



## RANKING NACIONAL DE SEMPRE DE PISTA COBERTA

### FEMININOS

#### 60 Metros

<b>7,25</b>	<b>Lucrécia Jardim</b>	<b>SCP Espinho</b>	<b>07-02-98</b>
7,30	Génova	24-02-99	
7,32	Madrid	16-02-99	
7,32	Génova	24-02-99	
<b>7,27</b>	<b>Lorène Bazolo</b>	<b>SCP Mondeville</b>	<b>03-02-18</b>
7,29	Pombal	17-02-18	
7,30	Mondeville	03-02-18	
7,30	Pombal	10-02-18	
7,30	Braga	16-02-19	
7,32	Pombal	10-02-18	
7,32	Pombal	09-02-19	
7,33	Madrid	24-02-17	
7,33	Paris	07-02-18	
7,33	Pombal	09-02-19	
7,33	Glasgow	02-03-19	
7,34	Nantes	26-01-19	
7,34	Mondeville	01-02-20	
<b>7,30</b>	<b>Severina Cravid</b>	<b>GDC Lisboa-PA</b>	<b>11-03-01</b>
7,31	Lisboa-PA	11-03-01	
7,33	Espinho	17-02-01	
7,34	Viena	02-03-02	
<b>7,32</b>	<b>Sónia Tavares</b>	<b>SCBM Mondeville</b>	<b>04-02-12</b>

(22 marcas / 4 atletas)

7,40	Carla Tavares	SCP	14
7,41	Virgínia Gomes	SLB	88
7,45	Eva Vital	SLB	14
7,47	Sandra Castanheira	JOMA	98
7,48	Rosalina Santos	SCP	19
7,49	Olimpia Barbosa	SCP	20
(10)			
7,50	Marisa Carvalho	SLB	16
7,50	Beatriz Andrade	SCP	19
7,51	Carmo Tavares	SCP	01
7,52	Ilda Bartolomeu	FCP	98
7,53	Catarina Lourenço	SLB	19
7,54	Andreia Felisberto	SCP	13
7,56	Patrícia Rebelo	SCP	00



7,57	Rute Limpo	JOMA	13
7,57	Sofia Duarte	SCP	17
7,59	Maria João Barbosa	SCP	20
(20)			
7,60	Teresa Carvalho	SLB	15
7,60	Daniela Amaro	GDC	20
7,61	Cristina Regalo	USCP	94
7,62	Alexandra Pina	BFC	97
7,62	Adriana Alves	GAF	18
7,62	Joana Carlos	JV	19
7,63	Carmo Prazeres	OS	92
7,63	Sandra Barreiro	SLB	95
7,64	Sara Esteves	CAMz	09
7,66	Shaina Mags	SCP	19
(30)			

**Marcas manuais:**

7,4	Maria João Lopes	SLB	88
7,4	Graziela Guerreiro	SLB	88
7,4	Cristina Morujão	SCP	91

**200 Metros**

<b>23,21</b>	<b>Lucrecia Jardim</b>	<b>SCP Valência</b>	<b>28-02-98</b>
23,35	Génova	18-02-98	
23,37	Valência	01-03-98	
23,42	Liévin	04-02-96	
23,48	Toronto	13-03-93	
23,57	Espinho	01-02-98	
23,63	Liévin	13-02-93	
23,63	Toronto	13-03-93	
23,71	Paris	12-03-94	
23,73	Liévin	03-02-96	
23,78	Gent	10-02-93	
23,88	Paris	13-03-94	
23,94	Espinho	31-01-99	
23,97	Grenoble	07-02-93	
24,00	San Sebastian	03-03-94	
<b>23,68</b>	<b>Carmo Tavares</b>	<b>SCP Lisboa-PA</b>	<b>04-03-01</b>
23,84	Lisboa-PA	04-03-01	
23,92	Espinho	10-02-02	
<b>23,89</b>	<b>Rivinilda Mentai</b>	<b>SLB Pombal</b>	<b>19-02-17</b>
<b>23,98</b>	<b>Lorène Bazolo</b>	<b>SCP Pombal</b>	<b>19-02-17</b>

(20 marcas / 4 atletas)

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





24,03	Sónia Tavares	SCBM	12
24,34	Patrícia Lopes	SCP	09
24,35	Carla Tavares	SCP	14
24,42	Cristina Regalo	USCP	94
24,44	Sandra Castanheira	SLB	96
24,44	Cátia Azevedo	SCP	15
(10)			
24,45	Rafaela Almeida	CAM	05
24,48	Natália Moura	SCP	95
24,59	Severina Cravid	GDC	02
24,65	Alexandra Pina	BFC	95
24,69	Ungudi Quiawacana	SLB	11
24,70	Carolina Duarte	CSM	12
24,73	Sofia Duarte	SCP	17
24,74	Carina Pereira	SLB	17
24,77	Patrícia Rebelo	SCP	00
24,78	Carla Ratão	(Fr)	07
(20)			
24,80	Susana Vieira	CAM	06
24,80	Diana Cerqueira	CAMz	11
24,82	Tânia Freitas	CAM	00
24,84	Vera Barbosa	SCP	12
24,85	Carmo Prazeres	OS	90
24,86	Tânia Duarte	SLB	13
24,86	Catarina Lourenço	FSal.	18
24,91	Cátia Garcia Santos	SLB	17
24,96	Adriana Alves	GAF	18
24,99	Virgínia Gomes	SLB	92
(30)			

