

Fonte - Arons de Carvalho - <http://atletismo-estatistica.pt/>

Actualizado a 01 Setembro de 2014

Melhores de Sempre - Juniores (Ar Livre)

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
100	11,52	Lucrecia Jardim	71	SL Benfica	1990
100	11,72	Teresa Carvalho	95	SL Benfica	2014
100	11,79	Sónia Tavares	86	GCA Donas	2005
100	11,81	Virginia Gomes	64	SL Benfica	1983
100	11,6m	M ^a João Lopes	62	Sporting CP	1980
100	11,95	Tânia Duarte	90	FC Porto	2009
100	11,96	Cristina C. Regalo	69	FC Porto	1988
100	11,97	Cristina Morujão	73	Sporting CP	1992
100	11,98	Diana Cerqueira	93	CA Mazarefes	2011
100	11,99	Patrícia Rebelo	77	CA Lagoa	1993
100	11,99	Carmo Tavares	74	SL Benfica	1993
100	12,01	Daniela França	95	Maia AC	2012
100	12,02	Eva Vital	92	Benfica	2011
100	12,03	Carla Tavares	82	NDJ Laranjeiro	2001
100	12,04	Cátia Ferreira	83	Juv. Vidigalense	2002
100	12,05	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	2010
100	12,07	Liliana Correia	82	SC Braga	2000
100	12,07	UngudiQuiawacana	90	SL Benfica	2009
100	12,07	Flávia Ribeiro	94	ES Júlio Dinis	2012
100	12,07	Rivinilda Mentai	94	(França)	2012
100	12,08	Sofia Duarte	96	AEA Rui Silva	2013
100	12,10	Tânia Freitas	80	CA Madeira	1998
100	12,11	Débora Clemente	94	SL Benfica	2010
100	12,12	Catarina Lopes	88	FC Porto	2007
100	12,12	Joana Vitorino	92	CA Sal. Manique	2010
100	12,13	Filipa Martins	92	JOMA	2008
100	11,9m	Cláudia Gomes	66	CIAC	1985
100	12,14	Patrícia Lopes	80	JOMA	2000
100	12,14	Inês Oliveira	86	SC Braga	2005
100	12,15	Susana Santos	90	ACDR Arneirense	2009
100	12,16	Lígia Avelar	82	SL Benfica	1998
100	12,16	Susana Silva	79	Sombras Negras	1998
100	12,16	Andreia Felisberto	86	JOMA	2003
100	12,19	Sandra Almeida	75	Sporting CP	1992
100	12,19	Cátia Jacinto	92	GCA Donas	2011
100	12,22	Alexandra Pina	72	Boavista FC	1989
100	12,22	Joana Frias	88	CA Madeira	2005
100	12,23	Joana Arduíno	82	CA Madeira	2000
100	12,23	Viviana Couto	90	Cardes	2008
100	12,0m	Angélica Manaca Dias	52	Ferrov. Beira	1970
100	12,0m	Graziela Guerreiro	64	CDUL	1982

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
100		Marta Godinho	80	Sporting CP	1996
100		Luisa Peixoto	78	SC Braga	1997
100		Dorothe Évora	91	SL Benfica	2010
100		Sandra Castanheira	73	Oliv. Moscavide	1991
100		Márcia Nery	74	CIPA	1992
100		Tatiana Rosário	94	GDRC Coia	2011
100		Clementina Pacheco	76	SC Braga	1993
200	23,26	Lucrecia Jardim	71	SL Benfica	1990
200		Virginia Gomes	64	SL Benfica	1983
200	24,2m	Mª João Lopes	62	Sporting CP	1980
200		Patricia Lopes	82	JOMA	2000
200		Cristina Morujão	73	Sporting CP	1992
200		Diana Cerqueira	93	CA Mazarefes	2011
200	24,3m	Carmo Tavares	74	SL Benfica	1993
200		Cristina C. Regalo	69	FC Porto	1988
200		UngudiQuiawacana	90	SL Benfica	2009
200		Filipa Martins	92	JOMA	2008
200		Rivinilda Mentai	94	(França)	2013
200		Albina Gavina	73	Varzim SC	1992
200		Sónia Tavares	86	GCA Donas	2005
200		Carla Tavares	82	NDJ Laranjeiro	2001
200		Alexandra Pina	72	Boavista FC	1989
200		Daniela França	95	Maia AC	2012
200		Céu Teixeira	74	FC Maia	1991
200		Joceline Monteiro	90	Sporting CP	2009
200		Sandra Castanheira	73	Oliv. Moscavide	1990
200		Carmo Prazeres	67	SL Benfica	1986
200		Tânia Duarte	90	CF Belenenses	2008
200		Dorothe Évora	91	SL Benfica	2010
200		Clementina Pacheco	76	SC Braga	1993
200		Cátia Ferreira	83	Juv. Vidigalense	2001
200		Mª João Maia	65	Inter CA	1984
200	24,8m	Patricia Rebelo	77	CALAG	1994
200		Joana Arduíno	82	CA Madeira	2000
200		Tânia Freitas	80	CA Madeira	1999
200		Andreia Felisberto	86	JOMA	2004
200		Cátia Jacinto	92	GCA Donas	2011
200		Sandra Castilho	75	GD André Soares	1991
200		Ana Pacheco	80	SC Braga	1998
200		Joana Frias	88	CA Madeira	2005
200	24,9m	Graziela Guerreiro	64	SL Benfica	1983
200		Sofia Duarte	96	AEA Rui Silva	2014
200		Jéssica Viegas	94	Juv. Vidigalense	2013
200		Cátia Azevedo	94	Sporting CP	2012
200		Liliana Correia	82	SC Braga	2000
200		Tatiana Rosário	94	Juv. Vidigalense	2013
200		Sandra Almeida	75	Sporting CP	1992
200	25,0m	Mª José Sobral	57	CF Belenenses	1972
200	25,0m	Ana Paula Mota	61	FC Porto	1978
400	52,76	Cátia Azevedo	94	Sporting CP	2013
400		Joceline Monteiro	90	Sporting CP	2009

