

## OS MELHORES DO ANO 2023 JUVENIS FEMININOS [SUB-18]

Marcas de 1 de Janeiro a 31 de Dezembro de 2023

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

José Costa

### 100 metros

**Mr-FOJE: 11,95 / RN: 11,65**

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
12,28	0,0	Marta Ribeiro Alves	JUV	2006	SCP	Lisboa	Meeting de Cáceres	Cáceres - ESP	28.06	4 F t
12,34	1,1	Marta Ribeiro Alves					Meeting de Cáceres	Cáceres - ESP	28.06	3 EI 3 t
12,35	1,6	Lara Pinto	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	10.06	1 F t
12,35	1,6	Marta Ribeiro Alves					Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	Extra
12,41	1,8	Juliana Hinderyckx -BEL	JUV	2007	CASJ	Algarve	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	2 t
12,43	2,0	Leticia Xavier	JUV	2006	IND	França	.	Venissieux - FRA	11.06	1 S
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 Atlética	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
12,46	-1,2	Marta Ribeiro Alves					Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	06.05	1 S 1
12,48	0,8	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	1 F t
12,48	0,9	Raquel Silva					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.06	1 F
12,50	1,7	Joana Pestana	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	4 EI 3 t
12,50	-0,2	Raquel Silva					Campeonatoo Regional Absoluto	Lousada	12.07	2 F t
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
12,51	0,2	Raquel Silva					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.06	1 EI 1
12,51	1,6	Raquel Silva					Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	6 EI 2 t
12,51	0,4	Raquel Silva					Campeonatoo Regional Absoluto	Lousada	12.07	1 EI 1 t
12,52	0,1	Tatiana Almeida					Encuentro Madrid - Lisboa	Madrid	22.07	3
12,52	0,1	Marta Ribeiro Alves					Encuentro Madrid - Lisboa	Madrid	22.07	4
12,53	0,0	Lara Pinto					Provas Extra	Lousada	13.05	3 S 1 t
12,54	1,7	Lara Pinto					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	5 EI 3 t
12,55	1,1	Raquel Silva					Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	24.06	1 EI 1 t
12,56	0,5	Joana Pestana					III Meeting Eduardo Cunha	Lisboa (U2)	20.05	Extra
12,56	-0,2	Marta Ribeiro Alves					Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	5
12,57	-0,1	Raquel Silva					Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	24.06	1 F t
12,58	0,0	Raquel Silva					Provas Extra	Lousada	13.05	4 S 1 t
12,59	0,7	Leticia Xavier					.	Venissieux - FRA	28.05	1
12,59	-0,6	Lara Pinto					Campeonato Absoluto do Norte	Maia	07.07	Extra
12,61	0,2	Raquel Silva					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	08.07	5 EI 1 t
12,62	-0,9	Juliana Hinderyckx					Campeonato Regional Sub-23 e Absoluto	Lagoa	24.06	2 S 2 t
12,62	1,0	Lara Pinto					3ª Noite Atlética	Braga	28.06	Extra
12,64	-0,2	Tatiana Almeida					Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	3 S 3 t
12,64	-3,8	Marta Ribeiro Alves					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	1 F
12,65	1,6	Juliana Hinderyckx					Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	5 S 2 t
12,66	-1,4	Leticia Xavier					.	Venissieux - FRA	28.05	1 S
12,66	0,4	Melissa Mendes					Campeonato Regional de Seniores	Lisboa (U2)	08.07	Extra
12,66	-0,2	Raquel Silva					Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	6
12,67	0,0	Clara Cruz					3ª Noite Atlética	Braga	28.06	Extra
12,68	-0,6	Raquel Silva					Campeonato Absoluto do Norte	Maia	07.07	5 EI 1 t
12,70	1,6	Carolina Sousa	JUV	2006	ESMAIA	Porto	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	20.05	3 EI 1 t
12,73	0,2	Beatriz Ribeiro	JUV	2006	SCB	Braga	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	08.07	7 EI 1 t
12,74	0,9	Marta Carriço	JUV	2007	ACDRA	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	1
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	-0,8	Iara Vacondes	INIC	2008	GDIB	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	13.05	1 EI 3 t
12,79	0,0	Ana Silva	JUV	2006	SCA	Santarém	Olímpico 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 EI 1 t
12,81	1,7	Leticia 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	0,0	Clara Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	13.05	2

12,85	-1,3	Catarina Vieira	JUV	2006	ADRAP	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	03.06	1 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
12,95	0,0	Naycira Varela	JUV	2007	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	2 S 4 t
12,99	0,4	Nadine Fortes	INIC	2009	AABV	Algarve	Campeonato Regional de Sub 20	Quarteira	10.06	Extra
13,00	1,1	Diana Vatula	JUV	2007	CAMG	Leiria	Meeting Renato Silva	Vagos	14.05	5 EI 2 t
13,00	0,4	Filipa Craveiro	JUV	2006	ACPV	Porto	Campeonato Regional Absoluto	Lousada	12.07	4 EI 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	-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 EI 2 t
13,07	1,8	Maria João Gregório	JUV	2006	GAF	Santarém	Torneio "Fátima 2023"	Fátima	20.05	2 S 2 t
13,07	0,0	Bianca Vieira	JUV	2007	CAOV	V. Castelo	Provas Extra	Viana do Castelo	02.07	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	1,1	Laura Moreira	JUV	2007	VTSC	Braga	Torneio Observação Olímpico Jovem	Guimarães	13.05	2
13,12	1,6	Matilde Caldas	JUV	2006	MAC	Porto	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	20.05	7 EI 1 t
13,13	0,2	Bárbara Ferraz	INIC	2008	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.06	3 EI 1 t
13,14	-0,5	Heloise Henrard	JUV	2006	CAP	Porto	2ª Noite Quente	Maia	07.06	1 S 2 t
13,15	-2,2	Anamar Jorge	INIC	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato de Juniores e Absolutos	Ponta Delgada	24.06	1 S 1 t
13,15	0,9	Sara Athayde	JUV	2006	AACC	Setúbal	Encontro de Encerramento	Lisboa (U2)	22.07	Extra
13,18	1,5	Maria Carvalho	INIC	2009	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	25.06	3 S 4 t
13,19	0,2	Eulália Borges	INIC	2008	GRQL	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	13.06	2 EI 1 t
13,21	1,2	Matilde Soares	JUV	2007	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	27.05	5 S 2 t
13,21	0,9	Carolina Frada	JUV	2007	CFOD	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	07.07	1 EI 5 t
13,25	-0,4	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.06	4 EI 3
13,25	0,8	Mariana Rocha	JUV	2007	NDA	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	3 F

13,25

## 200 metros

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

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
25,16	1,3	Miriam Pinho	JUV	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (P2)	15.01	1 S 3 t
25,21	1,7	Marta Ribeiro Alves	JUV	2006	SCP	Lisboa	Meeting de Abrantes 2023	Abrantes	03.06	Extra
25,32	1,7	Joana Pestana	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Meeting de Abrantes 2023	Abrantes	03.06	Extra
25,46	1,4	Raquel Silva	JUV	2006	ESMAIA	Porto	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	25.06	1 S 1 t
25,55	1,0	Raquel Silva					Campeonato Absoluto do Norte	Maia	09.07	1 S 4 t
25,56	0,3	Lara Pinto	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Provas Extra	Lousada	13.05	1 S 1 t
25,56	0,9	Lara Pinto					Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	11.06	1 S 1 t
25,57	0,3	Raquel Silva					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.06	1 S 4
25,60	1,7	Joana Pestana					Jornada Competitiva	Beja	05.07	3 t
25,64	-0,3	Clara Cruz	JUV	2007	MAC	Porto	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	4 t
25,66	1,7	Lara Pinto					Meeting do Arada Atlético Clube	Arada	22.07	1 S 2 t
25,67	0,3	Raquel Silva					Provas Extra	Lousada	13.05	2 S 1 t
25,71	-2,4	Clara Cruz					Campeonato Nacional Sub 18	Almada	18.06	1 S 2
25,73	pc	Raquel Silva					Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	1 S 1 t
25,74	0,9	Clara Cruz					Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	3
25,75	-0,3	Isabel Serras	INIC	2009	CAB	Braga	Torneio de Preparação	Braga	23.12	1 S 1 t
25,76	1,4	Clara Cruz					Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	25.06	2 S 1 t
25,80	0,6	Joana Pestana					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	Extra
25,81	0,6	Tatiana Pereira	JUV	2006	AJS	Lisboa	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (U2)	28.05	1 t
25,82	2,0	Tatiana Pereira					Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	29.04	HEP
25,83	0,9	Lara Pinto					Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	4
25,84	-0,8	Raquel Silva					2ª Noite Atlética	Braga	14.06	1 S 1 t
25,89	-1,9	Marta Ribeiro Alves					Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	1 S 3
25,90	1,0	Lara Pinto					Campeonato Absoluto do Norte	Maia	09.07	Extra
25,92	-1,3	Marta Ribeiro Alves					Campeonato Nacional Sub 18	Almada	18.06	1 S 3
25,93	pc	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	1 S 1 t
25,95	1,3	Marta Ribeiro Alves					Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (P2)	15.01	3 S 3 t
25,96	-1,3	Lara Pinto					Campeonato Nacional Sub 18	Almada	18.06	2 S 3
25,97	-0,7	Clara Cruz					3ª Noite Quente	Lousada	21.06	2 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
26,11	-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	1,7	Juliana Hinderyckx -BEL	JUV	2007	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Sub-23 e Absoluto	Faro	25.06	3 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	-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
26,52	-3,2	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 18	Almada	18.06	1 S 1 t
26,59	-0,5	Matilde Lameiras	JUV	2006	CFOD	Porto	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	3 t
26,66	0,0	Adimizia Andrade	JUV	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (P2)	15.01	2 S 2 t
26,73	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	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	1 S 4
26,78	0,0	Letícia 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
26,90	1,8	Sara Athayde	JUV	2006	AACC	Setúbal	Campeonato Regional Clubes de Verão	Setúbal	08.07	3 t
26,90	2,0	Filipa Craveiro	JUV	2006	ACPV	Porto	Provas Extra	Viana do Castelo	01.07	Extra
26,98	-1,3	Mariana Lopes	JUV	2007	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub-23 e Absoluto	Faro	25.06	4 S 2 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
27,10	pc	Madalena Barradas	INIC	2009	AJJ	Portalegre	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	Extra
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
27,36	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
27,44	-0,8	Carlota Gomes	JUV	2006	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ribeira Brava	28.05	4 t
27,46	1,4	Neide Bernardo - ANG	INIC	2008	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub 18	Vagos	31.12	1 S 1 t
27,46	-0,3	Bárbara Ferraz	INIC	2008	CFOD	Porto	Torneio de Preparação	Braga	23.12	Extra
27,53	-0,3	Inês Ferreira	INF	2010	CFOD	Porto	Torneio de Preparação	Braga	23.12	Extra
27,55	-0,5	Marta Pinto	JUV	2006	SCB	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.06	Extra
27,62	1,0	Héloise Henrard - FRA	JUV	2006	CAP	Porto	Provas Extra	Lousada	13.05	1 S 4 t
27,68	-0,5	Catarina Varandinhas	JUV	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	6 t
27,71	0,1	Leonor Saraiva	JUV	2007	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	09.07	5 S 2 t
27,73	-1,9	Carolina Ventura	INIC	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	4 S 3 t
27,74	pc	Leonor Mendes	JUV	2006	CAP	Porto	2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	15.02	1 S 5 t
27,74	1,4	Mariana Costa	INIC	2008	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub 18	Vagos	31.12	2 S 1 t
27,76	-0,4	Carmo Sousa	JUV	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub 18	Lisboa (U)	11.06	1 S 2
27,86	0,7	Kelcia Rossi	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	03.06	4 t
27,86	1,7	Bruna Ferreira	JUV	2006	ARAC	Aveiro	Meeting do Arada Atlético Clube	Arada	22.07	4 S 2 t
27,89	-1,0	Maria João Gregório	JUV	2006	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	11.06	2 S 2 t
27,92	0,7	Leonor Néri	INIC	2009	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.06	1 S 1 t
27,93	-1,3	Mariana Falcão	INIC	2009	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	26.06	3 S 5 t
27,94	-1,6	Joana Henriques	INIC	2008	NSF	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Quarteira	04.06	3 S 2 t

27,95

## 300 metros

RN: 39,09

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
40,26	Joana Pestana	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	1 S 4	
40,37	Clara Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	2 S 4	
40,71	Clara Martinha					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	Extra	
40,74	Joana Pestana					III Meeting Eduardo Cunha	Lisboa (U2)	20.05	2 S 1 t	
40,80	Clara Martinha					Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	10.06	1	
41,18	pc	Clara Martinha				Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	1 S 6	
41,27	Raquel Silva	JUV	2006	ESMAIA	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10/jun	1 S 3	
41,38	Joana Pestana					Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	1 S 2	
41,43	pc	Raquel Silva				Provas de Preparação	Braga	21.01	Extra	
41,46	pc	Miriam Pinho	JUV	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	1 S 5
41,54	pc	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	1 S 1 t
41,58	Margarida Oliveira					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	3 S 4	
41,61	Raquel Silva					Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	03.06	Extra	
41,64	Maria Poppe	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	1 S 2	
41,69	Mariana Lopes	JUV	2007	AABV	Algarve	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	1 S 3	
41,72	Marta Ribeiro Alves	JUV	2006	SCP	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	2 S 2 t	
41,72	Maria Poppe					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	4 S 4	
41,72	Isabel Serras	INIC	2009	CAB	Braga	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	1 S 2 t	

41,74	pc	Lúcia Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	2 S 6
41,74		Cristina Neves	JUV	2007	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	5 S 4
41,79		Lara Pinto	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Provas Extra	Vagos	29.07	1
42,02		Constança Alves	INIC	2008	AJS	Madeira	Torneio de Verão	Ribeira Brava	12.07	2 t
42,11		Jéssica Mateus	JUV	2007	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	1 S 1
42,20		Maria Inácio	INIC	2008	COP	Algarve	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	2 S 2 t
42,56	pc	Adimizia Andrade	JUV	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	1 S 2
42,62		Teresa Delfino	JUV	2007	SCP	Lisboa	III Meeting Eduardo Cunha	Lisboa (U2)	20.05	3 S 1 t
42,66		Matilde Caldas	JUV	2006	MAC	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.06	2 S 3
42,75		Rita Moura	INIC	2009	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Faro	03.06	3 S 2 t
42,95		Mariana Moreira	INIC	2008	UDV	Porto	Provas Extra	Lousada	07.01	2 S 1 t
43,00		Mariana Queirós	INIC	2009	CESMC	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.06	1 S 1 t
43,01		Sofia Santos	JUV	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	2 S 1
43,02		Mónica Pinto	JUV	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	4 S 3
43,14		Iara Vacondeus	INIC	2008	GDIB	Setúbal	Provas de Preparação	Almada	12.02	1 S 2 t
43,19	pc	Carolina Sousa	JUV	2006	ESMAIA	Porto	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	1 S 3
43,29		Mariana Pedro	INIC	2009	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (P2)	17.12	1
43,47		Raquel Ribeiro	JUV	2006	SFRAA	Lisboa	III Meeting Eduardo Cunha	Lisboa (U2)	20.05	4 S 1 t
43,47		Madalena Martins	INIC	2008	AFS	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (P2)	17.12	2
43,57		Francisca Cortinhas	JUV	2007	CSM	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	03.06	2
43,67		Mariana Falcão	INIC	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	1 S 1 t
43,78	pc	Leonor Mendes	JUV	2006	CAP	Porto	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	3 S 3
43,79		Neide Bernardo - ANG	INIC	2008	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub 18	Vagos	30.12	1 S 1
43,84		Carlota Gomes	JUV	2006	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	13.05	2
43,92		Lara Ludovice	INIC	2009	SCP	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	3 S 2 t
43,94		Sara Ribas	INIC	2009	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	2 S 2 t
43,96		Beatriz Alves	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	3 S 1 t
44,00		Inês Ferreira	JUV	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (P2)	14.01	3 S 2
44,01		Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Encuentro Madrid - Lisboa	Madrid	22.07	3 t
44,04		Joana Ferreira	INIC	2009	TEL	Viseu	Torneio dos Santos Populares	Viseu	08.07	2 t
44,05		Marta Pinto	JUV	2006	SCB	Braga	Torneio de Abertura de Pista 2023	Guimarães	19.11	2 s 1
44,23	pc	Rafaela Pires	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	2 S 4
44,23		Sara Mendes	JUV	2006	VFC	Setúbal	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	3 S 1
44,29		Michelle Elmer	JUV	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	13.05	1 S 2
44,32	pc	Matilde Simões	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Provas de Preparação	Braga	21.01	Extra
44,35		Héloise Henrard - FRA	JUV	2006	CAP	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.06	2 S 1
44,38		Leonor Saraiva	JUV	2007	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	1 S 2
44,49	pc	Joana Ferreira	JUV	2007	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	3 S 1
44,51		Lara Barroso	INIC	2008	CPPEA	Setúbal	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	4 S 1 t
44,55		Catarina Matos	INIC	2009	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Sub-18	Ribeira Brava	10.06	5 t
44,63		Lara Machado	JUV	2006	UDV	Porto	Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	03.06	Extra
44,75		Inês Vila	INIC	2009	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (P2)	17.12	3
44,81	pc	Inês Sarmento	JUV	2007	ARLVG	Porto	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	3 S 4
44,83	pc	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Provas de Preparação	Braga	21.01	1 S 3 t
44,97	pc	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	2 S 2 t
44,97		Matilde Lameiras	JUV	2006	ACDCVC	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Arada	02.12	5 S 1 t
45,10	pc	Filipa Craveiro	JUV	2006	ACPV	Porto	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	3 S 2
45,12		Teresa Cabido	INIC	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Inverno	Ponta Delgada	20.01	1 t
45,13	pc	Bárbara Ferraz	INIC	2008	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Braga	21.01	Extra
45,15		Sara Carvalho	JUV	2007	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (P2)	14.01	5 S 2
45,15		Sara Camolas	JUV	2007	PFC	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	13.05	2 S 1
45,15		Shelsea Oliveira	INF	2010	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (P2)	17.12	1 S 3 t
45,19		Catarina Seabra	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	1 S 3 t
45,21		Beatriz Guerreiro	JUV	2006	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (P2)	17.12	2 S 5 t

45,25

## 400 metros

**Mr-FOJE: 56,50 / RN: 55,39**

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
56,61	Clara Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Meeting Memorial Ricardo Ribeiro	Évora	07.06	Extra
56,76	Clara Martinha					Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	Extra
57,11	Clara Martinha					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	3 t
57,12	pc Celia Castro - ESP	JUV	2007	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Pombal	11.02	1 S 2 t
57,61	Clara Martinha					Festival Olímpico Juventude Europeia	Maribor (SLO)	24.07	7 EI 1
58,16	Clara Martinha					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	27.05	1 S 2 t
58,71	Maria Poppe	JUV	2006	SCP	Lisboa	Encuentro Madrid - Lisboa	Madrid	22.07	2
58,81	Maria Poppe					Provas de Preparação	Lisboa (U2)	25.06	2 S 1 t
58,85	Joana Pestana	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	3
58,88	Clara Martinha					Meeting Renato Silva	Vagos	14.05	3 t

59,09	Carolina Frada	JUV	2007	CFOD	Porto	Campeonato Regional Absoluto	Lousada	12.07	1 S 2 t
59,13	Maria Poppe					Meeting da inclusão	Lisboa (U2)	21.05	3 S 1 t
59,27	Maria Poppe					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	5 S 3 t
59,28	Joana Pestana					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	Extra
59,32	Lúcia Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato de Santarém de Inverno	Almeirim	04.03	1 S 3 t
59,46	pc Maria Poppe					Meeting Moniz Pereira	Pombal	22.01	2 S 1 t
59,58	Miriam Pinho	JUV	2007	SLB	Lisboa	Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	4
59,69	pc Maria Poppe					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	4 S 5 t
59,71	pc Lúcia Martinha					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 S 4 t
59,80	Mariana Lopes	JUV	2007	AABV	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	1 S 1 t
59,80	Clara Martinha					Campeonato de Santarém de Inverno	Almeirim	04.03	2 S 3 t
59,82	pc Lúcia Martinha					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	9 t
59,84	Teresa Delfino	JUV	2007	SCP	Lisboa	Meeting da inclusão	Lisboa (U2)	21.05	4 S 1 t
60,14	pc Lúcia Martinha					Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	14.01	Extra
60,26	Jéssica Mateus	JUV	2007	ARC-EAC	Coimbra	Torneio Vila de Febres 2023	Febres	07.05	1 t
60,30	pc Clara Martinha					Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	14.01	Extra
60,46	Joana Pestana					Campeonato Regional de Juniores	Almada	10.06	1
60,51	Teresa Delfino					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	5 S 1 t
60,51	Cristina Neves	JUV	2007	CSM	Madeira	Campeonato Regional Sub-20 Verão	Ribeira Brava	24.06	1 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
61,24	Clara Cruz	JUV	2007	MAC	Porto	2ª Noite Quente	Maia	07.06	1 S 2 t
61,43	Michelle Elmer	JUV	2007	CPPEA	Setúbal	Meeting Memorial Ricardo Ribeiro	Évora	07.06	Extra
61,91	pc Leonor Mendes	JUV	2006	CAP	Porto	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	3 S 2 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
62,52	Maria Inácio	INIC	2008	COP	Algarve	Provas Extra	Faro	17.12	2 t
62,53	Frrancisca Cortinhas	JUV	2007	CSM	Madeira	Campeonato Regional Absoluto de Verão	Ribeira Brava	07.07	3 t
63,31	pc Stela Fernandes	JUV	2006	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	14.01	5 S 1 t
63,33	Carlota Gomes	JUV	2006	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ribeira Brava	27.05	4 t
63,91	pc Filipa Craveiro	JUV	2006	ACPV	Porto	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	5 S 2 t
63,91	Catarina Brito	JUV	2007	MAC	Porto	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	24.06	4 t
64,05	Leonor Teixeira	JUV	2006	NAC	Aveiro	Campeonato Regional Absoluto	Vagos	10.06	2 t

64,05

## 800 metros

Mr-FOJE: 2.10,00 / RN: 2.04,27/2.09,85 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
2.14,11	Mariana Maciel	INIC	2009	EAROS	Braga	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	2 s 2 t
2.15,56	Cátia Khvas	JUV	2007	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	3 S 2
2.15,58	Cátia Khvas					Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (P2)	15.01	1 S 4
2.15,70	pc Cátia Khvas					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	3 S 2 t
2.15,82	Cátia Khvas					Campeonato Regional de Seniores	Lisboa (U2)	09.07	1 t
2.15,86	Lara Machado	JUV	2006	UDV	Porto	1ª Noite Atlética	Guimarães	31.05	Extra
2.16,98	pc Celia Castro					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Pombal	12.02	2 t
2.17,96	Lara Costa	JUV	2006	UDV	Porto	1ª Noite Atlética	Guimarães	31.05	Extra
2.18,01	pc Cátia Khvas					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	1 S 2
2.18,09	Sara Ribas	INIC	2009	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	1 S 1 t
2.18,35	Lara Machado					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	4 S 2
2.18,41	pc Lara Machado					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	2 S 2
2.18,45	Maria de Jesus	INIC	2008	ACB-L	Leiria	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	3 S 2
2.18,98	pc Lara Machado					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2 S 1 t
2.19,04	pc Teresa Delfino	JUV	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	3 S 2
2.19,17	Lara Costa					2ª Noite Quente	Maia	07.06	4 S 1 t
2.19,21	pc Stela Fernandes	JUV	2006	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	4 S 2 t
2.19,37	pc Stela Fernandes					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	4 S 2
2.19,57	pc Lara Machado					Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	Extra
2.19,62	pc Lara Machado					Torneio Braga dos Anjos	Braga	22.01	Extra
2.19,65	pc Carlota Ferreira	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	22.01	3 S 1 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
2.21,15	Inês Lopes	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Seniores	Lisboa (U2)	09.07	5 t
2.22,47	Ema 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

2.23,50		Michelle Elmer	JUV	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Absolutos	Seixal	04.06	2 t
2.24,50		Diana André	INIC	2008	AABV	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	07.05	1
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
2.24,44		Diana Braz Pedro	INF	2010	ADNO	Lisboa	Provas de Preparação	Almada	16.12	Extra
2.25,06		Mariana Oliveira	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	3ª Noite Atlético	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)	05.01	2 S 4
2.25,99		Natacha Candé	JUV	2007	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	HEP
2.26,06	pc	Carolina Pinguheiro	JUV	2006	BARBARIS	Portalegre	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	2 S 1
2.26,40		Lara Roque	INIC	2008	AABV	Algarve	Meeting Vítor Tavares	Faro	13.05	1 t
2.27,81	pc	Carlota Ferreira	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	22.01	5 S 1 t
2.27,88		Cristina Ramalho	INIC	2008	CDUL	Lisboa	Campeonato Distrital de Iniciados	Lisboa (U2)	28.05	2
2.28,31		Maria Rodrigues	INIC	2008	LFC-F	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Guimarães	13.05	2
2.28,60		Mariana Lopes	JUV	2007	AABV	Algarve	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	30.04	HEP
2.28,66	pc	Caetana Neves	INIC	2008	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	3 S 1 t
2.28,77		Leonor Alves	INIC	2008	IND	Setúbal	Campeonato Distrital de Iniciados	Lisboa (U2)	28.05	Extra
2.28,91		Joana Ferreira	INIC	2009	TAR&LEB	Viseu	Provas Extra	Viseu	09.06	1
2.28,96		Catarina Leão	INIC	2009	ARLVG	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	07.05	2 S 2
2.29,08		Sara Mendes	JUV	2006	VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	11.06	3 t
2.29,11		Beatriz Pires	JUV	2006	ACPV	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	09.07	2 S 1 t
2.29,25		Ana Albuquerque	JUV	2006	CPM	Viseu	Meeting do Arada Atlético Clube	Arada	22.07	Extra
2.29,26		Rita Gaspar	INIC	2008	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (P2)	17.12	
2.29,46		Mariana Pereira	INIC	2008	UDV	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	07.05	3 S 2
2.29,55		Júlia Allende	JUV	2007	IND	Algarve	Meeting Vítor Tavares	Faro	13.05	3
2.29,70		Sofia Teixeira	INIC	2009	AFIS	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	07.05	2
2.29,75		Victória Antunes	JUV	2007	CFOD	Porto	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	25.06	5 t
2.29,85		Rita Kneissler - GER	INIC	2008	GD1ºD	Lisboa	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	07.05	2
2.29,87		Eva Mota	JUV	2007	SLB	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	4 t

2.29,95

## 1.000 metros

RN: 2.50,13

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
2.49,76	pc	Mariana Moreira	INIC	2008	UDV	Porto	Torneio Jovem de Pista Coberta	Braga	22.01	Extra
2.54,34		Cátia Khvas	JUV	2007	ADNO	Lisboa	Km Jovem Regional	Lisboa (N)	25.03	1 t
2.54,75		Lara Machado	JUV	2006	UDV	Porto	Quilómetro Nacional Jovem	Mogadouro	15.04	1 S 2
2.57,96		Cátia Khvas					Quilómetro Nacional Jovem	Mogadouro	15.04	1
2.58,76		Mariana Maciel	INIC	2009	EAROS	Braga	Quilómetro Nacional Jovem	Mogadouro	15.04	2
2.59,12		Stela Fernandes	JUV	2006	GS	Coimbra	KM Jovem	Coimbra	26.06	1
2.59,51		Stela Fernandes					Quilómetro Nacional Jovem	Mogadouro	15.04	2 S 2
3.00,40		Lara Machado					Quilómetro Jovem Regional	Lousada	05.03	2
3.00,98		Maria de Jesus	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Quilómetro Nacional Jovem	Mogadouro	15.04	3
3.03,30		Lara Costa	JUV	2006	UDV	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	05.03	3
3.03,52		Carlota Ferreira	INIC	2006	JV	Leiria	Quilómetro Nacional Jovem	Mogadouro	15.04	3 S 2
3.05,11		Diana Braz Pedro	INF	2010	ADNO	Lisboa	Torneio de São Pedro	Torres Vedras	28.06	1
3.05,96		Rafaela Sá	INIC	2009	NBA	Porto	Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2023	Leça da Palmeira	01.12	1
3.06,18		Carolina Cruz	INIC	2009	CAOB-A	Aveiro	Quilómetro Nacional Jovem	Mogadouro	15.04	4
3.06,68		Maria João Pimentel	JUV	2006	CFOD	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	05.03	4
3.07,31		Inês Sarmento	JUV	2007	ARLVG	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	05.03	5
3.07,53		Sara Ribas	INIC	2009	ADNO	Lisboa	Km Jovem Regional	Lisboa (N)	25.03	1 S 3
3.08,15		Michelle Elmer	JUV	2007	CPPEA	Setúbal	Quilómetro Nacional Jovem	Mogadouro	15.04	2
3.08,34		Inês Lopes	JUV	2006	SCP	Lisboa	Quilómetro Nacional Jovem	Mogadouro	15.04	4 S 2
3.08,58		Carolina Madureira	INF	2010	ADNO	Lisboa	Torneio de São Pedro	Torres Vedras	28.06	2
3.09,21		Ema Simão	JUV	2006	CPPEA	Setúbal	Quilómetro Nacional Jovem	Mogadouro	15.04	5 S 2
3.09,34		Fátima Silva	JUV	2007	CBPAR	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	05.03	1
3.09,42		Luana Valente	INF	2010	ADECT	Algarve	Mega Quilómetro - Final Nacional	Beja	22.04	2
3.09,57		Diana André	INIC	2008	AABV	Algarve	Km Jovem Regional 2023	Faro	07.04	1
3.09,58		Ema Oliveira	JUV	2006	ARAC	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Arada	02.12	1 t
3.09,73		Inês Azeitona	INIC	2008	C4E	Portalegre	Mega Quilómetro - Final Nacional	Beja	22.04	4
3.10,71	pc	Caetana Neves	INIC	2008	ACDRA	Leiria	Km Jovem Distrital	Pombal	19.03	2 S 1
3.10,83		Carolina Pinguheiro	JUV	2006	BARBARIS	Portalegre	Quilómetro Nacional Jovem	Mogadouro	15.04	6 S 2
3.11,36		Inês Sousa	JUV	2006	LFC-F	Braga	Quilómetro Nacional Jovem	Mogadouro	15.04	7 S 2
3.11,55	pc	Lara Pereira	INIC	2008	GAC-L	Leiria	Km Jovem Distrital	Pombal	19.03	3 S 1
3.11,61		Mariana Oliveira	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Km Jovem 2023	Vagos	08.04	2

3.11,61	Cristina Ramalho	INIC	2008	CDUL	Lisboa	Encuentro Madrid - Lisboa	Madrid	22.07	3
3.12,26	Júlia Allende	JUV	2007	CASJ	Algarve	Quilómetro Nacional Jovem	Mogadouro	15.04	3
3.14,67	Jéssica Mateus	JUV	2007	ARC-EAC	Coimbra	KM Jovem	Coimbra	26.06	2

3.14,95

## 1.500 metros

Mr-FOJE: 4.35,00 / RN: 4.21,03/4.29,53 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
4.31,14	pc Lara Machado	JUV	2006	UDV	Porto	1ª Noite Quente	Maia	24.05	2 t
4.32,37	Cátia Khvas	JUV	2007	ADNO	Lisboa	Meeting de Abrantes 2023	Abrantes	03.06	Extra
4.33,23	Lara Costa					Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	Extra
4.33,28	Cátia Khvas					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1 t
4.33,28	Lara Costa					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	2
4.33,83	Cátia Khvas					Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	10 t
4.35,41	Lara Machado					Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	Extra
4.35,55	Cátia Khvas					Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (P2)	14.01	1 t
4.37,14	pc Stela Fernandes	JUV	2006	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	3 S 2 t
4.37,42	Lara Machado					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	3
4.37,84	pc Stela Fernandes					Meeting Moniz Pereira	Pombal	22.01	6 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
4.38,79	pc Lara Machado					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	06.05	1
4.39,02	Lara Costa					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	06.05	2
4.39,88	Lara Machado					Festival Olímpico Juventude Europeia	Maribor (SLO)	29.07	12
4.41,35	Lara Machado					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.06	2 S 2
4.41,78	Carolina Correia					Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.06	1
4.41,98	Carolina Correia					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	4
4.42,13	pc Cátia Khvas					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	1 S 2
4.42,61	pc Carlota Ferreira	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	4 S 2 t
4.42,86	pc Lara Machado					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	2 S 2
4.43,54	Maria João Pimentel	JUV	2006	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	06.05	3
4.43,59	pc Stela Fernandes					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	3 S 2
4.43,97	Carlota Ferreira					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	08.07	14 t
4.44,28	pc Lara Machado					Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	2 S 1 t
4.44,49	pc Lara Machado					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	5 S 2 t
4.45,09	Clara Barbosa	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.06	2
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
4.51,92	Solange Nunes	JUV	2006	GDE	Madeira	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	8
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
4.56,83	Ema Simão	JUV	2006	CPPEA	Setúbal	Meeting Memorial Ricardo Ribeiro	Évora	07.06	Extra
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 Roqueue	INIC	2008	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Faro	03.06	1 t
5.01,62	Ariana Cardoso	JUV	2006	NBA	Porto	1ª Noite Quente	Maia	24.05	5 t
5.03,02	Lara Pereira	INIC	2008	GAC-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	2 t
5.03,61	Catarina Leão	INIC	2009	ARLVG	Porto	Meeting de Atletismo do Porto 2023	Porto (I)	01.05	1
5.03,83	Diana André	INIC	2008	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Faro	03.06	2 t
5.05,35	Carolina Carvalho	INIC	2008	GDRJR	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	02.12	2 t
5.04,10	Victória Antunes	JUV	2007	CFOD	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	07.07	7 t
5.06,06	Ana Albuquerque	JUV	2006	CPM	Viseu	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	7
5.06,32	Mariana Oliveira	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	03.06	Extra
5.06,68	Caetana Neves	INIC	2008	ACDRA	Leiria	Provas de Preparação	Marinha Grande	31.05	2 t
5.07,16	pc Lara Gomes	JUV	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	4 S 1 t
5.07,55	Margarida Santos	INIC	2009	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	03.06	Extra
5.07,97	Michelle Elmer	JUV	2007	CPPEA	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	06.05	2
5.08,56	Júlia Allende	JUV	2007	CASJ	Algarve	Campeonato Regional de Inverno	Lagoa	21.01	1 t

5.09,85

## 3.000 metros

Mr-FOJE: 9.48,00 / RN: 9.09,39/9.27,92 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
9.39,96	Lara Costa					Festival Olímpico Juventudde Europeia	Maribor (SLO)	24.07	6
9.54,77	Lara Costa					Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	2 S 1 t
9.55,40	Carolina Correia	JUV	2007	SCP	Lisboa	Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	3
9.55,77	Maria João Pimentel	JUV	2006	CFOD	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	3 S 1 t
9.57,05	Carolina Correia					1ª Noite Atlética Vaguense	Vagos	17.05	Extra
10.00,85	Lara Costa					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	1
10.05,95	Lara Costa					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	1
10.06,80	Maria João Pimentel					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	2
10.08,13	Lara Costa					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2 t
10.08,96	Carolina Correia					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	3 t
10.09,00	Carolina Correia					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	2
10.09,51	Clara Barbosa	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (P2)	15.01	3 t
10.11,48	Clara Barbosa					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	3
10.12,56	Maria João Pimentel					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	5 t
10.13,64	Maria João Pimentel					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Pombal	12.02	3 t
10.13,72	Clara Barbosa					Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	4
10.14,29	Carolina Correia					Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (P2)	15.01	4 t
10.16,41	Maria João Pimentel					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	4
10.17,94	Solange Nunes	JUV	2006	GDE	Madeira	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	6 t
10.25,75	Maria João Pimentel					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	10 t
10.26,40	Lara Costa					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	2 t
10.27,20	Carolina Correia					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	3 t
10.27,55	Clara Barbosa					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	6 t
10.28,00	Ema Simão	JUV	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	3
10.28,85	Maria João Pimentel					Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	5 t
10.29,06	Solange Nunes					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	5
10.31,13	Solange Nunes					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ribeira Brava	28.05	4 t
10.34,37	Ema Simão					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	7 t
10.35,15	Maria João Pimentel					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	5 t
10.40,90	Carlota Ferreira	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	11.06	1
10.40,95	Ana Albuquerque	JUV	2006	CPM	Viseu	Torneio de preparação Final de Época	Viseu	20.10	1 t
10.41,07	Maria João Pimentel					Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	25.06	1 t
10.42,22	Solange Nunes					Provas Extra	Ribeira Brava	06.05	2 t
10.43,25	Ema Simão					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (U)	28.05	2 t
10.45,61	Victória Antunes	JUV	2007	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	28.05	4 t
10.46,99	Ema Simão					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	6
10.47,07	Victória Antunes					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	7
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
10.55,66	Lara Roque	INIC	2008	AABV	Algarve	Torneio de Abertura AAALG	Lagoa	09.12	2 t
10.58,12	Inês Sousa	JUV	2006	LFC-F	Braga	3ª Noite Atlética	Braga	28.06	2 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	Victória Antunes	JUV	2007	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	5
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	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
11.21,13	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	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
11.31,14	Lara Santos	JUV	2006	GDD	Évora	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	29.01	24 t
11.32,45	Maria Pinto Correia	JUV	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	1
11.33,68	Mara Estrela	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	11.06	4
11.34,39	Marta Teixeira	JUV	2007	UDV	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.06	3
11.38,49	Beatriz Pequeno	JUV	2006	GRECAS	Aveiro	Meeting Cidade Europeia do Desporto	Viana do Castelo	12.07	10 t
11.39,16	Mónica Dias	JUV	2006	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	15.01	3 t
11.39,41	Mariana Oliveira	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-18 Inverno	Vagos	07.01	1
11.40,09	Ana Luísa Silva	JUV	2007	ACDRSQ	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	22.01	3 S 2 t
11.57,50	Isa Ferreira	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	1

11.58,15



## 2.000m Obstáculos (0,76)

Mr-FOJE: 7.12,50 / RN: 6.48,85

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7.01,74	Stela Fernandes	JUV	2006	GS	Coimbra	Meeting Internacional "Ciudad de Málaga!	Málaga - ESP	22.06	6 t
7.02,18	Stela Fernandes					Provas Extra	Torres Vedras	02.07	2 t
7.05,53	Maria João Pimentel	JUV	2006	CFOD	Porto	Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	3
7.06,82	Carlota Ferreira	JUV	2006	JV	Leiria	Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	4
7.07,29	Maria João Pimentel					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.06	1
7.07,60	Stela Fernandes					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	1
7.08,40	Carlota Ferreira					Provas de Preparação	Marinha Grande	31.05	1
7.10,20	Maria João Pimentel					1ª Noite Quente	Maia	24.05	1
7.11,22	Stela Fernandes					Festival Olímpico Juventude Europeia	Maribor (SLO)	27.07	14
7.15,03	Maria João Pimentel					Provas Extra	Torres Vedras	02.07	3 t
7.15,05	Maria João Pimentel					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	2
7.22,15	Stela Fernandes					Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	03.06	Extra
7.28,86	Carlota Ferreira					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	3
7.36,73	Victória Antunes	JUV	2007	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.06	2
7.38,16	Victória Antunes					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	4
7.41,92	Victória Antunes					Provas Extra	Lousada	15.04	1
7.44,70	Inês Lopes	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	5
7.52,46	Inês Lopes					Torneio de Santo António	Torres Vedras	07.06	2 t
7.59,14	Rita Gomes	JUV	2007	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.06	3
7.59,33	Mafalda Reis	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	6
8.00,99	Mafalda Reis					Torneio de Santo António	Torres Vedras	07.06	3 t
8.00,99	Mafalda Reis					Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.06	1
8.06,28	Rita Gomes					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	7
8.09,15	Rita Gomes					1ª Noite Quente	Maia	24.05	2
8.17,00	Celina Huizinga	JUV	2006	AABV	Algarve	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	8
8.20,08	Rita Nobre	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	9
8.29,64	Mara Estrela	JUV	2006	JV	Leiria	Provas de Preparação	Marinha Grande	31.05	2
8.31,14	Mariana Oliveira	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Juvenis 2023	Luso	22.04	1
8.33,50	Beatriz Leão	JUV	2007	ARLVG	Porto	Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	03.06	Extra
8.49,35									

## 100m Barreiras (0,76)

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

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,09	1,6	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	Extra
14,31	-0,6	Madalena Sampaio					Campeonato Nacional Sub 18	Almada	18.06	1 F t
14,40	0,0	Madalena Sampaio					Encuentro Madrid - Lisboa	Madrid	22.07	2
14,52	-0,1	Madalena Sampaio					Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	1
14,54	-0,6	Tatiana Almeida	JUV	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 18	Almada	18.06	2 F
14,54	1,6	Tatiana Almeida					Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	Extra
14,60	-0,5	Tatiana Almeida					Campeonato Nacional Sub 18	Almada	18.06	1 EI 2
14,61	-0,1	Tatiana Almeida					Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	2
14,61	0,0	Madalena Sampaio					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	1 EI 1 t
14,61	1,5	Tatiana Almeida					Pré Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	Extra
14,64	-0,6	Madalena Barradas	INIC	2009	AJJ	Portalegre	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	3 F t
14,65	1,5	Natacha Candé	JUV	2007	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Abertura de Verão	Ponta Delgada	31.03	1
14,71	-0,5	Madalena Barradas					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	2 EI 2
14,74	1,5	Madalena Sampaio					Pré Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	Extra
14,75	1,7	Natacha Candé					Campeonato de Juniores e Absolutos	Ponta Delgada	23.06	1
14,79	-0,6	Carolina Frada	JUV	2007	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	4 F
14,82	0,0	Carolina Frada					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	2 EI 1
14,88	1,5	Natacha Candé					Campeonato AASM Atleta Completo	Ponta Delgada	25.03	HEP
14,91	0,0	Tatiana Almeida					Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	14.05	Extra
14,91	0,0	Tatiana Almeida					Campeonato Regional P Combinadas	Lisboa (U2)	20.05	HEP
14,99	-1,5	Natacha Candé					Festival Olímpico Juventude Europeia	Maribor (SLO)	26.07	HEP
15,04	-0,5	Letícia Rosário	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	3 EI 2
15,04	-0,6	Tatiana Almeida					Provas Extra	Lisboa (U2)	28.05	1
15,04	-1,7	Natacha Candé					Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	HEP
15,07	-0,6	Marta Carriço	JUV	2007	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	5 F
15,08	1,1	Natacha Candé					Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	29.04	HEP
15,10	-1,1	Tatiana Almeida					Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	3
15,11	-0,6	Iara Vacondeus	INIC	2008	GDIB	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	1 FB t
15,12	0,0	Marta Carriço					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	3 EI 1
15,18	2,0	Sara Brites	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas	Marinha Grande	13.05	HEP
15,19	-0,6	Madalena Sampaio					Provas Extra	Lisboa (U2)	28.05	2 t

15,21	1,5	Matilde Lameiras	JUV	2006	CFOD	Porto	Pré Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	Extra
15,21	2,0	Marta Carriço					Atleta Completo Distrital	Pombal	15.04	HEP
15,21	-0,4	Carolina Frada					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.06	1 F
15,23	-0,6	Letícia Rosário					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	6 F
15,25	-0,2	Marta Carriço					Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	11.06	1 F
15,28	1,6	Matilde Lameiras					Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	Extra
15,30	-2,2	Natacha Candé					Torneio Regional Atleta Completo	Angra Heroísmo	22.04	HEP
15,34	0,0	Iara Vacondeus					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	4 EI 1
15,40	2,0	Sara Brites					Atleta Completo Distrital	Pombal	15.04	HEP
15,42	0,0	Letícia Rosário					Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	14.05	2 S 2
15,43	-0,4	Carolina Frada					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.06	1 EI 1
15,44	-0,5	Madalena Barradas					Campeonato Distrital P Combinadas	Marinha Grande	13.05	Extra
15,46	-0,6	Sara Brites					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	2 FB
15,49	-1,0	Carolina Frada					Atleta Completo Regional	Lousada	01.04	HEP
15,49	-1,1	Marta Carriço					Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	4
15,55	-0,5	Sara Brites					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	4 EI 2
15,55	-0,6	Matilde Lameiras					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	3 FB
15,56	0,0	Tatiana Almeida					Encuentro Madrid - Lisboa	Madrid	22.07	6
15,57	-1,7	Madalena Barradas					Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	HEP
15,58	-0,2	Sara Brites					Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	11.06	2 F
15,59	1,1	Marta Carriço					Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	29.04	HEP
15,59	1,1	Carolina Frada					Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	29.04	HEP
15,62	-1,7	Carolina Frada					Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	HEP
15,66	1,1	Tatiana Pereira	JUV	2006	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	29.04	HEP
15,66	1,6	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	Extra
15,68	-0,6	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	4 FB t
15,73	0,0	Sofia Machado	INIC	2008	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	5 EI 1 t
15,83	-1,6	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	03.06	1
15,96	-0,6	Héloise Henrard - FRA	JUV	2006	CAP	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	6 FB
15,97	-0,4	Melissa Mendes	JUV	2006	IND	Setúbal	Provas de Preparaçao	Lisboa (U2)	22.04	Extra
16,02	0,0	Beatriz Barrenho	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	14.05	3 S 2
16,05	-0,2	Antónia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	11.06	3 F t
16,17	-1,3	Catarina Vieira	JUV	2006	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional de Sub-18	Ribeira Brava	11.06	1
16,49	-2,0	Sara Athayde	JUV	2006	AACC	Setúbal	Atleta Completo - Fase Regional	Seixal	26.03	HEP
16,49	-0,9	Simone Morim	JUV	2007	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.06	3 EI 2
16,53	-0,4	Maria França	JUV	2006	ACFR	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.06	5 F
16,57	-1,9	Sara Ferreira	INIC	2009	VTSC	Braga	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	HEP
16,62	-0,1	Margarida Carmo	JUV	2007	CBTV	Lisboa	Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	3
16,77	0,0	Rita Martins	JUV	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	14.05	2 S 1
16,81	-1,0	Francisca Ferreira	JUV	2007	ACFR	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	HEP
16,90	2,0	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas	Marinha Grande	13.05	HEP
16,91	-1,3	Letícia Martins	JUV	2006	ACM-A	Terceira	Encontro Madeira x Açores	Ribeira Brava	11.06	2
16,92	-1,1	Laura Moreira	JUV	2007	VTSC	Braga	Torneio Observação Olímpico Jovem	Guimarães	14.05	1
16,98	-3,0	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	11.06	3 EI 2 t
16,99	-2,0	Bruna Xavier	INIC	2008	CASJ	Algarve	Provas Extra	Faro	07.04	1 t
17,14	-0,2	Matilde Soares	JUV	2007	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	11.06	4 F
17,15	-1,9	Bruna Ruela	JUV	2007	PLF	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	26.03	HEP
17,18	-2,0	Mariana Lopes	JUV	2007	AAVB	Algarve	Provas Extra	Faro	07.04	2
17,22	0,3	Matilde Gomes	JUV	2007	CAOV	V. Castelo	Atleta Completo 2023	Viana do Castelo	01.04	HEP
17,29	-0,3	Fátima Câmara	JUV	2007	CFOD	Braga	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	15.04	HEP
17,43	-1,7	Alice Varino	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	HEP

17,45

### 300m Barreiras (0,76)

RN: 43,28

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
44,44	Carolina Frada	JUV	2007	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	1 S 4
45,16	Mariana Lopes	JUV	2007	AABV	Algarve	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	2 S 4
45,54	Mariana Lopes					40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	1 S 3
45,96	Mariana Lopes					Provas Extra	Faro	08.04	1
46,26	Mariana Lopes					Campeonato Regional Sub-18	Quarteira	04.06	1
46,44	Carolina Frada					40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	2 S 3
46,64	Carolina Frada					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	06.05	1 S 2
46,69	Mónica Pinto	JUV	2007	SCP	Lisboa	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	3 S 3
46,86	Matilde Caldas	JUV	2006	MAC	Porto	2ª Noite Atlética	Braga	14.06	1
46,88	Carolina Frada					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.06	1 S 2
47,19	Sara Brites	JUV	2006	JV	Leiria	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	4 S 3
47,19	Matilde Caldas					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	1 S 3
47,33	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	2ª Noite Atlética	Braga	14.06	2 t

47,38	Cristina Neves	JUV	2007	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	3 s 4
47,45	Iara Vacondeus	INIC	2008	GDIB	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	2 S 3 t
47,45	Sara Brites					Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	1
47,49	Inês Pedro					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	1 S 2 t
47,74	Mónica Pinto					Campeonato Regional Sub 18	Lisboa (U)	11.06	1
47,78	Cristina Neves					Olímpico Jovem Regional - 3ª Jornada	Ribeira Brava	06.05	1
47,84	Sara Brites					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	4 S 4
47,93	Letícia Rosário	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	06.05	1
47,93	Sara Camolas	JUV	2006	PFC	Setúbal	Provas de Preparação	Setúbal	16.07	1
48,09	Rita Martins	JUV	2007	CPPEA	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	06.05	2
48,40	Carlota Gomes	JUV	2006	AJS	Madeira	Olímpico Jovem Regional - 3ª Jornada	Ribeira Brava	06.05	2
48,42	Lara Ludovice	INIC	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub 18	Lisboa (U)	11.06	2 t
48,48	Marta Carriço	JUV	2007	ACDRA	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	2
48,67	Leonor Saraiva	JUV	2007	GRE-AA	Coimbra	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	1 S 2
48,69	Rita Moura	INIC	2009	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Quarteira	04.06	2 t
49,04	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Provas de Preparação	Marinha Grande	31.05	1
49,09	Lara Barroso	INIC	2008	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	14.05	1 t
49,16	Marta Dias	JUV	2006	ESCMOV	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	06.05	1 S 1
49,20	Héloïse Henrard - FRA	JUV	2006	CAP	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	06.05	2 S 1
49,40	Maria Camolas	JUV	2006	PFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	06.05	4
49,41	Catarina Sampaio	JUV	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	1 S 1 t
49,47	Marta Pinto	JUV	2006	SCB	Braga	Torneio Observação Olímpico Jovem	Guimarães	13.05	1
49,85	Leonor Teixeira	JUV	2006	NAC	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	06.05	1
50,23	Yara Lemos	JUV	2006	CTMVPA	Vila Real	Torneio Olímpico Jovem	Vila Pouca Aguiar	06.05	1
50,36	Miriam Machado	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	11.06	1 S 1
50,72	Maria Inácio	INIC	2008	COP	Algarve	Provas Extra	Faro	08.04	2 t
50,72	Denisa Rodrigues	INIC	2008	CAS	Guarda	Provas Extra	Seia	25.06	1
50,75	Antónia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	11.06	2 S 1
50,79	Beatriz Alves	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	11.06	3 S 1
51,12	Luna Dias	JUV	2007	AACC	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	14.05	2
51,12	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	IND	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.06	2 S 2 t
51,15	Beatriz Santos	INIC	2008	GDD	Évora	Campeonato Regional de Juvenis	Vendas Novas	14.05	1
51,23	Rita Mendes	JUV	2007	SLB	Lisboa	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	06.05	2
51,34	Ana Beatriz Pereira	JUV	2007	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional de Sub-18	Ribeira Brava	11.06	3
51,43	Ana Correia	JUV	2006	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Quarteira	04.06	3
51,62	Raquel Paim	JUV	2006	SCA-T	Terceira	Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	06.05	1
51,82	Joana Ferreira	JUV	2007	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Juvenis 2023	Luso	23.04	1
51,83	Filipa Craveiro	JUV	2006	ACPV	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	06.05	3 S 1
51,87	Inês Vila	JUV	2007	SCP	Lisboa	1ª Jornada de Pista de Torres Vedras	Torres Vedras	21.01	1
52,09	Joana Solé	JUV	2007	CYCL	V. Castelo	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	2 S 1
52,30	Margarida Oliveira	INIC	2009	LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.06	2 S 1 t
52,40	Mafalda Cancelo	JUV	2007	CDCNAV	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	06.05	2 S 2
52,41	Camila Bóia	INIC	2008	GRECAS	Aveiro	1ª Noite Atlético Vaguense	Vagos	17.05	1
52,47	Ana Conde	JUV	2007	ACFR	Porto	Meeting de Atletismo do Porto 2023	Porto (I)	01.05	4
52,60	Mariana Pinheiro	JUV	2007	A 20Km	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	13.05	1
52,70	Iara Ferreira	INIC	2009	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	11.06	1 S 2
52,74	Maria Manaça	INIC	2009	JV	Leiria	Provas de Preparação	Marinha Grande	31.05	3
52,76	Marta Araújo	JUV	2006	AAACRO	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	3
52,87	Leonor Ferreira	INIC	2009	JDAL	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	11.06	1
52,88	Liana Tavares	JUV	2007	IND	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	16.04	5
52,97	Beatriz Marques	JUV	2006	ARC-EAC	Coimbra	Olímpico Jovem Distrital	Febres	13.05	2

53,05

## 400m Barreiras (0,76)

**Mr-FOJE: 62,50 / RN: 58,74**

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
63,82	Carolina Frada	JUV	2007	CFOD	Porto	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	3 t
64,16	Carolina Frada					Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	Extra
64,33	Carolina Frada					Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	3
64,45	Carolina Frada					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	3 S 2 t
65,16	Carolina Frada					Provas Extra	Torres Vedras	02.07	1 t
65,37	Mariana Lopes	JUV	2007	AABV	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	4 S 2 t
66,02	Mariana Lopes					Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	34
66,45	Mariana Lopes					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Faro	28.05	1 t
66,49	Matilde Caldas	JUV	2006	MAC	Porto	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	6 t
66,68	Carolina Frada					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	28.05	1 S 1 t
66,72	Cristina Neves	JUV	2007	CSM	Madeira	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	7 t
66,88	Carolina Frada					Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	24.06	1 t
67,36	Matilde Caldas					Campeonato Absoluto ddo Norte	Maia	09.07	2 t

67,78							Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ribeira Brava	28.05	3 t
67,83							3ª Noite Quente	Lousada	21.06	1 S 2 t
68,37							Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	6 S 2 t
68,48							Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	7 S 2 t
68,76	Sara Brites	JUV	2006	JV	Leiria		Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	09.07	1 t
68,92							Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	3 S 1 t
69,05							Campeonato Regional Sub-20 Verão	Ribeira Brava	25.06	1 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
71,07	Verónica Zueva	JUV	2007	CSGAIA	Porto		Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	4 t
71,37							Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	6 S 1 t
71,39							Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	7 S 1 t
71,44	Mónica Pinto	JUV	2007	SCP	Lisboa		Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	04.06	1
71,58							Campeonato Distrital Sub 20	Vagos	25.06	1
72,16							Meeting Renato Silva	Vagos	14.05	4 t
73,49							1ª Noite Quente	Maia	24.05	2 s 2 t
73,55	Francisca Cortinhas	JUV	2007	CSM	Madeira		Campeonato Regional Absoluto de Verão	Ribeira Brava	08.07	4 t
73,65										

### 3.000m Marcha

RN: 12.52,1 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
14.19,90	pc Gabriela Santos					Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	Extra
14.24,30	pc Gabriela Santos					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 t
14.30,43	pc Isa Ferreira	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	21.01	3 t
14.31,80	pc Isa Ferreira					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	2 t
14.37,06	pc Isa Ferreira					Provas Extra	Pombal	16.12	1
14.39,60	pc Gabriela Santos					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	1
14.41,22						Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	27.05	3 t
14.49,02	pc Isa Ferreira					Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	2
15.04,76	pc Isa Ferreira					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	2
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
15.45,46						Encuentro Madrid - Lisboa	Madrid	22.07	1
15.51,96	pc Lara Beato					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	7 t
16.00,62	pc Matilde Sousa					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	8 t
16.06,71	pc Isabel Luís	JUV	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	15 t
16.08,59	pc Isabel Luís					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	5
16.12,93	pc Lara Beato					Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	21.01	4 t
16.15,02						Campeonato Regional Clubes de Verão	Setúbal	09.07	1 t
16.16,96	pc Lara Beato					Provas Extra	Pombal	16.12	2
16.27,82	pc Verónica Zueva	JUV	2007	CSGAIA	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	4 t
16.28,07						Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (P2)	15.01	Extra
16.30,91	pc Isabel Luís					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Pombal	11.02	5 t
16.33,46	pc Matilde Angélico	INIC	2008	CAMG	Leiria	Provas Extra	Pombal	16.12	3 t
16.34,90						Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (U2)	27.05	1 t
16.49,48	pc Matilde Angélico					Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	3 t
16.57,15						Provas de Preparação	Seixal	16.04	1 t
17.28,14	pc Verónica Zueva					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	24 t
18.20,81	Beatriz Vitorino	INF	2010	ACRDCS	Leiria	Campeonato Distrital Sub 14	Coimbra	25.03	Extra
18.21,55	Erica Ramires	INF	2010	QFC	Setúbal	Campeonatos Distritais de Marcha	Leiria	16.06	Extra
18.36,75	pc Branca Fernandes	JUV	2007	ACDRSQ	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	4
18.42,60	pc Branca Fernandes					Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	21.01	6 t
19.18,91	Mariana Costa	JUV	2007	GDSD	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (P2)	15.01	8 t
19.30,64	Lara Fernandes	INF	2011	OFC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 14	Coimbra	25.03	2
19.52,00	Daniela Delgado	INF	2010	GDRV	Setúbal	Campeonato Regional de Infantis	Setúbal	08.07	2
19.54,10	Beatriz Esmeriz	INF	2011	CSGAIA	Porto	Torneio de Marcha em Pista	Lousada	14.05	1
20.19,51	pc Filipa Nunes	INIC	2008	GACV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	5 t
20.25,15									

### 5.000m Marcha

Mr-FOJE: 25.15,00 / RN: 21.30,91

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
24.51,69	Gabriela Santos	JUV	2006	ACRSD	Guarda	Festival Olímpico Juventude Europeia	Maribor (SLO)	28.07	12
25.06,70	Gabriela Santos					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	1
25.54,22	Isa Ferreira	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	2
26.15,01	Isabel Luís	JUV	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	3

26.15,31		Isa Ferreira					Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	3
26.25,60	Matilde Sousa	JUV	2006	SCP	Lisboa		Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	4
26.34,00		Isabel Luís					Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	4
26.38,69		Isa Ferreira					Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	08.07	1
27.03,30	Lara Roque	INIC	2008	AABV	Algarve		Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	5 t
27.41,08		Isabel Luís					Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	13.05	1
27.42,47		Isabel Luís					Campeonato Regional de Absolutos	Almada	24.06	2 t
28.07,29	Lara Beato	JUV	2007	GDP-L	Leiria		Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	08.07	2
28.11,09		Lara Beato					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	6
28.11,14	Inês Cunha	INIC	2008	QFC	Setúbal		Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	7 t
28.22,87	Ana Rita Marques	INIC	2009	COP	Algarve		Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	8 t
28.24,25	Ana Sofia Santos	INIC	2009	CPPEA	Setúbal		Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	9 t
28.26,89		Isabel Luís					Campeonato Regional de Juniores	Almada	10.06	1
28.38,44	Matilde Angélico	INIC	2008	CAMG	Leiria		Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	10 t
29.15,03		Lara Roque					Campeonato Regional Sub-18	Quarteira	04.06	1 t
29.59,45		Ana Sofia Santos					Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	13.05	2 t
30.14,16	Helena Rodrigues	INIC	2009	JIV-SM	S. Miguel		Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	11 t
31.04,12		Helena Rodrigues					Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	08.07	1
31.17,88	Raquel Ramalho	INIC	2008	CRDP	Setúbal		Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	13.05	3 t
33.39,80	Dewene Reis - BRA	INIC	2008	ACM-A	Terceira		Torneio de Abertura AAIT	Angra Heroísmo	02.12	1
33.41,80	Leticia Silva	JUV	2006	CAT	Terceira		Torneio Olímpico Jovem AAIT	Angra Heroísmo	16.04	1
33.45,35										

## 5 Km marcha Estrada

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
24.56	E Gabriela Santos	JUV	2006	ACRSD	Guarda	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Buarcos	12.03	1
25.39	E Isa Ferreira	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Marcha Estrada	Castelo de Paiva	23.12	Extra
25.43	E Isa Ferreira					Campeonato Nacional Marcha Estrada	Buarcos	12.03	2
26.21	E Isa Ferreira					7º Troféu Jorge Costa de Marcha Atlético	Olhão	08.04	1
26.38	E Gabriela Santos					Grande Prémio Marcha Celorico	Celorico da Beira	02.12	Passagem
26.52	E Isa Ferreira					Grande Prémio Internacional Rio Maior	Rio Maior	06.05	1
27.12	E Isa Ferreira					Taça de Portugal Marcha Atlético	Bombarral	22.04	1
27.21	E Matilde Sousa	JUV	2006	SCP	Lisboa	Grande Prémio Internacional Rio Maior	Rio Maior	06.05	2
27.27	E Matilde Sousa					Provas Extra	Porto de Mós	15.01	1
27.32	E Isa Ferreira					Campeonato Distrital Marcha Estrada	Porto de Mós	15.01	2
27.47	E Lara Beato	JUV	2007	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Buarcos	12.03	3
27.56	E Isabel Luís	JUV	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional Marcha Estrada	Barreiro	17.12	1
28.00	E Matilde Sousa					Campeonato Nacional Marcha Estrada	Buarcos	12.03	4
28.08	E Matilde Sousa					7º Troféu Jorge Costa de Marcha Atlético	Olhão	08.04	2
28.51	E Matilde Angélico	INIC	2008	CAMG	Leiria	Taça de Portugal Marcha Atlético	Bombarral	22.04	2 t
29.24	E Lara Beato					Taça de Portugal Marcha Atlético	Bombarral	22.04	3
29.42	E Matilde Sousa					Taça de Portugal Marcha Atlético	Bombarral	22.04	4
30.02	E Lara Beato					Grande Prémio Internacional Rio Maior	Rio Maior	06.05	3
30.10	E Inês Cunha	INIC	2008	QFC	Setúbal	Campeonato Regional Marcha Estrada	Barreiro	17.12	2
30.12	E Raquel Ramalho	INIC	2008	CRDP	Setúbal	Taça de Portugal Marcha Atlético	Bombarral	22.04	5 t
30.50	E Inês Cunha					Taça de Portugal Marcha Atlético	Bombarral	22.04	6 t
30.50	E Juliana Ferreira	JUV	2006	MAC	Porto	Grande Prémio Marcha Celorico	Celorico da Beira	02.12	Extra
31.14	E Lara Beato					Campeonato Distrital Marcha Estrada	Porto de Mós	15.01	3
33.05									

## 10.000m / 10 Km marcha (Pista e Estrada)

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
53.51	E Gabriela Santos	JUV	2006	ACRSD	Guarda	Grande Prémio Marcha Celorico	Celorico da Beira	02.12	3 t
55.09,93	Gabriela Santos					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	1 t
57.06,54	Matilde Sousa	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	5 t
1:05.58	E Juliana Ferreira	JUV	2006	MAC	Porto	Campeonato do Norte Marcha Estrada	Felgueiras	17.12	3 t
1:06.30,45									

## COMPRIMENTO

Mr-FOJE: 5,90m / RN: 6,24m/5,98m 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
5,95	pc	Tatiana Pereira					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Pombal	11.02	1 t
5,89	pc	Tatiana Pereira					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	1
5,76	-0,4	Tatiana Pereira					Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	2 t

5,74	2,0	Tatiana Pereira					Meeting de Cáceres	Cáceres - ESP	28.06	3 t
5,73	1,3	Tatiana Pereira					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (U2)	27.05	1 t
5,72	pc	Tatiana Pereira					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	3 t
5,72	pc	Tatiana Pereira					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	29.01	4 t
5,70	pc	Tatiana Pereira					DNA Indoor Madrid	Madrid - ESP	22.02	2
5,67	0,5	Tatiana Pereira					Festival Olímpico Juventude Europeia	Maribor (SLO)	24.07	8 G 2
5,66	1,6	Marta Carriço	JUV	2007	ACDRA	Leiria	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	1 t
5,63	pc	Marta Carriço					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	2
5,61	pc	Marta Carriço					21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
5,58	-0,6	Marta Carriço					Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	1
5,57	0,5	Marta Carriço					Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	1
5,54	pc	Marta Carriço					Torneio Ibérico Sub-18 P Combinadas	Pombal	04.03	PEN
5,49	-0,1	Marta Carriço					Atleta Completo Distrital	Pombal	16.04	HEP
5,49	1,9	Marta Carriço					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	1 t
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	-1,0	Naycira Varela	JUV	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	1
5,39	pc	Tatiana Pereira					Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	PEN
5,37	1,3	Marta Carriço					Torneio de São Pedro	Torres Vedras	28.06	Extra
5,37	-0,3	Marta Carriço					Prova de Preparação	Leiria	05.07	1
5,37	-0,4	Marta Carriço					Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	3
5,36	pc	Marta Carriço					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	29.01	9 t
5,35	1,9	Catarina Vieira					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	6 t
5,34	0,9	Catarina Vieira					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Pombal	11.02	5 t
5,34	2,0	Tatiana Pereira					Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	30.04	HEP
5,34	1,4	Naycira Varela					Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	3 t
5,32	pc	Marta Carriço					Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	15.01	2 t
5,31	0,6	Natacha Candé					Encontro Madeira x Açores	Ribeira Brava	10.06	1
5,30	0,9	Catarina Vieira					Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Ribeira Brava	07.01	1
5,30	1,7	Marta Carriço					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	27.05	1 t
5,29	-0,6	Natacha Candé					Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	06.05	1
5,28	1,9	Rita Martins					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	8 t
5,27	pc	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	PEN
5,27	pc	Catarina Vieira					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	3 t
5,26	0,7	Marta Carriço					Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	30.04	HEP
5,25	pc	Marta Carriço					Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	PEN
5,25	0,0	Natacha Candé					Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	08.07	2 t
5,24	pc	Ana Silva					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	3
5,23	1,1	Sofia Santos	JUV	2007	JV	Leiria	Meeting da Liberdade	Cartaxo	25.04	2 t
5,23	0,0	Catarina Vieira					Campeonato de Provas Combinadas	Ribeira Brava	02.04	HEP
5,23	0,7	Catarina Vieira					Campeonato Regional de Sub-18	Ribeira Brava	10.06	2
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
5,18	-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	-0,2	Carolina Frada	JUV	2007	CFOD	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	HEP
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
5,08	-0,7	Antónia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	1 S 2
5,07	pc	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
5,06	0,0	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Triatlo Técnico Distrital	Coimbra	18.02	TRI
5,06	-0,4	Sara Ferreira	INIC	2009	VTSC	Braga	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	HEP
5,05	-0,6	Beatriz Barrenho	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Provas de Preparação	Almada	12.02	3 t
5,04	-0,1	Sara Brites	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	HEP
5,04	0,0	Fátima Câmara	JUV	2007	CFOD	Porto	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	24.06	5 t
5,02	0,0	Teresa Cabido	INIC	2009	JIV-SM	S. Miguel	Triatlo Técnico Jovem Regional	Cidade da Horta	18.02	TRI
5,01	-0,9	Laura Moreira	JUV	2007	VTSC	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Maiã	07.07	6 t
5,01	1,3	Carolina Fernandes	INIC	2008	AGV	Viseu	Campeonato Distrital de Iniciados	Viseu	27.05	1

# TRIPLO SALTO

Mr-FOJE: 12,40m / RN: 12,87m/12,60m 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
12,28	pc	Tatiana Pereira					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	1
12,28	pc	Tatiana Pereira					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Pombal	12.02	1 t
12,24	1,8	Tatiana Pereira					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	1
12,20	-0,4	Tatiana Pereira					Festival Olímpico Juventude Europeia	Maribor (SLO)	26.07	4 G 2
12,13	1,5	Tatiana Pereira					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	04.06	1 t
12,09	pc	Tatiana Pereira					Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	07.05	1 t
12,03	pc	Tatiana Pereira					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1 t
12,03	0,3	Tatiana Pereira					Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	1
11,98	2,0	Tatiana Pereira					Meeting Renato Silva	Vagos	14.05	2 t
11,95	1,1	Beatriz Barrenho	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	2
11,74	1,5	Natacha Candé	JUV	2007	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ponta Delgada	28.05	1
11,61	0,2	Natacha Candé					Encontro Madeira x Açores	Ribeira Brava	11.06	1
11,58	0,5	Beatriz Barrenho					Provas Extra	Seixal	04.06	1 t
11,57	0,8	Anamar Jorge	INIC	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato de Juniores e Absolutos	Ponta Delgada	23.06	1
11,52	-1,8	Beatriz Barrenho					Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	13.05	1
11,50	pc	Beatriz Barrenho					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	6 t
11,57	1,8	Beatriz Barrenho					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	7 t
11,45	1,2	Naycira Varela	JUV	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	3
11,33	0,9	Nádia Mata	INIC	2008	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	2
11,27	0,6	Nádia Mata					Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	28.05	1
11,27	1,2	Fátima Câmara	JUV	2007	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	4
11,24	pc	Beatriz Barrenho					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	2
11,21	-1,3	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Meeting Jovem de Alvaiázere	Alvaiázere	23.04	1 t
11,21	0,9	Anamar Jorge					Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	09.07	1 t
11,19	1,6	Naycira Varela					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	10
11,14	-2,5	Naycira Varela					Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	3
11,11	1,2	Leonor Saraiva	JUV	2007	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	7
11,09	1,5	Naycira Varela					Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	3
11,06	pc	Katerina Quinn					Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	14.01	1 t
11,06	pc	Naycira Varela					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	9 t
11,04	pc	Natacha Candé					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	3
11,02	0,3	Anamar Jorge					Encontro Madeira x Açores	Ribeira Brava	11.06	2 t
11,00	0,7	Madalena Silva	INIC	2009	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	8 t
10,96	0,7	Naycira Varela					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	04.06	4 t
10,89	pc	Naycira Varela					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	1 t
10,89	pc	Naycira Varela					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	4
10,88	1,9	Leonor Saraiva					Campeonato Nacional sub-20	Abrantes	16.07	12 t
10,85	0,7	Katerina Quinn					Provas de Preparação	Maringa Grande	31.05	1 t
10,85	0,8	Beatriz Gomes	INIC	2008	GAC-L	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	10 t
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	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
10,69	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
10,59	pc	Mariana Baixinho	INIC	2008	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	17.12	4 t
10,54	1,6	Angelina Volkmar - GER	INIC	2008	CRDS	Algarve	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	12 t
10,48	-1,6	Carlota Paiva	INIC	2008	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.06	3 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	Maringa Grande	04.06	5 t
10,32	-0,6	Yara Lemos	JUV	2006	CTMVPA	Vila Real	Campeonato Regional de Pista	Vila Pouca Aguiar	10.06	1
10,21	-3,6	Rita Moura	INIC	2009	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Quarteira	04.06	3 t
10,20	1,0	Clara Cabral	INIC	2009	CTMVPA	Vila Real	Campeonato Regional de Pista	Vila Pouca Aguiar	10.06	2 t
10,19	1,2	Raquel Paim	JUV	2006	SCA-T	Terceira	Campeonato de Juvenis da Terceira	Angra Heroísmo	01.07	1
10,15	pc	Marta Dias	JUV	2006	ESCMOV	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	2 t
10,15	0,9	Diana Ribeiro	JUV	2006	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Torres Vedras	15.04	2 t

10,14	-1,5	Alice Varino	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	11.06	3 t
10,06	pc	Rita Costa	JUV	2006	PLF	Braga	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	07.01	5 t

10,05

## ALTURA

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

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1,66	Natacha Candé	JUV	2007	JIV-SM	S. Miguel	Festival Olímpico Juventude Europeia	Maribor (SLO)	26.07	HEP
1,65	Natacha Candé					Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	08.07	1 t
1,65	Natacha Candé					Torneio Salto em Altura Jovem	Ponta Delgada	09.12	1
1,64	Natacha Candé					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	1
1,63	Natacha Candé					Encontro Madeira x Açores	Ribeira Brava	11.06	1
1,63	Natacha Candé					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	3 t
1,62	pc Natacha Candé					21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
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
1,60	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
1,60	Eliana Fernandes					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	1
1,60	Natacha Candé					Torneio Regional Atletas Completo	Angra Heroísmo	22.04	HEP
1,60	Natacha Candé					Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	07.05	4
1,60	Natacha Candé					40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	1
1,59	Natacha Candé					Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	HEP
1,58	pc Alessandra Santos	INIC	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	PEN
1,58	pc Rita Brochado					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	4 t
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
1,56	Eliana Fernandes					Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	14.01	1 t
1,56	Natacha Candé					Torneio Atletas Completo Nacional	Pombal	29.04	HEP
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
1,55	Natacha Candé					Campeonato AASM Atletas Completo	Ponta Delgada	25.03	HEP
1,55	Rita Brochado					Olímpico Jovem Regional	Viana do Castelo	01.05	1
1,55	Eliana Fernandes					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ribeira Brava	27.05	2 t
1,54	pc Eliana Fernandes					21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
1,54	Eliana Fernandes					Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	3
1,54	pav Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Torneio de Salto em Altura em Sala	Famalicão	08.12	2
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	Carolina Frada	JUV	2007	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	07.05	1
1,51	Sara Brites	JUV	2006	JV	Leiria	Atletas 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	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	Francisca Ferreira	JUV	2007	ACFR	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	07.05	2
1,49	Micelle Elmer	JUV	2007	CPPEA	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	07.05	1
1,49	Carolina Fernandes	INIC	2008	AGV	Viseu	Torneio Atletas Completo Nacional	Pombal	29.04	HEP
1,49	Sofia Riel	INIC	2008	AEJD	Algarve	Campeonato Nacional Escolar	Óbidos	20.05	1
1,48	Joana Pereira	JUV	2006	CIAIA	Faial	Campeonato ADIF de Atletas Completo	Cidade da Horta	11.03	HEP
1,48	Catarina Vieira	INIC	2009	MAC	Porto	Torneio de Abertura de Pista Jovem	Lousada	03.12	1
1,48	pav Sara Ferreira	INIC	2009	VTSC	Braga	Torneio de Salto em Altura em Sala	Famalicão	08.12	3
1,47	pc Marta Carriço	JUV	2007	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	PEN
1,47	Sara Ferreira	INIC	2009	VTSC	Braga	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	HEP
1,47	Joana Ghira	INIC	2008	SCP	Lisboa	Octakids VIII	Lisboa (U)	04.06	2
1,47	Niilã Viala - FRA	INIC	2009	CDQ	Algarve	Campeonato Regional Pr Combinadas	Faro	17.12	PEN

1,47

## VARA

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

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3,10	pc Léna Galdes	JUV	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	1
3,05	Maria França	JUV	2006	ACFR	Porto	Meeting Pedro Gonçalves	Porto - Ramalde	16.07	2 t
3,05	Maria França					Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	3



3,05		Léna Geraides				Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	2	
3,03		Léna Geraides				Encuentro Madrid - Lisboa	Madrid	22.07	2	
3,00		Maria França				Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	6 t	
2,93		Maria França				Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	28.05	3 t	
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
2,90		Léna Geraides					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	1
2,90		Maria França					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	2
2,85		Maria França					Provas Extra	Viana do Castelo	02.07	Extra
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	4º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	1
2,80	pc	Clara Morais					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	2
2,75		Daniela Taralunga					Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	3 t
2,70	pc	Maria França					2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	15.02	3 t
2,70	pc	Clara Morais					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	8 t
2,70	pc	Maria França					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	10 t
2,70		Maria França					Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	03.06	Extra
2,70		Maria França					Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	25.06	2 t
2,65		Daniela Taralunga					Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	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
2,60		Maria França					Dia da Vara	Lousada	14.05	1 t
2,60		Maria França					2ª Noite Quente	Maia	07.06	2 t
2,60		Beatriz Pereira					Campeonato Regional Sub-20 Verão	Ribeira Brava	24.06	4 t
2,60		Beatriz Pereira					Torneio de Natal	Ribeira Brava	17.12	2 t
2,60	pc	Nádia Mata					Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	6 t
2,50	pc	Mariana Monteiro	JUV	2006	CSGAIA	Porto	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	4
2,50	pc	Maria França					Campeonato do Norte de Pista Coberta	Maia	14.01	5 t
2,50		Mariana Monteiro					Dia da Vara	Lousada	14.05	2 t
2,50	pc	Daniela Taralunga					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	3
2,50		Maria França					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.06	1
2,50		Mariana Monteiro					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.06	2
2,50		Mariana Monteiro					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	8
2,45	pc	Maria França					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	16 t
2,45		Beatriz Pereira					Campeonato Regional Absoluto de Verão	Ribeira Brava	08.08	3 t
2,42		Mariana Monteiro					Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	3 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		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	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
2,10		Carolina Ferreira	JUV	2006	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	4 t
2,10	pc	Inês Saldanha	INIC	2008	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional Sub-18 P Coberta	Alpiarça	22.01	1
2,00		Filipa Duarte	JUV	2007	CASJ	Algarve	Provas de Preparação de Inverno	Lagoa	14.01	2 t
2,00		Diana Ribeiro	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	2
2,00	pc	Miriam Machado	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	3 t
2,00		Kimberly Nunes	INF	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 16	Ribeira Brava	13.05	2
2,00		Íris Passos	INIC	2008	ACB-A	Leiria	Provas de Preparação	Leiria	15.11	4

1,89

**PESO (3 kg)****Mr-FOJE: 14,90m / RN: 15,76m/15,50m i**

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,28	Natacha Candé	JUV	2007	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	09.07	1
14,00	Natacha Candé					Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	HEP
13,95	Natacha Candé					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	1
13,88	Natacha Candé					21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
13,65	Natacha Candé					Festival Olímpico Juventude Europeia	Maribor (SLO)	26.07	HEP

13,19		Natacha Candé				40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	1	
13,01		Eliany Monteverde -STP	JUV	2007	SLB	Lisboa	Encontro Ibérico Sub-18	Leiria (CNL)	19.07	3
12,97		Eliany Monteverde				Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	2	
12,86		Natacha Candé				Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	29.04	HEP	
12,85		Eliane Varela	JUV	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	3
12,80		Eliany Monteverde				Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1	
12,77	pc	Natacha Candé				Torneio Ibérico Sub-18 P Combinadas	Pombal	04.03	PEN	
12,68		Natacha Candé				Torneio de Abertura de Verão	Ponta Delgada	01.04	1	
12,63		Eliany Monteverde				Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	07.05	1	
12,62		Natacha Candé				Campeonato AASM Atleta Completo	Ponta Delgada	25.03	HEP	
12,60		Natacha Candé				Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	07.05	1	
12,55		Natacha Candé				Torneio de Abertura de Inverno	Ponta Delgada	09.12	1	
12,39		Eliane Varela				Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	Extra	
12,39	pc	Eliany Monteverde				Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	1	
12,36		Natacha Candé				Torneio Regional Atleta Completo	Angra Heroísmo	22.04	HEP	
12,28		Natacha Candé				Campeonato da AASM de Lançamentos	Ponta Delgada	28.01	1	
12,27		Eliane Varela				Campeonato Nacional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	1	
12,25	pc	Natacha Candé				Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	PEN	
12,20		Eliane Varela				Provas de Preparação	Lisboa (U2)	22.04	1	
12,17		Eliane Varela				29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	05.08	Extra	
12,14		Eliany Monteverde				Provas de Preparação	Lisboa (U2)	22.04	2	
12,06		Lafaete Saraiva - GBS	JUV	2006	SCP	Lisboa	Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	Extra
12,06	pc	Eliany Monteverde				Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	1	
11,99		Lafaete Saraiva				Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	2	
11,95		Eliany Monteverde				Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	Extra	
11,93		Natacha Candé				Triatlo Técnico Jovem Regional	Cidade da Horta	18.02	TRI	
11,93		Eliane Varela				Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	3	
11,93		Eliane Varela				Encontro Ibérico Sub-18	Leiria (CNL)	19.07	4	
11,89		Eliany Monteverde				Campeonato Nacional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	2	
11,87		Lafaete Saraiva				Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	07.05	2	
11,84		Eliany Monteverde				40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	2	
11,84		Eliane Varela				III Meeting Eduardo Cunha	Lisboa (U2)	20.05	1	
11,84		Lafaete Saraiva				Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	4	
11,78		Soraia Teixeira	JUV	2007	ACM-A	Terceira	Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	07.05	2
11,75		Natacha Candé				Campeonato AASM de Triatlo Técnico	Ponta Delgada	02.02	TRI	
11,71	pc	Lafaete Saraiva				Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	TRI	
11,68		Lafaete Saraiva				Campeonato Nacional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	3	
11,65		Leonor Barros	JUV	2006	PLF	Braga	Torneio Observação Olímpico Jovem	Guimarães	14.05	1
11,64		Soraia Teixeira				Provas de Observação	Angra Heroísmo	13.05	1	
11,62		Soraia Teixeira				Torneio Atleta Completo	Angra Heroísmo	25.03	HEP	
11,58		Natacha Candé				Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	1	
11,56		Eliane Varela				Encontro de Encerramento	Lisboa (U2)	22.07	1	
11,52		Adarlene Binta	INF	2010	SCP	Lisboa	Encontro de Encerramento	Lisboa (U2)	22.07	2 t
11,52		Eliany Monteverde				Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	2	
11,49		Soraia Teixeira				Encontro Madeira x Açores	Funchal	10.06	1	
11,47	pc	Lafaete Saraiva				Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	2	
11,42		Soraia Teixeira				Torneio Olímpico Jovem AAIT	Angra Heroísmo	16.04	1	
11,40		Natacha Candé				Campeonato Regional de Inverno	Ponta Delgada	14.01	1	
11,39	pc	Eliane Varela				Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	3	
11,32		Leonor Barros				Meeting Cidade da Póvoa de Varzim	Póvoa de Varzim	22.04	Extra	
11,31		Eliane Varela				II Jornada de Pista	Torres Vedras	04.03	1	
11,30		Soraia Teixeira				Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	09.07	2	
11,26		Soraia Teixeira				Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	5	
11,24		Leonor Barros				Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	6	
11,20		Melissa Mendes	JUV	2006	IND	Setúbal	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	22.04	Extra
11,19		Soraia Teixeira				Taça de Lançamentos Dr Luís Sousa	Angra Heroísmo	11.02	1	
11,16		Eliane Varela				Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	07.05	3	
11,11		Alexandra Mata	JUV	2006	SCP	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	4
11,11		Soraia Teixeira				Torneio Triatlo Técnico Jovem	Angra Heroísmo	21.01	TRI	
11,10		Melissa Mendes				Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	5	
10,96		Simone Morin	JUV	2007	ACFR	Porto	Campeonato Regional Escolar	Guimarães	02.05	1
10,93		Leonor Barros				Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	15.05	Extra	
10,90		Alexandra Mata				Provas de Preparação	Lisboa (U2)	22.04	4	
10,89		Alexandra Mata				29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	Extra	
10,88		Alexandra Mata				Campeonato Nacional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	4	
10,86		Lafaete Saraiva				Provas de Preparação	Lisboa (U2)	22.04	5	
10,86		Leonor Barros				4ª Noite Atlética	Braga	18.07	1	
10,85		Beatriz Sobral	INIC	2008	NDJL	Setúbal	Provas de Preparação 3	Almada	02.04	1
10,77		Iara Tembe	JUV	2007	CSM	Madeira	Provas Extra	Funchal	13.05	1

10,70		Fátima Câmara	JUV	2007	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.06	1
10,65	pc	Ariana Pereira	INIC	2008	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	2 t
10,53	pc	Ana Nascimento - STP	JUV	2007	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	3
10,50		Regina Amorim	JUV	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	15.05	HEP
10,48		Liliana Anselmo	JUV	2007	ADCV	Portalegre	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	10.12	Extra
10,42		Catarina Trubca	JUV	2007	CADP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	22.04	6
10,42		Sofia Ganoshenko	INIC	2008	AABV	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	07.05	1
10,39		Bruna Ruela	JUV	2007	PLF	Braga	Meeting Cidade da Póvoa de Varzim	Póvoa de Varzim	22.04	Extra
10,36		Lilly Martins - USA	JUV	2007	ACB-L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	07.05	1
10,30	pc	Laura Baltazar	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	1
10,29		Diana Camejo	JUV	2006	AJJ	Portalegre	Torneio Olímpico Jovem Regional	Ponte de Sôr	07.05	1
10,29		Sara Lopes	INIC	2009	PLF	Braga	Campeonato Nacional Escolar	Óbidos	20.05	1
10,25		Margarida Bento	INIC	2009	SCP	Lisboa	Encontro de Encerramento	Lisboa (U2)	22.07	1
10,24		Rafaela Lacerda	INIC	2009	CIAIA	Faial	Campeonato ADIF de Inverno	Cidade da Horta	02.12	HEP
10,20	pc	Tatiana Pereira	JUV	2006	AFS	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	4
10,20		Maria Pombo	INIC	2009	ACRDBC	C. Branco	Campeonato Distrital de Iniciados	Castelo Branco	24.06	1
10,17		Luísa Pinto	JUV	2006	AJS	Madeira	Olímpico Jovem Regional -- 2ª Jornada	Ribeira Brava	29.04	2
10,15		Madalena Barradas	INIC	2009	AJJ	Portalegre	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	HEP
10,12		Beatriz Miguel	JUV	2006	UFCIT	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	10.06	1
10,07		Ana Gonçalves	JUV	2006	AMA-VR	Vila Real	Torneio de Preparação	Vila Real	27.05	1
10,02		Laura Agostinho	INIC	2009	SCA	Santarém	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	30.04	HEP
10,01		Marta Peralta	INIC	2009	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.06	2 t
10,01		Luís Mesquita	JUV	2007	DURIUS	Vila Real	Torneio de Preparação	Vila Real	27.05	2
9,93		Inês Alves Reis	INIC	2009	LLFC	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	07.05	1
9,92		Natália Svirsá	INIC	2009	CBA-S	Santarém	29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.088	Extra
9,86		Sara Lopes	INIC	2009	AGDAK	Setúbal	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	3
9,85		Laura Moreira	JUV	2007	VTSC	Braga	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	15.05	Extra

9,85

## DISCO (1 kg)

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

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
40,10	Soraia Teixeira	JUV	2007	ACM-A	Terceira	Campeonato de Juniores	Angra Heroísmo	20.05	1
37,78	Soraia Teixeira					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	6 t
37,65	Soraia Teixeira					Encontro Madeira x Açores	Funchal	11.06	1
37,40	Soraia Teixeira					Encontro Ibérico Sub-18	Leiria (CNL)	19.07	3
37,03	Lafaete Saraiva - GBS	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	7 t
36,83	Soraia Teixeira					Campeonato de Juvenis da Terceira	Angra Heroísmo	01.07	1
36,83	Soraia Teixeira					Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	08.07	1
36,42	Soraia Teixeira					Torneio Olímpico Jovem AAIT	Angra Heroísmo	16.04	1
36,07	Soraia Teixeira					Provas de Observação	Angra Heroísmo	14.05	1 t
35,96	Lafaete Saraiva					Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	1
35,72	Lafaete Saraiva					Campeonato Regional de Seniores	Lisboa (U2)	08.07	2 t
35,54	Lafaete Saraiva					Encontro Ibérico Sub-18	Leiria (CNL)	19.07	4
35,48	Lafaete Saraiva					Provas Extra	Lisboa (U2)	27.05	3 t
35,25	Soraia Teixeira					Provas de Observação	Angra Heroísmo	03.06	1
34,97	Soraia Teixeira					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	4 t
34,92	Lafaete Saraiva					29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	Extra
34,89	Lafaete Saraiva					Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	Extra
34,79	Lafaete Saraiva					Meeting António Fortunato	Torres Vedras	13.05	4 t
34,78	Eliany Monteverde -STP	JUV	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	1
34,69	Eliany Monteverde					Provas de Preparação	Lisboa (U2)	22.04	3 t
34,64	Soraia Teixeira					Provas Extra	Angra Heroísmo	06.01	1 t
34,53	Eliany Monteverde					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	8 t
34,35	Eliany Monteverde					Campeonato Regional de Seniores	Lisboa (U2)	08.07	3 t
34,19	Lafaete Saraiva					Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	5 t
34,03	Lafaete Saraiva					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	2
34,03	Lafaete Saraiva					Encuentro Madrid - Lisboa	Madrid	22.07	3
33,59	Soraia Teixeira					Provas Extra	Angra Heroísmo	29.01	1
33,33	Rita Oliveira	JUV	2006	CANAZ	Leiria	Provas Extra	Marinha Grande	13.05	4 t
33,13	Eliany Monteverde					Encuentro Madrid - Lisboa	Madrid	22.07	4
33,11	Lafaete Saraiva					III Meeting Eduardo Cunha	Lisboa (U2)	20.05	4 t
33,10	Iara Tembe	JUV	2007	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	3
33,05	Lafaete Saraiva					Provas de Preparação	Torres Vedras	15.04	2 t
32,91	Soraia Teixeira	JUV	2006	CRDS	Algarve	Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	26.02	1
32,85	Lafaete Saraiva					Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	Extra
32,56	Rita Oliveira					Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	5 t
32,13	Rita Oliveira					Campeonato Distrital Sub-20	Leiria (CNL)	08.07	2 t
31,84	Eliany Monteverde					Provas de Preparação	Jamor (P2)	16.12	4 t

31,82	Eliany Monteverde					Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	2
31,78	Lafaete Saraiva					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	04.06	2 t
31,68	Eliane Varela	JUV	2007	SCP	Lisboa	Encontro de Encerramento	Lisboa (U2)	22.07	4 t
31,49	Rita Oliveira					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	10 t
31,44	Eliany Monteverde					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	26.02	2
31,44	Iara Tembe					Provas Extra	Funchal	04.06	1
31,22	Rita Oliveira					Jornadas de Lançamentos 2023	Leiria (CNL)	18.03	3 t
31,21	Rita Oliveira					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	4
31,08	Rita Oliveira	JUV				Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	04.02	1
31,07	Camila Patraboy	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
30,98	Camila Patraboy					Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	04.02	2
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
30,67	Iara Tembe					Campeonato Regional de Lançamentos	Funchal	18.02	2 t
30,48	Rita Oliveira					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	26.02	3
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
29,77	Alexandra Mata	JUV	2006	SCP	Lisboa	29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	Extra
28,20	Leonor Louzeiro	INIC	2008	JDN	Beja	Campeonato Distrital Sub 18	Beja	27.05	1 t
27,83	Leonor Barros	JUV	2006	PLF	Braga	Campeonato do Norte Suub-20	Guimarães	24.06	3 t
27,21	Luísa Pinto	JUV	2006	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub-20 Verão	Funchal	25.06	2 t
27,05	Eva Varela	JUV	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	04.02	4
26,13	Sara Conceição	JUV	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	04.02	5
25,55	Lara Silva	INIC	2009	QFC	Setúbal	29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	Extra
25,21	Rita Ribeiro	JUV	2007	CAP	Porto	1ª Noite Quente	Maia	24.05	4 t
24,67	Sara Lopes	INIC	2009	AGDAK	Setúbal	Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	8 t
24,62	Clara Borba	INIC	2008	CAT	Terceira	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	08.07	2 t
24,59	Diana Camejo	JUV	2006	AJJ	Portalegre	Campeonato Distrital Sub 18	Beja	27.05	Extra
24,18	Liliana Anselmo	JUV	2007	AJJ	Portalegre	Campeonato Regional Lançamentos	Ponte de Sôr	18.02	1
24,16	Laura Baltazar	JUV	2006	JV	Leiria	Provas Extra	Marinha Grande	13.05	7 t

24,15

**MARTELO (3 kg)****Mr-FOJE: 60,00m / RN: 64,85m**

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
50,12	Beatriz Sobral	INIC	2008	NDJL	Setúbal	29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	Extra
49,18	Iara Tembe	JUV	2007	CSM	Madeira	Encontro Ibérico Sub-18	Leiria (CNL)	19.07	3
45,95	Iara Tembe					Provas Extra	Funchal	03.06	1
45,40	Sara Cunha	JUV	2007	CAP	Porto	Encontro Ibérico Sub-18	Leiria (CNL)	19.07	4
44,93	Iara Tembe					Olímpico Jovem Regional - 2ª Jornada	Funchal	29.04	1
44,74	Iara Tembe					Olímpico Jovem Regional - 3ª Jornada	Funchal	06.05	1
44,56	Sara Cunha					29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	Extra
44,01	Iara Tembe					Provas Extra	Funchal	09.12	1
43,90	Mariana Dantas	INIC	2008	ADCL	V. Castelo	Campeonato de Juvenis 2023	Viana do Castelo	10.06	1
43,82	Sara Cunha					Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	13.05	1
43,53	Iara Tembe					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	2
43,01	Lara Silva	INIC	2009	QFC	Setúbal	Provas de Preparação	Almada	16.12	2
42,89	Sara Cunha					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	3
42,79	Beatriz Miguel	JUV	2006	UFCIT	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	11.06	1
42,59	Sara Cunha					Dia do Martelo 2023	Porto (Ramalde)	01.05	1
42,37	Iara Tembe					Torneio de Preparação	Funchal	27.05	1
42,13	Sara Cunha					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.06	1
42,00	Iara Tembe					Campeonato Regional de Sub-18	Funchal	10.06	1
41,94	Camila Patraboy	JUV	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	1
41,34	Camila Patraboy					Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	Extra
41,32	Iara Tembe					Provas Extra	Funchal	18.02	1
41,18	Constança Ribeiro	INIC	2008	CAT	Terceira	Campeonato de Iniciados	Angra Heroísmo	03.06	1
40,72	Camila Patraboy					Jornadas de Lançamentos 2023	Leiria (CNL)	15.02	1
40,43	Iara Tembe					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	26.02	2
40,36	Sara Cunha					Torneio Internacional de Lançamentos	Cerveira	23.04	2
40,35	Iara Tembe					Torneio de Preparação	Funchal	28.01	1
40,14	Sara Cunha					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	26.02	3
40,08	Camila Patraboy					Jornadas de Lançamentos 2023	Leiria (CNL)	18.03	1
39,90	Iara Tembe					Provas Extra	Funchal	13.05	1
39,63	Beatriz Miguel					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	5
39,17	Beatriz Miguel					29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	Extra
39,00	Rita Oliveira	JUV	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	26.02	5
38,96	Camila Patraboy					29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	6

38,79	Helena Alípio	JUV	2007	JV	Leiria	29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	7
38,77	Raquel Rodrigues	INIC	2008	JDAL	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Rio Maior	11.06	2 t
37,74	Sofia Carvalho	INIC	2009	JV	Leiria	29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	8 t
36,67	Natália Svirsá	INIC	2009	CBA-S	Santarém	Meeting de Abrantes 2023	Abrantes	03.06	2
36,56	Carolina Sousa	INIC	2009	QFC	Setúbal	29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	06.08	Extra
36,23	Mariana Custódio	JUV	2007	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	3
35,43	Soraia Teixeira	JUV	2007	ACM-A	Terceira	Taça de Lançamentos Dr Luís Sousa	Angra Heroísmo	11.02	1
35,15	Angelina Mendes	JUV	2006	A 20km	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Ar Livre	Abrantes	01.04	1
34,69	Sofia Ganoshenko	INIC	2008	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Faro	03.06	1 t
34,35	Juliana Armelim	JUV	2007	CAT	Terceira	Torneio de Abertura AAIT	Angra Heroísmo	02.12	1
34,12	Verónica Amorim	INIC	2009	ADCL	V. Castelo	Olimpico Jovem Regional	Viana do Castelo	01.05	2
33,90	Inês Barros	JUV	2007	AEAC	Santarém	Jornadas de Lançamentos 2023	Leiria (CNL)	18.03	Extra
33,14	Mariana Silva	INIC	2009	LAVRA	Porto	Torneio Preparação Lançamentos Jovem	Lousada	12.11	1
32,78	Clara Borba	INIC	2008	CAT	Terceira	Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	06.05	2
32,72	Beatriz Rodrigues	INIC	2008	CVT	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Faro	03.06	2 t
32,70	Carolina Quintal	INF	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 16	Funchal	13.05	1 t
32,08	Joana Silva	JUV	2006	AACC	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	13.05	3
31,68	Mariana Marques	INIC	2008	GAF	Santarém	Campeonato Distrital de Lançamentos	Fátima	18.02	3 t
31,51	Matilde Quita	JUV	2006	ADTT	Setúbal	Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	7
31,46	Adarlene Binta	INF	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (U2)	27.05	1 t
31,11	Lara Vaz	INIC	2009	ADCL	V. Castelo	Olimpico Jovem Regional	Viana do Castelo	01.05	3
30,47	Francisca Antão	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	09.07	2 t
30,44	Rafaela Libânio	INIC	2008	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Leiria (CNL)	15.07	1

30,05

**DARDO (500 g)****Mr-FOJE: 49,00m / RN: 50,20m**

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
41,09	Diana Camejo	JUV	2006	AJJ	Portalegre	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	1
40,19	Diana Camejo					Encontro Ibérico Sub-18	Leiria (CNL)	19.07	3
39,80	Diana Camejo					Torneio Internacional de Lançamentos	Cerveira	23.04	1
39,51	Natacha Candé	JUV	2007	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato de Juniores e Absolutos	Ponta Delgada	24.06	1
39,46	Natacha Candé					Festival Olímpico Juventude Europeia	Maribor (SLO)	27.07	HEP
39,02	Sara Conceição	JUV	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	26.02	1
38,80	Diana Camejo					Torneio Olímpico Jovem Regional	Ponte de Sôr	07.05	1
38,67	Diana Camejo					Campeonato Distrital de Sub 18	Castelo de Vide	04.06	1
38,40	Diana Camejo					3º Meeting de Lançamento Dardo	Castelo de Vide	11.06	1
37,78	Diana Camejo					Campeonato Distrital Sub 18	Beja	27.05	Extra
37,12	Diana Camejo					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	26.02	2
36,52	Sara Conceição					Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	04.02	1
36,11	Diana Camejo					Torneio Atleta Completo Regional	Castelo de Vide	25.03	HEP
36,01	Natacha Candé					Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	HEP
35,74	Eva Varela	JUV	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	26.02	3
35,47	Natacha Candé					Torneio Regional Atleta Completo	Angra Heroísmo	23.04	HEP
35,29	Regina Amorim	JUV	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato de Juvenis 2023	Viana do castelo	11.06	1
35,25	Beatriz Silva	INIC	2009	CAMR	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	2 t
34,24	Regina Amorim					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	3
34,07	Eva Varela					Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	11.06	1
33,85	Regina Amorim					Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	HEP
33,60	Diana Camejo					Campeonato Distrital de Lançamentos	Beja	11.02	Extra
33,21	Eva Varela					Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	04.02	3
32,88	Eva Varela					Jornadas de Lançamentos 2023	Leiria (CNL)	18.03	2
32,69	Sara Conceição					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	4
32,56	Regina Amorim					Atleta Completo 2023	Viana do castelo	02.04	HEP
32,44	Diana Camejo					Campeonato Regional Lançamentos	Ponte de Sôr	18.02	1
32,43	Sara Conceição					Jornadas de Lançamentos 2023	Leiria (CNL)	18.03	3
32,34	Diana Camejo					Campeonato Regional Lançamentos	Vendas Novas	29.01	Extra
32,10	Sara Conceição					Encontro Ibérico Sub-18	Leiria (CNL)	19.07	4
31,57	Natacha Candé					Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	30.04	HEP
31,52	Diana Camejo					II Torneio de Lançamentos ADCV	Castelo de Vide	05.03	1
30,95	Sofia Chemyrts - UKR	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	5 t
30,78	Sara Conceição					Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	11.06	2
30,45	Joana Faria	JUV	2007	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	22.04	1
29,76	Joana Faria					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	6
29,56	Natacha Candé					Campeonato AASM Atleta Completo	Ponta Delgada	25.03	HEP
29,35	Carolina Frada	JUV	2009	CFOD	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	HEP
29,28	Joana Faria					Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	Extra
29,05	Joana Faria					Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	1
28,63	Margarida Escobar	JUV	2007	CIAIA	Faial	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	08.07	1

28,19	Camila Fonseca	INIC	2008	AACC	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Setúbal	06.05	1
28,02	Margarida António -ANG	INIC	2008	GRQL	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Setúbal	06.05	2
27,74	Filipa Silva	INIC	2008	SCE	Aveiro	Torneio António Vieira	Vagos	25.06	1
27,55	Sara Brites	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas	Marinha Grande	14.05	HEP
27,19	Inês Matias	JUV	2006	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	10.06	1
27,11	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Campeonato Regional Lançamentos	Braga	11.02	2 t
26,88	Alicia Almeida	INIC	2009	CANAZ	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	3
26,63	Maria Bastos	JUV	2007	JAM	Aveiro	Campeonato Distrital Juvenis - 1ª Fase	Vagos	08.04	1
26,58	Maria Oliveira	JUV	2007	CDCNAV	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.06	1
26,56	Sofia Pinto	JUV	2007	CACOD	Braga	Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	03.06	1
26,45	Francisca Loreto	JUV	2006	SCP	Lisboa	Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	Extra
26,14	Madalena Barradas	INIC	2009	AJJ	Portalegre	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	HEP
26,01	Marta Pinto	JUV	2006	SCB	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	26.03	HEP
25,75	Elisa Fernandes	JUV	2006	LLFC	Aveiro	2ª Noite Quente	Maia	07.06	1
25,62	Camila Fonseca	JUV	2006	AACC	Setúbal	Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	4
25,45	Joana Fernandes	JUV	2007	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital de Lançamentos	Fátima	18.02	1
25,17	Maria Manuel Brito	JUV	2007	AGV	Viseu	Provas Extra	Viseu	27.05	1
25,14	Ariana Teixeira	JUV	2007	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital Juvenis - 1ª Fase	Vagos	08.04	2

24,45

## HEPTATLO

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

Mr-FOJE: 4.950 / RN: 5.734

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
5118	1,6 Natacha Candé	JUV	2007	JIV-SM	S. Miguel	Festival Oliimpico Juventude Europeia	Maribor (SLO)	27.07	8
	[14,99-1,66-13,65-26,74 / 5,17-39,46-2.29,33]								
5025	0,2 Natacha Candé					Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	1
	[15,04-1,59-14,00- 26,78 / 5,17-36,01-2.25,99]								
4648	-0,9 Natacha Candé					Torneio Regional Atleta Completo	Angra Heroísmo	23.04	1
	[15,30-1,60-12,36-28,10 / 4,96-35,47-2.31,60]								
4609	1,5 Natacha Candé					Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	30.04	1
	[15,08-1,56-12,,86-27,81 / 4,95-31,57-2.31,58]								
4404	0,2 Carolina Frada	JUV	2007	CFOD	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	2
	[15,62 -1,50-9,21-26,87 / 5,16-29,35-2.25,23]								
4336	0,2 Madalena Barradas	INIC	2009	AJJ	Portalegre	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	3 t
	[15,57 -1,56-10,15-25,83 / 4,80-26,14-2.26,14]								
4212	1,7 Tatiana Pereira	JUV	2006	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	30.04	2
4204	1,6 Marta Carriço	JUV	2007	ACDRA	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	16.04	1
4060	1,8 Sara Brites	JUV	2006	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	16.04	2
4034	0,2 Sara Brites					Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	4
4013	1,0 Carolina Frada					Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	30.04	3
3963	1,3 Marta Carriço					Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	30.04	4
3942	1,9 Madalena Barradas					Campeonato Distrital P Combinadas	Marinha Grande	14.05	Extra
3927	-0,1 Carolina Frada					Atleta Completo Regional	Lousada	02.04	1
3680	-0,2 Regina Amorim	JUV	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	5
3540	0,1 Marta Pinto	JUV	2006	SCB	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	26.03	1
3523	0,1 Sara Athayde	JUV	2006	AACC	Setúbal	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	6
3512	-0,1 Simone Morim	JUV	2007	ACFR	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	16.04	1
3492	-0,3 Francisca Ferreira	JUV	2007	ACFR	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	8
3468	-0,3 Sara Ferreira	INIC	2009	VTSC	Braga	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	7 t
3433	-0,4 Raquel Paim	JUV	2006	SCA-T	Terceira	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	9
3382	0,4 Catarina Viieira	JUV	2006	ADRAP	Madeira	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	30.04	5
3361	-0,2 Laura Moreira	JUV	2007	VTSC	Braga	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	11
3335	-0,2 Alice Varino	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	12
3329	0,2 Mariana Lopes	JUV	2007	AABV	Algarve	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	30.04	7
3269	-0,7 Michelle Elmer	JUV	2007	CPPEA	Setúbal	Atleta Completo - Fase Regional	Seixal	26.03	2
3216	1,9 Daniela Taralunga	JUV	2006	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	16.04	3
3200	-0,3 Nadine Pires	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	13
3192	0,6 Fátima Câmara	JUV	2007	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	16.04	3
3192	0,4 Yara Lemos	JUV	2006	CTMVPA	Vila Real	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	30.04	9
3150	1,9 Maria Luís Silva	JUV	2007	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital P Combinadas	Vagos	07.05	1
3072	1,5 Matilde Gomes	JUV	2007	CAOV	V. Castelo	Atleta Completo 2023	Viana do Castelo	02.04	2
3035	-0,7 Rita Martins	JUV	2007	CPPEA	Setúbal	Atleta Completo - Fase Regional	Seixal	26.03	3

3025

## 4 x 100 metros

RN: 46,89

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

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
47,86	M. Poppe-T. Pereira-M. Carriço-J. Pestana	SN	.	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	2 t
48,64	R. Silva-M. Alves-C. Martinha-T. Almeida	SN	.	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	4 t
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
50,48	C. Ventura-C. Sousa-L. Ludovice-N. Varela	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	1
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
52,96	D. Vatula-M. Soares-C. Santos-M. Battista	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	1 S 1
53,01	N. Fortes-M. Lopes-R. Gomes-E. Luz	AABV	Algarve	Camp+eonato Regional Sub-18	Quarteira	04.06	2
53,23	M. Pacheco-I. Veloso-C. Cruz-m. Caldas	MAC	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.06	2
53,31	A.Gonçalves-V.Possante-N.Viala-S.Lourenço	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	2 S 2
53,39	E.Fernandes-C.Gomes-S.Fernandes-C.Alves	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Estafetas	Ribeira Brava	23.04	1
53,75	C. Madureira-L. Dias-J. Silva-S. Athayde	AACC	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	13.05	1
53,75	N. Ghirlanda-B. Xavier-A. Raújo-M. Martins	CASJ	Algarve	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	2 S 1
53,77	M. França-F. Ferreira-M. Ferreira-C. Paiva	ACFR	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	3 S 1
53,78	S. Vilaça-B. Ribeiro-L. Carvalho-M. Pinto	SCB	Braga	Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	03.06	1
53,79	A.Gonçalves-V.Possante-N.Viala-S.Lourenço	CDQ	Algarve	Camp+eonato Regional Sub-18	Quarteira	04.06	3
53,85	F. Duarte-A. Araújo-N. Ghirlanda-B. Xavier	CASJ	Algarve	Camp+eonato Regional Sub-18	Quarteira	04.06	4
54,01	B. Rosas-M. Andrade-R. Moreira-H. Henrard	CAP	Porto	Meeting Cidade da Póvoa de Varzim	Póvoa de Varzim	22.04	1
54,01	D. Ponciano-I. Cruz-C. Horta-A. Correia	COP	Algarve	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	3 S 2
54,26	j. Novo-D. Venda-I. Passos-B. Alves	ACB-L	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	4 S 2
54,58	I. Rocha-B. Vieira-L. Leires-M. Gomes	CAOV	V. Castelo	Campeonato de Juvenis 2023	Viana do Castelo	10.06	1
54,65	L. Petada-T. Macedo-S. Morim-M. Caldas	ESMAIA	Porto	Campeonato Escolar CLDE Porto	Maia	27.04	2
54,77	M. Gregório-L. Reis-D. Gomes-C. Silva	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	10.06	1
54,86	D. Taralunga-A. Santos-A. Silva-F. Monteiro	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	2
54,89	M. Freitas-C. Vieira-C. Silva-B. Barreiras	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional de Estafetas	Ribeira Brava	23.04	2
54,98	J. Novo-J. Seixas-I. Passos- B. Alves	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	3
55,18	M. Ferreira-V. Gaspar-M. França-L. Néri	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.06	3
55,65	H. Lata-M. Costa-R. Ribeiro-F. Craveiro	ACPV	Porto	Meeting Cidade da Póvoa de Varzim	Póvoa de Varzim	22.04	2
55,72	E.Borges-B.Marinho-P.Sebastião-L.Fernandes	GRQL	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	13.05	2
55,81	M. Arezes-B. Vieira-I. Ferreira-M. Gomes	EMOLA	V. Castelo	Campeonato Regional Escolar	Guimarães	02.05	2
55,93	S. Tavares-M. Moura-D. Franco-N. Candé	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	08.07	1

55,95

## ESTAFETA MEDLEY (100 + 200 + 300 + 400)

RN: 2.10,85

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.23,06	C. Ventura-C. Sousa-M. Alves-M. Poppe	SCP		Lisboa		Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	1 S 3
2.25,13	M. Ferreira-N. Bernardo-M. Oliveira-L. Pinto	CAOB-A		Aveiro		Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	2 S 3
2.26,49	C.Varandinhas-R.Martins-L.Barroso-M.Elmer	CPPEA		Setúbal		Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	3 S 3
2.27,83	N.Ghirlanda-B.Xavier-J.Hinderyckx-R.Moura	CASJ		Algarve		Campeonato Regional de Estafetas	Faro	08.06	1
2.28,59	N.Ghirlanda-B.Xavier-J.Hinderyckx-R.Moura					Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	4 S 3
2.31,24	A. Correia-C. Horta-A. Marques-M. Inácio	COP		Algarve		Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	1 S 2
2.32,27	J. Novo-B. Alves-I. Passos-D. Venda	ACB-L		Leiria		Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	2 S 2
2.32,42	A. Correia-C. Horta-A. Marques-M. Inácio					Campeonato Regional de Estafetas	Faro	08.06	2
2.33,54	N. Fortes-R. Gomes-D. André-L. Roque	AABV		Algarve		Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	1 S 1
2.33,90	L. Gonçalves-I. Natário-S. Costa-C. Ramalho	CDUL		Lisboa		Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	3 S 2
2.34,87	L. Pinto-M. Lameiras-M. Peralta-B. Ferraz	CFOD		Porto		Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	4 S 2
2.35,03	I. Figueiredo-L. Ascenso-A. Santos-S. Santos	JV		Leiria		Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	5 S 3
2.35,05	A.Gonçalves-S.Lourenço-N.Viala-V.Possante	CDQ		Algarve		Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	5 S 2
2.35,87	R. Freire-I. Natário-S. Costa-C. Ramalho	CDUL		Lisboa		Campeonato Regional Sub 18	Lisboa (U)	11.06	1
2.36,76	M. Freitas-C. Silva-C. Vieira-A. Pereira	ADRAP		Madeira		Campeonato Regional de Estafetas	Ribeira Brava	22.04	1
2.38,23	M. Lopes-M. Peralta-B. Ferraz-L. Pinto	CFOD		Porto		Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.06	1
2.39,23	R.Rodrigues-I.Custódio-L.Ferreira-M.Ferreira	JDAL		Santarém		Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	2 S 1
2.39,82	A. Silva-F. Monteiro-A. Santos- M. Silva	JV		Leiria		Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	11.06	1
2.40,47	A.Gonçalv-S.Lourenço-F Gouveia-V.Possante	CDQ		Algarve		Campeonato Regional de Estafetas	Faro	08.06	3
2.40,52	N. Príncipe-I. Pedro-S. Riel-C. Neves	SNDE		.		Gymnasiade 2023	Rio de Janeiro	25.08	4 S 1
2.41,72	F. Gouveia-C. Pita-L. Nunes-C. Matos	GDE		Madeira		Campeonato Regional de Estafetas	Ribeira Brava	22.04	2
2.42,11	L.Lavos-R. Pires-I. Marques-A. Varino	GDP-L		Leiria		Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	3 S 1
2.42,77	S. Tavares-M. Freitas-I. Melo-A. Jorge	JIV-SM		S. Miguel		Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	09.07	1
2.42,86	M. Oliveira-M. Monteiro-L. Lopes-L. Pinto	CAOB-A		Aveiro		Campeonato Distrital Juvenis 2023	Luso	23.04	1
2.44,42	B. Svidruk-I. Cruz-C. Horta-D. Ponciano	COP		Algarve		Campeonato Regional de Estafetas	Faro	08.06	4
2.45,22	J. Novo-I. Fernandes-I. Passos-D. Venda	ACB-L		Leiria		Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	11.06	2

# OUTRAS PROVAS - AR LIVRE E PISTA COBERTA

## 60 metros

RN: 7,42

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7,86	pc	Raquel Silva	JUV	2006	ESMAIA	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	1 FA 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	Marta Ribeiro Alves					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	1 F
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
7,91	pc	Marta Ribeiro Alves					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	2 EI 4 t
7,93	0,8	Catarina Vieira	JUV	2006	ADRAP	Madeira	Torneio de Natal	Ribeira Brava	16.12	1
7,93	pc	Raquel Silva					1ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	25.01	Extra
7,93	pc	Marta Ribeiro Alves					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	2 EI 1 t
7,94	pc	Joana Pestana	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	Extra
7,95	pc	Marta Ribeiro Alves					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	8 F t
7,95	pc	Raquel Silva					Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	Extra
7,95	pc	Raquel Silva					Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	3 EI 1 t
7,95	pc	Marta Ribeiro Alves					Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	1 EI 3
7,96	pc	Miriam Pinho					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	2 F
7,97	pc	Raquel Silva					1ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	25.01	Extra
7,99	pc	Marta Carriço	JUV	2007	ACDRA	Leiria	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
8,00	pc	Laura Agostinho	INIC	2009	SCA	Santarém	Campeonato Regional Sub-18 P Coberta	Alpiarça	21.01	1 F t
8,00	pc	Raquel Silva					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	1 EI 1
8,00	0,2	Raquel Silva					Triatlo Técnico Regional	Maia	19.02	TRI
8,00	pc	Miriam Pinho					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	3 EI 1 t
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
8,04	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	Ema Martins	INF	2010	ADLA	Lisboa	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	07.05	1 S 1
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	-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
8,16	-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	1,2	Lara Simões	INF	2010	CPPEA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	25.11	1 S 5 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
8,24	-1,2	Nayccira Varela	JUV	2007	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	1 S 1 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	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	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
8,30	pc	Isabel Serras	INIC	2009	CAB	Braga	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	1 S 1
8,30	pc	Bárbara Ferraz	INIC	2008	CFOD	Porto	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	Extra
8,30	-0,1	Mariana Ferreira	INIC	2009	CAOB-A	Aveiro	Torneio Jovem Tiago Sá	Lourosa	04.03	1 S 1
8,30	1,9	Lara Nunes	INF	2010	SCP	Lisboa	Octakids VII	Lisboa (U2)	27.05	3 S 3
8,30	-0,3	Eugénia Correia	INF	2010	BFC	Porto	Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2023	Leça Palmeira	01.12	1 S 1 t
8,31	pc	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
8,33	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
8,36	pc	Rita Ferreira	JUV	2007	ACDRSQ	Coimbra	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
8,36	-1,1	Maria Relvas Pedro	INIC	2009	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	1 S 5
8,37	0,0	Joana Ferreira	JUV	2007	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-18 Inverno	Vagos	07.01	2 F
8,37	pc	Laura Moreira	JUV	2007	VTSC	Braga	Triatlo Técnico da Zona Norte	Braga	04.03	TRI
8,37	1,5	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	IND	Porto	Torneio José Augusto Ferreira	Lourosa	28.01	1 S 1
8,37	pc	Aminata Baldé	INIC	2009	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	1 S 7
8,38	-0,6	Carolina Pinto	INF	2010	RDA	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub 18	Vagos	30.12	3 F t
8,38	pc	Eva Mendes	INF	2010	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	2 S 4
8,38	pc	Marta Pinto	JUV	2006	SCB	Braga	Triatlo Técnico da Zona Norte	Braga	04.03	TRI
8,39	pc	Maria João Gregório	JUV	2006	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Alpiarça	11.02	2 EI 2 t
8,39	pc	Emily Coslop - BRA	JUV	2007	PLF	Braga	Provas Extra	Braga	18.02	1 S 1 t
8,39	0,1	Leonor Néri	INIC	2009	ACFR	Porto	Provas Extra	Maia	19.02	1 S 1
8,39	0,0	Filipa Silva	INIC	2008	SCE	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	25.04	1 S 1
8,39	-0,5	Marta Pereira	INF	2010	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Infantis	Lousada	01.07	2 F
8,39	pc	Madalena Silva	INIC	2009	GCAD	C. Branco	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	09.12	TRI
8,40	pc	Héloise Henrard - FRA	JUV	2006	CAP	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	23 t
8,41	pc	Constança Abreu	INIC	2008	AACRO	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	4 F t
8,41	pc	Carmo Sousa	JUV	2007	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	2 S 9 t
8,41	-0,8	Inês Vila	INIC	2009	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	2 S 4
8,42	0,1	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	02.12	2 S 3 t
8,42	pc	Sara Carvalho	JUV	2007	JOMA	Lisboa	Provas de preparação	Jamor (CAR)	15.02	3 S 4 t
8,43	-0,8	Madalena Martins	INIC	2008	AFS	Lisboa	Provas dde Preparação	Manique	08.12	3 S 4
8,43	pc	Beatriz Ferrari - BRA	NIC	2008	SCP	Lisboa	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
8,43	pc	Catarina Seabra	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
8,43	pc	Sofia Machado	INIC	2008	GCAD	C. Branco	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
8,43	-0,8	Beatriz Barbosa	INF	2010	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	1 S 8
8,43	pc	Leonor Saraiva	JUV	2007	GRE-AA	Coimbra	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
8,43	1,5	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Torneio José Augusto Ferreira	Lourosa	28.01	Extra
8,44	0,9	Maria Inácio	INIC	2008	COP	Algarve	Provas de Preparação de Inverno	Lagoa	14.01	2 S 2
8,44	-1,6	Jéssica Fedoriv	INIC	2008	CASJ	Algarve	Torneio de Abertura AAALG	Lagoa	09.12	2 S 1 t
8,45	-0,8	Teresa Fonseca	INIC	2009	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	4 S 4
8,46	0,1	Eulália Borges	INIC	2008	GRQL	Setúbal	Provas Extra	Almada	04.02	2 S 3
8,46	pc	Matilde Soares	JUV	2007	CAMG	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	2 S 3
8,46	2,0	Luana Alexandre	INIC	2009	CPRAB	Leiria	Memorial Mário Avelino	Marinha Grande	04.11	2 S 3
8,46	-0,1	Mafalda Andrade	INIC	2008	CAP	Porto	Campeonato Distrital Inverno Sub 18	Vagos	30.12	Extra
8,47	0,9	Beatriz Oliveira	INF	2011	CAP	Porto	Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2023	Leça Palmeira	01.12	1 S 1
8,48	1,0	Joana Miguel	INIC	2008	CBSEIXAL	Setúbal	Provas Extra	Almada	04.02	3 S 1
8,48	pc	Beatriz Guerreiro	JUV	2006	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	1 S 11
8,48	pc	Clara Franco	INF	2010	THA	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	09.12	TRI
8,49	pc	Mafalda Batéba	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	1 EI 1
8,49	pc	Catarina Seabra	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	6 F t
8,50	1,4	Edmircia Seco	INF	2010	AFS	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Massamá	01.07	1 S 2
8,50	pc	Beatriz Barrenho	JUV	2006	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	4 S 9 t
8,50	2,0	Maria Luisa Correia	INIC	2009	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Abertura de Inverno	Ponta Delgada	09.12	2 S 2 t
8,51	1,6	Beatriz Oliveira	INF	2010	LAVRA	Porto	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	08.07	2
8,51	1,4	Carolina Pinto	INF	2010	RDA	Setúbal	Meeting do Arada Atlético Clube	Arada	22.07	1 S 3
8,51	0,7	Alice Rocha	INF	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	25.11	1 S 1 t
8,52	pc	Diana Cardona	INIC	2008	SCB	Braga	Provas Extra	Braga	19.02	1 S 2
8,52	0,8	Ruth Lima - BRA	JUV	2007	CCSJM	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Arada	02.12	3 S 5
8,53	pc	Kelcia Rossi	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	2 EI 2
8,53	0,2	Isabela Lima	INIC	2008	MAC	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	02.12	1 S 7 t

8,54	-7,1	Teresa Cabido	INIC	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional de Inverno	Ponta Delgada	14.01	1 S 1
8,54	pc	Eva Marques	JUV	2007	AACRO	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	1 S 8
8,54	pc	Soraia Guerreiro	JUV	2006	CRCDL	Algarve	Provas Extra	VR Santo António	16.12	3
8,54	-0,5	Matilde Morujão	INF	2010	CAP	Porto	Campeonato Distrital Inverno Sub 18	Vagos	30.12	Extra
8,54	-0,9	Zoé Pedro	INF	2010	AFS	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	5 S 7
8,55	-0,8	Sofia Oliveira	INIC	2009	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	5 S 4
8,55	-0,7	Rafaela Gomes	JUV	2006	AABV	Algarve	Torneio de Abertura AAALG	Lagoa	09.12	1 t
8,55	pc	Carolina Lima	INF	2010	AFS	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	3 S 4
8,56	-0,7	Rita Torres	JUV	2007	CSJSC	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub 18	Vagos	30.12	2 EI 2
8,56	2,0	Antónia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	Memorial Mário Avelino	Marinha Grande	04.11	Extra
8,58	0,2	Amélia Chiaule - ANG	INF	2010	SCB	Braga	2ª Noite Atlética	Braga	14.06	2 S 1
8,58	-0,5	Cristina Neves	JUV	2007	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	14.01	4 t
8,58	0,8	Bruna Ferreira	JUV	2006	ARAC	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Arada	02.12	4 S 5
8,58	0,7	Clara Bastos	INIC	2009	CBSEIXAL	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	25.11	2 S 1
8,58	1,2	Filipa Carvalho	INIC	2009	SLA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	25.11	4 S 5
8,59	-1,0	Margarida Coutinho	INF	2010	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.05	PEN
8,59	pc	Bruna Ruela	JUV	2007	PLF	Braga	Triatlo Técnico Regional	Braga	18.02	TRI
8,60	-1,7	Matilde Macheta	INF	2010	QFC	Setúbal	Atleta Completo - Fase Regional	Seixal	26.03	PEN
8,60	pc	Inês Ferreira	JUV	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	4 EI 2
8,60	pc	Inês Fernandes	JUV	2007	SCE	Aveiro	Torneio Braga dos Anjos	Braga	21.01	Extra
8,60	0,8	Francisca Cortinhas	JUV	2007	CSM	Madeira	Torneio de Natal	Ribeira Brava	16.12	2
8,60	0,8	Sara Fernandes	JUV	2007	AJS	Madeira	Torneio de Natal	Ribeira Brava	16.12	3
8,60	pc	Laura Gomes	INIC	2008	GAC-L	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	1 s 4
8,60	pc	Carolina Verissimo	INF	2010	ACRM	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	2 S 1 t
8,60	pc	Carlota Aguiar	INF	2011	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	1 S 8
8,61	0,9	Raquel Raposo	INF	2011	CCSJM	Aveiro	Campeonato Distrital de Infantis	Vagos	28.05	1 S 1
8,61	pc	Maria Vicente	JUV	2007	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	2 S 8
8,62	-0,5	Carlota Gomes	JUV	2006	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	14.01	5 t
8,62	0,0	Luna Dias	JUV	2007	AACC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	05.03	TRI
8,62	2,0	Margarida Calhau	INF	2010	JV	Leiria	Torneio de Inverno	Marinha Grande	02.12	1 S 3
8,63	pc	Ana Gonçalves	JUV	2006	AMA-VR	Vila Real	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.06	TRI
8,63	pc	Leonor Pinto	INIC	2008	CFOD	Porto	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	Extra
8,63	1,3	Clara Cabral	INIC	2009	CTMVPA	Vila Real	Torneio de Abertura	Vila Real	02.12	1
8,63	-0,8	Carolina Bachi	INIC	2009	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	6 S 4
8,64	pc	Sara Vilaça	INIC	2008	SCB	Braga	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	2 S 2
8,64	1,2	Inês Andrade	INF	2010	AEMF	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-14	Seia	25.06	Extra
8,65	pc	Rita Pereira	JUV	2007	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	21.01	3 FB t
8,65	0,0	Rita Pio	INF	2010	UDPF	Lisboa	Campeonato Regional de Infantis	Lisboa (I)	30.05	1 S 3
8,65	1,5	Noa Wintacem - ESP	INF	2010	GDD	Évora	Campeonato Regional de Infantis	Vendas Novas	03.06	1
8,65	pc	Laura Reis	INIC	2009	GAF	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	09.12	TRI
8,65	pc	Daniela Venda	INIC	2009	ACB-L	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	3 S 8 t
8,65	-0,8	Sofia Almeida	INF	2010	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Manique	08.12	3 S 8
8,66	pc	Maria Miguel Neto	JUV	2006	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	6 S 2
8,66	pc	Marina Monteiro	JUV	2006	CSGAIA	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	33 t
8,66	-1,6	Bárbara Pais	JUV	2006	GDR	Viseu	Triatlo Técnico Jovem	Viseu	25.02	TRI
8,66	0,0	Bárbara Castro	INIC	2008	CJSA	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	25.04	2 S 1
8,67	pc	Lara Lopes	JUV	2007	A 20 km	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	10.12	1 EI 1
8,67	2,0	Júlia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	Memorial Mário Avelino	Marinha Grande	04.11	Extra
8,67	pc	Lara Magalhães	BNJ	2012	AEAC	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	09.12	1 S 2

8,67

## 200 metros (PC)

RN: 24,47

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
25,73	pc	Raquel Silva	JUV	2006	ESMAIA	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	1 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
26,11	pc	Raquel Silva					2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	15.02	3 S 1 t
26,19	pc	Clara Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	15.01	Extra
26,26	pc	Clara Martinha					Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	Extra
26,57	pc	Leticia Xavier	JUV	2006	IND	França	-	Lyon - FRA	05.02	1
26,82	pc	Leticia Xavier					-	Lyon - FRA	21.01	1
26,92	pc	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	3 S 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
27,21	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
27,34	pc	Matilde Gomes	JUV	2007	CAOV	V. Castelo	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	1 S 5 t
27,58	pc	Carolina Sousa					Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	3 S 1 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
27,80	pc	Beatriz Ribeiro	JUV	2006	SCB	Braga	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	2 S 5 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
28,40	pc	Clara Cruz	JUV	2007	MAC	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	4 S 3 t
28,43	pc	Beatriz Alves	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	2 S 2 t
28,71	pc	Bruna Silva	INIC	2009	CAMR	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	1 S 5
28,77	pc	Eva Marques	JUV	2007	AAACRO	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	3 S 2
28,90	pc	Maria Miguel Neto	JUV	2006	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	15.01	4 S 1 t
29,03	pc	Matilde Baião	INIC	2008	AJJ	Portalegre	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	Extra
29,10	pc	Matilde Lameiras	JUV	2006	CFOD	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	4 S 4 t

29,15

## 300 metros (PC)

RN: 39,39

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
41,18	pc	Clara Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	1 S 6
41,43	pc	Raquel Silva	JUV	2006	ESMAIA	Porto	Provas de Preparação	Braga	21.01	Extra
41,46	pc	Miriam Pinho	JUV	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	1 S 5
41,54	pc	Margarida Oliveira	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	1 S 1 t
41,74	pc	Lúcia Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	2 S 6
41,79	pc	Marta Ribeiro Alves	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	2 S 5
41,81	pc	Raquel Silva					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	3 S 6
41,91	pc	Miriam Pinho					Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	Extra
42,03	pc	Clara Martinha					Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	Extra
42,56	pc	Adimizia Andrade	JUV	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	1 S 2
42,61	pc	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	1 S 1 t
42,80	pc	Lúcia Martinha					Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	Extra
42,84	pc	Maria Poppe	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	1 S 4
42,96	pc	Sofia Santos	JUV	2007	JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	2 S 1
43,17	pc	Joana Pestana	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	4 S 6
43,19	pc	Carolina Sousa	JUV	2006	ESMAIA	Porto	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	1 S 3
43,51	pc	Cristina Neves	JUV	2007	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	2 S 3
43,54	pc	Lara Pinto	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	3 S 5
43,64	pc	Catarina Seabra	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
43,68	pc	Mónica Pinto	JUV	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	4 S 5
43,78	pc	Leonor Mendes	JUV	2006	CAP	Porto	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	3 S 3
43,93	pc	Mariana Pedro	INIC	2009	SCP	Lisboa	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
44,09	pc	Lara Ludovice	INIC	2009	SCP	Lisboa	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
44,09	pc	Daniela Venda	INIC	2009	ACB-L	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	1 S 3 t
44,23	pc	Rafaela Pires	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	2 S 4
44,32	pc	Matilde Simões	JUV	2006	CAOB-A	Aveiro	Provas de Preparação	Braga	21.01	Extra
44,49	pc	Joana Ferreira	JUV	2007	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	3 S 1
44,54	pc	Raquel Ribeiro	JUV	2006	SFRAA	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	2 S 2
44,59	pc	Inês Ferreira	JUV	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	4 S 3
44,81	pc	Inês Sarmento	JUV	2007	ARLVG	Porto	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	3 S 4
44,83	pc	Inês Pedro	INIC	2008	AMONT	Braga	Provas de Preparação	Braga	21.01	1 S 3 t
44,86	pc	Beatriz Alves	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	5 S 1 t
44,90	pc	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	2 S 2 t
44,96	pc	Madalena Silva	INIC	2009	GCAD	C. Branco	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
45,10	pc	Filipa Craveiro	JUV	2006	ACPV	Porto	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	3 S 2
45,13	pc	Bárbara Ferraz	INIC	2008	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Braga	21.01	Extra
45,52	pc	Antónia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
45,54	pc	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	IND	Lisboa	Provas de Preparação	Braga	21.01	Extra
45,70	pc	Francisca Cortinhas	JUV	2007	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	4 S 4
45,70	pc	Francisca Reis	INF	2010	JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	1 s 9 t
46,06	pc	Alessandra Santos	INIC	2009	JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	1 S 5
46,10	pc	Mariana Oliveira	JUV	2006	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Braga	21.01	Extra
46,24	pc	Leonor Ascenso	INIC	2008	JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	2 S 3 t
46,27	pc	Lara Pereira	INIC	2008	GAC-L	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	1 S 6 t
46,34	pc	Leonor Saraiva	JUV	2007	GRE-AA	Coimbra	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
46,39	pc	Luísa Conde	INIC	2008	THA	Santarém	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
46,61	pc	Ana Miguel Silva	INF	2010	GRECAS	Aveiro	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
46,74	pc	Petra Dumont	INIC	2009	JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	2 S 6 t
46,93	pc	Lara Simões	INF	2010	JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	1 S 8 t
46,98	pc	Júlia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
47,17	pc	Rita Ferreira	JUV	2007	ACDRSQ	Coimbra	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra

47,18	pc	Beatriz Gomes	INIC	2008	GAC-L	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	3 S 5
47,26	pc	Denisa Rodrigues	INIC	2008	CAS	Guarda	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
47,36	pc	Íris Passos	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	4 S 3 t
47,40	pc	Laura Gomes	INIC	2008	GAC-L	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	5 S 3
47,56	pc	Alicia Garcia - CPV	INF	2010	HMGS	Aveiro	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
47,60	pc	Ana Carvalho	JUV	2007	ACFR	Porto	Provas de Preparação	Braga	21.01	Extra
47,67	pc	Diana Bernardes	INF	2010	ACB-L	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	2 S 10 t
47,77	pc	Anabela Silva	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	1 S 3

47,78

## 400 metros (PC)

RN: 56,57

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
57,12	pc	Celia Castro - ESP	JUV	2007	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Pombal	11.02	1 S 2 t
59,46	pc	Maria Poppe	JUV	2006	SCP	Coimbra	Meeting Moniz Pereira	Pombal	22.01	2 S 1 t
59,69	pc	Maria Poppe					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	4 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
59,81	pc	Joana Pestana	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	2 S 3 t
59,82	pc	Lúcia Martinha					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	9 t
60,02	pc	Clara Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	2 S 4 t
60,14	pc	Lúcia Martinha					Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	14.01	Extra
60,30	pc	Clara Martinha					Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	14.01	Extra
60,79	pc	Cristina Neves	JUV	2007	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	2 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
62,43	pc	Leonor Mendes					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	16 t
63,02	pc	Leonor Mendes					Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	2 S 4 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
63,91	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
64,54	pc	Carlota Ferreira	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	14.01	6 S 1
64,68	pc	Rafaela Gomes	JUV	2006	AABV	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	23 t
65,97	pc	Ana C. Fernandes	JUN	2005	CAB	Braga	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	1 S 3 t

65,98

## 60m Barreiras (0,76)

RN: 8,41

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
8,68	pc	Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	PEN
9,10	pc	Carolina Frada	JUV	2007	CFOD	Porto	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
9,11	pc	Carolina Frada					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	1 EI 1
9,15	pc	Matilde Feiteirona	JUV	2006	AJJ	Portalegre	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	1 F
9,16	pc	Marta Carriço	JUV	2007	ACDRA	Leiria	Torneio Ibérico Sub-18 P Combinadas	Pombal	04.03	PEN
9,19	pc	Leticia Rosário	JUV	2006	GDIB	Setúbal	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
9,20	pc	Marta Carriço					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	2 F
9,21	pc	Natacha Candé	JUV	2007	JIV-SM	S. Miguel	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
9,21	pc	Matilde Feiteirona					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	2 EI 1
9,23	pc	Natacha Candé					Torneio Ibérico Sub-18 P Combinadas	Pombal	04.03	PEN
9,23	pc	Carolina Frada					Torneio Ibérico Sub-18 P Combinadas	Pombal	04.03	PEN
9,27	pc	Tatiana Almeida	JUV	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	15.01	1 F
9,27	pc	Carolina Frada					Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	PEN
9,27	pc	Tatiana Almeida					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	3 F
9,29	pc	Leticia Rosário					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	3 EI 1
9,29	pc	Marta Carriço					Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	PEN
9,30	pc	Matilde Feiteirona					Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	PEN
9,31	pc	Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	PEN
9,33	pc	Leticia Rosário					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	4 F
9,33	0,6	Carolina Frada					Triatlo Técnico Regional	Maia	19.02	TRI
9,34	pc	Sara Brites	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	PEN
9,34	-0,7	Carolina Frada					Torneio de Preparação	Braga	23.12	Extra
9,36	pc	Carolina Frada					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	5 F
9,37	pc	Sara Brites					Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	4 EI 1
9,38	pc	Francisca Ferreira	JUV	2007	ACFR	Porto	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	1 EI 2
9,39	pc	Tatiana Pereira	JUV	2006	AFS	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	15.01	1 EI 1
9,58	-1,0	Catarina Vieira	JUV	2006	ADRAP	Madeira	Campeonato P Combinadas Inverno	Ribeira Brava	09.12	PEN
9,62	pc	Héloise Henrard - FRA	JUV	2006	CAP	Porto	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	5 EI 1
9,67	-0,7	Sara Ferreira	INIC	2009	VTSC	Braga	Torneio de Preparação	Braga	23.12	2 S 1 t
9,73	pc	Matilde Lameiras	JUV	2006	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	4 EI 2
9,80	pc	Maria França	JUV	2006	ACFR	Porto	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	6 EI 1

9,82	-0,7	Maria Leonor Pedrosa	INIC	2008	CAP	Porto	Torneio de Preparação	Braga	23.12	Extra
9,83	-0,4	Rita Moreira	INIC	2008	CAP	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	02.12	1 t
9,85	pc	Sara Athayde	JUV	2006	AACC	Setúbal	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	5 EI 2
9,90	pc	Katerina Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	3
9,90	pc	Maria Luís Silva	JUV	2007	SCE	Aveiro	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
9,94	pc	Margarida Carmo	JUV	2007	CBTV	Lisboa	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
9,95	-0,4	Mafalda Andrade	INIC	2008	CAP	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	02.12	2 t
9,95	0,2	Sara Camolas	JUV	2007	PFC	Setúbal	Provas de Preparação de Pista	Beja	16.12	Extra
9,96	-0,9	Rita Martins	JUV	2007	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	05.03	TRI
10,05	0,2	Leana Marques	JUV	2007	CAS	Guarda	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Seia	25.02	TRI
10,07	pc	Lara Simões	INF	2010	CPPEA	Setúbal	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	Extra
10,07	-0,7	Laura Moreira	JUV	2007	VTSC	Braga	Torneio de Preparação	Braga	23.12	4 S 1
10,08	1,1	Bruna Xavier	INIC	2008	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Pr Combinadas	VR Santo António	17.12	PEN
10,09	-0,9	Beatriz Barrenho	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	05.03	TRI
10,12	pc	Regina Amorim	JUV	2006	ACDAV	V. Castelo	Triatlo Técnico da Zina Norte	Braga	04.03	TRI
10,15	pc	Alessandra Santos	INIC	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	PEN
10,16	pc	Simone Morim	JUV	2007	ACFR	Porto	Triatlo Técnico da Zina Norte	Braga	04.03	TRI
10,16	pc	Alice Varino	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	PEN
10,20	pc	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	PEN
10,22	-1,0	Mariana Lopes	JUV	2007	AABV	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2023	Lagoa	04.03	TRI
10,24	0,3	Ariana Teixeira	JUV	2007	ADREP	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital	Lourosa	18.02	TRI
10,27	pc	Lúcia Martinha	JUV	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Regional Sub-18 P Coberta	Alpiarça	22.01	1 F
10,28	0,9	Eliana Fernandes	JUV	2006	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Ribeira Brava	08.01	2
10,28	1,3	Cristina Neves	JUV	2007	CSM	Madeira	Torneio de Natal	Ribeira Brava	17.12	1
10,29	pc	Bruna Ruela	JUV	2007	PLF	Braga	Tetratlo do Norte em Pista Coberta	Braga	14.01	TET
10,29	pc	Lara Barroso	INIC	2008	CPPEA	Setúbal	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	Extra
10,32	1,1	Rita Moura	INIC	2008	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Pr Combinadas	VR Santo António	17.12	PEN
10,34	pc	Lara Simões	INF	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	PEN
10,36	0,0	Ana Miguel Silva	INF	2010	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub 18	Vagos	31.12	1 S 1 t
10,38	pc	Inês Fernandes	JUV	2007	SCE	Aveiro	Provas de Preparação	Braga	21.01	Extra
10,41	-1,0	Nicolle Ghirlanda - SUI	INIC	2009	CASJ	Algarve	Torneio de Abertura AAALG	Lagoa	09.12	2
10,45	-1,0	Ana Clara Araújo-BRA	INIC	2009	CASJ	Algarve	Torneio de Abertura AAALG	Lagoa	09.12	
10,53	pc	Marta Pinto	JUV	2006	SCB	Braga	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	PEN
10,56	0,6	Ana Eusébio	JUV	2006	CDCNAV	Porto	Triatlo Técnico Regional	Maia	19.02	TRI
10,58	pc	Rita Mendes	JUV	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	15.01	4 F
10,58	pc	Leonor Saraiva	JUV	2007	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	Extra
10,58	pc	Madalena Tavares	JUV	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	PEN
10,59	0,0	Leticia Martins	INF	2010	CAT	Terceira	Provas Extra	Angra Heroísmo	29.01	1
10,60	-1,0	Luana Soares	INIC	2009	SPF	Algarve	Torneio de Abertura AAALG	Lagoa	09.12	4
10,61	0,0	Ruth Lima - BRA	JUV	2007	CCSJM	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub 18	Vagos	31.12	2 S 1
10,64	pc	Nadine Pires	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	PEN
10,64	pc	Leonor Barros	JUV	2006	PLF	Braga	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
10,66	pc	Filipa Craveiro	JUV	2006	ACPV	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	PEN
10,66	pc	Yara Lemos	JUV	2006	CTMVPA	Vila Real	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	PEN
10,67	-0,6	Margarida Oliveira	INIC	2009	LAVRA	Porto	Torneio de Preparação	Braga	23.12	Extra
10,70	pc	Matilde Joaquim	INIC	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	PEN
10,70	0,0	Filipa Silva	INIC	2008	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub 18	Vagos	31.12	3 S 1 t
10,72	pc	Rafaela Pires	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	PEN
10,73	-1,0	Juliana Hinderyckx -BEL	JUV	2007	CASJ	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2023	Lagoa	04.03	TRI
10,73	pc	Lara Lopes	JUV	2007	A 20 Km	Santarém	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
10,78	pc	Inês Marques	INIC	2009	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	4 t
10,80	-1,0	Ana Beatriz Pereira	INIC	2007	ADRAP	Madeira	Campeonato P Combinadas Inverno	Ribeira Brava	09.12	PEN
10,82	0,0	Maria Leonor Tavares	INF	2010	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub 18	Vagos	31.12	5 S 1 t
10,83	-1,0	Filipa Duarte	JUV	2007	CASJ	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2023	Lagoa	04.03	TRI
10,85	pc	Antónia Freitas	INIC	2009	ASCV	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	5 t
10,85	pc	Ana Carvalho	JUV	2007	ACFR	Porto	Tetratlo do Norte em Pista Coberta	Braga	14.01	TET
10,87	0,9	Sara Fernandes	JUV	2007	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Ribeira Brava	08.01	4
10,87	-0,4	Francisca Vieira	JUV	2007	ESCMOV	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	02.12	4
10,89	pc	Leonor Lavos	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	PEN
10,90	-0,9	Joana Rosa	JUV	2007	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	05.03	TRI
10,91	0,0	Leticia Valente	INIC	2008	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub 18	Vagos	31.12	4 S 1
10,94	0,0	Laura Baltazar	JUV	2006	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Coimbra	11.03	TRI
10,97	1,1	Nilã Viala - FRA	INIC	2009	CDQ	Algarve	Campeonato Regional Pr Combinadas	VR Santo António	17.12	PEN
10,98	0,3	Joana Teixeira	JUV	2007	LLFC	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital	Lourosa	18.02	TRI
10,98	0,2	Mariana Costa	INIC	2008	FCC	Beja	Provas de Preparação de Pista	Beja	16.12	2 t
10,99	-1,3	Matilde Freitas	INIC	2008	ADRAP	Madeira	Campeonato P Combinadas Inverno	Ribeira Brava	09.12	PEN

[60m Barreiras - Peso - Altura]

RN: 2.493

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2412	pc	Natacha Candé [9,19-13,88-1,62]	JUV	2007	JIV-SM	S. Miguel	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	1
2023	1,7	Natacha Candé [9,48-11,75-1,45]					Campeonato AASM de Triatlo Técnico	Ponta Delgada	02.02	1
1890	0,6	Carolina Frada [9,10-9,05-1,42]	JUV	2007	CFOD	Porto	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	2
1880	pc	Sara Brites [9,56-9,65-1,46]	JUV	2006	JV	Leiria	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	3
1806	pc	Leticia Rosário	JUV	2006	GDIB	Setúbal	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	4
1787	0,6	Carolina Frada					Triatlo Técnico Regional	Maia	19.02	1
1735	pc	Eliana Fernandes	JUV	2006	AJS	Madeira	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	5
1712	pc	Maria Luís Silva	JUV	2007	SCE	Aveiro	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	6
1699	pc	Simone Morim	JUV	2007	ACFR	Porto	Triatlo Técnico da Zona Norte	Braga	04.03	1
1643	0,3	Maria Luís Silva					Triatlo Técnico Distrital	Lourosa	18.02	1
1640	-0,9	Leticia Rosário					Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	05.03	1
1620	pc	Regina Amorim	JUV	2006	ACDAV	V. Castelo	Triatlo Técnico da Zona Norte	Braga	04.03	2
1612	-0,3	Regina Amorim					Triatlo Jovem AAVC	Viana do Castelo	18.02	1
1604	-0,9	Beatriz Barrenho	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	05.03	2
1602	pc	Leonor Barros	JUV	2006	PLF	Braga	Triatlo Técnico da Zona Norte	Braga	04.03	3
1559	pc	Maria França	JUV	2006	ACFR	Porto	Triatlo Técnico da Zona Norte	Braga	04.03	4
1556	-0,9	Rita Martins	JUV	2007	GDIB	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	05.03	3
1547	0,3	Ariana Teixeira	JUV	2007	ADREP	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital	Lourosa	18.02	2
1508	pc	Lara Lopes	JUV	2007	A 20 Km	Santarém	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	8
1502	0,0	Nadine Pires	JUV	2006	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Coimbra	11.03	1
1500	0,0	Laura Baltazar	JUV	2006	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Coimbra	11.03	2
1482	pc	Margarida Carmo	JUV	2007	CBTV	Lisboa	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	9
1479	1,3	Yara Lemos	JUV	2006	CTMVPA	Vila Real	Torneio de Provas Combinadas	Vila Pouca Aguiar	28.01	1
1448	pc	Beatriz Miguel	JUV	2006	UFCIT	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	25.02	1
1397	0,7	Catarina Sampaio	JUV	2006	GCAD	C. Branco	Triatlo Jovem Distrital	Castelo Branco	04.03	1
1384	pc	Ana Eusébio	JUV	2006	CDCNAV	Porto	Triatlo Técnico da Zona Norte	Braga	04.03	6
1350	-1,0	Mariana Lopes	JUV	2007	AABV	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2023	Lagoa	04.03	1
1334	1,7	Rita Cardoso	JUV	2006	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Triatlo Técnico	Ponta Delgada	02.02	2
1307	-0,9	Joana Rosa	JUV	2007	CPA-S	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	05.03	4
1276	pc	Maria Manuel Brito	JUV	2007	AGV	Viseu	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	11
1273	-1,0	Filipa Duarte	JUV	2007	CASJ	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2023	Lagoa	04.03	2
1265	-1,8	Raquel Paim	JUV	2006	SCA-T	Terceira	Torneio Triatlo Técnico Jovem	Angra Heroísmo	21.01	1
1249	pc	Daniela Aleixo	JUV	2007	CPA-S	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	25.02	2
1233	pc	Joana Fernandes	JUV	2007	CLAC	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	25.02	3
1218	pc	Camila Silva	JUV	2007	GAF	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	25.02	4
1217	0,3	Ana Moita	JUV	2006	GDPVAV	Évora	Triatlo Técnico Jovem - Final Distrital	Évora	26.02	1
1200	pc	Rita Ferreira	JUV	2007	GS	Coimbra	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	12
1194	-1,0	Juliana Hinderyckx-BEL	JUV	2007	CASJ	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2023	Lagoa	04.03	3
1190	pc	Inês Matias	JUV	2006	A 20 Km	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	25.02	5
1164	1,3	Ana Gonçalves	JUV	2006	AMA-VR	Vila Real	Torneio de Provas Combinadas	Vila Pouca Aguiar	28.01	2
1160	0,3	Ruth Lima - BRA	JUV	2007	CCSJM	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital	Lourosa	18.02	3
1133	pc	Luísa Mesquita	JUV	2007	DURIUS	Vila Real	Triatlo Técnico da Zona Norte	Braga	04.03	7
1121	0,3	Joana Teixeira	JUV	2007	LLFC	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital	Lourosa	18.02	4
1111	-1,8	Leticia Martins	JUV	2006	ACM-A	Terceira	Torneio Triatlo Técnico Jovem	Angra Heroísmo	21.01	2

1105

**TRIATLO SIMPLES**  
[60 metros - Peso - Comprimento]

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2028	pc	Marta Carriço [7,99-8,70-5,61]	JUV	2007	ACDRA	Leiria	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	1
1817	pc	Catarina Vieira [8,12-7,83-5,21]	JUV	2006	ADRAP	Madeira	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	2
1771	0,9	Sara Athayde [8,22-8,47-5,00]	JUV	2006	AACC	Setúbal	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	3
1751	0,9	Sara Athayde					Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	05.03	1
1716	-0,2	Sofia Santos	JUV	2007	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Coimbra	11.03	1
1704	pc	Filipa Craveiro	JUV	2006	ACPV	Porto	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	4
1695	-1,4	Matilde Gomes	JUV	2007	CAOV	V. Castelo	Triatlo Jovem AAVC	Viana do Castelo	18.02	1
1687	pc	Matilde Gomes					Triatlo Técnico da Zona Norte	Braga	04.03	1
1667	pc	Filipa Craveiro					Triatlo Técnico da Zona Norte	Braga	04.03	2

1667	pc	Matilde Gomes					21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	5
1663	pc	Marta Pinto	JUV	2006	SCB	Braga	Triatlo Técnico Regional	Braga	18.02	1
1652	pc	Marta Pinto					21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	6
1647	pc	Marta Pinto					Triatlo Técnico da Zona Norte	Braga	04.03	3
1620	pc	Fátima Câmara	JUV	2007	CFOD	Porto	Triatlo Técnico da Zona Norte	Braga	04.03	4
1617	pc	Laura Moreira	JUV	2007	VTSC	Braga	Triatlo Técnico da Zona Norte	Braga	04.03	5
1617	0,2	Filipa Craveiro					Triatlo Técnico Regional	Maia	19.02	1
1611	0,2	Fátima Câmara					Triatlo Técnico Regional	Maia	19.02	2
1603	pc	Bruna Ruela	JUV	2007	PLF	Braga	Triatlo Técnico Regional	Braga	18.02	2
1576	pc	Laura Moreira					Triatlo Técnico Regional	Braga	18.02	3
1573	pc	Bruna Ruela					Triatlo Técnico da Zona Norte	Braga	04.03	6
1565	pc	Ana Gonçalves	JUV	2006	AMA-VR	Vila Real	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.06	7
1557	-0,6	Rafaela Pires	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Coimbra	11.03	2
1550	0,2	Carolina Sousa	JUV	2006	ESMAIA	Porto	Triatlo Técnico Regional	Maia	19.02	3
1531	pc	Juliana Hinderyckx-BEL	JUV	2007	CASJ	Algarve	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.06	8
1482	0,2	Raquel Silva	JUV	2006	ESMAIA	Porto	Triatlo Técnico Regional	Maia	19.02	4
1466	0,2	Matilde Lameiras	JUV	2006	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Regional	Maia	19.02	5
1437	pc	Leonor Saraiva	JUV	2007	GRE-AA	Coimbra	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.06	9
1424	pc	Beatriz Miguel	JUV	2006	UFCIT	Santarém	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.06	10
1416	-1,6	Bianca Vieira	JUV	2007	CAOV	V. Castelo	Triatlo Técnico da Zona Norte	Braga	04.03	8
1404	-0,8	Diana Vatula	JUV	2007	CAMG	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Coimbra	11.03	3
1377	0,5	Michelle Elmer	JUV	2007	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	05.03	2
1373	pc	Diana Ribeiro	JUV	2006	SCP	Lisboa	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.06	11
1367	-0,8	Marta Machado	JUV	2007	GDR	Viseu	Triatlo Técnico Jovem	Viseu	25.02	1
1366	0,7	Sara Camolas	JUV	2007	PFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	05.03	3
1362	pc	Rita Costa	JUV	2006	PLF	Braga	Triatlo Técnico Regional	Braga	18.02	4
1355	0,5	Inês Fernandes	JUV	2007	SCE	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital	Lourosa	18.02	1
1346	pc	Lafaete Saraiva - GBS	JUV	2006	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	2
1334	0,7	Luna Dias	JUV	2007	AACC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	05.03	4
1329	pc	Margarida Tavares	JUV	2006	CCDPCMS	C. Branco	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.06	13
1321	0,2	Margarida Ferreira	JUV	2007	ACFR	Porto	Triatlo Técnico Regional	Maia	19.02	6
1267	-1,4	Rita Freitas	JUV	2006	CAM-VC	V. Castelo	Triatlo Jovem AAVC	Viana do Castelo	18.02	3
1240	pc	Iara Damas	JUV	2006	FCC	Beja	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.06	14
1233	pc	Andreia Oliveira	JUV	2006	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	3
1223	pc	Leana Marques	JUV	2007	CAS	Guarda	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.06	15
1219	0,7	Liliana Tavares	JUV	2007	IND	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	05.03	5
1217	0,2	Mariana Monteiro	JUV	2006	CSGAIA	Porto	Triatlo Técnico Regional	Maia	19.02	7
1209	0,0	Ana Conde	JUV	2007	ACFR	Porto	Triatlo Técnico Regional	Maia	19.02	8
1195	0,7	Maria Camolas	JUV	2007	SLA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	05.03	6
1185	0,4	Bruna Flores	JUV	2006	IND	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital	Lourosa	18.02	2
1161	0,2	Elisa Fernandes	JUV	2006	LLFC	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital	Lourosa	18.02	3

1155

## PENTATLO (PC)

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

RN: 3.992

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3392	pc Natacha Candé	JUV	2007	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Ibérico Sub-18 P Combinadas	Pombal	04.03	5
	[9,23-1,51-12,77-4,94-2.34,06]								
3294	pc Madalena Sampaio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	1 t
	[8,68-1,61-8,93-5,27-2.48,90]								
3278	pc Marta Carriço	JUV	2007	ACDRA	Leiria	Torneio Ibérico Sub-18 P Combinadas	Pombal	04.03	6
	[9,16-1,45-8,58-5,54-2.30,53]								
3152	pc Marta Carriço					Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	1
3140	pc Tatiana Pereira	JUV	2006	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	2
	[9,56-1,53-9,61-5,39-2.44,95]								
3119	pc Carolina Frada	JUV	2007	CFOD	Porto	Torneio Ibérico Sub-18 P Combinadas	Pombal	04.03	7
	[9,23-1,42-9,53-4,93-2.30,69]								
2809	pc Alessandra Santos	INIC	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	1 t
2758	pc Maria do Carmo Lúcio	INIC	2008	AFS	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	2 t
2733	pc Alice Varino	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	2 t
2309	-1,1 Mariana Lopes	JUV	2007	AABV	Algarve	Campeonato P Combinadas Inverno	Faro	08.01	1
2307	-1,0 Juliana Hinderyckx -BEL	JUV	2007	CASJ	Algarve	Campeonato P Combinadas Inverno	Faro	08.01	2
3082	pc Natacha Candé					Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	3
3023	pc Carolina Frada					Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	4
2933	pc Sara Brites	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	5
2726	pc Catarina Vieira	JUV	2006	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	6
2724	pc Francisca Ferreira	JUV	2007	ACFR	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	7
2667	pc Matilde Feiteirona	JUV	2006	AJJ	Portalegre	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	8

2629	pc	Lara Barroso	INIC	2009	CPPEA	Setúbal	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	Extra
2557	pc	Katerna Quinn - GBR	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	4 t
2543	pc	Marta Pinto	JUV	2006	SCB	Braga	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	9
2541	pc	Leonor Lavos	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	5 t
2535	pc	Sara Athayde	JUV	2006	AACC	Setúbal	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	10
2516	pc	Rafaela Pires	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	11
2515	pc	Lara Simões	INF	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	6 t
2497	pc	Rita Moura	INIC	2009	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Pr Combinadas	VR Santo António	16.12	1 t
2480	pc	Lara Simões	INF	2010	CPPEA	Setúbal	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	Extra
2464	-0,3	Cristina Neves	JUV	2007	CSM	Madeira	Campeonato P. Combinadas Inverno	Ribeira Brava	10.12	2
2450	pc	Marta Feliciano	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	8 t
2434	pc	Regina Amorim	JUV	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	12
2399	pc	Nadine Pires	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	13
2363	pc	Filipa Craveiro	JUV	2006	ACPV	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	14
2319	pc	Yara Lemos	JUV	2006	CTMVPA	Vila Real	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	15
2282	pc	Bruna Xavier	INIC	2008	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Pr Combinadas	VR Santo António	16.12	2 t
2240	pc	Catarina Seabra	INIC	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	Extra
2209	pc	Nilã Viala - FRA	INIC	2009	CDQ	Algarve	Campeonato Regional Pr Combinadas	VR Santo António	16.12	3 t
2201	pc	Leonor Saraiva	JUV	2007	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	Exa

2185

## 4 x 200 metros (PC)

RN:1.48,29

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1.59,24	M. Gomes-M. Joaquim.M. Machado-A. Santos			JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	1
2.00,40	L. Gomes-L. Pereira-A. Santos-B. Gomes			GAC-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	2
2.06,11	L. Dinis-S. Lopes-F. Moita-M. Silva			JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	3

2.06,55

## 4 x 300 metros (AL e PC)

RN:2.52,17

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.51,86	M. Poppe-I. Ferreira-M. Pinto-M. Alves			SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	1 S 2
2.52,16	T. Almeida-L. Gomes-M. Pinho-A. Andrade			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	2 S 2
2.57,58	M. Simões-M. Oliveira-J. Ferreira-L. Pinto			CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	1 S 1
3.03,11	D. Aleixo-C. Martinha-L. Batata - L. Martinha			CPA-S	Santarém	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	3 S 2
3.08,27	S. Morim-M. Ferreira-F. Ferreira-A. Conde			ACFR	Porto	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	2 S 1
3.10,10	D. Taralunga-A. Silva-S. Santos-M. Estrela			JV	Leiria	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	4 S 2
3.11,27	M. Lameiras-C. Frada-C. Mourão-F. Câmara			CFOD	Porto	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	3 S 1
3.22,59	M. Santos-R. Ferreira-B. Fernandes-A. Silva			ACDRSQ	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	4 S 1

3.25,45