

**OS MELHORES DO ANO 2017
JUVENIS FEMININOS**

Marcas de 1 de Janeiro a 21 de Junho de 2017

100 metros

CNJ: 13,24 / CMJ: 12,15 / MR FOJE: 12,06 / RN: 11,65

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
12,02	0,8	Nkansa Delphine - BEL	JUV	2001	CPPEA	Setúbal	2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	1 F
12,16	0,8	Catarina Lourenço	JUV	2000	CASM	Lisboa	2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	2 F
12,17	-1,0	Catarina Karas	JUV	2000	SCP	Lisboa	Meeting de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	3 EI 2 t
12,19	0,8	Catarina Karas					Meeting de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	4 F t
12,23	-0,4	Catarina Lourenço	JUV	2000	CASM	Lisboa	2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	1 EI 1
12,24	-1,1	Catarina Lourenço					Campeonato Regional Escolar	Lisboa (I)	26.04	1 F
12,26	0,8	Beatriz Andrade	JUV	2001	SCUT	Lisboa	2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	2 F
12,27	2,0	Catarina Lourenço					Campeonato Regional Escolar	Lisboa (I)	26.04	1 EI 1
12,27	-0,1	Catarina Lourenço					Campeonato Regional Escolar	Lisboa (I)	26.04	1 F t
12,28	-1,9	Nkansa Delphine					Campeonato de Juvenis	Setúbal	13.05	1 F
12,29	-1,4	Catarina Lourenço					Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	1 EI 3
12,33	-0,2	Nkansa Delphine					2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	2 EI 1
12,37	-1,2	Nkansa Delphine					Olimpico Jovem Regional	Setúbal	21.05	1 F
12,39	1,2	Beatriz Andrade					Provas Extra	Torres Vedras	18.03	1 S 1 t
12,42	-1,0	Catarina Lourenço					Olimpico Jovem Regional	Lisboa (AL)	13.05	1 F
12,44	0,1	Nkansa Delphine					Provas de Observação	Almada	26.02	1 S 1 t
12,45	-0,1	Carina Silva	JUV	2000	ACDRA	Leiria	Campeonato Regional Escolar	Lisboa (I)	26.04	2 F t
12,46	-1,1	Ana Costa	INIC	2002	CAT-P	Porto	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	2 F t
12,46	0,0	Ema Camacho	JUV	2000	GDE	Madeira	Campeonato de Juvenis	Ribeira Brava	20.05	1
12,52	1,1	Érica Grangeia	JUV	2000	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	3 F
12,57	-1,0	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Juniores do Norte	Braga	17.06	1 F t
12,64	0,3	Alina Humenyuk	JUV	2000	JV	Leiria	6º Meeting Jovem do ACV	Pombal	25.04	1
12,74	1,1	Vera Monteiro	INIC	2002	RUNRIVER	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	1 F t
12,77	0,0	Francisca Silva	JUV	2000	SCB	Braga	Campeonato Norte Desporto Escolar	Lousada	22.04	1 EI 3
12,77	-1,8	Margarida Figueiredo	JUV	2001	SVB	Viseu	Campeonato Regional Escolar	Marinha Grande	06.05	1 F
12,77	0,8	Carmo Juiz	INIC	2002	MCP	Lisboa	2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	4 F t
12,80	0,0	Sara Seabra	JUV	2001	UCE	Coimbra	Campeonato Desporto Escolar	Coimbra	04.04	1 S 1 t
12,81	1,3	Ema Carvão	JUV	2001	AJS	Madeira	Prova Extra	Ribeira Brava	28.04	1 t
12,81	-0,4	Fatumata Baldé - GBS	JUV	2000	CASM	Lisboa	2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	3 EI 1 t
12,82	-0,6	Patrícia Alminhas	JUV	2000	VFC	Setúbal	Taça de Velocidade e Barreiras	Setúbal	29.04	1 S 2 t
12,84	1,3	Matilde Sousa	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Campeonato de Juvenis	Abrantes	17.06	1 F
12,91	-3,4	Inês Santos	INIC	2002	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Juvenis	Setúbal	13.05	2 EI 1 t
12,94	-0,8	Inês Barros	JUV	2000	EBMDS	Lisboa	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	2 EI 1 t
12,96	-3,0	Fatoumata Diallo	JUV	2000	COP	Algarve	2º Meeting do Clube Atletismo Tunes	Lagoa	25.03	1 S 3 t
12,99	1,6	Daniela Matos	JUV	2000	ACRC	Viseu	Meeting Integrado de Viseu	Viseu	22.04	3 t
12,99	1,2	Carlota Ribeiro	INIC	2002	JUNI	Braga	Torneio Noite de São João	Braga	21.06	3 S 1 t
13,00	1,3	Maria Esteves	JUV	2001	CAMG	Leiria	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	3 t
13,00	1,1	Cláudia Teixeira	JUV	2000	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Juniores do Norte	Braga	17.06	2 EI 4 t
13,02	1,6	Natacha Fonseca	JUV	2000	ACRC	Viseu	Meeting Integrado de Viseu	Viseu	22.04	4 t
13,02	1,1	Maria João Barbosa	JUV	2001	AECCB	Braga	Torneio Olímpico Jovem AA Braga	Braga	13.05	1 EI 1
13,03	-1,2	Carolina Ribeiro	JUV	2000	GAF	Santarém	Torneio Aniversário da AA Santarém	Fátima	22.04	1 S 3 t
13,03	0,4	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Guimarães	27.05	5 S 2 t
13,05	-1,8	Bárbara Mota	JUV	2000	ACV	Leiria	Campeonato Regional Escolar	Marinha Grande	06.05	4 F t
13,05	1,1	Mónica Rodrigues	JUV	2001	EAT	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	2 F
13,06	-0,7	Daniela Amaro	JUV	2001	GDC	Setúbal	Provas Extra	Almada	06.05	3 t
13,07	1,3	Marta Gonçalves	INIC	2003	AEAC	Santarém	Campeonato de Juvenis	Abrantes	17.06	2 F
13,08	1,2	Daniela Henriques	JUV	2001	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	17.06	1 F
13,08	1,3	Madalena Silva	JUV	2001	AEAC	Santarém	Campeonato de Juvenis	Abrantes	17.06	3 F
13,09	-1,4	Joana Palma	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	6 EI 3
13,10	-1,3	Nadine Ferro	INIC	2002	BNSC	Beja	Campeonato de Juvenis	Odemira	27.05	1 t
13,13	0,8	Sara Silva	JUV	2000	CAA	Porto	Provas Extra	Maia	18.03	1 PE 1 t
13,13	-0,4	Júlia Gomes	JUV	2000	CAS	Guarda	Torneio Distrital Olímpico Jovem	Guarda	20.05	1
13,14	1,8	Sofia Castanhas	JUV	2000	GS	Coimbra	Campeonato de Juvenis	Luso	17.06	1 EI 1
13,16	1,6	Francisca Oliveira	JUV	2000	JUNI	Braga	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Guimarães	27.05	1 PE 1 t
13,17	0,5	Luisa Juiz	INIC	2002	MCP	Lisboa	Meeting de Torres Vedras	Torres Vedras	21.05	2 F 4
13,18	0,0	Carolina Maio	INIC	2003	AGV	Viseu	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	17.06	Extra

