

OS MELHORES DO ANO 2022 JUNIORES FEMININOS [SUB-20]

Marcas de 1 de Janeiro a 31 de Dezembro de 2022

[Esta versão contém marcas até 01 Junho de 2022] - jcosta@fpalletismo.pt - 968 614 790

José Costa

100 metros

CMJ: 11,90 / RN: 11,52

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
12,02	-2,4	Nádia Cruz - STP	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Escolar	Viana do Castelo	20.05	1 t
12,05	-0,3	Nádia Cruz					Meeting Vitor Tavares	Faro	14.05	2 EI 1 t
12,10	-0,3	Nádia Cruz					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	3 S 1 t
12,22	-2,4	Leonor Ferreira	JUN	2004	SLB	Lisboa	Meeting Vitor Tavares	Faro	14.05	1 EI 2 t
12,24	-1,0	Nádia Cruz					Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	2 S 1 t
12,33	-2,0	Leonor Ferreira					Meeting Vitor Tavares	Faro	14.05	5 F t
12,40	1,0	Lurdes Oliveira	JUN	2004	GRE-AA	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	21.05	1 t
12,42	1,1	Joana Dias	JUN	2003	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	08.05	3 S 3 t
12,56	1,4	Lurdes Oliveira					Meeting Renato Silva	Vagos	07.05	1 EI 2 t
12,57	0,6	Susana Torres	JUN	2004	SLB	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	2 S 3 t
12,58	0,6	Joana Dias					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	5 S 2 t
12,58	-0,4	Lurdes Oliveira					1ª Noite Quente	Maia	01.06	2 S 1 t
12,60	-2,0	Nádia Cruz					Meeting Vitor Tavares	Faro	14.05	6 F t
12,62	1,4	Alice Finisterra	JUN	2004	SCBM	Aveiro	Meeting Renato Silva	Vagos	07.05	2 EI 2 t
12,64	-1,1	Joana Dias					Meeting Vitor Tavares	Faro	14.05	3 EI 3 t
12,67	1,1	Susana Torres					Provas de Preparação	Lisboa (U)	08.05	6 S 3 t
12,71	-0,4	Mariana Marques	JUN	2003	VTSC	Braga	1ª Noite Quente	Maia	01.06	3 S 1 t
12,73	-0,4	Alice Finisterra					1ª Noite Quente	Maia	01.06	4 S 1 t
12,76	-1,1	Susana Torres					Meeting Vitor Tavares	Faro	14.05	6 EI 1 t
12,78	0,6	Chloe Hosford - BR	JUN	2004	SLB	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	4 s 3 t
12,88	0,1	Beatriz Neves	JUN	2004	GAF	Santarém	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	4 S 2 t
12,93	0,7	Carolina Maio	JUN	2003	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Universitário	Beja	07.05	3 EI 2 t
12,93	1,0	Matilde Pereira	JUN	2004	MAC	Porto	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	2 PE t
13,04	-0,2	Lara Rego	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Apuramento Desporto Escolar	Viana do Castelo	02.04	1
13,06	0,6	Djamiratu Embaló	JUN	2004	SLB	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	6 S 3 t
13,08										

200 metros

CMJ: 24,40 / RN: 23,26

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
24,61	-1,1	Nádia Cruz - STP	JUN	2004	SLB	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	1 S 1 t
25,81	-0,8	Sofia Lavreshina	JUN	2003	SCP	Lisboa	-	Williamsburg -USA	01.04	3
25,89	1,0	Joana Dias	JUN	2003	SLB	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (P2)	20.02	2 S 2 t
25,90	1,4	Joana Dias					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	2 S 3 t
26,11	1,4	Chloe Hosford - GBR	JUN	2004	SLB	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	3 S 3 t
26,48	2,0	Teresa Abade	JUN	2004	AEAC	Santarém	Torneio de Preparação	Fátima	30.04	1 S 2
26,54	0,1	Marta Araújo	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
26,57	-0,1	Mariana Videira	JUN	2003	JV	Leiria	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	29.05	5 S 2 t
26,67	0,1	Maria Miguel Andrade	JUN	2003	VTSC	Braga	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
26,70	-0,4	Mariana Marques	JUN	2003	VTSC	Braga	Provas Extra	Guimarães	22.05	1 S 2 t
26,71	1,3	Beatriz Soares	JUN	2004	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	1 S 2 t
26,72	-0,6	Mariana Videira					Provas Extra	Marinha Grande	22.05	1
26,79	0,8	Marta Araújo					Provas Extra	Viana do Castelo	14.05	1
26,87	0,0	Marta Araújo					Provas Extra	Viana do Castelo	19.02	2 t
26,91	-1,1	Mariana Tavares	JUN	2004	AFSA	Beja	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	4 S 1 t
26,93	0,1	Lara Duarte	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
27,01	0,1	Luana Soares	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
27,17	-0,1	Sofia Rosado	JUN	2003	JDAL	Santarém	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	29.05	6 S 2 t
27,34	-0,4	Alice Finisterra	JUN	2004	SCBM	Aveiro	1ª Noite Quente	Maia	01.06	2 S 2 t
27,35										

400 metros

CMJ: 55,20 / RN: 52,76

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
54,74	pc Sofia Lavreshina	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Universitário	Boston - USA	05.03	2 S 7 t

59,89		Sofia Rosado	JUN	2003	JDAL	Santarém	Meeting Renato Silva	Vagos	07.05	3 S 1 t
59,92	pc	Mariana Vidinha	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	2 S 2 t
59,98		Sofia Rosado					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	4 S 2 t
60,12		Beatriz Pereira	JUN	2004	MAC	Porto	Provas de Preparação	Maia	08.05	2 S 1 t
60,17	pc	Mariana Vidinha					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01	6 t
60,27		Mariana Vidinha					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	5 S 2 t
60,45		Yaros Yalysovetska-UKR	JUN	2003	SLB	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	1 S 1 t
60,46	pc	Sofia Rosado					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1 S 2
60,47	pc	Mariana Vidinha					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	2 S 2
60,69		Mariana Vidinha					Provas Extra	Marinha Grande	22.05	1
60,74	pc	Hanifa El Khatib - STP	JUN	2004	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	2 S 1
61,13	pc	Hanifa El Khatib					Meeting Cidade de Pombal	Pombal	05.02	1 S 2 t
61,15	pc	Joana Gameiro	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	1 S 1 t
61,31	pc	Flávia Silva	JUN	2004	MAC	Porto	Campeonato da 1ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	4 S 2 t
61,33	pc	Mariana Vidinha					Campeonato da 1ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	4 S 1 t
61,39		Joana Gameiro					Provas Extra	Marinha Grande	22.05	2
61,58		Inês Rafael	JUN	2003	NDJL	Setúbal	Provas Extra	Almada	13.02	2 S 3 t
61,70		Hanifa El Khatib					Campeonato Distrital Sub-20 de Inverno	Vagos	15.01	1
61,70	pc	Joana Gameiro					Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	29.01	1
61,71		Lara Duarte	JUN	2004	JV	Leiria	Provas Extra	Marinha Grande	22.05	3
61,73	pc	Flávia Silva					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	23.01	13 t
61,75	pc	Lara Duarte					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	3 S 1 t
61,78	pc	Flávia Silva					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	4 S 2
61,81		Flávia Silva					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	4 S 3 t
61,82		Flávia Silva					Provas Extra	Guimarães	21.05	3 t
61,96		Luana Soares	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato de Inverno de Sub-23	Lisboa (U)	05.02	1 S 2 t
62,14	pc	Carolina Ribeiro	JUN	2003	RDA	Aveiro	2ª Noite Atlética em Pista Coberta	Braga	16.02	1 S 2 t
62,22		Francisca Antunes	JUN	2003	GDUC	Braga	Campeonato Nacional Universitário	Beja	07.05	2 S 2 t
62,28		Gabriela Sobral	JUN	2003	CDUL	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	2 S 2 t
62,46	pc	Daniela Assunção	JUN	2004	CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	4 S 1
62,48		Catarina Gomes	JUN	2003	JOMA	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	3 S 2 t
62,70		Ana Marinho	JUN	2003	EAROS	Braga	Provas Extra	Guimarães	21.05	5 t
62,71	pc	Marta Lobo	JUN	2004	LAVRA	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	2 S 2 t
62,93		Rita Figueira	JUN	2004	JDN	Beja	Meeting Vítor Tavares	Faro	14.05	3 t
62,96	pc	Mariana Videira	JUN	2003	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	16.01	1 S 1 t
62,96		Marília Valentão	JUN	2004	CDRR	Setúbal	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Lisboa (U2)	28.05	3 t

