ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS **AR LIVRE** **FEMININOS** **31/10/2024**

SENIORES

PROVA	MARCA	OBS	ATLETA	DTNASC	ESC	CLUBE	CLASS	LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO
100 m	11.56	1,6	Sónia Tavares	21/03/1986	SEN	SCBM	8	Lisboa (Est Univ)	17/07/2012	Provas de Observação
200 m	23.84	0,0	Sónia Tavares	21/03/1986	SEN	SCBM	8	Luso	21/07/2013	C Distr Abs Aveiro/Coimbra
400 m	55.85		Cátia Nunes	06/04/1990	JUN	GRECAS	2	Luso	14/06/2008	Camp Nacional Juniores
800 m	2:07.17		Neide Dias	11/08/1997	SEN	CDFE	2	Marselha FRA	15/06/2022	
1.500 m	4:21.46		Clarisse Cruz	09/07/1978	S23	CAO		Funchal	29/07/2000	Meeting Funchal ???
3.000 m	9:02.52		Clarisse Cruz	09/07/1978	SEN	CAO	4	Lisboa (Est Univ)	16/06/2001	
5.000 m	15:49.16		Clarisse Cruz	09/07/1978	SEN	CAO	3	Maia	14/07/2001	
10.000 m	33:38.93		Carla Martinho	04/11/1976	F35	RDA	10s	Maia	09/04/2012	Troféu Ibérico / C Portugal
Maratona	02:25:35		Susana Godinho Santos	05/07/1992	SEN	RDA	24	Valência	03/12/2023	Maratona de Valência
100 m barr 0,84	14.80	-0,4	Rosário Gestosa	01/07/1976	JUN	NAC	5	Viseu (Fontelo)	16/07/1995	Campeonato Portugal
400 m barr 0,76	61.24		Clarinda Faria	11/03/1962	SEN	CCSJM		Lisboa (Est Nacional)	10/08/1986	
3.000 m obst	10:02.95		Clarisse Cruz	09/07/1978	SEN	CAO	5	Milão ITA	05/06/2002	
Altura	1,71		Carolina Ferreira	12/01/2005	JUN	ACDCVC	2	Leiria	01/07/2023	Camp Nacional Esperanças
Vara	3,55		Tânia António	29/12/1987	S23	GRECAS	2	Luso	23/07/2007	Encontro de Selecções
Comprimento	6,07		Cristina Morujão	16/02/1973	JUV	CDE	1	Maia	20/07/1990	Meeting Intern Maia
Triplo salto	12,81	1,4	Sandra Cruz	07/02/1980	S23	GRECAS	1	Lisboa (Est Univ)	21/07/2001	Campeonato Portugal
Peso 4 Kg	16,74		Teresa Machado	22/07/1969	SEN	JFSJ		Aveiro (S. Jacinto)	17/04/1994	
Disco 1 Kg	62,00		Teresa Machado	22/07/1969	SEN	JFSJ		Aveiro (S. Jacinto)	17/04/1994	
Dardo 600 g	41,39		Flávia Costa	15/06/1994	JUN	ADREP	1	Leiria (CNL)	03/03/2012	Camp Nac Lançam Longos
Martelo 4 Kg	47,87		Eva Gonçalves	17/04/2002	JUN	NAC	2	Vagos (Est Munic)	27/02/2021	Camp Nac Lançam Longos
10.000 m marcha	47:42.92		Nádia Cancela	14/04/1993	SEN	GRECAS	1	Vagos (Est Munic)	28/04/2018	Camp Distrital Absoluto
20 Km marcha	01:41:04		Nádia Cancela	24/04/1993	SEN	GRECAS	15	A Coruña	02/06/2018	XXXII Gran Premio A Coruña
4x100 m	47.98		Grecas - Vagos	1990	SEN	GRECAS	2	Viseu	13/07/2024	Camp Nac Clubes II Div
			Catarina Silva (1990-S23) Sofia Castanhas (2000-SEN) Carolina Maio (2003-S23) Matilde Simões (2005-S20)							
4x400 m	03:58.58		Grecas - Vagos	1998	SEN	GRECAS	2	Leiria	26/06/2022	Campeonato Portugal
			Joana Silva (1997-SEN) Vera Lima (1989-SEN) Luísa Pereira (1997-SEN) Rita Santos (1999-SEN)							
Heptatlo	4 513		Jennifer Gomes	21/03/1995	SEN	GRECAS	1	Vagos (Est Munic)	28/04/2018	Camp Distrital Prov Comb
			100barr084 - 15,96(+1,4); altura - 1,65; peso4 - 9,61; 200m - 26,99(0,0); comprim - 5,31(2,1); dardo6 - 36,28; 800m - 2.42,86							

