

OS MELHORES DO ANO 2023 INICIADOS FEMININOS [SUB-16]

Marcas de 1 de Janeiro a 31 de Dezembro de 2023

[Versão 10_Marcas obtidas e divulgadas em Comunicado de Resultados do ano de 2023] - jcosta@fpattelismo.pt - 968 614 790

José Costa

80 metros

RN: 9,81

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
10,08	-0,2	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Encontro de Encerramento	Lisboa (U2)	22.07	Extra
10,18	-1,7	Katerina Quinn					Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	1 F
10,21	0,9	Laura Agostinho	INIC	2009	SCA	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	01.07	1 EI 1
10,28	1,5	Katerina Quinn					Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	1 EI 1
10,32	0,5	Neide Bernardo - ANG	INIC	2008	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados	Vagos	02.07	1 F
10,36	0,2	Carolina Ventura	INIC	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	27.05	1 S 1
10,36	0,4	Diana Miranda	INF	2010	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	04.07	1 F t
10,36	0,0	Laura Agostinho					Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	13.05	1 F
10,38	-0,2	Madalena Barradas	INIC	2009	AJJ	Portalegre	Encontro de Encerramento	Lisboa (U2)	22.07	Extra
10,39	0,1	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Atleta Completo Regional	Lousada	02.04	HEP
10,39	1,3	Katerina Quinn					Torneio Mário Avelino	Marinha Grande	03.06	1 S 1
10,41	0,4	Mariana Costa	INIC	2008	GRECAS	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	06.05	1 EI 1
10,41	-1,2	Diana Miranda					Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	04.07	1 EI 2 t
10,41	-2,3	Laura Agostinho					Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	13.05	1 EI 1
10,44	-0,8	Neide Bernardo					Olímpico Jovem Distrital	Vagos	06.05	1 EI 2
10,45	1,6	Madalena Barradas					Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	02.04	HEP
10,47	0,1	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Atleta Completo	Torres Vedras	15.04	HEP
10,48	1,2	Nadine Fortes	INIC	2009	AABV	Algarve	Torneio Regional Sub16	Faro	11.03	1 S 1
10,48	2,0	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	IND	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	1 F
10,53	2,0	Leonor Freitas	INIC	2009	ESCMOV	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	2 F
10,55	0,2	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	27.05	3 S 1
10,56	1,5	Isabel Serras	INIC	2009	CAB	Braga	Torneio de Preparação	Braga	29.04	1 S 1
10,56	-0,2	Iara Vacondeus	INIC	2008	GDIB	Setúbal	Encontro de Encerramento	Lisboa (U2)	22.07	Extra
10,58	0,4	Eulália Borges	INIC	2008	GRQL	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	04.07	2 F
10,61	-1,7	Lara Simões	INF	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	2 F t
10,62	2,0	Leonor Néri	INIC	2009	ACFR	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	3 F
10,62	2,0	Catarina Pinto	INF	2010	ESCMOV	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	4 F t
10,62	2,0	Bárbara Ferraz	INIC	2008	CFOD	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	5 F
10,62	-1,7	Beatriz Alves	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	3 F
10,62	1,6	Maria Carvalho	INIC	2009	SLB	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Massamá	01.07	3
10,64	0,1	Lara Ludovice	INIC	2009	SCP	Lisboa	Atleta Completo	Torres Vedras	15.04	HEP
10,66	1,6	Beatriz Ferrari - BRA	INIC	2008	ADLA	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Massamá	01.07	4
10,67	0,0	Margarida Oliveira	INIC	2009	LAVRA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	06.05	2 S 3
10,70	1,6	Aminata Baldé - GBS	INIC	2009	SLB	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Massamá	01.07	5
10,71	-0,4	Anamar Jorge	INIC	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	06.05	1 F
10,74	2,0	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	6 F
10,77	-2,5	Daniela Gorgueira	INF	2010	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	04.07	1 EI 4 t
10,78	1,2	Maria Inácio	INIC	2008	COP	Algarve	Torneio Regional Sub16	Faro	11.03	2 S 1
10,78	-0,1	Catarina Seabra	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Iniciados	Coimbra	16.04	1 EI 1
10,80	0,2	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	26.03	HEP
10,84	1,3	Joana Henriques	INIC	2008	NSF	Algarve	Torneio Regional Atleta Completo	Quarteira	26.03	HEP
10,85	2,0	Mariana Queirós	INIC	2008	CESMC	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	8 F
10,85	0,5	Mariana Ferreira	INIC	2009	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados	Vagos	02.07	2 F
10,86	0,4	Joana Miguel	INIC	2008	CBSEIXAL	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	04.07	3 F
10,87	0,4	Matilde Oliveira	INIC	2009	CAOB-A	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	06.05	2 EI 1
10,87	1,3	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Torneio Mário Avelino	Marinha Grande	03.06	3 S 1
10,93	1,2	Rita Moura	INIC	2009	CASJ	Algarve	Torneio Regional Sub16	Faro	11.03	3 S 1
10,93	0,4	Bárbara Castro	INIC	2008	CJSA	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	06.05	3 EI 1
10,93	1,3	Diana Cardona	INIC	2008	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Guimarães	13.05	1 F
10,94	-0,1	Antónia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	Campeonato Distrital Iniciados	Coimbra	16.04	2 EI 1
10,97	1,7	Leonor Gonzalez	INIC	2008	CRAL	Algarve	Torneio Regional Sub16	Faro	11.03	1 S 4
10,97	-0,9	Lara Barroso	INIC	2008	CPPEA	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	06.05	1 S 3
10,97	1,5	Luana Alexandre	INIC	2009	CPRAB	Leiria	6º Meeting Jovem da CAMG	Marinha Grande	20.05	1 S 3

10,98	1,3	Bruna Silva	INIC	2009	CAMR	Leiria	Torneio Mário Avelino	Marinha Grande	03.06	5 S 1
10,99	0,0	Diana Bento	INIC	2009	AAC	Coimbra	Meeting Jovem de Cantanhede	Febres	06.05	1 S 3
10,99	1,3	Leonor Ascenso	INIC	2008	JV	Leiria	Torneio Mário Avelino	Marinha Grande	03.06	6 S 1
11,00	-1,2	Lara Simões	INF	2010	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	04.07	1 EI 5 t
11,01	0,1	Leonor Alves	INIC	2008	IND	Setúbal	Atleta Completo	Torres Vedras	15.04	Extra
11,01	1,3	Amélia Chiaule - ANG	INF	2010	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Guimarães	13.05	2 F t
11,02	0,5	Manuela Nunes	INIC	2009	CFB	Lisboa	III Jornada de Pista	Torres Vedras	19.03	1 S 6
11,03	-1,4	Emmy Gomes	INIC	2009	AFIS	Aveiro	Torneio Bruno Saramago	Lourosa	29.04	2 S 1
11,04	1,2	Constança Alves	INIC	2008	AJS	Madeira	Torneio Atleta Completo - 2023	Ribeira Brava	02.04	HEP
11,04	1,4	Nádia Mata	INIC	2008	SCP	Lisboa	Atleta Completo	Torres Vedras	15.04	HEP
11,04	1,3	Constança Abreu	INIC	2008	AAACRO	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	1 S 1
11,05	-1,7	Daniela Venda	INIC	2009	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	5 F
11,06	-0,8	Inês Almeida	INIC	2008	ACRVC	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	06.05	2 S 2
11,07	0,9	Inês Vila	INIC	2009	SCP	Lisboa	Atleta Completo	Torres Vedras	15.04	HEP
11,07	0,2	Madalena Mendes	INIC	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	27.05	2 S 2
11,09	0,2	Carolina Bachi	INIC	2009	SCP	Lisboa	III Jornada de Pista	Torres Vedras	19.03	2 S 1
11,10	-1,7	Diana Bernardes	INF	2010	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	6 F
11,11	0,7	Leonor Girão	INIC	2008	USAMP	Viseu	Campeonato Distrital Iniciados	Viseu	27.05	1
11,12	1,5	Inês Saldanha	INIC	2008	UFCIT	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	01.07	2 EI 2
11,13	1,8	Alice Varino	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	16.04	HEP
11,14	0,1	Diana Rama	INIC	2009	MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	06.05	1 S 2
11,14	0,2	Mariana Falcão	INIC	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	27.05	6 S 1
11,15	-1,8	Helena Pereira	INIC	2009	SCP	Lisboa	Troféu Sintra a Correr	Massamá	23.04	1 S 6
11,15	1,5	Leonor Ferreira	INIC	2009	JDAL	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	13.05	1 EI 2
11,15	0,5	Maria Leonor Mendes	INIC	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	27.05	1 S 4
11,15	0,7	Beatriz Oliveira	INF	2010	LAVRA	Porto	Campeonato Regional Sub-17	Lousada	15.07	1 EI 3 t
11,15	-0,3	Carolina Fernandes	INIC	2008	AGV	Viseu	Torneio de Encerramento	Seia	15.07	Extra
11,16	1,2	Angelina Volkmar - GER	INIC	2008	CRDS	Algarve	Torneio Regional Sub16	Faro	11.03	4 S 1
11,16	-1,2	Catarina Matos	INIC	2009	GDE	Madeira	Olímpico Jovem Regional - 3ª Jornada	Ribeira Brava	06.05	1
11,17	1,8	Alessandra Santos	INIC	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	16.04	HEP
11,17	-0,3	Mariana Costa	INIC	2008	FCC	Beja	Campeonato Distrital de Sub 16	Beja	04.06	1 S 2
11,18	1,0	Filipa Silva	INIC	2008	SCE	Aveiro	Torneio Bruno Saramago	Branca	29.04	1 S 4
11,18	1,6	Nicole Liendo	INIC	2009	SCP	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Massamá	01.07	7
11,19	1,0	Madalena Santos - STP	INIC	2008	PLF	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	26.03	HEP
11,19	1,0	Mafalda Andrade	INIC	2008	CAP	Porto	Meeting de Atletismo do Porto 2023	Porto (I)	01.05	5 S 1
11,19	0,9	Mariana Pedro	INIC	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	27.05	1 S 3
11,20	1,2	Marta Peralta	INIC	2009	CFOD	Porto	Meeting de Atletismo do Porto 2023	Porto (I)	01.05	1 S 2
11,20	1,3	Leticia Pinto	INF	2010	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Guimarães	13.05	4 F
11,20	1,9	Beatriz Perdigão	INIC	2008	AJL	Évora	Campeonato Regional de Iniciados	Vendas Novas	28.05	1
11,20	0,0	Matilde Fernandes	INF	2010	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	02.07	Extra
11,20	0,0	Maria Pacheco	INIC	2008	CYCL	V. Castelo	Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	02.07	2 S 1
11,21	-1,2	Beatriz Marinho	INIC	2009	GRQL	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	04.07	2 EI 5
11,22	0,2	Miriam Simões	INIC	2009	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	27.06	3 S 2
11,22	0,5	Lara Teorgas	INIC	2009	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados	Vagos	02.07	5 F
11,23	1,7	Hirstyna Semeniuk -UKR	INIC	2008	CRDS	Algarve	Torneio Regional Sub16	Faro	11.03	2 s 4
11,23	-0,8	Leonor Fernandes	INIC	2009	GRQL	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	04.07	1 EI 3
11,23	-1,7	Carolina Silva	INF	2010	JV	Leiria	Campeonatto Distrital Sub 16	Leiria	15.07	8 F t
11,25	1,3	Carolina Nunes	INIC	2009	AJL	Évora	Final Distrital Olímpico Jovem	Vendas Novas	06.05	1
11,25	-1,2	Rafaela Chantre	INIC	2008	GRQL	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	04.07	3 EI 5
11,25	0,4	Matilde Nascimento	INIC	2008	CAP	Porto	Torneio Jovem do Norte	Viana do Castelo	08.06	3 F

11,25

250 metros

RN: 32,12

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
33,10	IaraVacondeus	INIC	2008	GDIB	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	18.02	1 S 1
33,40	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Provas Extra	Jamor (P2)	14.01	Extra
34,23	Isabel Serras	INIC	2009	CAB	Braga	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	1 S 3
34,12	IaraVacondeus					Falagueira Athletics	Monte da Galega	04.07	Extra
34,12	Margarida Oliveira					4ª Noite Atlética	Braga	18.07	Extra
34,20	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	16.07	1
34,40	Isabel Serras					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	07.05	Extra
34,41	Maria Inácio	INIC	2008	COP	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	07.05	1 S 2
34,42	Maria Inácio					40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	2 S 3
34,75	IaraVacondeus					Provas de Preparação	Setúbal	16.07	1
34,78	Maria Inácio					Torneio Olímpico Jovem - 1ª Jornada	Beja	16.04	Extra
34,85	Neide Bernardo - ANG	INIC	2008	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados	Vagos	01.07	1 S 4
34,89	Rita Moura	INIC	2009	CASJ	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	07.05	2 S 2
34,90	Bruna Silva	INIC	2009	CAMR	Leiria	8º Torneio Jovem Clube Atletismo Nazaré	Nazaré	29.04	1 S 2

34,90	Carolina Ventura	INIC	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	27.05	1 S 3
34,92	Nadine Fortes	INIC	2009	AABV	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	07.05	3 S 2
35,05	Catarina Seabra	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	26.03	1 S 1
35,09	Lara Ludovice	INIC	2009	SCP	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Massamá	01.07	1 S 1
35,14	Laura Agostinho	INIC	2009	SCA	Santarém	Torneio "O Regresso"	Rio Maior	07.05	1
35,30	Daniela Venda	INIC	2009	ACB-L	Leiria	8º Torneio Jovem Clube Atletismo Nazaré	Nazaré	29.04	2 S 2
35,34	Lara Barroso	INIC	2008	CPPEA	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	07.05	1 S 2
35,39	Madalena Martins	INIC	2008	AFS	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Massamá	01.07	2 S 1
35,51	Constança Alves	INIC	2008	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 16	Ribeira Brava	13.05	1
35,62	Mariana Pedro	INIC	2009	SCP	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Massamá	01.07	3 S 1
35,64	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	IND	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	07.05	2 S 1
35,68	Beatriz Alves	INIC	2008	ACB-L	Leiria	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	4 S 3
35,71	Mariana Falcão	INIC	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	27.05	1 S 1
35,74	Antónia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	Campeonato Distrital Iniciados	Vagos	01.07	Extra
35,99	Eulália Borges	INIC	2008	GRQL	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	07.05	2 S 2
36,00	Luana Alexandre	INIC	2009	CPRAB	Leiria	8º Torneio Jovem Clube Atletismo Nazaré	Nazaré	29.04	3 S 2
36,25	Leonor Gonzalez	INIC	2008	CRAL	Algarve	Torneio Regional Sub 16	Faro	02.04	2 S 4
36,30	Bárbara Ferraz	INIC	2008	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	07.05	3 S 1
36,34	Luana Lopes	INIC	2009	CAOB-A	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	07.05	1 S 1
36,38	Joana Henriques	INIC	2008	NSF	Algarve	Torneio Regional Sub 16	Faro	02.04	3 S 4
36,43	Leonor Ferreira	INIC	2009	JDAL	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Vendas Novas	27.05	1
36,44	Matilde Oliveira	INIC	2008	CAOB-A	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	07.05	1 S 2
36,45	Sofia Oliveira	INIC	2009	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	27.05	2 S 1
36,56	Catarina Matos	INIC	2009	GDE	Madeira	Olímpico Jovem Regional - 2ª Jornada	Ribeira Brava	30.04	1
36,59	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	07.05	2 S 3
36,76	Beatriz Perdigão	INIC	2008	AJL	Évora	Meeting Memorial Ricardo Ribeiro	Évora	07.06	2 S 3
36,89	Joana Miguel	INIC	2008	CBSEIXAL	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	07.05	3 S 2
36,91	Laura Gomes	INIC	2008	GAC-L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	07.05	3 S 3
36,94	Diana Bento	INIC	2009	AAC	Coimbra	Olímpico Jovem Distrital	Febres	14.05	1
36,95	Júlia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	Olímpico Jovem Distrital	Febres	14.05	2
36,95	Bárbara Castro	INIC	2008	CJSA	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados	Vagos	01.07	3 S 4
36,96	Diana Cardona	INIC	2008	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Guimarães	14.05	1
37,00	Ana Teixeira	INIC	2008	CPA-S	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	14.01	1
37,03	Emmy Gomes	INIC	2009	AFIS	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados	Vagos	01.07	4 S 4
37,05	Alessandra Santos	INIC	2009	JV	Leiria	Torneio Mário Avelino	Marinha Grande	03.06	1 S 2
37,18	Mariana Ferreira	INIC	2009	CAOB-A	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	07.05	2 S 2
37,20	Lara Saraiva	INIC	2009	CLAC	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	14.01	2
37,20	Beatriz Santos	INIC	2008	GDD	Évora	Meeting Memorial Ricardo Ribeiro	Évora	07.06	3 S 3
37,22	Maria Inês Pinho	INF	2010	AGV	Viseu	Campeonato Distrital Iniciados	Vagos	01.07	Extra
37,26	Íris Passos	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Provas Extra	Coimbra	26.03	Extra
37,28	Nádia Mata	INIC	2008	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	14.01	2 S 5
37,34	Mariana Costa	INIC	2008	FCC	Beja	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	2 S 2
37,38	Melany Reis	INIC	2009	GD1D	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	27.05	4 S 1
37,40	Leonor Néri	INIC	2009	ACFR	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	07.05	1 S 2
37,42	Maria Jesus	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Provas Extra	Coimbra	26.03	Extra
37,42	Camila Bóia	INIC	2008	GRECAS	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	07.05	4 S 2
37,43	Sara Vilaça	INIC	2008	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Guimarães	14.05	2
37,44	Petra Durmont	INIC	2009	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	07.05	5 S 3
37,45	Diana Rama	INIC	2009	MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	07.05	4 S 1
37,48	Helena Pereira	INIC	2009	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	14.01	1 S 2
37,50	Beatriz Silva	INIC	2009	CAMR	Leiria	8º Torneio Jovem Clube Atletismo Nazaré	Nazaré	29.04	1 S 1
37,50	Inês Fernandes	INIC	2009	ACB-L	Leiria	8º Torneio Jovem Clube Atletismo Nazaré	Nazaré	29.04	4 S 2
37,55	Madalena Silva	INIC	2009	GCAD	C. Branco	Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero"	Viseu	14.01	1
37,58	Ariana Rocha	INIC	2009	AABV	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	07.05	1 S 1
37,63	Rafaela Chantre	INIC	2008	GRQL	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	07.05	1 S 1
37,63	Francisca Galante	INIC	2008	PFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	07.05	4 S 2
37,63	Denisa Rodrigues	INIC	2008	CAS	Guarda	Campeonato Distrital de Iniciados	Viseu	27.05	Extra
37,70	Isaura Correia	INIC	2008	ACDRA	Leiria	8º Torneio Jovem Clube Atletismo Nazaré	Nazaré	29.04	1 S 3
37,71	Ana Clara Araújo - BRA	INIC	2009	CASJ	Algarve	Torneio Regional Sub 16	Faro	02.04	1 S 1
37,79	Camila Horta	INIC	2009	COP	Algarve	Torneio Regional Sub 16	Faro	02.04	1 S 3
37,79	Margarida Oliveira	INIC	2009	LAVRA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	07.05	2 S 2
37,81	Isabel Lobo	INIC	2008	GDD	Évora	Meeting Memorial Ricardo Ribeiro	Évora	07.06	1 S 2
37,82	Inês Marques	INIC	2009	GDP-L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	07.05	1 S 1
37,83	Leonor Alves	INIC	2008	IND	Setúbal	Provas Extra	Jamor (P2)	14.01	Extra
37,84	Bruna Xavier	INIC	2008	CASJ	Algarve	Torneio Regional Sub 16	Faro	02.04	4 S 4
37,85	Lara Andrade	INIC	2009	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Guimarães	14.05	3
37,89	Beatriz Guerreiro	INIC	2008	NDCO	Beja	Campeonato Distrital de Sub 16	Beja	04.06	2
37,91	Carolina Horta	INIC	2009	COP	Algarve	Torneio Regional Sub 16	Faro	02.04	2 S 3
37,93	Maria Pacheco	INIC	2008	CYCL	V. Castelo	Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	01.07	1

