

# RECORDES FEMININOS

(atualizados a 31.01.2023)

INFANTIS - FEMININOS					
Disciplina	Atleta	Clube	Local	Data	Marca
60 m	Íabel Rosário (76)	Escola Secundária nº.2	Beja	11-02-1989	8.2
60 m/Barr 0,76	Íabel Rosário (76)	Escola Secundária nº.2	Lisboa	07-07-1989	9.97
60 m/Barr 0,76 PC	Inês Santos (03)	JD Neves	Alpiarça	19-03-2016	12.15
150 m	Isabel Braz (97)	Beja AC	Beja	03-07-2010	20.4 (-0.2)
600 m	Érica Santos (04)	NDC Odemira	Castro Verde	28-05-2017	1.42,68
1 000 m	Érica Santos (04)	NDC Odemira	Odemira	21-05-2016	3.11,19
4x60 m	Seleção de Beja		Lisboa	05-07-1989	34.76
3 000 m/Marcha Pista	Ángela Oliveira (96)	Moura AC	Rio Maior	25-04-2008	18.21,4
3 000 m/Marcha Estrada	Ángela Oliveira (96)	Moura AC	Mealhada	01-03-2008	18.11
Altura	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Beja	16-06-2013	1,45
Altura PC	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Beja	09-03-2013	1,35
Comprimento	Débora Encarnação (89)	NAR Messejana	Beja	18-05-2002	4,90 (+1.9)
Comprimento PC	Camila Sarmento (03)	FC Castrense	Alpiarça	19-03-2016	4,05
Quadruplo Salto	Vitória Tostão (09)	FC Castrense	Odemira	11-06-2022	11,14 (-1.8)
Peso 2 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Beja	27-05-2009	11,67
Peso 2 kg PC	Inês Santos (03)	JD Neves	Alpiarça	19-03-2016	8,59
Dardo 400 grs	Elsa Patriarca (95)	JD Neves	Beja	08-03-2008	22,79
Disco 600 grs	Constança Ribeiro (10)	Beja AC	Beja	22-05-2022	19,27
Martelo 2 kg	Inês Santos (03)	JD Neves	Beja	22-05-2016	37,40
Triplio Salto	Isabel Braz (97)	Beja AC	Albufeira	26-06-2010	9.06 (-0.6)
Pentatlo	Ana Braga (99)	Beja AC	Lisboa	05-06/05/2012	2.364 Pts
	60M-8.90 (0.7); Peso 2kg-7.89; 60B076-12.19 (-1.1); Comp-4.20 (0.0); 1000M-3.26,78				
Triatlo	Eduarda Rodrigues (06)	AFSalvador Atletismo	Castro Verde	09-02-2019	1.216 Pts
	60m - 9.12 (0.2); Peso 2kg - 7,55; Comp - 4,01 (0.0)				
Triatlo PC	Eduarda Rodrigues (06)	AFSalvador Atletismo	Alpiarça	24-02-2019	1.290 Pts
	60m - 8,87; Peso 2kg - 7,27; Comp - 4,13				
Triatlo	Débora Encarnação (89)	NAR Messejana	Beja	15-12-2001	1.286 Pts
	60B076 - 11.52 (-0.4); Comp - 4,39 (-0.9); Peso 2kg - 8,49				
PROVAS NÃO OLIMPICAS - INF/FEM					
80 m	Patrícia Vaz (94)	SRD Entradense	Beja	15-04-2007	11.44 (+1.0)
50 m/Barr	Zélia Braizinho	SC Ferreirense	Beja	12-05-1978	12.4
80 m/Barr 0,76	Susana Calhau (95)	CN Alvito	Beja	11-06-2008	15.59 (+1.2)
250 m	Vanda Maximino (73)	SC Cuba	Beja	1985	38.8
250 m/Barr	Susana Calhau (95)	CN Alvito	Beja	04-06-2008	45.32
300 m/Barr	Vanda Maximino (73)	SC Cuba	Lisboa	24-05-1986	52.31
500 m	Inês Bartolomeu (88)	NAR Messejana	Almodôvar	28-10-2000	1.45
800 m	Érica Santos (04)	NDC Odemira	Beja	20-05-2017	2.29,51
Milha	Maria Rosário Silva (96)	NAR Messejana	Vendas Novas	17-05-2009	5.39
1 000 m/Marcha	Márcia Campos (80)	DJ Aljustrelense	Lisboa	02-05-1992	6.16,9
2 000 m/Marcha Pista	Érica Gonaçlves (86)	FC Castrense	Castelo de Vide	12-06-1999	13.31,9
2 000 m/Marcha Estrada	Ángela Oliveira (96)	Moura AC	Lisboa	17-11-2007	11.56
Bola	Ana Carvalho (79)	Escola C+S Cuba	Lisboa	02-05-1992	38,22
Dardo 500 grs	Elsa Patriarca (95)	JD Neves	Beja	11-06-2008	26,59
Peso 3 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Beja	06-06-2009	9,59
Disco 0,750 grs	Andreia Laureano (01)	Beja AC	Beja	02-02-2014	22,40
Disco 1 kg	Inês Santos (03)	JD Neves	Castro Verde	29-05-2016	20,55
Martelo 3 kg	Inês Santos (03)	JD Neves	Castro Verde	29-05-2016	26,11
Tetratlo	Débora Encarnação (89)	NAR Messejana	Melgaço	27-28/04/2002	1.907 Pts
Tetratlo	Íabel Rosário (76)	Escola Secundária nº.2	Madeira	24-25/06/1989	2.140 Pts
	60m - 8.67; peso - 9,74; Comp - 4,66; 1 000m - 3.24,77				
Triatlo PC	Liliana Martins (85)	FC Castrense	Alpiarça	14-02-1998	1.278 Pts
	60M - 8.7; Comp - 4,40; Peso 2kg - 7,42				

