

**OS MELHORES DO ANO 2021
JUNIORES FEMININOS [SUB-20]**
Marcas de 1 de Janeiro a 31 de Dezembro de 2021

José Costa

100 metros
CEJ: 11,90 / CMJ: 11,85 / RN: 11,52

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 EI 1 t
12,01	1,9	Íris Silva	JUN	2002	SLB	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	3 S 1 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	Íris Silva					Provas de Preparação	Lisboa (U2)	24.07	2 EI 4 t
12,05	0,3	Íris Silva					Provas de Preparação	Lisboa (U2)	24.07	2 F t
12,14	-0,4	Beatriz Castelhana	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	2 EI 1 t
12,14	-0,3	Rita Barbosa	JUV	2005	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2 F
12,14	1,6	Íris Silva					Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	2 S 5 t
12,17	0,2	Íris Silva					Campeonato de Portugal	Maia	26.06	7 F t
12,18	-0,3	Íris Silva					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1 EI 2
12,20	0,0	Íris Silva					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	2 F
12,21	0,1	Mariana Marques	JUN	2003	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Juniores	Braga	05.06	1 S 1
12,22	-1,0	Íris Silva					Campeonato de Portugal	Maia	26.06	3 EI 2 t
12,25	0,4	Andreia Carvalho	JUN	2002	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	03.07	1 PE
12,26	-0,2	Íris Silva					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	2 EI 2 t
12,32	1,9	Mariana Videira	JUN	2003	JV	Leiria	Meeting Terras do Arunca	Pombal	16.05	1 F t
12,32	1,0	Maria Santos	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	03.07	2 t
12,32	0,2	Mariana Videira					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	3 EI 1 t
12,35	1	Marta Serra	JUN	2002	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	03.07	3 t
12,37	0,8	Joana Dias	JUN	2003	SLB	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	3 EI 2 t
12,42	0,1	Inês Ramalho	JUN	2003	CCDR	Braga	Campeonato Regional de Juniores	Braga	05.06	2 S 1 t
12,43	-0,3	Lurdes Oliveira	JUV	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4 F
12,46	0,0	Susana Torres	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	10.07	1 S 3
12,49	-0,9	Nádia Cruz - STP	JUV	2005	EBMDS	Lisboa	Olimpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	1 EI 2
12,52	1,4	Melissa Sereno	JUV	2005	CAP	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	3 F
12,54	0,2	Marta Alves	INIC	2006	SLB	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	24.04	1 S 2
12,56	0,4	Maria Pedro	JUN	2002	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	03.07	2 PE
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 EI 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	Leticia Pires	JUV	2005	CCDPMS	C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	2
12,65	-0,3	Carolina Maio	JUN	2003	AGV	Viseu	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	5 EI 2
12,66	-0,6	Teresa Abade	JUV	2004	AEAC	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	12.06	1 F
12,67	1,8	Lúisa Juiz	JUN	2002	SLB	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	5 EI 3 t
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 EI 4 t
12,72	-0,1	Vera Monteiro	JUN	2002	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Maia	15.05	2 S 1 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
12,77	-0,6	Milena Lucena	JUN	2002	GDE	Madeira	Torneio de Preparação	Ribeira Brava	12.05	1 F t
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 EI 1 t
12,81	-1,1	Djamiratu Embaló	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4 EI 1
12,84	-1,5	Beatriz Neves	JUV	2004	GAF	Santarém	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	5 EI 2
12,86	-1,0	Joana Gameiro	JUV	2004	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	13.06	TRI
12,87	1,9	Beatriz Farinha	JUN	2003	SLB	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	8 s 1 t
12,89	0,5	Alice Finisterra	JUV	2004	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	10.07	2 EI 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 EI 1 t
12,90	1,9	Énia Catanho	JUV	2005	CAT	Terceira	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	10.07	1 EI 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
12,94	0,2	Celina Peneda	JUN	2002	ACDAV	V. Castelo	IV Noite Atletica	Braga	30.06	3 S 1 t
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
12,96	-1,5	Ana Sofia Alves	JUN	2002	AEAC	Santarém	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	24.04	2 S 5 t
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 Olimpico Jovem	Lousada	17.07	3
13,02	-0,6	Sofia Rosado	JUN	2003	JDAL	Santarém	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	2 S 4 t
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 Olimpico 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
13,07	0,1	Ana Fernandes	JUN	2002	CCDR	Braga	Campeonato Regional de Juniores	Braga	05.06	3 S 1
13,08	-1,0	Sofia Martins	JUV	2004	CTMVPA	Vila Real	Torneio Atleta Completo	Vila Pouca Aguiar	21.05	TRI

13,08

200 metros

CEJ: 24,30 / CMJ: 24,35 / RN: 23,26

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
25,32	0,4	Rita Barbosa	JUV	2005	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 S 3
25,53	pc	Sofia Lavreshina	JUN	2003	JV	Leiria	Torneio de Preparação Pista Coberta	Pombal	07.02	1 S 2 t
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	-0,2	Joana Dias	JUN	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	5 S 2 t
25,64	-0,2	Joana Dias					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	5 S 2 t
25,66	1,4	Joana Dias					Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	2 S 3 t
25,69	2	Beatriz Castelhana	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Coimbra	17.07	1
25,75	-2,3	Jéssica Varela	JUV	2004	CASJ	Algarve	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Setúbal	17.07	1
25,76	-0,9	Vera Monteiro	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	HEP
25,82	1,1	Mariana Videira	JUN	2003	JV	Leiria	Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	1 S 2 t
25,84	0,9	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional Olimpico 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	-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 Olimpico Jovem	Coimbra	17.07	2
26,00	2,0	Teresa Abade	JUV	2004	AEAC	Santarém	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Coimbra	17.07	3
26,04	0,0	Inês Ramalho	JUN	2003	CCDR	Braga	IV Noite Atletica	Braga	30.06	2 S 1 t
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	1,4	Carmo Juíz	JUN	2002	SLB	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	4 S 3 t
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
26,26	1,1	Andreia Carvalho	JUN	2002	JOMA	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	2 S 2 t
26,27	0,8	Maria Neto	JUN	2003	SCP	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (P2)	10.01	2 S 2 t
26,28	1,2	Catarina Figueiredo	JUN	2002	SCP	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (P2)	10.01	1 S 1 t
26,32	0,7	Lurdes Oliveira	JUV	2004	GRE-AA	Coimbra	Provas Extra	Febres	18.04	1 t
26,34	0,0	Marta Serra	JUN	2002	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	04.07	4 t
26,35	2,0	Sofia Rosado	JUN	2003	JDAL	Santarém	Campeonato Regional de Juniores	Fátima	30.05	2 S 2
26,38	2,0	Joana Santos	JUV	2005	MC	Coimbra	Torneio Nacional Olimpico 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
26,42	-3,5	Maria Santos	JUN	2002	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Maia	15.05	1 S 1 t
26,46	0,0	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4 S 2
26,46	1,0	Nádia Almeida	JUN	2002	GDC	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Setúbal	18.07	1 S 2 t
26,49	-0,2	Inês Sarmento	INIC	2007	ARLVG	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 1
26,50	-1,8	Ana Ferreira	JUN	2002	GDE	Madeira	Teste Competitivo	Ribeira Brava	17.04	1 t
26,51	0,0	Marta Alves	INIC	2006	SLB	Lisboa	Provas de Preparação AAL	Torres Vedras	18.04	1 S 2 t
26,55	-0,1	Ana Sofia Alves	JUN	2002	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	6 S 1 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 Olimpico 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
26,83	1,1	Beatriz Farinha	JUN	2003	SLB	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	4 S 2 t
26,83	-0,6	Celina Peneda	JUN	2002	ACDAV	V. Castelo	II Noite Atletica	Braga	26.05	4 S 1 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

26,97

400 metros

CEJ: 55,45 / CMJ: 54,85 / RN: 52,76

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
55,14	Sofia Lavreshina	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato de Portugal	Maia	26.06	3 S 2 t
55,21	Sofia Lavreshina					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	02.07	3 t
55,48	Leonor Ferreira	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	02.07	5 t
55,63	Sofia Lavreshina					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1 S 2
56,70	pc Sofia Lavreshina					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	28.02	2 t
56,92	pc Sofia Lavreshina					Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	13.03	4 S 2 t
56,92	Sofia Lavreshina					Meeting Terras do Arunca	Pombal	16.05	1 t
57,33	pc Sofia Lavreshina					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Braga	14.02	4 S 2 t
57,37	pc Sofia Lavreshina					Provas de Preparação Pista Coberta	Pombal	20.02	1 S 2 t
57,59	pc Sofia Lavreshina					Torneio Preparação Pista Coberta	Braga	06.02	2 S 1 t
57,67	Cristina Ferreira	JUN	2002	GDE	Madeira	Campeonato de Portugal	Maia	26.06	2 S 1 t
57,73	Cristina Ferreira					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	3 S 2 t
57,82	Cristina Ferreira					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	2 S 2
57,90	Cristina Ferreira					Provas Extra	Ribeira Brava	15.05	1 t
58,11	Sofia Lavreshina					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Vagos	22.05	1 t
58,17	Ana Costa	JUN	2002	BFC	Porto	Campeonato de Portugal	Maia	26.06	6 S 2 t
58,22	pc Sofia Lavreshina					5ª Jornada de Pista	Pombal	09.01	1 S 1
58,51	Cristina Ferreira					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Ribeira Brava	22.05	1 t
58,58	Cristina Ferreira					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	02.07	7 t
58,60	Sofia Rosado	JUN	2003	JDAL	Santarém	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	3 S 2
58,70	Rita Figueiredo	JUN	2003	SCP	Lisboa	Torneio de Preparação	Viseu	20.03	1
58,71	Sofia Rosado					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	05.06	Extra
58,89	pc Beatriz Pereira	JUV	2004	MAC	Porto	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	27.03	2 S 2 t
58,96	Ana Costa					Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	22.12	2 S 1 t
59,00	Sofia Rosado					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	5 S 2 t
59,09	Cristina Ferreira					Campeonato Regional Absoluto	Ribeira Brava	09.06	1 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
59,57	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	5 S 2 t
59,86	Mariana Truta	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	3 S 1 t
60,11	Viviana Parrulas	JUV	2005	VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	05.06	1 S 2 t
60,16	Inês Santos	JUN	2002	GAF	Santarém	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1 S 1
60,55	Flávia Silva	JUV	2004	MAC	Porto	Provas de Preparação	Maia	15.05	2 S 1 t
60,97	pc Lara Duarte	JUV	2004	JV	Leiria	5ª Jornada de Pista	Pombal	09.01	2 S 1 t
61,04	Nádia Almeida	JUN	2002	GDC	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.07	1 S 2 t
61,14	Raquel Capitão	JUN	2002	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	02.07	6 t
61,18	Catarina Figueiredo	JUN	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub 20	Lisboa (U)	05.06	2
61,24	Marta Lobo	JUV	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1 S 1
61,25	Viviane Cunha	JUN	2003	ACDAV	V. Castelo	IV Noite Atlética	Braga	30.06	1 S 1 t
61,31	pc Carmo Juiz	JUN	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	28.02	3 t
61,34	Hanifa EL Khatib - STP	JUV	2004	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	29.05	Extra
61,50	Magali Melo	JUN	2003	LLFC	Aveiro	Campeonato Regional de Juniores	Braga	05.06	Extra
61,85	Vera Simões	JUN	2002	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Febres	26.06	2 t
62,00	Mariana Vidinha	JUV	2004	JV	Leiria	Meeting Terras do Arunca	Pombal	16.05	3 t
62,14	Inês Rafael	JUN	2003	NDJL	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.07	1 S 1 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
62,21	Francisca Antunes	JUN	2003	GDUC	Braga	III Noite Atlética	Braga	09.06	3 S 1 t
62,36	Maria Avelino	JUV	2005	MAC	Porto	Torneio Absoluto do Norte I	Lousada	06.02	2 S 1 t
62,46	Beatriz Farinha	JUN	2003	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	2 S 2 t
62,55	Ana Santos	JUN	2003	AFIS	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto Aveiro	Vagos	03.06	3 S 1 t
62,64	Rafaella Santos	JUV	2005	ACPV	Porto	1ª Noite Quente	Lousada	02.06	1 S 3 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

