

OS MELHORES DO ANO 2024 INICIADOS FEMININOS [SUB-16]

Marcas de 1 de Janeiro a 31 de Dezembro de 2024

[Versão 31 de Agosto de 2024 _Marcas obtidas e divulgadas em Comunicados Oficiais de Resultados] - jcosta@fpatletismo.pt - 968 614 790

José Costa

80 metros

RN: 9,81

Joana Carlos/JV/Pombal/21.06.2014

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
9,74	1,5	Carolina Ventura	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	1 F
9,95	1,7	Laura Agostinho	S16	2009	IND-S	Santarém	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	Extra
10,00	1,7	Shelsea Oliveira	S16	2010	SLB	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	2 EL 1
10,12	1,2	Madalena Barradas	S16	2009	ACF	Portalegre	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	TET
10,18	0,1	Leonor Néri	S16	2009	ACFR	Porto	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	2 EI 3
10,24	1,9	Catarina Évora Pinto	S16	2010	ESCMOV	Porto	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	Extra
10,27	1,8	Anamar Jorge	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	1 EI 1
10,28	0,0	Isabel Serras	S16	2009	CAB	Braga	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	3 EI 4
10,32	1,7	Maria Carvalho	S16	2009	SLB	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	3 S 1
10,34	-1,1	Lara Simões	S16	2010	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	1 S 4
10,42	0,9	Clara Bastos	S16	2009	CBSEIXAL	Setúbal	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	1 EI 2
10,43	1,7	Aminata Baldé - GBS	S16	2009	SLB	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	4 EI 1
10,44	0,9	Adriana Simões	S16	2010	SLB	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	2 EI 2
10,44	0,1	Lara Nunes	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	3 EI 3
10,46	0,8	Eugénia Correia	S16	2010	BFC	Porto	Meeting António Ferreira	Porto (Ramalde)	01.05	2 F
10,47	1,8	Maria Leonor Mendes	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	4 EI 1
10,47	-1,4	Mariana Ferreira	S16	2009	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	1 F
10,48	1,8	Lara Ludovice	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	HEP
10,50	0,9	Diana Miranda	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	1 S 2
10,52	0,9	Beatriz Barbosa	S16	2010	SLB	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	3 EI 2
10,52	0,1	Inês Vila	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	4 EI 3
10,54	0,1	Margarida Godinho	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	5 EI 3
10,54	0,8	Matilde Morujão	S16	2010	CAP	Porto	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	2 EI 2
10,55	0,0	Gabriela Barros	S16	2010	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	6 EL 4
10,55	0,0	Leonor Freitas	S16	2009	ESCMOV	Porto	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	Extra
10,57	-0,3	Lara Simões	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
10,58	1,2	Madalena Silva	S16	2009	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	TET
10,60	1,8	Edmircia Seco	S16	2010	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	6 EI 1
10,61	0,0	Diana Bento	S16	2009	AAC	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	7 EL 4
10,61	0,5	Sara Ferreira	S16	2009	VTSC	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	HEP
10,62	0,9	Carlota Calado	S16	2010	VFC	Setúbal	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	Extra
10,65	0,1	Nadine Fortes	S16	2009	AABV	Algarve	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	6 EL 3
10,68	-0,1	Daniela Gorgueira	S16	2010	SLA	Setúbal	Provas Extra	Seixal	06.04	2 S 2
10,70	0,3	Madalena Mendes	S16	2009	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	13.04	1 S 1
10,72	0,7	Carolina Lima	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
10,72	1,2	Clara Franco	S16	2010	THA	Santarém	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	TET
10,73	1,8	Bruna Silva	S16	2009	CAMR	Leiria	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	7 EL 1
10,73	0,8	Daniela Venda	S16	2009	ACB-L	Leiria	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	6 EI 2
10,73	2,0	Rita Pio	S16	2010	SLB	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	1 EI 3
10,75	-1,9	Carlota Calado	Ss16	2010	VFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	04.05	3 S 3
10,78	0,2	Teresa Fonseca	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
10,79	0,9	Eva Mendes	S16	2010	SLB	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	6 EL 2
10,79	2,0	Inês Gomes	S16	2010	SCP	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	3 EL 3
10,79	-0,6	Lara Teorgas	S16	2009	NAC	Aveiro	Torneio João Rocha	Branca	09.03	1 S 1
10,82	-1,0	Margarida Pereira	S14	2011	JOBRA	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	1 EI 3 t
10,85	-0,9	Marta Peralta	S16	2009	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	TET
10,87	0,0	Gabriela Martins	S16	2010	IND-P	Porto	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	Extra
10,87	0,8	Margarida Oliveira	S16	2009	LAVRA	Porto	Meeting António Ferreira	Porto (Ramalde)	01.05	6 F
10,88	0,6	Amélia Chiuale - MOZ	S16	2010	SCB	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	2 EI 1
10,88	0,9	Geovana Sousa	S16	2009	SCP	Lisboa	III Taça Passovite	Almeirim	30.05	Extra
10,89	1,2	Carolina Cardim	S16	2009	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	TET
10,91	0,3	Alice Rocha	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP

10,91	-0,9	Clara Cabral	S16	2009	CTMVPA	Vila Real	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	TET
10,93	1,7	Joana Ferreira	S16	2009	ADTL	Viseu	Meeting Inclusivo	Viseu	25.04	1
10,93	0,0	Luana Alexandre	S16	2009	CPRAB	Leiria	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	8 EI 4
10,94	0,0	Filipa Carvalho	S16	2009	SLA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	1 S 1
10,94	0,1	Joana Wever	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
10,95	1,7	Catarina Birne	S16	2009	CFB	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	5 S 1
10,97	-0,3	Inês Teixeira	S16	2010	QFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
10,98	0,1	Mariana Relvas Pedro	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
11,01	0,1	Sofia Ribeiro	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
11,02	1,3	Alice Fichtner	S14	2012	SLA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	1 S 1 t
11,02	0,1	Antónia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	23.03	1 S 2
11,02	0,9	Lara Saraiva	S16	2009	CLAC	Santarém	III Taça Passovite	Almeirim	30.05	2 S 2
11,02	1,5	Mariana Formiga	S14	2011	UDZA	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	25.05	2 F t
11,02	0,2	Marta Pereira	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
11,03	1,1	Maria Sousa	S16	2010	DCE	Viseu	Olímpico Jovem Distrital	Viseu	11.05	1 S 1
11,04	2,0	Kimberly Nunes	S16	2010	AJS	Madeira	Atleta Completo Regional	Ribeira Brava	07.04	HEP
11,05	-0,5	Emmy Gomes	S16	2009	AFIS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.05	1 EI 5
11,06	1,8	Júlia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	Extra
11,06	1,7	Maria Inês Pinho	S16	2010	AGV	Viseu	Meeting Inclusivo	Viseu	25.04	2
11,06	2,0	Sofia Almeida	S16	2010	SLB	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	4 EI 3
11,07	1,8	Maria Leonor Tavares	S16	2009	LLFC	Aveiro	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	3 S 1
11,07	2,0	Nicole Liendo	S16	2009	SCP	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	5 EL 3
11,08	-1,4	Ana Rocha	S14	2011	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	3 F
11,08	-1,0	Bárbara Rosa	S16	2009	NSF	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	2 EI 4
11,09	1,7	Ema Martins	S16	2010	SLB	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	6 EI 1
11,09	1,2	Iara Ferreira	S16	2009	OFC	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	TET
11,10	-0,9	Alessandra Santos	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	TET
11,10	-1,0	Matilde Oliveira	S16	2009	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	1 EI 2
11,11	0,5	Matilde Fernandes	S16	2010	VTSC	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	HEP
11,12	-1,0	Filipa Ferreira	S16	2010	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	3 EI 1
11,13	0,9	Inês Andrade	S16	2010	OFC	Coimbra	III Taça Passovite	Almeirim	30.05	Extra
11,14	1,8	Ana Almeida	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	4 S 1
11,14	1,5	Beatriz Pires	S16	2010	CBA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	25.05	3 F
11,14	0,3	Matilde Macheta	S16	2010	QFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
11,16	-0,9	Carolina Bachi	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	TET
11,16	-0,1	Margarida Pinho	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	20.04	4 F
11,17	1,8	Alicia Pereira	S16	2010	LLFC	Aveiro	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	5 S 1
11,18	0,0	Francisca Reis	S16	2010	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
11,18	-0,4	Francisca Silva	S16	2009	CMP	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	HEP
11,18	1,2	Matilde Raposo	S16	2010	UDPF	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	07.04	2 S 1
11,20	1,5	Carina Marques	S16	2010	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	25.05	4 F
11,20	0,1	Inês Ferreira	S16	2010	CFOD	Porto	Provas Extra	Lousada	06.04	5 S 1
11,20	0,1	Madalena Moura	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
11,20	-0,1	Mariana Queirós	S16	2009	NBA	Porto	Meeting António Ferreira	Porto (Ramalde)	01.05	1 EI 7
11,24	-0,8	Angéline Pedro - FRA	S16	2009	CAP	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	8 S 3
11,24	0,9	Irish Lobo	S16	2010	NDJL	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	2 S 2
11,24	0,0	Margarida Pacheco	S16	2010	AMAC	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	1 S 3
11,24	1,4	Maria Cunha	S16	2010	AGV	Viseu	Provas Extra	Viseu	16.06	1
11,25	0,3	Carolina Franco	S16	2010	AAM	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	13.04	3 S 1 t
11,26	1,9	Inês Couto	S16	2010	ACFR	Porto	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	Extra
11,26	2,0	Nadira Sanches	S16	2010	SLB	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	6 EI 3
11,28	0,4	Inês Custódio	S16	2009	JDAL	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	2 S 4
11,28	-0,6	Oceana Paulino	S16	2010	HMGs	Aveiro	Torneio João Rocha	Branca	09.03	3 S 1
11,29	1,8	Ana Miguel Silva	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	HEP
11,29	-0,2	Bianca Sérgio	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
11,29	1,7	Lúisa Assunção	S16	2010	GJPB	Aveiro	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	1 S 4
11,29	-0,9	Rita Moura	S16	2009	CASJ	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
11,30	-0,2	Mariana Falcão	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
11,31	-1,0	Patrícia Filimon	S16	2009	AABV	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	3 EI 4
11,32	0,8	Lara Pinto	S16	2009	NSCPCX	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	23.03	1 S 1
11,34	0,9	Leonor Leal	S16	2010	JV	Leiria	III Taça Passovite	Almeirim	30.05	Extra
11,34	0,6	Maria Inês Coelho	S16	2009	AMONT	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	4 EI 1
11,34	1,5	Rafaela Peixinho	S16	2009	SCA	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	25.05	5 F
11,34	-1,3	Tatiana Couto	S16	2009	CDCS	S. Miguel	Taça AASM de Verão	Ponta Delgada	25.05	1
11,35	-0,8	Mariana Henriques	S14	2011	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	1 EI 3 t
11,36	1,1	Ana Sofia Carrilho	S14	2011	GDR	Viseu	Olímpico Jovem Distrital	Viseu	11.05	2 t
11,36	-1,0	Beatriz Svidruk	S16	2009	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	04.05
11,36	0,9	Carolina Mendes	S16	2010	OFC	Coimbra	III Taça Passovite	Almeirim	30.05	Extra
11,36	-0,9	Nilá Viala - FRA	S16	2009	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	TET

11,38	-1,0	Leonor Pinto	S14	2011	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	3 EI 2 t
11,38	1,4	Margarida Calhau	S16	2010	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
11,39	-1,1	Ana Santos	S16	2009	GAC-L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	5 S 4
11,39	2,0	Raquel Raposo	S14	2011	CCSJM	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Viseu	29.06	Extra
11,40	1,3	Beatriz Gameiro	S16	2009	ARC-EAC	Coimbra	Meeting Jovem "Mário Pinto Claro"	Tábua	02.02	3 S 1
11,40	-0,5	Íris Baltarejo	S14	2012	JOBRA	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	3 EI 5 t
11,40	1,5	Lara Almeida	S16	2010	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	25.06	6 F
11,40	-1,4	Raissa Batista - ANG	S16	2009	LAVRA	Porto	Torneio de Pista	Viana do Castelo	30.05	Extra
11,40	1,5	Violeta Matos	S16	2010	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	25.05	7 F
11,41	1,3	Leonor Pinhão	S16	2009	SCU	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	4 S 1
11,41	0,2	Malika Anacleto	S16	2009	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	13.04	1 S 2
11,42	1,4	Maria Manaça	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
11,43	1,8	Iris Tabanez	S16	2009	ASCV	Coimbra	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	Extra
11,43	1,1	Simone Pinto	S16	2010	ASCDUR	Aveiro	Torneio Bruno Saramago	Branca	25.04	2 S 2
11,44	0,9	Alicia Filipe	S14	2011	NDJL	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	3 S 2 t
11,45	-0,9	Francisca Silva	S16	2010	CLAC	Santarém	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	TET
11,45	1,6	Margarida Alfredo	S16	2010	UAP	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	1 S 4
11,46	-0,6	Leonor Ferreira	S16	2009	JDAL	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
11,46	-1,0	Patrícia Lino	S16	2010	SPF	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	5 EI 4
11,46	0,7	Teresa Gonçalves	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
11,47	0,1	Zoé Nenes Pedro	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
11,48	-1,0	Lara Mota	S16	2009	AABV	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	6 EI 4
11,48	-0,2	Lara Peixoto	S16	2009	ACM-A	Terceira	Regional de Atleta Completo	Ponta Delgada	14.04	HEP
11,48	0,4	Mariana Marques	S16	2010	SCBM	Aveiro	Torneio Bruno Saramago	Branca	25.04	1 S 4
11,48	0,0	Matilde Joaquim	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
11,48	1,0	Sara Lopes	S16	2009	AGDAK	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
11,49	0,4	Constança Ribeiro	S16	2010	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	HEP
11,51	-2,7	Maria Correia	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Iniciados	Ponta Delgada	11.05	3
11,51	0,0	Maria Gonçalves	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	2 S 1
11,51	-1,8	Renata Silva	S16	2010	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	1 S 2
11,52	0,2	Leonor Sousa	S16	2009	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
11,52	0,7	Margarida Sousa	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
11,53	0,4	Diana Gil	S16	2009	CBA-S	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	4 S 4
11,53	0,3	Inês Fernandes	S16	2009	ACB-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
11,53	-0,8	Laura Reis	S16	2009	GAF	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	1 S 1
11,53	-0,3	Leonor Fernandes	S16	2009	GRQL	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
11,53	0,1	Maria João Pacheco	S16	2009	MAC	Porto	Provas Extra	Lousada	06.04	6 S 1
11,53	1,2	Sara Gonçalves	S16	2010	SCP	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	07.04	5 S 1
11,54	-0,8	Daniela Jaia	S14	2011	NSF	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	2 EI 3 t
11,54	-0,9	Luana Soares	S16	2009	CASJ	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
11,55	-1,4	Ana Gomes	S14	2011	PLF	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	5 F t
11,55	0,0	Filipa Monteiro	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
11,55	-0,9	Maria Luísa Correia	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Olímpico Jovem	Ponta Delgada	20.04	1
11,55	-0,4	Sara Neves	S16	2010	CLUBE	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	HEP
11,57	1,2	Carlota Tomás	S16	2010	A 20 Km	Santarém	III Taça Passovite	Almeirim	30.05	1 S 1
11,57	-1,6	Maria Gomes	S16	2009	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	1 S 2
11,59	1,1	Beatriz Romão	S16	2009	GDCRM	Évora	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	HEP
11,59	0,7	Catarina Vieira	S16	2009	MAC	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
11,60	-0,9	Camila Horta	S16	2009	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
11,60	0,5	Catarina Coelho	S16	2009	GDC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	4 S 3
11,60	0,9	Inês Lopes	S14	2011	BFC	Porto	II Meeting Pedro Gonçalves	Porto (Ramalde)	07.07	1
11,60	0,0	Maria Leonor Rosa	S16	2010	GAF	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	04.05	7 F
11,60	-0,9	Nicolle Ghirlanda - SUI	S16	2009	CASJ	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
11,61	-1,1	Carolina Ferreira	S14	2011	ARAC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	2 EI 1 t
11,61	0,7	Diana Rama	S16	2009	MAC	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
11,61	-1,0	Eva Nunes	S16	2010	NDAP	Leiria	Provas Extra	Pombal	08.06	1 S 2
11,61	0,5	Gabriela Mourinha	S14	2011	CPPEA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	5 S 3 t
11,61	0,9	Luana Espírito Santo	S16	2010	SLA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	1 S 2
11,62	0,8	Isa Santos	S16	2010	SCP-C	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	23.03	3 S 1
11,63	1,2	Aline Sagradas	S16	2009	OFC	Coimbra	III Taça Passovite	Almeirim	30.05	Extra
11,63	0,2	Ana Almeida	S16	2010	AEG	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
11,63	-1,6	Constança Coelho	S16	2010	CANAZ	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	2 S 2
11,63	1,7	Leonor Zita	S16	2009	AGV	Viseu	Meeting Inclusivo	Viseu	25.04	4
11,63	-0,4	Miriam Domingues	S16	2009	OFC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	2 S 2
11,64	-1,0	Alice Branco	S14	2011	NSF	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	7 EI 4 t
11,64	-1,0	Maria Leonor Sousa	S14	2012	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	3 EI 3 t
11,65	0,5	Camila Machado	S16	2010	AMONT	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	HEP
11,65	0,6	Constança Calheiros	S16	2009	SCB	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	6 EI 1
11,65	0,6	Leticia Pinto	S16	2010	SCB	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	5 EI 1

11,66	0,0	Gabriela Queirós	S16	2010	MAC	Porto	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	Extra
11,66	-1,6	Petra Azevedo	S16	2009	CPRAB	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	3 S 2
11,67	0,6	Amélia Antunes	S14	2011	SCB	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	7 EL 1 t
11,67	-0,9	Carolina Horta	S16	2009	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
11,67	2,0	Eduarda Silva	S16	2010	AJS	Madeira	Atleta Completo Regional	Ribeira Brava	07.04	HEP
11,68	0,9	Leonor Palma	S14	2011	CPC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	4 S 2 t
11,68	1,3	Sofia Tigeleiro	S16	2009	SCP	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	5 S 1
11,68	-1,6	Soraia Branco	S16	2009	ACDRA	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	4 S 2
11,69	-0,4	Margarida Santos	S16	2010	NDCG	Guarda	Campeonato Distrital de Iniciados	Viseu	29.06	Extra
11,70	1,9	Mariana Correia	S16	2010	SCB	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	4 EI 2
11,70	0,4	Marta Nené	S16	2009	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	HEP
11,71	1,1	Matilde Ferreira	S16	2010	CAOB-A	Aveiro	Torneio Bruno Saramago	Branca	25.04	3 S 2
11,72	-1,0	Carolina Mota	S14	2011	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	4 EI 2 t
11,72	0,9	Isabelly Sousa	S16	2010	CPC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	5 S 2
11,73	0,0	Karen Paola	S16	2010	SLB	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	3 S 3
11,73	0,5	Matilde Silva	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	6 S 3
11,73	-0,8	Rafaela Ferreira	S16	2010	CAOV	V. Castelo	Atleta Completo	Viana do Castelo	07.04	HEP
11,74	0,5	Carina Mendes	S16	2010	AFDDM	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	7 S 3
11,74	-1,5	Luna Ribeiro	S16	2010	CSM	Madeira	Tetratlo Regional	Ribeira Brava	20.04	TET
11,75	-0,9	Beatriz Oliveira	S16	2010	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
11,75	-1,0	Clara Jesus	S16	2009	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	5 EI 2
11,75	1,2	Eunice Ferreira - ANG	S16	2009	ACB-L	Leiria	III Taça Passovite	Almeirim	30.05	Extra
11,75	-1,0	Maria Elias	S16	2010	CBF	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	8 EL 4
11,76	0,4	Ana Amado	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	2 S 3
11,76	0,2	Catarina Marta	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
11,76	0,6	Marta Martins	S16	2009	GM1D	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	1 S 2
11,77	-1,6	Adriana Simões	S16	2010	ADA	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	04.05	1 S 2
11,77	0,4	Diana Pereira - CPV	S16	2010	AABV	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	1 EI 2
11,77	-1,0	Inês Pereira	S16	2010	NDAP	Leiria	Provas Extra	Pombal	08.06	2 S 2
11,77	0,1	Joana Reis	S16	2010	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	2 S 1
11,78	-1,0	Ana Bernardo - BRA	S14	2011	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	4 EI 3 t
11,78	-0,8	Bianca Palma	S14	2011	NSF	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	3 EI 3 t
11,78	-1,1	Inês Ribeiro	S14	2011	PLF	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	2 EI 2 t
11,78	-2,6	Mafalda Resende	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Provas Extra	Lousada	06.04	Extra
11,80	1,7	Beatriz Neves	S16	2009	GAF	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	3 S 3
11,80	0,6	Inês Bandeira	S16	2009	SCUT	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	2 S 2
11,80	1,0	Jéssica Fidalgo	S16	2009	OFC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	5 S 4
11,80	0,8	Leonor Filipe	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	23.03	5 S 1
11,80	1,7	Mariana Gonçalves	S16	2010	UDZA	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	2 S 3
11,80	1,9	Sofia Vale	S16	2010	MAC	Porto	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	Extra
11,81	-1,8	Ana Rita Gonçalves	S16	2009	CDQ	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
11,81	0,0	Margarida Triães	S16	2010	UDZA	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	2 S 2
11,81	0,9	Mayene Pereira	S16	2009	GRQL	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	2 S 2
11,81	-0,4	Victória Ferreira	S16	2010	AAC	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	23.03	3 S 4
11,82	0,7	Bárbara Pacheco	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
11,82	0,1	Carolina Pereira	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Provas Extra	Seixal	06.04	3 S 1
11,82	0,1	Catarina Pinto	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas Extra	Seixal	06.04	4 S 1
11,83	-0,5	Carolina Salvado	S16	2009	CPA-S	Santarém	Atleta Completo Distrital	ABrantes	14.04	HEP
11,83	-1,0	Kelly Silva	S14	2012	ARAC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	5 EL 3 t
11,83	0,7	Margarida Tavares	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
11,83	-1,5	Nanci Jesus	S16	2010	AJS	Madeira	Tetratlo Regional	Ribeira Brava	20.04	TET
11,84	-1,6	Diana Oliveira	S16	2009	GAC-L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	5 S 2
11,84	0,7	Joana Sousa	S16	2009	CSGAIA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
11,84	0,2	Maria do Mar	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
11,84	2,0	Michela Durão - MOZ	S16	2010	AJS	Madeira	Atleta Completo Regional	Ribeira Brava	07.04	HEP
11,85	-1,0	Alice Ferreira	S16	2009	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	6 EI 2
11,85	1,1	Carolina Costa	S16	2009	CARDES	Viseu	Olímpico Jovem Distrital	Viseu	11.05	3
11,85	0,9	Marta Godinho	S14	2011	AFDDM	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	6 S 2 t
11,85	1,3	Mia Tenera	S16	2010	SCUT	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	6 S 1
11,86	0,0	Inês Ferreira	S16	2010	MAC	Porto	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	Extra
11,86	1,1	Matilde Moreira	S16	2010	LLFC	Aveiro	Torneio Bruno Saramago	Branca	25.04	4 S 2
11,86	-2,1	Sofia Correia	S16	2009	AABV	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	1 EI 1
11,86	1,6	Sofia Silva	S16	2009	CFB	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	2 S 4
11,87	1,8	Inês Ramos	S16	2009	ARAC	Aveiro	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	1 S 3
11,87	0,5	Luísa Batista	S16	2010	AMONT	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	HEP
11,87	0,1	Sara Fernandes	S16	2009	AEAC	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	04.05	4 EI 1
11,89	0,3	Camila Jota	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
11,89	1,1	Francisca Chagas	S16	2010	AGV	Viseu	Olímpico Jovem Distrital	Viseu	11.05	4
11,89	0,1	Júlia Gonçalves	S16	2009	OFC	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	23.03	5 S 2

11,89	1,6	Maria Bérnago	S16	2009	SCP	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	3 S 4
11,90	0,4	Elisabete Morais	S14	2011	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	HEP
11,90	-1,1	Eveliny Cruz	S14	2012	AMONT	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	3 EI 2 t
11,90	0,4	Mariana Cabrita	S16	2009	SPF	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	2 EI 2
11,91	1,2	Matilde Nazário	S16	2010	CLAC	Santarém	III Taça Passovite	Almeirim	30.05	4 S 1 t
11,92	1,0	Alexandre Vogado	S16	2009	CPTSC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	6 S 4
11,93	1,9	Margarida Novais	S16	2010	SCB	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	6 EI 2
11,93	-1,0	Regina Arroteia	S16	2010	NDAP	Leiria	Provas Extra	Pombal	08.06	4 S 2
11,93	0,0	Beatriz Henriques	S16	2009	NSCPM	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	04.05	8 F
11,94	-0,3	Gabriela Costa	S16	2010	CAO-L	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	2 S 4
11,95	0,1	Matilde Costa	S16	2010	CFOD	Porto	Provas Extra	Lousada	06.04	7 S 1
11,96	0,2	Madalena Miranda	S16	2009	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	13.04	2 S 2
11,97	-1,5	Maria Bernardo - BRA	S14	2011	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	3 EI 4 t
11,98	0,0	Ana Simões	S16	2010	UDZA	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	3 S 2
11,98	1,9	Carlota Pires	S16	2010	VTSC	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	7 EI 2
11,98	2,0	Elisa Jacob	S16	2010	AJJ	Portalegre	Torneio de Abril	Portalegre	07.04	1 S 2
11,98	-0,8	Madalena Salgueiro	S16	2010	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	1 S 3
11,99	1,0	Matilde Silva	S16	2010	ADTT	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
11,99	0,5	Samanta Araújo	S16	2009	PLF	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	HEP
12,00	-1,6	Camila Barbosa	S16	2009	CANAZ	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	6 S 2
12,01	1,3	Ana Carolina Martins	S14	2011	SLA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	2 S 1 t
12,01	-1,8	Mafalda Marreiros	S16	2010	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
12,02	0,5	Bruna Ferreira	S16	2009	PLF	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	HEP
12,02	-0,4	Matilde Maia	S16	2010	GRE-AA	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	3 S 1
12,02	-0,5	Oleksa Shchgrnets-U	S16	2009	GAF	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
12,03	-0,6	Matilde Martins	S16	2009	AEAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
12,04	1,3	Ana Nogueira	S16	2009	PFC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	3 S 1
12,04	1,8	Inês Silva	S16	2010	LLFC	Aveiro	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	2 S 3
12,05	-0,9	Beatriz Alves	S16	2009	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
12,05	-0,3	Beatriz Bastos	S16	2010	JDAL	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
12,05	-2,6	Íris Lage	S16	2010	FCES	Porto	Provas Extra	Lousada	06.04	3 S 3
12,05	-0,3	Lara Freitas	S16	2010	ARC-EAC	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	23.03	2 S 3
12,05	1,8	Mahé Correia	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	TET
12,05	1,0	Maria Inês Machado	S16	2009	PFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
12,05	0,9	Raquel Barrenho	S14	2011	GRQL	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	3 S 2 t
12,05	-0,8	Sara Carvalho	S16	2009	CYCL	V. Castelo	Pista em Janeiro	Viana do Castelo	27.01	2
12,06	0,0	Beatriz Fonseca	S16	2010	NSCPCX	Coimbra	Meeting Jovem "Mário Pinto Claro"	Tábua	02.02	3 S 2
12,06	1,2	Carolina Teixeira	S14	2011	JDAL	Santarém	III Taça Passovite	Almeirim	30.05	5 S 1 t
12,06	0,3	Francisca Paulo	S16	2009	ACB-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
12,07	1,1	Francisca Pinto	S16	2010	JOBRA	Aveiro	Torneio Bruno Saramago	Branca	25.04	5 S 2
12,07	-2,1	Íris Mendes	S16	2010	CRDS	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	2 EI 1
12,07	-1,6	Vitória Tostão	S16	2009	FCC	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	14.04	HEP
12,08	-1,6	Bárbara Lobo	S16	2010	FCC	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	14.04	HEP
12,08	1,8	Iara Silva	S16	2010	LLFC	Aveiro	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	3 S 3
12,08	0,4	Inês Cruz	S16	2010	ASCV	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	4 S 3
12,10	0,9	Renata Andrade	S16	2010	GRQL	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	4 S 2
12,11	-1,5	Ana Mel Ribeiro - BRA	S16	2009	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	4 EI 4
12,11	1,0	Gabriela Alves	S16	2009	ADTT	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
12,11	-0,2	Rafaela Lacerda	S16	2009	CIAIA	Faial	Regional de Atleta Completo	Ponta Delgada	14.04	HEP
12,12	1,6	Inês Branco	S16	2010	AAM	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	4 S 4
12,13	-1,1	Inês Vieira	S16	2010	CSGAIA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	2 S 1
12,14	0,5	Matilde Dinis	S16	2009	VTSC	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	HEP
12,14	-2,1	Naira Vilar	S14	2011	AABV	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	3 EI 1 t
12,15	0,0	Luana Oliveira	S16	2009	ACRDE	Aveiro	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	Extra
12,15	-0,8	Mariana Carvalho	S14	2011	CRDS	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	4 EL 3 t
12,16	-0,8	Luana Gonçalves	S16	2009	AABV	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	5 EI 3
12,17	-0,8	Beatriz Freitas	S16	2009	ACDAV	V. Castelo	Atleta Completo	Viana do Castelo	07.04	HEP
12,17	-0,8	Luz Amaro	S16	2009	CAOV	V. Castelo	Atleta Completo	Viana do Castelo	07.04	HEP
12,19	0,7	Lia Ferreira	2010	2009	RUNRIVER	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
12,19	-2,6	Margarida Martins	S16	2009	CRAL	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
12,20	-2,8	Lara Selores	S16	2009	DURIUS	Vila Real	Torneio Olímpico Jovem	Vila Pouca Aguiar	04.05	1
12,20	0,4	Leonor Marcelo	S14	2011	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	HEP
12,21	0,8	Mardiane Filipe - ANG	S16	2009	CMP	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	23.03	7 S 1
12,22	-1,1	Lara Silva	S14	2011	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	4 EI 1 t
12,22	0,0	Miriam Coelho	S16	2010	MAC	Porto	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	Extra
12,23	-1,9	Diana Sousa	S16	2010	FCC	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	14.04	HEP
12,23	-0,4	Madalena Calado	S16	2010	NSCPCX	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	3 S 2
12,23	0,4	Madalena Calhau	S16	2010	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	HEP
12,23	-1,1	Matilde Ruivo	S14	2012	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	5 EI 1 t

12,24	1,7	Constança Palminha	S16	2009	AEAC	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	5 S 3
12,24	0,4	Helena Palmilha	S16	2010	CRDS	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	3 EI 2
12,25	1,6	Bianca Sousa	S16	2010	SCP	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	6 S 4
12,25	-0,8	Carolina Sousa	S16	2009	UDPF	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	07.04	2 S 2
12,25	0,4	Diana Rodrigues	S16	2010	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	4 EL 2
12,25	-1,8	Leonor Gomes	S16	2020	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
12,25	0,9	Maria João Antunes	S14	2012	URJFF	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	5 S 2 t
12,25	0,1	Maria Pires	S16	2010	CBA-S	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	04.05	5 EI 1
12,25	1,6	Sandra Reis	S16	2010	RUNTEJO	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	5 S 4
12,26	-0,8	Maria Sarabando	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	20.04	3 EL 2
12,28	0,7	Francisca Fernandes	2010	2009	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
12,29	0,8	Anamar Paulino	S16	2010	OFC	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	23.03	6 S 1
12,29	-0,8	Anastasiia Bulak - UKR	S14	2012	CASJ	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	6 EL 3 t
12,29	0,4	Leandra Canda	S14	2012	ADECT	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	5 EI 2 t
12,29	-0,8	Mara Vieira	S16	2010	GAF	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	3 S 1
12,30	0,0	Adriana Dias	S14	2011	CAM-VC	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	2 t
12,31	0,2	Maria Araújo	S16	2009	RUNRIVER	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
12,31	-1,6	Petra Rios	S16	2010	ACDAV	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	04.05	2 S 2
12,34	-0,8	Bruna Meira	S16	2010	CYCL	V. Castelo	Pista em Janeiro	Viana do Castelo	27.01	4
12,34	-1,1	Melinda Silva	S16	2010	CSGAIA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	3 S 1
12,35	-3,3	Bruna Augusto	S16	2009	PFC	Setúbal	Provas Extra	ALmada	12.05	3 S 1
12,35	-2,8	Laura Simão	S16	2009	GCVR	Vila Real	Torneio Olímpico Jovem	Vila Pouca Aguiar	04.05	2
12,35	-0,3	Mafalda Marcelino	S16	2010	CPTSC	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	23.03	3 S 3
12,36	0,0	Lara Sobral	S16	2009	CDCNAV	Porto	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	Extra
12,36	-1,2	Laura Rodrigues	S16	2009	ADREP	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	20.04	4 EI 3
12,37	-0,1	Filipa Santos	S14	2011	DCE	Viseu	Campeonato Distrital de Iniciados	Viseu	29.06	3 S 1 t
12,37	-0,8	Rita Contreiras	S14	2011	NSF	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	7 EL 3 t
12,38	-0,8	Matilde Quinteiro	S16	2010	SCUT	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	07.04	4 S 2
12,38	-1,2	Rita Saur Amaral	S16	2009	SCBM	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	20.04	5 EI 3
12,38	0,9	Salley Salvador	S14	2011	AFDDM	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	6 S 2 t
12,39	-1,6	Carolina Campaniço	S16	2010	BAC	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	14.04	HEP
12,40	-0,1	Inti Bakker	S16	2009	CTMMPA	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Real	23.03	2
12,40	0,7	Margarida Maia	S16	2010	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
12,41	0,0	Ariana Peixeiro	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	3 S 1
12,42	-2,8	Ana Beatriz Jesus	S16	2009	HCF	Vila Real	Torneio Olímpico Jovem	Vila Pouca Aguiar	04.05	3
12,42	0,3	Mariana Pereira	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
12,42	0,0	Matilde P Silva	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
12,44	-1,1	Leonor Ribeiro	S14	2011	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	1 EI 3 t
12,45	-1,1	Beatriz Martins	S16	2009	ACPV	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	4 S 1
12,45	0,4	Luana Rosa	S14	2012	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	HEP
12,45	-0,8	Maria Lopes	S16	2010	CBA-S	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	5 S 1
12,45	0,0	Sara Lopes	S14	2012	GDC-VC	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	5 t
12,45	1,7	Vitória Rodrigues	s16	2010	LLFC	Aveiro	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	2 S 4
12,46	0,7	Carla Guimarães - STP	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
12,46	-1,3	Carolina Martins	S16	2009	CDOL	S. Miguel	Taça AASM de Verão	Ponta Delgada	25.05	2
12,46	0,0	Laura Duarte	S14	2011	CAM-VC		Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	6 t
12,47	0,2	Sofia Neves	S16	2010	CFB	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	13.04	3 S 2
12,49	1,,1	Ana Martins	S16	2010	JOBRA	Aveiro	Torneio Bruno Saramago	Branca	25.04	6 S 2
12,49	1,3	Inês Tavares	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Abertura de Verão	Ponta Delgada	02.03	3 S 1
12,50	0,3	Joana Caseiro	S16	2010	CAMG	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
12,50	2,0	Laura Gouveia	S16	2010	AJS	Madeira	Atleta Completo Regional	Ribeira Brava	07.04	HEP
12,50	1,7	Maria João Amaral	S16	2010	JOBRA	Aveiro	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	3 S 4
12,51	-1,4	Lara Brás	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Torneio João Rocha	Branca	09.03	4 S 2
12,51	-1,1	Leonor Oliveira	S14	2011	AMONT	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	2 EI 3 t
12,52	-1,4	Leticia Vieira	S16	2009	CYCL	V. Castelo	Torneio de Pista	Viana do Castelo	30.05	2
12,52	2,0	Mafalda Parreiras	S16	2010	SAB	Portalegre	Torneio de Abril	Portalegre	07.04	2 S 2
12,52	-0,6	Margarida Brites	S16	2009	RDA	Aveiro	Torneio João Rocha	Branca	09.03	6 S 1
12,53	-0,3	Joana Furtado	S16	2010	SCP	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	3 S 4
12,53	0,6	Marina Silva	S16	2010	SCUT	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	3 S 2
12,53	0,3	Náira Silva	S16	2010	CAMG	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
12,54	2,0	Maria Vasconcelos	S14	2011	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Viseu	29.06	Extra
12,55	-1,8	Bianca Dias	S16	2010	CATUNES	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
12,55	-1,1	Mafalda Terroso	S14	2012	CAB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	3 EI 3 t
12,57	0,0	Rita Faro	S16	2009	MAC	Porto	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	Extra
12,58	0,4	Margarida Marcelino	S16	2010	CPTSC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	7 S 3
12,58	-1,3	Maria Campos	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Taça AASM de Verão	Ponta Delgada	25.05	3
12,58	0,0	Rita Vieira	S16	2010	ACDC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	4 S 1 t
12,59	-1,4	Beatriz Agostinho	S16	2009	HMGS	Aveiro	Torneio João Rocha	Branca	09.03	5 S 2
12,59	0,7	Maria Marques	S16	2010	ACFR	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP

12,61	-0,5	Leonor Fernandes	S16	2009	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	5 EI 5
12,63	-1,5	Carolina Silva	S14	2012	JOBRA	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	5 EI 4 t
12,64	1,8	Inês Alves Reis	S16	2009	LLFC	Aveiro	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	4 S 3
12,66	0,2	Inês Sousa	S16	2009	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	13.04	4 S 2
12,67	-2,1	Margarida Sabino	S16	2009	OCL	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	4 EI 1
12,69	-2,6	Isabela Gomes - BRA	S16	2010	CDP	Porto	Provas Extra	Lousada	06.04	6 S 3
12,70	-0,4	Carolina Santos	S16	2010	GRE-AA	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	HEP
12,70	-1,9	Karina Chepak	S16	2009	JDN	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	14.04	HEP
12,70	-2,6	Leonor Silva	S16	2010	CDP	Porto	Provas Extra	Lousada	06.04	7 S 3
12,70	-0,3	Madalena Ferreira	S16	2010	JOMA	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	5 S 4
12,71	0,1	Inês Rodrigues	S16	2009	CSGAIA	Porto	Provas Extra	Lousada	06.04	9 S 1
12,71	1,8	Maria João Costa	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	5 S 3
12,72	2,0	Beatriz Barroqueiro	S16	2010	GDAREN	Portalegre	Torneio de Abril	Portalegre	07.04	3 S 2
12,72	2,0	Rosa Loureiro	S16	2010	AAM-M	Madeira	Atleta Completo Regional	Ribeira Brava	07.04	HEP
12,72	0,1	Sara Costa	S16	2009	A 20 Km	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	04.05	6 EI 1
12,74	-1,8	Kiara Young - GBR	S16	2010	ADECT	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
12,76	1,7	Marta Queiroz	S16	2009	ADTL	Viseu	Meeting Inclusivo	Viseu	25.04	6
12,76	-1,8	Adriana Costa	S16	2009	GCRA-P	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	6 S 2
12,77	0,1	Maria Henriques	S16	2009	CAMR	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	4 S 1
12,77	-0,3	Matilde Francisco	S16	2010	CLAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
12,79	-0,8	Francisca Filipe	S16	2009	CANAZ	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	3 S 3
12,80	-2,6	Astrid Rojas	S16	2009	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
12,82	-0,3	Laura Fernandes	S16	2010	CPA-S	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
12,82	-1,6	Leonor Ferreira	S16	2010	CAM-VC	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	04.05	5 S 2
12,83	0,2	Mafalda Gonçalves	S16	2009	ACFR	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
12,83	-5,4	Margarida Gomes	S16	2010	CSGAIA	Porto	Provas Extra	Lousada	06.04	6 S 2
12,84	0,9	Maria Carvalho	S14	2012	BFC	Porto	II Meeting Pedro Gonçalves	Porto (Ramalde)	07.07	2
12,85	1,7	Ana Yaryna	S16	2009	AEAC	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	7 S 3
12,85	2,0	Francisca Campos	S14	2012	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Viseu	29.06	Extra
12,85	-2,6	Patrícia Bastos	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Provas Extra	Lousada	06.04	Extra
12,86	-1,0	Leonor Mata	S16	2010	ACB-L	Leiria	Provas Extra	Pombal	08.06	5 S 2
12,86	-1,3	Maria Valente	S16	2010	GDCRM	Évora	Atleta Completo - Final Distrital 2024	Vendas Novas	14.04	HEP
12,89	0,3	Rita Dos Santos	S16	2010	ADTT	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
12,91	-0,5	Matilde Romão	S16	2009	CLAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
12,92	0,0	Leonor Gonçalves	S16	2010	IND-S	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	6 S 2
12,92	-0,7	Margarida Ferreira	S16	2010	SCB	Braga	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	04.05	Extra
12,95	-0,5	Maria Reis	S16	2010	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	6 EI 5
12,95	-2,6	Priscila Pinto	S16	2009	OCL	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
12,96	-1,8	Inês Nave	S16	2010	MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	7 S 2
12,96	-5,4	Joana Dias	S16	2009	CAF-SCF	Porto	Provas Extra	Lousada	06.04	7 S 2
12,97	2,0	Laura Costa	S16	2009	ADCV	Portalegre	Torneio de Abril	Portalegre	07.04	4 S 2
12,98	2,0	Carlota Fernandes	S16	2010	AJS	Madeira	Atleta Completo Regional	Ribeira Brava	07.04	HEP
12,99	0,4	Alexandra Vieira	S16	2009	AEAC	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	7 S 4
12,99	0,6	Benedita Sobreiro	S16	2009	SCUT	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	4 S 2
12,99	1,7	Carolina Monteiro	S16	2010	DCE	Viseu	Meeting Inclusivo	Viseu	25.04	7
13,00	1,1	Mara Queiroz	S16	2009	AGV	Viseu	Olímpico Jovem Distrital	Viseu	11.05	5
13,03	-0,8	Diana Lima	S16	2010	GJVP	V. Castelo	Pista em Janeiro	Viana do Castelo	27.01	6
13,09	-1,6	Mara Pinho	S16	2009	GJVP	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	04.05	6 S 2
13,10	0,9	Aline Pinho	S14	2011	AGDAK	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	7 S 2 t
13,13	-2,2	Constança Loureiro	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	20.04	4 EL 1
13,13	-0,3	Rosário Borges	S16	2009	OFC	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	23.03	5 S 3
13,14	1,4	Mafalda Valente	S16	2010	GDP-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
13,15	-0,3	Juliana Prina	S16	2010	ASCV	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	23.03	6 S 3
13,15	-0,2	Mariana Machado	S16	2010	CDESRP	Faial	Regional de Atleta Completo	Ponta Delgada	14.04	HEP
13,16	-0,8	Diana Alves	S16	2009	ADBAR	V. Castelo	Atleta Completo	Viana do Castelo	07.04	HEP
13,18	-1,1	Joana Sousa	S16	2010	MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	6 S 1
13,18	1,7	Mariana Vicente	S16	2010	CARDES	Viseu	Meeting Inclusivo	Viseu	25.04	8
13,19	-0,4	Juliana Vitorino	S16	2010	ARC-EAC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	4 S 2
13,20	1,3	Leonor Cardoso	S14	2012	PFC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	4 S 1 t
13,20	-0,1	Leonor Costa	S14	2011	DCE	Viseu	Campeonato Distrital de Iniciados	Viseu	29.06	5 S 1 t
13,21	0,3	Érica Medeiros	S16	2009	ACB-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
13,21	1,3	Lara Freitas	S14	2011	AGDAK	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	5 S 1 t
13,22	-0,8	Matilde Costa	S16	2010	NDAP	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	4 S 3
13,26	0,0	Raissa Monteiro	S14	2012	MKED	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	5 S 1 t
13,27	-0,8	Diva Vidal	S16	2010	CANAZ	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	5 S 3
13,31	-0,4	Inês Amaral	S16	2009	ARC-EAC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	6 S 2
13,32	-2,6	Jéssica Fernandes	S16	2010	OCL	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
13,35	0,6	Ariana Esik	S16	2009	SCP	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	5 S 2
13,35	0,7	Francisca Carvalho	2010	2010	CESMC	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP

13,37	0,0	Ema Meliço	S14	2012	ANE	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	6 S 1 t
13,37	-0,8	Filipa Martins	S16	2010	NDAP	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	6 S 3
13,43	-0,1	Beatriz Calvão	S16	2010	HCF	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Real	23.03	4
13,45	-0,3	Leonor Barreira	S16	2010	THA	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
13,45	0,0	Pilar Subtil	S14	2012	CYCL	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	7 t
13,58	0,9	Gabriela Coelho	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	7 S 2
13,64	-2,0	Alice Ferreira	S14	2011	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Iniciados	Ponta Delgada	11.05	1 t
13,64	-0,8	Catarina Basílio	S16	2010	SCUT	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	07.04	6 S 2
13,65	-1,8	Leonor Neto	S16	2010	RDA	Aveiro	Torneio João Rocha	Branca	09.03	4 S 3
13,66	-2,1	Carolina Silva	S14	2012	ADECT	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	5 EL 1
13,67	-0,4	Matilde Matos	S16	2009	CDP-C	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	5 S 1
13,78	1,3	Helena Serra	S14	2012	PFC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	6 S 1 t
13,79	-1,5	Rafaella Castro - BRA	S14	2011	HMGS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	7 EI 4 t
13,89	-0,1	Carolina Fradinho	S14	2012	NDCG	Guarda	Campeonato Distrital de Iniciados	Viseu	29.06	Extra
13,97	-0,9	Angélica Valério	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Olímpico Jovem	Ponta Delgada	20.04	4
13,99	-1,9	Anaísa Ramos	S16	2010	CSLBA	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	14.04	HEP
14,09	-0,5	Inês Balaçó	S16	2010	SCBm	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	7 EI 5
14,44	0,4	Lara Graça	S16	2010	ADECT	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	6 EL 2
14,48	-0,8	Sofia Nunes	S16	2010	NDAP	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	7 S 3
15,47	-1,1	Alice Vieira	S14	2012	CAB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	6 EI 2 t
15,56	-2,0	Mafalda Martins	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Iniciados	Ponta Delgada	11.05	2
16,29	-2,0	Emília Bento	S14	2011	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Iniciados	Ponta Delgada	11.05	3 t
16,40	-0,9	Jennyfer Henrique	S16	2009	OCL	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
16,83	-2,0	Tatiana Amaral	S14	2012	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Iniciados	Ponta Delgada	11.05	4 t
17,15	-2,0	Luciana Carreiro	S14	2011	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Iniciados	Ponta Delgada	11.05	5 t
11,68	0,0	Leonor Fernandes	S16	2010	CAOH	Coimbra	Meeting Jovem "Mário Pinto Claro"	Tábua	02.02	2 S 2

Todas

250 metros

RN: 32,12

Marisa Vaz de Carvalho/SLB/Lisboa (AL)/04.05.2014

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
35,53	Joana Ferreira	S16	2009	ADTL	Viseu	Meeting Inclusivo	Viseu	25.04	1
36,52	Maria Inês Pinho	S16	2010	AGV	Viseu	Meeting Inclusivo	Viseu	25.04	2
37,58	Maria Sousa	S16	2010	DCE	Viseu	Meeting Inclusivo	Viseu	25.04	3
38,93	Bruna Meira	S16	2010	CYCL	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	1 S 1
39,25	Adriana Simões	S16	2010	ADA	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	2 S 1
39,77	Beatriz Freitas	S16	2010	ACDAV	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	3 S 1
39,98	Leonor Miranda	S14	2012	GDC-VC	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	1 S 2
40,37	Carolina Oliveira	S16	2010	NSCPG	Guarda	Provas Extra	Seia	27.04	1
40,93	Frederica Vieira	S14	2012	AMONT	Braga	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	Extra
42,18	Sara Lages	S14	2012	GDC-VC	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	2 S 2
43,97	Pilar Subtil	S14	2012	CYCL	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	3 S 2
44,32	Amália Rodrigues - GER	S14	2012	GDC-VC	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	4 S 2
44,38	Carolina Monteiro	S16	2010	DCE	Viseu	Meeting Inclusivo	Viseu	25.04	4

Todas

300 metros

RN: 39,95

Margarida Oliveira/GRE-AA/Maia/11.06.2022

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
41,35	Isabel Serras	S16	2009	CAB	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	12.05	1
41,79	Daniela Venda	S16	2009	ACB-L	Leiria	Encontro Lisboa - Madrid	Lisboa (AL)	01.06	Extra
42,59	Dádiva Pedro - ANG	S16	2009	SLB	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	06.01	1 S 2
42,95	Carlota Calado	S16	2010	VFC	Setúbal	Encontro Lisboa - Madrid	Lisboa (AL)	01.06	Extra
43,42	Sara Ribas	S16	2009	ADNO	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	06.01	2 S 1 t
43,53	Carolina Madureira	S14	2011	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	27.01	Extra
43,56	Lara Nunes	S16	2010	SCP	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	1 S 1
43,58	Mariana Queirós	S16	2009	NBA	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	4 S 3
43,77	Mariana Relvas Pedro	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	27.01	3 S 5
43,88	Mariana Falcão	S16	2009	SCP	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	2 S 1
44,01	Sofia Teixeira	S16	2009	AFIS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	1
44,08	Lara Ludovice	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	27.01	4 S 5
44,25	Carolina Veríssimo	S16	2010	ACRM	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	3 S 1
44,47	Catarina Matos	S16	2009	GDE	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	18.02	2
44,48	Bárbara Rosa	S16	2009	NSF	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	1 S 2
44,50	Beatriz Barbosa	S16	2010	SLB	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	1 S 2
44,63	Madalena Moura	S16	2009	SCP	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	4 S 1
44,69	Inês Ferreira	S16	2010	CFOD	Porto	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	12.05	Extra

44,82	Joana Wever	S16	2010	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	06.01	1 s 4
44,83	Victoria François - BEL	S16	2010	IND-ALG	Algarve	Olimpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	2 S 3
44,90	Eva Mendes	S16	2010	SLB	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	06.01	2 S 4
44,95	Rita Moura	S16	2009	CASj	Algarve	Olimpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	3 S 3
44,96	Alice Rocha	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Provas Extra	Seixal	17.02	2 S 2 t
45,07	Júlia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lagoa	19.05	2 S 2
45,30	Antónia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	24.03	1 S 2
45,41	Sofia Oliveira	S16	2009	SLB	Lisboa	Encontro Lisboa - Madrid	Lisboa (AL)	01.06	5 S 1
45,54	Inês Flores	S16	2010		Beja	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lagoa	19.05	3 S 2
45,63	Camila Horta	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	4 S 2 t
45,82	Alice Pui	S16	2009	NJCPN	C. Branco	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lagoa	19.05	4 S 2
45,83	Lara Peixoto	S16	2009	ACM-A	Terceira	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lagoa	19.05	5 S 2
45,88	Inês Custódio	S16	2009	JDAL	Santarém	Olimpico Jovem Distrital	Abrantes	05.05	1
45,88	Inês Vila	S16	2009	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	06.01	4 S 1 t
45,94	Francisca Reis	S16	2010	JV	Leiria	Encontro Lisboa - Madrid	Lisboa (AL)	01.06	Extra
45,96	Margarida Godinho	S16	2010	JV	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	2 S 2
46,06	Margarida Santos	S16	2009	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	2
46,10	Mariana Costa	S16	2009	CBSEIXAL	Setúbal	Provas Extra	Seixal	17.02	4 S 2 t
46,16	Lara Almeida	S16	2010	CPA-S	Santarém	Provas Extra	Rio Maior	06.07	1
46,22	Carina Marques	S16	2010	GAF	Santarém	Provas Extra	Rio Maior	06.07	2
46,25	Emmy Gomes	S16	2009	AFIS	Aveiro	Olimpico Jovem Distrital	Vagos	21.04	1 S 2
46,25	Constança Loureirp	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Olimpico Jovem Distrital	Vagos	21.04	4 S 1
46,30	Petra Dumont	S16	2009	JV	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	3 S 2
46,38	Carolina Salvado	S16	2009	CPA-S	Santarém	Olimpico Jovem Distrital	Abrantes	05.05	2
46,41	Núria Neves	S16	2010	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	18.02	3 t
46,47	Leonor Ferreira	S16	2009	JDAL	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Almeirim	20.01	1 S 3 t
46,47	Teresa Gonçalves	S16	2009	SCP	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	2 S 2
46,55	Iara Ferreira	S16	2009	OFC	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	24.03	1 S 1
46,61	Sofia Almeida	S16	2010	SLB	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	3 S 2
46,62	Catarina Veríssimo	S16	2010	ACRM	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	27.01	6 S 5
46,66	Beatriz Oliveira	S16	2010	LAVRA	Porto	Torneio Regional Olimpico Jovem	Braga	12.05	Extra
46,71	Leonor Pinhão	S16	2009	SCUT	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	4 S 2
46,77	Eugénia Correia	S16	2010	BFC	Porto	Torneio Olimpico Jovem Regional	Lousada	05.05	3 S 2
46,81	Catarina Birne	S16	2009	CFB	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	5 S 2
46,86	Matilde Macheta	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.02	3 S 4 t
46,94	Margarida Triães	S16	2010	UDZA	Santarém	Provas Extra	Rio Maior	06.07	3
46,99	Camila Jota	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Almada	05.05	3 S 2
47,00	Lara Saraiva	S16	2009	CLAC	Santarém	Olimpico Jovem Distrital	Abrantes	05.05	3
47,14	Tatiana Couto	S16	2009	CDSC	S. Miguel	Campeonato AASM de Iniciados	Ponta Delgada	11.05	1
47,24	Filipa Carvalho	S16	2009	SLA	Setúbal	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	27.01	Extra
47,27	Mariana Marques	S16	2010	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	3
47,28	Luana Alexandre	S16	2009	CPRAB	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	1 S 1
47,32	Carolina Bachi	S16	2009	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	06.01	5 S 2 t
47,33	Margarida Pacheco	S16	2010	AMAC	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	6 S 2
47,40	Raissa Baptista - ANG	S16	2009	LAVRA	Porto	Torneio de Pista	Viana do Castelo	30.05	Extra
47,48	Leonor Charrua	S16	2010		Évora	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lagoa	19.05	1 S 1
47,51	Carina Mendes	S16	2010	AFDDM	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Almada	05.05	4 S 2
47,62	Carolina Paiva	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas Extra	Seixal	06.04	3
47,68	Gabriela Torres	S16	2010	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	1 S 2
47,68	Maria Gomes	S16	2009	JV	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	2 S 1
47,72	Beatriz Bastos	S16	2010	JDAL	Santarém	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	07.04	Extra
47,73	Sofia Teixeira	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Almada	05.05	5 S 2
47,87	Matilde Maia	S16	2010	GRE-AA	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	24.03	2 s 3
47,94	Rita Pio	S16	2010	SLB	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	1 S 3
47,94	Vianey Tamumbana-COD	S16	2008	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	3 S 1
47,97	Soraia Branco	S16	2009	ACDRA	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	3 S 1
48,19	Nicole Elmer	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional Clubes Inverno	Seixal	06.01	3 S 2
48,24	Petra Pinto	S16	2010	OFC	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	24.03	2 S 2
48,27	Catarina Travassos	S16	2009	SCP	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	2 S 3
48,30	Leonor Sousa	S16	2009	LAVRA	Porto	Torneio Olimpico Jovem Regional	Lousada	05.05	4 S 2
48,34	Gabriela Costa	S16	2010	CAO-L	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	1 S 5
48,39	Deborah Ponciano -BRA	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	5 S 2 t
48,43	Ema Vieira	S16	2009	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	18.02	4 t
48,44	Constança Coelho	S16	2010	CANAZ	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	4 S 1
48,44	Matilde Raposo	S16	2010	UDPF	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	07.04	3 S 1
48,50	Diana Gil	S16	2009	CBA-S	Santarém	Olimpico Jovem Distrital	Abrantes	05.05	4
48,53	Maria Correia	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Iniciados	Ponta Delgada	11.05	2
48,59	Íris Gonçalves	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional Clubes Inverno	Seixal	06.01	4 S 2
48,59	Violeta Matos	S16	2010	CPA-S	Santarém	Provas Extra	Rio Maior	06.07	4

48,62	Helena Silva	S16	2010	GDR	Viseu	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	2 S 1
48,78	Inês Leitão	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	27.01	3 S 4
48,79	Irish Lobo	S16	2010	NDJL	Setúbal	Provas Extra	Seixal	17.02	2 S 1 t
48,85	Leonor Bento	S16	2010	QFC	Setúbal	Campeonato Regional Clubes Inverno	Seixal	06.01	5 S 2
48,92	Beatriz Freitas	S16	2009	ACDAV	V. Castelo	Torneio de Pista	Viana do Castelo	30.05	2
48,96	Maria Luisa Correia	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Olímpico Jovem	Ponta Delgada	20.04	1
49,02	Niriam Simões	S16	2009	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	27.01	3 S 2
49,02	Sara Gonçalves	S16	2010	SCP	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	07.04	2 S 2
49,04	Eveliny Cruz	S14	2012	AMONT	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	2 S 2 t
49,05	Lara King	S16	2010	QFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	05.05	1 S 1
49,05	Mia Tenera	S16	2010	SCUT	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	3 S 3
49,08	Sofia Faria	S16	2009	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	27.01	4 S 4
49,09	Marta Martins	S16	2010	GM1D	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	27.01	4 S 2
49,11	Rita Joaquim	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	27.01	5 S 4
49,17	Elisa Jacob	S16	2010	AJJ	Portalegre	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	3 S 1
49,18	Renata Silva	S16	2010	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	05.05	2 S 1
49,19	Leonor Gomes	S16	2010	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	1 S 2
49,31	Bruna Augusto	S16	2009	PFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	05.05	2 S 1
49,40	Ana Simões	S16	2010	UDZA	Santarém	Provas Extra	Rio Maior	06.07	5
49,40	Isabel Calado - BRA	S16	2009	OFC	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	24.03	3 s 2
49,41	Carolina Mendes	S16	2010	OFC	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	24.03	3 s 3
49,42	Aline Sagradas	S16	2009	OFC	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	24.03	2 S 1
49,44	Astrid Rojas	S16	2009	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	2 S 2
49,48	Clara Madureira	S16	2009	AACC	Setúbal	Campeonato Regional Clubes Inverno	Seixal	06.01	7 S 2
49,51	Mariana Marques	S16	2009	AEAC	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	05.05	6
49,55	Matilde Silva	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	05.05	3 S 1
49,59	Carolina Pereira	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Provas Extra	Seixal	06.04	4
49,92	Mariana Miranda	S16	2009		Vila Real	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	4 S 1
49,93	Amanda Pereira	S16	2009	CASJ	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	1 S 1
50,04	Maria Lobato	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.02	4 S 1 t
50,09	Mariana Pereira	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Provas Extra	Seixal	17.02	3 S 1 t
50,12	Melanie Manta	S16	2009	CRCDL	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	3 S 2
50,17	Leiticia Lourenço	S16	2009	CDVP	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	1 S 4
50,18	Ana Gonçalves	S16	2009	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	4 S 1
50,23	Iris Tabarez	S16	2009	ASCV	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	24.03	4 S 2
50,23	Maria Ferreira	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Olímpico Jovem	Ponta Delgada	20.04	2
50,33	Ana Nogueira	S16	2009	PFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	05.05	4 S 1
50,33	Petra Rios	S16	2010	ACDAV	V. Castelo	Torneio de Pista	Viana do Castelo	30.05	3
50,50	Maria Fernandes	S16	2010	GJPB	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	4
50,53	Sofia Tigeleiro	S16	2009	SCP	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	4 S 3
50,55	Ana Almeida	S16	2010	IND-P	Porto	Campeonato Regional Sub.16	Braga	02.06	Extra
50,60	Adriana Simões	S16	2010	ADA	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	05.05	1
50,62	Mayene Pereira	S16	2009	GRQL	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	05.05	5 S 1
50,69	Rita Bota	S16	2010	ADNO	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	2 S 5
50,70	Margarida Pinho	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	21.04	3 S 1
50,82	Alice Aniceto	S16	2009	SCP	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	07.04	3 S 2
50,87	Samanta Araújo	S16	2009	PLF	Braga	Campeonato Regional Sub.16	Braga	02.06	5 S 1
50,92	Diana Rodrigues	S16	2010	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	2 S 1
51,01	Matilde Rodrigues	S16	2010	CPC	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.02	3 S 3 t
51,02	Maria Campos	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Taça AASM de Verão	Ponta Delgada	25.05	2
51,04	Rosário Sousa	S16	2009	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	06.01	1 S 3
51,05	Beatriz Rego	S16	2009	CDOL	S. Miguel	Campeonato AASM de Iniciados	Ponta Delgada	11.05	3
51,06	Carlota Tomás	S16	2010	A 20 km	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	05.05	7
51,07	Agusneli Barreto - VNZ	S16	2009	GDE	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	6 S 3
51,07	Alexandra Vogado	S16	2009	CPTSC	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	24.03	4 S 3
51,21	Joana Furtado	S16	2010	SCP	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	2 S 4
51,22	Leonor Moura	S16	2009		Guarda	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	5 S 1
51,25	Matilde Dinis	S16	2009	VTSC	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	12.05	5
51,25	Matilde Vieira	S16	2009	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Almeirim	20.01	3 S 1 t
51,48	Leonor Ribeiro	S14	2011	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	4 S 2 t
51,58	Madalena Caldas	S16	2010	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	27.01	3 S 1
51,59	Beatriz Fonseca	S16	2010	NSCPCX	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	24.03	3 S 1
51,74	Margarida França	S16	2009	GDE	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	18.02	5 t
51,77	Eunice Ferreira - ANG	S16	2009	ACB-L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	5 S 1
51,84	Marina Silva	S16	2010	SCUT	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	5 S 3
51,90	Beatriz Almeida	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional Clubes Inverno	Seixal	06.01	5 S 1
51,94	Sofia Neves	S16	2010	CFB	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	3 S 4
52,08	Leonor Leal	S16	2010	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	5 S 2
52,13	Luana Gonçalves	S16	2009	AABV	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	3 S 1

52,65	Isabelly Sousa	S16	2010	CPC	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.02	5 S 1 t
52,67	Ariana Peixeiro	S16	2010	QFC	Setúbal	Campeonato Regional Clubes Inverno	Seixal	06.01	6 S 1
52,73	Shelsea Oliveira	S16	2010	SLB	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	3 S 3
52,84	Kika Branco	S16	2009	ADNO	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	3 S 5
52,95	Beatriz Lopes	S16	2009	CAT	Terceira	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	4 S 1 t
53,07	Carolina Costa	S16	2009	CARDES	Viseu	Olímpico Jovem Distrital	Viseu	11.05	1
53,12	Madalena Salgueiro	S16	2010	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	6 S 2
53,16	Inês Morim	S16	2010	CDP	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	05.05	3 S 1
53,17	Inês Tavares	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação	Ponta Delgada	23.03	2
53,57	Juliana Prina	S16	2010	ASCV	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	24.03	4 S 1
53,68	Constança Loureiro	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	21.04	4 S 1
53,68	Maria Gonçalves	S16	2010	QFC	Setúbal	Campeonato Regional Clubes Inverno	Seixal	06.01	7 S 1
53,74	Leonor Oliveira	S14	2011	AMONT	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	5 S 2 t
53,77	Marta Faria	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação	Ponta Delgada	23.03	3
53,87	Matilde Quinteiro	S16	2010	SCUT	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	07.04	3 S 3 t
53,98	Carolina Martins	S16	2009	CDOL	S. Miguel	Taça de Inverno da AASM	Ponta Delgada	06.01	6 t
54,11	Inês Ramos	S16	2009	ARAC	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	21.04	2 S 2
54,12	Maria Luísa Aguiar	S16	2010	CAT	Terceira	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	5 S 1 t
54,13	Matilde Francisco	S16	2010	CLAC	Santarém	Provas Extra	Rio Maior	06.07	6
54,28	Maria Elias	S16	2010	CBF	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	4 S 1
54,31	Carlota Pires	S16	2010	VTSC	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	6 S 1
54,36	Carlota Sousa	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Abertura de Verão	Ponta Delgada	02.03	2
54,43	Laura Moiteiro	S16	2009	CANAZ	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	6 S 1
54,60	Laura Gouveia	S16	2010	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	18.02	6 t
54,77	Raquel Freire	S16	2010	SCP	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	4 S 4
55,52	Carolina Sousa	S16	2009	UDPF	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	07.04	4 S 3 t
56,00	Sara Gonçalves	S16	2010	CBF	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	5 S 1
56,05	Beatriz Agostinho	S16	2009	HMGS	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	21.04	3 S 2
56,28	Sara Costa	S16	2009	A 20 km	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	05.05	8
56,52	Benedita Sobreiro	S16	2009	SCUT	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	27.01	5 S 2
56,60	Inaara Habib	S16	2009	NSCPSX	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.02	5 S 2 t
56,76	Catarina Basílio	S16	2010	SCUT	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	5 S 4
57,33	Inês Gonçalves	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.02	5 S 3 t
57,51	Rafaela Lacerda	S16	2009	CIAIA	Faial	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	3 S 2 t
57,90	Mariana Manso	S16	2010	GJVP	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	05.05	2
58,91	Beatriz Neves	S16	2009	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	26.05	4
59,65	Sofia Carvalho	S16	2010	AAPL	Setúbal	Provas Extra	Seixal	17.02	8 S 1 t
60,26	Benedita Esperança	S16	2010	SCP	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	6 S 4
60,32	Jéni Sofia Pires	S12	2012	GM1D	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	27.01	Extra
61,35	Soraia Urbano	S16	2010	SCM	Setúbal	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	Extra
63,55	Inês Cunha Lopes	S16	2010	ADNO	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	5 S 5
64,70	Mara Pinho	S16	2009	GJVP	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	05.05	3
69,99	Juliana João	S16	2010	CIAIA	Faial	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	4 S 2 t

Todas

800 metros

RN: 2.10,07

Mariana Moreira/UDV/Braga/19.02.2023

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.15,03	Mariana Maciel	S16	2009	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	1
2.16,33	Sara Ribas	S16	2009	ADNO	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	1 S 1
2.18,37	Carolina Cruz	S16	2009	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional Sub18	Beja	07.07	5 S 2 t
2.19,69	Rafaela Sá	S16	2009	NBA	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	30.06	2 S 2 t
2.20,91	Mariana Queirós	S16	2009	NBA	Porto	Campeonato Nacional Sub18	Beja	07.07	1 S 1 t
2.21,94	Sofia Teixeira	S16	2009	AFIS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	2
2.22,10	Luana Valente	S16	2010	ADECT	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	1 S 2
2.22,29	Luana Monteiro	S16	2010	ANE	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	1 S 2
2.22,66	Maria Clara Pires	S16	2009	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	1 S 1
2.23,60	Diana Braz Pedro	S16	2010	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	28.01	1 S 3
2.24,07	Leonor Silva	S14	2011	NSF	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	2 S 2 t
2.24,44	Carolina Madureira	S14	2001	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	28.01	1 S 4
2.24,95	Laura Monteiro	S16	2010	ANE	Setúbal	Campeonato Regional Juvenis	Almada	30.06	2 S 2 t
2.25,10	Catarina Lopes	S14	2001	ADNO	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	1
2.25,11	Mariana Santos	S16	2010	ARAC	Aveiro	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	3 t
2.25,43	Mariana Martins	S16	2010	EAROS	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	3
2.25,44	Margarida Santos	S16	2009	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-18	Vagos	09.06	2 t
2.26,44	Carolina Cardoso	S14	2012	ARAC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	3 t
2.26,64	Beatriz Bastos	S16	2010	JDAL	Santarém	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	2 S 1
2.26,70	Catarina Matos	S16	2009	GDE	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	7 S 2

2.27,09	Catarina Leão	S16	2009	ARLVG	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	30.06	5 S 2 t
2.27,48	Bianca Palma	S14	2011	NSF	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	3 S 2 t
2.27,63	Leonor Mira	S16	2009	GDC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	2 S 2
2.27,83	Mariana Isidro	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Juvenis	Almada	30.06	Extra
2.28,11	Louise Baudart - BEL	S16	2010	IND-ALG	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	4 S 2
2.28,51	Sofia Ferreira	S16	2010		Vila Real	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	1 S 1
2.29,26	Ana Rita Marques	S16	2009	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	5 S 2
2.29,46	Lara Peixoto	S16	2010	SCA-T	Terceira	Campeonato Regional Sub 18	Ponta Delgada	23.06	1 t
2.29,64	Mafalda Marreiros	S16	2010	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	6 S 2
2.29,94	Margarida Martins	S16	2009	CRAL	Algarve	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	4 S 1
2.30,13	Luísa Castro	S16	2010	EAROS	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	4
2.30,15	Matilde Ferreira	S14	2001	ADNO	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	3
2.30,56	Iara Ferreira	S16	2009	OFC	Coimbra	Campeonato NACIONAL Sub-16	Viseu	15.06	TET
2.31,14	Joana Ferreira	S16	2009	ADTL	Viseu	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	HEP
2.31,25	Íris Gonçalves	S16	2009	CPPEA	Setúbal	III Meeting Cidade de Évora	Évora	08.06	Extra
2.32,41	Beatriz Mendes	S16	2010	ADNO	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	2 S 2
2.32,47	Nicole Elmer	S16	2010	CPPEA	Setúbal	III Meeting Cidade de Évora	Évora	08.06	Extra
2.32,69	Inês Domingos	S16	2010	UDZA	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	05.05	2
2.33,02	Teresa Franco	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Regional S18	Lisboa (AL)	12.05	5 t
2.33,32	Joana Tavares	S16	2009	GDRJR	Porto	Torneio Olimpico Jovem Regional	Lousada	05.05	1
2.33,45	Margarida Almeida	S14	2011	FCV	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	5 t
2.33,51	Kyara Santos	S16	2010	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	2 S 1
2.33,71	Rita Magalhães	S14	2011	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	4 t
2.33,88	Sofia Viegas	S16	2009	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	30.06	3 t
2.34,23	Isabella Holloway-GBR	S16	2010	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	30.06	4 t
2.34,63	Margarida França	S16	2009	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub 18	Ribeira Brava	23.06	1 t
2.34,64	Mariana Machin	S16	2010	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	10.02	1
2.34,72	Carolina Veríssimo	S16	2010	ACRM	Lisboa	Encontro Lisboa - Madrid	Lisboa (AL)	01.06	5 S 2 t
2.34,97	Petra Azevedo	S16	2009	CPRAB	Leiria	Provas Extra	Pombal	09.06	1
2.35,09	Inês Cruz	S16	2010	ASCV	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Coimbra	10.06	2 t
2.35,22	Camila Liquito	S16	2009	CYCL	V. Castelo	Torneio de Pista	Viana do Castelo	30.05	4 t
2.35,31	Carolina Pisco	S16	2009	AJL	Évora	Provas Extra	Vendas Novas	14.04	1
2.35,39	Rafaela Araújo	S16	2010	EAROS	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	6
2.35,40	Beatriz Romão	S16	2009	GDCRM	Évora	III Meeting Cidade de Évora	Évora	08.06	3
2.35,78	Ana Moreira	S16	2010	ACPV	Porto	Torneio Olimpico Jovem Regional	Lousada	05.05	2
2.35,83	Carolina Salvado	S16	2009	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	09.06	4 t
2.35,88	Carina Marques	S16	2010	GAF	Santarém	Ccampeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	09.06	5 t
2.36,10	Margarida Gonçalves	S16	2009		Beja	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	3 S 1
2.36,19	Sofia Faria	S16	2009	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional S18	Lisboa (AL)	12.05	7 t
2.36,44	pc Margarida Monteiro	S16	2009	EAT	Porto	II Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	24.01	Extra
2.37,28	Inês Ferreira	S16	2010	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	2 S 3 t
2.37,40	Madalena Pereira	S16	2009	UDV	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	10 S 1 t
2.37,45	Clara Gonçalves	S16	2009	FCV	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	7
2.37,88	Madalena Barradas	S16	2009	ACF	Portalegre	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	HEP
2.38,07	Leonor Carvalho	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	28.01	4 S 3
2.38,13	Renata Castilho	S14	2011	CYCL	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	1 t
2.38,53	Leonor Gonçalves	S16	2010	EAROS	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	8
2.38,74	Rita Moura	S16	2009	CASJ	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
2.38,80	Marla Araújo	S16	2009	RUNRIVER	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	30.06	2 S 1 t
2.38,92	Luísa Assunção	S16	2010	GJPB	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
2.39,00	Eduarda Silva	S16	2010	AJS	Madeira	Tetratlo Regional	Ribeira Brava	20.04	TET
2.39,37	Camila Horta	S16	2009	COP	Algarve	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	Extra
2.39,37	Joana Caseiro	S16	2010	CAMG	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	2
2.39,37	pc Maria Inês Santos	S16	2010	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	21.01	1 S 2 t
2.39,65	Sara Ferreira	S16	2009	VTSC	Braga	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	HEP
2.39,70	pc Daniela Venda	S16	2009	ACB-L	Leiria	1º Torneio de Pombal em Pista Coberta	Pombal	14.02	2
2.39,91	Nair Estrela	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Torneio João Rocha	Branca	09.03	2 t
2.40,03	Alessandra Santos	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub18	Beja	07.07	HEP
2.40,04	Kimberly Nunes	S16	2010	AJS	Madeira	Tetratlo Regional	Ribeira Brava	20.04	TET
2.40,06	Sofia Unas	S16	2010	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	3 S 3 t
2.40,19	Filipa Gouveia	S16	2009	CDQ	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	1
2.40,28	pc Rosa Santos	S16	2009	CMP	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	21.01	2 S 2 t
2.40,35	Maria Oliveira	S16	2010	EAMT	Setúbal	Campeonato Regional Juvenis	Almada	30.06	1 S 1 t
2.40,52	Bárbara Rosa	S16	2009	NSF	Algarve	Meeting Vítor Tavares	Faro	27.04	4
2.40,54	Laura Agostinho	S16	2009	IND-S	Santarém	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	HEP
2.40,55	Lua Sousa	S16	2010	GDRJR	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	4 S 3 t
2.40,61	Jaciara Coxi	S14	2011	GDC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	1 S 1 t
2.40,81	pc Catarina Évora Pinto	S16	2010	ESCMOV	Braga	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	20.01	PEN
2.40,93	António Neves	S16	2009	ADL-P	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	30.06	10 S 1

2.41,13	Filipa Gavinhos	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	28.01	2 S 2
2.41,34	Lara Svidruk	S14	2012	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	2 t
2.41,53	Ana Miguel Silva	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
2.41,57	Carolina Bachi	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	28.01	5 S 3
2.41,93	Carlota Calado	S16	2010	VFC	Setúbal	Camp Regional Provas Combinadas	Almada	21.04	HEP
2.42,20	Filipa Carvalho	S16	2009	SLA	Setúbal	Camp Regional Provas Combinadas	Almada	21.04	HEP
2.42,25	Carolina Leite	S16	2009	FCV	Braga	Meeting de Braga	Braga	22.06	5
2.42,27	Leonor Pinhão	S16	2009	SCUT	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	28.01	6 S 3
2.42,47	Beatriz Silva	S16	2010	DR	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	21.04	4
2.42,51	Alice Branco	S14	2011	NSF	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	8 S 2 t
2.42,67	Deborah Ponciano - BRA	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Lagoa	30.06	5 t
2.42,75	Diana Oliveira	S16	2009	GAC-L	Leiria	Provas Extra	Pombal	09.06	2
2.42,76	Ana Silva	S16	2009	EAROS	Braga	Torneio de Preparação	Braga	20.04	9 S 1 t
2.42,83	Mariana Falcão	S16	2009	SCP	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	3 S 1
2.42,89	Lara Cunha	S16	2009	UDV	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	4 S 2 t
2.43,16	Anamar Jorge	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	HEP
2.43,16	Clara Aníbal	S14	2012	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	3 t
2.43,17	pc Beatriz Oliveira	S16	2010	LAVRA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	20.01	PEN
2.43,32	pc Petra Pinto	S16	2010	OFC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	21.01	1 S 3 t
2.43,32	Rita Martins	S16	2009	ADNO	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	2 S 2
2.43,39	Marta Pereira	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
2.43,44	Lara Simões	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	12.05	HEP
2.43,83	Carolina Brígido	S16	2010	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	5
2.44,21	Maria Ferreira	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Iniciados	Ponta Delgada	11.05	1
2.44,31	Maria Araújo	S16	2009	RUNRIVER	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
2.44,47	Carla Guimarães - STP	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
2.44,57	Maria Flor Parente	S16	2010	AEAC	Santarém	Meeting da Liberdade	Cartaxo	25.04	3
2.44,72	Carolina Cardim	S16	2009	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	TET
2.44,72	Núria Neves	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	10.02	3
2.44,82	Júlia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	HEP
2.44,89	Núria Couto	S16	2009	ARAC	Aveiro	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	7 t
2.44,92	Ana Barros - BRA	S16	2009	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	5 S 2 t
2.44,96	Inês Custódio	S16	2009	JDAL	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
2.44,97	Leticia Lourenço	S16	2009	CDVP	Lisboa	Campeonato Regional S18	Lisboa (AL)	12.05	9 t
2.45,02	pc Diana Bernardes	S16	2010	ACB-L	Leiria	1º Torneio de Pombal em Pista Coberta	Pombal	14.02	3
2.45,05	Ariana Lopes	S16	2010	SAB	Portalegre	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	5 S 1
2.45,10	Constança Ribeiro	S16	2010	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	HEP
2.45,12	Lara Ludovice	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	HEP
2.45,12	Madalena Silva	S16	2009	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	TET
2.45,24	Leonor Bento	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	6 S 2
2.45,35	pc Clara Cabral	S16	2009	CTMVPA	Vila Real	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	20.01	PEN
2.45,37	Beatriz Santos	S16	2009	UDPF	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	28.01	8 S 3
2.45,41	Carolina Azevedo	S14	2011	CSJSC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	6 t
2.45,63	pc Matilde Maia	S16	2010	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	21.01	4 S 2 t
2.45,70	Luana Alexandre	S16	2009	CPRAB	Leiria	Provas Extra	Pombal	11.05	1
2.45,72	Leonor Filipe	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Coimbra	10.06	3 t
2.45,78	Matilde Macheta	S16	2010	QFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
2.45,79	Francisca Reis	S16	2010	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
2.45,90	Francisca Silva	S16	2010	CLAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
2.46,26	Leonor Santos	S14	2012	ADNO	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	4
2.46,69	pc Marta Peralta	S16	2009	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	04.02	PEN
2.46,78	Futumata Candé	S16	2010	AABV	Algarve	Meeting Vítor Tavares	Faro	27.04	5
2.46,94	Maria Campos	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional Sub 18	Ponta Delgada	23.06	3 t
2.47,23	Kiara Young - GBR	S16	2010	ADECT	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
2.47,26	Alicia Filipe	S14	2011	NDJL	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	TET
2.47,27	Carlota Aguiar	S14	2011	SCP	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	5
2.47,34	Lara Nunes	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
2.47,50	Beatriz Fonseca	S16	2010	NSCPCX	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Coimbra	10.06	4 t
2.47,51	Mélanie Manta	S16	2009	CRCDL	Algarve	Meeting Vítor Tavares	Faro	27.04	6
2.47,55	Carolina Horta	S16	2009	COP	Algarve	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	Extra
2.47,62	Iara Jesus	S16	2009	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	30.06	1 S 2 t
2.47,65	Rita Bota	S16	2010	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	28.01	9 S 3
2.47,72	Serena da Silva	S16	2010	RUNTEJO	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	28.01	3 S 2
2.47,89	Antónia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	HEP
2.47,99	Clara Rijo	S16	2010	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	5 t
2.48,07	Ana Oliveira	S16	2009	EAROS	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	12.05	7
2.48,25	Sónia Cruz	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	28.01	4 S 2
2.48,37	Maria Gonçalves	S14	2011	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	7 t
2.48,58	Rita Contreiras	S14	2011	NSF	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	4 S 1

2.48,75		Marta Nené	S16	2009	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	HEP
2.48,79		Inês Vila	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
2.49,03		Clara Franco	S16	2010	THA	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Almeirim	21.01	5 t
2.49,07	pc	Ana Gonçalves	S16	2009	SCB	Braga	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	2 S 2 t
2.49,12		Lia Henriques	S14	2012	CPRAB	Leiria	Provas Extra	Pombal	11.05	3 t
2.49,16		Eva Nunes	S14	2011	ADECT	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	9 S 2 t
2.49,36		Bruna Meira	S16	2010	CYCL	V. Castelo	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	7 S 1
2.49,36		Rita Melo	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	7 S 2
2.49,38		Sofia Ribeiro	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
2.49,71	pc	Inês Neto	S16	2010	OFC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	21.01	5 S 2 t
2.49,81		Madalena Moura	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
2.50,20		Bárbara Pacheco	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
2.50,25		Margarida Oliveira	S16	2009	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
2.50,44		Helena Rodrigues	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	1
2.50,54		Matilde Joaquim	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
2.50,70		Mia Tenera	S16	2010	SCUT	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	4 S 2
2.50,79		Nilà Viala - FRA	S16	2009	CDQ	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
2.51,00		Lara Selores	S16	2009	DURIUS	Vila Real	Torneio de Preparação II	Vila Real	27.01	2
2.51,11		Teresa Gonçalves	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
2.51,20		Naira Silva	S16	2010	CAMG	Leiria	Provas Extra	Pombal	09.06	4
2.51,47		Maria Fernandes	S16	2010	GJPB	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
2.51,59		Francisca Silva	S16	2009	CMP	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	HEP
2.51,59		Matilde Cunha	S14	2011	EAROS	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	1 S 2 t
2.51,69		Leonor Ferreira	S16	2010	CAM-VC	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	3
2.51,84		Maria João Amaral	S16	2010	JOBRA	Aveiro	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	9 t
2.51,90		Mariana Relvas Pedro	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
2.52,06		Maria Leonor Tavares	S16	2010	LLFC	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	TET
2.52,13		Tatiana Pinto	S14	2011	ARAC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	8 t
2.52,21		Inês Silva	S16	2009	FCV	Braga	Meeting de Braga	Braga	22.06	8
2.52,27		Marta Martins	S16	2010	GM1D	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	28.01	4 S 1
2.52,35		Lara Almeida	S16	2010	CPA-S	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
2.52,47		Francisca Fernandes	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
2.52,49	pc	Matilde Francisco	S16	2010	ACDRSQ	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	21.01	6 S 1 t
2.52,54		Alice Aniceto	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	28.01	5 S 2
2.52,90		Gabriela Costa	S16	2010	CAO-L	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	5 S 2
2.53,04		Inês Morim	S16	2010	CDP	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	HEP
2.53,15		Maria Inês Rodrigues	S14	2012	AAM	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	6
2.53,29		Romina Cardoso	S14	2012	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	6 t
2.53,39		Sofia Santos	S14	2001	UAP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	28.01	4 S 4
2.53,41		Matilde Fernandes	S16	2010	VTSC	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	HEP
2.53,42		Rosário Borges	S16	2009	OFC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Coimbra	10.06	5 t
2.53,70		Ana Nogueira	S16	2009	PFC	Setúbal	Campeonato Regional Juvenis	Almada	30.06	3 S 1 t
2.53,75		Lara King	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	2 S 1
2.54,07		Carolina Loureiro	S16	2010	GDRJR	Porto	Torneio Olimpico Jovem Regional	Lousada	05.05	6
2.54,07		Catarina Birne	S16	2009	CFB	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	4 S 2
2.54,17		Leonor Gomes	S16	2010	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
2.54,26		Leonor Freitas	S16	2010	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	10.02	5
2.54,27		Sofia Cerdeira	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Regional S18	Lisboa (AL)	12.05	11 t
2.54,44		Carolina Silva	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	30.06	3 S 2 t
2.54,49		Marta Godinho	S14	2011	AFDDM	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	TET
2.54,61		Lia Ferreira	S16	2010	RUNRIVER	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
2.54,69		Daniela Delgado	S16	2010	GDRV	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	8 S 2
2.54,87		Ana Azevedo	S16	2010	ACPV	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	7 S 3 t
2.54,91		Rita Damásio	S14	2012	GDRV	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	3 S 1 t
2.55,13		Catrina Faria	S16	2009	GM1D	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	28.01	5 S 2
2.55,40		Renata Andrade	S16	2010	GRQL	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	9 S 2
2.55,53		Carolina Campaniço	S16	2010	BAC	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	14.04	HEP
2.55,63		Carlota Fernandes	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	10.02	6
2.55,90		Isabel Laginhas	S16	2010	ACRS D	Guarda	Tetratlo Jovem Distrital	Guarda	30.05	TET
2.55,95		Leonor Palma	S14	2011	CPC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	TET
2.55,98		Marina Silva	S16	2010	SCUT	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	6 S 2
2.56,00		Mariana Marques	S16	2010	SCE	Aveiro	Torneio João Rocha	Branca	09.03	6 t
2.56,09		Gabriela Duarte - BRA	S16	2009	ACPV	Porto	Torneio João Rocha	Branca	09.03	Extra
2.56,23		Isabelly Sousa	S16	2010	CPC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	TET
2.56,37		Mariana Malheiro	S16	2009	ADA	V. Castelo	Torneio de Pista	Viana do Castelo	30.05	5 t
2.56,38		Lara Simões	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
2.56,45		Elisabete Morais	s14	2011	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	HEP
2.56,46		Maria Inês Fitas	S14	2011	SCP	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	7
2.56,58		Larissa Gomes	S14	2011	GDRV	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	4 S 1 t

2.56,63	Inês Leitão	S16	2009	SCP	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	7 S 1
2.56,68	Ana Rita Santos	S16	2009	CDQ	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Lagoa	30.06	8 t
2.56,74	Maria Inês Machado	S16	2009	PFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
2.56,77	Teresa Fernandes	S16	2010	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	8 S 3 t
2.57,04	Madalena Fernandes	S16	2010	SCL-L	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	7 S 2
2.57,06	Madalena Caldas	S16	2010	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	28.01	7 S 2
2.57,37	Michela Durão - MOZ	S16	2010	AJS	Madeira	Atleta Completo Regional	Ribeira Brava	07.04	HEP
2.57,41	Bárbara Lobo	S16	2009	FCC	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	14.04	HEP
2.57,42	Carolina Lopes	S16	2009	FCV	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	2 S 2
2.57,42	Mariana Pereira	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
2.57,58	Joana Furtado	S16	2010	SCP	Algarve	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	8 S 2
2.57,58	Leonor Fernandes	S16	2009	GRQL	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
2.57,70	Margarida Calhau	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	30.06	5 S 2 t
2.57,72	Carolina Mendes	S16	2010	OFC	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	HEP
2.57,75	Astrid Rojas	S16	2009	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
2.57,76	Sara Neves	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	HEP
2.57,79	Joana Wever	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
2.57,95	Margarida Santos	S16	2010	NDCG	Guarda	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	9 s 1 t
2.58,13	Sofia Ferreira	S14	2011	IND-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	26.05	3 t
2.58,30	Isabel Dias	S14	2012	CAB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	3 S 2 t
2.58,31	Beatriz Freitas	S16	2009	ACDAV	V. Castelo	Atleta Completo	Viana do Castelo	07.04	HEP
2.58,39	Renata silva	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
2.58,43	Danilisa Jaia	S14	2011	NSF	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	7 t
2.58,62	Maria Inês Pinho	S16	2010	AGV	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	14.04	HEP
2.58,65	Matilde Fernandes	S14	2011	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	Extra
2.58,69	Simone Pinto	S16	2010	ASCDUR	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
2.58,84	Ana Martins	S16	2010	JOBRA	Aveiro	Torneio João Rocha	Branca	09.03	10 t
2.59,02	Madalena Rocha	S14	2011	SCP	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	8
2.59,03	Gabriela Torres	S16	2010	SCB	Braga	Meeting de Braga	Braga	22.06	9
2.59,04	Beatriz Guitti	S16	2010	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	30.06	6 S 2 t
2.59,50	Helena Serra	S14	2011	PFC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	5 S 1 t
2.59,51	Andreia Rêgo	S14	2012	GDRV	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	6 S 1 t
2.59,68	Rafaella Castro - BRA	S14	2011	HMGS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	11 t
2.59,91	Leonor Sousa	S16	2009	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
2.59,98	Maria Gonçalves	S16	2010	QFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
3.00,16	Eunice Ferreira - ANG	S16	2009	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	30.06	7 t
3.00,28	Oceana Paulino	S16	2010	HMGS	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
3.00,45	Ana Rita Gonçalves	S16	2009	CDQ	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
3.00,53	Mariana Costa	S16	2009	CBSEIXAL	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	05.05	7
3.01,00	Flor Cordeiro	S14	2011	NDAP	Leiria	Provas Extra	Pombal	11.05	4 t
3.01,05	Beatriz Esteves	S14	2012	CYCL	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	4 t
3.01,13	Matilde P Silva	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
3.01,26	Bianca Dias	S16	2010	CATUNES	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
3.01,27	Matilde Cabaço	S14	2012	URJFF	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	8 S 1 t
3.01,35	Sofia Fernandes	S16	2009	CNRM	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	09.06	7 t
3.01,49	Matilde Quinteiro	S16	2010	SCUT	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	9 S 2
3.01,53	Edmircia Seco	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
3.01,54	Ana Amado	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	HEP
3.01,55	Irish Lobo	S16	2010	NDJL	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
3.01,65	Constança Duarte	S14	2012	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	4 S 2 t
3.01,80	Leonor Mata	S16	2010	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	30.06	7 S 2 t
3.01,93	Ana Almeida	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
3.01,95	Constança Oliveira	S14	2011	NDAP	Leiria	Provas Extra	Pombal	11.05	5 t
3.01,98	Inês Fernandes	S16	2009	ACB-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
3.02,24	Carolina Martins	S16	2009	CDOL	S. Miguel	Campeonato AASM de Olímpico Jovem	Ponta Delgada	20.04	3 t
3.02,36	Melinda Silva	S16	2010	CSGAIA	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	30.06	8 S 1 t
3.02,54	Ana Almeida	S16	2010	AEG	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
3.02,80	Mafalda Ferreira	S14	2011	EAROS	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	5 S 2 t
3.03,19	Luana Gonçalves	S16	2009	AABV	Algarve	Meeting Vítor Tavares	Faro	27.04	7
3.03,20	Cristiana Serrano	S14	2011	NJCPN	C. Branco	Campeonato Distrital de Inverno	Castelo Branco	06.01	1 t
3.03,20	Raquel Barrenho	S14	2011	GRQL	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	10 S 2 t
3.03,34	Sally Salvador	S14	2011	AFDDM	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	9 s 1 t
3.03,58	Margarida Sousa	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
3.03,60	Daniela Pereira	S16	2009	FCV	Braga	Meeting de Braga	Braga	22.06	10
3.04,08	Gabriela Alves	S16	2009	ADTT	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
3.04,22	Eunice Pereira	S14	2012	GDC-VC	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	5 t
3.04,38	Bruna Augusto	S16	2009	PFC	Setúbal	Provas Extra	Almada	12.05	3
3.04,42	Camila Jota	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
3.04,50	Sofia Fernandes	S14	2001	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	28.01	5 S 4

3.04,64	Carlota Teixeira	S14	2011	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	26.05	5 t
3.04,79	Jéssica Fernandes	S16	2010	OCL	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
3.05,00	Rita Dias	S16	2009	NJCPN	C. Branco	Campeonato de Inverno P Coombinadas	Castelo Branco	21.01	PEN
3.05,32	Leonor Freitas	S16	2009	ESCMOV	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
3.05,50	Laura Santos	S14	2011	CLAc	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	26.05	6 t
3.05,96	Zoé Nunes Pedro	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
3.06,00	Bianca Sérgio	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
3.06,10	Laura Gaspar	S14	2012	NDAP	Leiria	Provas Extra	Pombal	11.05	6 t
3.06,11	Lara Saraiva	S16	2009	CLAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
3.06,12	Carolina Silva	S14	2012	ADECT	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	8 t
3.06,19	Sara Fernandes	S16	2009	AEAC	Santarém	Meeting da Liberdade	Cartaxo	25.04	2
3.06,26	Francisca Carvalho	S16	2010	CESMC	Porto	Torneio Olimpico Jovem Regional	Lousada	05.05	9
3.06,45	Carolina Lima	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
3.06,62	Ariana Peixeiro	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	TET
3.06,66	Maria Sousa	S16	2010	DCE	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	14.04	HEP
3.06,72	Leonor Rodrigues	S14	2012	ACRM	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	9
3.07,00	Mafalda Resende	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
3.07,05	Inês Silva	S16	2010	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	12 t
3.07,12	Matilde Moreira	S16	2010	LLFC	Aveiro	Torneio João Rocha	Branca	09.03	14 t
3.07,22	Rafaela Ferreira	S16	2010	CAOV	V. Castelo	Atleta Completo	Viana do Castelo	07.04	HEP
3.07,50	Carolina Freitas	S16	2009	FCV	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	6 S 2
3.07,61	Filipa Monteiro	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
3.07,68	Matilde Francisco	S16	2010	CLAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
3.07,80	Margarida Gomes	S14	2012	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	Extra
3.08,06	Beatriz Alves	S16	2009	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
3.08,09	Carolina Santos	S16	2010	GRE-AA	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	HEP
3.08,31	Alicia Agostinho	S16	2010	CRDS	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	10 t
3.08,32	Vitória Tostão	S16	2009	FCC	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	14.04	HEP
3.08,52	Catarina Marta	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
3.08,99	Luana Soares	S16	2009	CASJ	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
3.09,01	Lara Sobral	S16	2009	CDCNAV	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
3.09,02	Maria Inês Coelho	S16	2009	AMONT	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	HEP
3.09,15	Teresa Fonseca	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
3.09,31	Diana Miranda	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	9
3.09,64	Leonor Marcelo	S14	2011	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	HEP
3.09,77	Francisca Pinto	S16	2010	JOBRA	Aveiro	Torneio João Rocha	Branca	09.03	15 t
3.10,15	Matilde Silva	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	11 S 2
3.10,27	Luz Amaro	S16	2009	CAOV	V. Castelo	Atleta Completo	Viana do Castelo	07.04	HEP
3.10,29	Laura Fernandes	S16	2010	CPA-S	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
3.10,57	Margarida Tavares	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
3.10,59	Maria Alves - BRA	S14	2012	CPRAB	Leiria	Provas Extra	Pombal	11.05	7 t
3.11,05	Patrícia Filimon	S16	2009	AABV	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
3.11,60	Sofia Tigeleiro	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
3.11,63	Diana Sousa	S16	2010	FCC	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	14.04	HEP
3.11,68	Teresa Leal	S14	2012	CFB	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	10
3.11,69	Mayene Pereira	S16	2009	GRQL	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	12 S 2
3.11,88	Carolina Carreira	S16	2009	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	09.06	8 t
3.12,20	Sara Gonçalves	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
3.12,25	Diana Alves	S16	2009	ADBAR	V. Castelo	Atleta Completo	Viana do Castelo	07.04	HEP
3.12,35	Lara Pereira	S14	2001	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	28.01	6 S 4
3.12,43	Francisca Paulo	S16	2009	ACB-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
3.12,65	Salomé Henriques	S16	2009	DURIUS	Vila Real	Torneio de Preparação II	Vila Real	27.01	3
3.12,83	Inês Trincão	S16	2009	CDEM-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Almeirim	21.01	9 t
3.12,90	Lara Freitas	S14	2012	AGDAK	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	10 S 1 t
3.12,90	Violeta Matos	S16	2010	CPA-S	Santarém	Camp Regional Provas Combinadas	Almada	21.04	HEP
3.12,93	pc Camila Machado	S16	2010	AMONT	Braga	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	20.01	PEN
3.13,22	Matilde Romão	S16	2009	CLAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
3.13,23	Matilde Nazário	S16	2010	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	26.05	7
3.13,73	Leonor Zita	S16	2009	AGV	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	14.04	HEP
3.13,95	Inês Tavares	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Regional de Atleta Completo	Ponta Delgada	14.04	HEP
3.13,99	Margarida Pinto	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
3.14,05	Eunice Berbereia	S16	2010	SCA-T	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	16.06	1
3.14,08	Constança Loureiro	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
3.14,24	Maria Manaça	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
3.14,28	Matilde Dinis	S16	2009	VTSC	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	HEP
3.14,63	pc Leonor Néri	S16	2009	ACFR	Braga	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	20.01	PEN
3.14,91	Francisca Moreira	S16	2010	GJVP	V. Castelo	Torneio de Pista	Viana do Castelo	30.05	7 t
3.15,30	Inês Gomes	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
3.15,35	Maria Luísa Correia	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Regional de Atleta Completo	Ponta Delgada	14.04	HEP

3.15,97	Alice Rocha	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
3.16,15	Matilde Martins	S16	2009	AEAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
3.16,20	Beatriz Franco	S16	2009	PCC	C. Branco	Campeonato Distrital de Inverno	Castelo Branco	06.01	3
3.16,30	Clara Pinto	S14	2012	CFB	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	11
3.16,30	Joana Sousa	S16	2009	CSGAIA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
3.16,51	Rita Vieira	S16	2010	ACDC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	TET
3.16,53	Leonor Ferreira	S16	2009	JDAL	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
3.16,59	pc Mafalda Gonçalves	S16	2009	ACFR	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	20.01	PEN
3.16,61	Nicolle Ghirlanda - SUI	S16	2009	CASJ	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
3.16,71	Luísa Batista	S16	2010	AMONT	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	HEP
3.16,77	Maria Leonor Rosa	S16	2010	GAF	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
3.17,08	Maria Pita	S14	2011	THA	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	26.05	8 t
3.17,12	Laura Valinho	S14	2012	CPRAB	Leiria	Provas Extra	Pombal	11.05	8 t
3.17,12	Maria Beatriz Silva	S16	2010	NAZA	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	28.01	9 S 2
3.17,30	Maria do Mar	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
3.17,56	Alicia Pereira	S16	2010	LLFC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
3.17,63	Rosa Loureiro	S16	2010	AAM-M	Madeira	Atleta Completo Regional	Ribeira Brava	07.04	HEP
3.18,16	Leonor Figueiredo	S14	2012	AMONT	Braga	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	6 t
3.18,34	Maria Marques	S16	2010	ACFR	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	11 S 3 t
3.19,08	Beatriz Svidruk	S16	2009	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
3.19,27	Maria Gomes	S16	2010	FCV	Braga	Meeting de Braga	Braga	22.06	13
3.19,38	Mafalda Valente	S16	2010	GDP-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
3.20,19	Matilde Silva	S16	2010	ADTT	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
3.20,23	Madalena Calhau	S16	2010	JDN	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	14.04	HEP
3.20,53	Gabriela Martins	S16	2010	AEG	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
3.20,54	pc Inês Ferreira	S16	2009	CDCNAV	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	20.01	PEN
3.20,98	Luana Rosa	S14	2012	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	HEP
3.21,05	Rafaela Lacerda	S16	2009	CIAIA	Faial	Regional de Atleta Completo	Ponta Delgada	14.04	HEP
3.21,36	Anna Frederica Santos	S16	2009	SCBM	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
3.21,89	Maria Valente	S16	2010	GDCRM	Évora	Atleta Completo - Final Distrital 2024	Vendas Novas	14.04	HEP
3.22,09	Rita Dos Santos	S16	2010	ADTT	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
3.22,92	Oleksa Shchegrynets-U	S16	2009	GAF	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
3.23,48	pc Yeva Dibrova	S16	2009	CSGAIA	Porto	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	6 S 2 t
3.23,78	Laura Gouveia	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	10.02	7
3.24,40	Eva Lemos	S16	2010	CAT	Terceira	Torneio Atleta Completo	Angra Heroísmo	17.03	HEP
3.24,50	Inês Castro	S16	2010	EAROS	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	7 S 2 t
3.24,50	Laura Reis	S16	2009	GAF	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	24.04	HEP
3.24,61	Carolina Costa	S16	2009	CARDES	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	14.04	HEP
3.24,70	Maria Luisa Aguiar	S16	2010	CAT	Terceira	Torneio Atleta Completo	Angra Heroísmo	17.03	HEP
3.24,98	Patrícia Bastos	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Olímpico Jovem 'Distrital	Vagos	21.04	5
3.25,22	Leonor Cardoso	S14	2012	PFC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	11 s 1 t
3.25,98	Maria João Costa	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	21.04	6
3.26,18	Anaisa Ramos	S16	2010	CSLBA	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	14.04	HEP
3.26,85	Íris Mendes	S16	2010	CRDS	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	12 t
3.26,91	Catarina Pinto	S16	2010	QFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
3.27,21	Alexandra Vogado	S16	2009	CPTSC	Coimbrã	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	HEP
3.28,02	Iara Dias	S16	2009	NSF	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	13 t
3.28,10	Mahé Correia	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
3.28,48	Samanta Araújo	S16	2009	PLF	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	HEP
3.28,69	Beatriz Calvão	S16	2010	HCF	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Real	23.03	1
3.29,42	Raissa Monteiro	S14	2012	MKED	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	TET
3.30,17	Íris Paiva	S14	2012	USCMS	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	12
3.31,01	Jennyfer Henrique	S16	2009	OCL	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
3.31,46	Leonor Ferreira	S14	2011	EAROS	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	8 S 2 t
3.31,77	Naiara Barros	S16	2010	SCA-T	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	16.06	2
3.32,06	Inês Rodrigues	S16	2009	CSGAIA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
3.32,30	Lara Brás	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
3.32,64	Margarida Maia	S16	2010	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	
3.34,59	Joana Sousa	S16	2009	CAF-SCF	Porto	Torneio Olimpico Jovem Regional	Lousada	05.05	10
3.36,23	Ema Meliço	S14	2012	ANE	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	TET
3.37,27	Matilde Pinto	S16	2009	LLFC	Aveiro	Torneio João Rocha	Branca	09.03	19 t
3.37,67	Priscila Pinto	S16	2009	OCL	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
3.40,20	Sara Lopes	S16	2009	AGDAK	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
3.40,66	Érica Medeiros	S16	2009	ACB-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
3.41,72	Karina Chepak	S16	20099	JDN	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	14.04	HEP
3.45,08	Ana Beatriz Jesus	S16	2009	HCF	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Real	23.03	2
3.45,14	Bruna Ferreira	S16	2009	PLF	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	HEP
3.45,37	Jéni Sofia Pires	S14	2001	GM1D	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	28.01	7 S 4
3.45,40	Mafalda Abrantes	S16	2010	AEAC	Santarém	Meeting da Liberdade	Cartaxo	25.04	4

3.46,51	Clara Bastos	S16	2009	CBSEIXAL	Setúbal	Provas Extra	Almada	12.05	6
3.46,64	Érica Nunes	S16	2009	ACM-A	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	16.06	3
3.46,87	Gabriela Coelho	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	TET
4.01,60	Liliana Soares	S16	2009	ACM-A	Terceira	Torneio Atleta Completo	Angra Heroísmo	17.03	HEP
4.04,43	Laura Luz	S16	2008	ADCV	Portalegre	Provas Extra	Ponte de Sôr	06.01	3 t
4.05,36	Helena Dias	S16	2009	ADCV	Portalegre	Provas Extra	Ponte de Sôr	06.01	2 t
4.05,99	Iara Silva	S16	2010	LLFC	Aveiro	Torneio João Rocha	Branca	09.03	20 t
4.37,46	Inês Alves Reis	S16	2009	LLFC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
248.97	Núria Dos Santos	S14	2012	COP	Algarve	Olimpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	5 t
325,,53	Leonor Barreira	S16	2010	THA	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	24.04	HEP

Todas

1.000 metros

RN: 2.49,40

Mariana Moreira/UDV/Beja/09.04.2022

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3.02,87	Lola Cardoso	s16	2010	AVG	Viseu	Quilómetro Jovem	Viseu	06.04	1
3.03,89	Sara Ribas	S16	2009	ADNO	Lisboa	Km Regional	Jamor (N)	28.04	1 S 4
3.05,01	Carolina Cruz	S16	2009	CAOB-A	Aveiro	Torneio Amilcar Teixeira	Luso	17.02	1 S 1
3.06,10	Maria Clara Pires	S16	2009	ARC-EAC	Coimbra	Km Jovem Distrital	Tábua	20.04	1
3.06,52	Diana Braz Pedro	S16	2010	ADNO	Lisboa	Km Regional	Jamor (N)	28.04	2 S 4
3.06,94	Maria Valente	S16	2010	GDCRM	Évora	Km Jovem - Final Distrital	Arraiolos	24.03	7
3.08,55	Luana Monteiro	S16	2010	ANE	Setúbal	Km Regional Jovem	Seixal	06.04	1
3.09,40	Sofia Teixeira	S16	2009	AFIS	Aveiro	Torneio Amilcar Teixeira	Luso	17.02	2 S 1
3.09,50	Rafaela Sá	S16	2009	NBA	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	06.04	1
3.10,23	Margarida Santos	S16	2009	CAOB-A	Aveiro	Torneio Amilcar Teixeira	Luso	17.02	3 S 1
3.10,63	Catarina Matos	S16	2009	GDE	Madeira	Quilómetro Jovem Regional	Ribeira Brava	17.02	1
3.12,93	Mariana Isidro	S16	2009	SCP	Lisboa	Km Regional	Jamor (N)	28.04	3 S 4
3.13,11	Luana Valente	S16	2010	ADECT	Algarve	Km Jovem Regional	Albufeira	29.03	1
3.16,68	Mariana Martins	S16	2010	EAROS	Braga	Quilómetro Jovem Regional	Braga	23.03	1
3.18,70	Inês Cruz	S16	2010	ASCV	Coimbra	Km Jovem Distrital	Tábua	20.04	2
3.18,71	Joana Tavares	S16	2009	GDRJR	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	06.04	2
3.19,17	Ana Rita Marques	S16	2009	COP	Algarve	Km Jovem Regional	Albufeira	29.03	2
3.19,40	Iara Ferreira	S16	2009	OFC	Coimbra	Km Jovem Distrital	Tábua	20.04	3
3.19,42	Leonor Mira	S16	2009	GDCRM	Setúbal	Km Regional Jovem	Seixal	06.04	2
3.20,10	Sofia Unas	S16	2010	CFOD	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	06.04	3
3.20,41	Mafalda Marreiros	S16	2010	COP	Algarve	Km Jovem Regional	Albufeira	29.03	3
3.20,44	Rafaela Araújo	S16	2010	EAROS	Braga	Quilómetro Jovem Regional	Braga	23.03	3
3.20,90	Mariana Santos	S16	2010	ARAC	Aveiro	Km Jovem Distrital	Arada	06.04	4
3.21,11	Beatriz Bastos	S16	2009	JDAL	Santarém	Km Jovem Distrital	Fátima	06.04	1
3.21,16	Lara Couto	S16	2010	ADL-P	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	06.04	4
3.21,30	Margarida Monteiro	S16	2009	EAT	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	06.04	5
3.21,37	Teresa Amado	S16	2009	SCP	Lisboa	Km Regional	Jamor (N)	28.04	1 S 3
3.21,41	Joana Ferreira	S16	2009	ADTL	Viseu	Quilómetro Jovem	Viseu	06.04	2
3.21,71	Teresa Franco	S16	2010	SCP	Lisboa	Km Regional	Jamor (N)	28.04	2 S 3
3.22,81	Luísa Castro	S16	2010	EAROS	Braga	Quilómetro Jovem Regional	Braga	23.03	4
3.23,20	Madalena Pereira	S16	2009	UDV	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	06.04	6
3.23,46	Maria Inês Santos	S16	2010	GS	Coimbra	Km Regional	Jamor (N)	28.04	Extra
3.23,68	Lara Lopes	S16	2009	CBPAR	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	06.04	7
3.23,90	Nicole Elmer	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Km Regional Jovem	Seixal	06.04	3
3.24,89	Helena Silva	S16	2010	GDR	Viseu	Quilómetro Jovem	Viseu	06.04	3
3.24,98	Leonor Gonçalves	S16	2010	EAROS	Braga	Quilómetro Jovem Regional	Braga	23.03	5
3.25,54	Carolina Pisco	S16	2009	AJL	Évora	Km Jovem - Final Distrital	Arraiolos	24.03	1
3.25,73	Rita Martins	S16	2009	ADNO	Lisboa	Km Regional	Jamor (N)	28.04	4 S 4
3.26,82	Leonor Matos	S16	2010	SFRAA	Lisboa	Km Regional	Jamor (N)	28.04	5 S 4
3.26,88	Lua Sousa	S16	2010	GDRJR	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	06.04	8
3.26,96	Lua Sousa	S16	2010	GDRJR	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Braga	23.03	Extra
3.27,01	Íris Gonçalves	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Km Regional Jovem	Seixal	06.04	4
3.27,60	Rosa Santos	S16	2009	CMP-C	Coimbra	Km Jovem Distrital	Tábua	20.04	4
3.27,74	Margarida França	S16	2009	GDE	Madeira	Quilómetro Jovem Regional	Ribeira Brava	17.02	2
3.28,60	Matilde Maia	S16	2010	GRE-AA	Coimbra	Km Jovem Distrital	Tábua	20.04	5
3.29,03	Sofia Faria	S16	2009	JOMA	Lisboa	Encontro Lisboa - Madrid	Lisboa (AL)	01.06	4
3.29,51	Filipa Gavinhos	S16	2010	SCP	Lisboa	Km Regional	Jamor (N)	28.04	6 S 4
3.29,61	Carolina Bachi	S16	2009	SCP	Lisboa	Km Regional	Jamor (N)	28.04	7 S 4
3.29,80	Júlia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Km Jovem Distrital	Tábua	20.04	6
3.30,59	Ana Silva	S16	2009	EAROS	Braga	Quilómetro Jovem Regional	Braga	23.03	7
3.30,80	Inês Neto	S16	2010	OFC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	3
3.31,46	Sofia Viegas	S16	2009	ACDRA	Leiria	Quilómetro Jovem Distrital	Nazaré	13.04	1 S 2

3.31,90	Carolina Leite	S16	2009	FCV	Braga	Quilómetro Jovem Regional	Braga	23.03	8
3.32,01	Carolina Brígido	S16	2010	JV	Leiria	Encontro Lisboa - Madrid	Lisboa (AL)	01.06	5 t
3.32,25	Mariana Machin	S16	2010	ADRAP	Madeira	Quilómetro Jovem Regional	Ribeira Brava	17.02	3
3.32,66	Petra Pinto	S16	2010	OFC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	4
3.32,68	Ana Moreira	S16	2010	ACPV	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	06.04	9
3.32,75	Deborah Ponciano-BRA	S16	2009	COP	Algarve	Km Jovem Regional	Albufeira	29.03	4
3.32,85	Beatriz Almeida	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Km Regional Jovem	Seixal	06.04	5
3.33,08	Núria Couto	S16	2009	ARAC	Aveiro	Km Jovem Distrital	Arada	06.04	5
3.33,48	Núria Neves	S16	2010	AJS	Madeira	Quilómetro Jovem Regional	Ribeira Brava	17.02	4
3.33,85	Margarida Martins	S16	2009	CRAL	Algarve	Km Jovem Regional	Albufeira	29.03	5
3.33,89	Carolina Salvado	S16	2009	CPA-S	Santarém	Km Jovem Distrital	Fátima	06.04	2
3.33,98	Maria Araújo	S16	2009	RUNRIVER	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	06.04	10
3.34,06	Clara Rijo	S16	2010	COP	Algarve	Km Jovem Regional	Albufeira	29.03	6
3.34,24	Beatriz Romão	S16	2009	GDCRM	Évora	Km Jovem - Final Distrital	Arraiolos	24.03	2
3.34,68	Lara Cunha	S16	2009	UDV	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	06.04	11
3.34,84	Filipa Carvalho	S16	2009	SLA	Setúbal	Km Regional Jovem	Seixal	06.04	6
3.35,19	Beatriz Mendes	S16	2010	ADNO	Lisboa	Km Regional	Jamor (N)	28.04	9 S 4
3.35,32	Ariana Lopes	S16	2010	SAB	Portalegre	Km Jovem	Portalegre	07.04	1
3.35,69	Kiara Young - GBR	S16	2010	ADECT	Algarve	Km Jovem Regional	Albufeira	29.03	7
3.35,71	Margarida Vieira	S16	2010	CCSJM	Aveiro	Torneio Amílcar Teixeira	Luso	17.02	1 S 2
3.36,02	Constança Ribeiro	S16	2010	JDN	Beja	Quilómetro Jovem Distrital	Odemira	23.03	1
3.36,08	Kyara Santos	S16	2010	GCAD	C. Branco	Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero"	Castelo Branco	13.01	1
3.36,21	Sofia Cerdeira	S16	2010	SCP	Lisboa	Km Regional	Jamor (N)	28.04	10 S 4
3.36,40	Beatriz Silva	S16	2010	DR	Aveiro	Km Jovem Distrital	Arada	06.04	6
3.36,41	Madalena Fernandes	S16	2010	SCL-L	Lisboa	Km Regional	Jamor (N)	28.04	4 S 3
3.36,64	Teresa Romão	S16	2010	AJL	Évora	Km Jovem - Final Distrital	Arraiolos	24.03	3
3.37,10	Carina Marques	S16	2010	GAF	Santarém	Km Jovem Distrital	Fátima	06.04	3
3.37,18	Melanie Manta	S16	2009	CRCDL	Algarve	Km Jovem Regional	Albufeira	29.03	8
3.37,44	Filipa Gouveia	S16	2009	CDQ	Algarve	Km Jovem Regional	Albufeira	29.03	9
3.38,18	Luana Alexandre	S16	2009	CPRAB	Leiria	Quilómetro Jovem Distrital	Nazaré	13.04	1 S 1
3.38,20	Lara Peixoto	S16	2009	ACM-A	Terceira	Torneio Km Jovem AAIT	Angra Heroísmo	06.04	1
3.38,40	Rosário Borges	S16	2009	OFC	Coimbra	Km Jovem Distrital	Tábua	20.04	8
3.39,10	Leonor Filipe	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Km Jovem Distrital	Tábua	20.04	9
3.39,70	Sara Neves	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Km Jovem Distrital	Tábua	20.04	10
3.39,77	Luísa Assunção	S16	2010	GJPB	Aveiro	Km Jovem Distrital	Arada	06.04	7
3.40,04	Camila Liquito	S16	2009	CYCL	V. Castelo	Quilómetro Jovem 2024	Viana do Castelo	06.04	1
3.40,19	Joana Caseiro	S16	2010	CAMG	Leiria	Quilómetro Jovem Distrital	Nazaré	13.04	2 S 1
3.40,61	Daniela Pereira	S16	2009	FCV	Braga	Quilómetro Jovem Regional	Braga	23.03	9
3.40,68	Jéssica Falé	S16	2009	NDCO	Beja	Campeonato de Clubes de Inverno	Odemira	27.01	1
3.41,07	Nilã Viala - FRA	S16	2009	CDQ	Algarve	Km Jovem Regional	Albufeira	29.03	10
3.41,34	Francisca Silva	S16	2010	CLAC	Santarém	Km Jovem Distrital	Fátima	06.04	5
3.41,60	Ana Simões	S16	2010	UDZA	Santarém	Km Jovem Distrital	Fátima	06.04	6
3.41,85	Carina Mendes	S16	2010	AFDDM	Setúbal	Km Regional Jovem	Seixal	06.04	7
3.42,51	Carolina Campaniço	S16	2010	BAC	Beja	Campeonato de Clubes de Inverno	Odemira	27.01	2
3.42,52	Astrid Rojas	S16	2009	COP	Algarve	Km Jovem Regional	Albufeira	29.03	11
3.42,70	Beatriz Fonseca	S16	2010	NSCPCX	Coimbra	Km Jovem Distrital	Tábua	20.04	11
3.43,53	Isabel Laginhas	S16	2010	ACRS D	Guarda	Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero"	Castelo Branco	13.01	4
3.44,08	Ana Barros - BRA	S16	2009	CFOD	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	06.04	12
3.44,22	Júlia Fonseca	S16	2009	PCC	C. Branco	Provas Extra	Castelo Branco	10.02	2 t
3.44,28	Marta Ferreira	S16	2010	CAMG	Leiria	Quilómetro Jovem Distrital	Nazaré	13.04	3 S 2
3.44,56	Teresa Fernandes	S16	2010	CFOD	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	06.04	13
3.45,33	Ana Gonçalves	S16	2009	SCBM	Braga	Quilómetro Jovem Regional	Braga	23.03	10
3.45,53	Lara Almeida	S16	2010	CPA-S	Santarém	Km Jovem Distrital	Fátima	06.04	7
3.45,67	Soraia Branco	S16	2009	ACDRA	Leiria	Quilómetro Jovem Distrital	Nazaré	13.04	3 S 1
3.45,94	Regina Arroteia	S16	2010	NDAP	Leiria	Quilómetro Jovem Distrital	Nazaré	13.04	4 S 1
3.47,00	Maria João Amaral	S16	2010	JOBRA	Aveiro	Km Jovem Distrital	Arada	06.04	8
3.47,24	Bárbara Rosa	S16	2009	NSF	Algarve	Km Jovem Regional	Albufeira	29.03	12
3.47,68	Marta Néné	S16	2009	JDN	Beja	Quilómetro Jovem Distrital	Odemira	23.03	2
3.47,87	Adler Ferreira	S16	2009	ACRM	Lisboa	Km Regional	Jamor (N)	28.04	5 S 3
3.48,00	Luana Moreira	S16	2010	CASAC	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	06.04	14
3.48,62	Mariana Marques	S16	2010	SCBM	Aveiro	Torneio Amílcar Teixeira	Luso	17.02	8 S 1
3.48,63	Ana Nogueira	S16	2009	PFC	Setúbal	Km Regional Jovem	Seixal	06.04	8
3.48,95	Matilde Joaquim	S16	2009	JV	Leiria	Quilómetro Jovem Distrital	Nazaré	13.04	4 S 2
3.49,04	Lúcia Delgado	S16	2009	RC	Évora	Km Jovem - Final Distrital	Arraiolos	24.03	4
3.49,09	Inês Ferreira	S16	2010	CFOD	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	06.04	15
3.49,54	Beatriz Santos	S16	2009	UDPF	Lisboa	Km Regional	Jamor (N)	28.04	11 S 4
3.49,61	Maria Fernandes	S16	2010	GJPB	Aveiro	Km Jovem Distrital	Arada	06.04	9
3.49,92	Inês Silva	S16	2009	FCV	Braga	Quilómetro Jovem Regional	Braga	23.03	11
3.50,00	Laura Camolas	S16	2009	PFC	Setúbal	Km Regional Jovem	Seixal	06.04	9

3.50,15	Maria Miguel Amorim	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Torneio Amilcar Teixeira	Luso	17.02	9 S 1
3.50,34	Diana Sousa	S16	2010	FCC	Beja	Campeonato de Clubes de Inverno	Odemira	27.01	3
3.50,70	Carolina Santos	S16	2010	GRE-AA	Coimbra	Km Jovem Distrital	Tábua	20.04	12
3.51,34	Gabriela Duarte - BRA	S16	2009	ACPV	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	06.04	16
3.51,68	Jéssica Fernandes	S16	2010	OCL	Algarve	Km Jovem Regional	Albufeira	29.03	13
3.51,73	Ana Azevedo	S16	2010	ACPV	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	06.04	17
3.52,03	Margarida Triães	S16	2010	UDZA	Santarém	Km Jovem Distrital	Fátima	06.04	8
3.52,17	Ana Oliveira	S16	2009	EAROS	Braga	Quilómetro Jovem Regional	Braga	23.03	12
3.52,23	Romana Lopes	S16	2009	NJCPN	C. Branco	Km Jovem	Castelo Branco	06.04	2
3.52,33	Melinda Silva	S16	2010	CSGAIA	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	06.04	18
3.52,43	Maria Inês Machado	S16	2009	PFC	Setúbal	Km Regional Jovem	Seixal	06.04	10
3.53,07	Bárbara Lobo	S16	2009	FCC	Beja	Quilómetro Jovem Distrital	Odemira	23.03	3
3.53,43	Carolina Loureiro	S16	2010	GDRJR	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	06.04	19
3.53,46	Mafalda Parreiras	S16	2010	SAB	Portalegre	km Jovem	Portalegre	07.04	2
3.53,50	Kika Branco	S16	2009	ADNO	Lisboa	Km Regional	Jamor (N)	28.04	12 S 4
3.53,69	Francisca Reis	S16	2010	JV	Leiria	Quilómetro Jovem Distrital	Nazaré	13.04	5 S 2
3.53,88	Ana Rita Gonçalves	S16	2009	CDQ	Algarve	Km Jovem Regional	Albufeira	29.03	14
3.53,90	Alicia Almeida	S16	2009	CANAZ	Leiria	Quilómetro Jovem Distrital	Nazaré	13.04	6 S 2
3.53,90	Madalena Silva	S16	2009	GCAD	C. Branco	Km Jovem	Castelo Branco	06.04	3
3.54,09	Beatriz Guiti	S16	2010	CANAZ	Leiria	Quilómetro Jovem Distrital	Nazaré	13.04	7 S 2
3.54,72	Leonor Freitas	S16	2010	ADRAP	Madeira	Quilómetro Jovem Regional	Ribeira Brava	17.02	5
3.54,77	Lara King	S16	2010	QFC	Setúbal	Km Regional Jovem	Seixal	06.04	11
3.54,98	Petra Dumont	S16	2009	JV	Leiria	Quilómetro Jovem Distrital	Nazaré	13.04	8 S 2
3.54,99	Bruna Meira	S16	2010	CYCL	V. Castelo	Quilómetro Jovem 2024	Viana do Castelo	06.04	2
3.55,05	Matilde Moreira	S16	2010	LLFC	Aveiro	Torneio Amilcar Teixeira	Luso	17.02	6 S 2
3.55,81	Madalena Calado	S16	2010	NSCPCX	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	9
3.55,86	Irish Lobo	S16	2010	NDJL	Setúbal	Km Regional Jovem	Seixal	06.04	12
3.56,13	Anamar Paulino	S16	2010	OFC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	10
3.56,40	Oceana Paulino	S16	2010	HMGS	Aveiro	Km Jovem Distrital	Arada	06.04	12
3.56,57	Luana Sousa	S16	2010	LLFC	Aveiro	Torneio Amilcar Teixeira	Luso	17.02	8 S 2
3.57,94	Lara Almeida	S16	2010	AJL	Évora	Km Jovem - Final Distrital	Arraiolos	24.03	5
3.58,55	Carolina Silva	S16	2010	JV	Leiria	Quilómetro Jovem Distrital	Nazaré	13.04	5 S 1
3.58,61	Mariana Pereira	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Km Regional Jovem	Seixal	06.04	13
3.58,65	Maria B Silva	S16	2010	NAZA	Lisboa	Km Regional	Jamor (N)	28.04	6 S 3
3.58,89	Clara Franco	S16	2010	THA	Santarém	Km Jovem Distrital	Fátima	06.04	9
3.59,05	Michela Durão - MOZ	S16	2010	AJS	Madeira	Quilómetro Jovem Regional	Ribeira Brava	17.02	6
3.59,65	Carlota V Fernandes	S16	2010	AJS	Madeira	Quilómetro Jovem Regional	Ribeira Brava	17.02	7
4.00,52	Catarina Birne	S16	2009	CFB	Lisboa	Km Regional	Jamor (N)	28.04	7 S 3
4.00,69	Vitória Tostão	S16	2009	FCC	Beja	Quilómetro Jovem Distrital	Odemira	23.03	6
4.00,93	Carolina Freitas	S16	2009	FCV	Braga	Quilómetro Jovem Regional	Braga	23.03	13
4.01,27	Ana Rita Santos	S16	2009	CDQ	Algarve	Km Jovem Regional	Albufeira	29.03	15
4.01,58	Inês Ramos	S16	2009	ARAC	Aveiro	Km Jovem Distrital	Arada	06.04	13
4.01,70	Íris Tabarez	S16	2009	ASCV	Coimbra	Km Jovem Distrital	Tábua	20.04	14
4.01,88	Diana Gil	S16	2009	CBA-S	Santarém	Km Jovem Distrital	Fátima	06.04	10
4.02,34	Carolina Fortes	S16	2009	GDCRM	Évora	Km Jovem - Final Distrital	Arraiolos	24.03	6
4.03,05	Francisca Pinto	S16	2010	JOBRA	Aveiro	Torneio Amilcar Teixeira	Luso	17.02	11 S 2
4.03,14	Bianca Dias	S16	2010	CATUNES	Algarve	Km Jovem Regional	Albufeira	29.03	16
4.04,18	Leonor Romana	S16	2010	JDN	Beja	Quilómetro Jovem Distrital	Odemira	23.03	7
4.04,24	Rita Ferreira	S16	2010	TOTAD	Algarve	Km Jovem Regional	Albufeira	29.03	17
4.04,91	Mariana Malheiro	S16	2009	ADA	V. Castelo	Quilómetro Jovem 2024	Viana do Castelo	06.04	3
4.04,93	Eugénia Correia	S16	2010	BFC	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	06.04	20
4.05,15	Renata Andrade	S16	2010	GRQL	Setúbal	Km Regional Jovem	Seixal	06.04	14
4.05,23	Rita Dias	S16	2009	NJCPN	C. Branco	Provas Extra	Castelo Branco	10.02	5 t
4.05,51	Lara Saraiva	S16	2009	CLAC	Santarém	Km Jovem Distrital	Fátima	06.04	11
4.05,99	Leonor Fernandes	S16	2009	SCE	Aveiro	Km Jovem Distrital	Arada	06.04	14
4.06,59	Madalena Calhau	S16	2010	JDN	Beja	Quilómetro Jovem Distrital	Odemira	23.03	8
4.06,90	Alicia Pereira	S16	2010	LLFC	Aveiro	Km Jovem Distrital	Arada	06.04	15
4.09,23	Mariana Manso	S16	2010	GJVP	V. Castelo	Quilómetro Jovem 2024	Viana do Castelo	06.04	4
4.10,05	Maria Traquina	S16	2010	VGAC	Beja	Quilómetro Jovem Distrital	Odemira	23.03	9
4.10,34	Lara Silva	S16	2010	CDP	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	06.04	21
4.11,01	Inês Silva	S16	2010	LLFC	Aveiro	Torneio Amilcar Teixeira	Luso	17.02	13 S 2
4.11,53	Carolina Carreira	S16	2009	GAF	Santarém	Km Jovem Distrital	Fátima	06.04	12
4.11,80	Carolina Martins	S16	2009	NJCPN	C. Branco	Provas Extra	Castelo Branco	10.02	6 t
4.12,57	Madalena Salgueiro	S16	2010	JV	Leiria	Quilómetro Jovem Distrital	Nazaré	13.04	9 S 2
4.12,66	Beatriz Franco	S16	2009	PCC	C. Branco	Provas Extra	Castelo Branco	10.02	7 t
4.13,13	Beatriz Alves	S16	2009	GCAD	C. Branco	Provas Extra	Castelo Branco	10.02	8 t
4.13,37	Eunice Ferreira - ANG	S16	2009	ACB-L	Leiria	Quilómetro Jovem Distrital	Nazaré	13.04	6 S 1
4.13,44	Leonor Almeida	S16	2010	AJL	Évora	Km Jovem - Final Distrital	Arraiolos	24.03	8
4.13,56	Íris Varela	S16	2009	ADNO	Lisboa	Km Regional	Jamor (N)	28.04	13 S 4

4.13,59	Anaís Ramos	S16	2010	CSLBA	Beja	Quilómetro Jovem Distrital	Odemira	23.03	10
4.15,26	Rosa Loureiro	S16	2010	AAM-M	Madeira	Quilómetro Jovem Regional	Ribeira Brava	17.02	8
4.15,47	Ema Vieira	S16	2009	AJS	Madeira	Quilómetro Jovem Regional	Ribeira Brava	17.02	9
4.16,57	Matilde Romão	S16	2009	CLAC	Santarém	Km Jovem Distrital	Fátima	06.04	13
4.17,03	Joana Reis	S16	2010	JV	Leiria	Quilómetro Jovem Distrital	Nazaré	13.04	10 S 2
4.17,14	Beatriz Pimpão	S16	2010	RC	Évora	Km Jovem - Final Distrital	Arraiolos	24.03	9
4.18,02	Beatriz Svidruk	S16	2009	COP	Algarve	Km Jovem Regional	Albufeira	29.03	18
4.19,15	Leticia Vieira	S16	2009	CYCL	V. Castelo	Quilómetro Jovem 2024	Viana do Castelo	06.04	5
4.19,24	Maria Dias	S16	2009	FCV	Braga	Quilómetro Jovem Regional	Braga	23.03	14
4.22,62	Ana Martins	S16	2010	JOBRA	Aveiro	Torneio Amílcar Teixeira	Luso	17.02	12 S 1
4.23,20	Beatriz Lopes	S16	2009	CAT	Terceira	Torneio Km Jovem AAIT	Angra Heroísmo	06.04	2
4.24,10	Maria Luísa Aguiar	S16	2010	CAT	Terceira	Torneio Km Jovem AAIT	Angra Heroísmo	06.04	3
4.24,64	Beatriz Agostinho	S16	2009	HMGS	Aveiro	Km Jovem Distrital	Arada	06.04	17
4.25,04	Sara Valverde	S16	2010	RC	Évora	Km Jovem - Final Distrital	Arraiolos	24.03	10
4.25,80	Mafalda Valente	S16	2010	GDP-L	Leiria	Quilómetro Jovem Distrital	Nazaré	13.04	11S 2
4.29,41	Joana Dias	S16	2009	CAF-SCF	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	06.04	22
4.31,35	Mariana Matos	S16	2009	SCBM	Aveiro	Km Jovem Distrital	Arada	06.04	18
4.31,48	Mariana Vicente	S16	2010	CARDES	Viseu	Campeonato Distrital de Inverno	Viseu	27.01	3
4.31,87	Eva Cabral	S16	2010	CAVF	Lisboa	Km Regionall	Jamor (N)	28.04	8 S 3
4.31,90	Matilde Matos	S16	2009	CDP-C	Coimbra	Km Jovem Distrital	Tábua	20.04	15
4.32,41	Matilde Sérvo	S16	2009	CVSP	Portalegre	Km Jovem	Portalegre	07.04	3
4.35,40	Constança Cruzinha	S16	2009	ADNO	Lisboa	Km Regional	Jamor (N)	28.04	9 S 3
4.42,33	Iara Silva	S16	2010	LLFC	Aveiro	Km Jovem Distrital	Arada	06.04	19
4.43,18	Constança Coelho	S16	2010	CANAZ	Leiria	Quilómetro Jovem Distrital	Nazaré	13.04	7 S 1
4.46,85	Matilde Pinto	S16	2009	LLFC	Aveiro	Km Jovem Distrital	Arada	06.04	20
4.49,18	Carolina Esteves	S16	2009	ASFIC	Santarém	Km Jovem Distrital	Fátima	06.04	14
4.49,47	Érica Nunes	S16	2009	ACM-A	Terceira	Campeonato de meio-Fundo	Angra Heroísmo	08.06	1
4.52,21	Inês Castro	S16	2010	EAROS	Braga	Quilómetro Jovem Regional	Braga	23.03	15
4.59,00	Liliana Soares	S16	2009	ACM-A	Terceira	Torneio Km Jovem AAIT	Angra Heroísmo	06.04	4
4.59,04	Maria Leitão	S16	2010	RC	Évora	Km Jovem - Final Distrital	Arraiolos	24.03	11
5.00,87	Laura Monteiro	S16	2009	CANAZ	Leiria	Quilómetro Jovem Distrital	Nazaré	13.04	8 S 1
5.01,20	Júlia Silva	S16	2009	ARPC	Terceira	Quilómetro Jovem da Ilha de São Jorge	Calheta	27.01	1
5.01,60	Joana Martins	S16	2010	CANAZ	Leiria	Quilómetro Jovem Distrital	Nazaré	13.04	9 S 1
5.02,98	Maria Lopes	S16	2010	CBA-S	Santarém	Km Jovem Distrital	Fátima	06.04	15
5.40,94	Margarida Soares	S16	2010	GDD	Évora	Km Jovem - Final Distrital	Arraiolos	24.03	12
33.41,25	Inês Custódio	S16	2009	JDAL	Santarém	Km Jovem Distrital	Fátima	06.04	4

Todas

1.500 metros

RN: 4.22,22

Fernanda Ribeiro/FCP/Vigo (ESP)/06.07.1983

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4.48,91	Carolina Cruz	S16	2009	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-18	Vagos	08.06	1 t
4.48,92	Mariana Maciel	S16	2009	EAROS	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	1
4.49,33	Sofia Teixeira	S16	2009	AFIS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-18	Vagos	08.06	2 t
4.50,78	pc Diana Braz Pedro	S16	2010	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	04.02	5 S 2 t
4.51,05	Rafaela Sá	S16	2009	NBA	Porto	THE FICEP - FISEC GAMES	Bucarest - ROM	19.07	1
4.51,49	Sara Ribas	S16	2009	ADNO	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	07.04	2 t
4.57,25	Luana Monteiro	S16	2010	ANE	Setúbal	Campeonato Regional Juvenis	Almada	29.06	1 t
5.03,12	Mariana Isidro	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Juvenis	Almada	29.06	3 t
5.04,07	pc Catarina Matos	S16	2009	GDE	Madeira	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	04.02	3 S 1 t
5.04,81	pc Catarina Leão	S16	2009	ARLVG	Porto	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	04.02	4 S 1 t
5.05,36	pc Margarida Santos	S16	2009	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	04.02	5 S 1 t
5.05,91	pc Mariana Martins	S16	2010	EAROS	Braga	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	04.02	7 S 1 t
5.06,14	Carolina Cardoso	S14	2012	ARAC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	2 t
5.06,65	Inês Cruz	S16	2010	ASCV	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Coimbra	08.06	1 t
5.07,83	Mariana Queirós	S16	2009	NBA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	3
5.09,18	Margarida França	S16	2009	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub 18	Ribeira Brava	22.06	2 t
5.09,36	pc Maria Clara Pires	S16	2009	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	5 S 1 t
5.10,01	Mariana Santos	S16	2010	ARAC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	3
5.10,55	Luana Valente	S16	2010	ADECT	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	1
5.10,98	Nicole Elmer	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional Juvenis	Almada	29.06	5 t
5.11,50	Joana Tavares	S16	2009	GDRJR	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	29.06	5 S 2 t
5.11,71	Madalena Pereira	S16	2009	UDV	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	29.06	6 S 2 t
5.12,98	Beatriz Mendes	S16	2010	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional S18	Lisboa (AL)	11.05	4 t
5.14,50	Ana Rita Marques	S16	2009	COP	Algarve	Provas Extra	Lagoa	20.01	1
5.15,24	Rita Magalhães	S14	2011	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	4 t
5.16,67	Ana Rocha	S14	2011	MAC	Porto	3º Noite Quente	Leça da Palmeira	12.06	3 t

5.16,80		Beatriz Bastos	S16	2010	JDAL	Santarém	Olimpico Jovem Distrital	Abrantes	04.05	1
5.18,26		Sofia Ferreira	S16	2010		Vila Real	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lagoa	18.05	9
5.20,67		Íris Gonçalves	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Provas Extra	Almada	20.04	2
5.20,87		Inês Domingos	S16	2010	USZA	Santarém	Olimpico Jovem Distrital	Abrantes	04.05	2
5.22,29		Helena Rodrigues	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Iniciados	Ponta Delgada	10.05	1 t
5.22,45		Mafalda Marreiros	S16	2010	COP	Algarve	Olimpico Jovem Regional	Faro	04.05	2
5.23,74		Leonor Matos	S16	2010	SFRAA	Lisboa	Campeonato Regional S18	Lisboa (AL)	11.05	5 t
5.23,85		Margarida Monteiro	S16	2009	EAT	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	29.06	10 t
5.24,31		Sofia Faria	S16	2009	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional S18	Lisboa (AL)	11.05	6 t
5.25,11		Margarida Santos	S16	2009	CRAL	Algarve	Olimpico Jovem Regional	Faro	04.05	3
5.25,95		Teresa Amado	S16	2009	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	27.01	3 S 1
5.26,38		Teresa Franco	S16	2010	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	27.01	4 S 1
5.26,70		Lara Peixoto	S16	2009	ACM-A	Terceira	Campeonato de Pista de Meio-Fundo	Angra Heroísmo	27.01	1
5.26,70	pc	Luísa Castro	S16	2010	EAROS	Braga	I Noite Atletica em Pista Coberta	Braga	10.01	6 t
5.27,53		Clara Gonçalves	S16	2009	FCV	Braga	Torneio Regional Olimpico Jovem	Braga	11.05	3
5.28,31		Lara Lopes	S16	2009	CBPAR	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	29.06	3 S 1 t
5.29,42		Margarida Martins	S16	2009	CRAL	Algarve	Provas Extra	Lagoa	20.01	3
5.29,94	pc	Rafaela Araújo	S16	2010	EAROS	Braga	I Noite Atletica em Pista Coberta	Braga	10.01	7 t
5.30,62		Matilde Maia	S16	2010	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Coimbra	08.06	3 t
5.30,95		Beatriz Silva	S16	2010	DR	Aveiro	Olimpico Jovem Distrital	Luso	20.04	3
5.31,24		Helena Silva	S16	2010	GDR	Viseu	Olimpico Jovem Distrital	Viseu	11.05	1
5.31,31		Maria Araújo	S16	2009	RUNRIVER	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	29.06	4 S 1 t
5.32,00		Renata Castilho	S14	2011	CYCL	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	1 t
5.32,19		Vitória Silva	S14	2012	CDP	Porto	3ª Noite Quente	Leça da Palmeira	12.06	5 t
5.32,33		Ana Moreira	S16	2010	ACPV	Porto	Torneio Olimpico Jovem Regional	Lousada	04.05	5
5.32,54		Deborah Ponciano-BRA	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub 18	Faro	29.06	5 t
5.32,57		Filipa Gavinhos	S16	2010	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	27.01	6 S 1
5.32,69		Leonor Gonçalves	S16	2010	EAROS	Braga	Torneio Regional Olimpico Jovem	Braga	11.05	4
5.34,26		Clara Rijo	S16	2010	COP	Algarve	Provas Extra	Lagoa	20.01	4
5.34,52		Lua Sousa	S16	2010	GDRJR	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	29.06	5 S 1 t
5.36,64		Margarida Pacheco	S16	2010	AMAC	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	2
5.36,89		Carolina Brígido	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	29.06	2 t
5.37,90		Leonor Carvalho	S16	2009	SCP	Lisboa	1ª Jornada de Torres	Torres Vedras	20.01	2 S 2
5.37,92	pc	Sofia Unas	S16	2010	CFOD	Porto	Provas Extra	Braga	28.01	Extra
5.37,98		Elisa Pescada	S14	2012	TOTAD	Algarve	Olimpico Jovem Regional	Faro	04.05	4 t
5.38,59	pc	Inês Neto	S16	2010	OFC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	1 S 2 t
5.39,37		Petra Pinto	S16	2010	OFC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Coimbra	08.06	4 t
5.39,57		Camila Liquito	S16	2009	CYCL	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	2
5.39,89		Lara Svidruk	S14	2012	COP	Algarve	Olimpico Jovem Regional	Faro	04.05	5 t
5.40,00		Teresa Fernandes	S16	2010	CFOD	Porto	Torneio Olimpico Jovem Regional	Lousada	04.05	6
5.41,63		Beatriz Almeida	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Almada	04.05	2
5.41,79		Madalena Vieira	S14	2012	US	Viseu	Campeonato Distrital de Iniciados	Viseu	29.06	1 t
5.42,15		Maria Ferreira	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato da AASM de Meio-Fundo	Ponta Delgada	16.03	2
5.42,68		Ana Oliveira	S16	2009	EAROS	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	3
5.43,10		Carolina Loureiro	S16	2010	GDRJR	Porto	3ª Noite Quente	Leça da Palmeira	12.06	7
5.43,15		Kyara Santos	S16	2010	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lagoa	18.05	13
5.43,46		Letícia São João	S14	2011	ADA	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	3 t
5.44,23		Lara Sousa	S14	2011	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	5 t
5.45,72		Carolina Azevedo	S14	2011	CSJSC	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Viseu	29.06	Extra
5.46,18		Camila Liquito	S16	2009	CYCL	V. Castelo	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	29.06	7 S 1 t
5.47,52	pc	Ana Silva	S16	2009	EAROS	Braga	I Noite Atletica em Pista Coberta	Braga	10.01	9 t
5.47,79		Isabella Holloway - GBR	S16	2010	ACDRA	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	1
5.49,69		Futumata Candé	S16	2010	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub 18	Faro	29.06	6 t
5.50,31		Lara Cunha	S16	2009	UDV	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	29.06	8 S 1 t
5.51,74		Mélanie Manta	S16	2009	CRCDL	Algarve	Campeonato Regional Sub 18	Faro	29.06	7 t
5.52,11	pc	Rosário Borges	S16	2009	OFC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	3 S 2 t
5.52,25		Eva Nunes	S14	2011	ADECT	Algarve	Olimpico Jovem Regional	Faro	04.05	7 t
5.52,29		Tatiana Pinho	S14	2011	ARAC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	6 t
5.55,30		Madalena Fernandes	S16	2010	SCL	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	07.04	9 t
5.55,56		Lara Selores	S16	2009	DURIUS	Vila Real	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	29.06	9 S 1 t
5.55,88		Maria João Amaral	S16	2010	JOBRA	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	7
5.56,15		Alice Aniceto	S16	2009	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	27.01	8 S 1
5.56,54		Marta Ferreira	S16	2010	CAMG	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	2
5.57,39		Regina Arroteia	S16	2010	NDAP	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	3
5.57,66	pc	Matilde Francisco	S16	2010	ACDRSQ	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	4 S 2 t
5.57,73		Inês Silva	S16	2009	FCV	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	4
5.57,93		Leonor Freitas	S16	2010	ADRAP	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	06.01	2
5.58,89		Leiticia Lourenço	S16	2009	CDVP	Lisboa	1ª Jornada de Torres	Torres Vedras	20.01	7 S 2
6.00,56		Ana Azevedo	S16	2010	ACPV	Porto	Torneio Olimpico Jovem Regional	Lousada	04.05	7

6.00,94	Maria Gonçalves	S14	2011	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	8 t
6.02,12	Joana Caseiro	S16	2010	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	29.06	3 t
6.02,20	Carina Mendes	S16	2010	AFDDM	Setúbal	Provas Extra	Almada	04.02	4
6.02,30	Romina Cardoso	S14	2012	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	8 t
6.02,53	Sónia Cruz	S16	2010	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	27.01	9 S 1
6.03,39	Mariana Malheiro	S16	2009	ADA	V. Castelo	Pista em Janeiro	Viana do Castelo	27.01	3 t
6.03,80	Astrid Rojas	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub 18	Faro	29.06	10 t
6.04,05	Ana Rita Santos	S16	2009	CDQ	Algarve	Campeonato Regional Sub 18	Faro	29.06	11 t
6.04,59	Leonor Moura	S16	2009	NDCG	Guarda	Campeonato Distrital de Iniciados	Viseu	29.06	Extra
6.04,93	Jéssica Falé	S16	2009	NDCO	Beja	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	16
6.05,67	Leonor Pinhão	S16	2009	SCP	Lisboa	1ª Jornada de Torres	Torres Vedras	20.01	9 S 2
6.07,28	Beatriz Fonseca	S16	2010	NSCPCX	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Coimbra	08.06	5 t
6.07,47	Ema Ramires	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas Extra	Almada	04.02	5
6.08,00	Carolina Salvado	S16	2009	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	08.06	4 t
6.08,63	Núria Neves	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 18	Ribeira Brava	22.06	3 t
6.08,78	Mariana Machin	S16	2010	ADRAP	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	06.01	3
6.12,73	Gabriela Costa	S16	2010	CAO-L	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	07.04	10 t
6.12,81	pc Sofia Viegas	S16	2009	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	8 S 2 t
6.14,47	pc Alicia Almeida	S16	2009	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	9 S 2 t
6.15,88	Diana Alves	S16	2009	ADBAR	V. Castelo	Pista em Janeiro	Viana do Castelo	27.01	4 t
6.16,26	Lara Jesus	S16	2009	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	29.06	5 t
6.17,85	Beatriz Guitti	S16	2010	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	29.06	6 t
6.18,46	Carlota Fernandes	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Funchal	11.02	4
6.18,51	Mariana Manso	S16	2010	GDVP	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	4
6.18,66	Carolina Freitas	S16	2009	FCV	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	5
6.19,11	Carolina Pisco	S16	2009	AJL	Évora	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	17
6.19,54	Inês Cunha Lopes	S16	2010	ADNO	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	07.04	11 t
6.20,72	Beatriz Santos	S16	2009	UDPF	Lisboa	1ª Jornada de Torres	Torres Vedras	20.01	11 S 2
6.20,77	Isabel Dias	S14	2012	CAB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	6 t
6.21,94	Sofia Cerdeira	S16	2010	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	27.01	10 S 1
6.22,26	Carolina Pereira	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Provas Extra	Almada	04.02	6
6.22,63	Ana Nogueira	S16	2009	PFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	04.05	3
6.24,82	Benedita Sobreiro	S16	2009	SCUT	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	07.04	12 t
6.27,34	Eunice Pereira	S14	2012	GDC-VC	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	5 t
6.27,93	Carolina Martins	S16	2009	CDOL	S. Miguel	Campeonato da AASM de Meio-Fundo	Ponta Delgada	16.03	3
6.28,50	Helena Costa	S14	2012	PLF	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	7 t
6.29,67	Joana Dias	S16	2009	CAF-SCF	Porto	3ª Noite Quente	Leça da Palmeira	12.06	10
6.33,04	Inês Trincão	S16	2009	CEDM-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Almeirim	20.01	6 t
6.33,17	Leonor Mata	S16	2010	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	29.06	7 t
6.36,46	Carolina Carreira	S16	2009	GAF	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	04.05	3
6.36,95	Daniela Pereira	S16	2009	FCV	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	8
6.37,41	Mariana Lopes	S16	2009	SCA-T	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Almeirim	20.01	7 t
6.39,36	Francisca Moreira	S16	2010	GJVP	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	04.05	2
6.43,46	Mariana Pereira	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Provas Extra	Almada	20.04	3
6.45,73	Joana Sousa	S16	2009	CAF-SCF	Porto	3ª Noite Quente	Leça da Palmeira	12.06	11
6.50,39	Sofia Fernandes	S16	2009	CNRM	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	25.05	2
6.50,69	Mafalda Parreiras	S16	2010	SAB	Portalegre	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	18
6.52,37	Beatriz Freitas	S16	2009	ACDAV	V. Castelo	Pista em Janeiro	Viana do Castelo	27.01	5 t
6.53,79	Eunice Berbereia	S16	2010	SCA-T	Terceira	Campeonato de Meio-Fundo	Angra Heroísmo	08.06	1
6.54,60	Carolina Silva	S14	2012	ADECT	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	10 t
6.54,80	Eva Lemos	S16	2010	CAT	Terceira	Campeonato de Pista de Meio-Fundo	Angra Heroísmo	27.01	2
6.55,60	Beatriz Lopes	S16	2009	CAT	Terceira	Campeonato de Pista de Meio-Fundo	Angra Heroísmo	27.01	3
6.55,80	Maria Luísa Aguiar	S16	2010	CAT	Terceira	Campeonato de Pista de Meio-Fundo	Angra Heroísmo	27.01	4
7.08,70	Olívia Bolotinh	S14	2011	CDQ	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	11 t
7.16,11	Catarina Guerra	S16	2009	UAP	Lisboa	Campeonato Regional S18	Lisboa (AL)	11.05	12 t
7.46,98	Naiara Barros	S16	2010	SCA-T	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	15.06	2
8.00,69	Ema Vieira	S16	2009	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Funchal	11.02	6
8.03,35	Leticia Vieira	S16	2009	CYCL	V. Castelo	Pista em Janeiro	Viana do Castelo	27.01	7 t
8.24,30	Érica Nunes	S16	2009	ACM-A	Terceira	Provas Extra	Angra Heroísmo	20.01	1
8.48,75	Juliana João	S16	2010	CIAIA	Faial	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	3
9.23,24	Liliana Soares	S16	2009	ACM-A	Terceira	Campeonato de Meio-Fundo	Angra Heroísmo	08.06	4

Todas

1.500m Obstáculos (0,76 - sem vala)

RN: 4.54,56

Beatriz Rios/AMONT/Braga/09.06.2018

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
5.16,65	Catarina Matos	S16	2009	GDE	Madeira	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	1 S 2
5.17,86	Catarina Leão	S16	2009	ARLVG	Porto	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	2 S 2
5.18,37	Margarida França	S16	2009	GDE	Madeira	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	3 S 2
5.19,31	Diana Braz Pedro	S16	2010	ADNO	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	1
5.19,98	Luana Valente	S16	2010	ADECT	Algarve	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	4 S 2
5.23,18	Joana Tavares	S16	2009	GDRJR	Porto	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	5 S 2
5.24,95	Ana Rita Marques	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	6 S 2
5.27,12	Margarida Santos	S16	2009	CAOB-A	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	20.04	1
5.27,26	Sofia Unas	S16	2010	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	2
5.28,23	Nicole Elmer	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Olímpico Joven Regional	Almada	04.05	1
5.29,67	Inês Cruz	S16	2010	ASCV	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	8 S 2
5.32,84	Mariana Isidro	S16	2009	SCP	Lisboa	Olímpico Jovem Distrital	Luso	20.04	Extra
5.33,59	Íris Gonçalves	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	1 S 1
5.34,28	Mariana Queirós	S16	2009	NBA	Porto	Provas Extra	Lousada	11.05	2
5.34,68	Carolina Brigido	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	2 S 1
5.37,16	Luísa Castro	S16	2010	EAROS	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	6
5.42,11	Lua Sousa	S16	2010	GDRJR	Porto	Provas Extra	Lousada	11.05	3
5.43,22	Lara Lopes	S16	2009	CBPAR	Porto	Provas Extra	Lousada	11.05	4
5.43,95	Lara Peixoto	S16	2009	ACM-A	Terceira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	7
5.44,06	Inês Neto	S16	2010	OFC	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	3 S 1
5.45,01	Beatriz Romão	S16	2009	GDCRM	Évora	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	4 S 1
5.45,04	Teresa Amado	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	5 S 1
5.45,34	Lara Selores	S16	2009	DURIUS	Vila Real	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	8
5.45,90	Leonor Mira	S16	2009	GDC	Setúbal	Olímpico Joven Regional	Almada	04.05	2
5.46,06	Ana Silva	S16	2009	EAROS	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	7
5.48,14	Teresa Franco	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	12 S 2
5.48,55	Deborah Ponciano - BRA	S16	2009	COP	Algarve	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	Extra
5.50,57	Júlia Fonseca	S16	2009	PCC	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	6 S 1
5.51,36	Marla Araújo	S16	2009	RUNRIVER	Porto	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	7 S 1
5.52,42	Helena Rodrigues	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Iniciados	Ponta Delgada	11.05	1
5.55,08	Letícia Lourenço	S16	2009	CDVP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	8 S 1
5.56,95	Carolina Leite	S16	2009	FCV	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	1
5.57,60	Futumata Candé	S16	2010	AABV	Algarve	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	11 S 1
5.57,99	Kiara Young - GBR	S16	2010	ADECT	Algarve	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	12 S 1
5.58,93	Ana Oliveira	S16	2009	EAROS	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	8
6.04,70	Mariana Falcão	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	14 S 1
6.05,72	Teresa Fernandes	S16	2010	CFOD	Porto	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	Extra
6.08,96	Margarida Monteiro	S16	2009	EAT	Porto	Provas Extra	Lousada	11.05	6
6.11,28	Ana Simões	S16	2010	UDZA	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	13
6.11,84	Margarida Pacheco	S16	2010	AMAC	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	4
6.12,99	Luana Alexandre	S16	2009	CPRAB	Leiria	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	15 S 1
6.14,52	Ariana Lopes	S16	2010	SAB	Portalegre	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	14
6.17,92	Luísa Assunção	S16	2010	GJPB	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	1
6.20,04	Inês Silva	S16	2009	FCV	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	9
6.20,62	Laura Martins	S16	2010	C. Branco	C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	15
6.20,81	Iara Pereira	S16	2009	ACDRS	Leiria	Provas Extra	Pombal	08.06	1
6.24,47	Maria Ferreira	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Olímpico Jovem	Ponta Delgada	20.04	1
6.24,83	Leonor Moura	S16	2009	Guarda	Guarda	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	16
6.29,82	Leonor Pinhão	S16	2009	SCUT	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	5
6.34,39	Mariana Malheiro	S16	2009	ADA	V. Castelo	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	17
6.37,58	Maria Fernandes	S16	2010	GJPB	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	2
6.42,69	Astrid Rojas	S16	2009	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	4
6.43,04	Camila Araújo	S16	2010	LFC-F	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	10
6.43,45	Francisca Carvalho	S16	2010	CESMC	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	7
6.47,27	Beatriz Gutti	S16	2010	CANAZ	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	3
6.47,88	Carina Mendes	S16	2010	AFDDM	Setúbal	Provas Extra	Setúbal	13.04	3
6.49,43	Diana Alves	S16	2009	ADB	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	04.05	2
6.51,18	Carolina Freitas	S16	2009	FCV	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	4
7.05,95	Daniela Pereira	S16	2009	FCV	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	5
7.07,94	Diana Sousa	S16	2010	FCC	Beja	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	18
7.09,20	Rita Dias	S16	2009	NJCPN	C. Branco	Provas de Observação	Castelo Branco	30.05	1
7.12,89	Matilde Francisco	S16	2010	CLAC	Santarém	Olímpico Joven Distrital	Abrantes	04.05	2
7.20,67	Mariana Manso	S16	2010	GJVP	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	1
7.30,49	Beatriz Agostinho	S16	2009	HMGs	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	20.04	4
7.38,54	Inês Castro	S16	2010	EAROS	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	11

80m Barreiras (0,76)

RN: 11,64

Marisa Vaz Carvalho(SLB/Lisboa (AL))/26.04.2014

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
11,41	0,4	Sara Ferreira	S16	2009	VTSC	Braga	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	1 F
11,60	0,9	Anamar Jorge	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	1 EI 3
11,66	1,2	Laura Agostinho	S16	2008	IND-S	Santarém	Campeonato Distrital de Iniciados	Viseu	29.06	Extra
11,87	0,7	Lara Simões	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	1 EI 1
11,99	1,4	Madalena Barradas	S16	2009	ACF	Portalegre	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	27.04	HEP
12,08	0,4	Daniela Gorgueira	S16	2010	SLA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	4 F
12,10	0,7	Margarida Oliveira	S16	2009	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	2 EI 2
12,48	0,4	Aminata Baldé - GBS	S16	2009	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	6 F
12,48	0,7	Leonor Freitas	S16	2009	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	3 EI 2
12,51	1,9	Antónia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	1 S 2
12,52	1,4	Ana Miguel Silva	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	27.04	HEP
12,52	0,7	Madalena Moura	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	4 EL 2
12,56	0,8	Inês Vila	S16	2009	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	21.04	1 S 1
12,56	1,4	Lara Ludovive	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	27.04	HEP
12,82	-2,7	Catarina Évora Pinto	S16	2010	ESCMOV	Porto	Meeting António Ferreira	Porto (Ramalde)	01.05	2 S 1
12,86	1,9	Madalena Silva	S16	2009	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	27.04	HEP
13,03	0,0	Marta Peralta	S16	2009	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
13,05	1,9	Joana Wever	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
13,05	0,9	Nadira Sanches	S16	2010	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	4 EI 3
13,08	-0,9	Alice Rocha	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	4 EL 1
13,12	0,2	Nadine Fortes	S16	2009	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	1 S 1
13,16	1,9	Mariana Relvas Pedro	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
13,24	0,7	Marta Pereira	S16	2010	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	5 EI 2
13,27	-0,9	Petra Dumont	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	5 EL 1
13,32	0,7	Júlia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	6 EL 2
13,33	0,9	Teresa Fonseca	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	5 EI 3
13,35	-3,1	Patrícia Filimon	S16	2009	AABV	Algarve	Campeonato Nacional Escolar	Lagoa	24.05	3 EI 1 t
13,40	0,5	Matilde Fernandes	S16	2010	VTSC	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	12.05	2
13,41	0,7	Zoé Nunes Pedro	S16	2010	AFS	Leiria	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	7 EI 2
13,44	-2,3	Camila Machado	S16	2010	AMONT	Braga	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	Extra
13,50	0,9	Iara Ferreira	S16	2009	OFC	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	13.04	HEP
13,50	0,9	Teresa Goonçalves	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	6 EL 3
13,52	1,2	Ana Rocha	S14	2011	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Viseu	29.06	Extra
13,53	-0,9	Sofia Almeida	S16	2010	SLB	Leiria	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	6 EI 1
13,56	-1,7	Alessandra Santos	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
13,58	0,9	Matilde Joaquim	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	7 EL 3
13,58	1,2	Raquel Raposo	S14	2011	CCSJM	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Viseu	29.06	Extra
13,58	-0,9	Sofia Ribeiro	S16	2010	SCP	Leiria	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	7 EL 1
13,62	0,2	Rita Moura	S16	2009	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	2 S 1
13,63	0,7	Gabriela Martins	S16	2010	IND-P	Porto	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	8 EI 2
13,72	-1,6	Inês Ferreira	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
13,75	0,9	Clara Franco	S16	2010	THA	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
13,76	0,2	Francisca Silva	S16	2010	CLAC	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	05.05	1
13,77	0,1	Kimberly Nunes	S16	2010	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	30.06	1
13,78	0,2	Nilã Viala - FRA	S16	2009	CDQ	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	3 S 1
13,79	0,8	Luiana Fontainhas	S16	2009	JOMA	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	21.04	3 S 1
13,80	-1,2	Filipa Carvalho	S16	2009	SLA	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
13,85	0,5	Matilde Macheta	S16	2010	QFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
13,89	2,0	Camila Horta	S16	2009	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	1 S 3
13,89	-2,9	Lara Simões	S16	2010	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
13,96	2,0	Nicolle Ghirlanda - SUI	S16	2009	CASJ	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	2 S 3
13,97	0,9	Liliana Teotónio	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	8 EL 3
13,99	1,6	Carolina Mendes	S16	2010	OFC	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	24.03	2 S 1
14,08	1,8	Clara Cabral	S16	2009	CTMVPA	Vila Real	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	27.04	HEP
14,09	-0,1	Ana Clara Araújo - BRA	S16	2009	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	1 S 2
14,11	1,0	Inês Teixeira	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	3 S 2
14,17	1,2	Leonor Néri	S16	2009	ACFR	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
14,18	0,0	Catarina Vieira	S16	2009	MAC	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
14,18	0,2	Laura Reis	S16	2009	GAF	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
14,21	-2,7	Maria Manaça	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
14,25	1,4	Michela Durão MOZ	S16	2010	AJS	Madeira	Atleta Completo Regional	Ribeira Brava	06.04	HEP
14,29	1,2	Samanta Araújo	S16	2009	PLF	Braga	Meeting António Ferreira	Porto (Ramalde)	01.05	Extra
14,30	2,0	Carolina Horta	S16	2009	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	3 S 3

14,34	-1,7	Filipa Monteiro	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
14,35	-0,4	Irish Lobo	S16	2010	NDJL	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	05.05	2
14,43	0,3	Marta Nené	S16	2009	JDN	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	13.04	HEP
14,45	0,3	Constança Ribeiro	S16	2010	JDN	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	13.04	HEP
14,47	0,2	Clara Franco	S16	2010	THA	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	05.05	2
14,47	0,8	Francisca Silva	S16	2009	CMP	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	13.04	HEP
14,53	0,5	Carolina Bachi	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
14,55	-1,1	Leonor Sousa	S16	2009	LAVRA	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	Extra
14,57	0,2	Luana Soares	S16	2009	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	6 S 1
14,59	1,0	Camila Jota	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	4 S 2
14,60	-0,4	Maria Inês Machado	S16	2009	PFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	05.05	3
14,70	1,2	Beatriz Oliveira	S16	2010	LAVRA	Porto	Campeonato Distrital Sub-16	Braga	02.06	Extra
14,71	0,2	Leonor Ferreira	S16	2009	JDAL	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
14,72	-2,3	Maria Inês Coelho	S16	2009	AMONT	Braga	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	Extra
14,73	-1,2	Diana Miranda	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
14,78	0,5	Leonor Fernandes	S16	2009	GRQL	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
14,83	1,9	Margarida Tavares	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
14,85	0,9	Maria Inês Pinho	S16	2010	AGV	Viseu	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	1 S 1
14,86	-0,7	Ana Sofia Carrilho	S14	2011	GDR	Viseu	Olímpico Jovem Distrital	Viseu	11.05	1 t
14,86	-2,9	Francisca Reis	S16	2010	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
14,88	0,5	Mariana Falcão	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
14,91	-1,7	Inês Fernandes	S16	2009	ACB-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
14,94	0,0	Diana Rama	S16	2009	MAC	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
14,98	0,9	Carolina Paiva	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	1 S 1
15,01	0,9	Luz Amaro	S16	2009	CAOV	V. Castelo	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	2 S 1
15,03	0,2	Angeles Santos	S16	2009	ADREP	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	21.04	2
15,09	1,2	Renata Silva	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
15,15	0,2	Lara Saraiva	S16	2009	CLAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
15,15	0,8	Sara Neves	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	13.04	HEP
15,16	-1,5	Maria Gonçalves	S16	2010	QFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
15,19	0,6	Lara Nunes	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
15,22	-2,9	Leonor Leal	S16	2010	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
15,23	0,8	Ana Almeida	S16	2010	E-AEG	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
15,23	1,2	Lara Sobral	S16	2009	CDCNAV	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
15,23	-2,9	Margarida Calhau	S16	2010	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
15,24	0,9	Lara Almeida	S16	2010	CPA-S	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
15,30	0,2	Oceana Paulino	S16	2010	HMGS	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	21.04	3
15,31	0,2	Matilde Martins	S16	2009	AEAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
15,33	-2,7	Beatriz Benigno	S16	2009	ACFR	Porto	Meeting António Ferreira	Porto (Ramalde)	01.05	4 S 1
15,33	0,9	Oleksa Shchengrinets-U	S16	2009	GAF	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
15,34	0,8	Ana Amado	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	13.04	HEP
15,36	0,8	Leonor Filipe	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	13.04	HEP
15,38	-1,6	Margarida Sousa	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
15,40	-3,3	Carolina Silva	S16	2010	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	1 S 1
15,41	-1,7	Francisca Paulo	S16	2009	ACB-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
15,41	-1,7	Matilde P Silva	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
15,45	0,6	Bárbara Pacheco	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
15,50	-0,3	Maria Elias	S16	2010	CBF	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	2 S 3
15,54	0,9	Maria Leonor Rosa	S16	2010	GAF	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
15,59	-0,1	Ana Rita Gonçalves	S16	2009	CDQ	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	3 S 2
15,61	-1,5	Gabriela Alves	S16	2009	ADTT	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
15,61	0,9	Lara Selores	S16	2009	DURIUS	Vila Real	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	3 S 1
15,63	-1,5	Catarina Pinto	S16	2010	QFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
15,63	1,2	Joana Sousa	S16	2009	CSGAIA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
15,64	0,6	Bianca Sérgio	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
15,69	0,5	Sofia Tigleiro	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
15,70	-2,3	Inês Ferreira	S16	2009	CDCNAV	Porto	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	Extra
15,70	0,2	Matilde Romão	S16	2009	CLAC	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	05.05	4
15,71	1,9	Carolina Cardim	S16	2009	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
15,72	-2,2	Lara Peixoto	S16	2009	ACM-A	Terceira	Regional de Atleta Completo	Ponta Delgada	13.04	HEP
15,72	1,9	Sara Gonçalves	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
15,74	-3,1	Violeta Matos	S16	2010	CPA-S	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
15,77	0,3	Vitória Tostão	S16	2009	FCC	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	13.04	HEP
15,78	0,1	Carlota Fernandes	S16	2010	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	30.06	2
15,78	-1,2	Sara Lopes	S16	2009	AGDAK	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
15,79	-2,4	Beatriz Freitas	S16	2009	ACDAV	V. Castelo	Atleta Completo	Viana do Castelo	006.04	HEP
15,79	0,6	Edmircia Seco	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
15,79	1,2	Eva Ribeiro	S16	2009	NDCG	Guarda	Campeonato Distrital de Iniciados	Viseu	29.06	Extra
15,81	0,4	Joana Ferreira	S16	2009	ADTL	Viseu	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	27.04	HEP

15,83	0,1	Laura Gouveia	S16	2010	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	30.06	3
15,85	-0,6	Carolina Veríssimo	S16	2010	ACRM	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	21.04	2 S 2
15,91	-2,3	Sara Carvalho	S16	2009	CYCL	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	5
15,93	-1,4	Maria Luísa Correia	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Regional de Atleta Completo	Ponta Delgada	13.04	HEP
15,96	1,9	Filipa Roussado	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
15,96	-1,6	Mafalda Gonçalves	S16	2009	ACFR	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
15,97	1,9	Carolina Lima	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
15,99	0,6	Inês Gomes	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
15,99	-1,4	Mafalda Marreiros	S16	2010	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
16,03	1,2	Inês Couto	S16	2010	ACFR	Porto	Meeting António Ferreira	Porto (Ramalde)	01.05	2 S 2
16,04	0,3	Bárbara Lobo	S16	2009	FCC	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	13.04	HEP
16,05	1,2	Ana Almeida	S16	2009	ACDCVC	Aviero	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
16,05	-1,6	Francisca Fernandes	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
16,06	0,3	Carolina Campaniço	S16	2010	BAC	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	13.04	HEP
16,08	1,9	Carla Guimarães	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
16,08	0,6	Maria do Mar	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
16,14	0,2	Maria Sousa	S16	2010	DCE	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	13.04	HEP
16,15	-1,5	Carlota Calado	S16	2010	VFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
16,15	-2,7	Eva Nunes	S16	2010	NDAP	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
16,20	-1,4	Bianca Dias	S16	2010	CATUNES	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
16,20	0,2	Maria Cunha	S16	2010	AGV	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	13.04	HEP
16,20	1,2	Maria Marques	S16	2010	ACFR	Porto	Meeting António Ferreira	Porto (Ramalde)	01.05	3 S 2
16,21	0,2	Luana Valente	S16	2010	ADECT	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	7 S 1
16,21	0,2	Maria Leonor Tavares	S16	2010	LLFC	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	21.04	5
16,22	-0,8	Matilde Dinis	S16	2009	VSC	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	06.04	HEP
16,28	-0,2	Beatriz Svidruk	S16	2009	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
16,34	1,0	Carolina Pereira	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	5 S 2
16,34	1,4	Eduarda Silva	S16	2010	AJS	Madeira	Atleta Completo Regional	Ribeira Brava	06.04	HEP
16,34	-0,5	Maria Campos	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Abertura de Verão	Ponta Delgada	01.03	2
16,39	-0,6	Karen Paola	S16	2010	SLB	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	21.04	3 S 2
16,40	0,5	Deborah Ponciano-BRA	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	1 S 4
16,40	0,9	Inês Custódio	S16	2009	JDAL	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
16,41	1,2	Marla Araújo	S16	2009	RUNRIVER	Porto	Meeting António Ferreira	Porto (Ramalde)	01.05	4 S 2
16,45	-0,3	Filipa Gouveia	S16	2009	CDQ	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	5 S 3
16,56	1,2	Lia Ferreira	S16	2010	RUNRIVER	Porto	Meeting António Ferreira	Porto (Ramalde)	01.05	5 S 2
16,57	0,9	Beatriz Romão	S16	2009		Évora	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	4 S 1
16,57	-3,1	Laura Fernandes	S16	2010	CPA-S	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
16,58	-0,3	Margarida Martins	S16	2009	CRAL	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	6 S 3
16,61	-0,4	Laura Camolas	S16	2009	PFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	05.05	4
16,63	0,2	Carina Marques	S16	2010	GAF	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
16,63	-1,9	Gabriela Duarte - BRA	S16	2009	ACPV	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	05.05	4 S 1
16,64	-3,3	Francisca Filipe	S16	2009	CANAZ	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	3 S 1
16,67	0,9	Rita Figueiredo	S16	2010	NDGG	Guarda	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	5 S 1
16,68	0,9	Carolina Salvado	S16	2009	CPA-S	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
16,71	-0,1	Ana Rita Marques	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	4 S 2
16,74	0,0	Diana Sousa	S16	2010	FCC	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	13.04	HEP
16,78	1,4	Leandra Canda	S14	2012	ADECT	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	1 S 1
16,79	-2,2	Rafaela Lacerda	S16	2009	CIAIA	Faial	Regional de Atleta Completo	Ponta Delgada	13.04	HEP
16,85	-1,6	Inês Rodrigues	S16	2009	CSGAIA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
16,87	1,4	Eva Nunes	S14	2011	ADECT	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	2 S 1
16,88	1,9	Catarina Marta	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	13.04	HEP
16,94	-1,2	Raissa Batista - ANG	S16	2009	LAVRA	Porto	Provas Extra	Lousada	06.04	4 S 1
16,96	-1,2	Matilde Silva	S16	2010	ADTT	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
16,97	-2,5	Carolina Martins	S16	2009	CDOL	S. Miguel	Campeonato AASM de Olímpico Jovem	Ponta Delgada	19.04	3
16,97	-0,8	Luisa Batista	S16	2010	AMONT	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	06.04	HEP
17,04	-0,1	Ana Arslanova	S16	2010	CVT	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	5 S 2
17,05	0,5	Leonor Gomes	S16	2010	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	2 S 4
17,08	2,0	Margarida Pinho	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
17,09	-2,3	Matilde Maia	S16	2010	GRE-AA	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	24.03	3 S 2
17,10	0,2	Leonor Zita	S16	2009	AGV	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	13.04	HEP
17,12	1,2	Ana Gomes	S14	2011	PLF	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	3 S 2 t
17,16	0,8	Maria Araújo	S16	2009	RUNRIVER	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
17,17	0,8	Beatriz Alves	S16	2009	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
17,20	-0,8	Bruna Ferreira	S16	2009	PLF	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	06.04	HEP
17,27	0,8	Alexandra Vogado	S16	2009	CPTSC	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	13.04	HEP
17,27	0,0	Karina Chepak	S16	2009	JDN	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	13.04	HEP
17,28	0,2	Beatriz Agostinho	S16	2009	HMGS	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	21.04	6
17,28	1,4	Mariana Carvalho	S14	2011	CRDS	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	3 S 1
17,31	-3,1	Beatriz Bastos	S16	2010	JDAL	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP

17,35	-0,2	Jennifer Henrique	S16	2009	OCL	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
17,35	1,4	Rosa Loureiro	S16	2010	AAM-M	Madeira	Atleta Completo Regional	Ribeira Brava	06.04	HEP
17,40	-3,3	Mafalda Valente	S16	2010	GDP-L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	4 S 1
17,40	-0,6	Miriam Simões	S16	2009	SLB	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	21.04	4 S 2
17,42	2,0	Lara Brás	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
17,48	-0,5	Inês Tavares	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Abertura de Verão	Ponta Delgada	01.03	5
17,50	0,9	Margarida Figueira	S14	2012	SLA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	2 S 1 t
17,52	0,5	Sara Gonçalves	S16	2010	CBF	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	3 S 4
17,53	-2,7	Naira Silva	S16	2010	CAMG	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
17,63	-2,4	Rafaela Ferreira	S16	2010	CAOV	V. Castelo	Atleta Completo	Viana do Castelo	006.04	HEP
17,73	0,2	Carolina Costa	S16	2009	CARDES	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	13.04	HEP
17,76	-0,2	Priscila Pinto	S16	2009	OCL	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
17,80	-0,2	Mafalda Resende	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Provas Extra	Lousada	06.04	Extra
17,84	-2,4	Diana Alves	S16	2009	ADBAR	V. Castelo	Atleta Completo	Viana do Castelo	006.04	HEP
17,89	0,5	Astrid Rojas	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	4 S 4
17,89	-0,1	Kiara Young - GBR	S16	2010	ADECT	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	6 S 2
17,90	-1,8	Petra Rios	S16	2010	ACDAV	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	05.05	4
17,92	0,8	Margarida Maia	S16	2010	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
17,95	1,2	Anna Frederica Santos	S16	2009	SCBM	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
17,95	-1,2	Ariana Peixeiro	S16	2010	QFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
18,06	-1,5	Mariana Pereira	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
18,09	0,5	Angelina Tavares	S16	2010	ADECT	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	5 S 4
18,18	-2,3	Luana Gomes	S16	2009	GDC-VC	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	6
18,18	2,0	Patrícia Bastos	S16	2010	ACDCVC	Aviero	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
18,19	-3,1	Leonor Barreira	S16	2010	THA	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
18,22	-1,4	Jéssica Fernandes	S16	2010	OCL	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
18,27	2,0	Inês Alves Reis	S16	2009	LLFC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
18,27	-2,4	Leonor Ferreira	S16	2010	CAM-VC	V. Castelo	Atleta Completo	Viana do Castelo	006.04	HEP
18,44	2,0	Mahé Correia	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
18,45	-2,2	Mariana Machado	S16	2010	CDESRP	Faial	Regional de Atleta Completo	Ponta Delgada	13.04	HEP
18,48	-2,7	Joana Caseiro	S16	2010	CAMG	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
18,57	0,9	Aline Pinho	S14	2011	AGDAK	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	3 S 1 t
18,59	0,9	Carolina Santos	S16	2010	GRE-AA	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	13.04	HEP
18,66	1,6	Maria Valente	S16	2010	GDCRM	Évora	Atleta Completo - Final Distrital 2024	Vendas Novas	13.04	HEP
18,76	0,8	Francisca Carvalho	S16	2010	CESMC	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
18,92	1,2	Maria João Costa	S16	2009	ACDCVC	Aviero	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
19,12	0,4	Margarida Santos	S16	2010	NDCG	Guarda	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	27.04	HEP
19,16	-3,1	Matilde Francisco	S16	2010	CLAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
20,19	1,2	Clara Castelo - ITA	S16	2010	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	4 S 2
20,20	0,9	Ana Carolina Martins	S14	2011	SLA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	4 S 1 t
20,30	2,0	Constança Loureiro	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
20,57	0,5	Lara Graça	S16	2010	ADECT	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	6 S 4

Todas

250m Barreiras (0,76)

RN: 35,86

Marisa Vaz de Carvalho /SLB/Lisboa (AL)/03.05.2014

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
43,15	Samanta Araújo	S16	2009	PLF	Braga	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	Extra
43,54	Sara Carvalho	S16	2009	CYCL	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	2
45,72	Camila Machado	S16	2010	AMONT	Braga	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	Extra
46,84	Luísa Batista	S16	2010	AMONT	Braga	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	Extra
47,75	Beatriz Freitas	S16	2009	ACDAV	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	5
48,35	Letícia São João	S14	2011	ADA	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	6 t
50,60	Diana Alves	S16	2009	ADB	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	7
54,01	Diana Lima	S16	2010	GJVP	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	8

Todas

300m Barreiras (0,76)

RN: 44,46

Ana Costa/BFC/Maia/11.06.2017

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
46,33	Catarina Évora Pinto	S16	2010	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	1 S 8
46,73	Madalena Moura	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	2 S 8
47,25	Lara Ludovice	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	1 S 3
47,32	Joana Ferreira	S16	2009	ADTL	Viseu	Olímpico Jovem Distrital	Viseu	11.05	1
47,51	Filipa Carvalho	S16	2009	SLA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	3 S 8

48,43	Júlia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-16	Visse	15.06	1 S 7
48,66	Ana Miguel Silva	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	3 S 3
48,75	Camila Horta	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	2 S 7
48,78	Antónia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	1 S 2
48,79	Inês Ferreira	S16	2010	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	1 S 2
48,92	Rita Moura	S16	2009	CASJ	Algarve	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	5 S 8
49,12	Matilde Fernandes	S16	2010	VTSC	Braga	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	3 S 7
49,15	Sofia Oliveira	S16	2009	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	4 S 7
49,30	Alice Rocha	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Provas Extra	Lisboa (AL)	21.04	Extra
49,32	Sofia Ribeiro	S16	2010	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	21.04	2 S 3
49,47	Petra Dumont	S16	2009	JV	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	2 S 2
49,48	Mariana Relvas Pedro	S16	2009	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	21.04	3 S 3
49,53	Joana Wever	S16	2010	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	21.04	2 S 2
49,67	Inês Ferreira	S16	2010	MAC	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	4 S 3
50,09	Teresa Gonçalves	S16	2009	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	21.04	2 S 1
50,16	Matilde Joaquim	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	1 S 5
50,28	Isabel Serras	S16	2009	CAB	Braga	Torneio de Preparação	Braga	20.04	2 S 2
50,29	Matilde Macheta	S16	2010	QFC	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	2 S 5
50,65	Camila Jota	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	1 S 6
50,71	Francisca Silva	S16	2009	CMP-C	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	1 S 1
50,83	Helena Pereira	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	3 S 5
50,86	Eugénia Correia	S16	2010	BFC	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	Extra
50,87	Constança Ribeiro	S16	2010	JDN	Beja	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	2 S 6
50,87	Lara Saraiva	S16	2009	CLAC	Santarém	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	1 S 4
50,88	Carolina Horta	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	1 S 2
51,04	Leonor Ferreira	S16	2009	JDAL	Santarém	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	4 S 5
51,17	Alice Pui	S16	2009	NJCPN	C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	3 S 2
51,21	Inês Flores	S16	2010	NDCO	Beja	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	5 S 5
51,45	Maria Manaça	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	4 S 6
51,47	Inês Custódio	S16	2009	JDAL	Santarém	Provas Extra	Lisboa (AL)	21.04	Extra
51,57	Beatriz Oliveira	S16	2010	LAVRA	Porto	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	Extra
51,64	Inês Domingos	S16	2010	UDZA	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	25.05	1
51,67	Michela Durão - MOZ	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	1 S 3
51,69	Carolina Paiva	S16	2010	QFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	04.05	3 S 2
51,79	Kimberly Nunes	S16	2010	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	30.06	1
51,94	Francisca Silva	S16	2010	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	25.05	2
52,09	Irish Lobo	S16	2010	NDJL	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	04.05	4 S 2
52,19	Daniela Venda	S16	2009	ACB-L	Leiria	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	2 S 3
52,22	Sofia Teixeira	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	6 S 6
52,47	Alessandra Santos	S16	2009	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	09.06	1 S 1
52,48	Eva Nunes	S16	2010	NDAP	Leiria	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	3 S 3
52,52	Carolina Mendes	S16	2010	OFC	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	2 S 4
52,53	Luana Lopes	S16	2009	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	2
52,61	Inês Gomes	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	2 S 2
52,65	Samanta Araújo	S16	2009	PLF	Braga	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	3 S 4
52,66	Sara Neves	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	6 S 5
52,81	Francisca Reis	S16	2010	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	2 S 1
52,98	Leonor Sousa	S16	2009	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	4 S 3
53,17	Carolina Silva	S16	2010	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	3 S 1
53,25	Agusneli Barreto - VNZ	S16	2009	GDE	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	5 S 2
53,50	Margarida Calhau	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	2 S 1
53,54	Sofia Tigeleiro	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	5 S 3
53,55	Joana Sousa	S16	2009	CSGAIA	Porto	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	3 S 2
53,56	Carolina Salvado	S16	2009	CPA-S	Santarém	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	6 S 3
53,67	Maria Leonor Tavares	S16	2010	LLFC	Aveiro	Torneio Bruno Saramago	Branca	25.04	1
53,68	Margarida Pacheco	S16	2010	AMAC	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	21.04	4 S 3
53,75	Nicolle Ghirlanda - SUI	S16	2009	CASJ	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	3 S 1
53,75	Núria Neves	S16	2010	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	30.06	2
53,88	Lara Almeida	S16	2010	CPA-S	Santarém	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	4 S 2
54,02	Inês Fernandes	S16	2009	ACB-L	Leiria	Provas Extra	Pombal	09.06	2 S 1
54,05	Mia Tenera	S16	2010	SCUT	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	4 S 4
54,13	Catarina Marta	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	3 S 1
54,20	Sara Carvalho	S16	2009	CYCL	V. Castelo	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	6 S 2
54,24	Mariana Marques	S16	2010	SCBM	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	4 S 1
54,31	Carina Mendes	S16	2010	ADFFM	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	4
54,40	Ana Almeida	S16	2010	IND-P	Porto	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	5 S 4
54,48	Maria Inês Machado	S16	2009	PFC	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	5 S 1
55,28	Filipa Monteiro	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	6 S 2
55,36	Filipa Roussado	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	6 S 1

55,41	Maria Luísa Correia	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Olímpico Jovem	Ponta Delgada	19.04	1
55,63	Bárbara Lobo	S16	2009	FCC	Beja	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	7 S 1
55,65	Margarida Oliveira	S16	2009	LAVRA	Porto	Torneio de Preparação	Braga	20.04	Extra
55,71	Gabriela Duarte - BRA	S16	2009	ACPV	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	2 S 2
55,71	Sofia Faria	S16	2009	JOMA	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	21.04	4 S 2
55,74	Maria Campos	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	1 S 1
55,79	Leonor Leal	S16	2010	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	2 S 2
55,84	Madalena Caldas	S16	2010	JOMA	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	21.04	5 S 2
56,06	Eunice Ferreira - ANG	S16	2009	ACB-L	Leiria	Provas Extra	Pombal	09.06	3 S 2
56,54	Regina Arroteia	S16	2010	NDAP	Leiria	Provas Extra	Pombal	09.06	4 S 2
56,87	Laura Camolas	S16	2009	PFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	04.05	3 S 1
56,93	Luna Delgado	S61	2010	CANAZ	Leiria	Provas Extra	Pombal	09.06	3 S 1
57,01	Maria Sousa	S16	2010	DCE	Viseu	Olímpico Jovem Distrital	Viseu	11.05	2
57,17	Carolina Oliveira	S16	2010	NSCPG	Guarda	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	2 S 1
57,55	Lara Sobral	S16	2009	CDCNAV	Porto	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	Extra
57,55	Margarida Pinho	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	5
58,11	Diana Gil	S16	2009	CBA-S	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	04.05	5
58,41	Maria Fernandes	S16	2010	GJPB	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	20.04	3
58,54	Vianey Tamumbana-COD	S16	2009	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	3 S 1
58,60	Laura Simão	S16	2009	GCVR	Vila Real	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	3 S 1
58,68	Gabriela Torres	S16	2010	SCB	Braga	Torneio de Preparação	Braga	20.04	5 S 1
59,06	Francisca Paulo	S16	2009	ACB-L	Leiria	Provas Extra	Pombal	09.06	5 S 1
59,94	Carlota Fernandes	S16	2010	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	30.06	3
60,85	Ana Gonçalves	S16	2009	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	4 S 1
60,85	Carolina Martins	S16	2009	CDOL	S. Miguel	Campeonato AASM de Olímpico Jovem	Ponta Delgada	19.04	3
61,53	Inti Bakker	S16	2009	CTMVPA	Vila Real	Torneio Olímpico Jovem	Vila Pouca Aguiar	04.05	1
61,59	Kelly Monteiro	S16	2010	CAMG	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	4 S 1
61,79	Carla Guimarães - STP	S16	2009	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	21.04	6 S 3
62,51	Mafalda Resende	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Torneio Bruno Saramago	Branca	25.04	2
63,91	Laura Gouveia	S16	2010	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	30.06	4
64,12	Isabela Gomes - BRA	S16	2010	CDP	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	5 S 1
64,40	Helena Dias	S16	2009	ADCV	Portalegre	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	4 S 1
65,04	Constança Coelho	S16	2010	CANAZ	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	5 S 1
65,43	Diana Lima	S16	2010	GJVP	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	04.05	2
65,53	Lara Silva	S16	2010	CDP	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	4 S 2
66,38	Carolina Fortes	S16	2009	CRC	Évora	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	5 S 1
67,70	Luana Gomes	S16	2009	GDC-VC	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	04.05	3
69,10	Patrícia Bastos	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	20.04	4
76,14	Maria João Costa	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Torneio Bruno Saramago	Branca	25.04	4

Todas

4.000m Marcha

RN: 19.20,7

Inês Henriques/CNRM/Lisboa (U)/02.04.1995

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
21.03,85	Helena Rodrigues	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	14
21.40,89	Ana Sofia Santos	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	2
22.17,29	Isabel Laginhas	S16	2010	ACRSD	Guarda	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	3
22.44,82	Beatriz Vitorino	S16	2010	ACRDCS	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	4
22.51,30	Carolina Mendes	S16	2010	OFC	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	5
23.09,95	Clara Rijo	S16	2010	COP	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	6
24.36,00	Vanessa Rosa	S16	2010	EAMT	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	05.05	2
24.39,60	Maria Ferreira	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação	Ponta Delgada	28.06	2
24.49,45	Lia Ferreira	S16	2010		Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	7
25.22,53	Kiara Young - GBR	S16	2010	ADECT	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	2
25.28,81	Luísa Assunção	S16	2010	GJPB	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	8
25.35,36	Francisca Fernandes	S16	2010	CFOD	Porto	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	1
25.48,99	Daniela Delgado	S16	2010	GDRV	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	05.05	3
26.14,99	Ana Rita Gonçalves	S16	2009	CDQ	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	3
26.37,49	Olívia Paulo	S16	2009	SCUT	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	9
26.40,70	Beatriz Svidruk	S16	2009	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	4
27.14,06	Leonor Gonçalves	S16	2010	CRDS	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	5
27.16,06	Luísa Baptista	S16	2010	AMONT	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	2
27.17,38	Bárbara Ferraz	S16	2010	RUNRIVER	Porto	Meeting António Ferreira	Porto (Ramalde)	01.05	1
27.27,16	Mariana Malheiro	S16	2009	ADA	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	1
27.38,68	Soraia Lopes	S16	2010	CACOD	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	3
27.44,30	Ana Bernardino	S16	2010		C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	10
28.15,85	Helena Carromeu	S16	2010	EAMT	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	05.05	4

28.29,28	Rebecca Albuquerque-B	S16	2010	CAP	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	05.05	4
28.34,11	Salomé Henriques	S16	2009		Vila Real	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	11
28.37,39	Joana Reis	S16	2010	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	2
28.49,77	Ana Simões	S16	2010		Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	12
29.02,49	Melinda Silva	S16	2010	CSGAIA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	05.05	5
29.35,92	Mariana Machin	S16	2010	ADRAP	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	13
29.44,38	Carolina Costa	S16	2009		Viseu	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	14
29.49,82	Sofia Nunes	S16	2010	NDAP	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	3
30.20,04	Maria Araújo	S16	2009	RUNRIVER	Porto	Torneio de Marcha em Pista	Penafiel	27.04	5
30.32,55	Madalena Calhau	S16	2010	JDN	Beja	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	15
30.58,23	Inês Couto	Ss16	2010	ACFR	Porto	Torneio de Marcha em Pista	Penafiel	27.04	6
30.59,10	Deborah Ponciano-BRA	S16	2009	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	6
31.20,50	Maria Fernandes	S16	2010	GJPB		Olímpico Jovem Distrital	Luso	20.04	1
32.07,36	Rute Martins	S16	2010	UAP	Lisboa	Encontro Madrid - Lisboa	Lisboa (AL)	01.06	5
33.23,99	Laura Costa	S16	2009		Portalegre	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	16
34.33,27	Lara Barbosa	S16	2009	CDCPRI	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	4
35.21,91	Inês Silva	S16	2010	LLFC		Olímpico Jovem Distrital	Luso	20.04	3
38.54,39	Inês Balacó	S16	2009	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	2
45.29,35	Diana Alves	S16	2009	ADB	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	05.05	1

Todas

5Km Marcha estrada

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
27.03	E Helena Rodrigues	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Taça de Portugal de Marcha	Bombarral	06.04	1 t
27.28	E Ana Sofia Santos	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Taça de Portugal de Marcha	Bombarral	06.04	2 t
29.13	E Isabel Laginhas	S16	2010	ACRSD	Guarda	Taça de Portugal de Marcha	Bombarral	06.04	5 t
30.34	E Beatriz Vitorino	S16	2010	ACRDCS	Leiria	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	04.02	1
30.39	E Vanessa Rosa	S16	2010	EMT	Setúbal	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	04.02	2
30.57	E Carolina Mendes	S16	2010	OFC	Coimbra	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	04.02	3
31.07	E Clara Rijo	S16	2010	COP	Algarve	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	04.02	4
31.36	E Daniela Delgado	S16	2010	GDRV	Setúbal	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	04.02	5
32.23	E Kiara Young - GBR	S16	2010	ADECT	Algarve	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	04.02	6
32.36	E Beatriz Svidruk	S16	2009	COP	Algarve	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	04.02	7
33.21	E Petra Pinto	S16	2010	OFC	Coimbra	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	04.02	8
33.46	E Rosário Borges	S16	2009	OFC	Coimbra	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	04.02	9
34.57	E Maria Ferreira	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Taça de Portugal de Marcha	Bombarral	06.04	14 t
35.43	E Leonor Pinhão	S16	2009	SCUT	Lisboa	Taça de Portugal de Marcha	Bombarral	06.04	15 t
35.45	E Helena Carromeu	s16	2010	EMT	Lisboa	Taça de Portugal de Marcha	Bombarral	06.04	16 t
36.07	E Leonor Pereira	S16	2010	GDSO	Lisboa	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	04.02	10
37.54	E Anamar Paulino	S16	2010	OFC	Coimbra	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	04.02	11
42.15	E Lara Graça	S16	2010	ADECT	Algarve	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	04.02	12
42.17	E Angelina Tavares	S16	2010	ADECT	Algarve	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	04.02	13

Todas

COMPRIMENTO

RN: 5,82m

Marta Godinho/CDUL/Marinha Grande/11.06.1995

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
5.63	1,2	Sara Ferreira	S16	2009	VTSC	Braga	Campeonato Nacional Sub18	Beja	06.07	1 t
5.58	2,0	Laura Agostinho	S16	2009	IND-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	98.96	1 t
5.49	0,5	Lara Simões	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Encontro Lisboa - Madrid	Lisboa (AL)	01.06	Extra
5.44	0,0	Madalena Barradas	S16	2009	ACF	Portalegre	Campeonato Nacional Sub18	Beja	07.07	HEP
5.36	0,6	Lara Simões	S16	2010	JV	Leiria	Encontro Lisboa - Madrid	Lisboa (AL)	01.06	Extra
5.33	1,7	Inês Vila	S16	2009	SCP	Lisboa	Encontro Lisboa - Madrid	Lisboa (AL)	01.06	4
5.21	1,6	Marta Peralta	S16	2009	CFOD	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	3 G2
5.19	1,2	Bruna Silva	S16	2009	CAMR	Leiria	Encontro Lisboa - Madrid	Lisboa (AL)	01.06	Extra
5.18	pc	Alessandra Santos	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	21.01	4 t
5.17	1,0	Joana Wever	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	4
5.16	-0,4	Daniela Gorgueira	S16	2010	SLA	Setúbal	Encontro Lisboa - Madrid	Lisboa (AL)	01.06	Extra
5.12	-1,3	Anamar Jorge	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	2 t
5.12	0,8	Lara Nunes	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	7
5.11	0,1	Leonor Néri	S16	2009	ACFR	Braga	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	29.06	2 t
5.10	0,0	Kimberly Nunes	S16	2010	AJS	Madeira	Triatlo Técnico Regional	Ribeira Brava	24.02	TRI
5.09	0,7	Nadine Fortes	S16	2009	AABV	Algarve	Campeonato Nacional Sub18	Beja	06.07	13 t
5.07	1,3	Madalena Silva	S16	2009	GCAD	C. Branco	Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero"	Castelo Branco	13.01	1
5.02	pc	Antónia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	TRI

5,01	pc	Adriana Simões	S16	2010	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	2
4,96	1,2	Aminata Baldé - GBS	S16	2009	SLB	Lisboa	Campeonato Regional S18	Lisboa (AL)	11.05	4 t
4,90	1,2	Nadira Sanches	S16	2010	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	11
4,89	pc	Clara Cabral	S16	2009	CTMVPA	Vila Real	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	TRI
4,87	1,0	Amélia Chiluale - ANG	S16	2010	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	2
4,87	0,3	Matilde Morujão	S16	2010	CAP	Porto	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	Extra
4,86	1,4	Inês Gomes	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Regional S18	Lisboa (AL)	11.05	5 t
4,85	0,0	Carlota Calado	S16	2010	VFC	Setúbal	Camp Regional Provas Combinadas	Almada	21.04	HEP
4,85	0,0	Margarida Oliveira	S16	2009	LAVRA	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	29.06	4 t
4,84	pc	Beatriz Barbosa	S16	2010	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	3
4,83	pc	Lara Ludovice	S16	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
4,82	1,7	Lara Saraiva	S16	2009	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	26.05	1
4,81	pc	Eva Mendes	S16	2010	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	5
4,79	-1,2	Laura Reis	S16	2009	GAF	Santarém	Olimpico Jovem Distrital	Abrantes	05.05	2
4,78	pc	Madalena Moura	S16	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
4,77	0,0	Marta Pereira	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
4,72	2,0	Carolina Lopes	S16	2010	IND-ST	Setúbal	Campeonato Regional Juvenis	Almada	30.06	6 t
4,72	1,9	Diana Bento	S16	2009	AAC	Coimbra	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lagoa	19.05	1 G1
4,70	0,0	Leonor Freitas	S16	2009	ESCMOV	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
4,70	0,0	Matilde Fernandes	S16	2010	VTSC	Braga	Torneio Regional Olimpico Jovem	Braga	12.05	2
4,69	pc	Ema Martins	S16	2010	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	6
4,68	2,0	Carolina Nunes	S16	2009		Évora	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lagoa	19.05	8 G2
4,67	1,3	Carolina Bachi	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
4,67	0,0	Inês Ferreira	S16	2010	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
4,66	pc	Carolina Cardim	S16	2009	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
4,66	-1,6	Clara Franco	S16	2010	THA	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	09.06	6 t
4,66	-1,2	Eduarda Silva	S16	2010	AJS	Madeira	Atleta Completo Regional	Ribeira Brava	07.04	HEP
4,66	1,1	Tatiana Couto	S16	2009	CDSC	S. Miguel	Campeonato AASM Atletismo Adaptado	Ponta Delgada	16.03	1 t
4,65	-0,5	Diana Miranda	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
4,65	0,2	Maria Inês Pinho	S16	2010	AGV	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	14.04	HEP
4,65	-0,2	Sara Lopes	S16	2009	AGDAK	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
4,64	0,1	Luana Soares	S16	2009	CASJ	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
4,64	0,2	Teresa Fonseca	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
4,63	pc	Ana Miguel Silva	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	TRI
4,63	-0,3	Matilde Macheta	S16	2010	QFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
4,63	1,7	Solena Flamme	S16	2010	IND-ALG	Algarve	Olimpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	2
4,62	0,9	Carolina Lima	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
4,61	1,3	Filipa Roussado	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Octakids	Jamor (N)	28.04	2
4,61	pc	Luiana Fontainhas	S16	2009	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	7
4,61	pc	Petra Dumont	S16	2009	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
4,60	0,8	Francisca Reis	S16	2010	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
4,60	pc	Luana Alexandre	S16	2009	CPRAB	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	21.01	11 t
4,60	pc	Maria Cunha	S16	2010	AGV	Viseu	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	TRI
4,59	-1,0	Ana Almeida	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	2
4,59	pc	Edmircia Seco	S16	2010	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
4,57	pc	Catarina Évora Pinto	S16	2010	ESCMOV	Porto	Triatlo Técnico Jovem do Norte	Braga	17.02	TRI
4,57	0,1	Mahé Correia	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	3
4,57	pc	Mariana Relvas Pedro	S16	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
4,57	1,3	Matilde Joaquim	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
4,57	0,9	Michela Durão - MOZ	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 18	Ribeira Brava	22.06	5 t
4,56	1,6	Ana Clara Araújo - BRA	S16	2009	CASJ	Algarve	Olimpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	3
4,56	pc	Zoé Nunes Pedro	S16	2010	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
4,54	pc	Bárbara Pacheco	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	8
4,54	-1,0	Maria Leonor Rosa	S16	2010	GAF	Santarém	Olimpico Jovem Distrital	Abrantes	05.05	3
4,53	-1,3	Francisca Silva	S16	2010	CLAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
4,53	0,8	Nilà Viala - FRA	S16	2009	CDQ	Algarve	Campeonato Regional Sub 18	Faro	29.06	4 t
4,53	0,2	Sofia Ribeiro	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
4,52	0,1	Matilde Paço	S16	2009	SLB	Lisboa	Campeonato Regional S18	Lisboa (AL)	11.05	8 t
4,52	0,5	Rita Moura	S16	2009	CASj	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
4,51	0,5	Leonor Garcia	S16	2010	ACRDBC	C. Branco	Triatlo de Preparação Jovem	Castelo Branco	21.01	TRI
4,51	0,1	Maria Leonor Tavares	S16	2010	LLFC	Aveiro	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	2 t
4,51	0,5	Maria Manaça	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
4,50	2,0	Alice Bariseau - BEL	S16	2010	IND-ALG	Algarve	Olimpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	5
4,50	-0,3	Iara Ferreira	S16	2009	OFC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	2
4,49	0,3	Diana Gil	S16	2009	CBA-S	Santarém	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	Extra
4,49	0,0	Gabriela Martins	S16	2010	IND-P	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	Extra
4,49	1,7	Inês Custódio	S16	2009	JDAL	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	26.05	2
4,49	0,2	Inês Teixeira	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas Extra	Seixal	06.04	2
4,49	1,8	Oceana Paulino	S16	2010	HMGs	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-18	Vagos	08.06	3 t

4,48	0,0	Camila Machado	S16	2010	AMONT	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	12.05	4
4,48	0,5	Filipa Carvalho	S16	2009	SLA	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
4,48	-0,1	Leonor Fernandes	S16	2009	GRQL	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
4,48	1,4	Rita Pio	S16	2010	SLB	Lisboa	Torneio Octakids	Jamor (N)	28.04	3
4,47	0,7	Alice Rocha	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Provas Extra	Seixal	06.04	3
4,47	1,2	Joana Ferreira	S16	2009	ADTL	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	14.04	HEP
4,47	pc	Luz Amaro	S16	2009	CAOV	V. Castelo	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	TRI
4,47	1,8	Rafaela Ferreira	S16	2010	CAOV	V. Castelo	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	3 G1
4,46	-1,5	Violeta Matos	S16	2010	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	09.06	8 t
4,45	pc	Constança Ribeiro	S16	2010	JDN	Beja	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	TRI
4,45	0,3	Lara Mota	S16	2009	AABV	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	6
4,44	pc	Gabriela Barros	S16	2010	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	9
4,44	-1,8	Júlia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	HEP
4,44	pc	Maria Gomes	S16	2009	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
4,43	pc	Inês Leitão	S16	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
4,42	0,1	Luísa Batista	S16	2010	AMONT	Braga	Torneio de Preparação	Braga	20.04	3
4,42	pc	Margarida Godinho	S16	2010	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
4,42	1,4	Mariana Marques	S16	2010	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-18	Vagos	08.06	4 t
4,42	1,7	Sara Gonçalves	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Octakids	Jamor (N)	28.04	5
4,41	1,2	Geovanna Sousa	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Octakids	Jamor (N)	28.04	6
4,41	0,9	Inês Fernandes	S16	2009	ACB-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
4,41	pc	Lara Almeida	S16	2010	CPA-S	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
4,41	-0,4	Margarida Sousa	S16	2010	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	05.05	6
4,40	0,4	Nanci Jesus	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	11.02	2
4,39	0,8	Catarina Birne	S16	2009	CFB	Lisboa	Torneio Octakids	Jamor (N)	28.04	8
4,39	1,0	Íris Bandeira	S16	2010	SLB	Lisboa	Campeonato Regional S18	Lisboa (AL)	11.05	12 t
4,39	-0,5	Liliana Teotónio	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	29.06	1 t
4,39	pc	Maria Leonor Rosa	S16	2010	GAF	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
4,38	-0,7	Ashley Jorge	S16	2009	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	6
4,36	0,1	Clara Bastos	S16	2009	CBSEIXAL	Setúbal	Provas Extra	Seixal	06.04	4
4,36	1,7	Eugénia Correia	S16	2010	BFC	Porto	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	Extra
4,35	0,1	Maria Inês Coelho	S16	2009	AMONT	Braga	Torneio de Preparação	Braga	20.04	5
4,35	1,7	Nicolle Ghirlanda - SUI	S16	2009	CASJ	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
4,34	1,2	Margarida Calhau	S16	2010	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	007.04	HEP
4,33	-0,1	Beatriz Pires	S16	2010	CBA-S	Santarém	Torneio de Saltos	Ponte de Sôr	06.01	Extra
4,33	0,2	Francisca Paulo	S16	2009	ACB-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
4,32	0,1	Mariana Falcão	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
4,31	pc	Oleksa Shchegrynets-U	S16	2009	GAF	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
4,30	0,0	Sofia Ferreira	S16	2010	CAEVPA	Vila Real	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	29.06	10 t
4,29	1,6	Inês Ferreira	S16	2009	CDCNAV	Porto	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	Extra
4,28	0,3	Inês Marques	S18	2008	AGV	Viseu	Campeonato Distrital de Inverno	Viseu	27.01	4 t
4,28	-0,3	Matilde Martins	S16	2009	AEAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
4,28	1,1	Miriam Pereira	S16	2009		Portalegre	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	5 G1
4,28	pc	Tatiana Nogal	S16	2010	UDZA	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Alpiarça	20.01	9 t
4,27	-1,3	Ana Santos	S16	2009	GAC-L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	7
4,27	-0,1	Diana Rama	S16	2009	MAC	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
4,26	-0,9	Carolina Silva	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	29.06	2 t
4,26	-1,5	Marta Nené	S16	2009	JDN	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	14.04	HEP
4,26	0,5	Matilde Silva	S16	2010	ADTT	Setúbal	Campeonato Regional Juvenis	Almada	30.06	9 t
4,25	pc	Sofia Almeida	S16	2010	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	14
4,24	-1,0	Bárbara Lobo	S16	2009	FCC	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	14.04	HEP
4,24	-1,3	Francisca Silva	S16	2009	CMP	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	HEP
4,23	0,0	Bruna Augusto	S16	2009	PFC	Setúbal	Campeonato Regional Juvenis	Almada	30.06	10 t
4,23	-0,2	Margarida Maia	S16	2010	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
4,22	0,0	Lara Peixoto	S16	2009	ACM-A	Terceira	Triatlo Técnico Jovem Regional	Cidade da Horta	17.02	TRI
4,22	-0,1	Maria Gonçalves	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas Extra	Seixal	06.04	5
4,22	1,4	Nicole Liendo	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Octakids	Jamor (N)	28.04	11
4,21	0,1	Alice Ferreira	S16	2009	GRECAS	Aveiro	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	6 t
4,21	-1,3	Carolina Horta	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato de Clubes de Inverno	Odemira	27.01	Extra
4,21	0,0	Carolina Mendes	S16	2009	OFC	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	HEP
4,21	0,0	Inês Morim	S16	2010	CDP	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	HEP
4,20	-0,2	Mariana Ferreira	S16	2009	CAOB-A	Aveiro	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	7 t
4,20	-1,3	Patrícia Filimon	S16	2009	AABV	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	23.03	HEP
4,20	0,0	Rafaela Lacerda	S16	2009	CIAIA	Faial	Taça ADIF de Saltos	Cidade da Horta	15.03	1
4,18	0,4	Ana Rita Gonçalves	S16	2009	CDQ	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
4,18	2,0	Angeles Santos	S16	2009	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-18	Vagos	08.06	7 t
4,18	0,1	Filipa Ferreira	S16	2010	SCB	Braga	Torneio de Preparação	Braga	20.04	7
4,18	-0,5	Inti Bakker	S16	2010	CTMVPA	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Real	23.03	2
4,17	0,0	Carolina Martins	S16	2009	NJCPN	C. Branco	Triatlo Técnico Distrital	Castelo Branco	10.02	TRI

4,17	0,2	Clara Castelo - ITA	S16	2010	SCB	Braga	Torneio de Preparação	Braga	20.04	8
4,16	0,6	Camila Horta	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub 18	Faro	29.06	7 t
4,16	pc	Filipa Monteiro	S16	2009	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
4,15	0,0	Leonor Zita	S16	2009	AGV	Viseu	25º Triatlo Técnico	Viseu	02.03	TRI
4,15	1,5	Maria Oliveira	S16	2010	VFC	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	3
4,14	-0,6	Eva Nunes	S16	2010	NDAP	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
4,14	1,9	Mafalda Resende	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
4,14	0,0	Vitória Tostão	S16	2009	FCC	Beja	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Beja	24.02	TRI
4,13	0,4	Agusneli Barreto - VNZ	S16	2010	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	11.02	3
4,13	-1,2	Camila Barbosa	S16	2009	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	29.06	4 t
4,13	0,0	Catarina Vieira	S16	2009	MAC	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
4,13	1,2	Leonor Leal	S16	2010	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
4,12	1,8	Beatriz Oliveira	S16	2010	LAVRA	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	Extra
4,12	pc	Leonor Cardoso	S16	2009	AMONT	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	TRI
4,12	0,7	Margarida Tavares	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
4,12	0,1	Matilde Dinis	S16	2009	VTSC	Braga	Torneio de Preparação	Braga	20.04	10
4,11	0,9	Laura Gouveia	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	11.02	4
4,11	0,1	Luana Oliveira	S16	2009	ACRDE	Aveiro	Torneio Amilcar Teixeira	Luso	17.02	5
4,11	0,0	Maria Elias	S16	2010	CBF	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
4,11	-0,8	Matilde Rodrigues	S16	2010	CPC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
4,10	0,2	Beatriz Lopes	S16	2009	CAT	Terceira	Campeonato Regional Sub 18	Ponta Delgada	22.06	5 t
4,10	0,6	Patrícia Lino	S16	2010	SPF	Algarve	Olimpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	7
4,09	0,0	Ana Almeida	S16	2010	E-AEG	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
4,09	-0,3	Carolina Salvado	S16	2009	CPA-S	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
4,09	0,0	Joana Sousa	S16	2009	CSGAIA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
4,09	-1,6	Mara Vieira	S16	2010	GAF	Santarém	Olimpico Jovem Distrital	Abrantes	05.05	5
4,09	pc	Romana Lopes	S16	2009	NJCPN	C. Branco	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
4,08	0,1	Diana Sousa	S16	2010	FCC	Beja	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Beja	24.02	TRI
4,08	0,3	Lara Teorgas	S16	2009	NAC	Aveiro	Torneio João Rocha	Branca	09.03	1
4,08	pc	Leonor Carvalho	S16	2009	SCB	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	TRI
4,08	pc	Leonor Ferreira	S16	2009	JDAL	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
4,08	0,3	Leonor Romana	S16	2010	JDN	Beja	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Beja	24.02	TRI
4,08	-0,6	Maria Lobato	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Almada	05.05	6
4,07	pc	Maria Frazão	S16	2010	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
4,07	0,9	Matilde Romão	S16	2009	CLAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
4,06	0,0	Bruna Meira	S16	2010	CYCL	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	6
4,06	0,7	Petra Duque	S16	2010	SLB	Lisboa	Campeonato Regional S18	Lisboa (AL)	11.05	14 t
4,06	-0,8	Renata Silva	S16	2010	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
4,05	-0,6	Beatriz Silva	S16	2009	CAMR	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	29.06	5 t
4,05	pc	Carlota Tomás	S16	2010	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Alpiarça	20.01	12 t
4,05	0,3	Núria Neves	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	11.02	5
4,05	0,3	Rafaela Peixinho	S16	2009	SCA	Santarém	Olimpico Jovem Distrital	Abrantes	05.05	6
4,03	0,0	Carlota Pires	S16	2010	VTSC	Braga	Torneio Regional Olimpico Jovem	Braga	12.05	5
4,03	-0,5	Maria Sousa	S16	2010	DCE	Viseu	Campeonato Distrital de Iniciados	Viseu	29.06	4
4,03	pc	Samanta Araújo	S16	2009	PLF	Braga	Triatlo Técnico Jovem do Norte	Braga	17.02	TRI
4,03	pc	Sara Pereira	S16	2009	CAMR	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	21.01	17 t
4,02	pc	Alice Pui - ROU	S16	2010	NJCPN	C. Branco	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
4,02	1,4	Carina Marques	S16	2010	GAF	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
4,02	0,0	Joana Caseiro	S16	2010	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	20.06	6 t
4,02	-2,4	Luís Barbosa	S16	2010	AMONT	Braga	Olimpico Jovem Regional	Viseu	07.04	HEP
4,01	0,5	Carla Guimarães - STP	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Octakids	Jamor (N)	28.04	12
4,01	1,1	Íris Tabarez	S16	2009	ASCV	Coimbra	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	Extra
4,01	1,7	Isabel Caiado - BRA	S16	2009	OFC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	4
4,01	1,1	Luna Ribeiro - CAN	S16	2010	CSM	Madeira	Triatlo Técnico Regional	Ribeira Brava	24.02	TRI
4,01	0,9	Maria Luísa Correia	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Regional de Atleta Completo	Ponta Delgada	14.04	HEP
4,00	0,1	Catarina Pinto	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas Extra	Seixal	06.04	7
4,00	0,7	Inês Andrade	S16	2010	OFC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	5
4,00	1,4	Luana Lopes	S16	2009	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	9
4,00	0,1	Madalena Calhau	S16	2010	JDN	Beja	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Beja	24.02	TRI
3,99	pc	Carolina Brígido	S16	2010	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
3,99	1,1	Margarida Santos	S16	2009	NDCG	Guarda	Campeonato Distrital de Iniciados	Viseu	29.06	Extra
3,99	pc	Teresa Gonçalves	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	16
3,97	pc	Madalena Salgueiro	S16	2010	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
3,97	0,0	Maria Rita Mendes	S16	2009	GCAD	C. Branco	Triatlo Técnico Distrital	Castelo Branco	10.02	TRI
3,97	-1,8	Sofia Teixeira	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
3,96	pc	Leonor Filipe	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
3,96	pc	Rosário Sousa	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	18
3,95	pc	Leticia Pinto	S16	2010	SCB	Braga	I Noite Atlética em Pista Coberta	Braga	10.01	7 t
3,95	pc	Matilde P Silva	S16	2009	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI

3,94	0,0	Beatriz Benigno	S16	2009	ACFR	Porto	Triato Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
3,94	1,4	Beatriz Svidruk	S16	2009	COP	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
3,94	-2,2	Inês Couto	S16	2010	ACFR	Porto	Triato Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
3,94	0,1	Mariana Oliveira	S16	2010	CCSJM	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
3,93	pc	Bianca Sérgio	S16	2010	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
3,93	0,1	Emmy Gomes	S16	2009	AFIS	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
3,93	-1,0	Irish Lobo	S16	2010	NDJL	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
3,93	0,1	Lua Sousa	S16	2010	LLFC	Aveiro	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	5
3,92	-0,4	Gabriela Alves	S16	2009	ADTT	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
3,92	1,2	Helena Palmilha	S16	2010	CRDS	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	14
3,92	pc	Sara Neves	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
3,91	1,0	Beatriz Romão	S16	2009	GDCRM	Évora	Atleta Completo - Final Distrital 2024	Vendas Novas	14.04	HEP
3,91	1,7	Íris Mendes	S16	2010	CRDS	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	15
3,91	1,9	Simone Pinto	S16	2010	ASCDUR	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
3,90	0,0	Margarida Ferreira	S16	2010	SCB	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	12.05	7
3,90	-1,5	Maria Lopes	S16	2010	CBA-S	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	05.05	10
3,89	1,5	Armanda Pereira	S16	2009	CASJ	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	10
3,89	-1,3	Beatriz Bastos	S16	2010	JDAL	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
3,89	pc	Jéssica Fidalgo	S16	2009	OFC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	21.01	5 t
3,89	-1,2	Lara Selores	S16	2009	DURIUS	Vila Real	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Vila Pouca Aguiar	10.02	TRI
3,88	0,1	Lara Barbosa	S16	2009	CDCPRI	Braga	Torneio de Preparação	Braga	20.04	13
3,88	-1,8	Luna Delgado	S16	2010	CANAZ	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	12
3,87	0,0	Camila Jota	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
3,87	-0,9	Eliana Martins	S16	2010	SCA	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	05.05	12
3,87	-1,0	Margarida Triães	S16	2010	UDZA	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	05.05	11
3,87	1,2	Maria Luísa Aguiar	S16	2010	CAT	Terceira	Campeonato Regional Sub 18	Ponta Delgada	22.06	7 t
3,86	pc	Ana Amado	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
3,86	1,4	Ana Antunes	S16	2010	CFB	Lisboa	Campeonato Regional S18	Lisboa (AL)	11.05	16 t
3,86	-0,3	Ariana Peixeiro	S16	2010	QFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
3,85	1,1	Beatriz Jesus	S16	2010	ADREP	Aveiro	Torneio Amílcar Teixeira	Luso	17.02	8
3,84	1,0	Carlota Fernandes	S16	2010	AJS	Madeira	Triatlo Técnico Regional	Ribeira Brava	24.02	TRI
3,84	-0,1	Leonor Bigaras	S16	2009	SAB	Portalegre	Torneio de Saltos	Ponte de Sôr	06.01	2
3,83	-1,8	Carolina Campaniço	S16	2010	BAC	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	14.04	HEP
3,83	1,1	Clara Vieira	S16	2010	CCSJM	Aveiro	Torneio Amílcar Teixeira	Luso	17.02	10
3,83	0,1	Maria Sarabando	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	20.04	7
3,82	0,0	Leonor Sousa	S16	2009	LAVRA	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	Extra
3,82	0,0	Maria Inês Machado	S16	2009	PFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	05.05	8
3,81	-1,2	Inês Gonçalves	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
3,81	pc	Maria Martins	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	22
3,81	pc	Patrícia Silva	S16	2009	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	21.01	7 t
3,80	-0,2	Beatriz Alves	S16	2009	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
3,80	1,3	Matilde Moreira	S16	2010	LLFC	Aveiro	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	6
3,79	0,0	Íris Silva	S16	2010	CFOD	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	29.06	22 t
3,79	0,6	Maria Do Mar	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
3,78	-0,5	Carolina Martins	S16	2009	CDOL	S. Miguel	Taça AASM de Verão	Ponta Delgada	25.05	2
3,78	pc	Eva Maria Ribeiro	S16	2009	NDCG	Guarda	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	TRI
3,78	-0,1	Laura Rodrigues	S16	2009	GDCRL	Guarda	Provas Extra	Seia	27.04	1
3,77	pc	Helena Dias	S16	2009	ADCV	Portalegre	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	TRI
3,77	0,9	Inês Silva	S16	2010	NJCPN	C. Branco	Triatlo de Preparação Jovem	Castelo Branco	21.01	TRI
3,77	-0,4	Lara Fernandes	S16	2009	ACM-A	Terceira	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	4 t
3,77	pc	Rita Joaquim	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	23
3,76	0,1	Leonor Fernandes	S16	2009	SCE	Aveiro	Torneio Amílcar Teixeira	Luso	17.02	15
3,76	1,8	Maria Campos	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato da AASM de Inverno	Ponta Delgada	20.01	2 t
3,76	-0,1	Maria Veiga	S16	2009	CEN	Portalegre	Torneio de Saltos	Ponte de Sôr	06.01	3
3,76	pc	Sofia Tigeleiro	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	24
3,75	-0,1	Maria Sardinha	S16	2009	ACF	Portalegre	Torneio de Saltos	Ponte de Sôr	06.01	4
3,75	pc	Petra Azevedo	S16	2009	CPRAB	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	21.01	18 t
3,74	0,4	Kiara Young - GBR	S16	2010	ADECT	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
3,74	-1,0	Matilde Francisco	S16	2010	CLAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
3,74	0,4	Sara Carvalho	S16	2009	CYCL	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem 2024	Viana Castelo	10.02	TRI
3,73	1,0	Luísa Assunção	S16	2010	GJPB	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
3,73	0,0	Maria João Pacheco	S16	2009	MAC	Porto	Triato Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
3,73	0,5	Mélanie Manta	S16	2009	CRCDL	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
3,72	0,0	Gabriela Duarte - BRA	S16	2009	ACPV	Porto	Torneio de Preparação	Braga	20.04	Extra
3,72	0,1	Lara Freitas	S16	2010	ARC-EAC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	8
3,71	1,2	Beatriz Freitas	S16	2009	ACDAV	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem 2024	Viana Castelo	10.02	TRI
3,71	1,2	Catarina Marta	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Octakids	Jamor (N)	28.04	14
3,70	1,4	Angelina Tavares	S16	2010	ADECT	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
3,70	-1,8	Karina Chepak	S16	2009	JDN	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	14.04	HEP

3,70	0,0	Lara Sobral	S16	2009	CDCNAV	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
3,70	0,1	Margarida Pinho	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	20.04	10
3,69	-1,0	Kelly Monteiro	S16	2010	CAMG	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	13
3,69	pc	Leonor Fernandes	S16	2010	CAOH	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
3,69	-0,2	Leonor Gomes	S16	2010	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
3,68	1,5	Camille Renard	S16	2010	IND-ALG	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	12
3,68	0,0	Inês Rodrigues	S16	2009	CSGAIA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
3,68	0,0	Laura Camolas	S16	2009	PFC	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Almada	05.05	10
3,67	1,6	Margarida Marcelino	S16	2010	CPTSC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	10
3,67	-0,4	Rita Dos Santos	S16	2010	ADTT	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
3,66	-1,7	Carolina Paiva	S16	2010	QFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
3,66	1,2	Lara Brás	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
3,66	-1,3	Regina Arroiteia	S16	2010	NDAP	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	14
3,65	0,1	Alicia Pereira	S16	2010	LLFC	Aveiro	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	7
3,65	0,2	Bianca Dias	S16	2010	CATUNES	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
3,65	1,4	Mafalda Marcelino	S16	2010	CPTSC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	12
3,65	1,4	Petra Rios	S16	2010	ACDAV	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	9
3,64	1,3	Beatriz Gameiro	S16	2009	ARC-EAC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	13
3,64	1,3	Serena Borges	S16	2010		Vila Real	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	8 G1
3,63	pc	Beatriz Fonseca	S16	2010	NSCPC	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
3,63	pc	Érica Medeiros	S16	2009	ACB-L	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
3,62	0,0	Ana Antunes	S16	2010	ACRDBC	C. Branco	Triatlo Técnico Distrital	Castelo Branco	10.02	TRI
3,62	-2,0	Eva Lemos	S16	2010	CAT	Terceira	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	5 t
3,62	0,7	Madalena Caldas	S16	2010	JOMA	Lisboa	Torneio Octakids	Jamor (N)	28.04	16
3,62	-0,3	Miriam Coelho	S16	2010	MAC	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
3,62	0,3	Rita Silva	S16	2009	JAM	Aveiro	Torneio Amílcar Teixeira	Luso	17.02	21
3,61	pc	Bruna Ferreira	S16	2009	PLF	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	TRI
3,61	1,9	Diana Lima	S16	2010	GJVP	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem 2024	Viana Castelo	10.02	TRI
3,61	0,6	Filipa Gouveia	S16	2009	CDQ	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
3,61	0,3	Inês Ganço	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Almada	05.05	11
3,61	0,0	Júlia Silva	S16	2009	ARPC	Terceira	Torneio Triatlo Técnico Jovem S. Jorge	Velas (S. Jorge)	27.01	TRI
3,61	pc	Matilde Maia	S16	2010	GRE-AA	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
3,60	1,3	Clara Jesus	S16	2009	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	17
3,60	0,0	Francisca Fernandes	S16	2010	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
3,60	pc	Matilde Pires	S16	2010	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	21.01	19 t
3,60	-1,4	Sofia Vale	S16	2010	MAC	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
3,59	0,8	Diana Pereira - CPV	S16	2010	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub 18	Faro	29.06	12 t
3,59	0,1	Mafalda Marreiros	S16	2010	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
3,58	-0,8	Joana Dias	S16	2009	CAF-SCF	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	29.06	25 t
3,58	0,0	Victória Ferreira	S16	2010	AAC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	14
3,57	-1,7	Mafalda Valente	S16	2010	GDP-L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	16
3,56	1,2	Patrícia Bastos	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	8
3,55	0,0	Constança Calheiros	S16	2009	SCB	Braga	Provas de Preparação	Braga	23.03	7
3,55	-0,2	Margarida Martins	S16	2009	CRAL	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
3,54	-1,6	Joana Silva	S16	2010	CDCFASA	Guarda	Provas Extra	Guarda	17.03	1
3,54	0,0	Leonor Pacheco	S16	2009	ARPC	Terceira	Torneio Triatlo Técnico Jovem S. Jorge	Velas (S. Jorge)	27.01	TRI
3,54	-2,8	Leonor Silva	S16	2010	CDP	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	29.06	26 t
3,54	0,1	Matilde Ferreira	S16	2010	CAOB-A	Aveiro	Torneio João Rocha	Branca	09.03	8
3,53	-0,1	Alexandra Vogado	S16	2009	CPTSC	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	HEP
3,53	pc	Elisa Jacob	S16	2010	AJJ	Portalegre	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
3,53	0,1	Inês Tavares	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Regional de Atleta Completo	Ponta Delgada	14.04	HEP
3,53	pc	Mafalda Gonçalves	S16	2009	ACFR	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	20.01	PEN
3,53	-1,1	Matilde Costa	S16	2010	NDAP	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	17
3,52	-0,3	Carolina Oliveira	S16	2010	NSCPG	Guarda	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Seia	17.02	TRI
3,52	0,0	Francisca Carvalho	S16	2010	CESMC	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
3,52	pc	Maria Henriques	S16	2009	CAMR	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	21.01	21 t
3,52	-0,3	Rosa Loureiro	S16	2010	AAM-M	Madeira	Atleta Completo Regional	Ribeira Brava	07.04	HEP
3,51	0,2	Beatriz Agostinho	S16	2009	HMGs	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	20.04	11
3,51	pc	Joana Furtado	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	25
3,49	-1,1	Gabriela Moutinho	S16	2009	MAC	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
3,48	0,1	Constança Loureiro	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-18	Vagos	08.06	10 t
3,47	1,1	Laura Costa	S16	2009	CYCL	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	11
3,47	1,3	Maria Valente	S16	2010	GDCRM	Évora	Atleta Completo - Final Distrital 2024	Vendas Novas	14.04	HEP
3,46	0,4	Petra Pinto	S16	2010	OFC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	16
3,45	0,1	Leonor Moura	S16	2009	NDCG	Guarda	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Seia	17.02	TRI
3,42	-0,5	Priscila Pinto	S16	2009	OCL	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
3,41	1,0	Diana Alves	S16	2009	ADB-VC	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem 2024	Viana Castelo	10.02	TRI
3,41	0,8	Inês Neto	S16	2010	OFC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	18
3,41	0,3	Jennyfer Henrique	S16	2009	OCL	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP

3,41	pc	Margarida Novais	S16	2010	SCB	Braga	I Noite Atlético em Pista Coberta	Braga	10.01	13 t
3,41	1,2	Maria Fernandes	S16	2010	GJPB	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
3,40	-1,2	Laura Fernandes	S16	2010	CPA-S	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
3,40	0,0	Matilde Gonçalves	S16	2010	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	8
3,39	-0,1	Adriana Simões	S16	2010	ADA	V. Castelo	Pista em Janeiro	Viana do Castelo	27.01	9 t
3,39	-0,2	Júlia Gonçalves	S16	2009	OFC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	19
3,39	0,1	Maria João Costa	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	9
3,38	0,8	Juliana Prina	S16	2010	ASCV	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	20
3,38	pc	Maria Marques	S16	2010	ACFR	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	20.01	PEN
3,37	0,9	Náira Silva	S16	2010	CAMG	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
3,36	pc	Madalena Calado	S16	2010	NSCPC	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
3,35	-0,1	Maria Araújo	S16	2009	RUNRIVER	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
3,35	-0,3	Mariana Machado	S16	2010	CDESRP	Faial	Regional de Atleta Completo	Ponta Delgada	14.04	HEP
3,35	-2,0	Mariana Pereira	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
3,33	0,1	Iara Silva	S16	2010	LLFC	Aveiro	Torneio Amílcar Teixeira	Luso	17.02	28
3,33	0,1	Laura Morais	S16	2009	ACRDCS	Leiria	Torneio João Rocha	Branca	09.03	Extra
3,33	-0,8	Leonor Fazendeiro	S16	2010	CAMG	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	18
3,33	1,0	Leonor Ferreira	S16	2010	CAM-VC	V. Castelo	Atleta Completo	Viana do Castelo	07.04	HEP
3,32	1,2	Joana Sapo	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Octakids	Jamor (N)	28.04	18
3,31	-1,0	Carolina Costa	S16	2009	CARDES	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	14.04	HEP
3,30	0,2	Ana Mel Ribeiro - BRA	S16	2009	CAOB-A	Aveiro	Olimpico Jovem Distrital	Luso	20.04	13
3,30	-2,3	Daniela Delgado	S16	2010	GDRV	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
3,30	0,1	Inês Silva	S16	2010	LLFC	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
3,29	1,8	Anna Frederica Santos	S16	2009	SCBM	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
3,29	pc	Matilde Freire	S16	2010	A 20 Km	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
3,29	-1,9	Rita Figueiredo	S16	2010	NDGG	Guarda	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Seia	17.02	TRI
3,28	pc	Carolina Santos	S16	2010	GRE-AA	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
3,28	-0,2	Leonor Barreira	S16	2010	THA	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
3,27	-1,5	Inês Ferreira	S16	2010	MAC	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
3,27	0,7	Íris Silveira	S16	2010	CDESRP	Faial	Campeonato Regional Sub 18	Ponta Delgada	22.06	8 t
3,27	-0,3	Sara Gonçalves	S16	2010	CBF	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
3,25	0,0	Bianca Carvalho	S16	2010	LSC	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
3,23	0,1	Maria Miguel Amorim	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
3,22	1,3	Débora Pereira	S16	2010	NDCG	Guarda	Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero"	Castelo Branco	13.01	9
3,22	0,0	Joana Simões	S16	2009	ACFR	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
3,21	1,3	Inês Alves Reis	S16	2009	LLFC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
3,21	0,8	Inês Amaral	S16	2009	ARC-EAC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	21
3,20	-0,9	Salomé Henriques	S16	2009	DURIUS	Vila Real	Torneio Preparação Triatlo Técnico	Vila Pouca Aguiar	02.03	tRI
3,19	-0,1	Lia Ferreira	S16	2010	RUNRIVER	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
3,18	0,8	Mariana Matos	S16	2009	SCBM	Aveiro	Torneio João Rocha	Branca	09.03	15
3,16	1,4	Ana Rita Santos	S16	2009	CDQ	Algarve	Olimpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	20
3,16	-0,1	Astrid Rojas	S16	2009	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
3,16	-1,6	Gabriela Coelho	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
3,16	0,0	Joana Sousa	S16	2009	CAF-SCF	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	05.05	14
3,16	1,6	Lara Madeiras	S16	2010	AABV	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
3,15	-1,3	Liliana Soares	S16	2009	ACM-A	Terceira	Torneio Atleta Completo	Angra Heroísmo	17.03	HEP
3,14	0,3	Adler Ferreira	S16	2009	ACRM	Lisboa	Torneio Octakids	Jamor (N)	28.04	19
3,13	-1,1	Anaísa Ramos	S16	2010	CSLBA	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	14.04	HEP
3,13	1,2	Luísa Alves	S16	2010	ACDAV	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem 2024	Viana Castelo	10.02	TRI
3,12	0,1	Inês Silva	S16	2009	JAM	Aveiro	Torneio Amílcar Teixeira	Luso	17.02	32
3,11	-2,1	Agata Selezneva - RUS	S16	2010	LSC	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
3,10	0,0	Sofia Unas	S16	2010	CFDO	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
3,06	0,3	Jéssica Fernandes	S16	2010	OCL	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
3,04	-1,1	Beatriz Calvão	S16	2010	HCF	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Real	23.03	3
3,03	-1,4	Beatriz Almeida	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
3,02	-1,4	Beatriz Patrício	S16	2009	GDRCP	Lisboa	Torneio Octakids	Jamor (N)	28.04	20
3,02	pc	Leonor Pinheiro	S16	2010	JDAL	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Alpiarça	20.01	21 t
3,00	0,0	Ana Bernardino	S16	2010	ACRDBC	C. Branco	Triatlo Técnico Distrital	Castelo Branco	10.02	TRI
2,98	1,5	Matilde Diogo	S16	2009	CRDS	Algarve	Olimpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	23
2,97	pc	Laura Costa	S16	2009	ADCV	Portalegre	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
2,97	0,1	Matilde Pinto	S16	2009	LLFC	Aveiro	Torneio Amílcar Teixeira	Luso	17.02	35
2,96	0,2	Carolina Beirão	S16	2009	JDN	Beja	Provas de Preparação de Pista III	Beja	06.01	8
2,94	-1,4	Filipa Martins	S16	2010	NDAP	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	19
2,94	0,1	Margarida Vieira	S16	2010	CCSJM	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
2,94	-0,4	Vitória Rodrigues	S16	2010	LLFC	Aveiro	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	12
2,93	-1,7	Mária Traquina	S16	2010	VGAC	Beja	Campeonato de Clubes de Inverno	Odemira	27.01	10
2,90	-0,3	Carolina Loureiro	S16	2010	GDRJR	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
2,88	-0,4	Lara Graça	S16	2010	ADECT	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
2,87	1,1	Ana Carina Mateus	S16	2010	CDESRP	Faial	Campeonato Regional Sub 18	Ponta Delgada	22.06	10 t

2,87	pc	Lara Gregório - BRA	S16	2010	CAB	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	TRI
2,85	-1,0	Isabela Gomes - BRA	S16	2010	CDP	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
2,85	1,6	Sara Costa	S16	2009	A 20 Km	Santarém	III Taça Passovite	Almeirim	30.05	8
2,80	-1,1	Isabel Laginhas	S16	2010	ACRSD	Guarda	Tetratlo Jovem Distrital	Guarda	30.05	TET
2,80	0,4	Mafalda Martins	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM Atletismo Adaptado	Ponta Delgada	16.03	4 t
2,74	-0,7	Leonor Dinis	S16	2009	MCVC	Guarda	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Seia	17.02	TRI
2,72	1,0	Maria Inês Pires	S16	2010	NJCPN	C. Branco	Triatlo de Preparação Jovem	Castelo Branco	21.01	TRI
2,70	0,0	Juliana João	S16	2010	CIAIA	Faial	Taça ADIF de Saltos	Cidade da Horta	15.03	2
2,67	-1,4	Cláudia Fontes	S16	2010	GCVR	Vila Real	Torneio Preparação Triatlo Técnico	Vila Pouca Aguiar	02.04	TRI
2,63	-0,3	Ana Beatriz Jesus	S16	2009	HCF	Vila Real	Torneio Preparação Triatlo Técnico	Vila Pouca Aguiar	02.03	TRI
2,50	1,1	Clara Cunha	S16	2009	ACM-A	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	03.02	1
2,49	1,4	Inês Santos	S16	2009	JAM	Aveiro	Torneio Amílcar Teixeira	Luso	17.02	37
2,34	0,1	Matilde Silva	S16	2009	EBA	S. Miguel	Campeonato AASM Atletismo Adaptado	Ponta Delgada	16.03	3 t
2,31	0,5	Alicia Garcia - CPV	S16	2010	HMGs	Aveiro	Torneio Amílcar Teixeira	Luso	17.02	38
2,22	0,0	Sophia Binns - USA	S16	2010	CIAIA	Faial	Taça ADIF de Saltos	Cidade da Horta	15.03	3
2,04	0,0	Mariana Cunha	S16	2010	NJCPN	C. Branco	Triatlo Técnico Distrital	Castelo Branco	10.02	TRI

Todas

TRIPLO SALTO

RN: /12,39m

Patrícia Mamona/JOMA/Mafra/14.06.2003

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
12,25	1,9	Anamar Jorge	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Encerramento de Verão	Ponta Delgada	18.07	1
12,13	0,6	Sara Ferreira	S16	2009	VTSC	Braga	Campeonato Nacional Sub18	Beja	07.07	1 t
11,33	0,9	Matilde Morujão	S16	2010	CAP	Porto	Campeonato Nacional Sub18	Beja	07.07	4 t
11,27	0,0	Clara Cabral	S16	2009	CTMVPA	Vila Real	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	30.06	1 t
11,16	pc	Inês Vila	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	04.02	2 t
11,14	1,6	Joana Wever	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Juvenis	Almada	29.06	Extra
11,04	-0,7	Lara Simões	S16	2010	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	1
10,84	pc	Madalena Silva	S16	2009	GCAD	C. Branco	Provas de Preparação	Pombal	17.01	Extra
10,83	0,1	Inês Gomes	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Regional S18	Lisboa (AL)	12.05	3 t
10,73	0,0	Marta Pereira	S16	2010	CFOD	Porto	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	Extra
10,71	1,0	Ana Clara Araújo - BRA	S16	2009	CASJ	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	1
10,60	1,1	Aminata Baldé - GBS	S16	2009	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub18	Beja	07.07	13 t
10,56	1,7	Lara Saraiva	S16	2009	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	08.06	2 t
10,55	pc	Laura Agostinho	S16	2009	SCA	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Alpiarça	21.01	1 t
10,54	0,0	Lara Simões	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	04.05	1
10,53	pc	Alessandra Santos	S16	2009	JV	Leiria	Provas de Preparação	Pombal	17.01	3
10,51	1,9	Sofia Ribeiro	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Juvenis	Almada	29.06	Extra
10,50	-2,7	Filipa Roussado	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional S18	Lisboa (AL)	12.05	5 t
10,43	0,0	Sofia Ferreira	S16	2010	CAEVPA	Vila Real	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	30.06	3 t
10,40	-0,5	Mariana Falcão	S16	2009	SCP	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	1
10,38	0,1	Kimberly Nunes	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 18	Ribeira Brava	23.06	1 t
10,37	1,4	Laura Reis	S16	2009	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	08.06	3
10,37	-1,4	Madalena Moura	S16	2009	SCP	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	2
10,35	0,1	Camila Machado	S16	2010	AMONT	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	1
10,34	0,2	Antónia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Coimbra	10.06	2 t
10,31	1,6	Mariana Pontes	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional S18	Lisboa (AL)	12.05	6 t
10,18	0,0	Margarida Oliveira	S16	2009	LAVRA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	1
10,15	0,1	Mariana Ferreira	S16	2009	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	1
10,13	pc	Francisca Reis	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	6 t
9,99	0,1	Sara Lopes	S16	2009	AGDAK	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	04.05	2
9,97	pc	Matilde Joaquim	S16	2009	JV	Leiria	Provas de Preparação	Pombal	17.01	5
9,92	0,3	Bárbara Pacheco	S16	2009	SCP	Lisboa	Olímpico Jovem Distrital	Luso	20.04	Extra
9,91	0,9	Diana Gil	S16	2009	CBA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	25.05	3
9,90	1,2	Nicole Liendo	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional S18	Lisboa (AL)	12.05	7 t
9,87	0,8	Rita Moura	S16	2009	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	2
9,85	0,2	Maria Leonor Tavares	S16	2010	LLFC	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	20.04	3
9,84	0,0	Eugénia Correia	S16	2010	BFC	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	3
9,83	-0,3	Carolina Horta	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Lagoa	30.06	3 t
9,83	0,0	Marta Peralta	S16	2009	CFOD	Porto	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	Extra
9,76	1,6	Maria Manaça	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	30.06	8 t
9,76	0,3	Núria Neves	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 18	Ribeira Brava	23.06	3 t
9,73	1,6	Inês Custódio	S16	2009	JDAL	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	08.06	5 t
9,72	-0,5	Inês Ferreira	S16	2009	CDCNAV	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	4
9,70	-0,6	Júlia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Coimbra	10.06	3 t
9,70	1,6	Luana Soares	S16	2009	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Lagoa	30.06	5 t
9,66	0,4	Luana Valente	S16	2009	ADECT	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	3

9,62	1,9	Ariana Peixeiro	S16	2010	QFC	Setúbal	Campeonato Regional Juvenis	Almada	29.06	9 t
9,62	pc	Luiana Fontainhas	S16	2009	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	27.01	11 t
9,55	1,4	Matilde Macheta	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas Extra	Setúbal	14.01	2
9,54	pc	Teresa Fonseca	S16	2009	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (CAR)	14.01	4
9,51	0,0	Patrícia Filimon	S16	2009	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Lagoa	30.06	6 t
9,46	0,0	Margarida Sousa	S16	2010	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	5
9,44	0,0	Lara Almeida	S16	2010	CPA-S	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	04.05	3
9,43	0,0	Luisa Baptista	s16	2919	AMONT	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	6
9,40	-1,1	Francisca Paulo	S16	2009	ACB-L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	3
9,38	1,9	Beatriz Alves	S16	2009	CFOD	Porto	Provas Extra	Penafiel	27.04	3
9,36	0,7	Ana Rita Gonçalves	S16	2009	CDQ	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Lagoa	30.06	7 t
9,32	1,4	Inês Teixeira	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas Extra	Setúbal	14.01	3
9,31	0,0	Inês Morim	S16	2010	CDP	Porto	Provas Extra	Penafiel	27.04	4
9,29	pc	Beatriz Henriques	S16	2009	NSCPM	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Alpiarça	21.01	5 t
9,22	1,1	Inês Bandeira	S16	2009	SCUT	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	2
9,21	pc	Liliana Teotónio	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	10 t
9,19	1,7	Joana Sousa	S16	2009	CSGAIA	Porto	Provas Extra	Penafiel	27.04	5
9,18	pc	Francisca Silva	S16	2010	CLAC	Santarém	Provas de Preparação	Pombal	17.01	Extra
9,18	1,3	Irish Lobo	S16	2010	NDJL	Setúbal	Provas Extra	Setúbal	14.01	4
9,14	0,5	Oleka ShchegynetsUKR	S16	2009	GAF	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	04.05	5
9,13	0,5	Beatriz Neves	S16	2009	GAF	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	04.05	6
9,10	1,3	Isabel Calado - BRA	S16	2009	OFC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Coimbra	10.06	4 t
9,04	0,6	Eduarda Silva	S16	2010	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	18.02	3 t
9,02	0,8	Luna Delgado	S16	2010	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	30.06	9 t
9,01	1,1	Inês Leitão	S16	2009	SCP	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	3
9,00	0,2	Nilã Viala - FRA	S16	2009	CDQ	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	7
8,99	0,5	Mafalda Marreiros	S16	2009	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	4
8,97	2,0	Kiara Young - GBR	S16	2009	ADECT	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	8
8,93	0,9	Diana Sousa	S16	2010	FCC	Beja	Campeonato Regional Sub-18	Lagoa	30.06	8 t
8,89	-1,0	Leonor Garcia	S16	2010	ACRDBC	C. Branco	Campeonato Distrital de Inverno	Castelo Branco	06.01	2
8,89	0,1	Michela Durão - MOZ	S16	2010	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	18.02	4 t
8,88	pc	Petra Pinto	S16	2010	OFC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	11 t
8,85	0,1	Luana Lopes	S16	2009	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	2
8,83	0,2	Clara Castelo - ITA	S16	2010	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	4
8,82	0,2	Maria Elias	S16	2009	CBF	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	9
8,79	-0,2	Carolina Brígido	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	30.06	10 t
8,76	0,3	Teresa Gonçalves	S16	2009	SCP	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	4
8,74	0,8	Catarina Pinto	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas Extra	Setúbal	14.01	6
8,73	2,0	Francisca Chagas	S16	2010		Viseu	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	6 G1
8,73	pc	Lara Sobral	S16	2009	CDCNAV	Porto	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	6 t
8,71	0,0	Carolina Lopes	S16	2010	ADTT	Setúbal	Provas Extra	Setúbal	14.01	7
8,71	pc	Rosário Sousa	S16	2009	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (CAR)	14.01	6
8,69	pc	Sara Gonçalves	S16	2010	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (CAR)	14.01	7
8,67	-0,1	Mia Tenera	S16	2010	SCUT	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	4
8,65	0,8	Carolina Martins	S16	2010	CDP	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	30.06	12 t
8,51	0,7	Angelina Tavares	S16	2009	ADECT	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	5
8,49	-0,8	Alicia Almeida	S16	2009	CANAZ	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	4
8,47	-0,7	Ana Rita Marques	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	13
8,41	0,2	Sofia Tigeleiro	S16	2009	SCP	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	5
8,39	1,1	Ana Almeida	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	20.04	5
8,36	pc	Matilde Romão	S16	2009	CLAC	Santarém	Provas de Preparação	Pombal	17.01	Extra
8,33	pc	Margarida Marcelino	S16	2010	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	12 t
8,32	0,1	Deborah Ponciano-BRA	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	11
8,30	pc	Júlia Gonçalves	S16	2009	OFC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	13 t
8,26	1,3	Constança Loureiro	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	3
8,25	-0,1	Matilde Maia	S16	2010	GRE.AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Coimbra	10.06	5
8,20	-0,5	Beatriz Svidruk	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	17
8,20	-0,3	Leonor Ferreira	S16	2010	CAM-VC	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	04.05	1
8,12	0,2	Mahé Correia	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	20.04	6
8,10	0,1	Ana Araslanova	S16	2009	CVT	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	18
8,07	pc	Carolina Silva	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	14 t
8,05	-0,1	Nicolle Ghirlanda - SUI	S16	2009	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	12
8,01	-2,5	Clara Rijo	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	19
7,96	-1,8	Margarida Pinho	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-18	Vagos	09.06	5 tt
7,87	-0,7	Helena Palmilha	S16	2009	CDCDL	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	20
7,79	1,2	Luana Gomes	S16	2009	GDC-VC	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	04.05	2
7,77	0,1	Leonor Gomes	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	21
7,77	1,0	Leonor Silva	S16	2010	CDP	Porto	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	Extra
7,62	1,1	Filipa Gouveia	S16	2009	CDQ	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	22

7,01 -0,3 Jada Detore - USA S16 2009 CVT Algarve Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jom Faro 14.04 23

Todas

ALTURA

RN: 1,79m

Marisa Anselmo/CJSA/Funchal/11.05.2002

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1,60	Madalena Barradas	S16	20099		Portalegre	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	1
1,56	Madalena Silva	S16	2009	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	TET
1,55	pc Alessandra Santos	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	04.02	2 t
1,54	Mariana Pontes	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	2
1,54	Nilà Viala - FRA	S16	2009	CDQ	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
1,52	Lara Simões	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	27.04	HEP
1,51	Sara Ferreira	S16	2009	VTSC	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	1
1,50	Anamar Jorge	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Regional de Atleta Completo	Ponta Delgada	13.04	HEP
1,50	Filipa Carvalho	S16	2009	SLA	Setúbal	Encontro Lisboa - Madrid	Lisboa (AL)	01.06	Extra
1,49	Camila Machado	S16	2010	AMONT	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	1
1,48	Francisca Silva	S16	2010	CLAC	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	4
1,47	Carolina Cardim	S16	2009	AFS	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	3 t
1,47	pc Luana Soares	S16	2009	CASJ	Algarve	Salto Altura Sala e Torneio Preparação	VR Stº António	27.01	1
1,46	Pav Francisca Reis	S16	2010	JV	Leiria	Salto em Altura em Sala Distrital	Batalha	09.02	2
1,46	Gabriela Martins	S16	2010	AEG	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
1,45	Laura Agostinho	S16	2009	IND-S	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
1,45	Matilde Joaquim	S16	2009	JV	Leiria	III Taça Passovite	Almeirim	30.05	Extra
1,45	Nicole Liendo	S16	2009	SCP	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	5
1,44	Clara Cabral	S16	2009	CTMVPA	Vila Real	Campeonato Nacional Sub18	Beja	06.07	13 t
1,44	Eduarda Silva	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	10.02	1
1,44	Lara Simões	S16	2010	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
1,43	Inês Morim	S16	2010	CDP	Porto	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	Extra
1,43	Kimberly Nunes	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 18	Ribeira Brava	23.06	3 t
1,42	Ana Miguel Silva	S16	2010	GRECA	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-18	Vagos	08.06	2 t
1,42	Antónia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	13.04	HEP
1,42	Diana Miranda	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	2
1,42	pc Laura Reis	S16	2009	GAF	Santarém	Torneio de Salto em Altura em Sala	Alpiarça	28.01	1
1,42	Matilde Morujão	S16	2010	CAP	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	1
1,42	Sara Lopes	S16	2009	AGDAK	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
1,42	Zoé Nunes Pedro	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.07	HEP
1,41	Michela Durão - MOZ	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	10.02	3
1,41	Rafaela Lacerda	S16	2009	CIAIA	Faial	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	3 t
1,40	Ana Clara Araújo - BRA	S16	2009	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	4 t
1,40	Ashley Jorge	S16	2009	JV	Leiria	III Taça Passovite	Almeirim	30.05	Extra
1,40	Catarina Vieira	S16	2009	MAC	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
1,40	Elisa Jacob	S16	2010	AJJ	Portalegre	III Taça Passovite	Almeirim	30.05	Extra
1,40	Inês Ferreira	S16	2009	CDCNAV	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	29.06	5 t
1,40	Lara Barbosa	S16	2009	CDCPRI	Braga	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	29.06	3 t
1,40	Marta Néné	S16	2009	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	HEP
1,40	Rafaela Ferreira	S16	2010	CAOV	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	2
1,39	Luana Oliveira	S16	2009	ACRDE	Aveiro	OLímpico Jovem Distrital	Vagos	21.04	1
1,39	Marta Peralta	S16	2009	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub18	Beja	06.07	HEP
1,38	Iara Ferreira	S16	2009	OFC	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	13.04	HEP
1,38	Inês Vila	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
1,38	Jennyfer Henrique	S16	2009	OCL	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
1,37	Leonor Freitas	S16	2009	ESCMOV	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
1,37	Matilde Fernandes	S16	2010	VTSC	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	06.04	HEP
1,35	Filipa Roussado	S16	2009	SCP	Lisboa	1ª Jornada de Torres	Torres Vedras	20.01	3
1,35	Madalena Calhau	S16	2010	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	HEP
1,35	Mahé Correia	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Torneio Bruno Saramago	Branca	25.04	1
1,35	Pav Margarida Calhau	S16	2010	JV	Leiria	Salto em Altura em Sala Distrital	Batalha	09.02	4
1,35	Maria Leonor Tavares	S16	2010	LLFC	Aveiro	Torneio Jovem Tiago Sá	Lourosa	23.03	3
1,34	Diana Rama	S16	2009	MAC	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
1,34	Júlia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	13.04	HEP
1,34	Leonor Néri	S16	2009	ACFR	Braga	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
1,34	Luísa Assunção	S16	2010	GJPB	Aveiro	OLímpico Jovem Distrital	Vagos	21.04	2
1,34	Madalena Moura	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
1,34	Margarida Oliveira	S16	2009	ARAC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-18	Vagos	08.06	3 t
1,34	Maria Fernandes	S16	2010	GJPB	Aveiro	OLímpico Jovem Distrital	Vagos	21.04	4
1,34	Maria Gonçalves	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	3
1,34	Matilde Macheta	S16	2010	QFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP

1,34	Oceana Paulino	S16	2010	HMGS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-18	Vagos	08.06	5 t
1,34	Rita Mourar	S16	2009	CASJ	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
1,34	Sofia Ribeiro	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
1,34	Teresa Fonseca	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
1,33	Margarida Triães	S16	2010	UDZA	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	25.05	2
1,33	Matilde Martins	S16	2009	AEAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
1,32	Carolina Bachi	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	TET
1,32	Carolina Lima	S16	2010	AFS	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	6 t
1,32	Catarina Birne	S16	2009	CFB	Lisboa	1ª Jornada de Torres	Torres Vedras	20.01	4
1,32	Clara Franco	S16	2010	THA	Santarém	Provas Extra	Almada	12.05	Extra
1,32	Ema Vieira	S16	2009	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	18.02	3
1,32	Lara Ludovice	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	27.04	HEP
1,31	Inês Ferreira	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
1,31	Margarida Sousa	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
1,31	Maria Inês Pinho	S16	2010	AGV	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	13.04	HEP
1,30	Angelina Tavares	S16	2009	ADECT	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Faro	29.06	5 t
1,30	Ariana Peixeiro	S16	2010	QFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
1,30	pc Beatriz Oliveira	S16	2010	LAVRA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	20.01	PEN
1,30	Constança Ribeiro	S16	2010	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	HEP
1,30	pc Diane Ramalho	S16	2010	EBMDS	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	6 t
1,30	Iara Jesus	S16	2009	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	30.06	7 t
1,30	Joana Wever	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
1,30	Lua Sousa	S16	2010	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	7
1,30	pc Luiana Fontainhas	S16	2009	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	6 t
1,30	pc Luna Delgado	S16	2010	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	9 t
1,30	Matilde Triães	S16	2010	UDZA	Santarém	OLímpico Jovem Distrital	Abrantes	04.05	3
1,30	Petra Pinto	S16	2010	OFC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Coimbra	10.06	2 t
1,30	Romana Lopes	S16	2009		C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	14
1,30	pc Sara Pereira	S16	2009	CAMR	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	10 t
1,29	Francisca Pinto	S16	2010	JOBRA	Aveiro	Torneio Bruno Saramago	Branca	25.04	3
1,29	Leonor Fernandes	S16	2009	GRQL	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	10.02	4
1,29	Maria Veiga	S16	2009	CEN	Portalegre	Torneio de Saltos	Ponte de Sôr	06.01	1
1,29	pc Matilde Francisco	S16	2010	CLAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
1,28	Beatriz Patrício	S16	2009	GDRCP	Lisboa	1ª Jornada de Torres	Torres Vedras	20.01	5
1,28	Carlota Fernandes	S16	2010	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	09.06	3
1,28	Edmircia Seco	S16	2010	AFS	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	7 t
1,28	Luna Ribeiro - CAN	S16	2010	CSM	Madeira	Tetratlo Regional	Ribeira Brava	20.04	TET
1,28	Maria Cunha	S16	2010	AGV	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	13.04	HEP
1,28	Nanci Jesus	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	10.02	4
1,28	Sofia Tigeleiro	S16	2009	SCP	Lisboa	1ª Jornada de Torres	Torres Vedras	20.01	6
1,27	Luz Amaro	S16	2009	CAOV	V. Castelo	Atleta Completo	Viana do Castelo	06.04	HEP
1,26	Alice Rocha	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
1,26	Ana Almeida	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	TET
1,26	Bianca Dias	S16	2010	CATUNES	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
1,26	Camila Horta	S16	2009	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
1,26	Carla Guimarães - STP	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
1,26	Carolina Mendes	S16	2010	OFC	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	13.04	HEP
1,26	Francisca Paulo	S16	2009	ACB-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.06	HEP
1,26	Francisca Silva	S16	2009	CMP	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	13.04	HEP
1,26	Irish Lobo	S16	2010	NDJL	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	5
1,26	Isabelly Sousa	S16	2010	CPC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	6
1,26	Margarida Tavares	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
1,26	Matilde Maia	S16	2010	GRE-AA	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	13.04	HEP
1,26	Matilde P Silva	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
1,26	Sara Neves	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	13.04	HEP
1,25	Beatriz Alves	S16	2008	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	7
1,25	Beatriz Bastos	S16	2010	JDAL	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	08.06	5 t
1,25	Carolina Campaniço	S16	2010	BAC	Beja	Salto em Altura Distrital e P Preparação	Beja	20.01	2
1,25	Carolina Salvado	S16	2009	CPA-S	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
1,25	Catarina Évora Pinto	S16	2010	ESCMOV	Braga	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
1,25	Clara Castelo - ITA	S16	2010	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	7
1,25	Constança Loureiro	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.02	8
1,25	Débora Ponciano - BRA	S16	2009	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	6
1,25	Diana Sousa	S16	2010	FCC	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	13.04	HEP
1,25	Inês Custódio	S16	2009	JDAL	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
1,25	Inês Tavares	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Olímpico Jovem	Ponta Delgada	19.04	2 t
1,25	Joana Ferreira	S16	2009	ADTL	Viseu	Torneio de Salto em Altura	Viseu	06.04	1
1,25	pc Lara Almeida	S16	2010	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Alpiarça	20.01	6 t
1,25	pc Lara Saraiva	S16	2009	CLAC	Santarém	Torneio de Salto em Altura em Sala	Alpiarça	28.01	4

1,25		Leonor Gomes	S16	2010	COP	Algarve	Olimpico Jovem Regional	Faro	04.05	5
1,25	Pav	Leonor Leal	S16	2010	JV	Leiria	Salto em Altura em Sala Distrital	Batalha	09.02	8
1,25		Leonor Sousa	S16	2009	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
1,25		Margarida Oliveira	S16	2009	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
1,25	pc	Maria Elias	S16	2009	CBF	Algarve	Salto Altura Sala e Torneio Preparação	VR Stº António	27.01	3
1,25	pc	Maria Inês Coelho	S16	2009	AMONT	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	06.04	HEP
1,25		Maria Leonor Rosa	S16	2010	GAF	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
1,25	pc	Maria Martins	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	8 t
1,25		Maria Oliveira	S16	2010	VTSC	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	6
1,25		Marta Pereira	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
1,25		Matilde Romão	S16	2009	CLAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
1,25	pc	Oleka ShchegynetsUKR	S16	2009	GAF	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
1,25		Renata Silva	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
1,25		Sara Gonçalves	S16	2010	SCP	Lisboa	III Taça Passovite	Almeirim	30.05	Extra
1,25		Sofia Gabones	S16	2010	GCRA-P	Porto	Torneio Olimpico Jovem Regional	Lousada	04.05	7
1,24		Catarina Matos	S16	2009	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	10.02	4
1,24		Clara Bastos	S16	2009	CBSEIXAL	Setúbal	Provas Extra	Almada	12.05	3
1,24		Leonor Antunes	S16	2009	SCP	Lisboa	1ª Jornada de Torres	Torres Vedras	20.01	8
1,24		Malika Saad	S16	2009	SCP	Lisboa	1ª Jornada de Torres	Torres Vedras	20.01	7
1,24		Simone Pinto	S16	2010	ASCDUR	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
1,22		Bárbara Pacheco	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
1,22		Camila Jota	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
1,22	pc	Diana Oliveira	S16	2009	GAC-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	12 t
1,22		Francisca Fernandes	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
1,22		Gabriela Alves	S16	2009	ADTT	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
1,22		Inês Gomes	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
1,22		Inês Teixeira	S16	2010	QFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
1,22		Joana Sousa	S16	2009	CSGAIA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
1,22		Margarida Maia	S16	2010	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
1,22		Mariana Relvas Pedro	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
1,22		Mayene Pereira	S16	2009	GRQL	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Almada	04.05	2
1,22		Nicelle Ghirlanda - SUI	S16	2009	CASJ	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
1,21		Carina Marques	S16	2010	GAF	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
1,21		Violeta Matos	S16	2010	CPA-S	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
1,20		Bárbara Lobo	S16	2009	FCC	Beja	Salto em Altura Distrital e P Preparação	Beja	20.01	4
1,20		Beatriz Pimpão	S16	2010		Évora	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lagoa	18.05	17
1,20		Carolina Maia	S16	2010	SCP	Lisboa	1ª Jornada de Torres	Torres Vedras	20.01	10
1,20		Carolina Martins	S16	2009	CDOL	S. Miguel	Regional de Atleta Completo	Ponta Delgada	13.04	HEP
1,20		Eva Lemos	S16	2010	CAT	Terceira	Torneio Atleta Completo	Angra Heroísmo	16.03	HEP
1,20		Inês Leitão	S16	2009	SCP	Lisboa	1ª Jornada de Torres	Torres Vedras	20.01	11
1,20		Inês Neto	S16	2010	OFC	Coimbra	III Taça Passovite	Almeirim	30.05	Extra
1,20		Karina Chepak	S16	2009	JDN	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	13.04	HEP
1,20	pc	Lara Mota	S16	2009	AABV	Algarve	Salto Altura Sala e Torneio Preparação	VR Stº António	27.01	5
1,20		Laura Rodrigues	S16	2009		Guarda	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lagoa	18.05	17
1,20		Mafalda Resende	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Torneio Jovem Tiago Sá	Lourosa	23.03	7
1,20		Margarida Pinho	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
1,20		Maria Campos	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Regional de Atleta Completo	Ponta Delgada	13.04	HEP
1,20		Maria Leonardo	S16	2009	SCA-T	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	03.02	1
1,20	pc	Maria Lopes	S16	2010	CBA-S	Santarém	Torneio de Salto em Altura em Sala	Alpiarça	28.01	6
1,20		Maria Luísa Aguiar	S16	2010	CAT	Terceira	Torneio Atleta Completo	Angra Heroísmo	16.03	2
1,20	pc	Matilde Nazário	S16	2010	CLAC	Santarém	Torneio de Salto em Altura em Sala	Alpiarça	28.01	5
1,20		Vitória Tostão	S16	2009	FCC	Beja	Salto em Altura Distrital e P Preparação	Beja	20.01	3
1,19		Leonor Zita	S16	2009	AGV	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	13.04	HEP
1,19		Lia Ferreira	S16	2010	RUNRIVER	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
1,19		Luísa Batista	S16	2010	AMONT	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	06.04	HEP
1,19		Matilde Dinis	S16	2009	VTSC	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	06.04	HEP
1,18		Carolina Horta	S16	2009	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
1,18		Catarina Pinto	S16	2010	QFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
1,18		Kiara Young - GBR	S16	2010	ADECT	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
1,18		Mafalda Marreiros	S16	2010	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
1,18		Margarida Novais	S16	2010	SCB	Braga	Torneio Regional Olimpico Jovem	Braga	11.05	5
1,18		Maria do Mar	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
1,18		Maria Inês Machado	S16	2009	PFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
1,18		Rita Vieira	S16	2010	ACDC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	10
1,18		Teresa Gonçalves	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
1,17		Eva Nunes	S16	2010	NDAP	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
1,17		Leonor Ferreira	S16	2009	JDAL	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
1,17		Maria Mança	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	10
1,16		Anna Frederica Santos	S16	2009	SCBM	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP

1,16		Beatriz Freitas	S16	2009	ACDAV	V. Castelo	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	27.04	HEP
1,16		Beatriz Romão	S16	2009	GDCRM	Évora	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	27.04	HEP
1,16		Bruna Augusto	S16	2009	PFC	Setúbal	Provas Extra	Almada	12.05	7
1,16		Lara Brás	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
1,16		Maria Araújo	S16	2009	RUNRIVER	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
1,16		Maria Bergamo	S16	2009	SCP	Lisboa	1ª Jornada de Torres	Torres Vedras	20.01	12
1,16		Maria Sousa	S16	2010	DCE	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	13.04	HEP
1,16		Sofia Neves	S16	2010	CFB	Lisboa	1ª Jornada de Torres	Torres Vedras	20.01	12
1,15	pc	Ana Arastanova	S16	2009	CVT	Algarve	Salto Altura Sala e Torneio Preparação	VR Stº António	27.01	6
1,15	pc	Beatriz Henriques	S16	2009	NSCPM	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Alpiarça	20.01	10 t
1,15	Pav	Beatriz Lopes	S16	2009	CAT	Terceira	Torneio de Salto em Altura em Sala	Angra Heroísmo	06.01	2
1,15		Carlota Pires	S16	2010	VTSC	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	8
1,15		Carolina Cruz	S16	2009	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.02	9
1,15		Adriana Simões	S16	2010	ADA	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	3
1,15		Diana Alves	S16	2009	ADBAR	V. Castelo	Pista em Janeiro	Viana do Castelo	27.01	2
1,15		Eva Ribeiro	S16	2009	NDCG	Guarda	Campeonato Distrital de Iniciados	Viseu	29.06	Extra
1,15		Filipa Ferreira	S16	2010	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	8
1,15	pc	Filpa Santo	S16	2010	UAP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	12 t
1,15		Gabriela Duarte - BRA	S16	2009	ACPV	Aveiro	Torneio João Rocha	Branca	09.03	Extra
1,15		Lara Peixoto	S16	2009	ACM-A	Terceira	Torneio Atleta Completo	Angra Heroísmo	16.03	HEP
1,15		Maria Luísa Correia	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Regional de Atleta Completo	Ponta Delgada	13.04	HEP
1,15		Matilde Freire	S16	2010	A 20 Km	Santarém	III Taça Passovite	Almeirim	30.05	9
1,14		Ana Amado	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	13.04	HEP
1,14		Bianca Sérgio	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
1,14		Carlota Calado	S16	2010	VFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
1,14		Catarina Marta	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
1,14		Filipa Monteiro	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
1,14		Lara Nunes	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
1,14		Mariana Pereira	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
1,14		Rira Dos Santos	S16	2010	ADTT	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
1,13		Carolina Costa	S16	2009	CARDES	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	13.04	HEP
1,13		Lara Sobral	S16	2009	CDCNAV	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
1,13		Laura Fernandes	S16	2010	CPA-S	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
1,13		Mafalda Gonçalves	S16	2009	ACFR	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
1,13	pc	Yeva Dibrova	S16	2009	CSGAIA	Porto	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	6 t
1,12		Alicia Pereira	S16	2010	LLFC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
1,12		Inês Alves Reis	S16	2009	LLFC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
1,12		Leonor Ferreira	S16	2010	CAM-VC	V. Castelo	Atleta Completo	Viana do Castelo	06.04	HEP
1,11		Inês Fernandes	S16	2009	ACB-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
1,11		Joana Caseiro	S16	2010	CAMG	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
1,11		Mafalda Valente	S16	2010	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	11.05	HEP
1,10		Ana Almeida	S16	2010	AEG	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
1,10		Ana Rita Gonçalves	S16	2009	CDQ	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
1,10		Anaísa Ramos	S16	2010	CSLBA	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	13.04	HEP
1,10		Bruna Ferreira	S16	2009	PLF	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	06.04	HEP
1,10		Carolina Santos	S16	2010	GRE-AA	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	13.04	HEP
1,10		Leonor Filipe	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	13.04	HEP
1,10		Liliana Soares	S16	2009	ACM-A	Terceira	Torneio Atleta Completo	Angra Heroísmo	16.03	HEP
1,10	pc	Mara Vieira	S16	2010	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Alpiarça	20.01	11 t
1,10		Maria Valente	S16	2010	GDCRM	Évora	Atleta Completo - Final Distrital 2024	Vendas Novas	13.04	HEP
1,10		Mariana Falcão	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
1,10		Matilde Silva	S16	2010	ADTT	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
1,10		Patrícia Filimon	S16	2009	AABV	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
1,10	pc	Priscila Pinto	S16	2010	OCL	Algarve	Salto Altura Sala e Torneio Preparação	VR Stº António	27.01	7
1,10		Samanta Araújo	S16	2009	PLF	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	06.04	HEP
1,09		Laura Gouveia	S16	2010	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	06.01	7
1,08		Érica Medeiros	S16	2009	ACB-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
1,08		Patrícia Bastos	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
1,06		Gabriela Coelho	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	12
1,06	pc	Margarida Gomes	S16	2010	CSGAIA	Porto	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	8 t
1,05		Náira Silva	S16	2010	CAMG	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
1,04		Maria João Costa	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
1,04		Rosa Loureiro	S16	2010	AAM-M	Madeira	Atleta Completo Regional	Ribeira Brava	06.04	HEP
1,01		Leonor Barreira	S16	2010	THA	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP

Todas

VARA

RN: 3,45m

Elenor Tavares/DAC/Confians (FRA)/04.06.2000

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2,70	Matilde P Silva	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	1
2,60	Luana Soares	S16	2009	CASJ	Algarve	Campeonato Nacional Sub18	Beja	06.07	5 t
2,50	Ashley Jorge	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	29.06	2 t
2,50	Eduarda Silva	S16	2010		Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	2
2,50	pc Maria João Pacheco	S16	2009	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	03.02	5 t
2,45	Gabriela Alves	S16	2009	ADTT	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	3
2,35	Matilde Romão	S16	2009	CLAC	Santarém	Campeonato Nacional Sub18	Beja	06.07	11 t
2,30	Carlota Fernandes	S16	2010	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	28.06	2 t
2,30	Alessandra Santos	S16	2009	JV	Leiria	Provas de Preparação	Leiria	10.01	2
2,20	Laura Gouveia	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 18	Ribeira Brava	22.06	4 t
2,20	Maria Manaça	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	29.06	4 t
2,20	pc Rosa Santos	S16	2009	CMP	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	21.01	4 t
2,15	Joana Wever	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	5
2,15	Luna Ribeiro - CAN	S16	2010	CSM	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	08.06	1
2,05	Anna Frederica Santos	S16	2009	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	1
2,00	Ana Antunes	S16	2010	ACRDBC	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	9
1,95	Alicia Almeida	S16	2009	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	29.06	5 t
1,90	Inês Morim	S16	2010	CDP	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	30.06	2 t
1,90	Lara Simões	S16	2010	JV	Leiria	Provas de Preparação	Leiria	10.01	3
1,90	Marta Peralta	S16	2009	CFOD	Porto	Dia da Vara	Lousada	06.04	2 t
1,80	Mariana Santos	S14	2011	ADTT	Setúbal	Provas Extra	Almada	05.05	1
1,75	Carlota Pires	S16	2010		Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	11
1,75	pc Francisca Silva	S16	2009	CMP	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	21.01	7 t

Todas

PESO (3 kg)

RN: 14,43m

Letícia Lopes/CDQ/Leiria/03.08.2019

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
13,02	Adarlene Binta	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub18	Beja	07.07	2 t
12,72	Aitana Rey - ESP	S16	2009	ADCL	V. Castelo	Torneio de Pista	Viana do Castelo	30.05	1
11,60	Rafaela Lacerda	S16	2009	CIAIA	Faial	Regional de Atleta Completo	Ponta Delgada	14.04	HEP
11,59	Sara Lopes	S16	2009	AGDAK	Setúbal	Campeonato Nacional Sub18	Beja	07.07	7 t
11,34	Maria Pombo	S16	2009	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	2
11,25	Natália Svirsá	S16	2009	CBA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	25.05	1
11,15	pc Beatriz Silva	S16	2009	CAMR	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	1 t
11,11	Madalena Barradas	S16	2009	ACF	Portalegre	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	TET
10,57	Margarida Bento	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Octakids IV	Jamaor (N)	28.04	2
10,38	pc Laura Agostinho	S16	2009	SCA	Santarém	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	TRI
10,34	Marta Peralta	S16	2009	CFOD	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	5
10,34	Mónica Silva	S16	2009	SUOVAIS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Coimbra	10.06	1 t
10,32	Rita Moura	S16	2009	CASJ	Algarve	Campeonato Distrital Sub 18	Faro	29.06	2 t
10,31	Liliana Teóttónio	S16	2009	JV	Leiria	Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria (CNL)	23.06	3 t
10,07	Leonor Ferreira	S16	2009	JDAL	Santarém	III Taça Passovite	Almeirim	30.05	1
10,04	Matilde Macheta	S16	2010	QFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	05.05	2
9,95	pc Fernanda Mayikanu	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	27.01	7 t
9,87	Anamar Jorge	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Regional de Atleta Completo	Ponta Delgada	14.04	HEP
9,86	Inês Alves Reis	S16	2009	LLFC	Aveiro	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	1
9,73	Antónia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	HEP
9,66	Karina Chepak	S16	2009	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	HEP
9,66	Mariana Silva	S16	2009	LAVRA	Porto	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	12.05	Extra
9,61	Clara Franco	S16	2010	THA	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	08.06	4 t
9,55	Alessandra Santos	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	TET
9,55	Mariana Silva	S16	2010	SUOVAIS	Coimbra	Campeonato Escolar de Pista	Febres	19.03	2
9,31	Sofia Marçal	S16	2010	IND-S	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	05.05	1
9,22	Anthonella Hernandez	S16	2010	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Ribeira Brava	22.06	2 t
9,22	Nilã Viala - FRA	S16	2009	CDQ	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
9,18	Maria Inês Coelho	S16	2009	AMONT	Braga	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	30.06	5 t
9,13	Clara Cabral	S16	2009	CTMVPA	Vila Real	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Vila Pouca Aguiar	10.02	TRI
9,10	Leonor Freitas	S16	2009	ESCMOV	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
8,96	Júlia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	HEP
8,90	Clara Teixeira	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Ribeira Brava	22.06	3 t
8,82	Nicolle Ghirlanda - SUI	S16	2009	CASJ	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
8,77	Margarida Sabino	S16	2009	OCL	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	2

8,75		Mahé Correia	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	21.04	2
8,68		Carlota Calado	S16	2010	VFC	Setúbal	Camp Regional Provas Combinadas	Almada	20.04	HEP
8,62		Sara Ferreira	S16	2009	VTSC	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	04.04	HEP
8,58		Lara Simões	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	11.05	HEP
8,56		Constança Ribeiro	S16	2010	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	HEP
8,55		Eva Lemos	S16	2010	CAT	Terceira	Torneio Atleta Completo	Angra Heroísmo	17.03	HEP
8,54	pc	Sofia Carvalho	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	7 t
8,53	pc	Ana Santos	S16	2009	GAC-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	8 t
8,47		Maria Leonor Tavares	S16	2010	LLFC	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	TET
8,44		Maria Luísa Aguiar	S16	2010	CAT	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	16.06	1
8,42		Margarida Maia	S16	2010	LAVRA	Porto	Campeonato CLDE Porto	Póvoa de Varzim	23.03	1
8,40	pc	Leonor Carvalho	S16	2009	SCB	Braga	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	5 t
8,36	pc	Carolina Bachi	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	TET
8,35		Carolina Mendes	S16	2010	OFC	Coimbra	III Taça Passovite	Almeirim	30.05	Extra
8,32		Luana Soares	S16	2009	CASJ	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
8,30		Beatriz Rosas	S16	2009	CAP	Porto	Torneio Jovem Tiago Sá	Lourosa	23.03	Extra
8,29		Amélia Chiluale - ANG	S16	2010	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	2
8,27	pc	Bruna Ferreira	S16	2009	PLF	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	TRI
8,24		Clara Jardim	S16	2009	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	10.02	3
8,24		Margarida Oliveira	S16	2009	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
8,23		Ana Laura Lisboa - BRA	S16	2009	ADVERD	V. Castelo	Pista em Janeiro	Viana do Castelo	27.01	1
8,17		Anna Frederica Santos	S16	2009	SCBM	Aveiro	Torneio Amílcar Teixeira	Luso	17.02	2
8,14		Iara Ferreira	S16	2009	OFC	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	HEP
8,13		Maria Manaça	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
8,10		Kimberly Nunes	S16	2010	AJS	Madeira	Tetratlo Regional	Ribeira Brava	20.04	TET
8,09		Inês Rodrigues	S16	2009	CSGAIA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	05.05	4
8,08		Elisabete Morais	S14	2011	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	HEP
8,05		Oleka Shchegrynets-U	S16	2009	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	08.06	9 t
8,03		Rita Saur Amaral	S16	2010	SCBM	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	21.04	3
8,02		Alicia Filipe	S14	2011	NDJL	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	1 t
8,01	pc	Inti Bakker	S16	2010	CTMVPA	Vila Real	Triatlo Técnico Jovem do Norte	Braga	17.02	TRI
7,97		Inês Gomes	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Octakids IV	Jamor (N)	28.04	3
7,97		Joana Dias	S16	2009	CAF-SCF	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	05.05	5
7,96		Luana Espírito Santo	S16	2010	SLA	Setúbal	Campeonato Regional Juvenis	Almada	30.06	7 t
7,95		Lara Ludovice	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
7,91		Camila Machado	S16	2010	AMONT	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	HEP
7,89		Margarida Calhau	S16	2010	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
7,87		Matilde Martins	S16	2009	AEAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
7,86	pc	Carolina Cardim	S16	2009	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	TET
7,86	pc	Laura Reis	S16	2009	GAF	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
7,84		Gabriela Coelho	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	2
7,84		Maria Gonçalves	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas Extra	Almada	12.05	2
7,82		Carla Costa	S16	2010	JV	Leiria	6ª Jornada de Lançamentos JV	Leiria (CNL)	03.083	t
7,78		Madalena Silva	S16	2009	GCAD	C. Branco	Provas de Observação	Castelo Branco	30.05	1
7,78		Nadira Sanches - CPV	S16	2010	SLB	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	24.05	3
7,77		Maria Cunha	S16	2010	AGV	Viseu	Olímpico Jovem Distrital	Viseu	11.05	1
7,75		Rita Silva	S16	2009	JAM	Aveiro	Torneio Jovem Tiago Sá	Lourosa	23.03	3
7,72	pc	Érica Medeiros	S16	2009	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	11 t
7,70		Carolina Quintal	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Ribeira Brava	22.06	4 t
7,69		Clara Costa	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	30.06	8 t
7,68		Lara Selores	S16	2009	DURIUS	Vila Real	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Vila Pouca Aguiar	10.02	TRI
7,68		Miriam Cachulo	S16	2009	A 20 Km	Santarém	III Taça Passovite	Almeirim	30.05	3
7,67		Filipa Gouveia	S16	2009	CDQ	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	5 t
7,67		Joana Lima	S14	2011	CDCNAV	Porto	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	Extra
7,65		Marta Nené	S16	2009	JDN	Beja	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	HEP
7,62		Olívia Truant - Bel	S16	2010	IND-ALG	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	4
7,61		Matilde Joaquim	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	11.05	HEP
7,58	pc	Alice Pui - ROU	S16	2010	NJCPN	C. Branco	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
7,57		Jennyfer Henrique	S16	2009	OCL	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
7,55		Vianey Tamumbana-COD	S16	2009	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	5
7,53	pc	Petra Dunont	S16	2009	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
7,51		Maria João Pacheco	S16	2009	MAC	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
7,50		Beatriz Oliveira	S16	2010	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
7,49	pc	Diana Gil	S16	2009	CBA-S	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
7,46		Telma Santos	S16	2010	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	4
7,44	pc	Lara Saraiva	S16	2009	CLAC	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
7,43		Ana Almeida	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Torneio Bruno Saramago	Branca	25.04	3
7,42		Iara Silva	S16	2010	LLFC	Aveiro	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	3
7,39		Joana Ferreira	S16	2009	ADTL	Viseu	25º Triatlo Técnico	Viseu	02.03	TRI

7,39	pc	Malika Saad	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	27.01	9 t
7,38		Sara Neves	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	HEP
7,37		Francisca Fernandes	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
7,35		Eliana Martins	S16	2010	IND-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	25.05	4
7,34		Ana Miguel Silva	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	HEP
7,33		Juliette Booth	S14	2012	CDQ	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	5 t
7,33		Mariana Malheiro	S16	2009	ADA	V. Castelo	Pista em Janeiro	Viana do Castelo	27.01	2
7,31		Beatriz Patrício	S16	2009	GDRCP	Lisboa	Torneio Octakids IV	Jamor (N)	28.04	4
7,31		Maria Inês Machado	S16	2009	PFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
7,30		Lara Peixoto	S16	2009	ACM-A	Terceira	Torneio Triatlo Técnico Jovem	Angra Heroísmo	03.02	TRI
7,26		Jada Detore - USA	S16	2010	CVT	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	6
7,25		Carolina Beirão	S16	2009	JDN	Beja	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Beja	24.02	TRI
7,22		Matilde P Silva	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
7,21		Leonor Néri	S16	2009	ACFR	Braga	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
7,18		Diana Miranda	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	3
7,17		Francisca Silva	S16	2009	CMP	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	HEP
7,16		Salomé Henriques	S16	2009	DURIUS	Vila Real	Torneio Preparação Triatlo Técnico	Vila Pouca Aguiar	02.03	TRI
7,15		Gabriela Dias	S14	2012	PLF	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	6 t
7,15		Michela Durão - MOZ	S16	2010	AJS	Madeira	Triatlo Técnico Regional	Ribeira Brava	24.02	TRI
7,15		Rafaela Ferreira	S16	2010	CAOV	V. Castelo	Atleta Completo	Viana do Castelo	07.04	HEP
7,14	pc	Lara Simões	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	TRI
7,13	pc	Samanta Araújo	S16	2009	PLF	Braga	Triatlo Técnico Jovem do Norte	Braga	17.02	TRI
7,11		Carla Guimarães - STP	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
7,11		Francisca Silva	S16	2010	CLAC	Santarém	Provas Extra	Almada	12.05	Extra
7,11		Matilde Morujão	S16	2010	CAP	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
7,11		Vitória Tostão	S16	2009	FCC	Beja	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Beja	24.02	TRI
7,10		Maria Almeida	S16	2009	CRE	Aveiro	Meeting Orlando Botte	Estarreja	04.05	2
7,10		Maria Rita Mendes	S16	2009	GCAD	C. Branco	Triatlo Técnico Distrital	Castelo Branco	10.02	TRI
7,08		Inês Ferreira	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
7,07		Irish Lobo	S16	2010	NDJL	Setúbal	Provas Extra	Almada	12.05	4
7,05		Carolina Lima	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
7,02		Eduarda Silva	S16	2010	AJS	Madeira	Atleta Completo Regional	Ribeira Brava	06.04	HEP
7,01		Maria Luísa Correia	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Regional de Atleta Completo	Ponta Delgada	14.04	HEP
7,00		Beatriz Jesus	S16	2010	ADREP	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
7,00		Inês Silva	S16	2009	JAM	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	7
7,00		Leonor Fernandes	S16	2009	SCE	Aveiro	Torneio Amílcar Teixeira	Luso	17.02	5
7,00	pc	Romana Lopes	S16	2009	NJCPN	C. Branco	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
6,96		Leticia Vieira	S16	2009	CYCL	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	3
6,96		Maria Relvas Pedro	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	7
6,94		Bárbara Lobo	S16	2009	FCC	Beja	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Beja	24.02	TRI
6,93		Clara Cunha	S16	2009	ACM-A	Terceira	Torneio Triatlo Técnico Jovem	Angra Heroísmo	03.02	TRI
6,93		Sofia Ribeiro	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.4	HEP
6,92		Bárbara Pacheco	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Octakids IV	Jamor (N)	28.04	5
6,90		Matilde Vieira	S16	2009	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	08.06	12 t
6,90		Vitória Barradas	S16	2010	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub 18	Ribeira Brava	22.06	5 t
6,87	pc	Elisa Jacob	S16	2010	AJJ	Portalegre	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
6,84		Edmircia Seco	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
6,84		Francisca Paulo	S16	2009	ACB-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
6,84		Leonor Sousa	S16	2009	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
6,82		Luz Amaro	S16	2009	CAOV	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem 2024	Viana do Castelo	10.02	TRI
6,81	pc	Catarina Évora Pinto	S16	2010	ESCMOV	Porto	Triatlo Técnico Jovem do Norte	Braga	17.02	TRI
6,81		Catarina Vieira	S16	2009	MAC	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
6,81		Inês Santos	S16	2009	JAM	Aveiro	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	4
6,81		Leonor Pacheco	S16	2009	ARPC	Terceira	Torneio Triatlo Técnico Jovem S. Jorge	Velas (S. Jorge)	27.01	TRI
6,79		Clara Rodrigues - BRA	S16	2009	ACM-A	Terceira	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	6 t
6,79		Filipa Monteiro	S16	2009	JV	Leiria	III Taça Passovite	Almeirim	30.05	Extra
6,78		Gabriela Alves	S16	2009	ADTT	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
6,75	pc	Margarida Godinho	S16	2010	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
6,74	pc	Alexandra Vogado	S16	2009	CPTSC	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
6,74		Filipa Carvalho	S16	2009	SLA	Setúbal	Camp Regional Provas Combinadas	Almada	20.04	HEP
6,73		Diana Sousa	S16	2010	FCC	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	14.04	HEP
6,73		Nadine Fortes	S16	2009	AABV	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
6,68		Priscila Pinto	S16	2009	OCL	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	9 t
6,67		Alice Furmann	S14	2011	CYCL	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	4 t
6,67		Leonor Fernandes	S16	2009	GRQL	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
6,65		Matilde Silva	S16	2010	ADTT	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
6,64		Matilde Dinis	S16	2009	VTSC	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	7
6,63		Inês Fernandes	S16	2009	ACB-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
6,62		Angeles Santos	S16	2009	ADREP	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI

6,62		Carolina Salvado	S16	2009	CPA-S	Santarém	Camp Regional Provas Combinadas	Almada	20.04	HEP
6,62		Joana Silva	S16	2010	CDCFASA	Guarda	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	16
6,62		Matilde Ferreira	S16	2009	SCL-L	Lisboa	Torneio Octakids IV	Jamor (N)	28.04	6
6,59		Inês Tavares	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Taça de Inverno da AASM	Ponta Delgada	06.01	3 t
6,58	pc	Matilde Matos	S16	2009	CDP-C	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	6 t
6,54		Ana Almeida	S16	2010	ESG	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
6,53		Isabel Alves	S16	2009	SCA-T	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	09.03	2
6,53		Madalena Moura	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
6,52		Eva Nunes	S16	2010	NDAP	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
6,50		Maria Veiga	S16	2009		Portalegre	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	17
6,50		Núria Neves	S16	2010	AJS	Madeira	Triatlo Técnico Regional	Ribeira Brava	24.02	TRI
6,48		Bruna Augusto	S16	2009	PFC	Setúbal	Provas Extra	Almada	12.05	5
6,47		Carolina Martins	S16	2009	NJCPN	C. Branco	Triatlo Técnico Distrital	Castelo Branco	10.02	TRI
6,46		Inês Alves	S16	2009	CLAC	Santarém	III Taça Passovite	Almeirim	30.05	6
6,46		Margarida Sousa	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
6,46	pc	Mariana Relvas Pedro	S16	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
6,45		Beatriz Lopes	S16	2009	CAT	Terceira	Torneio Triatlo Técnico Jovem	Angra Heroísmo	03.02	TRI
6,45	pc	Zoé Nunes Pedro	S16	2010	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
6,42		Bianca Carvalho	S16	2010	LSC	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
6,42	pc	Francisca Reis	S16	2010	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
6,42		Inês Custódio	S16	2009	JDAL	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
6,40		Bianca Sérgio	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
6,37		Clara Bastos	S16	2009	CBSEIXAL	Setúbal	Provas Extra	Almada	12.05	6
6,37		Leonor Zita	S16	2009	AGV	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	14.04	HEP
6,36		Madalena Salgueiro	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	30.06	10 t
6,35		Jéssica Oliveira	S16	2010	PLF	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	8
6,35	pc	Maria Leonor Rosa	S16	2010	GAF	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
6,34		Ana Rita Gonçalves	S16	2009	CDQ	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
6,34	pc	Lara Nunes	S16	2010	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
6,34		Marta Pereira	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
6,32		Inês Silva	S16	2010	NJCPN	C. Branco	Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero"	Castelo Branco	13.01	2
6,31		Mafalda Mariz	s16	2010	CDP	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	30.06	19 t
6,29		Lia Ferreira	S16	2010	RUNRIVER	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
6,27	pc	Inês Vila	S16	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	TRI
6,27		Júlia Silva	S16	2009	ARPC	Terceira	Torneio Triatlo Técnico Jovem S. Jorge	Velas (S. Jorge)	27.01	TRI
6,27	pc	Matilde Fernandes	S16	2010	VTSC	Braga	Triatlo Técnico Jovem do Norte	Braga	17.02	TRI
6,25		Leonor Marcelo	S14	2011	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	HEP
6,24		Camila Sá	S14	2011	GDC-VC	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	5 t
6,23		Leonor Cardoso	S16	2009	AMONT	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	9
6,22		Beatriz Svidruk	S16	2009	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
6,20	pc	Filipa Roussado	S16	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
6,19	pc	Constança Cruzinha	S16	2009	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	27.01	11 t
6,18	pc	Inês Ferreira	S16	2009	CDCNAV	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	20.01	PEN
6,15		Leonor Barreira	S16	2010	THA	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
6,15		Teresa Fonseca	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
6,14	pc	Clara Castelo - ITA	S16	2010	SCB	Braga	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	10 t
6,14		Inês Carvalhinho	S16	2010	ADCV	Portalegre	II Torneio de Lançamentos ADCV	Castelo de Vide	17.02	3
6,14		Joana Wever	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
6,14		Raissa Monteiro	S14	2012	MKED	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	6 t
6,13		Ariana Peixeiro	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	7
6,12	pc	Mariana Gonçalves	S16	2010	UDZA	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Alpiarça	20.01	14 t
6,11	pc	Laura Costa	S16	2009	ADCV	Portalegre	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
6,11		Leonor Palma	S14	2011	CPC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	8 t
6,11		Luna Ribeiro - CAN	S16	2010	CSM	Madeira	Tetratlo Regional	Ribeira Brava	20.04	TET
6,10	pc	Beatriz Neves	S16	2009	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Alpiarça	20.01	15 t
6,10		Carolina Campaniço	S16	2010	BAC	Beja	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Beja	24.02	TRI
6,10		Laura Gouveia	S16	2010	AJS	Madeira	Atleta Completo Regional	Ribeira Brava	06.04	HEP
6,10	pc	Leonor Fernandes	S16	2010	CAOH	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
6,10		Margarida Santos	S16	2009	NDCG	Guarda	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Seia	17.02	TRI
6,08		Maria Inês Pinho	S16	2010	AGV	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	14.04	HEP
6,07	pc	Leonor Leal	S16	2010	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
6,06		Ana Antunes	S16	2010	ACRDBC	C. Branco	Triatlo Técnico Distrital	Castelo Branco	10.02	TRI
6,06	pc	Violeta Matos	S16	2010	CPA-S	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
6,05		Lua Sousa	S16	2010	LLFC	Aveiro	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	5
6,05		Susana Martins	S16	2009	OCL	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	12 t
6,03		Daniela Almeida	S16	2010	EBA	S. Miguel	Campeonato AASM de Olímpico Jovem	Ponta Delgada	20.04	4 t
6,02		Ariana Esik	S16	2009	SCP	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	4
6,01	pc	Eva Maria Ribeiro	S16	2009	NDCG	Guarda	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	TRI
6,00		Frederica Vieira	S14	2012	AMONT	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	10 t

5,99	pc	Maria Gomes	S16	2009	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
5,99		Simone Pinto	S16	2010	ASCDUR	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	TET
5,98	pc	Lara Almeida	S16	2010	CPA-S	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
5,98		Maria João Costa	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Torneio António Vieira	Vagos	23.06	5
5,97		Matilde Romão	S16	2009	CLAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
5,95		Matilde Francisco	S16	2010	CLAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
5,93		Carolina Sousa	S16	2009	QFC	Setúbal	Campeonato Regional Juvenis	Almada	30.06	10 t
5,91		Emmy Gomes	S16	2009	AFIS	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
5,91		Teresa Gonçalves	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
5,90		Gabriela Correia	S16	2009	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	8
5,90		Mafalda Gonçalves	S16	2009	ACFR	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
5,90		Sofia Tigeleiro	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.4	HEP
5,89		Anita Fernandes	S16	2010	MAC	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	30.06	23 t
5,89		Lara Brás	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
5,89		Mafalda Valente	S16	2010	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	11.05	HEP
5,89	pc	Matilde Freire	S16	2010	A 20 Km	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
5,88		Leonor Garcia	S16	2010	ACRDBC	C. Branco	Triatlo Técnico Distrital	Castelo Branco	10.02	TRI
5,87		Matilde Moreira	S16	2010	LLFC	Aveiro	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	5
5,87		Rosa Loureiro	S16	2010	AAM-M	Madeira	Torneio de Preparação	Funchal	27.01	4 t
5,86		Ana Beatriz Jesus	S16	2009	HCF	Vila Real	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Vila Pouca Aguiar	10.02	TRI
5,86	pc	Íris Varela	S16	2009	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (P2)	27.01	12 t
5,86		Joana Martins	S16	2010	CANAZ	Leiria	5ª Jornada de Lançamentos JV	Leiria (CNL)	22.05	8 t
5,86		Margarida Tavares	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
5,85		Diana Alves	S16	2009	ADB-VC	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem 2024	Viana Castelo	10.02	TRI
5,85		Gabriela Martins	S16	2010	ESG	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
5,85		Marta Ventura	S14	2011	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	25.05	6 t
5,84		Alicia Pereira	S16	2010	LLFC	Aveiro	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	6
5,84		Maria Flor Parente	S16	2010	AEAC	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	05.05	7
5,82		Mariana Matos	S16	2009	SCBM	Aveiro	Torneio João Rocha	Branca	09.03	10 t
5,82		Oceana Paulino	S16	2010	HMGS	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
5,80		Beatriz Agostinho	S16	2009	HMGS	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
5,79		Carlota Fernandes	S16	2010	AJS	Madeira	Atleta Completo Regional	Ribeira Brava	06.04	HEP
5,76		Beatriz Freitas	S16	2009	ACDAV	V. Castelo	Torneio de Lançamentos II	Viana do Castelo	11.05	2
5,75		Petra Rios	S16	2010	ACDAV	V. Castelo	Torneio de Lançamentos II	Viana do Castelo	11.05	3
5,73		Filipa Martins	S16	2010	NDAP	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	6
5,73		Maria Elias	S16	2010	CBF	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
5,73		Matilde Silva	S16	2009	EBA	S. Miguel	Campeonato AASM de Olímpico Jovem	Ponta Delgada	20.04	6
5,71		Alice Rocha	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
5,71		Inês Morim	S16	2010	CDP	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	HEP
5,69		Patrícia Filimon	S16	2009	AABV	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
5,68		Luana Gomes	S16	2009	GDC-VC	V. Castelo	Torneio de Pista	Viana do Castelo	30.05	5
5,67		Catarina Marta	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
5,67	pc	Madalena Ferreira	S16	2010	JOMA	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
5,67		Mariana Falcão	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	7
5,66		Ana Luz Gomes	s16	2010	LLFc	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	10
5,65		Carina Marques	S16	2010	GAF	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
5,63		Angélica Valério	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Abertura de Verão	Ponta Delgada	02.03	8 t
5,63	pc	Beatriz Fonseca	S16	2010	NSCPC	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
5,63		Gabriela Moutinho	S16	2009	MAC	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	30.06	24
5,62		Helena Palmilha	S16	2010	CRDCL	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
5,60		Miriam Coelho	S16	2010	MAC	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
5,60		Sofia Vale	S16	2010	MAC	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
5,59		Beatriz Romão	S16	2009	GDCRM	Évora	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	HEP
5,58		Carolina Nunes	S16	2009		Évora	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	19
5,57		Bianca Ferreira	S16	2010	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub 18	Ribeira Brava	22.06	6 t
5,57		Leonor Filipe	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	HEP
5,54		Juliana João	S16	2010	CIAIA	Faial	Campeonato ADIF de Lançamentos	Cidade da Horta	24.02	1
5,51		Lúisa Batista	S16	2010	AMONT	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	HEP
5,50		Lara Silva	S16	2010	CDP	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	30.06	25 t
5,50		Leonor Romana	S16	2010	JDN	Beja	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Beja	24.02	TRI
5,49		Angelina Tavares	S16	2010	ADECT	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
5,47	pc	Inês Leitão	S16	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
5,47	pc	Maria Frazão	S16	2010	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
5,47	pc	Sara Gonçalves	S16	2010	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
5,46		Lara Sobral	S16	2009	CDCNAV	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
5,45		Laura Camolas	S16	2009	PFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
5,44	pc	Aline Sagradas	S16	2009	OFC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	9 t
5,42		Madalena Calhau	S16	2010	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	HEP
5,42	pc	Margarida Novais	S16	2010	SCB	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	TRI

5,38		Beatriz Calvão	S16	2010	HCF	Vila Real	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Vila Pouca Aguiar	10.02	TRI
5,38	pc	Helena Dias	S16	2009	ADCV	Portalegre	II Torneio de Lançamentos ADCV	Castelo de Vide	17.02	4
5,36		Mariana Oliveira	S16	2010	CCSJM	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
5,34		Constança Loureiro	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
5,34	pc	Matilde Maia	S16	2010	GRE-AA	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
5,33	pc	Carolina Brígido	S16	2010	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
5,32		Cláudia Fontes	S16	2010	GCVR	Vila Real	Torneio Preparação Triatlo Técnico	Vila Pouca Aguiar	02.03	TRI
5,32		Rita Dos Santos	S16	2010	ADTT	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
5,30		Beatriz Almeida	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
5,29		Renata Silva	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
5,28		Carolina Horta	S16	2009	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
5,28		Luísa Assunção	S16	2010	GJPB	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
5,27		Diana Rama	S16	2009	MAC	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
5,27		Lara Svidruk	S14	2012	COP	Algarve	Olimpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	9 t
5,27		Mafalda Marreiros	S16	2010	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
5,27		Matilde Rodrigues	S16	2010	CPC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
5,26		Daniela Delgado	S16	2010	GDRV	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
5,26		Patrícia Bastos	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Meeting Orlando Botte	Estarreja	04.05	7
5,24		Laura Fernandes	S16	2010	CPA-S	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
5,24		Maria João Amaral	S16	2010	JOBRA	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	10
5,23		Lara Mota	S16	2009	AABV	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
5,22		Bianca Dias	S16	2010	CATUNES	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
5,22		Camila Horta	S16	2009	COP	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
5,22		Carolina Loureiro	S16	2010	GDRJR	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
5,22		Vitória Rodrigues	S16	2010	LLFC	Aveiro	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	7
5,21		Leonor Agostinho	S14	2012	HMGS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	11 t
5,21		Liliana Soares	S16	2009	ACM-A	Terceira	Torneio Atleta Completo	Angra Heroísmo	17.03	HEP
5,19		Euniice Barbereia	S16	2010	SCA-T	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	03.02	1
5,18		Joana Sousa	S16	2009	CSGAIA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
5,16		Maria Campos	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Triatlo	Ponta Delgada	01.02	TRI
5,15		Beatriz Bastos	S16	2010	JDAL	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	HEP
5,14		Camila Jota	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
5,14		Leonor Moura	S16	2009	NDCG	Guarda	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Seia	17.02	TRI
5,13		Luana Oliveira	S16	2009	ACRDE	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
5,12		Joana Sousa	S16	2009	CAF-SCF	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	30.06	27 t
5,11		Isabelly Sousa	S16	2010	CPC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	10
5,11		Margarida Fernandes	S14	2012	CDCNAV	Porto	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	6 t
5,10		Sara Carvalho	S16	2009	CYCL	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem 2024	Viana do Castelo	10.02	TRI
5,09		Beatriz Benigno	S16	2009	ACFR	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
5,08		Agata Selezneva - RUS	S16	2010	LSC	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
5,08		Mafalda Resende	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Meeting Orlando Botte	Estarreja	04.05	8
5,06		Francisca Pinto	S16	2010	JOBRA	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	17
5,06		Jéssica Fernandes	S16	2010	OCL	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
5,04	pc	Lara Gregório - BRA	S16	2010	CAB	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	TRI
5,00		Ema Meliço	S14	2012	ANE	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	11 t
5,00		Tatiana Freitas	S16	2010	GDE	Madeira	Triatlo Técnico Regional	Ribeira Brava	24.02	TRI
4,97		Carolina Paiva	S16	2010	QFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
4,97		Maria Do Mar	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	7
4,96		Carolina Lopes	S16	2010	INDIV	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
4,96		Inês Gonçalves	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
4,94		Mélanie Manta	S16	2009	CRCDL	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
4,94		Sara Gonçalves	S16	2010	CBF	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
4,93	pc	Carolina Santos	S16	2010	GRE-AA	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
4,93		Rita Figueiredo	S16	2010	NDGG	Guarda	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Seia	17.02	TRI
4,92		Leonor Gomes	S16	2010	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
4,92		Maria Bento	S14	2011	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM Atletismo Adaptado	Ponta Delgada	16.03	4 t
4,91		Joana Caseiro	S16	2010	CAMG	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	HEP
4,91		Leonor Silva	S16	2010	CDP	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	30.06	28 t
4,91		Margarida Vieira	S16	2010	CCSJM	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
4,91		Matilde Pinto	S16	2009	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	13
4,90		Carolina Oliveira	S16	2010	NSCPG	Guarda	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Seia	17.02	TRI
4,90		Inês Couto	S16	2010	ACFR	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
4,90		Maria Valente	S16	2010	GDCRM	Évora	Atleta Completo - Final Distrital 2024	Vendas Novas	14.04	HEP
4,87		Catarina Pinto	S16	2010	QFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP
4,87		Clara Vieira	S16	2010	CCSJM	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
4,85		Francisca Carvalho	S16	2010	CESMC	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
4,85		Kiara Young - GBR	S16	2010	ADECT	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
4,83		Mafalda Martins	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Iniciados	Ponta Delgada	11.05	1
4,82		Mariana Pereira	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	HEP

4,81		Maria Fernandes	S16	2010	GJPB	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
4,80		Lara Graça	S16	2010	ADECT	Algarve	Olimpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	10
4,80		Rita Vieira	S16	2010	ACDC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	12
4,79		Isabel Laginhas	S16	2010	ACRSD	Guarda	Tetratlo Jovem Distrital	Guarda	30.05	TET
4,75		Mariana Machado	S16	2010	CDESRP	Faial	Triatlo Técnico Jovem Regional	Cidade da Horta	17.02	TRI
4,74		Joana Simões	S16	2009	ACFR	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
4,68	pc	Margarida Marcelino	S16	2010	CPTSC	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
4,68		Nanci Jesus	S16	2010	AJS	Madeira	Tetratlo Regional	Ribeira Brava	20.04	TET
4,67		Anaísa Ramos	S16	2010	CSLBA	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	14.04	HEP
4,67		Beatriz Alves	S16	2009	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
4,67		Margarida Martins	S16	2009	CRAL	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
4,67		Marta Godinho	S14	2011	AFDDM	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	13 t
4,65	pc	Carlota Pires	S16	2010	VTSC	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	TRI
4,65		Leonor Ferreira	S16	2010	CAM-VC	V. Castelo	Atleta Completo	Viana do Castelo	07.04	HEP
4,63		Diana Lima	S16	2010	GJVP	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem 2024	Viana Castelo	10.02	TRI
4,60		Carolina Martins	S16	2009	CDOL	S. Miguel	Campeonato da AASM de Inverno	Ponta Delgada	20.01	4 t
4,60		Margarida Costa	S14	2011	CAB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	11 t
4,59		Maria Araújo	S16	2009	RUNRIVER	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
4,58		Carolina Costa	S16	2009	CARDES	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	14.04	HEP
4,58		Inês Jesus	S16	2010	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	10.02	6
4,58		Íris Silveira	S16	2010	CDESRP	Faial	Triatlo Técnico Jovem Regional	Cidade da Horta	17.02	TRI
4,56		Maria Sousa	S16	2010	DCE	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	14.04	HEP
4,52		Inês Teixeira	S16	2010	QFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
4,52		Sofia Teixeira	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
4,49		Astrid Rojas	S16	2009	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	HEP
4,46		Inês Ferreira	S16	2010	MAC	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
4,46		Inês Silva	S16	2010	LLFC	Aveiro	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	8
4,45		Ana Amado	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	HEP
4,43		Matilde Diogo	S16	2009	CRDCL	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
4,42		Ana Bernardino	S16	2010	ACRDBC	C. Branco	Triatlo Técnico Distrital	Castelo Branco	10.02	TRI
4,42	pc	Náira Silva	S16	2010	CAMG	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
4,39		Margarida Pinho	S16	2010	GREAS	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	HEP
4,39		Simaura Cordeiro	S16	2010	EBA	S. Miguel	Campeonato da AASM de Inverno	Ponta Delgada	20.01	5 t
4,38		Luana Rosa	S14	2012	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	HEP
4,22		Lara Madeiras	S16	2010	AABV	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
4,22		Maria Miguel Amorim	S16	2010	GREAS	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
4,19		Larissa Cardoso - CPV	S14	2012	CATUNES	Algarve	Olimpico Jovem Regional	Açoteias	05.05	11 tt
4,16		Emília Bento	S14	2011	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Iniciados	Ponta Delgada	11.05	2 t
4,16		Maria Inês Pires	S16	2010	NJCPN	C. Branco	Triatlo de Preparação Jovem	Castelo Branco	21.01	TRI
4,15		Carolina Dias	S14	2012	CAB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	12 t
4,14		Isabela Gomes - BRA	S16	2010	CDP	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
4,11		Inês Ganço	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
4,07		Maria Marques	S16	2010	ACFR	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	HEP
4,01		Leonor Dinis	S16	2009	MCVC	Guarda	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Seia	17.02	TRI
3,81		Luísa Alves	S16	2010	ACDAV	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem 2024	Viana do Castelo	10.02	TRI
3,63		Mariana Cunha	S16	2010	NJCPN	C. Branco	Triatlo Técnico Distrital	Castelo Branco	10.02	TRI
3,55	pc	Mafalda Marcelino	S16	2010	CPTSC	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
3,45		Tatiana Amaral	S14	2012	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato da AASM de Inverno	Ponta Delgada	19.01	7 t
3,26		Luciana Carreiro	S14	2011	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM Atletismo Adaptado	Ponta Delgada	16.03	10 t
3,11		Sofia Unas	INIC	2010	CFDO	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
2,60		Sofia Fonseca	S14	2012	EBA	S. Miguel	Campeonato AASM Atletismo Adaptado	Ponta Delgada	16.03	12 t
2,44	pc	Madalena Calado	S16	2010	NSCPC	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
1,65		Alice Ferreira	S14	2011	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Iniciados	Ponta Delgada	11.05	5 t

Todas

DISCO (0,750 kg)

RN: 50,64m

Irina Rodrigues/JV/Leiria/30.07.2006

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
38,94	Adarlene Binta	S16	2010	SCP	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	1
38,91	Matilde Macheta	S16	2010	QFC	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Almada	05.05	1
38,78	Aitana rey - ESP	S16	2009	ADCL	V. Castelo	Torneio de Pista	Viana do Castelo	30.05	1
31,24	Natália Svirsá	S16	2009	CBA-S	Santarém	Campeonato Distrital de Lançamentos	Ponte de Sôr	04.02	Extra
31,12	Maria Pombo	S16	2009	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lagoa	19.05	2
30,74	Clara Teixeira	S16	2010	AJS	Madeira	Torneio de Preparação	Ribeira Brava	22.05	1
30,48	Rafaela Lacerda	S16	2009	CIAIA	Faial	Campeonato da Primavera Sub-18	Cidade da Horta	25.05	1
29,89	Margarida Bento	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lagoa	19.05	44
28,54	Miriam Cachulo	S16	2009	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	26.05	1

28,52	Filipa Gouveia	S16	2009	CDQ	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	6
28,02	Lara Silva	S16	2009	QFC	Setúbal	Provas Extra	Seixal	06.04	2
27,79	Sara Lopes	S16	2009	AGDAK	Setúbal	Provas Extra	Seixal	06.04	3
27,31	Célia Dantas	S16	2010	ADCL	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	1
27,14	Mariana Silva	S16	2009	LAVRA	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	7
26,38	Liliana Teóttónio	S16	2009	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	1
26,08	Inês Alves Reis	S16	2009	LLFC	Aveiro	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	1
26,02	Bruna Ferreira	S16	2009	PLF	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	12.05	2
25,35	Mariana Peralta	S16	2009	CAMG	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	2
25,19	Alicia Almeida	S16	2009	CANAZ	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	3
25,17	Constança Ribeiro	S16	2010	JDN	Beja	Campeonato Distrital de Lançamentos	Beja	03.02	1
24,85	Sofia Carvalho	S16	2009	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	4
24,48	Inês Silva	S16	2009	JAM	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	20.04	1
23,74	Juliette booth	S14	2012	CDQ	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	1 t
23,54	Leonor Gomes	S16	2009	SCB	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	12.05	3
22,90	Mariana Silva	S16	2010	SUOVAIS	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	11
22,22	Karina Chepak	S16	2009	JDN	Beja	Provas Extra	Quarteira	09.06	1
22,12	Ana Rodrigues	S14	2011	NSCPCX	Coimbra	Torneio António Vieira	Vagos	22.06	Extra
22,10	Leonor Cardoso	S16	2009	AMONT	Braga	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	Extra
21,75	Jada Detore - USA	S16	2010	CVT	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	2
21,43	Inês Silva	S16	2010	NJCPN	C. Branco	Provas de Observação	Castelo Branco	30.05	1
20,92	Lara Ribeiro	S16	2009	SLA	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	05.05	3
20,70	Inês Carvalhinho	S16	2010	ADCV	Portalegre	II Torneio de Lançamentos ADCV	Castelo de Vide	17.02	2
20,58	Mélanie Manta	S16	2009	CRCDL	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	3
20,44	Leonor Carvalho	S16	2009	SCB	Braga	Torneio de Preparação	Braga	20.04	2
20,36	Margarida Maia	S16	2010	LAVRA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	05.05	2
19,99	Nilà Viala - FRA	S16	2009	CDQ	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	3
19,81	Inês Rodrigues	S16	2009	CSGAIA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	05.05	3
19,76	Matilde Vieira	S16	2009	GAF	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	05.05	3
19,50	Luana Soares	S16	2009	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	4
19,46	Rita Silva	S16	2009	JAM	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	20.04	2
19,44	Diva Vidal	S16	2010	CANAZ	Leiria	Jornadas de Lançamentos da JV - 2ª	Leiria (CNL)	02.03	2
19,24	Carolina Horta	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	5
19,20	Beatriz Rosas	S16	2009	CAP	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	05.05	4
19,09	Lara Mendes	S16	2009		Viseu	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	14
18,85	Maria Gonçalves	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas de Preparação de Lançamentos	Vendas Novas	10.02	Extra
18,83	Lara Saraiva	S16	2009	CLAC	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	05.05	4
18,76	Sara Bento	S14	2011	CAP	Porto	Torneio de Lançamentos II	Viana do Castelo	11.05	Extra
18,49	Fernanda Mayikanu	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato de Lançamentos Inverno	Jamor (P2)	28.01	2
18,46	Érica Medeiros	S16	2009	ACB-L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	5
18,39	Rita Moura	S16	2009	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	6
18,11	Lara Sobral	S16	2009	CDNAV	Porto	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	Extra
18,04	Irish Lobo	S16	2010	NDJL	Setúbal	Provas Extra	Seixal	06.04	4
17,80	Francisca Pinto	S16	2010	JOBRA	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	3
17,79	Joana Lima	S14	2011	CDCNAV	Porto	Torneio de Lançamentos II	Viana do Castelo	11.05	Extra
17,74	Maria Leonor Tavares	S16	2010	LLFC	Aveiro	Torneio António Vieira	Vagos	22.06	3
17,72	Matilde Dinis	S16	2009	VTSC	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	3
17,41	Rita Dos Santos	S16	2010	ADTT	Setúbal	Provas Extra	Seixal	06.04	5
17,33	Inês Gomes	S16	2010	SCP	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	07.04	3
17,20	Patrícia Filimon	S16	2009	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	7
16,97	Mariana Viicente	S16	2010	CARDES	Viseu	Olímpico Jovem Distrital	Viseu	11.05	2
16,84	Letícia Vieira	S16	2009	CYCL	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	3
16,81	Anna Frederica Santos	S16	2009	SCBM	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	20.04	4
16,77	Ana Rita Gonçalves	S16	2009	CDQ	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	8
16,57	Nicolle Ghirlanda - SUI	S16	2009	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	9
16,53	Mafalda Mariz	S16	2010	CDP	Porto	Torneio de Preparação	Braga	20.04	Extra
16,44	Bárbara Lobo	S16	2009	FCC	Beja	Campeonato Distrital de Lançamentos	Beja	03.02	3
16,44	Daniela Sargento	S16	2010	NSCPSX	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	05.05	4
16,36	Jéssica Oliveira	S16	2010	PLF	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	4
16,32	Benedita Sobreiro	S16	2009	SCUT	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	07.04	4
16,31	Matilde Moreira	S16	2010	LLFC	Aveiro	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	5
16,00	Leonor Gomes	S16	2010	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	4
15,98	Leonor Fernandes	S16	2009	SCE	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	20.04	5
15,94	Mariana Vieira	S16	2009	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	5
15,81	Frederica Vieira	S14	2012	AMONT	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	6 t
15,80	Inês Alves	S16	2009	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	26.05	4
15,75	Diana Sousa	S16	2010	FCC	Beja	Campeonato Distrital de Lançamentos	Beja	03.02	4
15,74	Ariana Esik	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato de Lançamentos Inverno	Jamor (P2)	28.01	3
15,62	Luna Espírito Santo	S16	2010	SLA	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	05.05	5

15,60	Elisa Juacob	S16	2010	AJJ	Portalegre	2º Torneio de Lançamentos do Sôr	Ponte de Sôr	17.03	3
15,55	Beatriz Svidruk	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	10
14,96	Camila Horta	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	12
14,63	Angelina Tavares	S16	2010	ADECT	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	13
14,62	Beatriz Barreiras	S16	2010	AJL	Évora	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	17
14,47	Vitória Tostão	S16	2009	FCC	Beja	Campeonato Distrital de Lançamentos	Beja	03.02	5
14,41	Inês Santos	S16	2009	JAM	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	6
14,27	Madalena Calhau	S16	2010	JDN	Beja	Campeonato Distrital de Lançamentos	Beja	03.02	6
14,25	Joana Barbosa Costa	S16	2009	ADV	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	05.05	1
14,17	Matilde Bernardo	S14	2011	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	5 t
14,16	Rita Figueiredo	S16	2010	NDGG	Guarda	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	19.05	18
14,06	Ana Clara Araújo - BRA	S16	2009	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	14
13,85	Beatriz Neves	S16	2009	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	26.05	5
13,67	Inês Ferreira	S16	2009	CDCNAV	Porto	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	Extra
13,61	Lara Silva	S16	2010	CDP	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	05.05	5
13,55	Leonor Figueiredo	S14	2012	AMONT	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	8 t
13,52	Ana Rita Santos	S16	2009	CDQ	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	15
13,50	Inês Guerreiro	S16	2010	SCUT	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	07.04	5
13,46	Ana Rita Marques	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	16
13,45	Alice Furmann	S14	2011	CYCL	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	5 t
13,36	Cláudia Fontes	S16	2010	GCVR	Vila Real	Torneio Olímpico Jovem	Vila Pouca Aguiar	04.05	1
13,25	Deborah Ponciano-BRA	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	17
12,94	Clara Rijo	S16	2010	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	6
12,86	Margarida Brandão	S16	2010	RUNRIVER	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	05.05	6
12,85	Matilde Cristóvão	S16	2010	CRDCL	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	7
12,79	Mafalda Marreiros	S16	2010	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	18
12,77	Leonor Pinhão	S16	2009	SCUT	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	07.04	6
12,76	Ana Araslanova	S16	2010	CVT	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	19
12,71	Laura Costa	S16	2009	ADCV	Portalegre	Campeonato Distrital de Lançamentos	Ponte de Sôr	04.02	3
12,62	Marta Néné	S16	2009	JDN	Beja	Campeonato Distrital de Lançamentos	Beja	03.02	7
12,51	Camila Sá	S14	2011	GDC-VC	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	6 t
12,43	Matilde Pinto	S16	2009	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	8
12,39	Leonor Silva	S16	2010	CDP	Porto	Torneio de Preparação	Braga	20.04	Extra
12,19	Ana Rocha	S14	2011	ACDCVC	Aveiro	Torneio António Vieira	Vagos	22.06	5 t
12,17	Iris Pereira	S16	2010	CRDCL	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	21
12,12	Matilde Sérvalo	S16	2009	CVSP	Portalegre	II Torneio de Lançamentos ADCV	Castelo de Vide	17.02	3
12,03	Kiara Young - GBR	S16	2010	ADCET	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	22
11,92	Maria Elas	S16	2010	CBF	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	23
11,73	Gabriela Correia	S16	2009	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	9
10,97	Isabela Gomes - BRA	S16	2010	CDP	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	05.05	7
10,90	Anísa Ramos	S16	2010	CSLBA	Beja	Campeonato Distrital de Lançamentos	Beja	03.02	8
10,85	Luana Valente	S16	2010	ADECT	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	25
10,79	Astrid Rojas	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	26
10,67	Maria Leonor Sousa	S14	2012	ACDCVC	Aveiro	Torneio António Vieira	Vagos	22.06	6 t
10,47	Violeta Matos	S16	2010	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	26.05	6
8,96	Beatriz Barroqueiro	S16	2010	GDAREN	Portalegre	2º Torneio de Lançamentos do Sôr	Ponte de Sôr	17.03	3
8,90	Ana Beatriz Jesus	S16	2009	HCF	Vila Real	Torneio Olímpico Jovem	Vila Pouca Aguiar	04.05	2
8,51	Sara Gonçalves	S16	2010	CBF	Algarve	Campeonato Regional Sub-16 - 1ª Jorn	Faro	14.04	27
7,01	Ana Martins	S16	2010	JOBRA	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	9
6,49	Maria Vasconcelos	S14	2011	ACDCVC	Aveiro	Torneio António Vieira	Vagos	22.06	7 t

Todas

MARTELO (3 kg)

RN: 55,24m

Catarina Flor/CAP/Vagos/08.03.2020

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
48,89	Clara Teixeira	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 18	Funchal	22.06	1 t
47,06	Sofia Carvalho	S16	2009	JV	Leiria	Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria (CNL)	23.06	3 t
46,15	Lara Silva	S16	2009	QFC	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	2
43,57	Carolina Quintal	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 18	Funchal	22.06	2 t
41,89	Natália Svirsá	S16	2009	CBA-S	Santarém	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	4
41,72	Aderlene Binta	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Regional S18	Lisboa (AL)	12.05	2 t
40,79	Verónica Amorim	S16	2009	ADCL	V. Castelo	Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	7 t
39,54	Margarida Bento	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	6
38,40	Carolina Sousa	S16	2009	QFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	04.05	2
36,75	Sofia Marçal	S16	2010	IND-S	Santarém	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	8
35,11	Beatriz Rosas	S16	2009	CAP	Porto	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	9
34,16	Matilde Macheta	S16	2010	QFC	Setúbal	Campeonato Regional de Lançamentos	Almada	04.02	3 t

33,77	Margarida Calhau	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria (CNL)	29.06	7 t
33,66	Leonor Carvalho	S16	2009	SCB	Braga	Torneio de Preparação	Braga	20.04	1 t
32,89	Mafalda Mariz	S16	2010	CDP	Porto	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	10
32,69	Mariana Silva	S16	2010	SUOVAIS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Coimbra	10.06	1 t
32,66	Mariana Silva	S16	2009	LAVRA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	1
31,90	Lara Rodrigues	S16	2009	CANAZ	Leiria	5ª Jornada de Lançamentos JV	Leiria (CNL)	22.05	7 t
31,77	Gabriela Moura	S16	2010	ACDAV	V. Castelo	Jornadas de Lançamentos 2024 - 1ª	Vila N Cerveira	03.01	2
31,39	Matilde Vieira	S16	2009	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	26.05	2
30,28	Lara Ribeiro	S16	2009	SLA	Setúbal	Campeonato Regional Juvenis	Almada	29.06	4 t
29,13	Miriam Cachulo	S16	2009	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	09.06	7 t
28,76	Margarida Brandão	S16	2010	RUNRIVER	Porto	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	Extra
28,01	Liliana Teotónio	S16	2009	JV	Leiria	5ª Jornada de Lançamentos JV	Leiria (CNL)	22.05	8 t
27,52	Clara Costa	S16	2010	JV	Leiria	6ª Jornada de Lançamentos JV	Leiria (CNL)	03.08	6 t
27,49	Lara Rodrigues	S16	2009	CBA-S	Santarém	1ª Jornada de Lançamentos JV	Leiria (CNL)	20.01	10 t
27,49	Mariana Vieira	S16	2009	ADCCJC	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	10
25,69	Maria Gonçalves	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas de Preparação de Lançamentos	Vendas Novas	10.02	Extra
25,10	Filipa Gouveia	S16	2009	CDQ	Algarve	Campeonato Distrital Sub 18	Faro	29.06	5 t
24,78	Jéssica Oliveira	S16	2010	PLF	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	2
24,19	Margarida Maia	S16	2010	LAVRA	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	3
22,43	Rita Silva	S16	2009	JAM	Aveiro	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	3
22,35	Malika Anacleto	S16	2009	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	21.04	3
22,16	Leonor Gomes	S16	2009	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	4
22,05	Inti Bakker	S16	2010	CTMVPA	Vila Real	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	12
22,02	Juliete Booth	S14	2012	CDQ	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	1 t
21,95	Madalena Gaspar	S16	2010	AJL	Évora	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	13
21,93	Matilde Silva	S16	2010	ADTT	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	04.05	3
21,76	Inês Ferreira	S16	2009	CDCNAV	Porto	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	Extra
21,73	Lara Silva	S16	2010	CDP	Porto	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	20.04	Extra
21,50	Inês Carvalhinho	S16	2010	ADCV	Portalegre	Campeonato Distrital de Lançamentos	Ponte de Sôr	04.02	2
21,23	Ana Rita Marques	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub 18	Faro	29.06	7 t
21,14	Eva Lemos	S16	2010	CAT	Terceira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	14
21,11	Joana Simões	S16	2009	ACFR	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	29.06	11 t
21,00	Vitória Tostão	S16	2009	FCC	Beja	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	15
20,82	Inês Rodrigues	S16	2009	CSGAIA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	4
20,79	Clara Cunha	S16	2009	ACM-A	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	15.06	1
20,32	Inês Silva	S16	2009	JAM	Aveiro	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	5
20,10	Inês Santos	S16	2009	JAM	Aveiro	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	6
19,89	Ana Calvário	S16	2009		C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	17
19,84	Gabriela Dias	S14	2012	PLF	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	5 t
19,75	Iara Silva	S16	2010	LLFC	Aveiro	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	7
19,46	Carlota Simões	S14	2011	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	26.,05	5 t
19,46	Matilde Matos	S16	2009	CDP-C	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Coimbra	10.06	3 t
19,44	Sara Bento	S14	2011	CAP	Porto	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	Extra
19,36	Bianca Ferreira	S16	2010	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Lançamentos	Funchal	17.02	5 t
19,35	Madalena Brito	S14	2011	CRDS	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	4 t
19,10	Mariana Gonçalves	S16	2010	UDZA	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	04.05	5
19,08	Inês Alves Reis	S16	2009	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-18	Vagos	08.06	6 t
19,01	Maria Flor Parente	S16	2010	AEAC	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	04.05	6
18,96	Leonor Silva	S16	2010	CDP	Porto	Torneio de Lançamentos II	Viana do Castelo	11.05	Extra
18,94	Leonor Cardoso	S16	2009	AMONT	Braga	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	Extra
18,59	Rita Dos Santos	S16	2010	ADTT	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	04.05	4
18,39	Mahé Correia	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-16	Vagos	08.06	7 t
18,30	Gabriela Coelho	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional Juvenis	Almada	29.06	8 t
18,13	Eliana Martins	S16	2010	SCA	Santarém	Campeonato Distrital de Lançamentos	Fátima	10.02	13 t
18,07	Beatriz Svidruk	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub 18	Faro	29.06	10 t
17,57	Lara Mendes	S16	2009	CARDES	Viseu	Olímpico Jovem Distrital	Viseu	11.05	1
17,50	Érica Medeiros	S16	2009	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria (CNL)	29.06	10 t
17,13	Susana Martins	S16	2009	OCL	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	6
16,88	Leonor Barreira	S16	2010	THA	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	04.05	7
16,78	Clara Stela	S16	2010	CRDS	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	7
16,34	Lara Sobral	S16	2009	CDCNAV	Porto	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	Extra
16,23	Ana Rita Gonçalves	S16	2009	CDQ	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	8
15,92	Elisa Jacob	S16	2010	AJJ	Portalegre	2º Torneio de Lançamentos do Sôr	Ponte de Sôr	17.03	3
15,88	Lara Graça	S16	2010	ADECT	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	9
15,77	Matilde Bernardo	S14	2011	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	10 t
15,64	Lia Ferreira	S16	2010	RUNRIVER	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	8
15,40	Francisca Fernandes	S16	2010	CFOD	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	29.06	18 t
13,90	Inês Jesus	S16	2010	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Lançamentos	Funchal	17.02	7 t
13,63	Diana Sousa	S16	2010	FCC	Beja	Campeonato Distrital de Lançamentos	Beja	03.02	3

13,56	Carolina Beirão	S16	2009	JDN	Beja	Campeonato Distrital de Lançamentos	Beja	03.02	4
13,53	Ana Rita Santos	S16	2009	CDQ	Algarve	Campeonato Regional Sub 18	Faro	29.06	12 t
13,05	Vitória Barradas	S16	2010	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub 18	Funchal	22.06	7 t
12,22	Matilde Pinto	S16	2009	LLFC	Aveiro	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	9
12,18	Laura Costa	S16	2009	ADCV	Portalegre	Campeonato Distrital de Lançamentos	Ponte de Sôr	04.02	3
10,84	Gagriela Correia	S16	2009	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	11
10,51	Francisca Pinto	S16	2010	JOBRA	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	02.06	8
9,96	Beatriz Barroqueiro	S16	2010	GDAREN	Portalegre	2º Torneio de Lançamentos do Sôr	Ponte de Sôr	17.03	4
9,89	Maria Araújo	S16	2009	RUNRIVER	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	10

Todas

DARDO (500 g)

RN: 44,00m

Inês Custódio/ADNL/Leiria/09.08.2020

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
38,46	Beatriz Silva	S16	2009	CAMR	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	1
32,26	Célia Dantas	S16	2010	ADCL	V. Castelo	Jornada de Lançamentos 3	Vila N Cerveira	05.06	1
31,04	Maria Gomes	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	30.06	3 t
30,99	Alicia Almeida	S16	2009	CANAZ	Leiria	Campeonato Nacional Sub18	Beja	06.07	6 t
30,00	Madalena Barradas	S16	2009	ACF	Portalegre	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	27.04	HEP
29,68	Anthonella Hernandez	S16	2010	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional de Lançamentos	Funchal	17.02	1 t
28,96	Beatriz Rosas	S16	2009	CAP	Porto	Pista em Janeiro	Viana do Castelo	27.01	2
28,94	Mónica Silva	S16	2009	SUOVAIS	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	21.07	1
27,37	Maria Pombo	S16	2009	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub18	Beja	06.07	9 t
26,82	Nilà Viala - FRA	S16	2009	CDQ	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	5
26,37	Elisa Jacob	S16	2010	AJJ	Portalegre	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	7
26,22	Maria Inês Coelho	S16	2009	AMONT	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	8
25,95	Matilde Macheta	S16	2010	QFC	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	9
25,83	Madalena Salgueiro	S16	2010	JV	Leiria	6ª Jornada de Lançamentos JV	Leiria (CNL)	03.08	1 t
25,81	Marta Néné	S16	2009	JDN	Beja	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	7
25,70	Filipa Gavinhos	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-16	Viseu	15.06	8
24,71	Ana Almeida	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-18	Vagos	09.06	3 t
24,42	Carla Guimarães - STP	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional S18	Lisboa (AL)	12.05	2 t
23,98	Laura Agostinho	S16	2009	IND-S	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	1 t
23,50	Leonor Fernandes	S16	2009	SCE	Aveiro	Torneio António Vieira	Vagos	23.06	1
23,44	Matilde P Silva	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	30.06	5 t
23,41	Camila Barbosa	S16	2009	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	30.06	6 t
23,26	Catarina Vieira	S16	2009	MAC	Porto	Olímpico Jovem Regional	Lousada	13.05	HEP
22,92	Diva Vidal	S16	2010	CANAZ	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	4
22,72	Alessandra Santos	S16	2009	JV	Leiria	Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria (CNL)	23.06	3 t
22,70	Margarida Sabino	S16	2009	OCL	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	2
22,58	Lara Silva	S16	2009	QFC	Setúbal	Campeonato Regional Juvenis	Almada	30.06	3 t
22,28	Sofia Marçal	S16	2010	SCA	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	12
22,05	Irish Lobo	S16	2010	NDJL	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	04.05	1
21,90	Rafaela Lacerda	S16	2009	CIAIA	Faial	Campeonato ADIF de Lançamentos	Cidade da Horta	24.02	1
21,80	Joana Barbosa Costa	S16	2009	ADV	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	04.05	2
21,35	Luana Espírito Santo	S16	2010	SLA	Setúbal	Campeonato Regional Juvenis	Almada	30.06	4 t
20,96	Antónia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	27.04	HEP
20,85	Rita Moura	S16	2009	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Faro	29.06	3 t
20,77	Inês Bandeira	S16	2009	SCUT	Lisboa	Campeonato de Lançamentos Inverno	Jamor (P2)	27.01	2 t
20,66	Francisca Silva	S16	2009	CMP-C	Coimbra	Meeting Jovem "Mário Pinto Claro"	Tábua	02.02	1
20,61	Luana Soares	S16	2009	CASJ	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
20,26	Francisca Silva	S16	2010	CLAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
20,22	Gabriela Alves	S16	2009	ADTT	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	04.05	3
20,21	Maria Manaça	S16	2009	JV	Leiria	6ª Jornada de Lançamentos JV	Leiria (CNL)	03.08	3 t
20,20	Anna Frederica Santos	S16	2009	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-18	Vagos	09.06	4 t
20,19	Marta Peralta	S16	2009	CFOD	Porto	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	27.04	HEP
20,17	Alda Seixas	S14	2011	SCB	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	2 t
20,10	Olivia Paulo	S16	2009	SCUT	Lisboa	Campeonato de Lançamentos Inverno	Jamor (P2)	27.01	3 t
19,81	Constança Ribeiro	S16	2010	JDN	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	13.04	HEP
19,71	Liliana Teotónio	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	17.02	4
19,62	Sara Lopes	S16	2009	AGDAK	Setúbal	Provas Extra	Seixal	06.04	2
19,58	Anamar Jorge	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	27.04	HEP
19,53	Eva Lemos	S16	2010	CAT	Terceira	Torneio Atleta Completo	Angra Heroísmo	16.03	HEP
19,19	Rafaela Peixinho	S16	2009	SCA	Santarém	Campeonato Nacional Sub 16	Fátima	25.05	2
19,02	Ana Calvário	S16	2009		C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	13
19,00	Leonor Filipe	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Meeting Jovem "Mário Pinto Claro"	Tábua	02.02	2
18,97	Bárbara Lobo	S16	2009	FCC	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	13.04	HEP

18,90	Gabriela Coelho	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Almada	04.05	5
18,90	Gabriela Moutinho	S16	2009	MAC	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	29.06	6 t
18,89	Oleka Shchegrynets-UKR	S16	2009	GAF	Santarém	Campeonato Distrital de Lançamentos	Fátima	10.02	3 t
18,88	Beatriz Policarpo	S16	2009	AJL	Évora	Provas de Preparação de Lançamentos	Vendas Novas	10.02	2
18,75	Francisca Fernandes	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
18,75	Matilde Dinis	S16	2009	VTSC	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	3
18,65	Laura Reis	S16	2009	GAF	Santarém	Campeonato Distrital de Lançamentos	Fátima	10.02	4 t
18,64	Bianca Pereira	S16	2009	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Faro	29.06	5 t
18,47	Karina Chepak	S16	2009	JDN	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	13.04	HEP
18,39	Filipa Gouveia	S16	2009	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Lançamentos	Faro	10.02	4 t
18,34	Ana Miguel Silva	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	27.04	HEP
18,30	Lara Peixoto	S16	2009	ACM-A	Terceira	Taça de Lançamentos Dr. Luís Sousa	Angra Heroísmo	15.02	1
18,21	Clara Cabral	S16	2009	CTMVPA	Vila Real	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	27.04	HEP
17,99	Catarina Évora Pinto	S16	2010	ESCMOV	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
17,92	Joana Ferreira	S16	2009	ADTL	Viseu	Campeonato Distrital de Juvenis	Viseu	11.05	2 t
17,77	Kimberly Nunes	S16	2010	AJS	Madeira	Provas Extra	Funchal	28.06	1
17,71	Matilde Romão	S16	2009	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	25.05	3
17,62	Leonor Pinhão	S16	2009	SCUT	Lisboa	Campeonato Regional S18	Lisboa (AL)	12.05	4 t
17,55	Carolina Brigido	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	17.02	6
17,48	Cláudia Fontes	S16	2010	GCVR	Vila Real	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	14
17,47	Júlia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	13.04	HEP
17,46	Carolina Mendes	S16	2010	OFC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	3
17,27	Nicolle Ghirlanda - SUI	S16	2009	CASJ	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
17,23	Bruna Augusto	S16	2008	SCUT	Lisboa	Campeonato Regional S18	Lisboa (AL)	12.05	6
17,05	Matilde Martins	S16	2009	AEAC	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	8 t
16,96	Mariana Vicente	S16	2010	CARDES	Viseu	Olimpico Jovem Distrital	Viseu	11.05	1
16,92	Carolina Campaniço	S16	2010	BAC	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	13.04	HEP
16,90	Laura Gouveia	S16	2010	AJS	Madeira	Atleta Completo Regional	Ribeira Brava	06.04	HEP
16,84	Bárbara Pacheco	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
16,84	Maria Luisa Correia	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Regional de Atleta Completo	Ponta Delgada	13.04	HEP
16,79	Inês Custódio	S16	2009	JDAL	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
16,78	Margarida Bento	S16	2009	SCP	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	1
16,76	Francisca Chagas	S16	2010	AGV	Viseu	Campeonato Distrital de Juvenis	Viseu	11.05	3 t
16,73	Beatriz Patrício	S16	2009	GDRCP	Lisboa	1ª Jornada de Torres	Torres Vedras	20.01	3
16,69	Joana Simões	S16	2009	ACFR	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	29.06	8 t
16,61	Frederica Vieira	S14	2012	AMONT	Braga	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	Extra
16,61	Sara Ferreira	S16	2009	VTSC	Braga	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	27.04	HEP
16,60	Clara Teixeira	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Funchal	11.02	2
16,59	Lara Ribeiro	S16	2009	SLA	Setúbal	Campeonato Regional Juvenis	Almada	30.06	7 t
16,55	Filipa Carvalho	S16	2009	SLA	Setúbal	Camp Regional Provas Combinadas	Almada	21.04	HEP
16,48	Lara Simões	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	27.04	HEP
16,44	Beatriz Oliveira	S16	2010	LAVRA	Porto	Provas Extra	Lousada	06.04	3
16,41	Margarida Oliveira	S16	2009	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
16,33	Inês Vila	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
16,32	Lara Ludovice	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
16,31	Malika Anacleto	S16	2009	SCP	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	3
16,21	Bruna Ferreira	S16	2009	PLF	Braga	Provas de Preparação	Braga	23.03	2
16,18	Mariana Malheiro	S16	2009	ADA	V. Castelo	Torneio de Lançamentos I	Viana do Castelo	16.03	2
16,17	Érica Medeiros	S16	2009	ACB-L	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	05.05	7
16,16	Sara Neves	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Coimbra	08.06	5 t
16,15	Miriam Cachulo	S16	2009	A 20 Km	Santarém	Olimpico Jovem Distrital	Abrantes	04.05	5
15,93	Margarida Calhau	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	17.02	8
15,90	Luz Amaro	S16	2009	CAOV	V. Castelo	Atleta Completo	Viana do Castelo	06.04	HEP
15,90	Maria Inês Machado	S16	2009	PFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
15,85	Matilde Silva	S16	2010	ADTT	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
15,84	Ana Lúcia Matias	S16	2010	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Funchal	11.02	3
15,74	Maria Henriques	S16	2009	CAMR	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	30.06	11 t
15,69	Carolina Cardim	S16	2009	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
15,69	Leonor Sousa	S16	2009	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
15,65	Carlota Teixeira	S14	2011	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	25.05	5 t
15,62	Rita Dos Santos	S16	2010	ADTT	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Almada	04.05	6
15,57	Carolina Salvado	S16	2009	CPA-S	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
15,52	Maria Gonçalves	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas Extra	Seixal	06.04	4
15,44	Matilde Joaquim	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
15,31	Emmy Gomes	S16	2009	AFIS	Aveiro	Torneio António Vieira	Vagos	23.06	4
15,30	Leonor Gomes	S16	2009	SCB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	5
15,27	Ana Rita Gonçalves	S16	2009	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Lançamentos	Faro	10.02	8 t
15,21	Leonor Ferreira	S16	2009	JDAI	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
15,15	Matilde Ferreira	S16	2010	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	2

15,11	Eduarda Silva	S16	2010	AJS	Madeira	Atleta Completo Regional	Ribeira Brava	06.04	HEP
15,08	Luana Gomes	S16	2009	GDC-VC	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	3
14,96	Anita Fernandes	S16	2010	MAC	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	29.06	11 t
14,85	Mariana Gonçalves	S16	2010	UDZA	Santarém	Olimpico Jovem Distrital	Abrantes	04.05	7
14,82	Margarida Maia	S16	2010	LAVRA	Porto	Provas Extra	Lousada	06.04	6
14,78	Carolina Quintal	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Funchal	11.02	4
14,77	Luciana Gamboa	S16	2010	OCL	Algarve	Campeonato Regional de Lançamentos	Faro	10.02	9 t
14,77	Maria Leonor Tavares	S16	2010	LLFC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
14,72	Leonor Fernandes	S16	2009	GRQL	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
14,69	Ariana Sustelo	S14	2012	CRDS	Algarve	Olimpico Jovem Regional	Faro	04.05	3 t
14,68	Leonor Freitas	S16	2009	ESCMOV	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
14,56	Margarida Godinho	S16	2010	JV	Leiria	5ª Jornada de Lançamentos JV	Leiria (CNL)	22.05	6 t
14,54	Margarida Brandão	S16	2010	RUNRIVER	Porto	Provas Extra	Lousada	06.04	7
14,52	Sara Gonçalves	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato de Lançamentos Inverno	Jamor (P2)	27.01	4 t
14,51	Lara Gonçalves	S14	2011	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	25.05	6 t
14,37	Carolina Bachi	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
14,36	Laura Fernandes	S16	2010	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	25.05	7
14,34	Maria Do Mar	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
14,33	Zoé Nunes Pedro	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
14,30	Lara Simões	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	12.05	HEP
14,15	Eliana Martins	S16	2010	SCA	Santarém	Campeonato Distrital de Lançamentos	Fátima	10.02	7 t
14,14	Inês Gomes	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
14,11	Vitória Tosttão	S16	2009	FCC	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	13.04	HEP
14,00	Susana Martins	S16	2009	OCL	Algarve	Olimpico Jovem Regional	Faro	04.05	4
13,99	Carolina Lima	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
13,96	Beatriz Freitas	S16	2009	ACDAV	V. Castelo	Torneio de Lançamentos II	Viana do Castelo	11.05	2
13,95	Edmircia Seco	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
13,74	Júlia Gonçalves	S16	2009	OFC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	6
13,73	Violeta Matos	S16	2010	CPA-S	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	12 t
13,69	Inês Rodrigues	S16	2009	CSGAIA	Porto	Provas Extra	Lousada	06.04	8
13,67	Leonor Barreira	S16	2010	THA	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	08.06	7 t
13,65	Carolina Beirão	S16	2009	JDN	Beja	Campeonato Distrital de Lançamentos	Beja	03.02	6
13,65	Mafalda Mariz	S16	2010	CDP	Porto	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	29.06	12 t
13,64	Ariana Peixeiro	S16	2010	QFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
13,62	Petra Dumont	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	17.02	10
13,58	Carolina Martins	S16	2009	CDOL	S. Miguel	Regional de Atleta Completo	Ponta Delgada	13.04	HEP
13,58	Patrícia Filimon	S16	2009	AABV	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
13,57	Carolina Silva	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	17.02	11
13,56	Isabel Alves	S16	2009	SCA-T	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	16.03	1
13,56	Maria Cunha	S16	2010	AGV	Viseu	Campeonato Distrital de Juvenis	Viseu	11.05	4 t
13,54	Mariana Silva	S16	2009	LAVRA	Porto	Provas Extra	Lousada	06.04	9
13,50	Carlota Fernandes	S16	2010	AJS	Madeira	Provas Extra	Funchal	28.06	3
13,44	Lara Almeida	S16	2010	CPA-S	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
13,38	Leonor Leal	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	17.02	12
13,37	Sofia Ribeiro	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
13,33	Ariana Esik	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato de Lançamentos Inverno	Jamor (P2)	27.01	5 t
13,31	Joana Wever	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
13,27	Clara Correia	S16	2010		Évora	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Lagoa	18.05	18
13,20	Rita Vieira	S16	2010	ACDC	Setúbal	Campeonato Regional de Lançamentos	Almada	04.02	9 t
13,16	Margarida Santos	S16	2010	NDCG	Guarda	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	27.04	HEP
13,14	Inti Bakker	S16	2009	CTMVPA	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Real	23.03	2
13,10	Eva Nunes	S16	2010	NDAP	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
13,10	Inês Ferreira	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
13,09	Iara Ferreira	S16	2009	OFC	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	13.04	HEP
13,09	Maria Araújo	S16	2009	RUNRIVER	Porto	Provas Extra	Lousada	06.04	10
13,07	Eunice Berberia	S16	2010	SCA-T	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	16.06	1
13,07	Madalena Calhau	S16	2010	JDN	Beja	Campeonato Distrital de Lançamentos	Beja	03.02	7
13,06	Michela Durão - MOZ	S16	2010	AJS	Madeira	Atleta Completo Regional	Ribeira Brava	06.04	HEP
13,03	Matilde Matos	S16	2009	CDP-C	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	7
12,92	Núria Neves	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 18	Funchal	22.06	7 t
12,90	Margarida Domingos	S16	2008	SCP	Lisboa	Campeonato de Lançamentos Inverno	Jamor (P2)	27.01	6
12,88	Carina Marques	S16	2010	GAF	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
12,84	Madalena Moura	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
12,77	Diana Rama	S16	2009	MAC	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
12,71	Rafaela Ferreira	S16	2010	CAOV	V. Castelo	Atleta Completo	Viana do Castelo	06.04	HEP
12,70	Matilde Fernandes	S16	2010	VTSC	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	06.04	HEP
12,68	Filipa Roussado	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
12,68	Lia Ferreira	S16	2010	RUNRIVER	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
12,67	Leonor Zita	S16	2009	AGV	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	13.04	HEP

12,66	Aline Sagradas	S16	2009	OFC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Coimbra	08.06	7 t
12,62	Carolina Horta	S16	2009	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
12,58	Diana Sousa	S16	2010	FCC	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	13.04	HEP
12,49	Sofia Teixeira	S16	2009	AFIS	Aveiro	Torneio António Vieira	Vagos	23.06	5
12,42	Camila Machado	S16	2010	AMONT	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	06.04	HEP
12,38	Lúisa Batista	S16	2010	AMONT	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	06.04	HEP
12,36	Patrícia Bastos	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Torneio António Vieira	Vagos	23.06	6
12,33	Catarina Marta	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
12,32	Sara Fernandes	S16	2009	AEAC	Santarém	Olímpico Jovem Distrital	Abrantes	04.05	9
12,30	Mariana Correia	S16	2010	SCB	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	3
12,15	Anamar Paulino	S16	2010	OFC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	8
12,05	Francisca Paulo	S16	2009	ACB-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
12,04	Benadita Sobreiro	S16	2009	SCUT	Lisboa	1ª Jornada de Torres	Torres Vedras	20.01	6
12,03	Gabriela Dias	S14	2012	PLF	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	7 t
12,03	Isabel Caiado - BRA	S16	2009	OFC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	9
12,03	Mariana Relvas Pedro	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
12,00	Diana Alves	S16	2009	ADB	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	4
12,00	Helena Dias	S16	2006	ADCV	Portalegre	II Torneio de Lançamentos ADCV	Castelo de Vide	17.02	2
11,95	Ana Mel Ribeiro - BRA	S16	2009	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	3
11,78	Lara Brás	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
11,76	Lara Mendes	S16	2009	CARDES	Viseu	Campeonato Distrital de Juvenis	Viseu	11.05	5 t
11,73	Inês Silva	S16	2009	JAM	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	20.04	4
11,64	Filipa Monteiro	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
11,63	Inês Guerreiro	S16	2010	SCUT	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	6
11,61	Lara Nunes	S16	2010	SCP	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	7
11,60	Ana Amado	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Coimbra	08.06	8 t
11,57	Mariana Machado	S16	2010	CDESRP	Faial	Regional de Atleta Completo	Ponta Delgada	13.04	HEP
11,52	Rosa Loureiro	S16	2010	AAM-M	Madeira	Campeonato Regional de Lançamentos	Funchal	17.02	7 t
11,39	Joana Dias	S16	2009	CAF-SCF	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	6
11,35	Marina Silva	S16	2010	SCUT	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	8
11,31	Leonor Gomes	S16	2010	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
11,30	Lara Saraiva	S16	2009	CLAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
11,29	Joana Sousa	S16	2009	CSGAI	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
11,28	Miriam Domingues	S16	2009	OFC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	11
11,22	Samanta Araújo	S16	2009	PLF	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	06.04	HEP
11,19	Mahé Correia	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
11,15	Margarida Sousa	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
11,14	Matilde Maia	S16	2010	GRE-AA	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	13.04	HEP
11,10	Camila Jota	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
11,06	Tatiana Freitas	S16	2010	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Funchal	11.02	5
11,05	Maria Inês Pinho	S16	2010	AGV	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	13.04	HEP
11,01	Petra Rios	S16	2010	ACDAV	V. Castelo	Torneio de Lançamentos II	Viana do Castelo	11.05	3
11,00	Margarida Fernandes	S14	2012	CDCNAV	Porto	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	14.07	Extra
10,96	Madaleina Ferreira	S16	2010	JOMA	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	9
10,95	Inês Galvão	S16	2010	UAP	Lisboa	Campeonato Regional S18	Lisboa (AL)	12.05	10 t
10,77	Carolina Costa	S16	2009	CARDES	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	13.04	HEP
10,74	Joana Silva	S16	2010	CDCFASA	Guarda	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	19
10,72	Joana Caseiro	S16	2010	CAMG	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
10,71	Bianca Sérgio	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
10,70	Inês Ferreira	S16	2009	CDCNAV	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
10,65	Beatriz Svidruk	S16	2009	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
10,65	Camila Horta	S16	2009	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
10,63	Carolina Santos	S16	2010	GRE-AA	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	12
10,63	Francisca Reis	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	12.05	HEP
10,61	Ashhley Jorge	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	17.02	13
10,58	Liliana Soares	S16	2009	ACM-A	Terceira	Taça de Lançamentos Dr. Luís Sousa	Angra Heroísmo	15.02	3
10,57	Leonor Agostinho	S14	2012	HMGS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	4 t
10,49	Inês Alves Reis	S16	2009	LLFC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
10,46	Inês Fernandes	S16	2009	ACB-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
10,45	Alice Rocha	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
10,43	Teresa Fonseca	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
10,42	Astrid Rojas	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Faro	29.06	10 t
10,38	Constança Loureiro	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
10,38	Marta Pereira	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
10,38	Priscila Pinto	S16	2009	OCL	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
10,37	Ana Antunes	S16	2010	ACRDBC	C. Branco	Provas de Observação	Castelo Branco	30.05	1
10,37	Maria Valente	S16	2010	GDCRM	Évora	Atleta Completo - Final Distrital 2024	Vendas Novas	13.04	HEP
10,36	Teresa Gonçalves	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
10,34	Sónia Cruz	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato de Lançamentos Inverno	Jamor (P2)	27.01	9 t

10,32	Maria Leonor Rosa	S16	2010	GAF	Santarém	Campeonato Distrital de Lançamentos	Fátima	10.02	8 t
10,23	Ana Maria Cabrita	S14	2011	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	5 t
10,21	Leticia Vieira	S16	2009	CYCL	V. Castelo	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	29.06	15 t
10,16	Maria Luísa Aguiar	S16	2010	CAT	Terceira	Torneio Atleta Completo	Angra Heroísmo	16.03	HEP
10,12	Leonor Almeida	S16	2010	AJL	Évora	Provas de Preparação de Lançamentos	Vendas Novas	10.02	3
10,10	Isabela Gomes - BRA	S16	2010	CDP-C	Porto	Provas Extra	Lousada	06.04	11
10,00	Mafalda Resende	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	20.07	2
9,96	Matilde Francisco	S16	2010	CLAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
9,94	Anisa Ramos	S16	2010	CSLBA	Beja	Campeonato Distrital de Lançamentos	Beja	03.02	9
9,86	Maria João Costa	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	20.04	6
9,81	Margarida Gomes	S16	2010	CSGAIA	Porto	Provas Extra	Lousada	06.04	12
9,78	Náira Silva	S16	2010	CAMG	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
9,75	Catarina Pinto	S16	2010	QFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
9,74	Maria Campos	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato da AASM de Lançamentos	Ponta Delgada	26.01	6 t
9,71	Maria Oliveira	S16	2010	VTSC	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	9
9,63	Matilde Gonçalves	S16	2010	SCB	Braga	Campeonato Regional de Lançamentos	Braga	06.04	7 t
9,61	Jéssica Oliveira	S16	2010	PLF	Braga	Campeonato do Norte Sub 18	Lousada	29.06	17 t
9,61	Mafalda Gonçalves	S16	2009	ACFR	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
9,58	Sofia Tigeleiro	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
9,49	Beatriz Bastos	S16	2010	JDAL	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
9,39	Ana Almeida	S16	2010	E-AEG	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
9,39	Leonor Silva	S16	2010	CDP-C	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	7
9,34	Leonor Néri	S16	2009	ACFR	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
9,26	Ana Beatriz Jesus	S16	2009	HCF	Vila Real	Torneio Olímpico Jovem	Vila Pouca Aguiar	04.05	2
9,24	Margarida Costa	S14	2011	CAB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	11 t
9,22	Maria Marques	S16	2010	ACFR	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
9,15	Alicia Pereira	S16	2010	LLFC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
9,06	Matilde Sérvolo	S16	2009	CVSP	Portalegre	II Torneio de Lançamentos ADCV	Castelo de Vide	17.02	3
8,94	Maria Fernandes	S16	2009	GJPB	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
8,88	Jéssica Fidalgo	S16	2009	OFC	Coimbra	Torneio Jovem João Matos Santos	Coimbra	17.02	15
8,81	Margarida Pinho	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
8,78	Jennifer Henriques	S16	2009	OCL	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
8,78	Lara Silva	S16	2010	CDP-C	Porto	Provas Extra	Lousada	06.04	14
8,76	Kiara Young - GBR	S16	2010	ADECT	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
8,62	Clara Franco	S16	2010	THA	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	13.04	HEP
8,60	Diana Miranda	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
8,56	Clara Aníbal	S14	2012	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	6 t
8,53	Mafalda Valente	S16	2010	GDP-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	06.04	HEP
8,43	Bianca Cravinho	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Coimbra	08.06	10 t
8,29	Inês Morim	S16	2010	CDP	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	HEP
8,28	Mariana Falcão	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
8,24	Bianca Dias	S16	2010	CATUNES	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
8,24	Margarida Martins	S16	2009	CRAL	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
8,21	Mafalda Marreiros	S16	2010	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Faro	23.03	HEP
8,11	Oceana Paulino	S16	2010	HMGS	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
8,08	Simone Pinto	S16	2010	ASCDUR	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
7,93	Inês Tavares	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Regional de Atleta Completo	Ponta Delgada	13.04	HEP
7,90	Beatriz Romão	S16	2009	GDCRM	Évora	Atleta Completo - Final Distrital 2024	Vendas Novas	13.04	HEP
7,80	Leonor Ferreira	S16	2010	CAM-VC	V. Castelo	Atleta Completo	Viana do Castelo	06.04	HEP
7,72	Luísa Assunção	S16	2010	GJPB	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	13.04	HEP
7,67	Beatriz Alves	S16	2009	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP
7,53	Carlota Calado	S16	2010	VFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
7,46	Matilde Costa	S16	2010	CFOD	Porto	Provas Extra	Lousada	06.04	16
7,41	Margarida Tavares	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
6,43	Núria Dos Santos	S14	2012	COP	Algarve	Olímpico Jovem Regional	Faro	04.05	7 t
6,17	Melinda Silva	S16	2010	CSGAIA	Porto	Provas Extra	Lousada	06.04	17
6,05	Carolina Dias	S14	2012	CAB	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	02.06	12 t
5,95	Catarina Basílio	S16	2010	SCUT	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	11
5,84	Inês Teixeira	S16	2010	QFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
5,23	Mariana Pereira	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	13.04	HEP
4,96	Francisca Carvalho	S16	2010	CESMC	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	13.04	HEP

Todas

HEPTATLO

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

RN: 4.899 Pontos

Marisa Vaz Carvalho/SLB/Lisboa (AL)/26.04.2014

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4789	0,9	Madalena Barradas	S16	2009	ACF	Portalegre	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	1
4240	-0,7	Laura Agostinho	S16	2009	IND-S	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	1
4101	1,9	Anamar Jorge	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	2
4075	1,4	Sara Ferreira	S16	2009	VTSC	Braga	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	4
3806	1,3	Lara Simões	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	5
3691	1,1	Antónia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	6
3623	-0,6	Nilá Viala - FRA	S16	2009	CDQ	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	1
3571	0,4	Lara Ludovice	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	1
3555	-0,4	Alessandra Santos	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	1
3529	0,2	Matilde Macheta	S16	2010	QFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	2
3524	1,4	Clara Cabral	S16	2009	CTMVPA	Vila Real	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	7
3497	1,2	Madalena Silva	S16	2009	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	9
3444	0,3	Inês Vila	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	2
3350	-0,4	Júlia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	2
3348	-0,2	Rita Moura	S16	2009	CASJ	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	2
3337	1,0	Ana Miguel Silva	S16	2010	GRECA	Aveiro	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	11
3300	-0,4	Iara Ferreira	S16	2009	OFC	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	3
3249	-0,6	Lara Simões	S16	2010	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	2
3245	-1,7	Francisca Silva	S16	2010	CLAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	2
3240	0,8	Joana Wever	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	3
3197	-0,2	Filipa Carvalho	S16	2009	SLA	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	3
3190	0,8	Sofia Ribeiro	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	4
3182	0,9	Madalena Moura	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	5
3102	0,7	Carolina Bachi	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	6
3082	1,0	Mariana Relvas Pedro	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	7
3051	-0,2	Clara Franco	S16	2010	THA	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	3
3051	-0,6	Matilde Joaquim	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	3
3050	-0,5	Luana Soares	S16	2009	CASJ	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	3
3030	-0,9	Marta Nené	S16	2009	JDN	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	13.04	1
3003	-0,9	Constança Ribeiro	S16	2010	JDN	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	13.04	1
2986	0,8	Kimberly Nunes	S16	2010	AJS	Madeira	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	13
2985	0,0	Matilde Fernandes	S16	2010	VTSC	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	2
2961	-0,4	Francisca Silva	S16	2009	CMP-C	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	4
2950	0,2	Ana Almeida	S16	2010	AEG	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	15
2935	1,0	Joana Ferreira	S16	2009	ADTL	Viseu	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	14
2902	-0,7	Francisca Reis	S16	2010	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	4
2896	0,7	Zoé Nunes Pedro	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	8
2851	-0,4	Laura Reis	S16	2009	GAF	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	4
2845	0,8	Eduarda Silva	S16	2010	AJS	Madeira	Atleta Completo Regional	Ribeira Brava	07.04	2
2833	-0,2	Sara Lopes	S16	2009	AGDAK	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	4
2800	1,2	Carolina Lima	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	9
2751	0,2	Carolina Mendes	S16	2010	OFC	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	5
2750	0,4	Alice Rocha	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	5
2745	-0,7	Lara Peixoto	S16	2009	ACM-A	Terceira	Torneio Regional Atleta Completo	Ponta Delgada	14.04	2
2742	0,2	Maria Inês Pinho	S16	2010	AGV	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	13.04	2
2738	0,9	Michela Durão - MOZ	S16	2010	AJS	Madeira	Atleta Completo Regional	Ribeira Brava	07.04	3
2722	0,2	Lara Nunes	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	10
2714	-0,2	Leonor Fernandes	S16	2009	GRQL	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	6
2709	-0,3	Maria Manaça	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	5
2690	0,5	Bárbara Pacheco	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	11
2681	1,7	Ana Almeida	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	3
2678	-0,1	Rafaela Lacerda	S16	2009	CIAIA	Faial	Torneio Regional Atleta Completo	Ponta Delgada	14.04	3
2677	-0,1	Lara Saraiva	S16	2009	CLAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	5
2663	-0,2	Inês Custódio	S16	2009	JDAL	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	6
2661	-0,5	Maria Gonçalves	S16	2010	QFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	7
2659	-0,7	Diana Miranda	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	6
2651	0,5	Edmircia Seco	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	12
2636	0,9	Mariana Falcão	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	13
2635	-0,1	Maria Inês Coelho	S16	2009	AMONT	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	3
2628	-0,1	Margarida Calhau	S16	2010	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	6
2625	-0,5	Camila Horta	S16	2009	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	4
2625	0,7	Marta Peralta	S16	2009	CFOD	Porto	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	16
2602	-0,4	Nicolle Ghirlanda - SUI	S16	2009	CASJ	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	5
2600	-0,1	Lara Almeida	S16	2010	CPA-S	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	7

2598	-0,9	Irish Lobo	S16	2010	NDJL	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	9
2572	0,1	Carolina Salvado	S16	2009	CPA-S	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	8
2569	0,1	Camila Machado	S16	2010	AMONT	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	4
2556	0,4	Teresa Gonçalves	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	14
2552	-0,3	Matilde Martins	S16	2009	AEAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	9
2550	-0,5	Sara Neves	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	6
2548	-0,6	Carlota Calado	S16	2010	VFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	10
2545	-0,7	Laura Agostinho	S16	2009	JDAL	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	1
2537	0,9	Inês Gomes	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	15
2516	-0,4	Carolina Horta	S16	2009	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	6
2503	0,4	Carina Marques	S16	2010	GAF	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	11
2483	1,7	Oceana Paulino	S16	2010	HMGs	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	5
2477	-0,8	Bárbara Lobo	S16	2009	FCC	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	13.04	3
2457	-0,9	Filipa Monteiro	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	7
2449	1,1	Carla Guimarães- STP	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	16
2397	-0,5	Francisca Fernandes	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	13
2393	0,6	Maria Inês Machado	S16	2009	PFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	11
2391	-0,2	Inês Fernandes	S16	2009	ACB-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	8
2389	-0,1	Matilde P Silva	S16	2009	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	9
2382	-0,5	Francisca Paulo	S16	2009	ACB-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	10
2379	-0,3	Gabriela Alves	S16	2009	ADTT	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	12
2360	-0,4	Leonor Filipe	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	7
2359	-1,6	Rafaela Ferreira	S16	2010	CAOV	V. Castelo	Atleta Completo	Viana do Castelo	07.04	1
2339	-1,6	Beatriz Bastos	S16	2010	JDAL	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	12
2334	-0,7	Oleksa Shchegrynets-U	S16	2009	GAF	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	13
2319	0,3	Teresa Fonseca	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	17
2311	1,1	Margarida Tavares	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	18
2310	-1,2	Luz Amaro	S16	2009	CAOV	V. Castelo	Atleta Completo	Viana do Castelo	07.04	2
2308	-0,7	Mafalda Marreiros	S16	2010	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	7
2303	-0,3	Maria Leonor Rosa	S16	2009	GAF	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	14
2301	-1,1	Carolina Campaniço	S16	2010	BAC	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	13.04	4
2298	-1,2	Vitória Tostão	S16	2009	FCC	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	13.04	5
2297	1,0	Renata Silva	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	14
2294	-0,5	Ana Rita Gonçalves	S16	2009	CDQ	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	8
2260	-1,2	Patrícia Filimon	S16	2009	AABV	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	9
2241	-1,1	Maria Luisa Correia	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Regional Atleta Completo	Ponta Delgada	14.04	4
2197	0,3	Camila Jota	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	13
2173	1,0	Sara Gonçalves	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	19
2156	1,0	Joana Sousa	S16	2009	CSGAIA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	17
2137	-0,4	Matilde Maia	S16	2010	GRE-AA	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	8
2119	-0,6	Diana Sousa	S16	2010	FCC	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	13.04	6
2108	0,5	Matilde Romão	S16	2009	CLAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	15
2098	-1,5	Violeta Matos	S16	2010	CPA-S	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	16
2090	-0,4	Matilde Dinis	S16	2009	VTSC	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	5
2088	-0,1	Leonor Leal	S16	2010	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	11
2088	-0,3	Leonor Zita	S16	2009	AGV	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	13.04	3
2064	-0,1	Samanta Araújo	S16	2009	PLF	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	6
2045	0,8	Sofia Tigeleiro	S16	2009	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	20
2043	-1,6	Beatriz Freitas	S16	2009	ACDAV	V. Castelo	Atleta Completo	Viana do Castelo	07.04	3
2042	0,4	Beatriz Romão	S16	2009	GDCRM	Évora	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	17
2033	0,5	Maria do Mar	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	21
2029	0,7	Leonor Freitas	S16	2009	ESCMOV	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	2
2020	-0,1	Maria Sousa	S16	2010	DCE	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	13.04	4
2017	-0,6	Matilde Silva	S16	2010	ADTT	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	14
2015	0,7	Lara Sobral	S16	2009	CDCNAV	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	18
2006	-1,5	Maria Luísa Aguiar	S16	2010	CAT	Terceira	Torneio Atleta Completo	Angra Heroísmo	17.03	2
2003	0,2	Luísa Batista	S16	2010	AMONT	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	7
1998	0,2	Bianca Sérgio	S16	2010	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	22
1990	0,5	Maria Araújo	S16	2009	RUNRIVER	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	19
1987	-1,7	Eva Lemos	S16	2010	CAT	Terceira	Torneio Atleta Completo	Angra Heroísmo	17.03	3
1985	-0,2	Ariana Peixeiro	S16	2010	QFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	15
1977	-0,2	Maria Cunha	S16	2010	AGV	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	13.04	5
1975	0,8	Margarida Maia	S16	2010	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	20
1967	-0,5	Lia Ferreira	S16	2010	RUNRIVER	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	21
1966	1,2	Catarina Marta	S16	2010	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	23
1965	-1,3	Karina Chepak	S16	2009	JDN	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	13.04	7
1963	0,7	Catarina Évora Pinto	S16	2010	ESCMOV	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	3
1962	-0,1	Ana Amado	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febres	14.04	9
1956	-0,6	Eva Nunes	S16	2010	NDAP	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	12

1950	-0,1	Catarina Pinto	S16	2010	QFC	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	16
1944	-0,6	Carlota Fernandes	S16	2010	AJS	Madeira	Atleta Completo Regional	Ribeira Brava	07.04	4
1931	0,7	Margarida Oliveira	S16	2009	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	4
1911	0,7	Inês Ferreira	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	5
1866	0,9	Carolina Cardim	S16	2009	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	24
1864	0,2	Marta Pereira	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	6
1862	-1,7	Bianca Dias	S16	2010	CATUNES	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	10
1835	0,5	Beatriz Alves	S16	2009	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	22
1830	-1,1	Madalena Calhau	S16	2010	JDN	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	13.04	8
1823	-1,0	Kiara Young - GBR	S16	2010	ADECT	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	11
1811	1,9	Alicia Pereira	S16	2010	LLFC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	10
1793	-0,6	Bruna Ferreira	S16	2009	PLB	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	8
1789	-0,7	Beatriz Svidruk	S16	2009	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	12
1779	1,0	Laura Gouveia	S16	2010	AJS	Madeira	Atleta Completo Regional	Ribeira Brava	07.04	5
1773	-0,2	Joana Caseiro	S16	2010	CAMG	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	13
1772	-1,6	Matilde Francisco	S16	2010	CLAC	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	17
1763	-0,8	Leonor Gomes	S16	2020	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	13
1756	-1,9	Laura Fernandes	S16	2010	CPA-S	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	18
1728	-1,1	Inês Tavares	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Regional Atleta Completo	Ponta Delgada	14.04	5
1703	-1,1	Maria Campos	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Regional Atleta Completo	Ponta Delgada	14.04	6
1685	1,8	Anna Frederica Santos	S16	2009	SCBM	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	12
1685	1,8	Mafalda Resende	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	13
1670	0,0	Beatriz Oliveira	S16	2010	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	7
1667	-0,7	Mafalda Gonçalves	S16	2009	ACFR	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	23
1666	-1,1	Carolina Martins	S16	2009	CDOL	S. Miguel	Torneio Regional Atleta Completo	Ponta Delgada	14.04	7
1640	0,2	Gabriela Martins	S16	2010	AEG	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	8
1628	0,7	Margarida Sousa	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	9
1625	0,2	Leonor Sousa	S16	2009	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	10
1599	-0,6	Náira Silva	S16	2010	CAMG	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	14
1586	0,7	Leonor Néri	S16	2009	ACFR	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	11
1583	-0,2	Mariana Pereira	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	17
1544	1,1	Rosa Loureiro	S16	2010	AAM-M	Madeira	Atleta Completo Regional	Ribeira Brava	07.04	6
1539	0,6	Margarida Santos	S16	2010	NDCG	Guarda	Torneio Nacional Atleta Completo	Pombal	28.04	19
1519	-1,6	Diana Alves	S16	2009	ADBAR	V. Castelo	Atleta Completo	Viana do Castelo	07.04	4
1506	-0,7	Inês Rodrigues	S16	2009	CSGAIA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	24
1500	-0,3	Carolina Costa	S16	2009	CARDES	Viseu	Atleta Completo Distrital	Viseu	13.04	6
1498	-0,9	Jennifer Henrique	S16	2009	OCL	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	14
1469	-1,2	Leonor Ferreira	S16	2010	CAM-VC	V. Castelo	Atleta Completo	Viana do Castelo	07.04	5
1424	0,3	Rita Dos Santos	S16	2010	ADTT	Setúbal	Atleta Completo Regional	Setúbal	14.04	18
1404	-0,5	Carolina Santos	S16	2010	GRE-AA	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febrees	14.04	10
1391	0,0	Mafalda Valente	S16	2010	GDP-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	15
1390	-0,6	Maria Valente	S16	2010	GDCRM	Évora	Atleta Completo - Final Distrital 2024	Vendas Novas	14.04	2
1364	-0,5	Alexandra Vogado	S16	2009	CPTSC	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Febrees	14.04	11
1325	-1,2	Leonor Barreira	S16	2010	THA	Santarém	Atleta Completo Distrital	Abrantes	14.04	19
1227	-0,8	Astrid Rojas	S16	2009	COP	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	15
1201	-0,9	Priscila Pinto	S16	2009	OCL	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	16
1152	1,5	Maria João Costa	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Atleta Completo 2024	Vagos	14.04	17
1147	-0,7	Jéssica Fernandes	S16	2010	OCL	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	17
1140	-0,2	Margarida Martins	S16	2009	CRAL	Algarve	Atleta Completo Regional	Quarteira	24.03	18
1137	0,8	Maria Marques	S16	2010	ACFR	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	25
1109	0,9	Érica Medeiros	S16	2009	ACB-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Pombal	07.04	16
1107	0,5	Francisca Carvalho	S16	2010	CESMC	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	26
954	-1,0	Anaísa Ramos	S16	2010	CSLBA	Beja	Torneio Atleta Completo Distrital	Beja	13.04	9
931	-1,0	Liliana Soares	S16	2009	ACM-A	Terceira	Torneio Atleta Completo	Angra Heroísmo	17.03	4
745	-1,0	Mariana Machado	S16	2010	GSESRP	Faial	Torneio Regional Atleta Completo	Ponta Delgada	14.04	8
449	0,7	Inês Ferreira	S16	2010	CDCNAV	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	27

Todas

4 x 80 metros

RN: 39,05

Irina Vitorino-Catarina Karas-Patricia Rodrigues-Marisa Vaz Carvalho/AAL/Lisboa (U)/14.06.2014

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
39,43	I. Vila-L. Ludovice-S. Oliveira-C. Ventura			AAL	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	1 S 3
40,45	M. Fernandes-S. Ferreira-I. Serras-A. Chiuale			AAB	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	1 S 2
41,16	D. Miranda-C. Calado-A. Rocha-C. Bastos			ASAS	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	2 S 3
41,49	M. Peralta-C. Évora-M. Morijão-L. Freitas			AAP	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	2 S 2
41,79	b. Silva-D. Venda-A. Santos-P. Dumont			ADAL	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	3 S 3
41,83	D. Bento-A. Freitas-F. Silva-I. Ferreira			ADAC	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	1 S 1

42,00	N. Fortes-B. Rosa-C. Horta-R. Moura	AALG	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	4 S 3
42,40	A. Silva-S. Teixeira-M. Tavares-M. Ferreira	AAA	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	5 S 3
42,43	M. Marujo-E. Silva-C. Matos-K. Nunes	AARAM	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	2 S 1
42,44	F. Silva-L. Saraiva-I. Custódio-I. Agostinho	AAS	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	3 S 2
42,81	M. Costa-M. Sousa-M. Pereira-R. Silva	CFOD	Porto	Meeting António Ferreira	Portoa (Ramalde)	01.05	1
43,09	C. Martins-M. Silva-L. Garcia-A. Pui	AACB	C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	6 S 3
43,23	M. Sousa-J. Ferreira-M. Cunha-M. Pinho	AAV	Viseu	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	7 S 3
43,35	F. Fernandes-M. Peralta-M. Costa-R. Silva	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	1
43,35	C. Calheiros-L. Pinto-F. Ferreira-A. Chiualé	SCB	Braga	Torneio Regional Olímpico Jovem	Braga	11.05	1
43,56	L. Néri-M. Marques-B. Benigno-I. Couto	ACFR	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	2
43,60	A. Jorge-B. Lopes-M. Aguiar-E. Lemos	Açores	.	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	3 S 1
43,62	I. Bento-M. Vieira-M. Marques-I. Pinto	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	1 S 1
43,76	I. Couto-M. Marques-B. Benigno-L. Néri	ACFR	Porto	Meeting António Ferreira	Portoa (Ramalde)	01.05	2
43,92	B. Lobo-I. Flores-C. Ribeiro-M. Néné	AABJ	Beja	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	4 S 1
43,97	N. Jesus-G. Fernandes-K. Nunes-S. Henriques	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Funchal	11.02	1
44,32	M. Bernardo-M. Oliveira-A. Bernardo-M. Santos	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	2 S 1
44,38	M. Pinho-M. Sarabando-C. Mota-A. Ferreira	GRECA	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	1 S 2
44,48	N. Wintacem-B. Pimpão-B. Romão-C. Nunes	AAE	Évora	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	4 S 2
44,50		AMONT	Braga	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	Extra
44,79	M. Maia-M. Oliveira-R. Baptista-L. Sousa	LAVRA	Porto	Meeting António Ferreira	Portoa (Ramalde)	01.05	3
44,95	I. Balterejo-A. Martins-C. Silva-M. Pereira	JOBRA	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	3 S 1
44,95		SCB	Braga	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	04.05	Extra
45,12	L. Oliveira-M. Coelho-L. Baptista-E. Cunha	AMONT	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	1
45,14	L. Bigares-B. Silva-M. veiga-M. Pereira	AAPT	Portalegre	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	5 S 1
45,25	I. Silva-A. Pereira-I. Silva-M. Tavares	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	4 S 1
45,30	M. Ruivo-A. Santos-L. Silva-C. Jesus	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	5 S 1
45,32	A. Simões-S. Carvalho-R. Ferreira-L. Amaro	AAVC	V. Castelo	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	5 S 2
45,36		ACB-L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	1
45,42	I. Vieira-I. Rodrigues-M. Silva-J. Sousa	CSGAIA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	04.05	3
45,66	S. Araújo-G. Dias-A. Gomes-B. Ferreira	PLF	Braga	Campeonato Regional Sub-16	Braga	01.06	2
45,66		UDZA	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	25.05	1
46,29	L. Selores-L. Simão-I. Bakker-C. Fontes	AAVR	Vila Real	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	6 S 2
46,65	C. Matos-C. Matos-M. França-V. Silva	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Funchal	11.02	2
46,71	L. Rodrigues-R. Figueiredo-M. Santos-E. Ribeiro	AAG	Guarda	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	18.05	6 S 1
46,77		CBA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	25.05	2
46,86	G. Duarte-A. Azevedo-B. Martins-A. Moreira	ACPV	Porto	Meeting António Ferreira	Portoa (Ramalde)	01.05	4
47,28	C. Ferreira-I. Ramos-M. Oliveira-K. Silva	ARAC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	2 S 2
47,81		CPRAB	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	2
47,94	E. Vieira-M. Durão-E. Silva-D. Sousa	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Funchal	11.02	3
48,28	F. Campos-M. Vasconcelos-M. Costa-M. Resend	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 16	Vagos	01.06	3 S 2
48,57	V. Molina-L. Gouveia-C. Fernandes-V. Gomes	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Funchal	11.02	4
48,86		CYCL	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	2
49,65		GJVP	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	04.05	2
49,88		NDAP	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	04.05	3
50,03		CYCL	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	13.07	3
51,31		CLAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 16	Fátima	25.05	3
53,95	L. Martins-I. Camacho-F. Rodrigues-I. Fernandes	AAM-M	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Funchal	11.02	5

Todas

OUTRAS PROVAS - AR LIVRE E PISTA COBERTA

60 metros

RN: 7,67

Marisa Vaz Carvavhlo/SLB/Liaboia (CAR)/18.12.2014

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7,74	pc	Carolina Ventura	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	03.02	1 F t
7,88	pc	Laura Agostinho	S16	2009	SCA	Santarém	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	03.02	2 F t
7,93	pc	Shelsea Oliveira	S16	2010	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	03.02	1 EI 4 t
7,99	pc	Ema Martins	S16	2010	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	2 S 9
7,99	pc	Maria Carvalho	S16	2009	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	03.02	2 EI 3 t
8,03	pc	Catarina Évora Pinto	S16	2010	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	03.02	3 EI 1 t
8,10	pc	Leonor Néri	S16	2009	ACFR	Porto	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	3 FA t
8,15	pc	Daniela Gorgueira	S16	2010	SLA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	03.02	5 EI 1 t
8,15	pc	Lara Simões	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	4 EI 1 t

8,17	pc	Adriana Simões	S16	2010	SLB	Lisboa	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	Extra
8,19	pc	Lara Simões	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	03.02	4 EI 5 t
8,22	pc	Sara Ferreira	S16	2009	VTSC	Braga	I Noite Atlético em Pista Coberta	Braga	10.01	1 S 4
8,23	pc	Aminata Baldé - GBS	S16	2009	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	5 F
8,23	pc	Maria Leonor Mendes	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	03.02	5 EI 5 t
8,25	1,8	Anamar Jorge	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato da AASM de Inverno	Ponta Delgada	20.01	2 S 1 t
8,27	pc	Matilde Morujão	S16	2010	CAP	Porto	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	03.02	6 EI 5 t
8,29	pc	Diana Miranda	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	03.02	6 EI 2 t
8,31	1,0	Eugénia Correia	S16	2010	BFC	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	7 S 1 t
8,32	pc	Margarida Oliveira	S16	2009	LAVRA	Porto	Torneio Encerramento Pista Coberta	Braga	24.02	Extra
8,34	pc	Eva Mendes	S16	2010	SL	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	1 S 7
8,34	pc	Lara Nunes	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	6 S 9
8,35	pc	Lara Ludovice	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	03.02	7 EI 3 t
8,36	pc	Dádiva Pedro - ANG	S16	2009	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	2 S 7
8,37	pc	Mariana Ferreira	S16	2009	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	03.02	8 EI 5 t
8,37	pc	Sodia Ribeiro	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	2 S 8
8,38	pc	Beatriz Barbosa	S16	2010	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	3 S 8
8,40	pc	Bruna Silva	S16	2009	CAMR	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	7 FA t
8,41	0,4	Marta Peralta	S16	2009	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	1 S 3 t
8,42	pc	Margarida Godinho	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	4 EL 2 t
8,43	0,3	Carlota Calado	S16	2010	VFC	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.02	1 S 8
8,43	1,0	Leonor Freitas	S16	2009	ESCMOV	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	8 S 1 t
8,44	pc	Rita Pio	S16	2010	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	3 S 7
8,46	pc	Marta Pereira	S16	2010	CFOD	Porto	I Noite Atlético em Pista Coberta	Braga	10.01	Extra
8,49	pc	Mariana Relvas Pedro	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	5 S 8
8,51	pc	Sofia Almeida	S16	2010	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	1 S 6
8,53	-3,2	Catarina Matos	S16	2009	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	10.02	1
8,53	pc	Clara Franco	S16	2010	THA	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Alpiarça	20.01	1 EI 4 t
8,54	1,0	Oceana Paulino	S16	2010	HMGS	Aveiro	Torneio Amilcar Teixeira	Luso	17.02	1 S 2
8,55	pc	Beatriz Oliveira	S16	2010	LAVRA	Porto	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	6 EI 1 t
8,56	0,4	Inês Ferreira	S16	2010	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	2 S 3 t
8,56	2,0	Tatiana Couto	S16	2009	CDSC	S. Miguel	Taça de Inverno da AASM	Ponta Delgada	06.01	1 S 2 t
8,57	pc	Luana Alexandre	S16	2009	CPRAB	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	1 F B t
8,58	0,3	Alicia Pereira	S16	2010	LLFC	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	2 S 1
8,58	0,4	Inês Teixeira	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.02	1 S 7
8,58	-0,9	Maria Sousa	S16	2010	DCE	Viseu	Campeonato Distrital de Inverno	Viseu	27.01	1 S 2
8,59	pc	Edmircia Seco	S16	2009	AFS	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	6 S 8
8,59	0,3	Maria Leonor Tavares	S16	2010	LLFC	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	3 S 1
8,61	pc	Diana Bento	S16	2009	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	1 EI 6 t
8,62	1,0	Ana Miguel Silva	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Torneio Amilcar Teixeira	Luso	17.02	2 S 2
8,62	0,4	Diana Rama	S16	2009	MAC	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	3 S 3 t
8,62	pc	Nicole Liendo	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	1 S 5
8,63	1,6	Clara Cabral	S16	2009	CTMVPA	Vila Real	Torneio de Preparação II	Vila Real	27.01	1
8,65	pc	Amélia Chiualé - ANG	S16	2010	SCB	Braga	I Noite Atlético em Pista Coberta	Braga	10.01	3 S 1 t
8,66	pc	Carolina Silva	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	1 EI 4 t
8,66	pc	Inês Couto	S16	2010	ACFR	Porto	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	1 EI 2 t
8,66	0,3	Inês Flores	S16	2010	NDCO	Beja	Provas de Preparação	Odemira	23.03	1
8,67	pc	Margarida Calhau	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	3 EI 3 t
8,68	pc	Constança Cação	S16	2010	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	2 EI 6 t
8,69	pc	Camila Machado	S16	2010	AMONT	Braga	Torneio Encerramento Pista Coberta	Braga	24.02	3 S 1
8,69	pc	Filipa Ferreira	S16	2010	SCB	Braga	Torneio Encerramento Pista Coberta	Braga	24.02	1 S 3 t
8,69	0,4	Maria João Pacheco	S16	2009	MAC	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	4 S 3 t
8,70	pc	Madalena Moura	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	2 S 6
8,72	pc	Nadira Sanches	S16	2010	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	4 S 7
8,73	pc	Margarida Pacheco	S16	2010	AMAC	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	2 S 5
8,73	pc	Miriam Simões	S16	2010	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	2 S 3
8,74	-0,8	Kimberly Nunes	S16	2010	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	06.01	2 S 2
8,75	pc	Catarina Birne	S16	2009	CFB	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	3 S 6
8,75	pc	Inês Gomes	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	5 S 7
8,78	pc	Beatriz Pires	S16	2010	CBA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Alpiarça	20.01	2 EI 4 t
8,78	1,1	Maria Luisa Correia	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Taça de Inverno da AASM	Ponta Delgada	06.01	2 S 1 t
8,78	pc	Matilde Fernandes	S16	2010	VTSC	Braga	I Noite Atlético em Pista Coberta	Braga	10.01	5 S 1 t
8,79	0,0	Agusneli Barreto - VNZ	S16	2009	GDE	Madeira	Torneio de Preparação	Ribeira Brava	27.01	1
8,79	0,3	Irish Lobo	S16	2010	NDJL	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.02	2 S 8
8,81	0,2	Lara Fernandes	S16	2009	ACM-A	Terceira	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	1 EI 2 t
8,81	-0,8	Maria Cunha	S16	2010	AGV	Viseu	Jornada de Velocidade e Lançamentos	Viseu	21.01	2 S 1
8,82	0,3	Ana Almeida	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	4 S 1
8,82	-0,3	Bruna Saias	S16	2010	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	1 S 3 t
8,82	-0,6	Lara Mota	S16	2009	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	6 S 5 t

8,82	pc	Matilde Raposo	S16	2010	UDPF	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	6 S 7
8,85	pc	Inês Andrade	S16	2010	OFC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	5 EI 3 t
8,85	1,2	Leonor Garcia	S16	2010	ACRDBC	C. Branco	Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero"	Castelo Branco	13.01	1 S 1
8,86	pc	Patrícia Lino	S16	2010	SPF	Algarve	Salto Altura Sala e Torneio Preparação	VR Stº António	27.01	1 S 2
8,87	pc	Lara Saraiva	S16	2009	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	04.02	1 S 2
8,88	-0,3	Patrícia Lino	S16	2010	SPF	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	1 S 2 t
8,90	pc	Maria Inês Coelho	S16	2009	AMONT	Braga	Torneio Encerramento Pista Coberta	Braga	24.02	2 S 2 t
8,90	pc	Matilde Mandim	S16	2010	MAC	Porto	Torneio Encerramento Pista Coberta	Braga	24.02	Extra
8,91	0,8	Joana Ferreira	S16	2009	TL	Viseu	Jornada de Velocidade e Lançamentos	Viseu	21.01	1 S 2
8,91	0,0	Margarida Pinho	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Meeting Orlando Botte	Estarreja	04.05	1 S 1
8,93	0,3	Gabriela Martins	S16	2010	ESG	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	3 S 4 t
8,93	pc	Inês Fernandes	S16	2009	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	6 EL 3 t
8,93	pc	Inês Leitão	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	4 S 6
8,94	-0,9	Leonor Zita	S16	2009	AGV	Viseu	Campeonato Distrital de Inverno	Viseu	27.01	3 S 2
8,94	0,3	Luana Espírito Santo	S16	2010	SLA	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.02	3 S 8
8,94	0,3	Mafalda Resende	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	5 S 1
8,95	0,4	Mara Filipe	S16	2009	ACFR	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	7 S 3 t
8,96	pc	Diana Gil	S16	2009	CBA-S	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	04.02	2 S 2
8,96	0,4	Matilde Rodrigues	S16	2010	CPC	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.02	2 S 7
8,96	pc	Sofia Vale	S16	2010	MAC	Porto	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	4 FB t
8,97	-0,9	Carolina Horta	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato de Clubes de Inverno	Odemira	27.01	Extra
8,97	pc	Maria Manaça	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	2 EI 4 t
8,97	pc	Patrícia Silva	S16	2009	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	7 EI 3 t
8,97	pc	Tatiana Nogal	S16	2010	UDZA	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Alpiarça	20.01	3 EI 2 t
8,98	0,3	Carolina Paiva	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.02	5 S 8
8,98	0,2	Constança Ribeiro	S16	2010	JDN	Beja	Provas de Preparação de Pista III	Beja	06.01	1
8,98	-0,6	Maria Inês Pinho	S16	2010	AGV	Viseu	Campeonato Distrital de Inverno	Viseu	27.01	2 S 1
8,98	1,6	Simone Pinto	S16	2010	ASCDUR	Aveiro	Torneio Amilcar Teixeira	Luso	17.02	3 S 3
8,99	pc	Nicolle Ghirlanda - SUI	S16	2009	CASJ	Algarve	Salto Altura Sala e Torneio Preparação	VR Stº António	27.01	2 S 2
8,99	pc	Rita Joaquim	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	1 S 4
9,00	pc	Lara Pinto	S16	2009	NSCPCX	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	1 EI 5
9,00	-0,3	Romana Lopes	S16	2009	NJCPN	C. Branco	Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero"	Castelo Branco	13.01	1 S 2
9,01	-2,7	Ema Vieira	S16	2009	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	17.02	5 S 2
9,01	pc	Joana Sousa	S16	2009	CSGAIA	Porto	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	4 EI 3 t
9,02	-0,9	Camila Horta	S16	2009	COP	Algarve	Campeonato de Clubes de Inverno	Odemira	27.01	Extra
9,02	pc	Violeta Matos	S16	2010	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	04.02	3 S 2
9,03	pc	Inês Pereira	S16	2010	NDAP	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	8 EI 3 t
9,03	0,2	Vitória Tostão	S16	2009	FCC	Beja	Provas de Preparação de Pista III	Beja	06.01	2
9,04	-3,0	Bárbara Lobo	S16	2009	FCC	Beja	Campeonato de Clubes de Inverno	Odemira	27.01	1 S 2
9,04	pc	Leonor Pinhão	S16	2009	SCUT	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	1 S 2
9,04	0,3	Renata Silva	S16	2010	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	5 S 4 t
9,04	pc	Sara Neves	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	3 EI 4 t
9,05	pc	Aline Sagradas	S16	2009	OFC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	5 EI 6 t
9,05	pc	Miriam Domingues	S16	2009	OFC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	4 EI 6 t
9,05	pc	Samanta Araújo	S16	2009	PLF	Braga	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	4 EI 2 t
9,05	pc	Sara Gonçalves	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	3 S 5
9,06	-0,8	Luna Ribeiro - CAN	S16	2010	CSM	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	06.01	4 S 2
9,07	-0,6	Bárbara Rosa	S16	2009	NSF	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	1 S 4 t
9,07	pc	Inês Ferreira	S16	2010	MAC	Porto	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	1 EI 5
9,07	0,3	Margarida Sousa	S16	2010	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	6 S 4 t
9,07	-1,1	Mariana Cabrita	S16	2009	SPF	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	1 S 1 t
9,08	pc	Ana Amado	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	5 EI 4 t
9,08	pc	Luísa Baptista	S16	2010	AMONT	Braga	I Noite Atlético em Pista Coberta	Braga	10.01	5 S 2 t
9,08	pc	Yara Sanhá	S16	2010	MAC	Porto	Torneio Encerramento Pista Coberta	Braga	24.02	Extra
9,09	0,3	Ana Almeida	S16	2010	ESG	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	7 S 4 t
9,09	1,2	Carolina Martins	S16	2009	NJCPN	C. Branco	Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero"	Castelo Branco	13.01	2 S 1
9,09	-2,7	Michela Durão - MOZ	S16	2010	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	17.02	6 S 2
9,10	0,5	Íris Silva	S16	2010	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	1 S 5 t
9,10	0,2	Maria Luísa Aguiar	S16	2010	CAT	Terceira	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	2 EI 2 t
9,11	-0,3	Patrícia Filimon	S16	2009	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	2 S 3 t
9,12	-3,0	Diana Sousa	S16	2010	FCC	Beja	Campeonato de Clubes de Inverno	Odemira	27.01	2 S 2
9,12	pc	Íris Tabanez	S16	2009	ASCV	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	6 EI 4 t
9,12	pc	Leticia Pinto	S16	2010	SCB	Braga	Torneio Encerramento Pista Coberta	Braga	24.02	5 S 1 t
9,12	-0,6	Maria Elías	S16	2010	CBF	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	7 S 5 t
9,14	pc	Gabriela Queirós	S16	2010	MAC	Porto	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	6 EI 2 t
9,14	pc	Margarida Martins	S16	2009	CRAL	Algarve	Salto Altura Sala e Torneio Preparação	VR Stº António	27.01	2 S 1
9,14	0,2	Marta Nêne	S16	2009	JDN	Beja	Provas de Preparação de Pista III	Beja	06.01	3
9,15	pc	Inês Ferreira	S16	2009	CDCNAV	Porto	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	2 EI 5
9,15	-0,8	Margarida Valério	S16	2009	CPM	Viseu	Jornada de Velocidade e Lançamentos	Viseu	21.01	3 S 1

9,15	pc	Yara Sanhá	S16	2010	MAC	Porto	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	3 EI 5
9,16	pc	Sofia Tigeleiro	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	4 S 5
9,17	pc	Geovanna Sousa	S16	2009	SCO	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	2 S 4
9,17	-0,3	Inês Silva	S16	2010	NJCPN	C. Branco	Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero"	Castelo Branco	13.01	2 S 2
9,17	pc	Maria Leonor Rosa	S16	2010	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Alpiarça	20.01	4 EI 2 t
9,18	pc	Alexandra Vogado	S16	2009	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	2 EI 5
9,18	1,6	Mariana Marques	S16	2010	SCBM	Aveiro	Torneio Amilcar Teixeira	Luso	17.02	5 S 3
9,18	-0,3	Mélanie Manta	S16	2009	CRCDL	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	3 S 3 t
9,19	0,1	Carolina Pereira	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.02	1 S 1
9,20	1,2	Beatriz Alves	S16	2009	GCAD	C. Branco	Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero"	Castelo Branco	13.01	3 S 1
9,20	pc	Malika Saad	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	5 S 6
9,20	-3,2	Nanci Jesus	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	10.02	4
9,23	pc	Cosntança Calheiros	S16	2009	SCB	Braga	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	8 EI 2 t
9,23	1,6	Iara Silva	S16	2010	LLFC	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	1 S 2
9,24	0,4	Carina Mendes	S16	2010	AFDDM	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.02	4 S 7
9,25	pc	Constança Coelho	S16	2010	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	3 EI 5
9,25	pc	Margarida Triães	S16	2010	UDZA	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Alpiarça	20.01	3 EI 3 t
9,25	1,6	Maria Sarabando	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Torneio Amilcar Teixeira	Luso	17.02	6 S 3
9,26	pc	Margarida Alfredo	S16	2010	UAP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	3 S 3
9,26	-0,3	Sofia Correia	S16	2009	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	3 S 2 t
9,27	0,6	Francisca Fernandes	S16	2010	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	1 S 6
9,27	0,9	Lua Sousa	S16	2010	LLFC	Aveiro	Torneio Amilcar Teixeira	Luso	17.02	1 S 5
9,28	pc	Inês Bandeira	S16	2009	SCUT	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	2 S 2
9,28	pc	Larra Selores	S16	2009	DURIUS	Vila Real	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	6 EI 3 t
9,30	pc	Leonor Filipe	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	7 EI 4 t
9,30	0,7	Luana Oliveira	S16	2009	ACRDE	Aveiro	Torneio Amilcar Teixeira	Luso	17.02	1 S 6
9,30	pc	Matilde P Silva	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	4 EI 5
9,31	pc	Carolina Salvado	S16	2009	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	04.02	4 S 2
9,31	0,5	Inês Vieira	S16	2010	CSGAIA	Braga	Provas de Preparação	Maia	06.01	5 S 5 t
9,31	1,6	Lara Selores	S16	2009	DURIUS	Vila Real	Torneio de Preparação II	Vila Real	27.01	2
9,31	1,6	Mahé Correia	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	2 S 2
9,32	pc	Beatriz Henriques	S16	2009	NSCPM	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Alpiarça	20.01	4 EI 4 t
9,32	pc	Margarida Gomes	S16	2010	CSGAIA	Porto	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	1 EI 4 t
9,32	0,3	Matilde Moreira	S16	2010	LLFC	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	6 S 1
9,33	pc	Carlota Tomás	S16	2010	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Alpiarça	20.01	3 EI 1 t
9,33	pc	Constança Silva	S16	2009	AAM	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	2 S 1 t
9,33	-0,3	Diana Rodrigues	S16	2010	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	4 S 2 t
9,33	pc	Sara Fernandes	S16	2009	AEAC	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	04.02	1 S 1
9,34	1,6	Francisca Pinto	S16	2010	JOBRA	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	3 S 2
9,35	pc	Beatriz Neves	S16	2009	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Alpiarça	20.01	4 EI 3 t
9,35	pc	Clara Castelo - ITA	S16	2010	SCB	Braga	Torneio Encerramento Pista Coberta	Braga	24.02	2 S 3 t
9,35	2,0	Inês Tavares	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Taça de Inverno da AASM	Ponta Delgada	06.01	2 S 2 t
9,35	pc	Jéssica Fidalgo	S16	2009	OFC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	6 EI 6 t
9,35	pc	Mariana Correia	S16	2010	SCB	Braga	Torneio Encerramento Pista Coberta	Braga	24.02	3 S 3 t
9,37	0,8	Beatriz Cruz	S16	2009	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	3 S 8 t
9,37	-0,3	Margarida Santos	S16	2010	NDCG	Guarda	Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero"	Castelo Branco	13.01	3 S 2
9,38	1,0	Maria Campos	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato da AASM de Inverno	Ponta Delgada	20.01	2 S 2 t
9,39	pc	Inês Custódio	S16	2009	JDAL	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Alpiarça	20.01	5 EI 4 t
9,40	pc	Maria Lopes	S16	2010	CBA-S	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	04.02	5 S 2
9,40	0,6	Mariana Claro	S16	2010	LSC	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	2 S 6
9,40	pc	Matilde Dinis	S16	2009	VTSC	Braga	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	4 RI 5
9,41	pc	Alicia Almeida	S16	2009	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	5 EI 5
9,41	0,3	Inês Silva	S16	2010	LLFC	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	7 S 1 t
9,42	0,2	Carolina Campaniço	S16	2010	BAC	Beja	Provas de Preparação de Pista III	Beja	06.01	6
9,42	pc	Catarina Marta	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	4 S 3
9,44	pc	Bruna Ferreira	S16	2009	PLF	Braga	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	5 EI 5
9,44	pc	Lara Sobral	S16	2009	CDCNAV	Porto	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	7 EI 3 t
9,45	1,6	Beatriz Agostinho	S16	2009	HMGS	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	4 S 2
9,45	0,5	Isabelly Sousa	S16	2010	CPC	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.02	4 S 6
9,45	-0,3	Leonor Gomes	S16	2010	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	5 S 2 t
9,46	0,8	Beatriz Alves	S16	2009	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	4 S 8 t
9,46	pc	Beatriz Costa	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	5 S 5
9,46	pc	Serena da Silva	S16	2009	RUNTEJO	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	5 S 3
9,48	-0,5	Beatriz Lopes	S16	2009	CAT	Terceira	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	3 EI 1 t
9,49	0,8	Carolina Costa	S16	2009	CARDES	Viseu	Jornada de Velocidade e Lançamentos	Viseu	21.01	3 S 2
9,49	pc	Mia Tenera	S16	2010	SCUT	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	6 S 5
9,50	pc	Constança Palminha	S16	2009	AEAC	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	04.02	2 s 1
9,52	pc	Mara Vieira	S16	2010	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Alpiarça	20.01	7 EI 4 t
9,52	pc	Margarida Novais	S16	2010	SCB	Braga	I Noite Atlética em Pista Coberta	Braga	10.01	4 S 4

9,55	pc	Rosário Sousa	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	3 S 4
9,56	0,7	Lara Silva	S16	2010	LLFC	Aveiro	Torneio Amilcar Teixeira	Luso	17.02	2 S 6
9,57	pc	Carolina Sousa	S16	2009	UDPF	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	3 S 1 t
9,57	pc	Inti Bakker	S16	2009	CTMVPA	Vila Real	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	4 EI 4 t
9,58	-0,7	Lara Selores	S16	2009	DURIUS	Vila Real	Torneio de Preparação I	Vila Real	13.01	1
9,58	0,6	Leonor Silva	S16	2010	CDP	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	3 S 6
9,59	pc	Mafalda Marcelino	S16	2010	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	6 EI 5
9,60	0,2	Eva Lemos	S16	2010	CAT	Terceira	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	4 EI 2 t
9,60	1,6	Rita Silva	S16	2009	JAM	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	5 S 2
9,61	0,0	Bárbara Tavares	S16	2010	AAPL	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.02	3 S 2
9,61	0,0	Matilde Ferreira	S16	2010	CAOB-A	Aveiro	Meeting Orlando Botte	Estarreja	04.05	4 S 1
9,62	pc	Margarida Araújo	S16	2010	AMONT	Braga	I Noite Atlética em Pista Coberta	Braga	10.01	3 S 3 t
9,63	1,6	Salomé Henriques	S16	2009	DURIUS	Vila Real	Torneio de Preparação II	Vila Real	27.01	3
9,64	-0,3	Luana Gonçalves	S16	2009	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	6 S 2 t
9,67	0,1	Innara Habib	S16	2009	NSCPSX	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.02	2 S 3
9,67	-3,2	Laura Gouveia	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	10.02	6
9,67	pc	Margarida Maia	S16	2010	LAVRA	Porto	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	6 EI 5
9,67	0,6	Miriam Coelho	S16	2010	MAC	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	4 S 6
9,68	pc	Alexandra Vieira	S16	2009	AEAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Alpiarça	20.01	5 EI 3 t
9,68	1,6	Inês Alves Reis	S16	2009	LLFC	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	6 S 2
9,68	1,6	Patrícia Bastos	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	2 S 2
9,69	-3,2	Leonor Freitas	S16	2010	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	10.02	7
9,69	-0,3	Leonor Moura	S16	2009	NDCG	Guarda	Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero"	Castelo Branco	13.01	4 S 2
9,69	-3,4	Madalena Calhau	S16	2010	JDN	Beja	Campeonato de Clubes de Inverno	Odemira	27.01	3 S 1
9,70	1,2	Ana Martins	S16	2010	JOBRA	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	2 s 3
9,71	pc	Eliana Martins	S16	2010	SCA	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	04.02	3 S 1
9,72	1,2	Vitória Rodrigues	S16	2010	LLFC	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	3 S 3
9,74	1,6	Maria João Costa	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	8 S 2
9,74	pc	Mariana Gonçalves	S16	2010	UDZA	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Alpiarça	20.01	6 EI 2 t
9,75	pc	Joana Furtado	S16	2010	SPCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	4 S 4
9,76	1,6	Ana Beatriz Jesus	S16	2009	HCF	Vila Real	Torneio de Preparação II	Vila Real	27.01	5
9,76	-3,4	Leonor Romana	S16	2010	JDN	Beja	Campeonato de Clubes de Inverno	Odemira	27.01	4 S 1
9,76	pc	Rita Faro	S16	2009	MAC	Porto	Torneio Encerramento Pista Coberta	Braga	24.02	Extra
9,76	pc	Sofia Faria	S16	2010	SCB	Braga	Torneio Encerramento Pista Coberta	Braga	24.02	1 S 4 t
9,78	0,9	Anna Frederica Santos	S16	2009	SCBM	Aveiro	Torneio Amilcar Teixeira	Luso	17.02	3 S 5
9,81	0,4	Inês Gonçalves	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.02	1 S 4
9,81	pc	Sandra Reis	S16	2010	RUNTEJO	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	3 S 2
9,82	0,6	Gabriela Moutinho	S 6	2009	MAC	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	3 S 7 t
9,82	-0,8	Laura I. Gouveia	S16	2010	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	06.01	7 S 2
9,82	-0,3	Priscila Pinto	S16	2009	OCL	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	5 S 3 t
9,83	0,7	Maria João Amaral	S16	2010	JOBRA	Aveiro	Torneio Amilcar Teixeira	Luso	17.02	4 S 4
9,83	1,2	Rita Figueiredo	S16	2010	NDCG	Guarda	Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero"	Castelo Branco	13.01	5 S 1
9,85	pc	Leonor Gomes	S16	2009	SCB	Braga	I Noite Atlética em Pista Coberta	Braga	10.01	6 S 3 t
9,85	0,6	Meilnda Silva	S16	2010	CSGAIA	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	4 S 7 t
9,86	pc	Madalena Ferreira	S16	2010	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	5 S 4
9,87	0,6	Isabela Gomes - BRA	S16	2010	CDP	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	5 S 6
9,87	-0,6	Lara Madeiras	S16	2010	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	8 S 5 t
9,87	pc	Margarida Ferreira	S16	2010	SCB	Braga	Torneio Encerramento Pista Coberta	Braga	24.02	3 S 4 t
9,88	pc	Inês Nave	S16	2010	MAC	Porto	Torneio Jovem do Norte	Braga	17.02	5 EI 4 t
9,91	-0,9	Carolina Monteiro	S16	2010	DCE	Viseu	Campeonato Distrital de Inverno	Viseu	27.01	4 S 2
9,91	pc	Maria Henriques	S16	2009	CAMR	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	7 EI 5
9,92	0,3	Maria Traquina	S16	2010	VGAC	Beja	Provas de Preparação	Odemira	23.03	2
9,94	0,6	Lara Silva	S16	2010	CDP	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	7 S 6
9,95	-0,3	Ana Antunes	S16	2010	ACRDBC	C. Branco	Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero"	Castelo Branco	13.01	6 S 2
9,95	-1,1	Kiara Young - GBR	S16	2010	ADECT	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	6 S 1 t
9,96	0,5	Beatriz Baixinho	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.02	6 S 6
9,99	0,2	Karina Chepak	S16	2009	JDN	Beja	Provas de Preparação de Pista III	Beja	06.01	7
10,00	0,6	Anita Fernandes	S16	2010	MAC	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	5 S 7 t
10,01	1,2	Inês Silva	S16	2009	JAM	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.06	4 S 3
10,03	-2,6	Carlota V. Fernandes	S16	2010	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	17.02	3 S 1
10,04	0,6	Carolina Loureiro	S16	2010	GDRJR	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	6 S 7 t
10,07	0,7	Maria Miguel Amorim	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Meeting Orlando Botte	Estarreja	04.05	3 S 2
10,12	0,9	Leonor Neto	S16	2010	RDA	Aveiro	Torneio Amilcar Teixeira	Luso	17.02	5 S 5
10,15	-0,9	Mara Queiroz	S16	2009	TL	Viseu	Campeonato Distrital de Inverno	Viseu	27.01	5 S 2
10,16	0,8	Ana Celeste Mota	S16	2010	DCE	Viseu	Jornada de Velocidade e Lançamentos	Viseu	21.01	4 S 2
10,17	0,2	Carolina Beirão	S16	2009	JDN	Beja	Provas de Preparação de Pista III	Beja	06.01	8
10,19	pc	Inês Sousa	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	4 S 2
10,19	pc	Raquel Bettencourt	S16	2009	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	4 S 1 t
10,20	pc	Benedita Sobreiro	S16	2009	SCUT	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	6 S 3

10,20	0,7	Constança Loureiro	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Torneio Amilcar Teixeira	Luso	17.02	5 S 6
10,23	pc	Matilde Gonçalves	S16	2010	SCB	Braga	Torneio Encerramento Pista Coberta	Braga	24.02	5 S 4 t
10,28	pc	Raquel Freire	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	5 S 2
10,29	pc	Matilde Freire	S16	2010	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	04.02	4 S 1
10,31	0,7	Catarina Dias	S16	2010	CRE	Aveiro	Meeting Orlando Botte	Estarreja	04.05	5 S 2
10,37	-0,6	Mariana Vicente	S16	2010	CARDES	Viseu	Campeonato Distrital de Inverno	Viseu	27.01	4 S 1
10,39	pc	Leonor Pinheiro	S16	2010	JDAL	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Alpiarça	20.01	6 El 1 t
10,40	pc	Mafalda Valente	S16	2010	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	7 El 6 t
10,40	1,2	Matilde Pinto	S16	2009	LLFC	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	5 S 3
10,44	1,2	Joana Silva	S16	2010	CDCFASA	Guarda	Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero"	Castelo Branco	13.01	6 S 1
10,49	-0,6	Susana Martins	S16	2009	OCL	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	4 S 4 t
10,51	-3,2	Ana Carolina Olim	S16	2010	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	10.02	8
10,52	-0,6	Mariana Gamboa	S16	2009	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	5 S 4 t
10,66	pc	Lara Gregório - BRA	S16	2010	CAB	Braga	I Noite Atlético em Pista Coberta	Braga	10.01	8 S 3 t
10,68	pc	Catarina Basílio	S16	2010	SCUT	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	27.01	5 S 1 t
10,87	pc	Rosa Gregório	S16	2010	JDAI	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 de Inverno	Alpiarça	20.01	7 EL 1 t
10,94	0,6	Yeva Dibrova	S16	2009	CSGAIA	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	7 S 7 t
11,15	-0,3	Jennifer Trindade - BRA	S16	2010	CATUNES	Algarve	Campeonato Regional Sub 18 Inverno	Faro	14.01	6 S 3 t
11,16	0,1	Sofia Carvalho	S16	2010	AAPL	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.02	4 S 3
11,28	pc	Inês Alves	S16	2009	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	04.02	5 S 1
11,90	pc	Mariana Fernandes	S16	2009	CAB	Braga	I Noite Atlético em Pista Coberta	Braga	10.01	7 S 4
11,96	-0,2	Mafalda Martins	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato da AASM de Inverno	Ponta Delgada	20.01	3 El 2 t

Todas

300 metros (PC)

RN: 41,25

Ana Costa/BFC/Braga/10.12.2016

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
41,26	pc	Isabel Serras	S16	2009	CAB	Braga	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	03.02	2 S 7 t
42,60	pc	Dádiva Pedro - ANG	S16	2009	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	03.02	1 S 5 t
43,33	pc	Daniela Venda	S16	2009	ACB-L	Leiria	Provas de Preparação	Pombal	17.01	1 S 1
44,00	pc	Lara Ludovice	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	03.02	3 S 2 t
44,24	pc	Joana Ferreira	S16	2009	ADTL	Viseu	2º Torneio de Pombal de Pista Coberta	Pombal	21.02	Extra
44,30	pc	Inês Ferreira	S16	2010	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	03.02	4 S 2 t
44,36	pc	Francisca Reis	S16	2010	JV	Leiria	Provas de Preparação	Pombal	17.01	2 S 1
44,44	pc	Mariana Queirós	S16	2009	NBA	Porto	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	03.02	3 S 5 t
44,48	pc	Mariana Relvas Pedro	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	03.02	4 S 4 t
45,05	pc	Mariana Falcão	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	03.02	2 S 3 t
45,41	pc	Antónia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	6 S 1 t
45,56	pc	Rita Moura	S16	2009	CASJ	Algarve	Campeonato Nacional Sub 18 P Coberta	Braga	03.02	4 S 5 t
46,20	pc	Diana Bernardes	S16	2010	ACB-L	Leiria	Provas de Preparação	Pombal	17.01	1 S 2 t
46,27	pc	Lara Simões	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	2 S 2 t
46,49	pc	lara Ferreira	S16	2009	OFC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	1 S 3 t
47,00	pc	Júlia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	4 S 2 t
47,14	pc	Maria Manaça	S16	2009	JV	Leiria	Provas de Preparação	Pombal	17.01	4 S 1
48,02	pc	Margarida Godinho	S16	2010	JV	Leiria	Provas de Preparação	Pombal	17.01	3 S 2 t
48,26	pc	Margarida Calhau	S16	2010	JV	Leiria	Provas de Preparação	Pombal	17.01	4 S 2 t
48,28	pc	Alice Pui - ROU	S16	2009	NJCPN	C. Branco	2º Torneio de Pombal de Pista Coberta	Pombal	21.02	Extra
48,28	pc	Ana Santos	S16	2009	GAC-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	3 S 3 t
48,62	pc	Samanta Araújo	S16	2009	PLF	Braga	I Noite Atlético em Pista Coberta	Braga	10.01	3 S 2 t
49,00	pc	Lara Saraiva	S16	2009	CLAC	Santarém	Provas de Preparação	Pombal	17.01	Extra
49,33	pc	Sara Neves	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	1 S 6
50,08	pc	Maria Inês Santos	S16	2010	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	2 S 5 t
50,27	pc	Inês Pereira	S16	2010	NDAP	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	2 S 4 t
51,01	pc	Ashley Jorge	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	2 S 6
51,03	pc	Leonor Leal	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	3 S 5 t
51,07	pc	Ana Bernardes	S16	2010	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	5 S 3 t
51,41	pc	Romana Lopes	S16	2009	NJCPN	C. Branco	2º Torneio de Pombal de Pista Coberta	Pombal	21.02	Extra
51,90	pc	Inês Brado	S16	2009	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	3 S 6
51,90	pc	Isabel Caiado - BRA	S16	2009	OFC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	6 S 3 t
52,13	pc	Luna Delgado	S16	2010	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	3 S 4 t
53,04	pc	Madalena Salgueiro	S16	2010	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	4 S 4 t
53,06	pc	Naira Silva	S16	2010	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	4 S 6
53,12	pc	Madfalda Marcelino	S16	2010	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	4 S 5 t
53,13	pc	Madalena Calado	S16	2010	NSCPSX	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	5 S 5 t
60,86	pc	Divya Vidal	S16	2010	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	6 S 4 t
62,19	pc	Mafalda Valente	S16	2010	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18 P Coberta	Pombal	20.01	6 S 5 t

Todas

60 m Barreiras

RN: 9,09

Eva Vital/ACDA/Alpiarça/27.01.2007

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
9,11	pc	Laura Agostinho	S16	2009	SCA	Santarém	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	Extra
9,22	pc	Lara Simões	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	TRI
9,32	pc	Sara Ferreira	S16	2009	VTSC	Braga	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	TRI
9,37	pc	Anamar Jorge	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	TRI
9,39	0,0	Leonor Garcia	S16	2010	ACRDBC	C. Branco	Triatlo Técnico Distrital	Castelo Branco	10.02	TRI
9,53	1,9	Daniela Gorgueira	S16	2010	SLA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	10.02	2 S 1
9,59	pc	Inês Vila	S16	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	TRI
9,69	pc	Aminata Baldé - GBS	S16	2009	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	3 EI 2
9,71	pc	Ana Miguel Silva	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	TRI
9,78	pc	Catarina Évora Pinto	S16	2010	ESCMOV	Porto	Triatlo Técnico Jovem do Norte	Braga	17.02	TRI
9,83	pc	Marta Peralta	S16	2009	CFOD	Porto	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	TRI
9,84	0,0	Ana Antunes	S16	2010	ACRDBC	C. Branco	Triatlo Técnico Distrital	Castelo Branco	10.02	TRI
9,84	-0,9	Margarida Oliveira	S16	2009	LAVRA	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
9,86	pc	Antónia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
9,93	pc	Nadine Fortes	S16	2009	AABV	Algarve	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	TRI
9,96	0,0	Romana Lopes	S16	2009	NJCPN	C. Branco	Triatlo Técnico Distrital	Castelo Branco	10.02	TRI
9,97	pc	Madalena Silva	S16	2009	GCAD	C. Branco	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	TRI
10,05	pc	Madalena Moura	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	3 F
10,06	pc	Joana Wever	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	4 EL 2
10,11	pc	Lara Simões	S16	2010	JV	Leiria	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	TRI
10,13	pc	Maria Leonor Mendes	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	1 EI 4
10,17	pc	Mariana Relvas Pedro	S16	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
10,21	pc	Lara Ludovice	S16	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
10,25	pc	Matilde Fernandes	S16	2010	VTSC	Braga	Triatlo Técnico Jovem do Norte	Braga	17.02	TRI
10,27	0,0	Carolina Martins	S16	2009	NJCPN	C. Branco	Triatlo Técnico Distrital	Castelo Branco	10.02	TRI
10,31	pc	Carolina Cardim	S16	2009	FS	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	1 EI 3
10,32	pc	Alessandra Santos	S16	2009	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
10,39	1,6	Inês Ferreira	S16	2010	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
10,45	pc	Petra Dunont	S16	2009	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
10,49	0,5	Maria Leonor Tavares	S16	2010	LLFC	Aveiro	Torneio Amilcar Teixeira	Luso	18.02	2 S 1
10,56	pc	Teresa Fonseca	S16	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
10,58	-0,4	Luana Soares	S16	2009	CASJ	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
10,59	0,0	Maria Rita Mendes	S16	2009	GCAD	C. Branco	Triatlo Técnico Distrital	Castelo Branco	10.02	TRI
10,61	1,2	Matilde Macheta	S16	2010	QFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
10,63	pc	Zoé Nunes Pedro	S16	2010	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
10,66	1,3	Inês Teixeira	S16	2010	QFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
10,68	pc	Diane Ramalho	S16	2010	EBMDS	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	2 EI 3
10,74	-0,4	Nicolle Ghirlanda - SUI	S16	2009	CASJ	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
10,81	pc	Constança Ribeiro	S16	2010	JDN	Beja	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	TRI
10,82	-0,9	Beatriz Oliveira	S16	2010	LAVRA	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
10,84	-0,9	Matilde Morujão	S16	2010	CAP	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
10,85	-2,9	Kimberly Nunes	S16	2010	AJS	Madeira	Triatlo Técnico Regional	Ribeira Brava	24.02	TRI
10,94	0,5	Maria Inês Machado	S16	2009	PFC	Setúbal	Provas Extra	Seixal	06.01	4 S 2
10,94	pc	Matilde Joaquim	S16	2009	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
10,96	pc	Laura Reis	S16	2009	GAF	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
11,00	-2,9	Michela Durão - MOZ	S16	2010	AJS	Madeira	Triatlo Técnico Regional	Ribeira Brava	24.02	TRI
11,02	pc	Samanta Araújo	S16	2009	PLF	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	TRI
11,04	-0,9	Leonor Néri	S16	2009	ACFR	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
11,05	pc	Amélia Chiluale - ANG	S16	2010	SCB	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	TRI
11,05	pc	Clara Cabral	S16	2009	CTMMPA	Vila Real	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	TRI
11,11	pc	Leonor Leal	S16	2010	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
11,17	-0,4	Nilã Viala - FRA	S16	2009	CDQ	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
11,17	pc	Sofia Ribeiro	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	5 EI 2
11,18	1,9	Carolina Paiva	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	10.02	3 S 1
11,22	-0,4	Camila Horta	S16	2009	COP	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
11,29	pc	Lara Saraiva	S16	2009	CLAC	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
11,30	1,3	Alice Rocha	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
11,37	pc	Iara Ferreira	S16	2009	OFC	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
11,38	pc	Inês Leitão	S16	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
11,42	0,0	Sara Lopes	S16	2009	AGDAK	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
11,44	pc	Francisca Silva	S16	2009	CMP	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
11,44	2,0	Núria Neves	S16	2010	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	11.02	3
11,45	pc	Bianca Sérgio	S16	2010	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI

11,47	pc	Filipa Roussado	S16	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
11,47	pc	Margarida Tavares	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	3 EI 4
11,48	pc	Bárbara Pacheco	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	4 EI 4
11,49	pc	Filipa Monteiro	S16	2009	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
11,49	pc	Júlia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
11,49	pc	Teresa Gonçalves	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	3 EI 3
11,51	-0,9	Leonor Sousa	S16	2009	LAVRA	Porto	Triato Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
11,52	-0,9	Francisca Fernandes	S16	2010	CFOD	Porto	Triato Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
11,53	0,4	Maria Inês Pinho	S16	2010	AGV	Viseu	25º Triatlo Técnico	Viseu	02.03	TRI
11,53	0,2	Matilde Rodrigues	S16	2010	CPC	Setúbal	Provas Extra	Seixal	06.01	2 S 1
11,55	pc	Francisca Silva	S16	2010	CLAC	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
11,55	pc	Leonor Ferreira	S16	2009	JDAL	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
11,57	-0,9	Beatriz Benigno	S16	2009	ACFR	Porto	Triato Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
11,57	pc	Carolina Mendes	S16	2009	OFC	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
11,60	1,2	Catarina Pinto	S16	2010	QFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
11,61	0,2	Irish Lobo	S16	2010	NDJL	Setúbal	Provas Extra	Seixal	06.01	3 S 1
11,61	-2,6	Patrícia Filimon	S16	2009	AABV	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
11,62	pc	Sofia Tigeleiro	S16	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	5 EI 4
11,63	0,5	Sofia Teixeira	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Provas Extra	Seixal	06.01	6 S 2
11,64	1,3	Leonor Fernandes	S16	2009	GRQL	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
11,66	pc	Matilde P Silva	S16	2009	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
11,67	-0,9	Lara Sobral	S16	2009	CDCNAV	Porto	Triato Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
11,68	-0,9	Maria João Pacheco	S16	2009	MAC	Porto	Triato Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
11,70	-0,9	Margarida Sousa	S16	2010	CFOD	Porto	Triato Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
11,70	pc	Maria Lronor Rosa	S16	2010	GAF	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
11,70	pc	Sara Neves	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
11,71	pc	Luz Amaro	S16	2010	CAOV	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem do Norte	Braga	17.02	TRI
11,72	-0,4	Maria Elias	S16	2010	CBF	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
11,72	pc	Maria Manaça	S16	2009	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
11,72	pc	Oleka Shchegrynets-U	S16	2009	GAF	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
11,74	-2,9	Eduarda Silva	S16	2010	AJS	Madeira	Triatlo Técnico Regional	Ribeira Brava	24.02	TRI
11,77	pc	Maria Cunha	S16	2010	AGV	Viseu	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	TRI
11,78	0,2	Carlota Calado	S16	2010	VFC	Setúbal	Provas Extra	Seixal	06.01	4 S 1
11,80	pc	Carolina Bachi	S16	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
11,81	0,0	Mariana Oliveira	S16	2010	CCSJM	Aveiro	Torneio Amilcar Teixeira	Luso	18.02	1 S 2
11,88	pc	Camila Machado	S16	2010	AMONT	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	TRI
11,89	pc	Lara Almeida	S16	2010	CPA-S	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
11,89	0,2	Maria Gonçalves	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas Extra	Seixal	06.01	5 S 1
11,89	0,4	Renata Silva	S16	2010	CFOD	Porto	Triato Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
11,90	1,8	Carolina Campaniço	S16	2010	BAC	Beja	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Beja	24.02	TRI
11,91	-0,9	Inês Morim	S16	2010	CDP	Porto	Triato Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
11,93	pc	Lúisa Batista	S16	2010	AMONT	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	TRI
11,95	pc	Violeta Matos	S16	2010	CPA-S	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
11,97	pc	Carolina Brígido	S16	2010	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
12,00	-0,5	Sara Carvalho	S16	2009	CYCL	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem 2024	Viana Castelo	10.02	TRI
12,01	pc	Edmircia Seco	S16	2010	AFS	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	6 EI 2
12,02	pc	Eva Maria Ribeiro	S16	2009	NDCG	Guarda	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	TRI
12,05	pc	Inês Gomes	S16	2010	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
12,06	-1,4	Ana Rita Gonçalves	S16	2009	CDQ	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
12,06	pc	Lara Nunes	S16	2010	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
12,07	0,3	Angeles Santos	S16	2009	ADREP	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
12,07	-0,9	Joana Sousa	S16	2009	CSGAIA	Porto	Triato Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
12,08	pc	Sara Gonçalves	S16	2010	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
12,10	0,4	Inês Couto	S16	2010	ACFR	Porto	Triato Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
12,11	-1,4	Mélanie Manta	S16	2009	CRCDL	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
12,11	1,6	Sofia Vale	S16	2010	MAC	Porto	Triato Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
12,14	pc	Diana Gil	S16	2009	CBA-S	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
12,15	pc	Lara Selores	S16	2010	DURIUS	Vila Real	Triatlo Técnico Jovem do Norte	Braga	17.02	TRI
12,15	0,5	Oceana Paulino	S16	2010	HMGs	Aveiro	Torneio Amilcar Teixeira	Luso	18.02	4 S 1
12,18	pc	Alice Pui - ROU	S16	2010	NJCPN	C. Branco	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
12,18	1,6	Maria Araújo	S16	2009	RUNRIVER	Porto	Triato Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
12,20	0,4	Rafaela Lacerda	S16	2009	CIAIA	Faial	Triatlo Técnico Jovem Regional	Cidade da Horta	17.02	TRI
12,22	-0,2	Joana Ferreira	S16	2009	ADTL	Viseu	Jornada de Velocidade e Lançamentos	Viseu	21.01	1
12,23	1,6	Ana Almeida	S16	2010	ESG	Porto	Triato Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
12,23	0,4	Lia Ferreira	S16	2010	RUNRIVER	Porto	Triato Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
12,23	pc	Margarida Calhau	S16	2010	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
12,24	pc	Francisca Reis	S16	2010	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
12,26	-1,4	Beatriz Svidruk	S16	2009	COP	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
12,30	pc	Francisca Paulo	S16	2009	ACB-L	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI

12,30	1,1	Lara Peixoto	S16	2009	ACM-A	Terceira	Triatlo Técnico Jovem Regional	Cidade da Horta	17.02	TRI
12,31	1,1	Margarida Vieira	S16	2010	CCSJM	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
12,31	-0,2	Maria Sousa	S16	2010	DCE	Viseu	Jornada de Velocidade e Lançamentos	Viseu	21.01	2
12,32	-2,9	Luna Ribeiro - CAN	S16	2010	CSM	Madeira	Triatlo Técnico Regional	Ribeira Brava	24.02	TRI
12,36	pc	Leonor Carvalho	S16	2009	SCB	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	TRI
12,37	1,9	Carolina Pereira	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	10.02	4 S 1
12,40	0,7	Maria Luísa Correia	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Triatlo	Ponta Delgada	01.02	TRI
12,45	0,3	Beatriz Jesus	S16	2010	ADREP	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
12,46	pc	Mia Tenera	S16	2010	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Inverno S16/S18	Jamor (CAR)	28.01	5 El 3
12,51	-2,9	Carlota V: Fernandes	S16	2010	AJS	Madeira	Triatlo Técnico Regional	Ribeira Brava	24.02	TRI
12,53	pc	Inês Fernandes	S16	2009	ACB-L	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
12,55	-0,4	Lara Mota	S16	2009	AABV	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
12,55	pc	Leonor Cardoso	S16	2009	AMONT	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	TRI
12,57	1,2	Laura Camolas	S16	2009	PFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
12,59	pc	Carlota Pires	S16	2010	VTSC	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	TRI
12,59	pc	Maria Gomes	S16	2009	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
12,61	-0,8	Ana Beatriz Jesus	S16	2009	HCF	Vila Real	Torneio Preparação Tritalo Técnico	Vila Pouca Aguiar	02.03	TRI
12,61	pc	Leonor Filipe	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
12,66	pc	Carolina Salvado	S16	2009	CPA-S	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
12,69	1,8	Clara Vieira	S16	2010	CCSJM	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
12,69	-2,9	Laura I. Gouveia	S16	2010	AJS	Madeira	Triatlo Técnico Regional	Ribeira Brava	24.02	TRI
12,71	1,8	Leonor Romana	S16	2010	JDN	Beja	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Beja	24.02	TRI
12,75	1,6	Gabriela Martins	S16	2010	ESG	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
12,78	-2,6	Bianca Dias	S16	2010	CATUNES	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
12,79	pc	Helena Dias	S16	2009	ADCV	Portalegre	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
12,80	1,8	Madalena Calhau	S16	2010	JDN	Beja	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Beja	24.02	TRI
12,81	0,4	Ana Almeida	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	25º Triatlo Técnico	Viseu	02.03	TRI
12,81	1,2	Rita Figueiredo	S16	2010	NDGG	Guarda	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Seia	17.02	TRI
12,86	-0,5	Beatriz Freitas	S16	2009	ACDAV	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem 2024	Viana Castelo	10.02	TRI
12,86	-1,4	Filipa Gouveia	S16	2009	CDQ	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
12,86	0,4	Inês Ferreira	S16	2010	MAC	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
12,93	0,7	Maria Campos	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Triatlo	Ponta Delgada	01.02	TRI
12,95	pc	Rafaela Ferreira	S16	2010	CAOV	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem do Norte	Braga	17.02	TRI
12,96	pc	Matilde Maia	S16	2010	GRE-AA	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
13,00	0,3	Simone Pinto	S16	2010	ASCDUR	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
13,04	1,8	Beatriz Agostinho	S16	2009	HMGS	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
13,04	0,4	Leonor Zita	S16	2009	AGV	Viseu	25º Triatlo Técnico	Viseu	02.03	TRI
13,07	0,4	Carolina Martins	S16	2009	CDOL	S. Miguel	Campeonato AASM de Triatlo	Ponta Delgada	01.02	TRI
13,14	pc	Madalena Salgueiro	S16	2010	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
13,22	1,1	Mahé Correia	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
13,23	pc	Leonor Fernandes	S16	2010	CAOH	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
13,26	pc	Beatriz Bastos	S16	2010	JDAL	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
13,26	pc	Inti Bakker	S16	2010	CTMVPA	Vila Real	Triatlo Técnico Jovem do Norte	Braga	17.02	TRI
13,31	1,2	Carolina Oliveira	S16	2010	NSCPG	Guarda	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Seia	17.02	TRI
13,32	1,8	Lua Sousa	S16	2010	LLFC	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
13,33	pc	Bruna Ferreira	S16	2009	PLF	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	TRI
13,36	0,4	Gabriela Moutinho	INIC	2009	MAC	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
13,40	-2,6	Helena Palmilha	S16	2010	CRDCL	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
13,41	-2,6	Lara Madeiras	S16	2010	AABV	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
13,42	-0,5	Diana Alves	S16	2009	ADB-VC	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem 2024	Viana Castelo	10.02	TRI
13,42	-0,9	Joana Simões	INIC	2009	ACFR	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
13,43	pc	Leonor Barreira	S16	2010	THA	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
13,45	2,0	Agusneli Barreto - VNZ	S16	2009	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	11.02	4
13,52	pc	Náira Silva	S16	2010	CAMG	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
13,53	0,4	Inês Tavares	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Triatlo	Ponta Delgada	01.02	TRI
13,54	0,3	Emmy Gomes	S16	2009	AFIS	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
13,58	1,3	Daniela Delgado	S16	2010	GDRV	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
13,60	pc	Matilde Freire	S16	2010	A 20 Km	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
13,64	pc	Madalena Calado	S16	2010	NSCPC	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
13,66	1,6	Beatriz Alves	S16	2009	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
13,70	1,9	Beatriz Baixinho	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	10.02	5 S 1
13,71	0,0	Ariana Peixeiro	S16	2010	QFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
13,74	pc	Margarida Marcelino	S16	2010	CPTSC	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
13,75	1,1	Maria Miguel Amorim	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
13,78	pc	Mafalda Valente	S16	2010	GDP-L	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
13,79	1,8	Luana Oliveira	S16	2009	ACRDE	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
13,84	-1,4	Angelina Tavares	S16	2010	ADECT	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
13,92	0,0	Gabriela Coelho	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
13,94	-2,6	Sara Gonçalves	S16	2010	CBF	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI

13,97	-1,4	Kiara Young - GBR	S16	2010	ADECT	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
13,99	-0,5	Leonor Ferreira	S16	2010	CAM-VC	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem 2024	Viana Castelo	10.02	TRI
14,02	-0,5	Diana Lima	S16	2010	GJVP	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem 2024	Viana Castelo	10.02	TRI
14,02	pc	Elisa Jacob	S16	2010	AJJ	Portalegre	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
14,02	1,2	Mariana Pereira	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
14,07	-0,9	Sofia Unas	S16	2010	CFDO	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
14,08	1,6	Miriam Coelho	S16	2010	MAC	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
14,13	-0,8	Cláudia Fontes	S16	2010	GCVR	Vila Real	Torneio Preparação Tritalo Técnico	Vila Pouca Aguiar	02.03	TRI
14,14	pc	Carolina Santos	S16	2010	GRE-AA	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
14,16	0,4	Margarida Maia	S16	2010	LAVRA	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
14,17	pc	Margarida Novais	S16	2010	SCB	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	TRI
14,19	0,0	Inês Gonçalves	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
14,22	0,0	Beatriz Almeida	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
14,43	-1,4	Matilde Diogo	S16	2009	CRDCL	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
14,57	-2,6	Jéssica Fernandes	S16	2010	OCL	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	TRI
14,58	-0,5	Luísa Alves	S16	2010	ACDAV	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem 2024	Viana Castelo	10.02	TRI
14,66	-4,0	Clara Cunha	S16	2009	ACM-A	Terceira	Torneio Triatlo Técnico Jovem	Angra Heroísmo	03.02	TRI
14,70	pc	Beatriz Fonseca	S16	2010	NSCPC	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
14,72	-1,4	Beatriz Calvão	S16	2010	HCF	Vila Real	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Vila Pouca Aguiar	10.02	TRI
14,72	-1,4	Salomé Henriques	S16	2009	DURIUS	Vila Real	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Vila Pouca Aguiar	10.02	TRI
14,75	1,1	Maria João Costa	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
14,79	pc	Eliana Martins	S16	2010	SCA	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
14,83	1,6	Isabela Gomes - BRA	S16	2010	CDP	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
14,94	pc	Mafalda Marcelino	S16	2010	CPTSC	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	TRI
14,98	pc	Madalena Ferreira	S16	2010	JOMA	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
14,99	1,2	Inês Ganço	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	TRI
14,99	1,2	Margarida Santos	S16	2009	NDCG	Guarda	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Seia	17.02	TRI
15,00	1,2	Leonor Moura	S16	2009	NDCG	Guarda	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Seia	17.02	TRI
15,02	1,6	Agata Selezneva - RUS	S16	2010	LSC	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
15,03	pc	Aderlene Binta	S16	2010	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
15,46	1,6	Carolina Loureiro	S16	2010	GDRJR	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	TRI
15,51	pc	Lara Gregório - BRA	S16	2010	CAB	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	TRI
15,93	pc	Carolina Cardim	S16	2009	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI
16,02	0,3	Anna Frederica Santos	S16	2009	SCBM	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	TRI
17,13	pc	Clara Franco	S16	2010	THA	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
18,41	pc	Laura Costa	S16	2009	ADCV	Portalegre	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
18,91	pc	Matilde Francisco	S16	2010	CLAC	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	TRI
19,81	pc	Carolina Lima	S16	2010	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	TRI

Todas

TRIATLO

60m Barreiras - Peso - Comprimento

RN: 2.163 Pontos

Jéssica Barreira/SCP/Alpiarça/04.02.2012

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1968	pc	Laura Agostinho	S16	2009	SCA	Santarém	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	1
1884	pc	Sara Ferreira	S16	2009	VTSC	Braga	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	2
1851	pc	Anamar Jorge	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	3
1821	pc	Marta Peralta	S16	2009	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Jovem do Norte	Braga	17.02	1
1798	pc	Lara Simões	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	5
1754	pc	Antónia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	1
1717	0,8	Madalena Silva	S16	2009	GCAD	C. Branco	Triatlo de Preparação Jovem	Castelo Branco	21.01	1
1689	pc	Alessandra Santos	S16	2009	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	1
1674	pc	Inês Vila	S16	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	7
1636	pc	Lara Simões	S16	2010	JV	Leiria	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	9
1603	pc	Nadine Fortes	S16	2009	AABV	Algarve	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	10
1597	pc	Margarida Oliveira	S16	2009	LAVRA	Porto	Triatlo Técnico Jovem do Norte	Braga	17.02	3
1552	pc	Lara Ludovice	S16	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	2
1537	pc	Ana Miguel Silva	S16	2009	GRECAS	Aveiro	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	11
1523	pc	Catarina Évora Pinto	S16	2010	ESCMOV	Porto	Triatlo Técnico Jovem do Norte	Braga	17.02	4
1503	-1,5	Kimberly Nunes	S16	2010	AJS	Madeira	Triatlo Técnico Regional	Ribeira Brava	24.02	1
1490	0,0	Leonor Garcia	S16	2010	ACRDBC	C. Branco	Triatlo Técnico Distrital	Castelo Branco	10.02	2
1455	pc	Clara Cabral	S16	2009	CTMVPA	Vila Real	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	12
1455	pc	Petra Dunont	S16	2009	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	3
1441	-0,2	Luana Soares	S16	2009	CASJ	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	2
1428	pc	Mariana Relvas Pedro	S16	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	3
1428	-0,8	Sara Lopes	S16	2009	AGDAK	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	2
1427	pc	Madalena Moura	S16	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	4

1421	-0,5	Matilde Macheta	S16	2010	QFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	3
1398	0,2	Inês Ferreira	S16	2010	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	3
1397	pc	Laura Reis	S16	2009	GAF	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	2
1385	pc	Matilde Fernandes	S16	2010	VTSC	Braga	Triatlo Técnico Jovem do Norte	Braga	17.02	5
1381	pc	Joana Wever	S16	2010	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	7
1367	pc	Constança Ribeiro	S16	2009	JDN	Beja	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	13
1351	-0,5	Matilde Morujão	S16	2010	CAP	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	5
1346	pc	Amélia Chiluale - ANG	S16	2010	SCB	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	1
1340	pc	Zoé Nunes Pedro	S16	2010	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	5
1337	-0,4	Nilã Viala - FRA	S16	2009	CDQ	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	3
1332	0,7	Nicolle Ghirlanda - SUI	S16	2009	CASJ	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	4
1326	pc	Matilde Joaquim	S16	2009	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	4
1323	0,0	Romana Lopes	S16	2009	NJCPN	C. Branco	Triatlo Técnico Distrital	Castelo Branco	10.02	3
1310	0,0	Carolina Martins	S16	2009	NJCPN	C. Branco	Triatlo Técnico Distrital	Castelo Branco	10.02	4
1300	-0,2	Michela Durão - MOZ	S16	2010	AJS	Madeira	Triatlo Técnico Regional	Ribeira Brava	24.02	2
1299	pc	Carolina Lima	S16	2010	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	6
1294	pc	Teresa Fonseca	S16	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	8
1291	pc	Júlia Freitas	S16	2009	ASCV	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	2
1276	pc	Lara Saraiva	S16	2009	CLAC	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	3
1264	-0,5	Beatriz Oliveira	S16	2010	LAVRA	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	6
1248	0,0	Maria Rita Mendes	S16	2009	GCAD	C. Branco	Triatlo Técnico Distrital	Castelo Branco	10.02	5
1247	pc	Leonor Ferreira	S16	2009	JDAL	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	4
1246	0,8	Marta Pereira	S16	2010	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	7
1243	-0,5	Leonor Néri	S16	2009	ACFR	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	8
1242	0,0	Ana Antunes	S16	2010	ACRDBC	C. Branco	Triatlo Técnico Distrital	Castelo Branco	10.02	6
1236	0,2	Maria Leonor Tavares	S16	2010	LLFC	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	2
1229	pc	Inês Gomes	S16	2010	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	13
1216	pc	Iara Ferreira	S16	2009	OFC	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	3
1215	0,2	Rafaela Lacerda	S16	2009	CIAIA	Faial	Triatlo Técnico Regional	Cidade da Horta	17.02	2
1201	pc	Carolina Bachi	S16	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	9
1190	-0,9	Eduarda Silva	S16	2010	AJS	Madeira	Triatlo Técnico Regional	Ribeira Brava	24.02	3
1187	pc	Samanta Araújo	S16	2009	PLF	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	3
1170	pc	Maria Cunha	S16	2009	AGV	Viseu	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	15
1163	pc	Camila Machado	S16	2010	AMONT	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	4
1163	pc	Lara Nunes	S16	2010	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	15
1158	1,3	Marta Nené	S16	2009	JDN	Beja	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Beja	24.02	2
1149	pc	Francisca Silva	S16	2010	CLAC	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	5
1148	pc	Oleka Shchegrynets-U	S16	2009	GAF	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	6
1143	0,6	Leonor Fernandes	S16	2009	GRQL	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	4
1135	pc	Francisca Silva	S16	2009	CMP	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	4
1129	-0,4	Inês Teixeira	S16	2010	QFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	5
1125	pc	Inês Leitão	S16	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	14
1122	pc	Maria Lronor Rosa	S16	2010	GAF	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	7
1109	pc	Luz Amaro	S16	2009	CAOV	V. Castelo	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	16
1105	pc	Maria Manaça	S16	2009	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	5
1092	pc	Diana Gil	S16	2009	CBA-S	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	8
1082	pc	Violeta Matos	S16	2010	CPA-S	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	9
1079	-0,3	Maria Inês Machado	S16	2009	PFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	6
1079	0,4	Maria Inês Pinho	S16	2010	AGV	Viseu	25º Triatlo Técnico	Viseu	02.03	2
1075	0,4	Joana Ferreira	S16	2009	ADTL	Viseu	25º Triatlo Técnico	Viseu	02.03	3
1075	pc	Lara Almeida	S16	2010	CPA-S	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	10
1069	-0,2	Alice Rocha	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	7
1067	pc	Francisca Reis	S16	2010	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	6
1065	pc	Filipa Monteiro	S16	2009	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	7
1063	pc	Filipa Roussado	S16	2009	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	12
1062	1,3	Vitória Tostão	S16	2009	FCC	Beja	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Beja	24.02	3
1056	pc	Matilde P Silva	S16	2009	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	8
1046	-0,5	Maria João Pacheco	S16	2009	MAC	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	9
1044	-0,3	Lara Peixoto	S16	2009	ACM-A	Terceira	Torneio Triatlo Técnico Jovem	Angra Heroísmo	03.02	1
1043	pc	Alice Pui - ROU	S16	2010	NJCPN	C. Branco	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	Extra
1043	pc	Bianca Sérgio	S16	2010	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	10
1041	pc	Leonor Leal	S16	2010	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	9
1038	0,1	Camila Horta	S16	2009	COP	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	5
1035	pc	Francisca Paulo	S16	2009	ACB-L	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	10
1032	pc	Leonor Carvalho	S16	2009	SCB	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	5
1030	pc	Carolina Mendes	S16	2009	OFC	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	5
1015	1,3	Bárbara Lobo	S16	2009	FCC	Beja	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Beja	24.02	4
1011	0,2	Angeles Santos	S16	2009	ADREP	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	3
1011	-0,2	Maria Elias	S16	2010	CBF	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	6

1010	-1,3	Lara Selores	S16	2009	DURIUS	Vila Real	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Vila Pouca Aguiar	10.02	2
1006	0,2	Irish Lobo	S16	2010	NDJL	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	8
1004	pc	Sara Neves	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	6
1000	-0,4	Maria Gonçalves	S16	2010	QFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	9
996	-0,5	Francisca Fernandes	S16	2010	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	10
989	pc	Maria Gomes	S16	2009	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	11
980	pc	Margarida Calhau	S16	2010	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	12
980	-0,7	Margarida Sousa	S16	2010	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	11
974	-0,7	Ana Rita Gonçalves	S16	2009	CDQ	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	7
969	-0,8	Patrícia Filimon	S16	2009	AABV	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	8
955	-0,5	Beatriz Benigno	S16	2009	ACFR	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	12
954	-1,3	Núria Neves	S16	2010	AJS	Madeira	Triatlo Técnico Regional	Ribeira Brava	24.02	4
931	pc	Leonor Cardoso	S16	2009	AMONT	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	6
926	-1,0	Maria Luísa Aguiar	S16	2010	CAT	Terceira	Torneio Triatlo Técnico Jovem	Angra Heroísmo	03.02	2
923	pc	Carolina Brígido	S16	2010	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	13
915	1,3	Diana Sousa	S16	2010	FCC	Beja	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Beja	24.02	5
915	-0,9	Luna Ribeiro - CAN	S16	2010	CSM	Madeira	Triatlo Técnico Regional	Ribeira Brava	24.02	5
914	pc	Sara Gonçalves	S16	2010	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	16
912	pc	Eliana Martins	S16	2009	NDCG	Guarda	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	09.03	17
912	-0,4	Renata Silva	S16	2010	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	13
911	-0,3	Catarina Pinto	S16	2010	QFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	10
908	-0,6	Beatriz Svidruk	S16	2009	COP	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	9
907	-0,9	Eva Lemos	S16	2010	CAT	Terceira	Torneio Triatlo Técnico Jovem	Angra Heroísmo	03.02	3
906	pc	Inti Bakker	S16	2010	CTMVPA	Vila Real	Triatlo Técnico Jovem do Norte	Braga	17.02	11
888	pc	Luísa Batista	S16	2010	AMONT	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	7
885	-0,5	Leonor Sousa	S16	2009	LAVRA	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	14
882	0,9	Carolina Campaniço	S16	2010	BAC	Beja	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Beja	24.02	6
874	-0,3	Ana Almeida	S16	2010	ESG	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	15
869	-0,7	Joana Sousa	S16	2009	CSGAIA	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	16
868	0,7	Maria Luísa Correia	S16	2009	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Triatlo	Ponta Delgada	01.02	2
866	-0,9	Inês Couto	S16	2010	ACFR	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	17
860	0,2	Beatriz Jesus	S16	2010	ADREP	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	4
858	pc	Rafaela Ferreira	S16	2010	CAOV	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem do Norte	Braga	17.02	12
858	0,7	Sara Carvalho	S16	2009	CYCL	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem 2024	Viana Castelo	10.02	2
857	pc	Bruna Ferreira	S16	2009	PLF	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	8
856	1,1	Leonor Romana	S16	2010	JDN	Beja	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Beja	24.02	7
854	0,4	Leonor Zita	S16	2009	AGV	Viseu	25º Triatlo Técnico	Viseu	02.03	4
853	pc	Inês Fernandes	S16	2009	ACB-L	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	14
852	1,5	Inês Silva	S16	2010	NJCPN	C. Branco	Triatlo de Preparação Jovem	Castelo Branco	21.01	4
849	-0,4	Filipa Gouveia	S16	2009	CDQ	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	10
848	1,0	Ana Almeida	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	5
848	pc	Clara Franco	S16	2010	THA	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	12
843	-0,9	Carolina Paiva	S16	2010	QFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	11
838	pc	Leonor Filipe	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	7
837	0,6	Mahé Correia	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	6
836	-0,5	Inês Morim	S16	2010	CDP	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	18
834	0,1	Sofia Vale	S16	2010	MAC	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	19
832	-1,0	Carlota V. Fernandes	S16	2010	AJS	Madeira	Triatlo Técnico Regional	Ribeira Brava	24.02	6
825	-1,5	Laura Gouveia	S16	2010	AJS	Madeira	Triatlo Técnico Regional	Ribeira Brava	24.02	7
823	pc	Carolina Cardim	S16	2009	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	18
823	pc	Edmircia Seco	S16	2010	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	17
821	-0,5	Lara Sobral	S16	2009	CDCNAV	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	20
820	-0,5	Mélanie Manta	S16	2009	CRCDL	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	11
818	1,2	Oceana Paulino	S16	2010	HMGs	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	7
812	pc	Madalena Salgueiro	S16	2010	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	15
809	0,9	Madalena Calhau	S16	2010	JDN	Beja	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Beja	24.02	8
807	-0,4	Matilde Rodrigues	S16	2010	CPC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	12
805	-1,2	Beatriz Lopes	S16	2009	CAT	Terceira	Torneio Triatlo Técnico Jovem	Angra Heroísmo	03.02	4
803	1,2	Lara Mota	S16	2009	AABV	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	12
794	0,6	Mariana Oliveira	S16	2010	CCSJM	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	8
789	pc	Carolina Salvado	S16	2009	CPA-S	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	13
781	0,0	Diana Miranda	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	13
780	-0,3	Sofia Teixeira	S16	2010	CBSEIXAL	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	14
778	-0,5	Gabriela Martins	S16	2010	ESG	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	21
754	0,9	Beatriz Freitas	S16	2009	ACDAV	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem 2024	Viana Castelo	10.02	4
753	1,0	Clara Vieira	S16	2010	CCSJM	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	9
753	0,2	Emmy Gomes	S16	2009	AFIS	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	10
749	pc	Aderlene Binta	S16	2010	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	11
746	0,2	Laura Camolas	S16	2009	PFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	15

745	pc	Leonor Fernandes	S16	2010	CAOH	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	8
727	pc	Margarida Godinho	S16	2010	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	16
724	-1,2	Bianca Dias	S16	2010	CATUNES	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	13
720	0,7	Maria Campos	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Triatlo	Ponta Delgada	01.02	3
717	0,8	Eva Maria Ribeiro	S16	2009	NDCG	Guarda	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Seia	17.02	1
717	1,0	Luana Oliveira	S16	2009	ACRDE	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	11
716	pc	Carlota Pires	S16	2010	VTSC	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	9
712	pc	Matilde Maia	S16	2010	GRE-AA	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	9
696	pc	Helena Dias	S16	2009	ADCV	Portalegre	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	Extra
681	pc	Elisa Jacob	S16	2010	AJJ	Portalegre	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	Extra
677	-0,9	Helena Palmilha	S16	2010	CRDCL	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	14
672	-0,4	Margarida Maia	S16	2010	LAVRA	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	22
671	0,5	Inês Tavares	S16	2010	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Triatlo	Ponta Delgada	01.02	4
665	0,2	Simone Pinto	S16	2010	ASCDUR	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	12
664	pc	Beatriz Bastos	S16	2010	JDAL	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	16
657	0,0	Júlia Silva	S16	2009	ARPC	Terceira	Torneio Triatlo Técnico Jovem S. Jorge	Velas (S. Jorge)	27.01	1
654	-0,9	Ariana Peixeiro	S16	2010	QFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	16
653	-0,4	Gabriela Moutinho	S16	2009	MAC	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	23
652	0,8	Diana Alves	S16	2009	ADB-VC	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem 2024	Viana Castelo	10.02	5
649	1,0	Beatriz Agostinho	S16	2009	HMGs	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	13
646	0,0	Angelina Tavares	S16	2010	ADECT	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	15
641	0,6	Margarida Vieira	S16	2010	CCSJM	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	14
640	-0,8	Rita Figueiredo	S16	2010	NDGG	Guarda	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Seia	17.02	2
636	0,2	Lia Ferreira	S16	2010	RUNRIVER	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	24
630	1,0	Lua Sousa	S16	2010	LLFC	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	15
630	0,8	Maria Araújo	S16	2009	RUNRIVER	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	25
626	-0,1	Carolina Oliveira	S16	2010	NSCPG	Guarda	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Seia	17.02	3
624	pc	Eliana Martins	S16	2010	SCA	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	17
616	-0,8	Gabriela Coelho	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	17
614	0,7	Miriam Coelho	S16	2010	MAC	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	26
612	pc	Matilde Freire	S16	2010	A 20 Km	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	18
604	-0,6	Inês Gonçalves	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	18
601	0,1	Inês Ferreira	S16	2010	MAC	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	27
595	pc	Mafalda Valente	S16	2010	GDP-L	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	17
587	1,2	Karina Chepak	S16	2009	JDN	Beja	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Beja	24.02	9
587	0,0	Leonor Pacheco	S16	2009	ARPC	Terceira	Torneio Triatlo Técnico Jovem S. Jorge	Velas (S. Jorge)	27.01	2
577	-0,5	Daniela Delgado	S16	2010	GDRV	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	19
567	pc	Beatriz Fonseca	S16	2010	NSCPC	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	10
562	pc	Maria Frazão	S16	2010	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	20
556	1,2	Diana Lima	S16	2010	GJVP	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem 2024	Viana Castelo	10.02	6
556	pc	Leonor Barreiras	S16	2010	THA	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	19
555	-0,7	Salomé Henriques	S16	2009	DURIUS	Vila Real	Torneio Preparação Triatlo Técnico	Vila Pouca Aguiar	02.03	4
547	-0,7	Ana Beatriz Jesus	S16	2009	HCF	Vila Real	Torneio Preparação Triatlo Técnico	Vila Pouca Aguiar	02.03	5
546	-0,5	Joana Simões	S16	2009	ACFR	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	28
546	pc	Margarida Novais	S16	2010	SCB	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	10
539	pc	Érica Medeiros	S16	2009	ACB-L	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	18
532	0,7	Margarida Santos	S16	2009	NDCG	Guarda	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Seia	17.02	4
531	-0,1	Liliana Soares	S16	2009	ACM-A	Terceira	Torneio Triatlo Técnico Jovem	Angra Heroísmo	03.02	5
530	0,7	Lara Madeiras	S16	2010	AABV	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	16
529	0,7	Beatriz Alves	S16	2009	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	29
528	0,3	Carolina Martins	S16	2009	CDOL	S. Miguel	Campeonato AASM de Triatlo	Ponta Delgada	01.02	5
520	0,2	Anna Frederica Santos	S16	2009	SCBM	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	16
515	pc	Náira Silva	S16	2010	CAMG	Leiria	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	19
515	-1,2	Sara Gonçalves	S16	2010	CBF	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	17
513	-0,4	Mariana Pereira	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	20
498	pc	Carolina Santos	S16	2010	GRE-AA	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	11
494	pc	Margarida Marcelino	S16	2010	CPTSC	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	12
486	-0,8	Clara Cunha	S16	2009	ACM-A	Terceira	Torneio Triatlo Técnico Jovem	Angra Heroísmo	03.02	1
485	0,1	Carolina Lopes	S16	2010	INDIV	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	21
483	-0,4	Kiara Young - GBR	S16	2010	ADECT	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	18
482	0,6	Maria Miguel Amorim	S16	2010	GRECAS	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	17
478	0,7	Leonor Moura	S16	2009	NDCG	Guarda	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Seia	17.02	5
469	-0,7	Beatriz Almeida	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	22
461	pc	Matilde Francisco	S16	2010	CLAC	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	20
453	0,7	Maria Pombo	S16	2009	GCAD	C. Branco	Triatlo de Preparação Jovem	Castelo Branco	21.01	6
432	pc	Ana Amado	S16	2010	CLUVE	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	13
423	0,8	Leonor Ferreira	S16	2010	CAM-VC	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem 2024	Viana Castelo	10.02	7
422	0,3	Cláudia fontes	S16	2010	GCVR	Vila Real	Torneio Preparação Triatlo Técnico	Vila Pouca Aguiar	02.03	6
418	1,2	Carolina Beirão	S16	2009	JDN	Beja	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Beja	24.02	10

415	0,6	Alicia Pereira	S16	2010	LLFC	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	18
411	-0,1	Inês Ganço	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Seixal	17.02	23
410	pc	Alexandra Vogado	S16	2009	CPTSC	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	14
409	-0,3	Agata Selezneva - RUS	S16	2010	LSC	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	30
409	pc	Madalena Calado	S16	2010	NSCPC	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	15
380	pc	Laura Costa	S16	2009	ADCV	Portalegre	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Alpiarça	24.02	Extra
374	0,7	Maria João Costa	S16	2009	ACDCVC	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	19
369	-0,5	Matilde Diogo	S16	2009	CRDCL	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	19
365	1,4	Lúisa Alves	S16	2010	ACDAV	V. Castelo	Triatlo Técnico Jovem 2024	Viana Castelo	10.02	8
360	0,8	Sofia Unas	S16	2010	CFDO	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	31
358	-0,7	Jéssica Fernandes	S16	2010	OCL	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	20
357	0,7	Carolina Loureiro	S16	2010	GDRJR	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	32
352	0,6	Íris Silveira	S16	2010	CDESRP	Faial	Triatlo Técnico Regional	Cidade da Horta	17.02	4
338	pc	Lara Gregório - BRA	S16	2010	CAB	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Braga	28.01	11
322	-0,7	Beatriz Calvão	S16	2010	HCF	Vila Real	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Vila Pouca Aguiar	10.02	6
322	pc	Madalena Ferreira	S16	2010	JOMA	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	03.03	19
321	0,3	Isabela Gomes - BRA	S16	2010	CDP	Porto	Triatlo Técnico Regional	Lousada	10.02	33
285	0,6	Matilde Moreira	S16	2010	LLFC	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	20
279	0,0	Ana Bernardino	S16	2010	ACRDBC	C. Branco	Triatlo Técnico Distrital	Castelo Branco	10.02	8
277	0,6	Iara Silva	S16	2010	LLFC	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	21
277	-1,1	Lara Graça	S16	2010	ADECT	Algarve	Triatlo Técnico Regional 2024	Faro	02.03	21
270	0,6	Inês Silva	S16	2010	LLFC	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	22
269	pc	Mafalda Marcelino	S16	2010	CPTSC	Coimbra	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Pombal	27.01	16
267	0,2	Mariana Machado	S16	2010	CDESRP	Faial	Triatlo Técnico Regional	Cidade da Horta	17.02	5
244	0,9	Anaísa Ramos	S16	2010	CSLBA	Beja	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Beja	24.02	11
219	0,5	Maria Inês Pires	S16	2009	NJCPN	C. Branco	Triatlo de Preparação Jovem	Castelo Branco	21.01	7
213	0,3	Leonor Dinis	S16	2009	MCVC	Guarda	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Seia	17.02	6
208	0,0	Tatiana Freitas	S16	2010	GDE	Madeira	Triatlo Técnico Regional	Ribeira Brava	24.02	8
199	0,6	Matilde Pinto	S16	2009	LLFC	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital Saúl Fernandes	Lourosa	10.02	23
125	0,0	Mariana Cunha	S16	2010	NJCPN	C. Branco	Triatlo Técnico Distrital	Castelo Branco	10.02	9

Todas

TETRATLO

[80m - Peso - Altura - 800m]

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2352	-0,8	Sara Ferreira	S16	2009	VTSC	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	TAC
2280	-0,4	Clara Cabral	S16	2009	CTMVPA	Vila Real	Torneio Jovem do Norte	Vila Pouca Aguiar	30.05	1
2263	0,5	Alessandra Santos	S16	2009	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 16	Pombal	25.05	1
2179	-2,0	Nilã Viala - FRA	S16	2009	CDQ	Algarve	Campeonato Regional Sub 16	Faro	01.06	1
2135	1,9	Sofia Ribeiro	S16	2010	SCP	Lisboa	Tetratlo Regional	Lisboa (AL)	25.05	1
2088	1,9	Carolina Bachi	S16	2009	SCP	Lisboa	Tetratlo Regional	Lisboa (AL)	25.05	2
2072	-0,4	Leonor Freitas	S16	2009	ESCMOV	Porto	Torneio Jovem do Norte	Vila Pouca Aguiar	30.05	2
2067	-1,5	Kimberly Nunees	S16	2010	AJS	Madeira	Tetratlo Regional	Ribeira Brava	20.044	1
2056	0,7	Marta Peralta	S16	2009	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	TAC
2018	1,9	Carolina Cardim	S16	2009	AFS	Lisboa	Tetratlo Regional	Lisboa (AL)	25.05	3
2018	0,4	Marta Pereira	S16	2010	CFOD	Porto	Torneio Jovem do Norte	Vila Pouca Aguiar	30.05	3
1990	-1,5	Eduarda Silva	S16	2010	AJS	Madeira	Tetratlo Regional	Ribeira Brava	20.044	2
1967	-0,5	Catarina Évora Pinto	S16	2010	ESCMOV	Porto	Torneio Jovem do Norte	Vila Pouca Aguiar	30.05	4
1961	0,9	Filipa Carvalho	S16	2009	SLA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	1
1956	0,9	Diana Miranda	S16	2010	CPPEA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	2
1948	-0,4	Inês Ferreira	S16	2010	CFOD	Porto	Torneio Jovem do Norte	Vila Pouca Aguiar	30.05	5
1942	0,4	Constança Ribeiro	S16	2010	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	1
1931	0,7	Margarida Oliveira	S16	2009	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	TAC
1892	0,9	Alicia Filipe	S14	2011	NDJL	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	3 t
1869	0,4	Marta Neené	S16	2009	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	2
1836	-0,8	Matilde Fernandes	S16	2010	VTSC	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	TAC
1715	0,4	Elisabete Morais	S14	2011	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	3 t
1682	0,9	Maria Gonçalves	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	4
1679	1,8	Ana Almeida	s16	2009	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Regional Sub 16	Vagos	02.06	1
1670	0,7	Beatriz Oliveira	S16	2010	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	TAC
1646	-0,8	Maria Inês Coelho	S16	2009	AMONT	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	TAC
1640	0,2	Gabriela Martins	S16	2010	AEG	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	TAC
1636	-0,8	Camila Machado	S16	2010	AMONT	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	TAC
1628	0,7	Margarida Sousa	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	TAC
1625	0,2	Leonor Sousa	S16	2009	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	TAC
1611	0,9	Irish Lobo	S16	2010	NDJL	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	4
1586	0,7	Leonor Néri	S16	2009	ACFR	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	TAC

1562	0,7	Francisca Fernandes	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	TAC
1556	0,9	Leonor Palma	S14	2011	CPC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	6 t
1550	-0,5	Inês Ferreira	S16	2009	CDCNAV	Porto	Torneio Jovem do Norte	Vila Pouca Aguiar	30.05	8
1521	0,9	Isabelly Sousa	S16	2010	CPC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	7
1520	0,7	Renata Silva	S16	2010	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	TAC
1485	-1,5	Michela Durão - MOZ	S16	2010	AJS	Madeira	Tetratlo Regional	Ribeira Brava	20.044	3
1485	1,8	Simone Pinto	S16	2010	AUR	Aveiro	Campeonato Regional Sub 16	Vagos	02.06	2
1476	0,4	Leonor Marcelo	S14	2011	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	4 t
1466	0,4	Beatriz Alves	S16	2009	CFOD	Porto	Torneio Jovem do Norte	Vila Pouca Aguiar	30.05	10
1458	0,7	Liia Ferreira	S16	2010	RUNRIVER	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	TAC
1340	1,8	Mahé Correia	S16	2010	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Regional Sub 16	Vagos	02.06	3
1423	0,2	Ana Almeida	S16	2010	AEG	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	TAC
1410	0,9	Marta Godinho	S14	2011	AFDDM	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	8 t
1410	0,2	Marta Araújo	S16	2009	RUNRIVER	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	TAC
1366	0,9	Ariana Peixeiro	S16	2010	QFC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	9
1330	0,4	Madalena Calhau	S16	2010	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	5
1303	-0,8	Matilde Dinis	S16	2009	VTSC	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	TAC
1293	0,7	Joana Sousa	S16	2009	CSGAIA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	TAC
1275	-0,8	Lúisa Batista	S16	2010	AMONT	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	TAC
1245	0,7	Margarida Maia	S16	2010	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	TAC
1199	-1,5	Luna Ribeiro - CAN	S16	2010	CSM	Madeira	Tetratlo Regional	Ribeira Brava	20.044	4
1196	0,7	Lara Sobral	S16	2009	CDCNAV	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	TAC
1196	-2,0	Angelina Tavares	S16	2010	ADECT	Algarve	Campeonato Regional Sub 16	Faro	01.06	2
1182	-0,8	Samanta Araújo	S16	2009	PLF	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	TAC
1163	-0,8	Bruna Ferreira	S16	2009	PLB	Braga	Atleta Completo Regional	Braga	07.04	TAC
1117	0,4	Leonor Ferreira	S16	2010	CAM-VC	V. Castelo	Torneio Jovem do Norte	Vila Pouca Aguiar	30.05	12
1099	0,9	Rita Vieira	S16	2010	ACDC	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	10
1046	0,2	Mafalda Gonçalves	S16	2009	ACFR	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	TAC
1038	0,4	Inês Moreira	S14	2012	CDCNM	Porto	Torneio Jovem do Norte	Vila Pouca Aguiar	30.05	13 tt
991	0,4	Luana Rosa	S14	2012	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	6 t
933	0,6	Isabel Laginhas	S16	2010	ACRSD	Guarda	Tetratlo Jovem Distrital	Guarda	30.05	1
907	0,9	Raissa Monteiro	S14	2012	MKED	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	11 t
872	-2,0	Jéssica Fernandes	S16	2010	OCL	Algarve	Campeonato Regional Sub 16	Faro	01.06	3
866	0,9	Gabriela Coelho	S16	2009	CPPEA	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	12
862	0,4	Margarida Mariz	S14	2012	CDP	Porto	Torneio Jovem do Norte	Vila Pouca Aguiar	30.05	14 t
842	0,2	Inês Rodrigues	S16	2009	CSGAIA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	TAC
759	0,7	Francisca Carvalho	S16	2010	CESMC	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	TAC
730	0,9	Ema Meliço	S14	2012	ANE	Setúbal	Provas de Preparação	Seixal	23.03	13 t
730	-0,4	Matilde Vilela	S14	2011	GCVR	Vila Real	Torneio Jovem do Norte	Vila Pouca Aguiar	30.05	15 t
638	0,7	Maria Marques	S16	2010	ACFR	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	TAC
612	-2,0	Joana Milhano	S16	2010	OCL	Algarve	Campeonato Regional Sub 16	Faro	01.06	4
507	0,4	Kalina Chepak	S16	2009	JDN	Beja	Tetratlo Distrital de Iniciados	Beja	05.06	7
449	0,7	Inês Ferreira	S16	2009	CDCNAV	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	14.04	TAC

Todas

