

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 31 Agosto de 2022] - jcosta@fpalletismo.pt - 968 614 790

José Costa

100 metros

CMJ: 11,85 / RN: 11,52

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
11,74	0,7	Nádia Cruz - STP	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	12.07	1 F
11,75	0,3	Nádia Cruz					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	1 S 2 t
11,78	0,7	Leonor Ferreira	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	12.07	2 F
11,78	0,0	Nádia Cruz					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	2 F t
11,81	0,5	Leonor Ferreira					Campeonato do Mundo Sub-20	Cali - COL	02.08	6 El 3
11,83	1,2	Leonor Ferreira					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	6 t
11,95	0,7	Leonor Ferreira					Juniorengala 2022	Mannheim - GER	02.07	3 S 1 t
11,98	1,6	Thais Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	1 El 1
11,98	0,6	Nádia Cruz					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	1 El 2 t
12,02	-2,4	Nádia Cruz					Campeonato Nacional Escolar	Viana do Castelo	20.05	1 t
12,03	0,0	Leonor Ferreira					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	4 F t
12,05	-0,3	Nádia Cruz					Meeting Vítor Tavares	Faro	14.05	2 El 1 t
12,07	0,6	Leonor Ferreira					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	2 El 2 t
12,10	-0,3	Nádia Cruz					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	3 S 1 t
12,11	0,7	Lurdes Oliveira	JUN	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	12.07	3 F
12,12	0,7	Rita Barbosa	JUV	2005	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	4 F t
12,15	0,7	Joana Dias	JUN	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	12.07	5 F
12,18	2,0	Joana Dias					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	12.07	1 El 3
12,22	-2,4	Leonor Ferreira					Meeting Vítor Tavares	Faro	14.05	1 El 2 t
12,24	-1,0	Nádia Cruz					Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	2 S 1 t
12,28	0,1	Lurdes Oliveira					Campeonato de Portugal	Leiria	25.06	4 El 1 t
12,29	0,0	Lurdes Oliveira					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	7 F t
12,30	0,2	Lurdes Oliveira					Meeting de Atletismo de São João	Braga	18.06	2 El 2 t
12,30	1,6	Lurdes Oliveira					Meeting de Atletismo de São João	Braga	18.06	6 F t
12,31	1,9	Mariana Marques	JUN	2003	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Juniores	Braga	11.06	1 El 1
12,31	0,4	Matilde Simões	JUV	2005	SVB	Viseu	Campeonato Distrital de Juvenis	Seia	09.04	1 S 2
12,33	-2,0	Leonor Ferreira					Meeting Vítor Tavares	Faro	14.05	5 F t
12,34	1,1	Joana Dias					Campeonato de Portugal	Leiria	25.06	5 El 3 t
12,34	0,0	Lurdes Oliveira					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	4 El 1 t
12,37	-0,8	Beatriz Castelhana	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	2 F
12,40	1,0	Lurdes Oliveira					Provas Extra	Coimbra	21.05	1 t
12,40	0,0	Mariana Marques					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	5 El 1 t
12,41	0,7	Marta Ribeiro Alves	JUV	2006	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	6 F t
12,42	0,3	Mariana Videira	JUN	2003	JV	Leiria	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	4 S 2 t
12,42	1,1	Joana Dias					Provas de Preparação	Lisboa (U)	08.05	3 S 3 t
12,51	1,0	Alice Finisterra	JUN	2004	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	22.07	1 El 1
12,54	1,4	Tatiana Pereira	JUV	2006	AFS	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	1 S 2 t
12,57	0,6	Susana Torres	JUN	2004	SLB	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	2 S 3 t
12,57	-2,4	Alzira Gomes	JUV	2005	MKED	Setúbal	Campeonato Nacional Escolar	Viana do Castelo	20.05	3 t
12,62	1,4	Alice Finisterra	JUN	2004	SCBM	Aveiro	Meeting Renato Silva	Vagos	07.05	2 El 2 t
12,62	-0,6	Ana Oliveira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Meeting de Salamanca	Salamanca - ESP	04.06	4 S 4 t
12,63	1,4	Lara Pinto	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	1 F
12,64	2,0	Raquel Silva	JUV	2006	ESMAIA	Porto	Campeonato Absoluto do Porto	Maia	22.07	2 El 3 t
12,68	1,4	Joana Pestana	JUV	2006	AGDAK	Setúbal	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	Extra
12,69	1,3	Mariana Tavares	JUN	2004	AFSA	Beja	Campeonato do Alentejo	Beja	05.06	1 t
12,71	1,2	Margarida Patrício	JUN	2004	AEAC	Santarém	Campeonato de Santarém 2022	Abrantes	23.07	2 F t
12,72	2,0	Lara Rego	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	5 El 3
12,72	0,4	Matilde Pereira	JUN	2004	MAC	Porto	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	30.07	7 t
12,73	1,3	Matilde Feiteirona	JUV	2006	AJJ	Portalegre	Campeonato do Alentejo	Beja	05.06	2 t
12,75	0,7	Rita Fernandes	JUV	2005	MAC	Porto	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	11.06	Extra
12,76	1,4	Cláudia Cristóvão	JUV	2005	JOMA	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	3 S 2 t
12,77	2,0	Melissa Sereno	JUV	2005	CAP	Porto	Torneio Bruno Saramago	Vagos	16.04	Extra
12,78	0,6	Chloe Hosford - GBR	JUN	2004	SLB	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	4 s 3 t
12,78	1,2	Clara Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato de Santarém 2022	Abrantes	23.07	3 F t
12,78	1,5	Maria Leonor Silva	JUV	2005	VFC	Setúbal	Provas de Observação AAL	Jamor (P2)	16.07	Extra
12,79	0,2	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	21.05	2 F t

12,80	1,4	Diana Sousa	JUV	2005	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	08.05	1 S 2 t
12,81	1,4	Mariana Araújo	JUV	2005	SLB	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	4 S 2 t
12,83	1,3	Tatiana Almeida	INIC	2007	SLB	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	1 S 7
12,83	-0,1	Catarina Vieira	JUV	2006	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Absoluto	Câmara de Lobos	08.06	1 EI 1 t
12,83	-0,8	Inês Almeida	JUV	2005	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	6 F
12,85	0,3	Joana Barreto Santos	JUV	2005	MC	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.05	1 F
12,87	1,2	Matilde Lameiras	JUV	2006	CFOD	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	01.07	4 EI 1 t
12,88	0,1	Beatriz Neves	JUN	2004	GAF	Santarém	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	4 S 2 t
12,88	1,2	Maria Vieira	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	21.05	2 F
12,90	2,0	Carolina Maio	JUN	2003	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	6 EI 3
12,92	1,3	Miriam Pinho	INIC	2007	SLB	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	2 S 7
12,92	0,5	Carolina Castro	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Absolutos	Pombal	04.06	1 t
12,94	-0,6	Teresa Abade	JUN	2004	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.06	5 EI 3 t
12,94	1,5	Ana Rita Lopes	JUN	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato de Santarém 2022	Abrantes	23.07	Extra
12,94	1,2	Beatriz Ribeiro	JUV	2006	SCB	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	01.07	6 EI 1 t
12,96	0,6	Matilde Fernandes	JUV	2005	SCB	Braga	3ª Noite Atlética	Braga	06.07	3 EI 1 t
12,97	1,2	Soraia Pinto	JUV	2005	RDA	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	21.05	3 F
12,98	1,5	Matilde Caldas	JUV	2006	MAC	Porto	Meeting de Atletismo do Porto	Porto (I)	01.05	1 S 1
13,00	1,9	Marta Pinto	JUV	2006	SCB	Braga	Campeonato Regional de Juniores	Braga	11.06	1 EI 3 t
13,02	-1,3	Ana Silva	JUV	2006	SCA	Santarém	Torneio de Abertura	Abrantes	02.04	2 S 3 t
13,04	0,0	Rafaela Pires	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	21.05	2 EI 1
13,06	0,6	Djamiratu Embaló	JUN	2004	SLB	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	6 S 3 t
13,06	-2,1	Catherine Serrão	JUV	2005	GDE	Madeira	Torneio de Encerramento de Pista	Câmara de Lobos	20.07	2 t
13,08	1,2	Matilde Gomes	INIC	2007	CAOV	V. Castelo	Campeonato Regional AAVC de Juvenis	Viana do Castelo	07.05	2 S 1 t
13,08	2,0	Maria Rodrigues	JUV	2005	CDCNAV	Porto	1ª Noite Atlética	Braga	25.05	1 EI 2 t
13,08	0,9	Inês Fonseca	JUV	2005	MAC	Porto	Campeonato Absoluto do Porto	Maia	22.07	3 EI 2 t

13,08

200 metros

CMJ: 24,30 / RN: 23,26

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
24,02	0,0	Leonor Ferreira	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato do Mundo Sub-20	Cali - COL	04.08	5 EI 3
24,22	1,0	Nádia Cruz - STP	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1 S 3
24,36	-0,4	Nádia Cruz					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	1 S 3 t
24,37	1,0	Leonor Ferreira	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2 S 3
24,38	-2,0	Leonor Ferreira					Meeting de Salamanca	Salamanca - ESP	04.06	S B t
24,41	1,4	Leonor Ferreira					Juniorengala 2022	Mannheim - GER	02.07	4 S 4
24,53	-0,2	Nádia Cruz					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	4 t
24,61	-1,1	Nádia Cruz					Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	1 S 1 t
24,91	-1,7	Leonor Ferreira					Campeonato de Portugal	Leiria	26.06	2 S 3 t
25,01	-0,4	Inês Alves	JUV	2005	SCP	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Jamor (P2)	16.01	1 S 3 t
25,03	-0,4	Leonor Ferreira					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	5 S 3 t
25,16	-0,9	Thais Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	1ª Noite Quente Maia	Maia	01.06	1 S 1 t
25,18	1,0	Rita Barbosa	JUV	2005	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	3 S 3 t
25,24	1,0	Lurdes Oliveira	JUN	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	4 S 3
25,28	0,3	Lurdes Oliveira					Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Leiria	31.07	1 t
25,48	0,3	Lurdes Oliveira					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	1 S 2 t
25,51	1,8	Marta Ribeiro Alves	JUV	2006	AFS	Lisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	03.07	2 S 1 t
25,55	1,0	Joana Dias					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	5 S 3
25,56	1,3	Tatiana Pereira	JUV	2006	AFS	Lisboa	Torneio de São João	Torres Vedras	22.06	1 S 1
25,58	-0,2	Joana Dias	JUN	2003	SLB	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	7 t
25,63	-1,3	Joana Pestana	JUV	2006	ADGAK	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	2 S 3 t
25,80	0,0	Ana Oliveira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Meeting de Salamanca	Salamanca - ESP	04.06	4 S 4 t
25,81	-0,8	Sofia Lavreshina	JUN	2003	SCP	Lisboa	-	Williamsburg -USA	01.04	3
25,81	1,4	Raquel Silva	JUV	2006	ESMAIA	Porto	Campeonato Regional de Juniores	maia	06.07	1 S 1 t
25,82	1,2	Mariana Marques	JUN	2003	VTSC	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	2 S 1 t
25,89	0,8	Clara Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1 S 1
25,96	-0,2	Alzira Gomes	JUV	2005	MKED	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	14.05	2 S 2
25,98	1,4	Lara Pinto	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Regional de Juniores	Maia	06.07	Extra
26,06	0,0	Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Defiathlon	Montepelier - FRA	04.06	HEP
26,10	-1,2	Cláudia Cristóvão	JUV	2005	JOMA	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	07.05	3 S 2 t
26,11	1,4	Chloe Hosford - GBR	JUN	2004	SLB	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	3 S 3 t
26,16	0,8	Diana Sousa	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2 S 1
26,18	0,8	Matilde Simões	JUV	2005	SVB	Viseu	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	3 S 1
26,20	0,8	Joana Barreto Santos	JUV	2005	MC	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	4 S 1
26,21	1,8	Rita Fernandes	JUV	2005	MAC	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.07	2 S 1
26,25	-0,5	Joana Gameiro	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto	Leiria	18.06	1 t
26,27	-0,1	Mariana Videira	JUN	2003	JV	Leiria	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	3 S 2 t
26,38	0,4	Catarina Vieira	JUV	2006	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Absoluto	Ribeira Brava	12.06	1 t

