



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

Atualização: 01/12/2019

RANKING NACIONAL DE SEMPRE (FEMININOS)

100 Metros

11,21+1,9 Lorène Bazolo (Sporting) Salamanca 04-06-16

11,23	+0,4	Madrid	25-08-19
11,28	+1,0	Madrid	23-06-16
11,31	+0,1	Madrid	25-08-19
11,32	+1,7	Lisboa-U	20-07-19
11,33	+1,8	Madrid	23-06-16
11,33	+0,7	Schiffange	29-07-18
11,34	+1,2	Schiffange	31-07-16
11,34	+1,1	Lisboa-U	20-07-19
11,34	-1,0	Schiffange	18-08-19
11,36	+1,2	Schiffange	18-08-19
11,37	+0,5	Salamanca	03-06-17
11,37	0,0	Berna	03-08-19
11,38	0,0	Trieste	06-06-19
11,39	+0,1	Schiffange	31-07-16
11,39	0,0	Trieste	06-07-19
11,40	+2,0	Maia	25-06-16
11,42	+1,3	Maia	08-07-17
11,42	+1,3	Maia	12-07-17
11,42	+1,3	Salamanca	08-06-19

11,30 +0,1 Lucrécia Jardim (Sporting) Atenas 02-08-97

11,31	+2,0	Lisboa-U	28-06-96
11,31	+0,4	Maia	21-08-96
11,32	+0,2	Atlanta	26-07-96
11,32	-0,1	Atlanta	27-07-96
11,37	0,0	Atlanta	26-07-96
11,38	0,0	Lisboa-U	17-07-98
11,39	+1,5	Roterdão	12-06-93
11,40	-0,3	Atenas	02-08-97
11,42	+0,4	Bruxelas	13-06-92
11,42	-0,4	Zurique	14-08-96
11,42	+1,7	Lisboa-U	17-07-98

11,39 +0,2 Sónia Tavares (Sporting) Lisboa-U 12-07-09

(33 marcas / 3 atletas)

11,46	Severina Cravid (GD Cavadas)	01
11,48	Carla Tavares (Sporting)	14
11,56	Virgínia Gomes (Benfica)	86
11,60	Rosalina Santos (Sporting)	18
11,62	Sandra Castanheira (JOMA)	98
11,65	Marisa Carvalho (Benfica)	16

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

11,72	Teresa Carvalho (Benfica)	14
(10)		
11,75	Olímpia Barbosa (Sporting)	15
11,78	Cristina Morujão (Sporting)	96
11,78	Catarina Lourenço (Benfica)	19
11,80	Cristina Regalo (USC Paredes)	94
11,80	Cátia Santos (Benfica)	17
11,81	Carmo Tavares (Benfica)	99
11,82	Beatriz Andrade (SCU Torreense)	18
11,83	Eva Vital (Benfica)	13
11,83	Daniela Amaro (GD Cavadas)	19
11,6m	(a)Mª João Lopes (Sporting)	80
(20)		
11,84	Tânia Duarte (Benfica)	13
11,84	Adriana Alves (GA Fátima)	18
11,85	Patrícia Lopes (Sporting)	02
11,85	Sofia Duarte (Sporting)	19
11,86	Carmo Prazeres (Olivaís Sul)	90
11,86	Patrícia Rebelo (Sporting)	00
11,87	Andreia Felisberto (JOMA)	12
11,90	Carla Gama (Sporting)	19
11,91	Graziela Guerreiro (Benfica)	87
11,93	Ungudi Quiawacana (Benfica)*	10
(30)		
11,94	Sandra Barreiro (Benfica)	95
11,96	Alexandra Pina (Boavista)	93
11,96	Joana Carlos (J. Vidigalense)	18
11,97	Natália Moura (Sporting)	94
11,97	Rivinilda Mentai (Benfica)	17
11,98	Rafaela Almeida (Marítimo)	04
11,98	Diana Cerqueira (CA Mazarefes)	11
11,98	Tatiana Rosário (GA Fátima)	17
11,98	Patrícia Rodrigues (Benfica)	19
11,99	Susana Santos (Benfica)	13
(40)		
11,99	Maria João Barbosa (CCD Ribeirão)	18
12,01	Patrícia Vieira (Estreito)	05
12,01	Daniela França (Maia AC)	12
12,01	Filipa Martins (Sporting)	14
12,03	Susana Vieira (CA Madeira)	06
12,03	Carla Ratão (França)	07
12,03	Joana Vitorino (Sal. Manique).	13
11,8m	Lurdes Macedo (Benfica)	80
11,8m	Vera Lisa (Benfica)	82
11,8m	(b)Cláudia Gomes (U. Coimbra)	87
(50)		
12,04	Cátia Ferreira (J. Vidigalense)	02

* 11,90 (2008) antes de se naturalizar
(a) 11,90 (1986) eletrónicos

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS



(b) 12,07 (1988) eletrónicos

200 metros

22,88 -0,4 Lucrécia Jardim (Sporting) Atlanta 31-07-96

22,95	+0,7	Atlanta	31-07-96
23,04	-0,8	Atenas	06-08-97
23,05	+1,2	Lisboa-U	29-06-96
23,09	0,0	Barcelona	03-08-92
23,14	A-2,3	S. Nevada	09-07-97
23,15	+0,7	Lisboa-U	10-07-94
23,16	+0,4	Estugarda	17-08-93
23,16	-2,4	Atenas	06-08-97
23,19	+1,8	Roterdão	13-06-93
23,21	+0,5	Granada	01-06-94
23,21	p.c.	Valência	28-02-98
23,22	+2,0	Martinica	01-05-96
23,22	+0,7	Lisboa-U	18-07-98
23,24	+1,8	Basileia	11-06-95
23,24	-1,7	Budapest	20-08-98
23,25	+1,9	Corunha	16-07-93
23,25	+0,3	Helsínquia	11-08-94
23,26	+1,3	Plovdiv	11-08-90
23,26	+0,7	Barcelona	03-08-92
23,26	+0,7	Lisboa-A	24-07-93
23,28	-0,6	Vill. d'Asq	19-07-92
23,28	+0,2	Helsínquia	11-08-94
23,30	+1,4	Andujar	05-09-96

23,01+0,5 Lorène Bazolo (Sporting) Rio de Janeiro 15-08-16

23,08	+0,2	Madrid	14-07-17
23,11	+0,7	Salamanca	14-06-16
23,20	+0,4	Schifflange	31-07-16
23,28	+1,1	Salamanca	03-06-17
23,32	+1,2	Salamanca	08-06-19

(30 marcas / 2 atletas)

23,43	Sónia Tavares (Sporting)	10
23,48	Carla Tavares (Sporting)	14
23,68	Sandra Castanheira (Benfica)	95
23,68 pc	Carmo Tavares (Sporting)	01
23,74	Rivinilda Mentai (Benfica)	15
23,83	Severina Cravid (GD Cavadas)	01
23,84	Cátia Azevedo (Sporting)	14
23,89	Rosalina Santos (Sporting)	18
(10)		
23,97	Marisa Carvalho (Benfica)	17
24,02	Cristina Regalo (Benfica)	93
24,03	Catarina Lourenço (Fund. Salesianos)	18



FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

24,04	Cátia Santos (Benfica)	15
24,05	Virgínia Gomes (Benfica)	88
23,9m (a)	M ^a João Lopes (Benfica)	83
24,25	Carmo Prazeres (Olivaís Sul)	90
24,25	Natália Moura (Sporting)	94
24,34	Graziela Guerreiro (Benfica)	86
24,1m (b)	Marta Moreira (CA Porto)	92
(20)		
24,34 pc	Patrícia Lopes (Sporting)	09
24,34	Tânia Duarte (Benfica)	13
24,35	Ungudi Quiawacana (Benfica)	10
24,36	Alexandra Pina (Boavista)	96
24,40	Adriana Alves (GA Fátima)	18
24,42	Patrícia Mamona (JOMA)	10
24,45 pc	Rafaela Almeida (CA Madeira)	05
24,49	Cristina Morujão (Sporting)	92
24,49	Diana Cerqueira (CA Mazarefes)	11
24,51	Patrícia Rebelo (Sporting)	00
(30)		
24,52	Carolina Duarte (Marítimo)	12
24,53	Carina V. Pereira (Benfica)	17
24,54	Tatiana Rosário (GA Fátima)	17
24,56	Carla Ratão (França)	07
24,59	Susana Vieira (CA Madeira)	06
24,59	Cátia Nunes (Sporting)	11
24,61	Carla Gama (Benfica)	15
24,62	Tânia Freitas (CA Madeira)	00
24,63	Filipa Martins (Sporting)	14
24,63	Beatriz Andrade (SCU Torreense)	18
(40)		
24,4m	Cláudia Gomes (U. Coimbra)	87
24,4m (c)	Elsa Amaral (FC Porto)	87
24,65	Eduarda Coelho (CIPA)	90
24,65	Dorothe Évora (Benfica)	16
24,67	Sofia Duarte (Sporting)	19
24,68	Albina Gavina (Varzim SC)	92
24,70	Sandra Almeida (Sporting)	98
24,73	Ana Marques (FC Porto)	06
24,5m	Vera Lisa (Benfica)	82
24,78	Sandra Barreiro (Benfica)	95
(50)		
24,78	Maria José Valamatos (Benfica)	95

- (a) 24,32 (1983) eletrónicos
(b) 24,40 (1992) eletrónicos
(c) 24,71 (1987) eletrónicos

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO**

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

400 metros

51,62 Cátia Azevedo (Sporting) Nápoles 09-07-19

51,63	Madrid	23-06-16
51,78	Madrid	25-08-19
51,84	Berlim	08-08-18
51,90	Madrid	14-07-17
52,04	Oordegem	27-05-17
52,07	Nápoles	10-07-19
52,13	Anhalt	14-06-19
52,18	Munique	04-06-17
52,27	Taiapé	23-08-17
52,18	Guadalajara	05-07-18
52,23	Berlim	09-08-18
52,26	Trujillo	25-08-18
52,29	Birmingham	26-05-18
52,30	Ávila	15-07-17
52,31	Huelva	08-06-18
52,36	Tarragona	27-06-18
52,38	Rio de Janeiro	13-08-16
52,39	Castellón	30-06-16
52,39	Taiapé	25-08-17
52,44	Castellón	25-05-19
52,44	Sandnes	10-08-19
52,46	Amesterdão	07-07-16
52,52	Taiapé	24-08-17

51,92 Carmo Tavares (Benfica) P. Maiorca 12-07-99

52,13	Madrid	07-07-01
52,19	AS. Nevada	11-08-99
52,20	Funchal	30-06-01
52,33	Soria	20-07-04
52,45	P. Maiorca	10-07-99

(30 marcas / 2 atletas)

52,68	Lucrécia Jardim (Sporting)	95
52,89	Vera Barbosa (Sporting)	19
53,05	Patrícia Lopes (Sporting)	09
53,32	Marta Moreira (CA Porto)	92
53,54	Dorothe Évora (Sporting)	18
53,59	Elsa Amaral (FC Porto)	91
53,65	Rivinilda Mentai (Benfica)	18
53,83	Filipa Martins (Sporting)	18
(10)		
53,94	Mª João Lopes (Benfica)	88
54,02	Eduarda Coelho (CIPA)	90
54,19	Sandra Teixeira (Sporting)	00
54,21	Natália Moura (Sporting)	97
54,22	Carla Ratão (França)	07

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

54,29	Carla Sacramento (Maratona Maia)	96
54,29	Joceline Monteiro (Sporting)	09
54,41	Cátia Nunes (Sporting)	11
54,3m (a)	Conceição Moura (Benfica)	80
54,47	Carolina Duarte (Marítimo)	12
(20)		
54,68	Alexandra Pina (Boavista)	97
54,70	Andreia Crespo (ACR Srª Desterro)	14
54,77	Cristina Regalo (Benfica)	93
54,78 pc	Nédia Semedo (JOMA)	05
54,79	Miriam Tavares (Benfica)	14
54,80	Tânia Freitas (CA Madeira)	02
54,87	Severina Cravid (GD Cavadas)	02
54,88	Carla Tavares (JOMA)	07
55,14	Mª José Frias (Marítimo)	94
55,20	Albina Gavina (Varzim SC)	92
(30)		
55,25	Mª João Valamatos (Benfica)	90
55,28pc	Céu Nunes (JOMA)	00
55,39	Joana Frias (CA Madeira)	05
55,45	Isabel Silva (França)	91
55,45	Juliana Guerreiro (Sporting)	19
55,54	Catarina Costa (Benfica)	10
55,66	Ana Costa (Boavista FC)	18
55,71	Fatoumata Diallo (CO Pechão)	18
55,72	Carina V. Pereira (Sporting)	19
55,75	Cátia Jacinto (GCA Donas)	12
(40)		
55,76	Leslie Delgado (GCA Donas)	12
55,86	Sónia Fernandes (Sporting)	99
55,98	Salomé Afonso (Sporting)	14
55,99	Artimiza Sá (CRU Raposense)	05
56,06	Teresa Oliveira (SC Braga)	87
56,06	Lilian Silva (J Vidigalense)	07
56,11	Ana Costa (CDO Moscavide)	96
56,17	Mª José Valamatos (Benfica)	89
56,20	Júlia Freire (J Vidigalense)	02
56,22	Ana Marques (FC Porto)	06
(50)		

