FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL
(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt
@fpatletismo

Atualizado: 21/09/2019

OS MELHORES JUNIORES DE SEMPRE

FEMININOS
100 Metros

11,52	Lucrécia Jardim	71	SL Benfica	90
11,65	Marisa Vaz Carvalho	99	SL Benfica	16
11,72	Teresa Carvalho	95	SL Benfica	14
11,78	Catarina Lourenço	00	SL Benfica	19
11,79	Sónia Tavares	86	GCA Donas	05
11,81	Virgínia Gomes	64	SL Benfica	83
11,82	Beatriz Andrade	01	SCU Torreense	18
11,83	Daniela Amaro	01	GD Cavadas	19
11,6m*	Mª João Lopes	62	Sporting CP	80
11,95	Tânia Duarte	90	FC Porto	09
(10)				
11,96	Cristina C. Regalo	69	FC Porto	88
11,96	Joana Carlos	99	J Vidigalense	18
11,97	Cristina Morujão	73	Sporting CP	92
11,98	Diana Cerqueira	93	CA Mazarefes	11
11,99	Patrícia Rebelo	77	CA Lagoa	93
11,99	Carmo Tavares	74	SL Benfica	93
11,99	Maria João Barbosa	01	CCD Ribeirão	18
12,01	Daniela França	95	Maia AC	12
12,02	Eva Vital	92	Benfica	11
12,03	Carla Tavares	82	NDJ Laranjeiro	01
(20)				
12,04	Cátia Ferreira	83	Juv. Vidigalense	02
12,05	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	10
12,07	Liliana Correia	82	SC Braga	00
12,07	Ungudi Quiawacana	90	SL Benfica	09
12,07	Flávia Ribeiro	94	ES Júlio Dinis	12
12,07	Rivinilda Mentai	94	(França)	12
12,08	Sofia Duarte	96	AEA Rui Silva	13
12,09	Margarida Monteiro	97	SL Benfica	16
12,09	Sara Seabra	01	UC Eirense	19
12,10	Tânia Freitas	80	CA Madeira	98
(30)				
12,11	Débora Clemente	94	SL Benfica	10
12,11	Catarina Karas	00	Sporting CP	17
12,12	Catarina Lopes	88	FC Porto	07
12,12	Joana Vitorino	92	CA Sal. Manique	10
12,13	Filipa Martins	92	JOMA	08
11,9m	Cláudia Gomes	66	CIAC	85
12,14	Patrícia Lopes	80	JOMA	00
12,14	Inês Oliveira	86	SC Braga	05

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES
PARCEIROS TÉCNICOS

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL
(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt
@fpatletismo

12,15	Susana Santos	90	ACDR Arneirense	09
12,15	Carina V. Pereira	98	SL Benfica	16
(40)				
12,16	Lígia Avelar	82	SL Benfica	98
12,16	Susana Silva	79	Sombras Negras	98
12,16	Andreia Felisberto	86	JOMA	03
12,19	Sandra Almeida	75	Sporting CP	92
12,19	Cátia Jacinto	92	GCA Donas	11
12,22	Alexandra Pina	72	Boavista FC	89
12,22	Joana Frias	88	CA Madeira	05
12,23	Joana Arduíno	82	CA Madeira	00
12,23	Viviana Couto	90	Cardes	08
12,0m	Angélica Manaca Dias	52	Ferrov. Beira	70
(50)				
12,0m	Graziela Guerreiro	64	CDUL	82

* 11,93 eletrónicos, em 1981

Atleta então estrangeira (STP):

11,94	Severina Cravid	78	GD Cavadas	97

200 Metros

23,26	Lucrécia Jardim	71	SL Benfica	90
23,97	Marisa Vaz Carvalho	99	SL Benfica	17
24,03	Catarina Lourenço	00	Fund. Salesianos	18
24,22	Virgínia Gomes	64	SL Benfica	83
24,2m	Mª João Lopes	62	Sporting CP	80
24,45	Patrícia Lopes	82	JOMA	00
24,49	Cristina Morujão	73	Sporting CP	92
24,49	Diana Cerqueira	93	CA Mazarefes	11
24,53	Carina V. Pereira	98	SL Benfica	17
24,3m*	Carmo Tavares	74	SL Benfica	93
(10)				
24,55	Cristina C. Regalo	69	FC Porto	88
24,60	Ungudi Quiawacana	90	SL Benfica	09
24,63	Beatriz Andrade	01	SCU Torreense	18
24,66	Filipa Martins	92	JOMA	08
24,67	Rivinilda Mentai	94	(França)	13
24,68	Albina Gavina	73	Varzim SC	92
24,68	Sónia Tavares	86	GCA Donas	05
24,75	Carla Tavares	82	NDJ Laranjeiro	01
24,81	Alexandra Pina	72	Boavista FC	89
24,81	Daniela França	95	Maia AC	12
(20)				
24,82	Céu Teixeira	74	FC Maia	91
24,82	Joceline Monteiro	90	Sporting CP	09
24,86	Sandra Castanheira	73	Oliv. Moscavide	90
24,93	Carmo Prazeres	67	SL Benfica	86

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES
PARCEIROS TÉCNICOS

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL
(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt
@fpatletismo

24,94	Tânia Duarte	90	CF Belenenses	08
24,97	Dorothe Évora	91	SL Benfica	10
24,97	Sara Seabra	01	UC Eirense	19
24,98	Clementina Pacheco	76	SC Braga	93
25,00	Fatoumata Diallo	00	CO Pechão	18
25,01	Cátia Ferreira	83	Juv. Vidigalense	01
(30)				
25,04	Mª João Maia	65	Inter CA	84
24,8m	Patrícia Rebelo	77	CALAG	94
25,05	Joana Arduíno	82	CA Madeira	00
25,06	Tânia Freitas	80	CA Madeira	99
25,07	Joana Carlos	99	Juv. Vidigalense	18
25,08	Sofia Duarte	96	AEA Rui Silva	15
25,09	Daniela Amaro	01	GD Cavadas	19
25,10	Andreia Felisberto	86	JOMA	04
25,11	Cátia Jacinto	92	GCA Donas	11
25,12	Sandra Castilho	75	GD André Soares	91
(40)				
25,13	Ana Pacheco	80	SC Braga	98
25,13	Joana Frias	88	CA Madeira	05
24,9m	Graziela Guerreiro	64	SL Benfica	83
25,16	Margarida Monteiro	97	SL Benfica	16
25,17	Jéssica Viegas	94	Juv. Vidigalense	13
25,18	Cátia Azevedo	94	Sporting CP	12
25,20	Liliana Correia	82	SC Braga	00
25,20	Tatiana Rosário	94	Juv. Vidigalense	13
25,20	Carmo Juiz	02	Maratona CP	19
25,22	Sandra Almeida	75	Sporting CP	92
(50)				

* 24,68 electrónicos, em 1992

Atleta então estrangeira (STP):

24,54	Severina Cravid	78	GD Cavadas	97

400 Metros

52,76	Cátia Azevedo	94	Sporting CP	13
54,29	Joceline Monteiro	90	Sporting CP	09
54,83	Rivinilda Mentai	94	(França)	12
55,09	Patrícia Lopes	82	JOMA	01
55,20	Albina Gavina	73	Varzim SC	92
55,21	Carla Sacramento	71	SL Benfica	89
55,25	Mª João Valamatos	71	SL Benfica	90
55,39	Sandra Teixeira	78	L. Pastora SC	97
55,39	Joana Frias	88	CA Madeira	05
55,41	Céu Nunes	76	SL Benfica	95
(10)				
55,45	Isabel Silva	73	(França)	91

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES
PARCEIROS TÉCNICOS

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL
(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt
@fpatletismo