26,44	pc	Marta Carriço	INIC	2007	ACRDA	Leiria	Campeonato Sub-18 Pista Coberta	Pombal	19.01	1 S 6 t
26,48	2,0	Teresa Abade	JUN	2004	AEAC	Santarém	Torneio de Preparação	Fátima	30.04	1 S 2
26,52	0,0	Rafaela Santos	JUV	2005	ACPV	Porto	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
26,54	0,1	Marta Araújo	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
26,54	0,5	Beatriz Castelhana	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Provas Extra	Leiria	11.06	1 S 2
26,61	1,1	Sofia Rosado	JUN	2003	JDAL	Santarém	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	5 S 2
26,63	0,6	Lara Duarte	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato de Portugal	Leiria	25.06	HEP
26,67	0,1	Maria Miguel Andrade	JUN	2003	VTSC	Braga	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
26,67	1,8	Inês Sarmiento	INIC	2007	ARLVG	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.02	3 S 1 t
26,68	1,8	Matilde Caldas	JUV	2006	MAC	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.06	4 S 1
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	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	22.05	1 S 3 t
26,73	-1,2	Alice Finisterra	JUN	2004	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	12.06	3 S 1 t
26,77	1,3	Maria Poppe	JUV	2006	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	2 S 2 t
26,82	-0,8	Matilde Lameiras	JUV	2006	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	2 S 1
26,85	2,0	Ariana Almeida	JUV	2005	SPF	Algarve	Campeonato Nacional Escolar	Viana do Castelo	21.05	1
26,90	pc	Carolina Castro	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Sub-18 Pista Coberta	Pombal	19.01	3 S 6
26,91	-1,1	Mariana Tavares	JUN	2004	AFSA	Beja	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	4 S 1 t
26,93	-2,4	Leticia Pires	JUV	2006	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	4
26,96	0,6	Luana Soares	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato de Portugal	Leiria	25.06	HEP

27,05

400 metros

CMJ: 55,00 / 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
56,01	Sofia Lavreshina					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	1 S 2 t
56,86	Sofia Lavreshina					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	1 S 3
58,07	Yaros Yalysovetska-UKR	JUN	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	1 S 1 t
58,71	Clara Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	1 S 2 t
59,21	Yaros Yalysovetska					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	2 S 3
59,55	Lúcia Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	1 S 1 t
59,62	Sofia Rosado	JUN	2003	JDAL	Santarém	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	2 S 1 t
59,79	Mara Rodrigues	JUV	2005	SCB	Braga	1ª Noite Atlética	Braga	25.05	3 S 1 t
59,89	Sofia Rosado					Meeting Renato Silva	Vagos	07.05	3 S 1 t
59,89	Sofia Rosado					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	3 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
60,21	Mariana Vidinha					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	3 S 3
60,23	pc Rafaela Santos	JUV	2005	ACPV	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1 S 1 t
60,25	Sofia Rosado					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	4 S 3
60,27	Mariana Vidinha					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	5 S 2 t
60,32	Lara Pinto	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Provas Extra	Lousada	25.06	Extra
60,37	Lara Duarte	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto	Leiria	16.06	1 t
60,60	Rita Fernandes	JUV	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	30.07	8 t
60,65	Lwena Cardoso	JUV	2005	SFRAA	Lisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	02.07	1 S 3 t
60,74	pc Hanifa El Khatib - STP	JUN	2004	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	2 S 1
60,92	Cláudia Cristóvão	JUV	2005	JOMA	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	4 t
61,13	Maria Poppe	JUV	2005	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	08.05	1 S 2 t
61,15	pc Joana Gameiro	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	1 S 1 t
61,16	Luana Soares	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	02.07	1 S 2 t
61,31	pc Flávia Silva	JUN	2004	MAC	Porto	Campeonato da 1ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	4 S 2 t
61,31	Margarida Félix	JUV	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	02.07	2 S 3 t
61,34	Marta Araújo	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Absoluto 2022	Viana do Castelo	11.06	1
61,36	Gabriela Sobral	JUN	2003	CDUL	Lisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	02.07	2 S 2 t
61,55	Ariana Almeida	JUV	2005	SPF	Algarve	Campeonato Regional de Absolutos	Açoteias	11.06	1 t
61,58	Inês Rafael	JUN	2003	NDJL	Setúbal	Provas Extra	Almada	13.02	2 S 3 t
61,68	pc Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S.Miguel	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	3 S 2 t
61,84	pc Filipa Craveiro	JUV	2006	ACPV	Porto	Campeonato da 2ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	1 S 2 t
61,89	Viviana Parrulas	JUV	2005	VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Almada	29.01	2 S 3 t
62,07	pc Stela Fernandes	JUV	2006	GS	Coimbra	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	Extra
62,11	Leonor Dias	JUV	2006	IND	Lisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	02.07	4 s 3 t
62,14	pc Carolina Ribeiro	JUN	2003	RDA	Aveiro	2ª Noite Atlética em Pista Coberta	Braga	16.02	1 S 2 t
62,19	Rita Figueira	JUN	2004	JDN	Beja	Campeonato Distrital Absoluto	Odemira	10.07	1 t
62,21	Genilza Trindade	JUV	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Absolutos	Açoteias	11.06	2 t
62,22	Francisca Antunes	JUN	2003	GDUC	Braga	Campeonato Nacional Universitário	Beja	07.05	2 S 2 t
62,35	Maria Avelino	JUV	2005	MAC	Porto	Campeonato Regional de Juniores	Maia	29.06	3 t

62,45		Viviane Cunha	JUN	2003	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Nacional de 3ª Divisão	Vagos	30.07	1 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
62,63		Marta Lobo	JUN	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Vagos	30.07	4 t
62,70		Ana Marinho	JUN	2003	EAROS	Braga	Provas Extra	Guimarães	21.05	5 t
62,87		Filipa Maravalhas	JUV	2005	LAVRA	Porto	2ª Noite Quente	Maia	15.06	1 S 2 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: 2.08,50 / 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
2.11,12		Rita Figueiredo	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	2 t
2.11,54		Mariana Moreira	INIC	2008	UDV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	1 S 1
2.12,29	pc	Rita Figueiredo					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
2.13,08	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
2.13,40		Cátia Khvas	INIC	2007	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	12.06	1
2.13,48		Mara Rodrigues	JUV	2005	SCB	Braga	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	31.07	3 t
2.13,52		Marta Castro	JUN	2003	SCP	Lisboa	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	5 t
2.13,52		Beatriz Pereira					Provas Extra	Guimarães	22.05	2 t
2.13,72		Stela Fernandes	JUV	2006	GS	Coimbra	Provas Extra	Guimarães	22.05	Extra
2.14,44		Teresa Delfino	INIC	2007	IND	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	12.06	2
2.14,52		Marta Castro					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	31.07	4 t
2.14,58		Beatriz Pereira					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	2 t
2.14,70		Marta Castro					Campeonato Nacional Universitário	Beja	08.05	5 t
2.14,74		Rita Figueiredo					Campeonato de Portugal	Leiria	26.06	6 t
2.14,96		Marta Castro					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	2 t
2.15,39		Beatriz Azevedo	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	29.05	3 t
2.15,57		Beatriz Fernandes					Provas de Observação	Lisboa (U)	26.07	4 t
2.15,74	pc	Beatriz Pereira					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	3 S 2 t
2.16,16		Rita Figueiredo					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	6 t
2.16,27		Maria Avelino	JUV	2005	MAC	Porto	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	4
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
2.17,73		Carlota Almeida	JUV	2005	NSCS	Guarda	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3
2.18,39	pc	Carolina Ribeiro	JUN	2003	RDA	Aveiro	Campeonato Nacional Universitário PC	Braga	29.01	6 S 3 t
2.19,09		Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	22.05	1 t
2.19,26	pc	Lara Machado	JUV	2006	ARLVG	Porto	Noite Atlético de Pista Coberta	Braga	26.01	Extra
2.19,31		Ana Silva	JUN	2004	MAC	Porto	Provas Extra	Guimarães	22.05	6 t
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
2.20,07	pc	Ana Faria	JUV	2005	EAROS	Braga	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	22.01	11 t
2.20,46		Diana Sousa	JUV	2005	SFRAA	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (P2)	30.01	1 s 1
2.20,56		Inês Lopes	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (P2)	20.02	2 S 1 t
2.20,62		Catarina Brito	INIC	2008	MAC	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	22.05	Extra
2.20,78		Mariana Vidinha	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato de Pista Coberta	Pombal	30.01	1 S 2
2.21,09	pc	Carlota Ferreira	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	6 t
2.21,77		Ema Oliveira	JUV	2006	ARAC	Aveiro	1ª Noite Quente	Maia	01.06	Extra
2.22,05		Sofia Martins	JUV	2005	CPPEA	Setúbal	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Lisboa (U2)	29.05	3 t
2.22,17		Mariana Oliveira	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Vagos	15.05	1
2.22,26		Maria João Pimentel	JUV	2006	CFOD	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	6 S 1 t
2.22,47		Hanifa El Khatib - STP	JUN	2004	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Absoluto de Inverno	Luso	09.01	2 t
2.22,47		Catarina Sampaio	JUV	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Vagos	31.07	1 t
2.23,27		Lara Costa	JUV	2006	UDV	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	15.05	2
2.23,43		Carolina Correia	INIC	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Municipal Torres Vedras	Torres Vedras	26.03	2
2.23,80		Carolina Pingueiro	JUV	2006	CEN	Portalegre	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	Extra
2.23,90	pc	Eduarda Silva	JUV	2006	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	1
2.23,99		Rita Teixeira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	3 t
2.24,32		Ariana Cardoso	JUV	2006	NBA	Porto	Campeonato Regional de Juniores	Maia	06.07	2 t
2.24,33		Diana André	INIC	2008	AABV	Algarve	Campeonato Regional de Juvenis	Faro	15.05	1 t
2.24,48		Carolina Monteiro	JUN	2003	JOMA	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	4 S 1 t
2.24,73		Teresa Macedo	JUV	2005	MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	15.05	3

2.24,78		Gabriela Sobral	JUN	2003	CDUL	Lisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	03.07	4 t
2.24,80	pc	Inês Sousa	JUV	2006	LFC-F	Braga	Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	26.01	4 S 1 t
2.24,89		Gabriela Almeida	JUN	2004	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juniores	Maia	06.07	3
2.24,90										