62,80

800 metros

CEJ: 2.08,30 / CMJ: 2.08,70 / RN: 2.02,89

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.05,59	Camila Gomes	JUN	2002	SLB	Lisboa	Campeonato da Europa de Sub-20	Tallin - EST	15.07	3 EI 2
2.06,37	Rita Figueiredo	JUN	2003	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	2 S 1 t
2.07,26	Camila Gomes					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	1 t
2.07,70	Rita Figueiredo					Provas Extra	Febres	05.05	1 t
2.08,18	Camila Gomes					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	1 S 2 t
2.08,45	Rita Figueiredo					Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	23.06	3 t

2.08,74		Camila Gomes					Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	3 S 1 t
2.09,68	pc	Camila Gomes					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Braga	14.02	1 S 2 t
2.09,75		Rita Figueiredo					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	2 S 2 t
2.09,79		Camila Gomes					Campeonato da Europa de Sub-20	Tallin - EST	16.07	13 (7MF2)
2.10,64	pc	Camila Gomes					Torneio Preparação Pista Coberta	Braga	06.02	1 S 1 t
2.10,83	pc	Rita Figueiredo					Torneio Preparação Pista Coberta	Braga	06.02	2 S 1 t
2.10,91		Beatriz Pereira	JUV	2004	MAC	Porto	2ª Noite Quente	Maia	16.06	1 S 1 t
2.11,13		Rita Figueiredo					Provas de Preparação	Jamor (P2)	17.01	2 t
2.11,13	pc	Rita Figueiredo					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Braga	14.02	2 S 2 t
2.11,34	pc	Rita Figueiredo					Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	14.03	1 t
2.11,49		Camila Gomes					Meeting de Salamnca	Salamanca - ESP	05.06	5 t
2.11,65	pc	Rita Figueiredo					Provas de Preparação Pista Coberta	Pombal	20.02	1 s 1 t
2.11,70		Camila Gomes					Provas de Preparação	Jamor (P2)	17.01	3 t
2.11,74		Camila Gomes					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1 S 2
2.12,04	pc	Rita Figueiredo					Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	13.01	1 S 1 t
2.12,27		Rita Figueiredo					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	2 S 2
2.12,37	pc	Carla Rodrigues	JUN	2002	SLB	Lisboa	Campeonato de Portugal Pista Coberta	Braga	14.02	4 S 2 t
2.12,46	pc	Carla Rodrigues					Torneio Preparação Pista Coberta	Braga	06.02	3 S 1 t
2.12,91		Mariana Moreira	INF	2008	UDV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	20.06	1 S 1 t
2.13,10		Carla Rodrigues					Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	6 S 1 t
2.13,31		Carla Rodrigues					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	2 t
2.13,50		Camila Gomes					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (P2)	10.01	1 t
2.13,61		Ana Silva	JUN	2003	MAC	Porto	2ª Noite Quente	Maia	16.06	2 S 1 t
2.13,80		Camila Gomes					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	04.07	1 t
2.14,15	pc	Camila Gomes					Provas de Preparação Pista Coberta	Pombal	20.02	3 S 1 t
2.14,42		Carla Rodrigues					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Torres Vedras	23.05	2 t
2.14,42		Carla Rodrigues					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	3 S 2
2.14,46		Ana Silva					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	1 S 1 t
2.14,47		Beatriz Fernandes	JUV	2004	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	1
2.14,48		Rita Figueiredo					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	04.07	3 t
2.14,57		Carla Rodrigues					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	5 S 2 t
2.14,82		Stela Fernades	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
2.14,96		Carla Rodrigues					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (P2)	10.01	3 t
2.15,11	pc	Carla Rodrigues					Campeonato Nacional Universitário	Pombal	07.03	2 S 1 t
2.15,95		Ana Marinho	JUN	2003	EAROS	Braga	Campeonato de Portugal	Maia	26.06	4 S 1 t
2.16,59	pc	Beatriz Valente	JUN	2003	CSJSC	Aveiro	Campeonato de Portugal Pista Coberta	Braga	14.02	3 S 1 t
2.17,05	pc	Ana Costa	JUN	2002	BFC	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	13.01	3 S 1 t
2.17,28		Mariana Ferreira	JUN	2002	GDE	Madeira	Campeonato de Portugal	Maia	26.06	6 S 1 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
2.18,27		Carolina Ribeiro	JUN	2003	SCBM	Aveiro	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Vagos	23.05	3 t
2.18,31		Beatriz Azevedo	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	11.07	1
2.18,71		Diana Sousa	JUV	2004	SFRAA	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	1 S 2 t
2.18,93		Magali Melo	JUN	2003	LLFC	Aveiro	Campeonato de Portugal	Maia	26.06	7 S 1 t
2.19,18		Marta Castro	JUN	2002	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	2 t
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
2.20,43		Vera Simões	JUN	2002	GRE-AA	Coimbra	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	23.06	6 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
2.21,24		Beatriz Fernandes	JUN	2002	EAROS	Braga	Provas de Preparação de Pista	Lousada	17.04	1 t
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 Atlético	Braga	30.06	Extra
2.21,79		Beatriz Mendes	JUN	2002	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	9 S 1 t
2.21,80		Mónica Pinto	INIC	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4 S 3 t
2.21,82		Carolina Marçal	JUN	2002	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	3 S 2 t
2.21,95		Inês Saraiva	JUN	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	3 S 1
2.22,61		Inês Sarmento	INIC	2007	ARLVG	Porto	Provas Extra	Lousada	11.12	

1.500 metros

CEJ: 4.26,40 / CMJ: 4.28,00 / RN: 4.10,61

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4.24,49	Rita Figueiredo	JUN	2003	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	24.07	1 S 2 t
4.24,74	Rita Figueiredo					Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	08.05	2 t
4.25,46	Camila Gomes	JUN	2002	SLB	Lisboa	Campeonato de Portugal	Maia	27.06	3 t
4.26,76	Camila Gomes					Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	08.05	3 t
4.27,53	Rita Figueiredo					Campeonato da Europa de Sub 20	Tallin - EST	16.07	15 (6E1)
4.29,30	Rita Figueiredo					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Braga	14.02	3 2 t
4.29,34	Inês Borba	JUN	2002	AJS	Madeira	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	24.07	2 S 2 t
4.29,82	Rita Figueiredo					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	1 t
4.30,63	Camila Gomes					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	2 t
4.31,33	Rita Figueiredo					Torneio de Preparação Pista Coberta	Pombal	07.02	1 S 2 t
4.31,37	Carla Rodrigues	JUN	2002	SLB	Lisboa	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	08.05	5 t
4.31,59	Beatriz Fernandes	JUV	2004	ADNO	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	2 t
4.32,04	Carla Rodrigues					Campeonato de Portugal	Maia	27.06	6 t
4.32,16	Ana Silva	JUN	2003	MAC	Porto	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	24.07	3 S 2 t
4.32,30	Beatriz Pereira	JUV	2004	MAC	Porto	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	23.06	6 t
4.32,85	Camila Gomes					Provas Extra	Setúbal	02.05	2 t
4.33,12	Ana Silva					Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	23.06	8 t
4.33,18	Rita Figueiredo					Campeonato do Mundo de Sub-20	Nairobi - KEN	20.08	14 (7 S 2)
4.33,82	Carla Rodrigues					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	5 t
4.33,84	Carla Rodrigues					Campeonato Nacional Universitário	Leiria	05.06	3 t
4.34,43	Ana Silva					1ª Noite Quente	Lousada	02.06	2 S 1 t
4.34,71	Camila Gomes					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1
4.35,03	Carla Rodrigues					Provas Extra	Setúbal	02.05	3 t
4.35,62	Rita Figueiredo					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	2
4.36,78	Camila Gomes					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Torres Vedras	22.05	2 t
4.36,93	Ana Marinho	JUN	2003	EAROS	Braga	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	23.06	10 t
4.36,99	Lara Costa	INIC	2006	UDV	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3 t
4.37,27	Camila Gomes					Campeonato do Mundo de Sub-20	Nairobi - KEN	20.08	16 (9 S 1)
4.39,22	Diana Fernandes	JUV	2004	UDV	Porto	1ª Noite Quente	Lousada	02.06	4 s 1 t
4.39,69	Beatriz Fernandes	JUN	2002	EAROS	Braga	Torneio de Preparação 2	Braga	21.02	2 S 1 t
4.41,03	Maria Avelino	JUV	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4
4.41,10	Beatriz Valente	JUN	2003	CSJSC	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Braga	28.02	5 t
4.41,87	Carolina Ribeiro	JUN	2003	SCBM	Aveiro	Campeonato de Portugal	Maia	27.06	4 S 1 t
4.42,99	Beatriz Azevedo	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	5
4.44,31	Alexandra Canedo	JUN	2002	MAC	Porto	Provas de Preparação	Maia	15.05	3 t
4.44,70	Stela Fernandes	INIC	2006	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	
4.45,75	Tatiana Moura	JUN	2002	SCP	Lisboa	Meeting da Integração	Lisboa (I)	15.05	6 t
4.47,98	Diana Sousa	JUV	2004	SFRAA	Lisboa	Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	12.12	1
4.48,42	Mariana Ferreira	JUN	2002	GDE	Madeira	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	9
4.48,65	Clara Barbosa	INIC	2006	SCP	Lisboa	Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	12.12	2 t
4.50,29	Marta Castro	JUN	2002	SCP	Lisboa	Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	12.12	1
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
4.52,80	Vera Simões	JUN	2002	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	11
4.53,96	Lara Machado	INIC	2006	ARLVG	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	11 t
4.54,59	Beatriz Mendes	JUN	2002	SCP	Lisboa	Provas Extra	Setúbal	02.05	4 t
4.54,82	Jenifer Jesus	JUN	2003	RDA	Aveiro	Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	15.05	4
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
4.56,70	Joana Bagagem	JUN	2002	ACB-L	Leiria	Provas Extra	Leiria	31.07	2
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	
4.58,02	Sara Cunha	JUN	2003	CAAV	V. Castelo	Provas Extra	Porto (Ramalde)	27.06	1 t
4.58,20	Teresa Macedo	JUV	2005	MAC	Porto	Provas Extra	Maia	29.05	6 t
4.58,35	Raquel Sampaio	JUN	2002	UDV	Porto	Provas de Preparação de Pista II	Porto	24.04	9 t
4.59,41	Lara Gomes	INIC	2007	CBRM	Évora	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	14 t
4.59,55	Inês Lopes	INIC	2006	SCP	Lisboa	Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	12.12	
4.59,61	Clara Barbosa	INIC	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	15 t
5.00,51	Carlota Ferreira	INIC	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	4 t
5.00,64	Inês Saraiva	JUN	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	05.06	2
5.01,00	Margarida Oliveira	JUV	2004	CDFE	Aveiro	Provas Extra	Porto (Ramalde)	27.06	2 t
5.01,45	Rita Bacelar	JUN	2003	GAF	Santarém	Torneio de São João	Torres Vedras	23.06	2 t
5.01,50	Joana Silva	JUV	2004	UDV	Porto	Provas Extra	Porto (Ramalde)	27.06	3 t

5.01,75	Joana Duarte	JUN	2003	BA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	19.05	1
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

