



**RECORDES DISTRITAIS DE VETERANOS DA ADAC - PC**  
**FEMININOS - ATUALIZADOS A 31 DE DEZEMBRO DE 2023**  
PROVAS DO PROGRAMA OFICIAL WA - WMA

**RECORDES DISTRITAIS DE COIMBRA (FEM.) PISTA COBERTA**

**60 METROS**

| ESCALÃO     | MARCA          | NOME              | CLUBE       | DATA NASCIM.      | DATA              | LOCAL         |
|-------------|----------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------------|---------------|
| F 35        | <b>8,41</b>    | Liliana Manhente  | GRE         | 30.03.1985        | 12.02.2022        | Pombal        |
| F 40        | <b>8,6 tm</b>  | Helena Carvalho   | CLUVE       | 24.12.1950        | 11.12.1993        | Aveiro        |
| F 45        | <b>9.0 tm</b>  | Helena Carvalho   | CLUVE       | 24.12.1950        | 03.02.1996        | Espinho       |
| F 50        | <b>9,29</b>    | Ana Morais        | SUOV        | 08.11.1965        | 02.03.2019        | Braga         |
| <b>F 55</b> | <b>9,45</b>    | <b>Ana Morais</b> | <b>SUOV</b> | <b>08.11.1965</b> | <b>14.01.2023</b> | <b>Pombal</b> |
| F 60        | <b>10,2</b>    | Helena Carvalho   | CLUVE       | 24.12.1950        | 11.02.2012        | Espinho       |
| F 65        | <b>11,88</b>   | Ivone Lobo        | CLUVE       | 28.12.1936        | 05.03.2006        | Espinho       |
| F 70        | <b>12,25</b>   | Ivone Lobo        | CLUVE       | 28.12.1936        | 05.01.2008        | Espinho       |
| F 75        | <b>13,5 tm</b> | Ivone Lobo        | CLUVE       | 28.12.1936        | 11.02.2012        | Espinho       |
| F 80        |                |                   |             |                   |                   |               |
| F 85        | <b>32.70</b>   | Ivone Lobo        | CLUVE       | 28.12.1936        | 19.03.2022        | Pombal        |

**60 METROS Barreiras**

|             |                    |                   |             |                   |                   |              |
|-------------|--------------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------------|--------------|
| F 35        | <b>11,61(0,84)</b> | Emilia Nunes      | CLUVE       | 02.09.1954        | 1990              | Aveiro       |
| F 40        | <b>11,07</b>       | Helena Carvalho   | CLUVE       | 24.12.1950        | 04.02.1995        | Braga        |
| F 45        | <b>10,9 tm</b>     | Helena Carvalho   | CLUVE       | 24.12.1950        | 02.01.1999        | Espinho      |
| F 50        | <b>11,6 tm</b>     | Helena Carvalho   | CLUVE       | 24.12.1950        | 23.02.2002        | Espinho      |
| <b>F 55</b> | <b>12.02</b>       | <b>Ana Morais</b> | <b>SUOV</b> | <b>08.11.1965</b> | <b>26.02.2023</b> | <b>Braga</b> |
| F 60        | <b>11,83</b>       | Helena Carvalho   | CLUVE       | 24.12.1950        | 17.03.2011        | Gent         |
| F 70        | <b>22,33</b>       | Helena Carvalho   | CLUVE       | 24.12.1950        | 19.03.2022        | Pombal       |

**200 METROS**

|             |                |                         |              |                   |                   |               |
|-------------|----------------|-------------------------|--------------|-------------------|-------------------|---------------|
| <b>F35</b>  | <b>27,88</b>   | <b>Liliana Manhente</b> | <b>GRE</b>   | <b>30.03.1985</b> | <b>26.02.2023</b> | <b>Braga</b>  |
| F 40        | <b>35,05</b>   | Sara Martins            | CLUVE        | 29.04.1975        | 19.03.2017        | Pombal        |
| <b>F 45</b> | <b>34,21</b>   | <b>Liliana Silva</b>    | <b>ADR4E</b> | <b>12.11.1974</b> | <b>14.01.2023</b> | <b>Pombal</b> |
| F 50        | <b>31,25</b>   | Ana Morais              | SUOV         | 08.11.1965        | 8.03.2020         | Pombal        |
| F 55        | <b>32,63</b>   | Ana Morais              | SUOV         | 08.11.1965        | 20.03.2022        | Pombal        |
| F 60        | <b>40,89</b>   | Emilia Nunes            | CLUVE        | 02.09.1954        | 03.03.2019        | Braga         |
| F 65        | <b>42,5 tm</b> | Ivone Lobo              | CLUVE        | 28.12.1936        | 08.02.2004        | Espinho       |
| F 70        | <b>54,82</b>   | Nilza Ribeiro           | CLUVE        | 14.04.1950        | 20.03.2022        | Pombal        |

