



60 Metros Planos (Femininos)

---

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

MELHOR MARCA ELECTRÓNICA8,34  
Susana Abreu 1977 SCBM Aveiro 23-12-1989



## 200 Metros (Femininos)

---

Regional AAA	Seniores	<b>2 4,03</b>	<b>Sónia Tavares</b>	1986 Sen	SCBM	22/01/2012 Espinho 38009
Regional AAA	Sub23	<b>2 5,55</b>	<b>Márcia Cardoso</b>	1994 S23	ADREP	23/02/2014 Pombal 03013
Regional AAA	Juniores	<b>2 5,89</b>	<b>Márcia Cardoso</b>	1994 Jun	ADREP	17/02/2013 Pombal 03014
Regional AAA	Juvenis	<b>2 6,17</b>	<b>Cátia Nunes</b>	1990 Juv	GRECAS	03/03/2007 Espinho 38025
Regional AAA	Iniciados	<b>2 6,65</b>	<b>Sofia Almeida</b>	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	<b>4 2,83</b>	<b>Diana Teixeira</b>	1987 Ini	ACDI	19/01/2002 Espinho
Regional AAA	Sub23	<b>4 2,83</b>	<b>Diana Teixeira</b>	1987 Ini	ACDI	19/01/2002 Espinho
Regional AAA	Juniores	<b>4 2,83</b>	<b>Diana Teixeira</b>	1987 Ini	ACDI	19/01/2002 Espinho
Regional AAA	Juvenis	<b>4 2,17</b>	<b>Sofia Almeida</b>	2002 Ini	RDA	22/01/2017 Braga 47011
Regional AAA	Iniciados	<b>4 2,17</b>	<b>Sofia Almeida</b>	2002 Ini	RDA	22/01/2017 Braga 47011



**400 Metros Planos (Femininos)**

---

Regional AAA	Seniores	<b>5 6,29</b>	<b>Márcia Cardoso</b>	1994 Sen	ADREP	02/03/2014 1430020
Regional AAA	Sub23	<b>5 6,29</b>	<b>Márcia Cardoso</b>	1994 S23	ADREP	02/03/2014 1430020
Regional AAA	Juniores	<b>5 6,29</b>	<b>Márcia Cardoso</b>	1994 Jun	ADREP	02/03/2014 1430020
Regional AAA	Juvenis	<b>5 9,50</b>	<b>Andreia Santos</b>	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	<b>2 1 3,30</b>	<b>Patricia Pereira</b>	1983 Sen	<b>ADERC</b>	15/01/2006 Espinho 38011
Regional AAA	Sub23	<b>2 1 5,70</b>	<b>Clarisse Cruz</b>	1978 S23	<b>CAO</b>	30/01/2000 Espinho (Nave Desp.) 38017
Regional AAA	Juniores	<b>2 1 5,80</b>	<b>Francisca Martins</b>	1998 Jun	<b>GRECAS</b>	21/02/2016 Pombal 03013
Regional AAA	Juvenis	<b>2 1 6,95</b>	<b>Ilda Estrela</b>	1976 Ini	<b>GRECAS</b>	24/02/1991
Regional AAA	Iniciados	<b>2 1 6,95</b>	<b>Ilda Estrela</b>	1976 Ini	<b>GRECAS</b>	24/02/1991





## 1.000 Metros (Femininos)

---

Regional AAA	Seniores	<b>2 5 8,24</b>	<b>Clarisse Cruz</b>	1978 Sen	CAO	18/12/1999
Regional AAA	Sub23	<b>2 5 8,24</b>	<b>Clarisse Cruz</b>	1978 Sen	CAO	18/12/1999
Regional AAA	Juniores	<b>3 0 6,94</b>	<b>Sandra Almeida</b>	1995 Ini	ACBU	26/12/2009 Espinho 38006
Regional AAA	Juvenis	<b>3 0 6,94</b>	<b>Sandra Almeida</b>	1995 Ini	ACBU	26/12/2009 Espinho 38006
Regional AAA	Iniciados	<b>3 0 6,94</b>	<b>Sandra Almeida</b>	1995 Ini	ACBU	26/12/2009 Espinho 38006
Regional AAA	Infantis	<b>3 1 8,7</b>	<b>Rute Teixeira</b>	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	<b>5 4 5,80</b>	<b>Sara Pereira</b>	1994 Ini	<b>JAM</b>	23/02/2008 Espinho 38015
Regional AAA	Juniores	<b>5 4 5,80</b>	<b>Sara Pereira</b>	1994 Ini	<b>JAM</b>	23/02/2008 Espinho 38015
Regional AAA	Juvenis	<b>5 4 5,80</b>	<b>Sara Pereira</b>	1994 Ini	<b>JAM</b>	23/02/2008 Espinho 38015
Regional AAA	Iniciados	<b>5 4 5,80</b>	<b>Sara Pereira</b>	1994 Ini	<b>JAM</b>	23/02/2008 Espinho 38015



