

Sexo: **Feminino**

Escalão: **Sub-20**

Tipo de Provas: **Programa Nacional**

Prova	Marca	Atleta	Nac	D.N.	Esc	Clube	Local	Data	Detalhes / Observações
<b>100 m</b>	<b>11,80</b>	<b>Rosalina Santos</b>	RSA	18/02/98	s20	GDE	Ribeira Brava	4-jun-2016	
							Ribeira Brava	6-mai-2017	
<b>200 m</b>	<b>24,19</b>	<b>Rosalina Santos</b>	RSA	18/02/98	s20	GDE	Lisboa (I)	17-jun-2017	
<b>400 m</b>	<b>55,28</b>	<b>Cristina Neves</b>		01/01/07	s20	CSM	Ribeira Brava	31-mai-2025	
<b>800 m</b>	<b>2 12,35</b>	<b>Inês Borba</b>		28/04/02	s20	AJS	Lisboa (U)	25-jul-2020	
<b>1.500 m</b>	<b>4 29,34</b>	<b>Inês Borba</b>		28/04/02	s20	AJS	Lisboa (U)	24-jul-2021	
<b>3.000 m</b>	<b>9 34,78</b>	<b>Solange Nunes</b>		16/05/06	s20	GDE	Ribeira Brava	12-jan-2025	
<b>5.000 m</b>	<b>17 06,02</b>	<b>Inês Borba</b>		28/04/02	s20	AJS	Guimarães	3-jul-2021	
<b>100 m Barr. (84cm)</b>	<b>14,07</b>	<b>Sara Moreira</b>		22/01/01	s20	AJS	Vagos	23-jun-2019	
<b>400 m Barreiras</b>	<b>59,88</b>	<b>Cristina Neves</b>		01/01/07	s20	CSM	Tampere /FIN	7-ago-2025	
<b>3.000 m Obstáculos</b>	<b>11 14,75</b>	<b>Daniela Sousa</b>		14/09/93	s20	ADRAP	Luso	23-jun-2012	
<b>Altura</b>	<b>1,81</b>	<b>Liliana Viana</b>		24/08/85	s20	GDE	Seia	3-ago-2003	
<b>Vara</b>	<b>3,85</b>	<b>M<sup>ª</sup> Leonor Tavares</b>		24/09/85	s18	CSM	Aulnay	26-jun-2002	
<b>Comprimento</b>	<b>5,96</b>	<b>Rosalina Santos</b>	RSA	18/02/98	s20	GDE	Ribeira Brava	27-mai-2017	
<b>Triplo</b>	<b>12,44</b>	<b>Vanessa Rocha</b>		02/01/90	s20	GDE	Lisboa (U)	28-jun-2008	
<b>Peso</b>	<b>13,79</b>	<b>Cristiana Oliveira</b>		30/06/84	s20	CSM	Funchal	15-jun-2003	
<b>Disco</b>	<b>46,85</b>	<b>Sandra Leitão</b>		10/08/82	s20	CAM	Aveiro	25-mar-2000	
<b>Dardo</b>	<b>46,52</b>	<b>Marisela Silva</b>		21/05/85	s20	GDE	Funchal	23-mai-2004	
<b>Martelo</b>	<b>61,07</b>	<b>Mariana Pestana</b>		18/04/01	s20	GDE	Funchal	29-fev-2020	
<b>10.000 m Marcha</b>	<b>48 35,82</b>	<b>Adriana Viveiros</b>		12/03/02	s20	ADRAP	Viana do Castelo	19-jun-2021	
<b>Heptatlo</b>	<b>4 695 p</b>	<b>Cristina Ferreira</b>		22/11/79	s20	CSM	Lisboa (U)	18-jul-1998	16"44 . 1,55 . 11,32 . 27"12 / 5,33 . 46,93 . 2'38"87
<b>4 x 100 m</b>	<b>49,30</b>	<b>G. D. Estreito</b>		2000	s20	GDE	Vagos	30-jun-2018	Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Renata Rocha 99, Milena Lucena 02
<b>4 x 400 m</b>	<b>3 53,14</b>	<b>C. A. Madeira</b>		1979	s20	CAM	Braga	10-mai-1997	Sandra Camacho 79, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80

