

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

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 - 8,43 sub14 - 8,35 / pc - 8,66														
Ranking até: Sen: 8,50 sub20: 8,75 sub18: 8,75 sub16: 9,00 sub14: 9,50														
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
7,55	pc	Rita Barbosa		17/06/05	s23	AJS	T Braga dos Anjos	1ª	Braga - pc	1/fev		rp	7,56pc / 7,57pc	
7,71	pc	Mariana Tavares		23/11/04	s23	CSM	CN Sub-23 pc	2ª e	Braga - pc	1/mar		rp	7,72pc / 7,74pc	
7,72	pc	Mariana Marques		03/04/03	s23	ADRAP	CN Sub-23 pc	6ª	Braga - pc	1/mar		rp /	7,73pc / 7,74pc	
7,75	pc	Patrícia Alminhas		04/02/00	Sen	GDE	C Portugal pc	3ª e	Pombal pc	22/fev		7,70 pc/23	7,75pc / 7,75pc	
8,08	1,8	Matilde Marujo		27/02/10	s16	GDE	CR Inv s14s16	1ª e	Ribeira Brava	15/fev		rp	8,43pc / 8,63	8,03 (3,5)
8,15	pc	Ana Rita Silva		20/12/00	Sen	AJS	Prova Extra	5ª s	Braga - pc	8/mar		rp		
8,23	-1,7	Cristina Neves		01/01/07	s20	CSM	CR Abs Inv	1ª	Ribeira Brava	11/jan		8,15 /24	8,39 / 8,48	
8,41	-1,7	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	CR Abs Inv	2ª	Ribeira Brava	11/jan		8,25 /24	8,63 / 8,82	
8,44	-1,7	Sara Fernandes		28/02/07	s20	AJS	CR Abs Inv	3ª	Ribeira Brava	11/jan		8,42 /24	8,63 / 8,66	
8,48	0,1	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	Atl.Compl. Nac	1ª s	Beja	26/abr		rp	8,50 / 8,60	
8,49	-1,7	Francisca Cortinhas		07/09/07	s20	CSM	CR Abs Inv	4ª	Ribeira Brava	11/jan		8,43 /22	8,52 / 8,67	
8,53	-2,2	Glória Fernandes		01/05/11	s16	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	25/jan		8,35 /24	8,64 / 8,70	8,21 (3,5)
8,60	1,8	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	CR Inv s14s16	2ª e	Ribeira Brava	15/fev		rp		8,34 (3,5)
8,63	-2,2	Vitória Silva		09/01/11	s16	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	25/jan		8,46 /24	8,65	8,28 (6,4)
8,76	-4,0	Carlota Gomes		03/02/06	s20	AJS	CR Inv s18s20	4ª	Ribeira Brava	4/jan		8,52 /24		
8,88	0,4	Mariana Faria		26/07/13	s14	AJS	OJ Regional	1ª e	Ribeira Brava	11/mai		rp	9,07 / 9,17	
8,98	pc	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	Triatlo Jovem Nac	3ª s	Lisboa (CAR)	1/mar		rp	9,05 / 9,32	8,96 (2,7)
9,10	-1,9	Carolina S. Pereira		01/01/13	s14	AJS	CR s14	2ª	Ribeira Brava	28/jun		rp	9,13 / 9,17	9,03 (2,7)
9,21	-1,0	Ema Pacheco		04/04/13	s14	CAFH	CR Inv s14s16	2ª	Ribeira Brava	9/fev		rp /	9,21	
9,29	-1,9	Leonor Batista		14/05/14	s12	ADNPS	CR s14	4ª	Ribeira Brava	28/jun		rp /	9,65	
9,39	0,4	Juliana Abreu		02/07/13	s14	AAM-M	OJ Regional	3ª e	Ribeira Brava	11/mai		rp /	9,59 / 9,73	9,31 (2,7)
9,41	1,0	Maria Inês Gomes		18/05/12	s14	AJS	Atleta Completo	1ª s	Ribeira Brava	8/mar		rp /	9,50	
9,50	-1,0	Sara Mendes		28/09/12	s14	AAM-M	CR Inv s14s16	5ª	Ribeira Brava	9/fev		rp /	9,72	
9,57	-4,2	Diana Camacho		22/01/13	s14	GDE	Prova Extra	1ª s	Ribeira Brava	4/jan		rp /		
9,58	-1,9	Francisca Camacho		28/01/14	s12	AJS	CR s14	5ª	Ribeira Brava	28/jun		rp /	9,58	
9,64	1,5	Juliana Rosário		25/02/12	s14	GDE	OJ Regional	3ª e	Ribeira Brava	11/mai		9,46 /24		9,57 (2,3)
9,64	-2,0	Cristiana Camacho		21/07/14	s12	AAM-M	CR s14	3ª e	Ribeira Brava	28/jun		rp /	9,77	
9,66	-1,9	Fabiana Camacho		21/07/14	s12	AAM-M	CR s14	6ª	Ribeira Brava	28/jun		rp /	9,72	
9,69	1,5	Madalena Silva		03/02/13	s14	ADRAP	OJ Regional	4ª e	Ribeira Brava	11/mai		rp /		9,51 (2,3)

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

Outras Veteranas:

9,27	pc	Merlina Papadopulu	BUL	06/06/71	V 50	ADRAP	CN Veteranos pc	1ª	Pombal pc	2/mar
------	----	--------------------	-----	----------	------	-------	-----------------	----	-----------	-------

Marcas em pista coberta:

7,55	pc	Rita Barbosa		17/06/05	s23	AJS	T Braga dos Anjos	1ª	Braga - pc	1/fev	
7,71	pc	Mariana Tavares		23/11/04	s23	CSM	CN Sub-23 pc	2ª e	Braga - pc	1/mar	
7,72	pc	Mariana Marques		03/04/03	s23	ADRAP	CN Sub-23 pc	6ª	Braga - pc	1/mar	
7,75	pc	Patrícia Alminhas		04/02/00	Sen	GDE	C Portugal pc	3ª e	Pombal pc	22/fev	
8,43	pc	Matilde Marujo		27/02/10	s16	GDE	CN Sub-18 pc	7ª e	Pombal pc	1/fev	35ª - RR s16 pc
8,98	pc	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	Triatlo Jovem Nac	3ª s	Lisboa (CAR)	1/mar	

Marcas com Vento Favorável Irregular:

8,03	3,5	Matilde Marujo		27/02/10	s16	GDE	CR Inv s14s16	1ª	Ribeira Brava	15/fev	
8,21	3,5	Glória Fernandes		01/05/11	s16	AJS	CR Inv s14s16	2ª	Ribeira Brava	15/fev	
8,28	6,4	Vitória Silva		09/01/11	s16	CSM	CR Inv s14s16	1ª e	Ribeira Brava	15/fev	
8,34	3,5	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	CR Inv s14s16	3ª	Ribeira Brava	15/fev	
8,96	2,7	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	Atleta Completo	2ª s	Ribeira Brava	8/mar	
9,03	2,7	Carolina S. Pereira		01/01/13	s14	AJS	Atleta Completo	4ª s	Ribeira Brava	8/mar	

80 m

Recordes Regionais:

sub16 - 10,41

sub14 - 11,04

Ranking até: 12,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
10,46	-0,1	Matilde Marujo		27/02/10	s16	GDE	CN s16	3ª e	Seia	14/jun		rp	10,59 / 10,62	
10,49	0,5	Glória Fernandes		01/05/11	s16	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	2/jul		rp	10,60 / 10,63	
10,85	-0,1	Vitória Silva		09/01/11	s16	CSM	Atleta Completo	2ª s	Ribeira Brava	9/mar		rp	10,86 / 10,94	
11,00	-1,0	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	OJ Regional	4ª	Câmara de Lobos	3/mai		11,00 /24	11,01	
11,02	-1,4	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	CR s16	2ª e	Ribeira Brava	24/mai		rp	11,15	
11,63	-0,1	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	Atl.Compl. Nac	2ª s	Beja	27/abr		rp	11,68	
11,74	0,5	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	2/jul		rp /	12,00	
11,76	-1,4	Mariana Machin		14/04/10	s16	ADRAP	CR s16	3ª e	Ribeira Brava	24/mai		rp /	12,02	
11,76	-1,5	Vitória Molina		01/06/11	s16	AJS	CR s16	3ª e	Ribeira Brava	24/mai		rp /	11,95 / 11,97	
12,01	-1,3	Viviana Silva		25/07/11	s16	GDE	Atleta Completo	1ª s	Ribeira Brava	9/mar		rp /	12,02	
12,05	-1,0	Laura I. Gouveia		09/10/10	s16	AJS	OJ Regional	6ª	Câmara de Lobos	3/mai		rp	12,10	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

100 m

100 m														
Recordes Regionais:		Abs - 11,78	Sub23 - 11,78	sub20 - 11,80	sub18 - 11,92	sub16 - 12,69								
				Ranking até:		Sen: 14,00	sub20: 14,00	sub18: 14,00						
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
11,78	0,4	Rita Barbosa		17/06/05	s23	AJS	CN s23	2ª	Coimbra	5/jul	RR Abs / s23	rp	11,80 / 11,84	
12,01	0,4	Mariana Tavares		23/11/04	s23	CSM	CN s23	5ª	Coimbra	5/jul		rp	12,13 / 12,17	
12,04	2,0	Mariana Marques		03/04/03	s23	ADRAP	Meet Braga	6ª e	Braga	14/jun		rp	12,12 / 12,12	
12,08	-1,0	Patrícia Alminhas		04/02/00	Sen	GDE	Meet Évora	1ª s	Évora	19/jun		11,88 /24	12,09 / 12,09	
12,73	-2,3	Cristina Neves		01/01/07	s20	CSM	Prova Extra	1ª s	Ribeira Brava	26/abr		rp	13,02	
12,80	-0,2	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	OJ Regional	1ª	Câmara de Lobos	3/mai		rp	13,03 / 13,08	
12,82	0,7	Glória Fernandes		01/05/11	s16	AJS	T Preparação	1ª	Ribeira Brava	7/jun		rp /	12,96 / 13,28	
12,82	0,7	Matilde Marujo		27/02/10	s16	GDE	T Preparação	2ª	Ribeira Brava	7/jun		rp		12,69 (3,7)
12,84	1,1	Constança Alves		16/03/08	s18	AJS	CR s20	1ª	Ribeira Brava	2/jul		rp /	12,86 / 12,89	
12,90	-0,1	Ana Rita Silva		20/12/00	Sen	AJS	Meet Vitória	3ª s	Açoteias	27/abr		rp /		
13,20	1,4	Carlota Gomes		03/02/06	s20	AJS	CR Absolutos	1ª e	Ribeira Brava	21/jun		rp	13,37	
13,22	-0,2	Catarina Matos		17/10/09	s18	GDE	OJ Regional	3ª	Câmara de Lobos	3/mai		rp	13,56 / 13,71	
13,39	1,4	Francisca Cortinhas		07/09/07	s20	CSM	CR Absolutos	2ª e	Ribeira Brava	21/jun		13,11 /22	13,44 / 13,54	
13,46	1,7	Sara Fernandes		28/02/07	s20	AJS	CR Absolutos	1ª e	Ribeira Brava	21/jun		rp	13,64 / 13,66	
13,49	1,1	Laura Perez		08/05/07	s20	AJS	CR s20	3ª	Ribeira Brava	2/jul		13,45 /24	14,01 / 14,11	
13,56	1,1	Margarida Patrício		03/01/04	s23	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	2/jul		rp	13,69	
13,73	-2,4	Vitória Silva		09/01/11	s16	CSM	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	10/mai		rp /	13,79 / 13,85	13,45 (3,7)
13,85	1,7	Ana Cris. Ferreira		28/07/02	Sen	GDE	CR Absolutos	3ª e	Ribeira Brava	21/jun		13,05 /22	14,27	
13,88	1,4	Carolina Pita		23/12/07	s20	GDE	CR Absolutos	3ª e	Ribeira Brava	21/jun		rp	13,91 / 14,33	
13,90	-0,2	Agusneli Barreto	VEN	14/10/09	s18	GDE	OJ Regional	4ª	Câmara de Lobos	3/mai		13,38 /24	13,94	
13,90	-1,7	Alexandra Silva		11/09/01	Sen	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	28/jun		13,13 /24		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

12,69	3,7	Matilde Marujo		27/02/10	s16	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	21/jun	
13,45	3,7	Vitória Silva		09/01/11	s16	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	21/jun	

RANKINGS 2025

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

150 m

Recordes Regionais:

sub14 - 20,26

Ranking até: 24,00

Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
20,82	1,2	Sofia L. Henriques	21/01/12	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	22/jun	rp /	22,03	
22,13	1,2	Carolina S. Pereira	01/01/13	s14	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	22/jun	rp /	22,78	
22,21	1,2	Mariana Faria	26/07/13	s14	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	22/jun	rp	22,39 / 22,83	
22,63	1,2	Maria Inês Gomes	18/05/12	s14	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	22/jun	rp /		
22,77	-1,4	Diana Camacho	22/01/13	s14	GDE	OJ Regional 1	2ª	Ribeira Brava	26/abr	rp /		
22,91	-0,9	Ema Pacheco	04/04/13	s14	CAFH	CR Inv s14s16	2ª	Ribeira Brava	1/fev	rp /		
22,96	1,2	Madalena Bernardo	13/03/12	s14	AJS	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	22/jun	rp		
23,51	-1,8	Sara Mendes	28/09/12	s14	AAM-M	OJ Regional 1	1ª s	Ribeira Brava	26/abr	rp /		
23,93	-2,4	Cristiana Camacho	21/07/14	s12	AAM-M	CR s14	1ª s	Ribeira Brava	29/jun	rp /		
24,03	-2,4	Fabiana Camacho	21/07/14	s12	AAM-M	CR s14	2ª s	Ribeira Brava	29/jun	rp /		
24,07	-1,4	Juliana Abreu	02/07/13	s14	AAM-M	OJ Regional 1	4ª s	Ribeira Brava	26/abr	23,97 /24		
24,14	-2,4	Leonor Batista	14/05/14	s12	ADNPS	CR s14	3ª s	Ribeira Brava	29/jun	rp /		
24,22	-2,0	Oriana Ornelas	22/07/12	s14	GDE	CR s14	2ª s	Ribeira Brava	29/jun	rp /	24,29	
24,34	-1,4	Benedita Figueiredo	31/03/13	s14	ADRAP	OJ Regional 1	5ª s	Ribeira Brava	26/abr	rp /		
24,47	-3,3	Leonor Camacho	06/06/12	s14	AAM-M	OJ Regional 1	1ª s	Ribeira Brava	26/abr	23,96 /24		

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: 28,50

sub20: 29,00

sub18: 30,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
24,45	-0,4	Rita Barbosa		17/06/05	s23	AJS	CN s23	1ª	Coimbra	6/jul		rp	25,19 / 25,20pc	24,30 (2,9)
24,71	0,1	Patrícia Alminhas		04/02/00	Sen	GDE	Meet Évora	3ª s	Évora	19/jun		24,48 /24	24,95 / 25,44	
25,00	0,6	Mariana Bento		22/11/01	Sen	AJS	C Portugal - Hep	1ª	Braga	2/ago		rp /	25,06 / 25,08	
25,08	1,7	Bárbara Medeiros		04/09/01	Sen	AJS	Meet F. Alves	1ª	Marinha Grande	17/mai		rp	25,13 / 25,56	
25,47	2,0	Cristina Neves		01/01/07	s20	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	25,91 / 26,41	
25,69	0,7	Constança Alves		16/03/08	s18	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	15/jun		rp	25,69 / 25,79	
25,78	0,0	Mariana Marques		03/04/03	s23	ADRAP	CN s23	2ª s	Coimbra	6/jul		25,41 /24	25,83 / 26,18	25,52 (2,5)
26,24	0,2	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	CN 2ª div	5ª	Leiria	13/jul		rp	27,10 / 27,12	
26,38	-3,0	Matilde Marujo		27/02/10	s16	GDE	CR s18	2ª	Ribeira Brava	1/jun		rp /		
27,32	0,7	Laura Perez		08/05/07	s20	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	15/jun		rp	27,81 / 27,90	

