

RECORDES REGIONAIS AR LIVRE

FEMININOS

ATUALIZADO A 25 DE JULHO DE 2026

INFANTIS (SUB 14)					
60 METROS	8.28	FÁTIMA COUTINHO	CAM	28/04/12	VIANA DO CASTELO
60 M BARR 76CM	10.40	MARTA LISBOETA	CAOV	07/05/17	VIANA DO CASTELO
150M	20.80	LEONOR MIRANDA	GDC-VC	10/06/25	MAIA
600M	1:41.95	CATARINA FERREIRA	CAAV	29/05/11	VIANA DO CASTELO
1000 METROS	3:06.48	CATARINA FERREIRA	CAAV	07/05/11	GUIMARÃES
4X60	32.91	MARTA LISBOETA PATRÍCIA GIGANTE SOFIA QUEIRÓS JOANA PENELA	CAOV	19/07/17	VIANA DO CASTELO
3000 MX	24:42.83	BEATRIZ BAPTISTA	GDEN	21/06/08	ARCOS DE VALDEVEZ
ALTURA	1.51	DIANA CORREIA	ACDAV	10/05/26	VIANA DO CASTELO
COMPRIMENTO	4.90	SCARLETT SALEIRO	CAM	28/05/11	VIANA DO CASTELO
QUADRUPLA	12.89	SOFIA QUEIRÓS	CAOV	25/11/17	VIANA DO CASTELO
VARA EM DISTÂNCIA	3.49	MATILDE SOUSA	ACDAV	16/05/26	VIANA DO CASTELO
DARDO 400GR	32.06	CÉLIA DANTAS	ADCL	16/06/23	VIANA DO CASTELO
PESO 2KGS	11.04	CLÁUDIA FERREIRA	CYCL	19/11/11	GUIMARÃES
DISCO 600GR	26.57	IRINA LOPES	ADCL	03/06/26	VN CERVEIRA
MARTELO 2KGS	53.10	IRINA LOPES	ADCL	01/05/26	VN CERVEIRA
TRIATLO AL (Peso/60m/Comp)	1288	DIANA CORREIA	ACDAV	03/01/26	VIANA DO CASTELO
PENTATLO	2572	DIANA CORREIA	ACDAV	12/04/26	VIANA DO CASTELO
INICIADAS (SUB 16)					
80 METROS	10.19	LARA REGO	CAM	08/06/19	LAGOA
80 M BARR 76CM	12.64	MARTA LISBOETA	CAOV	16/06/18	VIANA DO CASTELO
250 METROS	34.08	LARA REGO	CAM	26/05/19	VIANA DO CASTELO
300 METROS	44.00	BEATRIZ MENDES	CYCL	31/05/26	ALBUFEIRA
250M BARR 76CM	37.86	MARTA LISBOETA	CAOV	15/06/19	VIANA DO CASTELO
300M BARR 76CM	50.92	LEONOR MIRANDA	CAM	23/05/26	VIANA DO CASTELO
600 METROS	1:41.95	CATARINA FERREIRA	CAAV	29/05/11	VIANA DO CASTELO
800 METROS	2:19.22 PC	JULIANA DIAS	CAAV	28/01/12	BRAGA
1000 METROS	3:00.15	JULIANA DIAS	CAAV	24/03/12	LISBOA
1500 METROS	4:47.89	ANALÍDIA TORRE	SCVI	04/05/91	LISBOA
1500M OBST.	5:22.72	ANITA FERNANDES	CAAV	05/06/10	LEIRIA
4X80M	41.21	MARTA LISBOETA FILIPA REGO SOFIA QUEIRÓS LARA REGO	OLA	11/05/19	LOUSADA
3000 MX	18:37.04	LARA CUNHA	A AVC	24/05/2026	VIANA DO CASTELO
4000 MX	22:16.6	FIONA FERNANDES	ADA	26/05/07	VIANA DO CASTELO
ALTURA	1.61	MARTA LISBOETA	CAOV	13/07/19	FÁTIMA
COMPRIMENTO	5.34	SARA ESTEVES	CAM	11/06/06	VIANA DO CASTELO
VARA	2.51	BENEDITA AMORIM	ACDAV	22/06/19	VIANA DO CASTELO
TRIPLO	11.22	SARA ESTEVES	CAM	13/06/07	VIANA DO CASTELO
QUADRUPLA	14.29	MARTA LISBOETA	CAOV	13/05/19	ARCOS DE VALDEVEZ
PESO 3KGS	12.41	INÊS FERNANDES	SCV	21/06/03	ABRANTES

