

## 100 metros

### EVOLUÇÃO DO RECORDE DE PORTUGAL

14,3		Ercília	Alves	FAC	Porto	15.8.37
14,0		Lucília	Silva	CFB	Lisboa	07.8.38
13,9	Ilda	Leite	Dias	FAC	Porto	10.7.38
13,7	Ilda	Leite	Dias	FAC	Porto	13.7.39
13,1		Lucília	Silva	CFB	Porto	10.8.40
13,1		Francelina	Anacleto	SCP	Lisboa (A)	23.7.61
12,7		Fernanda	Costa	SCP	Vigo	29.7.62
12,5		Francelina	Anacleto	SCP	Setubal	09.8.64
12,5		Francelina	Anacleto	SCP	Lisboa	31.7.65
12,5		Francelina	Anacleto	SCP	Lisboa	25.8.65
12,5		Francelina	Anacleto	SCP	Lisboa	23.4.66
12,3		Francelina	Anacleto	SCP	Santarém	22.5.66
12,3		Francelina	Anacleto	SCP	Lisboa	02.7.66
12,3	Angélica	Manaca	Dias	CFM	Beira	05.7.70
12,2	Angélica	Manaca	Dias	CFM	Lisboa	01.8.70
12,1	Angélica	Manaca	Dias	CFM	Lisboa	22.8.70
12,1	Angélica	Manaca	Dias	CFM	Coimbra	19.9.70
12,0	Angélica	Manaca	Dias	CFM	Porto	26.9.70
12,0	Angélica	Manaca	Dias	CFM	Lisboa (N)	14.7.73
12,0		Helena	Relvas	DLM	Lisboa (N)	14.7.73
11,9		Vera	Lisa	SLB	Lisboa (N)	25.5.78
11,9	Maria	João	Lopes	SLB	Lisboa (N)	14.7.79
11,9	Maria	João	Lopes	SCP	Lisboa (N)	05.4.80
11,9	Maria	João	Lopes	SCP	Lisboa (A)	03.5.80
11,7	Maria	João	Lopes	SCP	Lisboa (A)	10.5.80
11,6	Maria	João	Lopes	SCP	Lisboa (A)	31.5.80
11,6	Maria	João	Lopes	SLB	Acoteias	24.4.82
11,6	Maria	João	Lopes	SLB	Açoteias	22.5.82
11,81		Virgínia	Gomes	SLB	Lisboa (N)	23.7.83
11,81		Virgínia	Gomes	SLB	Lisboa (A)	26.4.86
11,63		Virgínia	Gomes	SLB	Lisboa (A)	10.5.86
11,59		Virgínia	Gomes	SLB	Madrid	04.6.86
11,57		Virgínia	Gomes	SLB	Madrid	04.6.86
11,56		Virgínia	Gomes	SLB	Barcelona	14.6.86
11,52		Lucrécia	Jardim	SLB	Plovdiv	09.8.90
11,48		Lucrécia	Jardim	SLB	Lisboa (A)	10.6.92
11,42		Lucrécia	Jardim	SLB	Bruxelas	13.6.92
11,39		Lucrécia	Jardim	SLB	Roterdão	12.6.93
11,31		Lucrécia	Jardim	SCP	Lx (U)	28.6.96
11,31		Lucrécia	Jardim	SCP	Maia	21.8.96
11,30		Lucrécia	Jardim	SCP	Atenas	08.2.97

## 200 metros EVOLUÇÃO DO RECORDE DE PORTUGAL

31,8		Helena	Martins	FAC	Porto	15.8.37
29,8		Georgette	Duarte	CFB	Lisboa	23.7.49
29,7		Georgette	Duarte	CFB	Lisboa	18.7.53
28,6		Georgette	Duarte	CFB	Lisboa	31.7.54
27,9		Georgette	Duarte	CFB	Lisboa	03.9.55
27,9		Georgette	Duarte	CFB	Lisboa	01.9.56
27,9		Georgette	Duarte	CFB	Lisboa	24.8.58
27,8		Fernanda	Costa	SCP	Lisboa	17.7.60
27,6		Eulália	Mendes	SCP	Lisboa (A)	11.8.62
27,2		Eulália	Mendes	SCP	Lisboa (A)	18.8.62
26,7		Eulália	Mendes	SCP	Lisboa (A)	15.9.62
26,3		Lídia	Faria	SCP	Lisboa (A)	30.8.64
26,3		Francelina	Anacleto	SCP	Lisboa (A)	12.9.64
26,3		Francelina	Anacleto	SCP	Lisboa	24.4.65
26,2		Francelina	Anacleto	SCP	Lisboa	24.4.66
26,1		Francelina	Anacleto	SCP	Santarém	22.5.66
25,8		Francelina	Anacleto	SCP	Lisboa (A)	29.5.66
25,5		Helena	Relvas	DLM	L.Marques	12.7.70
25,4	Angélica	Manaca	Dias	CFM	Lisboa	23.8.70
25,3		Helena	Relvas	DLM	L.Marques	20.6.71
25,2		Helena	Relvas	DLM	L.Marques	01.8.71
25,0		Helena	Relvas	DLM	L.Marques	08.4.72
25,0	Maria	José	Sobral	CFB	Lisboa	30.7.72
25,0		Helena	Relvas	DLM	L.Marques	28.1.73
25,0		Helena	Relvas	DLM	L.Marques	29.4.73
25,0	Maria	José	Sobral	DLM	Lisboa (N)	03.6.73
25,0		Vera	Lisa	SLB	Lisboa (N)	08.5.77
25,0		Vera	Lisa	SLB	Lisboa (N)	22.5.77
24,8		Vera	Lisa	SLB	Lisboa (N)	10.6.77
24,8		Vera	Lisa	SLB	Lisboa (N)	15.7.78
24,4	Maria	João	Lopes	SCP	Lisboa (A)	25.4.80
24,2	Maria	João	Lopes	SCP	Lisboa (A)	31.5.80
24,0	Maria	João	Lopes	SLB	Açoteias	22.5.82
23,9	Maria	João	Lopes	SLB	Açoteias	21.5.83
24,05		Virgínia	Gomes	SLB	Telavive	10.7.88
24,05		Lucrécia	Jardim	SLB	Corunha	20.8.88
24,05		Lucrécia	Jardim	SLB	Lx (A)	13.6.89
23,84		Lucrécia	Jardim	SLB	Schwechat	03.6.90
23,57		Lucrécia	Jardim	SLB	Kapfenberg	24.6.90
23,44		Lucrécia	Jardim	SLB	Plovdiv	10.8.90
23,26		Lucrécia	Jardim	SLB	Plovdiv	11.8.90
23,09		Lucrécia	Jardim	SLB	Barcelona	03.8.92
23,05		Lucrécia	Jardim	SCP	Lx (U)	29.6.96
22,95		Lucrécia	Jardim	SCP	Atlanta	31.7.96
22,88		Lucrécia	Jardim	SCP	Atlanta	31.7.96