RANKINGS 2025

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

27,40	-3,0	Glória Fernandes	01/05/11	s16	AJS	CR s18	3ª	Ribeira Brava	1/jun	rp /		
27,48	2,0	Filipa Ferreira	03/05/04	s23	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	27/abr	27,28 /23	28,37 / 28,54	
27,99	-3,1	Carlota Gomes	03/02/06	s20	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	9/mar	27,44 /23	28,12	27,94 (2,1)
28,13	2,0	Sara Fernandes	28/02/07	s20	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	27/abr	rp	28,23 / 28,57	
28,21	0,5	Lara Geirinhas	04/05/05	s23	CSM	CN P Comb	3ª s	Lisboa (MP)	31/mai	rp		
28,29	-1,3	Francisca Cortinhas	07/09/07	s20	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	4/mai	27,33 /24	28,54 / 28,74	27,91 (4,3)
28,59	1,4	Carolina Pita	23/12/07	s20	GDE	CR Abs Inv	4ª	Ribeira Brava	12/jan	28,42 /24		28,32 (2,1)
28,59	-3,0	Vitória Silva	09/01/11	s16	CSM	CR s18	4ª	Ribeira Brava	1/jun	rp /		28,51 (4,1)
29,66	-3,0	Evie Weber	NED 13/04/10	s16	GDE	CR s18	5ª	Ribeira Brava	1/jun	rp /		
Marcas em pista coberta:												
25,20	pc	Rita Barbosa	17/06/05	s23	AJS	CN sub-23 pc	1ª	Braga - pc	2/mar			
26,26	pc	Mariana Marques	03/04/03	s23	ADRAP	Prova Extra	1ª s	Braga - pc	12/jan			
Marcas com Vento Favorável Irregular:												
24,30	2,9	Rita Barbosa	17/06/05	s23	AJS	C Portugal	4ª	Braga	3/ago			
25,52	2,5	Mariana Marques	03/04/03	s23	ADRAP	Meet Abrantes	5ª	Abrantes	21/jun			
26,92	3,1	Lwena Cardoso	29/07/05	s23	CSM	II jorn Pista	1ª s	Torres Vedras	16/fev			
27,91	4,3	Francisca Cortinhas	07/09/07	s20	CSM	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	22/jun			
27,94	2,1	Carlota Gomes	03/02/06	s20	AJS	CR Inv s18s20	2ª	Ribeira Brava	5/jan			
28,32	2,1	Carolina Pita	23/12/07	s20	GDE	CR Inv s18s20	4ª	Ribeira Brava	5/jan			
28,51	4,1	Vitória Silva	09/01/11	s16	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	22/jun			
Outras Veteranas:												
30,90	pc	Merlina Papadopulu	BUL 06/06/71	V 50	ADRAP	CN Veteranos pc	1ª	Pombal pc	2/mar			

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

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 - 41,62												
			Ranking até:		Sen: 46,00	sub20: 47,00	sub18: 48,00	sub16: 49,00				
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
41,62	Matilde Marujo		27/02/10	s16	GDE	CN s16	4ª	Seia	15/jun	RR sub16	rp /	
42,68	pc Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	CN Sub-18 pc	2ª s	Pombal pc	1/fev		rp	43,02 / 43,22
42,99	pc Constança Alves		16/03/08	s18	AJS	CN Sub-18 pc	4ª s	Pombal pc	1/fev		42,02 /23	
44,21	Vitória Silva		09/01/11	s16	CSM	CR s16	1ª	Ribeira Brava	24/mai		rp	45,91 / 46,29
44,54	Glória Fernandes		01/05/11	s16	AJS	OJ Regional 1	1ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	44,55
44,74	Núria Neves		10/12/10	s16	AJS	CR s16	2ª	Ribeira Brava	24/mai		rp	45,46 / 45,69
45,65	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	CR s16	3ª	Ribeira Brava	24/mai		rp	46,87
46,07	Mariana Machin		14/04/10	s16	ADRAP	CR s16	4ª	Ribeira Brava	24/mai		rp	46,64 / 47,17
47,36	Carlota Matos		25/12/11	s16	GDE	CR s16	5ª	Ribeira Brava	24/mai		rp /	
Marcas em pista coberta:												
42,68	pc Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	CN Sub-18 pc	2ª s	Pombal pc	1/fev			
42,99	pc Constança Alves		16/03/08	s18	AJS	CN Sub-18 pc	4ª s	Pombal pc	1/fev			

400 m

Recordes Regionais: Abs - 54,47 / pc - 55,36 Sub23 - 54,47 / pc - 55,51 sub20 - 55,28 / pc - 56,49 sub18 - 55,39 / pc - 57,16												
			Ranking até:		Sen: 65,00	sub20: 66,00	sub18: 67,00					
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
53,58	Daniela Fra	ESP	29/02/00	Sen	GDE	CN 1ª div	1ª	Leiria	12/jul	ENR	rp	
55,18	Bárbara Medeiros		04/09/01	Sen	AJS	Meet Salamanca	1ª s	Salamanca	7/jun		rp	55,61pc / 55,76pc
55,28	Cristina Neves		01/01/07	s20	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	31/mai	RR s20	rp	56,49pc / 56,68
55,77	Constança Alves		16/03/08	s18	AJS	CR s20	1ª	Ribeira Brava	16/jul		rp	56,10 / 56,48
56,04	pc Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE	CN 1ª div pc	2ª s	Pombal pc	8/fev		55,21 /24	56,53 / 57,12
58,01	Paula de Juan	ESP	06/08/99	Sen	ADRAP	CN 1ª div	4ª	Leiria	12/jul	ENR	rp	
59,57	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	OJ Regional 1	2ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	60,50 / 61,42
59,86	Laura Perez		08/05/07	s20	AJS	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	21/jun		rp	60,00 / 60,01
60,43	Carlota Gomes		03/02/06	s20	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	11/mai		rp	60,58 / 62,07
61,02	pc Lwena Cardoso		29/07/05	s23	CSM	CN sub-23 pc	3ª s	Braga - pc	1/mar		58,10 /23	62,98
62,70	Solange Nunes		16/05/06	s20	GDE	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	21/jun		rp	
62,76	Carolina Hrytsevych		10/05/05	s23	ADRAP	Taça de Portugal	8ª	Maia	24/mai		rp /	
63,02	pc Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	CN 2ª div pc	3ª s	Pombal pc	8/fev		60,33 /24	

RANKINGS 2025

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

63,15	Francisca Cortinhas	07/09/07	s20	CSM	CR Inv s18s20	2ª	Ribeira Brava	4/jan	61,41 /24	63,85pc / 64,57
63,50	Catarina Matos	17/10/09	s18	GDE	CR s20	3ª	Ribeira Brava	16/jul	rp /	
64,82	Ana Vieira	13/01/05	s23	CSM	CR Abs Inv	4ª	Ribeira Brava	11/jan	63,91 /23	65,56 / 66,73
Marcas em pista coberta:										
55,61	pc Bárbara Medeiros	04/09/01	Sen	AJS	CN 1ª div pc	1ª s	Pombal pc	8/fev		
56,04	pc Inês Cruz	25/08/97	Sen	GDE	CN 1ª div pc	2ª s	Pombal pc	8/fev		
56,49	pc Cristina Neves	01/01/07	s20	CSM	FRA - ITA - POR indoor	3ª	Metz /FRA	1/mar	RR s20 pc	
59,14	pc Constança Alves	16/03/08	s18	AJS	CN Sub-20 pc	3ª s	Pombal pc	15/fev		
61,02	pc Lwena Cardoso	29/07/05	s23	CSM	CN sub-23 pc	3ª s	Braga - pc	1/mar		
63,02	pc Catarina F. Vieira	17/12/06	s20	ADRAP	CN 2ª div pc	3ª s	Pombal pc	8/fev		
63,12	pc Débora Martins	11/11/08	s18	CSM	CN Sub-20 pc	4ª s	Pombal pc	15/fev		
63,85	pc Francisca Cortinhas	07/09/07	s20	CSM	CN Sub-20 pc	5ª s	Pombal pc	15/fev		

500 m

Recordes Regionais: Abs - 1 15,40 Sub23 - 1 15,40 sub20 - 1 15,40 sub18 - 1 19,79

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 19,79	Catarina Matos		17/10/09	s18	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	8/mar	RR s18	rp /	
1 20,25	Constança Alves		16/03/08	s18	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	8/mar		rp /	
1 22,01	Carlota Gomes		03/02/06	s20	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	8/mar		rp /	

600 m

Recordes Regionais: sub14 - 1 47,81

Ranking até: 2 15,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 52,56	Diana Camacho		22/01/13	s14	GDE	CR s14	1ª	Ribeira Brava	28/jun		rp /	1 58,36
1 54,22	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	CR s14	2ª	Ribeira Brava	28/jun		rp	1 55,11 / 1 57,69
1 58,02	Benedita Figueiredo		31/03/13	s14	ADRAP	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	11/mai		rp /	2 05,99
2 02,52	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Câmara de Lobos	3/mai		rp /	
2 05,62	Madalena Bernardo		13/03/12	s14	AJS	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	11/mai		rp	2 06,29 / 2 14,54
2 11,40	Tânia Coelho		21/03/13	s14	AAM-M	CR s14	5ª	Ribeira Brava	28/jun		rp /	
2 14,61	Carolina S. Pereira		01/01/13	s14	AJS	Prova Extra	3ª	Câmara de Lobos	3/mai		2 07,76 /24	
2 15,29	Leonor Camacho		06/06/12	s14	AAM-M	OJ Regional	4ª	Ribeira Brava	11/mai		rp	
2 15,98	Beatriz Ramalho		28/10/13	s14	AJS	CR Inv s14s16	5ª	Ribeira Brava	9/fev		rp /	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

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 14,35 sub18 - 2 13,90 / pc - 2 20,59 sub16 - 2 16,39												
			Ranking até:		Sen: 2 30,0	sub20: 2 35,0		sub18: 2 40,0	sub16: 2 50,0			
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 09,39	Rita N Figueiredo		22/07/03	s23	GDE	C Portugal	4ª	Braga	3/ago		2 06,37 /21	2 10,75i / 2 12,87i
2 10,51	pc Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE	C Portugal pc	2ª	Pombal pc	23/fev		2 06,76 /24	2 10,86i / 2 12,60
2 12,73	pc Sara Inácio		27/09/95	Sen	AJS	CN 1ª div pc	3ª	Pombal pc	9/fev		2 11,95 /24	2 13,35
2 14,35	pc Cristina Neves		01/01/07	s20	CSM	C Portugal pc	8ª	Pombal pc	23/fev	RR s20 pc	rp	2 18,79 / 2 19,00i
2 14,38	Mariana Bento		22/11/01	Sen	AJS	JM Universitários	7ª	Rhine-Ruhr /GER	24/jul		rp	2 15,68 / 2 21,64
2 18,48	Carolina Hrytsevyh		10/05/05	s23	ADRAP	CN 1ª div	6ª	Leiria	13/jul		2 14,81 /24	2 19,16 / 2 19,25
2 18,61	Margarida E. Silva		02/04/00	Sen	AJS	C Portugal	15ª	Braga	3/ago		2 08,85 /21	2 21,60 / 2 22,88
2 18,97	pc Alice Oliveira		07/12/00	Sen	ADRAP	CN 2ª div pc	6ª	Pombal pc	9/fev		rp	
2 21,29	Solange Nunes		16/05/06	s20	GDE	CR s20	1ª	Ribeira Brava	19/jul		rp	2 22,18
2 21,70	Alexandra Oliveira		18/10/93	Sen	CSM	P. Extra	2ª	Vagos	5/jul		2 21,52 /24	
2 22,55	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR Abs Inv	1ª	Ribeira Brava	12/jan		2 11,62 /19	
2 22,58	Sara Baptista		23/05/95	Sen	CSM	CN 2ª div	6ª	Leiria	13/jul		2 19,58 /24	
2 24,21	pc Catarina Matos		17/10/09	s18	GDE	CN Sub-18 pc	1ª s	Pombal pc	2/fev		rp	2 26,45 / 2 29,01
2 27,51	Margarida França		14/08/09	s18	GDE	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	4/mai		rp	2 30,20
2 29,17	Laura Perez		08/05/07	s20	AJS	CR s20	2ª	Ribeira Brava	19/jul		rp	
2 29,37	Carlota Matos		25/12/11	s16	GDE	CN s16	20ª	Seia	15/jun		rp	2 30,19 / 2 31,91
2 33,57	Núria Neves		10/12/10	s16	AJS	CR s16	1ª	Ribeira Brava	25/mai		rp	2 34,00 / 2 34,43
2 35,42	Ana Santos		15/06/07	s20	GDE	CR Abs Inv	3ª	Ribeira Brava	12/jan		2 32,45 /24	
2 36,50	Ana Vieira		13/01/05	s23	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	19/jul		2 35,81 /24	2 36,53
2 38,78	Diana Camacho		22/01/13	s14	GDE	CR s16	2ª	Ribeira Brava	25/mai		rp /	
2 40,80	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	Atleta Completo	1ª	Ribeira Brava	9/mar		2 29,11 /24	
2 41,97	Vitória Silva		09/01/11	s16	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	19/jul		rp	2 45,27 / 2 58,58
2 45,27	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	Atl.Compl. Nac	6ª	Beja	27/abr		2 39,00 /24	2 46,98
2 46,23	Evie Weber	NED	13/04/10	s16	GDE	CR s16	3ª	Ribeira Brava	25/mai		rp /	
2 47,87	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	CR s16	4ª	Ribeira Brava	25/mai		rp	
2 48,94	Glória Fernandes		01/05/11	s16	AJS	Atleta Completo	3ª	Ribeira Brava	9/mar		rp	

Marcas em pista coberta:

2 10,51	pc Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE	C Portugal pc	2ª	Pombal pc	23/fev		
2 10,75	pc Rita N Figueiredo		22/07/03	s23	GDE	C Portugal pc	3ª	Pombal pc	23/fev		
2 12,73	pc Sara Inácio		27/09/95	Sen	AJS	CN 1ª div pc	3ª	Pombal pc	9/fev		
2 14,35	pc Cristina Neves		01/01/07	s20	CSM	C Portugal pc	8ª	Pombal pc	23/fev	RR s20 pc	

RANKINGS 2025

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

2 18,97	pc	Alice Oliveira	07/12/00	Sen	ADRAP	CN 2ª div pc	6ª	Pombal pc	9/fev
2 21,64	pc	Mariana Bento	22/11/01	Sen	AJS	T Ibérico PComb pc	2ª	Pombal pc	16/mar
2 24,21	pc	Catarina Matos	17/10/09	s18	GDE	CN Sub-18 pc	1ª s	Pombal pc	2/fev

