



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

PISTA COBERTA

FEMININOS

31-10-2022

SENIORES (ABSOLUTOS)										
PROVA	MARCA	OBS	ATLETA	DTNASC	ESC	CLUBE	CLASS	LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO
60 m	7,39		Sónia Tavares	21-03-1986	SEN	SCBM	8	Espinho (Nave Desp)	18-02-2012	Camp Portugal P C
200 m	24,03		Sónia Tavares	21-03-1986	SEN	SCBM	1	Espinho (Nave Desp)	22-01-2012	Camp Dist Abs P C
400 m	56,29		Márcia Cardoso	04-04-1994	S23	ADREP	4 s1	Pombal (Expocentro)	02-03-2014	Camp Nacional Univ P C
800 m	2:11.61		Beatriz Rodrigues	22-04-1999	JUN	RDA	3	Pombal (Expocentro)	26-02-2017	Camp Nacional Sub23 P C
1500 m	4:23.63		Clarisse Cruz	09-07-1978	SEN	CAO	3	Espinho (Nave Desp)	09-02-2002	Camp Portugal P C
3000 m	9:22.80		Clarisse Cruz	09-07-1978	S23	CAO	2	Espinho (Nave Desp)	13-02-2000	Camp Portugal P C
60 m barr 0,84	9,04		Jennifer Gomes	21-03-1995	SEN	GRECAS	1 pen	Pombal (Expocentro)	01-03-2020	Camp Portugal Pr Comb P C
Altura	1,69		Jennifer Gomes	21-03-1995	S23	GRECAS	2	Pombal (Expocentro)	25-02-2017	Camp Nacional Sub23 P C
Vara	3,46		Sara Loureiro	22-04-1981	SEN	GRECAS	4	Espinho (Nave Desp)	31-01-2004	Camp Nacion Clubes Final
Comprimento	5,81		Sandra Cruz	07-02-1980	SEN	GRECAS	3	Espinho (Nave Desp)	31-01-2004	Camp Nacion Clubes Final
Triplo	12,41		Sandra Cruz	07-02-1980	SEN	GRECAS	3	Espinho (Nave Desp)	01-02-2004	Camp Nacion Clubes Final
Peso 4 Kg	16,51		Teresa Machado	1969	SEN	JFSJ		Coimbra (U)	12-03-1994	
4X200	1:46.5		G R E C A S	1988	Sen	GRECAS	2	Pombal (Expocentro)	07-01-2012	Taça FPA Veloc Barr <i>Catarina Silva (1991) / Catarina Amorim (1992) / Sthephany Simões (1994) / Lisandra Lopes (1988)</i>
4X400	3:59.15		Greca - Vagos	1989	SEN	GRECAS	1	Pombal (Expocentro)	27-02-2022	Camp Portugal P C <i>Joana Silva (1997-SEN) Rita Santos (1999-SEN) Luísa Pereira (1997-SEN) Vera Lima (1989-SEN)</i>
Pentatlo	3.351		Jennifer Gomes	21-03-1995	SEN	GRECAS	2	Pombal (Expocentro)	21-02-2021	Camp Portugal Pr Comb P C <i>60B084 - 9,25; altura- 1,60; peso4 - 9,95; comprim - 5,41; 800 - 2.41,37</i>
3000 m marcha	13:21.62		Nádia Cancela	24-04-1993	SEN	GRECAS	5	Pombal (Expocentro)	10-02-2018	Camp Portugal P C
<b>OUTRAS PROVAS</b>										
300 m	42,07		Lara Pinto	10-04-2006	JUV	CAOB-A	1	Braga (Altice Forum)	06-02-2022	Camp Nacional Sub18 P C
1000 m	2:58.24		Clarisse Cruz	09-07-1978	S23	CAO	1	Braga (Parque Exp)	18-12-1999	Torneio Abertura
5000 m	16:47.98		Carla Martinho	04-11-1976	SEN	ADERCUS	7	Estocolmo /Ericsson Gl	10-02-2010	GE Galan 2010
Milha	5:45.80		Sara Pereira	10-05-1994	INI	JAM	1	Espinho (Nave Desp)	23-02-2008	Taça Dist Veloc/Barr
Pentatlo Técnico	2.998		Sandra Cruz	07-02-1980	JUV	GRECAS	1	Aveiro (Pav. Feiras)	27-12-1997	Camp Reg Prov Comb PC <i>60B084 - 10,2; altura- 1,51; peso4 - 9,04; 60m - 8,1; comprim - 5,17</i>



