

Recordes Regionais

Em 15/02/24

| Sexo: | Feminino | Escalão: | Absolutos | Tipo de Provas: | | | | Programa Olímpico |
|-------------------------|-----------------|---------------------------|------------------|-----------------|-------------------|-------------|--|--------------------------|
| Prova | Marca | Atleta | D.N. | Clube | Local | Data | Detalhes | |
| 100 m | 11,80 | Rosalina Santos (RSA) | 18/02/98 | GDE | Ribeira Brava | 4-jun-2016 | | |
| | | | | | Ribeira Brava | 6.mai.2017 | | |
| 200 m | 24,19 | Rosalina Santos (RSA) | 18/02/98 | GDE | Lisboa (I) | 17-jun-2017 | | |
| 400 m | 54,47 | Carolina Duarte | 08/01/90 | CSM | Lisboa (U) | 17-jun-2012 | | |
| 800 m | 2 00,54 | Nédia Semedo | 14/11/78 | CAM | Munique | 8-ago-2002 | | |
| 1.500 m | 4 09,46 | Nédia Semedo | 14/11/78 | CAM | Funchal | 30-jun-2001 | | |
| 5.000 m | 16 03,23 | Ana Mafalda Ferreira | 22/04/88 | GDE | Lisboa (U) | 16-jun-2012 | | |
| 10.000 m | 33 21,98 | Cátia Santos | 09/10/92 | GDE | Londres /GBR | 19-mai-2018 | | |
| Maratona | 2:28'00" | Filomena Costa | 22/02/85 | AJS | Sevilha | 22-fev-2015 | | |
| 100 m Barreiras | 13,41 | Catarina Queirós | 23/01/98 | AJS | Triveneto /ITA | 7-jul-2021 | | |
| 400 m Barreiras | 59,47 | Tânia Freitas | 17/06/80 | CAM | Oslo /NOR | 8-jul-2000 | | |
| 3.000 m Obstáculos | 9 42,47 | Sara Moreira | 17/10/85 | GDE | Debrecen /HUN | 15-jul-2007 | | |
| Altura | 1,81 | Liliana Viana | 14/08/85 | GDE | Seia | 3-ago-2003 | | |
| Vara | 4,03 | Marisa Vieira | 30/12/79 | CAM | Maia | 6-ago-2000 | | |
| Comprimento | 6,24 | Lucinda Gomes | 16/04/95 | GDE | Lisboa - CAR - pc | 25-jan-2020 | Marca obtida em pista coberta | |
| Triplo | 13,33 | Lucinda Gomes | 16/04/95 | GDE | Pombal - pc | 28-jan-2023 | Marca obtida em pista coberta | |
| Peso | 16,87 | Francislaine Serra | 10/01/94 | AJS | Pombal - pc | 22-jan-2023 | Marca obtida em pista coberta | |
| Disco | 47,28 | Fernanda Angélica Pereira | 02/04/75 | CSM | Lisboa (U) | 23-jul-2005 | | |
| Martelo | 68,50 | Mariana Pestana | 18/04/01 | GDE | Funchal | 10-jun-2023 | | |
| Dardo | 52,96 | Marisela Silva | 21/05/85 | GDE | Viseu | 1-mai-2007 | | |
| 20 Km Marcha (Estrada) | 1:32'02" | Maribel Gonçalves | 01/04/78 | CSM | Naumburg /GER | 2-mai-2004 | | |
| 20.000 m Marcha (pista) | 1:31'19"2 | Maribel Gonçalves | 01/04/78 | CSM | Lisboa (U) | 31-jul-2004 | | |
| Heptatlo | 5 004 p | Rubina Serrão | 25/12/81 | CSM | Funchal | 19-jun-2005 | 14"71 . 1,56 . 11,39 . 25"94 / 5,18 . 37,98 . 2'23"66 | |
| 4 x 100 m | 47,71 | C. A. Madeira | 1979 | CAM | Lisboa (U) | 11-jun-2005 | Joana Frias 88, Susana Vieira 80, Ana Ângela Marçal 79, Rafaela Almeida 83 | |
| 4 x 400 m | 3 43,36 | C. A. Madeira | 1978 | CAM | Braga | 10-jun-2001 | Joana Arduíno 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80 | |