INICIADOS - FEMININOS					
80 m	Patrícia Vaz (94)	SRD Entradense	Ponte de Sôr	04-04-2009	10.4 (+0.5)
80 m/Barr 0,76	Débora Encarnação (89)	NAR Messejana	Elvas	15-05-2004	12.33 (+0.2)
250 m	Madalena Balancho (08)	Beja AC	Beja	15-05-2022	35.95
250 m/Barr 0,76	Maria Rosário Silva (96)	NAR Messejana	Beja	11-06-2011	39.4
800 m	Érica Santos (04)	NDC Odemira	Lagoa	09-06-2019	2.25,32
1 500 m	Maria Rosário Silva (96)	NAR Messejana	Beja	27-03-2011	4.58,7
1 500 m/Obstáculos	Maria Rosário Silva (96)	NAR Messejana	Leiria	04-06-2011	5.12,96
Milha	Maria Rosário Silva (96)	NAR Messejana	Beja	13-05-2010	5.28,97
4 000 m/Marcha Pista	Tatiana Lampreia (97)	JD Neves	Fátima	02-06-2012	24.58,56
4 000 m/Marcha Estrada	Helena Seca (93)	Moura AC	Mealhada	01-03-2008	25.12
4x80 m	Seleccção de Beja			Leiria	17-05-2008
	Patrícia Vaz (94); Raquel Guerreiro (94); Angelina Rocha (93); Raquel Parreira (93)				41.96
Altura	Janete Ferreira (82)	JD Neves	Lisboa	29-05-1997	1,54
Altura PC	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Beja	07-02-2015	1,45
Comprimento	Isabel Braz (97)	Beja AC	Fátima	03-06-2012	5,06 (+1,9)
Comprimento PC	Isabel Braz (97)	Beja AC	Alpiarça	05-02-2011	4,72
Vara	Catarina Charrua (84)	JD Neves	Beja	22-05-1999	1,90
Triplio Salto	Dora Pinto (84)	JD Neves	Beja	14-05-1999	10,69
Peso 3 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Beja	28-05-2011	11,92
Peso 3 kg PC	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Alpiarça	06-02-2010	9,35
Dardo 500 grs	Ana Luísa Santos (92)	CCD BNS Conceição	Lisboa	27-05-2007	31,14
Disco 0,750 grs	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Beja	11-06-2010	24,70
Quadruplo Salto	Rita Figueira (04)	JD Neves	Castro Verde	25-05-2019	12,00 (+1,1)
Martelo 3 kg	Ana Rita Amaro (86)	JD Neves	Beja	30-06-2001	31,09
Triatlo (Atleta Completo)	Nicole Vieira(07)	AFSalvador Atletismo	Évora	26-06-2021	1.204 Pts
	80B076-15,12(?);Comp-3,85(-0,6);Peso3kg-6,37				
Triatlo	Débora Encarnação (89)	NAR Messejana	Beja	07-12-2001	1.512 Pts
	60B0.76-10.33; Peso 3kg-8.10;Comp - 4.60				
Heptatlo	Ana Luísa Santos (92)	CCD BNS Conceição	Beja	21-22/04/2007	3.638 Pts
	80B076-14.01; Altura - 1,32; Dardo500g -30.75;80M-10.96; 800M-2.42.02; Comp-4.59; Peso 3kg -10.40				
Tetratlo 1	Carina Brito (03)	JD Neves	Viana do Castelo	07-07-2018	1.935 Pts
	80B0.76-15.51 (+3.5); Altura - 1,34; Peso 3kg - 8,11; 800M - 2.32,32				
Tetratlo 2	Rita Figueira (04)	JD Neves	Viana do Castelo	07-07-2018	2.002 Pts
	80M - 10.99 (+1.5); Comp - 4.36 (0.0); Peso 3kg - 8,08; 800M - 2.44,59				
PROVAS NÃO OLIMPICAS - INIC/FEM					
50 m/Barr	Ana Rita Domingos (80)	FC Castrense	Alpiarça	28-01-1995	7.1