55,45	Juliana Guerreiro	01	Sporting CP	19
55,4m	Mª João Lopes	62	Sporting CP	81
55,5m	Conceição Moura	58	CF Stª Clara	76
55,66	Ana Costa	02	Boavista FC	18
55,71	Fatoumata Diallo	00	CO Pechão	18
55,74	Cátia Nunes	90	FC Porto	09
55,93	Tânia Freitas	80	CA Madeira	99
55,98	Salomé Afonso	97	Sporting CP	14
56,02	Dorothe Évora	91	SL Benfica	10
(20)				
56,11	Ana Costa	77	Oliv. Moscavide	96
56,12	Vera Barbosa	89	JOMA	08
56,17	Mª José Valamatos	71	SL Benfica	89
56,20	Cátia Jacinto	92	GCA Donas	11
56,28 pc	Carina V. Pereira	98	SL Benfica	17
56,50	Filipa Martins	92	SL Benfica	11
56,51	Marta Moreira	66	FC Porto	85
56,58*	Manuela Alves	58	Desportivo L. Marq.	73
56,59	Sofia Lavreshina	03	J Vidigalense	19
56,66	Susana Cabral	72	Sporting CP	91
(30)				
56,72	Alexandra Pina	72	Boavista FC	89
56,92	Cristina C. Regalo	69	FC Porto	88
56,93	Isabel Rodrigues	73	CIPA	91
56,93	Ana Costa	02	Boavista FC	19
56,96	Beatriz Garcia	96	Sporting CP	14
56,97	Márcia Cardoso	94	ADRE Palhaça	13
56,99	Elsa Amaral	66	FC Porto	85
56,99	Liliana Henriques	90	A Jardim Serra	08
57,04 pc	Ana Pacheco	80	SC Braga	98
57,12	Cátia Santos	81	CS Marítimo	00
(40)				
57,0m	Conceição Vilhena	55	Desportivo L. Marq.	73
57,17	Joana Arduíno	82	CA Madeira	01
57,1m	Zaida Camalhão	60	Vit. Setúbal	78
57,25	Marisa Martins	81	CD Conc. Faro	98

*56,3 manuais nessa prova

800 Metros

2.03,89	Carla Sacramento	71	SL Benfica	89
2.05,45	Marta Pen Freitas	93	SL Benfica	12
2.05,84	Céu Nunes	76	SL Benfica	95
2.06,05	Salomé Afonso	97	Sporting CP	16
2.06,45	Patrícia Silva	99	SL Benfica	18
2.06,92	Susana Cabral	72	Sporting CP	91
2.06,97	Mariana Machado	00	SC Braga	18
2.07,8m	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	88

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES
PARCEIROS TÉCNICOS

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL
(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt
@fpatletismo

2.07,9m	Nédia Semedo	78	CD Montenegro	97
2.08,00	Marina Amoroso	74	Sporting CP	93
(10)				
2.08,00	Joana Costa	88	CP Mangualde	07
2.08,12	Rosa Oliveira	66	SC Braga	85
2.08,54	Marina Bastos	71	Casa Bf. Porto	90
2.08,93	Beatriz Rodrigues	99	RD Águeda	17
2.09,0m	Conceição Moura	58	CF Stª Clara	76
2.09,2m	Fernanda Marques	66	ANA	85
2.09,73	Isabel Silva	73	(França)	91
2.09,74	Solange Pereira Cruz	89	(Espanha)	08
2.09,97 pc	Teresa Marinho	77	Individual	96
2.10,10	Daniela Cunha	90	UD Várzea	09
(20)				
2.10,14	Sandra Teixeira	78	L. Pastora SC	97
2.10,27	Susana Godinho	92	SL Benfica	10
2.10,35	Rita Figueiredo	03	GD Ribeirinhos	19
2.10,43	Jéssica Augusto	81	SC Braga	99
2.10,48	Inês Monteiro	80	CDC Pinheiro	99
2.10.87	Diana Freitas	91	AR B. Valboenses	09
2.10,93	Celeste Rodrigues	77	Sporting CP	94
2.11,13	Rita Ribeiro	75	SC Braga	94
2.11,14	Lídia Sousa	88	Boavista FC	06
2.11,15	Cristina Sanches	69	SL Benfica	88
(30)				
2.11,33	Rita Ribeiro	98	Sporting CP	17
2.11,35	Mariana Brás	93	Sporting CP	12
2.11,39	Ana Paula Brás	65	SL Benfica	84
2.11,40	Ercília Machado	86	SC Braga	05
2.11,56	Margarida Silva	00	Vit. Setúbal	19
2.11,6m	Glória Marques	61	CD Estarreja	77
2.11,64	Cátia Azevedo	94	Sporting CP	13
2.11,70	Diana Soares	92	AR B. Valboenses	08
2.11,8m	Lassalette Mineiro	68	SL Benfica	86
2.11,83	Margarida Silva	73	SC Braga	91
(40)				
2.11,87	Susana Adelino	79	Odivelas FC	98
2.11,9m	Maria Antão	61	(França)	79
2.11,9m	Regina Gonçalves	63	SC Beira-Mar	80

1500 Metros

4.10,61	Mariana Machado	00	SC Braga	19
4.14,9m	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	87
4.15,06	Carla Sacramento	71	Individual	90
4.17,39	Jéssica Augusto	81	SC Braga	99
4.17,67	Inês Monteiro	80	CDC Pinheiro	99
4.17,90	Patrícia Silva	99	SL Benfica	18
4.18,90	Rosário Pia	69	SL Benfica	87

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES
PARCEIROS TÉCNICOS

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL
(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt
@fpatletismo

4.19,0m	Rosa Oliveira	66	SC Braga	85
4.19,2m	Marina Bastos	71	Casa Bf. Porto	90
4.19,29	Daniela Cunha	90	UD Várzea	09
(10)				
4.20,95	Marta Pen Freitas	93	SL Benfica	12
4.21,6m	Carla Machado	70	UD Várzea	87
4.21,61	Fernanda Marques	66	ANA	85
4.21,7m	Aurora Cunha	59	FC Porto	78
4.22,50	Ercília Machado	86	SC Braga	05
4.22,68	Salomé Afonso	97	Sporting CP	16
4.23,01	Lídia Sousa	88	Boavista FC	06
4.23,4m	Mónica Gama	70	FC Porto	88
4.23,8m	Manuela Oliveira	70	SC Braga	89
4.24,00	Ana Paula Oliveira	70	Vit. Porto	87
(20)				
4.24,58	Margarida Silva	73	SC Braga	91
4.24,61	Ana Paula Carvalho	70	FC Porto	87
4.24,7m	Leonor Carneiro	78	Boavista FC	97
4.25,3m	Maria Antão	61	(França)	79
4.25,3m	Regina Gonçalves	63	SC Beira-Mar	81
4.25,42	Patrícia Pereira	81	SC Braga	00
4.26,52	Dores Leal	69	FC Porto	88
4.26,66	Vanda Ribeiro	75	NDC Gouveia	94
4.26,74	Marina Amoroso	74	Sporting CP	93
4.27,10	Fátima Cabral	72	CD Centro	91
(30)				
4.27,16	Teresa Marinho	77	Individual	96
4.27,46	Ana Dias	74	Maratona Alg.	93

3000 Metros

8.56,33	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	87
8.58,61	Mariana Machado	00	SC Braga	19
9.09,96	Rosário Pia	69	SL Benfica	88
9.10,41	Mónica Gama	70	SL Benfica	89
9.12,95	Inês Monteiro	80	CDC Pinheiro	99
9.18,13	Jéssica Augusto	81	SC Braga	99
9.20,6m	Fernanda Marques	66	ANA	85
9.21,18	Ana Dias	74	Maratona Alg.	93
9.22,42	Ana Paula Oliveira	70	Vit. Porto	86
9.23,90	Marina Bastos	71	Casa Bf. Porto	90
(10)				
9.24,14	Sónia Fernandes	83	FC Porto	02
9.28,4m	Aurora Cunha	59	FC Porto	78
9.29,30	Luzia Dias	70	Ág. Musgueira	89
9.29,39	Leonor Carneiro	78	CA Braga	96
9.29,53	Lia Lemos	01	Maia AC	19
9.31,65	Sameiro Oliveira	74	SL Benfica	93
9.32,7m	Carla Sacramento	71	Individual	90

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES
PARCEIROS TÉCNICOS

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL
(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt
@fpatletismo