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS **AR LIVRE** **FEMININOS** **31/10/2024**

OUTRAS PROVAS									
300 m	40.83	Vera Lima	08/12/1989	SEN	GRECAS	1	Luso	03/12/2022	Torneio Paulo Ferreira
1.000 m	2:51.5	Ma Fátima Cabral	14/01/1972	S23	CCSJM		Maia	16/04/1994	
Milha	5:28.63	Daniela Assunção	15/01/2004	JUN	ATLB	1	Tábua	19/03/2023	Km Jovem Distr/Milha Absol
4x800 m	10:41.52	J A Mozelense	1966	SEN	JAM	2	Aveiro (Univ)	03/05/2008	Camp Regional Estafetas
		Ana Rosa Santos (1991-JUV) Ma Matilde Batista (1966-F40) Nadine Leite (1990-JUN) Nadia Santos (1991-JUV)							
3.000 m marcha	13:35.02	Nádia Cancela	24/04/1993	SEN	GRECAS	1	Abrantes	16/06/2018	Camp Nac Clubes Ap
5.000 m marcha	24:04.90	Sandra Vieira Leitão	01/11/1975	SEN	ADREP	1	Aveiro (Univ)	01/06/2002	Camp Distrital Absoluto
5 Km marcha		***Em atualização***							
10 Km marcha		***Em atualização***							
15 Km marcha	01:16:23	Nádia Cancela	24/04/1993	SEN	GRECAS	tp	A Coruña	02/06/2018	XXXII Gran Premio A Coruña

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS **AR LIVRE** **FEMININOS** **31/10/2024**

SUB23 (ESPERANÇAS)

PROVA	MARCA	OBS	ATLETA	DTNASC	ESC	CLUBE	CLASS	LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO
100 m	12.07	1,0	Flávia Ribeiro	06/11/1994	JUN	ESJD	1	Luso	23/06/2012	Camp Nacional Juniores
200 m	25.30	+1,8	Cristina Morujão	16/02/1973	JUV	CDE	el	Lisboa (Est Nacion)	29/07/1990	Camp Portugal
400 m	55.85		Cátia Nunes	06/04/1990	JUN	GRECAS	2	Luso	14/06/2008	Camp Nacional Juniores
800 m	2:08.93		Beatriz Rodrigues	22/04/1999	JUN	RDA	3	Pombal (Est Munic)	02/07/2017	Camp Nacional Esperanças
1.500 m	4:21.46		Clarisse Cruz	09/07/1978	S23	CAO		Funchal	29/07/2000	Meeting Funchal ???
3.000 m	9:28.66		Clarisse Cruz	09/07/1978	S23	CAO	1	Rio Maior	10/05/2000	
5.000 m	16:02.09		Clarisse Cruz	09/07/1978	S23	CAO	7	Braga (1º Maio)	21/06/2000	
10.000 m	35:25.33		Rute Simões	14/02/1995	S23	GRECAS	16	Bydgoszcz POL	14/07/2017	Camp Europa Sub23
Maratona			***Em atualização***							
100 m barr 0,84	14.80	-0,4	Rosário Gestosa	01/07/1976	JUN	NAC	5	Viseu (Fontelo)	16/07/1995	Campeonato Portugal
400 m barr 0,76	61.97		Mafalda Oliveira	06/05/1982	JUN	CCSJM	3s	Braga	07/07/2001	Camp Nacional Juniores
3.000 m obst	10:14.01		Solange Jesus	07/01/1987	S23	ADERCUS	2	Seixal	25/07/2009	Campeonato Portugal
Altura	1,71		Carolina Ferreira	12/01/2005	JUN	ACDCVC	2	Leiria	01/07/2023	Camp Nacional Esperanças
Vara	3,55		Tânia António	29/12/1987	S23	GRECAS	2	Luso	23/07/2007	Encontro de Selecções
Comprimento	6,07		Cristina Morujão	16/02/1973	JUV	CDE	1	Maia	20/07/1990	Meeting Intern Maia
Triplo salto	12,81	1,4	Sandra Cruz	07/02/1980	S23	GRECAS	1	Lisboa (Est Univ)	21/07/2001	Campeonato Portugal
Peso 4 Kg	13,40		Teresa Machado	22/07/1969	JUN	CG		Lisboa (Est Nacion)	07/06/1986	Provas Preparação FPA
Disco 1 Kg	47,56		Diana Hernandez	28/04/1993	JUN	GRECAS	6	Aveiro (Univ)	16/07/2011	Camp Distrital Absoluto
Dardo 600 g	41,39		Flávia Costa	15/06/1994	JUN	ADREP	1	Leiria (CNL)	03/03/2012	Camp Nac Lançam Longos
Martelo 4 Kg	47,87		Eva Gonçalves	17/04/2002	JUN	NAC	2	Vagos (Est Munic)	27/02/2021	Camp Nac Lançam Longos
10.000 m marcha			***Em atualização***							
20 Km marcha			***Em atualização***							
4x100 m	49.02		Grecas - Vagos	2002	S23	GRECAS		Lisboa (M M Pereira)	20/07/2024	Camp Nacional Sub23
			Inês Pires (2002-S23) Carolina Figueiredo (2002-S23) Carolina Maio (2003-S23) Matilde Simões (2005-S20)							
4x400 m	4:01.95		A D R E Palhaça	1994	JUN	ADREP	3		10/07/2011	Camp Nacional Juniores
			Daniela Urbano (1995) Andreia Santos (1995) Jessica Pires (1993) Márcia Cardoso (1994)							
Heptatlo	4 499		Rosa Domingues	19/01/1983	JUN	GRECAS		Aveiro (Univ)	20/05/2001	Camp Distrital Prov Comb
			100bar - 15,9; altura - 1,61; peso - 11,71; 200 - 27,0; comprim - 5,40; dardo6 - 29,85; 800 - 2.39,7							

