

RANKING NACIONAL 2022

JUVENIS FEMININOS [SUB-18]

Marcas de 1 de Janeiro a 31 de Dezembro de 2022

jcosta@fpatletismo.pt

José Costa

100 metros

Mr-FOJE: 12,25 / CEJ: 11,95 / RN: 11,65

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
11,98	1,6	Thais Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	1 EI 1
12,12	0,7	Rita Barbosa	JUV	2005	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	4 F t
12,22	2,0	Rita Barbosa					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	2 EI 3 t
12,22	0,8	Thais Beranger					Campeonato Absoluto do Porto	Maia	22.07	1 EI 1 t
12,23	-0,8	Rita Barbosa					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	1 F
12,12	-0,4	Thais Beranger					1ª Noite Quente	Maia	01.06	1 S 1 t
12,27	-0,3	Thais Beranger					Campeonato Absoluto do Porto	Maia	22.07	1 F t
12,31	0,4	Matilde Simões	JUV	2005	SVB	Viseu	Campeonato Distrital de Juvenis	Seia	09.04	1 S 2
12,31	-0,6	Rita Barbosa					Meeting de Salamanca	Salamanca - ESP	04.06	4 S 3 t
12,33	0,4	Rita Barbosa					Campeonato Regional Atletismo Escolar	Guimarães	06.05	1 EI 2
12,36	-0,7	Rita Barbosa					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	1 EI 2
12,37	-0,8	Beatriz Castelhana	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	2 F
12,38	1,0	Rita Barbosa					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	8 F t
12,39	-1,1	Rita Barbosa					Campeonato Regional Atletismo Escolar	Guimarães	06.05	1 F
12,41	0,7	Marta Ribeiro Alves	JUV	2006	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	6 F t
12,44	-1,1	Rita Barbosa					Meeting Vítor Tavares	Faro	14.05	4 EI 1 t
12,44	-2,4	Rita Barbosa					Campeonato Nacional Escolar	Viana do Castelo	20.05	2 t
12,45	0,2	Beatriz Castelhana					Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	21.05	1 F
12,46	-1,3	Rita Barbosa					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	4 EI 2 t
11,52	-0,7	Beatriz Castelhana					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	1 EI 1
12,49	-0,7	Marta Ribeiro Alves					Festival Olímpico Juventude Europeia	B. Bystrica -SVK	26.07	6 EL 1
12,51	0,7	Matilde Simões					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	7 t
12,52	0,0	Beatriz Castelhana					Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	21.05	1 EI 1
12,52	-0,3	Rita Barbosa					2ª Noite Atlética de Braga	Braga	08.06	2 S 1 t
12,54	1,4	Tatiana Pereira	JUV	2006	AFS	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	1 S 2 t
12,54	-0,8	Marta Ribeiro Alves					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	3 F
12,57	-2,4	Alzira Gomes	JUV	2005	MKED	Setúbal	Campeonato Nacional Escolar	Viana do Castelo	20.05	3 t
12,57	1,0	Marta Ribeiro Alves					Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	02.07	4 F t
12,58	1,0	Marta Ribeiro Alves					Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U9)	11.06	1 EI 1
12,60	0,6	Marta Ribeiro Alves					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	3 S 3 t
12,60	-0,1	Beatriz Castelhana					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	2 S 1 t
12,60	-0,7	Marta Ribeiro Alves					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	2 EI 2
12,62	-0,6	Ana Oliveira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Meeting de Salamanca	Salamanca - ESP	04.06	4 S 4 t
12,62	-2,0	Rita Barbosa					Meeting Vítor Tavares	Faro	14.05	7 F t
12,63	1,4	Lara Pinto	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	1 F
12,63	1,1	Matilde Simões					Campeonato Distrital Absoluto	Seia	16.06	1 t
12,64	2,0	Raquel Silva	JUV	2006	ESMAIA	Porto	Campeonato Absoluto do Porto	Maia	22.07	2 EI 3 t
12,64	0,4	Alzira Gomes					Taça de Velocidade e Barreiras	Almada	26.03	1 t
12,64	2,0	Beatriz Castelhana					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	4 EI 3 t
12,66	1,1	Marta Ribeiro Alves					Provas de Preparação	Lisboa (U)	07.05	4 S 3 t
12,67	0,0	Rita Barbosa					Campeonato Desporto Escolar	Maia	26.03	1 F
12,67	1,2	Raquel Silva					Campeonato Absoluto do Norte	Braga	01.07	2 EI 1 t
12,68	1,4	Joana Pestana	JUV	2006	AGDAK	Setúbal	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	Extra
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	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	1,2	Maria Vieira	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	21.05	2 F
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	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	-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
13,10	-1,2	Maria Lança	JUV	2005	NDJL	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	21.05	1 F t
13,11	0,0	Francisca Cortinhas	INIC	2007	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Sub-18	Ribeira Brava	02.05	1 EI 1 t
13,12	0,7	Marta Machado	INIC	2007	GDR	Viseu	Campeonato Distrital de Juvenis	Seia	09.04	1 S 1 t
13,12	1,3	Maria do Carmo	INIC	2008	CFB	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	3 S 7
13,12	-1,1	Rita Brochado	JUV	2006	CAOV	V. Castelo	Campeonato Regional Atletismo Escolar	Guimarães	06.05	2 F
13,13	-2,1	Matilde Vieira	INIC	2008	AFS	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	1 S 8
13,14	0,2	Beatriz Barrenho	JUV	2006	AGDAK	Setúbal	Duatlo Técnico Artemiza Sá	Almada	10.07	DUA

13,15

200 metros

Mr-FOJE: 25,05 / CEJ: 24,60 / RN: 24,05

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
25,01	-0,4	Inês Alves	JUV	2005	SCP	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Jamor (P2)	16.01	1 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
25,42	0,5	Thais Beranger					Apuramento Campeonato Nac. Clubes	Guimarães	29.05	2 S 3 t
25,46	0,0	Rita Barbosa					Meeting de Salamanca	Salamanca - ESP	04.06	1 S 4 t
25,51	1,8	Marta Ribeiro Alves	JUV	2006	AFS	Lisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	03.07	2 S 1 t
25,56	1,3	Tatiana Pereira	JUV	2006	AFS	Lisboa	Torneio de São João	Torres Vedras	22.06	1 S 1
25,58	0,0	Tatiana Pereira					Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	12.06	1 S 1
25,63	-1,3	Joana Pestana	JUV	2006	ADGAK	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	2 S 3 t
25,72	-0,7	Rita Barbosa					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1 S 2
25,76	1,0	Marta Ribeiro Alves					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	6 S 3 t
25,77	-0,1	Marta Ribeiro Alves					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	1 S 2 t
25,78	-0,2	Joana Pestana					Olímpico Jovem Regional	Almada	14.05	1 S 2
25,79	0,0	Thais Beranger					Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
25,80	0,0	Ana Oliveira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Meeting de Salamanca	Salamanca - ESP	04.06	4 S 4 t
25,81	1,4	Raquel Silva	JUV	2006	ESMAIA	Porto	Campeonato Regional de Juniores	maia	06.07	1 S 1 t
25,89	0,8	Clara Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1 S 1
25,91	1,1	Raquel Silva					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2 s 2 t
25,95	-0,1	Marta Ribeiro Alves					Apuramento Campeonato Nac. Clubes	Lisboa (U2)	29.05	3 S 2 t
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
26,04	0,6	Cláudia Cristóvão	JUV	2005	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	10.07	1 S 1 t
26,06	0,0	Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Defiathlon	Montepelier - FRA	04.06	HEP
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
26,38	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
26,52	0,0	Rafaela Santos	JUV	2005	ACPV	Porto	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
26,67	1,8	Inês Sarmento	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
26,72	0,6	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	22.05	1 S 3 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
26,93	-2,4	Leticia Pires	JUV	2006	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	4
26,97	0,9	Miriam Pinho	INIC	2007	SLB	Lisboa	Torneio Olímpico Jovem Distrital	Beja	28.05	Extra
26,99	1,2	Catherine Serrão	JUV	2005	GDE	Madeira	Prova Extra	Ribeira Brava	13.02	1
27,03	-1,1	Khrystyna Kuzmenko-UKR	JUV	2006	SLB	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	5 S 1 t

27,06	0,6	Rafaela Pires	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	22.05	2 S 3 t
27,14	1,3	Mariana Araújo	JUV	2005	SLB	Lisboa	Torneio de São João	Torres Vedras	22.06	2 S 1
27,17	1,8	Clara Cruz	INIC	2007	MAC	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.06	7 S 1 t
27,17	1,2	Beatriz Ribeiro	JUV	2006	SCB	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	6 S 1 t
27,19	1,3	Maria Lança	JUV	2005	NDJL	Setúbal	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	3 S 2 t
27,19	1,5	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	CFB	Lisboa	Torneio de São João	Torres Vedras	22.05	1 S 3 t
27,19	1,8	Carolina Cavaco	JUV	2006	SCUT	Lisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	03.07	4 S 1 t
27,22	0,3	Leonor Dias	JUV	2005	IND	Lisboa	Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
27,23	0,6	Lwena Cardoso	JUV	2005	SFRAA	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	10.06	4 S 1 t
27,25	-1,0	Maria Vieira	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20 de Inverno	Vagos	16.01	3 S 1 t
27,26	1,2	Inês Fonseca	JUV	2005	MAC	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	7 S 1 t
27,28	1,3	Maria Rodrigues	JUV	2005	CDCNAV	Porto	Campeonato Regional de Juniores	Maia	06.07	3 S 2 t
27,32	0,4	Matilde Gomes	INIC	2007	CAOV	V. Castelo	Campeonato Distrital AAVC Juvenis	Viana do Castelo	08.05	1 S 2 t
27,32	2,0	Joana Rodrigues	JUV	2005	CDP-C	Coimbra	Olímpico Jovem Distrital	Febres	02.07	2
27,33	0,6	Inês Almeida	JUV	2005	AFS	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	10.06	5 S 1 t
27,35	1,9	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.06	1 S 2 t
27,37	-0,6	Rita Brochado	JUV	2006	CAOV	V. Castelo	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	1 S 2 t
27,39	1,3	Marta Semblano	JUV	2005	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	4 S 2 t
27,43	1,1	Maria Inácio	INIC	2008	COP	Algarve	Campeonato Regional de Juvenis	Faro	15.05	1 S 3 t
27,48	-1,0	Soraia Pinto	JUV	2005	RDA	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	22.05	2 S 1
27,50	0,3	Maria Leonor Silva	JUV	2005	VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	08.05	2 S 2
27,53	0,0	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM Olímpico Jovem	Ponta Delgada	07.05	1
27,54	-1,4	Juliana Hinderyckx -BEL	INIC	2007	CASJ	Algarve	Campeonato Regional de Juvenis	Faro	15.05	1 S 2 t
27,61	1,5	Filipa Maravalhas	JUV	2005	LAVRA	Porto	Apuramento Campeonato Nac. Clubes	Guimarães	29.05	2 S 2 t
27,61	-2,9	Carolina Sousa	JUV	2006	ESMAIA	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	18.12	1 S 2 t
27,63	0,1	Edmara Chete - ANG	JUV	2005	A 20 Km	Santarém	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	02.07	HEP
27,67	0,5	Sara Brites	JUV	2006	JV	Leiria	Provas Extra	Leiria	11.06	3 S 2
27,70	0,2	Nádia Almeida	JUV	2005	GDC	Setúbal	Taça de Velocidade e Barreiras	Almada	26.03	2 t
27,74	-0,9	Ana C. Fernandes	JUV	2005	CAB	Braga	Torneio Olímpico Jovem	Guimarães	14.05	1 S 2
27,74	0,0	Margarida Félix	JUV	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	12.06	3 S 1
27,74	0,4	Carlota Gomes	JUV	2006	AJS	Madeira	Campeonato Regional Absoluto	Ribeira Brava	12.06	3 t
27,74	-0,7	Matilde Feiteirona	JUV	2006	AJJ	Portalegre	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	02.07	HEP
27,75	1,3	Joana Medeiros	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Apuramento Campeonato Nac. Clubes	Ponta Delgada	22.05	1
27,75	1,6	Marta Pinto	JUV	2006	SCB	Braga	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	02.07	HEP
27,75	1,5	Carolina Sousa	JUV	2005	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	4 S 23 t
27,76	-1,2	Inês Dolgova	JUV	2005	AABV	Algarve	Campeonato Regional de Absolutos	Faro	12.07	4 S 3 t
27,78	-0,9	Matilde Fernandes	JUV	2005	SCB	Braga	Torneio Olímpico Jovem	Guimarães	14.05	3 S 2
27,78	0,1	Sofia Santos	INIC	2007	JV	Leiria	Torneio Anibal Carvalho	Pombal	10.12	2 t
27,79	0,3	Genilza Trindade	JUV	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Regional P Combinadas	Faro	26.03	HEP
27,82	0,6	Sara Athayde	JUV	2006	AACC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	14.05	1 S 1
27,84	1,0	Beatriz Queirós	JUV	2005	AFS	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (P2)	20.02	3 S 4 t
27,84	-1,0	Anastácia Gula	JUV	2005	SCP	Lisboa	Campeonato de Provas Combinadas	Lisboa (U)	09.04	HEP
27,84	0,1	Lara Geirinhas	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	02.07	HEP

27,85

300 metros

Mr-FOJE: 40,40 / RN: 39,09

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
39,95	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	Extra
40,69	Margarida Oliveira					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	1 S 4 t
41,10	pc Margarida Oliveira					Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.05	1 t
41,33	Lúcia Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	2 S 4
41,34	Clara Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	3 S 4
41,45	Lara Pinto	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	Extra
41,46	Margarida Oliveira					Torneio Anibal Carvalho	Pombal	11.12	Extra
41,47	Lara Pinto					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	4 S 4
41,61	Joana Pestana	JUV	2006	AGDAK	Setúbal	Campeonato Regional Sub 18	Lisboa (U)	11.06	Extra
41,67	pc Lúcia Martinha					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	1 S 4
41,80	Lúcia Martinha					Torneio de Abertura de Pista	Abrantes	02.04	1
41,82	Cláudia Cristóvão	JUV	2005	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	5 S 4
41,86	Rita Fernandes	JUV	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	6 S 1
41,93	pc Joana Santos	JUV	2005	MC	Coimbra	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	1 S 3
41,94	Lúcia Martinha					Meeting António Fortunato	Torres Vedras	21.05	1 S 2
41,96	Clara Martinha					Torneio de Abertura de Pista	Abrantes	02.04	2
41,97	Joana Santos					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	7 S 4
42,02	pc Rita Barbosa	JUV	2005	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	2 S 4
42,06	Clara Martinha					Torneio Anibal Carvalho	Pombal	11.12	Extra
42,07	pc Lara Pinto					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	1 S 2
42,08	Inês Sarmento	INIC	2007	ARLVG	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	3 S 1 t

42,11						Cláudia Cristóvão	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	3 S 1 t
42,17						Rita Fernandes	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	4 S 1
42,21						Cláudia Cristóvão	Campeonato Regional Sub 18	Lisboa (U)	11.06	2 S 3
42,24						Clara Martinha	Campeonato Regional Sub 18	Fátima	11.06	1
42,28						Joana Pestana	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	07.05	1
42,29		Mónica Pinto	INIC	2007	SCP	Lisboa	Provas de Observação AAL	Torres Vedras	22.01	1 S 2 t
42,29		Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Provas Extra	Pombal	04.06	1 S 2
42,35		Teresa Delfino	INIC	2007	IND	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	1 S 3
42,45	pc	Ana Oliveira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	3 S 4
42,46		Alzira Gomes	JUV	2005	MKED	Setúbal	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	Extra
42,53		Jéssica Mateus	INIC	2007	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	1 S 2
42,55		Mariana Lopes	INIC	2007	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub 18	Quarteita	07.05	1 S 2 t
42,56		Tatiana Pereira	JUV	2006	AFS	Lisboa	Provas de Observação AAL	Jamor (P29)	11.12	1 S 1 t
42,72		Francisca Cortinhas	INIC	2007	CSM	Madeira	Torneio de Preparação (CNC)	Câmara de Lobos	18.05	1
42,76		Maria Inácio	INIC	2008	COP	Algarve	Provas Extra	Faro	30.01	1 t
42,80		Miriam Pinho	INIC	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	2 S 3
42,98		Matilde Caldas	JUV	2006	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	2 S 2
43,04	pc	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	2 S 3
43,08		Joana Rodrigues	JUV	2005	CDP-C	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.05	2
43,08		Rafaela Pires	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Torneio Aníbal Carvalho	Pombal	11.12	3 S 6
43,11		Lwena Cardoso	JUV	2005	SFRAA	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	1 S 1
43,16		Raquel Silva	JUV	2006	ESM	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	04.12	1 S 1 t
43,19	pc	Carolina Castro	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	4 S 4
43,24		Joana Ferreira	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Torneio Bruno Saramago	Vagos	16.04	1 S 1 t
43,25		Maria Poppe	JUV	2006	SCP	Lisboa	Provas de Observação AAL	Jamor (P2)	11.12	2 S 1 t
43,41		Genilza Trindade	JUV	2005	CDQ	Algarve	Provas Extra	Faro	30.01	2
43,41		Ariana Almeida	JUV	2005	SPF	Algarve	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	3 S 1
43,42		Khrystyna Kuzmenko-UKR	JUV	2006	SLB	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	1 S 1
43,50		Inês Ferreira	INIC	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub 18	Lisboa (U)	11.06	1 S 2 t
43,54		Margarida Félix	JUV	2005	SCP	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	2 S 1
43,65		Matilde Simões	JUV	2005	SVB	Viseu	Torneio Paulo Ferreira	Luso	03.12	4 S 1 t
43,73		Márcia Afonso	INIC	2007	GRQL	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	07.05	2 t
43,78		Leonor Dias	JUV	2005	IND	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	2 S 2 t
43,85		Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Torneio Aníbal Carvalho	Pombal	11.12	4 S 6 t
43,96		Raquel Ribeiro	JUV	2006	SFRAA	Lisboa	Provas de Observação AAL	Jamor (P2)	11.12	1 S 2 t
44,06		Mariana Oliveira	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	21.05	1
44,08		Catherine Serrão	JUV	2005	GDE	Madeira	Torneio de Preparação (CNC)	Câmara de Lobos	18.05	2
44,13		Mariana Araújo	JUV	2005	AFS	Lisboa	Provas de Observação AAL	Jamor (P2)	11.12	3 S 1 t
44,14	pc	Beatriz Branco	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	2 S 1
44,20		Soraia Pinto	JUV	2005	RDA	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	21.05	2
44,20		Catarina Sampaio	JUV	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	5 S 1
44,29		Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Torneio Bruno Saramago	Vagos	16.04	Extra
44,32	pc	Mara Rodrigues	JUV	2005	SCB	Braga	Provas de Preparação P Coberta	Braga	15.01	1 S 1
44,34		Clara Cruz	INIC	2007	MAC	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	5 S 1 t
44,41		Filipa Maravalhas	JUV	2005	LAVRA	Porto	Meeting de Atletismo do Porto	Porto (I)	01.05	2 S 1
44,43		Carlota Gomes	JUV	2006	AJS	Madeira	Torneio de Encerramento de Pista	Câmara de Lobos	20.07	3 S 2 t
44,47		Mariana Araújo	JUV	2005	SLB	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	5 S 2 t
44,49	pc	Mariana Moreira	INIC	2008	UDV	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	Extra
44,66		Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	08.05	1 S 2 t
44,70		Sofia Santos	INIC	2007	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	04.06	3 S 2
44,71		Margarida Santos	JUV	2005	JV	Leiria	Provas Extra	Leiria	11.06	1
44,80		Gabriela Graure	INIC	2008	NSF	Algarve	Campeonato Regional Sub 18	Quarteita	07.05	4 S 2 t
44,85		Leonor Mendes	JUV	2006	CAP	Porto	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	21.05	Extra
44,85		Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	1 S 2 t
44,89		Ana Silva	INIC	2007	ACDRSQ	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.05	4 t
44,92		Matilde Gomees	INIC	2007	CAOV	V. Castelo	Campeonato Regional AAVC Juvenis	Viana do Castelo	07.05	1 S 1 t

