



Recordes

Regional AAP Ar Livre

Seniores (Femininos)

100 Metros planos	1 1,65	Carla Tavares	1982 Sen	FCP	<i>30/06/2008 Bulgari</i>
100 Metros planos	1 1,65	Carla Tavares	1982 Sen	FCP	<i>15/06/2008 Salaman</i>
200 Metros	2 3,87	Carla Tavares	1982 Sen	FCP	<i>19/07/2008 Barcelo</i>
200 Metros	2 3,87	Carla Tavares	1982 Sen	FCP	<i>30/06/2008 Bulgari</i>
400 Metros Planos	5 3,32	Marta Moreira	1966 Sen	CAP	<i>08/07/1992</i>
800 Metros	1 5 8,94	Carla Sacramento	1971 Sen	MCM	<i>13/08/1997 Zurique</i>
1.500 Metros	3 5 7,71	Carla Sacramento	1971 Sen	MCM	<i>08/08/1998</i>
3.000 Metros	8 3 0,22	Carla Sacramento	1971 Sen	MCM	<i>04/08/1999 Monte C</i>
5.000 Metros	1 4 3 6,45	Fernanda Ribeiro	1969 Sen	FCP	<i>22/07/1995 HECHTEL - BELGICA 41058</i>
10.000 Metros	3 0 2 2,88	Fernanda Ribeiro	1969 Sen	FCP	<i>30/09/2000</i>
100 M Barreiras-0.84	1 3,51	Sónia Machado	1976 Sen	BFC	<i>15/07/2000</i>
400 M Barreiras-0.76	5 7,11	Marta Moreira	1966 Sen	CAP	<i>01/05/1992</i>
3.000 Mt.Obstáculos	9 2 5,25	Jéssica Augusto	1981 Sen	INDP	<i>17/08/2009</i>
4X100 Metros Planos	4 6,32	F. C. Porto	1980 Sen	FCP	<i>12/06/2010 Lisboa 03027</i>
4X400 Metros	3 4 1,24	Seleção Reg / Nac	1966 Sen	AAP	<i>12/08/1990</i>
		<i>Marta Moreira (66)/ Albina Gavina (73)/ Cristina Regalo (69)/ Elsa Amaral (66)</i>			
10.000 Metros Marcha	4 9 1 9,37	Claudia Conceição	1989 Jun	CSGAIA	<i>07/07/2007</i>
20.000 Metros Marcha	1 4 1 1 2,00	Sandra Leitão	1975 Sen	FCP	<i>21/02/2004</i>
Maratona	2 2 3 2 9,00	Rosa Mota	1958 Vet	CAP	<i>20/10/1985</i>





Recordes

Regional AAP Ar Livre

Seniores (Femininos)

Salto em Altura	1,80	Marisa Anselmo	1987 Sen	FCP	19/06/2005
Salto em Altura	1,80	Sónia Machado	1976 Sen	BFC	05/08/2000
Salto em Altura	1,80	Isabel Branco	1971 Sen	CIPA	21/07/1991
Salto Com Vara	4,35	Sandra Tavares	1982 Sen	FCP	21/06/2008
Salto em Comprimento	6,25	Marta Godinho	1980 Sen	FCP	20/07/2008 0803037
Salto em Comprimento	6,25	Cristina Morujão	1973 Sen	BFC	20/05/1995
Tripló Salto	13,31	Marta Godinho	1980 Sen	FCP	28/06/2008
Tripló Salto	13,45	Marta Godinho	1980 Sen	FCP	24/02/2008 0800012
Lançam.Martelo-4Kg	56,88	Irina Sustelo	1983 Sen	FCP	20/06/2009
Lançamento Peso-4Kg	15,32	Sónia Grácio	1974 Sen	BFC	18/12/1999
Dardo 600 Gr	48,25	Ana Pires	1987 Sen	FCP	10/07/2005 P.Varzi
Disco 1 Kg	53,30	Teresa Machado	1969 Sen	FCP	01/03/2008 0800014
Heptalo - Seniores	5330	Sónia Machado	1976 Sen	BFC	11/05/1997





