



		<i>Recordes</i>	<i>Regional AAS Ar Livre</i>			<i>Seniores (Femininos)</i>
100 Metros	1 1,66	Gorete Semedo	1996 Sen	GAF	20-06-2021 Braga 47009	
200 Metros	2 4,01	Gorete Semedo	1996 Sen	GAF	17-04-2021 2112011	
400 Metros	5 3,65	Gorete Semedo	1996 Sen	GAF	03-07-2021 2103040	
800 Metros	2 1 0,67	Beatriz Cruz	2001 S23	GAF	13-06-2021 Vários Locais 03010	
1.500 Metros	4 3 1,2	Rosário Pia	1969 Sen	AATC	01-06-1985 BRAGA 00001	
3.000 Metros	9 3 9,30	Dina Malheiro	1983 Sen	CAFZ	10-06-2005 0503000	
5.000 Metros	1 6 2 6,16	Dina Malheiro	1983 Sen	CAFZ	24-07-2005 0503000	
10.000 Metros	3 5 3 7,35	Dina Malheiro	1983 Sen	CAFZ	22-06-2005 0503000	
100 M Barreiras-0.84	1 3,57	Sandra Barreiro	1971 Sen	CNRM	17-07-1998 9803000	
400 M Barreiras-0.76	5 9,83	Andreia Crespo	1993 Sen	GAF	04-07-2021 2103040	
3.000 Mt.Obstáculos	1 0 0 6,45	Dina Malheiro	1983 Sen	CAFZ	23-07-2005 0503000	
4X100 Metros	4 8,02	Ga Fátima	2002 Sen	GAF	25-04-2021 2112015	
		<i>Beatriz Neves/Gorete Semedo/Agate Sousa/Sara Pereira</i>				
4X400 Metros	3 5 1,67	Ga Fátima	1983 Sen	GAF	04-07-2021 2103040	
		<i>Tatiana Goncalves; Andreia Crespo; Ines Santos; Gorete Semedo</i>				
10.000 Metros Marcha	4 3 2 0,05	Inês Henriques	1980 Sen	CNRM	19-07-2008 0803000	
20.000 Metros Marcha	1 2 7,55	Susana Feitor	1975 Sen	CNRM	07-04-2001 0120000	
Maratona	2 5 5,03	Rute Martins	1985 Sen	CAFZZ	09-12-2012 1203021	
50.000 Metros Marcha	4 0 5,56	Inês Henriques	1980 Sen	CNRM	13-08-2017 Alpiarça 03020	
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	13,67	Ana Oliveira	1995 Sen	GAF	21-07-2021 2103022	
Lançam.Martelo-4Kq	47,57	Patricia Penteado	1992 Jun	SCA	02-05-2010 Abrantes 20021	
Lançamento Peso-4Kq	13,84	Marisa Pão Alvo	1979 Sen	CNRM	02-07-1997 9703000	
Dardo 600 Gr	41,72	Ana Inês	1977 Sen	CNRM	08-01-1995 EST. UNIVERSITARIO 00001	
Disco 1 Kq	43,64	Sofia Cardoso	1973 Sen	UFCA	15-07-1990 9003000	
Heptalo - Juniores	4956,00	Ana M. Oliveira	1995 Jun	GAF	30-06-2013 1303044	
Heptalo - Seniores	5218,00	Ana M. Oliveira	1995 Jun	GAF	06-07-2014 1403001	

14,69; 1,81; 10,09; 26,15; 5,92; 27,09; 2 23,14