



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
100 m										até 13.40		
11.56	0,0	Carolina Ventura		F	29/01/09	u 18	SLB	Lisboa	Skopje /MKD	21/07/25	RNs18	1
11.95	2,0	Laura Agostinho		F	09/10/09	u 18	ASE	Santarém	Beja	28/06/25		2
12.02	2,0	Joana Pestana		F	28/01/06	u 20	SCP	Lisboa	Braga	14/06/25		3
12.07	0,8	Tatiana Almeida		F	12/01/07	u 20	SLB	Lisboa	Seixal	26/07/25		4
12.08	2,0	Leonor Freitas		F	22/04/09	u 18	CAP	Porto	Beja	28/06/25		5
12.09	2,0	Katerina Quinn		F	23/01/08	u 18	JV	Leiria	Beja	28/06/25		6
12.12	0,8	Diana Indequê		F	19/03/08	u 18	SCP	Lisboa	Seixal	26/07/25		7
12.19	1.2	Letícia Xavier		F	01/01/06	u 20	SCP	Lisboa	St. Etienne /FRA	28/06/25		8
12.23	0,8	Juliana Hinderyckx	BEL	F	17/04/07	u 20	CDQ	Algarve	Seixal	26/07/25		9
12.24	0,8	Miriam Pinho		F	02/08/07	u 20	SLB	Lisboa	Seixal	26/07/25		10
12.26	2,0	Matilde Morujão		F	08/12/10	u 16	MAC	Porto	Beja	28/06/25		11
12.30	2,0	Beatriz Alves		F	03/07/08	u 18	ACB-L	Leiria	Beja	28/06/25		12
12.33	2,0	Maria Carvalho		F	14/06/09	u 18	SLB	Lisboa	Beja	28/06/25		13
12.37	0,2	Íris Silva		F	14/09/11	u 16	NDAP	Leiria	Estádio Cidade Coimbra	16/07/25		14
12.43	2,0	Raquel Silva		F	25/06/06	u 20	ACPV	Porto	Lousada Maia	15/06/25		15
12.45	0,7	Clara Cruz		F	09/08/07	u 20	MAC	Porto	Salamanca /ESP	07/06/25		16
12.45	1,6	Ema Martins		F	08/02/10	u 16	SLB	Lisboa	Torres Vedras	21/06/25		17
12.46	0,3	Laura Moreira		F	01/04/07	u 20	VTSC	Braga	Braga	02/08/25		18
12.47	-0,7	Madalena Sampaio		F	20/03/08	u 18	AFS	Lisboa	Leiria	12/07/25		19
12.49	0,6	Rayssa Dias	BRA	F	14/02/08	u 18	NDAP	Leiria	Leiria	22/06/25		20
12.50	-0,4	Sara Ferreira		F	13/04/09	u 18	VTSC	Braga	Braga	03/05/25		21
12.50	-0,4	Sofia Botelho		F	06/07/11	u 16	JIV	S Miguel	Ponta Delgada	07/06/25		22
12.50	1,8	Catarina Évora Pinto		F	13/03/10	u 16	CAP	Porto	Braga	21/06/25		23
12.50	-0,2	Catarina Seabra		F	13/07/08	u 18	GRE-AA	Coimbra	Leiria	19/07/25		24
12.51	0,6	Eulália Borges		F	28/06/08	u 18	GRQL	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaica - Almada	24/05/25		25
12.53	1,3	Joana Miguel		F	24/10/08	u 18	CBSEIXAL	Setúbal	CMACS - Seixal	21/06/25		26
12.54	1,7	Clara Bastos		F	24/08/09	u 18	CBSEIXAL	Setúbal	CMACS - Seixal	29/03/25		27
12.54	0,9	Leonor Néri		F	13/11/09	u 18	ACFR	Porto	Lousada Maia	15/06/25		28
12.57	1,7	Beatriz Ribeiro		F	02/11/06	u 20	SCB	Braga	Lousada Maia	15/06/25		29
12.61	0,6	Lara Nunes		F	16/02/10	u 16	SCP	Lisboa	Torres Vedras	21/06/25		30
12.63	1,5	Raquel Raposo		F	09/08/11	u 16	ACDCVC	Aveiro	Vagos (Estádio Municipal)	24/05/25		31
12.64	0,6	Beatriz Ferrari	BRA	F	16/01/08	u 18	SCP	Lisboa	Torres Vedras	21/06/25		32
12.66	1,0	Anamar Jorge		F	07/11/09	u 18	JIV	S Miguel	Ponta Delgada	04/05/25		33
12.66	1,8	Rita Moreira		F	20/03/08	u 18	CAP	Porto	Braga	21/06/25		34
12.67	0,3	Margarida Godinho		F	12/02/10	u 16	JV	Leiria	Beja	28/06/25		35
12.70	1,3	Matilde Mateus		F	17/11/07	u 20	SCP	Lisboa	PistaProf. Moniz Pereira -Lumiar -Lx	12/04/25		36
12.70	-2,0	Iara Vacondeus		F	28/03/08	u 18	GDIB	Setúbal	Viana do Castelo	17/05/25		37
12.70	-0,9	Mafalda Andrade		F	24/09/08	u 18	CAP	Porto	Seixal	26/07/25		38
12.71	0,1	Isabel Serras		F	23/06/09	u 18	CAB	Braga	Braga	24/05/25		39
12.71	0,9	Carolina Sousa		F	21/10/06	u 20	ACPV	Porto	Maia	25/06/25		40
12.73	-2,3	Cristina Neves		F	01/01/07	u 20	CSM	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	26/04/25		41
12.75	0,3	Daniela Gorgueira		F	18/03/10	u 16	SLA	Setúbal	Beja	28/06/25		42
12.75	-0,3	Joana Henriques		F	22/02/08	u 18	NSF	Algarve	Pista de Atletismo de Faro	02/07/25		43
12.77	-0,8	Inês Vila		F	17/06/09	u 18	SCP	Lisboa	PistaProf. Moniz Pereira -Lumiar -Lx	24/05/25		44
12.77	0,2	Jéssica Fedoriv		F	06/01/08	u 18	CASJ	Algarve	Seixal	26/07/25		45
12.78	0,6	Francisca Reis		F	21/12/10	u 16	JV	Leiria	Leiria	22/06/25		46
12.78	0,6	Letícia Rosário		F	28/12/06	u 20	SCP	Lisboa	PistaProf. Moniz Pereira -Lumiar -Lx	28/06/25		47
12.79	-0,7	Sara Athayde		F	04/05/06	u 20	CPPEA	Setúbal	Leiria	12/07/25		48
12.80	-0,2	Débora Martins		F	11/11/08	u 18	CSM	Madeira	Funchal, Câmara de Lobos e Ribeira Brava	03/05/25		49
12.81	2,0	Beatriz Maia		F	05/01/08	u 18	VFC	Setúbal	Estádio 1º de Maio - Lisboa	25/04/25		50
12.82	0,7	Glória Fernandes		F	01/05/11	u 16	AJS	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	07/06/25		51
12.82	0,7	Matilde Marujo		F	27/02/10	u 16	GDE	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	07/06/25		52
12.83	1,8	Eugénia Correia		F	23/11/10	u 16	BFC	Porto	Braga	21/06/25		53
12.84	2,0	Sofia Santos		F	06/02/07	u 20	JV	Leiria	Estádio 1º de Maio - Lisboa	25/04/25		54
12.84	1,1	Constança Alves		F	16/03/08	u 18	AJS	Madeira	Ribeira Brava	02/07/25		55
12.86	1,5	Margarida Pereira		F	11/11/11	u 16	JOBRA	Aveiro	Vagos (Estádio Municipal)	24/05/25		56
12.86	1,4	Matilde Gomes		F	09/08/07	u 20	CAM-VC	V Castelo	Braga	07/06/25		57
12.87	0,6	Marta Feliciano		F	31/08/08	u 18	JV	Leiria	Maia	24/05/25		58
12.87	0,9	Clara Cabral		F	04/10/09	u 18	CTMVPA	V Real	Lousada Maia	15/06/25		59
12.88	1,5	Oceana Paulino		F	25/06/10	u 16	CAOB-A	Aveiro	Vagos (Estádio Municipal)	24/05/25		60
12.88	-0,3	Mariana Queirós		F	14/09/09	u 18	NBA	Porto	Matosinhos	30/05/25		61
12.90	-0,4	Lara Pinto		F	10/04/06	u 20	CAOB-A	Aveiro	Branca	10/06/25		62
12.90	1,9	Mariana Ferreira		F	06/03/09	u 18	CAOB-A	Aveiro	Vagos	21/06/25		63
12.91	-0,6	Diana Bento		F	16/09/09	u 18	AAC	Coimbra	Complexo Desportivo de Febres	27/04/25		64
12.91	-0,6	Maria Leonor Pedrosa		F	05/04/08	u 18	CAP	Porto	Ramalde	01/05/25		65



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
12.91	1,6	Zoé Nunes Pedro		F	27/07/10	u 16	AFS	Lisboa	Torres Vedras	21/06/25		66
12.92	-0,8	Maria Leonor Mendes		F	03/02/09	u 18	SCP	Lisboa	Beja	28/06/25		67
12.93	-1,3	Mariana Costa		F	01/04/08	u 18	GRECAS	Aveiro	Vagos	12/04/25		68
12.95	0,4	Mariana Moura		F	25/10/07	u 20	JIV	S Miguel	Ponta Delgada	07/06/25		69
12.96	0,6	Lukénia Pascoal		F	22/12/10	u 16	SLA	Setúbal	Leiria	22/06/25		70
12.99	-0,6	Clara Franco		F	09/06/10	u 16	THA	Santarém	Pista Susana Feitor - Rio Maior	07/06/25		71
13.00	0,6	Carlota Aguiar		F	07/10/11	u 16	SCP	Lisboa	Torres Vedras	21/06/25		72
13.00	0,6	Leonor Ascenso		F	10/11/08	u 18	JV	Leiria	Leiria	22/06/25		73
13.00	-0,8	Edmircia Seco		F	11/01/10	u 16	AFS	Lisboa	Beja	28/06/25		74
13.01	-0,8	Matilde Vieira		F	11/09/08	u 18	AFS	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	24/05/25		75
13.01	1,8	Marta Carvalho		F	05/08/08	u 18	IND-A	Aveiro	Vagos	19/07/25		76
13.04	0,9	Soraia Lourenço		F	20/07/07	u 20	CDQ	Algarve	Beja	21/07/25		77
13.05	0,6	Carolina Verissimo		F	22/02/10	u 16	SCP	Lisboa	Torres Vedras	21/06/25		78
13.06	-0,7	Nadine Fortes		F	25/02/09	u 18	AABV	Algarve	Leiria	12/07/25		79
13.07	-2,1	Carolina Cardim		F	07/08/09	u 18	AFS	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	04/05/25		80
13.07	-0,6	Diana Miranda		F	12/08/10	u 16	CPPEA	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	24/05/25		81
13.08	1,5	Daniela Venda		F	22/01/09	u 18	ACB-L	Leiria	Estádio Municipal de Marinha Grande	10/05/25		82
13.08	-1,7	Maria Poppe		F	21/03/06	u 20	SCP	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	18/05/25		83
13.11	0,1	Alicia Baptista	ANG	F	14/03/07	u 20	LAVRA	Porto	Braga	12/04/25		84
13.11	1,6	Joana Maria Silva		F	03/05/11	u 16	SCP	Lisboa	Torres Vedras	21/06/25		85
13.12	0,6	Luana Alexandre		F	09/04/09	u 18	CPRAB	Leiria	Estádio Municipal de Leiria	11/06/25		86
13.12	1,6	Beatriz Oliveira		F	11/04/11	u 16	CAP	Porto	Braga	21/06/25		87
13.12	0,0	Gabriela Santos		F	05/03/11	u 16	OLIVAIS	Coimbra	Leiria	22/06/25		88
13.13	0,5	Vianney Tamumbana	COD	F	27/01/09	u 18	SCB	Braga	Braga	10/05/25		89
13.13	1,6	Margarida Oliveira		F	20/10/09	u 18	LAVRA	Porto	Braga	21/06/25		90
13.13	0,7	Rita Ferreira		F	18/07/07	u 20	ACDRSQ	Coimbra	Leiria	28/06/25		91
13.15	0,3	Leonor Saraiva		F	12/11/07	u 20	GRE-AA	Coimbra	E.M. Fontelo	24/05/25		92
13.16	0,6	Isabela Lima		F	23/01/08	u 18	MAC	Porto	Maia	24/05/25		93
13.17	-0,4	Inês Saldanha		F	06/11/08	u 18	THA	Santarém	Estádio Municipal de Abrantes	03/05/25		94
13.19	1,7	Beatriz Guerreiro		F	15/02/06	u 20	SCP	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	12/04/25		95
13.19	-0,5	Matilde Gonçalves		F	12/11/07	u 20	CRCDL	Algarve	Açoteias	27/04/25		96
13.19	-0,2	Carolina Fernandes		F	29/08/08	u 18	AGV	Viseu	E.M. Fontelo	21/06/25		97
13.19	1,1	Carlota Calado		F	21/05/10	u 16	VFC	Setúbal	Beja	22/06/25		98
13.20	1,4	Carlota Gomes		F	03/02/06	u 20	AJS	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	21/06/25		99
13.21	-0,1	Maria João Gregório		F	13/08/06	u 20	AAC	Coimbra	Leiria	19/07/25		100
13.22	-0,2	Catarina Matos		F	17/10/09	u 18	GDE	Madeira	Funchal, Câmara de Lobos e Ribeira Brava	03/05/25		101
13.25	2,0	Alice Pui		F	18/07/09	u 18	NJCPN	C Branco	Estádio Municipal de Abrantes	22/03/25		102
13.25	1,5	Mariana Marques		F	09/06/10	u 16	SCBM	Aveiro	Vagos (Estádio Municipal)	24/05/25		103
13.27	0,1	Sara Camolas		F	15/11/07	u 20	PFC	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	12/04/25		104
13.27	1,5	Alice Rocha		F	31/03/10	u 16	CBSEIXAL	Setúbal	CMACS - Seixal	26/04/25		105
13.30	0,0	Leonor Couto		F	25/09/11	u 16	CAT	Terceira	Angra do Heroísmo	14/06/25		106
13.32	-2,1	Aminata Baldé	GBS	F	13/05/09	u 18	SLB	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	04/05/25		107
13.33	-1,5	Nicolle Moura		F	01/11/07	u 20	AABV	Algarve	Faro	14/06/25		108
13.35	-0,5	Lara Teorgas		F	29/08/09	u 18	NAC	Aveiro	Branca	10/06/25		109
13.35	0,7	Soraia Branco		F	04/04/09	u 18	ACDRA	Leiria	Leiria	28/06/25		110
13.35	1,8	Catarina Sousa		F	19/03/08	u 18	LLFC	Aveiro	Vagos	19/07/25		111
13.36		Filipa Silva		F	05/02/08	u 18	LLFC	Aveiro	Vários Locais	07/06/25		112
13.36	1,6	Josefa Da Costa	STP	F	23/01/11	u 16	SCP	Lisboa	Torres Vedras	21/06/25		113
13.37	-0,1	Mariana Henriques		F	18/01/11	u 16	COP	Algarve	Faro - Lagoa	21/06/25		114
13.37	0,9	Filipa Duarte		F	20/05/07	u 20	CASJ	Algarve	Beja	21/07/25		115
13.38	1,5	Maria Rita Costa		F	18/09/11	u 16	NAC	Aveiro	Vagos (Estádio Municipal)	24/05/25		116
13.38	0,2	Juliana Neves		F	05/09/08	u 18	GRE-AA	Coimbra	Estádio Cidade Coimbra	16/07/25		117
13.39	-0,4	Madalena Silva		F	04/09/09	u 18	GCAD	C Branco	Viana do Castelo	17/05/25		118
13.39	1,4	Francisca Cortinhas		F	07/09/07	u 20	CSM	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	21/06/25		119
13.40	-0,4	Elizaveta Shuyvan		F	23/11/08	u 18	A20KM	Santarém	Estádio Municipal de Abrantes	03/05/25		120

200 m							190		até 28.00			
24.20	0,0	Margarida Oliveira		F	31/07/08	u 18	SCP	Lisboa	Salamanca /ESP	07/06/25		1
24.67	-0,2	Sara Ferreira		F	13/04/09	u 18	VTSC	Braga	Skopje /MKD	20/07/25		2
24.73	0,0	Diana Indequê		F	19/03/08	u 18	SCP	Lisboa	Seixal	26/07/25		3
24.76	indoor	Raquel Silva		F	25/06/06	u 20	ACPV	Porto	Metz (Fra)	01/03/25		4
24.80	0,1	Joana Pestana		F	28/01/06	u 20	SCP	Lisboa	Évora	19/06/25		5
24.97	0,4	Laura Agostinho		F	09/10/09	u 18	ASE	Santarém	Estádio Municipal de Abrantes	14/06/25		6
25.16	0,9	Adimizia Andrade		F	04/04/07	u 20	SLB	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	25/05/25		7
25.17	0,0	Miriam Pinho		F	02/08/07	u 20	SLB	Lisboa	Seixal	26/07/25		8



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
25.19	1,0	Clara Cruz		F	09/08/07	u 20	MAC	Porto	Seixal	26/07/25		9
25.20	-0,1	Natacha Candé		F	25/01/07	u 20	JIV	S Miguel	Lisboa	31/05/25		10
25.22	0,8	Katerina Quinn		F	23/01/08	u 18	JV	Leiria	Leiria	12/07/25		11
25.29	indoor	Isabel Serras		F	23/06/09	u 18	CAB	Braga	Expocentro de Pombal	15/02/25		12
25.32	0,8	Juliana Hinderyckx	BEL	F	17/04/07	u 20	CDQ	Algarve	Braga	02/08/25		13
25.33	indoor	Leticia Xavier		F	01/01/06	u 20	SCP	Lisboa	Lyon /FRA	02/02/25		14
25.39	1,1	Beatriz Alves		F	03/07/08	u 18	ACB-L	Leiria	Beja	28/06/25		15
25.42	1,1	Anamar Jorge		F	07/11/09	u 18	JIV	S Miguel	Lisboa	31/05/25		16
25.42	1,2	Melissa Sereno		F	16/03/05	u 20	ACPV	Porto	Maia	22/12/24		17
25.47	2,0	Cristina Neves		F	01/01/07	u 20	CSM	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	26/04/25		18
25.49	-0,6	Leonor Freitas		F	22/04/09	u 18	CAP	Porto	Maia	11/06/25		19
25.63	1,5	Maria Carvalho		F	14/06/09	u 18	SLB	Lisboa	PistaProf. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	07/06/25		20
25.65	1,1	Mariana Costa		F	01/04/08	u 18	GRECAS	Aveiro	Beja	28/06/25		21
25.69	0,8	Constança Alves		F	16/03/08	u 18	AJS	Madeira	Leiria	12/07/25		22
25.77	1,3	Matilde Morujão		F	08/12/10	u 16	MAC	Porto	Maia	10/06/25		23
25.80	0,6	Rayssa Dias	BRA	F	14/02/08	u 18	NDAP	Leiria	Beja	28/06/25		24
25.83	1,1	Íris Silva		F	14/09/11	u 16	NDAP	Leiria	Beja	28/06/25		25
25.85	1,4	Maria Do Carmo Lúcio		F	22/07/08	u 18	AFS	Lisboa	Seixal	26/07/25		26
25.87	0,3	Carolina Sousa		F	21/10/06	u 20	ACPV	Porto	Matosinhos	17/05/25		27
25.89	1,9	Raquel Raposo		F	09/08/11	u 16	ACDCVC	Aveiro	Vagos (Estádio Municipal)	24/05/25		28
25.90	1,3	Catarina Seabra		F	13/07/08	u 18	GRE-AA	Coimbra	Complexo Desportivo de Febres	04/06/25		29
25.92	-0,8	Rafaela Santos		F	26/01/05	u 20	ACPV	Porto	Lousada	28/12/24		30
25.93	0,6	Catarina Évora Pinto		F	13/03/10	u 16	CAP	Porto	Beja	28/06/25		31
25.96	1,1	Inês Pedro		F	10/01/08	u 18	AMONT	Braga	Lisboa	31/05/25		32
26.00	indoor	Matilde Gomes		F	09/08/07	u 20	CAM-VC	V Castelo	Forum Braga	11/01/25		33
26.03	1,1	Joana Miguel		F	24/10/08	u 18	CBSEIXAL	Setúbal	CMACS - Seixal	21/06/25		34
26.03	-1,0	Laura Moreira		F	01/04/07	u 20	VTSC	Braga	Estádio da Maia	19/07/25		35
26.07	0,2	Inês Jaspe	ESP	F	09/05/07	u 20	GRE-AA	Coimbra	Leiria	12/07/25		36
26.09	0,9	Maria Poppe		F	21/03/06	u 20	SCP	Lisboa	PistaProf. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	25/05/25		37
26.11	-0,2	Beatriz Maia		F	05/01/08	u 18	VFC	Setúbal	Évora	19/06/25		38
26.15	indoor	Rita Moreira		F	20/03/08	u 18	CAP	Porto	Expocentro de Pombal	15/02/25		39
26.21	1,0	Beatriz Ribeiro		F	02/11/06	u 20	SCB	Braga	Braga	10/05/25		40
26.22	1,3	Mariana Queirós		F	14/09/09	u 18	NBA	Porto	Maia	10/06/25		41
26.24	0,2	Débora Martins		F	11/11/08	u 18	CSM	Madeira	Leiria	12/07/25		42
26.24	1,1	Carolina Cardim		F	07/08/09	u 18	AFS	Lisboa	Lisboa	31/05/25		43
26.29	-0,1	Jéssica Fedoriv		F	06/01/08	u 18	CASJ	Algarve	VRSA / Faro	21/12/24		44
26.29	-0,7	Joana Henriques		F	22/02/08	u 18	NSF	Algarve	Pista de Atletismo de Faro	02/07/25		45
26.35	0,9	Beatriz Ferrari	BRA	F	16/01/08	u 18	SCP	Lisboa	PistaProf. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	25/05/25		46
26.36	indoor	Marta Feliciano		F	31/08/08	u 18	JV	Leiria	Expocentro - Pombal	18/01/25		47
26.38	-3,0	Matilde Marujo		F	27/02/10	u 16	GDE	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	31/05/25		48
26.41	-1,0	Mafalda Andrade		F	24/09/08	u 18	CAP	Porto	Estádio Municipal Manuela Machado	19/07/25		49
26.45	1,4	Lara Nunes		F	16/02/10	u 16	SCP	Lisboa	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	24/05/25		50
26.46	0,5	Sara Athayde		F	04/05/06	u 20	CPPEA	Setúbal	Lisboa	31/05/25		51
26.51	1,1	Clara Bastos		F	24/08/09	u 18	CBSEIXAL	Setúbal	Beja	28/06/25		52
26.52	-0,2	Filipa Carvalho		F	07/12/09	u 18	SLA	Setúbal	Évora	19/06/25		53
26.59	indoor	Sofia Santos		F	06/02/07	u 20	JV	Leiria	Expocentro de Pombal	15/02/25		54
26.59	0,6	Daniela Venda		F	22/01/09	u 18	ACB-L	Leiria	Estádio Municipal de Leiria	18/06/25		55
26.66	0,3	Maria Leonor Mendes		F	03/02/09	u 18	SCP	Lisboa	Oeiras	19/01/25		56
26.68	0,0	Ruth Lima		F	27/07/07	u 20	ACDCVC	Aveiro	Lourosa	29/03/25		57
26.71	-0,1	Soraia Lourenço		F	20/07/07	u 18	CDQ	Algarve	VRSA / Faro	21/12/24		58
26.71	1,5	Sandra Insubú		F	17/03/05	u 20	GRQL	Setúbal	CMACS - Seixal	21/12/24		59
26.74	0,0	Diana Bento		F	16/09/09	u 18	AAC	Coimbra	Vários Locais	07/06/25		60
26.74	1,5	Beatriz Barbosa		F	26/11/10	u 16	SLB	Lisboa	PistaProf. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	07/06/25		61
26.76	1,1	Inês Vila		F	17/06/09	u 18	SCP	Lisboa	Lisboa	31/05/25		62
26.79	0,5	Margarida Godinho		F	12/02/10	u 16	JV	Leiria	Leiria	22/06/25		63
26.79	1,4	Eulália Borges		F	28/06/08	u 18	GRQL	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	24/05/25		64
26.84	0,9	Mariana Miranda		F	05/03/07	u 20	SCP	Lisboa	PistaProf. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	25/05/25		65
26.85	-0,9	Leonor Néri		F	13/11/09	u 18	ACFR	Porto	Maia	11/06/25		66
26.90	indoor	Maria João Gregório		F	13/08/06	u 20	AAC	Coimbra	Expocentro - Pombal	25/01/25		67
26.92	-0,1	Nadine Fortes		F	25/02/09	u 16	AABV	Algarve	VRSA / Faro	21/12/24		68
26.93	-0,7	Iara Ferreira		F	06/07/09	u 18	OLIVAIS	Coimbra	Complexo Desportivo de Febres	05/04/25		69
26.99	0,0	Carlota Calado		F	21/05/10	u 16	VFC	Setúbal	Beja	22/06/25		70
27.00	-0,1	Maria Leonor Pedrosa		F	05/04/08	u 18	CAP	Porto	Maia	09/07/25		71
27.03	1,7	Eva Mendes		F	02/04/10	u 16	SLB	Lisboa	Torres Vedras	16/02/25		72
27.07	0,8	Carolina Fernandes		F	29/08/08	u 18	AGV	Viseu	E.M. Fontelo	06/06/25		73
27.07	-0,7	Matilde Gonçalves		F	12/11/07	u 20	CRCDL	Algarve	Pista de Atletismo de Faro	02/07/25		74