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 20,0 sub20: 3 25,0 sub18: 3 35,0 sub16: 3 45,0 sub14: 4 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 04,39	Catarina Matos		17/10/09	s18	GDE	Km Jovem	1ª	Ribeira Brava	1/mar		rp	
3 13,71	Margarida França		14/08/09	s18	GDE	Km Jovem	2ª	Ribeira Brava	1/mar		rp	
3 16,26	Constança Alves		16/03/08	s18	AJS	Km Jovem	3ª	Ribeira Brava	1/mar		rp	
3 22,52	Carlota Matos		25/12/11	s16	GDE	Km Jovem	1ª	Ribeira Brava	1/mar		rp	
3 23,60	Núria Neves		10/12/10	s16	AJS	Km Jovem	2ª	Ribeira Brava	1/mar		rp	
3 28,18	Ana Santos		15/06/07	s20	GDE	Km Jovem	1ª	Ribeira Brava	1/mar		3 19,79	/24
3 33,78	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	CR s14	1ª	Ribeira Brava	29/jun		rp	3 43,70 / 3 46,62
3 34,48	Inês Sousa		30/11/10	s16	CFA-M	Km Jovem	3ª	Ribeira Brava	1/mar		rp	
3 35,65	Benedita Figueiredo		31/03/13	s14	ADRAP	CR s14	2ª	Ribeira Brava	29/jun		rp	/ 3 50,83
3 37,01	Diana Camacho		22/01/13	s14	GDE	Km Jovem	1ª	Ribeira Brava	1/mar		rp	/
3 38,00	Carolina S. Pereira		01/01/13	s14	AJS	Km Jovem	2ª	Ribeira Brava	1/mar		rp	3 46,65
3 38,72	Inês Domingos		11/09/13	s14	CFA-M	Km Jovem	3ª	Ribeira Brava	1/mar		rp	
3 39,58	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	Km Jovem	4ª	Ribeira Brava	1/mar		3 38,35	/23
3 43,92	Vitória Silva		09/01/11	s16	CSM	Km Jovem	5ª	Ribeira Brava	1/mar		rp	
3 44,73	Bruna Alves		14/02/11	s16	CFA-M	Km Jovem	6ª	Ribeira Brava	1/mar		rp	
3 51,47	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	Km Jovem	5ª	Ribeira Brava	1/mar		rp	3 56,72 / 4 08,45
3 51,71	Ema Aguiar		07/09/15	s12	CFA-M	Km Jovem	1ª	Ribeira Brava	1/mar		rp	/
3 54,68	Luana Nunes		19/05/12	s14	CFA-M	Km Jovem	6ª	Ribeira Brava	1/mar		rp	/
3 56,43	Iara Nunes		13/06/14	s12	CFA-M	Km Jovem	2ª	Ribeira Brava	1/mar		rp	/
3 59,36	Catarina Abreu		29/04/12	s14	ADAM-M	Km Jovem	7ª	Ribeira Brava	1/mar		rp	/
4 01,08	Laura Luís		04/03/14	s12	CSM	Km Jovem	3ª	Ribeira Brava	1/mar		rp	/
4 08,30	Lara Coutinho		23/07/14	s12	ADNPS	CR s14	4ª	Ribeira Brava	29/jun		rp	/

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

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 37,11 sub18 - 4 41,09 / pc - 4 47,89 sub16 - 4 41,5 / pc - 5 04,07												
			Ranking até:		Sen: 5 15,0		sub20: 5 30,0		sub18: 5 40,0		sub16: 6 00,0	
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 17,09	Rita N Figueiredo		22/07/03	s23	GDE	C Europa s23	19ª	Bergen /NOR	17/jul		rp	4 20,02 / 4 23,86i
4 31,29	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	2/jul		4 20,70 /20	4 36,32 / 4 39,64
4 35,71	Alice Oliveira		07/12/00	Sen	ADRAP	Runnersworld	3ª	Utrecht /NED	13/jun		rp	4 38,24pc
4 37,11	pc Solange Nunes		16/05/06	s20	GDE	CN sub-23 pc	6ª	Braga - pc	1/mar	RR s20 pc	rp	4 39,09i / 4 39,46
4 38,81	pc Sara Inácio		27/09/95	Sen	AJS	CN 1ª div pc	5ª	Pombal pc	8/fev		4 27,36 /24	4 50,08
4 42,09	Alexandra Oliveira		18/10/93	Sen	CSM	P. Extra	1ª	Leiria	28/jun		rp	4 46,95 / 4 52,52
4 45,91	Carolina Hrytsevyh		10/05/05	s23	ADRAP	Taça de Portugal	6ª	Maia	24/mai		rp /	4 51,73 / 4 54,82
4 47,16	Sara Baptista		23/05/95	Sen	CSM	Prova Extra	2ª	Lisboa (CAR)	1/fev		4 36,22 /23	4 52,45 / 4 52,69
4 49,34	Margarida E. Silva		02/04/00	Sen	AJS	C Portugal	11ª	Braga	2/ago		4 26,00 /21	4 56,92
4 55,76	Rita Teixeira		20/07/05	s23	CSM	Prova Extra	4ª	Lisboa (MP)	28/jun		4 44,47 /23	
5 02,60	Margarida França		14/08/09	s18	GDE	OJ Nacional	10ª	Viana do Castelo	17/mai		rp	5 05,17pc / 5 08,34
5 03,23	pc Catarina Matos		17/10/09	s18	GDE	CN Sub-18 pc	6ª s	Pombal pc	1/fev		rp	5 06,06 / 5 12,72
5 06,07	Filomena Costa		22/02/85	V 40	AJS	Taça de Portugal	7ª	Maia	24/mai		rp /	
5 10,45	Edna Rodrigues		17/04/87	V 35	GDE	Taça de Portugal	8ª	Maia	24/mai		4 55,47 /20	5 12,24
5 13,56	Adília Fernandes		11/07/89	V 35	AJS	CR Abs Inv	5ª	Ribeira Brava	11/jan		4 44,66 /18	
5 21,46	Carlota Matos		25/12/11	s16	GDE	CR s18	1ª	Ribeira Brava	31/mai		rp	5 24,34 / 5 26,48
5 21,64	Núria Neves		10/12/10	s16	AJS	CR s18	2ª	Ribeira Brava	31/mai		rp	5 22,71
5 30,12	Ana Santos		15/06/07	s20	GDE	CR Inv s18s20	3ª	Ribeira Brava	4/jan		5 24,75 /24	
5 39,98	Diana Camacho		22/01/13	s14	GDE	CR s16	1ª	Ribeira Brava	24/mai		rp /	
5 45,43	Alicia Freitas		28/05/10	s16	CDES	OJ Regional 1	2ª	Ribeira Brava	27/abr		rp /	
5 55,07	Sara R. Fernandes		27/10/10	s16	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	10/mai		rp /	
Marcas em pista coberta:												
4 23,86	pc Rita N Figueiredo		22/07/03	s23	GDE	C Portugal pc	4ª	Pombal pc	22/fev			
4 37,11	pc Solange Nunes		16/05/06	s20	GDE	CN sub-23 pc	6ª	Braga - pc	1/mar	RR s20 pc		
4 38,24	pc Alice Oliveira		07/12/00	Sen	ADRAP	CN 2ª div pc	5ª	Pombal pc	8/fev			
4 38,81	pc Sara Inácio		27/09/95	Sen	AJS	CN 1ª div pc	5ª	Pombal pc	8/fev			
5 03,23	pc Catarina Matos		17/10/09	s18	GDE	CN Sub-18 pc	6ª s	Pombal pc	1/fev			
5 05,17	pc Margarida França		14/08/09	s18	GDE	CN Sub-18 pc	2ª s	Pombal pc	1/fev			

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

2.000 m

Recordes Regionais: Abs - 6 09,59 Sub23 - 6 37,57 sub20 - 6 37,57 sub18 - 7 11,57 sub16 - 7 29,63

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
7 11,57	Margarida França		14/08/09	s18	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	8/mar	RR s18	rp /	

3.000 m

Recordes Regionais: Abs - 9 15,0 / pc - 9 16,76 Sub23 - 9 15,0 / pc - 9 23,64 sub20 - 9 34,78 / pc - 9 55,77 sub18 - 10 06,74 / pc - 10 20,45

Ranking até: Sen: 11 30,0 sub20: 12 00,0 sub18: 12 30,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
9 27,47	pc Rita N Figueiredo		22/07/03	s23	GDE	CN sub-23 pc	1ª	Braga - pc	1/mar		rp	9 36,25i / 9 38,10i
9 30,57	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Câmara de Lobos	3/mai		9 15,05 /20	9 35,08 / 9 42,25
9 34,78	Solange Nunes		16/05/06	s20	GDE	CR Abs Inv	1ª	Ribeira Brava	12/jan	RR s20	rp	9 48,00 / 9 55,62i
9 52,47	Diana Fernandes		11/09/04	s23	ADRAP	CN 1ª div	6ª	Leiria	13/jul		rp /	9 56,85pc
10 00,20	Sara Baptista		23/05/95	Sen	CSM	Prova Extra	2ª	Lisboa (CAR)	1/fev		rp	10 01,08
10 07,65	Alexandra Oliveira		18/10/93	Sen	CSM	CN 2ª div	4ª	Leiria	13/jul		rp	
10 09,28	Alice Oliveira		07/12/00	Sen	ADRAP	C 3ª div	1ª	Dronten /NED	18/mai		rp	
10 43,97	pc Margarida França		14/08/09	s18	GDE	CN Sub-18 pc	5ª	Pombal pc	2/fev		rp /	10 47,46 / 10 50,82
10 58,20	Edna Rodrigues		17/04/87	V 35	GDE	CR Veteranos inv	1ª	Ribeira Brava	26/jan		10 41,82 /20	
10 58,75	Catarina Matos		17/10/09	s18	GDE	T Preparação	2ª	Ribeira Brava	7/jun		rp /	
11 02,74	Adília Fernandes		11/07/89	V 35	AJS	CR Abs Inv	3ª	Ribeira Brava	12/jan		10 46,28 /20	11 46,14
12 02,62	Ana Santos		15/06/07	s20	GDE	CR Inv s18s20	2ª	Ribeira Brava	5/jan		11 58,65 /24	

Marcas em pista coberta:

9 27,47	pc Rita N Figueiredo		22/07/03	s23	GDE	CN sub-23 pc	1ª	Braga - pc	1/mar			
9 44,54	pc Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CN 1ª div pc	4ª	Pombal pc	9/fev			
9 51,95	pc Solange Nunes		16/05/06	s20	GDE	C Portugal pc	6ª	Pombal pc	23/fev	RR s20 pc		
9 56,85	pc Diana Fernandes		11/09/04	s23	ADRAP	CN 2ª div pc	3ª	Pombal pc	9/fev			
10 43,97	pc Margarida França		14/08/09	s18	GDE	CN Sub-18 pc	5ª	Pombal pc	2/fev			

RANKINGS 2025

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

5.000 m

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

Ranking até:

Sen: 20 00,0

sub20: 22 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
16 58,20	Diana Fernandes		11/09/04	s23	ADRAP	CN 1ª div	4ª	Leiria	12/jul		rp /	18 07,50
17 09,99	Alice Oliveira		07/12/00	Sen	ADRAP	Wag. Track Meet	4ª	Wageningen /NED	21/jun		rp /	
17 26,66	Solange Nunes		16/05/06	s20	GDE	CN 1ª div	5ª	Leiria	12/jul		rp	
17 40,79	Filomena Costa		22/02/85	V 40	AJS	CN 1ª div	6ª	Leiria	12/jul		16 14,46 /14	18 22,96
18 03,63	Margarida E. Silva		02/04/00	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Almada	3/mai		18 00,07 /22	
18 23,92	Alexandra Oliveira		18/10/93	Sen	CSM	CN 2ª div	2ª	Leiria	12/jul		18 07,44 /24	
19 34,55	Edna Rodrigues		17/04/87	V 35	GDE	CR 5.000m	1ª	Ribeira Brava	10/mai		18 48,44 /19	
19 51,55	Adília Fernandes		11/07/89	V 35	AJS	CR 5.000m	2ª	Ribeira Brava	10/mai		18 42,17 /19	
21 38,27	Sandra Goulart		29/05/79	V 45	CAFH	CR 5.000m	3ª	Ribeira Brava	10/mai		21 23,47 /19	
23 13,22	Andreia Freitas		02/04/83	V 40	AJS	CR 5.000m	4ª	Ribeira Brava	10/mai		rp	

5km Estrada - marcas realizadas em percursos certificados:

17'26" Alice Oliveira 07/12/00 Sen ADRAP Seven Hills Record Run 1ª Nijmegen /NED 22/abr

10.000 m

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

Ranking até: 48 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
35 04,56	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CR 10.000m	1ª	Ribeira Brava	1/mar		rp	
42 18,54	Jéssica Gouveia		19/07/86	V 35	GDE	CR 10.000m	2ª	Ribeira Brava	1/mar		rp /	
43 56,47	Filipa Jesus		18/03/03	s23	AJS	CR 10.000m	3ª	Ribeira Brava	1/mar		rp /	
44 25,03	Sandra Goulart		29/05/79	V 45	CAFH	CR 10.000m	4ª	Ribeira Brava	1/mar		42 50,45 /18	
44 52,03	Alice Sousa	BRA	19/10/76	V 45	ADRAP	CR 10.000m	5ª	Ribeira Brava	1/mar		rp /	
44 58,99	Graciela Olival		31/10/84	V 40	CAFH	CR 10.000m	6ª	Ribeira Brava	1/mar		rp	
45 21,42	Carina Teles		15/03/92	Sen	CNSV	CR 10.000m	7ª	Ribeira Brava	1/mar		rp /	
45 59,91	Cátia Jardim		16/01/81	V 40	CDI-M	CR 10.000m	8ª	Ribeira Brava	1/mar		rp /	
47 31,92	Belinda Rodrigues		21/06/79	V 45	MCDON	CR 10.000m	9ª	Ribeira Brava	1/mar		43 55,40 /19	

Outras atletas veteranas:

48 27,85 Orlanda Pereira 09/06/68 V 55 CAFH CR 10.000m 10ª Ribeira Brava 1/mar
 48 28,98 Mariza Góis 28/06/73 V 50 CAFH CR 10.000m 11ª Ribeira Brava 1/mar
 60 12,40 Angelika Fanai GER 03/10/62 V 60 GDC-M CR 10.000m 21ª Ribeira Brava 1/mar

RANKINGS 2025

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

70 33,89	Maria Tavares	16/03/50	V 70	GDC-M	CR 10.000m	22ª	Ribeira Brava	1/mar
10km Estrada - marcas realizadas em percursos certificados:								
36'36"	Alice Oliveira	07/12/00	Sen	ADRAP	ZomerAvondCup	2ª	Utrecht /NED	22/abr
37'22"	Alexandra Oliveira	18/10/93	Sen	CSM	GP Foz do Arelho	2ª	Foz do Arelho	10/mai

Meia Maratona

21.092,5 m

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

Ranking até: 1:40.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 20'36	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	MM Funchal	1ª	Funchal	19/jan		1 20,54 /23	
1 21'47	Filomena Costa		22/02/85	V 40	AJS	MM Braga	2ª	Braga	9/mar		1 12,46 /15	
1 23'52	Alexandra Oliveira		18/10/93	Sen	CSM	MM Cortegaça	6ª	Cortegaça	11/mai		1 20'47 /24	
1 32'08	Bárbara Correia		12/11/83	V 40	GDE	MM Funchal	5ª	Funchal	19/jan		1 27,23 /23	1 34'55
1 32'30	Jéssica Gouveia		19/07/86	V 35	GDE	MM Funchal	6ª	Funchal	19/jan		rp /	
1 34'57	Yuzi Abreu		07/05/82	V 40	CFA-M	MM Funchal	9ª	Funchal	19/jan		rp	
1 38'30	Alice Sousa	BRA	19/10/76	V 45	ADRAP	MM P. Santo	1ª	Porto Santo	15/mar		1 35,16 /22	

Maratona

42.195 m

Recordes Regionais: Abs - 2:28'00"

Ranking até: 3:30.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 22'55	Sandra Goulart		29/05/79	V 45	CAFH	Maratona da Europa	10ª	Aveiro	27/abr		rp	
3 48'33	Susana Alegria		30/01/79	V 45	CDCPM	Maratona Funchal	12ª	Funchal	19/jan		rp	
3 56'39	Lina Jardim		27/11/79	V 45	ADAM-M	Maratona Funchal	16ª	Funchal	19/jan		3 56,54 /24	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

