



RECORDES DISTRITAIS DE VETERANOS DA ADAC - PC
FEMININOS - ATUALIZADOS A 31 DE MARÇO DE 2024
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 | 8,40 | Liliana Manhente | GRE | 30.03.1985 | 10.02.2024 | Pombal |
| F 40 | 8,6 tm | Helena Carvalho | CLUVE | 24.12.1950 | 11.12.1993 | Aveiro |
| F 45 | 9,0 tm | Helena Carvalho | CLUVE | 24.12.1950 | 03.02.1996 | Espinho |
| F 50 | 9,29 | Ana Morais | SUOV | 08.11.1965 | 02.03.2019 | Braga |
| F 55 | 9,45 | Ana Morais | SUOV | 08.11.1965 | 14.01.2023 | Pombal |
| F 60 | 10,2 | Helena Carvalho | CLUVE | 24.12.1950 | 11.02.2012 | Espinho |
| F 65 | 11,88 | Ivone Lobo | CLUVE | 28.12.1936 | 05.03.2006 | Espinho |
| F 70 | 12,25 | Ivone Lobo | CLUVE | 28.12.1936 | 05.01.2008 | Espinho |
| F 75 | 13,5 tm | Ivone Lobo | CLUVE | 28.12.1936 | 11.02.2012 | Espinho |
| F 80 | | | | | | |
| F 85 | 32.70 | Ivone Lobo | CLUVE | 28.12.1936 | 19.03.2022 | Pombal |

60 METROS Barreiras

| | | | | | | |
|------|-------------|-----------------|-------|------------|------------|---------|
| F 35 | 11,61(0,84) | Emilia Nunes | CLUVE | 02.09.1954 | 1990 | Aveiro |
| F 40 | 11,07 | Helena Carvalho | CLUVE | 24.12.1950 | 04.02.1995 | Braga |
| F 45 | 10,9 tm | Helena Carvalho | CLUVE | 24.12.1950 | 02.01.1999 | Espinho |
| F 50 | 11,6 tm | Helena Carvalho | CLUVE | 24.12.1950 | 23.02.2002 | Espinho |
| F 55 | 12,02 | Ana Morais | SUOV | 08.11.1965 | 26.02.2023 | Braga |
| F 60 | 11,83 | Helena Carvalho | CLUVE | 24.12.1950 | 17.03.2011 | Gent |
| F 70 | 22,33 | Helena Carvalho | CLUVE | 24.12.1950 | 19.03.2022 | Pombal |

200 METROS

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

400 METROS

| | | | | | | |
|------|-------|------------------|-------|------------|------------|--------|
| F 35 | 66,03 | Liliana Manhente | GRE | 30.03.1985 | 25.02.2023 | Braga |
| F 40 | 78,43 | Sara Martins | CLUVE | 29.04.1975 | 11.03.2016 | Ancona |
| F 45 | 78,11 | Liliana Silva | ADR4E | 12.11.1974 | 21.01.2023 | Pombal |
| F 50 | 61,96 | Rosa Gomes | SUOV | 28.01.1965 | 12.03.2016 | Pombal |
| F 55 | 77,00 | Conceição Moura | CLUVE | 10.06.1958 | 18.03.2017 | Pombal |

800 METROS

| | | | | | | |
|-------------|----------------|------------------|-------|------------|------------|--------|
| F 35 | 2.40.09 | Liliana Manhente | GRE | 30.03.1985 | 25.02.2024 | Pombal |
| F 40 | 3.04.37 | Sara Martins | CLUVE | 29.04.1975 | 11.03.2016 | Pombal |

| | | | | | | |
|------|---------|-----------------|-------|------------|------------|--------|
| F 45 | 3.06,82 | Liliana Silva | ADR4E | 12.11.1974 | 22.01.2023 | Pombal |
| F 55 | 3.18.88 | Kim Howes | CLUVE | 10.05.1964 | 25.02.2024 | Pombal |
| F 60 | 4.01.00 | Helena Carvalho | CLUVE | 24.12.1950 | 16.03.2011 | Gent |

1 500 METROS

| | | | | | | |
|------|---------|--------------|-------|------------|------------|---------|
| F 35 | 5.49.36 | Célia Alves | CDP-C | 31.07.1978 | 16.01.2016 | Pombal |
| F 40 | 6.32.92 | Sara Martins | CLUVE | 29.04.1975 | 02.02.2020 | Pombal |
| F 45 | 6.08.75 | Odeta Cruz | GSRC | 26.07.1966 | 11.02.2012 | Espinho |
| F 50 | 6.56.76 | Luisa Silva | CLUVE | 11.02.1970 | 07.03.2020 | Pombal |
| F 55 | 6.23.81 | Kim Howes | CLUVE | 10.05.1964 | 24.02.2024 | Pombal |

3 000 METROS

| | | | | | | |
|------|----------|---------------|-------|------------|------------|--------|
| F 35 | 11.19.00 | Ana Eustáquio | AAC | 05.07.1978 | 19.03.2017 | Pombal |
| F 40 | 11.16.83 | Ana Eustáquio | CPTSC | 05.07.1978 | 26.02.2023 | Braga |
| F 45 | 11.23.18 | Célia Alves | EAC | 31.07.1978 | 25.02.2024 | Pombal |
| F 50 | 12.10.25 | Lídia Pereira | GRE | 07.04.1967 | 13.02.2022 | Pombal |
| F 55 | 13.06.15 | Kim Howes | CLUVE | 10.05.1964 | 24.02.2022 | Braga |

3.000 metros Marcha Pista Coberta

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

SALTO EM ALTURA

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

SALTO EM COMPRIMENTO

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

TRIPLO SALTO

| | | | | | | |
|------|-------|-----------|-------|------------|------------|---------|
| F 40 | 11,52 | Ceu Cunha | CLUVE | 13.12.1962 | 25.02.2005 | Espinho |
| F 45 | 6,31 | Ana Pinto | SUOV | 10.08.1969 | 12.03.2016 | Pombal |
| F 50 | 9,26 | Ceu Cunha | CLUVE | 13.12.1962 | 19.03.2017 | Pombal |

| | | | | | | |
|------|------|-----------------|-------|------------|------------|--------|
| F 55 | 8,79 | Ceu Cunha | CLUVE | 13.12.1962 | 11.03.2018 | Pombal |
| F 60 | 5,28 | Almira Mateus | CLUVE | 29.03.1960 | 25.02.2024 | 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 | 4,84 | Ivone Lobo | CLUVE | 28.12.1936 | 24.02.2024 | Pombal |

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 | | |