9.33,10	Rosa Oliveira	66	FC Porto	83
9.34,56	Mónica Rosa	78	AA Mafra	97
9.34,84	Ana Paula Carvalho	70	FC Porto	85
(20)				
9.37,41	Fátima Silva	70	Varzim SC	89
9.37,42	Marina Silva	80	Salão Mesquita	96
9.37,44	Patrícia Pereira	81	SC Braga	00
9.38,0m	Carla Machado	70	UD Várzea	85
9.38,90	Silvana Dias	94	UD Várzea	11
9.39,1m	Fátima Carvalho	68	J Castanheira	86

5000 Metros (até 17 m)

15.44,81	Inês Monteiro	80	CDC Pinheiro	99
16.01,14	Mariana Machado	00	SC Braga	19
16.35,40	Patrícia Pereira	81	SC Braga	00
16.41,5m	Ana Correia	67	CDUP	83
16.47,44	Sónia Fernandes	83	FC Porto	02
16.57,61	Marta Lourenço	01	AC P. Varzim	19

10000 METROS (até 36 m)

32.26,41	Mónica Gama	70	SL Benfica	89
33.25,4m	Ana Paula Oliveira	70	CA Porto	88
34.51,30	Fátima Carvalho	68	J Castanheira	87
34.54,89	Carla Azeiteiro	71	SL Benfica	90

3000 M-obstáculos

10.26,45	Bárbara Neiva	01	Sporting CP	19
10.28,04	Diana Almeida	94	SL Benfica	13
10.32,69	Catarina Carvalho	92	UD Zona Alta	11
10.33,33	Jéssica Matos	94	SL Benfica	13
10.42,12	Mara Resende	00	Maia AC	19
10.43,86	Débora Santos	92	SL Benfica	11
10.44,24	Solange Jesus	87	Adercus	06
10.47,67	Carla Salomé Rocha	90	FC Vizela	09
10.52,14	Diana Ribeiro	96	Drag. V Vizela	14
10.52,67	Andreia Santos	85	LV Gondomar.	04
(10)				
11.03,15	Laura Azevedo	85	JOMA	04
11.03,37	Andreia Rodrigues	96	G Trofa	14
11.05,14	Francisca Borges	98	Sporting CP	17
11.06,82	Mariana Quaresma	97	GD Diana	15
11.07,24	Laura Taborda	99	CCD L Floresta	17
11.08,12	Rita Mineiro	97	CDUL	15
11.09,74	Liliana Alves	88	SC Braga	07

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES
PARCEIROS TÉCNICOS

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL
(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt
@fpatletismo

11.10,15	Laura Taborda	99	CCD L Floresta	18
11.10,2m	Sílvia Gonçalves	86	SC Braga	05
11.14,68	Raquel Palhares	85	Boavista FC	04
(20)				
11.14,75	Daniela Sousa	93	ADRÁgua de Pena	12
11.15,16	Cristiana Valente	85	JU Fiães	04
11.15,81	Bárbara Ferreira	91	SC Braga	10
11.16,2m	Inocência Faria	89	GD Estreito	07
11.16,36	Filipa Eutíquio	96	Juv. Vidigalense	14
11.16,55	Sara Catarina Ribeiro	90	FC Vizela	08
11.17,26	Eunice Tavares	85	CR Estarreja	04
11.22,21	Mª Rosário Martins	95	Sporting CP	13
11.23,22	Sara Moreira	85	GD Estreito	04
11.23,25	Lara Glória	98	CP Corroios	17
(30)				
11.27,12	Ana Nunes	88	GJ Pinh.Bemposta	07
11.27,37	Ana Paula Rodrigues	91	CA Riachense	09
11.27,93	Alice Oliveira	00	Maia AC	19
11.29,79	Inês Nobre	92	Juv. Vidigalense	10
11.29,82	Ana Fonseca	87	CR Estarreja	05
11.31,38	Mónica Silva	83	Adercus	02
11.31,59	Joana Matos	85	CO Pechão	04
11.32,41	Cristina Costa	89	CDC Codessos	08
11.35,22	Catarina Carmo	99	Cl Pd Pessoa	18
11.35,46	Lúcia Ribeiro	91	Olímp. Vianense	10
(40)				
11.36,1m	Ana Vanessa Rosa	88	ADR Águas Belas	07
11.36,77	Filomena Costa	85	SC Braga	04
11.37,01	Joana Fernandes	92	SC Braga	11
11.37,24	Andreia Mendes	95	GD Diana	14
11.40,56	Joana Soares	93	ACD Jard.da Serra	12
11.42,79	Sandra Soares	86	GJ P Bemposta	04

100 M-barreiras

13,41	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	17
13,62	Eva Vital	92	SL Benfica	10
13,79	Sandra Turpin	76	SL Benfica	95
13,83	Vera Fernandes	94	SL Benfica	13
13,97	Sandra Barreiro	71	Sporting CP	90
14,02	Fatumata Balde	00	SL Benfica	19
14,07	Sara Moreira	01	A Jardim Serra	19
14,10	Sónia Machado	76	Individual	95
14,11	Catarina Karas	00	Sporting CP	18
14,14	Patrícia Mamona	88	JOMA	06
(10)				
14,15	Mariana António	98	SC Abrantes	16
14,19	Fernanda Borba	81	Operário	00
14,19	Mónica Lopes	86	GD Qtª Lomba	05

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES
PARCEIROS TÉCNICOS

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL
(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt
@fpatletismo

14,19	Catarina Queirós	98	A Jardim Serra	16
14,29	Vanda Passos	75	SL Benfica	93
14,1m*	Conceição Alves	58	Sporting CP	77
14,34	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	17
14,35	Ana Oliveira	63	SL Benfica	81
14,36	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	13
14,42	Isabel P. Abrantes	73	SL Benfica	92
(20)				
14,34	Larissa Vieira	95	Juv. Vidigalense	14
14,43	Bárbara Silva	99	A Jard. Serra	17
14,46	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	13
14,50	Sténia Betuncal**	92	CA Sal. Manique	11
14,59	Raquel Lourenço	96	CP Corroios	15
14,59	Elisabete Silva	98	UC Eirense	17
14,61	Patrícia Vieira	79	SL Benfica	98
14,61	Cristiana Cunha	91	Gira Sol	10
14,64	Clélia Moreira	76	SL Benfica	92
14,65	Sara Borges	78	Sporting CP	97
(30)				
14,66	Marta Godinho	80	Sporting CP	96
14,67	Susana Costa	84	Ind. Setúbal	02
14,68	Mónica Sousa	74	Sporting CP	93
14,68	Ana Pacheco	80	SC Braga	96
14,69	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	14
14,73	Nora Araújo	59	SL Benfica	78
14,75	Débora Encarnação	89	Juv. Vidigalense	07
14,80	Rosário Gestosa	76	NA Cucujães	95
14,81	Sara Fernandes	74	SL Benfica	93
14,81	Juliana Brites	00	J Vidigalense	18
(40)				
14,82	Ivone Camacho	74	CA Madeira	93
14,82	Andreia Felisberto	86	JOMA	05
14,6m	Ana Paula Mota	61	FC Foz	78
14,6m	Mª José Valamatos	71	SL Benfica	90
14,90	Ana Ferreira	78	CN Rio Maior	96
14,90	Carolina Ribeiro	00	GA Fátima	18
14,91	Sónia Fernandes	71	SL Benfica	89
14,91	Renata Rocha	99	GD Estreito	17
14,91	Tatiana Silva	00	GD Estreito	18
14,93	Patrícia Lopes	82	JOMA	99
(50)				

* 14,58 electrónicos, em 1977; ** 14,25 como estrangeira (2010)

Atleta então estrangeira (STP):

14,77	Naide Gomes	79	Sporting CP	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
@fpatletismo

