



Atualizado: 15/10/2019

OS MELHORES INFANTIS DE SEMPRE

FEMININOS

60 metros

7,71	Lígia Avelar Felipe	82	SL Benfica	95
7,90	Lurdes Oliveira	04	UC Eirense	17
8,10	Sofia Almeida	01	Adercus	14
8,10	Marta Alves	06	Sporting CP	19
8,12	Patrícia Alminhas	00	Vit. Setúbal	13
8,13	Joana Carlos	99	Juv. Vidigalense	12
8,13	Inês Almeida	05	Fund. Salesianos	18
7,9m	Clélia Moreira	76	SL Benfica	89
7,9m pc	Sandra Castilho	75	GD André Soares	88
8,14	Patrícia Vaz	96	Gira Sol	09
(10)				
8,15	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	11
8,15	Mariana António	98	SC Abrantes	11
8,16	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	08
8,17	Liliana Neto	97	E. Seom. C. Primo	09
8,21	Simone Silva	93	GA Fátima	06
8,22	Joana Sequeira	05	GCA Donas	18
8,23	Liliana Correia	82	GD André Soares	95
8,23	Inês Barros	00	SL Benfica	13
8,23	Ana Costa	02	Maia AC	15
8,0m pc	Cristina Morujão	73	GD Estreito	86
(20)				
8,0m	Clementina Pacheco	76	G Francº Sanches	89
8,0m	Susana Abreu	77	SC Beira-Mar	90
8,0m	Ana Marcelino	79	CD Afondo III	92
8,0m	Marta Godinho	80	Individual	93
8,24	Catarina Vieira	01	Esc. Movimento	14
8,24	Joana Pestana	06	Individual-Set.	19

150 Metros (desde 2007)

19,35	Lurdes Oliveira	05	UC Eirense	17
19,62	Joana Carlos	99	Juv. Vidigalense	12
19,62	Sofia Almeida	02	Adercus	15
19,66	Patrícia Alminhas	00	Vit. Setúbal	13
19,76	Mariana António	98	SC Abrantes	11
19,83	Joana Pestana	06	Individual-Set.	19
19,87	Marta Alves	06	Sporting CP	19
19,90	Érica Grangeia	00	Gira Sol	13

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





19,97	Tatiana Pereira	06	F. Salesianos	19
20,02	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	08
(10)				
20,06	Teresa Carvalho	95	CA Sal. Manique	08
20,08	Déborá Sá	01	NDJ Laranjeiro	14
20,13	Patrícia Vaz	96	Gira Sol	09
20,14	Ana Costa	02	Maia AC	15
20,16	Marta Carriço	07	ACDR Arneirense	19
20,18	Sofia Almeida	01	Adercus	14
20,21	Maria Miguel Andrade	03	JUNI	16
20,21	Mariana Paiva	04	CR Estarreja	17
20,24	Matilde Simões	05	S Viseu Bf	18
20,27	Ana Fernandes	05	CA Bracara	18
(20)				
20,28	Inês Barros	00	SL Benfica	13
20,28	Miriam Marques	04	Cl. Pd. Pessoa	17
20,28	Inês Almeida	05	Fund. Salesianos	18
20,29	Adriana Amaral	02	J Vidigalense	14
20,31	Sofia Duarte	95	AA Cartaxense	08
20,31	Diana Knyazevych	03	J Vidigalense	16
20,33	Joana Dias	03	SL Benfica	16
20,35	Joana Costa	95	UA Povoense	08
20,35	Camila Santos	98	SFRA Amadora	11
20,43	Cláudia Freire	98	AC Vermoil	10
(30)				

