

**FEMININOS - 25m**

PROVAS	ESCALÃO	TEMPO	ATLETA	ANO	CLUBE	LOCAL	DATA	
<b>Livres</b>	Infantil B	32"12	Lidia Silveira Pina	94	Aminata	Évora	23-Abr-06	
	Infantil A	29"65	Joana Dias Escária	90	Aminata	??????????	??-??-2002/2003	
	<b>50m</b>	Juvenil B	28"08	Joana Dias Escária	90	Aminata	Santarem	02-Nov-03
		Juvenil A	27"43	Joana Dias Escária	90	Aminata	Cantanhede	20-Dez-04
		Junior 16	26"73	Joana Dias Escária	90	Aminata	Tomar	10-Dez-05
		Junior 17	28"70	Inês Nunes Tareco	93	INDAAlentejo	Évora	31-Jan-10
		Senior	29"04	Claudia Almeida Costa	95	Aminata	Mealhada	16-Dez-12
		Absoluto	26"73	Joana Dias Escária	90	Aminata	Tomar	10-Dez-05
<b>100m</b>	Infantil B	1'04"27	Lidia Silveira Pina	94	Aminata	Caldas da Rainha	13-Mai-06	
	Infantil A	1'02"49	Joana Dias Escária	90	Aminata	Tomar	10-Mai-03	
	Juvenil B	59"96	Joana Dias Escária	90	Aminata	Penafiel	20-Mar-04	
	Juvenil A	59"31	Joana Dias Escária	90	Aminata	Alapraia	13-Fev-05	
	Junior 16	58"26	Joana Dias Escária	90	Aminata	Paços de Ferreira	18-Dez-05	
	Junior 17	1'02"07	Inês Nunes Tareco	93	INDAAlentejo	Évora	31-Jan-10	
	Senior	1'03"45	Ana Rita Fialho	91	Zona Azul	Vidigueira	16-Mai-09	
	Absoluto	58"26	Joana Dias Escária	90	Aminata	Paços de Ferreira	18-Dez-05	
<b>200m</b>	Infantil B	2'31"29	Carolina Escada	2000	Aminata	Sto Antº Cavaleiros	16-Mar-12	
	Infantil A	2'14"83	Ana Reis Sousa	2002	CN Litoral Alentejano	Silves	13-Mar-11	
	Juvenil B	2'17"04	Joana Dias Escária	90	Aminata	Grândola	28-Fev-04	
	Juvenil A	2'12"06	Joana Dias Escária	90	Aminata	Estremoz	19-Fev-05	
	Junior 16	2'17"10	Joana Dias Escária	90	Aminata	Estremoz	03-Dez-05	
	Junior 17	2'19"04	Lidia Silveira Pina	94	Aminata	Évora	24-Out-10	
	Senior	2'21"62	Susana Maria Mateus	89	CN Litoral Alentejano	Sines	14-Nov-15	
	Absoluto	2'12"06	Joana Dias Escária	90	Aminata	Estremoz	19-Fev-05	
<b>400m</b>	Infantil B	5'16"44	Eliana Vilhena Martins	94	INDAAlentejo	Beja	03-Jun-06	
	Infantil A	4'46"66	Joana Catarina Santa	92	Vasco da Gama AC	Paços de Ferreira	19-Dez-05	
	Juvenil B	4'42"60	Joana Dias Escária	90	Aminata	Beja	16-Mai-04	
	Juvenil A	4'50"49	Ana Rita Nunes	92	Aminata	Ponte de Sor	10-Mar-07	
	Junior 16	4'42"31	Joana Dias Escária	90	Aminata	Sines	29-Jan-06	
	Junior 17	4'49"00	Ana Domingos	90	CN Beja	Sines	21-Jan-07	
	Senior	4'54"04	Susana Maria Mateus	89	CN Litoral Alentejano	Sines	14-Nov-15	
	Absoluto	4'42"31	Joana Dias Escária	90	Aminata	Sines	29-Jan-06	