**Marca manual:**

24,7 Maria João Lopes SLB 88

**400 Metros**

<b>52,77</b>	<b>Carmo Tavares</b>	<b>SLB Génova</b>	<b>18-02-98</b>
52,78	Espinho	10-02-01	
52,92	Génova	24-02-99	
53,05	Valência	28-02-98	
53,15	Valência	21-02-04	
53,40	Valência	21-02-04	
53,42	Espinho	08-03-03	
53,47	Espinho	31-01-98	
53,52	Espinho	07-02-98	



53,59	Espinho	06-02-00	
53,61	Espinho	12-02-00	
<b>53,10</b>	<b>Cátia Azevedo</b>	<b>SCP Madrid</b>	<b>21-02-20</b>
53,11	Braga	22-02-20	
53,13	Pombal	17-02-18	
53,30	Madrid	26-02-16	
53,43	Glasgow	01-03-19	
53,43	Pombal	29-02-20	
53,53	Eaubonne	12-02-19	
53,63	Mondeville	02-02-19	
<b>53,34</b>	<b>Vera Barbosa</b>	<b>SCP Pombal</b>	<b>29-02-20</b>
53,63	Sabadell	19-02-20	

**(21 marcas / 3 atletas)**

53,87	Patrícia Lopes	SCP	09
54,11	Dorothe Évora	SCP	20
54,31	Natália Moura	SCP	94
54,41	Rivinilda Mentai	SLB	16
54,78	Nédia Semedo	JOMA	05
54,87	Elsa Amaral	FCP	90
55,06	Marta Moreira	SCP	93
(10)			
55,15	Carolina Duarte	SCP	13
55,16	Lucrecia Jardim	SLB	94
55,19	Cristina Regalo	SLB	93
55,25	Maria João Lopes	SLB	89
55,28	Céu Nunes	JOMA	00
55,29	Sandra Teixeira	SCP	01
55,31	Miriam Tavares	SLB	14
55,36	Tânia Freitas	GDE	03
55,41	Juliana Guerreiro	SCP	20
55,43	Filipa Martins	SCP	18
(20)			
55,55	Eduarda Coelho	SLB	91
55,59	Carla Sacramento	SCP	93
55,63	Carla Ratão	(Fr)	08
55,70	Severina Cravid	GDC	01
55,82	Andreia Crespo	ACRSD	15
55,88	Cátia Nunes	SCP	11
55,92	Alexandra Pina	BFC	97
55,92	Carina Pereira	SCB	20
56,04	Catarina Costa	SLB	10
56,20	Carla Tavares	SCP	10
(30)			



**Marcas manuais:**

54,9	Marta Moreira	CAP	92
55,0	Eduarda Coelho	SLB	92

**800 Metros**

**2.00,81 Carla Sacramento MCM Sevilha 17-02-95**

2.01,12	Paris	13-03-94
2.01,49	Braga	28-02-93
2.01,73	Braga	07-03-93
2.01,78	Valência	14-03-95
2.02,07	Braga	20-02-94
2.02,42	Génova	28-02-92
2.02,90	Génova	01-03-92
2.03,06	Paris	12-03-94

**2.01,11 Nédia Semedo CAM Espinho 08-03-03**

2.03,77	Madrid	04-03-05
---------	--------	----------

**2.02,47 Sandra Teixeira SCP Espinho 17-02-01**

2.02,51	Espinho	08-03-03
2.02,56	Espinho	15-02-04
2.03,08	Espinho	02-02-02
2.03,39	Espinho	19-02-05
2.03,59	Pombal	24-02-08

**2.02,51 Elsa Amaral FCPSindelfingen14-02-93**

2.03,66	Toronto	12-03-93
---------	---------	----------

**2.03,47 Carmo Tavares SCP Madrid 04-03-05**

**(20 marcas / 5 atletas)**

2.03,97	Eduarda Coelho	SLB	93
2.04,85	Marta Pen	SLB	18
2.05,19	Susana Cabral	SCP	98
2.05,63	Céu Nunes	JOMA	02
2.05,71	Fernanda Ribeiro	FCP	98
(10)			
2.05,96	Cátia Azevedo	SCP	19
2.07,15	Lilian Silva	CAM	08
2.07,27	Teresa Marinho	SCP	98
2.07,40	Salomé Afonso	SCP	17
2.07,42	Vanda Ribeiro	BFC	99
2.07,54	Marina Bastos	SCP	93
2.07,69	Carla Mendes	SCB	20
2.07,85	Amélia Vitorino	SCP	17
2.07,97	Jéssica Augusto	SCB	02
2.08,13	Maria João Lopes	SLB	89

(20)



2.08,15	Ana Paula Mota	CAP	92
2.08,67	Mariana Machado	SCB	20
2.08,87	Rita Ribeiro	SCB	99
2.09,35	Neide Dias	JOMA	14
2.09,43	Patrícia Silva	SLB	17
2.09,68	Micaela Lopes	JV	15
2.10,11	Solange Fernandes	FSal	18
2.10,50	Maria José Frias	CSM	94
2.10,53	Cláudia Pereira	SCB	04
2.10,76	Marina Amoroso	SCP	94

(30)

### 1500 Metros

<b>4.04,11</b>	<b>Carla Sacramento</b>	<b>MCM Liévin</b>	<b>25-02-01</b>
4.04,45	Estocolmo	15-02-01	
4.05,02p	Liévin	24-02-02	
4.06,33	Paris	09-03-97	
4.08,69	Liévin	16-02-97	
4.08,95	Estocolmo	10-03-96	
4.09,71	Braga	19-02-94	
4.10,82	Lisboa-PA	10-03-01	
4.11,51	Paris	08-03-97	
4.11,76	Lisboa-PA	11-03-01	
<b>4.06,94</b>	<b>Marta Pen</b>	<b>SLB Boston</b>	<b>28-02-20</b>
4.09,04	Boston	01-02-20	
<b>4.07,89</b>	<b>Jéssica Augusto</b>	<b>IND Espinho</b>	<b>27-02-10</b>
4.09,91	Valência	12-02-10	
4.10,56	Valência	14-02-09	
<b>4.09,28</b>	<b>Fernanda Ribeiro</b>	<b>FCP Espinho</b>	<b>01-02-03</b>
4.10,30	Braga	19-02-94	
<b>4.10,65</b>	<b>Sara Moreira</b>	<b>MCP Paris</b>	<b>04-03-11</b>
<b>4.10,84</b>	<b>Sandra Teixeira</b>	<b>SCP Karlsruhe</b>	<b>13-02-05</b>
<b>4.11,87</b>	<b>Inês Monteiro</b>	<b>MCP Pombal</b>	<b>28-02-09</b>

