

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS

ABSOLUTOS - Femininos

Até: 7/2026

Marca	Atleta	Nac.	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
100 m								
<i>prova do programa olímpico</i>								
14,4	Tita Pereira		26-02-1953	s18	CSM	t. manual	Funchal	14-06-1969
13,5	Elisabete Carvalho		05-10-1965	s14	CSM	t. manual	Funchal	05-04-1978
13,4	Amarília Teixeira		24-05-1962	s18	CSM	t. manual	Funchal	29-04-1978
13,1	Elisabete Carvalho		05-10-1965	s16	CSM	t. manual	Funchal	21-04-1979
13,1	Paula Freitas		22-06-1963	s18	CSM	t. manual	Funchal	22-04-1980
13,0	Irene Gouveia		09-09-1960	s23	CSM	t. manual	Funchal	31-05-1980
12,9	Dina Freitas		11-06-1964	s18	CSM	t. manual	Braga	15-06-1980
12,8	Dina Freitas		11-06-1964	s18	CSM	t. manual	Viseu	16-05-1981
12,7	Dina Freitas		11-06-1964	s18	CSM	t. manual	Lisboa (L)	11-07-1981
12,7	Dina Freitas		11-06-1964	s18	CSM	t. manual	Funchal	15-07-1981
12,91	Amarília Teixeira		24-05-1962	Sen	CSM		Lisboa (N)	08-06-1985
12,86	Lília Filipa Sousa		07-10-1968	s20	CSM		Lisboa (N)	25-07-1987
12,6	Lília Filipa Sousa		07-10-1968	s20	CSM	t. manual	Maia	01-08-1987
12,5	Elisa Cristina Viúla		14-04-1968	s23	CSM	t. manual	Funchal	06-05-1989
12,68	Elisa Cristina Viúla		14-04-1968	s23	CSM		Lisboa (N)	29-07-1989
12,65	Elisa Cristina Viúla		14-04-1968	s23	CAM		Funchal	24-04-1990
12,33	1,8 Elisa Cristina Viúla		14-04-1968	s23	CAM		Lisboa (A)	23-06-1990
12,25	Graziela Guerreiro		11-10-1964	Sen	CSM		Guiana	27-04-1991
12,23	1,0 Graziela Guerreiro		11-10-1964	Sen	CSM		Maia	25-06-1991
12,10	1,5 Tânia Freitas		17-06-1980	s20	CAM		Maia	18-07-1998
12,10	-1,0 Tânia Freitas		17-06-1980	s23	CAM	igualado	Funchal	22-07-2000
12,07	1,6 Tânia Freitas		17-06-1980	s23	CAM		Lisboa (U)	05-08-2000
11,98	0,9 Rafaela Almeida		10-11-1983	s23	CSM		Lisboa (U)	31-07-2004
11,91	1,7 Rosalina Santos	RSA	18-02-1998	s20	GDE		Ribeira Brava	23-04-2016
11,85	1,5 Rosalina Santos	RSA	18-02-1998	s20	GDE		Ribeira Brava	04-06-2016
11,80	1,7 Rosalina Santos	RSA	18-02-1998	s20	GDE		Ribeira Brava	04-06-2016
11,80	1,7 Rosalina Santos	RSA	18-02-1998	s20	GDE	igualado	Ribeira Brava	06-05-2017
11,80	1,9 Rita Barbosa		17-06-2005	s23	AJS	igualado	Braga	14-06-2025
11,78	0,4 Rita Barbosa		17-06-2005	s23	AJS		Coimbra	05-07-2025
11,73	1,0 Patrícia Rodrigues		24-02-1999	Sen	GDE		Coimbra	27-06-2026
11,72	1,8 Patrícia Rodrigues		24-02-1999	Sen	GDE		Lisboa (U)	25-07-2026

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS

ABSOLUTOS - Femininos

Até: 7/2026

Marca	Atleta	Nac.	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
200 m								
<i>prova do programa olímpico</i>								
28,3	Tita Pereira		26-02-1953	s18	CSM	t. manual	Funchal	07-06-1969
27,8	Irene Gouveia		09-09-1960	s20	CSM	t. manual	Funchal	29-04-1978
27,5	Irene Gouveia		09-09-1960	s23	CSM	t. manual	Funchal	01-06-1980
27,4	Paula Freitas		22-06-1963	s20	CSM	t. manual	Funchal	29-03-1981
27,4	Sílvia Abreu		19-06-1963	s20	CSM	t. manual	Funchal	10-05-1981
27,2	Dina Freitas		11-06-1964	s18	CSM	t. manual	Lisboa (L)	07-06-1981
26,9	Dina Freitas		11-06-1964	s18	CSM	t. manual	Lisboa (L)	12-07-1981
26,7	Ana Paula Mota		11-04-1961	s23	CSM	t. manual	Vigo	11-06-1983
26,72	Elisa Cristina Viúla		14-04-1968	s20	CSM		Lisboa (N)	29-06-1986
26,3	Elisa Cristina Viúla		14-04-1968	s23	CSM	t. manual	Funchal	13-05-1989
26,3	Elisa Cristina Viúla		14-04-1968	s23	CSM	t. manual	Funchal	04-06-1989
26,26	Elisa Cristina Viúla		14-04-1968	s23	CSM		Lisboa (N)	16-07-1989
26,09	Elisa Cristina Viúla		14-04-1968	s23	CAM		Funchal	21-02-1990
24,83	Graziela Guerreiro		11-10-1964	Sen	CSM		Guiana	27-04-1991
24,82	pc Tânia Freitas		17-06-1980	s23	CAM		Espinho - pc	13-02-2000
24,80	-1,30 Tânia Freitas		17-06-1980	s23	CAM		Leiria	11-06-2000
24,62	-0,3 Tânia Freitas		17-06-1980	s23	CAM		Coimbra (M)	13-08-2000
24,62	Tânia Freitas		17-06-1980	s23	CAM	igualado	Braga	10-06-2002
24,45	pc Rafaela Almeida		10-11-1983	s23	CAM		Espinho - pc	13-02-2005
24,19	0,3 Rosalina Santos	RSA	18-02-1998	s20	GDE		Lisboa (I)	17-06-2017

400 m								
<i>prova do programa olímpico</i>								
69,8	Tita Pereira		26-02-1953	s18	CSM	t. manual	Funchal	10-05-1969
68,9	Inês Freitas		20-12-1961	s18	CSM	t. manual	Funchal	05-04-1978
68,8	Irene Gouveia		09-09-1960	s20	CSM	t. manual	Funchal	08-04-1978
66,4	Maria Anjos Lobo		02-10-1962	s18	CDRB	t. manual	Funchal	15-04-1978
64,9	Maria Anjos Lobo		02-10-1962	s18	CDRB	t. manual	Coimbra	29-04-1978
63,4	Irene Gouveia		09-09-1960	s20	CSM	t. manual	Funchal	20-05-1978
62,5	Sílvia Abreu		19-06-1963	s18	CSM	t. manual	Funchal	31-05-1980
62,1	Sílvia Abreu		19-06-1963	s20	CSM	t. manual	Viseu	16-05-1981
60,5	Sílvia Abreu		19-06-1963	s20	CSM	t. manual	Lisboa (U)	26-06-1982
59,5	Ana Paula Mota		11-04-1961	s23	CSM	t. manual	Lisboa (N)	06-07-1983
58,35	Ana Paula Mota		11-04-1961	s23	CSM		Lisboa (N)	23-07-1983
57,94	Maria José P. Frias		30-08-1965	s23	CSM		Lisboa (N)	02-08-1986
57,61	Maria José P. Frias		30-08-1965	Sen	CSM		Maia	10-08-1991
56,93	Maria José P. Frias		30-08-1965	Sen	CSM		Funchal	25-04-1992
56,54	Maria José P. Frias		30-08-1965	Sen	CSM		Funchal	21-05-1992
56,2	Maria José P. Frias		30-08-1965	Sen	CSM	t. manual	Lisboa (A)	17-06-1992
55,43	Maria José P. Frias		30-08-1965	Sen	CSM		Funchal	17-07-1993
55,14	Maria José P. Frias		30-08-1965	Sen	CSM		Funchal	04-06-1994
54,80	Tânia Freitas		17-06-1980	s23	CAM		Madrid	03-07-2002
54,76	Carolina Duarte		08-01-1990	s23	CSM		Viana do Castelo	26-05-2012
54,47	Carolina Duarte		08-01-1990	s23	CSM		Lisboa (U)	17-06-2012