400 M-barreiras

57,93	Patrícia Lopes	82	JOMA	01
58,12	Mª João Valamatos	71	SL Benfica	90
59,43	Mª José Valamatos	71	SL Benfica	90
59,88	Juliana Guerreiro	01	Spofting CP	19
59,93	Ana Costa	77	Oliv. Moscavide	96
60,06	Tânia Freitas	80	CA Madeira	99
60,26	Manuela Alves	58	Sporting CP	77
60,84	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	12
61,04	Elda Laranja	86	GD Estreito	05
61,07	Mónica Sousa	74	Sporting CP	93
(10)				
61,16	Alexandra Pina	72	Boavista FC	89
61,24	Vera Barbosa	89	JOMA	08
61,26	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	12
61,30	Rafaela Hora	98	C+S Lavra	17
61,49	Catarina Bastos	86	Sal. Manique	05
61,64	Ana Pacheco	80	SC Braga	99
61,97	Mafalda Oliveira	82	Campismo SJM	01
61,9m*	Marta Moreira	66	FC Porto	85
62,08	Cristiana Cunha	91	Gira Sol	10
62,0m	Helena Teixeira	64	FC Porto	82
(20)				
62,30	Marta Ferreira	82	FC Porto	01
62,31	Joana Frias	88	CA Madeira	06
62,2m**	Ivone Camacho	74	CA Madeira	93
62,35	Sónia Fernandes	71	SL Benfica	89
62,37	Sónia Machado	76	Individual	95
62,42	Fatoumata Diallo	00	CO Pechão	19
62,67	Patrícia Mamona	88	JOMA	05
62,78	Susana Pimenta	74	CDUP	92
62,87	Sandra Camacho	79	CA Madeira	97
62,8m	Ana Paula Mota	61	FC Porto	79
(30)				
63,12	Raquel Haar	99	GD Diana	16
63,17	Elisabete Silva	98	UC Eirense	16
63,22	Sandra Lopes	75	SC Braga	93
63,39	Carla Moreira	82	SC Braga	01
63,51	Célia Cristina	73	CCD Paivas	92
63,73	Sandra Ribeiro	79	CD Drizes	98
63,73	Nádia Gaspar	90	SL Benfica	09
63,6m	Mª João Lopes	62	SL Benfica	79
63,6m	Clarinda Faria	62	AD Sanjoanense	81

* 62,76 eletrónicos, em 1985; ** 62,35 eletrónicos, em 1992

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

ALTURA

1,84	Marisa Anselmo	87	JOMA	06
1,81	Liliana Viana	85	GD Estreito	03
1,81	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	14
1,78	Mª José Travessa	73	Vit. Setúbal	90
1,78	Sandra Tavares	82	(França).	00
1,78	Ana Monjane	93	Sporting CP	12
1,77	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	13
1,76	Susana Goulart	80	CIA Ilha Azul	97
1,76 pc	Sofia Pires	86	CA Terceira	05
1,75	Sónia Machado	76	CIPA	94
(10)				
1,75	Sandra Turpin	76	SL Benfica	95
1,75	Jennifer Gomes	95	ACR Srª Desterro	14
1,74	Isabel Branco	71	SL Benfica	88
1,74	Marta Godinho	80	CDUL	95
1,73	Conceição Alves	58	Sporting CP	76
1,73	Cristina Abreu	60	Vit. Setúbal	77
1,73	Sónia Carvalho	77	Sporting CP	96
1,73 pc	Sara Borges	78	Sporting CP	97
1,73	Joana Flores	89	CA Terceira	08
1,73 pc	Catarina Queirós	98	A Jardim Serra	17
(20)				
1,73	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	17
1,71	Nora Araújo	59	SL Benfica	77
1,71	Karina Carvalho	75	UD Tocha	90
1,71 pc	Ana Cruz	75	CP Conc. Faro	92
1,71	Ana Leite	01	A Jardim Serra	19
1,70 pc	Cláudia Gameiro	80	Juv. Vidigalense	98
1,70 pc	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	08
1,70	Anabela Neto	91	ACRD Escapães	08
1,70	Ana Sofia Silva	96	Maia AC	15
1,70 pc	Elena Furk	03	AC Mocidade-Aç	19
(30)				
1,69	Carla Ratão	82	(França)	98
1,69	Patrícia Mamona	88	JOMA	04
1,69	Cláudia Rodrigues	89	Operário	06
1,68	Carmo Lima	75	CA Terceira	92
1,68	Carla Santos	77	GD Lourocoope	95
1,67	Ana Rita Pereira	91	SC Braga	10
1,67	Nádia Sena	95	SL Benfica	13
1,67 pc	Raquel Haar	99	GD Diana	16
1,67	Joana Ogura	99	Sporting CP	17
1,66	Ana Pereira	73	Sporting CP	91
(40)				
1,66	Helena Fontes	77	AC Mocidade	95
1,66 pc	Ana Rita Madail	83	Grecas	99
1,66	Marta Onofre	91	CF Belenenses	07

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES
PARCEIROS TÉCNICOS

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL
(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt
@fpatletismo

1,66	Ana Silva	96	CAP Varzim	11
1,66 pc	Beatriz Domingues	98	CA M Grande	14
1,66	Valeriya Semenikhina	99	SL Benfica	15
1,66 pc	Bárbara Silva	99	A Jardim Serra	17
1,66	Miriam Tavares	00	AFIS Ovar	17
1,66 pc	Margarida Mota	02	UFC Tomar	19
1,66 pc	Milena Lucena	02	GD Estreito	19
(50)				

Atleta então estrangeira (STP):

1,77	Naide Gomes	79	Sporting CP	98

VARA

3,90	Sandra Tavares	82	(França)	01
3,85	Eleonor Tavares	85	CS Marítimo	02
3,83 pc	Elisabete Tavares	80	(França)	99
3,80	Marta Onofre	91	Individual	10
3,67	Sara Negrões	86	SC Braga	05
3,62	Vera Lavrador	88	Juv. Vidigalense	06
3,61	Marisa Vieira	79	CA Madeira	98
3,60 pc	Sandra S. Tavares	84	(França)	03
3,60	Isabel Vieira	93	Benfica	11
3,60	Filipa Choon	95	SL Benfica	14
(10)				
3,50	Januária Silva	79	SC Braga	98
3,42	Sara Sousa	93	CS Marítimo	12
3,40	Tânia Vieira	85	JOMA	04
3,40	Bárbara Mota	00	AC Vermoil	16
3,40	Raquel Marques	99	AD Novas Luzes	18
3,35	Joana Nascimento	80	Sporting CP	99
3,35	Tânia António	87	Grecas	06
3,35 pc	Ana Vasconcelos	92	SL Benfica	11
3,34	Beatriz Batista	97	Es. Movimento	16
3,30	Sara Loureiro	81	Boavista FC	00
(20)				
3,30	Camila Lucena	94	GD Estreito	12
3,30	Andreia Grácio	96	J Vidigalense	15
3,25	Rosana Teixeira	82	FC Porto	00
3,25	Mónica Silva	85	Sporting CP	04
3,25	Joana Flores	89	CA Terceira	05
3,20	Filipa Freitas	84	CA Madeira	03
3,15 pc	Cátia Gonçalves	80	CS Marítimo	98
3,15	Joana Areias	83	Sporting CP	02
3,15	Diana Spencer	98	NDJ Laranjeiro	14
3,12	Ana Patrícia Silva	93	CA Mar. Grande	12
(30)				
3,10	Ana Rita Braga	80	SC Braga	00
3,10	Vitória Serrão	87	Ass. Jardim Serra	06

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES
PARCEIROS TÉCNICOS

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL
(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt
@fpatletismo

3,10	Nanci Sousa	90	Juv. Vidigalense	09
3,10	Mónica Rino	94	Juv. Vidigalense	11
3,10 pc	Carolina Oliveira	01	Sporting CP	18
3,10 pc	Carla Rodrigues	02	Sporting CP	19
3,08	Flávia Vicente	84	Ag. Alpiarça	01
3,07	Carlota Gonçalves	01	UFC Tomar	19
3,06	Beatriz Spínola	00	CS Marítimo	16
3,06	Sofia Carneiro	98	Maia AC	17
(40)				
3,02	Ana Filipa Silva	93	CA Mar. Grande	12
3,02	Sara Mota	97	Juv. Vidigalense	14
3,00	Sofia Gameiro	85	Juv. Vidigalense	02
3,00	Sofia Pires	86	CA Terceira	04
3,00	Nádia Pereira	89	A. Jardim Serra	07
3,00	Teresa Ribeiro	88	FC Porto	07
3,00	Carla Macedo	90	GD Estreito	09
3,00	Mónica Mota	97	AC Vermoil	13
3,00	Diana Spencer	98	NDJ Laranjeiro	16
3,00	Ana Conde	98	J Vidigalense	16
(50)				
3,00	Sara Pereira	04	A Jardim Serra	19