62,98

800 metros

CMJ: 2.09,00 / RN: 2.03,89/2.08,36 i

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.10,70	pc	Beatriz Pereira	JUN	2004	MAC	Porto	Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	20.02	3 t
2.12,27		Verónica José	JUN	2003	-	MOZ	Provas Extra	Guimarães	15.05	1
2.12,29	pc	Rita Figueiredo	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Universitário PC	Braga	29.01	1 S 3 t
2.12,31	pc	Beatriz Pereira					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	1
2.12,44	pc	Rita Figueiredo					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	2
2.12,59	pc	Beatriz Pereira					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	23.01	2 t
2.13,04		Verónica José					1ª Noite Quente	Maia	01.06	1 S 1 t
2.13,07		Verónica José					Provas Extra	Guimarães	22.05	1 t
2.13,08	pc	Rita Figueiredo					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	22.01	3 t
2.13,17		Beatriz Fernandes	JUN	2004	ADNO	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	2 S 1 t
2.13,52		Beatriz Pereira					Provas Extra	Guimarães	22.05	2 t
2.14,58		Beatriz Pereira					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	2 t
2.14,70		Marta Castro	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Universitário	Beja	08.05	5 t
2.15,74	pc	Beatriz Pereira					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	3 S 2 t
2.16,31		Ana Marinho	JUN	2003	EAROS	Braga	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	3 t
2.16,96		Rita Nunes	JUN	2003	CPC	Setúbal	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	2 t
2.16,97	pc	Ana Marinho					Campeonato Nacional Universitário PC	Braga	29.01	5 S 3 t
2.17,47		Rita Nunes					Campeonato de Inverno	Jamor (P2)	20.02	Extra
2.17,90	pc	Rita Figueiredo					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	6 S 2 t
2.18,39	pc	Carolina Ribeiro	JUN	2003	RDA	Aveiro	Campeonato Nacional Universitário PC	Braga	29.01	6 S 3 t
2.18,65	pc	Marta Castro					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	1 S 1 t
2.19,31		Ana Silva	JUN	2004	MAC	Porto	Provas Extra	Guimarães	22.05	6 t
2.19,40		Ana Marinho					Provas Extra	Guimarães	15.05	2
2.19,43	pc	Daniela Assunção	JUN	2004	CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	2 S 1 t
2.19,59	pc	Beatriz Valente	JUN	2003	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Universitário PC	Braga	29.01	7 s 3 t
2.19,82		Maria Aguiar	JUN	2004	ADNO	Lisboa	Campeonato de Inverno de Sub-23	Lisboa (U)	06.02	1 t
2.20,78		Mariana Vidinha	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato de Pista Coberta	Pombal	30.01	1 S 2
2.22,47		Hanifa El Khatib - STP	JUN	2004	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Absoluto de Inverno	Luso	09.01	2 t

2.24,48	Carolina Monteiro	JUN	2003	JOMA	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	4 S 1 t
2.24,55									

1.500 metros

CMJ: 4.29,00 / RN: 4.10,61/4.24,40 i

[illegible]

3,000 metros

CMJ: 9.32,00 / RN: 8.56,33/9.02,56 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
9.47,58	Verónica José	JUN	2003	-	MOZ	1ª Noite Atlética	Braga	25.05	5 t
9.49,16	Diana Fernandes	JUN	2004	UDV	Porto	1ª Noite Atlética	Braga	25.05	6 t
9.52,68	pc Beatriz Fernandes	JUN	2004	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	1
9.59,92	pc Ana Marinho	JUN	2003	EAROS	Braga	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	4
10.03,20	pc Ana Marinho					Campeonato Nacional Universitário PC	Braga	29.01	2 S 2 t
10.18,05	pc Rita Costa	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	5
10.27,58	pc Beatriz Rios	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	4 t
10.27,58	Rita Costa					Provas Extra	Jamor (P2)	30.01	1 t
10.39,69	Ana Pereira	JUN	2004	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20 de Inverno	Vagos	16.01	2
10.47,20	Margarida Oliveira	JUN	2004	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20 de Inverno	Vagos	16.01	3
10.52,24	Carolina Monteiro	JUN	2003	JOMA	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (P2)	20.02	1 t
10.53,58	pc Margarida Oliveira					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	9
10.55,41	Carolina Monteiro					Provas de Preparação	Lisboa (U)	07.05	1 t
10.56,23	Margarida Oliveira					Campeonato Absoluto de Inverno	Luso	09.01	6 t
10.57,31	Arina Stonozhenko -RUS	JUN	2004	JOMA	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	07.05	2 t
10.58,39	pc Inês Dias	JUN	2003	CDRR	Setúbal	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01	16 t
10.59,03	pc Inês Dias					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	10
11.00,63	pc Beatriz Geada	JUN	2004	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	11
11.01,36	pc Catarina Ferreira	JUN	2004	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	29.01	2
11.07,87	Bruna Pedro	JUN	2004	CAS-L	Lisboa	Atletismo no feminino-Aliadas na Pista	Lisboa (U)	13.03	2

11.10,95

3.000m Obstáculos (0,76)

CMJ: 10.36,00 / RN: 10.26,45

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
10.53,55	Beatriz Rios	JUN	2003	SCP	Lisboa	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	21.95	1 tt
11.49,24	Margarida Oliveira	JUN	2004	CDFE	Aveiro	Meeting Renato Silva	Vagos	07.05	1
11.53,48	Mafalda Assis	JUN	2003	MAC	Porto	Meeting Renato Silva	Vagos	07.05	2
12.06,11	Beatriz Geada	JUN	2004	MAC	Porto	Meeting Renato Silva	Vagos	07.05	3
12.45,47	Gabriela Almeida	JUN	2004	CFOD	Porto	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	4 t
13.07,59	Daniela Fornelos	JUN	2003	ACDAV	V. Castelo	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	5 t
13.15,77	Daniela Fornelos					Campeonato Nacional Universitário	Beja	07.05	7 t
13.34,06	Maria Lavos	JUN	2004	CRDP	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	22.05	1
13.49,61	Mariana Tavares	JUN	2003	CSGAIA	Porto	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	7 t
13.58,05									

5.000 metros

CMJ: 16.40,00 / RN: 15.44,81

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
16.59,53	Diana Fernandes	JUN	2004	UDV	Porto	1ª Noite Quente	Maia	01.06	1 t
18.05,37	Ana Silva	JUN	2003	MAC	Porto	Meeting Renato Silva	Vagos	07.05	4 t
18.22,96	Beatriz Castro	JUN	2003	AAUM	Braga	Campeonato Nacional Universitário	Beja	08.05	6 t
18.36,52	Margarida Oliveira	JUN	2004	CDFE	Aveiro	1ª Noite Quente	Maia	01.06	2 t
18.37,15	Ana Silva					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	2 t
19.23,36	Lara Costa	JUN	2004	ARAC	Aveiro	1ª Noite Quente	Maia	01.06	5 t
19.52,61	Micaela Medeiros	JUN	2003	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato de Meio-Fundo	P. Delgada (Lajedc	19.03	1
20.29,19	Lara Martins	JUN	2003	COP	Algarve	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Faro	28.05	2 t
20.56,64	Alexandra Saramago	JUN	2003	RDA	Aveiro	Meeting Renato Silva	Vagos	07.05	6 t
23.00,00									

10.000 metros

RN: 32.26,41

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
44.20,20									

100m Barreiras (0,84)