37,96	Diana Freire	INIC	2008	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	02.07	5 S 2
37,97	Maria do Vale	INIC	2008	JOMA	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Massamá	01.07	4 S 1
37,98	Nicolle Ghirlanda - SUI	INIC	2009	CASJ	Algarve	Torneio Regional Sub 16	Faro	02.04	2 S 1
37,98	Teresa Fonseca	INIC	2009	SCP	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Massamá	01.07	1 S 2
38,00	Íris Moiteiro	INIC	2008	CANAZ	Leiria	8º Torneio Jovem Clube Atletismo Nazaré	Nazaré	29.04	2 S 1
38,03	Carolina Ferreira	INF	2011	ARAC	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados	Vagos	01.07	2 S 1 t
38,06	Maria Manaça	INIC	2009	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	07.05	2 S 2
38,06	Diana Gil	INIC	2009	CBA-S	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	14.01	3
38,11	Laura Lourenço	INIC	2008	JOMA	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	14.01	2 S 2
38,13	Joana Arsénio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	27.05	1 S 2
38,14	Alexandra Vogado	INIC	2009	CPTSC	Coimbra	Olímpico Jovem Distrital	Febres	14.05	3
38,19	Miriam Machado	INIC	2008	JV	Leiria	Meeting Jovem de Alvaiázere	Alvaiázere	23.04	2 S 2
38,20	Cândida Piedade	INIC	2008	SLA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	18.02	5 S 2
38,20	Carolina Sousa	INIC	2008	CAMG	Leiria	8º Torneio Jovem Clube Atletismo Nazaré	Nazaré	29.04	2 S 3
38,20	Matilde Angélico	INIC	2008	CAMG	Leiria	8º Torneio Jovem Clube Atletismo Nazaré	Nazaré	29.04	3 S 3
38,25	Beatriz Maia	INIC	2008	VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	3
38,26	Leonor Girão	INIC	2008	USAMP	Viseu	Campeonato Distrital de Iniciados	Viseu	27.05	2
38,30	Lara Peixoto	INIC	2009	ACM-A	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	13.05	1
38,31	Marta Manaça	INIC	2009	JV	Leiria	Torneio Mário Avelino	Marinha Grande	03.06	4 S 1
38,34	Matilde Baião	INIC	2008	AJJ	Portalegre	Torneio de Pista Centro Vicentino Serra	Castelo de Vide	25.02	1
38,35	Catarina Sousa	INIC	2008	SCE	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	07.05	5 S 2
38,41	Carolina Bachi	INIC	2009	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	14.01	3 S 2
38,47	Maria Liz Ferreira	INIC	2008	SCUT	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	27.05	2 S 2
38,47	Beatriz Gomes	INIC	2008	GAC-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	16.07	5
38,54	Catarina Vieira	INIC	2009	ACFR	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	07.05	3 S 2
38,60	Laura Bento	INF	2011	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados	Vagos	01.07	1 S 3 t
38,61	Matilde Filipe	INIC	2008	AFDD	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	5
38,64	Beatriz Benigno	INIC	2009	ACFR	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	07.05	4 S 2
38,67	Ana Rita Marques	INIC	2009	COP	Algarve	Torneio Regional Sub 16	Faro	02.04	3 S 3
38,73	Inês Custódio	INIC	2009	JDAL	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	14.01	4
38,75	Bruna Silva	INIC	2010	QFC	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	6
38,76	Mariana Santos	INF	2010	ARAC	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados	Vagos	01.07	3 S 1 t
38,77	Carla Cunha	INIC	2008	AMCRS	Coimbra	Olímpico Jovem Distrital	Febres	14.05	4
38,80	Leonor Freitas	INIC	2009	ESCMOV	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	4 S 1
38,82	Miriam Simões	INIC	2009	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	27.05	3 S 3
38,84	Mariana Pontes	INIC	2009	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	14.01	3 S 1

38,85

800 metros

RN: 2.10,48/2.15,47 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.10,07	pc Mariana Moreira	INIC	2008	UDV	Porto	Provas Extra	Braga	19.02	1
2.10,82	Mariana Moreira					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	08.07	1 t
2.12,19	Mariana Moreira					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	1 S 2 t
2.12,85	Mariana Moreira					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	07.05	1 S 2
2.13,18	Mariana Moreira					40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	1 S 2
2.14,11	Mariana Maciel	INIC	2009	EAROS	Braga	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	2 s 2 t
2.16,60	Mariana Maciel					40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	2 S 2
2.17,06	Mariana Maciel					Campeonato Regional Sub-16	Guimarães	13.05	1
2.17,62	Mariana Moreira					Pré Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	Extra
2.17,94	Mariana Maciel					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	08.07	Extra
2.18,09	Sara Ribas	INIC	2009	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	1 S 1 t
2.18,28	Sara Ribas					Provas de Preparação	Almada	16.12	Extra
2.18,45	Maria de Jesus	INIC	2008	ACB-L	Leiria	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	3 S 2
2.18,73	Maria de Jesus					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	5 S 2 t
2.19,73	Carolina Cruz	INIC	2009	CAOB-A	Aveiro	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	4 S 2
2.20,02	Carolina Cruz					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	2 S 1 t
2.20,28	Maria de Jesus					Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	07.05	1
2.20,81	Maria de Jesus					Campeonato Distrital de Sub 18	Pombal	11.06	1 t
2.20,98	Mariana Maciel					Pré Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	2
2.21,67	Sara Ribas					Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	07.05	1
2.22,64	Sara Ribas					40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	5 S 2
2.23,27	Sara Ribas					Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	2 t
2.23,42	Sara Ribas					Provas Extra	Jamor (P2)	15.01	1
2.23,53	Sara Ribas					Campeonato Distrital de Iniciados	Lisboa (U2)	28.05	1
2.23,53	Carolina Cruz					Campeonato Distrital Iniciados	Vagos	02.07	1
2.23,69	Carolina Cruz					Meeting do Arada Atlético Clube	Arada	22.07	1 t
2.24,44	Diana Braz Pedro	INF	2010	ADNO	Lisboa	Provas de Preparação	Almada	16.12	Extra
2.24,50	Diana André	INIC	2008	AABV	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	07.05	1

2.24,79	pc	Maria de Jesus					Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	1 S 1 t
2.24,82		Carolina Cruz					Campeonato Distrital Sub-18 Inverno	Vagos	08.01	1 t
2.24,89		Luana Valente	INF	2010	ADCET	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	07.05	2 t
2.24,94		Maria de Jesus					Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	16.07	1 S 1
2.25,08		Mariana Maciel					Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	04.06	1 S 2 t
2.25,27		Carolina Cruz					Campeonato Distrital Inverno Sub 18	Vagos	31.12	1 t
2.25,68		Carolina Cruz					Campeonato Distrital Juvenis 2023	Luso	23.04	1 t
2.25,79		Sara Ribas					Pré Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	Extra
2.25,80		Diana André					40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	6 S 2
2.25,89		Carolina Cruz					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	08.07	Extra
2.25,98		Diana André					Campeonato Regional Sub-18	Quarteira	04.06	1 t
2.26,40		Lara Roque	INIC	2008	AABV	Algarve	Meeting Vítor Tavares	Faro	13.05	1 t
2.26,40		Caetana Neves	INIC	2008	ACDRA	Leiria	Gymnasiade 2023	Rio de Janeiro	24.08	11
2.26,50		Carolina Cruz					Olímpico Jovem Distrital	Vagos	07.05	1
2.26,86		Diana André					Meeting Vítor Tavares	Faro	13.05	2 t
2.27,17		Diana André					Torneio de Abertura AAALG	Lagoa	09.12	1
2.27,88		Cristina Ramalho	INIC	2008	CDUL	Lisboa	Campeonato Distrital de Iniciados	Lisboa (U2)	28.05	2
2.28,31		Maria Rodrigues	INIC	2008	LFC-F	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Guimarães	13.05	2
2.28,77		Leonor Alves	INIC	2008	IND	Setúbal	Campeonato Distrital de Iniciados	Lisboa (U2)	28.05	Extra
2.28,91		Joana Ferreira	INIC	2009	TAR&LEB	Viseu	Provas Extra	Viseu	09.06	1
2.28,96		Catarina Leão	INIC	2009	ARLVG	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	07.05	2 S 2
2.29,26		Rita Gaspar	INIC	2008	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (P2)	17.12	1 t
2.29,46		Mariana Pereira	INIC	2008	UDV	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	07.05	3 S 2
2.29,70		Sofia Teixeira	INIC	2009	AFIS	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	07.05	2
2.29,85		Rita Kneissler - GER	INIC	2008	GD1ºD	Lisboa	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	07.05	2
2.30,06		Margarida Santos	INIC	2009	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Juvenis 2023	Luso	23.04	4 t
2.30,08		Sofia Leal	INIC	2009	AAM	Lisboa	III Jornada de Pista	Torres Vedras	19.03	1 S 1 t
2.30,08		Leonor Mira	INIC	2009	GDC	Setúbal	Provas de Preparação	Almada	16.12	3
2.30,38		Diana Franco	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Inverno	Ponta Delgada	20.01	1
2.30,81		Rafaela Sá	INIC	2009	NBA	Porto	Campeonato Distrital Iniciados	Vagos	02.07	Extra
2.30,87		Lara Pereira	INIC	2008	GAC-L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	07.05	2
2.30,90		Ana Rita Marques	INIC	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Quarteira	04.06	2 t
2.30,94		Rita Moura	INIC	2009	CASJ	Algarve	Torneio Regional Atletas Completo	Quarteira	26.03	HEP
2.31,87		Maria Pascoal	INIC	2009	ACDC	Setúbal	Provas de Preparação	Almada	16.12	4 t
2.32,13		Mariana Isidro	INIC	2009	SCP	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Massamá	01.07	1
2.32,19		Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Atleta Completo Regional	Lousada	02.04	HEP
2.32,43		Matilde Ferreira	INIC	2008	JDAL	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	02.07	1
2.32,72		Íris Gonçalves	INIC	2009	GDC	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	04.06	1 S 2
2.32,83		Carolina Pisco	INIC	2009	AJL	Évora	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	1 S 1
2.32,86		Lara Peixoto	INIC	2009	ACM-A	Terceira	Encontro Madeira x Açores	Ribeira Brava	11.06	1 t
2.32,96		Maria Inácio	INIC	2008	COP	Algarve	Meeting Vítor Tavares	Faro	13.05	5 t
2.33,30		Carolina Carvalho	INIC	2008	LAVRA	Porto	Pré Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	Extra
2.33,67		Maria Machado	INIC	2008	EAROS	Braga	Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	04.06	4 t
2.33,70		Eliéta Mendes	INIC	2008	NSCPSX	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	04.06	2 S 2
2.33,92		Mariana Martins	INF	2010	EAROS	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Guimarães	13.05	3 t
2.33,99		Margarida Almeida	INF	2011	FCV	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Guimarães	13.05	4 t
2.34,00		Mafalda Marreiros	INF	2010	COP	Algarve	Torneio de Abertura AAALG	Lagoa	09.12	3 t
2.34,14		Laura Lourenço	INIC	2008	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	4 t
2.34,40		Madalena Pereira	INIC	2009	UDV	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	1 S 2
2.34,60		Inês Vila	INIC	2009	SCP	Lisboa	II Jornada de Pista	Torres Vedras	04.03	1
2.34,67		Luana Monteiro	INF	2010	ANE	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	04.06	3 S 2 t
2.34,73		Luísa Conde	INIC	2008	UFCIT	Santarém	Atleta Completo Regional 2023	Abrantes	16.04	HEP
2.35,23		Maria Correia	INIC	2008	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	15.01	2
2.35,25										

1.000 metros

RN: 2.49,40

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.49,76	pc Mariana Moreira	INIC	2008	UDV	Porto	Torneio Jovem de Pista Coberta	Braga	22.01	Extra
2.51,25	Mariana Moreira					Quilómetro Jovem Regional	Lousada	05.03	1 S 2
2.56,97	Mariana Moreira					Quilómetro Nacional Jovem	Mogadouro	15.04	1
2.58,76	Mariana Maciel	INIC	2009	EAROS	Braga	Quilómetro Nacional Jovem	Mogadouro	15.04	2
2.59,32	Mariana Moreira					Mega Quilómetro - Final Nacional	Beja	22.04	1
3.00,79	Mariana Maciel					Km Jovem Regional	Braga	26.03	1
3.00,98	Maria de Jesus	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Quilómetro Nacional Jovem	Mogadouro	15.04	3
3.05,11	Diana Braz Pedro	INF	2010	ADNO	Lisboa	Torneio de São Pedro	Torres Vedras	28.06	1
3.05,32	Mariana Maciel					Mega Quilómetro - Final Nacional	Beja	22.04	2
3.05,50	Mariana Maciel					Torneio Mega Sprinter CLDE Braga	Guimarães	29.03	1
3.05,96	Rafaela Sá	INIC	2009	NBA	Porto	Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2023	Leça da Palmeira	01.12	1

3.06,03	pc	Maria de Jesus					Km Jovem Distrital	Pombal	19.03	1 S 1
3.06,18		Carolina Cruz	INIC	2009	CAOB-A	Aveiro	Quilómetro Nacional Jovem	Mogadouro	15.04	4
3.06,38		Maria de Jesus					Mega Qulómetro - Final Nacional	Beja	22.04	3
3.06,63		Carolina Cruz					Km Jovem 2023	Vagos	08.04	1
3.07,53		Sara Ribas	INIC	2009	ADNO	Lisboa	Km Jovem Regional	Lisboa (N)	25.03	1 S 3
3.08,58		Carolina Madureira	INF	2010	ADNO	Lisboa	Torneio de São Pedro	Torres Vedras	28.06	2
3.09,42		Luana Valente	INF	2010	ADECT	Algarve	Mega Qulómetro - Final Nacional	Beja	22.04	2
3.09,57		Diana André	INIC	2008	AABV	Algarve	Km Jovem Regional 2023	Faro	07.04	1
3.09,73		Inês Azeitona	INIC	2008	C4E	Portalegre	Mega Qulómetro - Final Nacional	Beja	22.04	4
3.10,71	pc	Caetana Neves	INIC	2008	ACDRA	Leiria	Km Jovem Distrital	Pombal	19.03	2 S 1
3.11,55	pc	Lara Pereira	INIC	2008	GAC-L	Leiria	Km Jovem Distrital	Pombal	19.03	3 S 1
3.11,61		Cristina Ramalho	INIC	2008	CDUL	Lisboa	Encuentro Madrid - Lisboa	Madrid	22.07	3
3.15,10		Lara Roque	INIC	2008	AABV	Algarve	Km Jovem Regional 2023	Faro	07.04	2
3.15,20		Sofia Teixeira	INIC	2008	AFIS	Aveiro	Km Jovem 2023	Vagos	08.04	2
3.15,32		Margarida Santos	INIC	2009	CAOB-A	Aveiro	Km Jovem 2023	Vagos	08.04	3
3.15,34		Maria Rodrigues	INIC	2008	LFC-F	Braga	Km Jovem Regional	Braga	26.03	2
3.15,37		Maria Pascoal	INIC	2009	ACDC	Setúbal	Km Jovem Regional	Almada	01.04	1
3.15,70		Mariana Reis	INIC	2008	FCES	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	05.03	2 S 2
3.15,98		Catarina Matos	INIC	2009	GDE	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	10.12	1
3.17,35		Constança Ribeiro	INF	2010	BAC	Beja	Mega Qulómetro - Final Nacional	Beja	22.04	3
3.17,39		Diana Franco	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	Quilómetro Nacional Jovem	Mogadouro	15.04	7
3.17,75		Luana Monteiro	INF	2010	ANE	Setúbal	Km Jovem Regional	Almada	01.04	1
3.18,06		Catarina Leão	INIC	2009	ARLVG	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	05.03	3 S 2
3.18,14		Rita Gaspar	INIC	2008	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	25.06	1
3.18,50		Mariana Isidro	INIC	2009	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	25.06	2
3.18,74		Sofia Leal	INIC	2008	AAM	Lisboa	Km Jovem Regional	Lisboa (N)	25.03	3 S 3
3.19,52		Catarina Lopes	INF	2011	SCUT	Lisboa	Torneio de São Pedro	Torres Vedras	28.06	3
3.19,55		Leonor Alves	INIC	2008	IND	Setúbal	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	25.06	Extra
3.19,98		Joana Tavares	INIC	2009	GRDJR	Porto	Torneio de Abertura de Pista Jovem	Lousada	03.12	1 S 1
3.20,21		Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Quilómetro Nacional Jovem	Mogadouro	15.04	9
3.20,25		Laura Lourenço	INIC	2008	JOMA	Lisboa	Km Jovem Regional	Lisboa (N)	25.03	4 S 3
3.20,79		Mariana Queirós	INIC	2009	NBA	Porto	Torneio de Abertura de Pista Jovem	Lousada	03.12	2 S 1
3.20,90		Júlia Fonseca	INIC	2009	PCC	C. Branco	Quilómetro Nacional Jovem	Mogadouro	15.04	10
3.21,10		Ana Rita Marques	INIC	2009	COP	Algarve	Km Jovem Regional 2023	Faro	07.04	3
3.21,43		Rebeca Cândido	INF	2010	EBMDS	Lisboa	Mega Qulómetro - Final Nacional	Beja	22.04	5
3.21,55		Madalena Martins	INIC	2008	AFS	Lisboa	Km Jovem Regional	Lisboa (N)	25.03	5 S 3
3.21,69		Maria Inácio	INIC	2009	COP	Algarve	Km Jovem Regional 2023	Faro	07.04	4
3.21,82		Carolina Pisco	INIC	2009	AJL	Évora	Final Distrital Km Jovem	Arraiolos	02.04	1
3.21,93		Carolina Rodrigues	INIC	2008	SLA	Setúbal	Km Jovem Regional	Almada	01.04	3
3.21,99		Maria Inês Nogueira	INIC	2009	EBSE	Santarém	Mega Qulómetro - Final Nacional	Beja	22.04	7
3.22,05		Carolina Veríssimo	INF	2010	ACRM	Lisboa	Campeonato Regional de Infantis	Lisboa (I)	30.04	3
3.22,37		Margarida Almeida	INF	2011	FCV	Braga	Km Jovem Regional	Braga	26.03	1
3.22,43		Rita Dias	BNJ	2012	CFB	Lisboa	Km Jovem Regional	Lisboa (N)	25.03	1 S 6 t
3.22,51		Laura Bento	INF	2011	SCBM	Aveiro	Torneio Bruno Saramago	Branca	29.04	1 S 1
3.22,51		Margarida Monteiro	INIC	2009	EAT	Porto	Torneio de Abertura de Pista Jovem	Lousada	03.12	3 S 1
3.22,89		Rita Melo	INF	2010	QFC	Setúbal	Km Jovem Regional	Almada	01.04	2
3.22,92		Beatriz Perdigão	INIC	2008	AJL	Évora	Final Distrital Km Jovem	Arraiolos	02.04	2

3.22,95

1.500 metros

RN: 4.22,22/4.44,70 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4.23,13	Mariana Moreira	INIC	2008	UDV	Porto	Provas Extra	Lousada	01.07	1 t
4.25,87	Mariana Moreira					Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	03.06	Extra
4.27,06	Mariana Moreira					Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	1
4.30,50	Mariana Moreira					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	1 t
4.36,52	Mariana Moreira					40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	1
4.37,91	Mariana Maciel	INIC	2009	EAROS	Braga	Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	03.06	2 S 2 t
4.38,37	Maria de Jesus	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	03.06	Extra
4.38,48	Mariana Moreira					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.06	1 S 2 t
4.39,34	Maria de Jesus					Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	1 t
4.43,55	Maria de Jesus					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	5 t
4.43,83	Maria de Jesus					Provas de Preparação	Marinha Grande	31.05	1 t
4.46,86	Mariana Maciel					40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	2
4.47,58	Maria de Jesus					40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	3
4.47,60	Mariana Maciel					Torneio de Preparação	Braga	29.04	1
4.48,66	Maria de Jesus					Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	1
4.50,11	Carolina Cruz	INIC	2009	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	7 t
4.50,25	Maria de Jesus					Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	1

4.50,38						Carolina Cruz	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	4
4.54,26						Carolina Cruz	Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	03.06	Extra
4.54,95						Mariana Maciel	Campeonato Regional Sub-16	Guimarães	14.05	1
4.56,69	pc					Maria de Jesus	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	1 S 1 t
4.57,65						Carolina Cruz	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	06.05	1
4.58,97		Maria Rodrigues	INIC	2008	LFC-F	Braga	Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	03.06	5 S 2 t
4.59,57		Rafaela Sá	INIC	2009	NBA	Porto	Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	03.06	Extra
5.00,32	pc					Maria de Jesus	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	2 S 1 t
5.01,45		Lara Roque	INIC	2008	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Faro	03.06	1 t
5.02,05						Maria Rodrigues	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	13 t
5.02,84						Maria Rodrigues	Campeonato Regional Sub-16	Guimarães	14.05	2
5.02,87		Caetana Neves	INIC	2008	ACDRA	Leiria	Gymnasiade 2023	Rio de Janeiro	25.08	8
5.03,02		Lara Pereira	INIC	2008	GAC-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	2 t
5.03,61		Catarina Leão	INIC	2009	ARLVG	Porto	Meeting de Atletismo do Porto 2023	Porto (I)	01.05	1
5.03,83		Diana André	INIC	2008	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Faro	03.06	2 t
5.05,35		Carolina Carvalho	INIC	2008	GDRJR	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	02.12	2 t
5.07,55		Margarida Santos	INIC	2009	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	03.06	Extra
5.09,96		Maria Machado	INIC	2008	EAROS	Braga	Torneio de Preparação	Braga	29.04	2
5.10,82		Sara Ribas	INIC	2009	ADNO	Lisboa	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	6
5.10,99	pc	Sofia Teixeira	INIC	2009	AFIS	Aveiro	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
5.11,96		Madalena Pereira	INIC	2009	UDV	Porto	Provas Extra	Lousada	01.07	3 t
5.13,87		Ana Rita Marques	INIC	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Faro	03.06	4 t
5.14,59		Cristina Ramalho	INIC	2008	CDUL	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.06	3 t
5.14,67	pc	Rita Gasparr	INIC	2008	SCP	Lisboa	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
5.14,74		Diana Franco	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato de Juniores e Absolutos	Ponta Delgada	24.06	1 t
5.14,82		Marina Reis	INIC	2008	ARLVG	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	02.05	5 t
5.15,27	pc	Mariana Isidro	INIC	2009	SCP	Lisboa	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
5.15,90		Beatriz Gomes	INIC	2008	ARLVG	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	02.12	6 t
5.16,94		Rita Kneissler - GER	INIC	2008	GD1DQ	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	27.05	2
5.19,07		Mariana Queirós	INIC	2009	CESMC	Porto	Provas Extra	Lousada	01.07	4 t
5.19,21	pc	Maria Inês Santos	Inf	2010	GS	Coimbra	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
5.19,39		Carolina Pisco	INIC	2009	AJL	Évora	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	7
5.20,70		Maria Clara Pires	INIC	2008	ARC-EAC	Coimbra	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	8
5.21,54		Maria Pascoal	INIC	2009	ACDC	Setúbal	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	9
5.21,81		Matilde Ferreira	INIC	2008	JDAL	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	10.06	1 t
5.23,69		Lara Peixoto	INIC	2009	ACM-A	Terceira	Encontro Madeira x Açores	Ribeira Brava	10.06	3 t
5.24,46		Carolina Carvalho	INIC	2009	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Escolar	Óbidos	21.05	4
5.24,78		Margarida Monteiro	INIC	2009	EAT	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.06	1 S 1 t
5.26,25		Sofia Teixeira	INIC	2008	ADL-P	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	06.05	3
5.26,65		Íris Gonçalves	INIC	2009	GDC	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	13.05	2 t
5.27,18		Rita Magalhães	INF	2011	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados	Vagos	01.07	4
5.27,79		Joana Tavares	INIC	2009	LAVRA	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	3
5.28,38		Laura Lourenço	INIC	2008	JOMA	Lisboa	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	06.05	3
5.28,81		Marisa Matos	INIC	2009	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	12.02	1

