

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

Actualizado a 01 de Outubro de 2014

Melhores de Sempre - Juvenis (Ar Livre)

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
100	11,73	Lucrecia Jardim	71	SL Benfica	1988	
100	11,99	Patrícia Rebelo	77	CA Lagoa	1993	
100	12,01	Daniela França	95	Maia AC	2012	
100	11,8m	Virgínia Gomes	64	Com. Indústria	1980	marca manual
100	12,05	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	2008	
100	12,08	Sofia Duarte	96	AEA Rui Silva	2013	
100	12,11	Débora Clemente	94	SL Benfica	2010	
100	12,13	Filipa Martins	92	JOMA	2008	
100	12,13	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	2009	
100	11,9m	Mª João Lopes	62	SL Benfica	1979	marca manual
100	11,9m	Carmo Tavares	74	SL Benfica	1990	marca manual
100	12,16	Lígia Avelar	82	SL Benfica	1998	
100	12,16	Patrícia Lopes	82	JOMA	1999	
100	12,16	Andreia Felisberto	86	JOMA	2003	
100	12,18	Diana Cerqueira	93	CA Mazarefes	2010	
100	12,19	Sandra Almeida	75	Sporting CP	1992	
100	12,22	Alexandra Pina	72	Boavista FC	1989	
100	12,22	Joana Frias	88	CA Madeira	2005	
100	12,25	Cristina Morujão	73	CD Estarreja	1989	
100	12,26	Marta Godinho	80	Sporting CP	1996	
100	12,27	Tatiana Rosário	94	GDR Coia	2011	
100	12,28	Clementina Pacheco	76	SC Braga	1993	
100	12,32	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	2010	
100	12,33	Tânia Freitas	80	CA Madeira	1996	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
100		12,33 Filipa Martins	92	SL Benfica	2009	
100	12,1m	Mª José Sobral	57	CF Belenenses	1973	marca manual
100	12,1m	Helena Xavier	66	Sporting CP	1982	marca manual
100	12,1m	Sandra Barreiro	71	Sporting CP	1988	marca manual
100	12,1m	Sandra Castanheira	73	Oliv. Moscavide	1990	marca manual
100		12,34 Sandra Castilho	75	GD André Soares	1991	
100		12,34 Joana Arduíno	82	Bairro Anjos	1999	
100		12,34 Inês Aires	97	Maia AC	2014	
100		12,35 Teresa Carvalho	95	CA Sal. Manique	2010	
100		12,36 Cátia Ferreira	83	Juv. Vidigalense	2000	
100		12,36 Anabela Correia	84	GD Estreito	2001	
200	24,05	Lucrécia Jardim	71	SL Benfica	1988	
200		24,66 Filipa Martins	92	JOMA	2008	
200		24,79 Mª João Lopes	62	SL Benfica	1979	
200		24,81 Alexandra Pina	72	Boavista FC	1989	
200		24,81 Daniela França	95	Maia AC	2012	
200		24,82 Céu Teixeira	74	FC Maia	1991	
200		24,86 Sandra Castanheira	73	Oliv. Moscavide	1990	
200		24,95 Diana Cerqueira	93	CA Mazarefes	2010	
200		24,98 Carmo Tavares	74	SL Benfica	1990	
200		24,98 Clementina Pacheco	76	SC Braga	1993	
200		25,00 Patrícia Lopes	82	JOMA	1999	
200	24,8m	Patrícia Rebelo	77	CA Lagoa	1994	marca manual
200		25,11 Virgínia Gomes	64	Com. Indústria	1981	
200		25,12 Sandra Castilho	75	GD André Soares	1991	
200		25,13 Joana Frias	88	CA Madeira	2005	
200		25,16 Tânia Freitas	80	CA Madeira	1997	
200		25,18 Sofia Duarte	96	AEA Rui Silva	2013	
200		25,22 Sandra Almeida	75	Sporting CP	1992	
200		25,23 Marisa Carvalho	99	SL Benfica	2014	
200	25,0m	Mª José Sobral	57	CF Belenenses	1972	marca manual
200	25,0m	Ana Paula Mota	61	FC Porto	1978	marca manual
200		25,26 Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	2010	
200		25,29 Inês Aires	97	Maia AC	2014	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data		
200		25,30	Cristina Morujão	73	CD Estarreja	1990	
200		25,38	Anabela Correia	84	GD Estreito	2001	
200		25,39	Débora Clemente	94	SL Benfica	2010	
200		25,44	Marisa Martins	81	CD Conc. Faro	1997	
200	25,2m		Joana Arduíno	82	Bairro Anjos	1999	marca manual
200		25,45	Andreia Felisberto	86	JOMA	2003	
200		25,51	Sara Esteves	92	CA MAzarefes	2009	
200		25,52	Albina Gavina	73	Boavista FC	1990	
200		25,55	Carla Tavares	82	JOMA	1999	
300		40,30	Salomé Afonso	97	Sporting CP	2013	
300	40,1m		Mª João Valamatos	71	SL Benfica	1988	marca manual
300		40,46	Sílvia Correia	97	GD Estreito	2014	
300		40,48	Filipa Martins	92	SL Benfica	2009	
300		40,48	Jessica Viegas	94	ACD Cotovia	2011	
300		40,73	Daniela França	95	Maia AC	2012	
300		40,75	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	2012	
300		40,78	Cátia Jacinto	92	GCA Donas	2009	
300		40,86	Joceline Monteiro	90	CA Olhão	2007	
300		41,01	Tatiana Rosário	94	GDRC Coina	2011	
300		41,06	Catarina Amorim	92	JÁ Mozelense	2009	
300		41,09	Marta Pen Freitas	93	Esc. M. Dom. Saraiva	2010	
300		41,11	Ana Pacheco	80	SC Braga	1997	
300		41,12	Carla Santos	91	Juv. Vidigalense	2008	
300		41,21	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	2010	
300		41,22	Andreia Santos	95	ARDE Palhaça	2012	
300		41,22	Margarida Monteiro	97	Vit. Setúbal	2014	
300		41,25	Cátia Azevedo	94	Sporting CP	2011	
300	41,1m		Ana Costa	77	Oliv. Moscavide	1992	marca manual
300		41,34	Joana Frias	88	CA Madeira	2004	
300		41,46	Fatoumata Diallo	0	CO Pechão	2014	
300		41,48	Liliana Cabral	95	SL Benfica	2010	
300		41,49	Cátia Nunes	90	Grecas	2007	
300	41,3m		Mª José Sobral	57	CF Belenenses	1973	marca manual
300		41,59	Elsa Maia	96	G. Trofa	2012	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data		
300		41,61	Márcia Cardoso	94	ARDE Palhaça	2011	
300	41,4m		Sandra Castanheira	73	Oliv. Moscavide	1990	marca manual
300		41,68	Vera Fernandes	94	EB M Dom. Saraiva	2011	
300		41,69	Cátia Azevedo	94	Sporting CP	2010	
300		41,70	Sofia Duarte	96	AEA Rui Silva	2013	
300		41,73	Carina V. Pereira	98	SL Benfica	2014	
300	41,5m		Helena Ferro	57	Sporting CP	1972	marca manual
300		41,75	Mariana Correia	94	NDC Gouveia	2011	
300	41,6m		Manuela Alves	58	Desportivo L. Marq.	1989	marca manual
300		41,85	Susana Godinho	92	AR Br. Valboenses	2009	
300		41,85	Sara Dias	92	Bairro Anjos	2009	
300	41,93 pc		Tânia Freitas	80	CA Madeira	1997	pista coberta
300	41,7m		Alexandra Pina	72	Boavista FC	1989	marca manual
300		41,94	Olga Santos	93	UD Zona Alta	2010	
400	55,39	Joana Frias	88	CA Madeira	2005		
400		55,50	Isabel Silva	73	(França)	1990	
400		55,98	Salomé Afonso	97	Sporting CP	2014	
400		56,10	Patrícia Lopes	82	JOMA	1999	
400		56,34	Ana Costa	77	Oliv. Moscavide	1993	
400		56,56	Carla Sacramento	71	SL Benfica	1987	
400		56,58	Manuela Alves	58	Desportivo L. Marq.	1973	
400		56,72	Alexandra Pina	72	Boavista FC	1989	
400		56,92	Albina Gavina	73	Boavista FC	1990	