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS

ABSOLUTOS - Femininos

Até: 7/2026

Marca	Atleta	Nac.	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
800 m								
<i>prova do programa olímpico</i>								
2.44,2	Tita Pereira	26-02-1953	s18	CSM	t. manual		Funchal	10-05-1969
2.38,2	Carmina Almada	12-01-1963	s16	CDRB	t. manual		Funchal	16-04-1978
2.37,0	Carmina Almada	12-01-1963	s16	CDRB	t. manual		Funchal	30-04-1978
2.33,3	Rita Ferreira	05-11-1962	s18	CSM	t. manual		Funchal	17-06-1978
2.33,0	Dolores Almeida	31-01-1961	s20	CSM	t. manual		Funchal	08-04-1979
2.27,8	Inês Freitas	20-12-1961	s20	CSM	t. manual		Funchal	21-04-1979
2.25,2	Inês Freitas	20-12-1961	s20	CSM	t. manual		Lisboa (L)	17-06-1979
2.24,0	Sílvia Abreu	19-06-1963	s20	CSM	t. manual		Funchal	12-06-1982
2.20,2	Sílvia Abreu	19-06-1963	s20	CSM	t. manual		Lisboa (U)	27-06-1982
2.18,54	Ana Paula Mota	11-04-1961	s23	CSM			Vigo	06-07-1983
2.16,71	Maria Paz Camacho	23-02-1966	s20	CAM			Lisboa (N)	08-07-1984
2.13,4	Maria José P. Frias	30-08-1965	s23	CSM	t. manual		Lisboa (N)	27-07-1986
2.12,75	Maria José P. Frias	30-08-1965	Sen	CSM			Funchal	07-07-1990
2.10,41	Maria José P. Frias	30-08-1965	Sen	CSM			Funchal	30-05-1992
2.08,84	Maria José P. Frias	30-08-1965	Sen	CSM			Lisboa (A)	09-06-1993
2.07,21	Maria José P. Frias	30-08-1965	Sen	CSM			Lisboa (U)	18-06-1994
2.06,66	Nédia Semedo	14-11-1978	s23	CAM			Rio Maior	20-05-1999
2.03,48	Nédia Semedo	14-11-1978	s23	CAM			Sevilha	28-05-1999
2.03,37	Nédia Semedo	14-11-1978	s23	CAM			Coimbra (M)	27-06-1999
2.03,22	Nédia Semedo	14-11-1978	s23	CAM			Gotemburgo	30-07-1999
2.02,52	Nédia Semedo	14-11-1978	s23	CAM			Cuxhaven	19-07-2000
2.02,1	Nédia Semedo	14-11-1978	Sen	CAM	t. manual		Lisboa (I)	30-05-2001
2.01,60	Nédia Semedo	14-11-1978	Sen	CAM			Braga	04-07-2001
2.01,0	Nédia Semedo	14-11-1978	Sen	CAM	t. manual		Lisboa (U)	18-06-2002
2.00,85	Nédia Semedo	14-11-1978	Sen	CAM			Munique	07-08-2002
2.00,54	Nédia Semedo	14-11-1978	Sen	CAM			Munique	08-08-2002

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS

ABSOLUTOS - Femininos

Até: 7/2026

Marca	Atleta	Nac.	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
1 500 m								
<i>prova do programa olímpico</i>								
5.10,5	Carmina Almada	12-01-1963	s16	CDRB	t. manual		Funchal	27-05-1978
5.09,6	Dolores Almeida	31-01-1961	s20	CSM	t. manual		Funchal	21-04-1979
5.01,7	Sílvia Abreu	19-06-1963	s18	CSM	t. manual		Coimbra	10-05-1980
5.00,9	Sílvia Abreu	19-06-1963	s18	CSM	t. manual		Braga	15-06-1980
4.52,3	Susana Faria	26-05-1966	s18	CSM	t. manual		Lisboa (N)	02-07-1983
4.45,6	Susana Faria	26-05-1966	s20	CSM	t. manual		Lisboa (N)	09-06-1984
4.41,88	Susana Faria	26-05-1966	s20	CSM			Lisboa (N)	07-07-1984
4.37,47	Susana Faria	26-05-1966	s20	CSM			Lisboa (N)	21-07-1984
4.36,72	Maria José P. Frias	30-08-1965	Sen	CSM			Funchal	15-06-1991
4.35,24	Maria José P. Frias	30-08-1965	Sen	CSM			Lisboa (N)	14-05-1995
4.34,3	Eduarda Coelho	02-03-1968	Sen	CSM	t. manual		Funchal	18-01-1997
4.30,82	Eduarda Coelho	02-03-1968	Sen	CSM			Lisboa (U)	16-05-1998
4.23,25	Nédia Semedo	14-11-1978	s23	CAM			Lisboa (U)	29-05-1999
4.19,2	Nédia Semedo	14-11-1978	s23	CAM	t. manual		Funchal	03-07-1999
4.17,10	Nédia Semedo	14-11-1978	s23	CAM			Leiria	10-06-2000
4.13,62	Nédia Semedo	14-11-1978	s23	CAM			Maia	15-07-2000
4.13,56	Nédia Semedo	14-11-1978	s23	CAM			Funchal	29-07-2000
4.09,46	Nédia Semedo	14-11-1978	Sen	CAM			Funchal	30-06-2001
4.09,12	Maria Avelino	12-12-2005	s23	AJS			Braga	11-07-2026
5 000 m								
<i>prova do programa olímpico</i>								
21.47,5	Paula Rodrigues	30-07-1967	s20	CSM	t. manual		Funchal	12-04-1986
17.42,14	Iolanda Oliveira	30-05-1966	Sen	CSM			Lisboa (U)	21-03-1995
17.33,02	Iolanda Oliveira	30-05-1966	Sen	CSM			Lisboa (U)	26-04-1997
16.59,41	Patrícia Pereira	14-12-1981	s23	CAM			Lisboa (U)	24-05-2003
16.42,49	Madalena Carriço	06-01-1979	Sen	CAM			Lisboa (U)	24-07-2005
16.35,27	Madalena Carriço	06-01-1979	Sen	CAM			Seia	23-07-2006
16.03,23	Ana Mafalda Ferreira	22-04-1988	Sen	GDE			Lisboa (U)	16-06-2012
10 000 m								
<i>prova do programa olímpico</i>								
40.21,98	Ivone Rodrigues	27-10-1970	s20	CSM			Maia	17-07-1988
39.31,73	Iolanda Oliveira	30-05-1966	Sen	CSM			Maia	26-06-1994
36.48,83	Olga Pinto	31-05-1975	Sen	GDE			Ribeira Brava	14-06-2008
33.36,08	Ana Mafalda Ferreira	22-04-1988	Sen	GDE			Lisboa (I)	24-03-2012
33.35,45	Cátia Santos	09-10-1992	Sen	GDE			Braga	07-04-2018
33.21,98	Cátia Santos	09-10-1992	Sen	GDE			Londres/GBR	19-05-2018

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS

ABSOLUTOS - Femininos

Até: 7/2026

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

Maratona

42 195 m	<i>prova do programa olímpico</i>							
2.42,16	Madalena Carriço		06-01-1979	Sen	GDE		Sevilha	22-02-2009
2.31,08	Filomena Costa		22-02-1985	Sen	AJS		Hamburgo/GER	04-05-2014
2.28,00	Filomena Costa		22-02-1985	Sen	AJS		Sevilha/ESP	22-02-2015

3 000 m Obstáculos

0,76 m - 28x obstáculos + 7x vala de água	<i>prova do programa olímpico</i>							
11.23,22	Sara Moreira		17-10-1985	s20	GDE		Maia	02-06-2004
11.20,88	Martinha Pestana		06-11-1981	Sen	GDE		Leiria	04-06-2005
10.33,48	Sara Moreira		17-10-1985	s23	GDE		Maia	22-06-2005
10.27,72	Sara Moreira		17-10-1985	s23	GDE		Guimarães	16-07-2005
10.17,24	Sara Moreira		17-10-1985	s23	GDE		Lisboa (U)	23-07-2005
9.55,23	Sara Moreira		17-10-1985	s23	GDE		Covilhã	09-06-2007
9.42,47	Sara Moreira		17-10-1985	s23	GDE		Debrecen	15-07-2007

