

RECORDES FEMININOS

(atualizados a 15.01.2026)

INFANTIS - FEMININOS						
AR LIVRE						
Disciplina	Atleta	Clube	Local	Data	Marca	
60 m	Vitória Albino (2012)	FC Castrense	Beja	01/02/2025	8.30 (+1,8)	
60 m/Barr 0,76	Isabel Rosário (76)	Escola Secundária nº.2	Lisboa	07/07/1989	9.97	
150 m	Vitória Albino (2012)	FC Castrense	Beja	10/05/2025	20.14 (+1,7)	
600 m	Érica Santos (04)	NDC Odemira	Castro Verde	28/05/2017	1.42,68	
1 000 m	Érica Santos (04)	NDC Odemira	Odemira	21/05/2016	3.11,19	
4x60 m	Seleção de Beja			Lisboa	05/07/1989	34.76
2 000 m/Marcha Pista	Érica Gonçalves (86)	FC Castrense	Castelo de Vide	12/06/1999	13.31,9	
2 000 m/Marcha Estrada	Ângela Oliveira (96)	Moura AC	Lisboa	17/11/2007	11.56	
Altura	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Beja	16/06/2013	1,45	
Comprimento	Débora Encarnação (89)	NAR Messejana	Beja	18/05/2002	4,90 (+1,9)	
	Vitória Albino (2012)	FC Castrense	Beja	21/06/2025	4,90 (+0,6)	
Peso 2 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Beja	27/05/2009	11,67	
Dardo 400 grs	Elsa Patriarca (95)	JD Neves	Beja	08/03/2008	22,79	
Disco 600 grs	Uliana Klíamar (12)	JD Neves	Beja	22/06/2025	25,70	
Martelo 2 kg	Inês Santos (03)	JD Neves	Beja	22/05/2016	37,40	
Quadruplo Salto	Vitória Albino (2012)	FC Castrense	Beja	23/03/2025	11,55 (+0,6)	
Pentatlo	Catarina Caeiro (2013)	JD Neves	Beja	26-27/04/2025	2.371 Pts	
60M-8.76 (0.5); Peso 2kg-5.95; 60B076-11.02 (+0.4); Comp-4.12 (+0.30); 1000M-3.33,59						
PISTA CURTA						
60 m PC	Vitória Albino (12)	FC Castrense	Lisboa	01/03/2025	8.00	
60 m/Barr 0,76 PC	Inês Santos (03)	JD Neves	Alpiarça	19/03/2016	12.15	
Altura PC	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Beja	09/03/2013	1,35	
Comprimento PC	Vitória Albino (12)	FC Castrense	Lisboa	01/03/2025	4,39	
Peso 2 kg PC	Elisabete Morais (11)	JD Neves	Pombal	09/03/2024	8,59	
	Inês Santos (03)	JD Neves	Alpiarça	19/03/2016		
Triatlo PC	Elisabete Morais (11)	JD Neves	Pombal	09/03/2024	1.298 Pts	
60m – 9,28; Peso 2kg – 8,59; Comp – 4,24						
PROVAS NÃO OLÍMPICAS - INFANTIS FEMININOS						
AR LIVRE						
80 m	Vitória Albino (2012)	FC Castrense	Beja	21/06/2025	10.40 (+0.9)	
50 m/Barr	Zélia Braizinho	SC Ferreirense	Beja	12/05/1978	12.4	
80 m/Barr 0,76	Susana Calhau (95)	CN Alvito	Beja	11/06/2008	15.59 (+1.2)	
250 m	Vanda Maximino (73)	SC Cuba	Beja	1985	38.8	
250 m/Barr	Susana Calhau (95)	CN Alvito	Beja	04/06/2008	45.32	
300 m/Barr	Vanda Maximino (73)	SC Cuba	Lisboa	24/05/1986	52.31	
500 m	Inês Bartolomeu (88)	NAR Messejana	Almodôvar	28/10/2000	1.45	
800 m	Érica Santos (04)	NDC Odemira	Beja	20/05/2017	2.29,51	
Milha - Estrada	Maria Rosário Silva (96)	NAR Messejana	Vendas Novas	17/05/2009	5.39	
1 000 m/Marcha	Márcia Campos (80)	DJ Aljustrelense	Lisboa	02/05/1992	6.16,9	
3 000 m/Marcha Pista	Ângela Oliveira (96)	Moura AC	Rio Maior	25/04/2008	18.21,4	