CMJ: 14,20 / RN: 13,41

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
15,11	-0,5	Margarida Patrício	JUN	2004	AEAC	Santarém	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	29.05	2 t
15,14	0,0	Marta Araújo	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
15,19	1,4	Chloe Hosford - GBR	JUN	2004	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	08.05	3 S 2 t
15,23	0,0	Maria Miguel Andrade	JUN	2003	VTSC	Braga	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
15,32	0,6	Melissa Sereno	JUV	2005	CAP	Porto	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	4 S 2 t
15,56	0,0	Lara Duarte	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
15,63	1,1	Maria Miguel Andrade					Campeonato Regional P Combinadas	Lousada	10.04	HEP
16,13	0,0	Margarida Santos	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
16,18	1,1	Fabiana Lucart	JUN	2004	CFOD	Porto	Campeonato Regional P Combinadas	Lousada	10.04	HEP
16,24	0,0	Fabiana Lucart					Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
16,37	-1,6	Lwena Cardoso	JUV	2005	SFRAA	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Almada	22.05	Extra
16,66	1,2	Lara Rêgo	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	1 S 1 t
16,81	-0,2	Lwena Cardoso					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	2 S 2 t
16,81	-4,0	Mariana Tavares	JUN	2004	AFS	Beja	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	2 t
17,18	0,7	Bárbara Lopes	JUN	2004	CRDS	Algarve	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Faro	29.05	1
17,42	1,1	Matilde Lobo	JUN	2004	LAVRA	Braga	Campeonato Regional P Combinadas	Lousada	10.04	HEP
17,44										

400m Barreiras (0,76)

CMJ: 61,00 / RN: 57,93

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
60,64	Sofia Lavreshina	JUN	2003	SCP	Lisboa	Paul Derr TF Facility	Raleigh - USA	26.03	
64,94	Joana Gameiro	JUN	2004	JV	Leiria	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	29.05	2 t
66,30	Joana Gameiro					Meeting Jovem do CAMG	Marinha Grande	07.05	1
67,23	Inês Rafael	JUN	2003	NDJL	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	22.05	1 t
68,12	Inês Rafael					Taça de Velocidade e Barreiras	Almada	26.03	1 t
68,27	Catarina Gomes	JUN	2003	JOMA	Lisboa	Meeting Cidade de Évora	Évora	24.04	1 t
68,88	Lara Duarte	JUN	2004	JV	Leiria	Meeting Jovem do CAMG	Marinha Grande	07.05	2
70,37	Viviane Cunha	JUN	2003	ACDAV	V. Castelo	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	4 S 2 t

70,38	Catarina Gomes					Meeting Vítor Tavares	Faro	14.05	1 t
70,73	Flávia Silva	JUN	2004	MAC	Porto	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	3 S 1 t
71,24	Jéssica Gonçalves	JUN	2009	CASJ	Algarve	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Faro	29.05	1 t
71,82	Frrancisca Antunes	JUN	2003	GDUC	Braga	Campeonato Nacional Universitário	Beja	08.05	2 S 1 t
72,42									

3.000m marcha

RN: 12.21,7 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
13.35,05	pc Inês Mendes	JUN	2003	CNRM	Santarém	Campeonato Nacional Universitário	Braga	29.01	3 t
13.49,59	pc Inês Mendes					Campeonato de Portugal	Pombal	26.02	5 t
14.12,11	pc Inês Mendes					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1
14.24,94	Carina Ferreira	JUN	2004	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Absoluto de Inverno	Luso	08.01	1
14.32,64	Carina Ferreira					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	2 t
14.56,81	pc Carina Ferreira					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	3
14.59,06	pc Carina Ferreira					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	6 t
15.18,05	Beatriz Gonçalves	JUN	2004	GRECAS	Aveiro	Campeonato Absoluto de Inverno	Luso	08.01	2
15.22,85	pc Beatriz Gonçalves					Campeonato de Portugal	Pombal	26.02	9 t
15.23,68	pc Marta Freitas	JUN	2003	CFOD	Porto	Campeonato da 2ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	4 t
15.27,10	Beatriz Gonçalves					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01	9 t
15.31,19	pc Marta Freitas					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	8 t
15.36,98	pc Marta Freitas					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	4 t
15.38,91	pc Beatriz Gonçalves					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	5
15.42,63	pc Beatriz Gonçalves					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	9 t
15.52,75	pc Beatriz Gonçalves					Campeonato da 1ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	6 t
15.57,62	Mariana Serrão	JUN	2003	GRECAS	Aveiro	Campeonato Absoluto de Inverno	Luso	08.01	3
15.59,04	Marta Freitas					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	6 t
16.12,88	pc Mariana Serrão					Campeonato Nacional Universitário	Braga	29.01	7 t
16.18,42	Mariana Serrão					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	5 t
16.18,98	pc Marta Freitas					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	6
16.53,50	pc Mariana Mestre	JUN	2004	COP	Algarve	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	7
16.57,59	pc Mariana Serrão					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	9 t
17.28,25	pc Carolina Neto	JUN	2994	GCVR	Vila Real	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	10 t
17.37,24	pc Ana Costa	JUN	2003	AAC	Coimbra	Campeonato Nacional Universitário	Braga	29.01	8 t
19.05,80									

10.000m marcha

CMJ: 50.40,00 / RN: 45.17,7

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1:05.39,80	Maria Lavos	JUN	2004	CRDP	Setúbal	Taça de Portugal de Marcha	Faro	09.04	1
1:06.05									

10 Km marcha (Estrada)

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
47.54	E Inês Mendes	JUN	2003	IND	Santarém	Campeonato Nacional de Estrada	Olhão	06.02	1
48.46	E Inês Mendes					Prova Extra	Porto de Mós	16.01	1
49.01	E Inês Mendes					Grande Prémio da Corunha	Coruña - ESP	28.05	3 t
53.46	E Carina Ferreira	JUN	2004	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Nacional de Estrada	Olhão	06.02	2
53.53	E Carina Ferreira					Campeonato de Marcha em Estrada	Alfena	13.03	4 t
54.11	E Beatriz Gonçalves	JUN	2004	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional de Estrada	Olhão	06.02	3
54.19	E Beatriz Gonçalves					Prova Extra	Porto de Mós	16.01	2
54.52	E Beatriz Gonçalves					Campeonato de Marcha em Estrada	Alfena	13.03	5 t
57.52	E Marta Freitas	JUN	2003	CFOD	Porto	Campeonato de Marcha em Estrada	Alfena	13.03	6 t
58.12	E Mariana Mestre	JUN	2004	COP	Algarve	Campeonato Nacional de Estrada	Olhão	06.02	4
58.33	E Mariana Mestre					Prova Extra	Porto de Mós	16.01	3
59.07	E Mariana Serrão	JUN	2003	GRECAS	Aveiro	Campeonato de Marcha em Estrada	Alfena	13.03	7 t
1:02.47	E Carolina Neto	JUN	2004	GCVR	Vila Real	Campeonato de Marcha em Estrada	Alfena	13.03	11 t
1:03.26	E Carolina Neto					Prova Extra	Porto de Mós	16.01	4
1.04.56	E Maria Lavos	JUN	2004	CRDP	Setúbal	Campeonato Nacional de Estrada	Olhão	06.02	5
1:06.00									

20 Km marcha (Estrada)

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
-------	--------	-----	-----	-------	----	------------	-------	------	--------

COMPRIMENTO

CMJ: 6,12 / RN: 6,52m/6,20m i

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
5,76	pc	Marta Araújo	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1
5,76	pc	Marta Araújo					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	4 t
5,71	pc	Marta Araújo					Campeonato de Portugal	Pombal	27.02	PEN
5,68	pc	Lurdes Oliveira	JUN	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	2
5,62	pc	Marta Araújo					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	2 G1 t
5,59	-0,5	Marta Araújo					Campeonato Nacional Escolar	Viana do Castelo	20.05	1
5,56	pc	Marta Araújo					Meeting Cidade de Pombal	Pombal	05.02	3 t
5,56	-0,2	Marta Araújo					Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	01.05	HEP
5,56	0,6	Marta Araújo					Campeonato Regional Atletismo Escolar	Guimarães	06.05	1
5,55	1,6	Marta Araújo					Provas Extra	Viana do Castelo	15.05	1
5,54	1,1	Nádia Cruz - STP	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato de Inverno de Sub-20	Lisboa (U)	05.02	1
5,52	pc	Marta Araújo					Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	PEN
5,46	pc	Lurdes Oliveira					Campeonato da 2ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	4 t
5,45	pc	Lurdes Oliveira					Campeonato de Portugal	Pombal	26.02	7 t
5,43	pc	Joana Gameiro	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	6
5,42	pc	Teresa Abade	JUN	2004	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	7
5,42	pc	Inês Vicente	JUN	2004	JOMA	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	4 t
5,41	pc	Lurdes Oliveira					Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	1 t
5,40	pc	Lurdes Oliveira					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01	5 t
5,37	-0,1	Inês Vicente					Campeonato de Inverno de Sub-20	Lisboa (U)	05.02	2
5,37	0,0	Marta Araújo					Apuramento Juvenis Desporto Escolar	Viana do Castelo	02.04	1
5,31	-0,9	Inês Vicente					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	2 t
5,28	pc	Margarida Santos	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	PEN
5,28	-1,3	Luana Soares	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato de Inverno de Sub-20	Lisboa (U)	05.02	3
5,26	pc	Lara Rego	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	05.02	4 t
5,22	pc	Inês Vicente					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	8
5,22	0,8	Margarida Santos					Meeting Renato Silva	Vagos	07.05	5 t
5,22	1,2	Lara Rego					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	4 t
5,22	-0,2	Teresa Abade					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	2 t
5,21	-1,3	Maria Miguel Andrade	JUN	2003	VTSC	Braga	Provas de Preparação	Guimarães	16.04	1 t
5,19	pc	Teresa Abade					Campeonato de Santarém de Inverno	Alpiarça	05.02	1 t
5,18	-0,4	Lurdes Oliveira					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	3 t