Recordes Regionais

Em 03/02/25

| Sexo: | Feminino | Escalão: | Absolutos | Tipo de Provas: | Pista Coberta | | |
|----------------|-----------------|-------------------------------|------------------|-----------------|----------------------|-------------|--|
| Prova | Marca | Atleta | D.N. | Clube | Local | Data | Detalhes |
| 60 m | 7,52 | Rosalina Santos (RSA) | 18/02/98 | GDE | Braga | 7-fev-2015 | |
| 200 m | 24,45 | Rafaela Almeida | 10/11/83 | CAM | Espinho | 13-fev-2005 | |
| 300 m | 40,57 | Eduarda Coelho | 02/03/68 | CSM | Braga | 12-jan-1997 | |
| 400 m | 55,36 | Tânia Freitas | 17/06/80 | GDE | Espinho | 8-mar-2003 | |
| 800 m | 2 01,11 | Nédia Semedo | 14/11/78 | CAM | Espinho | 8-mar-2003 | |
| 1.500 m | 4 13,58 | Nédia Semedo | 14/11/78 | CAM | Espinho | 1-fev-2003 | |
| 3.000 m | 9 16,76 | Joana Soares | 08/09/93 | AJS | Pombal | 1-mar-2020 | |
| 60 m Barreiras | 8,20 | Catarina Queirós | 23/01/98 | AJS | Madrid /ESP | 2-mar-2022 | |
| | | Catarina Karas | 23/05/00 | AJS | Lisboa - CAR | 1-fev-2025 | |
| Altura | 1,74 | Sandra Turpin | 05/06/76 | CAM | Alpiarça | 10-jan-1998 | |
| | | Liliana Viana | 14/08/85 | GDE | Espinho | 7-mar-2004 | |
| Vara | 3,86 | Januária Pereira | 10/04/79 | CAM | Alpiarça | 30-jan-2005 | |
| | | M ^a Leonor Tavares | 24/09/85 | CSM | Lingolsheim | 26-fev-2005 | |
| Comprimento | 6,24 | Lucinda Gomes | 16/04/95 | GDE | Lisboa - CAR | 25-jan-2020 | |
| Triplo | 13,33 | Lucinda Gomes | 16/04/95 | GDE | Pombal | 28-jan-2023 | |
| Peso | 16,87 | Francislaine Serra | 10/01/94 | AJS | Pombal | 22-jan-2023 | |
| 3.000 m Marcha | 12 47,71 | Maribel Gonçalves | 01/04/78 | CSM | Espinho | 14-fev-2004 | |
| Pentatlo | 4 269 p | Mariana Bento | 22/11/01 | AJS | Braga - pc | 26-jan-2025 | 8"43 . 1,65 . 14,07 . 5,98 . 2'21"72 |
| 4 x 200 m | 1 45,05 | C. A. Madeira | 1979 | CAM | Espinho | 29-jan-2000 | Joana Arduíno 82, Marisa Vieira 79, Cristina Ferreira 79, Tânia Freitas 80 |
| | | G. D. Estreito | 1980 | GDE | Pombal | 12-jan-2008 | Tânia Freitas 80, Elisa Pegado 87, Elda Laranja 86, Joana Frias 88 |
| 4 x 400 m | 3 48,44 | C. A. Madeira | 1978 | CAM | Espinho | 27-jan-2002 | Joana Arduíno 82, Marisa Vieira 79, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80 |