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
27.10	0,9	Mariana Relvas Pedro		F	28/01/09	u 18	SCP	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	25/05/25		75
27.13	1,9	Joana Ferreira		F	12/09/09	u 18	ADTL	Viseu	Vagos (Estádio Municipal)	24/05/25		76
27.23	0,4	Elizaveta Shuyvan		F	23/11/08	u 18	A20KM	Santarém	Estádio Municipal de Abrantes	14/06/25		77
27.24	0,4	Antonia Freitas		F	03/12/09	u 18	GS	Coimbra	Complexo Desportivo de Febres	27/04/25		78
27.26	1,9	Margarida Pereira		F	11/11/11	u 16	JOBRA	Aveiro	Vagos (Estádio Municipal)	24/05/25		79
27.28	1,6	Carolina Frada		F	14/03/07	u 18	CFOD	Porto	Maia	22/12/24		80
27.28	-0,1	Ariana Almeida		F	21/11/05	u 20	AABV	Algarve	VRSA / Faro	21/12/24		81
27.31	-0,1	Vianney Tamumbana	COD	F	27/01/09	u 18	SCB	Braga	Braga	21/06/25		82
27.32	0,7	Laura Perez		F	08/05/07	u 20	AJS	Madeira	Ribeira Brava	15/06/25		83
27.33	0,7	Joana Maria Silva		F	03/05/11	u 16	SCP	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	01/07/25		84
27.36	-0,1	Beatriz Oliveira		F	11/04/11	u 16	CAP	Porto	Braga	21/06/25		85
27.36	1,5	Daniela Dantas		F	21/01/11	u 16	SCP	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	07/06/25		86
27.38	1,3	Márcia Afonso		F	26/02/07	u 20	SCP	Lisboa	Oeiras	19/01/25		87
27.38	0,9	Inês Ferreira		F	26/08/10	u 16	CFOD	Porto	Braga	10/05/25		88
27.40	-3,0	Glória Fernandes		F	01/05/11	u 16	AJS	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	31/05/25		89
27.42	0,7	Alice Varino		F	19/06/08	u 18	GDP-L	Leiria	Lisboa	31/05/25		90
27.46	1,0	Diana Tubal		F	16/04/11	u 16	NSCPSX	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	24/05/25		91
27.49	0,6	Luana Alexandre		F	09/04/09	u 18	CPRAB	Leiria	Estádio Municipal de Leiria	18/06/25		92
27.49	0,8	Matilde Vieira		F	11/09/08	u 18	AFS	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	13/04/25		93
27.50	0,6	Íris Passos		F	11/05/08	u 18	ACB-L	Leiria	Estádio Municipal de Leiria	18/06/25		94

400 m												até 67.00
55.28		Cristina Neves		F	01/01/07	u 20	CSM	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	31/05/25		1
55.77		Constança Alves		F	16/03/08	u 18	AJS	Madeira	Ribeira Brava	16/07/25		2
55.80		Adimizia Andrade		F	04/04/07	u 20	SLB	Lisboa	Seixal	26/07/25		3
55.86		Clara Martinha		F	29/08/06	u 20	SCP	Lisboa	Seixal	26/07/25		4
56.37		Lúcia Martinha		F	29/08/06	u 20	SCP	Lisboa	Braga	02/08/25		5
56.56	indoor	Margarida Oliveira		F	31/07/08	u 18	SCP	Lisboa	Expocentro de Pombal	15/02/25		6
56.95		Catarina Seabra		F	13/07/08	u 18	GRE-AA	Coimbra	Leiria	22/06/25		7
57.37		Maria Poppe		F	21/03/06	u 20	SCP	Lisboa	Faro	10/05/25		8
57.52		Diana Indequê		F	19/03/08	u 18	SCP	Lisboa	Beja	28/06/25		9
57.95	indoor	Raquel Silva		F	25/06/06	u 20	ACPV	Porto	Expocentro de Pombal	15/02/25		10
58.01	indoor	Isabel Serras		F	23/06/09	u 18	CAB	Braga	Metz (Fra)	01/03/25		11
58.13		Mariana Costa		F	01/04/08	u 18	GRECAS	Aveiro	Estádio Municipal de Leiria	11/06/25		12
58.19		Mariana Queirós		F	14/09/09	u 18	NBA	Porto	Lousada Maia	15/06/25		13
58.26		Mariana Maciel		F	30/09/09	u 18	SCB	Braga	Braga	14/06/25		14
58.40	indoor	Teresa Delfino		F	16/07/07	u 20	SCP	Lisboa	Expocentro - Pombal	12/01/25		15
58.47		Daniela Venda		F	22/01/09	u 18	ACB-L	Leiria	Leiria	22/06/25		16
59.08		Ruth Lima		F	27/07/07	u 20	ACDCVC	Aveiro	Maia	25/06/25		17
59.41		Inês Pedro		F	10/01/08	u 18	AMONT	Braga	Braga	16/07/25		18
59.50		Iara Ferreira		F	06/07/09	u 18	OLIVAIS	Coimbra	Leiria	22/06/25		19
59.57		Débora Martins		F	11/11/08	u 18	CSM	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	26/04/25		20
59.78		Beatriz Maia		F	05/01/08	u 18	VFC	Setúbal	CMACS - Seixal	21/06/25		21
59.86		Laura Perez		F	08/05/07	u 20	AJS	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	21/06/25		22
60.43		Carlota Gomes		F	03/02/06	u 20	AJS	Madeira	Ribeira Brava	10/05/25		23
60.54		Elizaveta Shuyvan		F	23/11/08	u 18	A20KM	Santarém	Pista Susana Feitor - Rio Maior	07/06/25		24
60.89		Filipa Carvalho		F	07/12/09	u 18	SLA	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	24/05/25		25
61.19	indoor	Catarina Sampaio		F	24/01/06	u 20	GCAD	C Branco	Expocentro de Pombal	15/02/25		26
61.23		Michelle Elmer		F	22/09/07	u 20	CPPEA	Setúbal	Seixal	26/07/25		27
61.24		Sara Ribas		F	10/03/09	u 18	ADNO	Lisboa	Oeiras	18/01/25		28
61.29		Carolina Frada		F	14/03/07	u 20	CFOD	Porto	Parque Desportivo de Ramalde	29/06/25		29
61.29	indoor	Joana Ferreira		F	12/09/09	u 18	ADTL	Viseu	Expocentro - Pombal	12/01/25		30
61.35		Alexandra França		F	13/01/07	u 20	JOMA	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	28/06/25		31
61.48		Mariana Relvas Pedro		F	28/01/09	u 18	SCP	Lisboa	Beja	28/06/25		32
61.49	indoor	Sofia Machado		F	24/04/08	u 18	GCAD	C Branco	Expocentro de Pombal	15/02/25		33
61.59	indoor	Íris Passos		F	11/05/08	u 18	ACB-L	Leiria	Expocentro - Pombal	25/01/25		34
61.63		Ana Clara Araujo		F	26/02/09	u 18	CASJ	Algarve	Faro - Lagoa	21/06/25		35
61.64		Matilde Ferreira		F	09/08/08	u 18	JDAL	Santarém	Pista Susana Feitor - Rio Maior	07/06/25		36
61.68		Rayssa Dias	BRA	F	14/02/08	u 18	NDAP	Leiria	Leiria	19/07/25		37
61.86		Maria Leonor Pedrosa		F	05/04/08	u 18	CAP	Porto	Estádio Municipal Manuela Machado	19/07/25		38
62.18		Soraia Lourenço		F	20/07/07	u 20	CDQ	Algarve	Faro	14/06/25		39
62.19	indoor	Veronica Zueva		F	02/05/07	u 20	4RUN	Porto	Expocentro de Pombal	15/02/25		40
62.34		Andreia Pacheco		F	22/03/07	u 20	CAADC	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	28/06/25		41
62.34		Ana Ferreira		F	10/07/08	u 18	CDP	Porto	Braga	16/07/25		42
62.39		Bárbara Rosa		F	25/02/09	u 18	NSF	Algarve	Pista de Atletismo de Faro	02/07/25		43



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
62.47		Jéssica Fedoriv		F	06/01/08	u 18	CASJ	Algarve	VRSA / Faro	21/12/24		44
62.54	indoor	Maria Inácio		F	17/07/08	u 18	COP	Algarve	Expocentro - Pombal	18/01/25		45
62.55		Madalena Moura		F	20/12/09	u 18	SCP	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	18/05/25		46
62.61		Maria Camolas		F	15/11/07	u 20	PFC	Setúbal	CMACS - Seixal	31/05/25		47
62.70		Solange Nunes		F	16/05/06	u 20	GDE	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	21/06/25		48
63.02	indoor	Catarina Vieira		F	17/12/06	u 20	ADRAP	Madeira	Expocentro de Pombal	08/02/25		49
63.03		Sara Camolas		F	15/11/07	u 20	PFC	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaíça - Almada	12/04/25		50
63.12		Marta Pinto		F	16/06/06	u 20	SCB	Braga	Estádio 1º de Maio Braga	21/12/24		51
63.15		Francisca Cortinhas		F	07/09/07	u 20	CSM	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	04/01/25		52
63.16		Filipa Gouveia		F	12/10/09	u 18	CDQ	Algarve	Vários Locais	07/06/25		53
63.22		Lara Roque		F	15/08/08	u 18	AABV	Algarve	Açoteias	27/04/25		54
63.26		Mariana Reis		F	05/07/08	u 18	ARLVG	Porto	Lousada Maia	15/06/25		55
63.44	indoor	Rita Moura		F	05/05/09	u 18	GRE-AA	Coimbra	Expocentro - Pombal	18/01/25		56
63.50		Beatriz Almeida		F	15/07/09	u 18	CPPEA	Setúbal	CMACS - Seixal	31/05/25		57
63.50		Catarina Matos		F	17/10/09	u 18	GDE	Madeira	Ribeira Brava	16/07/25		58
63.52		Beatriz Perdígão		F	22/12/08	u 18	AJL	Évora	Arraiolos	14/06/25		59
63.69		Eliétra Mendes		F	07/10/08	u 18	NSCPSX	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaíça - Almada	14/12/24		60
63.73		Luísa Azevedo		F	08/05/07	u 20	CAOV	V Castelo	Lousada Maia	15/06/25		61
63.79		Camila Horta		F	23/04/09	u 18	COP	Algarve	Faro	07/06/25		62
63.82		Marta Feliciano		F	31/08/08	u 18	JV	Leiria	Pista Susana Feitor - Rio Maior	07/06/25		63
63.96		Márcia Afonso		F	26/02/07	u 20	SCP	Lisboa	Oeiras	18/01/25		64
64.40		Dádiva Pedro	ANG	F	21/09/09	u 18	SLB	Lisboa	Beja	28/06/25		65
64.51		Marta Martins		F	26/05/06	u 20	CASJ	Algarve	Pista de Atletismo de Faro	02/07/25		66
64.54	indoor	Raissa Baptista		F	05/05/09	u 18	LAVRA	Porto	Forum Braga	18/01/25		67
64.66		Sofia Viegas		F	06/03/09	u 18	ACDRA	Leiria	Leiria	22/06/25		68
64.68	indoor	Leonor Mendes		F	31/12/06	u 20	CAP	Porto	Forum Braga	11/01/25		69
64.68		Mielcias Correia		F	09/08/07	u 20	GRQL	Setúbal	CMACS - Seixal	11/01/25		70
64.70		Inês Marques		F	07/10/09	u 18	ACB-L	Leiria	Estádio Municipal de Leiria	11/06/25		71
64.70	indoor	Maria João Gregório		F	13/08/06	u 20	AAC	Coimbra	Expocentro - Pombal	25/01/25		72
64.72		Leonor Mira		F	30/07/09	u 18	GDC	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaíça - Almada	12/04/25		73
64.78		Helena Pereira		F	21/04/09	u 18	SCP	Lisboa	Jamor	15/03/25		74
64.90		Matilde Gonçalves		F	12/11/07	u 20	CRCDL	Algarve	Lagoa Faro	24/05/25		75
64.91		Mariana Costa		F	29/04/09	u 18	CBSEIXAL	Setúbal	CMACS - Seixal	31/05/25		76
64.95		Leticia Lourenço		F	07/04/09	u 18	CDVP	Lisboa	Oeiras	18/01/25		77
65.01		Joana Henriques		F	22/02/08	u 18	NSF	Algarve	VRSA / Faro	21/12/24		78
65.10		Alice Pui		F	18/07/09	u 18	NUCPN	C Branco	Beja	28/06/25		79
65.14	indoor	Ana Luísa Silva		F	11/06/07	u 18	ACDRSQ	Coimbra	Expocentro - Pombal	28/12/24		80
65.16		Nayara Varela		F	31/10/09	u 18	AJJ	Portalegre	Elvas	08/06/25		81
65.16		Julia Freitas		F	03/12/09	u 18	GS	Coimbra	Braga	16/07/25		82
65.29		Sofia Santos		F	06/02/07	u 20	JV	Leiria	Leiria	19/07/25		83
65.34		Raquel Cavaco		F	07/02/08	u 18	PFC	Setúbal	Vendas Novas	10/06/25		84
65.39		Sofia Leal		F	18/09/09	u 18	JDAL	Santarém	CMACS - Seixal	29/03/25		85
65.47		Ana Rita Marques		F	17/05/09	u 18	COP	Algarve	Faro	14/06/25		86
65.91		Bianca Dias		F	17/11/07	u 20	UDV	Porto	Lousada Maia	15/06/25		87
66.05		Alice Charrua		F	23/08/07	u 20	SCP	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	18/05/25		88
66.06		Catarina Cunha Rêgo		F	20/12/07	u 20	QFC	Setúbal	CMACS - Seixal	11/01/25		89
66.08		Júlia Allende		F	19/12/07	u 18	AABV	Algarve	VRSA / Faro	21/12/24		90
66.13	indoor	Carolina Salvado		F	23/01/09	u 18	CPA-S	Santarém	Almeirim/Alpiarça	08/02/25		91
66.22	indoor	Petra Dumont		F	29/05/09	u 18	JV	Leiria	Expocentro - Pombal	18/01/25		92
66.39	indoor	Soraia Branco		F	04/04/09	u 18	ACDRA	Leiria	Expocentro - Pombal	25/01/25		93
66.40	indoor	Carolina Miguel		F	11/01/07	u 20	A20KM	Santarém	Almeirim/Alpiarça	08/02/25		94
66.42		Joana Tavares		F	21/12/08	u 18	GJPB	Aveiro	Vagos (Estádio Municipal)	24/05/25		95
66.45		Catarina Birme		F	13/11/09	u 18	CFB	Lisboa	Jamor	15/03/25		96
66.46		Sara Costa		F	07/07/07	u 20	CDUL	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	24/05/25		97
66.46		Catarina Coelho		F	25/11/09	u 16	GDC	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaíça - Almada	14/12/24		98
66.54		Genilza Trindade		F	02/01/05	u 20	COP	Algarve	VRSA / Faro	21/12/24		99
66.82		Matilde Matafome		F	10/11/08	u 18	CPA-S	Santarém	Pista Susana Feitor - Rio Maior	07/06/25		100
66.85		Carolina Morgado		F	28/06/10	u 16	AEAC	Santarém	Pista Susana Feitor - Rio Maior	07/06/25		101
66.85	indoor	Mafalda Cancelo		F	04/01/07	u 20	CDCNAV	Porto	Forum Braga	18/01/25		102
66.88		Teresa Gonçalves		F	03/01/09	u 18	SCP	Lisboa	Oeiras	18/01/25		103
66.90		Bruna Xavier		F	12/08/08	u 18	CASJ	Algarve	Lagoa Faro	24/05/25		104
66.94		Lara Mota		F	07/11/08	u 18	CSGAIA	Porto	Vários Locais	07/06/25		105
66.95	indoor	Teresa Duarte		F	27/02/07	u 20	AEAC	Santarém	Almeirim/Alpiarça	08/02/25		106
66.99		Beatriz Freitas		F	27/11/09	u 18	ACDAV	V Castelo	Viana do Castelo	05/04/25		107



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
800 m											até 2:32.00	
02:08.03		Mariana Moreira		F	21/03/08	u 18	UDV	Porto	Braga	04/06/25		1
02:13.35	indoor	Celia Castro	ESP	F	04/10/07	u 20	AFS	Lisboa	Pombal	08/02/25		2
02:13.55		Maria Poppe		F	21/03/06	u 20	SCP	Lisboa	Braga	02/08/25		3
02:13.73		Mariana Maciel		F	30/09/09	u 18	SCB	Braga	Braga	04/06/25		4
02:14.01		Teresa Delfino		F	16/07/07	u 20	SCP	Lisboa	Seixal	26/07/25		5
02:14.35	indoor	Cristina Neves		F	01/01/07	u 20	CSM	Madeira	Expocentro de Pombal	22/02/25		6
02:14.72		Maria Jesus		F	02/06/08	u 18	ACB-L	Leiria	Estádio Municipal de Leiria	18/06/25		7
02:15.05		Sara Ribas		F	10/03/09	u 18	ADNO	Lisboa	PistaProf. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	25/05/25		8
02:15.88	indoor	Catarina Lopes		F	02/11/11	u 16	ADNO	Lisboa	Expocentro de Pombal	01/02/25		9
02:15.94		Mariana Queirós		F	14/09/09	u 18	NBA	Porto	Maia	11/06/25		10
02:17.04	indoor	Alice Mourão		F	02/06/08	u 18	AAC	Coimbra	Expocentro - Pombal	28/12/24		11
02:17.74		Carolina Madureira		F	02/04/11	u 16	ADNO	Lisboa	Seia	14/06/25		12
02:17.74		Beatriz Almeida		F	26/10/07	u 20	SCP	Lisboa	Seixal	26/07/25		13
02:18.42		Lara Roque		F	15/08/08	u 18	AABV	Algarve	Faro	10/05/25		14
02:18.92		Luana Monteiro		F	15/03/10	u 16	ANE	Setúbal	Viana do Castelo	17/05/25		15
02:18.96	indoor	Lara Machado		F	14/07/06	u 20	UDV	Porto	Allendale, MI /USA	14/02/25		16
02:19.58		Alexandra França		F	13/01/07	u 20	JOMA	Lisboa	PistaProf. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	25/05/25		17
02:19.75	indoor	Rafaela Sá		F	20/05/09	u 18	SCP	Lisboa	Forum Braga	25/01/25		18
02:19.83		Maria Vinagre		F	22/06/05	u 20	SCS	Porto	Maia	22/12/24		19
02:20.16		Sofia Teixeira		F	22/04/09	u 18	AFIS	Aveiro	Maia	11/06/25		20
02:20.29		Bianca Palma		F	22/05/11	u 16	NSF	Algarve	Beja	28/06/25		21
02:20.70	indoor	Inês Lopes		F	18/04/06	u 20	IND-Lx	Lisboa	Forum Braga	05/02/25		22
02:20.70		Luana Valente		F	14/11/10	u 16	AABV	Algarve	Beja	28/06/25		23
02:21.00		Leonor Silva		F	16/04/11	u 16	NSF	Algarve	Faro	12/04/25		24
02:21.20	indoor	Ema Oliveira		F	03/10/06	u 20	ARAC	Aveiro	Braga	08/03/25		25
02:21.29		Solange Nunes		F	16/05/06	u 20	GDE	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	19/07/25		26
02:21.43		Alice Pessoa		F	15/02/11	u 16	IND-SET	Setúbal	Beja	28/06/25		27
02:21.47		Catarina Brito		F	25/01/07	u 20	MAC	Porto	Maia	11/06/25		28
02:21.50		Michelle Elmer		F	22/09/07	u 20	CPPEA	Setúbal	CMACS - Seixal	21/06/25		29
02:21.54	indoor	Iara Ferreira		F	06/07/09	u 18	OLIVAIS	Coimbra	Expocentro - Pombal	16/03/25		30
02:21.79		Matilde Ferreira		F	09/08/08	u 18	JDAL	Santarém	CMACS - Seixal	18/06/25		31
02:21.81		Joana Ferreira		F	12/09/09	u 18	ADTL	Viseu	Estádio Cidade Coimbra	16/07/25		32
02:22.19		Carolina Carvalho		F	26/07/08	u 18	GDRJR	Porto	Maia	11/06/25		33
02:22.24		Maria Vitorino		F	04/11/08	u 18	SCP	Lisboa	Beja	28/06/25		34
02:22.30		Mariana Reis		F	05/07/08	u 18	ARLVG	Porto	Lousada	15/06/25		35
02:22.59		Luísa Azevedo		F	08/05/07	u 20	CAOV	V Castelo	Complexo Desportivo de Leça da Palmeira	02/07/25		36
02:22.81		Natacha Candé		F	25/01/07	u 20	JIV	S Miguel	Lisboa	31/05/25		37
02:22.83		Sofia Xavier		F	30/12/11	u 16	GDR	Viseu	Viana do Castelo	17/05/25		38
02:22.89		Teresa Franco		F	25/06/10	u 16	ADNO	Lisboa	Torres Vedras	22/06/25		39
02:22.96		Diana Franco		F	02/10/08	u 18	JIV	S Miguel	Leiria	12/07/25		40
02:23.39		Nicole Elmer		F	03/11/10	u 16	CPPEA	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	24/05/25		41
02:23.82		Rita Magalhães		F	28/09/11	u 16	CDFE	Aveiro	Vagos	31/05/25		42
02:23.92		Regina Frederico	ANG	F	11/01/13	u 14	ADNO	Lisboa	PistaProf. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	25/05/25		43
02:23.97		Isabel Serras		F	23/06/09	u 18	CAB	Braga	Braga	24/05/25		44
02:24.12		Leonor Matias		F	26/01/12	u 14	CBPAR	Porto	Maia	24/05/25		45
02:24.21	indoor	Catarina Matos		F	17/10/09	u 18	GDE	Madeira	Expocentro de Pombal	01/02/25		46
02:24.29		Diana Braz Pedro		F	13/09/10	u 16	IND-Lx	Lisboa	PistaProf. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	25/05/25		47
02:24.34		Leonor Marques		F	10/08/11	u 16	ARC-EAC	Coimbra	Beja	28/06/25		48
02:24.47	indoor	Teresa Enock		F	30/04/11	u 16	SCP	Lisboa	Expocentro de Pombal	01/02/25		49
02:24.48		Leonor Mira		F	30/07/09	u 18	GDC	Setúbal	CMACS - Seixal	03/07/25		50
02:24.53		Caetana Neves		F	14/01/08	u 18	ACDRA	Leiria	PistaProf. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	18/05/25		51
02:24.53		Beatriz Almeida		F	15/07/09	u 18	CPPEA	Setúbal	CMACS - Seixal	21/06/25		52
02:24.68		Sofia Unas		F	14/06/10	u 16	CFOD	Porto	Braga	21/06/25		53
02:24.71		Mariana Isidro		F	08/08/09	u 18	SCP	Lisboa	Oeiras	19/01/25		54
02:24.78		Margarida Gonçalves		F	12/11/09	u 18	NDCO	Beja	Beja	22/06/25		55
02:24.79		Mariana Santos		F	23/06/10	u 16	ARAC	Aveiro	Beja	28/06/25		56
02:25.23		Catarina Leão		F	13/09/09	u 18	ARLVG	Porto	Braga	21/06/25		57
02:25.29		Carolina Ferreira		F	30/04/11	u 16	ARAC	Aveiro	Vagos	31/05/25		58
02:25.51		Margarida Martins		F	09/02/09	u 18	CRAL	Algarve	Beja	01/06/25		59
02:25.62		Ana Rocha		F	23/04/11	u 16	MAC	Porto	Maia	24/05/25		60
02:25.70		Carolina Cardoso		F	16/10/12	u 14	ARAC	Aveiro	Vagos	15/03/25		61
02:25.71		Beatriz Bastos		F	26/08/10	u 16	JDAL	Santarém	Viana do Castelo	17/05/25		62
02:26.35		Rita Gomes		F	28/03/07	u 18	CFOD	Porto	Maia	22/12/24		63
02:26.40		Madalena Rocha		F	06/08/11	u 16	ADNO	Lisboa	Torres Vedras	22/06/25		64
02:26.75		Filipa Inácio		F	01/08/11	u 16	ACRSD	Guarda	E.M. Fontelo	24/05/25		65



