

OS MELHORES DO ANO 2022 INICIADOS FEMININOS [SUB-16]

Marcas de 1 de Janeiro a 31 de Dezembro de 2022

[Esta versão contém marcas até 31 Agosto de 2022] - jcosta@fp atletismo.pt - 968 614 790

José Costa

80 metros

RN: 9,81

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
10,22	1,5	Tatiana Almeida	INIC	2007	SLB	Lisboa	Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
10,33	-1,2	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	CFB	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	1 S 2 t
10,34	-1,2	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	1 EI 1
10,34	0,4	Tatiana Almeida					Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	1 EI 2
10,38	0,4	Maria do Carmo Lúcio					Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	2 EI 2
10,39	-0,7	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1 S 2
10,39	-1,4	Marta Carriço					Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	1 F
10,45	-1,2	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	2 s 2
10,46	1,5	Maria do Carmo Lúcio					Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
10,46	0,1	Iara Vacondeus	INIC	2008	AGDAK	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	14.05	1 S 1
10,46	1,9	Madalena Barradas	INF	2009	AJJ	Portalegre	Campeonato Regional Sub 16	Fátima	04.06	Extra
10,50	-1,4	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	2 F
10,53	-1,4	Marta Carriço					Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	03.07	HEP
10,55	1,0	Katerina Quinn					Meeting Jovem de Leiria	Leiria	23.07	1 S 2
10,56	1,5	Madalena Sampaio					Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
10,57	2,0	Katerina Quinn					Provas Extra	Pombal	05.06	1 S 2
10,57	1,3	Margarida Oliveira					Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	03.07	HEP
10,59	1,3	Matilde Gomes	INIC	2007	CAOV	V. Castelo	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	03.07	HEP
10,61	-0,7	Matilde Gomes					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2 S 2
10,61	-3,3	Katerina Quinn					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1 S 2
10,66	1,4	Isabel Serras	INF	2009	CAB	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	11.06	1 F t
10,67	0,0	Miriam Pinho	INIC	2007	SLB	Lisboa	Torneio Olímpico Jovem Distrital	Beja	28.05	Extra
10,67	-0,9	Sofia Santos	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	1 EI 3
10,68	-0,7	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3 S 2
10,69	1,5	Matilde Vieira	INIC	2008	AFS	Lisboa	Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
10,69	-0,7	Juliana Hinderyckx -BEL	INIC	2007	CASJ	Algarve	Torneio Regional de Sub-16	Vila R Sº António	21.05	1 S 3
10,71	1,7	Laura Moreira	INIC	2007	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	11.06	1 EI 1
10,72	-2,1	Joana Ferreira	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Vagos	14.05	1 F
10,73	-2,8	Nadine Fortes	INF	2009	AABV	Algarve	Provas de Preparação	Quarteira	18.06	2 S 2 t
10,74	-0,5	Francisca Cortinhas	INIC	2007	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	13.05	1 F
10,75	1,4	Catarina Seabra	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	24.04	1 F
10,75	1,8	Laura Agostinho	INF	2009	SCA	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Fátima	04.06	1 EI 3 t
10,77	0,9	Naycira Varela	INIC	2007	SCP	Lisboa	Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
10,77	0,1	Inês Sarmento	INIC	2007	ARLVG	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	1 F
10,78	-1,0	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	2 S 1
10,83	1,1	Marta Machado	INIC	2007	GDR	Viseu	Torneio Olímpico Jovem	Vagos	14.05	1 EI 3
10,83	-0,7	Maria Inácio	INIC	2008	COP	Algarve	Torneio Regional de Sub-16	Vila R Sº António	21.05	2 S 3
10,84	0,4	Carmo Sousa	INIC	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	3 EI 1
10,84	1,0	Leonor Ascenso	INIC	2008	JV	Leiria	Meeting Jovem de Leiria	Leiria	23.07	3 S 2
10,87	-2,3	Clara Cruz	INIC	2007	MAC	Porto	Taça AAP de Iniciados	Maia	13.02	1 F
10,88	1,5	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	03.07	HEP
10,90	-0,7	Mariana Lopes	INIC	2007	AABV	Algarve	Torneio Regional de Sub-16	Vila R Sº António	21.05	3 S 3
10,90	0,0	Adimizia Andrade	INIC	2007	IND	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	1 S 1
10,92	1,0	Matilde Baião	INIC	2008	AJJ	Portalegre	Campeonato Distrital de Iniciados	Beja	01.05	Extra
10,97	0,0	Emily Coslop - BRA	INIC	2007	PLF	Braga	Provas Extra	Braga	04.04	1
10,98	0,0	Sara Carvalho	INIC	2007	JOMA	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	2 S 1
10,99	-1,2	Inês Ferreira	INIC	2007	SCP	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	3 S 2
10,99	0,9	Leonor Saraiva	INIC	2007	GRE-AA	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Coimbra	29.05	HEP

10,99

250 metros

RN: 32,12

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
33,36	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1 S 2
33,74	Margarida Oliveira					Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	23.04	1
34,08	Miriam Pinho	INIC	2007	SLB	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	01.05	1 S 1

34,11	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	1
34,12	Teresa Delfino	INIC	2007	IND	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	01.05	2 S 1
34,33	Miriam Pinho					Campeonato Regional Sub 16	Lisboa (U)	11.06	1 S 2
34,35	Inês Sarmento	INIC	2007	ARLVG	Porto	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lousada	09.07	2 S 2
34,38	Marta Carriço					Torneio Nacional Olimpico Jovem	Almada	09.07	1 S 2
34,40	Inês Sarmento					Provas Extra	Lousada	26.02	1 S 1
34,48	Miriam Pinho					Torneio Nacional Olimpico Jovem	Almada	09.07	2 S 2
34,52	Marta Carriço					Provas Extra	Pombal	29.01	1 S 3
34,61	Mariana Lopes	INIC	2007	AABV	Algarve	Torneio Regional Olimpico Jovem	Faro	24.04	1 S 2
34,67	Inês Sarmento					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	1 S 1
34,70	Inês Sarmento					Torneio Olimpico Jovem Regional	Lousada	15.05	1 S 1
34,95	Mariana Lopes					Torneio Regional Sub-16	Faro	16.04	1 S 3
34,96	Adimizia Andrade	INIC	2007	IND	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	1 S 1
35,12	Miriam Pinho					Olimpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	1 S 2
35,15	Tatiana Almeida	INIC	2007	SLB	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	01.05	3 S 1
35,20	Maria Inácio	INIC	2008	COP	Algarve	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	01.05	Extra
35,29	Maria Inácio					Torneio Nacional Olimpico Jovem	Almada	09.07	3 S 2
35,36	Joana Ferreira	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Torneio Olimpico Jovem	Vagos	15.01	1
35,36	Clara Cruz	INIC	2007	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	2 S 1
35,46	Francisca Cortinhas	INIC	2007	CSM	Madeira	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lousada	09.07	3 S 2
35,49	Isabel Serras	INF	2009	CAB	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	12.06	1 S 2 t
35,53	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	3 S 1
35,59	Naycira Varela	INIC	2007	SCP	Lisboa	Olimpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	2 S 2
35,75	Inês Ferreira	INIC	2007	SCP	Lisboa	Olimpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	3 S 2
35,81	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	2 S 3
35,82	Lara Gomes	INIC	2007	SLB	Lisboa	Meeting Cidade de Évora	Évora	24.04	Extra
35,95	Madalena Balancho	INIC	2008	BAC	Beja	Campeonato Distrital de Iniciados	Beja	15.05	1
35,97	Matilde Gomes	INIC	2007	CAOV	V. Castelo	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lousada	09.07	4 S 2
36,01	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	4 S 1
36,14	Beatriz Guerreiro	INIC	2008	ADNO	Beja	Torneio Olimpico Jovem Distrital	Beja	29.05	1
36,18	Teresa Duarte	INIC	2007	AEAC	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Fátima	05.06	1
36,22	Matilde Baião	INIC	2008	AJJ	Portalegre	Provas Extra	Pombal	29.01	3 S 3
36,30	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	4 S 4
36,33	Francisca Pedro	INIC	2007	CORK	Beja	Critério Juvenil - 4ª Jornada	Beja	23.04	2
36,39	Gabriela Graure	INIC	2008	NSF	Algarve	Torneio Regional Sub-16	Faro	16.04	3 S 3
36,41	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	12.06	1 S 1
36,47	Beatriz Teixeira	INIC	2007	AFS	Lisboa	Olimpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	4 S 2
36,54	Sofia Pinto	INIC	2007	CACOD	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	12.06	2 S 1
36,60	Carmo Sousa	INIC	2007	SCP	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	01.05	2 S 2
36,67	Laura Moreira	INIC	2007	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	12.06	2 S 2
36,83	Marta Machado	INIC	2007	GDR	Viseu	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lousada	09.07	1 S 1
37,11	Cristina Neves	INIC	2007	CSM	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	15.01	2
37,15	Mariana Rodrigues	INIC	2008	FCC	Beja	Campeonato Distrital de Iniciados	Beja	15.05	2
37,18	Catarina Brito	INIC	2007	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	5 S 1
37,23	Eulália Borges	INIC	2008	GRQL	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Almada	15.05	1
37,26	Inês Pires	INIC	2008	ACM-A	Terceira	Torneio Regional Olimpico Jovem	Angra Heroismo	15.05	1
37,30	Beatriz Alves	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	26.03	1 S 2
37,35	Eva Luz	INIC	2007	NSF	Algarve	Torneio Regional Sub-16	Faro	16.04	1 S 2
37,37	Leonor Alves	INIC	2008	AAPL	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados - 5ª Jor	Almada	30.04	1 S 2
37,39	Sara Carvalho	INIC	2007	JOMA	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	01.05	5 S 1
37,43	Joana Guerreiro	INIC	2007	FCC	Beja	Torneio Olimpico Jovem Distrital	Beja	29.05	2
37,56	Carlota Barcelos	INIC	2007	CAT	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	30.03	1
37,62	Madalena Mendes	INIC	2008	FCES	Porto	Torneio Olimpico Jovem Regional	Lousada	15.05	1 S 2
37,67	Sofia Santos	INIC	2007	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	1 S 2
37,72	Michelle Elmer	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados - 5ª Jor	Almada	30.04	1 S 5
37,72	Bárbara Ferraz	INIC	2008	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	1 S 2
37,88	Frrancisca Ferreira	INIC	2007	ACFR	Porto	Torneio Olimpico Jovem Regional	Lousada	15.05	2 S 2

37,90

800 metros

RN: 2.10,48/2.15,47 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.11,54	Mariana Moreira	INIC	2008	UDV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	1 S 1
2.11,71	Mariana Moreira					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	1 t
2.12,78	Mariana Moreira					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	1 S 2 t
2.13,40	Cátia Khvas	INIC	2007	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional Sub--16	Lisboa (U)	12.06	1
2.14,44	Teresa Delfino	INIC	2007	IND	Lisboa	Campeonato Regional Sub--16	Lisboa (U)	12.06	2
2.14,73	Cátia Khvas					Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	1
2.14,81	Mariana Moreira					Torneio Olimpico Jovem Regional	Lousada	15.05	1