5,18

TRIPLO SALTO

CMJ: 12,85 / RN: 13,37m/13,11m i

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
12,06	pc	Margarida Santos	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	2 t
11,80	pc	Inês Vicente	JUN	2004	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 PC	Braga	13.02	1
11,79	pc	Inês Vicente					Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	20.02	6 t
11,78	pc	Margarida Santos					Campeonato Nacional Sub-20 PC	Braga	13.02	3
11,75	pc	Inês Vicente					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	3 t
11,74	pc	Margarida Santos					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01	7 t
11,66	pc	Margarida Santos					Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	20.02	7 t
11,63	0,2	Inês Vicente					Meeting Cidade de Évora	Évora	24.04	2 t
11,57	0,1	Inês Vicente					Campeonato de Inverno de Sub-23	Lisboa (U)	05.02	1 t
11,53	pc	Inês Vicente					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	22.01	9 t
11,44	pc	Margarida Santos					Provas Extra	Pombal	19.01	2 t
11,43	pc	Ana Reis	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20 PC	Braga	13.02	3
11,38	0,8	Inês Vicente					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	2 t
11,28	pc	Madalena Velez	JUN	2004	GAF	Santarém	Campeonato da 2ª Divisão P Coberta	Pombal	20.02	3 t
11,27	pc	Lurdes Oliveira	JUN	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato da 2ª Divisão P Coberta	Pombal	20.02	4 t
11,27	pc	Madalena Velez					Campeonato Nacional Sub-20 PC	Braga	13.02	4
11,21	pc	Lurdes Oliveira					Provas Extra	Pombal	19.01	4 t
11,10	pc	Teresa Abade	JUN	2004	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional Sub-20 PC	Braga	13.02	5
11,08	pc	Lurdes Oliveira					Campeonato Nacional Sub-20 PC	Braga	13.02	6
11,07	pc	Madalena Velez					Campeonato de Inverno de Sub-20	Alpiarça	30.01	1
11,00	-0,3	Margarida Santos					Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	21.05	3 t
10,94	pc	Lurdes Oliveira					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	22.01	10 t
10,93	-0,3	Alessandra Silva	JUN	2003	CCDR	Braga	1ª Noite Quente	Maia	01.06	2 t
10,92	pc	Teresa Abade					Campeonato de Inverno de Sub-20	Alpiarça	30.01	2
10,83	pc	Ana Reis					Provas Extra	Pombal	19.01	5 t

10,83	-1,0	Ana Reis					Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	21.05	6 t
10,82	-0,2	Alessandra Silva					Provas Extra	Guimarães	22.05	1 t
10,82	0,2	Lurdes Oliveira					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	29.05	5 t
10,74	pc	Beatriz Santos	JUN	2002	SCBM	Aveiro	Campeonato Nacional Universitário PC	Braga	29.01	6 t
10,72	0,0	Inês Vicente					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Lisboa (U2)	29.05	3 t
10,60	0,6	Sofia Queirós	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	5 t
10,58	pc	Elena Furk	JUN	2003	SCA-T	Terceira	Campeonato Nacional Universitário PC	Braga	29.01	8 t
10,57	0,3	Elena Furk					Campeonato de inverno	Angra Heroísmo	05.02	1 t
10,45	pc	Elena Furk					Campeonato Nacional Sub-20 PC	Braga	13.02	9
10,45										

ALTURA

CMJ: 1,81 / RN: 1,84m(1,83m i

MARCA	ATLETA		ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1,70		Marta Araújo	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Regional Desporto Escolar	Guimarães	06.05	1
1,66	pc	Marta Araújo					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1
1,64		Marta Araújo					Campeonato Nacional Escolar	Viana do Castelo	20.05	2
1,63	pc	Marta Araújo					Campeonato de Portugal	Pombal	27.02	PEN
1,62	pc	Marta Araújo					Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	PEN
1,62		Marta Araújo					Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
1,61	pc	Marta Araújo					Meeting Cidade de Pombal	Pombal	05.02	1
1,61	pc	Marta Araújo					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	2 t
1,60		Mariana Ribeiro	JUN	2003	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	08.05	1 t
1,57	pc	Elena Furk	JUN	2003	SCA-T	Terceira	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	2
1,57	pc	Maria Miguel Andrade	JUN	2003	VTSC	Braga	Campeonato de Portugal	Pombal	27.02	PEN
1,57		Marta Araújo					Apuramento Juvenis Desporto Escolar	Viana do Castelo	02.04	1
1,57	pc	Mariana Ribeiro					Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	20.02	2 t
1,56		Matilde Silva	JUN	2004	LAVRA	Porto	Meeting Renato Silva	Vagos	07.05	3 t
1,56	pc	Maria Miguel Andrade					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	3 G1 t
1,56		Maria Miguel Andrade					Campeonato Nacional Universitário	Beja	08.05	3 t
1,55	pc	Lara Duarte	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato de Portugal	Pombal	26.02	5 t
1,55	pc	Elena Furk					Campeonato Nacional Universitário PC	Braga	29.01	5 t
1,55		Mariana Ribeiro					Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	2
1,53	pc	Mariana Ribeiro					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	4
1,53	pc	Lara Duarte					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	5 t
1,53	pc	Elena Furk					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	6 t
1,53		Maria Miguel Andrade					Campeonato Regional P Combinadas	Lousada	09.04	HEP
1,53		Maria Miguel Andrade					Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
1,52		Matilde Silva					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	5 t
1,51	pc	Ana Reis	JUN	2004	JV	Leiria	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	05.02	2
1,50		Lúcia Diniz	JUN	2004	JDN	Beja	Prova Extra	Beja	29.05	1
1,50	pc	Matilde Silva					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	7 G1 t
1,50	pc	Mariana Ribeiro					Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	3 t
1,50	pc	Maria Miguel Andrade					Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	PEN
1,50	pc	Ana Reis					Provas Extra	Pombal	16.01	1
1,50		Mariana Ribeiro					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	1 t
1,50		Lara Duarte					Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
1,50		Lara Duarte					Provas Extra	Marinha Grande	22.05	1
1,50										

VARA

CMJ: 4,05 / RN: 3,90m/3,83m i

MARCA	ATLETA		ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3,60		Sara Pereira	JUN	2004	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	07.05	1
3,55	pc	Sara Pereira					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	1 t
3,50	pc	Sara Pereira					Campeonato de Portugal	Pombal	27.02	1 t
3,45	pc	Sara Pereira					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	1
3,45	pc	Sara Pereira					Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	20.02	2 t
3,40		Sara Pereira					Provas Extra	Ribeira Brava	30.04	1
3,35		Sara Pereira					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	22.01	3 t
3,33		Sara Pereira					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	1 t
3,30		Sara Pereira					Campeonato Absoluto de Inverno	Ribeira Brava	16.01	1 t
3,20		Sara Pereira					Campeonato de Inverno Sub-20	Ribeira Brava	08.01	1
3,15	pc	Joana Barreto	JUN	2004	JOMA	Lisboa	Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	20.02	4 t
3,15		Bruna Santos	JUN	2003	JV	Leiria	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	21.05	2 t
3,10	pc	Sofia Marques	JUN	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	2 t
3,10	pc	Benedita Amorim	JUN	2004	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	4 t
3,10	pc	Joana Barreto					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	3 t
3,10		Joana Barreto					Meeting Vitor Tavares	Faro	14.05	1 t

