

FEMININOS - 25m								
PROVAS	ESCALÃO	TEMPO	ATLETA	ANO	CLUBE	LOCAL	DATA	
<b>Livres</b>	Infantil B	32"12	Lídia Silveira Pina	94	Aminata	Évora	23-Abr-06	
	Infantil A	29"65	Joana Escária	90	Aminata		2002/2003	
	<b>50m</b>	Juvenil	28"08	Joana Escária	90	Aminata	Santarem	02-Nov-03
		Junior	26"73	Joana Escária	90	Aminata	Tomar	10-Dez-05
		Senior	28"79	Cristina Ventura	83	CN Grandola	Mealhada	26-Mar-00
		Absoluto	26"73	Joana Escária	90	Aminata	Tomar	10-Dez-05
<b>100m</b>	Infantil B	1'04"27	Lídia Silveira Pina	94	Aminata	Caldas da Rainha	13-Mai-06	
	Infantil A	1'02"49	Joana Escária	90	Aminata	Tomar	10-Mai-03	
	Juvenil	59"96	Joana Escária	90	Aminata	Penafiel	20-Mar-04	
	Junior	58"26	Joana Escária	90	Aminata	Paços de Ferreira	18-Dez-05	
	Senior	1'02"58	Cristina Ventura	83	CN Grandola	Mealhada	23-Mar-00	
	Absoluto	58"26	Joana Escária	90	Aminata	Paços de Ferreira	18-Dez-05	
<b>200m</b>	Infantil B	2'32"06	Lídia Silveira Pina	94	Aminata	Évora	23-Abr-06	
	Infantil A	2'18"44	Ana Filipa Costa	98	CDA Vidigueira	Sines	13-Mar-11	
	Juvenil	2'17"04	Joana Escária	90	Aminata	Grândola	28-Fev-04	
	Junior	2'12"06	Joana Escária	90	Aminata	Estremoz	19-Fev-05	
	Senior	2'19"04	Lídia Silveira Pina	94	Aminata	Évora	24-Out-10	
	Absoluto	2'17"10	Joana Escária	90	Aminata	Estremoz	03-Dez-05	
<b>400m</b>	Infantil B	5'16"44	Eliana Vilhena Martins	94	INDAAlentejo	Beja	03-Jun-06	
	Infantil A	4'49"18	Joana Escária	90	Aminata	Tomar	11-Mai-03	
	Juvenil	4'42"60	Joana Escária	90	Aminata	Beja	16-Mai-04	
	Junior	4'42"31	Joana Escária	90	Aminata	Sines	29-Jan-06	
	Senior	4'49"00	Ana Domingos	90	CN Beja	Sines	21-Jan-07	
	Absoluto	4'42"31	Joana Escária	90	Aminata	Sines	29-Jan-06	
<b>800m</b>	Infantil B	10'38"25	Eliana Vilhena Martins	94	INDAAlentejo	Sines	13-Mai-06	
	Infantil A	9'56"19	Joana Catarina Santa	92	Vasco da Gama AC	Santarem	05-Fev-05	
	Juvenil	9'37"44	Joana Catarina Santa	92	INDAAlentejo	Sines	13-Mai-06	
	Junior	9'52"99	Sofia Cristina Grilo	97	Aminata	Cantanhede	10-Dez-11	
	Senior	10'27"18	Sara Caeiro Urbano	93	Aminata	Ponte de Sôr	13-Dez-09	
	Absoluto	9'37"44	Joana Catarina Santa	92	INDAAlentejo	Sines	13-Mai-06	
<b>1500m</b>	Infantil B	....	....	....	....	....	....	