3 000 m/Marcha Estrada	Ângela Oliveira (96)	Moura AC	Mealhada	01/03/2008	18.11	
Peso 3 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Beja	06/06/2009	9,59	
Dardo 500 grs	Elsa Patriarca (95)	JD Neves	Beja	11/06/2008	26,59	
Disco 0,750 grs	Uliana Klíamar (12)	JD Neves	Beja	21/06/2025	24,54	
Disco 1 kg	Inês Santos (03)	JD Neves	Castro Verde	29/05/2016	20,55	
Martelo 3 kg	Inês Santos (03)	JD Neves	Castro Verde	29/05/2016	26,11	
Triplio Salto	Isabel Braz (97)	Beja AC	Albufeira	26/06/2010	9.06 (-0.6)	
Bola	Ana Carvalho (79)	Escola C+S Cuba	Lisboa	02/05/1992	38,22	
Medley INF	Juventude Desportiva das Neves			Beja	21/04/2024	1,16,51
	(uliana klíamar012; leonor marcelo 011; matilde maximino011; elisabete morais011)					
Triatlo	Vitória Albino (12)	FC Castrense	Beja	08/02/2025	1.516 Pts	
	60m – 8.21 (0.9); Peso 2kg – 7,76; Comp – 4,17 (0.0)					
Triatlo	Débora Encarnação (89)	NAR Messejana	Beja	15/12/2001	1.286 Pts	
	60B076 – 11.52 (-0.4); Comp – 4,39 (-0.9); Peso 2kg – 8,49					
Tetratlo	Débora Encarnação (89)	NAR Messejana	Melgaço	27-28/04/2002	1.907 Pts	
Tetratlo	Isabel Rosário (76)	Escola Secundária nº.2	Madeira	24-25/06/1989	2.140 Pts	
	60m - 8.67; peso - 9,74; Comp - 4,66; 1 000m - 3.24,77					
PISTA CURTA						
300 m PC	Vitória Albino (2012)	FC Castrense	Pombal	27/12/2025	46,79	
INICIADOS - FEMININOS						
AR LIVRE						
80 m	Vitória Albino (2012)	FC Castrense	Beja	21/06/2025	10.40 (+0.9)	
80 m/Barr 0,76	Débora Encarnação (89)	NAR Messejana	Elvas	15/05/2004	12.33 (+0.2)	
300 m	Isabel Braz (97)	Beja AC	Beja	22/05/2011	43.5	
300 m/Barr 0,76	Ana Morais (00)	CCD BNS Conceição	Fátima	21/06/2015	48.64	
800 m	Érica Santos (04)	NDC Odemira	Lagoa	09/06/2019	2.25,32	
1 500 m	Maria Rosário Silva (96)	NAR Messejana	Beja	27/03/2011	4.58,7	
1 500 m/Obstáculos	Maria Rosário Silva (96)	NAR Messejana	Leiria	04/06/2011	5.12,96	
4 000 m/Marcha Pista	Tatiana Lampreia (97)	JD Neves	Fátima	02/06/2012	24.58,56	
4 000 m/Marcha Estrada	Helena Seça (93)	Moura AC	Mealhada	01/03/2008	25.12	
4x80 m	Seleção de Beja			Leiria	17/05/2008	41.96
	Patrícia Vaz (94); Raquel Guerreiro (94); Angelina Rocha (93); Raquel Parreira (93)					
Altura	Janete Ferreira (82)	JD Neves	Lisboa	29/05/1997	1,54	
Comprimento	Isabel Braz (97)	Beja AC	Fátima	03/06/2012	5,06 (+1,9)	
Peso 3 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Beja	28/05/2011	11,92	
Dardo 500 grs	Ana Luísa Santos (92)	CCD BNS Conceição	Lisboa	27/05/2007	31,14	
Disco 0,750 grs	Leonor Louzeiro (08)	JD Neves	Ponte de Sôr	01/07/2023	30,21	
Martelo 3 kg	Ana Rita Amaro (86)	JD Neves	Beja	30/06/2001	31,09	
Triplio Salto	Dora Pinto (84)	JD Neves	Beja	14/05/1999	10,69	
Vara	Catarina Charrua (84)	JD Neves	Beja	22/05/1999	1,90	
Heptatlo	Ana Luísa Santos (92)	CCD BNS Conceição	Beja	21-22/04/2007	3.638 Pts	
	80B076-14.01; Altura - 1,32; Dardo500g -30.75;80M-10.96; 800M-2.42.02; Comp-4.59; Peso 3kg -10.40					

