

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

60 m

7,52	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s18	GDE		Braga	07-02-2015
7,84	Anabela Correia		03/02/84	s18	GDE		Lisboa	03-03-2001
7,88	Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Espinho	12-02-2005
7,94	Tânia Freitas		17/06/80	s18	CAM		Braga	21-12-1996
8,07	Catarina Sá		29/05/03	s18	GDE		Alpiarça	29-02-2020
8,12	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP		Pombal	18-03-2023
8,16	Ema Camacho		21/05/00	s18	GDE		Alpiarça	04-03-2017
8,16	Ema Carvão		05/05/01	s18	AJS		Pombal	17-02-2018
8,18	Tatiana Silva		09/05/00	s18	ACDSJ		Braga	13-02-2016
8,20	Tatiana Silva		09/05/00	s18	GDE		Pombal	04-02-2017

200 m

25,55	Joana Frias		07/03/88	s18	GDE		Espinho	07-03-2004
25,76	Tânia Freitas		17/06/80	s18	CAM		Braga	16-02-1997
25,83	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s18	GDE		Braga	08-02-2015
26,03	Anabela Correia		03/02/84	s18	GDE		Lisboa	04-03-2001
26,40	Sílvia Correia		18/06/97	s18	GDE		Pombal	09-02-2014

300 m

41,36	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM		Braga	03-02-2024
41,93	Tânia Freitas		17/06/80	s18	CAM		Braga	21-12-1996
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
42,79	Ana Cristina Ferreira		28/07/02	s18	GDE		Pombal	03-02-2019
43,22	Matilde Marujo		27/02/10	s18	GDE		Braga	07-02-2026
44,52	Clara Azevedo		12/08/02	s18	GDE		Pombal	03-02-2019
45,58	Francisca Cortinhas		07/09/07	s18	CSM		Braga	03-02-2024

400 m

57,16	Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Espinho	05-02-2005
57,54	Tânia Freitas		17/06/80	s18	CAM		Braga	15-02-1997
58,30	Anabela Correia		03/02/84	s18	GDE		Espinho	24-02-2001
58,30	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM		Braga	24-02-2024
59,14	Constança Alves		16/03/08	s18	AJS		Pombal	15-02-2025
59,72	Sílvia Correia		18/06/97	s18	GDE		Pombal	08-02-2014
59,91	Neide Vieira		30/12/79	s18	CAM		Braga	17-02-1996
60,38	Ana Cristina Ferreira		28/07/02	s18	GDE		Braga	23-02-2019
61,24	Ivone Camacho		28/09/74	s18	CAM		Braga	23-02-1991
63,05	Gorety Batista		03/03/82	s18	CAM		Braga	13-02-1999

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

800 m

2 20,59	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM		Braga	25-02-2024
2 23,15	Ana Cristina Ferreira		28/07/02	s18	GDE		Pombal	28-01-2018
2 24,21	Catarina Matos		17/10/09	s18	GDE		Pombal	02-02-2025
2 24,90	Neide Vieira		30/12/79	s18	CAM		Braga	05-02-1995
2 26,82	Rute Ferreira		23/07/98	s18	CSM		Pombal	06-12-2014

1 500 m

4 47,89	Isabel Gouveia		26/12/78	s18	CAM		Braga	04-02-1995
4 59,07	Margarida França		14/08/09	s18	GDE		Braga	07-02-2026
5 03,23	Catarina Matos		17/10/09	s18	GDE		Braga	01-02-2025
5 13,77	Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE		Pombal	28-01-2023
5 17,39	Joana Soares		08/09/93	s18	AJS		Espinho	30-01-2010

3 000 m

10 12,53	Mariana Vargem		30/01/01	s18	LCM-M		Pombal	14-01-2018
10 43,97	Margarida França		14/08/09	s18	GDE		Pombal	02-02-2025
10 56,10	Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE		Pombal	12-02-2023
11 02,91	Mónica Dias		24/05/06	s18	AJS		Braga	06-02-2022
11 11,23	Joana F. Sousa		24/07/01	s18	CAFH		Pombal	14-01-2018