44,95

400 metros

Mr-FOJE: 56,80 / CEJ: 56,50 / RN: 55,39

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
58,71	Clara Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	1 S 2 t	
59,55	Lúcia Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	1 S 1 t	
59,79	Mara Rodrigues	JUV	2005	SCB	Braga	1ª Noite Atlética	Braga	25.05	3 S 1 t	
60,12	Clara Martinha					Campeonato Regional Sub-20	Abrantes	02.07	1 t	
60,23	pc	Rafaela Santos	JUV	2005	ACPV	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1 S 1 t
60,32	Lara Pinto	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Provas Extra	Lousada	25.06	Extra	
60,40	Lara Pinto					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	2 S 2 t	
60,60	Rita Fernandes	JUV	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	30.07	8 t	

60,63		Lúcia Martinha					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	5 S 3 t
60,65		Lwena Cardoso	JUV	2005	SFRAA	Lisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	02.07	1 S 3 t
60,78		Rita Fernandes					Campeonato Absoluto do Porto	Maia	22.07	2 S 2 t
60,89		Lara Pinto					Campeonato Regional de Juniores	Maia	29.06	Extra
60,92		Cláudia Cristóvão	JUV	2005	JOMA	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	4 t
60,97		Lara Pinto					Campeonato Absoluto do Porto	Maia	22.07	Extra
60,98		Cláudia Cristóvão					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	4 S 2 t
60,99		Lwena Cardoso					Falagueira Athletics	Amadora	29.06	1 t
61,13		Maria Poppe	JUV	2005	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	08.05	1 S 2 t
61,16		Lúcia Martinha					Campeonato de Inverno de Sub-20	Almeirim	29.01	1 t
61,31		Margarida Félix	JUV	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	02.07	2 S 3 t
61,32		Lwena Cardoso					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	5 S 2 t
61,50		Lúcia Martinha					Festival Olímpico Juventude Europeia	B. Bystrica -SVK	25.07	6 S 1
61,52		Margarida Félix					Campeonato Municipal Torres Vedras	Torres Vedras	26.03	1 S 2 t
61,52		Maria Poppe					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	5 S 1 t
61,55		Ariana Almeida	JUV	2005	SPF	Algarve	Campeonato Regional de Absolutos	Açoteias	11.06	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
61,84	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
61,91		Leonor Dias	JUV	2006	IND	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	09.07	1 t
62,07	pc	Stela Fernandes	JUV	2006	GS	Coimbra	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	Extra
62,21		Genilza Trindade	JUV	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Absolutos	Açoteias	11.06	2 t
62,35		Maria Avelino	JUV	2005	MAC	Porto	Campeonato Regional de Juniores	Maia	29.06	3 t
62,87		Filipa Maravalhas	JUV	2005	LAVRA	Porto	2ª Noite Quente	Maia	15.06	1 S 2 t
63,03		Inês Lopes	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (P2)	19.02	1 S 1 t
63,09		Carlota Gomes	JUV	2006	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	02.04	1
63,15		Joana Rodrigues	JUV	2005	CDC-P	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	28.05	1 t
63,42		Petra Sequeira	JUV	2006	SCP	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1 S 3 t
63,52		Leonor Mendes	JUV	2006	CAP	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	17.12	5 S 1 t
63,57	pc	Rafaela Pires	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	29.01	3 t
63,63		Matilde Caldas	JUV	2006	MAC	Porto	Campeonato Absoluto do Porto	Maia	22.07	3 S 2 t
63,68		Mariana Oliveira	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	2ª Noite Quente	Maia	15.06	2 S 2 t

63,70

800 metros

Mr-FOJE: 2.12,95 / CEJ: 2.10,00 / RN: 2.04,27/2.09,85 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	
2.13,40	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	
2.13,72	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	
2.14,58	pc	Stela Fernandes				Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	3 t	
2.15,00	Mara Rodrigues					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	2	
2.15,39	Beatriz Azevedo	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	29.05	3 t	
2.15,43	Mara Rodrigues					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.06	Extra	
2.15,69	Beatriz Azevedo					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	3	
2.15,84	Mara Rodrigues					Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	2 S 1 t	
2.15,95	Stela Fernandes					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1	
2.16,27	Maria Avelino	JUV	2005	MAC	Porto	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	4	
2.16,44	Beatriz Azevedo					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	2 S 2	
2.16,89	Maria Avelino					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.06	2 S 2	
2.17,50	Mara Rodrigues					Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	22.05	1	
2.17,59	pc	Stela Fernandes				Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	Extra	
2.17,69	Maria Avelino					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2	
2.17,73	Carlota Almeida	JUV	2005	NSCS	Guarda	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3	
2.18,29	Beatriz Azevedo					Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	22.05	1	
2.18,97	Maria Avelino					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	4 S 2	
2.19,09	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	22.05	1 t	
2.19,12	Stela Fernandes					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2 t	
2.19,14	Maria Avelino					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	31.07	5 t	
2.19,16	Cátia Khvas					Provas de Preparação	Jamor (P2)	18.12	1 t	
2.19,26	pc	Lara Machado	JUV	2006	ARLVG	Porto	Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	26.01	Extra
2.19,33	Mara Rodrigues					Torneio Olímpico Jovem	Guimarães	15.05	1	
2.19,45	Lara Machado					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.06	3 S 2	
2.19,62	Lara Machado					1ª Noite Quente	Maia	01.06	3 S 1 t	
2.19,93	pc	Mara Rodrigues				Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	26.01	2 s 1 t	
2.19,96	pc	Mara Rodrigues				Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	22.01	10 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
2.21,09	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	Catarina Sampaio	JUV	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Vagos	31.07	1 t
2.23,20	Lara Sampaio	JUV	2005	UDV	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	18.12	2 S 2 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 Pinguero	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
2.24,73	Teresa Macedo	JUV	2005	MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	15.05	3
2.24,80	pc Inês Sousa	JUV	2006	LFC-F	Braga	Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	26.01	4 S 1 t
2.24,94	Letícia Rodrigues	JUV	2005	ACDAV	V. Castelo	Meeting Cidade Europeia do Desporto	Viana do Castelo	20.07	2 t
2.25,28	Beatriz Rocha	JUV	2006	MAC	Porto	Provas Extra	Guimarães	22.05	Extra
2.25,32	Caetana Neves	INIC	2008	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Marinha Grande	08.05	1 t
2.25,39	Maria de Jesus	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	1
2.25,71	Rita Cardoso	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Jogos das Ilhas	Cálvia - ESP	25.05	2
2.26,23	Clara Barbosa	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	12.06	1
2.26,54	Sara Ribas	INF	2009	ADNO	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	4 t
2.26,83	Daniela Fernandes	JUV	2006	UDV	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	18.12	4 S 2 t
2.27,08	pc Ana Peixoto	JUV	2005	CAB	Braga	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	4 S 2
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
2.28,08	Marta Martins	JUV	2006	CASJ	Algarve	Torneio Olímpico Jovem	Quarteira	23.04	1
2.28,10	Joana Rodrigues	JUV	2005	CDP-C	Coimbra	Olímpico Jovem Distrital	Febres	03.07	2
2.28,23	Carolina Ferreira	INIC	2007	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	2
2.28,24	Rita Carrilho	JUV	2005	CLAC	Santarém	Olímpico Jovem Regional	Abrantes	15.05	1
2.28,29	Cíntia Soares	JUV	2006	CDRR	Setúbal	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Vagos	31.07	3 t
2.28,88	Janine Vaz Aimé	JUV	2005	ARLVG	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.06	7 S 1
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

2.29,45

1.000 metros

Mr-FOJE: 2.54,00 / RN: 2.50,13

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
2.56,85	Stela Fernandes	JUV	2006	GS	Coimbra	Km Jovem Distrital	Coimbra	26.03.	1
2.57,67	Stela Fernandes					Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	1 S 1
2.59,38	Mariana Maciel	INF	2009	EAROS	Braga	Jogos do Eixo Atlântico	Maia	05.07	1 t
2.59,80	Beatriz Azevedo	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	1 S 2
3.00,41	Beatriz Azevedo					Quilómetro Jovem Distrital	Vagos	13.03	1
3.00,62	Teresa Delfino	INIC	2007	IND	Lisboa	Quilómetro Jovem	Lisboa (N)	03.04	2 t
3.00,76	Carolina Pinguero	JUV	2005	BARBARIS	Portalegre	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	2 S 1
3.01,23	Maria João Pimentel	JUV	2006	CFOD	Porto	Jogos do Eixo Atlântico	Maia	05.07	3
3.02,13	Lara Machado	JUV	2006	ARLVG	Porto	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	3 S 1
3.02,23	Diana Sousa	JUV	2005	SFRAA	Lisboa	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	2 S 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
3.03,13	Lara Sampaio	JUV	2005	UDV	Porto	Torneio Quilómetro Jovem Regional	Lousada	20.03	1
3.03,95	Diana André	INIC	2008	AABV	Algarve	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	4
3.05,95	Ana Faria	JUV	2005	EAROS	Braga	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	4 S 2
3.06,09	Inês Sousa	JUV	2006	LFC-F	Braga	Quilómetro Jovem	Braga	03.04	1
3.06,18	Mariana Oliveira	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Quilómetro Jovem Distrital	Vagos	13.03	2
3.06,50	Carolina Correia	INIC	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Municipal Torres Vedras	Torres Vedras	12.02	2
3.07,23	Luísa Machado	JUV	2005	GDD	Évora	Final Distrital do Quilómetro Jovem	Évora	13.03	1
3.07,32	Carlota Ferreira	JUV	2006	JV	Leiria	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	4 S 1
3.07,66	Sofia Martins	JUV	2005	CPPEA	Setúbal	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	5 S 2
3.07,73	Maria Vitorino	INIC	2008	EJAF	Lisboa	Mega Quilómetro - Final Nacional	Vagos	30.04	5
3.08,97	Ema Simão	JUV	2006	CPPEA	Setúbal	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	6 S 1
3.09,19	Eduarda Silva	JUV	2005	JV	Leiria	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	6 S 2

3.09,44	Sara Ribas	INF	2009	ADNO	Lisboa	Quilómetro Regional	Jamor (P2)	03.04	1
3.09,49	Maria de Jesus	INIC	2008	ACB-A	Leiria	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	5
3.09,77	Ema Oliveira	JUV	2006	ARAC	Aveiro	Quilómetro Jovem Distrital	Vagos	13.03	3
3.10,34	Catarina Sampaio	JUV	2006	GCAD	C. Branco	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	7 S 1
3.10,50	Carlota Almeida	JUV	2005	NSCS	Guarda	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	7 S 2
3.10,64	Carolina Cruz	INF	2009	CAOB-A	Aveiro	Mega Quilómetro - Final Nacional	Vagos	30.04	2
3.10,72	Joana Ferreira	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	6
3.11,34	Marta Martins	JUV	2006	CASJ	Algarve	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	8 S 1
3.11,76	Matilde Ferreira	INIC	2008	JDAL	Santarém	Km Jovem Distrital	Pombal	26.03	Extra
3.12,15	Solange Nunes	JUV	2006	GDE	Madeira	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	9 S 1
3.12,55	Catarina Brito	INIC	2008	MAC	Porto	Torneio Quilómetro Jovem Regional	Lousada	20.03	2
3.12,56	Inês Lopes	JUV	2005	SCP	Lisboa	Quilómetro Regional	Jamor (P2)	03.04	2

3.12,90

1.500 metros

Mr-FOJE: 4.35,50 / CEJ: 4.35,00 / RN: 4.21,03/4.29,53 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
4.29,35	Stela Fernandes	JUV	2006	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	2 t	
4.30,47	Stela Fernandes					Festival Olímpico Juventude Europeia	B. Bystrica -SVK	30.07	7 F	
4.30,62	Stela Fernandes					Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	04.06	2 t	
4.32,56	Mariana Moreira	INIC	2008	UDV	Porto	Taça AAP de Iniciados	Maia	13.02	1	
4.32,85	Stela Fernandes					Festival Olímpico Juventude Europeia	B. Bystrica -SVK	27.07	5 El 1	
4.34,78	Beatriz Azevedo	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	2	
4.34,81	Stela Fernandes					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	3	
4.36,81	Stela Fernandes					Meeting Renato Silva	Vagos	07.05	1 t	
4.37,25	Beatriz Azevedo					Provas Extra	Maia	11.06	Extra	
4.37,85	Lara Costa	JUV	2006	UDV	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	4	
4.38,11	Lara Costa					Provas Extra	Guimarães	14.05	5 t	
4.38,70	Lara Costa					Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	04.06	7 t	
4.39,54	Beatriz Azevedo					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	5 t	
4.40,02	pc	Beatriz Azevedo				Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	1 S 2	
4.40,44	pc	Beatriz Azevedo				Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	5 S 2 t	
4.41,12	pc	Stela Fernandes				Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	2 S 2 t	
4.43,37	pc	Lara Costa				Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	Extra	
4.43,47	Beatriz Azevedo					2ª Noite Quente	Maia	15.06	2 t	
4.43,89	Beatriz Azevedo					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	2 t	
4.44,92	pc	Lara Costa				Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	3 S 2	
4.45,41	Lara Costa					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	7 t	
4.47,53	Beatriz Azevedo					Campeonato da Europa de Sub-18	Jerusalém - ISR	04.07	10 El 1	
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	
4.48,80	pc	Lara Costa				Torneio Juvenil do Norte Pista Coberta	Braga	30.01	1	
4.49,17	Maria João Pimentel					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	5 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	Provas de Preparação Pista Coberta	Braga	16.01	2 t	
4.50,22	pc	Lara Sampaio	JUV	2005	UDV	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	3 t	
4.50,57	Lara Machado					Torneio de Preparação Jovem	Lousada	22.01	1	
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
4.57,48	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
4.58,96	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	
5.00,93	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	
5.02,77	pc	Ana Costa	JUV	2006	UDV	Porto	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	3 S 1
5.04,28	pc	Caetana Neves	INIC	2008	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	16.01	2 t
5.04,31	pc	Inês Sousa	JUV	2006	LFC-F	Braga	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	5 S 2 t
5.04,34	Ariana Cardoso	JUV	2006	NBA	Porto	2ª Noite Quente	Maia	15.06	8 t	
5.04,67	pc	Carlota Ferreira	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	16.01	3
5.05,46	Maria de Jesus	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	1	
5.06,29	Diana André	INIC	2008	AABV	Algarve	Campeonato Regional de Sub 18	Quarteira	07.05	1 t	

5.06,30	Rita Teixeira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Olímpico Jovem	Lisboa (U)	14.05	1
5.06,43	Maria Machado	INIC	2008	EAROS	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	21.05	4 t
5.06,62	Daniela Pedro	INIC	2007	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	11.06	3 t
5.06,88	pc Filipa Matos	JUV	2005	ARLVG	Porto	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	6 S 2 t
5.07,19	Ana Albuquerque	JUV	2006	CPM	Viseu	Campeonato Distrital Inverno de Viseu	Seia	29.01	1
5.07,53	Solange Nunes	JUV	2006	GDE	Madeira	Campeonato Absoluto de Inverno	Ribeira Brava	15.01	4 t
5.07,71	Marta Martins	JUV	2006	CASJ	Algarve	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Faro	28.05	2 t
5.08,06	Marina Maciel	INF	2009	EAROS	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	12.06	1 t

