

OS MELHORES DO ANO 2023 JUNIORES FEMININOS [SUB-20]

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@fpalletismo.pt - 968 614 790

José Costa

100 metros

CEJ: 11,80 (Q) - 11,95 (R) / RN: 11,52

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
11,89	-1,1	Nádia Cruz - STP	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	1 F t
11,93	1,8	Beatriz Castelhana	JUN	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	1 t
11,93	1,6	Nádia Cruz					Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	1 S 2
11,95	-1,1	Nádia Cruz					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	1 EI 1 t
11,98	0,8	Nádia Cruz					Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	2 EI 1 t
11,99	0,9	Lurdes Oliveira	JUN	2004	SCP	Lisboa	Meeting de Cáceres	Cáceres - ESP	28.06	2 F t
11,99	-1,0	Beatriz Castelhana					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	27.05	1 t
12,00	1,1	Lurdes Oliveira					Meeting de Cáceres	Cáceres - ESP	28.06	1 EI 3 t
12,00	0,4	Lurdes Oliveira					Campeonato de Portugal	Braga	29.07	6 F t
12,01	1,6	Beatriz Castelhana					Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	2 S 2
12,02	-1,1	Lurdes Oliveira					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	2 F t
12,03	0,1	Beatriz Castelhana					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	1 EI 2 t
12,03	1,7	Lurdes Oliveira					Campeonato Naciinbal Sub-20	Abrantes	15.07	1 EI 3
12,07	-0,3	Nádia Cruz					Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	8 F t
12,09	0,1	Lurdes Oliveira					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	2 EI 2 t
12,13	0,3	Lurdes Oliveira					Campeonato de Portugal	Braga	29.07	3 EI 1 t
12,14	0,0	Thaís Beranger - FRA	JUN	2005	SLB	Lisboa	Provas Extra	Lousada	13.05	1 S 1 t
12,14	1,2	Beatriz Castelhana					Meeting Internacional de Salamanca	Salamanca-ESP	03.06	2 EI 1 t
12,14	-1,1	Beatriz Castelhana					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	4 F t
12,15	0,2	Beatriz Castelhana					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	08.07	3 EI 1 t
12,16	1,6	Lurdes Oliveira					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1 EI 3 t
12,17	1,2	Lurdes Oliveira					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	08.07	4 EI 2 t
12,19	1,6	Mariana Tavares	JUN	2004	AFSA	Beja	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	3 S 2
12,22	1,1	Joana Barreto Santos	JUN	2005	GRE-AA	Coimbra	Meeting Renato Silva	Vagos	14.05	1 EI 2 t
12,22	0,1	Mariana Tavares					Campeonato de Portugal	Braga	29.07	5 EI 2 t
12,23	-0,5	Melissa Sereno	JUN	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	27.05	1 S 2 t
12,23	-0,2	Beatriz Castelhana					Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	4 S 2 t
12,25	-2,2	Nádia Cruz					Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	8 S 3 t
12,25	1,0	Lurdes Oliveira					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	6 FA t
12,27	1,1	Nádia Cruz					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	6 EI 4 t
12,28	0,0	Marta Ribeiro Alves	JUV	2006	SCP	Lisboa	Meeting de Cáceres	Cáceres - ESP	28.06	4 F t
12,28	0,1	Beatriz Castelhana					Campeonato de Portugal	Braga	29.07	6 EI 2 t
12,29	1,7	Alzira Gomes	JUN	2005	JOMA	Lisboa	Falagueira Athletics	Monte da Galega	04.07	1 t
12,29	0,0	Melissa Sereno					Provas Extra	Lousada	13.05	1 PE 1
12,30	-3,0	Beatriz Castelhana					Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	4 S 2 t
12,31	1,6	Nádia Cruz					Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	20.05	1 EI 1 t
12,31	0,2	Melissa Sereno					Campeonato Absoluto do Norte	Maia	07.07	1 F 1 t
12,32	1,3	Mariana Tavares					Encontro de Encerramento	Lisboa (U2)	22.07	3 S 1 t
12,33	1,7	Rita Barbosa	JUN	2005	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	2 EI 3
12,35	1,6	Lara Pinto	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	10.06	1 F t
12,41	1,8	Juliana Hinderyckx -BEL	JUV	2007	CASJ	Algarve	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	2 t
12,45	1,0	Raquel Silva	JUV	2006	ESMAIA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	06.05	1 S 2
12,46	1,1	Clara Cruz	JUV	2007	MAC	Porto	3ª Noite Atlético	Braga	28.06	Extra
12,46	1,6	Tatiana Almeida	JUV	2007	SLB	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	4 S 2 t
12,48	0,8	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	1 F t
12,50	1,7	Joana Pestana	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	4 EI 3 t
12,51	0,8	Matilde Simões	JUN	2005	SVB	Viseu	Campeonato Distrital de Juniores	Viseu	27.05	1
12,51	-1,2	Tatiana Pereira	JUV	2006	AFS	Lisboa	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	06.05	2 S 1
12,51	1,7	Melissa Mendes	JUV	2006	IND	Setúbal	Falagueira Athletics	Monte da Galega	04.07	Extra
12,53	0,1	Maria Leonor Silva	JUN	2005	CBF	Algarve	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	5 EI 2 t
12,53	0,8	Inês Alves	JUN	2005	SCP	Lisboa	Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	6 EI 1 t
12,70	-1,0	Inês Almeida	JUN	2005	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (U2)	27.05	1 t
12,70	1,6	Carolina Sousa	JUV	2006	ESMAIA	Porto	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	20.05	3 EI 1 t
12,71	-0,1	Lara Rego	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	24.06	2 F

12,73	0,2	Beatriz Ribeiro	JUV	2006	SCB	Braga	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	08.07	7 E1 1 t
12,74	0,9	Marta Carriço	JUV	2007	ACDRA	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	1
12,75	1,2	Inês Fonseca	JUN	2005	MAC	Porto	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	08.07	6 E1 2 t
12,76	1,7	Laura Agostinho	INIC	2009	SCA	Santarém	Provas de Preparação	Marinha Grande	31.05	Extra
12,76	-0,1	Matilde Lameiras	JUV	2006	CFOD	Porto	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	24.06	3 F t
12,78	1,8	Teresa Abade	JUN	2004	SLB	Lisboa	Torneio "Fátima 2023"	Fátima	20.05	1 S 2 t
12,78	0,0	Luana Soares	JUN	2004	SLB	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	1 s 4
12,78	-0,8	Iara Vacondeus	INIC	2008	GDIB	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	13.05	1 E1 3 t
12,79	0,0	Ana Silva	JUV	2006	SCA	Santarém	Olimpico Jovem Distrital	Abrantes	13.05	1
12,80	1,0	Maria Poppe	JUV	2006	SCP	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	1 E1 1 t
12,81	1,7	Letícia Rosário	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Falagueira Athletics	Monte da Galega	04.07	2 t
12,82	0,7	Carmo Sousa	JUV	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	04.07	2 S 2 t
12,83	0,5	Leonor Saraiva	JUV	2007	GRE-AA	Coimbra	Torneio Vila de Febres 2023	Febres	07.05	1 t
12,84	-0,3	Rafaela Santos	JUN	2005	ACPV	Porto	3ª Noite Quente	Lousada	21.06	1 S 4 t
12,84	0,0	Clara Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Olimpico Jovem Distrital	Abrantes	13.05	2
12,85	1,7	Matilde Pereira	JUN	2004	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	8 E1 3
12,85	-1,3	Catarina Vieira	JUV	2006	ADRAP	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	03.06	1 t
12,88	0,8	Djimiratu Embaló	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	04.07	4 S 2
12,88	0,9	Rita Figueira	JUN	2004	SCP	Lisboa	Encontro de Encerramento	Lisboa (u2)	22.07	1 S 2 t
12,89	1,9	Lwena Cardoso	JUN	2005	SCP	Lisboa	III Jornada de Pista	Torres Vedras	19.03	2 S 4 t
12,90	0,9	Sofia Santos	JUV	2007	JV	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	2
12,91	0,7	Matilde Gomes	JUV	2007	CAOV	V. Castelo	Regional Absoluto AAVC 2023	Viana do Castelo	13.05	1 t
12,92	-1,0	Carolina Ventura	INIC	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.06	1 S 1 t
12,94	1,8	Lansia Dmytrieva -UKR	JUN	2004	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	4 t
12,95	0,0	Naycira Varela	JUV	2007	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	2 S 4 t
12,97	-0,9	Jéssica Varela	JUN	2004	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Sub-23 e Absoluto	Lagoa	24.06	3 S 2 t
12,99	0,0	Inês Vicente	JUN	2004	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	3 S 4
12,99	-1,0	Filipa Ferreira	JUN	2004	GDE	Madeira	Campeonato Regional Absoluto de Verão	Ribeira Brava	07.07	2 F t
12,99	0,4	Nadine Fortes	INIC	2009	AABV	Algarve	Campeonato Regional de Sub 20	Quarteira	10.06	Extra
13,00	0,7	Maria Rodrigues	JUN	2005	ACPV	Porto	Regional Absoluto AAVC 2023	Viana do Castelo	13.05	Extra
13,00	1,1	Diana Vatula	JUV	2007	CAMG	Leiria	Meeting Renato Silva	Vagos	14.05	5 E1 2 t
13,00	0,4	Filipa Craveiro	JUV	2006	ACPV	Porto	Campeonato Regional Absoluto	Lousada	12.07	4 E1 1 t
13,02	1,6	Beatriz Barrenho	JUV	2006	GDIB	Setúbal	III Meeting Eduardo Cunha	Lisboa (U2)	20.05	Extra
13,04	0,9	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	IND	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.06	5 F t
13,06	-0,8	Carolina Castro	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	24.06	Extra
13,06	-1,3	Neide Bernardo - ANG	INIC	2008	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	03.06	Extra
13,06	1,9	Marta Pinto	JUV	2006	SCB	Braga	3ª Noite Atlética	Braga	28.06	3 E1 2 t
13,07	1,8	Maria João Gregório	JUV	2006	GAF	Santarém	Torneio "Fátima 2023"	Fátima	20.05	2 S 2 t
13,09	0,5	Mariana Araújo	JUN	2005	AFS	Lisboa	III Meeting Eduardo Cunha	Lisboa (U2)	20.05	5 S 1 t
13,09	-2,2	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.06	1 S 3 t
13,10	-1,4	Cláudia Cristóvão	JUN	2005	JOMA	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	22.04	2 S 2 t
13,10	1,1	Laura Moreira	JUV	2007	VTSC	Braga	Torneio Observação Olímpico Jovem	Guimarães	13.05	2
13,11	-0,6	Rafaela Pereira	JUN	2005	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (U2)	27.05	2 t

13,15

200 metros

CEJ: 24,30 (Q) - 24,55 (R) / RN: 23,26

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
24,38	0,0	Lurdes Oliveira	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	1 S 2 t
24,41	0,0	Nádia Cruz - STP	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	2 S 2 t
24,43	1,6	Lurdes Oliveira					Campeonato de Portugal	Braga	30.07	5 S 3 t
24,72	-2,0	Nádia Cruz					Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	3 S 2 t
24,72	0,5	Nádia Cruz					Provas de Preparação	Lisboa (U2)	26.06	1 S 2 t
24,85	0,1	Lurdes Oliveira					Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	3 S 1 t
24,93	2,0	Lurdes Oliveira					Meeting Cidade Europeia do Desporto	Viana do Castelo	12.07	1 S 2 t
25,01	-1,9	Lurdes Oliveira					Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	1 S 1 t
25,08	0,0	Inês Alves	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	4 S 2 t
25,11	0,0	Leonor Ferreira	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	5 S 2 t
25,13	0,8	Joana Barreto Santos	JUN	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato de Portugal	Braga	30.07	3 S 2 t
25,16	1,3	Miriam Pinho	JUV	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (P2)	15.01	1 S 3 t
25,18	1,4	Thais Beranger - FRA	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato de Clubes	Grenoble - FRA	21.05	4
25,18	-2,0	Leonor Ferreira					Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	6 S 2 t
25,21	1,7	Marta Ribeiro Alves	JUV	2006	SCP	Lisboa	Meeting de Abrantes 2023	Abrantes	03.06	Extra
25,23	0,0	Joana Barreto Santos					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	6 S 2 t
25,26	-0,3	Joana Barreto Santos					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	3 t
25,28	-0,5	Nádia Cruz					Meeting Gil Perez	Salamanca-ESP	03.06	3 S 2 t
25,30	0,2	Mariana Tavares	JUN	2004	AFSA	Beja	Campeonato de Portugal	Braga	30.07	1 S 1 t
25,31	-0,6	Inês Alves					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	6 S 1 t
25,32	0,4	Thais Beranger					Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	HEP

25,32	1,7	Joana Pestana	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Meeting de Abrantes 2023	Abrantes	03.06	Extra
25,32	0,8	Inês Alves					Campeonato de Portugal	Braga	30.07	4 S 2 t
25,35	0,1	Inês Alves					Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	5 S 1 t
25,38	1,3	Lurdes Oliveira					Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (P2)	15.01	2 S 3
25,44	-0,4	Lurdes Oliveira					Meeting Internacional de Salamanca	Salamanca-ESP	03.06	4 S 2 t
25,45	1,7	Mariana Tavares					Jornada Competitiva	Beja	05.07	2 t
25,46	1,4	Raquel Silva	JUV	2006	ESMAIA	Porto	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	25.06	1 S 1 t
25,56	0,3	Lara Pinto	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Provas Extra	Lousada	13.05	1 S 1 t
25,63	0,5	Beatriz Castelhana	JUN	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	28.05	2 S 2 t
25,64	-0,3	Clara Cruz	JUV	2007	MAC	Porto	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	4 t
25,75	-0,3	Isabel Serras	INIC	2009	CAB	Braga	Torneio de Preparação	Braga	23.12	1 S 1 t
25,76	1,7	Matilde Simões	JUN	2005	SVB	Viseu	Meeting de Abrantes 2023	Abrantes	03.06	3 t
25,81	0,6	Tatiana Pereira	JUV	2006	AJS	Lisboa	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (U2)	28.05	1 t
25,84	-1,3	Jéssica Varela	JUN	2004	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Sub-23 e Absoluto	Faro	25.06	1 S 2 t
25,88	-0,3	Rita Barbosa	JUN	2005	AJS	Madeira	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	6 t
25,91	-0,4	Alzira Gomes	JUN	2005	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	3 S 1 t
25,93	pc	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	1 S 1 t
25,98	1,8	Maria Poppe	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	1 S 1 t
26,00	1,7	Melissa Mendes	JUV	2006	IND	Setúbal	Meeting de Abrantes 2023	Abrantes	03.06	Extra
26,03	-1,0	Leticia Xavier	JUV	2006	IND	França	.	Tassin D. Lune -FR	27.05	1
26,09	0,9	Lara Duarte	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	11.06	Extra
26,11	-1,0	Matilde Caldas	JUV	2006	MAC	Porto	Campeonato Regional Absoluto	Lousada	19.07	1 S 1 t
26,13	-1,0	Clara Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Rio Maior	11.06	1 S 2
26,15	1,6	Inês Ávila	JUN	2005	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Abertura de Verão	Ponta Delgada	31.03	1
26,15	1,7	Juliana Hinderyckx -BEL	JUV	2007	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Sub-23 e Absoluto	Faro	25.06	3 S 2 t
26,18	-1,3	Maria Leonor Silva	JUN	2005	CBF	Algarve	Campeonato Regional Sub-23 e Absoluto	Faro	25.06	2 S 2 t
26,19	0,1	Joana Gameiro	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	09.07	2 S 1
26,23	0,0	Luana Soares	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (P2)	15.01	1 S 2
26,23	0,5	Vera Goucha	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	28.05	4 S 2 t
26,26	-2,4	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 18	Almada	18.06	2 S 2 t
26,26	1,4	Carolina Sousa	JUV	2006	ESMAIA	Porto	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	25.06	3 S 1 t
26,27	0,9	Tatiana Almeida	JUV	2007	SLB	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	3 S 2 t
26,29	2,0	Lara Rego	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Meeting Cidade Europeia do Desporto	Viana do Castelo	12.07	4 S 2 t
26,29	-0,8	Catarina Vieira	JUV	2006	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ribeira Brava	28.05	3 t
26,37	1,8	Beatriz Ribeiro	JUV	2006	SCB	Braga	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	2 S 1 t
26,44	2,0	Marta Carriço	JUV	2007	ACDRA	Leiria	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	29.04	HEP
26,48	1,5	Inês Fonseca	JUN	2005	MAC	Porto	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	25.06	1 S 2
26,52	-0,6	Cláudia Cristóvão	JUN	2005	JOMA	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	4 S 3 t
26,52	-3,2	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 18	Almada	18.06	1 S 1 t
26,53	0,4	Marta Araújo	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	HEP
26,54	0,0	Maria Rodrigues	JUN	2005	ACPV	Porto	3ª Noite Quente	Lousada	21.06	3 S 2 t
26,59	-0,5	Matilde Lameiras	JUV	2006	CFOD	Porto	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	3 t
26,64	0,4	Inês Vicente	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Seniores	Lisboa (U2)	09.07	2 S 1 t
26,66	0,0	Adimizia Andrade	JUV	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (P2)	15.01	2 S 2 t
26,70	0,4	Edmara Chete - ANG	JUN	2004	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	HEP
26,72	0,5	Inês Almeida	JUN	2005	AFS	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	26.06	1 S 1 t
26,73	1,8	Sofia Santos	JUV	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto de Leiria	Marinha Grande	04.06	1 S 1 t
26,73	-0,3	Sara Ferreira	INIC	2009	VTSC	Braga	Torneio de Preparação	Braga	23.12	3 S 1 t
26,74	1,9	Teresa Abade	JUN	2004	SLB	Lisboa	Provas Extra	Abrantes	18.06	1 t
26,74	0,3	Natacha Candé	JUV	2007	JIV-SM	S. Miguel	Festival Olímpico Juventude Europeia	Maribor (SLO)	26.07	HEP
26,76	0,2	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Torneio de Preparação	Braga	23.12	
26,78	0,0	Leticia Rosário	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Provas Extra	Seixal	04.07	2 S 2 t
26,84	-1,1	Anamar Jorge	INIC	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	09.07	1 t
26,88	-1,6	Nadine Fortes	INIC	2009	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Quarteira	04.06	1 S 2 t
26,89	1,8	Rita Fernandes	JUN	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	5 S 1
26,90	1,8	Sara Athayde	JUV	2006	AACC	Setúbal	Campeonato Regional Clubes de Verão	Setúbal	08.07	3 t
26,98	0,6	Djamiratut Embaló	JUN	2004	SLB	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	5 S 2 t
26,98	-1,3	Mariana Lopes	JUV	2007	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub-23 e Absoluto	Faro	25.06	4 S 2 t
27,02	0,1	Carolina Castro	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	09.07	4 S 1
27,03	-0,2	Filipa Craveiro	JUV	2006	ACPV	Porto	3ª Noite Quente	Lousada	21.06	1 S 4 t
27,03	0,9	Cristina Neves	JUV	2007	CSM	Madeira	Campeonato Regional Absoluto de Verão	Ribeira Brava	08.07	2 t
27,05	-0,6	Naycira Varela	JUV	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Seniores	Lisboa (U2)	09.07	1 S 2 t
27,06	-0,3	Carolina Frada	JUV	2007	CFOD	Porto	Torneio de Preparação	Braga	23.12	Extra
27,09	1,6	Lansia Dmytrieva-UKR	JUN	2004	ESCMOV	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	09.07	1 S 2 t
27,10	-1,0	Matilde Pereira	JUN	2004	MAC	Porto	Campeonato Regional Absoluto	Lousada	19.07	5 S 1 t
27,10	pc	Madalena Barradas	INIC	2009	AJJ	Portalegre	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	Extra
27,12	0,9	Beatriz Soares	JUN	2004	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	5 S 2 t
27,17	2,0	Matilde Gomes	JUV	2007	CAOV	V. Castelo	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	29.04	HEP
27,17	-0,3	Laura Moreira	JUV	2007	VTSC	Braga	Torneio de Preparação	Braga	23.12	5 S 1 t

