

Sexo: **Feminino**

Escalação: **Absoluto**

Tipo de Provas: **Programa Olímpico**

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 00,54	Nédia Semedo		14/11/78	Sen	CAM	Munique	8-ago-2002	
1.500 m	4 09,46	Nédia Semedo		14/11/78	Sen	CAM	Funchal	30-jun-2001	
5.000 m	16 03,23	Ana Mafalda Ferreira		22/04/88	Sen	GDE	Lisboa (U)	16-jun-2012	
10.000 m	33 21,98	Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE	Londres /GBR	19-mai-2018	
Maratona	2:28'00"	Filomena Costa		22/02/85	Sen	AJS	Sevilha	22-fev-2015	
100 m Barreiras	13,41	Catarina Queirós		23/01/98	Sen	AJS	Triveneto /ITA	7-jul-2021	
		Mariana Bento		22/11/01	Sen	AJS	Arona /ESP	21-jun-2025	
400 m Barreiras	59,47	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM	Oslo /NOR	8-jul-2000	
3.000 m Obstáculos	9 42,47	Sara Moreira		17/10/85	s23	GDE	Debrecen /HUN	15-jul-2007	
Altura	1,81	Liliana Viana		24/08/85	s20	GDE	Seia	3-ago-2003	
Vara	4,03	Marisa Vieira		30/12/79	s23	CAM	Maia	6-ago-2000	
Comprimento	6,24	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	Lisboa - CAR - pc	25-jan-2020	Marca obtida em pista coberta
Triplo	13,54	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	Lisboa (MP)	1-jun-2025	
Peso	16,87	Francislaine Serra		10/01/94	Sen	AJS	Pombal - pc	22-jan-2023	Marca obtida em pista coberta
Disco	47,28	Fernanda A. M. Pereira		02/04/75	Sen	CSM	Lisboa (U)	23-jul-2005	
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	
20 Km Marcha (Estrada)	1:32'02"	Maribel Gonçalves		01/04/78	Sen	CSM	Naumburg /GER	2-mai-2004	
20.000 m Marcha (pista)	1:31'19"2	Maribel Gonçalves		01/04/78	Sen	CSM	Lisboa (U)	31-jul-2004	
Heptatlo	6 020 p	Mariana Bento		22/11/01	Sen	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	Sen	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	Sen	CAM	Braga	10-jun-2001	Joana Arduíno 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80

Sexo: **Feminino**

Escalação: **Absoluto**

Tipo de Provas: **Pista Coberta**

Prova	Marca	Atleta	Nac	D.N.	Esc	Clube	Local	Data	Detalhes / Observações
60 m	7,52	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s18	GDE	Braga	7-fev-2015	
200 m	24,45	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM	Espinho	13-fev-2005	
400 m	55,36	Tânia Freitas		17/06/80	Sen	GDE	Espinho	8-mar-2003	
800 m	2 01,11	Nédia Semedo		14/11/78	Sen	CAM	Espinho	8-mar-2003	
1.500 m	4 13,58	Nédia Semedo		14/11/78	Sen	CAM	Espinho	1-fev-2003	
3.000 m	9 16,76	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Pombal	1-mar-2020	
60 m Barreiras	8,16	Catarina Karas		23/05/00	Sen	AJS	Pombal	23-fev-2025	
Altura	1,74	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM	Alpiarça	10-jan-1998	
		Liliana Viana		24/08/85	s20	GDE	Espinho	7-mar-2004	
Vara	3,86	Januária Pereira		10/04/79	Sen	CAM	Alpiarça	30-jan-2005	
		M^ª Leonor Tavares		24/09/85	s23	CSM	Lingolsheim	26-fev-2005	
Comprimento	6,24	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	Lisboa - CAR	25-jan-2020	
Tripló	13,33	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	Pombal	28-jan-2023	
Peso	16,87	Francislaine Serra		10/01/94	Sen	AJS	Pombal	22-jan-2023	
3.000 m Marcha	12 40,73	Vitória Oliveira		30/08/92	Sen	AJS	Braga	28-fev-2026	
Pentatlo	4 291 p	Mariana Bento		22/11/01	Sen	AJS	Pombal	16-mar-2025	8"34 . 1,67 . 14,78 . 5,75 . 2'21"64
4 x 400 m	3 46,37	A. C. D. Jardim da Serra		2000	Sen	AJS	Braga	15-fev-2026	Catarina Karas 00, Maria Avelino 05, Bárbara Medeiros 01, Mariana Bento 01
Outras provas (pista coberta):									
300 m	39,19	Tânia Freitas		17/06/80	s23	GDE	Espinho	3-fev-2001	
1.000 m	2 52,13	Eduarda Coelho		02/03/68	Sen	CSM	Braga	11-jan-1997	
Pentatlo Técnico	3 988 p	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM	Alpiarça	10-jan-1998	8"72 . 1,74 . 11,67 . 7"95 . 5,97
4 x 200 m	1 45,05	C. A. Madeira		1979	s23	CAM	Espinho	29-jan-2000	Joana Arduíno 82, Marisa Vieira 79, Cristina Ferreira 79, Tânia Freitas 80
		G. D. Estreito		1980	Sen	GDE	Pombal	12-jan-2008	Tânia Freitas 80, Elisa Pegado 87, Elda Laranja 86, Joana Frias 88

Sexo: Feminino		Escalação: Absoluto					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 45,57	Nédia Semedo		14/11/78	Sen	CAM	Lisboa (U)	5-jan-2002	
Milha (1.609m)	4 36,78	Nédia Semedo		14/11/78	s23	CAM	Lisboa (U)	22-mai-1999	
2.000 m	6 09,59	Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	Ribeira Brava	8-ago-2020	
3.000 m	9 15,00	Sara Moreira		17/10/85	s23	GDE	Covilhã	10-jun-2007	
10 km - Estrada	32'05	Sara Moreira		17/10/85	s23	GDE	Póvoa de Varzim	1-jul-2007	
Meia Maratona	1:11'22"	Filomena Costa		22/02/85	Sen	AJS	Ovar	2-out-2016	
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	
3.000 m Marcha	12 33,45	Vitória Oliveira		30/08/92	Sen	AJS	Coimbra	27-jun-2026	
5.000 m Marcha	21 59,16	Maribel Gonçalves		01/04/78	Sen	CSM	Funchal	26-nov-2004	
5 km Marcha (Estrada)	22'19"	Maribel Gonçalves		01/04/78	Sen	CSM	Lisboa	28-dez-2003	
1/2 hora Marcha (pista)	6.803 m	Maribel Gonçalves		01/04/78	Sen	CSM	Quarteira	17-abr-2004	
10.000 m Marcha	43 59,27	Maribel Gonçalves		01/04/78	Sen	CSM	Seixal	19-jul-2008	
10 Km Marcha (Estrada)	45'13"	Maribel Gonçalves		01/04/78	Sen	CSM	Naumburg	2-mai-2004	
15.000 m Marcha	1:08'24"8	Maribel Gonçalves		01/04/78	Sen	CSM	Lisboa (U)	31-jul-2004	
15 Km Marcha (Estrada)	1:08'19"	Maribel Gonçalves		01/04/78	Sen	CSM	Naumburg	2-mai-2004	
Estafeta Medley (Sueca)	2 19,31	G. D. Estreito		1992	Sen	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	Sen	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	s23	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	Sen	GDE	Ribeira Brava	22-abr-2018	Daniela Sousa 93, Luísa Freitas 79, Ana Ferreira 02, Cátia Santos 92