



60 Metros Planos (Femininos)

Regional AAA	Seniores	7,39	Sónia Tavares	1986 Sen	SCBM	18/02/2012 Espinho 03012
Regional AAA	Sub23	7,80	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	04/02/1989
Regional AAA	Juniores	7,80	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	04/02/1989
Regional AAA	Juvenis	7,80	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	04/02/1989
Regional AAA	Iniciados	7,7	Cristina Morujão	1973 Ini	CDE	27/12/1986
Regional AAA	Infantis	8,0	Cristina Morujão	1973 Inf	CDE	27/12/1986

MELHOR MARCA ELECTRÓNICA 8,34
Susana Abreu 1977 SCBM Aveiro 23-12-1989





200 Metros (Femininos)

Regional AAA	Seniores	2 4,03	Sónia Tavares	1986 Sen	SCBM	22/01/2012 Espinho 38009
Regional AAA	Sub23	2 5,55	Márcia Cardoso	1994 S23	ADREP	23/02/2014 Pombal 03013
Regional AAA	Juniores	2 5,89	Márcia Cardoso	1994 Jun	ADREP	17/02/2013 Pombal 03014
Regional AAA	Juvenis	2 6,17	Cátia Nunes	1990 Juv	GRECAS	03/03/2007 Espinho 38025
Regional AAA	Iniciados	2 6,65	Sofia Almeida	2002 Ini	RDA	18/12/2016 Braga 47005



150 Metros (Femininos)

Regional AAA

Infantis **2 0,10**

Sofia Almeida

2002 Inf

ADERCUS

21/12/2014 Braga 47002



250 Metros Planos (Femininos)

Regional AAA

Iniciados

3 4,38

Sofia Almeida

2002 Ini

RDA

03/12/2016 Pombal 24003





300 Metros Planos (Femininos)

Regional AAA	Seniores	4 2,83	Diana Teixeira	1987 Ini	ACDI	19/01/2002 Espinho
Regional AAA	Sub23	4 2,83	Diana Teixeira	1987 Ini	ACDI	19/01/2002 Espinho
Regional AAA	Juniores	4 2,83	Diana Teixeira	1987 Ini	ACDI	19/01/2002 Espinho
Regional AAA	Juvenis	4 2,17	Sofia Almeida	2002 Ini	RDA	22/01/2017 Braga 47011
Regional AAA	Iniciados	4 2,17	Sofia Almeida	2002 Ini	RDA	22/01/2017 Braga 47011



400 Metros Planos (Femininos)

Regional AAA	Seniores	5 6,29	Márcia Cardoso	1994 Sen	ADREP	02/03/2014 1430020
Regional AAA	Sub23	5 6,29	Márcia Cardoso	1994 S23	ADREP	02/03/2014 1430020
Regional AAA	Juniores	5 6,29	Márcia Cardoso	1994 Jun	ADREP	02/03/2014 1430020
Regional AAA	Juvenis	5 9,50	Andreia Santos	1995 Juv	ADREP	21/01/2012 Pombal 03006



600 Metros (Femininos)

Regional AAA	Infantis	1 4 6,14	Sofia Almeida	2002 Ben-B	ADERCUS	23/12/2012 1324005
Regional AAA	Benjamins - A	1 4 8,70	Sofia Almeida	2 Ben-A	ADERCUS	29/12/2013 Pombal 24004



800 Metros (Femininos)

Regional AAA	Seniores	2 1 3,30	Patricia Pereira	1983 Sen	ADERC	15/01/2006 Espinho 38011
Regional AAA	Sub23	2 1 5,70	Clarisse Cruz	1978 S23	CAO	30/01/2000 Espinho (Nave Desp.) 38017
Regional AAA	Juniores	2 1 5,80	Francisca Martins	1998 Jun	GRECAS	21/02/2016 Pombal 03013
Regional AAA	Juvenis	2 1 6,95	Ilda Estrela	1976 Ini	GRECAS	24/02/1991
Regional AAA	Iniciados	2 1 6,95	Ilda Estrela	1976 Ini	GRECAS	24/02/1991