400	56,9m		Conceição Moura	58	CF Stª Clara	1974	marca manual
400	57,0m pc		Mª João Valamatos	71	SL Benfica	1988	marca manual - pista coberta
400		57,25	Marisa Martins	81	CD Conc. Faro	1998	
400		57,25	Joceline Monteiro	90	CA Olhão	2007	
400		57,28	Elsa Maia	96	G. Trofa	2012	
400		57,29	Tânia Freitas	80	CA Madeira	1997	
400		57,34	Sandra Piteira	72	SL Benfica	1988	
400		57,54	Sílvia Correia	97	GD Estreito	2014	
400		57,59	Sandra Castanheira	73	Oliv. Moscavide	1990	
400		57,60	Carla Moreira	82	ADC Urgeirense	1998	
400		57,60	Andreia Santos	95	ADRE Palhaça	2012	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
400		Sandra Teixeira	78	L. Pastora SC	1995	
400		Fernanda Batista	75	SL Benfica	1992	
400		Jessica Viegas	94	ACD Cotovia	2011	
400		Anabela Correia	84	GD Estreito	2001	
400	57,6m	Susana Cabral	72	Sporting CP	1989	marca manual
400		Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	2012	
400		Céu Nunes	76	GD Quimigal	1992	
400		Marta Pen Freitas	93	Esc. M. Dom. Saraiva	2010	
400		Cláudia Sá	73	Vit. Setúbal	1989	
800	2.04,27	Carla Sacramento	71	SL Benfica	1988	
800	2.09,5m	Susana Cabral	72	Sporting CP	1989	marca manual
800	2.09,50	Salomé Afonso	97	Sporting CP	2014	
800	2.09,73	Nédia Semedo	78	CD Montijo	1995	
800	2.09,82	Marta Pen Freitas	93	Esc. M. Dom. Saraiva	2010	
800	2.10,93	Celeste Rodrigues	77	Sporting CP	1994	
800	2.11,6m	Glória Marques	61	CD Estarreja	1977	marca manual
800	2.11,70 pc	Diana Soares	92	AR B. Valboenses	2008	pista coberta
800	2.11,74	Marina Bastos	71	Dragões Azeméis	1987	
800	2.11,8m	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	1985	marca manual
800	2.11,9m	Regina Gonçalves	63	SC Beira-Mar	1980	marca manual
800	2.12,24	Liliana Cabral	95	SC Reb. Damaia	2009	
800	2.12,30	Margarida Silva	73	SC Braga	1990	
800	2.12,7m	Cristina Sanches	69	SL Benfica	1986	marca manual
800	2.12,88	Mariana Brás	93	SCU Torreense	2010	
800	2.12,9m	La Salette Mineiro	68	SL Benfica	1985	marca manual
800	2.12,96	Marina Amoroso	74	UD Várzea	1990	
800	2.12,98	Ana Costa	77	Oliv. Moscovide	1993	
800	2.13,05	Glória Paredes	70	SL Benfica	1986	
800	2.13,1m	Ana Paula Brás	65	SL Benfica	1982	marca manual
800	2.13,32	Joana Costa	88	CP Mangualde	2005	
800	2.13,4m	Conceição Moura	58	CF Stª Clara	1974	marca manual
800	2.13,4m	Manuela Pereira	63	FC Porto	1980	marca manual
800	2.13,42	Rosário Pia	69	SL Benfica	1986	
800	2.13,42	Daniela Cunha	90	UD Várzea	2007	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
800	2.13,44	Ilda Estrela	76	Grecas	1993	
800	2.13,51	Lídia Sousa	88	Boavista FC	2005	
800	2.13,56	Mónica Gama	70	CIPA	1986	
800	2.13,57	Susana Godinho	92	AR Br. Valboenses	2009	
800	2.13,6m	Carla Machado	70	UD Várzea	1987	marca manual
800	2.13,62	Elsa Gomes	96	SC Braga	2012	
800	2.13,68	Juliana Dias	97	CA A Valdevez	2014	
800	2.13,79	Hermínia Silva	74	Liberdade FC	1991	
1500	4.21,03	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	1986	
1500	4.21,6m	Carla Machado	70	UD Várzea	1987	marca manual
1500	4.23,6m	Mónica Gama	70	Individual	1987	marca manual
1500	4.24,00	Ana Paula Oliveira	70	Vit. Porto	1987	
1500	4.24,61	Ana Paula Carvalho	70	FC Porto	1987	
1500	4.25,8m	Regina Gonçalves	63	SC Beira-Mar	1980	marca manual
1500	4.27,04	Jessica Augusto	81	SC Braga	1998	
1500	4.27,7m	Rosário Pia	69	SL Benfica	1986	marca manual
1500	4.29,41	Carla Sacramento	71	SL Benfica	1988	
1500	4.29,7m	Mª Gabriel Ribeiro	70	Boavista FC	1987	marca manual
1500	4.29,92	La Salette Mineiro	68	SL Benfica	1985	
1500	4.30,13	Susana Godinho	92	AR Br. Valboenses	2009	
1500	4.30,5 pc	Marina Bastos	71	FC Porto	1988	pista coberta
1500	4.30,67	Diana Soares	92	AR B. Valboenses	2009	
1500	4.31,72	Hermínia Silva	74	Liberdade FC	1991	
1500	4.32,49	Sónia Fernandes	83	FC Porto	2000	
1500	4.32,5m	Fernanda Oliveira	70	FC Porto	1985	marca manual
1500	4.32,5m	Glória Paredes	70	SL Benfica	1986	marca manual
1500	4.32,55	Ercília Machado	86	CA Stº Tirso	2003	
1500	4.32,76	Sílvia Brás	79	Zona Azul	1996	
1500	4.33,11	Margarida Silva	73	SC Braga	1990	
1500	4.33,13	Leonor Carneiro	78	CA Braga	1995	
1500	4.33,25	Lídia Sousa	88	Boavista FC	2005	
1500	4.33,3m	Manuela Oliveira	70	SC Braga	1987	marca manual
1500	4.33,3m	Andreia Rodrigues	96	G. Trofa	2013	marca manual
3000	9.09.39	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	1986	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
3000	9.22,42	Ana Paula Oliveira	70	Vit. Porto	1986	
3000	9.22,43	Mónica Gama	70	Individual	1987	
3000	9.33,10	Rosa Oliveira	66	FC Porto	1983	
3000	9.34,84	Ana Paula Carvalho	70	FC Porto	1985	
3000	9.37,42	Marina Silva	80	Salão Mesquita	1996	
3000	9.38,0m	Carla Machado	70	UD Várzea	1985	marca manual
3000	9.38,90	Silvana Dias	94	UD Várzea	2011	
3000	9.40,5m	Ana Correia	67	CDUP	1983	marca manual
3000	9.42,91 pc	Diana Soares	92	AR Br. Valboenses	2009	pista coberta
3000	9.43,0m	Regina Gonçalves	63	SC Beira-Mar	1980	marca manual
3000	9.45,89 pc	Jessica Augusto	81	SC Braga	1998	pista coberta
3000	9.49,06	Ana Manteigas	68	L. Apelaçonenses	1983	
3000	9.49,21	Mª Gabriel Ribeiro	70	Boavista FC	1987	
3000	9.49,7m	Lucília Soares	62	Ases Avenidas	1979	marca manual
3000	9.50,59	Inês Monteiro	80	CDC Pinheiro	1997	
3000	9.51,56	Rosário Pia	69	SL Benfica	1986	
3000	9.51,81	Sónia Fernandes	83	FC Porto	2000	
3000	9.52,3m	Teresa Ferreira	72	SL Benfica	1989	marca manual
3000	9.52,60	Susana Godinho	92	AR Br. Valboenses	2009	
3000	9.53,20	Laura Silva	84	SC Braga	2001	
3000	9.54,0m	Aurora Cunha	59	Juv. Ronfe	1976	marca manual
3000	9.54,51	Isabel Sousa	70	FC Porto	1986	
20000	6.48,85	Carla Salomé Rocha	90	FC Vizela	2007	
20000	6.54,08	Andreia Rodrigues	96	G. Trofa	2013	
20000	7.08,89	Diana S. Ribeiro	96	Dragões V. Vizela	2013	
20000	7.10,71	Solange Jesus	87	Adercus	2004	
20000	7.11,41	Catarina Carvalho	92	UD Zona Alta	2009	
20000	7.12,59	Diana Almeida	94	C Bf. Paredes	2011	
20000	7.20,02	Joana Domingos	93	ACDR Arneirense	2010	
20000	7.20,49	Diana Freitas	91	AR B. Valboenses	2008	
20000	7.21,40	Mª Rosário Silva	96	NAR Messejanense	2012	
20000	7.23,01	Elsa Maia	96	G. Trofa	2012	
20000	7.23,09	Mariana Quaresma	97	GD Diana	2014	
20000	7.23,9m	Inês Nobre	92	Juv. Vidigalense	2009	marca manual