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS **AR LIVRE** **FEMININOS** **31/10/2024**

OUTRAS PROVAS									
300 m	41,06	Catarina Amorim	03/05/1992	JUV	JAM	4	Luso	27/06/2009	Camp Nacional Juvenis
Milha	5:28.63	Daniela Assunção	15/01/2004	JUN	ATLB	1	Tábua	19/03/2023	Km Jovem Distr/Milha Absol
Milha	5:31.19	Beatriz Valente	17/01/2003	JUV	CSJSC	1	Vagos (Est Munic)	13/04/2019	Torneio Bruno Saramago

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS **AR LIVRE** **FEMININOS** **31/10/2024**

SUB20 (JUNIORES)

PROVA	MARCA	OBS	ATLETA	DTNASC	ESC	CLUBE	CLASS	LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO
100 m	12.07	+1,0	Flávia Ribeiro	06/11/1994	JUN	ESJD	1	Luso	23/06/2012	Camp Nacional Juniores
200 m	25.30	+1,8	Cristina Morujão	16/02/1973	JUV	CDE	el	Lisboa (Est Nacion)	29/07/1990	Camp Portugal
400 m	55.85		Cátia Nunes	06/04/1990	JUN	GRECAS	2	Luso	14/06/2008	Camp Nacional Juniores
800 m	2:08.93		Beatriz Rodrigues	22/04/1999	JUN	RDA	3	Pombal (Est Munic)	02/07/2017	Camp Nacional Esper.
1.500 m	4:25.3		Regina Gonçalves	07/07/1963	JUN	SCBM		Lisboa (Luz)	11/07/1981	
3.000 m	9:41.45		Ma Fátima Cabral	14/01/1972	JUN	CENTRO	1	Maia	21/07/1991	Camp Nacional Juniores
5.000 m	17:26.48		Clarisse Cruz	09/07/1978	JUN	ADO	11	Coimbra (Est Munic)	20/07/1997	Camp Portugal
10.000 m	38:47.0		Ana Fernandes	18/11/1971	JUV	CDC	1	S. João da Madeira	27/03/1988	Camp Regional 10.000 m
100 m barr 0,84	14.80	-0,4	Rosário Gestosa	01/07/1976	JUN	NAC	5	Viseu (Fontelo)	16/07/1995	Campeonato Portugal
400 m barr 0,76	61.97		Mafalda Oliveira	06/05/1982	JUN	CCSJM	3s	Braga	07/07/2001	Camp Nacional Juniores
3.000 m obst	10:44.24		Solange Jesus	07/01/1987	JUN	ADERCUS	10el	Pequim	15/08/2006	Camp Mundo Juniores
Altura	1,71		Carolina Ferreira	12/01/2005	JUN	ACDCVC	2	Leiria	01/07/2023	Camp Nacional Esperanças
Vara	3,35		Tânia António	29/12/1987	JUN	GRECAS	1	Aveiro (Univ)	25/06/2006	Camp Distrital Absoluto
Comprimento	6,07		Cristina Morujão	16/02/1973	JUV	CDE	1	Maia	20/07/1990	Meeting Intern Maia
Triplo salto	12,05	+0,2	Carla Pinhão	21/04/1990	JUN	GRECAS	1	Luso	20/06/2008	Camp Distrital Sub23
Peso 4 Kg	13,40		Teresa Machado	22/07/1969	JUN	CG		Lisboa (Est Nacional)	07/06/1986	Provas Preparação FPA
