



		Recordes		Regional AAA Ar Livre		Seniores (Femininos)
100 Metros planos	1 1,56 + 1,6	Sónia Tavares	1986 Sen	SCBM	17/06/2012 Lisboa 03053	
200 Metros	2 3,84	Sónia Tavares	1986 Sen	SCBM	21/07/2013 Luso 38035	3
300 Metros Planos	4 1,06	Catarina Amorim	1992 Juv	JAM	27/06/2009 Luso 03031	
400 Metros Planos	5 5,85	Cátia Nunes	1990 Jun	GRECAS	14/06/2008 Luso 03033	
800 Metros	2 1 0,42	Clarisse Cruz	1978 Sen	CAO	27/05/2001	
1.000 Metros	2 5 1,5	Ma Fátima Cabral	1972 S23	CCSJM	16/04/1994	
1.500 Metros	4 2 1,46	Clarisse Cruz	1978 S23	CAO	29/07/2000 Funchal	
Milha	5 3 1,89	Ana Pinto	1991 Jun	ADREP	31/07/2010 Aveiro 38043	0
3.000 Metros	9 0 5,52	Clarisse Cruz	1978 Sen	CAO	16/06/2001 LisboaU	
5.000 Metros	1 5 4 9,16	Clarisse Cruz	1978 Sen	CAO	14/07/2001	
10.000 Metros	3 3 5 0,90	Ma Fátima Cabral	1972 Sen	GRECAS	12/04/2003	
60 M barreiras 0,76	9,91	Mariana Conde	1997 Juv	ESJD	25/04/2013 Lourosa 38024	0
100 M Barreiras-0.84	1 4,80 - 0,4	Rosário Gestosa	1976 Jun	NAC	16/07/1995 Viseu 03031	
400 M Barreiras-0.76	6 1,24	Clarinda Faria	1962 Sen	CCSJM	10/08/1986 LisboaN	
3.000 Mt.Obstáculos	1 0 0 2,95	Clarisse Cruz	1978 Sen	CAO	05/06/2002	
4X100 Metros Planos	4 8,40	G R E C A S	1980 Sen	GRECAS	09/06/2012 Lisboa (EUL) 03031	
		<i>Sthephany Simões (1994) / Cláudia Oliveira (1995) / Catarina Silva (1990) / Lisandra Lopes (1988)</i>				
4X200 Metros	2 0 3,22	A C R Valdagua	1993 Jun	ACRVD	22/07/2012 Luso 38044	0
		<i>Ariana Teixeira (1993) / Ana Pinho (1996) / Isabel Silva (1996) / Catia Coelho (1993)</i>				
4X400 Metros	3 5 9,12	A D R E Palhaça	1989 Sen	ADREP	08/07/2012 Lisboa 03037	
		<i>Vera Lima (1989) / Márcia Cardoso (1994) / Daniela Urbano (1995) / Andreia Santos (1995)</i>				
4X800 Metros	1 0 4 1,52	J A Mozelense	1966 Vet	JAM	03/05/2008 Aveiro 38031	0
		<i>Ana Rosa Santos (1991) / Ma Matilde Batista (1966) / Nadine Leite (1990) / Nadia Santos (1991)</i>				
3.000 Metros Marcha	1 4 3 9,50	Sandra Silva	1975 Sen	GRECAS	24/05/2008 M. Grande 1-2/Guimarães 3-4/Setubal 5-6-7 03023	
5.000 Metros Marcha	2 4 0 4,90	Sandra Vieira Leitão	1975 Sen	ADREP	01/06/2002	
5 Km marcha	2 4 4 5	Sandra Vieira Leitão	1975 Sen	ADREP	09/03/2002 V.Figue	
10.000 Metros Marcha	5 0 1 7,24	Sandra Vieira Leitão	1975 Sen	ADREP	16/06/2002	
15 Km marcha	1 1 9 4 5	Sandra Vieira Leitão	1975 Sen	ADREP	13/01/2001 SJMadei	
Maratona	2 3 3 3 2	Ma Fátima Cabral	1972 Sen	GRECAS	30/11/2003	