60 m	Mariana Tavares (04)	Ass Fit Salvador Atletismo	Castro Verde	02-12-2018	8.38 (+1,4)
60 m PC	Patrícia Vaz (94)	SRD Entradense	Alpiarça	07-03-2009	8.36
60 m/Barr 0,76	Isabel Rosário (76)	Escola Secundária nº.2	Lisboa	07-07-1989	9.97
60 m/Barr 0,76 PC	Débora Encarnação (89)	NAR Messejana	Braga	31-01-2004	9.88
100 m	Dora Pinto (84)	JD Neves	Beja	21-05-1999	12.9
100 m/Barr 0,76	Débora Encarnação (89)	NAR Messejana	Beja	07-06-2003	15.53 (-1.1)
150 m	Isabel Braz (97)	Beja AC	Beja	29-06-2011	19.8 (+0.4)
200 m	Isabel Braz (97)	Beja AC	Beja	12-06-2011	27.1 (+0.2)
300 m	Isabel Braz (97)	Beja AC	Beja	22-05-2011	43.5
300 m/Barr 0,76	Ana Morais (00)	CCD BNS Conceição	Fátima	21-06-2015	48.64
400 m	Inês Bartolomeu (88)	NAR Messejana	Beja	03-06-2006	65.35
400 m/Barr 0,76	Janete Ferreira (82)	JD Neves	VRS António	17-05-1997	1.12,7
1 000 m	Ana Capeta (98)	NAR Messejana	Fátima	03-06-2012	3.04,65
2 000 m	Ana Rita Amaro (86)	JD Neves	Almodôvar	28-10-2000	9.32
1 000 m/Marcha Pista	Alexandra Mestre (83)	JD Neves	Beja	20-12-1997	6.56,4
2 000 m/Marcha Estrada	Helena Seca (93)	Moura AC	Rio Maior	14-04-2008	12.12
3 000 m/Marcha Pista	Vera Cabago (85)	FC Castrense	Beja	15-05-1999	16.31,5
3 000 m/Marcha Estrada	Helena Seca (93)	Moura AC	Lisboa	17-11-2007	18.09
5 000 m/Marcha Pista	Helena Seca (93)	Moura AC	Rio Maior	25-04-2008	33.03,08
4x60 m	Futebol Clube Castrense			?	
	Cláudia Lúcio (80), Sandra Jerónimo (81), Verónica Almeida (80), Ana Rita Domingos (80)				
4x100 m	Seleccção de Beja		Lisboa	12-04-1986	56.2
Dardo 400 grs	Telma Guerreiro (90)	JD Neves	Elvas	02-07-2005	29,95
Dardo 600 grs	Elsa Patriarca (95)	JD Neves	Beja	29-01-2011	32,80
Martelo 3 kg	Ana Rita Amaro (86)	JD Neves	Beja	30-06-2001	31,09
Peso 4 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Beja	27-06-2010	8,79
Bola	Lina Ramos (71)	DJ Aljustrelense	Lisboa	11-05-1985	39,36
Disco 1 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Beja	25-06-2011	24,92
Pentatlo	Avelina Brites (79)	Individual	Beja	01-02/05/1993	2.259 Pts
	80m - 11.3; Comp - 4,30; Peso - 6,70; Altura - 1,15; 1 000m - 3.25,1				
Triatlo PC	Carla Barros (83)	JD Neves	Alpiarça	14-02-1998	1.379 Pts
	60B076 - 11.3; Altura - 1,37; Peso 3kg - 7,45				
Triatlo PC	Débora Encarnação (89)	NAR Messejana	Braga	31-01-2004	1.653 Pts
	60M - 9.88; Comp - 4,65; Peso 3kg - 8,81				
Hexatlo	Janete Ferreira (82)	JD Neves	VRS António	22-23/03/1997	3.609 Pts
	80m-10.5; Peso 3kg - 9,68; Altura-1,48; 60m/Barr-10.3; 1000m-3.24,6; Comp-4,98				
Hexatlo	Débora Encarnação (89)	NAR Messejana	Elvas	05-06/04/2003	3.012 Pts
	3.012 Pts 80 m/B0.76 -12.8 + Altura-1.48 + Dardo 400g-22,17 + 800M-2.45.70 + Comp-4.65 + Peso 4kg- 8.61				