1.500 metros

CMJ: 4.28,00 / RN: 4.10,61/4.24,40 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4.27,18	Rita Figueiredo	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	2 t
4.28,06	Rita Figueiredo					Campeonato do Mundo Sub-20	Cali - COL	04.08	7 El 3
4.28,33	Rita Figueiredo					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	1
4.28,80	Rita Figueiredo					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	2 t
4.28,87	Rita Figueiredo					Meeting de Atletismo de São João	Braga	18.06	2 t
4.29,35	Stela Fernandes	JUV	2006	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	2 t
4.29,41	pc Rita Figueiredo					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1 S 2
4.30,98	Beatriz Fernandes	JUN	2004	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	3
4.31,49	Diana Fernandes	JUN	2004	UDV	Porto	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	04.06	4 t
4.32,51	Rita Figueiredo					Campeonato de Portugal	Leiria	25.06	6 t
4.32,56	Mariana Moreira	INIC	2008	UDV	Porto	Taça AAP de Iniciados	Maia	13.02	1
4.33,15	Beatriz Pereira	JUN	2004	MAC	Porto	2ª Noite Quente	Maia	15.05	1 t
4.33,35	Ana Marinho	JUN	2003	EAROS	Braga	3ª Noite Atlética	Braga	06.07	1 t
4.33,74	Beatriz Fernandes					Provas de Observação AAL	Torres Vedras	22.01	1 t
4.33,77	pc Beatriz Fernandes					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1 S 2
4.34,04	pc Ana Marinho					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	4
4.34,09	pc Ana Marinho					Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	04.06	5 t
4.34,12	Ana Marinho					2ª Noite Atlética de Braga	Braga	08.06	2 t
4.34,20	Beatriz Fernandes					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	6 t
4.34,70	pc Beatriz Pereira					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	3 S 2
4.34,78	Beatriz Azevedo	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	2
4.34,86	Ana Marinho					Meeting de Atletismo de São João	Braga	18.06	7 t
4.34,87	Beatriz Rios	JUN	2003	SCP	Lisboa	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	5 t
4.34,90	Beatriz Pereira					Provas Extra	Guimarães	14.05	4 t
4.36,17	Diana Fernandes					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	6 t
4.37,61	Marta Castro	JUN	2003	SCP	Lisboa	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	04.06	6 t
4.37,75	Ana Marinho					Campeonato Absoluto do Norte	Braga	01.07	3 S 1 t
4.37,85	Lara Costa	JUV	2006	UDV	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	4
4.40,47	Ana Silva	JUN	2003	MAC	Porto	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	7 t
4.43,61	pc Beatriz Valente	JUN	2003	GRECAS	Aveiro	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01	5 t
4.47,72	Lara Machado	JUV	2006	ARLVG	Porto	2ª Noite Atlética de Braga	Braga	08.06	5 t
4.48,01	Maria João Pimentel	JUV	2006	CFOD	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	01.07	7 S 1 t
4.48,09	Rita Nunes	JUN	2003	CPC	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Almada	29.01	1 t
4.48,15	Carolina Ribeiro	JUN	2003	RDA	Aveiro	Campeonato Absoluto de Inverno	Luso	08.01	1 t
4.49,90	Carlota Almeida	JUV	2005	NSCS	Guarda	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	5
4.49,99	pc Ana Faria	JUV	2005	EAROS	Braga	Provas de Preparação Pista Coberta	Braga	16.01	2 t
4.50,22	pc Lara Sampaio	JUV	2005	UDV	Porto	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	3 t
4.50,69	Cátia Khvas	INIC	2007	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	6 t
4.51,08	Beatriz Rocha	JUV	2005	MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Guimarães	14.05	Extra
4.52,37	Clara Barbosa	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Municipal Torres Vedras	Torres Vedras	23.04	2 t
4.53,17	Teresa Delfino	INIC	2007	IND	Lisboa	Olímpico Jovem	Lisboa (U)	14.05	1
4.53,40	pc Teresa Macedo	JUV	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	5 S 2
4.54,06	Carolina Correia	INIC	2007	SCP	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1
4.54,85	pc Eduarda Silva	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	6 S 2
4.55,81	pc Rita Costa	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	2 S 1
4.57,01	Ana Pereira	JUN	2004	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20 de Inverno	Vagos	15.01	2
4.57,48	Lara Gomes	INIC	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (P2)	29.01	2 S 2 t
4.58,44	pc Inês Lopes	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	1 S 1
4.58,61	Margarida Oliveira	JUN	2004	CDFE	Aveiro	Campeonato Nacional Escolar	Viana do Castelo	20.05	3
4.58,94	Carolina Monteiro	JUN	2003	JOMA	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	9 S 2 t
4.58,96	Diana Sousa	JUV	2005	SFRAA	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (P2)	29.01	3 S 2
5.00,28	Janine Vaz Aimé	JUV	2005	ARLVG	Porto	2ª Noite Atlética de Braga	Braga	08.06	10 t
5.00,58	pc Beatriz Geada	JUN	2004	MAC	Porto	Provas de Preparação Pista Coberta	Braga	16.01	7 t
5.00,93	Ema Oliveira	JUV	2006	ARAC	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	21.05	1
5.00,97	Ema Simão	JUV	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	21.05	4 t
5.01,01	Maria Rodrigues	INIC	2008	LFC-F	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	21.05	2 t
5.01,37	Beatriz Pequeno	JUV	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	21.05	2
5.02,03	Lara Costa	JUN	2004	ARAC	Aveiro	2ª Noite Quente	Maia	15.06	6 t
5.02,37	Gabriela Almeida	JUN	2004	CFOD	Porto	2ª Noite Quente	Maia	15.06	7 t
5.02,50	Joana Duarte	JUN	2003	BA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	02.07	1

5.02,55

3.000 metros

CMJ: 9.32000 / RN: 8.56,33/9.02,56 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
9.48,95	Ana Marinho	JUN	2003	EAROS	Braga	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1
9.49,16	Diana Fernandes	JUN	2004	UDV	Porto	1ª Noite Atlética	Braga	25.05	6 t
9.49,23	Lara Costa	JUV	2006	UDV	Porto	1ª Noite Atlética	Braga	25.05	7 t
9.51,30	Beatriz Rios	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2
9.52,68	pc Beatriz Fernandes	JUN	2004	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	1
9.57,95	Beatriz Fernandes					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	3
9.58,90	pc Beatriz Azevedo	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	3 t
9.59,92	pc Ana Marinho					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
10.07,14	Maria João Pimentel	JUV	2006	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	2
10.12,69	Ana Silva	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	5
10.18,05	pc Rita Costa	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	5
10.19,20	Clara Barbosa	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	7 t
10.19,41	Ana Silva					Campeonato Regional de Juniores	Maia	06.07	1
10.24,91	Beatriz Rocha	JUV	2005	MAC	Porto	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	4 t
10.27,83	pc Teresa Macedo	JUV	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	7 t
10.33,86	Ema Simão	JUV	2006	CPPEA	Setúbal	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Lisboa (U2)	29.05	4 t
10.39,69	Ana Pereira	JUN	2004	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20 de Inverno	Vagos	16.01	2
10.43,14	pc Eduarda Silva	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	4
10.45,19	pc Luisa Machado	JUV	2005	GDD	Évora	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	5
10.47,20	Margarida Oliveira	JUN	2004	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20 de Inverno	Vagos	16.01	3
10.48,71	pc Lara Sampaio	JUV	2005	UDV	Porto	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	7
10.48,86	Arina Stonozhenko -RUS	JUN	2004	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	10
10.50,24	Carolina Monteiro	JUN	2003	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	11
10.51,50	Joana Duarte	JUN	2003	BA	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	12
10.58,39	pc Inês Dias	JUN	2003	CDRR	Setúbal	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01	16 t
10.58,44	Mafalda Assis	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato Regional de Juniores	Maia	06.07	3
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
11.03,23	pc Filipa Matos	JUV	2005	ARLVG	Porto	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	10
11.04,39	Ariana Cardoso	JUV	2006	NBA	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	7
11.07,16	Lara Costa	JUN	2004	ARAC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	03.07	2
11.07,42	Mónica Dias	JUV	2006	AJS	Madeira	Campeonato Absoluto de Inverno	Ribeira Brava	16.01	2 t
11.07,87	Bruna Pedro	JUN	2004	CAS-L	Lisboa	Atletismo no feminino-Aliadas na Pista	Lisboa (U)	13.03	2
11.09,24	pc Daniela Inácio	JUV	2006	JDAL	Santarém	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	11
11.09,56	Janine Vaz Aimé	JUV	2005	ARLVG	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	22.05	Extra
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
10.28,29	Beatriz Rios	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	30.07	3 t
10.53,55	Beatriz Rios					Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	21.95	1 t
10.54,87	Beatriz Rios					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	2 t
10.57,40	Beatriz Rios					Campeonato de Portugal	Leiria	25.06	5 t
10.59,16	Beatriz Rios					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	1
11.49,24	Margarida Oliveira	JUN	2004	CDFE	Aveiro	Meeting Renato Silva	Vagos	07.05	1
11.49,73	Margarida Oliveira					Campeonato de Portugal	Leiria	25.06	9 t
11.53,33	Mafalda Assis	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	01.07	2 t
11.53,48	Mafalda Assis					Meeting Renato Silva	Vagos	07.05	2
11.54,18	Mafalda Assis					Campeonato Absoluto do Porto	Maia	22.07	2 t
11.55,33	Beatriz Geada	JUN	2004	MAC	Porto	Campeonato Absoluto do Porto	Maia	22.07	3 t
11.56,36	Margarida Oliveira					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	2
12.03,22	Margarida Oliveira					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	8 t
12.06,11	Beatriz Geada					Meeting Renato Silva	Vagos	07.05	3
12.11,92	Mafalda Assis					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	3
12.17,13	Gabriela Almeida	JUN	2004	CFOD	Porto	Campeonato Absoluto do Porto	Maia	22.07	4 t
12.19,91	Beatriz Geada					Campeonato Absoluto do Norte	Braga	01.07	3 t
12.23,63	Beatriz Geada					Campeonato Regional de Juniores	Maia	29.06	1
12.26,04	Daniela Fornelos	JUN	2003	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Vagos	30.07	2 t
12.28,71	Margarida Oliveira					Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	11.06	1
12.31,44	Beatriz Geada					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	4
12.32,53	Margarida Oliveira					Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	02.07	1
12.38,00	Gabriela Almeida					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	5

12.45,47	Gabriela Almeida					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	4 t
12.49,76	Daniela Fornelos					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	6
12.52,88	Daniela Fornelos					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	10 t
13.03,60	Lara Martins	JUN	2003	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-20	Faro	02.07	1
13.07,59	Daniela Fornelos					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	5 t
13.13,59	Daniela Fornelos					Campeonato Absoluto do Norte	Braga	01.07	5 t
13.15,77	Daniela Fornelos					Campeonato Nacional Universitário	Beja	07.05	7 t
13.15,85	Lara Martins					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	7
13.34,06	Maria Lavos	JUN	2004	CRDP	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	22.05	1
13.46,18	Maria Lavos					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	8
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
17.06,07	Diana Fernandes					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	3 t
17.20,41	Diana Fernandes					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	1
17.20,81	Beatriz Rios	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	4 t
17.23,08	Diana Fernandes					Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	2 t
17.52,94	Ana Silva	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	6 t
18.02,99	Ana Silva					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	2
18.05,37	Ana Silva					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
19.12,03	Arina Stonozhenko - UKR	JUN	2004	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	30.07	5 t
19.23,36	Lara Costa	JUN	2004	ARAC	Aveiro	1ª Noite Quente	Maia	01.06	5 t
19.25,17	Margarida Oliveira					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	9 t
19.28,38	Joana Duarte	JUN	2003	BA	Leiria	Campeonato Absoluto do Porto	Maia	24.07	Extra
19.33,38	Beatriz Geada	JUN	2004	MAC	Porto	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	30.07	6 t
19.50,57	Carolina Ribeiro	JUN	2003	RDA	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	11.06	1 t
19.52,61	Micaela Medeiros	JUN	2003	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato de Meio-Fundo	P. Delgada (Lajedc	19.03	1
19.58,22	Lara Martins	JUN	2003	COP	Algarve	Campeonato Regional de Absolutos	Açoteias	11.06	2 t
20.19,92	Ana Pereira	JUN	2004	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	11.06	2 t
20.54,22	Inês Ribeiro	JUN	2003	MAC	Leiria	Campeonato Absoluto do Porto	Maia	24.07	8 t
20.56,64	Alexandra Saramago	JUN	2003	RDA	Aveiro	Meeting Renato Silva	Vagos	07.05	6 t
21.58,11	Daniela Fornelos	JUN	2003	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Absoluto 2022	Viana do Castelo	11.06	2 t
22.00,04	Joana Santos	JUN	2003	CDFE	Aveiro	Campeonato Diistrital Sub-20	Vagos	02.07	1
22.10,53	Carina Ferreira	JUN	2004	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	11.06	3 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: 14,215 / RN: 13,41

