

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	--------	-----	------	---------	-------	-----	-------	------

Programa Oficial

60 m

7,52	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s18	GDE		Braga	07-02-2015
7,55	Rita Barbosa		17/06/05	s23	AJS		Braga	01-02-2025
7,57	Catarina Karas		23/05/00	Sen	AJS	= em 2026 (14/2)	Lisboa CAR	25-02-2024
7,67	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Espinho	12-02-2005
7,68	Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Espinho	18-02-2006
7,68	Sofia Duarte		07/11/96	Sen	GDE		Alpiarça	20-02-2021
7,69	Catarina Costa		25/05/96	s20	AJS		Braga	07-02-2015
7,70	Tatiana Orcy	BRA	05/04/72	Sen	CAM		Braga	30-01-1999
7,70	Tânia Freitas		17/06/80	s20	CAM		Braga	13-02-1999
7,70	Patrícia Alminhas		04/02/00	Sen	CSM	= em 2024 (17/2)	Pombal	18-02-2023

200 m

24,45	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Espinho	13-02-2005
24,70	Carolina Duarte		08/01/90	s23	CSM		Espinho	19-02-2012
24,75	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE		Pombal	12-02-2017
24,80	Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Espinho	26-02-2006
24,82	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Espinho	13-02-2000
24,90	Sofia Duarte		07/11/96	Sen	GDE		Pombal	10-01-2021
25,05	Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE		Pombal	19-02-2023
25,11	Cátia Garcia Santos		13/05/94	Sen	GDE		Pombal	18-02-2018
25,20	Rita Barbosa		17/06/05	s23	AJS		Braga	02-03-2025
25,23	Tatiana Orcy	BRA	05/04/72	Sen	CAM		Espinho	31-01-1999

400 m

55,36	Tânia Freitas		17/06/80	Sen	GDE		Espinho	08-03-2003
55,57	Carolina Duarte		08/01/90	s23	CSM		Pombal	26-02-2012
55,61	Bárbara Medeiros		04/09/01	Sen	AJS		Pombal	08-02-2025
55,78	Nédia Semedo		14/11/78	Sen	CAM		Espinho	22-02-2003
55,88	Miriam Tavares		14/05/91	s23	CSM		Pombal	26-02-2012
56,04	Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE		Pombal	08-02-2025
56,47	Eduarda Coelho		02/03/68	Sen	CSM		Braga	01-02-1997
56,49	Cristina Neves		01/01/07	s20	CSM		Metz /FRA	01-03-2025
56,88	Joana Frias		07/03/88	s23	GDE		Pombal	14-02-2009
57,01	Maria José Frias		30/08/65	Sen	CSM		Braga	18-02-1995

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	--------	-----	------	---------	-------	-----	-------	------

800 m

2 01,11	Nédia Semedo	14/11/78	Sen	CAM			Espinho	08-03-2003
2 06,42	Maria Avelino	12/12/05	s23	AJS			Braga	01-03-2026
2 06,96	Patrícia Silva	09/12/99	Sen	GDE			Pombal	27-02-2022
2 07,15	Lilian Silva	30/03/82	Sen	CAM			Pombal	26-01-2008
2 07,78	Francisca Cantante	18/12/99	Sen	GDE			Pombal	19-02-2023
2 08,17	Eduarda Coelho	02/03/68	Sen	CSM			Espinho	07-02-1998
2 10,50	Maria José Frias	30/08/65	Sen	CSM			Braga	20-02-1994
2 10,51	Inês Cruz	25/08/97	Sen	GDE			Pombal	23-02-2025
2 10,55	Margarida E. Silva	02/04/00	s23	AJS			Pombal	20-02-2022
2 10,75	Rita N Figueiredo	22/07/03	s23	GDE			Pombal	23-02-2025