1.000 Metros (Femininos)

Regional AAA	Seniores	2 5 8,24	Clarisse Cruz	1978 Sen	CAO	18/12/1999
Regional AAA	Sub23	2 5 8,24	Clarisse Cruz	1978 Sen	CAO	18/12/1999
Regional AAA	Juniores	3 0 6,94	Sandra Almeida	1995 Ini	ACBU	26/12/2009 Espinho 38006
Regional AAA	Juvenis	3 0 6,94	Sandra Almeida	1995 Ini	ACBU	26/12/2009 Espinho 38006
Regional AAA	Iniciados	3 0 6,94	Sandra Almeida	1995 Ini	ACBU	26/12/2009 Espinho 38006
Regional AAA	Infantis	3 1 8,7	Rute Teixeira	1980 Inf	ACDI	26/12/1992



1.500 Metros (Femininos)

Regional AAA	Seniores	4 2 3,63	Clarisse Cruz	1978 Sen	CAO	09/02/2002 Espinho
Regional AAA	Sub23	4 3 0,48	Clarisse Cruz	1978 S23	CAO	12/02/2000 Espinho 03013
Regional AAA	Juniores	4 3 5,4	Anália Rosa	1976 Jun	ADREP	22/12/1995
Regional AAA	Juvenis	4 4 5,75	Ilda Estrela	1976 Juv	GRECAS	06/03/1983
Regional AAA	Iniciados	4 5 6,01	Sandra Almeida	1995 Ini	ACBU	02/01/2010 Espinho 38007



Milha (Femininos)

Regional AAA	Seniores	5 4 5,80	Sara Pereira	1994 Ini	JAM	23/02/2008 Espinho 38015
Regional AAA	Juniores	5 4 5,80	Sara Pereira	1994 Ini	JAM	23/02/2008 Espinho 38015
Regional AAA	Juvenis	5 4 5,80	Sara Pereira	1994 Ini	JAM	23/02/2008 Espinho 38015
Regional AAA	Iniciados	5 4 5,80	Sara Pereira	1994 Ini	JAM	23/02/2008 Espinho 38015



3.000 Metros (Femininos)

Regional AAA	Seniores	9 2 2,80	Clárisse Cruz	1978 S23	CAO	13/02/2000 Espinho 03013
Regional AAA	Sub23	9 2 2,80	Clárisse Cruz	1978 S23	CAO	13/02/2000 Espinho 03013
Regional AAA	Juniores	1 0 0 7,80	Mónica Silva	1983 Jun	ADERC	29/12/2001 Espinho
Regional AAA	Juvenis	1 0 2 9,70	Cristiana Valente	1985 Juv	JUF	19/01/2002 Espinho



5.000 Metros (Femininos)

Regional AAA

Seniores 1 6 4 7,98

Carla Martinho

1976 Sen

ADERCUS

10/02/2010 Estocolmo 04103





50 m Barreiras 0,60 (Femininos)

Regional AAA	Infantis	1 2,75	Beatriz Melo	2001 Ben-A	ACRDE	03/01/2010 Espinho 38008
Regional AAA	Benjamins - B	1 2,75	Beatriz Melo	2001 Ben-A	ACRDE	03/01/2010 Espinho 38008
Regional AAA	Benjamins - A	1 2,75	Beatriz Melo	2001 Ben-A	ACRDE	03/01/2010 Espinho 38008



60 M barreiras 0,76 (Femininos)

Regional AAA

Seniores

1 0,98

Elizabeth Oliveira

1995 Juv

ESL

15/02/2012 Espinho 38101



60 M Barreiras-0.84 (Femininos)

Regional AAA	Seniores	9,12	Rosário Gestosa	1976 Jun	NAC	11/02/1995
Regional AAA	Sub23	9,12	Rosário Gestosa	1976 Jun	NAC	11/02/1995
Regional AAA	Juniores	9,12	Rosário Gestosa	1976 Jun	NAC	11/02/1995
Regional AAA	Juvenis	9,28	Sthephany Simões	1994 Juv	GRECAS	23/01/2011 Pombal 03006



