



Atualizado: 15/10/2019

## OS MELHORES DE SEMPRE INICIADOS

### FEMININOS

#### 80 Metros

9,81	Joana Carlos	99	Juv. Vidigalense	14
9,6m	Lígia Avelar	82	SL Benfica	96
9,97	Ana Costa	02	CA Tâmega	17
9,99	Débora Clemente	94	SL Benfica	09
10,02	Marta Godinho	80	CDUL	95
9,8m	Lucrecia Jardim	71	UFC Moitense	85
10,09	Leonor Ferreira	04	Maratona CP	19
10,16	Fatoumata Baldé	00	CA Sal Manique	15
10,17	Sónia Tavares	86	ARC Bº Valongo	01
10,17	Lurdes Oliveira	04	UC Eirense	18
(10)				
10,19	Lara Rego	04	CA Mazarefes	19
10,21	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	09
10,21	Ana Moreira	98	AA Pinhalnovense	12
10,21	Érica Granjeia	00	Gira Sol	15
10,21	Matilde Simões	05	S Viseu Bf	19
10,22	Sara Moreira	01	ARLV Gondomar.	16
10,22	Ana Oliveira	05	SL Benfica	19
10,23	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	07
10,0m	Angélica Manaca Dias <sup>52</sup>		Ferroviário Beira	67
10,0m	Maria José Sobral	57	CF Belenenses	71
(20)				
10,24	Daniela Trindade	74	AA Pinhalnovense	89
10,24	Mariana António	98	SC Abrantes	13
10,25	Fatoumata Diallo	00	CO Pechão	15
10,25	Marta Alves	06	Sporting CP	19
10,26	Joana Dias	03	SL Benfica	18
10,27	Sofia Duarte	96	At. Cartaxense	11
10,27	Liliana Neto	97	SL Benfica	11
10,27	Catarina Karas	00	Sporting CP	15
10,28	Clementina Pacheco	76	Esc. Fr. Sanches	91
10,28	Beatriz Castelhana	05	ACDR Arneirense	19
(30)				

#### 250 Metros (desde 2007)

32,12	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	14
32,59	Ana Costa	02	CA Tâmega	17
32,90	Leonor Ferreira	04	Maratona CP	19
33,14	Fatoumata Diallo	00	CO Pechão	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

33,42	Marta Gonçalves	03	AEA Cartaxo	18
33,54	Beatriz Andrade	01	SCU Torreense	16
33,63	Ana Costa	02	CA Tâmega	16
33,69	Sara Moreira	01	ARLV Gondomar	16
33,70	Joana Carlos	99	Juv. Vidigalense	14
33,70	Maria Neto	03	Sporting CP	18
(10)				
33,71	Patrícia Alminhas	00	Vit. Setúbal	14
33,77	Bárbara Silva	99	C+S Lavra	14
33,71	Catarina Stoffel	03	AEA Cartaxo	18
33,86	Mariana António	98	SC Abrantes	12
33,87	Liliana Cabral	95	SL Benfica	10
33,87	Margarida Figueiredo	01	S Viseu Bf.	16
33,96	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	08
33,98	Cátia Azevedo	94	Sporting CP	09
34,02	Lara Duarte	04	J Vidigalense	19
34,05	Lurdes Oliveira	04	UC Eirense	19
(20)				
34,08	Raquel Anjos	03	SCU Torreense	17
34,08	Lara Rego	04	CA Mazarefes	19
34,09	Ana Oliveira	05	SL Benfica	19
34,15	Elsa Maia	96	Gin. Trofa	11
34,16	Salomé Afonso	97	Sporting CP	11
34,22	Sofia Duarte	96	At. Cartaxense	10
34,28	Carolina Ribeiro	00	UFC Tomar	15
34,28	Inês Santos	02	CI Pd Pessoa	17
34,1m	Lígia Avelar	59	GD Vasco Gama	72
34,35	Débora Clemente	94	SL Benfica	09
(30)				

## 300 Metros (até 2006)

40,35	Ana Costa	02	CA Tâmega	17
40,58	Fatoumata Diallo	00	CO Pechão	15
40,7m*	Joana Frias	88	CA Madeira	03
41,04	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	09
41,1m	Ana Costa	77	Oliv. Moscavide	92
41,48	Liliana Cabral	95	SCR Damaia	10
41,71	Ana Costa	01	CA Tâmega	16
41,5m	Helena Ferro	57	Sporting CP	72
41,77	Joceline Monteiro	90	CA Olhão	05
41,6m	Maria José Sobral	57	CF Belenenses	72
(10)				
41,6m	Manuela Alves	58	Desportivo L.M.	73
41,87	Marta Pen Freitas	93	EB M Dom. Saraiva	08
41,97	Inês Santos	02	CI Pd Pessoa	17
41,98	Rita Figueiredo	03	GD Ribeirinhos	18
42,13	Salomé Afonso	97	Sporting CP	11
41,9m	Sandra Castilho	75	GD André Soares	90