## 400 metros

### EVOLUÇÃO DO RECORDE DE PORTUGAL

69,3		Georgette	Duarte	CFB	Lisboa	2.10.56
65,5		Francelina	Anacleto	SCP	Lx (A)	02.5.64
63,1		Francelina	Anacleto	SCP	Lx (R)	14.6.64
59,9		Eulália	Mendes	SCP	Lx (A)	25.7.64
58,5		Eulália	Mendes	SCP	Lisboa	12.6.65
58,5	Maria	Céu	Lopes	SCP	Madrid	07.9.68
58,4	Maria	Céu	Lopes	SCP	Madrid	13.9.70
58,2	Maria	Céu	Lopes	SCP	Madrid	15.9.70
57,9		Manuela	Alves	DLM	L.Marques	28.4.73
57,4		Conceição	Vilhena	DLM	Lx (N)	13.5.73
57,0		Conceição	Vilhena	DLM	Lx (N)	16.6.73
56,58		Manuela	Alves	DLM	Lx (N)	22.7.73
56,0		Conceição	Moura	CFSC	Lx (N)	05.6.76
55,5		Conceição	Moura	CFSC	Lx (N)	10.7.76
55,4		Conceição	Moura	CFSC	Lx (N)	05.8.78
54,3		Conceição	Moura	SLB	Lx (A)	10.5.80
54,3	Maria	João	Lopes	SLB	Açoteias	23.5.82
53,93	Maria	João	Lopes	SLB	México	22.7.88
53,62		Elsa	Amaral	FCP	Lx (N)	28.7.90
53,59		Elsa	Amaral	FCP	Maia	11.8.91
53,54		Lucrécia	Jardim	SLB	Viseu	01.5.92
53,32		Marta	Moreira	CAP	Maia	08.7.92
52,68		Lucrécia	Jardim	SCP	Tenerife	30.5.95
52,65	Maria	Carmo	Tavares	SLB	P. Maiorca	10.7.99
52,45	Maria	Carmo	Tavares	SLB	Lx (I)	20.6.98
51,92	Maria	Carmo	Tavares	SLB	P. Maiorca	12.7.99

## 800 metros

### EVOLUÇÃO DO RECORDE DE PORTUGAL

2.47,0		Georgette	Duarte	CFB	Lisboa	3.10.56
2.30,8		Eulália	Mendes	SCP	Lisboa	27.3.65
2.29,4		Eulália	Mendes	SCP	Lisboa	02.5.65
2.26,0		Eulália	Mendes	SCP	Lx (A)	29.5.66
2.24,0	Maria	Céu	Lopes	SCP	Lisboa	09.3.68
2.20,7	Maria	Céu	Lopes	SCP	Lisboa	31.3.68
2.18,7	Maria	Céu	Lopes	SCP	Lisboa	23.8.68
2.17,3	Maria	Céu	Lopes	SCP	Madrid	08.9.68
2.16,1	Maria	Céu	Lopes	SCP	Madrid	13.9.70
2.15,9	Maria	Céu	Lopes	SCP	Porto	26.9.70
2.15,7	Maria	Céu	Lopes	SCP	Madrid	10.6.72
2.12,7	Filomena	Vieira	Carvalho	SCP	Rijeka	01.7.73
2.12,7	Filomena	Vieira	Carvalho	SCP	Lx (N)	28.7.73
2.12,1		Conceição	Moura	CFSC	Porto	30.5.76
2.09,0		Conceição	Moura	CFSC	Lx (N)	11.7.76
2.08,7		Conceição	Moura	CFSC	Madrid	29.7.78
2.06,50		Conceição	Moura	SCP	Sittard	01.7.79
2.05,4		Aurora	Cunha	FCP	Lx (N)	01.8.82
2.04,1		Albertina	Machado	SCB	Vigo	07.9.85
2.03,89		Carla	Sacramento	SLB	Dublin	06.8.89
2.03,29		Elsa	Amaral	FCP	Kapfenberg	23.6.90
2.01,69		Elsa	Amaral	FCP	Maia	18.7.90
2.01,21		Elsa	Amaral	FCP	Split	27.8.90
2.01,20		Carla	Sacramento	SCP	Bruxelas	14.6.92
2.00,57		Carla	Sacramento	SCP	Barcelona	31.7.92
1.59,83		Carla	Sacramento	SCP	Lx (A)	16.9.93
1.59,42		Carla	Sacramento	SCP	Nice	21.7.93
1.59,39		Carla	Sacramento	MCM	Colónia	20.8.94
1.58,94		Carla	Sacramento	MCM	Zurique	13.8.97

## 1.500 metros

### EVOLUÇÃO DO RECORDE DE PORTUGAL

5.49,8		Fernanda	Pinto	SLB	Lisboa	29.3.69
5.27,2		Odete	Graça	SLB	Lisboa	10.5.69
5.15,9		Fernanda	Pinto	SLB	Lisboa	31.5.69
5.09,3		Isolina	Pinhel	FCP	Porto	15.6.69
5.09,3		Irene	Gomes	VFC	Barreiro	26.7.69
5.07,0		Isolina	Pinhel	FCP	Porto	15.6.69
5.03,0		Branca	Seabra	SLB	Barreiro	6. .69
5.00,4		Branca	Seabra	SLB	Porto	12.10.69
4.54,0		Isolina	Pinhel	FCP	Lisboa	01.8.70
4.51,6	Maria	Céu	Lopes	SCP	Lisboa	27.3.71
4.50,3	Maria	Céu	Lopes	SCP	Lisboa	08.6.71
4.48,5	Maria	Céu	Lopes	SCP	Lisboa	26.6.71
4.47,2	Maria	Céu	Lopes	SCP	Corunha	03.7.71
4.47,0		Luisa	Sousa	FCP	Rijeka	01.7.73
4.47,0	Filomena	Vieira	Carvalho	SCP	Lisboa (N)	29.7.73
4.46,9		Rosa	Mota	FCF	Lisboa (N)	19.5.74
4.46,9		Rosa	Mota	FCF	Lisboa (N)	13.7.74
4.45,2		Rosa	Mota	FCF	Lisboa (N)	05.7.75
4.43,5		Rosa	Mota	FCF	Porto	22.5.76
4.42,8		Aurora	Cunha	JR	Lisboa (N)	05.6.76
4.37,0		Conceição	Moura	CFSC	Lisboa (N)	03.7.76
4.35,1		Aurora	Cunha	JR	Lisboa (N)	21.5.77
4.33,8		Rosa	Mota	FCF	Lisboa (N)	06.8.77
4.31,5		Rosa	Mota	FCF	Saragoca	13.8.77
4.30,1		Aurora	Cunha	FCP	Lisboa (L)	30.4.78
4.25,8		Aurora	Cunha	FCP	Lisboa (N)	27.5.78
4.23,69		Aurora	Cunha	FCP	Lausana	13.7.78
4.21,7		Aurora	Cunha	FCP	Lisboa (N)	05.8.78
4.21,1		Aurora	Cunha	FCP	Lisboa (N)	14.7.79
4.19,3		Aurora	Cunha	FCP	Lisboa (A)	10.5.80
4.19,1		Aurora	Cunha	FCP	Lisboa (N)	17.5.81
4.14,5		Aurora	Cunha	FCP	Vigo	22.5.82
4.10,2		Aurora	Cunha	FCP	Corunha	12.6.82
4.09,31		Aurora	Cunha	FCP	Lisboa (N)	16.7.83
4.05,63		Carla	Sacramento	SCP	Noisy-le-Grand	04.7.92
4.05,54		Carla	Sacramento	SCP	Barcelona	06.8.92
4.04,10		Carla	Sacramento	SCP	Monte Carlo	11.8.92
4.03,79		Carla	Sacramento	MCM	Gotemburgo	09.8.95
4.03,42		Carla	Sacramento	MCM	Oslo	05.7.96
4.02,64		Carla	Sacramento	MCM	Nice	10.7.96
4.01,86		Carla	Sacramento	MCM	Mónaco	16.8.97
3.59,89		Carla	Sacramento	MCM	Roma	14.7.98
3.57,71		Carla	Sacramento	MCM	Mónaco	08.8.98

