

RANKING NACIONAL 2022

INICIADOS FEMININOS [SUB-16]

Marcas de 1 de Janeiro a 31 de Dezembro de 2022

jcosta@fpatletismo.pt

José Costa

80 metros

RN: 9,81

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

10,99

250 metros

RN: 32,12

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

34,11	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	1	
34,12	Teresa Delfino	INIC	2007	IND	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	01.05	2 S 1	
34,33	Miriam Pinho					Campeonato Regional Sub 16	Lisboa (U)	11.06	1 S 2	
34,35	Inês Sarmento	INIC	2007	ARLVG	Porto	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lousada	09.07	2 S 2	
34,38	Marta Carriço					Torneio Nacional Olimpico Jovem	Almada	09.07	1 S 2	
34,40	Inês Sarmento					Provas Extra	Lousada	26.02	1 S 1	
34,48	Miriam Pinho					Torneio Nacional Olimpico Jovem	Almada	09.07	2 S 2	
34,52	pc	Marta Carriço				Provas Extra	Pombal	29.01	1 S 3	
34,61	Mariana Lopes	INIC	2007	AABV	Algarve	Torneio Regional Olimpico Jovem	Faro	24.04	1 S 2	
34,67	Inês Sarmento					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	1 S 1	
34,70	Inês Sarmento					Torneio Olimpico Jovem Regional	Lousada	15.05	1 S 1	
34,95	Mariana Lopes					Torneio Regional Sub-16	Faro	16.04	1 S 3	
34,96	Adimizia Andrade	INIC	2007	IND	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	1 S 1	
35,12	Miriam Pinho					Olimpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	1 S 2	
35,15	Tatiana Almeida	INIC	2007	SLB	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	01.05	3 S 1	
35,20	Maria Inácio	INIC	2008	COP	Algarve	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	01.05	Extra	
35,29	Maria Inácio					Torneio Nacional Olimpico Jovem	Almada	09.07	3 S 2	
35,36	Joana Ferreira	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Torneio Olimpico Jovem	Vagos	15.01	1	
35,36	Clara Cruz	INIC	2007	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	2 S 1	
35,46	Francisca Cortinhas	INIC	2007	CSM	Madeira	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lousada	09.07	3 S 2	
35,49	Isabel Serras	INF	2009	CAB	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	12.06	1 S 2 t	
35,53	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	3 S 1	
35,59	Naycira Varela	INIC	2007	SCP	Lisboa	Olimpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	2 S 2	
35,63	Sofia Teixeira	INF	2009	AFIS	Aveiro	Torneio Delfim Eduardo	Luso	10.12	1 t	
35,75	Inês Ferreira	INIC	2007	SCP	Lisboa	Olimpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	3 S 2	
35,81	pc	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	2 S 3
35,82	Lara Gomes	INIC	2007	SLB	Lisboa	Meeting Cidade de Évora	Évora	24.04	Extra	
35,95	Madalena Balancho	INIC	2008	BAC	Beja	Campeonato Distrital de Iniciados	Beja	15.05	1	
35,97	Matilde Gomes	INIC	2007	CAOV	V. Castelo	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lousada	09.07	4 S 2	
36,01	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	4 S 1	
36,13	Emmy Gomes	INF	2009	AFIS	Aveiro	Torneio Delfim Eduardo	Luso	10.12	2 t	
36,14	Beatriz Guerrero	INIC	2008	ADNO	Beja	Torneio Olimpico Jovem Distrital	Beja	29.05	1	
36,18	Teresa Duarte	INIC	2007	AEAC	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Fátima	05.06	1	
36,22	pc	Matilde Baião	INIC	2008	AJJ	Portalegre	Provas Extra	Pombal	29.01	3 S 3
36,30	pc	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	4 S 4
36,33	Francisca Pedro	INIC	2007	CORK	Beja	Critério Juvenil - 4ª Jornada	Beja	23.04	2	
36,33	pc	Madalena Barradas	INF	2009	AJJ	Portalegre	Provas Extra	Pombal	18.12	Extra
36,39	Gabriela Graure	INIC	2008	NSF	Algarve	Torneio Regional Sub-16	Faro	16.04	3 S 3	
36,41	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	12.06	1 S 1	
36,47	Beatriz Teixeira	INIC	2007	AFS	Lisboa	Olimpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	4 S 2	
36,54	Sofia Pinto	INIC	2007	CACOD	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	12.06	2 S 1	
36,56	Catarina Sousa	INIC	2008	SCE	Aveiro	Torneio Delfim Eduardo	Luso	10.12	3	
36,60	Carmo Sousa	INIC	2007	SCP	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	01.05	2 S 2	
36,67	Laura Moreira	INIC	2007	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	12.06	2 S 2	
36,83	Marta Machado	INIC	2007	GDR	Viseu	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lousada	09.07	1 S 1	
37,11	Cristina Neves	INIC	2007	CSM	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	15.01	2	
37,15	Mariana Rodrigues	INIC	2008	FCC	Beja	Campeonato Distrital de Iniciados	Beja	15.05	2	
37,18	Catarina Brito	INIC	2007	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	5 S 1	
37,23	Eulália Borges	INIC	2008	GRQL	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Almada	15.05	1	
37,26	Inês Pires	INIC	2008	ACM-A	Terceira	Torneio Regional Olimpico Jovem	Angra Heroísmo	15.05	1	
37,30	Beatriz Alves	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	26.03	1 S 2	
37,35	Eva Luz	INIC	2007	NSF	Algarve	Torneio Regional Sub-16	Faro	16.04	1 S 2	
37,37	Leonor Alves	INIC	2008	AAPL	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados - 5ª Jor	Almada	30.04	1 S 2	
37,39	Sara Carvalho	INIC	2007	JOMA	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	01.05	5 S 1	
37,43	Joana Guerreiro	INIC	2007	FCC	Beja	Torneio Olimpico Jovem Distrital	Beja	29.05	2	
37,56	Carlota Barcelos	INIC	2007	CAT	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	30.03	1	
37,62	Madalena Mendes	INIC	2008	FCES	Porto	Torneio Olimpico Jovem Regional	Lousada	15.05	1 S 2	
37,67	pc	Sofia Santos	INIC	2007	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	1 S 2
37,72	Michelle Elmer	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados - 5ª Jor	Almada	30.04	1 S 5	
37,72	Bárbara Ferraz	INIC	2008	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	1 S 2	
37,88	Frrancisca Ferreira	INIC	2007	ACFR	Porto	Torneio Olimpico Jovem Regional	Lousada	15.05	2 S 2	

37,90

800 metros

RN: 2.10,48/2.15,47 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.11,54	Mariana Moreira	INIC	2008	UDV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	1 S 1
2.11,71	Mariana Moreira					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	1 t
2.12,78	Mariana Moreira					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	1 S 2 t

2.13,40	Cátia Khvas	INIC	2007	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional Sub--16	Lisboa (U)	12.06	1
2.14,44	Teresa Delfino	INIC	2007	IND	Lisboa	Campeonato Regional Sub--16	Lisboa (U)	12.06	2
2.14,73	Cátia Khvas					Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	1
2.14,81	Mariana Moreira					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	15.05	1
2.16,04	Teresa Delfino					Torneio de São João	Torres Vedras	22.06	1 t
2.16,37	Cátia Khvas					Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (P2)	30.01	1
2.17,18	Cátia Khvas					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	3 S 2 t
2.17,70	Teresa Delfino					Campeonato Municipal Torres Vedras	Torres Vedras	26.03	1
2.19,09	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	22.05	1 t
2.19,46	Teresa Delfino					Campeonato Municipal Torres Vedras	Torres Vedras	23.04	1 S 1 t
2.20,12	Cátia Khvas					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1
2.20,62	Catarina Brito	INIC	2008	MAC	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	22.05	Extra
2.20,73	Catarina Brito					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	5 t
2.20,93	Teresa Delfino					Olímpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	1
2.21,08	Cátia Khvas					Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	1
2.21,08	Teresa Delfino					Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	2
2.21,35	Catarina Brito					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.06	4 S 1 t
2.21,81	Teresa Delfino					Atletismo no Feminino-Aliadas na Pista	Lisboa (U)	13.03	1 t
2.22,05	Cátia Khvas					Provas de Observação AAL	Torres Vedras	22.01	1 S 2 t
2.23,43	Carolina Correia	INIC	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Municipal Torres Vedras	Torres Vedras	26.03	2
2.22,45	Margarida Oliveira					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	2 S 1 t
2.23,68	Catarina Brito					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	15.05	2
2.23,84	pc Margarida Oliveira					Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	19.01	2 S 2 t
2.23,96	Carolina Correia					Campeonato Regional Sub--16	Lisboa (U)	12.06	3
2.24,19	Teresa Delfino					Provas de Observação AAL	Torres Vedras	22.01	3 S 2 t
2.24,33	Diana André	INIC	2008	AABV	Algarve	Campeonato Regional de Juvenis	Faro	15.05	1 t
2.24,41	Catarina Brito					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	5 S 1 t
2.24,81	Carolina Correia					Atletismo no Feminino-Aliadas na Pista	Lisboa (U)	13.03	2 t
2.24,98	Catarina Brito					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	2
2.25,32	Caetana Neves	INIC	2008	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Marinha Grande	08.05	1 t
2.25,35	Carolina Correia					Campeonato Municipal Torres Vedras	Torres Vedras	23.04	2 S 1 t
2.25,39	Maria de Jesus	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	1
2.25,80	Carolina Correia					Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	3
2.26,18	Margarida Oliveira					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.06	Extra
2.26,44	Margarida Oliveira					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	Extra
2.26,54	Sara Ribas	INF	2009	ADNO	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	4 t
2.27,08	Maria de Jesus					Olímpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	1
2.27,13	Carolina Correia					Olímpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	2
2.27,18	Carolina Correia					Torneio de São João	Torres Vedras	22.06	2 t
2.27,36	Jéssica Mateus	INIC	2007	ARC-EAC	Coimbra	Olímpico Jovem Distrital	Febres	03.07	1
2.27,64	Júlia Allende	INIC	2007	CASJ	Algarve	Torneio Atleta Completo	Faro	05.06	HEP
2.28,23	Carolina Ferreira	INIC	2007	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	2
2.28,89	Michelle Elmer	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	15.05	1
2.29,04	Inês Sarmento	INIC	2007	ARLVG	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Vila Pouca Aguiar	30.04	2 S 2
2.29,83	Maria Rodrigues	INIC	2008	LFC-F	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	22.05	5 t
2.29,96	Mariana Lopes	INIC	2007	AABV	Algarve	Torneio Atleta Completo	Faro	05.06	HEP
2.31,25	Maria Machado	INIC	2008	EAROS	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	22.05	6 t
2.31,27	Cristina Ramalho	INIC	2008	CDUL	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	12.06	4
2.32,18	Ana Luisa Silva	INIC	2007	ACDRSQ	Coimbra	Meeting Jovem do CAMG	Leiria	07.05	1
2.32,98	Mariana Pereira	INIC	2008	CBPAR	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.06	1 S 2 t
2.33,23	Diana Franco	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	Provas Extra	Ponta Delgada	23.06	1 t
2.33,29	Inês Almeida	INIC	2007	EAROS	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	22.05	7 t
2.33,39	Carolina Veríssimo	INF	2010	ACRM	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	6 t
2.33,85									