Recordes

Regional AAP Ar Livre

Juniores (Femininos)

100 Metros planos	1 1,95 + 1,8	Tânia Duarte	1990 Jun	FCP	11/07/2009 Lisboa - EUL 03033
100 Jardas	1 1,60	Manuela Nunes	1981 Jun	NAM	15/04/1998
100 Jardas	1 1,60	Maria João Maia	1965 Jun	FCFZ	12/08/1979
80 Metros Planos	1 0,10	Assunção Rosa	1961 Jun	ANA	10/03/1979 U-Porto
60 Metros Planos	7,50	Cristina Cardoso	1969 Jun	FCP	06/02/1988
200 Metros	2 4,55	Cristina Cardoso	1969 Jun	FCP	14/08/1988
150 Metros	1 9,00	Manuela Nunes	1981 Jun	NAM	19/12/1998
300 Metros Planos	4 0,60	Cristina Cardoso	1969 Jun	FCP	09/04/1988
400 Metros Planos	5 5,20	Albina Gavina	73 Jun	FCP	11/06/1992 Pontevedra
500 Metros	1 1 6,70	Albina Gavina	1973 Jun	VZSC	21/03/1993
600 Metros	1 3 7,19	Isabel Sousa	1984 Jun	FCP	31/03/2001
800 Metros	2 0 7,80	Fernanda Ribeiro	73 Jun	FCP	03/07/1992
1.000 Metros	2 4 8,68	Teresa Marinho	1977 Jun	TGD	02/04/1995
1.500 Metros	4 1 4,90	Fernanda Ribeiro	69 Jun	FCP	01/08/1988
2 Milhas	1 1 5 5,00	Sónia Pinto	1992 Jun	AMFC	08/12/2007 Estádio da Maia 41001
2000 Metros	6 0 3,91	Sónia Fernandes	1983 Jun	FCP	27/06/2002
Milha	4 4 7,22	Fernanda Marques	1966 Jun	ANA	13/09/1985 s.compo
3.000 Metros	8 5 6,33	Fernanda Ribeiro	69 Jun	FCP	09/08/1987 Birming
5.000 Metros	1 6 4 1,50	Ana Correia	1966 Jun	CDUP	07/05/1983
10.000 Metros	3 3 2 5,30	Mónica Gama	70 Jun	FCP	23/04/1988
60 M Barreiras-0.84	9,50	Maria João Fonseca	1971 Jun	CIPA	29/01/1989
100 M Barreiras-0.84	1 4,10	Sónia Machado	76 Jun	IND	17/09/1995
400 M Barreiras-0.76	6 1,16	Alexandra Pina	72 Jun	BFC	23/07/1989
3.000 Mt.Obstáculos	1 0 5 2,67	Andreia Santos	85 Jun	ARLVG	13/07/2004 Grosset
4X100 Metros Planos	4 9,09	C. I. P. A.	72 Jun	CIPA	27/07/1991
		<i>Anabela Osório (72)/ Andreia Ferreira (75)/ Márcia Nery (74)/ Isabel Rodrigues (73)</i>			
4X400 Metros	3 5 8,93	F. C. Porto	82 Jun	FCP	02/06/2001
		<i>Carla Almeida (85)/ Andreia Pinto (83)/ Rafaela Almeida (83)/ Marta Ferreira (82)</i>			
Estafeta Sueca	2 3 5,80	Boavista F. C.	1979 Jun	BFC	16/03/1996
		<i>Yvette Lawand (1980)/ Luisa Monteiro (1980)/ Sónia Pires (1979)/ Luisa Santos (1979)</i>			





Recordes

Regional AAP Ar Livre

Juniores (Femininos)