2.16,04							Teresa Delfino	Torneio de São João	Torres Vedras	22.06	1 t
2.16,37							Cátia Khvas	Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (P2)	30.01	1
2.17,18							Cátia Khvas	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	3 S 2 t
2.17,70							Teresa Delfino	Campeonato Municipal Torres Vedras	Torres Vedras	26.03	1
2.19,09	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra		Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	22.05	1 t	
2.19,46	Teresa Delfino						Campeonato Municipal Torres Vedras	Torres Vedras	23.04	1 S 1 t	
2.20,12	Cátia Khvas						Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1	
2.20,62	Catarina Brito	INIC	2008	MAC	Porto		Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	22.05	Extra	
2.20,73	Catarina Brito						Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	5 t	
2.20,93	Teresa Delfino						Olímpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	1	
2.21,08	Cátia Khvas						Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	1	
2.21,08	Teresa Delfino						Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	2	
2.21,35	Catarina Brito						Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.06	4 S 1 t	
2.21,81	Teresa Delfino						Atletismo no Feminino-Aliadas na Pista	Lisboa (U)	13.03	1 t	
2.22,05	Cátia Khvas						Provas de Observação AAL	Torres Vedras	22.01	1 S 2 t	
2.23,43	Carolina Correia	INIC	2007	SCP	Lisboa		Campeonato Municipal Torres Vedras	Torres Vedras	26.03	2	
2.22,45	Margarida Oliveira						Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	2 S 1 t	
2.23,68	Catarina Brito						Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	15.05	2	
2.23,84	Margarida Oliveira	pc					Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	19.01	2 S 2 t	
2.23,96	Carolina Correia						Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	12.06	3	
2.24,19	Teresa Delfino						Provas de Observação AAL	Torres Vedras	22.01	3 S 2 t	
2.24,33	Diana André	INIC	2008	AABV	Algarve		Campeonato Regional de Juvenis	Faro	15.05	1 t	
2.24,41	Catarina Brito						Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	5 S 1 t	
2.24,81	Carolina Correia						Atletismo no Feminino-Aliadas na Pista	Lisboa (U)	13.03	2 t	
2.24,98	Catarina Brito						Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	2	
2.25,32	Caetana Neves	INIC	2008	ACDRA	Leiria		Campeonato Distrital de Sub-18	Marinha Grande	08.05	1 t	
2.25,35	Carolina Correia						Campeonato Municipal Torres Vedras	Torres Vedras	23.04	2 S 1 t	
2.25,39	Maria de Jesus	INIC	2008	ACB-L	Leiria		Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	1	
2.25,80	Carolina Correia						Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	3	
2.26,18	Margarida Oliveira						Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.06	Extra	
2.26,44	Margarida Oliveira						Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	Extra	
2.26,54	Sara Ribas	INF	2009	ADNO	Lisboa		Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	4 t	
2.27,08	Maria de Jesus						Olímpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	1	
2.27,13	Carolina Correia						Olímpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	2	
2.27,18	Carolina Correia						Torneio de São João	Torres Vedras	22.06	2 t	
2.27,36	Jéssica Mateus	INIC	2007	ARC-EAC	Coimbra		Olímpico Jovem Distrital	Febres	03.07	1	
2.27,64	Júlia Allende	INIC	2007	CASJ	Algarve		Torneio Atleta Completo	Faro	05.06	HEP	
2.28,23	Carolina Ferreira	INIC	2007	JV	Leiria		Olímpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	2	
2.28,89	Michelle Elmer	INIC	2007	CPPEA	Setúbal		Olímpico Jovem Regional	Almada	15.05	1	
2.29,04	Inês Sarmento	INIC	2007	ARLVG	Porto		Torneio Juvenil do Norte	Vila Pouca Aguiar	30.04	2 S 2	
2.29,83	Maria Rodrigues	INIC	2008	LFC-F	Braga		Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	22.05	5 t	
2.29,96	Mariana Lopes	INIC	2007	AABV	Algarve		Torneio Atleta Completo	Faro	05.06	HEP	
2.31,25	Maria Machado	INIC	2008	EAROS	Braga		Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	22.05	6 t	
2.31,27	Cristina Ramalho	INIC	2008	CDUL	Lisboa		Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	12.06	4	
2.32,18	Ana Luisa Silva	INIC	2007	ACDRSQ	Coimbra		Meeting Jovem do CAMG	Leiria	07.05	1	
2.32,98	Mariana Pereira	INIC	2008	CBPAR	Porto		Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.06	1 S 2 t	
2.33,23	Diana Franco	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel		Provas Extra	Ponta Delgada	23.06	1 t	
2.33,29	Inês Almeida	INIC	2007	EAROS	Braga		Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	22.05	7 t	
2.33,39	Carolina Veríssimo	INF	2010	ACRM	Lisboa		Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	6 t	

2.33,85

1.000 metros

RN: 2.52,11

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.49,40	Mariana Moreira	INIC	2008	UDV	Porto	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	1
2.49,75	Cátia Khvas	INIC	2007	ADNO	Lisboa	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	2
2.50,50	Mariana Moreira					Torneio Quilómetro Jovem Regional	Lousada	20.03	1
2.55,37	Mariana Moreira					Mega Quilómetro - Final Nacional	Vagos	30.04	1
2.56,75	Cátia Khvas					Quilómetro Regional	Jamor (P2)	03.04	1 S 2
2.59,38	Mariana Maciel	INF	2009	EAROS	Braga	Jogos do Eixo Atlântico	Maia	05.07	1 t
3.00,19	Cátia Khvas					Provas Extra	Lisboa (U)	05.02	1
3.01,64	Cátia Khvas					Mega Quilómetro - Final Nacional	Vagos	30.04	2
3.02,38	Teresa Delfino	INIC	2007	IND	Lisboa	Mega Quilómetro - Final Nacional	Vagos	30.04	3
3.02,55	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	3
3.03,38	Teresa Delfino					Campeonato Municipal Torres Vedras	Torres Vedras	12.02	1
3.03,62	Teresa Delfino					Quilómetro Regional	Jamor (P2)	03.04	2 S 2
3.03,95	Diana André	INIC	2008	AABV	Algarve	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	4
3.04,10	Diana André					Mega Quilómetro - Final Nacional	Vagos	30.04	4
3.05,74	Teresa Delfino					Provas de Preparação	Jamor (P2)	05.03	1 t

3.06,50	Carolina Correia	INIC	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Municipal Torres Vedras	Torres Vedras	12.02	2
3.07,73	Maria Vitorino	INIC	2008	EJAF	Lisboa	Mega Quilómetro - Final Nacional	Vagos	30.04	5
3.09,44	Sara Ribas	INF	2009	ADNO	Lisboa	Quilómetro Regional	Jamor (P2)	03.04	1
3.09,49	Maria de Jesus	INIC	2008	ACB-A	Leiria	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	5
3.09,70	Diana André					Festa do Atletismo Escolar	Quarteira	18.03	1
3.09,83	Margarida Oliveira					Km Jovem Distrital	Coimbra	26.03	1
3.10,64	Carolina Cruz	INF	2009	CAOB-A	Aveiro	Mega Quilómetro - Final Nacional	Vagos	30.04	2
3.10,72	Joana Ferreira	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	6
3.11,76	Matilde Ferreira	INIC	2008	JDAL	Santarém	Km Jovem Distrital	Pombal	26.03	Extra
3.12,55	Catarina Brito	INIC	2008	MAC	Porto	Torneio Quilómetro Jovem Regional	Lousada	20.03	2
3.14,20	Lara Gomes	INIC	2007	SLB	Lisboa	Mega Quilómetro - Final Nacional	Vagos	30.04	8
3.14,58	Mariana Lopes	INIC	2007	AABV	Algarve	Quilómetro Jovem Regional	Faro	13.03	2
3.15,71	Carolina Ferreira	INIC	2007	JV	Leiria	Km Jovem Distrital	Pombal	26.03	3
3.16,72	Júlia Allende	INIC	2008	DIAMNT	Algarve	Festa do Atletismo Escolar	Quarteira	18.03	2
3.17,49	Daniela Pedro	INIC	2007	ADNO	Lisboa	Quilómetro Regional	Jamor (P2)	03.04	3 S 2
3.17,65	Inês Azeitona	INIC	2008	AEJR	Portalegre	Mega Quilómetro - Final Nacional	Vagos	30.04	9
3.17,78	Diana Franco	INIC	2008	JIV-SM	S.Miguel	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	8
3.18,05	Francisca Cortinhas	INIC	2007	CSM	Matosinhos	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	9
3.18,35	Rafaela Sá	INF	2009	IND	Porto	Campeonato Regional de Infantis	Maia	19.06	1
3.18,54	Lara Couto	INF	2010	ADL-P	Porto	Torneio Quilómetro Jovem Regional	Lousada	20.03	2
3.18,57	Daniela Nogueira	INF	2009	ADL-P	Porto	Torneio Quilómetro Jovem Regional	Lousada	20.03	3

3.18,60

1.500 metros

RN: 4.22,22/4.44,70 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4.32,56	Mariana Moreira	INIC	2008	UDV	Porto	Taça AAP de Iniciados	Maia	13.02	1
4.32,71	Mariana Moreira					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	1 t
4.33,37	Mariana Moreira					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
4.41,55	Mariana Moreira					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	1
4.47,00	Mariana Moreira					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	1
4.50,69	Cátia Khvas	INIC	2007	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	6 t
4.53,17	Teresa Delfino	INIC	2007	IND	Lisboa	Olímpico Jovem	Lisboa (U)	14.05	1
4.54,06	Carolina Correia	INIC	2007	SCP	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1
4.55,55	Cátia Khvas					Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (P2)	29.01	1 S 2 t
4.57,48	Lara Gomes	INIC	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (P2)	29.01	2 S 2 t
4.57,92	Carolina Correia					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	8 t
4.58,55	Carolina Correia					Olímpico Jovem	Lisboa (U)	14.05	2
4.58,68	Carolina Correia					Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	1 t
4.59,73	Carolina Correia					Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (P2)	29.01	4 S 2 t
5.01,01	Maria Rodrigues	INIC	2008	LFC-F	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	21.05	2 t
5.03,13	Carolina Correia					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1
5.03,16	Maria Rodrigues					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	13 t
5.04,28	pc Caetana Neves	INIC	2008	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	16.01	2 t
5.05,46	Maria de Jesus	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	1
5.06,29	Diana André	INIC	2008	AABV	Algarve	Campeonato Regional de Sub 18	Quarteira	07.05	1 t
5.06,43	Maria Machado	INIC	2008	EAROS	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	21.05	4 t
5.06,62	Daniela Pedro	INIC	2007	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	11.06	3 t
5.08,06	Marina Maciel	INF	2009	EAROS	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	12.06	1 t
5.11,30	Ana Luísa Silva	INIC	2007	ACDRSQ	Coimbra	Torneio Jovem do Norte	Pombal	14.05	Extra
5.14,88	Mariana Beja	INIC	2008	CYCL	V. Castelo	Campeonato Distrital AAVC Juvenis	Viana do Castelo	08.05	2 t
5.15,44	Júlia Allende	INIC	2007	CASJ	Algarve	Campeonato Regional de Sub 18	Quarteira	07.05	2 t
5.15,78	Catarina Brito	INIC	2007	MAC	Porto	Taça AAP de Iniciados	Maia	13.02	2
5.18,31	Mariana Reis	INIC	2008	FCES	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	1 S 2 t
5.19,31	Francisca Henriques	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3
5.19,43	Matilde Ferreira	INIC	2008	JDAL	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Fátima	04.06	1
5.19,59	Cristina Ramalho	INIC	2008	CDUL	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	4 t
5.20,87	Michelle Elmer	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	14.05	1
5.21,31	Raquel Soares	INIC	2007	FCV	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	21.05	7 t
5.21,55	Inês Almeida	INIC	2007	EAROS	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	Extra
5.22,77	Lara Roque	INIC	2008	AABV	Algarve	Campeonato Regional de Sub 18	Quarteira	07.05	3 t

5.23,95

1.500m Obstáculos (0,76 - sem vala)

RN: 4.54,56

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
5.15,92	Teresa Delfino	INIC	2007	IND	Lisboa	Provas Extra	Marinha Grande	03.07	Extra
5.16,05	Carolina Correia	INIC	2007	SCP	Lisboa	Provas Extra	Marinha Grande	03.07	Extra

