

OS MELHORES DO ANO 2021
JUVENIS FEMININOS [SUB-18]
Marcas de 1 de Janeiro a 31 de Dezembro de 2021

José Costa

100 metros

CEJ: 11,95 / RN: 11,65

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
11,76	-1,0	Leonor Ferreira	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato da Europa de Sub 20	Tallin - EST	15.07	3 El 1 t
11,76	1,4	Leonor Ferreira					Campeonato da Europa de Sub 20	Tallin - EST	15.07	17 (6MF1)
11,84	1,8	Leonor Ferreira					Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	1 El 3 t
11,93	1,1	Leonor Ferreira					Meeting Cidade de Coimbra	Coimbra	10.04	2 t
11,96	-0,2	Leonor Ferreira					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1 F
12,01	0,0	Leonor Ferreira					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1 F t
12,05	1,4	Thais Barenger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	1 F
12,05	-0,4	Leonor Ferreira					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1 El 1 t
12,12	0,9	Thais Barenger					Torneio Juvenil do Norte	Vila Pouca Aguiar	10.06	1 El 6
12,14	-0,4	Beatriz Castelhana	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	2 El 1 t
12,14	-0,3	Rita Barbosa	JUV	2005	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2 F
12,17	1,4	Rita Barbosa					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	2 F
12,24	0,0	Thais Barenger					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	3 F t
12,26	-0,5	Thais Barenger					Torneio Juvenil do Norte	Vila Pouca Aguiar	10.06	1 F
12,26	0,2	Beatriz Castelhana					Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	1 El 4
12,27	1,0	Rita Barbosa					Torneio Juvenil do Norte	Vila Pouca Aguiar	10.06	2 El 6
12,27	-0,3	Beatriz Castelhana					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3 F
12,28	0,2	Thais Barenger					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1 El 3 t
12,29	0,0	Beatriz Castelhana					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
12,30	0,0	Rita Barbosa					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
12,31	-1,0	Leonor Ferreira					Olímpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	1 El 1
12,31	0,0	Thais Barenger					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	1 El 3
12,33	-1,5	Beatriz Castelhana					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1 El 2
12,34	-1,5	Rita Barbosa					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1 El 3
12,35	0,0	Rita Barbosa					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	4 F t
12,35	0,1	Beatriz Castelhana					Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	1 F
12,37	-0,3	Rita Barbosa					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	3 El 2 t
12,38	-0,5	Rita Barbosa					Torneio Juvenil do Norte	Vila Pouca Aguiar	10.06	2 F
12,40	0,0	Rita Barbosa					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	2 El 3
12,41	0,0	Beatriz Castelhana					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	5 F t
12,43	-0,3	Lurdes Oliveira	JUV	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4 F
12,44	1,2	Lurdes Oliveira					Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.07	1 El 1
12,46	0,0	Susana Torres	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	10.07	1 S 3
12,46	0,4	Thais Barenger					Provas de Preparação	Maia	15.05	1 S 5
12,49	-0,9	Nádia Cruz - STP	JUV	2005	EBMDS	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	1 El 2
12,49	-0,4	Lurdes Oliveira					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	5 El 1 t
12,52	1,4	Melissa Sereno	JUV	2005	CAP	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	3 F
12,52	1,1	Beatriz Castelhana					Provas Extra	Leiria	12.06	1 S 2 t
12,53	0,0	Rita Barbosa					1ª Noite Quente	Lousada	02.06	1 S 1 t
12,54	0,2	Marta Alves	INIC	2006	SLB	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	24.04	1 S 2
12,54	0,1	Beatriz Castelhana					Olímpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	1 S 1
12,57	-2,1	Nádia Cruz					Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	TRI
12,57	-0,9	Lurdes Oliveira					Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	TRI
12,59	-1,1	Lurdes Oliveira					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2 El 1
12,60	-1,0	Beatriz Castelhana					Atleta Completo Distrital	Leiria	13.06	TRI
12,60	0,9	Nádia Cruz					Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	TRI
12,61	1,6	Ana Oliveira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	TRI
12,62	0,1	Inês Alves	JUV	2005	SCUT	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	1 El 1 t
12,63	0,0	Chloe Hosford - GBR	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	10.07	2 s 3
12,64	0,7	Rita Fernandes	JUV	2005	MAC	Porto	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Vagos	22.05	4 t
12,64	0,0	Inês Almeida	JUV	2004	AFS	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	10.07	3 S 3
12,64	0,0	Letícia Pires	JUV	2005	CCDPMS	C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	2
12,66	-0,6	Teresa Abade	JUV	2004	AEAC	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	12.06	1 F
12,67	1,5	Lara Rêgo	JUV	2004	CAM-VC	V. Castelo	Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	TRI
12,71	0,2	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	2 El 4 t
12,73	0,2	Tatiana Pereira	INIC	2006	AFS	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	24.04	2 S 2

12,74	1,1	Cláudia Cristóvão	JUV	2005	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	10.07	1 S 2
12,74	0,0	Jennifer Banjaqui	JUV	2005	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	10.07	4 S 3
12,75	0,1	Carolina Castro	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	3 F
12,78	1,4	Matilde Lameiras	INIC	2006	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	4 F t
12,79	0,5	Lara Pinto	INIC	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	10.07	1 El 1 t
12,81	-1,1	Djamiratu Embaló	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4 El 1
12,84	-1,5	Beatriz Neves	JUV	2004	GAF	Santarém	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	5 El 2
12,86	-1,0	Joana Gameiro	JUV	2004	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	13.06	TRI
12,89	0,5	Alice Finisterra	JUV	2004	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	10.07	2 El 1
12,90	-1,5	Jéssica Varela	JUV	2004	CASJ	Algarve	Campeonato Regional de Sub 18	Faro	10.07	1
12,90	1,7	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	10.07	1 El 1 t
12,90	1,9	Énia Catanho	JUV	2005	CAT	Terceira	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	10.07	1 El 2 t
12,91	0,3	Fabiana Lucart	JUV	2004	CFOD	Porto	Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	TRI
12,91	1,7	Joana Medeiros	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Encerramento	Ponta Delgada	15.07	2 S 1 t
12,91	-1,1	Tatiana Almeida	INIC	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	6 El 1 t
12,94	1,2	Rita Figueira	JUV	2004	JDN	Beja	Olimpico Jovem Distrital	Beja	03.07	1
12,95	1,9	Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Meeting Terras do Arunca	Pombal	16.05	5 F t
12,95	1,5	Leonor Silva	JUV	2005	VFC	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Setúbal	10.07	1 S 2
12,97	2,0	Matilde Simões	JUV	2005	SVB	Viseu	Olimpico Jovem Distrital	Seia	05.06	2 t
13,00	1,6	Joana Santos	JUV	2005	MC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Febres	26.06	1 F t
13,00	0,0	Matilde Fernandes	JUV	2005	SCB	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	3
13,03	1,0	Inês Fonseca	JUV	2005	MAC	Porto	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	23.06	7 S B t
13,05	0,2	Carolina Pinheiro	JUV	2004	CDQ	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	12.06	1
13,06	1,9	Maria Vieira	INIC	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	10.07	1 El 2 t
13,08	-1,0	Sofia Martins	JUV	2004	CTMVPA	Vila Real	Torneio Atleta Completo	Vila Pouca Aguiar	21.05	TRI
13,08	0,8	Inês Sarmento	INIC	2007	ARLVG	Porto	Provas Extra	Maia	05.06	2 S 1 t
13,14	-4,6	Joana Pestana	INIC	2006	AGDAK	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	12.06	1 F T
13,15	2,0	Mariana Tavares	JUV	2004	AFSA	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	05.06	TRI

13,15

200 metros

CEJ: 24,30 / RN: 24,05

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
24,28	0,4	Leonor Ferreira	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 3
24,33	0,9	Leonor Ferreira					Provas de Preparação FPA	Jamor (P2)	17.04	4 S 2 t
24,37	0,8	Leonor Ferreira					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (P2)	10.01	1 S 2 t
24,39	0,6	Leonor Ferreira					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	04.07	3 t
25,13	-2,6	Leonor Ferreira					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1 S 2 t
25,32	0,4	Rita Barbosa	JUV	2005	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 S 3
25,56	0,0	Joana Pestana	INIC	2006	AGDAK	Setúbal	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 2 t
25,58	0,0	Thais Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	04.07	2 t
25,64	0,4	Thais Beranger					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	3 t
25,68	-1,6	Thais Beranger					Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	HEP
25,69	2	Beatriz Castelhana	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
25,69	-2,6	Thais Beranger					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	2 S 2 t
25,75	-2,3	Jéssica Varela	JUV	2004	CASJ	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
25,77	2,0	Rita Barbosa					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	4 t
25,79	0,4	Beatriz Castelhana					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3 S 3
25,84	0,9	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	06.06	1
25,88	0,4	Inês Alves	JUV	2004	SCUT	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4 S 3
25,92	-2,3	Inês Alves					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	2
25,92	-0,1	Lara Duarte	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	11.07	1 S 3
25,94	2,0	Leticia Pires	JUV	2005	CCDCMS	C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	2
26,00	2,0	Teresa Abade	JUV	2004	AEAC	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	3
26,15	-1,6	Ana Oliveira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	HEP
26,19	-0,7	Lara Pinto	INIC	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	11.07	1 S 1
26,24	0,0	Rita Fernandes	JUV	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 S 2
26,25	0,4	Chloe Hosford - GBR	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	3 S 3
26,32	0,7	Lurdes Oliveira	JUV	2004	GRE-AA	Coimbra	Provas Extra	Febres	18.04	1 t
26,38	2,0	Joana Santos	JUV	2005	MC	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	4
26,41	-0,1	Joana Gameiro	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	11.07	2 S 3
26,46	0,0	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4 S 2
26,49	-0,2	Inês Sarmento	INIC	2007	ARLVG	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 1
26,51	0,0	Marta Alves	INIC	2006	SLB	Lisboa	Provas de Preparação AAL	Torres Vedras	18.04	1 S 2 t
26,62	-1,6	Vera Goucha	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	HEP
26,76	-2,3	Rita Figueira	JUV	2004	JDN	Beja	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	4
26,81	0,1	Catarina Vieira	INIC	2006	ADRAP	Madeira	Encontro Madeira - Açores	Ribeira Brava	13.06	2 S 2 t
26,87	-0,7	Alice Finisterra	JUV	2004	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	11.07	2 S 1
26,90	0,3	Inês Almeida	JUV	2005	AFS	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	1 S 1

26,93	1,2	Joana Medeiros	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Encerramento	Ponta Delgada	15.07	1
27,00	1,0	Viviana Parrulas	JUV	2005	VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Setúbal	18.07	2 S 2 t
27,01	0,7	Clara Martinha	INIC	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	13.06	1 S 1 t
27,02	2,0	Carolina Castro	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto	Marinha Grande	20.06	2 S 3 t
27,04	0,2	Cláudia Cristóvão	JUV	2004	JOMA	Lisboa	Olimpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	1
27,08	-0,4	Susana Torres	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	06.06	Extra
27,08	0,1	Énia Catanho	JUV	2005	CAT	Terceira	Encontro Madeira - Açores	Ribeira Brava	13.06	3
27,11	0,0	Inês Fonseca	JUV	2005	MAC	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	3 S 3
27,16	0,4	Lara Rego	JUV	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	6 t
27,22	0,5	Ana Rita Lopes	JUV	2004	PCC	C. Branco	Provas Extra	Leiria	12.06	Extra
27,24	-0,3	Marta Lobo	JUV	2004	LAVRA	Porto	2ª Noite Quente	Maia	16.06	1 S 3 t
27,25	0,0	Melissa Sereno	JUV	2005	CAP	Porto	2ª Noite Quente	Maia	16.06	2 S 2 t
27,28	0,9	Carolina Gaspar	JUV	2004	JV	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	3 S 2
27,29	-0,6	Luana Soares	JUV	2004	SLB	Lisboa	Provas de Preparação FPA	Jamor (P2)	17.04	5 S 4 t
27,29	1,9	Matilde Simões	JUV	2005	SVB	Viseu	Torneio de Abertura de Pista	Seia	13.11	1 t
27,30	-0,2	Matilde Santos	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto	Marinha Grande	20.06	1 S 2 t
27,31	-1,6	Marta Araújo	JUV	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	HEP
27,39	-1,2	Flávia Silva	JUV	2004	MAC	Porto	II Noite Atlética	Braga	26.05	Extra
27,40	-3,5	Fabiana Lucart	JUV	2004	CFOD	Porto	Provas Extra	Maia	15.05	4 S 1 t
27,40	0,1	Matilde Caldas	INIC	2006	MAC	Porto	IV Noite Atlética	Maia	30.06	1 S 3 t
27,40	1,9	Soraia Pinto	JUV	2005	RDA	Aveiro	Provas Extra	Vagos	27.06	2 t
27,42	0,0	Hanifa El Khatib - STP	JUV	2004	CAOB-A	Aveiro	2ª Noite Quente	Maia	16.06	Extra
27,54	0,0	Joana Rodrigues	JUV	2005	CDP-C	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Febres	27.06	4 t
27,55	0,9	Carolina Seleiro	JUV	2005	CPPEA	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Setúbal	11.07	1
27,58	-0,4	Beatriz Neves	JUV	2004	GAF	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	13.06	1 S 2

27,60

300 metros

RN: 39,09

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
39,30	Leonor Ferreira	JUV	2004	SLB	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	3 S 3 t
40,74	Lara Duarte	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	1
40,78	Ana Oliveira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	10.07	1 S 2
40,89	Inês Alves	JUV	2004	SCUT	Lisboa	Campeonato Nacionalde Sub-18	Lousada	24.07	1 S 1
40,97	Ana Oliveira					Campeonato Nacionalde Sub-18	Lousada	24.07	1 S 3
41,25	Jéssica Varela	JUV	2004	CASJ	Algarve	Campeonato Regional de Sub 18	Faro	10.07	1
41,32	Inês Alves					Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	10.07	2 S 2
41,32	Lara Duarte					Campeonato Nacionalde Sub-18	Lousada	24.07	2 S 3
41,43	Lúcia Martinha	INIC	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	Extra
41,65	Rita Fernandes	JUV	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacionalde Sub-18	Lousada	24.07	3 S 3 t
41,68	Lúcia Martinha					Campeonato Nacionalde Sub-18	Lousada	24.07	4 S 3 t
41,71	Lúcia Martinha					Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	12.06	1 t
41,88	Joana Gameiro	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	3
41,97	Rita Barbosa	JUV	2005	ESCMOV	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	27.11	1 S 1 t
42,03	Inês Sarmento	INIC	2007	ARLVG	Porto	Campeonato Nacionalde Sub-18	Lousada	24.07	5 S 3 t
42,05	Inês Sarmento					IV Noite Atlética	Braga	30.06	Extra
42,15	Rita Fernandes					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	1 S 3
42,19	Inês Sarmento					Provas Extra	Maia	06.06	1 S 1 t
42,31	Rita Barbosa					Provas de Preparação de Pista	Lousada	17.04	2 S 4 t
42,33	Viviana Parrulas	JUV	2004	VFC	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.07	1 S 5
42,55	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional Juvenis Inverno	Angra Heroísmo	06.03	1 S 1
42,56	Cláudia Cristóvão	JUV	2005	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacionalde Sub-18	Lousada	24.07	2 S 2
42,77	Clara Martinha	INIC	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Nacionalde Sub-18	Lousada	24.07	2 S 2 t
42,85	Marta Alves	INIC	2006	AFS	Lisboa	Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	12.12	1 S 3
42,96	Lara Pinto	INIC	2006	CAOB-A	Aveiro	Torneio de Abertura de Pista	Maia	27.11	Extra
43,12	Luana Soares	JUV	2004	SLB	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	24.04	5 S 2 t
43,20	Flávia Silva	JUV	2004	MAC	Porto	III Noite Atlética	Braga	09.06	Extra
43,20	Marta Lobo	JUV	2004	LAVRA	Porto	Provas Extra	Maia	06.06	2 S 1
43,25	Carlota Ferreira	INIC	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	4 t
43,30	Teresa Delfino	INIC	2007	IND	Lisboa	Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	12.12	1 S 1 t
43,49	Stela Fernandes	INIC	2006	GS	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.07	1 t
43,55	Hanifa EL Khatib - STP	JUV	2004	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Juvenis	Luso	10.07	1 S 1
43,65	Joana Medeiros	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacionalde Sub-18	Lousada	24.07	2 S 1
43,75	Genilza Trindade	JUV	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Sub 18	Faro	10.07	2
43,89	Maria Poppe	INIC	2006	SCP	Lisboa	Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	12.12	2 S 3
43,90	Catarina Brito	INIC	2007	MAC	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	1 S 1 t
43,97	Inês Fonseca	JUV	2005	MAC	Porto	III Noite Atlética	Braga	09.06	Extra
44,07	Djamiratu Embalaló	JUV	2004	SLB	Lisboa	Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	12.12	3 S 2 t
44,18	Mara Rodrigues	JUV	2005	SCB	Braga	I Noite Atlética	Braga	12.05	1

