

OS MELHORES DO ANO 2024 JUNIORES FEMININOS [SUB-20]

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@fpalletismo.pt - 968 614 790

José Costa

100 metros

CMJ: 11,78 (Q) - 11,90 (R) / RN: 11,52

Lucrécia Jardim/SLB/Plovdiv (BUL)/09.08.1990

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
11,83	1,9	Beatriz Castelhana	S20	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	1 E I 2 t
11,89	1,5	Rita Barbosa	S20	2005	AJS	Madeira	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	18.05	2 S 2 t
12,18	1,9	Joana Pestana	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	2 E I 2
12,24	0,7	Joana Barreto Santos	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	2 E I 4 t
12,33	0,9	Raquel Silva	S20	2006	ESMAIA	Porto	Meeting Pedro Gonçalves	Porto (I)	07.07	1 F t
12,35	1,5	Alzira Gomes	S20	2005	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-23	Lisboa (AL)	20.07	3 E I 2 t
12,36	1,2	Matilde Simões	S20	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Universitário	Beja	25.05	5 F t
12,51	1,5	Carolina Sousa	S20	2006	ESMAIA	Porto	Campeonato Nacional Sub-23	Lisboa (AL)	20.07	5 E I 2 t
12,52	-1,1	Melissa Sereno	S20	2005	MAC	Porto	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	25.05	2 E I 2 t
12,57	0,7	Catarina Vieira	S20	2006	ADRAP	Madeira	Torneio de Preparação	Ribeira Brava	22.05	1 S 2 t
12,60	0,4	Sara Athayde	S20	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato regional de Juniores	Seixal	04.07	1
12,62	1,4	Lara Pinto	S20	2006	CAOB-A	Aveiro	Meeting de Braga	Braga	22.06	5 EL 3 t
12,68	0,7	Marta Ribeiro Alves	S20	2006	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (AL)	26.05	5 S 2 t
12,69	0,7	Elin Barros	S20	2005	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (AL)	26.05	6 S 2 t
12,71	0,6	Rafaela Santos	S20	2005	ACPV	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	3 F t
12,73	0,9	Estela Bento	S20	2005	SCB	Braga	II Meeting Pedro Gonçalves	Porto (Ramalde)	07.07	EI 3 t
12,73	-1,1	Inês Fonseca	S20	2005	MAC	Porto	Torneio de Preparação	Braga	20.04	2 S 1 t
12,74	0,7	Matilde Lameiras	S20	2006	ACDCVC	Aveiro	2ª Noite Quente	Lousada	05.06	2 F t
12,76	-2,5	Tataiana Pereira	S20	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Escolar	Lagoa	24.05	1 E I 1
12,80	1,5	Bruna Ferreira	S20	2006	ARAC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	22.06	2 E I 1
12,81	1,9	Beatriz Ribeiro	S20	2006	SCB	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	6 EL 1 t
12,84	1,7	Letícia Rosário	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de S20	Lisboa (AL)	06.07	2 E I 1
12,86	1,7	Carolina Castro	S20	2005	JV	Leiria	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	2 E I 2
12,92	0,4	Sandra Insubú - GBS	S20	2005	GRQL	Setúbal	Campeonato regional de Juniores	Seixal	04.07	3
12,93	0,7	Maria Poppe	S20	2006	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (AL)	26.05	8 S 1 t
12,97	0,1	Matilde Caldas	S20	2006	MAC	Porto	Provas Extra	Lousada	04.05	2 S 1 t
13,04	1,9	Rafaela Pereira	S20	2005	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (AL)	26.05	4 S 3 t
13,06	1,7	Kelcia Rossi	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de S20	Lisboa (AL)	06.07	3 E I 1 t
13,13	0,7	Matilde Fernandes	S20	2005	SCB	Porto	2ª Noite Quente	Lousada	05.06	3 F t
13,20	0,6	Ariana Almeida	S20	2005	AABV	Algarve	Noite Quente do Algarve	Faro	10.07	2 t
13,24	-0,7	Carolina Ferreira	S20	2006	ACDCVC	Aveiro	I Noite Quente	Lousada	22.05	2 S 2 t
13,25	-0,1	Filipa Craveiro	S20	2006	ACPV	Porto	I Noite Quente	Lousada	22.05	8 S 1 t
13,35	-1,7	Rafaela Gomes	S20	2006	AABV	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Faro	01.06	24 t
13,41	1,5	Lwena Cardoso	S20	2005	CSM	Madeira	Meeting de Allbufeira	Açoteias	05.05	5 E I 1 t
13,48	-3,8	Catarina Varandinhas	S20	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Almada	11.05	3 S 3 t
13,50	-0,3	Inês Ávila	S20	2005	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Encerramento de Verão	Ponta Delgada	18.07	1
13,53	0,1	Héloise Henrard - FRA	S20	2006	CAP	Porto	Provas Extra	Lousada	04.05	6 S 1 t
13,65	-0,5	Inês Oliveira	S20	2006	QFC	Setúbal	Campeonato Regional de Absolutos	Almada	08.06	4 E I 1 t
13,65	1,7	Inês Silva	S20	2006	JOMA	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	4 E I 2
13,68	0,4	Sara Brites	S20	2006	JV	Leiria	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	4 E I 7 t
13,76	0,2	Mariana Monteiro	S20	2006	CSGAIA	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	01.06	29 t
13,82	-0,1	Ana Gonçalves	S20	2006	AMA-VR	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Real	23.03	1 t
13,83	1,8	Maria Melo	S20	2006	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	20.07	1
13,88	1,0	Ana C Fernandes	S20	2005	CAB	Braga	Provas Extra	Braga	12.05	4 S 1 t
13,88	-1,2	Lourdes Fernandes-ANG	S20	2005	MAC	Porto	Torneio de Preparação	Braga	20.04	2 S 5 t
13,97	-1,8	Laurinda Moreira	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Clubes Verão	Almada	11.05	2 S 2 t
13,98	1,5	Mariana Maia	S20	2006	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	22.06	3 E I 1
14,02	-0,1	Joana Santos	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimbra	22.06	7 F t
14,02	-1,9	Rita Fernandes	S20	2005	MAC	Porto	Provas Extra	Lousada	13.04	9 S 1 t
14,16	-1,4	Catherine Serrão	S20	2005	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Ribeira Brava	28.06	6
14,34	0,8	Catarina Almeida	S20	2006	AAM	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	03.03	4 S 1 t
14,38	-0,1	Yara Lemos	S20	2006	CTMVPA	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Real	23.03	2 t
14,47	0,5	Beatriz Adão	S20	2005	LAVRA	Porto	Provas Extra	Lousada	13.04	7 S 2 t

14,51	0,7	Lídia Rodrigues	S20	2006	CAB	Braga	I Noite Atlético	Braga	29.05	1 EI 4 t
14,52	0,7	Carolina Couto	S20	2005	MAC	Porto	I Noite Atlético	Braga	29.05	2 EI 4 t
14,53	1,9	Cristiana Ramos	S20	2006	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital Suub-20	Vagos	22.06	3 EI 2
14,62	0,1	Leonor Mendes	S20	2006	CAP	Porto	Provas Extra	Lousada	13.04	4 S 3 t
14,66	-1,7	Andreia Oliveira	S20	2006	AFS	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	01.06	4 t
14,77	-0,4	Leonor Resende	S20	2006	MAC	Porto	Torneio de Preparação	Braga	20.04	3 S 4 t
14,82	1,5	Maria João Araújo	S20	2005	EAT	Porto	I Noite Atlético	Braga	29.05	6 EI 3 t
14,94	0,7	Cristina Fernandes	S20	2005	CAB	Braga	I Noite Atlético	Braga	29.05	5 EI 4 t
15,01	-0,1	Maribel Fernandes	S20	2006	CTMMPA	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Real	23.03	3 t
15,01	1,8	Alexandra Denysova	S20	2005	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	20.07	5
15,03	-0,4	Jéssica Barbosa	S20	2005	ACM-A	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	15.06	1
15,07	-3,7	Daniela Alves	S20	2005	VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Almada	11.05	3 S 1 t
15,41	-0,7	Marília Brito	S20	2005	COP	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Lagoa	22.06	6 S 2 t
15,63	1,8	Luana Marques	S20	2006	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	20.07	6
15,74	-1,7	Leonor Verissimo	S20	2006	CBF	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Faro	01.06	33 t
16,01	-0,1	Karolina Silva	S20	2006	HCF	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Real	23.03	5 t
16,15	0,1	Daniela Mendes	S20	2006	GDRJR	Porto	Provas Extra	Lousada	13.04	8 S 3 t
16,73	0,2	Beatriz Cunha	S20	2006	ACDCJC	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	01.06	34 t
17,52	1,5	Matilde Bragança	S20	2006	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	22.06	5 EI 1
18,03	-0,2	Mariana Coelho	S20	2005	SCDC	S. Miguel	Provas de Preparação	Ponta Delgada	15.06	3 S 2 t

Todas

200 metros

CMJ: 24,35 (Q) - 24,60 (R) / RN: 23,26

Lucrécia Jardim/SLB/Plovdiv (BUL)/11.08.1990

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
24,72	0,5	Joana Barreto Santos	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato de Portugal	Coimbra	30.06	3 S 3 t
24,74	-0,5	Rita Barbosa	S20	2005	AJS	Madeira	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Viseu	14.07	4 t
24,81	-1,1	Beatriz Castelhanho	S20	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Viseu	14.07	3 t
25,02	0,5	Joana Pestana	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato de Portugal	Coimbra	30.06	1 S 2 t
25,14	0,6	Tatiana Pereira	S20	2006	SLB	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	21.04	3 S 1 t
25,36	1,6	Inês Alves	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional S20	Lisboa (AL)	07.06	1 S 1
25,36	0,5	Raquel Silva	S20	2006	ESMAIA	Porto	Campeonato de Portugal	Coimbra	30.06	2 S 2 t
25,78	1,4	Lara Pinto	S20	2006	CAOB-A	Aveiro	Meeting ddo Arada Atlético Clube	Arada	13.07	3 S 1 t
25,89	1,4	Alzira Gomes	S20	2005	JOMA	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	18.05	1 S 2 t
25,89	-1,1	Matilde Simões	S20	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Viseu	14.07	6 t
26,02	-0,1	Carolina Sousa	S20	2006	ESMAIA	Porto	II Noite Atlético	Braga	03.07	3 S 1 t
26,11	-1,2	Marta Ribeiro Alves	S20	2006	SCP	Lisboa	Meeting de Abrantes 2024	Abrantes	10.06	3 S 2 t
26,17	-1,1	Matilde Caldas	S20	2006	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	3 S 1
26,29	1,6	Maria Poppe	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional S20	Lisboa (AL)	07.07	2
26,34	-0,2	Rafaela Santos	S20	2005	ACPV	Porto	I Noite Quente	Lousada	22.05	1 S 2 t
26,40	0,0	Catarina Vieira	S20	2006	ADRAP	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	23.06	1
26,41	1,9	Sara Athayde	S20	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Abrantes	14.07	3 t
26,67	-0,6	Vera Goucha	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	HEP
26,70	-0,1	Estela Bento	S20	2005	SCB	Braga	II Noite Atlético	Braga	03.07	1 S 2 t
26,73	0,0	Sandra Insubú - GBS	S20	2005	GRQL	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Seixal	18.07	3
26,83	-1,1	Beatriz Ribeiro	S20	2006	SCB	Braga	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	4 S 1
26,86	0,1	Inês Fonseca	S20	2005	MAC	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	1 S 1 t
26,93	1,8	Matilde Lameiras	S20	2006	ACDCVC	Aveiro	Torneio António Vieira	Vagos	14.04	2 S 1 t
26,96	pc	Carolina Castro	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	2
26,99	-0,4	Bruna Ferreira	S20	2006	ARAC	Aveiro	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	3 S 1
27,06	1,9	Raquel Ribeiro	S20	2006	SFRAA	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (AL)	26.05	2 S 2 t
27,11	1,3	Inês Ávila	S20	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional de Absolutos	Ponta Delgada	23.06	2 S 3 t
27,14	-1,4	Ariana Almeida	S20	2005	AABV	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Faro	23.06	2 S 2 t
27,33	1,3	Catarina Varandinhas	S20	2006	CPPEA	Setúbal	Provas Extra	Seixal	18.02	1 S 2 t
27,47	0,5	Heloise Henrard - FRA	S20	2006	CAP	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	5 S 3 t
27,47	1,3	Viviana Parrulas	S20	2005	VFC	Setúbal	Provas Extra	Seixal	18.02	2 S 2 t
27,53	-1,4	Rafaela Gomes	S20	2006	AABV	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Faro	02.06	21 t
27,54	-0,6	Maria Leonor Silva	S20	2005	CBF	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Faro	21.01	4 S 3 t
27,62	-0,1	Filipa Craveiro	S20	2006	ACPV	Porto	II Noite Atlético	Braga	03.07	5 S 2 t
27,63	-0,3	Marta Semblano	S20	2005	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	13.04	1 S 2 t
27,69	0,0	Matilde Fernandes	S20	2005	SCB	Braga	II Noite Atlético	Braga	03.07	2 S 3 t
27,97	0,0	Carolina Ferreira	S20	2005	ACDCVC	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	1 S 1 t
27,98	1,7	Edmara Chete - ANG	S20	2005	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Abrantes	23.06	1
28,02	-1,1	Beatriz Guerreiro	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (P2)	14.01	2 S 2
28,08	-2,6	Maria João Gregório	S20	2006	GAF	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	1 S 3
28,29	0,0	Lourdes Fernandes -ANG	S20	2005	MAC	Porto	II Noite Atlético	Braga	03.07	5 S 3 t
28,72	0,6	Mariana Monteiro	S20	2006	CSGAIA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	HEP
28,83	0,6	Ana Vieira	S20	2005	CSM	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	24.02	4 t

28,85	-1,0	Rita Nobre	S20	2006	GDIB	Setúbal	Provas Extra	Setúbal	14.01	6 S 3 t
28,88	1,5	Emília Azizova - UKR	S20	2005	MCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	17.07	3 S 1 t
28,90	0,6	Catarina Sampaio	S20	2006	GCAD	C. Branco	2ª Noite do Lís	Leiria	12.06	2
28,93	1,0	Joana Santos	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	11.05	HEP
29,00	-0,6	Lara Geirinhas	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	HEP
29,14	0,7	Bruna Flores	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	3 S 1
29,15	pc	Maria Miguel Neto	S20	2006	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	13.01	3 S 2 t
29,21	0,6	Yara Lemos	S20	2006	CTMVPA	Vila Real	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	HEP
29,27	-0,8	Sofia Quintino	S20	2005	AFS	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	21.04	5 S 2 t
29,31	-0,2	Catarina Almeida	S20	2006	AAM	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	13.04	2 S 1 t
29,31	-0,6	Leonor Mendes	S20	2006	CAP	Porto	Provas Extra	Lousada	14.05	5 S 2 t
29,34	0,0	Carolina Vitória	S20	2005	BAC	Beja	Camp Distrital Provas Combinadas	Beja	13.04	HEP
29,44	1,0	Carla Silveira - ANG	S20	2005	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	11.05	HEP
29,54	1,9	Maria Melo	S20	2006	GS	Coimbra	3ª Noite Quente	Leça da Palmeira	12.06	2 S 6 t
29,54	0,1	Rita Fernandes	S20	2005	MAC	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	4 S 1 t
29,57	pc	Anabela Silva	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	13.01	5 S 2 t
29,60	1,7	Maria Vinagre	S20	2005	SCS	Porto	Provas Extra	Braga	11.05	2 S 3 t
29,67	0,6	Filipa Maravalhas	S20	2005	LAVRA	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	2 S 3 t
29,96	2,0	Leonor Resende	S20	2006	MAC	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	1 S 5 t
30,12	0,6	Inês Santos	S20	2005	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	3 S 3 t
30,16	-1,1	Ana Gonçalves	S20	2006	AMA-VR	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Real	23.03	2
30,48	1,3	Eva Machado	S20	2006	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	27.04	HEP
30,60	0,6	Beatriz Marques	S20	2006	ARC-EAC	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	24.03	1
30,63	-0,2	Madalena Fonseca	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (P2)	14.01	2 S 3
30,71	-1,9	Marta Martins	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Quarteira	09.06	2 S 2
30,76	pc	Alexandra Denysova	S20	2005	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	3
30,88	-0,1	Carolina Cascalheira	S20	2006	BAC	Beja	Provas de Preparação	Odemira	23.03	1 S 1
30,91	1,7	Carolina Couto	S20	2005	MAC	Porto	Provas Extra	Braga	11.05	4 S 3 t
30,96	2,0	Cristiana Fernandes	S20	2005	CAB	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	3 S 5 t
31,05	-1,0	Raquel Concecção	S20	2005	AACC	Setúbal	Camp Regional Provas Combinadas	Almada	20.04	HEP
31,08	1,1	Beatriz Claro	S20	2006	JOBRA	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 23 Inverno	Vagos	14.01	1 S 3 t
31,13	-0,2	Joana Paulino	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Reg Provas Combinadas	Faro	06.04	HEP
31,15	-2,6	Beatriz Moreira	S20	2006	A 20 Km	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	6 S 3 t
31,23	pc	Lídia Rodrigues	S20	2006	CAB	Braga	II Noite Atléctica de Pista Coberta	Braga	24.01	4 S 1 t
31,24	pc	Luana Marques	S20	2006	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	4
31,29	-0,6	Beatriz Adão	S20	2005	LAVRA	Porto	Provas Extra	Lousada	14.04	6 S 3 t
31,32	-0,3	Daniela Alves	S20	2005	VFC	Setúbal	Provas Extra	Setúbal	14.01	4 S 1 t
31,49	-1,4	Marta Palma	S20	2006	CBF	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Faro	02.06	29 t
31,55	-0,8	Adânia Carvalho - CPV	S20	2005	ACRM	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	21.04	7 S 2 t
31,58	1,8	Leonor Veríssimo	S20	2006	CBF	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Faro	21.01	2 S 1 t
31,81	-0,1	Nayma Santos - CPV	S20	2006	VGAC	Beja	Provas de Preparação	Odemira	23.03	2 S 1
31,88	-0,1	Carmen Sá	S20	2006	RUNTEJO	Lisboa	Provas Extra	Jamor (CAR)	18.02	2 S 3 t
32,07	0,4	Filipa Mestre	S20	2006	SPF	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Faro	21.01	2 S 2 t
32,25	0,6	Rita Ribeiro	S20	2006	ACPV	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	4 S 3 t
32,30	1,3	Raquel Paim	S20	2006	SCA-T	Terceira	Campeonato Regional de Absolutos	Ponta Delgada	23.06	6 S 3 t
32,42	pc	Rafaela Lourenço	S20	2006	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	13.01	5 S 4
32,49	-1,7	Beatriz Mota	S20	2005	CDCFASA	Guarda	Provas Extra	Guarda	17.03	2
32,77	pc	Benedita Ferreira	S20	2005	GAUB	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	13.01	6 S 3
32,78	0,0	Carolina Bernardo	S20	2006	JDN	Beja	Camp Distrital Provas Combinadas	Beja	13.04	HEP
33,00	-0,1	Ana Brito	S20	2005	CBF	Algarve	Provas de Preparação	Odemira	23.03	3 S 1
33,22	1,3	Mariana Santos	S20	2005	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	27.04	HEP
34,60	1,1	Mariana Monteiro	S20	2006	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 23 Inverno	Vagos	14.01	4 S 3 t
34,70	-2,5	Beatriz Pestana	S20	2006	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Ribeira Brava	30.06	6
35,39	0,6	Daniela Mendes	S20	2006	GDRJR	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	5 S 3 t
35,91	-1,1	Karolina Silva	S20	2006	HCF	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Real	23.03	5
36,14	1,5	Jéssica Barbosa	S20	2005	ACM-A	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	16.06	1
37,03	-0,2	Paula Morim	S20	2005	CDCNAV	Porto	Campeonato Reg Provas Combinadas	Faro	06.04	HEP
38,32	0,0	Beatriz Costa	S20	2005	CAO-L	Lisboa	1ª Jornada de Torres	Torres Vedras	20.01	4 S 9 t
49,34	1,1	Rita Macedo	S20	2005	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 23 Inverno	Vagos	14.01	6 S 3 t

Todas

400 metros

CEJ: 55,40 (Q) - 55,96 (R) / RN: 52,76

Cátia Azevedo/SCP/Rieti (ITA)/18.07.2013

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
55,74	pc Clara Martinha	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	02.03	1 S 3 t
56,85	Inês Alves	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	2 S 3
57,46	Lúcia Martinha	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-23	Lisboa (AL)	20.07	4 S 2 t
57,94	pc Joana Barreto Santos	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	03.02	1 S 1 t

58,32	pc	Maria Poppe	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	02.03	1 S 2 t
58,82		Lwena Cardoso	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato de Portugal	Coimbra	29.06	3 S 1 t
59,12	pc	Joana Pestana	S20	2006	SCP	Lisboa	18º Meeting Cidade de Pombal	Pombal	20.01	2 S 3 t
60,01		Matilde Caldas	S20	2006	MAC	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	01.06	9 t
60,87		Leonor Dias	S20	2005	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	08.06	1 t
61,06		Maria Vinagre	S20	2005	SCS	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	1 S 1
61,07		Catarina Vieira	S20	2006	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Ribeira Brava	28.06	3
61,12	pc	Catarina Sampaio	S20	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	1 S 1
61,39		Carolina Vitória	S20	2005	BAC	Beja	Provas Extra	Beja	22.06	1 t
61,46		Genilza Trindade	S20	2005	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.06	3
61,46		Raquel Ribeiro	S20	2006	SFRA	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1 S 2 t
61,54	pc	Inês Ávila	S20	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	3 S 3
62,50	pc	Diana Sousa	S20	2005	SFRAA	Lisboa	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	03.02	3 S 5 t
62,50		Viviana Parrulas	S20	2005	VFC	Setúbal	Provas Extra	Seixal	17.02	1 t
62,65		Rita Nobre	S20	2006	GDIB	Setúbal	Provas Extra	Seixal	17.02	2 t
63,07		Sara Mendes	S20	2006	VFC	Setúbal	Provas Extra	Seixal	17.02	3 t
63,45	pc	Carolina Castro	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	06.01	5 S 1 t
63,48		Lourdes Fernandes - ANG	S20	2005	MAC	Porto	Provas Extra	Lousada	11.05	2 S 2 t
63,59		Marta Pinto	S20	2006	SCB	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	1 S 3 t
64,41		Ana Vieira	S20	2007	CSM	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	17.02	3
64,97	pc	Sara Brites	S20	2006	JV	Leiria	1º Torneio de Pombal em Pista Coberta	Pombal	14.02	2 S 1 t
64,98		Solange Nunes	S20	2006	GDE	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	22.06	1
65,06		Ariana Almeida	S20	2005	AABV	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Faro	01.06	20 t
65,19		Beatriz Ribeiro	S20	2006	SCB	Braga	Provas Extra	Braga	12.05	4 t
65,30		Filipa Rego	S20	2005	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Abrantes	13.07	6 t
65,36		Emilia Azizova - UKR	S20	2005	MCP	Lisboa	Torneio de Encerramento	Lisboa (AL)	27.07	4 S 1 t
65,44		Mariana Monteiro	S20	2006	CSGAIA	Porto	II Meeting Pedro Gonçalves	Porto (Ramalde)	07.07	3 S 1 t
65,52		Anastácia Kiseleva	S20	2005	SLA	Setúbal	Campeonato Regional Clubes Inverno	Seixal	06.01	3 t
65,61	pc	Leonor Teixeira	S20	2006	NAC	Aveiro	Torneio Encerramento Pista Coberta	Braga	24.02	3 t
65,76		Carolina Pingueiro	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	15.06	2 S 2 t
66,51	pc	Rita Fernandes	S20	2005	MAC	Porto	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	13.01	3 S 2 t
67,42	pc	Beatriz Marques	S20	2005	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	06.01	1 S 2 t
67,56	pc	Filipa Maravalhas	S20	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	13.01	4 S 2 t
68,20		Leonor Mendes	S20	2006	CAP	Porto	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Abrantes	13.07	7 t
68,36		Sofia Guerreiro	S20	2006	CRCDL	Algarve	Meeting Vítot Tavares	Faro	27.04	2
68,96		Marta Martins	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Lagoa	22.06	3 S 1 t
70,03		Íris Cruz	S20	2006	COP	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Lagoa	20.01	5 S 2 t
70,35		Cristiana Fernandes	S20	2005	CAB	Braga	Torneio de Preparação	Braga	20.04	4 S 3 t
73,24		Laura Gonçalves	S20	2006	CDUL	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	17.07	4 S 1 t
74,30		Raquel Paim	S20	2006	SCA-T	Terceira	Campeonato Regional de Absolutos	Ponta Delgada	22.06	4 t
74,50		Luana Soares	S20	2005	SCA-T	Terceira	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	4 t
74,60		Alexandra Denysova	S20	2005	ARC-EAC	Coimbra	Torneio Vila de Febres	Febres	12.05	3 t
74,70		Beatriz Claro	S20	2006	JOBRA	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 23 Inverno	Vagos	13.01	3 S 2 t
74,82		Raquel Nunes	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	22.06	4
76,20		Marta Palma	S20	2006	CBF	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Lagoa	20.01	1 S 1 t
76,76		Rita Corchado	S20	2006	GDD	Évora	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (AL)	01.06	28 t
76,97		Adania Carvalho - CPV	S20	2005	ACRM	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (P2)	13.01	6 S 1 t
77,43		Íris Silva	S20	2006	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	2 S 1
77,59		Beatriz Pestana	S20	2006	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Ribeira Brava	28.06	6
78,31		Leonor Veríssimo	S20	2006	CBF	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Lagoa	20.01	3 S 1 t
79,87		Helena Rodrigues	S20	2005	ACDCJC	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	01.06	29 t
80,93	pc	Beatriz Cunha	S20	2006	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	27.01	27 t
82,32		Mariana Henriques	S20	2006	JOBRA	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 23 Inverno	Vagos	13.01	5 S 2 t
82,35		Jéssica Barbosa	S20	2005	ACM-A	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	15.06	2
84,60		Ana Brito	S20	2005	CBF	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Lagoa	20.01	5 S 1 t
86,57		Beatriz Ffaria	S20	2006	LFC-F	Braga	Torneio de Preparação	Braga	20.04	6 S 3 t
88,93		Maria Inês Vieira	S20	2006	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	3 S 1

Todas

800 metros

CMJ: 2.09,00 (Q) - 2.10,30 (R) / RN: 2.03,89

Carla Sacramento/SLB/Dublin (IRL)/05.08.1989

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.08,31	Maria Avelino	S20	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	1
2.09,38	Mara Rodrigues	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (AL)	02.06	3 t
2.12,34	Beatriz Azevedo	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Universitário	Beja	26.05	1 S 2 t
2.15,20	Lara Machado	S20	2006	UDV	Porto	Campeonato de Portugal	Coimbra	30.06	9 t
2.16,13	Carolina Vitória	S20	2005	BAC	Beja	Meeting Vitor Tavares	Faro	27.04	2 t
2.17,62	pc Stela Fernandes	S20	2006	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	5 S 2

2.17,78	pc	Lara Costa	S20	2006	UDV	Porto	II Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	24.01	3
2.18,32		Carlota Almeida	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato de Portugal	Coimbra	30.06	12 t
2.20,19		Diana Sousa	S20	2005	SFRAA	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	18.05	7 t
2.21,31		Genilza Trindade	S20	2005	COP	Algarve	Meeting Vítor Tavares	Faro	27.04	4 t
2.22,51	pc	Ema Oliveira	S20	2006	ARAC	Aveiro	II Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	24.01	4
2.22,58	pc	Carolina Pinguero	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	2 S 1
2.23,22		Rita Teixeira	S20	2005	SLB	Lisboa	III Meeting Cidade de Évora	Évora	08.06	5 t
2.23,32		Maria João Pimentel	S20	2006	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	02.06	15 t
2.25,07		Celina Huizinga	S20	2006	AABV	Algarve	Meeting Vítor Tavares	Faro	27.04	5 t
2.25,17	pc	Beatriz Pequeno	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	5 S 1
2.26,84		Inês Sousa	S20	2006	LFC-F	Braga	Provas Extra	Braga	11.05	2 t
2.26,90		Inês Lopes	S20	2006	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	06.01	3 t
2.27,66		Maria Vinagre	S20	2005	SCS	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	1 S 2 t
2.28,75		Anastácia Kiseleva	S20	2005	SLA	Setúbal	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	17.07	6 t
2.28,80		Beatriz Pires	S20	2006	ACPV	Porto	Provas Extra	Lousada	12.05	2 t
2.29,39		Ana Albuquerque	S20	2006	CPM	Viseu	Campeonato Nacional Escolar	Lagoa	25.05	3
2.30,41		Marta Pinto	S20	2006	SCB	Braga	Provas Extra	Braga	11.05	4 t
2.30,42		Ariana Cardoso	S20	2006	NBA	Porto	2ª Noite Quente	Lousada	05.06	5 S 1 t
2.31,33		Rita Carrilho	S20	2005	UAP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	06.01	7 t
2.33,65		Rita Cardoso	S20	2006	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação	Ponta Delgada	23.03	1
2.33,96		Janine Vaz Aimé	S20	2005	ACPV	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	7 t
2.34,45		Fernanda Ponciano-BRA	S20	2005	COP	Algarve	Campeonato de Clubes de Inverno	Odemira	27.01	Extra
2.34,60		Jéssica Santiago	S20	2006	CFOD	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	5 S 2 t
2.34,88	pc	Lara Geirinhas	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	PEN
2.35,81		Ana Vieira	S20	2005	AAM-M	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	11.02	2
2.35,85	pc	Marta Araújo	S20	2006	AAACRO	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	2
2.36,39	pc	Vera Goucha	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	PEN
2.36,59		Mónica Dias	S20	2006	AJS	Madeira	Torneio de Preparação	Ribeira Brava	22.05	1
2.37,25		Leonor Teixeira	S20	2006	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 23 Inverno	Vagos	14.01	4 t
2.37,57		Cátia Seixas	S20	2008	UDV	Porto	2ª Noite Quente	Lousada	05.06	1 S 2 t
2.37,69		Mariana Oliveira	S20	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	16.06	4 t
2.38,10		Catarina Sampaio	S20	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Inverno P Combinadas	Castelo Branco	21.01	HEP
2.38,62		Márcia França	S20	2006	FCES	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	9 t
2.38,66		Leonor Mendes	S20	2006	CAP	Porto	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Abrantes	14.07	6 t
2.39,10		Teresa Ramalho	S20	2005	CDUL	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (AL)	26.05	7 S 1 t
2.39,60		Margarida Tavares	S20	2006	CCDPCMS	C. Branco	Campeonato Distrital de Inverno	Castelo Branco	06.01	1
2.40,29		Rita Lopes	S20	2006	NBA	Porto	2ª Noite Quente	Lousada	05.06	2 S 2 t
2.40,37		Sara Athayde	S20	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	HEP
2.41,07		Catarina Vieira	S20	2006	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	HEP
2.41,39		Mariana Monteiro	S20	2006	CSGAIA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	HEP
2.42,06	pc	Anastácia Gula	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	PEN
2.42,46		Amélia Saraiva	S20	2006	SFRAA	CFB	Provas Extra	Jamor (P2)	28.01	3 t
2.44,48	pc	Yara Lemos	S20	2006	CTMVPA	Vila Real	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	PEN
2.45,02		Soraia Guerreiro	S20	2006	CRCDL	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Faro	21.01	2 t
2.45,64		Marta Martins	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Reg Provas Combinadas	Faro	07.04	HEP
2.47,08		Lara Araújo	S20	2005	EAT	Porto	I Noite Atlética	Braga	29.05	2 t
2.48,82	pc	Inês Santos	S20	2005	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	PEN
2.52,02		Laura Pereira	S20	2005	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Ribeira Brava	30.06	2
2.52,37		Mariannela Gonçalves	S20	2005	OCL	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Faro	21.01	5 t
2.53,17		Ana Marques	S20	2006	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 23 Inverno	Vagos	14.01	7 t
2.54,50		Carmen Sá	S20	2006	RUNTEJO	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	28.01	6 t
2.55,55		Denisa Tetin	S20	2006	CRDS	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Quarteira	09.06	3
2.57,37		Raquel Conceição	S20	2005	AACC	Setúbal	Camp Regional Provas Combinadas	Almada	21.04	HEP
3.00,72		Joana Santos	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	12.05	HEP
3.00,84	pc	Leonor Barros	S20	2006	PLF	Braga	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	PEN
3.01,83		Carolina Bernardo	S20	2006	JDN	Beja	Campeonato de Clubes de Inverno	Odemira	27.01	4 t
3.02,95		Carolina Cascalheira	S20	2006	BAC	Beja	Camp Distrital Provas Combinadas	Beja	14.04	HEP
3.03,49		Cláudia Caldeira	S20	2006	CRAL	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Faro	21.01	10 t
3.03,95		Matilde Lameiras	S20	2006	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Dist P Combinadas Inverno	Luso	07.01	PEN
3.04,10		Catarina Fernandes	S20	2005	AJS	Madeira	Campeonato Reg Provas Combinadas	Ribeira Brava	07.04	HEP
3.04,31		Joana Paulino	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Reg Provas Combinadas	Faro	07.04	HEP
3.04,50		Luana Soares	S20	2005	SCA-T	Terceira	Provas Extra	Angra Heroísmo	21.01	1
3.06,02		Raquel Nunes	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	23.06	2
3.06,36		Beatriz Costa	S20	2006	UAP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (AL)	26.05	5 S 2 t
3.06,62		Eva Machado	S20	2006	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	28.04	HEP
3.09,33		Beatriz Faria	S20	2006	LFC-F	Braga	I Noite Atlética	Braga	29.05	7 t
3.10,21	pc	Ana Gonçalves	S20	2006	AMA-VR	Vila Real	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	PEN
3.10,87		Catarina Rodrigues	S20	2005	CRAL	Algarve	Meeting Vítor Tavares	Faro	27.04	6 t
3.11,35		Carolina Ferreira	S20	2005	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	28.04	HEP

3.12,71		Maria Curvelo	S20	2006	LLFC	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	5 t
3.14,52		Joana Pereira	S20	2006	CIAIA	Faial	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	1
3.17,16		Beatriz Lopes	S20	2005	COP	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Faro	21.01	13 t
3.17,19	pc	Beatriz Adão	S20	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	PEN
3.27,40		Raquel Paim	S20	2006	SCA-T	Terceira	Campeonato P Combinadas Inverno	Angra Heroísmo	21.01	PEN
3.39,32		Maria Inês Vieira	S20	2006	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	4

Todas

1.500 metros

CMJ: 4.27,50 (Q) - 4.30,20 (R) / RN: 4.10,61

Mariana Machado/SCB/Huelva (ESP)/20.06.2019

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4.15,15	Hawi Abera - ETH	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Viseu	13.07	1 t
4.26,91	Beatriz Azevedo	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato de Portugal	Coimbra	29.06	3 t
4.27,38	Maria Avelino	S20	2005	MAC	Porto	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	06.07	2 S 2 t
4.31,33	Stela Fernandes	S20	2006	GS	Coimbra	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	25.05	9 t
4.33,13	pc Lara Costa	S20	2006	UDV	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	2 S 2
4.36,04	pc Lara Machado	S20	2006	UDV	Porto	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	17.02	8 t
4.40,12	Carlota Almeida	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato de Portugal	Coimbra	29.06	12 t
4.42,29	Mara Rodrigues	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Viseu	13.07	6 t
4.43,17	Solange Nunes	S20	2006	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Absolutos	Ribeira Brava	08.06	1 t
4.46,97	pc Maria João Pimentel	S20	2006	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Braga	27.01	7 t
4.51,31	pc Ema Simão	S20	2006	SLA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	1 S 1
4.55,56	Carolina Vitória	S20	2005	BAC	Beja	Campeonato Nacional Sub-23	Lisboa (AL)	20.07	11 t
4.55,61	Ema Oliveira	S20	2006	ARAC	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	1
4.56,01	Diana Sousa	S20	2005	SFRAA	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	3 t
4.56,22	pc Anastácia Kiseleva	S20	2005	SLA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	3 S 1
4.56,24	Rita Teixeira	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (AL)	01.06	13 t
4.56,34	pc Inês Sousa	S20	2006	LFC-F	Braga	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	4 S 1
5.00,09	Mafalda Reis	S20	2006	SCP	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	5 t
5.02,50	pc Lara Sampaio	S20	2005	UDV	Porto	III Noite Atlética Pista Coberta	Braga	07.02	4 t
5.03,38	pc Beatriz Pequeno	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Meeting Professor Moniz Pereira	Pombal	04.02	8 t
5.09,42	pc Ana Albuquerque	S20	2006	CPM	Viseu	Campeonato Nacional ANDDI e Extras	Braga	14.01	1
5.09,50	pc Inês Lopes	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	6 S 1
5.10,26	Carolina Pinguero	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	2
5.12,31	pc Ariana Cardoso	S20	2006	NBA	Porto	Provas Extra	Braga	28.01	3 t
5.15,64	Sofia Martins	S20	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (AL)	01.06	20 t
5.16,78	Lara Santos	S20	2006	GDD	Évora	Campeonatos Regionais Inverno 2024	Vendas Novas	13.01	1 t
5.16,80	pc Janine Vaz Aimé	S20	2005	ACPV	Porto	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	13.01	2 S 1 t
5.17,01	Beatriz Pires	S20	2006	ACPV	Porto	I Noite Quente	Lousada	22.05	8 t
5.18,40	Joana Canana	S20	2006	IFC	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	8 t
5.23,10	Jéssica Santiago	S20	2006	CFOD	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	7 S 2 t
5.23,44	Luísa Burgete	S20	2006	CBA-S	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Almeirim	03.02	1 t
5.25,10	Fernanda Ponciano-BRA	S20	2005	COP	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Lagoa	20.01	1 t
5.26,02	pc Beatriz Fernandes	S20	2005	UDV	Porto	III Noite Atlética Pista Coberta	Braga	07.02	8 t
5.30,00	Mónica Dias	S20	2006	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	10.02	2 t
5.31,52	Teresa Ramalho	S20	2005	CDUL	Lisboa	Campeonato Regional de Absolutos	Almada	08.06	Extra
5.32,58	pc Márcia França	S20	2006	FCES	Porto	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	13.01	8 S 1 t
5.33,14	pc Mara Estrela	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	13.01	2
5.35,93	pc Rita Lopes	S20	2006	NBA	Porto	Provas Extra	Braga	28.01	4 t
5.38,45	Maria França	S20	2006	FCES	Porto	3ª Noite Quente	Leça da Palmeira	12.06	14 t
5.43,30	Joana Souto	S20	2006	CPC	Setúbal	Provas Extra	Seixal	17.02	2 t
5.44,63	Cátia Seixas	S20	2006	UDV	Porto	I Noite Quente	Lousada	22.05	12 t
5.45,30	Amélia Saraiva	S20	2006	CFB	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (P2)	13.01	4 t
5.46,53	Lara Araújo	S20	2005	EAT	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.05	12 S 2 t
6.07,07	Ana Marques	S20	2006	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	5
6.17,50	Laura Pereira	S20	2005	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	06.01	4
6.22,66	Mariana Henriques	S20	2006	JOBRA	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	6
6.23,47	Énia Catanho	S20	2005	CIAIA	Faial	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (P2)	13.01	Extra
6.32,10	Cláudia Caldeira	S20	2006	CRAL	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Lagoa	20.01	16 t
6.38,21	Catarina Rodrigues	S20	2005	CRAL	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Lagoa	20.01	17 t
6.47,38	Mara Pais	S20	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Setúbal	13.01	5 t
7.10,06	Ana Correia	S20	2006	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.06	5 t
7.16,64	Lara Frias	S20	2006	GDR	Viseu	Campeonato Distrital de Inverno	Viseu	27.01	4 t
7.28,76	pc Maria Curvelo	S20	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Braga	27.01	25 t
7.36,70	Leticia Silva	S20	2006	CAT	Terceira	Provas Extra	Angra Heroísmo	20.01	1

Todas

3.000 metros

CMJ: 9.32,00 (Q) - 9.37,78 (R) / RN: 8.56,33

Fernanda Ribeiro/FCP/Birmingham (GBR)/09.08.1987

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
9.22,84	Hawi Abera - ETH	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Viseu	14.07	1 t
9.35,46	pc Lara Costa	S20	2006	UDV	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	1
9.54,55	pc Lara Machado	S20	2006	UDV	Porto	II Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	24.01	3 t
9.56,97	Maria João Pimentel	S20	2006	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	1
9.58,36	pc Ema Simão	S20	2006	SLA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	03.03	5 S 2 t
9.59,51	pc Beatriz Rocha	S20	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	03.03	6 S 2 t
10.00,33	pc Maria João Barbosa	S20	2006	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	03.03	7 S 2 t
10.02,83	pc Stela Fernandes	S20	2006	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	03.03	8 S 2 t
10.18,99	Solange Nunes	S20	2006	GDE	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	4
10.22,78	pc Clara Barbosa	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	28.01	6 t
10.36,62	Mafalda Reis	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (P2)	14.01	2 t
10.37,04	pc Anastácia Kiseleva	S20	2005	SLA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	6
10.37,47	pc Ema Oliveira	S20	2006	ARAC	Aveiro	III Noite Atlética Pista Coberta	Braga	07.02	3 t
10.41,61	Lara Santos	S20	2006	GDD	Porto	III Meeting Cidade de Évora	Évora	08.06	6 t
10.42,99	Ana Albuquerque	S20	2006	CPM	Viseu	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	10
10.53,59	pc Ana Costa	S20	2006	UDV	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	9
11.15,41	pc Inês Sousa	S20	2006	LFC-F	Braga	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	13
11.18,58	pc Janine Vaz Aimé	S20	2005	ACPV	Porto	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	14.01	4 t
11.24,18	Joana Canana	S20	2006	IFC	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	5 S 2 t
11.28,33	Ariana Cardoso	S20	2006	NBA	Porto	I Noite Atlética	Braga	29.05	8 t
11.28,80	Carolina Vitória	S20	2005	BAC	Beja	Campeonato Regional de Inverno 2024	Faro	21.01	Extra
11.48,43	Beatriz Pequeno	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	16.06	5 t
11.56,45	Fernanda Ponciano-BRA	S20	2005	COP	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Faro	21.01	5 t
12.10,13	Francisca Sá	S20	2006	AFS	Lisboa	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	21.07	Extra
12.10,70	Marianenla Gonçalves	S20	2005	OCL	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Faro	21.01	7 t
12.12,57	Rita Lopes	S20	2006	NBA	Porto	I Noite Atlética	Braga	29.05	11 t
12.15,32	pc Leonor Pepe	S20	2006	CDFE	Aveiro	III Noite Atlética Pista Coberta	Braga	07.02	10 t
12.31,80	Joana Souto	S20	2006	CPC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Seixal	18.07	3
12.43,93	Lara Araújo	S20	2005	EAT	Porto	2ª Noite Quente	Lousada	05.06	10 t
12.56,53	Mónica Dias	S20	2006	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Ribeira Brava	30.06	1
13.36,78	Ana Marques	S20	2006	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	3
14.27,16	Mara Pais	S20	2006	GDIB	Setúbal	Provas Extra	Seixal	06.04	2 t
15.38,94	Ana Gonçalves	S20	2006	AMA-VR	Vila Real	Provas Extra	Vila Pouca Aguiar	02.03	1
16.02,64	Ana Correia	S20	2006	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.06	2

Todas

3.000m Obstáculos (0,76)

CMJ: 10.38,00 (Q) - 10.44,44 (R) / RN: 10.26,45

Bárbara Neiva/SCP/Boras (SWE)/20.07.2019

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
10.37,26	Stela Fernandes	S20	2006	GS	Coimbra	Campeonato de Portugal	Coimbra	29.06	4 t
10.53,92	Maria João Pimentel	S20	2006	CFOD	Porto	Campeonato de Portugal	Coimbra	29.06	6 t
11.30,05	Solange Nunes	S20	2006	GDE	Madeira	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Viseu	13.07	4 t
12.09,36	Rita Teixeira	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Viseu	13.07	7 t
12.31,28	Beatriz Pequeno	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	3
12.32,37	Janine Vaz Aimé	S20	2005	ACPV	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	01.06	12 t
12.37,28	Celina Huizinga	S20	2006	AABV	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	4
12.48,92	Mara Estrela	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	22.06	1

Todas

5.000 metros

CMJ: 16.30,00 (Q) - 16.40,00 (R) / RN: 15.44,81

Inês Monteiro/CDCP/Braga/23.06.1999

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
16.57,98	Lara Costa	S20	2006	UDV	Porto	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	25.05	6 t
17.19,89	Maria João Pimentel	S20	2006	CFOD	Porto	Campeonato de Portugal	Coimbra	30.06	13 t
17.55,32	Clara Barbosa	S20	2006	SCP	Lisboa	Meeting de Braga	Braga	22.06	7 t
18.02,97	Mafalda Reis	S20	2006	SCP	Lisboa	Meeting de Braga	Braga	22.06	9 t
18.12,37	Beatriz Rocha	S20	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	3
18.25,71	Solange Nunes	S20	2006	GDE	Madeira	Campeonato Nacional Sub-23	Lisboa (AL)	21.07	8 t
18.57,80	Anastácia Kiseleva	S20	2005	SLA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	5
19.19,94	Carolina Vitória	S20	2005	BAC	Beja	Campeonato Distrital 5.000m	Odemira	23.03	1 t
19.26,24	Lara Santos	S20	2006	GDD	Évora	Campeonato do Alentejo de Pista	Beja	11.05	2 t

19.49,49	Ariana Cardoso	S20	2006	NBA	Porto	1ª Noite Quente	Lousada	22.05	6 t
19.51,85	Daniela Inácio	S20	2006	JDAL	Santarém	Meeting de Abrantes 2024	Abrantes	10.06	4 t
20.44,80	Rita Lopes	S20	2006	NBA	Porto	Meeting Pedro Gonçalves	Porto (I)	07.07	2 t
20.49,38	Sofia Rocha	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Absolutos	Almada	08.06	Extra
21.31,39	Francisca Sá	S20	2006	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Viseu	13.07	7 t
21.36,48	Lara Araújo	S20	2005	EAT	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	15.06	9 t
21.45,08	Rita Cardoso	S20	2006	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato da AASM de Meio-Fundo	Ponta Delgada	16.03	1
21.50,84	Mónica Dias	S20	2006	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	17.02	2 t
22.17,71	Joana Souto	S20	2006	CPC	Setúbal	Campeonato regional de Juniores	Seixal	18.07	1
22.42,08	Rita Traquina	S20	2006	VGAC	Beja	Campeonato Distrital 5.000m	Odemira	23.03	4 t
27.11,71	Mariana Romeiro	S20	2006	IDV	Leiria	Campeonato Distrital de Absolutos	Pombal	08.06	9 t
28.20,80	Mara Pais	S20	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato regional de Juniores	Seixal	18.07	1

Todas

10.000 metros

RN: 32.26,41

Mónica Gama/SLB/Varrazdin (CRO)/25.08.1989

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

Todas

100m Barreiras (0,84)

CMJ: 14,20 (Q) - 14,34 (R) / RN: 13,41

Marisa Vaz Carvalho/SLB/Lisboa (I)/17.06.2017

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
13,60	1,5	Melissa Sereno	S20	2005	MAC	Porto	Meeting Internacional Bahaus Gala	Mannheim (GER)	22.06	2 EI 2
14,53	-1,3	Iara Vacondeus	S18	2008	GDIB	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	2 F t
14,88	-0,5	Carolina Ferreira	S20	2005	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	1 EI 2
14,95	1,9	Elin Barros	S20	2005	SCP	Lisboa	DNA Sub-20	Lisboa (AL)	16.06	1
14,96	-1,3	Tatiana Almeida	S18	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	3 F t
15,42	-0,5	Ariana Almeida	S20	2005	AABV	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	2 EI 2
15,64	0,9	Laura Moreira	S18	2007	VTSC	Braga	Meeting de Abrantes 2024	Abrantes	10.06	Extra
15,65	0,8	Matilde Lameiras	S20	2006	ACDCVC	Aveiro	Torneio Vila de Febres	Febres	12.05	1
15,68	-1,3	Rafaela Pereira	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	6 F
15,74	-0,5	Leticia Rosário	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	4 EI 2
15,86	-0,9	Rita Moreira	S18	2008	CAP	Porto	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Abrantes	14.07	3 t
16,02	0,5	Vera Goucha	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	HEP
16,08	0,5	Sofia Machado	S18	2008	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	HEP
16,12	-0,9	Bruna Xavier	S18	2008	CASJ	Algarve	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Abrantes	14.07	4 t
16,20	-0,5	Simone Morim	S18	2007	ACFR	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	5 EI 2 t
16,29	0,5	Sara Athayde	S20	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	HEP
16,36	-2,1	Maria do Carmo Lúcio	S18	2008	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Viseu	14.07	5 t
16,37	1,9	Rita Martins	S18	2007	CPPEA	Setúbal	DNA Sub-20	Lisboa (AL)	16.06	3 t
16,45	0,5	Catarina Vieira	S20	2006	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	HEP
16,62	-2,1	Alzira Gomes	S20	2005	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Viseu	14.07	6 t
16,70	-0,9	Eliana Fernandes	S20	2006	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub-20	Ribeira Brava	30.06	1
16,75	1,9	Sara Brites	S20	2006	JV	Leiria	DNA Sub-20	Lisboa (AL)	16.06	4
16,99	-0,9	Marta Feliciano	S18	2008	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	6 EI 1 t
17,02	-0,9	Raquel Conceição	S200	2005	AACC	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	7 EI 1
17,10	0,5	Lara Geirinhas	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	HEP
17,33	-0,4	Bruna Ruela	S18	2007	PLF	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	15.06	1 EI 2 t
17,42	0,7	Matilde Gomes	S18	2007	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	02.06	19 t
17,43	-0,9	Matilde Soares	S18	2007	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Abrantes	14.07	7 t
17,48	0,0	Beatriz Santos	S18	2008	GDD	Évora	26º Campeonato do Alentejo de Pista	Beja	11.05	1 t
17,53	-2,1	Filipa Craveiro	S20	2006	ACPV	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Viseu	14.07	7 t
17,54	1,0	Beatriz Pereira	S18	2007	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Viseu	13.07	8 t
17,65	-0,5	Mariana Sousa	S18	2007	AGV	Viseu	Campeonato Distrital de Juniores	Viseu	29.06	1
17,74	-0,9	Catarina Fernandes	S20	2005	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Ribeira Brava	30.06	2
17,88	-1,1	Yara Lemos	S20	2006	CTMVPA	Vila Real	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	HEP
18,00	-1,0	Filipa Duarte	S18	2007	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Faro	23.06	3 t
18,08	-0,5	Maria Luís Silva	S18	2007	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	8 EI 2 t
18,11	-0,9	Ana Beatriz Pereira	S18	2007	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Ribeira Brava	30.06	3 t
18,12	-0,1	Maria França	S20	2006	SCB	Braga	2ª Noite Quente	Lousada	05.06	4 t
18,33	-0,5	Ruth Lima - BRA	S18	2007	CCSJM	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 20	Viseu	29.06	2
18,44	-1,1	Mariana Monteiro	S20	2006	CSGAIA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	HEP
18,75	-0,2	Beatriz Alves	S18	2008	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20	Leiria	23.06	1
18,85	-1,0	Victória Possante	S18	2006	CDQ	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Faro	23.06	4 t

19,00	-1,6	Alexandra Montetiro	S20	2006	CBF	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Faro	02.06	24 t
19,04	-0,2	Júlia Novo	S18	2008	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20	Leiria	23.06	2
19,29	-2,3	Eulália Borges	S18	2008	GRQL	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Almada	11.05	4 S 2 t
19,50	-0,4	Leticia Valente	S18	2008	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital Absolto	Vagos	16.06	4 t
19,56	0,0	Carolina Cascalheira	S20	2005	BAC	Beja	26º Campeonato do Alentejo de Pista	Beja	11.05	2
19,61	-1,1	Carolina Pacheco	S18	2007	ADECT	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Quarteira	09.06	4 t
19,65	2,0	Carla Silveira - ANG	S20	2005	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	11.05	HEP
20,05	-1,0	Marta Martins	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Faro	23.06	5 t
20,11	-0,4	Alicia Baptista - ANG	S18	2007	LAVRA	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	15.06	4 EI 2 t
20,87	0,7	Francisca Vieira	S18	2007	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	02.06	26 t
20,97	-2,1	Catarina Seabra	S18	2008	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vagos	02.06	27 t
20,98	0,6	Carolina Vitória	S20	2005	BAC	Beja	Camp Distrital Provas Combinadas	Beja	13.04	HEP
21,01	0,3	Joana Santos	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Absolto	Coimbra	23.06	3 t
21,29	-3,9	Leoneo Esteves	S18	2008	QFC	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Almada	11.05	1 S 1 t
21,53	0,6	Carolina Bernardo	S20	2006	JDN	Beja	Camp Distrital Provas Combinadas	Beja	13.04	HEP
21,67	-0,4	Miriam Alves	S18	2007	LAVRA	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	15.06	5 EI 2 t
21,77	-2,1	Maria Vicente	S18	2007	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Viseu	14.07	8 t
22,67	0,4	Joana Paulino	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Reg Provas Combinadas	Faro	06.04	HEP
22,86	-0,4	Eva Pinto	S18	2008	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital Absolto	Vagos	16.06	5 t
22,91	-0,9	Catherine Serrão	S20	2005	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Ribeira Brava	30.06	4
23,71	1,2	Eva Machado	S20	2006	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	27.04	HEP
24,55	-3,9	Daniela Candeias	S18	2008	EAMT	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Almada	11.05	3 S 1 t
27,34	0,4	Paula Morim	S20	2005	CDCNAV	Porto	Campeonato Reg Provas Combinadas	Faro	06.04	HEP

Todas

400m Barreiras (0,76)

CMJ: 61,00 (Q) - 61,62 (R) / RN: 57,93

Patrícia Lopes/JOMA/Grosseto (ITA)/21.07.2001

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
62,12	Lúcia Martinha	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	2 S 2
63,58	Lwena Cardoso	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	4 S 2
66,09	Matilde Caldas	S20	2006	MAC	Porto	Campeonato de Portugal	Coimbra	30.06	3 S 1 t
67,59	Leonor Dias	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional S20	Lisboa (AL)	07.07	1
67,87	Maria Vinagre	S20	2005	SCS	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	6 S 2
68,18	Inês Ávila	S20	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Abrantes	14.07	1 t
68,85	Sara Brites	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	23.06	1
70,04	Rafaela Santos	S20	2005	ACPV	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Viseu	14.07	7 t
71,45	Mariana Araújo	S20	2005	AFS	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	5 t
71,80	Celina Huizinga	S20	2006	AABV	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Faro	02.06	18 t
72,07	Catarina Fernandes	S20	2005	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	23.06	2 t
72,17	Marta Araújo	S20	2006	AAADP	Leiria	Campeonato Distrital de Absolutos	pOmbal	09.06	6 t
72,38	Marta Pinto	S20	2006	SCB	Braga	II Noite Atlética	Braga	03.07	5 t
72,73	Ariana Almeida	S20	2005	AABV	Algarve	Meeting Vítor Tavares	Faro	27.04	1
72,89	Filipa Rego	S20	2005	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ponta Delgada	02.06	19 t
73,68	Ana Vieira	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Ribeira Brava	30.06	2 t
78,33	Beatriz Marques	S20	2006	ARC-EAC	Coimbra	Torneio Vila de Febres	Febres	12.05	2
79,80	Filipa Mestre	S20	2006	SPF	Algarve	Campeonato regional Absoluto	Faro	23.06	3 t
87,04	Raquel Paim	S20	2006	SCA-T	Terceira	Campeonato Regional de Absolutos	Ponta Delgada	23.06	3 t
94,72	Ana Brito	S20	2005	CBF	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Faro	02.06	22 t
95,19	Jéssica Barbosa	D20	2005	ACM-A	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	16.06	1

Todas

3.000m marcha

RN: 12.21,7 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14.11,31	pc Isa Ferreira	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	28.01	5 t
14.45,10	pc Gabriela Santos	S20	2006	ACRSD	Guarda	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	1
15.07,93	pc Carolina Dias	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	02.03	6 t
15.57,28	pc Matilde Sousa	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	02.03	7 t
16.07,20	pc Inês Belbute	S20	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Viseu	13.07	4 t
17.06,38	pc Juliana Ferreira	S20	2006	MAC	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	10.02	8 t
19.03,86	Beatriz Lopes	S20	2005	COP	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Lagoa	20.01	4 t

Todas

10.000m marcha

CMJ: 49.30,00 (Q) 50.00,00 (R) / RN: 45.17,7

Susana Feitor/CNRM/Lisboa (A)/28.05.1994

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
50.16,44	Isa Ferreira	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	1
51.01,42	Gabriela Santos	S20	2006	ACRSD	Guarda	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	2
52.43,12	Samanta Zueva	S20	2005	4RC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	3
55.43,10	Inês Belbute	S20	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato de Portugal	Coimbra	29.06	9 t
59.26,92	Matilde Sousa	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	6
Todas									

10 Km marcha (Estrada)

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
51.20	E Gabriela Santos	S20	2006	ACRSD	Guarda	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Olhão	04.02	1
51.30	E Carolina Dias	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Olhão	04.02	2
51.49	E Isa Ferreira	S20	2006	JV	Leiria	9º Challenge Leiria de Marcha Atlética	Sismaria	21.01	2 t
55.55	E Matilde Sousa	S20	2006	SCP	Lisboa	Grande Prémio de Marcha	Rio Maior	11.05	6
1:02.00	E Inês Belbute	S20	2005	ACDRA	Leiria	Taça de Portugal de Marcha	Bombarral	06.04	7 t
1:04.39	E Juliana M. Ferreira	S20	2006	MAC	Porto	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Porto de Mós	07.01	22 t
1:08.44	E Beatriz Lopes	S20	2005	COP	Algerve	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Olhão	04.02	5
1:13.07	E Ana Costa	S20	2006	EMT	Lisboa	Taça de Portugal de Marcha	Bombarral	06.04	14 t
1:14.28	E Beatriz Lopes	S20	2006	EMT	Lisboa	Taça de Portugal de Marcha	Bombarral	06.04	14 t
1:30.44	E Estefânia Rebelo	S20	2005	GSDS	Lisboa	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Olhão	04.02	6
Todas									

20 Km marcha (Estrada)

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
Todas									

COMPRIMENTO

CMJ: 6,20m (Q) - 6,08m (R) / RN: 6,52m

Teresa Carvalho/SLB/Aubagne (FRA)/14.06.2014

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
6,33	pc	Tatiana Pereira	S20	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Portugal pista Voberta	Pombal	17.02	1 t
5,55	1,1	Rafaela Santos	S20	2005	ACPV	Porto	Provas Extra	Braga	11.05	1 t
5,47	pc	Rafaela Pereira	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	02.03	2 t
5,34	pc	Catarina Vieira	S20	2006	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	PEN
5,31	1,8	Ana Silva	S20	2006	SCA	Santarém	Campeonato Distrital Sub-20	Abrantes	22.06	1
5,31	pc	Elin Barros	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	14.01	1
5,29	1,9	Vera Goucha	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-23	Lisboa (AL)	20.07	4 t
5,25	pc	Anastácia Gula	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	PEN
5,25	0,8	Sara Athayde	S20	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Setúbal	13.01	2 t
5,14	pc	Edmara Chete - ANG	S20	2005	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	02.02	7 t
5,10	1,9	Constança Faustino	S20	2005	AFS	Lisboa	Campeonato Regional S20	Lisboa (AL)	06.07	6 t
5,09	pc	Beatriz Barrenho	S20	2006	SCP	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	06.01	7 t
5,07	2,0	Carla Silveira - ANG	S20	2005	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimbra	22.06	3 t
5,02	0,1	Eliana Fernandes	S20	2006	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Ribeira Brava	28.06	1
5,02	-1,6	Filipa Craveiro	S20	2006	ACPV	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	15.06	5 t
5,02	1,8	Sofia Quintino	S20	2005	AFS	Lisboa	Campeonato Regional S20	Lisboa (AL)	06.07	4 t
5,01	0,3	Carolina Ferreira	S20	2005	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	1
5,00	-1,9	Matilde Fernandes	S20	2005	SCB	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	15.06	7 t
4,93	0,0	Ana C. Fernandes	S20	2005	CAB	Braga	I Noite Atlética	Braga	29.05	4 t
4,91	-0,3	Helena Safta	S20	2005	MAC	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	15.06	8 t
4,84	0,1	Ana Vieira	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	06.01	2
4,78	0,0	Bruna Ferreira	S20	2005	CLAC	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	1
4,77	pc	Lara Geirinhas	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	PEN
4,73	0,5	Joana Pereira	S20	2006	CIAIA	Faial	Campeonato Regional de Absolutos	Ponta Delgada	22.06	3
4,70	2,0	Matilde Lameiras	S20	2006	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	15.06	4 t
4,70	1,9	Yara Lemos	S20	2006	CTMMPA	Vila Real	Torneio de Preparação II	Vila Real	27.01	1
4,69	0,1	Eva Machado	S20	2006	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 23 Inverno	Vagos	13.01	3 t
4,67	0,0	Raquel Conceição	S20	2005	AACC	Setúbal	Camp Regional Provas Combinadas	Almada	21.04	HEP
4,62	pc	Inês Santos	S20	2005	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	PEN
4,59	pc	Joana Santos	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	2

4,58	pc	Luana Figueira	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	13.01	11 t
4,56	0,7	Mariana Monteiro	S20	2006	CSGAIA	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	15.06	10 t
4,56	pc	Marta Pinto	S20	2006	SCB	Braga	I Noite Atlética em Pista Coberta	Braga	10.01	5 t
4,54	0,3	Regina Amorim	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Pista em Janeiro	Viana do Castelo	27.01	2 t
4,48	pc	Beatriz Marques	S20	2006	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	13.01	12 t
4,48	1,2	Maria Melo	S20	2006	GS	Coimbra	Torneio Vila de Febres	Febres	12.05	2 t
4,47	-0,2	Catarina Fernandes	S20	2005	AJS	Madeira	Campeonato Reg Provas Combinadas	Ribeira Brava	07.04	HEP
4,47	0,7	Catarina Sampaio	S20	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Distrital de Inverno	Castelo Branco	06.01	1
4,47	pc	Rita Costa	S20	2006	PLF	Braga	I Noite Atlética em Pista Coberta	Braga	10.01	7 t
4,45	-0,4	Ana Gonçalves	S20	2006	AMA-VR	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Real	23.03	2
4,45	pc	Beatriz Adão	S20	2005	LAVRA	Porto	III Noite Atlética Pista Coberta	Braga	07.02	7 t
4,38	1,6	Carolina Seleiro	S20	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Clubes de Inverno	Seixal	06.01	6 t
4,37	0,4	Laura Pereira	S20	2005	ADRAP	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	22.06	3 t
4,36	pc	Joana Sagradas	S20				Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	02.02	12 t
4,34	0,7	Maribel Fernandes	S20	2006	CTMVPA	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Real	23.03	3
4,29	-1,2	Raquel Paim	S20	2006	SCA-T	Terceira	Campeonato P Combinadas Inverno	Angra Heroísmo	21.01	PEN
4,28	0,3	Joana Paulino	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Lagoa	22.06	6 t
4,24	-2,2	Ana Correia	S20	2006	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Quarteira	09.06	5
4,24	-3,4	Carolina Vitória	S20	2005	BAC	Beja	Camp Distrital Provas Combinadas	Beja	14.04	HEP
4,22	0,7	Marília Brito	S20	2005	COP	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Lagoa	22.06	8 t
4,20	pc	Beatriz Moreira	S20	2006	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	03.02	4 t
4,20	-0,5	Maria João Araújo	S20	2005	EAT	Porto	I Noite Atlética	Braga	29.05	9 t
4,18	0,0	Beatriz Duarte	S20	2006	A 20 Km	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	6
4,17	pc	Leonor Barros	S20	2006	PLF	Braga	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	PEN
4,09	pc	Rita Freitas	S20	2006	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	14.01	7 t
4,06	-0,8	Rita Corchado	S20	2006	GDD	Évora	26º Campeonato do Alentejo de Pista	Beja	11.05	4 t
4,04	1,5	Paula Garcia	S20	2006	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	22.06	8
4,02	0,6	Inês Matias	S20	2006	A 20 Km	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	8
3,95	1,7	Sofia Baptista	S20	2006	CVS	Portalegre	26º Campeonato do Alentejo de Pista	Beja	11.05	6 t
3,85	pc	Adania Carvalho - CPV	S20	2005	ACRM	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	14.01	8
3,83	-0,2	Marta Martins	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Reg Provas Combinadas	Faro	07.04	HEP
3,67	1,4	Mariana Maia	S20	2006	ADREP	Aveiro	2ª Jornada da Taça AAA	Vagos	30.05	3 t
3,55	-2,3	Carolina Cascalheira	S20	2006	BAC	Beja	Camp Distrital Provas Combinadas	Beja	14.04	HEP
3,54	-0,3	Denisa Tetin	S20	2006	CRDS	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Quarteira	09.06	8
3,42	pc	Madalena Fonseca	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	14.01	9
3,40	0,4	Daniela Mendes	S20	2006	GDRJR	Porto	3ª Noite Quente	Leça da Palmeira	12.06	19 t
3,37	1,3	Mariana Santos	S20	2005	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	28.04	HEP
3,29	pc	Ana Silva	S20	2006	SCB	Braga	I Noite Atlética em Pista Coberta	Braga	10.01	11 t
3,20	-1,6	Carolina Bernardo	S20	2006	JDN	Beja	Camp Distrital Provas Combinadas	Beja	14.04	HEP
3,02	-0,3	Karolina Silva	S20	2006	HCF	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Real	23.03	7

Todas

TRIPLO SALTO

CMJ: 12,90m (Q) - 12,65m (R) / RN: 13,37m

Patrícia Mamona/JOMA/Pequim (CHN)/17.06.2006

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
13,16	0,8	Tatiana Pereira	S20	2006	SLB	Lisboa	Campeonato de Portugal	Coimbra	30.06	2 t
11,81	pc	Anastácia Gula	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	03.03	2 t
11,68	1,6	Sofia Quintino	S20	2005	AFS	Lisboa	Campeonato Regional S23 e Seniores	Lisboa (AL)	23.06	1 t
11,40	1,6	Beatriz Barrenho	S20	2006	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (AL)	26.05	2 t
11,35	pc	Elin Barros	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	03.03	4 t
11,10	-0,4	Carolina Seleiro	S20	2005	CPPEA	Setúbal	Provas Extra	Seixal	25.05	1
11,02	0,2	Constança Faustino	S20	2005	AFS	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	17.07	3 t
10,99	0,9	Ana C. Fernandes	S20	2005	CAB	Braga	Provas de Preparação	Maia	06.01	2 t
10,98	0,0	Inês Santos	S20	2005	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	02.06	13 t
10,95	0,8	Sara Pinheiro	S20	2005	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (AL)	26.05	4 t
10,83	1,2	Edmara Chete - ANG	S20	2005	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital Sub-20	Abrantes	23.06	1
10,80	-0,9	Amanda Salvado	S20	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Distrital de Juniores	Castelo Branco	12.07	1
10,72	0,4	Carla Silveira - ANG	S20	2005	AAC	Coimbra	II Meeting Pedro Gonçalves	Porto (Ramalde)	07.07	8 t
10,68	pc	Ana Silva	S20	2006	SCA	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	04.02	1
10,66	0,0	Raquel Conceição	S20	2005	AACC	Setúbal	Campeonato Regional de Absolutos	Almada	09.06	3 t
10,37	0,1	Eva Machado	S20	2006	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	3
10,21	0,5	Laura Pereira	S20	2005	ADRAP	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	23.06	2 t
10,16	0,0	Regina Amorim	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	6 t
10,11	pc	Sara Brites	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	13.01	4
10,09	1,4	Ana Vieira	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Ribeira Brava	30.06	2
10,07	2,0	Helena Safta	S20	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	02.06	22 t
9,98	0,5	Maria Melo	S20	2006	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimbra	23.06	4 t
9,78	pc	Maria João Araújo	S20	2005	EAT	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	11.02	8 t

9,78	1,9	Rita Costa	S20	2006	PLF	Braga	Provas de Preparação	Maia	06.01	3 t
9,71	0,9	Matilde Feiteirona	S20	2006	ADCV	Portalegre	Torneio de Saltos	Ponte de Sôr	06.01	1
9,63	0,0	Joana Pereira	S20	2006	CIAIA	Faial	Taça ADIF de Saltos	Cidade da Horta	15.03	1
9,46	pc	Beatriz Miguel	S20	2006	THA	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	04.02	3
9,21	pc	Rita Freitas	S20	2006	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	13.01	8 t
8,97	pc	Inês Matias	S20	2006	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	04.02	4
8,63	0,1	Sofia Baptista	S20	2006	CVSP	Portalegre	Torneio de Saltos	Ponte de Sôr	06.01	2
8,62	0,1	Paula Garcia	S20	2006	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	5

Todas

ALTURA

CMJ: 1,80m (Q) - 1,76m (R) / RN: 1,84m

Marisa Anselmo/JOMA/Macua (CHN)/12.10.2006

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
1,67	pc	Carolina Ferreira	S20	2005	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	02.03	1 t
1,64	pc	Gabriela Gorencó	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	02.03	2 t
1,63		Lara Geirinhas	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ribeira Brava	01.06	3 t
1,63		Rafaela Santos	S20	2005	ACPV	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	01.06	3 t
1,61	pc	Anastácia Gula	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	02.03	3 t
1,61	pc	Luana Figueira	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	10.02	4 t
1,61	pc	Mariana Araújo	S20	2005	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional 2º Divisão PC	Pombal	10.02	2 t
1,58	pc	Nadine Pires	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	13.01	1
1,55		Eliana Fernandes	S20	2006	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ribeira Brava	01.06	12 t
1,54		Raquel Conceição	S20	2005	AACC	Setúbal	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	3 t
1,52	pc	Catarina Vieira	S20	2006	ADRAP	Madeira	Troféu Ibérico Ptovas Combinadas	Ourense - ESP	16.03	PEN
1,52	pc	Vera Goucha	S20	2005	JV		Troféu Ibérico Ptovas Combinadas	Ourense - ESP	16.03	PEN
1,49		Genilza Trindade	S20	2005	COP	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Faro	23.06	1 t
1,49		Eva Machado	S20	2006	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 23 Inverno	Vagos	14.01	1 t
1,46	pc	Daniela Taralunga	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	06.01	3
1,45		Joana Pereira	S20	2006	CIAIA	Faial	Campeonato Regional de Absolutos	Ponta Delgada	22.06	2 t
1,45	Pav	Raquel Paim	S20	2006	SCA-T	Terceira	Torneio de Salto em Altura em Sala	Angra Heroísmo	06.01	1
1,45	pc	Regina Amorim	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	PEN
1,45		Sara Athayde	S20	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	HEP
1,44		Beatriz Oliveira	S20	2006	CBA-S	Santarém	Torneio de Saltos	Ponte de Sôr	06.01	1
1,44	pc	Maria França	S20	2006	SCB	Braga	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	10.02	8 t
1,43		Leonor Barros	S20	2006	PLF	Braga	Provas de Preparação	Maia	06.01	2 t
1,42	pc	Marta Pinto	S20	2006	SCB	Braga	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	PEN
1,42		Yara Lemos	S20	2006	CTMVPA	Vila Real	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	HEP
1,41		Matilde Feiteirona	S20	2006	ADCV	Portalegre	Torneio de Saltos	Ponte de Sôr	06.01	2
1,40		Joana Paulino	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Faro	01.06	19 t
1,40	pc	Maria João Araújo	S20	2005	EAT	Porto	Campeonato Nacional Clubes PC_Ap	Braga	27.01	19 t
1,40		Marta Dias	S20	2006	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (AL)	01.06	19 t
1,38	pc	Beatriz Duarte	S20	2006	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	03.02	5 t
1,38		Carla Silveira - ANG	S20	2005	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	11.05	HEP
1,36		Catarina Sampaio	S20	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Inverno P Combinadas	Castelo Branco	21.01	HEP
1,36		Catarina Fernandes	S20	2005	AJS	Madeira	Campeonato Reg Provas Combinadas	Ribeira Brava	04.04	HEP
1,36	pc	Mariana Monteiro	S20	2006	CSGAIA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	PEN
1,35		Beatriz Marques	S20	2006	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimbra	22.06	2 t
1,35		Carolina Vitória	S20	2005	BAC	Beja	Camp Distrital Provas Combinadas	Beja	13.04	HEP
1,35		Sofia Baptista	S20	2006	CVSP	Portalegre	26º Campeonato do Alentejo de Pista	Beja	11.05	3 t
1,33		Catherine Serrão	S20	2005	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	06.01	3
1,32		Laura Pereira	S20	2005	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional de Absolutos	Ribeira Brava	09.06	5 t
1,30		Helena Safta	S20	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Viseu	13.07	8 t
1,27		Ana Vieira	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Reg Provas Combinadas	Ribeira Brava	04.04	HEP
1,27	pc	Beatriz Adão	S20	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	PEN
1,27	pc	Inês Santos	S20	2005	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	PEN
1,26	pc	Maria Melo	S20	2006	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	06.01	6
1,24	pc	Ana Gonçalves	S20	2006	AMA-VR	Vila Real	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	PEN
1,24		Matilde Lameiras	S20	2006	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Dist P Combinadas Inverno	Luso	07.01	PEN
1,20		Ana Alves	S20	2005	ADBAR	V. Castelo	Pista em Janeiro	Viana do Castelo	27.01	3 t
1,20		Carolina Bernardo	S20	2006	JDN	Beja	Camp Distrital Provas Combinadas	Beja	13.04	HEP
1,20		Joana Santos	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	11.05	HEP
1,20		Mariana Santos	S20	2005	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	27.04	HEP
1,15		Carolina Cascalheira	S20	2006	BAC	Beja	Salto em Altura Distrital e P Preparação	Beja	20.01	1
1,15	Pav	Leticia Silva	S20	2006	CAT	Terceira	Torneio de Salto em Altura em Sala	Angra Heroísmo	06.01	3
1,15	Pav	Luana Soares	S20	2005	SCA-T	Terceira	Torneio de Salto em Altura em Sala	Angra Heroísmo	06.01	2

Todas

VARA

CMJ: 4,00m (Q) - 3,92m (R) / RN: 3,90m

Sandra Tavares/DAC/Braga/07.07.2001

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3,60	pc Filipa Dinis	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	18.02	5 t
3,30	pc Laurinda Moreira	S20	2005	CSM	Madeira	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	06.01	4 t
3,25	Daniela Taralunga	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	3
3,20	pc Maria França	S20	2006	SCB	Braga	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	3
3,15	pc Marta Semblano	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	3 t
2,90	Jéssica Agostiinho	S20	2005	ADTT	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	5
2,81	Marta Moura Manso	S20	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Viseu	14.07	4 t
2,65	Laura Pereira	S20	2005	ADRAP	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	18.02	2 t
2,57	Mariana Monteiro	S20	2006	CSGAIA	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	02.06	14 t
2,50	Mariana Santos	S20	2005	LLFC	Aveiro	Provas de Preparação	Leiria	10.07	2 t
2,50	pc Nadine Pires	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	13.01	2 t
2,40	pc Diana Ribeiro	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	6 t
2,40	pc Marta Teixeira	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	7 t
1,90	Bruna Flores	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	5
1,85	pc Paula Morim	S20	2005	CDCNAV	Porto	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Braga	27.01	23 t
1,80	Beatriz Pimentel	S20	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional Absoluto	Ponta Delgada	22.06	2 t

Todas

PESO (4 kg)

CMJ: 14,50m (Q) - 14,22m (R) / RN: 15,69m

Teresa Machado/SCP/Braga/20.02.1988

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
13,26	Mariana Câmara	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	1
13,24	Shakina Andrade - ANG	S20	2005	SLB	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1
12,19	pc Vera Goucha	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	PEN
12,09	Natacha Candé	S18	2007	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	3 t
11,42	Lafaete Saraiva - GBS	S20	2006	SCP	Lisboa	Torneio Internacional de Lançamentos JV	Leiria (CNL)	23.06	1 GB t
11,39	pc Eliany Monteverde -STP	S18	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	14.01	4 t
10,84	pc Eliane Varela	S18	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	14.01	5 t
10,59	Ana Nascimento - STP	S18	2007	SCP	Lisboa	DNA Sub-20	Lisboa (AL)	16.06	3
10,52	Sofia Ganoshenko	S18	2008	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub-20	Faro	08.06	1 t
10,41	Beatriz Sobral	S18	2008	NDJL	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Setúbal	13.01	2 t
10,27	Soraia Teixeira	S18	2007	ACM-A	Terceira	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	2 t
10,14	pc Leonor Barros	S20	2006	PLF	Braga	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	4
10,02	Iara Tembe	S18	2007	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ribeira Brava	02.06	12 t
9,54	Lara Geirinhas	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Inverno P Combinadas	Castelo Branco	21.01	HEP
9,50	pc Fátima Câmara	S18	2007	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Braga	27.01	15 t
9,46	Alexandra Mata	S20	2006	SCP	Lisboa	Meeting de Lançamentos	Lisboa (AL)	02.06	3 t
9,31	Matilde Fernandes	S20	2005	SCB	Braga	II Noite Atlética	Braga	03.07	4 t
9,30	Ariana Teixeira	S18	2007	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	16.06	2 t
9,22	pc Bruna Ruela	S18	2007	PLF	Braga	III Noite Atlética Pista Coberta	Braga	07.02	3 t
9,18	pc Ariana Sofia Pereira	S18	2008	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (CAR)	18.02	4 t
9,17	Mariana Monteiro	S20	2006	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	1
9,11	Luana Figueira	S20	2005	JV	Leiria	DNA Sub-20	Lisboa (AL)	16.06	5
9,08	Alexandra Monteriro	S20	2006	CBF	Algarve	Meeting Vítor Tavares	Faro	27.04	4 t
9,08	Lilly Martins - USA	S18	2007	ACB-L	Leiria	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	19.05	4 t
9,00	pc Mariana Santos	S20	2005	LLFC	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Braga	27.01	20 t
8,84	Beatriz Miguel	S20	2006	THA	Santarém	Campeonato de Santarém 2024	Fátima	16.06	1 t
8,80	pc Beatriz Cordeiro	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	13.01	1
8,78	Liliana Anselmo	S18	2007	ADCV	Portalegre	26º Campeonato do Alentejo de Pista	Beja	11.05	3 t
8,74	Sara Lopes	S18	2008	PLF	Braga	Campeonato Absoluto ddo Norte	Braga	15.06	4 t
8,69	pc Simone Morim	S18	2007	ACFR	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	PEN
8,65	Sara Pereira	S20	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (AL)	02.06	19 t
8,56	pc Anastácia Gula	S20	2005	SCP	Lisboa	Troféu Ibérico Ptovas Combinadas	Ourense - ESP	16.03	PEN
8,55	Rita Oliveira	S20	2006	CANAZ	Leiria	1ª Jornada de Lançamentos JV	Leiria (CNL)	20.01	4 t
8,55	Rita Ribeiro	S18	2007	CAP	Porto	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Abrantes	14.07	4 t
8,53	Diana Camejo	S20	2006	AJJ	Portalegre	II Torneio de Lançamentos ADCV	Castelo de Vide	17.02	1
8,53	Staria Bradford - GBR	S20	2006	CRCDL	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.06	2
8,41	Yara Lemos	S20	2006	CTMVPA	Vila Real	Torneio de Preparação I	Vila Real	13.01	1
8,40	Regina Amorim	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Jornadas de Lançamentos 2024 - 1ª	Vila N Cerveira	03.01	2 t
8,37	Melissa Mendes	S20	2006	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (AL)	02.06	23 t
8,33	Beatriz Rodrigues	S18	2008	CVT	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.06	3 t

8,30		Carolina Bernardo	S20	2006	JDN	Beja	Camp Distrital Provas Combinadas	Beja	13.04	HEP
8,28	pc	Paula Morim	S20	2005	CDCNAV	Porto	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Braga	27.01	26 t
8,27	pc	Sara Athayde	S20	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	PEN
8,19	pc	Carolina D Santos	S18	2007	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	28.01	27 t
8,17	pc	Marta Pinto	S20	2006	SCB	Braga	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	PEN
8,15		Sara Baeta	S18	2007	SCA	Santarém	Campeonato de Santarém 2024	Fátima	16.06	4 t
7,98		Clara Borba	S18	2008	CAT	Terceira	Campeonato Regional de Absolutos	Ponta Delgada	23.06	4 t
7,94		Ana Fernandes	S20	2005	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Absolutos	Ribeira Brava	08.06	4 t
7,82		Raquel Paim	S20	2006	SCA-T	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	09.03	1
7,79		Bárbara Pinho	S18	2007	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	23.06	2 t
7,61		Carina Lobão	S20	2005	CIAIA	Faial	Campeonato ADIF de Lançamentos	Cidade da Horta	24.02	1
7,59		Camila Ferraz	S18	2007	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	20.07	1
7,56		Beatriz Reis	S20	2005	JOBRA	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	2
7,54	pc	Ana Gonçalves	S20	2006	AMA-VR	Vila Real	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	PEN
7,54		Elisa Fernandes	S20	2006	LLFC	Aveiro	Torneio de Encerramento	Vagos	27.07	1
7,52		Kyra Morrison - USA	S18	2008	AABV	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Faro	23.06	5 t
7,52		Miriam Fernandes	S18	2008	COP	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Faro	23.06	4 t
7,51	pc	Catarina Vieira	S20	2006	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	PEN
7,50	pc	Sofia Carvalho	S20	2006	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	14.01	11 t
7,47		Carla Mendes	S18	2007	SLA	Setúbal	Campeonato Regional Clubes Inverno	Seixal	06.01	1
7,45	pc	Inês Dolgova	S20	2005	AABV	Algarve	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	10.02	8 t
7,40	pc	Érica Gouveia	S20	2006	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	13.01	Extra
7,40		Maria Oliveira	S18	2007	CDCNAV	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	15.06	7 t
7,37		Matilde Canedo	S18	2008	CFOD	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Viseu	14.07	8 t
7,35	pc	Ana Teixeira	S18	2008	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	03.02	4 t
7,34		Sofia Machado	S18	2008	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	HEP
7,33		Leonor Louzeiro	S18	2008	JDN	Beja	Campeonato de Clubes de Inverno	Odemira	27.01	2 t
7,32		Bruna Xavier	S18	2008	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Faro	23.06	6 t
7,28		Luísa Maia	S18	2008	CRCDL	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.08	5 t
7,21	pc	Angelina Mendes	S20	2006	A 20 Km	Santarém	Campeonato de Santarém 2024	Fátima	16.06	6 t
7,20		Laura Meira	S18	2008	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Abrantes	23.06	3 t
7,19		Luana Soares	S20	2005	SCA-T	Terceira	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	6 t
7,17		Ana Isabel Fernandes	S20	2005	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	06.01	1
7,16		Lara Gonçalves	S18	2007	TOTAD	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.06	6 t
7,16		Stacy Canossa	S20	2005	ACDAV	V. Castelo	Provas Extra	Viana do Castelo	04.05	3 t
7,11		Laura Feijão	S18	2007	CLAC	Santarém	Campeonato de Santarém 2024	Fátima	16.06	7 t
7,11		Oleksandra Sliposhch	S18	2007	NDAP	Leiria	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	19.05	6 t
7,10	pc	Adânia Carvalho - CPV	S20	2005	ACRM	Lisboa	Provas Extra	Jamor (CAR)	18.02	5 t
7,09	pc	Inês Matias	S20	2006	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	03.02	6 t
7,07		Margarida António -ANG	S18	2008	GRQL	Setúbal	Campeonato Regional Clubes Inverno	Seixal	06.01	5 t
6,97		Mariana Custódio	S18	2007	GDP-L	Leiria	Torneio Internacional de Lançamentos JV	Leiria (CNL)	22.06	3 t
6,95		Joana Silva	S20	2006	AACC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Seixal	18.07	1
6,92		Carla Silveira - ANG	S20	2005	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	11.05	HEP
6,89		Matilde Feiteirona	S20	2006	ADCV	Portalegre	II Torneio de Lançamentos ADCV	Castelo de Vide	17.02	2
6,85		Carolina Ferreira	S20	2005	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	27.04	HEP
6,85		Letícia Silva	S20	2006	CAT	Terceira	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	7 t
6,84		Carolina Vitória	S20	2005	BAC	Beja	Camp Distrital Provas Combinadas	Beja	13.04	HEP
6,83	pc	Inês Santos	S20	2005	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	PEN
6,80		Beatriz Barreiras	S18	2008	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Funchal	29.06	3 t
6,80		Inês Barros	S18	2007	AEAC	Santarém	Meeting da Liberdade	Cartaxo	25.04	3 t
6,79		Matilde Lameiras	S20	2006	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Dist P Combinadas Inverno	Luso	07.01	PEN
6,78		Ana Neves	S17	2007	ACRVC	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	7 t
6,76		Carolina Branco	S18	2008	CRAL	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Lagoa	20.01	8 t
6,62		Catarina Sampaio	S20	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Inverno P Combinadas	Castelo Branco	21.01	HEP
6,62		Rita Vieira	S18	2007	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	8 t
6,60		Leonor Cardoso	S20	2006	VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Setúbal	13.01	7 t
6,60		Sofia Baptista	S20	2006	CVSP	Portalegre	II Torneio de Lançamentos ADCV	Castelo de Vide	17.02	3
6,59		Gabriela Gomes	S20	2006	JOBRE	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	9
6,56		Raquel Conceição	S20	2007	AACC	Setúbal	Camp Regional Provas Combinadas	Alpiarça	20.04	HEP
6,55		Leonor Esteves	S18	2008	QFC	Setúbal	Campeonato Regional Clubes Inverno	Seixal	06.01	7 t
6,48		Rafaela Viana	S18	2007	EAT	Porto	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Abrantes	14.07	7 t
6,46		Catarina Fernandes	S20	2005	AJS	Madeira	Campeonato Reg Provas Combinadas	Ribeira Brava	06.04	HEP
6,36	pc	Beatriz Adão	S20	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	PEN
6,34	pc	Maria Melo	S20	2006	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	06.01	8 t
6,31		Lara Santos	S20	2006	GDD	Évora	Campeonatos Regionais Inverno 2024	Vendas Novas	13.01	2 t
6,30		Mariana Monteiro	S20	2006	CSGAIA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	HEP
6,25		Alexandra Aguiar	S18	2007	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Absolutos	Ribeira Brava	08.06	5 t
6,25	pc	Janki Patel - IND	S18	2008	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	03.02	10 t
6,24		Beatriz Francisco	S18	2008	JDAL	Santarém	Meeting da Liberdade	Cartaxo	25.04	4 t

6,13	Susana Duarte	S20	2006	IND-PRT	Portalegre	II Torneio de Lançamentos ADCV	Castelo de Vide	17.02	4
6,12	Gabriela Tchiesu - ANG	S18	2008	OCL	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Lagoa	20.01	12 t
6,08	Erica Saldanha	S20	2006	CSGAIA	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	5 t
6,07	Jéssica Martins	S18	2007	ADECT	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Faro	23.06	10 t
6,03	Rita Corchado	S20	2006	GDD	Évora	26º Campeonato do Alentejo de Pista	Beja	11.05	8 t
5,98	Joana Paulino	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Abrantes	14.07	8 t
5,95	Raquel Rodrigues	S18	2008	JDAL	Santarém	Meeting da Liberdade	Cartaxo	25.04	5 t
5,86	Camila Fonseca	S18	2008	AACC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Seixal	18.07	2 t
5,85	Rita Orge	S18	2007	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.06	7 t
5,78	Leonor Fontes	S18	2007	CDCNAV	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	15.06	9 t
5,70	Juliana Armelim	S18	2007	CAT	Terceira	Campeonato Regional de Absolutos	Ponta Delgada	23.06	7 t
5,55	Joana Santos	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	11.05	HEP
5,49	Leonor Aguiar	S18	2007	CAT	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	16.06	5 t
5,39	Leonor Canivete	S18	2007	AJL	Évora	Campeonatos Regionais Inverno 2024	Vendas Novas	13.01	4 t
5,34	Marta Martins	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Reg Provas Combinadas	Faro	06.06	HEP
5,33	Marta Chambel	S18	2008	CVT	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.06	8 t
5,31	Matilde Freitas	S18	2007	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Funchal	29.06	4 t
5,30	Maria Milhomem - BRA	S20	2006	ACRVC	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	5
5,26	Leonilde Nunes	S20	2006	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	06.01	2
5,13	Luiza Capri - BRA	S18	2008	ADECT	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Lagoa	20.01	15 t
5,10	Ana Vieira	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Reg Provas Combinadas	Ribeira Brava	06.04	HEP
4,92	Matilde Couto	S18	2007	CARDES	Viseu	Campeonato Distrital de Inverno	Viseu	27.01	2 t
4,91	Carolina Cascalheira	S20	2006	BAC	Beja	Camp Distrital Provas Combinadas	Beja	13.04	HEP
4,88	Íris Cruz	S20	2006	COP	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Lagoa	20.01	16 t
4,84	Isabela Cabrita	S18	2007	CATUNES	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.06	9 t
4,77	Estela Martins	S20	2006	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	06.01	3
4,53	Eva Machado	S20	2006	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	27.04	HEP
3,98	Rita Macedo	S20	2005	SCE	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	6

Todas

DISCO (1 kg)

CMJ: 49,00m (Q) - 48,04m (R) / RN: 58,21m

Irina Rodrigues/SCP/Quinta do Anjo/13.03.2010

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
47,85	Shakina Andrade - ANG	S20	2005	SLB	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	2 t
39,51	Lafaete Saraiva - GBS	S20	2006	SCP	Lisboa	Torneio de S. Pedro	Torres Vedras	26.06	3 t
38,58	Márcia Maketa	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	3
36,82	Mariana Câmara	S20	2005	SCP	Lisboa	Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria (CNL)	22.06	1
36,30	Catarina Flor	S20	2005	CAP	Porto	Campeonato Nacional Universitário	Beja	26.05	3 t
35,27	Isabel Leite	S20	2005	CRCDL	Algarve	Campeonato Regional Sub-23	Lagos	22.06	1 t
34,98	Rita Oliveira	S20	2006	CANAZ	Leiria	Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria (CNL)	22.06	2
34,11	Alexandra Mata	S20	2006	SCP	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	5 t
31,28	Mariana Santos	S20	2005	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	15.06	3 t
28,32	Leonor Barros	S20	2006	PLF	Braga	II Noite Atlético	Braga	03.07	4 t
27,96	Beatriz Cordeiro	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	17.02	4 t
27,27	Stacy Canossa	S20	2005	ACDAV	V. Castelo	Torneio de Lançamentos II	Viana do Castelo	11.05	2
26,92	Margarida Anjos	S20	2005	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	17.07	5
25,18	Leonor Belchior	S20	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa	01.06	19 t
24,18	Sofia Quintino	S20	2005	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Viseu	13.07	7 t
23,88	Bruna Ferreira	S20	2005	CLAC	Santarém	Campeonato de Santarém 2024	Fátima	15.06	3 t
23,39	Mariana Monteiro	S20	2006	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	15.06	5 t
23,00	Sara Pereira	S20	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Abrantes	13.07	6 t
22,79	Starla Bradford - GBR	S20	2006	CRCDL	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Lagoa	22.06	4 t
22,72	Ana Fernandes	S20	2005	AJS	Madeira	Provas Extra	Funchal	18.02	7 t
22,30	Sofia Carvalho	S20	2006	CAM-VC	V. Castelo	Torneio de Lançamentos II	Viana do Castelo	11.05	3
22,12	Inês Matias	S20	2006	A 20 Km	Santarém	Campeonato de Santarém 2024	Fátima	15.06	5 t
20,34	Elisa Fernandes	S20	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	22.06	3
19,77	Angelina Mendes	S20	2006	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital de Lançamentos	Fátima	10.02	6 t
19,17	Leticia Silva	S20	2006	CAT	Terceira	Campeonato Regional de Absolutos	Ponta Delgada	22.06	9 t
16,86	Maria Milhomem-BRA	S20	2006	ACRVC	Aveiro	Meeting Renato Silva	Vagos	12.05	10 t
16,70	Susana Duarte	S20	2006	IND	Portalegre	2º Torneio de Lançamentos do Sôr	Ponte de Sôr	17.03	1
16,55	Érica Saldanha	S20	2006	CSGAIA	Porto	Campeonato de Lançamentos Inverno	Vagos	03.02	Extra
16,24	Adânia Carvalho - CPV	S20	2005	ACRM	Lisboa	Campeonato de Lançamentos Inverno	Jamor (P2)	28.01	10
15,36	Lara Santos	S20	2006	GDD	Évora	26º Campeonato do Alentejo de Pista	Beja	11.05	10 t
12,92	Sofia Baptista	S20	2006	CVSP	Portalegre	Campeonato Distrital de Lançamentos	Ponte de Sôr	04.02	2
10,72	Estela Martins	S20	2006	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Absolutos	Funchal	09.06	10 t
8,45	Rita Macedo	S20	2005	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	15.06	10 t

Todas

MARTELO (4 kg)

CMJ: 57,50m (Q) - 56,37m (R) / RN: 61,47m

Ana Durão/ADCRL/Halle (GER)/23.05.2004

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
55,85	Catarina Flor	S20	2005	CAP	Porto	Jornada de Lançamentos 3	Vila N Cerveira	05.06	1
51,69	Márcia Maketa	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato de Portugal	Coimbra	29.06	3 t
47,83	Ana Fernandes	S20	2005	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Absolutos	Funchal	08.06	3 t
47,05	Khushboo Sehrawat -IND	S18	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	4 t
45,02	Beatriz Sobral	S18	2008	NDJL	Setúbal	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	18.05	4 t
43,46	Inês Custódio	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Viseu	13.07	5 t
39,16	Sara Cunha	S18	2007	CAP	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	6 t
37,90	Leonor Belchior	S20	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vagos	01.06	12 t
37,53	Camila Petrabyo	S18	2007	JV	Leiria	Jornadas de Lançamentos JV - 3ª	Leiria (CNL)	16.03	2
36,62	Sofia Ganoshenko	S18	2008	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub-20	Faro	08.06	1 t
35,52	Rafaela Libânio	S18	2008	CANAZ	Leiria	Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria (CNL)	22.06	1 t
35,28	Iara Tembe	S18	2007	CSM	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Funchal	29.06	2 t
35,19	Beatriz Miguel	S20	2006	THA	Santarém	Campeonato de Santarém 2024	Fátima	15.06	2 t
35,11	Raquel Rodrigues	S18	2008	JDAL	Santarém	Campeonato de Santarém 2024	Fátima	15.06	3 t
34,57	Joana Silva	S20	2006	AACC	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	7
34,07	Helena Alípio	S18	2007	JV	Leiria	Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria (CNL)	22.06	2 t
32,52	Beatriz Rodrigues	S18	2008	CVT	Algarve	Campeonato Regional Sub-20	FARO	08.06	2 t
32,32	Mariana Custódio	S18	2007	GDP-L	Leiria	Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria (CNL)	22.06	4 t
30,98	Letícia Silva	S20	2006	CAT	Terceira	Campeonato Absoluto da Terceira	Angra Heroísmo	01.06	1
29,81	Inês Barros	S18	2007	AEAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Abrantes	22.06	2 t
29,73	Clara Borba	S18	2008	CAT	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	15.06	1 t
29,58	Angelina Mendes	S20	2006	A 20 Km	Santarém	Campeonato de Santarém 2024	Fátima	15.06	4 t
27,88	Lara Gonçalves	S18	2007	TOTAD	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.06	3 t
27,19	Starla Bradford - GBR	S20	2006	CRCDL	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.06	4
27,04	Beatriz Silva	S28	2007	CDP	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	5 t
27,00	Diana Freire	S18	2008	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Abrantes	22.06	4 t
26,38	Stacy Canosa	S20	2005	ACDAV	V. Castelo	Torneio de Preparação	Braga	20.04	2 t
25,89	Érica Saldanha	S20	2006	CSGAIA	Porto	Meeting de Lançamentos António Pinho	Cucujães	18.05	6 t
25,66	Leonor Aguiar	S18	2007	CAT	Terceira	Campeonato Regional de Absolutos	Ponta Delgada	22.06	4 t
24,99	Sara Lopes	S18	2008	PLF	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	7 t
23,57	Camila Silva	S18	2007	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Abrantes	22.06	5 t
22,98	Rita Almeida	S20	2006	CAP	Porto	Torneio de Lançamentos II	Viana do Castelo	11.05	2
22,82	Laura Feijão	S18	2007	CLAC	Santarém	Campeonato de Santarém 2024	Fátima	15.06	7 t
22,70	Margarida António -ANG	S18	2008	GRQL	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Almada	11.05	4 t
22,05	Isabel Melo	S18	2008	JIV-SM	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ponta Delgada	01.06	21 t
21,91	Maria Zongo - ANG	S20	2005	SLA	Setúbal	Campeonato Regional de Absolutos	Almada	08.06	3 t
21,74	Juliana Armelim	S18	2007	CAT	Terceira	Campeonato Regional de Absolutos	Ponta Delgada	22.06	5 t
21,73	Michelle Elmer	S18	2007	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Almada	11.05	5 t
20,95	Alexandra Aguiar	S18	2007	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Absolutos	Funchal	08.06	5 t
20,39	Matilde Couto	S18	2007	CARDES	Viseu	Provas Extra	Viseu	16.06	1
19,49	Carolina Bernardo	S20	2006	JDN	Beja	Campeonato Distrital de Lançamentos	Beja	03.02	1
18,75	Lilly Martins - USA	S18	2007	ACB-L	Leiria	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vagos	01.06	23 t
18,36	Sofia Carvalho	S20	2006	CAM-VC	V. Castelo	Torneio Internacional de Lançamentos	Vila N Cerveira	27.04	2
18,11	Kyra Morrison - USA	S18	2008	AABV	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vagos	01.06	24 t
18,00	Susana Duarte	S20	2006	IND-PRT	Portalegre	2º Torneio de Lançamentos do Sôr	Ponte de Sôr	17.03	1
17,47	Ana Beatriz Sousa	S18	2008	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	15.06	6 t
16,75	Luiza Cappi - BRA	S18	2008	ADECT	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.06	5 t
16,73	Rafaela Viana	S18	2007	EAT	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	11 t
16,50	Maria Milhomem - BRA	S20	2006	ACRVC	Aveiro	2ª Jornada da Taça AAA	Vagos	30.05	2 t
16,27	Camila Ferraz	S18	2007	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	20.07	1
15,99	Marta Chambel	S18	2008	CVT	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.06	6 t
15,69	Beatriz Barreiras	S18	2008	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Funchal	29.06	3 t
14,13	Beatriz Carneiro	S20	2006	AABV	Algarve	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Abrantes	13.07	6 t
13,68	Inês Figueiredo	S18	2008	AMCRS	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimbra	22.06	5 t
13,64	Rita Orge	S18	2007	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.06	7 t
13,51	Carolina Seleiro	S20	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Abrantes	13.07	7 t
13,46	Bárbara Pinho	S18	2007	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	22.06	1
13,16	Matilde Canedo	S18	2008	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	01.06	28 t
12,90	Estela Martins	S20	2006	CSM		Campeonato Regional de Lançamentos	Funchal	17.02	5 t
11,93	Matilde Freitas	S18	2007	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Funchal	29.06	4 t
11,80	Sofia Baptista	S20	2006	CVSP	Portalegre	Campeonato Distrital de Lançamentos	Ponte de Sôr	04.02	2
9,99	Isabela Davidoaia	S18	2007	ADECT	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Faro	23.06	8 t

Todas

DARDO (600 g)

CMJ: 49,50m (Q) - 48,53m (R) / RN: 51,50m

Cláudia Ferreira/SCP/Pombal/02.07.2017

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
49,96	Marta Trovoada	S20	2005	SCP	Lisboa	Taça ad Europa de Lançamentos	Leiria	09.03	6 t
46,54	Inês Custódio	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	24.02	2
39,92	Diana Camejo	S20	2006	AJJ	Portalegre	Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	24.02	3
38,62	Beatriz Cordeiro	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	17.02	2 t
34,31	Sara Conceição	S20	2006	CANAZ	Leiria	4ª Jornada de Lançamentos JV	Leiria (CNL)	01.05	1
33,28	Inês Dolgova	S20	2005	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub-20	Quarteira	09.06	1
31,84	Regina Amorim	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Jornadas de Lançamentos 2024 - 1ª	Vila N Cerveira	03.01	1
31,60	Bruna Ferreira	S20	2005	CLAC	Santarém	Meeting de Abrantes 2024	Abrantes	10.06	5 t
31,48	Sofia Pinto	S18	2007	CACOD	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	3 t
31,15	Vera Goucha	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	HEP
29,90	Joana Pereira	S20	2006	CIAIA	Faial	Campeonato ADIF Olímpico Jovem	Cidade da Horta	20.04	1
29,60	Sofia Chemyrys	S18	2008	JV	Leiria	Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria (CNL)	22.06	3 t
28,49	Sara Brites	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Absolutos	Pombal	09.06	1 t
28,32	Maria Oliveira	S18	2007	CDCNAV	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	02.06	19 t
27,96	Margarida António	S18	2008	GRQL	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Seixal	18.07	1
27,76	Mariana Santos	S20	2005	LLFC	Aveiro	Campeonato de Lançamentos Inverno	Vagos	03.02	4 t
27,58	Elisa Fernandes	S20	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	16.06	2 t
27,20	Leonor Lavos	S18	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital de Absolutos	Pombal	09.06	2 t
26,54	Camila Fonseca	S18	2008	AACC	Setúbal	Campeonato de Clubes de Verão	Almada	11.05	2 t
26,47	Maria Manuel Brito	S18	2007	AGV	Viseu	Meeting Inclusivo	Viseu	25.04	1 t
26,46	Priscilia Alves	S20	2005	ACM-A	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	09.03	1
25,88	Carolina Frada	S18	2007	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	02.06	21 t
25,78	Filipa Silva	S18	2008	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	23.06	2 t
25,33	Inês Matias	S20	2006	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital Sub-20	Abrantes	23.06	1
25,20	Kyra Morrison - USA	S18	2008	AABV	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Lagoa	22.06	4 t
25,10	Catarina Flor	S20	2005	CAP	Porto	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Abrantes	14.07	4 t
24,86	Sara Athayde	S20	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	HEP
24,33	Luna Dias	S18	2007	AACC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Seixal	18.07	3 t
24,32	Constança Faustino	S20	2005	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Viseu	14.07	7 t
23,72	Catherine Serrão	S20	2005	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Absolutos	Funchal	08.06	3 t
23,58	Luiza Capi - BRA	S18	2008	ADECT	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Lagoa	22.06	5 t
23,37	Lara Barroso	S18	2008	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (AL)	02.06	16 t
22,85	Carolina Fernandes	S18	2008	AGV	Viseu	Meeting Inclusivo	Viseu	25.04	2 t
22,74	Rita Fonseca	S18	2008	NSCPCX	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	21.07	1
22,55	Carolina Vitória	S20	2005	BAC	Beja	Camp Distrital Provas Combinadas	Beja	14.04	HEP
22,13	Carolina Bernardo	S20	2006	JDN	Beja	Campeonato Distrital de Lançamentos	Beja	03.02	1
21,31	Sara Sousa	S20	2005	SCP	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	5 t
21,28	Filipa Craveiro	S20	2006	ACPV	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	02.06	25 t
21,20	Magda Aleixo	S20	2005	CBA-S	Santarém	Campeonato Distrital de Lançamentos	Fátima	10.02	3 t
21,00	Sofia Machado	S18	2008	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	HEP
20,95	Érica Saldanha	S20	2006	CSGAIA	Porto	Campeonato de Lançamentos Inverno	Vagos	03.02	Extra
20,85	Victória Possante	S18	2008	CDQ	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Quarteira	09.06	3 t
20,81	Yara Lemos	S20	2006	CTMVPA	Vila Real	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	HEP
20,72	Angelina Mendes	S20	2006	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Abrantes	23.06	2
20,69	Edmara Chete - ANG	S20	2005	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital de Lançamentos	Fátima	10.02	4 t
20,68	Sara Baeta	S18	2007	SCA	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Abrantes	23.06	3
20,42	Adânia Carvalho - CPV	S20	2005	ACRM	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	6 t
20,38	Leonor Barros	S20	2006	PLF	Braga	Campeonato Regional de Lançamentos	Braga	18.02	1
20,23	Madalena Batista	S18	2008	ACB-L	Leiria	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vagos	02.06	28 t
19,95	Armanda Salvado	S20	2005	GCAD	C. Branco	Provas de Observação	Castelo Branco	30.05	1
19,87	Ana Teixeira	S18	2008	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Abrantes	23.06	4 t
19,63	Alice Varino	S18	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital de Absolutos	Pombal	09.06	4 t
19,41	Matilde Feiteirona	S20	2006	ADCV	Portalegre	II Torneio de Lançamentos ADCV	Castelo de Vide	17.02	2
18,37	Carla Silveira - ANG	S20	2005	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	12.05	HEP
18,00	Emily Lopes - BRA	S18	2007	CRCDL	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Lagoa	22.06	9 t
17,89	Inês Marques	S18	2008	AGV	Viseu	Campeonato Distrital Absoluto	Viseu	16.06	1
17,85	Leonor Fontes	S18	2007	CDCNAV	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	10 t
17,82	Inês Barros	S18	2007	AEAC	Santarém	Meetong da Liberdade	Cartaxo	25.04	3 t
17,80	Eliana Fernandes	S20	2006	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Absolutos	Funchal	08.06	4 t
17,80	Jéssica Martins	S18	2007	ADECT	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Quarteira	09.06	5 t
17,38	Mariana Monteiro	S20	2006	SCE	Aveiro	Campeonato de Lançamentos Inverno	Vagos	03.02	10 t
17,36	Carolina Ferreira	S20	2005	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	28.04	HEP
17,28	Camila Ferraz	S18	2007	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimbra	23.06	3 t

17,15	Rita Orge	S18	2007	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Quarteira	09.06	6 t
17,02	Luana Soares	S20	2005	SCA-T	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroismo	16.06	1
16,98	Lara Geirinhas	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	HEP
16,61	Mafalda Pombo	S18	2008	GDR	Viseu	Meeting Inclusivo	Viseu	25.04	5 t
16,46	Inês Rocha	S18	2008	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Abrantes	14.07	7 t
16,27	Leonor Esteves	S18	2008	QFC	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Almada	11.05	6 t
16,14	Catarina João	S20	2005	AEAC	Santarém	1ª Jornada de Lançamentos JV	Leiria (CNL)	20.01	3 t
15,40	Luana Filipe	S18	2008	AMAC	Lisboa	Campeonato Regional S20	Lisboa (AL)	07.07	2 t
15,39	Susana Duarte	S20	2006	IND-PRT	Portalegre	II Torneio de Lançamentos ADCV	Castelo de Vide	17.02	3
15,00	Carolina Cascalheira	S20	2006	BAC	Beja	Camp Distrital Provas Combinadas	Beja	14.04	HEP
14,90	Raquel Conceição	S20	2005	AACC	Setúbal	Camp Regional Provas Combinadas	Almada	21.04	HEP
14,70	Joana Paulino	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Reg Provas Combinadas	Algarve	07.04	HEP
14,33	Sofia Baptista	S20	2006	CVSP	Portalegre	II Torneio de Lançamentos ADCV	Castelo de Vide	17.02	4
14,25	Catarina Fernandes	S20	2005	AJS	Madeira	Campeonato Reg Provas Combinadas	Funchal	07.04	HEP
14,05	Marta Braz	S18	2007	JDN	Beja	26º Campeonato do Alentejo de Pista	Beja	11.05	5 t
14,04	Alexandra Denysova	S20	2005	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimbra	23.06	5 t
13,87	Luna Andrade	S18	2007	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Funchal	28.06	2 t
13,68	Luísa Conde	S18	2008	THA	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Abrantes	23.06	5 t
13,63	Catarina Tenazinha	S28	2007	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Lagoa	22.06	13 t
13,62	Clara Borba	S18	2008	CAT	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroismo	16.06	2 t
13,58	Angelina Valente	S18	2007	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	23.06	4 t
13,56	Laura Meira	S18	2008	THA	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Abrantes	23.06	6 t
13,05	Catarina Vieira	S20	2006	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	HEP
12,94	Matilde Freitas	S18	2008	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Funchal	28.06	3 t
12,68	Leonilde Nunes	S20	2006	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Funchal	28.06	4
12,65	Rita Herzig	S18	2007	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Quarteira	09.06	7 t
12,55	Maria Inês Ferreira	S20	2006	ACRM	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	7 t
12,29	Sofia Ambrósio	S18	2008	GDD	Évora	26º Campeonato do Alentejo de Pista	Beja	11.05	7 t
11,99	Joana Santos	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	12.05	HEP
11,98	Rafaela Viana	S18	2007	EAT	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	02.06	32 t
11,44	Matilde Couto	S18	2007	CARDES	Viseu	Campeonato Distrital de Juniores	Viseu	29.06	2 t
10,40	Marta Martins	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Reg Provas Combinadas	Algarve	07.04	HEP
10,23	Inês Cotrim	S18	2008	THA	Santarém	Campeonato de Santarém 2024	Fátima	15.06	7 t
10,16	Beatriz Lopes	S20	2005	COP	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Lagoa	22.06	15 t
9,96	Leonor Aguiar	S18	2007	CAT	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroismo	16.06	3 t
9,71	Eva Machado	S20	2006	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	28.04	HEP
9,17	Ana Vieira	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Reg Provas Combinadas	Funchal	07.04	HEP
9,00	Mariana Teixeira	S18	2008	AAM	Madeira	Campeonato Regional de Absolutos	Funchal	08.06	6 t
8,57	Estela Martins	S20	2006	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Funchal	06.01	1
8,12	Matilde Mestre	S18	2008	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Quarteira	09.06	9 t

Todas

HEPTATLO

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

CMJ: 5.300 (Q) / RN: 5.278

Rafaela Vitorino/SLB/Rieti (ITA)/19.07.2013

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4350	0,4	Vera Goucha	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	1
3875	0,6	Sara Athayde	S20	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	2
3862	0,1	Sofia Machado	S18	2008	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	3 t
3675	0,3	Catarina Vieveira	S20	2006	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	4
3566	0,5	Lara Geirinhas	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	5
3401	1,7	Carolina Ferreira	S20	2005	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	28.04	1
3104	0,2	Yara Lemos	S20	2006	CTMVPA	Vila Real	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	1
2986	-1,0	Carolina Vitória	S20	2005	BAC	Beja	Camp Distrital Provas Combinadas	Beja	14.04	1
2966	0,2	Mariana Monteiro	S20	2006	CSGAIA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	2
2897	0,0	Raquel Conceição	S20	2005	AACC	Setúbal	Campeonato Provas Combinadas	Almada	24.04	2
2310	1,0	Ana Vieira	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Reg Provas Combinadas	Ribeira Brava	07.04	2
2742	1,8	Catarina Fernandes	S20	2005	AJS	Madeira	Campeonato Reg Provas Combinadas	Ribeira Brava	07.04	1
2325	1,2	Carla Silveira - ANG	S20	2005	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	12.05	1
2157	1,0	Joana Santos	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	12.05	2
2011	-0,3	Joana Paulino	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Reg Provas Combinadas	Faro	07.04	1
2010	1,5	Eva Machado	S20	2006	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	28.04	2 t
1719	0,0	Marta Martins	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Reg Provas Combinadas	Faro	07.04	2
1689	-0,4	Carolina Bernardo	S20	2006	JDN	Beja	Camp Distrital Provas Combinadas	Beja	14.04	2
1602	-0,6	Carolina Cascalheira	S20	2006	BAC	Beja	Camp Distrital Provas Combinadas	Beja	14.04	3
1582	1,6	Mariana Santos	S20	2005	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	28.04	4 t

4 x 100 metros

CMJ: SM / RN: 45,52

Joana Carlos-Marisa Carvalho-Catarina Lourenço-Catarina Karas/SN/Grosseto (ITA)/23.07.2017

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
47,31	B.Castelhano-J.Santos-J.Pestana-R.Barbosa			SN	.	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	1
48,87	S. Santos-C. castro-M. Feliciano-K. Quiinn			JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	1
51,82	S. Athayde-L. Barroso-C. Seleiro-M. Gameiro			CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (AL)	01.06	13 t
52,76	F. Duarte-J. Hiinderyckx-M. Martins-B. Xavier			CASJ	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Quarteira	09.06	1
52,90	E. Borges-S. Insunbú-M. Afonso-R. Chantre			GRQL	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Seixal	18.07	1
53,39	R. Gomes-A. Almeida-R. Martins-R. Páscoa			AABV	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Faro	01.06	17 t
54,02				JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional de Absolutos	Ponta Delgada	22.06	1
55,15				GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Abrantes	22.06	1
55,62	L. Valente-C. Ferreira-M. Lameiras-N. Pinho			ACDCVC	Aveiro	2ª Jornada da Taça AAA	Vagos	30.05	1 t
55,94	L. Valente-M. Lameiras-C. Ferreira-B. Pinho			ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital de Estafetas	Arada	06.04	3 t
56,24	L. Dias-J. Silva-C. Fonseca-R. Conceição			AACC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Seixal	18.07	2
56,51	F. Silva-C. Sousa-M. Monteiro-I. Fernandes			SCE	Aveiro	Campeonato Distrital de Estafetas	Arada	06.04	4 t
57,65	M. Araújo-M. Sampaio-S. Quintino-M. Lúcio			AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (AL)	01.06	25 t
58,01	M. Maia-P. Garcia-R. Figueiredo- C. Ramos			ADREp	Aveiro	2ª Jornada da Taça AAA	Vagos	30.05	3 t
58,15	R. Figueiredo-M. Maia-P. Garcia-C. Ramos			ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	22.06	2
63,71	E. Lopes-R. Caetano-S. Bradford-L. Maia			CRCDL	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Quarteira	09.06	2

Todas

4 x 400 metros

CMJ: SM / RN: 3.43,68

Alexandra Pina-Maria José Valamatós-Maria João Valamatós-Carla Sacramento/SN/Varadzin (CRO)/26.08.1989

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3.54,04	M. Oliveira-T. Delfino-L. Martinha-C. Martinha			SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	1
3.56,27	D.Martins-F.Cortinhas-C.Neves-L.Cardooso			CSM	Madeira	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ribeira Brava	02.06	2 t
3.58,42	F. Cortinhas-C. Neves-D. Martins-L. Cardoso					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Viseu	14.07	5 t
3.59,55	L. Fernandes-M. Caldas-C. Cruz-M. Avelino			MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	2
4.09,85	M. Feliciano-S. Santos-S. Brites-C. Castro			JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	3
4.15,04	M. Araújo-MC Lúcio-E. Mota-M. Sampaio			AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	4
4.49,49	M. Freitas-B. Pereira-L. Pereira-C. Vieira			ADRAP	Madeira	Campeonato Regional de Absolutos	Ribeira Brava	09.06	4 t
4.55,14				ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	1
5.00,49	ML Silva-C. Santos-M. Palma-L. Veríssimo			CBF	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Faro	21.01	5 t
5.10,13				JOBRA	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	2
5.10,49	S. Insubú-M. Afonso-R. Cantre-E. Borges			GRQL	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Seixal	18.07	1
5.14,29	L. Valente-M. Lameiras-N. Pinho-B. Pinho			ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital de Estafetas	Arada	06.04	5 t
5.15,75	C. Pacheco-J. Martins-I. Advioaia-I. Antunes			ADECT	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Faro	21.01	6 t
5.16,23	M.Martins-C.Carvalho-B.Claro-M.Henriques			JOBRA	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 23 Inverno	Vagos	14.01	3 t
5.31,43				ACRVC	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	3

Todas

OUTRAS PROVAS - AR LIVRE E PISTA COBERTA

60 metros

RN: 7,42

Lucrecia Jardim/SLB/Madrid (ESP)/02.02.1988

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7,53	pc	Beatriz Castelhana	S20	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	02.03	1 F t
7,67	pc	Melissa Sereno	S20	2005	MAC	Porto	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	13.01	2 FA t
7,73	pc	Rita Barbosa	S20	2005	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	2 F
7,74	pc	Joana Barreto Santos	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	27.01	6 t
7,75	pc	Alzira Gomes	S20	2005	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	2 EI 1
7,78	pc	Matilde Simões	S20	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	1 EI 3
7,82	pc	Joana Pestana	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	02.03	6 F t
7,86	pc	Elin Barros	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	2 F
7,89	1,8	Lara Pinto	S20	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	1 F
7,93	pc	Marta Ribeiro Alves	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	4 F
7,94	pc	Marta Ribeiro Alves	S20	2006	SCP	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	06.01	2 EI 4 t
8,00	pc	Catarina F. Vieira	S20	2006	ADRAP	Madeira	Provas Extra	Pombal	10.02	7 S 3 t
8,00	pc	Inês Fonseca	S20	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	02.03	6 EI 1 t

8,02	pc	Clara Martinha	S20	2006	SCP	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	06.01	3 EI 5 t
8,02	pc	Inês Alves	S20	2005	SCP	Lisboa	Meeting Professor Moniz Pereira	Pombal	04.02	8 EI 1 t
8,02	pc	Raquel Silva	S20	2006	ESMAIA	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	4 EI 2
8,08	pc	Ana Silva	S20	2006	SCA	Santarém	1º Torneio de Pombal em Pista Coberta	Pombal	14.02.1	1 EI 1 t
8,08	pc	Matilde Lameiras	S20	2006	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	5 EI 2
8,10	0,5	Carolina Sousa	S20	2006	ESMAIA	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	3 S 1 t
8,10	pc	Maria Leonor Silva	S20	2005	CBF	Algarve	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	27.01	14 t
8,11	pc	Maria Poppe	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	4 EI 4
8,11	-0,1	Sara Athayde	S20	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Setúbal	13.01	1 F t
8,12	pc	Carolina Castro	S20	2005	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	10.02	1 S 1 t
8,16	pc	Laura Alexandre	S20	2005	AEAC	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	03.02	2 F t
8,17	0,6	Catarina Varandinhas	S20	2006	CPPEA	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.02	2 S 3 t
8,18	0,4	Matilde Caldas	S20	2006	MAC	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	1 S 2 t
8,20	pc	Beatriz Ribeiro	S20	2006	SCB	Braga	III Noite Atlética Pista Coberta	Braga	07.02	1 EI 2 t
8,31	pc	Maria João Gregório	S20	2006	GAF	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	03.02	1 EI 3 t
8,33	pc	Marta Pinto	S20	2006	SCB	Braga	III Noite Atlética Pista Coberta	Braga	07.02	1 FB t
8,34	pc	Estela Bento	S20	2005	SCB	Braga	III Noite Atlética Pista Coberta	Braga	07.02	2 FB t
8,34	pc	Matilde Fernandes	S20	2005	SCB	Braga	I Noite Atlética em Pista Coberta	Braga	10.01	7 S 1 t
8,35	0,7	Ariana Almeida	S20	2005	AABV	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Lagoa	20.01	3 F t
8,37	0,7	Rafaela Gomes	S20	2006	AABV	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Lagoa	20.01	4 F t
8,42	pc	Sara Brites	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	06.01	5 EI 1 t
8,44	pc	Bruna Ferreira	S20	2006	ARAC	Aveiro	III Noite Atlética Pista Coberta	Braga	07.02	1 EI 3 t
8,47	pc	Beatriz Guerreiro	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	1 EI 5
8,53	1,0	Filipa Rego	S20	2005	CAM-VC	V. Castelo	Provas Extra	Viana Castelo	10.02	1 t
8,55	-0,6	Catherine Serrão	S20	2005	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	06.01	2
8,65	pc	Filipa Craveiro	S20	2006	ACPV	Porto	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	13.01	8 EI 5 t
8,65	0,1	Lourdes Fernandes -ANG	S20	2006	MAC	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	3 S 3 t
8,67	pc	Joana Santos	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	13.01	3 FB
8,68	pc	Leonor Barros	S20	2006	PLF	Braga	III Noite Atlética Pista Coberta	Braga	07.02	3 EI 3 t
8,71	pc	Maria Miguel Neto	S20	2006	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	06.01	4 EI 2 t
8,71	1,8	Mariana Maia	S20	2006	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	3 EI 1
8,71	0,4	Rita Fernandes	S20	2005	MAC	Braga	Provas de Preparação	Maia	06.01	6 S 2 t
8,74	pc	Inês Silva	S20	2006	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	2 EI 5
8,76	pc	Mariana Monteiro	S20	2006	CSGAIA	Porto	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Braga	27.01	26 t
8,77	pc	Soraia Guerreiro	S20	2006	CRCDL	Algarve	Salto Altura Sala e Torneio Preparação	VR Stº António	27.01	4 S 2
8,79	pc	Anabela Silva	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	06.01	6 EI 2 t
8,80	0,1	Joana Medeiros	S20	2005	JIV-SM	S. Miguel	Taça de Inverno da AASM	Ponta Delgada	06.01	3 S 1
8,81	pc	Carmo Charters	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	3 EI 5
8,81	0,0	Regina Amorim	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Pista em Janeiro	Viana do Castelo	27.01	2 S 2 t
8,85	0,1	Filipa Maravalhas	S20	2005	LAVRA	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	5 S 3 t
8,88	-0,8	Ana Gonçalves	S20	2006	AMA-VR	Vila Real	Torneio de Preparação I	Vila Real	13.01	1
8,90	pc	Maria Vinagre	S20	2005	SCS	Porto	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	13.01	3 EI 1 t
8,91	-4,4	Ana Vieira	S20	2005	CSM	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	24.02	4 t
8,91	0,9	Leticia Martins	S20	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	3 EI 2 t
8,92	1,2	Bruna Flores	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	3 EI 3
8,94	pc	Beatriz Adão	S20	2005	LAVRA	Porto	Provas Extra	Braga	28.01	4 t
8,95	0,6	Leticia Martins	S20	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	4 F t
8,97	pc	Daniela Gomes	S20	2006	GAF	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	03.02	3 EI 3 t
9,00	0,1	Inês Santos	S20	2005	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	6 S 3 t
9,02	0,3	Daniela Alves	S20	2005	VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Setúbal	13.01	4 EI 2 t
9,03	0,1	Maria França	S20	2006	SCB	Braga	Provas de Preparação	Maia	06.01	1 S 4 t
9,06	pc	Maribel Fernandes	S20	2006	CTMVPA	Villa Real	Campeonato Nacional ANDDI e Extras	Braga	14.01	2 S 2 t
9,07	pc	Beatriz Moreira	S20	2006	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	03.02	4 S 3 t
9,10	pc	Beatriz Carneiro	S20	2006	AABV	Algarve	Salto Altura Sala e Torneio Preparação	VR Stº António	27.01	2 S 1
9,17	pc	Beatriz Miguel	S20	2006	THA	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	03.02	4 EI 1 t
9,17	pc	Elisa Fernandes	S20	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Braga	27.01	31 t
9,19	pc	Alexandra Denysova	S20	2005	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	13.01	8 FB
9,20	pc	Madalena Fonseca	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	4 EI 5
9,25	pc	Adania Carvalho - CPV	S20	2005	ACRM	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	5 EI 5
9,27	1,8	Cristiana Ramos	S20	2006	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	5 EI 1
9,30	pc	Luana Marques	S20	2006	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	13.01	4 EL 3
9,33	pc	Rita Freitas	S20	2006	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	13.01	6 EI 2 t
9,34	pc	Leonor Resende	S20	2006	MAC	Porto	Torneio Encerramento Pista Coberta	Braga	24.02	1 S 2 t
9,34	pc	Madalena Fiens	S20	2006	SCB	Braga	I Noite Atlética em Pista Coberta	Braga	10.01	2 S 3 t
9,37	0,1	Carolina Couto	S20	2005	MAC	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	4 S 4 t
9,37	0,1	Rita Ribeiro	S20	2006	ACPV	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	5 S 4 t
9,44	pc	Benedita Ferreira	S20	2005	GAUB	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	06.01	4 EI 3 t
9,50	pc	Cristiana Fernandes	S20	2005	CAB	Braga	III Noite Atlética Pista Coberta	Braga	07.02	4 EI 4 t
9,57	-0,5	Luana Soares	S20	2005	SCA-T	Terceira	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	3 EI 1

9,61	pc	Lidia Rodrigues	S20	2006	CAB	Braga	III Noite Atlética Pista Coberta	Braga	07.02	5 EI 4 t
9,66	0,9	Daniela Barros - ANG	S20	2006	NSCPSX	Setúbal	Campeonato Regional Clubes Inverno	Seixal	06.01	3 S 1 t
9,70	-3,4	Mariana Monteiro	S20	2006	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 23 Inverno	Vagos	13.01	5 EI 3 t
9,73	-0,3	Ana Alves	S20	2005	ADBAR	V. Castelo	Pista em Janeiro	Viana do Castelo	27.01	5 S 1 t
9,79	pc	Mariana Andrade	S20	2006	OFC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	13.01	6 EI 3
9,81	0,1	Daniela Mendes	S20	2006	GDRJR	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	6 S 4 t
9,81	-1,5	Nayma Santos - CPV	S20	2006	VGAC	Beja	Campeonato de Clubes de Inverno	Odemira	27.01	2 S 1 t
9,83	pc	Érica Gouveia	S20	2006	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	03.02	6 EI 1 t
11,03	-2,0	Viviane Ferreira	S20	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Setúbal	13.01	7 EI 1 t
13,06	-0,2	Mariana Coelho	S20	2005	SCDC	S. Miguel	Campeonato da AASM de Inverno	Ponta Delgada	20.01	4 S 1

Todas

200 metros (PC)

RN: 24,40

Lucrecia Jardim/SLB/Budapeste (HUN)/05.03.1988

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
25,57	pc	Joana Barreto Santos	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	1
26,96	pc	Carolina Castro	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	2
28,20	pc	Beatriz Ribeiro	S20	2006	SCB	Braga	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	14.01	3 S 3 t
28,25	pc	Matilde Fernandes	S20	2005	SCB	Braga	II Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	24.01	2 S 1 t
28,61	pc	Bruna Ferreira	S20	2006	ARAC	Aveiro	II Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	24.01	2 S 2 t
29,15	pc	Maria Miguel Neto	S20	2006	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	13.01	3 S 2 t
29,57	pc	Anabela Silva	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	13.01	5 S 2 t
29,83	pc	Joana Ssantos	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	13.01	6 S 2 t
29,97	pc	Filipa Maravalhas	S20	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	14.01	4 S 2 t
30,76	pc	Alexandra Denysova	S20	2005	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	3
30,99	pc	Beatriz Marques	S20	2006	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	13.01	3 S 3
31,23	pc	Lidia Rodrigues	S20	2006	CAB	Braga	II Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	24.01	4 S 1 t
31,24	pc	Luana Marques	S20	2006	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	4
31,81	pc	Cristiana Fernandes	S20	2006	CAB	Braga	II Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	24.01	3 S 2 t
32,42	pc	Rafaela Lourenço	S20	2006	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	13.01	5 S 4
32,77	pc	Benedita Ferreira	S20	2005	GAUB	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	13.01	6 S 3

Todas

400 metros (PC)

RN: 54,75

Sofia Lavreshina/JV/Boston (USA)/05.03.2022

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
55,74	pc	Clara Martinha	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	02.03	1 S 3 t
57,42	pc	Inês Alves	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	02.03	3 S 3 t
57,94	pc	Joana Barreto Santos	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	03.02	1 S 1 t
58,32	pc	Maria Poppe	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	02.03	1 S 2 t
59,12	pc	Joana Pestana	S20	2006	SCP	Lisboa	18° Meeting Cidade de Pombal	Pombal	20.01	2 S 3 t
59,12	pc	Lúcia Martinha	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	2 S 3
60,43	pc	Lwena Cardoso	S20	2005	CSM	Made	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	3 S 5
60,53	pc	Matilde Caldas	S20	2006	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	02.03	1 S 1 t
61,12	pc	Catarina Sampaio	S20	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	1 S 1
61,54	pc	Inês Ávila	S20	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	3 S 3
62,50	pc	Diana Sousa	S20	2005	SFRAA	Lisboa	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	03.02	3 S 5 t
63,45	pc	Carolina Castro	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	06.01	5 S 1 t
63,64	pc	Viviana Parrulas	S20	2005	VFC	Setúbal	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	03.02	3 S 2 t
64,97	pc	Sara Brites	S20	2006	JV	Leiria	1º Torneio de Pombal em Pista Coberta	Pombal	14.02	2 S 1 t
65,49	pc	Filipa Rego	S20	2005	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	13.01	2 S 2 t
65,61	pc	Leonor Teixeira	S20	2006	NAC	Aveiro	Torneio Encerramento Pista Coberta	Braga	24.02	3 t
66,51	pc	Rita Fernandes	S20	2005	MAC	Porto	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	13.01	3 S 2 t
67,42	pc	Beatriz Marques	S20	2005	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	06.01	1 S 2 t
67,56	pc	Filipa Maravalhas	S20	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	13.01	4 S 2 t
73,70	pc	Cristiana Fernandes	S20	2005	CAB	Braga	Campeonato Nacional ANDDI e Extras	Braga	14.01	2 S 1
76,73	pc	Marta Palma	S20	2006	CBF	Algarve	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	27.01	25 t
80,93	pc	Beatriz Cunha	S20	2006	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	27.01	27 t

Todas

60m Barreiras (0,84)

RN: 8,37

Eva Vital/SLB/Pombal/14.02.2010 e Marisa Vaz Carvalho/SLB/Pombal/18.02.2017

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

8,30	pc	Melissa Sereno	S20	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	11.02	1 t
9,06	pc	Carolina Ferreira	S20	2005	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	03.03	2 E 1 t
9,08	pc	Natacha Candé	S18	2007	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	PEN
9,14	pc	Elin Barros	S20	2005	SCP	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	06.01	4 E 2 t
9,21	pc	Erika Ceita - STP	S20	2006	CFB	Lisboa	Provas Extra	Jamor (CAR)	18.02	2 S 3 t
9,21	pc	Adania Carvalho - CPV	S20	2005	ACRM	Lisboa	Provas Extra	Jamor (CAR)	18.02	1 S 3 t
9,37	pc	Maria do Carmo Lúcio	S18	2008	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	2 E 1 t
9,38	pc	Ariana Almeida	S20	2005	AABV	Algarve	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	4 F
9,42	pc	Anastácia Gula	S20	2005	SCP	Lisboa	Meeting Professor Moniz Pereira	Pombal	04.02	3 E 2 t
9,42	pc	Rafaela Pereira	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	6 F
9,51	0,0	Joana Pereira	S20	2006	CIAIA	Faial	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	1
9,52	pc	Catarina F Vieira	S20	2006	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	PEN
9,53	pc	Matilde Feiteirona	S20	2006	ADCV	Portalegre	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	7 F
9,59	pc	Edmara Chete - ANG	S20	2005	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	04.02	1 E 1 t
9,60	-0,5	Iara Vacondeus	S18	2008	GDIB	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Setúbal	14.01	1 t
9,66	pc	Vera Goucha	S20	2005	JV	Leiria	Troféu Ibérico Ptovas Combinadas	Ourense - ESP	16.03	4
9,67	pc	Katerina Quinn - GBR	S18	2008	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	4 E 1 t
9,74	pc	Matilde Lameiras	S20	2006	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	5 E 1 t
9,82	pc	Sara Brites	S20	2006	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	10.02	2 t
9,89	pc	Lweana Cardoso	S20	2005	CSM	Madeira	Provas de Observação	Jamor (CAR)	21.02	3 F t
9,89	pc	Marta Feliciano	S18	2008	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	5 EL 2 t
10,01	0,3	Héloise Henrard - FRA	S20	2006	CAP	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	2 t
10,01	pc	Inês Santos	S20	2005	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	6 EL 2
10,01	pc	Maria Inês Ferreira	S20	2006	ACRM	Lisboa	Provas Extra	Jamor (CAR)	18.02	3 S 3 t
10,03	pc	Sara Athayde	S20	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	PEN
10,10	pc	Inês Pedro	S18	2008	AMONT	Braga	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	7 E 2 t
10,10	pc	Maria França	S20	2006	SCB	Braga	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	8 E 1 t
10,10	pc	Raquel Conceição	S20	2005	AACC	Setúbal	Provas Extra	Jamor (CAR)	18.02	1
10,11	pc	Filipa Rego	S20	2005	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Braga	27.01	15 t
10,11	0,3	Maria Luís Silva	S18	2007	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	2 F t
10,18	pc	Sofia Quintino	S20	2005	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	28.01	16 t
10,21	pc	Bruna Ruela	S18	2007	PLF	Braga	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	14.01	1 E 2 t
10,25	pc	Lara Geirinhas	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	PEN
10,32	pc	Matilde Soares	S18	2007	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	28.01	20 t
10,39	pc	Simone Morim	S18	2007	ACFR	Porto	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	14.01	4 EL 2 t
10,41	pc	Alice Varino	S18	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	13.01	2 t
10,63	-0,4	Ruth Lima - BRA	S18	2007	CCSJM	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	3 E 2 t
10,68	pc	Yara Lemos	S20	2006	CTMVPA	Vila Real	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	PEN
10,70	pc	Maria Vinagre	S20	2005	SCS	Porto	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	14.01	2 E 1 t
10,80	0,1	Filipa Duarte	S18	2007	CASJ	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Faro	21.01	3 t
10,85	0,0	Leticia Martins	S20	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	3 t
10,88	-0,3	Leticia Valente	S18	2008	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	2 E 1 t
10,99	pc	Leonor Barros	S20	2006	PLF	Braga	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	PEN
10,99	pc	Regina Amorim	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	PEN
11,00	pc	Filipa Silva	S18	2008	SCE	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Braga	27.01	23 t
11,02	pc	Beatriz Adão	S20	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	14.01	3 E 1 t
11,03	pc	Leonor Lavos	S18	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	3 t
11,07	pc	Carla Silveira - ANG	S20	2005	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	4
11,09	-3,8	Beatriz Santos	S18	2008	GDD	Évora	Campeonatos Regionais Inverno 2024	Vendas Novas	13.01	1 t
11,12	pc	Beatriz Duarte	S20	2006	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	04.02	5 t
11,18	0,1	Victória Possante	S18	2008	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Faro	21.01	4 t
11,28	pc	Ana Gonçalves	S20	2006	AMA-VR	Vila Real	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	PEN
11,33	pc	Luna Rodrigues	S18	2008	CPA-S	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	04.02	6 t
11,37	-0,5	Eulália Borges	S18	2008	GRQL	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Setúbal	14.01	5 t
11,37	pc	Francisca Vieira	S18	2007	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Braga	27.01	24 t
11,38	pc	Carlota Martins	S18	2007	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	14.01	4 EL 1 t
11,45	0,7	Patrícia Sebastião	S18	2008	GRQL	Setúbal	Campeonato de Clubes de Inverno	Seixal	06.01	3 t
11,55	0,7	Madalena Aurélio	S18	2008	SLA	Setúbal	Campeonato de Clubes de Inverno	Seixal	06.01	4 t
11,62	0,3	Rita Torres	S18	2007	CSJSC	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	5 F t
11,64	pc	Mariana Monteiro	S20	2006	CSGAIA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	PEN
11,64	-0,3	Paula Garcia	S20	2006	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	3 E 1 t
11,74	pc	Marta Pinto	S20	2006	SCB	Braga	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	PEN
11,78	0,1	Catarina Tenazinha	S18	2007	CASJ	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Faro	21.01	5 t
11,91	pc	Maria Melo	S20	2006	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	13.01	3
11,97	0,1	Carolina Pacheco	S18	2007	ADECT	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Faro	21.01	6 t
12,21	pc	Júlia Novo	S18	2008	ACB-L	Leiria	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	28.01	25 t
12,36	pc	Rita Vieira	S18	2007	LLFC	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Braga	27.01	26 t
12,37	0,7	Leonor Esteves	S18	2008	QFC	Setúbal	Campeonato de Clubes de Inverno	Seixal	06.01	5 t
12,55	pc	Alexandra Monteiro	S20	2006	CBF	Algarve	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	27.01	27 t

12,66	0,5	Cristiana Martins	S18	2007	CTMVPA	Vila Real	Provas Extra	Vila Pouca Aguiar	02.03	2 t
15,51	-0,3	Eva Pinto	S18	2008	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	5 El 1 t

Todas

4 x 200m (PC)

RN: 1.54,76

Dorothe Évora-Filipa Martins-Catarina Amorim-Débora Clemente/SLB/Pombal/24.01.2010

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.02,68		B.Marques-R.Lourenço-A.Denysova-M.Neto			ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	13.01	2

Todas

4 x 400m (PC)

RN: 3.56,10

Beatriz Gameiro-Carina Silva-Beatriz Cruz-Juliana Guerreiro/SCP/Pombal/03.03.2019

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3.52,72		M. Poppe-M. Oliveira-I.Alves-C. Martinha			SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta Braga		25.02	1
3.55,17		J. Pestana-M. Poppe-I. Alves-C. Martinha			SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	28.01	1 t
3.56,50		J. Pestana-M. Poppe-L. Martinha-I. Alves			SCP	Lisboa	Campeonato Portugal Pista Coberta	pOmbal	18.02	1 t
3.57,86		L. Martinha-M. Poppe-J. Pestana-C. Martinha			SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	28.01	1 t
4.13,18		M. Feliciano-S. Brites-C. Castro-K. Quinn			JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	2
4.14,09		M. Martins-M. Araújo-E.Mota-MC Lúcio			AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	3
4.19,98		M. Lopes-R. Gomes-A. Almeida-D. André			AABV	Algarve	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	27.01	15 t

Todas

PENTATLO (PC e Ar livre)

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

RN: 4.064

Marisa Vaz Carvalho/SLB/Pombal/12.02.2017

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3731	pc	Natacha Candé	S18	2007	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	1
3253	pc	Vera Goucha	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	2
3112	pc	Anastácia Gula	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	3
3009	pc	Catarina Vieira	S20	2006	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	4
2973	pc	Lara Geirinhas	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	5
2608	pc	Sara Athayde	S20	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	Extra
2511	pc	Simone Morim	S18	2007	ACFR	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	6
2490	pc	Sara Athayde	S20	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	7
2473	0,0	Carolina Ferreira	S20	2005	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Dist P Combinadas Inverno	Luso	07.01	1
2426	pc	Marta Pinto	S20	2006	SCB	Braga	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	2
2414	-0,6	Catarina Sampaio	S20	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Inverno P Combinadas	Castelo Branco	21.01	1
2394	pc	Yara Lemos	S20	2006	CTMVPA	Vila Real	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	3
2330	pc	Inês Santos	S20	2005	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	4
2277	pc	Leonor Barros	S20	2006	PLF	Braga	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	5
2075	0,0	Matilde Lameiras	S20	2006	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Dist P Combinadas Inverno	Luso	07.01	2
2070	pc	Mariana Monteiro	S20	2006	CSGAIA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	6
1900	pc	Ana Gonçalves	S20	2006	AMA-VR	Vila Real	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	7
1767	pc	Beatriz Adão	S20	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	8
1681	-0,2	Raquel Paim	S20	2006	SCA-T	Terceira	Campeonato P. Combinadas Inverno	Angra Heroísmo	20.01	1
1480	pc	Regina Amorim	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	.

2250