**400 METROS**

|             |              |                         |              |                   |                   |               |
|-------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------------|-------------------|---------------|
| <b>F 35</b> | <b>66,03</b> | <b>Liliana Manhente</b> | <b>GRE</b>   | <b>30.03.1985</b> | <b>25.02.2023</b> | <b>Braga</b>  |
| F 40        | <b>78,43</b> | Sara Martins            | CLUVE        | 29.04.1975        | 11.03.2016        | Ancona        |
| <b>F 45</b> | <b>78,11</b> | <b>Liliana Silva</b>    | <b>ADR4E</b> | <b>12.11.1974</b> | <b>21.01.2023</b> | <b>Pombal</b> |
| F 50        | <b>61,96</b> | Rosa Gomes              | SUOV         | 28.01.1965        | 12.03.2016        | Pombal        |
| F 55        | <b>77.00</b> | Conceição Moura         | CLUVE        | 10.06.1958        | 18.03.2017        | Pombal        |

**800 METROS**

|             |                |                         |            |                   |                   |              |
|-------------|----------------|-------------------------|------------|-------------------|-------------------|--------------|
| <b>F 35</b> | <b>2.43,61</b> | <b>Liliana Manhente</b> | <b>GRE</b> | <b>30.03.1985</b> | <b>26.02.2023</b> | <b>Braga</b> |
| F 40        | <b>3.04.37</b> | Sara Martins            | CLUVE      | 29.04.1975        | 11.03.2016        | Pombal       |

|             |                |                      |              |                   |                   |               |
|-------------|----------------|----------------------|--------------|-------------------|-------------------|---------------|
| <b>F 45</b> | <b>3.06,82</b> | <b>Liliana Silva</b> | <b>ADR4E</b> | <b>12.11.1974</b> | <b>22.01.2023</b> | <b>Pombal</b> |
| <b>F 55</b> | <b>3.48.70</b> | Helena Carvalho      | CLUVE        | 24.12.1950        | 26.12.2009        | Espinho       |
| <b>F 60</b> | <b>4.01.00</b> | Helena Carvalho      | CLUVE        | 24.12.1950        | 16.03.2011        | Gent          |

| 1 500 METROS |                |              |       |            |            |         |
|--------------|----------------|--------------|-------|------------|------------|---------|
| <b>F 35</b>  | <b>5.49.36</b> | Célia Alves  | CDP-C | 31.07.1978 | 16.01.2016 | Pombal  |
| <b>F 40</b>  | <b>6.32.92</b> | Sara Martins | CLUVE | 29.04.1975 | 02.02.2020 | Pombal  |
| <b>F 45</b>  | <b>6.08.75</b> | Odeta Cruz   | GSRC  | 26.07.1966 | 11.02.2012 | Espinho |
| <b>F 50</b>  | <b>6.56.76</b> | Luisa Silva  | CLUVE | 11.02.1970 | 07.03.2020 | Pombal  |

| 3 000 METROS |                 |                      |              |                   |                   |              |
|--------------|-----------------|----------------------|--------------|-------------------|-------------------|--------------|
| <b>F 35</b>  | <b>11.19,00</b> | Ana Eustáquio        | AAC          | 05.07.1978        | 19.03.2017        | Pombal       |
| <b>F 40</b>  | <b>11.16.83</b> | <b>Ana Eustáquio</b> | <b>CPTSC</b> | <b>05.07.1978</b> | <b>26.02.2023</b> | <b>Braga</b> |
| <b>F 45</b>  | <b>12.53,75</b> | Odeta Cruz           | GS-RC        | 26.07.1966        | 08.03.2014        | Pombal       |
| <b>F 50</b>  | <b>12.10.25</b> | Lídia Pereira        | GRE          | 07.04.1967        | 13.02.2022        | Pombal       |
| <b>F 55</b>  | <b>13.06.15</b> | Kim Howes            | CLUVE        | 10.05.1964        | 24.02.2022        | Braga        |