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

PISTA COBERTA

FEMININOS

31-10-2022

SUB23									
PROVA	MARCA	ATLETA	DTNASC	ESC	CLUBE	CLASS	LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO
60 m	7,80	Cristina Morujão	16-02-1973	JUV	CDE	el	Braga (Parque Exp)	04-02-1989	Camp Portugal P C
200 m	25,55	Márcia Cardoso	04-04-1994	S23	ADREP	1	Pombal (Expocentro)	23-02-2014	Camp Nac Clubes I Div P C
400 m	56,29	Márcia Cardoso	04-04-1994	S23	ADREP	4 s1	Pombal (Expocentro)	02-03-2014	Camp Nacional Univ P C
800 m	2:11.61	Beatriz Rodrigues	22-04-1999	JUN	RDA	3	Pombal (Expocentro)	26-02-2017	Camp Nacional Sub23 P C
1500 m	4:30.48	Clarisse Cruz	09-07-1978	S23	CAO	5	Espinho (Nave Desp)	12-02-2000	Camp Portugal P C
3000 m	9:22.80	Clarisse Cruz	09-07-1978	S23	CAO	2	Espinho (Nave Desp)	13-02-2000	Camp Portugal P C
60 m barr 0,84	9,12	Rosário Gestosa	01-07-1976	JUN	NAC	2	Aveiro (Pav. Feiras)	11-02-1995	Torneio NAC PC
Altura	1,69	Jennifer Gomes	21-03-1995	S23	GRECAS	2	Pombal (Expocentro)	25-02-2017	Camp Nacional Sub23 P C
Vara	3,40	Tânia António	29-12-1987	S23	GRECAS	1	Espinho (Nave Desp)	19-01-2008	Camp Beiras P C
Vara	3,40	Tânia António	29-12-1987	S23	GRECAS	1	Espinho (Nave Desp)	19-01-2009	III Meet Rio Largo
Comprimento	5,72	Sandra Cruz	07-02-1980	S23	GRECAS	3	Lisboa (Pav Atântico)	03-03-2001	Camp Portugal P C
Triplo	12,17	Sandra Cruz	07-02-1980	S23	GRECAS	1	Lisboa (Pav Atântico)	04-03-2001	Camp Portugal P C
Peso 4 Kg									
4X200	1:48.39	A D R E Palhaça	1997		ADREP	1	Pombal (Expocentro)	04-03-2018	Camp Nacional Sub23 P C <i>Inês Arada (1998) Bruna Varela (1997) Cátia Rodrigues (1999) Diana Oliveira (1997)</i>
4X400	4:10.31	A D R E Palhaça	1992	S23	ADREP	7	Espinho (Nave Desp)	22-01-2012	Camp Reg Aveiro PC <i>Cátia Rodrigues (1992) / Daniela Urbano (1995) / Márcia Cardoso (1994) / Andreia Santos (1995)</i>
Pentatlo	3.317	Rosa Domingues	19-01-1983	S23	GRECAS	3	Espinho (Nave Desp)	22-02-2003	Camp Portugal Pr Comb P C <i>60B084 - 9,90, altura- 1,59, peso4 - 11,07, comprim - 5,40, 800 - 2.38,40</i>
3000 m marcha	14:35.8	Ma Salomé Rodrigues	1978	JUV	GDL	4	Braga (Parque Exp)	29-01-1994	Camp Nac Clubes PC
<b>OUTRAS PROVAS</b>									
300 m	42,07	Lara Pinto	10-04-2006	JUV	CAOB-A	1	Altice Forum Braga	06-02-2022	Camp Nacional Sub18 P C
1000 m	2:58.24	Clarisse Cruz	09-07-1978	S23	CAO	1	Braga (Parque Exp)	18-12-1999	Torneio Abertura
Milha	5:45.80	Sara Pereira	10-05-1994	INI	JAM	1	Espinho (Nave Desp)	23-02-2008	Taça Dist Veloc/Barr
Pentatlo Técnico	2.998	Sandra Cruz	07-02-1980	JUV	GRECAS	1	Aveiro (Pav. Feiras)	27-12-1997	Camp Reg Prov Comb PC <i>60B084 - 10,2; altura- 1,51; peso4 - 9,04; 60m - 8,1; comprim - 5,17</i>