3,05	pc	Benedita Amorim					Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	1 G 1 t
3,00	pc	Sofia Marques					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	3
3,00	pc	Bruna Santos					Campeonato de Portugal	Pombal	27.02	3 t
3,00	pc	Benedita Amorim					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	2 t
3,00	pc	Joana Barreto					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	2
3,00	pc	Joana Barreto					Campeonato de Portugal	Pombal	27.02	4 t
3,00	pc	Bruna Santos					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	5 t
3,00		Bruna Santos					Campeonato Nacional Universitário	Beja	08.05	2 t
2,93	pc	Joana Barreto					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	22.01	6 t
2,93	pc	Benedita Amorim					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	22.01	6 t
2,93		Benedita Amorim					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	3 t
2,90		Joana Rocha	JUN	2004	CSGAIA	Porto	Dia da Vara	Maia	02.04	1 t
2,90	pc	Bruna Santos					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	5
2,90	pc	Benedita Amorim					Provas de Preparação P Coberta	Braga	15.01	2 t
2,81		Bruna Santos					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	29.05	2 t
2,80	pc	Joana Barreto					Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	3 t
2,80	pc	Joana Rocha					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	6
2,69	pc	Beatriz Soares	JUN	2003	ESCMOV	Porto	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	23.01	10 t
2,69	pc	Joana Rocha					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	23.01	10 t
2,69		Beatriz Soares					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	4 t
2,69		Joana Rocha					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	5 t
2,65	pc	Beatriz Soares					2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	16.02	2 t
2,60	pc	Beatriz Soares					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	3 t
2,60		Joana Rocha					Provas Extra	Lousada	26.02	1
2,57		Fabiana Lucart	JUN	2004	CFOD	Porto	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	7 t
2,55		Daniela Pereira	JUN	2003	CDRR	Setúbal	Taça Regional de Saltos	Setúbal	23.04	2 t
2,45	pc	Fabiana Lucart					Campeonato da 2ª Divisão P Coberta	Pombal	20.02	4 t
2,45	pc	Daniela Pereira					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01	15 t
2,40	pc	Ana Silva	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	4 t
2,40		Ana Silva					Campeonato Nacional Universitário	Beja	08.05	4 t
2,40		Daniela Pereira					Campeonato Regional de Juniores	Almada	22.05	3
2,30		Fabiana Lucart					Dia da Vara	Maia	02.04	2 t
2,30		Ana Madeira	JUN	2003	GAF	Santarém	Festival de Salto com Vara	Jamor (CAR)	30.04	2 t
2,30		Chelsia Nogueira	JUN	2003	LAVRA	Porto	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	9 t
2,29										

PESO (4 kg)

CMJ: 14,50 / RN: 15,69m/15,69m i

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
13,54	pc	Letícia Lopes	JUN	2004	CDQ	Algarve	Campeonato de Portugal	Pombal	26.02	5 t
13,53		Letícia Lopes					Meeting Vítor Tavares	Faro	14.05	2 t
13,20		Letícia Lopes					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Faro	29.05	1
12,91	pc	Letícia Lopes					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	2 t
12,74	pc	Letícia Lopes					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	1
12,56		Letícia Lopes					Campeonato de Inverno	Faro	15.01	1 t
12,37		Letícia Lopes					Provas Extra	Quarteira	23.04	1
12,03	pc	Catarina Cardoso	JUN	2003	SCA-T	Terceira	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	2
11,89		Catarina Cardoso					Provas de Observação	Angra Heroísmo	07.05	1
11,83	pc	Catarina Cardoso					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	5 t
11,67		Catarina Cardoso					Campeonato de Inverno	Angra Heroísmo	04.02	1 t
11,57		Letícia Lopes					Meeting Albufeira Victória Sports Beach	Albufeira	08.05	3 t
11,49		Catarina Cardoso					Provas de Observação	Angra Heroísmo	30.03	1
11,46	pc	Mariana Câmara	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	22.01	5 t
11,42		Catarina Cardoso					Provas Extra	Angra Heroísmo	22.01	1 t
11,34	pc	Raquel Gomes	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	3
11,26		Catarina Cardoso					Provas Extra	Angra Heroísmo	15.01	1 t
11,24	pc	Raquel Gomes					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	8 t
11,11	pc	Mariana Câmara					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	2 G1 t
11,04	pc	Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	4 t
10,91		Mariana Câmara					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	2 t
10,90	pc	Maria Carmo Andrade	JUN	2003	GDC	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Almada	29.01	1 t
10,83	pc	Maria Carmo Andrade					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	5
10,82		Catarina Sousa	JUN	2004	SLB	Lisboa	Meeting Vítor Tavares	Faro	14.05	4 t
10,73		Carolina Nolasco	JUN	2003	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20 de Inverno	Vagos	15.01	1
10,67	pc	Carolina Caseiro	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	15.01	1
10,66		Clara Rodrigues	JUN	2004	SCP	Lisboa	Meeting Lançamentos Eduardo Cunha	Lisboa (AL)	22.05	1
10,60	pc	Filipa Afonso	JUN	2003	AEAC	Santarém	Campeonato de Inverno de Sub-20	Alpiarça	29.01	1
10,58	pc	Ana Júlia Ferreira	JUN	2003	CAP	Porto	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	23.01	7 t
10,58		Inês Abreu	JUN	2003	AJS	Madeira	Olimpico Jovem Regional - 3ª jornada	Funchal	07.05	1

10,27	pc	Shakina Andrade - ANG	JUV	2005	SLB	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	5 t
10,25	pc	Matilde Fernandes	JUV	2005	SCB	Braga	Campeonato da 1ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	5 t
10,23		Maria Miguel Andrade	JUN	2003	VTSC	Braga	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	DEC
10,00	pc	Vitória Patrocínio	JUN	2004	JDAL	Santarém	Campeonato de Santarém de Inverno	Alpiarça	05.02	2 t

10,00

DISCO (1 kg)

