

OS MELHORES DO ANO 2021
INICIADOS FEMININOS [SUB-16]
Marcas de 1 de Janeiro a 31 de Dezembro de 2021

José Costa

80 metros

RN: 9,81

| MARCA | V | ATLETA | ESC | ANO | CLUBE | AR | COMPETIÇÃO | LOCAL | DATA | INFORM |
|-------|------|-----------------------|------|------|--------|------------|-----------------------------------|----------------|-------|--------|
| 10,23 | -0,4 | Joana Pestana | INIC | 2006 | AGDAK | Setúbal | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Setúbal | 17.07 | 1 |
| 10,29 | 0,5 | Marta Alves | INIC | 2006 | SLB | Lisboa | Torneio de Santo António | Torres Vedras | 16.06 | 1 S 2 |
| 10,29 | 1,5 | Joana Pestana | | | | | Olimpico Jovem Regional | Setúbal | 10.07 | 1 S 3 |
| 10,30 | -0,5 | Joana Pestana | | | | | Meeting Jovem de Lisboa | Lisboa (I) | 15.05 | Extra |
| 10,34 | 1,4 | Lara Pinto | INIC | 2006 | CAOB-A | Aveiro | Campeonato Regional de Iniciados | Braga | 05.06 | Extra |
| 10,39 | -0,7 | Tatiana Almeida | INIC | 2006 | SLB | Lisboa | Olimpico Jovem Regional | Torres Vedras | 12.06 | 1 F |
| 10,40 | 1,3 | Melissa Mendes | INIC | 2006 | MKED | Setúbal | Olimpico Jovem Regional | Setúbal | 10.07 | 1 S 1 |
| 10,43 | -0,4 | Catarina Vieira | INIC | 2006 | ADRAP | Madeira | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Setúbal | 17.07 | 2 |
| 10,45 | -0,4 | Marta Alves | | | | | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Setúbal | 17.07 | 3 |
| 10,52 | -2,2 | Lara Pinto | | | | | Torneio António Vieira | Vagos | 15.05 | 1 S 1 |
| 10,56 | 0,7 | Rafaela Pereira | INIC | 2006 | SCP | Lisboa | Meeting Jovem de Lisboa | Lisboa (I) | 15.05 | 1 S 1 |
| 10,56 | -1,9 | Lara Pinto | | | | | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Lousada | 17.07 | 1 |
| 10,57 | -1,6 | Lara Pinto | | | | | Torneio Olímpico Jovem | Vagos | 08.05 | 1 F |
| 10,57 | -0,1 | Marta Carriço | INIC | 2007 | ACDRA | Leiria | Olimpico Jovem Distrital | Leiria | 03.07 | 1 S 2 |
| 10,58 | 1,7 | Ana Silva | INIC | 2006 | SCA | Santarém | Campeonato Regional Sub 16 | Abrantes | 03.07 | 1 El 1 |
| 10,59 | -0,5 | Tatiana Pereira | INIC | 2006 | AFS | Lisboa | Meeting Jovem de Lisboa | Lisboa (I) | 15.05 | 2 S 2 |
| 10,61 | 1,4 | Maria Vieira | INIC | 2006 | CAOB-A | Aveiro | Campeonato Regional de Iniciados | Braga | 05.06 | Extra |
| 10,69 | 1,1 | Matilde Lameiras | INIC | 2006 | CFOD | Porto | Torneio Olímpico Jovem Regional | Lousada | 03.07 | 1 S 2 |
| 10,71 | 0,0 | Lara Araújo | INIC | 2006 | GCAD | C. Branco | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Coimbra | 17.07 | 1 |
| 10,72 | -0,5 | Leticia Rosário | INIC | 2006 | AGDAK | Setúbal | Meeting Jovem de Lisboa | Lisboa (I) | 15.05 | Extra |
| 10,72 | 0,6 | Inês Sarmento | INIC | 2007 | ARLVG | Porto | Meeting Atletismo Porto 2021 | Porto | 03.06 | 1 S 1 |
| 10,73 | -0,5 | Clara Martinha | INIC | 2006 | CPA-S | Santarém | Meeting Jovem de Lisboa | Lisboa (I) | 15.05 | Extra |
| 10,76 | 1,5 | Beatriz Barrenho | INIC | 2006 | AGDAK | Setúbal | Olimpico Jovem Regional | Setúbal | 10.07 | 3 S 1 |
| 10,77 | 1,6 | Rafaela Pires | INIC | 2006 | GDP-L | Leiria | Campeonato Distrital de Iniciados | Marinha Grande | 26.06 | 1 F |
| 10,78 | 1,9 | Taíta Vaz | INIC | 2006 | SLB | Lisboa | Campeonato Regional de Sub-16 | Lisboa (U) | 10.07 | 1 S 3 |
| 10,78 | 0,1 | Miriam Pinho | INIC | 2006 | SLB | Lisboa | Campeonato Regional de Sub-16 | Lisboa (U) | 10.07 | 1 S 4 |
| 10,83 | 1,6 | Marta Feliciano | INF | 2008 | JV | Leiria | Campeonato Distrital de Iniciados | Marinha Grande | 26.06 | 2 F t |
| 10,85 | 1,0 | Héloise Henrard - FRA | INIC | 2006 | CAP | Porto | Taça AAP de Equipas Sub-16 | Maia | 30.05 | 2 F |
| 10,85 | 0,0 | Matilde Caldas | INIC | 2006 | MAC | Porto | Provas Extra | Lousada | 13.06 | 1 S 2 |
| 10,86 | 1,9 | Juliana Ferreira | INIC | 2007 | SLB | Lisboa | Campeonato Regional de Sub-16 | Lisboa (U) | 10.07 | 2 S 3 |
| 10,88 | -1,9 | Matilde Gomes | INIC | 2007 | CAOV | V. Castelo | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Lousada | 17.07 | 3 |
| 10,90 | 1,9 | Raquel Ribeiro | INIC | 2006 | SFRAA | Lisboa | Campeonato Regional de Sub-16 | Lisboa (U) | 10.07 | 3 S 3 |
| 10,96 | 0,1 | Carmo Sousa | INIC | 2007 | SCP | Lisboa | Campeonato Regional de Sub-16 | Lisboa (U) | 10.07 | 2 S 4 |
| 10,98 | 1,5 | Sara Athayde | INIC | 2006 | AACC | Setúbal | Olimpico Jovem Regional | Setúbal | 10.07 | 4 S 3 |

10,99

250 metros

RN: 32,12

| MARCA | ATLETA | ESC | ANO | CLUBE | AR | COMPETIÇÃO | LOCAL | DATA | INFORM |
|-------|-----------------|------|------|--------|----------|-----------------------------------|----------------|-------|--------|
| 32,96 | Joana Pestana | INIC | 2006 | AGDAK | Setúbal | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Setúbal | 17.07 | 1 |
| 33,14 | Joana Pestana | | | | | Olimpico Jovem Regional | Setúbal | 11.07 | 1 S 2 |
| 33,23 | Lara Pinto | INIC | 2006 | CAOB-A | Aveiro | Campeonato Distrital de Iniciados | Vagos | 16.10 | 1 |
| 33,31 | Tatiana Pereira | INIC | 2006 | AFS | Lisboa | Provas de Preparação | Lisboa (U) | 04.07 | 1 S 1 |
| 33,63 | Lúcia Martinha | INIC | 2006 | CPA-S | Santarém | Provas Extra | Marinha Grande | 29.05 | Extra |
| 33,66 | Joana Pestana | | | | | Provas de Preparação | Lisboa (U) | 04.07 | 1 S 2 |
| 33,78 | Marta Carriço | INIC | 2007 | ACDRA | Leiria | Campeonato Distrital de Iniciados | Marinha Grande | 27.06 | 1 S 2 |
| 33,83 | Lara Pinto | | | | | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Lousada | 17.07 | 1 |
| 33,92 | Lara Pinto | | | | | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 19.06 | Extra |
| 33,96 | Clara Martinha | INIC | 2006 | CPA-S | Santarém | Provas Extra | Marinha Grande | 29.05 | Extra |
| 33,97 | Inês Sarmento | INIC | 2007 | ARLVG | Porto | Torneio Olímpico Jovem Regional | Lousada | 03.07 | 1 S 2 |
| 34,16 | Marta Carriço | | | | | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Coimbra | 17.07 | 1 |
| 34,17 | Tatiana Pereira | | | | | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Setúbal | 17.07 | 2 |
| 34,19 | Lúcia Martinha | | | | | Olimpico Jovem Regional 2021 | Fátima | 19.06 | 1 S 2 |
| 34,23 | Marta Carriço | | | | | Provas Extra | Marinha Grande | 29.05 | 1 S 1 |
| 34,40 | Inês Sarmento | | | | | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Lousada | 17.07 | 2 |
| 34,43 | Lara Pinto | | | | | Provas Extra | Marinha Grande | 29.05 | Extra |

| | | | | | | | | | |
|-------|--------------------------|----------------|------|--------|------------|--|------------------|-------|-------|
| 34,43 | | Clara Martinha | | | | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Coimbra | 17.07 | 2 |
| 34,44 | Joana Ferreira | INIC | 2007 | CAOB-A | Aveiro | Campeonato Distrital de Iniciados | Vagos | 16.10 | 2 |
| 34,46 | | Marta Carriço | | | | Olímpico Jovem Distrital | Leiria | 03.07 | 1 S 2 |
| 34,53 | | Inês Sarmento | | | | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 19.06 | 2 S 1 |
| 34,53 | | Clara Martinha | | | | Torneio de Preparação Iniciados | Pombal | 25.04 | Extra |
| 34,69 | | Clara Martinha | | | | Olímpico Jovem Regional 2021 | Fátima | 19.06 | 2 S 2 |
| 34,71 | | Clara Martinha | | | | Campeonato Regional Sub 16 | Abrantes | 04.07 | 1 |
| 34,77 | | Lúcia Martinha | | | | Campeonato Distrital de Iniciados | Febres | 01.05 | Extra |
| 34,88 | | Clara Martinha | | | | Campeonato Distrital de Iniciados | Febres | 01.05 | Extra |
| 35,03 | Carlota Ferreira | INIC | 2006 | JV | Leiria | Provas Extra | Marinha Grande | 29.05 | 4 S 3 |
| 35,27 | Miriam Pinho | INIC | 2006 | SLB | Lisboa | Olímpico Jovem Regional | Torres Vedras | 12.06 | 1 |
| 35,52 | Teresa Delfino | INIC | 2006 | SLB | Lisboa | Provas de Preparação | Lisboa (U) | 04.07 | 2 S 1 |
| 35,90 | Mariana Lopes | INIC | 2007 | AABV | Algarve | Provas Extra | Faro | 22.05 | 1 S 1 |
| 35,92 | Stela Fernandes | INIC | 2006 | GS | Coimbra | Provas Extra | Febres | 18.04 | 1 |
| 35,97 | Matilde Caldas | INIC | 2006 | MAC | Porto | Torneio Olímpico Jovem Regional | Lousada | 03.07 | 2 S 2 |
| 36,08 | Rafaela Pires | INIC | 2006 | GDP-L | Leiria | Campeonato Distrital de Iniciados | Marinha Grande | 27.06 | 2 S 2 |
| 36,10 | Carlota Gomes | INIC | 2006 | AJS | Madeira | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Setúbal | 17.07 | 3 |
| 36,22 | Naycira Varela | INIC | 2006 | SCP | Lisboa | Provas de Preparação | Lisboa (U) | 04.07 | 2 S 2 |
| 36,23 | Maria Vieira | INIC | 2006 | CAOB-A | Aveiro | Provas Extra | Marinha Grande | 29.05 | Extra |
| 36,24 | Katerina Quinn - GBR | INIC | 2008 | JV | Leiria | Torneio de Pista Sub 16 | Pombal | 13.11 | 1 S 2 |
| 36,28 | Catarina Brito | INIC | 2007 | MAC | Porto | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 19.06 | 1 S 3 |
| 36,29 | Leonor Saraiva | INIC | 2007 | GRE-AA | Coimbra | Provas Extra | Leiria | 01.08 | Extra |
| 36,37 | Natacha Candé | INIC | 2007 | JIV-SM | S. Miguel | Torneio de Encerramento | Ponta Delgada | 15.07 | 1 |
| 36,45 | Matilde Feiteirona | INIC | 2006 | AJJ | Portalegre | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Coimbra | 17.07 | 3 |
| 36,57 | Matilde Gomes | INIC | 2007 | CAOV | V. Castelo | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Lousada | 17.07 | 3 |
| 36,62 | Teresa Duarte | INIC | 2007 | AEAC | Santarém | Campeonato Regional Sub 16 | Abrantes | 04.07 | 2 |
| 36,68 | Catarina Vieira | INIC | 2006 | ADRAP | Madeira | Olímpico Jovem - Jornada 1 | Ribeira Brava | 08.05 | 1 |
| 36,68 | Raquel Ribeiro | INIC | 2006 | SFRAA | Lisboa | Olímpico Jovem Regional | Torres Vedras | 12.06 | 2 |
| 36,69 | Maria João Gregório | INIC | 2006 | GAF | Santarém | Campeonato Regional Sub 16 | Abrantes | 04.07 | 3 |
| 36,75 | Francisca Cortinhas | INIC | 2007 | CSM | Madeira | Campeonato Regional Sub 16 | Ribeira Brava | 27.06 | 2 S 2 |
| 36,88 | Beatriz Branco | INIC | 2006 | CAOB-A | Aveiro | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 19.06 | Extra |
| 36,92 | Matilde Lameiras | INIC | 2006 | CFOD | Porto | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 19.06 | 1 S 2 |
| 36,94 | Mariana Oliveira | INIC | 2006 | CAOB-A | Aveiro | Provas Extra | Marinha Grande | 29.05 | Extra |
| 36,95 | Beztriz Ribeiro | INIC | 2006 | SCB | Braga | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Lousada | 17.07 | 4 |
| 36,96 | Marta Martins | INIC | 2006 | CASJ | Algarve | Provas Extra | Faro | 22.05 | 1 S 2 |
| 37,05 | Maria Rocha | INIC | 2007 | AAC | Aveiro | Campeonato Distrital de Iniciados | Vagos | 16.10 | 3 |
| 37,13 | Marta Feliciano | INIC | 2008 | JV | Leiria | Torneio de Pista Sub 16 | Pombal | 13.11 | 2 S 2 |
| 37,16 | Catarina Varandinhas | INIC | 2006 | CPPEA | Setúbal | Olímpico Jovem Regional | Setúbal | 11.07 | 2 S 2 |
| 37,20 | Regina Amorim | INIC | 2006 | ACDAV | V. Castelo | Olímpico Jovem Distrital | Viana do Castelo | 12.06 | 2 |
| 37,31 | Rita Moreira | INF | 2008 | CAP | Porto | Provas Extra | Lousada | 12.12 | 1 t |
| 37,35 | Filipa Craveiro | INIC | 2006 | ACPV | Porto | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 19.06 | 4 S 1 |
| 37,40 | Taíta Vaz | INIC | 2006 | SLB | Lisboa | Campeonato Regional de Sub-16 | Lisboa (U) | 10.07 | 1 S 1 |
| 37,47 | Juliana Hinderyckx - BEL | INIC | 2007 | CASJ | Algarve | V Taça ACT | Abbufeira | 11.12 | 1 |
| 37,52 | Iara Vacondeus | INIC | 2008 | AGDAK | Setúbal | Campeonato Regional Iniciados - 1ª Jor | Almada | 20.11 | 1 S 1 |
| 37,56 | Lúisa Burguete | INIC | 2006 | CBA-S | Santarém | Olímpico Jovem Regional 2021 | Fátima | 19.06 | 1 S 1 |
| 37,57 | Rita Martins | INIC | 2007 | CPPEA | Setúbal | Olímpico Jovem Regional | Setúbal | 11.07 | 3 S 2 |
| 37,61 | Inês Natário | INIC | 2006 | CDUL | Lisboa | Provas de Preparação | Lisboa (U) | 04.07 | 2 s 3 |
| 37,68 | Sofia Santos | INIC | 2007 | JV | Leiria | Torneio de Pista Sub 16 | Pombal | 13.11 | 1 S 3 |
| 37,72 | Juliana Ferreira | INIC | 2006 | SLB | Lisboa | Olímpico Jovem Regional | Torres Vedras | 12.06 | 3 |
| 37,83 | Margarida Tavares | INIC | 2006 | CCPCMS | C. Branco | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Coimbra | 17.07 | 4 |
| 37,85 | Maria Vicente | INIC | 2007 | ACDRA | Leiria | Provas Extra | Marinha Grande | 29.05 | 2 S 2 |
| 37,86 | Carolina Neves | INIC | 2007 | NDAP | Leiria | Provas Extra | Marinha Grande | 29.05 | 3 S 2 |