1.000 metros

RN: 2.52,11

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

1.500m Obstáculos (0,76 - sem vala)

RN: 4.54,56

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
5.15,92	Teresa Delfino	INIC	2007	IND	Lisboa	Provas Extra	Marinha Grande	03.07	Extra
5.16,05	Carolina Correira	INIC	2007	SCP	Lisboa	Provas Extra	Marinha Grande	03.07	Extra
5.23,12	Teresa Delfino					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1
5.23,32	Júlia Allende	INIC	2007	CASJ	Algarve	Torneio Regional de Sub-16	Vila R Sº António	21.05	1
5.24,11	Lara Roque	INIC	2008	AABV	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Quarteira	23.04	1
5.26,25	Júlia Allende					Torneio Regional Olímpico Jovem	Quarteira	23.04	2
5.33,23	Teresa Delfino					Meeting António Fortunato	Torres Vedras	21.05	1
5.37,85	Ana Luísa Silva	INIC	2007	ACDRSQ	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
5.38,30	Júlia Allende					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2
5.44,04	Rita Gomes	INIC	2007	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	2
5.44,14	Rita Gomes					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2
5.45,24	Beatriz Leão	INIC	2007	ARLVG	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	1
5.45,75	Mariana Reis	INIC	2008	FCES	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	2
5.46,14	Beatriz Leão					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	2
5.46,69	Filipa Juliano	INIC	2007	NSF	Algarve	Torneio Regional de Sub-16	Vila R Sº António	21.05	3
5.47,72	Carolina Carvalho	INIC	2008	LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	1
5.50,66	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	CFOD	Porto	Provas Extra	Lousada	09.04	1
5.52,47	Michelle Elmer	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	28.05	4
5.52,80	Victória Antunes	INIC	2007	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	2
5.53,13	Soraia Boieiro	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	28.05	3
5.54,14	Isabel Luís	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	28.05	1
5.54,30	Beatriz Perdigão	INIC	2008	AJL	Évora	Final Distrital Olímpico Jovem	Vendas Novas	21.05	1
5.56,12	Leticia Valente	INIC	2008	ADCVC	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3
5.57,35									

80m Barreiras (0,76)

RN: 11,64

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

14,06	-0,6	Inês Figueiredo	INIC	2008	JV	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	1
14,08	-1,7	Rita Martins	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	02.07	HEP
14,16	-1,7	Matilde Baião	INIC	2008	AJJ	Portalegre	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	02.07	HEP
14,19	-1,1	Sara Fernandes	INIC	2007	AJS	Madeira	Torneio de Preparação (CNC)	Câmara de Lobos	18.05	1
14,32	-1,6	Sara Meira	INIC	2007	CYCL	V. Castelo	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1 S 1
14,35	0,8	Mariana Lopes	INIC	2007	AABV	Algarve	Torneio Atleta Completo	Quarteira	04.05	HEP
14,45	-4,6	Sara Camolas	INIC	2007	PFC	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados_7ª J	Almada	11.06	1 S 1
14,51	0,1	Matilde Soares	INIC	2007	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	2 F
14,55	-2,5	Márcia Afonso	INIC	2007	GRQL	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados_7ª J	Almada	11.06	1 S 2
14,58	0,4	Ruth Lima	INIC	2007	CCSJM	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Vagos	14.05	2
14,60	0,4	Inês Fernandes	INIC	2007	SCE	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Vagos	14.05	3
14,61	0,7	Rita Abrantes	INIC	2007	CDP-C	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	23.04	1 S 1
14,64	0,7	Catarina Seabra	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	23.04	2 S 1
14,67	-0,6	Matilde Vieira	INIC	2008	AFS	Lisboa	Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
14,72	0,8	Lara Figueiredo	INIC	2008	ACPV	Porto	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	25.06	HEP
14,73	0,2	Maria Leonor Sampaio	INIC	2007	MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	2
14,76	0,5	Francisca Cortinhas	INIC	2007	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	13.05	2 F
14,78	1,8	Frrancisca Gonçalves	INIC	2007	CDPRI	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	12.06	3
14,84	0,0	Laura Moreira	INIC	2007	VTSC	Braga	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	25.06	HEP
14,85	0,1	Alice Varino	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	3 F
14,87	-2,4	Lara Lopes	INIC	2007	A 20 Km	Santarém	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	02.07	HEP
14,89	0,7	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	25.06	HEP
14,90	-0,5	Carolina Fernandes	INIC	2008	AGV	Viseu	Tetratlo Jovem Distrital	Guarda	25.06	Extra
14,95	-0,1	Catarina Tenazinha	INIC	2007	CADJ	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	24.04	3 S 2
14,95	1,8	Sara Ferreira	INF	2009	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	12.06	4 t
14,99	-0,6	Naycira Varela	INIC	2007	SCP	Lisboa	Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
14,99	-2,1	Eulália Borges	INIC	2008	GRQL	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	14.05	3
15,03	1,2	Mafalda Cancelo	INIC	2007	CDCNAV	Porto	Pista em Janeiro 2022	Viana do Castelo	22.01	Extra
15,03	-0,2	Ana Carvalho	INIC	2007	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	3 E I

15,15

250m Barreiras (0,76)

RN: 35,86

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

43,19	Beatriz Alves	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	2
43,27	Carolina Pita	INIC	2007	GDE	Madeira	Olímpico Jovem Regional - 2ª Jornada	Ribeira Brava	30.04	4
43,36	Diana Franco	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato da AASM de Iniciados	Ponta Delgada	27.05	1
43,60	Angelina Volkmar - GER	INIC	2008	CRDS	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Quarteira	23.04	4 S 2
43,61	Leonor Pinto	INIC	2008	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Maia	08.05	2
43,62	Juliana Hinderyckx - BEL	INIC	2007	CASJ	Algarve	Torneio Regional de Sub-16	Quarteira	04.04	4 S 2
43,64	Victória Possante	INIC	2008	CDQ	Algarve	Torneio Regional de Sub-16	Quarteira	04.04	5 S 2
43,90	Ruth Lima - BRA	INIC	2007	CCSJM	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	5 S 2
43,93	Matilde Gomes	INIC	2007	EBMDS	Lisboa	Olímpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	2
44,10	Joana Rosa	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados - 4ª Jor	Almada	13.02	1 S 4
44,12	Maria Leonor Sampaio	INIC	2007	MAC	Porto	campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	2 S 2
44,18	Ana Luísa Silva	INIC	2007	ACDRSQ	Coimbra	Olímpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	Extra
44,28	Sara Fernandes	INIC	2007	AJS	Madeira	Olímpico Jovem Regional - 2ª Jornada	Ribeira Brava	30.04	5
44,34	Laura Marçal	INIC	2008	SCA	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Fátima	04.06	1
44,58	Amara Pereira	INIC	2007	CBF	Algarve	Torneio Regional de Sub-16	Quarteira	04.04	1 S 1
44,68	Lara Figueiredo	INIC	2008	ACPV	Porto	campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	3 S 2