1 500 m

4 13,58	Nédia Semedo	14/11/78	Sen	CAM			Espinho	01-02-2003
4 21,20	Lilian Silva	30/03/82	Sen	CAM			Espinho	02-02-2008
4 23,34	Maria Avelino	12/12/05	s23	AJS			Braga	28-02-2026
4 23,86	Rita N Figueiredo	22/07/03	s23	GDE			Pombal	22-02-2025
4 24,46	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS			Braga	13-02-2021
4 27,14	Francisca Cantante	18/12/99	Sen	GDE			Pombal	11-02-2023
4 27,21	Patrícia Pereira	14/12/81	Sen	CAM			Espinho	18-02-2006
4 28,77	Cátia Santos	09/10/92	Sen	GDE			Pombal	17-02-2018
4 29,64	Margarida E. Silva	02/04/00	s23	AJS			Pombal	26-02-2022
4 30,31	Olga Pinto	31/05/75	Sen	GDE			Espinho	31-01-2004

3 000 m

9 09,41	Sara Moreira	17/10/85	Sen	GDE			Pombal	24-02-2008
9 16,76	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS			Pombal	01-03-2020
9 23,17	Susana Godinho	05/07/92	Sen	GDE			Pombal	01-03-2020
9 25,32	Madalena Carriço	06/01/79	Sen	CAM			Espinho	19-02-2006
9 27,47	Rita N Figueiredo	22/07/03	s23	GDE			Braga	01-03-2025
9 33,44	Ana Mafalda Ferreira	22/04/88	Sen	GDE			Pombal	16-02-2014
9 33,54	Sara Pinho	06/08/81	Sen	CAM			Pombal	11-02-2007
9 34,81	Cátia Santos	09/10/92	Sen	GDE			Pombal	11-02-2018
9 40,28	Filomena Costa	22/02/85	Sen	AJS			Pombal	27-01-2018
9 40,68	Sara Inácio	27/09/95	Sen	ADRAP			Pombal	11-02-2024

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
60 m barreiras								
5b / 0,84m - 13 + 8,5m								
8,16	Catarina Karas	23/05/00	Sen	AJS			Pombal	23-02-2025
8,20	Catarina Queirós	23/01/98	Sen	AJS			Madrid /ESP	02-03-2022
8,26	Mariana Bento	22/11/01	Sen	AJS			Lisboa (CAR)	01-02-2025
8,29	Sandra Turpin	05/06/76	s23	CAM			Espinho	07-02-1998
8,33	Patrícia Vieira	18/04/79	Sen	GDE			Madrid	19-02-2005
8,51	Sara Moreira	22/01/01	s20	AJS			Pombal	03-03-2019
8,59	Maria Quintela	04/06/02	s23	ADRAP			Pombal	05-03-2023
8,76	Shaina Mags	11/04/92	Sen	ADRAP			Lisboa (CAR)	16-01-2022
8,78	Bárbara Silva	25/02/99	s23	AJS			Braga	27-02-2021
8,87	Mariana Tavares	23/11/04	s23	CSM			Braga	02-02-2025

Salto em ALTURA								
1,74	Sandra Turpin	05/06/76	s23	CAM			Alpiarça	10-01-1998
1,74	Liliana Viana	24/08/85	s20	GDE			Espinho	07-03-2004
1,73	Catarina Queirós	23/01/98	s20	AJS	= em 2018 (10/2)		Braga	28-01-2017
1,72	Ana Leite	08/09/01	s23	AJS			Pombal	18-02-2023
1,69	Milena Lucena	03/09/02	s23	GDE			Lisboa (CAR)	20-02-2022
1,67	Nora Araújo	29/09/59	V 35	CSM			Braga	16-02-1997
1,69	Mariana Bento	22/11/01	Sen	AJS			Tallin /EST	01-02-2026
1,66	Bárbara Silva	25/02/99	s20	AJS			Braga	29-01-2017
1,66	Cláudia Rodrigues	11/11/89	Sen	ADRAP	= em 2022 (26/2)		Braga	22-02-2020
1,65	Marisa Vieira	30/12/79	Sen	CAM			Alpiarça	08-02-2004