50 m barreiras

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

Recordes Regionais: sub14 - 8,64

Ranking até: 10,75

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
8,87	-0,9	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	Atleta Completo	1ª s	Ribeira Brava	9/mar		rp		
9,08	-0,9	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	Atleta Completo	2ª s	Ribeira Brava	9/mar		rp		
9,21	-0,9	Carolina S. Pereira		01/01/13	s14	AJS	Atleta Completo	3ª s	Ribeira Brava	9/mar		rp /	9,45	
9,44	-0,9	Maria Inês Gomes		18/05/12	s14	AJS	Atleta Completo	4ª s	Ribeira Brava	9/mar		rp /	10,30	
9,74	-0,9	Juliana Abreu		02/07/13	s14	AAM-M	Atleta Completo	5ª s	Ribeira Brava	9/mar		rp /	10,62	
10,53	-0,5	Madalena Bernardo		13/03/12	s14	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	5/jan		rp /	10,56	

60 m barreiras - Infantis

6b / 0,76m - 12, 7m

Recordes Regionais: sub14 - 10,33 / pc - 11,40

Ranking até: 12,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
10,61	0,4	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	Atl.Compl. Nac	1ª s	Beja	27/abr		rp	10,64 / 10,66	
11,18	-1,7	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	1/jun		rp /		
11,22	-1,7	Carolina S. Pereira		01/01/13	s14	AJS	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	1/jun		rp /	11,66	
11,76	-1,7	Maria Inês Gomes		18/05/12	s14	AJS	OJ Regional	4ª	Ribeira Brava	1/jun		rp /		
11,79	-1,7	Diana Camacho		22/01/13	s14	GDE	OJ Regional	5ª	Ribeira Brava	1/jun		rp /		
11,95	-0,5	Madalena Bernardo		13/03/12	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	16/jul		rp /		

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: 12,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
9,94	pc	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	Triatlo Jovem Nac	3ª s	Lisboa (CAR)	1/mar		rp	10,23 / 10,45	
10,34	0,8	Vitória Silva		09/01/11	s16	CSM	CR inv s14s16	2ª	Ribeira Brava	9/fev		rp	10,72 / 10,96	
10,45	0,8	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	CR inv s14s16	1ª e	Ribeira Brava	9/fev		rp	10,57 / 10,60	
11,89	2,0	Laura I. Gouveia		09/10/10	s16	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	12/jan		11,86 /24		
11,98	0,8	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s16	AJS	CR inv s14s16	4ª	Ribeira Brava	9/fev		rp	11,99	

Marcas em pista coberta:

9,94	pc	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	Triatlo Jovem Nac	3ª s	Lisboa (CAR)	1/mar				
------	----	----------------	--	----------	-----	-----	-------------------	------	--------------	-------	--	--	--	--

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

60 m barreiras - Juvenis

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

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

Ranking até: 11,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
9,65	pc	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	Triatlo Jovem Nac	1ª s	Lisboa (CAR)	1/mar		rp	10,12 / 10,15pc	

60 m barreiras

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

Recordes Regionais: Abs - 8,16 / pc - 8,16 Sub23 - 8,29 / pc - 8,29 sub20 - 8,51 / pc - 8,51 sub18 - 9,36

Ranking até: Sen: 11,00 sub20: 11,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
8,16	pc	Catarina Karas		23/05/00	Sen	AJS	C Portugal pc	1ª	Pombal pc	23/fev	RR Abs pc	rp	8,20pc / 8,24pc	
8,26	pc	Mariana Bento		22/11/01	Sen	AJS	Prova Extra	3ª	Lisboa (CAR)	1/fev		rp	8,34pc / 8,38pc	
8,87	pc	Mariana Tavares		23/11/04	s23	CSM	CN sub-23 pc	1ª	Braga - pc	2/mar		rp	8,96pc / 9,01pc	
9,02	pc	Margarida Patrício		03/01/04	s23	GDE	CN Univ pc	7ª	Braga - pc	9/mar		8,93 pc/24	9,09pc / 9,16pc	
9,09	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN PComb pc	6ª	Braga - pc	26/jan		8,78 pc/21		
9,74	pc	Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	CN PComb pc	4ª	Braga - pc	26/jan		9,52 pc/24	9,79pc	
9,83	pc	Lwena Cardoso		29/07/05	s23	CSM	CN sub-23 pc	7ª	Braga - pc	2/mar		9,65 pc/23	9,86pc / 10,15pc	
10,06	1,6	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s20	ADRAP	CR Abs Inv	2ª	Ribeira Brava	12/jan		rp	10,12 / 10,40	
10,30	pc	Cláudia Rodrigues		11/11/89	V 35	ADRAP	CN Veteranos pc	1ª	Pombal pc	2/mar		9,02 pc/13		
10,48	pc	Lara Geirinhas		04/05/05	s23	CSM	CN PComb pc	4ª	Braga - pc	26/jan		10,17 /23		
10,55	1,6	Sara Fernandes		28/02/07	s20	AJS	CR Abs Inv	3ª	Ribeira Brava	12/jan		rp	11,05 / 11,33	
10,65	1,6	Eliana Fernandes		16/11/06	s20	AJS	CR Abs Inv	4ª	Ribeira Brava	12/jan		rp	10,86pc	
10,69	1,6	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	CR Abs Inv	5ª	Ribeira Brava	12/jan		rp /		

Marcas em pista coberta:

8,16	pc	Catarina Karas		23/05/00	Sen	AJS	C Portugal pc	1ª	Pombal pc	23/fev	RR Abs pc			
8,26	pc	Mariana Bento		22/11/01	Sen	AJS	Prova Extra	3ª	Lisboa (CAR)	1/fev				
8,87	pc	Mariana Tavares		23/11/04	s23	CSM	CN sub-23 pc	1ª	Braga - pc	2/mar				
9,02	pc	Margarida Patrício		03/01/04	s23	GDE	CN Univ pc	7ª	Braga - pc	9/mar				
9,09	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN PComb pc	6ª	Braga - pc	26/jan				
9,74	pc	Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	CN PComb pc	4ª	Braga - pc	26/jan				
9,83	pc	Lwena Cardoso		29/07/05	s23	CSM	CN sub-23 pc	7ª	Braga - pc	2/mar				
10,30	pc	Cláudia Rodrigues		11/11/89	V 35	ADRAP	CN Veteranos pc	1ª	Pombal pc	2/mar				
10,48	pc	Lara Geirinhas		04/05/05	s23	CSM	CN PComb pc	4ª	Braga - pc	26/jan				
10,86	pc	Eliana Fernandes		16/11/06	s20	AJS	CN PComb pc	6ª	Braga - pc	26/jan				

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

80 m barreiras - Iniciadas

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

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

Ranking até: 16,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
12,55	-0,3	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	CN s16	2ª e	Seia	14/jun		rp	12,87 / 13,80	
13,14	-0,9	Vitória Silva		09/01/11	s16	CSM	OJ Nacional	7ª	Viana do Castelo	18/mai		rp	13,47 / 13,80	
13,34	1,4	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	Atl.Compl. Nac	2ª s	Beja	26/abr		rp	13,72 / 14,77	
14,84	1,2	Laura I. Gouveia		09/10/10	s16	AJS	Atleta Completo	3ª s	Ribeira Brava	8/mar		rp	15,58	
15,51	0,2	Madalena Neto		22/01/11	s16	CSM	Atleta Completo	1ª s	Ribeira Brava	8/mar		rp /		
15,75	0,5	Viviana Silva		25/07/11	s16	GDE	OJ Regional	5ª	Ribeira Brava	4/mai		rp		
15,76	1,2	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s16	AJS	Atleta Completo	4ª s	Ribeira Brava	8/mar		rp		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

12,84	2,4	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	CR s16	1ª	Ribeira Brava	24/mai				
13,03	2,4	Vitória Silva		09/01/11	s16	CSM	CR s16	2ª	Ribeira Brava	24/mai				
13,28	2,4	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	CR s16	3ª	Ribeira Brava	24/mai				
15,60	2,4	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s16	AJS	CR s16	4ª	Ribeira Brava	24/mai				

100 m barreiras - Juvenis

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

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

Ranking até: 19,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
16,57	-2,7	Vitória Silva		09/01/11	s16	CSM	T Preparação	1ª	Ribeira Brava	8/jun		rp /	16,77 / 16,86	
16,90	0,0	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	Atleta Completo	1ª	Ribeira Brava	8/mar		rp		15,08 (2,4)
20,01	-3,8	Laura I. Gouveia		09/10/10	s16	AJS	CR s18	2ª	Ribeira Brava	1/jun		rp /		
21,21	-3,8	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s16	AJS	CR s18	3ª	Ribeira Brava	1/jun		rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

15,08	2,4	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	15/jun				
-------	-----	----------------	--	----------	-----	-----	-------------	----	---------------	--------	--	--	--	--

RANKINGS 2025

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

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: 18,00 sub20: 19,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
13,41	0,6	Mariana Bento		22/11/01	Sen	AJS	Meet Aorna P Comb	4ª s	Arona /ESP	21/jun	RR Abs =	rp /	13,61 / 13,62	
13,67	0,8	Catarina Karas		23/05/00	Sen	AJS	Meet Limoges	6ª s	Limoges /FRA	7/jun		13,46 /24		
14,09	0,4	Mariana Tavares		23/11/04	s23	CSM	C Portugal	5ª	Braga	3/ago		rp /	14,35 / 14,46	
14,70	0,4	Ana Rita Silva		20/12/00	Sen	AJS	Prova Extra	3ª	Lousada	15/jun		rp	14,76	
15,87	0,4	Margarida Patrício		03/01/04	s23	GDE	CN 1ª div	7ª	Leiria	13/jul		14,51 /22		
17,38	-1,6	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s20	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	4/mai		rp		
18,30	0,4	Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	CN 1ª div	8ª	Leiria	13/jul		16,45 /24	18,33	
19,48	1,0	Sara Fernandes		28/02/07	s20	AJS	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	22/jun		18,78 /23	19,71	

Marcas com Vento Favorável Irregular:

13,62	3,0	Mariana Bento		22/11/01	Sen	AJS	Prova Extra	1ª	Lisboa (MP)	31/mai				
17,01	2,9	Lara Geirinhas		04/05/05	s23	CSM	CN P. Combinadas	4ª s	Lisboa (MP)	31/mai				

300 m barreiras - Iniciadas

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

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

Ranking até: 55,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
49,86	Vitória Silva		09/01/11	s16	CSM	CR s16	1ª	Ribeira Brava	25/mai		rp /	50,99 / 51,03
51,96	Núria Neves		10/12/10	s16	AJS	CR Inv s14s16	2ª	Ribeira Brava	8/fev		rp	52,65
54,99	Miriam Catanho		08/03/11	s16	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	1/jun		rp /	55,73
55,86	Laura I. Gouveia		09/10/10	s16	AJS	CR s16	2ª	Ribeira Brava	25/mai		rp /	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

400 m barreiras

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

Recordes Regionais: Abs - 59,47 Sub23 - 59,47 sub20 - 59,88 sub18 - 60,58

Ranking até: Sen: 71,00 sub20: 73,00 sub18: 75,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
57,05	Daniela Fra	ESP	29/02/00	Sen	GDE	CN 1ª div	1ª	Leiria	13/jul	ENR	rp /	
59,88	Cristina Neves		01/01/07	s20	CSM	C Europa s20	5ª e	Tampere /FIN	7/ago	RR s20	rp	60,77 / 60,99
61,68	Paula de Juan	ESP	06/08/99	Sen	ADRAP	CN 1ª div	3ª	Leiria	13/jul	ENR	59,15 /22	
61,73	Bárbara Medeiros		04/09/01	Sen	AJS	CN 1ª div	4ª	Leiria	13/jul		rp /	
66,02	Carlota Gomes		03/02/06	s20	AJS	Prova Extra	2ª	Câmara de Lobos	3/mai		rp	66,47 / 66,49
66,53	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	OJ Nacional	4ª	Viana do Castelo	17/mai		rp /	66,58 / 68,71
66,62	Lwena Cardoso		29/07/05	s23	CSM	Meet Liberdade	1ª s	Lisboa (I)	25/abr		63,58 /24	66,71
72,16	Filipa Ferreira		03/05/04	s23	GDE	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	22/jun		66,80 /24	

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: 6 30,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
5 26,39	Carlota Matos		25/12/11	s16	GDE	OJ Nacional	6ª	Viana do Castelo	17/mai		rp	5 31,70 / 5 47,12
7 02,19	Isabel Fernandes		11/07/11	s16	AAM-M	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	26/abr		rp /	7 03,98
7 32,54	Leonor Martins		29/07/11	s16	AAM-M	CR s16	2ª	Ribeira Brava	25/mai		rp /	

2.000 m obstáculos

0,76m

Recordes Regionais: sub18 - 7 24,98

Ranking até: 9 10,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
7 31,48	Margarida França		14/08/09	s18	GDE	CR s18	1ª	Ribeira Brava	31/mai		rp /	7 41,25
7 46,65	Catarina Matos		17/10/09	s18	GDE	CR s18	2ª	Ribeira Brava	31/mai		rp /	7 48,40 / 7 55,32

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

3.000 m obstáculos

0,76m

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

Ranking até: Sen: 13'00 sub20: 15'00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
10 11,80	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	CN 1ª div	2ª	Leiria	12/jul		9 55,86 /19	10 19,70 / 10 30,70
10 46,76	Alice Oliveira		07/12/00	Sen	ADRAP	CN 1ª div	5ª	Leiria	12/jul		rp	10 50,24
11 41,85	Rita Teixeira		20/07/05	s23	CSM	Meet Gold Gala	9ª	Maia	21/jun		11 31,00 /23	11 49,76
13 47,22	Ana Santos		15/06/07	s20	GDE	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	21/jun		rp /	

2.000 m marcha

em pista (Infantis)

Recordes Regionais: sub14 - 12 46,91

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
18 41,40	Nuria Nóbrega		13/08/14	s12	AAM-M	CR s14	1ª	Ribeira Brava	28/jun		rp /	

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: 18 00,0 sub20: 19 00,0 sub18: 20 00,0 sub16: 22 00,0 sub14: 24 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
13 14,29	pc Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	CN 1ª div pc	3ª	Pombal pc	8/fev		13 09,67 pc/24	13 17,02 / 13 38,42i
13 31,74	pc Adriana Viveiros		12/03/02	Sen	ADRAP	C Portugal pc	2ª	Pombal pc	22/fev		13 04,54 pc/24	13 46,64 / 13 58,98i
16 00,19	Andreia Freitas		02/04/83	V 40	AJS	CN 1ª div	7ª	Leiria	12/jul		14 17,74 /09	16 15,39 / 16 50,52
20 05,45	Clarisse Catanho		13/05/08	s18	ADRAP	CR Abs Inv	2ª	Ribeira Brava	11/jan		rp /	

Marcas em pista coberta:

13 14,29	pc Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	CN 1ª div pc	3ª	Pombal pc	8/fev			
13 31,74	pc Adriana Viveiros		12/03/02	Sen	ADRAP	C Portugal pc	2ª	Pombal pc	22/fev			

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

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
26 20,60	Sara R. Fernandes		27/10/10	s16	AJS	OJ Nacional	13ª	Viana do Castelo	17/mai		rp /	26 59,40 / 30 34,10
31 25,04	Mariana Machin		14/04/10	s16	ADRAP	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	4/mai		29 35,92 /24	
32 12,38	Leonor C. Freitas		21/07/10	s16	ADRAP	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	4/mai		rp /	

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: 30 00,0 sub20: 32 00,0 sub18: 33 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
27 23,60	Andreia Freitas		02/04/83	V 40	AJS	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	21/jun		24 44,89 /09	27 58,23 / 28 04,78
34 27,22	Clarisse Catanho		13/05/08	s18	ADRAP	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	4/mai		34 06,29 /23	34 43,81

Marcas em estrada:

24'32 Adriana Viveiros 12/03/02 Sen ADRAP Prova Extra 2ª Lagoa 12/jan TP

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: 1:07.00 sub20: 1:09.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
49'46	Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	CN Mx 10k Estrada	3ª	Porto de Mós	26/abr		47'01 /21	
50'25	Adriana Viveiros		12/03/02	Sen	ADRAP	Prova Extra	2ª	Lagoa	12/jan	TP	50'17 /20	