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
02:27.26		Inês Sousa		F	28/05/06	u 20	LFC-F	Braga	Braga	04/06/25		66
02:27.51		Margarida França		F	14/08/09	u 18	GDE	Madeira	Funchal, Câmara de Lobos e Ribeira Brava	03/05/25		67
02:27.53		Leticia Lourenço		F	07/04/09	u 18	CDVP	Lisboa	Torres Vedras	11/05/25		68
02:27.60		Maria Rodrigues		F	24/08/08	u 18	LFC-F	Braga	Braga	21/06/25		69
02:27.90	indoor	Catarina Sampaio		F	24/01/06	u 20	GCAD	C Branco	Forum Braga	08/02/25		70
02:27.99		Ana Pereira		F	17/07/08	u 18	EAROS	Braga	Braga	24/05/25		71
02:28.00		Carolina Cruz		F	04/09/09	u 18	CAOB-A	Aveiro	Estádio Cidade Coimbra	16/07/25		72
02:28.09		Beatriz Ferreira		F	21/11/11	u 16	GM1DQ	Lisboa	Torres Vedras	22/06/25		73
02:28.12		Renata Castilho		F	15/07/11	u 16	CYCL	V Castelo	Estádio Municipal Manuela Machado	03/05/25		74
02:28.15		Margarida Pacheco		F	09/02/10	u 16	CAADC	Lisboa	Seia	14/06/25		75
02:28.26		Carolina Pisco		F	19/04/09	u 18	AJL	Évora	Vendas Novas	24/05/25		76
02:28.65		Sara Ferreira		F	13/04/09	u 18	VTSC	Braga	Lisboa	31/05/25		77
02:28.67		Íris Gonçalves		F	11/12/09	u 18	CPPEA	Setúbal	Estádio 1º de Maio - Inatel	01/05/25		78
02:28.79		Rita Moura		F	05/05/09	u 18	GRE-AA	Coimbra	Lisboa	31/05/25		79
02:28.81		Maria Carvalho		F	26/07/08	u 18	GDRJR	Porto	Complexo Desportivo de Leça da Palmeira	02/07/25		80
02:28.83		Raquel Cavaco		F	07/02/08	u 18	PPC	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	24/05/25		81
02:28.84		Beatriz Rosa		F	01/02/12	u 14	GS	Coimbra	Vagos	31/05/25		82
02:28.98		Benedita Caldeira		F	18/01/11	u 16	SCUT	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	25/05/25		83
02:29.01		Madalena Pereira		F	19/11/09	u 18	UDV	Porto	Braga	12/04/25		84
02:29.17		Laura Perez		F	08/05/07	u 20	AJS	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	19/07/25		85
02:29.37		Carlota Matos		F	25/12/11	u 16	GDE	Madeira	Seia	14/06/25		86
02:29.37		Maria Inácio		F	17/07/08	u 18	COP	Algarve	VRSA / Faro	21/12/24		87
02:29.38		Catarina Cunha Rêgo		F	20/12/07	u 20	QFC	Setúbal	CMACS - Seixal	17/07/25		88
02:29.42		Ana Rita Marques		F	17/05/09	u 18	COP	Algarve	Lagoa Faro	24/05/25		89
02:29.43		Inês Almeida		F	25/09/07	u 20	EAROS	Braga	Complexo Desportivo de Leça da Palmeira	02/07/25		90
02:29.45	indoor	Mariana Beja		F	27/10/08	u 18	CYCL	V Castelo	Forum Braga	05/02/25		91
02:29.58		Joana Caseiro		F	18/09/10	u 16	CAMG	Leiria	Pista Susana Feitor-Rio Maior	07/06/25		92
02:29.61	indoor	Lara Pereira		F	06/02/08	u 18	GAC-L	Leiria	Expocentro - Pombal	25/01/25		93
02:29.61		Margarida Monteiro		F	20/10/09	u 18	EAT	Porto	Maia	11/06/25		94
02:29.62		Leticia São João		F	28/01/11	u 16	ADA	V Castelo	Estádio Municipal Manuela Machado	03/05/25		95
02:29.65		Margarida Almeida		F	12/08/11	u 16	FCV	Braga	Braga	03/05/25		96
02:29.78		Ema Marques		F	08/07/11	u 16	GS	Coimbra	Vagos	31/05/25		97
02:29.81		Petra Azevedo		F	17/10/09	u 18	CPRAB	Leiria	Caldas da Rainha	31/05/25		98
02:29.86		Ana Moreira		F	27/05/10	u 16	ACPV	Porto	Estádio 1º de Maio Braga	14/12/24		99
02:29.94		Sara Costa		F	07/07/07	u 20	CDUL	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	25/05/25		100
02:30.09		Lara Couto		F	11/07/10	u 16	NBA	Porto	Maia	22/12/24		101
02:30.13		Leonor Jorge		F	20/08/13	u 14	SCP	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	01/05/25		102
02:30.43		Carolina Faria		F	31/10/11	u 16	LFC-F	Braga	Braga	21/06/25		103
02:30.47	indoor	Mariana Martins		F	20/11/10	u 16	EAROS	Braga	Expocentro de Pombal	01/02/25		104
02:30.55		Sofia Viegas		F	06/03/09	u 18	ACDRA	Leiria	Caldas da Rainha	31/05/25		105
02:30.61		Matilde Ferreira		F	25/02/11	u 16	ADNO	Lisboa	Caldas da Rainha	31/05/25		106
02:30.67		Mafalda Marreiros		F	30/03/10	u 16	COP	Algarve	Seia	14/06/25		107
02:30.92		Lara Lopes		F	10/01/09	u 18	CB PAR	Porto	Lousada	29/03/25		108
02:31.08		Margarida Vieira		F	19/04/10	u 16	ARAC	Aveiro	Braga	04/06/25		109
02:31.13		Kyara Santos		F	01/12/10	u 16	GCAD	C Branco	Vagos	31/05/25		110
02:31.22		Matilde Quinteiro		F	05/02/10	u 16	SCUT	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	08/06/25		111
02:31.30		Leonor Alves		F	19/03/08	u 18	SCP	Lisboa	Torres Vedras	11/06/25		112
02:31.39		Filipa Gouveia		F	12/10/09	u 16	CDQ	Algarve	VRSA / Faro	21/12/24		113
02:31.46		Júlia Allende		F	19/12/07	u 18	AABV	Algarve	VRSA / Faro	21/12/24		114
02:31.54	indoor	Carolina Frada		F	14/03/07	u 20	CFOD	Porto	Forum Braga	25/01/25		115
02:31.66		Mariana Sá		F	01/03/11	u 16	EAT	Porto	Vagos	31/05/25		116
02:31.79		Joana Tavares		F	27/06/09	u 16	GDRJR	Porto	Maia	22/12/24		117
02:31.82		Maria Machado		F	14/10/08	u 18	EAROS	Braga	Braga	24/05/25		118
02:31.82		Mariana Sousa		F	06/11/13	u 14	ARLVG	Porto	Maia	24/05/25		119
02:31.82		Isabella Holloway		F	01/05/10	u 16	ACDRA	Leiria	Caldas da Rainha	31/05/25		120
02:31.83		Eleonora Vieira		F	06/07/10	u 16	ADNO	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	25/05/25		121
02:31.87		Clara Gonçalves		F	29/12/09	u 18	FCV	Braga	Braga	24/05/25		122
02:31.89		Maria Dias		F	17/04/13	u 14	CSJSC	Aveiro	Vagos	31/05/25		123
02:31.90		Maria Inês Teixeira		F	04/03/11	u 16	UDV	Porto	Maia	24/05/25		124
02:31.94		Luana Cunha		F	22/07/08	u 18	UDV	Porto	Braga	04/06/25		125
02:31.99		Inês Neto		F	07/12/10	u 16	OLIVAIS	Coimbra	Estádio Municipal de Pombal - Cnl	24/05/25		126



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
1.500 m											até 5:20.00	
04:18.01		Mariana Moreira		F	21/03/08	u 18	UDV	Porto	Braga	14/06/25	RNu18	1
04:21.90	indoor	Hawi Abera	ETH	F	17/12/06	u 20	SCP	Lisboa	Expocentro de Pombal	08/02/25		2
04:27.02		Cátia Khvas		F	20/01/07	u 20	ADNO	Lisboa	Estádio da Maia	19/07/25		3
04:31.13		Maria Jesus		F	02/06/08	u 18	ACB-L	Leiria	Leiria	22/06/25		4
04:36.52		Lara Roque		F	15/08/08	u 18	AABV	Algarve	Leiria	12/07/25		5
04:37.11	indoor	Solange Nunes		F	16/05/06	u 20	GDE	Madeira	Forum Braga	01/03/25		6
04:37.98	indoor	Stela Fernandes		F	19/09/06	u 20	SCP	Lisboa	Expocentro de Pombal	22/02/25		7
04:38.63		Mariana Maciel		F	30/09/09	u 18	SCB	Braga	Vigo /ESP	05/07/25		8
04:39.32		Maria Clara Pires		F	15/04/09	u 18	ARC-EAC	Coimbra	Leiria	22/06/25		9
04:40.24		Lara Costa		F	02/04/06	u 20	SCP	Lisboa	Vagos (Estádio Municipal)	01/06/25		10
04:40.96		Maria João Pimentel		F	22/11/06	u 20	CFOD	Porto	Vagos (Estádio Municipal)	01/06/25		11
04:41.95		Luana Monteiro		F	15/03/10	u 16	ANE	Setúbal	Viana do Castelo	17/05/25		12
04:43.84		Sofia Teixeira		F	22/04/09	u 18	AFIS	Aveiro	Febres	03/05/25		13
04:44.74		Carolina Correia		F	21/10/07	u 20	SCP	Lisboa	Lisboa	10/06/25		14
04:45.05		Lara Machado		F	14/07/06	u 20	UDV	Porto	Raleigh, Nc (Usa)	28/03/25		15
04:45.10	indoor	Rafaela Sá		F	20/05/09	u 18	SCP	Lisboa	Expocentro de Pombal	01/02/25		16
04:45.51		Fátima Silva		F	16/05/07	u 20	CBPAR	Porto	Lousada Maia	15/06/25		17
04:45.54	indoor	Ema Oliveira		F	03/10/06	u 20	ARAC	Aveiro	Forum Braga	11/01/25		18
04:45.68	indoor	Ema Simão		F	20/11/06	u 20	SCP	Lisboa	Expocentro de Pombal	15/02/25		19
04:45.82	indoor	Caetana Neves		F	14/01/08	u 18	ACDRA	Leiria	Expocentro de Pombal	01/02/25		20
04:46.18		Sara Ribas		F	10/03/09	u 18	ADNO	Lisboa	Torres Vedras	06/04/25		21
04:47.12		Leonor Rijo		F	06/02/06	u 20	SCP	Lisboa	CMACS - Seixal	26/06/25		22
04:47.76	indoor	Carolina Cruz		F	04/09/09	u 18	CAOB-A	Aveiro	Forum Braga	19/02/25		23
04:48.30	indoor	Catarina Lopes		F	02/11/11	u 16	ADNO	Lisboa	Expocentro de Pombal	01/02/25		24
04:48.31	indoor	Beatriz Almeida		F	26/10/07	u 20	SCP	Lisboa	Expocentro de Pombal	15/02/25		25
04:48.71		Maria Rijo		F	06/02/06	u 20	SCP	Lisboa	CMACS - Seixal	26/06/25		26
04:49.64		Diana Franco		F	02/10/08	u 18	JIV	S Miguel	Vários Locais	07/06/25		27
04:51.81		Carolina Carvalho		F	26/07/08	u 18	GDJRJ	Porto	Braga	16/07/25		28
04:52.83		Carolina Madureira		F	02/04/11	u 14	ADNO	Lisboa	CMACS - Seixal	16/11/24		29
04:53.47		Leonor Silva		F	16/04/11	u 16	NSF	Algarve	Viana do Castelo	17/05/25		30
04:53.79		Sofia Unas		F	14/06/10	u 16	CFOD	Porto	Maia	24/05/25		31
04:54.78	indoor	Rita Gomes		F	28/03/07	u 20	CFOD	Porto	Forum Braga	11/01/25		32
04:55.18		Rita Magalhães		F	28/09/11	u 16	CDFE	Aveiro	Seia	14/06/25		33
04:55.18		Teresa Enock		F	30/04/11	u 16	SCP	Lisboa	Seia	14/06/25		34
04:55.72	indoor	Lara Pereira		F	06/02/08	u 18	GAC-L	Leiria	Expocentro de Pombal	01/02/25		35
04:56.13		Maria Vinagre		F	22/06/05	u 20	SCS	Porto	Lousada	28/12/24		36
04:56.22		Inês Lopes		F	18/04/06	u 20	IND-Lx	Lisboa	Oeiras	18/01/25		37
04:56.32		Bianca Palma		F	22/05/11	u 16	NSF	Algarve	Seia	14/06/25		38
04:57.00		Beatriz Gomes		F	01/08/08	u 18	ARLVG	Porto	Maia	09/07/25		39
04:57.67		Catarina Leão		F	13/09/09	u 18	ARLVG	Porto	Lousada Maia	15/06/25		40
04:58.08	indoor	Inês Sousa		F	28/05/06	u 20	LFC-F	Braga	Forum Braga	01/02/25		41
04:58.29		Mariana Queirós		F	14/09/09	u 18	NBA	Porto	Lousada	03/05/25		42
04:58.30		Maria Vitorino		F	04/11/08	u 18	SCP	Lisboa	CMACS - Seixal	03/07/25		43
04:58.46		Luana Valente		F	14/11/10	u 16	AABV	Algarve	Beja	28/06/25		44
04:58.53		Sofia Teixeira		F	15/01/08	u 18	ADL-P	Porto	Lousada	03/05/25		45
04:58.81		Nicole Elmer		F	03/11/10	u 16	CPPEA	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	10/05/25		46
04:59.03	indoor	Maria Rodrigues		F	24/08/08	u 18	LFC-F	Braga	Expocentro de Pombal	01/02/25		47
04:59.27		Teresa Franco		F	25/06/10	u 16	ADNO	Lisboa	Beja	28/06/25		48
04:59.35		Ana Pereira		F	17/07/08	u 18	EAROS	Braga	Braga	16/07/25		49
04:59.36		Carolina Pisco		F	19/04/09	u 18	AJL	Évora	Vendas Novas	31/05/25		50
04:59.40		Diana Braz Pedro		F	13/09/10	u 16	IND-Lx	Lisboa	Seia	14/06/25		51
04:59.54		Alexandra França		F	13/01/07	u 20	JOMA	Lisboa	Oeiras	18/01/25		52
05:00.16		Mariana Isidro		F	08/08/09	u 18	SCP	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	24/05/25		53
05:00.27		Ana Rocha		F	23/04/11	u 16	MAC	Porto	Seia	14/06/25		54
05:00.70		Margarida Martins		F	09/02/09	u 18	CRAL	Algarve	Lagoa Faro	03/05/25		55
05:01.15		Benedita Caldeira		F	18/01/11	u 16	SCUT	Lisboa	Torres Vedras	18/06/25		56
05:01.93		Eva Mota		F	27/05/07	u 20	AFS	Lisboa	Oeiras	18/01/25		57
05:01.98		Beatriz Bastos		F	26/08/10	u 16	JDAL	Santarém	Seia	14/06/25		58
05:02.14	indoor	Lara Couto		F	11/07/10	u 16	NBA	Porto	Forum Braga	18/01/25		59
05:02.60		Margarida França		F	14/08/09	u 18	GDE	Madeira	Viana do Castelo	17/05/25		60
05:03.06		Mariana Sousa		F	06/11/13	u 14	ARLVG	Porto	Maia	24/05/25		61
05:03.12		Erica Dias		F	18/06/07	u 20	CDUL	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	18/05/25		62
05:03.20		Carolina Cardoso		F	16/10/12	u 14	ARAC	Aveiro	Vagos	15/03/25		63
05:03.23	indoor	Catarina Matos		F	17/10/09	u 18	GDE	Madeira	Expocentro de Pombal	01/02/25		64
05:03.25		Ana Sofia Santos		F	15/06/09	u 18	CPPEA	Setúbal	Viana do Castelo	17/05/25		65



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
05:03.45		Íris Gonçalves		F	11/12/09	u 18	CPPEA	Setúbal	CMACS - Seixal	21/06/25		66
05:03.54		Madalena Rocha		F	06/08/11	u 16	ADNO	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	03/05/25		67
05:03.77		Carolina Faria		F	31/10/11	u 16	LFC-F	Braga	Braga	24/05/25		68
05:03.83		Inês Almeida		F	25/09/07	u 20	EAROS	Braga	Braga	16/07/25		69
05:04.19		Mariana Reis		F	05/07/08	u 18	ARLVG	Porto	Braga	21/06/25		70
05:04.52		Sofia Xavier		F	30/12/11	u 16	GDR	Viseu	E.M. Fontelo	10/05/25		71
05:04.68	indoor	Mariana Martins		F	20/11/10	u 16	EAROS	Braga	Expocentro de Pombal	01/02/25		72
05:04.72		Madalena Pereira		F	19/11/09	u 18	UDV	Porto	Lousada	03/05/25		73
05:04.76		Matilde Ferreira		F	09/08/08	u 18	JDAL	Santarém	Viana do Castelo	17/05/25		74
05:04.95		Margarida Pacheco		F	09/02/10	u 16	CAADC	Lisboa	Torres Vedras	18/06/25		75
05:05.38		Renata Castilho		F	15/07/11	u 16	CYCL	V Castelo	Viana do Castelo	17/05/25		76
05:05.43		Margarida Almeida		F	12/08/11	u 16	FCV	Braga	Braga	21/06/25		77
05:06.71	indoor	Mariana Santos		F	23/06/10	u 16	ARAC	Aveiro	Forum Braga	18/01/25		78
05:07.08	indoor	Margarida Monteiro		F	20/10/09	u 18	EAT	Porto	Forum Braga	19/02/25		79
05:07.38		Maria Inês Santos		F	15/08/10	u 16	GS	Coimbra	Estádio Municipal de Pombal - Cnl	24/05/25		80
05:07.41		Leonor Marques		F	10/08/11	u 16	ARC-EAC	Coimbra	Viana do Castelo	17/05/25		81
05:08.42	indoor	Maria Inês Teixeira		F	04/03/11	u 16	UDV	Porto	Forum Braga	18/01/25		82
05:09.29		Leonor Alves		F	19/03/08	u 18	SCP	Lisboa	Oeiras	18/01/25		83
05:09.37	indoor	Carolina Brígido		F	28/08/10	u 16	JV	Leiria	Expocentro - Pombal	21/12/24		84
05:09.62		Carolina Ferreira		F	30/04/11	u 16	ARAC	Aveiro	Arada	08/03/25		85
05:09.89		Sofia Souto		F	22/08/08	u 18	CYCL	V Castelo	Viana do Castelo	17/05/25		86
05:10.43		Matilde Angélico		F	08/07/08	u 18	CAMG	Leiria	Estádio Municipal de Leiria	11/06/25		87
05:10.62		Ana Rita Marques		F	17/05/09	u 16	COP	Algarve	VRSA / Faro	21/12/24		88
05:10.87		Beatriz Almeida		F	15/07/09	u 18	CPPEA	Setúbal	CMACS - Seixal	11/01/25		89
05:11.33		Vitória Silva		F	26/01/12	u 14	CDP	Porto	Maia	24/05/25		90
05:11.61		Benedita Marques		F	10/05/11	u 16	ACDC	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	10/05/25		91
05:11.64		Lara Lopes		F	10/01/09	u 18	CBPAR	Porto	Lousada Maia	15/06/25		92
05:11.71		Leonor Ferreira		F	21/06/12	u 14	FCV	Braga	Braga	24/05/25		93
05:11.77		Elisa Pescada		F	20/07/12	u 14	TOTAD	Algarve	Faro Victória	31/05/25		94
05:11.88		Helena Rodrigues		F	30/07/09	u 18	JIV	S Miguel	Ponta Delgada - Laranjeiras	03/05/25		95
05:12.81		Helena Silva		F	04/12/10	u 16	GDR	Viseu	E.M. Fontelo	10/05/25		96
05:12.94	indoor	Luísa Castro		F	07/04/10	u 16	EAROS	Braga	Forum Braga	18/01/25		97
05:13.01		Márcia França		F	20/12/06	u 20	FCES	Porto	Lousada Maia	15/06/25		98
05:13.77		Rita Kneissler	GER	F	30/07/08	u 18	GM1DQ	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	24/05/25		99
05:13.79		Marla Araújo		F	05/05/09	u 18	RUNRIVER	Porto	Lousada Maia	15/06/25		100
05:13.94	indoor	Maria Machado		F	14/10/08	u 18	EAROS	Braga	Expocentro de Pombal	01/02/25		101
05:13.96		Ana Moreira		F	27/05/10	u 16	ACPV	Porto	Maia	24/05/25		102
05:14.03	indoor	Inês Cruz		F	21/01/10	u 16	ASCV	Coimbra	Expocentro - Pombal	11/01/25		103
05:14.69		Teresa Amado		F	16/12/09	u 18	SCP	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	24/05/25		104
05:15.11		Matilde Quinteiro		F	05/02/10	u 16	SCUT	Lisboa	Torres Vedras	18/06/25		105
05:15.23		Matilde Ferreira		F	25/02/11	u 14	ADNO	Lisboa	CMACS - Seixal	16/11/24		106
05:15.24		Lara Svidruk		F	30/07/12	u 14	COP	Algarve	Faro Victória	31/05/25		107
05:15.42	indoor	Joana Tavares		F	27/06/09	u 18	GDRJR	Porto	Forum Braga	11/01/25		108
05:15.46		Ana Teixeira		F	22/11/09	u 18	FCPF	Porto	Lousada Maia	15/06/25		109
05:15.58		Carolina Azevedo		F	07/11/11	u 16	CSJSC	Aveiro	Vagos	31/05/25		110
05:15.89		Leonor Palma		F	15/04/11	u 16	CPC	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	10/05/25		111
05:15.91		Mafalda Marreiros		F	30/03/10	u 16	COP	Algarve	Faro - Lagoa	21/06/25		112
05:15.97		Luciana Miranda		F	02/09/08	u 18	CDCNAV	Porto	Braga	07/06/25		113
05:16.01		Leonor Matos		F	25/02/10	u 16	SFRAA	Lisboa	Torres Vedras	21/06/25		114
05:16.21	indoor	Luísa Azevedo		F	08/05/07	u 20	CAOV	V Castelo	Forum Braga	25/01/25		115
05:16.28		Margarida Gonçalves		F	12/11/09	u 18	NDCO	Beja	Vendas Novas	31/05/25		116
05:16.41		Maria Carvalho		F	26/07/08	u 18	GDRJR	Porto	Maia	09/07/25		117
05:17.61		Mariana Sá		F	01/03/11	u 16	EAT	Porto	Maia	24/05/25		118
05:17.88		Mafalda Ferreira		F	01/09/11	u 16	EAROS	Braga	Braga	24/05/25		119
05:17.90		Diana Pereira		F	19/08/13	u 14	NBA	Porto	Maia	24/05/25		120
05:18.13		Matilde Teixeira		F	04/03/11	u 16	UDV	Porto	Maia	24/05/25		121
05:18.46	indoor	Isabella Holloway		F	01/05/10	u 16	ACDRA	Leiria	Expocentro - Pombal	11/01/25		122
05:18.67		Diana André		F	22/03/08	u 18	AABV	Algarve	Matosinhos	30/05/25		123
05:19.00	indoor	Petra Viana		F	18/04/08	u 18	JV	Leiria	Expocentro - Pombal	05/01/25		124
05:19.20		Leticia São João		F	28/01/11	u 16	ADA	V Castelo	Estádio Municipal Manuela Machado	24/05/25		125
05:19.29		Clara Gonçalves		F	29/12/09	u 18	FCV	Braga	Braga	03/05/25		126
05:19.35		Joana Canana		F	31/01/06	u 20	IFC	Lisboa	Oeiras	18/01/25		127
05:19.94	indoor	Ema Marques		F	08/07/11	u 16	GS	Coimbra	Expocentro - Pombal	11/01/25		128