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,40	0,8	Thais Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	4 El 1 t
14,46	-1,9	Thais Beranger					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	5 F t
14,51	1,8	Margarida Patrício	JUN	2004	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1 F
14,56	1,8	Maria Pedro	JUN	2003	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2 F
14,56	1,8	Chloe Hosford - GBR	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	3 F
14,60	1,8	Melissa Sereno	JUV	2005	CAP	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	4 F t
14,66	0,1	Marta Araújo	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	1 t
14,71	1,5	Margarida Patrício					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	3 S 2 t
14,74	-1,3	Maria Pedro					Campeonato de Portugal	Leiria	26.06	3 El 1 t
14,79	1,0	Chloe Hosford					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1 El 3
14,82	1,8	Melissa Sereno					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1 El 1 t
14,87	-0,7	Chloe Hosford					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	6 F t
14,87	1,2	Maria Pedro					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1 El 2
14,89	0,6	Marta Araújo					Campeonato de Portugal	Leiria	25.06	HEP
14,92	1,8	Margarida Patrício					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2 El 1

14,94	1,5	Chloe Hosford				Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	4 S 2 t
14,94	-0,7	Marta Araújo				Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	7 F t
14,98	1,8	Djamiratu Embaló	JUN	2004	SLB	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	5 F
14,98	1,5	Maria Pedro				Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	5 S 2 t
14,98	-0,7	Maria Pedro				Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	8 F t
14,99	-0,2	Marta Araújo				Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	4 El 1 t
15,02	0,0	Margarida Patrício				Campeonato de Portugal	Leiria	26.06	6 F t
15,02	0,3	Chloe Hosford				Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	2 El 2 t
15,03	0,3	Maria Pedro				Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	3 El 2 t
15,06	-0,2	Maria Pedro				Meeting de Atletismo de São João	Braga	18.06	3 s 1 t
15,06	-1,1	Melissa Sereno				Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	5 El 2 t
15,11	-0,5	Margarida Patrício				Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	29.05	2 t
15,14	0,0	Marta Araújo				Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
15,15	-0,7	Margarida Patrício				Campeonato Regional Sub-20	Abrantes	03.07	1
15,16	-0,6	Margarida Patrício				Campeonato de Portugal	Leiria	26.06	3 El 2 t
15,17	1,5	Lara Duarte	JUN	2004	JV	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	6 S 2 t
15,19	1,4	Chloe Hosford				Provas de Preparação	Lisboa (U)	08.05	3 S 2 t
15,23	0,0	Maria Miguel Andrade	JUN	2003	VTSC	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
15,26	1,5	Djamiratu Embaló				Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	7 S 2 t
15,27	-2,3	Melissa Sereno				Campeonato Absoluto do Porto	Maia	24.07	2 El 1 t
15,32	0,6	Melissa Sereno				Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	4 S 2 t
15,36	-0,7	Marta Araújo				Campeonato Absoluto 2022	Viana do Castelo	12.06	1 t
15,42	1,0	Melissa Sereno				Campeonato Regional de Juniores	Maia	06.07	1 t
15,43	-1,6	Marta Araújo				2ª Noite Quente	Maia	15.06	3 S 1 t
15,50	0,3	Margarida Patrício				Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	6 El 2 t
15,51	1,8	Edmara Chete - ANG	JUV	2005	A 20 Km	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	3 El 1 t
15,56	0,0	Lara Duarte				Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
15,59	1,8	Alzira Gomes	JUV	2005	MKED	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	6 F t
16,09	1,3	Mariana Tavares	JUN	2004	AFSA	Campeonato Distrital P Combinadas	Beja	25.06	HEP
16,13	0,0	Margarida Santos	JUN	2004	JV	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
16,18	1,1	Fabiana Lucart	JUN	2004	CFOD	Campeonato Regional P Combinadas	Lousada	10.04	HEP
16,27	1,8	Matilde Lameiras	JUV	2006	CFOD	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	8 F t
16,37	-1,6	Lwena Cardoso	JUV	2005	SFRAA	Campeonato Regional de Juniores	Almada	22.05	Extra
16,66	1,2	Lara Rêgo	JUN	2004	CAM-VC	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	1 S 1 t
16,90	0,6	Raquel Tavares	JUV	2005	CCSJM	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	12.06	2 t
16,94	0,5	Marisa Nunes	JUV	2005	UFCIT	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Vagos	31.07	2 t
17,02	1,0	Inês Santos	JUV	2005	CFOD	Campeonato Regional de Juniores	Maia	06.07	2 t
17,13	1,0	Sara Britees	JUV	2006	JV	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	5 El 3 t
17,13	0,5	Heloísa Santos	JUV	2005	CDRR	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Vagos	31.07	3 t
17,15	-2,3	Sofia Martins	JUV	2005	CPPEA	Campeonato Regional Clubes de Verão	Almada	23.07	1
17,18	0,7	Bárbara Lopes	JUN	2004	CRDS	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Faro	29.05	1
17,42	1,1	Matilde Lobo	JUN	2004	LAVRA	Campeonato Regional P Combinadas	Lousada	10.04	HEP
17,44	1,0	Sofia Santos	JUN	2003	EAT	Campeonato Regional de Juniores	Maia	06.07	3

17,44

400m Barreiras (0,76)

CMJ: 60,80 / RN: 57,93

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
59,84	Yaros Yalysovetska - UKR	JUn	2003	SLB	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	2 t
59,88	Sofia Lavreshina					Campeonato do Mundo Sub-20	Cali - COL	02.08	4 El 4
60,29	Sofia Lavreshina	JUN	2003	SCP	Lisboa	.	Williamburg - USA	15.05	2 F 3
60,42	Yaros Yalysovetska					Meeting de Atletismo de São João	Braga	18.06	3 S 2 t
60,50	Yaros Yalysovetska					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1 S 2
60,64	Sofia Lavreshina					Paul Derr TF Facility	Raleigh - USA	26.03	3 t
60,73	Yaros Yalysovetska					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	2 S 2 t
60,85	Sofia Lavreshina					Campeonato do Mundo Sub-20	Cali - COL	03.08	7 MF 3
61,22	Sofia Lavreshina					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2 S 2
61,93	Sofia Lavreshina					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	3 S 2 t
62,48	Sofia Lavreshina					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	3 t
64,39	Lara Duarte	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	3 S 2
64,60	Inês Rafael	JUN	2003	NDJL	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	4 S 2
64,85	Lara Duarte					Meeting de Atletismo de São João	Braga	18.06	1 S 1 t
64,94	Joana Gameiro	JUN	2004	JV	Leiria	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	29.05	2 t
65,12	Mara Rodrigues	JUV	2005	SCB	Braga	2ª Noite Atlética de Braga	Braga	08.06	2 t
65,17	Lara Duarte					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	31.07	2 t
65,82	Inês Rafael					Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	03.07	1 S 2 t
65,94	Lara Duarte					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	5 S 2 t
65,99	Lwena Cardoso	JUV	2005	SFRAA	Liisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U)	03.07	2 S 2 t
66,14	Inês Rafael					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	6 S 2 t

66,30	Joana Gameiro					Meeting Jovem do CAMG	Marinha Grande	07.05	1
66,88	Rafaela Santos	JUV	2005	ACPV	Porto	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Leiria	31.07	2 t
67,12	Joana Gameiro					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	6 S 2
67,23	Inês Rafael					Campeonato Regional de Juniores	Almada	22.05	1 t
67,36	Inês Rafael					Campeonato de Portugal	Leiria	26.06	1 S 1 t
68,12	Inês Rafael					Taça de Velocidade e Barreiras	Almada	26.03	1 t
68,24	Catarina Gomes	JUN	2003	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	31.07	6 t
68,27	Catarina Gomes					Meeting Cidade de Évora	Évora	24.04	1 t
68,31	Leonor Dias	JUV	2005	IND	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1 S 1 t
68,33	Catarina Gomes					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	5 S 1 t
68,43	Cláudia Cristóvão	JUV	2005	JOMA	Lisboa	Provas de Observação	Lisboa (U)	26.07	2 t
68,70	Marta Lobo	JUN	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Absoluto do Porto	Maia	24.07	5 t
69,00	Mariana Araújo	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	03.07	1 S 1 t
69,33	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Jogos das Ilhas	Cávia - ESP	25.05	2
69,59	Fabiana Lucart	JUN	2004	CFOD	Porto	Campeonato Absoluto do Porto	Maia	24.07	6 t
70,03	Ariana Almeida	JUV	2007	SPF	Algarve	Campeonato Regional Sub-20	Faro	03.07	1 t
70,37	Viviane Cunha	JUN	2003	ACDAV	V. Castelo	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	4 S 2 t
70,42	Margarida Santos	JUV	2005	JV	Leiria	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	21.05	1
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
71,38	Carlota Almeida	JUV	2005	NSCS	Guarda	Provas Extra	Seia	28.05	1
71,74	Leonor Teixeira	JUV	2006	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	12.06	2 t
71,82	Francisca Antunes	JUN	2003	GDUC	Braga	Campeonato Nacional Universitário	Beja	08.05	2 S 1 t
72,28	Ana Beatriz Pires	JUV	2006	ADRAP	Madeira	Torneio de Encerramento de Pista	Câmara de Lobos	20.07	1

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
14.05,91	Gabriela Santos	JUV	2006	ACRSD	Guarda	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	2 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
14.36,85	pc Carolina Dias	JUV	2005	SLA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	2 t
14.42,75	Samanta Zueva	JUV	2005	CSGAIA	Porto	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	3 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
14.59,97	Carina Ferreira					Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Vagos	30.07	1 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
15.42,18	pc Isa Ferreira	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	3
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
16.07,28	Carina Ferreira					Taça AA Aveiro - 2ª jornada	Vagos	10.07	2 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
16.31,50	Rita Silva	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	6 t
16.41,49	Oriana Sousa	JUV	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Regional Sub-20	Faro	02.07	1 t
16.53,50	pc Mariana Mestre	JUN	2004	COP	Algarve	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	7
17.03,27	pc Inês Belbute	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	5
17.18,12	Isabel Luís	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados_3ª J	Almada	22.01	1
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
17.39,46	pc Matilde Angélico	INIC	2008	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	19.01	1
18.02,80	pc Lara Beato	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Provas Extra	Pombal	13.02	1
18.35,03	Francisca Fernandes	INF	2010	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Infantis	Maia	18.04	1
18.51,27	Matilde Bento	INF	2010	GACV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-14	Leiria	16.06	1

