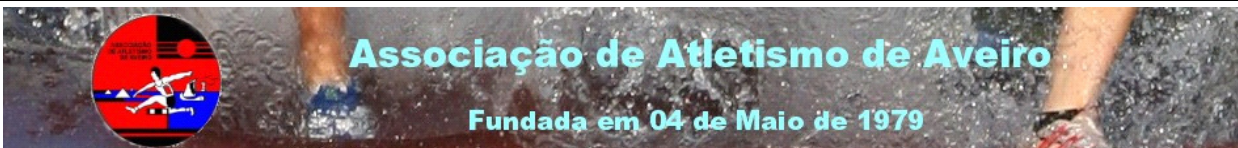




		Recordes	Regional AAA Ar Livre		Juniores (Femininos)
100 Metros planos	1 2,25	Cristina Morujão	1973 JUV	CDE	22-07-1989
200 Metros	2 5,30	Cristina Morujão	1973 JUV	CDE	29-07-1990 LisboaN
300 Metros Planos	4 1,06	Catarina Amorim	1992 JUV	JAM	27-06-2009 Luso 03031
400 Metros Planos	5 5,85	Cátia Nunes	1990 JUN	GRECAS	14-06-2008 Luso 03033
800 Metros	2 1 1,6	Glória Marques	1961 JUV	CDE	25-06-1977 Copenha
1.500 Metros	4 2 5,3	Regina Gonçalves	1963 JUN	SCBM	11-07-1981 LisboaL
3.000 Metros	9 4 1,45	Ma Fátima Cabral	1972 JUN	AAA	27-07-1991
5.000 Metros	1 7 2 6,48	Clarisse Cruz	1978 JUN	ADO	20-07-1997 Coimbra
10.000 Metros	4 0 1 9,1	Clarisse Cruz	1978 JUN	ADO	23-03-1996 Oliveir
100 M Barreiras-0.84	1 4,80	- 0,4 Rosário Gestosa	1976 JUN	NAC	16-07-1995 Viseu 03031
400 M Barreiras-0.76	6 1,97	Mafalda Oliveira	1982 JUN	CCSJM	07-07-2001
3.000 Met Obstáculos	1 0 4 4,24	Solange Jesus	1987 JUN	ADERCU	15-08-2006
4 x 100 Metros	5 0,47	Seleção	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 0,80	J A Mozelense	1990 JUN	JAM	11-07-2009 Lisboa (Univ) 03033
		<i>Cristiana Cardoso (1991) Catarina Silva (1990) Andreia Carvalho (1990) Catarina Amorim (1992)</i>			
4 x 400 Metros	4 0 1,95	A D R E P	1992 JUN	ADREP	10-07-2011 Lisboa 03035
		<i>Daniela Urbano (1995) / Andreia Santos (1995) / Jessica Pires (1993) / Márcia Cardoso (1994)</i>			
3.000 Metros Marcha	1 4 3 4,9	Rita Silva	1973 JUV	ARCO	16-06-1990
5.000 Metros Marcha	2 4 5 2,89	Fátima Rodrigues	1986 JUN	ADREP	07-05-2005
Meia Hora Marcha	5 9 6 7	Fátima Rodrigues	1986 JUN	ADREP	07-05-2005 Beja 03022
10.000 Metros Marcha	5 0 4 5,98	Fátima Rodrigues	1986 JUN	ADREP	12-06-2004
10 Km marcha	5 1 1 2	Fátima Rodrigues	1986 JUN	ADREP	29-01-2005
15 Km marcha	1 2 1 1 3	Fátima Rodrigues	1986 JUN	ADREP	07-05-2005





Recordes

Regional AAA Ar Livre

Juniores (Femininos)

Salto em Altura	1,70	Anabela Neto	1991 JUV	ACRDE	22-06-2008 Luso 38042
Salto Com Vara	3,35	Tânia António	1987 JUN	GRECAS	25-06-2006 Aveiro 38052
Salto em Comprimento	6,07	Cristina Morujão	1973 JUV	CDE	20-07-1990
Triplio Salto	11,96 + 1,5	Sandra Cruz	1980 JUN	GRECAS	10-07-1999 Aveiro 38033
Lançamento Peso-4Kg	13,40	Teresa Machado	1969 JUN	CG	07-06-1986 LisboaN
Disco 1 Kg	47,56	Diana Hernandez	1993 JUN	GRECAS	16-07-2011 Aveiro 38042
Lançam.Martelo-4Kg	46,20	Joana Esgueirão	1992 JUN	GRECAS	27-03-2010 Vila Nova de Cerveira 49022
Dardo 600 Gr	38,97	Flávia Costa	1994 JUV	ADREP	05-06-2011 Leiria 03025
Dardo 600 g mod.ant.	36,20	Carla Paiva	1976 JUN	CCSJM	28-05-1994
Heptalo - Seniores	4499	Rosa Domingues	1983 JUN	GRECAS	20-05-2001 Aveiro 38033

100bar - 15,9; altura - 1,61; peso - 11,71; 200 - 27,0; comprim - 5,40; dardo6 - 29,85; 800 - 2.39,7