44,27	Filipa Maravilhas	JUV	2005	LAVRA	Porto	Provas Extra	Maia	06.06	4 S 1
44,29	Marília Valentão	JUV	2004	CCDR	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	12.06	1 S 2
44,43	Filipa Ferreira	JUV	2004	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub 18	Ribeira Brava	10.07	1
44,45	Fabiana Lucart	JUV	2004	CFOD	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Vila Pouca Aguiar	10.06	1 S 1
44,48	Miriam Pinho	INIC	2006	SLB	Lisboa	Torneio do JOMA	Lisboa (U2)	18.07	2 t
44,49	Énia Catanho	JUV	2005	CAT	Terceira	Campeonato de Juvenis Ilha Terceira	Angra Heroísmo	23.05	1
44,54	Ariana Almeida	JUV	2005	SPFCF	Algarve	Campeonato Regional de Sub 18	Faro	10.07	3
44,58	Carolina Seleiro	JUV	2004	CPPEA	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.07	2 S 5
44,58	Francisca Cortinhas	INIC	2007	CSM	Madeira	Campeonato Regional Sub 18	Ribeira Brava	10.07	2 t
44,67	Mariana Paiva	JUV	2004	CRE	Aveiro	Campeonato Distrital Juvenis	Luso	10.07	1 S 2
44,70	Gabriela Reis	JUV	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.07	2
44,72	Carolina Castro	JUV	2005	JV	Leiria	Provas Extra	Leiria	31.07	1
44,75	Rafaela Santos	JUV	2005	ACPV	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	27.11	1 S 2 t

44,75

400 metros

CEJ: 56,50 / RN: 55,39

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
55,48	Leonor Ferreira	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	02.07	5 t
58,89	pc Beatriz Pereira	JUV	2004	MAC	Porto	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	27.03	2 S 2 t
59,13	Jéssica Varela	JUV	2004	CASJ	Algarve	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	4 S 2 t
59,16	Inês Alves	JUV	2004	SCUT	Lisboa	Torneio de Santo António	Torres Vedras	16.06	1 S 1 t
59,53	Jéssica Varela					Campeonato Nacional 3ª Divisão	Maia	03.07	2 t
59,57	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	5 S 2 t
60,11	Viviana Parrulas	JUV	2005	VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	05.06	1 S 2 t
60,24	Inês Ávila					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Ponta Delgada	22.05	1
60,28	Beatriz Pereira					Torneio Absoluto do Norte I	Lousada	06.02	1 S 1 t
60,28	Beatriz Pereira					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	03.07	5 t
60,55	Flávia Silva	JUV	2004	MAC	Porto	Provas de Preparação	Maia	15.05	2 S 1 t
60,66	Inês Ávila					Campeonato Nacional 3ª Divisão	Maia	03.07	4 t
60,69	Jéssica Varela					Campeonato Regional de Sub-23	Faro	05.06	1 S 2 t
60,77	Viviana Parrulas					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Torres Vedras	22.05	2 t
60,97	pc Lara Duarte	JUV	2004	JV	Leiria	5ª Jornada de Pista	Pombal	09.01	2 S 1 t
61,17	Rafaela Santos	JUV	2005	ACPV	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	22.12	1 S 2 t
61,24	Marta Lobo	JUV	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1 S 1
61,34	Hanifa EL Khatib - STP	JUV	2004	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	29.05	Extra
62,00	Mariana Vidinha	JUV	2004	JV	Leiria	Meeting Terras do Arunca	Pombal	16.05	3 t
62,18	Stela Fernandes	JUV	2005	GS	Coimbra	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	22.12	Extra
62,21	Marília Valentão	JUV	2005	CDRR	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	05.06	1 S 1 t
62,36	Maria Avelino	JUV	2005	MAC	Porto	Torneio Absoluto do Norte I	Lousada	06.02	2 S 1 t
62,41	Beatriz Branco	INIC	2006	CAOB-A	Aveiro	Torneio do Luso	Luso	18.12	1 S 2 t
62,70	Genilza Trindade	JUV	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Sub-23	Faro	05.06	2 S 2 t
62,74	Marta Marques	JUV	2004	ACPV	Porto	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	22.05	8 t
62,97	Carolina Fonseca	JUV	2005	ACRSD	Guarda	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Maia	03.07	7 t

63,70

800 metros

CEJ: 2.10,00 / RN: 2.04,27

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.10,91	Beatriz Pereira	JUV	2004	MAC	Porto	2ª Noite Quente	Maia	16.06	1 S 1 t
2.11,12	Beatriz Pereira					Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	5 S 1 t
2.12,89	Beatriz Pereira					Torneio Absoluto do Norte II	Lousada	13.02	1 t
2.12,91	Mariana Moreira	INF	2008	UDV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	20.06	1 S 1 t
2.12,94	Beatriz Pereira					II Noite Atlética	Braga	26.05	1 S 2 t
2.12,99	pc Beatriz Pereira					Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	13.01	Extra
2.14,47	Beatriz Fernandes	JUV	2004	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	1
2.14,54	pc Beatriz Pereira					Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	28.03	1 t
2.14,82	Stela Fernandes	INIC	2006	GS	Coimbra	Meeting de Braga 2021	Braga	20.06	Extra
2.14,85	Maria Avelino	JUV	2005	MAC	Porto	Torneio Absoluto do Norte II	Lousada	13.02	2 t
2.15,18	Beatriz Pereira					Provas Extra	Maia	02.05	1 S 1 t
2.16,07	Beatriz Pereira					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	04.07	3 t
2.16,65	Beatriz Pereira					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 4
2.16,72	Beatriz Pereira					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
2.16,96	Beatriz Pereira					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	2 t
2.17,04	Maria Avelino					Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	7 S 1 t
2.17,14	Maria Avelino					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3 S 4
2.17,42	Maria Avelino					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	4 S 2 t
2.18,08	Diana Fernandes	JUV	2004	UDV	Porto	2ª Noite Quente	Maia	16.06	6 S 1 t
2.18,22	Ana Faria	JUV	2005	EAROS	Braga	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4 S 4

2.18,31	Beatriz Azevedo	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	11.07	1
2.18,32	Beatriz Azevedo					2ª Noite Quente	Maia	16.06	Extra
2.18,43	Maria Avelino					Torneio Juvenil do Norte	Vila Pouca Aguiar	10.06	1 S 3
2.18,71	Diana Sousa	JUV	2004	SFRAA	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	1 S 2 t
2.19,01	Diana Sousa					Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	06.06	Extra
2.19,09	Maria Avelino					Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	13.01	Extra
2.19,12	Beatriz Azevedo					Torneio Olímpico Jovem	Vagos	08.05	1
2.19,20	Diana Sousa					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	5 S 4
2.19,42	Beatriz Azevedo					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	6 S 4
2.19,50	Diana Sousa					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	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
2.19,90	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
2.20,19	Mara Rodrigues	JUV	2005	SCB	Braga	Torneio Olímpico Jovem Regional	Guimarães	10.07	1
2.20,30	Viviana Parrulas	JUV	2005	VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	06.06	2 t
2.20,48	Cátia Khvas	INIC	2006	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 S 2 t
2.20,82	Mariana Vidinha	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	11.07	1
2.21,39	Carolina Santos	JUV	2005	IND	Espanha	Torneio Olímpico Jovem Regional	Guimarães	10.07	1
2.21,42	Lara Sampaio	JUV	2005	UDV	Porto	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	23.06	7 t
2.21,52	Hanita El Khatib - STP	JUV	2004	CAOB-A	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	2
2.21,53	Mariana Maciel	INF	2009	EAROS	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	05.06	1 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
2.22,61	Inês Sarmento	INIC	2007	ARLVG	Porto	Provas Extra	Lousada	11.12	
2.23,11	Daniela Assunção	JUV	2004	CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 S 2
2.23,21	Eduarda Silva	JUV	2005	JV	Leiria	Torneio Juvenil do Norte	Vila Pouca Aguiar	10.06	Extra
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 Pingueiro	INIC	2006	CEN	Portalegre	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 1 t
2.23,60	Ana Peixoto	JUV	2005	CAB	Braga	Torneio Olímpico Jovem Regional	Guimarães	10.07	3
2.23,70	Rita Costa	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	06.06	Extra
2.24,12	Eduarda Gonçalves	JUV	2004	CCDR	Braga	2ª Noite Quente	Maia	16.06	Extra
2.24,46	Inês Lopes	INIC	2006	SCUT	Lisboa	Torneio de Santo António	Torres Vedras	16.06	1
2.24,97	Gabriela Almeida	JUV	2004	CFOD	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	04.07	6 t
2.25,29	Inês Sousa	INIC	2006	LFC-F	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	05.06	3
2.25,58	Rita Teixeira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	06.06	Extra
2.26,26	Thais Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	HEP
2.26,37	Marta Araújo	JUV	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	HEP
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
2.26,67	Sara Lopes	JUV	2005	JV	Leiria	Torneio Juvenil do Norte	Vila Pouca Aguiar	10.06	Extra
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
2.27,07	Lara Duarte	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	HEP
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
2.27,61	Luísa Machado	JUV	2005	GDD	Évora	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Maia	04.07	2 t
2.27,84	Margarida Oliveira	INF	2008	GRE-AA	Coimbra	Provas de Preparação	Braga	09.05	Extra
2.28,11	Joana Rodrigues	JUV	2005	CDP-C	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Febres	27.06	2 t
2.28,21	Ema Oliveira	INIC	2006	ARAC	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	11.07	3 t
2.28,45	Sofia Martins	JUV	2005	CPPEA	Setúbal	Taça Regional de Meio-Fundo	Almada	16.05	3 S 1 t
2.28,50	Ana Pereira	JUV	2004	ADCCJC	Aveiro	Provas de Preparação	Lousada	04.12	Extra
2.28,55									

1.000 metros

RN: 2.50,13

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
2.54,08	Beatriz Fernandes	JUV	2004	ADNO	Lisboa	Quilómetro Jovem Regional	Jamor (P2)	01.05	1 S 8
2.55,18	Stela Fernandes	INIC	2006	GS	Coimbra	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	1
2.56,58	Maria Avelino	JUV	2005	MAC	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	13.06	1
2.56,94	Beatriz Azevedo	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	1 S 1
2.57,15	Beatriz Fernandes					Quilómetro Nacional Jovem	Évora	27.06	1 S 2
2.57,85	Maria Avelino					Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	2 S 1
2.58,25	Diana Fernandes	JUV	2004	UDV	Porto	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	2 S 2
2.58,27	Lara Costa	INIC	2006	UDV	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	13.06	1
2.58,45	Maria Avelino					Quilómetro Jovem Regional	Jamor (P2)	01.05	Extra
3.00,40	Ana Faria	JUV	2005	EAROS	Braga	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	3 S 1

3.00,83	Diana Sousa	JUV	2004	SFRAA	Lisboa	Quilómetro Nacional Jovem	Évora	27.06	4 S 1
3.01,43	Diana Fernandes					Quilómetro Jovem Regional	Lousada	13.06	2
3.01,44	Hanita El Khatib - STP	JUV	2004	CAOB-A	Aveiro	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	3 S 2
3.02,31	Carlota Ferreira	INIC	2006	JV	Leiria	Quilómetro Nacional Jovem	Évora	27.06	3
3.02,95	Cátia Khvas	INIC	2006	ADNO	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	2
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
3.04,49	Rita Costa	JUV	2004	SLB	Lisboa	Quilómetro Jovem Regional	Jamor (P2)	01.05	4 S 8
3.04,91	Lara Sampaio	JUV	2005	UDV	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	13.06	3
3.04,95	Mariana Vidinha	JUV	2005	JV	Leiria	Quilómetro Jovem Distrital	Leiria	06.06	1
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
3.07,25	Inês Sousa	INIC	2006	LFC-F	Braga	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	5
3.07,88	Viviana Parrulas	JUV	2005	VFC	Setúbal	Quilómetro Nacional Jovem	Évora	27.06	5 S 1
3.08,27	Eduarda Silva	JUV	2005	JV	Leiria	Quilómetro Jovem Distrital	Leiria	06.06	2
3.08,36	Gabriela Almeida	JUV	2004	CFOD	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	13.06	4
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
3.09,88	Luísa Machado	JUV	2005	GDD	Évora	Quilómetro Nacional Jovem	Évora	27.06	6 S 1
3.10,42	Inês Sarmento	INIC	2007	ARLVG	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	13.06	5
3.10,44	Teresa Macedo	JUV	2005	MAC	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
3.10,74	Daniela Assunção	JUV	2004	CPTSC	Coimbra	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	5 S 2
3.12,22	Mónica Pinto	INIC	2006	SCP	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	4
3.12,34	Oriana Sousa	JUV	2005	CDQ	Algarve	Quilómetro Nacional Jovem	Évora	27.06	7 S 1
3.12,51	Clara Barobosa	INIC	2007	SCP	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	5
3.12,55									

1.500 metros

CEJ: 4.35,00 / RN: 4.21,03

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4.31,59	Beatriz Fernandes	JUV	2004	ADNO	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	2 t
4.32,30	Beatriz Pereira	JUV	2004	MAC	Porto	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	23.06	6 t
4.33,78	Beatriz Pereira					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1
4.34,90	Beatriz Fernandes					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2
4.36,04	Beatriz Pereira					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	3 t
4.36,70	Beatriz Fernandes					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	4 t
4.36,80	Beatriz Fernandes					Meeting da Integração	Lisboa (I)	15.05	2 t
4.36,99	Lara Costa	INIC	2006	UDV	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3 t
4.38,19	Beatriz Fernandes					Provas de Preparação IV	Jamor (P2)	24.02	1 t
4.39,02	Beatriz Pereira					Torneio de Abertura de Pista	Guimarães	10.04	Extra
4.39,22	Diana Fernandes	JUV	2004	UDV	Porto	1ª Noite Quente	Lousada	02.06	4 s 1 t
4.41,03	Maria Avelino	JUV	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4
4.41,89	Beatriz Fernandes					Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	10.07	1
4.42,99	Beatriz Azevedo	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	5
4.44,23	Maria Avelino					Provas Extra	Maia	29.05	3 t
4.44,70	Stela Fernandes	INIC	2006	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	1 t
4.44,77	Diana Fernandes					Provas de Preparação de Pista II	Porto	24.04	3 t
4.45,52	Beatriz Azevedo					Provas Extra	Maia	29.05	Extra
4.45,70	Diana Fernandes					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
4.45,93	Beatriz Azevedo					Campeonato Distrital Juniores	Vagos	15.05	3 t
4.47,98	Diana Sousa	JUV	2004	SFRAA	Lisboa	Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	12.12	1
4.48,58	Maria Avelino					1ª Noite Quente	Lousada	02.06	7 S 1 t
4.48,58	Ana Faria	JUV	2005	EAROS	Braga	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	6
4.48,65	Clara Barbosa	INIC	2006	SCP	Lisboa	Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	12.12	2 t
4.48,66	Beatriz Azevedo					1ª Noite Quente	Lousada	02.06	Extra
4.49,73	Beatriz Azevedo					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	2
4.49,86	Diana Sousa					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	7
4.50,13	Beatriz Azevedo					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	10 t
4.50,29	Diana Fernandes					Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	23.06	12 t
4.50,45	Mariana Vidinha	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	8
4.50,86	Cátia Khvas	INIC	2006	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	9 t
4.50,92	Lara Sampaio	JUV	2005	UDV	Porto	Provas de Preparação de Pista II	Porto	24.04	6 t
4.51,05	Maria João Pimentel	INIC	2006	CFOD	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	22.12	2 t
4.51,78	Rita Costa	JUV	2004	SLB		Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	05.06	Extra
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
4.55,80	Eduarda Silva	JUV	2005	JV	Leiria	Provas Extra	Leiria	31.07	1 t

