



		<b>Recordes</b>		<b>Regional AAA P.Coberta</b>	<b>Seniores (Femininos)</b>
<b>60 Metros Planos</b>	<b>7,39</b>	<b>Sónia Tavares</b>	1986 Sen	SCBM	18-02-2012 Espinho 03012
<b>200 Metros</b>	<b>2 4,03</b>	<b>Sónia Tavares</b>	1986 Sen	SCBM	22-01-2012 Espinho 38009
<b>300 Metros Planos</b>	<b>4 2,83</b>	<b>Diana Teixeira</b>	1987 Ini	ACDI	19-01-2002 Espinho
<b>400 Metros Planos</b>	<b>5 7,73</b>	<b>Márcia Cardoso</b>	1994 Jun	ADREP	26-02-2012 Pombal 24011
<b>800 Metros</b>	<b>2 1 3,30</b>	<b>Patrícia Pereira</b>	1983 Sen	ADERC	15-01-2006 Espinho 38011
<b>1.000 Metros</b>	<b>2 5 8,24</b>	<b>Clarisse Cruz</b>	1978 Sen	CAO	18-12-1999
<b>1.500 Metros</b>	<b>4 2 3,63</b>	<b>Clarisse Cruz</b>	1978 Sen	CAO	09-02-2002 Espinho
<b>3.000 Metros</b>	<b>9 2 2,80</b>	<b>Clarisse Cruz</b>	1978 S23	CAO	13-02-2000 Espinho 03013
<b>60 M Barreiras-0.84</b>	<b>9,12</b>	<b>Rosário Gestosa</b>	1976 Jun	NAC	11-02-1995
<b>4X200 Metros</b>	<b>1 5 0,08</b>	<b>Grecas - Vagos</b>	1987 Jun	GRECAS	04-03-2006 Espinho 38021
		<i>Tania António (1987) Liliana Barbosa (1987)</i>			
		<i>Ana Abreu (1988) Lisandra Lopes (1988)</i>			
<b>4X400 Metros</b>	<b>3 5 9,36</b>	<b>A D R E P</b>	1988 Sen	ADREP	19-02-2012 Espinho 03012
		<i>Vera Lima (1989) / Andreia Santos (1995) / Daniela Urbano (1995) / Márcia Cardoso (1994)</i>			
<b>3.000 Metros Marcha</b>	<b>1 4 0 4,46</b>	<b>Sandra Vieira Leitão</b>	1975 Sen	ADREP	03-03-2001 Lisboa (Pav. Atlântico) 03018
<b>Salto em Altura</b>	<b>1,66</b>	<b>Ana Rita Madeil</b>	1983 Juv	GRECAS	16-01-1999 Braga (F) - Espinho (M) 03005
<b>Salto Com Vara</b>	<b>3,46</b>	<b>Sara Loureiro</b>	1981 Sen	GRECAS	31-01-2004 Espinho 03009
<b>Salto em Comprimento</b>	<b>5,81</b>	<b>Sandra Cruz</b>	1980 Sen	GRECAS	31-01-2004 Espinho 03009
<b>Triplo Salto</b>	<b>12,41</b>	<b>Sandra Cruz</b>	1980 Sen	GRECAS	01-02-2004 Espinho 03009
<b>Lançamento Peso-4Kg</b>	<b>16,51</b>	<b>Teresa Machado</b>	1969 Sen	JFSJ	12-03-1994 Coimbra
<b>Pentatlo Técnico Sen</b>	<b>2998</b>	<b>Sandra Cruz</b>	1980 Juv	GRECAS	27-12-1997
		<i>60B084 - 10,2, altura - 1,51, peso4 - 9,04, 60 - 8,1, comprim - 5,17</i>			
<b>Pentatlo (Jun/Sen)</b>	<b>3317</b>	<b>Rosa Domingues</b>	1983 S23	GRECAS	22-02-2003 Espinho 03012
		<i>60B084 - 9,90, altura- 1,59, peso4 - 11,07, comprim - 5,40, 800 - 2.38,40</i>			





