



Recordes

Regional AAA P.Coberta

Seniores (Femininos)

60 Metros Planos	7,32	Sónia Tavares	1986 SEN	SCBM	04-02-2012 Mondeville 04101
200 Metros	2 4,03	Sónia Tavares	1986 SEN	SCBM	22-01-2012 Espinho 38009
300 Metros Planos	4 2,83	Diana Teixeira	1987 INI	ACDI	19-01-2002 Espinho
400 Metros Planos	5 7,73	Márcia Cardoso	1994 JUN	ADREP	26-02-2012 Pombal 24011
800 Metros	2 1 3,30	Patricia Pereira	1983 SEN	ADERC	15-01-2006 Espinho 38011
1.000 Metros	2 5 8,24	Clarisse Cruz	1978 SEN	CAO	18-12-1999
1.500 Metros	4 2 3,63	Clarisse Cruz	1978 SEN	CAO	09-02-2002 Espinho
3.000 Metros	9 2 2,80	Clarisse Cruz	1978 S23	CAO	13-02-2000 Espinho 03013
60 M Barreiras-0.84	9,12	Sthephany Simões	1994 JUN	GRECAS	19-02-2012 Espinho 03012
60 M Barreiras-0.84	9,12	Rosário Gestosa	1976 JUN	NAC	11-02-1995 Aveiro (Pav. Feiras) 38020
4 x 200 Metros	1 4 6,50	G R E C A S <i>Catarina Silva (1991) / Catarina Amorim (1992) / Sthephany Simões (1994) / Lisandra Lopes (1988)</i>	1988 SEN	GRECAS	07-01-2012 Pombal 03003
4 x 400 Metros	3 5 9,36	A D R E Palhaça <i>Vera Lima (1989) / Andreia Santos (1995) / Daniela Urbano (1995) / Márcia Cardoso (1994)</i>	1988 SEN	ADREP	19-02-2012 Espinho 03012
3.000 Metros Marcha	1 4 0 4,46	Sandra Vieira Leitão	1975 SEN	ADREP	03-03-2001 Lisboa (Pav. Atlântico) 03018
Salto em Altura	1,66	Ana Rita Madeil	1983 JUV	GRECAS	16-01-1999 Braga (F) - Espinho (M) 03005
Salto Com Vara	3,46	Sara Loureiro	1981 SEN	GRECAS	31-01-2004 Espinho 03009
Salto em Comprimento	5,81	Sandra Cruz	1980 SEN	GRECAS	31-01-2004 Espinho 03009
Triplio Salto	12,41	Sandra Cruz	1980 SEN	GRECAS	01-02-2004 Espinho 03009
Lançamento Peso-4Kg	16,51	Teresa Machado	1969 SEN	JFSJ	12-03-1994 Coimbra
Pentatlo (Jun/Sen)	3317	Rosa Domingues <i>60B084 - 9,90; altura- 1,59; peso4 - 11,07; comprim - 5,40; 800 - 2.38,40</i>	1983 S23	GRECAS	22-02-2003 Espinho 03012
Pentatlo Técnico Sen	2998	Sandra Cruz <i>60B084 - 10,2; altura - 1,51; peso4 - 9,04; 60 - 8,1; comprim - 5,17</i>	1980 JUV	GRECAS	27-12-1997