4.56,73	Mónica Pinto	INIC	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	12 t
4.57,88	Rita Teixeira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	12.12	3
4.58,20	Teresa Macedo	JUV	2005	MAC	Porto	Provas Extra	Maia	29.05	6 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	
5.00,51	Carlota Ferreira	INIC	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	4 t
5.01,00	Margarida Oliveira	JUV	2004	CDFE	Aveiro	Provas Extra	Porto (Ramalde)	27.06	2 t
5.01,50	Joana Silva	JUV	2004	UDV	Porto	Provas Extra	Porto (Ramalde)	27.06	3 t
5.02,20	Luisa Machado	JUV	2005	GDD	Évora	Campeonato do Alentejo	Beja	10.06	1 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
5.05,14	Beatriz Rocha	JUV	2005	MAC	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	22.12	9 t
5.05,93	Filipa Matos	JUV	2005	ARLVG	Porto	IV Noite Atlética	Braga	30.06	2 t
5.06,70	Gabriela Almeida	JUV	2004	CFOD	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	03.07	8 t
5.08,00									

3.000 metros

CEJ: 9.50,00 / RN: 9.09,39

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
9.53,26	Beatriz Fernandes	JUV	2004	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1
9.55,27	Diana Fernandes	JUV	2004	UDV	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2
9.58,52	Beatriz Fernandes					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	2 t
10.01,53	Diana Fernandes					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	3 t
10.02,27	Rita Costa	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3
10.08,22	pc Lara Costa	INIC	2006	UDV	Porto	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
10.11,06	Rita Costa					Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	8 t
10.15,28	Beatriz Fernandes					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	24.04	3 S 1 t
10.17,29	Rita Costa					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	5 t
10.17,31	Diana Fernandes					Provas de Preparação de Pista	Lousada	17.04	1 t
10.17,52	Maria João Pimentel	INIC	2006	CFOD	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	2 S 1 t
10.22,93	Beatriz Fernandes					Jornadas de Inverno AAL	Jamor (P2)	06.03	3 t
10.25,05	Rita Costa					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Torres Vedras	23.05	1 t
10.25,39	Rita Costa					Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	1
10.29,01	Lara Sampaio	JUV	2005	UDV	Porto	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	8 t
10.31,44	Rita Costa					Jornadas de Inverno AAL	Jamor (P2)	06.03	4 t
10.31,62	Diana Fernandes					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	1
10.37,80	Lara Sampaio					Provas de Preparação de Pista	Lousada	17.04	3 t
10.38,88	Teresa Macedo	JUV	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4
10.39,50	pc Margarida Oliveira	JUV	2004	CDFE	Aveiro	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
10.41,89	pc Catarina Ferreira	JUV	2004	CAMG	Leiria	5ª Jornada de Pista	Pombal	09.01	3 t
10.42,58	Teresa Macedo					Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	4 S 1 t
10.42,80	Teresa Macedo					2ª Noite Quente	Maia	16.06	2 t
10.44,87	Eduarda Silva	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	11 t
10.46,84	Catarina Ferreira					Campeonato Distrital Sub 20	Marinha Grande	30.05	1 t
10.47,91	Margarida Oliveira					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	12 t
10.48,92	Luísa Machado	JUV	2005	GDD	Évora	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	5
10.55,61	Joana Silva	JUV	2005	UDV	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	7
11.02,17	Filipa Matos	JUV	2005	ARLVG	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	8
11.04,34	pc Bárbara Dias	JUV	2004	CBA-S	Santarém	5ª Jornada de Pista	Pombal	09.01	5 t
11.06,03	pc Ana Costa	INIC	2006	UDV	Porto	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
11.09,06	Ema Simão	INIC	2006	CPPEA	Setúbal	Provas de Preparação	Almada	12.12	3 t
11.12,47	Arina Stonozhenko - RUS	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	9
11.12,71	Ana Pereira	JUV	2004	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	11
11.15,40	pc Janine Vaz Aimé	JUV	2005	ARLVG	Porto	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
11.17,41	pc Beatriz Rocha	JUV	2005	ARLVG	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	13.01	Extra
11.24,52	Sofia Gonçalves	JUV	2005	CSM	Madeira	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	13
11.31,37	pc Inês Sousa	INIC	2006	LFC-F	Braga	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	5 S 2 t
11.41,98	Teresa Ramalho	JUV	2004	CDUL	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	3
11.42,86	Priscila Alves	JUV	2005	ACM-A	Terceira	Campeonato de Pista de Inverno	Angra Heroísmo	10.01	1 t
11.43,50									

2.000m Obstáculos (0,76)

CEJ: 7.15,00 / RN: 6.48,85

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7.09,76	Rita Costa	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1
7.13,79	Rita Costa					Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	10.07	1
7.21,04	Rita Costa					Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	12.06	Extra
7.23,23	Lara Sampaio	JUV	2005	UDV	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2

7.30,92	Teresa Macedo	JUV	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3
7.36,28	Teresa Macedo					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	1
7.38,73	Margarida Oliveira	JUV	2004	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	10.07	1
7.40,52	Teresa Macedo					Provas Extra	Maia	20.06	1
7.42,67	Lara Sampaio					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	2
7.44,61	Eduarda Silva	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	1
7.45,71	Teresa Macedo					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4
7.46,34	Margarida Oliveira					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	5
7.55,57	Rita Teixeira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	6
7.57,52	Teresa Macedo					Provas Extra	Maia	01.05	1
7.59,88	Teresa Macedo					Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	15.05	Extra
8.01,73	Ana Pereira	JUV	2004	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	10.07	2
8.03,33	Rita Teixeira					Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	12.06	Extra
8.10,29	Rita Teixeira					Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	10.07	2
8.12,82	Gabriela Almeida	JUV	2004	CFOD	Porto	Provas Extra	Maia	01.05	2
8.13,71	Priscila Alves	JUV	2005	ACM-A	Terceira	Encontro Madeira - Açores	Ribeira Brava	12.06	1
8.15,18	Priscila Alves					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	7
8.15,84	Priscila Alves					Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	10.07	1
8.16,77	Maria Silva	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	10.07	3
8.16,80	Inês Magalhães	JUV	2004	CBPAR	Porto	Provas Extra	Maia	01.05	3
8.18,40	Leticia Rodrigues	JUV	2005	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Regional de Juvenis	Viana do Castelo	10.07	1
8.21,81	Maria Lavos	JUV	2004	CRDP	Setúbal	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	11
8.35,20									

100m Barreiras (0,76)

CEJ: 14,20 / RN: 13,07

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,10	-0,3	Thais Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	1 EI 2
14,18	0,6	Thais Beranger					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 EI 1
14,20	1,8	Thais Beranger					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
14,23	0,0	Thais Beranger					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 F
14,37	0,7	Thais Beranger					Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	TRI
14,38	0,2	Thais Beranger					Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	TRI
14,38	0,0	Thais Beranger					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	1 F
14,43	-2,3	Margarida Paa					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	2
14,54	-0,6	Thais Beranger					Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	HEP
14,57	-0,4	Lara Duarte	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	11.07	1 EI 2
14,64	0,0	Melissa Sereno	JUV	2005	CAP	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 F
14,66	1,8	Marta Araújo	JUV	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Regional de Juvenis	Viana do Castelo	10.07	1
14,75	-0,3	Melissa Sereno					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	2 EI 2
14,77	0,0	Chloe Hosford - GBR	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3 F
14,77	0,0	Melissa Sereno					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 EI 2
14,80	1,3	Melissa Sereno					Provas Extra	Maia	06.06	1
14,81	0,2	Chloe Hosford					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 EI 3
14,81	1,8	Marta Araújo					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	2
14,83	0,0	Melissa Sereno					III Noite Atlética	Braga	09.06	1
14,93	0,0	Margarida Patrício	JUV	2004	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4 F t
14,93	0,2	Marta Araújo					Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	TRI
14,94	-0,7	Chloe Hosford					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
14,95	0,0	Lara Duarte					Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	TRI
14,95	0,0	Thais Beranger					Provas de Preparação de Pista II	Porto	24.04	1 S 2
15,01	0,6	Carolina Ferreira	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 EI 1
15,01	0,2	Marta Araújo					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 EI 3
15,01	0,0	Carolina Ferreira					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	5 F
15,02	0,0	Lurdes Oliveira	JUV	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	6 F
15,02	-0,9	Lara Duarte					Torneio Provas Combinadas da JV	Leiria	31.07	HEP
15,03	0,0	Marta Araújo					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	7 F
15,05	-2,0	Chloe Hosford					Olímpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	1 S 2
15,10	-2,3	Lurdes Oliveira					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
15,11	0,0	Margarida Patrício					Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	TRI
15,14	0,0	Marta Araújo					Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	12.06	1
15,20	0,1	Margarida Patrício					Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	12.06	1
15,20	0,0	Margarida Patrício					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 EI 2
15,22	1,3	Lara Duarte					Atleta Completo Distrital	Leiria	13.06	TRI
15,25	-0,6	Lara Duarte					Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	HEP
15,29	0,3	Chloe Hosford					Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	1 S 2
15,34	-0,9	Thais Beranger					Provas de Preparação III	Maia	09.05	1 S 1
15,34	0,6	Lurdes Oliveira					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3 EI 1
15,38	-0,1	Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	1

15,39	-2,0	Djamiratu Embaló	JUV	2004	SLB	Lisboa	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	TRI
15,61	-0,6	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	HEP
15,62	-0,4	Joana Gameiro	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	11.07	2 EI 2
15,75	0,0	Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	10.07	1 t
15,75	0,0	Inês Santos	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	3 F
15,84	-0,1	Margarida Santos	JUV	2004	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	2
15,90	0,0	Mariana Araújo	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3 EI 2
15,95	0,2	Jenifer Banjaqui	JUV	2005	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4 EI 3
15,99	0,0	Matilde Lameiras	INIC	2006	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	4 F t
16,06	-2,0	Leonor Carvalho	JUV	2005	SLB	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	3 S 2
16,10	-0,9	Fabiana Lucart	JUV	2004	CFOD	Porto	Provas de Preparação III	Maia	09.05	2 S 1
16,18	-1,3	Ana Oliveira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	HEP
16,25	1,3	Matilde Lobo	JUV	2004	LAVRA	Porto	Provas Extra	Maia	06.06	2
16,28	0,0	Joana Almeida	JUV	2005	CAP	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	1 EI 1
16,32	0,6	Rafaela Pereira	JUV	2005	AGDAK	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	10.07	1
16,32	-1,2	Melissa Mendes	INIC	2006	MKED	Setúbal	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	Extra
16,42	1,8	Raquel Tavares	JUV	2005	CCSJM	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	3
16,48	-0,4	Sofia Quintino	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	11.07	4 EI 2
16,53	1,8	Matilde Feiteirona	INIC	2006	AJJ	Portalegre	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	05.06	Extra
16,53	-0,7	Mariana Tavares	JUV	2004	AFSA	Beja	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	3
16,55	-2,0	Leticia Rosário	INIC	2006	AGDAK	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	13.06	1 S 1 t
16,65	1,8	Arianna Pereira - VNZ	INIC	2008	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Regional de Juvenis	Viana do Castelo	10.07	2 t
16,67	1,0	Nádia Cruz - STP	JUV	2004	EBMDS	Lisboa	Provas Extra	Setúbal	01.05	Extra
16,71	-0,7	Ana Bárbara Lopes	JUV	2004	CRDS	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	4
16,72	1,6	Luana Soares	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	01.05	HEP
16,72	0,1	Lúcia Martinha	INIC	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	12.06	2 t
16,78	0,6	Leticia Cruz - CPV	JUV	2004	GRQL	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	10.07	2
16,89	-0,3	Sara Brites	INIC	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	11.07	1 EI 1 t
16,91	-1,3	Joana Barreto	JUV	2005	SLB	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	1 S 1
16,92	1,4	Lara Rego	JUV	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Regional P Combinadas	Maia	01.05	HEP
16,97	0,0	Filipa Rego	JUV	2005	CAM-VC	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	12.06	2
16,99	0,2	Laura Salgueiro	JUV	2005	CTMVPA	Vila Real	Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	TRI
17,08	1,3	Luana Figueira	JUV	2005	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	13.06	TRI
17,19	-6,2	Elin Barros	JUV	2005	GDC	Setúbal	Taça Regional Velocidade e Barreiras	Almada	09.05	1 S 1
17,19	0,2	Joana Costa	JUV	2004	PLF	Braga	Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	TRI
17,20										

300m Barreiras (0,76)

RN: 43,49

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
44,44	Lara Duarte	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 3
45,04	Lara Duarte					Provas de Preparação	Pombal	08.05	1
45,28	Joana Gameiro	JUV	2004	JV	Leiria	Provas de Preparação	Pombal	08.05	2
45,33	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Encontro Madeira - Açores	Ribeira Brava	12.06	1
45,52	Inês Ávila					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 S 3
45,66	Joana Gameiro					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3 S 3
46,28	Marta Araújo	JUV	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Regional de Juvenis	Viana do Castelo	11.07	1
46,78	Fabiana Lucart	JUV	2004	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 2
46,78	Inês Ávila					Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	05.06	1
46,94	Ana Oliveira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	1
46,98	Mara Rodrigues	JUV	2005	SCB	Braga	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 S 2
47,13	Lúcia Martinha	INIC	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4 S 3
47,72	Lúcia Martinha					Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	13.06	1 t
47,75	Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato da AASM de Juvenis	Ponta Delgada	24.06	1 t
47,99	Natacha Candé					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	5 S 3
48,01	Cláudia Cristóvão	JUV	2005	JOMA	Liisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	1
48,02	Natacha Candé					Provas Extra	Ponta Delgada	13.06	1
48,09	Fabiana Lucart					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	1
48,13	Natacha Candé					Encontro Madeira - Açores	Ribeira Brava	12.06	2 t
48,18	Lúcia Martinha					Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	11.07	Extra
48,46	Mara Rodrigues					Provas de Preparação	Braga	09.05	1
48,55	Marta Lobo	JUV	2004	LAVRA	Porto	Provas Extra	Maia	06.06	1
48,64	Flávia Siilva	JUV	2004	MAC	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	2
49,21	Filipa Rego	JUV	2005	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Regional de Juvenis	Viana do Castelo	11.07	2
49,28	Mariana Araújo	JUV	2005	SLB	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	1
49,47	Beatriz Branco	INIC	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	11.07	1 t
49,55	Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Provas de Preparação	Pombal	08.05	3
49,75	Leticia Rosário	INIC	2006	AGDAK	Setúbal	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 1 t
49,85	Carolina Sousa	JUV	2005	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 S 1

50,48	Ana Bárbara Lopes	JUV	2004	CRDS	Algarve	Provas Extra	Faro	14.07	1
50,49	Sara Brites	INIC	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	11.07	2 t
50,50	Daniela Mota	JUV	2004	ACDRSQ	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.07	1
50,62	Jéssica Gonçalves	JUV	2004	CRDS	Algarve	Provas Extra	Faro	14.07	2
50,69	Filipa Ferreira	JUV	2004	GDE	Madeira	Encontro Madeira - Açores	Ribeira Brava	12.06	3
50,69	Mariana Pereira	JUV	2004	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	13.06	2
50,82	Constança Anunciação	JUV	2005	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	11.07	3
51,34	Bruna Carvalho - ANG	INIC	2006	SLB	Liisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	3 t
51,39	Marília Valentão	JUV	2004	CDRR	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	13.06	1 S 2
51,40	Gabriela Reis	JUV	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.07	2
51,54	Leonor Saraiva	INIC	2007	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.07	3 t
51,77	Ana Reis	JUV	2004	JV	Leiria	Provas de Preparação	Pombal	08.05	4
51,81	Naycira Varela	INIC	2006	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	2 t
51,96	Jennifer Banjaqui	JUV	2005	JOMA	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	3
51,97									