		<i>Recordes</i>	<i>Regional AAA Ar Livre</i>			<i>Seniores (Femininos)</i>
Salto em Altura	1,70	Anabela Neto	1991 Juv	ACRDE	22/06/2008 Luso 38042	
Salto Com Vara	3,55	Tânia António	1987 S23	GRECAS	23/06/2007 Luso 38046	
Salto em Comprimento	6,07	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	20/07/1990	
Triplo Salto	12,81 + 1,4	Sandra Cruz	1980 S23	GRECAS	21/07/2001 Lisboa (U) 03036	
Lançam.Martelo-4Kg	46,97	Fernanda Silva	1981 Sen	GRECAS	12/05/2007 Coimbra (U) 30101	
Lançamento Peso-4Kg	16,74	Teresa Machado	1969 Sen	JFSJ	17/04/1994 S.Jacin	
Dardo 600 Gr	41,39	Flávia Costa	1994 Jun	ADREP	03/03/2012 Leiria 03015	0
Disco 1 Kg	62,00	Teresa Machado	1969 Sen	JFSJ	17/04/1994 S.Jacin	
Heptalo - Seniores	4499	Rosa Domingues	1983 Jun	GRECAS	20/05/2001 Luso 38033	
		<i>100bar - 15,9, altura - 1,61, peso4 - 11,71, 200 - 27,0, comprim - 5,40, dardo6 - 29,85, 800 - 2 39,7</i>				





			Recordes	Regional AAA Ar Livre			Sub23 (Femininos)
100 Metros planos	1 2,07	+ 1,0	Flavia Ribeiro	1994 Jun	ESJD	23/06/2012 Luso 03035	0
200 Metros	2 5,30		Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	29/07/1990 LisboaN	
300 Metros Planos	4 1,06		Catarina Amorim	1992 Juv	JAM	27/06/2009 Luso 03031	
400 Metros Planos	5 5,85		Cátia Nunes	1990 Jun	GRECAS	14/06/2008 Luso 03033	
800 Metros	2 1 1,6		Glória Marques	1961 Juv	CDE	25/06/1977 Copenha	
1.000 Metros	2 5 1,5		Ma Fátima Cabral	1972 S23	CCSJM	16/04/1994	
1.500 Metros	4 2 1,46		Clarisse Cruz	1978 S23	CAO	29/07/2000 Funchal	
100 M Barreiras-0.84	1 4,80	- 0,4	Rosário Gestosa	1976 Jun	NAC	16/07/1995 Viseu 03031	
3.000 Mt.Obstáculos	1 0 1 4,01		Solange Jesus	1987 S23	ADERCU	25/07/2009 Seixal 03034	
4X100 Metros Planos	4 9,85		Grecas	1979 S23	GRECAS	30/06/2001	
			<i>Patricia Leite (83) Celsa Gomes (81) Susana Silva (79) Sandra Cruz (80)</i>				
4X400 Metros	4 0 1,95		A D R E P	1992 Jun	ADREP	10/07/2011 Lisboa 03035	0
			<i>Daniela Urbano (1995) / Andreia Santos (1995) / Jessica Pires (1993) / Márcia Cardoso (1994)</i>				
Salto em Altura	1,70		Anabela Neto	1991 Juv	ACRDE	22/06/2008 Luso 38042	
Salto Com Vara	3,55		Tânia António	1987 S23	GRECAS	23/06/2007 Luso 38046	
Salto em Comprimento	6,07		Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	20/07/1990	
Triplo Salto	12,81	+ 1,4	Sandra Cruz	1980 S23	GRECAS	21/07/2001 Lisboa (U) 03036	
Lançam.Martelo-4Kq	46,20		Joana Esgueirão	1992 Jun	GRECAS	27/03/2010 Vila Nova de Cerveira 49022	
Lançamento Peso-4Kq	13,40		Teresa Machado	1969 Jun	CG	07/06/1986 LisboaN	
Dardo 600 Gr	41,39		Flávia Costa	1994 Jun	ADREP	03/03/2012 Leiria 03015	0
Disco 1 Kg	47,56		Diana Hernandez	1993 Jun	GRECAS	16/07/2011 Aveiro 38042	
Disco 1 Kq	47,56		Diana Hernandez	1993 Jun	GRECAS	16/07/2011 Aveiro 38042	
Heptalo - Seniores	4499		Rosa Domingues	1983 Jun	GRECAS	20/05/2001 Aveiro 38033	
			<i>100bar - 15,9, altura - 1,61: peso - 11,71, 200 - 27,0, comprim - 5,40, dardo6 - 29,85, 800 - 2.39,7</i>				





