



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

AR LIVRE

FEMININOS

31/10/2024

SENIORES							
PROVA	MARCA	OBS ATLETA	DTNASC	ESC CLUBE	CLASS LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO
100 m	11.56	1,6 Sónia Tavares	21/03/1986	SEN SCBM	8 Lisboa (Est Univ)	17/07/2012	Provas de Observação
200 m	23.84	0,0 Sónia Tavares	21/03/1986	SEN SCBM	8 Luso	21/07/2013	C Distr Abs Aveiro/Coimbra
400 m	55.85	Cátia Nunes	06/04/1990	JUN GRECAS	2 Luso	14/06/2008	Camp Nacional Juniores
800 m	2:07.17	Neide Dias	11/08/1997	SEN CDFE	2 Marselha FRA	15/06/2022	
1.500 m	4:21.46	Clarisse Cruz	09/07/1978	S23 CAO	Funchal	29/07/2000	Meeting Funchal ???
3.000 m	9:02.52	Clarisse Cruz	09/07/1978	SEN CAO	4 Lisboa (Est Univ)	16/06/2001	
5.000 m	15:49.16	Clarisse Cruz	09/07/1978	SEN CAO	3 Maia	14/07/2001	
10.000 m	33:38.93	Carla Martinho	04/11/1976	F35 RDA	10s Maia	09/04/2012	Troféu Ibérico / C Portugal
Maratona	02:33:21	Solange Jesus	07/01/1987	SEN CDFE	8 Porto	07/11/2021	Maratona Porto
100 m barr 0,84	14.80	-0,4 Rosário Gestosa	01/07/1976	JUN NAC	5 Viseu (Fontelo)	16/07/1995	Campeonato Portugal
400 m barr 0,76	61.24	Clarinda Faria	11/03/1962	SEN CCSJM	Lisboa (Est Nacional)	10/08/1986	
3.000 m obst	10:02.95	Clarisse Cruz	09/07/1978	SEN CAO	5 Milão ITA	05/06/2002	
Altura	1,71	Carolina Ferreira	12/01/2005	JUN ACDCVC	2 Leiria	01/07/2023	Camp Nacional Esperanças
Vara	3,55	Tânia António	29/12/1987	S23 GRECAS	2 Luso	23/07/2007	Encontro de Selecções
Comprimento	6,07	Cristina Morujão	16/02/1973	JUV CDE	1 Maia	20/07/1990	Meeting Intern Maia
Triplo salto	12,81	1,4 Sandra Cruz	07/02/1980	S23 GRECAS	1 Lisboa (Est Univ)	21/07/2001	Campeonato Portugal
Peso 4 Kg	16,74	Teresa Machado	22/07/1969	SEN JFSJ	Aveiro (S. Jacinto)	17/04/1994	
Disco 1 Kg	62,00	Teresa Machado	22/07/1969	SEN JFSJ	Aveiro (S. Jacinto)	17/04/1994	
Dardo 600 g	41,39	Flávia Costa	15/06/1994	JUN ADREP	1 Leiria (CNL)	03/03/2012	Camp Nac Lançam Longos
Martelo 4 Kg	47,87	Eva Gonçalves	17/04/2002	JUN NAC	2 Vagos (Est Munic)	27/02/2021	Camp Nac Lançam Longos
10.000 m marcha	47:42.92	Nádia Cancela	14/04/1993	SEN GRECAS	1 Vagos (Est Munic)	28/04/2018	Camp Distrital Absoluto
20 Km marcha	01:41:04	Nádia Cancela	24/04/1993	SEN GRECAS	15 A Coruña	02/06/2018	XXXII Gran Premio A Coruña
4x100 m	47.98	Grecas - Vagos	1990	SEN GRECAS	2 Viseu	13/07/2024	Camp Nac Clubes II Div <i>Catarina Silva (1990-S23) Sofia Castanhas (2000-SEN) Carolina Maio (2003-S23) Matilde Simões (2005-S20)</i>
4x400 m	03:58.58	Grecas - Vagos	1998	SEN GRECAS	2 Leiria	26/06/2022	Campeonato Portugal <i>Joana Silva (1997-SEN) Vera Lima (1989-SEN) Luísa Pereira (1997-SEN) Rita Santos (1999-SEN)</i>
Heptatlo	4 513	Jennifer Gomes	21/03/1995	SEN GRECAS	1 Vagos (Est Munic)	28/04/2018	Camp Distrital Prov Comb <i>100barr084 - 15,96(+1,4); altura - 1,65; peso4 - 9,61; 200m - 26,99(0,0); comprim - 5,31(2,1); dardo6 - 36,28; 800m - 2.42,86</i>



