

Recordes Regionais

Em 09/07/25

Sexo:		Feminino	Escalação:		Sub-23		Tipo de Provas:		Programa Nacional	
Prova		Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes		
100 m		11,78	Rita Barbosa	17/06/05	AJS	Coimbra	5-jul-2025			
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 02,52	Nédia Semedo	14/11/78	CAM	Cuxhaven	19-jul-2000			
1.500 m		4 13,56	Nédia Semedo	14/11/78	CAM	Funchal	29-jul-2000			
3.000 m		9 15,00	Sara Moreira	17/10/85	GDE	Covilhã	10-jun-2007			
100 m Barreiras		13,45	Sandra Turpin	05/06/76	CAM	Mafra	28-jun-1998			
400 m Barreiras		59,47	Tânia Freitas	17/06/80	CAM	Oslo	8-jul-2000			
3.000 m Obstáculos		9 42,47	Sara Moreira	17/10/85	GDE	Debrecen	15-jul-2007			
Altura		1,81	Liliana Viana	14/08/85	GDE	Seia	3-ago-2003			
Vara		4,03	Ana Marisa Vieira	30/12/79	CAM	Maia	6-ago-2000			
Comprimento		6,21	Sandra Turpin	05/06/76	CAM	Lisboa (U)	18-jul-1998			
Triplo		12,98	Vanessa Rocha	02/01/90	CSM	Lisboa (U)	8-jul-2012			
Peso		14,18	Cristiana Oliveira	30/06/84	CSM	Lovelhe	28-jul-2004			
Disco		46,85	Sandra Leitão	10/08/82	CAM	Aveiro	25-mar-2000			
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			
10.000 m Marcha		48 35,82	Adriana Viveiros	12/03/02	ADRAP	Viana do Castelo	19-jun-2021			
Heptatlo		4 788 p	Cristina Ferreira	22/11/79	CSM	Harentals	5-jul-1999	15"73 . 1,54 . 12,79 . 26"66 / 4,91 . 43,79 . 2'33"79		
4 x 100 m		48,50	C. A. Madeira	1979	CAM	Lisboa (I)	25-jun-2000	Tatiana Marques 84, Neide Vieira 79, Marisa Vieira 79, Tânia Freitas 80		
4 x 400 m		3 45,96	C. A. Madeira	1978	CAM	Leiria	11-jun-2000	Joana Arduíno 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80		

Recordes Regionais

Em 06/03/24

Sexo: Feminino		Escalação: Sub-23		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	
400 m	55,51	Tânia Freitas	17/06/80	GDE	Espinho	10-fev-2001	
800 m	2 05,21	Nédia Semedo	14/11/78	CAM	Espinho	13-fev-2000	
1.500 m	4 21,51	Nédia Semedo	14/11/78	CAM	Valência	14-fev-1999	
3.000 m	9 23,64	Sara Moreira	17/10/85	GDE	Espinho	18-fev-2007	
60 m Barreiras	8,29	Sandra Turpin	05/06/76	CAM	Espinho	7-fev-1998	
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	M ^a Leonor Tavares	24/09/85	CSM	Lingolsheim	26-fev-2005	
Comprimento	6,08	Sandra Turpin	05/06/76	CAM	Espinho	7-fev-1998	
Triplo	12,73	Vanessa Rocha	02/01/90	CSM	Pombal	28-jan-2012	
Peso	13,87	Cristiana Oliveira	30/06/84	CSM	Espinho	12-fev-2005	
3.000 m Marcha	13 04,54	Adriana Viveiros	12/03/02	ADRAP	Pombal	2-mar-2024	
Pentatlo	3 561 p	Catarina Queirós	23/01/98	AJS	Salamanca	21.fev.2016	9"01 . 1,69 . 7,94 . 5,74 . 2'33"89
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
4 x 400 m	3 51,60	C. A. Madeira	1978	CAM	Espinho	23-jan-2000	Joana Arduíno 82, Tânia Freitas 80, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78

Recordes Regionais

Em 21/06/25

Sexo: <i>Feminino</i>		Escalaão: <i>Sub-23</i>		Tipo de Provas:		<i>Outras provas</i>	
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	39,12	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 55,22	Margarida E. Silva	02/04/00	AJS	Lisboa (N)	20-dez-2020	
Milha	4 36,78	Nédia Semedo	14/11/78	CAM	Lisboa (U)	22-mai-1999	
5.000 m	16 56,15	Ana Mafalda Ferreira	22/04/88	GDE	Lisboa (U)	12-jun-2010	
10.000 m	34 38,37	Cátia Santos	09/10/92	GDE	Lisboa (I)	29-mar-2014	
Meia Maratona	1:13'26"	Sara Moreira	17/10/85	GDE	Ovar	5-out-2007	
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	
5.000 m Marcha	22 52,00	Adriana Viveiros	12/03/02	ADRAP	Ribeira Brava	4-mai-2024	
5 km Marcha (Estrada)	23'55	Adriana Viveiros	12/03/02	ADRAP	Podebrady /CZE	16-mai-2021	Tempo de passagem
10 km Marcha (Estrada)	47'01	Adriana Viveiros	12/03/02	ADRAP	Podebrady /CZE	16-mai-2021	
1/2 hora Marcha	5.774 m	Andreia Freitas	02/04/83	CAM	Quarteira	17-abr-2004	
15 Km Marcha (Estrada)	1:13'23"	Adriana Viveiros	12/03/02	ADRAP	Espoo /FIN	12-jul-2023	Tempo de passagem
20 Km Marcha (Estrada)	1:37'57"	Adriana Viveiros	12/03/02	ADRAP	Espoo /FIN	12-jul-2023	
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
4 x 1500 m	21 57,49	G. D. Estreito	2006	GDE	Ribeira Brava	15-jun-2025	Margarida França 09, Ana Santos 07, Catarina Matos 09, Solange Nunes 06
Estafeta Medley (Sueca)	2 22,46	G. D. Estreito	2000	GDE	Ribeira Brava	6-abr-2019	Milena Lucena 02, Tatiana Silva 00, Clara Azevedo 02, Ana Cristina Ferreira 02
Estafeta Olímpica	3 58,7	G. D. Estreito	1999	GDE	Ribeira Brava	18-abr-2018	Tatiana Silva 00, Renata Rocha 99, Ema Camacho 00, Ana Ferreira 02