60 m barreiras

5b / 0,76m - 13 + 8,5m								
8,90	Tatiana Silva		09/05/00	s18	GDE		Pombal	05-02-2017
8,94	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s18	GDE		Braga	18-01-2015
9,11	Bárbara Silva		25/02/99	s18	AJS		Braga	18-12-2016
9,22	Catarina Queirós		23/01/98	s18	AJS		Braga	27-12-2015
9,34	Renata Rocha		12/03/99	s18	GDE		Braga	31-01-2016
9,36	Cláudia Ribeiro		08/03/84	s18	GDE	0,84m	Espinho	04-03-2001
9,39	Milena Lucena		03/09/02	s18	GDE		Alpiarça	02-03-2019
9,62	Sofia Santos		02/06/94	s18	ADRAP		Alpiarça	06-03-2010
9,65	Débora Martins		11/11/08	s18	CSM		Lisboa (CAR)	01-03-2025
9,66	Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Braga	29-01-2005

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

Salto em ALTURA

1,71	Catarina Queirós		23/01/98	s18	AJS		Braga	27-12-2015
1,66	Milena Lucena		03/09/02	s18	GDE		Alpiarça	02-03-2019
1,64	Liliana Viana		24/08/85	s18	GDE		Alpiarça	15-12-2002
1,60	Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS		Braga	04-02-2023
1,59	Evie Weber	NED	13/04/10	s18	GDE		Braga	07-02-2026
1,58	Cristina Ferreira		22/11/79	s18	CAM		Braga	11-02-1996
1,57	Camila Lucena		07/08/94	s18	CSM		Espinho	30-01-2010
1,56	Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Braga	29-01-2005
1,56	Bárbara Silva		25/02/99	s18	AJS		Braga	18-12-2016
1,52	Eduarda Ribeiro		20/01/85	s18	GDE		Espinho	28-01-2001

Salto com VARA

3,76	M ^a Leonor Tavares		24/09/85	s18	CSM		Cercy /FRA	16-03-2002
3,20	Sara Pereira		01/05/04	s18	AJS		Pombal	16-02-2020
3,05	Matilde Freitas		16/01/08	s18	ADRAP		Braga	03-02-2024
2,90	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS		Pombal	02-02-2025
2,85	Filipa Freitas		11/02/84	s18	CAM		Lisboa	03-03-2001
2,85	Camila Lucena		07/08/94	s18	CSM		Pombal	27-02-2011
2,80	Diana Andrade		07/03/01	s18	GDE		Pombal	20-01-2018
2,80	Ana Beatriz Pereira		03/10/07	s18	ADRAP		Braga	03-02-2024
2,80	Carlota V. Fernandes		29/10/10	s18	AJS		Braga	08-02-2026
2,75	Beatriz Spínola		13/05/00	s18	CSM		Pombal	31-01-2016

Salto em COMPRIMENTO

5,38	Catarina Sá		29/05/03	s18	GDE		Pombal	15-02-2020
5,35	Catarina Queirós		23/01/98	s18	AJS		Braga	27-12-2015
5,34	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP		Pombal	11-02-2023
5,25	Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Alpiarça	30-01-2005
5,20	Cláudia Ribeiro		08/03/84	s18	GDE		Espinho	24-02-2001
5,17	Milena Lucena		03/09/02	s18	GDE		Pombal	02-02-2019
5,16	Cláudia Jardim		31/12/80	s18	CAM		Braga	10-02-1996
5,10	Kimberly Nunes		08/06/10	s18	AJS		Braga	07-02-2026
5,05	Elda Laranja		27/09/86	s18	GDE		Alpiarça	09-02-2002
5,04	Camila Lucena		07/08/94	s18	CSM		Pombal	13-02-2010
5,04	Alexandra Silva		11/09/01	s18	CSM		Pombal	13-01-2018

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
TRIPLO Salto								
11,34	Cláudia Jardim	31/12/80	s18	CAM			Braga	16-02-1997
11,19	Joana Frias	07/03/88	s18	CAM			Alpiarça	19-02-2005
11,18	Milena Lucena	03/09/02	s18	GDE			Braga	24-02-2019
11,02	Sofia Santos	02/06/94	s18	ADRAP			Pombal	23-01-2011
10,74	Cristina Ferreira	22/11/79	s18	CAM			Aveiro	26-11-1995
10,64	Lúcia Serrão	08/01/91	s18	AJS			Alpiarça	24-02-2007
10,49	Catarina Barros	26/12/82	s18	CAM			Espinho	01-03-1998
10,18	Eliana Fernandes	16/11/06	s18	AJS			Braga	05-02-2023