COMPRIMENTO

6,52	Teresa Carvalho	95	SL Benfica	14
6,44	Cristina Morujão	73	Sporting CP	92
6,24	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	16
6,20	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	14
6,16	Patrícia Mamona	88	JOMA	05
6,15	Nora Araújo	59	SL Benfica	78
6,15	Isabel P. Abrantes	73	SL Benfica	92
6,13 pc	Ana Oliveira	63	SL Benfica	82
6,12	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	14
6,10	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	14
(10)				
6,10	Evelise Veiga	96	Juv. Vidigalense	15
6,08	Marta Godinho	80	Sporting CP	96
6,07	Sónia Machado	76	Individual	95
6,01	Ungudi Quiawacana	90	SL Benfica	09
5,99	Conceição Alves	58	Sporting CP	77
5,98	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	09
5,97	Sandra Turpin	76	SL Benfica	95
5,96	Mª João Lopes	62	Sporting CP	80
5,96	Sara Negrões	86	SC Braga	04
5,89	Susana Costa	84	Operário	03
(20)				
5,87	Sandra Cruz	80	Grecas	99
5,85	Sandra Sá	75	SC Braga	93
5,83	Cristina Falé	77	GD Quimigal	96

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES
PARCEIROS TÉCNICOS

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL
(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt
@fpatletismo

5,82	Cátia Ferreira	83	Juv. Vidigalense	02
5,82	Laura Santos	84	Sporting	03
5,81	Sílvia Diogo	76	SL Benfica	95
5,81	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	13
5,79	Sandra Barreiro	71	Sporting CP	90
5,79	Scarlett Saleiro	98	CA Mazarefes	16
5,79	Fatumata Baldé*	00	SL Benfica	19
(30)				
5,78	Catarina Queirós	98	A Jardim Serra	16
5,77	Ana Ferreira	78	CN Rio Maior	96
5,77	Sónia Marques	86	SC Braga	05
5,77 pc	Patrícia Rodrigues	99	SL Benfica	18
5,76	Suzel Abreu	57	GD Vasco Gama	74
5,76	Andreia Gomes	98	JOMA	16
5,76 pc	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	16
5,75	Andreia Felisberto	86	JOMA	04
5,74	Lígia Avelar	82	SL Benfica	96
5,74	Carla Gama	90	GD Cavadas	08
(40)				
5,74 pc	Suzana Cruz	98	CA Mar. Grande	16
5,73	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	96
5,73	Cláudia Rodrigues	89	C Operário D	08
5,71	Helena Relvas	52	Desportivo L. Marq.	70
5,71 pc	Liliana Correia	82	SC Braga	00
5,71	Sténia Betuncal	92	CA Sal. Manique	11
5,71	Tânia Carvalho	97	SL Benfica	16
5,71	Catarina Lourenço	00	Fund. Salesianos	18
5,70	Vanessa Rocha	90	GD Estreito	08
5,69	Mónica Sousa	74	Sporting CP	93
(50)				
5,69	Erica Granjeia	00	SL Benfica	18
5,69	Milena Lucena	02	GD Estreito	19
5,69	Lurdes Oliveira	04	UC Eirense	19

Atleta então estrangeira (STP):

5,80	Naide Gomes	79	Sporting CP	98

* 6,00 ainda como estrangeira (2018)

FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL
(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt
@fpatletismo

TRIPLO

13,37	Patrícia Mamona	88	JOMA	06
12,83	Evelise Veiga	96	Juv Vidigalense	15
12,76	Jéssica Barreira	97	Sporting	13
12,68	Susana Costa	84	Operário	03
12,62	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	14
12,54 pc	Suzana Cruz	98	CA Mar. Grande	17
12,49	Isabel Mendes	95	(Espanha)	14
12,48 pc	Patrícia Rodrigues	99	SL Benfica	18
12,45	Ana Ferreira	78	CN Rio Maior	96
12,44	Laura Santos	84	Sporting CP	03
(10)				
12,44	Vanessa Rocha	90	GD Estreito	08
12,44	Carmen Nascimento	89	Sporting CP	08
12,42 pc	Sónia Machado	76	Individual	95
12,42	Inês Moura	85	FC Porto	04
12,41	Juliana Brites	00	J Vidigalense	19
12,38	Joana Flores	89	CA Terceira	06
12,36	Sandra S. Tavares	84	(França)	03
12,35	Cláudia Gameiro	80	Juv. Vidigalense	98
12,35	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	12
12,34	Isabel P. Abrantes	73	SL Benfica	92
(20)				
12,34	Anabela Neto	91	Sporting CP	10
12,30	Catarina Queirós	98	A Jardim Serra	16
12,28	Eduarda Ferreira	01	J Vidigalense	17
12,26	Ana Paula Furtado	89	JOMA	06
12,25	Mariana Novo	00	AC P Varzim	17
12,16	Ana Fernandes	77	CIPA	94
12,16	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	11
12,16	Maria João Esteves	01	CA Mar. Grande	18
12,10	Cláudia Rego	76	SC Braga	95
12,10	Sofia Lavreshina	03	J Vidigalense	19
(30)				
12,09	Carla Pinhão	90	Grecas	08
12,08	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	16
12,05	Marlene Ferreira	81	EC+S Lavra	00
12,01	Luisa Santos	79	Boavista FC	97
12,00	Sofia Pires	86	CA Terceira	04
11,98	Joana Frias	88	CA Madeira	06
11,97	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	09
11,96	Sandra Cruz	80	Grecas	99
11,96	Ana Sofia Rosa	82	CD Póvoa	01
11,95	Carla Gama	90	SL Benfica	09
(40)				
11,95	Carolina Pandeirada	93	Grecas	12
11,94	Elisabete Tavares	80	(França)	98
11,93	Cláudia Jardim	80	CA Madeira	99
11,93	Marisa Anselmo	87	JOMA	06

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES
PARCEIROS TÉCNICOS

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL
(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt
@fpatletismo

11,92	Ana Rita Silva	00	JÁ Mozelense	17
11,91	Ana Monjane	93	Sporting CP	12
11,90	Ana Patrícia Silva	93	CA Mar. Grande	12
11,89	Patrícia Avões	78	JOMA	97
11,88	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	96
11,88	Milena Lucena	02	GD Estreito	19
(50)				

PESO

15,69 pc	Teresa Machado	69	Sporting CP	88
14,76	Ana Domingues	81	SL Benfica	00
14,43	Sónia Grácio	74	SUO Vais	92
14,29	Carla Almeida	85	FC Porto	04
13,97	Isabel Ribeiro	88	SC Braga	06
13,90 pc	Irina Rodrigues	91	Sporting	10
13,85	Liliana Cá	86	Sporting CP	05
13,84	Marisa Pão-Alvo	79	CN Rio Maior	97
13,79	Cristiana Oliveira	84	CS Marítimo	03
13,79	Rosário Rodrigues	88	ACDR Arneirense	06
(10)				
13,68	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	17
13,54	Débora Quaresma	02	Sporting CP	19
13,43	Margarida Ferreira	00	SL Benfica	19
13,38	Dulce Cá	84	GR Qtª Lomba	03
13,33 pc	Soraia Ruas	92	ADRE Palhaça	10
13,32	Sílvia Cruz	80	Sporting CP	99
13,23	Purificação Fernandes	83	SC Braga	02
13,16 pc	Irina Sustelo	83	Operário	02
13,08	Mariana Cerejo	97	J. Vidigalense	16
13,07	Catarina Ferreira	82	CA Madeira	01
(20)				
12,93 pc	Elsa Cruz	97	SC Braga	16
12,89	Ophélie Oliveira	96	Juv. Vidigalense	15
12,84 pc	Helena Fernandes	73	CIPA	91
12,81	Inês Carreira	00	J Vidigalense	19
12,62	Sandra Turpin	76	SL Benfica	95
12,60 pc	Juliana Pereira	95	Juv. Vidigalense	12
12,53	Sofia Cardoso	73	Sporting CP	91
12,53	Daniela Carvalho	74	CIPA	93
12,49 pc	Diana Hernandez	93	Grecas	10
12,49 pc	Teresa Silva	97	SC Braga	16
(30)				
12,44	Cristiana Campos	95	Gira Sol	13
12,44 pc	Ana Beatriz Gomes	00	CS Marítimo	19
12,39	Catarina Rosa	89	CA Mar. Grande	08
12,29	Marta Carvalho	80	ADC Constantim	97
12,15	Ana Rita Henriques	92	Juv. Vidigalense	09
12,12	Esmeralda Mota	60	CF Belenenses	77
12,12	Aurora Anjos	60	FC Foz	79