5.08,75

3.000 metros

Mr-FOJE: 9.57,00 / CEJ: 9.48,00 / RN: 9.09,39/9.27,92 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
9.49,23	Lara Costa	JUV	2006	UDV	Porto	1ª Noite Atlética	Braga	25.05	7 t
9.54,72	Lara Costa					Festival Olímpico Juventude Europeia	B. Bystrica -SVK	30.07	5
9.56,49	pc Lara Costa					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	2 t
9.58,90	pc Beatriz Azevedo	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	3 t
9.59,28	Lara Costa					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	1
9.59,80	pc Lara Costa					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	3 t
10.07,08	Lara Costa					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	4 t
10.07,14	Maria João Pimentel	JUV	2006	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	2
10.11,45	Maria João Pimentel					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	3 t
10.14,86	Maria João Pimentel					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	6 t
10.17,91	pc Beatriz Azevedo					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	1
10.18,51	pc Lara Costa					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	2
10.19,20	Clara Barbosa	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	7 t
10.22,66	pc Maria João Pimentel					Campeonato da 2ª Divisão P Coberta	Pombal	20.02	3 t
10.24,91	Beatriz Rocha	JUV	2005	MAC	Porto	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	4 t
10.25,19	pc Maria João Pimentel					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	6 t
10.25,48	Beatriz Azevedo					Campeonato Distrital Sub-20 de Inverno	Vagos	16.01	1 t
10.25,60	Maria João Pimentel					Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	18.12	2 t
10.25,95	Clara Barbosa					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	3
10.27,09	Beatriz Rocha					1ª Noite Atlética	Braga	25.05	8 tt
10.27,83	pc Teresa Macedo	JUV	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	7 t
10.29,20	pc Maria João Pimentel					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	22.01	10 t
10.33,86	Ema Simão	JUV	2006	CPPEA	Setúbal	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Lisboa (U2)	29.05	4 t
10.34,95	Clara Barbosa					Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	1
10.35,34	pc Teresa Macedo					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	8 t
10.36,38	Maria João Pimentel					Provas de Preparação	Maia	08.05	2 t
10.36,67	Beatriz Rocha					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	4
10.38,40	Carlota Almeida	JUV	2005	NSLF	Guarda	Torneio de Abertura de Pista	Castelo Branco	19.11	Extra
10.39,31	Lara Costa					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	8 t
10.39,63	pc Beatriz Rocha					Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	20.02	8 t
10.40,29	pc Beatriz Rocha					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	9 t
10.41,38	pc Teresa Macedo					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	3
10.43,14	pc Eduarda Silva	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	4
10.43,98	pc Eduarda Silva					Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	29.01	1 t
10.44,20	Beatriz Rocha					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	9 t
10.44,55	pc Teresa Macedo					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	23.01	13 t
10.45,19	pc Luisa Machado	JUV	2005	GDD	Évora	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	5
10.45,57	pc Maria João Pimentel					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	6
10.46,67	Beatriz Rocha					Provas de Preparação	Maia	08.05	4 t
10.46,80	Eduarda Silva					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	5
10.46,83	Maria João Pimentel					Campeonato Distrital de Juvenis	Maia	12.06	1
10.46,94	Ema Simão					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	6
10.47,59	Ema Simão					Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	08.05	1
10.48,71	pc Lara Sampaio	JUV	2005	UDV	Porto	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	7
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
11.07,42	Mónica Dias	JUV	2006	AJS	Madeira	Campeonato Absoluto de Inverno	Ribeira Brava	16.01	2 t
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
11.11,50	Solange Nunes	JUV	2006	GDE	Madeira	Campeonato Absoluto de Inverno	Ribeira Brava	16.01	4 t
11.11,62	Rita Cardoso	JUV	2006	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação de Inverno	P. Delgada-Lajedo	28.01	1
11.16,81	Inês Lopes	JUV	2006	SCP	Lisboa	Provas de Observação	Jamor (P2)	11.12	1
11.23,00	Mafalda Reis	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	9
11.26,04	Rita Lopes	JUV	2006	NBA	Porto	Provas de Preparação	Maia	08.05	7 t
11.26,78	Ana Costa	JUV	2006	UDV	Porto	Campeonato Regional de Juniores	Maia	06.07	5 t
11.29,00	Victória Antunes	INIC	2007	CFOD	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	18.12	7 t

11.37,37	Luísa Burguete	JUV	2006	CBA-S	Santarém	Campeonato de Santarém de Inverno	Almeirim	06.02	1
11.43,94	Inês Sousa	JUV	2006	LFC-F	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	22.05	3

11.45,05

2.000m Obstáculos (0,76)

Mr-FOJE: 7.15,00 / CEJ: 7.12,50 / RN: 6.48,85

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7.09,04	Maria João Pimentel	JUV	2006	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	1
7.10,89	Maria João Pimentel					Festival Olímpico Juventude Europeia	B. Bystrica -SVK	28.07	9
7.19,19	Maria João Pimentel					Provas Extra	Lousada	09.04	1
7.26,71	Maria João Pimentel					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	1
7.26,99	Carlota Ferreira	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	2
7.32,25	Janine Vaz Aimé	JUV	2005	ARLVG	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	3
7.36,33	Eduarda Silva	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	4
7.38,45	Lara Sampaio	JUV	2005	UDV	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	5
7.45,65	Luísa Machado	JUV	2005	GDD	Évora	Provas Extra	Vendas Novas	11.06	1
7.47,88	Rita Nobre	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	6
7.48,85	Leticia Rodrigues	JUV	2005	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	7
7.50,29	Lara Sampaio					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	2
7.55,33	Janine Vaz Aimé					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	3
8.00,43	Mafalda Reis	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	8
8.02,69	Luísa Machado					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	9
8.04,64	Mafalda Reis					Campeonato Municipal Torres Vedras	Torres Vedras	23.04	2
8.06,12	Leticia Rodrigues					Campeonato Regional AAVC Juvenis	Viana do Castelo	07.05	1
8.07,43	Rita Teixeira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	10
8.13,25	Rita Cardoso	JUV	2006	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	11
8.30,50	Helena Rodrigues	JUV	2005	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	21.05	1
8.36,35	Maria Silva	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	21.05	2

8.38,10

100m Barreiras (0,76)

Mr-FOJE: 14,45 / CEJ: 14,20 / RN: 13,07

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,16	0,1	Thais Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	1
14,17	1,4	Thais Beranger					2ª Noite Quente	Maia	15.01	1
14,54	-0,9	Thais Beranger					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.06	1 EI 1
14,60	0,3	Thais Beranger					Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
14,72	0,8	Melissa Sereno	JUV	2005	CAP	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1 S 2
14,75	1,0	Diana Sousa	JUV	2005	SLB	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	1
14,86	0,3	Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
14,91	-0,4	Melissa Sereno					Campeonato Nacional Sub1-8	Viana do Castelo	19.06	1 EI 1
15,03	1,1	Vera Goucha					Defiathlon	Montepelier - FRA	04.06	HEP
15,12	-0,4	Vera Goucha					Campeonato Nacional Sub1-8	Viana do Castelo	19.06	2 EI 1
15,23	0,3	Vera Goucha					Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	1 S 2
15,23	-1,5	Alzira Gomes	JUV	2005	MKED	Setúbal	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	02.07	HEP
15,31	-0,4	Leticia Rosário	JUV	2006	AGDAK	Setúbal	Campeonato Nacional Sub1-8	Viana do Castelo	19.06	3 EI 1
15,34	1,6	Leticia Rosário					Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	08.05	1 S 2
15,35	0,0	Mariana Araújo	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	12.06	1
15,38	-1,2	Diana Sousa					Campeonato Nacional Sub1-8	Viana do Castelo	19.06	1 EI 2
15,40	-1,6	Diana Sousa					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1 S 2
15,42	1,6	Rafaela Santos	JUV	2005	ACPV	Porto	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	02.07	HEP
15,46	1,6	Iara Vacondes	INIC	2008	AGDAK	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	08.05	2 S 2
15,51	-1,4	Leticia Rosário					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	1 F
15,53	-1,2	Diana Sousa					Olímpico Jovem	Lisboa (U)	14.05	1 S 2
15,54	-1,5	Edmara Chete - ANG	JUV	2005	A 20 Km	Santarém	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	02.07	HEP
15,54	0,1	Rafaela Santos					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	2
15,58	0,4	Vera Goucha					Torneio de Provas Combinadas	Leiria	11/jun	HEP
15,60	-1,4	Diana Sousa					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	2 F
15,61	-1,2	Mariana Araújo					Campeonato Nacional Sub1-8	Viana do Castelo	19.06	2 EI 2
15,63	0,0	Lwena Cardoso	JUV	2005	SFRAA	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	12.06	2
15,67	1,4	Inês Santos	JUV	2005	CFOD	Porto	2ª Noite Quente	Maia	15.06	2
15,69	1,6	Rafaela Pereira	JUV	2005	AGDAK	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	08.05	3 S 2
15,74	1,4	Matilde Lameiras	JUV	2006	CFOD	Porto	2ª Noite Quente	Maia	15.06	3
15,78	0,1	Matilde Feiteirona	JUV	2006	AJJ	Portalegre	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	12.06	Extra
15,91	1,4	Joana Almeida	JUV	2005	CAP	Porto	2ª Noite Quente	Maia	15.06	4
15,93	0,3	Sara Brites	JUV	2006	JV	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	2 S 2
16,00	-1,6	Ariana Almeida	JUV	2005	SPF	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3 s 2
16,04	-0,7	Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação de Verão 2	Ponta Delgada	03.06	HEP
16,11	1,3	Raquel Tavares	JUV	2005	CCSJM	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	21.05	1

16,19	1,0	Clara Morais	JUV	2006	SLB	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	3
16,24	-1,5	Beatriz Barrenho	JUV	2006	AGDAK	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Almada	14.05	1 S 1
16,27	0,0	Carlota Almeida	JUV	2005	NSCS	Guarda	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lousada	09.07	1 S 1
16,53	0,3	Sofia Quintino	JUV	2005	ACRDA	Leiria	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
16,61	1,6	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	02.07	HEP
16,62	-0,6	Anastácia Gula	JUV	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
16,63	-2,0	Lara Geirinhas	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	02.07	HEP
16,65	-0,8	Catherine Serrão	JUV	2005	GDE	Madeira	Campeonato Regionalde Sub-18	Ribeira Brava	02.06	1
16,71	1,8	Sofia Martins	JUV	2005	CPPEA	Setúbal	Atleta Completo - Fase Regional	Setúbal	26.06	HEP
16,74	0,4	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Torneio de Provas Combinadas	Leiria	11.06	HEP
16,77	1,4	Leonor Saraiva	INIC	2007	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.05	1 t
16,83	1,3	Inês Fernandes	INIC	2007	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	21.05	3 t
16,83	1,6	Matilde Simões	JUV	2005	SVB	Viseu	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	02.07	HEP
17,04	1,8	Sara Athayde	JUV	2006	AACC	Setúbal	Atleta Completo - Fase Regional	Setúbal	26.06	HEP
17,08	-1,0	Margarida Santos	JUV	2006	JV	Leiria	Torneio Olimpico Jovem	Pombal	14.05	1 S 1
17,12	0,5	Tatiana Pereira	JUV	2006	AFS	Lisboa	Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
17,13	-0,6	Filipa Craveiro	JUV	2006	ACPV	Porto	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
17,15	0,6	Bruna Ferreira	JUV	2005	CLAC	Santarém	Olimpico Jovem Regional	Abrantes	14.05	1
17,22	-0,6	Rafaela Pires	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
17,22	0,6	Marisa Nunes	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Olimpico Jovem Regional	Abrantes	14.05	2
17,26	0,4	Maria Vinagre	JUV	2005	SCS	Porto	Provas de Preparação	Maia	08.05	4
17,30	0,8	Yara Lemos	JUV	2006	CTMVPA	Vila Real	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lousada	09.07	4 t
17,31	1,0	Gabriela Gorencó	JUV	2005	SLB	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	4
17,32	0,0	Regina Amorim	JUV	2006	ACDAV	V. Castelo	Torneio Atleta Completo Nacional	Maia	02.07	HEP

17,40

300m Barreiras (0,76)

Mr-FOJE: 44,80 / RN: 43,28

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
45,42	Mara Rodrigues	JUV	2005	SCB	Braga	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	1 S 3
45,61	Lwena Cardoso	JUV	2005	SFRAA	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	2 S 3
45,82	Lwena Cardoso					Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	1 S 1
46,49	Lúcia Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	3 S 3
46,62	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	4 S 3
46,68	Lúcia Martinha					Torneio de Preparação Olimpico Jovem	Fátima	30.04	1
46,76	Mónica Pinto	INIC	2007	SCP	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	2 S 1 t
46,85	Mara Rodrigues					Torneio de Preparação Olimpico Jovem	Fátima	30.04	Extra
47,12	Rafaela Santos	JUV	2005	ACPV	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	5 S 3
47,52	Cláudia Cristóvão	JUV	2005	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	1 S 2
47,80	Rafaela Santos					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.06	1 S 1
47,92	Lúcia Martinha					Campeonato Regional Sub-18	Fátima	12.06	1
48,02	Margarida Santos	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	12.06	1
48,10	Inês Ávila					Campeonato da AASM de Juvenis	Ponta Delgada	09.06	1
48,25	Carlota Gomes	JUV	2006	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	15.05	1
48,27	Carlota Almeida	JUV	2005	NSCS	Guarda	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	1 S 1
48,51	Cláudia Cristóvão					Campeonato Municipal Torres Vedras	Torres Vedras	23.04	1
48,54	Iara Vacondueus	INIC	2008	AGDAK	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	2 S 2
48,60	Leonor Dias	JUV	2005	IND	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	12.06	1
48,74	Inês Pedro	JUV	2008	AMONT	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	22.05	1
49,02	Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato da AASM de Juvenis	Ponta Delgada	09.06	2 t
49,50	Ariana Almeida	JUV	2005	SPF	Algarve	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	2 S 1
49,85	Naycira Varela	INIC	2007	SCP	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	3 S 1 t
49,96	Khrysyna Kuzmenko-UKR	JUV	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	12.06	2
50,02	Letícia Rosário	JUV	2006	AGDAK	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	08.05	2
50,23	Matilde Feiteirona	JUV	2006	AJJ	Portalegre	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	12.06	Extra
50,27	Carolina Sousa	JUV	2005	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Distrital AAVC Juvenis	Viana do Castelo	08.05	1
50,46	Leonor Teixeira	JUV	2006	MAC	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	22.05	1
50,77	Leonor Saraiva	INIC	2007	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.06	Extra
51,06	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	AMONT	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	22.05	Extra
51,15	Cristina Neves	INIC	2007	CSM	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	12.06	1
51,85	Maria Vinagre	JUV	2005	SCS	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	22.05	Extra
51,89	Constança Anunciação	JUV	2005	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	12.06	3
51,97	Rita Martins	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Taça de Velocidade e Barreiras	Almada	26.03	1
52,18	Marina Pinteá	JUV	2005	GS	Coimbra	Provas Extra	Febres	24.04	1
52,40	Énia Catanho	JUV	2005	CAT	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	31.03	1

52,45

400m Barreiras (0,76)

Mr-FOJE: 63,90 / CEJ: 62,50 / RN: 58,74

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
65,12	Mara Rodrigues	JUV	2005	SCB	Braga	2ª Noite Atlética de Braga	Braga	08.06	2 t
65,27	Mara Rodrigues					Campeonato Absoluto do Porto	Maia	24.07	Extra
65,99	Lwena Cardoso	JUV	2005	SFRAA	Liisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U)	03.07	2 S 2 t
66,23	Lwena Cardoso					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	5 S 2 t
66,72	Mara Rodrigues					Apuramento Campeonato Nac. Clubes	Guimarães	29.05	3 s 2 t
66,81	Rafaela Santos	JUV	2005	ACPV	Porto	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Leiria	31.07	2 t
66,86	Rafaela Santos					Campeonato Absoluto do Porto	Maia	24.07	3 t
67,21	Rafaela Santos					Apuramento Campeonato Nac. Clubes	Guimarães	29.05	1 S 1 t
67,45	Lwena Cardoso					Provas de Observação	Lisboa (U)	26.07	1 t
68,31	Leonor Dias	JUV	2005	IND	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1 S 1 t
68,43	Cláudia Cristóvão	JUV	2005	JOMA	Lisboa	Provas de Observação	Lisboa (U)	26.07	2 t
69,00	Mariana Araújo	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	03.07	1 S 1 t
69,31	Leonor Dias					Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	03.07	2 S 1 t
69,33	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Jogos das Ilhas	Cávia - ESP	25.05	2
70,03	Ariana Almeida	JUV	2007	SPF	Algarve	Campeonato Regional Sub-20	Faro	03.07	1 t
70,27	Inês Ávila					Apuramento Campeonato Nac. Clubes	Ponta Delgada	22.05	1
70,42	Margarida Santos	JUV	2005	JV	Leiria	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	21.05	1
70,48	Leonor Dias					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	10.07	1 t
70,97	Margarida Santos					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	3 S 1 t
71,02	Inês Ávila					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	7 S 2 t
71,38	Carlota Almeida	JUV	2005	NSCS	Guarda	Provas Extra	Seia	28.05	1
71,46	Inês Ávila					Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Vagos	31.07	3 t
71,63	Margarida Santos					Meeting Jovem do CAMG	Marinha Grande	07.05	3 t
71,74	Leonor Teixeira	JUV	2006	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	12.06	2 t
72,28	Ana Beatriz Pires	JUV	2006	ADRAP	Madeira	Torneio de Encerramento de Pista	Câmara de Lobos	20.07	1
72,70	Marina Pinteá	JUV	2005	GS	Coimbra	1ª Noite Quente	Maia	01.05	Extra
72,80	Carolina Sousa	JUV	2005	ACDAV	V. Castelo	2ª Noite Atlética de Braga	Braga	08.06	6 t

