



			<b>Recordes</b>		<b>Regional AAS Ar Livre</b>	<b>Juvenis (Femininos)</b>
<b>100 Metros planos</b>	<b>1 2,08</b>	<b>+ 1,9</b>	<b>Sofia Duarte</b>	1996 Juv	<b>AEARS</b>	29-06-2013 Massamá 12030
<b>200 Metros</b>	<b>2 5,18</b>	<b>- 0,2</b>	<b>Sofia Duarte</b>	1996 Juv	<b>AEARS</b>	23-06-2013 Guimarães 03038
<b>300 Metros Planos</b>	<b>4 1,26</b>		<b>Sofia Rosado</b>	2003 Juv	<b>JDAL</b>	01-08-2020 2003038
<b>800 Metros</b>	<b>2 1 2,30</b>		<b>Patricia Silva</b>	1999 Juv	<b>AEARS</b>	05-07-2015 Braga 03044
<b>1.500 Metros</b>	<b>4 3 1,2</b>		<b>Rosário Pia</b>	1969 Juv	<b>AATC</b>	01-06-1985 9000000
<b>3.000 Metros</b>	<b>1 0 0 1,72</b>		<b>Silvia Brás</b>	1979 Juv	<b>UDZA</b>	21-07-1996 9600000
<b>100 M Barreiras-0.76</b>	<b>1 4,25</b>		<b>Mariana Antonio</b>	1998 Juv	<b>SCA</b>	23-06-2013 Pombal 03002
<b>100 M Barreiras-0.76</b>	<b>1 4,25</b>		<b>Larissa Vieira</b>	1995 Juv	<b>SCA</b>	02-06-2012 1220000
<b>300 M Barreiras-0.76</b>	<b>4 4,88</b>		<b>Larissa Vieira</b>	1995 Juv	<b>SCA</b>	30-06-2012 Pombal 03002
<b>2.000 Mt.Obstáculos</b>	<b>6 5 8,72</b>		<b>Nádia Carvalho</b>	2001 Juv	<b>NSTN</b>	24-06-2017 Abrantes 03039
<b>4X100 Metros Planos</b>	<b>4 9,86</b>		<b>Seleção De Santarém</b>	1996 Juv	<b>AAS</b>	02-06-2013 Fátima 03033
			<i>Sofia Duarte; Susana Guerra; Andreia Grácio; Mariana Rodrigues</i>			
<b>4X300 Metros</b>	<b>3 0 0,29</b>		<b>Aea Cartaxo</b>	2002 Juv	<b>AEAC</b>	23-06-2019 Abrantes 20021
			<i>Ana Sofia Alves (2002) / Teresa Abade (2004) / Catarina Stoffel (2003) / Marta Gonçalves (2003)</i>			
<b>Estafeta Medley 1234</b>	<b>2 2 4,69</b>		<b>A 20km Almeirim</b>	2000 Juv	<b>A20KM</b>	25-06-2017 Oeiras 03001
			<i>Dora Pereira; Maria João Santos; Matilde Sousa; Beatriz Gameiro</i>			
<b>5.000 Metros Marcha</b>	<b>2 1 3 0,91</b>		<b>Susana Feitor</b>	1975 Juv	<b>CNRM</b>	01-07-1992 9200000
<b>Salto em Altura</b>	<b>1,71</b>		<b>Ana M. Oliveira</b>	1995 Juv	<b>GAF</b>	04-02-2012 Pombal 03002
<b>Salto em Altura</b>	<b>1,71</b>		<b>Ana M. Oliveira</b>	1995 Juv	<b>GAF</b>	04-02-2012 Pombal 03002
<b>Salto Com Vara</b>	<b>3,12</b>		<b>Andreia Gracio</b>	1996 Juv	<b>CPA-S</b>	23-06-2013 Guimarães 03038
<b>Salto em Comprimento</b>	<b>5,88</b>		<b>Ana M. Oliveira</b>	1995 Juv	<b>GAF</b>	12-05-2012 Abrantes 20020
<b>Triplo Salto</b>	<b>12,16</b>		<b>Ana M. Oliveira</b>	1995 Juv	<b>GAF</b>	31-07-2011 1100000
<b>Lançam.Martelo-3Kg</b>	<b>51,00</b>		<b>Patricia Penteadó</b>	1992 Juv	<b>SCA</b>	24-05-2009 Abrantes 20021
<b>Lançamento Peso-3Kg</b>	<b>14,32</b>		<b>Marisa Pão-alvo</b>	1979 Juv	<b>CNRM</b>	13-07-1996 9600000
<b>Dardo 500 Gr</b>	<b>40,87</b>		<b>Rita Sebastião</b>	1996 Juv	<b>CLAC</b>	10-06-2013 Leiria / Mª Grande 24027
<b>Disco 1 Kg</b>	<b>43,64</b>		<b>Sofia Cardoso</b>	1973 Juv	<b>UFCA</b>	15-07-1990 9000000
<b>Heptatlo - Juvenis</b>	<b>4626,00</b>		<b>Ana M. Oliveira</b>	1995 Juv	<b>GAF</b>	12-06-2011 1103000
			<i>15,12; 1,65; 11,22; 26,56; 5,58; 20,64; 2 35,83</i>			