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES
PARCEIROS TÉCNICOS

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL
(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt
@fpatletismo

12,07	Cristina Costa	67	CIPA	86
12,04	Inês Fernandes	88	ADC Lovelhe	07
12,02	Sónia Machado	98	J. Vidigalense	16
(40)				
11,96	Helena Fontes	77	AC Mocidade	95
11,88	Vera Pereira	92	SL Benfica	10
11,88	Nicole Magalhães	94	GR Qtª Lomba	13
11,83	Rosa Domingues	83	Grecas	01
11,81	Christine Barros	72	(França)	91
11,81	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	17
11,80	Micaela Sereno	00	J VIdigalense	18
11,79	Carolina Fernandes	01	AD Novas Luzes	19
11,77 pc	Eva Gonçalves	02	NA Cucujães	19
11,70	Mariana Pestana	01	ACD S João	19
(50)				

DISCO

58,21	Irina Rodrigues	91	Sporting	10
53,88	Liliana Cá	86	Sporting	05
51,76	Teresa Machado	69	Sporting CP	88
50,25	Tatiana Fernandes	81	Juv. Vidigalense	99
49,30	Ana Domingues	81	SL Benfica	00
51,99	Irina Sustelo	83	Bélgica	00
50,92	Ivanilda L. Semedo	00	SL Benfica	19
48,99	Juliana Pereira	95	Juv. Vidigalense	15
47,84	Lezita Simas	82	CD Ilhéus	00
47,56	Diana Hernandez	93	Grecas	11
(10)				
47,30	Sónia Grácio	74	Sporting CP	93
47,20	Teresa Silva	97	SL Benfica	16
46,85	Sandra Leitão	82	CA Madeira	00
46,16	Sofia Cardoso	73	Sporting CP	92
45,94	Micaela Sereno	00	J Vidigalense	17
45,34	Ophélie Oliveira	96	Juv. Vidigalense	15
44,97	Soraia Ruas	92	ADRE Palhaça	11
44,26	Natália Ferreira	69	FC Porto	87
44,14	Eva Gonçalves	02	NA Cucujães	19
43,78	Mª João Nunes	70	SL Benfica	89
(20)				
42,92	Liliana Marabuto	81	Grecas	00
42,86	Andreia Gomes	89	NA Alcabideche	07
42,78	Cristina Araújo	78	ADRC Lovelhe	97
42,23	Alda Fernandes	93	ACR Srª Desterro	12
42,22	Catarina Rosa	89	CA Mar. Grande	08
42,00	Cláudia Ferreira	76	CA Setúbal	93
41,85	Elsa Cruz	97	SC Braga	16
41,81	Ana Beatriz Gomes	00	CS Marítimo	18
41,56	Marta Carvalho	80	ADC Constantim	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
@fpatletismo

40,86	Daniela Carvalho	74	CIPA	92
(30)				
40,66	Margarida Ferreira	94	ADRE Palhaça	13
40,64	Mariana Bento	98	CA Mar. Grande	16
40,54	Erica Borges	00	CA Terceira	19
40,35	Tânia Pinhão	88	Grecas	07
40,30	Inês Carreira	00	J Vidigalense	19
40,14	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	99
40,03	Mariana Pestana	01	ACD S João	19
39,76	Carla Almeida	85	FC Porto	04
38,96	Catarina Vidal	79	Sporting CP	97
39,24	Cláudia Campos	97	Maia AC	16
(40)				
39,23	Margarida Correia	00	(França)	19
39,02	Cecília Rebocho	99	NDJ Laranjeiro	16
38,86	Cristiana Campos	95	Gira Sol	14
38,66	Carina Moutinho	84	FC Porto	03
38,64	Mariana Cerejo	97	J. Vidigalense	16
38,60	Anabela Teixeira	64	Sporting CP	83
38,54	Mónica Rocha	70	CA Porto	89
38,50	Catarina Gomes	78	SL Benfica	97
38,34	Alda Fernandes	93	SC Braga	10
38,24	Dulce Cá	84	GR Qtª Lomba	03
(50)				

MARTELO

61,47	Ana Durão	86	ADC Lovelhe	04
59,38	Diana Sousa	86	AC Mocidade	05
57,72	Ana Fernandes	98	Sporting CP	16
57,53	Vânia Silva	80	Juv. Vidigalense	99
57,36	Mariana Pestana	01	ACD S João	19
56,51	Marisa Fernandes	85	SC Valenciano	04
56,30	Irina Sustelo	83	(Bélgica)	01
55,57	Daniela Paço	96	Juv. Vidigalense	15
54,43	Ângela Silva	00	GD Estreito	19
54,36	Ana Rita Henriques	92	Juv. Vidigalense	09
(10)				
54,33	Andreia Venade	92	ADC Lovelhe	11
53,92	Sónia Alves	79	Sporting CP	98
52,90	Ana Correia	81	JOMA	00
52,35	Mª José Conde	80	SC Braga	99
52,34	Cláudia Nóbrega	90	GD Estreito	09
51,96	Sónia Martins	78	NA Matosinhos	97
51,92	Jorgina Costa	93	CA Bx Banheira	12
51,82	Mónica Fernandes	87	AM Atibá	06
51,78	Vanessa Rebelo	88	AC Mocidade	05
51,73	Milene Jesus	99	ACD S João	17
(20)				
51,58	Alda Fernandes	93	ACR Srª Desterro	12

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

51,28	Cátia Vitorino	85	AA Ch. Caparica	03
51,02	Cecília Rebocho	99	Individual	18
50,86	Mª João Rodrigues	96	ADC Lovelhe	12
50,18	Jéssica Galvão	95	ACDR Arneirense	11
49,77	Cristiana Oliveira	84	CA Mar. Grande	01
49,02	Rute Piedade	81	SUO Vais	00
48,93	Filipa Vasconcelos	91	GD Estreito	09
48,31	Patrícia Penteado	92	SL Benfica	11
48,13	Rafaela Moutinho	97	SL Benfica	16
(30)				
47,95	Joana Silva	84	GD Estreito	03
47,51	Catarina Abreu	96	JD Neves	14
47,46	Andreia Lopes	86	CO Pechão	04
46,96	Cláudia Ferreira	76	Quintajense FC	95
46,62	Gabriela Venade	91	ADC Lovelhe	08
46,60	Nicole Magalhães	94	GR Qtª Lomba	13
46,20	Joana Esgueirão	92	Grecas	10
46,20	Inês Domingos	95	CA Mar. Grande	14
45,71	Daniela Teixeira	91	GD Estreito	09
45,63	Laura Monteiro	01	J Vidigalense	17
(40)				
45,50	Joana Rebelo	93	AC Mocidade-AH	10
45,32	Ângela Martins	83	CA Bx. Banheira	01
45,21	Ana Chiu	97	SL Benfica	16
45,08	Paula Borba	83	AC Mocidade	02
44,71	Ana Granja	99	CD Póvoa	18
44,61	Ana Alves	87	FC Porto	06
44,60	Vera Leitão	80	Quintajense FC	98
44,29	Tatiana Fernandes	81	Juv. Vidigalense	00
44,06	Sandra Santos	84	CA Terceira	03
43,64	Eva Gonçalves	02	NA Cucujães	19
(50)				

