 56,83
51,79	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	30/jun		rp /	
52,20	Núria Neves		10/12/10	s16	AJS	CR s16	2ª	Ribeira Brava	26/mai		rp /	53,39 / 53,75
52,45	Agusneli Barreto	VEN	14/10/09	s16	GDE	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	4/mai		rp /	53,25 / 57,19
53,05	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	CR s16	3ª	Ribeira Brava	26/mai		rp /	
53,69	Margarida França		14/08/09	s16	GDE	OJ Regional	4ª	Ribeira Brava	4/mai		rp /	53,91
59,94	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s16	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	30/jun		rp /	

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

400 m barreiras

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

Recordes Regionais: Abs - 59,47 Sub23 - 59,47 sub20 - 60,06 sub18 - 60,58

Ranking até: Sen: 76,00 sub20: 80,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
60,58	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	C Europa Sub18	3ª mf	Banská Bystrica /SVK	20/jul	RR s18	rp	61,23 / 61,98
61,71	Paula de Juan	ESP	06/08/99	Sen	ADRAP	CN 1ª div	4ª	Viseu	14/jul		59,15 /22	62,79
63,58	Lwena Cardoso		29/07/05	s20	CSM	CN sub20	4ª	Viana do Castelo	28/jul		rp /	65,04 / 65,35
66,55	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN 1ª div	7ª	Viseu	14/jul		63,83 /21	67,23
66,80	Filipa Ferreira		03/05/04	s23	GDE	CNC - Apuramento	8ª	Lisboa (MP)	2/jun		rp	66,85 / 68,01
68,97	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	23/jun		64,20 /18	
72,07	Catarina Fernandes		11/05/05	s20	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	23/jun		70,43 /23	72,30 / 73,66
72,87	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	4/mai		71,80 /23	73,68 / 74,07
74,44	Sara Fernandes		28/02/07	s18	AJS	CR s18	2ª	Ribeira Brava	23/jun		rp /	77,51
76,44	Laura Perez		08/05/07	s18	AJS	CR s18	3ª	Ribeira Brava	23/jun		rp /	
79,18	Ana Santos		15/06/07	s18	CFCARV	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	9/jun		rp /	

1.500 m obstáculos

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

Recordes Regionais: sub16 - 5 16,65

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
5 16,65	Catarina Matos		17/10/09	s16	GDE	CN s16	1ª	Viseu	15/jun	RR s16	rp /	5 34,96
5 18,37	Margarida França		14/08/09	s16	GDE	CN s16	3ª	Viseu	15/jun	RR s16	rp /	5 27,01 / 5 39,82
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 /	

2.000 m obstáculos

0,76m

Recordes Regionais: sub18 - 7 24,98

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
6 36,99	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	22/jun		rp	
8 07,15	Ana Santos		15/06/07	s18	CFCARV	CN s18	6ª	Beja	6/jul		rp /	8 12,69

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

3.000 m obstáculos

0,76m

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

Ranking até: Sen: 14'00 sub20: 15'00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
10 14,12	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	8/jun		9 55,86 /19	10 17,69 /10 20,67
11 12,37	Alice Oliveira		07/12/00	Sen	ADRAP	CNC - Apuramento	4ª	Ribeira Brava	1/jun		rp	11 20,78
11 30,05	Solange Nunes		16/05/06	s20	GDE	CN 1ª div	4ª	Viseu	13/jul		rp /	11 46,13 /12 04,71
11 42,88	Sara Baptista		23/05/95	Sen	CSM	Meet Liberdade	4ª	Lisboa (I)	25/abr		rp /	
12 27,45	Marta Ferreira		22/10/02	s23	CSM	CNC - Apuramento	11ª	Ribeira Brava	1/jun		rp	12 36,65

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

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 22,83 /13 31,05i
13 09,67	pc Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	C Portugal pc	2ª	Pombal	17/fev		rp	13 11,86 /13 24,84i
15 37,11	Andreia Freitas		02/04/83	V 40	AJS	CNC - Apuramento	13ª	Lousada	1/jun		14 17,74 /09	15 48,20i /15 48,80
14 38,24	Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM	CN 1ª div	7ª	Viseu	13/jul		14 35,2 /09	15 49,00

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			

4.000 m marcha

em pista (Iniciadas)

Recordes Regionais: sub16 - 22 47,63

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
29 35,92	Mariana Machin		14/04/10	s16	ADRAP	OJ Nacional	13ª	Lagoa	19/mai		rp /	32 09,64

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

5.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 21 59,16 Sub23 - 22 52,00 sub20 - 23 44,93 sub18 - 24 19,16 sub16 - 26 26,07

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

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
22 50,08	Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	J. Especial	1ª	Lisboa (MP)	23/mar		rp	
22 52,00	Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	4/mai	RR s23	rp	23 18,58
27 29,80	Andreia Freitas		02/04/83	V 40	AJS	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	9/jun		24 44,89 /09	27 46,63 /27 55,28
37 00,07	Clarisse Catanho		13/05/08	s18	ADRAP	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	4/mai		34 06,29 /23	37 15,57 /37 18,65

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

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 39,52	Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	C Portugal	4ª	Coimbra	29/jun		rp	

Marcas em estrada:

47'15 Ana Monteiro 24/10/98 Sen GDE Záhorácka Dvadsiatka 8ª Borsky Mikulás /SVK 25/mai rp 48'02
 48'54 Adriana Viveiros 12/03/02 s23 ADRAP CN Mx Estrada - 10k 6ª Porto de Mós 7/jan 47'01 /21

15 km marcha

Estrada

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

Ranking até:

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

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

Altura												
Recordes Regionais: Abs - 1,81 / pc - 1,74		Sub23 - 1,81 / pc - 1,74			sub20 - 1,81 / pc - 1,74		sub18 - 1,71 / pc - 1,71		sub16 - 1,60 / pc - 1,48		sub14 - 1,52 / pc - 1,43	
		Ranking até:		Sen: 1,30	sub20: 1,25		sub18: 1,20	sub16: 1,15		sub14: 1,10		
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1,63	Lara Geirinhas		04/05/05	s20	CSM	CNC - Apuramento	3ª	Ribeira Brava	1/jun		rp	1,61pc / 1,61
1,61	Milena Lucena		03/09/02	s23	GDE	Meet Liberdade	1ª	Lisboa (I)	25/abr		1,69 pc/22	1,58pc / 1,58pc
1,61	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CNC - Apuramento	8ª	Ribeira Brava	1/jun		1,77 /12	1,60 / 1,58pc
1,58	pc Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN 1ª div -pc	6ª	Pombal	10/fev		1,66 pc/17	1,58 / 1,55pc
1,56	Margarida Patrício		03/01/04	s23	GDE	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	9/jun		rp	1,51 / 1,40
1,55	Eliana Fernandes		16/11/06	s20	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	5/mai		1,61 /23	1,55 / 1,55
1,52	pc Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	Troféu Ibérico P Comb.	4ª	Ourense /ESP	16/mar		rp	1,51pc / 1,51
1,48	Alexandra Silva		11/09/01	Sen	CSM	CR P Comb	2ª	Ribeira Brava	6/abr		1,54 /21	1,47
1,48	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	1,47 / 1,44
1,46	Matilde Freitas		16/01/08	s18	ADRAP	CR s18	1ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	1,44 / 1,44
1,43	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	CR s18	3ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	1,42 / 1,41
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	Ana Rita Silva		20/12/00	Sen	AJS	Gold Gala FR	3ª	Maia	25/mai		rp	
1,38	Madalena Neto		22/01/11	s14	CSM	CR s16	2ª	Ribeira Brava	26/mai		rp	1,31
1,37	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	CR inverno s18/s20	2ª	Ribeira Brava	6/jan		1,38 /22	1,32
1,37	Viviana Silva		25/07/11	s14	GDE	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	4/mai		rp	1,34 / 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
1,36	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	CR s20	3ª	Ribeira Brava	30/jun		rp	1,33 / 1,30
1,35	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	CR s16	3ª	Ribeira Brava	26/mai		rp	1,31 / 1,25
1,33	Catherine Serrão		18/12/05	s20	GDE	CR inverno s18/s20	3ª	Ribeira Brava	6/jan		1,44 /22	
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	Laura Pereira		13/05/05	s20	ADRAP	CR Absolutos	5ª	Ribeira Brava	9/jun		1,47 /20	1,29
1,32	Alice Vieira		22/09/08	s18	ADRAP	CR s18	4ª	Ribeira Brava	23/jun		1,32 /23	1,30 / 1,28
1,30	Francisca C. Gouveia		12/01/08	s18	GDE	Triatlo Jovem	3ª	Ribeira Brava	24/fev		1,32 /22	1,25 / 1,24
1,28	Nanci Jesus		18/11/10	s16	AJS	CR inverno s14/s16	4ª	Ribeira Brava	10/fev		rp	1,28
1,28	Luna Ribeiro	CAN	31/03/10	s16	CSM	Tetratlo	4ª	Câmara de Lobos	20/abr		rp	
1,28	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s16	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	9/jun		1,28 /23	1,20 / 1,17
1,28	Luna Ribeiro	CAN	31/03/10	s16	CSM	CR s18	5ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	1,24 / 1,20
1,24	Catarina Matos		17/10/09	s16	GDE	CR inverno s14/s16	5ª	Ribeira Brava	10/fev		rp	

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

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	
1,20	Vitória Molina	01/06/11	s14	AJS	CR s16	7ª	Ribeira Brava	26/mai	rp	1,18 / 1,16
1,18	Vitória Silva	09/01/11	s14	CSM	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	4/mai	rp	
1,16	Samanta Ferraz	01/04/12	s14	GDE	CR s14	3ª	Ribeira Brava	16/jun	rp	
1,12	Isabel Fernandes	11/07/11	s14	AAM-M	CR s16	8ª	Ribeira Brava	26/mai	rp	
1,12	Vitória S. Gomes	15/07/12	s14	AJS	CR s14	4ª	Ribeira Brava	16/jun	rp	1,10
1,12	Maria Inês Gomes	18/05/12	s14	AJS	CR s14	5ª	Ribeira Brava	16/jun	rp	

Atletas Veteranos:

1,10	Filipa Franco	04/05/79	V 45	AAM-M	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	9/jun	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

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

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	CI	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3,30	pc	Laurinda Moreira	22/07/05	s20	CSM	Meet M Pereira	4ª	Lisboa (CAR)	6/jan		3,30 /23	3,30pc / 3,30pc
3,20		Januária Pereira	10/04/79	V 45	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	25/mai		3,95 /05	3,15 / 3,15
3,15		Carla Macedo	22/10/90	Sen	ADRAP	CNC - Apuramento	6ª	Ribeira Brava	2/jun		3,25 /17	3,10 / 3,05pc
3,05	pc	Matilde Freitas	16/01/08	s18	ADRAP	CN sub-18 pc	2ª	Braga	3/fev		rp	3,00 / 3,00
2,80	pc	Ana Beatriz Pereira	03/10/07	s18	ADRAP	CN sub-18 pc	3ª	Braga	3/fev		rp	2,80 / 2,80
2,70		Diana Andrade	07/03/01	Sen	GDE	CR Abs Inverno	4ª	Ribeira Brava	14/jan		3,10 /20	2,69pc / 2,69
2,65		Laura Pereira	13/05/05	s20	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	2,60 / 2,60
2,55		Eduarda Silva	12/03/10	s16	AJS	CR s16	1ª	Ribeira Brava	25/mai		rp	2,50 / 2,50
2,30		Carlota V. Fernandes	29/10/10	s16	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	28/jun		rp	1,90 / 1,80
2,20		Laura I. Gouveia	09/10/10	s16	AJS	Cr s18	4ª	Ribeira Brava	22/jun		rp	2,15 / 2,10
2,10		Luna Ribeiro	CAN 31/03/10	s16	CSM	CR s16	2ª	Ribeira Brava	25/mai		rp	2,10 / 2,00