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
3.000 m											até 12:30.00	
09:24.42	indoor	Hawi Abera	ETH	F	17/12/06	u 20	SCP	Lisboa	Expocentro de Pombal	08/02/25		1
09:34.78		Solange Nunes		F	16/05/06	u 20	GDE	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	11/01/25		2
09:36.70		Maria Jesus		F	02/06/08	u 18	ACB-L	Leiria	Beja	28/06/25		3
09:41.61	indoor	Cátia Khvas		F	20/01/07	u 20	ADNO	Lisboa	Forum Braga	01/03/25		4
09:41.72		Carolina Correia		F	21/10/07	u 20	SCP	Lisboa	Complexo Municipal de Atletismo - Carla Sacramento	20/06/25		5
09:46.62		Ema Simão		F	20/11/06	u 20	SCP	Lisboa	Estádio da Maia	19/07/25		6
09:46.70		Stela Fernandes		F	19/09/06	u 20	SCP	Lisboa	Estádio da Maia	19/07/25		7
09:48.49		Lara Costa		F	02/04/06	u 20	SCP	Lisboa	Braga	04/06/25		8
09:48.95		Maria João Pimentel		F	22/11/06	u 20	CFOD	Porto	Leiria	12/07/25		9
10:05.52		Lara Roque		F	15/08/08	u 18	AABV	Algarve	Beja	28/06/25		10
10:06.70		Maria Clara Pires		F	15/04/09	u 18	ARC-EAC	Coimbra	Beja	28/06/25		11
10:07.81		Diana Franco		F	02/10/08	u 18	JIV	S Miguel	Beja	28/06/25		12
10:09.05		Clara Barbosa		F	14/12/06	u 20	SCP	Lisboa	Louisville, Ky (Usa)	24/01/25		13
10:09.67	indoor	Fátima Silva		F	16/05/07	u 20	CB PAR	Porto	Forum Braga	01/03/25		14
10:22.70		Alice Mourão		F	02/06/08	u 18	AAC	Coimbra	Beja	28/06/25		15
10:27.24		Sofia Teixeira		F	22/04/09	u 18	AFIS	Aveiro	Beja	28/06/25		16
10:28.18	indoor	Rita Gomes		F	28/03/07	u 20	CFOD	Porto	Forum Braga	05/02/25		17
10:29.39		Maria Rodrigues		F	24/08/08	u 18	LFC-F	Braga	Braga	04/06/25		18
10:31.12	indoor	Lara Machado		F	14/07/06	u 20	UDV	Porto	Indianapolis, IN (USA) (i)	18/01/25		19
10:31.15	indoor	Caetana Neves		F	14/01/08	u 18	ACDRA	Leiria	Expocentro de Pombal	01/02/25		19
10:31.59		Carolina Carvalho		F	26/07/08	u 18	GDRJR	Porto	Braga	04/06/25		20
10:33.52		Carolina Cruz		F	04/09/09	u 18	CAOB-A	Aveiro	Branca	10/06/25		21
10:38.31		Madalena Pereira		F	19/11/09	u 18	UDV	Porto	Braga	04/06/25		22
10:41.66	indoor	Mariana Saltão		F	19/06/07	u 20	ACDRSQ	Coimbra	Expocentro - Pombal	18/01/25		23
10:41.87		Leonor Rijo		F	06/02/06	u 20	SCP	Lisboa	Linda a Velha, Oeiras	11/01/25		24
10:43.77	indoor	Ema Oliveira		F	03/10/06	u 20	ARAC	Aveiro	Braga	08/03/25		25
10:43.97	indoor	Margarida França		F	14/08/09	u 18	GDE	Madeira	Expocentro de Pombal	01/02/25		25
10:44.39		Rafaela Sá		F	20/05/09	u 16	SCP	Lisboa	Lousada	28/12/24		26
10:45.39		Ana Pereira		F	17/07/08	u 18	EAROS	Braga	Braga	04/06/25		27
10:52.32		Mariana Isidro		F	08/08/09	u 18	SCP	Lisboa	Complexo Municipal de Atletismo - Carla Sacramento	20/06/25		28
10:52.43		Carolina Pisco		F	19/04/09	u 18	AJL	Évora	Beja	28/06/25		29
10:58.42	indoor	Ana Albuquerque		F	05/08/06	u 20	CPM	Viseu	Expocentro de Pombal	15/02/25		30
10:58.75		Catarina Matos		F	17/10/09	u 18	GDE	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	07/06/25		31
11:00.82		Beatriz Gomes		F	01/08/08	u 18	ARLVG	Porto	Beja	28/06/25		32
11:01.70	indoor	Teresa Amado		F	16/12/09	u 18	SCP	Lisboa	Expocentro de Pombal	01/02/25		33
11:02.62		Alexandra França		F	13/01/07	u 20	JOMA	Lisboa	Leiria	12/07/25		34
11:04.28		Maria Carvalho		F	26/07/08	u 18	GDRJR	Porto	Braga	04/06/25		35
11:05.93		Matilde Angélico		F	08/07/08	u 18	CAMG	Leiria	Estádio Municipal de Leiria	18/06/25		36
11:06.26		Margarida Monteiro		F	20/10/09	u 18	EAT	Porto	Beja	28/06/25		37
11:08.47	indoor	Inês Almeida		F	25/09/07	u 20	EAROS	Braga	Forum Braga	11/01/25		38
11:10.55	indoor	Petra Viana		F	18/04/08	u 18	JV	Leiria	Expocentro de Pombal	01/02/25		39
11:12.68		Inês Veredas		F	28/09/07	u 20	SFRAA	Lisboa	Linda a Velha, Oeiras	11/01/25		40
11:14.49	indoor	Ana Rita Marques		F	17/05/09	u 18	COP	Algarve	Expocentro de Pombal	01/02/25		41
11:15.62		Maria Rijo		F	06/02/06	u 20	SCP	Lisboa	Oeiras	19/01/25		42
11:16.20		Eva Mota		F	27/05/07	u 20	AFS	Lisboa	Estádio 1º de Maio - Inatel	01/05/25		43
11:16.80	indoor	Mariana Reis		F	05/07/08	u 18	ARLVG	Porto	Forum Braga	22/01/25		44
11:17.46	indoor	Inês Sousa		F	28/05/06	u 20	LFC-F	Braga	Forum Braga	05/02/25		45
11:19.01		Sofia Souto		F	22/08/08	u 18	CYCL	V Castelo	Braga	04/06/25		46
11:19.15		Ana Sofia Santos		F	15/06/09	u 18	CPPEA	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	24/05/25		47
11:20.21		Isabel Luís		F	09/05/07	u 18	CPPEA	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	14/12/24		48
11:23.37		Márcia França		F	20/12/06	u 20	FCES	Porto	Braga	04/06/25		49
11:23.45	indoor	Maria Machado		F	14/10/08	u 18	EAROS	Braga	Forum Braga	05/02/25		50
11:23.90		Leonor Alves		F	19/03/08	u 18	SCP	Lisboa	Linda a Velha, Oeiras	11/01/25		51
11:24.91		Lara Lopes		F	10/01/09	u 18	CB PAR	Porto	Braga	21/06/25		52
11:25.65		Erica Dias		F	18/06/07	u 20	CDUL	Lisboa	Estádio 1º de Maio - Inatel	01/05/25		53
11:25.71		Lara Santos		F	15/03/06	u 20	GDD	Évora	Vendas Novas	05/07/25		54
11:25.90	indoor	Daniela Inácio		F	18/01/06	u 20	JDAL	Santarém	Almeirim/Alpiarça	08/02/25		55
11:28.05		Edite Dias		F	24/11/07	u 20	CAOV	V Castelo	Complexo Desportivo de Leça da Palmeira	02/07/25		56
11:28.89	indoor	Catarina Leão		F	13/09/09	u 18	ARLVG	Porto	Forum Braga	22/01/25		57
11:29.79		Joana Tavares		F	27/06/09	u 18	GDRJR	Porto	Braga	04/06/25		58
11:38.53		Joana Canana		F	31/01/06	u 20	IFC	Lisboa	Estádio 1º de Maio - Inatel	01/05/25		59
11:39.93		Sofia Reis		F	31/05/07	u 20	CDOL	S Miguel	Ponta Delgada	22/03/25		60
11:41.20		Ana Sofia Silva		F	13/04/07	u 20	VFC	Setúbal	CMACS - Seixal	29/03/25		61
11:46.49		Francisca Sá		F	10/04/06	u 20	AFS	Lisboa	Oeiras	19/01/25		62
11:46.50		Helena Rodrigues		F	30/07/09	u 18	JIV	S Miguel	Angra do Heroísmo	15/06/25		63



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
11:51.11	indoor	Ana Silva		F	03/02/09	u 18	EAROS	Braga	Forum Braga	05/02/25		64
11:51.99		Mariana Oliveira		F	08/06/06	u 20	CAOB-A	Aveiro	Vagos	25/01/25		65
11:53.66		Ana Cruz		F	13/10/07	u 18	GRQL	Setúbal	CMACS - Seixal	21/12/24		66
11:54.25		Beatriz Almeida		F	15/07/09	u 16	CPPEA	Setúbal	CMACS - Seixal	21/12/24		67
11:56.76		Deborah Ponciano	BRA	F	22/10/09	u 18	COP	Algarve	Faro	14/06/25		68
11:58.47	indoor	Ana Oliveira		F	24/07/09	u 18	EAROS	Braga	Forum Braga	05/02/25		69
12:02.62		Ana Santos		F	15/06/07	u 20	GDE	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	04/01/25		70
12:07.56		Lara Araújo		F	09/09/05	u 20	EAT	Porto	Lousada	28/12/24		71
12:13.44		Rosário Borges		F	07/03/09	u 18	OLIVAIS	Coimbra	Complexo Desportivo de Febres	27/04/25		72
12:15.80		Sofia Faria		F	15/04/09	u 18	SCP	Lisboa	Oeiras	19/01/25		73
12:29.28		Matilde Mestre		F	30/01/08	u 18	COP	Algarve	VRSA / Faro	21/12/24		74
12:29.83		Rita Lopes		F	21/03/06	u 20	NBA	Porto	Maia	25/06/25		75
12:29.84		Diana Nunes		F	01/08/09	u 18	ADNO	Lisboa	Jamor	05/01/25		76

5.000 m											até 22:00.00	
16:09.75		Hawi Abera	ETH	F	17/12/06	u 20	SCP	Lisboa	Leiria	12/07/25		1
16:51.64		Maria João Pimentel		F	22/11/06	u 20	CFOD	Porto	Estádio da Maia	21/06/25		2
16:52.78		Carolina Correia		F	21/10/07	u 20	SCP	Lisboa	Estádio Cidade Coimbra	16/07/25		3
16:53.39		Lara Costa		F	02/04/06	u 20	SCP	Lisboa	Braga	14/06/25		4
17:26.28		Maria Pimentel		F	31/12/07	u 20	JIV	S Miguel	Caldas da Rainha	03/05/25		5
17:26.66		Solange Nunes		F	16/05/06	u 20	GDE	Madeira	Leiria	12/07/25		6
17:27.64	indoor	Clara Barbosa		F	14/12/06	u 20	SCP	Lisboa	Norton Sports Center, Louisville, KY (USA)	27/02/25		7
17:30.41		Ema Simão		F	20/11/06	u 20	SCP	Lisboa	Coimbra	05/07/25		8
17:57.21		Cátia Khvas		F	20/01/07	u 20	ADNO	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	29/03/25		9
18:43.65		Rita Gomes		F	28/03/07	u 20	CFOD	Porto	Leiria	12/07/25		10
18:50.24		Maria Rijo		F	06/02/06	u 20	SCP	Lisboa	Braga	03/05/25		11
18:52.87		Leonor Rijo		F	06/02/06	u 20	SCP	Lisboa	Braga	03/05/25		12
18:57.92		Mariana Saltão		F	19/06/07	u 20	ACDRSQ	Coimbra	Branca	14/05/25		13
19:07.82		Lara Santos		F	15/03/06	u 20	GDD	Évora	Vendas Novas	31/05/25		14
19:49.45		Daniela Inácio		F	18/01/06	u 20	JDAL	Santarém	Caldas da Rainha	03/05/25		15
19:51.03		Ana Albuquerque		F	05/08/06	u 20	CPM	Viseu	Estádio Cidade Coimbra	16/07/25		16
20:07.51		Márcia França		F	20/12/06	u 20	FCES	Porto	Braga	03/05/25		17
20:11.64		Inês Veredas		F	28/09/07	u 20	SFRAA	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	29/03/25		18
20:37.04		Francisca Sá		F	10/04/06	u 20	AFS	Lisboa	Estádio Cidade Coimbra	16/07/25		19
20:40.17		Edite Dias		F	24/11/07	u 20	CAOV	V Castelo	Maia	09/07/25		20
21:34.49		Rita Lopes		F	21/03/06	u 20	NBA	Porto	Maia	09/07/25		21
21:52.34		Clara Botelho		F	21/06/07	u 20	CDOL	S Miguel	Ponta Delgada	07/06/25		22

3.000 m Obstáculos											76 cm	até 15:00.00
10:24.74		Stela Fernandes		F	19/09/06	u 20	SCP	Lisboa	Tampere /FIN	09/08/25		1
10:38.25		Maria João Pimentel		F	22/11/06	u 20	CFOD	Porto	Lousada Maia	15/06/25		2
10:58.34		Cátia Khvas		F	20/01/07	u 20	ADNO	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	24/05/25		3
11:10.99		Lara Machado		F	14/07/06	u 20	UDV	Porto	Allendale, MI / USA	26/04/25		4
11:25.89		Rita Gomes		F	28/03/07	u 20	CFOD	Porto	Coimbra	05/07/25		5
12:06.45		Alexandra França		F	13/01/07	u 20	JOMA	Lisboa	Leiria	12/07/25		6
12:26.87		Erica Dias		F	18/06/07	u 20	CDUL	Lisboa	Seixal	26/07/25		7
13:47.22		Ana Santos		F	15/06/07	u 20	GDE	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	21/06/25		8
14:11.03		Beatriz Pequeno		F	17/09/06	u 20	GRECAS	Aveiro	Vagos	19/07/25		9

10.000 m Marcha											até 80:00.00	
47:41.95		Isa Ferreira		F	08/09/06	u 20	JV	Leiria	Tampere /FIN	26/07/25		1
50:46.90		Isabel Luís		F	09/05/07	u 20	CPPEA	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	03/05/25		2
56:26.67		Helena Rodrigues		F	30/07/09	u 18	JIV	S Miguel	Seixal	26/07/25		3
62:35.20		Juliana M Ferreira		F	24/01/06	u 20	MAC	Porto	Estádio Municipal Manuela Machado	19/07/25		4
75:08.14		Marla Araújo		F	05/05/09	u 18	RUNRIVER	Porto	Estádio Municipal Manuela Machado	19/07/25		5
78:18.86		Sara Dos Santos		F	23/04/07	u 20	RUNRIVER	Porto	Estádio Municipal Manuela Machado	19/07/25		6



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
100 m Barreiras						84 cm (10b - 13+8,5 m)			até 20.00			
13.75	0,4	Iara Vacondeus		F	28/03/08	u 18	GDIB	Setúbal	Seixal	26/07/25		1
13.99	0,2	Natacha Candé		F	25/01/07	u 20	JIV	S Miguel	Seixal	26/07/25		2
14.35	0,4	Tatiana Almeida		F	12/01/07	u 20	SLB	Lisboa	Seixal	26/07/25		3
14.61	-0,2	Rita Moreira		F	20/03/08	u 18	CAP	Porto	Braga	16/07/25		4
14.66	0,4	Leticia Rosário		F	28/12/06	u 20	SCP	Lisboa	Seixal	26/07/25		5
15.15	0,4	Marta Feliciano		F	31/08/08	u 18	JV	Leiria	Seixal	26/07/25		6
15.18	1,3	Martina Gutierrez	ESP	F	14/04/07	u 20	CAOV	V Castelo	Braga	02/08/25		7
15.25	1,4	Antonia Freitas		F	03/12/09	u 18	GS	Coimbra	Vagos	19/07/25		8
15.46	0,4	Iara Ferreira		F	06/07/09	u 18	OLIVAIS	Coimbra	Complexo Desportivo de Febres	05/04/25		9
15.62	1,8	Simone Morim		F	05/02/07	u 20	ACFR	Porto	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	01/07/25		10
15.79	1,0	Madalena Tavares		F	08/01/07	u 20	SCP	Lisboa	CMACS - Seixal	21/06/25		11
15.89	1,0	Sara Athayde		F	04/05/06	u 20	CPPEA	Setúbal	CMACS - Seixal	21/06/25		12
16.15	0,2	Mariana Sousa		F	21/08/07	u 20	AGV	Viseu	Braga	02/08/25		13
16.34	0,2	Rita Moura		F	05/05/09	u 18	GRE-AA	Coimbra	Seixal	26/07/25		14
16.72	0,0	Rita Quirino		F	13/06/07	u 20	CPPEA	Setúbal	Leiria	12/07/25		15
16.75	0,0	Maria Do Carmo Lúcio		F	22/07/08	u 18	AFS	Lisboa	Leiria	12/07/25		16
16.87		Luana Soares		F	07/09/09	u 18	CASJ	Algarve	Vários Locais	07/06/25		17
17.01	0,2	Francisca Viegas		F	07/08/07	u 20	ACFR	Porto	Seixal	26/07/25		18
17.09	1,4	Julia Freitas		F	03/12/09	u 18	GS	Coimbra	Vagos	19/07/25		19
17.29	-1,2	Nadine Fortes		F	25/02/09	u 18	AABV	Algarve	Lagoa Faro	24/05/25		20
17.32	0,9	Carolina Frada		F	14/03/07	u 20	CFOD	Porto	Braga	10/05/25		21
17.35	-0,2	Carolina Sousa		F	21/04/09	u 18	PLF	Braga	Braga	16/07/25		22
17.38	-1,6	Ana Beatriz Pereira		F	03/10/07	u 20	ADRAP	Madeira	Funchal, Câmara de Lobos e Ribeira Brava	03/05/25		23
17.50	-0,3	Camila Horta		F	23/04/09	u 18	COP	Algarve	Faro	07/06/25		24
17.57	-1,9	Maria Luís Silva		F	28/05/07	u 20	GRECAS	Aveiro	Complexo Desportivo de Febres	05/04/25		25
17.62	-1,7	Bruna Xavier		F	12/08/08	u 18	CASJ	Algarve	Faro	14/06/25		26
17.75	-1,6	Filipa Silva		F	05/02/08	u 18	LLFC	Aveiro	Complexo Desportivo de Febres	05/04/25		27
17.81	0,8	Alicia Baptista	ANG	F	14/03/07	u 20	LAVRA	Porto	Braga	07/06/25		28
17.93		Matilde Soares		F	31/03/07	u 20	CAMG	Leiria	Vários Locais	07/06/25		29
17.94	1,4	Filipa Duarte		F	20/05/07	u 20	CASJ	Algarve	Beja	21/07/25		30
17.99	2,0	Matilde Matafome		F	10/11/08	u 18	CPA-S	Santarém	Estádio Municipal de Abrantes	14/06/25		31
18.02	-1,7	Yara Lemos		F	20/04/06	u 20	CTMVPA	V Real	Vila Pouca de Aguiar	10/05/25		32
18.07	0,8	Francisca Vieira		F	14/02/07	u 20	ESCMOV	Porto	Braga	07/06/25		33
18.17	0,4	Ana Almeida		F	03/02/09	u 18	ACDCVC	Aveiro	Complexo Desportivo de Febres	05/04/25		34
18.24	0,5	Petra Dumont		F	29/05/09	u 18	JV	Leiria	Leiria	19/07/25		35
18.30	0,4	Catarina Vieira		F	17/12/06	u 20	ADRAP	Madeira	Leiria	12/07/25		36
18.52	-1,7	Nicolle Ghirlanda		F	09/01/09	u 18	CASJ	Algarve	Faro	14/06/25		37
18.52	0,6	Inês Marques		F	07/10/09	u 18	ACB-L	Leiria	Leiria	12/07/25		38
18.59		Júlia Novo		F	12/07/08	u 18	ACB-L	Leiria	Vários Locais	07/06/25		39
18.69	-1,6	Diana Vilar		F	20/02/08	u 18	NAC	Aveiro	Complexo Desportivo de Febres	05/04/25		40
18.76	2,0	Lara Lopes		F	10/05/07	u 20	A20KM	Santarém	Pista Susana Feitor - Rio Maior	05/07/25		41
19.02	-1,7	Carolina Horta		F	23/04/09	u 18	COP	Algarve	Faro	14/06/25		42
19.27	0,4	Juliana Neves		F	05/09/08	u 18	GRE-AA	Coimbra	Complexo Desportivo de Febres	05/04/25		43
19.31	1,0	Patrícia Sebastião		F	09/01/08	u 18	GRQL	Setúbal	CMACS - Seixal	21/06/25		44
19.37	1,5	Marta Graunke		F	21/01/07	u 20	AABV	Algarve	Açoteias	27/04/25		45
19.47	1,4	Leticia Valente		F	16/09/08	u 18	ACDCVC	Aveiro	Vagos	19/07/25		46
19.48	1,0	Sara Fernandes		F	28/02/07	u 20	AJS	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	21/06/25		47
19.73	0,1	Maria Inês Machado		F	24/04/09	u 18	PFC	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	10/05/25		48
19.83	-0,5	Carolina Pacheco		F	20/11/07	u 20	ADECT	Algarve	Faro	18/04/25		49
19.85	-0,8	Nayara Varela		F	31/10/09	u 18	AJJ	Portalegre	Vendas Novas	31/05/25		50
19.98	-0,8	Carolina Cascalheira		F	08/09/06	u 20	BAC	Beja	Vendas Novas	31/05/25		51

400 m Barreiras						76 cm (10b - 45+35 m)			até 75.00			
59.88		Cristina Neves		F	01/01/07	u 20	CSM	Madeira	Tampere /FIN	07/08/25		1
61.26		Lúcia Martinha		F	29/08/06	u 20	SCP	Lisboa	Seixal	26/07/25		2
62.62		Madalena Sampaio		F	20/03/08	u 18	AFS	Lisboa	Viana do Castelo	17/05/25		3
62.84		Inês Pedro		F	10/01/08	u 18	AMONT	Braga	Viana do Castelo	17/05/25		4
63.43		Catarina Seabra		F	13/07/08	u 18	GRE-AA	Coimbra	Estádio Cidade Coimbra	16/07/25		5
63.77		Diana Indequê		F	19/03/08	u 18	SCP	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	03/05/25		6
63.84		Anamar Jorge		F	07/11/09	u 18	JIV	S Miguel	Viana do Castelo	17/05/25		7
65.14		Maria Leonor Pedrosa		F	05/04/08	u 18	CAP	Porto	Beja	28/06/25		8
65.16		Filipa Carvalho		F	07/12/09	u 18	SLA	Setúbal	Beja	28/06/25		9
65.51		Iara Ferreira		F	06/07/09	u 18	OLIVAIS	Coimbra	Complexo Desportivo de Febres	03/05/25		10



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
66.02		Carlota Gomes		F	03/02/06	u 20	AJS	Madeira	Funchal, Câmara de Lobos e Ribeira Brava	03/05/25		11
66.09		Carolina Frada		F	14/03/07	u 20	CFOD	Porto	Lousada Maia	15/06/25		12
66.21		Sara Camolas		F	15/11/07	u 20	PFC	Setúbal	Seixal	26/07/25		13
66.28		Ruth Lima	BRA	F	27/07/07	u 20	ACDCVC	Aveiro	Braga	02/08/25		14
66.35		Alice Varino		F	19/06/08	u 18	GDP-L	Leiria	Marinha Grande	10/05/25		15
66.53		Débora Martins		F	11/11/08	u 18	CSM	Madeira	Viana do Castelo	17/05/25		16
66.86		Marta Feliciano		F	31/08/08	u 18	JV	Leiria	Marinha Grande	10/05/25		17
67.38		Maria Camolas		F	15/11/07	u 20	PFC	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaíça - Almada	24/05/25		18
67.49		Madalena Moura		F	20/12/09	u 18	SCP	Lisboa	Beja	28/06/25		19
67.83		Elizaveta Shuyvan		F	23/11/08	u 18	A20KM	Santarém	Beja	28/06/25		20
68.26		Mariana Relvas Pedro		F	28/01/09	u 18	SCP	Lisboa	Beja	28/06/25		21
69.11		Íris Passos		F	11/05/08	u 18	ACB-L	Leiria	Vários Locais	07/06/25		22
69.15		Rita Moura		F	05/05/09	u 18	GRE-AA	Coimbra	Estádio Cidade Coimbra	16/07/25		23
69.36		Ana Clara Araujo	BRA	F	26/02/09	u 18	CASJ	Algarve	Leiria	12/07/25		24
69.64		Marina Intchala	CPV	F	29/05/08	u 18	JOMA	Lisboa	Seixal	26/07/25		25
69.80		Joana Ferreira		F	12/09/09	u 18	ADTL	Viseu	E.M. Fontelo	10/05/25		26
69.91		Clara Cabral		F	04/10/09	u 18	CTMVPA	V Real	Viana do Castelo	17/05/25		27
70.34		Camila Horta		F	23/04/09	u 18	COP	Algarve	Beja	28/06/25		28
70.39		Julia Freitas		F	03/12/09	u 18	GS	Coimbra	Beja	28/06/25		29
70.58		Mariana Costa		F	01/04/08	u 18	GRECAS	Aveiro	Viana do Castelo	17/05/25		30
71.22		Nadine Fortes		F	25/02/09	u 18	AABV	Algarve	Leiria	12/07/25		31
71.23		Sofia Machado		F	24/04/08	u 18	GCAD	C Branco	Viana do Castelo	17/05/25		32
71.58		Carolina Horta		F	23/04/09	u 18	COP	Algarve	Faro	10/05/25		33
71.97		Eliéta Mendes		F	07/10/08	u 18	NSCPSX	Setúbal	CMACS - Seixal	21/06/25		34
72.13		Michelle Elmer		F	22/09/07	u 20	CPPEA	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaíça - Almada	24/05/25		35
72.57		Raissa Baptista		F	05/05/09	u 18	LAVRA	Porto	Complexo Desportivo de Leça da Palmeira	02/07/25		36
72.67		Rita Moreira		F	20/03/08	u 18	CAP	Porto	Lousada	03/05/25		37
72.95		Alice Pui		F	18/07/09	u 18	NUCPN	C Branco	Pista Susana Feitor-Rio Maior	26/04/25		38
72.98		Victória Possante		F	06/11/08	u 18	CDQ	Algarve	Faro	10/05/25		39
73.07		Raquel Cavaco		F	07/02/08	u 18	PFC	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaíça - Almada	10/05/25		40
73.34		Marta Néné		F	29/10/09	u 18	JDN	Beja	Vendas Novas	10/06/25		41
73.42		Ana Ferreira		F	10/07/08	u 18	CDP	Porto	Lousada	03/05/25		42
73.60		Daniela Venda		F	22/01/09	u 18	ACB-L	Leiria	Estádio Municipal de Pombal	05/04/25		43
73.76		Mariana Sousa		F	21/08/07	u 20	AGV	Viseu	E.M. Fontelo	24/05/25		44
74.59		Matilde Matafome		F	10/11/08	u 18	CPA-S	Santarém	Estádio Municipal de Abrantes	03/05/25		45
74.73		Beatriz Freitas		F	27/11/09	u 18	ACDAV	V Castelo	Braga	21/06/25		46
74.73		Nayara Varela		F	31/10/09	u 18	AJJ	Portalegre	Viana do Castelo	17/05/25		47
74.90		Catarina Coelho		F	25/11/09	u 18	GDC	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaíça - Almada	24/05/25		48