DARDO (atual modelo)

51,50	Cláudia Ferreira	98	Sporting CP	17
50,81	Sílvia Cruz	80	Sporting CP	99
50,06	Elisabete Silva	92	C Operário D.	11
48,25	Ana Pires	87	FC Porto	05
48,19	Joana Gonçalves	83	Juv. Vidigalense	02
46,52	Marisela Silva	85	GD Estreito	04
46,00	Marta Mendes	95	Juv. Vidigalense	13
43,78	Cátia Silva	84	CA Madeira	02
43,54	Teresa Ribeiro	88	FC Porto	07
43,37	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	16
(10)				
43,31	Benvinda Costa	89	CRU Raposense	06
42,70	Mariana B. Bento	01	Sporting CP	19
42,67	Mariana G. Bento	98	CA M Grande	16
42,60	Bárbara Bica	01	SL Benfica	19

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES
PARCEIROS TÉCNICOS

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL
(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt
@fpatletismo

41,86	Sofia Pires	86	CA Terceira	04
41,68	Verónica Jerónimo	91	SL Benfica	10
41,52	Sara Firmino	98	SL Benfica	17
41,39	Flávia Costa	94	ADRE Palhaça	12
41,05	Carla Ratão	82	(França)	99
40,81	Filipa Freitas	84	CA Madeira	03
(20)				
40,68	Sara Custódio	91	JOMA	09
40,44	Carla Macedo	90	GD Estreito	08
40,30	Sofia Guedes	01	CD Quarteira	19
39,49	Rafaela Aleixo	02	CA Seia	19
39,48	Beatriz Resendes	94	N Sp S. Miguel	13
39,47	Cláudia Ramoa	90	SC Braga	09
39,39	Alexandra Fernandes	84	Bairro Anjos	03
39,23	Liliana Cá	86	GR Qtª Lomba	04
39,18	Cátia Costa	91	JOMA	10
38,94	Joana Caldas	81	SC Braga	00
(30)				
38,53	Sónia Rodrigues	82	Operário	01
38,49	Aleida Mendes	01	SL Benfica	19
38,30	Ana Cerqueira	89	FC Porto	05

DARDO (antigo modelo)

51,60	Helena Gouveia	72	Individual	91
51,20	Maria Martins	66	(França)	85
47,37	Cristina Ferreira	79	CS Marítimo	98
46,52	Sílvia Cruz	80	Sporting CP	99
45,98	Cristina Sousa	73	CA Madeira	90
43,93	Joana Gonçalves	83	Juv. Vidigalense	99
43,02	Balbina Ribeiro	81	GD Pic-Nic	97
42,94	Álda Álamo	74	AC Mocidade	92
42,24	Céu Cunha	63	CF Stª Clara	81
41,86	Ana Morais	65	Sporting CP	84
(10)				
41,72	Ana Inês	77	CN Rio Maior	95
41,04	Sandra Turpin	76	SL Benfica	95
40,96	Clementina Cardoso	61	Sporting CP	80
40,52	Isabel Araújo	67	GD Quimigal	86
40,26	Mónica Sousa	74	Sporting CP	92

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

HEPTATLO

5755*	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	17
5278	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	13
5271	Sandra Turpin	76	SL Benfica	95
5218	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	14
5122	Mónica Sousa	74	Sporting CP	93
5113	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	17
5112	Sónia Machado	76	Individual	95
4886	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	96
4877	Mariana Bento	01	Sporting CP	19
4866	Cláudia Rodrigues	89	C Operário D	08
(10)				
4825	Cristina Morujão	73	Sporting CP	91
4766	Sofia Pires	86	CA Terceira	04
4720	Ana Ferreira	78	CN Rio Maior	96
4695	Cristina Ferreira	79	CS Marítimo	98
4655	Cristina Falé	77	GD Quimigal	96
4609	Sónia Carvalho	77	Sporting CP	96
4594	Liliana Viana	85	GD Estreito	03
4499	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	01
4490	Sara Borges	78	Sporting CP	96
4485	Mª José Valamatos	71	SL Benfica	90
(20)				
4482	Catarina Queirós	98	A Jardim Serra	16
4458	Patrícia Inácio	75	Bairro Anjos	94
4415	Joana Frias	88	CA Madeira	06
4391	Ivone Camacho	74	CA Madeira	93
4374	Catarina Costa	89	Casa Bf Faro	08
4361	Valeriya Semenikhina	99	SL Benfica	17
4320	Mª João Sousa	80	GD Cavadas	99
4304	Carolina Ribeiro	00	GA Fátima	18
4284	Isabel P. Abrantes	73	SL Benfica	92
4284	Sónia Machado	98	Juv. Vidigalense	16
(30)				
4284	Dania Furk	00	AC Mocidade	18
4254	Mafalda Oliveira	82	Campismo SJM	01
4247	Mª João Fonseca	71	CIPA	87
4208	Tatiana Gonçalves	01	20 Km Almeirim	19
4182	Isabel Pires	64	SL Benfica	81
4175	Ângela Costa	99	CDR Ribeirinho	17
4150	Helena Fernandes	73	CIPA	92
4146	Sara Moreira	01	A Jardim Serra	19
4131	Susana Costa	84	Ind. Setúbal	02
4130	Margarida Cavaca	96	Desp. C Branco	14
(40)				
4124	Filipa Freitas	84	CA Madeira	03
4107	Cátia Ferreira	83	Juv. Vidigalense	02
4102	Rita Mota	94	SC Braga	12
4097	Ana Leite	01	A Jardim Serra	19

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES
PARCEIROS TÉCNICOS

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL
(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt
@fpatletismo

4086	Sara Ribeiro	98	GA Fátima	16
4065	Sandra Cruz	80	Grecas	99
4054	Helena Teixeira	64	FC Porto	82
4045	Laura Santos	84	Sporting CP	02

Atleta então estrangeira (STP):

4578	Naide Gomes	79	JOMA	97

* marca não homologada como recorde nacional por falta de controlo antidoping

5000 M-marcha

21.01,8m	Susana Feitor	75	CN Rio Maior	93
22.13,23	Sofia Avoila	76	CD Montijo	95
23.13,25	Inês Henriques	80	CN Rio Maior	99
23.20,8m	Isilda Jorge	76	CN Rio Maior	95
23.37,3m	Inês Reis	99	Sporting CP	18
23.43,0 tp	Sandra Monteiro	77	Bairro Anjos	96
23.50,77	Vera Santos	81	CN Rio Maior	00
23.56,75	Filipa Ferreira	94	CO Pechão	13
23.59,01	Maria Bernardo	99	CO Pechão	18
24.08,26	Mara Ribeiro	95	CN Rio Maior	13
(10)				
24.09,6m tp	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	03
24.14,08	Catarina Godinho	89	CA Fer. Zêzere	05
24.19,16	Adriana Ornelas	02	ADR Ág. Pena	19
24.22,66	Raquel Carvalho	83	Bairro Anjos	01
24.26,19	Carolina Costa	98	CO Pechão	17
24.29,9m	Rita Silva	73	Sporting CP	92
24.30,8m	Vanda Ribeiros	78	GD Vilamoura	97
24.35,11	Mariana Mota	95	SL Benfica	14
24.36,05	Catarina Marques	96	CO Pechão	15
24.39,06	Bruna Marques	02	CF Oliv. Douro	19
(20)				

10 KM-marcha

43.30	Susana Feitor	75	CN Rio Maior	94
46.51	Sofia Avoila	76	CD Montijo	95
47.11,18	Vera Santos	81	CN Rio Maior	00
47.36,15	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	03
47.48,33	Mara Ribeiro	95	CN Rio Maior	14
47.54	Carla Monteiro	82	CDC Pinheiro	00
48.07	Inês Henriques	80	CN Rio Maior	99
48.11	Ana Cl. Conceição	89	SC Braga	08
48.30,47	Maria Bernardo	99	CO Pechão	18
48.31,93	Edna Barros	96	CO Pechão	15
(10)				