800m	Infantil B	10'38"25	Eliana Martins	94	INDAlentejo	Sines	13-Mai-06
	Infantil A	9'56"19	Joana Catarina Santa	92	Vasco da Gama AC	Santarem	05-Fev-05
	Juvenil B	9'37"44	Joana Catarina Santa	92	INDAlentejo	Sines	13-Mai-06
	Juvenil A	10'05"62	Joana Aparício Tejo	97	Aminata	Grândola	03-Mar-12
	Junior 16	9'49"70	Sofia Cristina Grilo	97	Aminata	Mealhada	15-Dez-12
	Junior 17	9'51"32	Sofia Cristina Grilo	97	INDAlentejo	Ponte de Sor	15-Mar-14
	Senior	9'58"08	Claudia Almeida Costa	95	Aminata	Évora	28-Out-12
	Absoluto	9'37"44	Joana Catarina Santa	92	INDAlentejo	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 B	19'21"79	Ana Reis Sousa	2002	CN Litoral Alentejano	Sines	15-Nov-15
	Juvenil A	18'54"36	Sofia Cristina Grilo	97	Aminata	Grândola	04-Mar-12
	Junior 16	18'29"41	Joana Dias Escária	90	Aminata	Sines	19-Nov-05
	Junior 17	18'38"24	Sofia Cristina Grilo	97	INDAlentejo	Ponte de Sor	16-Mar-14
	Senior	19'26"13	Susana Maria Mateus	89	CN Litoral Alentejano	Sines	15-Nov-05
	Absoluto	18'29"41	Joana Dias 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 B	32"62	Ana Filipa Costa	98	CDA Vidigueira	Beja	14-Jan-12
		Juvenil A	31"39	Joana Dias Escária	90	Aminata	Cantanhede	19-Dez-04
	Junior 16	29"18	Joana Dias Escária	90	Aminata	??????????	??-??-2005/2006	
	Junior 17	33"69	Sofia Cristina Grilo	97	Aminata	Grândola	18-Jan-14	
	Senior	32"81	Susana Maria Mateus	89	CN Litoral Alentejano	Sines	14-Nov-15	
	Absoluto	29"18	Joana Dias Escária	90	Aminata	??????????	??-??-2005/2006	
100m	Infantil B	1'15"87	Ana Filipa Costa	98	CDA Vidigueira	Castelo Branco	08-Mai-10	
	Infantil A	1'10"51	Nicoleta Lascu	2002	CN Litoral Alentejano	Silves	27-Mar-15	
	Juvenil B	1'07"91	Joana Dias Escária	90	Aminata	Penafiel	19-Mar-04	
	Juvenil A	1'07"49	Cláudia Isabel Semião	97	Aminata	Coimbra	23-Jun-12	
	Junior 16	1'04"70	Joana Dias Escária	90	Aminata	??????????	??-??-2005/2006	
	Junior 17	1'10"36	Sofia Cristina Grilo	97	INDAlentejo	Ponte de Sôr	15-Mar-14	
	Senior	1'10"60	Susana Maria Mateus	89	CN Litoral Alentejano	Sines	14-Nov-15	

	Absoluto	1'04"70	Joana Dias Escária	90	Aminata	??????????	??-??-2005/2006	
200m	Infantil B	2'45"27	Beatriz Valadas Bilro	2000	Aminata	Sto Antº Cavaleiros	18-Mar-12	
	Infantil A	2'33"90	Nicoleta Lascu	2002	CN Litoral Alentejano	Silves	29-Mar-15	
	Juvenil B	2'27"81	Ana Filipa Costa	98	CDA Vidigueira	Grândola	04-Mar-12	
	Juvenil A	2'25"58	Ana Filipa Costa	98	CDA Vidigueira	Sines	18-Mai-13	
	Junior 16	2'26"16	Susana Maria Mateus	89	Vasco da Gama AC	Cantanhede	20-Dez-04	
	Junior 17	2'31"69	Sofia Cristina Grilo	97	INDAlentejo	Ponte de Sôr	16-Mar-14	
	Senior	2'34"50	Susana Maria Mateus	89	CN Litoral Alentejano	Sines	25-Abr-15	
	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	
	Infantil A	38"06	Lidia Silveira Pina	94	Aminata	Estremoz	03-Fev-07	
	50m	Juvenil B	36"96	Ana Raquel Damásio	91	Aminata	Portimão	26-Nov-05
		Juvenil A	37"19	Ana Raquel Damásio	91	Aminata	Ponte de Sôr	04-Mar-06
	Junior 16	34"95	Catarina Santos Ferreira	88	CN Beja	Paços de Ferreira	23-Nov-03	
	Junior 17	35"77	Catarina Santos Ferreira	88	CN Beja	Cantanhede	20-Dez-04	
	Senior	34"74	Ana Carolina Guedes	93	CN Litoral Alentejano	Porto	21-Dez-14	
	Absoluto	34"74	Ana Carolina Guedes	93	CN Litoral Alentejano	Porto	21-Dez-14	
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 B	1'22"18	Lidia Silveira Pina	94	Aminata	Ponte de Sôr	23-Fev-08	
	Juvenil A	1'20"37	Lidia Silveira Pina	94	Aminata	Alapraia	22-Fev-09	
	Junior 16	1'16"49	Catarina Santos Ferreira	88	CN Beja	Paços de Ferreira	22-Nov-03	
	Junior 17	1'15"98	Catarina Santos Ferreira	88	CN Beja	Entroncamento	19-Jun-05	
	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 B	2'54"33	Ana Reis Sousa	2002	CN Litoral Alentejano	Sines	15-Nov-15	
	Juvenil A	2'51"66	Lidia Silveira Pina	94	Aminata	Tomar	13-Dez-08	
	Junior 16	2'53"42	Lidia Silveira Pina	94	Aminata	Lagos	08-Nov-09	
	Junior 17	2'46"79	Catarina Santos Ferreira	88	CN Beja	Cantanhede	19-Dez-04	
	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	
<b>FEMININOS - 25m</b>								
PROVAS	ESCALÃO	TEMPO	ATLETA	ANO	CLUBE	LOCAL	DATA	