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





41,9m	Sandra Cruz	81	ADRE Palhaça	95
42,15	Liliana Cabral	95	SC Reb. Damaia	09
42,17 p.c.	Sofia Almeida	02	RD Águeda	17
42,19	Raquel Anjos	03	SCU Torreense	17
(20)				
42,0m	Celeste Rodrigues	77	Sporting CP	92
42,26	Sara Moreira	01	ARLV Gondomar	15
42,28	Leonor Ferreira	04	Maratona CP	19
42,1m	Maria João Lopes	62	Sporting CP	77
42,1m	Lúcia Fátima	75	SFCI Amadora	89
42,1m	Carla Peixoto	75	Varzim SC	90
42,38	Sónia Tavares	86	ARC Bº Valongo	01
42,2m	Antónia Almeida	64	CF Belenenses	79
42,44	Roselyne Silva	85	Sporting CP	99
42,47	Mafalda Marques	01	SL Benfica	16
(30)				

\* tem 42,09 electrónicos em 2003

### 800 Metros

2.10,48	Carla Sacramento	71	SL Benfica	86
2.12,29	Liliana Cabral	95	SC Reb. Damaia	09
2.12,8m	Glória Marques	61	CD Estarreja	76
2.13,7m	Cristina Sanches	69	SL Benfica	84
2.13,7m	Marina Amoroso	74	UD Várzea	88
2.13,94	Beatriz Pereira	04	Maia AC	18
2.14,36	Marisa Barros	80	FC Vizela	95
2.14,5m	Cristina Ribeiro	75	CA Famalicão	89
2.14,5m	Lídia Sousa	88	CDC Codessos	03
2.14,54	Ilda Estrela	76	Grecas	91
(10)				
2.14,55	Ana Queiroz Alves	94	Juv. Vidigalense	09
2.14,8m	Mónica Silva	74	C. Convívio	87
2.15,1m	Helena Costa	68	Riba UI	83
2.15,1	Mariana Brás	93	SCU Torriense	08
2.15,2m	Ana Costa	77	Oliv. Moscavide	92
2.15,45	Jéssica Serra	95	CD Póvoa	10
2.15,71	Fernanda Oliveira	70	FC Porto	85
2.15,8m	Helena Galante	67	CF Belenenses	82
2.15,99	Marta Pen Freitas	93	EB M Dom. Saraiva	08
2.16,39	Lúcia Costa	73	CS Marítimo	88
(20)				
2.16,4m	Isa Parreira	82	CD Areias S. João	97
2.16,57	Ana Marinho	03	EA R Oliveira	18
2.16,64	Marina Bastos	71	Jobra	86
2.16,69	Diana Soares	92	AR B Valboenses	07
2.16,7m	Ana Ferrão	65	Sporting CP	80
2.16,7m	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	84



### 1000 Metros

2.52,11 pc	Beatriz Pereira	04	Maia AC	18
2.55,41	Liliana Cabral	94	SCReb. Damaia	09
2.56,17	Ana Queirós Alves	94	J Vidigalense	09
2.57,92 pc	Diana Soares	92	ARB Valboenses	07
2.58,56	Patrícia Silva	99	EA Rui Silva	13
2.59,47	Joana Ferreira	97	ADR Mata	12
2.59,48	Beatriz Rodrigues	99	Adercus	13
2.59,70	Marisa Ferreira	92	UD Várzea	07
2.59,97	Sofia Teixeira	97	UD Várzea	12

### 1500 Metros

4.22,22	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	83
4.30,5m	Ana Paula Oliveira	70	Vit. Porto	85
4.30,72	Carla Machado	70	UD Várzea	85
4.31,5m	Marina Bastos	71	Jobra	86
4.32,5m	Fernanda Oliveira	70	FC Porto	85
4.34,7m	Mónica Silva	74	C. Convívio	88
4.35,21	Ilda Estrela	76	Grecas	90
4.35,96	Ana Paula Carvalho	70	FC Porto	85
4.36,01	Sónia Fernandes	83	Cruz. Fânzeres	98
4.36,6m	Marina Amoroso	74	UD Várzea	88
(10)				
4.36,62	Ana Queiroz Alves	94	Juv. Vidigalense	09
4.36,9m	Mimosa Ferreira	65	FC Porto	80
4.37,2m	Manuela Coelho	67	UD Várzea	82
4.37,46	Beatriz Rios	03	A. Montanha	18
4.38,29	Eduarda Lopes	72	UD Várzea	86
4.38,4m	Lassalet Mineiro	68	CDUL	83
4.39,23	Ana Marinho	03	EA R Oliveira	18
4.39,70	Manuela Oliveira	79	AT Construção	85
4.39,7m	Cristina Ribeiro	75	CA Famalicão	88

### 1500 M-obstáculos (sem vala água) – desde 2007

4.54,56	Beatriz Rios	03	Am. Montanha	18
5.01,05	Nádia Carvalho	01	N Sp T Novas	15
5.01,75	Elsa Gomes	96	SC Braga	10
5.02,71	Tatiana Henriques	97	CR Estarreja	12
5.04,62	Diana S. Ribeiro	96	Dragões V. Vouzela	11
5.05,75	Sandra Almeida	95	AC Bunheirense	10
5.06,48	Leila Semedo	01	SC Reb Damaia	16
5.07,06	Sara Sousa	95	LV Gondomar.	10
5.10,73	Joana Ferreira	97	ADR Mata	11
5.10,87	Diana Almeida	94	C Benf. Paredes	09