13,18	1,1	Jersua Semedo	JUV	2001	JUNI	Braga	Campeonato Juniores do Norte	Braga	17.06	3 EI 4 t
13,20	1,1	Tatiana Silva	JUV	2000	GDE	Madeira	Torneio Olímpico Jovem - 2ª Jornada	Ribeira Brava	06.05	3
13,20	-1,2	Mafalda Pires	INIC	2002	JV	Leiria	Meeting de Torres Vedras	Torres Vedras	21.05	1 F 2
13,20	0,2	Sarta Sani - GBS	INIC	2002	JV	Leiria	Meeting de Torres Vedras	Torres Vedras	21.05	4 F 4
13,21	-0,8	Maria Santos	INIC	2002	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	3 EI 1 t
13,22	-1,9	Mariana Alves	JUV	2001	EMOV	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	29.04	2 FA
13,22	-0,1	Joana Dias	INIC	2003	SLB	Lisboa	Meeting de Torres Vedras	Torres Vedras	21.05	1 F 1 t
13,22	1,2	Maria Barbosa	INIC	2001	CCDR	Braga	Torneio Noite de São João	Braga	21.06	3 S 1
13,23	1,3	Bruna Jota	JUV	2001	GDC	Setúbal	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vendas Novas	27.05	1 PE 6
13,31	-0,4	Jacinta Almeida	JUV	2000	NSLF	Guarda	Torneio Distrital Olímpico Jovem	Guarda	20.05	2
13,32	1,1	Sofia Ramos	JUV	2000	ACPV	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	4 F
13,32	1,0	Bárbara Gonçalves	INIC	2003	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	17.06	1 EI 1 t
13,34	0,0	Francisca Carvalho	INIC	2003	ACDSJS	Porto	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	17.06	Extra
13,35	-1,8	Sofia Almeida	INIC	2002	RDA	Aveiro	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	3 EI 2 t
13,35	0,0	Carolina Neves	JUV	2001	GAF	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	20.05	2 EI 2
13,35	1,2	Inês Esteves	INIC	2002	SCB	Braga	Torneio Noite de São João	Braga	21.06	4 S 1 t
13,35										
11,82	3,3	Nkansa Delphine - BEL	JUV	2001	CPPEA	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	1 S 3
11,99	3,3	Catarina Lourenço	JUV	2000	CASM	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	2 S 3
12,24	3,3	Ema Camacho	JUV	2000	GDE	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	3 S 3
12,29	3,3	Érica Grangeia	JUV	2000	GS	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	4 S 3
12,31	4,0	Fatoumata Diallo	JUV	2000	COP	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	1 S 2
12,34	2,6	Carina Silva	JUV	2001	ACDRA	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	10.06	1 F
12,38	2,6	Alina Humenyuk	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	10.06	2 F
12,43	2,7	Ana Costa	INIC	2002	CAT-P	Porto	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	Extra

200 metros

CNJ: 27,44 / CMJ: 25,15 / MR FOJE: 24,80 / RN: 24,05

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
24,54	0,3	Catarina Lourenço	JUV	2000	CASM	Lisboa	2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	2 S 2 t
25,17	pc	Fatoumata Diallo	JUV	2000	COP	Algarve	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	19.02	1 S 2 t
25,28	0,7	Catarina Lourenço					Provas de Preparação	Lisboa (AL)	15.01	1 S 3 t
25,33	pc	Catarina Lourenço					Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	19.02	2 S 2 t
25,38	0,5	Ana Costa	INIC	2002	CAT-P	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	11.06	1 S 1 t
25,41	0,9	Nkansa Delphine - BEL	JUV	2001	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Juniores	Almada	18.06	1 t
25,42	-1,7	Ana Costa					Campeonato Nacional Escolar	Maia	21.05	1 t
25,46	pc	Catarina Lourenço					Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	1 S 5
25,51	0,7	Beatriz Andrade	JUV	2001	SCUT	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	15.01	3 S 3 t
25,75	pc	Érica Grangeia	JUV	2000	GS	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	19.02	1 S 1 t
25,82	-1,9	Ema Camacho	JUV	2000	GDE	Madeira	Campeonato de Juniores	Ribeira Brava	18.06	2 t
25,88	0,9	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Guimarães	28.05	1 S 2 t
26,18	0,9	Daniela Amaro	JUV	2001	GDC	Setúbal	Campeonato de Juniores	Almada	18.06	2 t
26,19	pc	Carolina Ribeiro	JUV	2000	GAF	Santarém	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	19.02	4 S 2 t
26,23	pc	Catarina Karas	JUV	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	2 S 7 t
26,25	0,3	Mariana Novo	JUV	2000	ACPV	Porto	Torneio Noite de São João	Braga	21.06	1 S 2 t
26,32	1,0	Francisca Silva	JUV	2000	SCB	Braga	Campeonato de Juniores do Norte	Braga	18.06	2 F t
26,37	-1,9	Ema Carvão	JUV	2001	AJS	Madeira	Campeonato de Juniores	Ribeira Brava	18.06	3 t
26,42	0,4	Margarida Figueiredo	JUV	2001	SVB	Viseu	Torneio Atleta Completo	Viseu	08.04	HEP
26,50	pc	Carina Silva	JUV	2001	ACDRA	Leiria	Campeonato Leiria Pista Coberta	Pombal	29.01	1 S 5 t
26,54	0,0	Daniela Henriques	JUV	2001	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	18.06	1
26,59	pc	Beatriz Gameiro	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	2 S 3
26,61	1,6	Patrícia Alminhas	JUV	2000	VFC	Setúbal	Provas Extra	Almada	07.05	2 t
26,74	0,8	Sofia Almeida	INIC	2002	RDA	Aveiro	Campeonato Juvenis Inverno Aveiro	Vagos	15.01	2 S 1 t
26,76	2,0	Luisa Juiz	INIC	2002	MCP	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Torres Vedras	18.06	1 S 4
26,79	0,1	Dânia Furk	JUV	2000	ACM-A	Terceira	Torneio Nacional Provas Combinadas	Luso	20.05	HEP
26,87	pc	Alina Humenyuk - UKR	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	22.01	3 S 12 t
26,93	1,8	Vera Monteiro	INIC	2002	RUNRIVER	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	11.06	2 S 3 t
26,96	pc	Mariana Fernandes	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	3 S 4
27,11	2,0	Leonor Sarmento	INIC	2002	SCP	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Torres Vedras	18.06	2 S 4
27,12	0,3	Madalena Silva	JUV	2001	AEAC	Santarém	Campeonato Regional de Juvenis	Abrantes	18.06	2 S 3
27,14	-0,7	Jerussa Semedo	JUV	2001	JUNI	Braga	Campeonato Juniores do Norte	Braga	18.06	1 EI 1 t
27,18	0,9	Inês Barros	JUV	2000	EBMDS	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	15.01	1 S 2 t
27,24	-1,6	Joana Palma	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vendas Novas	28.05	3 s 6 t
27,25	0,2	Nadine Ferro	INIC	2002	BNSC	Beja	Campeonato de Juvenis	Odemira	27.05	1
27,27	1,5	Tatiana Silva	JUV	2000	GDE	Madeira	Prova Extra	Ribeira Brava	22.01	1 t
27,32	0,4	Natacha Fonseca	JUV	2000	ACRC	Viseu	Torneio Atleta Completo	Viseu	08.04	HEP
27,36	0,3	Matilde Sousa	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Campeonato Regional de Juvenis	Abrantes	18.06	3 S 3
27,38	-2,5	Maria Esteves	JUV	2001	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Fátima	28.05	2 S 3 t
27,39	1,8	Maria Santos	INIC	2002	LAVRA	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	11.06	3 S 3 t

27,41	pc	Inês Farias	JUV	2001	COP	Algarve	Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	21.01	3 S 8 t
27,43	pc	Catarina Pinho	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	2 S 1
27,51	-0,4	Sara Silva	JUV	2000	CAA	Porto	Provas Extra	Maia	07.05	1 PE 1 t
27,53	-0,6	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Provas Combinadas	Maia	06.05	HEP
27,54	-0,9	Sara Seabra	JUV	2001	UCE	Coimbra	Campeonato de Juvenis	Luso	16.06	2 s 1
27,54	0,3	Maria Barbosa	JUV	2001	CCDR	Braga	Torneio Noite de São João	Braga	21.06	2 S 2 t
27,57	0,5	Mónica Rodrigues	JUV	2001	EAT	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	11.06	3 S 1
27,59	0,9	Júlia Gomes	JUV	2000	CAS	Guarda	Campeonato de Juvenis	Guarda	07.05	1
27,60	0,7	Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	22.04	HEP
27,60										
25,29	2,8	Carina Silva	JUV	2001	ACDRA	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	11.06	1 S 3
25,39	3,5	Beatriz Andrade	JUV	2001	SCUT	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Torres Vedras	18.06	1 S 5
25,59	2,7	Alina Humenyuk - UKR	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Absoluto de Leiria	Marinha Grande	04.06	1 S 2 t
25,91	3,5	Carmo Juiz	INIC	2002	MCP	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Torres Vedras	18.06	3 S 5 t
26,29	3,5	Ana Oliveira	INIC	2002	EDMDS	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Tto	18.06	4 S 5 t
26,63	2,7	Maria Esteves	JUV	2001	CAMG	Leiria	Campeonato Absoluto de Leiria	Marinha Grande	04.06	3 s 2 t

300 metros

CNJ: 45,04 / MR FOJE: 41,00 / RN: 39,09

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
40,03	Catarina Lourenço	JUV	2000	CASM	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	1 S 3	
40,19	Fatoumata Diallo	JUV	2000	COP	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	2 S 3	
40,35	Ana Costa	INIC	2002	CAT-P	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	1 S 1 t	
40,35	Fatoumata Diallo					Campeonato de Juvenis	Lagos	06.05	1 S 2	
40,40	Nkansa Delphine - BEL	JUV	2001	CPPEA	Setúbal	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	1 S 1	
40,43	pc	Fatoumata Diallo				Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	1 S 2	
40,54	Ana Costa					Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	Extra	
40,58	Beatriz Andrade	JUV	2001	SCUT	Lisboa	2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	1 S 2	
40,61	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato de Juvenis	Lagoa	06.05	2 S 2	
41,52	pc	Beatriz Gameiro	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	2 S 2
41,66	Carina Silva	JUV	2001	ACDRA	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Pombal	14.05	1 S 2	
41,75	pc	Mafalda Marques	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	3 S 2
41,77	Érica Grangeia	JUV	2000	GS	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	4 S 3	
41,82	Ema Camacho	JUV	2000	GDE	Madeira	Campeonato de Juvenis	Ribeira Brava	20.05	1	
41,97	Inês Santos	INIC	2002	CPP	Santarém	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	2 S 1	
41,97	Margarida Figueiredo	JUV	2001	SVB	Viseu	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	1 S 2	
42,10	Francisca Silva	JUV	2000	SCB	Braga	Torneio Abertura Pista	Braga	23.04	1 S 1	
42,17	pc	Sofia Almeida	INIC	2002	RDA	Aveiro	Provas de Preparação	Braga	22.01	1 S 1 t
42,19	Raquel Anjos	INIC	2003	SCUT	Lisboa	Jornada Municipal de Atletismo	Torres Vedras	04.04	1 S 1	
42,23	Mariana Novo	JUV	2000	ACPV	Porto	Torneio Olímpico Jovem	Maia	14.05	1 S 1	
42,47	Rosa Djombate - GBM	INIC	2002	CASM	Lisboa	2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	3 S 2	
42,48	Alina Humenyuk - UKR	JUV	2000	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Pombal	14.05	2 S 2	
42,82	Edna Bernardino	JUV	2001	GSDS	Lisboa	2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	1 S 1	
42,83	Dânia Furk	JUV	2000	ACM-A	Terceira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	2 S 2	
42,94	Joycelene Barros	JUV	2001	ADNO	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	3 S 4	
42,98	Carmo Juiz	INIC	2002	MCP	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	1 S 3	
43,06	Catarina Neiva	JUV	2001	SAF	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	20.05	1 S 1	
43,22	Matilde Sousa	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	3 S 2	
43,33	Inês Farias	JUV	2001	COP	Algarve	Circuito Algarve Meetings - 3ª Prova	Faro	20.05	1 S 1	
43,35	Maria Castro	INIC	2003	SLB	Lisboa	2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	4 S 2	
43,37	Laura Ramos	INIC	2002	CPRAB	Leiria	Meeting Jovem Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	1 S 3	
43,37	Margarida Veiga	INIC	2002	UAP	Lisboa	2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	5 S 2	
43,45	pc	Angélica Pereira	JUV	2000	MAC	Porto	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	1 S 1
43,47	Matilde Reis	INIC	2002	SCUT	Lisboa	Torneio de Preparação Jovem	Lisboa (AL)	21.01	2 S 2 t	
43,67	Carla Rodrigues	INIC	2002	SLB	Lisboa	Torneio de Preparação Jovem	Lisboa (AL)	21.01	3 S 2 t	
43,72	Daniela Amaro	JUV	2001	GDC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	20.05	2 S 1	
43,77	Nadine Ferro	INIC	2002	BNSC	Beja	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	Extra	
43,81	Anna Machado	JUV	2000	AACC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	20.05	3 S 1	
43,84	Maria Esteves	JUV	2001	CAMG	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Pombal	14.05	3 s 2	
43,85	Bruna Embaló	INIC	2003	SFRAA	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	1 S 2 t	
43,87	Mariana Fernandes	JUV	2001	SLB	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	4 S 2	
43,88	Daniela Henriques	JUV	2001	GRECAS	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	5 S 2	
43,91	Ana Ferreira	INIC	2002	GDE	Madeira	Campeonato de Juvenis	Ribeira Brava	20.05	2 t	
43,96	Tânia Rodrigues	JUV	2001	BA	Leiria	Meeting Jovem Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	2 S 3	
44,01	Margarida Silva	JUV	2000	VFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	20.05	4 S 1	
44,14	pc	Cátia Teixeira	JUV	2001	CAT-P	Porto	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	2 S 1
44,17	pc	Luana Crisóstomo	JUV	2000	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	3 S 1
44,32	pc	Catarina Pinho	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	4 S 1
44,33	Beatriz Silva	INIC	2002	IND-ST	Setúbal	Campeonato de Juvenis	Setúbal	13.05	1 S 1	

44,35	Daniela Silva	INIC	2002	GCAD	C. Branco	Campeonato de Juvenis	Pombal	10.06	Extra
44,38	Carina Silva	JUV	2000	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Pombal	14.05	4 S 2
44,40	Luisa Juíz	INIC	2002	MCP	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	3 S 1
44,52	Tatiana Silva	JUV	2000	GDE	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	01.04	5 t
44,57	Jerussa Semedo	JUV	2001	JUNI	Braga	1º Meeting Jovem de Guimarães	Guimarães	06.05	2
44,60	Beatriz Guilherme	JUV	2001	UFCT	Santarém	Campeonato de Juvenis	Abrantes	17.06	2 S 2
44,68	Virgínia Gonçalves	JUV	2001	CCX	Coimbra	Campeonato de Juvenis	Luso	17.06	1
44,69	Nádia Lourenço	JUV	2000	CDRR	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	20.05	5 S 1
44,81	Madalena Ribeiro	JUV	2001	GDD	Évora	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	6 S 2
44,92	Sara Silva	JUV	2000	CAA	Porto	Torneio Olímpico Jovem	Maia	14.05	3 S 1

45,15

400 metros

CNJ: 62,24 / CMJ: 57,00 / MR FOJE: 55,99 / RN: 55,39

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
56,68	Fatoumata Diallo	JUV	2000	COP	Algarve	Meeting Vítor Tavares	Faro	13.05	3 t	
56,87	pc	Fatoumata Diallo				Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	18.02	1 S 2 t	
56,91	Fatoumata Diallo					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vendas Novas	27.05	2 S 7 t	
57,12	pc	Fatoumata Diallo				Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	21.01	2 S 8 t	
57,22	Fatoumata Diallo					Campeonato Absoluto do Algarve	FARO	29.04	1 t	
57,38	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vendas Novas	27.05	3 S 7 t	
57,39	Juliana Guerreiro					Campeonato Absoluto do Algarve	Faro	29.04	2 t	
58,33	pc	Fatoumata Diallo				Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	2 S 5 t	
59,64	Beatriz Andrade	JUV	2001	SCUT	Lisboa	Provas Extra	Torres Vedras	18.03	1 S 1 t	
59,96	Beatriz Gameiro	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Torneio Aniversário AA Santarém	Fátima	22.04	1 t	
60,02	Fatoumata Diallo					Meeting Inverno CBF - 2ª Jornada	Faro	28.02	1	
60,34	pc	Mafalda Marques	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	1 S 3 t
61,39	pc	Angélica Pereira	JUV	2000	MAC	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	18.02	4 s 2 t
61,45	Dânia Furk	JUV	2000	ACM-A	Terceira	Campeonato Absoluto da Terceira	Angra Heroísmo	28.05	1 t	
61,82	Alina Humenyuk	JUV	2000	JV	Leiria	6º Meeting do ACV	Pombal	25.04	3 S 2 t	
61,87	pc	Mariana Machado	JUV	2000	SCB	Braga	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	07.01	1 S 5 t
61,89	pc	Catarina Lourenço	JUV	2000	CASM	Lisboa	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	18.02	1 S 1 t
61,91	pc	Francisca Silva	JUV	2000	SCB	Braga	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	18.02	3 S 2 t
61,91	Inês Farias	JUV	2001	COP	Algarve	Meeting Vítor Tavares	Faro	13.05	4 t	
62,04	Ema Camacho	JUV	2000	GDE	Madeira	Campeonato de Juniores	Ribeira Brava	17.04	1 t	
62,05	Nádia Lourenço	JUV	2000	CDRR	Setúbal	Campeonato de Juniores	Almada	17.06	2 t	
62,43	Anna Machado	JUV	2000	AACC	Setúbal	Campeonato de Juniores	Almada	17.06	3 t	
62,49	Mariana Novo	JUV	2000	ACPV	Porto	Provas Extra	Lousada	23.04	2 S 1 t	
62,55	pc	Sofia Castanhas	JUV	2000	GS	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	18.02	2 S 1 t

62,55

800 metros

CNJ: 2.25,50 / CMJ: 2.13,50 / MR FOJE: 2.11,05 / RN: 2.04,27

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
2.09,85	pc	Mariana Machado	JUV	2000	SCB	Braga	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	19.02	3 t
2.12,15	pc	Mariana Machado				Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Guimarães	28.05	1 S 1 t	
2.12,83	pc	Mariana Machado				Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	1 S 2	
2.13,68	pc	Mariana Machado				Campeonato Clubes - Apuramento	Braga	21.01	1 t	
2.15,63	pc	Mariana Machado				Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	1 S 1 t	
2.15,84	Joycelene Barros	JUV	2001	ADNO	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (AL)	13.05	1	
2.17,47	Lia Lemos	JUV	2001	MAC	Porto	Provas Extra	Maia	07.05	2 PE 1 t	
2.19,25	pc	Margarida Raimundo	JUV	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	2 S 2
2.19,62	Margarida Silva	JUV	2000	VFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	21.05	1	
2.19,88	Edna Vídigal	JUV	2000	NSL	Lisboa	Jornada Municipal de Atletismo	Torres Vedras	29.04	1 S 1	
2.19,88	Joana Leça da Veiga	JUV	2001	UAP	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (AL)	13.05	2	
2.20,27	Nádia Carvalho	JUV	2001	NSTN	Santarém	Campeonato Regional de Juvenis	Abrantes	18.06	1	
2.20,63	Alice Oliveira	JUV	2000	EAT	Porto	Campeonato de Veteranos	Braga	20.05	2 t	
2.20,96	Catarina Neiva	JUV	2001	SAF	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	21.05	2	
2.20,98	Mafalda Marques	JUV	2001	SLB	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (AL)	13.05	3	
2.21,41	Bruna Ortiga	JUV	2001	EAROS	Braga	Campeonato de Veteranos	Braga	20.05	3 t	
2.21,76	pc	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Meeting Inverno CBF - 2ª Jornada	Faro	28.02	1 t
2.22,04	Leila Semedo	JUV	2001	SCRD	Lisboa	Jornada Municipal de Atletismo	Torres Vedras	29.04	3	
2.22,33	Marta Lourenço	JUV	2001	MAC	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	11.06	1 S 1	
2.23,19	Beatriz Gomes	JUV	2001	SLB	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (AL)	13.05	4	
2.23,42	Tatiana Costa	JUV	2001	UDV	Porto	Campeonato de Veteranos	Braga	20.05	4 t	
2.23,58	Joana Branco	JUV	2001	NAP	Setúbal	Campeonato de Juvenis	Setúbal	14.05	2	
2.23,93	Tatiana Costa	JUV	2001	UDV	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	11.06	2 S 1	
2.24,41	Angélica Pereira	JUV	2000	MAC	Porto	Provas de Preparação	Lousada	04.06	4 t	
2.24,57	Diana Santos	JUV	2001	JV	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	1 S 1	

2.24,62		Edna Bernardino	JUV	2001	GSDS	Lisboa	Meeting de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	3 t
2.25,01		Alice Oliveira	JUV	2000	EAT	Porto	1º Meeting Jovem de Guimarães	Guimarães	06.05	1
2.25,24	pc	Catalina Turcu	JUV	2000	BNSC	Beja	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	4 S 2
2.25,70		Mónica Costa	JUV	2001	AMONT	Braga	Tetratlo AA Braga	Braga	14.06	TET
2.25,84		Tatiana Silva	JUV	2001	ACRC	Viseu	Campeonato Absoluto de Viseu	Viseu	30.04	1 t
2.25,96	pc	Sofia Duarte	JUV	2001	CAOB	Leiria	Campeonato Juvenis P. Coberta	Pombal	14.01	1 S 5
2.26,16		Tatiana Costa	JUV	2001	UDV	Porto	Campeonato Juniores do Norte	Braga	18.06	2 t
2.26,40		Luisa Pereira	JUV	2001	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	18.06	2 S 1
2.26,54		Laura Santos	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	11.06	2 S 2
2.26,59		Cátia Pereira	JUV	2001	ACDC	Setúbal	Campeonato Clubes de Verão	Almada	10.06	2 t
2.26,82		Luana Crisóstomo	JUV	2000	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	2 S 1
2.27,00										

1.000 metros

RN: 2.50,13

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.50,36	Mariana Machado	JUV	2000	SCB	Braga	Quilómetro Jovem AAB	Braga	23.03	1
2.59,38	Nádia Carvalho	JUV	2001	NSTN	Santarém	Quilómetro Nacional Jovem	Évora	17.06	1 S 1
2.59,95	Edna Vidigal	JUV	2000	NSL	Lisboa	Quilómetro Nacional Jovem	Évora	17.06	1 S 2
3.01,04	Lia Lemos	JUV	2001	MAC	Porto	Quilómetro Jovem	Lousada	23.03	1
3.01,86	Marta Lourenço	JUV	2001	MAC	Porto	Quilómetro Jovem	Lousada	23.03	2
3.02,30	Joana Leça da Veiga	JUV	2001	UAP	Lisboa	Quilómetro Nacional Jovem	Évora	17.06	2 S 1
3.03,28	Margarida Silva	JUV	2000	VFC	Setúbal	Quilómetro Nacional Jovem	Évora	17.06	2 S 2
3.04,39	Bruna Ortiga	JUV	2001	EAROS	Braga	Quilómetro Nacional Jovem	Évora	17.06	3 S 1
3.04,45	Leila Semedo	JUV	2001	SCRD	Lisboa	2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	1
3.06,34	Joana Branco	JUV	2001	ESPN	Setúbal	Mega Quilómetro Nacional	Élvas	01.04	3 t
3.09,78	Alice Oliveira	JUV	2000	EAT	Porto	Quilómetro Nacional Jovem	Évora	17.06	3 S 3
3.09,89	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Mega Quilómetro Nacional	Élvas	01.04	6 t
3.11,64	Catalina Turcu	JUV	2000	BNSC	Beja	Quilómetro Nacional Jovem	Évora	17.06	4 S 2
3.11,98	Cátia Pereira	JUV	2001	ACDC	Setúbal	Torneio Quadrangular	Évora	08.04	1
3.12,63	Beatriz Gomes	JUV	2001	SLB	Lisboa	2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	4
3.13,0									

1.500 metros

CNJ: 5.05,00 / CMJ: 4.33,00 / MR FOJE: 4.33,73 / RN: 4.21,03

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
4.25,88	Mariana Machado	JUV	2000	SCB	Braga	Meeting Ourense Termal	Ourense (ESP)	13.05	1 t	
4.25,93	Mariana Machado					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Guimarães	27.05	1 S 1 t	
4.26,90	Mariana Machado					Meeting de Huelva	Huelva (ESP)	14.06	9 t	
4.29,53	pc	Mariana Machado				Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	18.02	1 t	
4.37,20	pc	Mariana Machado				Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	1	
4.47,54	Mariana Machado					Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	1 t	
4.39,72	Mariana Machado					Campeonato Norte Desporto Escolar	Lousada	22.04	1	
4.40,21	Lia Lemos	JUV	2001	MAC	Porto	1ª Noite Quente	Póvoa Varzim	24.05	7 S 1 t	
4.40,73	Marta Lourenço	JUV	2001	MAC	Porto	Campeonato Norte Desporto Escolar	Lousada	22.04	2	
4.44,55	Nádia Carvalho	JUV	2001	NSTN	Santarém	Campeonato Regional Escolar	Lisboa (I)	22.04	1	
4.45,30	Marta Lourenço					Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	3 t	
4.45,90	Bárbara Neiva	JUV	2001	SAF	Setúbal	Campeonato Regional Escolar	Lisboa (I)	22.04	2	
4.46,09	Margarida Raimundo	JUV	2000	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	15.01	2 t	
4.49,19	Leila Semedo	JUV	2001	SCRD	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	1	
4.52,15	Joana Leça da Veiga	JUV	2001	UAP	Lisboa	Campeonato Regional Escolar	Lisboa (I)	26.04	3	
4.55,88	pc	Fabiana Sousa	JUV	2000	NSTN	Santarém	Campeonato Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	1 S 1
4.56,07	Tatiana Costa	JUV	2001	UDV	Porto	2ª Noite Quente	Maia	14.06	1 S 2 t	
4.56,57	Alice Oliveira	JUV	2000	EAT	Porto	2ª Noite Quente	Maia	14.06	2 S 2 t	
4.56,91	Margarida Silva	JUV	2000	VFC	Setúbal	Campeonato Regional Escolar	Lisboa (I)	26.04	5	
4.59,43	Beatriz Gomes	JUV	2001	SLB	Lisboa	Torneio de Preparação	Lisboa (AL)	20.05	3 t	
4.59,85	Mariana Regalo	JUV	2001	MAC	Porto	2ª Noite Quente	Maia	14.06	4 S 2 t	
5.00,17	Bruna Ortiga	JUV	2001	EAROS	Braga	Campeonato de Veteranos	Braga	21.05	3 t	
5.03,77	Rita Miranda	JUV	2001	SLB	Lisboa	Torneio de Preparação	Lisboa (AL)	20.05	4 t	
5.04,73	Beatriz Cruz	JUV	2001	EBMDS	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	15.01	3 t	
5.04,82	Marta Páscoa	JUV	2000	SLB	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	8	
5.06,39	Maria Pedroso	JUV	2000	MAC	Porto	1ª Noite Quente	Póvoa Varzim	24.05	6 S 2 t	
5.07,43	Mónica Costa	JUV	2001	AMONT	Braga	Campeonato Norte Desporto Escolar	Lousada	22.04	4	
5.08,00										

3.000 metros

CNJ: 11.20,00 / CMJ: 9.46,00 / MR FOJE: 10.05,00 / RN: 9.09,39

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
10.00,41	Marta Lourenço	JUV	2001	MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem	Maia	14.05	1

10.02,87		Lia Lemos	JUV	2001	MAC	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	11.05	1
10.03,12		Marta Lourenço					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	1
10.06,24		Lia Lemos					Torneio Olímpico Jovem	Maia	14.05	2
10.06,74		Mariana Vargem	JUV	2001	LCM-M	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	2
10.10,25	pc	Lia Lemos					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	2 t
10.16,33	pc	Lia Lemos					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	2 S 1 t
10.20,45	pc	Mariana Vargem					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	5 t
10.21,60	pc	Margarida Raimundo	JUV	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	6 t
10.23,74	pc	Lia Lemos					Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	1
10.26,06		Nádia Carvalho	JUV	2001	NSTN	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	3
10.30,17	pc	Fabiana Sousa	JUV	2000	NSTN	Santarém	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	9 t
10.36,76		Joana Leça da Veiga	JUV	2001	UAP	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	4
10.39,13		Mónica Silva	JUV	2000	GDUC	Braga	Campeonato de Juniores do Norte	Braga	17.06	1 t
10.44,60		Mónica Costa	JUV	2001	AMONT	Braga	Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	05.02	4
10.50,39		Leila Semedo	JUV	2001	SCRD	Lisboa	2º Torneio do CF Belenenses	Lisboa (AL)	10.05	2 t
10.57,05		Margarida Silva	JUV	2000	VFC	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	5
10.58,16		Alice Oliveira	JUV	2000	EAT	Porto	Torneio Olímpico Jovem	Maia	14.05	3
11.01,27		Nádia Sousa	JUV	2000	IFC	Lisboa	2º Torneio do CF Belenenses	Lisboa (AL)	10.05	4 t
11.06,88		Beatriz Gomes	JUV	2001	SLB	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (AL)	14.05	2
11.09,79	pc	Marta Silva	JUV	2000	UDV	Porto	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	6 S 1 t
11.11,89		Eva Bento	JUV	2000	CASJ	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	7
11.14,18		Mara Resende	JUV	2000	CAO	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	8
11.14,33	pc	Beatriz Francisco	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	6
11.18,23		Carolina Escada	JUV	2000	GDD	Évora	Torneio Olímpico Jovem	Vendas Novas	07.05	1
11.18,28	pc	Joana Sousa	JUV	2001	CAFH	Madeira	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	7
11.19,73		Rita Miranda	JUV	2001	SLB	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (AL)	14.05	3
11.20,06		Bruna Ortiga	JUV	2001	EAROS	Braga	1º Meeting Jovem de Guimarães	Guimarães	06.05	3
11.20,89		Cátia Pereira	JUV	2001	ACDC	Setúbal	Campeonato de Juvenis	Setúbal	14.05	2
11.21,81		Joana Pontes	JUV	2000	GACV	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	11.06	1
11.25,00										

2.000m Obstáculos (0,76)

CNJ: 8.25,00 / CMJ: 7.10,00 / MR FOJE: 7.12,00 / RN: 6.48,85

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
6.58,79	Nádia Carvalho	JUV	2001	NSTN	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	1
6.58,95	Bárbara Neiva	JUV	2001	SAF	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	2
7.15,49	Bárbara Neiva					Campeonato de Juvenis	Setúbal	13.05	1
7.15,99	Nádia Carvalho					Olímpico Jovem Regional	Rio Maior	13.05	1
7.28,68	Leila Semedo	JUV	2001	SCRD	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	3
7.37,58	Leila Semedo					Olímpico Jovem Regional	Lisboa (AL)	13.05	1
7.41,70	Bruna Ortiga	JUV	2001	EAROS	Braga	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	Extra
7.42,89	Alice Oliveira	JUV	2000	EAT	Porto	Torneio Olímpico Jovem	Maia	13.05	1
7.45,55	Lara Onofre	JUV	2000	CAPF	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	1
7.55,26	Beatriz Francisco	JUV	2000	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Pombal	13.05	1
7.57,11	Ana Correia	JUV	2001	CDFE	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Aveiro	13.05	1
8.02,65	Marta Páscoa	JUV	2000	SLB	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	2
8.07,15	Andreia Eliseu	JUV	2001	UCE	Coimbra	Torneio do Luso	Luso	22.04	1
8.09,93	Marta Castro	JUV	2000	SCP	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (AL)	13.05	3
8.15,72	Clara Pinto	JUV	2001	BA	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	7
8.16,14	Eva Bento	JUV	2000	CASJ	Algarve	Campeonato de Juvenis	Lagoa	06.05	1
8.17,05	Carolina Oliveira	JUV	2001	AEAC	Santarém	Campeonato de Juvenis	Abrantes	17.06	1
8.20,37	Marta Gigante	JUV	2000	CAOV	V. Castelo	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	9
8.20,60	Eva Fernandes	JUV	2000		Bragança	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	10
8.20,72	Inês Pinto	JUV	2001	SCRD	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (AL)	13.05	4
8.27,07	Ana Oliveira	JUV	2001	CSJSC	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	17.06	2
8.27,29	Laura Santos	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	10.06	1
8.27,35	Joana Nunes	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	Extra
8.28,09	Tatiana Abreu	JUV	2000	CRE	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Aveiro	13.05	2
8.30,67	Mónica Costa	JUV	2001	AMONT	Braga	Torneio Olímpico Jovem AA Braga	Braga	13.05	2
8.30,74	Mariana Andrade	JUV	2000	GDE	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	11
8.32,21	Maria Oliveira	JUV	2001	CSJSC	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	17.06	3
8.35,00									

100m Barreiras (0,76)

CNJ: 17,04 / CMJ: 14,25 / MR FOJE: 14,41 / RN: 13,07

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,21	0,0	Catarina Karas	JUV	2000	SCP	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	1
14,53	0,8	Carolina Ribeiro	JUV	2000	GAF	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	1 S 3
14,81	1,7	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	1 S 2

14,86	1,8	Tatiana Silva	JUV	2000	GDE	Madeira	Campeonato de Juvenis	Ribeira Brava	21.05	1
14,87	0,8	Fatumata Baldé - GBS	JUV	2000	CASM	Lisboa	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Braga	04.06	2 S 3
15,03	1,4	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	1
15,29	0,8	Juliana Brites	JUV	2000	JV	Leiria	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Braga	04.06	4 S 3
15,38	0,8	Ana Rita Silva	JUV	2000	JAM	Aveiro	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Braga	04.06	5 S 3
15,41	0,0	Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	2
15,56	0,0	Inês Mestre	JUV	2000	SLB	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	3
15,63	1,0	Ema Carvão	JUV	2001	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	18.06	2
15,79	1,4	Mariana Truta	INIC	2002	CFOD	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	2 F t
15,81	1,7	Sofia Castanhas	JUV	2000	GS	Coimbra	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Braga	04.06	3 S 2
15,84	1,4	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	3 F
15,86	1,6	Alina Humenyuk	JV	JUV	JV	Leiria	Tetratlo Jovem Distrital	Pombal	17.06	TET
15,94	0,3	Carolina Neves	JUV	2001	GAF	Santarém	Campeonato Provas Combinadas	Rio Maior	29.04	HEP
15,96	-1,8	Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Torneio Atleta Completo	Pombal	22.04	HEP
16,01	1,4	Ana Leite	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	4 F
16,02	0,8	Patrícia Alminhas	JUV	2000	VFC	Setúbal	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Braga	04.06	6 S 3
16,19	1,9	Ana Alice Morais	JUV	2000	BNSC	Beja	Campeonato de Juvenis	Odemira	27.05	1
16,22	1,5	Tatiana Gonçalves	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Torneio Nacional Provas Combinadas	Luso	20.05	HEP
16,25	-1,2	Dânia Furk	JUV	2000	ACM-A	Terceira	Campeonato dos Açores	Angra Heroísmo	17.06	1
16,25	0,9	Francisca Fernandes	INIC	2002	CCSJM	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	17.06	1 t
16,29	1,4	Maria Santos	INIC	2002	LAVRA	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.05	5 F t
16,39	1,7	Érica Júlia	JUV	2000	COP	Algarve	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Braga	04.06	4 S 2
16,45	0,9	Beatriz Correia	INIC	2003	GDG	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	17.06	2 t
16,53	-2,6	Miriam Tavares	JUV	2000	AFIS	Aveiro	Torneio Olimpico Jovem	Aveiro	14.05	2
16,56	1,8	Daniel Matos	JUV	2000	ACRC	Viseu	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Braga	04.06	1 S 1
16,60	-1,2	Elena Furk	INIC	2003	JUV	Terceira	Campeonato dos Açores	Angra Heroísmo	17.06	2 t
16,69	0,3	Maria Inês Teixeira	INIC	2002	CAMG	Leiria	Campeonato Provas Combinadas	Rio Maior	29.04	HEP
16,80	-2,3	Ana Patrícia Moreira	JUV	2000	CAA	Porto	Campeonato Provas Combinadas	Maia	06.05	HEP
16,81	0,4	Joana Moreira	JUV	2001	SLB	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	22.04	HEP
16,82	1,5	Beatriz Santos	JUV	2000	ACRDE	Aveiro	Torneio Nacional Provas Combinadas	Luso	20.05	HEP
16,83	-1,8	Bárbara Mota	JUV	2000	ACV	Leiria	Torneio Atleta Completo	Pombal	22.04	HEP
16,83	1,4	Inês Pires	INIC	2002	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Provas Combinadas	Luso	20.05	HEP
16,91	-1,0	Mariana Novo	JUV	2000	ACPV	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	09.04	TET
16,95	1,8	Daniela Cruz	JUV	2001	CAOV	V. Castelo	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Braga	04.06	2 S 1
17,00	-1,0	Jerussa Semedo	JUV	2001	JUNI	Braga	Tetratlo AA Braga	Braga	14.06	TET
17,09	1,4	Francisca Monteiro	JUV	2001	CSGAIA	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	7 F
17,13	1,7	Érica Ezequiel	JUV	2000	CTMVPA	Vila Real	Torneio Nacional Olimpico Jovem	Braga	04.06	5 S 2
17,14	0,0	Cintia Silvestre - ANG	JUV	2000	EBMDS	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	4
17,15										
14,42	2,4	Carolina Ribeiro	JUV	2000	GAF	Santarém	Campeonato Regional de Juvenis	Abrantes	17.06	1
14,64	3,5	Fatumata Baldé - GBS	JUV	2000	CASM	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	1 S 1
15,02	2,7	Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	11.06	1
15,08	2,6	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	1 EI 2
15,10	2,5	Maria Santos	INIC	2002	LAVRA	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	1 EI 1 t
15,31	2,2	Ana Rita Silva	JUV	2000	JAM	Aveiro	Tetratlo Jovem	Vagos	27.05	TET
15,55	2,5	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	2 EI 1
15,74	3,5	Ana Alice Morais	JUV	2000	BNSC	Beja	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	Extra
15,87	2,2	Miriam Tavares	JUV	2000	AFIS	Aveiro	Tetratlo Jovem	Vagos	27.05	TET

300m Barreiras (0,76)

CNJ: 51,24 /MR FOJE: 45,50 / RN: 43,49

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
44,41	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato de Juvenis	Lagoa	07.05	1
44,46	Ana Costa	INIC	2002	CAT-P	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	11.06	1 t
45,25	Ana Costa					Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	29.04	1 S 1 t
45,33	Ana Costa					Campeonato de Juvenis	Torres Vedras	18.06	Extra
45,48	Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Torres Vedras	18.06	2 S 3
45,98	Fatoumata Diallo	JUV	2000	COP	Algarve	Circuito Algarve Meetings - 3ª Prova	Faro	20.05	1
46,93	Carla Rodrigues	INIC	2002	SLB	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Torres Vedras	18.05	3 S 3
47,20	Catarina Neiva	JUV	2001	SAF	Setúbal	Campeonato de Juvenis	Setúbal	14.05	1
48,07	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	29.04	2 S 1
48,51	Tatiana Silva	JUV	2000	GDE	Madeira	Campeonato de Juvenis	Ribeira Brava	21.05	1
48,57	Cintia Silvestre - ANG	JUV	2000	EBMDS	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Torres Vedras	18.06	4 S 3
48,58	Carina Silva	JUV	2000	JV	Leiria	Meeting de Torres Vedras	Torres Vedras	21.05	1
48,62	Mariana Fernandes	JUV	2001	SLB	Lisboa	Meeting de Torres Vedras	Torres Vedras	21.05	2
48,95	Juliana Brites	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	11.06	1 S 1
49,04	Inês Rafael	INIC	2003	SAF	Setúbal	Campeonato de Juvenis	Setúbal	14.05	2 t
49,31	Mariana Truta	INIC	2002	CFOD	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	11.06	3
49,61	Ana Patrícia Moreira	JUV	2000	CAA	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	11.06	4

49,74	Inês Gonzaga	JUV	2000	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato dos Açores	Angra Heroísmo	17.06	1
49,85	Beatriz Guilherme	JUV	2001	UFCT	Santarém	Campeonato Regional de Juvenis	Abrantes	18.06	1
50,18	Joana Moreira	JUV	2001	SLB	Lisboa	Torneio de Preparação	Lisboa (AL)	20.05	3
50,25	Mariana Novo	JUV	2000	ACPV	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	29.04	4 S 1
50,57	Madalena Ribeiro	JUV	2001	GDD	Évora	Campeonato de Juvenis	Vendas Novas	11.06	1
50,60	Raquel Oliveira	INIC	2002	AACC	Setúbal	Campeonato de Juvenis	Setúbal	14.05	3 t
50,84	Tânia Rodrigues	JUV	2001	BA	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	11.06	2 S 2
50,86	Celina Peneda	INIC	2002	CAAV	V. Castelo	Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	29.04	5 S 1 t
50,87	Sofia Castanhas	JUV	2000	GS	Coimbra	Campeonato de Juvenis	Luso	18.06	1
50,98	Nicole Freitas	JUV	2000	ADRAP	Madeira	Torneio Olímpico Jovem - 1ª Jornada	Ribeira Brava	22.04	1
51,06	Telma Mendes	INIC	2002	COP	Algarve	Circuito Algarve Meetings - 3ª Prova	Faro	20.05	2 t
51,53	Inês Santos	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	11.06	3 S 2

51,55

400m Barreiras (0,76)

CNJ: 70,94 / CMJ: 62,25 / MR FOJE: 62,13 / RN: 58,74

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
62,76	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Meeting Vitor Tavares	Faro	13.05	3 t
62,82	Juliana Guerreiro					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vendas Novas	28.05	1 S 6 t
66,97	Catarina Neiva	JUV	2001	SAF	Setúbal	Taça de Velocidade e Barreiras	Setúbal	29.04	1 t
67,71	Catarina Neiva					Campeonato Clubes de Verão	Almada	10.06	1 t
68,24	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	2ª Noite Quente	Maia	14.06	1 S 2 t
68,73	Juliana Guerreiro					Campeonato Absoluto do Algarve	Faro	30.04	1 t
68,89	Ana Nadais					Campeonato Juniores do Norte	Braga	17.06	2 t
70,20	Tatiana Gonçalves	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Fátima	28.05	1 S 3 t
71,35	Sofia Castanhas	JUV	2000	GS	Coimbra	2ª Noite Quente	Maia	14.06	2 S 2 t
71,81	Sofia Castanhas	JUV	2000	GS	Coimbra	1ª Noite Quente	Póvoa Varzim	24.05	3 t
72,00	Sofia Castanhas	JUV	2000	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Fátima	28.05	2 S 3 t
72,74	Dânia Furk	JUV	2000	ACM-A	Terceira	Campeonato Absoluto da Terceira	Angra Heroísmo	27.05	1
73,03	Beatriz Guilherme	JUV	2001	UFCT	Santarém	Provas Extra	Fátima	07.05	2 t
73,44	Ana Paula Moreira	JUV	2000	CAA	Porto	2ª Noite Quente	Maia	14.06	4 S 2 t