5.28,85

1.500m Obstáculos (0,76 - sem vala)

RN: 4.54,56

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
5.14,04	Lara Roque	INIC	2008	AABV	Algarve	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	1
5.20,04	Lara Roque					Torneio Regional Sub-16 - 3ª Jornada	Faro	23.04	1
5.25,49	Lara Roque					Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	06.05	1
5.27,74	Caetana Neves	INIC	2008	ACDRA	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	1
5.28,30	Rafaela Sá	INIC	2009	NBA	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	1
5.29,31	Catarina Leão	INIC	2009	ARLVG	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	06.05	1
5.31,51	Ana Rita Marques	INIC	2009	COP	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	06.05	2
5.31,81	Caetana Neves					Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	16.07	1
5.32,06	Lara Pereira	INIC	2008	GAC-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	16.07	2
5.32,19	Catarina Leão					40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	2
5.33,69	Carolina Carvalho	INIC	2008	LAVRA	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	2
5.35,17	Lara Pereira					Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	2
5.35,46	Margarida Santos	INIC	2009	CAOB-A	Aveiro	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	3
5.35,92	Lara Peixoto	INIC	2009	ACM-A	Terceira	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	4
5.37,60	Beatriz Perdigão	INIC	2008	AJL	Évora	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	5
5.38,84	Ana Rita Marques					Torneio Regional Sub-16 - 3ª Jornada	Faro	23.04	2
5.39,24	Sofia Faria	INIC	2009	JOMA	Lisboa	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	06.05	1
5.39,72	Rita Gaspar	INIC	2008	SCP	Lisboa	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	06.05	2
5.41,76	Mariana Reis	INIC	2008	FCES	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	06.05	2
5.42,22	Rita Moura	INIC	2009	CASJ	Algarve	Torneio Regional Sub-16 - 3ª Jornada	Faro	23.04	3

5.43,29	Joana Tavares	INIC	2009	LAVRA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	05.06	4
5.48,09	Luísa Conde	INIC	2008	UFCIT	Santarém	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	6
5.48,27	Mariana Iisidro	INIC	2009	SCP	Lisboa	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	06.05	3
5.48,52	Íris Gonçalves	INIC	2009	GDC	Setúbal	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	7
5.48,96	Júlia Fonseca	INIC	2009	PCC	C. Branco	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	8
5.49,06	Maria Inácio	INIC	2008	COP	Algarve	Torneio Regional Sub-16 - 3ª Jornada	Faro	23.04	4
5.49,93	Rita Páscoa	INIC	2008	AABV	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	06.05	3
5.53,27	Daniela Venda	INIC	2009	ACB-L	Leiria	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	9
5.57,79	Elliot Gieltz - BEL	INIC	2009	SCP	Lisboa	III Jornada de Pista	Torres Vedras	19.03	2
5.58,00	Lara Selores	INIC	2009	DURIUS	Vila Real	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	11
5.58,10	Deborah Ponciano - BRA	INIC	2009	COP	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	06.05	4
5.59,99	Rita Cardoso	INIC	2008	FCES	Porto	Provas Extra	Lousada	15.04	3
6.00,07	Joana Ferreira	INIC	2009	TAR&LEB	Viseu	Provas Extra	Viseu	08.06	1
6.00,22	Clara Costa	INIC	2008	LFC-F	Braga	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	12
6.03,01	Catarina Santos	INIC	2008	CBF	Algarve	Torneio Regional Sub-16 - 3ª Jornada	Faro	23.04	6
6.03,70	Leticia Valente	INIC	2008	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados	Vagos	02.07	2
6.04,19	Margarida Monteiro	INIC	2009	EAT	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	5
6.05,97	Ariana Lopes	INIC	2008	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	27.05	2
6.06,69	Leonor Mira	INIC	2009	GDC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	06.05	2
6.06,89	Victoria Possante	INIC	2008	CDQ	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	06.05	5

6.06,99

80m Barreiras (0,76)

RN: 11,64

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
11,79	-1,9	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	29.04	HEP
11,93	1,5	Madalena Sampaio					Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	07.05	1
11,93	-0,9	Madalena Sampaio					40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	1 S 3
12,46	1,8	Iara Vacondeus	INIC	2008	GDIB	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	07.05	1
12,47	0,8	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Atleta Completo Regional	Lousada	01.04	HEP
12,52	0,0	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Campeonato Nacional Escolar	Óbidos	21.05	1 S 1
12,53	-1,6	Iara Vacondeus					Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	1 S 3
12,54	-0,9	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	2 S 3
12,56	0,1	Laura Agostinho	INIC	2009	SCA	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	02.07	1 F
12,58	-0,2	Rita Moreira					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	07.05	1
12,60	-1,9	Inês Pedro					Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	29.04	HEP
12,60	-0,9	Sara Ferreira	INIC	2009	VTSC	Braga	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	3 S 3
12,67	-0,2	Margarida Oliveira	INIC	2009	LAVRA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	07.05	2
12,75	0,0	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	AFS	Lisboa	II Jornada de Pista	Torres Vedras	04.03	1 S 1
12,75	0,8	Margarida Oliveira					Atleta Completo Regional	Lousada	01.04	HEP
12,75	-1,9	Laura Agostinho					Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	29.04	HEP
12,76	0,4	Sara Ferreira					Campeonato Regional Sub-16	Guimarães	14.05	1
12,77	0,9	Rita Moreira					Meeting de Atletismo do Porto 2023	Porto (I)	01.05	1 S 1
12,78	-0,9	Antónia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	4 S 3
12,78	0,4	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	16.07	1 F
12,85	1,5	Filipa Maia	INIC	2008	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	28.05	1 S 1
12,87	-0,9	Madalena Silva	INIC	2009	GCAD	C. Branco	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	5 S 3
12,96	1,0	Madalena Barradas	INIC	2009	AJJ	Portalegre	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	01.04	HEP
13,00	0,8	Rita Moura	INIC	2009	CASJ	Algarve	Torneio Regional Atleta Completo	Lagoa	26.03	HEP
13,03	-2,0	Bruna Xavier	INIC	2008	CASJ	Algarve	Torneio Regional Sub-16 - 3ª Jornada	Faro	23.04	1 S 1
13,10	-0,5	Nadine Fortes	INIC	2009	AABV	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	07.05	2 S 2
13,28	0,0	Anamar Jorge	INIC	2009	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	29.04	HEP
13,28	0,0	Catarina Pinto	INF	2010	ESCMOV	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	2 F t
13,31	1,8	Lara Barroso	INIC	2008	CPPEA	Setúbal	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	29.04	HEP
13,31	-0,2	Marta Peralta	INIC	2009	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	07.05	3
13,35	1,5	Aminata Baldé - GBS	INIC	2009	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	28.05	2 S 1
13,40	0,6	Leonor Freitas	INIC	2009	ESCMOV	Porto	Campeonato Regional Suub-16	Lousada	15.07	4 EI 1
13,59	0,7	Mariana Costa	INIC	2008	GRECAS	Aveiro	Atleta Completo 2023	Luso	15.04	HEP
13,63	0,9	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	IND	Porto	Meeting de Atletismo do Porto 2023	Porto (I)	01.05	3 S 1
13,75	0,1	Laura Reis	INIC	2009	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	02.07	2 F
13,91	0,9	Diana Rama	INIC	2009	MAC	Porto	Meeting de Atletismo do Porto 2023	Porto (I)	01.05	4 S 1
14,03	-3,7	Beatriz Santos	INIC	2008	GDD	Évora	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	2 S 2
14,08	-2,0	Angelina Volkmar - GER	INIC	2008	CRDS	Algarve	Torneio Regional Sub-16 - 3ª Jornada	Faro	23.04	4 S 1
14,11	-1,9	Carolina Fernandes	INIC	2008	AGV	Viseu	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	29.04	HEP
14,26	-1,6	Eulália Borges	INIC	2008	GRQL	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	2 S 3
14,28	1,5	Lara Ludovice	INIC	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	28.05	3 s 1
14,28	0,4	Inês Marques	INIC	2009	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	16.07	2 F
14,29	0,8	Nicolle Ghirlanda - SUI	INIC	2009	CASJ	Algarve	Torneio Regional Atleta Completo	Lagoa	26.03	HEP
14,36	0,0	Inês Vila	INIC	2009	SCP	Lisboa	II Jornada de Pista	Torres Vedras	04.03	1 S 2

14,47	0,8	Bárbara Ferraz	INIC	2008	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	01.04	HEP
14,47	-1,8	Matilde Macheta	INF	2010	QFC	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	1 S 1
14,48	-1,8	Lara Simões	INF	2010	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	2 S 1
14,62	0,8	Catarina Vieira	INIC	2009	ACFR	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	01.04	HEP
14,62	0,4	Liliana Teotónio	INIC	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	16.07	3 F
14,63	2,0	Diana Franco	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM Atleta Completo	Ponta Delgada	25.03	HEP
14,73	-1,6	Maria Inês Machado	INIC	2009	PFC	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	3 S 3
14,78	0,8	Denisa Rodrigues	INIC	2008	CAS	Guarda	Campeonato Distrital de Iniciados	Viseu	27.05	Extra
14,78	0,6	Lara Sobral	INIC	2009	CDCNAV	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	5 EI 1
14,81	-2,0	Maria Inácio	INIC	2009	COP	Algarve	Torneio Regional Sub-16 - 3ª Jornada	Faro	23.04	6 S 1
14,81	-0,5	Luana Soares	INIC	2009	SPF	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	07.05	6 S 2
14,88	1,8	Patrícia Sebastião	INIC	2008	GRQL	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	07.05	3
14,89	0,0	Rita Cardoso	INIC	2008	ACFR	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	6 F
14,90	-1,4	Júlia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Coimbra	22.04	HEP
14,95	0,6	Lara Figueiredo	INIC	2008	ACPV	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	6 EI 1
14,96	-1,8	Maria Madeira	INIC	2008	CVSP	Portalegre	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	29.04	HEP
14,99	0,4	Laura Gomes	INIC	2008	GAC-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	16.07	4 F
15,00	0,4	Matilde Silva	INIC	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	16.07	5 F
15,02	1,7	Leonor Ferreira	INIC	2009	JDAL	Santarém	Torneio de Preparação de Pista	Fátima	23.04	2
15,10	1,8	Margarida António -ANG	INIC	2008	GRQL	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	07.05	5
15,15	-1,9	Mariana Costa	INIC	2008	FCC	Beja	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	29.04	HEP
15,16	0,4	Júlia Novo	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	16.07	6 F
15,17	0,8	Beatriz Beningno	INIC	2009	ACFR	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	01.04	HEP
15,20	-0,6	Lara Peixoto	INIC	2009	ACM-A	Terceira	Torneio Atleta Completo	Angra Heroísmo	25.06	HEP
15,22	0,0	Constança Alves	INIC	2008	AJS	Madeira	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	29.04	HEP
15,23	0,0	Leonor Fernandes	INIC	2009	GRQL	Setúbal	Atleta Completo - Fase Regional	Seixal	26.03	HEP
15,25	0,0	Ana Clara Araújo - BRA	INIC	2009	CASJ	Algarve	Torneio Regional Atleta Completo	Lagoa	26.03	HEP
15,25	0,6	Leonor Pinto	INIC	2008	CFOD	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	7 EI 1
15,30	0,1	Lara Almeida	INF	2010	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	02.07	3 F
15,34	-1,4	Catarina Seabra	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Coimbra	22.04	HEP
15,34	1,5	Mariana Pontes	INIC	2009	SCP	Lisboa	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	07.05	3
15,35	1,7	Ana Teixeira	INIC	2008	CPA-S	Santarém	Torneio de Preparação de Pista	Fátima	23.04	3
15,35	1,8	Gabriela Alves	INIC	2009	ADTT	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	07.05	6
15,38	-0,4	Clara Cabral	INIC	2009	CTMVPA	Vila Real	Torneio Atleta Completo - Final Regional	Vila Pouca Aguiar	01.04	HEP
15,38	0,4	Petra Dumont	INIC	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	16.07	7 F
15,45	0,0	Leonor Lavos	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	15.04	HEP
15,46	-2,2	Daniela Gorgueira	INF	2010	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	1 S 2
15,46	1,1	Matilde Romão	INIC	2009	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	02.07	3 EI 2
15,48	0,0	Mariana Falcão	INIC	2009	SCP	Lisboa	II Jornada de Pista	Torres Vedras	04.03	3 S 1
15,48	0,5	Filipa Silva	INIC	2008	SCE	Aveiro	Atleta Completo 2023	Luso	15.04	HEP
15,50	0,5	Camila Bóia	INIC	2008	GRECAS	Aveiro	Atleta Completo 2023	Luso	15.04	HEP
15,50	0,7	Letícia Valente	INIC	2008	ACDVC	Aveiro	Atleta Completo 2023	Luso	15.04	HEP
15,51	0,4	Laura Lopes	INIC	2008	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Guimarães	14.05	2
15,52	0,0	Luna Drago	INIC	2009	AEM	Beja	Campeonato Nacional Escolar	Óbidos	21.05	2 S 1
15,53	1,0	Matilde Nascimento	INIC	2008	CAP	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	01.04	HEP
15,54	0,0	Alexandra Vogado	INIC	2009	CPTSC	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	26.03	3
15,57	-2,0	Mariana Cabrita	INIC	2009	SPF	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	07.05	1 S 1
15,58	-1,4	Carolina Horta	INIC	2009	COP	Algarve	Torneio Regional Sub-16 - 3ª Jornada	Faro	23.04	1 S 3
15,62	0,8	Nilã Viala - FRA	INIC	2009	CDQ	Algarve	Torneio Regional Atleta Completo	Lagoa	26.03	HEP
15,67	-1,6	Camila Horta	INIC	2009	COP	Algarve	Torneio Regional Sub-16 - 3ª Jornada	Faro	23.04	2 S 2

15,70

250m Barreiras (0,76)

RN: 35,86

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
37,59	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	02.07	Extra
37,65	Iara Vancondeus	INIC	2008	GDIB	Setúbal	Provas Extra	Almada	02.07	1
37,89	Antónia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	Campeonato Distrital Iniciados	Vagos	02.07	Extra
37,90	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	06.05	1 S 1
38,09	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Iniciados	Coimbra	16.04	1
38,10	Iara Vancondeus					Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	04.07	1
38,15	Iara Vancondeus					4º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	30.05	1 S 31
38,50	Rita Moura	INIC	2009	CASJ	Algarve	Torneio Regional Sub 16 - 4ª Jornada	Faro	27.05	1 S 2
38,56	Rita Moura					4º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	30.05	2 S 3
38,79	Sofia Machado	INIC	2008	GCAD	C. Branco	4º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	1 S 2
38,87	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	4º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	3 S 3
38,90	Iara Vancondeus					Olímpico Jovem Regional	Setúbal	06.05	1
39,06	Rita Moura					Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	06.05	1
39,30	Lara Barroso	INIC	2008	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	04.07	2

39,51	Marta Feliciano					Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	1
39,67	Antónia Freitas					Olímpico Jovem Distrital	Febres	13.05	1
39,70	Beatriz Santos	INIC	2008	GDD	Évora	Campeonato Regional de Iniciados	Vendas Novas	28.05	1
39,79	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	IND	Porto	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	4 S 3
39,85	Inês Vila	INIC	2009	SCP	Lisboa	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	06.05	2 S 1
39,87	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	1 S 2
40,38	Constança Abreu	INIC	2008	AAACRO	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	1 S 1
40,39	Sofia Oliveira	INIC	2009	SLB	Lisboa	III Jornada de Pista	Torres Vedras	19.03	1 S 1
40,39	Beatriz Alves	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	2 S 2
40,46	Lara Ludovice	INIC	2009	SCP	Lisboa	III Jornada de Pista	Torres Vedras	19.03	1 S 2
40,66	Maria Manaça	INIC	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	2
40,76	Nádia Mata	INIC	2008	SCP	Lisboa	III Jornada de Pista	Torres Vedras	19.03	2 S 1
40,96	Miriam Machado	INIC	2008	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	3 S 2
41,27	Inês Marques	INIC	2009	GDP-L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	4 S 2
41,27	Leonor Ferreira	INIC	2009	JDAL	Santarém	Final Distrital Olímpico Jovem	Vendas Novas	06.05	Extra
41,38	Raquel Raposo	INF	2011	CCSJM	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados	Vagos	02.07	2 t
41,42	Camila Bóia	INIC	2008	GRECAS	Aveiro	Torneio Bruno Saramago	Branca	29.04	1
41,62	Íris Passos	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	3
41,64	Carolina Ventura	INIC	2009	SCP	Lisboa	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	06.05	1 S 2
41,91	Iara Ferreira	INIC	2009	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Iniciados	Coimbra	16.04	2
41,99	Victória Possante	INIC	2008	CDQ	Algarve	Torneio Regional Sub 16 - 4ª Jornada	Faro	27.05	1 S 1
42,00	Denisa Rodrigues	INIC	2008	CAS	Guarda	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	5 S 2
42,10	Ana Clara Araújo - BRA	INIC	2009	CASJ	Algarve	Torneio Regional Sub 16 - 4ª Jornada	Faro	27.05	2 S 2
42,22	Margarida Oliveira	INIC	2009	LAVRA	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	2 S 2
42,26	Leonor Freitas	INIC	2009	ESCMOV	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	3 S 2
42,59	Eliéta Mendes	INIC	2008	NSCPSX	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	16.04	2 S 1
42,60	Lara Saraiva	INIC	2009	CLAC	Santarém	Torneio de Preparação de Pista	Fátima	23.04	2 S 1
42,65	Júlia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	Campeonato Distrital Iniciados	Coimbra	16.04	3
42,75	Bruna Xavier	INIC	2008	CASJ	Algarve	Torneio Regional Sub 16 - 4ª Jornada	Faro	27.05	3 S 2
42,84	Mariana Costa	INIC	2008	FCC	Beja	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	6 S 2
42,85	Diana Vilar	INIC	2008	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados	Vagos	02.07	4
42,91	Beatriz Benigno	INIC	2009	ACFR	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	06.05	1 S 2
42,94	Ana Teixeira	INIC	2008	CPA-S	Santarém	Torneio de Preparação de Pista	Fátima	23.04	3 S 1
43,04	Luísa Conde	INIC	2008	UFCIT	Santarém	Torneio de Preparação de Pista	Fátima	23.04	1 S 2
43,11	Teresa Gonçalves	INIC	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Distrital de Iniciados	Lisboa (U2)	28.05	2 S 1
43,16	Leonor Lavos	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Torneio Alzira Monteiro	Pombal	29.04	2 S 1
43,18	Eulália Borges	INIC	2008	GRQL	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	04.07	3
43,30	Leonor Pinto	INIC	2008	CFOD	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.06	2 S 1
43,32	Nicolle Ghirlanda - SUI	INIC	2009	CASJ	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	06.05	2
43,34	Luana Soares	INIC	2009	SPF	Algarve	Torneio Regional Sub 16 - 4ª Jornada	Faro	27.05	4 S 2
43,44	Joana Miguel	INIC	2008	CBSEIXAL	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	16.04	3 S 1
43,59	Matilde Oliveira	INIC	2009	CAOB-A	Aveiro	Torneio Bruno Saramago	Branca	29.04	2
43,62	Filipa Monteiro	INIC	2009	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	16.04	3
43,65	Diana Gil	INIC	2009	CBA-S	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	13.05	2
43,68	Samanta Araújo	INIC	2009	PLF	Braga	Torneio Jovem do Norte	Viana do Castelo	08.06	1
43,73	Mariana Queirós	INIC	2009	CESMC	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	3 S 1
43,96	Ana Santos	INIC	2009	GAC-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	5
44,03	Caetana Neves	INIC	2008	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	6
44,14	Letícia Valente	INIC	2008	ACDCVC	Aveiro	Torneio Bruno Saramago	Branca	29.04	3
44,21	Carolina Horta	INIC	2009	COP	Algarve	Torneio Regional Sub 16 - 4ª Jornada	Faro	27.05	6 S 2
44,39	Sol Soares	INIC	2008	A 20km	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	01.07	3
44,49	Beatriz Gomes	INIC	2008	GAC-L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	2 S 1
44,59	Rita Cardoso	INIC	2008	ACFR	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	4 S 2
44,61	Cediane Silva - CPV	INIC	2008	ADRAP	Madeira	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	1 S 1
44,65	Maria Inês Machado	INIC	2009	PFC	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	04.07	4
44,76	Carolina Salvado	INIC	2009	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	01.07	4
44,77	Helena Pereira	INIC	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Distrital de Iniciados	Lisboa (U2)	28.05	3 S 1
45,07	Patrícia Sebastião	INIC	2008	GRQL	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	16.04	2 S 2
45,27	Maria Luisa Correia	INIC	2009	JIV-SM	S. Miguel	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	2 S 1
45,32	Laura Reis	INIC	2009	GAF	Santarém	Torneio de Preparação de Pista	Fátima	23.04	4 S 1
45,34	Maria Liz Ferreira	INIC	2008	SCUT	Lisboa	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	06.05	2 S 2
45,39	Íris Monteiro	INIC	2008	CANAZ	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	3 S 1
45,41	Diana Silva	INIC	2008	CATUNES	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	06.05	3
45,52	Camila Horta	INIC	2009	COP	Algarve	Torneio Regional Sub 16 - 4ª Jornada	Faro	27.05	7 S 2