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
400		Rivinilda Mentai	94	(França)	2012
400		Patrícia Lopes	82	JOMA	2001
400		Albina Gavina	73	Varzim SC	1992
400		Carla Sacramento	71	SL Benfica	1989
400		Mª João Valamatos	71	SL Benfica	1990
400		Sandra Teixeira	78	L. Pastora SC	1997
400		Joana Frias	88	CA Madeira	2005
400		Céu Nunes	76	SL Benfica	1995
400		Isabel Silva	73	(França)	1991
400	55,4m	Mª João Lopes	62	Sporting CP	1981
400	55,5m	Conceição Moura	58	CF Stª Clara	1976
400		Cátia Nunes	90	FC Porto	2009
400		Tânia Freitas	80	CA Madeira	1999
400		Salomé Afonso	97	Sporting CP	2014
400		Dorothe Évora	91	SL Benfica	2010
400		Ana Costa	77	Oliv. Moscavide	1996
400		Vera Barbosa	89	JOMA	2008
400		Mª José Valamatos	71	SL Benfica	1989
400		Cátia Jacinto	92	GCA Donas	2011
400		Filipa Martins	92	SL Benfica	2011
400		Marta Moreira	66	FC Porto	1985
400		Manuela Alves	58	Desportivo L. Marq.	1973
400		Susana Cabral	72	Sporting CP	1991
400		Alexandra Pina	72	Boavista FC	1989
400		Cristina C. Regalo	69	FC Porto	1988
400		Isabel Rodrigues	73	CIPA	1991
400		Beatriz Garcia	96	Sporting CP	2014
400		Márcia Cardoso	94	ADRE Palhaça	2013
400		Elsa Amaral	66	FC Porto	1985
400		Liliana Henriques	90	A Jardim Serra	2008
400	57,04 pc	Ana Pacheco	80	SC Braga	1998
400		Cátia Santos	81	CS Marítimo	2000
400	57,0m	Conceição Vilhena	55	Desportivo L. Marq.	1973
400		Joana Arduíno	82	CA Madeira	2001
400	57,1m	Zaida Camalhão	60	Vit. Setúbal	1978
400		Marisa Martins	81	CD Conc. Faro	1998
800	2.03,89	Carla Sacramento	71	SL Benfica	1989
800		Marta Pen Freitas	93	SL Benfica	2012
800		Céu Nunes	76	SL Benfica	1995
800		Susana Cabral	72	Sporting CP	1991
800	2.07,8m	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	1988
800	2.07,9m	Nédia Semedo	78	CD Montenegro	1997
800		Marina Amoroso	74	Sporting CP	1993
800		Joana Costa	88	CP Mangualde	2007
800		Rosa Oliveira	66	SC Braga	1985
800		Marina Bastos	71	Casa Bf. Porto	1990
800	2.09,0m	Conceição Moura	58	CF Stª Clara	1976
800	2.09,2m	Fernanda Marques	66	ANA	1985
800		Salomé Afonso	97	Sporting CP	2014
800		Isabel Silva	73	(França)	1991
800		Solange Pereira Cruz	89	(Espanha)	2008

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
800	2.09,97 pc	Teresa Marinho	77	Individual	1996
800	2.10,10	Daniela Cunha	90	UD Várzea	2009
800	2.10,14	Sandra Teixeira	78	L. Pastora SC	1997
800	2.10,27	Susana Godinho	92	SL Benfica	2010
800	2.10,43	Jéssica Augusto	81	SC Braga	1999
800	2.10,48	Inês Monteiro	80	CDC Pinheiro	1999
800	2.10,87	Diana Freitas	91	AR B. Valboenses	2009
800	2.10,93	Celeste Rodrigues	77	Sporting CP	1994
800	2.11,13	Rita Ribeiro	75	SC Braga	1994
800	2.11,14	Lídia Sousa	88	Boavista FC	2006
800	2.11,15	Cristina Sanches	69	SL Benfica	1988
800	2.11,35	Mariana Brás	93	Sporting CP	2012
800	2.11,39	Ana Paula Brás	65	SL Benfica	1984
800	2.11,40	Ercília Machado	86	SC Braga	2005
800	2.11,6m	Glória Marques	61	CD Estarreja	1977
800	2.11,64	Cátia Azevedo	94	Sporting CP	2013
800	2.11,70	Diana Soares	92	AR B. Valboenses	2008
800	2.11,8m	Lassalette Mineiro	68	SL Benfica	1986
800	2.11,83	Margarida Silva	73	SC Braga	1991
800	2.11,87	Susana Adelino	79	Odivelas FC	1998
800	2.11,9m	Maria Antão	61	(França)	1979
800	2.11,9m	Regina Gonçalves	63	SC Beira-Mar	1980
1500	4.14,9m	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	1987
1500	4.15,06	Carla Sacramento	71	Individual	1990
1500	4.17,39	Jéssica Augusto	81	SC Braga	1999
1500	4.17,67	Inês Monteiro	80	CDC Pinheiro	1999
1500	4.18,90	Rosário Pia	69	SL Benfica	1987
1500	4.19,0m	Rosa Oliveira	66	SC Braga	1985
1500	4.19,2m	Marina Bastos	71	Casa Bf. Porto	1990
1500	4.19,29	Daniela Cunha	90	UD Várzea	2009
1500	4.20,95	Marta Pen Freitas	93	SL Benfica	2012
1500	4.21,6m	Carla Machado	70	UD Várzea	1987
1500	4.21,61	Fernanda Marques	66	ANA	1985
1500	4.21,7m	Aurora Cunha	59	FC Porto	1978
1500	4.22,50	Ercília Machado	86	SC Braga	2005
1500	4.23,01	Lídia Sousa	88	Boavista FC	2006
1500	4.23,4m	Mónica Gama	70	FC Porto	1988
1500	4.23,8m	Manuela Oliveira	70	SC Braga	1989
1500	4.24,00	Ana Paula Oliveira	70	Vit. Porto	1987
1500	4.24,58	Margarida Silva	73	SC Braga	1991
1500	4.24,61	Ana Paula Carvalho	70	FC Porto	1987
1500	4.24,7m	Leonor Carneiro	78	Boavista FC	1997
1500	4.25,3m	Maria Antão	61	(França)	1979
1500	4.25,3m	Regina Gonçalves	63	SC Beira-Mar	1981
1500	4.25,42	Patrícia Pereira	81	SC Braga	2000
1500	4.26,52	Dores Leal	69	FC Porto	1988
1500	4.26,66	Vanda Ribeiro	75	NDC Gouveia	1994
1500	4.26,74	Marina Amoroso	74	Sporting CP	1993
1500	4.27,10	Fátima Cabral	72	CD Centro	1991
1500	4.27,16	Teresa Marinho	77	Individual	1996
1500	4.27,46	Ana Dias	74	Maratona Alg.	1993