27,25	-1,3	Lara Ludovice	INIC	2009	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	25.06	2 S 5 t
27,29	-1,6	Maria Inácio	INIC	2008	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Quarteira	04.06	2 S 2 t
27,31	pc	Rafaela Pires	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	4 S 1
27,35	1,7	Carolina Ferreira	JUN	2005	ACDCVC	Aveiro	Meeting do Arada Atlético Clube	Arada	22.07	3 S 2 t
27,36	0,9	Inês Natário	JUV	2006	CDUL	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	6 s 2 t
27,37	-0,3	Matilde Simões	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-18 Inverno	Vagos	07.01	1 S 1
27,38	-1,1	Constança Alves	INIC	2008	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Sub-18	Ribeira Brava	11.06	1 t
27,39	-1,2	Filipa Ferreira	JUN	2004	GDE	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	11.06	1
27,42	1,3	Carina Moura	JUN	2005	ESMAIA	Porto	Provas Extra	Lousada	13.05	3 S 2 t
27,42	0,5	Inês Justo	JUN	2004	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	26.06	3 S 1 t

27,45

400 metros

CEJ: 55,50 (Q) - 56,10 (R) / RN: 52,76

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
55,37	Leonor Ferreira	JUN	2004	SLB	Lisboa	Meeting Internacional de Salamanca	Salamanca-ESP	03.06	4 S 2 t	
55,65	Leonor Ferreira					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1 S 1 t	
56,02	Leonor Ferreira					Campeonasto da Europa Sub-20	Jerusalém - ISR	07.08	7 E I 2	
56,52	Leonor Ferreira					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	1 S 3	
56,61	Clara Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Meeting Memorial Ricardo Ribeiro	Évora	07.06	Extra	
56,62	pc	Leonor Ferreira				Campeonato Nacional 1ª Divisão	Pombal	11.02	4 S 2 t	
56,63	pc	Leonor Ferreira				Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	1 S 3 t	
56,84	Inês Alves	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	2 S 3	
57,12	pc	Celia Castro - ESP	JUV	2007	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Pombal	11.02	1 S 2 t
57,16	Inês Alves					Campeonato de Portugal	Braga	29.07	7 S 2 t	
57,30	Inês Alves					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	3 S 2 t	
57,32	Leonor Ferreira					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	4 S 2 t	
57,51	pc	Leonor Ferreira				Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 S 5	
57,90	Leonor Ferreira					Campeonato de Inverno	Jamor (P2)	04.02	1 S 1 t	
57,95	Inês Alves					Provas de Preparação	Lisboa (U2)	26.06	1 S 1 t	
58,10	Lwena Cardoso	JUN	2005	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	1 S 1 t	
58,29	pc	Joana Barreto Santos	JUN	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	2 S 5
58,36	Lwena Cardoso					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	4 S 3	
58,44	Lwena Cardoso					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	6 S 2 t	
58,49	pc	Joana Barreto Santos				Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	6 t	
58,50	pc	Joana Barreto Santos				Meeting Moniz Pereira	Pombal	22.01	1 S 1 t	
58,52	Lwena Cardoso					Campeonato Regional de Seniores	Lisboa (U2)	08.07	1 S 2 t	
58,53	pc	Joana Gameiro	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	3 S 5
58,56	Joana Barreto Santos					Meeting Internacional de Salamanca	Salamanca-ESP	03.06	1 S 3 t	
58,61	Mariana Vidinha	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato de Portugal	Braga	29.07	3 S 1 t	
58,66	Luana Soares	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato de Portugal	Braga	29.07	5 S 1 t	
58,71	Maria Poppe	JUV	2006	SCP	Lisboa	Encuentro Madrid - Lisboa	Madrid	22.07	2	
58,73	Jéssica Varela	JUN	2004	CASJ	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Faro	27.05	1 t	
58,85	Joana Pestana	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	3	
59,09	Carolina Frada	JUV	2007	CFOD	Porto	Campeonato Regional Absoluto	Lousada	12.07	1 S 2 t	
59,32	Lúcia Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato de Santarém de Inverno	Almeirim	04.03	1 S 3 t	
59,58	Miriam Pinho	JUV	2007	SLB	Lisboa	Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	4	
59,80	Mariana Lopes	JUV	2007	AABV	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	1 S 1 t	
59,84	Teresa Delfino	JUV	2007	SCP	Lisboa	Meeting da inclusão	Lisboa (U2)	21.05	4 S 1 t	
59,88	Lara Duarte	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	3 S 2	
60,05	Mara Rodrigues	JUN	2005	SCB	Braga	2ª Noite Quente	Maia	07.06	3 S 1 t	
60,19	Beatriz Pereira	JUN	2004	MAC	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	27.05	3 S 3 t	
60,20	pc	Inês Ávila	JUN	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 S 2
60,26	Jéssica Mateus	JUV	2007	ARC-EAC	Coimbra	Torneio Vila de Febres 2023	Febres	07.05	1 t	
60,51	Cristina Neves	JUV	2007	CSM	Madeira	Campeonato Regional Sub-20 Verão	Ribeira Brava	24.06	1 t	
60,74	Rita Fernandes	JUN	2005	MAC	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	07.07	2 S 2 t	
60,75	Raquel Ribeiro	JUV	2006	SFRAA	Lisboa	II Jornada de Pista	Torres Vedras	04.03	2 S 1 t	
60,83	Matilde Caldas	JUV	2006	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.06	2 S 1 t	
61,09	Marta Araújo	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Regional Absoluto AAVC 2023	Viana do Castelo	13.05	1 t	
61,24	Clara Cruz	JUV	2007	MAC	Porto	2ª Noite Quente	Maia	07.06	1 S 2 t	
61,25	Edmara Chete - ANG	JUN	2005	A 20 Km	Santarém	Campeonato de Santarém de Inverno	Almeirim	04.03	1 S 1 t	
61,31	Ana Oliveira	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (P2)	14.01	1 S 2	
61,43	Michelle Elmer	JUV	2007	CPPEA	Setúbal	Meeting Memorial Ricardo Ribeiro	Évora	07.06	Extra	
61,49	Marta Lobo	JUN	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	27.05	1 S 2 t	
61,60	pc	Cláudia Cristóvão	JUN	2005	JOMA	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Pombal	22.01	4 S 1 t
61,68	Margarida Félix	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional sub-20	Lisboa (U2)	21.05	1 S 2 t	
61,91	pc	Leonor Mendes	JUV	2006	CAP	Porto	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	3 S 2 t
61,92	Filipa Ferreira	JUN	2004	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub-20 Verão	Ribeira Brava	24.06	2	
62,13	Leonor Dias	JUN	2005	SCP	Lisboa	Encontro de Encerramento	Lisboa (U2)	22.07	4 S 1 t	

62,26		Sara Mendes	JUV	2006	VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	10.06	2
62,27		Inês Sarmento	JUV	2007	ARLVG	Porto	Campeonato Regional Absoluto	Lousada	12.07	3 S 1 t
62,29	pc	Daniela Assunção	JUN	2004	TLB	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 S 1
62,53		Frrancisca Cortinhas	JUV	2007	CSM	Madeira	Campeonato Regional Absoluto de Verão	Ribeira Brava	07.07	3 t
62,69	pc	Margarida Santos	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	14.01	4 S 1
62,72	pc	Margarida Félix	JUN	2005	SCP	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Pombal	22.01	5 S 1 t
62,84	pc	Sofia Martins	JUN	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Pombal	11.02	4 S 1 t
62,87		Carlota Almeida	JUN	2005	NSLF	Guarda	Torneio Alberto Batista	Vagos	08.01	1 t
62,92		Mariana Araújo	JUN	2005	AFS	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	03.06	4 t

62,95

800 metros

CEJ: 2.07,80 (Q) - 2.08,20 (R) / RN: 2.03,89/2.08,36 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
2.11,86		Celia Castro - ESP	JUV	2007	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	1 t
2.12,90		Mara Rodrigues	JUN	2005	SCB	Braga	Campeonato de Portugal	Braga	30.07	2 S 1 t
2.13,15	pc	Beatriz Pereira	JUN	2004	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1 S 2
2.13,31		Beatriz Azevedo	JUN	2005	SCP	Lisboa	3ª Noite Atlética	Braga	28.06	1 S 1 t
2.13,56		Mara Rodrigues					Campeonato Regional Absoluto	Lousada	19.07	Extra
2.13,92		Mara Rodrigues					1ª Noite Atlética	Guimarães	31.05	2 S 1 t
2.14,00	pc	Beatriz Pereira					Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	12.03	3 S 4 t
2.14,05		Maria Avelino	JUN	2005	MAC	Porto	3ª Noite Atlética	Braga	28.06	2 S 1 t
2.14,07		Mara Rodrigues					3ª Noite Atlética	Braga	28.06	3 S 1 t
2.14,11		Mariana Maciel	INIC	2009	EAROS	Braga	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	2 s 2 t
2.14,32		Beatriz Azevedo					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	5 t
2.14,42	pc	Beatriz Pereira					Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	2 S 1 t
2.14,43	pc	Beatriz Pereira					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	3 t
2.14,88		Beatriz Pereira					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	6 t
2.15,02		Mara Rodrigues					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	28.05	1 S 2 t
2.15,02		Mara Rodrigues					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	7 t
2.15,03	pc	Mara Rodrigues					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2 S 2
2.15,13	pc	Beatriz Pereira					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	4 S 2 t
2.15,56		Cátia Khvas	JUV	2007	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	3 S 2
2.15,65	pc	Carlota Almeida	JUN	2005	NSLF	Guarda	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1 S 1
2.15,86		Lara Machado	JUV	2006	UDV	Porto	1ª Noite Atlética	Guimarães	31.05	Extra
2.16,24		Mariana Vidinha	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato de Portugal	Braga	30.07	3 S 1 t
2.17,96		Lara Costa	JUV	2006	UDV	Porto	1ª Noite Atlética	Guimarães	31.05	Extra
2.18,09		Sara Ribas	INIC	2009	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	1 S 1 t
2.18,45		Maria de Jesus	INIC	2008	ACB-L	Leiria	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	3 S 2
2.19,04	pc	Teresa Delfino	JUV	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	3 S 2
2.19,21	pc	Stela Fernandes	JUV	2006	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	4 S 2 t
2.19,65	pc	Carlota Ferreira	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	22.01	3 S 1 t
2.19,66		Rita Teixeira	JUN	2005	SLB	Lisboa	Meeting Vítor Tavares	Faro	13.05	3 t
2.19,73		Carolina Cruz	INIC	2009	CAOB-A	Aveiro	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	4 S 2
2.20,11		Inês Sarmento	JUV	2007	ARLVG	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	09.07	3 S 2 t
2.20,65		Maria João Pimentel	JUV	2006	CFOD	Porto	Meeting de Atletismo do Porto 2023	Porto (I)	01.05	1
2.20,88		Catarina Brito	JUV	2007	MAC	Porto	2ª Noite Quente	Maia	07.06	7 S 1 t
2.20,89	pc	Ana Faria	JUN	2005	EAROS	Braga	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	3 S 1
2.21,10		Diana Sousa	JUN	2005	SFRAA	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	26.06	4 t
2.21,15		Inês Lopes	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Seniores	Lisboa (U2)	09.07	5 t
2.22,41		Gabriela Almeida	JUN	2004	CFOD	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	09.07	4 S 2 t
2.22,47		Ena Oliveira	JUV	2006	ARAC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20 Inverno	Vagos	21.02	1 t
2.22,48		Beatriz Almeida	JUV	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	1
2.22,76		Raquel Ribeiro	JUV	2006	SFRAA	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	07.01	4 S 1 t
2.23,03		Daniela Assunção	JUN	2004	TLB	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20 Inverno	Vagos	21.02	2
2.23,50		Michelle Elmer	JUV	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Absolutos	Seixal	04.06	2 t
2.23,55		Sofia Martins	JUN	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	11.02	1
2.24,21		Marta Lobo	JUN	2004	LAVRA	Porto	Provas Extra	Lousada	02.04	1
2.24,44		Diana Braz Pedro	INF	2010	ADNO	Lisboa	Provas de Preparação	Almada	16.12	
2.24,50		Diana André	INIC	2008	AABV	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	07.05	1
2.24,52	pc	Lara Sampaio	JUN	2005	UDV	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	2 S 2 t
2.24,81		Inês Sousa	JUV	2006	LFC-F	Braga	2ª Noite Quente	Maia	07.06	1 S 2 t
2.24,84		Solange Nunes	JUV	2006	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub-20 Verão	Ribeira Brava	25.06	1
2.24,90		Beatriz Pequeno	JUV	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Vagos	11.06	5 t
2.24,96		Fátima Silva	JUV	2007	CBPAR	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	09.07	1 S 1 t
2.25,06		Mariana Oliveira	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	3ª Noite Atlética	Braga	28.06	Extra
2.25,23		Carolina Frada	JUV	2007	CFOD	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	HEP
2.25,68		Ariana Cardoso	JUV	2006	NBA	Porto	2ª Noite Quente	Maia	07.06	3 S 2 t

2.25,70	Daniela Fernandes	JUV	2006	UDV	Porto	Provas Extra	Lousada	02.04	2 t
2.25,85	Raquel Ribeiro	JUV	2006	SFRAA	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (P2)	5.01	2 S 4
2.25,95									

1.500 metros

CEJ: 4.24,00 (Q) - 4.27,00 (R) / RN: 4.10,61/4.24,40 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4.23,12	Mariana Moreira	INIC	2008	UDV	Porto	Provas Extra	Lousada	01.07	1 t
4.30,58	Lara Costa	JUV	2006	UDV	Porto	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	20.05	6 t
4.30,99	Beatriz Azevedo	JUN	2005	SCP	Lisboa	Meeting de Abrantes 2023	Abrantes	03.06	1 t
4.31,14	pc Lara Machado	JUV	2006	UDV	Porto	1ª Noite Quente	Maia	24.05	2 t
4.32,26	Beatriz Azevedo					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	5 t
4.32,37	Cátia Khvas	JUV	2007	ADNO	Lisboa	Meeting de Abrantes 2023	Abrantes	03.06	Extra
4.32,90	Maria Avelino	JUN	2005	MAC	Porto	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	08.07	5 t
4.33,19	Beatriz Azevedo					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	08.07	7 t
4.35,88	Beatriz Azevedo					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 S 2
4.36,23	pc Beatriz Azevedo					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	4 t
4.36,66	pc Carlota Almeida	JUN	2005	NSLF	Guarda	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	2 S 2
4.37,14	pc Stela Fernandes	JUV	2006	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	3 S 2 t
4.37,20	Maria Avelino					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	8 t
4.37,44	Beatriz Pereira	JUN	2004	MAC	Porto	Campeonato Nacional Universitário	Viana do Castelo	06.05	3 t
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
4.38,39	Carolina Correia	JUV	2007	SCP	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	3 t
4.42,61	pc Carlota Ferreira	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	4 S 2 t
4.43,54	Maria João Pimentel	JUV	2006	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	06.05	3
4.44,47	Rita Teixeira	JUN	2005	SLB	Lisboa	Meeting Memorial Ricardo Ribeiro	Évora	07.06	5 t
4.44,86	Petra Santos	JUN	2004	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (P2)	14.01	4 t
4.45,09	Clara Barbosa	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.06	2
4.46,96	Diana Fernandes	JUN	2004	UDV	Porto	Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	16 t
4.47,22	pc Ana Faria	JUN	2005	EAROS	Braga	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 S 1
4.48,96	Beatriz Almeida	JUV	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Seniores	Lisboa (U2)	08.07	1 t
4.50,11	Carolina Cruz	INIC	2009	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	7 t
4.50,68	Gabriela Almeida	JUN	2004	CFOD	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	07.07	3 t
4.51,69	Rita Costa	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (P2)	14.01	5 t
4.51,92	Solange Nunes	JUV	2006	GDE	Madeira	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	8
4.52,38	Beatriz Rocha	JUN	2005	MAC	Porto	4ª Noite Atlética	Braga	18.07	6 t
4.54,03	Margarida Oliveira	JUN	2004	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20 Inverno	Vagos	19.02	1
4.54,16	pc Teresa Delfino	JUV	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	7 S 2
4.54,22	Carolina Pinguero	JUV	2006	BARBARIS	Portalegre	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	10
4.54,40	Catarina Brito	JUV	2007	MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	06.05	4
4.54,47	Ema Oliveira	JUV	2006	ARAC	Aveiro	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	07.07	4 t
4.54,80	Inês Sousa	JUV	2006	LFC-F	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	07.07	5 t
4.54,87	Lara Costa	JUN	2004	ARAC	Aveiro	4ª Noite Atlética	Braga	17.08	7 t
4.56,23	Sofia Martins	JUN	2005	CPPEA	Setúbal	Meeting Memorial Ricardo Ribeiro	Évora	07.06	7 t
4.56,83	Ema Simão	JUV	2006	CPPEA	Setúbal	Meeting Memorial Ricardo Ribeiro	Évora	07.06	Extra
4.57,91	pc Diana Sousa	JUN	2005	SFRAA	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	5 S 1
4.58,97	Maria Rodrigues	INIC	2008	LFC-F	Braga	Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	03.06	5 S 2 t
4.59,41	Inês Lopes	JUV	2006	SCP	Lisboa	Encontro de Encerramento	Lisboa (U2)	22.07	2 t
4.59,57	Rafaela Sá	INIC	2009	NBA	Porto	Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	03.06	Extra
5.00,64	pc Beatriz Pequeno	JUV	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	3 S 1
5.01,28	Fátima Silva	JUV	2007	CBPAR	Porto	Provas Extra	Lousada	01.07	2
5.01,45	Lara Roque	INIC	2008	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Faro	03.06	1 t
5.01,52	Anastácia Kiseleva	JUN	2005	SLA	Setúbal	Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	04.06	3 t
5.01,62	Ariana Cardoso	JUV	2006	NBA	Porto	1ª Noite Quente	Maia	24.05	5 t
5.01,82	Arina Stonozhenko -RUS	JUN	2004	JOMA	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	8 t
5.01,95									

