



		<i>Recordes</i>	<i>Regional AAA Ar Livre</i>			<i>Iniciados (Femininos)</i>
80 Metros Planos	1 0,0	Rosário Gestosa	1976 INI	NAC	13-04-1991 Gafanha	
80 Metros Planos	1 0,0	Susana Abreu	1977 INI	SCBM	13-04-1991 Gafanha	
250 Metros Planos	3 4,97	Cláudia Oliveira	1995 INI	GRECAS	13-06-2009 Aveiro 38037	
300 Metros Planos	4 1,9	Sandra Cruz	1980 INI	ARCO	24-06-1995 Oliveir	
800 Metros	2 1 2,8	Glória Marques	1961 INI	CDE	11-07-1976 LisboaN	
1.000 Metros	3 0 2,41	Sandra Almeida	1995 INI	ACBU	24-04-2010 Viseu 38083	
1.500 Metros	4 3 1,5	Marina Bastos	1971 INI	JOBRA	05-07-1986 LisboaN	
80 M Barreiras-0,76	1 2,49 + 1,7	Débora Tavares	1993 INI	GCDS	17-05-2008 Leiria 03022	
250 M Barreiras-0,76	3 9,03	Sthephany Simões	1994 INI	ACDI	25-04-2008 Viseu 35051	
300 M Barreiras-0,76	4 6,51	Sandra Cruz	1980 INI	ARCO	14-05-1995 LisboaU	
1.500 Met Obstáculos	5 0 6,32	Sandra Almeida	1995 INI	ACBU	15-05-2010 Aveiro 38028	
4 x 80 Metros	4 1,32	Seleccção	1994 INI	AAA	16-05-2009 Albufeira 03020	
		<i>Sthephany Simões (1994) Inês Bola (1994)</i>				
		<i>Filipa Silva (1994) Rita Santos (1994)</i>				
4 x 80 Metros Clubes	4 3,5	S. C. Beira Mar	1974 INI	SCBM	16-04-1988 Oliveir	
		<i>Sónia Silva (74) - Sandra Almeida (75) - S. Vieira () - L. Silva ()</i>				
3.000 Metros Marcha	1 5 2 4,61	Fátima Rodrigues	1986 INI	ADREP	01-05-2001	
Salto em Altura	1,55	Anabela Neto	1991 INI	ACRDE	28-05-2006 Aveiro 38045	
Salto Com Vara	2,60	Carolina Pandeirada	1993 INI	GRECAS	29-06-2008 Abrantes 03034	
Salto em Comprimento	5,53	Cristina Morujão	1973 INI	CDE	10-07-1988	
Triplo Salto	11,14 + 1,6	Carla Pinhão	1990 INI	GRECAS	25-06-2005 Seixal 03033	
Lançamento Peso-3Kg	12,68	Diana Hernandez	1993 INI	GRECAS	12-07-2008 Vila Nova Cerveira 49049	
Disco 0,750 Kg	41,71	Rosa Domingues	1983 INI	CC	09-05-1998 VRSAnto	
Disco 1 Kg	37,20	Rosa Domingues	1983 INI	CC	21-06-1998 Coimbra	
Lançam.Martelo-3Kg	35,30	Andreia Gomes	1994 INI	GCDS	03-05-2009 Aveiro 38027	
Dardo 500 Gr	34,41	Flavia Costa	1994 JUV	ADREP	12-12-2009 Aveiro 38002	
		<i>Marca obtida com engenho de 600 g</i>				
Heptatlo Iniciados	3595	Fabiana Ferreira	1995 INI	DG	11-04-2010 Luso 38027	
Hexatlo Iniciados	3471	Sandra Cruz	1980 INI	ADREP	02-04-1995 LisboaU	
		<i>80 - 10,70; Peso3 - 7,49; Altura - 1,42; 60B - 10,49; comprim - 5,09; 1000 - 3.19,04</i>				