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
3000	8.56,33	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	1987
3000	9.09,96	Rosário Pia	69	SL Benfica	1988
3000	9.10,41	Mónica Gama	70	SL Benfica	1989
3000	9.12,95	Inês Monteiro	80	CDC Pinheiro	1999
3000	9.18,13	Jessica Augusto	81	SC Braga	1999
3000	9.20,6m	Fernanda Marques	66	ANA	1985
3000	9.21,18	Ana Dias	74	Maratona Alg.	1993
3000	9.22,42	Ana Paula Oliveira	70	Vit. Porto	1986
3000	9.23,90	Marina Bastos	71	Casa Bf. Porto	1990
3000	9.24,14	Sónia Fernandes	83	FC Porto	2002
3000	9.28,4m	Aurora Cunha	59	FC Porto	1978
3000	9.29,30	Luzia Dias	70	Ág. Musgueira	1989
3000	9.29,39	Leonor Carneiro	78	CA Braga	1996
3000	9.31,65	Sameiro Oliveira	74	SL Benfica	1993
3000	9.32,7m	Carla Sacramento	71	Individual	1990
3000	9.33,10	Rosa Oliveira	66	FC Porto	1983
3000	9.34,56	Mónica Rosa	78	AA Mafra	1997
3000	9.34,84	Ana Paula Carvalho	70	FC Porto	1985
3000	9.37,41	Fátima Silva	70	Varzim SC	1989
3000	9.37,42	Marina Silva	80	Salão Mesquita	1996
3000	9.37,44	Patrícia Pereira	81	SC Braga	2000
3000	9.38,0m	Carla Machado	70	UD Várzea	1985
3000	9.38,90	Silvana Dias	94	UD Várzea	2011
3000	9.39,1m	Fátima Carvalho	68	J Castanheira	1986
5000	15.44,81	Inês Monteiro	80	CDC Pinheiro	1999
5000	16.35,40	Patrícia Pereira	81	SC Braga	2000
5000	16.41,5m	Ana Correia	67	CDUP	1983
5000	16.47,44	Sónia Fernandes	83	FC Porto	2002
10000	32.26,41	Mónica Gama	70	SL Benfica	1989
10000	33.25,4m	Ana Paula Oliveira	70	CA Porto	1988
10000	34.51,30	Fátima Carvalho	68	J Castanheira	1987
10000	34.54,89	Carla Azeiteiro	71	SL Benfica	1990
30000	10.28,04	Diana Almeida	94	SL Benfica	2013
30000	10.32,69	Catarina Carvalho	92	UD Zona Alta	2011
30000	10.33,33	Jéssica Matos	94	SL Benfica	2013
30000	10.43,86	Débora Santos	92	SL Benfica	2011
30000	10.44,24	Solange Jesus	87	Adercus	2006
30000	10.47,67	Carla Salomé Rocha	90	FC Vizela	2009
30000	10.52,14	Diana Ribeiro	96	Drag. V Vizela	2014
30000	10.52,67	Andreia Santos	85	Luz Vida Gondomar.	2004
30000	11.03,15	Laura Azevedo	85	JOMA	2004
30000	11.03,37	Andreia Rodrigues	96	G Trofa	2014
30000	11.09,74	Liliana Alves	88	SC Braga	2007
30000	11.10,2m	Sílvia Gonçalves	86	SC Braga	2005
30000	11.14,68	Raquel Palhares	85	Boavista FC	2004
30000	11.14,75	Daniela Sousa	93	ADR Água de Pena	2012
30000	11.15,16	Cristiana Valente	85	JU Fiães	2004
30000	11.15,81	Bárbara Ferreira	91	SC Braga	2010
30000	11.16,2m	Inocência Faria	89	GD Estreito	2007
30000	11.16,36	Filipa Eutíquio	96	Juv. Vidigalense	2014
30000	11.16,55	Sara Catarina Ribeiro	90	FC Vizela	2008

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
30000	11.17,26	Eunice Tavares	85	CR Estarreja	2004
30000	11.22,21	Mª Rosário Martins	95	Sporting CP	2013
30000	11.23,22	Sara Moreira	85	GD Estreito	2004
30000	11.27,12	Ana Nunes	88	GJ Pinh. Bemposta	2007
30000	11.27,37	Ana Paula Rodrigues	91	CA Riachense	2009
30000	11.29,79	Inês Nobre	92	Juv. Vidigalense	2010
30000	11.29,82	Ana Fonseca	87	CR Estarreja	2005
30000	11.31,38	Mónica Silva	83	Adercus	2002
30000	11.31,59	Joana Matos	85	CO Pechão	2004
30000	11.32,41	Cristina Costa	89	CDC Codessos	2008
30000	11.35,46	Lúcia Ribeiro	91	Olímp. Vianense	2010
30000	11.36,1m	Ana Vanessa Rosa	88	ADR Águas Belas	2007
30000	11.36,77	Filomena Costa	85	SC Braga	2004
30000	11.37,01	Joana Fernandes	92	SC Braga	2011
30000	11.37,24	Andreia Mendes	95	GD Diana	2014
30000	11.40,56	Joana Soares	93	ACD Jardim da Serra	2012
30000	11.42,79	Sandra Soares	86	GJ Pinh. Bemposta	2004
100B084	13,62	Eva Vital	92	SL Benfica	2010
100B084	13,79	Sandra Turpin	76	SL Benfica	1995
100B084	13,83	Vera Fernandes	94	SL Benfica	2013
100B084	13,97	Sandra Barreiro	71	Sporting CP	1990
100B084	14,10	Sónia Machado	76	Individual	1995
100B084	14,14	Patrícia Mamona	88	JOMA	2006
100B084	14,19	Fernanda Borba	81	Operário	2000
100B084	14,19	Mónica Lopes	86	GD Qtª Lomba	2005
100B084	14,29	Vanda Passos	75	SL Benfica	1993
100B084	14,1m	Conceição Alves	58	Sporting CP	1977
100B084	14,35	Ana Oliveira	63	SL Benfica	1981
100B084	14,36	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	2013
100B084	14,42	Isabel P. Abrantes	73	SL Benfica	1992
100B084	14,34	Larissa Vieira	95	JUuv. Vidigalense	2014
100B084	14,46	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	2013
100B084	14,50	SténiaBetuncal**	92	CA Sal. Manique	2011
100B084	14,61	Patrícia Vieira	79	SL Benfica	1998
100B084	14,61	Cristiana Cunha	91	Gira Sol	2010
100B084	14,64	Clélia Moreira	76	SL Benfica	1992
100B084	14,65	Sara Borges	78	Sporting CP	1997
100B084	14,66	Marta Godinho	80	Sporting CP	1996
100B084	14,67	Susana Costa	84	Ind. Setúbal	2002
100B084	14,68	Mónica Sousa	74	Sporting CP	1993
100B084	14,68	Ana Pacheco	80	SC Braga	1996
100B084	14,69	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	2014
100B084	14,73	Nora Araújo	59	SL Benfica	1978
100B084	14,75	Débora Encarnação	89	Juv. Vidigalense	2007
100B084	14,80	Rosário Gestosa	76	NA Cucujães	1995
100B084	14,81	Sara Fernandes	74	SL Benfica	1993
100B084	14,82	Ivone Camacho	74	CA Madeira	1993
100B084	14,82	Andreia Felisberto	86	JOMA	2005
100B084	14,83	Mariana António	98	SC Abrantes	2014
100B084	14,6m	Ana Paula Mota	61	FC Foz	1978
100B084	14,6m	Mª José Valamatos	71	SL Benfica	1990

