

**OS MELHORES DO ANO 2017  
INICIADOS FEMININOS**

Marcas de 1 de Janeiro a 21 de Junho de 2017

**80 metros**

RN: 9,81

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
9,97	-0,7	Ana Costa	INIC	2002	CAT-P	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	1 S 3
9,99	0,0	Ana Costa					Meeting de Atletismo do Porto	Porto	01.05	1
10,12	-0,9	Ana Costa					1º Meeting Jovem de Guimarães	Guimarães	06.05	1 S 1
10,18	-1,4	Ana Costa					Torneio Olímpico Jovem	MAia	13.05	1 F
10,20	-3,7	Ana Costa					Torneio Olímpico Jovem	Maia	13.05	1 E1 1
10,25	1,7	Ana Costa					Torneio Atleta Completo	Maia	19.03	HEP
10,27	-1,3	Ana Costa					Campeonato de Iniciados	Maia	28.05	1 E1 1
10,32	-0,9	Carmo Juiz	INIC	2002	MCP	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	1 F
10,38	-0,7	Carlota Ribeiro	INIC	2002	JUNI	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	2 S 3
10,38	-0,9	Leonor Sarmento	INIC	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	2 F
10,41	0,6	Raquel Anjos	INIC	2003	SCUT	Lisboa	Torneio de Preparação Jovem	Lisboa (AL)	21.01	1 S 1
10,46	0,0	Lurdes Oliveira	INF	2004	UCE	Coimbra	Campeonato Desporto Escolar	Coimbra	04.04	1 S 1 t
10,46	1,6	Maria Inês Teixeira	INIC	2002	CAMG	Leiria	Tetratlo Jovem Distrital	Pombal	17.06	TET
10,47	1,7	Mafalda Pires	INIC	2002	JV	Leiria	Tetratlo Jovem Distrital	Pombal	17.06	TET
10,49	-0,7	Inês Santos	INIC	2002	CPPEA	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	3 S 3
10,50	-0,9	Maria Neto	INIC	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	3 F
10,58	-0,9	Beatriz Farinha	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	4 F
10,59	0,9	Sarta Sani - GBS	INIC	2002	JV	Leiria	6º Meeting Jovem do ACV	Pombal	25.04	1 S 4
10,62	-1,3	Vera Monteiro	INIC	2002	RUNRIVER	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	28.05	2 E1 1
10,62	-0,9	Luisa Juiz	INIC	2002	MCP	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	5 F
10,64	-0,7	Soraia Brito	INIC	2002	CBFF	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	4 S 3
10,67	0,9	Andreia Pereira	INIC	2002	CPPEA	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	20.05	1 F
10,68	1,4	Inês Esteves	INIC	2002	SCB	Braga	Campeonato de Iniciados	Braga	20.05	2 F
10,71	0,9	Sofia Lavreshina	INIC	2003	ACV	Leiria	6º Meeting Jovem do ACV	Pombal	25.04	2 S 4
10,71	1,3	Joana Dias	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Escolar	Lisboa (I)	26.04	1 E1 2
10,71	0,0	Carolina Maio	INIC	2003	EGV	Viseu	Campeonato Regional Escolar	Marinha Grande	06.05	2 F
10,72	1,2	Ana Oliveira	INIC	2002	EBMDS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	23.04	HEP
10,73	2,0	Nadine Ferro	INIC	2002	BNSC	Beja	Provas de Observação	Odemira	19.03	1
10,76	1,5	Sofia Almeida	INIC	2002	RDA	Aveiro	Tetratlo Jovem	Vagos	27.05	TET
10,76	0,0	Vera Santos	INIC	2003	ACRC	Viseu	Torneio Olímpico Jovem	Viseu	13.05	2
10,77	0,7	Leonor Tiago	INIC	2003	CDRR	Setúbal	Campeonato Regional Escolar	Lisboa (I)	26.04	1 F
10,78	-0,7	Ana Monteiro	INIC	2002	CTMVPA	Vila Real	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	7 S 3
10,79	-0,9	Ester Miranda - BRA	INIC	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	7 F
10,80	0,9	Celina Penada	INIC	2002	CAAV	V. Castelo	Torneio Atleta Completo	Viana Castelo	09.04	HEP
10,83	1,9	Milena Lucena	INIC	2002	GDE	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	02.04	1
10,83	-1,4	Maria Santos	INIC	2002	LAVRA	Porto	Torneio Olímpico Jovem	Maia	13.05	3 F
10,83	1,4	Alessandra Silva	INIC	2003	CDDR	Braga	Campeonato de Iniciados	Braga	20.05	3 F
10,84	1,5	Beatriz Correia	INIC	2003	GDG	Aveiro	Torneio João Ruela	Murtosa	01.05	1 S 1
10,85	-0,9	Leonor Ferreira	INF	2004	MCP	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	8 F t
<b>10,85</b>										
10,26	4,4	Carmo Juiz	INIC	2002	MCP	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	1 E1 3
10,41	3,9	Maria Neto	INIC	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	1 E1 2
10,43	3,3	Leonor Sarmento	INIC	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	1 E1 1
10,46	2,7	Beatriz Farinha	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	1 E1 5
10,48	2,4	Joana Dias	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	1 E1 4
10,51	2,9	Milena Lucena	INIC	2002	GDE	Madeira	Campeonato de Iniciados	Ribeira Brava	10.06	1 E1 2
10,53	2,7	Luisa Juiz	INIC	2002	MCP	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	2 E1 5
10,54	3,1	Joana Dias	INIC	2003	SLB	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	1 S 2
10,57	3,1	Sofia Almeida	INIC	2002	RDA	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	2 S 2
10,60	3,9	Leonor Ferreira	INF	2004	MCP	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	2 E1 2 t
10,63	4,4	Margarida Veiga	INIC	2002	UAP	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	2 E1 3
10,64	3,1	Mainara Silva	INIC	2002	ACM-A	Terceira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	3 S 2
10,65	2,8	Vanessa Pedreira	INIC	2002	CAAV	V. Castelo	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	2 S 1
10,72	3,1	Catarina Stoffel	INIC	2003	AEAC	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	4 S 2

**250 metros**

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
32,59	Ana Costa	INIC	2002	CAT-P	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	27.05	1 S 1
34,08	Raquel Anjos	INIC	2003	SCUT	Lisboa	Provas Extra	Torres Vedras	18.03	1 S 1
34,28	Inês Santos	INIC	2002	CPPEA	Setúbal	Campeonato Iniciados - 1ª Jornada	Almada	26.02	1 S 1
34,30	Raquel Anjos					Jornada Municipal de Atletismo	Torres Vedras	29.04	1 S 2
35,15	Sofia Almeida	INIC	2002	RDA	Aveiro	Torneio Vaguense	Vagos	28.05	1
35,22	Vera Santos	INIC	2003	ACRC	Viseu	Meeting Integrado de Viseu	Viseu	22.04	1 S 1
35,26	Marta Castro	INIC	2003	SLB	Lisboa	Provas Extra	Torres Vedras	18.03	2 S 1
35,35	Nadine Ferro	INIC	2002	BNSC	Beja	Campeonato de Iniciados	Odemira	20.05	1
35,40	Rita Figueiredo	INIC	2003	GDR	Viseu	Meeting Integrado de Viseu	Viseu	22.04	2 S 1
35,58	Maria Andrade	INIC	2003	JUNI	Braga	Torneio Abertura Pista	Braga	22.04	1 S 1
35,62	Vera Monteiro	INIC	2002	RUNRIVER	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	27.05	1 S 2
35,63	Beatriz Silva	INIC	2002	IND-ST	Setúbal	Campeonato Iniciados - 1ª Jornada	Almada	26.02	2 S 1
35,72	Ana Ferreira	INIC	2002	GDE	Madeira	Campeonato de Iniciados	Ribeira Brava	10.06	1
35,91	Luisa Juiz	INIC	2002	MCP	Lisboa	Provas Extra	Torres Vedras	18.03	1 S 2
35,96	Carmo Juiz	INIC	2002	MCP	Lisboa	Provas Extra	Torres Vedras	18.03	2 S 2
36,06	Laura Ramos	INIC	2002	CPRAB	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	25.03	1 S 3
36,20	Inês Esteves	INIC	2002	SCB	Braga	Torneio Abertura Pista	Braga	22.04	2 S 1
36,26	Beatriz Peres	INIC	2002	SCB	Braga	Campeonato de Iniciados	Viana Castelo	27.05	Extra
36,39	Mariana Ndlate	INIC	2002	CPPEA	Setúbal	Campeonato Iniciados - 1ª Jornada	Almada	26.02	1 S 3
36,40	Andreia Pereira	INIC	2002	CPPEA	Setúbal	Campeonato Iniciados - 1ª Jornada	Almada	26.02	3 S 1
36,42	Cláudia Oliveira	INIC	2003	MAC	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	27.05	2 S 1
36,66	Joana Dias	INIC	2003	SLB	Lisboa	Provas Extra	Torres Vedras	18.03	3 S 1
36,70	Mariana Lopes	INIC	2002	ACDSJS	Porto	Provas Extra	Lousada	12.02	1
36,75									

## 800 metros

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.18,86	Beatriz Fernandes	INIC	2002	EAROS	Braga	Campeonato de Iniciados	Braga	21.05	1 S 1
2.19,95	Beatriz Rios	INIC	2003	AMONT	Braga	Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	29.04	1 S 1 t
2.20,05	Beatriz Rios					Campeonato de Iniciados	Braga	21.05	2
2.20,28	Ana Marinho	INIC	2003	EAROS	Braga	Campeonato de Iniciados	Braga	21.05	3
2.20,75	Matilde Reis	INIC	2002	SCUT	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Torres Vedras	18.06	3 S 2 t
2.21,14	Ana Marinho					Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	29.04	2 S 1 t
2.21,79	Beatriz Fernandes					Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	29.04	3 S 1 t
2.22,46	Matilde Reis					Jornada Municipal de Atletismo	Torres Vedras	29.04	4 t
2.22,68	Sofia Almeida	INIC	2002	RDA	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	18.06	1 S 1 t
2.23,44	Inês Borba	INIC	2002	VFC	Setúbal	Campeonato de Juvenis	Setúbal	14.05	1 t
2.23,61	Raquel Sampaio	INIC	2002	UDV	Porto	Campeonato de Iniciados	Braga	21.05	Extra
2.23,73	Ana Costa	INIC	2002	CAT-P	Porto	Torneio Atleta Completo	Maia	19.03	HEP
2.24,02	Inês Silva	INIC	2003	UDV	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	29.04	4 S 1 t
2.24,61	Luana Solé	INIC	2002	SCRD	Lisboa	Campeonato Regional iniciados	Lisboa (AL)	10.06	1 S 1
2.24,86	Lara Ribeiro	INIC	2002	CDA	Santarém	Campeonato Regional de Juvenis	Abrantes	18.06	2 t
2.25,35	Sofia Sousa	INF	2004	CBPAR	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	28.05	2 S 1 t
2.25,35	Laura Ramos	INIC	2002	CPRAB	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	11.06	1 S 2 t
2.25,73	Bruna Ortiga	INIC	2003	EAROS	Braga	Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	29.04	5 S 1 t
2.26,37	Mariana Ferreira	INIC	2002	ADREP	Aveiro	Campeonato de Juvenis	Maia	11.06	1 S 2 t
2.26,47	Margarida Roxo	INIC	2002	SFAD	Algarve	Tetratlo Jovem Regional	Faro	11.06	TET
2.26,86	Sofia Lavreshina	INIC	2003	ACV	Leiria	Campeonato Juvenis Pista Coberta	Pombal	15.01	2 S 5 t
2.27,16	Ana Araújo	INIC	2003	AMONT	Braga	Provas de Preparação	Braga	22.01	4
2.27,61	Sara Silva	INF	2004	ACDSJS	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	28.05	3 S 1 t
2.28,40	Matilde Ho	INIC	2002	ADNO	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Torres Vedras	18.06	4 S 2 t
2.28,43	Alexandra Cannedo	INIC	2002	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	18.06	3 s 1 t
2.28,54	Maria Grácio Araújo	INIC	2003	CYCL	V. Castelo	Campeonato de Juvenis	Viana Castelo	06.05	1 t
2.28,61	Beatriz Peres	INIC	2002	SCB	Braga	Campeonato de Juvenis	Viana Castelo	06.05	Extra
2.29,29	Vânia Pinhal	INIC	2003	ADREP	Aveiro	Campeonato de Juvenis	Maia	11.06	3 S 2 t
2.29,51	Érica Santos	INF	2004	NDCO	Beja	Campeonato de Iniciados	Odemira	20.05	1 t
2.29,74	Mariana Penteado	INIC	2003	CEBI	Lisboa	Campeonato Regional iniciados	Lisboa (AL)	10.06	3 S 1
2.30,03	Matilde Norte	INIC	2002	CNRM	Santarém	Campeonato Regional de Juvenis	Abrantes	18.06	3 t
2.30,08	Ana Santos	INIC	2002	BFC	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	29.04	8 S 1 t
2.30,27	Ana Ferreira	INIC	2002	GDE	Madeira	Campeonato Jovem de Inverno	Ribeira Brava	22.10	1
2.31,26	Sofia Silva	INF	2004	ACDSJS	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	28.05	4 s 1 t
2.31,32	Viviane Cunha	INIC	2003	CAAV	V. Castelo	Tarde do Lima	Viana Castelo	13.06	1
2.31,44	Carina Brito	INIC	2003	JDN	Beja	Campeonato de Iniciados	Odemira	20.05	2
2.31,48	Vera Santos	INIC	2003	ACRC	Viseu	Torneio Atleta Completo	Viseu	09.04	HEP
2.31,56	Rita Cabelreira	INIC	2002	NSTN	Santarém	Campeonato Juvenis Pista Coberta	Pombal	15.01	1 s 5
2.31,61	Beatriz Silva	INIC	2002	IND-ST	Setúbal	Provas Extra	Setúbal	29.04	1

2.31,77	Sofia Póvoa	INIC	2002	SCUT	Lisboa	Campeonato Regional iniciados	Lisboa (AL)	10.06	4 S 1
2.31,97	Mariana Lopes	INIC	2002	ACDSJS	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	29.04	9 S 1 t
2.32,00	Marta Castro	INIC	2003	SLB	Lisboa	Tetratlo Regional	Lisboa (AL)	27.05	TET
2.32,25	Joana Lopes	INIC	2002	CDUL	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	23.04	HEP
2.32,84	Margarida Pinto	INIC	2002	CAOV	V. Castelo	Tarde do Lima	Viana Castelo	13.06	2
<b>2.32,90</b>									

## 1.000 metros

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.58.02	Inês Borba	INIC	2002	VFC	Setúbal	Quilómetro Nacional Jovem	Évora	17.06	1
3.00.24	Ana Costa	INIC	2002	CAT-P	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	1
3.00.40	Ana Costa					Quilómetro Nacional Jovem	Évora	17.06	2
3.00.51	Beatriz Rios	INIC	2003	AMONT	Braga	Quilómetro Jovem AAB	Braga	23.04	1
3.00.93	Inês Borba					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	2
3.01.73	Beatriz Rios					Quilómetro Nacional Jovem	Évora	17.06	3
3.02.36	Inês Borba					Olímpico Jovem Regional	Setúbal	21.05	1
3.02.43	Beatriz Rios					Torneio Mega	Braga	25.02	1
3.02.85	Matilde Reis	INIC	2002	SCUT	Lisboa	Quilómetro Nacional Jovem	Évora	17.06	4
3.03.21	Beatriz Rios					Torneio Olímpico Jovem AA Braga	Braga	14.05	1
3.03.62	Beatriz Fernandes	INIC	2002	EAROS	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	3
3.05.60	Beatriz Fernandes					Torneio Olímpico Jovem AA Braga	Braga	14.05	2
3.05.70	Beatriz Fernandes					1º Meeting Jovem de Guimarães	Guimarães	06.05	1
3.05.83	Luana Solé	INIC	2002	SCRD	Lisboa	2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	2 t
3.05.87	Ana Marinho	INIC	2003	EAROS	Braga	Quilómetro Jovem AAB	Braga	23.04	2
3.06.18	Rita Figueiredo	INIC	2003	GDR	Viseu	Quilómetro Nacional Jovem	Évora	17.06	5
3.06.90	Inês Silva	INIC	2003	UDV	Porto	1º Meeting Jovem de Guimarães	Guimarães	06.05	3
3.07.01	Lara Ribeiro	INIC	2002	CDA	Santarém	Olímpico Jovem Regional	Rio Maior	14.05	1
3.07.94	Mariana Ferreira	INIC	2002	ADREP	Aveiro	Torneio de Vagos	Vagos	29.04	1
3.08.45	Laura Ramos	INIC	2002	CPRAB	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	4
3.09.75	Matilde Ho	INIC	2002	ADNO	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (AL)	14.05	2
3.10.19	Mariana Carvalho	INIC	2002	SLB	Lisboa	2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	3 t
3.12.00	Raquel Aleixo	INIC	2002	AEVM	Setúbal	Mega Quilómetro Nacional	Elvas	01.04	4
3.12.29	Inês Rodrigues	INIC	2003	CCX	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	8
3.13.91	Alexandra Canedo	INIC	2002	CDFE	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Aveiro	14.05	2
3.14.49	Matilde Norte	INIC	2002	CNRM	Santarém	Olímpico Jovem Regional	Rio Maior	14.05	2
3.14.94	Alice Marrancos	INIC	2002	GDUC	Braga	Torneio Olímpico Jovem AA Braga	Braga	14.05	4
3.14.95	Beatriz Valente	INIC	2003	CSJSC	Aveiro	Quilómetro Jovem	Aveiro	25.03	2
3.15.01	Cristina Ferreira	INIC	2002	GDE	Madeira	Quilómetro Nacional Jovem	Évora	17.06	9
3.15.14	Rita Cabeleira	INIC	2002	NSTN	Santarém	Quilómetro Jovem	Fátima	22.04	2
3.15.51	Ana Catarina Mestre	INIC	2002	COP	Algarve	Festival de Meio Fundo E. Canário	Faro	15.04	1
3.15.59	Ana Araújo	INIC	2003	AMONT	Braga	1º Meeting Jovem de Guimarães	Guimarães	06.05	4
3.15.60	Sara Cunha	INIC	2003	CNC	V. Castelo	Quilómetro Jovem Distrital	Melgaço	25.03	1
3.15.90	Vânia Pinhal	INIC	2003	ADREP	Aveiro	Quilómetro Jovem	Aveiro	25.03	3
3.15.90	Mariana Ribeiro	INIC	2003	MAC	Porto	1º Meeting Jovem de Guimarães	Guimarães	06.05	5
3.16.09	Gabriela Silva	INIC	2002	CFA-M	Madeira	Torneio Olímpico Jovem - 1ª Jornada	Ribeira Brava	22.04	1
3.16.51	Ana Patrícia Ramos	INIC	2003	GDUC	Braga	Torneio Olímpico Jovem AA Braga	Braga	14.05	5
<b>3.16,60</b>									

## 1.500 metros

RN: 4.22,22

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4.47,11	Beatriz Rios	INIC	2003	AMONT	Braga	Campeonato de Iniciados	Braga	20.05	1
4.49,95	Ana Marinho	INIC	2003	EAROS	Braga	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	Extra
4.50,15	Beatriz Rios					Campeonato Desporto Escolar	Viana Castelo	18.03	Extra
4.50,32	Beatriz Rios					Campeonato Norte Desporto Escolar	Lousada	22.04	1
4.51,41	Luana Solé	INIC	2002	SCRD	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	2 t
4.52,61	Luana Solé					Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	2 t
4.52,74	Beatriz Rios					Campeonato Desporto Escolar	Braga	25.03	1
4.53,04	Lara Ribeiro	INIC	2002	CDA	Santarém	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	3 t
4.53,28	Ana Marinho					Campeonato de Iniciados	Braga	20.05	2
4.53,75	Matilde Reis	INIC	2002	SCUT	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	4 t
4.58,65	Inês Borba	INIC	2002	VFC	Setúbal	Campeonato Desporto Escolar	Lisboa (I)	26.04	1
4.58,80	Beatriz Guimarães	INF	2004	ESMAIA	Porto	Campeonato Desporto Escolar	Maia	25.03	1
5.00,16	Beatriz Fernandes	INIC	2002	EAROS	Braga	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	Extra
5.00,87	Beatriz Pereira	INF	2004	ESMAIA	Porto	Campeonato Norte Desporto Escolar	Lousada	22.04	2 t
5.02,09	Matilde Ho	INIC	2002	ADNO	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	6 t
5.02,36	Mariana Ferreira	INIC	2002	ADREP	Aveiro	Campeonato Regional Escolar	Marinha Grande	06.05	2 t
5.05,82	Ana Santos	INIC	2002	BFC	Porto	Campeonato Norte Desporto Escolar	Lousada	22.04	4

5.05,97	Filipa Lopes	INIC	2002	UDV	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	5
5.06,45	Sara Cunha	INIC	2003	CNC	V. Castelo	Campeonato Desporto Escolar	Viana Castelo	18.03	3 t
5.06,68	Vânia Pinhal	INIC	2003	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	17.06	1 t
5.08,46	Mariana Penteado	INIC	2003	CEBI	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	10 t
5.09,18	Mariana Carvalho	INIC			Santarém	Campeonato Desporto Escolar	Lisboa (I)	26.04	3
5.09,50	Alexandra Canedo	INIC	2003	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	17.06	2 t
5.13,26	Viviane Cunha	INIC	2003	CAAV	V. Castelo	Campeonato de Iniciados	Viana Castelo	27.05	2
5.13,32	Maria Araújo	INIC	2003	CYCL	V. Castelo	Campeonato de Iniciados	Viana Castelo	27.05	3
5.13,5	Sofia Póvoa	INIC	2002	SCUT	Lisboa	Jornada Municipal de Atletismo	Torres Vedras	04.04	5 S 1 t
5.13,91	Mariana Ribeiro	INIC	2002	MAC	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	27.05	1
5.14,13	pc Sofia Lavreshina	INIC	2003	ACV	Leiria	Campeonato Juvenis P. Coberta	Pombal	14.01	1
5.15,14	Beatriz Valente	INIC	2003	CSJSC	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	17.06	3 t
5.15,29	Ana Catarina Godinho	INIC	2002	BNSC	Beja	Campeonato de Juvenis	Odemira	27.05	1 t
5.15,36	Ana Mafalda Santos	INIC	2002	CNMAIA	Porto	Campeonato Desporto Escolar	Maia	25.03	3
5.16,94	pc Constança Barreto	INIC	2002	NSTN	Santarém	Campeonato Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	1 S 2
5.17,63	Beatriz Mendes	INIC	2002	CCRAM	Setúbal	Campeonato Iniciados - 1ª Jornada	Almada	26.02	1
5.17,81	Joana Lopes	INIC	2002	CDUL	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	11.06	4
5.18,48	Inês Silva	INIC	2003	UDV	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	8 t
5.20,08	Sofia Fernandes	INIC	2003	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	17.06	4 t
5.20,21	Tatiana Moura	INIC	2002	ADNO	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	7 t
5.20,62	Mariana Lopes	INIC	2002	ACDSJS	Porto	Torneio Aniversário AAP	Maia	23.03	1

5.20,70

## 1.500m Obstáculos (0,76 - sem vala)

RN: 5.01,05

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
5.04,35	Beatriz Rios	INIC	2003	AMONT	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	1 S 2
5.06,06	Beatriz Rios					Torneio Olímpico Jovem AA Braga	Braga	13.05	1
5.08,76	Beatriz Rios					Provas de Preparação	Braga	30.04	1
5.12,33	Luana Solé	INIC	2002	SCRD	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	2 S 2
5.15,19	Luana Solé					1ª Noite Quente de Lisboa	Lisboa (AL)	03.05	1
5.18,66	Luana Solé					Olímpico Jovem Regional	Lisboa (AL)	13.05	1
5.24,29	Beatriz Mendes	INIC	2002	CCRAM	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	3 S 2
5.26,43	Ana Catarina Godinho	INIC	2002	BNSC	Beja	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	4 S 2
5.27,71	Ana Cristina Ferreira	INIC	2002	GDE	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	5 S 2
5.29,36	Inês Mendes	INIC	2003	CNRM	Santarém	Olímpico Jovem Regional	Rio Maior	13.05	1
5.29,59	Ana Araújo	INIC	2003	AMONT	Braga	Torneio Olímpico Jovem AA Braga	Braga	13.05	2
5.30,32	Sara Amaral	INIC	2003	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	1 S 1
5.31,78	Viviane Cunha	INIC	2003	CAAV	V. Castelo	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	7 S 2
5.32,62	Vânia Pinhal	INIC	2003	ADREP	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Aveiro	13.05	1
5.32,72	Matilde Ho	INIC	2002	ADNO	Lisboa	1ª Noite Quente de Lisboa	Lisboa (AL)	03.05	2
5.33,86	Margarida Fonseca	INIC	2002	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Pombal	13.05	1
5.34,75	Rita Cabelreira	INIC	2002	NSTN	Santarém	Olímpico Jovem Regional	Rio Maior	13.05	2
5.34,80	Sofia Fernandes	INIC	2003	CDFE	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Aveiro	13.05	2
5.36,47	Mafalda Assis	INIC	2003	CFOD	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	2 S 1
5.36,68	Tatiana Moura	INIC	2002	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	1
5.38,82	Joana Bagagem	INIC	2002	ACB-L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Pombal	13.05	2
5.41,33	Beatriz Galvão	INIC	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	2
5.41,46	Marta Ferreira	INIC	2002	GAF	Santarém	Olímpico Jovem Regional	Rio Maior	13.05	3
5.44,65	Jéssica Vitorino	INIC	2002	SCRD	Lisboa	1ª Noite Quente de Lisboa	Lisboa (AL)	03.05	3
5.46,09	Lara Rodrigues	INIC	2003	CSJSC	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Aveiro	13.05	3
5.46,47	Ana Catarina Mestre	INIC	2002	COP	Algarve	Circuito Meetings Algarve - 1ª Prova	Faro	08.04	1
5.47,17	Beatriz Conceição	INIC	2002	CEN	Portalegre	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	3 S 1
5.49,84	Alexandra Canedo	INIC	2002	CDFE	Aveiro	Torneio do Luso	Luso	22.04	2
5.49,91	Margarida Roxo	INIC	2002	SFAD	Algarve	Circuito Meetings Algarve - 1ª Prova	Faro	08.04	2
5.50,94	Beatriz Valente	INIC	2003	CSJSC	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Aveiro	13.05	4
5.51,15	Catarina Pinto	INIC	2003	AJS	Madeira	Olímpico Jovem Regional - Jornada C	Ribeira Brava	13.05	2
5.51,92	Márcia Rosário	INIC	2003	SCRD	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	3
5.52,66	Mariana Fernandes	INIC	2003	FCV	Braga	Torneio Olímpico Jovem AA Braga	Braga	13.05	3
5.52,78	Mariana Duarte	INIC	2003	NDCO	Beja	Torneio Olímpico Jovem	Odemira	06.05	2
5.53,38	Catarina Silva	INIC	2002	CARDES	Viseu	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	4 S 1
5.53,79	Beatriz Silva	INIC	2002	CPTSC	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	5 S 1
5.54,72	Madalena Menezes	INIC	2002	UFCT	Santarém	Olímpico Jovem Regional	Rio Maior	13.05	4
5.55,12	Juliana Veríssimo	INIC	2002	CAT	Terceira	Torneio Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	06.05	1

5.55,80

## 80m Barreiras (0,76)

RN: 11,64

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

12,01	-0,3	Maria Santos	INIC	2002	LAVRA	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	27.05	1 F
12,26	-0,9	Maria Santos					Torneio Olímpico Jovem	Maia	14.05	1 E1 1
12,47	1,5	Maria Santos					Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	08.04	TET
12,49	-3,6	Maria Santos					Campeonato de Iniciados	Maia	27.05	1 E1 1
12,52	-1,9	Maria Santos					Torneio Olímpico Jovem	Maia	14.05	1 F
12,55	1,6	Ashley Nhunga - ANG	INIC	2003	JV	Leiria	Tetratlo Jovem Distrital	Pombal	17.06	TET
12,65	0,4	Milena Lucena	INIC	2002	GDE	Madeira	Provas de Preparação	Funchal	28.05	1
12,77	1,7	Milena Lucena					Olímpico Jovem Regional - Jornada C	Ribeira Brava	13.05	1
12,77	-0,6	Ashley Nhunga					Olímpico Jovem Distrital	Pombal	14.05	1 E1 1
12,78	-1,5	Ashley Nhunga					Olímpico Jovem Distrital	Pombal	14.05	1 F
12,80	-1,5	Maria Inês Teixeira	INIC	2002	CAMG	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Pombal	14.05	2 F
12,86	1,9	Beatriz Correia	INIC	2003	GDG	Aveiro	Tetratlo Jovem	Vagos	27.05	TET
12,90	1,6	Sofia Lavreshina	INIC	2003	ACV	Leiria	Tetratlo Jovem Distrital	Pombal	17.06	TET
12,98	-0,3	Mariana Truta	INIC	2002	CFOD	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	27.05	2 F
13,03	1,3	Carla Rodrigues	INIC	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	11.06	1 F
13,10	1,6	Alba Barrientos - ESP	INIC	2003	NSLF	Guarda	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	1 S 2
13,12	-0,4	Inês Rafael	INIC	2003	SAF	Setúbal	Tetratlo Regional	Almada	11.06	TET
13,12	1,3	Tamara Antunes	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	11.06	2 F
13,15	0,9	Rita Marques	INIC	2002	EFC-E	Évora	Torneio Olímpico Jovem	Vendas Novas	07.05	1
13,15	-0,3	Carolina Coutinho	INIC	2003	LAVRA	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	27.05	3
13,17	-0,4	Raquel Oliveira	INIC	2002	AACC	Setúbal	Tetratlo Regional	Almada	11.06	TET
13,18	1,6	Marta Castro	INIC	2003	SLB	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	2 S 2
13,20	1,5	Nádia Silva	INIC	2002	CFOD	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	08.04	TRE
13,47	1,6	Sofia Jorge	INIC	2002	GAF	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	4 S 2
13,48	-1,0	Francisca Fernandes	INIC	2002	CCSJM	Aveiro	Torneio Atleta Completo	Luso	06.05	HEP
13,51	1,5	Madalena Frazão	INIC	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	11.06	2 E1 2
13,51	1,8	Inês Mendes	INIC	2003	CNRM	Santarém	Tetratlo Jovem Regional	Rio Maior	10.06	TET
13,52	0,0	Celina Peneda	INIC	2002	CAM-VC	V. Castelo	Tetratlo	Viana Castelo	10.06	TET
13,55	1,6	Carlota Ribeiro	INIC	2002	JUNI	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	5 S 2
13,60	1,8	Margarida Mota	INIC	2003	UFCT	Santarém	Tetratlo Jovem Regional	Rio Maior	10.06	TET
13,61	0,7	Elena Furk	INIC	2003	ACM-A	Terceira	Torneio Atleta Completo Regional	Angra Heroísmo	22.04	HEP
13,66	0,4	Catarina Sá	INIC	2003	GDE	Madeira	Provas de Preparação	Funchal	28.05	2
13,73	1,6	Beatriz Santos	INIC	2002	GS	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	6 S 2
13,77	0,7	Mainara Silva	INIC	2003	ACM-A	Terceira	Torneio Atleta Completo Regional	Angra Heroísmo	22.04	HEP
13,95	-2,0	Catarina Stoffel	INIC	2003	AEAC	Santarém	Olímpico Jovem Regional	Rio Maior	14.05	2
14,19	2,0	Ana Costa	INIC	2002	CAT-P	Porto	Torneio Atleta Completo	Maia	18.03	HEP
<b>14,20</b>										
11,91	3,0	Maria Santos	INIC	2002	LAVRA	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	1 S 3
12,63	3,0	Milena Lucena	INIC	2002	GDE	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	2 S 3
12,65	3,0	Ashley Nhunga - ANG	INIC	2003	JV	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	3 S 3
12,81	5,4	Carla Rodrigues	INIC	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	11.06	1 E1 3
12,86	5,4	Margarida Patrício	INF	2004	AEAC	Santarém	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	11.06	Extra
12,90	3,0	Inês Pires	INIC	2002	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	4 S 3
13,02	3,0	Inês Rafael	INIC	2003	SAF	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	5 S 3

## 250m Barreiras (0,76)

RN: 35,86

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
36,43	Ana Costa	INIC	2002	CAT-P	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	28.05	1
38,53	Carla Rodrigues	INIC	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	1 S 1
38,82	Inês Santos	INIC	2002	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 2ª Jornada	Almada	08.04	1 S 3
40,12	Catarina Sá	INIC	2003	GDE	Madeira	Campeonato de Iniciados	Ribeira Brava	11.06	1
40,15	Inês Rafael	INIC	2003	SAF	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 2ª Jornada	Almada	08.04	1 S 1
40,15	Maria Miguel Andrade	INIC	2003	JUNI	Braga	Campeonato de Iniciados	Braga	21.05	1
40,37	Elena Furk	INIC	2003	ACM-A	Terceira	Campeonato de Iniciados	Angra Heroísmo	21.05	1
40,42	Ana Araújo	INIC	2003	AMONT	Braga	Campeonato de Iniciados	Braga	21.05	2
40,57	Mariana Cataluna	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	1 S 2
40,68	Beatriz Silva	INIC	2002	IND-ST	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 2ª Jornada	Almada	08.04	1 S 2
40,74	Marta Lisboeta	INF	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato de Iniciados	Viana Castelo	27.05	1 t
40,78	Mariana Truta	INIC	2002	CFOD	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	28.05	2
41,04	Madalena Frazão	INIC	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	2 S 2
41,24	Mariana Pedreira	INIC	2002	CAAV	V. Castelo	Tarde do Lima	Viana Castelo	13.06	1
41,31	Marilene Fernandes	INIC	2002	ACRM	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	2 S 1
41,44	Margarida Pires	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	3 S 1
41,71	Taissa Bernardo	INIC	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	4 S 1
41,92	Inês Saraiva	INIC	2002	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	5 S 1
42,05	Andreia Pereira	INIC	2002	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 2ª Jornada	Almada	08.04	2 S 1
42,09	Catarina Vieira	INIC	2003	CSGAIA	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	28.05	3
42,26	Celina Peneda	INIC	2002	CAAV	V. Castelo	Tarde do Lima	Viana Castelo	13.06	2

42,47	Elsa Pereira	INIC	2002	CAAV	V. Castelo	Campeonato de Iniciados	Viana Castelo	27.05	2
42,56	Leonor Matos	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	6 S 1
42,64	Vanessa Pedreira	INIC	2002	CAAV	V. Castelo	Tarde do Lima	Viana Castelo	13.06	3
42,94	Mariana Ndlate	INIC	2003	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 2ª Jornada	Almada	08.04	2 S 2
43,55	Leonor Tiago	INIC	2002	CDRR	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 2ª Jornada	Almada	08.04	3 S 1
43,74	Marta Araújo	INIC	2002	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 2ª Jornada	Almada	08.04	3 S 2
43,74	Marta Lameira	INIC	2003	JDN	Beja	Campeonato de Iniciados	Odemira	20.05	1
44,08	Alba Barrientos - ESP	INIC	2003	NSLF	Guarda	Torneio Abertura de Pista	Guarda	12.03	1
44,39	Inês Sequeira	INIC	2003	CAS	Guarda	Campeonato de Iniciados	Guarda	27.05	1
44,42	Isabel Pestana	INIC	2002	CBPAR	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	28.05	4
44,45	Raquel Gomes	INIC	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	3 S 2
44,46	Margarida Pinto	INIC	2002	GDE	Madeira	Campeonato de Iniciados	Ribeira Brava	11.06	2

44,70

## 4.000m Marcha

RN: 19.20,7

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
21.25,12	Ana Catarina Mestre	INIC	2002	COP	Algarve	2º Meeting do Clube Atletismo Tunes	Lagoa	25.03	1
21.30,30	Mariana Lopes	INIC	2002	IND-P	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	28.05	1
21.54,30	TP Juliana Verissimo	INIC	2002	CAT	Terceira	Campeonato dos Açores	Angra Heroísmo	17.05	1 t
21.56,08	Sofia Marques	INIC	2002	COP	Algarve	2º Meeting do Clube Atletismo Tunes	Lagoa	25.03	2
22.09,24	Juliana Verissimo					Campeonato de Iniciados	Angra Heroísmo	27.05	1
23.54,46	Érica Cabecinha	INIC	2002	COP	Algarve	2º Meeting do Clube Atletismo Tunes	Lagoa	25.03	3
24.18,43	Filipa Diamantino	INIC	2002	ACDSJS	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	28.05	2
24.37,70	Marta Freitas	INIC	2003	ACDSJS	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	28.05	3
26.15,37	Inês Mateus	INIC	2002	ACA	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	28.05	4
26.52,25	Daniela Gonçalves	INIC	2003	CATUNES	Algarve	2º Meeting do Clube Atletismo Tunes	Lagoa	25.03	4
27.00,42	Leonor Faria	INIC	2002	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	02.04	1
27.02,22	Mariana Serrão	INIC	2003	ACDSJS	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	28.05	5
28.10,41	Inês Cunha	INIC	2002	CARDES	Viseu	Prova Extra	Viseu	14.05	1
28.39,27	Ana Catanho	INIC	2003	ADRAP	Madeira	Torneio Olímpico Jovem - 2ª Jornada	Ribeira Brava	06.05	1

28,40,00

## 4Km Marcha estrada

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
21.22	E Mariana Lopes	INIC	2003	ACDSJS	Porto	Torneio Marchador Jovem	São J. Madeira	04.03	1
21.40	E Catarina Torres	INIC	2003	LAFM	Setúbal	Campeonato de Marcha em Estrada	Quinta Conde	07.01	1
21.40	E Inês Mendes	INIC	2003	CNRM	Santarém	Torneio Marchador Jovem	São J. Madeira	04.03	2
21.44	E Bruna Marques	INIC	2002	CFOD	Porto	Torneio Marchador Jovem	São J. Madeira	04.03	3
22.13	E Andreia Carvalho	INIC	2003	GACV	Leiria	Torneio Marchador Jovem	São J. Madeira	04.03	4
22.36	E Ana Catarina Mestre	INIC	2002	COP	Algarve	Torneio Marchador Jovem	São J. Madeira	04.03	5
23.04	E Sofia Marques	INIC	2002	COP	Algarve	Torneio Marchador Jovem	São J. Madeira	04.03	6
23.38	E Érica Cabecinha	INIC	2002	COP	Algarve	Torneio Marchador Jovem	São J. Madeira	04.03	7
23.42	E Ana Catarina Costa	INIC	2002	GACV	Leiria	Torneio Marchador Jovem	São J. Madeira	04.03	8
24.07	E Jéssica Damião	INIC	2003	LAFM	Setúbal	Torneio Marchador Jovem	São J. Madeira	04.03	9
24.19	E Jéssica Santiago	INIC	2003	LAFM	Setúbal	Campeonato de Marcha em Estrada	Quinta Conde	07.01	2
24.19	E Mariana Galdes	INIC	2002	GDPCD	Setúbal	Torneio Marchador Jovem	São J. Madeira	04.03	10
24.35	E Marta Freitas	INIC	2003	ACDSJS	Porto	Torneio Marchador Jovem	São J. Madeira	04.03	11
24.40	E Telma Mendes	INIC	2002	COP	Algarve	Torneio Marchador Jovem	São J. Madeira	04.03	12
24.41	E Daniela Gonçalves	INIC	2003	CATUNES	Algarve	Torneio Marchador Jovem	São J. Madeira	04.03	13
24.51	E Filipa Diamantino	INIC	2003	ACDSJS	Porto	Torneio Marchador Jovem	São J. Madeira	04.03	14
25.14	E Marta Dias	INIC	2003	CDQ	Algarve	Torneio Marchador Jovem	São J. Madeira	04.03	15
25.15	E Beatriz Dionisio	INIC	2002	ACDC	Setúbal	Campeonato de Marcha em Estrada	Quinta Conde	07.01	3
25.19	E Mafalda Sousa	INIC	2002	LAFM	Setúbal	Campeonato de Marcha em Estrada	Quinta Conde	07.01	4
25.40	E Marta Silva	INIC	2003	GDPCD	Setúbal	Torneio Marchador Jovem	São J. Madeira	04.03	16
26.03	E Inês Mateus	INIC	2002	ACA	Porto	Torneio Marchador Jovem	São J. Madeira	04.03	17
26.17	E Mariana Serrão	INIC	2003	ACDSJS	Porto	Torneio Marchador Jovem	São J. Madeira	04.03	18
26.26	E Inês Dias	INIC	2003	GDPCD	Setúbal	Torneio Marchador Jovem	São J. Madeira	04.03	19
26.31	E Cátia pinho	INIC	2003	SSSJM	Aveiro	Torneio Marchador Jovem	São J. Madeira	04.03	20
26.45	E Leonor Santos	INIC	2003	SAF	Setúbal	Campeonato de Marcha em Estrada	Quinta Conde	07.01	5
28.31	E Paula Brito	INIC	2002	LAFM	Setúbal	Campeonato de Marcha em Estrada	Quinta Conde	07.01	6
29.38	E Inês Gonçalves	INIC	2002	COP	Algarve	Campeonato de Marcha em Estrada	Pechão	22.01	6

29,40

## COMPRIMENTO

RN: 5,82

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
5,51	0,0	Carla Rodrigues	INIC	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	2 t

5,29	0,8	Milena Lucena	INIC	2002	GDE	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	17.06	1
5,25	1,5	Elena Furk	INIC	2003	ACM-A	Terceira	Torneio Olímpico Jovem	Angra Heroísmo	29.04	1
5,22	1,2	Carolina Coutinho	INIC	2003	LAVRA	Porto	Torneio Olímpico Jovem	Maia	13.05	1
5,22	1,9	Maria Miguel Andrade	INIC	2003	JUNI	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	1
5,20	0,9	Leonor Tiago	INIC	2002	CDRR	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 3ª Jornada	Almada	17.06	1
5,19	pc	Maria Inês Teixeira	INIC	2002	CAMG	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	25.03	1
5,15	1,6	Nádia Silva	INIC	2002	CFOD	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	27.05	1
5,06	-1,4	Betritz Cruz	INIC	2003	CBFF	Coimbra	Campeonato de Juvenis	Luso	18.06	1 t
5,05	0,2	Ana Oliveira	INIC	2002	EBMDS	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	2 t
5,03	-0,7	Rosa D' Jombate - GBS	INIC	2002	CASM	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	4
4,99	0,0	Sofia Jorge	INIC	2002	GAF	Santarém	Campeonato Regional de Juvenis	Abrantes	18.06	HEP
4,93	0,3	Marta Castro	INIC	2003	SLB	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	23.04	TRI
4,90	1,3	Rafaela Aleixo	INIC	2002	CAS	Guarda	Triatlo Técnico Jovem	Guarda	25.02	HEP
4,90	-0,2	Ashley Nhunga - ANG	INIC	2003	JV	Leiria	Torneio Atleta Completo	Pombal	23.04	Extra
4,88	1,3	Inês Pires	INIC	2002	GCAD	C. Branco	Triatlo Técnico Jovem	Guarda	25.02	1
4,88	0,0	Mainara Silva	INIC	2002	ACM-A	Terceira	Provas Extra	Angra Heroísmo	02.04	3
4,87	0,6	Francisca Ferreira	INIC	2003	MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem	Maia	13.05	3
4,86	0,0	Catarina Silva	INIC	2002		Braga	Campeonato Norte Desporto Escolar	Lousada	22.04	7
4,86	0,4	Beatriz Marques	INIC	2002	UFCT	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	Extra
4,84	1,7	Daniela Silva	INIC	2002	GCAD	C. Branco	Triatlo Técnico Jovem	Guarda	25.02	TRI
4,84	pc	Rita Marques	INIC	2002	EFC-E	Évora	Triatlo Interassociações Pista Coberta	Alpiarça	18.03	2
4,82	0,0	Inês Mendes	INIC	2002	CNRM	Lisboa	Campeonato Regional Escolar	Lisboa (I)	26.04	1
4,82	-2,0	Celina Peneda	INIC	2002	CAAV	V. Castelo	Campeonato de Iniciados	Viana Castelo	27.05	TRI
4,80	pc	Sofia Lavreshina	INIC	2003	ACV	Leiria	Triatlo Técnico Iniciados	Pombal	29.01	2
4,80	pc	Mafalda Pires	INIC	2002	JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	25.03	4
4,77	-3,2	Taíssa Bernardo	INIC	2003	SCP	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (AL)	13.05	TRI
4,76	pc	Raquel Oliveira	INIC	2002	AACC	Setúbal	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	HEP
4,75	0,5	Maria Neto	INIC	2003	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	23.04	3 t
4,75	1,8	Mariana Ndlate	INIC	2003	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Juvenis	Setúbal	14.05	3 t
4,72	pc	Catarina Marques	INIC	2003	GS	Coimbra	Triatlo Técnico Iniciados	Pombal	29.01	TRI
4,72	0,0	Ana Monteiro	INIC	2002	CTMVPA	Vila Real	Torneio Olímpico Jovem	Vila Real	13.05	1
4,72	1,7	Raquel Capitão	INIC	2002	BNSC	Beja	Campeonato de Iniciados	Odemira	20.05	1
4,71	1,7	Madalena Raposo	INIC	2003	JDN	Beja	Campeonato de Iniciados	Odemira	20.05	2
4,71	0,8	Carina Mendes	INIC	2003	ESCMOV	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	27.05	4
4,70	-0,2	Sofia Almeida	INIC	2002	RDA	Aveiro	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	11 t
<b>4,70</b>										
5,31	4,4	Rosa D' Jombate - GBS	INIC	2002	CASM	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	4 t
5,30	4,5	Marta Castro	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	5 t
5,05	2,1	Sofia Jorge	INIC	2002	GAF	Santarém	Tetratlo Jovem Regional	Rio Maior	10.06	TET
5,05	2,8	Leonor Tiago	INIC	2002	CDRR	Setúbal	Tetratlo Regional	Almada	11.06	TET
5,01	3,1	Beatriz Marques	INIC	2002	UFCT	Santarém	Tetratlo Jovem Regional	Rio Maior	10.06	TET
4,81	3,7	Maria Neto	INIC	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	2

## QUADRUPLO SALTO

RN: 13,76

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
13,32	-1,3	Nádia Silva	INIC	2002	CFOD	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	28.05	1
13,17	-0,1	Maria Miguel Andrade	INIC	2003	JUNI	Braga	Campeonato de Iniciados	Braga	20.05	1
12,93	1,4	Nádia Silva					Provas Extra	Lousada	12.02	1
12,92	0,1	Celina Peneda	INIC	2002	CAAV	V. Castelo	Campeonato de Iniciados	Viana Castelo	28.05	1
12,91	-0,1	Alessandra Silva	INIC	2003	CCDR	Braga	Campeonato de Iniciados	Braga	20.05	2
12,78	0,0	Ana C. Fernandes	INF	2005	SCB	Braga	Campeonato de Iniciados	Braga	20.05	3 t
12,75	0,9	Raquel Oliveira	INIC	2002	AACC	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 2ª Jornada	Almada	08.04	1
12,59	1,3	Francisca Carvalho	INIC	2003	ACDSJS	Porto	Provas Extra	Lousada	12.02	2
12,37	0,6	Inês Henriques	INIC	2002	GDC	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 2ª Jornada	Almada	08.04	2
12,37	1,3	Marta Castro	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	11.06	1
12,26	-2,0	Mariana Truta	INIC	2002	CFOD	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	28.05	3
12,22	1,3	Rita Lopes	INIC	2002	EBMDS	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	11.06	2
12,16	-0,1	Milena Lucena	INIC	2002	GDE	Madeira	Olímpico Jovem Regional - Jornada C	Ribeira Brava	13.05	1
12,15	0,9	Mariana Ndlate	INIC	2003	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 2ª Jornada	Almada	08.04	3
12,12	-1,2	Viviana Barros	INIC	2002	ACFR	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	28.05	4
12,10	1,9	Elsa Pereira	INIC	2002	CAAV	V. Castelo	Campeonato de Iniciados	Viana Castelo	28.05	2
12,02	0,8	Catarina Sá	INIC	2003	GDE	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	01.04	1
12,02	0,2	Inês Santos	INIC	2002	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 2ª Jornada	Almada	08.04	4
12,02	-0,9	Catarina Azevedo	INIC	2002	CFOD	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	28.05	5
11,98	0,8	Sofia Ferreira	INIC	2002	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	01.04	2
11,97	0,0	Ana Catarina Silva	INIC	2002	AMONT	Braga	Campeonato de Iniciados	Braga	20.05	4
11,94	1,7	Inês Gomes	INIC	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	11.06	3
11,80	-2,0	Francisca Ferreira	INIC	2003	MAC	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	28.05	6

11,74	-1,8	Maria Santos	INIC	2002	LAVRA	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	28.05	7
11,67	0,9	Maria Barbosa	INIC	2003	CAOV	V. Castelo	Campeonato de Iniciados	Viana Castelo	28.05	3
11,58	0,8	Margarida Roxo	INIC	2002	SFAD	Algarve	Memorial Professor Carlos João	Faro	22.04	1
11,58	1,6	Ana Pereira	INIC	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	11.06	4
11,47	-0,3	Maria João Ribeiro	INIC	2002	CAOV	V. Castelo	Campeonato de Iniciados	Viana Castelo	28.05	4
11,38	0,0	Lara Barros	INF	2004	OGADD	V. Castelo	Campeonato de Iniciados	Viana Castelo	28.05	5 t
11,35	0,4	Íris Afonso	INIC	2002	SAF	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 2ª Jornada	Almada	08.04	5
11,22	1,4	Filipa Diamantino	INIC	2002	ACDSJS	Porto	Provas Extra	Lousada	12.02	4
11,22	1,1	Sara Cardoso	INIC	2003	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	01.04	3
11,18	1,4	Sofia Barros	INIC	2003	CDQ	Algarve	Memorial Professor Carlos João	Faro	22.04	2
<b>11,10</b>										
12,30	3,6	Rita Lopes	INIC	2002	EBMDS	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	11.06	2
12,08	4,5	Inês Gomes	INIC	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	11.06	3
11,91	4,9	Ana Pereira	INIC	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	11.06	4
11,73	4,0	Francisca Sousa	INIC	2002	EBMDS	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	11.06	5

## ALTURA

RN: 1,79

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1,62	Elena Furk	INIC	2003	ACM-A	Terceira	Campeonato de Juvenis de Inverno	Ponta Delgada	07.01	1
1,62	Elena Furk					Torneio Nacional Provas Combinadas	Luso	20.05	HEP
1,60	Elena Furk					Torneio Atleta Completo Regional	Angra Heroismo	22.04	HEP
1,59	Elena Furk					Campeonato dos Açores	Angra Heroismo	17.06	1 t
1,58	pc Margarida Mota	INIC	2002	UFCT	Santarém	Torneio Salto Altura em Sala	Pombal	25.03	Extra
1,57	Inês Pires	INIC	2002	GCAD	C. Branco	Torneio Atleta Completo	Luso	06.05	Extra
1,56	Elena Furk					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	1
1,55	Tamara Antunes	INIC	2003	SLB	Lisboa	Torneio de Preparação Jovem	Lisboa (AL)	22.04	HEP
1,55	Carla Rodrigues	INIC	2002	SLB	Lisboa	Torneio de Preparação Jovem	Lisboa (AL)	22.04	HEP
1,55	Sofia Lavreshina	INIC	2003	ACV	Leiria	6º Meeting do ACV	Pombal	25.04	1
1,53	Carina Mendes	INIC	2003	ESCMOV	Porto				
1,52	Milena Lucena	INIC	2002	GDE	Madeira	Campeonato de Juvenis	Ribeira Brava	20.05	1 t
1,50	Mariana Truta	INIC	2002	CFOD	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	08.04	TET
1,50	Nádia Silva	INIC	2002	CFOD	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	27.05	1
1,48	Marta Lameira	INIC	2003	JDN	Beja	Campeonato de Iniciados	Castro Verde	21.05	1
1,48	Beatriz Santos	INIC	2002	GS	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	5
1,46	Leonor Tiago	INIC	2002	CDRR	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	20.05	1
1,46	Madalena Frazão	INIC	2002	SCP	Lisboa	Tetratlo Regional	Lisboa (AL)	27.05	TET
1,46	Rita Lopes	INIC	2002	EBMDS	Lisboa	Tetratlo Regional	Lisboa (AL)	27.05	TET
1,45	Alba Barrientos - ESP	INIC	2003	NSLF	Guarda	Torneio Abertura de Pista	Guarda	12.03	1
1,44	Rita Marques	INIC	2002	EFC-E	Évora	Torneio Atleta Completo	Vendas Novas	22.04	HEP
1,43	Rosa Djombate - GBS	INIC	2002	CASM	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (AL)	14.05	1
1,43	Mariana Gomes	INIC	2003	ESJD	Aveiro	Campeonato Regionall escolar	Marinha Grande	06.05	2
1,43	Celina Peneda	INIC	2003	CAAV	V. Castelo	Campeonato de Juvenis	Viana Castelo	07.05	8 t
1,42	Débora Esteves	INIC	2002	AGV	Viseu	Campeonato Nacional de Juvenis	Luso	17.06	Extra
1,41	Beatriz Moreno	INIC	2003	CAOV	V. Castelo	Salto em Altura Distrital	Melgaço	25.03	2 t
1,40	Teresa Branco	INIC	2003	SCP	Lisboa	Torneio de Preparação Jovem	Lisboa (AL)	22.04	HEP
1,40	Margarida Castelinho	INIC	2002	EBJR	Portalegre	Torneio Atleta Completo	Elvas	06.05	HEP
1,40	Nara Vargas	INIC	2003	CBSC	Faial	Torneio Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	07.05	2
1,40	Juliana Veríssimo	INIC	2002	CAT	Terceira	Torneio Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	07.05	3
<b>1,40</b>									

## VARA

RN: 3,45

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2,70	Mara Magro	INIC	2002	GDIS	Setúbal	Campeonato de Inverno	Setúbal	15.01	1
2,60	Mara Magro					Campeonato de Iniciados - 2ª Jornada	Almada	08.04	1
2,60	Mara Magro					Campeonato de Juvenis	Setúbal	13.05	1 t
2,50	Carla Rodrigues	INIC	2002	SLB	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	1
2,50	Mara Magro					Provas extra	Almada	18.03	1
2,40	Carla Rodrigues					Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	1
2,20	Mariana Guimarães	INIC	2002	GDIS	Setúbal	Taça de Clubes de Saltos	Setúbal	30.04	1
2,20	Margarida Pinto	INIC	2002	GDE	Madeira	Campeonato de Iniciados	Ribeira Brava	10.06	1
2,10	Joana Rocha	INF	2004	CSGAIA	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	28.05	1 t
2,10	Madalena Frazão	INIC	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	2
2,00	Catarina Pinto	INIC	2003	AJS	Madeira	Campeonato de Juvenis	Ribeira Brava	21.05	3 t
2,00	Marta Faria	INF	2004	GDE	Madeira	Campeonato de Iniciados	Ribeira Brava	10.06	3 t
1,90	Érica Ribeiro	INIC	2002	MAC	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	28.05	2
1,85	Celina Peneda	INIC	2002	CAAV	V. Castelo	Campeonato de Iniciados	Viana Castelo	27.05	1



**PESO (3 kg)**

RN: 14,19

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
12,62	Eva Gonçalves	INIC	2002	NAC	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	1
12,57	Eva Gonçalves					Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	17.06	1 t
12,28	Carla Rodrigues	INIC	2002	SLB	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	2
11,98	Débora Quaresma	INIC	2002	CPC	Setúbal	Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	15.06	1
11,96	Carla Rodrigues					Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	4 t
11,94	Eva Gonçalves					Torneio Olímpico Jovem	Aveiro	13.05	1
11,73	Eva Gonçalves					Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	25.04	1
11,72	Eva Gonçalves					Triatlo Técnico de Aveiro	Vagos	07.01	1
11,71	Eva Gonçalves					Torneio Vaguense	Vagos	28.05	2 t
11,67	Débora Quaresma					Campeonato de Inverno	Setúbal	15.01	TRI
11,44	Eva Gonçalves					Meeting de Atletismo do Porto	Porto	01.05	1
11,40	Débora Quaresma					Olímpico Jovem Regional	Setúbal	20.05	1
11,25	Débora Quaresma					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	3
11,16	Camila Carreira	INIC	2002	JV	Leiria	6º Meeting Jovem do ACV	Pombal	25.04	1
11,13	Camila Carreira					Campeonato de Juvenis	Pombal	11.06	3 t
11,12	Carla Rodrigues					Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	1
11,04	Mariana Marques	INIC				Campeonato Regional Escolar	Lisboa (I)	26.04	1
10,64	Inês Abreu	INIC	2003	AJS	Madeira	Provas Extra	Funchal	17.06	1
10,57	Inês Pires	INIC	2002	GCAD	C. Branco	Torneio Atleta Completo	Luso	06.05	Extra
10,56	Filipa Afonso	INIC	2003	AEAC	Santarém	Olímpico Jovem Regional	Rio Maior	13.05	1
10,51	Ana Matos	INIC	2002	AEMV	Coimbra	Campeonato Regional Escolar	Marinha Grande	06.05	1
10,44	Carolina Coutinho	INIC	2003	LAVRA	Porto	Torneio Olímpico Jovem	Maia	13.05	1
10,42	Inês Diogo	INIC	2002	SAF	Setúbal	Campeonato de Inverno	Setúbal	15.01	TRI
10,34	Ana Monteiro	INIC	2002	CTMVPA	Vila Real	Torneio olímpico Jovem	Vila Real	13.05	1
10,33	Margarida Castelinho	INIC	2002	EBJR	Portalegre	Torneio Olímpico Jovem - 1ª Jornada	Elvas	23.04	1
10,21	Catarina Cardoso	INIC	2003	ACM-A	Terceira	Campeonato de Iniciados	Angra Heroísmo	27.05	1
9,88	pc Carlota Ribeiro	INIC	2002	JUNI	Braga	2º Encontro Entre Escolas	Braga	04.02	1
9,85	Sofia Ferreira	INIC	2002	AJS	Madeira	Torneio Olímpico Jovem - 1ª Jornada	Funchal	22.04	2
9,79	Elena Furk	INIC	2003	ACM-A	Terceira	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	TRI
9,78	Patrícia Valente	INIC	2003	ADCL	V. Castelo	Campeonato de Iniciados	Viana Castelo	28.05	1
9,60	Núria Gomes	INIC	2003	SCRD	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	2 t
9,57	Sofia Almeida	INIC	2002	RDA	Aveiro	Tetratlo Jovem	Vagos	27.05	TET
9,55	Inês Pedro	INIC	2003	EBMDS	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	11.06	1
9,52	Avelina Liandro - ANG	INIC	2002	JDN	Beja	Triatlo Técnico Distrital	Castro Verde	25.02	TRI
9,52	Sarah Bickel - SUI	INIC	2003	LCR	Madeira	Torneio Olímpico Jovem - 1ª Jornada	Funchal	22.04	3
9,44	Daniela Roque	INIC	2002	IPH	Coimbra	Campeonato Desporto Escolar	Coimbra	04.04	2 t
9,44	Jessimila Araújo	INIC			Lisboa	Campeonato Regional Escolar	Lisboa (I)	26.04	3

**DISCO (0,750 kg)**

RN: 50,64

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
44,40	Eva Gonçalves	INIC	2002	NAC	Aveiro	Torneio 4 Maravilhas	Luso	06.05	1
43,47	Eva Gonçalves					Torneio Internacional Lançamentos	Cerveira	23.04	1
30,32	Eva Gonçalves					Torneio Vaguense	Vagos	28.05	1
38,62	Eva Gonçalves					Campeonato de Lançamentos Inverno	Aveiro	04.02	1
36,93	* Eva Gonçalves					Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria	26.02	2 t
34,74	Francisca Veiga	INIC	2004	AMONT	Braga	Provas de Preparação	Braga	30.04	1
34,67	Camila Carreira	INIC	2002	JV	Leiria	Jornada de Lançamentos 3	Leiria	06.05	1
33,25	Francisca Veiga					Campeonato de Iniciados	Braga	21.05	1
33,19	Francisca Veiga					Torneio Internacional Lançamentos	Cerveira	23.04	3
32,97	Francisca Veiga					Torneio Noite de São João	Braga	21.06	1
32,35	Inês Diogo	INIC	2002	SAF	Setúbal	Jornada de Lançamentos 3	Leiria	06.05	2
31,97	Inês Diogo					Campeonato Iniciados - 1ª Jornada	Almada	26.02	1
31,79	* Camila Carreira					Provas Preparação Lançamentos	Leiria	15.04	3 t
31,65	Inês Abreu	INIC	2003	AJS	Madeira	Campeonato de Iniciados	Funchal	11.06	1
31,40	Sarah Bickel - SUI	INIC	2003	LCR	Madeira	Torneio Olímpico Jovem - 1ª Jornada	Funchal	22.04	2
29,42	Ana Luísa Ferreira	INIC	2002	AJS	Madeira	Campeonato de Iniciados	Funchal	11.06	2
28,26	Inês Custódio	INF	2005	NLUZ	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	11.06	1 t
27,81	Eliana Pereira	INIC	2002	MAC	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	27.05	1
27,26	Mariana Freitas	INIC	2002	SUOVAIS	Coimbra	Campeonato Distrital Iniciados	Febres	13.05	1
26,46	Carla Rodrigues	INIC	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	11.06	2
26,03	Vera Martins	INIC	2002	ADCL	V. Castelo	Campeonato de Iniciados	Viana Castelo	27.05	1
25,77	Sofia Ferreira	INIC	2002	AJS	Madeira	Torneio Olímpico Jovem - 1ª Jornada	Funchal	22.04	3

25,76	Débora Quaresma	INIC	2002	CPC	Setúbal	Campeonato Iniciados - 1ª Jornada	Almada	26.02	2
25,68	Nádia Silva	INIC	2002	CFOD	Porto	Campeonato de 10.000m e Extras	Maia	25.03	1
25,55	Lara Silva	INF	2004	AJPINA	Leiria	Jornada de Lançamentos 3	Leiria	06.05	3 t
25,31	Catarina Cardoso	INIC	2003	ACM-A	Terceira	Campeonato de Iniciados	Angra Heroísmo	28.05	1
24,97	Ana Araújo	INIC	2003	PLF	Braga	Torneio Noite de São João	Braga	21.06	2
24,74	Beatriz Monteiro	INIC	2003	CSGAIA	Porto	Torneio Regional Lançamentos Jovem	Porto	05.02	1
24,72	Beatriz Pinheiro	INIC	2002	CCDR	Braga	Provas de Preparação	Braga	30.04	2
24,70	Beatriz Garcia	INIC	2003	SAF	Setúbal	Jornada de Lançamentos 3	Leiria	06.05	2
24,60	Ana Júlia Ferreira	INIC	2003	CAP	Porto	Torneio Regional Lançamentos Jovem	Porto	05.02	1
23,62	Natacha Espírito Santos	INIC	2002	ADRAP	Madeira	Campeonato de Iniciados	Funchal	11.06	3
23,48	Margarida Pinto	INIC	2002	GDE	Madeira	Campeonato de Iniciados	Funchal	11.06	4
23,34	Mariana Ramos	INIC	2002	AESAL	C. Branco	Prova Extra	Covilhã	13.05	1
23,32	Ana Malimon	INF	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	11.06	4 t
23,03	Joana Pereira	INIC	2003	CSGAIA	Porto	Torneio Regional Lançamentos Jovem	Porto	05.02	3
22,85	Inês Santos	INIC	2003	JDN	Beja	Campeonato de Lançamentos Inverno	Beja	12.02	1
22,66	Mara Magro	INIC	2002	GDIS	Setúbal	Campeonato Iniciados - 1ª Jornada	Almada	26.02	4
22,63	Inês Guerra	INIC	2003	MAC	Porto	Campeonato de 10.000m e Extras	Maia	25.03	4
22,42	Érica Soares	INIC	2002	CIAIA	Faial	Campeonato da Primavera	Horta	11.03	1

22,00

**MARTELO (3 kg)**

RN: 54,64

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
49,69	Eva Gonçalves	INIC	2002	NAC	Aveiro	Torneio Internacional Lançamentos	Cerveira	23.04	2
47,97	Eva Gonçalves					Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria	26.02	2 t
47,55	Eva Gonçalves					Campeonato de Juvenis	Luso	16.06	1
44,91	Eva Gonçalves					Dia do Martelo	Porto	01.05	1
43,70	Eva Gonçalves					Campeonato de Lançamentos Inverno	Aveiro	04.02	1
43,44	Vera Martins	INIC	2002	ADCL	V. Castelo	Campeonato de Iniciados	Viana Castelo	27.05	1
42,65	Sofia Pereira	INIC	2002	JV	Leiria	Jornada de Lançamentos 2	Leiria	04.03	2 t
42,35	Sofia Pereira					Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria	26.02	6 t
41,78	Vera Martins					Jornada de Lançamentos 2	Cerveira	18.02	2
41,76	Vera Martins					Torneio Internacional Lançamentos	Cerveira	23.04	3
41,61	Vera Martins					Jornada de Lançamentos 4	Cerveira	08.06	4 t
41,59	Sofia Pereira					Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	15.06	1
40,84	Vera Martins					Campeonato de Juvenis	Viana Castelo	06.05	1 t
40,72	Sofia Pereira					Jornada de Lançamentos 3	Leiria	06.05	2 t
39,78	Vera Martins					Torneio Internacional Lançamentos	Cerveira	22.04	2
39,65	Sofia Pereira					Provas Preparação Lançamentos	Leiria	15.04	2 t
36,77	Sofia Pereira					Jornada de Lançamentos 1	Leiria	08.02	3 t
36,65	Andreia Vicente	INIC	2003	AJS	Madeira	Campeonato de Juvenis	Funchal	20.05	3 t
36,12	Andreia Vicente					Olímpico Jovem Regional - Jornada C	Funchal	13.05	1
35,58	Andreia Vicente					Provas Extra	Funchal	17.06	1
32,90	Mariana Gonçalves	INF	2004	ADCL	V. Castelo	Campeonato de Iniciados	Viana Castelo	27.05	2 t
32,54	Inês Custódio	INF	2005	NLUZ	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	1 t
31,52	Ana Júlia Ferreira	INIC	2003	CAP	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	2 t
31,02	Alice Silva	INIC	2002	IND-ST	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 2ª Jornada	Almada	08.04	1
30,46	Ana Malimon	INF	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	2 t
29,99	Joana Pereira	INIC	2003	CSGAIA	Porto	Campeonato de Iniciados	Braga	21.05	Extra
29,07	Natacha Espírito Santo	INIC	2002	ADRAP	Madeira	Campeonato de Iniciados	Funchal	10.06	1
28,99	Inês Santos	INIC	2003	JDN	Beja	Campeonato de Juvenis	Castro Verde	28.05	1 t
28,00	Graciela Abreu	INIC	2002	AJS	Madeira	Olímpico Jovem Regional - Jornada C	Funchal	13.05	2
27,89	Eliana Pereira	INIC	2002	MAC	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	27.05	2
27,76	Inês Diogo	INIC	2002	SAF	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 2ª Jornada	Almada	08.04	2
27,09	Beatriz Monteiro	INIC	2003	CSGAIA	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	27.05	4
27,04	Taisa Silva	INF	2004	CSM	Madeira	Campeonato de Iniciados	Funchal	10.06	3 t
27,00	Sofia Araújo	INF	2004	CSGAIA	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	27.05	5 t
26,96	Nádia Silva	INIC	2003	CFOD	Porto	Dia do Martelo	Porto	01.05	3
26,81	Ana Raquel Lourenço	INF	2005	GSCAIA	Porto	Campeonato de Iniciados	Braga	21.05	Extra
25,21	Débora Quaresma	INIC	2002	CPC	Setúbal	Campeonato de Lançamentos	Seixal	28.01	3 t
25,21	Inês Guerra	INIC	2003	MAC	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	27.05	6
23,52	Ana Araújo	INIC	2003	PLF	Braga	Provas de Preparação	Braga	30.04	2 t
23,37	Ana Costa	INIC	2002	CAT-P	Porto	Torneio Regional Lançamentos Jovem	Porto	04.02	3
23,14	Juliana Dantas	INF	2005	ADCL	V. Castelo	Campeonato de Iniciados	Viana Castelo	27.05	3 t

23,00

**DARDO (500 g)**

RN: 40,38

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

34,78	Inês Custódio	INF	2005	NLUZ	Lisboa	Campeonato Regional Iniciais	Lisboa (AL)	10.06	1 t
33,73	Rafaela Aleixo	INIC	2002	CAS	Guarda	Campeonato de Juvenis	Guarda	18.06	1
31,94	Rafaela Aleixo					Torneio Distrital Olímpico Jovem	Guarda	21.05	1
31,60	Rafaela Aleixo					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	1
31,02	Rafaela Aleixo					Campeonato de Iniciais	Guarda	27.05	1
30,67	Alice Silva	INIC	2002	IND-ST	Setúbal	Campeonato de Juvenis	Setúbal	13.05	1 t
29,70	Alice Silva					Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	15.06	1
29,68	Carla Rodrigues	INIC	2002	SLB	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	2
29,19	Alice Silva					Provas Extra	Setúbal	29.04	1
29,16	Margarida Pinto	INIC	2002	GDE	Madeira	Campeonato de Juvenis	Funchal	21.05	1 t
28,98	Filipa Afonso	INIC	2003	AEAC	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	3
28,94	Camila Carreira	INIC	2002	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Pombal	14.05	1
28,91	Mara Magro	INIC	2002	GDIS	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	20.05	1
28,60	Margarida Castelinho	INIC	2002	EBJR	Portalegre	Campeonato de Juvenis	Abrantes	17.06	Extra
28,59	Mariana Freitas	INIC	2002	SUOVAIS	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	4
27,23	Sofia Ferreira	INIC	2002	AJS	Madeira	Torneio Olímpico Jovem - 1ª Jornada	Funchal	23.04	2
26,03	Inês Santa Comba	INIC	2002	SVB	Viseu	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	8
25,67	Ana Luísa Ferreira	INIC	2002	AJS	Madeira	Torneio de Inverno	Funchal	21.05	3 t
24,61	Sofia Barros	INIC	2003	CDQ	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	10
24,57	Carolina Figueiredo	INIC	2002	SVB	Viseu	Torneio Olímpico Jovem	Viseu	14.05	1
24,48	Maisa Sanches	INIC	2002	CDESRP	Faial	Campeonato dos Açores	Angra Heroísmo	17.06	2 t
24,33	Francisca Sousa	INIC	2002	EBMDS	Lisboa	Campeonato Regional Iniciais	Lisboa (AL)	10.06	2
24,25	Avelina Liandro - ANG	INIC	2002	JDN	Beja	Torneio Atleta Completo	Castro Verde	23.04	HEP
24,25	Maria João Abreu	INIC	2003	ACV	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	11.06	5 t
24,02	Eliana Pereira	INIC	2003	MAC	Porto	Campeonato de Iniciais	Maia	27.05	1
23,81	Celina Peneda	INIC	2002	CAAV	V. Castelo	Torneio Abertura de Pista	Braga	23.04	3 t
23,80	Carlota Ribeiro	INIC	2002	JUNI	Braga	Torneio Olímpico Jovem AA Braga	Braga	14.05	1
23,54	Daniela Barros	INIC	2002	CAMG	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	11.06	6 t
23,37	Inês Mendes	INIC	2003	CNRM	Santarém	Torneio Aniversário AA Santarém	Fátima	22.04	4 t
23,35	Inês Diogo	INIC	2002	SAF	Setúbal	Campeonato de Iniciais - 3ª Jornada	Almada	17.06	2
23,25	Nádia Silva	INIC	2002	CFOD	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	11.06	2 t
23,11	Andreia Pereira	INIC	2002	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Iniciais - 3ª Jornada	Almada	17.06	3
22,86	Érica Soares	INIC	2002	CIAIA	Faial	Torneio Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	07.05	2
22,86	Joana Viveiros	INIC	2003	CSM	Madeira	Campeonato de Iniciais	Funchal	10.07	4
22,74	Bárbara Nicole	INIC	2002	GDE	Madeira	Campeonato de Iniciais	Funchal	10.06	5
22,73	Catarina Maria Abreu	INF	2004	GDE	Madeira	Campeonato de Iniciais	Funchal	10.06	6 t
22,70	Joana Pedrosa	INIC	2002	NAVR	Vila Real	Torneio de Lançamentos	Vila Real	25.02	1
22,53	Beatriz Monteiro	INIC	2003	CSGAIA	Porto	Provas Extra	Lousada	11.03	2

22,50

## TETRATLO 1

### Peso - 80m Barreiras - Altura - 800 metros

RN: 4.899

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2315	0,4	Inês Pires [10,36-13,1-1,50-2.55,2]	INIC	2002	GCAD	C. Branco	Tetratlo Distrital	Covilhã	29.04	1
2190	1,6	Sofia Lavreshina [5,94-12,90-1,51-2.43,46]	INIC	2003	ACV	Leiria	Tetratlo Jovem Distrital	Pombal	17.06	1
2108	1,5	Nádia Silva [7,66-13,20-1,46-2.52,19]	INIC	2002	CFOD	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	08.04	1
2087	1,8	Inês Mendes [7,57-13,51-1,32-2.36,23]	INIC	2003	CNRM	Santarém	Tetratlo Jovem Regional	Rio Maior	10.06	1
2084	1,8	Margarida Mota [9,26-13,60-1,48-3.01,82]	INIC	2002	UFCT	Santarém	Tetratlo Jovem Regional	Rio Maior	10.06	2
2078	-1,3	Marta Castro [6,16-13,51-1,35-2.32,00]	INIC	2003	SLB	Lisboa	Tetratlo Regional	Lisboa (AL)	27.05	1
2075	1,5	Mariana Truta [6,26-13,32-1,50-2.49,34]	INIC	2002	CFOD	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	08.04	2
2066	1,5	Maria Santos	INIC	2002	LAVRA	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	08.04	3
2065	-0,4	Raquel Oliveira	INIC	2002	AACC	Setúbal	Tetratlo Regional	Almada	10.06	1
2042	-0,2	Inês Rafael	INIC	2003	SAF	Setúbal	Tetratlo Regional	Almada	10.06	2
2002	1,9	Beatriz Correia	INIC	2003	GDG	Aveiro	Tetratlo Jovem	Vagos	27.05	1
1991	-2,4	Madalena Frazão	INIC	2002	SCP	Lisboa	Tetratlo Regional	Lisboa (AL)	27.05	2
1946	-0,4	Ana Araújo	INIC	2003	AMONT	Lisboa	Tetratlo AA Braga	Braga	14.06	1
1923	-2,4	Mariana Cataluna	INIC	2003	SLB	Lisboa	Tetratlo Regional	Lisboa (AL)	27.05	3
1879	1,6	Ashley Nhunga - ANG	INIC	2003	ACV	Leiria	Tetratlo Jovem Distrital	Pombal	17.06	1
1871	0,0	Celina Penedda	INIC	2002	CAAV	V. Castelo	Tetratlo	Viana Castelo	10.06	1
1822	-1,3	Inês Saraiva	INIC	2002	JOMA	Lisboa	Tetratlo Regional	Lisboa (AL)	27.05	4
1709	-2,4	Rita Lopes	INIC	2002	EBMDS	Lisboa	Tetratlo Regional	Lisboa (AL)	27.05	5

1677	-0,3	Rita Marques	INIC	2002	EFC-E	Évora	Tetratlo Jovem	Vendas Novas	20.05	1
1669	1,5	Sofia Santos	INIC	2003	EAT	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	08.04	4
1662	1,9	Inês Santos	INIC	2002	ACRDE	Aveiro	Tetratlo Jovem	Vagos	27.05	2
1650	0,4	Débora Esteves	INIC	2002	AGV	Viseu	Tetratlo Regional	Viseu	08.04	1
1558	-0,9	Jéssica Silva	INIC	2002	CDQ	Algarve	Tetratlo Jovem Regional	Faro	11.06	1
1539	0,0	Vanessa Pedreira	INIC	2002	CAAV	V. Castelo	Tetratlo	Viana Castelo	10.06	2
1518	1,6	Joana Ferreira	INIC	2003	ACV	Leiria	Tetratlo Jovem Distrital	Pombal	17.05	3
1508	-0,2	Vitória Horta	INIC	2002	GDC	Setúbal	Tetratlo Regional	Almada	10.06	3

1500

## TETRATLO 2

### Comprimento - Peso - 80 metros - 800 metros

RN: 4.899

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2493	1,7	Ana Costa [4,57-8,68-10,05-2.28,89]	INIC	2002	CAT-P	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	08.04	1
2408	1,4	Sofia Almeida [4,70-9,57-10,76-2.29,83]	INIC	2002	RDA	Aveiro	Tetratlo Jovem	Vagos	27.05	1
2147	1,0	Daniela Silva [4,83-7,23-10,8-2.42,2]	INIC	2002	GCAD	C. Branco	Tetratlo Distrital	Covilhã	29.04	1
2142	1,1	Maria Inês Teixeira [5,04-6,94-10,46-2.52,17]	INIC	2002	CAMG	Leiria	Tetratlo Jovem Distrital	Pombal	17.06	1
2101	1,3	Francisca Ferreira [4,70-8,43-11,13-2.42,83]	INIC	2003	MAC	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	08.04	2
2099	0,2	Vera Santos	INIC	2003	ACRC	Viseu	Tetratlo Regional	Viseu	08.04	1
2062	1,8	Leonor Tiago	INIC	2002	CDRR	Setúbal	Tetratlo Regional	Almada	10.06	1
2015	1,5	Mafalda Pires	INIC	2002	JV	Leiria	Tetratlo Jovem Distrital	Pombal	17.06	2
1994	0,0	Ana Monteiro	INIC	2002	CTMVPA	Vila Real	Tetratlo Jovem regional	Vila Real	27.05	1
1956	2,0	Bárbara Vieira	INIC	2003	CNRM	Santarém	Tetratlo Jovem regional	Rio Maior	10.06	2
1953	-1,0	Carlota Ribeiro	INIC	2002	JUNI	Braga	Tetratlo AA Braga	Braga	14.06	1
1952	-1,6	Maria Neto	INIC	2003	SCP	Lisboa	Tetratlo Regional	Lisboa (AL)	27.05	1
1920	0,4	Ana Mano	INIC	2002	CARDES	Viseu	Tetratlo Regional	Viseu	08.04	2
1909	-0,5	Joana Diass	INIC	2003	SLB	Lisboa	Tetratlo Regional	Lisboa (AL)	27.05	2
1882	-0,7	Beatriz Peres	INIC	2002	SCB	Braga	Tetratlo AA Braga	Braga	14.06	3
1839	0,4	Rita Figueiredo	INIC	2003	GDR	Viseu	Tetratlo Regional	Viseu	08.04	3
1835	1,4	Francisca Carvalho	INIC	2003	ACDSJS	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	08.04	3
1800	1,2	Andreia Pereira	INIC	2002	CPPEA	Setúbal	Tetratlo Regional	Almada	10.06	2
1794	0,7	Maria Rito	INIC	2002	GCAD	C. Branco	Tetratlo Distrital	Covilhã	29.04	2
1788	1,5	Lara Rodrigues	INIC	2003	CSJSC	Aveiro	Tetratlo Jovem	Vagos	27.05	2
1783	0,3	Beatriz Farinha	INIC	2003	SLB	Lisboa	Tetratlo Regional	Lisboa (AL)	27.05	3
1782	0,1	Viviana Cunha	INIC	2003	CAAV	V. Castelo	Tetratlo	Viana Castelo	10.06	2
1778	0,4	Carolina Figueiredo	INIC	2002	SVB	Viseu	Tetratlo Regional	Viseu	08.04	4
1762	0,4	Carolina Maio	INIC	2003	AGV	Viseu	Tetratlo Regional	Viseu	08.04	5
1761	-0,8	Ana Araújo	INIC	2003	PLF	Braga	Tetratlo AA Braga	Braga	14.06	4
1727	-1,8	Taíssa Bernardo	INIC	2003	SCP	Lisboa	Tetratlo Regional	Lisboa (AL)	27.05	4
1727	-0,8	Catarina Silva	INIC	2002	AMONT	Braga	Tetratlo AA Braga	Braga	14.06	5
1718	1,5	Maria Barbosa	INIC	2002	CAOV	V. Castelo	Tetratlo	Viana Castelo	10.06	4
1684	1,3	Maria João Vieira	INIC	2003	GRECAS	Aveiro	Tetratlo Jovem	Vagos	27.05	3
1683	-1,2	Lúcia Fonseca	INIC	2002	IFC	Lisboa	Tetratlo Regional	Lisboa (AL)	27.05	5
1670	-1,2	Ester Miranda - BRA	INIC	2002	SLB	Lisboa	Tetratlo Regional	Lisboa (AL)	27.05	6
1668	1,7	Mara Magro	INIC	2002	GDIS	Setúbal	Tetratlo Regional	Almada	10.06	3
1659	1,0	Magali Melo	INIC	2003	CSJSC	Aveiro	Tetratlo Jovem	Vagos	27.05	4
1656	1,8	Maria João Abreu	INIC	2003	ACV	Leiria	Tetratlo Jovem Distrital	Pombal	17.06	3
1654	-0,4	Beatriz Valente	INIC	2003	CSJSC	Aveiro	Tetratlo Jovem	Vagos	27.05	5
1642	-1,2	Patrícia Monteiro	INIC	2002	JOMA	Lisboa	Tetratlo Regional	Lisboa (AL)	27.05	7
1612	0,1	Sofia Gonçalves	INIC	2002	ACV	Leiria	Tetratlo Jovem Distrital	Pombal	17.06	4
1605	1,2	Catarina Azevedo	INIC	2003	CFOD	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	08.04	5
1604	1,0	Cindy Guedes	INIC	2003	ACDLSJV	Aveiro	Tetratlo Jovem	Vagos	27.05	6
1595	-1,3	Soraia Patrício	INIC	2003	SLB	Lisboa	Tetratlo Regional	Lisboa (AL)	27.05	8
1593	-0,3	Inês Diogo	INIC	2002	SAF	Setúbal	Tetratlo Regional	Almada	10.06	4
1576	-0,8	Rafaela Aleixo	INIC	2002	CAS	Guarda	Tetratlo Jovem Distrital	Guarda	13.06	1
1571	1,0	Rosa Carinha	INIC	2003	CRE	Aveiro	Tetratlo Jovem	Vagos	27.05	7
1568	1,2	Bruna Oliveira	INIC	2003	EMOV	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	08.04	6
1510	1,1	Mariana Silva	INIC	2002	ACDC	Setúbal	Tetratlo Regional	Almada	10.06	5
2147	2,3	Sofia Jorge	INIC	2002	GAF	Santarém	Tetratlo Jovem Regional	Rio Maior	10.06	1
1924	4,2	Ana Araújo	INIC	2003	PLF	Braga	Tetratlo	Viana Castelo	10.06	Extra
1883	2,8	Beatriz Marques	INIC	2002	UFCT	Santarém	Tetratlo Jovem Regional	Rio Maior	10.06	3
1732	4,9	Mariana Pedreira	INIC	2002	CAAV	V. Castelo	Tetratlo	Viana Castelo	10.06	3

1500

## HEPTATLO

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

RN: 4.899

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4019	-0,5	Carla Rodrigues	INIC	2002	SLB	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	23.04	1
		[13,97-24,26-1,55-10,90-4,96-10,51-2.41,79]								
3817	1,1	Elena Furk	INIC	2003	ACM-A	Terceira	Torneio Atleta Completo Regional	Angra Heroísmo	23.04	1
		[13,61-20,06-1,60-11,33-4,96-8,73-2.43,96]								
3782	1,6	Nádia Silva	INIC	2002	CFOD	Porto	Torneio Atleta Completo	Maia	19.03	1
		[13,33-20,97-1,46-11,04-5,03-8,21-2.41,91]								
3768	1,5	Ana Costa	INIC	2002	CAT-P	Porto	Torneio Atleta Completo	Maia	19.03	2
		[14,19-21,65-1,26-10,25-4,50-8,79-2.23,73]								
3736	0,2	Inês Pires	INIC	2002	GCAD	C. Branco	Torneio Atleta Completo	Covilhã	19.03	1
		[13,4-16,82-1,48-10,2-4,90-3.04,2]								
3673	-0,6	Maria Inês Teixeira	INIC	2002	CAMG	Leiria	Torneio Atleta Completo	Pombal	23.04	1
3575	-0,2	Sofia Lavreshina	INIC	2003	ACV	Leiria	Torneio Atleta Completo	Pombal	23.04	2
3533	1,6	Maria Santos	INIC	2002	LAVRA	Porto	Torneio Atleta Completo	Maia	19.03	3
3364	-0,3	Daniela Silva	INIC	2002	GCAD	C. Branco	Torneio Atleta Completo	Covilhã	19.03	2
3327	1,3	Mariana Truta	INIC	2002	CFOD	Porto	Torneio Atleta Completo	Maia	19.03	4
3314	-0,4	Ashley Nhunga - ANG	INIC	2003	JV	Leiria	Torneio Atleta Completo	Pombal	23.04	3
3260	0,1	Marta Castro	INIC	2003	SLB	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	23.04	2
3233	0,7	Beatriz Correia	INIC	2003	GDG	Aveiro	Torneio Atleta Completo	Luso	07.05	1
3161	0,9	Mainara Silva	INIC	2002	ACM-A	Terceira	Torneio Atleta Completo Regional	Angra Heroísmo	23.04	2
3147	-1,4	Francisca Fernandes	INIC	2002	CCSJM	Aveiro	Torneio Atleta Completo	Luso	07.05	2
3124	-0,1	Tamara Antunes	INIC	2003	SLB	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	23.04	3
3020	0,4	Bárbara Tavares	INIC	2003	IND-PT	Portalegre	Torneio Atleta Completo	Elvas	07.05	HEP
2980	0,7	Rita Marques	INIC	2002	EFC-E	Évora	Torneio Atleta Completo	Vendas Novas	23.04	1
2945	-0,1	Mariana Pedreira	INIC	2002	CAAV	V. Castelo	Torneio Atleta Completo	Viana Castelo	09.04	1
2933	-0,7	Madalena Frazão	INIC	2002	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	23.04	4
2852	-0,4	Mariana Cataluna	INIC	2003	SLB	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	23.04	5
2844	-0,6	Celina Peneda	INIC	2002	CAAV	V. Castelo	Torneio Atleta Completo	Viana Castelo	09.04	2
2806	1,3	Carolina Coutinho	INIC	2003	LAVRA	Porto	Torneio Atleta Completo	Maia	19.03	5
2765	0,0	Ana Monteiro	INIC	2002	CTMVPA	Vila Real	Torneio Atleta Completo	Vila Real	08.04	1
2765	-0,2	Ana Oliveira	INIC	2002	EBMDS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	23.04	6
2763	0,1	Avelina Liandro - ANG	INIC	2000	JDN	Beja	Torneio Atleta Completo	Castro Verde	23.04	1
2752	0,2	Maria Neto	INIC	2003	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	23.04	7
2750	-0,8	Joana Dias	INIC	2003	SLB	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	23.04	8
2726	-0,2	Ana Araújo	INIC	2003	AMONT	Braga	Torneio Atleta Completo	Viana Castelo	09.04	Extra

2720

## 4 x 80 metros

RN: 39,05

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
40,35	M. Santos - N. Silva - M. truta - A. Costa			AAP	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	1 S 3
40,87	M. Castro - T. Antunes - B. Farinha - J. Dias			SLB	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (AL)	13.05	1
41,00	A. Nhunga - M. Teixeira - S. Lavreshina - S. Sani			SEL-ADAL	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	2 S 3
41,05	M. Castro - C. Rodrigues - R. Djombate - J. Dias			SEL-AAL	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	3 S 3
41,43	A. Nhunga - M. Teixeira - S. Lavreshina - S. Sani					Meeting Jovem Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	1
41,46	F. Fernandes - . Correia - M. Gomes - S. Almeida			SEL-AAA	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	1 S 2
42,33	V. Pedreira - M. Pedreira - E. Pereira - C. Peneda			SEL-AAVC	V. Castelo	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	1 S 1
42,52	V. Santos - R. Figueiredo - C. Figueiredo - C. Maio			SEL-AAV	Viseu	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	4 S 3
42,56	E. Pereira - M. Pedreira - V. Pedreira - C. Peneda			CAAV	V. Castelo	Torneio Olímpico Jovemm	Viana Castelo	13.05	1
42,57	I. Esteves - C. Ribeiro - M. Andrade - F. Veiga			SEL-AAB	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	5 S 3
42,62	M. Gonçalves - I. Santos - C. Stoffel - F. Ávila			AEAC	Santarém	Meeting Jovem Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	2
42,63	C. Sá - M. Lucena - A. Ferreira - É. Teixeira			GDE	Madeira	Campeonato Regional de Estafetas	Ribeira Brava	28.04	1
42,67	C. Pinto - M. Lucena - A. Ferreira - M. Pinto			SEL-AARM	Madeira	Provas de Preparação	Ribeira Brava	28.05	1
43,00	A. Silva - M. Andrade - M. Silva - C. Silva			CLDEB	Braga	Campeonato Norte Desporto Escolar	Lousada	22.04	1 S 1
43,08	B. Marques - S. Jorge - C. Stoffel - I. Ribeiro			SEL-AAS	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	2 S 2
43,12	A. Vilela - B. Vieira - A. R. Pina - M. Norte			CNRM	Santarém	Olímpico Jovem Regional	Rio Maior	13.05	1
43,13	L. Tiago - R. Oliveira - I. Santos - I. Borba			SEL-ASAS	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	3 S 2
43,21	F. Machado - A. Mestre - M. Diogo - E. Conceição			SEL-AALG	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	6 S 3
43,25	C. Ribeiro - A. Azevedo - D. Vasconcelos - M. Andrade			JUNI	Braga	Torneio Olímpico Jovem AA Braga	Braga	13.05	1
43,26	C. Oliveira - A. Souza - M. Silva - F. Ferreira			MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem	Maia	13.05	1
43,57	E. Teixeira - A. Ferreira - C. Sá - M. Pinto			GDE	Madeira	Campeonato Jovem de Inverno	Ribeira Brava	22.01	1
43,59	M. Araújo - C. Gomes - S. Patrício - L. Pinto			SLB	Lisboa	Festival de Estafetas	Lisboa (AL)	20.05	2
43,59	M. Marques - M. Andrade - A. Azevedo - D. Vasconcelos			JUNI	Braga	Campeonato de Iniciados	Braga	20.05	1

43,61	S. Brito - C. Marques - B. Santos - B. Cruz	SEL-ADAC	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	4 s 2
43,65	I. Marques - I. Pires - M. Rito - M. Rito	SEL-AACB	C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	2 S 1
43,68	A. Oliveira - M. Andrade - M. Gomes - A. Costa	ESJD	Aveiro	Campeonato Regional Escolar	Marinha Grande	06.05	1 S 1
43,75	B. Agostinho - M. Raposo - C. Brito - M. Lameira	JDN	Beja	Campeonato de Iniciados	Odemira	20.05	1
44,06	M. Costa - L. Dias - M. Junqueiro - L. Sarmento	SCP	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (AL)	13.05	2
44,08	B. Oliveira - R. Martins - B. Borges - C. Mendes	EMOV	Porto	Torneio Olímpico Jovem	Maia	13.05	2
44,12	D. Esteves - M. Ferreira - M. Nunes - C. Maio	EBGV	Viseu	Campeonato Regional Escolar	Marinha Grande	06.05	2 S 1
44,13	E. Furk - F. Martins - N. Vargas - M. Silva	AÇORES	-	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	5 S 2
44,17	A. Sousa - C. Amaral - M. Silva - F. Ferreira	ESMAIA	Porto	Campeonato Norte Desporto Escolar	Lousada	22.04	2 S 2
44,22	D. Laranjeira - L. Portugal - I. Brites - A. Ferreira	AEMV	Coimbra	Campeonato Regional Escolar	Marinha Grande	06.05	3 S 1
44,28	S. Valimamade-C. Rocha-M. Fernandes-D.Pereira	ACRM	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	1
44,30	M. Costa - L. Dias - M. Cabral - C. Marçal	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	2
44,31		ESMAIA	Porto	Campeonato Desporto Escolar	Maia	25.03	1
44,46	M. Abreu - S. Gonçalves - I. Silva - S. Lavreshina	AEP	Leiria	Campeonato Regional Escolar	Marinha Grande	06.05	4 S 1
44,53	M. Ribeiro - L. Barros - M. Proença - M. Lisboaeta	CLDEVIC	V. Castelo	Campeonato Norte Desporto Escolar	Lousada	22.04	2 S 1
44,53	A. Reis - M. Pereira - V. Cardoso - L. Oliveira	SEL-DE	Coimbra	Campeonato Regional Escolar	Marinha Grande	06.05	1 S 2
44,55	A. Reis-C. Martins - M. Pereira-L.Oliveira	EBC	Coimbra	Campeonato Desporto Escolar	Coimbra	04.04	1
44,59	F. Machado - E. Conceição - A. Brito - T. Mendes	COP	Algarve	Memorial Professor Carlos João	Faro	22.04	1