Salto em Altura												até 1.40
01.82		Natacha Candé		F	25/01/07	u 20	JIV	S Miguel	Lisboa	31/05/25		1
01.71	indoor	Sara Ferreira		F	13/04/09	u 18	VTSC	Braga	Forum Braga	25/01/25		2
01.68	indoor	Inês Pedro		F	10/01/08	u 18	AMONT	Braga	Forum Braga	25/01/25		3
01.68		Mariana Miranda		F	05/03/07	u 20	SCP	Lisboa	Braga	02/08/25		4
01.66		Carolina Cardim		F	07/08/09	u 18	AFS	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	13/04/25		5
01.63		Madalena Sampaio		F	20/03/08	u 18	AFS	Lisboa	Manique	07/12/24		6
01.62		Madalena Silva		F	04/09/09	u 18	GCAD	C Branco	Viana do Castelo	17/05/25		7
01.60	indoor	Clara Cabral		F	04/10/09	u 18	CTMVPA	V Real	Forum Braga	08/02/25		8
01.59		Filipa Carvalho		F	07/12/09	u 18	SLA	Setúbal	Viana do Castelo	17/05/25		9
01.59		Sara Camim		F	16/09/11	u 16	ARC-EAC	Coimbra	Leiria	22/06/25		10
01.58	indoor	Martina Gutierrez	ESP	F	14/04/07	u 20	CAOV	V Castelo	Braga	22/02/25		11
01.58		Jennyfer Henrique		F	21/02/09	u 18	OCL	Algarve	Matosinhos	30/05/25		12
01.58		Sara Athayde		F	04/05/06	u 20	CPPEA	Setúbal	Lisboa	31/05/25		13
01.58		Lara Simões		F	26/04/10	u 16	CPPEA	Setúbal	Seia	14/06/25		14
01.58		Mariana Pontes		F	24/03/09	u 18	SCP	Lisboa	Torres Vedras	21/06/25		15
01.57		Raquel Conceição		F	04/06/05	u 20	AACC	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaíça - Almada	14/12/24		16
01.57	indoor	Alessandra Santos		F	24/06/09	u 16	JV	Leiria	Expocentro - Pombal	21/12/24		17
01.57	indoor	Maria Luís Silva		F	28/05/07	u 20	GRECAS	Aveiro	Expocentro de Pombal	08/02/25		18
01.56		Madalena Barradas		F	29/08/09	u 18	ACF	Portalegre	Estádio Municipal de Abrantes	14/06/25		19
01.55	indoor	Rita Moreira		F	20/03/08	u 18	CAP	Porto	Vn Famalicão	07/12/24		20
01.55	indoor	Joana Pereira		F	23/12/06	u 20	CIAIA	Faial	Horta	27/02/25		21
01.55	indoor	Francisca Reis		F	21/12/10	u 16	JV	Leiria	Expocentro - Pombal	08/03/25		22
01.55		Ana Rocha		F	03/08/11	u 16	ACDCVC	Aveiro	Viana do Castelo	17/05/25		23
01.55		Maria Leonor Sousa		F	05/05/12	u 14	ACDCVC	Aveiro	Vagos	31/05/25		24
01.55		Zoé Nunes Pedro		F	27/07/10	u 16	AFS	Lisboa	Seia	14/06/25		25



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
01.55		Nitã Viala	FRA	F	14/05/09	u 18	CDQ	Algarve	Faro	14/06/25		26
01.55		Joana Ghira		F	13/01/08	u 18	SCP	Lisboa	Torres Vedras	21/06/25		27
01.55		Joana Rosa		F	16/03/07	u 20	CPPEA	Setúbal	Vendas Novas	05/07/25		28
01.54	indoor	Camila Machado		F	19/08/10	u 16	AMONT	Braga	Forum Braga	25/01/25		29
01.53	indoor	Eva Machado		F	11/05/06	u 20	LLFC	Aveiro	Forum Braga	18/01/25		30
01.53	indoor	Marina Intchala	CPV	F	29/05/08	u 18	JOMA	Lisboa	Oeiras	19/01/25		31
01.53		Iara Ferreira		F	06/07/09	u 18	OLIVAIS	Coimbra	Viana do Castelo	17/05/25		32
01.53		Anamar Jorge		F	07/11/09	u 18	JIV	S Miguel	Lisboa	31/05/25		33
01.53		Alice Varino		F	19/06/08	u 18	GDP-L	Leiria	Lisboa	31/05/25		34
01.53		Inês Vila		F	17/06/09	u 18	SCP	Lisboa	Lisboa	31/05/25		35
01.53		Joana Paulino		F	14/12/06	u 20	CASJ	Algarve	Vários Locais	07/06/25		36
01.53		Rita Moura		F	05/05/09	u 18	GRE-AA	Coimbra	Estádio Cidade Coimbra	16/07/25		37
01.52		Sara Lopes		F	14/08/09	u 16	AGDAK	Setúbal	CMACS - Seixal	28/12/24		38
01.52	indoor	Carolina Fernandes		F	29/08/08	u 18	AGV	Viseu	CAR - Jamor - Lx	01/03/25		39
01.52		Mariana Paço		F	12/07/11	u 16	SCP	Lisboa	Seia	14/06/25		40
01.52		Leticia Agostinho		F	15/02/10	u 16	GCAD	C Branco	Seia	14/06/25		41
01.51		Inês Ferreira		F	09/05/09	u 16	CDCNAV	Porto	Estádio 1º de Maio Braga	30/11/24		42
01.51		Eliana Fernandes		F	16/11/06	u 20	AJS	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	14/12/24		43
01.51		Sofia Santos		F	25/11/11	u 16	SCP	Lisboa	Oeiras	18/01/25		44
01.51		Francisca Silva		F	12/11/10	u 16	ASE	Santarém	Beja	28/06/25		45
01.50		Angelina Volkmar	GER	F	11/09/08	u 18	COP	Algarve	Quarteira	01/12/24		46
01.50		Luana Soares		F	07/09/09	u 16	CASJ	Algarve	VRSA / Faro	21/12/24		47
01.50		Luana Figueira		F	04/12/05	u 20	MAC	Porto	Lousada	28/12/24		48
01.50	indoor	Matilde Joaquim		F	06/02/09	u 18	JV	Leiria	Forum Braga	25/01/25		49
01.50		Nicolle Moura		F	01/11/07	u 20	AABV	Algarve	Matosinhos	30/05/25		50
01.49	indoor	Laura Agostinho		F	09/10/09	u 16	ASE	Santarém	Expocentro - Pombal	29/12/24		51
01.49	indoor	Maria Rascão		F	06/09/08	u 18	GDD	Évora	Nave Desportiva de Alpiarça	18/01/25		52
01.49		Matilde Freitas		F	16/01/08	u 18	ADRAP	Madeira	Funchal, Câmara de Lobos e Ribeira Brava	03/05/25		53
01.48	indoor	Sofia Machado		F	24/04/08	u 18	GCAD	C Branco	Expocentro - Pombal	21/12/24		54
01.48		Íris Bandeira		F	16/09/10	u 16	SLB	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	24/05/25		55
01.47		Viviana Silva		F	25/07/11	u 16	GDE	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	11/01/25		56
01.47		Mariana Costa		F	23/02/11	u 16	NDAP	Leiria	Estádio Municipal de Pombal	05/04/25		57
01.47		Maria Leonor Tavares		F	10/08/10	u 16	LLFC	Aveiro	Branca	19/04/25		58
01.47		Carlota Paiva		F	14/01/08	u 18	MAC	Porto	Lousada	03/05/25		59
01.47		Simone Morim		F	05/02/07	u 20	ACFR	Porto	Braga	07/06/25		60
01.46	indoor	Maria Do Carmo Lúcio		F	22/07/08	u 18	AFS	Lisboa	Jamor	15/12/24		61
01.46	indoor	Ashley Jorge		F	21/03/09	u 18	JV	Leiria	Expocentro - Pombal	11/01/25		62
01.46	indoor	Rita Barros		F	19/08/11	u 16	CAP	Porto	Forum Braga	18/01/25		63
01.46		Luna Rodrigues		F	22/06/08	u 18	CPA-S	Santarém	Viana do Castelo	17/05/25		64
01.46		Gabriela Martins		F	03/04/10	u 16	ESCMOV	Porto	Maia	24/05/25		65
01.45		Eduarda Silva		F	12/03/10	u 16	AJS	Madeira	Ribeira Brava (Cdm)	07/12/24		66
01.45		Carolina Frada		F	14/03/07	u 18	CFOD	Porto	Lousada	28/12/24		67
01.45		Ana Sofia Carrilho		F	15/08/11	u 16	GDR	Viseu	E.M. Fontelo	01/06/25		68
01.45		Kateryna Kalmykova		F	21/12/07	u 20	CIAIA	Faial	Angra do Heroísmo	14/06/25		69
01.45		Luana Correia		F	21/12/08	u 18	GJVP	V Castelo	Estádio Municipal Manuela Machado	19/07/25		70
01.44		Francisca Ferreira		F	17/03/07	u 18	ACFR	Porto	Maia	22/12/24		71
01.44		Carolina Mendes		F	28/01/10	u 16	OLIVAIS	Coimbra	Complexo Desportivo de Febres	05/04/25		72
01.44		Leonor Ascenso		F	10/11/08	u 18	JV	Leiria	Estádio Municipal de Marinha Grande	10/05/25		73
01.44		Ana Carolina Martins		F	28/12/11	u 16	SLA	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	24/05/25		74
01.44		Madalena Neto		F	22/01/11	u 16	CSM	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	28/06/25		75
01.43	indoor	Sofia Quintino		F	19/04/05	u 20	AFS	Lisboa	Jamor	15/12/24		76
01.43	indoor	Silvia Trindade		F	07/04/05	u 20	SCP	Lisboa	Jamor	15/12/24		77
01.43		Mahé Correia		F	23/12/10	u 16	ACDCVC	Aveiro	Lourosa	01/05/25		78
01.43		Margarida Pires		F	27/04/11	u 16	GDD	Évora	Vendas Novas	24/05/25		79
01.43		Inês Morim		F	30/03/10	u 16	CDP	Porto	Maia	24/05/25		80
01.43		Joana Maria Silva		F	03/05/11	u 16	SCP	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	01/07/25		81
01.42	indoor	Lara Fernandes		F	03/12/11	u 16	OLIVAIS	Coimbra	Expocentro - Pombal	11/01/25		82
01.42	indoor	Joana Seixas		F	09/06/08	u 18	ACB-L	Leiria	Expocentro - Pombal	11/01/25		83
01.42	indoor	Ana Gomes		F	08/05/11	u 16	PLF	Braga	Forum Braga	25/01/25		84
01.42		Alicia Filipe		F	02/03/11	u 16	GDC	Setúbal	Beja	26/04/25		85
01.42		Daniëla Jaia		F	15/10/11	u 16	NSF	Algarve	Beja	26/04/25		86
01.42		Íris Silva		F	14/09/11	u 16	NDAP	Leiria	Estádio Cidade Coimbra	16/07/25		87
01.42		Constança Loureiro		F	11/08/10	u 16	GRECAS	Aveiro	Estádio Cidade Coimbra	16/07/25		88
01.41	indoor	Catarina Vieira		F	17/12/06	u 20	ADRAP	Madeira	Forum Braga	25/01/25		89
01.41	indoor	Lara Lopes		F	10/05/07	u 20	A20KM	Santarém	Nave Desportiva de Alpiarça	01/02/25		90
01.41		Leonor Amorim		F	16/03/12	u 14	ESCMOV	Porto	Ramalde	01/05/25		91



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
01.40	indoor	Vandércia Gouveia		F	05/09/12	u 14	OLIVAIS	Coimbra	Eiras - Coimbra	07/12/24		92
01.40		Alicia Baptista	ANG	F	14/03/07	u 18	LAVRA	Porto	Estádio 1º de Maio Braga	14/12/24		93
01.40		Marta Graunke		F	21/01/07	u 18	AABV	Algarve	VRSA / Faro	21/12/24		94
01.40		Genilza Trindade		F	02/01/05	u 20	COP	Algarve	VRSA / Faro	21/12/24		95
01.40		Leonor Marcelo		F	03/01/11	u 16	JDN	Beja	Beja	18/01/25		96
01.40	indoor	Rafaela Lacerda		F	30/03/09	u 18	CIAIA	Faial	Horta	07/02/25		97
01.40		Byanca Carvalho		F	06/04/12	u 14	SCP	Lisboa	Torres Vedras	16/02/25		98
01.40		Alice Rocha		F	31/03/10	u 16	CBSEIXAL	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	22/02/25		99
01.40	indoor	Carolina Sousa		F	21/04/09	u 18	PLF	Braga	CAR - Jamor - Lx	01/03/25		100
01.40		Constança Ribeiro		F	20/02/10	u 16	JDN	Beja	Beja	30/03/25		101
01.40		Matilde Maximino		F	28/11/11	u 16	JDN	Beja	Beja	12/04/25		102
01.40		Marta Néné		F	29/10/09	u 18	JDN	Beja	Beja	12/04/25		103
01.40		Margarida Oliveira		F	19/10/09	u 18	ARAC	Aveiro	Febres	03/05/25		104
01.40		Ana Almeida		F	03/02/09	u 18	ACDCVC	Aveiro	Febres	03/05/25		105
01.40		Evie Weber	NED	F	13/04/10	u 16	GDE	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	07/06/25		106
01.40		Mariana Carvalho		F	08/02/11	u 16	CRDS	Algarve	Faro - Lagoa	21/06/25		107
01.40		Madalena Calhau		F	19/10/10	u 16	JDN	Beja	Beja	22/06/25		108
01.40		Regina Amorim		F	28/03/06	u 20	ACDAV	V Castelo	Maia	09/07/25		109

Salto em Comprimento											até 4.85	
06.24	indoor	Tatiana Pereira		F	18/05/06	u 20	SLB	Lisboa	Expocentro de Pombal	08/02/25		1
06.12	1,8	Natacha Candé		F	25/01/07	u 20	JIV	S Miguel	Seixal	26/07/25		2
05.94	0,1	Sara Ferreira		F	13/04/09	u 18	VTSC	Braga	Beja	28/06/25		3
05.67	1,1	Sara Athayde		F	04/05/06	u 20	CPPEA	Setúbal	Seixal	26/07/25		4
05.64	1,9	Laura Agostinho		F	09/10/09	u 18	ASE	Santarém	Estádio Municipal de Abrantes	21/06/25		5
05.63	1,5	Anamar Jorge		F	07/11/09	u 18	JIV	S Miguel	Lisboa	31/05/25		6
05.62	indoor	Maria Do Carmo Lúcio		F	22/07/08	u 18	AFS	Lisboa	Linda a Velha, Oeiras	11/01/25		7
05.59	1,3	Rita Quirino		F	13/06/07	u 20	CPPEA	Setúbal	Seixal	26/07/25		8
05.58	2,0	Naycira Varela		F	16/02/07	u 20	SCP	Lisboa	Seixal	26/07/25		9
05.49	1,1	Inês Pedro		F	10/01/08	u 18	AMONT	Braga	PistaProf. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	02/07/25		10
05.44	-0,5	Daniela Dantas		F	21/01/11	u 16	SCP	Lisboa	Seia	14/06/25		11
05.42	0,1	Clara Cabral		F	04/10/09	u 18	CTMVPA	V Real	Matosinhos	30/05/25		12
05.42	1,6	Inês Vila		F	17/06/09	u 18	SCP	Lisboa	Pista Susana Feitor - Rio Maior	07/06/25		13
05.41	indoor	Lara Simões		F	26/04/10	u 16	CPPEA	Setúbal	Expocentro de Pombal	01/02/25		14
05.39	1,2	Nicolle Moura	BRA	F	01/11/07	u 20	AABV	Algarve	Matosinhos	30/05/25		15
05.37	-0,5	Carolina Fernandes		F	29/08/08	u 18	AGV	Viseu	E.M. Fontelo	01/06/25		16
05.33	1,0	Gabriela Barros		F	30/06/10	u 16	ADNO	Lisboa	PistaProf. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	03/05/25		17
05.32	indoor	Joana Wever		F	05/02/10	u 16	SCP	Lisboa	Jamor	15/03/25		18
05.32	1,3	Nadira Sanches		F	10/06/10	u 16	SLB	Lisboa	PistaProf. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	03/05/25		19
05.30	0,2	Zoé Nunes Pedro		F	27/07/10	u 16	AFS	Lisboa	PistaProf. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	03/05/25		20
05.30		Leonor Saraiva		F	12/11/07	u 20	GRE-AA	Coimbra	E.M. Fontelo	24/05/25		21
05.29	1,8	Aminata Baldé	GBS	F	13/05/09	u 18	SLB	Lisboa	PistaProf. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	24/05/25		22
05.28	indoor	Nadine Fortes		F	25/02/09	u 18	AABV	Algarve	VRSA / Faro	04/01/25		23
05.28	1,4	Joana Ghira		F	13/01/08	u 18	SCP	Lisboa	PistaProf. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	24/05/25		24
05.27	0,0	Ana Silva		F	11/11/06	u 20	MAC	Porto	Lousada	28/12/24		25
05.27	indoor	Lara Simões		F	24/02/10	u 16	JV	Leiria	Expocentro de Pombal	01/02/25		26
05.26	indoor	Katerina Quinn		F	23/01/08	u 18	JV	Leiria	Expocentro - Pombal	18/01/25		27
05.25	indoor	Catarina F. Vieira		F	17/12/06	u 20	ADRAP	Madeira	Forum Braga	08/03/25		28
05.25	1,1	Matilde Morujão		F	08/12/10	u 16	MAC	Porto	Cucujães	06/07/25		29
05.24	1,9	Tatiana Couto		F	02/02/09	u 18	CDSC	S Miguel	Ponta Delgada	10/05/25		30
05.23	-2,3	Rafaela Santos		F	26/01/05	u 20	ACPV	Porto	Lousada	28/12/24		31
05.22	2,0	Angelina Volkmar	GER	F	11/09/08	u 18	COP	Algarve	Quarteira	01/12/24		32
05.22	0,6	Sofia Botelho		F	06/07/11	u 16	JIV	S Miguel	Ponta Delgada	31/05/25		33
05.21	-0,2	Kimberly Nunes		F	08/06/10	u 16	AJS	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	31/05/25		34
05.21	1,4	Alessandra Santos		F	24/06/09	u 18	JV	Leiria	Lisboa	31/05/25		35
05.20	0,5	Laura Bento		F	24/06/11	u 16	SCBM	Aveiro	Vagos	15/03/25		36
05.19	1,5	Maria Luís Silva		F	28/05/07	u 20	GRECAS	Aveiro	Vagos	19/07/25		37
05.17	1,8	Ana Beatriz Pereira		F	03/10/07	u 20	ADRAP	Madeira	Maia	24/05/25		38
05.16	-0,5	Alice Varino		F	19/06/08	u 18	GDP-L	Leiria	Estádio Municipal deMarinhaGrande	26/04/25		39
05.15	0,4	Beatriz Oliveira		F	11/04/11	u 16	CAP	Porto	Cucujães	06/07/25		40
05.13	indoor	Rita Barros		F	19/08/11	u 16	CAP	Porto	Forum Braga	18/01/25		41
05.11	0,1	Joana Rosa		F	16/03/07	u 18	CPPEA	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	14/12/24		42
05.11	indoor	Madalena Sampaio		F	20/03/08	u 18	AFS	Lisboa	Jamor	15/12/24		43
05.11	-0,4	Íris Silva		F	14/09/11	u 16	NDAP	Leiria	Estádio Municipal de Pombal - Cnl	24/05/25		44
05.10	0,0	Carolina Frada		F	14/03/07	u 18	CFOD	Porto	Lousada	28/12/24		45



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
05.10	-0,9	Beatriz Barbosa		F	26/11/10	u 16	SLB	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	24/05/25		46
05.10		Rita Moura		F	05/05/09	u 18	GRE-AA	Coimbra	E.M. Fontelo	24/05/25		47
05.10	-2,4	Joana Paulino		F	14/12/06	u 20	CASJ	Algarve	Faro	14/06/25		48
05.09	0,6	Inês Teixeira		F	14/05/10	u 16	QFC	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	24/05/25		49
05.08	0,1	Marina Intchala	CPV	F	29/05/08	u 18	JOMA	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	24/05/25		50
05.08	1,4	Iara Ferreira		F	06/07/09	u 18	OLVAIS	Coimbra	Lisboa	31/05/25		51
05.08	0,8	Matilde Joaquim		F	06/02/09	u 18	JV	Leiria	Leiria	19/07/25		52
05.07	indoor	Inês Gomes		F	18/05/10	u 16	SCP	Lisboa	Jamor	14/12/24		53
05.07	0,0	Inês Ribeiro		F	15/04/11	u 14	PLF	Braga	Lousada	28/12/24		54
05.07	indoor	Bruna Silva		F	31/08/09	u 18	CAMR	Leiria	Expocentro - Pombal	11/01/25		55
05.07	indoor	Diana Indequê		F	19/03/08	u 18	SCP	Lisboa	Jamor	08/03/25		56
05.07	indoor	Sofia Ribeiro		F	22/03/10	u 16	SCP	Lisboa	Jamor	15/03/25		57
05.06	0,0	Joana Maria Silva		F	03/05/11	u 16	SCP	Lisboa	Beja	26/04/25		58
05.05	indoor	Laura Reis		F	28/08/09	u 16	GAF	Santarém	Nave Desportiva de Alpiarça	07/12/24		59
05.05	indoor	Lara Nunes		F	16/02/10	u 16	SCP	Lisboa	Jamor	21/12/24		60
05.05	indoor	Catarina Birne		F	13/11/09	u 18	CFB	Lisboa	Linda a Velha, Oeiras	11/01/25		61
05.05	0,6	Clara Franco		F	09/06/10	u 16	THA	Santarém	Estádio Municipal de Abrantes	03/05/25		62
05.05	-0,4	Francisca Reis		F	21/12/10	u 16	JV	Leiria	Estádio Municipal de Pombal - Cnl	24/05/25		63
05.05	0,1	Mariana Costa		F	01/04/08	u 18	GRECAS	Aveiro	Vagos	19/07/25		64
05.04	indoor	Inês Saldanha		F	06/11/08	u 18	THA	Santarém	Almeirim/Alpiarça	25/01/25		65
05.03	0,6	Leonor Néri		F	13/11/09	u 16	ACFR	Porto	Maia	02/11/24		66
05.03	0,9	Ana Flor Leça		F	08/06/11	u 16	ACFR	Porto	Lisboa	31/05/25		67
05.02	indoor	Ema Martins		F	08/02/10	u 16	SLB	Lisboa	Jamor	21/12/24		68
05.02	0,1	Íris Baltarejo		F	28/03/12	u 14	JOBRA	Aveiro	Lourosa	01/05/25		69
05.01	indoor	Sofia Machado		F	24/04/08	u 18	GCAD	C Branco	Expocentro de Pombal	01/02/25		70
05.01	0,7	Maria Cunha		F	04/12/10	u 16	AGV	Viseu	E.M. Fontelo	21/06/25		71
04.99	-0,1	Mariana Sousa		F	21/08/07	u 20	AGV	Viseu	E.M. Fontelo	01/06/25		72
04.99	1,2	Filipa Fernandes		F	10/01/08	u 18	LLFC	Aveiro	Vários Locais	07/06/25		73
04.99	0,4	Nilã Viala		F	14/05/09	u 18	CDQ	Algarve	Faro - Lagoa	21/06/25		74
04.98	-0,4	Matilde Vieira		F	11/09/08	u 18	AFS	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	18/05/25		75
04.98	0,0	Simone Morim		F	05/02/07	u 20	ACFR	Porto	Parque Desportivo de Ramalde	29/06/25		76
04.97	indoor	Diana Vatula		F	07/08/07	u 20	CAMG	Leiria	Expocentro - Pombal	18/01/25		77
04.97	-1,7	Madalena Barradas		F	29/08/09	u 18	ACF	Portalegre	Portalegre	24/05/25		78
04.96	0,4	Madalena Silva		F	04/09/09	u 18	GCAD	C Branco	E.M. Fontelo	11/01/25		79
04.96	1,7	Filipa Roussado		F	29/04/09	u 18	SCP	Lisboa	CMACS - Seixal	06/04/25		80
04.96	1,2	Carolina Cardim		F	07/08/09	u 18	AFS	Lisboa	Lisboa	31/05/25		81
04.95	0,1	Ana Rocha		F	03/08/11	u 14	ACDCVC	Aveiro	Arada	30/11/24		82
04.95	indoor	Francisca Silva		F	12/11/10	u 16	ASE	Santarém	CAR - Jamor - Lx	01/03/25		83
04.95	0,8	Sara Lopes		F	14/08/09	u 18	AGDAK	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	12/04/25		84
04.95	0,7	Luana Alexandre		F	09/04/09	u 18	CPRAB	Leiria	Leiria	28/06/25		85
04.95	indoor	Beatriz Guerreiro		F	15/02/06	u 20	SCP	Lisboa	Linda a Velha, Oeiras	11/01/25		86
04.94	1,4	Cândida Piedade		F	01/06/08	u 18	SLA	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	24/05/25		87
04.94	0,8	Lara Saraiva		F	17/01/09	u 18	CLAC	Santarém	Estádio Municipal de Abrantes	14/06/25		88
04.94	-0,1	Soraia Lourenço		F	20/07/07	u 20	CDQ	Algarve	Faro	07/06/25		89
04.93	1,0	Rafaela Ferreira		F	08/02/10	u 16	CAOV	V Castelo	Braga	21/06/25		90
04.93	1,9	Maria Leonor Tavares		F	10/08/10	u 16	LLFC	Aveiro	Vagos (Estádio Municipal)	24/05/25		91
04.92	-0,3	Ana Carolina Martins		F	28/12/11	u 16	SLA	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	24/05/25		92
04.92		Laura Moreira		F	01/04/07	u 18	VTSC	Braga	Estádio 1º de Maio Braga	14/12/24		93
04.92	1,0	Carolina Sousa		F	21/04/09	u 18	PLF	Braga	Estádio Municipal Manuela Machado	19/07/25		94
04.91	indoor	Adriana Simões		F	22/12/10	u 16	SLB	Lisboa	Jamor	21/12/24		95
04.90	indoor	Carolina Lima		F	24/04/10	u 16	AFS	Lisboa	Oeiras	12/01/25		96
04.90	0,6	Vitória Albino		F	23/01/12	u 14	FCC	Beja	Beja	21/06/25		97
04.89	0,1	Nádia Mata		F	25/01/08	u 18	SCP	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	04/05/25		98
04.89	0,8	Ana Rita Limeira		F	08/02/12	u 14	SUOV	Coimbra	Estádio Municipal de Pombal - Cnl	24/05/25		99
04.89	indoor	Matilde Fernandes		F	26/11/10	u 16	VTSC	Braga	Forum Braga	08/02/25		100
04.89	0,6	Margarida Oliveira		F	20/10/09	u 16	LAVRA	Porto	Maia	22/12/24		101
04.88	-2,6	Mariana Paço		F	12/07/11	u 16	SCP	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	24/05/25		102
04.88	indoor	Sofia Quintino		F	19/04/05	u 20	AFS	Lisboa	Jamor	15/12/24		103
04.87	-0,2	Lara Magalhães		F	08/05/12	u 14	AEAC	Santarém	Beja	26/04/25		104
04.86	-0,5	Marta Araújo		F	07/05/12	u 14	ACFR	Porto	Maia	10/06/25		105
04.86	0,2	Nelcyane Varela	CPV	F	15/05/12	u 14	GDC	Setúbal	Beja	26/04/25		106
04.85	indoor	Silvia Trindade		F	07/04/05	u 20	SCP	Lisboa	Jamor	15/12/24		107
04.85	indoor	Catarina Marta		F	23/09/10	u 16	SCP	Lisboa	Jamor	15/03/25		108
04.85	1,9	Marta Peralta		F	11/02/09	u 16	CFOD	Porto	Maia	22/12/24		109