(a) 56,06 (1977) eletrónicos

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO**

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

800 metros

1.58,94 Carla Sacramento (Maratona Maia) Zurique 13-08-97

1.59,02	Berlim	26-08-97
1.59,11	Bruxelas	22-08-97
1.59,39	Colónia	21-08-94
1.59,42	Nice	21-07-93
1.59,54	Roma	07-07-99
1.59,78	Zurique	16-08-95
1.59,83	Lisboa-A	19-06-93
2.00,01	Helsínquia	10-08-94
2.00,22	Oslo	08-07-00
2.00,24	Granada	29-05-96
2.00,41	Estocolmo	07-07-97
2.00,42	Valência	11-06-94
2.00,57	Barcelona	31-07-92
2.00,63	Lisboa-U	17-06-95
2.00,74	Colónia	01-08-93
2.00,81 pc	Braga	17-02-95
2.00,91	Sevilha	03-06-95
2.01,05	Salamanca	22-07-94
2.01,10	Roterdão	12-06-93
2.01,11	Lisboa-U	18-06-94
2.01,11	Berlim	01-09-95
2.01,12 pc	Paris	13-03-94

2.00,09 Marta Pen (Benfica) Nancy 27-06-18

2.00,49 Nédia Semedo (individual) Lisboa-U 21-07-04

2.00,54	Munique	08-08-02
2.00,85	Munique	07-08-02
2.01,0m	Lisboa-U	18-06-02
2.01,11 pc	Espinho	08-03-03

2.01,14 Carmo Tavares (Sporting)\Barcelona 19-07-08

(30 marcas / 4 atletas)

2.01,21	Elsa Amaral (FC Porto)	90
2.01,55	Sandra Teixeira (Sporting)	06
2.01,93	Eduarda Coelho (Benfica)	96
2.03,6m	Joceline Monteiro (Grã-Bretana)	16
2.03,87	Susana Cabral (Sporting)	95
2.04,1m	Albertina Machado (SC Braga)	85
(10)		
2.04,90	Salomé Afonso (Sporting)	18
2.05,28	Ana Paula Mota (CA Porto)	92
2.05,4m	Aurora Cunha (FC Porto)	82
2.05,52	Marina Bastos (Sporting)	92
2.05,63 pc	Céu Nunes (JOMA)	02
2.05,70	Patrícia Silva (Benfica)	19
2.05,71 pc	Fernanda Ribeiro (FC Porto)	98

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

2.05,75	Amélia Vitorino (ACR Srª Desterro)	16
2.05,76	Carla Mendes (J Vidigalense)	19
2.05,96 pc (20)	Cátia Azevedo (Sporting)	19
2.06,38	Conceição Moura (Benfica)	86
2.06,53	Lilian Silva (J. Vidigalense)	06
2.06,90	Vanda Ribeiro (Boavista)	98
2.06,97	Mariana Machado (SC Braga)	18
2.07,01	Neide Dias (JOMA)	14
2.07,05	Inês Monteiro (JOMA)	02
2.07,21	Mª José Frias (Marítimo)	94
2.07,27 pc	Teresa Marinho (Sporting)	98
2.07,40	Rosa Oliveira (SC Braga)	87
2.07,46 (30)	Micaela Lopes (J. Vidigalense)	12
2.07,9m	Albertina Dias (Boavista)	88
2.07,97 pc	Jéssica Augusto (SC Braga)	02
2.08,00	Marina Amoroso (Sporting)	93
2.08,00	Joana Costa (CP Mangualde)	07
2.08,02	Fernanda Marques (Sporting)	87
2.08,13 pc	Mª João Lopes (Benfica)	89
2.08,4m	Alice Silva (FC Porto)	83
2.08,56	Rita Ribeiro (SC Braga)	01
2.08,93	Beatriz Rodrigues (RD Águeda)	17
2.09,05 (40)	La Salette Mineiro (Sporting)	93
2.09,09	Sandra Amaro (JOMA)	01
2.09,39	Daniela Cunha (Maratona)	11
2.09,56	Margarida Silva (SC Braga)	93
2.09,73	Isabel Silva (França)	91
2.09,74*	Solange Pereira Cruz (Espanha)	08
2.09,8m	Dores Leal (SC Valenciano)	93
2.09,89	Cristina Sanches (Benfica)	89
2.10,07	Verónica Costa (SC Braga)	90
2.10,11	Solange Fernandes (Fund. Sales.)	18
2.10,27 (50)	Susana Godinho (Benfica)	10

* espanhola desde 28-4-2009 (2.06,18 em 2013 como melhor)

1500 metros

3.57,71	Carla Sacramento (Maratona Maia) Mónaco	08-08-98
3.59,89	Roma	14-07-98
4.00,08	Bruxelas	28-08-98
4.00,32	Bruxelas	24-08-01
4.00,35	Bruxelas	25-08-00
4.00,60	Zurique	12-08-98
4.00,94	Zurique	17-08-01

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

4.01,18	Oslo	28-07-00
4.01,26	Mónaco	20-07-01
4.01,29	Sevilha	29-08-99
4.01,31	Berlim	31-08-01
4.01,35	Bruxelas	30-08-02
4.01,79	Zurique	11-08-00
4.01,86	Mónaco	16-08-97
4.01,93	Barcelona	29-07-99
4.02,10	Nice	16-07-98
4.02,28	Rieti	08-09-02
4.02,64	Nice	10-07-96
4.02,67	Bruxelas	23-08-96
4.03,07	Berlim	06-09-02
4.03,18	Mónaco	19-07-02
4.03,42	Oslo	05-07-96
4.03,79	Gotemburgo	09-08-95
4.03,88	Roma	30-06-00
4.03,91	Atlanta	03-08-96
4.03,96	Edmonton	07-08-01
4.03,99	Roma	02-07-04
4.04,10	Mónaco	11-08-92
4.04,11 pc	Liévin	25-02-01
4.03,99	Marta Pen (Benfica)	Birmingham 18-08-18

(30 marcas / 2 atletas)

4.05,97	Fernanda Ribeiro (FC Porto)	97
4.07,11	Sara Moreira (Maratona)	10
4.07,89 pc	Jessica Augusto (individual)	10
4.08,92	Marina Bastos (Sporting)	93
4.09,31	Aurora Cunha (FC Porto)	83
4.09,46	Nédia Semedo (CA Madeira)	01
4.09,61	Albertina Dias (Maratona)	91
4.10,28	Sandra Teixeira (Sporting)	05
(10)		
4.10,61	Mariana Machado (SC Braga)	19
4.11,62	Salomé Afonso (Sporting)	19
4.11,87 pc	Inês Monteiro (Maratona)	09
4.12,20	Cláudia Pereira (FC Porto)	00
4.13,35	Albertina Machado (SC Braga)	87
4.14,04	La Salette Mineiro (Sporting)	93
4.14,96 pc	Dulce Félix (SC Braga)	10
4.15,40	Mónica Rosa (Maratona Maia)	00
4.15,61	Analídia Torre (Olímp. Vianense)	00
4.15,75	Patrícia Silva (Benfica)	19
(20)		
4.15,97	Ana Dias (Sporting)	98
4.16,06	Carla Mendes (J Vidigalense)	19
4.16,14	Ercília Machado (SC Braga)	11
4.16,4m	Susana Cabral (Sporting)	97

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO**

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

4.16,57	Fernanda Marques (Sporting)	87
4.16,6m	Luzia Dias (Sporting)	99
4.16,66	Vanda Ribeiro (Boavista)	98
4.17,35	Neide Dias (Benfica)	19
4.17,71	Daniela Cunha (Maratona)	11
4.18,69	Rosa Oliveira (SC Braga)	86
(30)		
4.18,90	Rosário Pia (Benfica)	87
4.19,06	Eduarda Coelho (Benfica)	96
4.19,28	Alice Silva (Benfica)	90
4.19,53	Rosa Mota (CA Porto)	83
4.19,53	Fátima Cabral (SC Braga)	96
4.19,8m	Conceição Ferreira (SC Braga)	93
4.19,82	Manuela Dias (Benfica)	92
4.20,3m	Margarida Silva (SC Braga)	93
4.20,44	Catarina Ribeiro (Sporting)	14
4.20,46	Fátima Neves (Maratona Maia)	94
(40)		
4.20,76	Lurdes Vaz (Boavista)	96
4.21,14	Lídia Sousa (FC Porto)	09
4.21,2m	Ana Manteigas (L Apelaçenenses)	89
4.21,20 pc	Lilian Silva (CA Madeira)	08
4.21,31 pc	Amélia Vitorino (Sporting)	17
4.21,37 pc	Salomé Rocha (Sporting)	14
4.21,39	Clarisse Cruz (Sporting)	04
4.21,46	Sandra Amaro (Odivelas FC)	99
4.21,56	Anália Rosa (SC Braga)	04
4.21,6m	Carla Machado (UD Várzea)	87
(50)		
4.21,6m	Teresa Marinho (Sporting)	97

5000 metros

14.36,45 Fernanda Ribeiro (FC Porto) Hechtel 22-07-95

14.41,07	Oslo	05-07-96
14.45,10	Berlim	01-09-95
14.48,54	Gotemburgo	12-08-95
14.49,81	Bruxelas	23-08-96
14.50,87	Londres	07-07-95
14.52,59	Estocolmo	30-07-99
14.52,66	Helsínquia	25-06-96
14.53,25	Sheffield	29-06-97
14.55,02	Paris	01-06-95
14.55,78	Roma	05-06-97
14.56,66	Paris	03-07-99
14.58,13	Reims	01-07-95
14.58,85	Atenas	09-08-97
15.01,49	Coimbra-M	13-08-00
15.06,52	Moscovo	07-02-96

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

15.06,91	Tóquio	15-09-94	
14.37,07	Jéssica Augusto (individual)	Paris	16-07-10
14.56,39	Roma	13-07-07	
14.58,47	Barcelona	01-08-10	
15.04,97	Londres	13-08-10	
14.54,71	Sara Moreira (Maratona)	Barcelona	01-08-10
14.58,11	Oslo	03-07-09	
14.59,54	Hengelo	30-05-10	
15.01,06	Inês Monteiro (Maratona)	Oslo	03-07-09
15.07,08	Estocolmo	31-07-09	
15.05,12	Albertina Dias (Maratona Maia)	Hechtel	31-07-93
15.06,96	Aurora Cunha (FC Porto)	Helsínquia	04-07-85
15.07,29	Marina Bastos (Pasteleira)	Oslo	04-07-97
15.08,02	Dulce Félix (SC Braga)	Estocolmo	31-07-09

(30 marcas / 8 atletas)

15.21,01	Mónica Rosa (Maratona Maia)	01
15.22,97	Rosa Mota (CA Porto)	85
(10)		
15.26,41	Ana Dias (Sporting)	01
15.28,70	Conceição Ferreira (SC Braga)	94
15.35,51	Anália Torre (Olimp. Vianense)	00
15.38,43	Leonor Carneiro (Maratona)	07
15.40,58	Cláudia Pereira (FC Porto)	01
15.41,13	Anália Rosa (SC Braga)	01
15.44,96	Helena Sampaio (Maratona Maia)	00
15.49,16	Clarisse Cruz (CA Ovar)	01
15.49,22 tp	Albertina Machado (SC Braga)	88
15.51,05	Catarina Ribeiro (Sporting)	18
(20)		
15.52,17	Carla Salomé Rocha (Sporting)	14
15.52,54	Carla Sacramento (Maratona Maia)	00
15.55,09	Manuela Machado (SC Braga)	95
15.55,46	Fátima Cabral (SC Braga)	96
15.58,54	Fernanda Miranda (SC Braga)	99
16.01,14	Mariana Machado (SC Braga)	19
16.02,04	Elisabete Lopes (Pasteleira)	99
16.02,06	Olga Machado (SC Braga)	04
16.03,23	Ana Mafalda Ferreira (Estreito)	12
16.05,22	Fátima Silva (CD Póvoa)	97
(30)		
16.07,08	Adélia Elias (Maratona Maia)	01
16.07,94	Daniela Cunha (Sporting)	16
16.08,80	Rosa Oliveira (SC Braga)	99
16.12,64	Manuela Dias (FC Porto)	97
16.14,46	Filomena Costa (Jard. Serra)	14
16.14,48	Lurdes Vaz (Pasteleira)	01
16.15,0m	Felicidade Sena (GOMO)	89
16.16,94	Luzia Dias (Benfica)	95

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

16.16,99	Doroteia Peixoto (NA Joane)	12
16.18,78	Marisa Barros (SC Braga)	07
(40)		
16.19,6m	Lucília Soares (Benfica)	85
16.21,09	Susana Godinho (Sporting)	19
16.22,99	Teresa Nunes (Sanjoanense)	95
16.23,18	Cátia Santos Leitão (GD Estreito)	19
16.24,05	Madalena Carriço (JOMA)	02
16.24,91	Mónica Silva (Benfica)	16
16.26,16	Dina Malheiro (Ferr. Zêzere)	05
16.26,34	Susana Francisco (Sporting)	17
16.27,07	Fátima Novais (SC Braga)	95
16.27,41	Silvana Dias (UD Várzea)	14
(50)		

