

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS - PISTA COBERTA

Absolutos - Femininos

Até: 4/2026

Marca	Atleta	Nac.	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
60 m								
<i>prova do programa internacional</i>								
7,8	Cristina Viúla		14-04-1968	s20	CSM	t. manual	Aveiro	07-02-1987
8,21	Cristina Viúla		14-04-1968	s20	CSM		Aveiro	07-02-1987
7,90	Isabel Veloso		15-04-1966	Sen	CSM		Braga	17-02-1990
7,84	Tânia Freitas		17-06-1980	s20	CAM		Espinho - pc	31-01-1998
7,81	Sandra Turpin		05-06-1976	s23	CAM		Espinho	14-02-1998
7,70	Tatiana Orcy	BRA	05-04-1972	Sen	CAM		Braga	30-01-1999
7,70	Tânia Freitas		17-06-1980	s20	CAM	igualado	Braga	13-02-1999
7,67	Rafaela Almeida		10-11-1983	s23	CAM		Espinho	12-02-2005
7,66	Rosalina Santos	RSA	18-02-1998	s18	GDE		Braga	17-01-2015
7,65	Rosalina Santos	RSA	18-02-1998	s18	GDE		Braga	07-02-2015
7,52	Rosalina Santos	RSA	18-02-1998	s18	GDE		Braga	07-02-2015
200 m								
<i>prova do programa internacional</i>								
26,70	Cristina Viúla		14-04-1968	s23	CAM		Braga	18-02-1990
26,28	Tânia Freitas		17-06-1980	s18	CAM		Braga	11-02-1996
25,07	Tânia Freitas		17-06-1980	s18	CAM		Braga	02-02-1997
24,94	Tânia Freitas		17-06-1980	s23	CAM		Espinho	23-01-2000
24,82	Tânia Freitas		17-06-1980	s23	CAM		Espinho	13-02-2000
24,75	Rafaela Almeida		10-11-1983	s23	CAM		Espinho	06-02-2005
24,45	Rafaela Almeida		10-11-1983	s23	CAM		Espinho	13-02-2005
400 m								
<i>prova do programa internacional</i>								
59,6	Maria José P. Frias		30-08-1965	Sen	CSM	t. manual	Braga	20-02-1988
59,49	Maria José P. Frias		30-08-1965	Sen	CSM		Braga	23-02-1991
59,20	Maria José P. Frias		30-08-1965	Sen	CSM		Braga	23-02-1991
58,68	Maria José P. Frias		30-08-1965	Sen	CSM		Braga	22-02-1992
57,05	Maria José P. Frias		30-08-1965	Sen	CSM		Braga	06-03-1993
57,03	Maria José P. Frias		30-08-1965	Sen	CSM		Braga	19-02-1994
57,01	Maria José P. Frias		30-08-1965	Sen	CSM		Braga	18-02-1995
56,47	Eduarda Coelho		02-03-1968	Sen	CSM		Braga	01-02-1997
55,86	Tânia Freitas		17-06-1980	s23	CAM		Espinho	12-02-2000
55,51	Tânia Freitas		17-06-1980	s23	GDE		Espinho	10-02-2001
55,36	Tânia Freitas		17-06-1980	Sen	GDE		Espinho	08-03-2003