Recordes actualizados  
em 26/11/2015

<b>Mariposa</b>	Infantil B	36"48	Alexandra Bandozas Reis	2002	CFE / Estremozcarnes	Évora	02-Fev-14	
	<b>50m</b>	Infantil A	31"49	Joana Dias Escária	90	Aminata	Santarém	06-Abr-03
		Juvenil B	30"14	Joana Dias Escária	90	Aminata	Penafiel	21-Mar-04
		Juvenil A	29"75	Joana Dias Escária	90	Aminata	Élvas	22-Jan-05
		Junior 16	28"94	Joana Dias Escária	90	Aminata	Tomar	11-Dez-05
		Junior 17	30"93	Cristina Prates Ventura	83	CN Grândola	Mealhada	25-Mar-00
		Senior	31"03	Cláudia Almeida Costa	95	Aminata	Porto	09-Dez-12
		Absoluto	28"94	Joana Dias Escária	90	Aminata	Tomar	11-Dez-05
<b>100m</b>	Infantil B	1'19"28	Inês Alexandra Freire	2001	Aminata	Évora	11-Mai-13	
	Infantil A	1'08"79	Joana Dias Escária	90	Aminata	Santarém	06-Abr-03	
	Juvenil B	1'05"66	Joana Dias Escária	90	Aminata	Penafiel	21-Mar-04	
	Juvenil A	1'04"70	Joana Dias Escária	90	Aminata	Cantanhede	19-Dez-04	
	Junior 16	1'03"71	Joana Dias Escária	90	Aminata	Paços de Ferreira	19-Dez-05	
	Junior 17	1'09"18	Cláudia Almeida Costa	95	Aminata	Cantanhede	11-Dez-11	
	Senior	1'09"85	Cláudia Almeida Costa	95	Aminata	Mealhada	16-Dez-12	
	Absoluto	1'03"71	Joana Dias 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 Dias Escária	90	Aminata	Lagoa	31-Mai-03	
	Juvenil B	2'34"41	Joana Dias Escária	90	Aminata	Évora	10-Jan-04	
	Juvenil A	2'40"84	Beatriz Valadas Bilro	2000	Aminata	Évora	01-Fev-15	
	Junior 16	2'26"30	Joana Dias Escária	90	Aminata	Ponte de Sôr	05-Mar-06	
	Junior 17	2'39"45	Cláudia Almeida Costa	95	Aminata	Cantanhede	10-Dez-11	
	Senior	2'39"30	Cláudia Almeida Costa	95	Aminata	Mealhada	15-Dez-12	
	Absoluto	2'26"30	Joana Dias Escária	90	Aminata	Ponte de Sôr	05-Mar-06	
<b>Estilos</b>	<b>100m</b>	Infantil B	1'22"12	Catia Susana Silva	96	Aminata	Évora	13-Abr-08
		Infantil A	1'15"15	Inês Alexandra Freire	2001	Aminata	Grândola	18-Jan-14
		Juvenil B	1'12"57	Ana Reis Sousa	2002	CN Litoral Alentejano	Sines	15-Nov-15
		Juvenil A	1'14"34	Lidia Silveira Pina	94	Aminata	Beja	25-Jan-09
		Junior 16	1'08"98	Joana Dias Escária	90	Aminata	Évora	23-Abr-06
		Junior 17	1'10"43	Ana Domingos	90	CN Beja	Estremoz	04-Fev-07
		Senior	1'13"88	Cláudia Almeida Costa	95	Aminata	Grândola	12-Jan-13
		Absoluto	1'08"98	Joana Dias Escária	90	Aminata	Évora	23-Abr-06
	Infantil B	2'50"12	Ana Filipa Costa	98	CDA Vidigueira	Abrantes	10-Abr-10	
	Infantil A	2'37"62	Joana Dias Escária	90	Aminata	Lagoa	31-Mai-03	