PROVAS NÃO OLÍMPICAS - INICIADOS FEMININOS

AR LIVRE

50 m/Barr	Ana Rita Domingos (80)	FC Castrense	Alpiarça	28/01/1995	7.1
60 m	Mariana Tavares (04)	Ass Fit Salvador Atletismo	Castro Verde	02/12/2018	8.38 (+1.4)
60 m/Barr 0,76	Isabel Rosário (76)	Escola Secundária nº.2	Lisboa	07/07/1989	9.97
100 m	Dora Pinto (84)	JD Neves	Beja	21/05/1999	12.9
100 m/Barr 0,76	Débora Encarnação (89)	NAR Messejana	Beja	07/06/2003	15.53 (-1.1)
150 m	Isabel Braz (97)	Beja AC	Beja	29/06/2011	19.8 (+0.4)
200 m	Isabel Braz (97)	Beja AC	Beja	12/06/2011	27.1 (+0.2)
250 m	Madalena Balancho (08)	Beja AC	Beja	15/05/2022	35.95
250 m/Barr 0,76	Maria Rosário Silva (96)	NAR Messejana	Beja	11/06/2011	39.4
400 m	Inês Bartolomeu (88)	NAR Messejana	Beja	03/06/2006	65.35
400 m/Barr 0,76	Janete Ferreira (82)	JD Neves	VRS António	17/05/1997	1.12,7
1 000 m	Ana Capeta (98)	NAR Messejana	Fátima	03/06/2012	3.04,65
Milha	Maria Rosário Silva (96)	NAR Messejana	Beja	13/05/2010	5.28,97
2 000 m	Ana Rita Amaro (86)	JD Neves	Almodôvar	28/10/2000	9.32
1 000 m/Marcha Pista	Alexandra Mestre (83)	JD Neves	Beja	20/12/1997	6.56,4
2 000 m/Marcha Estrada	Helena Seca (93)	Moura AC	Rio Maior	14/04/2008	12.12
3 000 m/Marcha Pista	Vera Cabaço (85)	FC Castrense	Beja	15/05/1999	16.31,5
3 000 m/Marcha Estrada	Helena Seca (93)	Moura AC	Lisboa	17/11/2007	18.09
5 000 m/Marcha Pista	Helena Seca (93)	Moura AC	Rio Maior	25/04/2008	33.03,08
4x60 m	Futebol Clube Castrense		?		
	Cláudia Lúcio (80), Sandra Jerónimo (81), Verónica Almeida (80), Ana Rita Domingos (80)				
4x100 m	Seleção de Beja		Lisboa	12/04/1986	56.2
Peso 4 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Beja	27/06/2010	8.79
Dardo 400 grs	Telma Guerreiro (90)	JD Neves	Elvas	02/07/2005	29.95
Dardo 600 grs	Elsa Patriarca (95)	JD Neves	Beja	29/01/2011	32,80
Disco 1 kg	Leonor Louzeiro (08)	JD Neves	Beja	27/05/2023	28,20
Bola	Lina Ramos (71)	DJ Aljustrelense	Lisboa	11/05/1985	39,36
Quadruplo Salto	Marta Néné (09)	JD Neves	Beja	13/05/2023	12,06(+0,4)
Triatlo (Atleta Completo)	Nicole Vieira (07)	AFSalvador Atletismo	Évora	26/06/2021	1.204 Pts
	80B076-15,12(?);Comp-3,85(-0,6);Peso3kg-6,37				
Triatlo	Débora Encarnação (89)	NAR Messejana	Beja	07/12/2001	1.512 Pts
	60B0.76-10.33; Peso 3kg-8.10;Comp - 4.60				
Pentatlo	Avelina Brites (79)	Individual	Beja	01-02/05/1993	2.259 Pts
	80m - 11.3; Comp - 4,30; Peso - 6,70; Altura - 1,15; 1 000m - 3,25,1				
Hexatlo	Janete Ferreira (82)	JD Neves	VRS António	22-23/03/1997	3.609 Pts
	80m-10.5; Peso 3kg - 9,68; Altura-1,48; 60m/Barr-10.3; 1000m-3.24,6; Comp-4,98				
Hexatlo	Débora Encarnação (89)	NAR Messejana	Elvas	05-06/04/2003	3.012 Pts
	3. 012 Pts 80 M/80.76 -12.8 + Altura-1.48 + Dardo 400g-22.17 + 800M-2.45.70 + Comp-4.65 + Peso 4kg- 8.61				
Tetratlo 1	Carina Brito (03)	JD Neves	Viana do Castelo	07/07/2018	1.935 Pts
	80B0.76-15.51 (+3.5); Altura - 1,34; Peso 3kg - 8,11; 800M - 2.32,32				
Tetratlo 2	Rita Figueira (04)	JD Neves	Viana do Castelo	07/07/2018	2.002 Pts
	80M - 10.99 (+1.5); Comp - 4.36 (0.0); Peso 3kg - 8,08; 800M - 2.44,59				

PISTA CURTA

60 m PC	Vitória Albino (2012)	FC Castrense	Pombal	27/12/2025	7.91
60 m/Barr 0,76 PC	Débora Encarnação (89)	NAR Messejana	Braga	31/01/2004	9.88
300 m PC	Vitória Albino (2012)	FC Castrense	Pombal	27/12/2025	46,79
Altura PC	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Beja	07/02/2015	1,45
Comprimento PC	Isabel Braz (97)	Beja AC	Alpiarça	05/02/2011	4,72
Peso 3 kg PC	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Alpiarça	06/02/2010	9,35
Triatlo PC	Carla Barros (83)	JD Neves	Alpiarça	14/02/1998	1.379 Pts
	60B076 - 11.3; Altura - 1,37; Peso 3kg - 7,45				
Triatlo PC	Débora Encarnação (89)	NAR Messejana	Braga	31/01/2004	1.653 Pts
	60M - 9.88; Comp - 4,65; Peso 3kg - 8,81				

JUVENIS - FEMININOS

AR LIVRE

100 m	Janete Ferreira (82)	JD Neves	Beja	07/03/1998	12.6
	Patrícia Vaz (94)	FC Castrense	Beja	11/06/2011	12.6 (+1.9)
100 m/Barr 0,76	Débora Encarnação (89)	CCD BNS Conceição	Luso	17/06/2005	14.70 (+1.9)
200 m	Rita Figueira (04)	JD Neves	Setúbal	17/07/2021	26.76 (-2,3)
400 m	Sara Inácio (95)	JD Neves	Vendas Novas	06/07/2012	62.1
400 m/Barr 0,76	Maria Rosário Silva (96)	NAR Messejana	Elvas	15/06/2013	1.09,00
800 m	Sara Inácio (95)	JD Neves	Lisboa	10/07/2011	2.18,10
1 500 m	Sara Inácio (95)	JD Neves	Beja	29/06/2011	4.49,3
2 000 m/Obstáculos	Maria Rosário Silva (96)	NAR Messejana	Fátima	02/06/2012	7.21,40
3 000 m	Ana Catarina Dias (94)	NDC Odemira	Pombal	19/06/2011	10.55,47
5 000 m/Marcha Pista	Maria João Liso (88)	CN Alvito	Seixal	25/06/2005	28.58,14
4x100 m	CCD BNS Conceição		Abrantes	24/06/2017	52.53
	Sara Patola (00); Nadine Ferro (01); Catalina Turcu (00); Ana Alice Morais (00)				
Estafeta Medley 1234	CCD BNS Conceição		Abrantes	25/06/2017	2.25,81
	Sara Patola00; Nadine Ferro 02; Ana Morais 00; Sofia Miranda 01				
Altura	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Faro	23/12/2017	1,57
Comprimento	Janete Ferreira (82)	JD Neves	Quarteira	01/05/1998	5,39
Peso 3 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Beja	28/05/2011	11,92
Dardo 500 grs	Elsa Patriarca (95)	JD Neves	Abrantes	01/07/2012	34,72
Disco 1 kg	Lidia Damião (72)	SC Cuba	Lisboa	25/06/1989	31,94
Martelo 3 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Beja	12/06/2013	49,31
Triplo Salto	Liliane Amaro (92)	JD Neves	Beja	20/06/2009	10,97 (+0.1)
Vara	Catarina Charrua (84)	JD Neves	Beja	16/06/2001	2,30
Heptatlo	Maria do Rosário Silva (96)	NAR Messejana	Lisboa	18-19/05/2013	3.735 Pts
	100B076-17.03 Alt-1.50; Peso3kg-7,20; 200M-28.22; Comp-4.79; Dardo500g-22.89; 800M-2.28.42				