400m Barreiras (0,76)

CEJ: 62,50 / RN: 58,74

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
65,34	Lara Duarte	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	3 S 2 t
65,46	Lara Duarte					Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	16.05	Extra
66,05	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	4 S 2 t
67,02	Inês Ávila					Provas de Preparação	Ponta Delgada	14.05	1
67,12	Joana Gameiro	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-20	Marinha Grande	30.05	2 t
67,49	Mara Rodrigues	JUV	2005	SCB	Braga	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	04.07	6 t
68,64	Joana Gameiro					Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	16.05	Extra
69,56	Mara Rodrigues					II Noite Atlético	Braga	26.05	3 t
69,58	Marta Lobo	JUV	2004	LAVRA	Porto	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	6 t
69,63	Joana Gameiro					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	8 S 2 t
69,98	Marília Valentão	JUV	2004	CCDR	Setúbal	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Maia	04.07	6 t
70,05	Marta Lobo					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	4 S 1 t
71,41	Viviana Parrulas	JUV	2005	VFC	Setúbal	Taça Regional Velocidade e Barreiras	Almada	09.05	1 S 2 t
71,46	Rafaela Santos	JUV	2005	ACPV	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	04.07	7 t
71,87	Filipa Rego	JUV	2005	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	7 t
72,52	Filia					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	5 S 1 t
73,00	Rafaela Santos					Provas de Preparação III	Maia	09.05	2 S 1 t
73,05									

3.000m Marcha

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14.31,48	Gabriela Santos	INIC	2006	ACRSD	Guarda	Provas Extra	Seia	08.05	1
15.03,46	Isa Ferreira	INIC	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	2 t
15.19,94	Carolina Dias	JUV	2005	NSA	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Setúbal	18.07	1 t
15.41,86	Beatriz Gonçalves	JUV	2004	GRECAS	Aveiro	Taça AA Aveiro	Vagos	11.12	3 t
15.59,16	Carina Ferreira	JUV	2004	ADCCJC	Aveiro	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Vagos	22.05	3 t
16.54,89	Carina Ferreira					Campeonato Distrital Juvenis Inverno	Vagos	02.01	1
17.03,12	Oriana Sousa	JUV	2005	CDQ	Algarve	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Faro	22.05	1 t
17.10,75	Oriana Sousa					3º Meeting do Clube Atletismo Tunes	Quarteira	13.11	1 t
17.32,71	Mariana Mestre	JUV	2004	COP	Algarve	3º Meeting do Clube Atletismo Tunes	Quarteira	13.11	2 t
17.33,31	Inês Belbute	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	3 t
17.43,78	Carolina Neto	JUV	2004	GCVR	Vila Real	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	22.12	Extra
17.52,47	Aida Janeiro	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Maia	03.07	4 t
18.20,61	Constança Silva	JUV	2004	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	4 t
18.22,85	Beatriz Lopes	JUV	2005	COP	Algarve	3º Meeting do Clube Atletismo Tunes	Quarteira	13.11	4 t
18.41,49	Rita Silva	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Maia	03.07	5 t
19.34,00	Inês Cardoso	JUV	2004	CFOD	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	22.12	11 t
20.05,00									

5.000m Marcha

CEJ: 26.00,00 / RN: 21.30,91

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
25.20,02	Gabriela Santos	INIC	2006	ACRSD	Guarda	Torneio Especial de Marcha	Lisboa (P2)	11.04	3 t
25.31,09	Carolina Dias	JUV	2005	SLA	Setúbal	Taça Regional de Marcha	Almada	09.05	1 t
25.54,87	Samanta Zueva	JUV	2005	ACPV	Porto	Torneio de Marcha em Pista	Lousada	25.04	2 t
26.20,88	Gabriela Santos					Campeonato Distrital de Juvenis	Seia	12.06	1
26.36,06	Carolina Dias					Torneio Especial de Marcha	Lisboa (P2)	11.04	Extra
26.48,35	Gabriela Santos					Taça FPA de Marcha	Albufeira	24.04	1 t

27.07,24		Carolina Dias				Taça FPA de Marcha	Albufeira	24.04	2
27.08,22		Gabriela Santos				Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1 t
27.13,04		Carolina Dias				Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2
27.13,04	Isa Ferreira		INIC	2007	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07 4 t
27.23,18		Samanta Zueva				Torneio Especial de Marcha	Lisboa (P2)	11.04	Extra
27.29,41		Samanta Zueva				Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3
27.38,15		Isa Ferreira				Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4 t
27.54,07	Ana Zueva		INIC	2007	ACPV	Porto	Torneio de Marcha em Pista	Lousada	25.04 3 t
28.02,20		Ana Zueva				Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	5 t
28.06,34	Beatriz Gonçalves		JUV	2004	ACDSJS	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07 6
28.12,04		Beatriz Gonçalves				Torneio Especial de Marcha	Lisboa (P2)	11.04	Extra
28.31,86		Samanta Zueva				Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	1
28.36,86	Oriana Sousa		JUV	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07 8
28.41,81	Mariana Mestre		JUV	2004	COP	Algarve	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07 9
28.51,46		Oriana Sousa				Taça FPA de Marcha	Albufeira	24.04	3
28.53,20	Carina Ferreira		JUV	2004	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07 10
29.58,79	Marta Lopez - ESP		JUV	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Sub-23	Faro	05.06 4 t
30.20,42	Rita Tomé		INIC	2006	CFOD	Porto	Taça FPA de Marcha	Albufeira	24.04 6 t
31.06,59	Rita Silva		JUV	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07 Extra
28.09,40	Matilde Sousa		INIC	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07 7
31.00,00									

5 Km marcha Estrada

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
24.59	E	Gabriela Santos	INIC	2006	ACRSD	Guarda	7.º Challenge de Leiria em Marcha	Monte Redondo	07.11	2 t
26.11	E	Carolina Dias	JUV	2005	SLA	Setúbal	7.º Challenge de Leiria em Marcha	Monte Redondo	07.11	3 t
26.24	E	Samanta Zueva	JUV	2005	ACPV	Porto	Campeonato Regional Marcha Estrada	Alfena	01.05	2 t
26.35	E	Carolina Dias					Campeonato Nacional Marcha Estrada	Seixal	29.05	1
26.40	E	Carolina Dias					Grande Prémio Natal Marcha Atlética	Lisboa (EUL)	11.12	2 t
26.47	E	Samanta Zueva					Grande Prémio de Marcha Atlética	Celorico da Beira	04.12	1
26.51	E	Isa Ferreira	INIC	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Marcha Estrada	Sismaria	28.11	1
26.58	E	Samanta Zueva					Campeonato Nacional Marcha Estrada	Seixal	29.05	2
27.01	E	Beatriz Gonçalves	JUV	2004	ACDSJS	Porto	Grande Prémio de Marcha Atlética	Celorico da Beira	04.12	2
27.01	E	Samanta Zueva					7.º Challenge de Leiria em Marcha	Monte Redondo	07.11	5 t
27.03	E	Isa Ferreira					Grande Prémio Natal Marcha Atlética	Lisboa (EUL)	11.12	3 t
27.25	E	Beatriz Gonçalves					Campeonato Regional Marcha Estrada	Alfena	01.05	3 t
27.45	E	Isa Ferreira					7.º Challenge de Leiria em Marcha	Monte Redondo	07.11	6 t
27.57	E	Carina Ferreira	JUV	2004	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Regional Marcha Estrada	Alfena	01.05	4 t
28.05	E	Beatriz Gonçalves					Campeonato Nacional Marcha Estrada	Seixal	29.05	3
28.41	E	Matilde Sousa	INIC	2006	SCP	Lisboa	7.º Challenge de Leiria em Marcha	Monte Redondo	07.11	6 t
29.05	E	Oriana Sousa	JUV	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Seixal	29.05	4
30.01	E	Matilde Sousa					Grande Prémio Natal Marcha Atlética	Lisboa (EUL)	11.12	5 t
30.30	E	Rita Silva	JUV	2005	UFCIT	Santarém	7.º Challenge de Leiria em Marcha	Monte Redondo	07.11	7 t
30.36	E	Rita Belbute	JUV	2005	ACDRA	Leiria	7.º Challenge de Leiria em Marcha	Monte Redondo	07.11	8 t
30.54	E	Rita Silva					Grande Prémio Natal Marcha Atlética	Lisboa (EUL)	11.12	7 t
31.05	E	Margarida Pereira	INIC	2006	UFCIT	Santarém	7.º Challenge de Leiria em Marcha	Monte Redondo	07.11	9 t
31.23	E	Carolina Neto	JUV	2004	GCVR	Vila Real	Campeonato Regional Marcha Estrada	Alfena	01.05	5 t
31.45										

10.000m / 10 Km marcha (Pista e Estrada)

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
53.43	E	Gabriela Santos	INIC	2006	ACRSD	Guarda	Grande Prémio Natal Marcha Atlética	Lisboa (EUL)	11.12	3 t
54.36,24		Samanta Zueva	JUV	2005	ACPV	Porto	Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	5 t
54.46,73		Beatriz Gonçalves	JUV	2004	ACDSJS	Porto	Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	6 t
55.11,56		Carina Ferreira	JUV	2004	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	7 t
61.24,62		Carina Ferreira					Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	24.04	2 t
01:03.03	E	Constança Silva	JUV	2004	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Marcha Estrada	Sismaria	28.11	1
01:05.14	E	Maria Lavos	JUV	2004	CRP	Setúbal	Grande Prémio Natal Marcha Atlética	Lisboa (EUL)	11.12	7 t
1:06.30,00										

COMPRIMENTO

CEJ: 5,90m / RN: 6,24m

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
5,86	1,7	Marta Araújo	JUV	2004	CAOV	V. Castelo	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
5,80	1,9	Elin Barros	JUV	2005	GDC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	11.07	1
5,71	1,2	Marta Araújo					Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	HEP
5,66	0,0	Lurdes Oliveira	JUV	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	15.05	Extra

5,63	1,2	Marta Araújo					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1 t
5,62	0,0	Rita Barbosa	JUV	2004	ESCMOV	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	1
5,61	1,8	Ana Oliveira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	2 t
5,61	-0,4	Marta Araújo					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1
5,59	0,7	Rita Barbosa					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	2
5,58	0,4	Lara Duarte	JUV	2004	JV	Leiria	Torneio de Provas Combinadas da JV	Leiria	01.08	HEP
5,55	0,5	Ana Oliveira					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
5,54	-0,3	Lurdes Oliveira					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
5,50	1,7	Teresa Abade	JUV	2004	AEAC	Santarém	Torneio Atleta Completo	Abrantes	15.05	HEP
5,50	-1,2	Lurdes Oliveira					2ª Noite Quente	Maia	16.06	Extra
5,50	0,4	Lurdes Oliveira					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	3 t
5,49	2,0	Ana Oliveira					Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	06.06	Extra
5,49	-0,5	Lurdes Oliveira					Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	08.05	Extra
5,49	0,0	Rita Barbosa					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2
5,48	1,5	Joana Gameiro	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	6 t
5,48	-0,6	Helena Safta	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	2
5,48	-0,3	Tatiana Pereira	INIC	2006	AFS	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-16	Lisboa (U)	10.07	1
5,47	0,8	Helena Safta					Triatlo Jovem Distrital	Castelo Branco	10.06	TRI
5,47	-0,7	Marta Araújo					Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	12.06	1
5,47	-1,7	Lurdes Oliveira					Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.07	1
5,44	0,0	Thais Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Inverno P Combinadas	Lousada	12.12	PEN
5,39	pc	Inês Vicente	JUV	2004	SLB	Lisboa	Jornadas de Inverno AAL	Jamor (CAR)	06.03	1 t
5,36	0,3	Nádia Cruz - STP	JUV	2004	SLB	Lisboa	Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	12.12	1
5,35	0,7	Catarina Vieira	INIC	2006	ADRAP	Madeira	Triatlo Jovem	Ribeira Brava	11.12	TRI
5,32	-0,7	Mariana Araújo	JUV	2005	SLB	Lisboa	Torneio dos Salesianos	Manique	26.06	2
5,31	0,0	Rafaela Santos	JUV	2005	ACPV	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	2
5,29	0,9	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	TRI
5,29	1,7	Lara Rego	JUV	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	22.05	4 t
5,25	0,5	Inês Santos	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	7
5,24	0,7	Helena Pato	JUV	2005	SLB	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	2
5,24	0,0	Edmara Chete - ANG	JUV	2005	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	8
5,22	0,9	Matilde Fernandes	JUV	2005	SCB	Braga	Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	TRI
5,21	1,9	Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	2
5,20	0,7	Fabiana Lucart	JUV	2004	CFOD	Porto	Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	TRI
5,18	0,0	Ansátácia Gula	JUV	2005	SCP	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	03.06	1
5,16	-0,9	Tatiana Almeida	INIC	2006	SLB	Lisboa	Torneio do JOMA	Lisboa (U2)	18.07	2 t
5,16	0,0	Margarida Santos	JUV	2005	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	13.06	TRI
5,15	1,6	Lara Araújo	INIC	2006	GCAD	C. Branco	Triatlo Jovem Distrital	Castelo Branco	10.06	TRI
5,15	0,8	Ana Reis	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	HEP
5,14	-1,1	Ana Carvalho	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato distrital dde Sub-18	Leiria	11.07	2
5,11	0,9	Luana Soares	JUV	2004	SLB	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	24.04	3 t
5,10	-1,1	Rita Fernandes	JUV	2005	MAC	Porto	Provas de Preparação	Maia	15.05	5 t
5,10	-0,6	Beatriz Castelhana	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	13.06	TRI
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
5,09	1,2	Matilde Silva	JUV	2004	GRECAS	Aveiro	2ª Noite Quente	Maia	16.06	7 t
5,07	0,6	Lwena Cardoso	JUV	2005	SFRAA	Lisboa	Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	12.12	2
5,06	0,0	Margarida Patrício	JUV	2004	AEAC	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Abrantes	17.04	2 t
5,04	-0,3	Melissa Sereno	JUV	2005	CAP	Porto	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	22.05	5 t
5,03	1,0	Rafaela Pereira	JUV	2005	AGDAK	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	06.06	4 t
5,02	0,0	Tatiana Almeida	INIC	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-16	Lisboa (U)	10.07	2

5,00

TRIPLO SALTO

CEJ: 12,40m / RN: 12,87m

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
12,22	1,4	Inês Santos	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1
11,93	1,8	Ana Oliveira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	05.06	Extra
11,91	0,0	Ana Oliveira					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2
11,87	-0,5	Inês Santos					Provas de Preparação III	Maia	09.05	2 t
11,82	1,2	Margarida Santos	JUV	2004	JV	Leiria	Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	5 t
11,75	0,3	Inês Santos					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	4 t
11,59	1,7	Elin Barros	JUV	2005	GDC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	05.06	2 t
11,57	2,0	Inês Vicente	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3
11,57	1,9	Ana Oliveira					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	3 t
11,56	0,4	Inês Santos					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	04.07	5 t
11,50	-1,2	Inês Vicente					Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	1
11,47	1,9	Inês Vicente					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	04.07	8 t
11,47	pc	Inês Vicente					Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	1