			Recordes	Regional AAA Ar Livre			Juniores (Femininos)
100 Metros planos	1 2,07	+ 1,0	Flavia Ribeiro	1994 Jun	ESJD	23/06/2012 Luso 03035	
200 Metros	2 5,30		Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	29/07/1990 LisboaN	
300 Metros Planos	4 1,06		Catarina Amorim	1992 Juv	JAM	27/06/2009 Luso 03031	
400 Metros Planos	5 5,85		Cátia Nunes	1990 Jun	GRECAS	14/06/2008 Luso 03033	
800 Metros	2 1 1,6		Glória Marques	1961 Juv	CDE	25/06/1977 Copenha	
1.000 Metros	2 5 9,48		Beatriz Rodrigues	1999 Ini	AAA	15/06/2014 Lisboa 03029	0
1.500 Metros	4 2 5,3		Regina Gonçalves	1963 Jun	SCBM	11/07/1981 LisboaL	
Milha	5 3 1,89		Ana Pinto	1991 Jun	ADREP	31/07/2010 Aveiro 38043	0
3.000 Metros	9 4 1,45		Ma Fátima Cabral	1972 Jun	AAA	27/07/1991	
5.000 Metros	1 7 2 6,48		Clarisse Cruz	1978 Jun	ADO	20/07/1997 Coimbra	
10.000 Metros	3 9 4 4,04		Liliana Bastos	1995 Jun	CDC	06/04/2013 Luso 38019	5
100 M Barreiras-0.84	1 4,80	- 0,4	Rosário Gestosa	1976 Jun	NAC	16/07/1995 Viseu 03031	
400 M Barreiras-0.76	6 1,97		Mafalda Oliveira	1982 Jun	CCSJM	07/07/2001	
3.000 Mt.Obstáculos	1 0 4 4,24		Solange Jesus	1987 Jun	ADERCU	15/08/2006	
4X100 Metros Planos	4 9,91		A A Aveiro	1996 Juv	AAA	02/06/2013 Fátima 03033	0
			<i>Cátia Oliveira (1997) / Ana Rita Marques (1996) / Carolina Sarabando (1997) / Diana Reis (1997)</i>				
4X200 Metros	1 5 8,18		Adrep A	1999 Juv	ADREP	03/01/2016 Vagos 38003	1
			<i>Juliana Vieira (2000) / Micaela Nascimento (2001) / Mafalda Rodrigues (2000) / Cátia Rodrigues (1999)</i>				
4X400 Metros	4 0 1,95		A D R E P	1992 Jun	ADREP	10/07/2011 Lisboa 03035	0
			<i>Daniela Urbano (1995) / Andreia Santos (1995) / Jessica Pires (1993) / Márcia Cardoso (1994)</i>				
3.000 Metros Marcha	1 4 3 4,9		Rita Silva	1973 Juv	ARCO	16/06/1990	
5.000 Metros Marcha	2 4 5 2,89		Fátima Rodrigues	1986 Jun	ADREP	07/05/2005	
10.000 Metros Marcha	5 0 4 5,98		Fátima Rodrigues	1986 Jun	ADREP	12/06/2004	
15 Km marcha	1 2 1 1 3		Fátima Rodrigues	1986 Jun	ADREP	07/05/2005	





