



		<i>Recordes</i>	<i>Regional AAA P.Coberta</i>		<i>Seniores (Femininos)</i>
<b>60 Metros Planos</b>	<b>7,80</b>	<b>Cristina Morujão</b>	1973 JUV	CDE	04-02-1989
<b>200 Metros</b>	<b>2 5,98</b>	<b>Juliana Coutinho</b>	1986 JUN	ACRVC	16-01-2005 Espinho 38010
<b>300 Metros Planos</b>	<b>4 2,83</b>	<b>Diana Teixeira</b>	1987 INI	ACDI	19-01-2002 Espinho
<b>400 Metros Planos</b>	<b>5 9,40</b>	<b>Juliana Coutinho</b>	1986 JUN	ACRVC	15-01-2005 Espinho 38010
<b>800 Metros</b>	<b>2 1 3,30</b>	<b>Patricia Pereira</b>	1983 SEN	ADERC	15-01-2006 Espinho 38011
<b>1.000 Metros</b>	<b>2 5 8,24</b>	<b>Clarisse Cruz</b>	1978 SEN	CAO	18-12-1999
<b>1.500 Metros</b>	<b>4 2 3,63</b>	<b>Clarisse Cruz</b>	1978 SEN	CAO	09-02-2002 Espinho
<b>3.000 Metros</b>	<b>9 2 2,80</b>	<b>Clarisse Cruz</b>	1978 S23	CAO	13-02-2000 Espinho 03013
<b>60 M Barreiras-0.84</b>	<b>9,12</b>	<b>Rosário Gestosa</b>	1976 JUN	NAC	11-02-1995
<b>4 x 200 Metros</b>	<b>1 5 0,08</b>	<b>Grecas - Vagos</b>	1987 JUN	GRECAS	04-03-2006 Espinho 38021
		<i>Tania António (1987) Liliana Barbosa (1987)</i>			
		<i>Ana Abreu (1988) Lisandra Lopes (1988)</i>			
<b>4 x 400 Metros</b>	<b>4 0 5,96</b>	<b>Grecas - Vagos</b>	1976 SEN	GRECAS	29-01-2005 Espinho 03005
		<i>Isabel Sousa (1984) Ilda Estrela (1976) Sandra Cruz (1980) Susana Silva (1979)</i>			
<b>3.000 Metros Marcha</b>	<b>1 4 0 4,46</b>	<b>Sandra Vieira Leitão</b>	1975 SEN	ADREP	03-03-2001 Lisboa (Pav. Atlântico) 03018
<b>Salto em Altura</b>	<b>1,66</b>	<b>Ana Rita Madeil</b>	1983 JUV	GRECAS	16-01-1999 Braga (F) - Espinho (M) 03005
<b>Salto Com Vara</b>	<b>3,46</b>	<b>Sara Loureiro</b>	1981 SEN	GRECAS	31-01-2004 Espinho 03009
<b>Salto em Comprimento</b>	<b>5,81</b>	<b>Sandra Cruz</b>	1980 SEN	GRECAS	31-01-2004 Espinho 03009
<b>Triplo Salto</b>	<b>12,41</b>	<b>Sandra Cruz</b>	1980 SEN	GRECAS	01-02-2004 Espinho 03009
<b>Lançamento Peso-4Kg</b>	<b>16,51</b>	<b>Teresa Machado</b>	1969 SEN	JFSJ	12-03-1994 Coimbra
<b>Pentatlo (Jun/Sen)</b>	<b>3317</b>	<b>Rosa Domingues</b>	1983 S23	GRECAS	22-02-2003 Espinho 03012
		<i>60B - 9,90; altura- 1,59; peso4 - 11,07; comprim - 5,40; 800 - 2.38,40</i>			
<b>Pentatlo Técnico Sen</b>	<b>2998</b>	<b>Sandra Cruz</b>	1980 JUV	GRECAS	27-12-1997
		<i>60B - 10,2; altura - 1,51; peso4 - 9,04; 60 - 8,1; comprim - 5,17</i>			