11,45	-0,9	Madalena Velez	JUV	2004	GAF	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	12.06	1
11,45	0,0	Madalena Velez					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4
11,43	0,0	Marta Araújo	JUV	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Regional de Juvenis	Viana do Castelo	11.07	1
11,41	-0,4	Elin Barros					Campeonato Regional de Clubes Verão	Setúbal	18.07	1 t
11,38	1,7	Margarida Santos					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	5 t
11,37	1,8	Ana Reis	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	4 t
11,37	pc	Inês Santos					Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	28.03	3 t
11,36	1,0	Ana Oliveira					Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	2
11,36	0,9	Elin Barros					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	5
11,33	1,1	Teresa Abade	JUV	2004	AEAC	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	06.06	1 t
11,31	1,4	Tatiana Pereira	INIC	2006	AFS	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-16	Lisboa (U)	10.07	1
11,29	1,2	Ana Reis					Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	6 t
11,25	-3,6	Margarida Santos					Provas de Preparação	Pombal	08.05	1 t
11,20	-0,1	Teresa Abade					Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	12.06	2
11,14	1,0	Tatiana Pereira					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	6 t
11,12	0,9	Margarida Santos					Campeonato Distrital Sub 20	Marinha Grande	30.05	3 t
11,11	-0,8	Madalena Velez					Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	Extra
11,10	-1,4	Madalena Velez					Meeting Terras do Arunca	Pombal	16.05	Extra
11,07	0,2	Margarida Santos					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	7
11,05	0,0	Lara Araújo	INIC	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	8
11,05	pc	Lurdes Oliveira	JUV	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	1
11,04	-0,6	Sofia Quintino	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	2
10,94	0,0	Lara Rego	JUV	2004	CAM-VC	V. Castelo	Provas de Preparação III	Maia	09.05	Extra
10,86	1,7	Matilde Silva	JUV	2004	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto Aveiro	Vagos	10.06	1 t
10,83	0,3	Anastácia Gula	JUV	2005	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	3 t
10,77	-1,3	Helena Safta	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Provas de Preparação	Castelo Branco	06.06	1
10,71	-0,9	Constança Faustino	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	3
10,71	1,6	Diana Larajneira	JUV	2005	CLUVE	Coimbra	Torneio de Pista	Coimbra	18.07	1
10,70	-0,1	Eliane Barros	JUV	2005	AASX	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Setúbal	18.07	2 t
10,61	0,1	Rita Figueira	JUV	2004	JDN	Beja	Provas de Preparação	Beja	29.05	1
10,59	1,5	Sara Pinheiro	JUV	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	14
10,55	1,2	Catarina Fernandes	JUV	2005	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub-18	Ribeira Brava	10.07	1
10,53	0,4	Marisa Nunes	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	06.06	3 t
10,48	0,8	Eliana Fernandes	INIC	2006	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub-18	Ribeira Brava	10.07	2
10,45	0,0	Joana Pimenta	JUV	2004	CAP	Porto	Meeting Atletismo Porto 2021	Porto	03.06	1
10,45	0,0	Luana Figueira	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto	Marinha Grande	20.06	2 t
10,38	1,3	Lara Geirinhas	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Distrital Escalões Jovens	Castelo Branco	10.07	2
10,26	-1,5	Carolina Seleiro	JUV	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Setúbal	18.07	3 t
10,16	pc	Helena Pato	JUV	2005	SLB	Lisboa	Jornadas de Inverno AAL	Jamor (CAR)	06.03	3 t
10,16	-0,4	Ana Eusébio	INIC	2006	CDP	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	2 t
10,16	0,0	Carla Silveira - ANG	JUV	2005	CLUVE	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.07	3

10,15

ALTURA

CEJ: 1,76m / RN: 1,79m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1,75	Thaís Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	22.05	1 t
1,72	pc Thaís Beranger					Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	27.03	1 t
1,72	Thaís Beranger					Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	HEP
1,70	Gabriela Gorencó	JUV	2004	SLB	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	1 t
1,70	Thaís Beranger					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1 t
1,70	Thaís Beranger					Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	TRI
1,70	Thaís Beranger					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1
1,69	pc Marta Araújo	JUV	2004	CAOV	V. Castelo	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
1,68	Marta Araújo					Torneio de Provas Combinadas	Viana do Castelo	18.12	PEN
1,68	Thaís Beranger					Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	TRI
1,68	Thaís Beranger					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
1,67	Thaís Beranger					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	03.07	2 t
1,65	Thaís Beranger					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	1
1,64	Carolina Ferreira	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2
1,64	Gabriela Gorencó					Torneios dos Salesianos	Manique	26.06	1
1,64	Thaís Beranger					Campeonato Regional P Combinadas	Maia	01.05	HEP
1,64	Thaís Beranger					Campeonato Inverno P Combinadas	Lousada	12.12	PEN
1,63	Marta Araújo					Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	HEP
1,63	Gabriela Gorencó					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Torres Vedras	22.05	3 t
1,62	Marta Araújo					Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	TRI
1,62	Marta Araújo					Torneio de Abertura de Pista	Viana do Castelo	17.04	1
1,61	Gabriela Gorencó					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	3 t
1,61	Gabriela Gorencó					Campeonato Nacionail 1ª Divisão	Guimarães	03.07	5 t

1,61		Gabriela Gorencio				Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	10.07	1	
1,60		Lara Duarte	JUV	2004	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	13.06	TRI
1,60		Marta Araújo				Campeonato Regional P Combinadas	Maia	01.05	HEP	
1,60		Marta Araújo				Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	08.05	Extra	
1,60		Marta Araújo				Torneio Atleta Completo	Viana do Castelo	05.06	TRI	
1,60		Thais Beranger				Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	1 t	
1,58	pc	Lurdes Oliveira	JUV	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Pombal	13.03	6 t
1,58		Lara Duarte				Campeonato N. Clubes - Apuramento	Vagos	22.05	2 t	
1,58		Lara Duarte				Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	TRI	
1,58		Lara Duarte				Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	03.07	6 t	
1,58		Gabriela Gorencio				Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3	
1,57		Rafaela Santos	JUV	2005	ACPV	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	2 t
1,57		Lara Duarte				Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	HEP	
1,56		Gabriela Gorencio				Olimpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	1	
1,55		Sofia Martins	JUV	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4
1,55		Ana Reis	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	5
1,55		Thais Baranger				Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	08.05	4 t	
1,54		Luana Figueira	JUV	2005	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	13.06	TRI
1,54		Mariana Araújo	JUV	2005	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	TRI
1,54		Anastácia Guia	JUV	2004	SCP	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	TRI
1,53		Matilde Silva	JUV	2004	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	15.05	2 t
1,53		Edmara Chete - ANG	JUV	2005	A 20 Km	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	05.06	1
1,52		Lara Geirinhas	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Distrital Escalões Jovens	Castelo Branco	10.07	1
1,52		Mariana Pereira	JUV	2004	UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	6
1,52		Lara Barros	JUV	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	7
1,50	pc	Clara Anastácio	JUV	2005	AFS	Lisboa	Provas de Preparação III	Jamor (CAR)	19.02	2 t
1,50		Diana Laranjeira	JUV	2005	CLUVE	Coimbrra	Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	TRI
1,50		Inês Ferrinho	JUV	2004	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	10.07	3
1,50		Lúcia Diniz	JUV	2004	JDN	Beja	Campeonato Distrital de Absolutos	Beja	11.07	1 t
1,50		Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Torneio de Provas Combinadas da JV	Leiria	31.07	HEP
1,50	pc	Genilza Trindade	JUV	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Regional P Combinadas	Vila R Sº António	18.12	PEN
1,50		Rita Moreira	INF	2008	CAP	Porto	Meeting de Atletismo de Matosinhos	Leça da Palmeira	05.11	1
1,49		Ana Oliveira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	01.05	HEP
1,48		Fabiana Lucart	JUV	2004	CFOD	Porto	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	HEP
1,48		Catarina Fernandes	JUV	2005	AJS	Madeira	Campeonato Regional Absoluto Madeira	Ribeira Brava	22.06	2 t
1,48										

VARA

CEJ: 3,65m / RN: 3,85m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3,43	Sara Pereira	JUV	2004	AJS	Madeira	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	2 t
3,35	Sara Pereira					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1
3,33	Sara Pereira					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	07.07	3 t
3,22	Sara Pereira					Provas Extra	Ribeira Brava	19.12	1 t
3,20	Sara Pereira					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1 t
3,00	Maria Chambel	JUV	2004	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2
3,00	Sara Pereira					Provas Extra	Ribeira Brava	16.05	1 t
2,93	Maria Chambel					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	04.07	3 t
2,90	Joana Rocha	JUV	2004	CSGAIA	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	1
2,90	Joana Barreto	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3
2,90	Maria Chambel					Provas de Preparação FPA	Jamor (P2)	17.04	4 t
2,90	Maria Chambel					Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	1
2,90	Sara Pereira					Campeonato Regional de Sub-18	Ribeira Brava	10.07	1
2,90	Joana Rocha					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3
2,85	Joana Barreto					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	3 t
2,81	Benedita Amorim	JUV	2004	ACDAV	V. Castelo	Torneio de Abril	Arcos Valdevez	24.04	1
2,81	Joana Rocha					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	4 t
2,80	Filipa Dinis	JUV	2005	JV	Leiria	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	Extra
2,80	Joana Barreto					Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	06.06	Extra
2,80	Joana Barreto					Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	10.07	1
2,75	Maria Chambel					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	4 t
2,75	Benedita Amorim					Provas Extra	Viana do Castelo	18.12	1
2,72	Laura Azevedo	JUV	2004	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional de Juniores	Fátima	30.05	1
2,70	Laura Azevedo					Torneio Aniversário AA Santarém	Fátima	08.05	2 t
2,70	Benedita Amorim					Tarde do Vez	Arcos Valdevez	27.05	1
2,69	Maria Chambel					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Torres Vedras	23.05	4 t
2,65	Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	6 t
2,65	Filipa Dinis					4ª Jornada de Pista	Pombal	06.01	4 t
2,65	Laura Azevedo					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	5

2,65	pc	Vera Goucha				Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	6
2,60		Benedita Amorim				Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	27.03	3 t
2,60		Filipa Dinis				Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	3 t
2,60		Vera Goucha				Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	1
2,55	Laurinda Moreira	JUV	2005	VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Setúbal	18.07	1 t
2,55	Jéssica Agostinho	JUV	2005	ADTT	Setúbal	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	7
2,40	Fabiana Lucart	JUV	2004	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	10
2,30	Ana Carvalho	JUV	2005	JV	Leiria	Provas Extra	Leiria	31.07	2 t
2,25	Clara Morais	INIC	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-16	Lisboa (U)	10.07	2 t
2,22	Laura Pereira	JUV	2005	ADRAP	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	19.12	2 t
2,22	Catherine serrão	JUV	2005	GDE	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	19.12	3 t
2,20	Marisa Nunes	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	05.06	3 t
2,10	Regina Amorim	INIC	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	14 t
2,10	Mariana Santos	JUV	2005	ACDI	Aveiro	Provas de Preparação	Lousada	04.12	Extra
2,05	Iara Mano	JUV	2004	ACDI	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	11.07	1

2,05

PESO (3 kg)

CEJ: 14,90m / RN: 15,76m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,69	Letícia Lopes	JUV	2004	CDQ	Algarve	27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	08.08	1
14,53	Letícia Lopes					Encontro de Lançamentos	Faro	25.04	1
14,51	Letícia Lopes					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1
14,50	Letícia Lopes					Torneio de Inverno da AAALG	Faro	04.12	1
14,33	Letícia Lopes					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	11.04	1
14,28	Letícia Lopes					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
14,20	Letícia Lopes					Campeonato Nacional Lançamentos	Almada	24.04	1
14,04	Letícia Lopes					Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	13.06	1
14,03	Letícia Lopes					3º Meeting do Clube Atletismo Tunes	Quarteira	14.11	1
13,80	Letícia Lopes					Provas de Preparação 1	Vila R Stº António	27.02	1
13,11	Mariana Câmara	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	1
12,79	Catarina Sousa	JUV	2004	CBF	Algarve	Encontro de Lançamentos	Faro	25.04	2
12,68	Mariana Câmara					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2
12,63	pc Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	1
12,62	Mariana Câmara					Torneio Juvenil do Norte	Vila Pouca Aguiar	10.06	1
12,43	Mariana Câmara					Campeonato Nacional Lançamentos	Almada	24.04	2
12,39	Catarina Sousa					Campeonato Nacional Lançamentos	Almada	24.04	3
12,33	Mariana Câmara					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
12,31	Vera Goucha					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3
12,31	Catarina Sousa					Provas de Preparação 1	Vila R Stº António	27.02	2
12,23	Catarina Sousa					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	11.04	2
12,16	Márcia Maketa	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4
12,16	Vera Goucha					Torneio de Provas Combinadas da JV	Leiria	31.07	HEP
12,13	Vera Goucha					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
12,12	Vera Goucha					Olímpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	1
12,10	Vera Goucha					Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	TRI
12,09	Catarina Sousa					Provas Extra	Faro	14.07	1
12,08	Carolina Caseiro	JUV	2004	JV	Leiria	Provas Observação de Lançamentos	Leiria	11.04	3
12,03	Catarina Sousa					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	5
11,98	Carolina Caseiro					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	6
11,98	Carolina Caseiro					27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	08.08	2
11,92	Carolina Caseiro					Campeonato Nacional Lançamentos	Almada	24.04	4
11,88	Vitória Patrocínio	JUV	2004	JDAL	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	12.06	1
11,75	Vitória Patrocínio					Jornadas de Lançamentos	Leiria	15.07	1
11,74	Shakina Andrade	JUV	2005	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	TRI
11,74	pc Márcia Maketa					Jornada de Pista	Pombal	13.01	1
11,71	pc Carolina Caseiro					Jornada de Pista	Pombal	13.01	2
11,66	Petra Ferreira	JUV	2004	ACFR	Porto	Campeonato Regional P Combinadas	Maia	01.05	HEP
11,65	Carolina Caseiro					Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	11.07	1
11,58	Vitória Patrocínio					Meeting Eduardo Cunha	Jamor (P2)	01.05	Extra
11,48	pc Márcia Maketa					Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	2
11,46	Vitória Patrocínio					Campeonato Nacional Lançamentos	Almada	24.04	5
11,44	Lara Geirinhas	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Olímpico Jovem Distrital	Castelo Branco	03.07	1
11,38	Clara Rodrigues	JUV	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	1
11,35	Ana Andrade	JUV	2005	CDQ	Algarve	Provas Extra	Faro	14.07	2
11,21	Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
11,15	Patrícia Duarte	JUV	2005	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	7
11,02	Matilde Fernandes	JUV	2005	SCB	Braga	Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	TRI
11,02	Laura Salgueiro	JUV	2005	CTMVPA	Vila Real	Torneio Olímpico Jovem Regional	Vila Pouca Aguiar	09.07	1

10,84	Mariana Campos	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Encerramento	Ponta Delgada	15.07	1
10,70	Marta Araújo	JUV	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	HEP
10,64	Eliany Monteverde	INIC	2007	SLB	Lisboa	Olimpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	1
10,61	Dânia Gonçalves	JUV	2005	MKED	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	13.06	1
10,55	Lara Araújo	INIC	2006	GCAD	C. Branco	Triatlo Jovem Distrital	Castelo Branco	10.06	1
10,37	Nádia Cruz	JUV	2005	EBMDS	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	TRI
10,28	Juliana Neves	JUV	2005	CLUVE	Coimbra	Torneio de Pista ADAC	Coimbra	05.12	1
10,22	pc Luana Figueira	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	3

10,15

DISCO (1 kg)