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

AR LIVRE

FEMININOS

31/10/2024

OUTRAS PROVAS							
300 m	40.83	Vera Lima	08/12/1989	SEN GRECAS	1	Luso	03/12/2022 Torneio Paulo Ferreira
1.000 m	2:51.5	Ma Fátima Cabral	14/01/1972	S23 CCSJM		Maia	16/04/1994
Milha	5:28.63	Daniela Assunção	15/01/2004	JUN ATLB	1	Tábua	19/03/2023 Km Jovem Distr/Milha Absol
4x800 m	10:41.52	J A Mozelense	1966	SEN JAM	2	Aveiro (Univ)	03/05/2008 Camp Regional Estafetas <i>Ana Rosa Santos (1991-JUV) Ma Matilde Batista (1966-F40) Nadine Leite (1990-JUN) Nadia Santos (1991-JUV)</i>
3.000 m marcha	13:35.02	Nádia Cancela	24/04/1993	SEN GRECAS	1	Abrantes	16/06/2018 Camp Nac Clubes Ap
5.000 m marcha	24:04.90	Sandra Vieira Leitão	01/11/1975	SEN ADREP	1	Aveiro (Univ)	01/06/2002 Camp Distrital Absoluto
5 Km marcha		Em atualização					
10 Km marcha		Em atualização					
15 Km marcha	01:16:23	Nádia Cancela	24/04/1993	SEN GRECAS	tp	A Coruña	02/06/2018 XXXII Gran Premio A Coruña



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

AR LIVRE

FEMININOS

31/10/2024

SUB23 (ESPERANÇAS)							
PROVA	MARCA	OBS ATLETA	DTNASC	ESC CLUBE	CLASS LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO
100 m	12.07	1,0 Flávia Ribeiro	06/11/1994	JUN ESJD	1 Luso	23/06/2012	Camp Nacional Júniores
200 m	25.30	+1,8 Cristina Morujão	16/02/1973	JUV CDE	el Lisboa (Est Nacion)	29/07/1990	Camp Portugal
400 m	55.85	Cátia Nunes	06/04/1990	JUN GRECAS	2 Luso	14/06/2008	Camp Nacional Júniores
800 m	2:08.93	Beatriz Rodrigues	22/04/1999	JUN RDA	3 Pombal (Est Munic)	02/07/2017	Camp Nacional Esperanças
1.500 m	4:21.46	Clárisse Cruz	09/07/1978	S23 CAO	Funchal	29/07/2000	Meeting Funchal ???
3.000 m	9:28.66	Clárisse Cruz	09/07/1978	S23 CAO	1 Rio Maior	10/05/2000	
5.000 m	16:02.09	Clárisse Cruz	09/07/1978	S23 CAO	7 Braga (1º Maio)	21/06/2000	
10.000 m	35:25.33	Rute Simões	14/02/1995	S23 GRECAS	16 Bydgoszcz POL	14/07/2017	Camp Europa Sub23
Maratona		Em atualização					
100 m barr 0,84	14.80	-0,4 Rosário Gestosa	01/07/1976	JUN NAC	5 Viseu (Fontelo)	16/07/1995	Campeonato Portugal
400 m barr 0,76	61.97	Mafalda Oliveira	06/05/1982	JUN CCSJM	3s Braga	07/07/2001	Camp Nacional Júniores
3.000 m obst	10:14.01	Solange Jesus	07/01/1987	S23 ADERCUS	2 Seixal	25/07/2009	Campeonato Portugal
Altura	1,71	Carolina Ferreira	12/01/2005	JUN ACDCVC	2 Leiria	01/07/2023	Camp Nacional Esperanças
Vara	3,55	Tânia António	29/12/1987	S23 GRECAS	2 Luso	23/07/2007	Encontro de Selecções
Comprimento	6,07	Cristina Morujão	16/02/1973	JUV CDE	1 Maia	20/07/1990	Meeting Intern Maia
Triplo salto	12,81	1,4 Sandra Cruz	07/02/1980	S23 GRECAS	1 Lisboa (Est Univ)	21/07/2001	Campeonato Portugal
Peso 4 Kg	13,40	Teresa Machado	22/07/1969	JUN CG	Lisboa (Est Nacion)	07/06/1986	Provas Preparação FPA
Disco 1 Kg	47,56	Diana Hernandez	28/04/1993	JUN GRECAS	6 Aveiro (Univ)	16/07/2011	Camp Distrital Absoluto
Dardo 600 g	41,39	Flávia Costa	15/06/1994	JUN ADREP	1 Leiria (CNL)	03/03/2012	Camp Nac Lançam Longos
Martelo 4 Kg	47,87	Eva Gonçalves	17/04/2002	JUN NAC	2 Vagos (Est Munic)	27/02/2021	Camp Nac Lançam Longos
10.000 m marcha		Em atualização					
20 Km marcha		Em atualização					
4x100 m	49.02	Grecas - Vagos	2002	S23 GRECAS	Lisboa (M M Pereira)	20/07/2024	Camp Nacional Sub23
		<i>Inês Pires (2002-S23) Carolina Figueiredo (2002-S23) Carolina Maio (2003-S23) Matilde Simões (2005-S20)</i>					
4x400 m	4:01.95	A D R E Palhaça	1994	JUN ADREP	3	10/07/2011	Camp Nacional Júniores
		<i>Daniela Urbano (1995) Andreia Santos (1995) Jessica Pires (1993) Márcia Cardoso (1994)</i>					
Heptatlo	4 499	Rosa Domingues	19/01/1983	JUN GRECAS	Aveiro (Univ)	20/05/2001	Camp Distrital Prov Comb
		<i>100bar - 15,9; altura - 1,61; peso - 11,71; 200 - 27,0; comprim - 5,40; dardo6 - 29,85; 800 - 2.39,7</i>					



