

## SENIOR - F

Prova	Atleta	Marca	Data	Local	Org.
<b>60 M</b>	<b>PC</b> Joana Vitorino	7.67	2013-02-23	Pombal	FADU
<b>100 M</b>	Joana Vitorino	12.03	2013-06-22	Lisboa(I)	AAL
<b>150 M</b>	Joana Vitorino	19.54	2009-12-19	Lisboa(AL)	AAL
<b>200 M</b>	Joana Vitorino	23.83	2013-06-30	Alcanena	FPA
<b>400 M</b>	Catarina Bastos	58.86	2003-06-28	Lisboa(U)	AAL
<b>800 M</b>	<b>PC</b> Solange Fernandes	2 13.73	2011-02-27	Pombal	FPA
<b>1000 M</b>	Solange Fernandes	3 01.08	2008-06-10	Luso	FPA
<b>1500 M</b>	<b>PC</b> Solange Fernandes	4 46.68	2012-01-29	Pombal	FPA
<b>Milha</b>	Solange Fernandes	5 33.8	2007-12-08	Lisboa(I)	AAL
<b>3000 M</b>	Solange Fernandes	10 48.33	2008-07-18	Malta	FISEC
<b>5000 M</b>	Rita Gomes	19 52.9	2011-05-28	Lisboa(U)	FPA
<b>3000 M OBS</b>	Binete Undonque	13 53.01	2014-05-17	Lisboa(U)	FPA
<b>60 MB</b>	<b>PC</b> Stenia Betuncal	8.76	2010-02-20	Pombal	ADAL
<b>100 MB</b>	Stenia Betuncal	14.25	2010-07-03	Setúbal	FPA
<b>400 MB</b>	Catarina Bastos	61.49	2005-07-24	Lisboa(U)	FPA
<b>Altura</b>	Marisa Anselmo	1.79	2002-05-11	Funchal	AARAM
<b>Comprimento</b>	Teresa Carvalho	5.75	2010-05-16	Lisboa(AL)	AAL
<b>Triplo</b>	Soraya Betuncal	12.06	2015-05-24	Vendas Novas	FPA
<b>Peso</b>	<b>PC</b> Catarina Bastos	10.25	2004-02-15	Espinho	FPA
<b>Disco</b>	Marisa Luz	27.01	2012-05-13	Lisboa(U)	AAL
<b>Martelo</b>	Albertina Unhabo	16.51	2015-05-23	Vendas Novas	FPA
<b>Dardo</b>	Teresinha Vaz	36.21	2011-05-29	Lisboa(U)	FPA
<b>Pentatlo</b>	<b>PC</b> Catarina Bastos	3317	2004-02-15	Espinho	FPA
<b>4x100 M</b>	Teresa Carvalho	48.19	2011-07-09	Lisboa(U)	FPA
	Inês Neves				
	Joana Vitorino				
	Soraya Betuncal				
<b>4x200 M</b>	<b>PC</b> Joana Vitorino	1 52.45	2010-01-09	Pombal	FPA
	<b>PC</b> Rita Gomes				
	<b>PC</b> Stenia Betuncal				
	<b>PC</b> Diana Vale				
<b>4x400 M</b>	<b>PC</b> Stenia Betuncal	4 16.53	2011-02-13	Pombal	FPA
	<b>PC</b> Inês Neves				
	<b>PC</b> Rita Gomes				
	<b>PC</b> Solange Fernandes				