### (20 marcas / 7 atletas)

4.12,50	Marina Bastos	SCP	93
4.12,52	Mariana Machado	SCB	20
4.13,58	Nédia Semedo	CAM	03

(10)

4.14,96	Dulce Félix	SCB	10
4.16,44	Ana Dias	SCP	02
4.16,74	Cláudia Pereira	SCB	04
4.18,46	Vanda Ribeiro	BFC	99
4.18,79	Carla Mendes	SCB	20



4.21,20	Lilian Silva	CAM	08
4.21,31	Amélia Vitorino	SCP	17
4.21,37	Salomé Rocha	SCP	14
4.22,34	Anália Rosa	SCB	04
4.23,63	Clarisse Cruz	CAO	02
(20)			
4.23,85	Fátima Silva	CDP	96
4.23,89	Rita Ribeiro	SCB	01
4.24,19	Ercilia Machado	SCB	11
4.24,23	Fátima Cabral	SCB	01
4.24,69	Joana Soares	AJS	20
4.24,85	Daniela Cunha	UDV	10
4.25,10	Elsa Amaral	FCP	94
4.25,15	Susana Cabral	SCP	99
4.25,43	Sandra Amaro	JOMA	02
4.25,74	Salomé Afonso	SCP	19
(30)			

### 3000 Metros

**8,36,79 Carla Sacramento MCM Birmingham 17-02-02**

**8.39,49 Fernanda Ribeiro FCPEstocolmo 09-03-96**

8.43,99	Génova	18-02-98
8.49,39	Espinho	02-02-03
8.49,79	Paris	08-03-97
8.50,47	Paris	11-03-94
8.51,42	Valência	01-03-98

**8.42,2m Jessica Augusto IND Birmingham 20-02-10**

8.44,81	Birmingham	21-02-09
8.46,29	Birmingham	16-02-08
8.48,81	Valência	07-03-08
8.49,78	Valência	08-03-08
8.50,81	Doha	12-03-10

**8.44,22 Sara Moreira MCP Karlsruhe 13-02-11**

8.48,18	Turim	08-03-09
8.52,48	Eaubonne	07-02-13

**8.49,55 Marina Bastos MCM Lisboa-PA04-03-01**

8.51,75	Estugarda	29-01-05
8.52,11	Braga	16-02-97
8.52,64	Paris	08-03-97

**(20 marcas / 5 atletas)**

8.54,97	Inês Monteiro	MCP	09
---------	---------------	-----	----



8.55,45	Albertina Dias	MCP	91
8.56,84	Dulce Félix	SCB	10
8.58,52	Ana Dias	SCP	02
8.59,99	Anália Rosa	MCP	06
(10)			
9.02,56	Mariana Machado	SCB	20
9.03,18	Marta Pen	SLB	18
9.05,87	Ercilia Machado	SCP	13
9.10,50	Aurora Cunha	FCP	86
9.10,86	Salomé Rocha	SCP	13
9.12,15	Sandra Teixeira	SCP	09
9.14,35	Leonor Carneiro	BFC	06
9.16,76	Joana Soares	AJS	20
9.16,87	Catarina Ribeiro	SCB	12
9.19,8	Adélia Elias	MCM	01
(20)			
9.21,30	Fátima Silva	CDPV	95
9.22,79	Luzia Dias	SCP	99
9.22,80	Clárisse Cruz	CAO	00
9.23,17	Susana Godinho	GDE	20
9.23,78	Ana Paula Oliveira	ADRP	01
9.24,00	Carla Mendes	SCB	20
9.24,39	Doroteia Peixoto	NAJ	11
9.25,24	La-Salette Mineiro	JOMA	99
9.25,32	Madalena Carriço	CAM	06
9.25,60	Fátima Cabral	SCB	01
(30)			

## 60 M-barreiras

<b>8,08</b>	<b>Isabel Abrantes</b>	<b>JOMA Espinho</b>	<b>17-02-01</b>
8,13	Lisboa	09-03-01	
8,14	Lisboa	09-03-01	
8,18	Espinho	10-02-01	
8,21	Madrid	14-03-01	
8,22	Espinho	10-02-02	
8,23	Lisboa-PA	04-03-01	
8,24	Eaubonne	13-02-02	
<b>8,13</b>	<b>Eva Vital</b>	<b>SLB Lisboa-N</b>	<b>21-01-14</b>
8,15	Pombal	23-02-14	
8,16	Pombal	16-02-14	
8,18	Pombal	16-02-14	
8,19	Mondeville	01-02-14	
8,20	Gotemburgo	02-03-13	
8,21	Lisboa-CAR	21-01-14	





8,22	Lisboa-CAR	21-02-13	
8,23	Pombal	26-01-14	
<b>8,20</b>	<b>Olímpia Barbosa</b>	<b>SCP Lisboa-CAR</b>	<b>20-02-19</b>
8,20			
8,24	Braga	16-02-19	
8,24	Braga	17-02-19	
8,24	Lisboa-CAR	20-02-19	
<b>8,24</b>	<b>Sandra Turpin</b>	<b>SCP Espinho</b>	<b>10-02-01</b>
8,24			