600 Metros (desde 2007)

1.38,15	Beatriz Pereira	04	ARLV Gondomar	17
1.38,36	Liliana Cabral	95	SC Reb. Damaia	08
1.39,98	Francisca Borges	98	Maia AC	11
1.40,15	Ana Margarida Araújo	03	Am. Montanha	16
1.40,24	Stela Fernandes	06	Gira Sol	19
1.41,37	Ana Nunes	99	CDC Codessos	12
1.41,9m	Ana Sofia Marinho	03	EA R Oliveira	16
1.41,95	Catarina Ferreira	98	CA Arcos Valdevez	11
1.41,95	Sofia Almeida	02	Adercus	14
1.41,96	Cátia Khvas	07	AD NúcleOeiras	19
(10)				
1.42,02 pc	Catarina Brito	07	Maia AC	19
1.42,34	Érica Fonseca	02	SC Reb Damaia	15
1.42,66	Maria Gaspar	05	AA Mafra	18
1.42,68	Érica Santos	04	NDC Odemira	17
1.42,85	Joana Branco	01	CR Penteado	13
1.42,75	Viviana Parrulas	05	Vit. Setúbal	18
1.42,9m	Nádia Carvalho	01	UD Zona Alta	14
1.43,03	Lara Machado	06	UD Várzea	19
1.43,15	Sílvia Silva	99	CDC Codessos	12



1.43,18 (20)	Susana Malheiro	99	Liberdade FC	12
1.43,3m	Matilde Reis	02	SCU Torreense	15
1.43,32	Diana Sousa	05	SFRA Amadora	18
1.43,37	Rita Figueiredo	03	GD Ribeirinhos	16
1.43,45	Sara Sousa	95	ARLV Gondomar	08
1.43,84	Sofia Makiasse	00	JOMA	13
1.43,86	Petra Sequeira	06	SL Benfica	19
1.43,88	Juliana Dias	97	CA Arcos Valdevez	10
1.44,16	Laura Ramos	02	CPR A-do-Barbas	15
1.44,2m	Beatriz Rios	03	Am. Montanha	16
1.44,45 (30)	Juliana Guerreiro	01	N Sp Faro	14

1000 Metros

2.56,4m	Ana Costa	77	CD Olivais Mosc.	90
2.57,1m	Nádia Gonçalves	86	GM 1º Dez. Queijas	99
2.58,12	Beatriz Pereira	04	AR LV Gondomar.	17
2.59,43	Liliana Cabral	95	SC Reb. Damaia	08
3.00,24	Rosa Mota	76	Desp. F. Holanda.	89
3.00,9m	Fernanda Ribeiro	69	AD Kolossal	81
3.01,38	Teresa Marinho	77	CA Porto	90
3.01,4m	Laura Azevedo	85	L.-a-Pastora FC	98
3.02,1m	Sara Luis	79	C Privilégio	92
3.02,3m (10)	Celeste Rodrigues	77	Sporting CP	90
3.02,62	Ilda Estrela	76	Grecas	89
3.03,2m	Renata Fernandes	81	CD Olivais Mosc.	94

60 M-barreiras

9,3m	Lígia Avelar	82	SL Benfica	95
9,69	Sónia Machado	76	CIPA	89
9,69	Solange Santos	76	SC Beira-Mar	89
9,78	Clélia Moreira	76	SL Benfica	89
9,88	Marta Godinho	80	Individual	93
9,88	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	11
9,89	Ana Pereira	76	CD Casas Novas	89
9,89	Susana Guerra	96	At. Cartaxense	09
9,95	Joana Rabaça	90	CJ Sal. Manique	03
9,97 (10)	Isabel Rosário	76	Esc. Sec.Beja	89
9,97	Sofia Duarte	96	At. Cartaxense	09
9,99	Melissa Mendes	06	Monte Kapa	19
10,02	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	08
10,05	Mariana Neves	00	Juv. Vidigalense	13
10,08	Telma Elias	90	Tramagal SU	02



