



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 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)

<i>Regional AAA</i>	<i>Seniores</i>	2 4,03	Sónia Tavares	1986 Sen	SCBM	22-01-2012 Espinho 38009
<i>Regional AAA</i>	<i>Sub23</i>	2 5,55	Márcia Cardoso	1994 S23	ADREP	23-02-2014 Pombal 03013
<i>Regional AAA</i>	<i>Juniores</i>	2 5,89	Márcia Cardoso	1994 Jun	ADREP	17-02-2013 Pombal 03014
<i>Regional AAA</i>	<i>Juvenis</i>	2 6,17	Cátia Nunes	1990 Juv	GRECAS	03-03-2007 Espinho 38025
<i>Regional AAA</i>	<i>Iniciados</i>	2 7,72	Rosário Gestosa	1976 Ini	NAC	24-02-1991



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 5,63

Sthephany Simões

1994 Ini

ACDI

13-02-2009 Espinho 38011





300 Metros Planos (Femininos)

<i>Regional AAA</i>	<i>Seniores</i>	4 2,83	Diana Teixeira	1987 Ini	ACDI	19-01-2002 Espinho
<i>Regional AAA</i>	<i>Sub23</i>	4 2,83	Diana Teixeira	1987 Ini	ACDI	19-01-2002 Espinho
<i>Regional AAA</i>	<i>Juniores</i>	4 2,83	Diana Teixeira	1987 Ini	ACDI	19-01-2002 Espinho
<i>Regional AAA</i>	<i>Juvenis</i>	4 2,83	Diana Teixeira	1987 Ini	ACDI	19-01-2002 Espinho
<i>Regional AAA</i>	<i>Iniciados</i>	4 2,83	Diana Teixeira	1987 Ini	ACDI	19-01-2002 Espinho (Nave Desp.) 38019



400 Metros Planos (Femininos)

<i>Regional AAA</i>	<i>Seniores</i>	<i>5 7,48</i>	<i>Márcia Cardoso</i>	1994 Sen	ADREP	26-01-2014 Pombal / Braga 03006
<i>Regional AAA</i>	<i>Sub23</i>	<i>5 7,48</i>	<i>Márcia Cardoso</i>	1994 S23	ADREP	26-01-2014 Pombal / Braga 03006
<i>Regional AAA</i>	<i>Juniores</i>	<i>5 7,64</i>	<i>Márcia Cardoso</i>	1994 Jun	ADREP	16-02-2013 Pombal 03014
<i>Regional AAA</i>	<i>Juvenis</i>	<i>5 9,50</i>	<i>Andreia Santos</i>	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 6,31	Anália Rosa	1976 Jun	ADREP	05-02-1995
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)

<i>Regional AAA</i>	<i>Seniores</i>	2 5 8,24	Clarisse Cruz	1978 Sen	CAO	18-12-1999
<i>Regional AAA</i>	<i>Sub23</i>	2 5 8,24	Clarisse Cruz	1978 Sen	CAO	18-12-1999
<i>Regional AAA</i>	<i>Juniores</i>	3 0 6,94	Sandra Almeida	1995 Ini	ACBU	26-12-2009 Espinho 38006
<i>Regional AAA</i>	<i>Juvenis</i>	3 0 6,94	Sandra Almeida	1995 Ini	ACBU	26-12-2009 Espinho 38006
<i>Regional AAA</i>	<i>Iniciados</i>	3 0 6,94	Sandra Almeida	1995 Ini	ACBU	26-12-2009 Espinho 38006
<i>Regional AAA</i>	<i>Infantis</i>	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	Clarisse Cruz	1978 S23	CAO	13-02-2000 Espinho 03013
Regional AAA	Sub23 9 2 2,80	Clarisse 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





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)

<i>Regional AAA</i>	<i>Seniores</i>	9,12	Rosário Gestosa	1976 Jun	NAC	11-02-1995
<i>Regional AAA</i>	<i>Sub23</i>	9,12	Rosário Gestosa	1976 Jun	NAC	11-02-1995
<i>Regional AAA</i>	<i>Juniores</i>	9,12	Rosário Gestosa	1976 Jun	NAC	11-02-1995
<i>Regional AAA</i>	<i>Juvenis</i>	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)

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





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)

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



Salto em Comprimento (Femininos)

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



Triplo Salto (Femininos)

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



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





Lançamento Peso-4Kg (Femininos)

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



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

1985 Ini

NAC

29-01-2000 Braga 03007





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

1991 Juv

ACRDE

02-02-2008 0803008





Pentatlo Técnico Sen (Femininos)

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



Pentatlo (Jun/Sen) (Femininos)

<i>Regional AAA</i>	Seniores	3317	Rosa Domingues	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>Regional AAA</i>	Sub23	3317	Rosa Domingues	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>Regional AAA</i>	Juniores	3247	Rosa Domingues	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>			



4X200 Metros (Femininos)

Regional AAA	Seniores	1 4 6,50	G R E C A S	1988 Sen	GRECAS	07-01-2012 Pombal 03003
			<i>Catarina Silva (1991) / Catarina Amorim (1992) / Sthephony Simões (1994) / Lisandra Lopes (1988)</i>			
Regional AAA	Sub23	1 5 0,08	Grecas - Vagos	1987 Jun	GRECAS	04-03-2006 Espinho 38021
			<i>Tania António (1987) Lilliana Barbosa (1987) Ana Abreu (1988) Lisandra Lopes (1988)</i>			
Regional AAA	Juniores	1 5 0,08	Grecas - Vagos	1987 Jun	GRECAS	04-03-2006 Espinho 38021
			<i>Tania António (1987) Lilliana Barbosa (1987) Ana Abreu (1988) Lisandra Lopes (1988)</i>			
Regional AAA	Juvenis	1 5 4,06	C F União De Lamas	1988 Juv	CFUL	18-02-2005 Espinho 38018
			<i>Daniela Ferreira (1989) Alda Tavares (1989) Catia Magalhaes (1988) Catia Silva (1988)</i>			



4X400 Metros (Femininos)

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



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 4 0 4,46	Sandra Vieira Leitão	1975 Sen	ADREP	03-03-2001 Lisboa (Pav. Atlântico) 03018
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