10000 Metros

30.22,88	Fernanda Ribeiro (FC Porto)	Sydney	30-09-00
30.48,06	Lisboa-I	04-04-98	
31.01,63	Atlanta	02-08-96	
31.04,25	Londres	10-09-94	
31.04,99	Gotemburgo	09-08-95	
31.08,75	Helsínquia	13-08-94	
31.13,42	Atenas	12-04-03	
31.24,36	Baracaldo	08-07-00	
31.32,28	Gateshead	27-06-04	
31.32,42	Budapeste	19-08-98	
31.33,51	Leiria	06-04-96	
31.12,93	Sara Moreira (Sporting)	Huelva	11-04-15
31.16,44	Londres	03-08-12	
31.23,51	Bilbao	03-06-12	
31.26,55	Marselha	05-06-10	
31.13,58	Inês Monteiro (individual)	Marselha	05-06-10
31.25,67	Berlim	15-08-09	
31.34,17	Ribeira Brava	06-06-09	
31.16,42	Conceição Ferreira (SC Braga)	Helsínquia	30-06-92
31.30,60	Estugarda	21-08-93	
31.32,11	Braga	09-04-94	
31.32,82	Helsínquia	13-08-94	
31.34,82	Roterdão	13-06-93	
31.19,03	Dulce Félix (Maratona)*	Amesterdão	06-07-16
31.33,42	Pontevedra	02-04-11	
31.34,17	Huelva	11-04-15	
31.19,15	Jéssica Augusto (individual)	Ostrava	27-05-10
31.25,77	Barcelona	28-07-10	
31.29,41	Aurora Cunha (FC Porto)	Oslo	05-07-86
31.33,03	Albertina Dias (M.Maia)	Estugarda	21-08-93

(30 marcas / 8 atletas)

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

31.39,52	Ana Dias (Sporting)	99
31.41,38	Marina Bastos (Pasteleira)	99
(10)		
31.43,22	Helena Sampaio (Pasteleira)	99
31.46,61	Albertina Machado (SC Braga)	87
31.53,12	Fernanda Marques (SC Braga)	94
32.05,82	Carla Salomé Rocha (Benfica)	16
32.09,1	Manuela Machado (SC Braga)	94
32.21,19	Catarina Ribeiro (Sporting)	18
32.22,25	Mónica Rosa (Maratona Maia)	01
32.26,41	Mónica Gama (Benfica)	89
32.27,66	Ana P. Oliveira (Boavista)	94
32.33,51	Rosa Mota (CA Porto)	85
(20)		
32.33,94	Felicidade Sena (SC Braga)	91
32.35,01	Ana Correia (Maratona Maia)	97
32.44,93	Anália Rosa (Maratona)	06
32.49,96	Teresa Nunes (Maratona Maia)	97
32.51,90	Fátima Silva (CD Póvoa)	96
32.52,15	Manuela Dias (Benfica)	92
32.52,84	Fátima Neves (Maratona Maia)	93
33.01,98	Rosa Oliveira (Maratona Maia)	93
33.03,82	Jackie Mota (SC Braga)	96
33.04,58	Marisa Barros (Sportzone)	09
(30)		
33.05,92	Leonor Carneiro (Maratona)	12
33.07,20	Daniela Cunha (Sporting)	16
33.10,12	Cláudia Pereira (JOMA)	14
33.11,79	Lucília Soares (Benfica)	90
33.12,21	Adélia Elias (Maratona)	02
33.17,00	Fátima Cabral (SC Braga)	96
33.20,37	Doroteia Peixoto (NA Joane)	12
33.21,98	Cátia Santos Leitão (GD Estreito)	18
33.23,31	Susana Godinho (Sporting)	19
33.29,47	Ana Mafalda Ferreira (Sporting)	19
(40)		
33.32,55	Mónica Silva (Maratona)	11
33.37,87	Luzia Dias (Benfica)	94
33.38,93	Carla Martinho (Adercus)	16
33.42,38	Susana Francisco (Sporting)	19
33.50,17	Ana Lúcia Torre (O. Vianense)	00
33.53,38	Susana Cunha (RD Águeda)	19
33.54,02	Olga Machado (SC Braga)	02
33.59,92	Filomena Costa (SC Braga)	11
34.00,68	La Salete Mineiro (Sporting)	93
34.02,91	Lucinda Moreiras (NA Matosinhos)	98
(50)		

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO**

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

* Fez ainda 31.30,90 (em Berlim, 15-8-2009) mas a marca foi anulada por a prova ter tido metros a menos

MARATONA

2.23.29	Rosa Mota (CAP)	Chicago	20-10-85
2.24.30	Chicago	18-04-88	
2.25.17	Roma	29-08-87	
2.25.21	Boston	20-04-87	
2.25.24	Boston	16-04-90	
2.25.40	Seoul	23-09-88	
2.26.01	Chicago	21-10-84	
2.26.14	Londres	21-04-91	
2.24.25	Jessica Augusto (individual)	Londres	13-04-14
2.24.33	Londres	17-04-11	
2.24.59	Londres	22-04-12	
2.25.11	Londres	05-08-12	
2.25.30	Hamburgo	23-04-17	
2.25.41	Zurique	16-08-14	
2.24.47	Salomé Rocha (Sporting)	Londres	28-04-19
2.24.49	Sara Moreira (Sporting)	Praga	03-05-15
2.25.53	Nova Iorque	01-11-15	
2.26.00	Nova Iorque	02-11-14	
2.25.04	Marisa Barros (Benfica)	Yokohama	20-02-11
2.25.44	Osaka	31-01-10	
2.26.03	Sevilha	22-02-09	
2.26.13	Londres	05-08-12	
2.25.09	Manuela Machado (SC Braga)*	Londres	18-04-99
2.26.41	Londres	16-04-00	
2.25.15	Dulce Félix (Benfica)	Londres	26-04-15
2.25.24	Valência	02-12-18	
2.25.40	Nova Iorque	06-11-11	
2.26.30	Viena	17-04-11	
2.26.46	Londres	13-04-14	
2.26.39	Catarina Ribeiro (Sporting)	Valência	01-12-19

(30 marcas / 8 atletas)

2.26.49	Albertina Dias (Maratona Maia)	93
2.28.00	Filomena Costa (J. Serra)	15
(10)		
2.28.06	Helena Sampaio (Maratona)	03
2.28.11	Aurora Cunha (FC Porto)	89
2.28.49	Ana Dias (Sporting)	03
2.29.48	Fernanda Ribeiro (Individual)	06
2.30.18	Conceição Ferreira (SC Braga)	91
2.30.36	Inês Monteiro (Maratona)	08
2.31.08	Rosa Oliveira (Espanha)	96
2.31.25	Vanessa Fernandes (Benfica)	15

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

2.31.41	Leonor Carneiro (Maratona)	07
2.32.00	Doroteia Peixoto (A. Montanha)	17
(20)		
2.32.01	Fátima Silva (CD Póvoa)	02
2.32.56	Anália Rosa (Maratona)	06
2.32.57	Albertina Machado (SC Braga)	96
2.33.32	Fátima Cabral (Grecas)	03
2.34.02	Mónica Silva (Benfica)	15
2.34.07	Adélia Elias (Maratona)	03
2.34.11	Rita Borralho (Benfica)	89
2.34.12	Fátima Neves (Maratona)	94
2.34.17	Vera Nunes (Benfica)	17
2.36.01	Doroteia Peixoto (Am. Montanha)	16
(30)		
2.37.09	Mónica Rosa (Maratona)	10
2.37.36	Elisabete Lopes (Maratona)	09
2.39.19	Leopoldina Silveira (França)	08
2.39.40	Luisa Oliveira (Paredes Avent.)	15
2.40.30	Vanessa Carvalho (SC Braga)	19
2.40.37	Manuela Dias (Benfica)	90
2.40.38	Mónica Gama (Benfica)	91
2.41.19	Isabel Sousa (Pasteleira)	98
2.42.16	Madalena Carriço (Estreito)	09
2.42.51	Alzira Lário (Valenciano)	93
(40)		
2.43.14	Rosa Madureira (FC Penafiel)	13
2.43.17	Lucília Soares (Benfica)	90
2.44.30	Vera Fernandes (AA Bela Vista)	18
2.44.39	Felicidade Sena (GOMO)	89
2.47.48	Lucinda Moreiras (GC Bragança)	02
2.48.48	Inês Marques (AR Casaense)	19
2.49.24	Patrícia Serafim (Pr. Armada)	14
2.49.38	Goreti Oliveira (V Cambra)	00
2.49.52	Claúdia Pereira (JOMA)	13
2.50.19	Vitorino Mourato (AC Portalegre)	93
(50)		
2.50.19	Anabela D. Tavares (Arrudense)	11

* Fez ainda 2.25.39 (em Gotemburgo, 5-8-1995) mas a marca foi anulada por a prova ter tido 400 metros a menos

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO**

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

3000 M-obstáculos

9.18,54 **Jéssica Augusto (individual) Huelva 09-06-10**

9.22,50	Huelva	13-06-08
9.24,37	Budapeste	19-06-10
9.25,25	Berlim	17-08-09
9.26,64	Berlim	15-08-09
9.30,23	Pequim	15-08-08
9.32,10	Roma	10-07-09
9.35,35	Heusden	18-07-09

9.28,64 **Sara Moreira (Maratona) Berlim 15-08-09**

9.29,36	Heusden	18-07-09
9.32,62	Belgrado	10-07-09
9.34,20	Neerpelt	31-05-08
9.34,39	Pequim	15-08-08
9.34,57	Huelva	10-06-09
9.34,84	Atenas	13-07-08
9.35,11	Estocolmo	18-06-11
9.37,96	Seixal	19-07-08
9.39,72	Leiria	21-06-08
9.41,20	Lisboa-U	30-07-11
9.42,47	Debrecen	15-07-07
9.43,99	Leiria	20-06-09
9.44,01	Osaka	25-08-07
9.44,86	Milão	23-06-07

9.30,06 **Clarisse Cruz (Sporting) Londres 04-08-12**

9.32,44	Londres	06-08-12
9.40,30	Helsínquia	28-06-12
9.41,72	VR Stº António	26-05-12
9.44,94	Huelva	13-06-08

9.39,20 **Inês Monteiro (JOMA) Atenas 14-06-05**

9.43,00 **Anália Rosa (SC Braga) Heraklion 04-07-04**

(30 marcas / 5 atletas)

9.51,91	Carla Salomé Rocha (Sporting)	12
9.55,86	Joana Soares (J. Serra)	19
10.00,69	Sandra Teixeira (Sporting)	08
10.03,04	Daniela Sousa (GD Estreito)	19
10.03,16	Análidia Torre (Maratona)	02
(10)		
10.06,45	Dina Malheiro (CA Ferr. Zêzere)	05
10.09,87	Emília Pisoeiro (RD Águeda)	18
10.14,01	Solange Jesus (Adercus)	09
10.16,47	Catarina Carvalho (GCA Donas)	14
10.21,08	Filomena Costa (SC Braga)	09
10.24,55	Carla Reis (Benfica)	19
10.26,45	Bárbara Neiva (Sporting)	19
10.27,16	Laura Azevedo (JOMA)	07
10.27,88	Laura Taborda (Sporting)	19

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO**

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

10.28,04	Diana Almeida (Benfica)	13
(20)		
10.33,33	Jéssica Matos (Benfica)	13
10.34,68	Elisabete P. Azevedo (Adercus)	13
10.42,12	Mara Resende (Maia AC)	19
10.43,86	Débora Santos (Benfica)	11
10.46,11	Mónica Silva (Adercus)	04
10.47,88	Lília Martins (J Vidigalense)	19
10.48,70	Sónia Ferreira (SC Braga)	19
10.52,14	Diana Ribeiro (Drag.V Vizela)	14
10.52,67	Andreia Santos (Luz Vida Gond.)	04
10.53,78	Catarina Ribeiro (FC Vizela)	10
(30)		
10.56,77	Lilian Silva (FC Porto)	10
10.57,27	Vanda Ribeiro (Grecas)	14
10.59,30	Bárbara Ferreira (SC Braga)	11
11.03,37	Andreia Rodrigues (G Trofa)	14
11.05,14	Francisca Borges (Sporting)	17
11.06,05	Sofia Marmelo (CA Fer. Zêzere)	16
11.06,82	Mariana Quaresma (GD Diana)	15
11.07,62	Marina Agostinho (J. Vidigalense)	05
11.08,12	Rita Mineiro (CDUL)	15
11.09,74	Liliana Alves (SC Braga)	07
(40)		
11.09,74	Joana Carvalho (Cyclones AC)	16
11.10,2m	Sílvia Gonçalves (SC Braga)	05
11.10,32	Inês Marques (ACR Srª Desterro)	15
11.14,68	Raquel Palhares (Boavista)	04
11.15,16	Cristiana Valente (JU Fornos)	04
11.15,86	Liliana Paredes (GD Diana)	14
11.16,2m	Inocência Faria (Estreito)	07
11.16,36	Filipa Eutíquio (J Vidigalense)	14
11.17,26	Eunice Tavares (CR Estarreja)	04
11.20,88	Martinha Pestana (Estreito)	05
(50)		

100 m-barreiras

13,14 +2,0	Isabel Abrantes (JOMA)	Coimbra	13-08-00
13,21 -0,7	Funchal	08-07-95	
13,28 -0,5	Basileia	11-06-95	
13,28 +1,6	Maia	15-07-00	
13,30 +0,9	R. Janeiro	21-05-00	
13,31 +0,6	Funchal	30-06-01	
13,34 +1,2	Lisboa-U	17-06-95	
13,36 -0,4	Madrid	28-06-00	
13,38 +2,0	V.R.Stº Antº	06-06-99	
13,39 +0,3	Immenstadt	02-06-00	
13,39 0,0	Immenstadt	02-06-00	