		<b>Recordes</b>	<b>Regional AAA P.Coberta</b>			<b>Sub23 (Femininos)</b>
<b>60 Metros Planos</b>	<b>7,80</b>	<b>Cristina Morujão</b>	1973 Juv	CDE	04-02-1989	
<b>200 Metros</b>	<b>2 5,89</b>	<b>Marcia Cardoso</b>	1994 Jun	ADREP	17-02-2013	
<b>300 Metros Planos</b>	<b>4 2,83</b>	<b>Diana Teixeira</b>	1987 Ini	ACDI	19-01-2002 Espinho	
<b>400 Metros Planos</b>	<b>5 7,48</b>	<b>Márcia Cardoso</b>	1994 S23	ADREP	26-01-2014 Pombal / Braga 03006	
<b>800 Metros</b>	<b>2 1 5,70</b>	<b>Clarisse Cruz</b>	1978 S23	CAO	30-01-2000 Espinho (Nave Desp.) 38017	
<b>1.000 Metros</b>	<b>2 5 8,24</b>	<b>Clarisse Cruz</b>	1978 Sen	CAO	18-12-1999	
<b>1.500 Metros</b>	<b>4 3 0,48</b>	<b>Clarisse Cruz</b>	1978 S23	CAO	12-02-2000 Espinho 03013	
<b>3.000 Metros</b>	<b>9 2 2,80</b>	<b>Clarisse Cruz</b>	1978 S23	CAO	13-02-2000 Espinho 03013	
<b>60 M Barreiras-0.84</b>	<b>9,12</b>	<b>Rosário Gestosa</b>	1976 Jun	NAC	11-02-1995	
<b>4X200 Metros</b>	<b>1 5 0,08</b>	<b>Grecas - Vagos</b>	1987 Jun	GRECAS	04-03-2006 Espinho 38021	
		<i>Tania António (1987) Liliana Barbosa (1987)</i>				
		<i>Ana Abreu (1988) Lisandra Lopes (1988)</i>				
<b>4X400 Metros</b>	<b>4 1 0,31</b>	<b>ADREP</b>	1992 S23	ADREP	22-01-2012 Espinho 38009	
		<i>Cátia Rodrigues (1992) / Daniela Urbano (1995)</i>				
		<i>/ Márcia Cardoso (1994) / Andreia Santos</i>				
<b>3.000 Metros Marcha</b>	<b>1 4 3 5,80</b>	<b>Ma Salomé Rodrigues</b>	1978 Juv	GDL	29-01-1994	
<b>Salto em Altura</b>	<b>1,66</b>	<b>Ana Rita Madeil</b>	1983 Juv	GRECAS	16-01-1999 Braga (F) - Espinho (M) 03005	
<b>Salto Com Vara</b>	<b>3,40</b>	<b>Tânia António</b>	1987 S23	GRECAS	19-01-2009 Espinho 38011	
<b>Salto Com Vara</b>	<b>3,40</b>	<b>Tânia António</b>	1987 S23	GRECAS	19-01-2008 Espinho 38011	
<b>Salto em Comprimento</b>	<b>5,72</b>	<b>Sandra Cruz</b>	1980 Sen	GRECAS	03-03-2001 Lisboa (Pav. Atlântico) 03018	
<b>Triplio Salto</b>	<b>12,17</b>	<b>Sandra Cruz</b>	1980 Sen	GRECAS	04-03-2001 Lisboa (Pav. Atlântico) 03018	
<b>Pentatlo (Jun/Sen)</b>	<b>3317</b>	<b>Rosa Domingues</b>	1983 S23	GRECAS	22-02-2003 Espinho 03012	
		<i>60B084 - 9,90, altura- 1,59, peso4 - 11,07, comprim - 5,40, 800 - 2.38,40</i>				