100 m Barreiras

10b / 0,84m - 13 + 8,5m	<i>prova do programa olímpico</i>							
20,0	Irene Gouveia		09-09-1960	s20	CSM	t. manual	Funchal	23-04-1978
18,0	Irene Gouveia		09-09-1960	s20	CSM	t. manual	Coimbra	21-07-1979
18,0	Irene Gouveia		09-09-1960	s23	CSM	t. manual	Coimbra	10-05-1980
17,9	Irene Gouveia		09-09-1960	s23	CSM	t. manual	Braga	15-06-1980
17,7	Irene Gouveia		09-09-1960	s23	CSM	t. manual	Viseu	16-05-1981
17,5	Ana Paula Mota		11-04-1961	s23	CSM	t. manual	Funchal	09-07-1983
17,5	Manuela Franco		21-09-1963	s23	CSM	t. manual	Lisboa (N)	08-06-1985
17,34	Manuela Franco		21-09-1963	s23	CSM		Lisboa (N)	08-06-1985
17,0	Manuela Franco		21-09-1963	Sen	CSM	t. manual	Funchal	17-05-1986
17,01	Manuela Franco		21-09-1963	Sen	CSM		Lisboa (N)	28-06-1986
16,59	Manuela Franco		21-09-1963	Sen	CSM		Lisboa (N)	26-07-1986
16,51	Manuela Franco		21-09-1963	Sen	CSM		Lisboa (N)	09-08-1986
16,43	Manuela Franco		21-09-1963	Sen	CSM		Lisboa (N)	09-08-1986
16,33	Ivone Camacho		28-09-1974	s18	CAM		Lisboa (N)	15-07-1990
15,38	Isabel Pires		07-05-1964	Sen	CSM		Lisboa (N)	08-06-1991
14,82	-0,2 Ivone Camacho		28-09-1974	s20	CAM		Lisboa (N)	01-05-1993
14,14	Sandra Turpin		05-06-1976	s23	CAM		Lisboa (A)	02-05-1998
13,75	Sandra Turpin		05-06-1976	s23	CAM		Lisboa (U)	17-05-1998
13,53	Sandra Turpin		05-06-1976	s23	CAM		Budapeste	06-06-1998
13,45	2,0 Sandra Turpin		05-06-1976	s23	CAM		Mafra	28-06-1998
13,45	1,1 Catarina Queirós		23-01-1998	Sen	AJS	igualado	Salamanca /ESP	05-06-2021
13,41	0,9 Catarina Queirós		23-01-1998	Sen	AJS		Triveneto /ITA	07-07-2021
13,41	0,6 Mariana Bento		22-11-2001	Sen	AJS	igualado	Arona /ESP	21-06-2025

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS

ABSOLUTOS - Femininos

Até: 7/2026

Marca	Atleta	Nac.	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
400 m Barreiras								
10b / 0,76 m - 45 + 35 m							<i>prova do programa olímpico</i>	
79,6	Esmeralda Santos	04-05-1963	s16	CDRB	t. manual		Funchal	07-05-1978
76,6	Inês Freitas	20-12-1961	s20	CSM	t. manual		Funchal	10-06-1979
73,2	Carmo Andrade	14-01-1964	s18	JCSA	t. manual		Funchal	23-04-1980
72,1	Carmo Andrade	14-01-1964	s18	JCSA	t. manual		Funchal	05-04-1981
72,0	Carmo Andrade	14-01-1964	s18	JCSA	t. manual		Funchal	16-07-1981
67,0	Ana Paula Mota	11-04-1961	s23	CSM	t. manual		Lisboa (A)	14-05-1983
65,9	Ana Paula Mota	11-04-1961	s23	CSM	t. manual		Lisboa (N)	03-07-1983
63,67	Ana Paula Mota	11-04-1961	s23	CSM			Lisboa (N)	24-07-1983
63,4	Ana Paula Mota	11-04-1961	s23	CSM	t. manual		Lisboa (N)	06-08-1983
63,34	Ivone Camacho	28-09-1974	s18	CAM			Lisboa (N)	14-07-1990
62,7	Ivone Camacho	28-09-1974	s18	CAM	t. manual		Maia	06-07-1991
62,35	Ivone Camacho	28-09-1974	s20	CAM			Lisboa (N)	25-07-1992
62,2	Ivone Camacho	28-09-1974	s20	CAM	t. manual		Lisboa (A)	03-07-1993
60,53	Tânia Freitas	17-06-1980	s20	CAM			Coimbra (M)	26-06-1999
60,06	Tânia Freitas	17-06-1980	s20	CAM			Maia	21-07-1999
59,47	Tânia Freitas	17-06-1980	s23	CAM			Oslo /NOR	07-08-2000

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS

ABSOLUTOS - Femininos

Até: 7/2026

Marca	Atleta	Nac.	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Salto em Altura								
<i>prova do programa olímpico</i>								
1,20	Tita Pereira	26-02-1953	s18	CSM			Funchal	23-03-1969
1,21	Tita Pereira	26-02-1953	s18	CSM			Funchal	11-04-1970
1,21	Paula Gouveia	10-05-1963	s16	CSM		igualado	Funchal	15-04-1978
1,26	Paula Gouveia	10-05-1963	s16	CSM			Funchal	20-05-1978
1,31	Paula Gouveia	10-05-1963	s18	CSM			Funchal	29-03-1979
1,31	Paula Gouveia	10-05-1963	s18	CSM		igualado	Funchal	30-06-1979
1,37	Paula Gouveia	10-05-1963	s18	CSM			Funchal	22-03-1980
1,40	Paula Gouveia	10-05-1963	s18	CSM			Braga	15-06-1980
1,40	Paula Gouveia	10-05-1963	s20	CSM		igualado	Funchal	04-04-1981
1,42	Paula Gouveia	10-05-1963	s20	CSM			Lisboa (L)	06-06-1981
1,42	Paula Gouveia	10-05-1963	s20	CSM		igualado	Braga	27-06-1981
1,45	Paula Gouveia	10-05-1963	s23	CSM			Lisboa (N)	02-07-1983
1,46	Ana Paula Mota	11-04-1961	s23	CSM			Funchal	16-07-1983
1,47	Gorete Pereira	27-06-1963	s23	CSM			Funchal	02-06-1984
1,48	Gorete Pereira	27-06-1963	Sen	CSM			Funchal	04-07-1987
1,49	Gorete Pereira	27-06-1963	Sen	CSM			Funchal	15-06-1989
1,50	Gorete Pereira	27-06-1963	Sen	CSM			Funchal	08-07-1990
1,51	Gorete Pereira	27-06-1963	Sen	CSM			Funchal	02-03-1991
1,54	Isabel Pires	07-05-1964	Sen	CSM			Lisboa (N)	07-04-1991
1,54	Gorete Pereira	27-06-1963	Sen	CSM		igualado	Funchal	26-06-1991
1,55	Gorete Pereira	27-06-1963	Sen	CSM			Funchal	30-06-1991
1,55	Cristina Ferreira	22-11-1979	s20	CAM		igualado	Funchal	18-04-1997
1,56	Nora Araújo	29-09-1959	V 35	CSM			Lisboa (U)	27-04-1997
1,56	Cristina Ferreira	22-11-1979	s20	CAM		igualado	Funchal	25-05-1997
1,64	Nora Araújo	29-09-1959	V 35	CSM			Braga	07-06-1997
1,64	Nora Araújo	29-09-1959	V 35	CSM		igualado	Lisboa (U)	02-07-1997
1,67	Nora Araújo	29-09-1959	V 35	CSM			Coimbra (M)	20-07-1997
1,74	Sandra Turpin	05-06-1976	s23	CAM			Lisboa (U)	17-05-1998
1,74	Sandra Turpin	05-06-1976	s23	CAM		igualado	Lisboa (I)	20-06-1998
1,74	Sandra Turpin	05-06-1976	s23	CAM		igualado	Mafra	28-06-1998
1,74	Sandra H. Tavares	29-05-1982	s20	CSM		igualado	Lisboa (U)	16-06-2001
1,78	Liliana Viana	24-08-1985	s20	GDE			Braga	31-05-2003
1,81	Liliana Viana	24-08-1985	s20	GDE			Seia	03-08-2003

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS

ABSOLUTOS - Femininos

Até: 7/2026

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

Salto com Vara

<i>prova do programa olímpico</i>								
3,45	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	s20	CAM			Coimbra (M)	19-07-1997
3,61	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	s20	CAM			Funchal	04-07-1998
3,65	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	s23	CAM			Funchal	15-04-1999
3,65	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	s23	CAM			Lisboa (U)	17-04-1999
3,70	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	s23	CAM			Lisboa (U)	21-04-1999
3,80	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	s23	CAM			Funchal	26-04-1999
3,86	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	s23	CAM			Funchal	13-05-2000
3,94	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	s23	CAM			Lisboa (U)	27-05-2000
3,95	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	s23	CAM			Funchal	16-06-2000
4,01	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	s23	CAM			Funchal	22-07-2000
4,02	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	s23	CAM			Funchal	26-07-2000
4,03	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	s23	CAM			Funchal	06-08-2000