(10)



5.11,16	Mariana Vidinha	04	CA Nazaré	18
5.11,51	Eduarda Barbosa	98	C Benf. Paredes	13
5.12,33	Luana Solé	02	SC Reb. Damaia	17
5.12,37	Maíalda Assis	03	CF Oliv. Douro	18
5.12,96	M <sup>a</sup> Rosário Silva	96	NAR Messejana	11
5.13,02	Bárbara Neiva	01	S Almada Fig.	16
5.13,87	M <sup>a</sup> João Batista	97	NA Cucujães	12
5.14,26	Margarida Silva	00	Vit. Setúbal	15
5.14,60	Janine Aimé	05	LV Gondomar.	19
5.14,78	Sandra Oliveira	96	FC Vizela	11
(20)				
5.14,91	Elsa Maia	96	Gin. Trofa	11
5.15,83	Beatriz Rocha	05	RunRiver	19
5.16,36	Catarina Carvalho	92	CA Mar. Grande	07
5.16,47	Margarida Oliveira	04	Maia AC	19
5.17,69	Sara Amaral	03	GCA Donas	18
5.17,96	Lara Sampaio	05	UD Várzea	19
5.18,16	Márcia Reis	99	SL Benfica	13
5.18,16	Teresa Macedo	05	Maia AC	19
5.18,31	Inês Magalhães	04	C Bf Paredes	19
5.18,38	Ana Sofia Ribeiro	97	Maia AC	12
(30)				

### 60 M-barreiras/76 cm (até 1993)

9,09 pc	Eva Vital	92	ACRD Arneirense	07
9,19 pc	Sandra Turpin	76	SL Benfica	91
9,19 pc	Lígia Avelar	82	SL Benfica	97
9,23	Sónia Machado	76	CIPA	91
9,24	Marta Godinho	80	CDUL	95
9,31	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	92
9,34 pc	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	12
9,37 pc	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	12
9,41	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	11
9,48	Mónica Sousa	74	CCD Paivas	89
(10)				
9,53	Patrícia Rodrigues	74	CP Mangualde	89
9,57	Sandra Soares	74	NAC Alcanena	89
9,58 pc	Telma Elias	90	Tramagal SU	05
9,61 pc	Solange Santos	76	SC Beira-Mar	90
9,4m	Clélia Moreira	76	SL Benfica	90
9,65	Ana Ferreira	78	MMI Nazaré	93
9,65 pc	Susana Maia	97	Gira Sol	12
9,67	Ana Pereira	76	GD Casas Novas	90
9,67 pc	Marisa Anselmo	87	CJ Sal. Manique	02





### 80 M-barreiras/76 cm (desde 1994)

11,64	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	14
11,69	Mariana António	98	SC Abrantes	13
11,85	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	12
11,90	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	07
11,97	Sandra Turpin	76	SL Benfica	91
11,99	Margarida Patrício	04	AEA Cartaxo	19
12,01	Marta Godinho	80	GD Ninjas	94
12,01	Maria Santos	02	C+S Lavra	17
12,03	Isolina Rodrigues	79	(França)	94
12,04	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	11
(10)				
12,08	Sónia Machado	76	CIPA	91
12,11	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	10
12,13	Anais Batista	94	Juv. Vidigalense	09
11,9m	Clélia Moreira	76	SL Benfica	91
12,17	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	10
12,18	Mónica Sousa	74	CCD Paivas	89
12,18	Joana Gameiro	04	J Vidigalense	19
12,19	Lígia Avelar	82	SL Benfica	96
12,19	Patrícia Mamona	88	JOMA	03
12,21	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	92
(20)				
12,21	Vitória Patrocínio	04	JD Almansor	19
12,23	Telma Elias	90	Tramagal SU	05
12,24	Tatiana Silva	00	ACD S João	15
12,27	Marta L. Araújo	04	CA Ol. Vianense	19
12,27	Melissa Sereno	05	CA Porto	19
12,28	Maria João Fonseca	71	CIPA	86
12,30	Juliana Brites	00	Juv Vidigalense	15
12,33	Débora Encarnação	89	NAR Messejana	04
12,34	Carolina Neves	01	GA Fátima	16
12,35	Carolina Ribeiro	00	UFC Tomar	15
(30)				

### 250 M-barreiras (desde 2007)

35,86	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	14
36,06	Joana Gameiro	04	J Vidigalense	19
36,43	Ana Costa	02	CA Tâmega	17
36,80	Mariana António	98	SC Abrantes	13
36,88	Maria Vaz Guedes	96	SL Benfica	11
37,01	Lara Duarte	04	J Vidigalense	19
37,35	Anais Batista	94	Juv. Vidigalense	09
37,79	Mariana Fernandes	01	SL Benfica	16
37,86	Marta L. Araújo	04	CA Ol. Vianense	19
37,90	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	08
(10)				
38,08	Patrícia Alminhas	00	Vit. Setúbal	14