**3.000 Metros (Femininos)**

---

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



**5.000 Metros** (Femininos)

Regional AAA

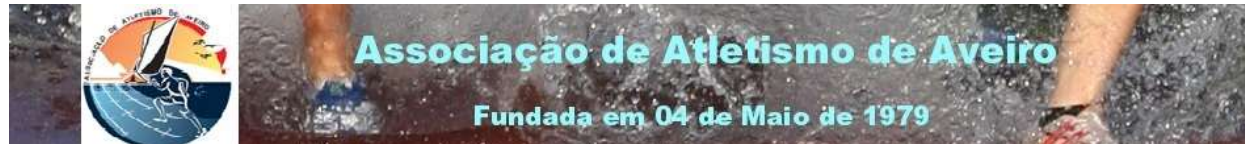
Seniores 1 6 4 7,98

**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

Elizabete Oliveira

1995 Juv

ESL

15/02/2012 Espinho 38101



**60 M Barreiras-0.84 (Femininos)**

---

Regional AAA	Seniores	<b>9,12</b>	<b>Rosário Gestosa</b>	1976 Jun	<b>NAC</b>	11/02/1995
Regional AAA	Sub23	<b>9,12</b>	<b>Rosário Gestosa</b>	1976 Jun	<b>NAC</b>	11/02/1995
Regional AAA	Juniores	<b>9,12</b>	<b>Rosário Gestosa</b>	1976 Jun	<b>NAC</b>	11/02/1995
Regional AAA	Juvenis	<b>9,28</b>	<b>Sthephany Simões</b>	1994 Juv	<b>GRECAS</b>	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	<b>9,20</b>	<b>Sthephany Simões</b>	1994 Juv	<b>GRECAS</b>	08/01/2011 Pombal 03003
Regional AAA	Iniciados	<b>1 0,66</b>	<b>Beatriz Santos</b>	2000 Ini	<b>ACRDE</b>	28/12/2014 Braga 47003



Salto em Altura (Femininos)

---

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





**Salto Com Vara (Femininos)**

---

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



## Salto em Comprimento (Femininos)

---

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



**Tripla Salto (Femininos)**

---

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

---

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



Lançamento Peso-4Kg (Femininos)

---

Regional AAA	Seniores	<b>16,51</b>	<b>Teresa Machado</b>	1969 Sen	JFSJ	12/03/1994 Coimbra
Regional AAA	Juniores	<b>13,33</b>	<b>Soraia Ruas</b>	1992 Jun	ADREP	20/02/2010 Pombal 24010
Regional AAA	Juvenis	<b>12,90</b>	<b>Soraia Ruas</b>	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	<b>2998</b>	<b>Sandra Cruz</b>	1980 Juv	<b>GRECAS</b>	27/12/1997
			60B084 - 10,2, altura - 1,51, peso4 - 9,04, 60 - 8,1, comprim - 5,17			
Regional AAA	Juniores	<b>2998</b>	<b>Sandra Cruz</b>	1980 Juv	<b>GRECAS</b>	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	<b>3317</b>	<b>Rosa Domingues</b> 60B084 - 9,90, altura- 1,59, peso4 - 11,07, comprim - 5,40, 800 - 2.38,40	1983 <b>S23</b>	<b>GRECAS</b>	22/02/2003 Espinho 03012
Regional AAA	Sub23	<b>3317</b>	<b>Rosa Domingues</b> 60B084 - 9,90, altura- 1,59, peso4 - 11,07, comprim - 5,40, 800 - 2.38,40	1983 <b>S23</b>	<b>GRECAS</b>	22/02/2003 Espinho 03012
Regional AAA	Juniores	<b>3247</b>	<b>Rosa Domingues</b> 60B - 9,91, altura - 1,56, peso4 - 11,81, comprim - 5,20, 800 - 2.40,63	1980 <b>Jun</b>	<b>GRECAS</b>	03/02/2001 Espinho