73,65

3.000m Marcha

RN: 12.52,1 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14.05,91	Gabriela Santos	JUV	2006	ACRSD	Guarda	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	2 t
14.36,85	pc Carolina Dias	JUV	2005	SLA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	2 t
14.40,90	Samanta Zueva	JUV	2005	SCB	Braga	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	17.12	3 t
14.42,75	Samanta Zueva	JUV	2005	CSGAIA	Porto	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	3 t
15.03,80	pc Carolina Dias					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	1
15.12,79	pc Samanta Zueva					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	4 t
15.24,49	pc Samanta Zueva					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	2
15.30,40	pc Samanta Zueva					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	3 t
15.30,64	Gabriela Santos					Provas de Preparação II	Lisboa (U)	12.03	2 t
15.33,31	tp Carolina Dias					Campeonato Regional de Inverno	Almada	29.01	1 t
15.42,18	pc Isa Ferreira	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	3
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
16.43,89	pc Rita Silva					Campeonato da 2ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	6 t
16.55,47	pc Rita Silva					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	4
17.03,27	pc Inês Belbute	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	5
17.04,35	pc Oriana Sousa					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	8 t
17.10,32	pc Rita Silva					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	22.01	14 t
17.14,96	pc Oriana Sousa					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	6
17.18,12	Isabel Luís	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados_3ª J	Almada	22.01	1
17.28,42	Inês Belbute					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	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
19.22,12	pc Inês Cardoso	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	14 t
19.24,72	Helena Rodrigues	INF	2009	JIV-SM	S. Miguel	Provas Extra	Ponta Delgada	09.06	1
19.26,04	Beatriz Lopes	JUV	2005	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-20	Faro	02.07	4 t
19.37,47	Soraia Boieiro	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados_3ª J	Almada	22.01	2
19.48,73	Letícia Silva	JUV	2006	CAT	Terceira	Campeonato de Inverno	Angra Heroísmo	04.02	1 t
19.56,07	Raquel Nunes	JUV	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Absoluto de Inverno	Luso	08.01	4 t
19.56,17	Ana Rita Gonçalves	INF	2009	CDQ	Algarve	Provas Extra	Faro	09.04	1
20.22,50	Catarina Rêgo	INIC	2007	QFC	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados_3ª J	Almada	22.01	3

5.000m Marcha

Mr-FOJE: 25.20,50 / CEJ: 25.15,00 / RN: 21.30,91

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
23.48,50	Gabriela Santos	JUV	2006	ACRSD	Guarda	Festival Olímpico Juventude Europeia	B. Bystrica -SVK	26.07	5
24.24,38	Gabriela Santos					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	1
24.39,36	Samanta Zueva	JUV	2005	CSGAIA	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	2
24.55,14	Carolina Dias	JUV	2005	SLA	Setúbal	Campeonato de Inverno	Almada	21.05	1
24.59,85	Gabriela Santos					Campeonato Distrital de Sub-18	Seia	29.04	1
25.04,42	Carolina Dias					Campeonato da Europa de Sub-18	Jerusalém - ISR	07.07	16
25.05,54	Samanta Zueva					Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	22.05	Extra
25.25,91	Carolina Dias					Campeonato Regional de Juvenis	Almada	29.01	1
25.30,37	Samanta Zueva					Campeonato Distrital de Sub-18	Seia	29.04	Extra
25.42,68	Isa Ferreira	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	3
25.48,45	Samanta Zueva					Torneio de Marcha em Pista	Maia	02.04	2 t
25.58,15	Samanta Zueva					Campeonato da Europa de Sub-18	Jerusalém - ISR	07.07	23
26.14,50	Samanta Zueva					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	1
26.23,48	Isa Ferreira					Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	02.07	1
27.00,88	Isa Ferreira					Campeonato Regional Sub-18	Fátima	11.06	Extra
27.21,71	Isabel Luís	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	4 t
27.24,24	Matilde Sousa	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	5
27.40,38	Ana Zueva	INIC	2007	CSGAIA	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	6 t
28.15,10	Rita Silva	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	7
28.28,47	Matilde Angélico	INIC	2008	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	8 t
28.34,44	Matilde Angélico					Taça de Portugal de Marcha	Faro	09.04	1 t
28.34,53	Oriana Sousa	JUV	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	9
28.38,09	Isabel Luís					Campeonato de Inverno	Almada	21.05	2 t
28.50,94	Matilde Sousa					Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (P2)	30.01	1
29.09,37	Matilde Angélico					Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	21.05	1
29.20,12	Ana Zueva					Torneio de Marcha em Pista	Maia	02.04	7 t
29.46,89	Rita Silva					Campeonato Regional Sub-18	Fátima	11.06	2
30.51,54	Inês Belbute	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	21.05	2
31.04,18	Lara Beato	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	21.05	3 t
31.41,11	Lara Roque	INIC	2008	AABV	Algarve	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	10 t
31.45,93	Leticia Silva	JUV	2006	CAT	Terceira	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (P2)	30.01	2
32.07,36	Laura Bate	INIC	2008	QFC	Setúbal	Campeonato de Inverno	Almada	21.05	3 t
32.11,20	Beatriz Lopes	JUV	2005	COP	Algarve	Campeonato Regional de Absolutos	Açoteias	11.06	2 t
32.11,82	Catarina Rêgo	INIC	2007	QFC	Setúbal	Campeonato de Inverno	Almada	21.05	4 t

32.20,00

5 Km marcha Estrada

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
25.12	E Gabriela Santos	JUV	2006	ACRSD	Guarda	29º Grande Prémio de Marcha	Rio Maior	07.05	1
25.28	E Carolina Dias	JUV	2005	SLA	Setúbal	Grande Prémio Internacional de Marcha	Madrid - ESP	16.05	4
25.38	E Samanta Zueva	JUV	2005	CSGAIA	Porto	29º Grande Prémio de Marcha	Rio Maior	07.05	2
26.06	E Gabriela Santos					22º Grande Prémio de Marcha Atléctica	Celorigo de Beira	03.12	TP
26.10	E Samanta Zueva					Campeonato de Marcha em Estrada	Alfena	13.03	1
26.18	E Gabriela Santos					Grande Prémio Marcha das Galinheiras	Lisboa	05.11	1
26.25	E Isa Ferreira	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Porto de Mós	16.01	1
26.25	E Carolina Dias					29º Grande Prémio de Marcha	Rio Maior	07.05	3
24.45	E Samanta Zueva					Grande Prémio Marcha das Galinheiras	Lisboa	05.11	2
27.22	E Matilde Sousa	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Porto de Mós	16.01	2
27.39	E Isa Ferreira					8º Challenge de Leiria em Marcha	Leiria	27.11	1
27.42	E Isa Ferreira					Bombarral a Marchar	Bombarral	30.04	1
28.07	E Isa Ferreira					29º Grande Prémio de Marcha	Rio Maior	07.05	4
28.59	E Isabel Luís	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Marcha em Estrada	Barreiro	04.12	1 t
29.09	E Matilde Sousa					29º Grande Prémio de Marcha	Rio Maior	07.05	5
29.25	E Matilde Sousa					Campeonato de Marcha em Estrada	Barreiro	04.12	2
29.42	E Inês Belbute	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Porto de Mós	16.01	3
30.14	E Rita Silva	JUV	2005	UFCIT	Santarém	29º Grande Prémio de Marcha	Rio Maior	07.05	6
30.54	E Rita Tomé	JUV	2006	LAVRA	Porto	Campeonato de Marcha em Estrada	Alfena	13.03	3
31.00	E Oriana Sousa	JUV	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Porto de Mós	16.01	4
31.05	E Oriana Sousa					6º Troféu Jorge Costa	Olhão	19.03	1
31.29	E Inês Cardoso	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Porto de Mós	16.01	5
31.32	E Margarida Pereira	JUV	2006	UFCIT	Santarém	29º Grande Prémio de Marcha	Rio Maior	07.05	7

31.45

TRIPLO SALTO

Mr-FOJE: 12,10m / CEJ: 12,40m / RN: 12,87m/12,60m 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
12,05	-0,8	Tatiana Pereira					Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	1 t
12,05	0,0	Tatiana Pereira					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1 t
11,95	pc	Tatiana Pereira					Campeonato da 2ª Divisão P Coberta	Pombal	20.02	2 t
11,81	-1,3	Tatiana Pereira					Festival Olímpico Juventude Europeia	B. Bystrica -SVK	27.07	3 GA
11,66	pc	Tatiana Pereira					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	1
11,59	-0,2	Tatiana Pereira					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	1
11,40	pc	Sara Pinheiro	JUV	2005	SCP	Lisboa	Provas de Observação	Jamor (CAR)	11.12	2 t
11,36	1,4	Anastácia Gula	JUV	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	3 t
11,36	pc	Anastácia Gula					Provas de Observação	Jamor (CAR)	11.12	3 t
11,33	0,5	Sofia Quintino	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	03.07	1 t
11,27	0,6	Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Jogos das Ilhas	Cálvia - ESP	25.05	2
11,27	0,0	Sofia Quintino					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	4 t
11,27	1,3	Sara Pinheiro					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	3 t
11,23	1,6	Natacha Candé					Campeonato da AASM de Absolutos	Ponta Delgada	23.06	1
11,21	0,2	Anastácia Gula					Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	3 t
11,19	pc	Beatriz Barrenho					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	2
11,18	pc	Naycira Varela	INIC	2007	SCP	Lisboa	Provas de Observação	Jamor (CAR)	11.12	4 t
11,18	pc	Nádia Mata	INIC	2008	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (P2)	18.12	1
11,16	0,2	Inês Santos	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.06	1
11,13	1,4	Sofia Quintino					Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	21.05	1
11,12	pc	Sofia Quintino					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	3
11,11	0,0	Inês Santos					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	7 t
11,10	0,0	Inês Santos					Campeonato Regional de Juniores	Maia	06.07	1
11,09	0,3	Sara Pinheiro					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	8 t
11,08	0,1	Constança Faustino	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	12.06	1
11,07	-1,4	Beatriz Barrenho					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	3
11,05	-4,3	Lara Geirinhas	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Olímpico Jovem Distrital	Castelo Branco	14.05	1
11,05	pc	Sara Pinheiro					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	4
11,05	-0,2	Anastácia Gula					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	2
11,05	-1,8	Natacha Candé					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	4
11,04	-0,1	Sara Pinheiro					Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	12.06	2
11,04	-0,8	Anastácia Gula					Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	03.07	1 t
11,04	0,8	Lara Geirinhas					Campeonato Distrital de Absolutos	Castelo Branco	11.06	1
11,03	-0,9	Sofia Quintino					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	5
11,01	-2,1	Sara Pinheiro					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	6
11,00	-0,5	Sofia Quintino					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	29.05	4 t
10,99	-0,5	Anastácia Gula					Provas de Preparação	Lisboa (U)	07.05	1 t
10,97	1,8	Natacha Candé					Campeonato da AASM de Juvenis	Ponta Delgada	09.06	1 t
10,94	-0,5	Anastácia Gula					Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	12.06	3
10,93	pc	Sofia Quintino					Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	19.01	1
10,92	pc	Anastácia Gula					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	5
10,91	pc	Beatriz Barrenho					Campeonato de Inverno de Sub-18	Alpiarça	15.01	Extra
10,91	0,2	Sara Pinheiro					Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	4 t
10,90	0,6	Constança Faustino					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	10.07	1 t
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	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
10,57	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
10,43	1,5	Catarina Silva	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	21.05	2
10,39	0,4	Yara Lemos	JUV	2006	CTMVPA	Vila Real	Torneio de Preparação 3	Vila Pouca Aguiar	11.06	1
10,39	1,8	Armanda Salvado	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	9
10,36	pc	Luana Figueira	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	19.01	3
10,36	-0,3	Maria Rodrigues	JUV	2005	ACPV	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	17.12	5 t
10,36	pc	Matilde Vieira	INIC	2007	AFS	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (P2)	18.12	2
10,35	0,8	Maria Vieira	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	03.07	1 t
10,29	1,5	Carlota Paiva	INIC	2008	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.06	3 t
10,28	0,2	Catarina Fernandes	JUV	2005	AJS	Madeira	Campeonato Absoluto de Inverno	Ribeira Brava	16.01	3 t

10,28	0,1	Bruna Xavier	INIC	2008	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	12.06	Extra
10,25	0,0	Regina Amorim	JUV	2006	ACDAV	V. Castelo	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	6 t
10,22	0,8	Victória Chernohor	JUV	2006	NDAP	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	21.05	4
10,20	1,4	Eliane Barros	JUV	2005	GDC	Setúbal	Provas de Preparação II	Lisboa (U)	12.03	1
10,20	0,6	Bruna Ferreira	JUV	2005	CLAC	Santarém	Campeonato Regional Sub-20	Abrantes	03.07	3 t
10,15	1,8	Mariana Baixinho	INIC	2008	SLB	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (U2)	05.06	3
10,13	pc	Filipa Craveiro	JUV	2006	ACPV	Porto	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	5 t
10,10	0,1	Beatriz Teixeira	INIC	2007	AFS	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	12.06	7
10,06	pc	Sara Brites	JUV	2006	JV	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	19.01	6
10,05	-0,1	Joana Ghira	INIC	2008	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	12.06	8 t

10,05

ALTURA

Mr-FOJE: 1,70m / CEJ: 1,76m / RN: 1,79m/1,74m i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1,79	Thaïs Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato de Juvenis	Franconville-FRA	19.06	1
1,78	pc Thaïs Beranger					Troféu Ibérico Provas Combinadas	Madrid - ESP	01.03	PEN
1,73	Thaïs Beranger					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	1 t
1,73	Thaïs Beranger					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	2 t
1,71	pc Thaïs Beranger					Campeonato da 2ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	2 t
1,71	Thaïs Beranger					Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	04.06	2 t
1,67	pc Thaïs Beranger					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	22.01	2 t
1,65	Carolina Ferreira	JUV	2005	ACDCVC	Aveiro	Taça Associação Atletismo de Aveiro	Luso	10.12	1
1,65	pc Thaïs Beranger					Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	PEN
1,64	Gabriela Gorencó	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Escolar	Viana do Castelo	20.05	1 t
1,64	Thaïs Beranger					Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	26.02	TRI
1,63	Gabriela Gorencó					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	2 t
1,62	pc Thaïs Beranger					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	1
1,62	Thaïs Beranger					Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
1,61	Edmara Chete - ANG	JUV	2005	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	PEN
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
1,60	pc Gabriela Gorencó					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	2
1,60	Thaïs Beranger					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	1
1,60	Gabriela Gorencó					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	09.07	1
1,59	Luana Figueira	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	2
1,59	Edmara Chete					Atleta Completo Regional 2022	Fátima	25.06	HEP
1,59	Lara Geirinhas					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	3 t
1,59	Rafaela Santos					Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
1,59	Gabriela Gorencó					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	1
1,59	Carolina Ferreira					Campeonato P Combinadas Inverno	Luso	18.12	PEN
1,58	Eliana Fernandes	JUV	2006	AJS	Madeira	Triatlo Jovem	Ribeira Brava	17.12	TRI
1,58	pc Luana Figueira					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01	5 t
1,58	pc Rafaela Santos					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	3
1,58	Rafaela Santos					Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	25.06	HEP
1,57	pc Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	PEN
1,57	pc Gabriela Gorencó					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	3 t
1,57	Eliana Fernandes					Campeonato Regional P Combinadas	Ribeira Brava	10.12	PEN
1,56	Vera Goucha					Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP
1,56	pc Rafaela Santos					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	4 G1 t
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
1,55	Mariana Araújo	JUV	2005	SLB	Lisboa	Meeting Jovem Salto Altura	Manique (Cascais)	18.12	1
1,55	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Meeting Jovem Salto em Altura	Manique (Cascais)	18.12	1
1,54	Genizilda Trindade	JUV	2005	CDQ	Algarve	Triatlo Técnico Regional	Quarteira	20.02	TRI
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	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	Catarina Vieira	JUV	2006	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional P Combinadas	Ribeira Brava	10.12	PEN
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
1,49	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	02.07	HEP