Disco 1 Kg	47,56		Diana Hernandez	28/04/1993	JUN	GRECAS	6	Aveiro (Univ)	16/07/2011	Camp Distrital Absoluto
Dardo 600 g	41,39		Flávia Costa	15/06/1994	JUN	ADREP	1	Leiria (CNL)	03/03/2012	Camp Nac Lançam Longos
Martelo 4 Kg	47,87		Eva Gonçalves	17/04/2002	JUN	NAC	2	Vagos (Est Munic)	27/02/2021	Camp Nac Lançam Longos
3.000 m marcha	14:34.9		Rita Silva	11/02/1973	JUV	ARCO	2	Maia	16/06/1990	Camp Nacional Juvenis
5.000 m marcha	24:52.89		Fátima Rodrigues	15/05/1986	JUN	ADREP	1	Beja	07/05/2005	Taça FPA Marcha Pista
10.000 m marcha			***Em atualização***							
4x100 m	49.91		Aveiro	1996	JUV	AAA	1s	Fátima	02/06/2013	Olímpico Jovem Nacional
			Cátia Oliveira (1997-JUV) Ana Rita Marques (1996-JUV) Carolina Sarabando (1997-JUV) Diana Reis (1997-JUV)							
4x400 m	4:01.95		A D R E Palhaça	1994	JUN	ADREP	3		10/07/2011	Camp Nacional Juniores
			Daniela Urbano (1995) Andreia Santos (1995) Jessica Pires (1993) Márcia Cardoso (1994)							
Heptatlo	4 499		Rosa Domingues	19/01/1983	JUN	GRECAS		Aveiro (Univ)	20/05/2001	Camp Distrital Prov Comb
			100bar - 15,9; altura - 1,61; peso - 11,71; 200 - 27,0; comprim - 5,40; dardo6 - 29,85; 800 - 2.39,7							

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS **AR LIVRE** **FEMININOS** **31/10/2024**

OUTRAS PROVAS									
300 m	41.06	Catarina Amorim	03/05/1992	JUV	JAM	4	Luso	27/06/2009	Camp Nacional Juvenis
1.000 m	2:57.3	Ilda Estrela	06/01/1976	JUV	GRECAS	2	Viseu (Fontelo)	22/03/1992	Km Jovem Nacional
Milha	5:28.63	Daniela Assunção	15/01/2004	JUN	ATLB	1	Tábua	19/03/2023	Km Jovem Distr/Milha Absol
2.000 m obst	7:10.71	Solange Jesus	07/01/1987	JUV	ADERCUS	1	Aveiro (Univ)	29/05/2004	Camp Distrital Sub23
5 Km marcha	28:46	Andreia Coelho	25/10/1991	JUV	GDL	2	Rio Maior	05/04/2008	G P Rio Maior
Meia-hora marcha	5.967m	Fátima Rodrigues	15/05/1986	JUN	ADREP	1	Beja	07/05/2005	Taça FPA Marcha
10 Km marcha		***Em atualização***							
15 Km marcha	01:21:13	Fátima Rodrigues	15/05/1986	JUN	ADREP				
20 Km marcha		***Em atualização***							
4x200 m	01:53.55	A F I S	2002	JUV	AFIS	1	Vagos (Est Munic)	13/01/2019	Camp Distrital Sub20
		Camila Costa (2003) Ana Catarina Costa (2002) Ana Oliveira (2002) Eva Pais (2003)							