		<i>Recordes</i>	<i>Regional AAA P.Coberta</i>			<i>Juniores (Femininos)</i>
<b>60 Metros Planos</b>	<b>7,80</b>	<b>Cristina Morujão</b>	1973 Juv	CDE	04-02-1989	
<b>200 Metros</b>	<b>2 5,98</b>	<b>Juliana Coutinho</b>	1986 Jun	ACRVC	16-01-2005 Espinho 38010	
<b>300 Metros Planos</b>	<b>4 2,83</b>	<b>Diana Teixeira</b>	1987 Ini	ACDI	19-01-2002 Espinho	
<b>400 Metros Planos</b>	<b>5 7,73</b>	<b>Márcia Cardoso</b>	1994 Jun	ADREP	26-02-2012 Pombal 24011	
<b>800 Metros</b>	<b>2 1 6,31</b>	<b>Anália Rosa</b>	1976 Jun	ADREP	05-02-1995	
<b>1.000 Metros</b>	<b>3 0 6,94</b>	<b>Sandra Almeida</b>	1995 Ini	ACBU	26-12-2009 Espinho 38006	
<b>1.500 Metros</b>	<b>4 3 5,4</b>	<b>Anália Rosa</b>	1976 Jun	ADREP	22-12-1995	
<b>3.000 Metros</b>	<b>1 0 0 7,80</b>	<b>Mónica Silva</b>	1983 Jun	ADERC	29-12-2001 Espinho	
<b>60 M Barreiras-0.84</b>	<b>9,12</b>	<b>Rosário Gestosa</b>	1976 Jun	NAC	11-02-1995	
<b>4X200 Metros</b>	<b>1 5 0,08</b>	<b>Greças - Vagos</b>	1987 Jun	GRECAS	04-03-2006 Espinho 38021	
		<i>Tania António (1987) Liliana Barbosa (1987)</i>				
		<i>Ana Abreu (1988) Lisandra Lopes (1988)</i>				
<b>4X400 Metros</b>	<b>4 1 5,65</b>	<b>A D R E Palhaça</b>	1992 Jun	ADREP	13-02-2011 Pombal 03011	
		<i>Márcia Cardoso (1994) / Jessica Pires (1993) /</i>				
		<i>Cátia Rodrigues (1992) / Andreia Santos (1995)</i>				
<b>3.000 Metros Marcha</b>	<b>1 4 3 5,80</b>	<b>Ma Salomé Rodrigues</b>	1978 Juv	GDL	29-01-1994	
<b>Salto em Altura</b>	<b>1,66</b>	<b>Ana Rita Madeil</b>	1983 Juv	GRECAS	16-01-1999 Braga (F) - Espinho (M) 03005	
<b>Salto Com Vara</b>	<b>3,20</b>	<b>Tânia António</b>	1987 Jun	GRECAS	04-03-2006 Espinho 38022	
<b>Salto em Comprimento</b>	<b>5,68</b>	<b>Cristina Morujão</b>	1973 Juv	CDE	24-12-1990	
<b>Triplo Salto</b>	<b>11,47</b>	<b>Regina Mendonça</b>	1976 Jun	ADO	23-12-1995	
<b>Lançamento Peso-4Kg</b>	<b>13,33</b>	<b>Soraia Ruas</b>	1992 Jun	ADREP	20-02-2010 Pombal 24010	
<b>Pentatlo Técnico Sen</b>	<b>2998</b>	<b>Sandra Cruz</b>	1980 Juv	GRECAS	27-12-1997	
		<i>60B - 10,2, altura - 1,51, peso4 - 9,04, 60 - 8,1, comprim - 5,17</i>				
<b>Pentatlo (Jun/Sen)</b>	<b>3247</b>	<b>Rosa Domingues</b>	1980 Jun	GRECAS	03-02-2001 Espinho	
		<i>60B - 9,91, altura - 1,56, peso4 - 11,81, comprim - 5,20, 800 - 2.40,63</i>				