CEJ: 42,00m / RN: 53,94m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
41,37	Márcia Maketa	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	2 t
40,88	Márcia Maketa					Torneio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	1
40,32	Márcia Maketa					Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	1
40,28	Márcia Maketa					Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	29.05	1 t
40,10	Márcia Maketa					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1
40,03	Márcia Maketa					Jornadas de Lançamentos	Leiria	15.07	2 t
39,68	Letícia Lopes	JUV	2004	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Sub-23	Quarteira	06.06	1 t
39,11	Márcia Maketa					Meeting Terras do Arunca	Pombal	16.05	3 t
38,37	Letícia Lopes					Campeonato Regional de Sub 18	Faro	10.07	1
38,13	Letícia Lopes					Encontro de Lançamentos	Faro	25.04	4 t
38,09	Letícia Lopes					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2
37,65	Letícia Lopes					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	1
37,31	Márcia Maketa					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	2
37,13	Márcia Maketa					27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	07.08	2 t
37,02	Letícia Lopes					Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	4 t
36,34	Márcia Maketa					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	10.04	2 t
35,93	Clara Rodrigues	JUV	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3
35,56	Clara Rodrigues					Jornadas de Lançamentos	Leiria	22.07	3 t
35,35	Shakina Andrade	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4
34,73	Letícia Lopes					Provas Extra	Febres	18.04	Extra
34,59	Letícia Lopes					Campeonato Regional Sub-20	Quarteira	30.05	1
34,50	Clara Rodrigues					Provas de Preparação	Jamor (P2)	16.05	4 t
33,72	Letícia Lopes					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Faro	22.05	1 t
33,70	Catarina Flor	JUV	2005	CAP	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	1
33,59	Clara Rodrigues					Provas de Preparação	Lisboa (U)	04.07	1 t
33,27	Francisca Pestana	JUV	2004	AJS	Madeira	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	5
33,19	Shakina Andrade					Campeonato Regional de Sub 16	Lisboa (U)	10.07	1
33,06	Letícia Lopes					Meeting Vítor Tavares	Faro	15.05	1
32,93	Petra Ferreira	JUV	2004	ACFR	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	6
32,93	Clara Rodrigues					Campeonato Regional de Sub 16	Lisboa (U)	10.07	2
32,91	Márcia Maketa					Torneio de Preparação Lançamentos	Marinha Grande	18.04	1
32,87	Catarina Flor					Jornada de Lançamentos 1	Lovelhe	22.04	Extra
32,79	Eliany Monteverde - STP	INIC	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Sub 16	Lisboa (U)	10.07	3 t
32,70	Letícia Lopes					V Taça CAT	Albufeira	11.12	1 t
32,68	Francisca Pestana					Provas Extra	Funchal	26.06	2 t
32,65	Clara Rodrigues					Meeting Eduardo Cunha	Jamor (P2)	01.05	3 t
32,51	Catarina Flor					Jornada de Lançamentos 2	Lovelhe	22.04	Extra
32,27	Petra Ferreira					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	2
32,26	Francisca Pestana					Torneio de Lançamentos	Funchal	14.07	1
32,17	Francisca Pestana					Campeonato Regional Absoluto Madeira	Funchal	22.06	3 t
32,04	Catarina Flor					II Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	10.06	1
31,81	Francisca Pestana					Encontro Madeira - Açores	Funchal	12.06	1
31,73	Catarina Flor					Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	29.05	1
31,55	Catarina Flor					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	3
31,33	Francisca Pestana					Provas Extra	Funchal	19.12	2 t
31,25	Catarina Flor					Provas de Preparação Lançamentos	Porto	11.04	1
31,19	Catarina Flor					Provas de Preparação Lançamentos	Porto	06.02	2 t
30,20	Shakina Andrade					Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	12.12	2 t
31,07	Catarina Sousa	JUV	2004	CBF	Algarve	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	03.07	7 t
31,00	Camélia Terentiy	JUV	2004	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	7
30,09	Sara Cunha	INIC	2007	CAP	Porto	Jornada de Lançamentos 1	Lovelhe	22.04	1
29,64	Patrícia Duarte	JUV	2005	AEAC	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	05.06	1 t
28,92	Petra Sillankorva	JUV	2004	ACFR	Porto	Torneio de Preparação Lançamentos	Porto (Ramalde)	27.11	1
28,72	Rita Oliveira	INIC	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	3 t
28,24	Sara Conceição	INIC	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	4 t
27,81	Maria Batista	INIC	2006	GAF	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Abrantes	04.07	1

27,61	Eva Varela	INIC	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	5 t
27,49	Diana Camejo	INIC	2006	AJJ	Portalegre	Provas Observação de Lançamentos	Leiria	13.03	Extra
27,26	Mariana Rabasquinho	JUV	2005	ECAFC	C. Branco	Olimpico Jovem Distrital	Castelo Branco	03.07	1
27,11	Inaya Yayo - FRA	JUV	2005	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	6
26,51	Rita Paciência	JUV	2004	CDAA	Santarém	Campeonato Regional de Juniores	Fátima	29.05	2 t
26,39	Mariana Campos	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Encontro Madeira - Açores	Funchal	12.06	2
26,09	Maria João Cabral	JUV	2004	JDAL	Santarém	Torneio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	2

26,00

MARTELO (3 kg)

CEJ: 60,00m / RN: 64,85m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
62,14	Mariana Gonçalves	JUV	2004	ADCL	V. Castelo	Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	1
59,15	Mariana Gonçalves					Jornada de Lançamentos 1	Lovelhe	22.04	1
58,60	Catarina Flor	JUV	2005	CAP	Porto	Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	2
58,09	Mariana Gonçalves					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1
57,35	Mariana Gonçalves					Jornada de Lançamentos 7	Lovelhe	15.07	1
57,14	Márcia Maketa	JUV	2005	JV	Leiria	Jornadas de Lançamentos	Leiria	15.07	1
56,62	Catarina Flor					Dia do Martelo	Porto (Ramalde)	01.05	1
56,28	Mariana Gonçalves					Jornada de Lançamentos 6	Lovelhe	08.07	1
56,07	Márcia Maketa					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	3
55,49	Catarina Flor					Jornada de Lançamentos 6	Lovelhe	08.07	Extra
55,45	Catarina Flor					Jornada de Lançamentos 1	Lovelhe	22.04	Extra
55,36	Márcia Maketa					Torneio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	Extra
54,75	Catarina Flor					Provas de Preparação Lançamentos	Porto (Ramalde)	13.02	1
54,59	Catarina Flor					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2
54,58	Mariana Gonçalves					Campeonato Regional de Juvenis	Viana do Castelo	10.07	1
54,49	Catarina Flor					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	1
54,46	Catarina Flor					Meeting Atletismo Porto 2021	Porto	03.06	1
54,41	Catarina Flor					Jornada de Lançamentos 1	Lovelhe	11.12	Extra
54,39	Márcia Maketa					27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	08.08	1
54,18	Catarina Flor					Provas de Preparação Lançamentos	Porto (Ramalde)	11.04	1
54,17	Márcia Maketa					Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	1
53,99	Catarina Flor					II Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	10.06	1
53,47	Catarina Flor					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	10.04	1
53,01	Márcia Maketa					Torneio de Preparação Lançamentos	Marinha Grande	17.04	1
52,79	Catarina Flor					Jornada de Lançamentos 7	Lovelhe	15.07	Extra
52,00	Catarina Flor					Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	29.05	1
51,98	Márcia Maketa					Provas Extra	Marinha Grande	26.06	1
51,79	Márcia Maketa					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3
49,61	Vitória Patrocínio	JUV	2004	JDAL	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	13.06	1
49,05	Vitória Patrocínio					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	10.04	2
48,92	Vitória Patrocínio					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	4
48,91	Vitória Patrocínio					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4
48,84	Ana Fernandes	JUV	2005	AJS	Madeira	Encontro Madeira - Açores	Funchal	12.06	1
48,17	Márcia Maketa					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	10.04	3
48,14	Vitória Patrocínio					Torneio Aniversário AA Santarém	Fátima	08.05	1
47,97	Rita Paciência	JUV	2004	CDAA	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	13.06	2
47,46	Beatriz Nascimento	JUV	2004	CDRR	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	12.06	1
46,91	Vitória Patrocínio					Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	Extra
46,50	Vitória Patrocínio					Jornadas de Lançamentos	Leiria	15.07	2
45,28	Ana Fernandes					Torneio de Preparação	Funchal	22.05	1
44,65	Rita Paciência					Torneio Aniversário AA Santarém	Fátima	08.05	2
44,61	Ana Fernandes					Torneio de Lançamentos	funchal	14.07	1
44,55	Vitória Patrocínio					Torneio de Preparação Lançamentos	Marinha Grande	17.04	2
44,41	Rita Paciência					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	5
44,40	Madalena Perpétuo	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato da AASM de Juvenis	Ponta Delgada	24.06	1
43,85	Vitória Patrocínio					Torneio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	2
43,68	Ana Fernandes					Teste Competitivo	Funchal	17.04	1
43,62	Leonor Belchior	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	3
43,40	Beatriz Nascimento					Torneio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	3
43,39	Ana Lopes					Teste Competitivo	Ribeira Brava	24.04	1
43,37	Rita Paciência					Torneio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	4
43,17	Joana Mendes	JUV	2005	ADTT	Setúbal	Torneio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	5
43,14	Nádia Delgado - STP	JUV	2004	GDC	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	12.06	2
42,75	Matilde Silva	JUV	2004	JDAL	Santarém	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	Extra
42,62	Beatriz Silva	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	5
42,60	Sara Cunha	INIC	2007	CAP	Porto	Jornada de Lançamentos 1	Lovelhe	11.12	Extra
40,47	Inaya Yago - FRA	JUV	2005	CANAZ	Leiria	Provas Extra	Marinha Grande	26.06	3

40,02	Solange Silva	JUV	2004	JDAL	Santarém	Torneio Aniversário AA Santarém	Fátima	08.05	3
39,92	Taísa Silva	JUV	2004	CSM	Madeira	Teste Competitivo	Ribeira Brava	24.04	2
39,89	Rita Oliveira	INIC	2006	CANAZ	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	1
39,84	Bruna Rodrigues	JUV	2005	CTMVPA	Vila Real	Dia do Martelo	Porto (Ramalde)	01.05	2
38,23	Beatriz Martins	JUV	2005	CDEIB	Terceira	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	11.07	2
36,03	Carolina Bastos	INIC	2007	CDP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	19.06	2
35,78	Iara Tembe	INIC	2007	CSM	Madeira	Provas Extra	Funchal	18.12	1
35,16	Sofia Araújo	JUV	2004	CSGAIA	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	3
34,23	Petra Ferreira	JUV	2004	ACFR	Porto	Provas de Preparação Lançamentos	Porto (Ramalde)	11.04	2
34,16	Lara Gonçalves	JUV	2005	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Cucujães	10.07	1
33,23	Marta Dias	INIC	2007	QFC	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Setúbal	11.07	1
32,20	Mariana Rabasquinho	JUV	2005	ECAFC	C. Branco	Olimpico Jovem Distrital	Castelo Branco	03.07	1

32,15

DARDO (500 g)

CEJ: 49,00m / RN: 50,20m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
44,08	Marta Faria	JUV	2004	GDE	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
43,84	Inês Custódio	JUV	2005	ADNL	Lisboa	Provas Observação de Lançamentos	Leiria	11.04	1
43,70	Marta Faria					Encontro Madeira - Açores	Ribeira Brava	13.06	1
43,63	Marta Faria					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1
43,60	Inês Custódio					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2
42,63	Inês Custódio					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	2
41,82	Marta Trovoada	JUV	2005	ADNL	Lisboa	27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	08.08	1
41,81	Marta Faria					Olimpico Jovem - Jornada 3	Funchal	15.05	1
41,48	Carolina Caseiro	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	1
40,91	Inês Custódio					Olimpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	1
40,50	Inês Custódio					Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	1
40,49	Marta Faria					Torneio de Inverno	Ribeira Brava	12.12	1
40,27	Inês Custódio					Jornadas de Inverno AAL - IV	Jamor (P2)	21.03	1
39,54	Marta Trovoada					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3
39,41	Marta Trovoada					Olimpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	2
39,29	Marta Trovoada					Meeting Nacional do Dardo	Castelo de Vide	31.07	1
38,88	Marta Trovoada					Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	1
38,78	Marta Faria					Teste Competitivo	Funchal	17.04	2
38,72	Sara Conceição	INIC	2006	CANAZ	Leiria	Provas Extra	Marinha Grande	02.05	1
38,49	Carolina Caseiro					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	11.04	2
38,26	Carolina Caseiro					Meeting Nacional do Dardo	Castelo de Vide	31.07	2
38,11	Carolina Caseiro					27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	08.08	2
38,06	Marta Trovoada					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	3
37,96	Carolina Caseiro					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4
37,93	Diana Camejo	INIC	2006	AJJ	Potalegre	Meeting Nacional do Dardo	Castelo de Vide	31.07	1
37,47	Inês Ferrinho	JUV	2004	JOMA	Lisboa	Provas de Preparação FPA	Torres Vedras	18.04	1
37,27	Inês Ferrinho					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	6
37,00	Carolina Caseiro					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
36,85	Marta Trovoada					Jornadas de Inverno AAL - IV	Jamor (P2)	21.03	2
36,30	Marta Trovoada					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	11.04	3
36,26	Carolina Caseiro					Torneio de Preparação Lançamentos	Marinha Grande	17.04	1
35,68	Inês Ferrinho					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	6
35,23	Marta Trovoada					Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	2
34,26	Marta Trovoada					Torneio de São João	Torres Vedras	23.06	1
33,46	Carolina Caseiro					Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	11.07	1
33,43	Inês Ferrinho					Provas de Preparação FPA	Jamor (P2)	17.04	1
32,84	Carolina Barbosa	JUV	2004	ADCL	V. Castelo	Campeonato Regional de Juvenis	Viana do Castelo	11.07	1
32,70	Raquel Machado	JUV	2004	FCC	Beja	Olimpico Jovem Distrital	Beja	04.07	1
32,53	Raquel Machado					Torneio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	1
32,17	Carolina Barbosa					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
32,15	Bruna Ferreira	JUV	2005	CLAC	Santarém	Olimpico Jovem Regional 2021	Fátima	19.06	1
31,64	Mariana Estevão	JUV	2004	CPA-S	Santarém	Olimpico Jovem Regional 2021	Fátima	19.06	2
31,44	Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Torneio de Provas Combinadas da JV	Leiria	01.08	HEP
30,91	Alexandra Durão	JUV	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Sub 18	Faro	10.07	1
30,45	Leonor Viamonte	JUV	2004	VTSC	Braga	Torneio olimpico Jovem Regional	Guimarães	10.07	1
30,12	Eva Varela	INIC	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	26.06	2
28,72	Petra Ferreira	JUV	2004	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	1
28,28	Inês Dolgova	JUV	2005	AABV	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	12.06	2
28,17	Marta Araújo	JUV	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Regional P Combinadas	Maia	02.05	1
28,17	Maria Leonor Silva	JUV	2005	VFC	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Setúbal	10.07	1
27,45	Maria Oliveira	INIC	2007	CDCNAV	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	03.07	1
27,38	Luísa Malundo	JUV	2005	SCUT	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	4

27,13	Silvana Moreira	INIC	2006	MKED	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
27,09	Priscilia Alves	JUV	2005	ACM-M	Terceira	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	10.07	1
26,79	Catarina Sousa	JUV	2004	CBF	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	4
26,62	Rita Paciência	JUV	2004	CDA	Santarém	Olímpico Jovem Regional 2021	Fátima	19.06	3
26,15									

HEPTATLO

(100m Barreiras - Altura - Peso - 200m // Comprimento - Dardo - 800 m)

CEJ: 4.900 / RN: 5.734

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4739	-0,4 Marta Araújo	JUV	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	1
	[15,25/1,63/10,70/28,07/5,71/26,79/2.26,37]								
4709	-0,6 Thais Berenger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	2
	[14,54/1,72/9,35/25,68/5,33/16,49/2.26,26]								
4392	0,1 Lara Duarte	JUV	2004	JV	Leiria	Torneio Provas Combinadas JV	Leiria	01.08	1
4391	-0,7 Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	3
4389	0,1 Vera Goucha					Torneio Provas Combinadas JV	Leiria	01.08	2
4334	-0,6 Lara Duarte					Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	4
4240	0,6 Marta Araújo					Torneio Atleta Completo	Viana do Castelo	28.04	1
3887	-0,7 Ana Oliveira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	5
3846	0,8 Ana Oliveira					Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	02.05	1
3696	-0,4 Inês Santos	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	6
3658	-0,5 Mariana Araújo	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	7
3601	-0,7 Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	8
3553	0,9 Mariana Araújo					Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	02.05	2
3454	-0,7 Lara Geirinhas	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	9
3447	1,1 Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Atleta Completo Regional	Angra Heroísmo	09.05	1
3423	1,9 Lara Rego	JUV	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Regional P Combinadas	Maia	02.05	5
3342	-0,7 Ana Reis	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	10
3289	0,6 Viviana Parrulas	JUV	2005	VFC	Setúbal	Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	02.05	3
3087	-0,3 Fabiana Lucart	JUV	2004	CFOD	Leiria	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	12
3062	1,5 Filipa Rego	JUV	2005	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Regional P Combinadas	Maia	02.05	7
3060									

