

Recordes Regionais

Em 19/08/25

Sexo: Feminino		Escalação: Sub-20		Tipo de Provas: Programa Nacional			
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes
100 m	11,80	Rosalina Santos (RSA)	18/02/98	GDE	Ribeira Brava	4-jun-2016	
					Ribeira Brava	6-mai-2017	
200 m	24,19	Rosalina Santos (RSA)	18/02/98	GDE	Lisboa (I)	17-jun-2017	
400 m	55,28	Cristina Neves	01/01/07	CSM	Ribeira Brava	31-mai-2025	
800 m	2 12,35	Inês Borba	28/04/02	AJS	Lisboa (U)	25-jul-2020	
1.500 m	4 29,34	Inês Borba	28/04/02	AJS	Lisboa (U)	24-jul-2021	
3.000 m	9 34,78	Solange Nunes	16/05/06	GDE	Ribeira Brava	12-jan-2025	
5.000 m	17 06,02	Inês Borba	28/04/02	AJS	Guimarães	3-jul-2021	
100 m Barr. (84cm)	14,07	Sara Moreira	22/01/01	AJS	Vagos	23-jun-2019	
400 m Barreiras	59,88	Cristina Neves	01/01/07	CSM	Tampere /FIN	7-ago-2025	
3.000 m Obstáculos	11 14,75	Daniela Sousa	14/09/93	ADRAP	Luso	23-jun-2012	
Altura	1,81	Liliana Viana	14/08/85	GDE	Seia	3-ago-2003	
Vara	3,85	M ^a Leonor Tavares	24/09/85	CSM	Aulnay	26-jun-2002	
Comprimento	5,96	Rosalina Santos (RSA)	18/02/98	GDE	Ribeira Brava	27-mai-2017	
Triplo	12,44	Vanessa Rocha	02/01/90	GDE	Lisboa (U)	28-jun-2008	
Peso	13,79	Cristiana Oliveira	30/06/84	CSM	Funchal	15-jun-2003	
Disco	46,85	Sandra Leitão	10/08/82	CAM	Aveiro	25-mar-2000	
Dardo	46,52	Marisela Silva	21/05/85	GDE	Funchal	23-mai-2004	
Martelo	61,07	Mariana Pestana	18/04/01	GDE	Funchal	29-fev-2020	
10.000 m Marcha	48 35,82	Adriana Viveiros	12/03/02	ADRAP	Viana do Castelo	19-jun-2021	
Heptatlo	4 695 p	Cristina Ferreira	22/11/79	CSM	Lisboa (U)	18-jul-1998	16"44 . 1,55 . 11,32 . 27"12 / 5,33 . 46,93 . 2'38"87
4 x 100 m	49,30	G. D. Estreito	2000	GDE	Vagos	30-jun-2018	Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Renata Rocha 99, Milena Lucena 02
4 x 400 m	3 53,14	C. A. Madeira	1979	CAM	Braga	10-mai-1997	Sandra Camacho 79, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80