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS **AR LIVRE** **FEMININOS** **31/10/2024**

SUB18 (JUVENIS)

PROVA	MARCA	OBS	ATLETA	DTNASC	ESC	CLUBE	CLASS	LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO
100 m	12.25	+0,9	Cristina Morujão	16/02/1973	JUV	CDE	1	Maia	22/07/1989	Camp Nacional Juniores
200 m	25.30	+1,8	Cristina Morujão	16/02/1973	JUV	CDE	el	Lisboa (Est Nacion)	29/07/1990	Camp Portugal
300 m	41.06		Catarina Amorim	03/05/1992	JUV	JAM	4	Luso	27/06/2009	Camp Nacional Juvenis
400 m	57.60		Andreia Santos	14/09/1995	JUV	ADREP	5	Lisboa (Est Univ)	07/07/2012	Camp Portugal
800 m	2:11.6		Glória Marques	18/09/1961	JUV	CDE	3	Copenhaga	25/06/1977	Taça da Europa
1.500 m	4:31.5		Marina Bastos	07/07/1971	INI	JOBRA	3	Lisboa (Est Nacion)	05/07/1986	Camp Nacional Juniores
3.000 m	9:43.0		Regina Gonçalves	07/07/1963	JUV	SCBM		Lisboa (Est Nacion)	20/07/1980	
100 m barr 0,76	15.04	0,0	Sthephany Simões	08/10/1994	JUV	GRECAS	3	Leiria	04/06/2011	Olímpico Jovem Nacional
300 m barr 0,76	45.58		Rosário Gestosa	01/07/1976	JUV	NAC		Maia	20/06/1993	
400 m barr 0,76	65.54		Ma Isabel Areias	27/01/1985	JUV	ADREP		Coimbra	26/06/2001	
2.000 m obst	7:10.71		Solange Jesus	07/01/1987	JUV	ADERCUS	1	Aveiro (Univ)	29/05/2004	Camp Distrital Sub23
Altura	1,70		Anabela Neto	25/03/1991	JUV	ACRDE	1	Luso	22/06/2008	Camp Distrital Sub23
Vara	2,80		Carolina Pandeirada	21/10/1993	JUV	GRECAS	1	Aveiro (Univ)	03/06/2010	Camp Distrital Sub23
	2,80		Carolina Pandeirada	21/10/1993	JUV	GRECAS	3	Guimarães	20/06/2010	Camp Nacional Juvenis
Comprimento	6,07		Cristina Morujão	16/02/1973	JUV	CDE	1	Maia	20/07/1990	Meeting Intern Maia
Triplo salto	11,92	0,2	Ana Rita Silva	20/12/2000	JUV	JAM	2	Maia	14/06/2017	2ª Noite Quente
Peso 3 Kg	15,38		Soraia Ruas	07/01/1992	JUV	ADREP	1	Albufeira	17/05/2009	Olímpico Jovem Nacional
Disco 1 Kg	46,30		Teresa Machado	22/07/1969	JUV	CG		Lisboa (Est Nacion)	10/08/1986	
Dardo 500 g	35,59		Sofia Cordeiro	27/08/2001	INI	JAM	1	Febres	25/06/2016	Provas Extra (ADA Coimbra)
Martelo 3 Kg	55,77		Eva Gonçalves	17/04/2002	JUV	NAC	2	Madrid	29/06/2019	Copa Iberica Sub18
3.000 m marcha	14:34.9		Rita Silva	11/02/1973	JUV	ARCO	2	Maia	19/06/1990	Camp Nacional Juvenis
5.000 m marcha	24:52.89		Fátima Rodrigues	13/05/1986	JUV	ADREP	1	Beja	07/05/2005	Taça FPA Marcha Pista
4x100 m	49.91		Aveiro (Seleção)	1996	JUV	AAA	1s	Fátima	02/06/2013	Olímpico Jovem Nacional
			Cátia Oliveira (1997-JUV) Ana Rita Marques (1996-JUV) Carolina Sarabando (1997-JUV) Diana Reis (1997-JUV)							
Medley	2:28.96		A D R E P	1999	JUV	ADREP	1s	Lagoa	03/07/2016	Camp Nacional Juvenis
			Juliana Vieira (2000) Mafalda Rodrigues (2000) Cátia Rodrigues (1999) Océane Conceição (1999)							
Heptatlo	4 086		Cláudia Oliveira	24/04/1995	JUV	GRECAS	2	Rio Maior	27/05/2012	Camp Nac Juv Pr Comb
			100barr - 15.67; altura - 1.54; peso3 - 8.68; 200 - 27.10; comprim - 4.91; dardo5 - 21.63; 800 - 2.32,30							