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
2000O	7.24,74	Sónia Pinto	92	A Meirim FC	2009	
2000O	7.24,98	Inocência Faria	89	GD Estreito	2006	
2000O	7.26,43	Lina Soares	95	A Jardim da Serra	2011	
2000O	7.27,90	Cristina Costa	89	ARD Gem. Castro	2006	
2000O	7.28,42	Amélia Vitorino	94	Sporting CP	2011	
2000O	7.29,08	Ana R. Pereira	90	Inatel	2006	
2000O	7.31,66	Catarina Fernandes	95	SC Braga	2011	
2000O	7.34,27	Carla Reis	97	ADRE Palhaça	2014	
2000O	7.35,55	Rita Mineiro Brito	97	CDUL	2014	
2000O	7.35,58	Carla Covelo	94	CD Faro XXI	2010	
2000O	7.36,18	Vanessa Silva	97	SL Benfica	2014	
2000O	7.37,73	Ana Nunes	88	GJ Pinh. Bemposta	2005	
2000O	7.38,09	Catarina Rodrigues	94	SC Braga	2010	
2000O	7.38,14	Liliana Alves	88	SC Braga	2005	
2000O	7.39,21	Marisa Ferreira	92	UD Várzea	2009	
2000O	7.40,09	Sandra C. Ribeiro	90	FC Vizela	2006	
2000O	7.40,21	Vanessa Lopes	88	JOMA	2005	
2000O	7.40,56	Francisca Borges	98	Maia AC	2014	
2000O	7.40,82	Micaela Basaúla	98	JOMA	2014	
2000O	7.40,88	Rute Ferreira	98	NDA Pombal	2014	
2000O	7.42,54	Ana Vanessa Rosa	88	CA Ferr. Zêzere	2005	
80B076	11,22	Sandra Turpin	76	SL Benfica	1993	até 1993
80B076	11,58	Sónia Machado	76	CIPA	1992	até 1993
80B076	11,65	Clélia Moreira	76	SL Benfica	1992	até 1993
80B076	11,80	Marta Godinho	80	Sporting CP	1996	até 1993
80B076	11,82	Mónica Sousa	74	CCD Paivas	1991	até 1993
80B076	11,90	Rosário Gestosa	76	NA Cucujães	1992	até 1993
80B076	11,7m	Vanda Passos	75	SL Benfica	1992	até 1993 - marca manual
80B076	11,97	Teresa Mira	70	Sporting CP	1986	até 1993
80B076	12,01	Isabel P.Abrantes	73	SL Benfica	1990	até 1993
80B076	12,05	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	1993	até 1993
80B076	12,07	Sandra Barreiro	70	BV Almeirim	1987	até 1993
80B076	12,12	Luísa Santos	79	Boavista FC	1996	até 1993
80B076	12,14	Maria João Fonseca	71	CIPA	1987	até 1993

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
80B076		Susana Pimenta	74	CDUP	1991	até 1993
80B076		Carla Branco	72	SL Benfica	1989	até 1993
100B076	13,39	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	2009	desde 1994
100B076	13,79	Patrícia Mamona	88	JOMA	2005	desde 1994
100B076	14,03	Sandra Turpin	76	SL Benfica	1993	desde 1994 - com barreiras de 0,84m.
100B076	14,21	Marisa V. Carvalho	98	SL Benfica	2014	desde 1994
100B076	14,22	Mónica Lopes	86	Vit. Setúbal	2003	desde 1994
100B076	14,0m	Sandra Barreiro	71	Sporting CP	1988	desde 1994 - com barreiras de 0,84m. - marca manual
100B076	14,25	Larissa Vieira	95	SC Abrantes	2012	desde 1994
100B076	14,25	Mariana António	98	SC Abrantes	2013	desde 1994
100B076	14,27	Sónia Machado	76	CIPA	1993	desde 1994 - com barreiras de 0,84m.
100B076	14,28	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	2012	desde 1994
100B076	14,31	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	2013	desde 1994
100B076	14,34	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	2013	desde 1994
100B076	14,35	Fernanda Borba	81	CA Lagoa	1998	desde 1994
100B076	14,36	Patrícia Lopes	82	JOMA	1999	desde 1994
100B076	14,36	Telma Elias	90	Tramagal SU	2007	desde 1994
100B076	14,51	Ana Pacheco	80	SC Braga	1997	desde 1994
100B076	14,52	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	2010	desde 1994
100B076	14,52	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	2011	desde 1994
100B076	14,63	Cláudia Ribeiro	84	GD Estreito	2001	desde 1994
100B076	14,64	Clélia Moreira	76	SL Benfica	1992	desde 1994 - com barreiras de 0,84m.
100B076	14,64	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	2011	desde 1994
100B076	14,66	Marta Godinho	80	Sporting CP	1996	desde 1994 - com barreiras de 0,84m.
100B076	14,70	Débora Encarnação	89	Bº N.SrªConc.	2006	desde 1994
100B076	14,71	Cátia Ferreira	83	Juv. Vidigalense	2000	desde 1994
100B076	14,71	Nádia Gaspar	90	SL Benfica	2007	desde 1994
100B076	14,73	Isabel Vieira	93	FC Porto	2010	desde 1994
100B076	14,81	Carina Silva	84	SC Salgueiros	2001	desde 1994
100B076	14,82	Susana Costa	84	GD Ind. Setúbal	2001	desde 1994
100B076	14,6m	Ana Paula Mota**	61	FC Porto	1978	desde 1994 - com barreiras de 0,84m. - marca manual
100B076	14,85	Marisa Anselmo	87	CJ Sal Manique	2003	desde 1994
100B076	14,86	Mónica Sousa	74	CCD Paivas	1991	desde 1994 - com barreiras de 0,84m.
100B076	14,91	Vera Fernandes	94	EB M Dom. Saraiva	2011	desde 1994