## 3.000 metros

### EVOLUÇÃO DO RECORDE DE PORTUGAL

12.20,7	Odete	Graça	SLB	Lisboa	11.6.72
11.37,8	Odete	Graça	SLB	Lisboa	22.7.72
11.07,4	Luísa	Sousa	FCP	Porto	06.8.72
11.06,6	Luísa	Sousa	FCP	Vigo	15.8.72
10.45,6	Rosa	Mota	FCF	Porto	21.6.73
10.41,8	Rosa	Mota	FCF	Porto	08.6.74
10.30,6	Rosa	Mota	FCF	Lisboa (N)	16.7.74
10.11,2	Rosa	Mota	FCF	Lisboa (N)	11.8.74
10.10,6	Aurora	Cunha	JR	Lisboa (N)	06.6.76
10.09,2	Rosa	Mota	FCF	Braga	24.6.76
9.54,0	Aurora	Cunha	JR	Lisboa (N)	04.7.76
9.44,6	Aurora	Cunha	JR	Lisboa (N)	22.5.77
9.44,6	Aurora	Cunha	JR	Lisboa (N)	10.6.77
9.42,4	Aurora	Cunha	JR	Bucareste	17.7.77
9.34,0	Aurora	Cunha	FCP	Lisboa (N)	28.5.78
9.28,4	Aurora	Cunha	FCP	Madrid	28.7.78
9.28,4	Aurora	Cunha	FCP	Sevilha	17.6.79
9.16,7	Aurora	Cunha	FCP	Sittard	01.7.79
9.04,7	Aurora	Cunha	FCP	Sittard	15.8.80
8.54,5	Aurora	Cunha	FCP	Lisboa (A)	10.6.82
8.51,66	Aurora	Cunha	FCP	Helsínquia	08.8.83
8.50,20	Aurora	Cunha	FCP	Helsínquia	10.8.83
8.46,38	Aurora	Cunha	FCP	Los Angeles	08.8.84
8.46,37	Aurora	Cunha	FCP	Los Angeles	10.8.84
8.43,50	Albertina	Dias	MCP	Nice	15.7.91
8.43,08	Albertina	Dias	MCP	Nice	15.7.92
8.42,13	Fernanda	Ribeiro	MCM	S.Petersburgo	24.7.94
8.41,99	Fernanda	Ribeiro	FCP	Lausana	05.7.95
8.37,14	Fernanda	Ribeiro	FCP	Nice	16.7.97
8.34,70	Carla	Sacramento	MCM	Oslo	30.6.99
8.30,22	Carla	Sacramento	MCM	Mónaco	04.8.99

<b>5.000 metros</b> <b>EVOLUÇÃO DO RECORDE DE PORTUGAL</b>
---

16.41,6	Aurora	Cunha	FCP	Lx (A)	12.4.80
16.22,6	Rosa	Mota	CAP	Lx (N)	02.5.81
16.05,8	Rosa	Mota	CAP	Vigo	09.9.81
15.35,2	Aurora	Cunha	FCP	Lx (N)	08.5.82
15.31,7	Aurora	Cunha	FCP	Lx (N)	07.5.83
15.21,0	Aurora	Cunha	FCP	Lx (N)	21.4.84
15.09,7	Aurora	Cunha	FCP	Oslo	28.6.84
15.06,97	Aurora	Cunha	FCP	Helsínquia	04.7.85
15.05,12	Albertina	Dias	MCM	Hechtel	31.7.93
14.55,02	Fernanda	Ribeiro	FCP	Saint-Denis	01.6.95
14.50,87	Fernanda	Ribeiro	FCP	Londres	07.7.95
14.36,45	Fernanda	Ribeiro	FCP	Hechtel	22.7.95

**10.000 metros**  
**EVOLUÇÃO DO RECORDE DE PORTUGAL**

31.52,85	Aurora	Cunha	FCP	Knarvik	04.9.83
31.35,45	Aurora	Cunha	FCP	Oslo	27.7.85
31.29,41	Aurora	Cunha	FCP	Oslo	06.7.86
31.16,42	Conceição	Ferreira	SCB	Helsínquia	30.6.92
31.08,75	Fernanda	Ribeiro	MCM	Helsínquia	13.8.94
31.04,25	Fernanda	Ribeiro	MCM	Londres	10.9.94
31.01,63	Fernanda	Ribeiro	FCP	Atlanta	02.8.96
30.48,06	Fernanda	Ribeiro	FCP	Lx (I)	04.4.98
30.22,88	Fernanda	Ribeiro	FCP	Sydney	30.9.00

## **Maratona**

### **EVOLUÇÃO DA MELHOR MARCA NACIONAL**

2.44.54	Rita	Borrvalho	SLB	Neuf-Brisach	25.10.81
2.36.04	Rosa	Mota	CAP	Atenas	12.09.82
2.32,27	Rosa	Mota	CAP	Roterdão	09.04.83
2.31,50	Rosa	Mota	CAP	Helsínquia	07.08.83
2.31,12	Rosa	Mota	CAP	Chicago	16.10.83
2.26,57	Rosa	Mota	CAP	L.Angeles	05.08.84
2.26,01	Rosa	Mota	CAP	Chicago	21.10.84
2.23,29	Rosa	Mota	CAP	Chicago	21.10.85

### 3.000 metros-obstáculos

## EVOLUÇÃO DO RECORDE DE PORTUGAL

10.12,57	Analídia	Torre	101076	CAOV	V.Castelo	14.06.00
10.07,60	Anália	Rosa	281276	SCB	V.Castelo	01.06.02
10.02,95	Clárisse	Cruz	090778	CAO	Milão	07.06.02
9.48,51	Anália	Rosa	281276	SCB	Hamburgo	12.06.02
9.43,00	Anália	Rosa	281276	SCB	Creta	04.07.04
9.39,20	Inês	Monteiro	180580	JOMA	Atenas	14.06.05

## 100 metros-barreiras EVOLUÇÃO DO RECORDE DE PORTUGAL

16,2	Manuela	Simões	SLB	Lisboa	10.5.69
15,6	Manuela	Simões	SLB	Belo Horizonte	30.7.69
15,3	Helena	Relvas	DLM	Lisboa	29.8.70
15,1	Helena	Relvas	DLM	Coimbra	19.9.70
15,1	Helena	Relvas	DLM	L.Marques	13.5.73
14,9	Manuela	Simões	SLB	Lx (N)	21.6.73
14,9	Helena	Relvas	DLM	Lx (N)	21.6.73
14,9	Helena	Relvas	DLM	Lx (N)	07.7.73
14,6	Lucrecia	Cumba	SLM	Madrid	23.8.74
14,5	Conceição	Alves	SCP	Lx (N)	28.3.76
14,5	Conceição	Alves	SCP	Madrid	30.5.76
14,72	Conceição	Alves	SCP	Lx (N)	11.7.76
14,1	Conceição	Alves	SCP	Lx (N)	07.5.77
14,1	Conceição	Alves	SCP	Barcelona	10.6.79
14,1	Conceição	Alves	SCP	Lx (A)	03.5.80
14,1	Ana	Oliveira	SLB	Lx (A)	28.6.84
14,18	Ana	Oliveira	SLB	Madrid	28.7.84
14,06	Emília	Tavares	SCP	Lx (N)	15.7.89
14,02	Emília	Tavares	SCP	Lx (N)	29.7.89
13,83	Emília	Tavares	SCP	Duisburgo	27.8.89
13,83	Sandra	Barreiro	SCP	Bruxelas	14.6.92
13,83	Sandra	Barreiro	SCP	Braga	11.7.92
13,74	Sandra	Barreiro	SLB	Valência	12.6.94
13,65	Isabel	Abrantes	SLB	Lx (U)	18.6.94
13,46	Isabel	Abrantes	SLB	Lx (U)	18.6.94
13,45	Isabel	Abrantes	SLB	Lx (U)	10.7.94
13,45	Isabel	Abrantes	SLB	Helsínquia	08.8.94
13,44	Sandra	Barreiro	SLB	Helsínquia	08.8.94
13,28	Isabel	Abrantes	SLB	Basileia	11.6.95
13,21	Isabel	Abrantes	SLB	Funchal	08.7.95
13,14	Isabel	Abrantes	JOMA	Coimbra (M)	13.8.00