45,55

4.000m Marcha

RN: 19.20,7

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

21.32,26	Lara Roque	INIC	2008	AABV	Algarve	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	1
21.58,97	Matilde Angélico	INIC	2008	CAMG	Leiria	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	2
22.10,34	Matilde Angélico					Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	07.05	1
22.20,86	Lara Roque					Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	07.05	1
22.33,15	Raquel Ramalho	INIC	2008	CRDP	Setúbal	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	3
22.47,05	Matilde Angélico					Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	1
23.07,54	Ana Rita Marques	INIC	2009	COP	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	07.05	2
23.19,64	Raquel Ramalho					Olímpico Jovem Regional	Setúbal	07.07	1
23.25,17	Inês Cunha	INIC	2008	QFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	07.07	2
23.25,85	Ana Sofia Santos	INIC	2008	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	1
23.36,42	Ana Sofia Santos					Olímpico Jovem Regional	Setúbal	07.07	3
23.36,47	Helena Rodrigues	INIC	2009	JIV-SM	S. Miguel	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	4
23.36,90	Ema Ramires	INF	2010	QFC	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	2 t
23.46,74	Laura Bate	INIC	2008	QFC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	18.02	1
24.17,30	Ana Sofia Santos					Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	3
24.18,40	Helena Rodrigues					Torneio de Abertura de Inverno	Ponta Delgada	09.12	1
24.54,74	Ana Sofia Santos					Provas de Preparação	Seixal	18.02	2
25.07,17	Helena Rodrigues					Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	07.05	1
25.18,88	Letícia Valente	INIC	2008	ACDVC	Aveiro	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	5
25.54,35	Dawene Reis - BRA	INIC	2008	ACM-A	Terceira	Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	07.05	2
25.57,78	Beatriz Svidruk	INIC	2009	COP	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	07.05	3
26.55,59	Olívia Paulo	INIC	2009	SCUT	Lisboa	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	6
26.57,91	Clarisse Catanho	INIC	2008	ADRAP	Madeira	Olímpico Jovem Regional - 1ª Jornada	Ribeira Brava	15.04	1
27.05,65	Matilde Silva	INIC	2008	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	07.05	2
28.00,36	Inês Pereira	INIC	2008	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	4
29.11,12	Inês Chaves	INIC	2009	AJS	Madeira	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	7
29.22,87	Daniela Delgado	INF	2010	GDRV	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	5 t
29.49,79	Eva Ventura	INIC	2008	NJCPN	C. Branco	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	8
29.53,13	Madalena Batista	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	01.07	Extra
30.21,30	Rita Silva	INIC	2008	SCE	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	07.05	2
31.02,34	Catarina Pombo	INIC	2008	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub 16	Ribeira Brava	13.05	2
31.56,20	Liz Ferreira	INIC	2008	RUNRIVER	Porto	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	9

32.05,15

4Km Marcha estrada

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
22.41	E Ana Sofia Santos	INIC	2009	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional Marcha Estrada	Barreiro	17.12	1
23.03	E Raquel Ramalho	INIC	2008	CRDP	Setúbal	Torneio Nacional Marchador Jovem	Buarcos	12.03	1
23.28	E Matilde Angélico	INIC	2008	CAMG	Leiria	Torneio Nacional Marchador Jovem	Buarcos	12.03	2
23.48	E Matilde Angélico					Campeonato Distrital Marcha Estrada	Porto de Mós	15.01	1
23.58	E Laura Bate	INIC	2008	QFC	Setúbal	Torneio Nacional Marchador Jovem	Buarcos	12.03	3
24.08	E Ema Ramires	INF	2010	QFC	Setúbal	Campeonato Regional Marcha Estrada	Barreiro	17.12	2 t
24.27	E Ana Rita Marques	INIC	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Marcha Estrada	Barreiro	17.12	Extra
24.46	E Laura Bate					Provas Extra	Porto de Mós	15.01	2
24.52	E Vanessa Rosa	INF	2010	EMT	Setúbal	Campeonato Regional Marcha Estrada	Barreiro	17.12	4 t
24.53	E Clara Rijo	INF	2010	COP	Algarve	Campeonato Regional Marcha Estrada	Barreiro	17.12	Extra
25.08	E Inês Cunha	INIC	2008	QFC	Setúbal	Provas Extra	Porto de Mós	15.01	3
25.11	E Inês Cunha					Torneio Nacional Marchador Jovem	Buarcos	12.03	4
25.20	E Daniela Delgado	INF	2010	GDRV	Setúbal	Campeonato Regional Marcha Estrada	Barreiro	17.12	6 t
25.59	E Beatriz Svidruk	INIC	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Marcha Estrada	Barreiro	17.12	Extra
26.08	E Filipa Nunes	INIC	2008	GACV	Leiria	Campeonato Distrital Marcha Estrada	Porto de Mós	15.01	4
26.39	E Olívia Paulo	INIC	2009	SCUT	Lisboa	Torneio Nacional Marchador Jovem	Buarcos	12.03	6
27.14	E Nicole Elmer	INF	2010	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional Marcha Estrada	Barreiro	17.12	8 t
27.20	E Inês Marques	INIC	2009	GDP-L	Leiria	Torneio Nacional Marchador Jovem	Buarcos	12.03	7
27.32	E Matilde Silva	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Marcha Estrada	Porto de Mós	15.01	5
28.14	E Lara King	INF	2010	QFC	Setúbal	Campeonato Regional Marcha Estrada	Barreiro	17.12	9 t
30.09	E Irish Lobo	INF	2010	NDJL	Setúbal	Campeonato Regional Marcha Estrada	Barreiro	17.12	10 t
30.15	E Leonor Pinhão	INIC	2009	SCUT	Lisboa	Torneio Nacional Marchador Jovem	Buarcos	12.03	9
30.15	E Luana Espírito Santo	INF	2010	SLA	Setúbal	Campeonato Regional Marcha Estrada	Barreiro	17.12	11 t
30.17	E Marta Belchior	INIC	2008	SCUT	Lisboa	Torneio Nacional Marchador Jovem	Buarcos	12.03	10
30.46	E Bárbara Ferraz	INF	2010	RUNRIVER	Porto	Campeonato do Norte Marcha Estrada	Felgueiras	17.12	1 t
31.07	E Mariana Pereira	INF	2010	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional Marcha Estrada	Barreiro	17.12	12 t
31.41	E Melinda Silva	INF	2010	CSGAIA	Porto	Campeonato do Norte Marcha Estrada	Felgueiras	17.12	2 t
31.56	E Liz Ferreira	INIC	2008	RUNRIVER	Porto	Campeonato do Norte Marcha Estrada	Felgueiras	26.03	1

32.05

COMPRIMENTO

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
5,44	1,6	Laura Agostinho	INIC	2009	SCA	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	02.07	1
5,43	1,7	Laura Agostinho					Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	11.06	1 t
5,32	-1,5	Laura Agostinho					Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	13.05	1
5,27	pc	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	PEN
5,22	pc	Madalena Barradas	INIC	2009	AJJ	Portalegre	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	Extra
5,22	-0,9	Leonor Ascenso	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	16.07	1
5,21	-1,9	Iara Vacondeus	INIC	2008	GDIB	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	14.05	1 t
5,21	-1,1	Laura Agostinho					Atleta Completo Regional 2023	Abrantes	16.04	HEP
5,21	-3,3	Iara Vacondeus					Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	1
5,17	pc	Matilde Vieira	INIC	2008	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	TRI
5,14	pc	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	PEN
5,13	-1,8	Anamar Jorge	INIC	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato de Juniores e Absolutos	Ponta Delgada	24.06	2 t
5,13	0,5	Filipa Fernandes	INIC	2008	LLFC	Aveiro	Torneio dos Santos Populares	Viseu	08.07	Extra
5,13	pc	Leonor Ascenso					Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	PEN
5,12	-0,8	Nádia Mata	INIC	2008	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	2 t
5,11	-0,6	Bruna Silva	INIC	2009	CAMR	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	16.07	2
5,08	-0,7	Antónia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	1 S 2
5,07	pc	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
5,06	0,0	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Triatlo Técnico Distrital	Coimbra	18.02	TRI
5,06	-0,4	Sara Ferreira	INIC	2009	VTSC	Braga	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	HEP
5,05	pc	Joana Wever	INF	2010	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	1 t
5,02	0,0	Teresa Cabido	INIC	2009	JIV-SM	S. Miguel	Triatlo Técnico Jovem Regional	Cidade da Horta	18.02	TRI
5,01	1,3	Carolina Fernandes	INIC	2008	AGV	Viseu	Campeonato Distrital de Iniciados	Viseu	27.05	1
4,96	1,1	Lara Barroso	INIC	2008	CPPEA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	18.02	1
4,95	0,0	Carlota Paiva	INIC	2008	ACFR	Porto	Campeonato Regional Escolar	Guimarães	02.05	1
4,94	pc	Inês Vila	INIC	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	TRI
4,94	1,3	Inês Custódio	INIC	2009	JDAL	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	02.07	2
4,93	1,0	Margarida Oliveira	INIC	2009	LAVRA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	06.05	1
4,93	1,4	Diana Miranda	INF	2010	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	2 t
4,93	pc	Laura Reis	INIC	2009	GAF	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	09.12	TRI
4,92	1,2	Laura Gomes	INIC	2008	GAC-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	3 t
4,89	-0,2	Daniela Gorgueira	INF	2010	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	3 t
4,86	1,1	Nadine Fortes	INIC	2009	AABV	Algarve	Campeonatto Regional Sub-18	Faro	03.06	2 t
4,85	1,1	Sofia Machado	INIC	2008	GCAD	C. Branco	Triatlo Jovem Distrital	Castelo Branco	04.03	TRI
4,82	1,1	Katerina Quinn -GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Torneio Mário Avelino	Marinha Grande	03.06	1
4,82	pc	Lara Simões	INF	2010	CPPEA	Setúbal	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	Extra
4,80	pc	Aminata Baldé - GBS	INIC	2009	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	4 t
4,79	0,0	Catarina Seabra	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Triatlo Técnico Distrital	Coimbra	18.02	TRI
4,79	-0,7	Filipa Maia	INIC	2008	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	27.05	2
4,78	pc	Mariana Costa	INIC	2008	GRECAS	Aveiro	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
4,78	1,2	Madalena Silva	INIC	2009	GCAD	C. Branco	Torneio de Abertura	Castelo Branco	11.11	1
4,76	pc	Lara Simões	INF	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	PEN
4,75	0,0	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Torneio Mário Avelino	Marinha Grande	03.06	4
4,74	pc	Lara Ludovice	INIC	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	TRI
4,73	1,0	Alessandra Santos	INIC	2009	JV	Leiria	Provas de Preparação	Leiria	05.07	6 t
4,71	0,9	Joana Henriques	INIC	2008	NSF	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Faro	03.06	3 t
4,71	2,0	Gabriela Barros	INF	2010	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional Escolar	Óbidos	20.05	1 t
4,70	0,0	Bruna Xavier	INIC	2008	CASJ	Algarve	Triatlo de Preparação	Faro	28.01	TRI
4,70	0,0	Nilà Viala - FRA	INIC	2009	CDQ	Algarve	Triatlo de Preparação	Faro	28.01	TRI
4,70	0,0	Rita Fontinhas	INIC	2008	LAVRA	Porto	Campeonato Escolar CLDE Porto	Maia	27.04	2
4,70	-1,0	Beatriz Alves	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	02.07	EXtra
4,67	-1,0	Beatriz Gomes	INIC	2008	GAC-L	Leiria	Meeting de Atletismo Mónica Rosa	Marinha Grande	01.07	3
4,66	0,2	Leonor Fernandes	INIC	2009	GRQL	Setúbal	Provas de Preparação	Almada	16.12	2
4,66	1,2	Clara Cabral	INIC	2009	CTMVPA	Vila Real	Torneio de Abertura	Vila Real	02.12	1
4,65	-2,4	Matilde Macheta	INF	2010	QFC	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	4 t
4,65	1,2	Carlota Calado	INF	2010	VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Infantis	Setúbal	08.07	4
4,65	pc	Luiana Fontinhas	INIC	2009	JOMA	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	5 t
4,64	0,0	Matilde Nascimento	INIC	2008	CAP	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	3
4,63	1,6	Inês Figueiredo	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	16.07	4
4,63	pc	Leonor Lavos	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	PEN
4,62	0,7	Clara Franco	INF	2010	UFCIT	Santarém	Atleta Completo Regional 2023	Abrantes	16.04	PEN
4,61	-2,3	Sara Lopes	INIC	2009	AGDAK	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	5
4,60	0,0	Adriana Simões	INF	2010	SLB	Lisboa	Torneio Octakids IV	Lisboa (N)	25.03	2
4,59	0,0	Matilde Fernandes	INF	2010	VTSC	Braga	Campeonato Regional Escolar	Guimarães	02.05	3 t
4,58	0,3	Catarina Pinto	INF	2010	ESCMOV	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	4 t
4,56	1,5	Rita Moura	INIC	2009	CASJ	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2023	Lagoa	04.03	TRI
4,56	1,2	Luana Lopes	INIC	2009	CAOB-A	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	06.05	2

4,56	0,2	Maria Cunha	INF	2010	DCE	Viseu	Campeonato Distrital de Iniciados	Viseu	27.05	2 t
4,55	1,4	Carolina Nunes	INIC	2009	AJL	Évora	Campeonato Distrital de Iniciados	Vendas Novas	28.05	1
4,54	pc	Alice Varino	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	05.02	TRI
4,54	0,3	Carolina Bachi	INIC	2009	SCP	Lisboa	Torneio Octakids IV	Lisboa (N)	25.03	2
4,54	0,0	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	IND	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	02.04	HEP
4,54	0,2	Cediane Silva - CPV	INIC	2008	ADRAP	Madeira	Torneio Atleta Completo - 2023	Ribeira Brava	02.04	HEP
4,54	0,1	Diana Vilar	INIC	2008	NAC	Aveiro	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	17.06	1
4,54	0,1	Laura Bento	INF	2011	SCBM	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital	Lourosa	18.02	TRI
4,53	0,7	Kimberly Nunes	INF	2010	AJS	Madeira	Torneio Atleta Completo - 2023	Ribeira Brava	02.04	PEN
4,53	0,2	Leonor Néri	INIC	2009	ACFR	Porto	Torneio de Abertura de Pista Jovem	Lousada	03.12	2
4,51	0,1	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	02.04	HEP
4,51	pc	Luana Alexandre	INIC	2009	CPRAB	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	7

4,51

QUADRUPLO SALTO

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

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,31	1,4	Nádia Mata	INIC	2008	SCP	Lisboa	III Jornada de Pista	Torres Vedras	19.03	1
13,82	0,5	Leonor Ascenso	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	1
13,75	0,4	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	1
13,75	0,2	Nádia Mata					Torneio Regional Olimpico Jovem	Lisboa (U2)	06.05	1
13,72	1,8	Sara Ferreira	INIC	2009	VTSC	Braga	40º Torneo Nacional Olimpico Jovem	Lagoa	20.05	5
13,59	2,0	Filipa Fernandes	INIC	2008	LLFC	Aveiro	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	Extra
13,50	1,6	Bruna Xavier	INIC	2008	CASJ	Algarve	40º Torneo Nacional Olimpico Jovem	Lagoa	20.05	2
13,46	-0,5	Sofia Machado	INIC	2008	GCAD	C. Branco	Campeonato Distrital de Iniciados	Castelo Branco	24.06	1
13,43	0,7	Alice Varino	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	2
13,43	0,9	Bruna Xavier					Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	Extra
13,42	0,8	Rita Moura	INIC	2009	CASJ	Algarve	Torneio Regional Sub 16 - 4ª Jornada	Faro	27.05	1
13,36	-1,4	Alice Varino					Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	2
13,35	-1,0	Sara Ferreira					Torneio Regional Olimpico Jovem	Lisboa (U2)	06.05	3
13,22	1,1	Madalena Silva	INIC	2009	GCAD	C. Branco	Meeting Jovem de Cantanhede	Febres	06.05	Extra
13,20	-1,0	Beatriz Gomes	INIC	2008	GAC-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	3
13,19	0,1	Joana Ghira	INIC	2008	SCP	Lisboa	Torneio Regional Olimpico Jovem	Lisboa (U2)	06.05	2
13,17	0,6	Mariana Baixinho	INIC	2008	SLB	Lisboa	III Jornada de Pista	Torres Vedras	19.03	2
12,92	0,2	Júlia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	Campeonato Distrital Iniciados	Coimbra	16.04	1
12,84	0,0	Carolina Fernandes	INIC	2008	AGV	Viseu	Olimpico Jovem Distrital	Viseu	06.05	1
12,82	1,6	Francisca Martins	INIC	2009	SLB	Lisboa	III Jornada de Pista	Torres Vedras	19.03	3
12,81	1,1	Ana Clara Araújo - BRA	INIC	2009	CASJ	Algarve	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	Extra
12,78	0,0	Carlota Paiva	INIC	2008	ACFR	Porto	Torneio Olimpico Jovem Regional	Lousada	06.05	1
12,67	1,5	Marta Peralta	INIC	2009	CFOD	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	2
12,50	2,0	Antónia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	Meeting Jovem de Cantanhede	Febres	06.05	2
12,46	-0,2	Matilde Macheta	INF	2010	QFC	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	04.06	1 t
12,41	1,6	Inês Vila	INIC	2009	SCP	Lisboa	III Jornada de Pista	Torres Vedras	19.03	4
12,39	1,8	Angelina Volkmar - GER	INIC	2008	CDRS	Algarve	Torneio Regional Olimpico Jovem	Faro	06.05	2
12,28	-0,3	Ariana Peixeiro	INF	2010	QFC	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	04.06	2 t
12,25	-0,5	Carlota Calado	INF	2010	VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	04.06	3 t
12,22	-1,4	Helena Fernandes	INIC	2008	ACDRSQ	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	Extra
12,20	0,6	Leonor Lavos	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	5
12,10	0,5	Isaura Correia	INIC	2008	ACDRA	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	6
12,07	1,9	Luiana Fontainhas	INIC	2009	JOMA	Lisboa	III Jornada de Pista	Torres Vedras	19.03	5
12,07	1,4	Mariana Ferreira	INIC	2009	CAOB-A	Aveiro	Olimpico Jovem Distrital	Vagos	06.05	2
12,07	0,9	Luisa Batista	INF	2010	AMONT	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	02.07	Extra
12,06	0,4	Marta Néné	INIC	2009	JDN	Beja	Torneio Olimpico Jovem Distrital	Beja	13.05	1
12,05	0,0	Lara Figueiredo	INIC	2008	ACPV	Porto	Torneio Olimpico Jovem Regional	Lousada	06.05	2
12,05	1,4	Luana Soares	INIC	2009	SPF	Algarve	Torneio Regional Sub 16 - 4ª Jornada	Faro	27.05	4
12,01	-1,8	Isabel Lobo	INIC	2008	GDD	Évora	Campeonato Regional de Iniciados	Vendas Novas	27.05	1
12,00	1,6	Lara Ludovice	INIC	2009	SCP	Lisboa	III Jornada de Pista	Torres Vedras	19.03	6
11,99	-0,7	Lara Simões	INF	2010	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	04.06	4 t
11,99	0,4	Leonor Bonita	INIC	2009	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	6
11,97	0,0	Leonor Cardoso	INIC	2009	AMONT	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	02.07	
11,89	0,0	Francisca Paulo	INIC	2009	ACB-L	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	7
11,85	1,1	Inês Ferreira	INIC	2009	CDCNAV	Porto	Torneio Olimpico Jovem Regional	Lousada	06.05	3
11,84	0,7	Marina Intchala - CPV	INIC	2008	JOMA	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	5
11,78	0,2	Bárbara Pacheco	INIC	2009	SCP	Lisboa	III Jornada de Pista	Torres Vedras	19.03	8
11,74	-1,0	Matilde Filipe	INIC	2008	AFDD	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	04.06	5
11,72	1,2	Mariana Falcão	INIC	2009	SCP	Lisboa	III Jornada de Pista	Torres Vedras	19.03	7
11,70	-0,5	Inês Teixeira	INF	2010	QFC	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	04.06	6 t
11,69	-0,4	Carolina Nunes	INIC	2009	AJL	Évora	Campeonato Regional de Iniciados	Vendas Novas	27.05	2
11,68	1,0	Clara Cabral	INIC	2009	CTMVA	Vila Real	Torneio de Preparação Olimpico Jovem	Vila Real	22.04	1

11,67	1,2	Luísa Conde	INIC	2008	UFCIT	Santarém	Torneio de Preparação de Pista	Fátima	23.04	1
11,66	2,0	Ana Teixeira	INIC	2008	CPA-S	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	13.05	2
11,66	1,8	Miriam Lourenço	INIC	2008	CMP	Coimbra	Olímpico Jovem Distrital	Febres	13.05	2
11,64	0,0	Maria Madeira	INIC	2008	CVSP	Portalegre	Torneio Olímpico Jovem Regional	Ponte de Sôr	07.05	1
11,62	0,4	Matilde Joaquim	INIC	2009	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	8
11,61	0,5	Rafaela Queiroz	INIC	2008	PLF	Braga	Torneio Jovem do Norte	Viana do Castelo	08.06	2
11,58	0,1	Filipa Silva	INIC	2008	SCE	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	25.04	2
11,56	0,3	Leonor Fernandes	INIC	2009	GRQL	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	06.05	1
11,50	1,4	Maria Inácio	INIC	2008	COP	Algarve	Torneio Regional Sub 16 - 4ª Jornada	Faro	27.05	5
11,47	0,1	Teresa Fonseca	INIC	2009	SCP	Lisboa	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	06.05	6
11,46	1,3	Sol Soares	INIC	2008	A 20 km	Santarém	Torneio de Preparação de Pista	Fátima	23.04	2
11,44	0,6	Nicolle Ghirlanda - SUI	INIC	2009	CASJ	Algarve	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	Extra
11,40	1,8	Mariana Pontes	INIC	2009	SCP	Lisboa	III Jornada de Pista	Torres Vedras	19.03	9
11,40	1,9	Carolina Horta	INIC	2008	COP	Algarve	Torneio Regional Sub 16 - 4ª Jornada	Faro	27.05	6
11,28	-0,4	Beatriz Maia	INIC	2008	VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	04.06	8
11,25	1,9	Luana Lopes	INIC	2009	CAOB-A	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	06.05	3
11,25	1,1	Beatriz Rodrigues	INIC	2008	CVT	Algarve	Torneio Regional Sub 16 - 4ª Jornada	Faro	27.05	7
11,23	0,9	Sara Sobral	INIC	2009	CDCNAV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	02.07	Extra
11,20	1,6	Oleka Shchegrynets-UKR	INIC	2009	GAF	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	13.05	4
11,19	0,3	Laura Bacalhau	INIC	2008	CATUNES	Algarve	Torneio Regional Sub 16 - 4ª Jornada	Faro	27.05	6
11,16	0,0	Inês Marques	INIC	2008	AGV	Viseu	Olímpico Jovem Distrital	Viseu	06.05	2
11,14	0,3	Inês Custódio	INIC	2009	JDAL	Santarém	Torneio de Preparação de Pista	Fátima	23.04	3
11,11	1,7	Ana Gonçalves	INIC	2009	CDQ	Algarve	Torneio Regional Sub 16 - 4ª Jornada	Faro	27.05	9
11,11	-0,4	Joana Seixass	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	10
11,06	1,1	Nicole Liendo	INIC	2009	SCP	Lisboa	III Jornada de Pista	Torres Vedras	19.03	10