**(22 marcas / 4 atletas)**

8,33	Patrícia Vieira	GDE	05
8,36	Andreia Felisberto	JOMA	12
8,37	Marisa Carvalho	SLB	17
8,39	Naide Gomes	SCP	05
8,39	Lecabela Quaresma	SLB	16
8,41	Patrícia Mamona	JOMA	09
(10)			
8,44	Sandra Barreiro	SLB	95
8,48	Vera Fernandes	SLB	14
8,51	Sara Moreira	AJS	19
8,55	Sónia Machado	BFC	00
8,56	Emília Tavares	SLB	91
8,56	Severina Cravid	SCP	05
8,57	Fatumata Baldé	SLB	20
8,59	Catarina Karas	SCP	20
8,60	Ana Oliveira	SLB	89
8,60	Catarina Queirós	AJS	20
(20)			
8,62	Mariana António	SCP	18
8,66	Mónica Lopes	SCP	12
8,68	Sara Fernandes	JOMA	00
8,73	Raquel Lourenço	JV	20
8,74	M <sup>a</sup> José Valamatos	SLB	96
8,75	Catarina Fernandes	SCP	17
8,76	Fernanda Borba	COD	01
8,76	Larissa Vieira	SCP	13
8,78	Witiney Barata	JOMA	12
8,79	Sónia Carvalho	SCP	99
(30)			
8,79	Cristiana Cunha	ACRSD	18



## ALTURA

<b>1,88</b>	<b>Naide Gomes</b>	<b>SCP Budapeste 05-03-04</b>
1,85	Valência	23-02-02
1,85	Moscovo	08-02-04
1,83	Birmingham	14-03-03
1,83	Valência	21-02-04
1,82	Espinho	10-02-02
<b>1,86</b>	<b>Anabela Neto</b>	<b>SCP Pombal 29-02-20</b>
1,85	Pombal	11-02-17
1,84	Nantes	25-01-20
1,83	Pombal	08-02-20
1,82	Pombal	19-01-19
1,82	Pombal	27-01-19
1,82	Pombal	09-02-19
1,82	Praga	22-02-20
1,82	Pombal	01-02-20
<b>1,84</b>	<b>Sónia Carvalho</b>	<b>SCP Espinho 27-01-02</b>
1,83	Lisboa	04-03-01
1,82	Espinho	23-01-00
1,82	Espinho	10-02-02
<b>1,83</b>	<b>Marisa Anselmo</b>	<b>JOMA Espinho 19-02-06</b>
1,82	Espinho	11-02-06

### (21 marcas / 4 atletas)

1,78	Sofia Pires	CAT	06
1,78	Lecabela Quaresma	SLB	17
1,77	Sónia Machado	BFC	00
1,77	Ana M. Oliveira	GAF	19
1,76	Isabel Branco	CIPA	92
1,76	Liliana Viana	FCP	10
(10)			
1,76	Catarina Costa	SLB	10
1,76	Rafaela Vitorino	SLB	16
1,75	Graça Borges	SLB	88
1,75	Sandra Turpin	SLB	97
1,75	Jennifer Gomes	ACRSD	15
1,75	Ana Sofia Silva	MAC	17
1,74	Conceição Alves	SCP	82
1,74	Sandra H. Tavares	(Fr)	99
1,74	Joana Flores	CAT	09
1,74	Ana Monjane	SCP	13
(20)			
1,74	Cláudia Rodrigues	ACRSD	14



1,73	Sara Borges	SCP	97
1,73	Catarina Queirós	ACDJS	17
1,73	Catarina Fernandes	SCP	18
1,72	Manuela Barros	CIPA	88
1,71	Cristina Abreu	SCP	80
1,71	M <sup>a</sup> José Travessa	VFC	91
1,71	Ana Cruz	CPCF	92
1,71	Nora Araújo	SLB	96
1,71	Carmo Lima Alves	NSIT	04
(30)			
1,71	Magali Gomes	SLB	11

### VARA

<b>4,51</b>	<b>Marta Onofre</b>	<b>SCP Pombal</b>	<b>06-03-16</b>
4,45	Pombal	06-02-16	
4,40	Pombal	23-01-16	
4,40	Pombal	21-02-16	
4,40	CAR Jamor	25-01-17	
<b>4,44</b>	<b>Eleonor Tavares</b>	<b>SCP Pombal</b>	<b>16-02-14</b>
4,43	Aulnay-sous-Bois	21-12-13	
4,42	Aubièrre	26-02-12	
4,41	Pombal	13-02-11	
4,40	Pombal	21-02-16	
4,37	Aubièrre	15-01-11	
4,36	Eaubonne	11-02-11	
4,36	Rouen	25-01-14	
4,36	Bordéus	22-02-14	
4,36	Orleans	16-01-16	
4,35	Turim	06-03-09	
4,35	Pombal	12-02-12	
4,35	Bordéus	18-02-17	
<b>4,40</b>	<b>Elisabete Tavares</b>	<b>SCP Pombal</b>	<b>23-02-08</b>
4,35	Paris	26-01-08	

### (20 marcas / 3 atletas)

4,31	Sandra H. Tavares	FCP	08
4,30	Cátia Pereira	JOMA	15
3,86	Januária S. Pereira	CAM	05
3,85	Marisa Vieira	CAM	02
3,78	Diana Carqueijo	EMov	12
3,75	Vera Lavrador	SCP	11
3,69	Beatriz Batista	SLB	18
(10)			