PISTA CURTA

60 m PC	Patrícia Vaz (94)	FC Castrense	Alpiarça	07/03/2009	8.36
60 m/Barr 0,76 PC	Débora Encarnação (89)	CCD BNS Conceição	Braga	11/02/2006	9.16
800 m PC	Catalina Turcu (00)	CCD BNS Conceição	Pombal	05/02/2017	2.25,24
Altura PC	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Alpiarça	18/03/2017	1,52
Comprimento PC	Isabel Braz (97)	Beja AC	Lisboa	06/01/2013	4,76
Peso 3 kg PC	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Alpiarça	02/03/2013	11,58
Triplo Salto PC	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Pombal	05/02/2017	10,77

PROVAS NÃO OLÍMPICAS - JUVENIS FEMININOS

AR LIVRE

60 m	Ana Luísa Santos (92)	CCD BNS Conceição	Odemira	06/01/2008	8.1 (+1.8)
	Patricia Vaz (94)	FC Castrense	Beja	26/02/2011	8.1 (+1.6)
60 m/Barr 0,76	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Castro Verde	25/02/2017	10.03 (+0.8)
60 m/Barr 0,84	Débora Encarnação (89)	ACR Zona Azul	VRS António	06/02/2005	9.66
80 m	Paula Fitas (77)	Escola C+S Cuba	Lisboa	04/05/1991	10.93
80 m/Barr 0,76	Isabel Rosário (76)	Despertar S.Clube	Lisboa	22/05/1993	12.96
100 m/Barr 0,84	Débora Encarnação (89)	CCD BNS Conceição	Guimarães	07/09/2006	15.44 (+0.7)
150 m	Patricia Vaz (84)	FC Castrense	Beja	29/06/2011	19.6 (+0.5)
300 m	Isabel Braz (97)	Beja AC	Beja	22/05/2011	43.5
300 m/Barr 0,76	Maria Rosário Silva (96)	NAR Messejana	Beja	16/06/2012	47.8
500 m	Bárbara Resende (91)	Beja AC	Quarteira	02/12/2007	1.33,74
1 000 m	Sara Inácio (95)	JD Neves	Odemira	19/03/2011	3.04,4
2 000 m	Carla Oliveira (77)	NDC Odemira	Beja	30/01/1993	8.46,2
2 000 m/Marcha	Ana Isabel (66)	DJ Aljustrelense	Coimbra	23/05/1982	10.26,8
3 000 m/Marcha	Ana Isabel (66)	DJ Aljustrelense	Beja	1982	17.11,0
4 000 m/Marcha	Carina Carmo (95)	Beja AC	Beja	11/06/2011	24.07,7
1/2 Hora Marcha	Ana Galvão (82)	JD Neves	Rio Maior	24/05/1998	4.626m
Milha	Sara Inácio (95)	JD Neves	Beja	26/05/2012	5.20,4
4x300 m	Juventude Desportiva das Neves		Abrantes	24/06/2007	3.10,44
	3.10,44 Elisa Conreiras (91); Liliane Amaro (92); Joana Laurindo (91); Rute Limpo (90)				
Triatlo	Débora Encarnação (89)	CCD BNS Conceição	Beja	28/01/2006	1.973 Pts
	Altura-1,47; 60B076-8.9; Peso3kg -9,61				
Triatlo	Dora Pinto (84)	JD Neves	Beja	08/01/2000	1.686 Pts
	60m - 8.3 (+0.8); Altura - 1,45; Peso 3kg - 9,00				
Triatlo 1 (Atleta Completo)	Anaísa Vieira (05)	CN Alvito	Évora	26/06/2021	1.227 Pts
	100B076-18.04(?);Altura-1,22;Peso3kg-8,19				
Triatlo 2 (Atleta Completo)	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	Évora	26/06/2021	1.524 Pts
	100-13.47(?);Comp-4,48(-1,6);Peso3kg-8,20				
4x60 m	ACR Zona Azul		Beja	18/02/1995	35,9
4x400 m	Desportivo da Juventude Aljustrelense		Coimbra	23/05/1982	4.35,2
	Maria da Fé; C. Maria; L. Silva; Paula Branquinho				
4x800 m	Seleção de Beja		Ponte de Sôr	04/04/2009	10.47,0
	Rita Guerreiro 92, Tânia Santiago 93, Teresa Mestre 92, Olga Tkachuk 92				
Peso 4 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Vendas Novas	04/05/2013	10,08
Dardo 400 grs	Vera Ribeiro (72)	Escola Secundária nº2	Beja	22/04/1989	30,16
Dardo 600 grs	Elsa Patriarca (95)	JD Neves	Beja	29/01/2011	32,80
Dardo 600 grs Antigo	Joana Landim (80)	JD Neves	Beja	24/05/1997	30,80
Martelo 4 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Faro	20/04/2013	43,33
	Isabel Rosário (76)	Despertar S.Clube	Lisboa	15/06/1905	2.625 Pts
	100m - 13.65; Comp - 4,74; Peso - 9,92; Altura - 1,25; Dardo - 19,26; 800m - 2.37,08				
Hexatlo	Débora Encarnação (89)	ACR Zona Azul	Beja	02/03/04/2005	2.804 Pts
	100M/8 (0.76) - 16.74 + Alt - 1.39 + Peso4kg - 8.56 + 800m - 2.50.99 + Comp - 4.73 + Dardo600g - 20.58				
Tetratlo	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Torres Vedras	01/07/2017	2.138 Pts
	100M/80.76 - 15.94(6.2); Comp - 4,72(-6.0); Peso 3kg - 7,45; 800M - 2.40,49				