37,90

800 metros

RN: 2.10,48

| MARCA | ATLETA | ESC | ANO | CLUBE | AR | COMPETIÇÃO | LOCAL | DATA | INFORM |
|---------|------------------|------|------|-------|---------|--------------------------------------|-------------------|-------|---------|
| 2.12,91 | Mariana Moreira | INF | 2008 | UDV | Porto | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 20.06 | 1 S 1 t |
| 2.14,82 | Stela Fernandes | INIC | 2006 | GS | Coimbra | Meeting de Braga 2021 | Braga | 20.06 | Extra |
| 2.16,76 | Stela Fernandes | | | | | Campeonato Nacional de Sub-18 | Lousada | 25.07 | 2 S 4 t |
| 2.19,03 | Stela Fernandes | | | | | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Coimbra | 17.07 | 1 |
| 2.19,63 | Lara Costa | INIC | 2006 | UDV | Porto | Campeonato Nacional de Sub-18 | Lousada | 25.07 | 1 S 3 t |
| 2.19,67 | Teresa Delfino | INIC | 2006 | SLB | Lisboa | Campeonato Nacional de Sub-18 | Lousada | 25.07 | 1 S 2 t |
| 2.19,83 | Stela Fernandes | | | | | Campeonato Distrital Juvenis Inverno | Vagos | 03.01 | Extra |
| 2.19,90 | Carlota Ferreira | INIC | 2006 | JV | Leiria | Campeonato Nacional de Sub-18 | Lousada | 25.07 | 7 S 4 |
| 2.20,18 | Catarina Brito | INIC | 2007 | MAC | Porto | Campeonato Regional de Juvenis | Lousada | 11.07 | 1 S 2 t |
| 2.20,28 | Carlota Ferreira | | | | | Torneio Juvenil do Norte | Vila Pouca Aguiar | 10.06 | Extra |
| 2.20,38 | Lara Costa | | | | | Campeonato Regional de Juvenis | Guimarães | 15.05 | Extra |
| 2.20,48 | Cátia Khvas | INIC | 2006 | ADNO | Lisboa | Campeonato Nacional de Sub-18 | Lousada | 25.07 | 2 S 2 t |

| | | | | | | | | | |
|---------|---------------------|------|------|--------|------------|--------------------------------------|-------------------|-------|---------|
| 2.21,02 | Catarina Brito | | | | | Campeonato Regional de Juvenis | Guimarães | 15.05 | Extra |
| 2.21,16 | Catarina Brito | | | | | IV Noite Atlética | Braga | 30.06 | Extra |
| 2.21,53 | Mariana Maciel | INF | 2009 | EAROS | Braga | Campeonato Regional de Iniciados | Braga | 05.06 | 1 t |
| 2.21,62 | Catarina Brito | | | | | Campeonato Nacional de Sub-18 | Lousada | 25.07 | 8 S 4 t |
| 2.21,67 | Lara Machado | INIC | 2006 | ARLVG | Porto | IV Noite Atlética | Braga | 30.06 | Extra |
| 2.21,80 | Mónica Pinto | INIC | 2007 | SCP | Lisboa | Campeonato Nacional de Sub-18 | Lousada | 25.07 | 4 S 3 t |
| 2.21,89 | Lara Machado | | | | | Campeonato Regional de Juvenis | Lousada | 11.07 | 2 s 2 t |
| 2.22,03 | Lara Costa | | | | | Torneio Juvenil do Norte | Vila Pouca Aguiar | 10.06 | 3 S 3 t |
| 2.22,15 | Lara Machado | | | | | Provas Extra | Lousada | 11.12 | 1 |
| 2.22,25 | Catarina Brito | | | | | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Lousada | 17.07 | 1 |
| 2.22,47 | Cátia Khvas | | | | | Olímpico Jovem Regional | Torres Vedras | 12.06 | 1 |
| 2.22,51 | Cátia Khvas | | | | | Campeonato Regional de Sub--16 | Lisboa (U) | 11.07 | 1 S 2 |
| 2.22,57 | Mariana Maciel | | | | | Provas de Preparação | Braga | 09.05 | 1 S 1 t |
| 2.22,61 | Inês Sarmento | INIC | 2007 | ARLVG | Porto | Provas Extra | Lousada | 11.12 | 2 |
| 2.23,34 | Mariana Oliveira | INIC | 2006 | CAOB-A | Aveiro | Campeonato Regional de Iniciados | Braga | 05.06 | Extra |
| 2.23,52 | Maria João Pimentel | INIC | 2006 | CFOD | Porto | Campeonato Regional de Juvenis | Lousada | 11.07 | 3 S 2 t |
| 2.23,56 | Carolina Pinguero | INIC | 2006 | CEN | Portalegre | Campeonato Nacional de Sub-18 | Lousada | 25.07 | 1 S 1 t |
| 2.24,46 | Inês Lopes | INIC | 2006 | SCUT | Lisboa | Torneio de Santo António | Torres Vedras | 16.06 | 1 |
| 2.25,29 | Inês Sousa | INIC | 2006 | LFC-F | Braga | Campeonato Regional de Iniciados | Braga | 05.06 | 3 |
| 2.26,59 | Carolina Correia | INIC | 2007 | SCUT | Lisboa | Torneio de Santo António | Torres Vedras | 16.06 | 2 |
| 2.26,60 | Catarina Sampaio | INIC | 2006 | GCAD | C. Branco | Campeonato Distrital Escalões Jovens | Castelo Branco | 10.07 | 1 |
| 2.26,76 | Daniela Inácio | INIC | 2006 | JDAL | Santarém | Meeting António Fortunato | Torres Vedras | 03.06 | Extra |
| 2.27,07 | Marta Martins | INIC | 2006 | CASJ | Algarve | Campeonato Regional de Sub 18 | Faro | 11.07 | 1 |
| 2.27,36 | Ana Costa | INIC | 2006 | UDV | Porto | Torneio Juvenil do Norte | Vila Pouca Aguiar | 10.06 | 6 S 3 t |
| 2.27,41 | Ema Oliveira | INIC | 2006 | ARAC | Aveiro | Campeonato Absoluto de Inverno | Maia | 29.12 | Extra |
| 2.27,84 | Margarida Oliveira | INF | 2008 | GRE-AA | Coimbra | Provas de Preparação | Braga | 09.05 | Extra |
| 2.30,48 | Lúcia Burguete | INIC | 2006 | CBA-S | Santarém | Olímpico Jovem Regional 2021 | Fátima | 20.06 | 1 |
| 2.30,54 | Lúcia Martinha | INIC | 2006 | CPA-S | Santarém | Olímpico Jovem Regional 2021 | Fátima | 20.06 | 2 |
| 2.31,54 | Francisca Cortinhas | INIC | 2007 | CSM | Madeira | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Setúbal | 17.07 | 3 |
| 2.31,62 | Clara Barbosa | INIC | 2006 | SCP | Lisboa | Campeonato Regional de Sub--16 | Lisboa (U) | 11.07 | 4 S 2 |
| 2.31,88 | Raquel Soares | INIC | 2007 | FCV | Braga | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Lousada | 17.07 | 3 |
| 2.32,75 | Madalena Augusto | INIC | 2006 | CAB | Braga | Provas de Preparação | Braga | 09.05 | 1 S 2 |
| 2.32,91 | Caetana Neves | INF | 2008 | ACDRA | Leiria | Campeonato Distrital de Iniciados | Marinha Grande | 27.06 | 1 S 1 t |
| 2.32,95 | Ariana Cardoso | INIC | 2006 | NBA | Porto | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 20.06 | 1 S 2 |
| 2.33,22 | Natacha Candé | INIC | 2007 | JIV-SM | S. Miguel | Torneio Atleta Completo Regional | Angra Heroísmo | 09.05 | HEP |
| 2.33,36 | Sara Mendes | INIC | 2006 | VFC | Setúbal | Olímpico Jovem Regional | Setúbal | 10.07 | 1 |
| 2.33,80 | Ema Simão | INIC | 2006 | CPPEA | Setúbal | Provas Extra | Almada | 16.05 | 1 S 1 |

2.33,85

1.000 metros

RN: 2.52,11

| MARCA | ATLETA | ESC | ANO | CLUBE | AR | COMPETIÇÃO | LOCAL | DATA | INFORM |
|---------|---------------------|------|------|--------|------------|----------------------------------|-----------------|-------|--------|
| 2.52,37 | Mariana Moreira | INF | 2008 | UDV | Porto | Quilómetro Jovem Regional | Lousada | 13.06 | 1 |
| 2.55,18 | Stela Fernandes | INIC | 2006 | GS | Coimbra | Quilómetro Nacional Jovem | Porto (Ramalde) | 27.06 | 1 |
| 2.57,15 | Stela Fernandes | | | | | Meeting Jovem de Lisboa | Lisboa (I) | 15.05 | Extra |
| 2.57,91 | Stela Fernandes | | | | | Km Jovem Distrital | Coimbra | 10.06 | 1 |
| 2.58,27 | Lara Costa | INIC | 2006 | UDV | Porto | Quilómetro Jovem Regional | Lousada | 13.06 | 1 |
| 2.58,28 | Lara Costa | | | | | Quilómetro Nacional Jovem | Porto (Ramalde) | 27.06 | 2 |
| 3.00,32 | Stela Fernandes | | | | | Torneio de Abertura de Pista | Guimarães | 10.04 | Extra |
| 3.02,31 | Carlota Ferreira | INIC | 2006 | JV | Leiria | Quilómetro Nacional Jovem | Évora | 27.06 | 3 |
| 3.02,38 | Lara Costa | | | | | Torneio de Abertura de Pista | Guimarães | 10.04 | Extra |
| 3.02,40 | Lara Costa | | | | | Quilómetro Distrital Jovem | Braga | 01.05 | Extra |
| 3.02,95 | Cátia Khvas | INIC | 2006 | ADNO | Lisboa | Meeting Jovem de Lisboa | Lisboa (I) | 15.05 | 2 |
| 3.03,40 | Cátia Khvas | | | | | Quilómetro Nacional Jovem | Évora | 27.06 | 4 |
| 3.03,65 | Lara Machado | INIC | 2006 | ARLVG | Porto | Quilómetro Jovem Regional | Lousada | 13.06 | 2 |
| 3.04,42 | Maria João Pimentel | INIC | 2006 | CFOD | Porto | Quilómetro Jovem Regional | Lousada | 13.06 | 3 |
| 3.04,45 | Ana Costa | INIC | 2006 | UDV | Porto | Quilómetro Jovem Regional | Lousada | 13.06 | 4 |
| 3.05,66 | Mariana Maciel | INF | 2009 | EAROS | Braga | Campeonato Regional de Infantis | Guimarães | 15.05 | 1 |
| 3.06,08 | Margarida Oliveira | INF | 2008 | GRE-AA | Coimbra | Km Jovem Distrital | Coimbra | 10.06 | 1 |
| 3.06,44 | Stela Fernandes | | | | | Provas de Preparação de Pista II | Porto | 24.04 | 1 S 1 |
| 3.07,25 | Inês Sousa | INIC | 2006 | LFC-F | Braga | Quilómetro Nacional Jovem | Porto (Ramalde) | 27.06 | 5 |
| 3.08,76 | Carolina Pinguero | INIC | 2006 | CEN | Portalegre | Quilómetro Nacional Jovem | Évora | 27.06 | 6 |
| 3.09,49 | Sara Ribas | INF | 2009 | ADNO | Lisboa | Torneio do JOMA | Lisboa (U2) | 18.07 | 1 |
| 3.10,42 | Inês Sarmento | INIC | 2007 | ARLVG | Porto | Quilómetro Jovem Regional | Lousada | 13.06 | 5 |
| 3.10,68 | Carolina Correia | INIC | 2006 | SCUT | Lisboa | Meeting Jovem de Lisboa | Lisboa (I) | 15.05 | 3 |
| 3.12,22 | Mónica Pinto | INIC | 2006 | SCP | Lisboa | Meeting Jovem de Lisboa | Lisboa (I) | 15.05 | 4 |
| 3.12,51 | Clara Barobosa | INIC | 2007 | SCP | Lisboa | Meeting Jovem de Lisboa | Lisboa (I) | 15.05 | 5 |
| 3.12,91 | Daniela Inácio | INIC | 2006 | JDAL | Santarém | Quilómetro Nacional Jovem | Évora | 27.06 | 7 |
| 3.13,05 | Catarina Brito | INIC | 2007 | MAC | Porto | Torneio de Abertura Jovem | Maia | 28.11 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|---------|------------------|------|------|--------|-----------|---------------------------|-----------------|-------|-------|
| 3.13,11 | Catarina Sampaio | INIC | 2006 | GCAD | C. Branco | Quilómetro Nacional Jovem | Évora | 27.06 | 8 |
| 3.13,15 | Natacha Candé | INIC | 2007 | JIV-SM | S. Miguel | Quilómetro Nacional Jovem | Porto (Ramalde) | 27.06 | 9 |
| 3.13,46 | Ema Oliveira | INIC | 2006 | ARAC | Aveiro | Quilómetro Nacional Jovem | Porto (Ramalde) | 27.06 | 10 |
| 3.13,60 | Lara Gomes | INIC | 2007 | CBRM | Évora | Quilómetro Nacional Jovem | Évora | 27.06 | 11 |
| 3.14,08 | Marta Martins | INIC | 2006 | CASJ | Algarve | Quilómetro Nacional Jovem | Évora | 27.06 | 12 |
| 3.14,11 | Ema Simão | INIC | 2006 | CPPEA | Setúbal | Quilómetro Nacional Jovem | Évora | 27.06 | 13 |
| 3.14,95 | Mariana Oliveira | INIC | 2006 | CAOB-A | Aveiro | Quilómetro Jovem | Vagos | 18.04 | 1 |
| 3.15,32 | Inês Lopes | INIC | 2006 | SCUT | Lisboa | Quilómetro Jovem Regional | Jamor (P2) | 01.05 | 3 S 5 |
| 3.15,86 | Rafaela Sá | INF | 2009 | MAC | Porto | Quilómetro Jovem Regional | Lousada | 13.06 | 2 |
| 3.16,06 | Mónica Dias | INIC | 2006 | AJS | Madeira | Quilómetro Nacional Jovem | Porto (Ramalde) | 27.06 | 14 |

