



	<b>Recordes</b>		<b>Regional AAS Ar Livre</b>		<b>Juniores (Femininos)</b>
<b>100 Metros planos</b>	<b>1 2,08</b>	+ 1,9	<b>Sofia Duarte</b>	1996 Juv AEARS	29-06-2013 Massamá 12030
<b>200 Metros</b>	<b>2 4,81</b>	+ 0,5	<b>Sofia Duarte</b>	1996 Jun AEARS	26-07-2015 Leiria 03047
<b>400 Metros Planos</b>	<b>5 8,30</b>		<b>Sandra Araujo</b>	1975 Jun CNRM	17-07-1993 LISBOA 00000
<b>800 Metros</b>	<b>2 1 2,30</b>		<b>Patricia Silva</b>	1999 Juv AEARS	05-07-2015 Braga 03044
<b>1.500 Metros</b>	<b>4 3 1,2</b>		<b>Rosário Pia</b>	1969 Jun AATC	01-06-1985 9000000
<b>3.000 Metros</b>	<b>9 5 1,27</b>		<b>Dina Malheiro</b>	1983 Jun CAFZ	02-07-2002 0200000
<b>100 M Barreiras-0.84</b>	<b>1 4,15</b>		<b>Mariana Antonio</b>	1998 Juv SCA	19-06-2016 Oeiras 03001
<b>400 M Barreiras-0.76</b>	<b>6 5,67</b>		<b>Elisa Alves</b>	1971 Jun NACA	23-07-1989 9000000
<b>3.000 Mt.Obstáculos</b>	<b>1 0 3 2,69</b>		<b>Catarina Carvalho</b>	1992 Jun UDZA	09-07-2011 1100000
<b>4X100 Metros Planos</b>	<b>4 9,86</b>		<b>Seleção Santarém</b>	1996 Juv AAS	02-06-2013 Fátima 03033
			<i>Sofia Duarte; Susana Guerra; Andreia Gracio; Mariana Rodrigues</i>		
<b>4X400 Metros</b>	<b>4 0 9,7</b>		<b>Cn Rio Maior</b>	1973 Jun CNRM	15-07-1990 9000000
			<i>Sandra Araujo/Cristina Silva/Sara Costa/Sandra Ramos</i>		
<b>10.000 Metros Marcha</b>	<b>4 5 1 7,7</b>		<b>Susana Feitor</b>	1975 Jun CNRM	28-05-1998 E. NACIONAL 00001
<b>Salto em Altura</b>	<b>1,81</b>		<b>Ana M. Oliveira</b>	1995 Jun GAF	05-07-2014 1403001
<b>Salto Com Vara</b>	<b>3,20</b>		<b>Carlota Gonçalves</b>	2001 Jun UFCT	09-02-2020 2047017
<b>Salto Com Vara</b>	<b>3,20</b>		<b>Carlota Gonçalves</b>	2001 Jun UFCT	09-02-2020 2047017
<b>Salto em Comprimento</b>	<b>6,20</b>	+ 0,5	<b>Ana M. Oliveira</b>	1995 Jun GAF	12-07-2014 Braga 03034
<b>Triplo Salto</b>	<b>12,45</b>		<b>Ana Ferreira</b>	1978 Jun CNRM	20-07-1996 9600000
<b>Lançam.Martelo-4Kg</b>	<b>47,57</b>		<b>Patricia Penteado</b>	1992 Jun SCA	02-05-2010 Abrantes 20021
<b>Lançamento Peso-4Kg</b>	<b>13,84</b>		<b>Marisa Pão Alvo</b>	1979 Jun CNRM	12-07-1997 9700000
<b>Dardo 600 Gr</b>	<b>41,72</b>		<b>Ana Inês</b>	1977 Jun CNRM	08-01-1995 EST. UNIVERSITARIO 00001
<b>Disco 1 Kg</b>	<b>43,64</b>		<b>Sofia Cardoso</b>	1973 Jun UFCA	15-07-1990 9000000
<b>Heptalo - Seniores</b>	<b>5218,00</b>		<b>Ana M. Oliveira</b>	1995 Jun GAF	06-07-2014 1403001
			<i>14,69; 1,81; 10,09; 26,15; 5,92; 27,09; 2 23,41</i>		