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
100B084		Ana Ferreira	78	CN Rio Maior	1996
100B084		Sónia Fernandes	71	SL Benfica	1989
100B084		Patrícia Lopes	82	JOMA	1999
400B076		Patrícia Lopes	82	JOMA	2001
400B076		Mª João Valamatos	71	SL Benfica	1990
400B076		Mª José Valamatos	71	SL Benfica	1990
400B076		Ana Costa	77	Oliv. Moscavide	1996
400B076		Tânia Freitas	80	CA Madeira	1999
400B076		Manuela Alves	58	Sporting CP	1977
400B076		Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	2012
400B076		Elda Laranja	86	GD Estreito	2005
400B076		Mónica Sousa	74	Sporting CP	1993
400B076		Alexandra Pina	72	Boavista FC	1989
400B076		Vera Barbosa	89	JOMA	2008
400B076		Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	2012
400B076		Catarina Bastos	86	Sal. Manique	2005
400B076		Ana Pacheco	80	SC Braga	1999
400B076		Mafalda Oliveira	82	Campismo SJM	2001
400B076	61,9m	Marta Moreira	66	FC Porto	1985
400B076		Cristiana Cunha	91	Gira Sol	2010
400B076	62,0m	Helena Teixeira	64	FC Porto	1982
400B076		Marta Ferreira	82	FC Porto	2001
400B076		Joana Frias	88	CA Madeira	2006
400B076	62,2m	Ivone Camacho	74	CA Madeira	1993
400B076		Sónia Fernandes	71	SL Benfica	1989
400B076		Sónia Machado	76	Individual	1995
400B076		Patrícia Mamona	88	JOMA	2005
400B076		Susana Pimenta	74	CDUP	1992
400B076		Sandra Camacho	79	CA Madeira	1997
400B076	62,8m	Ana Paula Mota	61	FC Porto	1979
400B076		Sandra Lopes	75	SC Braga	1993
400B076		Carla Moreira	82	SC Braga	2001
400B076		Célia Cristina	73	CCD Paivas	1992
400B076		Sandra Ribeiro	79	CD Drizes	1998
400B076		Nádia Gaspar	90	SL Benfica	2009
400B076	63,6m	Mª João Lopes	62	SL Benfica	1979
400B076	63,6m	Clarinda Faria	62	AD Sanjoanense	1981
ALTURA		Marisa Anselmo	87	JOMA	2006
ALTURA		Liliana Viana	85	GD Estreito	2003
ALTURA		Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	2014
ALTURA		Mª José Travessa	73	Vit. Setúbal	1990
ALTURA		Sandra Tavares	82	(França).	2000
ALTURA		Ana Monjane	93	Sporting CP	2012
ALTURA		Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	2013
ALTURA		Susana Goulart	80	CIA Ilha Azul	1997
ALTURA	1,76 pc	Sofia Pires	86	CA Terceira	2005
ALTURA		Sónia Machado	76	CIPA	1994
ALTURA		Sandra Turpin	76	SL Benfica	1995
ALTURA		Jennifer Gomes	95	ACR Srª Desterro	2014
ALTURA		Isabel Branco	71	SL Benfica	1988
ALTURA		Marta Godinho	80	CDUL	1995

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
ALTURA	1,73	Conceição Alves	58	Sporting CP	1976
ALTURA	1,73	Cristina Abreu	60	Vit. Setúbal	1977
ALTURA	1,73	Sónia Carvalho	77	Sporting CP	1996
ALTURA	1,73 pc	Sara Borges	78	Sporting CP	1997
ALTURA	1,73	Joana Flores	89	CA Terceira	2008
ALTURA	1,71	Nora Araújo	59	SL Benfica	1977
ALTURA	1,71	Karina Carvalho	75	UD Tocha	1990
ALTURA	1,71 pc	Ana Cruz	75	CP Conc. Faro	1992
ALTURA	1,70 pc	Cláudia Gameiro	80	Juv. Vidigalense	1998
ALTURA	1,70 pc	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	2008
ALTURA	1,70	Anabela Neto	91	ACRD Escapães	2008
ALTURA	1,69	Carla Ratão	82	(França)	1998
ALTURA	1,69	Patrícia Mamona	88	JOMA	2004
ALTURA	1,69	Cláudia Rodrigues	89	Operário	2006
ALTURA	1,68	Carmo Lima	75	CA Terceira	1992
ALTURA	1,68	Carla Santos	77	GD Lourocoope	1995
ALTURA	1,68	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	2014
ALTURA	1,67	Ana Rita Pereira	91	SC Braga	2010
ALTURA	1,67	Nádia Sena	95	SL Benfica	2013
ALTURA	1,66	Ana Pereira	73	Sporting CP	1991
ALTURA	1,66	Helena Fontes	77	AC Mocidade	1995
ALTURA	1,66 pc	Ana Rita Madail	83	Grecas	1999
ALTURA	1,66	Marta Onofre	91	CF Belenenses	2007
ALTURA	1,66	Ana Silva	96	CAP Varzim	2011
ALTURA	1,66 pc	Beatriz Domingues	98	CA M Grande	2014
ALTURA	1,65	Júlia Freitas	65	ANA	1984
ALTURA	1,65	Irene Melo	72	AC Mocidade	1991
ALTURA	1,65 pc	Rita Santos	76	Bairro Anjos	1993
ALTURA	1,65	Cláudia Rodrigues	89	C Operário D	2007
ALTURA	1,65	Magali Gomes	91	SL Benfica	2010
ALTURA	1,65	Teresa Carvalho	95	CA Sal. Manique	2011
ALTURA	1,65	Vanessa Alves	93	Grecas	2011
ALTURA	1,65	Cláudia Oliveira	95	Grecas	2012
ALTURA	1,65	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	2013
ALTURA	1,65	Valeriya Semenikhina	99	SL Benfica	2014
VARA	3,90	Sandra Tavares	82	(França)	2001
VARA	3,85	Eleonor Tavares	85	CS Marítimo	2002
VARA	3,83 pc	Elisabete Tavares	80	(França)	1999
VARA	3,80	Marta Onofre	91	Individual	2010
VARA	3,67	Sara Negrões	86	SC Braga	2005
VARA	3,62	Vera Lavrador	88	Juv. Vidigalense	2006
VARA	3,61	Marisa Vieira	79	CA Madeira	1998
VARA	3,60 pc	Sandra S. Tavares	84	(França)	2003
VARA	3,60	Isabel Vieira	93	Benfica	2011
VARA	3,60	Filipa Choon	95	SL Benfica	2014
VARA	3,50	Januária Silva	79	SC Braga	1998
VARA	3,42	Sara Sousa	93	CS Marítimo	2012
VARA	3,40	Tânia Vieira	85	JOMA	2004
VARA	3,35	Joana Nascimento	80	Sporting CP	1999
VARA	3,35	Tânia António	87	Grecas	2006
VARA	3,35 pc	Ana Vasconcelos	92	SL Benfica	2011