1,48

VARA

Mr-FOJE: 3,40m / CEJ: 3,68m / RN: 3,85m/3,76m i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
3,15	Marta Semblano	JUV	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	3 t	
3,10	Filipa Dinis	JUV	2005	JV	Leiria	Meeting Cidade Europeia do Desporto	Viana do Castelo	20.07	1 t	
3,00	Marta Semblano					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	1	
3,00	pc	Marta Semblano				Provas de Observação	Jamor (CAR)	11.12	4 t	
2,95	Marta Semblano					Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	20.07	4 t	
2,90	pc	Filipa Dinis				Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	1	
2,90	pc	Filipa Dinis				Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	4 t	
2,90	Filipa Dinis					Provas de Preparação Salto com Vara	Leiria	08.06	1	
2,90	Filipa Dinis					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	5 t	
2,90	Marta Semblano					Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	02.07	4 t	
2,90	Marta Semblano					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	10.07	1 t	
2,85	Filipa Dinis					Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	22.05	1	
2,85	Filipa Dinis					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	2	
2,81	pc	Filipa Dinis				Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	20.02	8 t	
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	
2,80	Marta Semblano					Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	21.05	3 t	
2,80	Clara Morais					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	10.07	2 t	
2,80	pc	Clara Morais				Provas de Observação	Jamor (CAR)	11.12	5 t	
2,75	Catherine Serrão	JUV	2005	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Sub-18	Ribeira Brava	04.06	1	
2,75	pc	Filipa Dinis				Provas de Preparação P Coberta	Braga	15.01	Extra	
2,72	Matilde Freitas	INIC	2008	ADRAP	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	11.12	1 t	
2,70	Laurinda Moreira					Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	08.05	1	
2,70	Laurinda Moreira					Campeonato Regional de Juniores	Almada	22.05	1 t	
2,70	Filipa Dinis					Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	02.07	1 t	
2,60	Jéssica Agostinho	JUV	2005	ADTT	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	08.05	2	
2,60	Jéssica Agostinho					Campeonato Regional de Juniores	Almada	22.05	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					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	11 t	
2,55	Laurinda Moreira					Campeonato Regional de Inverno	Almada	29.01	1 t	
2,55	Jéssica Agostinho					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	3	
2,55	Jéssica Agostinho					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	13 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	
2,42	Laura Pereira	JUV	2005	ADRAP	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	11.12	3 t	
2,40	Mariana Monteiro	JUV	2006	CSGAIA	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	3 t	
2,30	pc	Beatriz Vicente	JUV	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato da 2ª Divisão P Coberta	Pombal	20.02	5 t
2,25	pc	Ana Carvalho	JUV	2005	JV	Leiria	Provas de Preparação Salto com Vara	Leiria	08.06	3
2,25	Laura Baltazar	JUV	2006	JV	Leiria	Provas de Preparação Salto com Vara	Leiria	08.06	4	
2,25	Marisa Nunes	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	12	
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	
2,20	Maria João Pacheco	INF	2009	MAC	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	17.12	4 t	
2,10	Maria França	JUV	2006	ACFR	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	17.12	5 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

PESO (3 kg)

Mr-FOJE: 13,95m / CEJ: 14,90m / RN: 15,76m/15,50m i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
13,54	Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	HEP	
13,15	Vera Goucha					Campeonato Distrital P. Combinadas	Pombal	09.04	HEP	
13,07	Vera Goucha					Defiathlon	Montepelier - FRA	04.06	HEP	
13,03	Vera Goucha					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	1	
13,02	Vera Goucha					Torneio de Provas Combinadas	Leiria	11.06	HEP	
13,01	Vera Goucha					Torneio Nacional Atletas Completo	Elvas	02.07	HEP	
12,91	pc	Vera Goucha				Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	1	
12,88	pc	Vera Goucha				Triatlo Técnico Distrital	Pombal	05.03	TRI	
12,88	pc	Vera Goucha				Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI	
12,76	Natacha Candé	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação de Verão 2	Ponta Delgada	03.06	HEP	
12,72	pc	Mariana Câmara	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	2
12,67	pc	Vera Goucha				Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	PEN	

12,66		Shakina Andrade - ANG	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Reegional Sub-18	Lisboa (U)	12.06	1
12,65		Shakina Andrade					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	2
12,61		Shakina Andrade					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1
12,58	pc	Vera Goucha					Troféu Ibérico Provas Combinadas	Madrid - ESP	01.03	PEN
12,49		Vera Goucha					Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	22.05	1
12,24	pc	Márcia Maketa	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	3
12,21		Márcia Maketa					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	3
11,98	pc	Shakina Andrade					Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	30.01	1
11,88		Eliany Monteverde -STP	INIC	2007	SLB	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2
11,87		Lafete Saraiva - GBS	JUV	2006	ADLA	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	1
11,77	pc	Eliane Varela	INIC	2007	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Jovvem	Jamor (CAR)	26.11	TRI
11,67		Mariana Câmara					Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	22.05	Extra
11,65		Mariana Câmara					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	5
11,52		Alexandra Mata	JUV	2006	ADLA	Lisboa	Triatlo Técnico Jovem	Jamor (CAR)	26.11	TRI
11,50	pc	Dânia Gonçalves	JUV	2005	MKED	Setúbal	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	5
11,42		Dânia Gonçalves					Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	08.05	1
11,40		Lafete Saraiva					Triatlo Técnico Jovem	Jamor (CAR)	26.11	TRI
11,38	pc	Shakina Andrade					Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
11,35		Lafete Saraiva					Meeting Lançamentos Eduardo Cunha	Lisboa (AL)	22.05	1
11,24	pc	Shakina Andrade					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
11,15		Lara Geirinhas	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Atletas Completo	Elvas	02.07	HEP
11,14	pc	Matilde Fernandes	JUV	2005	SCB	Braga	Torneio Juvenil do Norte Pista Coberta	Braga	30.01	1
11,14		Petra Ferreira	JUV	2007	ESMAIA	Porto	Campeonato Desporto Escolar	Maia	26.03	1
11,10		Alexandra Mata	JUV	2006	ADLA	Lisboa	Meeting Lançamentos Eduardo Cunha	Lisboa (AL)	22.05	2
10,90		Soraia Teixeira	INIC	2007	ACM-A	Terceira	Campeonato Regional Juvenis Açores	Ponta Delgada	02.07	1 t
10,73	pc	Ana Andrade	JUV	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	6
10,72	pc	Leonor Barros	JUV	2006	PLF	Braga	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
10,41		Beatriz Sobral	INIC	2008	NDJL	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados - 5ª Jor	Almada	30.04	1
10,40	pc	Luana Figueira	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	PEN
10,37		Mariana Santos	JUV	2005	ACDI	Aveiro	Noite Atlética Vaguense	Vagos	20.07	1
10,28		Juliana Neves	JUV	2005	CLUVE	Coimbra	Provas Extra	Febres	24.04	1
10,28		Luísa Pinto	JUV	2006	AJS	Madeira	Torneio de Lançamentos	Funchal	26.05	1
10,18	pc	Tatiana Almeida	INIC	2007	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
10,08		Iara Tembe	INIC	2007	CSM	Madeira	Provas Extra	Funchal	10.12	1
10,03		Thaís Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	26.02	TRI
10,01		Melissa Mendes	JUV	2006	MKED	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	08.05	2

10,00

DISCO (1 kg)

Mr-FOJE: 39,60m / CEJ: 43,50m / RN: 53,94m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
40,85	Márcia Maketa	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	1
40,69	Shakina Andrade - ANG	JUV	2005	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	07.05	4 t
38,28	Shakina Andrade					Meeting da Liberdade	Lisboa (AL)	24.04	4 t
38,27	Márcia Maketa					Prova de Preparação Lançamentos	Leiria (CNL)	15.01	1
38,03	Shakina Andrade					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	1
37,60	Shakina Andrade					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	4 t
37,46	Márcia Maketa					Jornadas de Lançamentos - Etapa 2	Leiria (CNL)	26.02	5 t
37,43	Márcia Maketa					Provas de Preparação	Pombal	27.03	1
37,05	Márcia Maketa					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	4 t
36,97	Shakina Andrade					Torneio Internacional de Lançamentos	Almada	16.06	1
35,48	Shakina Andrade					Meeting Vítor Tavres	Faro	14.05	3 t
34,72	Márcia Maketa					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	2
34,43	Catarina Flor	JUV	2005	CAP	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Porto (Ramalde)	11.06	1
33,89	Soraia Teixeira	INIC	2007	ACM-A	Terceira	Campeonato de Inverno de Juvenis	Angra Heroísmo	14.12	1 t
33,88	Catarina Flor					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	3
33,56	Catarina Flor					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	2
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
31,64	Rita Oliveira					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	4
31,45	Rita Oliveira					Campeonato Distrital de Absolutos	Pombal	05.06	2 t
31,33	Catarina Flor					Torneio Jovem de Lançamentos do Porto	Porto (Ramalde)	16.06	2 t
31,21	Rita Oliveira					Jornadas de Lançamentos - Etapa 3	Leiria (CNL)	19.03	1
30,82	Rita Oliveira					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	4
30,76	Rita Oliveira					Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria (CNL)	06.02	1
30,34	Soraia Teixeira					Campeonato Regional Juvenis Açores	Ponta Delgada	02.07	2 t
29,94	Sara Cunha					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	5 t
29,70	Rita Oliveira					Provas de Preparação	Pombal	27.03	2
29,65	Catarina Flor					Meeting de Atletismo do Porto	Porto (Ramalde)	01.05	1

29,62	Iara Tembe	INIC	2007	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	6 t
29,43	Rita Oliveira					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	12 t
29,39	Carolina Santos	INIC	2007	CAMG	Leiria	Prova de Preparação Lançamentos	Leiria (CNL)	15.01	2 t
29,29	Catarina Flor					Meeting Jovem António Pinho	Cucijães	10.06	1
29,13	Iara Tembe					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	5 t
29,11	Carolina Santos					Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria (CNL)	06.02	2 t
29,10	Shakina Andrade					Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	11.06	1
29,04	Soraia Teixeira					Jogos das Ilhas	Cálvia - ESP	26.05	1
28,67	Sara Cunha					Campeonato Regional de Juvenis	Porto (Ramalde)	11.06	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	Soraia Teixeira					Campeonato de Juvenis	Angra Heroísmo	11.06	1 t
28,22	Sara Cunha					Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	22.05	Extra
28,13	Sara Cunha					Prova de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	02.04	3 t
28,19	Camila Petraboy					Provas de Preparação	Leiria (CNL)	08.12	1
27,86	Carolina Santos					Jornadas de Lançamentos - Etapa 3	Leiria (CNL)	19.03	2
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
27,70	Beatriz Cordeiro	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-20	Marinha Grande	02.07	4 t
27,55	Mariana Câmara	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Absoluto do Porto	Maia	22.07	4 t
27,14	Lafete Saraiva - GBS	JUV	2006	ADLA	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	11.06	2
27,09	Eliany Monteverde - STP	INIC	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	10 t
26,85	Beatriz Sobral	INIC	2008	NDJL	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	07.05	1 t
26,32	Diana Camejo	JUV	2006	AJJ	Portalegre	Campeonato de Lançamentos Longos	Beja	13.03	Extra

26,00

MARTELO (3 kg)

Mr-FOJE: 55,00m / CEJ: 60,00m / RN: 64,85m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
60,12	Catarina Flor	JUV	2005	CAP	Porto	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	22.05	Extra
59,69	Márcia Maketa	JUV	2005	JV	Leiria	Torneio Internacional de Lançamentos	Almada	16.06	1
59,26	Catarina Flor					Campeonato Nacional de Sub-18	Viana do Castelo	18.06	1
57,55	Catarina Flor					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	1
57,33	Márcia Maketa					Jornada de Lançamentos - Etapa 6	Leiria (CNL)	13.07	1
57,26	Márcia Maketa					Campeonato Nacional de Sub-18	Viana do Castelo	18.06	2
57,21	Márcia Maketa					Jornadas de Lançamentos - Etapa 2	Leiria (CNL)	26.02	1
57,20	Catarina Flor					Torneio de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	05.03	1
56,97	Márcia Maketa					Jornadas de Lançamentos 5	Leiria (CNL)	23.06	1
56,91	Catarina Flor					Jornada de Lançamentos II	Lovelhe	29.01	Extra
56,81	Catarina Flor					Jornada de Lançamentos 7	Lovelhe	27.07	1
56,75	Márcia Maketa					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	2
56,44	Catarina Flor					Campeonato Regional de Juvenis	Porto (Ramalde)	11.06	1
56,38	Catarina Flor					Torneio Jovem de Lançamentos do Porto	Porto (Ramalde)	16.06	1
56,20	Márcia Maketa					Jornadas de Lançamentos - Etapa 3	Leiria (CNL)	19.03	1
55,55	Márcia Maketa					Int. Sparkassen Hammerwurf-Meeting	Crumbach - GER	06.06	5
55,55	Catarina Flor					Torneio Internacional de Lançamentos	Lovelhe	10.07	1
55,53	Catarina Flor					Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	10.06	1
55,53	Catarina Flor					Campeonato da Europa de Sub-18	Jerusalém - ISR	04.07	8 G 1
53,75	Catarina Flor					Campeonato Distrital de Lançamentos	Vagos	13.03	Exa
53,23	Márcia Maketa					Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	02.04	1
51,93	Márcia Maketa					Prova de Preparação de Lançamentos	Leiria	29.01	1
50,08	Ana Fernandes	JUV	2005	AJS	Madeira	Jornada de Lançamentos 7	Lovelhe	27.07	2
50,05	Catarina Flor					Jornada de Lançamentos 3	Lovelhe	26.02	Extra
49,71	Ana Fernandes					Campeonato Regional de Sub-18	Funchal	04.06	1
49,63	Ana Fernandes					Torneio de Lançamentos de Verão	Funchal	06.07	1
49,39	Joana Mendes	JUV	2005	GDC	Setúbal	Campeonato Nacional de Sub-18	Viana do Castelo	18.06	3
48,93	Joana Mendes					Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	06.08	1
48,83	Inaya Yago - FRA	JUV	2005	CANAZ	Leiria	Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	3
48,82	Ana Fernandes					Campeonato Nacional de Sub-18	Viana do Castelo	18.06	4
48,82	Inaya Yago					Jornadas de Lançamentos 5	Leiria (CNL)	23.06	2
48,37	Inaya Yago					Jornadas de Lançamentos - Etapa 2	Leiria (CNL)	26.02	2
48,37	Inaya Yago					Campeonato Distrital de Sub-18	Marinha Grande	08.05	1
47,99	Ana Fernandes					Olímpico Jovem Regional - 3ª Jornada	Funchal	07.05	1
47,99	Ana Fernandes					Provas Extra	Funchal	09.06	1
47,28	Beatriz Sobral	INIC	2008	NDJL	Setúbal	Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	07.08	1
46,65	Inaya Yago					Jornadas de Lançamentos - Etapa 3	Leiria (CNL)	19.03	2
46,46	Ana Fernandes					Provas Extra	Funchal	02.04	1
45,34	Inaya Yago					Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	02.04	2
45,16	Leonor Belchior	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Viana do Castelo	18.06	5

44,97	Inaya Yago					Campeonato Nacional de Sub-18	Viana do Castelo	18.06	6
44,89	Bruna Rodrigues	JUV	2005	CTMVPA	Vila Real	Torneio de Lançamentos	Vila Pouca Aguiar	02.04	1
44,84	Ana Fernandes					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	4
44,56	Leonor Belchior					Jornadas de Lançamentos - Etapa 3	Leiria (CNL)	19.03	1
44,49	Ana Fernandes					Campeonato Regional de Lançamentos	Funchal	05.02	2
44,27	Bruna Rodrigues					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	5
44,01	Leonor Belchior					Prova de Preparação de Lançamentos	Leiria	29.01	1
43,75	Ana Fernandes					Provas Extra	Funchal	10.12	1
43,73	Joana Mendes					Torneio Internacional de Lançamentos	Almada	16.06	2
43,50	Joana Mendes					Campeonato Lançamentos Inverno	Almada	30.01	1
43,38	Sara Cunha	INIC	2007	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto (Ramalde)	28.05	1
43,23	Leonor Belchior					Campeonato Distrital de Sub-18	Marinha Grande	08.05	2
42,89	Joana Mendes					Taça Regional Lançamentos C. Sustelo	Almada	03.04	1
42,23	Ana Fernandes					Torneio de Preparação	Funchal	29.01	3
42,08	Inaya Yago					Prova de Preparação de Lançamentos	Leiria	29.01	1
42,05	Leonor Belchior					Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	11.06	Extra
41,93	Joana Mendes					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	7
40,75	Bruna Rodrigues					Campeonato Nacional de Sub-18	Viana do Castelo	18.06	7
40,58	Iara Tembe	INIC	2007	CSM	Madeira	Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	8 t
39,79	Leonor Belchior					Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	02.04	4
38,47	Rita Oliveira	JUV	2006	CANAZ	Setúbal	Campeonato Nacional de Sub-18	Viana do Castelo	18.06	8
37,23	Camila Patrabo	INIC	2007	JV	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	1
36,94	Mariana Dantas	INIC	2008	ADCL	V. Castelo	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3
36,38	Constança Ribeiro	INIC	2008	CAT	Terceira	Provas Extra	Angra Heroísmo	25.06	1
35,48	Juliana Armelim	INIC	2007	ACM-A	Terceira	Torneio Regional Olímpico Jovem	Angra Heroísmo	14.05	1
34,49	Beatriz Cordeiro	JUV	2005	JV	Leiria	Prova de Preparação de Lançamentos	Leiria	29.01	4
33,20	Beatriz Miguel	JUV	2006	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional Sub-18	Fátima	12.06	1
32,37	Lara Gonçalves	JUV	2005	NAC	Aveiro	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	10.06	1
31,59	Vanessa Castravet -MDA	INIC	2008	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	2

31,15

DARDO (500 g)