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data		
100B076		14,92	Catarina Bastos	86	Esc. Sal. Manique	2002	desde 1994
100B076	14,7m		Ana Oliveira	63	CUF	1980	desde 1994 - com barreiras de 0,84m. - marca manual
100B076		14,95	Raquel Lourenço	96	CP Corroios	2013	desde 1994
100B076		14,98	Lígia Avelar	82	SL Benfica	1996	desde 1994
100B076		15,01	Susana Pimenta	74	CDUP	1991	desde 1994 - com barreiras de 0,84m.
100B076		15,03	Vanda Passos	75	SL Benfica	1992	desde 1994 - com barreiras de 0,84m.
300B076		43,70	Sónia Machado	76	CIPA	1993	até 1993 e desde 2007
300B076		43,75	Ivone Camacho	74	CA Madeira	1991	até 1993 e desde 2007
300B076		43,90	Mónica Sousa	74	CCD Paivas	1991	até 1993 e desde 2007
300B076		43,92	Ana Costa	77	Oliv. Moscovide	1993	até 1993 e desde 2007
300B076		44,04	Vera Fernandes	94	EB M Dom. Saraiva	2011	até 1993 e desde 2007
300B076		44,21	Alexandra Pina	72	Boavista FC	1989	até 1993 e desde 2007
300B076		44,39	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	2009	até 1993 e desde 2007
300B076		44,49	Anna Rosa	92	Casa Bf Faro	2009	até 1993 e desde 2007
300B076		44,68	Teresa Mira	70	Sporting CP	1986	até 1993 e desde 2007
300B076		44,68	Sandra Piteira	72	SL Benfica	1989	até 1993 e desde 2007
300B076		44,68	Susana Pimenta	74	CDUP	1991	até 1993 e desde 2007
300B076		44,88	Anais Batista	94	Juv. Vidigalense	2010	até 1993 e desde 2007
300B076		44,88	Larissa Vieira	95	SC Abrantes	2012	até 1993 e desde 2007
300B076	44,7m		Vanda Passos	75	SL Benfica	1992	até 1993 e desde 2007 - marca manual
300B076		45,09	Marta Pen Freitas	93	Esc. M. Dom. Saraiva	2010	até 1993 e desde 2007
300B076		45,11	Cristiana Cunha	91	Gira Sol	2008	até 1993 e desde 2007
300B076	44,9m		Mª João Valamatos	71	SL Benfica	1987	até 1993 e desde 2007 - marca manual
300B076		45,10	Mª João Fonseca	71	CIPA	1987	até 1993 e desde 2007
300B076		45,34	Mariana António	98	SC Abrantes	2012	até 1993 e desde 2007
300B076		45,46	Sónia Fernandes	71	SL Benfica	1987	até 1993 e desde 2007
300B076		45,46	Susana Carona	76	NDC Gouveia	1993	até 1993 e desde 2007
300B076		45,53	Célia Cristina	73	CCD Paivas	1990	até 1993 e desde 2007
300B076		45,58	Rosário Gestosa	76	NA Cucujães	1993	até 1993 e desde 2007
300B076		45,80	Sandra Lopes	75	SC Braga	1992	até 1993 e desde 2007
300B076		45,82	Sandra Sá	75	SC Braga	1991	até 1993 e desde 2007
300B076		45,87	Cristiana Cunha	91	Gira Sol	2007	até 1993 e desde 2007
300B076		45,88	Nádia Gaspar	90	SL Benfica	2007	até 1993 e desde 2007
300B076		45,90	Rita Schaller	94	Sporting CP	2011	até 1993 e desde 2007

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data		
300B076		45,93	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	1993	até 1993 e desde 2007
300B076		46,00	Cláudia Oliveira	95	Grecas	2012	até 1993 e desde 2007
300B076		46,03	Carla Peixoto	75	Varzim SC	1992	até 1993 e desde 2007
300B076		46,08	Liliana Henriques	90	A. Jardim Serra	2007	até 1993 e desde 2007
300B076		46,11	Cristina Silva	71	CN Rio Maior	1987	até 1993 e desde 2007
400B076		58,74	Patrícia Lopes	82	JOMA	1999	desde 1994
400B076		60,84	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	2012	desde 1994
400B076		61,16	Alexandra Pina	72	Boavista FC	1989	desde 1994
400B076		61,55	Mª João Valamatos	71	SL Benfica	1988	desde 1994
400B076		62,07	Ana Pacheco	80	SC Braga	1997	desde 1994
400B076		62,28	Mª José Valamatos	71	SL Benfica	1988	desde 1994
400B076		62,29	Ana Costa	77	Oliv. Moscavide	1993	desde 1994
400B076		62,57	Sónia Machado	76	CIPA	1993	desde 1994
400B076		62,67	Patrícia Mamona	88	JOMA	2005	desde 1994
400B076	62,7m		Ivone Camacho	74	CA Madeira	1991	desde 1994 - marca manual
400B076		63,27	Mónica Sousa	74	CDC Paivas	1990	desde 1994
400B076		63,27	Sandra Camacho	79	CA Madeira	1996	desde 1994
400B076	63,2m		Ana Paula Mota	61	FC Porto	1978	desde 1994 - marca manual
400B076		63,39	Sónia Fernandes	71	SL Benfica	1988	desde 1994
400B076		63,39	Elda Laranja	86	GD Estreito	2003	desde 1994
400B076	63,6m		Mª João Lopes	62	SL Benfica	1979	desde 1994 - marca manual
400B076		63,74	Marta Ferreira	82	FC Porto	1999	desde 1994
400B076		63,87	Sandra Piteira	72	SL Benfica	1989	desde 1994
400B076		63,89	Catarina Bastos	86	CJ Sal. Manique	2003	desde 1994
400B076		63,95	Anna Maria Rosa	92	C. Benf. Faro	2009	desde 1994
400B076		63,97	Tânia Freitas	80	CA Madeira	1997	desde 1994
ALTURA		1,79	Marisa Anselmo	87	Esc. Sal. Manique	2002	
ALTURA		1,78	Mª José Travessa	73	Vit. Setúbal	1990	
ALTURA		1,76	Susana Goulart	80	CIA Ilha Azul	1997	
ALTURA		1,75	Sandra H. Tavares	82	(França)	1999	
ALTURA		1,74	Isabel Branco	71	SL Benfica	1988	
ALTURA		1,74	Marta Godinho	80	CDUL	1995	
ALTURA		1,73	Cristina Abreu	60	Vit. Setúbal	1977	
ALTURA		1,72	Sandra Turpin	76	SL Benfica	1992	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
ALTURA	1,72	Joana Flores	89	CA Terceira	2006	
ALTURA	1,72	Ana Monjane	93	SC Braga	2010	
ALTURA	1,71	Karina Carvalho	75	UD Tocha	1990	
ALTURA	1,71 pc	Ana Cruz	75	CD Conc. Faro	1992	pista coberta
ALTURA	1,71	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	2012	
ALTURA	1,70 pc	Sara Borges	78	Sporting CP	1995	pista coberta
ALTURA	1,70	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	2008	
ALTURA	1,70 pc	Anabela Neto	91	ACRD Escapães	2008	pista coberta
ALTURA	1,70	Catarina Queirós	98	C+S Lavra	2014	
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	1,69	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	2012	
ALTURA	1,68	Carmo Lima	75	CA Terceira	1992	
ALTURA	1,68 pc	Sofia Pires	86	AC Mocidade	2003	pista coberta
ALTURA	1,68	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	2014	
ALTURA	1,67	Conceição Alves	58	Sporting CP	1975	
ALTURA	1,67 pc	Sónia Machado	76	CIPA	1993	pista coberta
ALTURA	1,67	ValeriyaSemenikhina	99	SL Benfica	2014	
ALTURA	1,66	Ana Rita Madail	83	Grecas	1999	
ALTURA	1,66	Liliana Viana	85	ACDR Arneirense	2002	
ALTURA	1,66	Ana Rita Pereira	91	SC Braga	2007	
ALTURA	1,66	Marta Onofre	91	CF Belenenses	1997	
ALTURA	1,66	Ana Silva	96	CAP Varzim	2011	
ALTURA	1,65 pc	Rita Santos	76	Bairro Anjos	1993	pista coberta
ALTURA	1,65	Carla Santos	77	GD Lourocoope	1994	
ALTURA	1,65	Teresa Carvalho	95	CA Sal. Manique	2011	
ALTURA	1,65	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	2011	
ALTURA	1,65	Cláudia Oliveira	95	Grecas	2012	
ALTURA	1,65	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	2013	
ALTURA	1,64	Cláudia Gameiro	80	Juv. Vidigalense	1995	
ALTURA	1,64	Lúcia Vieira	87	GD Estreito	2004	
ALTURA	1,64	Sara Mendes	95	NDJ Laranjeiro	2011	
ALTURA	1,64	Jennifer Gomes	95	ADRE Palhaça	2012	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
ALTURA	1,64	Catarina Queirós	98	EC+S Lavra	2013
ALTURA	1,64	Beatriz Domingues	98	CA Mar. Grande	2014
VARA	3,85	Eleonor Tavares	85	CS Marítimo	2002
VARA	3,60	Sandra H. Tavares	82	(França)	1999
VARA	3,45	Elisabete Tavares	80	(França)	1997
VARA	3,41	Isabel Vieira	93	FC Porto	2010
VARA	3,40	Vera Lavrador	88	Juv. Vidigalense	2005
VARA	3,32	Filipa Choon	95	SL Benfica	2012
VARA	3,31	Sara Negrões	86	SC Braga	2003
VARA	3,25	Joana Flores	89	CA Terceira	2005
VARA	3,25	Marta Onofre	91	CF Belenenses	2007
VARA	3,20	Sandra S. Tavares	84	(França)	2001
VARA	3,20	Tânia Vieira	85	JOMA	2001
VARA	3,20	Camila Lucena	94	CS Marítimo	2011
VARA	3,18	Sara Sousa	93	CS Marítimo	2010
VARA	3,15	Diana Spencer	98	NDJ Laranjeiro	2014
VARA	3,12	Mónica Silva	85	Sporting CP	2002
VARA	3,12	Andreia Grácio	96	CP Alcanena	2013
VARA	3,10	Rosana Teixeira	82	FC Porto	1999
VARA	3,10	Mónica Rino	94	V Vidigalense	2011
VARA	3,08	Flávia Vicente	84	Ág. Alpiarça	2001
VARA	3,06	Filipa Freitas	84	CA Madeira	2000
VARA	3,05	Joana Nascimento	80	GD Vilamoura	1997
VARA	3,05	Cátia Gonçalves	80	CS Marítimo	1997
VARA	3,02	Sara Mota	97	Juv. Vidigalense	2014
VARA	3,00	Ana Rita Braga	80	GD André Soares	1997
VARA	3,00	Sofia Gameiro	85	Juv. Vidigalense	2002
VARA	3,00	Mónica Mota	97	AC Vermoil	2013
COMPRIM	6,16	Patrícia Mamona	88	JOMA	2005
COMPRIM	6,10	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	2014
COMPRIM	6,08	Marta Godinho	80	Sporting CP	1996
COMPRIM	6,07	Cristina Morujão	73	CD Estarreja	1990
COMPRIM	5,98	Sónia Machado	76	CIPA	1993
COMPRIM	5,98	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	2009