5.03,00

3.000 metros

CEJ: 9.48,20 / CMJ: 9.25,00 / RN: 8.56,33

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
9.43,55	Inês Borba	JUN	2002	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Clubes Verão	Setúbal	18.07	Extra
9.47,47	Ana Silva	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1
9.50,03	Ana Silva					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	3 t
9.53,26	Beatriz Fernandes	JUV	2004	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1
9.53,83	Ana Silva					III Noite Atlética	Braga	09.06	1 t
9.55,27	Diana Fernandes	JUV	2004	UDV	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2
9.59,85	Ana Silva					Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	6 t
10.02,27	Rita Costa	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3
10.03,64	pc Diana Fernandes					Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	1 S 1 t
10.08,22	pc Lara Costa	INIC	2006	UDV	Porto	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
10.10,65	Ana Marinho	JUN	2003	EAROS	Braga	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	4
10.13,43	Ana Silva					Campeonato da Europa de Sub-20	Tallin - EST	15.07	19 (10s1)
10.14,00	pc Beatriz Fernandes	JUN	2002	EAROS	Braga	Torneio de Preparação Pista Coberta	Braga	06.02	5 S 1 t
10.15,04	Ana Marinho					III Noite Atlética	Braga	09.06	2 t
10.17,52	Maria João Pimentel	INIC	2006	CFOD	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	2 S 1 t
10.18,44	Jenifer Jesus	JUN	2003	RDA	Aveiro	Provas Extra	Marinha Grande	01.05	2 t
10.20,50	pc Tatiana Moura	JUN	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	28.02	3 t
10.23,14	pc Carolina Ribeiro	JUN	2003	SCBM	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	6
10.29,01	Lara Sampaio	JUV	2005	UDV	Porto	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	8 t
10.30,55	pc Beatriz Rios	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Braga	28.02	5 t
10.32,57	Beatriz Valente	JUN	2003	GRECAS	Lisboa	Provas Extra	Pombal	11.12	1 t
10.38,80	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
10.40,98	pc Raquel Sampaio	JUN	2002	UDV	Porto	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	3 t
10.41,89	pc Catarina Ferreira	JUV	2004	CAMG	Leiria	5ª Jornada de Pista	Pombal	09.01	3 S 2 t
10.41,92	pc Vânia Pinhal	JUN	2003	SCBM	Aveiro	Torneio de Preparação Pista Coberta	Braga	06.02	6 S 1 t
10.43,20	Sara Cunha	JUN	2003	CAAV	V. Castelo	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	10
10.44,30	Vera Simões	JUN	2002	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	04.07	6 t
10.44,87	Eduarda Silva	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	11 t
10.46,23	Joana Bagagem	JUN	2002	ACB-L	Leiria	Campeonato Regional de Clubes Verão	Setúbal	18.07	3 t
10.47,05	Anita Alves	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	5 S 1 t
10.48,92	Luisa Machado	JUV	2005	GDD	Évora	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	5
10.50,29	Joana Duarte	JUN	2003	BA	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	14
10.52,97	pc Mariana Ribeiro	JUN	2003	MAC	Porto	Torneio de Preparação Pista Coberta	Braga	06.02	4 S 2 t
10.55,61	Joana Silva	JUV	2005	UDV	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	7
10.56,67	Inês Dias	JUN	2003	CDRR	Setúbal	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	15
11.00,63	Sofia Silva	JUN	2003	AAPL	Setúbal	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	16
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
11.04,46	Mariana Ferreira	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	17
11.04,86	Daniela Fomelos	JUN	2003	ACDAV	V. Castelo	III Noite Atlética	Braga	09.06	6 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

11.10,40

3.000m Obstáculos (0,76)

CEJ: 10.50,00 / CMJ: 10.35,00 / RN: 10.26,45

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
10.55,98	Carla Rodrigues	JUN	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	02.07	5 t
11.22,63	Joana Bagagem	JUN	2002	ACB-L	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1
11.29,20	Beatriz Mendes	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	6 t
11.32,36	Joana Bagagem					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	7 t
11.38,59	Joana Bagagem					Campeonato de Portugal	Maia	27.06	7 t
11.42,13	Joana Bagagem					Campeonato Nacional Universitário	Leiria	05.06	5 t
11.53,46	Beatriz Mendes					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	2
11.56,51	Daniela Fomelos	JUN	2003	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	9 t
11.59,08	Beatriz Mendes					Campeonato de Portugal	Maia	27.06	9 t
12.06,08	Marta Ferreira	JUN	2002	GAF	Santarém	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	03.07	8 t

12.06,28	Vânia Pinhal	JUN	2003	SCBM	Aveiro	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	10 t
12.09,85	Beatriz Mendes					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	05.06	1
12.11,32	Vânia Pinhal					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Vagos	22.05	5 t
12.11,99	Daniela Fornelos					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	4
12.13,28	Daniela Fornelos					Campeonato de Portugal	Maia	27.06	11 t
12.16,44	Vânia Pinhal					Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	15.05	1
12.16,85	Anita Alves	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	5
12.19,87	Daniela Fornelos					Torneio de Abril	Arcos Valdevez	24.04	1
12.22,11	Vânia Pinhal					Campeonato Distrital Absoluto Aveiro	Vagos	03.06	1 t
12.22,27	Vânia Pinhal					Campeonato de Portugal	Maia	27.06	12 t
12.22,38	Joana Bagagem					Campeonato Distrital Sub 20	Marinha Grande	30.05	1
12.24,75	Daniela Fornelos					Il Noite Atlético	Braga	26.05	2 t
12.30,27	Sara Sousa	JUN	2003	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	6
12.30,42	Anita Alves					Campeonato de Portugal	Maia	27.06	13 t
12.33,58	Anita Alves					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	12 t
12.36,62	Anita Alves					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	22.05	4 t
12.39,86	Anita Alves					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	03.07	6 t
12.44,88	Sara Sousa					Campeonato de Portugal	Maia	27.06	14 t
12.49,12	Sara Sousa					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Vagos	22.05	6 t
12.52,90	Sara Sousa					Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	15.05	2
12.53,28	Marta Ferreira					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Torres Vedras	22.05	2 t
12.57,56	Anita Alves					Provas Extra	Maia	01.05	2 t
13.38,44	Raquel Pinto	JUN	2002	CCSJM	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	7
13.55,90	Sofia Marquês	JUN	2002	COP	Algarve	Campeonato Regional de Sub-23	Quarteira	06.06	1
13.56,05	Margarida Soromenho	JUN	2003	OCL	Algarve	Campeonato Regional Sub-20	Vila R Sº António	29.05	1
13.58,05									

5.000 metros

CEJ: 17.15,00 / CMJ: 16.35,00 / RN: 15.44,81

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
17.16,02	Inês Borba	JUN	2002	AJS	Madeira	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	03.07	4 t
17.52,25	Ana Silva	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	03.07	1 t
18.43,34	Raquel Sampaio	JUN	2002	UDV	Porto	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1
19.00,35	Raquel Sampaio					Provas de Preparação	Maia	15.05	3 t
19.27,65	Joana Bagagem	JUN	2002	ACB-L	Leiria	Campeonato de 5.000m	Pombal	24.04	3 t
19.28,21	Filipa Diamantino	JUN	2002	ACDSJS	Porto	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	2
19.39,82	Filipa Diamantino					Provas de Preparação	Maia	15.05	6 t
20.06,14	Carolina Ribeiro	JUN	2003	SCBM	Aveiro	Taça da AA Aveiro_2ª Jornada	Vagos	31.07	1 t
20.16,77	Marta Freitas	JUN	2003	CFOD	Porto	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	22.05	6 t
20.32,63	Alexandra Saramago	JUN	2003	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto Aveiro	Vagos	03.06	2 t
21.06,98	Sara Sousa	JUN	2003	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto Aveiro	Vagos	03.06	3 t
21.36,16	Micaela Medeiros	JUN	2003	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Ponta Delgada	22.05	1
21.40,00	Micaela Medeiros					Campeonato de Meio-Fundo	Ponta Delgada	20.03	1
22.44,06	Margarida Garcia	JUN	2003	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato de Meio-Fundo	Ponta Delgada	20.03	2
23.00,00									

10.000 metros

RN: 32.26,41

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
43.27,76	Inês Correia	JUN	2001	CAFH	Madeira	Campeonato Regional de 10.000m	Ribeira Brava	29.02	6 S 6 t
43.39,13	Sara Sousa	JUN	2003	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	17.04	3 t
44.20,20									

100m Barreiras (0,84)

CEJ: 13,97 / CMJ: 14,15 / RN: 13,41

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,19	1,0	Maria Santos	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	04.07	1 t
14,28	0,4	Maria Santos					Campeonato Nacional Universitário	Leiria	06.06	1 S 1 t
14,35	0,0	Maria Santos					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	5 F t
14,41	1,3	Maria Santos					Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	2 t
14,42	0,1	Maria Santos					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	3 t
14,66	1,3	Maria Santos					Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	08.05	5 t
14,68	-2,4	Maria Santos					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1 EI 1
14,72	1,9	Maria Pedro	JUN	2002	JOMA	Lisboa	Campeonato de Portugal	Maia	27.06	4 EI 2 t
14,72	1,4	Andreia Carvalho	JUN	2003	JOMA	Lisboa	Campeonato de Portugal	Maia	27.06	3 EI 3 t
14,73	-1,1	Maria Santos					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	3 EI 1 t
14,74	0,8	Vera Monteiro	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	3 EI 2 t
14,81	1,5	Andreia Carvalho					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	5 t

14,82	-2,5	Maria Santos					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1 F
14,83	1,3	Andreia Carvalho					Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	2 S 1 t
14,85	1,4	Andreia Carvalho					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	05.06	1
14,88	1,0	Maria Pedro					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	04.07	2 t
14,94	0,0	Vera Monteiro					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	6 F t
15,25	1,3	Maria Pedro					Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	3 S 1 t
15,27	-2,5	Vera Monteiro					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	2 F
15,39	-1,3	Vera Monteiro					Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	HEP
15,47	1,2	Melissa Sereno	JUV	2005	CAP	Porto	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	4 t
15,48	1,3	Vera Monteiro					Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	4 t
15,49	-2,5	Maria Pedro					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	3 F
15,53	1,4	Maria Pedro					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	05.06	2
15,56	0,3	Andreia Carvalho					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	24.04	3 t
15,57	1,0	Lurdes Oliveira	JUV	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	04.07	4 t
15,65	0,3	Maria Pedro					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	24.04	4 t
15,65	-2,4	Melissa Sereno					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	2 EI 1 t
15,66	-1,6	Chloe Hosford - GBR	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	4 F t
15,66	-2,5	Melissa Sereno					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	5 F
15,68	1,5	Margarida Patrício	JUV	2004	AEAC	Santarém	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	6 t
15,77	1,4	Celina Peneda	JUN	2002	ACDAV	V. Castelo	Campeonato de Portugal	Maia	27.06	4 EI 3 t
15,77	-1,6	Maria Pedro					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1 EI 2
15,82	-1,6	Margarida Patrício					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	2 EI 2 t
15,83	1,3	Vera Monteiro					Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	08.05	7 t
15,83	1,3	Maria Pedro					Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	08.05	8 t
15,83	-1,6	Vera Monteiro					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	3 EI 2
15,86	-1,6	Chloe Hosford					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	4 EI 2 t
15,94	-2,5	Lurdes Oliveira					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	6 F t
16,13	1,7	Celina Peneda					III Noite Atlética	Braga	09.06	2 t
16,16	-0,5	Lurdes Oliveira					Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	16.06	Extra
16,17	0,8	Celina Peneda					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	5 EI 2 t
16,18	-2,5	Margarida Patrício					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	7 F t
16,33	0,0	Celina Peneda					Provas de Preparação III	Maia	09.05	2 t
16,42	1,7	Érica Ribeiro	JUN	2002	MAC	Porto	III Noite Atlética	Braga	09.06	3 t
16,52	-1,3	Celina Peneda					Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	HEP
16,57	-1,3	Inês Pires	JUN	2002	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	HEP
16,78	-0,3	Mariana Truta	JUN	2002	CFOD	Porto	Provas de Preparação de Pista II	Porto	24.04	3 S 2 t
17,06	-1,3	Elena Furk	JUN	2003	SCA-T	Terceira	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	HEP
17,11	1,2	Matilde Lobo	JUV	2004	LAVRA	Porto	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	7 t
17,26	-0,5	Lara Rodrigues	JUN	2003	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	16.06	2
17,26	-0,5	Raquel Tavres	JUV	2005	CCSJM	Aveiro	Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	16.06	3 t
17,40	-2,8	Diana Nascimento	JUN	2003	GDD	Évora	Provas de Preparação	Évora	25.04	2 t

17,44

400m Barreiras (0,76)

