

FEMININOS - 25m								
PROVAS	ESCALÃO	TEMPO	ATLETA	ANO	CLUBE	LOCAL	DATA	
Livres	Infantil B	32"12	Lídia Silveira Pina	94	Aminata	Évora	23-Abr-06	
	50m	Infantil A	29"65	Joana Escária	90	Aminata		2002/2003
		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
100m	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	
200m	Infantil B	2'31"29	Carolina Pastor Escada	2000	Aminata	Sto Antº Cavaleiros	16-Mar-12	
	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	2'12"06	Joana Escária	90	Aminata	Estremoz	19-Fev-05	
400m	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	
800m	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	9'49"70	Sofia Cristina Grilo	97	Aminata	Mealhada	15-Dez-12	
	Senior	9'58"08	Claudia Almeida Costa	95	Aminata	Évora	28-Out-12	
	Absoluto	9'37"44	Joana Catarina Santa	92	INDAAlentejo	Sines	13-Mai-06	
1500m	Infantil B	21'07"84	Carolina Pastor Escada	2000	Aminata	Grândola	4-Mar-12	
	Infantil A	19'48"10	Carolina Pastor Escada	2000	Aminata	Sines	03-Mar-13	
	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	
Costas	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	
	50m	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
100m	Infantil B	1'18"20	Beatriz Valadas Bilro	2000	Aminata	Sto Antº Cavaleiros	17-Mar-12	
	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	1'11"71	Claudia Almeida Costa	95	Aminata	Évora	12-Mai-12	
	Absoluto	1'04"70	Joana Escária	90	Aminata		2005/2006	
200m	Infantil B	2'45"27	Beatriz Valadas Bilro	2000	Aminata	Sto Antº Cavaleiros	18-Mar-12	
	Infantil A	2'36"33	Ana Filipa Costa	98	CDA Vidigueira	Sines	13-Mar-11	
	Juvenil	2'27"81	Ana Filipa Costa	98	CDA Vidigueira	Grândola	04-Mar-12	
	Junior	2'25"58	Ana Filipa Costa	98	CDA Vidigueira	Sines	18-Mai-13	
	Senior	2'35"62	Maria Inês David	87	Aminata	Santarém	01-Nov-03	
	Absoluto	2'25"58	Ana Filipa Costa	98	CDA Vidigueira	Sines	18-Mai-13	
Bruços	Infantil B	40"96	Andreia Filipa Sequeira	98	CFE / Estremozcarnes	Évora	31-Jan-10	
	50m	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
			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
100m	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	
200m	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	
Mariposa	Infantil B	36"48	Inês Tlemçani	93	Aminata	Évora	17-Abr-05	
	50m	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
100m	Infantil B	1'19"28	Inês Freire	2001	Aminata	Évora	11-Mai-13	
	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	
200m	Infantil B	3'12"25	Lídia 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"30	Cláudia Almeida Costa	95	Aminata	Mealhada	15-Dez-12	
	Absoluto	2'26"30	Joana Escária	90	Aminata	Ponte de Sôr	05-Mar-06	
Estilos	Infantil B	1'22"12	Catia Susana Silva	96	Aminata	Évora	13-Abr-08	
	100m	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
200m	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	
400m	Infantil B	6'06"33	Carolina Pastor Escada	2000	Aminata	Sto Antº Cavaleiros	16-Mar-12	
	Infantil A	5'38"89	Carolina Pastor Escada	2000	Aminata	Sines	08-Dez-12	
	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
Estafetas	Infantil B	2'26"35	Inês Freire, Beatriz Colaço	2001	Aminata	Évora	28-Out-12
			Catarina Carmo, Ana Teles				
Livres	Infantil A	2'15"87	Beatriz Bilro, Ana Cruz	2000	Aminata	Évora	28-Out-12
			Carolina Escada, Inês Fadista				
4x50m	Juvenil	2'11"51	Cláudia Semião, Joana Tejo	97	Aminata	Beja	27-Nov-10
			Sofia Grilo, Rita Baltazar				
	Junior	2'01"19	Claudia Semião, Laura Rosado	97	Aminata	Sines	3-Mar-13
			Joana Tejo, Sofia Grilo				
Absoluto	1'58"47	Joana Escária, M ^a João Racha Ana Velez, Maria Pé-Leve	Abs	Aminata	Estremoz	05-Dez-04	
4x100m	Infantil B	4'52"11	Inês Freire, Beatriz Colaço	2001	Aminata	Sto Ant ^o Cavaleiros	17-Mar-13
			Catarina Carmo, Ana Teles				
	Infantil A	4'45"37	Carolina Escada, Inês Fadista	2000	Aminata	Sto Ant ^o Cavaleiros	17-Mar-13
			Beatriz Bilro, Ana Cruz				
	Infantil A Seleção	4'49"99	Ana Costa, Nuria Carreiras	98	ANALEN	Abrantes	9-Abr-11
	Juvenil	4'33"31	Maria Alvarenga, Andreia Sequeira	97	Aminata	Grândola	27-Fev-11
			Sofia Grilo, Laura Rosado				
	Juvenil Seleção	4'32"73	Joana Tejo, Sofia Grilo	97	ANALEN	Abrantes	9-Abr-11
Junior	4'22"64	Ilda Doce, Claudia Semião	97	Aminata	Sines	3-Mar-13	
		Joana Tejo, Sofia Grilo					
Senior		Laura Rosado, Claudia Semião					
Absoluto	4'16"05	Claudia Semião, Claudia Costa, Joana Tejo, Sofia Grilo	Abs	Aminata	Mealhada	16-Dez-12	
4x200m	Infantil B	10'40"54	Carolina Escada, Beatriz Bilro	2000	Aminata	Sto Ant ^o Cavaleiros	16-Mar-12
			Inês Fadista, Leonor Tejo				
	Infantil A	10'15"44	Carolina Escada, Beatriz Bilro	2000	Aminata	Sto Ant ^o Cavaleiros	17-Mar-13
			Inês Fadista, Ana Cruz				
	Juvenil	09'48"52	Sofia Grilo, Joana Tejo	97	Aminata	Grândola	26-Fev-11
			Laura Rosado, Claudia Semião				
	Junior	9'29"18	Sofia Grilo, Joana Tejo	97	Aminata	Grândola	3-Mar-12
Laura Rosado, Claudia Semião							
Senior							
Absoluto	9'26"69	Ana Domingos, Carla Romão, Ana Gaspar, Inês Tareco	Abs	CN Beja	Ponte de Sôr	09-Mar-07	

