



Atualizado: 15/10/2019

OS MELHORES JUNIORES DE SEMPRE

FEMININOS

100 Metros

11,65	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	16
11,73	Lucrécia Jardim	71	SL Benfica	88
11,82	Beatriz Andrade	01	SCU Torreense	18
11,92	Catarina Lourenço	00	CA Sal. Manique	17
11,99	Patrícia Rebelo	77	CA Lagoa	93
11,99	M ^a João Barbosa	01	CCD Ribeirão	18
12,01	Daniela França	95	Maia AC	12
11,8m	Virgínia Gomes	64	Com. Indústria	80
12,04	Joana Carlos	99	J Vidigalense	16
12,05	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	08
(10)				
12,08	Sofia Duarte	96	AEA Rui Silva	13
12,11	Débora Clemente	94	SL Benfica	10
12,11	Catarina Karas	00	Sporting CP	17
12,13	Filipa Martins	92	JOMA	08
12,13	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	09
11,9m	M ^a João Lopes	62	SL Benfica	79
11,9m*	Carmo Tavares	74	SL Benfica	90
12,16	Lígia Avelar	82	SL Benfica	98
12,16	Patrícia Lopes	82	JOMA	99
12,16	Andreia Felisberto	86	JOMA	03
(20)				
12,18	Diana Cerqueira	93	CA Mazarefes	10
12,19	Sandra Almeida	75	Sporting CP	92
12,22	Alexandra Pina	72	Boavista FC	89
12,22	Joana Frias	88	CA Madeira	05
12,25	Cristina Morujão	73	CD Estarreja	89
12,25	Ana Moreira	98	GR Qt ^a Lomba	15
12,25	Inês Silva	02	AA Mafra	19
12,26	Marta Godinho	80	Sporting CP	96
12,27	Tatiana Rosário	94	GDR Coia	11
12,28	Clementina Pacheco	76	SC Braga	93
(30)				
12,28	Luísa Juiz	02	Maratona CP	18
12,30	Mafalda Pires	02	J. Vidigalense	18
12,32	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	10
12,33	Tânia Freitas	80	CA Madeira	96
12,33	Filipa Martins	92	SL Benfica	09
12,1m	M ^a José Sobral	57	CF Belenenses	73
12,1m	Helena Xavier	66	Sporting CP	82
12,1m	Sandra Barreiro	71	Sporting CP	88
12,1m	Sandra Castanheira	73	Oliv. Moscavide	90



12,34	Sandra Castilho	75	GD André Soares	91
(40)				
12,34	Joana Arduíno	82	Bairro Anjos	99
12,34	Inês Aires	97	Maia AC	14
12,34	Sara Moreira	01	C+S Lavra	17
12,34	Sara Seabra	01	UC Eirense	18
12,35	Teresa Carvalho	95	CA Sal. Manique	10
12,35	Daniela Amaro	01	GD Cavadas	18
12,36	Cátia Ferreira	83	Juv. Vidigalense	00
12,36	Anabela Correia	84	GD Estreito	01

* tem 12,24 eletrónicos, em 1991

Atleta então estrangeira (STP):

12,23	Severina Cravid	78	GD Cavadas	95
-------	-----------------	----	------------	----

200 Metros

24,05	Lucrécia Jardim	71	SL Benfica	88
24,12	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	15
24,54	Catarina Lourenço	00	CA Sal. Manique	17
24,63	Beatriz Andrade	01	SCU Torreense	18
24,66	Filipa Martins	92	JOMA	08
24,79	M ^a João Lopes	62	SL Benfica	79
24,81	Alexandra Pina	72	Boavista FC	89
24,81	Daniela França	95	Maia AC	12
24,82	Céu Teixeira	74	FC Maia	91
24,86	Sandra Castanheira	73	Oliv. Moscavide	90
(10)				
24,95	Diana Cerqueira	93	CA Mazarefes	10
24,98	Carmo Tavares	74	SL Benfica	90
24,98	Clementina Pacheco	76	SC Braga	93
25,00	Patrícia Lopes	82	JOMA	99
24,8m	Patrícia Rebelo	77	CA Lagoa	94
25,11	Virgínia Gomes	64	Com. Indústria	81
25,12	Sandra Castilho	75	GD André Soares	91
25,13	Joana Frias	88	CA Madeira	05
25,16	Tânia Freitas	80	CA Madeira	97
25,17	Fatoumata Diallo	00	CO Pechão	17
(20)				
25,18	Sofia Duarte	96	AEA Rui Silva	13
25,20	Carmo Juiz	02	Maratona CP	19
25,22	Sandra Almeida	75	Sporting CP	92
25,0m	M ^a José Sobral	57	CF Belenenses	72
25,0m	Ana Paula Mota	61	FC Porto	78
25,25	Ana Costa	02	Boavista FC	18
25,26	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	10
25,26	Joana Carlos	99	J Vidigalense	15
25,29	Inês Aires	97	Maia AC	14



25,30	Cristina Morujão	73	CD Estarreja	90
(30)				
25,38	Anabela Correia	84	GD Estreito	01
25,38	Carina Silva	01	ACDR Arneirense	18
25,39	Déborá Clemente	94	SL Benfica	10
25,44	Marisa Martins	81	CD Conc. Faro	97
25,2m*	Joana Arduíno	82	Bairro Anjos	99
25,45	Andreia Felisberto	86	JOMA	03
25,46	M ^a João Barbosa	01	CCD Ribeirão	18
25,51	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	09
25,52	Albina Gavina	73	Boavista FC	90
25,55	Carla Tavares	82	JOMA	99
(40)				

*tem 25,55 eletrónicos em 1999

Atleta então estrangeira (STP):

25,28	Severina Cravid	78	GD Cavadas	95
-------	-----------------	----	------------	----

300 Metros

39,09	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	16
39,45	Beatriz Andrade	01	SCU Torreense	18
39,79	Ana Costa	02	Boavista FC	18
39,84	Sofia Lavreshina	03	J Vidigalense	19
39,90	Juliana Guerreiro	01	C Bf Faro	18
40,03	Catarina Lourenço	00	CA Sal. Manique	17
40,19	Fatoumata Diallo	00	CO Pechão	17
40,30	Salomé Afonso	97	Sporting CP	13
40,1m	M ^a João Valamatos	71	SL Benfica	88
40,46	Sílvia Correia	97	GD Estreito	14
(10)				
40,46	Carmo Juiz	02	Maratona CP	19
40,48	Filipa Martins	92	SL Benfica	09
40,48	Jessica Viegas	94	ACD Cotovia	11
40,69	Carina Silva	01	ACDR Arneirense	18
40,73	Daniela França	95	Maia AC	12
40,73	Raquel Haar	99	GD Diana	16
40,75	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	12
40,78	Cátia Jacinto	92	GCA Donas	09
40,82	Ana Moreira	98	GR Qt ^a Lomba	15
40,86	Joceline Monteiro	90	CA Olhão	07
(20)				
41,01	Tatiana Rosário	94	GDR C Coia	11
41,06	Catarina Amorim	92	JÁ Mozelense	09
41,09	Marta Pen Freitas	93	Esc. M. D. Saraiva	10
41,11	Ana Pacheco	80	SC Braga	97
41,12	Carla Santos	91	Juv. Vidigalense	08
41,20	Maria Neto	03	Sporting CP	19
41,21	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	10



FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

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

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

@fpatletismo

41,22	Andreia Santos	95	ARDE Palhaça	12
41,22	Margarida Monteiro	97	Vit. Setúbal	14
41,24	Mafalda Pires	02	J Vidigalense	18