38,12	Margarida Patrício	04	AEA Cartaxo	19
38,18	Ana Oliveira	05	SL Benfica	19
38,26	Elisabete Silva	98	Gira Sol RC	13
38,36	Ana Nadais	01	CF Oliv. Douro	16
38,49	Mariana Bento	01	Sporting CP	16
38,53	Carla Rodrigues	02	SL Benfica	17
38,56	Regina Rodrigues	93	ACD Cotovia	08
38,62	Carolina Ribeiro	00	UFC Tomar	15
38,57	Inês Dias	97	Maia AC	12

(20)

38,70	Jéssica Viegas	94	ACD Cotovia	08
38,73	Salomé Afonso	97	Sporting CP	11
38,77	Sónia Machado	98	Juv. Vidigalense	12
38,81	Vitória Patrocínio	04	AEA Cartaxo	19
38,82	Inês Santos	02	Cl. Pd. Pessoa	17
38,91	Isabel Santos	97	CA Terceira	12
38,92	Tatiana Silva	00	ACD S João	15
38,98	Sara Moreira	01	ARLV Gondomar	16
39,01	Anna Rosa	92	Casa Bf Faro	07
39,03	Stephanie Simões	94	ACD Ílhavos	08

(30)

### 300 M-barreiras (até 2006)

44,46	Ana Costa	02	CA Tâmega	17
45,34	Mariana António	98	SC Abrantes	12
45,46	Maria João Fonseca	71	CIPA	86
46,01	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	92
46,22	Maria Vaz Guedes	96	SL Benfica	11
46,23	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	09
46,26	Juliana Guerreiro	01	C Bf Faro	16
46,36	Catarina Bastos	86	CJ Sal. Manique	01
46,48	Anais Batista	94	Juv. Vidigalense	09
46,51	Sandra Cruz	80	ADRE Palhaça	95

(10)

46,63	Ana Pacheco	80	SC Braga	95
46,65	Ana Nadais	01	CF Oliv. Douro	16
46,5m	Carla Ruela	73	SC Beira-Mar	88
46,78	Inês Dias	97	Maia AC	12
46,87	Fatoumata Diallo	00	CO Pechão	15
46,90	Joana Gameiro	04	J Vidigalense	19
46,93	Carla Rodrigues	02	SL Benfica	17
46,94	Jéssica Viegas	94	ACD Cotovia	09
47,06	Sónia Machado	76	CIPA	91
47,17	Marta L. Araújo	CA Ol. Vianense		19

(20)

47,26	Sandra Neto	73	CA Porto	88
47,29	Ivone Camacho	74	Marítimo	89
47,29	Margarida Patrício	05	AEA Cartaxo	19
47,2m	Mª João Valamatos	71	SL Benfica	86



47,54	Sandra Camacho	79	CA Madeira	94
47,56	Dersa Gomes	87	CA S. Brás	02
47,57	Salomé Afonso	97	Sporting CP	11
47,77	Sofia Melo	92	CD Esc. Povoação	07
47,79	Natércia Matos	98	Esc. Bás. Arrifes	13
47,80	Vanda Pinto	93	SC Braga	08

(30)

**ALTURA**

1,79	Marisa Anselmo	87	CJ Sal. Manique	02
1,74	Marta Godinho	80	CDUL	95
1,71	Karina Carvalho	75	UD Tocha	90
1,70	Ana Cruz	75	Individual	90
1,70	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	10
1,67	Carla Ratão	82	(França)	97
1,67	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	12
1,67	Valeriya Semenikhina	99	SL Benfica	14
1,66	Ana Sofia Silva	96	CA Póvoa Varzim	11
1,65	M <sup>a</sup> José Travessa	73	Vit. Setúbal	88

(10)

1,65	Isolina Rodrigues	79	(França)	94
1,65	Ana Rita Pereira	91	SC Braga	06
1,64	Isabel Branco	71	Louletano	86
1,64	Sandra Turpin	76	SL Benfica	91
1,64	Sónia Machado	76	CIPA	91
1,64	Cláudia Gameiro	80	Juv. Vidigalense	95
1,64	Catarina Queirós	98	C+S Lavra	13
1,63	Elena Furk	03	AC Mocidade-Aç.	18
1,62	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	12
1,61	Sónia Carvalho	77	Sporting CP	92

(20)

1,61	Vera Cavaco	78	Esc. Afonso III	93
1,61	Sofia Pires	86	AC Mocidade	01
1,61	Beatriz Domingues	98	CA Marinha Grande	13
1,61	Marta L. Araújo	04	CA Ol. Vianense	19
1,60	Cristina Abreu	60	Individual	75
1,60 pc	Cláudia Carvalhido	79	SC Viana	94
1,60 pc	Daniela Luz	82	CIA Ilha Azul	97
1,60	Dina Palma	83	Vit. Setúbal	97
1,60	Patrícia Mamona	88	JOMA	03
1,60	Marta Onofre	91	CF Belenenses	06

(30)

1,60	Camila Lucena	94	CS Marítimo	09
1,60	Maria Vaz Guedes	96	SL Benfica	11
1,60	Marta Vargues	97	CO Pechão	12
1,60	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	14