11,01

ALTURA

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

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
1,61	pc	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	PEN
1,60		Carlota Paiva	INIC	2008	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.06	1
1,60		Madalena Sampaio					Torneio Jovem de Salto em Altura	Manique	08.12	1 t
1,58	pc	Alessandra Santos	INIC	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	PEN
1,57	pav	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Torneio de Salto em Altura em Sala	Famalicão	08.12	1
1,56		Madalena Barradas	INIC	2009	AJJ	Portalegre	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	HEP
1,54	pav	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Torneio de Salto em Altura em Sala	Famalicão	08.12	2
1,53	pc	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	1 t
1,53	pc	Carlota Paiva					Torneio Jovem de Pista Coberta	Braga	22.01	Extra
1,53		Carlota Paiva					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	07.05	1
1,53		Carlota Paiva					Torneio de Abertura de Pista	Maia	02.12	1 t
1,52		Madalena Barradas					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	2 t
1,51		Carolina Cardim	INIC	2009	AFS	Lisboa	Torneio Jovem de Salto em Altura	Manique	08.12	2
1,51		Rita Moreira					Meeting de Atletismo do Porto 2023	Porto (I)	01.05	1
1,51		Carlota Paiva					40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	1
1,50		Mariana Pontes	INIC	2009	SCP	Lisboa	Octakids VIII	Lisboa (U)	04.06	1
1,50		Leonor Ascenso	INIC	2008	JV	Leiria	Torneio de Inverno	Marinha Grande	02.12	1
1,50		Alessandra Santos					Torneio de Inverno	Marinha Grande	02.12	2
1,50		Madalena Barradas					Campeonato Distrital P Combinadas	Marinha Grande	13.05	Extra
1,50		Rita Moreira					Atleta Completo Regional	Lousada	01.04	HEP
1,50		Rita Moreira					Meeting Cidade da Póvoa de Varzim	Póvoa de Varzim	22.04	1 t
1,50		Carlota Paiva					Campeonato Regional Escolar	Guimarães	02.05	1
1,50		Rita Moreira					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	07.05	2
1,50		Madalena Sampaio					Atleta Completo	Torres Vedras	15.04	HEP
1,49		Carolina Fernandes	INIC	2008	AGV	Viseu	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	29.04	HEP
1,49		Sofia Riel	INIC	2008	AEJD	Algarve	Campeonato Nacional Escolar	Óbidos	20.05	1
1,49		Madalena Sampaio					Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	29.04	HEP
1,48		Catarina Vieira	INIC	2009	MAC	Porto	Torneio de Abertura de Pista Jovem	Lousada	03.12	1
1,48	pav	Sara Ferreira	INIC	2009	VTSC	Braga	Torneio de Salto em Altura em Sala	Famalicão	08.12	3
1,47		Joana Ghira	INIC	2008	SCP	Lisboa	Octakids VIII	Lisboa (U)	04.06	2
1,47		Niilã Viala - FRA	INIC	2009	CDQ	Algarve	Campeonato Regional Pr Combinadas	Faro	17.12	PEN
1,46		Rebeca Cândido	INF	2010	AEALG	Lisboa	Campeonato Nacional Escolar	Óbidos	20.05	2 t
1,46	pc	Catarina Seabra	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	PEN
1,45		Anamar Jorge	INIC	2009	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Regional Atleta Completo	Angra Heroísmo	22.04	HEP
1,45		Nicole Liendo	INIC	2009	SCP	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Massamá	01.07	1
1,45		Sofia Machado	INIC	2008	GCAD	C. Branco	Torneio de Abertura	Castelo Branco	11.11	1
1,44		Mariana Costa	INIC	2008	GREAS	Aveiro	Atleta Completo 2023	Luso	15.04	HEP
1,44		Luiana Fontainhas	INIC	2009	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	28.05	1
1,44		Luna Delgado	INF	2010	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub 14	Leiria	17.06	1

1,43		Lara Ludovice	INIC	2009	SCP	Lisboa	Octakids VIII	Lisboa (U)	04.06	3
1,43		Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Torneio Jovem de Salto em Altura	Manique	08.12	5
1,43	pc	Alice Varino	INIC	2008	GDP-L	Leia	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	PEN
1,42		Clara Cabral	INIC	2009	CTMVPA	Vila Real	Torneio Atleta Completo - Final Regional	Vila Pouca Aguiar	01.04	HEP
1,42		Joana Seixas	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	15.04	HEP
1,42		Filipa Fernandes	INIC	2008	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Juvenis 2023	Luso	22.04	3 t
1,42		Maria Jesus	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	16.07	2
1,42		Lara Simões	INF	2010	JV	Leiria	8º Torneio Jovem Clube Atletismo Nazaré	Nazaré	29.04	1
1,42		Beatriz Barreiras	INIC	2008	ADRAP	Madeira	Campeonato P Combinadas inverno	Ribeira Braba	09.12	PEN
1,41	pc	Olga Velez	INIC	2008	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	4 t
1,41	pc	Sara Sartei	INIC	2008	CAB	Braga	Torneio Jovem de Pista Coberta	Braga	22.01	2
1,41	pc	Nadine Fortes	INIC	2009	AABV	Algarve	Torneio Regional Salto Altura Sala	Vila R Stº António	18.02	1
1,41		Madalena Silva	INIC	2009	GCAD	C. Branco	Salto em Altura Distrital	Castelo Branco	18.02	1
1,41		Marina Intchala - CPV	INIC	2009	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	28.05	4
1,41		Ashley Jorge	INIC	2009	JV	Leiria	Torneio de Inverno	Marinha Grande	02.12	3
1,41		Francisca Reis	INF	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 14	Leiria	17.06	2
1,40		Camila Bóia	INIC	2008	GRECAS	Aveiro	Atleta Completo 2023	Luso	15.04	HEP
1,40		Rafaela Lacerda	INIC	2009	CIAIA	Faial	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	5
1,40		Beatriz Santos	INIC	2008	GDD	Évora	Campeonato Regional de Iniciados	Vendas Novas	27.05	1
1,40		Luana Soares	INIC	2009	SPF	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Quarteira	04.06	3 t
1,40		Lara Simões	INF	2010	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Infantis	Setúbal	09.07	1
1,40		Maria Rascão	INIC	2008	GDD	Évora	Torneio de Abertura de Pista	Évora	05.11	1
1,40	pc	Leonor Lavos	INIC	2008	GDP-L	Leia	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	PEN
1,39	pav	Núria Barata	INIC	2008	CPTSC	Coimbra	Salto em Altura em Sala Distrital	Eiras-Coimbra	04.02	3
1,39		Leonor Freitas	INIC	2009	ESCMOV	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	07.05	4
1,39		Diana Rama	INIC	2009	MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	07.05	5
1,39		Leonor Fernandes	INIC	2009	GRQL	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	1
1,39		Laura Reis	INIC	2009	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	01.07	1
1,39		Teresa Fonseca	INIC	2009	SCP	Lisboa	Torneio Jovem de Salto em Altura	Manique	08.12	7

1,39

VARA

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

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
2,90	Matilde Freitas	INIC	2008	ADRAP	Madeira	Torneio de Natal	Ribeira Brava	17.12	1 t	
2,80	Nádia Mata	INIC	2008	SCP	Lisboa	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	1	
2,80	Matilde Freitas					Campeonato Regional de Sub-18	Ribeira Brava	10.06	1	
2,80	Matilde Freitas					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	4 t	
2,80	Nádia Mata					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	5 t	
2,80	Matilde Freitas					Provas Extra	Ribeira Brava	24.06	1	
2,75	Matilde Freitas					Provas Extra	Ribeira Brava	18.02	1 t	
2,75	Matilde Freitas					40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	2	
2,70	Matilde Freitas					Provas Extra	Ribeira Brava	08.01	1	
2,70	Matilde Freitas					Olímpico Jovem Regional -- 2ª Jornada	Ribeira Brava	30.04	1	
2,70	Matilde Freitas					Torneio de Preparação	Ribeira Brava	27.05	1	
2,65	Nádia Mata					Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	06.05	1	
2,60	Matilde Silva	INIC	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	2 t	
2,60	Matilde Freitas	INIC	2008	ADRAP	Madeira	Torneio de Preparação	Ribeira Brava	28.01	1	
2,55	Matilde Silva					40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	3	
2,55	Matilde Silva					Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	1	
2,50	Matilde Silva					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	7 t	
2,40	Luana Soares	INIC	2009	SPF	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Faro	03.06	1 t	
2,40	Maria João Pacheco	INIC	2009	MAC	Porto	Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	03.06	Extra	
2,40	Alessandra Santos	INIC	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	3 t	
2,40	Alice Varino	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	4 t	
2,40	Sol Soares	INIC	2008	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	02.07	1	
2,40	Inês Figueiredo	INIC	2008	JV	Leiria	Provas de Preparação	Leiria	15.11	1	
2,35	Sol Soares					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	9 t	
2,35	Maria João Pacheco					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	07.05	1	
2,35	Matilde Silva					Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	1	
2,30	Mariana Costa	INIC	2008	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Juvenis - 1ª Fase	Vagos	08.04	1	
2,30	Eduarda Silva	INF	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 16	Ribeira Brava	13.05	1	
2,20	Sofia Machado	INIC	2008	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	11 t	
2,20	Matilde Romão	INIC	2009	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	02.07	3	
2,20	Diana Vilar	INIC	2008	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados	Vagos	02.07	1	
2,10	pc	Inês Saldanha	INIC	2008	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional Sub-18 P Coberta	Alpiarça	22.01	1
2,00	pc	Miriam Machado	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	3 t
2,00	Kimberly Nunes	INF	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 16	Ribeira Brava	13.05	2	
2,00	Íris Passos	INIC	2008	ACB-A	Leiria	Provas de Preparação	Leiria	15.11	4	

1,95	Francisca Silva	INIC	2009	CMP	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	6 t
1,90	Anna Santos	INIC	2009	ACDI	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados	Vagos	02.07	2
1,90	Lara Simões	INF	2010	JV	Leiria	Provas de Preparação	Leiria	15.11	5 t
1,80	Rosa Santos	INIC	2009	CMP	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	7 t
1,80	Leonor Lavos	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	8 t
1,80	Francisca Paulo	INIC	2009	ACB-A	Leiria	Provas de Preparação	Leiria	15.11	6
1,70	Mariana Santos	INF	2011	ADTT	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	24.06	1
1,70	Ashley Jorge	INIC	2009	JV	Leiria	Provas de Preparação	Leiria	15.11	7

1,65

PESO (3 kg)

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

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
11,52	Adarlene Binta	INF	2010	SCP	Lisboa	Encontro de Encerramento	Lisboa (U2)	22.07	2 t
11,00	pc Adarlene Binta					Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	TRI
10,87	Adarlene Binta					Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	27.05	1 t
10,85	Beatriz Sobral	INIC	2008	NDJL	Setúbal	Provas de Preparação 3	Almada	02.04	1
10,81	pc Adarlene Binta					Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
10,70	Beatriz Sobral					Provas de Preparação	Setúbal	16.07	1
10,65	pc Ariana Pereira	INIC	2008	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	2 t
10,48	Beatriz Sobral					Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	04.06	1
10,42	Sofia Ganoshenko	INIC	2008	AABV	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	07.05	1
10,29	Sara Lopes	INIC	2009	PLF	Braga	Campeonato Nacional Escolar	Óbidos	20.05	1
10,26	Beatriz Sobral					7º Meeting Artemiza Sá	Almada	01.07	1
10,26	Sofia Ganoshenko					29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	Extra
10,25	Margarida Bento	INIC	2009	SCP	Lisboa	Encontro de Encerramento	Lisboa (U2)	22.07	1
10,24	Rafaela Lacerda	INIC	2009	CIAIA	Faial	Campeonato ADIF de Inverno	Cidade da Horta	02.12	1
10,20	Maria Pombo	INIC	2009	ACRDBC	C. Branco	Campeonato Distrital de Iniciados	Castelo Branco	24.06	1
10,15	Madalena Barradas	INIC	2009	AJJ	Portalegre	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	HEP
10,11	Sofia Ganoshenko					40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	1
10,09	Sofia Ganoshenko					Torneio Regional Sub-16 - 3ª Jornada	Faro	23.04	1
10,02	Laura Agostinho	INIC	2009	SCA	Santarém	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	30.04	HEP
10,01	Marta Peralta	INIC	2009	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.06	2 t
9,96	Maria Pombo					Olímpico Jovem Distrital	Castelo Branco	14.05	1
9,94	Beatriz Sobral					Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	14.05	2 t
9,94	Maria Pombo					40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	2
9,93	Inês Alves Reis	INIC	2009	LLFC	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	07.05	1
9,92	Natália Svirsá	INIC	2009	CBA-S	Santarém	29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.088	Extra
9,86	Sara Lopes	INIC	2009	AGDAK	Setúbal	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	3
9,86	pc Leonor Lavos	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	PEN
9,85	pc Lara Barroso	INIC	2008	CPPEA	Setúbal	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	Extra
9,82	pc Madalena Santos - STP	INIC	2008	SCB	Braga	Triatlo Técnico da Zona Norte	Braga	04.03	TRI
9,78	Sofia Chemyrys - UKR	INIC	2008	JV	Leiria	29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	7 t
9,76	Olga Hasse	INIC	2008	EBSJFMC	Coimbra	Campeonato Distrital Desporto Escolar	Febres	29.03	1
9,66	Olga Velez	INIC	2008	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Iniciados	Coimbra	15.04	1
9,66	Mónica Silva	INIC	2009	SUOVAIS	Coimbra	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	4
9,54	Beatriz Silva	INIC	2009	CAMR	Leiria	Campeonato Nacional Sub 16	Leiria (CNL)	16.07	1
9,51	Isabel Melo	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	07.05	1
9,49	pc Alice Varino	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	PEN
9,38	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	4ª Noite Atlética	Braga	18.07	2 t
9,31	pc Júlia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	Torneio Alzira Monteiro	Pombal	09.12	Extra
9,30	Ana Abreu	INIC	2008	AERDL	Lisboa	Campeonato Nacional Escolar	Óbidos	20.05	2
9,29	Teresa Cabido	INIC	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Triatlo Técnico	Ponta Delgada	02.02	TRI
9,28	Mariana Silva	INIC	2008	LAVRA	Porto	Campeonato Regional Sub1-6	Lousada	15.07	2
9,26	Márcia Gomes	INIC	2008	SCP	Lisboa	Encontro de Encerramento	Lisboa (U2)	22.07	3
9,22	pc Iara Vacondeus	INIC	2008	GDIB	Setúbal	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
9,04	Carolina Fernandes	INIC	2008	AGV	Viseu	Campeonato Distrital de Iniciados	Viseu	28.05	1
8,94	Mariana Monteiro	INIC	2006	SCE	Aveiro	4ª Noite Atlética	Braga	18.07	4 t
8,93	Leonor Ferreira	INIC	2009	JDAL	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	14.05	1
8,93	pc Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	PEN
8,90	Leonor Esteves	INIC	2008	QFC	Setúbal	29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	Extra
8,87	Margarida António -ANG	INIC	2008	GRQL	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	04.06	3
8,78	Liliana Teotónio	INIC	2009	JV	Leiria	Torneio de Inverno	Marinha Grande	02.12	1
8,76	pc Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	PEN
8,73	Olga Sacramento	INIC	2008	AEMC	Coimbra	Campeonato Nacional Escolar	Óbidos	20.05	4
8,72	Joana Batista	INIC	2009	CDOL	S. Miguel	Torneio de Abertura de Verão	Ponta Delgada	01.04	2 t

8,71

DISCO (0,750 kg)

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
35,85	Sofia Ganoshenko	INIC	2008	AABV	Algarve	Provas Extra	Lagoa	24.06	1
34,53	Beatriz Sobral	INIC	2008	NDJL	Setúbal	Provas de Preparação	Setúbal	16.07	1
34,28	Sofia Ganoshenko					Torneio Regional Sub 16 - 4ª Jornada	Faro	27.05	1
32,49	Sofia Ganoshenko					40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	1
32,08	Sofia Ganoshenko					Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	07.05	1
31,88	Beatriz Sobral					40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	2
31,54	Beatriz Sobral					Olímpico Jovem Regional	Setúbal	07.05	1
30,89	Sofia Ganoshenko					Campeonato Distrital de Lançamentos	Beja	11.02	Extra
30,46	Beatriz Francisco	INIC	2008	JDAL	Santarém	Final Distrital Olímpico Jovem	Vendas Novas	07.05	Extra
30,38	Beatriz Sobral					Provas Extra	Almada	05.02	1
30,26	Lara Silva	INIC	2009	QFC	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	24.06	1
30,21	Leonor Louzeiro	INIC	2008	JDN	Beja	Provas Extra	Ponte de Sôr	01.07	1
29,75	Leonor Louzeiro					Torneio Olímpico Jovem - 1ª Jornada	Beja	16.04	1
29,66	Leonor Louzeiro					40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	3
29,55	Sara Lopes	INIC	2009	AGDAK	Setúbal	Provas de Preparação	Setúbal	16.07	2
29,17	Beatriz Sobral					Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	24.06	2
29,05	Sofia Ganoshenko					Campeonato Regional Sub-18	Faro	03.06	1 t
28,75	Beatriz Sobral					Torneio de Lançamentos do Sôr	Ponte de Sôr	22.01	Extra
28,70	Alícia Almeida	INIC	2009	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria (CNL)	15.07	1
28,66	Leonor Louzeiro					Campeonato Distrital de Lançamentos	Beja	11.02	2
28,13	Leonor Louzeiro					Campeonato Distrital de Sub 16	Beja	04.06	1
27,95	Lara Silva					Olímpico Jovem Regional	Setúbal	07.05	2
27,64	Maria Pombo	INIC	2009	ACRDBC	C. Branco	Campeonato Distrital de Iniciados	Castelo Branco	23.06	1
27,39	Lara Silva					Campeonato Regional Lançamentos	Vendas Novas	18.02	Extra
27,17	Beatriz Francisco					Torneio de Preparação de Pista	Fátima	23.04	1
26,89	Isabel Melo	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	07.05	1
26,88	Natália Svirsá	INIC	2009	CBA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	02.07	1
26,67	Beatriz Sobral					Provas de Preparação	Almada	21.01	1
26,66	Natália Svirsá					Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	14.05	1
26,41	Mariana Silva	INIC	2009	LAVRA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	07.05	1
26,37	Clara Borba	INIC	2008	CAT	Terceira	Torneio de Abertura AAIT	Angra Heroísmo	02.12	1
26,21	Miriam Cachulo	INIC	2009	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	02.07	2
26,19	Sofia Chemyr's - UKR	INIC	2008	JV	Leiria	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	4
25,99	Mariana Peralta	INIC	2009	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	26.03	2
25,83	Madalena Santos - STP	INIC	2008	PLF	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Guimarães	13.05	1
24,82	Beatriz Inácia	INIC	2008	AJJ	Portalegre	Torneio de Inverno	Marinha Grande	02.12	1
24,67	Sofia Carvalho	INIC	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	26.03	3
24,39	Francisca Nunes	INIC	2008	NSCPCX	Coimbra	Provas de Preparação de Lançamentos	Leiria (CNL)	11.01	2
24,08	Constança Ribeiro	INF	2010	BAC	Beja	Campeonato Distrital de Sub 16	Beja	04.06	2 t
23,94	Leonor Esteves	INIC	2008	QFC	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	24.06	3
22,75	Maria Gomes	INIC	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	26.03	5
22,55	Maria Macedo	INIC	2008	VTSC	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Guimarães	13.05	2
22,43	Constança Ribeiro	INIC	2008	CAT	Terceira	Provas Extra	Angra Heroísmo	06.01	1
22,30	Raquel Rodrigues	INIC	2008	JDAL	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	02.07	4
22,20	Beatriz Borges	INIC	2008	CTMVPA	Vila Real	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	8
22,06	Olívia Paulo	INIC	2009	SCUT	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	28.05	1
21,99	Lara Vaz	INIC	2009	ADCL	V. Castelo	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	9
21,86	Inês Alves Reis	INIC	2009	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados	Vagos	02.07	1
21,81	Margarida Bento	INIC	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	28.05	2
21,80	Mariana Pontes	INIC	2008	AJL	Évora	Campeonato Distrital de Iniciados	Vendas Novas	28.05	2
21,78	Carolina Cunha	INIC	2009	NDJL	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	24.06	4
21,70	Kyra Morrison - USA	INIC	2008	CDQ	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Faro	03.06	2 t
21,32	Matilde Martins	INIC	2008	SCP	Lisboa	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	07.05	1
21,24	Beatriz Rodrigues	INIC	2008	CVT	Algarve	Torneio Regional Sub 16 - 4ª Jornada	Faro	27.05	2
21,14	Alessandra Santos	INIC	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	26.03	7
21,08	Sara Lopes	INIC	2008	PLF	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Guimarães	13.05	3
21,07	Rita Silva	INIC	2009	JAM	Aveiro	Torneio António Vieira	Vagos	24.06	1
21,03	Marta Peralta	INIC	2009	CFOD	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	2
20,94	Camila Barbosa	INIC	2009	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	26.03	8
20,68	Janki Patel - IND	INIC	2008	A 20 Km	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	14.05	4
20,66	Ana Teixeira	INIC	2008	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	02.07	5
20,54	Laura Bacalhau	INIC	2008	CATUNES	Algarve	Torneio Regional Sub 16 - 4ª Jornada	Faro	27.05	4
20,54	Anna Santos	INIC	2009	ACDI	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados	Vagos	02.07	2
20,46	Érica Medeiros	INIC	2009	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria (CNL)	15.07	3
20,31	Carolina Fernandes	INIC	2008	AGV	Viseu	Campeonato Distrital de Iniciados	Viseu	28.05	1

