

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

PISTA COBERTA

FEMININOS

31/03/2025

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	1,75		Jennifer Gomes	21/03/1995	SEN	GRECAS	1 pen	Pombal (Expocentro)	01/03/2020	Camp Portugal Pr Comb P C
Vara	3,46		Sara Loureiro	22/04/1981	SEN	GRECAS	4	Espinho (Nave Desp)	31/01/2004	Camp Nacion Clubes Final
Comprimento	6,05		Margarida Figueiredo	14/03/2001	SEN	GRECAS	4	Pombal (Expocentro)	22/02/2025	Campeonato Portugal PC
Triplo salto	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	22/07/1969	SEN	JFSJ	1	Coimbra (U)	12/03/1994	
4X200	1:46.5		Grecas - Vagos	1988	SEN	GRECAS	2	Pombal (Expocentro)	07/01/2012	Taça FPA Veloc Barr
			Catarina Silva (1991-S23) Catarina Amorim (1992-S23) Stheophany Simões (1994-S20) Lisandra Lopes (1988-SEN)							
4X400	3:59.15		Grecas - Vagos	1989	SEN	GRECAS	1	Pombal (Expocentro)	27/02/2022	Camp Portugal P C
			Joana Silva (1997-SEN) Rita Santos (1999-SEN) Luísa Pereira (1997-SEN) Vera Lima (1989-SEN)							
Pentatlo	3 351		Jennifer Gomes	21/03/1995	SEN	GRECAS	2	Pombal (Expocentro)	21/02/2021	Camp Portugal Pr Comb P C
			60B084 - 9,25; altura- 1,60; peso4 - 9,95; comprim - 5,41; 800 - 2.41,37							
3000 m marcha	13:21.62		Nádia Cancela	24/04/1993	SEN	GRECAS	5	Pombal (Expocentro)	10/02/2018	Camp Portugal P C
SENIORES (ABSOLUTOS) - OUTRAS PROVAS										
300 metros	41,47		Mariana Costa	01/04/2008	Sub18	GRECAS	1s	Pombal (Expocentro)	01/02/2025	Camp Nacional Sub18 PC
1000 m	2:58.24		Clarisse Cruz	09/07/1978	S23	CAO	1	Braga (Parque Exp)	18/12/1999	Torneio Abertura
5000 m	16:42.17		Carla Martinho	04/11/1976	SEN	ADERCUS	7	Estocolmo/Ericsson Glo	18/02/2009	GE Galan 2009
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
			60B084 - 10,2; altura- 1,51; peso4 - 9,04; 60m - 8,1; comprim - 5,17							

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

PISTA COBERTA

FEMININOS

31/03/2025

SUB23									
PROVA	MARCA	ATLETA	DTNASC	ESC	CLUBE	CLASS	LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO
60 m	7.78	Matilde Simões	14/07/2005	S20	GRECAS	1	Braga (Parque Exp)	24/02/2024	Camp Nacional Sub20 PC
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	9.06	Carolina Ferreira	12/01/2005	S20	ACDCVC	2	Braga (Parque Exp)	25/02/2024	Camp Nacional Sub20 PC
	9.06	Carolina Ferreira	12/01/2005	S20	ACDCVC	2el	Pombal (Expocentro)	03/03/2024	Camp Nacional Sub23 PC
Altura	1,70	Carolina Ferreira	12/01/2005	S20	ACDCVC	2	Pombal (Expocentro)	22/02/2025	Campeonato Portugal PC
Altura	1,70	Carolina Ferreira	12/01/2005	S20	ACDCVC	1	Braga (Fórum)	18/01/2025	Camp Nacional Clubes PC - Apur
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 Atlântico)	03/03/2001	Camp Portugal P C
Triplo salto	12,17	Sandra Cruz	07/02/1980	S23	GRECAS	1	Lisboa (Pav Atlântico)	04/03/2001	Camp Portugal P C
Peso 4 Kg		Em atualização							
4X200	1:48.39	A D R E Palhaça	1997		ADREP	1	Pombal (Expocentro)	04/03/2018	Camp Nacional Sub23 P C
		Inês Arada (1998) Bruna Varela (1997) Cátia Rodrigues (1999) Diana Oliveira (1997)							
4X400	4:10.31	A D R E Palhaça	1992	S23	ADREP	7	Espinho (Nave Desp)	22/01/2012	Camp Reg Aveiro PC
		Cátia Rodrigues (1992) / Daniela Urbano (1995) / Márcia Cardoso (1994) / Andreia Santos (1995)							
Pentatlo	3 317	Rosa Domingues	19/01/1983	S23	GRECAS	3	Espinho (Nave Desp)	22/02/2003	Camp Portugal Pr Comb P C
		60B084 - 9,90, altura- 1,59, peso4 - 11,07, comprim - 5,40, 800 - 2.38,40							
3000 m marcha	14:35.8	Ma Salomé Rodrigues	1978	JUV	GDL	4	Braga (Parque Exp)	29/01/1994	Camp Nac Clubes PC
SUB23 - OUTRAS PROVAS									
300 metros	41,47	Mariana Costa	01/04/2008	Sub18	GRECAS	1s	Pombal (Expocentro)	01/02/2025	Camp Nacional Sub18 PC
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
		60B084 - 10,2; altura- 1,51; peso4 - 9,04; 60m - 8,1; comprim - 5,17							

