

**Recordes Portugal de Veteranos****Femininos - Pista Coberta - Categorias**

Provas do Programa Oficial IAAF - WMA

Atualizado por Ricardo Lemos em 26-03-2013



Escalão	Marca	Nome	Idade	Data Nascimento	Data Prova	Localidade
<b>60 m</b>						
F 35	7.79	Susana Estriga	35	16.07.1975	20.02.2011	Pombal
F 40	8.79	Nátália Moura	40	24.01.1969	23.01.2010	Espinho
F 45	9.19	Fernanda Borges	45?	1967	03.03.2013	Pombal
F 50	9.3m	Helena Carvalho	50	24.12.1950	10.02.2001	Espinho
F 55	9.62	Helena Carvalho	55	24.12.1950	05.03.2006	Espinho
F 60	10.20	Helena Carvalho	61	24.12.1950	11.02.2012	Espinho
F 65	11.88	Ivone Lobo	69	28.12.1936	07.01.2006	Espinho
F 70	12.25	Ivone Lobo	71	28.12.1936	05.01.2008	Espinho
F 75	13.50	Ivone Lobo	75	28.12.1936	11.02.2012	Espinho
<b>200 m</b>						
F 35	26.00	Susana Estriga	35	16.07.1975	17.03.2011	Gent
F 40	31.05	Antonieta Santos	40	11.03.1968	15.02.2009	Espinho
F 45	31.38	Fernanda Borges	45?	1967	03.03.2013	Pombal
F 50	33.5	Helena Carvalho	51	24.12.1950	23.02.2002	Espinho
F 55	34.70	Helena Carvalho	55	24.12.1950	06.01.2006	Espinho
F 60						
F 65	42.5m	Ivone Lobo	67	28.12.1936	08.02.2004	Espinho
<b>400 m</b>						
F 35	58,18	Susana Estriga	37	16.07.1975	16.02.2013	Pombal
F 40	67.54	Rosa Oliveira	43	28.07.1966	23.01.2010	Espinho
F 45	71.56	Maria Clara Silva	48	11.12.1963	28.01.2012	Pombal
F 50	75.71	Hermínia Pereira	50	18.02.1963	03.03.2013	Pombal
F 55	91.60	Alice Fernandes	59	26.03.1952	11.02.2012	Espinho
F 60	86.31	Alice Fernandes	60	26.03.1952	03.03.2013	Pombal
F 65	99.31	Joaquina Flores	69	04.06.1940	23.01.2010	Espinho
<b>800 m</b>						
F 35	2.17,27	Vanda Ribeiro	37	02.04.1975	17.02.2013	Pombal
F 40	2.25,81	Rosa Oliveira	43	28.07.1966	03.03.2010	Kamloops
F 45	2.27,14	Rosa Oliveira	45	28.07.1966	26.02.2012	Braga
F 50	3.00,60	Graça Leite	50	09.09.1959	24.01.2010	Espinho
F 55	3.04,81	Alice Fernandes	56	26.03.1952	04.01.2009	Espinho
F 60	4.01,00	Helena Carvalho	60	24.12.1950	17.03.2011	Gent
<b>1500 m</b>						
F 35	4.28,62	Marina Bastos	35	07.07.1971	20.01.2007	Braga
F 40	4.50,58	Rosa Oliveira	43	28.07.1966	06.03.2010	Kamloops
F 45	4.59,70	Rosa Oliveira	45	28.07.1966	21.12.2011	Braga
F 50	4.58,83	Fiona Gonçalves	50	10.02.1961	28.01.2012	Pombal
F 55	6.12.45	Fernanda Nunes	51?	1956	03.03.2013	Pombal
F 60						
F 65	7.36,54	Joaquina Flores	69	04.06.1940	23.01.2010	Espinho
F 70	6.45,54	Joaquina Flores	70	04.06.1940	20.03.2011	Gent
<b>3000 m</b>						
F 35	9.17,83	Marina Bastos	35	07.07.1971	11.02.2007	Pombal
F 40	10.15,30	Rosa Oliveira	44	28.07.1966	16.03.2011	Gent
F 45	10.48,36	Rosa Oliveira	46	28.07.1966	13.01.2013	Braga
F 50	10.41.92	Fiona Gonçalves	51	10.02.1961	12.02.2012	Pombal
F 55	12.34,44	Alice Fernandes	56	26.03.1952	04.01.2009	Espinho
F 60						
F 65	13.45,48	Joaquina Flores	69	04.06.1940	24.01.2010	Espinho
F 70	13.24,37	Joaquina Flores	70	04.06.1940	16.03.2011	Gent
<b>60 m Barreiras</b>						
<small>W35 W55(76,2cm) W60+(68,6cm)</small>						
F 35	8.96	Susana Estriga	36	16.07.1975	26.02.2012	Pombal
F 40	12.78	Antonieta Santos	40	11.03.1968	15.02.2009	Espinho
F 45	10.9m	Helena Carvalho	48	24.12.1950	02.01.1999	Espinho
F 50	11.6m	Helena Carvalho	51	24.12.1950	23.02.2002	Espinho
F 55	12.49	Helena Carvalho	59	24.12.1950	27.12.2009	Espinho
F 60	11.83	Helena Carvalho	60	24.12.1950	17.03.2011	Gent
<b>Altura</b>						
F 35	1.71	Nora Araújo	36	29.08.1959	03.02.1996	Braga
F 40	1.57	Graça Borges	44	10.05.1959	02.02.2003	Espinho
F 45	1.38	Ana Mota	45	09.01.1967	11.02.2012	Espinho
F 50	1.10	Helena Carvalho	54	24.12.1950	25.02.2005	Espinho
F 55	1.06	Helena Carvalho	59	24.12.1950	27.12.2009	Espinho
F 60	1.06	Helena Carvalho	60	24.12.1950	17.03.2011	Gent
<b>Vara</b>						
F 35	2.40	Ana Viegas	38	20.11.1969	26.01.2008	Pombal
<b>Comprimento</b>						
F 35	5.58	Nora Araújo	36	29.08.1959	17.02.1996	Braga
F 40	4.81	Céu Cunha	42	13.12.1962	29.01.2005	Espinho
F 45	4.41	Céu Cunha	48	13.12.1962	19.12.2010	Pombal
F 50	3.68	Helena Carvalho	54	24.12.1950	29.01.2005	Espinho
F 55	3.80	Helena Carvalho	56	24.12.1950	04.03.2007	Espinho
F 60	3.68	Helena Carvalho	60	24.12.1950	17.03.2011	Gent
F 65	2.17	Ivone Lobo	69	28.12.1936	05.03.2006	Espinho
<b>Triplo</b>						
F 35	11.45	Natércia Lopes	36	14.09.1976	10.02.2013	Pombal
F 40	11.52	Céu Cunha	42	13.12.1962	25.02.2005	Espinho
F45	8.78	Ana Mota	45	09.01.1967	12.02.2012	Espinho
<b>Peso</b>						
<small>W35 W45(4Kg) W50+(3Kg)</small>						
F 35	15.51	Teresa Machado	35	22.07.1969	12.02.2005	Espinho
F 40	11.52	Céu Cunha	42	13.12.1962	25.02.2005	Espinho
F 45	11.03	Céu Cunha	48	13.12.1962	19.12.2010	Pombal
F 50	9.23	Elizabete Cardoso	52	02.06.1958	19.12.2010	Pombal