		<i>Recordes</i>	<i>Regional AAA Ar Livre</i>			<i>Juniores (Femininos)</i>
Salto em Altura	1,70	Anabela Neto	1991 Juv	ACRDE	22/06/2008 Luso 38042	
Salto Com Vara	3,35	Tânia António	1987 Jun	GRECAS	25/06/2006 Aveiro 38052	
Salto em Comprimento	6,07	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	20/07/1990	
Triplio Salto	12,05 + 0,2	Carla Pinhão	1990 Jun	GRECAS	20/06/2008 Luso 38042	0
Lançam.Martelo-4Kg	46,20	Joana Esgueirão	1992 Jun	GRECAS	27/03/2010 Vila Nova de Cerveira 49022	
Lançamento Peso-4Kg	13,40	Teresa Machado	1969 Jun	CG	07/06/1986 LisboaN	
Dardo 600 Gr	41,39	Flávia Costa	1994 Jun	ADREP	03/03/2012 Leiria 03015	
Disco 1 Kg	47,56	Diana Hernandez	1993 Jun	GRECAS	16/07/2011 Aveiro 38042	
Disco 1 Kq	47,56	Diana Hernandez	1993 Jun	GRECAS	16/07/2011 Aveiro 38042	
Heptalo - Juniores	3 4 6 4	Mariana Conde	1997 Jun	ACRVD	31/05/2015 Pombal 03034	0
Heptalo - Seniores	4499	Rosa Domingues	1983 Jun	GRECAS	20/05/2001 Aveiro 38033	

714 491 352 618 428 312 549
 100bar - 15,9, altura - 1,61: peso - 11,71, 200 -
 27,0, comprim - 5,40, dardo6 - 29,85, 800 -
 2.39,7





		Recordes	Regional AAA Ar Livre			Juvenis (Femininos)
100 Metros planos	1 2,25	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	22/07/1989	
200 Metros	2 5,30	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	29/07/1990 LisboaN	
300 Metros Planos	4 1,06	Catarina Amorim	1992 Juv	JAM	27/06/2009 Luso 03031	
400 Metros Planos	5 7,60	Andreia Santos	1995 Juv	ADREP	07/07/2012 Lisboa 03037	
800 Metros	2 1 1,6	Glória Marques	1961 Juv	CDE	25/06/1977 Copenha	
1.000 Metros	2 5 7,3	Ilda Estrela	1976 Juv	GRECAS	22/03/1992	
1.500 Metros	4 3 1,5	Marina Bastos	1971 Ini	JOBRA	05/07/1986 LisboaN	
Milha	5 5 1,57	Carla Reis	1997 Ini	ADREP	30/07/2011 Aveiro 38043	0
3.000 Metros	9 4 3,0	Regina Gonçalves	1963 Juv	SCBM	20/07/1980 LisboaN	
60 M Barr.Juv.Fem-76	9,70	+ 1,3 Sthephany Simões	1994 Juv	GRECAS	12/12/2009 Aveiro 38002	0
100 M Barreiras-0.76	1 5,04	0,0 Sthephany Simões	1994 Juv	AAA	04/06/2011 Leiria 03025	0
100 M Barreiras-0.84	1 5,76	+ 0,1 Sthephany Simões	1994 Juv	GRECAS	12/06/2011 Luso 38035	
300 M Barreiras-0,76	4 5,58	Rosário Gestosa	1976 Juv	NAC	20/06/1993	
400 M Barreiras-0.76	6 5,54	Ma Isabel Areias	1985 Juv	ADREP	26/06/2001 Coimbra	
2.000 Mt.Obstáculos	7 1 0,71	Solange Jesus	1987 Juv	ADERC	29/05/2004 Aveiro 38031	
3.000 Mt.Obstáculos	1 1 2 5,91	Solange Jesus	1987 Juv	ADERCU	12/05/2004 Aveiro 38030	
4X100 Metros Planos	4 9,91	A A Aveiro	1996 Juv	AAA	02/06/2013 Fátima 03033	0
		<i>Cátia Oliveira (1997) / Ana Rita Marques (1996) / Carolina Sarabando (1997) / Diana Reis (1997)</i>				
4X200 Metros	1 5 8,18	Adrep A	99 Juv	ADREP	03/01/2016 Vagos 38003	0
Estafeta "Meddley"	2 4 5,90	Juv. Atl. Mozelense	1999 Juv	JAM	26/04/2015 Luso 38023	0
		<i>Júlia Conceição (2001) / Lara Bastos (1999) / Ana Cordeiro (2001) / Diana Silva (2000)</i>				
5.000 Metros Marcha	2 8 3 9,30	Sara Leal	1996 Ini	NAC	26/03/2011 Aveiro 38018	0