3,68	Tânia Costa	SCB	99
3,65	Andreia Grácio	JV	16
3,61	Sara Negrões	SCB	05
3,61	Sofia Carneiro	MAC	20
3,60	Sandra Sofia Tavares(Fr)		02
3,54	Isabel Vieira	SLB	12
3,50	Ana Vasconcelos	SLB	13
3,46	Sara Loureiro	GREC	04
3,45	Sara Sousa	CSM	15
3,40	Tânia Vieira	GDE	04
(20)			
3,40	Tânia António	GREC	08
3,40	Filipa Choon	ACRSD	15
3,37	Cristina Santos	FCP	97
3,30	Bárbara Mota	ACV	17
3,24	Rosana Teixeira	FCP	00
3,24	Joana Nascimento	SCP	00
3,20	Mónica Silva	SCP	04
3,20	Ana Patrícia Silva	CAMG	15
3,20	Joana Pinto	AJS	19
3,20	Raquel Marques	GAF	20
(30)			
3,20	Carlota Gonçalves	UFCT	20
3,20	Sara Pereira	AJS	20

## COMPRIMENTO

7,00	Naide Gomes	SCP Valência	09-03-08
6,93	Estocolmo	21-02-08	
6,91	Chemnitz	29-02-08	
6,90	Valência	09-02-08	
6,89	Birmingham	03-03-07	
6,79	Espinho	02-02-08	
6,79	Paris	06-03-11	
6,76	Moscovo	12-03-06	
6,76	Espinho	17-02-07	
6,73	Moscovo	11-03-06	
6,72	Valência	08-03-06	
6,70	Madrid	05-03-05	
6,70	Leipzig	12-02-06	
6,70	Espinho	27-02-10	
6,69	Birmingham	20-02-10	
6,68	Birmingham	02-03-07	
6,67	Doha	14-03-10	
6,63	Espinho	18-02-06	



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

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

(+351) 214 146 020  
[www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)

    @fpatletismo

6,62 Pombal 13-02-10  
6,61 Doha 13-03-10

**(20 marcas / 1 atleta)**

6,48	Evelise Veiga	SCP	20
6,40	Shaina Mags	SCP	14
6,40	Patrícia Mamona	SCP	20
6,39	Sandra Turpin	SCP	01
6,39	Marta Godinho	JOMA	04
6,36	Yariagnis Arguelles	SCP	19
6,33	Ana Oliveira	IND	90
6,29	Teresa Carvalho	SLB	15
6,28	Jéssica Barreira	SCP	19
(10)			
6,24	Lucinda Gomes	SCP	20
6,20	Isabel Abrantes	SLB	95
6,18	Cristina Morujão	SCP	96
6,12	Marisa Carvalho	SLB	18
6,11	Emília Tavares	SLB	91
6,11	Ana M. Oliveira	GAF	15
6,10	Ungudi Quiawacana	SLB	11
6,06	Lecabela Quaresma	SLB	17
6,05	Conceição Alves	SCP	81
5,96	Maria João Lopes	SLB	88
(20)			
5,95	Nora Araújo	SLB	78
5,95	Sónia Machado	BFC	96
5,89	Laura Santos	SCP	05
5,88	Cátia Ferreira	JV	08
5,86	Susana Costa	COD	06
5,85	Carmen Nascimento	SCP	13
5,85	Catarina Karas	SCP	20
5,84	Lisandra Lopes	ACRSD	13
5,83	Eva Vital	ACDRA	09
5,81	Sandra Cruz	FCP	04
(30)			
5,81	Januária Pereira	CSM	08
5,81	Ludmila Nascimento	SCP	13

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





## TRIPLO

### 14,44 **Patrícia Mamona SCP Madrid 08-02-19**

14,43	Glasgow	03-03-19
14,36	Pombal	23-02-14
14,36	Karlsruhe	02-02-19
14,33	Val-de-Reuil	14-02-20
14,32	Praga	08-03-15
14,32	Belgrado	04-03-17
14,31	Pombal	01-03-20
14,28	Madrid	21-02-20
14,26	Sopot	08-03-14
14,26	Praga	07-03-15
14,22	Dusseldorf	20-02-19
14,22	Pombal	08-02-20
14,13	Pombal	19-02-17
14,11	Dusseldorf	01-02-17
14,11	Glasgow	01-03-19
14,10	Pombal	22-02-15
14,10	Pombal	21-01-17

### 14,43 **Susana Costa AFR Glasgow 03-03-19**

14,28	Glasgow	01-03-19
14,13	Pombal	10-02-19

### (21 marcas / 2 atletas)

13,68	Evelise Veiga	SCP	20
13,45	Marta Godinho	FCP	08
13,44	Ana Oliveira	IND	90
13,34	Lecabela Quaresma	SLB	19
13,19	Shaina Mags	SCB	19
13,14	Lucinda Gomes	SCP	18
13,05	Ana M. Oliveira	GAF	20
12,99	Sandra Sofia Tavares(Fr)		12
(10)			
12,93	Anabela Neto	SCP	20
12,90	Jéssica Barreira	SCP	19
12,86	Cristina Morujão	SCP	97
12,83	Carmen Nascimento	SCP	13
12,75	Sandra Turpin	SCP	01
12,73	Vanessa Rocha	CSM	12
12,72	Isabel Abrantes	SLB	95
12,72	Catarina Queirós	AJS	20
12,68	Suzana Cruz	UCE	19



12,63 (20)	Carla Gama	SLB	11
12,59	Sandra Cruz	FCP	03
12,56	Januária Pereira	CSM	09
12,53	Sónia Carvalho	SCP	05
12,48	Patrícia Rodrigues	SLB	18
12,42	Sónia Machado	IND	95
12,38	Juliana Brites	JV	19
12,34	Inês Moura	FCP	04
12,30	Cláudia Rodrigues	ACRSD	14
12,28	Sandra Sá	SCB	02
12,28 (30)	Laura Santos	SCP	05