**4X200 Metros (Femininos)**

---

Regional AAA	Seniores	<b>1 4 6,50</b>	<b>G R E C A S</b> <i>Catarina Silva (1991) / Catarina Amorim (1992) / Sthephany Simões (1994) / Lisandra Lopes (1988)</i>	1988 Sen	<b>GRECAS</b>	07/01/2012 Pombal 03003
Regional AAA	Sub23	<b>1 5 0,08</b>	<b>Grecas - Vagos</b> <i>Tania António (1987) Liliana Barbosa (1987) Ana Abreu (1988) Lisandra Lopes (1988)</i>	1987 Jun	<b>GRECAS</b>	04/03/2006 Espinho 38021
Regional AAA	Juniores	<b>1 5 0,08</b>	<b>Grecas - Vagos</b> <i>Tania António (1987) Liliana Barbosa (1987) Ana Abreu (1988) Lisandra Lopes (1988)</i>	1987 Jun	<b>GRECAS</b>	04/03/2006 Espinho 38021
Regional AAA	Juvenis	<b>1 5 1,75</b>	<b>A D R E P</b> <i>Juliana Vieira / Océane Conceição / Mafalda Rodrigues / Cátia Rodrigues</i>	2000 Juv	<b>ADREP</b>	31/01/2016 Pombal 03007



**4X400 Metros (Femininos)**

---

Regional AAA	Seniores	<b>3 5 9,36</b>	<b>A D R E P</b> <i>Vera Lima (1989) / Andreia Santos (1995) / Daniela Urbano (1995) / Márcia Cardoso (1994)</i>	1988 Sen	<b>ADREP</b>	19/02/2012 Espinho 03012
Regional AAA	Sub23	<b>4 1 0,31</b>	<b>ADREP</b> <i>Cátia Rodrigues (1992) / Daniela Urbano (1995) / Márcia Cardoso (1994) / Andreia Santos (1995)</i>	1992 S23	<b>ADREP</b>	22/01/2012 Espinho 38009
Regional AAA	Juniores	<b>4 1 5,65</b>	<b>A D R E Palhaça</b> <i>Márcia Cardoso (1994) / Jessica Pires (1993) / Cátia Rodrigues (1992) / Andreia Santos (1995)</i>	1992 Jun	<b>ADREP</b>	13/02/2011 Pombal 03011
Regional AAA	Juvenis	<b>4 3 2,10</b>	<b>J A Mozelense</b> <i>Andreia Carvalho (1990) Nádia Santos (1991) Catarina Silva (1990) Nadine Leite (1990)</i>	1990 Juv	<b>JAM</b>	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 2 1,62	<b>Nádia Cancela</b>	1993 Sen	<b>GRECAS</b>	10/02/2018 Pombal 03011
Regional AAA	Sub23 1 4 3 5,80	<b>Ma Salomé Rodrigues</b>	1978 Juv	<b>GDL</b>	29/01/1994
Regional AAA	Juniores 1 4 3 5,80	<b>Ma Salomé Rodrigues</b>	1978 Juv	<b>GDL</b>	29/01/1994
Regional AAA	Juvenis 1 4 3 5,80	<b>Ma Salomé Rodrigues</b>	1978 Juv	<b>GDL</b>	29/01/1994
Regional AAA	Iniciados 1 5 2 1,4	<b>Rosa Bastos</b>	1975 Ini	<b>GDL</b>	17/02/1990
Regional AAA	Infantis 2 1 3 5,10	<b>Sofia Borrás</b>	1998 Inf	<b>ADREP</b>	02/01/2010 Espinho 38007