19.05,80

10.000m marcha

CMJ: 50.40,00 / RN: 45.17,7

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
47.49,82	Inês Mendes	JUN	2003	IND	Santarém	Campeonato de Portugal	Leiria	25.06	5 t
48.36,82	Inês Mendes					Campeonato do Mundo Sub-20	Cali - COL	05.08	11
48.57,93	Inês Mendes					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.02	1
50.23,53	Gabriela Santos	JUV	2006	ACRSD	Guarda	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.02	2 t
51.50,11	Carina Ferreira	JUN	2004	ADCCJC	Aveiro	Campeonato de Portugal	Leiria	25.06	10 t
53.59,02	Carina Ferreira					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.02	3
55.11,53	Isa Ferreira	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.02	4 t
56.21,70	Carina Ferreira					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	55 t
56.48,19	Mariana Serrão	JUN	2003	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.02	5
58.08,94	Mariana Serrão					Campeonato de Portugal	Leiria	25.06	12 t
58.20,58	Mariana Mestre	JUN	2004	COP	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.02	6
58.47,85	Mariana Serrão					Campeonato Distrital de Sub-20	Luso	02.04	1
58.54,44	Mariana Mestre					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	6 t
59.46,84	Matilde Sousa	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.02	7 t
1:03.59,92	Carolina Neto	JUN	2004	GCVR	Vila Real	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	5 t
1:05.29,75	Carolina Neto					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.02	8
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
01.39.50	E Inês Mendes	JUN	2003	IND	Santarém	Grande Prémio de Marcha Rio Maior	Rio Maior	07.05	6 t

COMPRIMENTO

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

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
6,08	2,0	Tatiana Pereira	JUV	2006	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	1
5,80	-0,3	Marta Araújo	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	3 t
5,76	pc	Marta Araújo					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1
5,76	pc	Marta Araújo					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	4 t
5,76	1,8	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1
5,74	0,5	Rafaela Pereira	JUV	2005	AGDAK	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	2
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	1,6	Rafaela Santos	JUV	2005	ACPV	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	3
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	1,3	Matilde Fernandes	JUV	2005	SCB	Braga	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	4
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
5,55	-0,7	Marta Araújo					Campeonato Absoluto 2022	Viana do Castelo	12.06	1
5,54	1,1	Nádia Cruz - STP	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato de Inverno de Sub-20	Lisboa (U)	05.02	1
5,53	0,9	Marta Araújo					Meeting Cidade Europeia do Desporto	Viana do Castelo	20.07	4 t
5,52	pc	Marta Araújo					Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	PEN
5,50	pc	Rita Barbosa	JUV	2005	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	3 t
5,50	pc	Ana Oliveira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	3 t
5,50	pc	Thaís Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	5 t
5,46	-0,4	Sofia Lavreshina	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	9 t
5,45	1,7	Catarina Vieira	JUV	2006	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	6
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	2	Margarida Santos	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	02.07	1
5,41	pc	Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
5,38	0,8	Lara Duarte	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	02.07	2
5,36	-1,2	Mariana Araújo	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	02.07	1 t
5,32	pc	Tatiana Almeida	INIC	2007	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
5,28	-1,3	Luana Soares	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato de Inverno de Sub-20	Lisboa (U)	05.02	3
5,27	-2,0	Sofia Quintino	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	2
5,26	pc	Lara Rego	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	05.02	4 t
5,23	-3,0	Maria Lança	JUV	2005	NDJL	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	21.05	1 t
5,21	-1,3	Maria Miguel Andrade	JUN	2003	VTSC	Braga	Provas de Preparação	Guimarães	16.04	1 t
5,21	0,9	Inês Santos	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	4
5,20	-2,0	Ana Silva	JUV	2006	SCA	Santarem	Torneio de Abertura de Pista	Abrantes	02.04	1 t
5,20	0,1	Sara Athayde	JUV	2006	AACC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	15.01	1

5,18

TRIPLO SALTO

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

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
12,51	0,6	Tatiana Pereira	JUV	2006	AFS	Lisboa	Festival Olímpico Juventude Europeia	B. Bystrica -SVK	29.07	2 F
12,06	pc	Margarida Santos	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	2 t
12,03	0,0	Margarida Santos					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2
11,96	0,5	Margarida Santos					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	31.07	5 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
11,36	1,4	Anastácia Gula	JUV	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	3 t
11,33	0,5	Sofia Quintino	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	03.07	1 t
11,31	-0,1	Inês Vicente					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	5 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	1,3	Sara Pinheiro	JUV	2005	SCP	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	3 t
11,27	0,6	Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Jogos das Ilhas	Cálvia - ESP	25.05	2
11,27	pc	Madalena Velez					Campeonato Nacional Sub-20 PC	Braga	13.02	4
11,27	-0,1	Margarida Santos					Campeonato Distrital Absoluto	Leiria	18.06	1 t
11,25	-0,4	Beatriz Barrenho	JUV	2006	AGDAK	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	07.05	1
11,16	0,2	Inês Santos	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.06	1
11,14	-3,9	Lara Rego	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Absoluto 2022	Viana do Castelo	10.06	1
11,10	pc	Teresa Abade	JUN	2004	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional Sub-20 PC	Braga	13.02	5
11,08	0,1	Constança Faustino	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	12.06	1
11,05	-4,3	Lara Geirinhas	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Olímpico Jovem Distrital	Castelo Branco	14.05	1
10,98	0,0	Alessandra Silva	JUN	2003	CCDR	Braga	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	10
10,89	1,6	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	7 t
10,87	1,6	Eliane Barros	JUV	2005	AASX	Setúbal	Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	20.07	Extra
10,86	-0,7	Margarida Álvares	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	03.07	2 t
10,83	0,5	Rita Costa	JUV	2006	PLF	Braga	Meeting de Atletismo do Porto	Porto (I)	01.05	1
10,75	pc	Marisa Nunes	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato de Inverno de Sub-18	Alpiarça	15.01	2
10,74	pc	Beatriz Santos	JUN	2002	SCBM	Aveiro	Campeonato Nacional Universitário PC	Braga	29.01	6 t

10,74	pc	Maria Vicente	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	19.01	2 t
10,68	0,7	Eliana Fernandes	JUV	2006	AJS	Madeira	Campeonato Absoluto de Inverno	Ribeira Brava	16.01	2 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	Nádia Mata	INIC	2008	ADLA	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	12.06	4
10,54	-0,6	Carolina Seleiro	JUV	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Leiria	31.07	4 t
10,53	1,7	Marta Dias	JUV	2006	ESCMOV	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.06	2
10,47	1,9	Helena Safta	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato de Inverno	Castelo Branco	29.01	1
10,46	pc	Diana Laranjeira	JUV	2005	CLUVE	Coimbra	Campeonato Absoluto de Inverno	Pombal	30.01	1
10,46	0,0	Naycira Varela	INIC	2007	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (U2)	05.06	1

10,45

ALTURA

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

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1,78	pc	Thais Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Madrid - ESP	01.03	PEN
1,71		Marta Araújo	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	2 t
1,70		Marta Araújo					Campeonato Regional Desporto Escolar	Guimarães	06.05	1
1,67		Marta Araújo					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	1
1,66	pc	Marta Araújo					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1
1,65		Marta Araújo					2ª Noite Quente	Maia	15.06	2 t
1,64		Gabriela Gorencio	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Escolar	Viana do Castelo	20.05	1 t
1,64		Marta Araújo					Campeonato Nacional Escolar	Viana do Castelo	20.05	2
1,64		Marta Araújo					Campeonato de Portugal	Leiria	25.06	HEP
1,64		Marta Araújo					Campeonato Absoluto do Norte	Braga	01.07	1 t
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
1,60	pc	Rafaela Santos	JUV	2005	ACPV	Porto	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Madrid - ESP	01.03	PEN
1,60		Lara Geirinhas	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	02.07	HEP
1,59		Luana Figueira	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	2
1,59		Edmara Chete - ANG	JUV	2005	A 20 Km	Santarém	Atleta Completo Regional 2022	Fátima	25.06	HEP
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		Lara Duarte	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	6 tt
1,56		Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
1,55		Anastácia Gula	JUV	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Reggional Sub-18	Lisboa (U)	11.06	1
1,55		Rita Carrilho	JUV	2005	CLAC	Santarém	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	3
1,55		Rita Brochado	JUV	2006	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	5 t
1,55		Sofia Martins	JUV	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	6 t
1,55		Raquel Conceição	JUV	2005	AACC	Setúbal	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	02.07	2
1,54		Genizilda Trindade	JUV	2005	CDQ	Algarve	Triatlo Técnico Regional	Quarteira	20.02	TRI
1,54		Eliana Fernandes	JUV	2006	AJS	Madeira	Torneio de Encerramento de Pista	Câmara de Lobos	20.07	2 t
1,53	pc	Joana Marques	JUV	2005	CCDR	Braga	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	6 G1 t
1,53		Mariana Araújo	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
1,52		Catarina Gomes	JUN	2003	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	30.07	5 t
1,52	pc	Diana Laranjeira	JUV	2005	CLUVE	Coimbra	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01	9 t
1,52		Tatiana Pereira	JUV	2006	AFS	Lisboa	Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
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	Diana Sousa	JUV	2005	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
1,50		Alexandra Monteiro	JUV	2006	CBF	Algarve	Campeonato Distrital Sub 18	Quarteira	07.05	1
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

1,50

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
3,50		Sara Pereira					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1

3,50		Sara Pereira					Torneio de Encerramento de Pista	Câmara de Lobos	20.07	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
3,43		Sara Pereira					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	31.07	2 t
3,40		Sara Pereira					Provas Extra	Ribeira Brava	30.04	1
3,40		Sara Pereira					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	1 t
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		Joana Barreto	JUN	2004	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	2 t
3,30		Bruna Santos	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2
3,30		Sara Pereira					Campeonato Absoluto de Inverno	Ribeira Brava	16.01	1 t
3,30		Joana Barreto					Campeonato Regional Absolutoo	Lisboa (U2)	02.07	2 t
3,25		Joana Barreto					2º Festival de Salto com Vara	Jamor (P2)	04.06	2 t
3,25		Joana Barreto					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	2 t
3,23		Joana Barreto					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	31.07	4 t
3,20		Bruna Santos					Campeonato Distrital de Absolutos	Pombal	05.06	1
3,20		Sara Pereira					Campeonato de Inverno Sub-20	Ribeira Brava	08.01	1
3,20		Bruna Santos					Campeonato de Portugal	Leiria	26.06	3 t
3,15		Benedita Amorim	JUN	2004	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Vagos	31.07	1 t
3,15		Marta Semblano	JUV	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	3 t
3,15		Bruna Santos					Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	21.05	2 t
3,15	pc	Joana Barreto					Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	20.02	4 t
3,10	pc	Sofia Marques	JUN	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	2 t
3,10	pc	Benedita Amorim					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	4 t
3,10		Filipa Dinis	JUV	2005	JV	Leiria	Meeting Cidade Europeia do Desporto	Viana do Castelo	20.07	1 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
3,10		Sara Pereira					Campeonato Regional Absolutoo	Ribeira Brava	12.06	1 t
3,10		Joana Barreto					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	4
3,10		Joana Barreto					Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	20.07	3 t
3,05	pc	Benedita Amorim					Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	1 G 1 t
3,05		Joana Barreto					Campeonato de Portugal	Leiria	26.06	4 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
3,00		Bruna Santos					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	3 t
3,00		Benedita Amorim					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	4 t
3,00		Benedita Amorim					Meeting Cidade Europeia do Desporto	Viana do Castelo	20.07	2 t
3,00		Bruna Santos					Meeting Cidade Europeia do Desporto	Viana do Castelo	20.07	3 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
2,93		Bruna Santos					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	31.07	6 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
2,90		Benedita Amorim					Campeonato de Portugal	Leiria	26.06	6 t
2,90		Sofia Marques					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	6 t
2,90		Benedita Amorim					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	6
2,90		Sofia Marques					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	7
2,90		Joana Rocha					Campeonato Regional de Juniores	Mais	06.07	1
2,81		Bruna Santos					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	29.05	2 t
2,81		Joana Rocha					Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Vagos	31.07	3 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
2,80		Joana Rocha					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	9
2,80		Laurinda Moreira	JUV	2005	VFC	Setúbal	Taça Regional de Saltos	Setúbal	23.04	1 t
2,80		Clara Morais	JUV	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	8 t
2,70		Beatriz Soares	JUN	2003	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	10
2,60		Jéssica Agostinho	JUV	2005	ADTT	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	08.05	2
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
2,55	pc	Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	7 7
2,55		Catarina Silva	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	11 t
2,55		Catherine Serrão	JUV	2005	GDE	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	11 t