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS **AR LIVRE** **FEMININOS** **31/10/2024**

OUTRAS PROVAS									
1.000 m	2:57.3	Ilda Estrela	06/01/1976	JUV	GRECAS	2	Viseu (Fontelo)	22/03/1992	Km Jovem Nacional
Milha	5:31.19	Beatriz Valente	17/01/2003	JUV	CSJSC	1	Vagos (Est Munic)	13/04/2019	Torneio Bruno Saramago
10.000 m	38:47.0	Ana Fernandes		JUV	CDC	1	S. João da Madeira	27/03/1988	Camp Regional 10.000 m
100 m barr 0,84	15,76 0,1	Sthephany Simões	08/10/1994	JUV	GRECAS	1	Luso	12/06/2011	Camp Distrital Juniores
3.000 m obst	11:25.91	Solange Jesus	07/01/1987	JUV	ADERCUS	1	Aveiro (Univ)	12/05/2004	Meeting Jovem da ATAA
Peso 4 Kg	13,40	Teresa Machado	22/07/1969	JUV	CG		Lisboa (Est Nac)	07/06/1986	Provas Preparação FPA
Dardo 600 g	38,10	Flávia Costa	15/06/1994	JUV	ADREP	1	Leiria (CNL)	06/03/2011	Taça FPA Lançam Juvenis
Martelo 4 Kg	43,64	Eva Gonçalves	17/04/2002	JUV	NAC	4	Vagos (Est Munic)	06/07/2019	Camp Nacional Juniores
5 Km marcha	28:46	Andreia Coelho	25/10/1991	JUV	GDL		Rio Maior	05/04/2008	G P Rio Maior
4x200 m	01:53.55	A F I S	2002	JUV	AFIS	1	Vagos (Est Munic)	13/01/2019	Camp Distrital Sub20
		Camila Costa (2003) Ana Catarina Costa (2002) Ana Oliveira (2002) Eva Pais (2003)							
4x400 m		***Em atualização***							
Hexatlo	3 290	Cátia Silva			CFUL	3	Óbidos	24/04/2005	Atleta Completo Nacional
		100bar - 16,93; altura - 1,47; peso3 - 10,11; comprim - 4,41; dardo6 - 29,40; 800 - 2 30,21							

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS **AR LIVRE** **FEMININOS** **31/10/2024**

SUB16 (INICIADOS)