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
VARA	3,30	Sara Loureiro	81	Boavista FC	2000
VARA	3,30	Camila Lucena	94	GD Estreito	2012
VARA	3,25	Rosana Teixeira	82	FC Porto	2000
VARA	3,25	Mónica Silva	85	Sporting CP	2004
VARA	3,25	Joana Flores	89	CA Terceira	2005
VARA	3,20	Filipa Freitas	84	CA Madeira	2003
VARA	3,15 pc	Cátia Gonçalves	80	CS Marítimo	1998
VARA	3,15	Joana Areias	83	Sporting CP	2002
VARA	3,15	Diana Spencer	98	NDJ Laranjeiro	2014
VARA	3,15	Andreia Grácio	96	CP Alcanena	2014
VARA	3,12	Ana Patrícia Silva	93	CA Mar. Grande	2012
VARA	3,10	Ana Rita Braga	80	SC Braga	2000
VARA	3,10	Vitória Serrão	87	Ass. Jardim Serra	2006
VARA	3,10	Nanci Sousa	90	Juv. Vidigalense	2009
VARA	3,10	Mónica Rino	94	Juv. Vidigalense	2011
VARA	3,08	Flávia Vicente	84	Ag. Alpiarça	2001
VARA	3,02	Ana Filipa Silva	93	CA Mar. Grande	2012
VARA	3,02	Sara Mota	97	Juv. Vidigalense	2014
VARA	3,00	Sofia Gameiro	85	Juv. Vidigalense	2002
VARA	3,00	Sofia Pires	86	CA Terceira	2004
VARA	3,00	Nádia Pereira	89	A. Jardim Serra	2007
VARA	3,00	Teresa Ribeiro	88	FC Porto	2007
VARA	3,00	Carla Macedo	90	GD Estreito	2009
VARA	3,00	Mónica Mota	97	AC Vermoil	2013
COMPRIM	6,52	Teresa Carvalho	95	SL Benfica	2014
COMPRIM	6,44	Cristina Morujão	73	Sporting CP	1992
COMPRIM	6,20	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	2014
COMPRIM	6,16	Patrícia Mamona	88	JOMA	2005
COMPRIM	6,15	Nora Araújo	59	SL Benfica	1978
COMPRIM	6,15	Isabel P. Abrantes	73	SL Benfica	1992
COMPRIM	6,13 pc	Ana Oliveira	63	SL Benfica	1982
COMPRIM	6,12	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	2014
COMPRIM	6,10	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	2014
COMPRIM	6,08	Marta Godinho	80	Sporting CP	1996
COMPRIM	6,07	Sónia Machado	76	Individual	1995
COMPRIM	6,01	UngudiQuiawacana	90	SL Benfica	2009
COMPRIM	5,99	Conceição Alves	58	Sporting CP	1977
COMPRIM	5,98	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	2009
COMPRIM	5,98	Evelise Veiga	96	Juv. Vidigalense	2013
COMPRIM	5,97	Sandra Turpin	76	SL Benfica	1995
COMPRIM	5,96	Mª João Lopes	62	Sporting CP	1980
COMPRIM	5,96	Sara Negrões	86	SC Braga	2004
COMPRIM	5,89	Susana Costa	84	Operário	2003
COMPRIM	5,87	Sandra Cruz	80	Grecas	1999
COMPRIM	5,85	Sandra Sá	75	SC Braga	1993
COMPRIM	5,83	Cristina Falé	77	GD Quimigal	1996
COMPRIM	5,82	Cátia Ferreira	83	Juv. Vidigalense	2002
COMPRIM	5,82	Laura Santos	84	Sporting	2003
COMPRIM	5,81	Sílvia Diogo	76	SL Benfica	1995
COMPRIM	5,81	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	2013
COMPRIM	5,79	Sandra Barreiro	71	Sporting CP	1990

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
COMPRIM		5,77 Ana Ferreira	78	CN Rio Maior	1996
COMPRIM		5,77 Sónia Marques	86	SC Braga	2005
COMPRIM		5,76 Suzel Abreu	57	GD Vasco Gama	1974
COMPRIM		5,75 Andreia Felisberto	86	JOMA	2004
COMPRIM		5,74 Lúgia Avelar	82	SL Benfica	1996
COMPRIM		5,74 Carla Gama	90	GD Cavadas	2008
COMPRIM		5,73 Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	1996
COMPRIM		5,73 Cláudia Rodrigues	89	C Operário D	2008
COMPRIM		5,71 Helena Relvas	52	Desportivo L. Marq.	1970
COMPRIM	5,71 pc	Liliana Correia	82	SC Braga	2000
COMPRIM		5,71 SténiaBetuncal	92	CA Sal. Manique	2011
COMPRIM		5,70 Vanessa Rocha	90	GD Estreito	2008
COMPRIM		5,69 Mónica Sousa	74	Sporting CP	1993
COMPRIM		5,68 Sandra Veiga	70	Sporting CP	1989
COMPRIM		5,68 Marlene Ferreira	81	EC+S Lavra	2000
COMPRIM		5,68 Sara Esteves	92	CA Mazarefes	2009
TRIPLO	13,37	Patrícia Mamona	88	JOMA	2006
TRIPLO		12,76 Jéssica Barreira	97	Sporting	2013
TRIPLO		12,68 Susana Costa	84	Operário	2003
TRIPLO		12,65 Lucinda Gomes	95	Sporting CP	2013
TRIPLO		12,49 Isabel Mendes	95	(Espanha)	2014
TRIPLO		12,45 Ana Ferreira	78	CN Rio Maior	1996
TRIPLO		12,44 Laura Santos	84	Sporting CP	2003
TRIPLO		12,44 Vanessa Rocha	90	GD Estreito	2008
TRIPLO		12,44 Carmen Nascimento	89	Sporting CP	2008
TRIPLO	12,42 pc	Sónia Machado	76	Individual	1995
TRIPLO		12,42 Inês Moura	85	FC Porto	2004
TRIPLO		12,38 Joana Flores	89	CA Terceira	2006
TRIPLO		12,36 Sandra S. Tavares	84	(França)	2003
TRIPLO		12,35 Cláudia Gameiro	80	Juv. Vidigalense	1998
TRIPLO		12,35 Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	2012
TRIPLO		12,34 Isabel P. Abrantes	73	SL Benfica	1992
TRIPLO		12,34 Anabela Neto	91	Sporting CP	2010
TRIPLO		12,26 Ana Paula Furtado	89	JOMA	2006
TRIPLO		12,16 Ana Fernandes	77	CIPA	1994
TRIPLO		12,16 Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	2011
TRIPLO		12,10 Cláudia Rego	76	SC Braga	1995
TRIPLO		12,09 Carla Pinhão	90	Grecas	2008
TRIPLO		12,05 Marlene Ferreira	81	EC+S Lavra	2000
TRIPLO		12,01 Luisa Santos	79	Boavista FC	1997
TRIPLO		12,00 Sofia Pires	86	CA Terceira	2004
TRIPLO		11,98 Joana Frias	88	CA Madeira	2006
TRIPLO		11,97 Sara Esteves	92	CA Mazarefes	2009
TRIPLO		11,96 Sandra Cruz	80	Grecas	1999
TRIPLO		11,96 Ana Sofia Rosa	82	CD Póvoa	2001
TRIPLO		11,95 Carla Gama	90	SL Benfica	2009
TRIPLO		11,95 Carolina Pandeirada	93	Grecas	2012
TRIPLO		11,94 Elisabete Tavares	80	(França)	1998
TRIPLO		11,93 Cláudia Jardim	80	CA Madeira	1999
TRIPLO		11,93 Marisa Anselmo	87	JOMA	2006
TRIPLO		11,91 Ana Monjane	93	Sporting CP	2012