3.000 metros

CEJ: 9.48,00 (Q) - 9.54,00 (R) / RN: 8.56,33/9.02,56 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
9.36,57	Lara Costa	JUV	2006	UDV	Porto	1ª Noite Atlética Vaguense	Vagos	17.05	Extra
9.44,05	Beatriz Azevedo	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	3 t
9.54,69	pc Beatriz Azevedo					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	5 t
9.55,40	Carolina Correia	JUV	2007	SCP	Lisboa	Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	3
9.55,77	pc Maria João Pimentel	JUV	2006	CFOD	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	3 S 1 t
9.56,35	Beatriz Azevedo					3ª Noite Quente	Lousada	21.06	1 t

10.05,02		Beatriz Azevedo					Campeonasto da Europa Sub-20	Jerusalém - ISR	09.08	14
10.07,00	pc	Diana Fernandes	JUN	2004	UDV	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	5 S 1 t
10.07,68	pc	Beatriz Azevedo					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1
10.09,51		Clara Barbosa	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (P2)	15.01	3 t
10.09,59	pc	Diana Fernandes					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	4
10.15,36		Rita Costa	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	11.03	4 S 2 t
10.17,94		Solange Nunes	JUV	2006	GDE	Madeira	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	6 t
10.19,88	pc	Margarida Oliveira	JUN	2004	CDFE	Aveiro	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	9 t
10.21,32	pc	Margarida Oliveira					Meeting Cidade de Pombal P Coberta	Pombal	04.02	6 t
10.23,80		Rita Costa					Campeonato de Inverno	Jamor (P2)	05.02	2 t
10.25,62	pc	Rita Costa					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	10 t
10.25,81		Beatriz Azevedo					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	1
10.27,62	pc	Beatriz Rocha	JUN	2005	MAC	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	6 S 1 t
10.28,00	pc	Ema Simão	JUV	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	3
10.28,15		Petra Santos	JUN	2004	ADNO	Lisboa	Encontro de Encerramento	Lisboa (U29)	22.07	2 t
10.33,09		Beatriz Geada	JUN	2004	MAC	Porto	1ª Noite Atlética Vaguense	Vagos	17.05	6 t
10.40,90		Carlota Ferreira	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	11.06	1
10.45,61		Victória Antunes	JUV	2007	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	28.05	4 t
10.46,41	pc	Teresa Macedo	JUN	2005	MAC	Porto	Torneio Braga dos Anjos	Braga	22.01	4 t
10.48,32		Beatriz Almeida	JUV	2007	SCP	Lisboa	Encontro de Encerramento	Lisboa (U2)	22.07	5 t
10.48,80		Fátima Silva	JUV	2007	CBPAR	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	8
10.52,43		Lara Costa	JUN	2004	ARAC	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	7
10.55,23		Ana Pereira	JUN	2004	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 20	Vagos	25.06	2
10.56,84	pc	Arina Stonozhenko - RUS	JUN	2004	JOMA	Lisboa	Torneio de São Pedro	Torres Vedras	28.06	2 t
10.58,12		Inês Sousa	JUV	2006	LFC-F	Braga	3ª Noite Atlética	Braga	28.06	2 t
10.59,34		Anastácia Kiseleva	JUN	2005	SLA	Setúbal	Campeonato Regional de Absolutos	Almada	255.06	2 t
11.01,96	pc	Eduarda Silva	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	22.01	4 S 1 t
11.05,35		Lara Sampaio	JUN	2005	UDV	Porto	1ª Noite Atlética	Guimarães	31.05	5 t
11.11,09		Mafalda Reis	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	11
11.11,99		Ariana Cardoso	JUV	2006	NBA	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	12
11.12,41	pc	Victória Antunes	JUV	2007	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	5
11.14,20	pc	Catarina Ferreira	JUN	2004	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	22.01	5 S 1 t
11.15,40		Inês Almeida	JUV	2007	EAROS	Braga	1ª Noite Atlética	Guimarães	31.05	7 t
11.16,24		Ana Costa	JUV	2006	UDV	Porto	1ª Noite Atlética	Guimarães	31.05	Extra
11.16,27	pc	Daniela Inácio	JUV	2006	JDAL	Santarém	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	6
11.16,30		Lara Alho	JUV	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	11.06	2
11.17,09		Ana Faria	JUN	2005	EAROS	Braga	1ª Noite Atlética	Guimarães	31.05	9 t
11.21,13		Júlia Allende	JUV	2007	IND	Algarve	Campeonato Regional de Inverno	Lagoa	22.01	14
11.21,21		Mariana Saltão	JUV	2007	ACDRSQ	Coimbra	3ª Noite Atlética	Braga	28.06	3 t
11.21,68	pc	Rita Lopes	JUV	2006	NBA	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	3 S 2 t
11.22,09		Rita Gomes	JUV	2007	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	15
11.23,29		Daniela Pedro	JUV	2007	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (P2)	15.01	7 t
11.24,36		Inês Veredas	JUV	2007	SFRAA	Lisboa	Encontro de Encerramento	Lisboa (U2)	22.07	6 t
11.26,37	pc	Filipa Matos	JUN	2005	ARLVG	Porto	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	3 t
11.27,95										

3.000m Obstáculos (0,76)

CEJ: 10.45,00 (Q) - 10.52,00 (R) / RN: 10.26,45

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
11.11,77	Petra Santos	JUN	2004	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	1
11.22,34	Rita Teixeira	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Absolutos	Almada	25.06	Extra
11.25,76	Petra Santos					Campeonato Regional de Seniores	Lisboa (U2)	08.07	2 t
11.31,00	Rita Teixeira					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	4 t
11.42,82	Rita Teixeira					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	2
11.44,61	Margarida Oliveira	JUN	2004	CDFE	Aveiro	Campeonato de Portugal	Braga	29.07	9 t
11.47,82	Gabriela Almeida	JUN	2004	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	6 t
11.53,13	Margarida Oliveira					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	3
11.55,80	Gabriela Almeida					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	27.05	2 t
11.57,19	Lara Sampaio	JUN	2005	UDV	Porto	Provas Extra	Lousada	10.06	2 t
11.59,00	Lara Sampaio					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	4
12.01,52	Gabriela Almeida					Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	2 t
12.01,87	Beatriz Geada	JUN	2004	MAC	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	27.05	3 t
12.03,34	Beatriz Geada					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	6 t
12.08,05	Lara Sampaio					Campeonato Absoluto do Norte	Maia	09.07	1
12.11,45	Gabriela Almeida					Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	24.06	1
12.16,69	Gabriela Almeida					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	5
12.28,77	Ana Pereira	JUN	2004	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 20	Vagos	24.06	1
12.42,50	Gabriela Almeida					Campeonato de Portugal	Braga	29.07	10 t
13.06,22	Helena Rodrigues	JUN	2005	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	6

13.16,40	Helena Rodrigues					Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	10.06	2 t
13.42,79	Helena Rodrigues					Campeonato Distrital Sub 20	Vagos	24.06	2
13.44,75	Janine Vaz Té	JUN	2005	ACPV	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	27.05	6 t
13.59,95									

5.000 metros

CEJ: 17.10,00 (Q) - 17.20,00 (R) / RN: 15.44,81

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
17.51,15	Diana Fernandes	JUN	2004	UDV	Porto	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	5 t
17.56,10	Diana Fernandes					2ª Noite Quente	Maia	07.06	3 t
18.11,78	Diana Fernandes					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	1
18.17,30	Diana Fernandes					Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	24.06	1
18.34,50	Margarida Oliveira	JUN	2004	CDFE	Aveiro	2ª Noite Quente	Maia	07.06	4 t
18.38,77	Petra Santos	JUn	2004	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional de Seniores	Lisboa (U2)	09.07	3 t
18.41,07	Margarida Oliveira					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	8 t
18.51,82	Beatriz Rocha	JUN	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	2
19.05,51	Ana Pereira	JUN	2006	ADCCJC	Aveiro	2ª Noite Atlética	Braga	14.06	7 t
19.27,49	Arina Stonozhenko -RUS	JUN	2004	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	3
19.29,37	Lara Costa	JUN	2004	ARAC	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	4
19.36,23	Margarida Oliveira					Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	10.06	1 t
19.36,50	Beatriz Rocha					Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	24.06	2
19.56,87	Catarina Ferreira	JUN	2004	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	2 t
20.01,81	Ana Pereira					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	5
20.03,06	Lara Costa					2ª Noite Quente	Maia	07.06	5 t
20.11,68	Ana Pereira					Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	10.06	2 t
20.40,31	Diana Martins	JUN	2004	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	27.05	7 t
20.44,80	Catarina Ferreira					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	27.05	8 t
20.48,20	Helena Rodrigues	JUN	2005	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	27.05	8 t
20.54,60	Eduarda Silva	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	6
21.29,63	Janine Vaz Aimé	JUN	2005	ACPV	Porto	Campeonato Regional Absoluto	Lousada	12.07	1 t
23.00,48	Maira Silva	JUN	2005	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 20	Vagos	24.06	1
23.05,05									

10.000 metros

RN: 32.26,41

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
37.42,08	Margarida Oliveira	JUN	2004	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital de 10.000 metros	Luso	25.03	2 t
42.07,79	Filipa Matos	JUN	2005	ARLVG	Porto	Campeonato Regional de 10.000 metros	Penafiel	11.03	3 t
42.37,33	Ana Pereira	JUN	2004	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Distrital de 10.000 metros	Luso	25.03	7 t
43.07,43	Helena Rodrigues	JUN	2004	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Distrital de 10.000 metros	Luso	25.03	8 t
44.21,25									

100m Barreiras (0,84)

CEJ: 13,95 (Q) - 14,10 (R) / RN: 13,41

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
13,55	1,3	Melissa Sereno	JUN	2005	MAC	Porto	Junioren Bauhaus Gala	Mannheim - GER	25.06	3 EI 3
13,68	1,6	Melissa Sereno					Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	2 EI 1 t
13,68	1,4	Melissa Sereno					Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	4 F t
13,72	0,1	Melissa Sereno					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	08.07	3 EI 2 t
13,74	1,4	Melissa Sereno					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	08.07	3 F t
13,82	-0,7	Melissa Sereno					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	1 EI 1 t
13,85	0,9	Melissa Sereno					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	1 F t
13,90	0,3	Melissa Sereno					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	28.05	1 t
13,91	1,1	Melissa Sereno					Meeting Internacional de Salamanca	Salamanca-ESP	03.06	7 F t
13,98	2,0	Melissa Sereno					Meeting Internacional de Salamanca	Salamanca-ESP	03.06	2 EI 2 t
13,98	-1,5	Melissa Sereno					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	3 t
14,11	-1,0	Melissa Sereno					Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	6 t
14,16	1,1	Melissa Sereno					Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	3 t
14,19	1,9	Thais Beranger - FRA	JUN	2005	SLB	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1 S 1 t
14,25	1,9	Melissa Sereno					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	1 F
14,33	-1,8	Thais Beranger					Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	HEP
14,60	0,0	Margarida Patrício	JUN	2004	GDE	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	1 EI 2
14,73	1,9	Margarida Patrício					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	2 F
14,83	1,9	Djamiratu Embaló	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	3 F
14,89	1,9	Margarida Patrício					Campeonato de Santarém 2023	Abrantes	09.07	Extra
14,90	1,7	Carolina Ferreira	JUN	2005	ACDCVC	Aveiro	Provas Extra	Vagos	27.05	1
14,96	1,6	Margarida Patrício					Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	3 F t
14,97	0,0	Djamiratu Embaló					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	04.06	1

14,98	0,0	Carolina Ferreira					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	2 El 2
15,04	-1,5	Margarida Patrício					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	6 t
15,14	-1,8	Marta Araújo	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	HEP
15,17	0,5	Lara Duarte	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato de Portugal	Braga	30.07	6 EL 1 t
15,20	1,9	Carolina Ferreira					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	4 F
15,26	1,9	Lara Rego	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	5 F
15,27	-0,1	Margarida Patrício					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	4 El 2 t
15,29	0,9	Margarida Patrício					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	6 F t
15,31	-0,7	Djamiratu Embaló					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	3 El 1 t
15,44	0,0	Elin Barros	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	04.06	2
15,45	1,9	Rafaela Pereira	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	6 F
15,46	1,9	Lara Rego					Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	7 El 2 t
15,47	1,9	Letícia Rosário	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	7 F t
15,90	-2,0	Mariana Tavares	JUN	2004	AFSA	Beja	Campeonato Regional de Sub 20	Faro	11.06	Extra
16,02	0,0	Alzira Gomes	JUN	2005	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	04.06	3
16,10	1,6	Vera Goucha	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas	Marinha Grande	13.05	HEP
16,12	0,9	Matilde Lameiras	JUV	2006	CFOD	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	09.07	2 F t
16,23	1,6	Marisa Nunes	JUN	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Distrital P Combinadas	Marinha Grande	13.05	HEP
16,38	-1,8	Edmara Chete - ANG	JUN	2004	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	HEP
16,47	1,6	Maria Heloísa Santos	JUN	2005	CDRR	Setúbal	Jornada Competitiva	Beja	05.07	1
16,56	0,0	Ariana Almeida	JUN	2005	SPF	Algarve	Campeonato Regional P Combinadas	Faro	08.04	HEP
16,80	-1,4	Sofia Quintino	JUN	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	3 t
16,82	0,0	Matilde Lobo	JUN	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	6 t
16,90	1,0	Melissa Mendes	JUV	2006	IND	Setúbal	Provas de Preparação	Torres Vedras	15.04	Extra
16,95	1,0	Rita Martins	JUV	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Absolutos	Almada	25.06	3 t
17,02	1,9	Bruna Ferreira	JUN	2005	CLAC	Santarém	Campeonato de Santarém 2023	Abrantes	09.07	2 t
17,07	-0,5	Fabiana Lucart	JUN	2004	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	15.04	HEP
17,16	1,1	Lara Geirinhas	JUN	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	28.05	5 S 2 t
17,17	-1,5	Francisca Ferreira	JUV	2007	ACFR	Porto	2ª Noite Quente	Maia	07.06	3 t
17,27	0,6	Trita Martins	JUV	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (U2)	28.05	2 t
17,30	-0,2	Rafaela Santos	JUN	2005	ACPV	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	15.04	3 S 1 t
17,30	-1,4	Matilde Soares	JUV	2007	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	4 t
17,45	0,9	Matilde Simões	JUN	2005	SVB	Viseu	Campeonato Distrital Absoluto	Viseu	08.06	2 t
17,59	-1,5	Maria França	JUV	2006	ACFR	Porto	2ª Noite Quente	Maia	07.06	4 t
17,73	0,8	Catarina Fernandes	JUn	2005	AJS	Madeira	Campeonato regional Absoluto de Verão	Ribeira Brava	08.07	1
17,74	-0,2	Héloise Henrard - FRA	JUv	2006	CAP	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	15.04	5 S 2 t

17,75

400m Barreiras (0,76)

CEJ: 60,80 (Q) - 61,50 (R) / RN: 57,93

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
62,37	Joana Gameiro	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	2 t
63,07	Joana Gameiro					Campeonato de Portugal	Braga	30.07	5 S 2 t
63,30	Joana Gameiro					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	1 S 2
63,39	Mara Rodrigues	JUN	2005	SCB	Braga	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	2 t
63,42	Joana Gameiro					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	4 S 3 t
63,44	Joana Gameiro					Meeting Internacional de Salamanca	Salamanca-ESP	03.06	1 S 3 t
63,76	Joana Gameiro					Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	5 t
63,82	Carolina Frada	JUV	2007	CFOD	Porto	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	3 t
63,93	Lara Duarte	JUN	2004	JV	Leiria	Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	6 t
64,24	Lwena Cardoso	JUN	2005	SCP	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1 t
64,32	Mara Rodrigues					2ª Noite Atlética	Braga	14.06	2 t
64,38	Lwena Cardoso					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	2 S 2 t
64,58	Joana Gameiro					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	28.05	1 t
64,67	Mara Rodrigues					Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	7 S 2 t
64,69	Lwena Cardoso					Meeting Internacional de Salamanca	Salamanca-ESP	03.06	4 S 2 t
64,79	Lwena Cardoso					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	5 S 2 t
64,84	Mara Rodrigues					3ª Noite Quente	Lousada	21.06	4 S 1 t
65,06	Lara Duarte					Meeting Internacional de Salamanca	Salamanca-ESP	03.06	2 S 3 t
65,37	Mariana Lopes	JUV	2007	AABV	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	4 S 2 t
65,49	Lwena Cardoso					Meeting Renato Silva	Vagos	14.05	2 t
65,64	Lara Duarte					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	6 S 2 t
65,75	Lara Duarte					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	5 S 2
65,95	Inês Ávila	JUN	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	1 S 1
66,17	Mara Rodrigues					1ª Noite Quente	Maia	24.05	2 S 1 t
66,22	Inês Ávila					Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	1 t
66,49	Matilde Caldas	JUV	2006	MAC	Porto	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	6 t
66,72	Cristina Neves	JUV	2007	CSM	Madeira	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	7 t
66,91	Filipa Ferreira	JUN	2004	GDE	Madeira	Campeonato Regional Absoluto de Verão	Ribeira Brava	08.07	1