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES
PARCEIROS TÉCNICOS

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL
(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt
@fpatletismo

48.34	Isilda Jorge	76	CN Rio Maior	95
48.42,38	Catarina Godinho	89	CA Fer. Zêzere	08
48.43,21	Carolina Costa	98	CO Pechão	17
48.33,25	Inês Reis	99	Sporting CP	18
48.47,65	Catarina Marques	96	CO Pechão	15
48.54,23	Raquel Carvalho	83	Bairro Anjos	01
49.06,31	Joana Pontes	00	Leiria MA	19
49.07,82	Mariana Mota	95	SL Benfica	14
49.08	Filipa Ferreira	94	CO Pechão	13
50.01,24	Teresa Costa	82	SC Braga	01

(20)

4x100 Metros

45,52 Seleção Nacional 17
(Joana Carlos-Marisa Carvalho-Catarina Lourenço-Catarina Karas)
45,98 Seleção Nacional Sub'2319
(Daniela Amaro-Fatoumata Diallo-Catarina Lourenço-Sara Seabra)
45,99 Seleção Nacional Juniores19
(Daniela Amaro-Fatoumata Diallo-Catarina Lourenço-Juliana Guerreiro)
46,74 Seleção Nacional 18
(Joana Carlos-Gisela Cruz-Catarina Lourenço-Catarina Karas)
46,89 Eq. Nacional Juv. 18
(Carina Silva-Ana Costa-Mª João Barbosa-Beatriz Andrade)
46,98 Seleção Nacional 01
(Joana Arduíno-Cátia Ferreira-Liliana Correia-Carla Tavares)
47,09 Eq. Nacional 17
(Catarina Karas-Marisa Carvalho-Carina Pereira-Catarina Lourenço)
47,18 SL Benfica 11
(Eva Vital-Cátia Garcia-Joana Costa-Débora Clemente)
47,21 Seleção Nacional 09
(Susana Santos-Tânia Duarte-Ungudi Quiawacana-Joceline Monteiro)
47,46 Eq. Nacional Juv. 09
(Sara Dias, Filipa Martins, Eva Vital, Sara Esteves)

(10)

47,47 Sel. Nacional Juvenis 19
(Carlota Ribeiro-Luisa Juiz-Carmo Juiz-Iris Silva)
47,61 Eq. Nacional 08
(Susana Santos-Eva Vital-Tânia Duarte-Filipa Martins)
47,68 Eq. Nacional Juv. 18
(Carina Silva-Ana Costa-Mª João Barbosa-Beatriz Andrade)
47,78 Sel. Nac. FOJE 09
(Cátia Jacinto-Eva Vital-Filipa Martins-Sara Esteves)
47,84 Sporting CP 17
(Rita Faria-Catarina Karas-Mariana António-Mariana Bento)
47,90 Sel. Lisboa Juv. 13
(Joana Vieira-Ludmila Nascimento-Khristina Resler-Bruna Varela)
47,97 Eq. Nacional Juv. 12
(Khristin Resler-Teresa Carvalho-Joana Costa-Daniela França)

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES
PARCEIROS TÉCNICOS

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL
(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt
@fpatletismo

48,00	Eq. Nac. Juniores	19
	(Daniela Amaro-Fatoumata Diallo-Catarina Lourenço-Fatumata Balde)	
48,07	Eq. Nacional	01
	(Cátia Ferreira-Joana Arduíno-Liliana Correia-Patrícia Lopes)	
48,10	Sel. Nac. Juvenis	99
	(Joana Arduíno-Carla Tavares-Liliana Correia-Cátia Ferreira)	
(20)		
48,13	Sel. Nac. Juvenis	97
	(Marta Godinho-Marisa Martins-Ana Pacheco-Tânia Freitas)	
48,19	Sel. Nac. Juvenis	17
	(Mariana Bento-Juliana Guerreiro-Beatriz Andrade-Ana Costa)	
48,19	CA Sal. Manique	11
	(Inês Neves-Sténia Bentucal-Teresa Carvalho-Joana Vitorino)	
48,25	Sel. Lisboa Juniores	19
	(Carmo Juiz-Joana Dias-Beatriz Andrade-Matilde Sousa)	
48,28	Sporting CP	96
	(Laura Morais-Marta Godinho-Tânia Pinho-Sara Borges)	
48,32	Sel. Nac. FISEC	11
	(Stéphanie Simões-Teresa Carvalho-Daniela França-Flávia Ribeiro)	
48,38	Sel. Lisboa Juv.	92
	Sandra Almeida-Clélia Moreira-Fernanda Batista-Lúcia F. Pedro)	
48,45	Seleção Nacional	91
	(Mónica Sousa-Sandra Castilho-Céu Teixeira-Carmo Tavares)	
48,49	Maratona CP	19
	(Inês Saraiva-Luisa Juiz-Carmo Juiz-Leonor Ferreira)	
48,50	SL Benfica	18
	(Gisela Cruz-Érica Granjeia-Sofia Castanhas-Patrícia Rodrigues)	
(30)		

4x400 Metros

3.43,68	Seleção Nacional	89
	(Alexandra Pina-MªJosé Valamatos-MªJoão Valamatos-Carla Sacramento)	
3.47,37	Seleção Nacional	77
	(Ana Paula Mota-Zaida Camalhão-Manuela Alves-Conceição Moura)	
3.50,0m	Sel. Nacional	73
	(Isabel Santos-Conceição Vilhena-Argentina Abreu-Mª José Sobral)	
3.50,56	SL Benfica	89
	(MªJosé Valamatos-MªJoão Valamatos-Carla Sacramento-Lucrécia Jardim)	
3.51,21	Eq. Nacional Juv.	93
	(Céu Nunes-Patrícia Gancho-Celeste Rodrigues-Ana Costa)	
3.52,10	SL Benfica	89
	(Sandra Piteira-Sónia Fernandes-Mª José Valamatos-Mª João Valamatos)	
3.52,48	Seleção Nacional	76
	(Ana Paula Mota-Graça Silva-Manuela Alves-Conceição Moura)	
3.52,92	Seleção de Lisboa	94
	(Margarida Simões-Céu Nunes-Celeste Rodrigues-Ana Costa)	
3.53,4m	Seleção L. Marques	73
	(Conceição Vilhena-Suzel Abreu-Argentina Abreu-Manuela Alves)	

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES
PARCEIROS TÉCNICOS

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 Linda-A-Velha
PORTUGAL
(+351) 214 146 020
www.fpatletismo.pt
@fpatletismo

3.56,10 pc Sporting CP 19
(Beatriz Gameiro-Carina Silva-Beatriz Cruz-Juliana Guerreiro)
(10)
3.56,92 Sporting CP 19
(Catarina Neiva-Beatriz Gameiro-Maria Neto-Beatriz Andrade)
3.57,36 Seleção Nacional 83
(Elsa Amaral-Marta Moreira-Graça António-Ana Paula Peres)
3.57,6m Seleção Nacional 75
(Conceição Moura-Ana Pacheco-Ana P. Mota-Manuela Alves)
3.58,26 Seleção de Lisboa 92
(Vanda Passos-Lúcia Fátima-Fernanda Batista-Céu Nunes)
3.58,45 SL Benfica – juv. 87
(MªJosé Valamatos-Sandra Piteira-Sónia Fernandes-MªJoão Valamatos)
3.58,96 Sel. Nac. Juvenis 93
(Patrícia Gancho-Celeste Rodrigues-Sílvia Diogo-Céu Nunes)
3.59,24 Eq. Nacional 93
( )
3.59,38 CO Pechão 19
(Inês Fariaas-Telma Mendes-Ana Catarina Mestre-Fatoumata Dialllo)
3.59,54 Sel. Porto – juv. 89
(Sandra Neto-Isabel Rodrigues-Teresa Esteves-Albina Gavina)

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

(Fonte Arons de Carvalho)