

# RECORDES FEMININOS

(actualizados a 09.07.2019)

## INICIADOS - FEMININOS

Disciplina	Atleta	Clube	Local	Data	Marca
80 m	Patrícia Vaz (94)	SRD Entradense	Ponte de Sôr	04-04-2009	10.4 (+0.5)
80 m/Barr 0,76	Débora Encarnação (89)	NAR Messejana	Elvas	15-05-2004	12.33 (+0.2)
250 m	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	Lagoa	09-06-2019	36,04
250 m/Barr 0,76	Maria Rosário Silva (96)	NAR Messejana	Beja	11-06-2011	39.4
800 m	Érica Santos (04)	NDC Odemira	Lagoa	09-06-2019	2.25,32
1 500 m	Maria Rosário Silva (96)	NAR Messejana	Beja	27-03-2011	4.58,7
1 500 m/Obstáculos	Maria Rosário Silva (96)	NAR Messejana	Leiria	04-06-2011	5.12,96
Milha	Maria Rosário Silva (96)	NAR Messejana	Beja	13-05-2010	5.28,97
4 000 m/Marcha Pista	Tatiana Lampreia (97)	JD Neves	Fátima	02-06-2012	24.58,56
4 000 m/Marcha Estrada	Helena Seca (93)	Moura AC	Mealhada	01-03-2008	25.12
4x80 m	Seleção de Beja		Leiria	17-05-2008	41.96
	Patrícia Vaz (94); Raquel Guerreiro (94); Angelina Rocha (93); Raquel Parreira (93)				
Altura	Janete Ferreira (82)	JD Neves	Lisboa	29-05-1997	1,54
Altura PC	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Beja	07-02-2015	1,45
Comprimento	Isabel Braz (97)	Beja AC	Fátima	03-06-2012	5,06 (+1,9)
Comprimento PC	Isabel Braz (97)	Beja AC	Alpiarça	05-02-2011	4,72
Vara	Catarina Charrua (84)	JD Neves	Beja	22-05-1999	1,90
Triplo Salto	Dora Pinto (84)	JD Neves	Beja	14-05-1999	10,69
Peso 3 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Beja	28-05-2011	11,92
Peso 3 kg PC	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Alpiarça	06-02-2010	9,35
Dardo 500 grs	Ana Luísa Santos (92)	CCD BNS Conceição	Lisboa	27-05-2007	31,14
Disco 0,750 grs	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Beja	11-06-2010	24,70
Quadruplo Salto	Rita Figueira (04)	JD Neves	Castro Verde	25-05-2019	12,00 (+1,1)
Martelo 3 kg	Ana Rita Amaro (86)	JD Neves	Beja	30-06-2001	31,09
Triatlo	Débora Encarnação (89)	NAR Messejana	Beja	07-12-2001	1,512 Pts
	60B0.76-10.33; Peso 3kg-8.10;Comp - 4.60				
Heptatlo	Ana Luísa Santos (92)	CCD BNS Conceição	Beja	21-22/04/2007	3.638 Pts
	80B076-14.01; Altura - 1,32; Dardo500g -30.75;80M-10.96; 800M-2.42.02; Comp-4.59; Peso 3kg -10.40				
Tetratlo 1	Carina Brito (03)	JD Neves	Viana do Castelo	07-07-2018	1.935 Pts
	80B0.76-15.51 (+3.5); Altura - 1,34; Peso 3kg - 8,11; 800M - 2.32,32				
Tetratlo 2	Rita Figueira (04)	JD Neves	Viana do Castelo	07-07-2018	2.002 Pts
	80M - 10.99 (+1.5); Comp - 4.36 (0.0); Peso 3kg - 8,08; 800M - 2.44,59				