PISTA CURTA

50 m PC	Avelina Brites (79)	Individual	Alpiarça	05/03/1994	7.3
	Fátima Silva (78)	ACR Zona Azul	Alpiarça	28/01/1995	9.6
50 m/Barr PC	Silvia Ferreira (77)	DJ Aljustrelense	Alpiarça	05/03/1994	9.6
60 m/Barr 0,84 PC	Débora Encarnação (89)	ACR Zona Azul	Espinho	13/02/2005	9.42
1 500 m/Obstáculos PC	Catalina Turcu (00)	CCD BNS Conceição	Pombal	04/02/2017	5.20,02
Triatlo 2 PC	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	Alpiarça	29/02/2020	1.754 Pts
	60M - 8.23; Peso3kg - 9,44; Comp - 4,71				
Triatlo PC	Débora Encarnação (89)	CCD BNS Conceição	Braga	11/02/2006	1.944 Pts
	Altura-1,44; 60B076-9.16; Peso3kg -9,73				

JUNIORES - FEMININOS

AR LIVRE

100 m	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	Lisboa	11/07/2023	12,19(+1,6)
100 m/Barr 0,84	Débora Encarnação (89)	CCD BNS Conceição	Guimarães	09/07/2006	15.44 (+0.7)
200 m	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	Braga	30/07/2023	25.30(+0,2)
400 m	Carolina Vitória (05)	Beja AC	Beja	22/06/2024	1.01,39
400 m/Barr 0,76	Carla Barros (83)	JD Neves	Lisboa	07/07/2001	68.23
800 m	Carolina Vitória (05)	Beja AC	M. Grande	24/04/2024	2.16,13
1 500 m	Carolina Vitória (05)	Beja AC	Beja	02/06/2024	4.46,23
3 000 m	Ana Catarina Dias (94)	NDC Odemira	Odemira	12/01/2013	10.39,4
3 000 m/Obstáculos	Rita Guerreiro (92)	NDC Odemira	Odemira	02/04/2010	12.06,4
5 000 m	Carolina Vitória (05)	Beja AC	Odemira	23/03/2024	19.19,94
5 000 m/Marcha Pista	Avelina Brites (79)	Individual	Beja	03/05/1998	19.41,5
4x100 m	CCD BNS Conceição		Abrantes	24/06/2017	52.53
	Sara Patola (00); Nadine Ferro (01); Catalina Turcu (00); Ana Alice Morais (00)				
4x400 m	Juventude Desportiva das Neves		VRS António	25-26/05/2013	4.24,74
	Patricia Ferreira (95), Ana Figueira (96), Helena Reis (94), Sara Inácio (95)				
Altura	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Faro	23/12/2017	1,57
Comprimento	Janete Ferreira (82)	JD Neves	Quarteira	01/05/1998	5,39
Peso 4 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Beja	02/02/2014	10,81
Dardo 600 grs	Elsa Patriarca (95)	JD Neves	VRS António	26/05/2013	33,31
Disco 1 kg	Lidia Damião (72)	SC Cuba	Lisboa	25/06/1989	31,94
Martelo 4 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Luso	05/07/2014	47,51
Vara	Catarina Charrua (84)	JD Neves	Beja	16/06/2001	2,30
Triplio Salto	Rute Limpo (90)	JD Neves	Beja	08/06/2008	11,01 (0.0)
Heptatlo	Mariana Tavares (04)	Ass Fit Salvador Atletismo	Beja	03-04/06/2023	3.789 Pts
	100m/8 (084) - 16.22 (-1,7) + ALT-1,37 + Peso4kg- 7,41 + 200m-26,10 (+0,4) + Comp - 4,83 (0,0) + Dardo - 19,82 + 800M- 2.31,73				

PISTA CURTA

60 m PC	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	Pombal	11/03/2023	7,87
60 m/Barr 0,84 PC	Débora Encarnação (89)	ACR Zona Azul	Espinho	13/02/2005	9.42
200 m PC	Liliane Amaro (92)	JD Neves	Pombal	30/01/2010	27.72
800 m PC	Catalina Turcu (00)	CCD BNS Conceição	Pombal	21/01/2018	2.22,45
3 000 m PC	Ana Catarina Dias (94)	NDC Odemira	Pombal	03/03/2013	10.32,83
4x400 m PC	CCD BNS Conceição		Pombal	28/01/2018	4.22,46
	Sara Patola (00); Catalina Turcu (00); Ana Alice Morais (00); Nadine Ferro (02)				
Altura PC	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Pombal	28/01/2018	1,55
Comprimento PC	Rute Limpo (90)	JD Neves	Pombal	13/01/2008	5,00
Peso 4 kg PC	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Pombal	08/02/2014	9,79
Triplio Salto PC	Liliane Amaro (92)	JD Neves	Alpiarça	10/01/2010	10,20
Pentatlo PC	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Pombal	21/01/2018	2.954 Pts
	60B084 - 9.86; Altura - 1.51; Peso4 - 7.74; Comp - 5.00; 800M - 2.34.16				