ALTURA

1,61	Valeriya Semenikhina	99	SL Benfica	12
1,60	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	11
1,58*	Marisa Anselmo	87	CJ Sal. Manique	00
1,56	Ana Oliveira	95	GA Fátima	08
1,56	Nicole Marques	96	Sporting CP	09
1,56	Yara Dorsch	97	CD Faro XXI	10
1,55	Elena Furk	03	AC Mocidade-Aç.	16
1,52	Eduarda Ribeiro	85	CS Marítimo	98
1,51	Liliana Pina	85	CA Galinheiras	98
1,51	Sarah Le Baron	96	C Operário D	09
(10)				
1,50	Ana Cruz	75	Jograis A. Aleixo	88
1,50	Andreia Gomes	89	GMD 1º Jul. Alcoitão	02
1,50	Sofia Guedes	01	CD Quarteira	14
1,49 pc	Rita Santos	76	EP D. Dinis	89
1,48	Ana Basílio	74	Vit. Setúbal	87
1,48 pc	Cristina Falé	77	SC Banheirense	90
1,48	Cláudia Carvalhido	79	GD Est. Navais	92
1,48	Rute Lopes	92	Académica	05
1,48	Beatriz Alves	96	Juv. Vidigalense	09
1,48	Inês Gama	01	ES A Lusitano	14
(20)				
1,48	Catarina Fernandes	05	A Jardim Serra	17

* marca não homologada como recorde nacional por falta de juízes oficiais; melhor marca homologada: 1,55 em 1999.

VARA

3,00	Eleonor Tavares	85	(França)	98
2,60	Mara Magro	02	GD Ind. Setúbal	15
2,57	Tânia Vieira	85	CF Belenenses	98
2,40	Cátia Torres	96	GD Ind. Setúbal	09
2,35	Catarina Silva	94	GD Ind. Setúbal	07
2,35	Rute Catarino	95	Olímp. Lagos	08
2,30	Bárbara Mota	00	AC Vermoil	13

COMPRIMENTO

5,45	Lígia Avelar	82	SL Benfica	95
5,16	Ana Oliveira	63	GD da Cuf	76
5,12	Tatiana Pereira	06	F. Salesianos	19
5,11	Cristina Falé	77	U. Banheirense	90
5,09	Sandra Soares	74	NAC Alcanena	87
5,08	Marisa Anselmo	87	CJ Sal. Manique	00



5,07	Lurdes Oliveira	04	UC Eirense	17
5,03	Mariana António	98	SC Abrantes	11
5,03	Lara Araújo	06	ACRD Bº Cansado	19
4,99	Catarina Fernandes	98	Sporting	11

(10)

4,98	Clementina Pacheco	76	G Francº Sanches	89
4,96	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	90
4,95	Yara Dorsch	97	CD Faro XXI	10
4,94	Rafaela Moutinho	97	FC Porto	10
4,91	Carla Rodrigues	02	SL Benfica	15
4,90	Marta Godinho	80	Individual	93
4,90	Liliana Gomes	83	NAC Alcanena	96
4,90	Débora Encarnação	89	NAR Messejana	02
4,90	Scarlett Saleiro	98	CA Mazarefes	11
4,90	Catarina Vieira	06	ADR Ág. Pena	19

(20)

TRIPLO

11,28	Catarina Fernandes	98	Sporting	11
10,49	Beatriz Andrade	97	UA Povoense	10
10,43	Jéssica Barreira	97	Sporting	10
10,25	Ana M.Oliveira	95	GA Fátima	08
9,83	Yara Dorsh	97	CD Faro XXI	10
9,82	Maria Cruz	97	CD Faro XXI	10

QUÁDRUPLO SALTO

12,97 p.c.	Juliana Brites	00	Juv. Vidigalense	13
12,81	Maria Andrade	03	JUNI	16
12,78	Inês Vicente	04	SL Benfica	17
12,76	Mª Mar Esteves	06	AA Pinhalnovense	19
12,59	Marta Marques	04	AC P Varzim	17
12,59	Catarina Silva	05	Juv. Vidigalense	18
12,55	Alessandra Silva	03	CCD Ribeirão	16
12,55	Lara Araújo	06	ACRD Bº Cansado	19
12,50	Inês Santos	05	CF Oliv. Douro	18
12,44	Ana Amaral	05	CF Oliv. Douro	18