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 16'47	Adriana Viveiros		12/03/02	Sen	ADRAP	Prova Extra	2ª	Lagoa	12/jan		1 13'23 /23	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

20 km marcha

pista / estrada

Recordes Regionais: Abs - 1:31'19"2 Sub23 - 1:37'57"

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 40'47	Adriana Viveiros		12/03/02	Sen	ADRAP	GP Rio Maior	7ª	Rio Maior	12/abr		1 37'57 /23	
1 43'03	Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE	GP Rio Maior	9ª	Rio Maior	12/abr		rp	

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: 1,40 sub20: 1,40 sub18: 1,34 sub16: 1,26 sub14: 1,16

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1,70	Mariana Bento		22/11/01	Sen	AJS	C Portugal - Hep	1ª	Braga	2/ago		rp	1,67pc / 1,67
1,62	pc Cláudia Rodrigues		11/11/89	V 35	ADRAP	CN 2ª div pc	1ª	Pombal pc	8/fev		1,77 /12	1,61pc / 1,60
1,62	pc Milena Lucena		03/09/02	Sen	GDE	CN Univ pc	2ª	Braga - pc	9/mar		1,69 pc/22	1,61 / 1,60pc
1,61	Lara Geirinhas		04/05/05	s23	CSM	CN P Comb	6ª	Lisboa (MP)	31/mai		1,63 /24	1,59pc / 1,56pc
1,57	pc Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN 1ª div pc	6ª	Pombal pc	8/fev		1,66 pc/17	1,50pc
1,56	Margarida Patrício		03/01/04	s23	GDE	CR Abs Inv	2ª	Ribeira Brava	12/jan		1,56 /24	1,46
1,50	pc Eliana Fernandes		16/11/06	s20	AJS	CN PComb pc	2ª	Braga - pc	26/jan		1,61 /23	1,50 / 1,50
1,49	Matilde Freitas		16/01/08	s18	ADRAP	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	4/mai		rp	1,44 / 1,42
1,47	Viviana Silva		25/07/11	s16	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	12/jan		rp	1,44 / 1,44
1,47	Alexandra Silva		11/09/01	Sen	CSM	CR Abs Inv	3ª	Ribeira Brava	12/jan		1,54 /21	1,47
1,44	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	CR Inv s14s16	1ª	Ribeira Brava	9/fev		1,48 /24	1,40 / 1,38
1,44	Madalena Neto		22/01/11	s16	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	28/jun		rp	1,42 / 1,41
1,41	pc Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	CN PComb pc	4ª	Braga - pc	26/jan		1,52 pc/24	
1,40	Evie Weber	NED	13/04/10	s16	GDE	T Preparação	2ª	Ribeira Brava	7/jun		rp	1,36
1,39	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	Atleta Completo	1ª	Ribeira Brava	8/mar		rp	1,36
1,39	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	CR s16	2ª	Ribeira Brava	25/mai		rp	1,34 / 1,27
1,37	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	4/mai		1,43 /24	1,36 / 1,36
1,36	Maria Inês Gomes		18/05/12	s14	AJS	CR s16	3ª	Ribeira Brava	25/mai		rp	1,34 / 1,32
1,35	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s16	AJS	CR Inv s14s16	4ª	Ribeira Brava	9/fev		rp	1,32 / 1,29
1,33	Alice Vieira		22/09/08	s18	ADRAP	CR s18	3ª	Ribeira Brava	31/mai		1,34 /24	1,30
1,32	Nanci Jesus		18/11/10	s16	AJS	Prova Extra	5ª	Ribeira Brava	12/jan		rp	
1,28	Glória Fernandes		01/05/11	s16	AJS	Atleta Completo	4ª	Ribeira Brava	8/mar		rp	
1,24	Carolina S. Pereira		01/01/13	s14	AJS	CR s16	7ª	Ribeira Brava	25/mai		rp	1,16 / 1,16

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

1,20	Beatriz S. Pereira	10/05/12	s14	CSM	CR Inv s14s16	2ª	Ribeira Brava	15/fev	1,20 /24
1,16	Mariana Faria	26/07/13	s14	AJS	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	11/mai	rp
1,15	Juliana Abreu	02/07/13	s14	AAM-M	CR s16	8ª	Ribeira Brava	25/mai	rp

Marcas em pista coberta:

1,67	pc	Mariana Bento	22/11/01	Sen	AJS	T Ibérico PComb pc	4ª	Pombal pc	16/mar
1,62	pc	Cláudia Rodrigues	11/11/89	V 35	ADRAP	CN 2ª div pc	1ª	Pombal pc	8/fev
1,62	pc	Milena Lucena	03/09/02	Sen	GDE	CN Univ pc	2ª	Braga - pc	9/mar
1,59	pc	Lara Geirinhas	04/05/05	s23	CSM	CN Univ pc	3ª	Braga - pc	9/mar
1,57	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Sen	AJS	CN 1ª div pc	6ª	Pombal pc	8/fev
1,50	pc	Eliana Fernandes	16/11/06	s20	AJS	CN PComb pc	2ª	Braga - pc	26/jan
1,41	pc	Catarina F. Vieira	17/12/06	s20	ADRAP	CN PComb pc	4ª	Braga - pc	26/jan

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 - 3,08 / pc - 2,90 sub14 - 2,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	CI	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3,45	Leonor Suzano		15/05/01	Sen	GDE	Taça Passovite	2ª	Almeirim	19/jun		rp	3,35 / 3,35pc
3,39	Laurinda Moreira		22/07/05	s23	CSM	CN 2ª div	2ª	Leiria	13/jul		rp	3,30pc / 3,30pc
3,20	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s20	ADRAP	CN s20	2ª	Seixal	27/jul		rp	2,95 / 2,90
3,08	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	OJ Nacional	2ª	Viana do Castelo	17/mai	RR s16	rp	3,00 / 3,00
3,05	Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	21/jun		3,25 /17	3,00 / 3,00
2,90	pc	Matilde Freitas	16/01/08	s18	ADRAP	CN Sub-18 pc	2ª	Pombal pc	2/fev		3,05 pc/24	2,80 / 2,80
2,80	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s16	AJS	CN s18	7ª	Beja	29/jun		rp	2,70 / 2,65
2,70	Diana Andrade		07/03/01	Sen	GDE	CR Abs Inv	4ª	Ribeira Brava	11/jan		3,10 /20	
2,70	Laura Pereira		13/05/05	s23	ADRAP	Prova Extra	3ª	Câmara de Lobos	3/mai		rp	2,65 / 2,60
2,50	Laura I. Gouveia		09/10/10	s16	AJS	CN s16	5ª	Seia	14/jun		rp	2,45 / 2,45

Marcas em pista coberta:

3,30	pc	Leonor Suzano	15/05/01	Sen	GDE	Meet M.Pereira	2ª	Lisboa (CAR)	11/jan	
3,25	pc	Laurinda Moreira	22/07/05	s23	CSM	Prova Extra	2ª	Pombal pc	26/jan	
2,90	pc	Matilde Freitas	16/01/08	s18	ADRAP	CN Sub-18 pc	2ª	Pombal pc	2/fev	
2,90	pc	Eduarda Silva	12/03/10	s16	AJS	CN Sub-18 pc	3ª	Pombal pc	2/fev	RR s16 pc
2,90	pc	Carla Macedo	22/10/90	Sen	ADRAP	CN 2ª div pc	2ª	Pombal pc	9/fev	
2,90	pc	Ana Beatriz Pereira	03/10/07	s20	ADRAP	CN sub-20 pc	3ª	Pombal pc	16/fev	
2,50	pc	Carlota V. Fernandes	29/10/10	s16	AJS	CN Sub-18 pc	8ª	Pombal pc	2/fev	

RANKINGS 2025

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

2,20 pc Laura I. Gouveia 09/10/10 s16 AJS CN Sub-18 pc 12ª Pombal pc 2/fev

Vara em distância

Recordes Regionais: sub14 - 5,08

Ranking até: 3,50

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4,84	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	1/mar		rp	4,55
4,80	Carolina S. Pereira		01/01/13	s14	AJS	CR s14	1ª	Ribeira Brava	28/jun		rp	4,51 / 4,48
4,41	Beatrice Rodrigues		27/11/13	s14	AJS	CR s14	2ª	Ribeira Brava	28/jun		rp	3,75 / 3,48
3,97	Madalena Silva		03/02/13	s14	ADRAP	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	11/mai		rp	3,78
3,80	Madalena Bernardo		13/03/12	s14	AJS	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	11/mai		rp	
3,77	Beatriz Ramalho		28/10/13	s14	AJS	CR s14	3ª	Ribeira Brava	28/jun		rp	3,40
3,59	Maria Neto		20/08/14	s12	CSM	CR s14	4ª	Ribeira Brava	28/jun		rp	
3,49	Juliana Abreu		02/07/13	s14	AAM-M	OJ Regional	5ª	Ribeira Brava	11/mai		rp	

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 - 5,09 sub14 - 4,90 / pc - 4,39

Ranking até: Sen: 4,50 sub20: 4,50 sub18: 4,50 sub16: 4,20 sub14: 3,70

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
6,20	-0,2	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	CN 1ª div	2ª	Leiria	12/jul		6,24 pc/20	6,01pc / 6,00	
6,17	pc	Ana Rita Silva		20/12/00	Sen	AJS	C Portugal pc	3ª	Pombal pc	22/fev		rp	6,12 / 6,11	
5,98	pc	Mariana Bento		22/11/01	Sen	AJS	CN PComb pc	2ª	Braga - pc	26/jan		rp	5,77 / 5,75pc	
5,43	0,3	Milena Lucena		03/09/02	Sen	GDE	CR Abs Inv	1ª	Ribeira Brava	11/jan		5,69 /19	5,29 / 5,24	
5,25	pc	Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	CN Universitários pc	5ª	Braga - pc	8/mar		5,45 /22	5,19pc / 4,89	
5,21	-0,2	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	CR s18	1ª	Ribeira Brava	31/mai		rp	5,16 / 5,09pc	
5,18	-1,5	Alexandra Silva		11/09/01	Sen	CSM	CR Abs Inv	2ª	Ribeira Brava	11/jan		5,53 /22	5,09 / 4,99	
5,17	1,8	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s20	ADRAP	Taça de Portugal	6ª	Maia	24/mai		rp	5,12 / 5,10	
4,87	1,5	Lara Geirinhas		04/05/05	s23	CSM	CN PComb pc	4ª	Braga - pc	26/jan		rp	4,73pc	
4,82	0,3	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	CR s16	2ª	Ribeira Brava	24/mai		rp	4,62 / 4,58	
4,82	-0,2	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	CR s18	2ª	Ribeira Brava	31/mai		rp	4,55 / 4,48	
4,78	0,1	Eliana Fernandes		16/11/06	s20	AJS	CR Abs Inv	3ª	Ribeira Brava	11/jan		5,02 /24	4,74 / 4,42pc	
4,78	0,0	Glória Fernandes		01/05/11	s16	AJS	Atleta Completo	1ª	Ribeira Brava	9/mar		rp	4,61 / 4,57	
4,65	0,7	Sara Fernandes		28/02/07	s20	AJS	CR Inv s18s20	3ª	Ribeira Brava	4/jan		rp	4,61 / 4,59	
4,64	0,4	Vitória Molina		01/06/11	s16	AJS	CR s16	3ª	Ribeira Brava	24/mai		rp	4,29 / 4,25	

RANKINGS 2025

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

4,63	1,8	Carolina Pita	23/12/07	s20	GDE	CR Inv s18s20	4ª	Ribeira Brava	4/jan	4,81 /24	4,61 / 4,53
4,63	-0,6	Ana Vieira	13/01/05	s23	CSM	T Preparação	1ª	Ribeira Brava	7/jun	5,07 /23	4,61
4,60	0,2	Beatriz S. Pereira	10/05/12	s14	CSM	CR s16	4ª	Ribeira Brava	24/mai	rp	4,43 / 4,41
4,57	0,5	Matilde Freitas	16/01/08	s18	ADRAP	CR s20	2ª	Ribeira Brava	2/jul	4,60 /24	
4,56	pc	Sofia Ferreira	01/08/02	Sen	ADRAP	CN 2ª div pc	7ª	Pombal pc	8/fev	4,61 /18	
4,54	0,1	Débora Martins	11/11/08	s18	CSM	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	27/abr	rp	
4,50	0,5	Laura Pereira	13/05/05	s23	ADRAP	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	4/jan	rp	4,39
4,50	-0,1	Viviana Silva	25/07/11	s16	GDE	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	10/mai	rp	4,46 / 4,42
4,48	-1,0	Inês Andrade	15/10/05	s23	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	15/jun	rp	
4,35	0,2	Laura I. Gouveia	09/10/10	s16	AJS	CR Inv s14s16	5ª	Ribeira Brava	8/fev	rp	4,29 / 4,26
4,30	0,3	Madalena Neto	22/01/11	s16	CSM	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	27/abr	rp	4,26 / 4,25
4,22	0,2	Isabel Fernandes	11/07/11	s16	AAM-M	CR s18	6ª	Ribeira Brava	31/mai	rp	
4,14	0,1	Juliana Abreu	02/07/13	s14	AAM-M	T Preparação	3ª	Ribeira Brava	7/jun	rp	3,78
4,01	-0,2	Lara Vidinha	30/03/13	s14	AJS	CR Inv s14s16	3ª	Ribeira Brava	9/fev	rp	
4,01	-0,6	Carolina S. Pereira	01/01/13	s14	AJS	CR Inv s14s16	4ª	Ribeira Brava	9/fev	rp	3,97 / 3,87
3,91	0,3	Diana Camacho	22/01/13	s14	GDE	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	26/abr	rp	
3,86	0,3	Madalena Bernardo	13/03/12	s14	AJS	CR s16	8ª	Ribeira Brava	24/mai	rp	
3,84	0,1	Beatrice Rodrigues	27/11/13	s14	AJS	T Preparação	5ª	Ribeira Brava	7/jun	rp	3,64
3,81	0,6	Mariana Faria	26/07/13	s14	AJS	Atleta Completo	3ª	Ribeira Brava	9/mar	rp	3,80 / 3,70
3,78	-0,2	Ema Pacheco	04/04/13	s14	CAFH	CR Inv s14s16	6ª	Ribeira Brava	9/fev	rp	
3,66	0,2	Francisca Camacho	28/01/14	s12	AJS	CR s14	4ª	Ribeira Brava	29/jun	rp	
3,64	1,5	Leonor Batista	14/05/14	s12	ADNPS	CR s14	6ª	Ribeira Brava	29/jun	rp	

Marcas em pista coberta:

6,17	pc	Ana Rita Silva	20/12/00	Sen	AJS	C Portugal pc	3ª	Pombal pc	22/fev	
6,01	pc	Lucinda Gomes	16/04/95	Sen	GDE	CN 1ª div pc	4ª	Pombal pc	8/fev	
5,98	pc	Mariana Bento	22/11/01	Sen	AJS	CN PComb pc	2ª	Braga - pc	26/jan	
5,25	pc	Catarina F. Vieira	17/12/06	s20	ADRAP	CN Universitários pc	5ª	Braga - pc	8/mar	
5,09	pc	Kimberly Nunes	08/06/10	s16	AJS	Triatlo Jovem Nac	4ª	Lisboa (CAR)	1/mar	RR s16 pc
4,73	pc	Lara Geirinhas	04/05/05	s23	CSM	CN PComb pc	4ª	Braga - pc	26/jan	
4,56	pc	Sofia Ferreira	01/08/02	Sen	ADRAP	CN 2ª div pc	7ª	Pombal pc	8/fev	
4,42	pc	Eliana Fernandes	16/11/06	s20	AJS	CN PComb pc	6ª	Braga - pc	26/jan	
4,18	pc	Beatriz S. Pereira	10/05/12	s14	CSM	Triatlo Jovem Nac	9ª	Lisboa (CAR)	1/mar	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