3.17,55

1.500 metros

RN: 4.22,22

| MARCA | ATLETA | ESC | ANO | CLUBE | AR | COMPETIÇÃO | LOCAL | DATA | INFORM |
|---------|---------------------|------|------|--------|------------|---------------------------------------|---------------|-------|--------|
| 4.36,99 | Lara Costa | INIC | 2006 | UDV | Porto | Campeonato Nacional de Sub-18 | Lousada | 24.07 | 3 t |
| 4.38,38 | Lara Costa | | | | | Taça AAP de Equipas Sub-16 | Maia | 30.05 | 1 |
| 4.38,59 | Lara Costa | | | | | Meeting Atletismo Porto 2021 | Porto | 03.06 | 1 |
| 4.39,83 | Lara Costa | | | | | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 19.06 | 1 |
| 4.40,25 | Lara Costa | | | | | Torneio Olímpico Jovem Regional | Lousada | 03.07 | 1 |
| 4.40,84 | Lara Costa | | | | | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Lousada | 17.07 | 1 |
| 4.43,91 | Lara Costa | | | | | Campeonato Regional de Juvenis | Lousada | 11.07 | 1 t |
| 4.44,70 | Stela Fernandes | INIC | 2006 | GS | Coimbra | Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta | Pombal | 12.12 | 1 t |
| 4.48,65 | Clara Barbosa | INIC | 2006 | SCP | Lisboa | Provas de Preparação AAL | Jamor (P2) | 12.12 | 2 t |
| 4.50,86 | Cátia Khvas | INIC | 2006 | ADNO | Lisboa | Campeonato Nacional de Sub-18 | Lousada | 24.07 | 9 t |
| 4.51,91 | Maria João Pimentel | INIC | 2006 | CFOD | Porto | Campeonato Nacional de Sub-18 | Lousada | 24.07 | 10 t |
| 4.52,06 | Cátia Khvas | | | | | Campeonato Regional de Sub-16 | Lisboa (U) | 10.07 | 2 t |
| 4.53,96 | Lara Machado | INIC | 2006 | ARLVG | Porto | Campeonato Nacional de Sub-18 | Lousada | 24.07 | 11 t |
| 4.55,12 | Ana Costa | INIC | 2006 | UDV | Porto | Taça AAP de Equipas Sub-16 | Maia | 30.05 | 2 |
| 4.55,51 | Ana Costa | | | | | Meeting Atletismo Porto 2021 | Porto | 03.06 | 2 |
| 4.56,20 | Lara Machado | | | | | Campeonato Regional de Juvenis | Lousada | 11.07 | 2 t |
| 4.56,26 | Ana Costa | | | | | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 19.06 | 2 |
| 4.56,73 | Mónica Pinto | INIC | 2006 | SCP | Lisboa | Campeonato Nacional de Sub-18 | Lousada | 24.07 | 12 t |
| 4.57,08 | Maria João Pimentel | | | | | Taça AAP de Equipas Sub-16 | Maia | 30.05 | 3 |
| 4.57,13 | Ana Costa | | | | | Campeonato Regional de Juvenis | Lousada | 11.07 | 3 t |
| 4.57,46 | Ana Costa | | | | | Campeonato Nacional de Sub-18 | Lousada | 24.07 | 13 t |
| 4.58,09 | Maria João Pimentel | | | | | Campeonato Regional de Juvenis | Lousada | 11.07 | 4 t |
| 4.58,41 | Ana Costa | | | | | IV Noite Atlética | Braga | 30.06 | 1 t |
| 4.59,41 | Lara Gomes | INIC | 2007 | CBRM | Évora | Campeonato Nacional de Sub-18 | Lousada | 24.07 | 14 t |
| 4.59,55 | Inês Lopes | INIC | 2006 | SCP | Lisboa | Provas de Preparação AAL | Jamor (P2) | 12.12 | 4 t |
| 4.59,61 | Clara Barbosa | | | | | Campeonato Nacional de Sub-18 | Lousada | 24.07 | 15 t |
| 5.00,51 | Carlota Ferreira | INIC | 2006 | JV | Leiria | Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta | Pombal | 12.12 | 4 t |
| 5.00,51 | Maria João Pimentel | | | | | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 19.06 | 3 |
| 5.01,86 | Mónica Pinto | | | | | Campeonato Regional de Sub-16 | Lisboa (U) | 10.07 | 3 t |
| 5.02,33 | Lara Machado | | | | | Torneio de Abertura de Pista | Maia | 27.11 | 3 t |
| 5.02,37 | Inês Sousa | INIC | 2006 | LFC-F | Braga | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 19.06 | Extra |
| 5.02,42 | Ema Oliveira | INIC | 2006 | ARAC | Aveiro | Campeonato Absoluto de Inverno | Maia | 22.12 | Extra |
| 5.02,79 | Carolina Correia | INIC | 2006 | SCUT | Lisboa | Torneio de São João | Torres Vedras | 23.06 | 2 t |
| 5.12,08 | Beatriz Pequeno | INIC | 2006 | GRECAS | Aveiro | Campeonato Distrital Juvenis Inverno | Vagos | 02.01 | 4 t |
| 5.12,86 | Daniela Inácio | INIC | 2006 | JDAL | Santarém | Campeonato Regional Sub 18 | Abrantes | 12.06 | 1 t |
| 5.13,89 | Ema Simão | INIC | 2006 | CPPEA | Setúbal | Torneio Olímpico Jovem Regional | Setúbal | 03.07 | 3 |
| 5.15,60 | Daniela Pedro | INIC | 2006 | ADNO | Lisboa | Campeonato Regional de Sub-16 | Lisboa (U) | 10.07 | 6 t |
| 5.15,85 | Mariana Oliveira | INIC | 2006 | CAOB | Aveiro | Campeonato Distrital Juvenis Inverno | Vagos | 02.01 | 6 t |
| 5.17,00 | Catarina Sampaio | INIC | 2006 | GCAD | C. Branco | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Coimbra | 17.07 | 1 |
| 5.17,50 | Carolina Pingueiro | INIC | 2006 | CEN | Portalegre | Torneio de Pista Cidade de Portalegre | Portalegre | 15.05 | 1 |
| 5.17,71 | Ariana Cardoso | INIC | 2006 | NBA | Porto | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 19.06 | 5 |
| 5.18,40 | Ana Albuquerque | INIC | 2006 | CPM | Viseu | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Coimbra | 17.07 | 2 |
| 5.18,47 | Solange Nunes | INIC | 2006 | GDE | Madeira | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Setúbal | 17.07 | 4 |
| 5.21,05 | Margarida Teixeira | INIC | 2006 | UDV | Porto | Meeting Atletismo Porto 2021 | Porto | 03.06 | 4 |

5.21,95

1.500m Obstáculos (0,76 - sem vala)

RN: 5.01,05

| MARCA | ATLETA | ESC | ANO | CLUBE | AR | COMPETIÇÃO | LOCAL | DATA | INFORM |
|---------|---------------------|------|------|-------|-----------|----------------------------------|----------------|-------|--------|
| 5.15,69 | Maria João Pimentel | INIC | 2006 | CFOD | Porto | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 20.06 | 1 |
| 5.17,72 | Carlota Ferreira | INIC | 2006 | JV | Leiria | Provas Extra | Marinha Grande | 30.05 | 1 |
| 5.25,21 | Maria João Pimentel | | | | | Provas Extra | Maia | 01.05 | 1 |
| 5.28,93 | Catarina Brito | INIC | 2007 | MAC | Porto | Campeonato Regional de Iniciados | Braga | 05.06 | Extra |
| 5.54,60 | Catarina Sampaio | INIC | 2006 | GCAD | C. Branco | Provas Extra | Castelo Branco | 12.06 | 1 |

80m Barreiras (0,76)

RN: 11,64

| MARCA | V | ATLETA | ESC | ANO | CLUBE | AR | COMPETIÇÃO | LOCAL | DATA | INFORM |
|-------|------|-----------------------|------|------|---------|------------|------------------------------------|----------------|-------|--------|
| 12,25 | 0,7 | Marta Alves | INIC | 2006 | SLB | Lisboa | Atleta Completo Nacional | Évora | 26.06 | TRI |
| 12,42 | 1,3 | Marta Alves | | | | | Atleta Completo Regional | Lisboa (U) | 10.06 | TRI |
| 12,52 | -1,4 | Marta Alves | | | | | Olimpico Jovem Regional | Torres Vedras | 12.06 | 1 |
| 12,81 | 0,8 | Matilde Lameiras | INIC | 2006 | CFOD | Porto | Torneio Olímpico Jovem Regional | Lousada | 03.07 | 1 |
| 12,85 | 0,1 | Sara Brites | INIC | 2006 | JV | Leiria | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Coimbra | 17.07 | 1 |
| 12,87 | 0,7 | Catarina Vieira | INIC | 2006 | ADRAP | Madeira | Atleta Completo Nacional | Évora | 26.06 | TRI |
| 12,88 | 1,6 | Natacha Candé | INIC | 2007 | JIV-SM | S. Miguel | Torneio de Encerramento | Ponta Delgada | 15.07 | 1 |
| 12,90 | 2,0 | Matilde Lameiras | | | | | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 19.06 | 1 El 1 |
| 12,90 | 1,1 | Marta Alves | | | | | Campeonato Regional de Iniciados | Setúbal | 23.05 | Extra |
| 12,93 | 1,6 | Letícia Rosário | INIC | 2006 | AGDAK | Setúbal | Olimpico Jovem Regional | Setúbal | 10.07 | 1 |
| 12,93 | 0,6 | Matilde Lameiras | | | | | Atleta Completo Nacional | Guimarães | 26.06 | TRI |
| 12,97 | 1,7 | Matilde Lameiras | | | | | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 19.06 | 1 F |
| 12,97 | 0,6 | Natacha Candé | | | | | Atleta Completo Nacional | Guimarães | 26.06 | TRI |
| 13,03 | 0,7 | Melissa Mendes | INIC | 2006 | MKED | Setúbal | Atleta Completo Nacional | Évora | 26.06 | TRI |
| 13,07 | 1,3 | Sara Brites | | | | | Olimpico Jovem Distrital | Leiria | 03.07 | 1 |
| 13,07 | -1,7 | Marta Alves | | | | | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Setúbal | 17.07 | 1 |
| 13,10 | 0,5 | Matilde Lameiras | | | | | Taça AAP de Equipas Sub-16 | Maia | 30.05 | 1 El 1 |
| 13,11 | 1,6 | Sara Brites | | | | | Campeonato Distrital de Iniciados | Marinha Grande | 27.06 | 1 El 1 |
| 13,14 | 0,0 | Matilde Lameiras | | | | | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Lousada | 17.07 | 1 |
| 13,16 | -1,7 | Natacha Candé | | | | | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Setúbal | 17.07 | 2 |
| 13,19 | -0,1 | Sara Brites | | | | | Atleta Completo Distrital | Leiria | 16.06 | TRI |
| 13,19 | -0,6 | Matilde Lameiras | | | | | Taça AAP de Equipas Sub-16 | Maia | 30.05 | 1 F |
| 13,19 | 0,0 | Matilde Lameiras | | | | | Atleta Completo Zona Norte | Lousada | 12.06 | TRI |
| 13,21 | 0,0 | Arianna Pereira - VNZ | INIC | 2007 | ACDAV | V. Castelo | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Lousada | 17.07 | 2 |
| 13,23 | -1,7 | Letícia Rosário | | | | | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Setúbal | 17.07 | 3 |
| 13,24 | 1,9 | Lúcia Martinha | INIC | 2006 | CPA-S | Santarém | Campeonato Regional Sub 16 | Abrantes | 04.07 | 1 |
| 13,26 | 1,8 | Tatiana Almeida | INIC | 2006 | SLB | Lisboa | Atleta Completo Regional | Lisboa (U) | 10.06 | TRI |
| 13,32 | 0,1 | Leonor Saraiva | INIC | 2006 | GRE-AA | Coimbra | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Coimbra | 17.07 | 2 |
| 13,34 | -1,4 | Bruna Carvalho | INIC | 2007 | SLB | Lisboa | Olimpico Jovem Regional | Torres Vedras | 12.06 | 2 |
| 13,36 | -1,8 | Matilde Feiteirona | INIC | 2006 | AJJ | Portalegre | Provas de Preparação | Beja | 22.05 | Extra |
| 13,38 | 0,3 | Héloise Henrard - FRA | INIC | 2006 | CAP | Porto | Taça AAP de Equipas Sub-16 | Maia | 30.05 | 1 El 2 |
| 13,50 | -0,5 | Lara Araújo | INIC | 2006 | GCAD | C. Branco | Atleta Completo Nacional | Castelo Branco | 26.06 | TRI |
| 13,61 | -1,5 | Marta Carriço | INIC | 2007 | ACDRA | Leiria | Atleta Completo Distrital | Leiria | 16.06 | TRI |
| 13,62 | -0,7 | Joana Pestana | INIC | 2006 | AGDAK | Setúbal | Meeting Jovem de Lisboa | Lisboa (I) | 15.05 | Extra |
| 13,69 | 1,3 | Clara Morais | INIC | 2006 | SLB | Lisboa | Atleta Completo Regional | Lisboa (U) | 10.06 | TRI |
| 13,69 | 2,0 | Matilde Caldas | INIC | 2006 | MAC | Porto | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 19.06 | 2 El 2 |
| 13,70 | 1,3 | Tatiana Pereira | INIC | 2006 | AFS | Lisboa | Atleta Completo Regional | Lisboa (U) | 10.06 | TRI |
| 13,75 | 1,3 | Miriam Pinho | INIC | 2007 | AFS | Lisboa | Atleta Completo Regional | Lisboa (U) | 10.06 | 3 |
| 13,80 | -1,4 | Margarida Carmo | INIC | 2006 | CBTV | Lisboa | Olimpico Jovem Regional | Torres Vedras | 12.06 | 1 |
| 13,84 | 1,3 | Mónica Pinto | INIC | 2006 | SCP | Lisboa | Atleta Completo Regional | Lisboa (U) | 10.06 | TRI |
| 13,85 | 0,4 | Carolina Marques | INIC | 2006 | SCB | Braga | Torneio Olímpico Jovem Regional | Guimarães | 10.07 | 1 |
| 13,95 | 0,0 | Maria Vieira | INIC | 2006 | CAOB-A | Aveiro | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Lousada | 17.07 | 3 |
| 13,96 | -0,3 | Eliana Fernandes | INIC | 2006 | AJS | Madeira | Olimpico Jovem - Jornada 3 | Ribeira Brava | 16.05 | TRI |
| 14,02 | 1,6 | Rita Martins | INIC | 2007 | CPPEA | Setúbal | Olimpico Jovem Regional | Setúbal | 10.07 | 2 |
| 14,09 | 0,4 | Bruna Ruela | INIC | 2007 | PLF | Braga | Torneio Olímpico Jovem Regional | Guimarães | 10.07 | 2 |
| 14,16 | -1,5 | Carlota Ferreira | INIC | 2006 | JV | Leiria | Atleta Completo Distrital | Leiria | 16.06 | TRI |
| 14,30 | 0,8 | Simone Morin | INIC | 2007 | ACFR | Porto | Torneio Olímpico Jovem Regional | Lousada | 03.07 | 2 |
| 14,38 | 1,3 | Carina Marto | INIC | 2007 | CDP-L | Leiria | Olimpico Jovem Distrital | Leiria | 03.07 | 2 |
| 14,46 | 0,7 | Francisca Pedro | INIC | 2007 | CORK | Évora | Atleta Completo Nacional | Évora | 26.06 | TRI |
| 14,54 | 1,5 | Inês Fernandes | INIC | 2007 | SCE | Aveiro | Campeonato Distrital de Iniciados | Vagos | 16.10 | 1 S 1 |
| 14,63 | -0,2 | Beatriz Branco | INIC | 2006 | CAOB-A | Aveiro | Torneio Olímpico Jovem | Vagos | 09.05 | 3 |
| 14,71 | -0,2 | Maria Luís Silva | INIC | 2007 | SCE | Aveiro | Torneio Olímpico Jovem | Vagos | 09.05 | 4 |
| 14,82 | 0,4 | Francisca Gonçalves | INIC | 2007 | CDPRI | Braga | Torneio Olímpico Jovem Regional | Guimarães | 10.07 | 3 |
| 14,84 | 1,9 | Beatriz Duarte | INIC | 2006 | A 20 Km | Santarém | Campeonato Regional Sub 16 | Abrantes | 04.07 | 2 |
| 14,84 | 1,9 | Beatriz Miguel | INIC | 2006 | UFCIT | Santarém | Campeonato Regional Sub 16 | Abrantes | 04.07 | 3 |
| 14,86 | 1,6 | Laura Baltazaer | INIC | 2006 | JV | Leiria | Provas Extra | Leiria | 01.08 | 2 S 1 |
| 15,00 | -1,7 | Alexandra Monteiro | INIC | 2006 | CBF | Algarve | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Setúbal | 17.07 | 4 |
| 15,01 | 1,8 | Naycira Varela | INIC | 2006 | SCP | Lisboa | Atleta Completo Regional | Lisboa (U) | 10.06 | TRI |
| 15,03 | 1,1 | Sofia Soares | INIC | 2006 | ACM-A | Terceira | Campeonato Regional Olímpico Jovem | Ponta Delgada | 06.06 | 2 |
| 15,04 | 0,8 | Mafalda Cancelo | INIC | 2007 | CDCNAV | Porto | Torneio Olímpico Jovem Regional | Lousada | 03.07 | 4 |
| 15,10 | 0,6 | Carolina Ferreira | INIC | 2007 | SCUT | Lisboa | Campeonato Regional de Sub-16 | Lisboa (U) | 11.07 | 1 |
| 15,11 | 0,5 | Antónia Freitas | INF | 2009 | ASCV | Coimbra | Campeonato Distrital de Iniciados | Vagos | 16.10 | Extra |