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

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	4,36
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	
4,00	Vitória S. Gomes		15/07/12	s14	AJS	CR s14	2ª	Ribeira Brava	15/jun		rp	3,98
3,94	Viviana Silva		25/07/11	s14	GDE	CR s14	3ª	Ribeira Brava	15/jun		rp	3,93
3,70	Isabel Fernandes		11/07/11	s14	AAM-M	CR s14	4ª	Ribeira Brava	15/jun		rp	3,45
3,45	Julia Pereti	BRA	19/09/12	s14	AJS	CR s14	5ª	Ribeira Brava	15/jun		rp	
3,44	Madalena Bernardo		13/03/12	s14	AJS	CR s14	6ª	Ribeira Brava	15/jun		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 31/julho

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														
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
6,17	1,6	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	CNC - Apuramento	2ª	Lisboa (MP)	1/jun		6,24 pc/20	6,17 / 6,08pc	
6,02	pc	Ana Rita Silva		20/12/00	Sen	AJS	CN 1ª div -pc	4ª	Pombal	10/fev		6,07 /23	5,97 / 5,93	
5,48	0,1	Bruna Varela		15/04/97	Sen	CSM	CNC - Apuramento	8ª	Ribeira Brava	1/jun		rp	5,40pc / 5,36	
5,40	0,1	Alexandra Silva		11/09/01	Sen	CSM	CN 1ª div	6ª	Viseu	13/jul		5,53 /22	5,37 / 5,36	
5,39	0,4	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	Meet Braga	7ª	Braga	23/jun		5,64 pc/18	5,24 / 5,21pc	
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	
5,10	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	4,99 / 4,94	
5,02	0,1	Eliana Fernandes		16/11/06	s20	AJS	CR s20	1ª	Ribeira Brava	28/jun		rp	4,75 / 4,62	
4,90	pc	Maria João Esteves		13/02/01	Sen	CSM	CN Univ pc	6ª	Pombal	3/fev		5,21 pc/23		
4,90	0,1	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CR s18	1ª	Ribeira Brava	22/jun		rp	4,90 / 4,83	
4,85	0,3	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	CR s18	2ª	Ribeira Brava	22/jun		4,85 /23	4,80 / 4,57	
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		
4,77	pc	Lara Geirinhas		04/05/05	s20	CSM	CN sub-20 Pentatlo pc	6ª	Braga	25/fev		rp	4,59	
4,72	-0,7	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	4/mai		rp	4,66 / 4,60	
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	
4,57	0,9	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s16	AJS	CR s18	5ª	Ribeira Brava	22/jun		rp	4,46 / 4,37	
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		
4,45	-0,9	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Atleta Completo Nac	3ª	Pombal	28/abr		rp	4,43 / 4,43	
4,44	-0,8	Nanci Jesus		18/11/10	s16	AJS	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	4/mai		rp	4,40	
4,40	-1,9	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	CR s14	1ª	Ribeira Brava	15/jun		rp	4,36 / 4,34	
4,37	0,4	Laura Pereira		13/05/05	s20	ADRAP	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	22/jun		rp	4,34 / 4,33	
4,36	-0,4	Agusneli Barreto	VEN	14/10/09	s16	GDE	T Preparação	3ª	Ribeira Brava	28/jan		rp	4,13 / 4,01	
4,34	0,0	Laura Perez		08/05/07	s18	AJS	CR P Comb	4ª	Ribeira Brava	7/abr		rp		
4,26	-0,4	Laura I. Gouveia		09/10/10	s16	AJS	OJ Regional	5ª	Ribeira Brava	4/mai		rp	4,11 / 4,11	
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		
4,20	0,1	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	CR Absolutos	5ª	Ribeira Brava	8/jun		rp		

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

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
4,17	0,3	Viviana Silva	25/07/11	s14	GDE	T Verão	5ª	Ribeira Brava	6/jul	rp	4,06 / 4,05
4,15	-0,6	Sarah Rodrigues	19/04/11	s14	CSM	CR s14	2ª	Ribeira Brava	15/jun	rp	4,10 / 3,99
4,07	0,2	Beatriz Barreiras	13/09/08	s18	ADRAP	CR Abs Inverno	7ª	Ribeira Brava	13/jan	4,28 /23	4,06
4,07	-0,3	Diana Sousa	15/03/11	s14	AJS	CR s14	3ª	Ribeira Brava	15/jun	rp	3,95 / 3,80
4,06	-0,2	Alice Vieira	22/09/08	s18	ADRAP	OJ Regional	5ª	Ribeira Brava	21/abr	rp	4,03
4,06	-1,1	Cediane Silva	CPV 10/07/08	s18	ADRAP	OJ Regional	4ª	Ribeira Brava	27/abr	4,54 /23	
4,06	0,2	Vitória Molina	01/06/11	s14	AJS	CR s14	4ª	Ribeira Brava	15/jun	rp	3,95 / 3,76
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	3,68
4,01	1,1	Luna Ribeiro	CAN 31/03/10	s16	CSM	Triatlo Jovem	4ª	Ribeira Brava	24/fev	rp	3,66
3,96	0,6	Madalena Neto	22/01/11	s14	CSM	T Verão	8ª	Ribeira Brava	6/jul	rp	3,90 / 3,90
3,84	1,0	Carlota V. Fernandes	29/10/10	s16	AJS	Triatlo Jovem	7ª	Ribeira Brava	24/fev	rp	3,79 / 3,70
3,78	0,5	Lara Vidinha	30/03/13	s12	AJS	CR s14	6ª	Ribeira Brava	15/jun	rp	
3,73	1,3	Beatriz S. Pereira	10/05/12	s14	CSM	T Verão	11ª	Ribeira Brava	6/jul	rp	3,70 / 3,68
3,67	0,2	Miriam Catanho	08/03/11	s14	GDE	T Verão	13ª	Ribeira Brava	6/jul	rp	
3,57	1,0	Carolina S. Pereira	01/01/13	s12	AJS	CR s14	7ª	Ribeira Brava	15/jun	rp	
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	
3,49	0,4	Isabel Fernandes	11/07/11	s14	AAM-M	T Verão	15ª	Ribeira Brava	6/jul	rp	
3,38	0,8	Matilde Vieira	29/01/13	s12	GDE	CR s14	8ª	Ribeira Brava	15/jun	rp	
3,30	0,4	Elisa Freitas	10/11/13	s12	AJS	CR s14	9ª	Ribeira Brava	15/jun	rp	
3,22	-0,4	Juliana Abreu	02/07/13	s12	AAM-M	CR s14	10ª	Ribeira Brava	15/jun	rp	
Outras Veteranas:											
3,66	0,0	Vanessa Serrão	14/09/83	V 40	ADAM-M	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	8/jun		
2,28	0,5	Liliana Andrade	08/08/86	V 35	AAM-M	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	8/jun		
1,59	-0,1	Márcia Pereira	14/03/79	V 45	ADAM-M	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	8/jun		
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		