5.23,12		Teresa Delfino					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1
5.23,32	Júlia Allende	INIC	2007	CASJ	Algarve		Torneio Regional de Sub-16	Vila R Sº António	21.05	1
5.24,11	Lara Roque	INIC	2008	AABV	Algarve		Torneio Regional Olímpico Jovem	Quarteira	23.04	1
5.26,25	Júlia Allende						Torneio Regional Olímpico Jovem	Quarteira	23.04	2
5.33,23	Teresa Delfino						Meeting António Fortunato	Torres Vedras	21.05	1
5.37,85	Ana Luísa Silva	INIC	2007	ACDRSQ	Coimbra		Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
5.38,30	Júlia Allende						Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2
5.44,04	Rita Gomes	INIC	2007	CFOD	Porto		Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	2
5.44,14	Rita Gomes						Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2
5.45,24	Beatriz Leão	INIC	2007	ARLVG	Porto		Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	1
5.45,75	Mariana Reis	INIC	2008	FCES	Porto		Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	2
5.46,14	Beatriz Leão						Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	2
5.46,69	Filipa Juliano	INIC	2007	NSF	Algarve		Torneio Regional de Sub-16	Vila R Sº António	21.05	3
5.47,72	Carolina Carvalho	INIC	2008	LAVRA	Porto		Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	1
5.50,66	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	CFOD	Porto		Provas Extra	Lousada	09.04	1
5.52,47	Michelle Elmer	INIC	2007	CPPEA	Setúbal		Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	28.05	4
5.52,80	Victória Antunes	INIC	2007	CFOD	Porto		Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	2
5.53,13	Soraia Boieiro	INIC	2007	CPPEA	Setúbal		Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	28.05	3
5.54,14	Isabel Luís	INIC	2007	CPPEA	Setúbal		Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	28.05	1
5.54,30	Beatriz Perdígão	INIC	2008	AJL	Évora		Final Distrital Olímpico Jovem	Vendas Novas	21.05	1
5.56,12	Leticia Valente	INIC	2008	ADCVC	Aveiro		Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3

5.57,35

80m Barreiras (0,76)

RN: 11,64

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
12,08	-1,2	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
12,49	0,2	Madalena Sampaio					Campeonato Municipal Torres Vedras	Torres Vedras	26.03	1
12,51	0,0	Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Regional Atleta Completo	Angra Heroísmo	23.04	HEP
12,53	-2,4	Madalena Sampaio					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1 S 2
12,54	0,5	Natacha Candé					Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	02.07	HEP
12,58	-2,1	Iara Vacondeus	INIC	2008	AGDAK	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	14.05	1
12,72	-2,4	Natacha Candé					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2 S 2
12,77	-0,6	Tatiana Almeida	INIC	2007	SLB	Lisboa	Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
12,79	-0,2	Carolina Frada	INIC	2007	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	1 EI 1
12,81	0,2	Francisca Ferreira	INIC	2007	ACFR	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	1
12,83	0,8	Carolina Frada					Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	25.06	HEP
12,90	-0,6	Natacha Candé					Torneio Regional Olímpico Jovem	Angra Heroísmo	14.05	1
12,99	0,5	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	02.07	HEP
13,01	0,7	Francisca Ferreira					Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	25.06	HEP
13,08	0,6	Carolina Frada					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	1 F
13,11	1,8	Laura Agostinho	INF	2009	SCA	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Fátima	05.06	1 t
13,12	0,7	Leonor Saraiva	INIC	2007	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	23.04	1 S 2
13,12	0,5	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	02.07	HEP
13,15	0,0	Carolina Frada					Provas de Preparação	Maia	08.05	1
13,17	-4,9	Madalena Sampaio					Olímpico Jovem	Lisboa (U)	14.05	1
13,17	-2,4	Iara Vacondeus					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3 S 2
13,20	-1,7	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	02.07	HEP
13,25	0,8	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	25.06	HEP
13,28	0,0	Mónica Pinto	INIC	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	12.06	1
13,30	0,0	Margarida Carmo	INIC	2007	CBTV	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	12.06	2
13,32	0,2	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	CFB	Lisboa	Campeonato Municipal Torres Vedras	Torres Vedras	26.03	2
13,44	-1,7	Sofia Machado	INIC	2008	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	02.07	HEP
13,46	0,2	Nicole Vieira	INIC	2007	AFSA	Beja	Atleta Completo Distrital	Beja	25.06	HEP
13,48	0,5	Maria Luís Silva	INIC	2007	SCE	Aveiro	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	02.07	HEP
13,51	1,4	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Meeting Jovem do CAMG	Marinha Grande	07.05	1 S 1
13,51	0,7	Antónia Freitas	INF	2009	ASCV	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	23.04	2 S 2 t
13,63	-1,9	Bruna Xavier	INIC	2008	AABV	Algarve	Torneio Regional de Sub-16	Faro	28.05	1 S 3
13,86	0,1	Bruna Ruela	INIC	2007	PLF	Braga	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	25.06	HEP
13,87	1,2	Cristina Neves	INIC	2007	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	13.05	1 EI 1
13,89	0,8	Fátima Câmara	INIC	2007	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	25.06	HEP
13,92	-0,1	Angelina Volkmar - GER	INIC	2008	CRDS	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	24.04	1 S 2
14,06	-0,6	Inês Figueiredo	INIC	2008	JV	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	1
14,08	-1,7	Rita Martins	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	02.07	HEP
14,16	-1,7	Matilde Baião	INIC	2008	AJJ	Portalegre	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	02.07	HEP
14,19	-1,1	Sara Fernandes	INIC	2007	AJS	Madeira	Torneio de Preparação (CNC)	Câmara de Lobos	18.05	1
14,32	-1,6	Sara Meira	INIC	2007	CYCL	V. Castelo	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1 S 1
14,35	0,8	Mariana Lopes	INIC	2007	AABV	Algarve	Torneio Atleta Completo	Quarteira	04.05	HEP
14,45	-4,6	Sara Camolas	INIC	2007	PFC	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados_7ª J	Almada	11.06	1 S 1

14,51	0,1	Matilde Soares	INIC	2007	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	2 F
14,55	-2,5	Márcia Afonso	INIC	2007	GRQL	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados_7ª J	Almada	11.06	1 S 2
14,58	0,4	Ruth Lima	INIC	2007	CCSJM	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Vagos	14.05	2
14,60	0,4	Inês Fernandes	INIC	2007	SCE	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Vagos	14.05	3
14,61	0,7	Rita Abrantes	INIC	2007	CDP-C	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	23.04	1 S 1
14,64	0,7	Catarina Seabra	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	23.04	2 S 1
14,67	-0,6	Matilde Vieira	INIC	2008	AFS	Lisboa	Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
14,72	0,8	Lara Figueiredo	INIC	2008	ACPV	Porto	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	25.06	HEP
14,73	0,2	Maria Leonor Sampaio	INIC	2007	MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	2
14,76	0,5	Francisca Cortinhas	INIC	2007	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	13.05	2 F
14,78	1,8	Frrancisca Gonçalves	INIC	2007	CDPRI	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	12.06	3
14,84	0,0	Laura Moreira	INIC	2007	VTSC	Braga	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	25.06	HEP
14,85	0,1	Alice Varino	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	3 F
14,87	-2,4	Lara Lopes	INIC	2007	A 20 Km	Santarém	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	02.07	HEP
14,89	0,7	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	25.06	HEP
14,90	-0,5	Carolina Fernandes	INIC	2008	AGV	Viseu	Tetratlo Jovem Distrital	Guarda	25.06	Extra
14,95	-0,1	Catarina Tenazinha	INIC	2007	CADJ	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	24.04	3 S 2
14,95	1,8	Sara Ferreira	INF	2009	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	12.06	4 t
14,99	-0,6	Naycira Varela	INIC	2007	SCP	Lisboa	Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
14,99	-2,1	Eulália Borges	INIC	2008	GRQL	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	14.05	3
15,03	1,2	Mafalda Cancelo	INIC	2007	CDCNAV	Porto	Pista em Janeiro 2022	Viana do Castelo	22.01	Extra
15,03	-0,2	Ana Carvalho	INIC	2007	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	3 E I

15,15

250m Barreiras (0,76)

RN: 35,86

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
38,70	Mónica Pinto	INIC	2007	SCP	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1 S 2
38,76	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Meeting Jovem de Leiria	Leiria	23.07	1
38,85	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Meeting Jovem de Leiria	Leiria	23.07	2
38,97	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Olímpico Jovem Regional	Almada	15.05	1
39,24	Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Regional Olímpico Jovem	Angra Heroismo	15.05	1
39,26	Naycira Varela	INIC	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub 16	Lisboa (U)	12.06	1
39,28	Iara Vacondeus	INIC	2008	AGDAK	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1 s 1
39,45	Marta Feliciano					Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	1
39,50	Iara Vacondeus					Campeonato Regional Iniciados - 4ª Jor	Almada	13.02	1 S 1
39,59	Mariana Lopes	INIC	2007	AABV	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2 S 1
39,69	Matilde Baião	INIC	2008	AJJ	Portalegre	Torneio Olímpico Jovem Distrital	Beja	29.05	Extra
39,98	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	CFOD	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1 S 2
40,52	Marta Feliciano					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3 S 1
40,54	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Olímpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	1
40,97	Rita Martins	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados - 4ª Jor	Almada	13.02	1 S 2
41,11	Mariana Rodrigues	INIC	2008	FCC	Beja	Torneio Olímpico Jovem Distrital	Beja	29.05	2
41,19	Rita Abrantes	INIC	2007	GDP-C	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2 S 2
41,19	Cristina Neves	INIC	2007	CSM	Madeira	Torneio de Encerramento de Pista	Câmara de Lobos	20.07	1
41,26	Lara Barroso	INIC	2008	CPPEA	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	15.05	2
41,34	Bruna Xavier	INIC	2008	AABV	Algarve	Campeonato Distrital de Iniciados	Beja	01.05	Extra
41,38	Nicole Vieira	INIC	2007	AFSA	Beja	Torneio Olímpico Jovem Distrital	Beja	29.05	3
41,48	Joana Solé	INIC	2007	CYCL	V. Castelo	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3 S 2
41,62	Francisca Cortinhass	INIC	2007	CSM	Madeira	Olímpico Jovem Regional - 2ª Jornada	Ribeira Brava	30.04	2
41,63	Sara Camolas	INIC	2007	PFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	15.05	3
41,89	Luna Dias	INIC	2007	AACC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	15.05	4
41,99	Leonor Saraiva	INIC	2007	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	24.04	1
42,14	Sofia Santos	INIC	2007	JV	Leiria	Meeting Jovem de Leiria	Leiria	23.07	3
42,16	Júlia Allende	INIC	2007	CASJ	Algarve	Provas de Preparação	Quarteira	18.06	2
42,18	Filipa Duarte	INIC	2007	CASJ	Algarve	Provas de Preparação	Quarteira	18.06	3
42,23	Maria Inácio	INIC	2008	COP	Algarve	Torneio Regional de Sub-16	Quarteira	04.04	1 S 2
42,30	Miriam Machado	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	2
42,35	Ana Carvalho	INIC	2007	ACFR	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	15.05	2
42,92	Carolina Santos	INIC	2007	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	3
43,02	Ana Pereira	INIC	2007	ADRAP	Madeira	Olímpico Jovem Regional - 2ª Jornada	Ribeira Brava	30.04	3
43,07	Mafalda Cancelo	INIC	2007	CDCNAV	Porto	campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	1 S 2
43,19	Beatriz Alves	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	2
43,27	Carolina Pita	INIC	2007	GDE	Madeira	Olímpico Jovem Regional - 2ª Jornada	Ribeira Brava	30.04	4
43,36	Diana Franco	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato da AASM de Iniciados	Ponta Delgada	27.05	1
43,60	Angelina Volkmar - GER	INIC	2008	CRDS	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Quarteira	23.04	4 S 2
43,61	Leonor Pinto	INIC	2008	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Maia	08.05	2
43,62	Juliana Hinderyckx - BEL	INIC	2007	CASJ	Algarve	Torneio Regional de Sub-16	Quarteira	04.04	4 S 2
43,64	Victória Possante	INIC	2008	CDQ	Algarve	Torneio Regional de Sub-16	Quarteira	04.04	5 S 2