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

AR LIVRE

FEMININOS

31/10/2024

OUTRAS PROVAS							
300 m	41,06	Catarina Amorim	03/05/1992	JUV JAM	4	Luso	27/06/2009 Camp Nacional Juvenis
Milha	5:28.63	Daniela Assunção	15/01/2004	JUN ATLB	1	Tábua	19/03/2023 Km Jovem Distr/Milha Absol
Milha	5:31.19	Beatriz Valente	17/01/2003	JUV CSJSC	1	Vagos (Est Munic)	13/04/2019 Torneio Bruno Saramago



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

AR LIVRE

FEMININOS

31/10/2024

SUB20 (JUNIORES)							
PROVA	MARCA	OBS ATLETA	DTNASC	ESC CLUBE	CLASS LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO
100 m	12.07	+1,0 Flávia Ribeiro	06/11/1994	JUN ESJD	1 Luso	23/06/2012	Camp Nacional Júniores
200 m	25.30	+1,8 Cristina Morujão	16/02/1973	JUV CDE	el Lisboa (Est Nacion)	29/07/1990	Camp Portugal
400 m	55.85	Cátia Nunes	06/04/1990	JUN GRECAS	2 Luso	14/06/2008	Camp Nacional Júniores
800 m	2:08.93	Beatriz Rodrigues	22/04/1999	JUN RDA	3 Pombal (Est Munic)	02/07/2017	Camp Nacional Esper.
1.500 m	4:25.3	Regina Gonçalves	07/07/1963	JUN SCBM	Lisboa (Luz)	11/07/1981	
3.000 m	9:41.45	Ma Fátima Cabral	14/01/1972	JUN CENTRO	1 Maia	21/07/1991	Camp Nacional Júniores
5.000 m	17:26.48	Clarisse Cruz	09/07/1978	JUN ADO	11 Coimbra (Est Munic)	20/07/1997	Camp Portugal
10.000 m	38:47.0	Ana Fernandes	18/11/1971	JUV CDC	1 S. João da Madeira	27/03/1988	Camp Regional 10.000 m
100 m barr 0,84	14.80	-0,4 Rosário Gestosa	01/07/1976	JUN NAC	5 Viseu (Fontelo)	16/07/1995	Campeonato Portugal
400 m barr 0,76	61.97	Mafalda Oliveira	06/05/1982	JUN CCSJM	3s Braga	07/07/2001	Camp Nacional Júniores
3.000 m obst	10:44.24	Solange Jesus	07/01/1987	JUN ADERCUS	10el Pequim	15/08/2006	Camp Mundo Júniores
Altura	1,71	Carolina Ferreira	12/01/2005	JUN ACDCVC	2 Leiria	01/07/2023	Camp Nacional Esperanças
Vara	3,35	Tânia António	29/12/1987	JUN GRECAS	1 Aveiro (Univ)	25/06/2006	Camp Distrital Absoluto
Comprimento	6,07	Cristina Morujão	16/02/1973	JUV CDE	1 Maia	20/07/1990	Meeting Intern Maia
Triplo salto	12,05	+0,2 Carla Pinhão	21/04/1990	JUN GRECAS	1 Luso	20/06/2008	Camp Distrital Sub23
Peso 4 Kg	13,40	Teresa Machado	22/07/1969	JUN CG	Lisboa (Est Nacional)	07/06/1986	Provas Preparação FPA