60 M Barr.Inf.-0,76 (Femininos)

Regional AAA

Infantis

9,8

Solange Santos

1976 Inf

SCBM

28/01/1989



60 M Barr.Ini.Fem-76 (Femininos)

Regional AAA

Iniciados

9,61

Solange Santos

1976 Ini

SCBM

16/02/1991



60 M Barr.Juv.Fem-76 (Femininos)

Regional AAA	Juvenis	9,20	Sthephany Simões	1994 Juv	GRECAS	08/01/2011 Pombal 03003
Regional AAA	Iniciados	1 0,66	Beatriz Santos	2000 Ini	ACRDE	28/12/2014 Braga 47003



Salto em Altura (Femininos)

Regional AAA	Seniores	1,66	Ana Rita Madeil	1983 Juv	GRECAS	16/01/1999 Braga (F) - Espinho (M) 03005
Regional AAA	Sub23	1,66	Ana Rita Madeil	1983 Juv	GRECAS	16/01/1999 Braga (F) - Espinho (M) 03005
Regional AAA	Juniores	1,66	Ana Rita Madeil	1983 Juv	GRECAS	16/01/1999 Braga (F) - Espinho (M) 03005
Regional AAA	Juvenis	1,66	Ana Rita Madeil	1983 Juv	GRECAS	16/01/1999 Braga (F) - Espinho (M) 03005
Regional AAA	Iniciados	1,59	Anabela Neto	1991 Ini	ACRDE	04/03/2006 Espinho 38024
Regional AAA	Infantis	1,42	Solange Santos	1976 Inf	SCBM	01/01/2006



Salto Com Vara (Femininos)

Regional AAA	Seniores	3,46	Sara Loureiro	1981 Sen	GRECAS	31/01/2004 Espinho 03009
Regional AAA	Sub23	3,40	Tânia António	1987 S23	GRECAS	19/01/2009 Espinho 38011
Regional AAA	Sub23	3,40	Tânia António	1987 S23	GRECAS	19/01/2008 Espinho 38011
Regional AAA	Juniores	3,20	Tânia António	1987 Jun	GRECAS	04/03/2006 Espinho 38022
Regional AAA	Juvenis	2,80	Carolina Pandeirada	1993 Juv	GRECAS	23/01/2010 Pombal 03005
Regional AAA	Iniciados	2,00	Claudia Oliveira	1995 Ini	GRECAS	02/01/2010 Espinho 38007



Salto em Comprimento (Femininos)

Regional AAA	Seniores	5,81	Sandra Cruz	1980 Sen	GRECAS	31/01/2004 Espinho 03009
Regional AAA	Sub23	5,72	Sandra Cruz	1980 Sen	GRECAS	03/03/2001 Lisboa (Pav. Atlântico) 03018
Regional AAA	Juniores	5,68	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	24/12/1990
Regional AAA	Juvenis	5,68	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	24/12/1990
Regional AAA	Iniciados	5,61	Cristina Morujão	1973 Ini	CDE	26/11/1988
Regional AAA	Infantis	4,68	Solange Santos	1976 Inf	SCBM	19/03/1989



Tripló Salto (Femininos)

Regional AAA	Seniores	12,41	Sandra Cruz	1980 Sen	GRECAS	01/02/2004 Espinho 03009
Regional AAA	Sub23	12,17	Sandra Cruz	1980 Sen	GRECAS	04/03/2001 Lisboa (Pav. Atlântico) 03018
Regional AAA	Juniores	11,99	Carla Pinhão	1990 Jun	GRECAS	23/02/2008 Espinho 38016
Regional AAA	Juvenis	11,25	Carla Pinhão	1990 Juv	GRECAS	11/02/2006 Espinho 03007
Regional AAA	Iniciados	9,67	Sofia Jambane	1980 Ini	CCSJM	30/12/1995