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
Triplo Salto											até 10.00	
13.16	1,2	Tatiana Pereira		F	18/05/06	u 20	SLB	Lisboa	Mannheim /GER	28/06/25		1
12.53	0,2	Anamar Jorge		F	07/11/09	u 18	JIV	S Miguel	Beja	28/06/25		2
12.50	1,4	Beatriz Barrenho		F	11/04/06	u 20	SLB	Lisboa	Seixal	26/07/25		3
12.11	1,2	Natacha Candé		F	25/01/07	u 20	JIV	S Miguel	Ponta Delgada	22/03/25		4
12.03	-0,2	Nicolle Moura	BRA	F	01/11/07	u 20	AABV	Algarve	Braga	02/08/25		5
11.97	indoor	Sara Ferreira		F	13/04/09	u 18	VTSC	Braga	Expocentro de Pombal	15/02/25		6
11.95	1,6	Naycira Varela		F	16/02/07	u 20	SCP	Lisboa	Seixal	26/07/25		7
11.87	1,0	Clara Cabral		F	04/10/09	u 18	CTMVPA	V Real	Braga	21/06/25		8
11.68	0,6	Joana Ghira		F	13/01/08	u 18	SCP	Lisboa	Estádio 1º de Maio - Inatel	01/05/25		9
11.68	0,0	Matilde Morujão		F	08/12/10	u 16	MAC	Porto	Lousada	03/05/25		10
11.64	0,5	Inês Vila		F	17/06/09	u 18	SCP	Lisboa	Seixal	26/07/25		11
11.55	0,5	Rita Quirino		F	13/06/07	u 20	CPPEA	Setúbal	Seixal	26/07/25		12
11.53	1,6	Daniela Dantas		F	21/01/11	u 16	SCP	Lisboa	Seia	14/06/25		13
11.39	-0,5	Leonor Ascenso		F	10/11/08	u 18	JV	Leiria	Leiria	22/06/25		14
11.36	indoor	Lara Simões		F	24/02/10	u 16	JV	Leiria	Expocentro de Pombal	01/02/25		15
11.20	-0,7	Alice Varino		F	19/06/08	u 18	GDP-L	Leiria	Leiria	22/06/25		16
11.15	0,2	Joana Wever		F	05/02/10	u 16	SCP	Lisboa	Seia	14/06/25		17
11.13	0,6	Sofia Ribeiro		F	22/03/10	u 16	SCP	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	24/05/25		18
11.04	0,2	Carolina Seleiro		F	11/10/05	u 20	CPPEA	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	07/12/24		19
11.02	indoor	Katerina Quinn		F	23/01/08	u 18	JV	Leiria	Expocentro - Pombal	18/01/25		20
11.01	-1,2	Leonor Saraiva		F	12/11/07	u 20	GRE-AA	Coimbra	Estádio Municipal de Leiria	18/06/25		21
10.99	indoor	Aminata Baldé	GBS	F	13/05/09	u 18	SLB	Lisboa	Jamor	04/01/25		22
10.94	indoor	Nádia Mata		F	25/01/08	u 18	SCP	Lisboa	Jamor	04/01/25		23
10.91	0,4	Raquel Conceição		F	04/06/05	u 20	AACC	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	14/12/24		24
10.90	0,6	Matilde Joaquim		F	06/02/09	u 18	JV	Leiria	Beja	28/06/25		25
10.89	1,4	Alícia Filipe		F	02/03/11	u 16	GDC	Setúbal	Seia	14/06/25		26
10.80	1,3	Gabriela Martins		F	03/04/10	u 16	ESCMOV	Porto	Seia	14/06/25		27
10.78	-0,9	Diana Vatula		F	07/08/07	u 20	CAMG	Leiria	Leiria	28/06/25		28
10.74	indoor	Marta Carriço		F	04/05/07	u 20	ACDRA	Leiria	Forum Braga e Expocentro Pombal	18/01/25		29
10.74	0,0	Inês Ribeiro		F	15/04/11	u 16	PLF	Braga	Braga	10/05/25		30
10.72	0,9	Filipa Roussado		F	29/04/09	u 18	SCP	Lisboa	Torres Vedras	18/06/25		31
10.71	-1,5	Daniëla Jaia		F	15/10/11	u 16	NSF	Algarve	Faro - Lagoa	21/06/25		32
10.68	indoor	Francisca Reis		F	21/12/10	u 16	JV	Leiria	Expocentro - Pombal	11/01/25		33
10.66	1,0	Filipa Fernandes		F	10/01/08	u 18	LLFC	Aveiro	Vagos	19/07/25		34
10.61	2,0	Inês Gomes		F	18/05/10	u 16	SCP	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	03/05/25		35
10.59	indoor	Angelina Volkmar	GER	F	11/09/08	u 18	COP	Algarve	Vila Real de Santo António	07/12/24		36
10.55	1,1	Mariana Pontes		F	24/03/09	u 18	SCP	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	24/05/25		37
10.53	1,0	Lara Saraiva		F	17/01/09	u 18	CLAC	Santarém	Estádio Municipal de Abrantes	14/06/25		38
10.49	indoor	Eva Machado		F	11/05/06	u 20	LLFC	Aveiro	Forum Braga	18/01/25		39
10.48	indoor	Mariana Baixinho		F	15/02/08	u 18	SLB	Lisboa	Oeiras	18/01/25		40
10.43	indoor	Nicole Liendo		F	04/03/09	u 18	SCP	Lisboa	Linda a Velha, Oeiras	11/01/25		41
10.40	0,7	Francisca Viegas		F	07/08/07	u 20	ACFR	Porto	Vários Locais	07/06/25		42
10.38	-0,1	Alessandra Santos		F	24/06/09	u 18	JV	Leiria	Leiria	19/07/25		43
10.37	1,0	Beatriz Oliveira		F	30/12/10	u 16	LAVRA	Porto	Braga	21/06/25		44
10.36	0,2	Luna Rodrigues		F	22/06/08	u 18	CPA-S	Santarém	Estádio Municipal de Abrantes	14/06/25		45
10.35	1,5	Carlota Garcia		F	06/02/11	u 16	CBA-S	Santarém	Viana do Castelo	17/05/25		46
10.34	1,3	Joana Paulino		F	14/12/06	u 20	CASJ	Algarve	Lagoa Faro	24/05/25		47
10.28	indoor	Joana Pereira		F	23/12/06	u 20	CIAIA	Faial	Horta	07/02/25		48
10.28	-1,2	Laura Bento		F	24/06/11	u 16	SCBM	Aveiro	Febres	03/05/25		49
10.28	1,2	Rita Barros		F	19/08/11	u 16	CAP	Porto	Vagos	11/01/25		50
10.27	0,2	Maria Cunha		F	04/12/10	u 16	AGV	Viseu	E.M. Fontelo	24/05/25		51
10.27	0,1	Ana Rocha		F	03/08/11	u 16	ACDCVC	Aveiro	Vagos	31/05/25		52
10.27	0,6	Bruna Silva		F	31/08/09	u 18	CAMR	Leiria	Estádio Municipal de Marinha Grande	17/05/25		53
10.25	1,2	Kimberly Nunes		F	08/06/10	u 16	AJS	Madeira	Viana do Castelo	17/05/25		54
10.24	1,7	Sara Lopes		F	14/08/09	u 18	AGDAK	Setúbal	CMACS - Seixal	11/01/25		55
10.23	-0,3	Íris Silva		F	14/09/11	u 16	NDAP	Leiria	Leiria	22/06/25		56
10.21	indoor	Margarida Oliveira		F	20/10/09	u 18	LAVRA	Porto	Forum Braga	11/01/25		57
10.20	indoor	Matilde Soares		F	31/03/07	u 20	CAMG	Leiria	Forum Braga	08/02/25		58
10.19	-1,4	Yara Lemos		F	20/04/06	u 20	CTMVPA	V Real	Vila Pouca de Aguiar	12/07/25		59
10.18	-1,1	Francisca Silva		F	12/11/10	u 16	ASE	Santarém	Estádio Municipal de Abrantes	03/05/25		60
10.15	indoor	Filipa Craveiro		F	13/10/06	u 20	ACPV	Porto	Forum Braga	11/01/25		61
10.15	1,4	Íris Bandeira		F	16/09/10	u 16	SLB	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	24/05/25		62
10.12		Eliana Fernandes		F	16/11/06	u 20	AJS	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	21/06/25		63
10.10	0,6	Leonor Marcelo		F	03/01/11	u 16	JDN	Beja	Beja	22/06/25		64
10.10	-1,8	Lara Almeida		F	01/09/10	u 16	CPA-S	Santarém	Estádio Municipal de Pombal - Cnl	24/05/25		65



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
10.09	1,0	Ana Flor Leça		F	08/06/11	u 16	ACFR	Porto	Braga	21/06/25		66
10.08	indoor	Fátima Camara		F	25/09/07	u 20	CDP	Porto	Forum Braga e Expocentro Pombal	18/01/25		67
10.05	-0,2	Joana Solé		F	26/01/07	u 20	CYCL	V Castelo	Estádio Municipal Manuela Machado	24/05/25		68
10.05	0,1	Maria Leonor Tavares		F	10/08/10	u 16	LLFC	Aveiro	Vagos	15/03/25		69
10.04	0,5	Inês Morim		F	30/03/10	u 16	CDP	Porto	Braga	21/06/25		70
10.02	1,4	Joana Rosa		F	16/03/07	u 18	CPPEA	Setúbal	CMACS - Seixal	21/12/24		71
10.01	1,8	Madalena Pilar		F	24/09/11	u 16	QFC	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaíça - Almada	24/05/25		72
10.00	indoor	Oleksa Shchegrynets		F	02/12/09	u 18	GAF	Santarém	Almeirim/Alpiarça	08/02/25		73

Salto com Vara											até 2.30	
03.30	indoor	Alexandra Lence	ESP	F	08/05/07	u 20	CAOV	V Castelo	Expocentro de Pombal	22/02/25		1
03.30		Mafalda Andrade		F	24/09/08	u 18	CAP	Porto	Maia	15/06/25		2
03.26		Nádia Mata		F	25/01/08	u 18	SCP	Lisboa	Beja	28/06/25		3
03.20	indoor	Léna Geraldes		F	25/11/07	u 20	SLB	Lisboa	Expocentro de Pombal	15/02/25		4
03.20	indoor	Daniela Taralunga		F	24/02/06	u 20	JV	Leiria	Braga	08/03/25		5
03.20		Carolina Verissimo		F	22/02/10	u 16	SCP	Lisboa	Beja	28/06/25		6
03.20		Ana Beatriz Pereira		F	03/10/07	u 20	ADRAP	Madeira	Seixal	26/07/25		7
03.10		Matilde P Silva		F	02/09/09	u 18	JV	Leiria	Seixal	26/07/25		8
03.08		Eduarda Silva		F	12/03/10	u 16	AJS	Madeira	Viana do Castelo	17/05/25		9
03.00		Íris Passos		F	11/05/08	u 18	ACB-L	Leiria	Leiria	28/06/25		10
02.90	indoor	Matilde Freitas		F	16/01/08	u 18	ADRAP	Madeira	Expocentro de Pombal	01/02/25		11
02.90		Maria Manaça		F	18/01/09	u 18	JV	Leiria	Leiria	19/07/25		12
02.90		Ashley Jorge		F	21/03/09	u 18	JV	Leiria	Seixal	26/07/25		13
02.85		Maria França		F	01/04/06	u 20	SCB	Braga	Braga	21/06/25		14
02.85		Jéssica Agostinho		F	31/01/05	u 20	ADTT	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaíça - Almada	14/12/24		15
02.80		Carlota Fernandes		F	29/10/10	u 16	AJS	Madeira	Beja	28/06/25		16
02.80		Mariana Monteiro		F	19/07/06	u 20	EAT	Porto	Seixal	26/07/25		17
02.70		Alicia Filipe		F	02/03/11	u 16	GDC	Setúbal	Beja	28/06/25		18
02.60		Mariana Costa		F	01/04/08	u 18	GRECAS	Aveiro	Vagos	19/07/25		19
02.60		Diana Ribeiro		F	22/12/06	u 20	SCP	Lisboa	Oeiras	19/01/25		20
02.60	indoor	Luana Soares		F	07/09/09	u 18	CASJ	Algarve	Forum Braga e Expocentro Pombal	18/01/25		21
02.55	indoor	Maria João Pacheco		F	09/11/09	u 18	MAC	Porto	Expocentro de Pombal	15/02/25		22
02.50		Gabriela Alves		F	03/10/09	u 18	ADTT	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaíça - Almada	19/07/25		23
02.50		Laura Gouveia		F	09/10/10	u 16	AJS	Madeira	Seia	14/06/25		24
02.50		Leticia Filipe		F	02/03/11	u 16	GDC	Setúbal	Marinha Grande	24/05/25		25
02.40		Maria Oliveira		F	05/11/10	u 16	VTSC	Braga	Beja	28/06/25		26
02.35		Leonor Fazendeiro		F	03/12/10	u 16	CAMG	Leiria	Estádio Municipal de Leiria	16/07/25		27
02.30		Eliana Fernandes		F	16/11/06	u 20	AJS	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	21/06/25		28
02.30		Matilde Romão		F	09/10/09	u 18	IND-S	Santarém	Estádio Municipal de Abrantes	14/06/25		29
02.30		Mariana Santos		F	15/09/11	u 16	ADTT	Setúbal	Seia	14/06/25		30
02.30	indoor	Melissa Mendes		F	15/09/06	u 20	JOMA	Lisboa	Jamor	19/02/25		31
02.30		Sol Soares		F	24/10/08	u 18	A20KM	Santarém	Pista Susana Feitor-Rio Maior	05/07/25		32
02.30		Lara Barbosa		F	02/02/09	u 18	SCB	Braga	Braga	16/07/25		33

Lançamento do Peso											4 kg	até 8.00
12.66		Lafaete Saraiva	GBS	F	11/12/06	u 20	SCP	Lisboa	Açoteias	27/04/25		1
12.65		Natacha Candé		F	25/01/07	u 20	JIV	S Miguel	Tampere (FIN)	09/08/25		2
12.24	indoor	Eliany Monteverde		F	24/04/07	u 20	SLB	Lisboa	Forum Braga	01/03/25		3
11.97		Margarida Bento		F	28/01/09	u 18	SCP	Lisboa	Lisboa	10/06/25		4
11.42	indoor	Ana Nascimento	STP	F	13/09/07	u 20	SCP	Lisboa	Expocentro de Pombal	15/02/25		5
11.20		Eliane Varela		F	03/09/07	u 20	SCP	Lisboa	CnL - Leiria	09/08/25		6
11.01	indoor	Soraia Teixeira		F	12/04/07	u 20	ACM-A	Terceira	Expocentro de Pombal	15/02/25		7
10.98		Sofia Ganoshenko		F	04/01/08	u 18	AABV	Algarve	Seixal	26/07/25		8
10.54		Ariana Sofia Pereira		F	28/06/08	u 18	SCP	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	24/05/25		9
10.40		Sara Perestrelo		F	22/02/08	u 18	ADRAP	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	19/07/25		10
10.35		Carolina Sousa		F	21/04/09	u 18	PLF	Braga	Complexo Desportivo de Leça da Palmeira	02/07/25		11
10.33		Mónica Silva		F	19/08/09	u 18	SUOV	Coimbra	Centro Formação de Lançadores Cpt Sobral Caira	01/05/25		12
10.32	indoor	Sara Lopes		F	27/04/08	u 18	PLF	Braga	Expocentro de Pombal	15/02/25		13
10.30		Sara Lopes		F	14/08/09	u 18	AGDAK	Setúbal	Seixal	26/07/25		14
09.97		Liliana Anselmo		F	19/12/07	u 20	ADCV	Portalegre	Ponte de Sôr	10/05/25		15
09.94		Ariana Teixeira		F	27/02/07	u 20	ADREP	Aveiro	Vagos	25/01/25		16
09.91		Malika Anacleto		F	10/07/09	u 18	SCP	Lisboa	Lisboa	10/06/25		17
09.91	indoor	Bruna Ruela		F	01/10/07	u 20	PLF	Braga	Forum Braga	18/01/25		18



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
09.84		Natália Svirsá		F	06/05/09	u 18	CBA-S	Santarém	Centro Formação de Lançadores CptSobral Caira	01/05/25		19
09.83		Margarida António		F	19/11/08	u 18	GRQL	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	14/12/24		20
09.77		Vera Goucha		F	05/01/05	u 20	JV	Leiria	CnL - Leiria	21/12/24		21
09.75	indoor	Fátima Camara		F	25/09/07	u 20	CDP	Porto	Forum Braga	11/01/25		22
09.73	indoor	Lara Geirinhas		F	04/05/05	u 20	CSM	Madeira	Expocentro - Pombal	28/12/24		23
09.71		Rafaela Lacerda		F	30/03/09	u 18	CIAIA	Faial	Angra do Heroísmo	15/06/25		24
09.59	indoor	Marta Peralta		F	11/02/09	u 18	CFOD	Porto	Forum Braga	11/01/25		25
09.57		Carla Mendes		F	08/03/07	u 20	SLA	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	19/07/25		26
09.52		Iara Tembe		F	01/10/07	u 18	CSM	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	14/12/24		27
09.51		Simone Morim		F	05/02/07	u 20	ACFR	Porto	Estádio Municipal Manuela Machado	19/07/25		28
09.43	indoor	Beatriz Silva		F	20/06/09	u 18	CAMR	Leiria	Expocentro - Pombal	18/01/25		29
09.39	indoor	Sara Athayde		F	04/05/06	u 20	CPPEA	Setúbal	Forum Braga	25/01/25		30
09.30		Mariana Monteiro		F	30/09/06	u 20	CDFE	Aveiro	Cucujães	17/05/25		31
09.29		Starla Bradford	GBR	F	25/11/06	u 20	CRCDL	Algarve	Lagoa Faro	24/05/25		32
09.23	indoor	Leonor Barros		F	13/06/06	u 20	PLF	Braga	Forum Braga	11/01/25		33
09.22		Beatriz Sobral		F	20/07/08	u 18	SLA	Setúbal	CMACS - Seixal	21/12/24		34
09.16	indoor	Carolina Frada		F	14/03/07	u 20	CFOD	Porto	Forum Braga	25/01/25		35
09.15		Joana Lima		F	15/12/11	u 16	CDCNAV	Porto	Centro Formação de Lançadores CptSobral Caira	01/05/25		36
09.09		Inês Alves Reis		F	29/07/09	u 18	LLFC	Aveiro	Vagos	19/07/25		37
08.95	indoor	Maria Pombo		F	25/01/09	u 18	GCAD	C Branco	Expocentro de Pombal	15/02/25		38
08.95		Márcia Gomes		F	07/03/08	u 18	SCP	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	07/06/25		39
08.83		Diana Camejo		F	21/10/06	u 20	AJJ	Portalegre	Vendas Novas	31/05/25		40
08.83		Beatriz Inácia		F	07/08/08	u 18	AJJ	Portalegre	CnL - Leiria	09/08/25		41
08.78		Ruth Thomazzi		F	28/08/09	u 18	AABV	Algarve	Faro	14/06/25		42
08.74	indoor	Sofia Chemyrys		F	04/10/08	u 18	JV	Leiria	Expocentro - Pombal	25/01/25		43
08.69		Matilde Canedo		F	01/07/08	u 18	CFOD	Porto	Estádio Municipal Manuela Machado	19/07/25		44
08.66		Luna Dias		F	09/06/07	u 20	AACC	Setúbal	CMACS - Seixal	21/06/25		45
08.59		Mariana Silva		F	04/09/09	u 18	LAVRA	Porto	Estádio Municipal Manuela Machado	19/07/25		46
08.51		Francisca Viegas		F	07/08/07	u 20	ACFR	Porto	Braga	10/05/25		47
08.51		Carolina Branco		F	16/10/08	u 18	CRAL	Algarve	Lagoa Faro	24/05/25		48
08.50		Sofia Quintino		F	19/04/05	u 20	AFS	Lisboa	Jamor	15/12/24		49
08.50		Beatriz Rodrigues		F	30/07/08	u 18	CVT	Algarve	Açoteias	27/04/25		50
08.48		Madalena Santos		F	14/11/08	u 18	PLF	Braga	Estádio da Maia	21/06/25		51
08.40		Michelle Elmer		F	22/09/07	u 20	CPPEA	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	10/06/25		52
08.31	indoor	Carolina D Santos		F	17/10/07	u 20	CAMG	Leiria	Forum Braga	08/02/25		53
08.30		Yara Lemos		F	20/04/06	u 20	CTMVPA	V Real	Vila Pouca de Aguiar	30/11/24		54
08.29	indoor	Laura Meira		F	08/02/08	u 18	CLAC	Santarém	Nave Desportiva de Alpiarça	01/02/25		55
08.29		Ariana Almeida		F	21/11/05	u 20	AABV	Algarve	VRSA / Lagoa	28/12/24		56
08.22		Leonor Ferreira		F	15/06/07	u 20	ACM-A	Terceira	Angra do Heroísmo	01/02/25		57
08.21	indoor	Sara Baeta		F	14/06/07	u 20	CBA-S	Santarém	Nave Desportiva de Alpiarça	01/02/25		58
08.14		Maria Manuel Brito		F	15/04/07	u 20	AGV	Viseu	E.M. Fontelo	24/05/25		59
08.12		Lara Barroso		F	25/11/08	u 18	CPPEA	Setúbal	CMACS - Seixal	17/07/25		60
08.09		Carolina Bernardo		F	18/07/06	u 20	JDN	Beja	Odemira	25/01/25		61
08.06		Isabel Melo		F	20/09/08	u 18	JIV	S Miguel	Laranjeiras - Ponta Delgada	11/01/25		62
08.04		Isabella Brandão		F	10/08/11	u 16	CLUVE	Coimbra	Centro Formação de Lançadores CptSobral Caira	01/05/25		63
08.04		Bárbara Pinho		F	10/12/07	u 20	ACDCVC	Aveiro	Vagos	21/06/25		64
08.03		Eliana Fernandes		F	16/11/06	u 20	AJS	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	04/01/25		65