| 3.000 metros Marcha Pista Coberta |                 |                 |         |            |            |         |
|-----------------------------------|-----------------|-----------------|---------|------------|------------|---------|
| <b>F 35</b>                       | <b>13.51,77</b> | Sandra Silva    | GS-RC   | 21.09.1975 | 10.12.2012 | Pombal  |
| <b>F 40</b>                       | <b>14.09.88</b> | Alexandra Lamas | C. COND | 19.06.1972 | 08.03.2014 | Pombal  |
| <b>F 45</b>                       | <b>18.36.50</b> | Teresa Mendes   | CLUVE   | 13.05.1964 | 14.02.2009 | Espinho |
| <b>F 50</b>                       | <b>16.50.12</b> | Lídia Pereira   | GRE     | 07.04.1967 | 19.02.2022 | Pombal  |
| <b>F 55</b>                       | <b>18.30.23</b> | Teresa Mendes   | CLUVE   | 13.05.1964 | 7.03.2022  | Pombal  |

| SALTO EM ALTURA |             |                 |       |            |            |         |
|-----------------|-------------|-----------------|-------|------------|------------|---------|
| <b>F 40</b>     | <b>1,05</b> | Ana Pinto       | SUOV  | 10.08.1969 | 08.03.2014 | Pombal  |
| <b>F 45</b>     | <b>1,35</b> | Ceu Cunha       | CLUVE | 13.12.1962 | 24.01.2010 | Espinho |
| <b>F 50</b>     | <b>1,40</b> | Ceu Cunha       | CLUVE | 13.12.1962 | 29.03.2016 | Ancona  |
| <b>F 55</b>     | <b>1,26</b> | Céu Cunha       | CLUVE | 13.12.1962 | 20.03.2022 | Pombal  |
| <b>F 60</b>     | <b>1,06</b> | Helena Carvalho | CLUVE | 24.12.1950 | 16.03.2011 | Gent    |
| <b>F 65</b>     |             |                 |       |            |            |         |
| <b>F 70</b>     | <b>0,84</b> | Helena Carvalho | CLUVE | 24.12.1950 | 20.03.2022 | Pombal  |

| SALTO EM COMPRIMENTO |             |                         |            |                   |                   |              |
|----------------------|-------------|-------------------------|------------|-------------------|-------------------|--------------|
| <b>F 35</b>          | <b>3,91</b> | <b>Liliana Manhente</b> | <b>GRE</b> | <b>30.03.1985</b> | <b>25.02.2023</b> | <b>Braga</b> |
| <b>F 40</b>          | <b>4,81</b> | Ceu Cunha               | CLUVE      | 13.12.1962        | 24.01.2010        | Espinho      |
| <b>F 45</b>          | <b>4,41</b> | Ceu Cunha               | CLUVE      | 13.12.1962        | 19.12.2010        | Pombal       |
| <b>F 50</b>          | <b>4,24</b> | Ceu Cunha               | CLUVE      | 13.12.1962        | 12.03.2016        | Pombal       |
| <b>F 55</b>          | <b>3,85</b> | Ceu Cunha               | CLUVE      | 13.12.1962        | 02.03.2019        | Braga        |
| <b>F 60</b>          | <b>3,68</b> | Helena Carvalho         | CLUVE      | 24.12.1950        | 20.03.2011        | Gent         |
| <b>F 65</b>          | <b>2,33</b> | Helena Carvalho         | CLUVE      | 24.12.1950        | 07.03.2020        | Pombal       |
| <b>F 70</b>          | <b>2,50</b> | Helena Carvalho         | CLUVE      | 24.12.1950        | 19.03.2022        | Pombal       |
| <b>F 80</b>          | <b>1,07</b> | Ivone Lobo              | CLUVE      | 28.12.1936        | 02.03.2019        | Braga        |

| TRIPLO SALTO |              |           |       |            |            |         |
|--------------|--------------|-----------|-------|------------|------------|---------|
| <b>F 40</b>  | <b>11,52</b> | Ceu Cunha | CLUVE | 13.12.1962 | 25.02.2005 | Espinho |
| <b>F 45</b>  | <b>6,31</b>  | Ana Pinto | SUOV  | 10.08.1969 | 12.03.2016 | Pombal  |
| <b>F 50</b>  | <b>9,26</b>  | Ceu Cunha | CLUVE | 13.12.1962 | 19.03.2017 | Pombal  |
| <b>F 55</b>  | <b>8,79</b>  | Ceu Cunha | CLUVE | 13.12.1962 | 11.03.2018 | Pombal  |

|      |      |                 |       |            |            |        |
|------|------|-----------------|-------|------------|------------|--------|
| F 60 | 5,08 | Almira Mateus   | CLUVE | 29.03.1960 | 20.03.2022 | Pombal |
| F 70 | 5,12 | Helena Carvalho | CLUVE | 24.12.1950 | 20.03.2022 | Pombal |