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
TRIPLO	11,90	Ana Patrícia Silva	93	CA Mar. Grande	2012
TRIPLO	11,89	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	2012
TRIPLO	11,89	Patrícia Avões	78	JOMA	1997
TRIPLO	11,88	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	1996
TRIPLO	11,83	Liliana Viana	85	GD Estreito	2003
TRIPLO	11,81	Susana Guerra	96	AEA Rui Silva	2013
TRIPLO	11,80	Sandra Sá	75	SC Braga	1994
PESO4	15,69 pc	Teresa Machado	69	Sporting CP	1988
PESO4	14,76	Ana Domingues	81	SL Benfica	2000
PESO4	14,43	Sónia Grácio	74	SUO Vais	1992
PESO4	14,29	Carla Almeida	85	FC Porto	2004
PESO4	13,97	Isabel Ribeiro	88	SC Braga	2006
PESO4	13,90 pc	Irina Rodrigues	91	Sporting	2010
PESO4	13,85	Liliana Cá	86	Sporting CP	2005
PESO4	13,84	Marisa Pão-Alvo	79	CN Rio Maior	1997
PESO4	13,79	Cristiana Oliveira	84	CS Marítimo	2003
PESO4	13,79	Rosário Rodrigues	88	ACDR Arneirense	2006
PESO4	13,38	Dulce Cá	84	GR Qtª Lomba	2003
PESO4	13,33 pc	Soraia Ruas	92	ADRE Palhaça	2010
PESO4	13,32	Sílvia Cruz	80	Sporting CP	1999
PESO4	13,23	Purificação Fernandes	83	SC Braga	2002
PESO4	13,16 pc	Irina Sustelo	83	Operário	2002
PESO4	13,07	Catarina Ferreira	82	CA Madeira	2001
PESO4	12,84 pc	Helena Fernandes	73	CIPA	1991
PESO4	12,62	Sandra Turpin	76	SL Benfica	1995
PESO4	12,60 pc	Juliana Pereira	95	Juv. Vidigalense	2012
PESO4	12,53	Sofia Cardoso	73	Sporting CP	1991
PESO4	12,53	Daniela Carvalho	74	CIPA	1993
PESO4	12,49 pc	Diana Hernandez	93	Grecas	2010
PESO4	12,44	Cristiana Campos	95	Gira Sol	2013
PESO4	12,39	Catarina Rosa	89	CA Mar. Grande	2008
PESO4	12,29	Marta Carvalho	80	ADC Constantim	1997
PESO4	12,15	Ana Rita Henriques	92	Juv. Vidigalense	2009
PESO4	12,12	Esmeralda Mota	60	CF Belenenses	1977
PESO4	12,12	Aurora Anjos	60	FC Foz	1979
PESO4	12,07	Cristina Costa	67	CIPA	1986
PESO4	12,04	Inês Fernandes	88	ADC Lovelhe	2007
PESO4	11,96	Helena Fontes	77	AC Mocidade	1995
PESO4	11,88	Vera Pereira	92	SL Benfica	2010
PESO4	11,88	Nicole Magalhães	94	GR Qtª Lomba	2013
PESO4	11,83	Rosa Domingues	83	Grecas	2001
PESO4	11,81	Christine Barros	72	(França)	1991
PESO4	11,67 pc	Liliana Marabuto	81	GD Cavadas	2000
PESO4	11,66	Vanessa Martins	89	GDR Quarteira	2008
PESO4	11,65 pc	Joana Almeida	83	GD Estreito	2002
DISCO10	58,21	Irina Rodrigues	91	Sporting	2010
DISCO10	53,88	Liliana Cá	86	Sporting	2005
DISCO10	51,76	Teresa Machado	69	Sporting CP	1988
DISCO10	50,25	Tatiana Fernandes	81	Juv. Vidigalense	1999
DISCO10	49,30	Ana Domingues	81	SL Benfica	2000
DISCO10	51,99	Irina Sustelo	83	Bélgica	2000