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

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

Triplo

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

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

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
13,27	pc	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	C Portugal pc	1ª	Pombal	18/fev		13,33 pc/23	13,21pc / 13,11	
13,09	pc	Ana Rita Silva		20/12/00	Sen	AJS	CN 1ª div -pc	3ª	Pombal	11/fev		rp	12,81pc / 12,81	
12,10	1,7	Milena Lucena		03/09/02	s23	GDE	CN sub-23	1ª	Lisboa (MP)	21/jul		12,24 /21	12,06 / 11,75pc	
11,51	0,8	Alexandra Silva		11/09/01	Sen	CSM	CNC - Apuramento	7ª	Ribeira Brava	2/jun		rp	11,38 / 11,36	
11,30	pc	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	2ª	Pombal	11/fev		12,39 /13	11,27 / 11,25	
10,52	pc	Maria João Esteves		13/02/01	Sen	CSM	CN Univ pc	10ª	Pombal	4/fev		11,64 /21		
10,38	0,1	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	CR s18	1ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	10,01 / 9,82	
10,21	0,2	Laura Pereira		13/05/05	s20	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	10,13 / 9,78	
10,10	-1,8	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	9/jun		rp	10,08 / 9,93	10,27 (4,0)
10,09	1,4	Ana Vieira		13/01/05	s20	CSM	CR s20	2ª	Ribeira Brava	30/jun		10,32 /23	9,87	
9,94	0,1	Núria Neves		10/12/10	s16	AJS	CR s16	1ª	Ribeira Brava	26/mai		rp	9,76	
9,91	0,0	Januária Pereira		10/04/79	V 40	AJS	CR Abs Inverno	3ª	Ribeira Brava	14/jan		12,96 /09		
9,77	0,5	Matilde Freitas		16/01/08	s18	ADRAP	CR s18	2ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	9,70 / 9,59	9,85 (2,4)
9,72	-0,8	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	5/mai		rp	9,35 / 9,04	
9,52	-0,5	Sílvia Jesus		09/11/07	s18	AJS	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	9/jun		rp	9,21	
9,12	0,6	Carolina Pita		23/12/07	s18	GDE	CR s20	3ª	Ribeira Brava	30/jun		9,20 /23	9,10	
9,00	0,3	Luna Andrade		24/12/07	s18	AJS	CR s20	4ª	Ribeira Brava	30/jun		9,44 /22	8,74	
8,89	0,1	Michela Durão	MOZ	25/08/10	s16	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	18/fev		rp	8,82 / 8,62	
8,63	0,2	Laura I. Gouveia		09/10/10	s16	AJS	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	5/mai		rp	8,40 / 8,34	

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			

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

Marcas com Vento Favorável Irregular:

10,27	4,0	Ana Beatriz Pereira	03/10/07	s18	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	10/fev
9,85	2,4	Matilde Freitas	16/01/08	s18	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	26/mai

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
12,68	0,6	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	30/jun		rp	12,55 / 12,26	
11,83	0,2	Viviana Silva		25/07/11	s14	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	30/jun		rp	11,67 / 11,45	
11,60	0,9	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	9/jun		rp	11,56 / 10,87	
11,53	-1,8	Diana Sousa		15/03/11	s14	AJS	OJ Regional	2ª	Câmara de Lobos	20/abr		rp	10,95 / 10,89	
11,30	-1,7	Sarah Rodrigues		19/04/11	s14	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	9/jun		rp	11,24 / 11,09	
11,03	-2,6	Madalena Neto		22/01/11	s14	CSM	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	9/jun		rp		
11,03	-1,2	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	9/jun		rp	10,99 / 10,08	
10,14	-0,7	Vitória Molina		01/06/11	s14	AJS	OJ Regional	5ª	Câmara de Lobos	20/abr		rp	10,10	
10,04	0,3	Maria Pereira		02/03/12	s14	AJS	CR s14	5ª	Ribeira Brava	16/jun		rp		
9,71	-0,8	Julia Pereti	BRA	19/09/12	s14	AJS	Prova Extra	7ª	Ribeira Brava	9/jun		rp	9,66 / 9,65	
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	Maria Inês Gomes		18/05/12	s14	AJS	OJ Regional	7ª	Câmara de Lobos	20/abr		rp		
9,24	-0,7	Madalena Bernardo		13/03/12	s14	AJS	Prova Extra	8ª	Ribeira Brava	9/jun		rp	9,19 / 9,13	
9,21	0,7	Elisa Freitas		10/11/13	s12	AJS	CR s14	7ª	Ribeira Brava	16/jun		rp		
9,10	0,8	Maria Inês Silva		05/03/13	s12	AJS	CR s14	8ª	Ribeira Brava	16/jun		rp		