2,55		Matilde Freitas	INIC	2008	ADRAP	Madeira	Torneio de Verão	Câmara de Lobos	02.07	2 t
2,50		Mariana Santos	JUV	2005	ACDI	Aveiro	Campeonato Regional de Juniores	Maia	06.07	Extra
2,50		Nádia Mata	INIC	2008	ADLA	Lisboa	2º Festival de Salto com Vara	Jamor (P2)	30.04	1 t
2,42		Regina Amorim	JUV	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Absoluto 2022	Viana do Castelo	11.06	1 t
2,40	pc	Ana Silva	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	4 t
2,40		Vera Duque	JUN	2003	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital de Absolutos	Pombal	05.06	3
2,40		Fabiana Lucart					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	16
2,40		Mariana Monteiro	JUV	2006	CSGAIA	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	3 t
2,35		Laura Pereira	JUV	2005	ADRAP	Madeira	Torneio de Encerramento de Pista	Câmara de Lobos	20.07	5 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
2,30	pc	Beatriz Vicente	JUV	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato da 2ª Divisão P Coberta	Pombal	20.02	5 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	Leticia Lopes	JUN	2004	CDQ	Algarve	Campeonato de Portugal	Pombal	26.02	5 t			
13,53		Leticia Lopes					Meeting Vitor Tavares	Faro	14.05	2 t			
13,48		Leticia Lopes					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1			
13,20		Leticia Lopes					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Faro	29.05	1			
12,91	pc	Leticia Lopes				Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	2 t				
12,80		Leticia Lopes				Portugal x Dinamarca em Lançamentos	Pombal	04.06	1				
12,80		Leticia Lopes				Campeonato de Portugal	Leiria	26.06	5 t				
12,78		Catarina Cardoso	JUN	2003	SCA-T	Terceira	Campeonato Regional Absoluto Açores	Ponta Delgada	03.07	1 t			
12,74	pc	Leticia Lopes					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	1			
12,56		Leticia Lopes					Campeonato de Inverno	Faro	15.01	1 t			
12,37		Leticia Lopes					Provas Extra	Quarteira	23.04	1			
12,32		Catarina Cardoso				Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	4 t				
12,03	pc	Catarina Cardoso				Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	2				
11,97		Leticia Lopes				Campeonato Regional de Absolutos	Açoteias	11.06	1 t				
11,89		Catarina Cardoso				Provas de Observação	Angra Heroismo	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 Heroismo	04.02	1 t				
11,61		Catarina Cardoso				Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2				
11,57		Leticia Lopes				Meeting Albufeira Victória Sports Beach	Albufeira	08.05	3 t				
11,49	Catarina Cardoso	Provas de Observação				Angra Heroismo	30.03	1					
11,49	Catarina Cardoso	Provas de Observação				Angra Heroismo	11.06	1					
11,48	Catarina Cardoso	Campeonato de Portugal				Leiria	26.06	8 t					
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 Heroismo	22.01	1 t			
11,39		Catarina Cardoso					Campeonato de Aboslutos	Angra Heroismo	19.06	1 t			
11,34	pc	Raquel Gomes	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	3			
11,29		Márcia Maketa					JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	03.07
11,26		Catarina Cardoso	JUV	2005	JV	Leiria	Provas Extra	Angra Heroismo	15.01	1 t			
11,25	Vera Goucha	Campeonato Nacional Sub-20					Vagos	17.07	3 t				
11,24	pc	Raquel Gomes					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	8 t			
11,19		Clara Rodrigues	JUN	2004	SCP	Lisboa	Jornadas de Lançamentos 5	Leiria (CNL)	23.06	1			
11,12						Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	5 t				
11,11	pc	Mariana Câmara				Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	2 G1 t				
11,07		Raquel Gomes				Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	5 t				
11,06		Shakina Andrade - ANG	JUV	2005	SLB	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	5 t			
11,04	pc	Vera Goucha					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	4 t			
10,95			Clara Rodrigues			Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	4				
10,92		Catarina Sousa	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	7 t			
10,91		Mariana Câmara					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	2 t			
10,91		Raquel Gomes				Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	5				
10,90	pc	Maria Carmo Andrade				JUN	2003	GDC	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Almada	29.01	1 t
10,88		Márcia Maketa							Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	6 t	
10,83	pc	Maria Carmo Andrade					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	5			
10,79		Clara Rodrigues					Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	06.08	6 t			
10,78		Catarina Sousa					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	7			
10,77		Mariana Câmara				Campeonato Regional de Juniores	Maia	06.07	1				
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
10,60		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			
10,25	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
10,19		Petra Sillankorva	JUN	2004	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Juniores	Maia	06.07	3
10,18		Mariana Marques	JUN	2004	SCA	Santarém	Campeonato de Santarém 2022	Abrantes	24.07	1 t
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
46,22	Raquel Gomes	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	1
45,36	Raquel Gomes					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.06	2 t
43,95	Raquel Gomes					Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	06.08	8 t
43,11	Raquel Gomes					Portugal x Dinamarca em Lançamentos	Pombal	04.06	2
43,07	Raquel Gomes					Jornadas de Lançamentos - Etapa 2	Leiria (CNL)	26.02	4 t
43,03	Raquel Gomes					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	19.02	6 t
42,88	Raquel Gomes					Jornada de Lançamentos - Etapa 6	Leiria (CNL)	13.07	1 t
42,70	Raquel Gomes					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	3 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
42,52	Raquel Gomes					Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	02.07	1
42,30	Raquel Gomes					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	30.07	2 t
41,87	Leticia Lopes	JUN	2004	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	2
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
41,34	Raquel Gomes					Campeonato de Portugal	Leiria	25.06	6 t
41,29	Raquel Gomes					Torneio Internacional de Lançamentos	Almada	16.06	1
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
40,69	Shakina Andrade - ANG	JUV	2005	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	07.05	4 t
39,46	Clara Rodrigues	JUN	2004	SCP	Lisboa	Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	07.08	8 t
39,29	Clara Rodrigues					Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	02.07	3 t
39,16	Ana Júlia Ferreira	JUN	2004	CAP	Porto	Jornada de Lançamentos - Etapa 1	Leiria (CNL)	12.02	4 t
38,97	Clara Rodrigues					Campeonato de Portugal	Leiria	25.06	7 t
38,84	Márcia Maketa	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	1
38,70	Clara Rodrigues					Jornadas de Lançamentos 5	Leiria (CNL)	23.06	3 t
38,43	Clara Rodrigues					Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	13.07	2 t
38,24	Ana Júlia Ferreira					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	19.02	8 t
38,23	Clara Rodrigues					Meeting Lançamentos Eduardo Cunha	Lisboa (AL)	22.05	1 t
38,20	Clara Rodrigues					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	3
38,07	Leticia Lopes					Campeonato Regional de Absolutos	Faro	12.06	1 t
37,98	Clara Rodrigues					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	6 t
37,78	Leticia Lopes					Campeonato de Lançamentos Inverno	Faro	29.01	1
37,66	Clara Rodrigues					Meeting António Fortunato	Torres Vedras	21.05	1 t
37,53	Leticia Lopes					Meeting Vítor Tavares	Faro	14.05	2 t
37,40	Raquel Gomes					Provas de Preparação	Pombal	27.03	1
37,40	Clara Rodrigues					Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	06.08	9 t
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
36,60	Clara Rodrigues					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	5 t
36,43	Clara Rodrigues					Provas de Preparação	Lisboa (U)	07.05	5 t
36,16	Ana Júlia Ferreira					Campeonato Regional de Juniores	Maia	29.06	1
36,15	Petra Sillankova	JUN	2004	ACFR	Porto	Campeonato Absoluto do Porto	Maia	22.07	2 t
36,11	Ana Júlia Ferreira					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	5
35,85	Clara Rodrigues					Jornadas de Lançamentos - Etapa 2	Leiria (CNL)	26.02	6 t
35,76	Catarina Cardoso	JUN	2003	SCA-T	Terceira	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	9 t
35,74	Catarina Cardoso					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	2
35,67	Petra Sillankova					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	10 t
35,62	Eliana Pereira	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	3
35,59	Petra Sillankova					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	4
35,52	Catarina Cardoso					Provas de Observação	Angra Heroísmo	30.03	1 t
35,44	Camélia Terentij	JUN	2003	CAMG	Leiria	Jornada de Lançamentos - Etapa 6	Leiria (CNL)	13.07	2 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
35,15	Catarina Cardoso					Campeonato Regional Absoluto Açores	Ponta Delgada	02.07	1 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
34,50	Eliana Pereira					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	6
34,49	Catarina Cardoso					Campeonato de Absolutos	Angra Heroísmo	18.06	1 t
34,43	Catarina Flor	JUV	2005	CAP	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Porto (Ramalde)	11.06	1
33,77	Inês Abreu	JUN	2003	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Lançamentos	Funchal	05.02	1
32,82	Francisca Pestana	JUN	2004	GDE	Madeira	Provas Extra	Funchal	02.04	1
32,55	Catarina Sousa	JUN	2004	SLB	Lisboa	Meeting Vítor Tavares	Faro	14.05	5 t
32,34	Maria João Cabral	JUN	2004	JDAL	Santarém	Campeonato Regional Sub-20	Abrantes	02.07	1
32,05	Sara Cunha	INIC	2007	CAP	Porto	Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	3 t
31,66	Rita Oliveira	JUV	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	02.07	3 t
31,42	Maria do Carmo Andrade	JUN	2003	GDC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	22.05	2 t
30,34	Soraia Teixeira	INIC	2007	ACM-A	Terceira	Campeonato Regional Juvenis Açores	Ponta Delgada	02.07	2 t
29,62	Iara Tembe	INIC	2007	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	6 t
29,39	Carolina Santos	INIC	2007	CAMG	Leiria	Prova de Preparação Lançamentos	Leiria (CNL)	15.01	2 t
28,54	Camila Petraboy	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	8
28,41	Eva Varela	JUV	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital de Absolutos	Pombal	05.06	3 t
28,26	Maria Silvestre	JUN	2004	SLA	Setúbal	Campeonato Regional de Lançamentos	Jamor (P2)	27.02	Extra
27,82	Luísa Pinto	JUV	2006	AJS	Madeira	Campeonato Regional Absoluto	Funchal	12.07	4 t
27,80	Rita Carrilho	JUV	2005	CLAC	Santarém	Campeonato de Santarém 2022	Abrantes	23.07	2 t