Lançamento do Disco										1 kg	até 22.00
43.29	Lafaete Saraiva	GBS	F	11/12/06	u 20	SCP	Lisboa	CnL - Leiria	09/08/25		1
41.91	Adarlene Binta		F	22/07/10	u 16	SCP	Lisboa	CnL - Leiria	09/08/25		2
41.85	Soraia Teixeira		F	12/04/07	u 20	ACM-A	Terceira	Angra do Heroísmo	24/07/25		3
41.02	Sofia Ganoshenko		F	04/01/08	u 18	AABV	Algarve	Beja	28/06/25		4
41.01	Carla Mendes		F	08/03/07	u 20	SLA	Setúbal	Coimbra	05/07/25		5
38.80	Aitana Capeans Rey	ESP	F	23/05/09	u 18	ADCL	V Castelo	V. N. de Cerveira	12/04/25		6
38.75	Rafaela Lacerda		F	30/03/09	u 18	CIAIA	Faial	Horta	09/05/25		7
37.57	Iara Tembe		F	01/10/07	u 18	CSM	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	14/12/24		8
36.59	Ariana Teixeira		F	27/02/07	u 20	ADREP	Aveiro	Vagos (Estádio Municipal)	01/06/25		9
35.32	Matilde Macheta		F	29/10/10	u 16	QFC	Setúbal	Vagos	23/02/25		10
35.20	Eliany Monteverde		F	24/04/07	u 20	SLB	Lisboa	Vagos	22/02/25		11
35.15	Natália Svirsá		F	06/05/09	u 18	CBA-S	Santarém	Vagos	23/02/25		12
34.04	Mariana Monteiro		F	30/09/06	u 20	CDFE	Aveiro	Maia	11/06/25		13
34.02	Sara Lopes		F	14/08/09	u 18	AGDAK	Setúbal	Beja	28/06/25		14
33.34	Márcia Gomes		F	07/03/08	u 18	SCP	Lisboa	Seixal	26/07/25		15
33.24	Sara Perestrelo		F	22/02/08	u 18	ADRAP	Madeira	Beja	28/06/25		16



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
33.19		Beatriz Gomes		F	18/04/08	u 18	GAC-L	Leiria	Beja	28/06/25		17
32.92		Margarida Bento		F	28/01/09	u 18	SCP	Lisboa	Vagos	23/02/25		18
32.91		Eliane Varela		F	03/09/07	u 20	SCP	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	24/05/25		19
32.68		Liliana Anselmo		F	19/12/07	u 20	ADCV	Portalegre	Vagos	22/02/25		20
31.80		Bruna Ruela		F	01/10/07	u 20	PLF	Braga	Estádio Municipal Manuela Machado	19/07/25		21
31.42		Sara Cunha		F	09/03/07	u 20	CAP	Porto	Lousada	11/01/25		22
30.99		Ana Nascimento	STP	F	13/09/07	u 20	SCP	Lisboa	Castelo de Vide	08/02/25		23
29.77		Carolina D Santos		F	17/10/07	u 20	CAMG	Leiria	Vagos	22/02/25		24
29.61		Mariana Camara		F	24/07/05	u 20	SCP	Lisboa	Lousada	23/11/24		25
29.41		Madalena Santos		F	14/11/08	u 18	PLF	Braga	Braga	24/05/25		26
29.28		Clara Injai	GBS	F	04/09/11	u 16	SCP	Lisboa	CnL - Leiria	09/08/25		27
28.94		Mariana Silva		F	04/09/09	u 18	LAVRA	Porto	V. N. de Cerveira	12/04/25		28
28.91		Clara Teixeira		F	07/04/10	u 16	AJS	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	31/05/25		29
28.72		Alice Varino		F	19/06/08	u 18	GDP-L	Leiria	Leiria	22/06/25		30
28.52		Isabel Melo		F	20/09/08	u 18	JIV	S Miguel	Ponta Delgada - Laranjeiras	03/05/25		31
27.96		Ana Rodrigues		F	03/04/11	u 16	NSCPCDX	Coimbra	Centro Formação de Lançadores Cpt Sobral Caba	01/05/25		32
27.89		Leonor Ferreira		F	15/06/07	u 20	ACM-A	Terceira	Angra do Heroísmo	12/04/25		33
27.77		Filipa Gouveia		F	12/10/09	u 18	CDQ	Algarve	Lagoa Faro	24/05/25		34
27.75		Lara Silva		F	13/06/09	u 18	QFC	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	24/05/25		35
27.60		Miriam Cachulo		F	01/05/09	u 18	A20KM	Santarém	Pista Susana Feitor - Rio Maior	07/06/25		36
27.34		Mariana Silva		F	24/08/10	u 16	SUOV	Coimbra	Leiria	22/06/25		37
27.03		Anthonella Hernandez		F	17/03/10	u 16	ADRAP	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	01/02/25		38
26.92		Beatriz Rodrigues		F	30/07/08	u 18	CVT	Algarve	Pista de Atletismo de Faro	25/01/25		39
26.87		Carolina Quintal		F	01/01/10	u 16	AJS	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	21/06/25		40
26.70		Diana Camejo		F	21/10/06	u 20	AJJ	Portalegre	Ponte de Sôr	15/02/25		41
26.25		Inês Alves Reis		F	29/07/09	u 18	LLFC	Aveiro	Vagos (Estádio Municipal)	24/05/25		42
26.02		Rita Ribeiro		F	08/10/07	u 20	CAP	Porto	Lousada	11/01/25		43
25.73		Margarida Calhau		F	01/01/10	u 16	JV	Leiria	CnL - Leiria	09/08/25		44
25.63		Maria Manuel Brito		F	15/04/07	u 20	AGV	Viseu	E.M. Fontelo	24/05/25		45
25.41		Lara Saraiva		F	17/01/09	u 18	CLAC	Santarém	Estádio Municipal de Abrantes	14/06/25		46
25.32		Ariana Sofia Pereira		F	28/06/08	u 18	SCP	Lisboa	Torres Vedras	25/06/25		47
24.69		Mariana Peralta		F	08/08/09	u 18	CAMG	Leiria	CnL - Leiria	15/02/25		48
24.67		Mónica Silva		F	19/08/09	u 18	SUOV	Coimbra	Leiria	22/06/25		49
24.56		Leonor Barros		F	13/06/06	u 20	PLF	Braga	Braga	24/05/25		50
24.49		Marta Peralta		F	11/02/09	u 18	CFOD	Porto	Maia	11/06/25		51
24.23		Ana Santos		F	13/02/09	u 18	GAC-L	Leiria	Leiria	22/06/25		52
23.68		Francisca Mendes		F	06/02/11	u 16	JV	Leiria	Leiria	22/06/25		53
23.64		Maria Oliveira		F	12/03/07	u 20	CDCNAV	Porto	Maia	11/06/25		54
23.57		Clara Borba		F	18/01/08	u 18	CAT	Terceira	Angra do Heroísmo	31/05/25		55
23.51		Starla Bradford		F	25/11/06	u 20	CRCDL	Algarve	Lagoa Faro	24/05/25		56
23.49		Francisca Nunes		F	10/09/08	u 18	NSCPCDX	Coimbra	Leiria	19/07/25		57
23.06		Maria Inês Coelho		F	15/09/09	u 18	AMONT	Braga	Estádio Municipal Manuela Machado	19/07/25		58
23.05		Leonor Cardoso		F	04/04/09	u 18	AMONT	Braga	Estádio Municipal Manuela Machado	19/07/25		59
22.46		Matilde C Silva		F	31/10/08	u 18	JV	Leiria	CnL - Leiria	09/08/25		60
22.40		Joana Lima		F	15/12/11	u 16	CDCNAV	Porto	Braga	21/06/25		61
22.20		Joana Pereira		F	23/12/06	u 20	CIAIA	Faial	Horta	09/05/25		62

Lançamento do Dardo									600 g	até 20.00	
39.93		Diana Camejo		F	21/10/06	u 20	AJJ	Portalegre	Vagos	22/02/25	1
37.46		Sofia Pinto		F	26/09/07	u 20	CACOD	Braga	Coimbra	05/07/25	2
36.38		Beatriz Silva		F	20/06/09	u 18	CAMR	Leiria	Estádio Municipal de Marinha Grande	17/05/25	3
35.50		Natacha Candé		F	25/01/07	u 20	JIV	S Miguel	Lisboa	31/05/25	4
35.14		Sara Conceição		F	04/08/06	u 20	AAC	Coimbra	Seixal	26/07/25	5
34.61		Sofia Chemys		F	04/10/08	u 18	JV	Leiria	Leiria	14/06/25	6
34.18		Margarida António		F	19/11/08	u 18	GRQL	Setúbal	CMACS - Seixal	21/06/25	7
31.97		Joana Pereira		F	23/12/06	u 20	CIAIA	Faial	Vagos	22/02/25	8
31.61		Regina Amorim		F	28/03/06	u 20	ACDAV	V Castelo	Coimbra	05/07/25	9
30.81		Filipa Silva		F	05/02/08	u 18	LLFC	Aveiro	Vagos	21/06/25	10
29.18		Camila Fonseca		F	21/06/08	u 18	AACC	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	19/07/25	11
28.83		Beatriz Inácia		F	07/08/08	u 18	AJJ	Portalegre	Estádio Municipal de Abrantes	21/06/25	12
28.54		Carla Guimarães	STP	F	04/05/09	u 18	SCP	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	24/05/25	13
28.29		Alícia Almeida		F	01/11/09	u 18	CANAZ	Leiria	Seixal	26/07/25	14
27.77		Sara Athayde		F	04/05/06	u 20	CPPEA	Setúbal	Lisboa	31/05/25	15
27.43		Maria Oliveira		F	12/03/07	u 20	CDCNAV	Porto	Estádio Municipal Manuela Machado	19/07/25	16
26.44		Carolina Cunha		F	21/11/09	u 18	SLA	Setúbal	CMACS - Seixal	21/06/25	17



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
26.14		Luna Dias		F	09/06/07	u 20	AACC	Setúbal	CMACS - Seixal	11/01/25		18
26.08		Maria Manuel Brito		F	15/04/07	u 20	AGV	Viseu	E.M. Fontelo	15/02/25		19
26.07		Maria Bastos		F	13/06/07	u 20	JAM	Aveiro	Vagos	19/07/25		20
26.00		Nilà Viala		F	14/05/09	u 18	CDQ	Algarve	Faro	14/06/25		21
25.78		Elisa Fernandes		F	16/03/06	u 20	LLFC	Aveiro	Vagos	19/07/25		22
25.64		Simone Morim		F	05/02/07	u 20	ACFR	Porto	Braga	10/05/25		23
24.74		Sonia Mendes		F	24/07/09	u 18	AABV	Algarve	Leiria	12/07/25		24
24.64		Márcia Gomes		F	07/03/08	u 18	SCP	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	24/05/25		25
23.67		Leonor Fernandes		F	14/11/09	u 18	LLFC	Aveiro	Vagos	21/06/25		26
23.38		Beatriz Rosas		F	07/08/09	u 18	CAP	Porto	Estádio Municipal Manuela Machado	19/07/25		27
23.16		Luna Rodrigues		F	22/06/08	u 18	CPA-S	Santarém	Estádio Municipal de Abrantes	14/06/25		28
22.78		Maria Luís Silva		F	28/05/07	u 20	GRECAS	Aveiro	Vagos	21/06/25		29
22.66		Ana Almeida		F	03/02/09	u 18	ACDCVC	Aveiro	Vagos	19/07/25		30
22.18		Rafaela Peixinho		F	02/07/09	u 18	CBA-S	Santarém	Estádio Municipal de Abrantes	14/06/25		31
21.96		Carolina Bernardo		F	18/07/06	u 20	JDN	Beja	Beja	08/03/25		32
21.84		Rita Fonseca		F	11/05/08	u 18	NSCPCDX	Coimbra	Leiria	19/07/25		33
21.34		Sara Baeta		F	14/06/07	u 18	CBA-S	Santarém	CnI - Leiria	21/12/24		34
21.34		Beatriz Patrício		F	12/03/09	u 18	CAADC	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	24/05/25		35
21.22		Margarida Carmo		F	01/07/07	u 20	CAADC	Lisboa	Torres Vedras	16/02/25		36
20.97		Matilde Dinis		F	18/07/09	u 18	VTSC	Braga	Braga	16/07/25		37
20.84		Inês Barros		F	02/10/07	u 20	AEAC	Santarém	Cartaxo	25/04/25		38
20.56		Marta Néné		F	29/10/09	u 18	JDN	Beja	Beja	23/03/25		39

Lançamento do Martelo										4 kg	até 23.00	
59.55		Aixa Corbacho Vidal	ESP	F	18/03/07	u 20	ADCL	V Castelo	Lovelhe	25/06/25		1
51.74		Catarina Flor		F	21/05/05	u 20	SCP	Lisboa	Vila Nova de Cerveira	14/12/24		2
49.70		Khushboo Sehrawat	IND	F	06/12/07	u 20	SCP	Lisboa	Coimbra	05/07/25		3
48.31		Beatriz Sobral		F	20/07/08	u 18	SLA	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	19/07/25		4
46.65		Lara Silva		F	13/06/09	u 18	QFC	Setúbal	Centro Formação de Lançadores CptSobral Ceira	01/05/25		5
45.47		Ana Fernandes		F	09/08/05	u 20	AJS	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	14/12/24		6
41.89		Sara Cunha		F	09/03/07	u 20	CAP	Porto	Vagos	22/02/25		7
41.27		Natália Svirsá		F	06/05/09	u 18	CBA-S	Santarém	Centro Formação de Lançadores CptSobral Ceira	01/05/25		8
38.88		Raquel Rodrigues		F	30/06/08	u 18	JDAL	Santarém	Pista Susana Feitor - Rio Maior	05/07/25		9
38.80		Beatriz Rosas		F	07/08/09	u 18	CAP	Porto	Centro Formação de Lançadores CptSobral Ceira	01/05/25		10
38.62		Sofia Ganoshenko		F	04/01/08	u 18	AABV	Algarve	Lagoa Faro	24/05/25		11
37.25		Camila Silva		F	21/03/07	u 20	GAF	Santarém	CnI - Leiria	08/03/25		12
36.93		Leticia Silva		F	28/12/06	u 20	CAT	Terceira	Angra do Heroísmo	31/05/25		13
36.66		Clara Borba		F	18/01/08	u 18	CAT	Terceira	Angra do Heroísmo	10/05/25		14
36.02		Margarida Bento		F	28/01/09	u 16	SCP	Lisboa	CnI - Leiria	21/12/24		15
35.38		Rafaela Libânio		F	20/06/08	u 18	CANAZ	Leiria	Seixal	26/07/25		16
34.84		Beatriz Miguel		F	09/04/06	u 20	THA	Santarém	Centro Formação Lançadores CptSobral Ceira-Coimbra	08/02/25		17
34.56		Lara Gonçalves		F	23/09/07	u 20	TOTAD	Algarve	Pista de Atletismo de Faro	02/07/25		18
33.88		Joana Silva		F	08/08/06	u 20	AACC	Setúbal	CMACS - Seixal	21/06/25		19
33.78		Carolina Sousa		F	30/03/09	u 18	QFC	Setúbal	CMACS - Seixal	21/06/25		20
33.49		Leonor Carvalho		F	30/03/09	u 18	SCB	Braga	Lousada Maia	15/06/25		21
33.35		Mariana Silva		F	04/09/09	u 18	LAVRA	Porto	Estádio Municipal Manuela Machado	19/07/25		22
32.82		Sara Lopes		F	27/04/08	u 18	PLF	Braga	Estádio Municipal Manuela Machado	19/07/25		23
31.89		Inês Barros		F	02/10/07	u 20	AEAC	Santarém	Caldas da Rainha	31/05/25		24
31.82		Isabel Melo		F	20/09/08	u 18	JIV	S Miguel	Angra do Heroísmo	14/06/25		25
30.69		Rita Ribeiro		F	08/10/07	u 20	CAP	Porto	Lousada	11/01/25		26
30.33		Rita Saro		F	04/02/08	u 18	CPTSC	Coimbra	Centro Formação de Lançadores CptSobral Ceira	01/05/25		27
30.07		Mariana Vieira		F	04/02/09	u 18	ADCCJC	Aveiro	Vagos	19/07/25		28
29.68		Mariana Silva		F	24/08/10	u 16	SUOV	Coimbra	Centro Formação de Lançadores CptSobral Ceira	01/05/25		29
29.51		Miriam Cachulo		F	01/05/09	u 18	A20KM	Santarém	Estádio Municipal de Abrantes	14/06/25		30
28.39		Leonor Santos		F	25/03/08	u 18	JIV	S Miguel	Angra do Heroísmo	14/06/25		31
28.38		Joana Simões		F	02/01/09	u 18	ACFR	Porto	Estádio Municipal Manuela Machado	19/07/25		32
27.35		Liliana Anselmo		F	19/12/07	u 20	ADCV	Portalegre	Ponte de Sôr	15/02/25		33
27.04		Starla Bradford		F	25/11/06	u 20	CRCDL	Algarve	Lagoa Faro	24/05/25		34
26.98		Matilde Couto		F	12/03/07	u 20	CARDES	Viseu	E.M. Fontelo	24/05/25		35
26.88		Leonor Aguiar		F	26/09/07	u 18	CAT	Terceira	Angra do Heroísmo	23/11/24		36
26.70		Marta Braz		F	13/07/07	u 20	JDN	Beja	Beja	22/02/25		37
26.58		Matilde C Silva		F	31/10/08	u 18	JV	Leiria	CnI - Leiria	09/08/25		38
26.15		Lara Ribeiro		F	25/01/09	u 16	SLA	Setúbal	CnI - Leiria	21/12/24		39
25.99		Beatriz Silva		F	13/11/07	u 20	CDP	Porto	Lousada	11/01/25		40
25.30		Sara Perestrelo		F	22/02/08	u 18	ADRAP	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	19/07/25		41



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
25.00		Soraia Teixeira		F	12/04/07	u 18	ACM-A	Terceira	Angra do Heroísmo	23/11/24		42
24.84		Mariana Monteiro		F	30/09/06	u 20	CDFE	Aveiro	Vagos	19/07/25		43
24.35		Lara Rodrigues		F	13/11/09	u 16	CANAZ	Leiria	CnI - Leiria	21/12/24		44
23.98		Mariana Peralta		F	08/08/09	u 18	CAMG	Leiria	Leiria	12/07/25		45
23.75		Erica Saldanha		F	31/07/06	u 20	CSGAIA	Porto	Vários Locais	07/06/25		46
23.48		Beatriz Silvestre		F	26/06/07	u 20	CDRR	Setúbal	CMACS - Seixal	21/06/25		47

Heptatlo - u 20		100mb_84 . Altura . Peso_4 . 200m / Comprimento . Dardo_600 . 800m								até 2 000 p		
5 716 p	Natacha Candé	F	25/01/07	u 20	JIV	S Miguel	Lisboa	31/05/25	RNu20			1
4 182 p	Sara Athayde	F	04/05/06	u 20	CPPEA	Setúbal	Lisboa	31/05/25				2
3 877 p	Simone Morim	F	05/02/07	u 20	ACFR	Porto	Lisboa	31/05/25				3
3 476 p	Maria Luís Silva	F	28/05/07	u 20	GRECAS	Aveiro	Complexo desportivo de Febres	05/04/25				4
2 894 p	Francisca Viegas	F	07/08/07	u 20	ACFR	Porto	Braga	10/05/25				5
2 709 p	Matilde Gonçalves	F	12/11/07	u 20	CRCDL	Algarve	Faro	19/04/25				6
2 651 p	Carolina Sousa	F	21/10/06	u 20	ACDAV	V Castelo	Braga	10/05/25				7
2 393 p	Soraia Lourenço	F	20/07/07	u 20	CDQ	Algarve	Faro	19/04/25				8
2 268 p	Mariana Sousa	F	21/08/07	u 20	AGV	Viseu	E.M. Fontelo	08/03/25				9
2 103 p	Carolina Frada	F	14/03/07	u 20	CFOD	Porto	Braga	10/05/25				10

4 x 100 m		até 54.00										
46.06	Seleção Nacional - u 18	F	01/01/08	u 18	SN-u18	Portugal	Salamanca (ESP)	06/06/25	RNu18			1
46.49	Seleção Nacional - u 18	F	01/01/08	u 18	SN-u18	Portugal	Salamanca (ESP)	06/06/25				2
46.63	Seleção Nacional - u 20	F	01/01/08	u 20	SN-u20	Portugal	Salamanca (ESP)	06/06/25				3
47.39	S L Benfica	F	01/01/06	u 20	SLB	Lisboa	Seixal	26/07/25				4
47.77	Sporting C P	F	01/01/06	u 20	SCP	Lisboa	Seixal	26/07/25				5
48.22	Sporting C P	F	01/01/06	u 20	SCP	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	24/05/25				6
48.30	C Atletismo do Porto	F	01/01/08	u 18	CAP	Porto	Beja	28/06/25				7
48.31	S L Benfica	F	01/01/08	u 18	SLB	Lisboa	Beja	28/06/25				8
48.40	Sporting C P	F	01/01/08	u 18	SCP	Lisboa	Beja	28/06/25				9
48.81	C Atletismo do Porto	F	01/01/08	u 18	CAP	Porto	Braga	21/06/25				10
49.43	Fundação Salesianos	F	01/01/08	u 18	AFS	Lisboa	Beja	28/06/25				11
49.46	Juventude Vidigalense	F	01/01/08	u 18	JV	Leiria	Beja	28/06/25				12
49.60	Sporting C P	F	01/01/08	u 18	SCP	Lisboa	Torres Vedras	21/06/25				13
50.26	Juventude Vidigalense	F	01/01/08	u 18	JV	Leiria	Seixal	26/07/25				14
50.57	C Desp Quarteira	F	01/01/07	u 20	CDQ	Algarve	Vários Locais	07/06/25				15
50.57	C Desp Quarteira	F	01/01/07	u 20	CDQ	Algarve	Faro	07/06/25				16
50.63	Atlético Clube da Batalha	F	01/01/08	u 18	ACB-L	Leiria	Leiria	12/07/25				17
51.03	Atlético Clube da Batalha	F	01/01/08	u 18	ACB-L	Leiria	Vários Locais	07/06/25				18
51.03	Atlético Clube da Batalha	F	01/01/08	u 18	ACB-L	Leiria	Pombal	07/06/25				19
51.07	Casa do Benfica do Seixal	F	01/01/08	u 18	CBSEIXAL	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaíça - Almada	24/05/25				20
51.28	Casa do Benfica do Seixal	F	01/01/08	u 18	CBSEIXAL	Setúbal	Beja	28/06/25				21
51.29	C Desp Quarteira	F	01/01/07	u 20	CDQ	Algarve	Seixal	26/07/25				22
51.56	Núcleo do SCP de Almada	F	01/01/10	u 16	SLA	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaíça - Almada	24/05/25				23
51.66	C Desp Quarteira	F	01/01/07	u 20	CDQ	Algarve	Faro	14/06/25				24
51.76	S L Benfica	F	01/01/10	u 16	SLB	Lisboa	Torres Vedras	21/06/25				25
51.81	A C D Jardim da Serra	F	01/01/08	u 18	AJS	Madeira	Ribeira Brava	10/05/25				26
51.87	C Desp C+S Lavra	F	01/01/08	u 18	LAVRA	Porto	Beja	28/06/25				27
51.99	C Desp Quarteira	F	01/01/07	u 20	CDQ	Algarve	Lagoa Faro	24/05/25				28
52.00	Academia Fernanda Ribeiro	F	01/01/08	u 18	ACFR	Porto	Braga	21/06/25				29
52.11	C Atletismo do Porto	F	01/01/08	u 18	CAP	Porto	Braga	21/06/25				30
52.22	C Desp C+S Lavra	F	01/01/09	u 18	LAVRA	Porto	Braga	21/06/25				31
52.23	Olivais Futebol Clube	F	01/01/09	u 18	OLIVAIS	Coimbra	Leiria	22/06/25				32
52.31	CAOB Oliveira Bairro	F	01/01/09	u 18	CAOB-A	Aveiro	Vagos (Estádio Municipal)	24/05/25				33
52.32	A Acad Bela Vista - Lagoa	F	01/01/08	u 18	AABV	Algarve	Beja	28/06/25				34
52.51	Núcleo Sportinguista de Faro	F	01/01/08	u 18	NSF	Algarve	Faro - Lagoa	21/06/25				35
52.56	Fundação Salesianos	F	01/02/10	u 16	AFS	Lisboa	Torres Vedras	21/06/25				36
52.58	Lusitânia Lourosa FC	F	01/01/08	u 18	LLFC	Aveiro	Beja	28/06/25				37
52.84	A Acad Bela Vista - Lagoa	F	01/01/09	u 18	AABV	Algarve	Faro - Lagoa	21/06/25				38
53.00	A C D César - Villa Cesari	F	01/01/08	u 18	ACDCVC	Aveiro	Beja	28/06/25				39
53.06	S C União Torreense	F	01/01/08	u 18	SCUT	Lisboa	Beja	28/06/25				40
53.09	A.Mont/Escola do Rio	F	01/01/08	u 18	AMONT	Braga	Braga	21/06/25				41
53.10	N D Amador Pombal	F	01/01/08	u 18	NDAP	Leiria	Leiria	22/06/25				42
53.11	G R Quinta da Lomba	F	01/01/08	u 18	GRQL	Setúbal	Beja	28/06/25				43