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
DISCO10	48,61	Juliana Pereira	95	Juv. Vidigalense	2014
DISCO10	47,84	Lezita Simas	82	CD Ilhéus	2000
DISCO10	47,56	Diana Hernandez	93	Grecas	2011
DISCO10	47,30	Sónia Grácio	74	Sporting CP	1993
DISCO10	46,85	Sandra Leitão	82	CA Madeira	2000
DISCO10	46,16	Sofia Cardoso	73	Sporting CP	1992
DISCO10	44,97	Soraia Ruas	92	ADRE Palhaça	2011
DISCO10	44,26	Natália Ferreira	69	FC Porto	1987
DISCO10	43,78	Mª João Nunes	70	SL Benfica	1989
DISCO10	42,92	Liliana Marabuto	81	Grecas	2000
DISCO10	42,86	Andreia Gomes	89	NA Alcabideche	2007
DISCO10	42,78	Cristina Araújo	78	ADRC Lovelhe	1997
DISCO10	42,23	Alda Fernandes	93	ACR Srª Desterro	2012
DISCO10	42,22	Catarina Rosa	89	CA Mar. Grande	2008
DISCO10	42,00	Cláudia Ferreira	76	CA Setúbal	1993
DISCO10	41,56	Marta Carvalho	80	ADC Constantim	1997
DISCO10	41,49	Teresa Silva	97	SC Braga	2014
DISCO10	40,86	Daniela Carvalho	74	CIPA	1992
DISCO10	40,35	Tânia Pinhão	88	Grecas	2007
DISCO10	40,14	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	1999
DISCO10	39,76	Carla Almeida	85	FC Porto	2004
DISCO10	38,96	Catarina Vidal	79	Sporting CP	1997
DISCO10	40,66	Margarida Ferreira	94	ADRE Palhaça	2013
DISCO10	38,86	Cristiana Campos	95	Gira Sol	2014
DISCO10	38,66	Carina Moutinho	84	FC Porto	2003
DISCO10	38,60	Anabela Teixeira	64	Sporting CP	1983
DISCO10	38,54	Mónica Rocha	70	CA Porto	1989
DISCO10	38,50	Catarina Gomes	78	SL Benfica	1997
DISCO10	38,34	Alda Fernandes	93	SC Braga	2010
DISCO10	38,24	Dulce Cá	84	GR Qtª Lomba	2003
DISCO10	38,10	Carla Rodrigues	77	SL Benfica	1994
DISCO10	37,94	Cristiana Cruz	90	CCD Ribeirão	2009
DISCO10	37,88	Marisa Marreiros	83	GRCD Luzense	2000
MARTELO4	61,47	Ana Durão	86	ADC Lovelhe	2004
MARTELO4	59,38	Diana Sousa	86	AC Mocidade	2005
MARTELO4	57,53	Vânia Silva	80	Juv. Vidigalense	1999
MARTELO4	56,51	Marisa Fernandes	85	SC Valenciano	2004
MARTELO4	56,30	Irina Sustelo	83	(Bélgica)	2001
MARTELO4	55,56	Daniela Paço	96	ADC Lovelhe	2014
MARTELO4	54,36	Ana Rita Henriques	92	Juv. Vidigalense	2009
MARTELO4	54,33	Andreia Venade	92	ADC Lovelhe	2011
MARTELO4	53,92	Sónia Alves	79	Sporting CP	1998
MARTELO4	52,90	Ana Correia	81	JOMA	2000
MARTELO4	52,35	Mª José Conde	80	SC Braga	1999
MARTELO4	52,34	Cláudia Nóbrega	90	GD Estreito	2009
MARTELO4	51,96	Sónia Martins	78	NA Matosinhos	1997
MARTELO4	51,92	Jorgina Costa	93	CA Bx Banheira	2012
MARTELO4	51,82	Mónica Fernandes	87	AM Atibá	2006
MARTELO4	51,78	Vanessa Rebelo	88	AC Mocidade	2005
MARTELO4	51,58	Alda Fernandes	93	ACR Srª Desterro	2012
MARTELO4	51,28	Cátia Vitorino	85	AA Ch. Caparica	2003

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
MARTELO4	50,86	Maria João Rodrigues	96	ADC Lovelhe	2012
MARTELO4	50,18	Jéssica Galvão	95	ACDR Arneirense	2011
MARTELO4	49,77	Cristiana Oliveira	84	CA Mar. Grande	2001
MARTELO4	49,02	Rute Piedade	81	SUO Vais	2000
MARTELO4	48,93	Filipa Vasconcelos	91	GD Estreito	2009
MARTELO4	48,31	Patrícia Penteado	92	SL Benfica	2011
MARTELO4	47,95	Joana Silva	84	GD Estreito	2003
MARTELO4	47,51	Catarina Abreu	96	JD Neves	2014
MARTELO4	47,46	Andreia Lopes	86	CO Pechão	2004
MARTELO4	46,96	Cláudia Ferreira	76	Quintajense FC	1995
MARTELO4	46,62	Gabriela Venade	91	ADC Lovelhe	2008
MARTELO4	46,60	Nicole Magalhães	94	GR Qtª Lomba	2013
MARTELO4	46,20	Joana Esgueirão	92	Grecas	2010
MARTELO4	46,20	Inês Domingos	95	CA Marinha Grande	2014
MARTELO4	45,71	Daniela Teixeira	91	GD Estreito	2009
MARTELO4	45,50	Joana Rebelo	93	AC Mocidade-AH	2010
MARTELO4	45,32	Ângela Martins	83	CA Bx. Banheira	2001
MARTELO4	45,08	Paula Borba	83	AC Mocidade	2002
MARTELO4	44,61	Ana Alves	87	FC Porto	2006
MARTELO4	44,60	Vera Leitão	80	Quintajense FC	1998
MARTELO4	44,29	Tatiana Fernandes	81	Juv. Vidigalense	2000
MARTELO4	44,06	Sandra Santos	84	CA Terceira	2003
MARTELO4	43,60	Nicole Magalhães	94	Liberdade FC	2001
MARTELO4	43,60	Ana Fernandes	98	ADC Lovelhe	2014
MARTELO4	43,39	Dulce Cá	84	GR Qtª Lomba	2003
MARTELO4	43,35	Rafaela Moutinho	97	Ac. F. Ribeiro	2014
MARTELO4	43,34	Fabiana Domingos	93	Juv. Vidigalense	2010
MARTELO4	42,77	Carla Freitas	80	(França)	1998
MARTELO4	42,51	Sandra Costa	88	AA Ch Caparica	2005
MARTELO4	42,20	Fernanda Silva	81	CA Ovar	2000
MARTELO4	42,14	Vanessa Andrade	90	GD Estreito	2009
MARTELO4	42,04	Mariana Pinto	94	Esc. Movimento	2014
DARDO6	50,81	Sílvia Cruz	80	Sporting CP	1999
DARDO6	50,06	Elisabete Silva	92	C Operário D.	2011
DARDO6	48,25	Ana Pires	87	FC Porto	2005
DARDO6	48,19	Joana Gonçalves	83	Juv. Vidigalense	2002
DARDO6	46,52	Marisela Silva	85	GD Estreito	2004
DARDO6	46,00	Marta Mendes	95	Juv. Vidigalense	2013
DARDO6	43,78	Cátia Silva	84	CA Madeira	2002
DARDO6	43,54	Teresa Ribeiro	88	FC Porto	2007
DARDO6	43,31	Benvinda Costa	89	CRU Raposense	2006
DARDO6	42,84	Cláudia Ferreira	98	Cyclones AC	2014
DARDO6	41,86	Sofia Pires	86	CA Terceira	2004
DARDO6	41,68	Verónica Jerónimo	91	SL Benfica	2010
DARDO6	41,39	Flávia Costa	94	ADRE Palhaça	2012
DARDO6	41,05	Carla Ratão	82	(França)	1999
DARDO6	40,81	Filipa Freitas	84	CA Madeira	2003
DARDO6	40,68	Sara Custódio	91	JOMA	2009
DARDO6	40,44	Carla Macedo	90	GD Estreito	2008
DARDO6	39,48	Beatriz Resendes	94	N Sp S. Miguel	2013
DARDO6	39,47	Cláudia Ramoa	90	SC Braga	2009