Disco 1 Kg	47,56	Diana Hernandez	28/04/1993	JUN GRECAS	6 Aveiro (Univ)	16/07/2011	Camp Distrital Absoluto
Dardo 600 g	41,39	Flávia Costa	15/06/1994	JUN ADREP	1 Leiria (CNL)	03/03/2012	Camp Nac Lançam Longos
Martelo 4 Kg	47,87	Eva Gonçalves	17/04/2002	JUN NAC	2 Vagos (Est Munic)	27/02/2021	Camp Nac Lançam Longos
3.000 m marcha	14:34.9	Rita Silva	11/02/1973	JUV ARCO	2 Maia	16/06/1990	Camp Nacional Juvenis
5.000 m marcha	24:52.89	Fátima Rodrigues	15/05/1986	JUN ADREP	1 Beja	07/05/2005	Taça FPA Marcha Pista
10.000 m marcha		Em atualização					
4x100 m	49.91	Aveiro	1996	JUV AAA	1s Fátima	02/06/2013	Olímpico Jovem Nacional <i>Cátia Oliveira (1997-JUV) Ana Rita Marques (1996-JUV) Carolina Sarabando (1997-JUV) Diana Reis (1997-JUV)</i>
4x400 m	4:01.95	A D R E Palhaça	1994	JUN ADREP	3	10/07/2011	Camp Nacional Júniores <i>Daniela Urbano (1995) Andreia Santos (1995) Jessica Pires (1993) Márcia Cardoso (1994)</i>
Heptatlo	4 499	Rosa Domingues	19/01/1983	JUN GRECAS	Aveiro (Univ)	20/05/2001	Camp Distrital Prov Comb <i>100bar - 15,9; altura - 1,61; peso - 11,71; 200 - 27,0; comprim - 5,40; dardo6 - 29,85; 800 - 2.39,7</i>



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

AR LIVRE

FEMININOS

31/10/2024

OUTRAS PROVAS							
300 m	41.06	Catarina Amorim	03/05/1992	JUV JAM	4	Luso	27/06/2009 Camp Nacional Juvenis
1.000 m	2:57.3	Ilda Estrela	06/01/1976	JUV GRECAS	2	Viseu (Fontelo)	22/03/1992 Km Jovem Nacional
Milha	5:28.63	Daniela Assunção	15/01/2004	JUN ATLB	1	Tábua	19/03/2023 Km Jovem Distr/Milha Absol
2.000 m obst	7:10.71	Solange Jesus	07/01/1987	JUV ADERCUS	1	Aveiro (Univ)	29/05/2004 Camp Distrital Sub23
5 Km marcha	28:46	Andreia Coelho	25/10/1991	JUV GDL	2	Rio Maior	05/04/2008 G P Rio Maior
Meia-hora marcha	5.967m	Fátima Rodrigues	15/05/1986	JUN ADREP	1	Beja	07/05/2005 Taça FPA Marcha
10 Km marcha		<i>Em atualização</i>					
15 Km marcha	01:21:13	Fátima Rodrigues	15/05/1986	JUN ADREP			
20 Km marcha		<i>Em atualização</i>					
4x200 m	01:53.55	A F I S	2002	JUV AFIS	1	Vagos (Est Munic)	13/01/2019 Camp Distrital Sub20
		<i>Camila Costa (2003) Ana Catarina Costa (2002) Ana Oliveira (2002) Eva Pais (2003)</i>					