## VARA

3,45	Eleonor Tavares	85	(França)	00
3,12	Marta Onofre	91	CF Belenenses	06
3,05	Sandra H. Tavares	82	(França)	97
3,00	Sandra S. Tavares	84	(França)	99
3,00	Camila Lucena	94	CS Marítimo	09
3,00	Sara Pereira	04	A Jardim Serra	19
2,96	Bárbara Mota	00	AC Vermoil	15
2,95 pc	Rosana Teixeira	82	FC Porto	97
2,95	Joana Rocha	04	Spiridon Gaia	19
2,91	Joana Flores	89	CA Terceira	04
(10)				
2,81	Diana Spencer	98	NDJ Laranjeiro	13
2,80	Andreia Grácio	96	ADR Águas Belas	11
2,80	Mara Magro	02	GD Ind. Setúbal	16
2,76	Sara Negrões	86	SC Braga	01
2,75	Sofia Pires	86	AC Mocidade	01
2,75	Sara Mendes	95	NDJ Laranjeiro	10
2,72	Cátia Henriques	87	NDJ Laranjeiro	01
2,71	Tânia Vieira	85	JOMA	99
2,70	Filipa Freitas	84	CA Madeira	99
2,70	Beatriz Spínola	00	CS Marítimo	15
(20)				
2,62	Sara Mota	97	Juv. Vidigalense	12
2,60	Vera Lavrador	88	Juv. Vidigalense	03
2,60	Ana Patrícia Silva	93	CA Mar. Grande	08
2,60	Carolina Pandeirada	93	Grecas	08
2,60	Rute Catarino	95	Olímp. Lagos	09
2,55	Cátia Torres	96	GD Indep. Setúbal	10
2,51	Flávia Vicente	84	GD Águias Alpiarça	99
2,51	Benedita Amorim	04	Acad. Valdevez	19
2,50	Daniela Vitorino	89	AA Ch Caparica	04
2,50	Isabel Vieira	93	FC Porto	08
(30)				
2,50	Isabel Nóbrega	00	CS Marítimo	15
2,50	Carla Rodrigues	02	SL Benfica	17
2,50	Vera Goucha	05	J Vidigalense	19
2,50	Laura Azevedo	04	UFC Tomar	19

## COMPRIMENTO

5,82	Marta Godinho	80	CDUL	95
5,75	Teresa Carvalho	95	CJ Sal. Manique	10
5,74	Lígia Avelar	82	SL Benfica	96
5,74	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	12
5,71	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	10
5,69	Lurdes Oliveira	04	UC Eirense	19



5,66	Lucrécia Jardim	71	UFC Moitense	85
5,64	Cristina Falé	77	SC Banheirense	92
5,57	Sónia Machado	76	CIPA	91
5,56	Maria Vaz Guedes	96	SL Benfica	11
(10)				
5,55	Valeriya Semenikhina	99	SL Benfica	13
5,53	Cristina Morujão	73	CD Estarreja	88
5,52	Sandra Sá	75	SC Braga	90
5,52	Mariana António	98	SC Abrantes	13
5,52	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	14
5,51	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	11
5,51	Eduarda Ferreira	01	J Vidigalense	16
5,51	Carla Rodrigues	02	SL Benfica	17
5,50	Ana Paula Mota	61	FC Porto	76
5,49	Patrícia Rodrigues	99	SL Benfica	14
(20)				
5,45	Sandra Soares	74	NAC Alcanena	89
5,45	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	92
5,45	Marta L. Araújo	04	CA Ol. Vianense	19
5,43	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	12
5,42	Teresa Mira	70	At. Cartaxense	85
5,41	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	10
5,40	Catarina Karas	00	Sporting CP	15
5,38	Ana Oliveira	63	CUF	78
5,38	Karina Carvalho	75	UD Tocha	90
5,37	Laura Santos	84	CJ Sal. Manique	99
(30)				
5,37	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	07
5,37	Juliana Brites	00	Juv Vidigalense	15

### QUÁDRUPLO SALTO

14,29	Marta L. Araújo	04	CA Ol. Vianense	19
14,20	Lara Rego	04	CA Mazarefes	19
13,96	Joana Pimenta	04	CA Porto	19
13,76	Ana Rita Silva	00	JA Mozelense	14
13,75	Juliana Brites	00	Juv. Vidigalense	14
13,65	Nádia Silva	02	CF Oliv. Douro	16
13,62	Mariana Novo	00	AC Póvoa Varzim	15
13,53	Ana Leite	01	Maia AC	16
13,51	Alessandra Silva	03	CCD Ribeirão	18
13,48	Ana Amaral	05	CF Oliv. Douro	19
(10)				
13,32	M <sup>a</sup> Miguel Andrade	03	Vit. Guimarães	18
13,31	Ana C. Fernandes	05	CA Bracara	19
13,29	Sofia Quintino	05	ACDR Arneirense	19
13,23	Cristiana Bernardo	01	SL Benfica	16
13,22	Inês Vicente	04	SL Benfica	19
13,19	Lurdes Oliveira	04	UC Eirense	19



# 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

13,15	Beatriz Domingues	98	CA Mar. Grande	13
13,07	Beatriz Adão	05	C+S Lavra	19
13,04	Beatriz Alves	05	CD Navais	19
13,02	Raquel Marques	99	SL Benfica	14

(20)