(10)

12,44	Catarina Vieira	06	ADR Ág. Pena	19
12,42	Mariana Oliveira	06	CA Oliv. Bairro	19
12,41	Carolina Marques	06	J Vidigalense	19
12,35	Cláudia Conceição	04	Cluve	16
12,33	Lara Geirinhas	05	ACRD Bº Cansado	18
12,24	Ana C. Fernandes	05	CA Bracara	18
12,19	Luciana Santos	05	CF Oliv. Bairro	18
12,18	Melissa Sereno	05	CA Porto	18
12,15	Beatriz Santos	00	SC Braga	13



12,15 (20)	Sofia Guedes	01	CD Quarteira	14
12,14	Sara Brites	06	J Vidigalense	19
12,09	Beatriz Adão	05	C+S Lavra	18
12,08	Carolina Ribeiro	05	AA Pinhalnovense	18
12,08	Beatriz Magalhães	05	CF Oliv. Douro	18
12,05	Beatriz Alves	05	CDC Navais	18

PESO / 2 kg

15,74	Patrícia Martins	78	Sporting CP	91
13,82	Carolina Fernandes	01	SUO Vais	14
13,64	Yara Dorsch	97	CD Faro XXI	10
13,32	Cristiana Oliveira	84	CA Mar. Grande	97
13,09	Marisa Vaz Carvalho	99	SL Benfica	12
13,07	Ana Patrícia Inácio	91	CA Mar. Grande	04
13,02	Magda Ganda	77	Clamo	90
12,86	Mariana Marques	04	SC Abrantes	17
12,82	Eva Gonçalves	02	NA Cucujães	15
12,80	Lígia Avelar Felipe	82	SL Benfica	95
(10)				
12,68	Micaela Sereno	00	Ag. Esc. Batalha	13
12,49	Catarina Ferreira	82	CA Madeira	95
12,45	Letícia Lopes	04	CD Quarteira	17
12,38	Patrícia Penteado	92	SC Abrantes	05
12,22	Ana Pereira	77	SC Figueirense	90
12,18	Joana Almeida	83	Sporting CP	96
12,16	Soraia Ruas	92	ADRE Palhaça	05

DISCO/750 g (até 2013)

40,80	Eva Gonçalves	02	NA Cucujães	15
39,07	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	04
31,50	Catarina Rosa	89	CA Mar. Grande	02
30,32	Cristiana Oliveira	84	CA Mar. Grande	97
28,52	Sandra Leitão	82	JD Cidade Sol	95
28,25	Patrícia Penteado	92	SC Abrantes	05
28,20	Sara Mendes	95	NDJ Laranjeiro	08
26,76	Isabel Soares	99	SC Braga	12
26,43	Fabiana Domingos	93	CA Mar. Grande	06
26,01	Ângela Costa	99	GD Ind. Barreiro	12
(10)				
25,68	Carina Silva	87	AC Mocidade	00
25,26	Inês Glória	96	CD Faro XXI	09
24,97	Yara Dorsch	97	CD Faro XXI	10
24,87	Milene Jesus	99	ACD SJ Rib.Brava	12
24,72	Sandra Rodrigues	85	Eléctrico P. Sôr	98
24,49	Bruna Valente	99	FC Lourosa	12
24,41	Inês Miranda	95	Quintajense FC	08



23,92	Diana Fernandes	84	JOMA	97
23,92	Cecília Rebocho	99	Monte Kapa ED	12
23,90	Ana Queimado	85	CRC Carvalhense	98
23,90	Andreia Nunes	89	NDJ Laranjeiro	02

(20)

DISCO/600 g (desde 2014)

