



		<b>Recordes</b>	<b>Regional AAS Ar Livre</b>			<b>Sub23 (Femininos)</b>
<b>100 Metros planos</b>	<b>1 2,08</b>	<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 S23	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 S23	AATC	01-06-1985 BRAGA 00001	
<b>3.000 Metros</b>	<b>9 3 9,30</b>	<b>Dina Malheiro</b>	1983 S23	CAFZ	10-06-2005 0500000	
<b>5.000 Metros</b>	<b>1 6 2 6,16</b>	<b>Dina Malheiro</b>	1983 S23	CAFZ	24-07-2005	
<b>10.000 Metros</b>	<b>3 5 3 7,35</b>	<b>Dina Malheiro</b>	1983 S23	CAFZ	22-06-2005 0500000	
<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 S23	NACA	23-07-1989 9000000	
<b>3.000 Mt.Obstáculos</b>	<b>1 0 0 6,45</b>	<b>Dina Malheiro</b>	1983 S23	CAFZ	23-07-2005	
<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 9,75</b>	<b>Cn Rio Maior</b>	1890 S23	CNRM	15-07-1990 BRAGA 00001	
		<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 S23	CNRM	25-05-1994 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>3,25</b>	<b>Raquel Marques</b>	1999 S23	GAF	15-08-2020 Vários Locais 03040	
<b>Salto em Comprimento</b>	<b>6,26</b> + 0,4	<b>Agate Sousa</b>	2000 S23	GAF	08-08-2020 Vários Locais 03036	
<b>Triplo Salto</b>	<b>13,03</b> - 1,9	<b>Ana Oliveira</b>	1995 S23	GAF	23-07-2017 Leiria 03047	
<b>Lançam.Martelo-4Kg</b>	<b>47,57</b>	<b>Patricia Penteado</b>	1992 Jun	SCA	02-05-2010 Alcanena 20015	
<b>Lançamento Peso-4Kg</b>	<b>13,84</b>	<b>Marisa Pão-alvo</b>	1979 S23	CNRM	02-07-1997 BEJA 00050	
<b>Dardo 600 Gr</b>	<b>41,72</b>	<b>Ana Inês</b>	1977 S23	CNRM	08-01-1995 EST. UNIVERSITARIO 00001	
<b>Disco 1 Kg</b>	<b>43,64</b>	<b>Sofia Cardoso</b>	1973 S23	UFCA	15-07-1990 BRAGA 00001	
<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>				