13,02	Ana Mestre	02	CO Pechão	16
13,00	Flávia Silva	04	Maia AC	18
12,93	Inês Santos	05	CF Oliv. Douro	19
12,92	Celina Peneda	02	CA A Valdevez	17
12,91	Eduarda Ferreira	01	Juv. Vidigalense	14
12,90	Alexandra Silva	01	CS Marítimo	16
12,90	Isabel Lima	05	GD Cavadas	19
12,88	Scarlet Mineiro	98	CA Mazarefes	13
12,88	Mariana Campos	04	Juv. Ilha Verde	19
12,87	Beatriz Melo	01	ACRD Escapães	16

(30)

12,87	Diana Laranjeira	05	Cluve	19
-------	------------------	----	-------	----

## TRIPLO

11,89	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	12
11,82	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	12
11,69	Patrícia Mamona	88	JOMA	03
11,59	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	11
11,52	Eduarda Ferreira	01	Juv. Vidigalense	16
11,45	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	10
11,45	Juliana Brites	00	Juv. Vidigalense	15
11,31	Sofia Lavreshina	03	AC Vermoil	18
11,26	Lígia Avelar	82	SL Benfica	96
11,26	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	10

(10)

11,26	Alessandra Silva	03	CCD Ribeirão	18
11,25	Vanessa Rocha	90	JD Cidade Sol	05
11,22	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	07
11,16	Cláudia Jardim	80	CA Madeira	95
11,14	Carla Pinhão	90	Grecas	05
11,13	Inês Vicente	04	SL Benfica	19
11,12	Valeriya Semenikhina	89	SL Benfica	13
11,11	Luisa Santos	79	Boavista	94
11,10	Elena Furk	03	AC Mocidade-Aç	18
11,09	Joana Costa	95	UA Povoense	10

(20)

11,09	Beatriz Andrade	97	UA Povoense	11
11,09	Susana Guerra	96	At. Cartaxense	11
11,09	Maria Vaz Guedes	96	SL Benfica	11
11,09	Madalena Velez	04	GA Fátima	19
11,05	Daniela Jorge	97	Juv. Vidigalense	12
11,03	Mónica Rino	94	Juv. Vidigalense	09
11,00	Nádia Silva	02	CF Oliv. Douro	17

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





10,99	Cristiana Silveira	95	CA Terceira	10
10,98	Anais Batista	94	Juv. Vidigalense	09
10,97	Joana Flores	89	CA Terceira	04
(30)				
10,97	Beatriz Dinis	96	Juv. Vidigalense	11

### PESO / 3 kg

14,43	Letícia Lopes	04	CD Quarteira	19
14,19	Sónia Grácio	74	SC Figueirense	89
13,98	Isabel Ribeiro	88	SC Braga	03
13,82	Cristiana Oliveira	84	CA Mar. Grande	99
13,68	Marisa Pão-Alvo	79	CN Rio Maior	94
13,32	Micaela Sereno	00	Juv. Vidigalense	15
13,24	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	14
13,21	Patrícia Martins	78	Sporting CP	92
13,01	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	06
12,91	Mariana Marques	04	SC Abrantes	18
(10)				
12,80	Catarina Ferreira	82	CA Madeira	97
12,78	Ana Esteves	86	SUO Vais	01
12,68	Diana Hernandez	93	Grecas	08
12,63	Marta Carvalho	80	ADC Constantim	95
12,62	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	12
12,62	Eva Gonçalves	02	NA Cucujães	17
12,58	Helena Fernandes	73	CIPA	88
12,53	Sandra Turpin	76	SL Benfica	91
12,49	Ana Filipa Mendes	94	EB M Dom. Saraiva	09
12,49	Carolina Fernandes	01	SUO Vais	16
(20)				
12,45	Mariana C. Estevão	94	At. Cartaxense	09
12,44	Ana Beatriz Gomes	00	CS Marítimo	15
12,41	Inês Fernandes	88	SC Valenciano	03
12,39	Liliana Cá	86	GR Qtª Lomba	01
12,35	Ana Patrícia Inácio	91	CA Mar Grande	06
12,35	Juliana Pereira	95	Juv. Vidigalense	10
12,33	Sofia Cardoso	73	CD Águias Alpiarça	88
12,31	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	98
12,28	Carla Rodrigues	02	SL Benfica	17
12,12	Ana Domingues	81	SL Benfica	96
(30)				
12,12	Carolina Sousa	04	C Benf. Faro	19



### DISCO / 750 g

50,64	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	06
47,10	Micaela Sereno	00	Juv. Vidigalense	15
44,40	Eva Gonçalves	02	NA Cucujães	17
42,96	Sandra Leitão	82	Quintajense FC	97
41,71	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	97
41,47	Juliana Pereira	95	Juv. Vidigalense	10
41,41	Liliana Cá	86	GR Qtª Lomba	01
40,34	Letícia Lopes	04	CD Quarteira	19
40,19	Catarina Rosa	89	CA Marinha Grande	04
40,18	Teresa Silva	97	SC Braga	12

(10)

39,88	Marisa Marreiros	83	CRCD Luzense	98
39,08	Joana Almeida	83	JOMA	98
38,70*	Sofia Cardoso	73	Águias Alpiarça	88
36,90	Rosa Pereira	91	A Jardim Serra	06
36,62	Inês Carreira	00	Juv. Vidigalense	15
36,55	Ângela Costa	99	GR Qtª Lomba	14
36,45	Mariana Bento	98	CA Mar. Grande	13
36,38	Natália Ferreira	69	FC Porto	84
36,19	Ana Durão	86	ADRC Lovelhe	01
36,09	Diana Hernandez	93	Grecas	08