43,90	Ruth Lima - BRA	INIC	2007	CCSJM	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	5 S 2
43,93	Matilde Gomes	INIC	2007	EBMDS	Lisboa	Olímpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	2
44,10	Joana Rosa	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional Iniciais - 4ª Jor	Almada	13.02	1 S 4
44,12	Maria Leonor Sampaio	INIC	2007	MAC	Porto	campeonato Regional de Iniciais	Maia	29.05	2 S 2
44,18	Ana Luísa Silva	INIC	2007	ACDRSQ	Coimbra	Olímpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	Extra
44,28	Sara Fernandes	INIC	2007	AJS	Madeira	Olímpico Jovem Regional - 2ª Jornada	Ribeira Brava	30.04	5
44,34	Laura Marçal	INIC	2008	SCA	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Fátima	04.06	1
44,58	Amara Pereira	INIC	2007	CBF	Algarve	Torneio Regional de Sub-16	Quarteira	04.04	1 S 1
44,68	Lara Figueiredo	INIC	2008	ACPV	Porto	campeonato Regional de Iniciais	Maia	29.05	3 S 2

44,70

4.000m Marcha

RN: 19.20,7

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
22.23,45	Ana Zueva	INIC	2007	CSGAIA	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
22.26,92	Matilde Angélico	INIC	2008	CAMG	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	1
22.49,07	Isabel Luís	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1
23.04,96	Matilde Angélico					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2
23.13,38	Matilde Angélico					Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	1
23.19,61	Ana Zueva					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	15.05	1
23.21,61	Lara Roque	INIC	2008	AABV	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Quarteira	23.04	1
23.59,79	Lara Roque					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3
24.18,19	Lara Beato	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	2
24.51,14	Isabel Luís					Olímpico Jovem Regional	Almada	15.05	1
25.10,21	Mariana Costa	INIC	2007	GSDS	Lisboa	Olímpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	2
25.39,51	Núria Carvalho	INIC	2007	GSDS	Lisboa	Olímpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	3
26.06,35	Isabel Luís					Campeonato Regional Iniciais_7ª J	Almada	11.06	1
26.22,11	Laura Bate	INIC	2008	QFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	15.05	2
26.32,76	Branca Fernandes	INIC	2007	ACDRSQ	Coimbra	Olímpico Jovem Distrital	Febres	03.07	1
26.35,17	Catarina Régo	INIC	2007	QFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	15.05	3
26.46,60	Laura Bate					Campeonato Regional Iniciais_7ª J	Almada	11.06	2
27.14,40	Leonor Pedrosa	INIC	2008	CFOD	Porto	Torneio de Marcha em Pista	Maia	02.04	1
27.48,88	Rita Orge	INIC	2007	COP	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Quarteira	23.04	2
28.08,25	Filipa Nunes	INIC	2008	GACV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	2
28.11,13	Catarina Mendes	INIC	2007	QFC	Setúbal	Campeonato Regional Iniciais_7ª J	Almada	11.06	3
29.24,53	Ana Beatriz Sousa	INIC	2008	ADCCJC	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3
30.09,46	Rita Herzig	INIC	2007	COP	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Quarteira	23.04	3
30.22,18	Rita Ferreira	INIC	2007	AMONT	Braga	Torneio de Marcha em Pista	Maia	02.04	Extra
30.45,29	Maria Machado	INIC	2008	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional Iniciais_7ª J	Almada	11.06	4

30.46,10

4Km Marcha estrada

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
22.19	E Matilde Angélico	INIC	2008	CAMG	Leiria	Bombarral a Marchar	Bombarral	30.04	1
22.30	E Matilde Angélico					Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	06.02	1
23.30	E Isabel Luís	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Prova Extra	Porto de Mós	16.01	1
24.36	E Ana Zueva	INIC	2007	CSGAIA	Porto	Campeonato de Marcha em Estrada	Alfena	13.03	1
24.44	E Lara Beato	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Bombarral a Marchar	Bombarral	30.04	2
25.42	E Lara Roque	INIC	2008	AABV	Algarve	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	06.02	2
26.03	E Alice Varino	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Bombarral a Marchar	Bombarral	30.04	3
26.13	E Raquel Ramalho	INIC	2008	CRP	Setúbal	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	06.02	3
26.45	E Filipa Nunes	INIC	2008	GACV	Leiria	Bombarral a Marchar	Bombarral	30.04	4
27.06	E Maria Leonor Pedrosa	INIC	2007	CFOD	Porto	Campeonato de Marcha em Estrada	Alfena	13.03	2
27.47	E Mariana Costa	INIC	2007	GSDS	Lisboa	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	06.02	4
28.02	E Rita Orge	INIC	2007	COP	Algarve	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	06.02	5
29.08	E Núria Carvalho	INIC	2007	GSDS	Lisboa	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	06.02	6
29.29	E Shawna Monti - FRA	INIC	2008	CATUNES	Lisboa	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	06.02	7

29.58

COMPRIMENTO

RN: 5,82m/5,61m i

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
5,76	1,8	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1
5,32	pc	Tatiana Almeida	INIC	2007	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
5,31	1,0	Marta Carriço					Campeonato Distrital de Sub-18	Marinha Grande	08.05	1 t
5,30	-0,8	Marta Carriço					Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	1
5,17	0,0	Tatiana Almeida					Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP

5,16	1,7	Leonor Saraiva	INIC	2007	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	Extra
5,15	1,2	Marta Carriço					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	10 t
5,11	0,0	Leonor Saraiva					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
5,10	1,4	Leonor Saraiva					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	9 t
5,08	0,2	Matilde Vieira	INIC	2008	AFS	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	1
5,08	1,3	Matilde Vieira					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2
5,08	1,3	Marta Carriço					Torneio Nacional Atletas Completo	Elvas	03.07	HEP
5,07	0,3	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	1
5,04	1,1	Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato da AASM de Juvenis	Ponta Delgada	11.06	1 t
5,04	1,0	Leonor Saraiva					Campeonato Desporto Escolar	Coimbra	06.04	1
5,04	0,0	Leonor Saraiva					Atleta Completo Distrital	Coimbra	29.05	HEP
5,02	1,4	Sara Ferreira	INF	2009	VTSC	Braga	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	26.06	PEN
4,99	1,5	Rita Martins	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	4
4,98	pc	Marta Carriço					Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	TRI
4,98	pc	Marta Carriço					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
4,98	-0,3	Rita Abrantes	INIC	2007	CDP-C	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.05	1 t
4,97	pc	Tatiana Almeida					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
4,96	-0,9	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	1
4,95	1,9	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Marinha Grande	08.05	5 t
4,94	0,0	Laura Agostinho	INF	2009	SCA	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Fátima	05.06	1 t
4,92	0,3	Mónica Pinto	INIC	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	2
4,90	-0,3	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	CFB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	3
4,88	0,1	Filipa Fernandes	INIC	2008	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	19.06	1
4,86	0,3	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.05	2 t
4,84	0,4	Laura Moreira	INIC	2007	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	11.06	1
4,84	-3,4	Lara Figueiredo	INIC	2008	ACPV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	1
4,82	0,2	Leonor Ascenso	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	1
4,81	0,0	Bianca Vieira	INIC	2007	CAOV	V. Castelo	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2
4,75	1,8	Lara Lopes	INIC	2007	A 20 Km	Santarém	Atleta Completo Regional 2022	Fátima	26.06	HEP
4,74	0,4	Catarina Seabra	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	23.04	2
4,74	-0,1	Inês Silva	INIC	2007	CCDR	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	11.06	2
4,74	2,0	Lara Barroso	INIC	2008	CPPEA	Setúbal	Atleta Completo - Fase Regional	Setúbal	26.06	HEP
4,71	-0,1	Fátima Câmara	INIC	2007	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	2
4,70	0,9	Maria Luís Silva	INIC	2007	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	19.06	2
4,69	0,1	Cristina Neves	INIC	2007	CSM	Madeira	Torneio de Verão	Câmara de Lobos	02.07	3 t
4,69	0,6	Bruna Silva	INF	2009	CAMR	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	3 t
4,68	-2,1	Margarida Carmo	INIC	2007	CBTV	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	3
4,68	0,9	Carolina Frada	INIC	2007	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	3 t
4,67	pc	Matilde Soares	INIC	2007	CAMG	Leiria	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	TRI
4,64	1,2	Francisca Ferreira	INIC	2007	ACFR	Porto	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	26.06	HEP
4,63	-1,3	Sofia Santos	INIC	2007	JV	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	2
4,62	pc	Beatriz Teixeira	INIC	2008	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
4,62	2,0	Madalena Barradas	INF	2009	AJJ	Portalegre	Triatlo Técnico Regional	Setúbal	27.02	Extra
4,59	0,6	Maria Vicente	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Marinha Grande	08.05	11 t
4,59	0,6	Nadine Fortes	INF	2009	AABV	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	24.04	1 t

4,59

QUADRUPLO SALTO

RN: 14,43m/13,00m i

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
13,91	-1,3	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	1
13,56	1,7	Bruna Xavier	INIC	2008	AABV	Algarve	Campeonato Distrital de Iniciados	Beja	01.05	Extra
13,49	-0,2	Leonor Saraiva	INIC	2007	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	24.04	1
13,42	-0,6	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	2
13,41	-1,1	Katerina Quinn					Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	1
13,35	1,4	Katerina Quinn					Meeting Jovem do CAMG	Marinha Grande	07.05	1
13,12	1,1	Nádia Mata	INIC	2008	ADLA	Lisboa	Olímpico Jovem	Lisboa U)	14.05	1
13,10	0,0	Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Regional Olímpico Jovem	Angra Heroísmo	14.05	1
12,98	-0,2	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	24.04	2
12,96	0,0	Carlota Paiva	INIC	2008	ACFR	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
12,91	1,0	Filipa Fernandes	INIC	2008	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	18.06	1
12,90	-1,2	Maria Vicente	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	2
12,90	-1,4	Carlota Paiva					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	1
12,90	1,6	Leonor Saraiva					Olímpico Jovem Distrital	Febres	02.07	1
12,88	0,0	Carolina Frada	INIC	2007	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Maia	08.05	1
12,88	0,1	Fátima Câmara	INIC	2007	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	1
12,71	1,6	Rita Martins	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	28.05	1
12,64	1,0	Bruna Almeida	INIC	2007	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	18.06	2
12,59	1,5	Angelina Volkmar - GER	INIC	2008	CRDS	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Quarteira	23.04	2