250m Barreiras (0,76)

RN: 35,86

| MARCA | ATLETA | ESC | ANO | CLUBE | AR | COMPETIÇÃO | LOCAL | DATA | INFORM |
|-------|-----------------------|------|------|---------|-----------|------------------------------------|----------------|-------|--------|
| 38,58 | Beatriz Branco | INIC | 2006 | CAOB-A | Aveiro | Campeonato Distrital de Iniciados | Vagos | 17.10 | 1 |
| 38,67 | Marta Alves | INIC | 2006 | SLB | Lisboa | Campeonato Regional de Iniciados | Setúbal | 23.05 | Extra |
| 38,82 | Natacha Candé | INIC | 2007 | JIV-SM | S. Miguel | Campeonato Regional Olímpico Jovem | Ponta Delgada | 05.06 | 1 |
| 38,93 | Lúcia Martinha | INIC | 2006 | CPA-S | Santarém | Campeonato Regional Sub 16 | Abrantes | 03.07 | 1 |
| 39,48 | Lúcia Martinha | | | | | Campeonato Regional de Iniciados | Setúbal | 23.05 | Extra |
| 40,68 | Héloise Henrard - FRA | INIC | 2006 | CAP | Porto | Provas Extra | Porto | 22.05 | 1 S 2 |
| 41,00 | Sara Brites | INIC | 2006 | JV | Leiria | Campeonato Distrital de Iniciados | Marinha Grande | 26.06 | 1 |
| 41,68 | Matilde Lameiras | INIC | 2006 | CFOD | Porto | Provas Extra | Porto | 22.05 | 1 S 1 |
| 41,98 | Rita Martins | INIC | 2007 | CPPEA | Setúbal | Campeonato Regional de Iniciados | Setúbal | 23.05 | 3 |
| 42,23 | Matilde Meca | INIC | 2006 | CANAZ | Leiria | Campeonato Distrital de Iniciados | Marinha Grande | 26.06 | 2 |
| 42,51 | Filipa Craveiro | INIC | 2006 | ACPV | Porto | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 20.06 | 1 |
| 42,53 | Leonor Teixeira | INIC | 2006 | NAC | Aveiro | Campeonato Distrital de Iniciados | Vagos | 17.10 | 2 |
| 42,59 | Naycira Varela | INIC | 2007 | SCP | Lisboa | Campeonato Regional de Sub-16 | Lisboa (U) | 11.07 | 1 |
| 42,98 | Leonor Saraiva | INIC | 2007 | GRE-AA | Coimbra | Campeonato Distrital de Iniciados | Febres | 02.05 | 1 |
| 43,26 | Eliana Fernandes | INIC | 2006 | AJS | Madeira | Olímpico Jovem - Jornada 3 | Ribeira Brava | 15.05 | 1 |
| 43,32 | Beatriz Duarte | INIC | 2006 | A 20 Km | Santarém | Campeonato Regional Sub 16 | Abrantes | 03.07 | 2 |
| 43,55 | Maria Vicente | INIC | 2007 | ACDRA | Leiria | Campeonato Distrital de Iniciados | Marinha Grande | 26.06 | 3 |
| 43,69 | Rita Abrantes | INIC | 2007 | CDP-C | Coimbra | Campeonato Distrital de Iniciados | Febres | 02.05 | 2 |
| 43,69 | Carolina Marques | INIC | 2006 | SCB | Braga | Campeonato Regional de Iniciados | Braga | 03.06 | 1 |
| 43,93 | Carlota Gomes | INIC | 2006 | AJS | Madeira | Campeonato Regional Sub-16 | Ribeira Brava | 06.06 | 1 |
| 44,15 | | | | | | | | | |

4.000m Marcha

RN: 19.20,7

| MARCA | ATLETA | ESC | ANO | CLUBE | AR | COMPETIÇÃO | LOCAL | DATA | INFORM |
|----------|--------------------|------|------|-------|------------|---------------------------------------|----------------|-------|--------|
| 20.11,46 | Gabriela Santos | INIC | 2006 | ACRSD | Guarda | Campeonato Distrital de Iniciados | Guarda | 04.07 | 1 |
| 20.12,45 | Gabriela Santos | | | | | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Coimbra | 17.07 | 1 |
| 21.18,37 | Isa Ferreira | INIC | 2006 | GDP-L | Leiria | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Coimbra | 17.07 | 2 |
| 21.48,31 | Isa Ferreira | | | | | Olímpico Jovem Distrital | Leiria | 03.07 | 1 |
| 21.56,03 | Ana Zueva | INIC | 2007 | ACPV | Porto | Provas de Preparação | Febres | 23.05 | Extra |
| 22.18,01 | Matilde Sousa | INIC | 2006 | SCP | Lisboa | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Setúbal | 17.07 | 1 |
| 22.29,68 | Ana Zueva | | | | | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Lousada | 17.07 | 1 |
| 22.51,33 | Matilde Sousa | | | | | Olímpico Jovem Regional | Torres Vedras | 12.06 | 1 |
| 23.08,58 | Ana Zueva | | | | | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 20.06 | 1 |
| 23.16,25 | Mariana Fernandes | INIC | 2007 | CPP | Santarém | Campeonato Regional Sub 16 | Abrantes | 03.07 | 1 |
| 23.41,69 | Isa Ferreira | | | | | Campeonato Distrital de Iniciados | Marinha Grande | 26.06 | 1 |
| 24.17,42 | Ana Zueva | | | | | Torneio Olímpico Jovem Regional | Lousada | 03.07 | 1 |
| 24.24,63 | Rita Tomé | INIC | 2006 | CDFO | Porto | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 20.06 | 2 |
| 24.31,76 | Mariana Fernandes | | | | | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Coimbra | 17.07 | 3 |
| 24.34,82 | Rita Tomé | | | | | Torneio Olímpico Jovem Regional | Lousada | 03.07 | 2 |
| 25.29,90 | tp Letícia Silva | INIC | 2006 | CAT | Terceira | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Setúbal | 17.07 | 2 |
| 25.50,53 | Juliana Ferreira | INIC | 2006 | ACA | Porto | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 20.06 | 3 |
| 26.06,60 | Letícia Silva | | | | | Torneio de Abertura da AAIT | Angra Heroísmo | 20.11 | 1 |
| 26.15,04 | Letícia Silva | | | | | Campeonato Regional Olímpico Jovem | Ponta Delgada | 05.06 | 1 |
| 26.26,51 | Letícia Silva | | | | | Campeonato de Iniciados Ilha Terceira | Angra Heroísmo | 29.05 | 1 |
| 26.27,20 | Sofia Rodrigues | INIC | 2006 | ACP | Portalegre | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Coimbra | 17.07 | 4 |
| 26.33,26 | Francisca Sá | INIC | 2006 | PCC | C. Branco | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Coimbra | 17.07 | 5 |
| 26.36,55 | Soraia Boieiro | INIC | 2007 | CPPEA | Setúbal | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Setúbal | 17.07 | 3 |
| 26.57,31 | Maria Ferreira | INIC | 2006 | ACA | Porto | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 20.06 | 4 |
| 27.08,84 | Patrícia Rodrigues | INIC | 2006 | CRCP | Setúbal | Campeonato Regional de Iniciados | Setúbal | 22.05 | 2 |
| 27.14,28 | Lara Beato | INIC | 2007 | GDP-L | Leiria | Olímpico Jovem Distrital | Leiria | 03.07 | 2 |
| 27.25,49 | Isabel Luís | INIC | 2007 | CPPEA | Setúbal | Olímpico Jovem Regional | Setúbal | 11.07 | 2 |
| 27.29,67 | Vitória Rodrigues | INIC | 2006 | CRCP | Setúbal | Campeonato Regional de Iniciados | Setúbal | 22.05 | 3 |
| 27.39,14 | Juliana Fernandes | INIC | 2006 | AAPL | Setúbal | Olímpico Jovem Regional | Setúbal | 11.07 | 3 |
| 28.12,34 | Núria Carvalho | INIC | 2006 | GSDS | Lisboa | Olímpico Jovem Regional | Torres Vedras | 12.06 | 2 |
| 28.23,40 | Mariana Costa | INIC | 2006 | GSDS | Lisboa | Olímpico Jovem Regional | Torres Vedras | 12.06 | 3 |
| 29.13,20 | Catarina Mourão | INIC | 2007 | CFOD | Porto | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 20.06 | 5 |
| 29.42,00 | | | | | | | | | |