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS - PISTA COBERTA

Absolutos - Femininos

Até: 4/2026

Marca	Atleta	Nac.	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
800 m								
<i>prova do programa internacional</i>								
2 16,2	Maria José P. Frias	30-08-1965	Sen	CSM	t. manual		Braga	21-02-1988
2 15,35	Maria José P. Frias	30-08-1965	Sen	CSM			Braga	23-02-1992
2 10,92	Maria José P. Frias	30-08-1965	Sen	CSM			Braga	07-03-1993
2 10,50	Maria José P. Frias	30-08-1965	Sen	CSM			Braga	20-02-1994
2 08,17	Eduarda Coelho	02-03-1968	Sen	CSM			Espinho	07-02-1998
2 07,86	Nédia Semedo	14-11-1978	s23	CAM			Espinho	31-01-1999
2 05,62	Nédia Semedo	14-11-1978	s23	CAM			Espinho	21-02-1999
2 05,21	Nédia Semedo	14-11-1978	s23	CAM			Espinho	13-02-2000
2 04,54	Nédia Semedo	14-11-1978	Sen	CAM			Espinho	27-01-2002
2 04,38	Nédia Semedo	14-11-1978	Sen	CAM			Espinho	02-02-2002
2 03,86	Nédia Semedo	14-11-1978	Sen	CAM			Espinho	02-02-2003
2 01,11	Nédia Semedo	14-11-1978	Sen	CAM			Espinho	08-03-2003
1 500 m								
<i>prova do programa internacional</i>								
4 47,51	Iolanda Oliveira	30-05-1966	Sen	CSM			Braga	04-02-1995
4 40,83	Iolanda Oliveira	30-05-1966	Sen	CSM			Braga	17-02-1996
4 38,95	Isabel Gouveia	26-12-1978	s23	CAM			Espinho	31-01-1998
4 31,79	Nédia Semedo	14-11-1978	s23	CAM			Espinho	16-01-1999
4 22,83	Nédia Semedo	14-11-1978	s23	CAM			Espinho	30-01-1999
4 21,51	Nédia Semedo	14-11-1978	s23	CAM			Valência	14-02-1999
4 18,14	Nédia Semedo	14-11-1978	Sen	CAM			Espinho	26-01-2002
4 15,60	Nédia Semedo	14-11-1978	Sen	CAM			Valência	23-02-2002
4 13,58	Nédia Semedo	14-11-1978	Sen	CAM			Espinho	01-02-2003
3 000 m								
<i>prova do programa internacional</i>								
10 13,6	Iolanda Oliveira	30-05-1966	Sen	CSM	t. manual		Braga	05-02-1995
10 06,82	Iolanda Oliveira	30-05-1966	Sen	CSM			Braga	02-02-1997
10 04,11	Isabel Gouveia	26-12-1978	s23	CAM			Espinho	16-01-1999
9 59,20	Patrícia Pereira	14-12-1981	s23	CAM			Espinho	29-12-2002
9 45,04	Patrícia Pereira	14-12-1981	s23	CAM			Espinho	02-02-2003
9 37,97	Madalena Carriço	06-01-1979	Sen	CAM			Braga	04-02-2006
9 25,32	Madalena Carriço	06-01-1979	Sen	CAM			Espinho	19-02-2006
9 23,64	Sara Moreira	17-10-1985	s23	GDE			Espinho	18-02-2007
9 22,23	Joana Soares	08-09-1993	Sen	AJS			Braga	23-02-2020
9 16,76	Joana Soares	08-09-1993	Sen	AJS			Pombal	01-03-2020

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS - PISTA COBERTA

Absolutos - Femininos

Até: 4/2026

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

60 m Barreiras

5b / 0,84m - 13 + 8,5m		prova do programa internacional						
10,20	Manuela Franco	21-09-1963	Sen	CSM			Aveiro	07-02-1987
10,04	Ivone Camacho	28-09-1974	s18	CAM			Braga	24-02-1991
9,30	Ivone Camacho	28-09-1974	s20	CAM			Braga	07-03-1993
8,72	Sandra Turpin	05-06-1976	s23	CAM			Alpiarça	10-01-1998
8,43	Sandra Turpin	05-06-1976	s23	CAM			Braga	17-01-1998
8,29	Sandra Turpin	05-06-1976	s23	CAM			Espinho	07-02-1998
8,20	Catarina Queirós	23-01-1998	Sen	AJS			Madrid/ESP	02-03-2022
8,20	Catarina Karas	23-05-2000	Sen	AJS	igualado		Lisboa - CAR	01-02-2025
8,16	Catarina Karas	23-05-2000	Sen	AJS			Pombal - pc	23-02-2025

Salto em Altura

		prova do programa internacional						
1,40	Cristina Sousa	19-03-1973	s16	CSM			Braga	18-12-1988
1,41	Cristina Sousa	19-03-1973	s18	CAM			Braga	16-12-1989
1,51	Cristina Ferreira	22-11-1979	s16	CAM			Funchal	17-12-1994
1,58	Cristina Ferreira	22-11-1979	s18	CAM			Braga	11-02-1996
1,62	Nora Araújo	29-09-1959	V 35	CSM			Braga	02-02-1997
1,67	Nora Araújo	29-09-1959	V 35	CSM			Braga	16-02-1997
1,74	Sandra Turpin	05-06-1976	s23	CAM			Espinho	10-01-1998
1,74	Liliana Viana	24-08-1985	s20	GDE	igualado		Espinho	07-03-2004

Salto com Vara

		prova do programa internacional						
2,50	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	s20	CAM			Braga	01-02-1997
3,20	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	s20	CAM			Braga	27-12-1997
3,38	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	s20	CAM			Braga	17-01-1998
3,46	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	s23	CAM			Espinho	16-01-1999
3,54	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	s23	CAM			Espinho	22-01-2000
3,64	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	s23	CAM			Espinho	12-02-2000
3,80	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	s23	CAM			Valência	24-02-2001
3,85	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	Sen	CAM			Alpiarça	16-02-2002
3,86	Januária Pereira	10-04-1979	Sen	CAM			Alpiarça	30-01-2005
3,86	M ^a Leonor Tavares	24-09-1985	s23	CSM	igualado		Lingolsheim	26-02-2005