3000 Metros Marcha	1 4 2 4,40	Susana Carvalho	1977 Juv	ACA	23/05/1993
10.000 Metros Marcha	4 9 1 9,37	Claudia Conceição	89 Jun	CSGAIA	07/07/2007 0700033
Salto em Altura	1,80	Marisa Anselmo	1987 Jun	FCP	19/06/2005
Salto Com Vara	3,41	Isabel Vieira	1993 Jun	FCP	20/06/2010 Guimarães 03030
Salto em Comprimento	6,07	Sónia Machado	76 Jun	IND	16/05/1995
Triplo Salto	12,42	Inês Moura	1985 Jun	FCP	23/06/2004
Triplo Salto	12,42	Sonia Machado	1976 Jun	IND	12/02/1995
Lançam.Martelo-4Kg	51,96	Sónia Martins	1978 Jun	NAM	09/07/1997
Lançamento Peso-4Kg	14,70	Carla Almeida	85 Jun	FCP	24/08/2002 Corunha
Dardo 600 Gr	48,25	Ana Pires	87 Jun	FCP	10/07/2005 Póvoa V
Disco 1 Kg	44,26	Natália Ferreira	69 Jun	FCP	30/05/1987
Heptalo - Juniores	5112	Sónia Machado	76 Jun	IND	06/08/1995





			<i>Recordes</i>		<i>Regional AAP Ar Livre</i>		<i>Juvenis (Femininos)</i>
100 Metros planos	1 2,01	+ 1,2	Daniela França	1995 Juv	MAC	23/06/2012	Luso 03035
200 Metros	2 4,81	+ 0,2	Daniela França	1995 Juv	MAC	24/06/2012	Luso 03035
200 Metros	2 4,81		Alexandra Pina	72 Juv	BFC	13/06/1989	
300 Metros Planos	4 0,73		Daniela França	1995 Juv	AAP	02/06/2012	Fátima 03030
800 Metros	2 1 1,80		Fernanda Ribeiro	69 Juv	FCP	02/06/1985	
1.500 Metros	4 2 1,03		Fernanda Ribeiro	69 Juv	FCP	26/07/1986	
3.000 Metros	9 0 9,39		Fernanda Ribeiro	69 Juv	FCP	19/07/1986	
100 M Barreiras-0.76	1 4,27		Sónia Machado	76 Juv	CIPA	18/07/1993	
300 M Barreiras-0,76	4 3,70		Sónia Machado	76 Juv	CIPA	21/07/1993	
2.000 Mt.Obstáculos	6 5 4,08		Andreia Rodrigues	96 Juv	GT	14/07/2013	Donetsk
4X100 Metros Planos	4 9,47		Seleção Regional	74 Juv	AAP	29/06/1991	
			<i>Fernanda Angélica (75)/ Andreia Ferreira (75)/ Márcia Nery (74)/ Céu Teixeira (74)</i>				
4X300 Metros	2 5 6,64		Maia Ac	1994 Juv	MAC	19/06/2011	Pombal 03029
			<i>Beatriz Marques (1994) / Ines Dias (1996) / Ana Alves (1997) / Daniela França (1995)</i>				
5.000 Metros Marcha	2 5 2 8,94		Claudia Conceição	89 Juv	CSGAIA	17/06/2006	Mealhad
Salto em Altura	1,70		Catarina Queirós	98 Juv	ESMAIA	18/05/2014	Lx - DE
Salto Com Vara	3,41		Isabel Vieira	1993 Juv	FCP	20/06/2010	Guimarães 03030
Salto em Comprimento	5,98		Sónia Machado	76 Juv	CIPA	24/07/1993	Salaman
Triplo Salto	12,16		Ana Fernandes	77 Juv	CIPA	21/05/1994	
Lançam.Martelo-3Kg	51,60		Rafaela Moutinho	1997 Juv	ACFR	13/12/2014	Vila Nova de Cerveira 49005
Lançamento Peso-3Kg	15,72		Carla Almeida	85 Juv	FCP	13/04/2002	Melgaço
Dardo 600 Gr	46,32		Ana Pires	87 Juv	FCP	23/05/2004	
Disco 1 Kg	39,32		Natália Ferreira	69 Juv	FCP	16/08/1986	U-Porto
Triatlo - Juvenis	1966		Carla Almeida	85 Juv	FCP	15/12/2001	
Heptatlo - Juvenis	4817		Sónia Machado	76 Juv	CIPA	01/08/1993	





