



Recordes Regionais

Em 22/01/12

Sexo:	Feminino	Escalão:	Absolutos	Tipo de Provas:	Programa Olímpico		
Prova	Marca	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Detalhes
100 m	11"98	Rafaela Almeida	1983	CSM	Lisboa (U)	31.Jul.2004	
200 m	24"45	Rafaela Almeida	1983	CAM	Espinho - pc	13.Fev.2005	
400 m	54"80	Tânia Freitas	1980	CAM	Madrid	3.Jul.2002	
800 m	2'00"54	Nédia Semedo	1978	CAM	Munique	8.Ago.2002	
1.500 m	4'09"46	Nédia Semedo	1978	CAM	Funchal	30.Jun.2001	
5.000 m	16'35"27	Madalena Carriço	1979	CAM	Seia	23.Jul.2006	
10.000 m	36'48"83	Olga Pinto	1975	GDE	Ribeira Brava	14.Jun.2008	
Maratona	2:42'16"	Madalena Carriço	1979	GDE	Sevilha	22.Fev.2009	
100 m Barreiras	13"45	Sandra Turpin	1976	CAM	Mafra	28.Jun.1998	
400 m Barreiras	59"47	Tânia Freitas	1980	CAM	Oslo	8.Jul.2000	
3.000 m Obstáculos	9'42"47	Sara Moreira	1985	GDE	Debrecen	15.Jul.2007	
Altura	1,81	Liliana Viana	1985	GDE	Seia	3.Ago.2003	
Vara	4,03	Marisa Vieira	1979	CAM	Maia	6.Ago.2000	
Comprimento	6,21	Sandra Turpin	1976	CAM	Lisboa (U)	18.Jul.1998	
Triplo	13,17	Marta Costa	1980	GDE	Pombal - pc	27.Fev.2011	
Peso	14,65	Vanda Rodrigues	1984	CSM	Pombal - pc	16.Fev.2008	
Disco	47,28	Fernanda Angélica Pereira	1975	CSM	Lisboa (U)	23.Jul.2005	
Martelo	58,21	Sónia Martins	1978	CAM	Porto (I)	22.Jul.2000	
Dardo	52,96	Marisela Silva	1985	GDE	Viseu	1.Mai.2007	
20 Km Marcha (Estrada)	1:32'02"	Maribel Gonçalves	1978	CSM	Naumburg	2.Mai.2004	
20.000 m Marcha (pista)	1:31'19"2	Maribel Gonçalves	1978	CSM	Lisboa (U)	31.Jul.2004	
Heptatlo	5.004 pts	Rubina Serrão	1981	CSM	Funchal	19.Jun.2005	(14"71+1,56+11,39+25"94 / 5,18+37,98+2'23"66)
4 x 100 m	47"71	C. A. Madeira	1979	CAM	Lisboa (U)	11.Jun.2005	Joana Frias 1988 + Susana Vieira 1980 + Ana Angela Marçal 1979 + Rafaela Almeida 1983
4 x 400 m	3'43"36	C. A. Madeira	1978	CAM	Braga	10.Jun.2001	Joana Arduíno 1982 + Neide Vieira 1979 + Nédia Semedo 1978 + Tânia Freitas 1980