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

Peso - 4k

4 kg

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

Ranking até: Sen: 7,00 sub20: 6,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
16,44	pc Francislaina 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	12,28
11,72	pc Mariana Pestana		18/04/01	Sen	GDE	CNC pc - apuram	6ª	Pombal	27/jan		12,30 /19	11,37
10,73	Ana Granja		25/10/99	Sen	ADRAP	CNC - Apuramento	8ª	Funchal	2/jun		rp	9,96pc / 9,76
10,21	Muriela Góis		09/02/91	Sen	ADRAP	CR Abs Inverno	1ª	Funchal	13/jan		rp	10,14 / 9,79
10,02	Iara Tembe		01/10/07	s18	CSM	CNC - Apuramento	12ª	Funchal	1/jun		rp	9,98 / 9,86
9,98	Cristina Ferreira		22/11/79	V 40	AJS	CR Inv Veteranos	1ª	Funchal	27/jan		13,10 /99	9,92
9,87	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	CN Universitário	4ª	Beja	25/mai		11,09 pc/20	
9,65	Ângela Silva		31/03/00	Sen	GDE	CR Absolutos	1ª	Funchal	8/jun		10,04 /23	
9,23	Inês Abreu		06/01/03	s23	AJS	CR Absolutos	3ª	Funchal	8/jun		10,92 /21	
9,17	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	C Portugal - Hept	7ª	Coimbra	29/jun		rp	9,09pc / 8,89
9,16	pc Lara Geirinhas		04/05/05	s20	CSM	CN sub-20 Pentatlo pc	3ª	Braga	25/fev		9,30 pc/23	9,05
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	
7,94	Ana Isabel Fernandes		09/08/05	s20	AJS	CR Absolutos	4ª	Funchal	8/jun		rp	7,73 / 7,24
7,81	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CR P Comb	4ª	Funchal	6/abr		7,87 /22	
7,51	pc Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	CN sub-20 Pentatlo pc	6ª	Braga	25/fev		rp	6,88pc / 6,94
6,80	Beatriz Barreiras		13/09/08	s18	ADRAP	CR s20	3ª	Funchal	29/jun		rp	
6,46	Catarina Fernandes		11/05/05	s20	AJS	CR P Comb	1ª s	Funchal	6/abr		rp	
6,25	Alexandra Aguiar		16/02/07	s18	CSM	CR Absolutos	5ª	Funchal	8/jun		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 Francislaina 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			

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

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

Ranking até: 6,50

Marca		Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
11,08	pc	Iara Tembe		01/10/07	s18	CSM	CN sub-18 pc	7ª	Braga	3/fev		rp	11,03 / 10,71
9,83		Anthonella Hernandez		17/03/10	s16	ADRAP	OJ Regional	1ª	Funchal	27/abr		rp	9,24 / 9,22
9,72		Clara Teixeira		07/04/10	s16	AJS	CR s16	1ª	Funchal	25/mai		rp	8,90 / 8,80
8,24		Maria Jardim		18/04/09	s16	GDE	CR inverno s14/s16	3ª	Funchal	10/fev		rp	7,47
8,10		Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	Tetratlo	1ª	Câmara de Lobos	20/abr		rp	7,40 / 7,35
8,07		Nicole Mendonça		17/01/08	s18	ADRAP	CR inverno s18/s20	2ª	Funchal	6/jan		rp	
7,92		Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	CR P Comb	1ª	Funchal	6/abr		rp	7,77pc / 6,85
7,71		Carolina Quintal		01/01/10	s16	AJS	CR s16	3ª	Funchal	25/mai		rp	7,70 / 7,52
7,49		Matilde Freitas		16/01/08	s18	ADRAP	CR P Comb	2ª	Funchal	6/abr		7,57 pc/23	
7,26		Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	CR P Comb	3ª	Funchal	6/abr		rp	7,16
7,15		Michela Durão	MOZ	25/08/10	s16	AJS	Triatlo Jovem	2ª	Funchal	24/fev		rp	6,70
7,02		Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	Atleta Completo	3ª	Funchal	6/abr		rp	6,97 / 6,55
6,90		Vitória Barradas		09/09/10	s16	GDE	CR s18	5ª	Funchal	22/jun		7,34 /23	6,84
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			

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

Peso - 2k

2 kg (Infantis)

Recordes Regionais: sub14 - 12,49 / pc - 8,24

Ranking até: 6,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
10,32	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	CR s14	1ª	Funchal	15/jun		rp	9,33 / 8,63
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	
6,93	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	OJ Regional	1ª	Funchal	4/mai		rp	5,97
6,79	Maria Inês Gomes		18/05/12	s14	AJS	CR s14	2ª	Funchal	15/jun		rp	6,49 / 6,46
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
6,47	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

Disco - 1k

1 kg

Recordes Regionais: Abs - 47,28 Sub23 - 46,85 sub20 - 46,85 sub18 - 37,12 sub16 - 30,81

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

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
42,45	Francislaine Serra		10/01/94	Sen	AJS	CN 1ª div	4ª	Viseu	13/jul		43,42 /23	40,14
41,08	Mariana Pestana		18/04/01	Sen	GDE	CNC - Apuramento	3ª	Ribeira Brava	1/jun		46,06 /23	40,77 / 39,72
37,17	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Sen	CSM	CN 1ª div	7ª	Viseu	13/jul		41,81 /18	36,39 / 35,82
37,12	Iara Tembe		01/10/07	s18	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	5/mai	RR s18	rp	36,76 / 36,26
33,18	Muriela Góis		09/02/91	Sen	ADRAP	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	9/jun		33,97 /11	32,36 / 31,04
33,06	Ana Granja		25/10/99	Sen	ADRAP	3ª jorn Lançam.	1ª	VN Cerveira	5/jun		rp	30,63
32,96	Mónica S. Silva		27/06/91	Sen	ADRAP	T Preparação	2ª	Ribeira Brava	22/mai		36,08 /13	30,26
31,54	Francisca Pestana		29/06/04	s23	GDE	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	9/jun		33,27 /21	30,61
30,38	Inês Abreu		06/01/03	s23	AJS	CR Absolutos	5ª	Ribeira Brava	9/jun		38,09 /21	
27,64	Clara Teixeira		07/04/10	s16	AJS	CR s18	2ª	Ribeira Brava	23/jun		rp	27,09 / 24,00
26,55	Ângela Silva		31/03/00	Sen	GDE	CR Absolutos	6ª	Ribeira Brava	9/jun		30,42 /19	

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

25,48	Anthonella Hernandez	17/03/10	s16	ADRAP	CR s18	3ª	Ribeira Brava	23/jun	rp	21,80 / 18,60
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	22,68 / 22,40
20,58	Nicole Mendonça	17/01/08	s18	ADRAP	CR s18	4ª	Ribeira Brava	23/jun	rp	
19,90	Carolina Quintal	01/01/10	s16	AJS	CR Lançamentos	8ª	Funchal	18/fev	rp	19,32
15,58	Alexandra Aguiar	16/02/07	s18	CSM	CR Absolutos	8ª	Ribeira Brava	9/jun	17,48 /23	15,28
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		
10,97	Patrícia Camacho	26/03/74	V 50	ADAM-M	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	9/jun		

