



		Recordes	Regional AAA P.Coberta			Seniores (Femininos)
60 Metros Planos	7,39	Sónia Tavares	1986 Sen	SCBM	18/02/2012 Espinho 03012	
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 7,48	Márcia Cardoso	1994 Sen	ADREP	26/01/2014 Pombal / Braga 03006	0
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	
Milha	5 4 5,80	Sara Pereira	1994 Ini	JAM	23/02/2008 Espinho 38015	0
3.000 Metros	9 2 2,80	Clarisse Cruz	1978 S23	CAO	13/02/2000 Espinho 03013	
5.000 Metros	1 6 4 7,98	Carla Martinho	1976 Sen	ADERCUS	10/02/2010 Estocolmo 04103	0
60 M barreiras 0.76	1 0,98	Elizabeth Oliveira	1995 Juv	ESL	15/02/2012 Espinho 38101	0
60 M Barreiras-0.84	9,12	Rosário Gestosa	1976 Jun	NAC	11/02/1995	
4X200 Metros	1 4 6,50	G R E C A S	1988 Sen	GRECAS	07/01/2012 Pombal 03003	0
		<i>Catarina Silva (1991) / Catarina Amorim (1992) / Sthephany Simões (1994) / Lisandra Lopes (1988)</i>				
4X400 Metros	3 5 9,36	A D R E P	1988 Sen	ADREP	19/02/2012 Espinho 03012	
		<i>Vera Lima (1989) / Andreia Santos (1995) / Daniela Urbano (1995) / Márcia Cardoso (1994)</i>				
Estafeta Sueca	2 4 8,91	J A Mozelense	1968 Vet	JAM	13/02/2010 Espinho 38015	0
		<i>Antonietta Santos (1968) / Sara Pereira (1994) / Marlene Bastos (1992) / Cristiana Cardoso (1991)</i>				
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	
Triplo Salto	12,41	Sandra Cruz	1980 Sen	GRECAS	01/02/2004 Espinho 03009	
Lançamento Peso-4Kq	16,51	Teresa Machado	1969 Sen	JFSJ	12/03/1994 Coimbra	
Pentatlo Técnico Sen	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>				
Pentatlo (Jun/Sen)	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>				