Recordes Regionais

Em 15/02/24

| Sexo: | Feminino | Escalão: | Absolutos | Tipo de Provas: | | | | Outras provas |
|-------------------------|-----------------|-------------------|------------------|-----------------|------------------|-------------|--|----------------------|
| Prova | Marca | Atleta | D.N. | Clube | Local | Data | Detalhes | |
| 100 jardas | 11,30 | Rafaela Almeida | 10/11/83 | CAM | Maia | 2-jan-2005 | | |
| 300 m | 39,19 | Tânia Freitas | 17/06/80 | CAM | Espinho - pc | 3-fev-2001 | | |
| 500 m | 1 15,40 | Jessica Gouveia | 19/07/86 | GDE | Elvas | 8-mai-2005 | | |
| 1.000 m | 2 45,57 | Nédia Semedo | 14/11/78 | CAM | Lisboa (U) | 5-jan-2002 | | |
| Milha | 4 36,78 | Nédia Semedo | 14/11/78 | CAM | Lisboa (U) | 22-mai-1999 | | |
| 3.000 m | 9 15,00 | Sara Moreira | 17/10/85 | GDE | Covilhã | 10-jun-2007 | | |
| Meia Maratona | 1:12'46" | Filomena Costa | 22/02/85 | AJS | Viana do Castelo | 18-jan-2015 | | |
| 200 m Barr. | 29,38 | Ivone Camacho | 28/09/74 | CAM | Lisboa (U) | 20-fev-1993 | | |
| 2.000 m Obst. (76cm) | 7 04,41 | Sara Moreira | 17/10/85 | GDE | Viseu | 17-jul-2004 | | |
| 3.000 m Marcha | 12 37,89 | Maribel Gonçalves | 01/04/78 | CSM | Ribeira Brava | 12-jul-2008 | | |
| 5.000 m Marcha | 21 59,16 | Maribel Gonçalves | 01/04/78 | CSM | Funchal | 26-nov-2004 | | |
| 5 km Marcha (Estrada) | 22'19" | Maribel Gonçalves | 01/04/78 | CSM | Lisboa | 28-dez-2003 | | |
| 1/2 hora Marcha (pista) | 6.803 m | Maribel Gonçalves | 01/04/78 | CSM | Quarteira | 17-abr-2004 | | |
| 10.000 m Marcha | 43 59,27 | Maribel Gonçalves | 01/04/78 | CSM | Seixal | 19-jul-2008 | | |
| 10 Km Marcha (Estrada) | 45'13" | Maribel Gonçalves | 01/04/78 | CSM | Naumburg | 2-mai-2004 | | |
| 15.000 m Marcha | 1:08'24"8 | Maribel Gonçalves | 01/04/78 | CSM | Lisboa (U) | 31-jul-2004 | | |
| 15 Km Marcha (Estrada) | 1:08'19" | Maribel Gonçalves | 01/04/78 | CSM | Naumburg | 2-mai-2004 | | |
| Pentatlo Técnico | 3 988 p | Sandra Turpin | 05/06/76 | CAM | Alpiarça - pc | 10-jan-1998 | 8"72 . 1,74 . 11,67 . 7"95 . 5,97 | |
| 4 x 200 m | 1 45,05 | C. A. Madeira | 1978 | CAM | Espinho - pc | 29-jan-2000 | Neide Vieira 79, Joana Arduino 82, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80 | |
| Estafeta Medley (Sueca) | 2 19,31 | G. D. Estreito | 1992 | GDE | Ribeira Brava | 29-abr-2017 | Renata Rocha 99, Rosalina Santos 98, Ema Camacho 00, Cátia Santos 92 | |
| Estafeta Olímpica | 3 54,34 | G. D. Estreito | 1992 | GDE | Ribeira Brava | 28-abr-2017 | Renata Rocha 99, Rosalina Santos 98, Ema Camacho 00, Cátia Santos 92 | |
| 4 x 1500 m | 19 47,87 | G. D. Estreito | 1979 | GDE | Ribeira Brava | 22-abr-2018 | Daniela Sousa 93, Luísa Freitas 79, Ana Ferreira 02, Cátia Santos 92 | |