4 x 100 metros

RN: 47,46

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
47,76	S. Torres - D. Ambaló - A. Oliveira - L. Ferreira			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1 S 3
48,72	F. Lucart - T. Beranger - I. Santos - M. Lameiras			CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2 S 3
48,77	V. Goucha - C. Castro - L. Duarte - J. Gameiro			JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3 S 3
49,91	B. Gonçalves-M. Carriço-S. Quintino-B. Castelhana			ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4 S 3
50,16	C. Alves - I. Fonseca - F. Silva - R. Fernandes			MAC	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1 S 2
50,44	B. Gonçalves-M. Carriço-S. Quintino-B. Castelhana					Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	1
50,58	T. Almeida - S. Torres - D. Sousa - M. Alves			SLB	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	24.04	1
50,00	C. Ferreira - I. Santos - M. Lameiras - F. Lucart			CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.0	1 S 2
50,65	N. Candé - C. Soares - J. Medeiros - I. Ávila			JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	5 S 3
51,13	C. Gaspar - C. Castro - S. Brites - S. Santos			JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	2
51,15	I. Marques - J. Almeida - M. Almeida - M. Sereno			CAP	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.0	2 S 2
51,41	L. Santos - M. Vieira - L. Pinto - H. El khatib			CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	10.07	1
51,68	M. Vieira - B. Branco - L. Pinto - L. Santos			CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2 S 2
51,71	M. Caldas - C. Alves - R. Fernandes - I. Fonseca			MAC	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.0	3 S 2
52,18	B. Pimentel - C. Soares - J. Medeiros - I. Ávila			JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	05.06	1
52,49	M. Nunes - MJ Alves - M. Pereira - L. Azevedo			UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1 S 1
52,62	J. Morais - O. Sousa - G. Trindade - C. Pinheiro			CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Sub 18	Faro	10.07	1
52,85	J. Morais - O. Sousa - G. Trindade - C. Pinheiro					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3 S 2
53,11	A. Gula - I. Justo - S. Pinheiro - M. Diniz			SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	10.07	1
53,13				VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	12.06	1
53,14				GAF	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	12.06	1
53,20	C. Soares - M. Campos - J. Medeiros - I. Ávila			JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional Juvenis Inverno	Angra Heroísmo	06.03	1
53,30	R. Bandeira-C. Cristóvão-M. Chambel-J. Banjaqui			JOMA	Lisboa	Torneio do JOMA	Lisboa (U2)	18.07	1
53,35	M. Marques - B. Pires - F. Craveiro - R. Santos			ACPV	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.0	1 S 1
53,68	J. Hinderyckx-L. Castro-J. Gonçalves-M. Martins			CASJ	Algarve	Campeonato Regional de Sub 18	Faro	10.07	2
53,79	D. Alves - V. Parrulas - M. Silva - L. Moreira			VFC	Setúbal	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	24.04	2
53,84	A. Gula - I. Justo - S. Pinheiro - C. Rodrigues			SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4 S 2
54,76	D. Santos - B. Adão - M. Lobo - F. Maravilhas			LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.0	2 S 1
54,85	M. Campos - I. Ávila - B. Pimentel - C. Soares			JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	10.07	1 S 2 t
54,97	S. Oliveira - S. Pinto - M. Fernandes - D. Lopes			RDA	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	10.07	2
55,07				MC	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.07	1
55,72	N. Pires - C. Marques - A. Carvalho - L. Baltazar			JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	3

55,85	R. Bandeira -C. Cristóvão -E. Silva -J. Banjaqui	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	10.07	2
55,87	B. Branco -F. Ferreira -M. Monteiro -F. Henriques	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	10.07	3
55,95							

ESTAFETA MEDLEY (100 + 200 + 300 + 400)

RN: 2.18,26

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.26,46	T. Almeida - D. Embaló - C. Hosford - L. Ferreira			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 3
2.26,63	C. Alves - M. Caldas - I. Fonseca - R. Fernandes			MAC	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 S 3
2.26,72	S. Santos - C. Gaspar - C. Castro - E. Silva			JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3 S 3
2.28,52	J. Morais - C. Pinheiro - G. Trindade - O. Sousa			CDQ	Algarve	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4 S 3
2.28,85	C. Alves - I. Fonseca - I. Cristino - R. Fernandes			MAC	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	1
2.29,31	B. Gonçalves - M. Vicente - M. Carriço - B. Castelhana			ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 2
2.29,93	B. Pimentel - C. Soares - J. Medeiros - I. Avila			JIV-SM	S. Miguel	Encontro Madeira - Açores	Ribeira Brava	13.06	1
2.30,21	C. Gaspar - C. Castro - E. Silva - S. Lopes			JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	11.07	1 S 1
2.30,35	C. Pinheiro - J. Morais - G. Trindade - O. Sousa			CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Sub 18	Faro	12.07	1
2.32,54	M. Vieira - B. Branco - L. Pinto - H. Elhatib			CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 S 2
2.32,58	D. Gardão - M. Sampaio - C. Martinha - M. Estevão			CPA-S	Santarém	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 1
2.33,64	S. Quintino - B. Gonçalves - M. Carriço - B. Castelhana			ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	11.07	2 S 1
2.34,45	M. Vieira - M. Monteiro - H. Khatib - F. Hrnriques			CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	11.07	1
2.34,88	J. Gonçalves - J. Hinderyckx - L. Castro - J. Varela			CASJ	Algarve	Campeonato Regional de Sub 18	Faro	12.07	2
2.35,52	C. Ferreira - M. Lameiras - R. Gomes - F. Câmara			CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	2
2.35,58	M. Alves - M. Pereira - I. Tolda - I. Azevedo			UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 S 1
2.35,68	M. Campos - M. Perpétuo - C. Soares - J. Medeiros			JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	5 S 3
2.35,81	B. Dias - M. Teixeira - M. Teixeira - A. Costa			UDV	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3 S 1
2.35,95	D. Santos - B. Adão - M. Lobo - F. Maravilhas			LAVRA	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3 S 2
2.36,85	M. Câmara - M. Quelhas - M. Pereira - C. Ferreira			CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4 S 2
2.36,96	S. Canossa - A. Pereira - R. Amorim - B. Amorim			ACDAV	V. Castelo	Campeonato Regional de Juvenis	Viana do Castelo	11.07	1
2.37,34	D. Santos - B. Adão - M. Lobo - F. Maravilhas					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	2
2.38,01	I. Justo - S. Pinheiro - N. Vieira - C. Barbosa			SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	5 S 2
2.38,98	I. Avila - B. Pimentel - J. Medeiros - M. Gonçalves			JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	11.07	1
2.39,00									

OUTRAS PROVAS - AR LIVRE E PISTA COBERTA

60 metros

RN: 7,42

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7,65	pc	Leonor Ferreira	JUV	2004	SLB	Lisboa	Jornadas de Inverno AAL	Jamor (CAR)	06.03	1 F t
7,67	pc	Leonor Ferreira					Jornadas de Inverno AAL	Jamor (CAR)	06.03	1 El 2 t
7,69	pc	Leonor Ferreira					Provas de Preparação Indoor IX	Jamor (CAR)	25.02	1 t
7,72	-1,3	Thaïs Beranger - FRA	JUV	2004	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Inverno	Maia	18.12	1 El 1 t
7,82	pc	Nádia Cruz - STP	JUV	2004	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	1 S 6 t
7,82	pc	Djamiratu Embaló	JUV	2004	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	2 S 6 t
7,89	-2,1	Thaïs Beranger					Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	22.12	1 El 1 t
7,91	pc	Beatriz Castelhana	JUV	2005	ACDRA	Leiria	6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	2 S 1 t
7,92	0,3	Rita Barbosa	JUV	2004	ESCMOV	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	27.11	1 S 1 t
7,92	pc	Beatriz Castelhana					4ª Jornada de Pista	Pombal	06.01	1 El 1 t
7,99	pc	Beatriz Castelhana					Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	1 FA
8,05	0,0	Bruna Pinto	JUV	2005	DURIUS	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Real	20.11	1 S 1
8,06	pc	Rita Fernandes	JUV	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	28.03	1 S 1 t
8,08	pc	Maria Alves	INIC	2006	AFS	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	1 S 3
8,09	1,3	Melissa Sereno	JUV	2005	CAP	Porto	Torneio Absoluto do Norte I	Lousada	06.02	1 S 1 t
8,09	0,3	Matilde Simões	JUV	2005	SVB	Viseu	Torneio Paulo Ferreira	Luso	04.12	1 S 1 t
8,09	pc	Inês Almeida	JUV	2005	AFS	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	3 S 6 t
8,10	pc	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Provas de Preparação	Pombal	08.12	1 S 4
8,11	pc	Ana Oliveira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Jornadas de Inverno AAL	Jamor (CAR)	06.03	4 F t
8,11	1,8	Maria do Carmo Lúcio	INF	2008	CFB	Lisboa	Torneio de São Pedro	Torres Vedras	30.06	1 S 2
8,12	0,0	Alice Finisterra	JUV	2004	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital Juvenis Inverno	Vagos	02.01	1 F
8,15	-0,3	Lara Rego	JUV	2004	CAM-VC	V. Castelo	Provas Extra	Viana do Castelo	18.12	2 t
8,17	pc	Teresa Abade	JUV	2004	AEAC	Santarém	6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	3 S 2 t
8,17	0,3	Lara Pinto	INIC	2006	CAOB-A	Aveiro	Torneio de Abertura de Pista	Maia	27.11	Extra
8,18	0,0	Sofia Martins	JUV	2004	GCVR	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Real	20.11	1 S 3 t
8,18	pc	Joana Santos	JUV	2006	MC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	2 FA
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

8,22	pc	Carolina Castro	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	4 FA
8,22	0,0	Alzira Gomes	JUV	2005	MKED	Setúbal	Provas Extra	Setúbal	18.12	1 S 1 t
8,23	-1,0	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional Juvenis Inverno	Angra Heroísmo	06.03	1 F 1
8,24	pc	Cláudia Cristóvão	JUV	2005	JOMA	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	4 S 6 t
8,24	1,0	Katerina Quinn - GBR	INF	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Infantis	Marinha Grande	19.06	1 EI 3
8,26	0,0	Enia Catanho	JUV	2005	CAT	Terceira	Campeonato de Juvenis de Inverno	Angra Heroísmo	04.12	1
8,27	pc	Carolina Pinheiro	JUV	2004	CDQ	Algarve	Provas de Preparação 1	Vila R Stº António	27.02	4 S 2 t
8,28	0,2	Mariana Tavares	JUV	2004	AFSA	Beja	Critério Juvenil	Castro Verde	11.12	1
8,29	pc	Carolina Gaspar	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	3 PE 2 t
8,30	pc	Margarida Oliveira	INF	2008	GRE-AA	Coimbra	Provas de Preparação	Pombal	08.12	Extra
8,33	pc	Joana Gameiro	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	4 Pe 2 t
8,33	2,0	Rita Moreira	INF	2008	CAP	Porto	Campeonato Regional Infantis	Maia	06.06	1 F
8,35	0,2	Rita Figueira	JUV	2004	JDN	Beja	Critério Juvenil	Castro Verde	11.12	2
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	Margarida Álvares	JUV	2005	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	1 S 5
8,38	pc	Beatriz Queirós	JUV	2005	AFS	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	2 S 5
8,38	pc	Clara Martinha	INIC	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	Extra
8,39	pc	Margarida Patrício	JUV	2004	AEAC	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	27.11	2 EI 1 t
8,39	-1,4	Catherine Serrão	JUV	2005	GDE	Madeira	Triatlo Jovem	Ribeira Brava	11.12	TRI
8,39	-2,4	Inês Santos	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Inverno	Maia	18.12	1 EI 2 t
8,39	pc	Ana Silva	INIC	2006	SCA	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	27.11	1 EL 1 t
8,40	-2,4	Matilde Lameiras	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Inverno	Maia	18.12	2 EI 2 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	0,3	Marta Lobo	JUV	2004	LAVRA	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	27.11	6 S 1 t
8,43	0,3	Joana Rodrigues	JUV	2005	CDP-C	Coimbra	Torneio de Pista ADAC	Coimbra	05.12	1 s 1
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 EI 8 t
8,45	0,0	Bruna Rodrigues	JUV	2005	HCF	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Real	20.11	1 S 2
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	pc	Matilde Santos	JUV	2004	JV	Leiria	6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	3 S 4 t
8,48	0,7	Madalena Sampaio	INF	2008	AFS	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	1 S 2
8,49	-0,3	Benedita Amorim	JUV	2004	ACDAV	V. Castelo	Provas Extra	Viana do Castelo	18.12	3 t
8,49										

200 metros (PC)

RN: 24,47

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
26,14	pc	Lurdes Oliveira	JUV	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	1 S 4 t
26,17	pc	Joana Santos	JUV	2005	MC	Coimbra	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
26,73	pc	Lara Duarte	JUV	2004	JV	Leiria	6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	1 S 3 t
26,92	pc	Beatriz Castelhana	JUV	2005	ACDRA	Leiria	6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	2 S 2 t
27,01	pc	Marta Araújo	JUV	2004	CAOV	V. Castelo	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
27,04	pc	Clara Martinha	INIC	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	Extra
27,12	pc	Beatriz Castelhana					Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	4 S 4
27,47	pc	Teresa Abade	JUV	2004	AEAC	Santarém	6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	Extra
27,57	pc	Matilde Fernandes	JUV	2005	SCB	Braga	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	2 S 3 t
28,52	pc	Joana Pinto	INIC	2006	SCB	Braga	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	2 S 6 t
28,67	pc	Beatriz Ribeiro	INIC	2006	SCB	Braga	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	3 S 6 t
28,68	pc	Matilde Santos	JUV	2004	JV	Leiria	6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	3 S 2 t
28,70	pc	Maria João Alves	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	Extra
28,94	pc	Diana Duarte	JUV	2004	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	3 S 2
28,95										

300 metros (PC)

RN: 39,39

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
41,78	pc	Margarida Oliveira	INF	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	1 S 7 t
41,82	pc	Lúcia Martinha	INIC	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	Extra
42,39	pc	Carolina Castro	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	1 S 6
42,62	pc	Joana Santos	JUV	2005	MC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	1 S 2
43,14	pc	Lara Pinto	INIC	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	Extra
43,64	pc	Joana Rodrigues	JUV	2005	CDP-C	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	4 S 7

44,11	pc	Beatriz Branco	INIC	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	Extra
44,11	pc	Joana Ferreira	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	Extra
44,34	pc	Catarina Sampaio	INIC	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	2 S 2 t
44,50	pc	Beatriz Castelhana	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	5 S 7
44,76	pc	Maria Vieira	INIC	2006	CAOB-A	C. Branco	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	Extra
45,09	pc	Carlota Ferreira	INIC	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	6 S 7
45,85	pc	Ana Luísa Silva	INIC	2007	ACDSQ	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	3 S 2 t
45,93	pc	Luciana Santos	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	Extra
46,36	pc	Marina Pinteia	JUV	2005	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	5 S 6
46,68	pc	Sara Brites	INIC	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	1 S 4
46,74	pc	Margarida Santos	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	6 S 6
46,98	pc	Sara Lopes	JUV	2005	JV	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	1 S 3
47,23	pc	Miriam Machado	INF	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	3 S 4 t
47,38	pc	Rafaela Pires	INIC	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	2 S 5 t
47,39	pc	Rita Abrantes	INIC	2007	CDP-C	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	3 S 5 t
47,56	pc	Beatriz Alves	INF	2008	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	1 S 1 t
47,65										

400 metros (PC)

RN: 56,57

MARCA	ATLETA		ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
58,89	pc	Beatriz Pereira	JUV	2004	MAC	Porto	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	27.03	2 S 2 t
60,97	pc	Lara Duarte	JUV	2004	JV	Leiria	5ª Jornada de Pista	Pombal	09.01	2 S 1 t
61,06	pc	Joana Gameiro	JUV	2004	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	11.12	1 t
64,12	pc	Marta Marques	JUV	2005	ACPV	Porto	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	27.03	3 S 1 t
64,45										

60m Barreiras (0,76)