Disco - 750g

750 g (Iniciadas)

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

Ranking até: 13,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
30,74	Clara Teixeira		07/04/10	s16	AJS	T Preparação	1ª	Ribeira Brava	22/mai		rp	26,77 / 26,74
25,51	Anthonella Hernandez		17/03/10	s16	ADRAP	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	5/mai		rp	20,84
23,26	Carolina Quintal		01/01/10	s16	AJS	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	5/mai		23,29 /23	
13,37	Luna Ribeiro	CAN	31/03/10	s16	CSM	T Verão	1ª	Ribeira Brava	6/jul		rp	

Disco - 600g

600 g (Infantis)

Recordes Regionais: sub14 - 30,12

Ranking até: 10,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
16,42	Maria Inês Gomes		18/05/12	s14	AJS	CR s14	1ª	Ribeira Brava	16/jun		rp	
15,66	Isabel Fernandes		11/07/11	s14	AAM-M	CR s14	2ª	Ribeira Brava	16/jun		rp	14,69
15,22	Sarah Rodrigues		19/04/11	s14	CSM	T Verão	1ª	Ribeira Brava	6/jul		rp	
14,61	Leonor Martins		29/07/11	s14	AAM-M	CR s14	3ª	Ribeira Brava	16/jun		rp	14,53
14,18	Carolina S. Pereira		01/01/13	s12	AJS	CR s14	4ª	Ribeira Brava	16/jun		rp	
14,12	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	T Verão	3ª	Ribeira Brava	6/jul		rp	
13,60	Madalena Neto		22/01/11	s14	CSM	T Verão	4ª	Ribeira Brava	6/jul		14,24 /23	
13,07	Madalena Bernardo		13/03/12	s14	AJS	CR s14	5ª	Ribeira Brava	16/jun		rp	
12,92	Maria Inês Silva		05/03/13	s12	AJS	CR s14	6ª	Ribeira Brava	16/jun		rp	

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

10,62	Elisa Freitas	10/11/13	s12	AJS	CR s14	7ª	Ribeira Brava	16/jun	rp
9,99	Leonor Camacho	06/06/12	s14	AAM-M	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	27/abr	rp

Martelo - 4k

4 kg

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

Ranking até: Sen: 18,00 sub20: 15,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
64,11	Mariana Pestana		18/04/01	Sen	GDE	T Preparação	1ª	Funchal	1/jun		68,50 /23	63,86 / 63,49
52,34	Ângela Silva		31/03/00	Sen	GDE	CN Lançamentos Longos	2ª	Vagos	24/fev		55,45 /23	51,21 / 50,94
48,77	Ana Isabel Fernandes		09/08/05	s20	AJS	CN sub20	3ª	Viana do castelo	27/jul		rp	47,83 / 47,36
47,98	Ana Granja		25/10/99	Sen	ADRAP	C Portugal	5ª	Coimbra	29/jun		51,58 /23	46,99 / 46,76
43,59	Filipa Vasconcelos		21/10/91	Sen	CSM	CNC - Apuramento	6ª	Funchal	1/jun		48,83 /09	36,07
35,28	Iara Tembe		01/10/07	s18	CSM	CR s20	2ª	Funchal	29/jun		39,62 /23	33,43 / 31,50
34,08	Taísa Silva		15/07/04	s23	CSM	CR Lançamentos	4ª	Funchal	17/fev		34,97 /23	33,94
20,95	Alexandra Aguiar		16/02/07	s18	CSM	CR Absolutos	5ª	Funchal	8/jun		21,39 /23	
17,92	Marta Serrão		17/01/80	V 40	ADAM-M	CR Veteranos	1ª	Funchal	8/jun		rp	
15,69	Beatriz Barreiras		13/09/08	s18	ADRAP	CR s20	3ª	Funchal	29/jun		rp	

Martelo - 3k

3 kg (Iniciadas e Juvenis)

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

Ranking até: 14,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
50,14	Clara Teixeira		07/04/10	s16	AJS	T Preparação	1ª	Funchal	1/jun		rp	48,89 / 48,87
48,10	Iara Tembe		01/10/07	s18	CSM	Prova Extra	1ª	Funchal	13/jan		49,18 /23	46,18 / 44,49
43,57	Carolina Quintal		01/01/10	s16	AJS	CR s18	2ª	Funchal	22/jun		rp	42,11 / 41,60
29,18	Alexandra Aguiar		16/02/07	s18	CSM	CR Lançamentos	4ª	Funchal	17/fev		rp	
24,39	Maria Jardim		18/04/09	s16	GDE	CR s16	3ª	Funchal	25/mai		rp	
24,00	Petra Faria		27/03/08	s18	CSM	T Preparação	3ª	Funchal	27/jan		25,51 /23	
22,09	Francisca Ferreira		29/03/08	s18	CSM	CR s18	4ª	Funchal	22/jun		rp	18,64 / 16,37
19,36	Bianca Ferreira		07/08/10	s16	GDE	CR Lançamentos	5ª	Funchal	17/fev		rp	18,20 / 14,76
19,21	Nicole Mendonça		17/01/08	s18	ADRAP	CR s18	5ª	Funchal	22/jun		rp	
15,84	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	CR s16	5ª	Funchal	25/mai		rp	

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

Martelo - 2k

2 kg (Infantis)

Recordes Regionais: sub14 - 45,16

Ranking até: 10,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
20,75	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	T Preparação	1ª	Funchal	1/jun		rp	18,69
18,96	Julia Pereti	BRA	19/09/12	s14	AJS	CR s14	1ª	Funchal	15/jun		rp	
14,26	Isabel Fernandes		11/07/11	s14	AAM-M	OJ Regional	2ª	Funchal	4/mai		rp	
11,34	Vitória S. Gomes		15/07/12	s14	AJS	CR s14	2ª	Funchal	15/jun		rp	
10,94	Maria Inês Silva		05/03/13	s12	AJS	CR s14	3ª	Funchal	15/jun		rp	

