



Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

Recordes Distritais

AR LIVRE

Em 07.07.2025

Absolutos – Femininos

Provas	Marca	Obsv.	Nome	Nasc.	Escalão	Clube	Local	Data	Detalhes
100 Metros	12,73	-1,3	Matilde Feiteirona	2006	Juv	AJJ	Beja	05/06/2022	
200 Metros	25,61	1,8	Madalena Barradas	2001	Juv	AJJ	Beja	06/07/2024	
400 Metros	1.02,76		Raquel Trabuco	1986		CFOE	Elvas	10/06/2011	
800 Metros	2.20,24		Raquel Trabuco	1986		CEN	Castelo de Vide	01/07/2012	
1500 Metros	4.37,77		Raquel Trabuco	1986		CFOE	Elvas	07/05/2011	
3000 Metros	10.07,93		Raquel Trabuco	1986		CEN	Monesterio (ESP)	30/08/2014	
5000 Metros	17.49,4		Vítorina Mourato	1964		ACP	Castelo de Vide	22/01/2000	
10000 Metros	36.51,72		Vítorina Mourato	1964		ACP	Maia	04/05/1994	
Maratona	2.50,19		Vítorina Mourato	1964		ACP	Lisboa	28/11/1993	
3.000 Metros Obsts (0,76m)	13.42,6		Liliana Paredes			ACP	Portalegre	06/06/2007	
100 Metros Barreiras (0,84m)	16,81		Catarina Ribeiro	2001	Jun	AJJ	Leiria	14/07/2019	
400 Metros Barreiras (0,76m)	1.13,57		Carla Pereira			CEN	Seixal	21/05/2005	
Salto em Comprimento	5.44		Madalena Barradas	2009	Inic	AJJ	Beja	06/07/2024	
Salto em Altura	1,60		Madalena Barradas	2009	Inic	AJJ	Lagoa	18/05/2024	
Tripla Salto	9,90		Olinda Falcão			ACP	Elvas	28/05/2005	
Salto com Vara									Sem recorde recorde distrital
Martelo (4,0kg)	30,03		Carina Nunes			CEN	Seixal	28/05/2005	
Dardo (0.600gr)	39,93		Diana Camejo	21.10.2006	Jun	AJJ	Vagos	22/02/2025	
Peso (4,0 kg)	10,24		Margarida Castelinho	2002	Jun	AJJ	Lisboa -CAR	08/12/2018	
Disco (1,00Kg)	32,68		Liliana Anselmo	2007	Jun	ADCV	Vagos	22/02/2025	
Heptatlo	3424		Ana Barroco			CFOE	Luso	12/06/2012	
4 * 100 Metros	54,1		Seleção AADP			AADP	Ponte de Sor	04/04/2009	Tatiana Magrinho - Paula Lopes - Ana Vilhais - Raquel Cabanas
4 * 400 Metros	4,29,31		Clube CEN			CEN	Guimarães	05/06/2005	Mónica Figueira - Carla Pereira - Inês Coutinho - Vanessa Rodrigues
10 000 metros Marcha									
20 km Marcha									

Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre



Recordes Distritais

Em 07.07.2025

Estrada - Femininos

Provas	Marca	Obsv.	Nome	Nasc.	Escalão	Clube	Local	Data	Detalhes
5 Km									
10 km	34,35		Vitorina Mourato	1964		ACP	Azambuja	26/10/2003	
15 km	54,24		Vitorina Mourato	1964		ACP	Lisboa	01/05/1995	
20 km	1.11,53		Vitorina Mourato	1964		ACP	Almeirim	22/01/1995	
Meia-Maratona	1.16,20		Vitorina Mourato	1964		ACP	Setúbal	23/04/1995	
25 km	1.34,02		Vitorina Mourato	1964		ACP	Cascais	16/10/1994	
30 km	2.02,20		Vitorina Mourato	1964		ACP	Oliveira-Elvas	21/03/2004	
100 km									



Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

Recordes Distritais

Em 07.07.2025

Outros Recordes

Provas	Marca	Obsv.	Nome	Nasc.	Escalão	Clube	Local	Data	Detalhes
1000	3.07,6		Anabela David			SCC	Beja	1988	
2000			Mónica Figueira	1987		CEN	Elvas	16/03/2003	
3000	10.15,23		Vitorina Mourato	1964	V35	ACP	Beja	03/06/1999	
1 Milha	5.25,9		Vitorina Mourato	1964	V35	ACP	Castelo de Vide	16/02/2002	
4x1500m	21.25,0		Seleção AADP			AADP	Portalegre	05/03/2005	Liliana Paredes - Raquel Trabuço - Mónica Figueira - Vitorina Mourato



Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

Recordes Distritais

Em 07.07.2025

Sub 23 - Femininos

Provas	Marca	Obsv.	Nome	Nasc.	Escalão	Clube	Local	Data	Detalhes
100 Metros	12,73	-1,3	Matilde Feiteirona	2006	Juv	AJJ	Beja	05/06/2022	
200 Metros	25,61	1,8	Madalena Barradas	2001	Juv	AJJ	Beja	06/07/2024	
400 Metros	1.03,96		Vanessa Rodrigues	1986	Jun	CEN	Seixal	28/05/2005	
	1.02,9		Cláudia Batuca	1983	Juv	CFOE	Castelo de Vide	02/05/1999	marca manual
800 Metros	2.20,85		Cláudia Batuca	1983	Juv	CFOE	Beja	03/06/1999	
1500 Metros	4.54,22		Carolina Pingueiro	2006	Juv	BAR	Almada	17/06/2023	
3000 Metros	10.40,90		Vanda Rosa	1980	Jun	ACP	Aveiro	09/05/1999	
5000 Metros	19.04,1		Vanda Rosa	1980	Jun	ACP	Castelo de Vide	10/07/1999	
10000 Metros									sem recorde
Maratona									sem recorde
3.000 Metros Obsts (0,76m)	16,81		Catarina Ribeiro	2001	Jun	AJJ	Leiria	14/07/2019	
100 Metros Barreiras (0,84m)	16,81		Catarina Ribeiro	20.01.2001	Jun	AJJ	Leiria	14/07/2019	
400 Metros Barreiras (0,76m)	1.13,57		Carla Pereira	1988	Jun	CEN	Seixal	28/05/2005	
Salto em Comprimento	5.44		Madalena Barradas	2009	Inic	AJJ	Beja	06/07/2024	
Salto em Altura	1,60		Madalena Barradas	2009	Inic	AJJ	Lagoa	18/05/2024	
Triplo Salto	9,90		Olinda Falcão	1988	Juv	ACP	Elvas	28/05/2005	
Salto com Vara									sem recorde
Martelo (4,0kg)	30,03		Carina Nunes	1986	Jun	CEN	Seixal	28/05/2005	
Dardo (0.600gr)	39,93		Diana Camejo	21.10.2006	Jun	AJJ	Vagos	22/02/2025	
Peso (4,0 kg)	10,24		Margarida Castelinho	2002	Jun	AJJ	Lisboa -CAR	08/12/2018	
Disco (1,00Kg)	32,68		Liliana Anselmo	2007	Jun	ADCV	Vagos	22/02/2025	
Heptatlo	3424		Ana Barroco			CFOE	Luso	12/06/2011	
4 * 100 Metros									sem recorde
4 * 400 Metros									sem recorde
10 000 metros Marcha									sem recorde
20 km Marcha									sem recorde



Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

Recordes Distritais

Em 07.07.2025

Outros Recordes - Sub23

100 Metros	12,73	-1,3	Matilde Feiteirona	2006	Juv	AJJ	Beja	05/06/2022	
200 Metros	25,61	1,8	Madalena Barradas	2009	Juv	AJJ	Beja	06/07/2024	
400 Metros	1.03,96		Vanessa Rodrigues	1986	Jun	CEN	Seixal	28/05/2005	
	1.02,9		Cláudia Bатуca	1983	Juv	CFOE	Castelo de Vide	02/05/1999	marca manual
800 Metros	3.07,6		Cláudia Bатуca	1983	Juv	CFOE	Beja	03/06&1999	
1500 Metros	4.54,22		Carolina Pingueiro	2006	Juv	BAR	Almada	17/06/2023	
3000 Metros	10.40,90		Vanda Rosa	1980	Jun	ACP	Aveiro	09/05/1999	
5000 Metros	19.04,1		Vanda Rosa	1980	Jun	ACP	Castelo de Vide	10/07/1999	
10000 Metros									sem recorde
3.000 Metros Obsts (0,76m)	14.37,37		Inês Coutinho	1987	Jun	CEN	Seixal	28/05/2005	
100 Metros Barreiras (0,84m)	16,81		Catarina Ribeiro	20.01.2001	Jun	AJJ	Leiria	14/07/2019	
400 Metros Barreiras (0,76m)	1.13,57		Carla Pereira	1988	Jun	CEN	Seixal	28/05/2005	
Salto em Comprimento	5.44		Madalena Barradas	2009	Inic	AJJ	Beja	06/07/2024	
Salto em Altura	1,60		Madalena Barradas	2009	Inic	AJJ	Lagoa	18/05/2024	
Tripla Salto	9,90		Olinda Falcão	1988	Juv	ACP	Elvas	28/05/2005	
Salto com Vara									sem recorde
Martelo (4,0kg)	30,03		Carina Nunes	1986	Jun	CEN	Seixal	28/05/2005	
Dardo (0.600gr)	39,93		Diana Camejo	21.10.2006	Jun	AJJ	Vagos	22/02/2025	
Peso (4,0 kg)	10,24		Margarida Castelinho	2002	Jun	AJJ	Lisboa -CAR	08/12/2018	
Disco (1,00Kg)	32,68		Liliana Anselmo	2007	Jun	ADCV	Vagos	22/02/2025	
Heptatlo	3424		Ana Barroco			CFOE	Luso	12/06/2011	
4 * 100 Metros	54,1		Seleção distrital			AADP	Ponte de Sor	04/04/2009	Tatiana Magrinho - Paula Lopes - Ana Vilhais - Raquel Cabanas
4 * 400 Metros	4,29,31		Clube CEN			CEN	Guimarães	05/06/2005	Mónica Figueira - Carla Pereira - Inês Coutinho - Vanessa Rodrigues
10 000 metros Marcha									
20 km Marcha									

Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

Recordes Distritais

Em 07.07.2025

Outros Recordes - Sub20

Provas	Marca	Obsv.	Nome	Nasc.	Escalão	Clube	Local	Data	Detalhes
1000 Metros	3.07,6		Anabela David	1988	Juv	SCC		10/06/1905	
1 Milha	5.45,1		Mónica Figueira	1987	Juv	CEN	Castelo de Vide	16/02/2002	

300 Metros	45,15		Ana Barroco			CFOE	Leiria	01/06/2011	
400 Metros	1.05,16		Nayara Varela	2009	Juv	AJJ	Elvas	08/06/2025	
	1.02,9		Cláudia Bатуca	1983	Juv	CFOE	Castelo de Vide	02/05/1999	marca manual
800 Metros	2.20,85		Cláudia Bатуca	1983	Juv	CFOE	Beja	03/0/1999	
1500 Metros	4.54,22		Carolina Pingueiro	2006	Juv	BAR	Almada	16/06/2023	
3,000 Metros	11.06,7		Vanda Rosa	1980	Juv	CEN	Cáceres (Espanha)	31/05/1997	
2.000 Metros Obsts (0,84m)	8.13,221		Liliana Paredes	1989	Juv	ACP	Seixal	25/06/2006	
100 Metros Barreiras (0,76m)	14,64	-0,6	Madalena Barradas	2009	Juv	AJJ	Sobreda - Almada	17/06/2023	
300 Metros Barreiras (0,76m)	50,23		Matilde Feiteirona	2006	Juv	AJJ	Leiria	12/06/2022	
400 Metros Barreiras (0,76m)	74,73		Nayara Varela	2009	Juv	AJJ	Viana do Castelo	17/05/2025	
	73,57		Carla Pereira	1988	Juv	CEN	Seixal	28/05/2005	marca manual
Salto em Comprimento	5.44	0,1	Madalena Barradas	2009	Inic	AJJ	Beja	06/07/2024	
Salto em Altura	1,60		Madalena Barradas	2009	Inic	AJJ	Lagoa	18/05/2024	
Triplo Salto	9,90		Olinda Falcão	1988	Juv	ACP	Elvas	28/05/2005	
Salto com Vara									sem recorde
Martelo (3kg))	28,06		Liliana Anselmo	2007	Juv	ADCV	Ponte de Sor	17/03/2024	
Peso (3kg)	10,95		Margarida Castelinho	2002	Juv	AJJ	Castelo Branco	16/02/2019	
Disco (1,0 gr)	29,93		Liliana Anselmo	2007	Juv	ADCV	Ponte de Sor	17/03/2024	
Dardo (0.500gr)	41,09		Diana Camejo	2006	Juv	AJJ	Sobreda - Almada	18/06/2024	
Heptatlo	4336		Madalena Barradas	2009	Inic	AJJ	Beja	03/06/2023	
Triatlo Técnico	1673		Matilde Feiteirona	2006	Juv	AJJ	Ponte de Sor	19/02/2022	
Triatlo Opcional	1634		Margarida Castelinho	2002	Juv	AJJ	Castelo de Vide	27/01/2019	



Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

Recordes Distritais

AR LIVRE

Em 07.07.2025

Sub 18 – Femininos

Provas	Marca	Obsv.	Nome	Nasc.	Escalão	Clube	Local	Data	Detalhes
4 x 100 Metros	54,1		Seleção AADP		Juv	AADP	Ponte de Sor	04/04/2009	Tatiana Magrinho - Paula Lopes - Ana Vilhais - Raquel Cabanas
4 x 400 Metros	4.51,3		Seleção AADP		Juv	AADP	Lisboa	23/05/1993	Catarina Pinto - Ivete Pombinho - Carla Fernandes - Maria Almeida
Estafeta Medley	2.25,23		Seleção AADP		Juv	AADP	Viana do Castelo	18/05/2025	Nayara Varela - Miguel Miranda - Maria Madeira - Dinis Pinto
5 000 m Marcha	38.08,88		Patricia Paredes	1986	Juv	ACP	Guimarães	17/05/2003	

Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

Recordes Distritais

Em 07.07.2025

Outros Recordes - Sub18

Provas	Marca	Obsv.	Nome	Nasc.	Escalão	Clube	Local	Data	Detalhes
1000 Metros	3.07,6		Anabela David			SCC		1988	
1 Milha	5.45,1		Mónica Figueira	1987	Juv	CEN	Castelo de Vide	16/02/2002	
4.000 m Marcha	30.27,4		Natália Salpico	1982		ACP	Lisboa	03/05/1997	
Dardo (0.600gr)	33,33		Diana Camejo	2006	Juv	AJJ	Ponte de Sor	07/01/2023	
Hexatlo ant	2318		Isabel Conceição	1977		CPE	Fronteira	26.27/03/1994	
Hexatlo post	2501		Sara Pedro	1986		CEN	Elvas	05/05/03/2003	



Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

Recordes Distritais

AR LIVRE

Em 07.07.2025

Sub 16 – Femininos

Provas	Marca	Obs	Nome	Nasc.	Escalão	Clube	Local	Data	Detalhes
80 Metros	10,38	-0,2	Madalena Barradas	2009	Ini	AJJ	Lisboa	22/07/2023	
	10,0		Daniela Estalagem			CEN	Ponte de Sor	04/04/2009	marca manual
250 Metros	36,45		Matilde Feiteirona	2006	Ini	AJJ	Coimbra	17/07/2021	
300 Metros	45,6		Carla Pereira	1989		CFOE	Elvas	01/06/2003	
800 Metros	2.21,61		Cládia Batauca	1983		CFOE	Coimbra	21/06/1998	
1500 Metros	5.03,7		Mónica Figueira	1987		CEN	Elvas	05/01/2002	
1500 m Obstáculos	5.44,41		Ariana Lopes	2010		SAB	Viana do Castelo	18/05/2005	

Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

AR LIVRE

Sub 14 – Femininos

Salto em Comprimento	4,89	-0,4	Madalena Barradas	2009	Inf	AJJ	Castelo Branco	19/11/2022	
Quadruplo Salto	12,77	1,9	Madalena Barradas	2009	Inf	AJJ	Portalegre	16/06/2022	
Salto em Altura	1,48		Manuela Estevinha	1987	Inf	CFOE	Castelo de Vide	07/05/2000	
Salto com Vara									sem recorde
Peso (3kg)	10,98		Diana Camejo	2006	Inf	AJJ	Castelo Branco	16/02/2019	
Dardo (400g)	30,80		Diana Camejo	2006	Inf	AJJ	Castelo Branco	23/11/2019	
Disco (750g)	23,86		Diana Camejo	2006	Inf	AJJ	Marinha Grande	26/01/2019	
Martelo (3kg)	24,81		Inês Carvalhinho	2010	Inf	ADCV	Ponte de Sor	06/05/2023	
Arremesso de Bola (0.164g)	42,52		Cristiana Relvas		Inf	ACP	Castelo de Vide	15/05/1999	
Pentatlo	2639		Madalena Barradas	2009	Inf	AJJ	Beja	25/06/2022	
Triatlo Técnico 1 (60mbarr, comp., peso)	1570		Madalena Barradas	2009	Inf	AJJ	Setúbal	27/02/2022	
Triatlo Técnico (60m, comp., peso)	1225		Matilde Sousa	2014	Inf	AJJ	Castelo Branco	13/12/2025	
4 * 60 Metros	35,05		Seleção AADP		Inf	AADP	Lisboa (Est. Nacional)	09/05/1993	
1 000 m Marcha	5.45,2		Luisa Ribeiro		Inf	SRB	Lisboa (Est. Nacional)	08/05/1993	
2.000 m Marcha	13,34,20		Maria Vitória	2012	Inf.	SAB	Alvaizare	22/11/2025	