Salto com VARA								
3,86	Januária Pereira	10/04/79	Sen	CAM			Alpiarça	30-01-2005
3,86	Mª Leonor Tavares	24/09/85	s23	CSM			Lingolsheim	26-02-2005
3,85	Marisa Vieira	30/12/79	Sen	CAM			Alpiarça	16-02-2002
3,65	Sara Pereira	01/05/04	s20	AJS			Pombal	05-03-2023
3,45	Sara Sousa	14/08/93	s23	CSM			Lisboa (CAR)	20-01-2015
3,35	Leonor Suzano	15/05/01	Sen	GDE			Pombal	09-02-2025
3,30	Laurinda Moreira	22/07/05	s20	CSM	= em 2025 ((23/2)		Lisboa (CAR)	06-01-2024
3,21	Tânia Vieira	29/07/85	s20	GDE			Espinho	22-02-2003
3,20	Rosana Teixeira	17/04/82	s23	GDE			Espinho	26-01-2002
3,20	Joana Jardim Pinto	09/04/95	Sen	AJS	= em 2020 (23/2)		Braga	17-02-2019

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	--------	-----	------	---------	-------	-----	-------	------

Salto em COMPRIMENTO

6,24	Lucinda Gomes	16/04/95	Sen	GDE			Lisboa CAR	25-01-2020
6,17	Ana Rita Silva	20/12/00	Sen	AJS			Pombal	22-02-2025
6,08	Sandra Turpin	05/06/76	s23	CAM			Espinho	07-02-1998
6,06	Marta G. Costa	24/06/80	Sen	GDE			Pombal	28-01-2012
6,00	Shaina Mags	11/04/92	Sen	ADRAP			Pombal	26-02-2022
6,00	Mariana Bento	22/11/01	Sen	AJS			Tallin /EST	01-02-2026
5,85	Catarina Queirós	23/01/98	Sen	AJS			Braga	13-01-2021
5,81	Januária Pereira	10/04/79	Sen	CSM			Espinho	02-02-2008
5,80	Ana Ângela Marçal	06/06/79	Sen	CAM			Espinho	18-02-2006
5,80	Catarina Karas	23/05/00	Sen	AJS			Pombal	11-02-2023

TRIPLO Salto

13,33	Lucinda Gomes	16/04/95	Sen	GDE			Pombal	28-01-2023
13,29	Catarina Queirós	23/01/98	Sen	AJS			Pombal	27-02-2022
13,17	Marta G. Costa	24/06/80	Sen	GDE			Pombal	27-02-2011
13,12	Ana Rita Silva	20/12/00	Sen	AJS			Pombal	23-02-2025
12,75	Shaina Mags	11/04/92	Sen	ADRAP			Pombal	20-02-2022
12,73	Vanessa Rocha	02/01/90	s23	CSM			Pombal	28-01-2012
12,56	Januária Pereira	10/04/79	Sen	CSM			Pombal	15-02-2009
12,10	Milena Lucena	03/09/02	Sen	GDE			Pombal	23-02-2025
12,09	Cláudia Jardim	31/12/80	Sen	CSM			Pombal	26-01-2008
12,08	Ana Leite	08/09/01	s23	AJS			Pombal	05-03-2023

Lançamento do PESO

4 kg								
16,87	Francislaine Serra	10/01/94	Sen	AJS			Pombal	22-01-2023
14,78	Mariana Bento	22/11/01	Sen	AJS			Pombal	16-03-2025
14,65	Vanda Rodrigues	17/10/84	Sen	CSM			Pombal	16-02-2008
14,09	Antónia Borges	11/10/83	Sen	GDE			Pombal	28-01-2018
13,87	Cristiana Oliveira	30/06/84	s23	CSM			Espinho	12-02-2005
13,11	Catarina Ferreira	15/04/82	s23	CAM			Espinho	14-02-2004
13,04	Marisela Silva	21/05/85	Sen	GDE			Pombal	14-02-2009
12,93	Cristina Ferreira	22/11/79	s23	CSM			Espinho	20-02-1999
12,89	Fernanda A. M. Pereira	02/04/75	Sen	CSM			Espinho	16-01-2010
12,45	Nora Araújo	29/09/59	V 35	CSM			Braga	15-02-1997