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

13,40	-0,9	Braga	04-07-01	
13,41	+0,3	Oslo	09-07-00	
13,22	+2,0	Sandra Turpin (Sporting)	Coimbra	13-08-00
13,25	+0,3	Lisboa-U	05-08-00	
13,27	0,0	Madrid	28-06-00	
13,37	-0,5	Barcelona	25-07-00	
13,38	-0,4	Madrid	28-06-00	
13,38	-0,4	Salamanca	20-07-00	
13,42	-0,8	Viseu	19-08-00	
13,29	+0,5	Eva Vital (Benfica)	Leiria	28-07-13
13,33	0,9	Fátima	01-06-14	
13,44	+1,3	Lisboa-U	09-06-13	
13,44	+1,9	Lisboa-U	23-07-13	
13,31	+1,7	Mónica Lopes (Sporting)	Lisboa-I	16-07-11
13,33	+1,7	Sandra Barreiro (Benfica)	Lisboa-U	21-06-96
13,35	-0,9	Maia	19-07-95	
13,41	+1,0	Lisboa-U	21-06-96	
13,44	+0,8	Helsínquia	08-08-94	
13,36	-0,6	Olímpia Barbosa (Sporting)	Hérouville	14-06-19
13,44	+0,3	Minsk	23-06-19	
13,41	+0,2	Marisa Carvalho (Benfica)	Lisboa-I	17-06-17
13,42	+1,4	Andreia Felisberto (JOMA)	Lisboa-U	08-07-12

(33 marcas / 8 atletas)

13,50	Naide Gomes (Sporting)	05
13,51	Sónia Machado (Boavista)	00
(10)		
13,53	Patrícia Mamona (JOMA)	10
13,56	Patrícia Vieira (Estreito)	05
13,56	Lecabela Quaresma (Benfica)	17
13,66	Vera Fernandes (Benfica)	15
13,83	Emília Tavares (Sporting)	89
13,97	Mariana António (Sporting)	19
14,01	Witney Barata (JOMA)	12
14,02	Fatmata Balde (Benfica)	19
14,07	Sara Moreira (Jardim Serra)	19
14,09	Sara Fernandes (Benfica)	99
(20)		
14,11	Catarina Karas (Sporting)	18
14,12	Fernanda Borba (Operário)	01
14,15	Sónia Carvalho (Sporting)	99
14,16	Ana Oliveira (Belenenses)	93
14,19	Catarina Queirós (Jardim Serra)	16
14,20	Susana Estriga (JOMA)	13
14,22	Alexandra Pina (Boavista)	96
14,22	Raquel Lourenço (J Vidigalense)	18
14,23	Mª José Valamatos (Benfica)	92
14,29	Vanda Passos (Benfica)	93
(30)		

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

14,32	Severina Cravid (Sporting)	05
14,1m (a)	Conceição Alves (Sporting)	77
14,34	Larissa Vieira (J Vidigalense)	14
14,34	Cristiana Cunha (ACR Srª Desterro)	17
14,34	Catarina Fernandes (Sporting)	17
14,36	Rafaela Vitorino (Benfica)	13
14,38	Sónia Fernandes (Sporting)	95
14,42	Ludmila Nascimento (Sporting)	16
14,43	Bárbara Silva (A Jard. Serra)	17
14,43	Elisabete Silva (ADR Ág. Pena)	19
(40)		
14,50	Sténia Betuncal (CA Sal. Manique)*	11
14,51	Mª João Lopes (Benfica)	87
14,61	Carina Gomes (Esc. C+S Lavra)	05
14,61	Cláudia Rodrigues (Srª Desterro)	14
14,61	Anabela Neto (Sporting)	17
14,64	Clélia Moreira (Benfica)	92
14,64	Mónica Sousa (GD Cavadas)	96
14,64	Ana Ferreira (CA Madeira)	02
14,65	Sara Borges (Sporting)	97
14,66	Marta Godinho (Sporting)	96
(50)		
14,66	Mª Carmo Alves (N Sp I Terceira)	04

* Tem 14,25 (2010) ainda estrangeira
(a) 14,36 (1979) eletrónicos

400 m-barreiras

55,22	Vera Barbosa (Sporting)	Londres	05-08-12
55,37	Genebra	14-06-14	
55,62	Huelva	12-06-14	
55,80	Helsínquia	27-06-12	
55,81	Ostrava	16-07-11	
55,83	Sotteville	10-07-12	
55,85	Zurique	13-08-14	
55,98	Belém	06-05-12	
56,15	Espoo	18-08-19	
56,20	Genebra	11-06-16	
56,24	Lucerna	15-07-14	
56,26	Glasgow	11-07-14	
56,27	Londres	06-08-12	
56,31	Daegu	29-08-11	
56,33	Zurique	14-08-14	
56,43	Chambéry	06-07-14	
56,44	Madrid	19-07-14	
56,48	Alicante	31-09-19	
56,58	Helsínquia	28-06-12	
56,60	Tarare	05-07-14	

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

56,62	Baie Mahault	01-05-12
56,64	Fortaleza	09-05-12
56,70	Ostrava	14-07-11
56,72	Barcelona	22-07-11
56,73	Salamanca	12-06-12
56,73A	Monachil	07-07-17
56,75	Fátima	01-06-14
56,25	Carmo Tavares (Sporting)	Cáceres 12-06-02
56,43	AS. Nevada	09-07-03
56,63	Lisboa-U	18-05-02

(30 marcas / 2 atletas)

56,78	Patrícia Lopes (Sporting)	10
57,09	Marta Moreira (Sporting)	93
57,94	Andreia Crespo (Sporting)	17
58,12	Mª João Lopes (Benfica)	87
58,12	Mª João Valamatos (Benfica)	90
58,59	Alexandra Pina (Boavista)	97
58,67	Mª José Valamatos (Benfica)	95
58,99	Eduarda Coelho (CIPA)	90
(10)		
59,12	Sónia Fernandes (Sporting)	99
59,13	Leslie Delgado (GCA Donas)	12
59,47	Tânia Freitas (CA Madeira)	00
59,58	Nádia Gaspar (Benfica)	13
59,88	Juliana Guerreiro (Sporting)	19
59,93	Ana Costa (Oliv. Moscavide)	96
60,26	Manuela Alves (Sporting)	77
60,33	Sónia Machado (Boavista)	97
60,47	Elda Laranja (Estreito)	06
60,55	Catarina Bastos (Sporting)	07
(20)		
60,78	Sandra Teixeira (Sporting)	98
60,84	Rafaela Vitorino (Benfica)	12
60,97	Carolina Duarte (Sporting)	13
61,05	Carla Sacramento (Benfica)	91
61,07	Mónica Sousa (Sporting)	93
61,18	Susana Estriga (FC Porto)	06
61,20	Elisabete Silva (UC Eirense)	19
61,24	Clarinda Faria (Campismo SJ Mad.)	86
61,30	Rafaela Hora (C+S Lavra)	17
61,32	Suzel Abreu (Belenenses)	81
(30)		
61,64	Ana Pacheco (SC Braga)	99
61,77	Seomara Barreiro (Benfica)	95
61,79	Milca Francisco (Benfica)	16
61,97	Mafalda Oliveira (Campismo SJM)	01
62,08	Cristiana Cunha (Gira Sol)	10
62,09	Neide Vieira (CA Madeira)	05

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO**

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

62,0m	(a) Helena Teixeira (FC Porto)	82
62,17	Albertina Pinto (Operário)	03
62,30	Sara Fernandes (Boavista)	96
62,30	Marta Ferreira (FC Porto)	01
(40)		
62,31	Joana Frias (CA Madeira)	06
62,35	Ivone Camacho (CA Madeira)	92
62,36	Sara Martins (J Vidigalense)	13
62,40	Elisa Pegado (Estreito)	07
62,42	Fatoumata Diallo (CO Pechão)	19
62,59	Susana Cabral (Sporting)	97
62,60	Rute Moedas (Marítimo)	01
62,67	Patrícia Mamona (JOMA)	05
62,69	Lurdes Medeiro (Sporting)	86
62,70	Isabel Areias (Gira Sol)	05
(50)		

(a) 62,65 (1984) eletrónicos

ALTURA

1,88	Sónia Carvalho (Sporting) VR Stº António	03-06-01
1,85	Daegu	29-08-03
1,85	Coimbra	24-07-04
1,85	Lisboa-U	01-08-04
1,84	Leiria	11-06-00
1,84	Madrid	26-05-01
1,84 pc	Espinho	27-01-02
1,84	Guarda	06-07-03
1,83	Lisboa-U	08-08-99
1,83	Lisboa-U	05-08-00
1,83 pc	Lisboa	04-03-01
1,83	Guarda	17-06-01
1,88 pc	Naide Gomes (Sporting) Budapeste	05-03-04
1,86	Ratingen	15-06-02
1,85 pc	Valência	23-02-02
1,85 pc	Moscovo	08-02-04
1,85	Atenas	20-08-04
1,84	Maribor	29-06-02
1,84	Lisboa-U	14-07-02
1,83 pc	Birmingham	14-03-03
1,83 pc	Valência	21-02-04
1,85 pc	Anabela Neto (Sporting) Pombal	11-02-17
1,85	Luso	06-05-17
1,84	Maia	02-06-18
1,84	Ávila	10-07-18
1,83	Luso	02-05-15
1,83	Póvoa de Varzim	24-05-17
1,83	Vagos	10-06-17

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO**

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

1,84	Marisa Anselmo (JOMA)	Macau	12-10-06
1,83 pc	Espinho	19-02-06	
1,83	Liliana Viana (Benfica)	Leiria	27-07-13

(31 marcas / 5 atletas)

1,82	Isabel Branco (Sporting)	93
1,81	Ana M. Oliveira (GA Fátima)	14
1,80	Sónia Machado (Boavista)	00
1,80	Lecabela Quaresma (Benfica)	17
1,78	Mª José Travessa (Vit. Setúbal)	90
(10)		
1,78	Sandra H. Tavares (França)	00
1,78 pc	Sofia Pires (CA Terceira)	06
1,78	Ana Monjane (Sporting)	12
1,78	Rafaela Vitorino (Individual)	17
1,77	Conceição Alves (Sporting)	81
1,77	Cláudia Rodrigues (Gira Sol)	12
1,76	Cristina Abreu (Sporting)	81
1,76	Susana Goulart (CIA Ilha Azul)	97
1,76 pc	Catarina Costa (Benfica)	10
1,75	Graça Borges (Benfica)	85
(20)		
1,75	Sandra Turpin (Benfica)	95
1,75	Jennifer Gomes (Srª Desterro)	14
1,75 pc	Ana Sofia Silva (Maia AC)	17
1,74	Manuela Barros (CIPA)	87
1,74	Marta Godinho (CDUL)	95
1,74	Joana Flores (CA Terceira)	09
1,73 pc	Sara Borges (Sporting)	97
1,73 pc	Catarina Queirós (Jardim Serra)	17
1,73	Catarina Fernandes (Sporting)	17
1,72	Nora Araújo (Benfica)	93
(30)		
1,71	Karina Carvalho (UD Tocha)	90
1,71 pc	Ana Cruz (CP Conc. Faro)	92
1,71	Mónica Sousa (GD Cavadas)	96
1,71 pc	Carmo Lima Alves (N.Sp.I.Terceira)	04
1,71 pc	Magali Gomes (Benfica)	11
1,71	Ana Leite (Jardim Serra)	19
1,70	Fernanda Santos (Sporting)	93
1,70 pc	Cláudia Gameiro (J. Vidigalense)	98
1,70 pc	Irina Rodrigues (J. Vidigalense)	08
1,70	Marisa Vieira (Marítimo)	10
(40)		
1,70	Elena Furk (AC Mocidade-Aç)	19
1,69 pc	Laura Santos (Sporting)	93
1,69	Patrícia Mamona (JOMA)	04
1,68	Carla Santos (Lourocoope)	95
1,68	Mónica Amaral (Viseu Bf.)	96

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO**

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

1,67	Mª José Valamatos (Benfica)	91
1,67	Ana Rita Pereira (SC Braga)	10
1,67	Joana Vitorino (Sal. Manique)	13
1,67	Nádia Semedo (Benfica)	13
1,67	Valeriya Semenikhina (Benfica)	14
(50)		
1,67	Raquel Haar (GD Diana)	16
1,67	Joana Ogura (Sporting)	17

VARA

4,51pc Marta Onofre (Sporting) Pombal 06-03-16

4,45 pc	Pombal	06-02-16
4,40 pc	Pombal	23-01-16
4,40 pc	Pombal	21-02-16
4,40 pc	CAR Jamor	25-01-17
4,40	Taipé	26-08-17
4,38	Maia	26-06-16
4,36	Fátima	09-08-15
4,35	Ávila	13-07-14
4,35	Amesterdão	07-07-16

4,50 Eleonor Tavares (Sporting) Albi 29-07-11

4,50	Franconville	06-06-16
4,44 pc	Pombal	16-02-14
4,43 pc	Aulnay-s.-Bois	21-12-13
4,42 pc	Aubièrre	26-02-12
4,41 pc	Pombal	13-02-11
4,40	Estocolmo	18-06-11
4,40 pc	Pombal	21-02-16
4,37 pc	Aubièrre	15-01-11
4,36 pc	Eaubonne	11-02-11
4,36 pc	Rouen	25-01-14
4,36 pc	Bordéus	22-02-14
4,36 pc	Orleans	16-01-16
4,36	Paris	23-04-16
4,35 pc	Turim	06-03-09
4,35 pc	Pombal	12-02-12
4,35	Marselha	31-05-12
4,35	Reims	12-07-14
4,35	Aulnay-s-Bois	29-06-16
4,35 pc	Bordéus	18-02-17

4,40pc Elisabete Tavares (Sporting) Pombal 23-02-08

4,35 pc	Paris	26-01-08
4,35	Albi	25-07-08

4,35 Sandra H. Tavares (FC Porto) Leiria 21-06-08

4,35	Bron	30-06-09
4,35	Angers	24-07-09

4,35 Cátia Pereira (JOMA) Faro 19-07-14

(37 marcas / 5 atletas)