44,70

4.000m Marcha

RN: 19.20,7

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
22.23,45	Ana Zueva	INIC	2007	CSGAIA	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
22.26,92	Matilde Angélico	INIC	2008	CAMG	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	1
22.49,07	Isabel Luís	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1
23.04,96	Matilde Angélico					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2
23.13,38	Matilde Angélico					Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	1
23.19,61	Ana Zueva					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	15.05	1
23.21,61	Lara Roque	INIC	2008	AABV	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Quarteira	23.04	1
23.59,79	Lara Roque					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3
24.18,19	Lara Beato	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	2
24.51,14	Isabel Luís					Olímpico Jovem Regional	Almada	15.05	1
25.10,21	Mariana Costa	INIC	2007	GSDS	Lisboa	Olímpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	2
25.39,51	Núria Carvalho	INIC	2007	GSDS	Lisboa	Olímpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	3
26.06,35	Isabel Luís					Campeonato Regional Iniciados_7ª J	Almada	11.06	1
26.22,11	Laura Bate	INIC	2008	QFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	15.05	2
26.32,76	Branca Fernandes	INIC	2007	ACDRSQ	Coimbra	Olímpico Jovem Distrital	Febres	03.07	1
26.35,17	Catarina Rêgo	INIC	2007	QFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	15.05	3
26.46,60	Laura Bate					Campeonato Regional Iniciados_7ª J	Almada	11.06	2
27.14,40	Leonor Pedrosa	INIC	2008	CFOD	Porto	Torneio de Marcha em Pista	Maia	02.04	1
27.48,88	Rita Orge	INIC	2007	COP	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Quarteira	23.04	2
28.08,25	Filipa Nunes	INIC	2008	GACV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	2
28.11,13	Catarina Mendes	INIC	2007	QFC	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados_7ª J	Almada	11.06	3
29.24,53	Ana Beatriz Sousa	INIC	2008	ADCCJC	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3
30.09,46	Rita Herzig	INIC	2007	COP	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Quarteira	23.04	3
30.22,18	Rita Ferreira	INIC	2007	AMONT	Braga	Torneio de Marcha em Pista	Maia	02.04	Extra
30.45,29	Maria Machado	INIC	2008	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados_7ª J	Almada	11.06	4

30.46,10

4Km Marcha estrada

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
22.19	E Matilde Angélico	INIC	2008	CAMG	Leiria	Bombarral a Marchar	Bombarral	30.04	1
22.30	E Matilde Angélico					Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	06.02	1
23.30	E Isabel Luís	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Prova Extra	Porto de Mós	16.01	1
23.42	E Lara Beato	INIC	2007	GDP-L	Leiria	8º Challenge de Leiria em Marcha	Leiria	27.11	1
23.43	E Raquel Ramalho	INIC	2008	CRDP	Setúbal	Campeonato de Marcha em Estrada	Barreiro	04.12	1
24.13	E Lara Bate	INIC	2008	QFC	Setúbal	Campeonato de Marcha em Estrada	Barreiro	04.12	2
24.36	E Ana Zueva	INIC	2007	CSGAIA	Porto	Campeonato de Marcha em Estrada	Alfena	13.03	1
24.44	E Lara Beato					Bombarral a Marchar	Bombarral	30.04	2
25.42	E Lara Roque	INIC	2008	AABV	Algarve	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	06.02	2
26.03	E Alice Varino	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Bombarral a Marchar	Bombarral	30.04	3
26.13	E Raquel Ramalho					Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	06.02	3
26.28	E Inês Cunha	INIC	2008	QFC	Setúbal	Campeonato de Marcha em Estrada	Barreiro	04.12	3
26.45	E Filipa Nunes	INIC	2008	GACV	Leiria	Bombarral a Marchar	Bombarral	30.04	4
27.06	E Maria Leonor Pedrosa	INIC	2007	CFOD	Porto	Campeonato de Marcha em Estrada	Alfena	13.03	2
27.30	E Olívia Paulo	INIC	2008	SCUT	Lisboa	Campeonato de Marcha em Estrada	Barreiro	04.12	4
27.47	E Mariana Costa	INIC	2007	GSDS	Lisboa	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	06.02	4
28.02	E Rita Orge	INIC	2007	COP	Algarve	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	06.02	5

28.06	E	Inês Pereira	INIC	2008	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Marcha em Estrada	Barreiro	04.12	5
28.09	E	Matilde Martins	INIC	2008	SCP	Lisboa	Campeonato de Marcha em Estrada	Barreiro	04.12	6
28.17	E	Ana Santos	INF	2009	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Marcha em Estrada	Barreiro	04.12	7 t
29.08	E	Núria Carvalho	INIC	2007	GDSD	Lisboa	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	06.02	6
29.29	E	Shawna Monti - FRA	INIC	2008	CATUNES	Lisboa	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	06.02	7

29.58

COMPRIMENTO

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

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
5,76	1,8	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1
5,58	pc	Marta Carriço					Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	PEN
5,32	pc	Tatiana Almeida	INIC	2007	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
5,31	1,0	Marta Carriço					Campeonato Distrital de Sub-18	Marinha Grande	08.05	1 t
5,30	-0,8	Marta Carriço					Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	1
5,17	0,0	Tatiana Almeida					Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
5,16	1,7	Leonor Saraiva	INIC	2007	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	Extra
5,15	1,2	Marta Carriço					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	10 t
5,11	0,0	Leonor Saraiva					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
5,10	1,4	Leonor Saraiva					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	9 t
5,08	0,2	Matilde Vieira	INIC	2008	AFS	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	1
5,08	1,3	Matilde Vieira					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2
5,08	1,3	Marta Carriço					Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	03.07	HEP
5,07	0,3	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	1
5,04	1,1	Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato da AASM de Juvenis	Ponta Delgada	11.06	1 t
5,04	1,0	Leonor Saraiva					Campeonato Desporto Escolar	Coimbra	06.04	1
5,04	0,0	Leonor Saraiva					Atleta Completo Distrital	Coimbra	29.05	HEP
5,02	1,4	Sara Ferreira	INF	2009	VTSC	Braga	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	26.06	PEN
5,01	pc	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Jovem	Jamor (CAR)	26.11	TRI
4,99	1,5	Rita Martins	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	4
4,98	pc	Marta Carriço					Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	TRI
4,98	pc	Marta Carriço					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
4,98	-0,3	Rita Abrantes	INIC	2007	CDP-C	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.05	1 t
4,97	pc	Tatiana Almeida					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
4,95	1,9	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Marinha Grande	08.05	5 t
4,94	0,0	Laura Agostinho	INF	2009	SCA	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Fátima	05.06	1 t
4,92	0,3	Mónica Pinto	INIC	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	2
4,90	-0,3	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	CFB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	3
4,88	0,1	Filipa Fernandes	INIC	2008	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	19.06	1
4,86	0,3	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.05	2 t
4,86	-0,4	Madalena Barradas	INF	2009	AJJ	Portalegre	Torneio de Abertura de Pista	Castelo Branco	19.11	Extra
4,84	0,4	Lara Moreira	INIC	2007	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	11.06	1
4,84	-3,4	Lara Figueiredo	INIC	2008	ACPV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	1
4,82	0,2	Leonor Ascenso	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	1
4,81	0,0	Bianca Vieira	INIC	2007	CAOV	V. Castelo	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2
4,78	pc	Mariana Lopes	INIC	2007	AABV	Algarve	Provas de Preparação Pista Coberta	VR Stº António	17.12	1
4,78	pc	Sofia Santos	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	PEN
4,75	1,8	Lara Lopes	INIC	2007	A 20 Km	Santarém	Atleta Completo Regional 2022	Fátima	26.06	HEP
4,75	-0,4	Cristina Neves	INIC	2007	CSM	Madeira	Campeonato Regional P Combinadas	Ribeira Brava	10.12	PEN
4,74	0,4	Catarina Seabra	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	23.04	2
4,74	-0,1	Inês Silva	INIC	2007	CCDR	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	11.06	2
4,74	2,0	Lara Barroso	INIC	2008	CPPEA	Setúbal	Atleta Completo - Fase Regional	Setúbal	26.06	HEP
4,71	-0,1	Fátima Câmara	INIC	2007	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	2
4,70	0,9	Maria Luís Silva	INIC	2007	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	19.06	2
4,69	0,6	Bruna Silva	INF	2009	CAMR	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	3 t
4,68	-2,1	Margarida Carmo	INIC	2007	CBTV	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	3
4,68	0,9	Carolina Frada	INIC	2007	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	3 t
4,67	pc	Matilde Soares	INIC	2007	CAMG	Leiria	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	TRI
4,64	1,2	Francisca Ferreira	INIC	2007	ACFR	Porto	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	26.06	HEP
4,62	pc	Beatriz Teixeira	INIC	2008	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
4,62	1,7	Matilde Batista	INIC	2007	CAMG	Leiria	Torneio Anibal Carvalho	Pombal	11.12	4 t
4,59	0,6	Maria Vicente	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Marinha Grande	08.05	11 t
4,59	0,6	Nadine Fortes	INF	2009	AABV	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	24.04	1 t