PROVA	MARCA	OBS	ATLETA	DTNASC	ESC	CLUBE	CLASS	LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO
80 m	10.0	m	Susana Abreu	1977	INI	SCBM	1	Gafanha da Nazaré	13/04/1991	Olimpico Jovem Distrital
	10.0	m	Rosário Gestosa	01/07/1976	INI	NAC	1	Gafanha da Nazaré	13/04/1991	Olimpico Jovem Distrital
250 m	33.23		Lara Pinto	10/04/2006	INI	CAOB-A	1	Vagos (Est Munic)	16/10/2021	Camp Distrital Iniciados
300 m	41.9		Sandra Cruz	07/02/1980	INI	ARCO	1	Oliveirinha	24/06/1995	
800 m	2:12.8		Glória Marques	18/09/1961	INI	CDE		Lisboa (Est Nac)	11/07/1976	
1.500 m	4:31.5		Marina Bastos	07/07/1971	INI	JOBRA	3	Lisboa (Est Nac)	05/07/1986	Camp Nacional Juniores
80 m barr 0,76	12.49	+1,7	Débora Tavares	11/05/1993	INI	GCDS	2	Leiria	17/05/2008	Olímpico Jovem Nacional
250 m barr 0,76	38.58		Beatriz Branco	27/06/2006	INI	CAOB-A	1	Vagos (Est Munic)	17/10/2021	Camp Distrital Iniciados
300 m barr 0,76	46.51		Sandra Cruz	07/02/1980	INI	ARCO	1	Lisboa (Est Univ)	14/05/1995	Olímpico Jovem Nacional
1.500 m obst	5:02.71		Tatiana Henriques	30/07/1997	INI	CRE	4	Fátima	02/06/2012	Olímpico Jovem Nacional
Altura	1,59		Carolina Ferreira	12/01/2005	INI	SCE	1	Vagos (Est Munic)	04/05/2019	Camp Distrital Sub20 ext
Vara	2,60		Carolina Pandeirada	21/10/1993	INI	GRECAS	2	Abrantes	29/06/2008	Camp Nacional Juvenis
Comprimento	5,53		Cristina Morujão	16/02/1973	INI	CDE	2	Maia	10/07/1988	Camp Nacional Juniores
Triplo salto	11,14	+1,6	Carla Pinhão	21/04/1990	INI	GRECAS	6	Seixal	25/06/2005	Camp Nacional Juvenis
Peso 3 Kg	12,68		Diana Hernandez	28/04/1993	INI	GRECAS	1	V N Cerveira (Lovelhe)	12/07/2008	Torneio de Julho
Disco 0,750 Kg	44,40		Eva Gonçalves	17/04/2002	INI	NAC	1	Luso	06/05/2017	Torneio 4 Maravilhas
Dardo 500 g	35,59		Sofia Cordeiro	27/08/2001	INI	JAM	1	Febres	25/06/2016	Provas Extra (ADA Coimbra)
Martelo 3 Kg	47,97		Eva Gonçalves	17/04/2002	INI	NAC	2	Leiria	26/02/2017	Camp Nac Lançam Long S18
3.000 m marcha	15:24.61		Fátima Rodrigues	13/05/1986	INI	ADREP	4	Viseu	01/05/2001	
4.000 m marcha	23:24.98		Sara Leal	27/01/1996	INI	NAC	6	Leiria	05/06/2010	Olímpico Jovem Nacional
4x80 m	41.32		Aveiro (Seleção)	1994	INI	AAA	4	Albufeira	16/05/2009	Olímpico Jovem Nacional
			Stephany Simões (1994) Inês Bola (1994) Filipa Silva (1994) Rita Santos (1994)							
4x80 m (Clubes)			***Em atualização***							
Heptatlo	3 595		Fabiana Ferreira	29/03/1995	INI	DG	4	Luso	11/04/2010	Atleta Completo Beiras
			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 - 2.44,50							

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS **AR LIVRE** **FEMININOS** **31/10/2024**

OUTRAS PROVAS									
1.000 m	2:59.48	Beatriz Rodrigues	22/04/1999	INI	ADERCUS	2	Lisboa	15/06/2014	Olímpico Jovem Nacional
Milha	5:40.9	Sofia Almeida	08/01/2002	INI	RDAG	1	Aveiro (Univ)	23/12/2017	Torn "Aos seus lugares"
100 m barr 0,76	15,57 +1,4	Débora Tavares	11/05/1993	INI	GDCS	2	Luso	26/04/2008	Camp Regional Juvenis
Quadruplo salto	13,76 -0,5	Ana Rita Silva	20/12/2000	INI	JAM	1	Luso	21/06/2014	Camp Distrital Iniciados
Disco 1 Kg	37,20	Rosa Domingues	19/01/1983	INI	CC		Coimbra	21/06/1998	
5 Km marcha									
Triatlo	1 521	Beatriz Monteiro	06/02/2001	INI	ACRDE	1	Aveiro (Univ)	16/01/2016	Triatlo Jovem Distrital
		60Barr - 10,57 (-1,4); peso3 - 9,49; comprim - 4,45 (-1,9)							
Hexatlo	3 471	Sandra Cruz	07/02/1980	INI	ADREP	3	Lisboa (Univ)	02/04/1995	Atleta Completo Nacional
		80 - 10,70; Peso3 - 7,49; Altura - 1,42; 60B - 10,49; comprim - 5,09; 1000 - 3.19,04							

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS **AR LIVRE** **FEMININOS** **31/10/2024**

SUB14 (INFANTIS)