Salto em Comprimento

<i>prova do programa olímpico</i>								
4,52	Tita Pereira	26-02-1953	s18	CSM			Funchal	14-06-1969
4,58	Irene Gouveia	09-09-1960	s20	CSM			Funchal	21-05-1978
4,75	Irene Gouveia	09-09-1960	s20	CSM			Funchal	28-05-1978
4,75	Irene Gouveia	09-09-1960	s20	CSM			Funchal	08-04-1979
4,89	Irene Gouveia	09-09-1960	s20	CSM			Funchal	21-04-1979
4,92	Irene Gouveia	09-09-1960	s20	CSM			Funchal	04-07-1979
4,96	Irene Gouveia	09-09-1960	s20	CSM			Coimbra	21-07-1979
5,10	Irene Gouveia	09-09-1960	s23	CSM			Funchal	01-06-1980
5,28	Irene Gouveia	09-09-1960	s23	CSM			Funchal	08-06-1980
5,30	Ana Paula Mota	11-04-1961	s23	CSM			Funchal	10-07-1983
5,35	Ana Paula Mota	11-04-1961	s23	CSM			Funchal	17-07-1983
5,53	Isabel Pires	07-05-1964	Sen	CSM			Lisboa (N)	20-01-1991
5,54	Isabel Pires	07-05-1964	Sen	CSM			Lisboa (A)	13-06-1991
5,66	-0,8 Cláudia Jardim	31-12-1980	s20	CAM			Funchal	07-02-1998
6,04	Sandra Turpin	05-06-1976	s23	CAM			Lisboa (U)	23-05-1998
6,21	0,5 Sandra Turpin	05-06-1976	s23	CAM			Lisboa (U)	18-07-1998
6,24	pc Lucinda Gomes	16-04-1995	Sen	GDE			Lisboa (CAR) - pc	25-01-2020

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS

ABSOLUTOS - Femininos

Até: 7/2026

Marca		Atleta	Nac.	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Triplo Salto									
<i>prova do programa olímpico</i>									
11,71	0,5	Isabel Pires		07-05-1964	Sen	CSM		Lisboa (N)	08-06-1991
11,88	1,3	Cláudia Jardim		31-12-1980	s20	CAM		Funchal	29-07-1998
11,93	0,1	Cláudia Jardim		31-12-1980	s20	CAM		VR Stº António	06-06-1999
11,97	1,5	Cláudia Jardim		31-12-1980	s23	GDE		Almada	25-05-2002
11,97	1,9	Ana Marisa Vieira		30-12-1979	Sen	CAM	igualado	Almada	26-05-2002
12,00	0,3	Ana Marisa Vieira		30-12-1979	Sen	CAM		Lisboa (U)	13-07-2002
12,00	pc	Cláudia Jardim		31-12-1980	Sen	GDE	igualado	Espinho - pc	02-02-2003
12,06	0,2	Paula Gonçalves		28-01-1978	Sen	GDE		Elvas	14-06-2003
12,21	-0,5	Cláudia Jardim		31-12-1980	Sen	GDE		Maia	22-06-2005
12,65	1,2	Cláudia Jardim		31-12-1980	Sen	GDE		Covilhã	16-07-2005
12,68	-0,1	Januária Pereira		10-04-1979	Sen	CSM		Viseu	31-05-2009
12,75	2,0	Januária Pereira		10-04-1979	Sen	CSM		Lisboa (U)	13-07-2009
12,96	1,9	Januária Pereira		10-04-1979	Sen	CSM		Seixal	25-07-2009
12,97	pc	Marta Godinho Costa		24-06-1980	Sen	GDE		Pombal - pc	29-01-2011
13,10	pc	Marta Godinho Costa		24-06-1980	Sen	GDE		Pombal - pc	13-02-2011
13,17	pc	Marta Godinho Costa		24-06-1980	Sen	GDE		Pombal - pc	26-02-2011
13,19	pc	Catarina Queirós		23-01-1998	Sen	AJS		Pombal - pc	06-03-2021
13,29	pc	Catarina Queirós		23-01-1998	Sen	AJS		Pombal - pc	27-02-2022
13,33	pc	Lucinda Gomes		16-04-1995	Sen	GDE		Pombal - pc	28-01-2023
13,54	1,5	Lucinda Gomes		16-04-1995	Sen	GDE		Lisboa (MP)	01-06-2025

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS

ABSOLUTOS - Femininos

Até: 7/2026

Marca	Atleta	Nac.	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Lançamento do Peso								
4 kg	<i>prova do programa olímpico</i>							
6,85	Tita Pereira	26-02-1953	s18	CSM			Funchal	05-04-1969
8,13	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s18	CSM			Funchal	05-04-1978
8,74	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s18	CSM			Funchal	15-04-1978
8,87	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s18	CSM			Funchal	01-07-1978
8,96	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s18	CSM			Funchal	05-07-1978
9,54	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s18	CSM			Funchal	09-06-1979
9,81	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s18	CSM			Funchal	04-07-1979
10,98	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s20	CSM			Coimbra	10-05-1980
11,00	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s23	CSM			Funchal	26-05-1984
11,06	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s23	CSM			Funchal	02-06-1984
11,08	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	Sen	CSM			Funchal	26-01-1985
11,23	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	Sen	CSM			Funchal	13-04-1985
11,25	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	Sen	CSM			Funchal	06-07-1985
11,49	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	Sen	CSM			Funchal	19-12-1987
11,61	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	Sen	CSM			Funchal	22-05-1988
11,90	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	Sen	CSM			Funchal	27-06-1989
12,14	Nora Araújo	29-09-1959	V 35	CSM			Lisboa (U)	10-05-1997
12,42	Nora Araújo	29-09-1959	V 35	CSM			Lisboa (A)	17-05-1997
12,79	Nora Araújo	29-09-1959	V 35	CSM			Braga	07-06-1997
13,39	Nora Araújo	29-09-1959	V 35	CSM			Lisboa (A)	15-07-1997
14,49	Nora Araújo	29-09-1959	V 35	CSM			Lisboa (U)	30-07-1997
14,65	pc Vanda Rodrigues	17-10-1984	Sen	CSM			Pombal - pc	16-02-2008
16,18	pc Francislaine Serra	10-01-1994	Sen	AJS			Lisboa (CAR) - pc	07-01-2023
16,87	pc Francislaine Serra	10-01-1994	Sen	AJS			Pombal - pc	22-01-2023

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS

ABSOLUTOS - Femininos

Até: 7/2026

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

Lançamento do Disco

1 kg	<i>prova do programa olímpico</i>						
22,28	Tita Pereira	26-02-1953	s18	CSM		Funchal	03-05-1969
26,96	Elena Fernandes	23-07-1961	s18	CSM		Funchal	05-04-1978
28,10	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s18	CSM		Funchal	04-07-1979
28,84	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s20	CSM		Funchal	23-03-1980
29,10	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s20	CSM		Coimbra	11-05-1980
30,92	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s20	CSM		Funchal	29-03-1981
31,32	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s20	CSM		Funchal	25-04-1981
32,64	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s23	CSM		Funchal	11-07-1982
32,96	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s23	CSM		Funchal	23-04-1983
33,44	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s23	CSM		Funchal	30-04-1983
33,68	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s23	CSM		Funchal	29-05-1983
35,40	Ana Paula Sousa	13-11-1964	s20	CAM		Funchal	10-07-1983
37,24	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s23	CSM		Funchal	28-04-1984
38,08	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s23	CSM		Funchal	27-05-1984
38,50	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	Sen	CSM		Lisboa (N)	11-06-1988
38,62	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	Sen	CSM		Lisboa (N)	16-07-1989
38,90	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	Sen	CSM		Funchal	06-06-1990
39,58	Mónica Rocha	09-05-1970	Sen	CAM		Maia	14-06-1998
46,85	Sandra Leitão	10-08-1982	s20	CAM		Aveiro	25-03-2000
47,28	Fernanda Martins	02-04-1975	Sen	CSM		Lisboa (U)	23-07-2005

Lançamento do Martelo

4 kg	<i>prova do programa olímpico</i>						
53,36	Sónia Martins	25-03-1978	s20	CAM		Maia	02-08-1997
54,25	Sónia Martins	25-03-1978	s23	CAM		Porto (I)	11-07-1998
56,31	Sónia Martins	25-03-1978	s23	CAM		Porto (I)	29-07-1998
57,04	Sónia Martins	25-03-1978	s23	CAM		Porto (I)	11-07-1999
58,21	Sónia Martins	25-03-1978	s23	CAM		Porto (I)	22-07-2000
61,07	Mariana Pestana	18-04-2001	s20	GDE		Funchal	29-02-2020
62,11	Mariana Pestana	18-04-2001	s23	GDE		Funchal	18-02-2023
62,31	Mariana Pestana	18-04-2001	s23	GDE		Leiria	12-03-2023
64,60	Mariana Pestana	18-04-2001	s23	GDE		Lovelhe	23-04-2023
65,25	Mariana Pestana	18-04-2001	s23	GDE		Funchal	29-04-2023
68,50	Mariana Pestana	18-04-2001	s23	GDE		Funchal	10-06-2023