RN: 8,41

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
8,71	0,0	Thais Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Inverno P Combinadas	Lousada	12.12	PEN
8,98	pc	Melissa Sereno	JUV	2005	CAP	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	13.01	Extra
9,10	pc	Thais Beranger					Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	13.01	Extra
9,20	pc	Margarida Patrício	JUV	2004	AEAC	Santarém	6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	1 S 1
9,32	pc	Marta Araújo	JUV	2004	CAOV	V. Castelo	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	13.01	Extra
9,60	pc	Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	2 S 1
9,61	pc	Lurdes Oliveira	JUV	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	14.03	3 S 1 t
9,65	pc	Inês Santos	JUV	2005	CFOD	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	13.01	Extra
9,67	1,8	Inês Santos					Campeonato Inverno P Combinadas	Lousada	12.12	PEN
9,70	0,0	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional Juvenis Inverno	Angra Heroísmo	06.03	1
9,71	pc	Edmara Chete - ANG	JUV	2005	A 20 Km	Santarém	Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	11.12	1
9,81	-0,2	Diana Sousa	JUV	2005	SLB	Lisboa	CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	13.01	HEP
9,85	1,8	Inês Ávila					Campeonato de Inverno	Ponta Delgada	12.02	1
9,93	-0,2	Ana Oliveira	JUV	2005	SLB	Lisboa	CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	13.01	HEP
9,95	0,2	Mariana Araújo	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato P Combinadas Inverno	Setúbal	19.12	PEN
10,01	pc	Joana Almeida	JUV	2005	CAP	Porto	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
10,01	0,2	Alzira Gomes	JUV	2005	MKED	Setúbal	Campeonato P Combinadas Inverno	Setúbal	19.12	PEN
10,02	1,1	Filipa Rego	JUV	2005	CAM-VC	V. Castelo	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
10,05	pc	Mónica Pinto	INIC	2007	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	1 t
10,06	0,0	Rafaela Santos	JUV	2005	ACPV	Porto	Campeonato Inverno P Combinadas	Lousada	12.12	PEN
10,13	0,0	Matilde Lameiras	INIC	2006	CFOD	Porto	Campeonato Inverno P Combinadas	Lousada	12.12	PEN
10,14	-0,2	Luana Soares	JUV	2004	SLB	Lisboa	CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	13.01	HEP
10,14	pc	Ana Reis	JUV	2004	JV	Leiria	6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	1 S 2
10,17	pc	Margarida Carmo	INIC	2007	CBTV	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	2 t
10,20	pc	Fabiana Lucart	JUV	2004	CFOD	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	13.01	Extra
10,22	-1,9	Ana Bárbara Lopes	JUV	2004	CRDS	Algarve	3º Meeting do Clube Atletismo Tunes	Quarteira	14.11	1
10,33	0,0	Filipa Craveiro	INIC	2006	ACPV	Porto	Campeonato Inverno P Combinadas	Lousada	12.12	PEN
10,34	pc	Catarina Silva	JUV	2005	JV	Leiria	6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	2 s 2
10,34	pc	Sofia Quintino	JUV	2005	ACDRA	Leiria	6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	3 S 2
10,34	0,2	Sofia Martins	JUV	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato P Combinadas Inverno	Setúbal	19.12	PEN
10,38	0,0	Filipa Maravalhas	JUV	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Inverno P Combinadas	Lousada	12.12	PEN
10,40	pc	Lara Geirinhas	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	11.12	Extra
10,40	-1,1	Raquel Tavares	JUV	2005	CCSJM	Aveiro	Campeonato P Combinadas Inverno	Luso	19.12	PEN
10,44	pc	Beatriz Duarte	INIC	2006	A 20 Km	Santarém	Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	11.12	3 t
10,44	pc	Marisa Nunes	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	11.12	4
10,44	pc	Maria Vinagre	JUV	2005	SCS	Porto	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
10,45	-0,2	Mariana Araújo	JUV	2005	SLB	Lisboa	CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	13.01	HEP
10,51	0,0	Maria Helloisa Santos	JUV	2005	CDRR	Setúbal	Provas de Preparação	Almada	12.12	1 S 1
10,56	0,7	Daniela Alves	JUV	2005	VFC	Setúbal	Provas de Preparação	Almada	12.12	1 S 2

10,62	0,0	Maria Pedro	INIC	2007	AMONT	Braga	Campeonato Inverno P Combinadas	Lousada	12.12	PEN
10,63	pc	Joana Costa	JUV	2004	PLF	Braga	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	13.01	6
10,70	0,0	Priscília Alves	JUV	2005	ACM-A	Terceira	Tritalo Técnico Jovem	Angra Heroísmo	23.01	TRI
10,71	pc	Carolina Ferreira	INIC	2007	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	3 t
10,74	pc	Lwena Cardoso	JUV	2005	SFRAA	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	4
10,76	0,2	Sara Atjayde	INIC	2006	AACC	Setúbal	Campeonato P Combinadas Inverno	Setúbal	19.12	PEN
10,77	-1,8	Beatriz Neto	JUV	2004	ACRDE	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lousada	12.06	1
10,78	-0,2	Beatriz Almeida	JUV	2004	ACDI	Aveiro	Campeonato Distrital Juvenis Inverno	Vagos	03.01	2 F
10,78	0,0	Viviana Parrulas	JUV	2005	VFC	Setúbal	Provas de Preparação	Almada	12.12	2 S 1
10,79	0,0	Rita Martins	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Provas de Preparação	Almada	12.12	3 S 1 t
10,84	-1,5	Catarina Fernandes	JUV	2005	AJS	Madeira	Triatlo Jovem	Ribeira Brava	11.12	TRI
10,85										

TRIATLO TÉCNICO

(100m Barreiras - Peso - Altura)

RN: 2.443

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2286	0,7	Thais Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	1
2232	0,2	Thais Beranger					Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	1
2107	0,2	Marta Araújo	JUV	2004	CAOV	V. Castelo	Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	2
2074	0,0	Lara Duarte	JUV	2004	JV	Leiria	Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	3
2040	1,3	Lara Duarte					Atleta Completo Distrital	Leiria	13.06	1
1890	0,0	Margarida Patrício	JUV	2004	AEAC	Santarém	Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	4
1784	1,3	Luana Figueira	JUV	2005	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	13.06	2
1707	2,0	Djamiratu Embaló	JUV	2004	SLB	Lisboa	Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	5
1617	0,0	Lara Geirinhas	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	6
1598	2,0	Sofia Martins	JUV	2005	CPPEA	Setúbal	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	8
1586	0,2	Laura Salgueiro	JUV	2005	CTMVPA	Vila Real	Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	7
1576	0,7	Laura Salgueiro					Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	2
1562	-3,1	Lara Geirinhas					Triatlo Jovem Distrital	Castelo Branco	10.06	1
1560	1,3	Ana Reis	JUV	2004	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	13.06	3
1488	0,7	Matilde Lobo	JUV	2004	LAVRA	Porto	Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	3
1479	2,0	Sara Pereira	JUV	2004	AJS	Madeira	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	9
1476	-1,5	Catarina Fernandes	JUV	2005	AJS	Madeira	Triatlo Jovem 2021	Ribeira Brava	11.12	1
1456	1,3	Sofia Quintino	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	13.06	4
1386	-1,5	Ana Beatriz Pires	INIC	2006	ADRAP	Madeira	Triatlo Jovem 2021	Ribeira Brava	11.12	2 t
1373	0,0	Diana Laranjeira	JUV	2005	CLUVE	Coimbra	Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	10
1367	0,2	Raquel Tavares	JUV	2005	CCSJM	Aveiro	Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	11
1346	0,7	Joana Costa	JUV	2004	PLF	Braga	Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	4
1341	2,0	Ana Bárbara Lopes	JUV	2004	CRDS	Algarve	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	12
1332	-1,2	Inês Pacheco	JUV	2005	CDEAP	S. Miguel	Triatlo Técnico	Ponta Delgada	06.02	1
1324	-1,2	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Triatlo Técnico	Ponta Delgada	06.02	2
1309	-3,0	Priscilia Alves	JUV	2005	ACM-A	Terceira	Tritalo Técnico Jovem Regional	Cidade da Horta	20.03	1
1304	-1,5	Eliana Fernandes	INIC	2006	AJS	Madeira	Triatlo Jovem 2021	Ribeira Brava	11.12	3 t
1292	-1,2	Mariana Campos	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Triatlo Técnico	Ponta Delgada	06.02	3
1261	-2,2	Ariana Almeida	JUV	2005	SPFCF	Algarve	Torneio Regional Atleta Completo	Quarteira	10.06	2
1255	1,8	Anaísa Vieira	JUV	2005	CNA	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	05.06	1
1248	-1,5	Laura Pereira	INIC	2006	ADRAP	Madeira	Triatlo Jovem 2021	Ribeira Brava	11.12	4
1233	-1,2	Madalena Perpétuo	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Triatlo Técnico	Ponta Delgada	06.02	4
1232	1,3	Constança Anunciação	JUV	2005	ACB-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	13.06	5
1205	1,8	Lúcia Diniz	JUV	2004	JDN	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	05.06	2
1200	-3,5	Raquel Conceição	JUV	2005	AACC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Almada	19.06	2
1195										

TRIATLO SIMPLES

(100 metros - Peso - Comprimento)

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2039	0,7	Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	1
2018	1,8	Lurdes Oliveira	JUV	2004	GRE-AA	Coimbra	Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	2
1982	0,5	Matilde Fernandes	JUV	2005	SCB	Braga	Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	3
1972	0,9	Ana Oliveira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	1
1929	-0,2	Helena Safta	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Triatlo Jovem Distrital	Castelo Branco	10.06	1
1922	-1,0	Nádia Cruz	JUV	2005	EBMDS	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	2
1918	0,3	Nádia Cruz					Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	4
1913	1,2	Inês Vicente	JUV	2004	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	3
1907	0,6	Vera Goucha					Atleta Completo Distrital	Leiria	13.06	1
1856	1,2	Matilde Fernandes					Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	1

1847	0,6	Margarida Santos	JUV	2004	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	13.06	2
1839	0,7	Shakina Andrade	JUV	2005	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	4
1838	0,4	Lara Rêgo	JUV	2004	CAM-VC	V. Castelo	Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	2
1834	0,6	Lara Rêgo					Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	5
1820	2,0	Teresa Abade	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Torneio Atleta Completo	Abrantes	15.05	1
1771	0,4	Fabiana Lucart	JUV	2004	CFOD	Porto	Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	6
1731	-0,4	Catarina Vieira	INIC	2006	ADRAP	Madeira	Triatlo Jovem 2021	Ribeira Brava	11.12	1 t
1709	0,6	Beatriz Castelhana	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	13.06	3
1683	1,2	Andreia Santana	JUV	2004	AJES	Évora	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	8
1616	0,6	Joana Gameiro	JUV	2004	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	13.06	4
1594	1,4	Mariana Tavares	JUV	2004	AFSA	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	05.06	1
1579	0,1	Catherine Serrão	JUV	2005	GDE	Madeira	Triatlo Jovem 2021	Ribeira Brava	11.12	2
1574	1,6	Matilde Silva	JUV	2004	GRECAS	Aveiro	Atleta Completo	Vagos	19.06	1
1564	1,4	Constança Faustino	JUV	2005	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	5
1551	0,8	Flávia Silva	JUV	2004	MAC	Porto	Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	4
1520	-0,1	Eliane Barros	JUV	2005	AASX	Setúbal	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	11
1499	0,9	Sara Pinheiro	JUV	2004	SCP	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	6
1490	0,7	Matilde Simões	JUV	2005	SVB	Viseu	Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	12
1477	1,5	Benedita Amorim	JUV	2004	ACDAV	V. Castelo	Torneio Atleta Completo	Viana do Castelo	05.06	2
1475	0,2	Matilde Pereira	JUV	2004	CFOD	Porto	Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	5
1473	0,2	Maria Rodrigues	JUV	2005	CDCNAV	Porto	Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	6
1465	0,5	Diana Martins	JUV	2004	NJCPN	C. Branco	Triatlo Jovem Distrital	Castelo Branco	10.06	2
1455	1,2	Filipa Ferreira	JUV	2004	GDE	Madeira	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	13
1450	-0,4	Maria Chambel	JUV	2004	JOMA	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	7
1438	0,6	Ana Carvalho	JUV	2005	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	13.06	5
1429	0,9	Carina Alves	JUV	2004	MAC	Porto	Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	7
1429	1,5	Maria Lança	JUV	2005	NDJL	Setúbal	Atleta Completo Regional	Almada	19.06	2
1419	1,4	Mariana Vieira	JUV	2005	SCP	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	8
1411	1,5	Sofia Martins	JUV	2004	CTMVPA	Vila Real	Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	8
1399	1,2	Margarida Diniz	JUV	2994	SCP	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	10
1389	1,5	Mariana Freire	JUV	2004	GRECAS	Aveiro	Atleta Completo	Vagos	19.06	2
1371	0,3	Liu Jialin - CHN	JUV	2005	CEN	Portalegre	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	16
1368	0,8	Ariana Almeida	JUV	2005	SPFCF	Algarve	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	15
1366	-0,6	Beatriz Queirós	JUV	2004	AFSA	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	12
1365	0,2	Inês Fonseca	JUV	2005	MAC	Porto	Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	9
1363	-0,1	Carlota Gomes	INIC	2006	AJS	Madeira	Triatlo Jovem 2021	Ribeira Brava	11.12	3 t
1360	0,6	Margarida Choupina	JUV	2005	CAMC	Bragança	Triatlo Jovem Distrital	Guimarães	10.06	17
1350	1,4	Bruna Pinto	JUV	2005	CESJP	Vila Real	Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	10
1346	-0,3	Carolina Seleiro	JUV	2005	CPPEA	Setúbal	Atleta Completo Regional	Almada	19.06	3
1330	0,6	Beatriz Moreira	JUV	2005	CFOD	Porto	Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	11
1320	1,9	Sofia Queirós	JUV	2004	CAM-VC	V. Castelo	Torneio Atleta Completo	Viana do Castelo	05.06	3
1319	1,2	Marisa Gomes	JUV	2005	SCB	Braga	Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	12
1318	1,6	Beatriz Marçal	JUV	2004	SCA	Santarém	Torneio Atleta Completo	Abrantes	15.05	2
1288	-0,3	Amanda Salvado	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Triatlo Jovem Distrital	Castelo Branco	10.06	3
1274	0,7	Margarida Lima	JUV	2005	OGADD	V. Castelo	Torneio Atleta Completo	Viana do Castelo	05.06	4

1260

PENTATLO (PC e Ar livre)

(60m Barreiras - Altura - Peso - Comprimento - 800 m)

RN: 3.992

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3503	0,2 Thais Beranger - FRA [8,71-1,64-8,74-5,44-2.36,05]	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Inverno P. Combinadas	Lousada	12.12	1
2881	0,3 Rafaela Santos [10,06-1,52-7,57-4,80-2.32,84]	JUV	2005	ACPV	Porto	Campeonato Inverno P. Combinadas	Lousada	12.12	2
2807	0,1 Ana Oliveira [9,93-1,42-8,96-5,20-2.43,72]	JUV	2005	SLB	Lisboa	CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	12.01	1
2798	0,3 Mariana Araújo	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato P Combinadas Inverno	Setúbal	19.12	Extra
2690	-0,2 Luana Soares	JUV	2004	SLB	Lisboa	CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	12.01	2
2510	pc Genilza Trindade	JUV	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Regional P Combinadas	Vila R. Sº. António	18.12	1
2476	0,2 Sofia Martins	JUV	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato P Combinadas Inverno	Setúbal	19.12	2
2457	0,1 Filipa Craveiro	INIC	2006	ACPV	Porto	Campeonato Inverno P. Combinadas	Lousada	12.12	3 t
2421	pc Ariana Almeida	JUV	2005	SPFCF	Algarve	Campeonato Regional P Combinadas	Vila R. Sº. António	18.12	2
2377	0,2 Alzira Gomes	JUV	2005	MKED	Setúbal	Campeonato P Combinadas Inverno	Setúbal	19.12	3
2367	0 Inês Pedro	INIC	2007	AMONT	Braga	Campeonato Inverno P. Combinadas	Lousada	12.12	Extra
2349	-0,1 Mariana Araújo	JUV	2005	SLB	Lisboa	CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	12.01	3
2291	0,2 Inês Santos	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Inverno P. Combinadas	Lousada	12.12	5
2285	-0,2 Maria Heloísa Santos	JUV	2005	CCDR	Lisboa	Campeonato P Combinadas Inverno	Setúbal	19.12	4
2273	0,0 Priscila Alves	JUV	2005	ACM-A	Terceira	Campeonato de Provas Combinadas	Angra Heroísmo	24.01	1

[illegible]