#### SALTO COM VARA

|      |      |                  |     |            |            |       |
|------|------|------------------|-----|------------|------------|-------|
| F 35 | 3,00 | Liliana Manhente | GRE | 30.03.1985 | 16.02.2023 | Braga |
|------|------|------------------|-----|------------|------------|-------|

#### LANÇAMENTO DO PESO

|      |       |                |       |            |            |         |
|------|-------|----------------|-------|------------|------------|---------|
| F 35 | 11,62 | Sónia Grácio   | GSRC  | 26.03.1974 | 31.01.2010 | Pombal  |
| F 40 | 10,16 | Sónia Grácio   | GSRC  | 26.03.1974 | 07.02.2015 | Pombal  |
| F 45 | 11,03 | Ceu Cunha      | CLUVE | 13.12.1962 | 19.12.2010 | Pombal  |
| F 50 | 13,32 | Ceu Cunha      | CLUVE | 13.12.1962 | 12.03.2016 | Pombal  |
| F 55 | 12,52 | Ceu Cunha      | CLUVE | 13.12.1962 | 25.03.2019 | Torum   |
| F 60 | 8,15  | Paula Martinho | CLUVE | 10.12.1954 | 18.03.2017 | Pombal  |
| F 65 | 7,24  | Paula Martinho | CLUVE | 10.12.1954 | 19.03.2022 | Pombal  |
| F 70 | 6,39  | Nilza Ribeiro  | CLUVE | 14.04.1950 | 25.02.2023 | Braga   |
| F 70 | 6,39  | Nilza Ribeiro  | CLUVE | 14.04.1950 | 20.02.2022 | Braga   |
| F 75 | 6,04  | Ivone Lobo     | CLUVE | 28.12.1936 | 11.02.2012 | Espinho |
| F 80 | 5,79  | Ivone Lobo     | CLUVE | 28.12.1936 | 18.03.2017 | Pombal  |
| F 85 | 4,69  | Ivone Lobo     | CLUVE | 28.12.1936 | 25.02.2023 | Braga   |

#### PENTATLO (Nova Tabela WMA 2022)

|                                   |         |                 |       |            |            |         |
|-----------------------------------|---------|-----------------|-------|------------|------------|---------|
| F 55                              | 2.180 p | Helena Carvalho | CLUVE | 24.12.1950 | 26.12.2009 | Espinho |
| 12,49 - 1,06 -7,44 -3,49 -3.48,70 |         |                 |       |            |            |         |
| F 60                              | 2.585 p | Helena Carvalho | CLUVE | 24.12.1950 | 20.03.2011 | Gent    |
| 11,83-1,06-7,03-3,68-4.01.00      |         |                 |       |            |            |         |

#### 4 x 200 metros

|      |         |                 |       |             |            |        |
|------|---------|-----------------|-------|-------------|------------|--------|
| F 35 | 2.27,98 | Sara Martins    |       | 29.04.1975  |            |        |
|      |         | Isabel Costa    | CLUVE | 29.05.1962  | 11.03.2018 | Pombal |
|      |         | Teresa Mendes   |       | 13.05.1964  |            |        |
|      |         | Corinne Damas   |       | 24.04.1980  |            |        |
| F 45 | 2.33,98 | Ana Vieira      |       | 09.02.1968  |            |        |
|      |         | Almira Mateus   | CLUVE | 29.03.1960  | 19.03.2017 | Pombal |
|      |         | Isabel Costa    |       | 29.05.1962  |            |        |
|      |         | Emília Nunes    |       | 02.09.1954  |            |        |
| F 50 | 2.56,44 | Manuela Gil     |       | 25.06.1967  |            |        |
|      |         | Teresa Mendes   | CLUVE | 13.05.1964  |            | Pombal |
|      |         | Isabel Costa    |       | 29.05.1962  | 08.03.2020 |        |
|      |         | Luísa Silva     |       | 11.02.1970  |            |        |
| F 55 | 2.58,23 | Almira Mateus   |       | 29.03.1960  |            |        |
|      |         | Fernanda Silva  | CLUVE | 05.08.1956  | 03.03.2019 | Braga  |
|      |         | Isabel Costa    |       | 29.05.1962  |            |        |
|      |         | Emília Nunes    |       | 02.09.1954  |            |        |
| F 60 | 3.30,69 | Fernanda Silva  |       | 05.08.1956  |            |        |
|      |         | Paula Martinho  | CLUVE | 10.12.1954  | 08.03.2020 | Pombal |
|      |         | Helena Carvalho |       | 24.12.1950  |            |        |
|      |         | Nilza Ribeiro   |       | 14.04..1950 |            |        |