		<i>Recordes</i>		<i>Regional AAP Ar Livre</i>	<i>Iniciados (Femininos)</i>
100 Metros planos	1 2,30	Maria João Maia	1965 Ini	FCFZ	17/05/1980 U-Porto
100 Metros planos	1 2,30	Maria João Maia	1965 Ini	FCFZ	26/08/1979 Coimbra
100 Jardas	1 1,60	Maria João Maia	1965 Ini	FCFZ	12/08/1979
80 Metros Planos	1 0,00	Céu Teixeira	1974 Sen	FCM	01/07/1989
60 Metros Planos	8,17	Ana Costa	2002 Inf	CAT-P	01/06/2016 <i>Marinha Grande 24001</i>
200 Metros	1 9,30	Joana Matos	1999 Ini	CSGAIA	12/06/2013 <i>Póvoa De Varzim 41029</i>
150 Metros	1 9,25	Daniela França	1995 Ini	FCP	30/06/2010 <i>Maia 41030</i>
250 Metros Planos	3 3,63	Ana Costa	2002 Ini	CAT-P	28/05/2016 <i>Póvoa de Varzim 41034</i>
300 Metros Planos	4 1,71	Ana Costa	2002 Ini	CAT-P	04/06/2016 <i>Maia 41035</i>
400 Metros Planos	5 9,30	Carla Peixoto	1975 Ini	VZSC	09/06/1990
500 Metros	1 2 3,70	Carla Peixoto	1975 Ini	VZSC	30/12/1990
600 Metros	1 3 8,70	Elsa Maia	1996 Ini	GT	06/07/2011 <i>Maia 41034</i>
800 Metros	2 1 3,70	Marina Amoroso	74 Ini	UDV	22/05/1988
1.000 Metros	2 5 7,10	Mónica S. Silva	1974 Ini	CCFC	18/02/1989
1.500 Metros	4 2 2,22	Fernanda Ribeiro	69 Ini	FCP	06/07/1983
2000 Metros	7 4 3,50	Lucia Cunha	1967 Ini	CFOM	15/03/1981 U-Porto
3.000 Metros	9 1 1,62	Fernanda Ribeiro	1969 Ini	FCP	08/07/1984
60 M Barr.Inf-0,76	9,23	Sónia Machado	1976 Ini	CIPA	05/05/1991
80 M Barreiras-0,76	1 2,08	Sónia Grácio	76 Ini	CIPA	25/05/1991
100 M Barreiras-0,84	1 5,80	Ana Paula Mota	1961 Ini	FCFZ	05/06/1976
300 M Barreiras-0,76	4 5,46	Maria João Fonseca	1971 Ini	CIPA	25/05/1986 <i>Cáceres</i>
250 M Barreiras-0,76	3 8,0	Inês Dias	1997 Ini	MAC	20/06/2012 <i>Maia 41027</i>
400 M Barreiras-0,76	6 6,17	Carla Peixoto	1975 Ini	VZSC	15/07/1990
1.500 Mt.Obstáculos	5 0 7,06	Sara Sousa	1995 Ini	ARLVG	05/06/2010 <i>Leiria 03020</i>
4X80 Metros	4 0,18	Maia Atletico Clube	1997 Ini	MAC	12/05/2012 <i>Maia 41022</i>
4X300 Metros	3 0 4,64	C D Povoá	1995 Ini	CDP	23/05/2010 <i>Póvoa de Varzim 41025</i>
		<i>Diana Baptista (1996)/ Juliana Ferreira (1995)/ Nadine Laranjeira (1996)/ Jéssica Serra (1995)</i>			
2.000 Metros Marcha	1 0 0 8,40	Carla Gonçalves	1974 Ini	CFOM	27/03/1988
4.000 Metros Marcha	2 2 0 6,96	Raquel Pimentel	2001 Ini	AAP	11/06/2016 <i>Abrantes 03036</i>
3000 Metros Marcha	1 7 0 6,2	Raquel Pimentel	2001 Ini	CDCD	05/12/2015 <i>Maia 41003</i>