MARTELO (3 kg)

RN: 55,24m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
50,12	Beatriz Sobral	INIC	2008	NDJL	Setúbal	29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	Extra
49,30	Beatriz Sobral					Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	1 t
48,42	Beatriz Sobral					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	26.02	1 t
48,40	Beatriz Sobral					Meeting de Abrantes 2023	Abrantes	03.06	Extra
47,27	Beatriz Sobral					Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	13.05	1 t
46,11	Beatriz Sobral					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	1 t
46,03	Beatriz Sobral					40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	1
44,24	Beatriz Sobral					Ptovas Extra	Almada	05.02	1
44,24	Beatriz Sobral					Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	24.06	1
43,90	Mariana Dantas	INIC	2008	ADCL	V. Castelo	Campeonato de Juvenis 2023	Viana do Castelo	10.06	1
43,03	Beatriz Sobral					Ptovas Extra	Almada	15.01	1
43,01	Lara Silva	INIC	2009	QFC	Setúbal	Provas de Preparação	Almada	16.12	1
42,52	Mariana Dantas					Torneio Internacional de Lançamentos	Cerveira	23.04	2
41,86	Lara Silva					Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	24.06	2
41,57	Beatriz Sobral					Olímpico Jovem Regional	Setúbal	06.05	1
41,18	Constança Ribeiro	INIC	2008	CAT	Terceira	Campeonato de Iniciados	Angra Heroísmo	03.06	1
41,14	Constança Ribeiro					Campeonato Regional de Sub-18	Funchal	10.06	2 t
40,64	Lara Silva					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	4 t
40,27	Constança Ribeiro					Campeonato de Juvenis da Terceira	Angra Heroísmo	01.07	1 t
40,07	Beatriz Sobral					Provas de Preparação de Lançamentos	Almada	08.01	1
39,99	Lara Silva					29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	Extra
39,71	Mariana Dantas					Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	01.07	1
39,56	Mariana Dantas					Olímpico Jovem Regional	Viana do Castelo	01.05	1
39,24	Constança Ribeiro					Taça de Lançamentos Dr Luís Sousa	Angra Heroísmo	11.02	1
39,01	Mariana Dantas					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	26.02	4 t
38,86	Beatriz Sobral					Torneio de Lançamentos do Sôr	Ponte de Sôr	22.01	Extra
38,83	Mariana Dantas					Jornadas de Lançamentos 2023 - 6ª	Cerveira	19.07	1
38,77	Raquel Rodrigues	INIC	2008	JDAL	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Rio Maior	11.06	2 t
38,69	Constança Ribeiro					Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	06.05	1
38,59	Constança Ribeiro					Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	09.07	1 t
38,42	Constança Ribeiro					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	26.02	6 t
38,10	Mariana Dantas					40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	2
37,74	Sofia Carvalho	INIC	2009	JV	Leiria	29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	8 t
37,54	Lara Silva					Olímpico Jovem Regional	Setúbal	06.05	2
36,93	Raquel Rodrigues					Meeting de Abrantes 2023	Abrantes	03.06	2
36,82	Constança Ribeiro					Provas Extra	Angra Heroísmo	28.01	1 t
36,67	Natália Svirsá	INIC	2009	CBA-S	Santarém	Meeting de Abrantes 2023	Abrantes	03.06	2
36,56	Carolina Sousa	INIC	2009	QFC	Setúbal	29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	Extra
36,36	Natália Svirsá					Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	11.06	4 t
36,21	Lara Silva					Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	13.05	2 t
35,79	Sofia Carvalho					Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	4 t
35,66	Mariana Dantas					Jornadas de Lançamentos - 5ª	Cerveira	07.06	1
35,65	Carolina Sousa					Provas de Preparação	Almada	16.12	2
35,61	Raquel Rodrigues					Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	02.07	1
35,54	Natália Svirsá					Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	Extra
35,28	Constança Ribeiro					40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	3
34,69	Sofia Ganoshenko	INIC	2008	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Faro	03.06	1 t
34,52	Raquel Rodrigues					Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	13.05	1
34,47	Carolina Sousa					Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	6 t
34,24	Constança Ribeiro					Provas Extra	Angra Heroísmo	07.01	1 t
34,17	Verónica Amorim	INIC	2009	ADCL	V. Castelo	Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	01.07	2
34,12	Verónica Amorim					Olímpico Jovem Regional	Viana do Castelo	01.05	2
34,01	Sofia Ganoshenko					Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	06.05	1
33,25	Natália Svirsá					Torneio Olímpico Jovem Regional	Ponte de Sôr	07.05	Extra
33,23	Natália Svirsá					29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	Extra
33,14	Mariana Silva	INIC	2009	LAVRA	Porto	Torneio Preparação Lançamentos Jovem	Lousada	12.11	1
32,78	Clara Borba	INIC	2008	CAT	Terceira	Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	06.05	2
32,72	Beatriz Rodrigues	INIC	2008	CVT	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Faro	03.06	2 t
32,70	Carolina Quintal	INF	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 16	Funchal	13.05	1 t
31,68	Mariana Marques	INIC	2008	GAF	Santarém	Campeonato Distrital de Lançamentos	Fátima	18.02	3 t
31,46	Adarlene Binta	INF	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	27.05	1 t
31,11	Lara Vaz	INIC	2009	ADCL	V. Castelo	Olímpico Jovem Regional	Viana do Castelo	01.05	3
30,47	Francisca Antão	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	09.07	2 t
30,44	Rafaela Libânio	INIC	2008	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria (CNL)	15.07	1
29,90	Margarida António - ANG	INIC	2008	GRQL	Setúbal	Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	8 t
29,69	Francisca Rafael	INIC	2009	QFC	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	24.06	4

29,57	Beatriz Borges	INIC	2008	CTMVPA	Vila Real	Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	04.07	Extra
28,87	Sara Lopes	INIC	2008	PLF	Braga	Torneio de Preparação de Lançamentos	Braga	30.12	1
28,78	Ariana Pereira	INIC	2008	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	27.05	2
27,90	Janki Patel - IND	INIC	2008	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	11.06	7 t
27,65	Leonor Carvalho	INIC	2009	SCB	Braga	Torneio de Preparação de Lançamentos	Braga	30.12	2
26,54	Sofia Marçal	INF	2010	SCA	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	02.07	3 t
26,33	Isabel Melo	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Inverno	Ponta Delgada	20.01	1
26,11	Miriam Cachulo	INIC	2009	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	02.07	4
25,82	Beatriz Francisco	INIC	2008	JDAL	Santarém	Olimpico Jovem Distrital	Abrantes	13.05	3
25,57	Joana Batista	INIC	2009	CDOL	S. Miguel	Campeonato da AASM de Lançamentos	Ponta Delgada	27.01	1
25,51	Petra Faria	INIC	2008	AJS	Madeira	Provas Extra	Funchal	24.06	1
25,06	Margarida Rosado	INIC	2008	JDN	Beja	Torneio Olímpico Jovem Distrital	Beja	06.05	1
25,06	Sara Falcão	INIC	2008	CBF	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Faro	03.06	3 t
24,82	Lara Ribeiro	INIC	2009	IND	Setúbal	Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	10 t
24,75	Liliana Teotónio	INIC	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria (CNL)	15.07	2
24,44	Rita Saro	INIC	2008	CPTSC	Coimbra	Olimpico Jovem Distrital	Febres	13.05	1
23,27	Matilde Gonçalves	I	2008	HCF	Vila Real	Campeonato Regional Pista - 2ª jornada	Vila Pouca Aguiar	01.07	1

22,85

DARDO (500 g)**RN: 44,00m**

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
35,25	Beatriz Silva	INIC	2009	CAMR	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	2 t
33,88	Beatriz Silva					Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	04.02	2 t
33,59	Beatriz Silva					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	26.02	4 t
32,88	Beatriz Silva					Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	1
32,20	Beatriz Silva					40º Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lagoa	20.05	1
31,99	Beatriz Silva					8º Torneio Jovem Clube Atletismo Nazaré	Nazaré	29.04	1
30,95	Sofia Chemyrys - UKR	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	5 t
30,10	Célia Dantas	INF	2010	ACDL	V. Castelo	Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	02.07	1 t
30,05	Beatriz Silva					Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	11.06	3 t
29,89	Beatriz Silva					Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	26.03	1
29,70	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	02.07	Extra
29,56	Beatriz Silva					Campeonato Distrital Sub 16	Leiria (CNL)	16.07	1
29,50	Sofia Chemyrys					Provas Extra	Marinha Grande	04.06	1
29,29	Sofia Chemyrys					29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	2 t
29,28	Sofia Chemyrys					Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	11.06	4 t
28,33	Sofia Chemyrys					Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	Extra
28,19	Camila Fonseca	INIC	2008	AACC	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Setúbal	06.05	1
28,02	Margarida António -ANG	INIC	2008	GRQL	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Setúbal	06.05	2
27,74	Filipa Silva	INIC	2008	SCE	Aveiro	Torneio António Vieira	Vagos	25.06	1
27,71	Sofia Chemyrys					Campeonato Distrital Sub 16	Leiria (CNL)	16.07	2
27,59	Filipa Silva					1ª Noite Atlética	Guimarães	31.05	1 t
27,29	Sofia Chemyrys					Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	2
27,19	Filipa Silva					Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	17.06	1
27,11	Inês Pedro					Campeonato Regional Lançamentos	Braga	11.02	2 t
27,08	Inês Pedro					Campeonato Regional Sub-16	Guimarães	14.05	1
26,88	Alicia Almeida	INIC	2009	CANAZ	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	3
26,73	Camila Fonseca					40º Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lagoa	20.05	2
26,24	Camila Fonseca					Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	14.05	1 t
26,14	Madalena Barradas	INIC	2009	AJJ	Portalegre	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	HEP
26,00	Filipa Silva					Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	03.06	Extra
25,97	Inês Pedro					Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	29.04	HEP
25,96	Filipa Silva					40º Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lagoa	20.05	3
25,77	Alicia Almeida					Campeonato Distrital Sub 16	Leiria (CNL)	16.07	3
25,75	Sofia Chemyrys					Torneio Internacional de Lançamentos	Cerveira	23.04	2
25,73	Alicia Almeida					Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	11.06	5 t
25,25	Alicia Almeida					Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	26.03	2
25,18	Alicia Almeida					Provas Extra	Marinha Grande	04.06	2
25,11	Sofia Chemyrys					Provas de Preparação de Lançamentos	Leiria (CNL)	11.01	1
24,93	Camila Fonseca					Provas de Preparação	Seixal	16.04	1
24,75	Sofia Chemyrys					Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	04.02	4 t
24,73	Margarida António					Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	Extra
24,52	Margarida António					Provas de Preparação	Seixal	16.04	2
24,42	Camila Fonseca					Atleta Completo - Fase Regional	Seixal	26.03	HEP
24,42	Filipa Silva					Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	Extra
24,24	Sofia Chemyrys					Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	26.03	3
23,99	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	29.04	HEP
23,86	Carolina Cunha	INIC	2009	NDJL	Setúbal	Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	7 t

23,80	Camila Barbosa	INIC	2009	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria (CNL)	16.07	4
23,45	Beatriz Inácia	INIC	2009	AJJ	Portalegre	Torneio de Inverno	Marinha Grande	02.12	Extra
23,39	Maria Inês Coelho	INIC	2009	AMONT	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	02.07	Extra
23,35	Maria Gomes	INIC	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	26.03	4
23,27	Rita Fonseca	INIC	2008	NSCPCx	Coimbra	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	17.06	Extra
23,17	Catarina Vиейira	INIC	2009	ACFR	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.06	1
23,00	Beatriz Rosas	INIC	2009	CAP	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	2 t
22,91	Margarida António -ANG	INIC	2008	GRQL	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	14.05	1 t
22,89	Beatriz Rodrigues	INIC	2008	CVT	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Quarteira	04.06	2
22,72	Leonor Diogo	INIC	2008	CBA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	01.07	1
22,68	Nicole Mendonça	INIC	2008	ADRAP	Madeira	4º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	5
22,48	Madalena Batista	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria (CNL)	16.07	5
22,40	Kyra K Morrison - USA	INIC	2008	CDQ	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	06.05	1
22,30	Núria Barata	INIC	2008	AEMC	Coimbra	Campeonato Nacional Escolar	Óbidos	21.05	1
22,13	Laura Agostinho	INIC	2009	SCA	Santarém	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	29.04	HEP
21,92	Elisa Jacob	INF	2010	AJJ	Portalegre	Torneio de Encerramento	Seia	15.07	Extra
21,77	Isabel Melo	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	06.05	1
21,72	Leonor Fernandes	INIC	2009	SCE	Aveiro	Torneio António Vieira	Vagos	25.06	2
21,66	Gabriela Alves	INIC	2009	ADTT	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	06.05	4
21,55	Maria Pombo	INIC	2009	GCAD	C. Branco	Torneio de Abertura	Castelo Branco	11.11	1
21,49	Beatriz Rosas	INIC	2009	CAP	Porto	Torneio de Abertura de Pista Jovem	Lousada	03.12	1
21,37	Nilã Viala - FRA	INIC	2008	CDQ	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	06.05	2
21,24	Inês Bandeira	INIC	2009	SCUT	Lisboa	Torneio de São João	Torres Vedras	21.06	1
21,15	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	AFS	Lisboa	4º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	7
21,07	Francisca Silva	INIC	2009	CMP	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	11.06	8 t
21,06	Carolina Fernandes	INIC	2008	AGV	Viseu	Jornada de Lançamento do Dardo	Viseu	21.01	1
21,04	Mónica Silva	INIC	2009	SUOVAIS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	11.06	9 t
20,92	Marta Néné	INIC	2009	JDN	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	01.04	HEP
20,84	Leonor Lavos	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas	Marinha Grande	14.05	HEP
20,63	Leonor Santos	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	06.05	2
20,59	Mariana Costa	INIC	2008	FCC	Beja	Torneio Olímpico Jovem Distrital	Beja	13.05	1
20,34	Rafaela Lacerda	INIC	2009	CIAIA	Faial	Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	06.05	3
20,18	Ana Teixeira	INIC	2008	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	01.07	2
20,16	Ana Calvário	INIC	2009	GCAD	C. Branco	Provas Extra	Castelo Branco	18.02	1

20,15

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

RN: 4.899

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4395	1,1	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Atleta Completo	Torres Vedras	15.04	1
		[11,77-20,72-1,50 / 10,60-4,82-7,97-2.48,62]								
4091	0,6	Madalena Sampaio					Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	30.04	1
		[11,79-23,99-1,49 / 10,58-4,55-8,84-2.44,66]								
4059	0,3	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Atleta Completo Regional	Lousada	02.04	Extra
		[12,47-18,98-1,42 / 10,39-4,87-8,44-2.32,19]								
4028	0,9	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Atleta Completo	Torres Vedras	15.04	2
		[12,60-19,37-1,34 / 10,47-4,73-7,97-2.52,81]								
3902	0,5	Madalena Barradas	INIC	2009	AJJ	Portalegre	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	02.04	Extra
		[12,96-14,32-1,45 / 10,45-5,06-9,48-2.43,85]								
3881	0,7	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	30.04	2
		[12,60-25,97-1,33 / 10,79-4,87-9,07-2.44,72]								
3784	1,0	Lara Ludovice	INIC	2009	SCP	Lisboa	Atleta Completo	Torres Vedras	15.04	3
3754	0,7	Laura Agostinho	INIC	2009	SCA	Santarém	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	30.04	3
3690	2,0	Nádia Mata	INIC	2008	SCP	Lisboa	Atleta Completo	Torres Vedras	15.04	4
3601	-0,8	Inês Pedro					Atleta Completo Regional	Braga	26.03	1
3481	0,4	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Coimbra	Atleta Completo Regional	Lousada	02.04	2
3443	1,4	Anamar Jorge	INIC	2009	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	30.04	4
3406	0,1	Lara Barroso	INIC	2008	CPPEA	Setúbal	Atleta Completo - Fase Regional	Seixal	26.03	1
3388	0,6	Carolina Fernandes	INIC	2008	AGV	Viseu	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	30.04	6
3359	0,1	Mariana Costa	INIC	2008	GRECAS	Aveiro	Atleta Completo 2023	Luso	16.04	1
3317	1,7	Alice Varino	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	16.04	1
3315	1,6	Madalena Silva	INIC	2009	GCAD	C. Branco	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	30.04	7
3313	1,8	Alessandra Santos	INIC	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	16.04	2
3273	1,4	Inês Vila	INIC	2009	SCP	Lisboa	Atleta Completo	Torres Vedras	15.04	5
3169	1,4	Rita Moura	INIC	2009	CASJ	Algarve	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	30.04	8
3132	0,3	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	IND	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	02.04	3
3121	0,3	Margarida Oliveira	INIC	2009	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	02.04	4
3082	1,2	Beatriz Ferrari - BRA	INIC	2008	ADLA	Lisboa	Atleta Completo	Torres Vedras	15.04	6

3014	0,9	Leonor Alves	INIC	2008	IND	Setúbal	Atleta Completo	Torres Vedras	15.04	Extra
3002	-0,5	Catarina Seabra	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Coimbra	23.04	1
2990	-0,4	Júlia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Coimbra	23.04	2
2988	0,1	Marta Peralta	INIC	2009	CFOD	Coimbra	Atleta Completo Regional	Lousada	02.04	5
2966	0,8	Filipa Silva	INIC	2008	SCE	Aveiro	Atleta Completo 2023	Luso	16.04	2
2949	0,6	Mariana Pontes	INIC	2009	SCP	Lisboa	Atleta Completo	Torres Vedras	15.04	8
2920	0,4	Clara Cabral	INIC	2009	CTMVPA	Vila Real	Torneio Atleta Completo - Final Regional	Vila Pouca Aguiar	01.04	1
2913	1,9	Luana Soares	INIC	2009	SPF	Algarve	Torneio Regional Atleta Completo	Lagoa	26.03	5
2903	1,2	Constança Alves	INIC	2008	AJS	Madeira	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	30.04	11
2887	0,5	Beatriz Santos	INIC	2008	GDD	Évora	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	30.04	12
2853	1,3	Teresa Fonseca	INIC	2009	SCP	Lisboa	Atleta Completo	Torres Vedras	15.04	9
2813	0,2	Leonor Lavos	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	16.04	3
2780	1,3	Ana Teixeira	INIC	2008	CPA-S	Santarém	Atleta Completo Regional 2023	Abrantes	16.04	2
2770	0,5	Catarina Vieira	INIC	2009	ACFR	Coimbra	Atleta Completo Regional	Lousada	02.04	6
2768	0,7	Camila Bóia	INIC	2008	GRECAS	Aveiro	Atleta Completo 2023	Luso	16.04	3
2753	1,1	Mariana Falcão	INIC	2009	SCP	Lisboa	Atleta Completo	Torres Vedras	15.04	10
2694	1,4	Nicolle Ghirlanda - SUI	INIC	2009	CASJ	Algarve	Torneio Regional Atleta Completo	Lagoa	26.03	6
2667	0,3	Bárbara Ferraz	INIC	2008	CFOD	Coimbra	Atleta Completo Regional	Lousada	02.04	7
2660	0,2	Inês Marques	INIC	2009	GDP-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	16.04	4
2651	1,8	Nicole Liendo	INIC	2009	SCP	Lisboa	Atleta Completo	Torres Vedras	15.04	11
2649	0,1	Maria Madeira	INIC	2008	CVSP	Portalegre	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	30.04	14
2637	-0,3	Leonor Fernandes	INIC	2009	GRQL	Setúbal	Atleta Completo - Fase Regional	Seixal	26.03	2
2635	0,8	Luísa Conde	INIC	2008	UFCIT	Santarém	Atleta Completo Regional 2023	Abrantes	16.04	3
2629	0,8	Catarina Sousa	INIC	2008	SCE	Aveiro	Atleta Completo 2023	Luso	16.04	4
2606	0,4	Leonor Ferreira	INIC	2009	JDAL	Santarém	Atleta Completo Regional 2023	Abrantes	16.04	4
2579	0,7	Mariana Costa	INIC	2008	FCC	Beja	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	30.04	15
2556	-1,4	Isabel Serras	INIC	2009	CAB	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	26.03	3
2535	0,4	Matilde Nascimento	INIC	2008	CAP	Coimbra	Atleta Completo Regional	Lousada	02.04	8

