



Recordes

Regional AAA Ar Livre

Seniores (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 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
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
Meia Maratona	1 1 3 2 2	Ma Fátima Cabral	1972 SEN	GRECAS	15-05-2005 Esposen
Maratona	2 3 3 3 2	Ma Fátima Cabral	1972 SEN	GRECAS	30-11-2003
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 Met Obstáculos	1 0 0 2,95	Clarisse Cruz	1978 SEN	CAO	05-06-2002
4 x 100 Metros	4 9,71	Greca	1988 SEN	GRECAS	28-05-2011 Guimarães / Leiria / E U Lisboa 03024
		<i>Sthephany Simões (1994) / Lisandra Lopes (1988) / Catarina Silva (1990) / Claudia Oliveira (1995)</i>			
4 x 400 Metros	4 0 1,95	A D R E P	1992 JUN	ADREP	10-07-2011 Lisboa 03035
		<i>Daniela Urbano (1995) / Andreia Santos (1995) / Jessica Pires (1993) / Márcia Cardoso (1994)</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
Meia Hora Marcha	5 9 6 7	Fátima Rodrigues	1986 JUN	ADREP	07-05-2005 Beja 03022
10.000 Metros Marcha	5 0 1 7,24	Sandra Vieira Leitão	1975 SEN	ADREP	16-06-2002
10 Km marcha	5 0 3 9	Sandra Vieira Leitão	1975 SEN	ADREP	29-12-2001 SJMadei
15 Km marcha	1 1 9 4 5	Sandra Vieira Leitão	1975 SEN	ADREP	13-01-2001 SJMadei
20 Km marcha	1 0 4 0 2	Sandra Vieira Leitão	1975 SEN	ADREP	27-04-2002 Montijo





Recordes

Regional AAA Ar Livre

Seniores (Femininos)

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
Triplio Salto	12,81 + 1,4	Sandra Cruz	1980 S23	GRECAS	21-07-2001 Lisboa (U) 03036
Lançamento Peso-4Kg	16,74	Teresa Machado	1969 SEN	JFSJ	17-04-1994 S.Jacin
Disco 1 Kg	62,00	Teresa Machado	1969 SEN	JFSJ	17-04-1994 S.Jacin
Lançam.Martelo-4Kg	46,97	Fernanda Silva	1981 SEN	GRECAS	12-05-2007 Coimbra (U) 30101
Dardo 600 Gr	38,97	Flávia Costa	1994 JUV	ADREP	05-06-2011 Leiria 03025
Dardo 600 g mod.ant.	39,04	Luciana Silva	1968 SEN	CAIO	28-04-1990 Corunha
Heptalo - Seniores	4499	Rosa Domingues	1983 JUN	GRECAS	20-05-2001 Luso 38033

100bar - 15,9; altura - 1,61; peso4 - 11,71; 200 - 27,0; comprim - 5,40; dardo6 - 29,85; 800 - 2 39,7