12,50	-1,6	Matilde Soares	INIC	2007	CAMG	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	3
12,44	0,1	Leonor Carneiro	INIC	2007	EAT	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Vila Pouca Aguiar	30.04	4
12,34	-1,1	Leonor Ascenso	INIC	2008	JV	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	1 t
12,26	0,1	Sara Ferreira	INF	2009	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	11.06	4
12,23	-0,3	Matilde Batista	INIC	2007	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	3
12,22	0,0	Mariana Pedrosa	INIC	2008	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Maia	08.05	3
12,17	1,3	Mariana Baixinho	INIC	2008	SLB	Lisboa	Olímpico Jovem	Lisboa U)	14.05	1
12,12	1,4	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Provas Extra	Guimarães	07.05	2
12,09	1,4	Joana Rosa	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	28.05	2
12,09	-0,2	Isaura Correia	INIC	2008	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	5
12,04	1,9	Inês Figueiredo	INIC	2008	JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	26.03	4
12,04	0,0	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	2 t
11,97	1,3	Matilde Fernandes	INF	2010	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	11.06	4
11,96	2,0	Constança Abreu	INIC	2008	AAACRO	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	26.03	5
11,95	0,0	Lara Figueiredo	INIC	2008	ACPV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	3
11,94	-0,6	Sofia Santos	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	6
11,92	0,5	Eduarda Andrade	INIC	2007	CCDR	Braga	Torneio Juvenil do Norte	Vila Pouca Aguiar	30.04	2
11,87	-0,4	Matilde Freitas	INIC	2008	ADRAP	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3
11,83	0,0	Francisca Ferreira	INIC	2007	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	6
11,82	-0,5	Alice Varino	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	7
11,80	-2,6	Rita Rocha	INIC	2007	CTMVPA	Vila Real	Torneio Olímpico Jovem Regional	Vila Pouca Aguiar	21.05	3
11,79	1,1	Ana Pereira	INIC	2007	ADRAP	Madeira	Olímpico Jovem Regional - 3ª jornada	Ribeira Brava	07.05	1
11,78	1,6	Oleksandra Sliposhch	INIC	2007	NDAP	Leiria	Meeting Jovem do CAMG	Marinha Grande	07.05	1
11,78	0,0	Carlota Barcelos	INIC	2007	CAT	Terceira	Campeonato de Iniciados	Angra Heroísmo	19.06	1
11,58	0,7	Rita Ferreira	INIC	2007	ACDRSQ	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	4
11,49	-0,3	Rafaela Queiróz	INIC	2008	PLF	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	11.06	5
11,41	0,6	Beatriz Melim	INIC	2007	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	23.04	1
11,39	1,9	Miriam Machado	INIC	2008	JV	Leiria	Meeting Jovem do CAMG	Marinha Grande	07.05	7
11,39	0,2	Sara Camolas	INIC	2007	PFC	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	28.05	3
11,37	0,4	Mariana Costa	INIC	2008	GDG	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Vagos	14.05	2
11,36	1,9	Luna Dagon - FRA	INIC	2007	CRDS	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Quarteira	23.04	3
11,30	-0,9	Mafalda Andrade	INIC	2008	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	9
11,26	-0,4	Mariana Lopes	INIC	2007	AABV	Algarve	Torneio Regional Sub-16	Faro	16.04	3

11,25

ALTURA

RN: 1,79m/1,70m i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1,50	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	25.06	HEP
1,50	Maria Luís Silva	INIC	2007	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	18.06	1
1,49	Maria Luís Silva					Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	02.07	HEP
1,49	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	02.07	HEP
1,47	Rita Moreira					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
1,46	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	CFB	Lisboa	Taça Jovem de Salto em Altura	Manique (Cascais)	09.01	1
1,46	Carolina Frada	INIC	2007	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	25.06	HEP
1,46	pc Marta Carriço					Campeonato de Sub-18 Pista Coberta	Pombal	16.01	2 t
1,45	Francisca Ferreira	INIC	2007	ACFR	Porto	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	02.07	HEP
1,45	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	02.07	HEP
1,45	Rita Martins	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	02.07	HEP
1,45	Rita Martins					Atleta Completo - Fase Regional	Setúbal	25.06	HEP
1,45	Carolina Frada					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.05	3 t
1,45	Marta Carriço					Atleta Completo Regional 2022	Fátima	25.06	HEP
1,44	Sofia Machado	INIC	2008	GCAD	C. Branco	Olímpico Jovem Distrital	Castelo Branco	15.05	1
1,44	Rita Abrantes	INIC	2007	CDP-C	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2
1,44	Carolina Frada					Taça AAP de Iniciados	Maia	13.02	1
1,44	Maria do Carmo Lúcio					Provas de Preparação	Jamor (P2)	06.03	1
1,43	Maria do Carmo Lúcio					Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
1,42	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	3 t
1,42	Leonor Ascenso	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	1
1,42	Madalena Barradas	INF	2009	AJJ	Portalegre	Torneio Olímpico Jovem Regional I	Castelo de Vide	14.05	1
1,41	Carolina Fernandes	INIC	2008	AGV	Viseu	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3
1,41	Joana Seixas	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1
1,41	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	02.07	HEP

1,41

VARA

RN: 3,45m/3,40m i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2,55	Matilde Freitas	INIC	2008	ADRAP	Madeira	Torneio de Verão	Câmara de Lobos	02.07	2 t
2,50	Nádia Mata	INIC	2008	ADLA	Lisboa	2º Festival de Salto com Vara	Jamor (P2)	30.04	1 t
2,50	Matilde Freitas					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
2,50	Matilde Freitas					Torneio de Encerramento de Pista	Câmara de Lobos	20.07	3 t
2,40	Nádia Mata					Festival de Salto com Vara	Jamor (CAR)	30.04	2 t
2,35	Nádia Mata					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1
2,30	Matilde Freitas					Provas Extra	Ribeira Brava	12.06	1
2,25	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	9 t
2,25	Inês Figueiredo	INIC	2008	JV	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2
2,25	Matilde Freitas					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	8 t
2,20	Nádia Mata					Olímpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	1
2,20	Inês Figueiredo					Meeting Jovem de Leiria	Leiria	23.07	1
2,10	Inês Figueiredo					Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	22.05	5 t
2,10	pc Nádia Mata					Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	29.01	3 t
2,10	Nádia Mata					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	13 t
2,10	Inês Figueiredo					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	13 t
2,00	Bruna Almeida	INIC	2007	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	19.06	1
2,00	Inês Saldanha	INIC	2008	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Fátima	05.06	1
2,00	pc Inês Pedro					Provas de Preparação P Coberta	Braga	15.01	4 t
2,00	Matilde Freitas					Olímpico Jovem Regional - 2ª Jornada	Ribeira Brava	30.04	1
1,95	Miriam Machado	INIC	2008	JV	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	1
1,95	Miriam Machado					Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	22.05	6 t
1,95	Inês Figueiredo					Provas de Preparação Salto com Vara	Leiria	08.06	5 t
1,92	Inês Saldanha					Campeonato Regional Sub-18	Fátima	12.06	1
1,90	Carolina Frada	INIC	2007	CFOD	Porto	Dia da Vara	Maia	02.04	6 t
1,90	Filipa Duarte	INIC	2007	CASJ	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3
1,90	Alessandra Santos	INF	2009	JV	Leiria	Meeting Jovem de Leiria	Leiria	23.07	3 t
1,90	Inês Pedro					Dia da Vara	Maia	02.04	5 t
1,90	Inês Saldanha					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3
1,90	Miriam Machado					Meeting Jovem de Leiria	Leiria	23.07	2
1,85	Matilde Freitas					Provas Extra	Ribeira Brava	08.01	1
1,84	Inês Saldanha					Olímpico Jovem Regional	Abrantes	15.05	1
1,80	Lara Simões	INF	2010	JV	Leiria	Meeting Jovem de Leiria	Leiria	23.07	4 t
1,80	Bruna Amaral	INIC	2007	JV	Leiria	Meeting Jovem de Leiria	Leiria	23.07	5
1,79	Sol Soares	INIC	2008	A 20 Km	Santarém	Olímpico Jovem Regional	Abrantes	15.05	2

1,75

PESO (3 kg)

RN: 14,43m/12,42m i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
12,76	Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação de Verão 2	Ponta Delgada	03.06	HEP
12,60	Natacha Candé					Campeonato da AASM de Juvenis	Ponta Delgada	11.06	1 t
12,42	Natacha Candé					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1
12,28	Natacha Candé					Torneio Regional Olímpico Jovem	Angra Heroísmo	15.05	1
12,15	Natacha Candé					Jogos das Ilhas	Calviá - ESP	25.05	1
12,06	Natacha Candé					Triatlo Técnico Jovem Regional	Cidade da Horta	26.02	TRI
11,88	Eliany Monteverde -STP	INIC	2007	SLB	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2
11,82	Natacha Candé					Torneio Nacional Atletas Completo	Maia	03.07	HEP
11,81	Natacha Candé					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	4 t
11,73	pc Natacha Candé					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
11,68	Natacha Candé					Provas de Preparação 1	Ponta Delgada	16.02	1
11,43	Natacha Candé					Torneio Atletas Completo Regional	Angra Heroísmo	24.04	HEP
11,28	Eliany Monteverde					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	6 t
11,20	pc Eliany Monteverde					Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	30.01	1
11,07	Eliany Monteverde					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1
10,96	Eliany Monteverde					Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	12.06	2 t
10,94	Eliane Varela	INIC	2007	ADLA	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	1
10,90	Soraia Teixeira	INIC	2007	ACM-A	Terceira	Campeonato Regional Juvenis Açores	Ponta Delgada	02.07	1 t
10,73	Natacha Candé					Campeonato Regional de Inverno	Angra Heroísmo	22.01	1 t
10,70	Soraia Teixeira					Torneio Regional Olímpico Jovem	Angra Heroísmo	15.05	2
10,69	Natacha Candé					Torneio de Abertura de Inverno	Ribeira Grande	15.01	1
10,57	Eliane Varela					Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	1
10,48	pc Eliane Varela					Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
10,41	Beatriz Sobral	INIC	2008	NDJL	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados - 5ª Jor	Almada	30.04	1
10,39	Soraia Teixeira					Jogos das Ilhas	Calviá - ESP	25.05	4
10,23	Eliane Varela					Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	12.06	3 t

10,18	pc	Tatiana Almeida	INIC	2007	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
10,17		Beatriz Sobral					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	Extra
9,98		Núria Carvalho	INIC	2007	CAOB	Leiria	Jornadas de Lançamentos - Etapa 4	Leiria (CNL)	04.06	1
9,88		Sofia Ganoshenko	INIC	2008	AABV	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3
9,89		Soraia Teixeira					Campeonato de Juvenis	Angra Heroismo	11.06	1 t
9,85		Tatiana Almeida					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	3
9,84		Iara Tembe	INIC	2007	CSM	Madeira	Provas Extra	Funchal	05.02	1
9,75		Tatiana Almeida					Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
9,75		Iara Tembe					Torneio de Lançamentos	Funchal	26.05	2
9,67	pc	Fátima Câmara	INIC	2007	CFOD	Porto	Torneio Juvenil do Norte Pista Coberta	Braga	30.01	3 t
9,63		Sara Cunha	INIC	2007	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maiia	28.05	1
9,48		Bruna Ruela	INIC	2007	PLF	Braga	Meeting de Atletismo do Porto	Porto (I)	01.05	Extra
9,41		Liliana Anselmo	INIC	2007	AJJ	Portalegre	Torneio Atleta Completo Regional	Castelo de Vide	26.06	HEP
9,31		Rita Ribeiro	INIC	2007	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maiia	28.05	2