## JUVENIS - FEMININOS

100 m	Janete Ferreira (82)	JD Neves	Beja	07-03-1998	12,6
	Patrícia Vaz (94)	FC Castrense	Beja	11-06-2011	12,6 (+1,9)
100 m/Barr 0,76	Débora Encarnação (89)	CCD BNS Conceição	Luso	17-06-2005	14,70 (+1,9)
200 m	Rita Figueira (04)	JD Neves	Setúbal	17-07-2021	26,76 (-2,3)
300 m	Isabel Braz (97)	Beja AC	Beja	22-05-2011	43,5
300 m/Barr 0,76	Maria Rosário Silva (96)	NAR Messejana	Beja	16-06-2012	47,8
800 m	Sara Inácio (95)	JD Neves	Lisboa	10-07-2011	2,18,10
800 m PC	Catalina Turcu (00)	CCD BNS Conceição	Pombal	05-02-2017	2,25,24
1 500 m	Sara Inácio (95)	JD Neves	Beja	29-06-2011	4,49,3
1 500 m/Obstáculos PC	Catalina Turcu (00)	CCD BNS Conceição	Pombal	04-02-2017	5,20,02
2 000 m/Obstáculos	Maria Rosário Silva (96)	NAR Messejana	Fátima	02-06-2012	7,21,40
3 000 m	Ana Catarina Dias (94)	NDC Odemira	Pombal	19-06-2011	10,55,47
5 000 m/Marcha Pista	Maria João Liso (88)	CN Alvito	Seixal	25-06-2005	28,58,14
1/2 Hora Marcha	Ana Galvão (82)	JD Neves	Rio Maior	24-05-1998	4,626m
Milha	Sara Inácio (95)	JD Neves	Beja	26-05-2012	5,20,4
4x100 m	CCD BNS Conceição		Abrantes	24-06-2017	52,53
	Sara Patola (00); Nadine Ferro (01); Catalina Turcu (00); Ana Alice Morais (00)				
4x300 m	Juventude Desportiva das Neves		Abrantes	24-06-2017	3,10,44
	3.10,44 Elisa Conreiras (91); Liliane Amaro (92); Joana Laurindo (91); Rute Limpo (90)				
Estafeta Medley 1234	CCD BNS Conceição		Abrantes	25-06-2017	2,25,81
	Sara Patola00; Nadine Ferro 02; Ana Morais 00; Sofia Miranda 01				
Altura	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Faro	23-12-2017	1,57
Altura PC	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Alpiarça	18-03-2017	1,52
Comprimento	Janete Ferreira (82)	JD Neves	Quarteira	01-05-1998	5,39
Comprimento PC	Isabel Braz (97)	Beja AC	Lisboa	06-01-2013	4,76
Vara	Catarina Charrua (84)	JD Neves	Beja	16-06-2001	2,30
Triplio Salto	Liliane Amaro (92)	JD Neves	Beja	20-06-2009	10,97 (+0,1)
Triplio Salto PC	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Pombal	05-02-2017	10,77
Peso 3 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Beja	28-05-2011	11,92
Peso 3 kg PC	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Alpiarça	02-03-2013	11,58
Dardo 500 grs	Elsa Patriarca (95)	JD Neves	Abrantes	01-07-2012	34,72
Dardo 600 grs	Elsa Patriarca (95)	JD Neves	Beja	29-01-2011	32,80
Disco 1 kg	Lidia Damião (72)	SC Cuba	Lisboa	25-06-1989	31,94
Martelo 3 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Beja	12-06-2013	49,31
Triatlo 1 (Atleta Completo)	Anaisa Vieira (05)	CN Alvito	Évora	26-06-2021	1.227 Pts
	100B076-18.04(?);Altura-1,22;Peso3kg-8,19				
Triatlo 2 (Atleta Completo)	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	Évora	26-06-2021	1.524 Pts
	100-13.47(?);Comp-4,48(-1,6);Peso3kg-8,20				
Triatlo	Débora Encarnação (89)	CCD BNS Conceição	Beja	28-01-2006	1.973 Pts
	Altura-1,47; 60B076-8,9; Peso3kg -9,61				
Triatlo 2	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	Alpiarça	29-02-2020	1.754 Pts
	60M - 8,23; Peso3kg - 9,44; Comp - 4,71				
Triatlo PC	Débora Encarnação (89)	CCD BNS Conceição	Braga	11-02-2006	1.944 Pts
	Altura-1,44; 60B076-9,16; Peso3kg -9,73				
Heptatlo	Maria do Rosário Silva (96)	NAR Messejana	Lisboa	18-19/05/2013	3.735 Pts
	100B076-17.03 Alt-1.50; Peso3kg-7,20; 200M-28.22; Comp-4.79; Dardo500g-22,89; 800M-2.28.42				