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS

ABSOLUTOS - Femininos

Até: 7/2026

Marca	Atleta	Nac.	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Lançamento do Dardo								
600 g	prova do programa olímpico							
Modelo em vigor até 1999								
19,01	Paula Henriques	15-07-1952	s18	CSM			Funchal	20-05-1969
21,57	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s18	CSM			Funchal	05-04-1978
24,54	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s18	CSM			Funchal	15-04-1978
25,18	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s18	CSM			Funchal	07-06-1978
28,80	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s18	CSM			Funchal	09-06-1979
29,62	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s18	CSM			Funchal	30-06-1979
29,88	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s20	CSM			Funchal	10-05-1980
30,62	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s20	CSM			Funchal	31-05-1980
31,30	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s20	CSM			Braga	15-06-1980
31,90	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s23	CSM			Lisboa (U)	26-06-1982
32,34	Paula A. Gonçalves	21-02-1962	s23	CSM			Lisboa (N)	24-07-1982
33,24	Maria João Sousa	13-01-1966	s18	CAM			Funchal	06-02-1983
33,66	Maria João Sousa	13-01-1966	s18	CAM			Funchal	16-04-1983
35,20	Maria João Sousa	13-01-1966	s20	CAM			Funchal	14-04-1984
37,16	Maria João Sousa	13-01-1966	s20	CAM			Funchal	29-04-1984
38,36	Helena Gouveia	24-04-1972	s18	CSM			Funchal	09-01-1988
40,04	Helena Gouveia	24-04-1972	s18	CSM			Lisboa (N)	08-05-1988
40,18	Helena Gouveia	24-04-1972	s18	CSM			Funchal	22-05-1988
41,90	Helena Gouveia	24-04-1972	s18	CSM			Funchal	26-06-1988
42,58	Helena Gouveia	24-04-1972	s18	CSM			Funchal	06-04-1989
43,76	Helena Gouveia	24-04-1972	s18	CSM			Funchal	27-06-1989
44,34	Helena Gouveia	24-04-1972	s20	CSM			Funchal	06-01-1990
45,04	Helena Gouveia	24-04-1972	s20	CSM			Lisboa (N)	28-02-1990
48,90	Helena Gouveia	24-04-1972	s20	CSM			Corunha	28-04-1990
49,86	Helena Gouveia	24-04-1972	s20	CSM			Funchal	02-05-1990
51,60	Helena Gouveia	24-04-1972	s20	INDIV			Lisboa (N)	30-06-1991
53,04	Helena Gouveia	24-04-1972	s23	CSM			Funchal	21-05-1992
58,50	Helena Gouveia	24-04-1972	Sen	CSM	Rec. Portugal		Funchal	28-04-1995
Modelo em vigor a partir de 1999								
50,77	Helena Gouveia	24-04-1972	Sen	CSM			Funchal	02-06-1999
52,15	Cristina Ferreira	22-11-1979	Sen	CAM			Funchal	19-07-2003
52,52	Cristina Ferreira	22-11-1979	Sen	CAM			Seia	03-08-2003
52,96	Marisela Silva	21-05-1985	s23	GDE			Viseu	01-05-2007

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS

ABSOLUTOS - Femininos

Até: 7/2026

Marca	Atleta	Nac.	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
4 x 100 m								
<i>prova do programa olímpico</i>								
62,7	CS Marítimo			s18	CSM	t. manual	Funchal	13-04-1969
	Tita Pereira 53, Lúcia Silva 53, Graça Fernandes 52, Araci Gomes 55							
56,8	CS Marítimo			s23	CSM	t. manual	Funchal	21-04-1979
	Alexandra Carvalho 59, Susana Faria 66, Elisabete Carvalho 65, Amarília Teixeira 62							
52,9	CS Marítimo			s23	CSM	t. manual	Coimbra	10-05-1980
	Paula Freitas 63, Manuela Franco 63, Irene Gouveia 60, Dina Freitas 64							
52,7	CS Marítimo			s23	CSM	t. manual	Lisboa N	27-06-1981
	Paula Freitas 63, Manuela Franco 63, Irene Gouveia 60, Dina Freitas 64							
52,6	Seleção da Madeira			s23	SM	t. manual	Funchal	16-07-1983
	Manuela Franco 63, Ana Paula Almada 64, Elisa Cristina Viúla 68, Amarília Teixeira 62							
51,8	CS Marítimo			s18	CSM	t. manual	Lisboa N	21-07-1983
	Carla Goncalves 67, Sónia Gonçalves 68, Lília Filipa Sousa 68, Elisa Cristina Viúla 68							
51,6	CS Marítimo			Sen	CSM	t. manual	Funchal	20-07-1985
	Manuela Franco 63, Amarília Teixeira 62, Lília Filipa Sousa 68, Elisa Cristina Viúla 68							
51,0	CS Marítimo			Sen	CSM	t. manual	Lisboa N	27-04-1985
	Manuela Franco 63, Amarília Teixeira 62, Lília Filipa Sousa 68, Elisa Cristina Viúla 68							
50,7	CS Marítimo			Sen	CSM	t. manual	Funchal	06-04-1986
	Manuela Franco 63, Amarília Teixeira 62, Lília Filipa Sousa 68, Elisa Cristina Viúla 68							
50,56	CS Marítimo			Sen	CSM		Lisboa N	26-04-1986
	Manuela Franco 63, Amarília Teixeira 62, Lília Filipa Sousa 68, Elisa Cristina Viúla 68							
49,89	C Atletismo da Madeira			s23	CAM		Funchal	07-07-1990
	Cristina Sousa 73, Ivone Camacho 74, Lília Filipa Sousa 68, Elisa Cristina Viúla 68							
49,30	C Atletismo da Madeira			s20	CAM		Funchal	30-05-1998
	Rubina Serrão 81, Claudia Jardim 80, Noemi Faria 79, Tânia Freitas 80							
49,2	C Atletismo da Madeira			s20	CAM	t. manual	Funchal	24-05-1997
	Sandra Camacho 80, Cláudia Jardim 80, Noemi Faria 79, Tânia Freitas 80							
48,76	C Atletismo da Madeira			s23	CAM		Coimbra	26-06-1999
	Rubina Serrão 81, Sofia Marques 82, Ana Marisa Vieira 79, Tânia Freitas 80							
48,50	C Atletismo da Madeira			s23	CAM		Lisboa I	25-06-2000
	Tatiana Marques 84, Neide Vieira 79, Ana Marisa Vieira 79, Tânia Freitas 80							
47,95	C Atletismo da Madeira			Sen	CAM		Leiria	04-06-2005
	Joana Frias 88, Susana Vieira 80, Ana Marçal 79, Rafaela Almeida 83							
47,71	C Atletismo da Madeira			Sen	CAM		Lisboa U	11-06-2005
	Joana Frias 88, Susana Vieira 80, Ana Marçal 79, Rafaela Almeida 83							
47,67	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS		Maia	24-05-2025
	Constança Alves 08, Bárbara Medeirs 01, Rita Barbosa 05, Catarina Karas 00							
47,09	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS		Leiria	12-07-2025
	Constança Alves 08, Ana Rita Silva 00, Rita Barbosa 05, Mariana Bento 01							