PROVAS NÃO OLÍMPICAS - JUNIORES FEMININOS

AR LIVRE					
60 m	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	Beja	05/02/2022	8.06 (+0,8)
60 m/Barr 0,84	Débora Encarnação (89)	ACR Zona Azul	VRS António	06/02/2005	9.66
80 m/Barr	Isabel Rosário (76)	Despertar S.Clube	Lisboa	22/05/1993	12.96
150 m	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	Beja	05/03/2022	19.36(+0,1)
300 m	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	Beja	27/05/2023	43.73
500 m	Ana Mestre (85)	JD Neves	Beja	31/05/2003	1.26,9
1 000 m	Sara Inácio (95)	JD Neves	Odemira	19/03/2011	3.04,4
3 000 m/Marcha	Ana Larginho (69)	DI Aljustrelense	Coimbra	18/05/1982	17.11,8
4 000 m/Marcha	Carina Carmo (95)	Beja AC	Beja	11/06/2011	24.07,7
10 000 m/Marcha Estrada	Margarida Piçarra (80)	JD Neves	Setúbal	07/02/1999	1h05,16
1/2 Hora Marcha	Cláudia Sacramento (80)	FC Castrense	Rio Maior	24/05/1998	4.908m
Milha	Sara Inácio (95)	JD Neves	Beja	26/05/2012	5.20,4
4x800 m	Seleção de Beja			Ponte de Sôr	04/04/2009
	Rita Guerreiro 92, Tânia Santiago 93, Teresa Mestre 92, Olga Tkachuk 92				

PISTA CURTA

50 m/Barr PC	Isabel Rosário (76)	JD Neves	Alpiarça	28/01/1995	9.3
--------------	---------------------	----------	----------	------------	-----

SENIORES - FEMININOS

AR LIVRE					
100 m	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	Lisboa	11/07/2023	12.19(+1,6)
100 m/Barr 0,84	Débora Encarnação (89)	CCD BNS Conceição	Guimarães	09/07/2006	15.44 (+0,7)
200 m	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	Braga	30/07/2023	25.30(+0,2)
400 m	Carolina Vitória (05)	Beja AC	Beja	22/06/2024	1.01,89
400 m/Barr 0,76	Carla Barros (83)	JD Neves	Lisboa	07/07/2001	68.23
800 m	Sara Inácio (95)	Beja AC	Leiria	07/07/2018	2.13,25
1 500 m	Sara Inácio (95)	Beja AC	Lisboa	26/05/2018	4.40,81
3 000 m/Obstáculos	Rita Guerreiro (92)	NDC Odemira	Odemira	02/04/2010	12.06,4
5 000 m	Carolina Vitória (05)	Beja AC	Odemira	23/03/2024	19.19,94
10 000 m	Solange Guerreiro (91)	NDC Odemira	Odemira	23/03/2024	53.07,81
10 000 m/Marcha Estrada	Patrícia Serafim (83)	Beja AC	Huelva	08/04/2017	36.04,89
4x100 m	CCD BNS Conceição			Abrantes	24/06/2017
	Sara Patola (00); Nadine Ferro (01); Catalina Turcu (00); Ana Alice Morais (00)				
4x400 m	Juventude Desportiva das Neves		VRS António	25-26/05/2013	
	Patrícia Ferreira (95), Ana Figueira (96), Helena Reis (94), Sara Inácio (95)				
Altura	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Faro	23/12/2017	1.57
Comprimento	Liliane Amaro (92)	JD Neves	Beja	12/05/2012	5,78 (+0,3)
Peso 4 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Beja	02/02/2014	10,81
Dardo 600 grs	Elsa Patriarca (95)	JD Neves	VRS António	26/05/2013	33,31
Disco 1 kg	Lidia Damião (72)	SC Cuba	Lisboa	25/06/1989	31,94
Martelo 4 kg	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Maia	25/06/2016	48,08
Triplo Salto	Liliane Amaro (92)	JD Neves	Beja	21/04/2012	11,16 (-1,7)
Vara	Catarina Charrua (84)	JD Neves	Beja	16/06/2001	2,30
Hepatlto	Rute Limpo (90)	JD Neves	Luso	30/5-01/06/2008	3.672 Pts
	100m/B (084) - 17.00 (2,6) + ALT-1,41 + Peso4kg- 7,51 + 200m-27,28 (0,9) + Comp - 5,05 (0,1) + Dardo - 26,20+ 800M- 2,44,94				

PISTA CURTA

60 m PC	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	Pombal	02/03/2024	7.77
200 m PC	Liliane Amaro (92)	JD Neves	Espinho	05/02/2012	26.75
800 m PC	Sara Inácio (95)	Beja AC	Pombal	11/02/2018	2.20,19
1 500 m PC	Ana Limpo (82)	JD Neves	Pombal	30/01/2010	6.03,22
3 000 m PC	Ana Catarina Dias (94)	NDC Odemira	Pombal	19/03/2017	10.15,45
4x400 m PC	CCD BNS Conceição			Pombal	28/01/2018
	Sara Patola (00); Catalina Turcu (00); Ana Alice Morais (00); Nadine Ferro (02)				
Altura PC	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Pombal	28/01/2018	1,55
Comprimento PC	Rute Limpo (90)	JD Neves	Pombal	13/01/2008	5,00
	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Pombal	21/01/2018	
Peso 4 kg PC	Catarina Abreu (96)	JD Neves	Pombal	08/02/2014	9,79
Triplo Salto PC			Alpiarça	10/01/2010	10,33
Vara PC	Telma Guerreiro (90)	JD Neves	Pombal	30/01/2010	2,00
Pentatlo PC	Ana Alice Morais (00)	CCD BNS Conceição	Pombal	21/01/2018	2.954 Pts
	60B084 - 9.86; Altura - 1.51; Peso4 - 7.74; Comp - 5.00; 800M - 2.34.16				

