

FEMININOS - 50m							
PROVAS	ESCALÃO	TEMPO	ATLETA	ANO	CLUBE	LOCAL	DATA
Livres 50m	Infantil B	31"73	Ana Filipa Costa	98	CDA Vidigueira	Vidigueira	10-Jul-10
	Infantil A	29"55	Joana Escária	90	Aminata	Restelo	26-Jul-03
	Juvenil	27"56	Joana Escária	90	Aminata	Jamor	01-Ago-04
	Junior	27"13	Joana Escária	90	Aminata	Limassol (Chipre)	02-Abr-05
	Senior	29"54	Ana Rita Fialho	91	ACR Zona Azul	Reguengos de Monsaraz	04-Jul-09
	Absoluto	27"13	Joana Escária	90	Aminata	Limassol (Chipre)	02-Abr-05
100m	Infantil B	1'08"46	Ana Filipa Costa	98	CDA Vidigueira	Porto	24-Jul-10
	Infantil A	1'01"42	Joana Escária	90	Aminata	Restelo	26-Jul-03
	Juvenil	1'00"00	Joana Escária	90	Aminata	Jamor	31-Jul-04
	Junior	59"19	Joana Escária	90	Aminata	Coimbra	30-Jul-06
	Senior	1'05"44	Ana Rita Fialho	91	ACR Zona Azul	Loulé	07-Jun-09
	Absoluto	59"19	Joana Escária	90	Aminata	Coimbra	30-Jul-06
200m	Infantil B	2'31"84	Inês Alexandra Freire	2001	Aminata	S. João Madeira	14-Jul-13
	Infantil A	2'21"00	Joana Escária	90	Aminata	Loulé	12-Jul-03
	Juvenil	2'15"88	Joana Escária	90	Aminata	Loulé	10-Jul-04
	Junior	2'12"37	Joana Escária	90	Aminata	Lisboa	26-Mar-06
	Senior	2'26"86	Maria Pé-Leve	87	Aminata	Reguengos de Monsaraz	02-Jul-05
	Absoluto	2'12"37	Joana Escária	90	Aminata	Lisboa	26-Mar-06
400m	Infantil B	5'23"99	Inês Alexandra Freire	2001	Aminata	Reguengos de Monsaraz	29-Jun-13
	Infantil A	4'55"82	Joana Catarina Santa	92	Vasco da Gama AC	Coimbra	23-Jul-05
	Juvenil	4'48"02	Joana Catarina Santa	92	INDAAlentejo	Coimbra	29-Jul-06
	Junior	4'48"92	Joana Escária	90	Aminata	Reguengos de Monsaraz	01-Jul-06
	Senior	4'58"51	Claudia Almeida Costa	95	Aminata	Vendas Novas	02-Jun-12
	Absoluto	4'48"02	Joana Catarina Santa	92	INDAAlentejo	Coimbra	29-Jul-06
800m	Infantil B	11'07"39	Eliana Vilhena Martins	94	INDAAlentejo	Ferreira do Alentejo	09-Jul-06
	Infantil A	10'07"87	Joana Catarina Santa	92	Vasco da Gama AC	Coimbra	24-Jul-05
	Juvenil	9'45"80	Joana Catarina Santa	92	INDAAlentejo	Coimbra	27-Jul-06
	Junior	10'09"36	Ana Rita Nunes	92	Aminata	Faro	08-Jul-07
	Senior	10'15"37	Claudia Almeida Costa	95	Aminata	Vidigueira	08-Jul-12
	Absoluto	9'45"80	Joana Catarina Santa	92	INDAAlentejo	Coimbra	27-Jul-06
1500m	Infantil B	21'20"74	Carolina Pastor Escada	2000	Aminata	Vidigueira	08-Jul-12
	Infantil A	20'44"12	Carolina Pastor Escada	2000	Aminata	Reguengos de Monsaraz	30-Jun-13
	Juvenil	20'14"15	Joana Aparício Tejo	97	Aminata	Reguengos de Monsaraz	10-Jul-11
	Junior	19'03"84	Inês Nunes Tareco	93	CN Beja	Vidigueira	04-Jul-08
	Senior	19'23"10	Claudia Almeida Costa	95	Aminata	Vidigueira	8-Jul-12
	Absoluto	19'03"84	Inês Nunes Tareco	93	CN Beja	Vidigueira	04-Jul-08

FEMININOS - 50m								
PROVAS	ESCALÃO	TEMPO	ATLETA	ANO	CLUBE	LOCAL	DATA	