Sexo: **Feminino**

Escalação: **Sub-20**

Tipo de Provas: **Pista Coberta**

Prova	Marca	Atleta	Nac	D.N.	Esc	Clube	Local	Data	Detalhes / Observações
<b>60 m</b>	<b>7,52</b>	<b>Rosalina Santos</b>	RSA	18/02/98	s18	GDE	Braga	7-fev-2015	
<b>200 m</b>	<b>24,75</b>	<b>Rosalina Santos</b>	RSA	18/02/98	s20	GDE	Pombal	12-fev-2017	
<b>400 m</b>	<b>56,49</b>	<b>Cristina Neves</b>		01/01/07	s20	CSM	Metz /FRA	1-mar-2025	
<b>800 m</b>	<b>2 14,35</b>	<b>Cristina Neves</b>		01/01/07	s20	CSM	Pombal	23-fev-2025	
<b>1.500 m</b>	<b>4 37,11</b>	<b>Solange Nunes</b>		16/05/06	s20	GDE	Braga	1-mar-2025	
<b>3.000 m</b>	<b>9 51,95</b>	<b>Solange Nunes</b>		16/05/06	s20	GDE	Pombal	23-fev-2025	
<b>60 m Barr. (84cm)</b>	<b>8,51</b>	<b>Sara Moreira</b>		22/01/01	s20	AJS	Pombal	3-mar-2019	
<b>Altura</b>	<b>1,74</b>	<b>Liliana Viana</b>		24/08/85	s20	GDE	Espinho	7-mar-2004	
<b>Vara</b>	<b>3,80</b>	<b>M<sup>a</sup> Leonor Tavares</b>		24/09/85	s20	CSM	Lievín	14-fev-2004	
<b>Comprimento</b>	<b>5,78</b>	<b>Rosalina Santos</b>	RSA	18/02/98	s20	GDE	Pombal	21-fev-2016	
<b>Tripla</b>	<b>12,33</b>	<b>Vanessa Rocha</b>		02/01/90	s20	GDE	Pombal	1-mar-2009	
<b>Peso</b>	<b>13,03</b>	<b>Cristiana Oliveira</b>		30/06/84	s20	CSM	Espinho	16-fev-2003	
<b>3.000 m Marcha</b>	<b>13 39,33</b>	<b>Adriana Viveiros</b>		12/03/02	s20	ADRAP	Pombal	13-mar-2021	
<b>Pentatlo</b>	<b>3 561 p</b>	<b>Catarina Queirós</b>		23/01/98	s20	AJS	Salamanca	21-fev-2016	9"01 . 1,69 . 7,94 . 5,74 . 2'33"89
<b>4 x 400 m</b>	<b>4 02,99</b>	<b>G. D. Estreito</b>		2002	s20	GDE	Pombal	16-fev-2020	Catarina Sá 03, Clara Azevedo 02, Milena Lucena 02, Ana Cris. Ferreira 02
Outras provas (pista coberta):									
<b>300 m</b>	<b>41,36</b>	<b>Cristina Neves</b>		01/01/07	s18	CSM	Braga	3-fev-2024	
<b>Pentatlo Técnico</b>	<b>3 619 p</b>	<b>Liliana Viana</b>		24/08/85	s20	GDE	Alpiarça	10-jan-2004	9"52 . 1,71 . 9,88 . 8"47 . 5,09
<b>4 x 200 m</b>	<b>1 50,75</b>	<b>G. D. Estreito</b>		1999	s20	GDE	Pombal	21-jan-2018	Tatiana Silva 00, Renata Rocha 99, Joana Gonçalves 99, Ema Camacho 00

Sexo: **Feminino**

Escalação: **Sub-20**

Tipo de Provas: **Outras Provas**

Prova	Marca	Atleta	Nac	D.N.	Esc	Clube	Local	Data	Detalhes / Observações
<b>300 m</b>	<b>40,46</b>	<b>Sílvia Correia</b>		18/06/97	s18	GDE	Ribeira Brava	7-jun-2014	
							Lisboa (U)	14-jun-2014	
<b>500 m</b>	<b>1 15,40</b>	<b>Jessica Gouveia</b>		19/07/86	s20	GDE	Elvas	8-mai-2005	
<b>1.000 m</b>	<b>2 58,69</b>	<b>Isabel Gouveia</b>		26/12/78	s20	CAM	Lisboa (U)	16-mar-1997	
<b>Milha (1.609m)</b>	<b>5 13,59</b>	<b>Solange Nunes</b>		16/05/06	s18	GDE	Ribeira Brava	12-jul-2023	
<b>2.000 m</b>	<b>6 37,57</b>	<b>Isabel Gouveia</b>		26/12/78	s20	CAM	Lisboa (U)	22-mai-1997	
<b>10.000 m</b>	<b>40 21,98</b>	<b>Ivone Rodrigues</b>		27/10/70	s20	CSM	Maia	17-jul-1988	
<b>2.000 m Obst. (76cm)</b>	<b>7 04,41</b>	<b>Sara Moreira</b>		17/10/85	s20	GDE	Viseu	17-jul-2004	
<b>3.000 m Marcha</b>	<b>13 10,32</b>	<b>Adriana Viveiros</b>		12/03/02	s20	ADRAP	Ribeira Brava	25-jul-2020	
<b>5.000 m Marcha</b>	<b>23 44,93</b>	<b>Adriana Viveiros</b>		12/03/02	s20	ADRAP	Ribeira Brava	18-jan-2020	
<b>5 km Marcha (Estrada)</b>	<b>23'55</b>	<b>Adriana Viveiros</b>		12/03/02	s20	ADRAP	Podebrady /CZE	16-mai-2021	Tempo de passagem
<b>10 Km Marcha (Estrada)</b>	<b>47'01</b>	<b>Adriana Viveiros</b>		12/03/02	s20	ADRAP	Podebrady /CZE	16-mai-2021	
<b>20 Km Marcha (Estrada)</b>	<b>1:45'32"</b>	<b>Adriana Viveiros</b>		12/03/02	s20	ADRAP	Sismaria	28-nov-2021	
<b>Estafeta Medley (Sueca)</b>	<b>2 22,46</b>	<b>G. D. Estreito</b>		2000	s20	GDE	Ribeira Brava	6-abr-2019	Milena Lucena 02, Tatiana Silva 00, Clara Azevedo 02, Ana Cristina Ferreira 02
<b>Estafeta Olímpica</b>	<b>3 58,7</b>	<b>G. D. Estreito</b>		1999	s20	GDE	Ribeira Brava	18-abr-2018	Tatiana Silva 00, Renata Rocha 99, Ema Camacho 00, Ana Ferreira 02
<b>4 x 1500 m</b>	<b>21 57,49</b>	<b>G. D. Estreito</b>		2006	s20	GDE	Ribeira Brava	15-jun-2025	Margarida França 09, Ana Santos 07, Catarina Matos 09, Solange Nunes 06