(30)

41,25	Cátia Azevedo	94	Sporting CP	11
41,1m	Ana Costa	77	Oliv. Moscavide	92
41,34	Joana Frias	88	CA Madeira	04
41,36	Carina Pereira	98	SL Benfica	15
41,48	Liliana Cabral	95	SL Benfica	10
41,49	Cátia Nunes	90	Grecas	07
41,52	Beatriz Gameiro	00	20 Km Almeirim	17
41,3m	M ^a José Sobral	57	CF Belenenses	73
41,59	Elsa Maia	96	G. Trofa	12
41,61	Márcia Cardoso	94	ARDE Palhaça	11

(40)

41,4m	Sandra Castanheira	73	Oliv. Moscavide	90
41,68	Vera Fernandes	94	EB M Dom. Saraiva	11
41,69	Cátia Azevedo	94	Sporting CP	10
41,70	Sofia Duarte	96	AEA Rui Silva	13
41,70	Patrícia Silva	99	Individual-Lx	16
41,5m	Helena Ferro	57	Sporting CP	72
41,75	Mariana Correia	94	NDC Gouveia	11
41,75 pc	Mafalda Marques	01	SL Benfica	17
41,76	Rafaela Hora	98	C+S Lavra	15
41,77	Érica Granjeia	00	Gira Sol	17

(50)

400 Metros

55,39	Joana Frias	88	CA Madeira	05
55,50	Isabel Silva	73	(França)	90
55,66	Ana Costa	02	Boavista FC	18
55,98	Salomé Afonso	97	Sporting CP	14
56,10	Patrícia Lopes	82	JOMA	99
56,34	Ana Costa	77	Oliv. Moscavide	93
56,56	Carla Sacramento	71	SL Benfica	87
56,58	Manuela Alves	58	Desportivo L. Marq.	73
56,59	Sofia Lavreshina	03	J Vidigalense	19
56,68	Fatoumata Diallo	00	CO Pechão	17

(10)

56,72	Alexandra Pina	72	Boavista FC	89
56,92	Albina Gavina	73	Boavista FC	90
57,00	Juliana Guerreiro	01	C Bf Faro	18
56,9m	Conceição Moura	58	CF St ^a Clara	74
57,0m pc	M ^a João Valamatos	71	SL Benfica	88
57,25	Marisa Martins	81	CD Conc. Faro	98
57,25	Joceline Monteiro	90	CA Olhão	07
57,28	Elsa Maia	96	G. Trofa	12
57,29	Tânia Freitas	80	CA Madeira	97

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





57,34 (20)	Sandra Piteira	72	SL Benfica	88
57,39	Beatriz Andrade	01	SCU Torreense	18
57,54	Sílvia Correia	97	GD Estreito	14
57,59	Sandra Castanheira	73	Oliv. Moscavide	90
57,60	Carla Moreira	82	ADC Urgeirense	98
57,60	Andreia Santos	95	ADRE Palhaça	12
57,68	Sandra Teixeira	78	L. Pastora SC	95
57,69	Fernanda Batista	75	SL Benfica	92
57,69	Jessica Viegas	94	ACD Cotovia	11
57,72	Anabela Correia	84	GD Estreito	01
57,6m (30)	Susana Cabral	72	Sporting CP	89
57,75	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	12
57,76	Céu Nunes	76	GD Quimigal	92
57,77	Marta Pen Freitas	93	Esc. M. D. Saraiva	10
57,83	Cláudia Sá	73	Vit. Setúbal	89

800 Metros

2.04,27	Carla Sacramento	71	SL Benfica	88
2.09,5m	Susana Cabral	72	Sporting CP	89
2.09,50	Salomé Afonso	97	Sporting CP	14
2.09,73	Nédia Semedo	78	CD Montijo	95
2.09,82	Marta Pen Freitas	93	Esc. M. D. Saraiva	10
2.09,85 pc	Mariana Machado	00	SC Braga	17
2.10,35	Rita Figueiredo	03	GD Ribeirinhos	19
2.10,93	Celeste Rodrigues	77	Sporting CP	94
2.11,31	Patrícia Silva	99	Individual-Lx	16
2.11,6m (10)	Glória Marques	61	CD Estarreja	77
2.11,70 pc	Diana Soares	92	AR B. Valboenses	08
2.11,74	Marina Bastos	71	Dragões Azeméis	87
2.11,8m	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	85
2.11,9m	Regina Gonçalves	63	SC Beira-Mar	80
2.12,13	Beatriz Rodrigues	99	Adercus	16
2.12,24	Liliana Cabral	95	SC Reb. Damaia	09
2.12,30	Margarida Silva	73	SC Braga	90
2.12,7m	Cristina Sanches	69	SL Benfica	86
2.12,88	Mariana Brás	93	SCU Torreense	10
2.12,9m (20)	La Salette Mineiro	68	SL Benfica	85
2.12,96	Marina Amoroso	74	UD Várzea	90
2.12,98	Ana Costa	77	Oliv. Moscavide	93
2.13,05	Glória Paredes	70	SL Benfica	86
2.13,1m	Ana Paula Brás	65	SL Benfica	82
2.13,32	Joana Costa	88	CP Mangualde	05
2.13,4m	Conceição Moura	58	CF St ^a Clara	74
2.13,4m	Manuela Pereira	63	FC Porto	80



2.13,42	Rosário Pia	69	SL Benfica	86
2.13,42	Daniela Cunha	90	UD Várzea	07
2.13,44	Ilda Estrela	76	Grecas	93
(30)				
2.13,51	Lídia Sousa	88	Boavista FC	05
2.13,56	Mónica Gama	70	CIPA	86
2.13,57	Susana Godinho	92	AR Br. Valboenses	09
2.13,6m	Carla Machado	70	UD Várzea	87
2.13,62	Elsa Gomes	96	SC Braga	12
2.13,68	Juliana Dias	97	CAA Valdevez	14
2.13,79	Hermínia Silva	74	Liberdade FC	91

1000 Metros

2.50,13	Celeste Rodrigues	77	Sporting CP	94
2.50,9m	Carla Sacramento	71	SL Benfica	88
2.52,11	Beatriz Pereira	04	Maia AC	18
2.52,2m	Nédia Semedo	78	CD Montijo	95
2.53,0m	Susana Cabral	72	Sporting CP	89
2.53,33 pc	Diana Soares	92	ARB Valboenses	09
2.53,83	Salomé Afonso	97	Sporting CP	13
2.53,90	Susana Godinho	92	ARB Valboenses	09
2.54,2m	Ilda Estrela	76	Grecas	93
2.54,4m pc	Margarida Silva	73	SC Braga	90
(10)				
2.54,61	Ana Queirós Alves	94	J Vidigalense	10
2.54,92	Liliana Cabral	94	SL Benfica	10

1500 METROS

4.21,03	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	86
4.21,6m	Carla Machado	70	UD Várzea	87
4.23,6m	Mónica Gama	70	Individual	87
4.24,00	Ana Paula Oliveira	70	Vit. Porto	87
4.24,61	Ana Paula Carvalho	70	FC Porto	87
4.25,8m	Regina Gonçalves	63	SC Beira-Mar	80
4.25,88	Mariana Machado	00	SC Braga	17
4.27,04	Jéssica Augusto	81	SC Braga	98
4.27,7m	Rosário Pia	69	SL Benfica	86
4.29,41	Carla Sacramento	71	SL Benfica	88
(10)				
4.29,7m	M ^a Gabriel Ribeiro	70	Boavista FC	87
4.29,92	La Salette Mineiro	68	SL Benfica	85
4.30,13	Susana Godinho	92	AR Br. Valboenses	09
4.30,5 pc	Marina Bastos	71	FC Porto	88
4.30,67	Diana Soares	92	AR B. Valboenses	09
4.31,72	Hermínia Silva	74	Liberdade FC	91
4.32,14	Inês Borba	02	Vit. Setúbal	18