		<b>Recordes</b>	<b>Regional AAA P.Coberta</b>		<b>Juvenis (Femininos)</b>
<b>60 Metros Planos</b>	<b>7,80</b>	<b>Cristina Morujão</b>	1973 Juv	CDE	04-02-1989
<b>200 Metros</b>	<b>2 6,27</b>	<b>Cátia Nunes</b>	1990 Juv	GRECAS	03-03-2007 Espinho 38025
<b>300 Metros Planos</b>	<b>4 2,83</b>	<b>Diana Teixeira</b>	1987 Ini	ACDI	19-01-2002 Espinho
<b>400 Metros Planos</b>	<b>5 9,50</b>	<b>Andreia Santos</b>	1995 Juv	ADREP	21-01-2012 Pombal 03006
<b>800 Metros</b>	<b>2 1 6,95</b>	<b>Ilda Estrela</b>	1976 Ini	GRECAS	24-02-1991
<b>1.000 Metros</b>	<b>3 0 6,94</b>	<b>Sandra Almeida</b>	1995 Ini	ACBU	26-12-2009 Espinho 38006
<b>1.500 Metros</b>	<b>4 4 5,75</b>	<b>Ilda Estrela</b>	1976 Juv	GRECAS	06-03-1983
<b>3.000 Metros</b>	<b>1 0 2 9,70</b>	<b>Cristiana Valente</b>	1985 Juv	JUF	19-01-2002 Espinho
<b>60 M Barreiras-0.84</b>	<b>9,28</b>	<b>Sthephany Simões</b>	1994 Juv	GRECAS	23-01-2011 Pombal 03006
<b>60 M Barr.Juv.Fem-76</b>	<b>9,20</b>	<b>Sthephany Simões</b>	1994 Juv	GRECAS	08-01-2011 Pombal 03003
<b>4X200 Metros</b>	<b>1 5 4,06</b>	<b>C F União De Lamas</b>	1988 Juv	CFUL	18-02-2005 Espinho 38018
		<i>Daniela Ferreira (1989) Alda Tavares (1989) Catia Magalhaes (1988) Catia Silva (1988)</i>			
<b>4X400 Metros</b>	<b>4 3 2,10</b>	<b>J A Mozelense</b>	1990 Juv	JAM	25-02-2007 Espinho 38023
		<i>Andreia Carvalho (1990) Nádía Santos (1991) Catarina Silva (1990) Nadine Leite (1990)</i>			
<b>3.000 Metros Marcha</b>	<b>1 4 3 5,80</b>	<b>Ma Salomé Rodrigues</b>	1978 Juv	GDL	29-01-1994
<b>Salto em Altura</b>	<b>1,66</b>	<b>Ana Rita Madeil</b>	1983 Juv	GRECAS	16-01-1999 Braga (F) - Espinho (M) 03005
<b>Salto Com Vara</b>	<b>2,80</b>	<b>Carolina Pandeirada</b>	1993 Juv	GRECAS	20-06-2010 Guimarães 03030
<b>Salto Com Vara</b>	<b>2,80</b>	<b>Carolina Pandeirada</b>	1993 Juv	GRECAS	03-06-2010 Aveiro 38035
<b>Salto Com Vara</b>	<b>2,80</b>	<b>Carolina Pandeirada</b>	1993 Juv	GRECAS	23-01-2010 Pombal 03005
<b>Salto em Comprimento</b>	<b>5,68</b>	<b>Cristina Morujão</b>	1973 Juv	CDE	24-12-1990
<b>Triplo Salto</b>	<b>11,25</b>	<b>Carla Pinhão</b>	1990 Juv	GRECAS	11-02-2006 Espinho 03007
<b>Lançamento Peso-3Kq</b>	<b>14,59</b>	<b>Soraia Ruas</b>	1992 Juv	ADREP	03-01-2009 Braga 47017
<b>Lançamento Peso-4Kq</b>	<b>12,90</b>	<b>Soraia Ruas</b>	1992 Juv	ADREP	24-01-2009 Espinho 03005
<b>Triatlo Juvenis DE</b>	<b>1975</b>	<b>Rosa Domingues</b>	1983 Juv	CC	19-01-2000 Espinho (Nave Desp.) 38014
		<i>Altura - 1,54 , 60m - 8,4 , peso3 - 12,44</i>			
<b>Triatlo - Juvenis</b>	<b>2025</b>	<b>Anabela Neto</b>	1991 Juv	ACRDE	02-02-2008 0803008
		<i>Altura - 1,58 , 60barr - 9,84 , peso3 - 10,63</i>			