Costas	Infantil B	36"37	Ana Filipa Costa	98	CDA Vidigueira	Vidigueira	10-Jul-10	
	50m	Infantil A	33"82	Joana Escária	90	Aminata	Loulé	08-Jun-03
		Juvenil	34"94	Cláudia Semião	97	Aminata	Povo de Varzim	06-Ago-11
		Junior	29"13	Joana Escária	90	Aminata	Bordeaux (França)	15-Jan-06
		Senior	34"02	Carolina Bettencourt	86	Aminata	Restelo	28-Mar-03
		Absoluto	29"13	Joana Escária	90	Aminata	Bordeaux (França)	15-Jan-06
100m	Infantil B	1'15"38	Ana Filipa Costa	98	CDA Vidigueira	Porto	23-Jul-10	
	Infantil A	1'11"42	Joana Escária	90	Aminata	Loulé	08-Jun-03	
	Juvenil	1'10"59	Ana Filipa Costa	98	CDA Vidigueira	Póvoa de Varzim	23-Mar-12	
	Junior	1'09"66	Claudia Semião	97	Aminata	Vidigueira	07-Jul-12	
	Senior	1'14"14	Carolina Bettencourt	86	Aminata	Restelo	29-Mar-03	
	Absoluto	1'09"66	Claudia Semião	97	Aminata	Vidigueira	07-Jul-12	
200m	Infantil B	2'43"29	Ana Filipa Costa	98	CDA Vidigueira	Porto	25-Jul-10	
	Infantil A	2'34"52	Ana Filipa Costa	98	CDA Vidigueira	Lisboa	24-Jul-11	
	Juvenil	2'32"22	Ana Filipa Costa	98	CDA Vidigueira	Oeiras	27-Jul-12	
	Junior	2'31"99	Claudia Semião	97	Aminata	Vidigueira	08-Jul-12	
	Senior	2'39"21	Carolina Bettencourt	86	Aminata	Restelo	30-Mar-03	
	Absoluto	2'31"99	Claudia Semião	97	Aminata	Vidigueira	08-Jul-12	
Bruços	Infantil B	42"14	Lidia Silveira Pina	94	Aminata	S. João da Madeira	23-Jul-06	
	50m	Infantil A	41"23	Fabia Patricia Nascimento	94	CN Beja	Reguengos de Monsaraz	30-Jun-07
		Juvenil	37"88	Cristina Isabel Reis	95	ACR Zona Azul	Loulé	05-Jun-09
		Junior	35"99	Catarina Santos Ferreira	88	CN Beja	Loulé	13-Jun-04
		Senior	36"25	Catarina Santos Ferreira	88	CN Beja	Loulé	10-Jun-06
		Absoluto	35"99	Catarina Santos Ferreira	88	CN Beja	Loulé	13-Jun-04
100m	Infantil B	1'27"48	Verónica Canelas Galvão	92	CDA Vidigueira	Loulé	10-Jul-04	
	Infantil A	1'23"92	Cristina Isabel Reis	95	ACR Zona Azul	Famalicão	20-Jul-08	
	Juvenil	1'23"11	Cristina Isabel Reis	95	ACR Zona Azul	Póvoa de Varzim	15-Mar-09	
	Junior	1'23"78	Lidia Silveira Pina	94	Aminata	Évora	20-Jun-09	
	Senior	1'17"29	Catarina Santos Ferreira	88	CN Beja	Lisboa	23-Mar-06	
	Absoluto	1'17"29	Catarina Santos Ferreira	88	CN Beja	Lisboa	23-Mar-06	
200m	Infantil B	3'11"98	Verónica Canelas Galvão	92	CDA Vidigueira	Loulé	10-Jul-04	
	Infantil A	3'01"55	Lidia Silveira Pina	94	Aminata	Faro	07-Jul-07	
	Juvenil	2'59"56	Lidia Silveira Pina	94	Aminata	Reguengos de Monsaraz	28-Jun-08	
	Junior	2'47"04	Catarina Santos Ferreira	88	CN Beja	Jamor	01-Ago-04	
	Senior	2'44"41	Catarina Santos Ferreira	88	CN Beja	Lisboa	25-Mar-06	
	Absoluto	2'44"41	Catarina Santos Ferreira	88	CN Beja	Lisboa	25-Mar-06	

FEMININOS - 50m								
PROVAS	ESCALÃO	TEMPO	ATLETA	ANO	CLUBE	LOCAL	DATA	
Mariposa	Infantil B	38"32	Lidia Isabel Milomens	94	CDA Vidigueira	Vidigueira	14-Jul-06	
