

Recordes Regionais

Em 19/08/25

Sexo: Feminino		Escalação: Absolutos		Tipo de Provas: Programa Olímpico			
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes
100 m	11,78	Rita Barbosa	17/06/05	AJS	Coimbra	5-jul-2025	
200 m	24,19	Rosalina Santos (RSA)	18/02/98	GDE	Lisboa (I)	17-jun-2017	
400 m	54,47	Carolina Duarte	08/01/90	CSM	Lisboa (U)	17-jun-2012	
800 m	2 00,54	Nédia Semedo	14/11/78	CAM	Munique	8-ago-2002	
1.500 m	4 09,46	Nédia Semedo	14/11/78	CAM	Funchal	30-jun-2001	
5.000 m	16 03,23	Ana Mafalda Ferreira	22/04/88	GDE	Lisboa (U)	16-jun-2012	
10.000 m	33 21,98	Cátia Santos	09/10/92	GDE	Londres /GBR	19-mai-2018	
Maratona	2:28'00"	Filomena Costa	22/02/85	AJS	Sevilha	22-fev-2015	
100 m Barreiras	13,41	Catarina Queirós	23/01/98	AJS	Triveneto /ITA	7-jul-2021	
		Mariana Bento	22/11/01	AJS	Arona /ESP	21-jun-2025	
400 m Barreiras	59,47	Tânia Freitas	17/06/80	CAM	Oslo /NOR	8-jul-2000	
3.000 m Obstáculos	9 42,47	Sara Moreira	17/10/85	GDE	Debrecen /HUN	15-jul-2007	
Altura	1,81	Liliana Viana	14/08/85	GDE	Seia	3-ago-2003	
Vara	4,03	Marisa Vieira	30/12/79	CAM	Maia	6-ago-2000	
Comprimento	6,24	Lucinda Gomes	16/04/95	GDE	Lisboa - CAR - pc	25-jan-2020	Marca obtida em pista coberta
Triplo	13,54	Lucinda Gomes	16/04/95	GDE	Lisboa (MP)	1-jun-2025	
Peso	16,87	Francislaine Serra	10/01/94	AJS	Pombal - pc	22-jan-2023	Marca obtida em pista coberta
Disco	47,28	Fernanda Angélica Pereira	02/04/75	CSM	Lisboa (U)	23-jul-2005	
Martelo	68,50	Mariana Pestana	18/04/01	GDE	Funchal	10-jun-2023	
Dardo	52,96	Marisela Silva	21/05/85	GDE	Viseu	1-mai-2007	
20 Km Marcha (Estrada)	1:32'02"	Maribel Gonçalves	01/04/78	CSM	Naumburg /GER	2-mai-2004	
20.000 m Marcha (pista)	1:31'19"2	Maribel Gonçalves	01/04/78	CSM	Lisboa (U)	31-jul-2004	
Heptatlo	6 020 p	Mariana Bento	22/11/01	AJS	Braga	3-ago-2025	13"61 . 1,70 . 14,06 . 25"00 / 5,67 . 47,59 . 2'15"68
4 x 100 m	47"09	A. C. D. Jardim da Serra	2000	AJS	Leiria	12-jul-2025	Constança Alves 08, Ana Rita Silva 00, Rita Barbosa 05, Mariana Bento 01
4 x 400 m	3 43,36	C. A. Madeira	1978	CAM	Braga	10-jun-2001	Joana Arduíno 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80

Recordes Regionais

Em 02/03/26

Sexo:	Feminino	Escalão:	Absolutos	Tipo de Provas:				Pista Coberta
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes	
60 m	7,52	Rosalina Santos (RSA)	18/02/98	GDE	Braga	7-fev-2015		
200 m	24,45	Rafaela Almeida	10/11/83	CAM	Espinho	13-fev-2005		
300 m	40,57	Eduarda Coelho	02/03/68	CSM	Braga	12-jan-1997		
400 m	55,36	Tânia Freitas	17/06/80	GDE	Espinho	8-mar-2003		
800 m	2 01,11	Nédia Semedo	14/11/78	CAM	Espinho	8-mar-2003		
1.500 m	4 13,58	Nédia Semedo	14/11/78	CAM	Espinho	1-fev-2003		
3.000 m	9 16,76	Joana Soares	08/09/93	AJS	Pombal	1-mar-2020		
60 m Barreiras	8,16	Catarina Karas	23/05/00	AJS	Pombal	23-fev-2025		
Altura	1,74	Sandra Turpin	05/06/76	CAM	Alpiarça	10-jan-1998		
		Liliana Viana	14/08/85	GDE	Espinho	7-mar-2004		
Vara	3,86	Januária Pereira	10/04/79	CAM	Alpiarça	30-jan-2005		
		M ^a Leonor Tavares	24/09/85	CSM	Lingolsheim	26-fev-2005		
Comprimento	6,24	Lucinda Gomes	16/04/95	GDE	Lisboa - CAR	25-jan-2020		
Triplo	13,33	Lucinda Gomes	16/04/95	GDE	Pombal	28-jan-2023		
Peso	16,87	Francislaine Serra	10/01/94	AJS	Pombal	22-jan-2023		
3.000 m Marcha	12 40,73	Vitória Oliveira	30/08/92	AJS	Braga	28-fev-2026		
Pentatlo	4 291 p	Mariana Bento	22/11/01	AJS	Pombal	16-mar-2025	8"34 . 1,67 . 14,78 . 5,75 . 2'21"64	
4 x 200 m	1 45,05	C. A. Madeira	1979	CAM	Espinho	29-jan-2000	Joana Arduíno 82, Marisa Vieira 79, Cristina Ferreira 79, Tânia Freitas 80	
		G. D. Estreito	1980	GDE	Pombal	12-jan-2008	Tânia Freitas 80, Elisa Pegado 87, Elda Laranja 86, Joana Frias 88	
4 x 400 m	3 46,37	A. C. D. Jardim da Serra	2000	AJS	Braga	15-fev-2026	Catarina Karas 00, Maria Avelino 05, Bárbara Medeiros 01, Mariana Bento 01	