Recordes

Regional AAP Ar Livre

Iniciados (Femininos)

5.000 Metros Marcha	27 56,05	Andreia Soares	1989 Ini	CSGAIA	03/07/2004 C.Rainh
30.000 Metros Marcha	15 45,20	Carla Gonçalves	1974 Ini	CFOM	26/06/1988
Salto em Altura	1,66	Ana Silva	1996 Ini	CAPV	18/06/2011 Pombal 03029
Salto Com Vara	2,90	Rosana Teixeira	82 Ini	FCP	16/06/1996
Salto em Comprimento	5,57	Sónia Machado	76 Ini	CIPA	16/06/1991
Triplo Salto	11,11	Luisa Santos	79 Ini	BFC	28/05/1994
Lançam.Martelo-3Kg	44,49	Rafaela Motinho	1997 Ini	MAC	17/06/2012 Luso 38035
Lançamento Peso-3Kg	12,58	Helena Fernandes	73 Ini	CIPA	28/05/1988
Lançamento Peso-4Kg	10,69	Helena Fernandes	1973 Ini	CIPA	09/07/1988
Dardo 400 Gr	38,71	Ana Pires	1987 Ini	FCP	18/05/2002
Dardo 500 Gr	38,60	Bárbara Bica	2001 Ini	AAP	12/06/2016 Abrantes 03036
Dardo 600 Gr	35,40	Ana Pires	87 Ini	FCP	08/06/2002
Disco 0,750 Kg	33,88	Bárbara Bica	2001 Ini	CSGAIA	28/05/2016 Póvoa de Varzim 41034
Disco 1 Kg	36,38	Natália Ferreira	69 Ini	FCP	23/06/1984 U-Porto
Triatlo - Iniciados	15 73	Ana Leite	2001 Ini	MAC	20/02/2016 Póvoa de Varzim 41008
		634 454 485			
Heptatlo - Juvenis	3698	Isabel Vieira	93 Ini	FCP	22/04/2007 0700019
Hexatlo Iniciados	3222	Rosana Teixeira	1982 Ini	FCP	13/04/1997
Quadruplo salto	13,65 + 1,9	Nádia Silva	2002 Ini	CFOD	29/05/2016 Póvoa de Varzim 41034





		<i>Recordes</i>		<i>Regional AAP Ar Livre</i>	<i>Infantis (Femininos)</i>
100 Metros planos	1 3,00	Isabel Rodrigues	1973 Inf	CIPA	12/07/1986 Porto-U
80 Metros Planos	1 0,60	Branca Pinto	1973 Inf	CAP	20/04/1986
60 Metros Planos	8,17	Ana Costa	2002 Inf	CAT-P	01/06/2016 Marinha Grande 24001
200 Metros	2 7,40	Maria João Maia	1965 Inf	FCFZ	30/07/1978
150 Metros	2 0,05	Ana Costa	2002 Inf	CAT-P	01/06/2016 Marinha Grande 24001
250 Metros Planos	3 5,95	Silvia Silva	1999 Inf	CDCC	23/06/2012 Maia 41028
300 Metros Planos	4 3,90	Teresa Marinho	1977 Inf	CAP	23/12/1990
400 Metros Planos	6 4,10	Manuela Cruz	1969 Inf	ADK	06/06/1982
500 Metros	1 2 6,70	Andreia Macedo	1980 Inf	VZSC	02/07/1986
600 Metros	1 3 9,98	Francisca Borges	1998 Inf	MAC	28/05/2011 Maia 41026
800 Metros	2 1 4,80	Mónica Susana Silva	1974 Inf	CCFC	05/07/1987
1.000 Metros	3 0 0,90	Fernanda Ribeiro	1969 Inf	ADK	05/07/1981 U-Porto
1.500 Metros	4 3 5,30	Mónica Susana Silva	1974 Inf	CCFC	04/07/1987
3.000 Metros	9 5 3,70	Fernanda Ribeiro	1969 Inf	ADK	06/06/1982
60 M Barr.Inf.M/F-76	9,69	Sónia Machado	1976 Inf	CIPA	06/05/1989
80 M Barreiras-0,76	1 4,30	Olga Assunção	1966 Inf	FCFZ	13/04/1979 Porto-U
100 M Barreiras-0.84	1 7,89	Maria João Fonseca	1971 Inf	FCP	21/07/1984
300 M Barreiras-0,76	4 9,34	Branca Pinto	1973 Inf	CAP	15/06/1986
400 M Barreiras-0.76	1 1 5,00	Sandra Neto	1973 Inf	CAP	02/08/1986 Porto-U
4X60 Metros	3 2,48	Seleccção Regional	76 Inf	AAP	07/05/1989
		<i>Noemia Teixeira (76)/ Raquel Moreira (77)/ Carla Pereira (77)/ Susana Castro (78)</i>			
1.000 Metros Marcha	5 0 0,20	Liliana Martins	1979 Inf	ACA	02/05/1992
2.000 Metros Marcha	1 0 0 9,96	Claudia Conceição	1989 Inf	CSGAIA	06/07/2002
3000 Metros Marcha	1 6 4 7,02	Mariana Lopes	2002 Inf	CDMAR	21/06/2015 Matosinhos 41020