## Recordes Portugal de Veteranos Femininos - Pista Coberta - Categorias

Provas do Programa Oficial IAAF - WMA

Actualizado por Ricardo Lemos em 26-03-2013



Escalão	Marca	Nome	Idade	Data Nascimento	Data Prova	Localidade
F 55	8.69	Paula Martinho	55	10.12.1954	23.01.2010	Espinho
F 60	7.25	Helena Carvalho	61	24.12.1950	11.02.2012	Espinho
F 65	5.81	Ivone Lobo	65	28.12.1936	23.02.2002	Espinho
F 70	5.54	Ivone Lobo	71	28.12.1936	05.01.2008	Espinho
F 75	6.04	Ivone Lobo	75	28.12.1936	11.02.2012	Espinho
<b>4 x 200 m</b>						
F 35	2.01,69	Hermínia Pereira	48	18.02.1963	20.03.2011	Gent
		Rosa Oliveira	44	28.07.1966		
		Vanda Ribeiro	35	02.04.1975		
		Susana Estriga	35	16.07.1975		
F 40	2.11,80	Antonieta Santos	40	11.03.1968	15.02.2009	Espinho
		Alice Santos	45	20.06.1963		
		Matilde Leal	43	12.12.1965		
		Maria Oliveira	45	27.07.1963		
F 45	2.19,67	Matilde Baptista	45	30.12.1966	12.02.2012	Espinho
		Paula Quintela	47?	1964		
		Rosa Oliveira	45	28.07.1966		
		Hermínia Pereira	48	18.02.1963		
<b>3000 m Marcha</b>						
F 35	13.51.77	Sandra Silva	36	21.09.1975	11.02.2012	Pombal
F 40	15.10,68	Paula Maurício	40	03.01.1965	12.02.2005	Espinho
F 45	14.50,36	Alice Fernandes	46	26.03.1952	20.02.1999	Espinho
F 50	14.53,24	Alice Fernandes	52	26.03.1952	12.02.2005	Espinho
F 55	15.06,18	Alice Fernandes	55	26.03.1952	23.02.2008	Pombal
F 60	16.42,26	Alice Fernandes	60	26.03.1952	03.03.2013	Pombal
<b>Pentatlo</b>						
Barreiras Altas – Altura – Peso – Comprimento – 800 m						
F 35	3.767	Nora Araújo	36	29.08.1959	03.02.1996	Braga