4Km Marcha estrada

| MARCA | ATLETA | ESC | ANO | CLUBE | AR | COMPETIÇÃO | LOCAL | DATA | INFORM |
|-------|-------------------|------|------|-------|--------|------------------------------------|--------|-------|--------|
| 21.13 | E Gabriela Santos | INIC | 2006 | ACRSD | Guarda | Campeonato Regional Marcha Estrada | Seixal | 29.05 | Extra |
| 22.15 | E Ana Zueva | INIC | 2007 | ACPV | Porto | Campeonato Regional Marcha Estrada | Alfena | 01.05 | 1 |
| 22.38 | E Ana Zueva | | | | | Campeonato Regional Marcha Estrada | Seixal | 29.05 | Extra |

| | | | | | | | | | | |
|-------|---|--------------------|------|------|-------|----------|-------------------------------------|---------------|-------|-----|
| 23.10 | E | Isa Ferreira | INIC | 2006 | GDP-L | Leiria | Campeonato Distrital Marcha Estrada | Porto de Mós | 15.05 | 1 |
| 23.15 | E | Núria Carvalho | INIC | 2007 | GSDS | Lisboa | Campeonato Regional Marcha Estrada | Seixal | 29.05 | 1 |
| 23.21 | E | Matilde Angélico | INF | 2008 | CAMG | Leiria | Campeonato Distrital Marcha Estrada | Sismaria | 28.11 | 1 t |
| 24.03 | E | Mariana Fernandes | INIC | 2007 | CPP | Santarém | Campeonato Regional Marcha Estrada | Seixal | 29.05 | 1 |
| 24.03 | E | Ana Zueva | | | | | 7.º Challenge de Leiria em Marcha | Monte Redondo | 07.11 | 1 |
| 24.28 | E | Rita Tomé | INIC | 2006 | CFOD | Porto | Campeonato Regional Marcha Estrada | Alfena | 01.05 | 2 |
| 24.40 | E | Matilde Angélico | | | | | 7.º Challenge de Leiria em Marcha | Monte Redondo | 07.11 | 2 t |
| 24.57 | E | Lara Beato | INIC | 2007 | GDP-L | Leiria | Campeonato Distrital Marcha Estrada | Sismaria | 28.11 | 2 |
| 25.01 | E | Isabel Luís | INIC | 2007 | CPPEA | Setúbal | Grande Prémio Natal Marcha Atlético | Lisboa (EUL) | 11.12 | 1 |
| 26.02 | E | Soraia Boieiro | INIC | 2007 | CPPEA | Setúbal | Grande Prémio Natal Marcha Atlético | Lisboa (EUL) | 11.12 | 2 |
| 26.21 | E | Margarida Pereira | INIC | 2006 | UFCIT | Santarém | Campeonato Regional Marcha Estrada | Seixal | 29.05 | 2 |
| 26.36 | E | Raquel Ramalho | INF | 2008 | CRP | Setúbal | Grande Prémio Natal Marcha Atlético | Lisboa (EUL) | 11.12 | 3 t |
| 26.36 | E | Laura Bate | INF | 2008 | QFC | Setúbal | Grande Prémio Natal Marcha Atlético | Lisboa (EUL) | 11.12 | 4 t |
| 26.55 | E | Juliana Ferreira | INIC | 2006 | ACA | Porto | Campeonato Regional Marcha Estrada | Alfena | 01.05 | 3 |
| 27.00 | E | Filipa Nunes | INF | 2008 | GACV | Leiria | Campeonato Distrital Marcha Estrada | Sismaria | 28.11 | 3 t |
| 27.14 | E | Juliana Fernandes | INIC | 2006 | AAPL | Setúbal | Campeonato Regional Marcha Estrada | Seixal | 29.05 | 5 |
| 27.21 | E | Patrícia Rodrigues | INIC | 2006 | CRDP | Setúbal | Campeonato Regional Marcha Estrada | Seixal | 29.05 | 6 |
| 27.30 | E | Mariana Costa | INIC | 2007 | GSDS | Lisboa | Campeonato Regional Marcha Estrada | Seixal | 29.05 | 2 |
| 27.31 | E | Matilde Sousa | INIC | 2006 | SCP | Lisboa | Campeonato Regional Marcha Estrada | Seixal | 29.05 | 3 |
| 28.07 | E | Maria Ferreira | INIC | 2006 | ACA | Porto | Campeonato Regional Marcha Estrada | Alfena | 01.05 | 4 |
| 28.32 | E | Catarina Mourão | INIC | 2007 | CFOD | Porto | Campeonato Regional Marcha Estrada | Alfena | 01.05 | 5 |
| 29.07 | E | Leandra José | INF | 2008 | GSDS | Lisboa | Grande Prémio Natal Marcha Atlético | Lisboa (EUL) | 11.12 | 5 t |
| 29.08 | E | Vitória Rodrigues | INIC | 2006 | CRDP | Setúbal | Campeonato Regional Marcha Estrada | Seixal | 29.05 | 7 |
| 29.21 | E | Alice Varino | INF | 2008 | GDP-L | Leiria | 7.º Challenge de Leiria em Marcha | Monte Redondo | 07.11 | 3 t |
| 29.35 | E | Catarina Martins | INIC | 2007 | QFC | Setúbal | Campeonato Regional Marcha Estrada | Seixal | 29.05 | 8 |
| 29.56 | E | Daniela Neto | INIC | 2006 | ACDC | Setúbal | Campeonato Regional Marcha Estrada | Seixal | 29.05 | 10 |

29.58

COMPRIMENTO

RN: 5,82

| MARCA | V | ATLETA | ESC | ANO | CLUBE | AR | COMPETIÇÃO | LOCAL | DATA | INFORM |
|-------|------|--------------------|------|------|--------|------------|---------------------------------------|----------------|-------|--------|
| 5,48 | -0,3 | Tatiana Pereira | INIC | 2006 | AFS | Lisboa | Campeonato Regional de Sub-16 | Lisboa (U) | 10.07 | 1 |
| 5,44 | -0,7 | Tatiana Pereira | | | | | Torneio dos Salesianos | Manique | 26.06 | 1 t |
| 5,41 | 0,1 | Tatiana Pereira | | | | | Meeting Jovem de Lisboa | Lisboa (I) | 15.05 | 1 t |
| 5,35 | 0,7 | Catarina Vieira | INIC | 2006 | ADRAP | Madeira | Triatlo Jovem | Ribeira Brava | 11.12 | TRI |
| 5,29 | 0,9 | Marta Carriço | INIC | 2007 | ACDRA | Leiria | Atleta Completo Nacional | Castelo Branco | 26.06 | TRI |
| 5,29 | 0,8 | Tatiana Pereira | | | | | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Setúbal | 17.07 | 1 |
| 5,28 | -0,1 | Tatiana Pereira | | | | | Provas de Preparação | Vendas Novas | 09.05 | Extra |
| 5,27 | -0,5 | Marta Carriço | | | | | Campeonato Distrital de Sub-18 | Leiria | 11.07 | 1 t |
| 5,26 | pc | Marta Carriço | | | | | Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta | Pombal | 11.12 | 1 t |
| 5,22 | -0,4 | Marta Carriço | | | | | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Coimbra | 17.07 | 1 |
| 5,16 | -0,9 | Tatiana Almeida | INIC | 2006 | SLB | Lisboa | Torneio do JOMA | Lisboa (U2) | 18.07 | 2 t |
| 5,16 | 0,1 | Catarina Vieira | | | | | Atleta Completo Nacional | Évora | 26.06 | TRI |
| 5,15 | 1,6 | Lara Araújo | INIC | 2006 | GCAD | C. Branco | Triatlo Jovem Distrital | Castelo Branco | 10.06 | TRI |
| 5,14 | -0,3 | Catarina Vieira | | | | | Olímpico Jovem - Jornada 3 | Ribeira Brava | 15.05 | 1 |
| 5,13 | 0,4 | Lara Araújo | | | | | Provas Extra | Castelo Branco | 15.05 | 1 t |
| 5,12 | 0,0 | Lara Araújo | | | | | Campeonato Nacional de Sub-18 | Lousada | 24.07 | 11 t |
| 5,11 | -1,4 | Tatiana Pereira | | | | | Campeonato Regional de Iniciados | Setúbal | 22.05 | 1 |
| 5,11 | 0,0 | Tatiana Pereira | | | | | Campeonato Nacional de Sub-18 | Lousada | 24.07 | 12 t |
| 5,09 | 0,4 | Maria Vieira | INIC | 2006 | CAOB-A | Aveiro | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Lousada | 17.07 | 1 |
| 5,09 | 1,9 | Beatriz Barrenho | INIC | 2006 | AGDAK | Setúbal | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Setúbal | 17.07 | 2 |
| 5,05 | 0,0 | Catarina Vieira | | | | | Provas Extra | Ribeira Brava | 19.12 | 1 |
| 5,03 | 0,2 | Catarina Vieira | | | | | Encontro Madeira - Açores | Ribeira Brava | 12.06 | 1 t |
| 5,03 | 1,3 | Catarina Vieira | | | | | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Setúbal | 17.07 | 3 |
| 5,02 | 0,0 | Tatiana Almeida | | | | | Campeonato Regional de Sub-16 | Lisboa (U) | 10.07 | 2 |
| 4,99 | 0,8 | Beatriz Barrenho | | | | | Olímpico Jovem Regional | Setúbal | 11.07 | 1 |
| 4,99 | 0,0 | Marta Carriço | | | | | Torneio de Preparação Iniciados | Pombal | 25.04 | 1 |
| 4,98 | 0,2 | Lara Araújo | | | | | Atleta Completo Nacional | Castelo Branco | 26.06 | TRI |
| 4,98 | 0,0 | Tatiana Almeida | | | | | Campeonato Nacional de Sub-18 | Lousada | 24.07 | 15 t |
| 4,97 | 0,4 | Filipa Craveiro | INIC | 2006 | ACPV | Porto | Torneio de Abertura de Pista | Maia | 27.11 | 2 t |
| 4,97 | -1,2 | Marta Carriço | | | | | Campeonato Nacional de Sub-18 | Lousada | 24.07 | 16 t |
| 4,94 | -0,7 | Margarida Oliveira | INF | 2008 | GRE-AA | Coimbra | Atleta Completo Distrital | Febres | 06.06 | TRI |
| 4,92 | 0,3 | Filipa Craveiro | | | | | Campeonato Regional de Juvenis | Lousada | 11.07 | 4 t |
| 4,89 | -1,0 | Marta Dias | INIC | 2006 | ESCMOV | Porto | Campeonato Regional de Juvenis | Lousada | 11.07 | 5 t |
| 4,88 | 0,6 | Natacha Candé | INIC | 2007 | JIV-SM | S. Miguel | Campeonato Regionnal dos Açores | Angra Heroísmo | 10.07 | 2 t |
| 4,86 | -1,1 | Ana Silva | INIC | 2006 | SCA | Santarém | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Coimbra | 17.07 | 2 |
| 4,85 | pc | Rita Abrantes | INIC | 2007 | CDP-C | Coimbra | Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta | Pombal | 11.12 | 2 t |
| 4,84 | 0,0 | Rita Brochado | INIC | 2006 | CAOV | V. Castelo | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Lousada | 17.07 | 2 |
| 4,78 | 1,6 | Letícia Rosário | INIC | 2006 | AGDAK | Setúbal | Meeting Jovem de Lisboa | Lisboa (I) | 15.05 | Extra |

| | | | | | | | | | | |
|------|------|-----------------------|------|------|--------|------------|---------------------------------------|-----------------|-------|-------|
| 4,76 | pc | Leonor Saraiva | INIC | 2007 | GRE-AA | Coimbra | Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta | Pombal | 11.12 | 4 t |
| 4,74 | 0,3 | Marta Alves | INIC | 2006 | SLB | | Atleta Completo Regional | Lisboa (U) | 10.06 | TRI |
| 4,74 | 0,0 | Arianna Pereira - VNZ | INIC | 2007 | ACDAV | V. Castelo | Atleta Completo Nacional | Guimarães | 26.06 | TRI |
| 4,73 | 1,7 | Maria Luís | INF | 2008 | ACDC | Setúbal | Provas Extra | Almada | 16.05 | 1 t |
| 4,73 | 1,0 | Sara Athayde | INIC | 2006 | AACC | Setúbal | Olimpico Jovem Regional | Setúbal | 11.07 | 2 |
| 4,69 | 0,7 | Carolina Marques | INIC | 2006 | SCB | Braga | Atleta Completo Nacional | Guimarães | 26.06 | TRI |
| 4,67 | 0,2 | Matilde Feiteirona | INIC | 2006 | AJJ | Poralegre | Torneio de Abertura de Pista | Castelo de Vide | 21.11 | 1 t |
| 4,66 | 2,0 | Matilde Caldas | INIC | 2006 | MAC | Porto | Torneio de Abertura de Pista | Guimarães | 10.04 | Extra |
| 4,66 | -0,2 | Mariana Silva | INIC | 2006 | GDE | Madeira | Campeonato Regional Sub 16 | Ribeira Brava | 27.06 | 1 |
| 4,65 | 0,0 | Sofia Santos | INIC | 2007 | JV | Leiria | Olimpico Jovem Distrital | Leiria | 03.07 | 2 |
| 4,65 | 1,4 | Alexandra Monteiro | INIC | 2006 | CBF | Algarve | V Taça CAT | Albufeira | 11.12 | 2 t |

4,65

QUADRUPLO SALTO

RN: 14,29

| MARCA | V | ATLETA | ESC | ANO | CLUBE | AR | COMPETIÇÃO | LOCAL | DATA | INFORM |
|-------|------|-----------------------|------|------|--------|------------|--------------------------------------|----------------|-------|--------|
| 14,43 | 1,9 | Tatiana Pereira | INIC | 2006 | AFS | Lisboa | Torneio de São Pedro | Torres Vedras | 30.06 | 1 |
| 14,08 | 0,1 | Lara Araújo | INIC | 2006 | GCAD | C. Branco | Campeonato Distrital Escalões Jovens | Castelo Branco | 10.07 | 1 |
| 13,64 | -0,5 | Lara Araújo | | | | | Provas de Preparação | Castelo Branco | 06.06 | 1 |
| 13,09 | -1,6 | Eliana Fernandes | INIC | 2006 | AJS | Madeira | Provas Extra | Ribeira Brava | 18.12 | 1 |
| 12,82 | -0,1 | Catarina Vieira | INIC | 2006 | ADRAP | Madeira | Campeonato Regional Sub 16 | Ribeira Brava | 03.07 | 1 |
| 12,78 | 0,0 | Marta Carriço | INIC | 2007 | ACDRA | Leiria | Provas de Preparação | Pombal | 08.05 | 1 G 2 |
| 12,75 | 0,5 | Eliana Fernandes | | | | | Campeonato Regional Sub 16 | Ribeira Brava | 03.07 | 2 |
| 12,68 | 1,3 | Leonor Saraiva | INIC | 2007 | GRE-AA | Coimbra | Campeonato Distrital de Iniciados | Febres | 01.05 | 1 |
| 12,62 | 1,4 | Eliana Fernandes | | | | | Olimpico Jovem - Jornada 1 | Funchal | 08.05 | 1 |
| 12,58 | -0,2 | Filipa Craveiro | INIC | 2006 | ACPV | Porto | Provas Extra | Porto | 22.05 | 1 |
| 12,55 | -0,6 | Margarida Oliveira | INF | 2008 | GRE-AA | Coimbra | Provas de Preparação Sub 16 | Pombal | 27.11 | Extra |
| 12,54 | 1,6 | Nadine Pires | INIC | 2006 | JV | Leiria | Provas Extra | Leiria | 31.07 | 1 |
| 12,52 | 1,8 | Bruna Penetra | INIC | 2006 | CDP-C | Coimbra | Campeonato Distrital de Iniciados | Febres | 01.05 | 2 |
| 12,51 | 0,6 | Ana Eusébio | INIC | 2006 | ACPV | Porto | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 20.06 | 1 |
| 12,50 | -1,8 | Carolina Marques | INIC | 2006 | JV | Leiria | Provas de Preparação | Pombal | 08.05 | 2 G 2 |
| 12,19 | -0,2 | Clara Cruz | INIC | 2007 | MAC | Porto | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 20.06 | 3 |
| 12,07 | 0,3 | Jéssica Mateus | INIC | 2007 | CCX | Coimbra | Campeonato Distrital de Iniciados | Febres | 01.05 | 3 |
| 12,00 | -2,2 | Luna Andrade | INIC | 2007 | AJS | Madeira | Campeonato Regional Sub 16 | Ribeira Brava | 03.07 | 3 |
| 11,96 | -1,3 | Maria Vicente | INIC | 2007 | ACDRA | Leiria | Provas de Preparação | Pombal | 08.05 | 1 G 1 |
| 11,96 | 1,5 | Matilde Soares | INIC | 2007 | CAMG | Leiria | Provas Extra | Leiria | 31.07 | 2 |
| 11,95 | -0,7 | Matilde Caldas | INIC | 2006 | MAC | Porto | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 20.06 | 4 |
| 11,84 | -1,0 | Sofia Santos | INIC | 2007 | JV | Leiria | Provas Extra | Leiria | 31.07 | 3 |
| 11,78 | -1,4 | Carolina Santos | INIC | 2006 | CAMG | Leiria | Provas Extra | Leiria | 31.07 | 4 |
| 11,77 | 1,7 | Arianna Pereira - VNZ | INIC | 2007 | ACDAV | V. Castelo | Torneio de Abril | Arcos Valdevez | 24.04 | 1 |
| 11,65 | 0,8 | Paola Rebelo | INIC | 2006 | CAP | Porto | Provas Extra | Porto | 22.05 | 3 |
| 11,61 | 1,6 | Leandra Donets | INIC | 2007 | GCAD | C. Branco | Provas de Preparação | Castelo Branco | 06.06 | 2 |
| 11,60 | -0,2 | Laura Baltazar | INIC | 2006 | JV | Leiria | Provas Extra | Leiria | 31.07 | 5 |
| 11,58 | 0,4 | Beatriz Freitas | INIC | 2006 | AJS | Madeira | Olimpico Jovem - Jornada 1 | Funchal | 08.05 | 2 |
| 11,51 | -1,6 | Maria do Mar Esteves | INIC | 2006 | ADTT | Setúbal | Campeonato Regional de Iniciados | Setúbal | 23.05 | 1 |
| 11,49 | 0,4 | Miriam Machado | INF | 2008 | JV | Leiria | Provas de Preparação Sub 16 | Pombal | 27.11 | 5 t |
| 11,48 | -2,2 | Leonor Ascenso | INF | 2008 | JV | Leiria | Provas de Preparação Sub 16 | Pombal | 27.11 | 6 t |
| 11,45 | -0,7 | Rita Martins | INIC | 2007 | CPPEA | Setúbal | Campeonato Regional Iniciados_1ª J | Setúbal | 04.12 | 1 |
| 11,41 | 0,0 | Leonor Barros | INIC | 2006 | PLF | Braga | Provas de Preparação | Guimarães | 17.04 | 1 |
| 11,34 | 0,0 | Andria Piló | INIC | 2006 | CANAZ | Leiria | Campeonato Distrital de Iniciados | Marinha Grande | 26.06 | 4 |
| 11,33 | -0,1 | Joana Rosa | INIC | 2007 | CPPEA | Setúbal | Campeonato Regional Iniciados_1ª J | Setúbal | 04.12 | 2 |
| 11,27 | 1,6 | Madalena Sampaio | INIC | 2006 | AFS | Lisboa | Torneio de São Pedro | Torres Vedras | 30.06 | 2 |
| 11,25 | -1,8 | Vitória Chormohor | INIC | 2006 | NDAP | Leiria | Provas de Preparação | Pombal | 08.05 | 4 G 2 |