4.32,49	Sónia Fernandes	83	FC Porto	00
4.32,5m	Fernanda Oliveira	70	FC Porto	85
4.32,5m	Glória Paredes	70	SL Benfica	86
(20)				
4.32,55	Ercília Machado	86	CA Stº Tirso	03
4.32,76	Sílvia Brás	79	Zona Azul	96
4.33,11	Margarida Silva	73	SC Braga	90
4.33,13	Leonor Carneiro	78	CA Braga	95
4.33,25	Lídia Sousa	88	Boavista FC	05
4.33,3m	Manuela Oliveira	70	SC Braga	87
4.33,3m	Andreia Rodrigues	96	G. Trofa	13

3000 Metros

9.09.39	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	86
9.22,42	Ana Paula Oliveira	70	Vit. Porto	86
9.22,43	Mónica Gama	70	Individual	87
9.33,10	Rosa Oliveira	66	FC Porto	83
9.34,84	Ana Paula Carvalho	70	FC Porto	85
9.37,42	Marina Silva	80	Salão Mesquita	96
9.38,0m	Carla Machado	70	UD Várzea	85
9.38,90	Silvana Dias	94	UD Várzea	11
9.40,5m	Ana Correia	67	CDUP	83
9.42,91 pc	Diana Soares	92	AR Br. Valboenses09	
(10)				
9.43,0m	Regina Gonçalves	63	SC Beira-Mar	80
9.44,76	Lia Lemos	01	Maia AC	18
9.45,89 pc	Jéssica Augusto	81	SC Braga	98
9.48,74	Beatriz Rios	03	Am. Montanha	19
9.49,06	Ana Manteigas	68	L. Apelaçonenses	83
9.49,21	Mª Gabriel Ribeiro	70	Boavista FC	87
9.49,42	Sara Duarte	99	UD Várzea	16
9.49,7m	Lucília Soares	62	Ases Avenidas	79
9.50,59	Inês Monteiro	80	CDC Pinheiro	97
9.51,10 pc	Bárbara Neiva	01	Almada Fig.	18
(20)				
9.51,56	Rosário Pia	69	SL Benfica	86
9.51,81	Sónia Fernandes	83	FC Porto	00
9.52,22	Inês Borba	02	Vit. Setúbal	19
9.52,3m	Teresa Ferreira	72	SL Benfica	89
9.52,60	Susana Godinho	92	AR Br. Valboenses09	
9.53,17	Marta Lourenço	01	Maia AC	17
9.53,20	Laura Silva	84	SC Braga	01
9.54,0m	Aurora Cunha	59	Juv. Ronfe	76
9.54,51	Isabel Sousa	70	FC Porto	86



2000 M-obstáculos

6.48,85	Carla Salomé Rocha	90	FC Vizela	07
6.52,56	Beatriz Rios	03	Am. Montanha	19
6.54,08	Andreia Rodrigues	96	G. Trofa	13
6.55,69	Bárbara Neiva	01	Almada Fig.	18
6.58,72	Nádia Carvalho	01	N Sp T Novas	17
7.08,89	Diana S. Ribeiro	96	Dragões V. Vizela	13
7.10,71	Solange Jesus	87	Adercus	04
7.10,77	Laura Taborda	99	Pent. C Covilhã	16
7.11,41	Catarina Carvalho	92	UD Zona Alta	09
7.12,59	Diana Almeida	94	C Bf. Paredes	11
(10)				
7.17,48	Leila Semedo	01	SC Reb. Damaia	17
7.18,76	Ana Raquel Pereira	98	AD NúcleOeiras	15
7.20,02	Joana Domingos	93	ACDR Arneirense	10
7.20,49	Diana Freitas	91	AR B. Valboenses	08
7.21,07	Margarida Fonseca	02	J. Vidigalense	19
7.21,40	M ^a Rosário Silva	96	NAR Messejanense	12
7.23,01	Elsa Maia	96	G. Trofa	12
7.23,09	Mariana Quaresma	97	GD Diana	14
7.23,9m	Inês Nobre	92	Juv. Vidigalense	09
7.24,74	Sónia Pinto	92	A Meirim FC	09
(20)				
7.24,98	Inocência Faria	89	GD Estreito	06
7.25,08	Tatiana Silva	99	ACR Cambra	16
7.26,43	Lina Soares	95	A Jardim da Serra	11
7.27,90	Cristina Costa	89	ARD Gem. Castro	06
7.28,42	Amélia Vitorino	94	Sporting CP	11
7.28,95	Bruna Meirinhos	99	GD Cavadas	16
7.29,08	Ana R. Pereira	90	Inatel	06
7.30,54	Joana Bagagem	02	AC Batalha	19
7.30,70	Bruna Ortiga	01	EA Rosa Oliveira	17
7.31,36	Marta Silva	00	UD Várzea	16
(30)				
7.31,66	Catarina Fernandes	95	SC Braga	11
7.34,25	Mariana Penteado	03	SL Benfica	19
7.34,27	Carla Reis	97	ADRE Palhaça	14
7.35,55	Rita Mineiro Brito	97	CDUL	14
7.35,58	Carla Covelo	94	CD Faro XXI	10
7.36,18	Vanessa Silva	97	SL Benfica	14
7.37,65	Rute Ferreira	98	NDA Pombal	15
7.37,73	Ana Nunes	88	GJ Pinh. Bemposta	05
7.38,09	Catarina Rodrigues	94	SC Braga	10
7.38,14	Liliana Alves	88	SC Braga	05
(40)				
7.38,98	Márcia Reis	99	SL Benfica	15
7.39,21	Marisa Ferreira	92	UD Várzea	09
7.39,98	Mafalda Assis	03	CF Oliv. Douro	19
7.40,09	Sandra C. Ribeiro	90	FC Vizela	06



7.40,21	Vanessa Lopes	88	JOMA	05
7.40,56	Francisca Borges	98	Maia AC	14
7.40,82	Micaela Basaúla	98	JOMA	14
7.41,05	Alice Oliveira	00	EA Tâmega	17
7.42,54	Ana Vanessa Rosa	88	CA Ferr. Zêzere	05

80 M-barreiras (76 cm) (até 1993)

11,22	Sandra Turpin	76	SL Benfica	93
11,58	Sónia Machado	76	CIPA	92
11,65	Clélia Moreira	76	SL Benfica	92
11,80	Marta Godinho	80	Sporting CP	96
11,82	Mónica Sousa	74	CCD Paivas	91
11,90	Rosário Gestosa	76	NA Cucujães	92
11,7m	Vanda Passos	75	SL Benfica	92
11,97	Teresa Mira	70	Sporting CP	86
12,01	Isabel P. Abrantes	73	SL Benfica	90
12,05	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	93

(10)

