

Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

Recordes AADP Absolutos Femininos Ar Livre



Corridas

Recorde	Marca	Obsv.	Nome	Ano Nasc.	Escalão	Clube	Local	Data
100 Metros	13,03		Daniela Estalagem	2001		CEN	Ponte Sôr	16/07/2011
200 Metros	27,37		Catarina Ribeiro	2001	JUN	AJJ	Leiria	14/07/2019
400 Metros	1,02,76		Raquel Trabuco	1986		CFOE	Elvas	10/06/2011
800 Metros	2,20,24		Raquel Trabuco	1986		CEN	Castelo de Vide	01/07/2012
1500 Metros	4,37,77		Raquel Trabuco	1986		CFOE	Elvas	07/05/2011
5000 Metros	17,49,4		Vitorina Mourato	1964		ACP	Castelo de Vide	22/01/2000
10000 Metros	36,51,72		Vitorina Mourato	1964		ACP	Maia	04/05/1994
Maratona	2,50,19		Vitorina Mourato	1964		ACP	Lisboa	28/11/1993
3000 Metros Obstaculos	13,42,6		Liliana Paredes			ACP	Portalegre	06/06/2007
100 Metros Barreiras	16,81	0,84	Catarina Ribeiro	2001	JUN	AJJ	Leiria	14/07/2019
400 Metros Barreiras	1,13,57		Carla Pereira			CEN	Seixal	21/05/2005

Saltos

Salto em Comprimento	5.00		Ana Silva	1996	JUN	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)	10,24		Margarida Castelinho	2002	JUN	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
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		Monia 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.