Recordes Regionais

Em 08/03/25

Sexo:	Feminino	Escalão:	Sub-20	Tipo de Provas:			Pista Coberta
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes
60 m	7,52	Rosalina Santos (RSA)	18/02/98	GDE	Braga	7.Fev.2015	
200 m	24,75	Rosalina Santos (RSA)	18/02/98	GDE	Pombal	12-fev-2017	
400 m	56,49	Cristina Neves	01/01/07	CSM	Metz /FRA	1-mar-2025	
800 m	2 14,35	Cristina Neves	01/01/07	CSM	Pombal	23-fev-2025	
1.500 m	4 37,11	Solange Nunes	16/05/06	GDE	Braga	1-mar-2025	
3.000 m	9 51,95	Solange Nunes	16/05/06	GDE	Pombal	23-fev-2025	
60 m Barr. (84cm)	8,51	Sara Moreira	22/01/01	AJS	Pombal	3-mar-2019	
Altura	1,74	Liliana Viana	14/08/85	GDE	Espinho	7-mar-2004	
Vara	3,80	Mª Leonor Tavares	24/09/85	CSM	Lievin	14-fev-2004	
Comprimento	5,78	Rosalina Santos (RSA)	18/02/98	GDE	Pombal	21-fev-2016	
Triplo	12,33	Vanessa Rocha	02/01/90	GDE	Pombal	1-mar-2009	
Peso	13,03	Cristiana Oliveira	30/06/84	CSM	Espinho	16-fev-2003	
3.000 m Marcha	13 39,33	Adriana Viveiros	12/03/02	ADRAP	Pombal	13-mar-2021	
Pentatlo	3 561 p	Catarina Queirós	23/01/98	AJS	Salamanca	21-fev-2016	9"01 . 1,69 . 7,94 . 5,74 . 2'33"89
4 x 200 m	1 50,75	G. D. Estreito	1999	GDE	Pombal	21-jan-2018	Tatiana Silva 00, Renata Rocha 99, Joana Gonçalves 99, Ema Camacho 00
4 x 400 m	4 02,99	G. D. Estreito	2002	GDE	Pombal	16-fev-2020	Catarina Sá 03, Clara Azevedo 02, Milena Lucena 02, Ana Cris. Ferreira 02

Recordes Regionais

Em 21/06/25

Sexo: Feminino		Escalação: Sub-20		Tipo de Provas:		Outras provas	
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes
300 m	40,46	Sílvia Correia	18/06/97	GDE	Ribeira Brava	7-jun-2014	
					Lisboa (U)	14-jun-2014	
500 m	1 15,40	Jessica Gouveia	19/07/86	GDE	Elvas	8-mai-2005	
1.000 m	2 58,69	Isabel Gouveia	26/12/78	CAM	Lisboa (U)	16-mar-1997	
Milha	5 13,59	Solange Nunes	16/05/06	GDE	Ribeira Brava	12-jul-2023	
10.000 m	40 21,98	Ivone Rodrigues	1970	CSM	Maia	17-jul-1988	
2.000 m Obst. (76cm)	7 04,41	Sara Moreira	17/10/85	GDE	Viseu	17-jul-2004	
3.000 m Marcha	13 10,32	Adriana Viveiros	12/03/02	ADRAP	Ribeira Brava	25-jul-2020	
5.000 m Marcha	23 44,93	Adriana Viveiros	12/03/02	ADRAP	Ribeira Brava	18-jan-2020	
5 km Marcha (Estrada)	23'55	Adriana Viveiros	12/03/02	ADRAP	Podebrady /CZE	16-mai-2021	Tempo de passagem
10 Km Marcha (Estrada)	47'01	Adriana Viveiros	12/03/02	ADRAP	Podebrady /CZE	16-mai-2021	
20 Km Marcha (Estrada)	1:45'32"	Adriana Viveiros	12/03/02	ADRAP	Sismaria	28-nov-2021	
Pentatlo Técnico	3 619 p	Liliana Viana	14/08/85	GDE	Alpiarça - pc	10-jan-2004	9"52 . 1,71 . 9,88 . 8"47 . 5,09
Estafeta Medley (Sueca)	2 22,46	G. D. Estreito	2000	GDE	Ribeira Brava	6-abr-2019	Milena Lucena 02, Tatiana Silva 00, Clara Azevedo 02, Ana Cristina Ferreira 02
Estafeta Olímpica	3 58,7	G. D. Estreito	1999	GDE	Ribeira Brava	18-abr-2018	Tatiana Silva 00, Renata Rocha 99, Ema Camacho 00, Ana Ferreira 02
4 x 1500 m	21 57,49	G. D. Estreito	2006	GDE	Ribeira Brava	15-jun-2025	Margarida França 09, Ana Santos 07, Catarina Matos 09, Solange Nunes 06