27,75

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
51,82	Mariana Gonçalves					Torneio Internacional de Lançamentos	Lovelhe	10.07	1
51,25	Márcia Maketa	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	1 t
51,24	Mariana Gonçalves					Meeting Cervo-Galaico Lançamentos	Lovelhe	22.06	1
50,78	Márcia Maketa					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	30.07	3 t
50,18	Mariana Gonçalves					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	1
49,80	Mariana Gonçalves					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	2 t
49,29	Mariana Gonçalves					Campeonato de Portugal	Leiria	25.06	3 t
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
49,09	Mariana Gonçalves					Campeonato Absoluto 2022	Viana do Castelo	11.06	1 t
48,74	Mariana Gonçalves					Meeting Cidade Europeia do Desporto	Viana do Castelo	20.07	2 t
48,51	Catarina Flor	JUV	2006	CAP	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	2 t
48,46	Catarina Flor					Campeonato Absoluto do Porto	Porto (Ramalde)	23.07	3 t
48,25	Catarina Flor					Dia do Martelo	Porto (Ramalde)	01.05	1 t
47,66	Mariana Gonçalves					Portugal x Dinamarca em Lançamentos	Pombal	04.06	2
47,60	Catarina Flor					Meeting Cidade Europeia do Desporto	Viana do Castelo	20.07	5 t
47,24	Mariana Gonçalves					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	3
47,14	Catarina Flor					Prova de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	05.02	1 t
46,75	Márcia Maketa					Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	02.07	1 t
43,19	Márcia Maketa					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	2 t
42,72	Beatriz Nascimento	JUN	2004	CDRR	Setúbal	Campeonato Regional Clubes de Verão	Almada	23.07	2 t
42,47	Ana Fernandes	JUV	2005	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	4 t
42,23	Ana Fernandes					Torneio de Lançamentos	Funchal	26.05	2 t
42,09	Matilde Silva	JUN	2004	JDAL	Santarém	Campeonato de Santarém 2022	Abrantes	23.07	1 t
42,06	Ana Fernandes					Campeonato Regional Absoluto	Funchal	11.06	2 t
41,78	Beatriz Nascimento					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	5 t
41,58	Beatriz Silva	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto	Leiria	18.06	1 t
41,54	Beatriz Nascimento					Campeonato Regional de Juniores	Almada	21.05	1 t
41,54	Beatriz Nascimento					Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	06.08	5 t
41,31	Beatriz Nascimento					Taça Regional Lançamentos C. Sustelo	Almada	03.04	1 t
41,07	Beatriz Silva					Jornada de Lançamentos - Etapa 6	Leiria (CNL)	13.07	2 t
40,79	Rita Paciência	JUN	2004	GAF	Santarém	Meeting de Abrantes 2022	Abrantes	03.07	2 t
40,79	Matilde Silva					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	6 t
40,71	Joana Mendes	JUV	2005	GDC	Setúbal	Meeting de Abrantes 2022	Abrantes	03.07	3 t
40,60	Matilde Silva					Torneio Internacional de Lançamentos	Almada	16.06	1
40,56	Rita Paciência					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	3 t
40,55	Beatriz Nascimento					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	5
40,51	Beatriz Silva					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	2
40,45	Nádia Delgado - STP	JUN	2004	GDC	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	6
40,34	Matilde Silva					Campeonato Regional Sub-20	Abrantes	02.07	1
39,99	Rita Paciência					Campeonato Regional Sub-20	Abrantes	02.07	2
39,80	Matilde Silva					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	3
39,71	Rita Paciência					Provas Extra	Fátima	05.06	1

39,71	Beatriz Silva					Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	06.08	6 t
39,57	Rita Paciência					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	7
39,53	Beatriz Silva					Torneio Internacional de Lançamentos	Almada	16.06	2
39,44	Vitória Patrocínio	JUN	2004	JDAL	Santarém	Campeonato de Santarém 2022	Abrantes	23.07	2 t
38,45	Eliana Pereira	JUN	2003	MAC	Porto	Jornada de Lançamentos 7	Lovelhe	27.07	1
38,31	Leonor Belchior	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	02.07	2 t
37,14	Inaya Yago - FRA	JUV	2005	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	02.07	3 t
35,21	Ana Júlia Ferreira	JUN	2003	CAP	Porto	Jornada de Lançamentos 7	Lovelhe	27.07	2
35,10	Letícia Lopes	JUN	2004	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Absolutos	Faro	12.06	1 t
34,87	Bruna Rodrigues	JUV	2005	CTMVPA	Vila Real	Prova de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	05.02	4 t
34,61	Raquel Figueira	JUN	2004	JDAL	Santarém	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	12
33,61	Solange Silva	JUN	2004	UFCT	Santarém	Torneio Internacional de Lançamentos	Almada	16.06	5
33,25	Taísa Silva	JUN	2004	CSM	Madeira	Torneio de Lançamentos de Verão	Funchal	06.07	2 t
32,79	Maria João Cabral	JUN	2004	JDAL	Santarém	Campeonato Regional Sub-20	Abrantes	02.07	4
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
30,70	Sofia Araújo	JUN	2004	CSGAIA	Porto	Torneio Jovem de Lançamentos do Porto	Porto (Ramalde)	16.06	2
30,50	Catarina Cardoso	JUN	2003	SCA-T	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	31.03	1 t
29,44	Lara Gonçalves	JUV	2005	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	02.07	1 t

29,00

DARDO (600 g)

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

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
44,31	Marta Faria	JUN	2004	GDE	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1
42,62	Marta Faria					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	3 t
41,94	Marta Faria					Portugal x Dinamarca em Lançamentos	Pombal	04.06	2
41,92	Marta Faria					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
41,27	Yanoslava Apolosova-UKR	JUN	2003	SCB	Braga	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	4 t
41,13	Marta Faria					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	19.02	5 t
40,97	Inês Custódio	JUV	2005	ADNL	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2 t
40,80	Yanoslava Apolosova					Campeonato de Portugal	Leiria	26.06	4 t
40,29	Yanoslava Apolosova					Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	1 t
40,26	Marta Faria					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	1
39,80	Marta Faria					Campeonato Regional Absoluto	Funchal	11.06	1 t
39,61	Carolina Caseiro	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	3
39,08	Marta Faria					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	31.07	6 t
38,90	Yanoslava Apolosova					2ª Noite Atlética	Braga	08.06	1
38,18	Carolina Caseiro					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	1
37,63	Yanoslava Apolosova					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	4
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
37,25	Carolina Caseiro					Campeonato de Portugal	Leiria	26.06	6 t
36,90	Inês Custódio					Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	13.07	3 t
36,89	Yanoslava Apolosova					Campeonato Regional de Juniores	Braga	12.06	1
36,86	Carolina Caseiro					Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	06.08	4 t
36,73	Carolina Caseiro					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	5 t
36,67	Carolina Caseiro					Meeting do Dia Nacional do Dardo	Castelo de Vide	23.07	1
36,18	Yanoslava Apolosova					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
35,92	Marta Trovoadá	JUV	2005	ADNL	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	5 t
35,86	Beatriz Cordeiro	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	6 t
35,70	Carolina Caseiro					Torneio Internacional de Lançamentos	Almada	16.06	1
35,41	Carolina Caseiro					Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	07.08	4 t
35,34	Carolina Caseiro					Portugal x Dinamarca em Lançamentos	Pombal	04.06	3
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
34,42	Raquel Machado	JUN	2004	UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	7
34,33	Inês Guerra	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	8
34,25	Sofia Barros					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	9
34,19	Inês Guerra					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	7 t
34,18	Carolina Caseiro					Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	03.07	1
34,06	Inês Guerra					Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	2 t
33,63	Marta Trovoadá					Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	13.07	4 t
33,54	Sofia Barros					Campeonato Regional de Absolutos	Açoteias	11.06	1 t

33,23	Sofia Barros					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	8 t
32,99	Petra Sillankorva	JUN	2004	ACFR	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	3 t
32,97	Raquel Machado					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	4
32,86	Eva Varela	JUV	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	03.07	2 t
32,70	Inês Guerra					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	31.07	7 t
32,68	Inês Guerra					Campeonato Regional de Juniores	Maia	06.07	1
32,59	Beatriz Cordeiro					Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	03.07	3 t
32,47	Petra Sillankorva					Campeonato Regional de Juniores	Maia	06.07	2
32,30	Carolina Barbosa	JUN	2004	ADCL	V. Castelo	Torneio Internacional de Lançamentos	Lovelhe	24.04	3 t
31,99	Maria Leonor Silva	JUV	2005	VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Vendas Novas	02.07	Extra
31,37	Joana Viveiros	JUN	2003	CSM	Madeira	Campeonato Regional Absoluto	Funchal	11.06	3 t
29,97	Filipa Afonso	JUN	2003	AEAC	Santarém	Meeting da Liberdade	Cartaxo	25.04	1 t
29,75	Leonor Viamonte	JUN	2004	VTSC	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	4 t
28,88	Regina Amorim	JUV	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Vagos	31.07	3 t
28,61	Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Torneio Nacional Atletas Completo	Elvas	03.07	HEP
28,40	Inês Dolgova	JUV	2005	AABV	Algarve	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Faro	29.05	4 t
28,05	Catarina Silva	JUV	2005	JV	Leiria	Jornadas de Lançamentos 6	Leiria (CNL)	23.06	3 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
26,88	Joana Roocha	JUN	2004	CSGAIA	Porto	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Vagos	31.07	4 t
26,82	Luana Soares	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato de Portugal	Leiria	26.06	HEP
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
4658	0,4	Marta Araújo	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato de Portugal	Leiria	26.06	2 t
		[14,89-1,64-9,36-26,58 / 5,39-26,27,2,28,66]								
4638	0,1	Marta Araújo					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
4201	0,7	Lara Duarte	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato de Portugal	Leiria	26.06	6 t
4026	0,4	Maria Miguel Andrade					Campeonato Regional P Combinadas	Lousada	10.04	1
3968	-0,1	Lara Duarte					Campeonato Nacional P Combinadas	Leiria	01.05	3
3887	0,1	Luana Soares	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato de Portugal	Leiria	26.06	7 t
3750	-0,1	Luana Soares					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
3709	1,3	Mariana Tavares	JUN	2004	AFSA	Beja	Campeonato Distrital P Combinadas	Beja	26.06	1
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
46,98	D. Sousa-L. Ferreira-J. Dias-N. Cruz			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.01	1 S 2
47,30	S. Torres - J. Dias - L. Oliveira - N. Cruz			SN	-	Festival de Estafetas	Faro	14.05	1
47,53	M. Simões-J. Pestana-R. Barbosa-B. Castelhana			SN	-	Troféu Ibérico de Estafetas	Huelva (ESP)	25.05	6 t
48,16	M. Simões-T. Pereira-R. Barbosa-B. Castelhana			SN	-	Festival de Estafetas	Faro	14.05	2 t
48,17	D. Embaló-T. Pereira-A. Gomes-N. Cruz			LVT	-	Campeonato Nacional Escolar	Viana do Castelo	20.05	1
48,24	M. Alves-J. Pestana-T. Pereira-B. Castelhana			SN	-	Troféu Ibérico de Estafetas	Huelva (ESP)	25.05	6 t
49,38	I. Almeida-T. Pereira-M. Vieira-MR Alves			AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	1 S 3
49,47	A. Oliveira-M. Alves-I. Almeida-T. Pereira			AFS	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	11.06	1
49,60	A. Oliveira-M. Alves-I. Almeida-T. Pereira			AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.01	2 S 2 t
49,78	S. Santos-V. Goucha-S. Brites-C. Castro			JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	1 S 1
49,84	B. Gonçal-B. Castelhana-S. Quintino-M. Carriço			ACRDA	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	2 S 3
49,98	L. Rosário-I. Vacondeus-B. Barrenho-R. Pereira			AGDAK	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	3 S 3
50,06	I. Fonseca-M. Caldas-M. Pereira-R. Fernandes			MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.01	1 S 1
50,09	J. Gameiro-L. Duarte-M. Videira-V. Goucha			JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.01	3 S 2
50,33	I. Fonseca-C. Cruz-M. Caldas-R. Fernandes			MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	2 S 1
50,53	C. Paiva-C. Cruz-M. Caldas-R. Silva			CMMAIA	Porto	Jogos do Eixo Atlântico	Maia	05.07	1 S 2
50,58	I. Fonseca-D. Silva-M. Pereira-M. Caldas			MAC	Porto	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	4 S 2 t

