



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Recordes Regionais

Em 22/01/12

| Sexo: | Feminino | Escalão: | Sub-23 | Tipo de Provas: | Programa Oficial Nacional | | |
|--------------------|------------------|---------------------------|---------------|-----------------|----------------------------------|-------------|---|
| 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 | 2'02"52 | Nédia Semedo | 1978 | CAM | Cuxhaven | 19.Jul.2000 | |
| 1.500 m | 4'13"56 | Nédia Semedo | 1978 | CAM | Funchal | 29.Jul.2000 | |
| 3.000 m | 9'15"00 | Sara Moreira | 1985 | GDE | Covilhã | 10.Jun.2007 | |
| 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 | Ana Marisa Vieira | 1979 | CAM | Maia | 6.Ago.2000 | |
| Comprimento | 6,21 | Sandra Turpin | 1976 | CAM | Lisboa (U) | 18.Jul.1998 | |
| Triplo | 12,70 | Vanessa Rocha | 1990 | CSM | Lisboa U | 31.Jul.2011 | |
| Peso | 14,18 | Cristiana Oliveira | 1984 | CSM | Lovelhe | 28.Jul.2004 | |
| Disco | 46,85 | Sandra Leitão | 1982 | CAM | Aveiro | 25.Mar.2000 | |
| Martelo | 58,21 | Sónia Martins | 1978 | CAM | Porto (I) | 22.Jul.2000 | |
| Dardo | 52,96 | Marisela Silva | 1985 | GDE | Viseu | 1.Mai.2007 | |
| 10.000 m Marcha | 51'58"72 | Andreia Freitas | 1983 | CAM | Quarteira | 17.Abr.2004 | |
| Heptatlo | 4.788 pts | Cristina Ferreira | 1979 | CSM | Harentals | 5.Jul.1999 | (15"73+1,54+12,79+26"66 / 4,91+43,79+2'33"79) |
| 4 x 100 m | 49"18 | G. D. Estreito | 1985 | GDE | Abrantes | 2.Jul.2005 | Cizina Pestana 1985 + Ana Martins 1987 + Elda Laranja 1986 + Jessica Gouveia 1986 |
| 4 x 400 m | 3'45"96 | C. A. Madeira | 1978 | CAM | Leiria | 11.Jun.2000 | Joana Arduíno 1982 + Neide Vieira 1979 + Nédia Semedo 1978 + Tânia Freitas 1980 |



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Recordes Regionais

Em 31/01/12

| Sexo: | Feminino | Escalão: | Sub-23 | Tipo de Provas: | Pista Coberta | | |
|----------------|-----------------|--------------------------------|---------------|-----------------|----------------------|-------------|---|
| Prova | Marca | Atleta | A.N. | Clube | Local | Data | Detalhes |
| 60 m | 7"67 | Rafaela Almeida | 1983 | CAM | Espinho | 12.Fev.2005 | |
| 200 m | 24"45 | Rafaela Almeida | 1983 | CAM | Espinho | 13.Fev.2005 | |
| 400 m | 55"51 | Tânia Freitas | 1980 | GDE | Espinho | 10.Fev.2001 | |
| 800 m | 2'05"21 | Nédia Semedo | 1978 | CAM | Espinho | 13.Fev.2000 | |
| 1.500 m | 4'21"51 | Nédia Semedo | 1978 | CAM | Valência | 14.Fev.1999 | |
| 3.000 m | 9'23"64 | Sara Moreira | 1985 | GDE | Espinho | 18.Fev.2007 | |
| 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 | 3,80 | Ana Marisa Vieira | 1979 | CAM | Valência | 24.Fev.2001 | |
| Vara | 3,80 | M ^ã Eleonor Tavares | 1985 | CSM | Lievin | 14.Fev.2004 | |
| Comprimento | 6,08 | Sandra Turpin | 1976 | CAM | Espinho | 7.Fev.1998 | |
| Triplo | 12,73 | Vanessa Rocha | 1990 | CSM | Pombal | 28.Jan.2012 | |
| Peso | 13,87 | Cristiana Oliveira | 1984 | CSM | Espinho | 12.Fev.2005 | |
| 3000 m Marcha | 14'59"61 | Mónica Pereira | 1978 | GDE | Espinho | 12.Fev.2000 | |
| Pentatlo | 3.434 pts | Cristina Ferreira | 1979 | CAM | Espinho | 19.Fev.2000 | (9"39+1,56+12,19+5,25+2'36"55) |
| 4 x 200 m | 1'45"05 | C. A. Madeira | 1979 | CAM | Espinho | 29.Jan.2000 | Joana Arduíno 1982 + Marisa Vieira 1979 + Cristina Ferreira 1979 + Tânia Freitas 1980 |
| 4 x 400 m | 4'00"71 | G. D. Estreito | 1986 | GDE | Espinho | 10.Fev.2008 | Elda Laranja 1986 + Elisa Pegado 1987 + Jessica Gouveia 1986 + Joana Frias 1988 |



Recordes Regionais

Em 22/01/12

| Sexo: | Feminino | Escalão: | Sub-23 | 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 | |
| Milha | 4'36"78 | Nédia Semedo | 1978 | CAM | Lisboa (U) | 22.Mai.1999 | |
| 5.000 m | 16'59"41 | Patricia Pereira | 1981 | CAM | Lisboa (U) | 24.Mai.2003 | |
| 10.000 m | 40'21"98 | Ivone Rodrigues | 1970 | CSM | Maia | 17.Jul.1988 | |
| 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 | 14'09"64 | Maribel Gonçalves | 1978 | CSM | Funchal | 22.Jul.2000 | |
| 5.000 m Marcha | 25'45"47 | Maribel Gonçalves | 1978 | CSM | Funchal | 1.Abr.2000 | |
| 1/2 hora Marcha | 5.774 m | Andreia Freitas | 1983 | CAM | Quarteira | 17.Abr.2004 | |
| 15 Km Marcha (Estrada) | 1:21'40 | Andreia Freitas | 1983 | CAM | Baixa Banheira | 26.Fev.2005 | |
| 20 Km Marcha (Estrada) | 1:49'10" | Andreia Freitas | 1983 | CAM | Baixa Banheira | 26.Fev.2005 | |
| 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 |