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

4,03	Marisa Vieira (CA Madeira)	00
3,95	Januária S. Pereira (CA Madeira)	05
3,84	Tânia Costa (SC Braga)	99
3,81	Vera Lavrador (Sporting)	10
3,80	Andreia Grácio (J Vidigalense)	16
(10)		
3,78	Diana Carqueijo (Esc. Movimento)	11
3,75	Beatriz Batista (Benfica)	18
3,67	Sara Negrões (SC Braga)	05
3,60 pc	Sandra Sofia Tavares (França)	02
3,60	Isabel Vieira (Benfica)	11
3,60	Filipa Choon (Benfica)	14
3,55	Tânia António (Grecas)	07
3,50	Paula Agostinho (Sporting)	99
3,50 pc	Ana Vasconcelos (Benfica)	13
3,46 pc	Sara Loureiro (Grecas)	04
(20)		
3,45	Sara Sousa (Marítimo)	13
3,40	Cristina Santos (FC Porto)	97
3,40	Ana Rita Braga (SC Braga)	01
3,40 pc	Tânia Vieira (JOMA)	04
3,40	Bárbara Mota (AC Vermoil)	16
3,40	Raquel Marques (AD Novas Luzes)	18
3,40	Sofia Carneiro (Maia AC)	19
3,35	Joana Nascimento (Sporting)	99
3,30	Camila Lucena (Estreito)	12
3,25	Rosana Teixeira (FC Porto)	00
(30)		
3,25	Mónica Silva (Sporting)	04
3,25	Joana Flores (CA Terceira)	05
3,20	Isabel Coelho (Boavista)	01
3,20	Filipa Freitas (CA Madeira)	03
3,25	Carla Macedo (ADR Ág. Pena)	17
3,20 pc	Ana Patrícia Silva (CA M Grande)	15
3,20	Camila Lucena (Estreito)	15
3,20	Joana Pinto (A Jardim Serra)	18
3,15	Cátia Gonçalves (Marítimo)	98
3,15	Joana Areias (Sporting)	02
(40)		
3,15	Vitória Serrão (J. Serra)	07
3,15	Diana Spencer (NDJ Laranjeiro)	14
3,12	Sofia Rodrigo (J Vidigalense)	18
3,10	Ana Cristina Costa (SC Braga)	09
3,10	Nanci Sousa (J Vidigalense)	09
3,10	Mónica Rino (J Vidigalense)	11
3,10	Carolina Oliveira (Sporting)	18
3,10	Carla Rodrigues (Sporting)	19
3,08	Flávia Vicente (Ag Alpiarça)	11
3,07	Carlota Gonçalves (UFC Tomar)	19

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





(50)

COMPRIMENTO

7,12 Naide Gomes (Sporting) Monte Carlo 29-07-08

7,04	Estocolmo	22-07-08
7,01	Madrid	21-07-07
7,00 pc	Valência	09-03-08
6,99	Londres	25-07-09
6,96	Osaca	27-08-07
6,94	Moscovo	01-07-09
6,93 pc	Estocolmo	21-02-08
6,93	Lisboa-AL	16-07-08
6,92	Barcelona	28-07-10
6,91 pc	Chemnitz	29-02-08
6,90 pc	Valência	09-02-08
6,90	Bad Langensalza	06-06-09
6,89 pc	Birmingham	03-03-07
6,87	Osaca	28-08-07
6,86	Berlim	21-08-09
6,84	Seixal	20-07-08
6,83	Leverkusen	10-08-07
6,83	Leiria	21-06-09
6,82	Bad Langensalza	08-07-06
6,82	Doha	08-05-09
6,82	Castellón	31-05-09
6,81	Barcelona	27-07-10
6,80	Milão	24-06-07
6,80	Madrid	05-07-08
6,80	Lausana	08-07-10
6,79	Gotemburgo	13-08-06
6,79 pc	Espinho	02-02-08
6,79	Leiria	22-06-08
6,79 pc	Paris	06-03-11

(30 marcas / 1 atleta)

6,61	Evelise Veiga (Sporting)	18
6,52	Teresa Carvalho (Benfica)	14
6,48	Ana Oliveira (individual)	90
6,45	Marta Godinho (JOMA)	00
6,44	Cristina Morujão (Sporting)	92
6,44	Jéssica Barreira (Sporting)	19
6,40 pc	Shaina Mags (Sporting)	14
6,40	Yariagnis Arguelles (Sporting)*	19
6,39 pc	Sandra Turpin (Sporting)	01
(10)		
6,34 pc	Patrícia Mamona (Sporting)	19
6,32	Isabel Abrantes (Benfica)	94
6,29	Mª João Lopes (Benfica)	88



FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

6,24	Marisa Carvalho (Benfica)	16
6,21	Emília Tavares (Sporting)	95
6,21	Lucinda Gomes (Sporting)	18
6,20	Ana M. Oliveira (GA Fátima)	14
6,17	Sónia Carvalho (Sporting)	01
6,15	Nora Araújo (Benfica)	78
6,15	Conceição Alves (Sporting)	81
(20)		
6,13	Lecabela Quaresma (Sporting)	15
6,12	Ungudi Quiawacana (Benfica)	11
6,07	Sónia Machado (individual)	95
5,99	Virgínia Gomes (Benfica)	89
5,98	Vera Lisa (Benfica)	83
5,98	Eva Vital (Arneirense)	09
5,98	Carla Gama (Benfica)	14
5,96	Sara Negrões (SC Braga)	04
5,95	Marta Onofre (Sporting)	12
5,94	Helena Relvas (Desp. L. Marques)	73
(30)		
5,94	Carmen Nascimento (Sporting)	09
5,90	Sandra Barreiro (Benfica)	94
5,90	Cláudia Rodrigues (Gira Sol)	13
5,89	Susana Costa (Operário)	03
5,89	Laura Santos (Sporting)	05
5,88	Elisa Santos (FC Porto)	77
5,88	Sandra Cruz (Grecas)	01
5,88	Ana Marçal (Marítimo)	03
5,88	Cátia Ferreira (J. Vidigalense)	08
5,88	Januária Pereira (Marítimo)	08
(40)		
5,87	Carina Gomes (Esc. C+S Lavra)	05
5,86	Marisa Vieira (CA Madeira)	02
5,85	Sandra Sá (SC Braga)	93
5,84	Lisandra Lopes (Srª Desterro)	13
5,83	Cristina Falé (Quimigal)	96
5,83	Mónica Sousa (Cavadas)	97
5,83	Marlene Ferreira (Boavista)	03
5,81	Sílvia Diogo (Benfica)	95
5,81	Ludmila Nascimento (Sporting)	13
5,79	Scarlett Saleiro (CA Mazarefes)	16
(50)		
5,79	Fatumata Baldé (Benfica)**	19

* tem como recordes pessoais 6,70 em altitude (em 2015) e 6,64 (em 2009), antes de se naturalizar

** tem como recorde pessoal 6,00 (em 2018) antes de se naturalizar

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

TRIPLÔ

14,65 **Patrícia Mamona (Sporting) Rio de Janeiro 14-08-16**

14,58	Amesterdão	10-07-16
14,52	Helsínquia	29-06-12
14,44 pc	Madrid	08-02-19
14,43 pc	Glasgow	03-03-19
14,42	Lisboa-U	31-07-11
14,42	Roma	08-06-17
14,40	Doha	05-10-19
14,37	Pádua	16-07-19
14,36 pc	Pombal	23-02-14
14,36	Lausana	03-07-14
14,36 pc	Karlsruhe	02-02-19
14,34	Monte Carlo	18-07-14
14,32 pc	Praga	08-03-15
14,32pc	Belgrado	04-03-17
14,29	Londres	05-08-17
14,26 pc	Sopot	08-03-14
14,26 pc	Praga	07-03-15
14,26	Castellón	26-05-19
14,24	Monte Carlo	15-07-16
14,24	Zurique	29-08-19
14,23	Shenzhen	20-08-11
14,22 pc	Dusseldorf	20-02-19

14,43 pc **Susana Costa (Ac. F. Ribeiro)Glasgow 03-03-19**

14,35	Londres	05-08-17
14,34	Amesterdão	10-07-16
14,32	Madrid	11-07-15
14,31	Madrid	23-06-16
14,28pc	Glasgow	01-03-19
14,22	Dakar	23-05-15

14,32 **Evelise Veiga (Sporting) Maia 01-06-19**

(31 marcas / 3 atletas)

13,90	Lecabela Quaresma (J. Vidigalense)	18
13,57	Cristina Morujão (Sporting)	97
13,52	Ana M. Oliveira (GA Fátima)	18
13,46	Marta Godinho (JOMA)	07
13,44 pc	Ana Oliveira (individual)	90
13,44	Shaina Mags (SC Braga)	19
13,14	Lucinda Gomes (Sporting)	18
(10)		
13,13	Sandra Sofia Tavares (França)	06
12,98	Vanessa Rocha (Marítimo)	12
12,96	Isabel Abrantes (Benfica)	95
12,96	Januária Pereira (Marítimo)	09
12,95	Anabela Neto (Sporting)	14

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

12,90 pc	Jéssica Barreira (Sporting)	19
12,83 pc	Carmen Nascimento (Sporting)	13
12,81	Sandra Cruz (Grecas)	01
12,78	Marlene Ferreira (Boavista)	03
12,75 pc	Sandra Turpin (Sporting)	01
(20)		
12,70	Sónia Carvalho (Sporting)	02
12,69	Carla Gama (Benfica)	13
12,68 pc	Suzana Cruz (UC Eirense)	19
12,65	Cláudia Jardim (Estreito)	05
12,52	Sónia Machado (Boavista)	98
12,49	Isabel Mendes (Espanha)	14
12,48 pc	Patrícia Rodrigues (Benfica)	18
12,45	Ana Ferreira (CN Rio Maior)	96
12,45	Filipa Freitas (Marítimo)	09
12,44	Laura Santos (Sporting)	03
(30)		
12,42	Inês Moura (FC Porto)	04
12,41	Juliana Brites (J Vidigalense)	19
12,39	Cláudia Rodrigues (Gira Sol)	13
12,38	Joana Flores (CA Terceira)	06
12,37	Sandra Sá (SC Braga)	01
12,35	Cláudia Gameiro (J. Vidigalense)	98
12,35	Ludmila Nascimento (Sporting)	12
12,33	Emília Tavares (Sporting)	95
12,33	Sónia Fernandes (Sporting)	95
12,30	Catarina Queirós (Jardim Serra)	16
(40)		
12,28	Eduarda Ferreira (J Vidigalense)	17
12,26	Ana Paula Furtado (JOMA)	06
12,25	Ana Fernandes (FC Porto)	98
12,25	Mariana Novo (AC P Varzim)	17
12,22	Cláudia Rego (SC Braga)	99
12,21	Marcelina Sousa (Sporting)	00
12,20	Sónia Marques (J Vidigalense)	12
12,20	Carolina Pandeirada (Grecas)	13
12,16 pc	Maria João Esteves (CA Mar. Grande)	18
12,15	Ana Monjane (Sporting)	13
(50)		

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO**

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

PESO

17,54 **Jéssica Inlude (Sporting) Leiria-CNL 21-07-19**

17,46	Almada	31-05-18
17,43	Leiria-CNL	14-07-18
17,35	Lisboa-U	21-07-19
17,27	Lisboa-U	10-06-19
17,23	Braga	29-06-19
17,11	Lisboa-AL	20-06-18
17,04	Kladno	13-07-19
16,99	Castellón	26-05-19
16,99	Almada	20-06-19
16,98	Lisboa-U	19-05-18
16,98	Leiria-CNL	03-08-19
16,92	Faro	11-05-19
16,90 pc	Pombal	11-02-17
16,84	Valence	01-06-19
16,80	Leiria-CNL	28-06-18

17,26 pc **Teresa Machado (Sporting) Espinho 07-02-98**

17,18	Lisboa-U	29-06-96
17,08	Lisboa-U	22-05-99
16,98 pc	Braga	17-02-96
16,93 pc	Espinho	26-01-02
16,90	S. Jacinto	20-06-92
16,90	Viseu	02-06-96
16,88	Lisboa-U	25-06-95
16,87 pc	Lisboa-A	30-06-96
16,82	Aveiro	16-02-92
16,81 pc	Espinho	17-02-01
16,80 pc	Braga	04-02-95
16,80 pc	Aveiro	11-02-95

16,95 **Eliana Bandeira (Benfica) Leiria-CNL 18-07-19**

16,82	Lisboa-U	21-07-19
-------	----------	----------

(31 marcas / 3 atletas)

16,70	Francislaine Serra (Sporting)	19
16,25	Antónia Borges (Sporting)	10
16,20	Adília Silvério (Sporting)	76
15,36	Sílvia Cruz (Sporting)	07
15,32	Sónia Grácio (Boavista)	99
15,30 pc	Irina Rodrigues (Sporting)	15
15,15 pc	Vanda Rodrigues (FC Porto)	09
(10)		
15,08 pc	Naide Gomes (Sporting)	04
14,96	Dulce Cá (Qtª Lomba)	07
14,93 pc	Ophélie Oliveira (J. Vidigalense)	18
14,76	Ana Domingues (Benfica)	00
14,61	Lecabela Quaresma (Benfica)	17