	50m	Infantil A	31"05	Joana Escária	90	Aminata		2002-2003
		Juvenil	29"29	Joana Escária	90	Aminata	Jamor	30-Jul-04
		Junior	28"80	Joana Escária	90	Aminata	Coimbra	27-Jul-06
		Senior	31"32	Claudia Almeida Costa	95	Aminata	Vidigueira	07-Jul-12
		Absoluto	28"80	Joana Escária	90	Aminata	Coimbra	27-Jul-06
100m	Infantil B	1'23"17	Inês Alexandra Freire	2001	Aminata	Reguengos de Monsaraz	30-Jun-13	
	Infantil A	1'07"02	Joana Escária	90	Aminata	Restelo	27-Jul-03	
	Juvenil	1'05"59	Joana Escária	90	Aminata	Jamor	29-Jul-04	
	Junior	1'03"00	Joana Escária	90	Aminata	Coimbra	29-Jul-06	
	Senior	1'11"06	Claudia Almeida Costa	95	Aminata	Badajoz (Espanha)	09-Jun-12	
	Absoluto	1'03"00	Joana Escária	90	Aminata	Coimbra	29-Jul-06	
200m	Infantil B	3'09"24	Carolina Pastor Escada	2000	Aminata	Vidigueira	07-Jul-12	
	Infantil A	3'02"10	Cláudia Almeida Costa	95	Aminata	Reguengos de Monsaraz	28-Jun-08	
	Juvenil	2'34"79	Joana Escária	90	Aminata	Loulé	10-Jul-04	
	Junior	2'41"66	Cláudia Almeida Costa	95	Aminata	Vidigueira	02-Jul-11	
	Senior	2'46"42	Claudia Almeida Costa	95	Aminata	Vidigueira	7-Jul-12	
	Absoluto	2'34"79	Joana Escária	90	Aminata	Loulé	10-Jul-04	
Estilos	Infantil B	2'49"76	Carolina Pastor Escada	2000	Aminata	Rio Maior	21-Jul-12	
	200m	Infantil A	2'41"92	Joana Escária	90	Aminata	Lisboa	22-Jun-03
		Juvenil	2'39"83	Joana Catarina Santa	92	INDAAlentejo	Coimbra	30-Jul-06
		Junior	2'39"25	Cláudia Almeida Costa	95	Aminata	Vidigueira	02-Jul-11
		Senior	2'40"98	Claudia Almeida Costa	95	Aminata	Évora	23-Jun-13
		Absoluto	2'39"25	Cláudia Almeida Costa	95	Aminata	Vidigueira	02-Jul-11
400m	Infantil B	6'01"15	Carolina Pastor Escada	2000	Aminata	Rio Maior	20-Jul-12	
	Infantil A	5'54"28	Carolina Pastor Escada	2000	Aminata	S. João Madeira	12-Jul-13	
	Juvenil	5'34"82	Joana Catarina Santa	92	INDAAlentejo	Ferreira do Alentejo	07-Jul-06	
	Junior	5'34"91	Joana Escária	90	Aminata	Reguengos de Monsaraz	01-Jul-06	
	Senior	5'41"40	Claudia Almeida Costa	95	Aminata	Vidigueira	07-Jul-12	
	Absoluto	5'34"82	Joana Catarina Santa	92	INDAAlentejo	Ferreira do Alentejo	07-Jul-06	

FEMININOS - 50m								
PROVAS	ESCALÃO	TEMPO	ATLETA	ANO	CLUBE	LOCAL	DATA	
Estafetas	Infantil B	2'16"06	Carolina Escada, Inês Fadista	2000	Aminata	Évora	24-Jun-12	
			Beatriz Bilro, Leonor Tejo					
	Livres	Infantil A Juvenil	2'16"18	Carolina Escada, Beatriz Bilro	2000	Aminata	Évora	23-Jun-13
				Ana Cruz, Inês Fadista				
	4x50m	Junior Senior	2'01"29	Laura Rosado, Claudia Semião	97	Aminata	Évora	28-Mar-13
Sofia Grilo, Joana Tejo								
Absoluto		1'57"15	Ana Velez, Maria Pé Leve Joana Escária, Maria Inês David	Abs	Aminata	Lisboa	28-Mai-05	
4x100m	Infantil B	4'50"33	Inês Fadista, Beatriz Bilro	2000	Aminata	Rio Maior	22-Jul-12	
			Leonor Tejo, Carolina Escada					