67,21	Marta Lobo	JUN	2004	LAVRA	Porto	Campeonato de Portugal	Braga	30.07	4 S 1 t
68,46	Leonor Dias	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	2 S 1
68,76	Sara Brites	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	09.07	1 t
68,98	Sofia Martins	JUN	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	7 t
69,77	Marta Dias	JUV	2006	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	3 t
69,84	Leonor Teixeira	JUV	2006	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	11.06	2 t
70,09	Carlota Gomes	JUV	2006	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub-20 Verão	Ribeira Brava	25.06	2 t
70,31	Mariana Araújo	JUN	2005	AFS	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	4 t
70,43	Catarina Fernandes	JUN	2005	AJS	Madeira	Campeonato Regional Absoluto de Verão	Ribeira Brava	08.07	2
70,78	Vera Goucha	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	09.07	2
70,97	Luana Soares	JUN	2004	SLB	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	5 t
71,07	Verónica Zueva	JUV	2007	CSGAIA	Porto	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	4 t
71,44	Mónica Pinto	JUV	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	04.06	1
71,50	Marina Pinteá	JUN	2005	GS	Coimbra	2ª Noite Atlética	Braga	14.06	7 t
71,60	Ana Rita Pires	JUN	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Absolutos	Almada	25.06	1 t
71,80	Ana Vieira	JUN	2005	CSM	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	11.06	1

72,05

3.000m marcha

RN: 12.21,7 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14.09,66	pc Gabriela Santos	JUV	2006	ACRSD	Guarda	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	5 t
14.30,43	pc Isa Ferreira	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	21.01	3 t
14.36,31	Samanta Zueva	JUN	2005	SCB	Braga	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	27.05	1 t
14.43,07	pc Samanta Zueva					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	3
14.47,02	Carina Ferreira	JUN	2004	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	27.05	2 t
14.51,54	pc Samanta Zueva					Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	2 t
14.55,39	pc Carina Ferreira					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	4
15.09,36	pc Samanta Zueva					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Pombal	11.02	3 t
15.16,01	Beatriz Gonçalves	JUN	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	27.05	4 t
15.16,97	pc Samanta Zueva					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	11 t
15.21,53	pc Beatriz Gonçalves					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	4 t
15.24,28	pc Beatriz Gonçalves					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	5
15.28,71	pc Beatriz Gonçalves					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	18.02	8 t
15.32,55	pc Beatriz Gonçalves					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	12 t
15.33,48	pc Carolina Dias	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	5 t
15.39,32	pc Matilde Sousa	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	3
15.39,33	pc Lara Beato	JUV	2007	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	4
15.39,78	pc Carina Ferreira					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	13 t
15.42,68	pc Carolina Dias					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	6
16.06,71	pc Isabel Luís	JUV	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	15 t
16.27,82	pc Verónica Zueva	JUV	2007	CSGAIA	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	4 t
16.33,46	pc Matilde Angélico	INIC	2008	CAMG	Leiria	Provas Extra	Pombal	16.12	3 t
16.45,02	Inês Belbute	JUN	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	2 t
17.17,95	pc Rita Silva	JUN	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	22 t
18.19,93	Carolina Neto	JUN	2004	EAT	Porto	Provas Extra	Lousada	04.02	2 t
18.36,75	pc Branca Fernandes	JUV	2007	ACDRSQ	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	4
19.03,84	Sofia Vitorino	JUN	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ponta Delgada	27.06	1
19.18,91	Mariana Costa	JUV	2007	GDSO	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (P2)	15.01	8 t
19.42,62	Beatriz Lopes	JUN	2005	COP	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Faro	27.05	2 t
20.00,99	pc Inês Cardoso	JUN	2005	CFOD	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	5 t
20.19,51	pc Filipa Nunes	INIC	2008	GACV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	5 t

20.20,95

10.000m marcha

CEJ: 51.15,00 / RN: 45.17,7

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
50.29,62	Carolina Dias	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	5 t
50.32,81	Samanta Zueva	JUN	2005	SCB	Braga	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	6 t
51.02,54	Carina Ferreira	JUN	2004	ADCCJC	Aveiro	Campeonatos Distritais de Marcha	Leiria	16.06	3 t
52.08,95	Carina Ferreira					Campeonasto da Europa Sub-20	Jerusalém - ISR	09.08	18
52.21,52	Samanta Zueva	JUN	2005	SCB	Braga	Campeonatos Distritais de Marcha	Leiria	16.06	4 t
52.49,55	Carolina Dias					Campeonasto da Europa Sub-20	Jerusalém - ISR	09.08	21
53.24,02	Beatriz Gonçalves	JUN	2004	LAVRA	Braga	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	7 t
53.56,39	Beatriz Gonçalves					Campeonatos Distritais de Marcha	Leiria	16.06	5 t
55.09,93	Gabriela Santos	JUV	2006	ACRSD	Guarda	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	1 t
55.14,04	Carina Ferreira					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	2
55.26,79	Samanta Zueva					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	3

56.21,72		Carolina Dias					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	4
57.06,54		Matilde Sousa	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	5 t
58.16,84		Inês Belbute	JUN	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato de Portugal	Braga	29.07	10 t
1:01.35,29		Inês Belbute					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	10 t
1:08.25										

10 Km marcha (Estrada)

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
52.52	E	Beatriz Gonçalves	JUN	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Buarcos	12.03	1
53.01	E	Carina Ferreira	JUN	2004	ADCCJC	Aveiro	Grande Prémio Internacional Rio Maior	Rio Maior	06.05	1
53.15	E	Samanta Zueva	JUN	2005	SCB	Braga	Taça de Portugal Marcha Atlética	Bombarral	22.04	1
53.24	E	Carina Ferreira					Taça de Portugal Marcha Atlética	Bombarral	22.04	2
53.27	E	Carolina Dias	JUN	2005	SCP	Lisboa	Taça de Portugal Marcha Atlética	Bombarral	22.04	3
53.31	E	Samanta Zueva					Grande Prémio Internacional Rio Maior	Rio Maior	06.05	2
53.51	E	Gabriela Santos	JUV	2006	ACRSD	Guarda	Grande Prémio Marcha Celorico	Celorico da Beira	02.12	3 t
54.11	E	Beatriz Gonçalves					Provas Extra	Porto de Mós	15.01	1
54.14	E	Carolina Dias					Campeonato Nacional Marcha Estrada	Buarcos	12.03	2
54.40	E	Carina Ferreira					Campeonato Distrital Marcha Estrada	Castelo de Paiva	01.04	1 t
55.37	E	Carina Ferreira					Campeonato Nacional Marcha Estrada	Buarcos	12.03	3
58.56	E	Inês Belbute	JUN	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Marcha Estrada	Porto de Mós	15.01	1
59.46	E	Carina Ferreira					Campeonato Distrital Marcha Estrada	Castelo de Paiva	23.12	1
1:01.04	E	Inês Belbute					Campeonato Nacional Marcha Estrada	Buarcos	12.03	4
1:03.45	E	Inês Belbute					Taça de Portugal Marcha Atlética	Bombarral	22.04	4
1:05.58	E	Juliana Ferreira	JUV	2006	MAC	Porto	Campeonato do Norte Marcha Estrada	Felgueiras	17.12	3 t
1:06.40	E	Maria Lavos	JUN	2004	CRDP	Setúbal	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Buarcos	12.03	5
1:06.42	E	Maria Lavos					Taça de Portugal Marcha Atlética	Bombarral	22.04	5
1:07.08	E	Soraia Marques	JUN	2005	CRDP	Setúbal	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Buarcos	12.03	6
1:08.10	E	Soraia Marques					Taça de Portugal Marcha Atlética	Bombarral	22.04	6
1:08.23	E	Carolina Neto	JUN	2004	EAT	Porto	Campeonato do Norte Marcha Estrada	Felgueiras	26.03	4 t
1:08.35										

20 Km marcha (Estrada)

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM

COMPRIMENTO

CEJ: 6,15m (Q) - 6,00m (R) / RN: 6,52m/6,20m i

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
6,11	2,0	Tatiana Pereira	JUV	2006	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	1
5,86	1,4	Thaís Beranger - FRA	JUN	2005	SLB	Lisboa	Provas Extra	Lousada	13.05	1 t
5,72	0,7	Thaís Beranger					Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.07	HEP
5,67	0,7	Inês Vicente	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	04.06	1 t
5,66	1,6	Marta Carriço	JUV	2007	ACDRA	Leiria	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	1 t
5,60	1,5	Inês Vicente					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	1 t
5,57	pc	Elin Barros	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	PEN
5,55	-0,1	Rafaela Pereira	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U9)	04.07	2 t
5,53	0,6	Inês Vicente					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	5 t
5,52	0,1	Lansila Dmytrieva -UKR	JUN	2004	ESCOMV	Porto	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	6 t
5,50	pc	Marta Araújo	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	8 t
5,50	0,0	Lansila Dmytrieva					2ª Noite Atlética	Braga	14.06	1 t
5,49	pc	Margarida Santos	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	15.01	1
5,49	1,2	Inês Vicente					Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	2
5,48	pc	Marta Araújo					Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	PEN
5,47	1,4	Rafaela Pereira					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	3
5,46	0,5	Vera Goucha	JUN	2004	JV	Leiria	Torneio Neves dos Santos	Viseu	01.05	1 t
5,46	-0,1	Rafaela Santos	JUN	2005	ACPV	Porto	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	24.06	1
5,44	0,1	Catarina Vieira	JUV	2006	ADRAP	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	18.02	1 t
5,44	1,6	Laura Agostinho	INIC	2009	SCA	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Rio Maior	02.07	1
5,41	1,3	Rita Martins	JUV	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (U2)	27.05	2 t
5,41	-0,9	Natacha Candé	JUV	2007	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato de Juniores e Absolutos	Ponta Delgada	24.06	1 t
5,40	pc	Ana Silva	JUV	2006	SCA	Santarém	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Alpiarça	21.01	1
5,39	pc	Rita Barbosa	JUN	2005	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	3 t
5,39	-1,0	Naycira Varela	JUV	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	1
5,35	pc	Sara Pinheiro	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	05.02	2 t

5,33	pc	Teresa Abade	JUN	2004	SLB	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	6 t
5,33	0,2	Ana Oliveira	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	10 t
5,27	0,2	Matilde Simões	JUN	2005	SVB	Viseu	Campeonato de Pista de Inverno	Viseu	28.01	1 t
5,27	pc	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	PEN
5,23	-0,2	Lara Rego	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	24.06	2
5,23	1,1	Sofia Santos	JUV	2007	JV	Leiria	Meeting da Liberdade	Cartaxo	25.04	2 t
5,22	1,5	Filipa Craveiro	JUV	2006	ACPV	Porto	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	24.06	3 t
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
5,20	0,7	Matilde Soares	JUV	2007	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	2
5,20	pc	Sofia Quintino	JUN	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	PEN
5,19	pc	Anastácia Gula	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (CAR)	15.01	4
5,18	-0,4	Sara Athayde	JUV	2006	AACC	Setúbal	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	HEP
5,17	0,4	Leonor Saraiva	JUV	2007	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	7 t
5,17	pc	Matilde Vieira	INIC	2008	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	TRI
5,16	pc	Marisa Nunes	JUN	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	15 t
5,16	1,2	Eliane Barros	JUN	2005	NDJL	Setúbal	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Almada	05.02	1 t
5,16	0,8	Helena Safta	JUN	2005	GCAD	C. Branco	Provas Extra	Guarda	22.04	1
5,16	-0,2	Carolina Frada	JUV	2007	CFOD	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	HEP
5,15	-1,1	Matilde Pereira	JUN	2004	MAC	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	07.07	4 t
5,14	pc	Luana Figueira	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	22.01	1 t
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
5,12	-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

5,11

TRIPLO SALTO

CEJ: 12,70m (Q) - 12,40m (R) / RN: 13,37m/13,11m i

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
12,45	1,8	Tatiana Pereira	JUV	2006	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	1 t
12,27	0,4	Inês Vicente	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	04.06	2
12,22	1,2	Margarida Santos	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato de Portugal	Braga	30.07	5 t
12,20	pc	Margarida Santos					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	1
12,17	pc	Margarida Santos					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	1 t
12,14	1,2	Margarida Santos					Meeting de Abrantes 2023	Abrantes	03.06	2 t
12,14	-0,1	Margarida Santos					Provas de Preparação	Lisboa (U2)	25.06	2 t
12,13	pc	Margarida Santos					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	19.02	5 t
12,11	pc	Margarida Santos					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	4 t
12,07	pc	Margarida Santos					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Pombal	12.02	5 t
12,05	-2,5	Margarida Santos					Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	2 t
11,98	0,8	Margarida Santos					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	1 t
11,95	1,1	Beatriz Barrenho	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	2
11,88	0,7	Margarida Santos					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	2
11,87	pc	Margarida Santos					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2
11,87	1,7	Margarida Santos					Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	3 t
11,78	1,7	Elin Barros	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-30	Abrantes	16.07	4
11,74	pc	Anastácia Gula	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	3
11,74	1,5	Natacha Candé	JUV	2007	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ponta Delgada	28.05	1
11,68	pc	Inês Vicente					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	2
11,68	1,2	Anastácia Gula					Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	3 t
11,66	-0,1	Ana Reis	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	3 t
11,63	0,1	Inês Vicente					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	4 t
11,60	2,0	Ana Reis					Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	4 t
11,59	1,6	Anastácia Gula					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	3
11,57	0,8	Anamar Jorge	INIC	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato de Juniores e Absolutos	Ponta Delgada	23.06	1
11,57	pc	Elin Barros					Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	04.02	1 t
11,56	pc	Elin Barros					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	4
11,54	pc	Ana Reis					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	5
11,52	1,6	Ana Reis					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	6
11,50	0,6	Elin Barros					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1 t
11,50	0,0	Anastácia Gula					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	5 t
11,47	-1,2	Inês Vicente					Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	4 t
11,46	pc	Anastácia Gula					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	3
11,46	pc	Anastácia Gula					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	3 t
11,46	0,8	Ana Reis					Provas de Preparação	Lisboa (U2)	25.06	4 t
11,45	1,2	Naycira Varela	JUV	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	3

11,42	1,4	Sara Pinheiro	JUN	2005	SCP	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	2 t
11,33	0,9	Nádia Mata	INIC	2008	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	2
11,32	pc	Sofia Quintino	JUN	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	7
11,27	1,2	Fátima Câmara	JUV	2007	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	4
11,26	-0,3	Carolina Seleiro	JUN	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	6 t
11,22	1,3	Teresa Abade	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	9
11,21	-1,3	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Meeting Jovem de Alvaiázere	Alvaiázere	23.04	1 t
11,11	pc	Bruna Ferreira	JUN	2005	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Alpiarça	12.02	1
11,11	1,2	Leonor Saraiva	JUV	2007	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	7
11,06	0,7	Inês Santos	JUN	2005	CFOD	Porto	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	2 t
11,00	0,7	Madalena Silva	INIC	2009	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	8 t
10,98	-0,4	Raquel Conceição	JUN	2005	AACC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	11.06	2
10,93	pc	Constança Faustino	JUN	2005	AFS	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	04.02	3 t
10,92	1,5	Ana C. Fernandes	JUN	2005	CAB	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	09.07	6 t
10,89	-0,8	Eliane Barros	JUN	2005	NDJL	Setúbal	Provas de Preparação	Almada	12.02	1
10,89	1,7	Lara Rego	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	6 t
10,87	pc	Marisa Nunes	JUN	2005	UFCIT	Santarém	Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	19.02	2
10,85	0,8	Beatriz Gomes	INIC	2008	GAC-L	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	10 t
10,81	1,9	Lara Geirinhas	JUN	2005	GCAD	C. Branco	Provas Extra	Castelo Branco	10.06	1
10,78	1,7	Joana Ghira	INIC	2008	SCP	Lisboa	Encuentro Madrid - Lisboa	Madrid	12.07	2 t
10,75	-2,0	Bruna Xavier	INIC	2008	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Quarteira	04.06	1 t
10,75	1,2	Leonor Ascenso	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	9 t
10,74	pc	Margarida Álvares	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	6 t
10,74	0,2	Eliana Fernandes	JUV	2006	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Ribeira Brava	14.01	5 t
10,74	1,2	Regina Amorim	JUV	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	09.07	7 t
10,74	1,0	Sara Athayde	JUV	2006	AACC	Setúbal	Campeonato Regional Clubes de Verão	Setúbal	08.07	3 t
10,73	0,6	Filipa Fernandes	INIC	2008	LLFC	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	11 t
10,70	1,5	Helena Safta	JUN	2005	GCAD	C. Branco	Campeonatos de Inverno	Castelo Branco	07.01	1
10,69	0,0	Filipa Craveiro	JUV	2006	ACPV	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.06	2
10,61	1,0	Catarina Vieira	JUV	2006	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Sub-20 Verão	Ribeira Brava	25.06	1 t
10,54	1,6	Angelina Volkmar - GER	INIC	2008	CRDS	Algarve	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	12 t
10,48	-0,3	Mariana Baixinho	INIC	2008	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	5 t
10,48	-1,6	Carlota Paiva	INIC	2008	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.06	3 t
10,45	2,0	Catarina Silva	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto de Leiria	Marinha Grande	04.06	4 t
10,43	0,5	Inês Vila	INIC	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	28.05	2
10,43	-0,3	Nicolle Moura - BRA	JUV	2007	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub-23 e Absoluto	Faro	25.06	4 t
10,42	0,0	Verónica Zueva	JUV	2007	CSGAIA	Porto	1ª Noite Quente	Maia	24.05	5 t
10,40	-1,1	Rita Martins	JUV	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	13.05	2
10,40	1,4	Beatriz Ferrari - BRA	INIC	2008	ADLA	Lisboa	Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	6 t
10,36	pc	Matilde Batista	JUV	2007	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	3
10,35	0,4	Oleksandra Sliposhch	JUV	2007	NDAP	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto de Leiria	Marinha Grande	04.06	5 t
10,32	0,0	Ana Vieira	JUN	2005	CSM	Madeira	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Ribeira Brava	08.01	1
10,32	-0,6	Yara Lemos	JUV	2006	CTMVPA	Vila Real	Campeonato Regional de Pista	Vila Pouca Aguiar	10.06	1
10,32	pc	Carla Silveira - ANG	JUN	2005	AAC	Coimbra	Provas Extra	Pombal	17.12	2 t
10,27	pc	Maria Rodrigues	JUN	2005	ACPV	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	5 t
10,21	-3,6	Rita Moura	INIC	2009	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Quarteira	04.06	3 t