100 M-barreiras (76 cm) (desde 1994)

13,07	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	16
13,39	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	09
13,79	Patrícia Mamona	88	JOMA	05
14,03*	Sandra Turpin	76	SL Benfica	93
14,21	Catarina Karas	00	Sporting CP	17
14,22	Mónica Lopes	86	Vit. Setúbal	03
14,23	Sara Moreira	01	C+S Lavra	18
14,0m*	Sandra Barreiro	71	Sporting CP	88
14,25	Larissa Vieira	95	SC Abrantes	12
14,25	Mariana António	98	SC Abrantes	13

(10)

14,27*	Sónia Machado	76	CIPA	93
14,28	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	12
14,31	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	13
14,34	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	13
14,35	Fernanda Borba	81	CA Lagoa	98
14,36	Patrícia Lopes	82	JOMA	99
14,36	Telma Elias	90	Tramagal SU	07
14,51	Ana Pacheco	80	SC Braga	97
14,52	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	10
14,52	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	11

(20)

14,53	Carolina Ribeiro	00	GA Fátima	17
14,57	Margarida Patrício	04	AEA Cartaxo	19
14,63	Cláudia Ribeiro	84	GD Estreito	01
14,64*	Clélia Moreira	76	SL Benfica	92
14,64	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	11
14,66*	Marta Godinho	80	Sporting CP	96



14,70	Débora Encarnação	89	B° N.Srª Conc.	06
14,70	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	15
14,71	Cátia Ferreira	83	Juv. Vidigalense	00
14,71	Nádia Gaspar	90	SL Benfica	07
(30)				
14,73	Isabel Vieira	93	FC Porto	10
14,73	Mariana Bento	01	Sporting CP	18
14,79	Maria Santos	02	CF Oliv. Douro	19
14,80	Bárbara Silva	99	C+S Lavra	16
14,81	Carina Silva	84	SC Salgueiros	01
14,81	Juliana Guerreiro	01	C Bf Faro	17
14,82	Susana Costa	84	GD Ind. Setúbal	01
14,6m*	Ana Paula Mota**	61	FC Porto	78
14,85	Marisa Anselmo	87	CJ Sal Manique	03
14,86*	Mónica Sousa	74	CCD Paivas	91
(40)				
14,86	Tatiana Silva	00	GD Estreito	17
14,91	Vera Fernandes	94	EB M Dom. Saraiva	11
14,92	Catarina Bastos	86	Esc. Sal. Manique	02
14,7m*	Ana Oliveira	63	CUF	80
14,95	Raquel Lourenço	96	CP Corroios	13
14,98	Lígia Avelar	82	SL Benfica	96
15,01*	Susana Pimenta	74	CDUP	91
15,01	Elisabete Silva	98	UC Eirense	15
15,03*	Vanda Passos	75	SL Benfica	92

* barreiras de 84 cm ** tem 15,01 eletrónicos

Atleta então estrangeira (STP):

14,80	Naide Gomes	79	CF Belenenses	96
-------	-------------	----	---------------	----

300 M-barreiras (até 1993 e desde 2007)

43,28	Juliana Guerreiro	01	C Bf Faro	18
43,49	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	15
43,70	Sónia Machado	76	CIPA	93
43,75	Ivone Camacho	74	CA Madeira	91
43,90	Mónica Sousa	74	CCD Paivas	91
43,92	Ana Costa	77	Oliv. Moscavide	93
44,04	Vera Fernandes	94	EB M Dom. Saraiva	11
44,21	Alexandra Pina	72	Boavista FC	89
44,34	Raquel Haar	99	GD Diana	16
44,39	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	09
(10)				
44,46	Ana Costa	02	CA Tâmega	17
44,49	Anna Rosa	92	Casa Bf Faro	09
44,55	Sofia Lavreshina	03	J Vidigalense	19
44,68	Teresa Mira	70	Sporting CP	86
44,68	Sandra Piteira	72	SL Benfica	89
44,68	Susana Pimenta	74	CDUP	91



44,88	Anais Batista	94	Juv. Vidigalense	10
44,88	Larissa Vieira	95	SC Abrantes	12
44,7m	Vanda Passos	75	SL Benfica	92
45,09	Marta Pen Freitas	93	EB M Dom. Saraiva	10

(20)

45,11	Cristiana Cunha	91	Gira Sol	08
44,9m	Mª João Valamatos	71	SL Benfica	87
45,20	Rafaela Hora	98	C+S Lavra	15
45,1m	Mª João Fonseca	71	CIPA	87
45,34	Mariana António	98	SC Abrantes	12
45,41	Catarina Neiva	01	Almada Fig.	18
45,46	Sónia Fernandes	71	SL Benfica	87
45,46	Susana Carona	76	NDC Gouveia	93
45,48	Mariana Bento	01	Sporting CP	17
45,53	Célia Cristina	73	CCD Paivas	90

(30)

45,58	Rosário Gestosa	76	NA Cucujães	93
45,79	Cristina Ferreira	02	GD Estreito	19
45,80	Sandra Lopes	75	SC Braga	92
45,82	Sandra Sá	75	SC Braga	91
45,87	Cristiana Cunha	91	Gira Sol	07
45,88	Nádia Gaspar	90	SL Benfica	07
45,90	Rita Schaller	94	Sporting CP	11
45,93	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	93
45,98	Fatoumata Dialló	00	CO Pechão	17
46,00	Cláudia Oliveira	95	Grecas	12

(40)

46,03	Carla Peixoto	75	Varzim SC	92
46,08	Liliana Henriques	90	A. Jardim Serra	07
46,11	Cristina Silva	71	CN Rio Maior	87

400 M-barreiras (de 1994 a 2006)

58,74	Patrícia Lopes	82	JOMA	99
60,84	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	12
60,97	Juliana Guerreiro	01	C Bf Faro	18
61,16	Alexandra Pina	72	Boavista FC	89
61,55	Mª João Valamatos	71	SL Benfica	88
62,07	Ana Pacheco	80	SC Braga	97
62,28	Mª José Valamatos	71	SL Benfica	88
62,29	Ana Costa	77	Oliv. Moscavide	93
62,57	Sónia Machado	76	CIPA	93
62,67	Patrícia Mamona	88	JOMA	05

(10)

62,7m	Ivone Camacho	74	CA Madeira	91
63,12	Raquel Haar	99	GD Diana	16
63,27	Mónica Sousa	74	CDC Paivas	90
63,27	Sandra Camacho	79	CA Madeira	96
63,2m	Ana Paula Mota	61	FC Porto	78
63,39	Sónia Fernandes	71	SL Benfica	88



63,39	Elda Laranja	86	GD Estreito	03
63,6m	Mª João Lopes	62	SL Benfica	79
63,74	Marta Ferreira	82	FC Porto	99
63,87	Sandra Piteira	72	SL Benfica	89
(20)				
63,89	Catarina Bastos	86	CJ Sal. Manique	03
63,95	Anna Maria Rosa	92	C. Benf. Faro	09
63,97	Tânia Freitas	80	CA Madeira	97

