

Sexo: **Feminino**

Escalão: **Sub-23**

Tipo de Provas: **Programa Nacional**

Prova	Marca	Atleta	Nac	D.N.	Esc	Clube	Local	Data	Detalhes / Observações
100 m	11,78	Rita Barbosa		17/06/05	s23	AJS	Coimbra	5-jul-2025	
200 m	24,19	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE	Lisboa (I)	17-jun-2017	
400 m	54,47	Carolina Duarte		08/01/90	s23	CSM	Lisboa (U)	17-jun-2012	
800 m	2 02,52	Nédia Semedo		14/11/78	s23	CAM	Cuxhaven	19-jul-2000	
1.500 m	4 13,56	Nédia Semedo		14/11/78	s23	CAM	Funchal	29-jul-2000	
3.000 m	9 15,00	Sara Moreira		17/10/85	s23	GDE	Covilhã	10-jun-2007	
100 m Barreiras	13,45	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM	Mafra	28-jun-1998	
400 m Barreiras	59,47	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM	Oslo	8-jul-2000	
3.000 m Obstáculos	9 42,47	Sara Moreira		17/10/85	s23	GDE	Debrecen	15-jul-2007	
Altura	1,81	Liliana Viana		24/08/85	s20	GDE	Seia	3-ago-2003	
Vara	4,03	Ana Marisa Vieira		30/12/79	s23	CAM	Maia	6-ago-2000	
Comprimento	6,21	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM	Lisboa (U)	18-jul-1998	
Tripló	12,98	Vanessa Rocha		02/01/90	s23	CSM	Lisboa (U)	8-jul-2012	
Peso	14,18	Cristiana Oliveira		30/06/84	s23	CSM	Lovelhe	28-jul-2004	
Disco	46,85	Sandra Leitão		10/08/82	s20	CAM	Aveiro	25-mar-2000	
Martelo	68,50	Mariana Pestana		18/04/01	s23	GDE	Funchal	10-jun-2023	
Dardo	52,96	Marisela Silva		21/05/85	s23	GDE	Viseu	1-mai-2007	
10.000 m Marcha	48 35,82	Adriana Viveiros		12/03/02	s20	ADRAP	Viana do Castelo	19-jun-2021	
Heptatlo	4 788 p	Cristina Ferreira		22/11/79	s23	CSM	Harentals	5-jul-1999	15"73 . 1,54 . 12,79 . 26"66 / 4,91 . 43,79 . 2'33"79
4 x 100 m	48,50	C. A. Madeira		1979	s23	CAM	Lisboa (I)	25-jun-2000	Tatiana Marques 84, Neide Vieira 79, Marisa Vieira 79, Tânia Freitas 80
4 x 400 m	3 45,96	C. A. Madeira		1978	s23	CAM	Leiria	11-jun-2000	Joana Arduíno 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80