10,21

ALTURA

CEJ: 1,80m (Q) - 1,76m (R) / RN: 1,84m(1,83m i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1,79	Marta Araújo	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Junioren Bauhaus Gala	Mannheim - GER	25.06	6
1,76	Marta Araújo					Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	HEP
1,75	pc Marta Araújo					Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	PEN
1,75	pc Marta Araújo					Campeonato França Pr Combinadas	Val Reuill - FRA	11.02	PEN
1,74	Marta Araújo					Meeting Renato Silva	Vagos	14.05	2 t
1,74	Marta Araújo					Campeonato Absoluto do Norte	Maia	09.07	1 t
1,72	Marta Araújo					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	1
1,71	Carolina Ferreira	JUN	2005	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	2 t
1,71	pc Marta Araújo					Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	1 t
1,71	Marta Araújo					Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	2 t
1,71	Marta Araújo					Meeting Cidade Europeia do Desporto	Viana do Castelo	12.07	1 t
1,70	Gabriela Gorencó	JUN	2005	SLB	Lisboa	Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	3 t
1,70	Carolina Ferreira					Campeonato Distrital Sub 20	Vagos	24.06	1
1,69	pc Carolina Ferreira					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	18.02	3 t
1,69	pc Marta Araújo					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	18.02	3 t
1,68	pc Marta Araújo					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1
1,67	Carolina Ferreira					Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	HEP
1,67	Marta Araújo					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	3 t

1,66		Natacha Candé	JUV	2007	JIV-SM	S. Miguel	Festival Olímpico Juventude Europeia	Maribor (SLO)	26.07	HEP
1,66	pc	Gabriela Gorencó					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	2
1,66		Carolina Ferreira					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	3
1,66		Gabriela Gorencó					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	2
1,65		Carolina Ferreira					Meeting Renato Silva	Vagos	14.05	3 t
1,64	pc	Marta Araújo					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	2 t
1,64	pc	Carolina Ferreira					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	3 t
1,63		Carolina Ferreira					Campeonato Distrital P Combinadas	Vagos	06.05	HEP
1,61		Lara Geirinhas	JUN	2005	GCAD	C. Branco	Salto em Altura Distrital	Castelo Branco	18.02	1
1,61		Eliana Fernandes	JUV	2006	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Ribeira Brava	07.01	1
1,61	pc	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	PEN
1,61	pc	Gabriela Gorencó					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	4 t
1,60		Thais Beranger - FRA	JUN	2005	SLB	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1 t
1,60		Anastácia Gula	JUN	2005	SCP	Lisboa	Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	4 t
1,60	pc	Rita Brochado	JUV	2006	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	2
1,60		Carlota Paiva	INIC	2008	ACFR	Porto	Campeonato regional de Juvenis	Lousada	10.06	1
1,58		Luana Figueira	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas	Marinha Grande	13.05	HEP
1,58		Mariana Araújo	JUN	2005	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	2 t
1,58		Rafaela Santos	JUN	2005	ACPV	Porto	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	3 t
1,58	pc	Alessandra Santos	INIC	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	
1,57		Raquel Conceição	JUN	2005	AACC	Setúbal	Provas Extra	Almada	04.02	1
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
1,55		Edmara Chete - ANG	JUN	2005	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	HEP
1,55		Vera Goucha	JUN	2005	JV	Leiria	Meeting Internacional Pr Combinadas	Arona - ESP	17.06	HEP
1,55		Diana Laranjeira	JUN	2005	CLUVE	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	08.07	1
1,55		Eva Machado	JUV	2006	NAC	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	27.05	2 t
1,55	pc	Nadine Pires	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	PEN
1,54		Margarida Patrício	JUN	2004	GDE	Madeira	Campeonato P Combinadas Inverno	Ribeira Brava	09.12	PEN
1,54	pav	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Torneio de Salto em Altura em Sala	Famalicão	08.12	1
1,53	pc	Tatiana Pereira	JUV	2006	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	PEN
1,53	pc	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	1 t
1,52	pc	Rita Carrilho	JUN	2005	UAP	Lisboa	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	29.01	10 t
1,52		Carolina Frada	JUV	2007	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	07.05	1
1,51		Sara Brites	JUV	2006	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	15.04	HEP
1,51		Carolina Cardim	INIC	2009	AFS	Lisboa	Torneio Jovem de Salto em Altura	Manique	08.12	2
1,50		Beatriz Pardal	JUN	2004	GDD	Évora	Campeonato do Alentejo de Pista	Ponte de Sôr	01.07	1 t
1,50		Catarina Vieira	JUV	2006	ADRAP	Madeira	Campeonato de Provas Combinadas	Ribeira Brava	01.04	HEP
1,50		Daniela Taralunga	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	HEP
1,50		Raquel Paim	JUV	2006	SCA-T	Terceira	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	HEP
1,50		Vitória Anjos	JUV	2007	SPF	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Quarteira	04.06	1
1,50		Joana Rosa	JUV	2007	CPPEA	Setúbal	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	2 t
1,50		Maria Luís Silva	JUV	2007	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 20	Vagos	24.06	2 t
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

1,49

VARA

CEJ: 4,00m (Q) - 3,90m (R) / RN: 3,90m/3,83m i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
3,65	pc	Sara Pereira	JUN	2004	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	1 t
3,60		Filipa Dinis	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	1
3,60		Joana Barreto	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	1 t
3,55	pc	Sara Pereira					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Pombal	12.02	4 t
3,55	pc	Sara Pereira					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1
3,50		Filipa Dinis					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	1 t
3,50		Joana Barreto					Campeonato Regional de Seniores	Lisboa (U2)	08.07	2 t
3,50	pc	Joana Barreto					Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	3 t
3,45	pc	Joana Barreto					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	2 t
3,45	pc	Sara Pereira					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	4 t
3,45	pc	Sara Pereira					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	19.02	5 t
3,40	pc	Joana Barreto					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2
3,40		Joana Barreto					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	4 t
3,35		Marta Semblano	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	2
3,35	pc	Joana Barreto					Meeting Moniz Pereira	Pombal	22.01	5 t
3,35		Joana Barreto					Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	2 t
3,35		Filipa Dinis					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	2 t

3,35	pc	Filipa Dinis					Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	4 t
3,30	pc	Marta Semblano					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	3
3,30	pc	Filipa Dinis					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	3 t
3,30		Sara Pereira					Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	15.01	1 t
3,30		Joana Barreto					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	3
3,30		Filipa Dinis					Campeonato de Portugal	Braga	30.07	2 t
3,25		Laurinda Moreira	JUN	2005	VFC	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	4
3,25	pc	Filipa Dinis					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Pombal	12.02	5 t
3,25	pc	Joana Barreto					Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	04.02	5 t
3,25	pc	Filipa Dinis					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	4
3,23		Filipa Dinis					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	28.05	1 t
3,20		Laurinda Moreira					Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	1
3,20		Sara Pereira					Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Ribeira Brava	08.01	1
3,20	pc	Marta Semblano					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	4 t
3,20		Filipa Dinis					Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	1 t
3,20		Marta Semblano					Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	2 t
3,20		Joana Barreto					Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	2 t
3,20		Marta Semblano					Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	04.06	3 t
3,20		Filipa Dinis					Provas Extra	Pombal	10.06	1 t
3,20		Joana Barreto					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	2 t
3,20		Filipa Dinis					Campeonato Distrital de Sub-20	Leiria	09.07	1
3,20		Sara Pereira					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	5
3,15	pc	Benedita Amorim	JUN	2004	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	6 t
3,15	pc	Marta Semblano					Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	04.02	6 t
3,15	pc	Joana Barreto					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	19.02	7 t
3,15	pc	Filipa Dinis					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	19.02	9 t
3,15		Sara Pereira					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	4 t
3,10	pc	Léna Galdes	JUV	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	1
3,10	pc	Laurinda Moreira					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	5
3,10	pc	Benedita Amorim					Campeonato do Norte de Pista Coberta	Maia	14.01	3 t
3,10	pc	Filipa Dinis					Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	21.01	1 t
3,10	pc	Marta Semblano					Meeting Moniz Pereira	Pombal	22.01	8 t
3,10	pc	Benedita Amorim					Torneio Braga dos Anjos	Braga	21.01	1
3,05		Maria França	JUV	2006	ACFR	Porto	Meeting Peedro Gonçalves	Porto - Ramalde	16.07	2 t
3,05	pc	Laurinda Moreira					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	7 t
3,05	pc	Filipa Dinis					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	7 t
3,03		Sara Pereira					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ribeira Brava	28.05	1 t
3,00	pc	Marta Semblano					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	4 t
3,00		Laurinda Moreira					Campeonato Regional de Inverno	Almada	07.01	1
3,00	pc	Marta Semblano					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	19.02	10 t
3,00	pc	Benedita Amorim					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	19.02	12 t
3,00	pc	Benedita Amorim					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	6
3,00		Marta Semblano					Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	4 t
3,00		Sara Pereira					Campeonato Regional Sub-20 Verão	Ribeira Brava	24.06	1
3,00		Laurinda Moreira					Campeonato Regional Clubes de Verão	Setúbal	08.07	1
2,93	pc	Benedita Amorim					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Pombal	12.02	4 t
2,90		Jéssica Agostinho	JUN	2005	ADTT	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	7
2,90		Daniela Taralunga	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	3
2,90		Matilde Freitas	INIC	2008	ADRAP	Madeira	Torneio de Natal	Ribeira Brava	17.12	1 t
2,81	pc	Clara Morais	JUV	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	11 t
2,80		Nádia Mata	INIC	2008	SCP	Lisboa	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	1
2,70		Catherine Serrão	JUN	2005	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	15.01	3 t
2,70		Fabiana Lucart	JUN	2004	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	9
2,69	pc	Joana Rocha	JUN	2004	CSGAIA	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	12 t
2,60		Catarina Silva	JUN	2005	JV	Leiria	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	4 t
2,60		Laura Pereira	JUN	2005	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Sub-20 Verão	Ribeira Brava	24.06	3
2,60		Mariana Santos	JUN	2005	IND	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 20	Vagos	25.06	1
2,60		Beatriz Pereira	JUV	2007	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	6
2,60		Mariana Monteiro	JUV	2006	CSGAIA	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Lousada	08.07	2 t
2,60		Matilde Silva	INIC	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	2 t
2,50	pc	Mariana Monteiro	JUV	2006	CSGAIA	Porto	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	4
2,45	pc	Inês Sequeira	JUN	2005	CFB	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	04.02	8 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	pc	Mónica Pinto	JUV	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	6

2,35		Nadine Pires	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	9
2,30	pc	Marta Teixeira	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	04.02	9 t
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		Paula Morim	JUN	2005	CDCNAV	Porto	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	7 t
2,20	pc	Laura Baltazar	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	7
2,20		Bruna Flores	JUV	2006	IND	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	11
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

2,19

PESO (4 kg)

CEJ: 14,00m (Q) - 13,65m (R) / RN: 15,69m/15,69m i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,01	Letícia Lopes	JUN	2004	CDQ	Algarve	Campeonato de Portugal	Braga	30.07	2 t
13,99	Letícia Lopes					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	18.02	6 t
13,76	Letícia Lopes					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	1 t
13,70	Letícia Lopes					Toneio de Lançamento de Peso	Quarteira	26.07	1 t
13,68	Letícia Lopes					Encontro Internacional de Lançamentos	Vagos	24.06	1
13,67	Letícia Lopes					Meeting Vítor Tavares	Faro	13.05	4 t
13,60	Letícia Lopes					Provas Extra	Quarteira	04.06	1
13,59	Letícia Lopes					Campeonato Regional de Sub 20	Quarteira	10.06	1
13,44	Letícia Lopes					Meeting AP Victória Sports & Beach	Albufeira	14.05	4 t
13,37	Letícia Lopes					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	1
13,29	Letícia Lopes					Campeonato Regional de Inverno	Lagoa	22.01	1 t
13,28	Letícia Lopes					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1
13,16	Letícia Lopes					Encontro de Encerramento	Lisboa (U2)	22.07	2 t
13,12	Letícia Lopes					Torneio de Abertura AAALG	Lagoa	09.12	1 t
13,10	Letícia Lopes					Campeonato Regional Sub-23 e Absoluto	Faro	25.06	1 t
13,01	Letícia Lopes					Jornadas de Lançamentos 2023 - 6ª	Cerveira	19.07	1
12,80	Letícia Lopes					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	1 t
12,55	Letícia Lopes					Provas Extra	Faro	28.01	1
12,53	Shakina Andrade - ANG	JUN	2005	SLB	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	1
12,51	Shakina Andrade					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	2 t
12,40	Shakina Andrade					Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	05.02	2 t
12,38	Shakina Andrade					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	2 t
12,24	Letícia Lopes					Provas de Preparação de Inverno	Lagoa	14.01	1 t
12,22	Shakina Andrade					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	2
12,06	Shakina Andrade					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2
12,05	Natacha Candé	JUV	2007	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Encerramento de Verão	Ponta Delgada	13.07	1 t
11,96	Natacha Candé					Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	09.07	1 t
11,91	Mariana Câmara	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	3
11,75	Vera Goucha	JUN	2005	JV	Leiria	29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	3 t
11,75	Shakina Andrade					Campeonato Regional de Seniores	Lisboa (U2)	09.07	2 t
11,66	Mariana Câmara					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	3 t
11,63	Shakina Andrade					Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	2 t
11,44	Natacha Candé					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	3 t
11,43	Eliany Monteverde -STP	JUV	2007	SLB	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	2 t
11,40	Shakina Andrade					Encontro Internacional de Lançamentos	Vagos	24.06	Extra
11,40	Vera Goucha					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	6 t
11,39	Vera Goucha					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	6 t
11,36	Shakina Andrade					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1
11,32	Mariana Câmara					Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	13.05	1
11,32	Mariana Câmara					Encontro Internacional de Lançamentos	Vagos	24.06	2 t
11,30	Vera Goucha					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	4 t
11,28	Vera Goucha					29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	05.08	1 t
11,27	Vera Goucha					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	4
11,18	Shakina Andrade					Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	1 t
11,16	Mariana Câmara					Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	2 t
11,13	Mariana Câmara					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	5
11,11	Márcia Maketa	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	4
11,09	Vera Goucha					Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	PEN
11,09	Márcia Maketa					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	5 t
11,08	Mariana Câmara					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	6 t
11,06	Natacha Candé					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	5 t
11,02	Vera Goucha					Campeonato Distrital P Combinadas	Marinha Grande	13.05	HEP
10,98	Vera Goucha					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	6 t

10,93		Shakina Andrade					Provas de Preparação	Lisboa (U2)	22.04	1
10,92		Vera Goucha					Meeting Internacional Pr Combinadas	Arona - ESP	17.06	HEP
10,87	pc	Márcia Maketa					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	8 t
10,87		Eliane Varela	JUV	2007	SCP	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	3 t
10,79		Márcia Maketa					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	6
10,75	pc	Vera Goucha					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	6
10,73		Clara Rodrigues	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	7
10,61	pc	Petra Silankorva	JUN	2004	ACFR	Porto	Provas de Preparação	Braga	21.01	1 t
10,59	pc	Carolina Caseiro	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	7
10,29		Lafaete Saraiva - GBS	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Seniores	Lisboa (U2)	09.07	4 t
10,01		Catarina Sousa	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	9
10,00	pc	Juliana Neves	JUN	2005	CLUVE	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	21.01	2 t

10,00

DISCO (1 kg)

CEJ: 47,50m (Q) - 46,30m (R) / RN: 58,21m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
50,88	Shakina Andrade - ANG	JUN	2005	SLB	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (U2)	27.05	2 t
48,95	Shakina Andrade					Encontro de Encerramento	Lisboa (U2)	22.07	3 t
48,15	Shakina Andrade					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	1
47,52	Shakina Andrade					Provas de Preparação	Lisboa (U2)	22.04	1 t
47,38	Shakina Andrade					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	04.06	1
47,28	Shakina Andrade					29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	05.08	1
47,21	Shakina Andrade					III Meeting Eduardo Cunha	Lisboa (U2)	20.05	2 t
46,98	Shakina Andrade					Provas de Preparação	Jamor (P2)	16.12	3 t
46,95	Shakina Andrade					Prova Extra	Leiria (CNL)	02.07	3 t
46,92	Shakina Andrade					Meeting António Fortunato	Torres Vedras	13.05	2 t
46,52	Shakina Andrade					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria (CNL)	01.07	1 t
46,42	Shakina Andrade					Campeonato Regional de Seniores	Lisboa (U2)	08.07	1 t
45,28	Shakina Andrade					Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	4 t
42,81	Leticia Lopes	JUN	2004	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria (CNL)	01.07	4 t
42,57	Shakina Andrade					Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	3 t
42,38	Márcia Maketa	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	2
42,25	Leticia Lopes					Jornadas de Lançamentos 2023 - 6ª	Cerveira	19.07	1
42,24	Leticia Lopes	JUN	2004	CDQ	Algarve	Encontro Internacional de Lançamentos	Vagos	24.06	2
41,67	Leticia Lopes					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	3
41,06	Márcia Maketa					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria (CNL)	01.07	5 t
40,74	Shakina Andrade					Campeonato de Lançamentos Inverno	Jamor (P2)	05.02	4 t
40,24	Leticia Lopes					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	1
40,10	Soraia Teixeira	JUV	2007	ACM-A	Terceira	Campeonato de Juniores	Angra Heroísmo	20.05	1
39,95	Leticia Lopes					Campeonato Nacional de Sub 20	Faro	11.06	1
39,85	Leticia Lopes					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Faro	27.05	1 t
39,80	Leticia Lopes					Campeonato Regional de Lançamentos	Faro	04.02	1
39,62	Leticia Lopes					Campeonato de Portugal	Braga	29.07	5 t
39,37	Shakina Andrade					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	2
37,89	Camélia Terentiy	JUN	2004	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	4
37,86	Clara Rodrigues	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	5
37,81	Leticia Lopes					Meeting Vítor Tavares	Faro	13.05	2 t
37,09	Clara Rodrigues					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria (CNL)	01.07	7 t
37,03	Lafaete Saraiva - GBS	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	7 t
36,88	Márcia Maketa					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	3
36,66	Márcia Maketa					Campeonato de Lançamentos Inverno	Jamor (P2)	05.02	5 t
35,41	Camélia Terentiy					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	27.05	2 t
34,78	Eliany Monteverde -STP	JUV	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	1
34,53	Camélia Terentiy					Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	4 t
34,01	Camélia Terentiy					Campeonato Distrital Sub-20	Leiria (CNL)	08.07	1
33,50	Camélia Terentiy					Provas Extra	Marinha Grande	13.05	3 t
33,33	Rita Oliveira	JUV	2006	CANAZ	Leiria	Provas Extra	Marinha Grande	13.05	4 t
33,21	Isabel Leite - BRA	INIC	2008	CRDS	Algarve	Campeonato Distrital de Lançamentos	Beja	11.02	Extra
33,10	Iara Tembe	JUV	2007	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	3
32,79	Petra Silankorva	JUN	2004	ACFR	Porto	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	24.06	1
32,47	Catarina Sousa	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	9
31,68	Eliane Varela	JUV	2007	SCP	Lisboa	Encontro de Encerramento	Lisboa (U2)	22.07	4 t
31,07	Camila Patraby	JUV	2007	JV	Leiria	Provas Extra	Marinha Grande	13.05	5 t
30,99	Sara Cunha	JUV	2007	CAP	Porto	Campeonato Regional Absoluto	Lousada	12.07	3 t
30,96	Ariana Teixeira	JUV	2007	ADREP	Aveiro	2ª Jornada da Taça AAA 2023	Vagos	29.07	2 t
30,84	Sofia Ganoshenko	INIC	2008	AABV	Algarve	29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	Extra