Estafetas	Infantil B	2'43"54	Catarina Carmo, Beatriz Colaço	2001	Aminata	Évora	28-Out-12
			Inês Freire, Ana Teles				
Estilos	Infantil A	2'29"12	Beatriz Bilro, Inês Fadista	2000	Aminata	Estremoz	4-Mai-13
			Carolina Escada, Rita Climaco				
4x50m	Juvenil	2'27"61	Claudia Semião, Sofia Grilo	97	Aminata	Évora	24-Out-10
			Laura Rosado, Joana Tejo				

FEMININOS - 25m

PROVAS	ESCALÃO	TEMPO	ATLETA	ANO	CLUBE	LOCAL	DATA
Estilos	Junior	2'13"91	Cláudia Semião, Sofia Grilo	97	Aminata	Évora	23-Out-11
			Laura Rosado, Joana Tejo				
4x50m	Absoluto	2'09"80	Joana Escária, Ana Damásio	Abs	Aminata	Tomar	10-Dez-05
			Joana Abreu, Teresa Diniz				
4x100m	Infantil B	5'34"50	Beatriz Bilro, Inês Fadista	2000	Aminata	Sto Antº Cavaleiros	17-Mar-12
			Carolina Escada, Leonor Tejo				
	Infantil A	5'17"72	Beatriz Bilro, Inês Fadista	2000	Aminata	Sto Antº Cavaleiros	16-Mar-13
			Carolina Escada, Ana Cruz				
	Infantil A Seleção	5'45"86	Nuria Carreiras, Paula Dias	98	ANALEN	Abrantes	9-Abr-11
			Ana Costa, Maria Alvarenga				
	Juvenil	5'12"24	Cláudia Semião, Sofia Grilo	97	Aminata	Grândola	26-Fev-11
			Laura Rosado, Joana Tejo				
	Juvenil Seleção	5'16"10	Claudia Semião, Rita Baltazar	97	ANALEN	Abrantes	9-Abr-11
			Ilda Doce, Sofia Grilo				
Junior	4'53"09	Cláudia Semião, Sofia Grilo	97	Aminata	Sines	2-Mar-13	
		Laura Rosado, Joana Tejo					
Senior							
Absoluto	4'49"68	Susana Barradas, Ana Damásio,	Abs	Aminata	Sines	13-Mai-06	
		Joana Escária, Maria Pé-Leve					