Sexo: **Feminino**

Escalão: **Sub-23**

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>24,45</b>	<b>Rafaela Almeida</b>		10/11/83	s23	CAM	Espinho	13-fev-2005	
<b>400 m</b>	<b>55,51</b>	<b>Tânia Freitas</b>		17/06/80	s23	GDE	Espinho	10-fev-2001	
<b>800 m</b>	<b>2 05,21</b>	<b>Nédia Semedo</b>		14/11/78	s23	CAM	Espinho	13-fev-2000	
<b>1.500 m</b>	<b>4 21,51</b>	<b>Nédia Semedo</b>		14/11/78	s23	CAM	Valência	14-fev-1999	
<b>3.000 m</b>	<b>9 23,64</b>	<b>Sara Moreira</b>		17/10/85	s23	GDE	Espinho	18-fev-2007	
<b>60 m Barreiras</b>	<b>8,29</b>	<b>Sandra Turpin</b>		05/06/76	s23	CAM	Espinho	7-fev-1998	
<b>Altura</b>	<b>1,74</b>	<b>Sandra Turpin</b>		05/06/76	s23	CAM	Alpiarça	10-jan-1998	
		<b>Liliana Viana</b>		24/08/85	s20	GDE	Espinho	7-mar-2004	
<b>Vara</b>	<b>3,86</b>	<b>M<sup>a</sup> Leonor Tavares</b>		24/09/85	s23	CSM	Lingolsheim	26-fev-2005	
<b>Comprimento</b>	<b>6,08</b>	<b>Sandra Turpin</b>		05/06/76	s23	CAM	Espinho	7-fev-1998	
<b>Triplo</b>	<b>12,73</b>	<b>Vanessa Rocha</b>		02/01/90	s23	CSM	Pombal	28-jan-2012	
<b>Peso</b>	<b>13,87</b>	<b>Cristiana Oliveira</b>		30/06/84	s23	CSM	Espinho	12-fev-2005	
<b>3.000 m Marcha</b>	<b>13 04,54</b>	<b>Adriana Viveiros</b>		12/03/02	s23	ADRAP	Pombal	2-mar-2024	
<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>3 51,60</b>	<b>C. A. Madeira</b>		1978	s23	CAM	Espinho	23-jan-2000	Joana Arduíno 82, Tânia Freitas 80, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78
Outras provas (pista coberta):									
<b>300 m</b>	<b>39,19</b>	<b>Tânia Freitas</b>		17/06/80	s23	GDE	Espinho	3-fev-2001	
<b>Pentatlo Técnico</b>	<b>3 988 p</b>	<b>Sandra Turpin</b>		05/06/76	s23	CAM	Alpiarça	10-jan-1998	8"72 . 1,74 . 11,67 . 7"95 . 5,97
<b>4 x 200 m</b>	<b>1 45,05</b>	<b>C. A. Madeira</b>		1979	s23	CAM	Espinho	29-jan-2000	Joana Arduíno 82, Marisa Vieira 79, Cristina Ferreira 79, Tânia Freitas 80

Sexo: **Feminino**

Escalação: **Sub-23**

Tipo de Provas: **Outras Provas**

Prova	Marca	Atleta	Nac	D.N.	Esc	Clube	Local	Data	Detalhes / Observações
100 jardas	11,30	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM	Maia	2-jan-2005	
300 m	39,19	Tânia Freitas		17/06/80	s23	GDE	Espinho - pc	3-fev-2001	em pista coberta
500 m	1 15,40	Jessica Gouveia		19/07/86	s20	GDE	Elvas	8-mai-2005	
1.000 m	2 55,22	Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS	Lisboa (N)	20-dez-2020	
Milha (1.609m)	4 36,78	Nédia Semedo		14/11/78	s23	CAM	Lisboa (U)	22-mai-1999	
2.000 m	6 37,57	Isabel Gouveia		26/12/78	s20	CAM	Lisboa (U)	22-mai-1997	
5.000 m	16 56,15	Ana Mafalda Ferreira		22/04/88	s23	GDE	Lisboa (U)	12-jun-2010	
10.000 m	34 38,37	Cátia Santos		09/10/92	s23	GDE	Lisboa (I)	29-mar-2014	
Meia Maratona	1:13'26"	Sara Moreira		17/10/85	s23	GDE	Ovar	5-out-2007	
200 m Barr.	29,38	Ivone Camacho		28/09/74	s20	CAM	Lisboa (U)	20-fev-1993	
2.000 m Obst. (76cm)	7 04,41	Sara Moreira		17/10/85	s20	GDE	Viseu	17-jul-2004	
5.000 m Marcha	22 52,00	Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	Ribeira Brava	4-mai-2024	
5 km Marcha (Estrada)	23'55	Adriana Viveiros		12/03/02	s20	ADRAP	Podebrady /CZE	16-mai-2021	Tempo de passagem
10 km Marcha (Estrada)	47'01	Adriana Viveiros		12/03/02	s20	ADRAP	Podebrady /CZE	16-mai-2021	
1/2 hora Marcha	5.774 m	Andreia Freitas		02/04/83	s23	CAM	Quarteira	17-abr-2004	
15 Km Marcha (Estrada)	1:13'23"	Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	Espoo /FIN	12-jul-2023	Tempo de passagem
20 Km Marcha (Estrada)	1:37'57"	Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP	Espoo /FIN	12-jul-2023	
Estafeta Medley (Sueca)	2 22,46	G. D. Estreito		2000	s20	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	s20	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	s20	GDE	Ribeira Brava	15-jun-2025	Margarida França 09, Ana Santos 07, Catarina Matos 09, Solange Nunes 06