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS

ABSOLUTOS - Femininos

Até: 7/2026

Marca	Atleta	Nac.	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
4 x 400 m								
<i>prova do programa olímpico</i>								
4.46,0	CS Marítimo			s20	CSM	t. manual	Funchal	13-04-1978
	Madalena Freitas 65, Irene Gouveia 60, Rita Ferreira 62, Elisabete Carvalho 65							
4.42,4	CS Marítimo			s23	CSM	t. manual	Funchal	22-04-1979
	Alexandra Carvalho 59, Gorete Sousa 58, Dolores Almeida 61, Irene Gouveia 60							
4.30,9	CS Marítimo			s20	CSM	t. manual	Funchal	04-07-1979
	Inês Freitas 61, Susana Faria 66, Irene Gouveia 60, Elisabete Carvalho 65							
4.28,0	CS Marítimo			s23	CSM	t. manual	Coimbra	11-05-1980
	Maria Paz Camacho 66, Susana Faria 66, Gorete Sousa 58, Dina Freitas 64							
4.24,1	Seleção da Madeira			s23	SM	t. manual	Braga	15-06-1980
	Gorete Sousa 58, Susana Faria 66, Manuela Franco 63, Sílvia Abreu 63							
4.23,9	CS Marítimo			s23	CSM	t. manual	Funchal	22-06-1980
	Gorete Sousa 58, Susana Faria 66, Manuela Franco 63, Sílvia Abreu 63							
4.23,1	CS Marítimo			Sen	CSM	t. manual	Funchal	12-04-1981
	Gorete Sousa 58, Paz Camacho 66, Manuela Franco 63, Sílvia Abreu 63							
4.21,4	CS Marítimo			Sen	CSM	t. manual	Lisboa N	08-05-1982
	Maria Paz Camacho 66, Susana Faria 66, Gorete Sousa 58, Sílvia Abreu 63							
4.20,4	CS Marítimo			Sen	CSM	t. manual	Funchal	23-04-1983
	Elisa Cristina Viúla 68, Susana Faria 66, Ana Paula Almada 64, Sílvia Abreu 63							
4.10,6	CS Marítimo			Sen	CSM	t. manual	Lisboa N	07-05-1983
	Irene Gouveia 60, Ana Paula Mota 61, Isabel Vieira 60, Sílvia Abreu 63							
4.10,6	CS Marítimo			Sen	CSM	t. manual	Funchal	13-04-1986
	Manuela Franco 63, Sílvia Abreu 63, Elisa Cristina Viúla 68, Maria José Frias 65							
4.01,44	CS Marítimo			Sen	CSM		Lisboa N	27-04-1986
	Manuela Franco 63, Sílvia Abreu 63, Elisa Cristina Viúla 68, Maria José Frias 65							
4.00,43	C Atletismo da Madeira			s20	CAM		Lisboa U	21-04-1996
	Sandra Camacho 79, Noemi Faria 78, Ana Marisa Vieira 79, Tânia Freitas 80							
3.56,80	C Atletismo da Madeira			s18	CAM		Lisboa U	28-04-1996
	Sandra Camacho 79, Ana Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80							
3.53,14	C Atletismo da Madeira			s20	CAM		Funchal	10-05-1997
	Sandra Camacho 79, Ana Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80							
3.50,00	C Atletismo da Madeira			s23	CAM		Lisboa U	30-05-1999
	Sónia Semedo 80, Maria José Frias 65, Neide Vieira 78, Nédia Semedo 78							
3.48,22	C Atletismo da Madeira			Sen	CAM		Vila Real	05-06-1999
	Tânia Freitas 80, Maria José Frias 65, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78							
3.45,96	C Atletismo da Madeira			s23	CAM		Leiria	11-06-2000
	Joana Arduino 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80							
3.43,62	C Atletismo da Madeira			Sen	CAM		Mafra	02-06-2001
	Joana Arduino 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80							
3.43,36	C Atletismo da Madeira			Sen	CAM		Braga	10-06-2001
	Joana Arduino 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80							

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS

ABSOLUTOS - Femininos

Até: 7/2026

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

20 km Marcha

Estrada		prova do programa olímpico até 2024						
1:51.33	Maribel Gonçalves	01-04-1978	s23	CSM			Rio Maior	15-04-2000
1:45.43	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			Rio Maior	07-04-2001
1:39.46	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE			Montijo	27-04-2002
1:38.11	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE			Turim	12-10-2002
1:35.55	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE			São João Madeira	01-03-2003
1:34.23	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			Grândola	10-01-2004
1:33.09	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			Beja	21-02-2004
1:32.35	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			Rio Maior	03-04-2004
1:32.02	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			Naumburg	02-05-2004

20 000 m Marcha

Pista		prova do programa olímpico até 2024						
1:35.37,1	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			Lisboa(U)	13-07-2002
1:31.19,2	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			Lisboa(U)	31-07-2004

Meia Maratona Marcha

Estrada - 21 097,5m		prova do programa olímpico						
1:40.40	Vitória Oliveira	30-08-1992	Sen	CSM			Porto de Mós	22-03-2026

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS

ABSOLUTOS - Femininos

Até: 7/2026

Marca	Atleta	Nac.	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Heptatlo								
100m barr.84 + Altura + Peso 4 + 200m / Comprimento + Dardo.6 + 800m							prova do programa olímpico	
3 721 p	Manuela Franco	21-09-1963	Sen	CSM			Lisboa (N)	17-08-1986
	17,25 . 1,33 . 6,93 . 27,26 + 5,04 . 28,10 . 2 27,75							
4 391 p	Ivone Camacho	28-09-1974	s20	CAM			Lisboa (N)	01-05-1993
	14,82 . 1,44 . 8,19 . 26,57 + 5,07 . 29,72 . 2 24,74							
4 502 p	Cristina Ferreira	22-11-1979	s20	CSM			Coimbra	24-05-1998
	16,70 . 1,60 . 11,08 . 27,82 + 5,05 . 42,32 . 2 37,20							
4 549 p	Cristina Ferreira	22-11-1979	s20	CSM			Maribor	05-07-1998
	16,84 . 1,60 . 11,03 . 27,49 + 5,06 . 42,76 . 2 34,85							
4 695 p	Cristina Ferreira	22-11-1979	s20	CSM			Maribor	18-07-1998
	16,44 . 1,55 . 11,32 . 27,12 + 5,33 . 46,93 . 2 38,86							
4 776 p	Cristina Ferreira	22-11-1979	s23	CSM			Lisboa (U)	02-05-1999
	16,05 . 1,49 . 12,06 . 27,28 + 5,28 . 47,10 . 2 32,4							
4 788 p	Cristina Ferreira	22-11-1979	s23	CSM			Harentals	04-07-1999
	15,73 . 1,54 . 12,79 . 26,66 + 4,91 . 43,79 . 2 33,79							
4 797 p	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	Sen	CAM			Funchal	18-05-2003
	15,39 . 1,58 . 9,86 . 26,49 + 5,50 . 33,99 . 2 24,29							
4 823 p	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	Sen	CAM			Lisboa (U)	20-06-2004
	15,11 . 1,59 . 9,91 . 26,62 + 5,40 . 32,83 . 2 21,55							
5 004 p	Rubina Serrão	25-12-1981	Sen	CSM			Funchal	19-06-2005
	14,71 . 1,56 . 11,39 . 25,94 + 5,18 . 37,98 . 2 23,63							
5 877 p	Mariana Bento	22-11-2001	Sen	AJS			Lisboa (MP)	01-06-2025
	13,62 . 1,67 . 13,90 . 25,08 + 5,93 . 44,20 . 2 22,95							
5 956 p	Mariana Bento	22-11-2001	Sen	AJS			Rhin-Ruhr /GER	24-07-2025
	13,62 . 1,65 . 14,20 . 25,06 + 5,77 . 44,72 . 2 14,38							
6 020 p	Mariana Bento	22-11-2001	Sen	AJS			Braga	03-08-2025
	13,61 . 1,70 . 14,06 . 25,00 + 5,67 . 47,59 . 2 15,68							

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS

ABSOLUTOS - Femininos

Até: 7/2026

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

OUTRAS PROVAS

(QUE NÃO FAZEM PARTE DO PROGRAMA OLÍMPICO)

60 m

outras provas							
9,3		Elisabete Carvalho	05-10-1965	s14	Esc	t. manual	Funchal 21-05-1977
9,2		Paz Camacho	23-02-1966	s14	INDIV	t. manual	Funchal 29-04-1978
8,3		Amarília Teixeira	24-05-1962	Sen	CSM	t. manual	Funchal 26-01-1985
8,2		Amarília Teixeira	24-05-1962	Sen	CSM	t. manual	Funchal 09-02-1985
8,29		Amarília Teixeira	24-05-1962	Sen	CSM		Lisboa (N) 16-02-1985
8,27		Lília Filipa Sousa	07-10-1968	s20	CSM		Lisboa (N) 08-02-1986
8,14		Lília Filipa Sousa	07-10-1968	s20	CSM		Lisboa (N) 11-02-1986
7,99		Lília Filipa Sousa	07-10-1968	s20	CSM		Lisboa (N) 11-02-1986
7,98		Elisa Cristina Viúla	14-04-1968	Sen	CAM		Funchal 02-02-1991
7,92		Elisa Cristina Viúla	14-04-1968	Sen	CAM		Funchal 09-02-1991
7,88		Tânia Freitas	17-06-1980	s20	CAM		Funchal 24-01-1998
7,71		Tânia Freitas	17-06-1980	s23	CAM		Funchal 08-01-2001
7,69	0,2	Tânia Freitas	17-06-1980	s23	CAM		Funchal 19-01-2002
7,67	pc	Rafaela Almeida	10-11-1983	s23	CAM		Espinho - pc 12-05-2005
7,66	pc	Rosalina Santos	RSA 18-02-1998	s18	GDE		Braga - pc 17-01-2015
7,65	pc	Rosalina Santos	RSA 18-02-1998	s18	GDE		Braga - pc 07-02-2015
7,52	pc	Rosalina Santos	RSA 18-02-1998	s18	GDE		Braga - pc 07-02-2015

100 jardas

outras provas							
12,27	1,4	Laura Santos	29-11-1984	s18	CSM		Lisboa (U) 19-02-2000
12,03	1,5	Liliana Viana	24-08-1985	s20	GDE		Viseu 01-05-2004
11,30	-0,8	Rafaela Almeida	10-11-1983	s23	CAM		Maia 02-01-2005