<b>200m</b>	Juvenil B	2'36"21	Joana Catarina Santa	92	INDAlentejo	Sines	13-Mai-06
	Juvenil A	2'35"65	Ana Filipa Costa	98	CDA Vidigueira	Sines	09-Dez-12
	Junior 16	2'30"94	Joana Dias Escária	90	Aminata	Sines	28-Jan-06
	Junior 17	2'34"50	Sofia Cristina Grilo	97	INDAlentejo	Estremoz	03-Mai-14
	Senior	2'39"24	Maria Inês David	87	Aminata	Santarém	05-Fev-05
	Absoluto	2'30"94	Joana Dias Escária	90	Aminata	Sines	28-Jan-06
<b>400m</b>	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 B	5'31"45	Carolina Pastor Escada	2000	Aminata	Sines	23-Nov-13
	Juvenil A	5'34"90	Laura Miranda Rosado	97	Aminata	Grândola	03-Mar-12
	Junior 16	5'27"51	Joana Dias Escária	90	Aminata	Vidigueira	29-Out-05
	Junior 17	5'43"69	Ana Rita Nunes	92	Aminata	Élvas	07-Dez-08
	Senior	5'29"34	Catarina Santos Ferreira	88	CN Beja	Ponte de Sôr	03-Mar-06
	Absoluto	5'27"51	Joana Dias Escária	90	Aminata	Vidigueira	29-Out-05

#### FEMININOS - 25m

PROVAS	ESCALÃO	TEMPO	ATLETA	ANO	CLUBE	LOCAL	DATA
<b>Estafetas</b>	Infantil B	2'26"35	Inês Freire, Beatriz Colaço	2001	Aminata	Évora	28-Out-12
			Catarina Carmo, Ana Teles				
<b>Livres</b>	Infantil A	2'15"87	Beatriz Bilro, Ana Cruz	2000	Aminata	Évora	28-Out-12
			Carolina Escada, Inês Fadista				
<b>4x50m</b>	Juvenil	2'11"51	Cláudia Semião, Joana Tejo	Juv	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				
Senior							
<b>Absoluto</b>	1'58"47	Joana Escária, Mª João Racha	Abs	Aminata	Estremoz	05-Dez-04	
		Ana Velez, Maria Pé-Leve					
	Infantil B	4'52"11	Inês Freire, Beatriz Colaço	2001	Aminata	Sto Antº Cavaleiros	17-Mar-13
			Catarina Carmo, Ana Teles				
	Infantil A	4'45"37	Carolina Escada, Inês Fadista	2000	Aminata	Sto Antº Cavaleiros	17-Mar-13
			Beatriz Bilro, Ana Cruz				
	Infantil	4'45"37	Carolina Escada, Inês Fadista	2000	Aminata	Sto Antº Cavaleiros	17-Mar-13
		Beatriz Bilro, Ana Cruz					