PROVA	MARCA	OBS	ATLETA	DTNASC	ESC	CLUBE	CLASS	LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO
60 m	8.16	+1.4	Margarida Pereira	11/11/2011	Sub14	JOBRA	1	Arada	13/07/2024	Meeting Arada Atlético Clube
150 M	19,62	+1,7	Sofia Almeida	08/01/2002	INF	ADERCUS	1	Vagos (Est Munic)	29/07/2015	Torneio Encerramento
600 M	1:41.95		Sofia Almeida	08/01/2002	INF	ADERCUS	1	Febres	01/05/2014	Torneio Jovem Beiras
1000 M	3:02.62		Ilda Estrela	06/01/1976	INF	GRECAS	2	Lisboa (Est Nac)	07/05/1989	DN Jovem Nacional
60 m barr 0,76	9,69	+0,1	Solange Santos	1976	INF	SCBM	2	Lisboa (Est Nac)	06/05/1989	DN Jovem Nacional
Altura	1,47		Carolina Ferreira	12/01/2005	INF	SCE	3	Vagos (Est Munic)	14/07/2018	Camp Distr Iniciados
Vara	1,80		Carolina Sarabando	03/07/1997	INF	GRECAS	1x	Aveiro (Univ)	03/06/2010	Camp Distr Sub23
	1,80		Carolina Sarabando	03/07/1997	INF	GRECAS	1	Aveiro (Univ)	04/07/2010	Camp Distr Iniciados
	1,80		Maria Vieira	19/01/2006	INF	CAOB-A	1	Vagos (Est Munic)	14/07/2019	Camp Distr Iniciados
Comprimento	4,81	+1,7	Laura Bento	24/06/2011	INF	SCBM	1	Vagos (Est Munic)	26/05/2024	Camp Distrital Sub14
Quadruplo salto	12,42	+1,3	Mariana Oliveira	08/06/2006	INF	CAOB-A	1	Vagos (Est Munic)	02/06/2019	Camp Distrital Infantis
Peso 2 Kg	12,82		Eva Gonçalves	17/04/2002	INF	NAC	1	Aveiro (Univ)	28/03/2015	Torn Helder Castanheira
Disco 0,600 Kg	43,12		Eva Gonçalves	17/04/2002	INF	NAC	1	Aveiro (Univ)	26/12/2015	Torneio Natal
Dardo 400 g	23,58		Fabiana Ferreira	29/03/1995	INF	DG	1	Aveiro (Univ)	07/06/2008	Camp Reg Infantis
Martelo 2 Kg	49,14		Eva Gonçalves	17/04/2002	INF	NAC	1	Aveiro (Univ)	19/12/2015	Torn "Aos seus lugares"
3.000 m marcha	18:14.55		Ana Júia Resende		INF	GDL	1	Aveiro (Univ)	30/06/2012	Camp Distrital Infantis
4x60 m	32,47		C A Oliv Bairro	2006	INF	CAOB-A	1	Luso	20/04/2019	Camp Distr Estafetas
			Beatriz Branco (2006) Lara Pinto (2006) Matilde Simões (2006) Carolina Peres (2006)							
Pentatlo	2 692		Laura Bento	24/06/2011	INF	SCBM	1	Pombal	28/04/2024	Torneio Nac Atleta Completo
			60m - 8,82(+0,6); peso2 - 7,65; 60barr - 11,02(+0,8); comprim - 4,56(-1,5); 1000m - 3.20,84							

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS **AR LIVRE** **FEMININOS** **31/10/2024**

OUTRAS PROVAS									
Disco 0,750 Kg	34,28	Eva Gonçalves	17/04/2002	INF	NAC	1	Aveiro (Univ)	28/06/2014	Camp Distr Infantis
1.000 m marcha	4:55.0	Clementina Costa		INF	GDL		Lisboa (Nac)	02/05/1992	
2.000 m marcha	12:11.6	Patrícia Pinto		INF	GDL		Coimbra (Munic)	17/07/1997	
Arremesso Bola 163g	42,18	Sandra Cruz	07/02/1980	INF	ARCO		Oliveirinha	25/06/1993	
Triatlo (2023)	1 346	Beatriz Santos	27/12/2000	INF	ACRDE	1	Aveiro (Univ)	05/01/2013	Triatlo Jovem Distrital
		peso2 - 9,90; 60barr - 11,35; comprim - 4,15							
Tetratlo	1 901	Carla Pinhão	21/04/1990	INF	GRECAS	1	Aveiro (Univ)	06/04/2003	
		60bar - 11,03; peso2 - 9,27; altura - 1,34; 1000m - 3.39,25							
Tetratlo (antigo)	2 096	Susana Abreu	1977	INF	SCBM		Lisboa	01/07/1990	
		60m - 8,43; peso2 - 10,72; comp - 4,44; 1000m - 3.40,36							