PROVAS NÃO OLÍMPICAS - SÉNIORES FEMININOS

AR LIVRE					
60 m	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	Beja	05/02/2022	8.06 (+0,8)
60 m/Barr 0,84	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	Faro	21/01/2024	9.56(+0,1)
80 m/Barr	Isabel Rosário (76)	Despertar S.Clube	Lisboa	22/05/1993	12.96
150 m	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	Beja	05/03/2022	19.36(+0,1)
300 m	Mariana Tavares (04)	AFSalvador Atletismo	Beja	27/05/2023	43.73
500 m	Ana Mestre (85)	JD Neves	Beja	31/05/2003	1.26,9
1 000 m	Sara Inácio (95)	JD Neves	Odemira	19/03/2011	3.04,4
Milha	Sara Inácio (95)	JD Neves	Beja	26/05/2012	5.20,4
3 000 m	Patrícia Serafim (83)	Beja AC	Odemira	20/01/2019	10.34,65
3 000 m/Marcha	Rita Gonçalves (80)	JD Neves	Lisboa	24/05/2003	15.07,4
5 000 m/Marcha Pista	Ana Catarina Dias (94)	NDC Odemira	Beja	29/06/2014	19.16,32
5 000 m/Marcha Estrada	Rita Gonçalves (80)	JD Neves	Santo André	12/04/2003	26,51
15 000 m/Marcha Estrada	Rita Gonçalves (80)	JD Neves	Rio Maior	05/04/2003	1h24,34
20 000 m/Marcha Estrada	Rita Gonçalves (80)	JD Neves	Beja	21/02/2004	1h54,23
1/2 Maratona	Patrícia Serafim (83)	Beja AC	Córdoba	11/02/2018	1h17,58
4x800 m	Seleção de Beja			Ponte de Sôr	04/04/2009
	Rita Guerreiro 92, Tânia Santiago 93, Teresa Mestre 92, Olga Tkachuk 92				
4x1 500 m	Seleção de Beja			Portalegre	05/03/2005
	Branca Dias (74), Cátia Freitas (89), Deolinda Zacarias (88), Patrícia Belchior (87)				

PISTA CURTA

50 m/Barr PC	Isabel Rosário (76)	JD Neves	Alpiarça	28/01/1995	9.3
--------------	---------------------	----------	----------	------------	-----

V35 - FEMININOS

AR LIVRE					
100 m	Xana Quintaneiro (84)	Beja AC	Odemira	10/07/2022	17.48(0,3)
200 m	Teresa Carvalho (85)	Barrancos FC	Beja	05/01/2022	33.71 (+1,2)
400 m	Maria Dias (76)	NDC Odemira	Odemira	28/05/2016	1.28,49
800 m	Patrícia Serafim (83)	Beja AC	Odemira	20/01/2019	2.31,73
1 500 m	Raquel Trabuço (86)	Beja AC	Vagos	08/07/2023	4.58,82
5 000 m	Ana Lourenço (83)	NDC Odemira	Vendas Novas	27/05/2018	18.44,08
10 000 m	Ana Lourenço (83)	NDC Odemira	Odemira	26/03/2022	38.30,08
Peso 4 kg	Janete Ferreira (82)	JD Neves	Beja	05/06/2022	10,62
Dardo 600 grs	Janete Ferreira (82)	JD Neves	Beja	11/07/2021	23,41
Disco 1 kg	Janete Ferreira (82)	JD Neves	Beja	11/07/2021	21,43
4x400 m	Núcleo Desportivo e Cultural de Odemira			Odemira	14/03/2015
	Ana Dias 94; Ana Lourenço 83; Paula Laneiro 75; Ana Filipa Silva 99				