## PROVAS NÃO OLIMPICAS - JUV/FEM

50 m PC	Avelina Brites (79)	Individual	Alpiarça	05-03-1994	7,3
	Fátima Silva (78)	ACR Zona Azul		28-01-1995	
50 m/Barr PC	Silvia Ferreira (77)	DJ Aljustrelense	Alpiarça	05-03-1994	9,6
60 m	Ana Luísa Santos (92)	CCD BNS Conceição	Odemira	06-01-2008	8,1 (+1,8)
	Patrícia Vaz (94)	FC Castrense	Beja	26-02-2011	8,1 (+1,6)
60 m PC	Patrícia Vaz (94)	SRD Entradense	Alpiarça	07-03-2009	8,36
60 m/Barr 0,76	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Castro Verde	25-02-2017	10,03 (+0,8)
60 m/Barr 0,76 PC	Débora Encarnação (89)	CCD BNS Conceição	Braga	11-02-2006	9,16
60 m/Barr 0,84	Débora Encarnação (89)	ACR Zona Azul	VRS António	06-02-2005	9,66
60 m/Barr 0,84 PC	Débora Encarnação (89)	ACR Zona Azul	Espinho	13-02-2005	9,42
80 m	Paula Fitas (77)	Escola C+S Cuba	Lisboa	04-05-1991	10,93
80 m/Barr	Isabel Rosário (76)	Despertar S.Clube	Lisboa	22-05-1993	12,96
100 m/Barr 0,84	Débora Encarnação (89)	CCD BNS Conceição	Guimarães	07-09-2006	15,44 (+0,7)
150 m	Patrícia Vaz (84)	FC Castrense	Beja	29-06-2011	19,6 (+0,5)
400 m	Sara Inácio (95)	JD Neves	Vendas Novas	06-07-2012	62,1
400 m/Barr 0,76	Maria Rosário Silva (96)	NAR Messejana	Elvas	15-06-2013	1,09,00
500 m	Bárbara Resende (91)	Beja AC	Quarteira	02-12-2007	1,33,74
1 000 m	Sara Inácio (95)	JD Neves	Odemira	19-03-2011	3,04,4
2 000 m	Carla Oliveira (77)	NDC Odemira	Beja	30-01-1993	8,46,2
2 000 m/Marcha	Ana Isabel (66)	DJ Aljustrelense	Coimbra	23-05-1982	10,26,8
3 000 m/Marcha	Ana Isabel (66)	DJ Aljustrelense	Beja	1982	17,11,0
4 000 m/Marcha	Carina Carmo (95)	Beja AC	Beja	11-06-2011	24,07,7
1/2 Hora Marcha	Cláudia Sacramento (80)	FC Castrense	Coimbra	17-05-1997	4,728m
Triatlo	Dora Pinto (84)	JD Neves	Beja	08-01-2000	1.686 Pts
	60m - 8,3 (+0,8); Altura - 1,45; Peso 3kg - 9,00				
4x60 m	ACR Zona Azul		Beja	18-02-1995	35,9
4x400 m	Desportivo da Juventude Aljustrelense		Coimbra	23-05-1982	4,35,2
	Maria da Fé; C. Maria; L. Silva; Paula Branquinho				
4x800 m	Seleção de Beja		Ponte de Sôr	04-04-2009	10,47,0
	Rita Guerreiro 92, Tânia Santiago 93, Teresa Mestre 92, Olga Tkachuk 92				
Peso 4 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Vendas Novas	04-05-2013	10,08
Dardo 400 grs	Vera Ribeiro (72)	Escola Secundária nº.2	Beja	22-04-1989	30,16
Dardo 600 grs Antigo	Joana Landim (80)	JD Neves	Beja	24-05-1997	30,80
Martelo 4 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Faro	20-04-2013	43,33
Hexatlo	Isabel Rosário (76)	Despertar S.Clube	Lisboa	15-06-1905	2.625 Pts
	100m - 13,65; Comp - 4,74; Peso - 9,92; Altura - 1,25; Dardo - 19,26; 800m - 2,37,08				
Hexatlo	Débora Encarnação (89)	ACR Zona Azul	Beja	02-03/04/2005	2.804 Pts
	100M/B (0,76) - 16,74 + Alt - 1,39 + Peso4kg - 8,56 + 800m - 2,50,99 + Comp - 4,73 + Dardo600g - 20,58				
Tetratlo	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Torres Vedras	01-07-2017	2.138 Pts
	100M/80.76 - 15.94(6,2); Comp - 4,72(-6,0); Peso 3kg - 7,45; 800M - 2,40,49				

## JUNIORES - FEMININOS

100 m	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	Beja	05-06-2022	12,69(+1,3)
100 m/Barr 0,84	Débora Encarnação (89)	CCD BNS Conceição	Guimarães	09-07-2006	15,44 (+0.7)
200 m	Liliane Amaro (92)	JD Neves	Quarteira	20-07-2011	26,19 (0.0)
200 m PC	Liliane Amaro (92)	JD Neves	Pombal	30-01-2010	27,72
400 m	Sara Inácio (95)	JD Neves	Abrantes	08-06-2013	61,59
400 m/Barr 0,76	Carla Barros (83)	JD Neves	Lisboa	07-07-2001	68,23
800 m	Sara Inácio (95)	JD Neves	Lisboa	10-07-2011	2,18,10
800 m PC	Catalina Turcu (00)	CCD BNS Conceição	Pombal	21-01-2018	2,22,45
1 500 m	Avelina Brites (79)	Individual	VRS António	09-05-1998	4,49,21
3 000 m	Ana Catarina Dias (94)	NDC Odemira	Odemira	12-01-2013	10,39,4
3 000 m PC	Ana Catarina Dias (94)	NDC Odemira	Pombal	03-03-2013	10,32,83
3 000 m/Obstáculos	Rita Guerreiro (92)	NDC Odemira	Odemira	02-04-2010	12,06,4
5 000 m/Marcha Pista	Avelina Brites (79)	Individual	Beja	03-05-1998	19,41,5
4 000 m/Marcha	Carina Carmo (95)	Beja AC	Beja	11-06-2011	24,07,7
5 000 m/Marcha Pista	Maria João Liso (88)	CN Alvito	Seixal	25-06-2005	28,58,14
10 000 m/Marcha Estrada	Margarida Piçarra (80)	JD Neves	Setúbal	07-02-1999	1h05,16
1/2 Hora Marcha	Cláudia Sacramento (80)	FC Castrense	Rio Maior	24-05-1998	4,908m
Milha	Sara Inácio (95)	JD Neves	Beja	26-05-2012	5,20,4
4x100 m	CCD BNS Conceição		Abrantes	24-06-2017	52,53
	Sara Patola (00); Nadine Ferro (01); Catalina Turcu (00); Ana Alice Morais (00)				
4x400 m	Juventude Desportiva das Neves		VRS António	25-26/05/2013	4,24,74
	Patrícia Ferreira (95), Ana Figueira (96), Helena Reis (94), Sara Inácio (95)				
4x400 m PC	CCD BNS Conceição		Pombal	28-01-2018	4,22,46
	Sara Patola (00); Catalina Turcu (00); Ana Alice Morais (00); Nadine Ferro (02)				
4x800 m	Seleção de Beja		Ponte de Sôr	04-04-2009	10,47,0
	Rita Guerreiro 92, Tânia Santiago 93, Teresa Mestre 92, Olga Tkachuk 92				
Altura	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Faro	23-12-2017	1,57
Altura PC	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Pombal	28-01-2018	1,55
Comprimento	Janete Ferreira (82)	JD Neves	Quarteira	01-05-1998	5,39
Comprimento PC	Rute Limpo (90)	JD Neves	Pombal	13-01-2008	5,00
	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição		21-01-2018	
Peso 4 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Beja	02-02-2014	10,81
Peso 4 kg PC	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Pombal	08-02-2014	9,79
Disco 1 kg	Lidia Damião (72)	SC Cuba	Lisboa	25-06-1989	31,94
Dardo 600 grs	Elsa Patriarca (95)	JD Neves	VRS António	26-05-2013	33,31
Martelo 4 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Luso	05-07-2014	47,51
Vara	Catarina Charrua (84)	JD Neves	Beja	16-06-2001	2,30
Triplo Salto	Rute Limpo (90)	JD Neves	Beja	08-06-2008	11,01 (0.0)
Triplo Salto PC	Liliane Amaro (92)	JD Neves	Alpiarça	10-01-2010	10,20
Heptatlo	Rute Limpo (90)	JD Neves	Luso	30/5-01/06/2008	3.672 Pts
	100m/B (084) - 17,00 (2.6) + ALT-1,41 + Peso4kg- 7,51 + 200m-27,28 (0.9) + Comp - 5,05 (0.1) + Dardo - 26,20+ 800M- 2,44,94				
Pentatlo PC	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Pombal	21-01-2018	2.954 Pts
	60B084 - 9.86; Altura - 1.51; Peso4 - 7.74; Comp - 5.00; 800M - 2.34.16				
<b>PROVAS NÃO OLIMPICAS - JUN/FEM</b>					
50 m/Barr PC	Isabel Rosário (76)	JD Neves	Alpiarça	28-01-1995	9,3
60 m	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	Beja	05-02-2022	8,06 (+0,8)
60 m PC	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	VRS António	21-01-2023	7,98
60 m/Barr 0,84	Débora Encarnação (89)	ACR Zona Azul	VRS António	06-02-2005	9,66
60 m/Barr 0,84 PC	Débora Encarnação (89)	ACR Zona Azul	Espinho	13-02-2005	9,42
80 m/Barr	Isabel Rosário (76)	Despertar S. Clube	Lisboa	22-05-1993	12,96
150 m	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	Beja	05-03-2022	19,36(+0,1)
300 m	Rute Limpo (90)	JD Neves	Beja	27-06-2007	44,04
500 m	Ana Mestre (85)	JD Neves	Beja	31-05-2003	1,26,9
1 000 m	Sara Inácio (95)	JD Neves	Odemira	19-03-2011	3,04,4
3 000 m/Marcha	Ana Larginho (69)	DJ Aljustrelense	Coimbra	18-05-1982	17,11,8

## SENIORES - FEMININOS

100 m	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	Beja	05-06-2022	12,69(+1,3)
100 m/Barr 0,84	Débora Encarnação (89)	CCD BNS Conceição	Guimarães	09-07-2006	15,44 (+0.7)
200 m	Liliane Amaro (92)	JD Neves	Beja	17-06-2012	25.8 +(0.9)
200 m PC	Liliane Amaro (92)	JD Neves	Espinho	05-02-2012	26.75
400 m	Sara Inácio (95)	Beja AC	Odemira	24-06-2018	61.51
400 m/Barr 0,76	Carla Barros (83)	JD Neves	Lisboa	07-07-2001	68.23
800 m	Sara Inácio (95)	Beja AC	Leiria	07-07-2018	2.13,25
800 m PC	Sara Inácio (95)	Beja AC	Pombal	11-02-2018	2.20,19
1 500 m	Sara Inácio (95)	Beja AC	Lisboa	26-05-2018	4.40,81
1 500 m PC	Ana Limpo (82)	JD Neves	Pombal	30-01-2010	6.03,22
3 000 m	Patrícia Serafim (83)	Beja AC	Odemira	20-01-2019	10,34,65
3 000 m PC	Ana Catarina Dias (94)	NDC Odemira	Pombal	19-03-2017	10.15,45
3 000 m/Obstáculos	Rita Guerreiro (92)	NDC Odemira	Odemira	02-04-2010	12.06,4
5 000 m	Solange Guerreiro (91)	NDC Odemira	Odemira	26-03-2022	26.24,88
5 000 m/Marcha Pista	Ana Catarina Dias (94)	NDC Odemira	Beja	29-06-2014	19.16,32
10 000 m/Marcha Estrada	Patrícia Serafim (83)	Beja AC	Huelva	08-04-2017	36.04,89
Milha	Sara Inácio (95)	JD Neves	Beja	26-05-2012	5.20,4
4x100 m	CCD BNS Conceição		Abrantes	24-06-2017	52.53
	Sara Patola (00); Nadine Ferro (01); Catalina Turcu (00); Ana Alice Morais (00)				
4x400 m	Juventude Desportiva das Neves		VRS António	25-26/05/2013	4.24,74
	Patrícia Ferreira (95), Ana Figueira (96), Helena Reis (94), Sara Inácio (95)				
4x400 m PC	CCD BNS Conceição		Pombal	28-01-2018	4.22,46
	Sara Patola (00); Catalina Turcu (00); Ana Alice Morais (00); Nadine Ferro (02)				
4x800 m	Seleção de Beja		Ponte de Sôr	04-04-2009	10.47,0
	Rita Guerreiro 92, Tânia Santiago 93, Teresa Mestre 92, Olga Tkachuk 92				
4x1 500 m	Seleção de Beja		Portalegre	05-03-2005	24.23,7
	Branca Dias (74), Cátia Freitas (89), Deolinda Zacarias (88), Patrícia Belchior (87)				
10 000 m/Marcha Estrada	Margarida Piçarra (80)	JD Neves	Setúbal	07-02-1999	1h05,16
Altura	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Faro	23-12-2017	1,57
Altura PC	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Pombal	28-01-2018	1,55
Comprimento	Liliane Amaro (92)	JD Neves	Beja	12-05-2012	5,78 (+0.3)
Comprimento PC	Rute Limpo (90)	JD Neves	Pombal	13-01-2008	5,00
	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição		21-01-2018	
Peso 4 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Beja	02-02-2014	10,81
Peso 4 kg PC	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Pombal	08-02-2014	9,79
Disco 1 kg	Lidia Damião (72)	SC Cuba	Lisboa	25-06-1989	31,94
Dardo 600 grs	Elsa Patriarca (95)	JD Neves	VRS António	26-05-2013	33,31
Martelo 4 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Maia	25-06-2016	48,08
Vara	Catarina Charrua (84)	JD Neves	Beja	16-06-2001	2,30
Vara PC	Telma Guerreiro (90)	JD Neves	Pombal	30-01-2010	2,00
Triplio Salto	Liliane Amaro (92)	JD Neves	Beja	21-04-2012	11,16 (-1.7)
Triplio Salto PC			Alpiarça	10-01-2010	10,33
Hepatlto	Rute Limpo (90)	JD Neves	Luso	30/5-01/06/2008	3.672 Pts
	100m/B (084) - 17.00 (2.6) + ALT-1,41 + Peso4kg: 7.51 + 200m-27.28 (0.9) + Comp - 5,05 (0.1) + Dardo - 26,20+ 800M- 2.44,94				
Pentatlo PC	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Pombal	21-01-2018	2.954 Pts
	60B084 - 9.86; Altura - 1.51; Peso4 - 7.74; Comp - 5.00; 800M - 2.34.16				

## PROVAS NÃO OLIMPICAS - SEN/FEM

50 m/Barr PC	Isabel Rosário (76)	JD Neves	Alpiarça	28-01-1995	9.3
60 m	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	Beja	05-02-2022	8.06 (+0,8)
60 m PC	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	VRS António	21-01-2023	7,98
60 m/Barr 0,84	Débora Encarnação (89)	ACR Zona Azul	VRS António	06-02-2005	9.66
60 m/Barr 0,84 PC	Débora Encarnação (89)	ACR Zona Azul	Espinho	13-02-2005	9.42
80 m/Barr	Isabel Rosário (76)	Despertar S. Clube	Lisboa	22-05-1993	12.96
150 m	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	Beja	05-03-2022	19.36(+0,1)
300 m	Rute Limpo (90)	JD Neves	Beja	27-06-2007	44.04
500 m	Ana Mestre (85)	JD Neves	Beja	31-05-2003	1.26,9
1 000 m	Sara Inácio (95)	JD Neves	Odemira	19-03-2011	3.04,4
3 000 m/Marcha	Rita Gonçalves (80)	JD Neves	Lisboa	24-05-2003	15.07,4
5 000 m/Marcha Estrada	Rita Gonçalves (80)	JD Neves	Santo André	12-04-2003	26,51
5 000 m/Marcha Pista	Maria João Liso (88)	CN Alvito	Seixal	25-06-2005	28.58,14
15 000 m/Marcha Estrada	Rita Gonçalves (80)	JD Neves	Rio Maior	05-04-2003	1h24,34
20 000 m/Marcha Estrada	Rita Gonçalves (80)	JD Neves	Beja	21-02-2004	1h54,23
1/2 Maratona	Patrícia Serafim (83)	Beja AC	Córdoba	11-02-2018	1h17,58