Quadruplo Salto Inic (Femininos)

Regional AAA

Iniciados

13,19

Ana Silva

2000 Ini

JAM

21/02/2015 Braga 47010



Lançamento Peso-2Kg (Femininos)

Regional AAA

Infantis

11,63

Eva Goncalves

2002 Ben-B NAC

28/12/2013 Braga 47002



Lançamento Peso-3Kg (Femininos)

Regional AAA	Juvenis	14,59	Soraia Ruas	1992 Juv	ADREP	03/01/2009 Braga 47017
Regional AAA	Iniciados	11,81	Rosa Domingues	1983 Ini	CC	13/12/1997



Lançamento Peso-4Kg (Femininos)

Regional AAA	Seniores	16,51	Teresa Machado	1969 Sen	JFSJ	12/03/1994 Coimbra
Regional AAA	Juniores	13,33	Soraia Ruas	1992 Jun	ADREP	20/02/2010 Pombal 24010
Regional AAA	Juvenis	12,90	Soraia Ruas	1992 Juv	ADREP	24/01/2009 Espinho 03005



Tetratlo Juvenis (Femininos)

Regional AAA

Juvenis **2755**

Rosa Domingues

1983 Juv CC

05/12/1999 Pav.Feiras - Aveiro 38007

60bar - 10,0, altura - 1,56, peso3 - 12,86,
comprim - 5,01



Triatlo Infantis DE (Femininos)

Regional AAA

Infantis 1383

Rosa Domingues

1983 Inf

CC

07/01/1996

60m - 8.8 , comp - 4.22 , peso2 - 10.02



Triatlo - Infantis (Femininos)

Regional AAA

Infantis 1373,00

Beatriz Santos

2000 Inf

ACRDE

03/02/2013 Pombal 24013





Triatlo Opcional (Femininos)

Regional AAA

Iniciados 1 6 6 6

Jennifer Gomes

1995 Ini

ESJD

23/01/2010 Espinho 38012

Peso3 - 8,04, 60barr - --,--, 60 - 8,47,
comprim - --,--, altura - 1,44



Triatlo Iniciados DE (Femininos)

Regional AAA

Iniciados **1578**

Sara Fernandes

1985 Ini

NAC

29/01/2000 Braga 03007

comp - 4.55, peso3 - 10.58, 60m - 8.84



Triatlo - Iniciados (Femininos)

Regional AAA

Iniciados **1625**

Diana Teixeira
comp - 4.81, 60bar - 10.32, peso3 - 9.00

1987 Ini

ACDI

05/01/2002 Braga 03002





Triatlo Juvenis DE (Femininos)

Regional AAA

Juvenis 1975

Rosa Domingues

1983 Juv CC

19/01/2000 Espinho (Nave Desp.) 38014

Altura - 1,54 , 60m - 8,4 , peso3 - 12,44



Triatlo - Juvenis (Femininos)

Regional AAA

Juvenis 2025

Anabela Neto

1991 Juv

ACRDE

02/02/2008 0803008

Altura - 1,58 , 60barr - 9,84 , peso3 - 10,63



Pentatlo Técnico Sen (Femininos)

Regional AAA	Seniores	2998	Sandra Cruz	1980 Juv	GRECAS	27/12/1997
			60B084 - 10,2, altura - 1,51, peso4 - 9,04, 60 - 8,1, comprim - 5,17			
Regional AAA	Juniores	2998	Sandra Cruz	1980 Juv	GRECAS	27/12/1997
			60B - 10,2, altura - 1,51, peso4 - 9,04, 60 - 8,1, comprim - 5,17			



Pentatlo (Jun/Sen) (Femininos)