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

AR LIVRE

FEMININOS

31/10/2024

SUB18 (JUVENIS)							
PROVA	MARCA	OBS ATLETA	DTNASC	ESC CLUBE	CLASS LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO
100 m	12.25	+0,9 Cristina Morujão	16/02/1973	JUV CDE	1 Maia	22/07/1989	Camp Nacional Júniores
200 m	25.30	+1,8 Cristina Morujão	16/02/1973	JUV CDE	el Lisboa (Est Nacion)	29/07/1990	Camp Portugal
300 m	41.06	Catarina Amorim	03/05/1992	JUV JAM	4 Luso	27/06/2009	Camp Nacional Juvenis
400 m	57.60	Andreia Santos	14/09/1995	JUV ADREP	5 Lisboa (Est Univ)	07/07/2012	Camp Portugal
800 m	2:11.6	Glória Marques	18/09/1961	JUV CDE	3 Copenhaga	25/06/1977	Taça da Europa
1.500 m	4:31.5	Marina Bastos	07/07/1971	INI JOBRA	3 Lisboa (Est Nacion)	05/07/1986	Camp Nacional Júniores
3.000 m	9:43.0	Regina Gonçalves	07/07/1963	JUV SCBM	Lisboa (Est Nacion)	20/07/1980	
100 m barr 0,76	15.04	0,0 Sthephany Simões	08/10/1994	JUV GRECAS	3 Leiria	04/06/2011	Olímpico Jovem Nacional
300 m barr 0,76	45.58	Rosário Gestosa	01/07/1976	JUV NAC	Maia	20/06/1993	
400 m barr 0,76	65.54	Ma Isabel Areias	27/01/1985	JUV ADREP	Coimbra	26/06/2001	
2.000 m obst	7:10.71	Solange Jesus	07/01/1987	JUV ADERCUS	1 Aveiro (Univ)	29/05/2004	Camp Distrital Sub23
Altura	1,70	Anabela Neto	25/03/1991	JUV ACRDE	1 Luso	22/06/2008	Camp Distrital Sub23
Vara	2,80	Carolina Pandeirada	21/10/1993	JUV GRECAS	1 Aveiro (Univ)	03/06/2010	Camp Distrital Sub23
		Carolina Pandeirada	21/10/1993	JUV GRECAS	3 Guimarães	20/06/2010	Camp Nacional Juvenis
Comprimento	6,07	Cristina Morujão	16/02/1973	JUV CDE	1 Maia	20/07/1990	Meeting Intern Maia
Triplo salto	11,92	0,2 Ana Rita Silva	20/12/2000	JUV JAM	2 Maia	14/06/2017	2ª Noite Quente
Peso 3 Kg	15,38	Soraia Ruas	07/01/1992	JUV ADREP	1 Albufeira	17/05/2009	Olímpico Jovem Nacional
Disco 1 Kg	46,30	Teresa Machado	22/07/1969	JUV CG	Lisboa (Est Nacion)	10/08/1986	
Dardo 500 g	35,59	Sofia Cordeiro	27/08/2001	INI JAM	1 Febres	25/06/2016	Provas Extra (ADA Coimbra)
Martelo 3 Kg	55,77	Eva Gonçalves	17/04/2002	JUV NAC	2 Madrid	29/06/2019	Copa Iberica Sub18
3.000 m marcha	14:34.9	Rita Silva	11/02/1973	JUV ARCO	2 Maia	19/06/1990	Camp Nacional Juvenis
5.000 m marcha	24:52.89	Fátima Rodrigues	13/05/1986	JUV ADREP	1 Beja	07/05/2005	Taça FPA Marcha Pista
4x100 m	49.91	Aveiro (Seleção)	1996	JUV AAA	1s Fátima	02/06/2013	Olímpico Jovem Nacional <i>Cátia Oliveira (1997-JUV) Ana Rita Marques (1996-JUV) Carolina Sarabando (1997-JUV) Diana Reis (1997-JUV)</i>
Medley	2:28.96	A D R E P	1999	JUV ADREP	1s Lagoa	03/07/2016	Camp Nacional Juvenis <i>Juliana Vieira (2000) Mafalda Rodrigues (2000) Cátia Rodrigues (1999) Océane Conceição (1999)</i>
Heptatlo	4 086	Cláudia Oliveira	24/04/1995	JUV GRECAS	2 Rio Maior	27/05/2012	Camp Nac Juv Pr Comb <i>100barr - 15.67; altura - 1.54; peso3 - 8.68; 200 - 27.10; comprim - 4.91; dardo5 - 21.63; 800 - 2.32,30</i>