## 400 metros-barreiras EVOLUÇÃO DO RECORDE DE PORTUGAL

79,5		Cecília	Pina	GDVG	L.Marques	24.3.74
77,4		Cecília	Pina	GDVG	L.Marques	31.3.74
68,5		Manuela	Alves	SCP	Lx (N)	06.4.74
67,0		Lina	Antunes	SCP-B	Luanda	21.4.74
64,1		Lucrécia	Cumba	SLM	L.Marques	05.5.74
63,0	Filomena	Vieira	Carvalho	SCP	Lx (N)	23.6.74
62,7		Lucrécia	Cumba	SLM	Lx (N)	22.7.74
61,74		Manuela	Alves	SCP	Lx (N)	04.7.76
61,6		Manuela	Alves	SCP	Lx (N)	11.6.77
60,26		Manuela	Alves	SCP	Copenhaga	25.6.77
60,0	Maria	João	Lopes	SLB	Lx (A)	14.5.83
59,81	Maria	João	Lopes	SLB	Schwechat	10.8.85
59,57	Maria	João	Lopes	SLB	Amesterdão	01.6.86
58,87	Maria	João	Lopes	SLB	Barcelona	14.6.86
58,7	Maria	João	Lopes	SLB	Lx (N)	21.6.87
58,12	Maria	João	Lopes	SLB	Maia	27.6.87
58,12	Maria	João	Valamatos	SLB	Maia	18.7.90
58,12	Maria	João	Valamatos	SLB	Plovdiv	09.8.90
57,11		Marta	Moreira	CAP	Viseu	01.5.92
57,09		Marta	Moreira	SCP	Sittard	06.6.93
57,06	Maria	Carmo	Tavares	SCP	Lx (U)	13.6.01
56,88	Maria	Carmo	Tavares	SCP	Pequim	30.8.01
56,63	Maria	Carmo	Tavares	SCP	Lx (U)	18.5.02
56,25	Maria	Carmo	Tavares	SCP	Cáceres	12.6.02

## Altura

### EVOLUÇÃO DO RECORDE DE PORTUGAL

1,15		Lourdes	Simões	CFB	Lisboa	11.7.37
1,30		Emília	Carrelhas	FAC	Lisboa	18.7.37
1,35		Emília	Carrelhas	FAC	V.Castelo	20.8.37
1,36		Ester	Cabral	SCP	Lisboa	30.7.39
1,39		Ester	Cabral	SCP	Lisboa	26.5.40
1,45		Fernanda	Fernandes	SCP-B	Porto (A)	20.8.61
1,46		Fernanda	Fernandes	SCP-B	Lisboa (A)	25.8.61
1,47		Fernanda	Fernandes	SCP-B	Lisboa (R)	04.8.62
1,50		Kathleen	Binda	CFM	Beira	04.3.67
1,51		Kathleen	Binda	CFM	Lisboa	23.9.67
1,52		Kathleen	Binda	CFM	Beira	5.70
1,53		Kathleen	Binda	CFM	Beira	06.6.70
1,56		Kathleen	Binda	CFM	Beira	05.7.70
1,57		Kathleen	Binda	CFM	Lisboa	02.8.70
1,58		Kathleen	Binda	CFM	Lisboa	22.8.70
1,59		Helena	Duarte	CUF	Lisboa (N)	05.5.73
1,60		Helena	Relvas	DLM	Lisboa (N)	07.7.73
1,61		Conceição	Alves	SCP	Lisboa (N)	08.6.74
1,62		Conceição	Alves	SCP	Lisboa (N)	20.7.74
1,65		Conceição	Alves	SCP	Lisboa (N)	29.3.75
1,66		Conceição	Alves	SCP	Salamanca	27.7.75
1,67		Conceição	Alves	SCP	Lisboa (N)	02.8.75
1,68	(p.c.)	Conceição	Alves	SCP	Madrid	07.2.76
1,70		Conceição	Alves	SCP	Lisboa (N)	11.4.76
1,71		Conceição	Alves	SCP	Lisboa (N)	22.5.76
1,72		Conceição	Alves	SCP	Madrid	30.5.76
1,73		Conceição	Alves	SCP	Lisboa (N)	10.7.76
1,74		Conceição	Alves	SCP	Lisboa (A)	31.5.80
1,77		Conceição	Alves	SCP	Barcelona	10.5.81
1,78	Maria	José	Travessa	VFC	Lisboa (N)	15.7.90
1,80		Isabel	Branco	CIPA	Maia	21.7.91
1,81		Isabel	Branco	SCP	Lisboa (A)	04.7.93
1,82		Isabel	Branco	SCP	Corunha	16.7.93
1,83		Sónia	Carvalho	SCP	Lx (U)	08.8.99
1,84		Sónia	Carvalho	SCP	Leiria	11.6.00
1,88		Sónia	Carvalho	SCP	V.R.St <sup>o</sup> Ant <sup>o</sup>	03.6.01
1,88		Naide	Gomes	SCP	Budapeste	05.3.04