300 m

outras provas							
53,6		Maria Zoé Jardim	29-06-1953	s20	CDB	t. manual	Funchal 29-05-1971
45,4		Elisabete Carvalho	05-10-1965	s14	CSM	t. manual	Funchal 30-04-1978
44,6		Irene Gouveia	09-09-1960	s20	CSM	t. manual	Funchal 14-06-1978
44,6		Sílvia Abreu	19-06-1963	s23	CSM	t. manual	Funchal 05-02-1983
43,2		Maria José P. Frias	30-08-1965	Sen	CSM	t. manual	Funchal 12-03-1988
41,5		Cristina Viúla	14-04-1968	s23	CAM	t. manual	Funchal 06-06-1990
40,65		Maria José P. Frias	30-08-1965	Sen	CSM		Funchal 08-07-1992
39,19	pc	Tânia Freitas	17-06-1980	s23	CAM		Espinho - pc 03-02-2001

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS

ABSOLUTOS - Femininos

Até: 7/2026

Marca	Atleta	Nac.	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
500 m								
								<i>outras provas</i>
88,5	Tita Pereira		26-02-1953	s18	CSM	t. manual	Funchal	20-05-1969
86,8	Maria Anjos Lobo		02-10-1962	s18	CDRB	t. manual	Funchal	18-06-1978
82,82	Gorete Pereira		27-06-1963	Sen	CSM		Funchal	19-01-1991
79,87	Lúcia Costa		10-01-1973	s20	CAM		Maia	28-04-1991
76,28	Maria José P. Frias		30-08-1965	Sen	CSM		Funchal	08-07-1992
75,40	Jessica Gouveia		19-07-1986	s20	GDE		Elvas	08-05-2005
1 000 m								
								<i>outras provas</i>
3.18,9	Elisabete Carvalho		05-10-1965	s14	CSM	t. manual	Lisboa (A)	13-11-1977
3.18,2	Susana Faria		26-05-1966	s18	CSM	t. manual	Funchal	05-02-1983
3.01,8	Lúcia Costa		10-01-1973	s16	CSM	t. manual	Lisboa (N)	13-03-1988
2.58,9	Lúcia Costa		10-01-1973	s18	CDN	t. manual	Lisboa (N)	12-03-1989
2.54,5	Maria José P. Frias		30-08-1965	Sen	CSM	t. manual	Funchal	21-07-1990
2.45,57	Nédia Semedo		14-11-1978	Sen	CAM		Lisboa (U)	05-01-2002
Milha								
1 609 m								<i>outras provas</i>
6.03,4	Paula Rodrigues		30-07-1967	s20	CSM	t. manual	Funchal	12-01-1985
4.36,78	Nédia Semedo		14-11-1978	s23	CAM		Lisboa (U)	22-05-1999
2 000 m								
								<i>outras provas</i>
7.33,4	Carmina Almada		12-01-1963	s16	CDRB	t. manual	Funchal	02-07-1978
7.29,63	Isabel Gouveia		26-12-1978	s16	CAM		Funchal	08-07-1992
7.06,56	Lúcia Costa		10-01-1973	s23	CAM		Funchal	30-01-1993
6.37,57	Isabel Gouveia		26-12-1978	s20	CAM		Lisboa (U)	22-05-1997
6.09,59	Joana Soares		08-09-1993	Sen	AJS		Ribeira Brava	08-08-2020
3 000 m								
								<i>outras provas</i>
10.42,8	Carmina Almada		12-01-1963	s16	CDRB	t. manual	Lisboa (N)	16-07-1978
10.29,1	Susana Faria		26-05-1966	s20	CSM	t. manual	Funchal	15-07-1984
10.19,25	Maria José P. Frias		30-08-1965	Sen	CSM		Funchal	15-06-1991
10.13,29	Iolanda Oliveira		30-05-1966	Sen	CSM		Funchal	21-01-1996
10.06,95	Iolanda Oliveira		30-05-1966	Sen	CSM		Lisboa (U)	27-04-1997
9.27,93	Nédia Semedo		14-11-1978	s23	CAM		Lisboa (I)	27-06-2000
9.25,32	pc Madalena Carriço		06-01-1979	Sen	CAM		Espinho (pc)	19-02-2006
9.23,64	pc Sara Moreira		17-10-1985	s23	GDE		Espinho (pc)	18-02-2007
9.19,11	Sara Moreira		17-10-1985	s23	GDE		Lisboa (I)	12-05-2007
9.15,00	Sara Moreira		17-10-1985	s23	GDE		Covilhã	10-06-2007

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS

ABSOLUTOS - Femininos

Até: 7/2026

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

Meia Maratona

21 097,5 m		outras provas						
1:17.37	Patrícia Pereira	14-12-1981	s23	CAM			Póvoa de Varzim	30-03-2003
1:15.50	Sara Pinho	06-08-1981	Sen	CAM			Lisboa	18-03-2007
1:13.26	Sara Moreira	17-10-1985	s23	GDE			Ovar	05-10-2007
1:12.46	Filomena Costa	22-02-1985	Sen	AJS			Viana do Castelo	18-01-2015

60 m Barreiras

5b / 0,84m - 13,00 + 8,50m		outras provas						
11,5	Gorete Pereira	27-06-1963	s23	CSM	t. manual		Funchal	10-02-1985
10,5	Manuela Franco	21-09-1963	Sen	CSM	t. manual		Funchal	12-01-1986
10,4	Manuela Franco	21-09-1963	Sen	CSM	t. manual		Funchal	02-02-1986
10,39	Manuela Franco	21-09-1963	Sen	CSM			Lisboa (N)	09-02-1986
9,95	Manuela Franco	21-09-1963	Sen	CSM			Lisboa (N)	11-02-1986
9,68	Ivone Camacho	28-09-1974	s20	CAM			Funchal	09-01-1993
9,18	1,5 Cristina Ferreira	22-11-1979	s23	CAM			Funchal	15-01-2000
9,14	pc Patrícia Vieira	18-04-1979	s23	CSM			Espinho - pc	29-01-2000
9,14	pc Carine Silva	23-04-1984	s20	GDE	igualado		Espinho - pc	09-02-2003
9,05	pc Carine Silva	23-04-1984	s20	GDE			Espinho - pc	15-02-2003
8,77	pc Patrícia Vieira	18-04-1979	Sen	CSM			Espinho - pc	23-02-2003
8,60	pc Patrícia Vieira	18-04-1979	Sen	CSM			Braga - pc	17-01-2004
8,49	pc Patrícia Vieira	18-04-1979	Sen	CSM			Espinho - pc	31-01-2004
8,34	pc Patrícia Vieira	18-04-1979	Sen	GDE			Espinho - pc	13-02-2005
8,33	pc Patrícia Vieira	18-04-1979	Sen	GDE			Madrid /ESP	19-02-2005
8,20	pc Catarina Queirós	23-01-1998	Sen	AJS			Madrid - pc /ESP	02-03-2022
8,20	pc Catarina Karas	23-05-2000	Sen	AJS			Lisboa - CAR	01-02-2025
8,16	pc Catarina Karas	23-05-2000	Sen	AJS			Pombal - pc	23-02-2025

200 m Barreiras

10b / 0,76m - 18,29 + 18,29m		outras provas						
37,9	Esmeralda Santos	04-05-1963	s16	CDRB	t. manual		Funchal	18-06-1978
30,79	Ivone Camacho	28-09-1974	s20	CAM			Funchal	30-01-1993
29,38	Ivone Camacho	28-09-1974	s20	CAM			Lisboa (U)	20-02-1993

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS

ABSOLUTOS - Femininos

Até: 7/2026

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

3 000 m Marcha

<i>pista</i>								<i>outras provas</i>
19.14,42	Albertina Freitas	12-02-1973	s16	CSM			Lisboa (N)	26-07-1987
18.17,15	Albertina Freitas	12-02-1973	s18	CSM			Lisboa (N)	16-07-1989
15.09,77	Mónica Pereira	31-12-1978	s20	CSM			Funchal	30-03-1996
14.59,61	pc Mónica Pereira	31-12-1978	s23	GDE			Espinho - pc	12-02-2000
14.44,48	Maribel Gonçalves	01-04-1978	s23	CSM			Lisboa (U)	27-05-2000
14.31,98	Maribel Gonçalves	01-04-1978	s23	CSM			Leiria	10-06-2000
14.09,64	Maribel Gonçalves	01-04-1978	s23	CSM			Funchal	22-07-2000
14.01,09	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE			Funchal	19-01-2001
13.31,76	pc Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE			Espinho - pc	09-02-2002
13.26,03	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE			Almada	25-05-2002
13.25,56	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE			Lisboa (U)	08-06-2002
13.25,3	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE	t. manual		Lisboa (U)	24-05-2003
13.05,0	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM	t. manual		Funchal	24-01-2004
12.47,71	pc Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			Espinho - pc	14-02-2004
12.37,89	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			Ribeira Brava	12-07-2008
12.33,45	Vitória Oliveira	30-08-1992	Sen	AJS			Coimbra	27-06-2026