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

AR LIVRE

FEMININOS

31/10/2024

OUTRAS PROVAS							
1.000 m	2:57.3	Ilda Estrela	06/01/1976	JUV GRECAS	2	Viseu (Fontelo)	22/03/1992 Km Jovem Nacional
Milha	5:31.19	Beatriz Valente	17/01/2003	JUV CSJSC	1	Vagos (Est Munic)	13/04/2019 Torneio Bruno Saramago
10.000 m	38:47.0	Ana Fernandes		JUV CDC	1	S. João da Madeira	27/03/1988 Camp Regional 10.000 m
100 m barr 0,84	15,76	0,1 Sthephany Simões	08/10/1994	JUV GRECAS	1	Luso	12/06/2011 Camp Distrital Juniores
3.000 m obst	11:25.91	Solange Jesus	07/01/1987	JUV ADERCUS	1	Aveiro (Univ)	12/05/2004 Meeting Jovem da ATAA
Peso 4 Kg	13,40	Teresa Machado	22/07/1969	JUV CG		Lisboa (Est Nac)	07/06/1986 Provas Preparação FPA
Dardo 600 g	38,10	Flávia Costa	15/06/1994	JUV ADREP	1	Leiria (CNL)	06/03/2011 Taça FPA Lançam Juvenis
Martelo 4 Kg	43,64	Eva Gonçalves	17/04/2002	JUV NAC	4	Vagos (Est Munic)	06/07/2019 Camp Nacional Juniores
5 Km marcha	28:46	Andreia Coelho	25/10/1991	JUV GDL		Rio Maior	05/04/2008 G P Rio Maior
4x200 m	01:53.55	A F I S	2002	JUV AFIS	1	Vagos (Est Munic)	13/01/2019 Camp Distrital Sub20 <i>Camila Costa (2003) Ana Catarina Costa (2002) Ana Oliveira (2002) Eva Pais (2003)</i>
4x400 m		Em atualização					
Hexatlo	3 290	Cátia Silva		CFUL	3	Óbidos	24/04/2005 Atleta Completo Nacional <i>100bar - 16,93; altura - 1,47; peso3 - 10,11; comprim - 4,41; dardo6 - 29,40; 800 - 2 30,21</i>