**PROVAS NÃO OLIMPICAS - INIC/FEM**

50 m/Barr	Ana Rita Domingos (80)	FC Castrense	Alpiarça	28-01-1995	7.1
60 m	Mariana Tavares (04)	Ass Fit Salvador Atletismo	Castro Verde	02-12-2018	8,38 (+1,4)
60 m PC	Patrícia Vaz (94)	SRD Entradense	Alpiarça	07-03-2009	8.36
60 m/Barr 0,76	Isabel Rosário (76)	Escola Secundária nº.2	Lisboa	07-07-1989	9.97
60 m/Barr 0,76 PC	Débora Encarnação (89)	NAR Messejana	Braga	31-01-2004	9.88
100 m	Dora Pinto (84)	JD Neves	Beja	21-05-1999	12.9
100 m/Barr 0,76	Débora Encarnação (89)	NAR Messejana	Beja	07-06-2003	15.53 (-1.1)
150 m	Isabel Braz (97)	Beja AC	Beja	29-06-2011	19.8 (+0.4)
200 m	Isabel Braz (97)	Beja AC	Beja	12-06-2011	27.1 (+0.2)
300 m	Isabel Braz (97)	Beja AC	Beja	22-05-2011	43.5
300 m/Barr 0,76	Ana Morais (00)	CCD BNS Conceição	Fátima	21-06-2015	48.64
400 m	Inês Bartolomeu (88)	NAR Messejana	Beja	03-06-2006	65.35
400 m/Barr 0,76	Janete Ferreira (82)	JD Neves	VRS António	17-05-1997	1.12,7
1 000 m	Ana Capeta (98)	NAR Messejana	Fátima	03-06-2012	3.04,65
2 000 m	Ana Rita Amaro (86)	JD Neves	Almodôvar	28-10-2000	9.32
1 000 m/Marcha Pista	Alexandra Mestre (83)	JD Neves	Beja	20-12-1997	6.56,4
2 000 m/Marcha Estrada	Helena Seca (93)	Moura AC	Rio Maior	14-04-2008	12.12
3 000 m/Marcha Pista	Vera Cabaço (85)	FC Castrense	Beja	15-05-1999	16.31,5
3 000 m/Marcha Estrada	Helena Seca (93)	Moura AC	Lisboa	17-11-2007	18.09
5 000 m/Marcha Pista	Helena Seca (93)	Moura AC	Rio Maior	25-04-2008	33.03,08
4x60 m	Futebol Clube Castrense		?		
	Cláudia Lúcio (80), Sandra Jerónimo (81), Verónica Almeida (80), Ana Rita Domingos (80)				
4x100 m	Seleção de Beja		Lisboa	12-04-1986	56.2
Dardo 400 grs	Telma Guerreiro (90)	JD Neves	Elvas	02-07-2005	29,95
Dardo 600 grs	Elsa Patriarca (95)	JD Neves	Beja	29-01-2011	32,80
Martelo 3 kg	Ana Rita Amaro (86)	JD Neves	Beja	30-06-2001	31,09
Peso 4 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Beja	27-06-2010	8,79
Bola	Lina Ramos (71)	DJ Aljustrelense	Lisboa	11-05-1985	39,36
Disco 1 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Beja	25-06-2011	24,92
Pentatlo	Avelina Brites (79)	Individual	Beja	01-02/05/1993	2.259 Pts
	80m - 11.3; Comp - 4,30; Peso - 6,70; Altura - 1,15; 1 000m - 3.25,1				
Triatlo PC	Carla Barros (83)	JD Neves	Alpiarça	14-02-1998	1.379 Pts
	60B076 – 11.3; Altura – 1,37; Peso 3kg – 7,45				
Triatlo PC	Débora Encarnação (89)	NAR Messejana	Braga	31-01-2004	1.653 Pts
	60M – 9.88; Comp – 4,65; Peso 3kg – 8,81				
Hexatlo	Janete Ferreira (82)	JD Neves	VRS António	22-23/03/1997	3.609 Pts
	80m-10.5; Peso 3kg - 9,68; Altura-1,48; 60m/Barr-10.3; 1000m-3.24,6; Comp-4,98				
Hexatlo	Débora Encarnação (89)	NAR Messejana	Elvas	05-06/04/2003	3.012 Pts
	3. 012 Pts 80 M/80.76 –12.8 + Altura–1.48 + Dardo 400g–22,17 + 800M–2.45.70 + Comp–4.65 + Peso 4kg–8.61				