CMJ: 48,50 / RN: 58,21m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
43,07	Raquel Gomes	JUN	2003	JV	Leiria	Jornadas de Lançamentos - Etapa 2	Leiria (CNL)	26.02	4 t
43,03	Raquel Gomes					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	19.02	6 t
42,57	Raquel Gomes					Jornada de Lançamentos - Etapa 1	Leiria (CNL)	12.02	3 t
42,57	Raquel Gomes					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	1
41,81	Raquel Gomes					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	1
41,67	Raquel Gomes					Meeting da Liberdade	Lisboa (AL)	24.04	3 t
41,18	Raquel Gomes					Campeonato Nacional Universitário	Beja	07.05	1 t
41,04	Raquel Gomes					Prova de Preparação Lançamentos	Leiria (CNL)	15.01	1 t
40,92	Raquel Gomes					Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria (CNL)	06.02	1 t
40,71	Raquel Gomes					Jornadas de Lançamentos - Etapa 3	Leiria (CNL)	19.03	1
39,16	Ana Júlia Ferreira	JUN	2004	CAP	Porto	Jornada de Lançamentos - Etapa 1	Leiria (CNL)	12.02	4 t
38,24	Ana Júlia Ferreira					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	19.02	8 t
38,23	Clara Rodrigues	JUN	2004	SCP	Lisboa	Meeting Lançamentos Eduardo Cunha	Lisboa (AL)	22.05	1 t
37,78	Leticia Lopes	JUN	2004	CDQ	Algarve	Campeonato de Lançamentos Inverno	Faro	29.01	1
37,66	Clara Rodrigues					Meeting António Fortunato	Torres Vedras	21.05	1 t
37,40	Raquel Gomes					Provas de Preparação	Pombal	27.03	1
37,39	Leticia Lopes					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Faro	28.05	1 t
37,38	Ana Júlia Ferreira					Torneio de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	05.03	1
36,43	Clara Rodrigues					Provas de Preparação	Lisboa (U)	07.05	5 t
35,85	Clara Rodrigues					Jornadas de Lançamentos - Etapa 2	Leiria (CNL)	26.02	6 t
35,74	Catarina Cardoso	JUN	2003	SCA-T	Terceira	Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	2
35,62	Eliana Pereira	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	3
35,59	Petra Sillankova	JUN	2004	ACFR	Porto	Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	4
35,52	Catarina Cardoso					Provas de Observação	Angra Heroísmo	30.03	1 t
35,38	Ana Júlia Ferreira					Provas de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	02.04	1
35,36	Clara Rodrigues					Meeting da Liberdade	Lisboa (AL)	24.04	5 t
35,25	Ana Júlia Ferreira					Jornada de Lançamentos 3	Lovelhe	26.02	3 t
35,10	Ana Júlia Ferreira					Campeonato Nacional Universitário	Beja	07.05	3 t
34,60	Clara Rodrigues					Prova Extra	Jamor (P2)	30.01	4 t
34,41	Ana Júlia Ferreira					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	5
34,08	Clara Rodrigues					Campeonato de Inverno	Jamor (P2)	19.02	3 t
33,77	Inês Abreu	JUN	2003	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Lançamentos	Funchal	05.02	1
33,68	Eliana Pereira					1ª Noite Quente	Maia	01.06	2 t
33,63	Petra Sillankova					Prova de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	02.04	2
33,53	Leticia Lopes					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	6
33,26	Petra Sillankova					1ª Noite Quente	Maia	01.06	3 t
33,02	Inês Abreu					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	4 t
32,93	Eliana Pereira					Torneio de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	05.03	2
32,92	Inês Abreu					Prova Extra	Funchal	16.01	1
32,87	Eliana Pereira					Campeonato Lançamentos Inverno	Braga	20.01	1
32,84	Inês Abreu					Provas Extra	Ribeira Brava	24.04	1
32,82	Francisca Pestana	JUN	2004	GDE	Madeira	Provas Extra	Funchal	02.04	1
32,72	Eliana Pereira					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	5 t
32,61	Camélia Terentiy	JUN	2003	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	7
32,46	Eliana Pereira					Provas Extra	Guimarães	15.05	1
32,37	Camélia Terentiy					Jornada de Lançamentos - Etapa 1	Leiria (CNL)	12.02	1
31,74	Camélia Terentiy					Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria (CNL)	06.02	3 t
31,68	Camélia Terentiy					Prova de Preparação Lançamentos	Leiria (CNL)	15.01	2 t
31,66	Ana Júlia Ferreira					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	6 t
31,65	Francisca Pestana					Campeonato Lançamentos Inverno	Funchal	12.02	2 t
31,42	Maria do Carmo Andrade	JUN	2003	GDC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	22.05	2 t
30,67	Maria João Cabral	JUN	2004	JDAL	Santarém	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	5 t
30,38	Maria do Carmo Andrade					Taça Regional Lançamentos C. Sustelo	Almada	03.04	2 t
28,26	Maria Silvestre	JUN	2004	SLA	Setúbal	Campeonato Regional de Lançamentos	Jamor (P2)	27.02	Extra

27,00

MARTELO (4 kg)

CMJ: 57,50 / RN: 61,47m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
52,16	Mariana Gonçalves	JUN	2004	ADCL	V. Castelo	Torneio Internacional de Lançamentos	Lovelhe	24.04	3 t
51,85	Mariana Gonçalves					Jornada de Lançamentos 3	Lovelhe	26.02	1 t
50,18	Mariana Gonçalves					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	1
49,22	Mariana Gonçalves					Jornada de Lançamentos II	Lovelhe	29.01	1 t
49,14	Mariana Gonçalves					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	19.02	4 t
48,25	Catarina Flor	JUV	2006	CAP	Porto	Dia do Martelo	Porto (Ramalde)	01.05	1 t
47,14	Catarina Flor					Prova de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	05.02	1 t
43,19	Márcia Maketa	JUV	2005	JV	Leiria	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	2 t
42,23	Ana Fernandes	JUV	2005	AJS	Madeira	Torneio de Lançamentos	Funchal	26.05	2 t
41,54	Beatriz Nascimento	JUN	2004	CDRR	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	21.05	1 t
41,31	Beatriz Nascimento					Taça Regional Lançamentos C. Sustelo	Almada	03.04	1 t
40,56	Rita Paciência	JUN	2004	GAF	Santarém	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	3 t
40,51	Beatriz Silva	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	2
39,80	Matilde Silva	JUN	2004	JDAL	Santarém	Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	3
39,19	Rita Paciência					Campeonato Regional de Lançamentos	Fátima	12.02	1
38,71	Matilde Silva					Jornadas de Lançamentos - Etapa 2	Leiria (CNL)	26.02	2 t
38,21	Beatriz Silva					Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	02.04	1
37,65	Eliana Pereira	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	4
37,51	Beatriz Silva					Jornadas de Lançamentos - Etapa 3	Leiria (CNL)	19.03	1
37,45	Vitória Patrocínio	JUN	2004	JDAL	Santarém	Campeonato Regional de Lançamentos	Fátima	12.02	2
37,39	Joana Mendes	JUV	2005	GDC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	21.05	2 t
36,26	Leonor Belchior	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	5 t
34,91	Nádia Delgado - STP	JUN	2004	GDC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	21.04	3 t
34,87	Bruna Rodrigues	JUV	2005	CTMVPA	Vila Real	Prova de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	05.02	4 t
34,13	Ana Júlia Ferreira	JUN	2003	CAP	Porto	Campeonato Nacional Universitário	Beja	07.05	3 t
33,50	Solange Silva	JUN	2004	UFCT	Santarém	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	8 t
33,22	Leticia Lopes	JUN	2004	CDQ	Algarve	Campeonato de Lançamentos Inverno	Faro	30.01	1
31,04	Petra Sillankova	JUN	2004	ACFR	Porto	Prova de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	05.02	6 t
30,90	Rita Martins	JUN	2003	ESCMOV	Porto	Prova de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	02.04	1
30,80	Inaya Yago - FRA	JUV	2005	CANAZ	Leiria	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	21.05	3 t
30,50	Catarina Cardoso	JUN	2003	SCA-T	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	31.03	1 t
30,43	Taísa Silva	JUN	2004	CSM	Madeira	Olimpico Jovem Regional - 3ª jornada	Funchal	07.05	1
29,77	Raquel Figueira	JUN	2004	JDAL	Santarém	Jornadas de Lançamentos - Etapa 3	Leiria (CNL)	19.03	2
29,00									

DARDO (600 g)

CMJ: 50,00 / RN: 51,50m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
41,92	Marta Faria	JUN	2004	GDE	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	23.04	1
41,79	Marta Faria					Campeonato Regional de Lançamentos	Funchal	05.02	1
41,43	Marta Faria					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Lisboa (U2)	29.05	2 t
41,13	Marta Faria					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	19.02	5 t
40,26	Marta Faria					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	1
38,18	Carolina Caseiro	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	1
37,54	Carolina Caseiro					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	19.02	7 t
37,29	Carolina Caseiro					Jornadas de Lançamentos - Etapa 3	Leiria (CNL)	19.03	2
36,18	Apolosova Yanoslova-UKR	JUN	2003	IND	Braga	Provas Extra	Guimarães	14.05	1 t
35,99	Carolina Caseiro					Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	21.05	1 t
35,94	Carolina Caseiro					Meeting da Liberdade	Lisboa (AL)	24.04	3 t
35,31	Carolina Caseiro					Jornada de Lançamentos - Etapa 1	Leiria (CNL)	12.02	1
34,62	Carolina Caseiro					Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	02.04	1
34,57	Sofia Barros	JUN	2003	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	3
32,97	Raquel Machado	JUN	2004	UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	4
32,30	Carolina Barbosa	JUN	2004	ADCL	V. Castelo	Torneio Internacional de Lançamentos	Lovelhe	24.04	3 t
32,18	Carolina Barbosa					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	5
31,92	Eva Varela	JUV	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	02.04	2 t
31,83	Carolina Caseiro					Prova de Preparação Lançamentos	Leiria (CNL)	30.01	1
31,48	Petra Sillankorva	JUN	2004	ACFR	Porto	Provas de Preparação	Maia	08.05	1 t
31,47	Inês Guerra	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	6
30,87	Inês Guerra					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	4 t
30,75	Raquel Machado					Campeonato Lançamentos Inverno	Almada	30.01	2 t
30,63	Sofia Barros					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Faro	29.05	2 t
30,59	Petra Sillankorva					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	7
30,29	Joana Viveiros	JUN	2003	CSM	Madeira	Provas Extra	Funchal	12.02	1
30,24	Inês Guerra					Provas Extra	Guimarães	14.05	3 t