	Infantil B Seleção	5'45"46	Cristina Reis, Catarina Vicente	95	ANALEN	Rio Maior	17-Jun-07	
	Infantil A	4'53"91	Carolina Escada, Inês Fadista	2000	Aminata	Reguengos de Monsaraz	30-Jun-13	
			Beatriz Bilro, Rita Climaco					
	Infantil A Seleção	5'05"32	Lidia Pina, Lidia Milomens	94	ANALEN	Rio Maior	17-Jun-07	
	Patricia Galrito, Lucia Calado							
	Juvenil	4'30"03	Joana Tejo, Laura Rosado	97	Aminata	Povoa de Varzim	05-Ago-11	
			Claudia Semião, Sofia Grilo					
	Junior Senior	4'28"08	Laura Rosado, Claudia Semião	97	Aminata	Reguengos de Monsaraz	30-Jun-13	
Joana Tejo, Sofia Grilo								
Absoluto	4'30"03	Joana Tejo, Laura Rosado Claudia Semião, Sofia Grilo	97	Aminata	Povoa de Varzim	05-Ago-11		
4x200m	Infantil B	10'48"12	Inês Freire, Ana Teles	2001	Aminata	Reguengos de Monsaraz	29-Jun-13	
			Beatriz Colaço, Catarina Carmo					
	Infantil A	10'39"18	Carolina Escada, Inês Fadista	2000	Aminata	Reguengos de Monsaraz	29-Jun-13	
			Ana Cruz, Beatriz Bilro					
	Juvenil	9'42"07	Laura Rosado, Joana Tejo	97	Aminata	Povoa de Varzim	04-Ago-11	
			Sofia Grilo, Claudia Semião					
Junior Senior	9'52"73	Sofia Grilo, Laura Rosado	97	Aminata	Reguengos de Monsaraz	29-Jun-13		
		Joana Tejo, Claudia Semião						
Absoluto	9'42"07	Laura Rosado, Joana Tejo Sofia Grilo, Claudia Semião	97	Aminata	Povoa de Varzim	04-Ago-11		
Estafetas			Beatriz Bilro, Inês Fadista					

Estilos	Infantil B	2'32"92	Carolina Escada, Leonor Tejo	2000	Aminata	Évora	24-Jun-12
	Infantil B Seleção	2'44"45	Catarina Vicente, Cristina Reis Claudia Costa, Filipa Saboga	95	ANALEN	Rio Maior	17-06-2007
	Infantil A	2'30"41	Beatriz Bilro, Inês Fadista Carolina Escada, Ana Cruz	2000	Aminata	Évora	23-Jun-13
	Infantil A Seleção	2'33"36	Lidia Milomens, Lidia Pina Patricia Galrito, Lucia Calado	94	ANALEN	Rio Maior	17-Jun-07
	Juvenil						
4x50m	Junior	2'14"67	Claudia Semião, Sofia Grilo Laura Rosado, Joana Tejo	97	Aminata	Coimbra	29-Mar-13
	Senior						
	Absoluto	2'14"67	Claudia Semião, Sofia Grilo Laura Rosado, Joana Tejo	Abs	Aminata	Coimbra	29-Mar-13

4x100m	Infantil B	5'30"83	Beatriz Bilro, Inês Fadista Carolina Escada, Leonor Tejo	2000	Aminata	Rio Maior	21-Jul-12
	Infantil B Seleção	6'00"23	Catarina Vicente, Cristina Reis Claudia Costa, Filipa Saboga	95	ANALEN	Rio Maior	17-Jun-07
	Infantil A	5'29"80	Beatriz Bilro, Inês Fadista Carolina Escada, Ana Cruz	2000	Aminata	S. João Madeira	13-Jul-13
	Infantil A Seleção	5'36"57	Lidia Milomens, Lidia Pina Patricia Galrito, Lucia Calado	94	ANALEN	Rio Maior	17-Jun-07
	Juvenil						
4x100m	Junior	4'56"66	Claudia Semião, Sofia Grilo Laura Rosado, Joana Tejo	97	Aminata	Coimbra	30-Mar-13
	Senior						
	Absoluto	4'56"66	Claudia Semião, Sofia Grilo Laura Rosado, Joana Tejo	Abs	Aminata	Coimbra	30-Mar-13