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

PISTA COBERTA

FEMININOS

31/03/2025

SUB20 (JUNIORES)									
PROVA	MARCA	ATLETA	DTNASC	ESC	CLUBE	CLASS	LOCAL	DATA	COMPETIÇÃO
60 m	7.78	Matilde Simões	14/07/2005	S20	GRECAS	1	Braga (Parque Exp)	24/02/2024	Camp Nacional Sub20 PC
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	9.06	Carolina Ferreira	12/01/2005	S20	ACDCVC	2	Braga (Parque Exp)	25/02/2024	Camp Nacional Sub20 PC
	9.06	Carolina Ferreira	12/01/2005	S20	ACDCVC	2el	Pombal (Expocentro)	03/03/2024	Camp Nacional Sub23 PC
Altura	1,69	Carolina Ferreira	12/01/2005	S20	ACDCVC	3	Pombal (Expocentro)	18/02/2023	Camp Portugal P C
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 salto	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	Grecas - Vagos	1987		GRECAS	1	Espinho (Nave Desp)	04/03/2006	Taça Dist Veloc/Barr
		Tania António (1987) Liliana Barbosa (1987) Ana Abreu (1988) Lisandra Lopes (1988)							
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
		Lara Pinto (2006-JUV) Beatriz Branco (2006-JUV) Mariana Oliveira (2006-JUV) Hanifa El Khatib (2004-JUN)							
Pentatlo	3 247	Rosa Domingues	19/01/1983	JUN	GRECAS		Espinho (Nave Desp)	03/02/2001	
		60B084 - 9,91; altura - 1,56; peso4 - 11,81; comprim - 5,20; 800 - 2.40,63							
3000 m marcha	14:35.8	Ma Salomé Rodrigues	1978	JUV	GDL	4	Braga (Parque Exp)	29/01/1994	Camp Nac Clubes PC
SUB20 (JUNIORES) - OUTRAS PROVAS									
300 metros	41,47	Mariana Costa	01/04/2008	Sub18	GRECAS	1s	Pombal (Expocentro)	01/02/2025	Camp Nacional Sub18 PC
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
		60B084 - 10,2; altura- 1,51; peso4 - 9,04; 60m - 8,1; comprim - 5,17							

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

PISTA COBERTA

FEMININOS

31/03/2025

SUB18 (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 metros	41,47	Mariana Costa	01/04/2008	Sub18	GRECAS	1s	Pombal (Expocentro)	01/02/2025	Camp Nacional Sub18 PC
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	17/04/1983	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 salto	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
		Luciana Santos (2005-JUV) Beatriz Branco (2006-JUV) Maria Vieira (2006-JUV) Lara Pinto (2006-JUV)							
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				
		60B076 - 10,24; altura - 1,46; peso3 - 11,50; comprim - 4,81; 800m - 2:51.63							
Triatlo Juv 1	2 025	Anabela Neto	25/03/1991	JUV	ACRDE	2	Alpiarça (Nave Desp)	02/02/2008	Triatlo Nacional
		altura - 1,58; 60B076 - 9,84; peso3 - 10,63							
SUB18 (JUVENIS) - OUTRAS PROVAS									
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
		60B084 - 10,2; altura - 1,51; peso4 - 9,04; 60m - 8,1; comprim - 5,17							
Triatlo DE	1 975	Rosa Domingues	19/01/1983	JUV	CC		Espinho (Nave Desp)	19/01/2000	Triatlo Distrital
		Altura - 1,54; 60m - 8,4; peso3 - 12,44							

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

PISTA COBERTA

FEMININOS

31/03/2025

SUB16 (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	4:49.49	Carolina Cruz	04/09/2009	Sub16	CAOB-A	4	Braga (Parque Exp)	03/02/2024	Camp Nacional Sub18 PC
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 salto	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
		comp - 4.81, 60bar - 10.32, peso3 - 9.00							
3000 m marcha	15:21.4	Rosa Bastos	30/05/1975	INI	GDL	4	Braga (Parque Exp)	17/02/1990	
SUB16 (INICIADOS) - OUTRAS PROVAS									
200 m	26,65	Sofia Almeida	08/01/2002	INI	RDA	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
		comp - 4.55, peso3 - 10.58, 60m - 8.84							
Triatlo Opcional	1 666	Jennifer Gomes	21/03/1995	INI	ESJD	2	Espinho (Nave Desp)	23/01/2010	Triatlo Técnico Beiras
		Peso3 - 8,04, 60barr - --,--, 60 - 8,47, comprim - --,--, altura - 1,44							



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

RECORDES REGIONAIS

PISTA COBERTA

FEMININOS

31/03/2025

SUB14 (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		<i>Em atualização</i>							
Comprimento	4,83	Laura Bento	24/06/2011	SUB14	SCBM	1	Pombal (Expocentro)	21/12/2024	Meeting Jovem Cidade Pombal
Quadruplo step		<i>Em atualização</i>							
Peso 2 Kg	11,63	Eva Gonçalves	17/04/2002		NAC	2	Braga (Parque Exp)	28/12/2013	Torneio Abertura PC
Triatlo INF (barr)	1 373	Beatriz Santos	27/12/2000	INF	ACRDE	1	Pombal (Expocentro)	03/02/2013	Triatlo Técnico Beiras
		<i>60Barr076 - 11,03; peso2 - 9,67; comprim - 4,11</i>							
Triatlo INF (planos)	1 632	Íris Baltarejo	28/03/2012	Sub14	JOBRA	1	Lisboa (CAR-Jamor)	01/03/2025	Triatlo Jovem Nacional
		<i>60m - 8.33 (749); comp - 4.65 (466); peso2 - 8.28 (417)</i>							
3000 m marcha	21:35.10	Sofia Borrás	1998	INF	ADREP	7	Espinho (Nave Desp)	02/01/2010	Torneio Ano Novo