29,99	Carolina Barbosa					Jornada de Lançamentos II	Lovelhe	29.01	1
29,97	Filipa Afonso	JUn	2003	AEAC	Santarém	Meeting da Liberdade	Cartaxo	25.04	1 t
29,34	Joana Viveiros					Campeonato Regional de Lançamentos	Funchal	05.02	2
29,31	Joana Viveiros					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	29.05	3 t
29,02	Joana Viveiros					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	8
28,76	Leonor Viamonte	JUN	2004	VTSC	Braga	Campeonato de Lançamentos	Braga	03.04	1
28,40	Inês Dolgova	JUV	2005	AABV	Algarve	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Faro	29.05	4 t
27,65	Luísa Malundo	JUN	2004	SCUT	Lisboa	Provas de Observação AAL	Torres Vedras	22.01	1 t
27,37	Marta Araújo	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	01.05	HEP
27,21	Clara Rodrigues	JUN	2004	SCP	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	21.05	2 t
26,69	Silvana Moreira	JUV	2006	MKED	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	22.05	1 t
26,21	Chelsia Nogueira	JUN	2003	LAVRA	Porto	Provas de Preparação	Maia	08.05	2 t
26,00									

HEPTATLO

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

CMJ: 5.300 / RN: 5.278

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4638	0,1	Marta Araújo	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional P Combinadas	Leiria	01.05	1
		[15,14-1.62-9,26-26,54 / 5,56-27,37-2.31,07]								
4223	-0,2	Maria Miguel Andrade	JUN	2003	VTSC	Braga	Campeonato Nacional P Combinadas	Leiria	01.05	2
4026	0,4	Maria Miguel Andrade					Campeonato Regional P Combinadas	Lousada	10.04	1
3968	-0,1	Lara Duarte	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Leiria	01.05	3
3750	-0,1	Luana Soares	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional P Combinadas	Leiria	01.05	4
3738	-0,1	Margarida Santos	JUN	2004	JV	Lisboa	Campeonato Nacional P Combinadas	Leiria	01.05	5
3673	0,2	Lara Duque	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	10.04	1
3439	0,3	Fabiana Lucart	JUN	2004	CFOD	Porto	Campeonato Regional P Combinadas	Lousada	10.04	2
3340	0,0	Fabiana Lucart					Campeonato Nacional P Combinadas	Leiria	01.05	6
2830										

4 x 100 metros

CMJ: SM / RN: 45,52

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
45,85	R. Barbosa-L. Ferreira-J. Dias-N. Cruz			POR	-	Troféu Ibérico de Estafetas	Huelva (ESP)	25.05	4 t
46,98	M. Alves-A. Oliveira-j. Dias-N. Cruz			POR	-	Troféu Ibérico de Estafetas	Huelva (ESP)	25.05	5 t
47,30	S. Torres - J. Dias - L. Oliveira - N. Cruz			SN	-	Festival de Estafetas	Faro	14.05	1
48,17	D. Embaló-T. Pereira-A. Gomes-N. Cruz			LVT	-	Campeonato Nacional Escolar	Viana do Castelo	20.05	1
50,58	I. Fonseca-D. Silva-M. Pereira-M. Caldas			MAC	Porto	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	4 S 2 t
52,20									

4 x 400 metros

CMJ: SM / RN: 3.43,68

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3.59,86	J. Gameiro-L. Duarte-C. Castro-M. Vidinha			JV	Leiria	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	29.05	2 t
4.08,15	M. Caldas-M. Avelino-F. Silva-B. Pereira			MAC	Porto	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	3 S 2 t
4.45,00									

OUTRAS PROVAS - AR LIVRE E PISTA COBERTA

60 metros

RN: 7,42

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7,62	pc	Nádia Cruz - STP	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.06	3 F t
7,68	1,2	Nádia Cruz					Campeonato de Inverno de Sub-23	Lisboa (U)	06.02	1 El 2 t
7,69	pc	Nádia Cruz					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.06	1 El 3 t
7,73	pc	Nádia Cruz					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	2 F
7,75	pc	Nádia Cruz					Provas de Preparação	Jamor (CAR)	27.02	1 S 2 t
7,77	pc	Joana Dias	JUN	2003	SLB	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	1 FB t
7,77	0,6	Nádia Cruz	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato de Inverno de Sub-23	Lisboa (U)	06.02	1 F
7,81	pc	Lurdes Oliveira	JUN	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato de Portugal	Pombal	26.02	6 F t
7,82	pc	Nádia Cruz					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1 El 1 t
7,83	pc	Lurdes Oliveira					Campeonato de Portugal	Pombal	26.02	3 El 2 t
7,84	pc	Lurdes Oliveira					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	4 F
7,86	pc	Joana Dias					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.06	5 F t
7,87	pc	Joana Dias					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.06	2 El 2 t
7,88	pc	Mariana Videira	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01	4 t

7,90	pc	Lurdes Oliveira					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	2 El 3
7,90	pc	Joana Dias					Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	3 El 2 t
7,91	pc	Lurdes Oliveira					Campeonato Sub-20 Pista Coberta	Pombal	15.01	1 El 5
7,91	pc	Lurdes Oliveira					Campeonato Sub-20 Pista Coberta	Pombal	15.01	1 F
7,91	pc	Joana Dias					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1 El 4
7,93	0,2	Carolina Maio	JUN	2003	GRECAS	Aveiro	Campeonato Absoluto de Inverno	Luso	08.01	1 El 1 t
7,94	pc	Lurdes Oliveira					Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	1 S 1 t
7,94	pc	Mariana Videira					Campeonato da 1ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	4 t
7,96	pc	Carolina Maio					Campeonato Nacional Universitário PC	Braga	29.01	4 FA t
7,96	pc	Mariana Videira					Campeonato Sub-20 Pista Coberta	Pombal	15.01	2 El 5
7,96	pc	Joana Dias					Campeonato de Portugal	Pombal	26.02	4 El 2 t
7,97	pc	Djamiratu Embaló	JUN	2004	SLB	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	5 El 2 t
7,97	pc	Mariana Marques	JUN	2003	VTSC	Braga	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	3 El 3 t
7,97	0,5	Carolina Maio					Campeonato Absoluto de Inverno	Luso	08.01	1 F t
7,97	pc	Mariana Videira					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	2 El 4
7,98	pc	Susana Torres	JUN	2004	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	27.02	2 S 2 t
7,98	pc	Teresa Abade	JUN	2004	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	4 El 3 t
7,99	1,2	Susana Torres					Campeonato de Inverno de Sub-20	Lisboa (U)	06.02	2 El 2 t
7,99	pc	Susana Torres					Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	19.02	3 F t
8,00	pc	Teresa Abade					Provas Extra	Pombal	19.02	6 S 2 t
8,00	pc	Mariana Marques					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	3 El 4
8,00	pc	Mariana Videira					Campeonato Nacional Universitário PC	Braga	29.01	1 El 4 t
8,00	pc	Susana Torres					Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	20.02	2 El 4 t
8,01	pc	Beatriz Neves	JUN	2004	GAF	Santarém	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	2 El 2
8,01	pc	Alice Finisterra	JUN	2004	SCBM	Aveiro	2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	16.02	2 F t
8,02	pc	Chloe Hosford - GBR	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	19.02	4 F t
8,06	0,8	Mariana Tavares	JUN	2004	AFSA	Beja	Campeonato de Clubes	Beja	05.02	1 S 1 t
8,17	pc	Lara Rego	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	5 El 2
8,18	pc	Matilde Pereira	JUN	2004	MAC	Porto	Provas Extra	Pombal	19.02	3 S 1 t
8,19	pc	Bruna Seborro	JUN	2003	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	6 El 1 t
8,21	pc	Margarida Cunha	JUN	2004	CCDR	Braga	2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	16.02	1 El 2 t
8,22	pc	Carolina Gaspar	JUN	2004	JV	Leiria	Meeting António Monteiro	Pombal	12.02	2 El 2
8,28	pc	Diana Duarte	JUN	2004	ACB-L	Leiria	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	05.02	5 El 2 t
8,30	pc	Margarida Patrício	JUN	2004	AEAC	Santarém	Torneio Encerramento Pista Coberta	Alpiarça	13.03	2 t
8,33	pc	Alessandra Silva	JUN	2003	CCDR	Braga	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	2 S 4 t
8,34	1,2	Sara Silvestre	JUN	2003	VFC	Setúbal	Campeonato Regional Clubes Inverno	Setúbal	20.03	3 S 1 t
8,36	pc	Sofia Rosado	JUN	2003	JDAL	Santarém	Campeonato de Santarém de Inverno	Alpiarça	05.02	2 El 2 t
8,40	pc	Benedita Amorim	JUN	2004	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	22.01	23 t
8,45										