ALTURA

1,79	Marisa Anselmo	87	Esc. Sal. Manique	02
1,78	Mª José Travessa	73	Vit. Setúbal	90
1,76	Susana Goulart	80	CIA Ilha Azul	97
1,75	Sandra H. Tavares	82	(França)	99
1,74	Isabel Branco	71	SL Benfica	88
1,74	Marta Godinho	80	CDUL	95
1,73	Cristina Abreu	60	Vit. Setúbal	77
1,72	Sandra Turpin	76	SL Benfica	92
1,72	Joana Flores	89	CA Terceira	06
1,72	Ana Monjane	93	SC Braga	10
(10)				
1,71	Karina Carvalho	75	UD Tocha	90
1,71 pc	Ana Cruz	75	CD Conc. Faro	92
1,71	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	12
1,70 pc	Sara Borges	78	Sporting CP	95
1,70	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	08
1,70 pc	Anabela Neto	91	ACRD Escapães	08
1,70	Catarina Queirós	98	C+S Lavra	14
1,70 pc	Elena Furk	03	AC Mocidade-Aç.	19
1,69	Carla Ratão	82	(França)	98
1,69	Patrícia Mamona	88	JOMA	04
(20)				
1,69	Cláudia Rodrigues	89	Operário	06
1,69	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	12
1,68	Carmo Lima	75	CA Terceira	92
1,68 pc	Sofia Pires	86	AC Mocidade	03
1,68	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	14
1,68	Ana Leite	01	C+S Lavra	18
1,67	Conceição Alves	58	Sporting CP	75
1,67 pc	Sónia Machado	76	CIPA	93
1,67	Valeriya Semenikhina	99	SL Benfica	14
1,67 pc	Raquel Haar	99	GD Diana	16
(30)				
1,66	Ana Rita Madail	83	Grecas	99
1,66	Liliana Viana	85	ACDR Arneirense	02
1,66	Ana Rita Pereira	91	SC Braga	07
1,66	Marta Onofre	91	CF Belenenses	97
1,66	Ana Silva	96	CAP Varzim	11
1,66	Miriam Tavares	00	AFIS Ovar	17



FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

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

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

    @fpatletismo

1,66 pc	Margarida Mota	02	UFC Tomar	19
1,66 pc	Milena Lucena	02	GD Estreito	19
1,65 pc	Rita Santos	76	Bairro Anjos	93
1,65	Carla Santos	77	GD Lourocoope	94

(40)

1,65	Teresa Carvalho	95	CA Sal. Manique	11
1,65	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	11
1,65	Cláudia Oliveira	95	Grecas	12
1,65	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	13
1,64	Cláudia Gameiro	80	Juv. Vidigalense	95
1,64	Lúcia Vieira	87	GD Estreito	04
1,64	Sara Mendes	95	NDJ Laranjeiro	11
1,64	Jennifer Gomes	95	ADRE Palhaça	12
1,64	Catarina Queirós	98	EC+S Lavra	13
1,64	Beatriz Domingues	98	CA Mar. Grande	14

(50)

1,64	Sofia Lavreshina	03	J Vidigalense	19
------	------------------	----	---------------	----

Atleta então estrangeira (STP):

1,70	Naide Gomes	79	CF Belenenses	96
------	-------------	----	---------------	----

VARA

3,85	Eleonor Tavares	85	CS Marítimo	02
3,60	Sandra H. Tavares	82	(França)	99
3,45	Elisabete Tavares	80	(França)	97
3,41	Isabel Vieira	93	FC Porto	10
3,40	Vera Lavrador	88	Juv. Vidigalense	05
3,40	Bárbara Mota	00	AC Vermoil	16
3,32	Filipa Choon	95	SL Benfica	12
3,31	Sara Negrões	86	SC Braga	03
3,25	Joana Flores	89	CA Terceira	05
3,25	Marta Onofre	91	CF Belenenses	07

(10)

3,20	Sandra S. Tavares	84	(França)	01
3,20	Tânia Vieira	85	JOMA	01
3,20	Camila Lucena	94	CS Marítimo	11
3,18	Sara Sousa	93	CS Marítimo	10
3,15	Diana Spencer	98	NDJ Laranjeiro	14
3,12	Mónica Silva	85	Sporting CP	02
3,12	Andreia Grácio	96	CP Alcanena	13
3,10	Rosana Teixeira	82	FC Porto	99
3,10	Mónica Rino	94	V Vidigalense	11
3,10 pc	Carla Rodrigues	02	Sporting CP	19

(20)

3,08	Flávia Vicente	84	Ág. Alpiarça	01
3,06	Filipa Freitas	84	CA Madeira	00
3,06	Beatriz Spínola	00	CS Marítimo	16
3,05	Joana Nascimento	80	GD Vilamoura	97

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





3,05	Cátia Gonçalves	80	CS Marítimo	97
3,02	Sara Mota	97	Juv. Vidigalense	14
3,02	Sofia Carneiro	98	Maia AC	15
3,00	Ana Rita Braga	80	GD André Soares	97
3,00	Sofia Gameiro	85	Juv. Vidigalense	02
3,00	Mónica Mota	97	AC Vermoil	13
(30)				
3,00	Carlota Gonçalves	01	UFC Tomar	18
3,00	Sara Pereira	04	A Jardim Serra	19

COMPRIMENTO

6,24	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	16
6,16	Patrícia Mamona	88	JOMA	05
6,10	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	14
6,08	Marta Godinho	80	Sporting CP	96
6,07	Cristina Morujão	73	CD Estarreja	90
5,98	Sónia Machado	76	CIPA	93
5,98	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	09
5,98	Evelise Veiga	96	Juv. Vidigalense	13
5,88	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	12
5,86	Teresa Carvalho	95	SL Benfica	12
(10)				
5,81	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	13
5,77	Isabel P. Abrantes	73	SL Benfica	90
5,77	Cátia Ferreira	83	Juv. Vidigalense	00
5,76	Suzel Abreu	57	GD Vilamoura	74
5,75	Ana Oliveira	63	CUF	79
5,74	Lígia Avelar	82	SL Benfica	96
5,72	Sandra Barreiro	71	Sporting CP	88
5,69	Liliana Correia	82	GD André Soares	98
5,69	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	15
5,69	Milena Lucena	02	GD Estreito	19
(20)				
5,69	Lurdes Oliveira	04	UC Eirense	19
5,68	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	09
5,66	Virgínia Gomes	64	Com. Indústria	81
5,66	Lucrecia Jardim	71	UFC Moitense	85
5,66	Joana Frias	88	CA Madeira	05
5,66	Catarina Karas	00	Sporting CP	16
5,65	Patrícia Rodrigues	99	SL Benfica	15
5,65	Leonor B. Tiago	02	CDR Ribeirinho	19
5,64	Teresa Mira	70	At. Cartaxense	87
5,64	Cristina Falé	77	SC Banheirense	92
(30)				
5,64	Ana Ferreira	78	MM Nazaré	95
5,64	Tânia Carvalho	97	SL Benfica	14
5,64	Sara Moreira	01	C+S Lavra	18
5,63	Nora Araújo	59	SL Benfica	75



5,63	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	11
5,62 pc	Sandra Almeida	75	Sporting CP	92
5,61	Sandra Sá	75	SC Braga	92
5,61	Andreia Gomes	98	Académica Coimb.	14
5,61	Raquel Haar	99	GD Diana	16
5,60	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	93
(40)				
5,59	Sara Negrões	86	SC Braga	03
5,59	Mariana Bento	01	Sporting CP	17
5,59	Margarida Figueiredo	01	S Viseu Bf	18
5,58	Sara Borges	78	Sporting CP	95
5,58 pc	Maria Vaz Guedes	96	SL Benfica	12
5,58	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	12

Atleta então estrangeira (STP):

5,60	Naide Gomes	79	CF Belenenses	96
------	-------------	----	---------------	----