Recordes Regionais

Em 19/02/26

Sexo:	Feminino	Escalão:	Absolutos	Tipo de Provas:			Outras provas
Prova	Marca	Atleta	D.N.	Clube	Local	Data	Detalhes
100 jardas	11,30	Rafaela Almeida	10/11/83	CAM	Maia	2-jan-2005	
300 m	39,19	Tânia Freitas	17/06/80	CAM	Espinho - pc	3-fev-2001	
500 m	1 15,40	Jessica Gouveia	19/07/86	GDE	Elvas	8-mai-2005	
1.000 m	2 45,57	Nédia Semedo	14/11/78	CAM	Lisboa (U)	5-jan-2002	
Milha	4 36,78	Nédia Semedo	14/11/78	CAM	Lisboa (U)	22-mai-1999	
3.000 m	9 15,00	Sara Moreira	17/10/85	GDE	Covilhã	10-jun-2007	
Meia Maratona	1:12'46"	Filomena Costa	22/02/85	AJS	Viana do Castelo	18-jan-2015	
200 m Barr.	29,38	Ivone Camacho	28/09/74	CAM	Lisboa (U)	20-fev-1993	
2.000 m Obst. (76cm)	7 04,41	Sara Moreira	17/10/85	GDE	Viseu	17-jul-2004	
3.000 m Marcha	12 37,89	Maribel Gonçalves	01/04/78	CSM	Ribeira Brava	12-jul-2008	
5.000 m Marcha	21 59,16	Maribel Gonçalves	01/04/78	CSM	Funchal	26-nov-2004	
5 km Marcha (Estrada)	22'19"	Maribel Gonçalves	01/04/78	CSM	Lisboa	28-dez-2003	
1/2 hora Marcha (pista)	6.803 m	Maribel Gonçalves	01/04/78	CSM	Quarteira	17-abr-2004	
10.000 m Marcha	43 59,27	Maribel Gonçalves	01/04/78	CSM	Seixal	19-jul-2008	
10 Km Marcha (Estrada)	45'13"	Maribel Gonçalves	01/04/78	CSM	Naumburg	2-mai-2004	
15.000 m Marcha	1:08'24"8	Maribel Gonçalves	01/04/78	CSM	Lisboa (U)	31-jul-2004	
15 Km Marcha (Estrada)	1:08'19"	Maribel Gonçalves	01/04/78	CSM	Naumburg	2-mai-2004	
Pentatlo Técnico	3 988 p	Sandra Turpin	05/06/76	CAM	Alpiarça - pc	10-jan-1998	8"72 . 1,74 . 11,67 . 7"95 . 5,97
Estafeta Medley (Sueca)	2 19,31	G. D. Estreito	1992	GDE	Ribeira Brava	29-abr-2017	Renata Rocha 99, Rosalina Santos 98, Ema Camacho 00, Cátia Santos 92
Estafeta Olímpica	3 54,34	G. D. Estreito	1992	GDE	Ribeira Brava	28-abr-2017	Renata Rocha 99, Rosalina Santos 98, Ema Camacho 00, Cátia Santos 92
4 x 800 m	10 47,05	G. D. Estreito	2004	GDE	Ribeira Brava	5-abr-2025	Margarida França 09, Carolina Pita 07, Catarina Matos 09, Filipa Ferreira 04
4 x 1500 m	19 47,87	G. D. Estreito	1979	GDE	Ribeira Brava	22-abr-2018	Daniela Sousa 93, Luísa Freitas 79, Ana Ferreira 02, Cátia Santos 92