	Infantil A	22'22"14	Inês Tlemçani	93	Aminata	Sines	19-Nov-05	
	Juvenil	20'18"74	Lídia Silveira Pina	94	Aminata	Montemor-o-Novo	03-Nov-07	
	Junior	18'29"41	Joana Escária	90	Aminata	Sines	19-Nov-05	
	Senior	21'18"23	Maria Pé-Leve	87	Aminata	Sines	19-Nov-05	
	Absoluto	18'29"41	Joana Escária	90	Aminata	Sines	19-Nov-05	

FEMININOS - 25m								
PROVAS	ESCALÃO	TEMPO	ATLETA	ANO	CLUBE	LOCAL	DATA	
<b>Costas</b>	Infantil B	35"68	Ana Filipa Costa	98	CDA Vidigueira	Vidigueira	15-Mai-10	
	Infantil A	33"42	Ana Filipa Costa	98	CDA Vidigueira	Évora	06-Fev-11	
	<b>50m</b>	Juvenil	32"62	Ana Filipa Costa	98	CDA Vidigueira	Beja	14-Jan-12
		Junior	29"18	Joana Escária	90	Aminata		2005/2006
		Senior	33"53	Maria João Racha	86	Aminata	Paços de Ferreira	21-Nov-03
		Absoluto	29"18	Joana Escária	90	Aminata		2005/2006
<b>100m</b>	Infantil B	1'19"38	Cátia Susana Silva	96	Aminata	Beja	24-Mai-08	
	Infantil A	1'10"55	Joana Escária	90	Aminata	Santarém	04-Abr-03	
	Juvenil	1'07"91	Joana Escária	90	Aminata	Penafiel	19-Mar-04	
	Junior	1'04"70	Joana Escária	90	Aminata		2005/2006	
	Senior	1'12"03	Maria Inês David	87	Aminata	Santarém	06-Fev-05	
	Absoluto	1'04"70	Joana Escária	90	Aminata		2005/2006	
<b>200m</b>	Infantil B	2'48"32	Lidia Silveira Pina	94	Aminata	Leiria	02-Abr-06	
	Infantil A	2'36"33	Ana Filipa Costa	98	CDA Vidigueira	Sines	13-Mar-11	
	Juvenil	2'34"97	Ana Filipa Costa	98	CDA Vidigueira	Estremoz	20-Nov-11	
	Junior	2'26"16	Susana Maria Mateus	89	Vasco da Gama AC	Cantanhede	20-Dez-04	
	Senior	2'35"62	Maria Inês David	87	Aminata	Santarém	01-Nov-03	
	Absoluto	2'26"16	Susana Maria Mateus	89	Vasco da Gama AC	Cantanhede	20-Dez-04	
<b>Bruços</b>	Infantil B	40"96	Andreia Filipa Sequeira	98	CFE / Estremozcarnes	Évora	31-Jan-10	
	<b>50m</b>	Infantil A	38"06	Lidia Silveira Pina	94	Aminata	Estremoz	03-Fev-07
		Juvenil	37"94	Joana Escária	90	Aminata	Estremoz	08-Nov-03
		Junior	34"95	Catarina Santos Ferreira	88	CN Beja	Paços de Ferreira	23-Nov-03
		Senior	35"11	Catarina Santos Ferreira	88	CN Beja	Ponte de Sôr	04-Mar-06
	Senior	35"11	Ana Domingos	90	CN Beja	Ponte de Sôr	11-Mar-07	
	Absoluto	34"95	Catarina Santos Ferreira	88	CN Beja	Paços de Ferreira	23-Nov-03	
<b>100m</b>	Infantil B	1'27"49	Lidia Silveira Pina	94	Aminata	Leiria	02-Abr-06	
	Infantil A	1'22"06	Lidia Silveira Pina	94	Aminata	Loulé	03-Mar-07	
	Juvenil	1'22"18	Lidia Silveira Pina	94	Aminata	Ponte de Sôr	23-Fev-08	
	Junior	1'20"37	Lidia Silveira Pina	94	Aminata	Alapraia	22-Fev-09	
	Senior	1'14"97	Catarina Santos Ferreira	88	CN Beja	Ponte de Sôr	04-Mar-06	
	Absoluto	1'14"97	Catarina Santos Ferreira	88	CN Beja	Ponte de Sôr	04-Mar-06	
<b>200m</b>	Infantil B	3'08"80	Lidia Silveira Pina	94	Aminata	Leiria	01-Abr-06	
	Infantil A	2'55"00	Lidia Silveira Pina	94	Aminata	Ponte de Sôr	10-Mar-07	
	Juvenil	2'55"73	Lidia Silveira Pina	94	Aminata	Ponte de Sôr	23-Fev-08	