## Vara

# EVOLUÇÃO DO RECORDE DE PORTUGAL

2,80		Ana	Morais	SLB	Lx (A)	05.06.94
2,80	Cristina	Santos	Almeida	FCP	S.Sebastian	19.08.95
2,90	Cristina	Santos	Almeida	FCP	S.Sebastian	19.08.95
3,00	Cristina	Santos	Almeida	FCP	S.Sebastian	19.08.95
3,05	Cristina	Santos	Almeida	FCP	S.Sebastian	19.08.95
3,10	Cristina	Santos	Almeida	FCP	S.Sebastian	19.08.95
3,15	Cristina	Santos	Almeida	FCP	Maia	09.06.96
3,20	Cristina	Santos	Almeida	FCP	Braga	29.06.96
3,25	Cristina	Santos	Almeida	FCP	Maia	30.06.96
3,30	Cristina	Santos	Almeida	FCP	Maia	24.07.96
3,40		Elisabete	Tavares	DAC	Versailles	10.05.97
3,45		Elisabete	Tavares	DAC	Aulnay-sous-Bois	18.05.97
3,45	Ana	Marisa	Vieira	CAM	Coimbra (M)	19.07.97
3,50		Elisabete	Tavares	DAC	Bondoufle	25.04.98
3,50		Elisabete	Tavares	DAC	Antony	09.05.98
3,50		Elisabete	Tavares	DAC	Paris	13.05.98
3,50		Elisabete	Tavares	DAC	Saint-Ouen	24.05.98
3,60		Elisabete	Tavares	DAC	Saint-Ouen	24.05.98
3,70		Elisabete	Tavares	DAC	Viry Chatillon	21.06.98
3,70	Ana	Marisa	Vieira	CAM	Funchal	06.03.99
3,71	Ana	Marisa	Vieira	CAM	Funchal	26.04.99
3,80	Ana	Marisa	Vieira	CAM	Funchal	26.04.99
3,82		Elisabete	Tavares	DAC	Charley	12.06.99
3,84		Tânia	Costa	SCB	Viseu	14.08.99
3,85		Elisabete	Tavares	DAC	R.Maior	10.05.00
3,86	Ana	Marisa	Vieira	CAM	Funchal	13.05.00
3,90		Elisabete	Tavares	DAC	R.Janeiro	21.05.00
3,94	Ana	Marisa	Vieira	CAM	Lx(U)	27.05.00
3,95	Ana	Marisa	Vieira	CAM	Funchal	16.06.00
4,00		Elisabete	Tavares	DAC	Limoges	27.06.00
4,01	Ana	Marisa	Vieira	DAC	Funchal	22.07.00
4,02	Ana	Marisa	Vieira	DAC	Funchal	26.07.00
4,03	Ana	Marisa	Vieira	DAC	Funchal	06.08.00
4,05		Elisabete	Tavares	SCP	Dreux	14.05.02
4,10		Elisabete	Tavares	SCP	St.Etienne	13.07.02
4,10		Elisabete	Tavares	SCP	Anger	28.07.02
4,10		Elisabete	Tavares	SCP	Valência	24.05.03
4,20		Sandra	H.Tavares	FCP	Paris	31.05.03
4,20		Elisabete	Tavares	SCP	Pézenas	31.05.03
4,20		Elisabete	Tavares	SCP	Velenje	21.06.03
4,20		Elisabete	Tavares	SCP	Bron	04.07.03
4,20		Elisabete	Tavares	SCP	Narbonne	26.07.03
4,25		Elisabete	Tavares	SCP	Daegu	27.08.03
4,26 (p.c.)		Elisabete	Tavares	SCP	Espinho	12.02.05
4,26 (p.c.)		Elisabete	Tavares	SCP	Espinho	12.02.05

4,30 (p.c)	Elisabete	Tavares	SCP	Madrid	04.03.05
4,30 (p.c)	Elisabete	Tavares	FEEA	Niort	04.02.06
4,32 (p.c)	Elisabete	Tavares	FEEA	Épinal	11.02.06
4,32	Elisabete	Tavares	FEEA	Arras	15.07.07
4,34 (p.c)	Elisabete	Tavares	SCP	Espinho	02.02.08
4,35 (p.c)	Elisabete	Tavares	SCP	Paris	26.01.08
4,40 (p.c)	Elisabete	Tavares	SCP	Pombal	23.02.08

## Comprimento

### EVOLUÇÃO DO RECORDE DE PORTUGAL

3,58		Salazar	Carreira	SCP	Lisboa	11.7.37
4,21	Margarida	Correia	Pinto	FAC	Lisboa	18.7.37
4,24	René	Ercília	Alves	FAC	Espinho	29.8.37
4,69		Emília	Carrelhas	FAC	Porto	24.7.38
4,695		Hedi	Sá	SCP	Lisboa	24.8.46
4,70		Francelina	Anacleto	SCP	Lisboa (U)	09.7.61
4,75		Francelina	Anacleto	SCP	Lisboa (A)	23.7.61
4,98		Francelina	Anacleto	SCP	Porto (A)	19.8.61
5,06		Fernanda	Fernandes	SCP-B	Lisboa (R)	05.8.62
5,06		Francelina	Anacleto	SCP	Lisboa (A)	02.9.62
5,12		Francelina	Anacleto	SCP	Lisboa (A)	01.8.64
5,53		Francelina	Anacleto	SCP	Lisboa (A)	13.9.64
5,65		Francelina	Anacleto	SCP	Lisboa	19.6.65
5,68		Francelina	Anacleto	SCP	Porto	03.7.65
5,71		Helena	Relvas	DLM	Lisboa	01.8.70
5,76		Helena	Relvas	DLM	L.Marques	03.3.73
5,94		Helena	Relvas	DLM	L.Marques	13.5.73
5,99		Conceição	Alves	SCP	Lisboa (N)	05.3.77
5,99		Conceição	Alves	SCP	Copenhaga	26.6.77
6,02		Nora	Araújo	SLB	Lisboa (L)	07.5.78
6,15		Nora	Araújo	SLB	Lisboa (N)	09.7.78
6,15		Conceição	Alves	SCP	Lisboa (L)	25.4.81
6,17		Ana	Oliveira	SLB	Lisboa (L)	21.6.83
6,17		Ana	Oliveira	SLB	Schwechat	11.8.85
6,20		Ana	Oliveira	SLB	Stº.Compostela	13.9.85
6,22	Maria	João	Lopes	SLB	Lx (N)	06.7.87
6,29	Maria	João	Lopes	SLB	Lx (N)	05.6.88
6,43		Ana	Oliveira	IND	Lx (N)	10.3.90
6,48		Ana	Oliveira	IND	Atenas	17.6.90
6,56		Naide	Gomes	SCP	Ratingen	16.6.02
6,57		Naide	Gomes	SCP	Lx (U)	14.7.02
6,60 (p.c)		Naide	Gomes	SCP	Madrid	04.3.05
6,70 (p.c)		Naide	Gomes	SCP	Madrid	05.3.05
6,72		Naide	Gomes	SCP	Salamanca	06.7.05
6,73 (p.c)		Naide	Gomes	SCP	Moscovo	11.3.06
6,75 (p.c)		Naide	Gomes	SCP	Moscovo	12.3.06
6,76 (p.c)		Naide	Gomes	SCP	Moscovo	12.3.06
6,78		Naide	Gomes	SCP	B.Lagansalza	08.7.06
6,82		Naide	Gomes	SCP	B.Lagansalza	08.7.06
6,89 (p.c)		Naide	Gomes	SCP	Birmingham	03.3.07
7,01		Naide	Gomes	SCP	Madrid	21.7.07

<b>Triplo</b> <b>EVOLUÇÃO DO RECORDE DE PORTUGAL</b>						
---	--	--	--	--	--	--

11,64	Isabel	Pires	Silva	GRF	Lx (N)	29.4.90
11,64	Isabel	Pires	Silva	GRF	Lx (N)	20.5.90
11,72		Isabel	Abrantes	SLB	Lx (N)	21.4.91
11,80		Isabel	Abrantes	SLB	Lx (N)	21.4.91
11,95		Isabel	Abrantes	SLB	Lx (N)	21.4.91
11,96		Isabel	Abrantes	SLB	Lx (N)	08.6.91
12,50		Ana	Oliveira	IND	Maia	10.8.91
12,95		Ana	Oliveira	IND	Maia	10.8.91
12,99		Ana	Oliveira	CFB	Lx (N)	27.2.93
13,23		Ana	Oliveira	CFB	Lx (N)	27.2.93
13,29		Ana	Oliveira	CFB	Lx (A)	21.7.93
13,34	Isabel	Cristina	Morujão	SCP	Maia	28.6.97
13,49	Isabel	Cristina	Morujão	SCP	Maia	28.6.97
13,57	Isabel	Cristina	Morujão	SCP	Maia	28.6.97