## PESO

<b>18,37</b>	<b>Auriol Dongmo</b>	<b>SCO Pombal</b>	<b>29-02-20</b>
18,31	Rochlitz	02-02-20	
18,08	Braga	23-02-20	
18,02	Pombal	25-01-20	
17,79	Estocolmo	11-02-20	
17,60	Pombal	08-02-20	
<b>17,39</b>	<b>Eliana Bandeira</b>	<b>SLB Pombal</b>	<b>29-02-20</b>
<b>17,19</b>	<b>Francislaine Serra</b>	<b>SCP Pombal</b>	<b>29-02-20</b>
<b>17,26</b>	<b>Teresa Machado</b>	<b>SCP Espinho</b>	<b>07-02-98</b>
16,98	Braga	17-02-96	
16,93	Espinho	26-01-02	
16,81	Espinho	17-02-01	
16,80	Braga	04-02-95	
16,80	Aveiro	11-02-95	
16,78	Espinho	29-01-00	
16,74	Braga	18-02-95	
<b>17,17</b>	<b>Jéssica Include</b>	<b>SCP Pombal</b>	<b>16-02-20</b>
17,15	Pombal	29-02-20	
17,11	Pombal	08-02-20	
16,90	Pombal	11-02-17	

## (20 marcas / 5 atletas)

15,92	Antónia Borges	SCP	06
15,51	Adília Silvério	SCP	75
15,30	Irina Rodrigues	SCP	15
15,24	Sónia Grácio	BFC	00



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

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

(+351) 214 146 020  
[www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)

    @fpatletismo

15,15 (10)	Vanda Rodrigues	FCP	09
15,08	Naide Gomes	SCP	04
14,93	Ophélie Oliveira	JV	18
14,84	Silvia Cruz	SCP	08
14,54	Ana Domingues	SCP	01
14,49	Dulce Cá	GRQL	06
14,39	Carla Almeida	BFC	06
14,29	Lecabela Quaresma	SLB	17
14,28	Débora Quaresma	SCP	20
14,16	Cristiana Oliveira	JOMA	07
13,68	Isabel Ribeiro	SCB	06
(20)			
13,68	Inês Carreira	JV	20
13,55	Margarida Ferreira	SLB	20
13,53	Sónia Borges	SCP	06
13,52	Liliana Cá	ADNL	18
13,43	Elisa Costa	SLB	92
13,40	Marisa Pão Alvo	CNRM	97
13,38	Alexandra Gonçalves	SCB	09
13,37	Nora Araújo	SLB	96
13,33	Soraia Ruas	ADREP	10
13,16	Cristina Costa	CIPA	88
(30)			
13,16	Irina Sustelo	COD	02

## PENTATLO

### 4 759 Naide Gomes SCP Budapeste 05-03-04

4595	Viena	01-02-02
4570	Moscovo	08-02-04
4476	Birmingham	14-03-03
4466	Sevilha	17-02-02
4416	Valência	02-03-03
4320	Tallin	16-02-03
4319	Cardiff	26-01-03

### 4 473 Lecabela Quaresma SLB Bordéus 19-02-17

4444	Belgrado	03-03-17
4424	Birmingham	02-03-18
4320	Madrid	28-01-18
4250	Aubièrre	27-02-16
4192	Pombal	21-02-16
4152	Aubièrre	13-01-19
4075	Mondeville	18-12-16
4056	Apeldoorn	24-01-15

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](http://www.fpatletismo.pt)

    @fpatletismo

**4 081 Patrícia Mamona JOMA Blacksburg 26-02-09**

4081

4011 Clemson 30-01-09

**4 064 Marisa Carvalho SLB Pombal 12-02-17**

4064

**(20 marcas / 4 atletas)**

4 008	Sónia Machado	BFC	96
3 926	Rafaela Vitorino	SLB	16
3 872	Sofia Pires	CAT	06
3 859	Ana M. Oliveira	GAF	15
3 849	Cláudia Rodrigues	ACRSD	14
3 792	Nora Araújo	SLB	96
(10)			
3 774	Anabela Neto	SCP	16
3 769	Jennifer Gomes	GREC	20
3 759	Catarina Costa	SLB	10
3 704	Mónica Sousa	GDC	98
3 700	Sandra Turpin	SLB	95
3 691	Carina Gomes	C+SL	04
3 680	Carmo Lima Alves	COD	05
3 649	Sónia Carvalho	SCP	99
3 648	Marisa Vieira	CAM	04
3 608	Catarina Queirós	ACDJS	16
(20)			
3 579	Catarina Fernandes	SCP	17
3 567	Mariana Bento	SCP	19
3 462	Bárbara Silva	ACDJS	18
3 460	M <sup>a</sup> José Valamatos	SLB	98
3 446	Catarina Rafael	BA	96
3 434	Cristina Ferreira	CAM	00
3 404	Witiney Barata	ARCBV	09
3 398	Susana Estriga	FCP	01
3 393	Rubina Serrão	CSM	05
3 385	Carolina Ribeiro	GAF	18
(30)			

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





### 3000 M-marcha

**12.17,93 Ana Cabecinha COP Pombal 14-02-15**

12.21,56	Pombal	16-02-13
12.25,23	Pombal	20-02-16
12.29,72	Pombal	15-02-14
12.34,00	Espinho	18-01-12
12.34,10	Pombal	29-02-20

**12.21,7m Susana Feitor CNRM Braga 19-02-94**

12.27,35	Braga	29-01-94
12.27,93	Espinho	14-02-98
12.28,23	Espinho	20-02-99
12.29,17	Lisboa	03-03-01
12.29,98	Braga	06-03-93
12.34,23	Braga	18-02-95