50,86	R. Pereira-L. Rosário-I. Vacondes-G. Aragão	AGDAK	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	07.05	1
51,01	B.Ferraz-M.Pedrosa-M.Lameiras-T.Beranger	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	1
51,24	R. Silva - R. Fernandes - C. Cruz - C. Moura	ESMAIA	Porto	Campeonato Desporto Escolar	Maia	26.03	1
51,72	M. Pinto-B. Ribeiro-M. Fernandes-E. Bento	SCB	Braga	Campeonato Regional de Juniores	Braga	11.06	1 t
51,73	A. Oliveira-I. Almeida-M. Sampaio-M. Vieira	AFS	Lisboa	Olímpico Jovem	Lisboa (U)	14.05	1
51,80	N. Varela-M. Poppe-M. Félix-M. Semblano	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	4 S 3
51,81	M. Pinto-E. Serafim-B. Ribeiro-M. Fernandes	SCB	Braga	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.01	4 S 2
51,88	M. Pedrosa-M. Lameiras-C. Frada-B. Ferraz	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	1 S 2 t
51,90	C. Gaspar-C. Castro-B. Luís-S. Brites	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Absolutos	Pombal	04.06	1
52,12	M. Félix-S. Pinheiro-A. Gula-M. Semblano	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	11.06	2
52,14	C. Sousa-V. Cunha-R. Amorim-B. Amorim	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.01	2 S 1

52,20

4 x 400 metros

CMJ: SM / RN: 3.43,68

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3.59,00	M.Félix-M.Castro-R.Figueiredo-S.Lavreshina			SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1
3.59,86	J. Gameiro-L. Duarte-C. Castro-M. Vidinha			JV	Leiria	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	29.05	2 t
4.00,40	C. Castro-J. Gameiro-V. Goucha-M. Vidinha			JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2
4.05,66	L. Soares-J. Dias-N. Cruz-Y. Yalysovetska			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	3
4.05,69	M. Oliveira-L. Pinto-B. Azevedo-H. Khatib			CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	4
4.08,15	M. Caldas-M. Avelino-F. Silva-B. Pereira			MAC	Porto	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	3 S 2 t
4.20,67	C. Maio-B. Pequeno-M. Freire-M. Vieira			GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	5
4.23,86	C. Sousa-B. Amorim-L. Rodrigues-V. Cunha			ACDAV	V. Ccastelo	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	6
4.31,62	L. Bernardo-M. Borges-O. Sousa-C. Pinheiro			CDQ	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	7
4.40,99	A. Silva-S. Lopes-S. Brites-C. Castro			JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	03.07	1

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	Rita Barbosa	JUV	2005	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1 F t
7,69	pc	Nádia Cruz					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.06	1 El 3 t
7,69	pc	Rita Barbosa					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1 F t
7,73	pc	Nádia Cruz					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	2 F
7,75	pc	Thaís Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	3 F t
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
7,84	pc	Matilde Simões	JUV	2005	SVB	Viseu	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
7,85	pc	Inês Alves	JUV	2005	SCP	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	2 FB t
7,85	1,7	Maria Leonor Silva	JUV	2005	VFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	TRI
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
7,92	pc	Beatriz Castelhana	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	2 F
7,93	0,2	Carolina Maio	JUN	2003	GRECAS	Aveiro	Campeonato Absoluto de Inverno	Luso	08.01	1 El 1 t
7,95	1,7	Catraina Vieira	JUV	2006	ADRAP	Madeira	Campeonato Absoluto de Inverno	Câmara de Lobos	14.01	1 El 2 t
7,96	pc	Marta Ribeiro Alves	JUV	2006	AFS	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	2 El 3 t
7,97	pc	Djimiratu Embalo	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
7,98	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
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
8,01	0,1	Alzira Gomes	JUV	2005	MKED	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Almada	29.01	2 F t
8,02	pc	Chloe Hosford - GBR	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	19.02	4 F t
8,02	1,1	Lara Pinto	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub-18	Luso	29.01	1 EI 1
8,02	pc	Ana Silva	JUV	2006	SCA	Santarém	Triatlo Técnico Regional	Alpiarça	05.06	TRI
8,05	0,8	Raquel Silva	JUV	2006	ESM	Porto	Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	TRI
8,06	0,8	Mariana Tavares	JUN	2004	AFSA	Beja	Campeonato de Clubes	Beja	05.02	1 S 1 t
8,08	0,7	Inês Almeida	JUV	2006	AFS	Lisboa	Taça Jovem	Manique (Cascais)	09.01	2
8,08	pc	Cláudia Cristóvão	JUV	2005	JOMA	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	27.02	3 S 2 t
8,11	0,8	Filipa Craveiro	JUV	2006	ACPV	Porto	Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	TRI
8,11	pc	Matilde Fernandes	JUV	2005	SCB	Braga	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
8,13	0,4	Maria Vieira	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Absoluto de Inverno	Luso	08.01	1 EI 2 t
8,14	pc	Carolina Castro	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Sub-20 Pista Coberta	Pombal	15.01	5 EI 5 t
8,14	pc	Joana Santos	JUV	2005	MC	Coimbra	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	6 F
8,14	pc	Bruna Pinto	JUV	2005	DURIUS	Vila Real	Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	TRI
8,16	pc	Rita Fernandes	JUV	2005	MAC	Porto	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
8,16	pc	Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
8,17	pc	Lara Rego	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	5 EI 2
8,17	0,9	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação 1	P. Delgada-Lajedo	18.02	1 S 1
8,17	pc	Laura Agostinho	INF	2009	SCA	Santarém	Torneio Encerramento Pista Coberta	Alpiarça	13.03	1 S 3
8,18	pc	Matilde Pereira	JUN	2004	MAC	Porto	Provas Extra	Pombal	19.02	3 S 1 t
8,18	1,7	Sara Athayde	JUV	2005	AACC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	TRI
8,18	pc	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	1 S 3
8,19	pc	Bruna Seborro	JUN	2003	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	6 EI 1 t
8,19	pc	Matilde Lameiras	JUV	2006	CFOD	Porto	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	3 EI 1
8,21	pc	Margarida Cunha	JUN	2004	CCDR	Braga	2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	16.02	1 EI 2 t
8,21	0,1	Leticia Rosário	JUV	2006	AGDAK	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Almada	29.01	4 F t
8,22	pc	Carolina Gaspar	JUN	2004	JV	Leiria	Meeting António Monteiro	Pombal	12.02	2 EI 2
8,22	2,0	Melissa Mendes	JUV	2006	MKED	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	TRI
8,23	1,6	Catherine Serrão	JUV	2005	GDE	Madeira	Campeonato Absoluto de Inverno	Câmara de Lobos	14.01	3 F t
8,23	2,0	Maria Lança	JUV	2005	NDJL	Lisboa	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	TRI
8,24	0,7	Ana Oliveira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Taça Jovem	Manique (Cascais)	09.01	3
8,25	pc	Clara Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato de Inverno Sub-18	Alpiarça	15.01	2 F
8,26	pc	Matilde Feiteirona	JUV	2006	AJJ	Portalegre	Campeonato Sub-20 Pista Coberta	Pombal	15.01	Extra
8,26	pc	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	2 S 3
8,27	pc	Rafaela Pires	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	05.03	TRI
8,27	-1,3	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	CFB	Lisboa	Taça Jovem	Manique (Cascais)	09.01	1 S 5
8,28	pc	Diana Duarte	JUN	2004	ACB-L	Leiria	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	05.02	5 EI 2 t
8,28	1,2	Soraia Pinto	JUV	2005	RDA	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	30.04	1 s 2 t
8,29	0,1	Lara Ludovice	INF	2009	SCP	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	1 S 1
8,30	pc	Margarida Patrício	JUN	2004	AEAC	Santarém	Torneio Encerramento Pista Coberta	Alpiarça	13.03	2 t

8,30

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
26,44	pc	Marta Carriço	INIC	2007	ACRDA	Leiria	Campeonato Sub-18 Pista Coberta	Pombal	19.01	1 S 6 t
26,72	pc	Joana Barreto Santos	JUV	2005	MC	Coimbra	Campeonato Sub-18 Pista Coberta	Pombal	19.01	2 S 6
26,90	pc	Carolina Castro	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Sub-18 Pista Coberta	Pombal	19.01	3 S 6
27,36	pc	Rita Fernandes	JUV	2005	MAC	Porto	Provas de Preparação Pista Coberta	Braga	16.01	Extra
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
27,80	pc	Katerina Quinn	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Sub-18 Pista Coberta	Pombal	19.01	1 S 4 t
27,84	pc	Flávia Silva	JUN	2004	MAC	Porto	Provas de Preparação Pista Coberta	Braga	16.01	3 S 2 t
27,90	pc	Matilde Caldas	JUV	2006	MAC	Porto	Provas de Preparação Pista Coberta	Braga	16.01	Extra
28,03	pc	Sara Brites	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Sub-18 Pista Coberta	Pombal	19.01	1 s 3
28,28	pc	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Sub-18 Pista Coberta	Pombal	19.01	2 S 3 t
28,30	pc	Matilde Pereira	JUN	2004	MAC	Porto	Provas de Preparação Pista Coberta	Braga	16.01	6 S 2 t
28,40	pc	Inês Fonseca	JUV	2005	MAC	Porto	Provas de Preparação Pista Coberta	Braga	16.01	Extra
28,40	pc	Joana Santos	JUV	2205	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Sub-18 Pista Coberta	Pombal	19.01	1

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

60,23	pc	Rafaela Santos	JUV	2005	ACPV	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1 S 1 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
61,68	pc	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S.Miguel	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	3 S 2 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
61,84	pc	Filipa Craveiro	JUV	2006	ACPV	Porto	Campeonato da 2ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	1 S 2 t
62,00	pc	Luana Soares	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	3 S 1
62,07	pc	Stela Fernandes	JUV	2006	GS	Coimbra	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	Extra
62,14	pc	Carolina Ribeiro	JUN	2003	RDA	Aveiro	2ª Noite Atlética em Pista Coberta	Braga	16.02	1 S 2 t
62,46	pc	Daniela Assunção	JUN	2004	CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	4 S 1
62,69	pc	Mara Rodrigues	JUV	2005	SCB	Braga	2ª Noite Atlética em Pista Coberta	Braga	16.02	2 s 2 t
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

[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										
MARCA	ATLETA		ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3568	pc	Marta Araújo	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato de Portugal	Pombal	27.02	2 t
3518	pc	Marta Araújo					Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	1
3225	pc	Maria Miguel Andrade	JUN	2003	VTSC	Braga	Campeonato de Portugal	Pombal	27.02	6 t
3094	pc	Margarida Santos	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	2
3065	pc	Maria Miguel Andrade					Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	3
2788	pc	Luana Soares	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	4
2724	pc	Fabiana Lucart	JUN	2004	CFOD	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	5
2451	pc	Matilde Lobo	JUN	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	6
2352	pc	Carina Mendes	JUN	2003	CFOD	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	7
2300										