## Peso

### EVOLUÇÃO DO RECORDE DE PORTUGAL

6,77		Dília	Costa	FAC	Porto	24.7.38
7,68		Dília	Costa	FAC	Porto	11.6.39
7,72		Dília	Costa	FAC	Porto	16.7.39
9,44		Helena	Sá	ACL	Porto	10.8.40
9,61		Helena	Sá	ACL	Lisboa	16.8.41
9,73		Dália	Cunha	SCP	Lisboa	10.7.48
9,79		Adelaide	Patrício	CFB	Lisboa	31.7.60
9,92		Lídia	Faria	SCP	Lisboa	01.7.62
10,23		Lídia	Faria	SCP	Lisboa	12.8.62
10,43		Lídia	Faria	SCP	Lisboa	07.6.64
10,43		Lídia	Faria	SCP	Lisboa	05.7.64
10,45	Ana	Maria	Gomes	SCP	Lisboa	01.8.64
10,94		Lídia	Faria	SCP	Lx (A)	13.9.64
10,94		Lídia	Faria	SCP	Lisboa	15.5.66
11,21		Lídia	Faria	SCP	Lisboa	28.5.66
11,28		Lídia	Faria	SCP	Lisboa	04.6.66
11,38		Lídia	Faria	SCP	Lisboa	20.5.67
11,46		Lídia	Faria	SCP	Lisboa	18.7.67
11,92	Adília	Silvério	Borges	SCP	Lisboa	22.3.69
12,13	Adília	Silvério	Borges	SCP	Lisboa	10.6.69
12,22	Adília	Silvério	Borges	SCP	Rabat	05.7.69
12,45	Adília	Silvério	Borges	SCP	Lisboa	02.8.69
12,82	Adília	Silvério	Borges	SCP	Lisboa	09.6.70
12,86	Adília	Silvério	Borges	SCP	Barreiro	16.8.70
13,16	Adília	Silvério	Borges	SCP	Lisboa	22.8.70
14,58	Adília	Silvério	Borges	SCP	Barreiro	23.4.72
14,64	Adília	Silvério	Borges	SCP	Lisboa	29.4.72
14,93	Adília	Silvério	Borges	SCP	Lisboa	28.5.72
15,02	Adília	Silvério	Borges	SCP	Lisboa	22.7.72
15,23	Adília	Silvério	Borges	SCP	Lisboa	13.4.75
15,82	Adília	Silvério	Borges	SCP	Lisboa	01.5.75
15,82	Adília	Silvério	Borges	SCP	Lisboa	14.6.75
16,20	Adília	Silvério	Borges	SCP	Madrid	30.5.76
16,23		Teresa	Machado	SCP	Corunha	28.4.90
16,38		Teresa	Machado	SCP	Coimbra	29.6.91
16,46		Teresa	Machado	SCP	Lx (N)	07.7.91
16,62		Teresa	Machado	SCP	Lx (N)	16.2.92
16,82		Teresa	Machado	SCP	Lx (N)	16.2.92
16,90		Teresa	Machado	SCP	S.Jacinto	20.6.92
16,90		Teresa	Machado	SCP	Viseu	02.6.96
16,90		Teresa	Machado	SCP	Lx (U)	29.6.96
17,08		Teresa	Machado	SCP	Lx (U)	29.6.96
17,18		Teresa	Machado	SCP	Lx (U)	29.6.96

## Disco

### EVOLUÇÃO DO RECORDE DE PORTUGAL

17,29		Helena	Martins	FAC	Porto	15.8.37
20,12		Virgínia	Leite	FAC	Porto	29.8.37
22,76	May	Gladys	Norton	CIF	Lisboa	5.10.37
23,56		Deolinda	Chupelo	SLB	Lisboa	24.7.38
23,87		Deolinda	Chupelo	SLB	Porto	31.7.38
23,99		Deolinda	Chupelo	SLB	Lisboa	07.8.38
24,07		Helena	Martins	FAC	V.Castelo	21.8.38
24,31		Helena	Martins	FAC	Porto	23.7.39
27,85		Ester	Ramos	FAC	Lisboa	30.7.39
28,34		Ester	Ramos	ML	Lisboa	28.7.40
28,97		Ester	Ramos	ML	Porto	10.8.40
31,43		Ester	Ramos	ML	Lisboa	03.8.41
32,93		Ester	Ramos	ML	Lisboa	17.8.41
33,65		Ester	Ramos	SCP	Lisboa	19.7.42
35,06		Lidia	Faria	SCP	Lisboa	23.5.62
36,91		Lidia	Faria	SCP	Vigo	29.7.62
37,87		Lidia	Faria	SCP	Lisboa	20.6.64
39,31		Lidia	Faria	SCP	Lisboa	12.9.64
40,56		Lidia	Faria	SCP	Lisboa	09.6.66
41,00		Lidia	Faria	SCP	Lisboa	25.9.66
43,10		Lidia	Faria	SCP	Lisboa	19.7.67
43,62		Adília	Silvério	SCP	Lisboa	27.5.72
44,02		Adília	Silvério	SCP	Lisboa	10.8.74
44,38		Adília	Silvério	SCP	Lisboa	29.3.75
46,36		Adília	Silvério	SCP	Lisboa (L)	25.6.75
46,42		Adília	Silvério	SCP	Lisboa (N)	11.6.77
48,56		Adília	Silvério	SCP	Copenhaga	25.6.77
49,16		Adília	Silvério	SCP	Bucareste	16.7.77
50,52		Adília	Silvério	SCP	Luanda	18.11.79
52,82		Elisa	Costa	SLB	Lisboa (N)	26.6.88
53,12		Teresa	Machado	SCP	Maia	22.4.89
53,90		Teresa	Machado	SCP	Lx (N)	07.5.89
53,90		Teresa	Machado	SCP	Lx (N)	07.5.89
54,54		Teresa	Machado	SCP	Lx (A)	13.6.89
54,62		Teresa	Machado	SCP	Aveiro	04.2.90
54,68		Elisa	Costa	SLB	Lx (A)	10.5.90
55,50		Elisa	Costa	SLB	Lx (A)	10.5.90
55,60		Teresa	Machado	SCP	Lx (A)	29.6.90
59,02		Teresa	Machado	SCP	S.Jacinto	05.5.91
59,06		Teresa	Machado	SCP	Lx (N)	28.7.91
63,48		Teresa	Machado	SCP	S.Jacinto	12.4.92
63,70		Teresa	Machado	SCP	S.Jacinto	08.8.93
65,40		Teresa	Machado	SCP	S.Jacinto	03.5.98