TRIPLO

12,87	Patrícia Mamona	88	JOMA	05
12,76	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	13
12,50	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	12
12,38	Joana Flores	89	CA Terceira	06
12,35	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	12
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
(10)				
12,16 pc	Maria João Esteves	01	CA Mar. Grande	18
12,12	Vanessa Rocha	90	AA Pinhalnovense	07
12,10	Ana Ferreira	78	MM Nazaré	95
12,10	Sofia Lavreshina	03	J Vidigalense	19
11,98	Luisa Santos	79	Boavista FC	96
11,97	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	09
11,92	Ana Rita Silva	00	JÁ Mozelense	17
11,89	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	12
11,88	Milena Lucena	02	GD Estreito	19
11,87	Inês Moura	85	FC Porto	02
(20)				
11,84	Cláudia Gameiro	80	Juv. Vidigalense	97
11,83	Sónia Machado	76	CIPA	93
11,81	Susana Guerra	96	AEA Rui Silva	13
11,78	Carla Pinhão	90	Grecas	07
11,78	Anabela Neto	91	ACRD Escapães	08
11,78	Filipa Silva	94	FCC Lourosa	10
11,74	Raquel Marques	99	SL Benfica	16
11,70	Sílvia Gancho	79	Ginásio C. Sul	96



11,67	Ana Sofia Rosa	82	CD Póvoa	99
11,66	Liliana Campos	88	JD Cidade Sol	05
(30)				
11,66	Anais Batista	94	Juv. Vidigalense	10
11,63	Mónica Rino	94	Juv. Vidigalense	10
11,62	Elisabete Tavares	80	(França)	97
11,61	Ana Monjane	94	SC Braga	10
11,60 pc	Bárbara Oliveira	87	CJ Sal. Manique	04
11,59	Sofia Pires	86	AC Mocidade	03
11,59	Catarina Queirós	98	C+S Lavra	15
11,59	Elena Furk	03	AC Mocidade-Aç.	19
11,58	Patrícia Rodrigues	99	SL Benfica	16
11,57	Cláudia Jardim	80	CA Madeira	96
(40)				
11,56	Valdénia Carvalho	93	GR Qtª Lomba	10
11,53	Bárbara Silva	99	C+S Lavra	15
11,52	Marta Pedroso	83	SL Benfica	00

PESO (3 kg)

15,76	Isabel Ribeiro	88	SC Braga	05
15,72	Carla Almeida	85	FC Porto	02
15,57	Sónia Grácio	74	UD Tocha	91
15,38	Soraia Ruas	92	ADRE Palhaça	09
15,20	Débora Quaresma	02	Sporting CP	19
15,19	Ana Domingues	81	SL Benfica	98
14,83	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	07
14,76 pc	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	16
1443	Letícia Lopes	04	CD Quarteira	19
14,41	Rosário Rodrigues	88	ACDR Arneirense	05
(10)				
14,40	Juliana Pereira	95	Juv. Vidigalense	12
14,37	Helena Fernandes	73	CIPA	90
14,37	Catarina Ferreira	82	CA Madeira	99
14,32	Marisa Pão-Alvo	79	CN Rio Maior	96
14,28	Ana Beatriz Gomes	00	CS Marítimo	17
14,22	Liliana Cá	86	GR Qtª Lomba	03
14,20	Diana Hernandez	93	Grecas	10
14,18	Cristiana Oliveira	84	CA Madeira	00
14,14	Cristiana Campos	95	Gira Sol	12
13,99	Inês Fernandes	88	SC Valenciano	05
(20)				
13,98	Cristina Ferreira	79	CA Madeira	96
13,96	Micaela Sereno	00	J Vidigalense	16
13,94	Marta Carvalho	80	ADC Constantim	97
13,92	Purificação Fernandes ⁸³		SC Valenciano	00
13,91	Carla Rodrigues	02	Sporting CP	18
13,88	Sandra Turpin	76	SL Benfica	93
13,88	Carolina Fernandes	01	SUO Vais	18



13,83	Inês Carreira	00	J Vidigalense	17
13,66	Dulce Cá	84	GR Qtª Lomba	01
13,66	Ana Rita Henriques	92	Juv. Vidigalense	09
(30)				
13,65	Elsa Cruz	97	CCD Ribeirão	14
13,61	Ana Esteves	86	SUO Vais	03
13,49	Ana Alex. Pereira	77	SUO Vais	94
13,46	Carolina Fernandes	02	(escolar)	19
13,40*	Teresa Machado	69	C. Galitos	86
13,37	Daniela Carvalho	74	CIPA	91
13,32	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	99
13,31	Teresa Silva	97	SC Braga	14
13,26 pc	Tânia Fernandes	83	SC Valenciano	00
13,25	Sandra Leitão	82	Quintajense FC	99
(40)				
13,21	Patrícia Martins	78	Sporting CP	92

* peso de 4 kg

DISCO (1 kg)

53,94	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	08
49,65	Liliana Cá	86	GR Qtª Lomba	03
47,99	Irina Sustelo	83	(Bélgica)	00
47,96	Juliana Pereira	95	Juv. Vidigalense	12
46,30	Teresa Machado	69	C Galitos	86
45,94	Micaela Sereno	00	J Vidigalense	17
44,44	Diana Hernandez	93	Grecas	10
44,14	Eva Gonçalves	02	NA Cucujães	19
43,64	Sofia Cardoso	73	UFC Almeirim	90
42,99	Sandra Leitão	82	Quintajense FC	99
(10)				
42,57	Ana Domingues	81	SL Benfica	98
42,00	Cláudia Ferreira	76	CA Setúbal	93
41,56	Marta Carvalho	80	ADC Constantim	97
41,49	Teresa Silva	97	SC Braga	14
41,32	Tatiana Fernandes	81	Juv. Vidigalense	98
40,58	Lezita Simas	82	CD Ilhéus	99
40,29	Andreia Gomes	89	AM Atibá	06
40,21	Catarina Rosa	89	CA Mar. Grande	06
40,14	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	99
39,32	Natália Ferreira	69	FC Porto	86
(20)				
39,02	Cecília Rebocho	99	NDJ Laranjeiro	16
38,80	Margarida Ferreira	94	SC Braga	11
38,48	Inês Carreira	00	J Vidigalense	17
38,34	Alda Fernandes	93	SC Braga	10
38,10	Carla Rodrigues	77	SL Benfica	94
37,88	Marisa Marreiros	83	CRCD Luzense	00



37,38	Cecília Canilho	60	Vit. Setúbal	76
37,32	Letícia Lopes	04	CD Quarteira	19
37,31	Carla Almeida	85	FC Porto	02
37,26	Sónia Grácio	74	UD Tocha	91
(30)				
37,16	Joana Almeida	83	JOMA	99
37,08	Mariana Bento	98	CA Mar Grande	15
36,90	Ana Patrícia Inácio	91	CA Mar. Grande	08
36,73	Inês Diogo	02	NDJ Laranjeiro	19
36,69	Dulce Cá	84	GR Qt ^a Lomba	01
36,58	Cátia Santos	78	Juv. Vidigalense	94

MARTELO (3 kg – cabo 80 cm) (até 2001)