40,80*	Eva Gonçalves	02	NA Cucujães	15
39,07*	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	04
34,74*	Francisca Veiga	04	Am. Montanha	17
34,19	Catarina Flor	05	CA Porto	18
33,57	Sara Cunha	07	CA Porto	19
32,54	Inês Custódio	05	AD Novas Luzes	18
32,50	Leticia Lopes	04	CD Quarteira	17
31,85	Carolina Fernandes	01	SUO Vais	14
31,62	Ana Malimon	05	SL Benfica	17
31,50*	Catarina Rosa	89	CA Mar. Grande	02

(10)

30,32*	Cristiana Oliveira	84	CA Mar. Grande	97
29,25	Ana Lourenço	05	C Spiridon Gaia	18
28,65	Bárbara Bica	01	C Spiridon Gaia	14

(até 28,00)

* com o engenho de 750 g

MARTELO / 2 kg

50,25	Inês Custódio	05	AD Novas Luzes	18
48,29	Eva Gonçalves	02	NA Cucujães	15
45,40	Catarina Flor	05	CA Porto	18
44,93	Vera Martins	02	ADC Lovelhe	15
44,66	Daniela Paço	96	ADC Lovelhe	09
43,77	M ^a João Rodrigues	96	ADC Lovelhe	09
43,40	Linda Mendes	00	ACD SJ Rib.Brava	13
43,33	Mariana Gonçalves	04	ADC Lovelhe	17
42,32	Ana Conde Fernandes	98	ADC Lovelhe	11
41,49	Milene Jesus	99	ACD SJ Rib.Brava	12

(10)

41,00	Laura Monteiro	01	J. Vidigalense	14
40,66	Juliana Dantas	05	ADC Lovelhe	18
38,75	Sara Cunha	07	CA Porto	19
37,40	Inês Santos	03	JD Neves	16
36,35	Leticia Lopes	04	CD Quarteira	17
35,69	Patrícia Pires	01	Quintajense FC	14
35,14	Ana Raquel Lourenço	05	C Spiridon Gaia	18
34,97	Marta Trovoada	05	AD Novas Luzes	18



34,25	Ana Malimon	05	SL Benfica	17
32,79	Bárbara Bica	01	C Spiridon Gaia	14
(20)				
31,83	Rosa Jesus	99	ACD São João	11
31,39	Aléxia Pereira	06	Maia AC	18
31,07	Carolina Barbosa	04	ADC Lovelhe	17
30,76	Taisa Silva	04	CS Marítimo	17
30,64	Sara Conceição	06	CA Nazaré	19
30,18	Anísia Freitas	04	CS Marítimo	17
30,16*	Patrícia Penteado	92	SC Abrantes	05
30,14	Carolina Fernandes	01	SUO Vais	14
29,59	Laura Mónico	06	J Vidigalense	19
29,32	Soraia Domingos	04	JD Neves	17

(30)

* com engenho de 3 kg

DARDO/400 g (desde 2007)

39,59	Inês Custódio	05	AD Novas Luzes	17
29,55	Diana Camejo	06	Ac. José Jacob	19
28,85	Raquel Ferreira	01	ACD S João	14
28,21	Sofia Gonçalves	01	20 km Almeirim	14
28,05*	Bárbara Bica	01	C Spiridon Gaia	14
27,41	Cláudia Ferreira	98	Cyclones AC	11
26,98	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	08
26,90	Marta Trovoada	05	AD Novas Luzes	18
26,85	Ana Carolina Santos	99	A 20 Km Almeirim	12
26,66*	Inês Glória	96	CD Faro XXI	09
(10)				
26,59*	Elsa Patriarca	95	JD Neves	08
26,49	Cátia Costa	91	CRU Raposense	04

* com engenho de 500 g

ARREMESSO DE BOLA (até 2006)