Salto em Comprimento

		prova do programa internacional						
5,06	Manuela Franco	21-09-1963	Sen	CSM			Aveiro	07-02-1987
5,16	Cláudia Jardim	31-12-1980	s18	CAM			Braga	10-02-1996
5,97	Sandra Turpin	05-06-1976	s23	CAM			Alpiarça	10-01-1998
6,08	Sandra Turpin	05-06-1976	s23	CAM			Espinho	17-02-1998
6,24	Lucinda Gomes	16-04-1995	Sen	GDE			Lisboa (CAR)	25-01-2020

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS - PISTA COBERTA

Absolutos - Femininos

Até: 4/2026

Marca	Atleta	Nac.	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Triplo Salto								
<i>prova do programa internacional</i>								
10,90	Helena Gouveia	24-04-1972	Sen	CSM			Braga	19-02-1995
11,19	Cláudia Jardim	31-12-1980	s18	CAM			Braga	11-02-1996
11,23	Cláudia Jardim	31-12-1980	s18	CAM			Braga	02-02-1997
11,34	Cláudia Jardim	31-12-1980	s18	CAM			Braga	16-02-1997
11,57	Patrícia Avões	16-06-1978	s23	CAM			Espinho	15-02-1998
11,57	Cláudia Jardim	31-12-1980	s20	CAM	igualado		Espinho	01-03-1998
11,76	Cláudia Jardim	31-12-1980	s23	GDE			Espinho	27-01-2002
11,88	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	Sen	CAM			Espinho	10-02-2002
11,91	Cláudia Jardim	31-12-1980	Sen	GDE			Espinho	18-01-2003
12,00	Cláudia Jardim	31-12-1980	Sen	GDE			Espinho	02-02-2003
12,02	Ana Ângela Marçal	06-06-1979	Sen	CAM			Espinho	19-02-2006
12,02	Januária Pereira	10-04-1979	Sen	CSM	igualado		Pombal	11-02-2007
12,09	Cláudia Jardim	31-12-1980	Sen	CSM			Pombal	26-01-2008
12,29	Vanessa Rocha	02-01-1990	s20	GDE			Espinho	03-02-2008
12,56	Januária Pereira	10-04-1979	Sen	CSM			Pombal	15-02-2009
12,59	Vanessa Rocha	02-01-1990	s23	GDE			Espinho	28-02-2010
12,89	Marta Godinho Costa	24-06-1980	Sen	GDE			Alpiarça	09-01-2011
12,97	Marta Godinho Costa	24-06-1980	Sen	GDE			Pombal	29-01-2011
13,10	Marta Godinho Costa	24-06-1980	Sen	GDE			Pombal	13-02-2011
13,17	Marta Godinho Costa	24-06-1980	Sen	GDE			Pombal	27-02-2011
13,19	Catarina Queirós	23-01-1998	Sen	AJS			Pombal	06-03-2021
13,29	Catarina Queirós	23-01-1998	Sen	AJS			Pombal	27-02-2022
13,33	Lucinda Gomes	16-04-1995	Sen	GDE			Pombal	28-01-2023

Lançamento do Peso

4 kg	<i>prova do programa internacional</i>							
10,16	Ana Paula Gonçalves	22-02-1962	Sen	CSM			Aveiro	07-02-1987
10,40	Ana Paula Gonçalves	22-02-1962	Sen	CSM			Braga	20-02-1988
10,92	Ana Paula Gonçalves	22-02-1962	Sen	CSM			Braga	17-02-1990
12,45	Nora Araújo	29-09-1959	V 35	CSM			Braga	15-02-1997
12,93	Cristina Ferreira	22-11-1979	s23	CSM			Espinho	20-02-1999
13,03	Cristiana Oliveira	30-06-1984	s20	CSM			Espinho	15-02-2003
13,66	Cristiana Oliveira	30-06-1984	s23	CSM			Espinho	31-01-2004
13,67	Cristiana Oliveira	30-06-1984	s23	CSM			Espinho	14-02-2004
13,87	Cristiana Oliveira	30-06-1984	s23	CSM			Espinho	12-02-2005
14,17	Vanda Rodrigues	17-10-1984	Sen	CSM			Pombal	26-01-2008
14,65	Vanda Rodrigues	17-10-1984	Sen	CSM			Pombal	16-02-2008
16,18	Francislaine Serra	10-01-1994	Sen	AJS			Lisboa (CAR)	07-01-2023
16,87	Francislaine Serra	10-01-1994	Sen	AJS			Pombal	22-01-2023