2525

4 x 80 metros

RN: 39,05

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
39,95	L. Ludovice-M. Lúcio-M. Sampaio-C. Ventura			SNAC	Lisboa	Campeonato Distrital de Iniciados	Lisboa (U2)	28.05	1 S 1
41,94	M. Falcão-M. Mendes-M. Mendes-J. Wever			SCP	Lisboa	Campeonato Distrital de Iniciados	Lisboa (U2)	28.05	1 S 2
42,36	A. Araújo-R. Moura-N. Ghirlanda-B. Xavier			CASJ	Algarve	Campeonato Regional de Estafetas	Faro	08.06	1
42,38	C. Bachi-H. Pereira-I. Vila-N. Liendo			SCP	Lisboa	Campeonato Distrital de Iniciados	Lisboa (U2)	28.05	2 S 1
42,48	A. Araújo-R. Moura-N. Ghirlanda-B. Xavier					Jornada Competitiva	Beja	05.07	1
42,53	S. Oliveira-M. Simões-A. Baldé-M. Carvalho			SLB	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Massamá	01.07	1
42,67	M. Simões-S. Oliveira-M. Carvalho-A. Baldé			SLB	Lisboa	Campeonato Distrital de Iniciados	Lisboa (U2)	28.05	3 S 1
42,97	J. Novo-D. Venda-D. Bernardes-B. Alves			ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	1 S 1
43,34	L. Lopes-C. Calheiros-A. Chiuale-D. Cardona			SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Guimarães	13.05	1
43,42	M. Feliciano-L. Ascenso-A. Santos-F. Monteiro			JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	2 S 1
43,59	M Nascim.-M.Andrade-B.Oliveira-M.Morujão			CAP	Porto	Ccampeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	1
43,65	C. Lima-Z. Pedro-S. Nunes-E. Seco			AFS	Lisboa	Campeonato Distrital de Iniciados	Lisboa (U2)	28.05	4 S 1
43,77	C. Horta-C. Horta-A. Marques-M. Inácio			COP	Algarve	Campeonato Regional de Estafetas	Faro	08.06	2
43,84	C. Alves-N. Neves-G. Fernandes-K. Nunes			AJS	Madeira	Campeonato Regional de Estafetas	Ribeira Brava	23.04	1
43,93	R. Cândido-G. Barros-N. Liendo-N. Principe			LVT	Lisboa	Campeonato Nacional Escolar	Óbidos	20.05	1 S 2
44,09	S. Teixeira-A. Rocha-M. Costa-C. Jota			CBSEIXAL	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	1 S 1
44,30	R. Melo-M. Gonçalves-A. Peixeiro-B. Silva			QFC	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	1 S 2
44,31	N.Bernardo-M.Ferreira-M. Santos-M. Ferreira			CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados	Vagos	01.07	1
44,34	M.Capote-I.Ferreira-N.Barata-O.Sacramento			AEMC	Coimbra	Campeonato Nacional Escolar	Óbidos	20.05	1 S 1
44,39	C. Horta-D. Ponciano-A. Marques-C. Horta			COP	Algarve	Jornada Competitiva	Beja	05.07	2
44,51	E.Borges-L.Fernandes-P.Sebastião-R.Chantre			GRQL	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	2 S 2
44,55	D. Coluna-M. Vale-M. Intchala-M. Silva			JOMA	Lisboa	Campeonato Distrital de Iniciados	Lisboa (U2)	28.05	2 S 2
44,56	L. Batista-c. Miranda-I. Pedro-M. Coelho			AMONT	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Guimarães	13.05	2
44,59	L. Pinto-B. Ferraz-M. Pereira-L. Soussa			CFOD	Porto	Ccampeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	2
44,60	L. Fontainhas-M. Vale-S. Faria-M. Intchala			JOMA	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Massamá	01.07	2
44,63	A. Jorge-M. Silva-M. Joaquim-M. Manaça			JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	3 S 1
44,68	I. Pedro-P. Rodrigues-L. Pinto-A. Chiuale			SBRAGA	Braga	Campeonato Regional Escolar	Guimarães	02.05	1
44,70	I. Tabanez-J. Freitas- I. Santos-A. Freitas			ASCV	Coimbra	Campeonato Distrital Iniciados	Coimbra	15.04	1
44,75	A. Santos-L. Gomes-B. Gomes-D. Oliveira			GAC-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	1 S 2
44,90	B. Guerreiro-C. Patrício-C. Oliveira-I. Flores			NDCO	Beja	Campeonato Distrital de Estafetas	Beja	08.06	1
44,95	C. Viana-R. Vasconcelos-R. Moura-D. Rama			MAC	Porto	Ccampeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	3
44,95				GAF	Santarém	Campeonatto Distrital Sub 16	Rio Maior	01.07	1
45,04	D.Pacheco-M.Mestre-M.Marreiros-B.Svidruk			COP	Algarve	Campeonato Regional de Estafetas	Faro	08.06	3
45,05	A. Folgado-L. Dias- M. Vidal-M. Carvalho			AEMF	Coimbra	Campeonato Distrital Desporto Escolar	Febres	29.03	1
45,12	L. Teotónio-M. Silva-M. Machado-A. Santos			JV	Leiria	Meeting Jovem de Alvaiázere	Alvaiázere	23.04	1
45,24	A.Gonçalves-V.Possante-F.Gouveia-N.Viala			CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Estafetas	Faro	08.06	4

45,24	L. Pires-C. Brigido-L. Leal-L. Simões	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	4 S 1
45,26	B. Mendes-D. Miranda-M. Costa-M. Lobato	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	3 S 2
45,35		ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	01.07	Extra
45,45	M. Beatrice-T. Gonçalves-M. Isidro-S. Tigeleiro	SCP	Lisboa	Campeonato Distrital de Iniciados	Lisboa (U2)	28.05	3 S 2
45,46	M. Capote-I. Rodrigues-I. Ferreira-O. Hasse	EBSJFMC	Coimbra	Campeonato Distrital Desporto Escolar	Febres	29.03	2
45,63	S. Viegas-I. Correia-M. Gaspar-C. Neves	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	2 S 2
45,73	I. Pinhão-I. Bandeira-M. Ferreira-L. Filipe	ACUT	Lisboa	Campeonato Distrital de Iniciados	Lisboa (U2)	28.05	5 S 1
45,75	M. Capote-O. Velez-M. Marcelino-A. Vogado	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Iniciados	Coimbra	15.04	2
45,80	I. Leitão-M. Ribeiro-L. Pestana-D. Dantas	SCP	Lisboa	Campeonato Distrital de Iniciados	Lisboa (U2)	28.05	4 S 2
45,82	M. Aurélio-L. Santo-P. Issá-C. Piedade	SLA	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	4 S 2
45,83	R. Freitas-S. Araújo-A. Araújo-m. Santos	PLF	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Guimarães	13.05	3
45,89	F. Mendes-M. Salgueiro-M. Feliciano-C. Silva	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	3 S 2
46,07	I. Neto-A. Santos-A. Lopes-B. Correia	OFC	Coimbra	Campeonato Distrital Iniciados	Coimbra	15.04	3
46,13	M. Ferreira-F. Oliveira-M. António-B. Marinho	GRQL	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	2 S 1
46,27	R. Freitas-A. Gomes-M. Santos-A. Araújo	AEDMII	Braga	Campeonato Regional Escolar	Guimarães	02.05	2
46,29	A. Tavares-Í. Antunes-K. Young-L. Valente	ADECT	Algarve	Campeonato Regional de Estafetas	Faro	08.06	5
46,31	C. Viana-R. Vasconcelos-M. Pacheco-C. Paiva	ESMAIA	Porto	Campeonato Escolar CLDE Porto	Maia	27.04	1
46,35	P. Lino-L. Soares-M. Cabrita-R. Santos	SPF	Algarve	Campeonato Regional de Estafetas	Faro	08.06	6
46,53	M. Freitas-B. Barreiras-C. Silva-A. Vieira	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional de Estafetas	Ribeira Brava	23.04	2
46,53	L. Bento-I. Teixeira-C. Pinto-M. Marques	GRQL	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	3 S 1
46,56		A 20km	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	01.07	3
46,58	B. Augusto-M. Machado-L. Camolas-F. Galante	GRQL	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	5 S 2
46,59	M. Silva-G. Alves-R. Santos-M. Santos	ADTT	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Seixal	03.06	4 S 1
46,66	R. Vasconcelos-L. Fernandes-C. Paiva-I. Silva	S PORTO	Braga	Campeonato Regional Escolar	Guimarães	02.05	3
46,68	S. Riel-I. Nave-A. Coronel-L. Mota	SALAGRVE	Algarve	Campeonato Nacional Escolar	Óbidos	20.05	2 S 2
46,71	I. Matos-I. Sousa-R. Fontinhas-I. Silva	AEDPIV	Porto	Campeonato Escolar CLDE Porto	Maia	27.04	2
46,99	R. Freitas-S. Araújo-A. Araújo-A. Gomes	EDMII	Braga	Campeonato Inter Escolas	Braga	23.03	1
47,04	M. Alexandre-M. Carvalho-I. Fernandes-J. Seixas	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria	15.07	4 S 2
47,08	B. Oliveira-S. Pinto-M. Silva-m. Oliveira	LAVRA	Porto	Campeonato Escolar CLDE Porto	Maia	27.04	3
47,12	J. Fidalgo-M. Meneses-A. Sagradas-M. Doming	AEMF-B	Coimbra	Campeonato Distrital Desporto Escolar	Febres	29.03	3
47,16	L. Ferreira-L. Ferreira-M. Araújo-B. Ferraz	RUNRIVER	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	4
47,44	M. Freitas-C. Silva-B. Barreiras-L. Costa	ADRAP	Madeira	Olimpico Jovem Regional -- 2ª Jornada	Ribeira Brava	30.04	1
47,47		JDAL	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	01.07	4
47,57	I. Pedro-M. Amaro-M. Lopes-P. Rodrigues	ESAF	Braga	Campeonato Inter Escolas	Braga	23.03	2
47,64	S. Monti-D. Silva-A. Mamynova-I. Bacalhau	CATUNES	Algarve	Campeonato Regional de Estafetas	Faro	08.06	7
47,68	C. Carvalho-B. Oliveira-L. Sousa-M. Maia	LAVRA	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Lousada	15.07	5
47,69	N. Varela-L. Drago-L. Ribeiro-L. Delgado	ALENTEJO	.	Campeonato Nacional Escolar	Óbidos	20.05	3 S 2
47,70	V. Silva-F. Gouveia-C. Pombo-C. Matos	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Estafetas	Ribeira Brava	23.04	3

47,75

OUTRAS PROVAS - AR LIVRE E PISTA COBERTA

60 metros

RN: 7,67

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7,87	pc	Carolina Ventura	INIC	2009	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	1 S 1
7,90	2,0	Anamar Jorge	INIC	2009	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Abertura de Inverno	Ponta Delgada	09.12	1 S 2 t
8,00	pc	Laura Agostinho	INIC	2009	SCA	Santarém	Campeonato Regional Sub-18 P Coberta	Alpiarça	21.01	1 F t
8,01	pc	Laura Agostinho					Campeonato Regional Sub-18 P Coberta	Alpiarça	21.01	1 EI 2 t
8,01	pc	Laura Agostinho					Torneio de Preparação 2023	Alpiarça	04.02	1 F
8,01	pc	Laura Agostinho					Provas Extra	Alpiarça	04.03	1
8,04	-0,7	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	1 S 3
8,05	1,2	Ema Martins	INF	2010	ADLA	Lisboa	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	07.05	1 S 1
8,05	pc	Laura Agostinho					Torneio de Preparação 2023	Alpiarça	04.02	1 EI 1
8,06	pc	Maria Carvalho	INIC	2009	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	1 S 5
8,06	pc	Laura Agostinho					Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
8,07	0,7	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	1 S 1
8,07	0,9	Adriana Simões	INF	2010	SLB	Lisboa	III Jornada de Pista	Torres Vedras	19.03	1 S 1
8,07	1,6	Shelsea Oliveira	INF	2010	SLB	Lisboa	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	08.07	Extra
8,07	-0,7	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	2 S 3
8,07	0,7	Katerina Quinn					Torneio de Inverno	Marinha Grande	02.12	1 S 1
8,08	pc	Katerina Quinn					Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	04.02	1 S 1
8,10	pc	Madalena Barradas	INIC	2009	AJJ	Portalegre	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	Extra
8,13	0,1	Iara Vasconcelos	INIC	2008	GDIB	Setúbal	Provas Extra	Almada	04.02	1 S 3
8,17	1,2	Lara Simões	INF	2010	CPPEA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	25.11	1 S 5 t

8,18	0,8	Neide Bernardo - ANG	INIC	2008	CAOB-A	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Arada	02.12	1 S 5 t
8,18	0,6	Diana Miranda	INF	2010	CPPEA	Setúbal	Provas de Preparação	Almada	16.12	1 t
8,19	0,5	Joana Wever	INF	2010	SCP	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	13.05	1 S 9
8,20	0,9	Nadine Fortes	INIC	2009	AABV	Algarve	Provas de Preparação de Inverno	Lagoa	14.01	1 S 2
8,21	0,2	Catarina Évora Pinto	INF	2010	ESCMOV	Porto	2ª Noite Atlética	Braga	14.06	Extra
8,24	-1,0	Lara Simões	INF	2010	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.05	PEN
8,25	1,2	Daniela Gorgueira	INF	2010	CPPEA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	25.11	3 S 5 t
8,25	pc	Lara Ludovice	INIC	2009	SCP	Lisboa	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
8,28	pc	Beatriz Alves	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	1 S 2
8,30	pc	Isabel Serras	INIC	2009	CAB	Braga	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	1 S 1
8,30	pc	Bárbara Ferraz	INIC	2008	CFOD	Porto	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	Extra
8,30	-0,1	Mariana Ferreira	INIC	2009	CAOB-A	Aveiro	Torneio Jovem Tiago Sá	Lourosa	04.03	1 S 1
8,30	1,9	Lara Nunes	INF	2010	SCP	Lisboa	Octakids VII	Lisboa (U2)	27.05	3 S 3
8,30	-0,3	Eugénia Correia	INF	2010	BFC	Porto	Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2023	Leça Palmeira	01.12	1 S 1 t
8,31	pc	Leonor Freitas	INIC	2009	ESCMOV	Porto	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	Extra
8,31	pc	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	5 S 1
8,34	pc	Leonor Ascenso	INIC	2008	JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	2 S 2
8,34	-0,1	Mariana Costa	INIC	2008	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub 18	Vagos	30.12	1 EI 1 t
8,34	pc	Sofia Ribeiro	INF	2010	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	1 S 4
8,36	-1,1	Maria Relvas Pedro	INIC	2009	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	1 S 5
8,37	1,5	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	IND	Porto	Torneio José Augusto Ferreira	Lourosa	28.01	1 S 1
8,37	pc	Aminata Baldé	INIC	2009	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	1 S 7
8,38	-0,6	Carolina Pinto	INF	2010	RDA	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub 18	Vagos	30.12	3 F t
8,38	pc	Eva Mendes	INF	2010	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	2 S 4
8,39	0,1	Leonor Néri	INIC	2009	ACFR	Porto	Provas Extra	Maia	19.02	1 S 4 t
8,39	0,0	Filipa Silva	INIC	2008	SCE	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	25.04	1 S 4
8,39	-0,5	Marta Pereira	INF	2010	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Infantis	Lousada	01.07	2 F
8,39	pc	Madalena Silva	INIC	2009	GCAD	C. Branco	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	09.12	TRI
8,41	pc	Constança Abreu	INIC	2008	AACRO	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	4 F t
8,41	-0,8	Inês Vila	INIC	2009	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	2 S 4
8,42	0,1	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	02.12	2 S 3 t
8,43	-0,8	Madalena Martins	INIC	2008	AFS	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	3 S 4
8,43	pc	Beatriz Ferrari - BRA	NIC	2008	SCP	Lisboa	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
8,43	pc	Catarina Seabra	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
8,43	pc	Sofia Machado	INIC	2008	GCAD	C. Branco	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
8,43	-0,8	Beatriz Barbosa	INF	2010	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	1 S 8
8,44	0,9	Maria Inácio	INIC	2008	COP	Algarve	Provas de Preparação de Inverno	Lagoa	14.01	2 S 2
8,44	-1,6	Jéssica Fedoriv	INIC	2008	CASJ	Algarve	Torneio de Abertura AAALG	Lagoa	09.12	2 S 1 t
8,45	-0,8	Teresa Fonseca	INIC	2009	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	4 S 4
8,46	0,1	Eulália Borges	INIC	2008	GRQL	Setúbal	Provas Extra	Almada	04.02	2 S 3
8,46	2,0	Luana Alexandre	INIC	2009	CPRAB	Leiria	Memorial Mário Avelino	Marinha Grande	04.11	2 S 3
8,46	-0,1	Mafalda Andrade	INIC	2008	CAP	Porto	Campeonato Distrital Inverno Sub 18	Vagos	30.12	Extra
8,47	0,9	Beatriz Oliveira	INF	2011	CAP	Porto	Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2023	Leça Palmeira	01.12	1 S 1
8,48	1,0	Joana Miguel	INIC	2008	CBSEIXAL	Setúbal	Provas Extra	Almada	04.02	3 S 1
8,48	pc	Clara Franco	INF	2010	THA	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	09.12	TRI
8,50	1,4	Edmircia Seco	INF	2010	AFS	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Massamá	01.07	1 S 2
8,50	2,0	Maria Luisa Correia	INIC	2009	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Abertura de Inverno	Ponta Delgada	09.12	2 S 2 t
8,51	1,6	Beatriz Oliveira	INF	2010	LAVRA	Porto	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	08.07	2
8,51	0,7	Alice Rocha	INF	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	25.11	1 S 1 t
8,52	pc	Diana Cardona	INIC	2008	SCB	Braga	Provas Extra	Braga	19.02	1 S 2
8,53	0,2	Isabela Lima	INIC	2008	MAC	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	02.12	1 S 7 t
8,54	-7,1	Teresa Cabido	INIC	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional de Inverno	Ponta Delgada	14.01	1 S 1
8,54	-0,5	Matilde Morujão	INF	2010	CAP	Porto	Campeonato Distrital Inverno Sub 18	Vagos	30.12	Extra
8,54	-0,9	Zoé Pedro	INF	2010	AFS	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	5 S 7
8,55	-0,8	Sofia Oliveira	INIC	2009	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	5 S 4
8,55	pc	Carolina Lima	INF	2010	AFS	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	3 S 4
8,56	2,0	Antónia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	Memorial Mário Avelino	Marinha Grande	04.11	Extra
8,58	0,2	Amélia Chiaule - ANG	INF	2010	SCB	Braga	2ª Noite Atlética	Braga	14.06	2 S 1
8,58	0,7	Clara Bastos	INIC	2009	CBSEIXAL	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	25.11	2 S 1
8,58	1,2	Filipa Carvalho	INIC	2009	SLA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	25.11	4 S 5
8,58	-0,6	Lara Teorgas	INIC	2009	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub 18	Vagos	30.12	7 F t
8,59	-1,0	Margarida Coutinho	INF	2010	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.05	PEN
8,60	-1,7	Matilde Macheta	INF	2010	QFC	Setúbal	Atleta Completo - Fase Regional	Seixal	26.03	PEN
8,60	pc	Laura Gomes	INIC	2008	GAC-L	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	1 s 4
8,60	pc	Carolina Verissimo	INF	2010	ACRM	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	2 S 1 t
8,60	pc	Carlota Aguiar	INF	2011	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	1 S 8
8,61	0,9	Raquel Raposo	INF	2011	CCSJM	Aveiro	Campeonato Distrital de Infantis	Vagos	28.05	1 S 1
8,62	2,0	Margarida Calhau	INF	2010	JV	Leiria	Torneio de Inverno	Marinha Grande	02.12	1 S 3
8,63	pc	Leonor Pinto	INIC	2008	CFOD	Porto	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	Extra