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

14,50	Cristiana Oliveira (JOMA)	07
14,49	Nora Araújo (Marítimo)	97
14,39 pc	Carla Almeida (Boavista)	06
14,08	Elisa Costa (Benfica)	93
13,97	Isabel Ribeiro (SC Braga)	06
(20)		
13,96	Sónia Borges (Sporting)	06
13,85	Liliana Cá (Sporting)	05
13,85	Marisa Carvalho (Benfica)	19
13,84	Marisa Pão Alvo (CN Rio Maior)	97
13,79	Rosário Rodrigues (Arneirense)	06
13,69	Carolina Henriques (JOMA)	14
13,54	Débora Quaresma (Sporting)	19
13,48	Alexandra Gonçalves (SC Braga)	08
13,48	Ophélie Oliveira (J Vidigalense)	17
13,43	Margarida Ferreira (Benfica)	19
(30)		
13,36	Purificação Fernandes (SC Braga)	03
13,33	Catarina Vidal Costa (Sporting)	07
13,33 pc	Soraia Ruas (ADRE Palhaça)	10
13,20	Catarina Ferreira (CA Madeira)	02
13,18	Cristina Costa (CIPA)	87
13,16 pc	Irina Sustelo (Operário)	02
13,10	Cristina Ferreira (Marítimo)	99
13,08	Fernanda Angélica (Marítimo)	10
13,04 pc	Marisela Silva (Estreito)	09
13,08	Mariana Cerejo (J. Vidigalense)	16
(40)		
12,93 pc	Elsa Cruz (SC Braga)	16
12,84 pc	Helena Fernandes (CIPA)	91
12,81	Fátima Ribeiro (Estreito)	15
12,81	Inês Carreira (J Vidigalense)	19
12,78	Diana Hernandez (Grecas)	10
12,74	Fátima Ribeiro (GD Estreito)	16
12,70 pc	Sofia Cardoso (Benfica)	93
12,69	Sandra Turpin (Benfica)	96
12,68	Clara Freitas (CIPA)	86
12,67	Marta Carvalho (Constantim)	97
(50)		

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO**

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

DISCO

65,40 Teresa Machado (Sporting) S. Jacinto 03-05-98

65,16	Aveiro	26-07-98
64,09	Aveiro	02-09-00
63,90	Aveiro	01-09-00
63,83	Aveiro	20-06-99
63,70	S. Jacinto	08-08-93
63,65	Gioia Tauro	02-03-03
63,55	Aveiro	25-03-00
63,50	Lovelhe	05-04-98
63,48	S. Jacinto	12-04-92
63,37	Corunha	06-06-99
63,24	Aveiro	19-08-03
63,18	Viseu	15-08-95
63,16	Aveiro	01-07-00
63,08	S. Jacinto	26-07-97
63,04	Maia	21-08-96
63,03	Halle	15-05-99
63,01	Lisboa-U	16-06-01
62,96	Lisboa-A	02-05-98
62,93	Lisboa-U	08-06-02
62,86	Coimbra-M	08-03-98
62,86	Qtª Anjo	12-07-01
62,84	Castellon	01-05-99
62,80	Viseu	01-06-96
62,78	Aveiro	20-07-02
62,76	São Jacinto	29-06-97
62,76	Qtª Anjo	20-07-01

63,96 Irina Rodrigues (Sporting) Leiria-CNL 05-03-16

63,57	Leiria-CNL	29-06-16
63,25	Leiria-CNL	15-03-15
62,91	Halle	20-05-12

(31 marcas / 2 atletas)

61,02	Liliana Cá (AD Novas Luzes)	18
55,50	Elisa Costa (Benfica)	90
52,07	Catarina Vidal Costa (Sporting)	07
51,98	Jessica Includo (Sporting)	19
51,04	Juliana Pereira (Benfica)	17
50,92	Ivanilda L. Semedo (Benfica)	19
50,75	Eliana Bandeira (Benfica)	19
50,52	Adília Silvério (Sporting)	79
(10)		
50,41	Sónia Grácio (Boavista)	01
50,25	Tatiana Fernandes (J. Vidigalense)	99
49,81	Sónia Borges (Sporting)	06
49,62	Ophélie Oliveira (J Vidigalense)	18

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

49,30	Ana Domingues (Benfica)	00
47,99	Irina Sustelo (Bélgica)	00
47,84	Lezita Simas (CD Ilhéus)	00
47,71	Francislaine Serra (Sporting)	19
47,56	Diana Hernandez (Grecas)	11
47,34	Sofia Cardoso (Benfica)	93
(20)		
47,28	Fernanda Angélica (Marítimo)	05
47,62	Teresa Silva (Benfica)	17
46,85	Sandra Leitão (CA Madeira)	00
46,34	Anabela Teixeira (Sporting)	86
45,94	Micaela Sereno (J Vidigalense)	17
45,81	Andreia Gomes (J. Vidigalense)	10
45,70	Alexandra Gonçalves (SC Braga)	09
44,97	Soraia Ruas (ADRE Palhaça)	11
44,27	Cristina Araújo (SC Braga)	99
44,26	Natália Ferreira (FC Porto)	87
(30)		
44,14	Eva Gonçalves (NA Cucujães)	19
43,88	Catarina Rosa (JOMA)	10
43,80	Liberata Borralho (Vit. Setúbal)	91
43,78	Maria João Nunes (Benfica)	89
43,10	Lídia Faria (Sporting)	67
42,92	Liliana Marabuto (Grecas)	00
42,70	Ana Morais (Benfica)	92
42,23	Alda Fernandes (Srª Desterro)	12
42,00	Cláudia Ferreira (CA Setúbal)	93
41,92	Clara Freitas (FC Porto)	84
(40)		
41,85	Elsa Cruz (SC Braga)	16
41,81	Ana Beatriz Gomes (CS Marítimo)	18
41,56	Marta Carvalho (Constantim)	97
40,86	Daniela Carvalho (CIPA)	92
40,86	Mónica Rocha (CIPA)	93
40,69	Mariana Bento (UC Eirense)	18
40,66	Margarida Ferreira (ADRE Palhaça)	13
40,54	Catarina Gomes (Benfica)	02
40,54	Erica Borges (CA Terceira)	19
40,50	Fátima Ribeiro (Estreito)	15
(50)		

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO**

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

MARTELO

69,55 Vânia Silva (Sporting) VR Stº António 29-05-11

68,82	Lisboa-U	14-07-04
68,43	Madrid	03-07-02
68,35	Estocolmo	18-06-11
68,32	Los Realejos	14-03-09
68,14	Mar. Grande	22-03-03
67,97	Lisboa-U	05-01-08
67,79	Abrantes	10-06-10
67,70	Leiria	06-08-11
67,67	Sevilha	23-06-02
67,59	Ribeira Brava	15-07-09
67,57	Sotteville	08-07-03
67,54	Cáceres	29-06-11
67,53	Leiria	22-05-11
67,48	Varsóvia	15-06-03
67,47	Doha	08-05-09
67,40	Velenje	22-06-03
67,35	Bottnaryd	03-07-11
67,32	Cáceres	30-06-10
67,22	Lisboa-U	08-06-02
67,14	Leiria-CNL	03-02-07
67,14	Leiria	13-06-08
67,09	Lisboa-U	25-06-11
67,08	Lovelhe	30-07-03
67,04	Bar	18-03-12
67,02	Marinha Grande	06-03-04
66,99	Leiria-CNL	22-05-10
66,93	Qtª Anjo	08-03-14
66,90	Nantes	03-09-03
66,90	Marinha Grande	24-05-08

67,14 Sónia Alves (Sporting) Qtª Anjo 20-03-04

(31 marcas / 2 atletas)

64,59	Mª José Conde (SC Braga)	05
61,47	Ana Durão (ADRC Lovelhe)	04
59,38	Diana Sousa (AC Mocidade)	05
58,21	Sónia Martins (CA Madeira)	00
57,91	Irina Sustelo (Bélgica)*	12
57,72	Jorgina Costa (Benfica)	14
57,72	Ana Fernandes (Sporting)	16
57,36	Mariana Pestana (ACD S João)	19
(10)		
57,21	Rute Piedade (CA Madeira)	05
56,96	Daniela Paço (J Vidigalense)	17
56,55	Andreia Venade (SC Braga)	18
56,51	Marisa Fernandes (SC Valenciano)	04
54,73	Sónia Grácio (Boavista)	99

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

    @fpatletismo

54,43	Ângela Silva (GD Estreito)	19
54,36	Ana Rita Henriques (J. Vidigalense)	09
53,22	Paula Borba (AC Mocidade)	04
52,97	Rafaela Moutinho (Sporting)	19
52,90	Ana Correia (JOMA)	00
(20)		
52,70	Alda Fernandes (Srª Desterro)	12
52,34	Cláudia Nóbrega (Estreito)	09
52,17	Mónica Fernandes (Sporting)	07
51,78	Vanessa Rebelo (AC Mocidade)	05
51,73	Milene Jesus (ACD S João)	17
51,30	Cátia Vitorino (AA Ch Caparica)	05
51,02	Cecília Rebocho (Individual)	18
50,86	Mª João Rodrigues (ADC Lovelhe)	12
50,18	Jéssica Galvão (ACDR Arneirense)	11
49,84	Patrícia Penteado (Benfica)	13
(30)		
49,77	Cristiana Oliveira (CA Mar. Grande)	01
49,23	Nicole Magalhães (GR Qtª Lomba)	14
48,83	Filipa Vasconcelos (Estreito)	09
48,46	Cláudia Ferreira (Sporting)	96
48,08	Catarina Abreu (JD Neves)	16
47,95	Joana Silva (Estreito)	03
47,46	Andreia Lopes (CO Pechão)	04
47,42	Sandra Santos (Gira Sol)	11
47,02	Fernanda Silva (FC Porto)	03
46,99	Inês Domingos (CA M Grande)	15
(40)		
46,62	Gabriela Venade (Lovelhe)	08
46,20	Joana Esgueirão (Grecas)	10
45,71	Daniela Teixeira (Estreito)	09
45,63	Laura Monteiro (J Vidigalense)	17
45,52	Ana Chiu (GA Fátima)	18
45,50	Joana Rebelo (AC Mocidade-Aç)	10
45,32	Ângela Martins (CA Bª Banheira)	01
45,00	Ana Granja (CD Póvoa)	19
44,73	Antónia Borges (Sporting)	11
44,61	Ana Alves (FC Porto)	06
(50)		

* com dupla nacionalidade POR/BEL

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO**

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

DARDO

59,76 Sílvia Cruz (Sporting) Leiria 21-06-08

59,74	Lisboa-U	29-07-07
59,57	VR Stº António	24-05-08
59,52	Leiria-CNL	12-03-11
59,44	Faro	08-06-08
59,24	Leiria	21-07-07
58,53	Osaca	29-08-07
58,53	Ribeira Brava	07-09-07
58,31	Lisboa-I	14-07-07
57,77	Lisboa-I	12-05-07
57,76	Seixal	27-05-07
57,66	Lisboa-U	27-06-07
57,23	Jerez	24-06-08
57,16	Almada	18-02-06
57,06	Pequim	19-08-08
56,88	Setúbal	10-03-07
56,77	Lisboa-R	13-06-08
56,74	Guimarães	17-05-08
56,55	Leiria	27-06-13
56,50	Telavive	19-03-06
56,50	Lisboa-U	03-06-07
56,43	Leiria-CNL	05-03-11
56,14	VR Stº António	28-05-11
56,11	Rabat	05-06-11
55,87	Leiria	18-07-10
55,86	Lisboa-N2	03-07-13
55,85	Leiria	25-04-08
55,67	Seixal	26-07-09
55,61	VR Stº António	25-05-13
55,59	Lisboa-AL	26-01-13

(30 marcas / 1 atleta)

52,96	Marisela Silva (Estreito)	07
52,52	Cristina Ferreira (CA Madeira)	03
52,34	Cláudia Ferreira (Sporting)	19
52,29	Carla Ratão (França)	07
50,80	Jéssica Barreira (Sporting)	18
50,77	Helena Gouveia (Marítimo)	99
50,06	Elisabete Silva (Operário)	11
49,03	Joana Gonçalves (J. Vidigalense)	03
48,25	Ana Pires (FC Porto)	05
(10)		
46,22	Alexandra Gonçalves (JOMA)	02
46,17	Marlene Araújo (Benfica)	17
46,00	Marta Mendes (J. Vidigalense)	13
45,89	Flávia Costa (J Vidigalense)	19

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

45,33	Cristina Almeida (Boavista)	99
44,89	Sofia Pires (CA Terceira)	06
44,31	Sara Firmino (C Bf Faro)	19
43,78	Cátia Silva (CA Madeira)	02
43,64	Benvinda Costa (Monte Kapa)	10
43,55	Teresa Ribeiro (FC Porto)	08
(20)		
42,95	Cátia Costa (Monte Kapa)	11
42,70	Mariana B. Bento (Sporting)	19
42,67	Mariana G. Bento (CA Mar. Grande)	16
42,60	Bárbara Bica (Benfica)	19
42,56	Beatriz Resendes (N Sp S Miguel)	15
42,37	Sara Fernandes (Belenenses)	14
42,32	Nanci Sousa (J. Vidigalense)	10
41,81*	Naide Gomes (Sporting)	03
41,68	Verónica Jerónimo (Benfica)	10
41,49	Céu Cunha (Inatel)	04
(30)		
41,31	Rafaela Moutinho (Sporting)	17
41,23	Lecabela Quaresma (J Vidigalense)	18
40,86	Mónica Sousa (GD Cavadas)	00
40,86	Catarina Oliveira (20 Km Almeirim)	17
40,81	Filipa Freitas (CA Madeira)	03
40,68	Sara Custódio (JOMA)	09
40,50	Alda Álamo (AC Mocidade)	99
40,44	Carla Macedo (Estreito)	08
40,41	Carina Gomes (Esc. C+S Lavra)	04
40,38	Rubina Serrão (Marítimo)	03
(40)		
40,30	Sofia Guedes (CD Quarteira)	19
40,12	Lara Almeida (Gira Sol)	03
39,99	Ana Inês (CN Rio Maior)	99
39,49	Rafaela Aleixo (CA Seia)	19
39,47	Cláudia Ramoa (SC Braga)	09
39,42	Sónia Rodrigues (Operário)	07
39,39	Alexandra Fernandes (Bº Anjos)	03
39,23	Liliana Cá (Qtª Lomba)	04
39,12	Joana Caldas (SC Braga)	01
38,71	Marta Batalha (GD Diana)	19
(50)		

