



		<i>Recordes</i>	<i>Regional AAA P.Coberta</i>		<i>Juvenis (Femininos)</i>
60 Metros Planos	7,80	Cristina Morujão	1973 JUV	CDE	04-02-1989
200 Metros	2 6,27	Cátia Nunes	1990 JUV	GRECAS	03-03-2007 Espinho 38025
300 Metros Planos	4 2,83	Diana Teixeira	1987 INI	ACDI	19-01-2002 Espinho
400 Metros Planos	6 0,13	Ma Isabel Areias	1985 JUV	ADREP	02-03-2002 Espinho
800 Metros	2 1 6,95	Ilda Estrela	1976 INI	GRECAS	24-02-1991
1.000 Metros	3 0 6,94	Sandra Almeida	1995 INI	ACBU	26-12-2009 Espinho 38006
1.500 Metros	4 4 5,75	Ilda Estrela	1976 JUV	GRECAS	06-03-1983
3.000 Metros	1 0 2 9,70	Cristiana Valente	1985 JUV	JUF	19-01-2002 Espinho
60 M Barr.Juv.Fem-76	9,3	Solange Santos	1976 JUV	CFM	09-01-1993
		MELHOR MARCA ELECTRÓNICA			
		9,57 Anabela Neto (1991) / ACRDE / 2 / 16-02-2008 / Alpiarça			
60 M Barreiras-0.84	9,64	Sthephany Simoes	1994 JUV	GRECAS	24-01-2010 Pombal 03005
4 x 200 Metros	1 5 4,06	C F União De Lamas	1988 JUV	CFUL	18-02-2005 Espinho 38018
		<i>Daniela Ferreira (1989) Alda Tavares (1989) Catia Magalhaes (1988) Catia Silva (1988)</i>			
4 x 400 Metros	4 3 2,10	J A Mozelense	1990 JUV	JAM	25-02-2007 Espinho 38023
		<i>Andreia Carvalho (1990) Nádia Santos (1991) Catarina Silva (1990) Nadine Leite (1990)</i>			
3.000 Metros Marcha	1 4 3 5,80	Ma Salomé Rodrigues	1978 JUV	GDL	29-01-1994
Salto em Altura	1,66	Ana Rita Madeil	1983 JUV	GRECAS	16-01-1999 Braga (F) - Espinho (M) 03005
Salto Com Vara	2,80	Carolina Pandeirada	1993 JUV	GRECAS	23-01-2010 Pombal 03005
Salto em Comprimento	5,68	Cristina Morujão	1973 JUV	CDE	24-12-1990
Triplo Salto	11,25	Carla Pinhão	1990 JUV	GRECAS	11-02-2006 Espinho 03007
Lançamento Peso-3Kg	14,59	Soraia Ruas	1992 JUV	ADREP	03-01-2009 Braga 47017
Lançamento Peso-4Kg	12,90	Soraia Ruas	1992 JUV	ADREP	24-01-2009 Espinho 03005
Triatlo - Juvenis	2025	Anabela Neto	1991 JUV	ACRDE	02-02-2008 0803008
		<i>Altura - 1,58 ; 60barr - 9,84 ; peso3 - 10,63</i>			
Triatlo Juvenis DE	1975	Rosa Domingues	1983 JUV	CC	19-01-2000 Espinho (Nave Desp.) 38014
		<i>Altura - 1,54 ; 60m - 8,4 ; peso3 - 12,44</i>			
Tetratlo Juvenis	2755	Rosa Domingues	1983 JUV	CC	05-12-1999 Pav.Feiras - Aveiro 38007
		<i>60bar - 10,0; altura - 1,56; peso3 - 12,86; comprim - 5,01</i>			