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

AR LIVRE

FEMININOS

31/10/2024

SUB16 (INICIADOS)								
PROVA	MARCA	OBS ATLETA	DTNASC	ESC	CLUBE	CLASS LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO
80 m	10.0	m Susana Abreu	1977	INI	SCBM	1	Gafanha da Nazaré	13/04/1991 Olimpico Jovem Distrital
	10.0	m Rosário Gestosa	01/07/1976	INI	NAC	1	Gafanha da Nazaré	13/04/1991 Olimpico Jovem Distrital
250 m	33.23	Lara Pinto	10/04/2006	INI	CAOB-A	1	Vagos (Est Munic)	16/10/2021 Camp Distrital Iniciados
300 m	41.9	Sandra Cruz	07/02/1980	INI	ARCO	1	Oliveirinha	24/06/1995
800 m	2:12.8	Glória Marques	18/09/1961	INI	CDE		Lisboa (Est Nac)	11/07/1976
1.500 m	4:31.5	Marina Bastos	07/07/1971	INI	JOBRA	3	Lisboa (Est Nac)	05/07/1986 Camp Nacional Juniores
80 m barr 0,76	12.49	+1,7 Débora Tavares	11/05/1993	INI	GCDs	2	Leiria	17/05/2008 Olímpico Jovem Nacional
250 m barr 0,76	39.03	Sthephany Simões	08/10/1994	INI	ACDI	1	Viseu	25/04/2008 Olímpico Jovem Beiras
300 m barr 0,76	46.51	Sandra Cruz	07/02/1980	INI	ARCO	1	Lisboa (Est Univ)	14/05/1995 Olímpico Jovem Nacional
1.500 m obst	5:02.71	Tatiana Henriques	30/07/1997	INI	CRE	4	Fátima	02/06/2012 Olímpico Jovem Nacional
Altura	1,59	Carolina Ferreira	12/01/2005	INI	SCE	1	Vagos (Est Munic)	04/05/2019 Camp Distrital Sub20 ext
Vara	2,60	Carolina Pandeirada	21/10/1993	INI	GRECAS	2	Abrantes	29/06/2008 Camp Nacional Juvenis
Comprimento	5,53	Cristina Morujão	16/02/1973	INI	CDE	2	Maia	10/07/1988 Camp Nacional Juniores
Triplo salto	11,14	+1,6 Carla Pinhão	21/04/1990	INI	GRECAS	6	Seixal	25/06/2005 Camp Nacional Juvenis
Peso 3 Kg	12,68	Diana Hernandez	28/04/1993	INI	GRECAS	1	V N Cerveira (Lovelhe)	12/07/2008 Torneio de Julho
Disco 0,750 Kg	44,40	Eva Gonçalves	17/04/2002	INI	NAC	1	Luso	06/05/2017 Torneio 4 Maravilhas
Dardo 500 g	35,59	Sofia Cordeiro	27/08/2001	INI	JAM	1	Febres	25/06/2016 Provas Extra (ADA Coimbra)
Martelo 3 Kg	47,97	Eva Gonçalves	17/04/2002	INI	NAC	2	Leiria	26/02/2017 Camp Nac Lançam Long S18
3.000 m marcha	15:24.61	Fátima Rodrigues	13/05/1986	INI	ADREP	4	Viseu	01/05/2001
4.000 m marcha	23:24.98	Sara Leal	27/01/1996	INI	NAC	6	Leiria	05/06/2010 Olímpico Jovem Nacional
4x80 m	41.32	Aveiro (Seleção)	1994	INI	AAA	4	Albufeira	16/05/2009 Olímpico Jovem Nacional
		<i>Stephany Simões (1994) Inês Bola (1994) Filipa Silva (1994) Rita Santos (1994)</i>						
4x80 m (Clubes)		Em atualização						
Heptatlo	3 595	Fabiana Ferreira	29/03/1995	INI	DG	4	Luso	11/04/2010 Atleta Completo Beiras
		<i>80bar - 13,27(+1,7), dardo5 - 31,19, altura - 1,35, 80 - 11,31(-0,9), comprim - 4,65(+0,8), peso3 - 9,21, 800m - 2.44,50</i>						



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

AR LIVRE

FEMININOS

31/10/2024

OUTRAS PROVAS								
1.000 m	2:59.48	Beatriz Rodrigues	22/04/1999	INI ADERCUS	2	Lisboa	15/06/2014	Olímpico Jovem Nacional
Milha	5:40.9	Sofia Almeida	08/01/2002	INI RDAG	1	Aveiro (Univ)	23/12/2017	Torn "Aos seus lugares"
100 m barr 0,76	15,57 +1,4	Débora Tavares	11/05/1993	INI GDCS	2	Luso	26/04/2008	Camp Regional Juvenis
Quadruplo salto	13,76 -0,5	Ana Rita Silva	20/12/2000	INI JAM	1	Luso	21/06/2014	Camp Distrital Iniciados
Disco 1 Kg	37,20	Rosa Domingues	19/01/1983	INI CC		Coimbra	21/06/1998	
5 Km marcha								
Triatlo	1 521	Beatriz Monteiro	06/02/2001	INI ACRDE	1	Aveiro (Univ)	16/01/2016	Triatlo Jovem Distrital
								<i>60Barr - 10,57 (-1,4); peso3 - 9,49; comprim - 4,45 (-1,9)</i>
Hexatlo	3 471	Sandra Cruz	07/02/1980	INI ADREP	3	Lisboa (Univ)	02/04/1995	Atleta Completo Nacional
								<i>80 - 10,70; Peso3 - 7,49; Altura - 1,42; 60B - 10,49; comprim - 5,09; 1000 - 3.19,04</i>