* 42,86 ainda como são-tomense (2000)

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO**

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

HEPTATLO

6230 Naide Gomes (Sporting) Logroño 17-07-05

6189	Helsínquia	07-08-05
6160	Ratingen	16-06-02
6151	Atenas	21-08-04
6125	D. Garda	09-05-04
6120	Gotzis	01-06-03
6007	Maribor	30-06-02
5928	D. Gardia	12-05-02

6174 Lecabela Quaresma (Benfica) Kladno 18-06-17

5950	Berlim	10-08-18
5932	Talence	23-06-19
5901	Arona	03-06-18
5886	Florença	28-04-18
5861	Monzón	02-07-17
5802	Maia	26-06-16
5798	Arona	05-06-16
5792	Inowroclaw	05-07-15
5788	Londres	06-08-17
5744	Ribeira Brava	06-07-14
5726	Rio de Janeiro	18-05-16
5628	Arona	07-06-15
5574	São Paulo	03-08-14
5396	Lisboa-I/N2	08-06-14
5321	Leiria	26-07-15

5755 Marisa Carvalho (Benfica) Arona 04-06-17

5347 Rafaela Vitorino (Benfica) Inowroclaw 05-07-15

5278	Rieti	19-07-13
------	-------	----------

5330 Sónia Machado (Boavista) Lisboa-U 11-05-97

5296	Maia	02-06-02
5273	Tallin	29-06-97

5293 Patrícia Mamona (Sporting) Durham 22-04-11

5272 Mónica Sousa (GD Cavadas) Lisboa-U 28-04-96

5271 Sandra Turpin (Benfica) Lisboa-U 06-08-95

(30 marcas / 8 atletas)

5228	Conceição Alves (Sporting)	83
5218	Ana M. Oliveira (GA Fátima)	14
(10)		
5194	Cláudia Rodrigues (Srª Desterro)	14
5165	Carina Gomes (Esc. C+S Lavra)	04
5163	Catarina Costa (Benfica)	10
5158	Sofia Pires (CA Terceira)	06
5128	Nora Araújo (Benfica)	82
5113	Catarina Fernandes (Sporting)	17
5053	Anabela Neto (Sporting)	17
5049	Sónia Carvalho (Sporting)	00
5004	Rubina Serrão (Marítimo)	05

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO**

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

4948 (20)	Mª José Valamatos (Benfica)	95
4886	Catarina Rafael (Bº Anjos)	96
4877	Mariana Bento (Sporting)	19
4855	Susana Estriga (FC Porto)	01
4842	Witney Barata (JOMA)	12
4826	Vera Lisa (Benfica)	84
4825	Cristina Morujão (Sporting)	91
4823	Marisa Vieira (CA Madeira)	04
4788	Cristina Ferreira (Marítimo)	99
4760	Carmo Lima Alves (N.Sp.I.Terceira)	04
4739 (30)	Jéssica Barreira (Sporting)	17
4720	Ana Ferreira (CN Rio Maior)	96
4693	Carla Ratão (França)	15
4655	Cristina Falé (GD Quimigal)	96
4594	Liliana Viana (Estreito)	03
4544	Sandra Barreiro (Benfica)	95
4533	Isabel Areias (Gira Sol)	10
4531	Graça Borges (Benfica)	84
4513	Jennifer Gomes (Grecas)	18
4499	Rosa Domingues (Grecas)	01
4490 (40)	Sara Borges (Sporting)	96
4482	Catarina Queirós (Jardim Serra)	16
4458	Patrícia Inácio (Bº Anjos)	94
4456	Cátia Ferreira (J Vldigalense)	06
4447	Isabel Abrantes (Benfica)	93
4435	Tânia Caires (Marítimo)	11
4430	Carla Almeida (Boavista)	06
4415	Ana Oliveira (Benfica)	89
4415	Joana Frias (CA Madeira)	06
4413	Isabel Pires (IS Ed Física)	89
4403 (50)	Ana Moraes (Sporting)	87

20 KM-marcha

1.27.46 Ana Cabecinha (CO Pechão) Pequim 21-08-08

1.27.49	Taicang	03-05-14
1.28.03	Londres	11-08-12
1.28.28	Múrcia	17-05-15
1.28.40	Zurique	14-08-14
1.28.40	Roma	07-05-16
1.28.57	Londres	13-08-17
1.29.11	Dudince	19-03-16
1.29.17	Moscovo	13-08-13
1.29.21	Rio Maior	06-04-13
1.29.23	Rio de Janeiro	19-08-16
1.29.27	Rio Maior	18-04-15

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO**

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

1.27.55 Susana Feitor (CN Rio Maior) Rio Maior 07-04-01

1.28.06	Dublin	16-06-01
1.28.19	Hildesheim	09-07-00
1.28.44	Helsínquia	07-08-05
1.28.51	Taicang	03-05-14
1.29.01	Miskolc	21-05-05
1.29.08	Cheboksary	18-05-03
1.29.13	Tijuana	20-03-04

1.28.02 Vera Santos (Sporting) Taicang 03-05-14

1.28.14	Pequim	21-08-08
1.28.17	Cheboksary	11-05-08
1.28.29	Sesto s. Geovanni	01-05-10
1.28.56	Corunha	19-06-10
1.29.16	Rio Maior	10-04-10
1.29.27	Sesto s. Geovanni	01-05-09

1.29.00 Inês Henriques (CN Rio Maior) Roma 07-05-16

1.29.14	Rio Maior	09-04-16
1.29.15	Rio Maior	07-04-18

(30 marcas / 4 atletas)

1.31.19,2	Maribel Gonçalves (Marítimo)	04
1.33.46	Daniela Cardoso (Leiria M Atlét.)	16
1.33.58,1	Sofia Avoila (CD Montijo)	01
1.35.03	Edna Barros (CO Pechão)	18
1.35.06	Isilda Gonçalves (CD Montijo)	01
1.35.45	Mara Ribeiro (Benfica)	17
(10)		
1.36.39	Vitória Oliveira (Sporting)	19
1.41.04	Nádia Cancela (Grecas)	18
1.41.12	Sandra Vieira Leitão (FC Porto)	04
1.41.34	Carolina Costa (CO Pechão)	19
1.41.41	Carla Monteiro (Boavista)	03
1.41.48,2	Teresa Costa (SC Braga)	03
1.42.07	Fátima Rodrigues (ADRE Palhaça)	07
1.42.09	Sandra Silva (Grecas)	14
1.42.25	Joana Pontes (Leiria MA)	19
1.42.35	Mariana Mota (Benfica)	17
(20)		
1.42.36	Maria Bernardo (CO Pechão)	19
1.43.50	Filipa Ferreira (CO Pechão)	14
1.44.03	Laura Leal (CO Pechão)	17
1.45.31	Ana Cláudia Conceição (SC Braga)	09
1.45.44	Andreia Sousa (CA Seia)	19
1.46.44	Catarina Marques (CO Pechão)	16
1.46.45	Sandra Monteiro (Benfica)	12
1.46.52	Cristina Almeida (Boavista)	98
1.47.46	Alexandra Lamas (CA Galinheiras)	14
1.48.22	Marisa Soares Pereira (FC Porto)	08
(30)		

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

1.49.10	Andreia Freitas (CA Madeira)	05
1.49.28	Lígia Gonçalves (Marat. Montijo)	98
1.49.49	Márcia Silva (Boavista)	07
1.49.49	Vera Portela (Leiria MA)	17
1.50.06	Alice Fernandes (GD Lourocoope)	00
1.51.03	Sheila Azevedo (JD Fontainhas)	02
1.51.11	Liliana Martins (GCA Donas)	11
1.52.43	Ana Raquel Marques (Marítimo)	05
1.53.18	Rita Gonçalves (JD Neves)	03
1.53.25	Sandra Silva (VF Oliv. Douro)	17
(40)		
1.54.22	Dora Cabrita (Sporting)	99
1.54.41	Lídia Santos Pereira (Ribeirinhos)	07
1.55.03	Mónica Pereira (Estreito)	00
1.55.23	Paula Maurício (J Vidigalense)	04
1.56.52	Mónica Gonçalves (CN Rio Maior)	04
1.56.57	Lisandra Gonçalves (CO Pechão)	16
1.58.42	Vanda Ribeiros (CO Pechão)	98
1.59.45	Ana Leonor (CDR Ribeirinho)	18

50 KM-marcha

4.05.56 Inês Henriques (CN Rio Maior) Londres 13-08-17

4.08.26	Porto de Mós	15-01-17
4.09.21	Berlim	07-08-18
4.13.57	Alytus	19-05-19

4.27.14 Mara Ribeiro (Benfica) Alytus 19-05-19

4.58.44	Doha	28-09-19
---------	------	----------

5.07.10 Sandra Silva (CF Oliv. Douro) Porto de Mós 13-01-19

5.08.13	Porto de Mós	07-01-18
---------	--------------	----------

4x100 metros

44,70	Seleção Nacional	Leiria	20-06-09	(Eva Vital-Naide Gomes-Carla Tavares-Sónia Tavares)
44,72	Seleção Nacional	Estocolmo	18-06-11	(Andreia Felisberto-Carla Tavares-Sónia Tavares-Naide Gomes)
44,75	Seleção Nacional	Lisboa-U	19-07-98	(Carmo Tavares-Natália Moura-Lucrécia Jardim-Severina Cravid)
44,85	Sporting	Setúbal	16-07-16	(Sofia Duarte-Lorène Bazolo-Carla Tavares-Olímpia Barbosa)
44,87	Seleção Nacional	Budapeste	22-08-98	(Carmo Tavares-Natália Moura-Lucrécia Jardim-Severina Cravid)
44,91	Seleção Nacional	Sandnes	10-08-19	(Sofia Duarte-Lorène Bazolo-Olímpia Barbosa-Catarina Lourenço)
44,98	Seleção Nacional	Milão	23-06-07	(Sónia Tavares-Carla Tavares-Susana Vieira-Patrícia Lopes)

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

    @fpatletismo

45,04	Equipa nacional	Bydgoszcz	03-06-12	(Eva Vital-Andreia Felisberto-Carla Tavares-Tânia Duarte)
45,04	Seleção Nacional	Dublin	22-06-13	(Eva Vital-Tânia Duarte-Carla Tavares-Sónia Tavares)
45,05	Seleção Nacional	Lisboa-U	13-07-09	(Andreia Felisberto-Tânia Duarte -Carla Tavares-Sónia Tavares)
(10)				
45,13	Benfica	Lisboa-N	05-06-88	(Virgínia Gomes-M ^a João Lopes-Graziela Guerreiro-Lucrécia Jardim)
45,16	Seleção Nacional	Salamanca	07-06-19	(Olímpia Barbosa-Lorène Bazolo-Adriana Alves-Patrícia Rodrigues)
45,20	Seleção Nacional	Vaasa	24-06-17	(Tatiana Rosário-Lorène Bazolo-Olímpia Barbosa-Cátia Santos)
45,21	Seleção Nacional/Benfica	Roterdão	12-06-93	(Carmo Tavares-Sandra Castanheira-Cristina Regalo-Lucrécia Jardim)
45,22	Seleção Nacional/Sporting	Lisboa-U	28-06-96	(Natália Moura-Cristina Morujão-Cristina Regalo-Lucrécia Jardim)
45,26	Seleção Nacional	Heraklion	20-06-15	(Olímpia Barbosa-Carla Tavares-Cátia Santos-Rivinilda Mentai)
45,27	Seleção Nacional	Lisboa-N	10-06-92	(Virgínia Gomes-Cristina Morujão-Cristina Regalo-Lucrécia Jardim)
45,27	Seleção Nacional	Sevilha	22-06-02	(Patrícia Lopes-Severina Cravid-Tânia Freitas-Carla Tavares)
45,35	Sporting	Maia	20-05-17	(Filipa Martins-Lorène Bazolo-Olímpia Barbosa-Carla Gama)
45,47	Seleção Nacional	Salónica	17-06-06	(Sónia Tavares-Carla Tavares-Susana Vieira-Rafaela Almeida)
(20)				
45,48	Sporting	Viseu	01-06-96	(Sandra Almeida-Cristina Morujão-Cristina Regalo-Lucrécia Jardim)
45,49	Sporting	Braga	21-07-18	(Rosalina Santos-Lorène Bazolo-Olímpia Barbosa-Filipa Martins)
45,49	Sporting	Castellón	25-05-19	(Olímpia Barbosa-Lorène Bazolo-Cátia Azevedo-Filipa Martins)
45,52	Seleção Nacional de Juniores	Grosseto	23-07-17	(Joana Carlos-Marisa Carvalho-Catarina Lourenço-Catarina Karas)
45,55	Seleção Nacional Sub'23	Corunha	20-08-88	(Cláudia Gomes-Cristina Cardoso-Fernanda Pereira-Lucrécia Jardim)
45,55	Seleção Nacional	Maia	08-07-92	(Virgínia Gomes-Cristina Morujão-Cristina Regalo-Lucrécia Jardim)
45,56	Sporting	Leiria	27-07-19	(Sofia Duarte-Lorène Bazolo-Olímpia Barbosa-Carla Gama)
45,64	Seleção Nacional	Maia	27-06-87	(Virgínia Gomes-M ^a João Lopes-Graziela Guerreiro-Lucrécia Jardim)
45,68	Benfica	Lisboa-N	15-05-93	(Carmo Tavares-Sandra Castanheira-Cristina Regalo-Lucrécia Jardim)
45,68	Seleção Nacional	Telavive	12-06-99	(Carmo Tavares-Natália Moura-Cristina Regalo-Lucrécia Jardim)
(30)				