30,50	Mariana Santos	JUN	2005	IND	Aveiro	Campeonato Regional Absoluto	Lousada	12.077	Extra
30,38	Beatriz Sobral	INIC	2008	NDJL	Setúbal	Provas Extra	Almada	05.02	1
29,85	Carolina Santos	JUV	2007	CAMG	Leiria	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	6 t
29,79	Beatriz Cordeiro	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria (CNL)	08.07	3
29,77	Alexandra Mata	JUV	2006	SCP	Lisboa	29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	Extra
29,43	Mariana Câmara	JUN	2005	SCP	Lisboa	Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	13.05	1
28,20	Leonor Louzeiro	INIC	2008	JDN	Beja	Campeonato Distrital Sub 18	Beja	27.05	1 t
28,03	Francisca Pestana	JUN	2004	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub-20 Verão	Funchal	25.06	1
27,83	Leonor Barros	JUV	2006	PLF	Braga	Campeonato do Norte Suub-20	Guimarães	24.06	3 t

27,75

MARTELO (4 kg)

CEJ: 57,00m (Q) - 55,70m (R) / RN: 61,47m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
56,79	Márcia Maketa	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	1 t
55,97	Márcia Maketa					Jornadas de Lançamentos 2023	Leiria (CNL)	15.02	1
54,77	Márcia Maketa					Campeonasto da Europa Sub-20	Jerusalém - ISR	07.08	10 GA
54,45	Márcia Maketa					Junioren Bauhaus Gala	Mannheim - GER	24.06	5
53,54	Márcia Maketa					Campeonato de Portugal	Braga	29.07	3 t
53,21	Márcia Maketa					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	1
52,86	Márcia Maketa					Provas Extra	Leiria (CNL)	01.07	2 t
52,42	Catarina Flor	JUN	2005	CAP	Porto	Encontro Internacional de Lançamentos	Vagos	24.06	2
52,16	Catarina Flor					Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	1 t
52,10	Márcia Maketa					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	1
52,08	Catarina Flor					Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	13.05	1
51,95	Catarina Flor					Torneio Internacional de Lançamentos	Cerveira	23.04	2
51,91	Márcia Maketa					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria (CNL)	01.07	2 t
51,83	Catarina Flor					29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	3 t
51,78	Márcia Maketa					Campeonato de Lançamentos Inverno	Jamor (P2)	05.02	2 t
51,67	Catarina Flor					Campeonato de Portugal	Braga	29.07	4 t
51,63	Mariana Gonçalves	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	2
51,21	Mariana Gonçalves					Torneio Internacional de Lançamentos	Cerveira	23.04	3
51,03	Catarina Flor					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	3
50,72	Catarina Flor					Jornadas de Lançamentos 2023 - 4ª	Cerveira	24.05	1
50,51	Catarina Flor					Dia do Martelo 2023	Porto (Ramalde)	01.05	1
50,34	Catarina Flor					Provas Preparação de Lançamentos III	Porto (Ramalde)	12.02	1 t
50,21	Catarina Flor					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria (CNL)	01.07	3 t
50,06	Mariana Gonçalves					Jornadas de Lançamentos 2023 - 4ª	Cerveira	24.05	2
50,06	Catarina Flor					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	2
49,73	Catarina Flor					Jornadas de Lançamentos 2023 - 6ª	Cerveira	19.07	1
49,33	Catarina Flor					Campeonato Distrital Lançamentos	Vagos	11.02	Extra
49,31	Catarina Flor					Meeting Cidade Europeia do Desporto	Viana do Castelo	12.07	1 t
48,86	Márcia Maketa					Torneio de Lançamentos do Sôr	Ponte de Sôr	22.01	1
48,52	Mariana Gonçalves					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria (CNL)	01.07	4 t
47,63	Catarina Flor					Campeonato Absoluto do Norte	Lousada	08.07	1 t
47,27	Mariana Gonçalves					Encontro Internacional de Lançamentos	Vagos	24.06	2 t
46,87	Mariana Gonçalves					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	3
46,85	Márcia Maketa					Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	2 t
46,65	Catarina Flor					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	27.05	2 t
45,63	Mariana Gonçalves					Campeonato de Portugal	Braga	29.07	6 t
45,55	Mariana Gonçalves					Meeting Cidade Europeia do Desporto	Viana do Castelo	12.07	3 t
45,45	Ana Fernandes	JUN	2005	AJS	Madeira	Provas Extra	Funchal	13.05	1
45,12	Ana Fernandes					Provas Extra	Funchal	17.06	2 t
45,09	Ana Fernandes					Provas Extra	Funchal	10.06	3 t
44,94	Ana Fernandes					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Funchal	27.05	3 t
44,90	Ana Fernandes					Campeonato de Portugal	Braga	29.07	8 t
44,64	Ana Fernandes					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	5 t
44,38	Ana Fernandes					Provas Extra	Funchal	03.06	1
44,30	Ana Fernandes					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria (CNL)	01.07	5 t
44,14	Ana Fernandes					Provas Extra	Funchal	06.05	2 t
44,00	Beatriz Nascimento	JUN	2004	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria (CNL)	01.07	6 t
43,66	Beatriz Nascimento					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	6 t
43,46	Beatriz Silva	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria (CNL)	01.07	7 t
43,46	Beatriz Silva					29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	5 t
43,26	Beatriz Silva					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	7 t
43,25	Ana Fernandes					Campeonato Regional Sub-20 Verão	Funchal	24.06	1
43,24	Beatriz Nascimento					Campeonato Distrital Lançamentos	Vagos	11.02	2
43,03	Ana Fernandes					Provas Extra	Funchal	18.02	2 t

42,85	Beatriz Nascimento					Provas Extra	Castelo Branco	09.06	1
42,60	Raquel Figueira	JUN	2004	JDAL	Santarém	III Meeting Eduardo Cunha	Lisboa (U2)	20.05	2 t
42,48	Ana Fernandes					Campeonato Regional Absoluto de Verão	Funchal	08.07	3 t
42,33	Beatriz Nascimento					Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	2 t
42,08	Ana Fernandes					Provas Extra	Funchal	29.04	
41,92	Beatriz Nascimento					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	4
41,82	Joana Mendes	JUN	2005	SCP	Lisboa	Torneio de Lançamentos do Sôr	Ponte de Sôr	22.01	2
41,57	Beatriz Nascimento					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	4
41,50	Beatriz Nascimento					Campeonato de Lançamentos Inverno	Jamor (P2)	05.02	Extra
41,50	Beatriz Silva					Campeonato Distrital Sub-20	Leiria (CNL)	08.07	1
41,50	Beatriz Nascimento					Campeonato de Portugal	Braga	29.07	8 t
41,43	Ana Fernandes					Campeonato de Lançamentos Longos	Funchal	04.02	3 t
41,18	Ana Fernandes					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	5
41,04	Beatriz Nascimento					Campeonato Distrital Absoluto da Guarda	Seia	30.04	Extra
40,81	Ana Fernandes					Provas Extra	Funchal	11.02	1
40,77	Ana Fernandes					Torneio de Preparação	Funchal	28.01	1
40,77	Ana Fernandes					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	5
40,74	Beatriz Silva					Torneio Internacional de Lançamentos	Cerveira	23.04	4
40,64	Beatriz Silva					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	6
40,53	Beatriz Silva					Campeonato de Portugal	Braga	29.07	11 t
40,42	Beatriz Silva					Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	4 t
40,21	Beatriz Silva					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	6
40,07	Rita Paciência	JUN	2004	A 20Km	Santarém	Campeonato Distrital de Lançamentos	Fátima	18.02	1 t
39,62	Iara Tembe	JUV	2007	CSM	Madeira	Campeonato Regional Sub-20 Verão	Funchal	24.06	2 t
39,57	Beatriz Silva					Jornadas de Lançamentos 2023	Leiria (CNL)	15.02	2
39,40	Rita Paciência					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria (CNL)	01.07	10 t
39,26	Ana Fernandes					Provas Extra	Funchal	14.01	3 t
39,16	Beatriz Silva					Provas de Preparação de Lançamentos	Leiria (CNL)	14.01	1 t
38,81	Rita Paciência					Torneio de Abertura de Pista Ar Livre	Abrantes	01.04	1 t
38,71	Rita Paciência					Meeting de Abrantes 2023	Abrantes	03.06	1 t
38,67	Rita Paciência					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	7
38,60	Raquel Figueira					Campeonato Distrital Sub 20	Fátima	24.06	1
38,47	Beatriz Silva					Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	4 t
38,42	Joana Mendes					Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (P2)	15.01	2 t
38,41	Raquel Figueira					Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	6 t
38,39	Beatriz Silva					Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	05.02	1
38,39	Raquel Figueira					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	7
38,17	Beatriz Silva					Campeonato Distrital Absoluto de Leiria	Marinha Grande	03.06	1
38,08	Rita Paciência					Campeonato Distrital Sub 20	Fátima	24.06	2
37,91	Leonor Belchior	JUN	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	3 t
37,35	Inaya Yayo - FRA	JUN	2005	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	05.02	2
36,95	Vitória Patrocínio	JUn	2004	JDAL	Santarém	Campeonato de Santarém 2023	Abrantes	08.07	2 t
36,67	Bruna Rodrigues	JUN	2005	CTMVPA	Vila Real	Campeonato Regional de Pista	Vila Pouca Aguiar	10.06	1
36,54	Ana Raquel Lourenço	JUN	2005	CSGAIA	Setúbal	Provas Preparação de Lançamentos III	Porto (Ramalde)	12.02	5 t
35,21	Camila Petrabyoy	JUV	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria (CNL)	08.07	2 t
34,71	Letícia Lopes	JUN	2004	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Sub 20	Faro	11.06	1
33,94	Beatriz Miguel	JUV	2006	UFCIT	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Fátima	24.06	3
33,93	Taísa Silva	JUN	2004	CSM	Madeira	Campeonato Regional Sub-20 Verão	Funchal	24.06	3
33,92	Sara Cunha	JUV	2007	CAP	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Lousada	08.07	4 t
33,01	Lara Gonçalves	JUN	2005	NAC	Aveiro	Meeting de Lançamentos António Pinho	Cucijães	03.06	3 t
30,96	Sofia Araújo	JUN	2004	CSGAIA	Setúbal	Provas Preparação de Lançamentos III	Porto (Ramalde)	12.02	8 t
30,83	Helena Alípio	JUV	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria (CNL)	08.07	3 t
29,44	Matilde Silva	JUN	2004	JDAL	Santarém	Campeonato Distrital de Lançamentos	Fátima	18.02	4 t

28,75

DARDO (600 g)

CEJ: 48,00m (Q) - 46,80m (R) / RN: 51,50m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
48,19	Marta Trovoada	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	1
47,88	Marta Trovoada					Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	3 t
47,01	Marta Trovoada					Junioren Bauhaus Gala	Mannheim - GER	24.06	7
46,08	Marta Trovoada					Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	1 t
45,96	Marta Trovoada					Campeonasto da Europa Sub-20	Jerusalém - ISR	09.08	9 G2
45,73	Marta Trovoada					III Meeting Eduardo Cunha	Lisboa (U2)	20.05	1 t
45,48	Marta Trovoada					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	1 t
44,72	Marta Trovoada					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	08.07	3 t
43,42	Marta Trovoada					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	1
43,16	Marta Trovoada					Provas de Preparação	Lisboa (U2)	22.04	1

42,74	Inês Custódio	JUN	2005	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	22.04	2
41,61	Carolina Caseiro	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	3 t
41,60	Inês Custódio					Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	2 t
41,54	Inês Custódio					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	04.06	1
41,25	Marta Faria	JUN	2004	GDE	Madeira	Campeonato Distrital de Lançamentos	Beja	11.02	Extra
40,98	Inês Custódio					Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	5 t
40,84	Inês Custódio					Meeting AP Victória Sports & Beach	Albufeira	14.05	2 t
40,67	Marta Faria					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	2
40,63	Marta Trovada					Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (P2)	14.01	1
40,40	Inês Custódio					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	3
39,68	Carolina Caseiro					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	4
39,51	Inês Custódio					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	4 t
39,32	Inês Custódio					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	2
39,19	Inês Custódio					Encontro Internacional de Lançamentos	Vagos	24.06	2
39,15	Inês Custódio					III Meeting Eduardo Cunha	Lisboa (U2)	20.05	2 t
39,00	Marta Faria					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ribeira Brava	28.05	2
38,14	Carolina Caseiro					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	28.05	1 t
38,00	Beatriz Cordeiro	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	5
37,49	Carolina Caseiro					3º Meeting de Lançamento Dardo	Castelo de Vide	11.06	1
37,28	Beatriz Cordeiro					Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	3 t
37,06	Carolina Caseiro					Meeting Renato Silva	Vagos	14.05	1 t
37,05	Carolina Caseiro					Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	4 t
37,03	Carolina Caseiro					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	3
36,98	Maria Leonor Silva	JUN	2005	CBF	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Faro	28.05	1 t
36,72	Beatriz Cordeiro					3º Meeting de Lançamento Dardo	Castelo de Vide	11.06	2
36,05	Maria Leonor Silva					Campeonato Regional de Juniores	Almada	11.06	Extra
36,00	Carolina Caseiro					Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	04.02	1 t
35,76	Carolina Caseiro					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do castelo	23.07	5 t
35,45	Marta Faria					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	6 t
35,36	Carolina Caseiro					Torneio Internacional de Lançamentos	Cerveira	23.04	1
35,13	Beatriz Cordeiro					Jornadas de Lançamentos 2023	Leiria (CNL)	15.02	1 t
35,09	Carolina Caseiro					Provas de Preparação de Lançamentos	Leiria (CNL)	14.01	1 t
35,00	Carolina Caseiro					29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	05.08	4 t
34,96	Carolina Caseiro					Campeonato de Portugal	Braga	30.07	7 t
34,86	Maria Leonor Silva					Campeonato Regional Sub-23 e Absoluto	Lagoa	24.06	1 t
34,60	Regina Amorim	JUV	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	25.06	1 t
34,58	Beatriz Cordeiro					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	8 t
34,36	Beatriz Cordeiro					Campeonato Distrital Absoluto de Leiria	Marinha Grande	04.06	1 t
34,36	Beatriz Cordeiro					Campeonato Distrital Sub-20	Leiria (CNL)	09.07	1
34,31	Marta Faria					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do castelo	23.07	6 t
34,26	Beatriz Cordeiro					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	4
34,12	Regina Amorim					Campeonato Absoluto do Norte	Maia	07.07	2 t
34,09	Vera Goucha	JUN	2005	JV	Leiria	29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	05.08	5 t
33,89	Beatriz Cordeiro					Provas de Preparação de Lançamentos	Leiria (CNL)	14.01	2 t
33,76	Inês Dolgova	JUN	2005	AABV	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	5
33,57	Vera Goucha					Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.07	HEP
33,56	Beatriz Cordeiro					29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	05.08	6 t
33,50	Beatriz Cordeiro					Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	04.02	2 t
33,36	Carolina Caseiro					Jornadas de Lançamentos 2023	Leiria (CNL)	15.02	3 t
33,33	Diana Camejo	JUV	2006	AJJ	Portalegre	Campeonato do Alentejo de Pista	Ponte de Sôr	01.07	2 t
33,23	Beatriz Cordeiro					Campeonato de Portugal	Braga	30.07	9 t
32,52	Regina Amorim					Meeting Cidade Europeia do Desporto	Viana do castelo	12.07	3 t
32,48	Regina Amorim					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	7
32,34	Vera Goucha					Campeonato Distrital P Combinadas	Marinha Grande	14.05	HEP
32,21	Beatriz Cordeiro					29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	6 t
31,89	Naomi Morlet - FRA	JUN	2004	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Lançamentos	Faro	04.02	1
31,51	Petra Silankorva	JUN	2004	ACFR	Porto	Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	6
31,43	Sara Conceição	JUV	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto de Leiria	Marinha Grande	04.06	3 t
30,79	Raquel Machado	JUN	2004	SCB	Braga	Campeonato Regional Lançamentos	Braga	11.02	1
29,13	Edmara Chete - ANG	JUN	2005	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital de Lançamentos	Fátima	18.02	1 t
28,37	Marta Araújo	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.07	HEP
28,04	Bruna Ferreira	JUN	2005	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital de Lançamentos	Fátima	18.02	2 t
26,91	Elisa Fernandes	JUV	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	07.07	Extra
26,74	Priscilia Alves	JUN	2005	ACM-A	Terceira	Campeonato Absoluto	Angra Heroismo	04.06	1 t
26,48	Luísa Malundo	JUN	2004	SCUT	Lisboa	Campeonato de Lançamentos Inverno	Jamor (P2)	04.02	3 t
25,98	Sofia Pinto	JUV	2007	CACOD	Braga	Torneio de Abertura de Pista 2023	Guimarães	19.11	4 t
25,72	Mariana Santos	JUN	2005	IND	Aveiro	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	07.07	Extra
25,66	Ana Pereira	JUN	2005	ASCCJC	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	10.06	5 t
25,62	Alexandra Durão	JUN	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Lançamentos	Faro	04.02	3