		Recordes		Regional AAA Ar Livre		Juvenis (Femininos)
Salto em Altura	1,70	Anabela Neto	1991 Juv	ACRDE	22/06/2008 Luso 38042	
Salto Com Vara	2,80	Carolina Pandeirada	1993 Juv	GRECAS	20/06/2010 Guimarães 03030	
Salto Com Vara	2,80	Carolina Pandeirada	1993 Juv	GRECAS	03/06/2010 Aveiro 38035	
Salto Com Vara	2,80	Carolina Pandeirada	1993 Juv	GRECAS	23/01/2010 Pombal 03005	
Salto em Comprimento	6,07	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	20/07/1990	
Triplo Salto	11,78 + 0,6	Filipa Silva	1994 Juv	FCCL	19/06/2010 Guimarães 03030	
Triplo Salto	11,78 + 2,0	Carla Pinhão	1990 Juv	GRECAS	24/07/2007 Belgrado 02051	
Lançam.Martelo-3Kg	47,68	Joana Esgueirão	1992 Juv	GRECAS	28/06/2009 Luso 03031	
Lançamento Peso-3Kg	15,38	Soraia Ruas	1992 Juv	ADREP	17/05/2009 Albufeira 03020	
Lançamento Peso-4Kg	13,40	Teresa Machado	1969 Jun	CG	07/06/1986 LisboaN	
Dardo 500 Gr	33,33	Flávia Costa	1994 Ini	ADREP	04/04/2009 Luso 38022	0
Dardo 600 Gr	38,10	Flávia Costa	1994 Juv	ADREP	06/03/2011 Leiria (CNL) 03017	
Disco 1 Kg	46,30	Teresa Machado	1969 Juv	CG	10/08/1986 LisboaN	
Triatlo - Juvenis	1 7 3 9	Cláudia Oliveira	1995 Juv	GRECAS	07/01/2012 Aveiro 38006	0
		632 712 395				
Heptatlo Juvenis	4 0 8 6	Cláudia Oliveira	1995 Juv	GRECAS	27/05/2012 Rio Maior 03027	0
		755 666 443 704 535 319 664				
Hexatlo Juvenis	3290	Cátia Silva	1988 Juv	CFUL	24/04/2005 Óbidos 03021	
		100bar - 16,93, altura - 1,47, peso3 - 10,11, comprim - 4,41, dardo6 - 29,40, 800 - 2 30,21				