Dardo - 600g

600 g

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

Ranking até: Sen: 20,00 sub20: 16,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
43,88	Marta Faria		08/07/04	s23	GDE	CN 1ª div	2ª	Viseu	14/jul		44,66 /22	42,09 / 40,20
42,26	Cristina Ferreira		22/11/79	V 40	AJS	Meet Master Athletics	1ª	Ribeira Brava	27/jan		52,52 /03	41,18 / 39,76
39,65	Sofia Ferreira		01/08/02	s23	ADRAP	CN 1ª div	5ª	Viseu	14/jul		39,67 /23	38,60 / 36,93
32,66	Joana Viveiros		12/03/03	s23	CSM	CN 1ª div	8ª	Viseu	14/jul		33,31 /23	31,70 / 30,30
29,89	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CR P Comb	1ª	Ribeira Brava	7/abr		40,44 /08	29,32
29,80	Filipa Freitas		11/02/84	V 40	CSM	CR Lançamentos	3ª	Ribeira Brava	17/fev		40,81 /03	24,88
28,68	Muriela Góis		09/02/91	Sen	ADRAP	CR P Comb	2ª	Ribeira Brava	7/abr		36,55 /08	
25,15	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	C Portugal - Hept	4ª	Coimbra	30/jun		rp	22,81
23,72	Catherine Serrão		18/12/05	s20	GDE	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	8/jun		rp	20,24 / 19,00
19,74	Alexandra Silva		11/09/01	Sen	CSM	CR P Comb	3ª	Ribeira Brava	7/abr		23,48 /23	
17,80	Eliana Fernandes		16/11/06	s20	AJS	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	8/jun		rp	
16,98	Lara Geirinhas		04/05/05	s20	CSM	CN s20 - Hept	5ª	Viana do Castelo	28/jul		rp	

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

Dardo - 500g

500 g (Iniciadas e Juvenis)

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

Ranking até: 14,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
29,68	Anthonella Hernandez		17/03/10	s16	ADRAP	CR Lançamentos	1ª	Ribeira Brava	17/fev		rp	29,60 / 29,02
23,00	Clara Cravid António	STP	15/05/11	s14	ADRAP	CR s16	2ª	Ribeira Brava	25/mai		rp	
22,17	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	4/mai		rp	21,41 / 19,50
20,91	Petra Faria		27/03/08	s18	CSM	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	4/mai		rp	17,48
18,28	Nicole Mendonça		17/01/08	s18	ADRAP	CR s18	2ª	Ribeira Brava	22/jun		22,68 /23	
18,02	Alexandra Aguiar		16/02/07	s18	CSM	CR Lançamentos	2ª	Ribeira Brava	17/fev		18,10 /22	17,36 / 16,82
17,77	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	28/jun		rp	
16,98	Iara Tembe		01/10/07	s18	CSM	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	4/mai		18,03 /22	
16,90	Laura I. Gouveia		09/10/10	s16	AJS	Atleta Completo	2ª	Ribeira Brava	6/abr		rp	15,80
16,60	Clara Teixeira		07/04/10	s16	AJS	CR inverno s14/s16	2ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	
15,98	Beatriz Barreiras		13/09/08	s18	ADRAP	CR s18	5ª	Ribeira Brava	22/jun		19,25 /23	15,84 / 14,44
15,84	Ana Lúcia Matias		29/06/10	s16	GDE	CR inverno s14/s16	3ª	Ribeira Brava	11/fev		rp	
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	

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
15,19	Maria Inês Gomes		18/05/12	s14	AJS	CR s14	1ª	Ribeira Brava	15/jun		rp	
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	
11,74	Leonor Camacho		06/06/12	s14	AAM-M	CR s14	2ª	Ribeira Brava	15/jun		rp	10,60

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

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												

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												

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

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									

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)												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

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

Heptatlo

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

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

Ranking até: Sen: 2000p sub20: 1500p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	CI	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
4 682 p	0,2	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	C Portugal	4ª	Coimbra	30/jun		4683 p /21	2881p	
	Parciais:	14,52 (-0,2) . 1,58 . 9,17 . 26,14 (0,6) / 5,24 (0,1) . 25,15 . 2 22,24												
3 675 p	0,2	Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	CN Sub-20 Heptatlo	4ª	Viana do Castelo	28/jul		rp		
	Parciais:	16,45 (0,5) . 1,51 . 6,94 . 26,47 (-0,6) / 5,05 (0,8) . 13,05 . 2 41,07												
3 566 p	0,5	Lara Geirinhas		04/05/05	s20	CSM	CN Sub-20 Heptatlo	5ª	Viana do Castelo	28/jul		rp		
	Parciais:	17,10 (0,5) . 1,57 . 9,05 . 29,00 (-0,6) / 4,59 (1,5) . 16,98 . 2 39,81												
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												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

Heptatlo - Juvenis

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

Recordes Regionais: sub18 - 4440p

Ranking até: 1500p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
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											
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											

Marcas com Vento Favorável Irregular:

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											

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	0,8	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											

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

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

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	Pombal	28/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 31/julho

Pentatlo

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

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

Ranking até: Sen: 1700p sub20: 1500p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 361 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 31/julho

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
42,43	Seleção Regional		01/01/09	s16	AARAM	Olimpico Jovem Nacional	9ª	Lagoa	18/mai		41,53 /14	
Constituição: Matilde Marujo 10, Kimberly Nunes 10, Eduarda Silva 10, Catarina Matos 09												
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 Femandes 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 Femandes 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 Femandes 11												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

