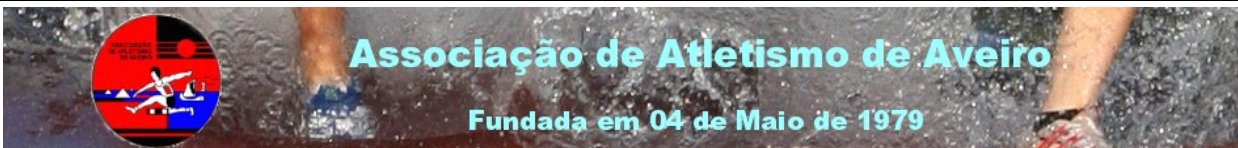




			Recordes	Regional AAA Ar Livre	Juvenis (Femininos)
100 Metros planos	1 2,25	Cristina Morujão	1973 JUV	CDE	22-07-1989
200 Metros	2 5,30	Cristina Morujão	1973 JUV	CDE	29-07-1990 LisboaN
300 Metros Planos	4 1,06	Catarina Amorim	1992 JUV	JAM	27-06-2009 Luso 03031
400 Metros Planos	5 8,2	Graça Silva	1962 JUV	ADS	17-06-1978 LisboaL
800 Metros	2 1 1,6	Glória Marques	1961 JUV	CDE	25-06-1977 Copenha
1.000 Metros	2 5 7,3	Ilda Estrela	1976 JUV	GRECAS	22-03-1992
1.500 Metros	4 3 1,5	Marina Bastos	1971 INI	JOBRA	05-07-1986 LisboaN
3.000 Metros	9 4 3,0	Regina Gonçalves	1963 JUV	SCBM	20-07-1980 LisboaN
80 M Barreiras-0,76	1 1,90	Rosário Gestosa	1976 JUV	NAC	30-05-1992
100 M Barreiras-0.76	1 5,04	0,0 Sthephany Simões	1994 JUV	GRECAS	04-06-2011 Leiria 03025
100 M Barreiras-0.84	1 5,76	+ 0,1 Sthephany Simões	1994 JUV	GRECAS	12-06-2011 Luso 38035
300 M Barreiras-0,76	4 5,58	Rosário Gestosa	1976 JUV	NAC	20-06-1993
400 M Barreiras-0.76	6 5,54	Ma Isabel Areias	1985 JUV	ADREP	26-06-2001 Coimbra
2.000 Met Obstáculos	7 1 0,71	Solange Jesus	1987 JUV	ADERC	29-05-2004 Aveiro 38031
3.000 Met Obstáculos	1 1 2 5,91	Solange Jesus	1987 JUV	ADERCU	12-05-2004 Aveiro 38030
4 x 100 Metros	5 0,47	Seleção Aveiro	1992 JUV	AAA	17-05-2009 Albufeira 03020
		<i>Marlene Bastos (1992) Cátia Rodrigues (1992) Telma Neto (1992) Catarina Amorim (1992)</i>			
4 x 100 M Clubes	5 1,00	Greca - Vagos	1993 JUV	GRECAS	19-06-2010 Guimarães 03030
		<i>Sthephany Simoes (1994) / Vanessa Alves (1993) / Carolina Pandeirada (1993) / Claudia Oliveira (1995)</i>			
4 x 300 metros	2 5 8,38	A D R E Palhaça	1994 JUV	ADREP	19-06-2011 1103029
		<i>Daniela Urbano (1995) / Andreia Santos (1995) / Rute Duarte Seabra (1997) / Márcia Cardoso (1994)</i>			
4 x 400 Metros	4 1 2,1	Seleção Aveiro	1961 JUV	AAA	02-07-1977
		<i>Isolina Bezerra () Clarinda Faria (1962) Glória Marques (1961) Graça Silva ()</i>			
4 x 400 m clubes	4 1 5,12	S C Beira Mar	1973 JUV	SCBM	17-08-1988
		<i>A. Duarte () T. Oliveira () M. Ramires () Carla Ruela (1973)</i>			
3.000 Metros Marcha	1 4 3 4,9	Rita Santos	1973 JUV	ARCO	16-06-1990
4.000 Metros Marcha	2 0 2 9,7	Salomé Rodrigues	1978 JUV	GDL	13-06-1995 LisboaU
5.000 Metros Marcha	2 4 5 9,9	Rita Silva	1973 JUV	ARCO	15-07-1990
Meia Hora Marcha	4 6 0 4	Sónia Rodrigues	1980 JUV	GRECAS	17-05-1997 Coimbra





Recordes

Regional AAA Ar Livre

Juvenis (Femininos)

10 Km marcha	5 4 2 4	Rita Silva	1973 JUV	ARCO	19-05-1990 Montijo
Salto em Altura	1,70	Anabela Neto	1991 JUV	ACRDE	22-06-2008 Luso 38042
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	6,07	Cristina Morujão	1973 JUV	CDE	20-07-1990
Triplo Salto	11,78 + 0,6	Filipa Silva	1994 JUV	FCCL	19-06-2010 Guimarães 03030
Triplo Salto	11,78 + 2,0	Carla Pinhão	1990 JUV	GRECAS	24-07-2007 Belgrado 02051
Lançamento Peso-3Kg	15,38	Soraia Ruas	1992 JUV	ADREP	17-05-2009 Albufeira 03020
Lançamento Peso-4Kg	13,40	Teresa Machado	1969 JUN	CG	07-06-1986 LisboaN
Disco 1 Kg	46,30	Teresa Machado	1969 JUV	CG	10-08-1986 LisboaN
Lançam.Martelo-3Kg	47,68	Joana Esgueirão	1992 JUV	GRECAS	28-06-2009 Luso 03031
Lançam.Martelo-4Kg	36,97	Joana Esgueirão	1992 JUV	GRECAS	09-07-2008 Luso 38048
Dardo 600 Gr	38,97	Flávia Costa	1994 JUV	ADREP	05-06-2011 Leiria 03025
Dardo 600 g mod.ant.	34,42	Carla Santos	1977 JUV	GDL	02-06-1994 Oliveir
Heptatlo Juvenis	4035	Anabela Neto	1991 JUV	ACRDE	06-04-2008 Luso 38026
		100barr - 15,71(-0,7); altura - 1,64; peso2 - 10,90; 200 - 27,99(+0,8); comprim - 4,90(+0,1); dardo6 - 20,38; 800 - 2 51,01			
Hexatlo Juvenis plan	3916	Cristina Morujão	1973 JUV	CDE	01-07-1990
		100 - 12,51; altura - 1,51; peso3 - 10,28; comprim - 5,59; dardo - 30,30; 800 - 2.27,96			
Hexatlo Juvenis	3290	Cátia Silva	1988 JUV	CFUL	24-04-2005 Óbidos 03021
		100bar - 16,93; altura - 1,47; peso3 - 10,11; comprim - 4,41; dardo6 - 29,40; 800 - 2 30,21			