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

PISTA COBERTA

FEMININOS

31-10-2022

JUNIORES									
PROVA	MARCA	ATLETA	DTNASC	ESC	CLUBE	CLASS	LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO
60 m	7,80	Cristina Morujão	16-02-1973	JUV	CDE	el	Braga (Parque Exp)	04-02-1989	Camp Portugal P C
200 m	25,89	Márcia Cardoso	04-04-1994	JUN	ADREP	3	Pombal (Expocentro)	17-02-2013	Camp Portugal P C
400 m	57,64	Márcia Cardoso	04-04-1994	JUN	ADREP	1 s1	Pombal (Expocentro)	16-02-2013	Camp Portugal P C
800 m	2:11.61	Beatriz Rodrigues	22-04-1999	JUN	RDA	3	Pombal (Expocentro)	26-02-2017	Camp Nacional Sub23 P C
1500 m	4:35.4	Anália Rosa	28-02-1976	JUN	ADREP	1	Braga (Parque Exp)	22-12-1955	Provas Preparação
3.000 Metros	09:58.90	Beatriz Azevedo	19-09-2005	JUV	CAOB-A	3	Braga (Altice Forum)	13-02-2022	Camp Nacionais Sub20 P C
60 m barr 0,84	9,12	Rosário Gestosa	01-07-1976	JUN	NAC	2	Aveiro (Pav. Feiras)	11-02-1995	Torneio NAC PC
Altura	1,66	Ana Rita Madeil	1983	JUV	GRECAS	1	Espinho (Nave Desp)	16-01-1999	Camp Nac Clubes PC ap
Vara	3,20	Tânia António	29-12-1987	JUN	GRECAS	1	Espinho (Nave Desp)	04-03-2006	Taça Dist Saltos
Comprimento	5,68	Cristina Morujão	16-02-1973	JUV	CDE		Aveiro (Pav. Feiras)	24-12-1990	
Triplo	11,99	Carla Pinhão	21-04-1990	JUN	GRECAS	1	Espinho (Nave Desp)	23-02-2008	Taça Dist Saltos
Peso 4 Kg	13,33	Soraia Ruas	07-01-1992	JUN	ADREP	6	Pombal (Expocentro)	20-02-2010	4º Meet Pombal P C
4X200	1:50.08	Greca - Vagos	1987		GRECAS	1	Espinho (Nave Desp)	04-03-2006	Taça Dist Veloc/Barr
		<i>Tania António (1987) Liliana Barbosa (1987) Ana Abreu (1988) Lisandra Lopes (1988)</i>							
4X400 m	4:05.49	C Atl Oliveira Bairro	2004	JUN	CAOB-A	2	Braga (Altice Forum)	13-02-2022	Camp Nacionais Sub20 P C
		<i>Lara Pinto (2006-JUV) Beatriz Branco (2006-JUV) Mariana Oliveira (2006-JUV) Hanifa El Khatib (2004-JUN)</i>							
Pentatlo	3.247	Rosa Domingues	19-01-1983	JUN	GRECAS		Espinho (Nave Desp)	03-02-2001	
		<i>60B084 - 9,91; altura - 1,56; peso4 - 11,81; comprim - 5,20; 800 - 2.40,63</i>							
3000 m marcha	14:35.8	Ma Salomé Rodrigues	1978	JUV	GDL	4	Braga (Parque Exp)	29-01-1994	Camp Nac Clubes PC
<b>OUTRAS PROVAS</b>									
300 m	42,07	Lara Pinto	10-04-2006	JUV	CAOB-A	1	Braga (Altice Forum)	06-02-2022	Camp Nacional Sub18 P C
1000 m	3:06.94	Sandra Almeida	17-06-1995	INI	ACBU	4	Espinho (Nave Desp)	26-12-2009	Torneio Natal
Milha	5:45.80	Sara Pereira	10-05-1994	INI	JAM	1	Espinho (Nave Desp)	23-02-2008	Taça Dist Veloc/Barr
Pentatlo Técnico	2.998	Sandra Cruz	07-02-1980	JUV	GRECAS	1	Aveiro (Pav. Feiras)	27-12-1997	Camp Reg Prov Comb PC
		<i>60B084 - 10,2; altura - 1,51; peso4 - 9,04; 60m - 8,1; comprim - 5,17</i>							