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	--------	-----	------	---------	-------	-----	-------	------

3 000 m MARCHA

12 40,73	Vitória Oliveira	30/08/92	Sen	AJS	Braga	28-02-2026
12 47,71	Maribel Gonçalves	01/04/78	Sen	CSM	Espinho	14-02-2004
13 04,54	Adriana Viveiros	12/03/02	s23	ADRAP	Pombal	02-03-2024
13 09,67	Ana Monteiro	24/10/98	Sen	GDE	Pombal	17-02-2024
14 17,74	Andreia Freitas	02/04/83	Sen	GDE	Pombal	14-02-2009
14 51,81	Ana Raquel Marques	21/09/83	Sen	GDE	Espinho	25-02-2006
14 59,61	Mónica Pereira	31/12/78	s23	GDE	Espinho	12-02-2000
15 16,91	Maria Bernardo	19/10/99	s20	ADRAP	Braga	28-02-2017
16 06,51	Rubina Soares	02/06/92	s20	AJS	Pombal	13-02-2010
16 47,76	Ana Luísa Catanho	22/02/03	s18	ADRAP	Braga	08-02-2020

PENTATLO

60m barr.(84cm) + Altura + Peso (4k) + Comprimento + 800m						
4 291 p	Mariana Bento	22/11/01	Sen	AJS	Pombal	16-03-2025
	8,34 . 1,67 . 14,78 . 5,75 . 2.21,64					
3 648 p	Marisa Vieira	30/12/79	Sen	CAM	Espinho	15-02-2004
	9,24 . 1,65 . 9,56 . 5,46 . 2.21,48					
3 584 p	Bárbara Silva	25/02/99	Sen	AJS	Braga	21-01-2023
	8,79 . 1,57 . 9,01 . 5,44 . 2 23,19					
3 561 p	Catarina Queirós	23/01/98	s20	AJS	Salamanca /ESP	21-02-2016
	9,01 . 1,69 . 7,94 . 5,74 . 2.33,89					
3 434 p	Cristina Ferreira	22/11/79	s23	CAM	Espinho	19-02-2000
	9,39 . 1,56 . 12,19 . 5,25 . 2.36,55					
3 393 p	Rubina Serrão	25/12/81	Sen	CSM	Espinho	13-02-2005
	9,47 . 1,55 . 11,40 . 5,19 . 2.27,77					
3 339 p	Cláudia Rodrigues	11/11/89	Sen	ADRAP	Pombal	27-02-2022
	9,62 . 1,66 . 10,98 . 4,87 . 2.35,12					
3 304 p	Tânia Caires	03/12/87	Sen	CSM	Pombal	27-02-2011
	9,24 . 1,50 . 9,52 . 5,26 . 2.29,90					
3 271 p	Ana Ferreira	13/06/78	Sen	CAM	Espinho	23-02-2003
	9,80 . 1,50 . 10,95 . 5,38 . 2.34,08					
3 151 p	Ana Leite	08/09/01	s23	AJS	Pombal	27-02-2022
	9,55 . 1,66 . 8,71 . 5,25 . 2.48,97					