56,74	Balbina Ribeiro	81	GD Pic-Nic	94
50,86	Filomena Fernandes	76	GD Qtª Princesa	88
49,78	Dina Soares	77	Ext. Povoação	90
48,87	Jessica Joaquim	92	Bairro Anjos	05
48,80	Ana Inês	77	CN Rio Maior	90
48,04	Paula Agostinho	76	CF Belenenses	89
47,36	Patrícia Martins	78	Sporting CP	91
46,56	Vera Oliveira	77	SC Braga	90
46,52	Helena Fontes	77	AC Mocidade	90
46,42	Fernanda Cabral	81	Individual	94

(10)



TETRATLO (até 2001)

2627	Lígia Avelar	82	SL Benfica	95
2317	Cristina Falé	77	U. Banheirense	90
2307	Carla Almeida	85	FC Porto	98
2252	Liliana Gomes	83	NAC Alcanena	96
2214	Marta Godinho	80	Individual	93
2157	Ana Costa	77	CD Olivais Mosc.	90
2140	Isabel Rosário	76	Esc. Sec. Beja	89
2131	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	90
2096	Susana Abreu	77	SC Beira-Mar	90
2084	Rita Tavares	87	Operário	00

(10)

TETRATLO (de 2002 a 2006)

2097	Joana Rabaçal	90	CJ Sal. Manique	03
2067	Eva Costa	89	CRU Raposense	02
2034	Carla Gama	90	GD Cavadas	03
2008	Telma Dias	90	Tramagal SU	02
2006	Ana Vasconcelos	92	ACDR Arneirense	05
1931	Catarina Costa	89	CDR Quarteira	02
1918	Tânia Tristão	92	CP Pontével	05
1907	Débora Encarnação	89	NAR Messejana	02
1901	Carla Pinhão	90	Grecas	03
1892	Sara Carvalho	90	SC Mirandela	03

(10)

PENTATLO (desde 2007)

3217	Yara Dorsch	97	CD Faro XXI	10
3179	Marisa Vaz Carvalho	99	SL Benfica	12
3133	Mariana António	98	SC Abrantes	11
3125	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	11
3100	Sofia Duarte	96	At. Cartaxense	09
2983	Marta Alves	06	Sporting CP	19
2863	Jessica Barreira	97	Sporting CP	10
2837	Mariana Neves	00	Juv. Vidigalense	13
2823	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	08
2822	Lurdes Oliveira	04	UC Eirense	17

(10)

2805	Ana Oliveira	95	GA Fátima	08
2803	Sónia Machado	98	GD Pedreiras	11
2794	Ana C. Cardoso	06	C Bf Portalegre	19
2791	Elena Furk	03	AC Mocidade-Aç.	16
2788	Sarah Le Baron	96	C Operário D	09
2788	Susana Guerra	96	At. Cartaxense	09



2784	Ana Costa	02	Maia AC	15
2777	Tatiana Paiva	00	C Operário D	13
2753	Joana Villar	94	AA Pinhalnovense	07
2751	Valeriya Semenikhina	99	SL Benfica	12
(20)				
2740	Ângela Costa	99	GD Ind. Barreiro	12
2716	Mariana Gil	97	CLAC-Entroncam.	10
2711	Margarida Patrício	04	AEA Cartaxo	17
2710	Joana Carlos	99	Juv. Vidigalense	12
2685	Patrícia Vaz	96	Gira Sol	09
2685	Elsa Maia	96	G. Trofa	09

Nota: Segundo a nova pontuação de 2011.

2000 M-marcha

9.48,2m	Margarida Correia	76	CA Fer. Zêzere	89
9.58,2m	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	97
10.05,1m	Ana Lúcia Grilo	81	CD Montijo	94
10.05,6m	Patrícia Dias	82	CD Montijo	95
10.09,96	Cláudia Pereira Silva	89	CSpiridon Gaia	02
10.18,5m	Carla Gonçalves	74	C At. Madalena	87
10.20,9m	Sheila Azevedo	82	FC Ferragudo	94
10.24,6m	Helena Pombo	73	GD Quimigal	86
10.28,20	Andreia Soares	89	C Spiridon Gaia	02
10.30,4m	Mafalda Silva	85	CN Rio Maior	98
(10)				