## Martelo

### EVOLUÇÃO DO RECORDE DE PORTUGAL

24,50	Adília	Silvério	CVA	Lx (N)	15.11.88
30,44	Teresa	Machado	SCP	S.Jacinto	03.08.93
37,32	Cláudia	Ferreira	IND	Grândola	28.05.94
38,70	Cláudia	Ferreira	IND	Lx (N)	17.07.94
39,44	Sónia	Grácio	SUOV	Coimbra (U)	26.02.94
41,34	Cláudia	Ferreira	QFC	Qtª.Anjo	10.12.94
42,96	Cláudia	Ferreira	QFC	Qtª Anjo	05.02.95
43,84	Cláudia	Ferreira	QFC	Qtª Anjo	05.02.95
44,12	Cláudia	Ferreira	QFC	Lx (N)	25.03.95
45,14	Cláudia	Ferreira	QFC	Lx (U)	05.03.95
45,58	Cláudia	Ferreira	QFC	S.Jacinto	30.04.95
46,96	Cláudia	Ferreira	QFC	Lx (U)	07.05.95
47,78	Cláudia	Ferreira	SCP	Qtª.Anjo	24.02.96
48,46	Cláudia	Ferreira	SCP	Lx (U)	17.03.96
49,80	Sónia	Grácio	BFC	Maia	10.06.96
50,90	Sónia	Grácio	BFC	Coimbra (U)	14.07.96
53,92	Sónia	Grácio	BFC	Coimbra (U)	14.07.96
54,36	Sónia	Martins	CAM	Maia	14.06.98
55,33	Vânia	Silva	JV	Leiria	25.07.98
56,31	Sónia	Martins	CAM	Porto (I)	29.07.98
57,53	Vânia	Silva	JV	Leiria	29.05.99
58,58	Sónia	Alves	SCP	Lx (U)	16.01.00
59,19	Sónia	Alves	SCP	Qtª.Anjo	18.03.00
59,57	Sónia	Alves	SCP	Qtª.Anjo	19.03.00
62,14	Vânia	Silva	JV	Aveiro	11.05.00
62,24	Vânia	Silva	JV	Porto (I)	07.07.01
63,01	Vânia	Silva	JV	Amesterdão	13.07.01
63,64	Vânia	Silva	JV	Amesterdão	13.07.01
64,88	Vânia	Silva	JV	Mª.Grande	19.01.02
65,46	Vânia	Silva	JV	Pula	10.03.02
67,22	Vânia	Silva	JV	Lx (U)	08.06.02
67,67	Vânia	Silva	JV	Sevilha	23.06.02
68,43	Vânia	Silva	JV	Madrid	03.07.02
68,82	Vânia	Silva	JV	Madrid	03.07.04

## Dardo

# EVOLUÇÃO DO RECORDE DE PORTUGAL

**Em actualização**

### Dardo antigo

16,44		Emília	Carrelhas	FAC	Lisboa	24.7.37
17,89		Irene	Porto	SCP	Lisboa	08.8.37
22,48	May	Gladys	Norton	CIF	Espinho	04.9.37
24,98		Ester	Ramos	ML	Porto	11.8.40
26,06		Ester	Ramos	ML	Lisboa	17.8.41
26,15		Ester	Ramos	SCP	Lisboa	19.7.42
27,48		Francelina	Moita	CFB	Lisboa	05.9.43
30,79		Francelina	Moita	CFB	Lisboa	20.8.44
31,28	Ana	Maria	Gomes	SCP	Lisboa	28.7.63
34,08	Ana	Maria	Gomes	SCP	Lisboa	28.5.64
35,65	Ana	Maria	Gomes	SCP	Lisboa	30.8.64
35,89	Ana	Maria	Gomes	SCP	Lx (A)	01.5.65
36,22	Ana	Maria	Gomes	SCP	Lisboa	10.6.65
36,32	Ana	Maria	Gomes	SCP	Lisboa	04.7.65
36,42	Ana	Maria	Gomes	SCP	Lisboa	14.5.66
36,54	Ana	Maria	Gomes	SCP	Lisboa	02.8.69
39,80	Ana	Maria	Gomes	SCP	Lisboa	10.8.69
41,00	Ana	Paula	Martinho	CFSC	Lx (N)	03.7.76
42,00		Fátima	Pinto	LSC	Porto	26.3.77
42,26		Fátima	Pinto	LSC	Porto	16.4.77
42,97		Fátima	Pinto	LSC	Copenhaga	25.6.77
45,24		Fátima	Pinto	LSC	Lx (N)	06.8.77
46,38		Fátima	Pinto	FPC	Lx (N)	28.7.79
46,50		Teresinha	Vaz	SCP	Lx (A)	04.6.83
46,92		Teresinha	Vaz	SCP	Lx (N)	11.9.83
47,56		Teresinha	Vaz	SCP	Barcelona	23.9.83
48,20		Teresinha	Vaz	SCB	Lx (N)	02.6.85
48,56		Teresinha	Vaz	SLB	Lx (N)	18.1.86
49,34		Teresinha	Vaz	SLB	Lx (N)	15.3.86
49,82		Teresinha	Vaz	SLB	Lx (A)	26.4.86
49,96 *		Teresinha	Vaz	SLB	Amesterdão	01.6.86
51,38		Teresinha	Vaz	SLB	Amesterdão	01.6.86
53,48	Ana	Morais		SLB	Lx (A)	30.6.91
53,62	Ana	Morais		SLB	Maia	11.8.91
54,18	Ana	Morais		SLB	Maia	11.8.91
56,32		Helena	Gouveia	GDME	Braga	09.4.94
58,50		Helena	Gouveia	CSM	Funchal	29.4.95

\*) Anteriormente a esta marca há um resultado de 51,20 em Chalon-sur-Marne - França em 07.7.85, alcançado pela portuguesa radicada em França Maria Martins (66) (ainda não confirmado)

## Heptatlo

### EVOLUÇÃO DO RECORDE DE PORTUGAL

3805	a)	Ana	Cardoso	FCF	Porto (U)	28.6.81
		(17,7=1,35=7,66=28,7=4,46=25,54=2.26,4)				
4547	a)	Isabel	Pires	SLB	Lx (N)	09.8.81
		(16,9=1,58=10,23=28,2=5,19=34,90=2.40,7)				
5365	a)	Nora	Araújo	SLB	Filadélfia	21.4.82
		(15,1=1,71=12,21=26,8=5,58=36,50=2.24,9)				
5455	a)	Conceição	Alves	SCP	Lx (A)	15.5.83
		(14,3=1,72=12,65=26,0=5,55=38,34=2.36,3)				
5228	b)	Conceição	Alves	SCP	Lx (A)	15.5.83
		(14,3=1,72=12,65=26,0=5,55=38,34=2.36,3)				
5228	b)	Conceição	Alves	SCP	Pamplona	12.6.83
		(14,53=1,68=11,95=26,44=5,87=38,56=2.35,5)				
5271	b)	Sandra	Turpin	SLB	Lx (U)	06.8.95
		(14,05=1,75=12,14=26,30=5,85=38,08=2.45,07)				
5272	b)	Mónica	Sousa	GDC	Lx (U)	28.4.96
		(15,06=1,71=11,48=25,95=5,53=42,80=2.28,47)				
5330	b)	Sónia	Machado	BFC	Lx (U)	11.5.97
		(13,99=1,73=10,47=26,06=5,90=31,14=2.22,52)				
5928	b)	Naide	Gomes	SCP	Deszenzo	12.5.02
		(14,14=1,79=13,40=25,89=6,32=39,84=2.19,62)				
6160	b)	Naide	Gomes	SCP	Ratingen	16.6.02
		(13,79=1,86=13,36=25,36=6,56=39,37=2.20,92)				
<b>(10)</b>						
6230		Naide	Gomes	SCP	Logroño	17.7.05
		(13,54=1,79=13,87=24,87=6,39=41,66=2.17,00)				