8,63	-0,8	Carolina Bachi	INIC	2009	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	6 S 4
8,64	pc	Sara Vilaça	INIC	2008	SCB	Braga	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	2 S 2
8,64	1,2	Inês Andrade	INF	2010	AEMF	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-14	Seia	25.06	Extra
8,65	0,0	Rita Pio	INF	2010	UDPF	Lisboa	Campeonato Regional de Infantis	Lisboa (I)	30.05	1 S 3
8,65	1,5	Noa Wintacem - ESP	INF	2010	GDD	Évora	Campeonato Regional de Infantis	Vendas Novas	03.06	1
8,65	pc	Laura Reis	INIC	2009	GAF	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	09.12	TRI
8,65	pc	Daniela Venda	INIC	2009	ACB-L	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	3 S 8 t
8,65	-0,8	Sofia Almeida	INF	2010	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	3 S 8
8,66	0,0	Bárbara Castro	INIC	2008	CJSA	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	25.04	2 S 1
8,67	2,0	Júlia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	Memorial Mário Avelino	Marinha Grande	04.11	Extra
8,67	pc	Lara Magalhães	BNJ	2012	AEAC	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	09.12	1 S 2
8,68	-2,9	Carlota Paiva	INIC	2008	ACFR	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	07.01	PEN
8,68	-0,5	Matilde Fernandes	INF	2010	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Sub-14	Guimarães	03.06	3 EI 3
8,68	-1,2	Maria Cunha	INF	2010	DCE	Viseu	Provas Extra	Viseu	08.06	1 S 3
8,68	pc	Emmy Gomes	INIC	2009	AFIS	Aveiro	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
8,69	0,2	Leticia Piinto	INF	2010	SCB	Braga	Campeonato Regional de Sub-14	Guimarães	03.06	1 EI 1
8,69	pc	Diana Bernardes	INF	2010	ACB-L	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	4 S 3 t
8,70	1,0	Cândida Piedade	INIC	2008	SLA	Setúbal	Provas Extra	Almada	04.02	4 S 1
8,70	0,1	Diana Rama	INIC	2009	MAC	Porto	Provas Extra	Maia	19.02	3 S 1
8,70	pc	Ana Santos	INIC	2009	GAC-L	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	5 S 3 t
8,70	pc	Inês Saldanha	INIC	2008	THA	Santarém	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
8,70	-0,8	Carolina Fernandes	INIC	2008	AGV	Viseu	Torneio de Abertura de Pista	Viseu	02.12	1 S 2
8,71	-2,8	Margarida Oliveira	INIC	2009	LAVRA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	07.01	PEN
8,71	pc	Maria Gomes	INIC	2009	JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	04.02	6 S 1
8,71	0,0	Carlota Calado	INF	2010	VFC	Setúbal	Provas Extra	Almada	05.02	3 S 4
8,71	0,2	Luísa Batista	INF	2010	AMONT	Braga	2ª Noite Atlética	Braga	14.06	3 S 1
8,71	-0,5	Angéline Pedro - FRA	INIC	2009	CAP	Porto	Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2023	Leça da Palmeira	01.12	1 S 2
8,71	-1,6	Rita Moura	INIC	2009	CASJ	Algarve	Torneio de Abertura AAALG	Lagoa	09.12	3 S 1 t
8,72	0,0	Matilde Oliveira	INIC	2009	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-18 Inverno	Vagos	07.01	2 EI 2 t
8,72	1,2	Íris Silva	INF	2011	NDAP	Leiria	Torneio Mário Avelino	Marinha Grande	02.06	2 S 1
8,72	-1,1	Teresa Alves	INIC	2008	CFB	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	2 S 5
8,72	pc	Tatiana Nogal	INF	2010	UDZA	Santarém	Torneio Abertura Pista Coberta	Alpiarça	09.12	TRI
8,72	pc	Mariana Formiga	INF	2011	UDZA	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	09.12	2 S 2
8,73	pc	Bruna Silva	INIC	2009	CAMR	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	7 S 2 t
8,73	1,1	Hrystyn Semenik - UKR	INIC	2008	CRDS	Algarve	Provas de Preparação de Inverno	Lagoa	14.01	1 S 1
8,73	0,9	Nicolle Ghirlanda - SUI	INIC	2009	CASJ	Algarve	Provas de Preparação de Inverno	Lagoa	14.01	3 S 2
8,73	1,1	Inês Flores	INF	2010	NDCO	Beja	Torneio Olímpico Jovem Distrital	Beja	06.05	1 S 1
8,73	-1,1	Maria Frazão	INIC	2009	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	3 S 5
8,73	pc	Beatriz Pires	INF	2010	CBA-S	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	09.12	TRI
8,73	-0,6	Daniela Dantas	INF	2011	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	3 S 9
8,74	1,2	Inês Pereira	INF	2010	NDAP	Leiria	Torneio Mário Avelino	Marinha Grande	02.06	3 S 1
8,74	1,2	Sara Oliveira	INF	2011	JV	Leiria	Torneio Mário Avelino	Marinha Grande	02.06	4 S 1
8,74	1,2	Alicia Garcia - CPV	INF	2010	ACRSD	Guarda	Torneio Mário Avelino	Marinha Grande	02.06	Extra
8,74	-0,7	Carolina Ferreira	INIC	2008	CFB	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	5 S 3
8,74	0,7	Petra Dumont	INIC	2009	JV	Leiria	Torneio de Inverno	Marinha Grande	02.12	2 S 2
8,74	-0,6	Larissa Rocha	INF	2011	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	2 S 9
8,74	-2,3	Glória Fernandes	INF	2011	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	09.12	1 S 2
8,75	1,0	Lara Barroso	INIC	2008	CPPEA	Setúbal	Provas Extra	Almada	04.02	1 S 1
8,75	-0,1	Camila Bóia	INIC	2008	GRECAS	Aveiro	Torneio Jovem Tiago Sá	Lourosa	04.03	2 S 1
8,75	0,5	Inês Gomes	INF	2010	SCP	Lisboa	III Jornada de Pista	Torres Vedras	19.03	1 S 2
8,76	0,0	Nadira Sanches - CPV	INF	2010	SLB	Lisboa	Troféu Sintra a Correr	Massamá	23.04	1 S 1
8,76	-0,1	Inês Ferreira	INF	2010	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Infantis	Lousada	01.07	7 EI 5
8,76	0,1	Matilde Nascimento	INIC	2008	CAP	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	02.12	2 S 4 t
8,77	pc	Lara Saraiva	INIC	2009	CLAC	Santarém	Torneio de Preparação 2023	Alpiarça	04.02	1 EI 2
8,77	-0,2	Mariana Costa	INIC	2008	FCC	Beja	Provas de Preparação de Pista	Beja	02.12	1
8,77	pc	Catarina Birne	INIC	2009	CFB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	1 S 3
8,78	0,5	Carlota Ian Barata	INF	2011	SCP	Lisboa	III Jornada de Pista	Torres Vedras	19.03	2 S 2
8,78	pc	Filipa Monteiro	INIC	2009	JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	4 S 4
8,78	0,2	Denisa Rodrigues	INIC	2008	CAS	Guarda	Campeonato Distrital Inverno Sub 18	Vagos	30.12	Extra
8,79	-0,9	Rebeca Cândido - BRA	INF	2010	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	6 S 7
8,79	pc	Mafalda Pessoa	INF	2011	A 20 km	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	09.12	1 S 1
8,80	-2,4	Constança Alves	INIC	2008	AJS	Madeira	Campeonato Regional de inverno	Ribeira Brava	11.02	1
8,80	pc	Maria João Pacheco	INIC	2009	MAC	Porto	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	Extra
8,80	-1,7	Irish Lobo	INF	2010	NDJL	Setúbal	Atleta Completo - Fase Regional	Seixal	26.03	PEN
8,80	-1,5	Núria Neves	INF	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Sub-14	Ribeira Brava	17.06	1 F

8,80

250 metros (PC)

RN: 33,75

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
34,28	pc	Isabel Serras	INIC	2009	CAB	Braga	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	1S 1
34,39	pc	Isabel Serras					Provas Extra	Braga	19.02	1
34,66	pc	Isabel Serras					Torneio Jovem de Pista Coberta	Braga	22.01	1 S 1
36,06	pc	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	IND	Lisboa	Torneio Jovem de Pista Coberta	Braga	22.01	Extra
37,05	pc	Sara Ferreira	INIC	2009	VTSC	Braga	Torneio Jovem de Pista Coberta	Braga	22.01	1 S 3
37,19	pc	Bárbara Ferraz	INIC	2008	CFOD	Porto	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	Extra
38,23	pc	Leonor Freitas	INIC	2009	ESCMOV	Porto	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	Extra
38,37	pc	Sara Vilaça	INIC	2008	SCB	Braga	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	1 S 2
38,52	pc	Diana Cardona	INIC	2009	SCB	Braga	Torneio Jovem de Pista Coberta	Braga	22.01	2 S 3
38,95	pc	Maria João Pacheco	INIC	2009	MAC	Porto	Torneio Jovem de Pista Coberta	Braga	22.01	Extra
39,15	pc	Inês Veloso	INIC	2008	MAC	Porto	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	Extra
39,25	pc	Lara Andrade	INIC	2009	SCB	Braga	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	3 S 1
39,77	pc	Maria João Pacheco					Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	2 S 2
40,27	pc	Luna Duarte	INIC	2008	VTSC	Braga	Torneio Jovem de Pista Coberta	Braga	22.01	4 S 1

40,35

60 m Barreiras

RN: 9,09

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
9,28	pc	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Torneio Braga dos Anjos	Braga	21.01	Extra
9,28	pc	Madalena Sampaio					21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
9,29	pc	Madalena Sampaio					Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	TRI
9,33	0,9	Iara Vacondeus	INIC	2008	GDIB	Setúbal	Provas Extra	Almada	05.02	1
9,40	pc	Iara Vacondeus					21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
9,47	pc	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	TRI
9,54	pc	Laura Agostinho	INIC	2009	SCA	Santarém	Torneio de Natal de Pista Coberta	Alpiarça	16.12	1 F
9,64	pc	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
9,65	pc	Laura Agostinho					Torneio de Natal de Pista Coberta	Alpiarça	16.12	1 EI 1
9,73	pc	Margarida Oliveira	INIC	2009	GRE-AA	Coimbra	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
9,74	pc	Inês Pedro					Triatlo Técnico da Zona Norte	Braga	04.03	TRI
9,77	pc	Madalena Barradas	INIC	2009	AJJ	Portalegre	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	Extra
9,80	-1,3	Iara Vacondeus					Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	05.03	1
9,84	-2,6	Inês Pedro					Campeonato Inter Escolas	Braga	25.03	1 F
9,89	pc	Margarida Oliveira	INIC	2009	LAVRA	Porto	Provas de Preparação	Braga	21.01	Extra
9,89	-1,2	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	11.02	TRI
9,90	pc	Madalena Sampaio					Provas de Preparação	Braga	21.01	Extra
9,90	pc	Laura Agostinho					21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
9,92	pc	Inês Pedro					Triatlo Técnico Regional	Braga	18.02	TRI
9,93	-1,2	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	IND	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	11.02	TRI
9,93	pc	Rita Moreira					Triatlo Técnico da Zona Norte	Braga	04.03	TRI
9,94	-0,2	Marta Peralta	INIC	2009	CFOD	Porto	Torneio de Abertura de Pista Jovem	Lousada	03.12	1 S 1
9,96	pc	Antónia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	Torneio Alzira Monteiro	Pombal	09.12	Extra
9,98	-1,6	Nadine Fortes	INIC	2009	AABV	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2023	Lagoa	04.03	TRI
10,01	pc	Carlota Paiva	INIC	2008	ACFR	Porto	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
10,05	pc	Sofia Machado	INIC	2008	GCAD	C. Branco	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
10,06	pc	Nádia Mata	INIC	2008	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	TRI
10,08	-1,6	Bruna Xavier	INIC	2008	CASJ	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2023	Lagoa	04.03	TRI
10,13	pc	Madalena Silva	INIC	2009	GCAD	C. Branco	Torneio de Natal de Pista Coberta	Alpiarça	16.12	2 F
10,15	0,7	Ana Miguel Silva	INF	2010	GRECAS	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Arada	02.12	1 t
10,18	-1,6	Rita Moura	INIC	2009	CASJ	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2023	Lagoa	04.03	TRI
10,18	pc	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Torneio Alzira Monteiro	Pombal	09.12	2 S 1 t
10,20	pc	Katerina Quinn -GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	05.02	TRI
10,22	pc	Mariana Costa	INIC	2008	GRECAS	Aveiro	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
10,25	-0,2	Catarina Évora Pinto	INF	2010	ESCMOV	Porto	Torneio de Abertura de Pista Jovem	Lousada	03.12	2 S 1 t
10,29	pc	Alice Varino	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Torneio Alzira Monteiro	Pombal	09.12	3 S 1
10,39	pc	Sara Ferreira	INIC	2009	VTSC	Braga	Triatlo Técnico Regional	Braga	18.02	TRI
10,41	-1,0	Nicolle Ghirlanda - SUI	INIC	2009	CASJ	Algarve	Torneio de Abertura AAALG	Lagoa	09.12	2
10,42	pc	Lara Ludovice	INIC	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	TRI
10,45	-1,0	Ana Clara Araújo-BRA	INIC	2009	CASJ	Algarve	Torneio de Abertura AAALG	Lagoa	09.12	3
10,50	pc	Laura Reis	INIC	2009	GAF	Santarém	Torneio de Natal de Pista Coberta	Alpiarça	16.12	1 EL 2
10,54	pc	Joana Wever	INF	2010	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	TRI
10,56	-0,4	Marta Pereira	INF	2010	CFOD	Porto	Torneio de Preparação	Braga	23.12	Extra
10,57	0,8	Beatriz Alves	INIC	2008	ACB-A	Leiria	Torneio de Inverno	Marinha Grande	02.12	1
10,60	pc	Matilde Baião	INIC	2008	AJJ	Portalegre	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
10,60	-1,0	Luana Soares	INIC	2009	SPF	Algarve	Torneio de Abertura AAALG	Lagoa	09.12	4
10,61	0,8	Matilde Joaquim	INIC	2009	JV	Leiria	Torneio de Inverno	Marinha Grande	02.12	2
10,61	pc	Leonor Lavos	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Torneio Alzira Monteiro	Pombal	09.12	1 S 2
10,69	pc	Carolina Fernandes	INIC	2008	AGV	Viseu	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI

10,72	0,8	Liliana Teotónio	INIC	2009	JV	Leiria	Torneio de Inverno	Marinha Grande	02.12	3
10,73	-0,4	Ana Rocha	INF	2011	ACDVC	Aveiro	Torneio de Preparação	Braga	23.12	Extra
10,77	pc	Júlia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	Torneio Alzira Monteiro	Pombal	09.12	2 S 2
10,83	1,7	Teresa Cabido	INIC	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Inverno	Ponta Delgada	20.01	2 S 1
10,85	-0,1	Mafalda Andrade	INIC	2008	CAP	Porto	Torneio de Abertura de Pista Jovem	Lousada	03.12	1 S 2
10,87	0,9	Lara Barroso	INIC	2008	CPPEA	Setúbal	Provas Extra	Almada	05.02	2
10,87	-1,5	Bárbara Ferraz	INIC	2008	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	11.02	TRI
10,87	pc	Inês Vila	INIC	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	TRI
10,88	pc	Inês Figueiredo	INIC	2008	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	05.02	TRI
10,90	0,7	Maria Leonor Tavares	INF	2010	LLFC	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Arada	02.12	2 t
10,96	pc	Alessandra Santos	INIC	2009	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	05.02	TRI
10,98	-1,6	Catarina Vieira	INIC	2009	ACFR	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	11.02	TRI
10,99	-0,1	Leonor Néri	INIC	2009	ACFR	Porto	Torneio de Abertura de Pista Jovem	Lousada	03.12	2 S 2
10,99	-1,3	Matilde Freitas	INIC	2008	ADRAP	Madeira	Campeonato P Combinadas Inverno	Ribeira Brava	09.12	PEN
11,04	-0,4	Beatriz Oliveira	INF	2011	CAP	Porto	Torneio de Preparação	Braga	23.12	Extra
11,11	-0,6	Amelia Chiaule - ANG	INF	2010	SCB	Porto	Torneio de Preparação	Braga	23.12	1 S 3
11,15	-0,4	Inês Ferreira	INF	2010	CFOD	Porto	Torneio de Preparação	Braga	23.12	Extra
11,17	-0,4	Francisca Fernandes	INF	2010	CFOD	Porto	Torneio de Preparação	Braga	23.12	Extra
11,21	pc	Francisca Paulo	INIC	2008	ACB-A	Leiria	Torneio Alzira Monteiro	Pombal	09.12	3 S 2
11,23	-1,2	Rita Cardoso	INIC	2008	ACFR	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	11.02	TRI
11,23	0,6	Mariana Ferreira	INIC	2009	CAOB-A	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital	Lourosa	18.02	TRI
11,26	-1,4	Nilã Viala - FRA	INIC	2009	CDQ	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2023	Lagoa	04.03	TRI
11,28	-1,6	Leonor Pinto	INIC	2008	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	11.02	TRI
11,31	-0,1	Maria João Pacheco	INIC	2009	MAC	Porto	Torneio de Abertura de Pista Jovem	Lousada	03.12	3 S 2
11,32	pc	Leonor Sousa	INIC	2009	LAVRA	Porto	Provas de Preparação	Braga	21.01	Extra
11,36	-1,6	Maria Inácio	INIC	2008	COP	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2023	Lagoa	04.03	TRI
11,36	pc	Diana Franco	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
11,37	pc	Matilde Freitas	INIC	2008	ADRAP	Madeira	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
11,38	0,0	Diana Vilar	INIC	2008	NAC	Aveiro	Torneio Jovem Tiago Sá	Lourosa	04.03	1
11,39	-1,4	Camila Horta	INIC	2009	COP	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2023	Lagoa	04.03	TRI
11,39	pc	Helena Pereira	INIC	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	TRI
11,41	pc	Inês Marques	INIC	2009	GDP-L	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	05.02	TRI
11,45	-0,1	Inês Machado	INIC	2009	PFC	Setúbal	Provas de Preparação de Pista	Beja	16.12	Extra

11,45

TRIATLO

60m Barreiras - Peso - Comprimento

RN: 2.163

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1894	pc	Iara Vacondeus	INIC	2008	GDIB	Setúbal	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	1
		[9,40-9,22-5,10]								
1881	pc	Madalena Barradas	INIC	2009	AJJ	Portalegre	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	Extra
		[9,77-9,62-5,22]								
1854	pc	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	2
		[9,29-8,83-4,97]								
1831	pc	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	2
		[9,64-9,12-5,07]								
1804	pc	Madalena Sampaio					21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	3
1790	pc	Laura Agostinho	INIC	2009	SCA	Santarém	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	4
1769	pc	Inês Pedro					Triatlo Técnico da Zona Norte	Braga	04.03	1
1753	pc	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	3
1752	0,2	Margarida Oliveira	INIC	2009	GRE-AA	Coimbra	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	5
1727	pc	Madalena Barradas					Triatlo Técnico Regional	Braga	18.02	Extra
1659	pc	Nádia Mata	INIC	2008	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	4
1643	-1,1	Iara Vacondeus					Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	05.03	1
1639	pc	Inês Pedro					Triatlo Técnico Regional	Braga	18.02	2
1626	pc	Carlota Paiva	INIC	2008	ACFR	Porto	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	6
1611	0,3	Sofia Machado	INIC	2008	GCAD	C. Branco	Triatlo Jovem Distrital	Castelo Branco	04.03	1
1605	0,2	Margarida Oliveira					Triatlo Técnico Distrital	Coimbra	18.02	1
1599	pc	Laura Agostinho					Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	25.02	1
1565	pc	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Triatlo Técnico da Zona Norte	Braga	04.03	2
1549	pc	Carolina Fernandes	INIC	2008	AGV	Viseu	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.06	7
1539	-0,4	Bruna Xavier	INIC	2008	CASJ	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2023	Lagoa	04.03	1
1536	pc	Sara Ferreira	INIC	2009	VTSC	Braga	Triatlo Técnico Regional	Braga	18.02	3
1535	-0,1	Nadine Fortes	INIC	2009	AABV	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2023	Lagoa	04.03	2
1496	pc	Mariana Costa	INIC	2008	GRECAS	Aveiro	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	8
1493	pc	Margarida Oliveira	INIC	2009	LAVRA	Porto	Triatlo Técnico da Zona Norte	Braga	04.03	3
1489	pc	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	9
1463	-0,1	Rita Moura	INIC	2009	CASJ	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2023	Lagoa	04.03	3

1447	pc	Lara Ludovice	INIC	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	5
1435	0,5	Madalena Silva	INIC	2009	GCAD	C. Branco	Triatlo Jovem Distrital	Castelo Branco	04.03	2
1408	pc	Alice Varino	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	05.02	2
1403	-1,1	Marta Peralta	INIC	2009	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	11.02	4
1394	pc	Joana Wever	INF	2010	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	6 t
1387	-0,9	Lara Barroso	INIC	2008	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	05.03	2
1384	pc	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	05.02	3
1348	0,2	Antónia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	Triatlo Técnico Distrital	Coimbra	18.02	2
1342	pc	Inês Figueiredo	INIC	2008	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	05.02	4
1325	pc	Matilde Baião	INIC	2008	AJJ	Portalegre	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	12
1323	pc	Alessandra Santos	INIC	2009	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	05.02	5
1311	pc	Inês Vila	INIC	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	7
1301	-1,5	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	IND	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	11.02	5
1248	-1,5	Bárbara Ferraz	INIC	2008	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	11.02	6
1216	0,0	Catarina Vieira	INIC	2009	ACFR	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	11.02	7
1216	-0,2	Nilà Viala - FRA	INIC	2009	CDQ	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2023	Lagoa	04.03	4
1202	-0,3	Mariana Ferreira	INIC	2009	CAOB-A	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital	Lourosa	18.02	2
1202	0,4	Nicolle Ghirlanda - SUI	INIC	2009	CASJ	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2023	Lagoa	04.03	5
1194	pc	Matilde Freitas	INIC	2008	ADRAP	Madeira	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	13
1181	pc	Clara Cabral	INIC	2009	CTMVPA	Vila Real	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	14
1180	pc	Laura Gomes	INIC	2008	GAC-L	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	05.02	6
1164	-0,2	Filipa Silva	INIC	2009	SCE	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital	Lourosa	18.02	3
1157	pc	Diana Franco	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	15
1156	-0,2	Sofia Ganoshenko	INIC	2008	AABV	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2023	Lagoa	04.03	6
1150	pc	Helena Pereira	INIC	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	8
1146	pc	Carolina Bacci	INIC	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	9
1140	pc	Beatriz Gomes	INIC	2008	GAC-L	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	05.02	7
1122	pc	Leonor Lavos	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	05.02	8
1120	0,2	Catarina Seabra	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Triatlo Técnico Distrital	Coimbra	18.02	3
1112	pc	Inês Marques	INIC	2009	GDP-L	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	05.02	9
1103	-0,1	Diana Vilar	INIC	2008	NAC	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital	Lourosa	18.02	4
1102	pc	Laura Reis	INIC	2009	GAF	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	25.02	4
1102	pc	Beatriz Santos	INIC	2008	GDD	Évora	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	16
1097	0,3	Mafalda Andrade	INIC	2008	CAP	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	11.02	8
1090	pc	Matilde Silva	INIC	2009	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	05.02	10
1090	0,2	Júlia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	Triatlo Técnico Distrital	Coimbra	18.02	4
1084	pc	Lara Saraiva	INIC	2009	CLAC	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	25.02	5
1079	-0,1	Maria Inácio	INIC	2008	COP	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2023	Lagoa	04.03	7
1074	pc	Leonor Ferreira	INIC	2009	JDAL	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	25.02	6
1067	pc	Luna Duarte	INIC	2008	VTSC	Braga	Triatlo Técnico Regional	Braga	18.02	4
1067	pc	Mariana Pontes	INIC	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	10
1066	pc	Madalena Santos - STP	INIC	2008	SCB	Braga	Triatlo Técnico da Zona Norte	Braga	04.03	7