Recordes

Regional AAP Ar Livre

Infantis (Femininos)

Salto em Altura	1,47	Teresa Ramos	1997 Inf	LAVRA	23/05/2010 Póvoa de Varzim 41024
Salto Com Vara	2,10	Rosana Teixeira	1982 Inf	CIPA	27/05/1995
Salto em Comprimento	4,94	Rafaela Moutinho	1997 Inf	FCP	29/05/2010 Póvoa de Varzim 41026
Triplo Salto	9,69 + 1,4	Catarina Queiros	1998 Inf	LAVRA	29/05/2011 Maia 41026
Lançam.Martelo-2Kq	32,79	Bárbara Bica	2001 Inf	CSGAIA	01/05/2014 Inatel 41022
Lançamento Peso-2Kq	11,97	Carolina Coutinho	2003 Inf	CNMAIA	14/05/2016 Póvoa de Varzim 41030
Lançamento Peso-3Kq	9,99	Natália Ferreira	1969 Inf	FCP	12/06/1982
Lançamento Peso-4Kq	9,24	Natália Ferreira	1969 Inf	FCP	27/03/1982 Porto-U
Arremesso Bola-163Gr	43,08	Susana Vilarinho	1978 Inf	BFC	21/04/1991
Dardo 400 Gr	26,68	Barbara Bica	2001 Inf	CSGAIA	26/04/2014
Dardo 600 Gr	23,70	Maria Manuel Ferreir	1961 Inf	FCFZ	07/04/1974
Disco 0,5 Kq	30,36	Daniela Carvalho	1974 Inf	CIPA	18/07/1987
Disco 0,750 Kq	28,65	Barbara Bica	2001 Inf	CSGAIA	05/07/2014 Maia 41032
Disco 0,750 Kq	28,65	Barbara Bica	2001 Inf	CSGAIA	05/07/2014 Maia 41032
Disco 1 Kg	27,88	Natália Ferreira	1969 Inf	FCP	12/06/1982
Tetra - Infantis	2307,00	Carla Almeida	1985 Inf	FCP	05/04/1998
Triatlo - Infantis	1 5 3 1	Susana Sousa 466 614 451	1999 Inf	MAC	17/12/2011 Maia 41004
Pentatlo - Infantis	2 7 8 4	Ana Costa 779 374 519 364 748	2002 Inf	MAC	28/06/2015 Braga 47019
Quadruplo salto	11,88 - 1,2	Carina Mendes	2003 Inf	ESCMOV	21/05/2016 Maia 41032