Triplo

Recordes Regionais: Abs - 13,54 / 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: 10,00		sub20: 10,00		sub18: 9,75		sub16: 9,25			
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF	
13,54	1,5	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	Prova Extra	1ª	Lisboa (MP)	1/jun	RR Abs	rp	13,30 / 13,26		
13,12	pc	Ana Rita Silva		20/12/00	Sen	AJS	C Portugal pc	1ª	Pombal pc	23/fev		rp	13,11 / 13,03	13,24 (2,1)	
12,10	pc	Milena Lucena		03/09/02	Sen	GDE	C Portugal pc	5ª	Pombal pc	23/fev		12,24 /21	12,05 / 12,02pc	12,26 (2,5)	
11,50	pc	Cláudia Rodrigues		11/11/89	V 35	ADRAP	CN 2ª div pc	4ª	Pombal pc	9/fev		12,39 /13	10,88pc / 10,87		
11,00	1,8	Lwena Cardoso		29/07/05	s23	CSM	Prova Extra	3ª	Seixal	22/jun		rp	10,49		
10,59	-0,6	Alexandra Silva		11/09/01	Sen	CSM	CR Abs Inv	2ª	Ribeira Brava	12/jan		11,51 /24			
10,25	1,2	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	OJ Nacional	8ª	Viana do Castelo	17/mai		10,38 /24	10,19 / 9,65		
10,12	0,0	Eliana Fernandes		16/11/06	s20	AJS	CR Absolutos	2ª	Ribeira Brava	22/jun		10,74 /23			
10,00	-0,1	Laura Pereira		13/05/05	s23	ADRAP	CR Absolutos	3ª	Ribeira Brava	22/jun		10,21 /24			
9,89	0,5	Viviana Silva		25/07/11	s16	GDE	CR s16	1ª	Ribeira Brava	25/mai		rp	9,88 / 9,81		
9,88	-2,3	Núria Neves		10/12/10	s16	AJS	CR Inv s14s16	1ª	Ribeira Brava	15/fev		9,94 /24	9,60 / 9,42		
9,83	1,5	Madalena Neto		22/01/11	s16	CSM	CR s16	2ª	Ribeira Brava	25/mai		rp	9,77 / 9,43		
9,78	-1,0	Matilde Freitas		16/01/08	s18	ADRAP	CR Abs Inv	3ª	Ribeira Brava	12/jan		rp	9,51		
9,59	1,0	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	OJ Regional	4ª	Câmara de Lobos	3/mai		9,72 /24	9,49		

Marcas em pista coberta:

13,12	pc	Ana Rita Silva		20/12/00	Sen	AJS	C Portugal pc	1ª	Pombal pc	23/fev				
13,11	pc	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	C Portugal pc	2ª	Pombal pc	23/fev				
12,10	pc	Milena Lucena		03/09/02	Sen	GDE	C Portugal pc	5ª	Pombal pc	23/fev				
11,50	pc	Cláudia Rodrigues		11/11/89	V 35	ADRAP	CN 2ª div pc	4ª	Pombal pc	9/fev				

Marcas com Vento Favorável Irregular:

13,24	2,1	Ana Rita Silva		20/12/00	Sen	AJS	Prova Extra	2ª	Lisboa (MP)	1/jun				
12,26	2,5	Milena Lucena		03/09/02	Sen	GDE	Prova Extra	4ª	Lisboa (MP)	1/jun				

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

Quádruplo Step - infantis

EDED ou DEDE

Recordes Regionais: sub16 - 13,37 sub14 - 12,79

Ranking até: 10,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
12,61	0,3	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	OJ Regional	1ª	Ribeira Brava	1/jun		rp	12,48 / 12,40	
12,48	0,3	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	OJ Regional	2ª	Ribeira Brava	1/jun		rp	12,42 / 12,09	
11,58	0,1	Maria Inês Gomes		18/05/12	s14	AJS	CR s14	2ª	Ribeira Brava	28/jun		rp	11,29 / 11,22	
10,85	-0,8	Mariana Faria		26/07/13	s14	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	22/jun		rp	10,82 / 10,64	
10,56	-0,8	Madalena Bernardo		13/03/12	s14	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	19/jul		rp	10,38 / 10,35	
10,45	0,3	Lara Vidinha		30/03/13	s14	AJS	CR Inv s14s16	2ª	Ribeira Brava	1/fev		rp		
10,35	-0,7	Carolina S. Pereira		01/01/13	s14	AJS	Prova Extra	6ª	Ribeira Brava	22/jun		rp		
9,99	0,8	Maria Neto		20/08/14	s12	CSM	CR s14	4ª	Ribeira Brava	28/jun		rp		
9,90	0,0	Oriana Ornelas		22/07/12	s14	GDE	CR s14	5ª	Ribeira Brava	28/jun		rp		

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: 8,50 sub20: 7,50

Marca		Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
14,78	pc	Mariana Bento		22/11/01	Sen	AJS	T Ibérico P Comb pc	1ª	Pombal pc	16/mar		rp	14,22pc / 14,20
11,87		Mariana Pestana		18/04/01	Sen	GDE	CR Abs Inv	1ª	Funchal	11/jan		12,30 /19	11,82
11,84		Francislaine Serra		10/01/94	Sen	AJS	CN 1ª div	3ª	Leiria	13/jul		17,39 pc/21	
10,47	pc	Cláudia Rodrigues		11/11/89	V 35	ADRAP	CN Universitário	4ª	Braga - pc	8/mar		11,09 pc/20	9,83 / 9,27pc
10,40		Sara Perestrelo		22/02/08	s18	ADRAP	CR s20	1ª	Funchal	19/jul		rp	10,27 / 10,19
9,85	pc	Ana Granja		25/10/99	Sen	ADRAP	CN 2ª div pc	6ª	Pombal pc	8/fev		10,73 /24	9,04
9,80		Cristina Ferreira		22/11/79	V 45	AJS	CR Abs Inv	2ª	Funchal	11/jan		13,10 /99	9,68
9,57	pc	Lara Geirinhas		04/05/05	s23	CSM	CN PComb pc	2ª	Braga - pc	26/jan		9,73 pc/24	9,27 / 9,16
9,56		Ângela Silva		31/03/00	Sen	GDE	CR Absolutos	3ª	Funchal	21/jun		10,04 /23	9,45 / 8,90
9,30		Iara Tembe		01/10/07	s20	CSM	CR Abs Inv	3ª	Funchal	11/jan		10,02 /24	
9,28	pc	Margarida Patrício		03/01/04	s23	GDE	CN 1ª div pc	8ª	Pombal pc	8/fev		rp	
8,77	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	CN PComb pc	6ª	Braga - pc	26/jan		9,17 /24	
8,77		Miliza Cabral		13/01/97	Sen	AJS	CR Absolutos	4ª	Funchal	21/jun		rp	8,56 / 8,22
8,72		Tânia Caires		03/12/87	V 35	CSM	CR Absolutos	5ª	Funchal	21/jun		10,76 /11	
8,03		Eliaana Fernandes		16/11/06	s20	AJS	CR Inv s18s20	1ª	Funchal	4/jan		rp	7,64pc
7,68	pc	Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	CN PComb pc	6ª	Braga - pc	26/jan		rp	

RANKINGS 2025

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

Marcas em pista coberta:

14,78	pc	Mariana Bento	22/11/01	Sen	AJS	T Ibérico P Comb pc	1ª	Pombal pc	16/mar
10,47	pc	Cláudia Rodrigues	11/11/89	V 35	ADRAP	CN Universitário	4ª	Braga - pc	8/mar
9,85	pc	Ana Granja	25/10/99	Sen	ADRAP	CN 2ª div pc	6ª	Pombal pc	8/fev
9,57	pc	Lara Geirinhas	04/05/05	s23	CSM	CN PComb pc	2ª	Braga - pc	26/jan
9,28	pc	Margarida Patrício	03/01/04	s23	GDE	CN 1ª div pc	8ª	Pombal pc	8/fev
8,77	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Sen	AJS	CN PComb pc	6ª	Braga - pc	26/jan
7,68	pc	Catarina F. Vieira	17/12/06	s20	ADRAP	CN PComb pc	6ª	Braga - pc	26/jan
7,64	pc	Eliana Fernandes	16/11/06	s20	AJS	CN PComb pc	7ª	Braga - pc	26/jan

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: 7,50

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
12,80	Sara Perestrelo		22/02/08	s18	ADRAP	OJ Nacional	2ª	Viana do Castelo	17/mai		rp	12,48 / 12,11
10,54	Anthonella Hernandez		17/03/10	s16	ADRAP	CR s16	1ª	Funchal	24/mai		rp	10,44 / 10,34
9,22	Clara Teixeira		07/04/10	s16	AJS	CR s18	3ª	Funchal	31/mai		9,72 /24	9,12 / 9,08
9,21	pc Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	Triatlo Jovem Nac	7ª	Lisboa (CAR)	1/mar		rp	8,89
9,18	Glória Fernandes		01/05/11	s16	AJS	CR s18	4ª	Funchal	31/mai		rp	8,09
8,99	Carolina Quintal		01/01/10	s16	AJS	CR s16	3ª	Funchal	24/mai		rp	8,30
8,83	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	CR Inv s14s16	2ª	Funchal	1/fev		rp	8,77pc
7,98	Petra Faria		27/03/08	s18	CSM	CR Inv s18s20	1ª	Funchal	4/jan		rp	
7,85	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	Atl.Compl. Nac	8ª	Beja	27/abr		rp	7,67
7,56	Clara Cravid António	STP	15/05/11	s16	ADRAP	OJ Regional	4ª	Funchal	3/mai		rp	

Marcas em pista coberta:

9,21	pc	Débora Martins	11/11/08	s18	CSM	Triatlo Jovem Nac	7ª	Lisboa (CAR)	1/mar
8,77	pc	Kimberly Nunes	08/06/10	s16	AJS	Triatlo Jovem Nac	4ª	Lisboa (CAR)	1/mar

RANKINGS 2025

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

Peso - 2k

2 kg (Infantis)

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

Ranking até: 7,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
8,57	Maria Inês Gomes		18/05/12	s14	AJS	CR Inv s14s16	1ª	Funchal	1/fev		rp	8,21
8,44	Carolina S. Pereira		01/01/13	s14	AJS	Atleta Completo	1ª	C. Lobos	8/mar		rp	7,72
8,01	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	Prova Extra	1ª	Funchal	4/jan		rp	7,60 / 7,55
7,82	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	Atleta Completo	3ª	C. Lobos	8/mar		rp	7,10
7,12	Luana Freitas		14/08/12	s14	GDE	CR s14	1ª	Funchal	28/jun		rp	
6,90	Leonor Camacho		06/06/12	s14	AAM-M	T Preparação	1ª	Funchal	7/jun		rp	

Disco - 1k

1 kg

Recordes Regionais: Abs - 47,28 Sub23 - 46,85 sub20 - 46,85 sub18 - 37,57 sub16 - 30,81

Ranking até: Sen: 29,00 sub20: 25,00 sub18: 23,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
43,48	Mariana Pestana		18/04/01	Sen	GDE	CN 1ª div	2ª	Leiria	12/jul		46,06 /23	32,89
37,70	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Sen	CSM	Prova Extra	1ª	Funchal	19/jul		41,81 /18	37,06 / 34,90
33,71	Mariana Bento		22/11/01	Sen	AJS	Taça de Portugal	6ª	Maia	24/mai		rp	
33,57	Iara Tembe		01/10/07	s20	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	12/jan		37,57 /24	
33,24	Sara Perestrelo		22/02/08	s18	ADRAP	CN s18	6ª	Beja	28/jun		rp	29,53 / 27,72
32,32	Ana Granja		25/10/99	Sen	ADRAP	CN 1ª div	6ª	Leiria	12/jul		33,06 /24	31,37
32,17	Francislaine Serra		10/01/94	Sen	AJS	CN 1ª div	7ª	Leiria	12/jul		43,42 /23	
31,89	Francisca Pestana		29/06/04	s23	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	15/jun		33,27 /21	30,00 / 29,73
28,91	Clara Teixeira		07/04/10	s16	AJS	CR s18	2ª	Ribeira Brava	1/jun		rp	27,46
27,03	Anthonella Hernandez		17/03/10	s16	ADRAP	CR Lanç Longos	2ª	Ribeira Brava	2/fev		rp	26,97 / 24,58
26,87	Carolina Quintal		01/01/10	s16	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	22/jun		rp	23,02
23,28	Sara Perestrelo		22/02/08	s18	ADRAP	CR Lanç Longos	3ª	Ribeira Brava	2/fev		rp	

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

Disco - 750g						750 g (Iniciadas)						
Recordes Regionais:		sub16 - 36,90		sub14 - 24,87		Ranking até: 18,00						
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
33,18	Anthonella Hernandez		17/03/10	s16	ADRAP	CR s16	1ª	Ribeira Brava	25/mai		rp	33,00 / 31,11
33,10	Clara Teixeira		07/04/10	s16	AJS	CR inv s14s16	1ª	Ribeira Brava	15/fev		rp	32,90 / 32,40
32,22	Carolina Quintal		01/01/10	s16	AJS	CN s16	6ª	Seia	15/jun		rp	30,08 / 29,27
19,99	Clara Cravid António	STP	15/05/11	s16	ADRAP	OJ Regional	4ª	Ribeira Brava	4/mai		rp	19,10 / 17,47
19,83	Isabel Fernandes		11/07/11	s16	AAM-M	OJ Regional	5ª	Ribeira Brava	4/mai		rp	17,09 / 16,55
19,13	Leonor Camacho		06/06/12	s14	AAM-M	CR s16	4ª	Ribeira Brava	25/mai		rp	
18,40	Leonor Martins		29/07/11	s16	AAM-M	CR s16	5ª	Ribeira Brava	25/mai		rp	16,67

Disco - 600g						600 g (Infantis)						
Recordes Regionais:		sub14 - 30,12		Ranking até: 15,00								
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
22,32	Carolina S. Pereira		01/01/13	s14	AJS	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	19/jul		rp	
21,80	Maria Inês Gomes		18/05/12	s14	AJS	CR s14	1ª	Ribeira Brava	29/jun		rp	
19,04	Madalena Bernardo		13/03/12	s14	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	19/jul		rp	18,02 / 15,67
18,25	Leonor Camacho		06/06/12	s14	AAM-M	CR s14	2ª	Ribeira Brava	29/jun		rp	17,58 / 17,10
15,93	Maria Inês Silva		05/03/13	s14	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	19/jul		rp	
15,12	Sara Mendes		28/09/12	s14	AAM-M	CR inv s14s16	2ª	Ribeira Brava	15/fev		rp	

Martelo - 4k						4 kg						
Recordes Regionais:		Abs - 65,25	Sub23 - 65,25	sub20 - 61,07	sub18 - 49,67							
						Ranking até:		Sen: 35,00	sub20: 30,00			
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
67,28	Mariana Pestana		18/04/01	Sen	GDE	Prova Extra	1ª	Funchal	19/jul		68,50 /23	66,41 / 64,79
52,04	Ângela Silva		31/03/00	Sen	GDE	CR Absolutos	2ª	Funchal	21/jun		55,45 /23	50,37 / 48,36
48,53	Ana Isabel Fernandes		09/08/05	s23	AJS	CN 1ª div	3ª	Leiria	12/jul		48,77 /24	48,48 / 48,25
43,88	Ana Granja		25/10/99	Sen	ADRAP	CN Lanç. Longos	6ª	Vagos	22/fev		51,58 /23	43,42 / 42,08
38,99	Filipa Vasconcelos		21/10/91	Sen	CSM	CN 2ª div	3ª	Leiria	12/jul		48,83 /09	
25,13	Sara Perestrelo		22/02/08	s18	ADRAP	CR s20	1ª	Funchal	19/jul		rp	21,62