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

PISTA COBERTA

FEMININOS

31-10-2022

JUVENIS									
PROVA	MARCA	ATLETA	DTNASC	ESC	CLUBE	CLASS	LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO
60 m	7,80	Cristina Morujão	16-02-1973	JUV	CDE	el	Braga (Parque Exp)	04-02-1989	Camp Portugal P C
200 m	26,17	Cátia Nunes	06-04-1990	JUV	GRECAS	1	Espinho (Nave Desp)	03-03-2007	Taça Dist Veloc Barr P C
300 m	42,07	Lara Pinto	10-04-2006	JUV	CAOB-A	1	Braga (Altice Forum)	06-02-2022	Camp Nacional Sub18 P C
400 m	59,50	Andreia Santos	14-09-1995	JUV	ADREP	1 s2	Pombal (Expocentro)	21-01-2012	Camp Nac Juniores P C
800 m	2:16.92	Ilda Estrela	06-01-1976	INI	GRECAS	1	Braga (Parque Exp)	24-02-1991	Torn Montepio Jovem P C
1.500 m	04:40.02	Beatriz Azevedo	19-09-2005	JUV	CAOB-A	1	Braga (Altice Forum)	05-02-2022	Camp Nacional Sub18 P C
3.000 Metros	09:58.90	Beatriz Azevedo	19-09-2005	JUV	CAOB-A	3	Braga (Altice Forum)	13-02-2022	Camp Nacional Sub20 P C
60 m barr 0,76	9,20	Sthephany Simões	08-10-1994	JUV	GRECAS	3	Pombal (Expocentro)	08-01-2011	Taça FPA Veloc e Barr
Altura	1,66	Ana Rita Madeil	1983	JUV	GRECAS	1	Espinho (Nave Desp)	16-01-1999	Camp Nac Clubes PC ap
Vara	2,80	Carolina Pandeirada	21-10-1993	JUV	GRECAS	5	Pombal (Expocentro)	23-01-2010	Camp Nacional Juniores P C
Comprimento	5,68	Cristina Morujão	16-02-1973	JUV	CDE		Aveiro (Pav. Feiras)	24-12-1990	
Triplo	11,26	Ana Rita Silva	2000	JUV	JAM	1	Braga (Parque Exp)	22-12-2016	Torneio Natal
Peso 3 Kg	14,59	Soraia Ruas	07-01-1992	JUV	ADREP	1	Braga (Parque Exp)	03-01-2009	CN ANDDI Provas Extra
4X300	02:57.43	C Atl Oliveira Bairro	27-06-1905	JUV	CAOB-A	1	Braga (Altice Forum)	05-02-2022	Camp Nacional Sub18 P C <i>Luciana Santos (2005-JUV) Beatriz Branco (2006-JUV) Maria Vieira (2006-JUV) Lara Pinto (2006-JUV)</i>
3000 m marcha	14:35.8	Ma Salomé Rodrigues	1978	JUV	GDL	4	Braga (Parque Exp)	29-01-1994	Camp Nac Clubes PC
Pentatlo	2.828	Beatriz Santos	27-12-2000	JUV	ACRDE				<i>60B076 - 10,24; altura - 1,46; peso3 - 11,50; comprim - 4,81; 800m - 2:51.63</i>
Triatlo Juv 1	2.025	Anabela Neto	25-03-1991	JUV	ACRDE	2	Alpiarça (Nave Desp)	02-02-2008	Triatlo Nacional <i>altura - 1,58; 60B076 - 9,84; peso3 - 10,63</i>
Triatlo Juv 2									<i>60m; peso3; comprim</i>
<b>OUTRAS PROVAS</b>									
1000 m	3:06.94	Sandra Almeida	17-06-1995	INI	ACBU	4	Espinho (Nave Desp)	26-12-2009	Torneio Natal
Milha	5:45.80	Sara Pereira	10-05-1994	INI	JAM	1	Espinho (Nave Desp)	23-02-2008	Taça Dist Veloc/Barr
60 m barr 0,84	9,28	Sthephany Simões	08-10-1994	JUV	GRECAS	4f	Pombal (Expocentro)	23-01-2011	Camp Nacional Juniores P C
Peso 4 Kg	12,90	Soraia Ruas	07-01-1992	JUV	ADREP	2	Espinho (Nave Desp)	24-01-2009	Camp Nacional Juniores P C
Pentatlo Técnico	2.998	Sandra Cruz	07-02-1980	JUV	GRECAS	1	Aveiro (Pav. Feiras)	27-12-1997	Camp Reg Prov Comb PC <i>60B084 - 10,2; altura - 1,51; peso4 - 9,04; 60m - 8,1; comprim - 5,17</i>
Triatlo DE	1.975	Rosa Domingues	19-01-1983	JUV	CC		Espinho (Nave Desp)	19-01-2000	Triatlo Distrital <i>Altura - 1,54; 60m - 8,4; peso3 - 12,44</i>