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
53.14		C Desp Quarteira		F	01/01/08	u 18	CDQ	Algarve	Faro - Lagoa	21/06/25		44
53.25		J O Monte Abraão		F	01/01/08	u 18	JOMA	Lisboa	Torres Vedras	21/06/25		45
53.26		Clube Oriental de Pechão		F	01/01/09	u 18	COP	Algarve	Faro - Lagoa	21/06/25		46
53.27		G R Quinta da Lomba		F	01/01/07	u 20	GRQL	Setúbal	Seixal	26/07/25		47
53.30		Clube Oriental de Pechão		F	01/01/10	u 16	COP	Algarve	Beja	28/06/25		48
53.31		G R Quinta da Lomba		F	01/01/07	u 20	GRQL	Setúbal	CMACS - Seixal	21/06/25		49
53.34		G Atletismo Fátima		F	01/01/08	u 18	GAF	Santarém	Pista Susana Feitor-Rio Maior	07/06/25		50
53.50		A C D César - Villa Cesari		F	01/01/09	u 18	ACDCVC	Aveiro	Vagos (Estádio Municipal)	24/05/25		51
53.58		Juventude Vidigalense		F	01/01/07	u 20	JV	Leiria	Leiria	19/07/25		52
53.61		G R Quinta da Lomba		F	01/01/09	u 18	GRQL	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	24/06/25		53
53.75		S C União Torreense		F	01/01/10	u 16	SCUT	Lisboa	Torres Vedras	21/06/25		54
53.82		G R Quinta da Lomba		F	01/01/07	u 20	GRQL	Setúbal	CMACS - Seixal	17/07/25		55

4 x 400 m											até 4:50.00	
03:42.16		Seleção Nacional - u 20		F	01/01/06	u 20	SN-u20	Portugal	Tampere (FIN)	09/08/25	RNu20	1
03:54.78		Sporting C P		F	02/01/06	u 20	SCP	Lisboa	Expocentro de Pombal	15/02/25		2
03:55.05		Sporting C P		F	02/01/06	u 20	SCP	Lisboa	Seixal	26/07/25		3
04:09.48		Fundação Salesianos		F	02/01/06	u 20	AFS	Lisboa	Expocentro de Pombal	15/02/25		4
04:13.26		Juventude Vidigalense		F	02/01/06	u 20	JV	Leiria	Expocentro de Pombal	15/02/25		5
04:19.88		C Desp Quarteira		F	02/01/06	u 20	CDQ	Algarve	Expocentro de Pombal	15/02/25		6
04:24.26		Clube Oriental de Pechão		F	01/01/08	u 18	COP	Algarve	Faro	07/06/25		7
04:25.18		C Desp Quarteira		F	02/01/06	u 20	CDQ	Algarve	Seixal	26/07/25		8
04:26.02		G Desp Estreito		F	02/01/06	u 20	GDE	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	11/01/25		9
04:26.12		C D Areias S. João		F	02/01/06	u 20	CASJ	Algarve	Faro	18/06/25		10
04:28.86		Juventude Vidigalense		F	02/01/06	u 20	JV	Leiria	Seixal	26/07/25		11
04:31.93		Palmelense F C		F	02/01/06	u 20	PFC	Setúbal	Expocentro de Pombal	15/02/25		12
04:37.77		A Acad Bela Vista - Lagoa		F	02/01/06	u 20	AABV	Algarve	VRSA / FARO	21/12/24		13
04:43.22		Clube Oriental de Pechão		F	01/01/08	u 18	COP	Algarve	Faro	18/06/25		14
04:43.95		Juventude Vidigalense		F	01/01/08	u 18	JV	Leiria	Leiria	19/07/25		15
04:44.76		G R Quinta da Lomba		F	01/01/08	u 18	GRQL	Setúbal	CMACS - Seixal	21/12/24		16
04:45.44		C Rec Alturense		F	01/01/08	u 18	CRAL	Algarve	VRSA / FARO	21/12/24		17
04:46.19		Clube Pedro Pessoa - EA		F	01/01/08	u 18	CPPEA	Setúbal	CMACS - Seixal	21/12/24		18
04:46.51		Ass Papa Léguas		F	02/01/06	u 20	PLF	Braga	Forum Braga	18/01/25		19
04:47.10		Sporting C P		F	02/01/06	u 20	SCP	Lisboa	Pista Prof. Moniz Pereira - Lumiar - Lx	25/05/25		20

Outras Provas

60 m											u20 até 8.75	
07.54	indoor	Beatriz Castelhana		F	07/06/05	u 20	ACDRA	Leiria	Expocentro - Pombal	28/12/24		1
07.71	indoor	Joana Pestana		F	28/01/06	u 20	SCP	Lisboa	Expocentro de Pombal	15/02/25		2
07.80	indoor	Tatiana Almeida		F	12/01/07	u 20	SLB	Lisboa	Oeiras	18/01/25		3
07.84	indoor	Juliana Hinderyckx	BEL	F	17/04/07	u 20	CDQ	Algarve	Expocentro - Pombal	12/01/25		4
07.86	0,9	Raquel Silva		F	25/06/06	u 20	ACPV	Porto	Maia	22/12/24		5
07.86	indoor	Clara Cruz		F	09/08/07	u 20	MAC	Porto	Forum Braga	01/02/25		6
07.89	indoor	Laura Moreira		F	01/04/07	u 20	VTSC	Braga	Forum Braga	25/01/25		7
07.92	0,5	Sara Athayde		F	04/05/06	u 20	CPPEA	Setúbal	CMACS - Seixal	11/01/25		8
07.93	indoor	Beatriz Ribeiro		F	02/11/06	u 20	SCB	Braga	Forum Braga	25/01/25		9
07.95	0,9	Melissa Sereno		F	16/03/05	u 20	ACPV	Porto	Maia	22/12/24		10
07.99	indoor	Carolina Sousa		F	21/10/06	u 20	ACPV	Porto	Expocentro de Pombal	08/02/25		11
08.02	1,2	Lara Pinto		F	10/04/06	u 20	CAOB-A	Aveiro	Vagos	01/02/25		12
08.04	indoor	Matilde Mateus		F	17/11/07	u 20	SCP	Lisboa	Jamor	15/03/25		13
08.05	indoor	Matilde Simões		F	14/07/05	u 20	GRECAS	Aveiro	Expocentro - Pombal	28/12/24		14
08.05	indoor	Leticia Rosário		F	28/12/06	u 20	SCP	Lisboa	Forum Braga	01/03/25		15
08.10	0,8	Inês Fonseca		F	09/07/05	u 20	MAC	Porto	Maia	02/11/24		16
08.11	indoor	Maria João Gregório		F	13/08/06	u 20	AAC	Coimbra	Expocentro - Pombal	25/01/25		17
08.12	1,6	Soraia Lourenço		F	20/07/07	u 20	CDQ	Algarve	Pista de Atletismo de Faro	25/01/25		18
08.16	indoor	Ana Silva		F	11/11/06	u 20	MAC	Porto	Forum Braga	11/01/25		19
08.17	0,8	Matilde Caldas		F	19/11/06	u 20	MAC	Porto	Maia	22/12/24		20
08.17	-2,7	Catarina Vieira		F	17/12/06	u 20	ADRAP	Madeira	Câmara de Lobos	21/12/24		21
08.20	0,4	Sandra Insubú		F	17/03/05	u 20	GRQL	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	14/12/24		22
08.21	-0,5	Matilde Fernandes		F	20/01/05	u 20	SCB	Braga	Estádio 1º de Maio Braga	21/12/24		23
08.21	indoor	Marta Ribeiro Alves		F	04/01/06	u 20	AFS	Lisboa	Forum Braga	01/03/25		24
08.21	indoor	Rita Ferreira		F	18/07/07	u 20	ACDRSQ	Coimbra	Expocentro - Pombal	25/01/25		25



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
08.24	indoor	Carolina Castro		F	10/09/05	u 20	JV	Leiria	Expocentro - Pombal	28/12/24		26
08.26	indoor	Sílvia Trindade		F	07/04/05	u 20	SCP	Lisboa	Jamor	14/12/24		27
08.27	indoor	Laura Alexandre		F	29/08/05	u 20	AEAC	Santarém	Expocentro - Pombal	28/12/24		28
08.28	indoor	Beatriz Guerreiro		F	15/02/06	u 20	SCP	Lisboa	Jamor	08/03/25		29
08.29	indoor	Mariana Miranda		F	05/03/07	u 20	SCP	Lisboa	Jamor	15/03/25		30
08.33	0,1	Marta Machado		F	08/05/07	u 20	GDR	Viseu	E.M. Fontelo	11/01/25		31
08.33	indoor	Leonor Saraiva		F	12/11/07	u 20	GRE-AA	Coimbra	Expocentro - Pombal	25/01/25		32
08.35	indoor	Filipa Craveiro		F	13/10/06	u 20	ACPV	Porto	Expocentro de Pombal	08/02/25		33
08.38	indoor	Diana Vatula		F	07/08/07	u 20	CAMG	Leiria	Expocentro - Pombal	18/01/25		34
08.38	indoor	Carolina Frada		F	14/03/07	u 20	CFOD	Porto	Forum Braga	19/02/25		35
08.43	indoor	Naycira Varela		F	16/02/07	u 20	SCP	Lisboa	Linda a Velha, Oeiras	11/01/25		36
08.48	indoor	Sofia Fernandes		F	16/02/06	u 20	SCP	Lisboa	Jamor	15/03/25		37
08.48	indoor	Maria Miguel Neto		F	15/11/06	u 20	ARC-EAC	Coimbra	Expocentro - Pombal	25/01/25		38
08.52	1,8	Carlota Gomes		F	03/02/06	u 20	AJS	Madeira	Ribeira Brava (Cdm)	30/11/24		39
08.54	indoor	Beatriz Barrenho		F	11/04/06	u 20	SLB	Lisboa	Jamor	15/03/25		40
08.55	0,3	Lourdes Fernandes		F	26/03/05	u 20	MAC	Porto	Maia	02/11/24		41
08.59	0,9	Angelina Valente		F	10/09/07	u 20	SCBM	Aveiro	Vagos	25/01/25		42
08.62	indoor	Mariana Monteiro		F	19/07/06	u 20	EAT	Porto	Forum Braga	19/02/25		43
08.63	indoor	Rafaela Relvas		F	03/03/07	u 20	SCUT	Lisboa	Linda a Velha, Oeiras	11/01/25		44
08.63	indoor	Maria Leonor Sampaio		F	20/03/07	u 20	CAP	Porto	Forum Braga	08/02/25		45
08.64	0,1	Beatriz Esteves		F	10/03/06	u 20	PCC	C Branco	E.M. Fontelo	11/01/25		46
08.68	indoor	Madalena Tojal		F	07/12/07	u 20	UDPF	Lisboa	Oeiras	18/01/25		47
08.70	indoor	Paloma Castelbranco		F	27/09/07	u 20	SCP	Lisboa	Jamor	15/03/25		48
08.73	indoor	Maria Leonor Santos		F	30/01/07	u 20	ACDRSQ	Coimbra	Expocentro - Pombal	25/01/25		49
08.73	indoor	Francisca Ferreira		F	17/03/07	u 20	ACFR	Porto	Forum Braga	22/01/25		50
08.74	0,8	Beatriz Adão		F	29/08/05	u 20	LAVRA	Porto	Estádio 1º de Maio Braga	30/11/24		51
08.74	indoor	Lara Lopes		F	10/05/07	u 20	A20KM	Santarém	Almeirim/Alpiarça	08/02/25		52

300 m										u20 até 47.00		
40.35		Clara Cruz		F	09/08/07	u 20	MAC	Porto	Braga	03/05/25		1
44.13		Beatriz Ribeiro		F	02/11/06	u 20	SCB	Braga	Estádio 1º de Maio Braga	30/11/24		2
45.14		Marta Pinto		F	16/06/06	u 20	SCB	Braga	Estádio 1º de Maio Braga	30/11/24		3
45.40		Alicia Baptista	ANG	F	14/03/07	u 20	LAVRA	Porto	Braga	12/04/25		4
46.32		Leonor Mendes		F	31/12/06	u 20	CAP	Porto	Estádio 1º de Maio Braga	30/11/24		5

500 m												
01:20.34		Maria Vinagre		F	22/06/05	u 20	SCS	Porto	Estádio 1º de Maio Braga	14/12/24		1
01:22.01		Carlota Gomes		F	03/02/06	u 20	AJS	Madeira	Câmara de Lobos e Funchal	08/03/25		2

1.000 m										u20 até 3:30.00		
03:03.16		Maria Vinagre		F	22/06/05	u 20	SCS	Porto	Estádio 1º de Maio Braga	30/11/24		1
03:15.59		Leonor Mendes		F	31/12/06	u 20	CAP	Porto	Matosinhos	06/04/25		2
03:16.95		Márcia França		F	20/12/06	u 20	FCES	Porto	Matosinhos	06/04/25		3
03:18.11		Luísa Azevedo		F	08/05/07	u 20	CAOV	V Castelo	Viana do Castelo	01/02/25		4
03:27.35		Lara Araújo		F	09/09/05	u 20	EAT	Porto	Maia	02/11/24		5
03:27.57		Ariana Cardoso		F	13/10/06	u 20	NBA	Porto	Matosinhos	06/04/25		6

Milha										1.609 m		
05:22.18		Ema Oliveira		F	03/10/06	u 20	ARAC	Aveiro	Estádio 1º de Maio Braga	14/12/24		1

3.000 m Marcha										u20 até 22:00.00		
13:43.31		Isa Ferreira		F	08/09/06	u 20	JV	Leiria	Maia	24/05/25		1
14:11.93		Isabel Luís		F	09/05/07	u 20	CPPEA	Setúbal	Leiria	12/07/25		2
17:10.94		Juliana M Ferreira		F	24/01/06	u 20	MAC	Porto	Lousada	31/05/25		3
17:40.85	indoor	Sara Dos Santos		F	23/04/07	u 20	RUNRIVER	Porto	Forum Braga	11/01/25		4
18:47.15		Beatriz Lopes		F	02/01/05	u 20	COP	Algarve	VRSA / Faro	21/12/24		5
21:36.63	indoor	Beatriz Pires		F	02/07/06	u 20	AAC	Coimbra	Forum Braga	08/02/25		6



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
5.000 m Marcha										u20 até 36:00.00		
25:06.07		Isabel Luís		F	09/05/07	u 20	CPPEA	Setúbal	CMACS - Seixal	21/06/25		1
31:35.79		Juliana M Ferreira		F	24/01/06	u 20	MAC	Porto	Penafiel	12/04/25		2
32:11.32		Sara Dos Santos		F	23/04/07	u 20	RUNRIVER	Porto	Penafiel	12/04/25		3

60 m Barreiras							84 cm (5b - 13+8,5 m)			até 12.00	
08.64	indoor	Iara Vacondeus	F	28/03/08	u 18	GDIB	Setúbal	Jamor	15/03/25	1	
08.67	indoor	Natacha Candé	F	25/01/07	u 20	JIV	S Miguel	Forum Braga	25/01/25	2	
08.84	indoor	Tatiana Almeida	F	12/01/07	u 20	SLB	Lisboa	Metz (Fra)	01/03/25	3	
09.04	indoor	Letícia Rosário	F	28/12/06	u 20	SCP	Lisboa	Expocentro - Pombal	26/01/25	4	
09.06	0,1	Melissa Sereno	F	16/03/05	u 20	ACPV	Porto	Lousada	28/12/24	5	
09.19	indoor	Maria Do Carmo Lúcio	F	22/07/08	u 18	AFS	Lisboa	Expocentro de Pombal	08/02/25	6	
09.27	indoor	Marta Feliciano	F	31/08/08	u 18	JV	Leiria	Expocentro de Pombal	15/02/25	7	
09.30	indoor	Martina Gutierrez	ESP	F	14/04/07	u 20	CAOV	V Castelo	Expocentro de Pombal	22/02/25	8
09.38	indoor	Carolina Frada	F	14/03/07	u 20	CFOD	Porto	Forum Braga	25/01/25	9	
09.39	indoor	Madalena Silva	F	04/09/09	u 18	GCAD	C Branco	Expocentro de Pombal	15/02/25	10	
09.49	indoor	Sara Athayde	F	04/05/06	u 20	CPPEA	Setúbal	Forum Braga	25/01/25	11	
09.50	indoor	Madalena Tavares	F	08/01/07	u 20	SCP	Lisboa	Oeiras	19/01/25	12	
09.50	indoor	Ariana Almeida	F	21/11/05	u 20	AABV	Algarve	Vila Real de Santo António	07/12/24	13	
09.57	indoor	Katerina Quinn	F	23/01/08	u 18	JV	Leiria	Expocentro - Pombal	18/01/25	14	
09.58	indoor	Antonia Freitas	F	03/12/09	u 18	GS	Coimbra	Expocentro de Pombal	15/02/25	15	
09.66	indoor	Rita Moura	F	05/05/09	u 18	GRE-AA	Coimbra	Expocentro de Pombal	08/02/25	16	
09.72	indoor	Simone Morim	F	05/02/07	u 20	ACFR	Porto	Expocentro de Pombal	15/02/25	17	
09.74	indoor	Catarina Vieira	F	17/12/06	u 20	ADRAP	Madeira	Forum Braga	25/01/25	18	
09.77	1,9	Sara Camolas	F	15/11/07	u 18	PFC	Setúbal	CMACS - Seixal	28/12/24	19	
09.81	0,0	Raquel Conceição	F	04/06/05	u 20	AACC	Setúbal	Pista Mun. Atle. Alberto Chaiça - Almada	14/12/24	20	
09.83	indoor	Sofia Machado	F	24/04/08	u 18	GCAD	C Branco	Expocentro - Pombal	18/01/25	21	
09.85	indoor	Bruna Xavier	F	12/08/08	u 18	CASJ	Algarve	VRSA / Faro	21/12/24	22	
09.86	indoor	Francisca Viegas	F	07/08/07	u 20	ACFR	Porto	Expocentro de Pombal	15/02/25	23	
09.98	indoor	Silvia Trindade	F	07/04/05	u 20	SCP	Lisboa	Jamor	15/12/24	24	
10.04	indoor	Maria Luís Silva	F	28/05/07	u 20	GRECAS	Aveiro	Expocentro de Pombal	15/02/25	25	
10.05	indoor	Petra Dumont	F	29/05/09	u 18	JV	Leiria	Expocentro de Pombal	15/02/25	26	
10.06	1,6	Ana Beatriz Pereira	F	03/10/07	u 20	ADRAP	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	11/01/25	27	
10.11	indoor	Marta Ribeiro Alves	F	04/01/06	u 20	AFS	Lisboa	Oeiras	19/01/25	28	
10.13	indoor	Sofia Quintino	F	19/04/05	u 20	AFS	Lisboa	Jamor	15/12/24	29	
10.14	indoor	Bruna Ruela	F	01/10/07	u 20	PLF	Braga	Forum Braga	18/01/25	30	
10.17	indoor	Francisca Ferreira	F	17/03/07	u 20	ACFR	Porto	Forum Braga	05/02/25	31	
10.18	indoor	Iara Ferreira	F	06/07/09	u 18	OLIVAIS	Coimbra	Expocentro de Pombal	15/02/25	32	
10.25	1,6	Cristina Neves	F	01/01/07	u 18	CSM	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	14/12/24	33	
10.26	indoor	Alicia Baptista	ANG	F	14/03/07	u 20	LAVRA	Porto	Forum Braga e Expocentro Pombal	18/01/25	34
10.33	indoor	Luana Soares	F	07/09/09	u 16	CASJ	Algarve	VRSA / Faro	21/12/24	35	
10.34	1,9	Luna Dias	F	09/06/07	u 18	AACC	Setúbal	CMACS - Seixal	28/12/24	36	
10.44	indoor	Matilde Joaquim	F	06/02/09	u 18	JV	Leiria	Expocentro de Pombal	15/02/25	37	
10.49	indoor	Camila Horta	F	23/04/09	u 18	COP	Algarve	Forum Braga	08/02/25	38	
10.50	-2,1	Ruth Lima	F	27/07/07	u 20	ACDCVC	Aveiro	Vagos	25/01/25	39	
10.55	1,6	Sara Fernandes	F	28/02/07	u 20	AJS	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	11/01/25	40	
10.59	indoor	Inês Saldanha	F	06/11/08	u 18	THA	Santarém	Almeirim/Alpiarça	08/02/25	41	
10.60	indoor	Patricia Filimon	F	03/11/09	u 16	AABV	Algarve	VRSA / Faro	21/12/24	42	
10.61	indoor	Matilde Gonçalves	F	12/11/07	u 18	CRCDL	Algarve	VRSA / Faro	21/12/24	43	
10.65	1,6	Eliana Fernandes	F	16/11/06	u 20	AJS	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	11/01/25	44	
10.69	-1,8	Maria Inês Machado	F	24/04/09	u 18	PFC	Setúbal	Complexo Desportivo de Évora	26/01/25	45	
10.69	1,6	Débora Martins	F	11/11/08	u 18	CSM	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	11/01/25	46	
10.71	indoor	Elizaveta Shuyvan	F	23/11/08	u 18	A20KM	Santarém	Nave Desportiva de Alpiarça	01/02/25	47	
10.74	-1,0	Mariana Sousa	F	21/08/07	u 20	AGV	Viseu	E.M. Fontelo	18/01/25	48	
10.79	indoor	Matilde Matafome	F	10/11/08	u 18	CPA-S	Santarém	Almeirim/Alpiarça	08/02/25	49	
10.79	indoor	Carolina Horta	F	23/04/09	u 16	COP	Algarve	VRSA / Faro	21/12/24	50	
10.90	indoor	Yara Lemos	F	20/04/06	u 20	CTMVPA	V Real	Forum Braga	25/01/25	51	
10.90	1,1	Filipa Duarte	F	20/05/07	u 18	CASJ	Algarve	VRSA / Lagoa	28/12/24	52	
10.93	indoor	Julia Freitas	F	03/12/09	u 18	GS	Coimbra	Expocentro - Pombal	18/01/25	53	
10.95	indoor	Júlia Novo	F	12/07/08	u 18	ACB-L	Leiria	Expocentro - Pombal	25/01/25	54	
11.00	-2,4	Ana Almeida	F	03/02/09	u 18	ACDCVC	Aveiro	Vagos	25/01/25	55	
11.06	-1,8	Francisca Pedro	F	27/03/07	u 20	CORK	Évora	Complexo Desportivo de Évora	26/01/25	56	
11.09	indoor	Matilde Soares	F	31/03/07	u 20	CAMG	Leiria	Expocentro - Pombal	18/01/25	57	
11.15	1,1	Madalena Aurélio	F	03/06/08	u 18	SLA	Setúbal	CMACS - Seixal	21/12/24	58	



Listas Anuais - 2024/2025

FEMININOS - Sub-20

até 31/agosto

Marca	Vento	Nome	Nac	Sexo	DN	Escalão	Clube	Associação	Local	Data	Obs	Rk
11.25	-0,6	Beatriz Adão		F	29/08/05	u 20	LAVRA	Porto	Lousada	28/12/24		59
11.26	1,6	Francisca Cortinhas		F	07/09/07	u 18	CSM	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	14/12/24		60
11.39	indoor	Francisca Vieira		F	14/02/07	u 20	ESCMOV	Porto	Forum Braga	18/01/25		61
11.56	-1,1	Mariana Monteiro		F	19/07/06	u 20	EAT	Porto	Lousada	28/12/24		62
11.62	indoor	Carlota Martins		F	14/08/07	u 20	ACDAV	V Castelo	Forum Braga	11/01/25		63
11.62	1,1	Carolina Pacheco		F	20/11/07	u 18	ADECT	Algarve	VRSA / Lagoa	28/12/24		64
11.72	indoor	Paula Garcia		F	26/11/06	u 20	ADREP	Aveiro	Expocentro - Pombal	18/01/25		65
11.75	-2,4	Leticia Valente		F	16/09/08	u 18	ACDCVC	Aveiro	Vagos	25/01/25		66
11.84	1,1	Joana Rosa		F	16/03/07	u 18	CPPEA	Setúbal	CMACS - Seixal	21/12/24		67
11.89	indoor	Sara Baeta		F	14/06/07	u 20	CBA-S	Santarém	Almeirim/Alpiarça	08/02/25		68
11.92	-1,9	Carolina Cascalheira		F	08/09/06	u 20	BAC	Beja	Beja	04/01/25		69
12.00	-1,1	Mafalda Cancelo		F	04/01/07	u 18	CDCNAV	Porto	Lousada	28/12/24		70

4 x 200 m										u20 até 2:20.00		
01:54.92		Academia Fernanda Ribeiro		F	01/01/06	u 20	ACFR	Porto	Forum Braga	11/01/25		1
01:56.39		Ass Grão Vasco		F	01/01/06	u 20	AGV	Viseu	E.M. Fontelo	01/05/25		2
01:56.86		Ass Papa Léguas		F	01/01/06	u 20	PLF	Braga	Forum Braga	11/01/25		3

Estafeta Medley						100m + 200m + 300m + 400m				u20 até 2:50.00		
02:22.61		A C D Jardim da Serra		F	01/01/06	u 20	AJS	Madeira	Ribeira Brava	15/06/25		1
02:25.56		C S Marítimo		F	01/01/07	u 20	CSM	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	04/01/25		2
02:40.10		A C D Jardim da Serra		F	01/01/06	u 20	AJS	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	04/01/25		3
02:40.74		G Desp Estreito		F	01/01/07	u 20	GDE	Madeira	Funchal e Ribeira Brava	04/01/25		4