4 x 100 m

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

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

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
48,94	Estreito		01/01/00	Sen	GDE	CN 1ª div	4ª	Viseu	13/jul		48,28 /21	49,83
Constituição: Filipa Ferreira 04, Milena Lucena 02, Margarida Patrício 04, Patrícia Alminhas 00												
49,12	Jardim da Serra		01/01/99	Sen	AJS	CNC - Apuramento	6ª	Lousada	1/jun		48,99 /19	
Constituição: Bárbara Silva 99, Ana Rita Silva 00, Catarina Karas 00, Constança Alves 08												
49,98	Marítimo		01/01/97	Sen	CSM	CNC - Apuramento	10ª	Ribeira Brava	1/jun		49,54 /00	
Constituição: Lwena Cardoso 05, Bruna Varela 97, Alexandra Silva 01, Francisca Cortinhas 07												
50,13	Marítimo		01/01/97	Sen	CSM	CN 1ª div	6ª	Viseu	13/jul		49,54 /00	
Constituição: Lwena Cardoso 05, Bruna Varela 97, Débora Martins 07, Francisca Cortinhas 07												
50,36	Jardim da Serra		01/01/99	Sen	AJS	CN 1ª div	7ª	Viseu	13/jul		48,99 /19	
Constituição: Bárbara Silva 99, Ana Rita Silva 00, Constança Alves 08, Rita Barbosa 05												
50,36	Estreito - sub23		01/01/02	s23	GDE	CN sub23	4ª	Lisboa (MP)	20/jul		49,05 /18	
Constituição: Filipa Ferreira 04, Milena Lucena 02, Margarida Patrício 04, Ana Cris Ferreira 02												
50,76	Marítimo		01/01/01	Sen	CSM	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	8/jun		49,54 /00	
Constituição: Tânia Caires 87, Cristina Neves 07, Ana Vieira 05, Alexandra Silva 01												
51,04	Estreito - sub23		01/01/02	s23	GDE	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	8/jun		49,05 /18	
Constituição: Filipa Ferreira 04, Ana Cris. Ferreira 02, Margarida Patrício 04, Carolina Pita 07												
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												
52,29	Jardim da Serra		01/01/97	Sen	AJS	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	8/jun		48,99 /19	
Constituição: Laura Perez 07, Catarina Fernandes 05, Lúcia Santos 97, Constança Alves 08												
52,80	Água de Pena		01/01/91	Sen	ADRAP	CN 1ª div	8ª	Viseu	13/jul		51,56 /21	
Constituição: Ana Beatriz Pereira 07, Cláudia Rodrigues 89, Rafaela Morgado 98, Muriela Góis 91												
52,96	Água de Pena		01/01/91	Sen	ADRAP	CNC - Apuramento	16ª	Ribeira Brava	1/jun		51,56 /21	
Constituição: Paula de Juan 99, Cláudia Rodrigues 89, Ana Beatriz Pereira 07, Muriela Góis 91												
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												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

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							
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

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

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 56,27	Marítimo - sub20		01/01/05	s20	CSM	CNC - Apuramento	2ª	Ribeira Brava	2/jun		rp	3 58,42
Constituição:		Débora Martins 08, Francisca Cortinhas 07, Cristina Neves 07, Lwena Cardoso 05										
4 00,29	Estreito		01/01/97	Sen	GDE	CNC - Apuramento	3ª	Lisboa (MP)	2/jun		3 52,50 /08	4 04,86 / 4 06,72pc
Constituição:		Filipa Ferreira 04, Solange Nunes 06, Rita N Figueiredo 03, Inês Cruz 97										
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 01,17	Jardim da Serra		01/01/99	Sen	AJS	CNC - Apuramento	5ª	Lousada	2/jun		3 56,79 /21	4 02,94i
Constituição:		Constança Alves 08, Margarida E. Silva 00, Bárbara Medeiros 01, Joana Soares 93										
4 02,95	Água de Pena		01/01/95	Sen	ADRAP	CN 1ª div	6ª	Viseu	14/jul		3 59,52 pc/20	4 14,30i
Constituição:		Rafaela Morgado 98, Catarina F Vieira 06, Sara Inácio 95, Paula de Juan 99										
4 03,36	Jardim da Serra		01/01/99	Sen	AJS	CN 1ª div	7ª	Viseu	14/jul		3 56,79 /21	4 02,94i
Constituição:		Laura Perez 07, Constança Alves 08, Margarida E. Silva 00, Bárbara Medeiros 01										
4 03,64	pc Água de Pena		01/01/95	Sen	ADRAP	CNC - Apuramento	8ª	Ribeira Brava	2/jun		3 59,52 pc/20	4 14,30i
Constituição:		Rafaela Morgado 98, Catarina F Vieira 06, Ana Beatriz Pereira 07, Sara Inácio 95										
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 17,28	Estreito - sub23		01/01/02	s23	GDE	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	9/jun		4 00,71 /08	
Constituição:		Carolina Pita 07, Filipa Ferreira 04, Ana Cris. Ferreira 02, Solange Nunes 06										
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										

RANKINGS 2024

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

4 19,79	Marítimo	01/01/93	Sen	CSM	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	9/jun	4 00,05	/12	
Constituição: Ana Vieira 05, Débora Martins 08, Alexandra Oliveira 93, Francisca Cortinhas 07											
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 Femandes 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, Clarisse Catanho 08, Catarina F. Vieira 06											
4 30,25	Jardim da Serra - sub23	01/01/03	s23	AJS	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	9/jun	4 03,37	/11	
Constituição: Laura Perez 07, Sílvia Jesus 07, Constança Alves 08, Inês Abreu 03											
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 Femandes 05, Mónica Dias 06, Sílvia Jesus 07, Sara Femandes 07											
4 49,49	Água de Pena - sub20	01/01/05	s20	ADRAP	CR Absolutos	4ª	Ribeira Brava	9/jun	4 39,86	/11	
Constituição: Matilde Freitas 08, Ana Beatriz Pereira 07, Laura Pereira 05, Catarina F. Vieira 06											
Equipas Veteranas:											
5 49,62	AD Atlético da Madeira	14/09/83	V 40	ADAM-M	CR Veteranos	1ª	Ribeira Brava	9/jun			
Constituição: Lina Jardim 79, Nélia Gouveia 71, Patrícia Camacho 74, 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, Mariza Góis 73, Graciela Olival 84											
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											

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

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, Sílvia Jesus 07												
2 40,59	Jardim da Serra - sub16		01/01/10	s16	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		01/01/07	s18	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												

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												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/julho

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 Fernandes 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												