9,25

DISCO (0,750 kg)**RN: 50,64m**

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
38,54	Sara Cunha	INIC	2007	CAP	Porto	Torneio Bruno Saramago	Vagos	16.04	Extra
37,80	Sara Cunha					III Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	16.06	1
36,55	Soraia Teixeira	INIC	2007	ACM-A	Terceira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.05	1
36,00	Sara Cunha					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
35,98	Carolina Santos	INIC	2007	CAMG	Leiria	Campeonato Regional Sub 16	Fátima	05.06	EXtra
35,60	Soraia Teixeira					Provas Extra	Angra Heroismo	25.06	1
34,83	Carolina Santos					III Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	16.06	2
34,81	Sara Cunha					Campeonato Regional de Iniciados	Porto (Ramalde)	28.05	1
34,19	Sara Cunha					Jornada de Lançamentos - Etapa 1	Leiria (CNL)	12.02	Extra
34,11	Sara Cunha					Torneio Internacional de Lançamentos	Lovelhe	10.07	1
33,62	Eliany Monteverde - STP	INIC	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U9)	11.06	1
33,51	Carolina Santos					Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	1
33,26	Iara Tembe	INIC	2007	CSM	Madeira	Provas Extra	Funchal	02.04	1
32,89	Sara Cunha					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	15.05	1
32,58	Eliany Monteverde					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2
32,39	Carolina Santos					Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	03.04	1
32,27	Iara Tembe					Olímpico Jovem Regional - 1ª jornada	Ribeira Brava	24.04	1
32,15	Soraia Teixeira					Torneio Regional Olímpico Jovem	Angra Heroismo	15.05	1
32,12	Carolina Santos					Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	1
30,83	1 Kg Camila Petraby	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	2
30,59	Carolina Santos					Jornada de Lançamentos - Etapa 1	Leiria (CNL)	12.02	2
30,16	Sara Cunha					Prova de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	05.02	1
30,03	Iara Tembe					Torneio de Lançamentos de Verão	Funchal	06.07	1
29,96	Iara Tembe					Provas Extra	Funchal	15.01	1
29,79	Soraia Teixeira					Provas de Observação	Angra Heroismo	30.03	1
29,03	Iara Tembe					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2
28,13	1 Kg Sara Cunha					Prova de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	02.04	3 t
27,71	Beatriz Sobral	INIC	2008	NDJL	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	15.05	1
27,35	1 Kg Carolina Santos					Provas de Preparação	Pombal	27.03	4 t
27,19	Vanessa Castravet - MDA	INIC	2008	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	03.04	2
26,85	1 Kg Beatriz Sobral					Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	07.05	1 t
26,61	Eliany Monteverde					Provas de Preparação	Jamor (P2)	06.03	1
26,36	Liliana Anselmo	INIC	2007	AJJ	Portalegre	Torneio Olímpico Jovem Distrital	Beja	29.05	Extra
25,71	Liliana Anselmo					Campeonato Regional Sub 16	Fátima	05.06	Extra
25,66	Vanessa Castravet					Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	03/jan
25,18	Liliana Anselmo					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3
25,15	1 Kg Beatriz Sobral					Campeonato Regional Sub-18	Fátima	12.06	Extra
25,03	Soraia Teixeira					Taça de Lançamentos	Angra Heroismo	13.02	1
24,85	Eliany Monteverde					Olímpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	1
24,66	1 Kg Beatriz Sobral					Taça Regional de Lançamentos	Almada	03.04	1 t
24,54	Iara Gonçalves	INIC	2008	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto (Ramalde)	28.05	2
24,36	Ariana Teixeira	INIC	2007	ADREP	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Vagos	15.05	1
24,06	Inês Barros	INIC	2007	CPP	Santarém	Olímpico Jovem Regional	Abrantes	15.05	1
23,05	Sofia Chemyrts - UKR	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	03.04	3
22,95	Rita Ribeiro	INIC	2007	CAP	Porto	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	10.06	1
22,89	Isabel Melo	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação de Verão 2	Ponta Delgada	03.06	1
22,15	Francisca Nunes	INIC	2008	CCX	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	4
22,06	Leonor Louzeiro	INIC	2008	JDN	Beja	Provas Extra	Beja	02.07	1
22,04	Madalena Santos	INIC	2008	PLF	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	11.06	1

22,00

MARTELO (3 kg)

RN: 55,24m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
47,28	Beatriz Sobral	INIC	2008	NDJL	Setúbal	Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	07.08	1
43,38	Sara Cunha	INIC	2007	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto (Ramalde)	28.05	1
42,86	Beatriz Sobral					Olimpico Jovem Regional	Almada	14.05	1
42,53	Sara Cunha					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	6 t
42,24	Sara Cunha					Torneio de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	02.04	1 t
42,02	Sara Cunha					Torneio de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	05.03	2 t
41,75	Sara Cunha					Torneio Internacional de Lançamentos	Lovelhe	10.07	1
41,57	Sara Cunha					III Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	16.06	1
41,23	Sara Cunha					Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lousada	09.07	1
40,70	Sara Cunha					Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	22.05	Extra
40,59	Sara Cunha					Prova de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	05.02	1
40,58	Iara Tembe	INIC	2007	CSM	Madeira	Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	8 t
40,43	Beatriz Sobral					Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	07.05	1 t
40,27	Beatriz Sobral					Torneio Nacional Olimpico Jovem	Almada	09.07	1
40,25	Sara Cunha					Jornada de Lançamentos 7	Lovelhe	27.07	1
39,97	Beatriz Sobral					Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	02.04	Extra
39,65	Sara Cunha					Campeonato Regional de Juvenis	Porto (Ramalde)	11.06	2 t
39,37	Beatriz Sobral					Taça Regional Lançamentos C. Sustelo	Almada	03.04	2 t
39,09	Iara Tembe					Jornada de Lançamentos 7	Lovelhe	27.07	2
38,72	Sara Cunha					Dia do Martelo	Porto (Ramalde)	01.05	2
38,55	Iara Tembe					Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lousada	09.07	2
38,47	Beatriz Sobral					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	9 t
38,44	Iara Tembe					Provas Extra	Funchal	02.04	2 t
38,41	Sara Cunha					Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	10.06	1
38,40	Sara Cunha					Jornada de Lançamentos II	Lovelhe	29.01	Extra
38,23	Iara Tembe					Olimpico Jovem Regional - 3ª jornada	Funchal	07.05	1
38,12	Sara Cunha					Torneio Olimpico Jovem Regional	Porto (Ramalde)	14.05	1
37,95	Beatriz Sobral					Provas Extra	Almada	30.01	1
37,83	Iara Tembe					Torneio de Lançamentos	Funchal	26.05	1
37,65	Beatriz Sobral					Torneio Internacional de Lançamentos	Almada	16.06	1
37,34	Iara Tembe					Campeonato Regional de Sub-18	Funchal	04.06	2 t
37,23	Camila Patrabo	INIC	2007	JV	Leiria	Torneio Olimpico Jovem	Pombal	14.05	1
36,94	Mariana Dantas	INIC	2008	ADCL	V. Castelo	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lousada	09.07	3
36,86	Beatriz Sobral					Campeonato Regional Iniciados_3ª J	Almada	22.01	1
36,65	Mariana Dantas					Torneio Internacional de Lançamentos	Lovelhe	10.07	5
36,63	Iara Tembe					Torneio de Lançamentos de Verão	Funchal	06.07	2 t
36,53	Beatriz Sobral					Campeonato Regional Iniciados_7ª J	Almada	11.06	1
36,39	Mariana Dantas					Jornada de Lançamentos 7	Lovelhe	27.07	3
36,38	Constança Ribeiro	INIC	2008	CAT	Terceira	Provas Extra	Angra Heroismo	25.06	1
36,26	Iara Tembe					Torneio de Preparação	Funchal	29.01	2 t
36,07	Beatriz Sobral					Campeonato Nacional de Sub-18	Viana do Castelo	18.06	9 t
35,94	Beatriz Sobral					Campeonato Regional de Lançamentos	Fátima	12.02	Extra
35,93	Iara Tembe					Campeonato Nacional de Sub-18	Viana do Castelo	18.06	10 t
35,54	Camila Patrabo					Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	1
35,48	Juliana Armelim	INIC	2007	ACM-A	Terceira	Torneio Regional Olimpico Jovem	Angra Heroismo	14.05	1
35,45	Iara Tembe					Prova Extra	Funchal	12.02	1
35,03	Sara Cunha					Jornada de Lançamentos 3	Lovelhe	26.02	Extra
34,73	Iara Tembe					Campeonato Regional de Lançamentos	Funchal	05.02	2 t
34,49	Camila Patrabo					Torneio Nacional Olimpico Jovem	Almada	09.07	2
34,45	Camila Patrabo					Jornadas de Lançamentos - Etapa 4	Leiria (CNL)	04.06	1 t
34,17	Camila Patrabo					Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	03.04	1
33,95	Constança Ribeiro					Campeonato de Juvenis	Angra Heroismo	12.06	1
33,90	Mariana Dantas					Olimpico Jovem Regional	Viana do Castelo	14.05	1
33,89	Sara Cunha					Campeonato Nacional de Sub-18	Viana do Castelo	18.06	11 t
33,79	Constança Ribeiro					Campeonato de Iniciados	Angra Heroismo	18.06	1
33,67	Constança Ribeiro					Torneio Regional Olimpico Jovem	Angra Heroismo	14.05	2
33,47	Constança Ribeiro					Provas de Observação	Angra Heroismo	31.03	1
33,40	Juliana Armelim					Campeonato de Iniciados	Angra Heroismo	18.06	2
33,32	Mariana Dantas					Campeonato Regional AAVC Juvenis	Viana do Castelo	07.05	1 t
33,00	Camila Patrabo					Prova de Preparação de Lançamentos	Leiria	29.01	5 t
32,74	Mariana Dantas					Jornada de Lançamentos 6	Lovelhe	06.07	2
32,72	Mariana Dantas					III Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	16.06	Extra
32,33	Constança Ribeiro					Taça de Lançamentos	Angra Heroismo	13.02	1
32,11	Juliana Armelim					Taça de Lançamentos	Angra Heroismo	13.02	2
32,08	Constança Ribeiro					Prova Extra	Angra Heroismo	05.02	1

31,72	Camila Patraby					Jornada de Lançamentos 6	Leiria (CNL)	13.07	1
31,59	Vanessa Castravet -MDA	INIC	2008	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	2
31,50	Juliana Armelím					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3
31,13	Camila Patraby					Jornadas de Lançamentos - Etapa 2	Leiria (CNL)	26.02	1
31,13	Juliana Armelím					Jogos das Ilhas	Cálvia - ESP	25.05	2
31,12	Constança Ribeiro					Torneio Olímpico Jovem AAIT	Angra Heroísmo	07.05	1
30,92	Juliana Armelím					Campeonato Regional Juvenis Açores	Ponta Delgada	03.07	1
30,12	Ariana Pereira	INIC	2008	JOMA	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	4
29,89	Juliana Armelím					Torneio Olímpico Jovem AAIT	Angra Heroísmo	07.05	2
29,87	Soraia Teixeira	INIC	2007	ACM-A	Terceira	Campeonato Regional Juvenis Açores	Ponta Delgada	03.07	2
29,68	Constança Ribeiro					Prova Extra	Angra Heroísmo	22.01	1
29,68	Juliana Armelím					Campeonato de Juvenis	Angra Heroísmo	12.06	2
29,43	Juliana Armelím					Prova Extra	Angra Heroísmo	22.01	2
29,34	Inês Barros	INIC	2007	CPP	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Fátima	05.06	1
28,81	Raquel Rodrigues	INIC	2008	JDAL	Santarém	Torneio Internacional de Lançamentos	Almada	16.06	2
28,54	Alexandra Aguiar	INIC	2007	CSM	Madeira	Provas Extra	Funchal	09.06	2 t
26,92	Cristiana Martins	INIC	2007	CTMVPA	Vila Real	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	4
26,90	Mariana Custódio	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	3
26,69	Beatriz Silva	INIC	2007	CDP	Porto	Dia do Martelo	Porto (Ramalde)	01.05	3
26,61	Iara Gonçalves	INIC	2008	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto (Ramalde)	28.05	2
26,46	Michelle Elmer	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Torneio Internacional de Lançamentos	Almada	16.06	3
26,28	Marta Braz	INIC	2007	JDN	Beja	Torneio Internacional de Lançamentos	Almada	16.06	Extra
25,66	Liliana Anselmo	INIC	2007	AJJ	Portalegre	Campeonato Regional Sub 16	Fátima	05.06	Extra
25,22	Inês Figueiredo	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	03.04	3
25,17	Helena Alípio	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	3
25,08	Sara Lopes	INIC	2008	PLF	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	11.06	1
24,94	Mariana Marques	INIC	2008	GAF	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Fátima	05.06	4
24,81	Letícia Fleixo	INIC	2007	CBA-S	Santarém	Olímpico Jovem Regional	Abrantes	14.05	3
24,46	Sara Falcão	INIC	2008	CBF	Algarve	Provas Extra	Faro	02.07	1
24,45	Natália Svirsa	INIC	2009	CBA-S	Santarém	Jornada de Lançamentos - Etapa 6	Leiria (CNL)	13.07	Extra
24,42	Carolina Santos	INIC	2007	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	03.04	4

24,35

DARDO (500 g)