	Junior	2'51"66	Lidia Silveira Pina	94	Aminata	Tomar	13-Dez-08	
	Senior	2'42"88	Catarina Santos Ferreira	88	CN Beja	Ponte de Sôr	04-Mar-06	
	Absoluto	2'42"88	Catarina Santos Ferreira	88	CN Beja	Ponte de Sôr	04-Mar-06	

FEMININOS - 25m								
PROVAS	ESCALÃO	TEMPO	ATLETA	ANO	CLUBE	LOCAL	DATA	
<b>Mariposa</b>	Infantil B	36"48	Inês Tlemçani	93	Aminata	Évora	17-Abr-05	
	<b>50m</b>	Infantil A	31"49	Joana Escária	90	Aminata	Santarém	06-Abr-03
		Juvenil	30"14	Joana Escária	90	Aminata	Penafiel	21-Mar-04
		Junior	28"94	Joana Escária	90	Aminata	Tomar	11-Dez-05
		Senior	30"93	Cristina Ventura	83	CN Grândola	Mealhada	25-Mar-00
		Absoluto	28"94	Joana Escária	90	Aminata	Tomar	11-Dez-05
<b>100m</b>	Infantil B	1'24"45	Lidia Isabel Milomens	94	CDA Vidigueira	Évora	23-Abr-06	
	Infantil A	1'08"79	Joana Escária	90	Aminata	Penafiel	21-Mar-04	
	Juvenil	1'05"66	Joana Escária	90	Aminata	Tomar	08-Abr-06	
	Junior	1'03"71	Joana Escária	90	Aminata	Paços de Ferreira	19-Dez-05	
	Senior	1'09"18	Cláudia Almeida Costa	95	Aminata	Cantanhede	11-Dez-11	
	Absoluto	1'03"71	Joana Escária	90	Aminata	Paços de Ferreira	19-Dez-05	
<b>200m</b>	Infantil B	3'12"25	Lidia Isabel Milomens	94	CDA Vidigueira	Sines	13-Mai-06	
	Infantil A	2'33"21	Joana Escária	90	Aminata	Lagoa	31-Mai-03	
	Juvenil	2'34"41	Joana Escária	90	Aminata	Évora	10-Jan-04	
	Junior	2'26"30	Joana Escária	90	Aminata	Ponte de Sôr	05-Mar-06	
	Senior	2'39"45	Cláudia Almeida Costa	95	Aminata	Cantanhede	10-Dez-11	
	Absoluto	2'26"30	Joana Escária	90	Aminata	Ponte de Sôr	05-Mar-06	
<b>Estilos</b>	Infantil B	1'22"12	Catia Susana Silva	96	Aminata	Évora	13-Abr-08	
	<b>100m</b>	Infantil A	1'15"91	Joana Escária	90	Aminata		2002/2003
		Juvenil	1'16"43	Joana Catarina Santa	92	VGAC Sines	Vidigueira	29-Out-05
		Junior	1'08"98	Joana Escária	90	Aminata	Évora	23-Abr-06
		Senior	1'10"43	Ana Domingos	90	CN Beja	Estremoz	04-Fev-07
		Absoluto	1'08"98	Joana Escária	90	Aminata	Évora	23-Abr-06
<b>200m</b>	Infantil B	2'50"12	Ana Filipa Costa	98	CDA Vidigueira	Abrantes	10-Abr-10	
	Infantil A	2'37"62	Joana Escária	90	Aminata	Lagoa	31-Mai-03	
	Juvenil	2'36"21	Joana Catarina Santa	92	INDAlentejo	Sines	13-Mai-06	
	Junior	2'30"94	Joana Escária	90	Aminata	Sines	28-Jan-06	
	Senior	2'35"45	Cláudia Almeida Costa	95	Aminata	Cantanhede	10-Dez-11	
	Absoluto	2'30"94	Joana Escária	90	Aminata	Sines	28-Jan-06	
<b>400m</b>	Infantil B	6'12"29	Carolina Pastor Escada	2000	Aminata	Évora	29-Jan-12	
	Infantil A	6'05"16	Ana Rita Nunes	92	Aminata	Estremoz	18-Fev-05	
	Juvenil	5'38"88	Joana Catarina Santa	92	VGAC Sines	Vidigueira	29-Out-05	
	Junior	5'27"51	Joana Escária	90	Aminata	Vidigueira	29-Out-05	
	Senior	5'29"34	Catarina Santos Ferreira	88	CN Beja	Ponte de Sôr	03-Mar-06	
	Absoluto	5'27"51	Joana Escária	90	Aminata	Vidigueira	29-Out-05	

FEMININOS - 25m								
PROVAS	ESCALÃO	TEMPO	ATLETA	ANO	CLUBE	LOCAL	DATA	