CEJ: 61,00 / CMJ: 60,75 / RN: 57,93

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
58,96	Sofia Lavreshina	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato da Europa de Sub 20	Tallin - EST	16.07	1 EI 1
59,65	Sofia Lavreshina					Campeonato da Europa de Sub 20	Tallin - EST	17.07	11 (5MF2)
59,83	Sofia Lavreshina					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	2 S 3 t
60,28	Sofia Lavreshina					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	04.07	3 t
61,16	Sofia Lavreshina					Campeonato Distrital de Sub-20	Marinha Grande	29.05	1
61,53	Sofia Lavreshina					Campeonato do Mundo de Sub-20	Nairobi - KEN	19.08	6 EI 3
62,87	Sofia Lavreshina					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1 S 2
63,43	Sofia Lavreshina					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Vagos	23.05	1 t
64,66	Cristina Ferreira	JUN	2002	GDE	Madeira	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Ribeira Brava	23.05	1 t
65,09	Sofia Lavreshina					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1 S 2
65,34	Lara Duarte	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	3 S 2 t
65,69	Cristina Ferreira					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	04.07	5 t
65,77	Mariana Truta	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	1 S 1 t
66,01	Mariana Truta					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	04.07	4 t
66,05	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	4 S 2 t
66,13	Catarina Figueiredo	JUN	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	1 S 2 t
66,43	Catarina Figueiredo					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	5 S 2
66,48	Cristina Ferreira					Torneio de Preparação	Ribeira Brava	12.05	1
67,04	Inês Rafael	JUN	2003	NDJL	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Setúbal	18.07	1 t
67,09	Catarina Figueiredo					Campeonato de Portugal	Maia	27.06	6 S 3 t
67,12	Joana Gameiro	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-20	Marinha Grande	30.05	2 t
67,18	Raquel Capitão	JUN	2002	JOMA	Lisboa	Campeonato de Portugal	Maia	27.06	1 S 1 t
67,19	Inês Rafael					Campeonato de Portugal	Maia	27.06	4 S 2 t

67,49	Mara Rodrigues	JUV	2005	SCB	Braga	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	04.07	6 t
67,53	Inês Rafael					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	2 S 2 t
67,71	Inês Rafael					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	6 S 2
67,76	Mariana Truta					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	7 S 2
67,96	Catarina Gomes	JUN		SLB	Lisboa	Provas de Preparação FPA	Jamor (P2)	17.04	4 t
68,67	Viviane Cunha	JUN	2003	ACDAV	V. Castelo	Provas de Preparação III	Maia	09.05	2 S 2 t
68,80	Raquel Oliveira	JUN	2002	AACC	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Setúbal	18.07	2 t
68,84	Beatriz Silva	JUN	2002	NDJL	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Setúbal	18.07	3 t
69,58	Marta Lobo	JUV	2004	LAVRA	Porto	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	6 t
69,62	Francisca Antunes	JUN	2003	GDUC	Braga	II tarde do Lima	Viana do Castelo	08.06	1
69,98	Marília Valentão	JUV	2004	CCDR	Setúbal	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Maia	04.07	6 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
72,42									

3.000m marcha

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
13.19,37	Adriana Viveiros	JUN	2002	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	03.07	2 t
13.27,61	Bruna Marques	JUN	2002	JV	Leiria	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	03.07	4 t
13.35,88	pc Adriana Viveiros					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Ribeira Brava	22.05	1 t
13.39,33	pc Adriana Viveiros					Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	13.03	3 t
13.54,69	pc Inês Mendes	JUN	2003	CNRM	Santarém	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	27.02	3 t
14.16,10	pc Bruna Marques					Taça AA Aveiro	Vagos	11.12	2 t
14.19,79	pc Bruna Marques					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Braga	14.02	5 t
14.23,85	pc Bruna Marques					Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	13.03	4 t
14.27,62	pc Bruna Marques					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Vagos	22.05	1 t
14.31,48	Gabriela Santos	INIC	2006	ACRSD	Guarda	Provas Extra	Seia	08.05	1
14.33,82	pc Inês Mendes					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	27.02	4 t
14.36,11	Adriana Viveiros					Campeonato Regional Absoluto Madeira	Ribeira Brava	22.06	1 t
14.51,75	pc Beatriz Dionísio	JUN	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	27.02	6 t
15.03,46	pc Isa Ferreira	INIC	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	2 t
15.19,38	pc Margarida Sá	JUN	2002	GAF	Santarém	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	27.02	7 t
15.19,94	Carolina Dias	JUV	2005	NSA	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Setúbal	18.07	1 t
15.23,15	Margarida Sá					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	03.07	7 t
15.28,46	pc Margarida Sá					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Braga	14.02	8 t
15.41,86	Beatriz Gonçalves	JUV	2004	GRECAS	Aveiro	Taça AA Aveiro	Vagos	11.12	3 t
15.43,15	pc Margarida Sá					Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	13.03	5 t
15.43,99	Margarida Sá					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Torres Vedras	22.05	2 t
15.57,31	pc Marta Freitas	JUN	2003	CFOD	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	MAia	22.12	3 t
15.59,16	Carina Ferreira	JUV	2004	ADCCJC	Aveiro	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Vagos	22.05	3 t
16.24,71	Mariana Serrão	JUN	2003	GRECAS	Aveiro	Taça AA Aveiro	Vagos	11.12	4 t
16.31,54	pc Juliana Peres	JUN	2002	CNRM	Santarém	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	27.02	8 t
17.03,12	Oriana Sousa	JUV	2005	CDQ	Algarve	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Faro	22.05	1 t
17.09,61	Catarina Costa	JUN	2002	JOMA	Lisboa	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Torres Vedras	22.05	3 t
17.21,42	Mariana Pereira	JUN	2002	LSC	Porto	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	22.05	7 t
17.32,71	Mariana Mestre	JUV	2004	COP	Algarve	3º Meeting do Clube Atletismo Tunes	Quarteira	13.11	2 t
17.33,31	pc 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	pc 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
18.49,98	Ana Catarina Mestre	JUN	2002	COP	Algarve	V Taça CAT	Albufeira	11.12	1
19.05,45	Ana Ludovino	JUN	2002	GDD	Évora	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Maia	03.07	6 t
19.05,80									

10.000m marcha

CEJ: 52.00,00 / CMJ: 50.30,00 / RN: 45.17,7

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
48.11,26	Inês Mendes	JUN	2003	CNRM	Santarém	Taça FPA de Marcha	Albufeira	24.04	1
48.25,05	Inês Mendes					Campeonato de Portugal	Maia	26.06	7 t
48.35,82	Adriana Viveiros	JUN	2002	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	1
48.41,30	Adriana Viveiros					Torneio de Preparação	Leiria	02.03	3 S 1 t
48.42,42	Bruna Marques	JUN	2002	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	2
49.03,80	Inês Mendes					Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	3
49.08,50	Inês Mendes					Torneio de Preparação	Leiria	02.03	4 S 1 t

49.15,98	Inês Mendes					Cameponato da Europa de Sub-20	Tallin - EST	15.07	9
50.01,37	Adriana Viveiros					Cameponato da Europa de Sub-20	Tallin - EST	15.07	14
50.01,86	Inês Mendes					Campeonato do Mundo de Sub-20	Nairobi - KEN	21.08	10
50.30,44	Bruna Marques					Taça FPA de Marcha	Albufeira	24.04	2
50.48,55	Bruna Marques					Cameponato da Europa de Sub-20	Tallin - EST	15.07	17
50.51,10	Bruna Marques					Torneio de Preparação	Leiria	02.03	5 S 1 t
53.18,60	Inês Mendes					Torneio de Preparação	Leiria	02.03	3 S 2 t
53.49,62	Beatriz Dionísio	JUN	2002	SCP	Lisboa	Taça FPA de Marcha	Albufeira	24.04	3
54.25,68	Margarida Sá	JUN	2002	GAF	Santarém	Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	4
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
54.59,08	Marta Freitas	JUN	2002	CFOD	Porto	Taça FPA de Marcha	Albufeira	24.04	4
55.10,82	Beatriz Dionísio					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	4 t
55.11,56	Carina Ferreira	JUV	2004	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	7 t
55.14,88	Margarida Sá					Campeonato Nacional Universitário	Leiria	05.06	3 t
56.02,53	Marta Freitas					Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	8
56.21,91	Beatriz Dionísio					Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	9
57.01,53	Margarida Sá					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	6 t
58.08,76	Juliana Peres	JUN	2002	CNRM	Santarém	Taça FPA de Marcha	Albufeira	24.04	5
58.10,92	Mariana Serrão	JUN	2003	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	10
62.56,11	Catarina Costa	JUN	2002	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	11

1:06.05

10 Km marcha - Estrada

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
47.01	E Adriana Viveiros	JUN	2002	ADRAP	Madeira	Campeonato Europa Equipas Marcha	Poděbrady - CHE	16.05	2
47.23	E Inês Mendes	JUN	2003	CNRM	Santarém	Campeonato Europa Equipas Marcha	Poděbrady - CHE	16.05	5
48.24	E Adriana Viveiros					Campeonato Nacional Marcha Estrada	Almeirim	10.04	1 t
48.39	E Inês Mendes					Criterium de Marcha Ciudad de Murcia	Múrcia - ESP	14.03	2
51.43	E Adriana Viveiros					Campeonato Nacional Marcha Estrada	Seixal	29.05	1
51.54	E Bruna Marques	JUN	2002	JV	Leiria	Grande Prémio de Marcha Atlética	Celorico da Beira	04.12	2 t
51.55	E Bruna Marques					Campeonato Europa Equipas Marcha	Poděbrady - CHE	16.05	16
53.13	E Beatriz Dionísio	JUN	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Almeirim	10.04	2 t
53.43	E Gabriela Santos	INIC	2006	ACRSD	Guarda	Grande Prémio Natal Marcha Atlética	Lisboa (EUL)	11.12	3 t
54.18	E Bruna Marques					Campeonato Nacional Marcha Estrada	Seixal	29.05	2
56.20	E Marta Freitas	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato Regional Marcha Estrada	Alfena	01.05	1
56.38	E Beatriz Dionísio					Campeonato Nacional Marcha Estrada	Seixal	29.05	3
56.41	E Carina Ferreira	JUV	2004	ADCCJC	Aveiro	7.º Challenge de Leiria em Marcha	Monte Redondo	07.11	1
56.48	E Margarida Sá	JUN	2002	GAF	Santarém	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Almeirim	10.04	4 t
57.36	E Marta Freitas					Campeonato Nacional Marcha Estrada	Almeirim	10.04	5 t
59.32	E Mariana Serrão	JUN	2003	GRECAS	Aveiro	Grande Prémio de Marcha Atlética	Celorico da Beira	04.12	5 t
1:00.07	E Mariana Serrão					Campeonato Nacional Marcha Estrada	Seixal	29.05	4
1:00.16	E Mariana Serrão					Campeonato Regional Marcha Estrada	Alfena	01.05	2
1:02.04	E Mariana Serrão					7.º Challenge de Leiria em Marcha	Monte Redondo	07.11	2
01:03.03	E Constança Silva	JUV	2004	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Marcha Estrada	Sismaria	28.11	1
1:04.15	E Catarina Costa	JUN	2002	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Almeirim	10.04	7 t
01:05.14	E Maria Lavos	JUV	2004	CRP	Setúbal	Grande Prémio Natal Marcha Atlética	Lisboa (EUL)	11.12	7 t

1:06.00

20 Km marcha - Estrada

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1:37.25	E Inês Mendes	JUN	2003	CNRM	Santarém	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Almeirim	10.04	5 t

COMPRIMENTO

CEJ: 6,10 / CMJ: 6,15 / RN: 6,52

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
5,66	0,3	Vera Monteiro	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato de Portugal	Maia	26.06	6 t
5,66	0,0	Lurdes Oliveira	JUV	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital de Júniores	Vagos	15.05	Extra
5,64	0,6	Milena Lucena	JUN	2003	GDE	Madeira	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	5 t
5,62	0,0	Rita Barbosa	JUV	2004	ESCMOV	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	1
5,62	-0,1	Vera Monteiro					Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	HEP
5,61	1,8	Ana Oliveira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	2 t
5,60	-0,4	Milena Lucena					Provas Extra	Ribeira Brava	16.06	1 t

5,59	pc	Sofia Lavreshina	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	14.03	4 t
5,58	0,4	Lara Duarte	JUV	2004	JV	Leiria	Torneio de Provas Combinadas da JV	Leiria	01.08	HEP
5,56	0,0	Vera Monteiro					Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	1 t
5,53	pc	Milena Lucena					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Jamor (CAR)	27.02	7 t
5,50	1,7	Teresa Abade	JUV	2004	AEAC	Santarém	Torneio Atleta Completo	Abrantes	15.05	HEP
5,50	0,8	Milena Lucena					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	4
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
5,39	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
5,33	0,7	Thais Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	HEP
5,32	pc	Inês Pires	JUN	2002	GCAD	C. Branco	Campeonato Portugal P Combinadas	Pombal	21.02	PEN
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	pc	Carolina Coutinho	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	27.03	3 t
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