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
DARDO6	39,39	Alexandra Fernandes	84	Bairro Anjos	2003
DARDO6	39,23	Liliana Cá	86	GR Qtª Lomba	2004
DARDO6	39,18	Cátia Costa	91	JOMA	2010
DARDO6	38,94	Joana Caldas	81	SC Braga	2000
DARDO6	38,53	Sónia Rodrigues	82	Operário	2001
DARDO6	38,30	Ana Cerqueira	89	FC Porto	2005
HEPTATLO	5278	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	2013
HEPTATLO	5271	Sandra Turpin	76	SL Benfica	1995
HEPTATLO	5218	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	2014
HEPTATLO	5122	Mónica Sousa	74	Sporting CP	1993
HEPTATLO	5112	Sónia Machado	76	Individual	1995
HEPTATLO	4886	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	1996
HEPTATLO	4866	Cláudia Rodrigues	89	C Operário D	2008
HEPTATLO	4825	Cristina Morujão	73	Sporting CP	1991
HEPTATLO	4766	Sofia Pires	86	CA Terceira	2004
HEPTATLO	4720	Ana Ferreira	78	CN Rio Maior	1996
HEPTATLO	4695	Cristina Ferreira	79	CS Marítimo	1998
HEPTATLO	4655	Cristina Falé	77	GD Quimigal	1996
HEPTATLO	4609	Sónia Carvalho	77	Sporting CP	1996
HEPTATLO	4594	Liliana Viana	85	GD Estreito	2003
HEPTATLO	4499	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	2001
HEPTATLO	4490	Sara Borges	78	Sporting CP	1996
HEPTATLO	4485	Mª José Valamatos	71	SL Benfica	1990
HEPTATLO	4458	Patrícia Inácio	75	Bairro Anjos	1994
HEPTATLO	4415	Joana Frias	88	CA Madeira	2006
HEPTATLO	4391	Ivone Camacho	74	CA Madeira	1993
HEPTATLO	4374	Catarina Costa	89	Casa Bf Faro	2008
HEPTATLO	4320	Mª João Sousa	80	GD Cavadas	1999
HEPTATLO	4284	Isabel P. Abrantes	73	SL Benfica	1992
HEPTATLO	4254	Mafalda Oliveira	82	Campismo SJM	2001
HEPTATLO	4247	Mª João Fonseca	71	CIPA	1987
HEPTATLO	4182	Isabel Pires	64	SL Benfica	1981
HEPTATLO	4150	Helena Fernandes	73	CIPA	1992
HEPTATLO	4131	Susana Costa	84	Ind. Setúbal	2002
HEPTATLO	4130	Margarida Cavaca	96	Desp. C Branco	2014
HEPTATLO	4124	Filipa Freitas	84	CA Madeira	2003
HEPTATLO	4107	Cátia Ferreira	83	Juv. Vidigalense	2002
HEPTATLO	4102	Rita Mota	94	SC Braga	2012
HEPTATLO	4065	Sandra Cruz	80	Grecas	1999
HEPTATLO	4054	Helena Teixeira	64	FC Porto	1982
HEPTATLO	4045	Laura Santos	84	Sporting CP	2002
5000MMX	21.01,8m	Susana Feitor	75	CN Rio Maior	1993
5000MMX	22.13,23	Sofia Avoila	76	CD Montijo	1995
5000MMX	23.13,25	Inês Henriques	80	CN Rio Maior	1999
5000MMX	23.20,8m	Isilda Jorge	76	CN Rio Maior	1995
5000MMX	23.43,0 tp	Sandra Monteiro	77	Bairro Anjos	1996
5000MMX	23.50,77	Vera Santos	81	CN Rio Maior	2000
5000MMX	23.56,75	Filipa Ferreira	94	CO Pechão	2013
5000MMX	24.08,26	Mara Ribeiro	95	CN Rio Maior	2013
5000MMX	24.09,6m tp	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	2003
5000MMX	24.14,08	Catarina Godinho	89	CA Fer. Zêzere	2005

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
5000MMX	24.22,66	Raquel Carvalho	83	Bairro Anjos	2001
5000MMX	24.29,9m	Rita Silva	73	Sporting CP	1992
5000MMX	24.30,8m	Vanda Ribeiros	78	GD Vilamoura	1997
5000MMX	24.35,11	Mariana Mota	95	SL Benfica	2014
5000MMX	24.52,89	Fátima Rodrigues	86	ADRE Palhaça	2005
5000MMX	24.54,0m	Teresa Costa	82	SC Braga	2001
10KMX	43.30	Susana Feitor	75	CN Rio Maior	1994
10KMX	46.51	Sofia Avoila	76	CD Montijo	1995
10KMX	47.11,18	Vera Santos	81	CN Rio Maior	2000
10KMX	47.36,15	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	2003
10KMX	47.48,33	Mara Ribeiro	95	CN Rio Maior	2014
10KMX	47.54	Carla Monteiro	82	CDC Pinheiro	2000
10KMX	48.07	Inês Henriques	80	CN Rio Maior	1999
10KMX	48.11	Ana Cl. Conceição	89	SC Braga	2008
10KMX	48.34	Isilda Jorge	76	CN Rio Maior	1995
10KMX	48.42,38	Catarina Godinho	89	CA Fer. Zêzere	2008
10KMX	48.54,23	Raquel Carvalho	83	Bairro Anjos	2001
10KMX	49.07,82	Mariana Mota	95	SL Benfica	2014
10KMX	49.08	Filipa Ferreira	94	CO Pechão	2013
10KMX	50.01,24	Teresa Costa	82	SC Braga	2001
10KMX	50.17,40	Sandra Monteiro	92	SL Benfica	2011
10KMX	50.17,81	Edna Barros	96	CO Pechão	2014
10KMX	50.30	Fátima Rodrigues	86	ADRE Palhaça	2005
10KMX	51.10,3	Rita Silva	73	Sporting CP	1992

m) Tempo manual

pc) Pista coberta

tp) Tempo de passagem