51,62	Ana Durão	86	ADC Lovelhe	01
50,89	Irina Sustelo	83	(Bélgica)	98
49,81	Cristiana Oliveira	84	CA Mar. Grande	01
49,59	Marisa Fernandes	85	SC Valenciano	01
47,49	Ana Correia	81	GD Quimigal	98
46,85	Joana Silva	84	CD Póvoa	00
46,54	Diana Sousa	86	AC Mocidade	01
46,28	Carla Freitas	80	(França)	97
45,15	Ângela Martins	83	CA Bx. Banheira	00
45,06	Tânia Santos	84	SUO Vais	00
(10)				
44,96	M ^a José Conde	80	ADRC Lovelhe	97
44,56	Ana Conde	86	GD Gafanha	01
44,48	Sónia Alves	79	Quintajense FC	96
44,28*	Vânia Silva	80	Juv. Vidigalense	97
43,80	Sónia Martins	78	CA Porto	95
42,78	Vera Batista	85	IFC Torrense	00
41,97	Sandra Leitão	82	Quintajense FC	99
40,52	Vera Leitão	80	Quintajense FC	97
40,47	Carina Silva	86	AC Mocidade	01

* martelo de 4 kg

MARTELO (3 kg – cabo 1 m) (desde 2002)

64,85	Ana Durão	86	ADC Lovelhe	03
63,88	Ana Fernandes	98	ADC Lovelhe	15
63,45	Daniela Paço	96	ADC Lovelhe	13
61,80	Mariana Pestana	01	ACD S João	18
59,91	Jéssica Galvão	95	ACDR Arneirense	11
58,91	Cláudia Nóbrega	90	GD Estreito	07
58,45	Marisa Fernandes	85	SC Valenciano	02
57,83	Diana Sousa	86	AC Mocidade	03
57,42	Milene Jesus	99	CD Estreito	16



DARDO (500 g) (desde 2012)

50,20	Cláudia Ferreira	98	Cyclones AC	15
46,54	Bárbara Bica	01	C Spiridon Gaia	18
45,27	Marta Mendes	95	Juv. Vidigalense	12
43,60	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	14
41,40	Rafaela Aleixo	02	CA Seia	19
40,87	Rita Sebastião	96	CLAC Entroncam.	13
40,65	Mariana Bento	98	CA Mar. Grande	15
40,55	Alice Silva	02	Individual-Set.	19
39,98	Catarina Monteiro	96	CD Faro XXI	13
38,98	Sara Firmino	98	SL Benfica	15
(10)				
38,82	Carla Rodrigues	02	Sporting CP	19
38,77	Inês Carreira	00	J Vidigalense	17
38,75	Inês Custódio	05	AD Novas Luzes	19
38,54	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	16
37,31	Mariana Bento	01	Sporting CP	18
36,98	Francisca Monteiro	01	C Spiridon Gaia	17
36,92	Beatriz Amaral	99	GD Cavadas	16
36,90	Rafaela Pintassilgo	96	C Bf Faro	13
35,83	Marta Trovoadá	05	AD Novas Luzes	19
35,70	Ângela Costa	99	AA Pinhalnovense	16
(20)				
35,59	Sofia Cordeiro (até 35,00)	01	JÁ Mozelense	16

DARDO (600 g – antigo modelo)

51,12	Maria Martins	66	(França)	83
45,98	Cristina Sousa	73	CA Madeira	90
43,93	Joana Gonçalves	83	Juv. Vidigalense	99
43,76	Helena Gouveia	72	CS Marítimo	89
43,02	Balbina Ribeiro	81	GD Pic-Nic	97
41,82	Ana Morais	65	Sporting CP	82
40,44	Ana Inês	77	CN Rio Maior	94
40,28	Alda Álamo	74	AC Mocidade	91
40,28	Sílvia Cruz	80	Sporting CP	97
40,04	Cristina Ferreira	79	CA Madeira	96
(10)				
39,34	Sandra Turpin	76	SL Benfica	93
39,34	Angélica Brites	78	Juv. Vidigalense	95
39,30	Isabel Silvestre	78	CA Lagoa	95
38,64	Isabel Araujo	67	GD Quimigal	84
37,50	Vanda Oliveira	70	Sporting CP	87
37,46	Isabel Pires	64	CF Belenenses	81
37,36	Céu Cunha	63	AC Mocidade	78



DARDO (600 g – modelo actual)

46,32	Ana Pires	87	FC Porto	04
46,11	Cláudia Ferreira	98	Cyclones AC	15
43,31	Benvinda Costa	89	CRU Raposense	06
42,89	Marta Mendes	95	Juv. Vidigalense	12
42,76	Cátia Silva	84	CA Madeira	01
42,39	Joana Gonçalves	83	Juv. Vidigalense	99
41,93	Elisabete Silva	92	C Operário D	09
41,47	Bárbara Bica	01	C Spiridon Gaia	18
41,05	Carla Ratão	82	(França)	99
40,97	Marisela Silva	85	GD Estreito	02
(10)				
39,49	Rafaela Aleixo	02	CA Seia	19
39,15	Liliana Cá	86	GR Qtª Lomba	03
38,97	Flávia Costa	94	ADRE Palhaça	11
38,36	Sara Custódio	91	JOMA	07
38,34	Sofia Pires	86	AC Mocidade	02
38,30	Ana Cerqueira	89	FC Porto	05
38,22	Ana Rita Ferreira	91	ACDR Arneirense	08
38,09	Rita Sebastião	96	CLAC Entroncam.	13
37,99	Cátia Costa	91	CRU Raposense	08
37,88	Filipa Freitas	84	CA Madeira	01
37,87	Ana Filipa Mendes	94	SL Benfica	11
(20)				
37,80	Catarina Monteiro	96	CD Faro XXI	13
37,57	Teresa Ribeiro	88	FC Porto	05
37,08	Alexandra Fernandes	84	Bairro Anjos	01

HEXATLO (de 1994 a 2001)

3971	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	94
3854	Marta Godinho	80	Sporting CP	96
3750*	Alexandra Fernandes	84	Bairro Anjos	01
3731	Isabel Silvestre	78	CA Lagoa	95
3629*	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	99

Atleta então estrangeira (STP):

3976	Naide Gomes	79	CF Belenenses	96
------	-------------	----	---------------	----

* dardo actual

HEXATLO (de 2002 a 2006)

4021	Patrícia Mamona	88	JOMA	05
3891	Joana Flores	89	CA Terceira	06
3855	Catarina Bastos	86	CJ Sal. Manique	03
3804	Liliana Viana	85	ACDR Arneirense	02
3700	Carla Almeida	85	FC Porto	02



3676	Mónica Lopes	86	Vit. Setúbal	03
3662	Sofia Pires	86	AC Mocidade	03
3645	Joana Frias (até 3500 p)	88	CA Madeira	04

HEPTATLO (desde 2007)

5734	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	16
5046	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	12
4994	Mariana Bento	01	Sporting CP	18
4942	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	14
4817*	Sónia Machado	76	CIPA	93
4659	Carla Rodrigues	02	SL Benfica	17
4626	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	11
4624	Carolina Ribeiro	00	GA Fátima	17
4557*	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	15
4547	Sónia Machado	98	Juv. Vidigalense	15
(10)				
4513*	Sandra Turpin	76	SL Benfica	93
4440	Milena Lucena	02	GD Estreito	19
4408	Sofia Duarte	96	AA Cartaxense	12
4381	Elena Furk	03	AC Mocidade-Aç.	19
4374	Anais Batista	94	Juv. Vidigalense	10
4323	Catarina Queirós	98	C+S Lavra	14
4298*	M ^a José Valamatos	71	SL Benfica	88
4283	Cláudia Oliveira	95	Grecas	12
4259	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	08
4247*	M ^a João Fonseca	71	CIPA	87
(20)				
4247	Inês Pires	02	GCA Donas	19
4244	Isabel Vieira	93	FC Porto	09
4210	Dânia Furk	00	AC Mocidade-Aç.	17
4208	Tatiana Gonçalves	01	20 Km Almeirim	18
4196	Khrystyna Resler	96	SL Benfica	13
4182*	Isabel Pires	64	SL Benfica	81
4149	Margarida Cavaca	96	GCA Donas	13
4136	Bruna Varela	97	SL Benfica	14
4125	Rute Lopes	92	Gira Sol	08
4106	Bárbara Silva	99	C+S Lavra	15
(30)				
4070	Raquel Haar	99	GD Diana	15
4066	Rafaela Pintassilgo	96	C Bf Faro	13
4061	Sara Ribeiro	98	GA Fátima	15
4035	Anabela Neto	91	ACRD Escapães	08
4026	Inês Pires	02	GCA Donas	18
4015	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	08
4002	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	11
3997	Daniela Pereira	94	Juv. Vidigalense	10
3995	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	11