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

AR LIVRE

FEMININOS

31/10/2024

SUB14 (INFANTIS)								
PROVA	MARCA	OBS ATLETA	DTNASC	ESC	CLUBE	CLASS LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO
60 M	8,0	Susana Abreu	1977	INF	SCBM	Oliveirinha	24/03/1990	
150 M	19,62	+1,7 Sofia Almeida	08/01/2002	INF	ADERCUS	1 Vagos (Est Munic)	29/07/2015	Torneio Encerramento
600 M	1:41.95	Sofia Almeida	08/01/2002	INF	ADERCUS	1 Febres	01/05/2014	Torneio Jovem Beiras
1000 M	3:02.62	Ilda Estrela	06/01/1976	INF	GRECAS	2 Lisboa (Est Nac)	07/05/1989	DN Jovem Nacional
60 m barr 0,76	9,69	+0,1 Solange Santos	1976	INF	SCBM	2 Lisboa (Est Nac)	06/05/1989	DN Jovem Nacional
Altura	1,47	Carolina Ferreira	12/01/2005	INF	SCE	3 Vagos (Est Munic)	14/07/2018	Camp Distr Iniciados
Vara	1,80	Carolina Sarabando	03/07/1997	INF	GRECAS	1x Aveiro (Univ)	03/06/2010	Camp Distr Sub23
	1,80	Carolina Sarabando	03/07/1997	INF	GRECAS	1 Aveiro (Univ)	04/07/2010	Camp Distr Iniciados
	1,80	Maria Vieira	19/01/2006	INF	CAOB-A	1 Vagos (Est Munic)	14/07/2019	Camp Distr Iniciados
Comprimento	4,81	+1,7 Laura Bento	24/06/2011	INF	SCBM	1 Vagos (Est Munic)	26/05/2024	Camp Distrital Sub14
Quadruplo salto	12,42	+1,3 Mariana Oliveira	08/06/2006	INF	CAOB-A	1 Vagos (Est Munic)	02/06/2019	Camp Distrital Infantis
Peso 2 Kg	12,82	Eva Gonçalves	17/04/2002	INF	NAC	1 Aveiro (Univ)	28/03/2015	Torn Helder Castanheira
Disco 0,600 Kg	43,12	Eva Gonçalves	17/04/2002	INF	NAC	1 Aveiro (Univ)	26/12/2015	Torneio Natal
Dardo 400 g	23,58	Fabiana Ferreira	29/03/1995	INF	DG	1 Aveiro (Univ)	07/06/2008	Camp Reg Infantis
Martelo 2 Kg	49,14	Eva Gonçalves	17/04/2002	INF	NAC	1 Aveiro (Univ)	19/12/2015	Torn "Aos seus lugares"
3.000 m marcha	18:14.55	Ana Júia Resende		INF	GDL	1 Aveiro (Univ)	30/06/2012	Camp Distrital Infantis
4x60 m	32,47	C A Oliv Bairro	2006	INF	CAOB-A	1 Luso	20/04/2019	Camp Distr Estafetas
		<i>Beatriz Branco (2006) Lara Pinto (2006) Matilde Simões (2006) Carolina Peres (2006)</i>						
Pentatlo	2 692	Laura Bento	24/06/2011	INF	SCBM	1 Pombal	28/04/2024	Torneio Nac Atleta Completo
<i>60m - 8,82(+0,6); peso2 - 7,65; 60barr - 11,02(+0,8); comprim - 4,56(-1,5); 1000m - 3.20,84</i>								



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

AR LIVRE

FEMININOS

31/10/2024

OUTRAS PROVAS							
Disco 0,750 Kg	34,28	Eva Gonçalves	17/04/2002	INF NAC	1	Aveiro (Univ)	28/06/2014 Camp Distr Infantis
1.000 m marcha	4:55.0	Clementina Costa		INF GDL		Lisboa (Nac)	02/05/1992
2.000 m marcha	12:11.6	Patrícia Pinto		INF GDL		Coimbra (Munic)	17/07/1997
Arremesso Bola 163g	42,18	Sandra Cruz	07/02/1980	INF ARCO		Oliveirinha	25/06/1993
Triatlo (2023)	1 346	Beatriz Santos	27/12/2000	INF ACRDE	1	Aveiro (Univ)	05/01/2013 Triatlo Jovem Distrital <i>peso2 - 9,90; 60barr - 11,35; comprim - 4,15</i>
Tetratlo	1 901	Carla Pinhão	21/04/1990	INF GRECAS	1	Aveiro (Univ)	06/04/2003 <i>60bar - 11,03; peso2 - 9,27; altura - 1,34; 1000m - 3.39,25</i>
Tetratlo (antigo)	2 096	Susana Abreu	1977	INF SCBM		Lisboa	01/07/1990 <i>60m - 8,43; peso2 - 10,72; comp - 4,44; 1000m - 3.40,36</i>