25,54	Maria Oliveira	JUV	2007	CDCNAV	Porto	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	25.06	4 t
25,28	Paula Morim	JUN	2005	CDCNAC	Porto	Campeonato Regional Lançamentos	Braga	11.02	Extra
25,28	Francisca Loreto	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	04.06	2 t

25,15

HEPTATLO

[100m Barreiras - Altura - 200m - Peso - Comprimento - Dardo - 800 m]

CEJ: 5.350 (Q) / RN: 5.278

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4873	-0,5	Marta Araújo [15,14-1,76-9,85-26,53 / 5,44-28,37-2.27,72]	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	1
4459	-0,1	Vera Goucha [16,64-1,49-10,37-26,34 / 5,11-33,57-2.25,03]	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	3
4400	-0,2	Thais Beranger [14,33-1,58-8,36-25,32 / 5,72-16,59-2.48,07]	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	2
3854	0,2	Vera Goucha					Meeting Internacional PrCombinadas	Araona - ESP	18.06	16 t
3789	-0,5	Mariana Tavares	JUN	2004	AFSA	Beja	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	5
3683	0,1	Carolina Ferreira	JUN	2005	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	4
3641	-0,5	Lara Geirinhas	JUN	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	6
3473	-0,5	Fabiana Lucart	JUN	2004	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	16.04	1
3367	-0,2	Marisa Nunes	JUN	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	7
3289	-1,1	Ariana Almeida	JUN	2005	SPF	Algarve	Campeonato Regional P Combinadas	Faro	08.04	1
3277	0,6	Maria Heloisa Santos	JUN	2005	CDRR	Setúbal	Campeonato Regional P Combinadas	Lisboa (U2)	21.05	1
3079	-1,2	Matilde Lobo	JUN	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	16.04	2

2750

4 x 100 metros

CMJ: SM / RN: 45,52

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
46,28	B. Castelhana_L. Oliveira-I. Alves-J. Barreto	SN	.	.	.	Encontro de Estafetas	Huelva - ESP	06.06	2 S 2 t
46,84	B. Castelhana_L. Oliveira-I. Alves-M. Sereno	SN	.	.	.	Encontro de Estafetas	Huelva - ESP	06.06	3 S 1 t
46,91	M.Simões-L.Oliveira-B.Castelhana-M.Sereno	SN	.	.	.	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	1
47,62	R. Silva-T. Pereira-J. Pestana-M. Alves	SN	.	.	.	Encontro de Estafetas	Huelva - ESP	06.06	5 S 1 t
47,68	L. Pinto-T. Pereira-J. Pestana-M. Alves	SN	.	.	.	Encontro de Estafetas	Huelva - ESP	06.06	3 S 2 t
47,70	D. Embaló-T. Almeida-M. Pinho-N. Cruz	SLB	.	.	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	1
47,86	M. Poppe-T. Pereira-M. Carriço-J. Pestana	SN	.	.	.	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	2 t
48,01	M. Pereira-I. Fonseca-C. Cruz-M. Sereno	MAC	.	.	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	27.05	1 S 2 t
48,34	D. Embaló-I. Almeida-I. Alves-A. Gomes	SN	.	.	.	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	3
48,58	M. Pereira-I. Fonseca-M. Caldas-M. Sereno	MAC	.	.	Porto	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	2 t
48,64	R. Silva-M. Alves-C. Martinha-T. Almeida	SN	.	.	.	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	4 t
48,84	M. Pereira-I. Fonseca-C. Cruz-M. Sereno		.	.	.	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	2
48,97	E. Barros-m. Alves-I. Alves-I. Vicente	SCP	.	.	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	3
49,33	C. Cruz-C. Moura-C. Sousa-R. Silva	ESMAIA	.	.	Porto	Campeonato Escolar CLDE Porto	Maia	27.04	1
49,48	C. Ventura-C. Sousa-N. Varela-M. Alves	SCP	.	.	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	1 S 2
49,49	M. Poppe-I. Vicente-R. Pereira-E. Barros	SCP	.	.	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	04.06	1
49,60	M. Caldas-C. Moura-C. Sousa-R. Silva	ESMAIA	.	.	Porto	Campeonato Regional Escolar	Guimarães	02.05	1
50,42	I. Fonseca-C. Cruz-C. Caldas-R. Fernandes	MAC	.	.	Porto	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	24.06	1
50,48	C. Ventura-C. Sousa-L. Ludovice-N. Varela	SCP	.	.	Lisboa	Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	1
50,90	C. Castro-S. Santos-S. Brites-M. Santos	JV	.	.	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	4
51,03	M.Vicente-B.Gonçal-S.Quintino-B.Castelhana	ACDRA	.	.	Leiria	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	27.05	4 t
51,24	B. Gonçalves-M. Carriço-S. Quintino-B. Castelhana	ACDRA	.	.	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	5
51,50	K. Quinn-S. Santos-S. Brites-L. Ascenso	JV	.	.	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	1
51,85	B. Ferraz-M. Lameiras-C. Frada-F. Câmara	CFOD	.	.	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.06	1
52,57	A. Correia-I. Cruz-C. Horta-M. Inácio	COP	.	.	Algarve	Camp+eonato Regional Sub-18	Quarteira	04.06	1
52,60	T. Esteves-C. Cistóvão-L. Veiga-A. Gomes	JOMA	.	.	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	04.06	2
52,62	C. Faustino-M. Araújo-A. Oliveira-C. Castro	AFS	.	.	Lisboa	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	4 t
52,64	T. Pires-F. Cortinhas-C. Neves-A. Vieira	CASM	.	.	Madeira	Campeonato Regional de Estafetas	Ribeira Brava	22.04	1

52,65

4 x 400 metros

CMJ: SM / RN: 3.43,68

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3.57,80	L. Duarte-V. Goucha-J. Gameiro-M. Vidinha	JV	.	.	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	1
3.58,00	L. Soares-R. Teixeira-M. Pinho-L. Ferreira	SLB	.	.	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	2
4.00,43	J. Gameiro-M. Santos-V. Goucha-M. Vidinha	JV	.	.	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1 S 2

4.01,67	S. Brites-L. Duarte-C. Ferreira-M. Vidinha	JV	Leiria	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	28.05	2 t
4.01,90	M. Poppe-L. Dias-L. Oliveira-L. Cardoso	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2 S 2
4.02,96	M. Poppe-L. Cardoso-M. Félix-I. Alves	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	3
4.03,47	L. Soares-R. Teixeira-M. Pinho-L. Ferreira			Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1 S 1
4.08,16	R. Fernandes-M. Caldas-C. Cruz-B. Pereira	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2 S 1
4.20,34	F. Lucart-C. Frada-G. Almeida-M. Lameiras	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	3 S 2
4.21,71	I. Dolgova-R. Gomes-C. Huizinga-M. Lopes	AABV	Algarve	Campeonato Regional de Inverno	Lagoa	22.01	1
4.23,49	F. Lucart-G. Almeida-C. Mourão-C. Frada	CFOD	Porto	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	25.06	1
4.31,27	F. Duarte-M. Martins-J. Paulino-J. Varela	CASJ	Algarve	Campeonato Regional de Estafetas	Faro	08.06	1
4.33,82	L. Perez-S. Jesus-S. Fernandes-C. Gomes	AJS	Madeira	Campeonato Regional Absoluto de Verão	Ribeira Brava	08.07	2 t
4.35,76	M. França-S. Morim-A. Conde-F. Ferreira	ACFR	Porto	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	4 S 2
4.38,48	M. Rodrigues-F. Craveiro-I. Silva-R. Santos	ACPV	Porto	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	25.06	2
4.49,79	L. Perez-M. Dias-L. Andrade-S. Jesus	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Estafetas	Ribeira Brava	23.04	1

4.50,15

OUTRAS PROVAS - AR LIVRE E PISTA COBERTA

60 metros

RN: 7,42

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7,68	pc	Rita Barbosa	JUN	2005	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 F
7,73	pc	Rita Barbosa					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	3 F t
7,75	pc	Beatriz Castelhana	JUN	2005	ACDRA	Leiria	Provas Extra	Pombal	11.02	4 S 2 t
7,76	pc	Matilde Simões	JUN	2005	SVB	Viseu	Provas Extra	Pombal	11.02	5 S 2 t
7,76	pc	Beatriz Castelhana					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	2 F
7,77	pc	Beatriz Castelhana					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	2 EI 2 t
7,78	pc	Beatriz Castelhana					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	6 F t
7,79	pc	Beatriz Castelhana					DNA Indoor Madrid	Madrid - ESP	22.02	6
7,79	pc	Beatriz Castelhana					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 EI 3
7,79	pc	Matilde Simões					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	18.02	2 EI 1 t
7,80	pc	Rita Barbosa					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	18.02	3 EI 1 t
7,80	pc	Rita Barbosa					Torneio Braga dos Anjos	Braga	21.01	1 EI 1 t
7,80	pc	Beatriz Castelhana					Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	21.01	1 EI 1 t
7,80	pc	Beatriz Castelhana					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	29.01	5 t
7,80	pc	Rita Barbosa					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	1 EI 3 t
7,81	pc	Lurdes Oliveira	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	2 EI 3 t
7,81	pc	Rita Barbosa					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	6 t
7,81	pc	Matilde Simões					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	3 F
7,82	pc	Rita Barbosa					Meeting Moniz Pereira	Pombal	22.01	3 EI 2 t
7,82	pc	Rita Barbosa					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	18.02	7 F t
7,82	pc	Rita Barbosa					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 EI 1
7,82	pc	Matilde Simões					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	3 EI 3 t
7,82	pc	Lurdes Oliveira					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	7 F t
7,83	pc	Lurdes Oliveira					Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	1 F
7,83	pc	Matilde Simões					Meeting Cidade de Pombal Pista Coberta	Pombal	04.02	1 t
7,83	pc	Rita Barbosa					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Pombal	11.02	3 t
7,84	pc	Lurdes Oliveira					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	1 EI 3 t
7,84	pc	Lurdes Oliveira					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	6 F 1 t
7,84	pc	Beatriz Castelhana					Meeting Moniz Pereira	Pombal	22.01	4 EI 2 t
7,84	pc	Lurdes Oliveira					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	18.02	4 EI 1 t
7,84	pc	Matilde Simões					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	18.02	8 F t
7,84	pc	Lurdes Oliveira					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	4 F
7,85	1,5	Matilde Simões					Torneio Paulo Ferreira	Arada	02.12	1 S 6 t
7,86	pc	Alzira Gomes	JUN	2005	JOMA	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	04.02	3 F t
7,86	pc	Melissa Sereno	JUN	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	2 EI 2
7,86	pc	Raquel Silva	JUV	2006	ESMAIA	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	1 FA t
7,86	pc	Rita Barbosa					Provas Extra	Pombal	11.02	7 S 2 t
7,86	pc	Matilde Simões					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	8 F t
7,87	pc	Mariana Tavares	JUN	2004	AFSA	Beja	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	11.03	2 F t
7,87	pc	Marta Ribeiro Alves	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	1 EI 2
7,87	pc	Carolina Ventura	INIC	2009	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	1 S 1
7,87	pc	Melissa Sereno					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	8 t
7,88	pc	Melissa Sereno					Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	1 EI 1 t
7,88	pc	Beatriz Castelhana					Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	21.01	1 FA t
7,88	pc	Lurdes Oliveira					Provas de Preparação	Jamor (CAR)	15.02	4 S 2 t
7,89	pc	Inês Almeida	JUN	2005	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	29.01	9 t

7,89	pc	Miriam Pinho	JUV	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	2 EI 2
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
7,92	pc	Maria Leonor Silva	JUN	2005	CBF	Algarve	Campeonato Regional de Inverno	VR Santo António	21.01	1 FB
7,93	0,8	Catarina Vieira	JUV	2006	ADRAP	Madeira	Torneio de Natal	Ribeira Brava	16.12	1
7,94	pc	Joana Pestana	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	Extra
7,96	pc	Joana Barreto Santos	JUN	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	14.01	1 EI 1
7,97	pc	Diana Sousa	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	4 F
7,99	pc	Marta Carriço	JUV	2007	ACDRA	Leiria	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
7,99	pc	Ana Oliveira	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	04.02	2 EI 4 t
8,00	pc	Laura Agostinho	INIC	2009	SCA	Santarém	Campeonato Regional Sub-18 P Coberta	Alpiarça	21.01	1 F t
8,00	pc	Matilde Pereira	JUN	2005	MAC	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	5 EI 1 t
8,00	pc	Teresa Abade	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	5 F
8,01	pc	Juliana Hinderyckx -BEL	JUV	2007	CASJ	Algarve	Provas Extra	VR Santo António	18.02	2 S 2 t
8,01	pc	Leticia Xavier	JUV	2006	IND	França	-	Lyon - FRA	04.02	7 t
8,01	pc	Djamiratu Embaló	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	5 EI 2
8,04	pc	Ana Silva	JUV	2006	SCA	Santarém	Campeonato Regional Sub-18 P Coberta	Alpiarça	21.01	1 EI 1
8,05	pc	Tatiana Almeida	JUV	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	2 EI 3
8,05	pc	Matilde Gomes	JUV	2007	CAOV	V. Castelo	Triatlo Técnico da Zona Norte	Braga	04.03	TRI
8,05	1,2	Emma Martins	INF	2010	ADLA	Lisboa	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	07.05	1 S 1
8,05	pc	Rafaela Pereira	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Pr Combinadas Inverno	Jamor (CAR)	16.12	PEN
8,06	pc	Lara Pinto	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Torneio Braga dos Anjos	Braga	21.01	Extra
8,06	pc	Maria Carvalho	INIC	2009	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	1 S 5
8,07	pc	Carolina Sousa	JUV	2006	ESMAIA	Porto	Triatlo Técnico da Zona Norte	Braga	04.03	TRI
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	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	1 S 1
8,07	-0,7	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	2 S 3
8,08	pc	Inês Alves	JUN	2005	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (CAR)	12.03	1 t
8,08	-1,6	Marta Machado	JUV	2007	GDR	Viseu	Triatlo Técnico Jovem	Viseu	25.02	TRI
8,10	pc	Madalena Barradas	INIC	2009	AJJ	Portalegre	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	Extra
8,12	0,0	Matilde Simões	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-18 Inverno	Vagos	07.01	1 F
8,12	0,0	Sofia Santos	JUV	2007	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Coimbra	11.03	TRI
8,13	0,1	Iara Vasconcelos	INIC	2008	GDIB	Setúbal	Provas Extra	Almada	04.02	1 S 3
8,14	pc	Lara Rego	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	1 EI 2 t
8,14	-0,9	Filipa Ferreira	JUN	2004	GDE	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	15.02	2
8,15	pc	Jéssica Varela	JUN	2004	CASJ	Algarve	Campeonato Regional de Inverno	VR Santo António	21.01	2 FB
8,16	pc	Inês Fonseca	JUN	2005	MAC	Porto	Torneio Braga dos Anjos	Braga	21.01	4 FA t
8,16	-2,8	Raquel Silva	JUV	2006	ESMAIA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	07.01	PEN
8,16	pc	Filipa Craveiro	JUV	2006	ACPV	Porto	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
8,17	1,5	Carolina Ferreira	JUN	2005	ACDCVC	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Arada	02.12	3 S 6 t
8,17	1,2	Lara Simões	INF	2010	CPPEA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	25.11	1 S 5 t
8,18	pc	Matilde Fernandes	JUN	2005	SCB	Braga	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	8 EI 1 t
8,18	pc	Maria Rodrigues	JUN	2005	ACPV	Porto	1ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	25.01	1 S 2 t
8,18	pc	Rafaela Pires	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Pombal	07.01	5 EI 1
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	pc	Clara Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	16 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
8,20	0,0	Clara Cruz	JUV	2007	MAC	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	02.12	1 S 2 t
8,21	0,2	Catarina Évora Pinto	INF	2010	ESCMOV	Porto	2ª Noite Atlética	Braga	14.06	Extra
8,22	pc	Sara Athayde	JUV	2006	AACC	Setúbal	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
8,22	0,8	Matilde Lameiras	JUV	2006	CFOD	Porto	Torneio Paulo Ferreira	Arada	02.12	2 S 5
8,23	pc	Elin Barros	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Distrital Sub-20 Inverno	Alpiarça	11.02	Extra
8,23	pc	Laura Alexandre	JUN	2005	AEAC	Santarém	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	15.02	1 S 1
8,24	pc	Nádia Cruz - STP	JUN	2004	SLB	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	6 EI 2 t
8,24	-1,0	Lara Simões	INF	2010	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.05	PEN
8,24	-1,2	Nayccira Varela	JUV	2007	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	1 S 1 t
8,25	pc	Rita Figueira	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	3 EI 5
8,25	pc	Inês Justo	JUN	2004	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (CAR)	12.03	2 t
8,25	pc	Maria Poppe	JUV	2006	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	15.02	1 S 4 t
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
8,26	pc	Carina Alves	JUN	2004	MAC	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	3 EI 3 t
8,26	pc	Carina Moura	JUN	2005	ESMAIA	Porto	2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	15.02	1 FB t
8,26	pc	Adimizia Andrade	JUV	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	3 F
8,26	0,0	Matilde Caldas	JUV	2006	MAC	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	02.12	2 S 2 t
8,28	pc	Beatriz Soares	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	4 EI 5
8,28	pc	Melissa Mendes	JUV	2006	IND	Setúbal	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	15.02	Extra

