



		<i>Recordes</i>	<i>Regional AAS Ar Livre</i>			<i>Sub23 (Femininos)</i>
100 Metros	1 1,81	Agate Sousa	2000 S23	GAF	12-06-2021 Vários Locais 03010	
200 Metros	2 4,15	Agate Sousa	2000 S23	GAF	17-04-2021 2112011	
400 Metros	5 6,61	Clara Martinha	2006 Juv	CPA-S	07-06-2023 2300000	
800 Metros	2 1 0,67	Beatriz Cruz	2001 S23	GAF	12-06-2021 Vários Locais 03010	
1.500 Metros	4 3 1,2	Rosário Pia	1969 S23	AATC	01-06-1985 BRAGA 00001	
3.000 Metros	9 3 9,30	Dina Malheiro	1983 S23	CAFZ	10-06-2005 0500000	
5.000 Metros	1 6 2 6,16	Dina Malheiro	1983 S23	CAFZ	24-07-2005	
10.000 Metros	3 5 3 7,35	Dina Malheiro	1983 S23	CAFZ	22-06-2005 0500000	
100 M Barreiras-0.84	1 4,15	Mariana Antonio	1998 Juv	SCA	19-06-2016 Oeiras 03001	
400 M Barreiras-0.76	6 5,67	Elisa Alves	1971 S23	NACA	23-07-1989 9000000	
3.000 Mt.Obstáculos	1 0 0 6,45	Dina Malheiro	1983 S23	CAFZ	23-07-2005	
4X100 Metros	4 9,86	Seleção Santarém	1996 Juv	AAS	02-06-2013 Fátima 03033	
		<i>Sofia Duarte; Susana Guerra; Andreia Gracio; Mariana Rodrigues</i>				
4X400 Metros	4 0 9,75	Cn Rio Maior	1890 S23	CNRM	15-07-1990 BRAGA 00001	
		<i>Sandra Araujo; Cristina Silva; Sara Costa; Sandra Ramos</i>				
10.000 Metros Marcha	4 5 1 7,7	Susana Feitor	1975 S23	CNRM	25-05-1994 E. NACIONAL 00001	
20.000 Metros Marcha	1 2 7,55	Susana Feitor	1975 S23	CNRM	07-04-2001 TRAMAGAL 20010	
Salto em Altura	1,81	Ana M. Oliveira	1995 Jun	GAF	05-07-2014 1403001	
Salto Com Vara	3,68	Raquel Marques	1999 S23	GAF	03-07-2021 2103040	
Salto em Comprimento	6,68	Agate Sousa	2000 S23	GAF	10-01-2021 2112009	
Salto em Comprimento	6,68	Agate Sousa	2000 S23	GAF	10-01-2021 2112009	
Triplo Salto	13,03 - 1,9	Ana Oliveira	1995 S23	GAF	23-07-2017 Leiria 03047	
Lançam.Martelo-4Kg	47,57	Patricia Penteado	1992 Jun	SCA	02-05-2010 Alcanena 20015	
Lançamento Peso-4Kg	13,84	Marisa Pão-alvo	1979 S23	CNRM	02-07-1997 BEJA 00050	
Dardo 600 Gr	41,72	Ana Inês	1977 S23	CNRM	08-01-1995 EST. UNIVERSITARIO 00001	
Disco 1 Kg	43,64	Sofia Cardoso	1973 S23	UFCA	15-07-1990 BRAGA 00001	
Heptalo - Seniores	5218,00	Ana M. Oliveira	1995 Jun	GAF	06-07-2014 1403001	
		<i>14,69; 1,81; 10,09; 26,15; 5,92; 27,09; 2 23,41</i>				