4,59

QUADRUPLO SALTO

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

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
13,91	-1,3	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	1
13,56	1,7	Bruna Xavier	INIC	2008	AABV	Algarve	Campeonato Distrital de Iniciados	Beja	01.05	Extra
13,49	-0,2	Leonor Saraiva	INIC	2007	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	24.04	1
13,42	-0,6	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	2
13,41	-1,1	Katerina Quinn					Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	1
13,35	1,4	Katerina Quinn					Meeting Jovem do CAMG	Marinha Grande	07.05	1
13,12	1,1	Nádia Mata	INIC	2008	ADLA	Lisboa	Olímpico Jovem	Lisboa U)	14.05	1
13,10	0,0	Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Regional Olímpico Jovem	Angra Heroismo	14.05	1
12,98	-0,2	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	24.04	2
12,96	0,0	Carlota Paiva	INIC	2008	ACFR	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
12,91	1,0	Filipa Fernandes	INIC	2008	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	18.06	1
12,90	-1,2	Maria Vicente	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	2
12,90	-1,4	Carlota Paiva					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	1
12,90	1,6	Leonor Saraiva					Olímpico Jovem Distrital	Febres	02.07	1
12,88	0,0	Carolina Frada	INIC	2007	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Maia	08.05	1
12,88	0,1	Fátima Câmara	INIC	2007	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	1
12,71	1,6	Rita Martins	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	28.05	1
12,64	1,0	Bruna Almeida	INIC	2007	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	18.06	2
12,59	1,5	Angelina Volkmar - GER	INIC	2008	CRDS	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Quarteira	23.04	2
12,50	-1,6	Matilde Soares	INIC	2007	CAMG	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	3
12,44	0,1	Leonor Carneiro	INIC	2007	EAT	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Vila Pouca Aguiar	30.04	4
12,34	-1,1	Leonor Ascenso	INIC	2008	JV	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	1 t
12,26	0,1	Sara Ferreira	INF	2009	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	11.06	4
12,23	-0,3	Matilde Batista	INIC	2007	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	3
12,22	0,0	Mariana Pedrosa	INIC	2008	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Maia	08.05	3
12,17	1,3	Mariana Baixinho	INIC	2008	SLB	Lisboa	Olímpico Jovem	Lisboa U)	14.05	1
12,12	1,4	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Provas Extra	Guimarães	07.05	2
12,09	1,4	Joana Rosa	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	28.05	2
12,09	-0,2	Isaura Correia	INIC	2008	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	5
12,04	1,9	Inês Figueiredo	INIC	2008	JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	26.03	4
12,04	0,0	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	2 t
11,97	1,3	Matilde Fernandes	INF	2010	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	11.06	4
11,96	2,0	Constança Abreu	INIC	2008	AAACRO	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	26.03	5
11,95	0,0	Lara Figueiredo	INIC	2008	ACPV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	3
11,94	-0,6	Sofia Santos	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	6
11,92	0,5	Eduarda Andrade	INIC	2007	CCDR	Braga	Torneio Juvenil do Norte	Vila Pouca Aguiar	30.04	2
11,87	-0,4	Matilde Freitas	INIC	2008	ADRAP	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3
11,83	0,0	Francisca Ferreira	INIC	2007	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	6
11,82	-0,5	Alice Varino	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	7
11,80	-2,6	Rita Rocha	INIC	2007	CTMVPA	Vila Real	Torneio Olímpico Jovem Regional	Vila Pouca Aguiar	21.05	3
11,79	1,1	Ana Pereira	INIC	2007	ADRAP	Madeira	Olímpico Jovem Regional - 3ª jornada	Ribeira Brava	07.05	1
11,78	1,6	Oleksandra Sliposhch	INIC	2007	NDAP	Leiria	Meeting Jovem do CAMG	Marinha Grande	07.05	1
11,78	0,0	Carlota Barcelos	INIC	2007	CAT	Terceira	Campeonato de Iniciados	Angra Heroismo	19.06	1
11,58	0,7	Rita Ferreira	INIC	2007	ACDRSQ	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	4
11,49	-0,3	Rafaela Queiróz	INIC	2008	PLF	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	11.06	5
11,41	0,6	Beatriz Melim	INIC	2007	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	23.04	1
11,39	1,9	Miriam Machado	INIC	2008	JV	Leiria	Meeting Jovem do CAMG	Marinha Grande	07.05	7
11,39	0,2	Sara Camolas	INIC	2007	PFC	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	28.05	3
11,37	0,4	Mariana Costa	INIC	2008	GDG	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Vagos	14.05	2
11,36	1,9	Luna Dagon - FRA	INIC	2007	CRDS	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Quarteira	23.04	3
11,30	-0,9	Mafalda Andrade	INIC	2008	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	9
11,28	1,8	Sara Fernandes	INIC	2007	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	11.12	1
11,26	-0,4	Mariana Lopes	INIC	2007	AABV	Algarve	Torneio Regional Sub-16	Faro	16.04	3

11,25

ALTURA

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

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
1,55	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Meeting Jovem Salto em Altura	Manique (Cascais)	18.12	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	
1,49	Maria Luís Silva						Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	02.07	HEP
1,49	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	02.07	HEP	
1,47	Rita Moreira						Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
1,46	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	CFB	Lisboa	Taça Jovem de Salto em Altura	Manique (Cascais)	09.01	1	

1,46	Carolina Frada	INIC	2007	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	25.06	HEP
1,46	Francisca Ferreira	INIC	2007	ACFR	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	04.12	1 t
1,46	pc	Marta Carriço				Campeonato de Sub-18 Pista Coberta	Pombal	16.01	2 t
1,45	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	02.07	HEP
1,45	Rita Martins	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	02.07	HEP
1,45		Rita Martins				Atleta Completo - Fase Regional	Setúbal	25.06	HEP
1,45		Carolina Frada				Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.05	3 t
1,45		Marta Carriço				Atleta Completo Regional 2022	Fátima	25.06	HEP
1,45		Francisca Ferreira				Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	02.07	HEP
1,45		Francisca Ferreira				Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	18.12	2 t
1,44	Sofia Machado	INIC	2008	GCAD	C. Branco	Olímpico Jovem Distrital	Castelo Branco	15.05	1
1,44	Rita Abrantes	INIC	2007	CDP-C	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2
1,42	Leonor Ascenso	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	1
1,42	Madalena Barradas	INF	2009	AJJ	Portalegre	Torneio Olímpico Jovem Regional I	Castelo de Vide	14.05	1
1,41	Carolina Fernandes	INIC	2008	AGV	Viseu	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3
1,41	Joana Seixas	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1
1,41	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	02.07	HEP

1,41

VARA

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

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2,72	Matilde Freitas	INIC	2008	ADRAP	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	11.12	1 t
2,55	Matilde Freitas					Torneio de Verão	Câmara de Lobos	02.07	2 t
2,50	Nádia Mata	INIC	2008	ADLA	Lisboa	2º Festival de Salto com Vara	Jamor (P2)	30.04	1 t
2,50	Matilde Freitas					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
2,50	Matilde Freitas					Torneio de Encerramento de Pista	Câmara de Lobos	20.07	3 t
2,40	Nádia Mata					Festival de Salto com Vara	Jamor (CAR)	30.04	2 t
2,35	Nádia Mata					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1
2,32	Ana Pereira	INIC	2007	ADRAP	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	11.12	4 t
2,30	Matilde Freitas					Provas Extra	Ribeira Brava	12.06	1
2,25	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	9 t
2,25	Inês Figueiredo	INIC	2008	JV	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2
2,25	Matilde Freitas					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	8 t
2,22	Inês Pedro					Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	04.06	Extra
2,20	Maria João Pacheco	INF	2009	MAC	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	17.12	4 t
2,20	Nádia Mata					Olímpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	1
2,20	Inês Figueiredo					Meeting Jovem de Leiria	Leiria	23.07	1
2,10	Inês Figueiredo					Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	22.05	5 t
2,10	pc	Nádia Mata				Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	29.01	3 t
2,10	Nádia Mata					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	13 t
2,10	Inês Figueiredo					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	13 t
2,00	Bruna Almeida	INIC	2007	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	19.06	1
2,00	Inês Saldanha	INIC	2008	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Fátima	05.06	1
2,00	Filipa Duarte	INIC	2007	CASJ	Algarve	Provas de Preparação de Inverno	Quarteira	10.12	1
2,00	pc	Inês Pedro				Provas de Preparação P Coberta	Braga	15.01	4 t
2,00	Matilde Freitas					Olímpico Jovem Regional - 2ª Jornada	Ribeira Brava	30.04	1
1,95	Miriam Machado	INIC	2008	JV	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	1
1,95	Miriam Machado					Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	22.05	6 t
1,95	Inês Figueiredo					Provas de Preparação Salto com Vara	Leiria	08.06	5 t
1,92	Inês Saldanha					Campeonato Regional Sub-18	Fátima	12.06	1
1,90	Carolina Frada	INIC	2007	CFOD	Porto	Dia da Vara	Maia	02.04	6 t
1,90	Alessandra Santos	INF	2009	JV	Leiria	Meeting Jovem de Leiria	Leiria	23.07	3 t
1,80	Lara Simões	INF	2010	JV	Leiria	Meeting Jovem de Leiria	Leiria	23.07	4 t
1,80	Bruna Amaral	INIC	2007	JV	Leiria	Meeting Jovem de Leiria	Leiria	23.07	5
1,79	Sol Soares	INIC	2008	A 20 Km	Santarém	Olímpico Jovem Regional	Abrantes	15.05	2

1,75

PESO (3 kg)

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

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
12,76	Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação de Verão 2	Ponta Delgada	03.06	HEP
12,60	Natacha Candé					Campeonato da AASM de Juvenis	Ponta Delgada	11.06	1 t
12,42	Natacha Candé					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1
12,29	Natacha Candé					Torneio de Lançamentos	Ponta Delgada	17.12	1
12,28	Natacha Candé					Torneio Regional Olímpico Jovem	Angra Heroísmo	15.05	1
12,15	Natacha Candé					Jogos das Ilhas	Calviá - ESP	25.05	1
12,06	Natacha Candé					Triatlo Técnico Jovem Regional	Cidade da Horta	26.02	TRI
11,88	Eliany Monteverde -STP	INIC	2007	SLB	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2

