



		<i>Recordes</i>	<i>Regional AAS P.Coberta</i>		<i>Seniores (Femininos)</i>
<b>60 Metros</b>	<b>7,49</b>	<b>Gorete Semedo</b>	1996 Sen	<b>GAF</b>	16-02-2020 Pombal 24026
<b>200 Metros</b>	<b>2 4,85</b>	<b>Gorete Semedo</b>	1996 Sen	<b>GAF</b>	25-01-2020 Pombal 20011
<b>400 Metros</b>	<b>5 6,07</b>	<b>Gorete Semedo</b>	1996 Sen	<b>GAF</b>	13-03-2021 Vários Locais 03010
<b>400 Metros</b>	<b>5 6,07</b>	<b>Gorete Semedo</b>	1996 Sen	<b>GAF</b>	13-03-2021 Vários Locais 03010
<b>800 Metros</b>	<b>2 1 4,25</b>	<b>Beatriz Cruz</b>	2001 S23	<b>GAF</b>	10-01-2021 2103011
<b>1.500 Metros</b>	<b>4 3 6,90</b>	<b>Dina Malheiro</b>	1983 Sen	<b>CAFZZ</b>	05-03-2005 0503000
<b>3.000 Metros</b>	<b>9 4 8,71</b>	<b>Dina Malheiro</b>	1983 Sen	<b>CAFZZ</b>	21-01-2007 0703000
<b>60 M Barreiras-0.84</b>	<b>8,44</b>	<b>Sandra Barreiro</b>	1971 Sen	<b>CNRM</b>	07-02-1998 9803000
<b>4X200 Metros</b>	<b>1 4 8,29</b>	<b>Ga Fátima</b>	2001 Jun	<b>GAF</b>	04-01-2020 Pombal/Alpiarça 20007
		<i>Mariana Gordo (2002) / Carolina Neves (2001) / Tatiana Gonçalves (2001) / Beatriz Neves (2004)</i>			
<b>4X400 Metros</b>	<b>3 5 9,14</b>	<b>Ga Fátima</b>	1993 Sen	<b>GAF</b>	14-03-2021 Vários Locais 03010
		<i>Gonçalves; Semedo; Santos; Crespo</i>			
<b>4X400 Metros</b>	<b>3 5 9,14</b>	<b>Ga Fátima</b>	1993 Sen	<b>GAF</b>	14-03-2021 Vários Locais 03010
		<i>Gonçalves; Semedo; Santos; Crespo</i>			
<b>3.000 Metros Marcha</b>	<b>1 2 2 1,7</b>	<b>Susana Feitor</b>	1975 Sen	<b>CNRM</b>	19-02-1994 9403000
<b>Salto em Altura</b>	<b>1,77</b>	<b>Ana Oliveira</b>	1995 Sen	<b>GAF</b>	16-02-2019 Braga 03011
<b>Salto Com Vara</b>	<b>3,25</b>	<b>Raquel Marques</b>	1999 S23	<b>GAF</b>	10-01-2021 2112009
<b>Salto Com Vara</b>	<b>3,25</b>	<b>Raquel Marques</b>	1999 S23	<b>GAF</b>	15-08-2020 Vários Locais 03040
<b>Salto em Comprimento</b>	<b>6,68</b>	<b>Agate Sousa</b>	2000 S23	<b>GAF</b>	10-01-2021 2112009
<b>Salto em Comprimento</b>	<b>6,68</b>	<b>Agate Sousa</b>	2000 S23	<b>GAF</b>	10-01-2021 2112009
<b>Triplo Salto</b>	<b>13,31</b>	<b>Ana Oliveira</b>	1980 Sen	<b>GAF</b>	16-01-2021 Jamor 12010
<b>Lançamento Peso-4Kg</b>	<b>13,40</b>	<b>Marisa Pão-alvo</b>	1975 Sen	<b>CNRM</b>	30-11-1997 9703000
<b>Pentatlo (Jun/Sen)</b>	<b>3859,00</b>	<b>Ana M. Oliveira</b>	1995 S23	<b>GAF</b>	15-02-2015 Pombal 03012