**12.25,36 Inês Henriques CNRM Pombal 16-02-13**

12.28,70	Pombal	26-02-11
12.29,52	Pombal	23-02-08
12.32,57	Espinho	17-02-18

**12.30,15 Vera Santos JOMA Pombal 14-02-09**

12.32,11	Pombal	13-02-10
12.33,99	Espinho	27-02-10

### (20 marcas / 4 atletas)

12.47,71	Maribel Gonçalves	CSM	04
12.48,51	Edna Barros	COP	18
12.49,18	Daniela Cardoso	LMA	16
12.57,44	Vitória Oliveira	SCB	20
13.05,85	Carolina Costa	SCP	20
13.07,19	Mara Ribeiro	SLB	18
(10)			
13.13,24	Sofia Avoila	CDM	01
13.14,91	Isilda Gonçalves	CDM	01
13.21,62	Nádia Cancela	GREC	18
13.27,01	Laura Leal	COP	18
13.34,36	Sandra Monteiro	BA	96
13.37,50	Joana Pontes	LMA	20
13.38,54	Sandra Vieira Leitão	FCP	04
13.39,18	Mariana Mota	SLB	18
13.39,19	Lígia Gonçalves	MCM	98
13.40,19	Inês Reis	SCP	18
(20)			
13,42,18	Maria Bernardo	COP	20



13.42,68	Filipa Ferreira	COP	14
13.44,48	Ana Cl. Conceição	SCB	08
13.47,08	Isilda Jorge	CNRM	95
13.50,74	Adriana Ornelas	ADRAP	20
13.51,45	Sandra Silva	GREC	14
13.52,53	Catarina Marques	COP	15
13.55,25	Fátima Rodrigues	GS	09
13.58,97	Carla Monteiro	BFC	03
14.03,35	Ana Monteiro	GDE	20
(30)			

### 4x400 METROS

3.35,43	Seleção Nacional	Birmingham	03-03-18
	(Filipa Martins-Cátia Azevedo-Rivinilda Mentai-Dorothe Évora)		
3.37,70	Sporting CP	Braga	23-02-20
	(Dorothe Évora-Vera Barbosa-Juliana Guerreiro-Cátia Azevedo)		
3.41,54	Sporting CP	Pombal	06-03-16
	(Filipa Martins-Vera Barbosa-Miriam Tavares-Cátia Azevedo)		
3.41,86	Sporting CP	Pombal	19-02-17
	(Andreia Crespo-Vera Barbosa-Filipa Martins-Cátia Azevedo)		
3.42,46	SL Benfica	Pombal	19-02-17
	(Cátia Santos-Rivinilda. Mentai-Carina Pereira-Dorothe Évora)		
3.42,60	Sporting CP	Pombal	15-02-09
	(Carla Tavares-Joceline Monteiro-Carmo Tavares-Patrícia Lopes)		
3.43,74	Sporting CP	Pombal	22-02-15
	(Miriam Tavares-Patrícia Lopes-Filipa Martins-Cátia Azevedo)		
3.43,97	Sporting CP	Espinho	28-01-01
	(Sónia Fernandes-Sandra Teixeira-Natália Moura-Carmo Tavares)		
3.44,29	Sporting CP	Espinho	23-01-00
	(Sónia Fernandes-Sandra Teixeira-Natália Moura-Carmo Tavares)		
3.44,34	Sporting CP	Pombal	12-02-12
	(Patrícia Lopes-Joceline Monteiro-Cátia Nunes-Vera Barbosa)		
(10)			
3.44,78	Sporting CP	Espinho	02-02-03
	(Patrícia Lopes-Severina Cravid-Sandra Teixeira-Carmo Tavares)		
3.45,62	Sporting CP	Pombal	10-02-13
	(Carla Tavares-Filipa Martins-Carolina Duarte-Cátia Azevedo)		
3.45,63	Sporting CP	Espinho	06-02-05
	(Severina Cravid-Patrícia Lopes-Sandra Teixeira-Carmo Tavares)		
3.45,65	Sporting CP	Espinho	11-02-01
	(Natália Moura-Sónia Fernandes-Sandra Teixeira-Carmo Tavares)		
3.45,72	Sporting CP	Pombal	23-02-14
	(Carla Tavares-Filipa Martins-Salomé Afonso-Cátia Azevedo)		
3.45,78	Sporting CP	Espinho	31-01-09
	(Carla Tavares-Joceline Monteiro-Carmo Tavares-Patrícia Lopes)		