11,85		Natacha Candé				Torneio de Abertura de Inverno	Ponta Delgada	26.11	1	
11,82		Natacha Candé				Torneio Nacional Atleta Coompleto	Maia	03.07	HEP	
11,81		Natacha Candé				Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	4 t	
11,77	pc	Eliane Varela	INIC	2007	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Jovvem	Jamor (CAR)	26.11	TRI
11,73	pc	Natacha Candé					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
11,68		Natacha Candé					Provas de Preparação 1	Ponta Delgada	16.02	1
11,43		Natacha Candé					Torneio Atleta Completo Regional	Angra Heroismo	24.04	HEP
11,28		Eliany Monteverde					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	6 t
11,20	pc	Eliany Monteverde					Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	30.01	1
11,07		Eliany Monteverde					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1
10,96		Eliany Monteverde					Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	12.06	2 t
10,94		Eliane Varela	INIC	2007	ADLA	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	1
10,90		Soraia Teixeira	INIC	2007	ACM-A	Terceira	Campeonato Regional Juvenis Açores	Ponta Delgada	02.07	1 t
10,78		Soraia Teixeira					Campeonato de Juvenis de Inverno	Angra Heroismo	10.12	1 t
10,73		Natacha Candé					Campeonato Regional de Inverno	Angra Heroismo	22.01	1 t
10,70		Soraia Teixeira					Torneio Regional Olímpico Jovem	Angra Heroismo	15.05	2
10,69		Natacha Candé					Torneio de Abertura de Inverno	Ribeira Grande	15.01	1
10,57		Eliane Varela					Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	1
10,48	pc	Eliane Varela					Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
10,41		Beatriz Sobral	INIC	2008	NDJL	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados - 5ª Jor	Almada	30.04	1
10,39		Soraia Teixeira					Jogos das Ilhas	Calviá - ESP	25.05	4
10,23		Eliane Varela					Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	12.06	3 t
10,18	pc	Tatiana Almeida	INIC	2007	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
10,17		Beatriz Sobral					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	Extra
10,08		Iara Tembe	INIC	2007	CSM	Madeira	Provas Extra	Funchal	10.12	1
9,98		Núria Carvalho	INIC	2007	CAOB	Leiria	Jornadas de Lançamentos - Etapa 4	Leiria (CNL)	04.06	1
9,92		Rita Ribeiro	INIC	2007	CAP	Porto	Torneio de Abertura de Pista Jovem	Maiia	03.12	1
9,89		Soraia Teixeira					Campeonato de Juvenis	Angra Heroismo	11.06	1 t
9,88		Sofia Ganoshenko	INIC	2008	AABV	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3
9,85		Tatiana Almeida					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	3
9,84		Iara Tembe					Provas Extra	Funchal	05.02	1
9,75		Tatiana Almeida					Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
9,75		Iara Tembe					Torneio de Lançamentos	Funchal	26.05	2
9,67	pc	Fátima Câmara	INIC	2007	CFOD	Porto	Torneio Juvenil do Norte Pista Coberta	Braga	30.01	3 t
9,63		Sara Cunha	INIC	2007	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maiia	28.05	1
9,48		Bruna Ruela	INIC	2007	PLF	Braga	Meeting de Atletismo do Porto	Porto (I)	01.05	Extra
9,45		Liliana Anselmo	INIC	2007	AJJ	Portalegre	Torneio de Abertura de Pista	Castelo Branco	19.11	Extra

9,25

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

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
38,54	Sara Cunha	INIC	2007	CAP	Porto	Torneio Bruno Saramago	Vagos	16.04	Extra
37,80	Sara Cunha					III Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	16.06	1
36,55	Soraia Teixeira	INIC	2007	ACM-A	Terceira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.05	1
36,00	Sara Cunha					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
35,98	Carolina Santos	INIC	2007	CAMG	Leiria	Campeonato Regional Sub 16	Fátima	05.06	EXtra
35,60	Soraia Teixeira					Provas Extra	Angra Heroismo	25.06	1
34,83	Carolina Santos					III Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	16.06	2
34,81	Sara Cunha					Campeonato Regional de Iniciados	Porto (Ramalde)	28.05	1
34,19	Sara Cunha					Jornada de Lançamentos - Etapa 1	Leiria (CNL)	12.02	Extra
34,11	Sara Cunha					Torneio Internacional de Lançamentos	Lovelhe	10.07	1
33,62	Eliany Monteverde - STP	INIC	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U9)	11.06	1
33,51	Carolina Santos					Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	1
33,26	Iara Tembe	INIC	2007	CSM	Madeira	Provas Extra	Funchal	02.04	1
32,89	Sara Cunha					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	15.05	1
32,66	Carolina Santos					Provas de Preparação	Marinha Grande	05.11	1
32,58	Eliany Monteverde					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2
32,39	Carolina Santos					Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	03.04	1
32,27	Iara Tembe					Olímpico Jovem Regional - 1ª jornada	Ribeira Brava	24.04	1
32,15	Soraia Teixeira					Torneio Regional Olímpico Jovem	Angra Heroismo	15.05	1
32,12	Carolina Santos					Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	1
30,83	1 Kg Camila Petraby	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	2
30,59	Carolina Santos					Jornada de Lançamentos - Etapa 1	Leiria (CNL)	12.02	2
30,16	Sara Cunha					Prova de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	05.02	1
30,03	Iara Tembe					Torneio de Lançamentos de Verão	Funchal	06.07	1
29,96	Iara Tembe					Provas Extra	Funchal	15.01	1
29,79	Soraia Teixeira					Provas de Observação	Angra Heroismo	30.03	1
29,03	Iara Tembe					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2

36,53	Beatriz Sobral					Campeonato Regional Iniciados_7ª J	Almada	11.06	1
36,39	Mariana Dantas					Jornada de Lançamentos 7	Lovelhe	27.07	3
36,38	Constança Ribeiro	INIC	2008	CAT	Terceira	Provas Extra	Angra Heroismo	25.06	1
36,26	Iara Tembe					Torneio de Preparação	Funchal	29.01	2 t
36,07	Beatriz Sobral					Campeonato Nacional de Sub-18	Viana do Castelo	18.06	9 t
35,94	Beatriz Sobral					Campeonato Regional de Lançamentos	Fátima	12.02	Extra
35,93	Iara Tembe					Campeonato Nacional de Sub-18	Viana do Castelo	18.06	10 t
35,54	Camila Patraboy					Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	1
35,48	Juliana Armelím	INIC	2007	ACM-A	Terceira	Torneio Regional Olímpico Jovem	Angra Heroismo	14.05	1
35,45	Iara Tembe					Prova Extra	Funchal	12.02	1
35,03	Sara Cunha					Jornada de Lançamentos 3	Lovelhe	26.02	Extra
34,73	Iara Tembe					Campeonato Regional de Lançamentos	Funchal	05.02	2 t
34,49	Camila Patraboy					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2
34,45	Camila Patraboy					Jornadas de Lançamentos - Etapa 4	Leiria (CNL)	04.06	1 t
34,35	Constança Ribeiro					Campeonato de Juvenis de Inverno	Angra Heroismo	10.12	1
34,17	Camila Patraboy					Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	03.04	1
33,95	Constança Ribeiro					Campeonato de Juvenis	Angra Heroismo	12.06	1
33,90	Mariana Dantas					Olímpico Jovem Regional	Viana do Castelo	14.05	1
33,89	Sara Cunha					Campeonato Nacional de Sub-18	Viana do Castelo	18.06	11 t
33,79	Constança Ribeiro					Campeonato de Iniciados	Angra Heroismo	18.06	1
33,67	Constança Ribeiro					Torneio Regional Olímpico Jovem	Angra Heroismo	14.05	2
33,47	Constança Ribeiro					Provas de Observação	Angra Heroismo	31.03	1
33,45	Juliana Armelím					Campeonato de Juvenis de Inverno	Angra Heroismo	10.12	2
33,32	Mariana Dantas					Campeonato Regional AAVC Juvenis	Viana do Castelo	07.05	1 t
33,00	Camila Patraboy					Prova de Preparação de Lançamentos	Leiria	29.01	5 t
32,74	Mariana Dantas					Jornada de Lançamentos 6	Lovelhe	06.07	2
32,72	Mariana Dantas					III Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	16.06	Extra
32,49	Mariana Dantas					Jornada de Lançamentos 1	Lovelhe	17.12	3
32,33	Constança Ribeiro					Taça de Lançamentos	Angra Heroismo	13.02	1
32,11	Juliana Armelím					Taça de Lançamentos	Angra Heroismo	13.02	2
32,08	Constança Ribeiro					Prova Extra	Angra Heroismo	05.02	1
31,72	Camila Patraboy					Jornada de Lançamentos 6	Leiria (CNL)	13.07	1
31,59	Vanessa Castravet -MDA	INIC	2008	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	2
31,55	Juliana Armelím					Torneio de Abertura AAIT	Angra Heroismo	26.11	1
31,53	Camila Patraboy					Provas de Preparação	Leiria (CNL)	08.12	1 t
31,50	Juliana Armelím					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3
31,13	Camila Patraboy					Jornadas de Lançamentos - Etapa 2	Leiria (CNL)	26.02	1
31,13	Juliana Armelím					Jogos das Ilhas	Cálvia - ESP	25.05	2
31,12	Constança Ribeiro					Torneio Olímpico Jovem AAIT	Angra Heroismo	07.05	1
30,92	Juliana Armelím					Campeonato Regional Juvenis Açores	Ponta Delgada	03.07	1
30,12	Ariana Pereira	INIC	2008	JOMA	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	4
29,89	Juliana Armelím					Torneio Olímpico Jovem AAIT	Angra Heroismo	07.05	2
29,87	Soraia Teixeira	INIC	2007	ACM-A	Terceira	Campeonato Regional Juvenis Açores	Ponta Delgada	03.07	2
29,68	Constança Ribeiro					Prova Extra	Angra Heroismo	22.01	1
29,68	Juliana Armelím					Campeonato de Juvenis	Angra Heroismo	12.06	2
29,61	Iara Gonçalves	INIC	2008	CAP	Porto	Provas Preparação de Lançamentos I	Porto (Ramalde)	26.11	1
29,34	Inês Barros	INIC	2007	CPP	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Fátima	05.06	1
28,81	Raquel Rodrigues	INIC	2008	JDAL	Santarém	Torneio Internacional de Lançamentos	Almada	16.06	2
28,75	Helena Alípio	INIC	2007	JV	Leiria	Provas de Preparação	Leiria (CNL)	08.12	2 t
28,54	Alexandra Aguiar	INIC	2007	CSM	Madeira	Provas Extra	Funchal	09.06	2 t
27,45	Verónica Amorim	INF	2009	ADCL	V. Castelo	Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	04.06	1 t
26,92	Cristiana Martins	INIC	2007	CTMVPA	Vila Real	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	4
26,90	Mariana Custódio	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	3
26,69	Beatriz Silva	INIC	2007	CDP	Porto	Dia do Martelo	Porto (Ramalde)	01.05	3
26,46	Michelle Elmer	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Torneio Internacional de Lançamentos	Almada	16.06	3
26,28	Marta Braz	INIC	2007	JDN	Beja	Torneio Internacional de Lançamentos	Almada	16.06	Extra
25,66	Liliana Anselmo	INIC	2007	AJJ	Portalegre	Campeonato Regional Sub 16	Fátima	05.06	Extra
25,22	Inês Figueiredo	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	03.04	3
25,08	Sara Lopes	INIC	2008	PLF	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	11.06	1
24,94	Mariana Marques	INIC	2008	GAF	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Fátima	05.06	4
24,81	Letícia Fleixo	INIC	2007	CBA-S	Santarém	Olímpico Jovem Regional	Abrantes	14.05	3
24,46	Sara Falcão	INIC	2008	CBF	Algarve	Provas Extra	Faro	02.07	1
24,45	Natália Svirsá	INIC	2009	CBA-S	Santarém	Jornada de Lançamentos - Etapa 6	Leiria (CNL)	13.07	Extra
24,42	Carolina Santos	INIC	2007	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	03.04	4