5,20

TRIPLO SALTO

CEJ: 12,75 / CMJ: 12,90 / RN: 13,37

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
12,63	-1,9	Rosa Djombate - GBS	JUN	2002	SCB	Braga	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	2 t
12,58	1,5	Rosa Djombate					Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	2 t
12,51	0,5	Rosa Djombate					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	04.07	5 t
12,50	0,5	Rosa Djombate					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	1 t
12,31	0,9	Rosa Djombate					Meeting de Braga 2021	Braga	20.06	3 t
12,30	pc	Rosa Djombate					Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	14.03	4 t
12,30	0,5	Rosa Djombate					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	24.04	1
12,28	1,8	Rosa Dombate					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	3 t
12,24	0,7	Milena Lucena	JUN	2002	GDE	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	10.07	1
12,22	1,4	Inês Santos	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1
12,11	pc	Sofia Lavreshina	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	27.02	3 t
12,11	pc	Rosa Djombate					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Braga	14.02	6 t
12,03	-0,1	Milena Lucena					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	4 t
12,03	1,9	Rosa Djombate					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	2 t
12,00	2,0	Rosa Djombate					Campeonato de Portugal	Maia	27.06	9 t
11,95	1,8	Milena Lucena					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1
11,93	1,8	Ana Oliveira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	05.06	Extra
11,82	1,2	Margarida Santos	JUV	2004	JV	Leiria	Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	5 t
11,76	0,7	Rosa Djombate					Campeonato de Portugal	Maia	27.06	11 t
11,67	1,9	Elena Furk	JUN	2003	SCA-T	Terceira	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	11.07	1 t
11,64	pc	Rosa Djombate					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	27.02	5 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
11,50	-0,3	Milena Lucena					Torneio de Preparação	Ribeira Brava	12.05	1 t
11,45	-0,9	Madalena Velez	JUV	2004	GAF	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	12.06	1
11,43	0,0	Marta Araújo	JUV	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Regional de Juvenis	Viana do Castelo	11.07	1
11,37	1,8	Ana Reis	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	4 t
11,34	pc	Celina Peneda	JUN	2002	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	28.03	4 t
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
11,16	0,5	Beatriz Marques	JUN	2002	UFCIT	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	06.06	2 t
11,14	-0,2	Carina Mendes	JUN	2003	CFOD	Porto	Provas de Preparação III	Maia	09.05	3 t
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	2
11,04	-0,6	Sofia Quintino	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	Extra
10,94	0,0	Lara Rego	JUV	2004	CAM-VC	V. Castelo	Provas de Preparação III	Maia	09.05	1 t
10,86	1,7	Matilde Silva	JUV	2004	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto Aveiro	Vagos	10.06	1
10,83	1,1	Beatriz Santos	JUN	2002	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	16.05	3 t
10,83	0,3	Anastácia Guia	JUV	2005	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	1

10,77	-1,3	Helena Safta	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Provas de Preparação	Castelo Branco	06.06	3
10,71	-0,9	Constança Faustino	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	1
10,71	1,6	Diana Larajneira	JUV	2005	CLUVE	Coimbra	Torneio de Pista	Coimbra	18.07	2 t
10,70	1,4	Inês Gomes	JUN	2002	SCP	Lisboa	Estafeta 100 Anos	Jamor (EN)	29.05	2 t
10,70	-0,1	Eliane Barros	JUV	2005	AASX	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Setúbal	18.07	1
10,67	1,5	Ana Catarina Mestre	JUN	2002	COP	Algarve	Meeting Vitor Tavares	Faro	15.05	3 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
10,50	0,0	Alessandra Silva	JUN	2003	CCDR	Braga	1ª Noite Quente	Lousada	02.06	5 t
10,48	0,8	Eliana Fernandes	INIC	2006	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub-18	Ribeira Brava	10.07	2
10,47	1,2	Mariana Gomes	JUN	2003	AFIS	Aveiro	Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	16.05	3
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

10,45

ALTURA

CEJ: 1,79 / CMJ: 1,82 / RN: 1,84

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1,75	Thais Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	22.05	1 t
1,70	Gabriela Gorencó	JUV	2004	SLB	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	1 t
1,69	pc Marta Araújo	JUV	2004	CAOV	V. Castelo	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
1,66	pc Milena Lucena	JUN	2002	GDE	Madeira	Campeonato de Portugal Pista Coberta	Braga	14.02	2 t
1,65	Milena Lucena					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	03.07	4 t
1,64	pc Margarida Mota	JUN	2002	UFCIT	Santarém	5ª Jornada de Pista	Pombal	09.01	2 t
1,64	Carolina Ferreira	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2
1,64	Margarida Mota					Campeonato Nacional 3ª Divisão	Maia	03.07	1 t
1,63	pc Margarida Mota					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Braga	14.02	3 t
1,63	Milena Lucena					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	1 t
1,62	pc Milena Lucena					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Jamor (CAR)	27.02	1 t
1,62	pc Margarida Mota					Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	27.03	2 t
1,62	Milena Lucena					Provas Extra	Ribeira Brava	08.05	1 t
1,61	Inês Pires	JUN	2002	GCAD	C. Branco	Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	01.05	HEP
1,61	Milena Lucena					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Ribeira Brava	22.05	1 t
1,61	Margarida Mota					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	2
1,60	Elena Furk	JUN	2003	SCA-T	Terceira	Campeonato de Provas Combinadas	Angra Heroísmo	17.04	HEP
1,60	Sofia Lavreshina	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	29.05	1
1,60	Lara Duarte	JUV	2004	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	13.06	TRI
1,60	Elena Furk					Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	HEP
1,60	Elena Furk					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	3 t
1,60	Sofia Lavreshina					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	4 t
1,60	Margarida Mota					Campeonato de Portugal	Maia	26.06	3 t
1,59	pc Margarida Mota					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	27.02	2 t
1,59	Milena Lucena					Campeonato Regional de Sub-20	Ribeira Brava	26.05	1
1,58	pc Lurdes Oliveira	JUV	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Pombal	13.03	6 t
1,57	Vera Monteiro	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	HEP
1,57	Rafaela Santos	JUV	2005	ACPV	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	2 t
1,56	Mariana Ribeiro	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-20	Lisboa (U)	05.06	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
1,54	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	Rosa Djombate - GBS	JUN	2002	SCB	Braga	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	22.05	4 t
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
1,51	Matilde Silva	JUN	2003	LAVRA	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	3 t

1,51

VARA

CEJ: 4,00 / CMJ: 4,07 / RN: 3,90

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
3,20	Sofia Marques	JUN	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	06.06	Extra
3,15	pc Bruna Santos	JUN	2003	JV	Leiria	Jornada de Pista	Pombal	13.01	1

3,15	pc	Bruna Santos					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Braga	15.02	4 t
3,15		Sofia Marques					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	2
3,10	pc	Sofia Marques					Jornadas de Inverno AAL	Jamor (CAR)	06.03	1
3,10	pc	Bruna Santos					4ª Jornada de Pista	Pombal	06.01	1 t
3,10	pc	Bruna Santos					Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	13.03	4 t
3,10		Sofia Marques					Meeting da Inclusão	Lisboa (I9)	15.05	2 t
3,10		Sofia Marques					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	2 t
3,05	pc	Sofia Marques					Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	1 t
3,03		Sofia Marques					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Torres Vedras	23.05	2 t
3,03		Sofia Marques					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	04.07	6 t
3,00		Maria Chambel	JUV	2004	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2
3,00		Sofia Marques					Meeting António Fortunato	Torres Vedras	03.06	1
2,95	pc	Bruna Santos					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	28.02	3 t
2,95	pc	Sofia Marques					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	28.02	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		Sofia Marques					Provas de Preparação FPA	Jamor (P2)	17.04	3 t
2,81		Benedita Amorim	JUV	2004	ACDAV	V. Castelo	Torneio de Abril	Arcos Valdevez	24.04	1
2,80	pc	Ema Paulo	JUN	2003	CAMG	Leiria	4ª Jornada de Pista	Pombal	06.01	2 t
2,80		Filipa Dinis	JUV	2005	JV	Leiria	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	Extra
2,72		Laura Azevedo	JUV	2004	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional de Juniores	Fátima	30.05	1
2,65		Beatriz Soares	JUN	2003	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	5
2,65		Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	6 t
2,55		Daniela Pereira	JUN	2003	CDRR	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	06.06	3
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
2,50		Catarina Pinto	JUN	2003	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub-20	Ribeira Brava	05.06	1
2,50		Beatriz Marques	JUN	2002	UFCIT	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	05.06	2 t
2,40		Ana Silva	JUN	2003	MAC	Porto	1ª Noite Quente	Lousada	02.06	2 t
2,40		Fabiana Lucart	JUV	2004	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	10

2,34

PESO (4 kg)

CEJ: 13,75 / CMJ: 14,60 / RN: 15,69

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,78	Débora Quaresma	JUN	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Universitário	Leiria	06.06	1 t
14,77	Débora Quaresma					Campeonato da Europa de Sub 20	Tallin - EST	17.07	4 G 1
14,76	Débora Quaresma					Meeting de Huelva	Huelva - ESP	03.06	5 t
14,66	Débora Quaresma					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U9)	10.06	3 t
14,63	Débora Quaresma					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	1 t
14,53	Débora Quaresma					Campeonato do Mundo de Sub-20	Nairobi - KEN	21.08	7
14,35	Débora Quaresma					Campeonato da Europa de Sub 20	Tallin - EST	17.07	8 F
14,34	Débora Quaresma					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	1
14,18	Débora Quaresma					Meeting de Braga 2021	Braga	20.06	4 t
14,16	Débora Quaresma					Campeonato Nacional Universitário	Pombal	06.03	2 t
14,08	Débora Quaresma					Provas de Preparação FPA	Jamor (P2)	17.04	2 t
13,98	Débora Quaresma					Meeting Cidade de Coimbra	Coimbra	10.04	1 t
13,93	Débora Quaresma					Campeonato de Portugal	Maia	27.06	4 t
13,64	Débora Quaresma					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1
13,47	Débora Quaresma					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	28.02	1 t
12,82	Leticia Lopes	JUV	2004	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Sub-20	Vila R Sº António	29.05	1 t
12,71	Leticia Lopes					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	2 t
12,35	Leticia Lopes					Meeting Vítor Tavares	Faro	15.05	3 t
12,06	Catarina Cardoso	JUN	2003	SCA-T	Terceira	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	6 t
11,86	Leticia Lopes					Provas de Preparação FPA	Jamor (P2)	17.04	5 t
11,81	Leticia Lopes					Campeonato Reggional de Sub-23	Quarteira	06.06	1 t
11,76	Mariana Câmara	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	2 t
11,70	Catarina Cardoso					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	28.02	3 t
11,60	Catarina Cardoso					Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	11.07	1 t
11,59	Catarina Cardoso					Torneio de Abertura da AAIT	Angra Heroísmo	20.11	1
11,55	Leticia Lopes					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Faro	23.05	1 t
11,41	Catarina Sousa	JUV	2004	CBF	Algarve	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	27.03	2 t
11,41	Catarina Sousa					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Faro	23.05	2 t
11,38	Catarina Sousa					Meeting Vítor Tavares	Faro	15.05	4 t
11,29	Camila Carreira	JUN	2002	JV	Leiria	Meeting Eduardo Cunha	Jamor (P2)	01.05	1
11,28	Catarina Cardoso					Campeonato de Pista de Inverno	Angra Heroísmo	09.01	1 t
11,28	Catarina Cardoso					Campeonato de Portugal	Maia	27.06	8 t
11,26	Catarina Cardoso					Campeonato Regional de Sub-20	Vila R Sº António	29.05	2 t
11,23	Ana Monteiro	JUN	2002	CTMVPA	Vila Real	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	7 t

