



Corridas

Recorde	Marca	Nome	Clube	Local	Data
100 Metros	13,03	Daniela Estalagem	CEN	Ponte de Sôr	16/07/2011
200 Metros	27,37	Catarina Ribeiro	AJJ	Leiria	14/07/2019
200 Metros	27.7	Ana Silva	ACP	Elvas	03/05/2014
400 Metros	1.03,96	Vanessa Rodrigues	CEN	Seixal	28/05/2005
400 Metros	1.02,9	Cláudia Bатуca	CFOE	Castelo de Vide	02/05/1999
800 Metros	2.20,85	Cláudia Bатуca	CFOE	Beja	03/06/1999
1.500 Metros	4.54,29	Mónica Figueira	CEN	Caldas da Rainha	22/05/2004
3.000 Metros	10.40,90	Vanda Rosa	ACP	Aveiro	09/05/1999
5.000 Metros	19.04,1	Vanda Rosa	ACP	Castelo de Vide	10/07/1999
10.000 Metros					
3000 Metros Obstaculos	13.42,6	Liliana Paredes	ACP	Portalegre	06/06/2007
100 Metros Barreiras	16.81	Catarina Ribeiro	AJJ	Leiria	14/07/2019
400 Metros Barreiras	1.13,57	Carla Pereira	CEN	Seixal	28/05/2005

Salto

Salto em Comprimento	5.0	Ana Silva	ACP	Elvas	05/04/2014
Salto em Altura	1.52	Manuela Estevinha	CPE	Leiria	20/05/2001
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 (0,600 gr)	30.07	Cátia Mergulhão	ACP	Beja	16/06/2001
Peso (4kg)	10,24	Margarida Castelinho	AJJ	CAR-Lisboa	08/12/2018
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
Triatlo					
4 * 100 Metros	54,10	Tatiana Magrinho - Paula Lopes - Ana Vilhais - Raquel Cabanas	AADP	Ponte de Sôr	04/04/2009
4 * 400 Metros	4.29,31	Mónica Figueira - Carla Pereira Inês Coutinho - Vanessa	CEN	Guimarães	05/06/2005
10 Km Marcha					

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





Recordes AADP Juvenis Femininos Ar Livre

Corridas

Recorde	Marca	Nome	Clube	Local	Data
100 Metros	13,03	Daniela Estalagem	CEN	Ponte de Sor	16/07/2011
200 Metros	27,83	Ana Barroco	CFOE	Castelo de Vide	02/07/2011
300 Metros	45,15	Ana Barroco	CFOE	Leiria	04/06/2011
800 Metros	2.20,85	Cláudia Bатуca	CFOE	Beja	03/06/1999
1500 Metros	4.54,29	Mónica Figueira	CEN	Caldas	22/05/2004
3000 Metros	11.06,7	Vanda Rosa	CEN	Cáceres	31/05/1997
2000 Metros Obstaculos	8.13,21	Liliana Paredes	ACP	Seixal	25/06/2006
100 Metros Barreiras	17,33	Ana Barroco	CFOE	Leiria	04/06/2011
300 Metros Barreiras					

Salto

Salto em Comprimento	4,94	Margarida Castelinho	AJJ	Ponte de Sor	07/07/2019
Salto em Altura	1.52	Manuela Estevinha	CPE	Leiria	20/05/2001
Triplo Salto	9.90	Olinda Falcão	ACP	Elvas	28/05/2005
Salto com Vara					

Lançamentos

Martelo (3kg)	24.30	Carina Nunes	CEN	Elvas	04/01/2003
Dardo (0.600gr)	30.07	Cátia Mergulhão	ACP	Beja	16/06/2001
Peso (3kg)	10,95	Margarida Castelinho	AJJ	Castelo Branco	16/02/2019
Disco (1kg)	27.78	Sandra Rodrigues	EFC	Castelo de Vide	10/04/1999
Dardo (500g)	28,60	Margarida Castelinho	EBJR	Abrantes	17/06/2017

Combinadas, Estafetas e Marcha

Heptatlo	3131	Margarida Castelinho	CBPRT	Elvas	15/04/2018
Triatlo					
4 * 100 Metros	54,10	Tatiana Magrinho- Paula Lopes- Ana Vilhais- Raquel Cabanas	AADP	Ponte de Sor	04/04/2009
5.000 m Marcha	38.08,88	Patrícia Paredes	ACP	Guimarães	17/05/2003

Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

Recordes AADP Iniciados Femininos Ar Livre



Corridas

Recorde	Marca	Nome	Clube	Local	Data
80 Metros	11.00 (TA)	Daniela Estalagem	CEN	Elvas	22/03/2009
80 Metros	10.0 (TM)	Daniela Estalagem	CEN	Ponte Sôr	04/04/2009
250 Metros	37.14	Catarina Ribeiro	EBJR	Abrantes	27/06/2015
300 Metros	45.6	Carla Pereira	CFOE	Elvas	01/06/2003
800 Metros	2.21.61	Cláudia Batuca	CFOE	Coimbra	21/06/1998
1000 Metros	3.02.6	Margarida Raimundo	CEN	Ponte de Sor	11/04/2015
1500 Metros	5.03,7	Mónica Figueira	CEN	Elvas	05/01/2002
1500 Metros Obstáculos	6,02,47	Patricia Vitorino	CFOE	Leiria	05/06/2011
80 Metros Barreiras	13.70	Catarina Ribeiro	EBJR	Braga	23/05/2015
250 Metros (0.76)	42.56	Catarina Ribeiro	EBJR	Fatima	04/07/2015
300 Metros Barreiras	54.28	Cátia Mergulhão	ACP	boa (Estádio Universitá	10/06/1998
Saltos					
Salto em Comprimento	4.73	Margarida Castelinho	CBPRT	Castelo de Vide	25/11/2017
Quadruplo Salto	11,07	Ana Serrote	CBPRT	Ponte de Sor	07/07/2019
Salto em Altura	1.52	Manuela Estevinha	CPE	Leiria	20/05/2001
Triplo Salto	9.70	Genoveva Freire	CPE	Fronteira	29/05/1994
Salto com Vara					
Lançamentos					
Martelo (3kg)	20.88	Sandra Rodrigues	EFC	Castelo de Vide	02/05/1999
Dardo (0.500gr)	28,60	Margarida Castelinho	EBJR	Abrantes	17/06/2017
Peso (3kg)	10.34	Sandra Rodrigues	EFC	Fronteira	12/12/1998
Disco (750g)	21,94	Andreia Martins	AJJ	Castelo Branco	01/06/2019
Disco (1kg)	27.78	Sandra Rodrigues	EFC	Castelo de Vide	10/04/1999
Combinadas, Estafetas e Marcha					
Heptatlo	3130	Margarida Castelinho	EBJR	Leiria	30/07/2017
Triatlo	1005	Catarina Ribeiro	EBJR	Castelo de Vide	01/10/2015
4 * 80 Metros	43,90	Paula Lopes- Daniela Estalagem- Flávia Vidígal- Érica Vidígal	AADP	Ponte Sôr	04/04/2009
3.000 m Marcha	21.13,99	Cláudia Deus	SCV	Seixal	18/05/2002

Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre



Recordes AADP Infantis Femininos Ar Livre

Corridas

Recorde	Marca	Nome	Clube	Local	Data
60 Metros	8,76	Ana Cardoso	CBPRT	Évora	02/06/2018
150 Metros	20,06	Erica Vidigal	CFOE	Portalegre	28/04/2008
600 Metros	1,47.3	Barbara Tavares	EBJR	Castelo de Vide	21/05/2016
1000 Metros	3.07,55	Ana Cardoso	CBPRT	Évora	31/03/2019
60 Metros Barreiras	11.67	Matilde Feiterona	CBPRT	Guarda	16/06/2018

Saltos

Salto em Comprimento	4.49	Paula Lopes	GDM	Elvas	07/06/2008
Quadruplo Salto	11.54	Sofia Baptista	CBPRT	Ponte de Sor	07/07/2019
Salto em Altura	1.48	Manuela Estevinha	CPE	Castelo de Vide	07/05/2000
Salto com Vara					

Lançamentos

Peso (2kg)	10,98	Diana Camejo	AJJ	Castelo Branco	16/02/2019
Dardo (400g)	29,55	Diana Camejo	AJJ	Ponte de Sor	20/07/2019
Disco (600g)	23,86	Diana Camejo	AJJ	Marinha Grande	26/01/2019
Martelo (2kg)	15,6	Diana Camejo	AJJ	Castelo Branco	24/05/2019
Arremesso da Bola (0.164gr)	42,52	Cristiana Relvas	ACP	Castelo de Vide	15/05/1999

Combinadas, Estafetas e Marcha

Pentatlo	2264	Alexandra Ferreira	CPE	Elvas	22/03/2009
	2264	Ana Cardoso	CBPRT	Elvas	15/04/2018
Triatlo	1279	Ana Cardoso	CBPRT	Castelo de Vide	27/01/2019
4 * 60 Metros	35.05	<small>Cristiana Malinho- Vanda Rosa- Alexandra Farinha- Patrícia Mora</small>	AADP	poa (Estádio Nacio	09/05/1993
1.000 m Marcha	5.45.2	Luisa Ribeiro	SRB	poa (Estádio Nacio	08/05/1993