DARDO (500 g)

RN: 44,00m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
29,53	Beatriz Silva	INF	2009	CAMR	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	1 t
29,27	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	02.07	HEP
29,00	Joana Faria	INIC	2007	SLB	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1
27,64	Sofia Pinto	INIC	2007	CACOD	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
27,50	Maria Oliveira	INIC	2007	CDCNAV	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2
27,03	Vanessa Castravet -MDA	INIC	2008	CANAZ	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2
26,83	Camila Petrabyoy	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	02.04	1
26,78	Sofia Pinto					Campeonatoo Regional de Iniciados	Braga	12.06	1
26,61	Ariana Teixeira	INIC	2007	ADREP	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3
26,46	Maria Oliveira					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	1
25,96	Célia Dantas	INF	2010	ADCL	V. Castelo	Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	04.06	1 t
25,85	Vanessa Castravet					Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	2
25,76	Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação de Verão 2	Ponta Delgada	04.06	HEP
25,25	Ariana Teixeira					Atleta Completo Distrital 2022	Vagos	25.06	HEP
25,18	Vanessa Castravet					Olímpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	1
25,16	Sofia Chemyrys - UKR	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	02.04	2
24,53	Beatriz Inácia	INIC	2008	AJJ	Portalegre	Torneio de Velocidade e Lançamentos	Vendas Novas	23.01	Extra
23,53	Maria Bastos	INIC	2007	JAM	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	21.05	3 t
23,30	Simone Morin	INIC	2007	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	2
23,29	Filipa Silva	INIC	2008	SCE	Aveiro	Atleta Completo Distrital 2022	Vagos	25.06	HEP
22,77	Joana Fernandes	INIC	2007	CLAC	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3
22,26	Matilde Vieira	INIC	2008	AFS	Lisboa	Jornadas de Lançamentos	Leiria (CNL)	04.06	Extra
22,02	Liliana Anselmo	INIC	2007	AJJ	Portalegre	Torneio de Velocidade e Lançamentos	Vendas Novas	23.01	Extra
21,90	Carolina Frada	INIC	2007	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	3
21,83	Sara Cunha	INIC	2007	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	4
21,68	Margarida Carmo	INIC	2007	CBTV	Lisboa	Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP

21,50

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

RN: 4.899

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

2671	-2,3	Francisca Cortinhas	INIC	2007	CSM	Madeira	Torneio Atleta Completo	Ribeira Brava	03.04	2
2641	1,7	Catarina Seabra	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Coimbra	29.05	4

2630

4 x 80 metros

RN: 39,05

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
41,96	C.Carrese-B.Teixeira-M.Sampaio-M.Vieira			AFS	Lisboa	Atletismo no Feminino-Aliadas na Pista	Lisboa (U)	13.03	1
42,25	J.Allende-C.Tenazinha-F.Duarte-J.Hinderyckx			CASJ	Algarve	Campeonato Regional de Estafetas	Faro	14.05	1
42,61	E.Luz-J. Henriques-F. Juliano-G.Graure			NSF	Algarve	Campeonato Regional de Estafetas	Faro	14.05	2
42,65	J. Ghira-M. Mateus-N. Varela-M. Pinto			SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-a6	Lisboa (U)	11.06	1
43,39	C. Santos-D. Vatula-M. Batista-M. Soares			CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	1
43,46	J. Rosa-M. Martins-M. Elmer-L. Barroso			CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	28.05	1
44,33	M.Nascimt ^o -M.Andrade-M.Nóbrega-M.Ramos			CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	1 S 1
44,48	F. Galante-A. Silva-S. Camolas-M. Camolas			PFC	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	28.05	2
44,59	D. Pedras-L. Dinis-M. Machhado-M. Feliciano			JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	2
44,63	R.Cardoso-A.Carvalho-C.Paiva- F.Ferreira			ACFR	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	2 S 1
44,79	R.Ribeiro-M.Nóbrega-M.Nascimento-R.Moreira			CAP	Porto	Taça AAP de Iniciados	Maia	13.02	1
44,83	S. Carvalho-M. Vale-N. Olivia-B. Martins			JOMA	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	1
44,99	C. Frada - B. Ferraz - R. Mora - F. Lucart			CAMAIA	Porto	Campeonato Desporto Escolar	Maia	26.03	1
45,02	B. Ferraz - L. Pinto - F. Câmara - C. Frada			CFOD	Porto	Taça AAP de Iniciados	Maia	13.02	2
45,11				JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	3
45,34				CYCL	V. Castelo	Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	04.06	1
45,63	S.Jesus-L.Andrade-S.Fernandes-B.Melim			AJS	Madeira	Campeonatos Regionais de Estafetas	Ribeira Brava	09.04	1
45,65	S. Jesus - . Andrade -S. Fernandes -C. Faria			AJS	Madeira	Olimpico Jovem Regional - 2ª Jornada	Ribeira Brava	30.04	1
45,68	L. Fontes-M. Morim-M. Oliveira-M. Cancelo			CDCNAV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	1 S 2
45,68	M. Pinheiro-S. Soares-L. Farinha-A. Teixeira			A 20 Km	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Fátima	04.06	1
45,88	C. Horta-C. Horta-A. Marques-M. Mestre			COP	Algarve	Campeonato Regional de Estafetas	Faro	14.05	3
46,12	C. Faria -L. Andrade -B. Melim -S. Fernandes			AJS	Madeira	Campeonato Regional de Sub-16	Ribeira Brava	13.02	1
46,50	F.Fernandes-M.Canedo-M.Pereira-M.Peralta			CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	3 S 1
46,55	C.Peixoto-M.Ribeiro-C.Domingos-J.Mateus			ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	24.04	1
46,70	E. Dias-I. Francisco-R. Freire-S. Costa			CDUL	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	2