DARDO 500	40.38	CLÁUDIA FERREIRA	CYCL	23/06/13	GUIMARÃES
DISCO 750GR	36.19	ANA DURÃO	ADCL	20/07/01	VN CERVEIRA
MARTELO 3KGS	53.64	MARIA JOÃO RODRIGUES	ADCL	27/07/11	VIANA DO CASTELO
TRIATLO AL	1747	MARTA LISBOETA	CAOV	16/02/19	VIANA DO CASTELO
HEPTATLO	1747	MARTA LISBOETA	CAOV	16/02/19	VIANA DO CASTELO
JUVENIS (SUB 18)					
100 METROS	12.13	SARA ESTEVES	CAM	17/05/09	ALBUFEIRA
200 METROS	24.95	DIANA CERQUEIRA	CAM	07/07/10	BRAGA
300 METROS	42.71	JULIANA DIAS	CAAV	08/06/14	VIANA DO CASTELO
800 METROS	2:13.68	JULIANA DIAS	CAAV	05/07/14	LUSO
1000 METROS	3:00.15	JULIANA DIAS	CAAV	24/03/12	LISBOA
1500 METROS	4:39.12	ANALÍDIA TORRE	SCVI	19/06/93	LISBOA
3000 METROS	10:10.04 PC	LÚCIA RIBEIRO	CAOV	20/01/08	BRAGA
100 M BARR 76CM	14.66	MARTA LISBOETA	CAOV	10/07/21	VIANA DO CASTELO
300 M BARR 76CM	46.28	MARTA LISBOETA	CAOV	11/07/21	VIANA DO CASTELO
2000M OBST	7:48.85	LETÍCIA RODRIGUES	ACDAV	18/06/22	VIANA DO CASTELO
4X100M	49.77	ALEXANDRA MEIRA ANA ALMEIDA DIANA CERQUEIRA SARA ESTEVES	CAM-VC	27/06/09	LUSO
4X300M	3:04.04	ANA ALMEIDA DANIELA COUTINHO DIANA CERQUEIRA SARA ESTEVES	CAM-VC	28/06/09	LUSO
3000 MX	18:37.04	LARA CUNHA	AAVC	31/05/2026	ALBUFEIRA
5000 MX	28:29.24	FIONA FERNANDES	ADA	02/06/07	VIANA DO CASTELO
ALTURA	1.69 PC	MARTA LISBOETA	CAOV	28/12/21	BRAGA
COMPRIMENTO	5.86	MARTA LISBOETA	CAOV	17/07/21	LOUSADA
VARA	2.81	BENEDITA AMORIM	ACDAV	24/04/21	ARCOS DE VALDEVEZ
TRIPLO	11.97 PC	SARA ESTEVES	CAM-VC	31/01/09	ESPINHO
PESO 3KGS	13.99	INÊS FERNANDES	SCV	16/04/05	VIANA DO CASTELO
DISCO 1KG	34.12	INÊS FERNANDES	SCV	28/07/04	VN CERVEIRA
DARDO 500GR	50.20	CLÁUDIA FERREIRA	CS	08/08/15	LEIRIA
MARTELO 3KGS	64.85	ANA DURÃO	ADCL	08/06/03	VIANA DO CASTELO
TRIATLO AL	2054	SARA ESTEVES	CAM	21/12/08	ARCOS DE VALDEVEZ
HEPTATLO	4739	MARTA LISBOETA	CAOV	30/05/21	VILA REAL ST. ANTÓNIO
JUNIORES (SUB 20)					
100 METROS	11.98	DIANA CERQUEIRA	CAM	09/07/11	LISBOA
200 METROS	24.49	DIANA CERQUEIRA	CAM	10/07/11	LISBOA
400 METROS	57.60	CARLA MOREIRA	ADCU	18/07/98	MAIA
800 METROS	2:13.16	JULIANA DIAS	CAAV	05/07/15	BRAGA
1000 METROS	3:00.15	JULIANA DIAS	CAAV	24/03/12	LISBOA
1500 METROS	4:30.43	ANALÍDIA TORRE	CAOV	15/07/95	UISEU
3000 METROS	9.41	ANALÍDIA TORRE	CAOV	13/07/95	BRAGA
100 M BARR 84CM	14.66	MARTA LISBOETA	CAOV	02/07/22	BRAGA
400 M BARR 76CM	64.70	CARLA MOREIRA	ADCU	10/05/98	VILA REAL ST. ANTÓNIO
4X100M	49.58	SARA ESTEVES ALEXANDRA MEIRA DIANA CERQUEIRA ANA ALMEIDA	CAM	10/07/10	GUIMARÃES
4X400M	4:11.31	ANALÍDIA TORRE LUÍSA AZEVEDO ROSA LIMA SANDRA GONÇALVES	SCV	28/07/91	MAIA