4x100m	Infantil Seleção	4'37"50	Ana Sousa, Rita Direito, Alexandra Reis, Nicoleta Lascu	Inf	ANALEN	Abrantes	21-Fev-15	
	Juvenil B	4'33"31	Sofia Grilo, Laura Rosado	97	Aminata	Grândola	27-Fev-11	
			Joana Tejo, Claudia Semião					
	Juvenil A							
	Juvenil	4'33"31	Sofia Grilo, Laura Rosado	97	Aminata	Grândola	27-Fev-11	
			Joana Tejo, Claudia Semião					
	Juvenil Seleção	4'29"56	Daniela Mantas, Carolina Escada, Beatriz Bilro, Inês Fadista	Juv	ANALEN	Abrantes	12-Abr-14	
	Junior	4'22"64	Joana Tejo, Sofia Grilo	97	Aminata	Sines	3-Mar-13	
Laura Rosado, Claudia Semião								
Senior								
Absoluto	4'13"01	Ana Sousa, Susana Mateus, Ana Guedes, Nicoleta Lascu	Abs	CN Litoral Alentejano	Mealhada	01-Nov-15		
4x200m	Infantil B	10'40"54	Carolina Escada, Beatriz Bilro	2000	Aminata	Sto Antº Cavaleiros	16-Mar-12	
			Inês Fadista, Leonor Tejo					
	Infantil A	10'15"44	Carolina Escada, Beatriz Bilro	2000	Aminata	Sto Antº Cavaleiros	17-Mar-13	
			Inês Fadista, Ana Cruz					
	Infantil	10'15"44	Carolina Escada, Beatriz Bilro	2000	Aminata	Sto Antº Cavaleiros	17-Mar-13	
			Inês Fadista, Ana Cruz					
	Juvenil B							
	Juvenil A	9'29"18	Sofia Grilo, Joana Tejo	97	Aminata	Grândola	3-Mar-12	
			Laura Rosado, Claudia Semião					
	Juvenil	9'29"18	Sofia Grilo, Joana Tejo	97	Aminata	Grândola	3-Mar-12	
Laura Rosado, Claudia Semião								
Junior								
Senior								
Absoluto	9'26"69	Ana Domingos, Carla Romão,	Abs	CN Beja	Ponte de Sôr	09-Mar-07		
		Ana Gaspar, Inês Tareco						

<b>Estafetas</b>	Infantil B	2'43"54	Catarina Carmo, Beatriz Colaço Inês Freire, Ana Teles	2001	Aminata	Évora	28-Out-12
	Infantil A	2'29"12	Beatriz Bilro, Inês Fadista Carolina Escada, Rita Climaco	2000	Aminata	Estremoz	4-Mai-13
<b>Estilos 4x50m</b>	Juvenil	2'13"91	Cláudia Semião, Sofia Grilo Laura Rosado, Joana Tejo	97	Aminata	Évora	23-Out-11
	Junior						
	Senior						
	Absoluto	2'09"80	Joana Escária, Ana Damásio Joana Abreu, Teresa Diniz	Abs	Aminata	Tomar	10-Dez-05
<b>4x100m</b>	Infantil B	5'34"50	Beatriz Bilro, Inês Fadista Carolina Escada, Leonor Tejo	2000	Aminata	Sto Antº Cavaleiros	17-Mar-12
	Infantil A	5'17"72	Beatriz Bilro, Inês Fadista Carolina Escada, Ana Cruz	2000	Aminata	Sto Antº Cavaleiros	16-Mar-13
	Infantil	5'17"72	Beatriz Bilro, Inês Fadista Carolina Escada, Ana Cruz	2000	Aminata	Sto Antº Cavaleiros	16-Mar-13
	Infantil Seleccção	5'20"52	Catarina Carmo, Inês Fadista, Beatriz Bilro, Carolina Escada	Inf	ANALEN	Abrantes	13-Abr-13
	Juvenil B	5'12"24	Cláudia Semião, Sofia Grilo Laura Rosado, Joana Tejo	97	Aminata	Grândola	26-Fev-11
	Juvenil A						
	Juvenil	5'12"24	Cláudia Semião, Sofia Grilo Laura Rosado, Joana Tejo	97	Aminata	Grândola	26-Fev-11
	Juvenil Seleccção	5'01"19	Beatriz Bilro, Carolina Escada, Inês Fadista, Daniela Mantas	Juv	ANALEN	Abrantes	12-Abr-14
	Junior	4'53"09	Cláudia Semião, Sofia Grilo Laura Rosado, Joana Tejo	97	Aminata	Sines	2-Mar-13
	Senior						
Absoluto	4'48"01	Nicoleta Lascu, Ana Sousa, Ana Guedes, Susana Mateus	Abs	CN Litoral Alentejano	Mealhada	31-Out-15	