11,21		Mariana Câmara				Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	04.07	2 t	
11,19		Eva Gonçalves	JUN	2002	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	16.05	1
11,19		Catarina Cardoso				Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	3	
11,19		Ana Monteiro				Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	4	
11,13		Catarina Cardoso				Provas Extra	Angra Heroísmo	04.12	1 t	
11,12	pc	Mariana Câmara				Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	27.03	3 t	
11,10	pc	Camila Carreira				Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	28.02	6 t	
11,10		Catarina Cardoso				Campeonato de Juniores Ilha Terceira	Angra Heroísmo	30.05	1	
10,98		Inês Diogo	JUN	2002	NDJL	Setúbal	Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	2
10,98		Eva Gonçalves				Campeonato Distrital Absoluto Aveiro	Vagos	10.06	1 t	
10,92		Inês Abreu	JUV	2003	AJS	Madeira	Provas Extra	Funchal	15.05	1 t
10,92		Ana Monteiro				Torneio de Preparação 2	Vila Real	29.05	1	
10,89		Mariana Câmara				Provas de Preparação	Maia	15.05	1 t	
10,85		Inês Abreu				Campeonato N. Clubes - Apuramento	Funchal	23.05	2 t	
10,84		Catarina Cardoso				Provas Extra	Angra Heroísmo	22.05	1 t	
10,82		Catarina Sousa				Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	04.07	4 t	
10,81		Raquel Gomes	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-20	Marinha Grande	29.05	1
10,73	pc	Ana Júlia Ferreira	JUN	2003	CAP	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	13.01	2
10,36		Márcia Maketa	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-20	Marinha Grande	29.05	3 t
10,33		Filipa Afonso	JUN	2003	AEAC	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	06.06	1 t
10,31		Carolina Nolasco	JUN	2003	ADREP		Campeonato Distrital Absoluto Aveiro	Vagos	10.06	2 t
10,15		Catarina Flor	INIC	2005	CAP	Porto	Provas de Preparação Lançamentos	Porto	06.02	3 t
10,13		Carolina Caseiro	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-20	Marinha Grande	29.05	4 t
10,12		Maria do Carmo Andrade	JUN	2003	GDC	Setúbal	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Torres Vedras	23.05	4 t
10,00		Vitória Patrocínio	JUV	2004	JDAL	Santarém	Campeonato Regional de Juniores	Fátima	30.05	2 t

10,00

DISCO (1 kg)

CEJ: 47,50 / CMJ: 49,00 / RN: 58,21

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
46,00	Eva Gonçalves	JUN	2002	NAC	Aveiro	Provas Observação de Lançamentos	Leiria	13.03	5 t
44,53	Eva Gonçalves					Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	23.06	4 t
44,51	Eva Gonçalves					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	27.02	4 t
43,81	Eva Gonçalves					3ª Jornada de Lançamentos	Lovelhe	20.05	1
43,29	Eva Gonçalves					Taça da AA Aveiro_2ª Jornada	Vagos	31.07	1 t
43,24	Eva Gonçalves					Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	15.05	1
43,06	Eva Gonçalves					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	2 t
43,02	Eva Gonçalves					Campeonato Distrital Absoluto Aveiro	Vagos	03.06	1 t
42,90	Eva Gonçalves					Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	1
42,62	Eva Gonçalves					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	06.02	4 t
42,59	Eva Gonçalves					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	07.03	3 t
42,56	Eva Gonçalves					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Vagos	22.05	1 t
42,45	Eva Gonçalves					Campeonato de Portugal	Maia	26.06	7 t
42,29	Eva Gonçalves					Torneio da Primavera	Vagos	17.04	1 t
42,15	Eva Gonçalves					4ª Jornada de Lançamentos	Lovelhe	09.06	1
42,08	Eva Gonçalves					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	1
41,96	Eva Gonçalves					Provas Extra	Braga	01.05	1 t
41,70	Eva Gonçalves					Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	22.12	Extra
41,64	Eva Gonçalves					Meeting de Braga 2021	Braga	20.06	4 t
41,56	Raquel Gomes	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Vagos	22.05	2 t
41,37	Márcia Maketa	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	2 t
40,95	Raquel Gomes					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	03.07	4 t
40,47	Raquel Gomes					27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	07.08	1
40,32	Raquel Gomes					Jornadas de Lançamentos	Leiria	22.07	2 t
40,10	Camila Carreira	JUN	2002	JV	Leiria	Provas Observação de Lançamentos	Leiria	13.03	6 t
40,01	Raquel Gomes					Jornadas de Lançamentos	Leiria	15.07	3 t
39,70	Raquel Gomes					27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	08.08	8 t
39,68	Letícia Lopes	JUV	2004	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Sub-23	Quarteira	06.06	1 t
39,68	Raquel Gomes					Meeting Terras do Arunca	Pombal	16.05	1 t
39,47	Raquel Gomes					Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	3
39,24	Ana Júlia Ferreira	JUN	2003	CAP	Porto	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	23.06	5 t
39,22	Raquel Gomes					Campeonato de Portugal	Maia	26.06	8 t
39,03	Raquel Gomes					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	2
38,46	Camila Carreira					Meeting Terras do Arunca	Pombal	16.05	4 t
38,06	Inês Abreu	JUN	2003	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Sub-20	Funchal	26.06	1
37,74	Ana Júlia Ferreira					6ª Jornada de Lançamentos	Lovelhe	08.07	1
37,63	Camila Carreira					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	07.03	3 t
37,54	Raquel Gomes					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	10.04	1

37,49		Raquel Gomes				Provas Observação de Lançamentos	Leiria	06.02	5 t	
37,24		Raquel Gomes				Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	5 t	
37,14	Inês Diogo		JUN	2002	NDJL	Setúbal	Provas de Preparação	Jamor (P2)	16.05	3 t
36,92		Inês Abreu					Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	5
36,86		Inês Diogo					Provas de Preparação IV	Jamor (P2)	24.02	5 t
36,66		Raquel Gomes					Torneio de Preparação Lançamentos	Marinha Grande	17.04	2 t
36,50		Raquel Gomes					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	27.02	7 t
36,50		Ana Júlia Ferreira					Jornadas de Lançamentos	Leiria	15.07	5 t
36,26		Camila Carreira					Meeting Eduardo Cunha	Jamor (P2)	01.05	1
36,26		Inês Diogo					Taça Regional de Lançamentos	Almada	08.05	1 t
36,13		Inês Abreu					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	22.05	3 t
36,12		Camila Carreira					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	10.04	3
36,06		Inês Abreu					Campeonato Regional Absoluto Madeira	Funchal	22.06	1 t
35,93	Clara Rodrigues		JUV	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3
35,93		Camila Carreira					Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	6
35,86		Raquel Gomes					Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	29.05	2
35,84		Camila Carreira					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (P2)	10.01	4 t
35,75		Márcia Maketa					27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	08.08	2
35,67		Inês Diogo					Meeting Eduardo Cunha	Jamor (P2)	01.05	2
35,64		Inês Diogo					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (P2)	10.01	5 t
35,62		Camila Carreira					27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	07.08	3
35,48		Ana Júlia Ferreira					Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	22.12	3 t
35,47		Camila Carreira					Jornadas de Lançamentos	Leiria	15.07	6 t
35,42		Inês Abreu					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	7 t
35,42		Inês Abreu					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	03.07	6 t
35,40		Ana Júlia Ferreira					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	22.05	4 t
35,37		Ana Júlia Ferreira					Meeting de Braga 2021	Braga	20.06	7 t
35,35	Shakina Andrade		JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4
34,35	Eliana Pereira		JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	03.07	6 t
33,70	Catarina Flor		JUV	2005	CAP	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	1
33,27	Francisca Pestana		JUV	2004	AJS	Madeira	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	5
32,93	Petra Ferreira		JUV	2004	ACFR	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	6
32,79	Eliany Monteverde - STP		INIC	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Sub 16	Lisboa (U)	10.07	3 t
31,47	Catarina Cardoso		JUN	2003	SCA-T	Terceira	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	11.07	1 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
30,62	Ana Monteiro		JUN	2002	CTMVPA	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Pouca Aguiar	24.04	1
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
29,57	Inês Florêncio		JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	29.05	4
29,24	Maria do Carmo Andrade		JUN	2003	GDC	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Setúbal	18.07	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
28,36	Carolina Nolasco		JUN	2003	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto Aveiro	Vagos	03.06	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

27,00

MARTELO (4 kg)

CEJ: 57,50 / CMJ: 58,00 / RN: 61,47

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
52,42	Mariana Gonçalves	JUV	2004	ADCL	V. Castelo	5ª Jornada de Lançamentos	Lovelhe	17.06	1
51,27	Mariana Gonçalves					Olimpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	12.06	1
50,80	Márcia Maketa	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	03.07	2 t
50,06	Mariana Gonçalves					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1 t
49,63	Inês Florêncio	JUN	2003	JV	Leiria	Torneio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	1
49,37	Inês Florêncio					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	1
49,30	Mariana Gonçalves					3ª Jornada de Lançamentos	Lovelhe	20.05	1 t
49,25	Márcia Maketa					27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	07.08	9 t
49,01	Mariana Gonçalves					4ª Jornada de Lançamentos	Lovelhe	09.06	1 t
48,86	Mariana Gonçalves					Dia do Martelo	Porto (Ramalde)	01.05	1 t
48,70	Márcia Maketa					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	2 t
48,70	Inês Florêncio					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Vagos	22.05	1 t
48,10	Márcia Maketa					Meeting de Cáceres	Plasência - ESP	30.06	4 t
48,09	Inês Florêncio					6ª Jornada de Lançamentos	Lovelhe	08.07	1

47,87	Eva Gonçalves	JUN	2002	NAC	Aveiro	Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	27.02	2 t
47,54	Catarina Flor	JUV	2005	CAP	Porto	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	3 t
47,50	Catarina Flor					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	22.05	1 t
47,50	Inês Florêncio					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	11.04	1
46,69	Inês Florêncio					Meeting de Cáceres	Plasência - ESP	30.06	5 t
46,66	Eva Gonçalves					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	2
46,30	Inês Florêncio					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	4
46,28	Inês Florêncio					Jornadas de Lançamentos	Leiria	22.07	2 t
46,23	Inês Florêncio					Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	29.05	1
46,22	Eva Gonçalves					Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	15.05	1
46,21	Inês Florêncio					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	13.03	2 t
45,90	Inês Florêncio					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	07.03	2 t
45,71	Mariana Gonçalves					Jornada de Lançamentos 2	Lovelhe	29.04	1 t
45,55	Catarina Flor					Jornada de Lançamentos 2	Lovelhe	29.04	Extra
45,24	Inês Florêncio					Jornadas de Lançamentos	Leiria	15.07	2 t
45,22	Márcia Maketa					Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	29.05	2 t
45,06	Inês Florêncio					Torneio de Preparação Lançamentos	Marinha Grande	17.04	1 t
44,00	Eva Gonçalves					Campeonato de Portugal	Maia	26.06	5 t
43,75	Inês Florêncio					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	27.02	3 t
42,87	Inês Florêncio					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	06.02	1
42,85	Vitória Patrocínio	JUV	2004	JDAL	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	05.06	1 t
42,54	Inês Florêncio					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	5 t
42,52	Eva Gonçalves					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	6 t
42,47	Eva Gonçalves					Provas Extra	Braga	01.05	1 t
42,34	Eva Gonçalves					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Vagos	22.05	2 t
42,18	Inês Florêncio					Campeonato de Portugal	Maia	26.06	7 t
40,64	Eva Gonçalves					Campeonato Distrital Absoluto Aveiro	Vagos	03.06	1 t
40,60	Eva Gonçalves					Taça da AA Aveiro - 2ª jornada	Vagos	31.07	1 t
40,25	Eva Gonçalves					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	5
39,77	Vitória Patrocínio					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	6 t
39,46	Rita Paciência	JUV	2004	CDA	Santarém	Campeonato Regional de Juniores	Fátima	29.05	1 t
39,15	Vitória Patrocínio					Campeonato Regional de Juniores	Fátima	29.05	2 t
39,12	Leonor Belchior	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	29.05	3 t
38,38	Ana Fernandes	JUV	2005	AJS	Madeira	Provas Extra	Funchal	15.06	2 t
37,41	Beatriz Nascimento	JUV	2004	CDRR	Setúbal	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	8 t
36,75	Eva Gonçalves					Provas Preparação Lançamentos II	Porto (Ramalde)	19.12	1 t
36,59	Eliana Pereira	JUN	2003	MAC	Porto	Provas de Preparação Lançamentos	Porto	13.02	2 t
36,18	Ana Fernandes					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	03.07	5 t
36,12	Eliana Pereira					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	03.07	2 t
35,93	Joana Mendes	JUV	2005	ADTT	Setúbal	Campeonato Regional Juniores	Setúbal	05.06	2
34,75	Inaya Yago - FRA	JUV	2005	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto	Marinha Grande	19.06	1 t
34,45	Beatriz Silva	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto	Marinha Grande	19.06	2 t
34,36	Madalena Perpétuo	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	10.07	2 t
33,63	Ana Júlia Ferreira	JUN	2003	CAP	V. Castelo	Dia do Martelo	Porto (Ramalde)	01.05	7 t
33,04	Matilde Silva	JUV	2004	JDAL	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	05.06	2 t
32,69	Táisa Silva	JUV	2004	CSM	Madeira	Prova Extra	Funchal	08.05	1
32,39	Solange Silva	JUV	2004	JDAL	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	05.06	3 t
32,22	Nádia Delgado	JUV	2004	GDC	Setúbal	Campeonato Regional Juniores	Setúbal	05.06	3
31,74	Catarina Cardoso	JUN	2003	SCA-T	Terceira	Provas Extra	Angra Heroísmo	23.05	1
29,91	Bruna Rodrigues	JUV	2005	CTMVPA	Vila Real	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Torres Vedras	22.05	7 t