<b>Estafetas Livres</b>	Infantil B	2'33"62	Carolina Escada, Inês Fadista	2000	Aminata	Évora	23-Out-11	
	Infantil A		Andresa Correia, Beatriz Bilro					
<b>4x50m</b>	Juvenil	2'11"51	Cláudia Semião, Joana Tejo	97	Aminata	Beja	27-Nov-10	
	Junior		Sofia Grilo, Rita Baltazar					
	Senior		Laura Rosado, Joana Tejo					
<b>4x100m</b>	Junior	2'03"89	Sofia Grilo, Claudia Semião	97	Aminata	Évora	23-Out-11	
	Absoluto		Joana Escária, M <sup>a</sup> João Racha					
<b>4x200m</b>	Absoluto	1'58"47	Ana Velez, Maria Pé-Leve	Abs	Aminata	Estremoz	05-Dez-04	
	Infantil B		5'20"27	Cátia Silva, Inês Porta-Nova	96	Aminata	Ponte de Sôr	23-Fev-08
	Infantil A		4'49"62	Ana Mateus, Caroline Graça				
	Juvenil		4'33"31	Claudia Semião, Laura Rosado	97	Aminata	Quarteira	17-Abr-10
	Junior			Sofia Grilo, Joana Tejo				
	Senior			Sofia Grilo, Laura Rosado				
Absoluto	4'19"40	Joana Tejo, Claudia Semião	97	Aminata	Grândola	27-Fev-11		
Absoluto		Maria Inês David, Ana Velez,						
<b>4x400m</b>	Absoluto	4'19"40	Maria João Racha, Joana Escária	Abs	Aminata	Santarém	06-Fev-05	
	Infantil B		11'36"88	Caroline Graça, Ana Mateus	96	Aminata	Ponte de Sôr	22-Fev-08
	Infantil A		10'47"34	Inês Porta-Nova, Catia Silva				
	Juvenil		09'48"52	Joana Tejo, Claudia Semião	97	Aminata	Grândola	26-Fev-11
	Junior			Laura Rosado, Sofia Grilo				
	Senior			Sofia Grilo, Joana Tejo				
Absoluto	9'26"69	Joana Tejo, Laura Rosado	97	Aminata	Estremoz	19-Nov-11		
Absoluto		Cláudia Semião, Sofia Grilo						
<b>Estafetas Estilos</b>	Infantil B	2'45"05	Ana Domingos, Carla Romão,	Abs	CN Beja	Ponte de Sôr	09-Mar-07	
	Infantil A		Ana Gaspar, Inês Tareco					
<b>4x50m</b>	Infantil B	2'45"05	Ana Borralho, Rita Baltazar	97	Aminata	Vidigueira	16-Mai-09	
	Infantil A		2'41"94					Laura Rosado, Joana Tejo
<b>4x100m</b>	Infantil A	2'41"94	Sara Urbano, Rita Estibeiro	93	Aminata	Vidigueira	29-Out-05	
	Juvenil		2'27"61					Inês Tlemçani, Ana Lopes
<b>4x200m</b>	Infantil A	2'41"94	Claudia Semião, Sofia Grilo	97	Aminata	Évora	24-Out-10	
	Juvenil		2'27"61					Laura Rosado, Joana Tejo

**FEMININOS - 25m**

PROVAS	ESCALÃO	TEMPO	ATLETA	ANO	CLUBE	LOCAL	DATA
<b>Estilos</b>	Junior	2'16"03	Cláudia Semião, Joana Tejo	97	Aminata	Évora	23-Out-11
	Senior		Laura Rosado, Sofia Grilo				
<b>4x50m</b>	Absoluto	2'09"80	Joana Escária, Ana Damásio	Abs	Aminata	Tomar	10-Dez-05
			Joana Abreu, Teresa Diniz				
<b>4x100m</b>	Infantil B	5'56"80	Caroline Graça, Inês Porta-Nova	96	Aminata	Ponte de Sôr	9-Fev-08
			Cátia Silva, Ana Mateus				
	Infantil A	5'25"94	Cláudia Semião, Sofia Grilo	97	Aminata	Quarteira	18-Abr-10
			Laura Rosado, Joana Tejo				
	Juvenil Junior	5'12"24	Cláudia Semião, Sofia Grilo	97	Aminata	Grândola	26-Fev-11
			Laura Rosado, Joana Tejo				
Senior							
Absoluto	4'49"68	Susana Barradas, Ana Damásio, Joana Escária, Maria Pé-Leve	Abs	Aminata	Sines	13-Mai-06	