5 000 m Marcha

<i>pista</i>								<i>outras provas</i>
35.30,3	Lília Jardim	10-03-1975	s16	CDN	t. manual		Funchal	10-06-1989
27.53,5	Mónica Pereira	31-12-1978	s20	CSM	t. manual		Funchal	08-06-1996
27.11,54	Mónica Pereira	31-12-1978	s20	CSM			Braga	28-06-1997
25.45,47	Maribel Gonçalves	01-04-1978	s23	CSM			Funchal	01-04-2000
24.10,2	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM	t. manual		VR Sto António	05-05-2001
23.25,54	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE			Funchal	09-03-2002
23.13,94	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE			Óbidos	04-05-2002
22.35,56	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE			Quarteira	03-05-2003
22.28,1	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM	t. manual		Funchal	06-12-2003
22.05,2	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM	t. manual		Quarteira	17-04-2004
21.59,16	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			Funchal	26-11-2004

5 km Marcha

<i>estrada</i>								<i>outras provas</i>
22,58	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE			Corroios	22-09-2002
22,19	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			Lisboa	28-12-2003

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS

ABSOLUTOS - Femininos

Até: 7/2026

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

10 000 m Marcha

<i>pista</i>								<i>outras provas</i>
58.29,2	Mónica Pereira	31-12-1978	s20	CSM	t. manual		Funchal	05-07-1997
56.33,4	Mónica Pereira	31-12-1978	s23	GDE	t. manual		Funchal	10-07-1999
52.04,61	Maribel Gonçalves	01-04-1978	s23	CSM			Coimbra	12-08-2000
49.57,08	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			Funchal	11-07-2001
49.21,64	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			Lisboa (U)	21-07-2001
47.00,1	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE	t. manual		Lisboa (U)	13-07-2002
46.38,0	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE	t. manual		Seia	03-08-2003
45.50,33	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			Funchal	06-12-2003
44.57,87	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			Abrantes	20-03-2004
43.59,87	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			Seixal	19-07-2008

10 km Marcha

<i>estrada</i>								<i>outras provas</i>
55,42	Mónica Pereira	31-12-1978	s23	GDE			Ponte de Sor	03-05-2000
49,49	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE			Grândola	26-02-2002
48,37	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE			Rio Maior	13-04-2002
47,15	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE			Porto	23-06-2002
46,58	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE			São João Madeira	01-03-2003
46,38	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE			Seia	03-08-2003
46,31	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			Beja	21-02-2004
45,56	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			Rio Maior	03-04-2004
45,13	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			Naumburg/GER	02-05-2004

1/2 hora em Marcha

<i>pista</i>								<i>outras provas</i>
5 058 m	Yenny Freitas	23-06-1977	s20	CSM			Lisboa	08-01-1995
6 207 m	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			VR Sto Sntónio	05-05-2001
6 436 m	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE			Óbidos	04-05-2002
6 606 m	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE			Quarteira	03-05-2003
6 803 m	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			Quarteira	17-04-2004

15 000 m Marcha

<i>pista</i>								<i>outras provas</i>
1:10.40,4	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE			Lisboa (U)	13-07-2002
1:08.24,8	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			Lisboa (U)	31-07-2004

15 km Marcha

<i>estrada</i>								<i>outras provas</i>
1.25,30	Mónica Pereira	31-12-1978	s23	GDE			Ponte de Sor	03-05-2000
1.18,11	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			Rio Maior	07-04-2001
1.12,35	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE			Santarém	11-01-2003
1.11,22	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE			São João Madeira	01-03-2003
1.08,19	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			Naumburg/GER	02-05-2004

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS

ABSOLUTOS - Femininos

Até: 7/2026

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

4 x 200 m

outras provas

1.45,54	pc	CA Madeira		s23	CAM		Espinho - pc	21-02-1998
		Ana Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Sandra Turpin 76, Tânia Freitas 80						
1.45,05	pc	CA Madeira		s23	CAM		Espinho - pc	29-01-2000
		Joana Arduino 82, Ana Marisa Vieira 79, Cristina Ferreira 79, Tânia Freitas 80						
1.45,05	pc	GD Estreito		Sen	GDE		Pombal - pc	12-01-2008
		Tânia Freitas 80, Elisa Pegado 87, Elda Laranja 86, Joana Frias 88						

4 x 800 m

outras provas

10.47,05		GD Estreito		s23	GDE		Ribeira Brava	05-04-2025
		Margarida França 09, Carolina Pita 07, Catarina Matos 09, Filipa Ferreira 04						

4 x 1.500 m

outras provas

26.03,51		ADR Água de Pena		Sen	ADRAP		Ribeira Brava	13-07-2011
		Cláudia Faria 95 Iva Fernandes 79 Ema Rodrigues 95 Milisa Silva 95						
22.08,16		ACD Jardim da Serra		Sen	AJS		Ribeira Brava	16-05-2015
		Cristina Nascimento 79, Laura Leon 97, Mariana Mendonça 88, Joana Soares 93						
21.13,5		ACD Jardim da Serra		Sen	AJS	t. manual	Ribeira Brava	13-07-2016
		Joana Caires 98, Cristina Nascimento 79, Rute Soares 99, Joana Soares 93						
19.47,87		GD Estreito		Sen	GDE		Ribeira Brava	22-04-2018
		Daniela Sousa 93 + Luísa Freitas 79 + Ana Ferreira 02 + Cátia Santos 92						

Estafeta Sueca (Medley)

100m + 200m + 300m + 400m outras provas

2.42,65		ACD Jardim da Serra		s18	AJS		Ribeira Brava	27-05-2012
		Miliza Cabral 97, Cláudia Fernandes 97, Diana Pereira 96, Joana J. Pinto 95						
2.28,73		GD Estreito		s18	GDE		Ribeira Brava	08-06-2014
		Carolina Silva 99, Mariza Santos 97, Sara Andrade 99, Sílvia Correia 97						
2.27,13		GD Estreito		Sen	GDE		Machico	16-05-2015
		Nídia Encarnação 91, Camila Lucena 94, Sílvia Correia 97, Jessica Gouveia 86						
2.21,32		GD Estreito		Sen	GDE		Ribeira Brava	13-07-2016
		Mariza Santos 97 Rosalina Santos 98 Débora Silva 89 Cária Santos 92						
2.19,31		GD Estreito		Sen	GDE		Ribeira Brava	29-04-2017
		Renata Rocha 99 + Rosalina Santos 98 + Ema Camacho 00 + Cátia Santos 92						

Estafeta Olímpica

100m + 200m + 400m + 800m outras provas

4.04,14		GD Estreito		Sen	GDE		Machico	17-05-2015
		Camila Lucena 94, Mariza Santos 97, Sílvia Correia 97, Jessica Gouveia 86						
3.54,34		GD Estreito		Sen	GDE		Ribeira Brava	28-04-2017
		Renata Rocha 99 + Rosalina Santos 98 + Ema Camacho 00 + Cátia Santos 92						

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS

ABSOLUTOS - Femininos

Até: 7/2026

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

Heptatlo

60m barr.84 + Altura + Peso 4 + Comprimento + 800m							outras provas	
?								
3 434 p	pc	Cristina Ferreira	22-11-1979	s23	CAM		Espinho - pc	19-02-2000
9"39 . 1,56 . 12,19 . 5,25 . 2'36"55								
3 538 p	pc	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	Sen	CAM		Espinho - pc	23-02-2003
9"20 . 1,59 . 9,94 . 5,66 . 2'31"66								
3 648 p	pc	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	Sen	CAM		Espinho - pc	15-02-2004
9"24 . 1,65 . 9,56 . 5,46 . 2'21"48								
4 052 p	pc	Mariana Bento	22-11-2001	Sen	AJS		Lisboa (CAR) - pc	15-12-2024
8"46 . 1,64 . 13,38 . 5,82 . 2'29"87								
4 269 p	pc	Mariana Bento	22-11-2001	Sen	AJS		Braga - pc	26-01-2025
8"43 . 1,65 . 14,07 . 5,98 . 2'21"72								
4 291 p	pc	Mariana Bento	22-11-2001	Sen	AJS		Pombal - pc	16-03-2025
8"34 . 1,67 . 14,78 . 5,75 . 2'21"64								

Nota: A partir do ano 2000 os resultados obtidos em pista coberta são também considerados para efeitos de recordes (regra WA).