Lançamento do PESO								
3 kg								
12,24	Ana Beatriz Gomes	26/11/00	s18	CSM			Pombal	04-02-2017
12,15	Inês Abreu	06/01/03	s18	AJS			Braga	08-01-2020
11,08	Iara Tembe	01/10/07	s18	CSM			Braga	03-02-2024
11,07	Catarina Ferreira	15/04/82	s18	CAM		4 kg	Braga	13-02-1999
11,06	Filipa Freitas	11/02/84	s18	CAM			Braga	27-01-2001
10,71	Carolina Teixeira	22/07/00	s18	AJS			Pombal	04-02-2017
9,86	Rosa Pereira	17/05/91	s18	AJS			Alpiarça	16-02-2008
9,86	Ana Lúcia Viveiros	20/04/92	s18	ADRAP			Alpiarça	07-02-2009
9,79	Vanessa Ornelas	23/08/94	s18	GDE			Alpiarça	06-03-2010
9,79	Milena Lucena	03/09/02	s18	GDE			Alpiarça	02-03-2019

3 000 m MARCHA								
15 32,32	Adriana Viveiros	12/03/02	s18	ADRAP			Braga	23-02-2019
16 47,76	Ana Luísa Catanho	22/02/03	s18	ADRAP			Braga	08-02-2020
16 56,81	Marta Sousa	28/02/99	s18	ADRAP			Braga	30-01-2016
17 14,56	Marta Faria	08/07/04	s18	GDE			Braga	08-02-2020
17 24,19	Petra Fernandes	29/12/99	s18	AJS			Braga	30-01-2016

PENTATLO								
60m barr.76 + Altura + Peso 3 + Comprimento + 800m								
3 413 p	Catarina Queirós	23/01/98	s18	AJS			Braga	27-12-2015
	9,22 . 1,71 . 9,47 . 5,35 . 2.43,90							
3 186 p	Bárbara Silva	25/02/99	s18	AJS			Braga	18-12-2016
	9,11 . 1,56 . 8,30 . 5,02 . 2.35,48							
2 726 p	Catarina F. Vieira	17/12/06	s18	ADRAP			Braga	21-01-2023
	9,77 . 1,47 . 7,12 . 5,25 . 2.50,10							

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

TRIATLO TÉCNICO								
Altura + 60m barr.76 + Peso 3								
2 152 p	Milena Lucena 1,66 . 9,39 . 9,79		03/09/02	s18	GDE		Alpiarça	02-03-2019
1 885 p	Joana Frias 1,56 . 9,66 . 8,30		07/03/88	s18	CAM		Braga	29-01-2005
1 750 p	Tatiana Silva 1,29 . 8,97 . 8,55		09/05/00	s18	GDE		Alpiarça	04-03-2017
1 735 p	Eliaana Fernandes 1,54 . 10,41 . 8,50		16/11/06	s18	AJS		Pombal	18-03-2023
1 733 p	Lúcia Serrão 1,48 . 10,28 . 9,14		08/01/91	s18	AJS		Alpiarça	03-02-2007
1 727 p	Débora Martins 1,36 . 9,65 . 9,21		11/11/08	s18	CSM		Lisboa (CAR)	01-03-2025
1 674 p	Sofia Santos 1,34 . 9,74 . 9,00		02/06/94	s18	ADRAP		Alpiarça	05-02-2011
1 631 p	Carolina Ornelas 1,40 . 10,19 . 8,66		03/12/89	s18	AJS		Braga	11-02-2006
1 561 p	Sara Pereira 1,43 . 10,47 . 7,86		01/05/04	s18	AJS		Alpiarça	29-02-2020
1 556 p	Ana Lúcia Viveiros 1,37 . 10,89 . 9,86		20/04/92	s18	ADRAP		Alpiarça	07-02-2009

TRIATLO - B								
60m + Peso 3 + Comprimento								
1 835 p	Catarina Sá 8,07 . 7,91 . 5,20		29/05/03	s18	GDE		Alpiarça	29-02-2020
1 817 p	Catarina F. Vieira 8,12 . 7,83 . 5,21		17/12/06	s18	ADRAP		Pombal	18-03-2023
1 784 p	Ema Camacho 8,16 . 9,54 . 4,72		21/05/00	s18	GDE		Alpiarça	04-03-2017

4 x 300 m								
2 57,07	GD Estreito Catarina Sá 03, Clara Azevedo 02, Catarina Pinto 03, Ana Cris. Ferreira 02			s18	GDE		Pombal	02-02-2019

4 x 400 m								
4 03,04	CAM Sandra Camacho 79 + Marisa Vieira 79 + Neide Vieira 79 + Tânia Freitas 80			s18			Braga	11-02-1996