8,28	pc	Beatriz Alves	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	1 S 2
8,29	pc	Lansiiia Dmytrieva -UKR	JUN	2004	ESCMOV	Porto	Torneio Braga dos Anjos	Braga	21.01	5 FB t
8,29	pc	Carolina Castro	JUN	2005	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	11.026	S 1 t
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	0,0	Rafaela Santos	JUN	2005	ACPV	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	02.12	3 S 2 t
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	-1,3	Inês Ávila	JUN	2005	JIV-SM	S. Miguel	Provas Extra	Ponta Delgada	27.01	1 S 1
8,31	pc	Ana C. Fernandes	JUN	2005	CAB	Braga	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	1 S 2 t
8,31	pc	Matilde Feiteirona	JUV	2006	AJJ	Portalegre	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	Extra
8,31	pc	Sara Brites	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	14.01	1 EI 3 t
8,31	pc	Mariana Lopes	JUV	2007	AABV	Algarve	Campeonato Regional de Inverno	VR Santo António	21.01	1 EI 5 t
8,31	pc	Leonor Freitas	INIC	2009	ESCMOV	Porto	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	Extra
8,31	0,1	Carolina Frada	JUV	2007	CFOD	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	02.12	1 S 3 t
8,31	pc	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	5 S 1
8,32	pc	Soraia Lourenço	JUV	2007	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Inverno	VR Santo António	21.01	1 F
8,33	pc	Beatriz Ribeiro	JUV	2006	SCB	Braga	2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	15.02	3 EI 2 t
8,34	pc	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	04.02	3 S 1
8,33	pc	Diana Vatula	JUV	2007	CAMG	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	1 S 3
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

8,35

200 metros (PC)

RN: 24,40

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
25,58	pc	Lurdes Oliveira	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	19.02	2 t
25,73	pc	Raquel Silva	JUV	2006	ESMAIA	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	1 S 1 t
25,80	pc	Joana Barreto Santos	JUN	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	15.01	1 S 1
25,93	pc	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	1 S 1 t
26,19	pc	Clara Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	15.01	Extra
26,57	pc	Letícia Xavier	JUV	2006	IND	França	-	Lyon - FRA	05.02	1
27,07	pc	Carolina Sousa	JUV	2006	ESMAIA	Porto	2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	15.02	1 S 3 t
27,10	pc	Madalena Barradas	INIC	2009	AJJ	Portalegre	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	Extra
27,14	pc	Maria Rodrigues	JUN	2005	ACPV	Porto	Torneio Braga dos Anjos	Braga	22.01	1 S 3 t
27,21	pc	Sofia Santos	JUV	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	22.01	1 S 2 t
27,31	pc	Rafaela Pires	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	4 S 1
27,32	pc	Inês Fonseca	JUN	2005	MAC	Porto	Torneio Braga dos Anjos	Braga	22.01	2 S 2 t
27,34	pc	Matilde Gomes	JUV	2007	CAOV	V. Castelo	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	1 S 5 t
27,55	pc	Carina Moura	JUN	2005	ESMAIA	Porto	2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	15.02	1 S 6 t
27,67	pc	Matilde Caldas	JUV	2006	MAC	Porto	Torneio Braga dos Anjos	Braga	22.01	2 S 1 t
27,74	pc	Leonor Mendes	JUV	2006	CAP	Porto	2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	15.02	1 S 5 t
27,77	pc	Matilde Pereira	JUN	2004	MAC	Porto	Torneio Braga dos Anjos	Braga	22.01	3 S 2 t
27,80	pc	Beatriz Ribeiro	JUV	2006	SCB	Braga	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	2 S 5 t
27,84	pc	Ana C. Fernandes	JUN	2005	CAB	Braga	Torneio Braga dos Anjos	Braga	22.01	2 S 3 t
27,84	pc	Ana Rita Lopes	JUN	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	22.01	3 S 1 t
27,86	pc	Leonor Saraiva	JUV	2007	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	15.01	2 S 1 t
28,03	pc	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	5 S 1 t
28,05	pc	Matilde Feiteirona	JUV	2006	AJJ	Portalegre	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	Extra
28,06	pc	Catarina Seabra	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	1 S 2 t
28,14	pc	Rita Fernandes	JUN	2005	MAC	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	3 S 3 t
28,24	pc	Margarida Santos	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	22.01	2 S 2 t

28,25

400 metros (PC)

RN: 54,75

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
56,62	pc	Leonor Ferreira	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Pombal	11.02	4 S 2 t
56,63	pc	Leonor Ferreira					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	1 S 3 t
57,12	pc	Celia Castro - ESP	JUV	2007	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Pombal	11.02	1 S 2 t
57,51	pc	Leonor Ferreira					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 S 5
58,29	pc	Joana Barreto Santos	JUN	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	2 S 5
58,49	pc	Joana Barreto Santos					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	6 t
58,50	pc	Joana Barreto Santos					Meeting Moniz Pereira	Pombal	22.01	1 S 1 t

58,53	pc	Joana Gameiro	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	3 S 5
58,93	pc	Joana Barreto Santos					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Pombal	11.02	3 S 1 t
59,03	pc	Mariana Vidinha	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	18.02	1 S 1 t
59,18	pc	Joana Gameiro					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	18.02	2 S 1 t
59,19	pc	Joana Gameiro					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	1 S 2 t
59,46	pc	Maria Poppe	JUV	2006	SCP	Coimbra	Meeting Moniz Pereira	Pombal	22.01	2 S 1 t
59,71	pc	Mariana Vidinha					Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	11.03	1 S 5 t
59,71	pc	Lúcia Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 S 4 t
59,72	pc	Lwena Cardoso	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 S 3
59,74	pc	Jéssica Varela	JUN	2004	CASJ	Algarve	Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	18.02	3 S 1 t
59,79	pc	Mariana Vidinha					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	5 S 5
59,81	pc	Joana Pestana	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	2 S 3 t
60,02	pc	Clara Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	2 S 4 t
60,20	pc	Inês Ávila	JUN	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 S 2
60,42	pc	Mara Rodrigues	JUN	2005	SCB	Braga	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	2 S 1 t
60,60	pc	Beatriz Pereira	JUN	2004	MAC	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	1 S 3 t
60,79	pc	Cristina Neves	JUV	2007	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	2 S 2 t
61,43	pc	Luana Soares	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	4 S 4
61,60	pc	Cláudia Cristóvão	JUN	2005	JOMA	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Pombal	22.01	4 S 1 t
61,61	pc	Rita Fernandes	JUN	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	5 S 4
61,91	pc	Leonor Mendes	JUV	2006	CAP	Porto	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	3 S 2 t
62,29	pc	Daniela Assunção	JUN	2004	TLB	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 S 1
62,47	pc	Leonor Dias	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	4 S 2 t
62,69	pc	Margarida Santos	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	14.01	4 S 1
62,72	pc	Margarida Félix	JUN	2005	SCP	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Pombal	22.01	5 S 1 t
62,84	pc	Sofia Martins	JUN	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Pombal	11.02	4 S 1 t
63,02	pc	Marta Lobo	JUN	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	11.03	1 S 3 t
63,31	pc	Stela Fernandes	JUV	2006	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	14.01	5 S 1 t
63,46	pc	Inês Sarmento	JUV	2007	ARLVG	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	3 S 3 t
63,87	pc	Ariana Almeida	JUN	2005	SPF	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	4 S 3
63,91	pc	Filipa Craveiro	JUV	2006	ACPV	Porto	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	5 S 2 t
64,16	pc	Clara Cruz	JUV	2007	MAC	Porto	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	Extra
64,46	pc	Ana Rita Lopes	JUN	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	21.01	2 S 2 t
64,51	pc	Carolina Castro	JUN	2005	JV	Leiria	Meeting Cidade de Pombal P Coberta	Pombal	04.02	4 S 2 t
64,54	pc	Carlota Ferreira	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	14.01	6 S 1

64,55

60m Barreiras (0,84)

RN: 8,37

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
8,48	pc	Melissa Sereno	JUN	2005	MAC	Porto	DNA Indoor Madrid	Madrid - ESP	22.02	3
8,52	pc	Melissa Sereno					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Pombal	11.02	3 t
8,52	pc	Melissa Sereno					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	1 F t
8,56	pc	Melissa Sereno					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1 F
8,58	pc	Melissa Sereno					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	2 t
8,58	pc	Melissa Sereno					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	19.02	1 EI 2 t
8,59	pc	Melissa Sereno					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	19.02	2 F t
8,65	pc	Melissa Sereno					Provas Extra	Pombal	11.02	1 t
8,72	pc	Melissa Sereno					Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	2 EI 1 t
8,72	pc	Melissa Sereno					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	1 EI 1 t
8,75	pc	Melissa Sereno					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1 EI 1
8,76	pc	Melissa Sereno					Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	1 F t
8,76	pc	Melissa Sereno					Meeting Moniz Pereira	Pombal	22.01	3 EI 1 t
8,76	pc	Melissa Sereno					Meeting Moniz Pereira	Pombal	22.01	4 F t
8,82	pc	Marta Araújo	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2 F
8,83	pc	Marta Araújo					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	7 t
8,89	pc	Marta Araújo					Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	PEN
8,91	pc	Marta Araújo					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1 EI 2
8,97	pc	Marta Araújo					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	5 F t
9,01	pc	Marta Araújo					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	3 EI 1 t
9,03	pc	Marta Araújo					Controle de Marcas FGA Pista Cuberta	Ourense - ESP	07.01	1 t
9,03	pc	Marta Araújo					Campeonato França Pr Combinadas	Val Reuill - FRA	11.02	PEN
9,08	pc	Elin Barros	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	PEN
9,10	pc	Djamiratu Embaló	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	7 F t
9,15	pc	Djamiratu Embaló					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1 EI 4
9,15	pc	Djamiratu Embaló					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	4 EI 1 t
9,16	pc	Margarida Patrício	JUV	2004	GDE	Madeira	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Pombal	11.02	6 t
9,16	pc	Marta Araújo					Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	4 F t

9,16	pc	Djamiratu Embaló					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	3 F
9,20	pc	Marta Araújo					Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	6 E1 1 t
9,21	pc	Djamiratu Embaló					Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (CAR)	15.01	1 E1 2 t
9,22	pc	Djamiratu Embaló					Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (CAR)	15.01	2 F
9,25	pc	Margarida Patrício					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	4 F
9,26	pc	Alzira Gomes	JUN	2005	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	5 F
9,26	pc	Carolina Ferreira	JUN	2005	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	8 F t
9,27	pc	Diana Sousa	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (CAR)	15.01	2 F
9,27	pc	Alzira Gomes					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1 E1 3
9,28	pc	Carolina Ferreira					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	5 E1 1 t
9,34	pc	Elin Barros					Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	05.02	2 E1 2 t
9,34	1,5	Margarida Patrício					Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	15.01	1 t
9,34	pc	Djamiratu Embaló					Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	05.02	2 F t
9,34	pc	Margarida Patrício					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	4 E1 2 t
9,35	0,6	Margarida Patrício					Provas Extra	Ribeira Brava	04.02	1
9,35	pc	Margarida Patrício					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2 E1 3
9,35	pc	Carolina Ferreira					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2 E1 4
9,35	-0,6	Carolina Ferreira					Campeonato Distrital Sub-20 Inverno	Vagos	21.02	1
9,39	pc	Rafaela Pereira	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	PEN
9,40	pc	Djamiratu Embaló					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	4 E1 2 t
9,42	pc	Letícia Rosário	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2 E1 2 t
9,43	pc	Carolina Ferreira					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	6 F
9,43	-1,0	Margarida Patrício					Campeonato P Combinadas Inverno	Ribeira Brava	09.12	PEN
9,45	pc	Fabiana Lucart	JUN	2004	CFOD	Porto	Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	19.02	6 E1 2 t
9,48	pc	Mariana Tavares	JUN	2004	AFSA	Beja	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	12.03	2 E1 1 t
9,50	pc	Ariana Almeida	JUN	2005	SPF	Algarve	Provas Extra	Vila R Stº António	18.02	1
9,51	pc	Matilde Feiteirona	JUV	2006	AJJ	Portalegre	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	15.01	Extra
9,54	pc	Joana Gameiro	JUN	2004	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	11.02	3 t
9,55	pc	Edmara Chete - ANG	JUN	2005	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	29.01	16 t
9,58	pc	Vera Goucha	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	15.01	1 F
9,63	pc	Anastácia Gula	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	05.02	3 E1 2 t
9,65	pc	Lwena Cardoso	JUN	2005	SCP	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	3 S 3 t
9,74	pc	Marisa Nunes	JUN	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	4 E1 3
9,76	pc	Sara Brites	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	4 E1 1 t
9,79	pc	Rafaela Santos	JUN	2005	ACPV	Porto	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Pombal	11.02	8 t
9,80	pc	Tatiana Almeida	JUV	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	5 E1 3 t
9,91	pc	Francisca Ferreira	JUV	2007	ACFR	Porto	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	5 E1 2 t
9,92	pc	Sofia Quintino	JUN	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	PEN
9,94	pc	Maria Leonor Silva	JUN	2005	CFB	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	21 t
9,91	0,3	Matilde Lameiras	JUV	2006	ACDCVC	Aveiro	Torneio de Preparação	Braga	23.12	Extra
9,99	pc	Inês Santos	JUN	2005	CFOD	Porto	2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	15.02	4 t
10,00	pc	Lara Rego	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	22 t
10,06	pc	Joana Barreto	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	05.02	5 E1 2 t
10,09	pc	Joana Almeida	JUN	2005	CAP	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	24 t
10,17	-1,8	Lara Geirinhas	JUN	2005	GCAD	C. Branco	Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero"	Viseu	14.01	3 t
10,19	pc	Maria França	JUV	2006	ACFR	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	1 E1 2 t
10,19	pc	Margarida Santos	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	15.01	1 E1 2
10,19	pc	Matilde Lobo	JUN	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	12.03	4 E1 1 t
10,19	0,3	Héloise Henrard - FRA	JUV	2006	CAP	Porto	Torneio de Preparação	Braga	23.12	Extra
10,30	pc	Sofia Martins	JUN	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Pombal	12.02	8 t
10,31	pc	Bruna Ferreira	JUN	2005	CLAC	Santarém	Campeonato de Santarém de Inverno	Alpiarça	05.03	2 t
10,31	pc	Sara Athayde	JUV	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	Extra
10,32	pc	Lúcia Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato de Santarém de Inverno	Alpiarça	05.03	3 t
10,33	1,5	Sara Pereira	JUN	2004	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	15.01	2 t
10,46	pc	Matilde Soares	JUV	2007	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	29.01	28 t
10,46	pc	Bruna Ruela	JUV	2007	PLF	Braga	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	30 t
10,49	pc	Maria Heloísa Santos	JUN	2005	CDRR	Setúbal	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	29.01	32 t
10,53	pc	Lara Lopes	JUV	2007	A 20 Km	Santarém	Campeonato de Santarém de Inverno	Alpiarça	05.03	5 t
10,54	-1,0	Latícia Cruz - CPV	JUN	2004	GRQL	Setúbal	Campeonato Regional Clubes Inverno	Almada	15.01	2 S 2 t
10,63	-1,0	Filipa Ferreira	JUN	2004	GDE	Madeira	Campeonato P Combinadas Inverno	Ribeira Brava	09.12	PEN
10,64	-0,6	Rita Martins	JUV	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional Clubes Inverno	Almada	15.01	1 S 1 t
10,64	pc	Ana Bárbara Lopres	JUN	2004	COP	Algarve	Campeonato Regional de Inverno	Vila R Stº António	21.01	3 FB t
10,66	pc	Jéssica Gonçalves	JUN	2004	CASJ	Algarve	Campeonato Regional de Inverno	Vila R Stº António	21.01	4 FB t
10,68	pc	Raquel Conceição	JUN	2005	AACC	Setúbal	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	PEN
10,73	pc	Daniela Alves	JUN	2005	VFC	Setúbal	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	33 t
10,81	pc	Beatriz Duarte	JUV	2006	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	PEN
10,86	pc	Carolina Sousa	JUN	2005	ACDAV	V. Castelo	Tetratlo do Norte em Pista Coberta	Braga	14.01	TET
10,87	pc	Carla Silveira - ANG	JUN	2005	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	15.01	4 t
10,87	pc	Juliana Neves	JUN	2005	CLUVE	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	22.01	2 t

4 x 200m (PC)

RN: 1.54,76

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1.50,25		M. caldas-I. Fonseca- C. Cruz- R. Fernandes			MAC	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	3 t
1.54,83		A. Silva-S. Santos-B. Luis-L. Figueira			JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	14.01	1
2.03,07		M. Santos-M. Albarino-B. Fernandes-A. Silva			ACDRSQ	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	14.01	2

2.04,15

4 x 400m (PC)

RN: 3.56,10

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4.00,43		J. Gameiro-M. Santos-V. Goucha-M. Vidinha			JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1 S 2
4.01,90		M. Poppe-L. Dias-L. Oliveira-L. Cardoso			SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2 S 2
4.03,47		L. Soares-R. Teixeira-M. Pinho-L. Ferreira			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1 S 1
4.08,16		R. Fernandes-M. Caldas-C. Cruz-B. Pereira			MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2 S 1
4.20,34		F. Lucart-C. Frada-G. Almeida-M. Lameiras			CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	3 S 2
4.35,76		M. França-S. Morim-A. Conde-F. Ferreira			ACFR	Porto	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	4 S 2

4.35,85

PENTATLO (PC e Ar livre)

[60m Barreiras - Altura - Peso - Comprimento - 800]

RN: 4.064

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3739	pc	Marta Araújo [8,89-1,75-9,45-5,48-2.29,27]	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	1
3605	pc	Marta Araújo					Campeonato França Pr Combinadas	Val Reuill - FRA	11.02	5 Extra
3338	pc	Vera Goucha [9,69-1,54-11,09-5,37-2.34,51]	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	2
2903	pc	Lara Geirinhas [10,85-1,54-8,76-4,70-2.34,81]	JUN	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	3
2889	pc	Anastácia Gula	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	4
2874	pc	Elin Barros	JUn	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	2 t
2829	pc	Lara Rego	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	5
2791	pc	Edmara Chete - ANG	JUN	2005	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	6
2755	pc	Fabiana Lucart	JUN	2004	CFOD	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	7
2718	pc	Sofia Quintino	JUN	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	8
2643	-0,8	Margarida Patrício	JUN	2004	ADRAP	Madeira	Campeonato P. Combinadas Inverno	Ribeira Brava	10.12	1
2638	pc	Marisa Nunes	JUN	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	9
2620	pc	Sara Brites	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	17.12	4 t
2604	pc	Lwena Cardoso	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	10
2544	pc	Sara Athayde	JUV	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	17.12	Extra
2535	pc	Ariana Almeida	JUN	2005	AABV	Algarve	Campeonato Regional Pr Combinadas	VR Santo António	17.12	1
2372	pc	Raquel Conceição	JUN	2005	AACC	Setúbal	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	17.12	7 t

2250