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Recordes Regionais

Em 22/01/12

Sexo:	Feminino	Escalão:	Absolutos	Tipo de Provas:	Pista Coberta		
Prova	Marca	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Detalhes
60 m	7"67	Rafaela Almeida	1980	CAM	Espinho	12.Fev.2005	
200 m	24"45	Rafaela Almeida	1983	CAM	Espinho	13.Fev.2005	
400 m	55"36	Tânia Freitas	1980	GDE	Espinho	8.Mar.2003	
800 m	2'01"11	Nédia Semedo	1978	CAM	Espinho	8.Mar.2003	
1.500 m	4'13"58	Nédia Semedo	1978	CAM	Espinho	1.Fev.2003	
3.000 m	9'09"41	Sara Moreira	1985	GDE	Pombal	24.Fev.2008	
60 m Barreiras	8"29	Sandra Turpin	1976	CAM	Espinho	7.Fev.1998	
Altura	1,74	Sandra Turpin	1976	CAM	Alpiarça	10.Jan.1998	
Altura	1,74	Liliana Viana	1985	GDE	Espinho	7.Mar.2004	
Vara	3,86	Januária Pereira	1979	CAM	Alpiarça	30.Jan.2005	
Comprimento	6,08	Sandra Turpin	1976	CAM	Espinho	7.Fev.1998	
Triplo	13,17	Marta Costa	1980	GDE	Pombal	27.Fev.2011	
Peso	14,65	Vanda Rodrigues	1984	CSM	Pombal	16.Fev.2008	
3000 m Marcha	12'47"71	Maribel Gonçalves	1978	CSM	Espinho	14.Fev.2004	
Pentatlo	3.648 pts	Marisa Vieira	1979	CAM	Espinho	15.Fev.2004	(9"34+1,64+10,22+5,47+2'24"62)
4 x 200 m	1'45"05	C. A. Madeira	1979	CAM	Espinho	29.Jan.2000	Joana Arduino 1982 + Marisa Vieira 1979 + Cristina Ferreira 1979 + Tânia Freitas 1980
4 x 400 m	3'48"44	C. A. Madeira	1978	CAM	Espinho	27.Jan.2002	Joana Arduino 1982 + Marisa Vieira 1979 + Nédia Semedo 1978 + Tânia Freitas 1980



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Recordes Regionais

Em 22/01/12

Sexo:	Feminino	Escalão:	Absolutos	Tipo de Provas:	Outras provas		
Prova	Marca	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Detalhes
100 jardas	11"30	Rafaela Almeida	1983	CAM	Maia	2.Jan.2005	
300 m	39"12	Tânia Freitas	1980	CAM	Espinho - pc	3.Fev.2001	
500 m	1'15"40	Jessica Gouveia	1986	GDE	Elvas	8.Mai.2005	
1.000 m	2'45"57	Nédia Semedo	1978	CAM	Lisboa (U)	5.Jan.2002	
Milha	4'36"78	Nédia Semedo	1978	CAM	Lisboa (U)	22.Mai.1999	
3.000 m	9'15"00	Sara Moreira	1985	GDE	Covilhã	10.Jun.2007	
Meia Maratona	1:17'34	Patrícia Pereira	1981	CAM	Póvoa Varzim	3.Mar.2003	
200 m Barr.	29"38	Ivone Camacho	1974	CAM	Lisboa (U)	20.Fev.1993	
3000 m Marcha	12'37"89	Maribel Gonçalves	1978	CSM	Ribeira Brava	12.Jul.2008	
5.000 m Marcha	21'59"16	Maribel Gonçalves	1978	CSM	Funchal	26.Nov.2004	
5 km Marcha (Estrada)	22'19"	Maribel Gonçalves	1978	CSM	Lisboa	28.Dez.2003	
1/2 hora Marcha (pista)	6.803 m	Maribel Gonçalves	1978	CSM	Quarteira	17.Abr.2004	
10.000 m Marcha	43'59"27	Maribel Gonçalves	1978	CSM	Seixal	19.Jul.2008	
10 Km Marcha (Estrada)	45'13"	Maribel Gonçalves	1978	CSM	Naumburg	2.Mai.2004	
15.000 m Marcha	1:08'24"8	Maribel Gonçalves	1978	CSM	Lisboa (U)	31.Jul.2004	
15 Km Marcha (Estrada)	1:08'19"	Maribel Gonçalves	1978	CSM	Naumburg	2.Mai.2004	
Pentatlo Técnico	3.988 pts	Sandra Turpin	1976	CAM	Alpiarça - pc	10.Jan.1998	(8"72+1,74+11,67+7"95+5,97)
4 x 200 m	1'45"05	C. A. Madeira	1978	CAM	Espinho - pc	29.Jan.2000	Neide Vieira 1979 + Joana Arduino 1982 + Nédia Semedo 1978 + Tânia Freitas 1980
4 x 1500 m	26'03"51	A.D.R. Água de Pena	1979	ADRAP	Ribeira Brava	13.Jul.2011	Cláudia Faria 1995 + Iva Fernandes 1979 + Ema Rodrigues 1995 + Milisa Silva 1995