RANKINGS 2025

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

Martelo - 3k

3 kg (Iniciadas e Juvenis)

Recordes Regionais: sub18 - 61,80 sub16 - 55,17 sub14 - 38,13

Ranking até: sub18: 25,00 sub16: 20,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
55,17	Clara Teixeira		07/04/10	s16	AJS	T Preparação	1ª	Funchal	7/jun	RR s16	rp	54,09 / 53,71
44,75	Carolina Quintal		01/01/10	s16	AJS	CN s16	3ª	Seia	14/jun		rp	43,74 / 43,67
33,49	Leonor Martins		29/07/11	s16	AAM-M	Prova Extra	3ª	Funchal	19/jul		rp	29,11 / 28,44
25,60	Sara Perestrelo		22/02/08	s18	ADRAP	CR s18	3ª	Funchal	31/mai		rp	
25,16	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	CR s16	4ª	Funchal	24/mai		rp	

Martelo - 2k

2 kg (Infantis)

Recordes Regionais: sub14 - 45,16

Ranking até: 18,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
32,97	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	Prova Extra	1ª	Funchal	3/mai		rp	30,38 / 26,17
24,81	Vera Fernandes		04/04/14	s12	AAM-M	CR s14	2ª	Funchal	28/jun		rp	
24,25	Maria Inês Silva		05/03/13	s14	AJS	CR s14	3ª	Funchal	28/jun		rp	19,96
20,40	Carolina S. Pereira		01/01/13	s14	AJS	CR inv s14s16	2ª	Funchal	8/fev		rp	
20,01	Madalena Bernardo		13/03/12	s14	AJS	CR inv s14s16	3ª	Funchal	8/fev		rp	18,95
19,45	Beatrice Rodrigues		27/11/13	s14	AJS	CR s14	4ª	Funchal	28/jun		rp	
18,43	Luana Ferraz		25/08/13	s14	GDE	CR s14	5ª	Funchal	28/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: 30,00 sub20: 25,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
47,59	Mariana Bento		22/11/01	Sen	AJS	C Portugal - Hep	1ª	Braga	3/ago		rp	44,72 / 44,20
41,69	Cristina Ferreira		22/11/79	V 45	AJS	CR Lanç Longos	1ª	Ribeira Brava	1/fev		52,52 /03	41,48 / 40,68
40,67	Sofia Ferreira		01/08/02	Sen	ADRAP	CN Universitários	1ª	Caldas da Rainha	4/mai		rp	40,08 / 38,90
37,79	Marta Faria		08/07/04	s23	GDE	CN 1ª div	4ª	Leiria	13/jul		44,66 /22	37,24
31,33	Joana Viveiros		12/03/03	s23	CSM	CN 2ª div	5ª	Leiria	13/jul		33,31 /23	

RANKINGS 2025

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

Dardo - 500g						500 g (Iniciadas e Juvenis)						
Recordes Regionais:		sub18 - 44,08	sub16 - 37,67	sub14 - 28,49								
Ranking até:						sub18: 20,00	sub16: 16,00					
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
34,48	Anthonella Hernandez		17/03/10	s16	ADRAP	CN s16	2ª	Seia	14/jun		rp	32,33 / 31,56
24,01	Clara Cravid António	STP	15/05/11	s16	ADRAP	CR s18	2ª	Ribeira Brava	31/mai		rp	23,75 / 23,48
22,50	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	CR s18	3ª	Ribeira Brava	31/mai		rp	20,23
20,04	Leonor Martins		29/07/11	s16	AAM-M	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	4/jan		rp	18,51 / 16,34
19,37	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	Atleta Completo	1ª	Ribeira Brava	8/mar		rp	18,94
17,24	Isabel Fernandes		11/07/11	s16	AAM-M	CR s18	4ª	Ribeira Brava	31/mai		rp	16,98 / 16,42
17,20	Maria Antónia Neves		11/01/11	s16	CSM	OJ Regional	3ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	
16,76	Laura I. Gouveia		09/10/10	s16	AJS	CR inv s14s16	3ª	Ribeira Brava	9/fev		16,90 /24	16,24 / 16,19
16,50	Clara Teixeira		07/04/10	s16	AJS	CR inv s14s16	4ª	Ribeira Brava	9/fev		16,60 /24	
16,30	Carolina Quintal		01/01/10	s16	AJS	OJ Regional	4ª	Ribeira Brava	27/abr		rp	
16,17	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s16	AJS	Atleta Completo	3ª	Ribeira Brava	8/mar		rp	
16,03	Maria Antónia Neves		11/01/11	s16	CSM	CR s18	5ª	Ribeira Brava	31/mai		rp	14,03 / 14,00

Dardo - 400g						400 g (Infantis)						
Recordes Regionais:		sub14 - 29,89										
Ranking até: 15,00												
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
18,98	Maria Inês Gomes		18/05/12	s14	AJS	CR s14	1ª	Ribeira Brava	28/jun		rp	18,68 / 17,06
15,64	Leonor Camacho		06/06/12	s14	AAM-M	CR s14	2ª	Ribeira Brava	28/jun		rp	
15,32	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	11/jan		rp	
14,52	Juliana Abreu		02/07/13	s14	AAM-M	CR s14	3ª	Ribeira Brava	28/jun		rp	
14,24	Madalena Bernardo		13/03/12	s14	AJS	CR s14	4ª	Ribeira Brava	28/jun		rp	

Triatlo Técnico - Juvenis							Altura, 60m barr.(76cm), Peso (3k)							
Recordes Regionais:		sub18 - 2152 p / pc - 2152 p												
							Ranking até:							
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 727 p	pc	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	Triatlo Jovem Nac	8ª	Lisboa (CAR)	1/mar		rp		
Parciais:		1,36 . 9"65 . 9,21												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

Triatlo Técnico - Iniciadas

Comprimento, 60m barr.(76cm), Peso (3k)

Recordes Regionais: sub16 - 1756 / pc - 1756

Ranking até:

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 756 p	pc	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS	Triatlo Jovem Nac	4ª	Lisboa (CAR)	1/mar	RR s16	rp		
Parciais:		5,09 . 9"94 . 8,77												

Triatlo Simples - Infantis

60m, Peso (2k), Comprimento

Recordes Regionais: sub14 - 1467 / pc - 1467

Ranking até:

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 230 p	pc	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	Triatlo Jovem Nac	12ª	Lisboa (CAR)	1/mar		rp		
Parciais:		8"98 . 6,59 . 4,18												

Heptatlo

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

Recordes Regionais: Abs - 6020 p Sub23 - 4788 p sub20 - 4695 p

Ranking até:

Sen:

sub20:

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
6 020 p	0,7	Mariana Bento		22/11/01	Sen	AJS	C Portugal	1ª	Braga	3/ago	RR Abs	rp	5956p / 5877p	
Parciais:		13,61 (0,8) . 1,70 . 14,06 . 25,00 (0,6) / 5,67 (0,6) . 47,59 . 2 15,68												
3 800 p		Lara Geirinhas		04/05/05	s23	CSM	CN P Comb s23	5ª	Lisboa (MP)	1/jun		rp		
Parciais:		17,01 (2,9) . 1,61 . 9,11 . 28,21 (0,5) / 4,87 (1,5) . 19,06 . 2 39,52												

Heptatlo - Juvenis

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

Recordes Regionais: sub18 - 4440p

Ranking até:

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 390 p	0,9	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM	CR P. Combinadas	1ª	CL / R. Brava	9/mar		rp		
Parciais:		16,90 (0,0) . 1,39 . 8,89 . 27,12 (1,4) / 4,34 (1,2) . 13,47 . 2 40,80												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

Heptatlo - Iniciadas							80m barr.(76cm), Dardo (500g), Altura / 80m, Comprimento, Peso (3k), 800m							
Recordes Regionais: sub16 - 3512 p							Ranking até:							
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 131 p	0,3	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS	Atleta Completo	1ª	CL / R. Brava	9/mar		rp	2910p	
	Parciais:	14,77 (1,2) . 19,37 . 1,40 / 11,68 (-0,1) . 4,48 (-0,2) . 7,67 . 2 46,98												
2 914 p	0,3	Vitória Silva		09/01/11	s16	CSM	Atleta Completo	2ª	CL / R. Brava	9/mar		rp		
	Parciais:	13,80 (1,2) . 12,70 . 1,16 / 10,85 (-0,1) . 4,12 (-0,1) . 6,33 . 2 45,27												
2 599 p	0,0	Glória Fernandes		01/05/11	s16	AJS	Atleta Completo	3ª	CL / R. Brava	9/mar		rp		
	Parciais:	0 . 10,12 . 1,28 / 10,81 (-0,1) . 4,78 (0,0) . 8,09 . 2 48,94												
2 475 p	0,4	Madalena Neto		22/01/11	s16	CSM	Atleta Completo	4ª	CL / R. Brava	9/mar		rp		
	Parciais:	15,51 (0,2) . 15,20 . 1,28 / 12,49 (-1,3) . 4,25 (2,3) . 6,85 . 2 58,47												
2 103 p	0,6	Laura I. Gouveia		09/10/10	s16	AJS	Atleta Completo	5ª	CL / R. Brava	9/mar		rp		
	Parciais:	14,84 (1,2) . 16,19 . 0 / 12,12 (-0,1) . 4,29 (0,6) . 6,85 . 3 16,52												

Pentatlo - Infantis							Pentatlo Regional: 60m, Peso (2k) / 50m barr.(65cm), Comprimento, 1000m (v.Nacional: 60mb.76)							
Recordes Regionais: sub14 - 2.603 p							Ranking até:							
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
2 494 p	0,5	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	Atleta Completo	1ª	CL / R. Brava	9/mar		rp	2398p	
	Parciais:	8,49 (2,7) . 7,82 / 8,87 (-0,9) . 4,58 (-0,3) . 3 56,72												
2 260 p	0,5	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	Atleta Completo	2ª	CL / R. Brava	9/mar		rp		
	Parciais:	8,96 (2,7) . 6,40 / 9,08 (-0,9) . 4,36 (-0,3) . 3 46,62												
2 213 p	0,8	Carolina S. Pereira		01/01/13	s14	AJS	Atleta Completo	3ª	CL / R. Brava	9/mar		rp		
	Parciais:	9,03 (2,7) . 8,44 / 9,21 (-0,9) . 3,77 (0,5) . 3 46,65												
1 630 p	0,6	Juliana Abreu		02/07/13	s14	AAM-M	Atleta Completo	4ª	CL / R. Brava	9/mar		rp		
	Parciais:	9,31 (2,7) . 4,99 / 9,74 (-0,9) . 3,68 (0,1) . 4 10,43												
1 547 p	0,1	Maria Inês Gomes		18/05/12	s14	AJS	Atleta Completo	5ª	CL / R. Brava	9/mar		rp		
	Parciais:	9,41 (1,0) . 8,21 / 9,44 (-0,9) . 3,65 (0,3) . 0												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

Pentatlo

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

Recordes Regionais: Abs - / pc - 4291 p Sub23 - / pc - 3561 p sub20 - / pc - 3561 p

Ranking até:						Sen:		sub20:						
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
4 291 p	pc	Mariana Bento		22/11/01	Sen	AJS	T Iberico PComb pc	1ª	Pombal pc	16/mar	RR Abs pc	rp	4269 p	
Parciais:		8,34 . 1,67 . 14,78 . 5,75 . 2 21,64												
2 817 p	pc	Lara Geirinhas		04/05/05	s23	CSM	CN PComb pc	3ª	Braga - pc	26/jan		2973 p pc/24		
Parciais:		10,48 . 1,50 . 9,57 . 4,73 . 2 39,13												
2 757 p	pc	Catarina F. Vieira		17/12/06	s20	ADRAP	CN PComb pc	5ª	Braga - pc	26/jan		3009 p pc/24		
Parciais:		9,74 . 1,41 . 7,68 . 5,19 . 2 48,28												
2 436 p	pc	Eliana Fernandes		16/11/06	s20	AJS	CN PComb pc	6ª	Braga - pc	26/jan		2546 p /24		
Parciais:		10,86 . 1,50 . 7,64 . 4,42 . 2 49,26												

4 x 50 m barreiras

4x 5b - 11+7m / 0,65m (vai-vém)

Recordes Regionais: sub14 - -

Ranking até:						Sen:		sub20:						
Marca		Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	
40,5	m	Jardim da Serra		01/01/12	s14	AJS	CR Estafetas 1	1ª	Ribeira Brava	5/abr		rp /		
Constituição:		Madalena Bemardo 12, Sofia L. Henriques 12, Beatrice Rodrigues 13, Mariana Faria 13												
46,6	m	Ass. Alegria Madeira		01/01/13	s14	AAM-M	CR Estafetas 1	2ª	Ribeira Brava	5/abr		rp /		
Constituição:		Juliana Abreu 13, Yara Micaela 14, Vera Fernandes 14, Núria Nóbrega 14												

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

4 x 60 m

Infantis

Recordes Regionais: sub14 - 33,93

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
36,06	Jardim da Serra		01/01/12	s14	AJS	CR Estafetas 1	1ª	Ribeira Brava	5/abr		33,93 /23	
Constituição:	Mariana Faria 13, Sofia L. Henriques 12, Madalena Bernardo 12, Beatrice Rodrigues 13											
37,86	Estreito		01/01/12	s14	GDE	CR s14	1ª	Ribeira Brava	28/jun		35,82 /15	
Constituição:	Samanta Ferraz 12, Mariana Pereira 13, Luana Freitas 12, Oriana Omelas 12											
38,73	Jardim da Serra		01/01/12	s14	AJS	CR Inv s14s16	1ª	Ribeira Brava	1/fev		33,93 /23	
Constituição:	Lara Vidinha 13, Sofia L. Henriques 12, Madalena Bernardo 12, Mariana Faria 13											
38,83	Ass. Alegria Madeira		01/01/13	s14	AAM-M	CR s14	2ª	Ribeira Brava	28/jun		rp /	
Constituição:	Tânia Coelho 13, Fabiana Camacho 14, Maria do Castelo 14, Cristiana Camacho 14											
42,17	Ass. Alegria Madeira		01/01/13	s14	AAM-M	CR Estafetas 1	2ª	Ribeira Brava	5/abr		rp /	
Constituição:	Juliana Abreu 13, Yara Micaela 14, Vera Fernandes 14, Núria Nóbrega 14											
42,32	Jardim da Serra		01/01/14	s12	AJS	CR s14	3ª	Ribeira Brava	28/jun		33,93 /23	
Constituição:	Carlota Silva 14, Margarida Teixeira 14, Beatriz Freitas 14, Francisca Camacho 14											

4 x 80 m

Iniciados

Recordes Regionais: sub16 - 40,58

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
40,58	Seleção Regional		01/01/10	s16	AARAM	OJ Nacional	3ª	Viana do Castelo	17/mai	RR s16	rp	
Constituição:	Vitória Silva 11, Kimberly Nunes 10, Glória Fernandes 11, Matilde Marujo 10											
41,79	Jardim da Serra		01/01/10	s16	AJS	CR inv s14s16	1ª	Ribeira Brava	8/fev		rp	
Constituição:	Kimberly Nunes 10, Núria Neves 10, Diana Sousa 11, Glória Fernandes 11											
42,31	Jardim da Serra		01/01/10	s16	AJS	CR s16	1ª	Ribeira Brava	25/mai		41,79 /25	
Constituição:	Kimberly Nunes 10, Glória Fernandes 11, Sofia L. Henriques 12, Vitória Molina 11											
43,06	Marítimo		01/01/11	s16	CSM	CR inv s14s16	2ª	Ribeira Brava	8/fev		rp	
Constituição:	Madalena Neto 11, Mª Antónia Neves 11, Isabel Freitas 11, Vitória Silva 11											
44,71	Jardim da Serra		01/01/10	s16	AJS	OJ Regional 1	1ª	Ribeira Brava	27/abr		43,43 /24	
Constituição:	Vitória Molina 11, Núria Neves 10, Diana Sousa 11, Glória Fernandes 11											
46,78	Marítimo		01/01/10	s16	CSM	CR s16	2ª	Ribeira Brava	25/mai		rp /	
Constituição:	Mª Antónia Neves 11, Isabel Freitas 11, Sarah Rodrigues 11, Beatriz S. Pereira 12											