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
4 x 400 m								
3 46,37	Jardim da Serra	01/01/00	Sen	AJS			Braga	15-02-2026
	Catarina Karas 00, Maria Avelino 05, Bárbara Medeiros 01, Mariana Bento 01							
3 48,44	CAM		Sen	CAM			Espinho	27-01-2002
	Joana Arduíno 82, Ana Marisa Vieira 79, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80							
3 49,68	CAM		Sen	CAM			Espinho	31-01-1999
	Tânia Freitas 80, Maria José Frias 65, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78							
3 51,60	CAM		s23	CAM			Espinho	23-01-2000
	Joana Arduíno 82, Tânia Freitas 80, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78							
3 52,18	CAM		Sen	CAM			Espinho	02-02-2003
	Joana Arduíno 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78, Marisa Vieira 79							
3 52,50	Estreito		Sen	GDE			Pombal	24-02-2008
	Tânia Freitas 80, Elisa Pegado 87, Elda Laranja 86, Joana Frias 88							
3 52,81	Jardim da Serra		Sen	AJS			Pombal	09-02-2025
	Constança Alves 08, Bárbara Silva 99, Bárbara Medeiros 01, Mariana Bento 01							
3 52,82	CAM		Sen	CAM			Espinho	06-02-2005
	Rafaela Almeida 83, Susana Vieira 80, Joana Frias 88, Neide Vieira 79							
3 53,16	CAM		Sen	CAM			Espinho	28-01-2001
	Marisa Vieira 79, Gorete Baptista 82, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80							
3 54,70	CAM		Sen	CAM			Pombal	26-01-2008
	Rafaela Almeida 83, Neide Vieira 79, Lilian Silva 82, Susana Vieira 80							
Outros Clubes:								
3 59,52	Água de Pena		Sen	ADRAP			Pombal	01-03-2020
	Diana Afonso 98, Sara Inácio 95, Rafaela Morgado 98, Elisabete Silva 98							
4 00,22	Marítimo	01/01/04	s23	CSM			Braga	01-03-2026
	Lwena Cardoso 05, Mariana Tavares 04, Diana A. Sousa 05, Débora Martins 08							

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	--------	-----	------	---------	-------	-----	-------	------

Outras Provas

300 m

39,19	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Espinho	03-02-2001
40,57	Eduarda Coelho		02/03/68	Sen	CSM		Braga	12-01-1997
41,36	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM		Braga	03-02-2024
41,64	Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Braga	03-12-2005
41,75	Tatiana Orcy	BRA	05/04/72	Sen	CAM		Braga	02-01-1999
41,81	Rafaela Almeida		10/11/83	Sen	CAM		Braga	08-12-2007
42,01	Joana Arduíno		20/08/82	s20	CAM		Espinho	15-01-2000
42,61	Constança Alves		16/03/08	s18	AJS		Braga	03-02-2024
42,68	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM		Pombal	01-02-2025
42,74	Catarina Sá		29/05/03	s18	GDE		Braga	09-02-2020

1 000 m

2 52,13	Eduarda Coelho		02/03/68	Sen	CSM		Braga	11-01-1997
---------	----------------	--	----------	-----	-----	--	-------	------------

PENTATLO TÉCNICO

60m barr.(84cm) + Altura + Peso (4k) + 60m + Comprimento								
3 553 p	Catarina Queirós		23/01/98	s20	AJS		Lisboa (CAR)	16-01-2016
	8,99 . 1,64 . 7,96 . 8,36 . 5,57							
3 074 p	Liliana Viana		24/08/85	s20	GDE		Alpiarça	04-01-2003
	?							

4 x 200 m

1 45,05	CAM			s23			Espinho	29-01-2000
	Joana Arduíno 82, Marisa Vieira 79, Cristina Ferreira 79, Tânia Freitas 80							
1 45,05	Estreito			Sen			Pombal	12-01-2008
	Tânia Freitas 80, Elisa Pegado 87, Elda Laranja 86, Joana Frias 88							
1 45,46	CAM			Sen			Pombal	12-01-2008
	Débora Encarnação 89, Liliana Silva 82, Rafaela Almeida 83, Susana Vieira 80							
1 45,54	CAM			s23			Espinho	21-02-1998
	Ana Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Sandra Turpin 76, Tânia Freitas 80							
1 48,60	Marítimo			Sen			Espinho	29-01-2000
	Cátia Santos 81, Patrícia Gancho 76, Rute Moedas 79, Patrícia Vieira 79							
1 50,03	Marítimo			s23			Pombal	06-02-2011
	Adília Fernandes 89, Míriam Tavares 91, Sara Sousa 93, Carolina Duarte 90							
1 50,75	Estreito			s20			Pombal	21-01-2018
	Tatiana Silva 00, Renata Rocha 99, Joana Gonçalves 99, Ema Camacho 00							
1 57,56	Marítimo			s23			Pombal	26-02-2017
	Carolina Narciso 99, Rute Ferreira 98, Catarina Rosa 98, Cátia Ferreira 96							