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

PISTA COBERTA

FEMININOS

31-10-2022

INICIADOS									
PROVA	MARCA	ATLETA	DTNASC	ESC	CLUBE	CLASS	LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO
60 m	7,7	Cristina Morujão	16-02-1973	INI	CDE		Aveiro (Pav. Feiras)	30-01-1988	
250 m	34,38	Sofia Almeida	24-06-1905	INI	RDAG	1	Pombal (Expocentro)	03-12-2016	Torneio Jovem P C
300 m	42,17	Sofia Almeida	24-06-1905	INI	RDAG	1 s1	Braga (Parque Exp)	22-01-2017	Provas Prep
800 m	2:16.92	Ilda Estrela	06-01-1976	INI	GRECAS	1	Braga (Parque Exp)	24-02-1991	Torn Montepio Jovem P C
1.500 m	4:56.01	Sandra Almeida	17-06-1995	INI	ACBU	4	Espinho (Nave Desp)	02-01-2010	Torneio Ano Novo
60 m barr 0,76	9,61	Solange Santos	1976	INI	SCBM		Aveiro (Pav. Feiras)	16-02-1991	
Altura	1,59	Anabela Neto	25-03-1991	INI	ACRDE	1	Espinho (Nave Desp)	04-03-2006	Salto Altura Sala
Vara	2,00	Cláudia Oliveira	24-04-1995	INI	GRECAS	4	Espinho (Nave Desp)	02-01-2010	Torneio Ano Novo
Comprimento	5,61	Cristina Morujão	16-02-1973	INI	CDE		Aveiro (Pav. Feiras)	26-11-1988	
Triplo	9,67	Sofia Jambane	01-05-1980	INI	CCSJM		Aveiro (Pav. Feiras)	30-12-1995	
Quadruplo INI	13,19	Ana Rita Silva	20-12-2000	INI	JAM	1	Braga (Parque Exp)	21-02-2015	Salto Altura Sala AAB/AAP
Peso 3 Kg	11,81	Rosa Domingues	19-01-1983	INI	CC		Aveiro (Pav. Feiras)	13-12-1997	
Triatlo INI	1.625	Diana Teixeira	16-10-1987	INI	ACDI	2	Braga (Parque Exp)	05-01-2002	IV Triatlo Nacional Inic <i>comp - 4.81, 60bar - 10.32, peso3 - 9.00</i>
3000 m marcha	15:21.4	Rosa Bastos	30-05-1975	INI	GDL	4	Braga (Parque Exp)	17-02-1990	
<b>OUTRAS PROVAS</b>									
200 m	26,65	Sofia Almeida	08-01-2002	INI	RDAG	1 s2	Braga (Parque Exp)	18-12-2016	Provas Prep /C N Comb P C
1000 m	3:06.94	Sandra Almeida	17-06-1995	INI	ACBU	4	Espinho (Nave Desp)	26-12-2009	Torneio Natal
Milha	5:45.80	Sara Pereira	10-05-1994	INI	JAM	1	Espinho (Nave Desp)	23-02-2008	Taça Dist Veloc/Barr
Triatlo2 INI	1.578	Sara Fernandes	10-05-1985	INI	NAC	2	Braga (Parque Exp)	29-01-2000	Triatlo Nacional Iniciados <i>comp - 4.55, peso3 - 10.58, 60m - 8.84</i>
Triatlo Opcional	1.666	Jennifer Gomes	21-03-1995	INI	ESJD	2	Espinho (Nave Desp)	23-01-2010	Triatlo Técnico Beiras <i>Peso3 - 8,04, 60barr - --,--, 60 - 8,47, comprim - --,--, altura - 1,44</i>



