



Recordes

Regional AAA P.Coberta

Juniores (Femininos)

60 Metros Planos	7,80	Cristina Morujão	1973 JUV	CDE	04-02-1989
200 Metros	2 5,98	Juliana Coutinho	1986 JUN	ACRVC	16-01-2005 Espinho 38010
300 Metros Planos	4 2,83	Diana Teixeira	1987 INI	ACDI	19-01-2002 Espinho
400 Metros Planos	5 9,40	Juliana Coutinho	1986 JUN	ACRVC	15-01-2005 Espinho 38010
800 Metros	2 1 6,31	Anália Rosa	1976 JUN	ADREP	05-02-1995
1.000 Metros	3 0 6,94	Sandra Almeida	1995 INI	ACBU	26-12-2009 Espinho 38006
1.500 Metros	4 3 5,4	Anália Rosa	1976 JUN	ADREP	22-12-1995
3.000 Metros	1 0 0 7,80	Mónica Silva	1983 JUN	ADERC	29-12-2001 Espinho
60 M Barreiras-0.84	9,12	Rosário Gestosa	1976 JUN	NAC	11-02-1995
4 x 200 Metros	1 5 0,08	Grecas - Vagos Tania António (1987) Liliana Barbosa (1987) Ana Abreu (1988) Lisandra Lopes (1988)	1987 JUN	GRECAS	04-03-2006 Espinho 38021
4 x 400 Metros	4 1 5,65	A D R E Palhaça Márcia Cardoso (1994) / Jessica Pires (1993) / Cátia Rodrigues (1992) / Andreia Santos (1995)	1992 JUN	ADREP	13-02-2011 Pombal 03011
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	3,20	Tânia António	1987 JUN	GRECAS	04-03-2006 Espinho 38022
Salto em Comprimento	5,68	Cristina Morujão	1973 JUV	CDE	24-12-1990
Triplo Salto	11,47	Regina Mendonça	1976 JUN	ADO	23-12-1995
Lançamento Peso-4Kg	13,33	Soraia Ruas	1992 JUN	ADREP	20-02-2010 Pombal 24010
Pentatlo (Jun/Sen)	3247	Rosa Domingues	1980 JUN	GRECAS	03-02-2001 Espinho
Pentatlo Técnico Sen	2998	Sandra Cruz	1980 JUV	GRECAS	27-12-1997