		Recordes	Regional AAA P.Coberta			Sub23 (Femininos)
60 Metros Planos	7,80	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	04/02/1989	
200 Metros	2 5,55	Márcia Cardoso	1994 S23	ADREP	23/02/2014 Pombal 03013	0
300 Metros Planos	4 2,83	Diana Teixeira	1987 Ini	ACDI	19/01/2002 Espinho	
400 Metros Planos	5 7,48	Márcia Cardoso	1994 S23	ADREP	26/01/2014 Pombal / Braga 03006	0
800 Metros	2 1 5,70	Clarisse Cruz	1978 S23	CAO	30/01/2000 Espinho (Nave Desp.) 38017	
1.000 Metros	2 5 8,24	Clarisse Cruz	1978 Sen	CAO	18/12/1999	
1.500 Metros	4 3 0,48	Clarisse Cruz	1978 S23	CAO	12/02/2000 Espinho 03013	
3.000 Metros	9 2 2,80	Clarisse Cruz	1978 S23	CAO	13/02/2000 Espinho 03013	
60 M Barreiras-0.84	9,12	Rosário Gestosa	1976 Jun	NAC	11/02/1995	
4X200 Metros	1 5 0,08	Grecas - Vagos	1987 Jun	GRECAS	04/03/2006 Espinho 38021	
		<i>Tania António (1987) Liliana Barbosa (1987)</i>				
		<i>Ana Abreu (1988) Lisandra Lopes (1988)</i>				
4X400 Metros	4 1 0,31	ADREP	1992 S23	ADREP	22/01/2012 Espinho 38009	
		<i>Cátia Rodrigues (1992) / Daniela Urbano (1995)</i>				
		<i>/ Márcia Cardoso (1994) / Andreia Santos (1995)</i>				
3.000 Metros Marcha	1 4 3 5,80	Ma Salomé Rodrigues	1978 Juv	GDL	29/01/1994	
Salto em Altura	1,66	Ana Rita Madeil	1983 Juv	GRECAS	16/01/1999 Braga (F) - Espinho (M) 03005	
Salto Com Vara	3,40	Tânia António	1987 S23	GRECAS	19/01/2009 Espinho 38011	
Salto Com Vara	3,40	Tânia António	1987 S23	GRECAS	19/01/2008 Espinho 38011	
Salto em Comprimento	5,72	Sandra Cruz	1980 Sen	GRECAS	03/03/2001 Lisboa (Pav. Atlântico) 03018	
Triplio Salto	12,17	Sandra Cruz	1980 Sen	GRECAS	04/03/2001 Lisboa (Pav. Atlântico) 03018	
Pentatlo (Jun/Sen)	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>Recordes</i>	<i>Regional AAA P.Coberta</i>			<i>Juniores (Femininos)</i>
60 Metros Planos	7,80	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	04/02/1989	
200 Metros	2 5,89	Márcia Cardoso	1994 Jun	ADREP	17/02/2013 Pombal 03014	0
300 Metros Planos	4 2,83	Diana Teixeira	1987 Ini	ACDI	19/01/2002 Espinho	
400 Metros Planos	5 7,64	Márcia Cardoso	1994 Jun	ADREP	16/02/2013 Pombal 03014	0
800 Metros	2 1 6,31	Anália Rosa	1976 Jun	ADREP	05/02/1995	
1.000 Metros	3 0 6,94	Sandra Almeida	1995 Ini	ACBU	26/12/2009 Espinho 38006	
1.500 Metros	4 3 5,4	Anália Rosa	1976 Jun	ADREP	22/12/1995	
Milha	5 4 5,80	Sara Pereira	1994 Ini	JAM	23/02/2008 Espinho 38015	0
3.000 Metros	1 0 0 7,80	Mónica Silva	1983 Jun	ADERC	29/12/2001 Espinho	
60 M Barreiras-0.84	9,12	Rosário Gestosa	1976 Jun	NAC	11/02/1995	
4X200 Metros	1 5 0,08	Grecas - Vagos	1987 Jun	GRECAS	04/03/2006 Espinho 38021	
		<i>Tania António (1987) Liliana Barbosa (1987)</i>				
		<i>Ana Abreu (1988) Lisandra Lopes (1988)</i>				
4X400 Metros	4 1 5,65	A D R E Palhaça	1992 Jun	ADREP	13/02/2011 Pombal 03011	
		<i>Márcia Cardoso (1994) / Jessica Pires (1993) /</i>				
		<i>Cátia Rodrigues (1992) / Andreia Santos (1995)</i>				
3.000 Metros Marcha	1 4 3 5,80	Ma Salomé Rodrigues	1978 Juv	GDL	29/01/1994	
Salto em Altura	1,66	Ana Rita Madeil	1983 Juv	GRECAS	16/01/1999 Braga (F) - Espinho (M) 03005	
Salto Com Vara	3,20	Tânia António	1987 Jun	GRECAS	04/03/2006 Espinho 38022	
Salto em Comprimento	5,68	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	24/12/1990	
Triplio Salto	11,99	Carla Pinhão	1990 Jun	GRECAS	23/02/2008 Espinho 38016	0
Lançamento Peso-4Kq	13,33	Soraia Ruas	1992 Jun	ADREP	20/02/2010 Pombal 24010	
Pentatlo Técnico Sen	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)	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>				