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
COMPRIM	5,98	Evelise Veiga	96	Juv. Vidigalense	2013	
COMPRIM	5,88	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	2012	
COMPRIM	5,86	Teresa Carvalho	95	SL Benfica	2012	
COMPRIM	5,81	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	2013	
COMPRIM	5,77	Isabel P. Abrantes	73	SL Benfica	1990	
COMPRIM	5,77	Cátia Ferreira	83	Juv. Vidigalense	2000	
COMPRIM	5,76	Suzel Abreu	57	GD Vilamoura	1974	
COMPRIM	5,75	Ana Oliveira	63	CUF	1979	
COMPRIM	5,74	Lígia Avelar	82	SL Benfica	1996	
COMPRIM	5,72	Sandra Barreiro	71	Sporting CP	1988	
COMPRIM	5,69	Liliana Correia	82	GD André Soares	1998	
COMPRIM	5,68	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	2009	
COMPRIM	5,66	Virgínia Gomes	64	Com. Indústria	1981	
COMPRIM	5,66	Lucrecia Jardim	71	UFC Moitense	1985	
COMPRIM	5,66	Joana Frias	88	CA Madeira	2005	
COMPRIM	5,64	Teresa Mira	70	At. Cartaxense	1987	
COMPRIM	5,64	Cristina Falé	77	SC Banheirense	1992	
COMPRIM	5,64	Ana Ferreira	78	MM Nazaré	1995	
COMPRIM	5,64	Tânia Carvalho	97	SL Benfica	2014	
COMPRIM	5,63	Nora Araújo	59	SL Benfica	1975	
COMPRIM	5,63	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	2011	
COMPRIM	5,62 pc	Sandra Almeida	75	Sporting CP	1992	pista coberta
COMPRIM	5,61	Sandra Sá	75	SC Braga	1992	
COMPRIM	5,61	Andreia Gomes	98	Académica Coimb.	2014	
COMPRIM	5,60	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	1993	
COMPRIM	5,60	Catarina Gomes	98	Sporting CP	2014	
COMPRIM	5,59	Sara Negrões	86	SC Braga	2003	
COMPRIM	5,58	Sara Borges	78	Sporting CP	1995	
COMPRIM	5,58 pc	Maria Vaz Guedes	96	SL Benfica	2012	pista coberta
COMPRIM	5,58	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	2012	
TRIPLO	12,87	Patrícia Mamona	88	JOMA	2005	
TRIPLO	12,76	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	2013	
TRIPLO	12,50	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	2012	
TRIPLO	12,38	Joana Flores	89	CA Terceira	2006	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
TRIPLO	12,35	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	2012
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	12,12	Vanessa Rocha	90	AA Pinhalnovense	2007
TRIPLO	12,10	Ana Ferreira	78	MM Nazaré	1995
TRIPLO	11,98	Luisa Santos	79	Boavista FC	1996
TRIPLO	11,97	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	2009
TRIPLO	11,89	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	2012
TRIPLO	11,87	Inês Moura	85	FC Porto	2002
TRIPLO	11,84	Cláudia Gameiro	80	Juv. Vidigalense	1997
TRIPLO	11,83	Sónia Machado	76	CIPA	1993
TRIPLO	11,81	Susana Guerra	96	AEA Rui Silva	2013
TRIPLO	11,78	Carla Pinhão	90	Grecas	2007
TRIPLO	11,78	Anabela Neto	91	ACRD Escapães	2008
TRIPLO	11,78	Filipa Silva	94	FCC Lourosa	2010
TRIPLO	11,70	Sílvia Gancho	79	Ginásio C. Sul	1996
TRIPLO	11,67	Ana Sofia Rosa	82	CD Póvoa	1999
TRIPLO	11,66	Liliana Campos	88	JD Cidade Sol	2005
TRIPLO	11,66	Anais Batista	94	Juv. Vidigalense	2010
TRIPLO	11,63	Mónica Rino	94	Juv. Vidigalense	2010
TRIPLO	11,62	Elisabete Tavares	80	(França)	1997
TRIPLO	11,61	Ana Monjane	94	SC Braga	2010
TRIPLO	11,60 pc	Bárbara Oliveira	87	CJ Sal. Manique	2004
TRIPLO	11,59	Sofia Pires	86	AC Mocidade	2003
TRIPLO	11,57	Cláudia Jardim	80	CA Madeira	1996
TRIPLO	11,56	Valdénia Carvalho	93	GR Qtª Lomba	2010
TRIPLO	11,52	Marta Pedroso	83	SL Benfica	2000
PESO3	15,76	Isabel Ribeiro	88	SC Braga	2005
PESO3	15,72	Carla Almeida	85	FC Porto	2002
PESO3	15,57	Sónia Grácio	74	UD Tocha	1991
PESO3	15,38	Soraia Ruas	92	ADRE Palhaça	2009
PESO3	15,19	Ana Domingues	81	SL Benfica	1998
PESO3	14,83	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	2007