11,25

ALTURA

RN: 1,79

| MARCA | ATLETA | ESC | ANO | CLUBE | AR | COMPETIÇÃO | LOCAL | DATA | INFORM |
|-------|----------------------|------|------|-------|------------|------------------------------------|------------------|-------|--------|
| 1,50 | Rita Moreira | INF | 2008 | CAP | Porto | Meeting de Atletismo de Matosinhos | Leça da Palmeira | 05.11 | 1 |
| 1,46 | Maria do Carmo Lúcio | INF | 2008 | CFB | Lisboa | Campeonato Regional de Infantis | Lisboa (U) | 19.06 | 1 |
| 1,44 | Sofia Batista | INIC | 2006 | CBPRT | Potalegre | Torneio Regional Olímpico Jovem | Castelo de Vide | 04.07 | 1 |
| 1,44 | Rita Brochado | INIC | 2006 | CAOV | V. Castelo | Torneio de Provas Combinadas | Viana do Castelo | 18.12 | PEN |

1,41

VARA

RN: 3,45

| MARCA | ATLETA | ESC | ANO | CLUBE | AR | COMPETIÇÃO | LOCAL | DATA | INFORM |
|-------|--------------|------|------|-------|--------|-------------------------------|------------|-------|--------|
| 2,25 | Clara Morais | INIC | 2006 | SLB | Lisboa | Campeonato Regional de Sub-16 | Lisboa (U) | 10.07 | 2 t |
| 2,25 | Clara Morais | | | | | Campeonato Nacional de Sub-18 | Lousada | 25.07 | 11 t |

| | | | | | | | | | |
|------|------------------|---------------|------|--------|------------|----------------------------------|----------------|-------|-------|
| 2,20 | | Clara Morais | | | | Campeonato Regional de Iniciados | Setúbal | 22.05 | Extra |
| 2,10 | Regina Amorim | INIC | 2006 | ACDAV | V. Castelo | Campeonato Nacional de Sub-18 | Lousada | 25.07 | 14 t |
| 2,05 | | Regina Amorim | | | | Tarde do Vez | Arcos Valdevez | 27.05 | 1 |
| 2,00 | Inês Pedro | INF | 2008 | AMONT | Braga | Campeonato Regional de Infantis | Guimarães | 15.05 | 1 |
| 1,90 | Mariana Monteiro | INIC | 2006 | CSGAIA | Porto | Campeonato Regional de Juvenis | Lousada | 11.07 | 5 t |
| 1,90 | | Inês Pedro | | | | Encontro de Salto com Vara | Guimarães | 08.05 | 4 t |
| 1,80 | Beatriz Vicente | INIC | 2006 | CPPEA | Setúbal | Provas de Preparação | Almada | 12.12 | 4 t |

1,75

PESO (3 kg)

RN: 14,43

| MARCA | ATLETA | ESC | ANO | CLUBE | AR | COMPETIÇÃO | LOCAL | DATA | INFORM |
|-------|-----------------------|------|------|--------|------------|--|-------------------|-------|--------|
| 11,21 | Natacha Candé | INIC | 2007 | JIV-SM | S. Miguel | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Setúbal | 17.07 | 1 |
| 10,91 | Natacha Candé | | | | | Atleta Completo Nacional | Guimarães | 26.06 | TRI |
| 10,80 | Natacha Candé | | | | | Torneio de Encerramento | Ponta Delgada | 15.07 | 2 t |
| 10,71 | Natacha Candé | | | | | Campeonato da AASM de Iniciados | Ponta Delgada | 01.07 | 1 |
| 10,64 | Natacha Candé | | | | | Triatlo Técnico Regional | Cidade da Horta | 20.03 | TRI |
| 10,64 | Eliany Monteverde | INIC | 2007 | SLB | Lisboa | Olímpico Jovem Regional | Torres Vedras | 12.06 | 1 |
| 10,55 | Lara Araújo | INIC | 2006 | GCAD | C. Branco | Triatlo Jovem Distrital | Castelo Branco | 10.06 | 1 |
| 10,51 | Natacha Candé | | | | | Torneio Atleta Completo Regional | Angra Heroísmo | 09.05 | HEP |
| 10,40 | Eliany Monteverde | | | | | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Setúbal | 17.07 | 2 |
| 10,30 | Natacha Candé | | | | | Campeonato Nacional P. Combinadas | Vila R Sº António | 29.05 | HEP |
| 10,25 | Natacha Candé | | | | | Provas Extra | Ponta Delgada | 19.06 | 1 |
| 10,11 | Natacha Candé | | | | | Campeonato Nacional de Sub-18 | Lousada | 25.07 | 14 t |
| 10,07 | Diana Camejo | INIC | 2006 | AJJ | Portalegre | 11º Meeting Jovem | Castro Verde | 05.12 | Extra |
| 10,01 | Leonor Barros | INIC | 2006 | PLF | Braga | Campeonato Regional de Iniciados | Braga | 05.06 | 1 |
| 9,99 | Diana Camejo | | | | | Torneio Lançamentos do Laranjeiro | Almada | 03.06 | 1 |
| 9,91 | Leonor Barros | | | | | Campeonato Distrital de Iniciados | Vagos | 16.10 | Extra |
| 9,90 | Eliany Monteverde | | | | | Campeonato Regional de Sub-16 | Lisboa (U) | 11.07 | 1 |
| 9,89 | Iara Tembe | INIC | 2007 | CSM | Madeira | Triatlo Jovem | Funchal | 11.12 | TRI |
| 9,88 | Natacha Candé | | | | | Provas de Preparação | Ponta Delgada | 14.04 | 1 |
| 9,86 | Lara Araújo | | | | | Atleta Completo Nacional | Castelo Branco | 26.06 | TRI |
| 9,83 | Leonor Barros | | | | | Torneio de Abertura de Pista | Guimarães | 20.11 | 1 |
| 9,82 | Beatriz Sobral | INF | 2008 | NDJL | Setúbal | Campeonato Regional Iniciados - 1ª Jor | Almada | 20.11 | 1 t |
| 9,78 | pc Alexandra Maia | INIC | 2006 | ADLA | Lisboa | Provas de Preparação | Jamor (CAR) | 18.12 | 1 |
| 9,76 | Leonor Barros | | | | | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Lousada | 17.07 | 1 |
| 9,72 | Diana Camejo | | | | | Torneio Regional Olímpico Jovem | Castelo de Vide | 04.07 | 1 |
| 9,70 | Rita Oliveira | INIC | 2006 | CANAZ | Leiria | Campeonato Distrital de Sub-18 | Leiria | 11.07 | 3 t |
| 9,68 | Natacha Candé | | | | | Triatlo Técnico | Ponta Delgada | 06.02 | TRI |
| 9,67 | Rita Brochado | INIC | 2006 | CAOV | V. Castelo | Torneio de Provas Combinadas | Viana do Castelo | 18.12 | PEN |
| 9,64 | Eliany Monteverde | | | | | Torneio Lançamentos do Laranjeiro | Almada | 03.06 | 2 |
| 9,59 | pc Lafete Saraiva GBS | INIC | 2006 | ADLA | Lisboa | Provas de Preparação | Jamor (CAR) | 18.12 | 2 |
| 9,52 | pc Maria Batista | INIC | 2006 | GAF | Santarém | Torneio de Abertura de Pista Coberta | Alpiarça | 27.11 | 1 t |
| 9,49 | pc Beatriz Miguel | INIC | 2006 | UFCIT | Santarém | Torneio de Abertura de Pista Coberta | Alpiarça | 27.11 | 2 t |
| 9,48 | Melissa Mendes | INIC | 2006 | MKED | Setúbal | Atleta Completo Regional | Almada | 19.06 | TRI |
| 9,34 | Luisa Pinto | INIC | 2006 | AJS | Madeira | Olímpico Jovem - Jornada 1 | Funchal | 08.05 | 1 |
| 9,32 | Telma Freitas | INIC | 2007 | AJS | Madeira | Provas Extra | Funchal | 26.06 | 2 t |

9,25

DISCO (0,750 kg)

RN: 50,64

| MARCA | ATLETA | ESC | ANO | CLUBE | AR | COMPETIÇÃO | LOCAL | DATA | INFORM |
|-------|-----------------|------|------|-------|---------|------------------------------------|-----------------|-------|--------|
| 33,25 | Sara Conceição | INIC | 2006 | CANAZ | Leiria | Campeonato Distrital de Iniciados | Marinha Grande | 27.06 | 1 |
| 32,81 | Sara Cunha | INIC | 2007 | CAP | Porto | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 19.06 | 1 |
| 32,15 | Carolina Santos | INIC | 2007 | CAMG | Leiria | Campeonato Distrital de Iniciados | Marinha Grande | 27.06 | 2 |
| 31,05 | Sara Cunha | | | | | II Torneio Jovem de Lançamentos | Porto (Ramalde) | 10.06 | 1 |
| 30,41 | Sara Cunha | | | | | Meeting Atletismo Porto 2021 | Porto | 03.06 | 1 |
| 30,17 | Eva Varela | INIC | 2006 | CANAZ | Leiria | Provas Extra | Marinha Grande | 02.05 | 1 |
| 30,01 | Eva Varela | | | | | Campeonato Distrital de Iniciados | Marinha Grande | 27.06 | 3 |
| 29,93 | Sara Cunha | | | | | Torneio de Abertura de Lançamentos | Porto (Ramalde) | 21.11 | 1 |
| 29,88 | Sara Conceição | | | | | Provas Extra | Marinha Grande | 02.05 | 2 |
| 29,53 | Luisa Pinto | INIC | 2006 | AJS | Madeira | Torneio de Lançamentos | Funchal | 14.07 | 1 |
| 29,42 | Sara Cunha | | | | | Provas de Preparação Lançamentos | Porto (Ramalde) | 23.05 | 1 |
| 29,34 | Sara Cunha | | | | | Meeting Jovem António Pinho | Cucujães | 29.05 | 1 |
| 29,29 | Sara Cunha | | | | | 6ª Jornada de Lançamentos | Lovelhe | 08.11 | Extra |
| 29,26 | Iara Tembe | INIC | 2007 | CSM | Madeira | Provas Extra | Funchal | 19.12 | 1 |
| 29,06 | Carolina Santos | | | | | Jornadas de Lançamentos | Leiria | 22.07 | 1 |
| 28,83 | Luisa Pinto | | | | | Teste Competitivo | Funchal | 17.04 | 1 |
| 28,62 | Luisa Pinto | | | | | Provas Extra | Funchal | 26.06 | 1 |

DARDO (500 g)