29,00

DARDO (600 g)

CEJ: 49,60 / CMJ: 50,50 / RN: 50,81

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
42,08	Marta Faria	JUV	2004	GDE	Madeira	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1 t
40,62	Marta Faria					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	04.07	5 t
39,17	Marta Faria					Campeonato Regional Absoluto	Ribeira Brava	03.06	2 t
38,93	Marta Faria					Torneio de Preparação	Ribeira Brava	04.05	1 t
38,74	Carolina Caseiro	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20	Marinha Grande	30.05	1 t
38,71	Alice Silva	JUN	2002	IND	Setúbal	Meeting Nacional do Dardo	Castelo de Vide	31.07	1
38,18	Marta Faria					Campeonato Regional Sub-20	Funchal	05.06	1 t
38,14	Inês Custódio	JUV	2005	ADNL	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	2 t
38,01	Alice Silva					27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	08.08	8 t
37,76	Alice Silva					27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	07.08	10 t
37,71	Carolina Caseiro					27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	07.08	11 t
37,57	Marta Faria					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Funchal	23.05	1 t
37,51	Sofia Ferreira	JUN	2002	GDE	Madeira	Campeonato de Portugal	Maia	27.06	5 t
37,37	Alice Silva					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	3

37,20	Inês Custódio					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	2 t
37,15	Alice Silva					Torneio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	1
37,06	Alice Silva					Campeonato de Portugal	Maia	27.06	7 t
36,92	Alice Silva					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	07.03	3 t
36,75	Alice Silva					Campeonato Nacional Universitário	Leiria	06.06	4 t
36,62	Alice Silva					Jornadas de Inverno AAL - IV	Jamor (P2)	21.03	1 t
36,22	Sofia Ferreira					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	2 t
35,98	Marta Trovoada	JUV	2005	ADNL	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	4 t
35,76	Marta Trovoada					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	3 t
35,69	Alice Silva					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	1
35,60	Alice Silva					Jornadas de Lançamentos	Leiria	22.07	2 t
35,49	Inês Custódio					Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	06.06	Extra
34,78	Alice Silva					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	3 t
34,77	Filipa Afonso	JUN	2003	AEAC	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	06.06	1 t
34,69	Alice Silva					Jornadas de Inverno AAL	Jamor (P2)	06.03	1
34,65	Marta Trovoada					Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	06.06	Extra
34,43	Sofia Ferreira					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	2
34,29	Alice Silva					Provas de Preparação FPA	Jamor (P2)	17.04	4 t
33,96	Sofia Ferreira					Provas de Preparação 2	Vila Real	29.05	1
33,58	Inês Ferrinho	JUN	2004	JOMA	Lisboa	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Torres Vedras	23.05	3 t
33,40	Filipa Afonso					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	5
33,25	Alice Silva					Provas de Preparação	Jamor (P2)	16.06	2 t
32,99	Sofia Ferreira					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	6
32,94	Filipa Afonso					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Torres Vedras	23.05	4 t
32,88	Filia					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	4 t
32,73	Filipa Afonso					Torneio de Abertura de Pista	Abrantes	17.04	1 t
32,70	Alice Silva					Taça Regional de Lançamentos	Almada	08.05	1 t
32,41	Sofia Barros	JUN	2002	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Sub-23	FAro	05.06	2 t
32,25	Alice Silva					Estafeta 100 Anos	Jamor (EN)	29.05	2 t
32,07	Sofia Barros					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	3
32,05	Inês Guerra	JUN	2003	MAC	Porto	2ª Noite Quente	Maia	16.06	3 t
31,73	Filipa Afonso					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	4
31,69	Sofia Barros					Encontro de Lançamentos	Faro	01.05	2 t
31,69	Inês Ferrinho					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	7 t
31,64	Joana Viveiros	JUN	2003	CSM	Madeira	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	04.07	4 t
31,62	Joana Viveiros					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	8
31,55	Inês Guerra					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	5
31,01	Filipa Afonso					Campeonato Regional de Juniores	Fátima	30.05	1
30,92	Petra Sillankorva	JUV	2005	ACFR	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	27.11	1 t
30,88	Joana Viveiros					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	5 t
30,86	Sofia Barros					Campeonato de Provas Combinadas	Quarteira	16.05	HEP
30,77	Inês Guerra					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	4 t
30,53	Joana Viveiros					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Funchal	23.05	2 t
30,50	Leonor Viamonte	JUV	2004	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Juniores	Braga	05.06	1 t
30,10	Raquel Machado	JUV	2004	FCC	Beja	Jornadas de Lançamentos	Leiria	22.06	4 t
29,87	Carolina Barbosa	JUV	2004	ADCL	V. Castelo	Jornada de Lançamentos 1	Lovelhe	11.12	1
28,67	Celina Peneda	JUN	2002	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	HEP
28,05	Petra Ferreira	JUV	2004	ACFR	Porto	Provas de Preparação	Maia	15.05	3 t
27,75	Leonor Silva	JUV	2005	VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	06.06	3
27,18	Carolina Figueiredo	JUn	2002	SVB	Viseu	Campeonato Distrital Absoluto	Seia	04.07	1 t
27,13	Margarida Lameira	JUN	2002	AJJ	Portalegre	Torneio Jovem de Castelo de Vide	Castelo de Vide	29.05	1
26,70	Alexandra Durão	JUv	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Sub-23	Faro	05.06	5 t
26,53	Bruna Ferreira	JUV	2005	CLAC	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	06.06	2 t
26,38	Inês Dolgova	JUV	2005	AABV	Algarve	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	4 t

26,00

HEPTATLO

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

CEJ: 5.250 / CMJ: 5.350 / RN: 5.278

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4445	-0,8	Vera Monteiro	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	1
		[15,39/1,57/7,76/25,76/5,62/22,78/2.31,42]								
4093	-1,2	Celina Peneda	JN	2002	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	2
		[16,52/1,48/9,18/26,85/4,84/28,67/2.31,47]								
4076	1,8	Vera Monteiro					Campeonato Regional P Combinadas	Maia	02.05	1
4023	1,9	Inês Pires	JUN	2002	GCAD	C. Branco	Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	02.05	1
3930	-1,3	Elena Furk	JUN	2003	SCA-T	Terceira	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	3
3915	-0,8	Elena Furk					Campeonato de Provas Combinadas	Angra Heroísmo	18.04	1
3197	-0,7	Carolina Coutinho	JUN	2003	CFOD	Porto	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	4

2943	-1,2	Daniela Silva	JUN	2002	GCAD	C. Branco	Campeonato Distrital P.P Combinadas	Castelo Branco	09.05	1
2834	1,6	Carina Mendes	JUN	2003	CFOD	Porto	Campeonato Regional P Combinadas	Maia	02.05	4

2830

4 x 100 metros

CMJ: SM / RN: 45,52

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
47,15	A. Oliveira - L. Ferreira - J. Dias - I. Silva			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1 S 2
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
48,75	M. Videira - S. Lavreshina - L. Duarte - J. Gameiro			JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	2 S 2
48,77	V. Goucha - C. Castro - L. Duarte - J. Gameiro			JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3 S 3
49,01	F. Lucart - V. Monteiro - C. Coutinho - M. Santos			CFOD	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	03.07	2 t
49,10	C. Coutinho - V. Monteiro - M. Truta - M. Santos			CFOD	Porto	Campeonato de Portugal	Maia	26.06	1 t
49,46	F. Lucart - V. Monteiro - C. Coutinho - M. Santos					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	3 S 2
49,91	B. Gonçalves-M. Carriço-S. Quintino-B. Castelhanos			ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4 S 3
50,00	C. Ferreira - I. Santos - M. Lameiras - F. Lucart			CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.0	1 S 2
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. Castelhanos					Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	1
50,45	F. Silva - D. Silva - I. Fonseca - R. Fernandes			MAC	Porto	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	4 S 2
50,58	T. Almeida - S. Torres - D. Sousa - M. Alves			SLB	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	24.04	1
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
50,99	A. Mendes - M. Costa - I. Esteves - F. Silva			SCB	Braga	Provas de Preparação	Guimarães	17.04	1
51,03	J. Marques - A. Fernandes - A. Silva - I. Ramalho			CDDR	Braga	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1 S 1
51,04	J. Marques - A. Fernandes - A. Silva - I. Ramalho					Campeonato Regional de Juniores	Braga	05.06	1
51,06				JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	29.05	1
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
51,31	J. Gonçalves - L. Castro - J. Reigado - J. Varela			CASJ	Algarve	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	2 S 1
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

52,20

4 x 400 metros

CMJ: SM / RN: 3.43,68

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4.00,93				SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Clubes - Apt.	Torres Vedras	23.05	1 t
4.03,56	B. Farinha - C. Rodrigues - C. Gomes - L. Ferreira			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1 S 2
4.04,39	V. Goucha - M. Videira - S. Lopes - M. Vidinha			JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	2 S 2
4.06,00	C. Figueiredo - C. Marçal - R. Figueiredo - M. Castro			SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	3 S 1
4.10,36	F. Lucart - M. Truta - C. Coutinho - M. Santos			CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	4 S 1
4.12,72	J. Varela - L. Castro - J. Reigado - J. Gonçalves			CASJ	Algarve	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1 S 1
4.15,74	F. Ferreira - C. Pinto - C. Sá - A. Ferreira			GDE	Madeira	Campeonato Regional Absoluto Madeira	Ribeira Brava	22.06	1 t
4.20,73	R. Capitão - A. Carvalho - R. Bandeira - C. Cristóvão			JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	5 S 1
4.21,96	C. Peneda - L. Rodrigues - C. Sousa - V. Cunha			ACDAV	V. Castelo	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	28.03	13 t
4.23,11	J. Varela - L. Castro - J. Reigado - J. Gonçalves					Campeonato Regional de Sub-20	Quarteira	30.05	1
4.23,92	D. Silva - I. Fonseca - E. Ribeiro - F. Silva			MAC	Porto	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	2 S 1
4.27,56	M. Arromba - M. Fernandes - D. Lopes - S. Pinto			RDA	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	3 S 1
4.29,93	C. Figueiredo - I. Belmonte - C. Marçal - M. Castro			SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U9)	05.06	1
4.31,25				RDA	Aveiro	Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	16.05	1
4.40,45	A. Pereira - C. Ferreira - S. Sousa - F. Barbosa			ADCCJC	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	4 S 1
4.41,74				ADCCJC	Aveiro	Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	16.05	2

4.45,00

OUTRAS PROVAS - AR LIVRE E PISTA COBERTA

60 metros

RN: 7,41

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7,64	pc	Iris Silva	JUN	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Jamor (CAR)	27.02	3 F t
7,65	pc	Leonor Ferreira	JUV	2004	SLB	Lisboa	Jornadas de Inverno AAL	Jamor (CAR)	06.03	1 F t
7,68	pc	Iris Silva					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	10.01	2 EI 1 t
7,68	pc	Iris Silva					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Jamor (CAR)	27.02	2 EI t
7,71	pc	Iris Silva					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	10.01	3 F t
7,72	-1,3	Thaís Beranger - FRA	JUV	2004	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Inverno	Maia	18.12	1 EI 1 t