Mr-FOJE: 41,50m / CEJ: 49,00m / RN: 50,20m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
49,97	Inês Custódio	JUV	2005	ADNL	Lisboa	Jornadas de Lançamentos - Etapa 3	Leiria (CNL)	19.03	1
48,36	Inês Custódio					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	1
48,14	Inês Custódio					Provas de Preparação de Inverno	Quateira	10.12	Extra
47,43	Inês Custódio					Olímpico Jovem	Lisboa (U)	14.05	1
45,45	Inês Custódio					Campeonato de Lançamentos Inverno	Jamor (P2)	27.02	1
45,29	Marta Trovoada	JUV	2005	ADNL	Lisboa	Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	06.08	1
45,06	Inês Custódio					Provas de Preparação	Jamor (P2)	18.12	1
44,87	Marta Trovoada					Olímpico Jovem	Lisboa (U)	14.05	2
44,42	Marta Trovoada					Meeting António Fortunato	Torres Vedras	21.05	1
44,36	Marta Trovoada					Campeonato de Lançamentos Inverno	Jamor (P2)	27.02	2
43,75	Inês Custódio					Meeting António Fortunato	Torres Vedras	21.05	2
43,58	Inês Custódio					Campeonato Distrital de Juvenis	Beja	21.05	Extra
43,53	Inês Custódio					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1
43,33	Inês Custódio					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	1
42,24	Marta Trovoada					Campeonato Distrital de Juvenis	Beja	21.05	Extra
42,03	Marta Trovoada					Prova Extra	Beja	28.05	1
41,99	Inês Custódio					Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	06.08	2
41,94	Marta Trovoada					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	2
41,82	Inês Custódio					Torneio Internacional de Lançamentos	Almada	16.06	1
41,67	Marta Trovoada					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	2
41,04	Marta Trovoada					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	1
40,32	Marta Trovoada					Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	20.07	1
39,75	Diana Camejo	JUV	2006	AJJ	Portalegre	Jornada de Lançamentos	Castelo de Vide	05.03	1
39,24	Marta Trovoada					Festival de Lançamento de Dardo	Jamor (P2)	26.05	1
39,23	Inês Custódio					Prova Extra	Beja	28.05	2
38,88	Sara Conceição	JUV	2006	CANAZ	Leiria	Prova de Preparação Lançamentos	Leiria (CNL)	30.01	1
38,44	Diana Camejo					Campeonato de Lançamentos Longos	Beja	13.03	Extra
37,10	Inês Custódio					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	2
36,84	Marta Trovoada					Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	12.06	1
36,70	Eva Varela	JUV	2006	CANAZ	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2
36,43	Beatriz Cordeiro	JUV	2005	JV	Leiria	Meeting do Dia Nacional do Dardo	Castelo de Vide	23.07	1
36,41	Diana Camejo					Torneio de Velocidade e Lançamentos	Vendas Novas	23.01	Extra
36,08	Eva Varela					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	3
36,04	Maria Leonor Silva	JUV	2005	VFC	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3
35,13	Diana Camejo					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	4

35,08	Eva Varela					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	3
35,07	Beatriz Cordeiro					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	4
34,61	Diana Camejo					Provas de Preparação	Pombal	27.03	Extra
34,58	Sara Conceição					Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	13.02	1
34,45	Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital P. Combinadas	Pombal	10.04	HEP
33,38	Diana Camejo					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	5
33,23	Eva Varela					Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	21.05	1
33,15	Maria Leonor Silva					Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	08.05	1
32,65	Eva Varela					Olímpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	1
32,45	Regina Amorim	JUV	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	6
31,93	Beatriz Cordeiro					Olímpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	2
31,88	Maria Leonor Silva					Olímpico Jovem Regional	Almada	15.05	1
31,58	Regina Amorim					2ª Noite Atlética de Braga	Braga	08.06	1
31,44	Vera Goucha					Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	21.05	2
31,41	Regina Amorim					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
31,39	Eva Varela					Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	13.02	2
31,16	Beatriz Cordeiro					Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	06.08	3
31,12	Beatriz Cordeiro					Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	21.05	3
31,08	Silvana Moreira	JUV	2006	MKED	Setúbal	Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	12.06	Extra
30,59	Catarina Silva	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital P. Combinadas	Pombal	10.04	HEP
29,81	Inês Dolgova	JUV	2005	AABV	Algarve	Provas de Preparação	Quarteira	18.06	1
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
28,29	Bruna Ferreira	JUV	2005	CLAC	Santarém	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	8
28,28	Joana Mendes	JUV	2005	GDC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	15.05	2
28,25	Priscila Alves	JUV	2005	ACM-A	Terceira	Torneio Regional Olímpico Jovem	Angra Heroismo	15.05	1
27,64	Sofia Pinto	INIC	2007	CACOD	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
27,55	Catarina Flor	JUV	2005	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	11.05	1
27,50	Maria Oliveira	INIC	2007	CDCNAV	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2
27,35	Catherine Serrão	JUV	2005	GDE	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2
27,03	Vanessa Castravet -MDA					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2
26,83	Camila Petraby	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	02.04	1
26,61	Ariana Teixeira	INIC	2007	ADREP	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3
26,59	Armanda Salvado	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Olímpico Jovem Distrital	Castelo Branco	15.05	1
26,43	Tatiana Pereira	JUV	2006	AFS	Lisboa	Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
26,35	Carolina Lima	JUV	2006	CIAIA	Faial	Torneio Regional Olímpico Jovem	Angra Heroismo	15.05	2

26,15

HEPTATLO

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

Mr-FOJE: 4.650 / CEJ: 4.950 / RN: 5.734

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4805	-0,1 Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Leiria	01.05	1
	[14,86-1,56-13,54-26,44 / 5,19-28,21-2.31,12]								
4674	-0,2 Vera Goucha					Defiathlon	Montpelier - FRA	05.06	9
4646	-1,2 Vera Goucha					Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	10.04	1
4546	-0,2 Thais Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas	Leiria	01.05	2
	[14,60-1,62-9,61-25,79 / 5,43-20,03-2.37,41]								
4453	1,0 Vera Goucha					Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	03.07	1
4142	0,3 Natacha Candé	INIC	2006	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação de Verão 2	Ponta Delgada	04.06	1
4089	-0,1 Rafaela Santos	JUV	2005	ACPV	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas	Leiria	01.05	4
4071	0,9 Edmara Chete - ANG	JUV	2005	A 20 Km	Santarém	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	03.07	2
4070	-0,4 Rafaela Santos					Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	26.06	1
4042	0,1 Tatiana Pereira	JUV	2006	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (U)	08.05	1
4007	0,3 Lara Geirinhas	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	03.07	3
3958	0,4 Vera Goucha					Torneio de Provas Combinadas	Leiria	12.06	1
3926	0,1 Lara Geirinhas					Atleta Completo Distrital	Castelo Branco	05.06	1
3895	1,2 Rafaela Santos					Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	03.07	1
3748	2,0 Alzira Gomes	JUV	2005	MKED	Setúbal	Atleta Completo - Fase Regional	Setúbal	26.06	1
3746	-0,9 Rafaela Santos					Campeonato Regional P Combinadas	Lousada	09.04	1
3689	-0,6 Lara Geirinhas					Campeonato Nacional P Combinadas	Leiria	01.05	5
3665	-0,6 Anastácia Gula	JUV	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional P Combinadas	Leiria	01.05	6
3644	0,2 Sara Brites	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Leiria	01.05	7
3627	-0,2 Sofia Quintino	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Leiria	01.05	8
3564	-0,1 Mariana Araújo	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional P Combinadas	Leiria	01.05	9
3559	-0,4 Regina Amorim	JUV	2006	ACDAV	V. Castelo	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	26.06	Extra
3412	0,3 Matilde Feiteirona	JUV	2006	AJJ	Portalegre	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	03.07	4
3404	0,4 Carlota Almeida	JUV	2005	NSCS	Guarda	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	03.07	5

3403	0,0	Lwena Cardoso	JUV	2005	SFRAA	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (U)	08.05	2
3398	2,0	Sara Athayde	JUV	2006	AACC	Setúbal	Atleta Completo - Fase Regional	Setúbal	26.06	3
3359	0,4	Catarina Sampaio	JUV	2006	GCAD	C. Branco	Atleta Completo Distrital	Castelo Branco	05.06	2
3353	1,3	Chaterine Serrão	JUV	2005	GDE	Madeira	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	03.07	3
3351	-0,2	Rafaela Pires	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Leiria	01.05	11
3345	-1,2	Catarina Silva	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	10.04	2
3343	-1,0	Ariana Almeida	JUV	2005	SPF	Algarve	Torneio Atleta Completo	Faro	05.06	1
3321	0,0	Leonor Dias	JUV	2005	IND	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (U)	08.05	3
3306	-0,4	Matilde Fernandes	JUV	2005	SCB	Braga	Campeonato Nacional P Combinadas	Leiria	01.05	12
3282	-0,3	Inês Santos	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Regional P Combinadas	Lousada	09.04	2
3269	-0,8	Rita Brochado	JUV	2006	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional P Combinadas	Leiria	01.05	14
3254	0,2	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Torneio de Provas Combinadas	Leiria	12.06	2 t
3228	-0,1	Genilza Trindade	JUV	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional P Combinadas	Leiria	01.05	15
3225	-0,3	Carolina Frada	INIC	2007	CFOD	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas	Leiria	01.05	16
3192	-0,1	Carolina Sousa	JUV	2005	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Nacional P Combinadas	Leiria	01.05	17
3190	1,3	Matilde Simões	JUV	2005	SVB	Viseu	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	03.07	4
3166	1,3	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	03.07	5
3154	-1,2	Filipa Craveiro	JUV	2006	ACPV	Porto	Campeonato Regional P Combinadas	Lousada	09.04	7
3126	-1,2	Helísa Santos	JUV	2005	CDRR	Setúbal	Campeonato de Provas Combinadas	Lisboa (U)	10.04	4
3116	0,9	Raquel Ttavares	JUV	2005	CCSJM	Aveiro	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	03.07	6

3060

4 x 100 metros

RN: 46,89

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
47,53	M.Simões-J. Pestana-R.Barbosa-B.Castelhano	SN	-	-	-	Troféu Ibérico de Estafetas	Huelva (ESP)	25.05	6 t
48,16	M.Simões-T.Pereira-R.Barbosa-B.Castelhano	SN	-	-	-	Festival de Estafetas	Faro	14.05	2 t
48,24	M. Alves-J. Pestana-T. Pereira-B. Castelhano	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.Castelhano-S.Quintino-M.Carricho	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
50,33	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
50,67	I. Fonseca-C. Cruz-M. Caldas-R. Fernandes	-	-	-	-	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	1
50,86	R. Pereira-L. Rosário-I. Vacondeus-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
51,70	I. Fonseca-C. Cruz-M. Caldas-R. Fernandes	-	-	-	-	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	2
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
51,88	M. Pedrosa-M. Lameiras-C. Frada-B. Ferraz	CFOD	Porto	-	-	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	1 S 2 t
52,12	M. Félix-S. Pinheiro-A. Gula-M. Semblano	SCP	Lisboa	-	-	Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	11.06	2
52,39	E. Bento-B. Ribeiro-M. Pinto-M. Fernandes	-	-	-	-	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	3 S 1
52,89	M. Pedrosa-M. Lameiras-C. Frada-I. Pinto	CMVNG	Porto	-	-	Jogos do Eixo Atlântico	Maia	05.07	2 S 2
52,93	A. Correia-F. Ponciano-I. Cruz-M. Inácio	COP	Algarve	-	-	Campeonato Regional de Estafetas	Faro	14.05	1
53,03	B. Pimentel-J. Medeiros-N. CAndé-I. Ávila	JIV-SM	S. Miguel	-	-	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	2 S 2
53,06	I. Resende-B. Vieira-R. Brochado-M. Gomes	CAOV	V. Castelo	-	-	Olímpico Jovem Regional	Viana do Castelo	14.05	1
53,30	S. Martins-R. Martins-C. Seleiro-L. Barroso	CPPEA	Setúbal	-	-	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	07.05	2
53,33	M. Nascit ^o -M. Andrade-R. Moreira-J. Almeida	CAP	Porto	-	-	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	4 S 1
53,38	M. Serras-B. Ribeiro-M. Pinto-L. Duarte	CMB	Braga	-	-	Jogos do Eixo Atlântico	Maia	05.07	3 S 1
53,52	M.Nascit ^o -M.Andrade-R.Moreira-J.Almeida	CAP	Porto	-	-	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	2
53,85	D. Alves-L. Moreira-M. Leonor-M. Rosado	VFC	Setúbal	-	-	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	07.05	3
53,96	O. Sousa-M. Borges-S. Lourenço-G. Trindade	CDQ	Algarve	-	-	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	3 S 2
53,98	M.Nascit ^o -M.Andrade-M.Nóbrega-R.Moreira	CAP	Porto	-	-	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	3
53,99	M. Lameiras - I. Santos - F. Lucart -	CNMAIA	Porto	-	-	Campeonato Desporto Escolar	Maia	26.03	2
54,05	L. Veiga-M. Mendes-S. Moreira-A. Gomes	MKED	Almada	-	-	Taça de Velocidade e Barreiras	Almada	26.03	1
54,05	I. Rocha-E. Rios-R. Brochado-M. Gomes	CMVC	V. Castelo	-	-	Jogos do Eixo Atlântico	Maia	05.07	3 S 2
54,25	C. Moura-L. Pereira-C. Sousa-R. Silva	ESMAIA	Porto	-	-	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	3
54,27	B. Ferraz-M. Lameiras-L. Pinto-F. Câmara	CFOD	Porto	-	-	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	4
54,44	M.Quita-J.Agostinho-L.Gonçalves-R.Bandarra	ADTT	Setúbal	-	-	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	4 S 2
54,61	B. Ruela-R. Costa-M. Cunha-D. Araújo	CMVNF	Braga	-	-	Jogos do Eixo Atlântico	Maia	05.07	4 S 1
54,67	C. Seleiro-L. Barroso-M. Elmer-R. Martins	CPPEA	Setúbal	-	-	Olímpico Jovem Regional	Almada	14.05	2
54,84	M. França-A. Carvalho-C. Paiva- F. Ferreira	ACFR	Porto	-	-	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	4
54,85	J. Mateus-M. Ribeiro-B. Marques-M. Neto	ARC-EAC	Coimbra	-	-	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.05	1
54,89	B. Pimentel-J. Medeiros-R. Cardoso-I. Ávila	AASM	S. Miguel	-	-	Torneio Regional Olímpico Jovem	Angra Heroismo	14.05	1

54,91	C. Sousa-R. Neiva-R. Amorim-C. Martins	ACDAV	V. Castelo	Olímpico Jovem Regional	Viana do Castelo	14.05	2
54,97		GAF	Santarém	Campeonato Regional de Sub-18	Fátima	11.06	1
55,04	B. Silva-L. Figueiredo-M. Cancelo-F. Craveiro	CMPV	Porto	Jogos do Eixo Atlântico	Maia	05.07	5 S 2
55,09	B. Silva-L. Fontes-M. Cancelo-M. Rodrigues	CDCNAV	Porto	Torneio de Estafetas	Guimarães	16.04	Extra
55,11	J. Arsénio-M. Silveira-B. Teixeira-C. Cerrese	AFS	Lisboa	Olímpico Jovem	Lisboa (U)	14.05	2
55,29	L. Mesquita-Y. Lemos-A. Luisa-M. Mota	CMVR	Vila Real	Jogos do Eixo Atlântico	Maiia	05.07	5 S 1
55,34	A. Pereira- C. Vieira - L. Pereira - M. Freitas	ADRAP	Madeira	Campeonatos Regionais de Estafetas	Ribeira Brava	09.04	1
55,55		JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional Absoluto Açores	Ponta Delgada	02.07	1 t
55,64	N. Tavares-J. Seixas-M. Carvalho-b. Alves	ACB-L	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	5 S 1
55,77	D.Cardoso-B.Ribeiro-F.Fernandes-E.Azevedo	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Aveiro	21.05	1
55,80	A. Pires-L. Veiga-S. Moreira-A. Gomes	MKED	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	14.05	3
55,85	M. Lobo - A. Silva - M. Sereno -	CNMAIA	Porto	Campeonato Desporto Escolar	Maia	26.03	3
55,87	E. Viana - L. Barbosa - S. Meira - J. Solé	CYCL	V. Castelo	Campeonato Regional AAVC Juvenis	Viana do Castelo	07.05	1

55,95

ESTAFETA MEDLEY (100 + 200 + 300 + 400)

RN: 2.10,85

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.25,36	I. Fonseca-C. Cruz-M. Caldas-R. Fernandes	MAC		Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	1 S 1	
2.25,53	L. Santos-M. Vieira-M. Oliveira-L. Pinto	CAOB-A		Aveiro	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	2 S 1	
2.25,62	M. Sampaio-I. Almeida-T. Pereira-M. Alves	AFS		Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	3 S 1	
2.28,00	S. Brites-S. Santos-M. Feliciano-C. Castro	JV		Leiria	Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	22.05	1 S 1	
2.28,43	N. Candé-E. Catanho-J. Medeiros-I. Avila	AÇORES		-	Jogos das Ilhas	Cália - ESP	26.05	1	
2.28,59	S. Santos-K. Quinn-M. Feliciano-C. Castro	JV		Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	1 S 2	
2.29,94	M.Alvares-D. Sousa-M. Pinho-R. Teixeira	SLB		Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	2 S 2	
2.31,31	S. Lourenço-M. Borges-O. Sousa-G. Trindade	CDQ		Algarve	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	4 S 1	
2.31,85	J. Morais-M. Borges-O. Sousa-G. Trindade	CDQ		Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	24.04	1	
2.32,40	L. Rodrigues-R. Neiva-C. Sousa-R. Amorim	ACDAV		V. Castelo	Campeonato Regional AAVC Juvenis	Viana do Castelo	08.05	1 S 2	
2.33,30	C. Ferreira-E. Moore-P. Sequeira-M. Poppe	SCP		Lisboa	Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	12.06	1	
2.33,59	B.Pimentel-J.Medeiros-D. Franco-R. Cardoso	JIV-SM		S. Miguel	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	3 S 2	
2.33,92	B. Ferraz-M. Lameiras-C. Frada-M. Pedrosa	CFOD		Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	5 S 1	
2.35,79	J. Seixas-N. Tavares-B. Alves-M. Jesus	ACB-L		Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	6 S 1	
2.37,30	H. safta-C. Costa-A. Salvado-S. Machado	GCAD		C. Branco	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	7 S 1	
2.37,35	M.Sereno-M.Nascim.-R.Moreira-J.Almeida	CAP		Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	4 S 2	
2.38,47	J.Seixas-N.Tavares-B.Alves-C.Anúnciação	ACB-L		Leiria	Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	22.05	2 S 1	