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

PISTA COBERTA

FEMININOS

31-10-2022

INFANTIS									
PROVA	MARCA	ATLETA	DTNASC	ESC	CLUBE	CLASS	LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO
60 m	8,0	Cristina Morujão	16-02-1973	INF	CJEPE	2 f	Aveiro (Pav. Feiras)	27-12-1986	Torneio P C
60 m	8,34	Susana Abreu	1977	INF	SCBM	1	Aveiro (Pav. Feiras)	23-12-1989	
150 m	20,10	Sofia Almeida	08-01-2002	INF	ADERCUS	1	Braga (Parque Exp)	21-12-2014	Torneio Natal
600 m	1:46.14	Sofia Almeida	08-01-2002	BENJB	ADERCUS	1 s2	Pombal (Expocentro)	23-12-2012	Torneio Jovem Natal
1000 m	3:18.7	Rute Teixeira	08-01-2002	INF	ACDI		Braga (Parque Exp)	26-12-1992	
60 m barr 0,76	9,8 m	Solange Santos	1976	INF	SCBM		Aveiro (Pav. Feiras)	28-01-1989	
Altura	1,42	Solange Santos	1976	INF	SCBM				
Vara									
Comprimento	4,68	Solange Santos	1976	INF	SCBM	1	Braga (Parque Exp)	19-03-1989	
Quadruplo step									
Peso 2 Kg	11,63	Eva Gonçalves	17-04-2002		NAC	2	Braga (Parque Exp)	28-12-2013	Torneio Abertura PC
Triatlo INF	1.373	Beatriz Santos	27-12-2000	INF	ACRDE	1	Pombal (Expocentro)	03-02-2013	Triatlo Técnico Beiras
<i>60B076 - 11,03; peso2 - 9,67; comprim - 4,11</i>									
3000 m marcha	21:35.10	Sofia Borrás	1998	INF	ADREP	7	Espinho (Nave Desp)	02-01-2010	Torneio Ano Novo
<b>OUTRAS PROVAS</b>									
Triplo									
Triatlo INF DE	1.383	Rosa Domingues	19-01-1983	INF	ACRDE	1	Pombal (Expocentro)	03-02-2013	Triatlo Técnico Beiras
<i>60m - 8.8; comp - 4.22; peso2 - 10.02</i>									