		Recordes	Regional AAA P.Coberta			Juvenis (Femininos)
60 Metros Planos	7,80	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	04/02/1989	
200 Metros	2 6,17	Cátia Nunes	1990 Juv	GRECAS	03/03/2007 Espinho 38025	0
300 Metros Planos	4 2,83	Diana Teixeira	1987 Ini	ACDI	19/01/2002 Espinho	
400 Metros Planos	5 9,50	Andreia Santos	1995 Juv	ADREP	21/01/2012 Pombal 03006	
800 Metros	2 1 6,95	Ilda Estrela	1976 Ini	GRECAS	24/02/1991	
1.000 Metros	3 0 6,94	Sandra Almeida	1995 Ini	ACBU	26/12/2009 Espinho 38006	
1.500 Metros	4 4 5,75	Ilda Estrela	1976 Juv	GRECAS	06/03/1983	
Milha	5 4 5,80	Sara Pereira	1994 Ini	JAM	23/02/2008 Espinho 38015	0
3.000 Metros	1 0 2 9,70	Cristiana Valente	1985 Juv	JUF	19/01/2002 Espinho	
60 M Barreiras-0.84	9,28	Sthephany Simões	1994 Juv	GRECAS	23/01/2011 Pombal 03006	
60 M Barr.Juv.Fem-76	9,20	Sthephany Simões	1994 Juv	GRECAS	08/01/2011 Pombal 03003	
4X200 Metros	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	4 3 2,10	J A Mozelense	1990 Juv	JAM	25/02/2007 Espinho 38023	
		<i>Andreia Carvalho (1990) Nádia Santos (1991) Catarina Silva (1990) Nadine Leite (1990)</i>				
3.000 Metros Marcha	1 4 3 5,80	Ma Salomé Rodrigues	1978 Juv	GDL	29/01/1994	
Salto em Altura	1,66	Ana Rita Madeil	1983 Juv	GRECAS	16/01/1999 Braga (F) - Espinho (M) 03005	
Salto Com Vara	2,80	Carolina Pandeirada	1993 Juv	GRECAS	20/06/2010 Guimarães 03030	
Salto Com Vara	2,80	Carolina Pandeirada	1993 Juv	GRECAS	03/06/2010 Aveiro 38035	
Salto Com Vara	2,80	Carolina Pandeirada	1993 Juv	GRECAS	23/01/2010 Pombal 03005	
Salto em Comprimento	5,68	Cristina Morujão	1973 Juv	CDE	24/12/1990	
Triplio Salto	11,25	Carla Pinhão	1990 Juv	GRECAS	11/02/2006 Espinho 03007	
Lançamento Peso-3Kg	14,59	Soraia Ruas	1992 Juv	ADREP	03/01/2009 Braga 47017	
Lançamento Peso-4Kg	12,90	Soraia Ruas	1992 Juv	ADREP	24/01/2009 Espinho 03005	
Triatlo Juvenis DE	1975	Rosa Domingues	1983 Juv	CC	19/01/2000 Espinho (Nave Desp.) 38014	
		<i>Altura - 1,54 , 60m - 8,4 , peso3 - 12,44</i>				
Triatlo - Juvenis	2025	Anabela Neto	1991 Juv	ACRDE	02/02/2008 0803008	
		<i>Altura - 1,58 , 60barr - 9,84 , peso3 - 10,63</i>				