RN: 44,00

| MARCA | ATLETA | ESC | ANO | CLUBE | AR | COMPETIÇÃO | LOCAL | DATA | INFORM |
|-------|----------------------|------|------|--------|------------|---------------------------------------|-------------------|-------|--------|
| 38,72 | Sara Conceição | INIC | 2006 | CANAZ | Leiria | Provas Extra | Marinha Grande | 02.05 | 1 |
| 38,37 | Sara Conceição | | | | | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Coimbra | 17.07 | 1 |
| 37,93 | Diana Camejo | INIC | 2006 | AJJ | Potalegre | Meeting Nacional do Dardo | Castelo de Vide | 31.07 | 1 |
| 37,75 | Diana Camejo | | | | | Olímpico Jovem Distrital | Beja | 04.07 | Extra |
| 37,60 | Diana Camejo | | | | | Campeonato N. Lançamentos Jovens | Almada | 24.04 | 4 t |
| 37,54 | Sara Conceição | | | | | Campeonato Nacional de Sub-18 | Lousada | 25.07 | 5 t |
| 37,49 | Sara Conceição | | | | | Campeonato N. Lançamentos Jovens | Almada | 24.04 | 5 t |
| 37,49 | Diana Camejo | | | | | 27º Torneio Internacional Lançamentos | Leiria | 08.08 | 3 t |
| 37,44 | Diana Camejo | | | | | Campeonatos Regionais de Juvenis | Vendas Novas | 13.06 | Extra |
| 37,05 | Diana Camejo | | | | | Torneio Lançamentos do Laranjeiro | Almada | 03.06 | 1 |
| 36,22 | Diana Camejo | | | | | Provas Observação de Lançamentos | Leiria | 11.04 | Extra |
| 35,87 | Diana Camejo | | | | | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Coimbra | 17.07 | 2 |
| 35,75 | Sara Conceição | | | | | Olímpico Jovem Distrital | Leiria | 03.07 | 1 |
| 35,17 | Diana Camejo | | | | | Torneio de Preparação Lançamentos | Marinha Grande | 18.04 | Extra |
| 34,46 | Diana Camejo | | | | | Torneio Regional Olímpico Jovem | Castelo de Vide | 04.07 | 1 |
| 34,06 | Sara Conceição | | | | | Provas Observação de Lançamentos | Leiria | 11.04 | 5 t |
| 33,96 | Diana Camejo | | | | | Provas de Preparação | Vendas Novas | 09.05 | Extra |
| 33,85 | Diana Camejo | | | | | Provas de Preparação | Vendas Novas | 18.04 | Extra |
| 33,38 | Diana Camejo | | | | | Campeonato Nacional de Sub-18 | Lousada | 25.07 | 7 t |
| 33,28 | Diana Camejo | | | | | Campeonato Distrital de Juvenis | Beja | 19.06 | Extra |
| 33,17 | Sara Conceição | | | | | Campeonato Distrital de Sub-18 | Leiria | 11.07 | 2 t |
| 32,82 | Sara Conceição | | | | | Torneio de Preparação Lançamentos | Marinha Grande | 18.04 | 3 t |
| 32,18 | Sara Conceição | | | | | Campeonato Distrital de Iniciados | Marinha Grande | 26.06 | 1 |
| 30,12 | Eva Varela | INIC | 2006 | CANAZ | Leiria | Campeonato Distrital de Iniciados | Marinha Grande | 26.06 | 2 |
| 30,11 | Eva Varela | | | | | Torneio de Preparação Lançamentos | Marinha Grande | 18.04 | 4 t |
| 30,09 | Eva Varela | | | | | Campeonato Distrital de Sub-18 | Leiria | 11.07 | 3 t |
| 29,68 | Eva Varela | | | | | Provas Observação de Lançamentos | Leiria | 11.04 | 6 t |
| 29,52 | Eva Varela | | | | | Olímpico Jovem Distrital | Leiria | 03.07 | 2 |
| 29,18 | Eva Varela | | | | | Campeonato N. Lançamentos Jovens | Almada | 24.04 | 8 t |
| 27,61 | Eva Varela | | | | | Provas Extra | Marinha Grande | 02.05 | 2 |
| 27,45 | Maria Oliveira | INIC | 2007 | CDCNAV | Porto | Torneio Olímpico Jovem Regional | Lousada | 03.07 | 1 |
| 27,13 | Silvana Moreira | INIC | 2006 | MKED | Setúbal | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Setúbal | 17.07 | 1 |
| 27,04 | Maria Oliveira | | | | | Campeonato Regional de Juvenis | Lousada | 10.07 | 2 t |
| 26,72 | Maria Oliveira | | | | | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Lousada | 17.07 | 1 |
| 25,85 | Silvana Moreira | | | | | Campeonato Regional de Iniciados | Setúbal | 23.05 | 1 |
| 25,54 | Bruna Penetra | INIC | 2006 | CDP-C | Coimbra | Campeonato Distrital de Juvenis | Coimbra | 21.07 | 1 t |
| 25,15 | Regina Amorim | INIC | 2006 | ACDAV | V. Castelo | Campeonato Regional de Juvenis | Viana do Castelo | 11.07 | 2 t |
| 24,90 | Natacha Candé | INIC | 2007 | JIV-SM | S. Miguel | Campeonato Nacional P. Combinadas | Vila R Sº António | 30.05 | HEP |
| 24,77 | Maria Oliveira | | | | | Torneio de Abertura Jovem | Maia | 28.11 | 1 |
| 24,48 | Rita Oliveira | INIC | 2006 | CANAZ | Leiria | Olímpico Jovem Distrital | Leiria | 03.07 | 3 |
| 24,47 | Rita Oliveira | | | | | Campeonato Distrital de Iniciados | Marinha Grande | 26.06 | 3 |
| 24,26 | Silvana Moreira | | | | | Olímpico Jovem Regional | Setúbal | 10.07 | 1 |
| 24,04 | Cristina Babian | INIC | 2006 | JAM | Aveiro | Torneio Olímpico Jovem | Vagos | 09.05 | 1 |
| 23,83 | Clara Morais | INIC | 2006 | SLB | Lisboa | Torneio Nacional Olímpico Jovem | Setúbal | 17.07 | 3 |
| 23,17 | Filipa Ferreira | INIC | 2006 | CORK | Évora | Campeonatos Regionais de Juvenis | Vendas Novas | 13.06 | 2 t |
| 22,86 | Camila Petraboy | INIC | 2007 | JV | Leiria | Torneio de Pista Sub 16 | Pombal | 13.11 | 1 |
| 21,55 | Sofia Chemyrys - UKR | INIC | 2007 | JV | Leiria | Torneio de Pista Sub 16 | Pombal | 13.11 | 2 |
| 21,50 | | | | | | | | | |

HEPTATLO**80m Barreiras - Dardo - Altura // 80m - Comprimento - Peso - 800m**

RN: 4.899

| MARCA | V | ATLETA | ESC | ANO | CLUBE | AR | COMPETIÇÃO | LOCAL | DATA | INFORM |
|-------|-----|---------------|------|------|--------|-----------|----------------------------------|----------------|-------|--------|
| 3626 | 1,3 | Natacha Candé | INIC | 2007 | JIV-SM | S. Miguel | Torneio Atleta Completo Regional | Angra Heroísmo | 09.05 | 1 |
| 3441 | 1,3 | Natacha Candé | | | | | Provas de Preparação | Ponta Delgada | 15.05 | 1 |
| 2700 | | | | | | | | | | |

4 x 80 metros

RN: 39,05

| MARCA | ATLETA | ESC | ANO | CLUBE | AR | COMPETIÇÃO | LOCAL | DATA | INFORM |
|-------|---|-----|-----|--------|--------|-----------------------------------|------------|-------|--------|
| 41,68 | T. Almeida - J. Ferreira - C. Morais - M. Pinho | | | SLB | Lisboa | Campeonato Regional de Sub-16 | Lisboa (U) | 10.07 | 1 |
| 41,76 | M. Oliveira - B. Branco - M. Vieira - L. Pinto | | | CAOB-A | Aveiro | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 19.06 | Extra |
| 41,85 | M. Simões - M. Vieira - J. Ferreira - L. Pinto | | | CAOB-A | Aveiro | Campeonato Distrital de Iniciados | Vagos | 16.10 | 1 |
| 42,07 | | | | SLB | Lisboa | Campeonato Regional de Iniciados | Setúbal | 22.05 | Extra |

| | | | | | | | | | |
|-------|--|---------|----------|--|--|-----------------------------------|----------------|-------|-------|
| 42,15 | M. Monteiro - B. Branco - M. Vieira - L. Pinto | | | | | Campeonato Regional de Iniciados | Braga | 03.06 | Extra |
| 42,24 | D. Ramos - M. Sampaio - C. Cruz - M. Caldas | MAC | Porto | | | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 19.06 | 1 |
| 42,84 | C. Sousa - M. Pinto - I. Silva - N. Varela | SCP | Lisboa | | | Campeonato Regional de Sub-16 | Lisboa (U) | 10.07 | 2 |
| 42,98 | | AFS | Lisboa | | | Campeonato Regional de Iniciados | Setúbal | 22.05 | Extra |
| 43,22 | | AGDAK | Setúbal | | | Campeonato Regional de Iniciados | Setúbal | 22.05 | 3 |
| 44,41 | | UDV | Porto | | | Taça AAP de Equipas Sub-16 | Maia | 30.05 | 1 |
| 44,48 | B. Dias - M. Teixeira - M. Teixeira - D. Fernandes | UDV | Porto | | | Campeonato Regional de Iniciados | Maia | 19.06 | 3 |
| 44,53 | | ACPV | Porto | | | Taça AAP de Equipas Sub-16 | Maia | 30.05 | 2 |
| 44,89 | C. Gomes -L. Andrade -S. Fernandes -S. Teixeira | AJS | Madeira | | | Campeonato Regional Sub 16 | Ribeira Brava | 03.07 | 1 |
| 45,26 | C. Santos - B. Soares - M. Soares - D. Vatula | CAMG | Leiria | | | Campeonato Distrital de Iniciados | Marinha Grande | 26.06 | 1 |
| 45,41 | I. Matias - M. Pereira - L. Lopes - L. Marques | A 20 Km | Santarém | | | Campeonato Regional Sub 16 | Abrantes | 03.07 | 1 |
| 45,42 | A. Santos - B. Matias - L. Ascenso - M. Feliciano | JV | Leiria | | | Campeonato Distrital de Iniciados | Marinha Grande | 26.06 | 2 |
| 45,47 | B. Amaral - N. Pires - L. Dinis - S. Brito | JV | Leiria | | | Campeonato Distrital de Iniciados | Marinha Grande | 26.06 | 3 |
| 45,54 | C. Silva - M. Gregório - D. Gomes - A. Pereira | GAF | Santarém | | | Campeonato Regional Sub 16 | Abrantes | 03.07 | 2 |

45,65

OUTRAS PROVAS - AR LIVRE E PISTA COBERTA

60 metros

| MARCA | V | ATLETA | ESC | ANO | CLUBE | AR | COMPETIÇÃO | LOCAL | DATA | INFORM |
|-------|------|--------------------------|------|------|--------|------------|---------------------------------------|------------------|-------|----------|
| 8,08 | pc | Maria Alves | INIC | 2006 | AFS | Lisboa | Provas de Preparação | Jamor (CAR) | 18.12 | 1 S 3 |
| 8,10 | pc | Marta Carriço | INIC | 2007 | ACDRA | Leiria | Provas de Preparação | Pombal | 08.12 | 1 S 4 |
| 8,11 | 1,8 | Maria do Carmo Lúcio | INF | 2008 | CFB | Lisboa | Torneio de São Pedro | Torres Vedras | 30.06 | 1 S 2 |
| 8,16 | pc | Marta Carriço | | | | | Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta | Pombal | 11.12 | 2 El 9 t |
| 8,17 | 0,3 | Lara Pinto | INIC | 2006 | CAOB-A | Aveiro | Torneio de Abertura de Pista | Maia | 27.11 | Extra |
| 8,17 | pc | Lara Pinto | | | | | Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta | Pombal | 11.12 | Extra |
| 8,18 | 1,8 | Matilde Vieira | INF | 2008 | AFS | Lisboa | Torneio de São Pedro | Torres Vedras | 30.06 | 2 S 2 |
| 8,20 | -0,5 | Catarina Vieira | INIC | 2006 | ADRAP | Madeira | Provas Extra | Ribeira Brava | 18.12 | 1 S 2 |
| 8,20 | pc | Marta Carriço | | | | | Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta | Pombal | 11.12 | 3 FA t |
| 8,22 | -1,4 | Catarina Vieira | | | | | Tritalo Jovem | Ribeira Brava | 11.12 | TRI |
| 8,24 | 1,0 | Katerina Quinn - GBR | INF | 2009 | JV | Leiria | Campeonato Distrital de Infantis | Marinha Grande | 19.06 | 1 El 3 |
| 8,30 | pc | Margarida Oliveira | INF | 2008 | GRE-AA | Coimbra | Provas de Preparação | Pombal | 08.12 | Extra |
| 8,32 | 1,6 | Katerina Quinn | INIC | 2007 | ACB-A | Leiria | Torneio de Pista Sub 16 | Pombal | 13.11 | 1 S 4 t |
| 8,33 | 2,0 | Rita Moreira | INF | 2008 | CAP | Porto | Campeonato Regional Infantis | Maia | 06.06 | 1 F |
| 8,35 | pc | Tatiana Pereira | INIC | 2006 | AFS | Lisboa | Provas de Preparação | Jamor (CAR) | 18.12 | 2 S 3 |
| 8,36 | pc | Laura Agostinho | INF | 2009 | SCA | Santarém | Triatlo de Natal | Alpiarça | 18.12 | TRI |
| 8,37 | 0,0 | Matilde Caldas | INIC | 2006 | MAC | Porto | Torneio de Abertura de Pista | Maia | 27.11 | 1 S 4 t |
| 8,37 | pc | Maria Poppe | INIC | 2006 | SCP | Lisboa | Provas de Preparação | Jamor (CAR) | 18.12 | 3 s 3 |
| 8,38 | pc | Clara Martinha | INIC | 2006 | CPA-S | Santarém | Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta | Pombal | 11.12 | Extra |
| 8,39 | pc | Ana Silva | INIC | 2006 | SCA | Santarém | Torneio de Abertura de Pista Coberta | Alpiarça | 27.11 | 1 EL 1 t |
| 8,40 | pc | Maria Vieira | INIC | 2006 | CAOB-A | Aveiro | Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta | Pombal | 11.12 | Extra |
| 8,42 | pc | Naycira Varela | INIC | 2007 | SCP | Lisboa | Provas de Preparação | Jamor (CAR) | 18.12 | 1 S 2 |
| 8,43 | 1,5 | Madalena Barradas | INF | 2009 | AJJ | Portalegre | Olimpico Jovem Distrital | Beja | 04.07 | Extra |
| 8,43 | 1,2 | Matilde Gomes | INIC | 2007 | CAOV | V. Castelo | Torneio de Pista | Viana do Castelo | 27.11 | 1 S 1 |
| 8,43 | 0,0 | Ana Gonçalves | INIC | 2006 | AMA-VR | Vila Real | Torneio de Abertura de Pista | Vila Real | 20.11 | 2 S 1 t |
| 8,44 | pc | Rafaela Pires | INIC | 2006 | GDP-L | Leiria | Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta | Pombal | 11.12 | 2 El 8 t |
| 8,45 | -2,3 | Matilde Feiteirona | INIC | 2006 | AJJ | Portalegre | Torneio de Abertura de Época | Beja | 20.11 | Extra |
| 8,47 | pc | Joana Ferreira | INIC | 2007 | CAOB-A | Aveiro | Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta | Pombal | 11.12 | Extra |
| 8,48 | 0,7 | Madalena Sampaio | INF | 2008 | AFS | Lisboa | Meeting Jovem de Lisboa | Lisboa (I) | 15.05 | 1 S 2 |
| 8,50 | pc | Sara Brites | INIC | 2006 | JV | Leiria | Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta | Pombal | 11.12 | 8 S 8 t |
| 8,50 | pc | Catarina Seabra | INF | 2008 | GRE-AA | Coimbra | Provas de Preparação | Pombal | 08.12 | Extra |
| 8,53 | 0,3 | Maria Inácio | INF | 2008 | COP | Algarve | 11º Meeting Jovem | Castro Verde | 05.12 | Extra |
| 8,54 | pc | Leonor Saraiva | INIC | 2007 | GRE-AA | Coimbra | Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta | Pombal | 11.12 | 1 FB t |
| 8,56 | 1,6 | Neidicelia Tavares - CPV | INIC | 2007 | ACB-A | Leiria | Torneio de Pista Sub 16 | Pombal | 13.11 | 1 S 2 |
| 8,56 | 0,0 | Daniela Monteiro | INIC | 2006 | CTMVPA | Vila Real | Torneio de Abertura de Pista | Vila Real | 20.11 | 2 S 2 t |
| 8,57 | 0,0 | Carolina Peres | INIC | 2006 | CAOB | Aveiro | Campeonato Distrital Juvenis Inverno | Vagos | 02.01 | 2 F t |
| 8,57 | pc | Sofia Santos | INIC | 2007 | JV | Leiria | Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta | Pombal | 11.12 | 1 El 7 t |
| 8,58 | 1,6 | Matilde Soares | INIC | 2007 | CAMG | Leiria | Torneio de Pista Sub 16 | Pombal | 13.11 | 3 S 4 |
| 8,58 | pc | Beatriz Branco | INIC | 2006 | CAOB-A | Aveiro | Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta | Pombal | 11.12 | Extra |
| 8,58 | 1,6 | Marta Feliciano | INF | 2008 | JV | Leiria | Torneio de Pista Sub 16 | Pombal | 13.11 | 2 S 4 |
| 8,58 | 0,3 | Matilde Baião | INF | 2008 | AJJ | Portalegre | 11º Meeting Jovem | Castro Verde | 05.12 | Extra |
| 8,59 | 2,0 | Leonor Pedrosa | INF | 2008 | CFOD | Porto | Campeonato Regional Infantis | Maia | 06.06 | 2 F |
| 8,59 | 1,3 | Clara Cruz | INIC | 2007 | MAC | Porto | Torneio de Abertura Jovem | Maia | 28.11 | 1 S 5 |
| 8,60 | -2,0 | Nadine Fortes | INF | 2009 | AABV | Algarve | Torneio Regional de Infantis | Faro | 26.06 | 1 |
| 8,61 | 2,0 | Diana Rama | INF | 2009 | MAC | Porto | Campeonato Regional Infantis | Maia | 06.06 | 3 F |
| 8,61 | -0,1 | Lara Ludovice | INF | 2009 | SCP | Lisboa | Start Running - Triatlo Jovem | Lisboa (AL) | 20.11 | TRI |
| 8,61 | 0,3 | Bruna Xavier | INF | 2008 | AABV | Algarve | 11º Meeting Jovem | Castro Verde | 05.12 | Extra |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|------|--------------------------|------|------|---------|----------|---------------------------------------|---------------|-------|----------|
| 8,63 | -0,3 | Lídia Ferreira | INIC | 2006 | CCSJM | Aveiro | Campeonato Distrital Juvenis Inverno | Vagos | 02.01 | 1 El 2 t |
| 8,63 | 1,4 | Marta Machado | INIC | 2007 | GDR | Viseu | Torneio de Abertura de Pista | Seia | 13.11 | 1 |
| 8,63 | 0,0 | Leonor Sampaio | INF | 2008 | MAC | Porto | Torneio de Abertura Jovem | Maia | 28.11 | 2 S 1 |
| 8,64 | pc | Maria João Gregório | INIC | 2006 | GAF | Santarém | Torneio de Abertura de Pista Coberta | Alpiarça | 27.11 | 1 El 3 t |
| 8,64 | -0,5 | Carlota Gomes | INIC | 2006 | AJS | Madeira | Provas Extra | Ribeira Brava | 18.12 | 2 S 2 |
| 8,65 | 1,3 | Juliana Hinderyckx - BEL | INIC | 2007 | CASJ | Algarve | 11º Meeting Jovem | Castro Verde | 05.12 | Extra |
| 8,65 | -0,3 | Catarina Neves | INIC | 2007 | CSM | Madeira | Provas Extra | Ribeira Brava | 18.12 | 1 S 1 |
| 8,66 | -0,2 | Núria Príncipe | INF | 2008 | EBMDS | Lisboa | Campeonato Regional Infantis | Lisboa (U) | 19.06 | 1 S 8 |
| 8,66 | pc | Carmo Sousa | INIC | 2007 | SCP | Lisboa | Provas de Preparação | Jamor (CAR) | 18.12 | 4 S 3 |
| 8,66 | 0,0 | Mariana Ferreira | INF | 2009 | CAOB-A | Aveiro | Torneio do Luso | Luso | 18.12 | 1 S 1 |
| 8,67 | -0,6 | Maria Miguel Neto | INIC | 2006 | ARC-EAC | Coimbra | Torneio de Pista ADAC | Coimbra | 05.12 | 2 S 2 |
| 8,67 | 0,7 | Isabel Serras | INF | 2009 | CAB | Braga | Torneio de Abertura de Pista | Guimarães | 20.11 | 1 S 1 |
| 8,67 | 0,8 | Diana Miranda | BNJ | 2010 | CPPEA | Setúbal | Campeonato Regional Infantis - 1ª Jor | Almada | 20.11 | 1 S 5 |
| 8,68 | 0,0 | Inês Fernandes | INIC | 2007 | SCE | Aveiro | Torneio Cidade de Lourosa | Lourosa | 12.06 | 1 S 1 |
| 8,68 | pc | Lara Vieira | INIC | 2007 | EBMDS | Lisboa | Provas de Preparação | Jamor (CAR) | 18.12 | 1 S 1 |
| 8,70 | | | | | | | | | | |