3000M OBST.	11:35.46	LÚCIA RIBEIRO	CAOV	03/07/10	SETÚBAL
5000 M MX	25:26.00	SANDRA OLIVEIRA	SCV	04/07/92	UISEU
10000 M MX	65:23.53	MARIANA PATRÃO	CAM	02/07/11	GUIMARÃES
ALTURA	1.76	MARTA LISBOETA	CAOV	04/06/23	BEJA
COMPRIMENTO	5.86	MARTA LISBOETA	CAOV	17/07/21	LOUSADA
VARA	3.15	BENEDITA AMORIM	ACDAV	31/07/22	VAGOS
TRIPLO	11.97 PC	SARA ESTEVES	CAM	31/01/09	ESPINHO
PESO 4KGS	13.02	MARIA FERNANDES	SCV	08/04/01	LEIRIA
DARDO 600GR	49.85	CLÁUDIA FERREIRA	CS	09/07/16	UISEU
DISCO 1KG	42.78	CRISTINA ARAÚJO	ADCL	09/07/97	VN CERVEIRA
MARTELO 4KGS	61.47	ANA DURÃO	ADCL	23/05/04	HALLE
HEPTATLO	4873	MARTA LISBOETA	CAOV	04/06/23	BEJA
SÉNIORES					
100 METROS	11.98	DIANA CERQUEIRA	CAM	09/07/11	LISBOA
200 METROS	24.49	DIANA CERQUEIRA	CAM	10/07/11	LISBOA
400 METROS	57.60	CARLA MOREIRA	ADCU	18/07/98	MAIA
800 METROS	2:09.8	DORES LEAL	SCVI	22/07/93	VIGO
1000 METROS	2:54.89	JOANA GOMES	CAOV	14/07/24	VIANA DO CASTELO
1500 METROS	4:15.61	ANALÍDIA TORRE	CAOV	05/07/00	LISBOA
3000 METROS	9:06.95	ANALÍDIA TORRE	CAOV	16/06/01	LISBOA
5000 METROS	15:35.31	ANALÍDIA TORRE	CAOV	13/08/00	COIMBRA
10000 METROS	33:50.17	ANALÍDIA TORRE	CAOV	01/04/00	LISBOA
MARATONA	2:35.13	MANUELA MACHADO	CAC	26/12/00	LISBOA
100 M BARR 84CM	14.03	ALICIA MERINO	CAM-VC	15/06/25	SORIA
400 M BARR 76CM	62.37	VERA CASTRO	CAOV	16/07/26	BRAGA
4X100M	49.58	SARA ESTEVES ALEXANDRA MEIRA DIANA CERQUEIRA ANA ALMEIDA	CAM-VC	10/07/10	GUIMARÃES
4X400M	4:11.31	ANALÍDIA TORRE LÚISA AZEVEDO ROSA LIMA SANDRA GONÇALVES	SCV	28/07/91	MAIA
3000 M OBST	10:12.57	ANALÍDIA TORRE	CAOV	14/06/00	VIANA DO CASTELO
10K MARCHA	52.55	JULIANA GALVÃO	ACDAV	11/04/26	FELGUEIRAS
5000 M MX	25:22.00	JULIANA GALVÃO	ACDAV	07/07/24	VIANA DO CASTELO
10000 M MX	50:32.02	JULIANA GALVÃO	ACDAV	24/07/26	LISBOA
20KM MARCHA	01:45.13	JULIANA GALVÃO	ACDAV	12/04/25	RIO MAIOR
MEIA MARATONA MARCHA	01:49.49	JULIANA GALVÃO	ACDAV	16/05/26	RIO MAIOR
ALTURA	1.76	MARTA LISBOETA	CAOV	04/06/23	BEJA
COMPRIMENTO	5.86	MARTA LISBOETA	CAOV	17/07/21	LOUSADA
VARA	3.15	BENEDITA AMORIM	ACDAV	31/07/22	VAGOS
TRIPLO	11.97 PC	SARA ESTEVES	CAM	31/01/09	ESPINHO
PESO 4KGS	13.02	MARIA FERNANDES	SCV	08/04/01	LEIRIA
DARDO 600	52.34	MAGALI JIMENEZ	ADCL	20/09/23	COLÔMBIA
DARDO 600	49.85	CLÁUDIA FERREIRA	CS	09/07/16	UISEU
DISCO 1KG	43.52	CRISTINA ARAÚJO	ADCL	14/06/98	MAIA



MARTELO 4	69.69	XIMENA ZORRILLA	ADCL	07/04/24	LIMA
HEPTATLO	5202	CELINA PENEDA	ACDAV	23/06/26	LISBOA