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

    @fpatletismo

4x400 metros

3.29,38	Seleção Nacional	Barcelona	07-08-92	(Marta Moreira-Eduarda Coelho-Elsa Amaral-Lucrécia Jardim)
3.31,12	Seleção Nacional	Bruxelas	14-06-92	(Marta Moreira-Eduarda Coelho-Elsa Amaral-Lucrécia Jardim)
3.32,48	Seleção Nacional	Amesterdão	09-07-16	(Rivinilda Mentai-Filipa Martins-Cátia Azevedo-Dorothe Évora)
3.32,99	Seleção Nacional	Sevilha	23-06-02	(Patrícia Lopes-Sandra Teixeira-Tânia Freitas-Carmo Tavares)
3.33,35	Seleção Nacional	Berlim	10-08-18	(Rivinilda Mentai-Joceline Monteiro-Cátia Azevedo-Dorothe Évora)
3.33,95	Seleção Nacional	Sandnes	11-08-19	(Rivinilda Mentai-Vera Barbosa-Dorothe Évora-Cátia Azevedo)
3.34,21	Seleção Nacional	Tarragona	30-06-18	(Andreia Crespo-Cátia Azevedo-Filipa Martins-Rivinilda Mentai)
3.34,62	Seleção Nacional	Milão	24-06-07	(Carla Tavares-Carla Ratão-Patrícia Lopes-Carmo Tavares)
3.34,76	Seleção Nacional	Estugarda	21-08-93	(Marta Moreira-Elsa Amaral-Cristina Regalo-Natália Moura)
3.35,36	Seleção Nacional	Munique	10-08-02	(Patrícia Lopes-Sandra Teixeira-Severina Cravid-Carmo Tavares)
(10)				
3.35,41	Seleção Nacional	Zurique	16-08-14	(Filipa Martins-Vera Barbosa-Dorothe Évora-Cátia Azevedo)
3.35,43 pc	Seleção Nacional	Birmingham	03-03-18	(Filipa Martins-Cátia Azevedo-Rivinilda Mentai-Dorothe Évora)
3.35,73	Seleção Nacional	Lisboa-U	29-06-96	(Natália Moura-Carmo Tavares-Eduarda Coelho-Elsa Amaral)
3.35,95	Sporting CP	Braga	22-07-18	(Cátia Azevedo-Dorothe Évora-Filipa Martins-Patrícia Lopes)
3.36,15	Seleção Nacional	Leiria	21-06-09	(Vera Barbosa-Carmo Tavares-Joceline Monteiro-Patrícia Lopes)
3.36,25	Seleção Nacional	Viseu	23-06-91	(Marta Moreira-Eduarda Coelho-M ^a João Lopes-Elsa Amaral)
3.36,37	Seleção Nacional	Oslo	09-07-00	(Sandra Teixeira-Tânia Freitas-Nédia Semedo-Natália Moura)
3.36,43	Sporting	Mersin	29-05-16	(Miriam Tavares-Vera Barbosa-Filipa Martins-Cátia Azevedo)
3.36,44	Seleção Nacional	Vaasa	25-06-17	(Cátia Azevedo-Filipa Martins-Rivinilda Mentai-Vera Barbosa)
3.36,48	Seleção Nacional	Salónica	18-06-06	(Joana Frias-Carmo Tavares-Carla Tavares-Patrícia Lopes)
(20)				
3.36,49	Seleção Nacional	Trujillo	26-08-18	(Rivinilda Mentai-Joceline Monteiro-Cátia Azevedo-Dorothe Évora)
3.36,55	Equipa nacional	Nivelles	18-06-16	(Rivinilda Mentai-Dorothe Évora-Cátia Azevedo-Vera Barbosa)
3.36,78	Seleção Nacional	Dublin	08-06-97	(Natália Moura-Cristina Regalo-Carmo Tavares-Alexandra Pina)

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

3.36,85	Seleção Nacional	Barcelona	08-08-92
	(Marta Moreira-Lucrécia Jardim-Elsa Amaral-Eduarda Coelho)		
3.36,88	Seleção Nacional	Tallinn	22-06-14
	(Andreia Crespo-Vera Barbosa-Filipa Martins-Cátia Azevedo)		
3.36,89	Seleção Nacional	Roterdão	13-06-93
	(Marta Moreira-Natália Moura-Elsa Amaral-Lucrécia Jardim)		
3.37,15	Seleção Nacional	Budapeste	06-06-98
	(Cristina Regalo-Natália Moura-Sandra Teixeira-Carmo Tavares)		
3.37,28	Seleção Nacional Sub'23	Ostrava	17-07-11
	(Dorothe Évora-Vera Barbosa-Joceline Monteiro-Cátia Nunes)		
3.37,39	Seleção Nacional	Velenje	22-06-03
	(Patrícia Lopes-Sandra Teixeira-Tânia Freitas-Carmo Tavares)		
3.37,43	Seleção Nacional	Leiria	18-06-05
	(Patrícia Lopes-Joana Frias-Carmo Tavares-Sandra Teixeira)		
(30)			

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO**

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

PROVAS NÃO OLÍMPICAS

100 JARDAS

11,03	Lucrécia Jardim (Benfica)	90
11,0m	Virgínia Gomes (Benfica)	82
11,30	Rafaela Almeida (CA Madeira)	05
11,1m	Nora Araújo (Benfica)	78
11,1m	M ^a João Lopes (Benfica)	79
11,35	Severina Cravid (Sporting)	05
11,40	Ana Marques (FC Porto)	05
11,44	Carmo Tavares (Benfica)	93
11,47	Sandra Barreiro (Sporting)	91
11,47	Sandra Castanheira (Benfica)	93
(10)		

300 Metros

37,92 pc	Carmo Tavares (Sporting)	01
38,4m	Lucrécia Jardim (Benfica)	92
38,67	Severina Cravid (GD Cavadas)	01
38,67	Rivinilda Mentai (Benfica)	17
38,85	Graziela Guerreiro (Benfica)	87
39,02	Patrícia Lopes (Sporting)	08
39,08	M ^a João Lopes (Benfica)	87
39,09	Marisa Carvalho (Benfica)	16
39,10	Sónia Tavares (GCA Donas)	08
38,9m	Eduarda Coelho (Benfica)	91
(10)		

500 Metros

1.10,35	Carmo Tavares (Sporting)	04
1.10,83	Carla Sacramento (Maratona Maia)	96
1.11,6m	Elsa Amaral (FC Porto)	92
1.11,9m	M ^a João Lopes (Benfica)	89
1.12,2m	Lucrécia Jardim (Benfica)	93
1.12,22	Eduarda Coelho (Benfica)	96
1.12,27	Sandra Teixeira (Sporting)	01
1.13,30	Patrícia Lopes (Sporting)	05
1.13,89	Marta Moreira (CA Porto)	91
1.13,9m	Susana Cabral (Sporting)	91
(10)		

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO**

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

1000 Metros

2.34,85	Carla Sacramento (Maratona Maia)	95
2.40,11	Nédia Semedo (individual)	04
2.42,35	Sandra Teixeira (Sporting)	04
2.44,2m	Elsa Amaral (FC Porto)	92
2.44,8m	Fernanda Ribeiro (FC Porto)	92
2.45,8m	Aurora Cunha (FC Porto)	82
2.45,83	Susana Cabral (Sporting)	99
2.46,5m	Mª João Lopes (Benfica)	89
2.46,5m	Marina Bastos (Sporting)	94
2.47,0m	Eduarda Coelho (Benfica)	93
(10)		

MILHA

4.22,45	Marta Pen (Benfica)	18
4.23,00 pc	Carla Sacramento (Maratona)	02
4.29,97	Albertina Dias (Maratona)	91
4.32,58 pc	Jessica Augusto (individual)	09
4.32,66	Fernanda Ribeiro (FC Porto)	99
4.36,78	Nédia Semedo (CA Madeira)	99
4.38,00	Marina Bastos (Pasteleira)	99
4.38,83	Albertina Machado (SC Braga)	85
4.40,07	Helena Sampaio (Pasteleira)	99
4.40,35	Luzia Dias (Sporting)	99
(10)		

2000 Metros

5.37,34 pc	Fernanda Ribeiro (FC Porto)	96
5.40,25	Carla Sacramento (Maratona Maia)	96
5.52,27	Marina Bastos (Sporting)	94
5.54,0m	Aurora Cunha (FC Porto)	84
5.56,02	Rosa Mota (CA Porto)	90
5.59,73	Mónica Rosa (Maratona Maia)	99
6.01,83	Jessica Augusto (SC Braga)	02
6.03,91	Sónia Fernandes (FC Porto)	02
6.12,29	Glória Paredes (Benfica)	86
6.13,1m	Conceição Ferreira (SC Braga)	93
(10)		

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO**

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

3000 Metros

8.30,22	Carla Sacramento (Maratona Maia)	99
8.30,66	Fernanda Ribeiro (FC Porto)	99
8.38,13	Marina Bastos (Pasteleira)	99
8.41,53	Jéssica Augusto (Maratona)	07
8.42,69	Sara Moreira (Maratona)	10
8.43,08	Albertina Dias (Maratona Maia)	92
8.46,37	Aurora Cunha (FC Porto)	84
8.52,02	Albertina Machado (SC Braga)	87
8.52,47	Inês Monteiro (JOMA)	02
8.53,27	Conceição Ferreira (SC Braga)	91
(10)		
8.53,84	Rosa Mota (CA Porto)	84
8.56,58	Mónica Rosa (Maratona Maia)	01
8.56,84 pc	Dulce Félix (SC Braga)	10
8.58,19	Alice Silva (Benfica)	90
8.58,52 pc	Ana Dias (Sporting)	02
8.58,61	Mariana Machado (SC Braga)	19
8.59,99 pc	Anália Rosa (Maratona)	06
9.00,15	Fernanda Marques (SC Braga)	92
9.01,23	Helena Sampaio (Pasteleira)	99
9.02,52	Clárisse Cruz (CA Ovar)	01
(20)		

2000 M-obstáculos

6.20,56	Anália Rosa (SC Braga)	04
6.25,92	Clárisse Cruz (Sporting)	04
6.50,13	Dina Malheiro (CA Fer. Zêzere)	05

200 M-barreiras

27,29	Carmo Tavares (Sporting)	02
27,86	Mª José Valamatós (Benfica)	96
28,07	Patrícia Lopes (Sporting)	03
28,53	Ana Costa (Oliv. Moscavide)	96
28,4m	Mª João Valamatós (Benfica)	93
28,6m	Sandra Barreiro (Sporting)	91
28,7m	Helena Relvas (Desp. L. Marques)	73
28,7m	Conceição Alves (Sporting)	80
29,10	Sónia Fernandes (Sporting)	93
29,0m	Lucrecia Cumba (Sporting L. Marq.)	73
(10)		

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





**FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO**

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL

(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt

[f](#) [i](#) [t](#) [s](#) @fpatletismo

3000 M-marcha

12.08,30	Susana Feitor (CN Rio Maior)	01
12.17,50	Ana Cabecinha (CO Pechão)	14
12.17,59	Vera Santos (JOMA)	10
12.25,36 pc	Inês Henriques (CN Rio Maior)	13
12.37,89	Maribel Gonçalves (Marítimo)	08
12.48,51 pc	Edna Barros (CO Pechão)	18
12.49,18 pc	Daniela Cardoso (Leiria MA)	16
12.53,10	Sofia Avoila (CD Montijo)	95
13.02,26 pc	Vitória Oliveira (Sporting)	16
13.02,56	Isilda Gonçalves (CD Montijo)	99
(10)		

5000 M-marcha

20.40,24*	Susana Feitor (CN Rio Maior)	01
21.01,43	Vera Santos (JOMA)	10
21.22,23**	Ana Cabecinha (CO Pechão)	15
21.32,08	Inês Henriques (CN Rio Maior)	14
21.37,45	Edna Barros (CO Pechão)	19
21.59,16	Maribel Gonçalves (Marítimo)	04
22.13,23	Sofia Avoila (CD Montijo)	95
22.43,0m	Isilda Gonçalves (CD Montijo)	01
22.48,67	Daniela Cardoso (Leiria MA)	16
23.20,8m	Isilda Jorge (CN Rio Maior)	95
(10)		

Em estrada: * 20.37 (2001); ** 21.21 (2012)

MEIA-HORA MARCHA

7064	Ana Cabecinha (CO Pechão)	15
7023	Susana Feitor (CN Rio Maior)	95
6762	Vera Santos (CN Rio Maior)	03
6726	Maribel Gonçalves (Estreito)	05
6540	Inês Henriques (CN Rio Maior)	03
6446	Sofia Avoila (CD Montijo)	97
6429	Isilda Gonçalves (Marat. Montijo)	98
6387	Mara Ribeiro (CN Rio Maior)	15
6180	Isilda Jorge (CN Rio Maior)	95
6174	Lígia Gonçalves (Marat. Montijo)	98
(10)		

(Fonte Arons de Carvalho)

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS

