

Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre



Recordes AADP Absolutos Femininos Ar Livre

Corridas

Recorde	Marca	Nome	Clube	Local	Data
100 Metros	13,03	Daniela Estalagem	CEN	Ponte Sôr	16/07/2011
200 Metros	27,83	Ana Barroco	CFOE	Castelo de Vide	02/07/2011
400 Metros	1,02,76	Raquel Trabuco	CFOE	Elvas	10/06/2011
800 Metros	2,20,24	Raquel Trabuco	CEN	Castelo de Vide	01/07/2012
1500 Metros	4,37,77	Raquel Trabuco	CFOE	Elvas	07/05/2011
5000 Metros	17,49,4	Vitorina Mourato	ACP	Castelo de Vide	22/01/2000
10000 Metros	36,51,72	Vitorina Mourato	ACP	Maia	04/05/1994
Maratona	2,50,19	Vitorina Mourato	ACP	Lisboa	28/11/1993
3000 Metros Obstaculos	13,42,6	Liliana Paredes	ACP	Portalegre	06/06/2007
100 Metros Barreiras	17,33	Ana Barroco	CFOE	Leiria	04/06/2011
400 Metros Barreiras	1,13,57	Carla Pereira	CEN	Seixal	21/05/2005

Saltos

Salto em Comprimento	5.00	Ana Azeitona	ACP	Elvas	07/11/2014
Salto em Altura	1.52	Manuela Estevinha	CPE	Leiria	20/05/2001
Salto em Altura	1.52	Manuela Estevinha	CPE	Melgaço	27/04/2002
Salto em Altura	1.52	Manuela Estevinha	CPE	Seixal	18/05/2002
Triplo Salto	9.90	Olinda Falcão	ACP	Elvas	28/05/2005
Salto com Vara					

Lançamentos

Martelo (4kg)	30.03	Carina Nunes	CEN	Seixal	28/05/2005
Dardo (0.600gr)	30.07	Cátia Mergulhão	ACP	Beja	16/06/2001
Peso (4kg)	8.87	Cristiana Malanho	ACF	Fronteira	06/12/1997
Disco /1kg)	27.78	Sandra Rodrigues	EFC	Castelo de Vide	10/04/1999

Combinadas, Estafetas e Marcha

Heptatlo	3424	Ana Barroco	CFOE	Luso	12/06/2011
4 * 100 Metros	54,1	Tatiana Magrinho- Paula Lopes- Ana Vilhais- Raquel Cabanas	AADP	Ponte Sôr	04/04/2009
4 * 400 Metros	4,29,31	Mónia Figueira- Carla Pereira- Inês Coutinho- Vanessa	CEN	Guimarães	05/06/2005
10 000 m Marcha					
20 Km Marcha					
50 Km Marcha					

*TODAS AS MARCAS DE 100 E 200 METRO SEMPRE QUE POSSIVEL DEVEM FAZER REFERENCIA AO VENTO.