		<b>Recordes</b>	<b>Regional AAA P.Coberta</b>		<b>Iniciados (Femininos)</b>
<b>60 Metros Planos</b>	<b>7,7</b>	<b>Cristina Morujão</b>	1973 Ini	CDE	27-12-1986
<b>200 Metros</b>	<b>2 7,72</b>	<b>Rosário Gestosa</b>	1976 Ini	NAC	24-02-1991
<b>250 Metros Planos</b>	<b>3 5,63</b>	<b>Sthephany Simões</b>	1994 Ini	ACDI	13-02-2009 Espinho 38011
<b>300 Metros Planos</b>	<b>4 2,83</b>	<b>Diana Teixeira</b>	1987 Ini	ACDI	19-01-2002 Espinho (Nave Desp.) 38019
<b>800 Metros</b>	<b>2 1 6,95</b>	<b>Ilda Estrela</b>	1976 Ini	GRECAS	24-02-1991
<b>1.000 Metros</b>	<b>3 0 6,94</b>	<b>Sandra Almeida</b>	1995 Ini	ACBU	26-12-2009 Espinho 38006
<b>1.500 Metros</b>	<b>4 5 6,01</b>	<b>Sandra Almeida</b>	1995 Ini	ACBU	02-01-2010 Espinho 38007
<b>60 M Barr.Ini.Fem-76</b>	<b>9,61</b>	<b>Solange Santos</b>	1976 Ini	SCBM	16-02-1991
<b>3.000 Metros Marcha</b>	<b>1 5 2 1,4</b>	<b>Rosa Bastos</b>	1975 Ini	GDL	17-02-1990
<b>Salto em Altura</b>	<b>1,59</b>	<b>Anabela Neto</b>	1991 Ini	ACRDE	04-03-2006 Espinho 38024
<b>Salto Com Vara</b>	<b>2,00</b>	<b>Claudia Oliveira</b>	1995 Ini	GRECAS	02-01-2010 Espinho 38007
<b>Salto em Comprimento</b>	<b>5,61</b>	<b>Cristina Morujão</b>	1973 Ini	CDE	26-11-1988
<b>Triplio Salto</b>	<b>9,67</b>	<b>Sofia Jambane</b>	1980 Ini	CCSJM	30-12-1995
<b>Lançamento Peso-3Kg</b>	<b>11,81</b>	<b>Rosa Domingues</b>	1983 Ini	CC	13-12-1997
<b>Triatlo Iniciados DE</b>	<b>1578</b>	<b>Sara Fernandes</b>	1985 Ini	NAC	29-01-2000 Braga 03007
		<i>comp - 4.55, peso3 - 10.58, 60m - 8.84</i>			
<b>Triatlo - Iniciados</b>	<b>1625</b>	<b>Diana Teixeira</b>	1987 Ini	ACDI	05-01-2002 Braga 03002
		<i>comp - 4.81, 60bar - 10.32, peso3 - 9.00</i>			
<b>Triatlo Opcional</b>	<b>1 6 6 6</b>	<b>Jennifer Gomes</b>	1995 Ini	ESJD	23-01-2010 Espinho 38012
		<i>Peso3 - 8,04, 60barr - --,--, 60 - 8,47, comprim - --,--, altura - 1,44</i>			





**Recordes**

**Regional AAA P.Coberta**

**Infantis (Femininos)**

---

<b>60 Metros Planos</b>	<b>8,0</b>	<b>Cristina Morujão</b>	1973 Inf	CDE	27-12-1986
		<i>MELHOR MARCA ELECTRÓNICA 8,34 Susana Abreu 1977 SCBM Aveiro 23-12-1989</i>			
<b>150 Metros</b>	<b>2 0,85</b>	<b>Elisabete Pereira</b>	1996 Inf	CFUL	14-02-2009 Braga 47020
<b>600 Metros</b>	<b>1 4 6,14</b>	<b>Sofia Almeida</b>	2002 Ben-B	ADERCUS	23-12-2012 1324005
<b>1.000 Metros</b>	<b>3 1 8,7</b>	<b>Rute Teixeira</b>	1980 Inf	ACDI	26-12-1992
<b>60 M Barr.Inf.-0,76</b>	<b>9,8</b>	<b>Solange Santos</b>	1976 Inf	SCBM	28-01-1989
<b>Salto em Altura</b>	<b>1,42</b>	<b>Solange Santos</b>	1976 Inf	SCBM	
<b>Salto em Comprimento</b>	<b>4,68</b>	<b>Solange Santos</b>	1976 Inf	SCBM	19-03-1989
<b>Lançamento Peso-2Kg</b>	<b>11,00</b>	<b>Rute Teixeira</b>	1980 Inf	ACDI	11-12-1993
<b>Triatlo Infantis DE</b>	<b>1383</b>	<b>Rosa Domingues</b>	1983 Inf	CC	07-01-1996
		<i>60m - 8.8 , comp - 4.22 , peso2 - 10.02</i>			
<b>Triatlo - Infantis</b>	<b>1373,00</b>	<b>Beatriz Santos</b>	2000 Inf	ACRDE	03-02-2013 Pombal 24013





**Recordes**

**Regional AAA P.Coberta**

**Benjamins - B (Femininos)**

---

**600 Metros**

**1 4 8,70**

**Sofia Almeida**

**2 Ben-A ADERCUS**

**29-12-2013 Pombal 24004**