250 metros (PC)

RN: 29,87

| MARCA | | ATLETA | ESC | ANO | CLUBE | AR | COMPETIÇÃO | LOCAL | DATA | INFORM |
|--------------|----|----------------------|------|------|--------|------------|----------------------|--------|-------|---------|
| 33,75 | pc | Margarida Oliveira | INF | 2008 | GRE-AA | Coimbra | Provas de Preparação | Pombal | 08.12 | Extra |
| 34,29 | pc | Marta Carriço | INIC | 2007 | ACDRA | Leiria | Provas de Preparação | Pombal | 08.12 | 1 S 4 |
| 35,85 | pc | Catarina Seabra | INF | 2008 | GRE-AA | Coimbra | Provas de Preparação | Pombal | 08.12 | Extra |
| 36,56 | pc | Leonor Saraiva | INIC | 2007 | GRE-AA | Coimbra | Provas de Preparação | Pombal | 08.12 | Extra |
| 36,98 | pc | Matilde Baião | INF | 2008 | AJJ | Portalegre | Provas de Preparação | Pombal | 08.12 | Extra |
| 37,09 | pc | Katerina Quinn - GBR | INF | 2008 | JV | Leiria | Provas de Preparação | Pombal | 08.12 | 3 S 4 t |
| 36,76 | pc | Marta Feliciano | INF | 2008 | JV | Leiria | Provas de Preparação | Pombal | 08.12 | 4 S 4 t |
| 38,12 | pc | Leonor Ascenso | INF | 2008 | JV | Leiria | Provas de Preparação | Pombal | 08.12 | 1 S 2 t |
| 38,20 | | | | | | | | | | |

60 m Barreiras

| MARCA | V | ATLETA | ESC | ANO | CLUBE | AR | COMPETIÇÃO | LOCAL | DATA | INFORM |
|--------------|------|---------------------|------|------|--------|-------|------------------------------------|------------------|-------|--------|
| 10,67 | -1,1 | Francisca Gonçalves | INIC | 2007 | CDCPRI | Braga | Torneio de Abertura de Pista | Guimarães | 20.11 | 1 |
| 10,90 | -1,1 | Inês Pedro | INF | 2008 | AMONT | Braga | Torneio de Abertura de Pista | Guimarães | 20.11 | 2 t |
| 10,99 | 0,5 | Caeolina Frada | INIC | 2007 | CFOD | Porto | Meeting de Atletismo de Matosinhos | Leça da Palmeira | 05.12 | 1 S 2 |
| 11,00 | | | | | | | | | | |

TRIATLO

80m Barreiras - Peso - Comprimento

RN: 2.237

| MARCA | V | ATLETA | ESC | ANO | CLUBE | AR | COMPETIÇÃO | LOCAL | DATA | INFORM |
|-------|------|-----------------------|------|------|--------|------------|----------------------------|----------------|-------|--------|
| 1830 | 1,0 | Natacha Candé | INIC | 2007 | JIV-SM | S. Miguel | Atleta Completo Nacional | Guimarães | 26.06 | 1 |
| 1795 | -0,2 | Lara Araújo | INIC | 2006 | GCAD | C. Branco | Triatlo Jovem Distrital | Castelo Branco | 10.06 | 1 |
| 1744 | -0,2 | Lara Araújo | | | | | Atleta Completo Nacional | Castelo Branco | 26.06 | 2 |
| 1729 | 0,8 | Marta Alves | INIC | 2006 | SLB | Lisboa | Atleta Completo Regional | Lisboa (U) | 10.06 | 1 |
| 1716 | -0,2 | Marta Alves | | | | | Atleta Completo Nacional | Évora | 26.06 | 3 |
| 1701 | 0,2 | Marta Carriço | INIC | 2007 | ACDRA | Leiria | Atleta Completo Nacional | Castelo Branco | 26.06 | 4 |
| 1652 | 0,9 | Catarina Vieira | INIC | 2006 | ADRAP | Madeira | Atleta Completo Nacional | Évora | 26.06 | 5 |
| 1634 | 0,3 | Arianna Pereira - VNZ | INIC | 2007 | ACDAV | V. Castelo | Atleta Completo Nacional | Guimarães | 26.06 | 6 |
| 1633 | 0,3 | Tatiana Almeida | INIC | 2006 | SLB | Lisboa | Atleta Completo Regional | Lisboa (U) | 10.06 | 2 |
| 1620 | 1,9 | Tatiana Pereira | INIC | 2006 | AFS | Lisboa | Atleta Completo Regional | Lisboa (U) | 10.06 | 3 |
| 1601 | -0,2 | Melissa Mendes | INIC | 2006 | MKED | Setúbal | Atleta Completo Nacional | Évora | 26.06 | 7 |
| 1562 | -0,7 | Melissa Mendes | | | | | Atleta Completo Regional | Almada | 19.06 | 1 |
| 1556 | 1,2 | Matilde Lameiras | INIC | 2006 | CFOD | Porto | Atleta Completo Nacional | Guimarães | 26.06 | 8 |
| 1529 | 0,8 | Matilde Feiteirona | INIC | 2006 | AJJ | Portalegre | Atleta Completo Nacional | Évora | 26.06 | 9 |
| 1497 | 0,4 | Sara Brites | INIC | 2006 | JV | Leiria | Atleta Completo Distrital | Leiria | 13.06 | 2 |
| 1420 | 0,8 | Lúcia Martinha | INIC | 2006 | CPA-S | Santarém | Atleta Completo Nacional | Castelo Branco | 26.06 | 10 |
| 1390 | 0,2 | Nicole Lima - CPV | INIC | 2006 | GDC | Setúbal | Atleta Completo Regional | Almada | 19.06 | 2 |
| 1374 | 0,8 | Margarida Carmo | INIC | 2006 | CBTV | Lisboa | Atleta Completo Regional | Lisboa (U) | 10.06 | 4 |
| 1356 | 1,1 | Clara Morais | INIC | 2007 | SLB | Lisboa | Atleta Completo Regional | Lisboa (U) | 10.06 | 5 |
| 1346 | 0,7 | Carolina Marques | INIC | 2006 | SCB | Braga | Atleta Completo Nacional | Guimarães | 26.06 | 11 |
| 1328 | 0,9 | Leonor Saraiva | INIC | 2006 | GRE-AA | Coimbra | Atleta Completo Nacional | Castelo Branco | 26.06 | 10 |
| 1293 | -0,4 | Mónica Pinto | INIC | 2006 | SCP | Lisboa | Atleta Completo Regional | Lisboa (U) | 10.06 | 6 |
| 1288 | 0,4 | Miriam Pinho | INIC | 2006 | SLB | Lisboa | Atleta Completo Regional | Lisboa (U) | 10.06 | 7 |
| 1254 | -0,7 | Simone Morin | INIC | 2007 | ACFR | Porto | Atleta Completo Zona Norte | Lousada | 12.06 | 3 |
| 1252 | 0,7 | Rita Martins | INIC | 2007 | CPPEA | Setúbal | Atleta Completo Regional | Almada | 19.06 | 3 |
| 1241 | 0,4 | Alexandra Monteiro | INIC | 2006 | CBF | Algarve | Atleta Completo Nacional | Évora | 26.06 | 13 |

| | | | | | | | | | | |
|------|------|-------------------|------|------|--------|------------|----------------------------------|---------------|-------|----|
| 1228 | 0,4 | Carlota Ferreira | INIC | 2006 | JV | Leiria | Atleta Completo Distrital | Leiria | 13.06 | 3 |
| 1227 | -0,2 | Marta Pinto | INIC | 2006 | SCB | Braga | Atleta Completo Zona Norte | Lousada | 12.06 | 4 |
| 1223 | 0,6 | Carolina Ferreira | INIC | 2007 | SCUT | Lisboa | Atleta Completo Regional | Lisboa (U) | 10.06 | 11 |
| 1220 | 1,1 | Ana Gonçalves | INIC | 2006 | AMA-VR | Vila Real | Atleta Completo Nacional | Guimarães | 26.06 | 14 |
| 1210 | 0,4 | Laura Baltazar | INIC | 2006 | JV | Leiria | Atleta Completo Distrital | Leiria | 13.06 | 4 |
| 1205 | 0,6 | Sara Santos | INIC | 2006 | CAVF | Lisboa | Atleta Completo Regional | Lisboa (U) | 10.06 | 12 |
| 1192 | -0,9 | Leonor Barros | INIC | 2006 | PLF | Braga | Atleta Completo Zona Norte | Lousada | 12.06 | 5 |
| 1163 | 0,1 | Cristina Neves | INIC | 2007 | CSM | Madeira | Triatlo Jovem 2021 | Ribeira Brava | 11.12 | 1 |
| 1151 | 0,5 | Rafaela Pereira | INIC | 2006 | SCP | Lisboa | Atleta Completo Regional | Lisboa (U) | 10.06 | 8 |
| 1150 | 0,4 | Carolina Marques | INIC | 2006 | JV | Leiria | Atleta Completo Distrital | Leiria | 13.06 | 5 |
| 1143 | 0,4 | Carolina Santos | INIC | 2007 | CAMG | Leiria | Atleta Completo Distrital | Leiria | 13.06 | 6 |
| 1133 | 1,2 | Inês Fernandes | INIC | 2007 | SCE | Aveiro | Atleta Completo Nacional | Guimarães | 26.06 | 15 |
| 1132 | 1,4 | Sofia Batista | INIC | 2006 | CBPRT | Portalegre | Torneio Regional Atleta Completo | Elvas | 12.06 | 2 |