pista coberta

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
PESO3	14,41	Rosário Rodrigues	88	ACDR Arneirense	2005
PESO3	14,40	Juliana Pereira	95	Juv. Vidigalense	2012
PESO3	14,37	Helena Fernandes	73	CIPA	1990
PESO3	14,37	Catarina Ferreira	82	CA Madeira	1999
PESO3	14,32	Marisa Pão-Alvo	79	CN Rio Maior	1996
PESO3	14,22	Liliana Cá	86	GR Qtª Lomba	2003
PESO3	14,20	Diana Hernandez	93	Grecas	2010
PESO3	14,18	Cristiana Oliveira	84	CA Madeira	2000
PESO3	14,14	Cristiana Campos	95	Gira Sol	2012
PESO3	13,99	Inês Fernandes	88	SC Valenciano	2005
PESO3	13,98	Cristina Ferreira	79	CA Madeira	1996
PESO3	13,94	Marta Carvalho	80	ADC Constantim	1997
PESO3	13,92	Purificação Fernandes	83	SC Valenciano	2000
PESO3	13,88	Sandra Turpin	76	SL Benfica	1993
PESO3	13,66	Dulce Cá	84	GR Qtª Lomba	2001
PESO3	13,66	Ana Rita Henriques	92	Juv. Vidigalense	2009
PESO3	13,65	Elsa Cruz	97	CCD Ribeirão	2014
PESO3	13,61	Ana Esteves	86	SUO Vais	2003
PESO3	13,49	Ana Alex. Pereira	77	SUO Vais	1994
PESO3	13,40	Teresa Machado	69	C. Galitos	1986
PESO3	13,37	Daniela Carvalho	74	CIPA	1991
PESO3	13,32	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	1999
PESO3	13,31	Teresa Silva	97	SC Braga	2014
PESO3	13,26 pc	Tânia Fernandes	83	SC Valenciano	2000
PESO3	13,25	Sandra Leitão	82	Quintajense FC	1999
PESO3	13,24	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	2014
PESO3	13,21	Patrícia Martins	78	Sporting CP	1992
DISCO10	53,94	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	2008
DISCO10	49,65	Liliana Cá	86	GR Qtª Lomba	2003
DISCO10	47,99	Irina Sustelo	83	(Bélgica)	2000
DISCO10	47,96	Juliana Pereira	95	Juv. Vidigalense	2012
DISCO10	46,30	Teresa Machado	69	C Galitos	1986
DISCO10	44,44	Diana Hernandez	93	Grecas	2010
DISCO10	43,64	Sofia Cardoso	73	UFC Almeirim	1990

com peso de 5,0Kg.

pista coberta

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
DISCO10	42,99	Sandra Leitão	82	Quintajense FC	1999	
DISCO10	42,57	Ana Domingues	81	SL Benfica	1998	
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	41,32	Tatiana Fernandes	81	Juv. Vidigalense	1998	
DISCO10	40,58	Lezita Simas	82	CD Ilhéus	1999	
DISCO10	40,29	Andreia Gomes	89	AM Atibá	2006	
DISCO10	40,21	Catarina Rosa	89	CA Mar. Grande	2006	
DISCO10	40,14	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	1999	
DISCO10	39,32	Natália Ferreira	69	FC Porto	1986	
DISCO10	38,80	Margarida Ferreira	94	SC Braga	2011	
DISCO10	38,34	Alda Fernandes	93	SC Braga	2010	
DISCO10	38,10	Carla Rodrigues	77	SL Benfica	1994	
DISCO10	37,88	Marisa Marreiros	83	CRCD Luzense	2000	
DISCO10	37,38	Cecília Canilho	60	Vit. Setúbal	1976	
DISCO10	37,31	Carla Almeida	85	FC Porto	2002	
DISCO10	37,26	Sónia Grácio	74	UD Tocha	1991	
DISCO10	37,16	Joana Almeida	83	JOMA	1999	
DISCO10	36,90	Ana Patrícia Inácio	91	CA Mar. Grande	2008	
DISCO10	36,69	Dulce Cá	84	GR Qtª Lomba	2001	
DISCO10	36,58	Cátia Santos	78	Juv. Vidigalense	1994	
MARTEL3	51,62	Ana Durão	86	ADC Lovelhe	2001	Com cabo de 80cm - até 2001
MARTEL3	50,89	Irina Sustelo	83	Bélgica	1998	Com cabo de 80cm - até 2001
MARTEL3	49,81	Cristiana Oliveira	84	CA Mar. Grande	2001	Com cabo de 80cm - até 2001
MARTEL3	49,59	Marisa Fernandes	85	SC Valenciano	2001	Com cabo de 80cm - até 2001
MARTEL3	47,49	Ana Correia	81	GD Quimigal	1998	Com cabo de 80cm - até 2001
MARTEL3	46,85	Joana Silva	84	CD Póvoa	2000	Com cabo de 80cm - até 2001
MARTEL3	46,54	Diana Sousa	86	AC Mocidade	2001	Com cabo de 80cm - até 2001
MARTEL3	46,28	Carla Freitas	80	França	1997	Com cabo de 80cm - até 2001
MARTEL3	45,15	Ângela Martins	83	CA Bx Banheira	2000	Com cabo de 80cm - até 2001
MARTEL3	45,06	Tânia Santos	84	SUO Vais	2000	Com cabo de 80cm - até 2001
MARTEL3	44,96	Maria José Conde	80	ADRC Lovelhe	1997	Com cabo de 80cm - até 2001
MARTEL3	44,56	Ana Conde	86	GD Gafanha	2001	Com cabo de 80cm - até 2001