		<i>Recordes</i>	<i>Regional AAA Ar Livre</i>		<i>Iniciados (Femininos)</i>
80 Metros Planos	1 0,0	Rosário Gestosa	1976 Ini	NAC	13/04/1991 Gafanha
80 Metros Planos	1 0,0	Susana Abreu	1977 Ini	SCBM	13/04/1991 Gafanha
250 Metros Planos	3 4,96	Claudia Oliveira	1995 Ini	GRECAS	16/07/2010 Aveiro 38040
300 Metros Planos	4 1,9	Sandra Cruz	1980 Ini	ARCO	24/06/1995 Oliveir
800 Metros	2 1 2,8	Glória Marques	1961 Ini	CDE	11/07/1976 LisboaN
1.000 Metros	2 5 9,48	Beatriz Rodrigues	1999 Ini	ADERCUS	15/06/2014 0
1.500 Metros	4 3 1,5	Marina Bastos	1971 Ini	JOBRA	05/07/1986 LisboaN
Milha	5 5 1,57	Carla Reis	1997 Ini	ADREP	30/07/2011 Aveiro 38043 0
60 M Barr.Ini.Fem-76	1 0,10	Ana Rita Pedreiras	1993 Ini	IPSB	12/03/2008 Luso 38108 0
80 M Barreiras-0,76	1 2,49 + 1,7	Débora Tavares	1993 Ini	GCDS	17/05/2008 Leiria 03022
100 M Barreiras-0,76	1 5,57 + 1,4	Débora Tavares	1993 Ini	GCDS	26/04/2008 Luso 38029 0
300 M Barreiras-0,76	4 6,51	Sandra Cruz	1980 Ini	ARCO	14/05/1995 LisboaU
250 M Barreiras-0,76	3 9,03	Sthephany Simões	1994 Ini	ACDI	25/04/2008 Viseu 35051
1.500 Met Obstáculos	5 0 2,71	Tatiana Henriques	1997 Ini	AAA	02/06/2012 Fátima 03030
4X80 Metros	4 1,32	Seleção	1994 Ini	AAA	16/05/2009 Albufeira 03020
		<i>Sthephany Simões (1994) Inês Bola (1994) Filipa Silva (1994) Rita Santos (1994)</i>			
3.000 Metros Marcha	1 5 2 4,61	Fátima Rodrigues	1986 Ini	ADREP	01/05/2001
4.000 Metros Marcha	2 3 2 4,98	Sara Leal	1996 Ini	NAC	05/06/2010 Leiria 03020 0





Recordes

Regional AAA Ar Livre

Iniciados (Femininos)

Evento	Tempo/Resultado	Atleta	Ano	Local	Data	Localidade	Outros
Heptatlo Iniciados	3 5 9 5	Fabiana Ferreira	1995 Ini	DG	11/04/2010	Luso 38027	
		<i>80bar - 13,27(+1,7), dardo5 - 31,19, altura - 1,35, 80 - 11,31(-0,9), comprim - 4,65(+0,8), peso3 - 9,21, 800m - 244,50</i>					
Salto em Altura	1,56	Miriam Tavares	2000 Ini	ACRVD	09/05/2015	Aveiro 38026	4
Salto Com Vara	2,60	Carolina Pandeirada	1993 Ini	GRECAS	29/06/2008	Abrantes 03034	
Salto em Comprimento	5,53	Cristina Morujão	1973 Ini	CDE	10/07/1988		
Triplo Salto	11,14	+ 1,6 Carla Pinhão	1990 Ini	GRECAS	25/06/2005	Seixal 03033	
Lançam.Martelo-3Kg	39,84	Eva Gonçalves	2002 Ini	NAC	20/02/2016	Aveiro 38013	4
Lançamento Peso-3Kg	12,68	Diana Hernandez	1993 Ini	GRECAS	12/07/2008	Vila Nova Cerveira 49049	
Dardo 500 Gr	34,41	Flavia Costa	1994 Juv	ADREP	12/12/2009	Aveiro 38002	
		<i>Marca obtida com engenho de 600 g</i>					
Disco 0,750 Kg	41,71	Rosa Domingues	1983 Ini	CC	09/05/1998	VRSanto	
Disco 1 Kg	37,20	Rosa Domingues	1983 Ini	CC	21/06/1998	Coimbra	
Triatlo - Iniciados	1 2 5 9	Carolina Sarabando	1997 Ini	GRECAS	07/01/2012	Aveiro 38006	0
		<i>388 577 294</i>					
Hexatlo Iniciados	3471	Sandra Cruz	1980 Ini	ADREP	02/04/1995	LisboaU	
		<i>80 - 10,70, Peso3 - 7,49, Altura - 1,42, 60B - 10,49, comprim - 5,09, 1000 - 3.19,04</i>					





Recordes

Regional AAA Ar Livre

Infantis (Femininos)