2.39,00

OUTRAS PROVAS - AR LIVRE E PISTA COBERTA

60 metros

RN: 7,42

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7,69	pc	Rita Barbosa	JUV	2005	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1 F t
7,70	0,1	Matilde Simões	JUV	2005	SVB	Viseu	Torneio Paulo Ferreira	Luso	03.12	1 S 1 t
7,71	pc	Rita Barbosa					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	1 F
7,75	pc	Thaïs Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	3 F t
7,80	pc	Rita Barbosa					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1 EI 2 t
7,82	pc	Thaïs Beranger					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	1 FA t
7,82	pc	Rita Barbosa					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	1 EI 1
7,83	pc	Rita Barbosa					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	2 FA t
7,83	pc	Thaïs Beranger					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1 EI 3 t
7,84	pc	Matilde Simões					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
7,84	pc	Rita Barbosa					Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	Extra
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
7,87	pc	Thaïs Beranger					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	1 EI 1 t
7,90	pc	Inês Alves					Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	1 EI 3 t
7,90	pc	Rita Barbosa					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	2 EI 2 t
7,92	pc	Beatriz Castelhana	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	2 F
7,94	0,1	Lara Pinto	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Luso	03.12	3 s 1 t
7,94	pc	Alzira Gomes	JUV	2005	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional P Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	PEN
7,95	1,7	Catraina Vieira	JUV	2006	ADRAP	Madeira	Campeonato Absoluto de Inverno	Câmara de Lobos	14.01	1 EI 2 t
7,96	pc	Marta Ribeiro Alves	JUV	2006	AFS	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	2 EI 3 t
7,97	pc	Beatriz Castelhana					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	1 EI 2
7,98	2,0	Matilde Simões					Campeonato Distrital Inverno de Viseu	Seia	29.01	1 t
7,98	pc	Beatriz Castelhana					Campeonato Sub-20 Pista Coberta	Pombal	15.01	2 F t

7,99	1,7	Catraina Vieira					Campeonato de Inverno Sub-18	Ribeira Brava	07.01	1
7,99	pc	Maria Leonor Silva					Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	Extra
8,00	0,7	Maria Ribeiro Alves					Taça Jovem	Manique (Cascais)	09.01	1
8,00	1,2	Catarina Silva					Campeonato Absoluto de Inverno	Câmara de Lobos	14.01	1 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	Ana Silva	JUV	2006	SCA	Santarém	Triatlo Técnico Regional	ALpiarça	05.06	TRI
8,02	0,2	Carolina Ferreira	JUV	2005	ACDVC	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Luso	03.12	1 S 4 t
8,02	0,0	Raquel Silva	JUV	2006	ESM	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	04.12	3 S 1 t
8,04	-1,7	Melissa Sereno	JUV	2005	MAC	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	17.12	1 EI 4 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
8,08	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	Elin Barros	JUV	2005	SCP	Lisboa	Provas de Observação	Jamor (CAR)	11.12	1 s 4 t
8,10	pc	Madalena Barradas	INF	2009	AJJ	Portalegre	Provas Extra	Pombal	18.12	Extra
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
8,13	0,5	Joana Ferreira	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Luso	03.12	1 S 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	0,9	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação 1	P. Delgada-Lajedo	18.02	1 S 1
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	Matilde Lameiras	JUV	2006	CFOD	Porto	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	3 EI 1
8,19	-1,7	Matilde Simões	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	17.12	Extra
8,20	pc	Juliana Henderyckx -BEL	INIC	2007	CASJ	Algarve	Provas de Preparação Pista Coberta	VR Stº António	17.12	1 EI 2
8,21	0,1	Leticia Rosário	JUV	2006	AGDAK	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Almada	29.01	4 F t
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
8,28	1,2	Soraia Pinto	JUV	2005	RDA	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	30.04	1 s 2 t
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	pc	Tatiana Pereira	JUV	2006	AFS	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	29.01	2 EI 7
8,31	0,5	Diana Miranda	INF	2010	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Infantis	Almada	24.07	1 S 1
8,31	-0,7	Inês Fonseca	JUV	2005	MAC	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	17.12	2 EI 5 t
8,32	pc	Naycira Varela	INIC	2007	SCP	Lisboa	Provas de Observação	Jamor (CAR)	11.12	4 S 1 t
8,33	0,7	Beatriz Queirós	JUV	2006	AFS	Lisboa	Taça Jovem	Manique (Cascais)	09.01	4
8,33	0,0	Énia Catanho	JUV	2005	CAT	Terceira	Campeonato de Inverno	Angra Heroismo	04.02	2 S 1 t
8,33	-1,3	Tatiana Almeida	INIC	2007	SLB	Lisboa	Taça Jovem	Manique (Cascais)	09.01	2 S 5
8,34	pc	Matilde Caldas	JUV	2006	MAC	Porto	Torneio Juvenil do Norte Pista Coberta	Braga	30.01	3 EI 1
8,34	0,8	Rita Brochado	JUV	2006	CAOV	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	TRI
8,34	pc	Maria Rodrigues	JUV	2006	ACPV	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	17.12	3 EI 5 t
8,35	-0,5	Beatriz Barrenho	JUV	2006	AGDAK	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Almada	29.01	2 EI 3 t
8,35	pc	Marta Pinto	JUV	2006	SCB	Braga	2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	16.02	3 EI 2 t
8,36	0,4	Inês Fernandes	INIC	2007	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub-18	Luso	29.01	3 F t
8,37	pc	Inês Sarmento	INIC	2007	ARLVG	Porto	Torneio Juvenil do Norte Pista Coberta	Braga	30.01	4 FA t
8,37	-1,9	Beatriz Ribeiro	JUV	2006	SCB	Braga	Torneio de Preparação	Guimarães	17.12	3 S 1 t
8,37	-1,7	Carolina Sousa	JUV	2006	ESM	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	17.12	4 F2 t
8,37	pc	Maria Poppe	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional P Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	PEN
8,38	-0,7	Clara Cruz	INIC	2007	MAC	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	17.12	5 FA t
8,40	pc	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	CFOD	Porto	Torneio Juvenil do Norte Pista Coberta	Braga	30.01	1 EI 2 t
8,40	pc	Rafaela Pereira	JUV	2005	SCP	Lisboa	Provas de Observação	Jamor (CAR)	11.12	2 s 4 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	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	29.01	1 EI 6
8,42	pc	Edmara Chete - ANG	JUV	2005	A 20 Km	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	03.12	2 EI 2 t
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	0,8	Inês Santos	JUV	2005	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	TRI
8,45	-1,3	Matilde Vieira	INIC	2008	AFS	Lisboa	Taça Jovem	Manique (Cascais)	09.01	3 S 5
8,45	-1,0	Héloise Henrard - FRA	JUV	2006	CAP	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	04.12	1 S 6 t
8,46	pc	Madalena Sampainho	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato de Inverno Sub-18	Alpiarça	15.01	3 F
8,46	pc	Maria João Gregório	JUV	2006	GAF	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	03.12	1 EI 2
8,47	pc	Mariana Lopes	INIC	2007	AABV	Algarve	Provas de Preparação Pista Coberta	VR Stº António	17.12	2 S 2
8,48	pc	Marina Pinteá	JUV	2005	GS	Coimbra	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	07.01	Extra
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
8,49	pc	Maria Rodrigues	JUV	2006	CDCNAV	Porto	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	7 FB t
8,49	0,9	Joana Medeiros	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação 1	P. Delgada-Lajedo	187.02	3 S 1
8,50	0,8	Luciana Santos	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub-18	Luso	29.01	1 EI 3 t
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	Heloísa Santos	JUV	2005	CDRR	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Almada	29.01	6 F t
8,51	0,0	Joana Marques	JUV	2005	CCDR	Braga	Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	26.02	TRI
8,51	0,1	Angelina Pedro - FRA	INF	2009	CAP	Porto	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	25.06	PEN
8,51	-0,3	Ariana Almeida	JUV	2005	SPF	Algarve	Torneio de Abertura AAALG	Faro	03.12	1 S 1 t
8,52	0,6	Catarina Silva	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Absoluto de Inverno	Luso	08.01	1 EI 4 t
8,52	-0,5	Sofia Martins	JUV	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Almada	29.01	3 EI 3 t
8,52	pc	Matilde Baião	INIC	2008	AJJ	Portalegre	Provas Extra	Pombal	29.01	3 S 3
8,53	1,7	Carlota Gomes	JUV	2006	AJS	Madeira	Campeonato de Inverno Sub-18	Ribeira Brava	07.01	3
8,53	pc	Liu Jialin	JUV	2005	CEN	Portalegre	Campeonato Sub-20 Pista Coberta	Pombal	15.01	Extra
8,53	0,3	Rafaela Pereira	JUV	2005	AGDAK	Setúbal	Provas Extra	Almada	13.02	1 S 1 t
8,53	pc	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	1 S 2
8,54	pc	Joana Almeida	JUV	2005	CAP	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	Extra
8,54	pc	Margarida Félix	JUV	2005	SCP	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	2 EI 5 t
8,54	pc	Maria Miguel Neto	JUV	2006	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Sub-20 Pista Coberta	Pombal	15.01	3 EI 4 t
8,54	pc	Filipa Dinis	JUV	2005	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	05.03	TRI
8,54	-0,8	Constança Abreu	INIC	2008	AAACRO	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
8,54	pc	Sara Carvalho	JUV	2006	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional P Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	PEN
8,55	pc	Beatriz Gonçalves	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Sub-20 Pista Coberta	Pombal	15.01	4 EI 4 t
8,55	pc	Laura Alexandre	JUV	2005	AEAC	Santarém	Triatlo Técnico Regional	Alpiarça	05.06	TRI
8,55	-0,1	Lara Simões	INF	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-14	Leiria	11.06	2 EI 5

8,55

200 metros (PC)

RN: 24,47

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
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
27,80	pc	Katerina Quinn	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Sub-18 Pista Coberta	Pombal	19.01	1 S 4 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
28,40	pc	Inês Fonseca	JUV	2005	MAC	Porto	Provas de Preparação Pista Coberta	Braga	16.01	Extra
28,40	pc	Joana Santos	JUV	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Sub-18 Pista Coberta	Pombal	19.01	1
28,50	pc	Leonor Saraiva	INIC	2007	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Sub-18 Pista Coberta	Pombal	19.01	1 S 2 t
28,73	pc	Marina Pinteá	JUV	2005	GS	Coimbra	Campeonato absoluto de Inverno	Pombal	05.02	2 t
28,79	pc	Margarida Santos	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Sub-18 Pista Coberta	Pombal	19.01	1 S 5

28,95

300 metros (PC)

RN: 39,39

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
41,67	pc	Lúcia Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	1 S 4
41,93	pc	Joana Santos	JUV	2005	MC	Coimbra	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	1 S 3
42,02	pc	Rita Barbosa	JUV	2005	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	2 S 4
42,07	pc	Lara Pinto	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	1 S 2
42,41	pc	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	Extra
42,45	pc	Ana Oliveira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	3 S 4
43,04	pc	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	2 S 3
43,10	pc	Cláudia Cristóvão	JUV	2005	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	3 S 3
43,19	pc	Carolina Castro	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	4 S 4
43,46	pc	Raquel Silva	JUV	2006	ESM	Porto	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	1 S 1

43,54	pc	Rita Fernandes	JUV	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	5 S 4
43,56	pc	Inês Sarmento	INIC	2007	ARLVG	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	Extra
43,71	pc	Matilde Caldas	JUV	2006	MAC	Porto	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	2 S 2
44,14	pc	Beatriz Branco	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	2 S 1
44,32	pc	Mara Rodrigues	JUV	2005	SCB	Braga	Provas de Preparação P Coberta	Braga	15.01	1 S 1
44,46	pc	Ganilza Trindade	JUV	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	3 S 2
44,49	pc	Mariana Moreira	INIC	2008	UDV	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	Extra
44,71	pc	Catarina Sampaio	JUV	2006	GCAD	C. Branco	Provas de Preparação P Coberta	Braga	15.01	Extra
44,84	pc	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	Extra
45,40	pc	Regina Amorim	JUV	2006	ACDAV	V. Castelo	Provas de Preparação P Coberta	Braga	15.01	Extra
45,50	pc	Clara Cruz	INIC	2007	MAC	Porto	Provas de Preparação P Coberta	Braga	15.01	Extra
46,32	pc	Matilde Lameiras	JUV	2006	CFOD	Porto	Provas de Preparação P Coberta	Braga	15.01	Extra
46,64	pc	Inês Pedro	INIC	2006	AMONT	Braga	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	1 S 4 t
46,64	pc	Carolina Sousa	JUV	2005	ACDAV	V. Castelo	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	Extra
46,86	pc	Maria Vinagre	JUV	2005	SCS	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	Extra
47,09	pc	Beatriz Ribeiro	JUV	2006	SCB	Braga	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	2 s 4 t
47,24	pc	Mafalda Cancelo	INIC	2007	CDCNAV	Porto	Provas de Preparação P Coberta	Braga	15.01	Extra
47,39	pc	Leonor Mendes	JUV	2006	CAP	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	Extra
47,49	pc	Inês Araújo	JUV	2005	CDCPRI	Braga	Provas de Preparação P Coberta	Braga	15.01	2 S 2

47,65

400 metros (PC)

RN: 56,57

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
60,23	pc	Rafaela Santos	JUV	2005	ACPV	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1 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
61,84	pc	Filipa Craveiro	JUV	2006	ACPV	Porto	Campeonato da 2ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	1 S 2 t
61,98	pc	Rafaela Santos					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	1 S 2 t
62,07	pc	Stela Fernandes	JUV	2006	GS	Coimbra	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	Extra
62,56	pc	Filipa Craveiro					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	22.01	17 t
62,69	pc	Mara Rodrigues	JUV	2005	SCB	Braga	2ª Noite Atlética em Pista Coberta	Braga	16.02	2 s 2 t
62,98	pc	Mara Rodrigues					Provas de Preparação Pista Coberta	Braga	16.01	2 S 2 t
63,57	pc	Rafaela Pires	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	29.01	3 t
63,79	pc	Mara Rodrigues					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	3 S 3 t

64,45

60m Barreiras (0,76)

RN: 8,41

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
8,65	pc	Thais Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Madrid - ESP	01.03	PEN
8,66	pc	Thais Beranger					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	1 EI 1
8,67	pc	Thais Beranger					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	1 F
8,77	pc	Thais Beranger					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
8,78	pc	Thais Beranger					Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	PEN
8,95	0,4	Thais Beranger					Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	26.02	TRI
9,23	pc	Matilde Feiteirona	JUV	2006	AJJ	Portalegre	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	1 EI 3
9,23	pc	Diana Sousa	JUV	2005	SLB	Lisboa	Tritalo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
9,24	pc	Matilde Feiteirona					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	2 F t
9,30	pc	Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Madrid - ESP	01.03	PEN
9,38	pc	Mariana Araújo	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	3 F
9,41	pc	Matilde Lameiras	JUV	2006	CFOD	Porto	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	4 F
9,42	pc	Mariana Araújo					Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	30.01	1 S 3
9,43	pc	Letícia Rosário	JUV	2006	AGDAK	Setúbal	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	5 F
9,46	pc	Vera Goucha					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	6 F
9,46	pc	Matilde Lameiras					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	2 EI 3
9,47	pc	Rafaela Santos	JUV	2005	ACPV	Porto	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Madrid - ESP	01.03	PEN
9,48	pc	Vera Goucha					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	3 EI 3
9,51	pc	Edmara Chete - ANG	JUV	2005	A 20 Km	Santarém	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
9,55	pc	Edmara Chete					Triatlo Técnico Regional	Alpiarça	06.05	TRI
9,56	pc	Lwena Cardoso	JUV	2005	SFRAA	Lisboa	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	1 EI 2
9,57	pc	Diana Sousa					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
9,59	pc	Mariana Araújo					Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	2 EI 2
9,59	0,4	Matilde Lameiras					Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	26.02	TRI
9,60	pc	Mariana Araújo					Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	PEN
9,61	0,8	Alzira Gomes	JUV	2005	MKED	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	TRI
9,63	pc	Anastácia Gula	JUV	2005	SCP	Lisboa	Tritalo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
9,64	-2,0	Sara Brites	JUV	2006	JV	Leiria	Torneio Aníbal Carvalho	Pombal	11.12	1
9,66	pc	Tatiana Pereira	JUV	2006	AFS	Lisboa	Campeonato Regional P Combinadas	Jamor (CAR)	18.12	PEN
9,71	pc	Ariana Almeida	JUV	2005	SPF	Algarve	Provas de Preparação Pista Coberta	VR Stº António	17.12	1