PISTA CURTA					
400 m PC	Cláudia Lourenço (76)	NDC Odemira	Pombal	08/03/2014	1.25,38
800 m PC	Ana Lourenço (83)	NDC Odemira	Braga	03/03/2019	2.33,73
1 500 m PC	Raquel Trabuço (86)	Beja AC	Pombal	25/02/2024	4.57,97
3 000 m PC	Raquel Trabuço (86)	Beja AC	Braga	24/02/2022	10.16,00
Peso 4 kg PC	Helena Pinheiro (81)	CCD BNS Conceição	Pombal	28/01/2018	7,03
PROVAS NÃO OLÍMPICAS - VF35 - FEMININOS					
AR LIVRE					
60 m	Janete Ferreira (82)	JD Neves	Beja	05/01/2022	8.78(+0,8)
2 000 m	Rita Antunes (90)	JD Neves	Beja	21/12/2024	8.40,10
3 000 m	Joana Capelo (88)	NAR Messejana	Odemira	25/01/2025	9.59,73
Milha	Cláudia Lourenço (76)	NDC Odemira	Odemira	13/04/2013	8.00,70
Meia Maratona	Ana Lourenço (83)	NDC Odemira	Lagos	22/05/2022	1H26,45
4x800 m	Núcleo Desportivo e Cultural de Odemira			Odemira	14/03/2015
	Ana Dias 94; Ana Lourenço 83; Paula Laneiro 75; Maria Dias 76				
V40 - FEMININOS					
AR LIVRE					
100 m	Ana Ângelo (81)	Barrancos FC	Beja	11/07/2021	18.25(-1,0)
400 m	Paula Laneiro (75)	NDC Odemira	Beja	20/06/2015	1.16,20
800 m	Ana Lourenço (83)	NDC Odemira	Odemira	27/01/2024	2.42,38
1 500 m	Ana Lourenço (83)	NDC Odemira	Vagos	08/07/2023	5.12,07
5 000 m	Ana Lourenço (83)	NDC Odemira	Odemira	23/03/2024	19.54,92
Maratona	Ana Ângelo (81)	Barrancos FC	Lisboa	09/10/2022	3h37,10
Comprimento	Marcelina Sousa (83)	ADN Mértola	Beja	29/06/2024	4.10(+0,7)
Peso 4 kg	Avelina Brites (79)	Individual	Beja	11/07/2021	6,94
Dardo 600 grs	Avelina Brites (79)	Individual	Odemira	10/07/2022	11,87
Disco 1 kg	Avelina Brites (79)	Individual	Beja	13/03/2022	14,89
Martelo 4 Kg	Avelina Brites (79)	Individual	Beja	13/03/2022	14,63
PROVAS NÃO OLÍMPICAS - VF40 - FEMININOS					
AR LIVRE					
3 000 m	Ana Lourenço (83)	NDC Odemira	Odemira	25/01/2025	10.32,13
Meia Maratona	Ana Lourenço (83)	NDC Odemira	Castro Marim	07/09/2024	1h29,27
PISTA CURTA					
800 m PC	Maria Dias (76)	NDC Odemira	Pombal	19/03/2017	3.14,04
1 500 m PC	Ana Lourenço (83)	NDC Odemira	Pombal	25/02/2024	5.21,34
3 000 m PC	Ana Lourenço (83)	NDC Odemira	Pombal	25/02/2024	11.17,39
V45 - FEMININOS					
AR LIVRE					
100 m	Natália Agostinho (78)	NDC Odemira	Beja	16/07/2024	15.17(+1,7)
200 m	Natália Agostinho (78)	NDC Odemira	Beja	25/06/2023	34.00(-0,1)
5 000 m	Maria Jesus Sousa (78)	NAR Messejana	Odemira	23/03/2024	22.56,76
Comprimento	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Beja	29/06/2013	2.45 (+0,5)
Peso 4 kg	Avelina Brites (79)	SLBAlmodovar	Odemira	25/01/2025	6,07
Dardo 600 grs	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Beja	09/02/2013	19,37
Disco 1 kg	Avelina Brites (79)	SLBAlmodovar	Beja	08/03/2025	17,21
Martelo 4 kg	Avelina Brites (79)	SLBAlmodovar	Beja	08/03/2025	16,20
PROVAS NÃO OLÍMPICAS - VF45 - FEMININOS					
AR LIVRE					
60 m	Natália Agostinho (78)	NDC Odemira	Odemira	25/01/2025	10.20 (0,0)
Milha	Rita Guerreiro (75)	Vasco Gama AC	Beja	04/01/2025	8.56,19
2 000 m	Rita Guerreiro (75)	Vasco Gama AC	Beja	21/12/2024	10.50,71
3 000 m	Rita Guerreiro (75)	Vasco Gama AC	Odemira	25/01/2025	17.01,43
Peso 3 kg	Avelina Brites (79)	SLBAlmodovar	Beja	29/06/2024	6,94
Dardo 500 grs	Avelina Brites (79)	SLBAlmodovar	Beja	29/06/2024	12,08
PISTA CURTA					
60 m PC	Natália Agostinho (78)	NDC Odemira	Pombal	24/02/2024	9.78
V50 - FEMININOS					
AR LIVRE					
3 000 m	Clotilde Rosa (56)	JD Neves	Beja	22/06/2009	13.20,7
Peso 4 kg	Clotilde Rosa (56)	JD Neves	Beja	22/06/2009	6.59
Dardo 600 grs	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Castro Verde	13/02/2016	11,27
Disco 1 kg	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Castro Verde	13/02/2016	11,37
Martelo 4 kg	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Castro Verde	06/02/2016	13,94
V55 - FEMININOS					
AR LIVRE					
100 m	Teresa Reis (59)	CPS Luís	Odemira	28/05/2016	19.41 (+1,1)
200 m	Eugénia Izaías (63)	Beja AC	Beja	02/07/2022	35.87(-0,9)
400 m	Ana Militão (66)	Beja AC	Ponte de Sôr	01/07/2023	1.35,15
800 m	Eugénia Izaías (63)	Beja AC	Beja	02/07/2022	3.13,56
5 000 m	Ana Militão (66)	Beja AC	Odemira	25/03/2023	26.50,86
Comprimento	Teresa Reis (59)	CPS Luís	Odemira	28/05/2016	2.99 (0,0)
Peso 4 kg	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Odemira	27/01/2024	4,64
Dardo 600 grs	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Beja	25/06/2023	10,10
Disco 1 kg	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Odemira	27/01/2024	12,42
PROVAS NÃO OLÍMPICAS - VF55 - FEMININOS					
AR LIVRE					
3 000 m	Ana Militão (66)	Beja AC	Odemira	29/01/2023	15.20,50
Milha	Eugénia Izaías (63)	Beja AC	Sela	03/09/2022	7.02,39
Peso 3 kg	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Beja	20/11/2021	5,21
Dardo 500 grs	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Beja	25/06/2023	11,82
Martelo 3 kg	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Beja	11/02/2023	15,54
V60 - FEMININOS					
AR LIVRE					
Peso 4 kg	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Vendas Novas	31/05/2025	4,58
Disco 1 kg	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Beja	08/03/2025	11,32
PROVAS NÃO OLÍMPICAS - VF60 - FEMININOS					
AR LIVRE					
Peso 3 kg	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Beja	27/09/2025	5,32
Dardo 500 grs	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Beja	29/06/2024	10,11
Martelo 3 kg	Amélia Vaz (64)	FC Castrense	Beja	08/03/2025	14,65