3000 M-marcha

15.33,13	Catarina Torres	03	EA Fr. Mariano	16
15.59,94	Ana Carolina Azevedo	01	Individual-Set.	14
16.01,23	Inês Mendes	03	CN Rio Maior	16
16.02,4	Sheila Azevedo	82	FC Ferreiras	95
16.03,85	Catarina Santos	01	ACR Mealhada	14
16.11,20	Hirondina Casal	01	CN Rio Maior	14
16.17,8	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	97
16.35,10	Maria Pereira	05	N Sp Setúbal	18
16.46,0	Ana Ferreira	82	FC Ferreiras	95

4 x 60 METROS

31,69	Seleção de Lisboa	90
(Rita Olivença'78, Tânia Videira'77, Ana Costa' 77, Celeste Rodrigues'77)		
31,97	Sel.Braga/SC Braga	89
(Sónia Silva'76, Cláudia Rego'76, Gabriela Rodrigues'76, Filipa Lima''76)		



32,02	Seleção de Lisboa	89
(Catarina Fradinho'76, Tânia Videira'77, Zélia Chaves'76, Irina Oliveira'76)		
32,03	SL Benfica	16
(Catarina Gomes'03, Marta Castro'03, Joana Dias'03, Madalena Parreira'03)		
32,31	Juv. Vidigalense	12
(Catarina Santos'99, Mariana Neves'00, Mariana Sousa'99, Joana Carlos'99)		
32,44	SL Benfica	18
(Rita Quintans'05, Mafalda Vieira'05, Helena Pato'06, Petra Sequeira'06)		
32,47	CA Oliv. Bairro	19
(Beatriz Branco'06-Lara Pinto'06-Matilde Simões'06-Carolina Peres'06)		
32,47	Seleção de Leiria	19
(Sara Brites'06-Carolina Marques'06-Andria Piló'06-Marta Carriço'07)		
32,48	Seleção do Porto	89
(Noémia Teixeira'76, Susana Castro'76, Raquel Moreira'76, Carla Pereira'77)		
32,50	Seleção de Leiria	90
(Catarina Rafael'77, Ana Ferreira'77, Joana Cardoso'77, Catarina Maio'77)		
(10)		
32,56	AEA Cartaxo	16
(Marta Gonçalves'03, Catarina Stoffel'03, Marg.Patrício'04, Francisca Ávila'03)		
32,57	Ateneu Cartaxense	10
(Tatiana Ribeiro'97, Sofia Duarte'96, Susana Guerra'96, Elizandra Alberto'97)		
32,61	Seleção de Setúbal	90
(Alexandra Viegas'77, Natacha Pinheiro'77, Cláudia Oliveira'77, Teresa Rato'77)		
32,61	Seleção de Aveiro	19
(Mariana Oliveira'06-Beatriz Branco'06-Lara Pinto'06-Carolina Peres'06))		
32,62	Seleção de Lisboa	96
(Noémi Ferreira'83, Ana Ferreira'83, Inês Felizbelas'83, Marta Pedroso'83)		
32,84	Sporting CP	18
(Marta Alves'05, Diana Sousa'05, Leonor Rocha'05, Alice Afonseca'05)		
32,91	Seleção de Leiria	12
(Catarina Santos'99, Mariana Neves'00, Inês Lopes'99, Joana Carlos'99)		
32,91	CA Olímp. Vianense	17
(Marta Lisboeta'04, Patrícia Gigante'04, Sofia Queirós'04, Joana Penela'04)		
32,98	Seleção de Leiria	11
(Sónia Machado'98, Manuela Martins'98, Mariana Sousa'99, Inês Lopes'99)		

Nota: Não se consideram as marcas efetuadas após o final da época (30 outubro), quando os atletas mudam de escalão.

(Fonte Arons de Carvalho)