		Recordes		Regional AAA P.Coberta		Iniciados (Femininos)
60 Metros Planos	7,7	Cristina Morujão	1973 Ini	CDE	27/12/1986	
200 Metros	2 7,72	Rosário Gestosa	1976 Ini	NAC	24/02/1991	
250 Metros Planos	3 5,63	Sthephany Simões	1994 Ini	ACDI	13/02/2009 Espinho 38011	
300 Metros Planos	4 2,83	Diana Teixeira	1987 Ini	ACDI	19/01/2002 Espinho (Nave Desp.) 38019	
800 Metros	2 1 6,95	Ilda Estrela	1976 Ini	GRECAS	24/02/1991	
1.000 Metros	3 0 6,94	Sandra Almeida	1995 Ini	ACBU	26/12/2009 Espinho 38006	
1.500 Metros	4 5 6,01	Sandra Almeida	1995 Ini	ACBU	02/01/2010 Espinho 38007	
Milha	5 4 5,80	Sara Pereira	1994 Ini	JAM	23/02/2008 Espinho 38015	0
60 M Barr.Ini.Fem-76	9,61	Solange Santos	1976 Ini	SCBM	16/02/1991	
60 M Barr.Juv.Fem-76	1 0,66	Beatriz Santos	2000 Ini	ACRDE	28/12/2014 Braga 47003	0
3.000 Metros Marcha	1 5 2 1,4	Rosa Bastos	1975 Ini	GDL	17/02/1990	
Salto em Altura	1,59	Anabela Neto	1991 Ini	ACRDE	04/03/2006 Espinho 38024	
Salto Com Vara	2,00	Claudia Oliveira	1995 Ini	GRECAS	02/01/2010 Espinho 38007	
Salto em Comprimento	5,61	Cristina Morujão	1973 Ini	CDE	26/11/1988	
Triplo Salto	9,67	Sofia Jambane	1980 Ini	CCSJM	30/12/1995	
Quadruplo Salto Inic	13,19	Ana Silva	2000 Ini	JAM	21/02/2015 Braga 47010	0
Lançamento Peso-3Kg	11,81	Rosa Domingues	1983 Ini	CC	13/12/1997	
Triatlo Opcional	1 6 6 6	Jennifer Gomes	1995 Ini	ESJD	23/01/2010 Espinho 38012	
		<i>Peso3 - 8,04, 60barr - --,-- , 60 - 8,47, comprim - --,--, altura - 1,44</i>				
Triatlo Iniciados DE	1578	Sara Fernandes	1985 Ini	NAC	29/01/2000 Braga 03007	
		<i>comp - 4.55, peso3 - 10.58, 60m - 8.84</i>				
Triatlo - Iniciados	1625	Diana Teixeira	1987 Ini	ACDI	05/01/2002 Braga 03002	
		<i>comp - 4.81, 60bar - 10.32, peso3 - 9.00</i>				





		<i>Recordes</i>	<i>Regional AAA P.Coberta</i>			<i>Infantis (Femininos)</i>
50 m Barreiras 0,60	1 2,75	Beatriz Melo	2001 Ben-A	ACRDE	03/01/2010 Espinho 38008	0
60 Metros Planos	8,0	Cristina Morujão	1973 Inf	CDE	27/12/1986	
		<i>MELHOR MARCA ELECTRÓNICA 8,34</i>				
		<i>Susana Abreu 1977 SCBM Aveiro 23-12-1989</i>				
150 Metros	2 0,10	Sofia Almeida	2002 Inf	ADERCUS	21/12/2014 Braga 47002	0
600 Metros	1 4 6,14	Sofia Almeida	2002 Ben-B	ADERCUS	23/12/2012 1324005	
1.000 Metros	3 1 8,7	Rute Teixeira	1980 Inf	ACDI	26/12/1992	
60 M Barr.Inf.-0,76	9,8	Solange Santos	1976 Inf	SCBM	28/01/1989	
3.000 Metros Marcha	2 1 3 5,10	Sofia Borrás	1998 Inf	ADREP	02/01/2010 Espinho 38007	0
Salto em Altura	1,42	Solange Santos	1976 Inf	SCBM	01/01/2006	
Salto em Comprimento	4,68	Solange Santos	1976 Inf	SCBM	19/03/1989	
Lançamento Peso-2Kg	11,63	Eva Goncalves	2002 Ben-B	NAC	28/12/2013 Braga 47002	0
Triatlo Infantis DE	1383	Rosa Domingues	1983 Inf	CC	07/01/1996	
		<i>60m - 8.8 , comp - 4.22 , peso2 - 10.02</i>				
Triatlo - Infantis	1373,00	Beatriz Santos	2000 Inf	ACRDE	03/02/2013 Pombal 24013	0





Recordes

Regional AAA P.Coberta

Benjamins - B (Femininos)

50 m Barreiras 0,60

1 2,75

Beatriz Melo

2001 Ben-A ACRDE

03/01/2010 Espinho 38008

0



Recordes

Regional AAA P.Coberta

Benjamins - A (Femininos)

50 m Barreiras 0,60	1 2,75	Beatriz Melo	2001 Ben-A	ACRDE	03/01/2010 Espinho 38008	0
600 Metros	1 4 8,70	Sofia Almeida	2 Ben-A	ADERCUS	29/12/2013 Pombal 24004	0