200 metros (PC)

RN: 24,40

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
27,52	pc	Lara Rêgo	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Provas de Preparação Pista Coberta	Braga	16.01	4 S 1 t
27,57	pc	Mariana Marques	JUN	2003	VTSC	Braga	Provas de Preparação Pista Coberta	Braga	16.01	1 S 6 t
27,65	pc	Carolina Gaspar	JUN	2004	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	19.01	2 S 2 t
27,84	pc	Flávia Silva	JUN	2004	MAC	Porto	Provas de Preparação Pista Coberta	Braga	16.01	3 S 2 t
28,30	pc	Matilde Pereira	JUN	2004	MAC	Porto	Provas de Preparação Pista Coberta	Braga	16.01	6 S 2 t
28,49										

400 metros (PC)

RN: 55,71

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
54,74	pc	Sofia Lavreshina	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Universitário	Boston - USA	05.03	2 S 7 t
59,92	pc	Mariana Vidinha	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	2 S 2 t
60,17	pc	Mariana Vidinha					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01	6 t
60,46	pc	Sofia Rosado	JUN	2003	JDAL	Santarém	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1 S 2
60,47	pc	Mariana Vidinha					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	2 S 2
60,74	pc	Hanifa El Khatib - STP	JUN	2004	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	2 S 1
61,13	pc	Hanifa El Khatib					Meeting Cidade de Pombal	Pombal	05.02	1 S 2 t
61,15	pc	Joana Gameiro	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	1 S 1 t
61,31	pc	Flávia Silva	JUN	2004	MAC	Porto	Campeonato da 1ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	4 S 2 t
61,33	pc	Mariana Vidinha					Campeonato da 1ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	4 S 1 t
61,70	pc	Joana Gameiro					Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	29.01	1
61,73	pc	Flávia Silva					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	23.01	13 t
61,75	pc	Lara Duarte	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	3 S 1 t
61,78	pc	Flávia Silva					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	4 S 2
62,00	pc	Luana Soares	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	3 S 1
62,05	pc	Sofia Rosado					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	22.01	16 t

62,14	pc	Carolina Ribeiro	JUN	2003	RDA	Aveiro	2ª Noite Atlética em Pista Coberta	Braga	16.02	1 S 2 t
62,31	pc	Sofia Rosado					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	4 S 2 t
62,46	pc	Daniela Assunção	JUN	2004	CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	4 S 1
62,47	pc	Daniela Assunção					Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	29.01	2
62,71	pc	Marta Lobo	JUN	2004	LAVRA	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	2 S 2 t
62,96	pc	Mariana Videira	JUN	2003	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	16.01	1 S 1 t
63,20	pc	Ana Araújo	JUN	2003	AMONT	Aveiro	2ª Noite Atlética em Pista Coberta	Braga	16.02	1 S 3 t
63,95										

60m Barreiras (0,84)

RN: 8,37

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
8,80	pc	Thaïs Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	1 F t
8,88	pc	Thaïs Beranger					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	1 El 1 t
8,90	pc	Chloe Hosford - GBR	JUN	2004	SLB	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	3 F t
8,90	pc	Chloe Hosford					Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	20.02	2 El 1 t
8,94	pc	Thaïs Beranger					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	3 El 1 t
8,95	pc	Thaïs Beranger					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	1 FA t
8,97	pc	Maria Pedro	JUN	2003	JOMA	Lisboa	Campeonato de Portugal	Pombal	27.02	5 El 1 t
8,98	pc	Margarida Patrício	JUN	2004	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	2 F
9,01	pc	Chloe Hosford					Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	20.02	1 S 2 t
9,03	pc	Chloe Hosford					Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	3 El 1 t
9,06	pc	Chloe Hosford					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	7 F t
9,10	pc	Chloe Hosford					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	3 S 2 t
9,16	pc	Margarida Patrício					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	4 S 1 t
9,18	pc	Marta Araújo	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato de Portugal	Pombal	27.02	PEN
9,19	pc	Margarida Patrício					Campeonato de Santarém de Inverno	Alpiarça	06.02	1 t
9,20	pc	Marta Araújo					Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	PEN
9,21	pc	Maria Pedro					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	3 F
9,21	pc	Maria Pedro					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	5 El 2 t
9,22	pc	Maria Pedro					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	22.01	6 t
9,23	pc	Margarida Patrício					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	2 El 1
9,24	pc	Maria Pedro					Provas Extra	Pombal	19.02	3 t
9,25	pc	Maria Pedro					Campeonato de Inverno de Sub-20	Alpiarça	30.01	1 EL 2
9,26	pc	Margarida Patrício					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	8 F t
9,28	pc	Maria Pedro					Campeonato de Portugal	Pombal	27.02	8 F t
9,29	pc	Marta Araújo					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	3 FA t
9,36	pc	Margarida Patrício					Campeonato de Portugal	Pombal	27.02	4 El 2 t
9,37	0,5	Djamiratu Embaló	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato de Inverno de Sub-23	Lisboa (U)	05.02	2 F t
9,41	pc	Djamiratu Embaló					Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	4 El 1 t
9,41	pc	Djamiratu Embaló					Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	4 F t
9,46	pc	Maria Miguel Andrade	JUN	2003	VTSC	Braga	Campeonato de Portugal	Pombal	27.02	PEN
9,47	pc	Matilde Feiteirona	JUV	2006	AJJ	Portalegre	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	4 F t
9,48	pc	Marta Araújo					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	4 El 1 t
9,52	pc	Margarida Patrício					Campeonato de Inverno de Sub-20	Alpiarça	30.01	1
9,57	pc	Maria Miguel Andrade					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	1 El 2 t
9,57	pc	Maria Miguel Andrade					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	5 FA t
9,57	pc	Maria Miguel Andrade					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	5 F
9,59	pc	Matilde Lameiras	JUV	2006	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	6 F
9,59	pc	Maria Miguel Andrade					Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	PEN
9,59	pc	Maria Miguel Andrade					Campeonato Nacional Universitário PC	Braga	29.01	3 El 1 t
9,60	pc	Maria Miguel Andrade					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	6 S 2 t
9,66	pc	Matilde Feiteirona					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	2 El 2 t
9,66	pc	Maria Miguel Andrade					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	22.01	11 t
9,69	pc	Margarida Santos	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonatode Pista Coberta	Pombal	30.01	1 t
9,73	pc	Mariana Araújo	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	8 F
9,77	2,0	Mariana Tavares	JUN	2004	AFSA	Beja	Crítério Juvenil - Prova Extra	Castro Verde	15.01	1
9,85	pc	Fabiana Lucart	JUN	2004	CFOD	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	PEN
9,86	pc	Lara Rego	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01	14 t
9,95	pc	Héloise Hennard - FRA	JUV	2006	CAP	Porto	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01	15 t
10,02	pc	Letícia Rosário	JUV	2006	AGDAK	Setúbal	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	6 El 1 t
10,08	pc	Joana Gameiro	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonatode Pista Coberta	Pombal	30.01	4 t
10,10	pc	Lwena Cardoso	JUV	2005	SFRAA	Lisboa	Campeonato de inverno	Jamor (CAR)	20.02	3 El 1 t
10,11	pc	Matilde Lobo	JUN	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	PEN
10,16	1,9	Sofia Martins	JUV	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Almada	30.01	1 t
10,21	0,3	Elena Furk	JUN	2003	SCA-T	Terceira	Campeonato de Inverno	Angra Heroísmo	05.02	1
10,23	pc	Bruna Seborro	JUN	2003	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	7 El 2
10,25	0,6	Ana Lopes	JUN	2004	CRDS	Algarve	Provas Extra	Faro	30.01	2
10,28	0,8	Alzira Gomes	JUV	2005	MKED	Setúbal	Campeonato Regional Clubes Inverno	Setúbal	20.03	1 t

[illegible]

4 x 200m (PC)

[illegible]

4 x 400m (PC)

[illegible]

PENTATLO (PC e Ar livre)
(60m Barreiras - Altura - Peso - Comprimento - 800m)

RN: 4.064

[illegible]