Regional AAA	Seniores	3317	Rosa Domingues 60B084 - 9,90, altura- 1,59, peso4 - 11,07, comprim - 5,40, 800 - 2.38,40	1983 S23	GRECAS	22/02/2003 Espinho 03012
Regional AAA	Sub23	3317	Rosa Domingues 60B084 - 9,90, altura- 1,59, peso4 - 11,07, comprim - 5,40, 800 - 2.38,40	1983 S23	GRECAS	22/02/2003 Espinho 03012
Regional AAA	Juniores	3247	Rosa Domingues 60B - 9,91, altura - 1,56, peso4 - 11,81, comprim - 5,20, 800 - 2.40,63	1980 Jun	GRECAS	03/02/2001 Espinho



4X200 Metros (Femininos)

Regional AAA	Seniores	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
Regional AAA	Sub23	1 5 0,08	Grecas - Vagos <i>Tania António (1987) Liliana Barbosa (1987) Ana Abreu (1988) Lisandra Lopes (1988)</i>	1987 Jun	GRECAS	04/03/2006 Espinho 38021
Regional AAA	Juniores	1 5 0,08	Grecas - Vagos <i>Tania António (1987) Liliana Barbosa (1987) Ana Abreu (1988) Lisandra Lopes (1988)</i>	1987 Jun	GRECAS	04/03/2006 Espinho 38021
Regional AAA	Juvenis	1 5 1,75	A D R E P <i>Juliana Vieira / Océane Conceição / Mafalda Rodrigues / Cátia Rodrigues</i>	2000 Juv	ADREP	31/01/2016 Pombal 03007



4X400 Metros (Femininos)

Regional AAA	Seniores	3 5 9,36	A D R E P <i>Vera Lima (1989) / Andreia Santos (1995) / Daniela Urbano (1995) / Márcia Cardoso (1994)</i>	1988 Sen	ADREP	19/02/2012 Espinho 03012
Regional AAA	Sub23	4 1 0,31	ADREP <i>Cátia Rodrigues (1992) / Daniela Urbano (1995) / Márcia Cardoso (1994) / Andreia Santos (1995)</i>	1992 S23	ADREP	22/01/2012 Espinho 38009
Regional AAA	Juniores	4 1 5,65	A D R E Palhaça <i>Márcia Cardoso (1994) / Jessica Pires (1993) / Cátia Rodrigues (1992) / Andreia Santos (1995)</i>	1992 Jun	ADREP	13/02/2011 Pombal 03011
Regional AAA	Juvenis	4 3 2,10	J A Mozelense <i>Andreia Carvalho (1990) Nádia Santos (1991) Catarina Silva (1990) Nadine Leite (1990)</i>	1990 Juv	JAM	25/02/2007 Espinho 38023



Estafeta Sueca (Femininos)

Regional AAA

Seniores **2 4 8,91**

J A Mozelense

1968 Vet

JAM

13/02/2010 Espinho 38015

*Antonieta Santos (1968) / Sara Pereira (1994) /
Marlene Bastos (1992) / Cristiana Cardoso
(1991)*



3.000 Metros Marcha (Femininos)

Regional AAA	Seniores 1 3 5 1,45	Sandra Silva	1975 Sen	GRECAS	25/01/2014 Pombal / Braga 03006
Regional AAA	Sub23 1 4 3 5,80	Ma Salomé Rodrigues	1978 Juv	GDL	29/01/1994
Regional AAA	Juniores 1 4 3 5,80	Ma Salomé Rodrigues	1978 Juv	GDL	29/01/1994
Regional AAA	Juvenis 1 4 3 5,80	Ma Salomé Rodrigues	1978 Juv	GDL	29/01/1994
Regional AAA	Iniciados 1 5 2 1,4	Rosa Bastos	1975 Ini	GDL	17/02/1990
Regional AAA	Infantis 2 1 3 5,10	Sofia Borrás	1998 Inf	ADREP	02/01/2010 Espinho 38007