9,71	pc	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	PEN
9,75	pc	Raquel Tavares	JUV	2005	CCSJM	Aveiro	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	8 F
9,75	0,9	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação 1	Ponta Delgada	16.02	1
9,78	pc	Sofia Quintino	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	3 EI 2
9,80	-0,4	Catraina Vieira	JUV	2006	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional P Combinadas	Ribeira Brava	10.12	PEN
9,81	pc	Rafaela Pereira	JUV	2005	AGDAK	Setúbal	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	4 EI 2
9,89	0,0	Héloise Henrard - FRA	JUV	2006	CAP	Porto	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	5 EI 2
9,91	pc	Clara Morais	JUV	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	30.01	2 S 3
9,95	pc	Sara Athayde	JUV	2006	AACC	Setúbal	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	PEN
10,03	0,8	Sofia Martins	JUV	2005	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	TRI
10,08	-0,8	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Torneio de Preparação	Guimarães	17.12	1
10,09	pc	Joana Almeida	JUV	2005	CAP	Porto	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	6 EI 1
10,11	pc	Filipa Rêgo	JUV	2005	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	6 EI 2
10,12	pc	Lara Geirinhas	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
10,13	pc	Leonor Saraiva	INIC	2007	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	16.01	2 F t
10,18	0,0	Eliana Fernandes	JUV	2006	AJS	Madeira	Triatlo Jovem	Ribeira Brava	17.12	TRI
10,20	-0,4	Catherine Serrão	JUV	2006	GDE	Madeira	Campeonato Regional P Combinadas	Ribeira Brava	10.12	PEN
10,22	pc	Margarida Santos	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	16.01	3 F
10,23	0,8	Maria Heloísa Santos	JUV	2005	CDRR	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	TRI
10,25	pc	Katerina Quinn - GBR	INIC	2007	JV	Portalegre	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	16.01	4 F t
10,25	0,0	Maria França	JUV	2006	ACFR	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	04.12	1
10,26	0,0	Bruna Ruela	INIC	2007	PLF	Braga	Torneio de Abertura de Pista	Maia	04.12	Extra
10,28	0,8	Daniela Alves	JUV	2005	VFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	TRI
10,29	pc	Filipa Craveiro	JUV	2006	ACPV	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	PEN
10,30	pc	Luana Figueira	JUV	2005	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	05.03	TRI
10,30	0,0	Maria Luís Silva	INIC	2007	SCE	Aveiro	Campeonato P Combinadas Inverno	Luso	18.12	PEN
10,36	pc	Gabriela Gorencó	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	30.01	4 S 3
10,37	pc	Rafaela Pires	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	PEN
10,38	0,8	Laurinda Moreira	JUV	2005	VFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	TRI
10,41	pc	Catarina Silva	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	30.01	Extra
10,42	pc	Alice Varino	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	PEN
10,43	0,0	Francisca Ferreira	INIC	2007	ACFR	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	04.12	3
10,44	pc	Marisa Nunes	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Triatlo Técnico Regional	Alpiarça	06.05	TRI
10,45	pc	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	PEN
10,48	0,6	Catarina Fernandes	JUV	2005	AJS	Madeira	Campeonato de Inverno Sub-18	Ribeira Brava	07.01	2
10,51	pc	Constança Abreu	INIC	2008	AAACRO	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	PEN
10,53	pc	Constança Anunciação	JUV	2005	ACB-L	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	05.03	TRI
10,54	pc	Inês Figueiredo	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	PEN
10,56	pc	Juliana Neves	JUV	2005	CLUVE	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	16.01	5 F
10,57	pc	Bruna Ferreira	JUV	2005	CLAC	Santarém	Triatlo Técnico Regional	Alpiarça	06.05	TRI
10,60	pc	Leonor Dias	JUV	2005	IND	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	30.01	3 S 2
10,60	pc	Nadine Pires	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	PEN
10,61	pc	Laura Baltazar	JUV	2006	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	05.03	TRI
10,64	pc	Lina Dias	INIC	2007	AACC	Setúbal	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	PEN
10,67	1,0	Angelina Volkmar - GER	INIC	2008	CRDS	Algarve	Provas Extra	Faro	20.01	1 t
10,70	pc	Carolina Ferreira	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	30.01	4 S 2
10,73	-2,0	Daniela Taralunga	JUV	2006	JV	Leiria	Torneio Aníbal Carvalho	Pombal	11.12	2
10,74	pc	Cláudia Cristóvão	JUV	2005	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	30.01	5 S 2
10,74	0,8	Raquel Conceição	JUV	2005	AACC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	TRI
10,75	0,4	Leonor Barros	JUV	2006	PLF	Braga	Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	26.02	TRI
10,76	-0,4	Cristina Neves	INIC	2007	CSM	Madeira	Campeonato Regional P Combinadas	Ribeira Brava	10.12	PEN
10,80	pc	Maria Vicente	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	PEN
10,82	0,0	Ariana Teixeira	INIC	2007	ADREP	Aveiro	Campeonato P Combinadas Inverno	Luoo	18.12	PEN
10,83	pc	Beatriz Duarte	JUV	2006	A 20 km	Santarém	Campeonato de Inverno Sub-18	Alpiarça	16.01	2
10,84	pc	Rita Abrantes	INIC	2007	CDP-C	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	16.01	8 F t
10,85	pc	Carlota Almeida	JUV	2005	NSCS	Guarda	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
10,86	pc	Inês Marques	INF	2009	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	PEN
10,88	pc	Beatriz Miguel	JUV	2006	UFCIT	Santarém	Campeonato de Inverno Sub-18	Alpiarça	16.01	3

10,89

TRIATLO TÉCNICO (60m Barreiras - Peso - Altura)

RN: 2.493

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2234	0,4	Thais Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	26.02	1
2102	pc	Thais Beranger					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	1
1921	pc	Edmara Chete - ANG	JUV	2005	A 20 Km	Santarém	Triatlo Técnico Regional	Alpiarça	06.05	1
1911	pc	Edmara Chete					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	2
1881	pc	Lara Geirinhas	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	3

1828	pc	Anastácia Gula	JUV	2005	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	1
1801	pc	Luana Figueira	JUV	2005	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	05.03	1
1796	pc	Luana Figueira					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	4
1743	0,0	Eliana Fernandes	JUV	2006	AJS	Madeira	Triatlo Jovem	Ribeira Brava	17.12	1
1672	pc	Lwena Cardoso	JUV	2005	SFRAA	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	1
1666	1,7	Matilde Simões	JUV	2005	SVB	Viseu	Triatlo Técnico Jovem	Seia	22.01	1
1657	pc	Sofia Martins	JUV	2005	CPPEA	Setúbal	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	5
1643	0,8	Sofia Martins					Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	1
1624	pc	Diana Sousa	JUV	2005	SLB	Lisboa	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	6
1602	0,4	Leonor Barros	JUV	2006	PLF	Braga	Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	26.02	2
1601	pc	Matilde Feiteirona	JUV	2006	AJJ	Portalegre	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	7
1552	pc	Beatriz Queirós	JUV	2005	AFS	Lisbos	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	26.11	1
1542	pc	Juliana Neves	JUV	2005	CLUVE	Coimbra	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	05.03	2
1538	pc	Raquel Tavares	JUV	2005	CCSJM	Aveiro	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	8
1533	-0,2	Genizilda Trindade	JUV	2005	CDQ	Algarve	Triatlo Técnico Regional	Quarteira	20.02	1
1531	0,4	Matilde Lameiras	JUV	2006	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	26.02	3
1523	0,3	Filipa Rego	JUV	2005	CAM-VC	V. Castelo	Triatlo Técnico da AAVC	Viana do Castelo	19.02	1
1522	pc	Marisa Nunes	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Triatlo Técnico Regional	Alpiarça	06.05	2
1508	0,8	Maria Heloísa Santos	JUV	2005	CDRR	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	2
1493	0,8	Alzira Gomes	JUV	2005	MKED	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	3
1470	pc	Inês Ávila	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	11
1454	pc	Laura Baltazar	JUV	2006	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	05.03	3
1445	pc	Carolina Sousa	JUV	2005	ACDAV	V. Castelo	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	14
1443	pc	Bruna Ferreira	JUV	2005	CLAC	Santarém	Triatlo Técnico Regional	Alpiarça	06.05	3
1439	0,8	Laurinda Moreira	JUV	2005	VFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	4
1411	0,8	Raquel Conceição	JUV	2005	AACC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	5
1408	pc	Yara Lemos	JUV	2006	CTMVPA	Vila Real	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	15
1371	-0,2	Ariana Almeida	JUV	2005	SPFCF	Algarve	Triatlo Técnico Regional	Quarteira	20.02	2
1358	pc	Carlota Almeida	JUV	2005	NSCS	Guarda	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	16
1350	pc	Matilde Henriques	JUV	2006	AFS	Lisbos	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	26.11	2
1346	pc	Lafaete Saraiva - GBS	JUV	2006	SCP	Lisbos	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	26.11	3
1345	pc	Diana Ribeiro	JUV	2006	SCP	Lisbos	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	26.11	4
1318	0,8	Daniela Alves	JUV	2005	VFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	6
1234	pc	Beatriz Fonseca	JUV	2006	SCP	Lisbos	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	26.11	5
1219	pc	Isa Ferreira	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	05.03	4
1218	pc	Constança Anunciação	JUV	2005	ACB-L	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	05.03	5
1217	pc	Alexandra Matta	JUV	2006	SCP	Lisbos	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	26.11	6
1191	1,2	Elisa Fernandes	JUV	2006	LLFC	Aveiro	Triatlo Técnico Saúl Fernandes	Lourosa	20.02	2
1180	0,0	Priscila Alves	JUV	2005	ACM-A	Terceira	Triatlo Técnico Jovem	Angra Heroísmo	12.02	1

1180

TRIATLO SIMPLES

(60 metros - Peso - Comprimento)

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2193	pc	Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	1
2114	pc	Vera Goucha					Triatlo Técnico Distrital	Pombal	05.03	1
2017	pc	Matilde Fernandes	JUV	2005	SCB	Braga	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	2
1965	0,1	Matilde Fernandes					Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	26.02	1
1934	1,8	Maria Leonor Silva	JUV	2005	VFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	1
1915	1,8	Matilde Fernandes					Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	1
1880	pc	Shakina Andrade - ANG	JUV	2005	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	1
1823	pc	Maria Leonor Silva					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	3
1757	-0,1	Catarina Vieira	JUV	2006	ADRAP	Madeira	Triatlo Jovem	Ribeira Brava	17.12	1
1753	pc	Helena Safta	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	4
1748	pc	Shakina Andrade					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	5
1743	pc	Ana Silva	JUV	2006	SCA	Santarém	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	6
1720	1,7	Rita Brochado	JUV	2006	CAOV	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	2
1712	pc	Rita Fernandes	JUV	2005	MAC	Porto	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	7
1710	pc	Matilde Simões	JUV	2005	SVB	Viseu	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	8
1707	1,6	Sara Athayde	JUV	2006	AACC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	2
1698	pc	Catarina Silva	JUV	2005	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	05.03	2
1678	0,1	Maria Vieira	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Triatlo Técnico Saúl Fernandes	Lourosa	20.02	1
1677	1,0	Filipa Craveiro	JUV	2006	ACPV	Porto	Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	3
1675	pc	Beatriz Queirós	JUV	2005	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	2
1666	pc	Beatriz Castelhana	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	05.03	3
1645	1,3	Eliane Barros	JUV	2005	AASX	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	3
1631	1,6	Melissa Mendes	JUV	2006	MKED	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	4
1624	1,5	Bruna Pinto	JUV	2005	DURIUS	Vila Real	Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	4

1589	2,0	Ana Gonçalves	JUV	2006	AMA-VR	Vila Real	Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	5
1577	2,0	Maria Lança	JUV	2005	NDJL	Setúbal	Triatlo Técnico Regional	Setúbal	27.02	5
1520	pc	Filipa Dinis	JUV	2005	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	05.03	4
1518	pc	Carla Silveira - ANG	JUV	2005	CLUVE	Coimbra	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	05.03	5
1517	-0,1	Cristina Neves	INIC	2007	CSM	Madeira	Triatlo Jovem	Ribeira Brava	17.12	2
1511	0,0	Joana Marques	JUV	2005	CCDR	Braga	Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	26.02	4
1506	pc	Rafaela Pires	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	05.03	6
1482	pc	Liu Jialin - CHN	JUV	2005	CEN	Portalegre	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	13
1473	pc	Énia Catanho	JUV	2005	CAT	Terceira	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	14
1472	0,0	Inês Santos	JUV	2005	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	26.02	5
1460	pc	Anaísa Vieira	JUV	2005	CRC	Évora	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	15
1453	pc	Beatriz Miguel	JUV	2006	UFCIT	Santarém	Triatlo Técnico Regional	Alpiarça	05.03	1
1436	1,0	Leticia Costa	JUV	2005	ACDAV	V. Castelo	Triatlo Técnico da AAVC	Viana do Castelo	19.02	2
1423	pc	Sara Alturas	JUV	2005	ACRM	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	3
1417	pc	Sofia Roberto	JUV	2006	CAOB	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	05.03	7
1406	-1,9	Maria Rodrigues	JUV	2005	CDCNAV	Porto	Triatlo Técnico da AAVC	Viana do Castelo	19.02	Extra
1377	pc	Laura Alexandre	JUV	2005	AEAC	Santarém	Triatlo Técnico Regional	Alpiarça	05.03	2
1377	pc	Ariana Almeida	JUV	2005	SPFCF	Algarve	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	17
1375	pc	Joana Santos	JUV	2005	GRE-AA	Coimbra	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	05.03	8
1360	pc	Beatriz Duarte	JUV	2005	A 20 Km	Santarém	Triatlo Técnico Regional	Alpiarça	05.03	3
1351	2,0	Rita Costa	JUV	2006	PLF	Braga	Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	8
1340	pc	Carolina Marques	JUV	2006	JV	Coimbra	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	05.03	9
1332	pc	Matilde Simões	JUV	2006	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	4
1328	1,4	Raquel Silva	JUV	2006	ESM	Porto	Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	9
1327	-0,1	Francisca Cortinhas	INIC	2007	CSM	Madeira	Triatlo Jovem	Ribeira Brava	17.12	3
1325	0,3	Mariana Santos	JUV	2005	ACDI	Aveiro	Triatlo Técnico Saúl Fernandes	Lourosa	20.02	2
1323	0,5	Bruna Rodrigues	JUV	2005	HCF	Vila Real	Triatlo Técnico Regional	Vila Pouca Aguiar	19.02	TRI
1322	pc	Madalena Pereira	JUV	2006	A 20 Km	Santarém	Triatlo Técnico Regional	Alpiarça	05.03	4
1303	0,6	Carolina Peres	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro	Triatlo Técnico Saúl Fernandes	Lourosa	20.02	3
1291	pc	Beatriz Fonseca	JUV	2006	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	5
1284	-0,1	Carlota Gomes	JUV	2006	AJS	Madeira	Triatlo Jovem	Ribeira Brava	17.12	4
1266	-0,1	Carolina Pita	INIC	2007	GDE	Madeira	Triatlo Jovem	Ribeira Brava	17.12	5
1256	pc	Catarina João	JUV	2005	CLAC	Santarém	Triatlo Técnico Regional	Alpiarça	05.03	5
1254	0,6	Bárbara Ribeiro	JUV	2006	LLFC	Aveiro	Triatlo Técnico Saúl Fernandes	Lourosa	20.02	4

1250

PENTATLO (PC)**(60m Barreiras - Altura - Peso - Comprimento - 800 m)**

RN: 3.992

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3635	pc	Thaïs Beranger - FRA	JUV	2005	CFOD	Porto	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Madrid - ESP	01.03 1
3408	pc	Thaïs Beranger					Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01 1
3407	pc	Vera Goucha	JUV	2005	JV	Leiria	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Madrid - ESP	01.03 4
3250	pc	Rafaela Santos	JUV	2005	ACPV	Porto	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Madrid - ESP	01.03 7
3140	pc	Vera Goucha					Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01 2
2989	pc	Marta Carriço	INIC	2007	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12 1 t
2892	pc	Rafaela Santos					Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01 3
2860	pc	Sofia Quintino	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01 4
2792	pc	Matilde Araújo	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01 5
2771	pc	Sofia Quintino					Troféu Ibérico Provas Combinadas	Madrid - ESP	01.03 8
2736	pc	Sara Brites	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12 2
2668	pc	Luana Figueira	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01 6
2639	pc	Lara Geirinhas	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01 7
2616	-0,3	Catarina Vieira	JUV	2006	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional P Combinadas	Ribeira Brava	11.12 1
2603	-0,2	Eliana Fernandes	JUV	2006	AJS	Madeira	Campeonato Regional P Combinadas	Ribeira Brava	11.12 2
2539	pc	Sofia Martins	JUV	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01 9
2514	pc	Rafaela Pires	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12 3
2498	pc	Filipa Craveiro	JUV	2006	ACPV	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01 10
2492	pc	Sara Athayde	JUV	2006	AACC	Setúbal	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12 4
2443	pc	Nadine Pires	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12 5
2380	pc	Filipa Rêgo	JUV	2005	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01 11
2376	-0,4	Cristina Neves	INIC	2007	CSM	Madeira	Campeonato Regional P Combinadas	Ribeira Brava	11.12 3 t
2361	-0,3	Catherine Serrão	JUV	2005	GDE	Madeira	Campeonato Regional P Combinadas	Ribeira Brava	11.12 4
2339	pc	Alice Varino	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12 6 t
2312	1,1	Maria Luís Silva	INIC	2007	SCE	Aveiro	Campeonato P Combinadas Inverno	Luso	17.12 1 t
2299	pc	Rita Abrantes	INIC	2007	CDP-C	Coimbra	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	18.12 7 t
2271	-0,3	Ana Vieira	JUV	2005	CSM	Madeira	Campeonato Regional P Combinadas	Ribeira Brava	11.12 5
2256	pc	Constança Abreu	INIC	2008	AAACRO	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	18.12 8 t
2249	pc	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	18.12 9 t