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

4 x 100 m

Recordes Regionais: Abs - 47,09 Sub23 - 48,50 sub20 - 49,05 sub18 - 49,72

Ranking até: Sen: 53,00 sub20: 54,00 sub18: 55,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
47,09	Jardim da Serra		01/01/99	Sen	AJS	CN 1ª div	2ª	Leiria	12/jul	RR Abs	rp	
Constituição:	Constança Alves 08, Ana Rita Silva 00, Rita Barbosa 05, Mariana Bento 01											
47,29	Estreito		01/01/00	Sen	GDE	CN 1ª div	4ª	Leiria	12/jul		rp	47,80
Constituição:	Inês Cruz 97, Milena Lucena 02, Lucinda Gomes 95, Patrícia Alminhas 00											
47,67	Jardim da Serra		01/01/99	Sen	AJS	Taça Portugal	3ª	Maia	24/mai	RR Abs	rp	
Constituição:	Constança Alves 08, Bárbara Medeiros 01, Rita Barbosa 05, Catarina Karas 00											
49,05	Marítimo - sub23		01/01/03	V 100	CSM	CN s23	5ª	Coimbra	5/jan		rp	
Constituição:	Lwena Cardoso 05, Mariana Tavares 04, Cristina Neves 07, Laurinda Moreira 05											
50,33	Marítimo		01/01/01	Sen	CSM	CN 2ª div	5ª	Leiria	12/jul		49,54 /00	
Constituição:	Lwena Cardoso 05, Mariana Tavares 04, Bruna Varela 97, Francisca Cortinhas 07											
51,81	Jardim da Serra - sub18		01/01/08	s18	AJS	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	11/mai		rp	
Constituição:	Eduarda Silva 10, Constança Alves 08, Glória Fernandes 11, Kimberly Nunes 10											
52,46	Água de Pena		01/01/91	Sen	ADRAP	CN 1ª div	6ª	Leiria	12/jul		51,56 /21	
Constituição:	Ana Beatriz Pereira 07, Catarina Vieira 05, Mariana Marques 03, Cláudia Rodrigues 89											
52,54	Marítimo		01/01/01	Sen	CSM	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	21/jun		49,54 /00	
Constituição:	Inês Andrade 05, Francisca Cortinhas 07, Ana Vieira 05, Alexandra Silva 01											
53,21	Água de Pena		01/01/91	Sen	ADRAP	Taça Portugal	7ª	Maia	24/mai		51,56 /21	
Constituição:	Ana Beatriz Pereira 07, Cláudia Rodrigues 89, Sofia Ferreira 02, Mariana Marques 03											
55,21	Marítimo - sub18		01/01/08	s18	CSM	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	11/mai		51,80 /83	
Constituição:	Mª Antónia Neves 11, Débora Martins 08, Madalena Neto 11, Vitória Silva 11											

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

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: sub20:												Rec. Pessoal	Outras Marcas
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs			
3 52,81 pc	Jardim da Serra		01/01/99	Sen	AJS	CN 1ª div pc	4ª	Pombal pc	9/fev			rp	
Constituição: Constança Alves 08, Bárbara Silva 99, Bárbara Medeiros 01, Mariana Bento 01													
3 54,05	Jardim da Serra		01/01/01	Sen	AJS	CN 1ª div	3ª	Leiria	13/jul			rp	
Constituição: Laura Perez 07, Constança Alves 08, Carlota Gomes 06, Bárbara Medeiros 01													
4 02,85	Marítimo - sub23		01/01/05	s23	CSM	CN 2ª div	2ª	Leiria	13/jul			rp	
Constituição: Lwena Cardoso 05, Débora Martins 08, Francisca Cortinhas 07, Cristina Neves 07													
4 07,39	Marítimo - sub23		01/01/05	s23	CSM	CR Abs Inv	1ª	Ribeira Brava	12/jan			rp	
Constituição: Ana Vieira 05, Débora Martins 08, Francisca Cortinhas 07, Cristina Neves 07													
4 07,44	Estreito		01/01/97	Sen	GDE	CN 1ª div	6ª	Leiria	13/jul			3 52,50 /08	
Constituição: Filipa Ferreira 04, Catarina Matos 09, Solange Nunes 06, Inês Cruz 97													
4 09,17	Água de Pena		01/01/95	Sen	ADRAP	CN 1ª div	7ª	Leiria	13/jul			3 59,52 pc/20	
Constituição: Ana Beatriz Pereira 07, Carolina Hrytsevyh 05, Alice Oliveira 00, Paula de Juan 99													
4 21,97	Jardim da Serra - sub23		01/01/03	s23	AJS	CR Absolutos	1ª	Ribeira Brava	22/jun			4 03,37 /11	
Constituição: Sara Femandes 07, Laura Perez 07, Filipa Jesus 03, Constança Alves 08													
4 26,02	Estreito - sub20		01/01/06	s20	GDE	CR Abs Inv	2ª	Ribeira Brava	12/jan			4 02,99 pc/20	
Constituição: Catarina Matos 09, Margarida França 09, Ana Santos 07, Solange Nunes 06													
4 27,44 pc	Água de Pena		01/01/95	Sen	ADRAP	CN 2ª div pc	7ª	Pombal pc	9/fev			3 59,52 pc/20	
Constituição: Catarina F. Vieira 06, Sofia Ferreira 02, Cláudia Rodrigues 89, Alice Oliveira 00													
4 31,88	Jardim da Serra		01/01/99	Sen	AJS	CR Abs Inv	3ª	Ribeira Brava	12/jan			3 56,79 /21	
Constituição: Sara Femandes 07, Adília Femandes 89, Filipa Jesus 03, Carlota Gomes 06													

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

Estafeta Sueca (Medley)

(100m, 200m, 300m, 400m)

Recordes Regionais: Abs - 2 19,31 Sub23 - 2 22,46 sub20 - 2 22,46 sub18 - 2 23,91 sub16 - 2 39,96

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 22,61	Jardim da Serra - sub20		01/01/06	s20	AJS	CR Estafetas 3	1ª	Ribeira Brava	15/jun		rp	
Constituição:	Eliaana Fernandes 06, Sara Fernandes 07, Constança Alves 08, Laura Perez 07											
2 25,56	Marítimo - sub20		01/01/07	s20	CSM	CR Inv s18s20	1ª	Ribeira Brava	5/jan		2 23,77	/24
Constituição:	Petra Faria 08, Francisca Cortinhas 07, Débora Martins 08, Cristina Neves 07											
2 25,68	Jardim da Serra - sub18		01/01/08	s18	AJS	CR Estafetas 1	1ª	Ribeira Brava	5/abr		rp	
Constituição:	Kimberly Nunes 10, Glória Fernandes 11, Núria Neves 10, Constança Alves 08											
2 35,58	Marítimo - sub23		01/01/01	Sen	CSM	CR Estafetas 3	2ª	Ribeira Brava	15/jun		2 26,05	/23
Constituição:	Inês Andrade 05, Francisca Cortinhas 07, Ana Vieira 05, Débora Martins 08											
2 37,34	Marítimo - sub18		01/01/08	s18	CSM	CR Estafetas 1	2ª	Ribeira Brava	5/abr		rp	
Constituição:	Isabel Freitas 11, Madalena Neto 11, Vitória Silva 11, Débora Martins 08											
2 39,09	Estreito - sub18		01/01/09	s18	GDE	CR Estafetas 1	3ª	Ribeira Brava	5/abr		2 23,91	/17
Constituição:	Viviana Silva 11, Agusneli Barreto 09, Carlota Matos 11, Margarida França 09											

4 x 200 m

Recordes Regionais: Abs - / pc - 1 45,05 Sub23 - / pc - 1 45,05 sub20 - / pc - 1 50,75 sub18 - 1 54,20 sub16 - 1 54,20

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 47,44	Marítimo - sub23		01/01/05	s23	CSM	CR Estafetas 1	1ª	Ribeira Brava	5/abr		rp	
Constituição:	Francisca Cortinhas 07, Débora Martins 08, Ana Vieira 05, Cristina Neves 07											
1 52,85	Jardim da Serra - sub23		01/01/05	s23	AJS	CR Estafetas 1	2ª	Ribeira Brava	5/abr		rp	/
Constituição:	Sara Fernandes 07, Carlota Gomes 06, Eliaana Fernandes 06, Catarina Fernandes 05											
1 54,20	Jardim da Serra - sub16		01/01/10	s16	AJS	CR Estafetas 1	1ª	Ribeira Brava	5/abr	MMR s18	rp	/
Constituição:	Núria Neves 10, Eduarda Silva 10, Diana Sousa 11, Glória Fernandes 11											
2 04,67	Jardim da Serra - sub16		01/01/10	s16	AJS	CR Estafetas 1	2ª	Ribeira Brava	5/abr		rp	/
Constituição:	Vitória Molina 11, Laura I Gouveia 10, Margarida Cruz 10, Carlota V. Fernandes 10											
2 07,45	Marítimo - sub16		01/01/11	s16	CSM	CR Estafetas 1	3ª	Ribeira Brava	5/abr		rp	/
Constituição:	Madalena Neto 11, Mª Antónia Neves 11, Isabel Freitas 11, Vitória Silva 11											
2 09,05	Ass. Alegria Madeira - s16			V 100	AAM-M	CR Estafetas 1	4ª	Ribeira Brava	5/abr		rp	/
Constituição:	Isabel Fernandes 11, Leonor Camacho 12, Tânia Coelho 13, Leonor Martins 11											
2 10,49	Água de Pena - sub16		01/01/10	s16	ADRAP	CR Estafetas 1	5ª	Ribeira Brava	5/abr		rp	/
Constituição:	Mariana Machin 10, Leonor C. freitas 10, Clara Cravid António 11, Madalena Silva 13											

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

Estafeta Olímpica

(100m, 200m, 400m, 800m)

Recordes Regionais: Abs - 3 54,34 Sub23 - 3 58,7 sub20 - 3 58,7 sub18 - 4 15,37

					Ranking até:	Sen:	sub20:					
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 02,66	Marítimo - sub23		01/01/05	s23	CSM	CR Estafetas 2	1ª	Ribeira Brava	10/mai		rp	
Constituição:	Ana Vieira 05, Francisca Cortinhas 07, Débora Martins 08, Cristina Neves 07											
4 06,04	Jardim da Serra - sub20		01/01/06	s20	AJS	CR Estafetas 2	2ª	Ribeira Brava	10/mai		rp	/
Constituição:	Sara Femandes 07, Laura Perez 07, Constança Alves 08, Carlota Gomes 06											
4 11,74	Estreito - sub23		01/01/04	s23	GDE	CR Estafetas 2	3ª	Ribeira Brava	10/mai		3 58,7	/18
Constituição:	Margarida Patrício 04, Carolina Pita 07, Filipa Ferreira 04, Margarida França 09											
4 15,37	Estreito - sub18		01/01/09	s18	GDE	CR Estafetas	1ª	Ribeira Brava	11/mai	MMR s18	rp	/
Constituição:	Miriam Catanho 11, Matilde Manujo 10, Catarina Matos 09, Margarida França 09											
4 15,59	Jardim da Serra - sub18		01/01/08	s18	GDE	CR Estafetas	2ª	Ribeira Brava	11/mai		rp	/
Constituição:	Kimberly Nunes 10, Glória Femandes 11, Constança Alves 08, Núria Neves 10											
4 27,64	Jardim da Serra - sub20		01/01/06	s20	AJS	CR Estafetas 1	1ª	Ribeira Brava	5/abr		rp	/
Constituição:	Eliana Femandes 06, Sara Femandes 07, Carlota Gomes 06, Constanca Alves 08											

Outras equipas Veteranas:

5 50,99 CA Funchal - V40 17/05/80 V 40 CAFH CR Estafetas 2 4ª Ribeira Brava 10/mai

Constituição: Lenka Mendonça 72, Teresa M. Sousa 61, Mariza Góis 73, Ana Gouveia 80

4 x 800 m

Recordes Regionais: Abs - 10 47,05 Sub23 - 10 47,05

					Ranking até:	Sen:	sub20:					
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
10 47,05	Estreito - sub23			s23	GDE	CR Estafetas 1	1ª	Ribeira Brava	5/abr	MMR Abs	rp /	
Constituição:		Margarida França 09, Carolina Pita 07, Catarina Matos 09, Filipa Ferreira 04										
11 17,88	Jardim da Serra			Sen	AJS	CR Estafetas 1	2ª	Ribeira Brava	5/abr		rp /	
Constituição:		Adília Femandes 89, Mónica Dias 06, Filipa Jesus 03, Joana Soares 93										
11 26,35	Estreito - s16			s16	GDE	T Preparação	1ª	Ribeira Brava	7/jun		rp /	
Constituição:		Diana Camacho 13, Miriam Catanho 11, Carlota Matos 11, Evie Weber 10										
12 37,12	Marítimo - s16			s16	CSM	T Preparação	2ª	Ribeira Brava	7/jun		rp /	
Constituição:		Beatriz S. Pereira 12, Leonor Gouveia 12, Maria Antónia Neves 11, Isabel Freitas 11										
12 48,98	CA Funchal - V40		31/10/84	V 40	CAFH	CR Estafetas 1	3ª	Ribeira Brava	5/abr		rp /	
Constituição:		Mariza Góis 73, Sofia Calafatinho 81, Sandra Goulart 79, Graciela Olival 84										

RANKINGS 2025

Femininos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 17/agosto

14 08,20 Atlético da Madeira - V45 03/07/75 V 45 AJS CR Estafetas 1 4ª Ribeira Brava 5/abr rp /
Constituição: Sónia Castro 73, Patrícia Camacho 74, Diva Sousa 69, Anna Afonso 75

4 x 1.500 m

Recordes Regionais: Abs - 19 47,87 Sub23 - 21 57,49 sub20 - 21 57,49 sub18 - 23 55,64

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
21 57,49	Estreito - s20			s20	GDE	CR Estafetas 3	1ª	Ribeira Brava	15/jun	RR s20 / s23	rp /	
Constituição: Margarida França 09, Ana Santos 07, Catarina Matos 09, Solange Nunes 06												
22 47,96	Jardim da Serra			Sen	AJS	CR Estafetas 3	2ª	Ribeira Brava	15/jun		20 56,19 /21	
Constituição: Adília Fernandes 89, Mónica Camacho 93, Andreia Freitas 83, Joana Soares 93												
24 17,54	CA Funchal - Vet		31/10/84	V 40	CAFH	CR Estafetas 3	3ª	Ribeira Brava	15/jun		rp	
Constituição: Ana Gouveia 80, Graciela Olival 84, Sandra Góis 80, Sandra Goulart 79												
25 10,55	Água de Pena			Sen	ADRAP	CR Estafetas 3	4ª	Ribeira Brava	15/jun		22 37,65 /17	
Constituição: Dana Honzáková 90, Carla Macedo 90, Joana Costa 89, Laura Pereira 05												
25 33,03	Mc Donald's - Vet		27/12/82	V 40	MCDON	CR Estafetas 3	5ª	Ribeira Brava	15/jun		rp /	
Constituição: Belinda Rodrigues 79, Micaela Oliveira 82, Guida Campos 62, Sofia F. Silva 80												
27 33,19	Infante - Vet		20/08/80	V 40	CDI-M	CR Estafetas 3	6ª	Ribeira Brava	15/jun		26 12,46 /16	
Constituição: Rosa Rodrigues 76, Carla Pombo 79, Rute Camacho 80, Sandra Pontes 77												