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS - PISTA COBERTA

Absolutos - Femininos

Até: 4/2026

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

3 000 m Marcha

Pista	<i>prova do programa internacional</i>							
16 24,55	Mónica Pereira	31-12-1978	s20	CSM			Braga	17-02-1996
16 11,7	Mónica Pereira	31-12-1978	s20	CSM	t. manual		Braga	15-02-1997
14 59,61	Mónica Pereira	31-12-1978	s23	GDE			Espinho	12-02-2000
14 15,20	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			Lisboa	03-03-2001
13 31,76	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE			Espinho	09-02-2002
13 02,49	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	GDE			Espinho	22-02-2003
12 47,71	Maribel Gonçalves	01-04-1978	Sen	CSM			Espinho	14-02-2004
12 44,15	Vitória Oliveira	30-08-1992	Sen	AJS			Braga	14-02-2026
12 40,73	Vitória Oliveira	30-08-1992	Sen	AJS			Braga	28-02-2026

Pentatlo

60m barr.84 + Altura + Peso 4 + Comprimento + 800m	<i>prova do programa internacional</i>							
3 273 p	Cristina Ferreira	22-11-1979	s23	CSM			Espinho	27-02-1999
	9"91 . 1,56 . 12,51 . 5,28 . 2'44"42							
3 434 p	Cristina Ferreira	22-11-1979	s23	CAM			Espinho	19-02-2000
	9"39 . 1,56 . 12,19 . 5,25 . 2'36"55							
3 538 p	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	Sen	CAM			Espinho	23-02-2003
	9"20 . 1,59 . 9,94 . 5,66 . 2'31"66							
3 648 p	Ana Marisa Vieira	30-12-1979	Sen	CAM			Espinho	15-02-2004
	9"24 . 1,65 . 9,56 . 5,46 . 2'21"48							
4 052 p	Mariana Bento	22-11-2001	Sen	AJS			Lisboa (CAR)	15-12-2024
	8"46 . 1,64 . 13,38 . 5,82 . 2'29"87							
4 269 p	Mariana Bento	22-11-2001	Sen	AJS			Braga	26-01-2025
	8"43 . 1,65 . 14,07 . 5,98 . 2'21"72							
4 291 p	Mariana Bento	22-11-2001	Sen	AJS			Pombal	16-03-2025
	8"34 . 1,67 . 14,78 . 5,75 . 2'21"64							

4 x 400 m

	<i>prova do programa internacional</i>							
4 08,50	CS Marítimo		Sen	CSM			Braga	05-02-1995
	Cristina F. Gonçalves 76, Lília Teixeira 77, Gorete Pereira 63, Maria José Pereira 65							
4 03,04	CA Madeira		s18	CAM			Braga	11-02-1996
	Sandra Camacho 79, Ana Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80							
3 55,31	CA Madeira		Sen	CAM			Espinho	16-01-1999
	Tânia Freitas 80, Neide Vieira 79, Tatiana Orcy 72, Nédia Semedo 78							
3 49,68	CA Madeira		Sen	CAM			Espinho	31-01-1999
	Tânia Freitas 80, Maria José P. Frias 65, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78							
3 48,44	CA Madeira		Sen	CAM			Espinho	27-01-2002
	Joana Arduíno 82, Ana Marisa Vieira 79, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80							
3 46,37	ACD Jardim da Serra		Sen	AJS			Braga	15-02-2026
	Catarina Karas 00, Maria Avelino 05, Bárbara Medeiros 01, Mariana Bento 01							

EVOLUÇÃO DOS RECORDES REGIONAIS - PISTA COBERTA

Absolutos - Femininos

Até: 4/2026

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

OUTRAS PROVAS

(QUE NÃO FAZEM PARTE DO PROGRAMA INTERNACIONAL)

300 m

outras provas							
41,93	Tânia Freitas	17-06-1980	s18	CAM		Braga	21-12-1996
40,57	Eduarda Coelho	02-03-1968	Sen	CSM		Braga	12-01-1997
39,19	Tânia Freitas	17-06-1980	s23	CAM		Espinho	03-02-2001

1 000 m

outras provas							
2 52,13	Eduarda Coelho	02-03-1968	Sen	CSM		Braga	11-01-1997

4 x 200 m

outras provas							
1 45,54	CA Madeira		s23	CAM		Espinho	21-02-1998
	Ana Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Sandra Turpin 76, Tânia Freitas 80						
1 45,05	CA Madeira		s23	CAM		Espinho	29-01-2000
	Joana Arduino 82, Ana Marisa Vieira 79, Cristina Ferreira 79, Tânia Freitas 80						
1 45,05	GD Estreito		Sen	GDE		Pombal	12-01-2008
	Tânia Freitas 80, Elisa Pegado 87, Elda Laranja 86, Joana Frias 88						

Pentatlo Técnico

60m barr + Altura + Peso + 60m + Comprimento							
outras provas							
3 988 p	Sandra Turpin	05-06-1976	s23	CAM		Alpiarça	10-01-1998
	8"99 . 1,64 . 7,96 . 8"36 . 5,57						