3989	Eduarda Ferreira	01	J Vldigalense	17
(40)				
3988	Raquel Costa	99	GA Fátima	16
3978*	Sandra Guerreiro	71	GD Vilamoura	88
3974	Carolina Neves	01	GA Fátima	18
3966	Sara Moreira	01	C+S Lavra	17
3949	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	08
3946	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	10
3929	Rafaela Moutinho	97	Ac. F. Ribeiro	14
3915*	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	00
3904	Marta Onofre	91	CF Belenenses	07
3903*	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	94
(50)				

* com barreiras de 84 cm e peso de 4 kg

5000 M-marcha

21.30,91	Susana Feitor	75	CN Rio Maior	92
23.06,0m	Sofia Avoila	76	CD Montijo	93
23.58,55	Inês Reis	99	Pent. C Covilhã	16
24.01,0m tp	Inês Henriques	80	CN Rio Maior	95
24.14,08	Catarina Godinho	89	CA Ferr. Zêzere	05
24.19,16	Adriana V. Ornelas	02	ADR Ág. Pena	19
24.27,95	Carolina Costa	98	CO Pechão	15
24.29,6m	Isilda Jorge	76	CN Rio Maior	93
24.31,5m	Sandra Monteiro	77	Bairro Anjos	94
24.33,18	Mara Ribeiro	95	CN Rio Maior	12
(10)				
24.33,63	Vera Santos	81	CN Rio Maior	98
24.35,19	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	01
24.39,06	Bruna Marques	02	CF Oliv. Douro	19
24.46,33	Inês Mendes	03	CN Rio Maior	19
24.54,7m	Vanda Ribeiros	78	GD Vilamoura	95
24.56,1	Raquel Carvalho	83	Bairro Anjos	00

4x100 Metros

46,89	Seleção Nacional	18	(Carina Silva-Ana Costa-M ^a João Barbosa-Beatriz Andrade)
47,46	Equipa Nacional	09	(Sarah Dias-Filipa Martins-Eva Vital-Sara Esteves)
47,47	Seleção Nacional	19	(Carlota Ribeiro-Luisa Juiz-Carmo Juiz-Iris Silva)
47,78	Seleção Nacional	09	(Cátia Jacinto-Eva Vital-Filipa Martins-Sara Esteves)
47,90	Sel. Lisboa	13	Joana Vieira-Ludmila Nascimento-Krysrina Resler-Bruna Varela)



47,97	Equipa Nacional	12	(Krystyna Resler-Teresa Carvalho-Joana Costa-Daniela França)
48,10	Seleção Nacional	99	(Joana Arduíno-Carla Tavares-Liliana Correia-Cátia Ferreira)
48,10	Sel. Lisboa	15	(Carina Pereira-Patrícia Rodrigues-Marisa Carvalho-Catarina Fernandes)
48,13	Seleção Nacional	97	(Marta Godinho-Tânia Freitas-Ana Pacheco-Marisa Martins)
48,19	Seleção Nacional	17	(Mariana Bento-Juliana Guerreiro-Beatriz Andrade-Ana Costa)
(10)			
48,32	Sel. Nac. Fisec	11	(Stephanie Simões-Teresa Carvalho-Daniela França-Flávia Ribeiro)
48,38	Sel. Lisboa	92	(Sandra Almeida-Clélia Moreira-Fernanda Batista-Lúcia Fátima)
48,41	Seleção Nacional	97	(Marta Godinho-Marisa Martins-Ana Pacheco- Tânia Freitas)
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)
48,52	Sel. Lisboa/SL Benfica	12	(Krystyna Resler-Teresa Carvalho-Joana Costa-Rafaela Vitorino)

4x400 Metros

3.51,21	Equipa Nacional	93	(Céu Nunes-Patrícia Gancho-Celeste Rodrigues-Ana Costa)
3.56,80	CA Madeira	96	(Sandra Camacho-Marisa Vieira-Neide Vieira-Tânia Freitas)
3.58,26	Sel. Lisboa	92	(Vanda Passos-Lúcia Fátima-Fernanda Batista-Céu Nunes)
3.58,45	SL Benfica	87	(M ^a José Valamatos-Sandra Piteira-Sónia Fernandes-M ^a João Valamatos)
3.58,96	Seleção Nacional	93	(Patrícia Gancho-Celeste Rodrigues-Sílvia Diogo-Céu Nunes)
3.59,54	Sel. Porto	89	(Sandra Neto-Isabel Rodrigues-Teresa Esteves-Albina Gavina)
4.00,62	Sel. Lisboa	91	(Rute Sousa-Rita Delgado-Fernanda Batista-Lúcia Fátima)
4.01,50	Sel. Lisboa	89	(
4.02,6m	Sel. Lisboa	88	(Vanessa Queirós-Helena Matos-Sandra Piteira-Susana Cabral)
4.03,10	Sel. Porto	91	(
(10)			
4.04,0m	Sel. Lisboa	85	(Alexandra Mineiro-Lucília Cardoso-Cristina Sanches-Lassalette Mineiro)



4.04,9m Sel. Lisboa 86
(Viviane Elmer-Alexandra Mineiro-Ester Santos-Cristina Sanches)

ESTAFETA MEDLEY

2.10,85 Seleção Nacional 18
(M^a João Barbosa-Beatriz Andrade-Juliana Guerreiro-Ana Costa)

2.11,02 Seleção Nacional 18
(M^a João Barbosa-Beatriz Andrade-Juliana Guerreiro-Ana Costa)

2.18,26 Seleção Nacional 10
(Teresa Carvalho-Déborá Clemente-Anais Batista-Liliana Cabral)

2.18,88 Maratona CP 19
(Inês Saraiva-Luís Juiz-Leonor Ferreira-Carmo Juiz)

2.21,08 CO Pechão 16
(Denise Semedo-Emale Barbosa-Inês Farias-Fatoumata Diallo)

2.21,52 CO Pechão 17
(Filipa Machado-Denise Semedo-Inês Farias-Fatoumata Diallo)

2.21,79 Sel. Nacional 14
(Joana Carlos-Rita Ribeiro-Mariana António-Ana Pereira)

2.22,00 SC Braga 18
(Inês Esteves-Mariana Costa-Lara Costa-Beatriz Peres)

2.22,39 CO Pechão 18
(Érica Conceição-Denise Semedo-Inês Farias-Telma Mendes)

3.23,11 CO Pechão 19
(Filipa Machado-Érica Conceição-Ana C. Mestre-Telma Mendes)

(10)

2.23,25 Maia AC 13
(Ana Abreu-Inês Dias-Diana Oliveira-Inês Pacheco)

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

(Fonte Arons de Carvalho)