RN: 44,00m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
29,53	Beatriz Silva	INF	2009	CAMR	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	1 t
29,27	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	02.07	HEP
29,00	Joana Faria	INIC	2007	SLB	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1
27,64	Sofia Pinto	INIC	2007	CACOD	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
27,50	Maria Oliveira	INIC	2007	CDCNAV	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2
27,03	Vanessa Castravet -MDA					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2
26,83	Camila Petraby	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	02.04	1
26,78	Sofia Pinto					Campeonatoo Regional de Iniciados	Braga	12.06	1
26,61	Ariana Teixeira	INIC	2007	ADREP	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3
26,46	Maria Oliveira					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	1
25,85	Vanessa Castravet					Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	2
25,76	Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação de Verão 2	Ponta Delgada	04.06	HEP
25,25	Ariana Teixeira					Atleta Completo Distrital 2022	Vagos	25.06	HEP
25,18	Vanessa Castravet					Olímpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	1
25,16	Sofia Chemyrys - UKR	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	02.04	2
25,06	Maria Oliveira					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	1
25,04	Maria Oliveira					Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	25.06	HEP
24,91	Camila Petraby					Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	21.05	4 t
24,53	Beatriz Inácia	INIC	2008	AJJ	Portalegre	Torneio de Velocidade e Lançamentos	Vendas Novas	23.01	Extra
24,39	Sofia Chemyrys					Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	10.06	1
24,38	Ariana Teixeira					Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	18.06	1
24,29	Sofia Chemyrys					Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	3
23,91	Camila Petraby					Provas de Preparação	Pombal	27.03	3 t
23,81	Camila Petraby					Olímpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	2
23,53	Maria Bastos	INIC	2007	JAM	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	21.05	3 t
23,30	Simone Morin	INIC	2007	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	2
23,29	Filipa Silva	INIC	2008	SCE	Aveiro	Atleta Completo Distrital 2022	Vagos	25.06	HEP
22,77	Joana Fernandes	INIC	2007	CLAC	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3
22,26	Matilde Vieira	INIC	2008	AFS	Lisboa	Jornadas de Lançamentos	Leiria (CNL)	04.06	Extra
22,02	Liliana Anselmo	INIC	2007	AJJ	Portalegre	Torneio de Velocidade e Lançamentos	Vendas Novas	23.01	Extra
21,90	Carolina Frada	INIC	2007	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	3
21,83	Sara Cunha	INIC	2007	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	4
21,68	Margarida Carmo	INIC	2007	CBTV	Lisboa	Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP

HEPTATLO

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

RN: 4.999

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3984	0,4	Marta Carriço	INIC	2007	ACRDA	Leiria	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	03.07	1
3951	0,7	Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Nacional Atleta Completo	Maiia	03.07	1
3942	-0,1	Natacha Candé					Torneio Atleta Completo Regional	Angra Heroísmo	24.04	1
3821	0,3	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Torneio Nacional Atleta Completo	Maiia	03.07	2
3817	0,6	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Torneio Nacional Atleta Completo	Maiia	03.07	3
3668	1,7	Margarida Oliveira					Atleta Completo Distrital	Coimbra	29.05	1
3629	-0,5	Inês Pedro					Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	26.06	1
3469	0,7	Francisca Ferreira	INIC	2007	ACFR	Porto	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	26.06	2
3369	-0,1	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (U)	08.05	1
3353	-0,8	Mariana Lopes	INIC	2007	AABV	Algarve	Torneio Atleta Completo	Faro	05.06	1
3294	0,5	Francisca Ferreira					Torneio Nacional Atleta Completo	Maiia	03.07	4
3281	0,2	Sofia Machado	INIC	2008	GCAD	C. Branco	Atleta Completo Distrital	Castelo Branco	05.06	1
3275	0,6	Maria Luís Silva	INIC	2007	SCE	Aveiro	Torneio Nacional Atleta Completo	Maiia	03.07	5
3243	-0,5	Rita Martins	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	03.07	2
3242	1,4	Rita Abrantes	INIC	2007	CDP-C	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Coimbra	29.05	2
3183	1,2	Leonor Saraiva	INIC	2007	GRE-AA	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Coimbra	29.05	3
3143	0,2	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	26.06	3
3130	1,0	Matilde Gomes	INIC	2007	CAOV	V. Castelo	Torneio Nacional Atleta Completo	Maiia	03.07	6
3060	-0,1	Fátima Câmara	INIC	2007	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	26.06	4
3037	0,3	Tatiana Almeida	INIC	2007	SLB	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (U)	08.05	2
2970	0,1	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	CFB	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (U)	08.05	3
2952	0,8	Lara Lopes	INIC	2007	A 20 Km	Santarém	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	03.07	5
2938	-0,8	Bruna Xavier	INIC	2008	AABV	Algarve	Torneio Atleta Completo	Faro	05.06	2
2938	-0,1	Laura Moreira	INIC	2007	VTSC	Braga	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	26.06	5
2912	0,0	Matilde Baião	INIC	2007	AJJ	Portalegre	Torneio Atleta Completo Regional	Castelo de Vide	26.06	1
2884	1,4	Carolina Fernandes	INIC	2008	AGV	Viseu	Torneio Nacional Atleta Completo	Maiia	03.07	7
2864	-0,2	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	26.06	6
2861	-0,3	Margarida Carmo	INIC	2007	CBTV	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (U)	08.05	4
2847	-0,8	Maria Inácio	INIC	2009	COP	Algarve	Torneio Atleta Completo	Faro	05.06	3
2833	0,1	Matilde Vieira	INIC	2008	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (U)	08.05	5
2749	-2,1	Ana Beatriz Pereira	INIC	2007	ADRAP	Madeira	Torneio Atleta Completo	Ribeira Brava	03.04	1
2721	-0,3	Bruna Ruela	INIC	2007	PLF	Braga	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	26.06	7
2680	1,4	Beatriz Pereira	INIC	2007	ADRAP	Madeira	Torneio Nacional Atleta Completo	Maiia	03.07	8
2671	-2,3	Francisca Cortinhas	INIC	2007	CSM	Madeira	Torneio Atleta Completo	Ribeira Brava	03.04	2
2641	1,7	Catarina Seabra	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Coimbra	29.05	4

2630

4 x 80 metros

RN: 39,05

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
41,98	C.Carrese-B.Teixeira-M.Sampaio-M.Vieira			AFS	Lisboa	Atletismo no Feminino-Aliadas na Pista	Lisboa (U)	13.03	1
42,25	J.Allende-C.Tenazinha-F.Duarte-J.Hinderyckx			CASJ	Algarve	Campeonato Regional de Estafetas	Faro	14.05	1
42,60	J. Ghira-M. Mateus-n. Varela-M. Pinto			SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-a6	Lisboa (U)	11.06	1
42,61	E.Luz-J. Henriques-F. Juliano-G.Graure			NSF	Algarve	Campeonato Regional de Estafetas	Faro	14.05	2
43,39	C. Santos-D. Vatula-M. Batista-M. Soares			CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	1
43,46	J. Rosa-M. Martins-M. Elmer-L. Barroso			CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	28.05	1
44,33	M.Nascim ^o -M.Andrade-M.Nóbrega-M.Ramos			CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	1 S 1
44,48	F. Galante-A. Silva-S. Camolas-M. Camolas			PFC	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	28.05	2
44,59	D. Pedras-L. Dinis-M. Machhado-M. Feliciano			JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	2
44,63	R.Cardoso-A.Carvalho-C.Paiva- F.Ferreira			ACFR	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	2 S 1
44,79	R.Ribeiro-M.Nóbrega-M.Nascimento-R.Moreira			CAP	Porto	Taça AAP de Iniciados	Maia	13.02	1
44,83	S. Carvalho-M. Vale-N. Olivía-B. Martins			JOMA	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	1
44,99	C. Frada - B. Ferraz - R. Mora - F. Lucart			CAMAIA	Porto	Campeonato Desporto Escolar	Maia	26.03	1
45,02	B. Ferraz - L. Pinto - F. Câmara - C. Frada			CFOD	Porto	Taça AAP de Iniciados	Maia	13.02	2
45,11				JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	3
45,63	S.Jesus-L.Andrade-S.Fernandes-B.Melim			AJS	Madeira	Campeonatos Regionais de Estafetas	Ribeira Brava	09.04	1
45,65	S. Jesus - . Andrade -S. Fernandes -C. Faria			AJS	Madeira	Olimpico Jovem Regional - 2ª Jornada	Ribeira Brava	30.04	1
45,68	L. Fontes- M. Morim-M. Oliveira-M. Cancelo			CDCNAV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	1 S 2
45,68	M. Pinheiro-S. Soares-L. Farinha-A. Teixeira			A 20 Km	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Fátima	04.06	1
45,88	C. Horta-C. Horta-A. Marques-M. Mestre			COP	Algarve	Campeonato Regional de Estafetas	Faro	14.05	3
46,12	C. Faria -L. Andrade -B. Melim -S. Fernandes			AJS	Madeira	Campeonato Regional de Sub-16	Ribeira Brava	13.02	1
46,50	F.Fernandes-M.Canedo-M.Pereira-M.Peralta			CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	3 S 1

46,55	C.Peixoto-M.Ribeiro-C.Domingos-J.Mateus	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	24.04	1
46,70	E. Dias-I. Francisco-R. Freire-S. Costa	CDUL	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	2

