

RECORDES FEMININOS

(actualizados a 09.07.2019)

VETERANOS - FEMININOS

V35 - FEMININOS

| Disciplina | Atleta | Clube | Local | Data | Marca |
|--------------|---|-------------------|--------------|------------|----------|
| 400 m | Maria Dias (76) | NDC Odemira | Odemira | 28-05-2016 | 1.28,49 |
| 400 m PC | Cláudia Lourenço (76) | NDC Odemira | Pombal | 08-03-2014 | 1.25,38 |
| 800 m | Patrícia Serafim (83) | Beja AC | Odemira | 20-01-2019 | 2,31,73 |
| 800 m PC | Ana Lourenço (83) | NDC Odemira | Braga | 03-03-2019 | 2,33,73 |
| 1 500 m | Ana Lourenço (83) | NDC Odemira | Lisboa | 30-06-2018 | 5.01,32 |
| 1 500 m PC | Ana Lourenço (83) | NDC Odemira | Braga | 02-03-2019 | 5,05,15 |
| 3 000 m | Patrícia Serafim (83) | Beja AC | Odemira | 20-01-2019 | 10,34,65 |
| 3 000 m PC | Paula Laneiro (75) | NDC Odemira | Pombal | 08-03-2014 | 12.10,06 |
| 5 000 m | Ana Lourenço (83) | NDC Odemira | Vendas Novas | 27-05-2018 | 18.44,08 |
| Milha | Cláudia Lourenço (76) | NDC Odemira | Odemira | 13-04-2013 | 8.00,70 |
| Peso 4 kg | Sónia Santos (77) | NDC Odemira | Beja | 29-06-2014 | 5,50 |
| Peso 4 kg PC | Helena Pinheiro (81) | CCD BNS Conceição | Pombal | 28-01-2018 | 7,03 |
| Disco 1 kg | Sónia Santos (77) | NDC Odemira | Beja | 29-06-2014 | 11,81 |
| 4x400 m | Núcleo Desportivo e Cultural de Odemira | | Odemira | 14-03-2015 | 4.52,37 |
| | Ana Dias 94; Ana Lourenço 83; Paula Laneiro 75; Ana Filipa Silva 99 | | | | |
| 4x800 m | Núcleo Desportivo e Cultural de Odemira | | Odemira | 14-03-2015 | 12.24,48 |
| | Ana Dias 94; Ana Lourenço 83; Paula Laneiro 75; Maria Dias 76 | | | | |

V40 - FEMININOS

| Disciplina | Atleta | Clube | Local | Data | Marca |
|------------|---------------------|-------------|--------------|------------|----------|
| 400 m | Paula Laneiro (75) | NDC Odemira | Beja | 20-06-2015 | 1.16,20 |
| 800 m | Maria Dias (76) | NDC Odemira | Odemira | 28-05-2016 | 3.25,78 |
| 800 m PC | Maria Dias (76) | NDC Odemira | Pombal | 19-03-2017 | 3.14,04 |
| 1 500 m | Maria Dias (76) | NDC Odemira | Pombal | 18-03-2017 | 6.37,02 |
| 3 000 m | Célia Silveira (72) | CN Alvito | Vendas Novas | 04-05-2013 | 14.56,70 |
| 3 000 m PC | Fátima Santos (70) | JD Neves | Pombal | 30-01-2010 | 12.08,10 |
| 5 000 m | Paula Laneiro (75) | NDC Odemira | Óbidos | 19-07-2015 | 20.16,45 |

V45 - FEMININOS

| Disciplina | Atleta | Clube | Local | Data | Marca |
|---------------|-----------------|--------------|---------|------------|--------------|
| 60 m | Amélia Vaz (64) | FC Castrense | Odemira | 12-01-2013 | 12.06 (+1.8) |
| Comprimento | Amélia Vaz (64) | FC Castrense | Beja | 29-06-2013 | 2,45 (+0.5) |
| Dardo 600 grs | Amélia Vaz (64) | FC Castrense | Beja | 09-02-2013 | 19,37 |
| Disco 1 kg | Amélia Vaz (64) | FC Castrense | Beja | 12-05-2013 | 13,91 |
| Peso 4 kg | Amélia Vaz (64) | FC Castrense | Odemira | 12-01-2013 | 5,46 |
| Martelo 4 kg | Amélia Vaz (64) | FC Castrense | Beja | 29-06-2013 | 12,48 |

V50 - FEMININOS

| Disciplina | Atleta | Clube | Local | Data | Marca |
|---------------|--------------------|--------------|--------------|------------|---------|
| 3 000 m | Clotilde Rosa (56) | JD Neves | Beja | 22-06-2009 | 13.20,7 |
| Disco 1 kg | Amélia Vaz (64) | FC Castrense | Castro Verde | 13-02-2016 | 11,37 |
| Peso 4 kg | Clotilde Rosa (56) | JD Neves | Beja | 22-06-2009 | 6,59 |
| Dardo 600 grs | Amélia Vaz (64) | FC Castrense | Castro Verde | 13-02-2016 | 11,27 |
| Martelo 4 kg | Amélia Vaz (64) | FC Castrense | Castro Verde | 06-02-2016 | 13,94 |

V55 - FEMININOS

| Disciplina | Atleta | Clube | Local | Data | Marca |
|-------------|------------------|----------|---------|------------|------------|
| 100 m | Teresa Reis (59) | CPS Luís | Odemira | 28-05-2016 | 19.41 |
| Comprimento | Teresa Reis (59) | CPS Luís | Odemira | 28-05-2016 | 2,99 (0.0) |