(20)

36,09	Cecília Rebocho	99	GR Qtª Lomba	14
35,93	Vera Lavrador	88	Juv. Vidigalense	03
35,85	Cristiana Oliveira	84	CA Mar. Grande	99
35,82*	Marta Carvalho	80	ADC Constantim	95
35,54	Vanessa Rebelo	88	AC Mocidade	03
35,36*	Cláudia Ferreira	76	Vit. Setúbal	91

\* engenho de 1 kg

### MARTELO / 3 kg

53,64	Mª João Rodrigues	96	ADRC Lovelhe	11
52,57	Ana Fernandes	98	ADRC Lovelhe	13
51,62	Ana Durão	86	ADRC Lovelhe	01
50,77	Mariana Gonçalves	04	ADC Lovelhe	19
50,30	Milene Jesus	99	ACD S João	14
49,69	Eva Gonçalves	02	NA Cucujães	17
49,32	Daniela Paço	96	ACRD Lovelhe	11
48,98	Catarina Flor	05	CA Porto	19
48,73	Diana Sousa	86	AC Mocidade - AH	01
48,68	Jéssica Galvão	95	ACDR Arneirense	10

(10)

48,67	Linda Mendes	00	ACD S João	15
48,00	Andreia Venade	92	ADRC Lovelhe	07
47,86	Cláudia Nóbrega	90	CS Marítimo	05
47,45	Inês Domingos	95	Juv. Vidigalense	10





47,36	Cristiana Oliveira	84	CA Mar. Grande	99
46,30	Ana Rita Henriques	92	ACDR Arneirense	07
45,84	Vanessa Rebelo	88	AC Mocidade - AH	03
45,55	Anísia Freitas	04	CS Marítimo	19
44,82	Inês Custódio	05	AD Novas Luzes	19
44,49	Rafaela Moutinho	97	Maia AC	12
(20)				
44,44	Andreia Vicente	03	A Jard. Serra	18
44,38	Gabriela Venade	91	ADRC Lovelhe	06
44,25	Daniela Teixeira	91	GD Estreito	06
43,84	Beatriz Nascimento	04	Quintajense FC	19
43,83	Vera Martins	02	ADC Lovelhe	16
43,67	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	06
43,44	Laura Monteiro	01	Juv. Vidigalense	16
43,36	Cátia Clemente	87	AA Ch Caparica	02
42,78	Vera Batista	85	IFC Torrense	00
42,65	Sofia Pereira	02	Juv. Vidigalense	17
(30)				

Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00m

#### DARDO / 400 g (até 2006)

47,14	Balbina Ribeiro	81	GD Pic-Nic	96
44,32	Joana Gonçalves	83	Juv. Vidigalense	98
39,69	Cátia Costa	91	CRU Raposense	06
38,71	Ana Pires	87	FC Porto	02
38,50	Alda Álamo	74	AC Mocidade	89
38,45	Sara Custódio	91	Individual	06
38,25	Liliana Cá	86	GR Qtª Lomba	01
37,37	Cátia Silva	84	GD Estreito	99
37,04	Paula Agostinho	76	CF Belenenses	91
36,94	Ana Inês	77	CN Rio Maior	92
(10)				
36,28	Helena Gouveia	72	CS Marítimo	87
36,26	Isabel Silvestre	78	EP Capelas	93
36,10	Paula Silva	74	GD Quimigal	89
35,44	Luciana Coutinho	81	MMI Nazaré	96
35,36	Teresa Ribeiro	88	FC Porto	03
35,34	Ana Rita Ferreira	91	ACDR Arneirense	06
35,28	Ana Cerqueira	89	FC Porto	04
35,24	Sandra Fernandes	79	SUO Vais	94
34,56	Cecília Magalhães	82	CA Braga	97



**Com engenhos (antigos) de 600 gramas:**

39,88	Cristiana Sousa	73	CS Marítimo	88
37,36	Céu Cunha	63	ACM – Coimbra	78

**DARDO/500 g (desde 2007)**

40,38	Cláudia Ferreira	98	Cyclones AC	13
39,09	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	12
38,61	Marta Mendes	95	Juv. Vidigalense	10
38,60	Bárbara Bica	01	C Spiridon Gaia	16
38,57	Inês Custódio	05	AD Novas Luzes	19
37,72	Carla Ratão	82	(França)	97
37,46	Rafaela Aleixo	02	CA Seia	17
35,83	Marta Trovoadá	05	AD Novas Luzes	19
35,59	Sofia Cordeiro	01	JÁ Mozelense	16
35,40	Ana Pires	87	FC Porto	02
(10)				
35,27	Inês Carreira	00	Juv. Vidigalense	15
35,10	Sara Custódio	91	CRU Raposense	06
34,95	Cátia Silva	84	CA Madeira	99
34,19	Raquel Ferreira	01	ACD S. João	16
33,83	Mafalda Grilo	87	SUO Vais	02
33,47	Marisela Silva	85	GD Estreito	00
33,44	Rafaela Moutinho	97	Maia AC	11
33,37	Sofia Gonçalves	01	20 Km Almeirim	16
33,33	Flávia Costa	94	ADRE Palhaça	09
33,30	Catarina Monteiro	96	20 Km Almeirim	11
(20)				
33,26	Francisca Monteiro	01	C Spiridon Gaia	16
32,93*	Cátia Costa	91	CRU Raposense	06