46,75

OUTRAS PROVAS - AR LIVRE E PISTA COBERTA

60 metros

RN: 7,67

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
8,17	pc	Laura Agostinho	INF	2009	SCA	Santarém	Torneio Encerramento Pista Coberta	Alpiarça	13.03	1 S 3
8,18	pc	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	1 S 3
8,26	pc	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	2 S 3
8,27	-1,3	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	CFB	Lisboa	Taça Jovem	Manique (Cascais)	09.01	1 S 5
8,29	0,1	Lara Ludovice	INF	2009	SCP	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	1 S 1
8,31	0,6	Madalena Barradas	INF	2009	AJJ	Portalegre	Campeonato Distrital de Infantis	Beja	21.05	Extra
8,31	0,5	Diana Miranda	INF	2010	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Infantis	Almada	224.07	1 S 1
8,33	-1,3	Tatiana Almeida	INIC	2007	SLB	Lisboa	Taça Jovem	Manique (Cascais)	09.01	2 S 5
8,36	0,4	Inês Fernandes	INIC	2007	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub-18	Luso	29.01	3 F t
8,37	pc	Inês Sarmento	INIC	2007	ARLVG	Porto	Torneio Juvenil do Norte Pista Coberta	Braga	30.01	4 FA t
8,37	-0,8	Katerina Quinn					Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	26.03	1 S 5
8,40	pc	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	CFOD	Porto	Torneio Juvenil do Norte Pista Coberta	Braga	30.01	1 EI 2 t
8,41	1,1	Inês Fernandes					Campeonato Distrital Inverno Sub-18	Luso	29.01	2 EI 2 t
8,41	0,3	Isabel Serras	INF	2009	CAB	Braga	Campeonato Regional de Infantis	Maia	18.06	Extra
8,42	pc	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	Extra
8,42	pc	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	29.01	1 EI 6
8,43	pc	Clara Cruz	INIC	2007	MAC	Porto	Torneio Juvenil do Norte Pista Coberta	Braga	30.01	5 FA t
8,43	0,9	Teresa Cabido	INF	2009	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação 1	P. Delgada-Lajedo	18.02	1 S 1 t
8,44	pc	Matilde Gomes	INIC	2007	CAOV	V. Castelo	Torneio Juvenil do Norte Pista Coberta	Braga	30.01	1 FB t
8,45	-1,3	Matilde Vieira	INIC	2008	AFS	Lisboa	Taça Jovem	Manique (Cascais)	09.01	3 S 5
8,47	1,4	Francisca Cortinhas	INIC	2007	CSM	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	07.01	1
8,48	-1,9	Nadine Fortes	INF	2009	AABV	Algarve	Torneio Atleta Completo	Quarteira	04.06	PEN
8,48	-0,2	Margarida Oliveira	INF	2009	LAVRA	Porto	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	1
8,51	0,1	Angelina Pedro - FRA	INF	2009	CAP	Porto	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	25.06	PEN
8,52	pc	Matilde Baião	INIC	2008	AJJ	Portalegre	Provas Extra	Pombal	29.01	3 S 3
8,53	pc	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	1 S 2
8,54	-0,8	Constança Abreu	INIC	2008	AAADP	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	26.03	2 S 5
8,54	-0,1	Bruna Silva	INF	2009	CAMR	Leiria	Campeonato Distrital Sub-14	Leiria	11.06	1 EI 5
8,55	-0,1	Lara Simões	INF	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-14	Leiria	11.06	2 EI 5
8,56	pc	Helena Pereira	INF	2009	SCP	Lisboa	Octakids I	Jamor (CAR)	06.03	1 S 5
8,56	0,1	Mariana Ferreira	INF	2009	CAOB-A	Aveiro	Torneio Jovem Tiago Sá	Lourosa	05.03	1
8,57	1,4	Cristina Neves	INIC	2007	CSM	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	07.01	2
8,57	-1,2	Rita Borralheira	INF	2009	GDD	Évora	Campeonato Regional de Infantis	Vendas Novas	07.05	1 S 2
8,57	0,0	Antónia Freitas	INF	2009	ASCV	Coimbra	Campeonato Distrital de Infantis	Luso	14.05	1 F
8,57	0,1	Adriana Simões	INF	2010	SLB	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	2 S 1
8,59	-1,3	Naycira Varela	INIC	2007	SCP	Lisboa	Taça Jovem	Manique (Cascais)	09.01	5 S 5
8,60	0,0	Carolina Bachi	INF	2009	SCP	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	2 S 1
8,61	-0,1	Ruth Lima - BRA	INIC	2007	CCSJM	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	30.04	2 S 1
8,61	0,1	Sara Ferreira	INF	2009	VTSC	Braga	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	25.06	PEN
8,62	pc	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	1 S 3 t
8,63	pc	Madalena Tavares	INIC	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	29.01	2 EI 6
8,63	-0,8	Sofia Santos	INIC	2007	JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	26.03	3 S 5
8,64	pc	Laura Moreira	INIC	2007	VTSC	Braga	Torneio Juvenil do Norte Pista Coberta	Braga	30.01	5 FB t
8,64	pc	Carmo Sousa	INIC	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	29.01	3 EI 6
8,64	1,1	Júlia Freitas	INF	2009	ASCV	Coimbra	Meeting Mário Rui	Coimbra	26.03	1 S 1
8,64	-0,1	Daniela Gorgueira	INF	2010	CPPEA	Setúbal	Atleta Completo - Fase Regional	Setúbal	25.06	PEN
8,64	0,6	Margarida Godinho	INF	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-14	Leiria	11.06	2 F
8,66	0,0	Angélica Pedro - FRA	INF	2009	CAP	Porto	Provas Extra	Lousada	20.03	1 S 1
8,66	1,1	Catarina Pinto	INF	2010	ESCMOV	Porto	Campeonato Regional de Infantis	Maia	18.06	2 EI 7
8,67	0,0	Joana Wever	INF	2010	SCP	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	4 S 1
8,68	0,0	Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional de Inverno	Angra Heroísmo	22.01	3 S 1 t
8,68	0,0	Inês Pires	INIC	2008	ACM-A	Terceira	Campeonato Regional de Inverno	Angra Heroísmo	22.01	4 S 1 t
8,68	pc	Inês Vila	INF	2009	SCP	Lisboa	Octakids I	Jamor (CAR)	06.03	2 S 6
8,70	1,1	Ariana Teixeira	INIC	2007	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub-18	Luso	29.01	3 EI 2 t
8,70	0,1	Diana Rama	INF	2009	MAC	Porto	Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	27.02	TRI
8,71	pc	Mafalda Canelo	INIC	2007	CDCNAV	Braga	Torneio Juvenil do Norte Pista Coberta	Braga	30.01	6 FB t
8,73	pc	Madalena Duarte	INIC	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	29.01	1 EI 5 t
8,74	0,3	Marta Peralta	INF	2009	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Infantis	Maia	18.06	2 EI 1
8,74	-1,1	Eugénia Correia	INF	2010	BFC	Porto	Campeonato Regional de Infantis	Maia	18.06	1 EI 2

8,75	-1,9	Rita Moura	INF	2009	CASJ	Algarve	Torneio Atleta Completo	Quarteira	04.06	PEN
8,75	0,8	Aminata Baldé - GBS	INF	2009	SLB	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	1 S 3
8,76	pc	Beatriz Alves	INIC	2007	ACB-L	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	1 S 1
8,77	pc	Emily Cosiop - BRA	INIC	2007	PLF	Braga	Torneio Juvenil do Norte Pista Coberta	Braga	30.01	6 EI 2 t
8,77	pc	Inês Ferreira	INIC	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	29.01	1 EI 1 t
8,77	-2,9	Nicolle Ghirlanda - SUI	INF	2009	CASJ	Algarve	Torneio Regional de Sub-14	Vila R Sº António	21.05	2 S 1
8,77	-1,1	Luiana Fontainhas	INF	2009	JOMA	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	1 S 2
8,78	pc	Lara Lopes	INIC	2007	A 20 Km	Santarém	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Alpiarça	13.03	1 S 2
8,78	-1,2	Carolina Nunes	INF	2009	AJL	Évora	Campeonato Regional de Infantis	Vendas Novas	07.05	2 S 2
8,80	-1,1	Sofia Ribeiro	INF	2010	SCP	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	2 S 2

8,85

250 metros (PC)

RN: 33,75

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
34,52	pc	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	1 S 3
35,81	pc	Katerina Quinn	INIC	2008	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	2 S 3
36,22	pc	Matilde Baião	INIC	2008	AJJ	Portalegre	Provas Extra	Pombal	29.01	3 S 3
36,30	pc	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	4 S 4
37,59	pc	Beatriz Alves	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	1 S 1
37,67	pc	Sofia Santos	INIC	2007	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	1 S 2

38,20

60 m Barreiras

RN: 9,09

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
9,57	pc	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
9,67	pc	Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
9,70	-0,4	Natacha Candé					Triatlo Técnico Jovem Regional	Cidade da Horta	26.02	TRI
9,72	0,8	Natacha Candé					Provas de Preparação 1	Ponta Delgada	16.02	1 S 1
9,90	pc	Madalena Sampaio					Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	30.01	1
9,92	pc	Tatiana Almeida	INIC	2007	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
9,96	pc	Tatiana Almeida					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
9,99	0,2	Madalena Sampaio					Taçã Jovem	Manique (Cascais)	09.01	1
10,05	pc	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	CFB	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
10,08	0,2	Mónica Pinto	INIC	2007	SCP	Lisboa	Taçã Jovem	Manique (Cascais)	09.01	2
10,13	pc	Mónica Pinto					Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	30.01	2
10,17	pc	Leonor Saraiva	INIC	2007	GRE-AA	Coimbra	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	TRI
10,18	pc	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
10,22	pc	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
10,30	0,2	Maria do Carmo Lúcio					Taçã Jovem	Manique (Cascais)	09.01	3
10,31	pc	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Provas de Preparação P Coberta	Braga	15.01	1
10,40	pc	Inês Pedro					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
10,41	pc	Matilde Baião	INIC	2008	AJJ	Portalegre	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	Extra
10,42	0,2	Tatiana Almeida					Taçã Jovem	Manique (Cascais)	09.01	4
10,43	0,0	Carolina Frada	INIC	2007	CNMAIA	Porto	Campeonato Desporto Escolar	Maia	26.03	1
10,55	pc	Sofia Machado	INIC	2008	GCAD	C. Branco	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
10,56	pc	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	TRI
10,57	0,0	Francisca Ferreira	INIC	2007	ACFR	Porto	Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	27.02	TRI
10,62	1,6	Rita Martins	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	TRI
10,64	pc	Nicole Vieira	INIC	2007	AFSA	Beja	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
10,65	pc	Cristina Neves	INIC	2007	CSM	Madeira	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
10,65	pc	Bruna Xavier	INIC	2008	AABV	Algarve	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
10,77	pc	Francisca Gonçalves	INIC	2007	CDCPRI	Braga	Provas de Preparação P Coberta	Braga	15.01	2
10,83	pc	Bruna Ruela	INIC	2007	PLF	Braga	Provas de Preparação P Coberta	Braga	15.01	3
10,83	pc	Matilde Gomes	INIC	2007	CAOV	V. Castelo	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
10,86	pc	Margarida Carmo	INIC	2007	CBTV	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
10,91	pc	Rita Abrantes	INIC	2007	CDP-C	Coimbra	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	TRI
10,92	pc	Matilde Vieira	INIC	2008	AFS	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	30.01	4
10,92	1,3	Ruth Lima - BRA	INIC	2007	CCSJM	Aveiro	Triatlo Técnico Saúl Fernandes	Lourosa	20.02	TRI
10,98	0,8	Inês Fernandes	INIC	2007	SCE	Aveiro	Triatlo Técnico Saúl Fernandes	Lourosa	20.02	TRI
11,00	pc	Fátima Câmara	INIC	2007	CFOD	Porto	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI

11,00

TRIATLO

60m Barreiras - Peso - Comprimento

RN: 2.163

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1954	pc	Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	1
1950	-0,2	Natacha Candé					Triatlo Técnico Jovem Regional	Cidade da Horta	26.02	1
1916	pc	Tatiana Almeida	INIC	2007	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	1
1745	pc	Tatiana Almeida					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	2
1650	pc	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	3
1644	pc	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	2
1605	pc	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	4
1553	pc	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	CFB	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	3
1547	pc	Marta Carriço					Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	1
1471	pc	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	5
1420	pc	Margarida Oliveira					Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	2
1412	1,6	Francisca Ferreira	INIC	2007	ACFR	Porto	Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	1
1406	2,0	Inês Pedro					Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	2
1399	pc	Margarida Carmo	INIC	2007	CBTV	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	4
1378	pc	Bruna Xavier	INIC	2008	AABV	Algarve	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	6
1369	pc	Matilde Gomes	INIC	2007	CAOV	V. Castelo	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	7
1356	pc	Cristina Neves	INIC	2007	CSM	Madeira	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	8
1344	pc	Leonor Saraiva	INIC	2007	GRE-AA	Coimbra	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	3
1342	pc	Rita Abrantes	INIC	2007	CDP-C	Coimbra	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	4
1339	2,0	Rita Martins	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	1
1333	-0,7	Fátima Câmara	INIC	2007	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	27.02	1
1333	1,6	Bruna Ruela	INIC	2007	PLF	Braga	Triatlo Técnico da AAVC	Viana do Castelo	19.02	Extra
1327	0,3	Simone Morin	INIC	2007	ACFR	Porto	Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	27.02	2
1322	pc	Matilde Baião	INIC	2008	AJJ	Portalegre	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	Extra
1279	pc	Sofia Machado	INIC	2008	GCAD	C. Branco	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	10
1254	pc	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	5
1228	pc	Maria Luís Silva	INIC	2007	SCE	Aveiro	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	13
1198	1,1	Sara Camolas	INIC	2007	PFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	2
1186	pc	Maria Vicente	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	6
1186	1,1	Nicole Vieira	INIC	2007	AFSA	Beja	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Beja	20.02	1
1167	1,6	Laura Moreira	INIC	2007	VTSC	Braga	Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	7
1156	pc	Inês Figueiredo	INIC	2008	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	7
1153	pc	Carina Marto	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Triatlo Técnico Regional	Alpiarça	06.03	Extra
1151	0,5	Inês Fernandes	INIC	2007	SCE	Aveiro	Triatlo Técnico Saúl Fernandes	Lourosa	20.02	2
1148	1,4	Lara Barroso	INIC	2008	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	3
1143	pc	Carolina Santos	INIC	2007	CAMG	Leiria	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	8
1140	1,8	Bianca Vieira	INIC	2007	CAOV	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	8
1134	pc	Francisca Pedro	INIC	2007	CORK	Évora	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	15
1128	0,1	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	27.02	5
1128	pc	Nádia Mata	INIC	2008	ADLA	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	6
1125	1,3	Joana Rosa	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	4