*a) Tabela antiga (até 1984)*

*b) Tabela actual (desde 1985)*

**20Km-marcha**  
**EVOLUÇÃO DO RECORDE NACIONAL ABSOLUTO**  
**ESTRADA**

1.55.36	Cristina	Almeida	BFC	Sheffield	30.08.97
1.31.03	Susana	Feitor	CNRM	Cacia	08.02.98
1.30.13	Susana	Feitor	CNRM	Mézidon	02.05.99
1.28,19	Susana	Feitor	CNRM	Hildeshein	09.07.00
1.27,55	Susana	Feitor	CNRM	R.Maior	02.04.01

## 4x100 metros

### EVOLUÇÃO DO RECORDE DE PORTUGAL

59,3	CFB	Lisboa	17.7.49
Laura Rodrigues,	Celeste Carvalho, Maria Orminda, Georgette Duarte		
59,2	SCP	Lisboa	28.7.51
Olinda Marques, Dulce Valdez, Fernanda Sousa, Hortense Santos			
58,3	SCP	Lisboa	26.8.51
Olinda Marques, Dulce Valdez, Fernanda Sousa, Hortense Santos			
58,1	GCP	Lisboa	03.9.55
Elvira Santos, Teresa Carvalho, Ivone Ferreira, Helena Vilalva			
57,5	GCP	Lisboa	21.9.55
Elvira Santos, Teresa Carvalho, Ivone Ferreira, Helena Vilalva			
57,0	CFB	Lisboa	02.10.56
Celeste Trindade,	Virgínia Martins, Nazaré Cardoso, Georgette Duarte		
56,5	SCP	Lisboa	16.8.58
Fernanda Costa, Ruth Lara, Preciosa Costa, Ludovina Costa		Costa	
55,1	SCP	Vigo	12.7.59
Fernanda Costa, Manuela Rodrigues, Preciosa Costa, Ludovina Costa			
54,8	SCP	Lisboa	25.7.59
Fernanda Costa, Manuela Rodrigues, Preciosa Costa, Ludovina Costa			
54,5	SCP	Lisboa	30.7.60
Lídia Faria, Francelina Anacleto, Preciosa Costa, Fernanda Costa			

(10)

52,8	SCP	Lisboa	05.8.61
Lídia Faria, Francelina Anacleto, Preciosa Costa, Fernanda Costa			
52,3	SCP	Lisboa	02.9.62
Eulália Mendes, Lídia Faria, Francelina Anacleto, Fernanda Costa			
51,9	SCP	Lisboa	05.9.62
Fernanda Costa, Lídia Faria, Francelina Anacleto, Eulália Mendes			
51,2	SCP	Madrid	12.10.62
Fernanda Costa, Lídia Faria, Francelina Anacleto, Eulália Mendes			
49,7	SN	Lisboa	12.9.64
Lídia Faria, Fernanda Fernandes, Eulália Mendes, Francelina Anacleto			
48,8	SN	Lisboa	06.9.70
Angélica Manaca Dias, Helena Relvas, Isabel Saraiva, Eulália Mendes			
48,6	SL	Madrid	26.5.73
Helena Ferro, Manuela Simões, Conceição Pernes, Maria José Sobral			
47,4	SN	Lisboa (N)	21.6.73
Angélica Manaca Dias, Helena Relvas, Argentina Abreu, Maria José Sobral			
47,3	SN	Rijeka	01.7.73
Angélica Manaca Dias, Helena Relvas, Argentina Abreu, Maria José Sobral			
47,3	SN	Lisboa (N)	27.5.78
Angélica Manaca Dias, Maria João Lopes, Cristina Lourenço, Vera Lisa Conceição			

(20)

47,3	SN	Lisboa (N)	05.8.78
Angélica Manaca Dias, Maria João Lopes, Ana Paula Mota, Vera Lisa Conceição			
47,1	SCP	Lisboa (A)	30.5.81
Lourdes Macedo, Vera Lisa Conceição, Zaida Camalhão, Maria João Lopes			
46,44	SN	Lisboa (N)	20.8.83
Cristina Lourenço, Vera Lisa Conceição, Maria João Lopes, Virgínia Gomes			
46,33	SLB	Barcelona	14.6.86
Virgínia Gomes, Maria João Lopes, Graziela Guerreiro, Maria Carmo Prazeres			
46,24	SLB	Lisboa (N)	16.5.87
Virgínia Gomes, Maria João Lopes, Graziela Guerreiro, Maria Carmo Prazeres			
46,14	SLB	Lisboa (A)	23.5.87
Virgínia Gomes, Maria João Lopes, Graziela Guerreiro, Maria Carmo Prazeres			
45,64	SN	Maia	27.6.87
Virgínia Gomes, Maria João Lopes, Graziela Guerreiro, Lucrecia Jardim			
45,13	SLB	Lisboa (N)	05.6.88
Virgínia Gomes, Maria João Lopes, Graziela Guerreiro, Lucrecia Jardim			
44,75	SN	Lisboa (U)	19.7.98
M <sup>a</sup> Carmo Tavares, Natália Moura, Lucrecia Jardim, Severina Crauid			

## 4x400 metros

### EVOLUÇÃO DO RECORDE DE PORTUGAL

4.13,0	SCP	Lisboa	18.5.69
Conceição Pina, Florinda Serra, Dominique Daupias, Maria Céu Lopes			
4.12,1	SCP	Barreiro	07.9.69
Eulália Mendes, Elisabete Simões, Dominique Daupias, Maria Céu Lopes			
4.08,3	SCP	Lisboa	11.4.70
Dominique Daupias, Elisabete Simões, Eulália Mendes, Maria Céu Lopes			
4.03,8	SN	Rabat	29.8.71
Umbelina Nunes Sobral, Manuela Simões, Eulália Mendes, Maria Céu Lopes			
4.02,7	SCP	Lx (F)	09.7.72
Florinda Serra, Elisabete Simões, Eulália Mendes, Maria Céu Lopes			
3.58,6	SL	Madrid	27.5.73
Ana Pacheco, Manuela Simões, Isabel Saraiva, Filomena Vieira Carvalho			
3.53,4	SLMq	Lx (N)	17.6.73
Conceição Vilhena, Suzel Abreu, Argentina Abreu, Manuela Alves			
3.51,0	SN	Rijeka	01.7.73
Filomena Vieira Carvalho, Lucrecia Cumba, Argentina Abreu, Manuela Alves			
3.50,0	SE	Lx (N)	22.7.73
Conceição Vilhena, Filomena Vieira Carvalho, Argentina Abreu, Manuela Alves			
3.47,37	SN	Copenhaga	26.6.77
Ana Paula Mota, Zaida Camalhão, Manuela Alves, Conceição Moura			

(10)

3.43,56	SN	Schwechat	11.8.85
Clarinda Faria, Marta Moreira, Elsa Amaral, Maria João Lopes			
3.42,62	SN	Maia	28.6.87
Marta Moreira, Luísa Coelho, Maria João Lopes, Elsa Amaral			
3.40,35	SN	Bruxelas	19.6.88
Marta Moreira, Maria João Lopes, Teresa Oliveira, Elsa Amaral			
3.38,81	SN	Dublin	06.8.89
Maria João Valamatos, Elsa Amaral, Carla Sacramento, Eduarda Coelho			
3.36,25	SN	Viseu	23.6.91
Marta Moreira, Eduarda Coelho, Maria João Lopes, Elsa Amaral			
3.31,12	SN	Bruxelas	14.6.92
Marta Moreira, Eduarda Coelho, Elsa Amaral, Lucrecia Jardim			
3.29,38	SN	Barcelona	07.8.92
Marta Moreira, Eduarda Coelho, Elsa Amaral, Lucrecia Jardim			