3.46,09	Sporting CP	Pombal	11-02-07
	(Catarina Bastos-Patrícia Lopes-Sandra Teixeira-Carmo Tavares)		
3.46,30	Sporting CP	Pombal	18-02-18
	(Andreia Crespo-Dorothe Évora-Carina Pereira-Filipa Martins)		
3.47,00	Sporting CP	Espinho	01-02-98
	(Cristina Regalo-Susana Cabral-Sandra Teixeira-Natália Moura)		
3.47,64	SL Benfica	Braga	11-02-96
	(Carmo Tavares-M <sup>a</sup> .José Valamatos-Céu Nunes-Eduarda Coelho)		
(20)			
3.48,03	Sporting CP	Braga	05-02-95
	(Marta Moreira-Celeste Rodrigues-Susana Cabral-Natália Moura)		
3.48,06	SL Benfica	Braga	05-02-95
	(Carmo Tavares-Eduarda Coelho-Sandra Castanheira-Céu Nunes)		
3.48,36	Sporting CP	Pombal	29-01-11
	(Patrícia Lopes-Céu Nunes-Carla Tavares-Vera Barbosa)		
3.48,44	CA Madeira	Espinho	27-01-02
	(Joana Arduíno-Marisa Vieira-Nédia Semedo-Tânia Freitas)		
3.48,60	Sporting CP	Braga	17-02-19
	(Juliana Guerreiro-Patrícia Lopes-Carina Pereira-Dorothe Évora)		
3.48,68	Sporting CP	Espinho	01-02-04
	(Severina Cravid-Patrícia Lopes-Sandra Teixeira-Carmo Tavares)		
3.48,97	Sporting CP	Pombal	21-01-17
	(Filipa Martins-Andreia Crespo-Cátia Azevedo-Patrícia Lopes)		
3.48,99	Sporting CP	Braga	11-02-96
	(Natália Moura-Marta Moreira-M <sup>a</sup> José Frias-Cristina Regalo)		
3.49,03	Sporting CP	Pombal	06-02-16
	(Filipa Martins-Vera Barbosa-Andreia Crespo-Miriam Tavares)		
3.49,08	Sporting CP	Pombal	21-02-16
	(Patrícia Lopes-Miriam Tavares-Filipa Martins-Andreia Crespo)		
(30)			

**Com atletas estrangeiras:**

3.43,61	Sporting CP	Espinho	27-01-02
	(Mercy Nku-Patrícia Lopes-Sandra Teixeira-Carmo Tavares)		
3.46,25	SL Benfica	Pombal	10-02-13
	(Nádia Gaspar-Rafaela Vitorino-Dorothe Évora-Neuza Reis)		
3.46,75	SL Benfica	Pombal	23-02-14
	(Neuza Reis-Nádia Gaspar-Dorothe Évora-Miriam Tavares)		
3.47,23	Sporting CP	Pombal	14-02-10
	(Glória Santo-Carmo Tavares-Joceline Monteiro-Patrícia Lopes)		
3.48,61	SL Benfica	Pombal	06-03-16
	(Milclénia Francisco-Cátia Santos-Rivinilda Mentai-Dorothe Évora)		



## OUTRAS PROVAS

### 300 Metros

37,92	Carmo Tavares	SCP	01
39,17	Severina Cravid	GDC	01
39,19	Tânia Freitas	CAM	01
39,1m	Eduarda Coelho	SLB	91
39,37	Natália Moura	SCP	00
39,39	Leonor Ferreira	MCP	20
39,52	Patrícia Lopes	JOMA	01
39,2m	Elsa Amaral	FCP	93
39,54	Alexandra Pina	BFC	97
39,85	Sofia Lavreshina	JV	20

### 1000 Metros

2.35,88	Carla Sacramento	MCP	96
2.41,55	Nédia Semedo	JOMA	05
2.47,11	Elsa Amaral	FCP	96
2.49,04	Eduarda Coelho	SLB	96
2.49,08	Teresa Marinho	SCP	98
2.50,2m	Ana Paula Mota	CAP	93
2.51,66	Lilian Silva	FCP	09
2.52,92	Rita Ribeiro	SCB	99
2.53,25	Fátima Silva	CDP	95
2.53,33	Diana Soares	ARBV	09

### Milha

4.23,99	Carla Sacramento	MCP	02
4.29,65	Marta Pen	SLB	18
4.32,48	Jéssica Augusto	IND	09

### 2000 Metros

5.37,34	Fernanda Ribeiro	FCP	96
---------	------------------	-----	----

### 2 Milhas

9.19,39	Jéssica Augusto	IND	10
9.52,06	Anália Rosa	MCP	07



## 5000 Metros

15.06,52 Fernanda Ribeiro FCP 96

## 4x200 Metros

1.39,60	Sporting CP	00	(Sandra Almeida-Natália Moura-Patricia Rebelo-Carmo Tavares)
1.39,75	Sporting CP	11	(Sónia Tavares-Carla Tavares-Patricia Lopes-Vera Barbosa)
1.40,35	Sporting CP	09	( )
1.42,02	SL Benfica	11	(Susana Santos-Ungudi Quiawacana-Filipa Martins-Dorothe Évora)
1.42,05	Sporting CP	99	(Sandra Almeida-Natália Moura-Sandra Teixeira-Cristina Regalo)
1.42,69	Sporting CP	17	Salomé Afonso-Olimpia Barbosa-Mariana António-Sofia Duarte)
1.42,98	JOMA	10	(Andreia Felisberto-Verónica Cardoso-Cátia Nunes-Vera Barbosa)
1.43,45	SL Benfica	10	(Susana Santos-Catarina Costa-Dorothe Évora-Ungudi Quiawacana)
1.43,49	SL Benfica	12	(Susana Santos-Sara Esteves-Dorothe Évora-Tânia Duarte)
1.43,54	FC Porto	98	(Inês Allen-Susana Silva-Albina Gavina-Ilda Bartolomeu)

### Com atletas estrangeiras:

1.41,44	SL Benfica	18	(Gisela Cruz-Delphine Nkansa-Erica Granjeia-Patricia Rodrigues)
1.41,9m	SL Benfica	13	(Eva Vital-Vera Fernandes-Neuza Reis-Dorothe Évora)
1.42,42	SL Benfica	17	(Adriana Alves-Milclénia Francisco)



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

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

(+351) 214 146 020  
[www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)

    @fpatletismo

-Margarida Monteiro-Carina Pereira)  
1.43,19 Sporting CP 10  
(Sónia Tavares-Glória Santo  
Ludmila Leal-Carla Tavares)  
1.43,5m Sporting CP 13  
(Flávia Ribeiro-Larissa Vieira  
Olímpia Barbosa-Filipa Martins)

(Fonte Arons de Carvalho)

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS