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data		
MARTEL3	44,48	Sónia Alves	79	Quintajense FC	1996	Com cabo de 80cm - até 2001	Martelo de 4,0Kg.
MARTEL3	44,28	Vânia Silva	80	Juv Vidigalense	1997	Com cabo de 80cm - até 2001	
MARTEL3	43,80	Sónia Martins	78	CA Porto	1995	Com cabo de 80cm - até 2001	
MARTEL3	42,78	Vera Baptista	85	IFC Torrense	2000	Com cabo de 80cm - até 2001	
MARTEL3	41,97	Sandra Leitão	82	Quintajense FC	1999	Com cabo de 80cm - até 2001	
MARTEL3	40,52	Vera Leitão	80	Quintajense FC	1997	Com cabo de 80cm - até 2001	
MARTEL3	40,47	Carina Silva	86	AC Mocidade	2001	Com cabo de 80cm - até 2001	
MARTEL3	64,85	Ana Durão	86	ADC Lovelhe	2003	Com cabo de 1,0m - desde 2002	
MARTEL3	63,45	Daniela Paço	96	ADC Lovelhe	2013	Com cabo de 1,0m - desde 2002	
MARTEL3	59,91	Jessica Galvão	95	ACDR Arneirense	2011	Com cabo de 1,0m - desde 2002	
MARTEL3	59,23	Ana Fernandes	98	ADC Lovelhe	2014	Com cabo de 1,0m - desde 2002	
MARTEL3	58,91	Cláudia Nóbrega	90	GD Estreito	2007	Com cabo de 1,0m - desde 2002	
MARTEL3	58,45	Marisa Fernandes	85	SC Valenciano	2002	Com cabo de 1,0m - desde 2002	
MARTEL3	57,83	Diana Sousa	86	AC Mocidade	2003	Com cabo de 1,0m - desde 2002	
MARTEL3	56,90	Ana Rita Henriques	92	ACDR Arneirense	2008	Com cabo de 1,0m - desde 2002	
MARTEL3	56,23	M ^a João Rodrigues	96	ADC Lovelhe	2013	Com cabo de 1,0m - desde 2002	
MARTEL3	54,64	Gabriela Venade	91	ADC Lovelhe	2008	Com cabo de 1,0m - desde 2002	
MARTEL3	53,68	Andreia Venade	92	ADC Lovelhe	2009	Com cabo de 1,0m - desde 2002	
MARTEL3	53,32	Cátia Vitorino	85	AA Ch. Caparica	2002	Com cabo de 1,0m - desde 2002	
MARTEL3	53,29	Joana Rebelo	93	AC Mocidade-AH	2010	Com cabo de 1,0m - desde 2002	
MARTEL3	52,42	Alda Fernandes	93	SC Braga	2010	Com cabo de 1,0m - desde 2002	
MARTEL3	52,32	Daniela Teixeira	91	GD Estreito	2008	Com cabo de 1,0m - desde 2002	
MARTEL3	52,20	Vanessa Rebelo	88	AC Mocidade	2005	Com cabo de 1,0m - desde 2002	
MARTEL3	51,00	Patrícia Penteado	92	SC Abrantes	2009	Com cabo de 1,0m - desde 2002	
MARTEL3	50,89	Irina Sustelo	83	(Bélgica)	1998	Com cabo de 1,0m - desde 2002	Com cabo de 80 cm.
MARTEL3	50,71	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	2008	Com cabo de 1,0m - desde 2002	
MARTEL3	50,46	Rafaela Moutinho	97	Maia AC	2013	Com cabo de 1,0m - desde 2002	
MARTEL3	50,30	Milene Jesus	99	ACD S. João	2014	Com cabo de 1,0m - desde 2002	
MARTEL3	49,87	Rafaela Moutinho	97	Ac. F. Ribeiro	2014	Com cabo de 1,0m - desde 2002	
MARTEL3	49,81	Cristiana Oliveira	84	CA Mar. Grande	2001	Com cabo de 1,0m - desde 2002	Com cabo de 80 cm.
MARTEL3	49,59	Inês Domingos	95	Juv. Vidigalense	2011	Com cabo de 1,0m - desde 2002	
MARTEL3	49,33	Joana Esgueirão	92	Grecas	2009	Com cabo de 1,0m - desde 2002	
MARTEL3	49,31	Catarina Abreu	96	JD Neves	2013	Com cabo de 1,0m - desde 2002	
MARTEL3	48,36	Filipa Vasconcelos	91	GD Estreito	2008	Com cabo de 1,0m - desde 2002	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
MARTEL3	48,10	Fabiana Domingos	93	Juv. Vidigalense	2010	Com cabo de 1,0m - desde 2002
MARTEL3	48,04	Catarina Granja	92	ADC Lovelhe	2009	Com cabo de 1,0m - desde 2002
MARTEL3	48,01	Nicole Magalhães	94	Liberdade FC	2011	Com cabo de 1,0m - desde 2002
MARTEL3	47,49	Ana Correia	81	GD Quimigal	1998	Com cabo de 1,0m - desde 2002 Com cabo de 80 cm.
MARTEL3	47,17	Sara Custódio	91	JOMA	2008	Com cabo de 1,0m - desde 2002
MARTEL3	46,85	Joana Silva	84	CD Póvoa	2000	Com cabo de 1,0m - desde 2002 Com cabo de 80 cm.
MARTEL3	46,65	Sandra Costa	88	AA Ch Caparica	2005	Com cabo de 1,0m - desde 2002
MARTEL3	46,32	Margarida Ferreira	94	SC Braga	2011	Com cabo de 1,0m - desde 2002
MARTEL3	46,28	Carla Freitas	80	(França)	1997	Com cabo de 1,0m - desde 2002 Com cabo de 80 cm.
MARTEL3	46,12	Vanessa Andrade	90	GD Estreito	2007	Com cabo de 1,0m - desde 2002
MARTEL3	45,27	Andreia Gomes	94	GDC Sanfins	2010	Com cabo de 1,0m - desde 2002
MARTEL3	45,23	Carolina Morais	94	AC Mocidade-AH	2011	Com cabo de 1,0m - desde 2002
MARTEL3	45,18	Dóris Freitas	92	GD Estreito	2009	Com cabo de 1,0m - desde 2002
MARTEL3	45,17	Ana Patrícia Inácio	91	CA Mar. Grande	2008	Com cabo de 1,0m - desde 2002
MARTEL3	45,15	Ângela Martins	83	CA Bx. Banheira	2000	Com cabo de 1,0m - desde 2002 Com cabo de 80 cm.
MARTEL3	45,06	Tânia Santos	84	SUO Vais	2000	Com cabo de 1,0m - desde 2002 Com cabo de 80 cm.
DARDO5	46,27	Cláudia Ferreira	98	Cyclones AC	2014	desde 2012
DARDO5	45,27	Marta Mendes	95	Juv Vidigalense	2012	desde 2012
DARDO5	43,60	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	2014	desde 2012
DARDO5	40,87	Rita Sebastião	96	CLAC Entroncamento	2013	desde 2012
DARDO5	39,98	Catarina Monteiro	96	CD Faro XXI	2013	desde 2012
DARDO5	36,90	Rafaela Pintassilgo	96	C Bf Faro	2013	desde 2012
DARDO5	36,76	Mariana Bento	98	CA Mar. Grande	2014	desde 2012
DARDO5	35,87	Sara Firmino	98	SL Benfica	2014	desde 2012
DARDO6	51,12	Maria Martins	66	França	1983	antigo modelo
DARDO6	45,98	Cristina Sousa	73	CA Madeira	1990	antigo modelo
DARDO6	43,93	Joana Gonçalves	83	Juv Vidigalense	1999	antigo modelo
DARDO6	43,76	Helena Gouveia	72	CS Marítimo	1989	antigo modelo
DARDO6	43,02	Balbina Ribeiro	81	GD Pic-Nic	1997	antigo modelo
DARDO6	41,82	Ana Morais	65	Sporting CP	1982	antigo modelo
DARDO6	40,44	Ana Inês	77	CN Rio Maior	1994	antigo modelo
DARDO6	40,28	Alda Álamo	74	AC Mocidade	1991	antigo modelo
DARDO6	40,28	Silvia Cruz	80	Sporting CP	1997	antigo modelo
DARDO6	40,04	Cristina Ferreira	79	CA Madeira	1996	antigo modelo