**V35 - FEMININOS**

60m	Janete Ferreira (82)	JD Neves	Beja	05-01-2022	8.78(+0,8)
100 m	Xana Quintaneiro (84)	Beja AC	Odemira	10-07-2022	17.48(0,3)
200m	Teresa Carvalho (85)	Barrancos FC	Beja	05-01-2022	33.71 (+1,2)
400 m	Maria Dias (76)	NDC Odemira	Odemira	28-05-2016	1.28,49
400 m PC	Cláudia Lourenço (76)	NDC Odemira	Pombal	08-03-2014	1.25,38
800 m	Patrícia Serafim (83)	Beja AC	Odemira	20-01-2019	2,31,73
800 m PC	Ana Lourenço (83)	NDC Odemira	Braga	03-03-2019	2.33,73
1 500 m	Ana Lourenço (83)	NDC Odemira	Lisboa	30-06-2018	5.01,32
1 500 m PC	Ana Lourenço (83)	NDC Odemira	Pombal	19-03-2022	5.04,74
3 000 m	Patrícia Serafim (83)	Beja AC	Odemira	20-01-2019	10.34,65
3 000 m PC	Raquel Trabuco (86)	Beja AC	Braga	24-02-2022	10.16,00
5 000 m	Ana Lourenço (83)	NDC Odemira	Vendas Novas	27-05-2018	18.44,08
10 000 m	Ana Lourenço (83)	NDC Odemira	Odemira	26-03-2022	38.30,08
Milha	Cláudia Lourenço (76)	NDC Odemira	Odemira	13-04-2013	8.00,70
Meia Maratona	Ana Lourenço (83)	NDC Odemira	Lagos	22-05-2022	1H26,45
Peso 4 kg	Janete Ferreira (82)	JD Neves	Beja	05-06-2022	10,62
Peso 4 kg PC	Helena Pinheiro (81)	CCD BNS Conceição	Pombal	28-01-2018	7,03
Dardo 600grs	Janete Ferreira (82)	JD Neves	Beja	11-07-2021	23,41
Disco 1 kg	Janete Ferreira (82)	JD Neves	Beja	11-07-2021	21,43
4x400 m	Núcleo Desportivo e Cultural de Odemira		Odemira	14-03-2015	4.52,37
	Ana Dias 94; Ana Lourenço 83; Paula Laneiro 75; Ana Filipa Silva 99				
4x800 m	Núcleo Desportivo e Cultural de Odemira		Odemira	14-03-2015	12.24,48
	Ana Dias 94; Ana Lourenço 83; Paula Laneiro 75; Maria Dias 76				

**V40 - FEMININOS**

100 m	Ana Ângelo (81)	Barrancos FC	Beja	11-07-2021	18.25(-1,0)
400 m	Paula Laneiro (75)	NDC Odemira	Beja	20-06-2015	1.16,20
800 m	Cristina Seleiro (78)	Barrancos FC	Beja	05-01-2022	3.12,20
800 m PC	Maria Dias (76)	NDC Odemira	Pombal	19-03-2017	3.14,04
1 500 m	Maria Dias (76)	NDC Odemira	Pombal	18-03-2017	6.37,02
3 000 m	Maria Jesus Sousa (78)	NAR Messejana	Beja	05-01-2022	13.22,42
3 000 m PC	Fátima Santos (70)	JD Neves	Pombal	30-01-2010	12.08,10
5 000 m	Paula Laneiro (75)	NDC Odemira	Óbidos	19-07-2015	20.16,45
Maratona	Ana Ângelo (81)	Barrancos FC	Lisboa	09-10-2022	3h37,10
Peso 4 kg	Avelina Brites (79)	Individual	Beja	11-07-2021	6,94
Martelo 4Kg	Avelina Brites (79)	Individual	Beja	13-03-2022	14,63
Disco 1 kg	Avelina Brites (79)	Individual	Beja	13-03-2022	14,89
Dardo 600grs	Avelina Brites (79)	Individual	Odemira	10-07-2022	11,87

**V45 - FEMININOS**

60 m	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Odemira	12-01-2013	12.06 (+1,8)
Comprimento	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Beja	29-06-2013	2,45 (+0,5)
Dardo 600 grs	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Beja	09-02-2013	19,37
Disco 1 kg	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Beja	12-05-2013	13,91
Peso 4 kg	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Odemira	12-01-2013	5,46
Martelo 4 kg	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Beja	29-06-2013	12,48

**V50 - FEMININOS**

3 000 m	Clotilde Rosa (56)	JD Neves	Beja	22-06-2009	13.20,7
Disco 1 kg	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Castro Verde	13-02-2016	11,37
Peso 4 kg	Clotilde Rosa (56)	JD Neves	Beja	22-06-2009	6,59
Dardo 600 grs	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Castro Verde	13-02-2016	11,27
Martelo 4 kg	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Castro Verde	06-02-2016	13,94

**V55 - FEMININOS**

100 m	Teresa Reis (59)	CPS Luís	Odemira	28-05-2016	19.41 (+1,1)
200 m	Eugénia Izaías (63)	Beja AC	Beja	02-07-2022	35.87(-0,9)
800 m	Eugénia Izaías (63)	Beja AC	Beja	02-07-2022	3.13,56
3 000 m	Ana Militão (66)	Beja AC	Odemira	29-01-2023	15.20,50
5 000 m	Ana Militão (66)	Beja AC	Odemira	26-03-2022	27.18,33
Milha	Eugénia Izaías (63)	Beja AC	Seia	03-09-2022	7.02,39
Comprimento	Teresa Reis (59)	CPS Luís	Odemira	28-05-2016	2,99 (0,0)
Dardo 500 grs	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Beja	02-07-2022	9,38
Disco 1 kg	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Beja	02-07-2022	12,04
Martelo 3 kg	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Beja	13-03-2022	13,43
Peso 3 kg	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Beja	20-11-2021	5,21
Peso 4 kg	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Odemira	29-01-2023	4,25