44,60

## INVERNO E PISTA COBERTA

### 60 metros

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7,76	1,8	Ana Costa	INIC	2002	CAT-P	Porto	Prova Extra	Vagos	14.01	1 t
7,96	pc	Ana Costa					10º Meeting António Monteiro	Pombal	26.02	1 S 3
7,99	pc	Ana Costa					Provas de Preparação	Braga	04.02	1 S 13
8,12	0,7	Inês Santos	INIC	2002	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Inverno	Setúbal	14.01	1 F
8,18	pc	Carlota Ribeiro	INIC	2002	JUNI	Braga	XXIII Torneio Inter-Escolas	Braga	20.01	1 F
8,22	pc	Carlota Ribeiro					Provas de Preparação	Braga	04.02	2 S 13
8,23	pc	Sofia Almeida	INIC	2002	RDA	Aveiro	10º Meeting António Monteiro	Pombal	26.02	2 S 3
8,30	pc	Sarta Sani - GBS	INIC	2002	JV	Leiria	10º Meeting António Monteiro	Pombal	26.02	3 S 3
8,33	pc	Raquel Anjos	INIC	2003	SCUT	Lisboa	10º Meeting António Monteiro	Pombal	26.02	4 S 3
8,35	0,7	Nadine Ferro	INIC	2002	BNSC	Beja	Campeonato Clubes Inverno	Odemira	21.01	1 S 1
8,38	pc	Mafalda Pires	INIC	2002	JV	Leiria	Campeonato Juvenis P. Coberta	Pombal	14.01	2 FB t
8,40	pc	Diana Knyazevuch	INIC	2003	JV	Leiria	10º Meeting António Monteiro	Pombal	26.02	1 S 2
8,45	0,0	Vera Santos	INIC	2003	ACRC	Viseu	Provas Extra	Viseu	07.01	1 S 3
8,46	pc	Maria Inês Teixeira	INIC	2002	CAMG	Leiria	10º Meeting António Monteiro	Pombal	26.02	2 S 2
8,46	pc	Alessandra Silva	INIC	2003	AECCEB	Braga	XXIII Torneio Inter-Escolas	Braga	20.01	1 MF 2
8,46	pc	Inês Esteves	INIC	2003	EIDH	Braga	XXIII Torneio Inter-Escolas	Braga	20.01	2 MF 2
8,46	-3,9	Joana Dias	INIC	2003	SLB	Lisboa	Meeting Jovem de Sintra	Masasmá	25.03	1 S 1
8,48	0,7	Andreia Pereira	INIC	2002	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Inverno	Setúbal	14.01	2 F
8,51	pc	Celina Peneda	INIC	2002	CAAV	V. Castelo	Provas de Preparação	Braga	04.02	3 S 13
8,52	pc	Catarina Stoffel	INIC	2003	AEAC	Santarém	Campeonato Juvenis P. Coberta	Pombal	14.01	2 F t
8,53	pc	Laura Ramos	INIC	2002	CPRAB	Leiria	10º Meeting António Monteiro	Pombal	26.02	5 S 3
8,54	-0,2	Catarina Sá	INIC	2003	GDE	Madeira	Campeonato Jovem de Inverno	Ribeira Brava	21.01	1 S 2
8,55	pc	Marta Gonçalves	INIC	2003	AEAC	Santarém	Campeonato Juvenis P. Coberta	Pombal	14.01	1 EI 5 t
8,55	pc	Maria Andrade	INIC	2003	JUNI	Braga	XXIII Torneio Inter-Escolas	Braga	20.01	2 EI 1
8,55	0,0	Carolina Maio	INIC	2003	AGV	Viseu	Provas Extra	Viseu	07.01	2 S 3

8,56

### 60m Barreiras (0,76)

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
9,81	pc	Rita Marques	INIC	2002	EFC-E	Évora	Triatlo Interassociações Pista Coberta	Alpiarça	18.03	TRI
9,97	pc	Catarina Stoffel	INIC	2003	AEAC	Santarém	Triatlo Interassociações Pista Coberta	Alpiarça	18.03	TRI
10,00	pc	Rita Marques					Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	TRI
10,05	pc	Inês Pires	INIC	2002	GCAD	C. Branco	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	TRI
10,05	pc	Milena Lucena	INIC	2002	GDE	Madeira	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	TRI
10,11	1,4	Inês Pires					Triatlo Técnico Jovem	Guarda	25.02	Extra
10,13	pc	Ashley Nhunga - ANG	INIC	2003	JV	Leiria	Triatlo Técnico Iniciados	Pombal	29.01	TRI
10,23	1,3	Inês Santos	INIC	2002	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Inverno	Setúbal	15.01	1
10,26	-0,1	Nádia Silva	INIC	2002	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Jovem	Póvoa Varzim	11.02	TRI
10,29	pc	Maria Andrade	INIC	2003	JUNI	Braga	2º Encontro Entre Escolas	Braga	04.02	1 F
10,29	-0,1	Mariana Truta	INIC	2002	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Jovem	Póvoa Varzim	11.02	TRI
10,30	-1,6	Carolina Coutinho	INIC	2003	LAVRA	Porto	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	TRI

10,31	pc	Carla Rodrigues	INIC	2002	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	TRI
10,31	pc	Maria Inês Teixeira	INIC	2003	CAMG	Leiria	Torneio Jovem de Pista Coberta	Pombal	05.03	1 S 2
10,39	pc	Sofia Lavreshina	INIC	2003	ACV	Leiria	Triatlo Técnico Iniciados	Pombal	29.01	TRI
10,44	0,0	Marta Lisboeta	INIC	2004	NEIVA	V. Castelo	Campeonato Escolar	Viana Castelo	18.03	1 S 2
10,48	pc	Elena Furk	INIC	2003	ACM-A	Terceira	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	TRI
10,48	1,3	Raquel Oliveira	INIC	2002	AACC	Setúbal	Campeonato de Inverno	Setúbal	15.01	2
10,51	pc	Alessandra Silva	INIC	2003	CCDR	Braga	Triatlo Técnico AA Braga	Braga	15.01	TRI
10,51	pc	Carlota Ribeiro	INIC	2002	JUNI	Braga	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	TRI
10,52	0,0	Mariana Pedreira	INIC	2002	CAAV	V. Castelo	Campeonato Escolar	Viana Castelo	18.03	2 S 2
10,59	0,9	Francisca Fernandes	INIC	2002	CCSJM	Aveiro	Triatlo Técnico de Aveiro	Vagos	07.01	TRI
10,62	0,0	Elsa Pereira	INIC	2002	CAAV	V. Castelo	Campeonato Escolar	Viana Castelo	18.03	3 S 2
10,63	0,5	Andreia Pereira	INIC	2002	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico Regional	Almada	08.01	TRI
10,72	-1,3	Catarina Sá	INIC	2003	GDE	Madeira	Triatlo Jovem	Ribeira Brava	25.02	TRI
10,72	1,3	Leonor Tiago	INIC	2002	CDRR	Setúbal	Campeonato de Inverno	Setúbal	15.01	3
10,85	0,0	Ana Araújo	INIC	2003	AM	V. Castelo	Campeonato Escolar	Viana Castelo	18.03	1 S 1
10,91	pc	Sarta Sani - GBS	INIC	2002	JV	Leiria	Torneio Jovem de Pista Coberta	Pombal	05.03	2 S 2
10,92	pc	Beatriz Correia	INIC	2003	GDG	Aveiro	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	TRI
10,93	pc	Catarina Marques	INIC	2003	GS	Coimbra	Triatlo Técnico Iniciados	Pombal	29.01	TRI

10,95

## TRIATLO

### 60m Barreiras - Peso - Comprimento

RN: 2.237

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1785	pc	Carla Rodrigues [10,31 - 11,12 - 4,88]	INIC	2002	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	1
1698	1,4	Inês Pires [10,11 - 9,23 - 4,88]	INIC	2002	GCAD	C. Branco	Triatlo Técnico Jovem	Guarda	25.02	Extra
1696	-0,1	Carolina Coutinho [10,34 - 9,77 - 4,90]	INIC	2003	LAVRA	Porto	Triatlo Jovem	Póvoa Varzim	11.02	1
1695	pc	Elena Furk	INIC	2003	ACM-A	Terceira	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	2
1668	-0,5	Maria Santos	INIC	2002	LAVRA	Porto	Triatlo Jovem	Póvoa Varzim	11.02	2
1596	pc	Carlota Ribeiro	INIC	2002	JUNI	Braga	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	5
1595	-0,1	Milena Lucena	INIC	2002	GDE	Madeira	Triatlo Jovem	Ribeira Brava	25.02	1
1534	pc	Rita Marques	INIC	2002	EFC-E	Évora	Triatlo Técnico Interassociações	Alpiarça	18.03	1
1492	pc	Catarina Stoffel	INIC	2003	AEAC	Santarém	Triatlo Técnico Interassociações	Alpiarça	18.03	2
1468	1,4	Ana Costa	INIC	2002	CAT-P	Porto	Triatlo Técnico de Aveiro	Vagos	08.01	Extra
1454	pc	Ashley Nhunga - ANG	INIC	2003	JV	Leiria	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	7
1446	pc	Raquel Oliveira	INIC	2002	AACC	Setúbal	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	8
1438	-0,5	Nádia Silva	INIC	2002	CFOD	Porto	Triatlo Jovem	Póvoa Varzim	11.02	3
1417	pc	Maria Inês Teixeira	INIC	2002	CAMG	Leiria	Triatlo Técnico Iniciados	Pombal	29.01	2
1381	0,3	Ana Monteiro	INIC	2002	CTMVPA	Vila Real	Triatlo Técnico Regional	Vila Real	11.02	1
1381	pc	Catarina Marques	INIC	2003	GS	Coimbra	Triatlo Técnico Iniciados	Pombal	29.01	1
1380	pc	Margarida Castelinho	INIC	2002	EBJR	Portalegre	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	10
1376	pc	Sofia Lavreshina	INIC	2003	ACV	Leiria	Triatlo Técnico Iniciados	Pombal	29.01	3
1354	pc	Sofia Jorge	INIC	2002	GAFF	Santarém	Triatlo Técnico Interassociações	Alpiarça	18.03	4
1343	pc	Alessandra Silva	INIC	2003	CCDR	Braga	Triatlo Técnico AA Braga	Braga	15.01	2
1330	0,3	Mariana Truta	INIC	2002	CFOD	Porto	Triatlo Jovem	Póvoa Varzim	11.02	4
1298	-0,9	Érica Conceição	INIC	2003	COP	Algarve	Triatlo Técnico Regional	Faro	25.02	1
1282	1,4	Beatriz Correia	INIC	2003	GDG	Aveiro	Triatlo Técnico de Aveiro	Vagos	08.01	1
1272	0,1	Avelina Liandro - ANG	INF	2004	JDN	Beja	Triatlo Técnico Distrital	Castro Verde	25.02	1
1271	1,6	Daniela Silva	INIC	2002	GCAD	C. Branco	Triatlo Técnico Jovem	Guarda	25.02	Extra
1246	0,9	Leonor Tiago	INIC	2002	CDRR	Setúbal	Triatlo Técnico Regional	Almada	08.01	2
1244	-0,9	Catarina Sá	INIC	2003	GDE	Madeira	Triatlo Jovem	Ribeira Brava	25.02	2
1244	0,7	Débora Esteves	INIC	2002	AGV	Viseu	Triatlo Técnico Jovem	Viseu	11.02	1
1235	pc	Beatriz Santos	INIC	2002	GS	Coimbra	Triatlo Técnico Iniciados	Pombal	29.01	2
1229	0,7	Ana Manso	INIC	2002	CARDES	Viseu	Triatlo Técnico Jovem	Viseu	11.02	2
1221	0,2	Inês Santos	INIC	2002	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico Regional	Almada	08.01	3
1214	0,2	Inês Rafael	INIC	2003	SAF	Setúbal	Triatlo Técnico Regional	Almada	08.01	4
1206	pc	Margarida Mota	INIC	2002	UFCT	Santarém	Triatlo Técnico Jovem	Alpiarça	21.01	3
1190	0,4	Ana Catarina Mestre	INIC	2002	COP	Algarve	Triatlo Técnico Regional	Faro	25.02	2
1185	1,6	Rafaela Aleixo	INIC	2002	CAS	Guarda	Triatlo Técnico Jovem	Guarda	25.02	3

1180