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
DARDO6	39,34	Sandra Turpin	76	SL Benfica	1993	antigo modelo
DARDO6	39,34	Angélica Brites	78	Juv Vidigalense	1995	antigo modelo
DARDO6	39,30	Isabel Silvestre	78	CA Lagoa	1995	antigo modelo
DARDO6	38,64	Isabel Araújo	67	GD Quimigal	1984	antigo modelo
DARDO6	37,50	Vanda Oliveira	70	Sporting CP	1987	antigo modelo
DARDO6	37,46	Isabel Pires	64	CF Belenenses	1981	antigo modelo
DARDO6	37,36	Céu Cunha	63	AC Mocidade	1978	antigo modelo
DARDO6	46,32	Ana Pires	87	FC Porto	2004	modelo atual
DARDO6	43,31	Benvinda Costa	89	CRU Raposense	2006	modelo atual
DARDO6	42,89	Marta Mendes	95	Juv. Vidigalense	2012	modelo atual
DARDO6	42,76	Cátia Silva	84	CA Madeira	2001	modelo atual
DARDO6	42,39	Joana Gonçalves	83	Juv. Vidigalense	1999	modelo atual
DARDO6	41,93	Elisabete Silva	92	C Operário D	2009	modelo atual
DARDO6	41,05	Carla Ratão	82	(França)	1999	modelo atual
DARDO6	40,97	Marisela Silva	85	GD Estreito	2002	modelo atual
DARDO6	39,15	Liliana Cá	86	GR Qtª Lomba	2003	modelo atual
DARDO6	38,97	Flávia Costa	94	ADRE Palhaça	2011	modelo atual
DARDO6	38,36	Sara Custódio	91	JOMA	2007	modelo atual
DARDO6	38,34	Sofia Pires	86	AC Mocidade	2002	modelo atual
DARDO6	38,30	Ana Cerqueira	89	FC Porto	2005	modelo atual
DARDO6	38,22	Ana Rita Ferreira	91	ACDR Arneirense	2008	modelo atual
DARDO6	38,09	Rita Sebastião	96	CLAC Entroncamento	2013	modelo atual
DARDO6	37,99	Cátia Costa	91	CRU Raposense	2008	modelo atual
DARDO6	37,88	Filipa Freitas	84	CA Madeira	2001	modelo atual
DARDO6	37,87	Ana Filipa Mendes	94	SL Benfica	2011	modelo atual
DARDO6	37,80	Catarina Monteiro	96	CD Faro XXI	2013	modelo atual
DARDO6	37,57	Teresa Ribeiro	88	FC Porto	2005	modelo atual
DARDO6	37,08	Alexandra Fernandes	84	Bairro Anjos	2001	modelo atual
HEX	3971	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	1994	de 1994 a 2001
HEX	3854	Marta Godinho	80	Sporting CP	1996	de 1994 a 2001
HEX	3750	Alexandra Fernandes	84	Bairro Anjos	2001	de 1994 a 2001 - Dardo atual
HEX	3731	Isabel Silvestre	78	CA Lagoa	1995	de 1994 a 2001
HEX	3629	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	1999	de 1994 a 2001 - Dardo atual
HEX	4021	Patrícia Mamona	88	JOMA	2005	de 2002 a 2006

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
HEX	3891	Joana Flores	89	CA Terceira	2006	de 2002 a 2006
HEX	3855	Catarina Bastos	86	CJ Sal. Manique	2003	de 2002 a 2006
HEX	3804	Liliana Viana	85	ACDR Arneirense	2002	de 2002 a 2006
HEX	3700	Carla Almeida	85	FC Porto	2002	de 2002 a 2006
HEX	3676	Mónica Lopes	86	Vit. Setúbal	2003	de 2002 a 2006
HEX	3662	Sofia Pires	86	AC Mocidade	2003	de 2002 a 2006
HEX	3645	Joana Frias	88	CA Madeira	2004	de 2002 a 2006
HEPT-Juv	5046	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	2012	desde 2007
HEPT-Juv	4942	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	2014	desde 2007
HEPT-Juv	4817	Sónia Machado	76	CIPA	1993	desde 2007 - com barreiras de 84 cm e peso de 4 kg
HEPT-Juv	4626	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	2011	desde 2007
HEPT-Juv	4513	Sandra Turpin	76	SL Benfica	1993	desde 2007 - com barreiras de 84 cm e peso de 4 kg
HEPT-Juv	4408	Sofia Duarte	96	AA Cartaxense	2012	desde 2007
HEPT-Juv	4374	Anais Batista	94	Juv. Vidigalense	2010	desde 2007
HEPT-Juv	4362	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	2014	desde 2007
HEPT-Juv	4323	Catarina Queirós	98	C+S Lavra	2014	desde 2007
HEPT-Juv	4298	Mª José Valamatos	71	SL Benfica	1988	desde 2007 - com barreiras de 84 cm e peso de 4 kg
HEPT-Juv	4283	Cláudia Oliveira	95	Grecas	2012	desde 2007
HEPT-Juv	4259	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	2008	desde 2007
HEPT-Juv	4247	Mª João Fonseca	71	CIPA	1987	desde 2007 - com barreiras de 84 cm e peso de 4 kg
HEPT-Juv	4244	Isabel Vieira	93	FC Porto	2009	desde 2007
HEPT-Juv	4230	Sónia Machado	98	Juv. Vidigalense	2014	desde 2007
HEPT-Juv	4196	KhrystynaResler	96	SL Benfica	2013	desde 2007
HEPT-Juv	4182	Isabel Pires	64	SL Benfica	1981	desde 2007 - com barreiras de 84 cm e peso de 4 kg
HEPT-Juv	4149	Margarida Cavaca	96	GCA Donas	2013	desde 2007
HEPT-Juv	4136	Bruna Varela	97	SL Benfica	2014	desde 2007
HEPT-Juv	4125	Rute Lopes	92	Gira Sol	2008	desde 2007
HEPT-Juv	4066	Rafaela Pintassilgo	96	C Bf Faro	2013	desde 2007
HEPT-Juv	4035	Anabela Neto	91	ACRD Escapães	2008	desde 2007
HEPT-Juv	4015	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	2008	desde 2007
HEPT-Juv	4002	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	2011	desde 2007
HEPT-Juv	3997	Daniela Pereira	94	Juv. Vidigalense	2010	desde 2007
HEPT-Juv	3995	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	2011	desde 2007
HEPT-Juv	3978	Sandra Guerreiro	71	GD Vilamoura	1988	desde 2007 - com barreiras de 84 cm e peso de 4 kg

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
HEPT-Juv	3949	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	2008	desde 2007
HEPT-Juv	3946	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	2010	desde 2007
HEPT-Juv	3929	Rafaela Moutinho	97	Ac. F. Ribeiro	2014	desde 2007
HEPT-Juv	3915	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	2000	desde 2007 - com barreiras de 84 cm e peso de 4 kg
HEPT-Juv	3904	Marta Onofre	91	CF Belenenses	2007	desde 2007
HEPT-Juv	3903	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	1994	desde 2007 - com barreiras de 84 cm e peso de 4 kg
HEPT-Juv	3877	Elsa Cruz	97	CCD Ribeirão	2013	desde 2007
HEPT-Juv	3854	Cátia Gaspar	90	Bairro Anjos	2007	desde 2007
HEPT-Juv	3842	Mariana Estêvão	94	At. Cartaxense	2010	desde 2007
HEPT-Juv	3827	Márcia Vieira	91	EC+S Lavra	2007	desde 2007
HEPT-Juv	3823	Elsa Maia	96	G Trofa	2012	desde 2007
HEPT-Juv	3820	Sofia Melo	92	CDE Povoação	2009	desde 2007
HEPT-Juv	3794	Andreia Gomes	98	Académica Coimb.	2014	desde 2007
HEPT-Juv	3786	Joana Rabaçal	90	CA Sal. Manique	2007	desde 2007
HEPT-Juv	3775	Sónia Fernandes	71	SL Benfica	1988	desde 2007 - com barreiras de 84 cm e peso de 4 kg
HEPT-Juv	3768	Paula Sousa	80	CALAG	1997	desde 2007 - com barreiras de 84 cm e peso de 4 kg
5000MMX	21.30,91	Susana Feitor	75	CN Rio Maior	1992	
5000MMX	23.06,0m	Sofia Avoila	76	CD Montijo	1993	marca manual
5000MMX	24.01,0m tp	Inês Henriques	80	CN Rio Maior	1995	marca manual - tempo de passagem
5000MMX	24.14,08	Catarina Godinho	89	CA Ferr. Zêzere	2005	
5000MMX	24.29,6m	Isilda Jorge	76	CN Rio Maior	1993	marca manual
5000MMX	24.31,5m	Sandra Monteiro	77	Bairro Anjos	1994	marca manual
5000MMX	24.33,18	Mara Ribeiro	95	CN Rio Maior	2012	
5000MMX	24.33,63	Vera Santos	81	CN Rio Maior	1998	
5000MMX	24.35,19	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	2001	
5000MMX	24.54,7m	Vanda Ribeiros	78	GD Vilamoura	1995	marca manual
5000MMX	24.56,1	Raquel Carvalho	83	Bairro Anjos	2000	