46,75

OUTRAS PROVAS - AR LIVRE E PISTA COBERTA

60 metros

RN: 7,67

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
8,08	pc	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Jovem	Jamor (CAR)	26.11	TRI
8,09	pc	Laura Agostinho	INF	2009	SCA	Santarém	Torneio de Pista Coberta	Alpiarça	10.12	TRI
8,10	pc	Madalena Barradas	INF	2009	AJJ	Portalegre	Provas Extra	Pombal	18.12	Extra
8,13	0,5	Joana Ferreira	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Luso	03.12	1 S 2 t
8,18	pc	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	1 S 3
8,20	pc	Juliana Henderyckx -BEL	INIC	2007	CASJ	Algarve	Provas de Preparação Pista Coberta	VR Stº António	17.12	1 EI 2
8,24	pc	Juliana Henderyckx					Provas de Preparação Pista Coberta	VR Stº António	17.12	1 F
8,25	pc	Maria do Carmo Lúcio					Campeonato Regional P Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	PEN
8,26	pc	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	2 S 3
8,27	-1,3	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	CFB	Lisboa	Taça Jovem	Manique (Cascais)	09.01	1 S 5
8,28	pc	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Jovem	Jamor (CAR)	26.11	TRI
8,29	0,1	Lara Ludovice	INF	2009	SCP	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	1 S 1
8,31	0,5	Diana Miranda	INF	2010	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Infantis	Almada	22.07	1 S 1
8,32	-0,1	Sofia Santos	INIC	2007	JV	Leiria	Torneio Anibal Carvalho	Pombal	10.12	1 S 2 t
8,32	pc	Naycira Varela	INIC	2007	SCP	Lisboa	Provas de Observação	Jamor (CAR)	11.12	4 S 1 t
8,33	-1,3	Tatiana Almeida	INIC	2007	SLB	Lisboa	Taça Jovem	Manique (Cascais)	09.01	2 S 5
8,36	0,4	Inês Fernandes	INIC	2007	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub-18	Luso	29.01	3 F t
8,37	pc	Inês Sarmento	INIC	2007	ARLVG	Porto	Torneio Juvenil do Norte Pista Coberta	Braga	30.01	4 FA t
8,38	-0,7	Clara Cruz	INIC	2007	MAC	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	17.12	3 EI 2 t
8,40	pc	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	CFOD	Porto	Torneio Juvenil do Norte Pista Coberta	Braga	30.01	1 EI 2 t
8,41	0,3	Isabel Serras	INF	2009	CAB	Braga	Campeonato Regional de Infantis	Maia	18.06	Extra
8,41	-0,1	Cristina Neves	INIC	2007	CSM	Madeira	Triatlo Jovem	Ribeira Brava	17.12	TRi
8,42	pc	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	Extra
8,42	pc	Catarina Seabra	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Provas Extra	Pombal	18.12	Extra
8,43	0,9	Teresa Cabido	INF	2009	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação 1	P. Delgada-Lajedo	18.02	1 S 1 t
8,43	-0,1	Francisca Cortinhas	INIC	2007	CSM	Madeira	Triatlo Jovem	Ribeira Brava	17.12	TRI
8,44	pc	Matilde Gomes	INIC	2007	CAOV	V. Castelo	Torneio Juvenil do Norte Pista Coberta	Braga	30.01	1 FB t
8,45	-1,3	Matilde Vieira	INIC	2008	AFS	Lisboa	Taça Jovem	Manique (Cascais)	09.01	3 S 5
8,47	pc	Mariana Lopes	INIC	2007	AABV	Algarve	Provas de Preparação Pista Coberta	VR Stº António	17.12	2 S 2

8,48	-1,9	Nadine Fortes	INF	2009	AABV	Algarve	Torneio Atleta Completo	Quarteira	04.06	PEN
8,48	-0,2	Margarida Oliveira	INF	2009	LAVRA	Porto	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	1
8,50	0,0	Beatriz Alves	INIC	2008	ACB-L	Leiria	1º Meeting de Alvaiázere	Alvaiázere	26.11	1 S 1
8,51	0,1	Angelina Pedro - FRA	INF	2009	CAP	Porto	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	25.06	PEN
8,52	pc	Matilde Baião	INIC	2008	AJJ	Portalegre	Provas Extra	Pombal	29.01	3 S 3
8,53	pc	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	1 S 2
8,54	-0,8	Constança Abreu	INIC	2008	AAADP	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	26.03	2 S 5
8,54	-0,1	Bruna Silva	INF	2009	CAMR	Leiria	Campeonato Distrital Sub-14	Leiria	11.06	1 EI 5
8,55	-0,1	Lara Simões	INF	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-14	Leiria	11.06	2 EI 5
8,56	pc	Helena Pereira	INF	2009	SCP	Lisboa	Octakids I	Jamor (CAR)	06.03	1 S 5
8,56	0,1	Mariana Ferreira	INF	2009	CAOB-A	Aveiro	Torneio Jovem Tiago Sá	Lourosa	05.03	1
8,57	-1,2	Rita Borralheira	INF	2009	GDD	Évora	Campeonato Regional de Infantis	Vendas Novas	07.05	1 S 2
8,57	0,0	Antónia Freitas	INF	2009	ASCV	Coimbra	Campeonato Distrital de Infantis	Luso	14.05	1 F
8,57	0,1	Adriana Simões	INF	2010	SLB	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	2 S 1
8,57	pc	Soraia Lourenço	INIC	2007	CDQ	Algarve	Provas de Preparação Pista Coberta	VR Stº António	17.12	3 S 2
8,59	0,5	Ariana Teixeira	INIC	2007	ADREP	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Luso	03.12	4 S 2 t
8,59	-1,1	Emily Cosiop - BRA	INIC	2007	PLF	Braga	Torneio de Preparação	Guimarães	17.12	3 S 1
8,60	0,0	Carolina Bachi	INF	2009	SCP	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	2 S 1
8,60	pc	Inês Ferreira	INIC	2007	SCP	Lisboa	Provas de Observação	Jamor (CAR)	11.12	3 S 2 t
8,60	-1,1	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Torneio de Preparação	Guimarães	17.12	4 S 1
8,61	-0,1	Ruth Lima - BRA	INIC	2007	CCSJM	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	30.04	2 S 1
8,61	0,1	Sara Ferreira	INF	2009	VTSC	Braga	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	25.06	PEN
8,61	-0,1	Matilde Soares	INIC	2007	CAMG	Leiria	Torneio Anibal Carvalho	Pombal	10.12	3 EI 2 t
8,63	pc	Madalena Tavares	INIC	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	29.01	2 EI 6
8,63	0,5	Maria Monteiro	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Luso	03.12	5 S 2 t
8,64	pc	Laura Moreira	INIC	2007	VTSC	Braga	Torneio Juvenil do Norte Pista Coberta	Braga	30.01	5 FB t
8,64	pc	Carmo Sousa	INIC	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	29.01	3 EI 6
8,64	1,1	Júlia Freitas	INF	2009	ASCV	Coimbra	Meeting Mário Rui	Coimbra	26.03	1 S 1
8,64	-0,1	Daniela Gorgueira	INF	2010	CPPEA	Setúbal	Atleta Completo - Fase Regional	Setúbal	25.06	PEN
8,64	0,6	Margarida Godinho	INF	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-14	Leiria	11.06	2 F
8,65	pc	Nádia Mata	INIC	2008	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Jovem	Jamor (CAR)	26.11	TRI
8,65	-0,4	Carolina Frada	INIC	2007	CFOD	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	17.12	5 EI 3 t
8,66	1,1	Catarina Pinto	INF	2010	ESCMOV	Porto	Campeonato Regional de Infantis	Maia	18.06	2 EI 7
8,67	0,0	Joana Wever	INF	2010	SCP	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	4 S 1
8,68	0,0	Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional de Inverno	Angra Heroismo	22.01	3 S 1 t
8,68	0,0	Inês Pires	INIC	2008	ACM-A	Terceira	Campeonato Regional de Inverno	Angra Heroismo	22.01	4 S 1 t
8,68	pc	Inês Vila	INF	2009	SCP	Lisboa	Octakids I	Jamor (CAR)	06.03	2 S 6
8,68	-0,1	Eva Marques	INIC	2007	AAACRO	Leiria	Torneio Anibal Carvalho	Pombal	10.12	4 S 2 t
8,68	-0,7	Sara Fernandes	INIC	2007	AJS	Madeira	Triatlo Jovem	Ribeira Brava	17.12	TRI
8,70	0,1	Diana Rama	INF	2009	MAC	Porto	Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	27.02	TRI
8,71	pc	Mafalda Cancelo	INIC	2007	CDCNAV	Braga	Torneio Juvenil do Norte Pista Coberta	Braga	30.01	6 FB t
8,72	pc	Madalena Martins	INIC	2008	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Jovem	Jamor (CAR)	26.11	TRI
8,72	-0,7	Maria Leonor Sampaio	INIC	2007	MAC	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	17.12	6 EI 2 t
8,73	pc	Madalena Duarte	INIC	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	29.01	1 EI 5 t
8,74	0,3	Marta Peralta	INF	2009	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Infantis	Maia	18.06	2 EI 1
8,74	-1,1	Eugénia Correia	INF	2010	BFC	Porto	Campeonato Regional de Infantis	Maia	18.06	1 EI 2
8,74	-1,1	Matilde Nascimento	INIC	2008	CAP	Porto	Torneio de Preparação	Guimarães	17.12	Extra
8,75	-1,9	Rita Moura	INF	2009	CASJ	Algarve	Torneio Atleta Completo	Quarteira	04.06	PEN
8,75	0,8	Aminata Baldé - GBS	INF	2009	SLB	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	1 S 3
8,77	-2,9	Nicolle Ghirlanda - SUI	INF	2009	CASJ	Algarve	Torneio Regional de Sub-14	Vila R Sº António	21.05	2 S 1
8,77	-1,1	Luiana Fontainhas	INF	2009	JOMA	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	1 S 2
8,77	pc	Carlota Soares	INIC	2007	AEAC	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	03.12	3 F t
8,78	pc	Lara Lopes	INIC	2007	A 20 Km	Santarém	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Alpiarça	13.03	1 S 2
8,78	-1,2	Carolina Nunes	INF	2009	AJL	Évora	Campeonato Regional de Infantis	Vendas Novas	07.05	2 S 2
8,80	-1,1	Sofia Ribeiro	INF	2010	SCP	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	2 S 2
8,81	pc	Teresa Duarte	INIC	2007	AEAC	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	03.12	4 F t