60 Metros Planos	8,0	Susana Abreu	1977 Inf	SCBM	24/03/1990 Oliveir	
150 Metros	1 9,62	+ 1,7 Sofia Almeida	2002 Inf	ADERCUS	29/07/2015 Vagos 38035	0
600 Metros	1 4 1,95	Sofia Almeida	2002 Inf	AAA	01/05/2014 Cantanhede 30029	0
1.000 Metros	3 0 2,62	Ilda Estrela	1976 Inf	GRECAS	07/05/1989 LisboaN	
60 M Barr.Inf.-0,76	9,69	Solange Santos	1976 Inf	SCBM	06/05/1989 LisboaN	
4X60 Metros	3 3,04	Seleção	1996 Inf	AAA	01/05/2009 Leiria 38026	
		<i>Ana Rocha (1996) Carolina Sarabando(1997) Margarida Pereira (1996) Elisabete Pereira (1996)</i>				
4X60 Metros	3 3,05	Seleção	1977 Inf	AAA	05/05/1990 Lisboa (N) 03119	
		<i>Tânia Santos (77) Iva Costa (77) Maria Correia (77) Celda Alves (77)</i>				
1.000 Metros Marcha	4 5 5,0	Clementina Costa	1979 Inf	GDL	02/05/1992 LisboaN	
2.000 Metros Marcha	1 2 1 1,6	Patrícia Pinto	1985 Inf	GDL	17/07/1997 Coimbra	
3.000 Metros Marcha	1 8 1 4,55	Ana Lúcia Resende	1999 Inf	GDL	30/06/2012 Aveiro 38039	0
Salto em Altura	1,43	Solange Santos	1976 Inf	SCBM	06/05/1989 LisboaN	
Salto Com Vara	1,80	Carolina Sarabando	1997 Inf	GRECAS	04/07/2010 Aveiro 38040	
Salto Com Vara	1,80	Carolina Sarabando	1997 Inf	GRECAS	03/06/2010 Aveiro 38035	
Salto em Comprimento	4,69	+ 0,2 Beatriz Santos	2000 Inf	ACRDE	14/12/2013 Aveiro 38001	0
Lançam.Martelo-2Kg	49,14	Eva Gonçalves	2002 Inf	NAC	19/12/2015 Aveiro 38001	4
Lançamento Peso-2Kg	12,82	Eva Gonçalves	2002 Inf	NAC	28/03/2015 Aveiro 38015	4
Arremesso Bola-163Gr	42,18	Sandra Cruz	1980 Inf	ARCO	25/06/1993 Oliveir	
Dardo 400 Gr	23,58	Fabiana Ferreira	1995 Inf	DG	07/06/2008 Aveiro 38039	
Disco 600 g	43,12	Eva Gonçalves	2002 Inf	NAC	26/12/2015 Aveiro 38002	4
Disco 0,750 Kg	34,28	Eva Gonçalves	2002 Inf	NAC	28/06/2014 Aveiro 38052	4
Tetratlo - Infantis	1901	Carla Pinhão	1990 Inf	GRECAS	06/04/2003 Aveiro 38024	
		<i>60bar - 11,03, peso2 - 9,27, altura - 1,34, 1000 - 3.39,25</i>				
Tetratlo Infantis DE	2096	Susana Abreu	1977 Inf	SCBM	01/07/1990	
		<i>60 - 8,43, peso2 - 10,72, comp - 4,44, 1000 - 3.40,36</i>				
Triatlo - Infantis	1 3 4 6	Beatriz Santos	2000 Inf	ACRDE	05/01/2013 Aveiro 38005	0
		<i>523 480 343</i>				
Pentatlo - Infantis	2 6 2 1	Diana Silva	2000 Inf	JAM	05/05/2013 Luso 38026	0
		<i>643 444 560 416 558</i>				





Recordes

Regional AAA Ar Livre

Benjamins - B (Femininos)

1.000 Metros	4 1 0,16	Lara Pereira	2005 Ben-B GDG	10/01/2016 Vagos 38007	0
Vortex	17,44	Nádia Mateiro	2005 Ben-B IND-A	20/02/2016 Aveiro 38013	0





Recordes

Regional AAA Ar Livre

Benjamins - A (Femininos)

150 Metros	2 0,60	Sofia Almeida	2002 Ben-B	ADERCUS	30/06/2013 Aveiro 38033	0
Vortex	12,60	Inês Gomes	2010 Ben-A	SSTSJM	20/02/2016 Aveiro 38013	0