\* engenho de 600 g

**PENTATLO (até 1993)**

3202	Sónia Machado	76	CIPA	91
3118	Cristina Falé	77	SC Banheirense	92
3073	Sandra Turpin	76	SL Benfica	91
3064	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	92
3038	Conceição Lisboeta	76	ECS Portuzelo	91
3026	Susana Carona	76	NDC Gouveia	91
3015	Mónica Sousa	75	CCD Paivas	89
2941	Fernanda Martins	75	FC Maia	90
2921	Patrícia Rebelo	77	CA Lagoa	92
2914	Carla Peixoto	75	Varzim SC	90
(10)				



**HEXATLO (de 1994 a 2001)**

4066	Marta Godinho	80	CDUL	95
3958	Lígia Avelar	82	SL Benfica	96
3749	Catarina Bastos	86	GJ Sal. Manique	01
3609	Janete Ferreira	82	JD Neves	97
3577	Tânia Prates	84	CA Coruche	99
3544	Laura Santos	84	CJ Sal. Manique	99
3506	Filipe Freitas	84	CA Madeira	99
3492	Ana Pacheco	80	SC Braga	95
3485	Marta Pedroso	83	SL Benfica	98
3471	Sandra Cruz	80	ADRE Palhaça	95
(10)				
3437	Carla Moreira	82	ADC Urgeirense	97
3430	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	98
3360	Márcia Matias	80	CD Drizes	95
3357	Alexandre Fernandes	84	Bairro Anjos	99
3346	Alexandra Sousa	85	N Sp. I Terceira	00

Nota: segundo a tabela de pontuação em vigor até 2000

**HEXATLO (de 2002 a 2006)**

3515	Patrícia Mamona	88	JOMA	03
3447	Marisa Anselmo	87	CJ Sal. Manique	02
3279	Ausenda Barata	88	SUO Vais	03
3277	Joana Frias	88	CA Madeira	03
3226	Marta Onofre	91	CF Belenenses	06
3174	Mafalda Grilo	87	SUO Vais	02
3150	Catarina Costa	89	CDR Quarteirense	04
3113	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	06
3090	Tânia Costa	89	Cardes	04
3054	Cláudia Rodrigues	89	C Operário D	04
(10)				
3046	Ana Pires	87	FC Porto	02
3017	Teresa Ribeiro	88	FC Porto	03
3012	Débora Encarnação	89	NAR Messejana	03
2996	Ana Borges	87	AC Mocidade	02
2975	Lília Arruda	90	N Sp SMig StªMaria	04

**HEPTATLO (desde 2007)**

4899	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	14
4754	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	12
4477	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	10
4407	Mariana António	98	SC Abrantes	13
4321	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	10



4240	Marta L. Araújo	04	CA Ol. Vianense	19
4200	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	07
4177	Sofia Duarte	96	At. Cartaxense	11
4162	Maria Vaz Guedes	96	SL Benfica	11
4162	Carolina Ribeiro	00	UFC Tomar	15
(10)				
4149	Catarina Queirós	98	C+S Lavra	13
4060	Yara Dorsch	97	CD Faro XXI	12
4019	Sónia Machado	98	Juv. Vidigalense	13
4019	Carla Rodrigues	02	SL Benfica	17
4003	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	09
3966	Rafaela Pintassilgo	96	C Benf. Faro	11
3965	Lurdes Oliveira	04	UC Eirense	19
3949	Teresa Carvalho	95	CJ Sal. Manique	10
3947	Anais Batista	94	Juv. Vidigalense	09
3877	Fabiana Ferreira	95	D. Gondufe	10
(20)				
3862	Eduarda Ferreira	01	J Vidigalense	16
3860	Isabel Vieira	93	FC Porto	07
3817	Elena Furk	03	AC Mocidade-Aç.	17
3808	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	11
3802	Margarida Patrício	04	AEA Cartaxo	19
3783	Elsa Maia	96	G. Troga	11
3782	Nádia Silva	02	CF Oliv. Douro	17
3771	Rafaela Moutinho	97	Maia AC	12
3768	Ana Luísa Santos	92	Bº N Srª Conceição	07
3768	Ana Costa	02	CA Tâmega	17
(30)				

Nota: Segundo a nova tabela de pontuação de 2011

### 2000 M-marcha

8.33,5m	Susana Feitor	75	CN Rio Maior	90
9.04,48	Sofia Avoila	76	CD Montijo	91
9.35,4m	Sandra Monteiro	77	Bairro Anjos	92
9.48,2m	Margarida Correia	76	CA Galinheiras	89
9.49,0m	Felicidade Rosa	79	CA Galinheiras	93
9.55,6m	Salomé Rodrigues	78	GD Lourocoope	93
9.57,3m	Sandra Conceição	79	GD Cavadas	93

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

(Fonte Arons de Carvalho)