8,82

250 metros (PC)

RN: 33,75

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
34,52	pc	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01 1 S 3
35,81	pc	Katerina Quinn	INIC	2008	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01 2 S 3
36,19	pc	Catarina Seabra	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Provas Extra	Pombal	18.12 Extra
36,22	pc	Matilde Baião	INIC	2008	AJJ	Portalegre	Provas Extra	Pombal	29.01 3 S 3
36,30	pc	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01 4 S 4
36,33	pc	Madalena Barradas	INF	2009	AJJ	Portalegre	Provas Extra	Pombal	18.12 Extra
36,45	pc	Laura Agostinho	INF	2009	SCA	Santarém	Provas Extra	Pombal	18.12 Extra
37,09	pc	Beatriz Alves	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Provas Extra	Pombal	18.12 1 S 5

37,33	pc	Antónia Freitas	INF	2009	ASCV	Coimbra	Provas Extra	Pombal	18.12	Extra
37,56	pc	Bruna Silva	INIC	2009	CANR	Leiria	Provas Extra	Pombal	18.12	2 S 5
37,59	pc	Beatriz Alves					Provas Extra	Pombal	29.01	1 S 1
37,61	pc	Júlia Freitas	INF	2009	ASCV	Coimbra	Provas Extra	Pombal	18.12	Extra
37,67	pc	Sofia Santos	INIC	2007	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	1 S 2
38,10	pc	Laura Gomes	INIC	2008	GAC-L	Leiria	Provas Extra	Pombal	18.12	2 S 1

38,45

60 m Barreiras

RN: 9,09

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
9,57	pc	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
9,67	pc	Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
9,70	-0,4	Natacha Candé					Triatlo Técnico Jovem Regional	Cidade da Horta	26.02	TRI
9,72	0,8	Natacha Candé					Provas de Preparação 1	Ponta Delgada	16.02	1 S 1
9,90	pc	Madalena Sampaio					Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	30.01	1
9,92	pc	Tatiana Almeida	INIC	2007	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
9,96	pc	Tatiana Almeida					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
9,99	0,2	Madalena Sampaio					Taça Jovem	Manique (Cascais)	09.01	1
10,05	pc	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	CFB	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
10,08	0,2	Mónica Pinto	INIC	2007	SCP	Lisboa	Taça Jovem	Manique (Cascais)	09.01	2
10,13	pc	Mónica Pinto					Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	30.01	2
10,17	pc	Leonor Saraiva	INIC	2007	GRE-AA	Coimbra	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	TRI
10,18	pc	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
10,22	pc	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
10,30	0,2	Maria do Carmo Lúcio					Taça Jovem	Manique (Cascais)	09.01	3
10,31	pc	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Provas de Preparação P Coberta	Braga	15.01	1
10,40	pc	Inês Pedro					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
10,41	pc	Matilde Baião	INIC	2008	AJJ	Portalegre	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	Extra
10,42	0,2	Tatiana Almeida					Taça Jovem	Manique (Cascais)	09.01	4
10,43	0,0	Carolina Frada	INIC	2007	CNMAIA	Porto	Campeonato Desporto Escolar	Maia	26.03	1
10,55	pc	Sofia Machado	INIC	2008	GCAD	C. Branco	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
10,56	pc	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	TRI
10,57	0,0	Francisca Ferreira	INIC	2007	ACFR	Porto	Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	27.02	TRI
10,62	1,6	Rita Martins	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	TRI
10,64	pc	Nicole Vieira	INIC	2007	AFSA	Beja	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
10,65	pc	Cristina Neves	INIC	2007	CSM	Madeira	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
10,65	0,3	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Torneio de Preparação	Guimarães	17.12	Extra
10,65	pc	Bruna Xavier	INIC	2008	AABV	Algarve	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
10,70	0,3	Margarida Oliveira	INF	2009	LAVRA	Porto	Torneio de Preparação	Guimarães	17.12	Extra
10,73	0,3	Sara Ferreira	INF	2009	VTSC	Braga	Torneio de Preparação	Guimarães	17.12	3 S 1 t
10,77	pc	Francisca Gonçalves	INIC	2007	CDCPRI	Braga	Provas de Preparação P Coberta	Braga	15.01	2
10,83	pc	Bruna Ruela	INIC	2007	PLF	Braga	Provas de Preparação P Coberta	Braga	15.01	3
10,83	pc	Matilde Gomes	INIC	2007	CAOV	V. Castelo	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
10,86	pc	Margarida Carmo	INIC	2007	CBTV	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
10,91	pc	Rita Abrantes	INIC	2007	CDP-C	Coimbra	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	TRI
10,92	pc	Matilde Vieira	INIC	2008	AFS	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	30.01	4
10,92	1,3	Ruth Lima - BRA	INIC	2007	CCSJM	Aveiro	Triatlo Técnico Saúl Fernandes	Lourosa	20.02	TRI
10,98	0,8	Inês Fernandes	INIC	2007	SCE	Aveiro	Triatlo Técnico Saúl Fernandes	Lourosa	20.02	TRI
11,00	pc	Fátima Câmara	INIC	2007	CFOD	Porto	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
11,00	0,3	Matilde Fernandes	INF	2010	VTSC	Braga	Torneio de Preparação	Guimarães	17.12	4 S 1 t

11,00

TRIATLO

60m Barreiras - Peso - Comprimento

RN: 2.163

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1954	pc	Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	1
1950	-0,2	Natacha Candé					Triatlo Técnico Jovem Regional	Cidade da Horta	26.02	1
1916	pc	Tatiana Almeida	INIC	2007	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	1
1745	pc	Tatiana Almeida					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	2
1729	pc	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	26.11	1
1699	pc	Laura Agostinho	INF	2009	SCA	Santarém	Torneio de Pista Coberta	Alpiarça	10.12	1
1650	pc	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	3
1644	pc	Madalena Sampaio					Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	2
1632	pc	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	CFB	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	26.11	2
1605	pc	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	4
1553	pc	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	CFB	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	3

1547	pc	Marta Carriço					Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	1
1471	pc	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	5
1435	pc	Eliane Varela	INIC	2007	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	26.11	3
1421	pc	Nádia Mata	INIC	2008	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	26.11	4
1412	1,6	Francisca Ferreira	INIC	2007	ACFR	Porto	Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	1
1399	pc	Margarida Carmo	INIC	2007	CBTV	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	4
1378	pc	Bruna Xavier	INIC	2008	AABV	Algarve	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	6
1369	pc	Matilde Gomes	INIC	2007	CAOV	V. Castelo	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	7
1356	pc	Cristina Neves	INIC	2007	CSM	Madeira	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	8
1344	pc	Leonor Saraiva	INIC	2007	GRE-AA	Coimbra	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	3
1343	pc	Mariana Marques	INIC	2008	GAF	Santarém	Torneio de Pista Coberta	Alpiarça	10.12	2
1342	pc	Rita Abrantes	INIC	2007	CDP-C	Coimbra	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	4
1339	2,0	Rita Martins	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	1
1333	-0,7	Fátima Câmara	INIC	2007	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	27.02	1
1333	1,6	Bruna Ruela	INIC	2007	PLF	Braga	Triatlo Técnico da AAVC	Viana do Castelo	19.02	Extra
1327	0,3	Simone Morin	INIC	2007	ACFR	Porto	Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	27.02	2
1322	pc	Matilde Baião	INIC	2008	AJJ	Portalegre	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	Extra
1295	pc	Diana Gil	INF	2009	CBA-S	Santarém	Torneio de Pista Coberta	Alpiarça	10.12	3
1279	pc	Sofia Machado	INIC	2008	GCAD	C. Branco	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	10
1266	pc	Madalena Martins	INIC	2008	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	26.11	5
1258	pc	Lara Saraiva	INF	2009	CLAC	Santarém	Torneio de Pista Coberta	Alpiarça	10.12	4
1254	pc	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	5
1231	pc	Ana Teixeira	INIC	2008	CPA-S	Santarém	Torneio de Pista Coberta	Alpiarça	10.12	5
1228	pc	Maria Luís Silva	INIC	2007	SCE	Aveiro	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	13
1198	1,1	Sara Camolas	INIC	2007	PFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	2
1186	pc	Maria Vicente	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	6
1186	1,1	Nicole Vieira	INIC	2007	AFSA	Beja	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Beja	20.02	1
1167	1,6	Laura Moreira	INIC	2007	VTSC	Braga	Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	7
1164	-0,1	Matilde Freitas	INIC	2008	ADRAP	Madeira	Triatlo Jovem Nacional	Ribeira Beava	17.12	1
1156	pc	Inês Figueiredo	INIC	2008	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	7
1153	pc	Carina Marto	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Triatlo Técnico Regional	Alpiarça	06.03	Extra
1151	0,5	Inês Fernandes	INIC	2007	SCE	Aveiro	Triatlo Técnico Saúl Fernandes	Lourosa	20.02	2
1148	1,4	Lara Barroso	INIC	2008	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	3
1143	pc	Carolina Santos	INIC	2007	CAMG	Leiria	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	8
1140	1,8	Bianca Vieira	INIC	2007	CAOV	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	8
1134	pc	Francisca Pedro	INIC	2007	CORK	Évora	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	15
1128	0,1	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	27.02	5
1128	pc	Nádia Mata	INIC	2008	ADLA	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	6
1125	1,3	Joana Rosa	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	4