7,79	pc	Maria Santos	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	28.03	1 S 2 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
7,87	pc	Joana Dias	JUN	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Jamor (CAR)	27.02	6 F 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
7,93	pc	Joana Dias					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Jamor (CAR)	27.02	6 EI t
7,94	pc	Mariana Videira	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato de Portugal Pista Coberta	Braga	14.02	6 EI 1 t
7,94	pc	Mariana Videira					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	27.02	1 EI t
7,95	pc	Maria Santos					Provas de Preparação Pista Coberta	Pombal	20.02	1 EI 4 t
7,96	pc	Mariana Videira					6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	3 S 1 t
7,98	-1,3	Maria Santos					Campeonato Regional de inverno	Maia	18.12	2 EI 1 t
7,98	pc	Mariana Videira					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Jamor (CAR)	27.02	8 F t
7,98	pc	Maria Santos					Campeonato Nacional Universitário	Pombal	06.03	1 EI 4 t
8,00	pc	Mariana Marques	JUN	2003	VTSC	Braga	Torneio Preparação Pista Coberta	Braga	06.02	3 F t
8,01	pc	Sofia Lavreshina	JUN	2003	JV	Leiria	Provas de Preparação Pista Coberta	Pombal	20.02	3 EI 1 t
8,02	pc	Luisa Juiz	JUN	2002	SLB	Lisboa	Jornadas de Inverno AAL	Jamor (CAR)	06.03	3 F t
8,04	-0,3	Celina Peneda	JUN	2002	ACDAV	V. Castelo	Provas Extra	Viana do Castelo	18.12	1
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
8,07	-1,3	Vera Monteiro	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Inverno	Maia	18.12	3 EI 1 t
8,07	pc	Marta Serra	JUN	2003	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	PE 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
8,09	pc	Carolina Maio	JUN	2003	AGV	Viseu	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	27.02	2 EI 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
8,13	2,0	Carolina Figueiredo	JUN	2002	SVB	Viseu	Torneio de Abertura de Pista	Seia	13.11	2
8,14	pc	Carmo Juiz	JUN	2002	SLB	Lisboa	Jornadas de Inverno AAL	Jamor (CAR)	06.03	4 EI 2 t
8,15	-0,3	Lara Rego	JUV	2004	CAM-VC	V. Castelo	Provas Extra	Viana do Castelo	18.12	2 t
8,16	pc	Marta Gonçalves	JUN	2003	AEAC	Santarém	Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	20.02	2 F
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	pc	Sofia Rosado	JUN	2003	JDAL	Santarém	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Jamor (CAR)	27.02	8 EI t
8,18	pc	Ana Sofia Alves	JUN	2002	AEAC	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	27.11	1 EI 1 t
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
8,21	2,0	Mariana Ferreira	JUN	2002	AGV	Viseu	Torneio de Abertura de Pista	Seia	13.11	3
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

8,24

200 metros (PC)

RN: 24,40

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
25,53	pc	Sofia Lavreshina	JUN	2003	JV	Leiria	Torneio de Preparação Pista Coberta	Pombal	07.02	1 S 2 t
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
26,66	pc	Mariana Videira	JUN	2003	JV	Leiria	6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	1 S 2 t
26,71	pc	Marta Serra	JUN	2002	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	2 s 4
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
27,03	pc	Marta Gonçalves	JUN	2003	AEAC	Santarém	6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	1 S 4 t
27,04	pc	Clara Martinha	INIC	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	Extra
27,10	pc	Catarina Figueiredo	JUN	2002	SCP	Lisboa	Torneio de Preparação Pista Coberta	Pombal	07.02	2 S 3 t
27,36	pc	Celina Peneda	JUN	2002	ACDAV	V. Castelo	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	4 S 1 t
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
28,45	pc	Ana Fernandes	JUN	2002	CDDR	Braga	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	4 S 3 t

28,48 pc Sarta Sani - GBS JUN 2002 JV Leiria 6ª Jornada de Pista Pombal 10.01 3 S 1 t
28,49

400 metros (PC)

RN: 55,71

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
56,70	pc	Sofia Lavreshina	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	28.02	2 t
56,92	pc	Sofia Lavreshina					Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	13.03	4 S 2 t
57,37	pc	Sofia Lavreshina					Provas de Preparação Pista Coberta	Pombal	20.02	1 S 2 t
58,22	pc	Sofia Lavreshina					5ª Jornada de Pista	Pombal	09.01	1 S 1
58,89	pc	Beatriz Pereira	JUV	2004	MAC	Porto	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	27.03	2 S 2 t
60,67	pc	Mariana Truta	JUV	2004	MAC	Porto	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	27.03	3 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
61,31	pc	Carmo Juiz	JUN	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	28.02	3 t
61,53	pc	Catarina Figueiredo	JUN	2002	SCP	Lisboa	Torneio de Preparação Pista Coberta	Pombal	07.02	1 S 4
61,68	pc	Viviane Cunha	JUN	2003	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	27.03	4 S 2 t
61,78	pc	Sofia Rosado	JUN	2003	JDAL	Santarém	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	28.02	4 t
62,03	pc	Mariana Truta					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Braga	28.02	4 t
62,18	pc	Viviane Cunha					Torneio de Preparação 2	Braga	21.02	2 S 2 t
62,21	pc	Mariana Truta					Torneio de Preparação 2	Braga	21.02	3 S 2 t
62,27	pc	Carmo Juiz					Provas de Preparação Pista Coberta	Pombal	20.02	2 S 3 t
62,32	pc	Viviane Cunha					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Braga	28.02	5 t
62,34	pc	Vera Simões	JUN	2002	GS	Coimbra	Provas Extra	Pombal	11.12	2
63,15	pc	Sofia Rosado					Torneio de Preparação Pista Coberta	Pombal	07.02	1 S 2 t
63,24	pc	Inês Pires	JUN	2002	GCAD	C. Branco	Torneio de Preparação Pista Coberta	Pombal	07.02	2 S 4
63,91	pc	Francisca Antunes	JUN	2003	GDUC	Braga	Torneio de Preparação 2	Braga	21.02	5 S 2 t
63,95										

60m Barreiras (0,84)

RN: 8,37

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
8,67	pc	Maria Santos	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	27.03	1 S 2 t
8,79	0,0	Thais Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	1 F t
8,84	pc	Maria Santos					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Braga	27.02	4 F t
8,86	0,2	Thais Beranger					Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	1 EI 2 t
8,87	pc	Maria Santos					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Braga	27.02	3 EI t
8,89	pc	Maria Santos					Campeonato Nacional Universitário	Pombal	07.03	2 EI 3 t
8,89	0,0	Maria Santos					Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	1 EI 1 t
8,94	pc	Maria Santos					Provas de Preparação 2	Braga	21.02	1 EI 1 t
8,95	pc	Maria Santos					Provas de Preparação 2	Braga	21.02	1 F t
9,01	0,0	Maria Santos					Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	2 F t
9,06	pc	Beatriz Pedro	JUN	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Jamor (CAR)	27.02	6 F t
9,09	pc	Beatriz Pedro					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Jamor (CAR)	27.02	6 EI t
9,10	pc	Vera Monteiro	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Braga	27.02	7 F t
9,10	0,0	Vera Monteiro					Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	3 F t
9,13	pc	Djamiratu Embaló	JUV	2004	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	1
9,15	0,5	Maria Santos					Campeonato Inverno P Combinadas	Lousada	12.12	PEN
9,20	pc	Ashley Nhunga - ANG	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato de Portugal Pista Coberta	Braga	14.02	6 F t
9,20	pc	Ashley Nhunga					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Braga	27.02	8 F t
9,22	pc	Ashley Nhunga					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Braga	27.02	1 EI t
9,23	pc	Ashley Nhunga					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Braga	14.02	4 EI 1 t
9,23	0,0	Vera Monteiro					Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	2 EI 1 t
9,25	pc	Vera Monteiro					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Braga	27.02	3 EI t
9,27	pc	Beatriz Pedro					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Braga	27.02	3 EI t
9,28	0,4	Marta Araújo	JUV	2004	CAOV	V. Castelo	Torneio de Provas Combinadas	Viana do Castelo	18.12	PEN
9,29	pc	Beatriz Pedro					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	10.01	1 EI 1 t
9,31	pc	Ashley Nhunga					Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	06.02	3 EI 1 t
9,32	pc	Margarida Patrício	JUV	2004	AEAC	Santarém	Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	11.12	1
9,35	pc	Vera Monteiro					Provas de Preparação 2	Braga	21.02	3 EI 1 t
9,36	pc	Beatriz Pedro					Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	06.02	3 F t
9,39	0,5	Vera Monteiro					Campeonato Inverno P Combinadas	Lousada	12.12	PEN
9,41	pc	Andreia Carvalho	JUN	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Jamor (CAR)	27.02	5 EI t
9,41	pc	Nádia Cruz - STP	JUV	2004	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	2
9,42	0,4	Celina Peneda	JUN	2002	ACDAV	V. Castelo	Torneio de Provas Combinadas	Viana do Castelo	18.12	PEN
9,44	pc	Inês Pires	JUN	2002	GRECAS	Aveiro	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	3 S 1 t
9,56	pc	Inês Pires	JUN	2002	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Universitário	Pombal	07.03	1 EI 5 t
9,64	0,9	Fabiana Lucart	JUV	2004	CFOD	Porto	Campeonato Inverno P Combinadas	Lousada	12.12	PEN
9,70	pc	Raquel Oliveira	JUN	2002	AACC	Setúbal	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	10.01	3 EI 1 t

9,94	0,0	Matilde Lobo	JUV	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	3 El 1 t
10,04	pc	Lara Rego	JUV	2004	CAM-VC	V. Castelo	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
10,06	0,3	Beatriz Silva	JUN	2002	NDJL	Setúbal	Provas de Preparação	Almada	12.12	2 t
10,07	pc	Érica Ribeiro	JUN	2002	MAC	Porto	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	27.03	1 S 1 t
10,08	0,0	Catarina Gomes	JUN	2003	SLB	Lisboa	CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	13.01	HEP
10,08	pc	Mariana Tavares	JUV	2004	AFSA	Beja	Campeonato Regional P Combinadas	Vila R. Sº. António	18.12	PEN
10,15	pc	Mariana Truta	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Braga	27.02	6 El t

10,20

PENTATLO (PC e Ar livre)

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

RN: 4.064

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3402	0,2	Marta Araújo	JUV	2004	CAOV	V. Castelo	Torneio de Provas Combinadas	Viana do Castelo	18.12	1 t
3051	0,5	Luana Soares	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato P Combinadas Inverno	Setúbal	19.12	Extra
3032	0,3	Vera Monteiro	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato Inverno P. Combinadas	Lousada	12.12	3 t
3022	pc	Inês Pires	JUN	2002	GCAD	C. Branco	Campeonato Portugal P Combinadas	Pombal	21.02	1
2946	0,1	Ana Rita Silva	JUN	2002	MAC	Porto	Campeonato Inverno P. Combinadas	Lousada	12.12	4 t
2878	-0,1	Celina Peneda	JUN	2002	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Inverno P. Combinadas	Lousada	12.12	5 t
2761	0,4	Fabiana Lucart	JUN	2003	CFOD	Porto	Campeonato Inverno P. Combinadas	Lousada	12.12	1
2633	0,1	Inês Pires					Campeonato P Combinadas Inverno	Luso	19.12	1
2624	-0,2	Maria Santos	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato Inverno P. Combinadas	Lousada	12.12	8 t
2610	pc	Mariana Tavares	JUV	2004	AFSA	Beja	Campeonato Regional P Combinadas	Vila R. Sº. António	18.12	Extra
2456	0,1	Carina Mendes	JUN	2003	CFOD	Porto	Campeonato Inverno P. Combinadas	Lousada	12.12	2
2406	pc	Catarina Sousa	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional P Combinadas	Vila R. Sº. António	18.12	Extra
2335	0,0	Matilde Lobo	JUV	2004	LAVRA	Porto	Torneio de Provas Combinadas	Viana do Castelo	18.12	2 t

2300