73,50

5.000m Marcha

CNJ: 30.00,00 / CMJ: 25.00,00

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
25.37,17	Joana Pontes	JUV	2000	GACV	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	1
25.48,48	Catarina Santos	JUV	2001	SCP	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	2
26.06,59	Joana Pontes					Olímpico Jovem Distrital	Pombal	13.05	1
26.10,83	Ângela Carvalho	JUV	2000	CNRM	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	3
26.18,41	Joana Pontes					Taça Portugal Marcha Atlética	Luso	23.03	1
27.07,91	Ângela Carvalho					Olímpico Jovem Regional	Rio Maior	13.05	1
27.08,22	Joana Pontes					Campeonato de Juvenis	Pombal	10.06	1
27.08,27	Juliana Veríssimo	INIC	2002	CAT	Terceira	Campeonato dos Açores	Angra Heroísmo	17.06	1 t
27.12,56	Ângela Carvalho					Taça Portugal Marcha Atlética	Luso	23.03	2
27.14,47	Juliana Veríssimo					Taça Portugal Marcha Atlética	Luso	23.03	3 t
27.20,95	Joana Matos	JUV	2000	NSLF	Guarda	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	4
27.23,77	Mariana Lopes	INIC	2002	ACDSJS	Porto	Taça Portugal Marcha Atlética	Luso	23.03	4 t
28.03,81	Ana Catarina Mestre	INIC	2002	COP	Algarve	Taça Portugal Marcha Atlética	Luso	23.03	6 t
28.07,94	Catarina Torres	INIC	2003	LAFM	Setúbal	Campeonato de Juvenis	Setúbal	13.05	1 t
28.10,75	Ana Vicente	JUV	2001	COP	Algarve	Campeonato de Juvenis	Lagoa	06.05	1
28.13,24	Raquel Pimentel	JUV	2001	ACDSJS	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	5
28.19,89	Hirondina Casal	JUV	2001	CNRM	Santarém	Olímpico Jovem Regional	Rio Maior	13.05	2
28.23,77	Sofia Marques	INIC	2002	COP	Algarve	Campeonato de Juvenis	Lagoa	06.05	2
28.33,07	Inês Mendes	INIC	2003	CNRM	Santarém	Taça Portugal Marcha Atlética	Luso	23.03	7 t
28.34,34	Catarina Santos	JUV	2000	ACDC	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	6
28.42,59	Andreia Carvalho	INIC	2003	GACV	Leiria	Taça Portugal Marcha Atlética	Luso	23.03	8 t
29.40,09	Tatiana Cabecinha	JUV	2001	COP	Algarve	Campeonato Absoluto do Algarve	Faro	29.04	4 t
30.10,30	Bruna Marques	INIC	2002	CFOD	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	11.06	3 t
30.23,93	Filipa Diamantino	INIC	2002	ACDSJS	Porto	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	17.06	Extra
30.34,42	Érica Cabecinha	INIC	2002	COP	Algarve	Taça Portugal Marcha Atlética	Luso	23.03	14 t
30.43,54	Marta Freitas	INIC	2003	ACDSJS	Porto	Torneio Olímpico Jovem	Maia	13.05	3 t
30.45,41	Ana Isabel Maia	JUV	2001	CARDES	Viseu	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	8
30.51,81	Catarina Costa	INIC	2002	GACV	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	10.06	2 t

31,00,0

5 Km marcha Estrada

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

24.56	E	Catarina Torres	INIC	2003	LAFM	Setúbal	Grande Prémio Marcha Rio Maior	Rio Maior	01.04	2 t
26.03	E	Joana Pontes	JUV	2000	GACV	Leiria	Grande Prémio Marcha Rio Maior	Rio Maior	01.04	4
26.22	E	Ângela Carvalho	JUV	2000	CNRM	Santarém	Campeonato Nacional M. Estrada	São J. Madeira	04.03	1
26.31	E	Ângela Carvalho					Grande Prémio Marcha Rio Maior	Rio Maior	01.04	5
26.40	E	Joana Pontes					Campeonato Nacional M. Estrada	São J. Madeira	04.03	2
27.04	E	Catarina Santos	JUV	2001	SCP	Lisboa	Grande Prémio Marcha Rio Maior	Rio Maior	01.04	4
27.24	E	Catarina Santos					Campeonato Nacional M. Estrada	São J. Madeira	04.03	3
28.09	E	Catarina Santos					Prova Extra	Porto de Mós	15.01	1
28.11	E	Catarina Santos					Campeonato de Marcha em Estrada	Quinta Conde	07.01	1
28.16	E	Hirondina Casal	JUV	2001	CNRM	Santarém	Grande Prémio Marcha Rio Maior	Rio Maior	01.04	7
28.30	E	Sofia Marques	INIC	2002	COP	Algarve	Grande Prémio Marcha Rio Maior	Rio Maior	01.04	8 t
28.43	E	Ana Vicente	JUV	2001	COP	Algarve	Campeonato Nacional M. Estrada	São J. Madeira	04.03	4
28.55	E	Joana Matos	JUV	2000	NSLF	Guarda	Campeonato Nacional M. Estrada	São J. Madeira	04.03	5
29.03	E	Raquel Pimentel	JUV		ACDSJS	Porto	Grande Prémio Marcha Rio Maior	Rio Maior	01.04	10
29.25	E	Tatiana Cabecinha	JUV	2001	COP	Algarve	Grande Prémio Marcha Rio Maior	Rio Maior	01.04	11
29.37	E	Catarina Santos	JUV	2000	ACDC	Setúbal	Grande Prémio Marcha Rio Maior	Rio Maior	01.04	12
29.54	E	Érica Cabecinha	INIC	2002	COP	Algarve	Grande Prémio Marcha Rio Maior	Rio Maior	01.04	13 t
29.58	E	Filipa Diamantino	INIC	2002	ACDSJS	Porto	Grande Prémio Marcha Rio Maior	Rio Maior	01.04	14 t
30.35	E	Cristiana Carvalho	JUV	2000	GACV	Leiria	Campeonato Nacional M. Estrada	São J. Madeira	04.03	8
30.57	E	Marta Freitas	INIC	2002	ACDSJS	Porto	Grande Prémio Marcha Rio Maior	Rio Maior	01.04	17 t
31.03	E	Filipa Santos	JUV	2001	CABB	Setúbal	Campeonato Nacional M. Estrada	São J. Madeira	04.03	9
31.18	E	Fatoumata Diallo	JUV	2000	COP	Algarve	Campeonato de Marcha em Estrada	Pechão	22.01	2
31.26	E	Mariana Serrão	INIC	2003	ACDSJS	Porto	Grande Prémio Marcha Rio Maior	Rio Maior	01.04	19 t
31.29	E	Bárbara Santos	JUV	2000	ACDSJS	Porto	Grande Prémio Marcha Rio Maior	Rio Maior	01.04	20

32.15

10 Km marcha (Pista e Estrada)

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1.00.05,06	Joana Matos	JUV	2000	NSLF	Guarda	Campeonato Absoluto da Guarda	Guarda	29.04	2 t
1.01.54,32	Raquel Pimentel	JUV	2001	IND-P	Porto	Campeonato Juniores do Norte	Braga	17.06	1 t
1.07.50,65	Joana Silva	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Juniores do Norte	Braga	17.06	4 t
1.08.51,40	Ana Santos	JUV	2000	GDM-P	Porto	Campeonato Juniores do Norte	Braga	17.06	5 t
1:14.07,4	Beatriz Simões	JUV	2001	ASCV	Coimbra	Campeonato Absoluto de Coimbra	Febres	20.05	2 t

1:25.00,0

COMPRIMENTO

CNJ: 5,15 / CMJ: 6,00 / MR FOJE: 5,89 / RN: 6,24

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
5,69	0,2	Fatoumata Baldé - GBS	JUV	2000	CASM	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	1
5,58	pc	Catarina Karas	JUV	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	1
5,56	0,7	Fatoumata Baldé					Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	1
5,52	0,7	Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	11.06	1
5,49	1,7	Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Torneio de Preparação	Lisboa (AL)	20.05	1
5,47	-0,9	Mariana Novo	JUV	2000	ACPV	Porto	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	3
5,45	pc	Carolina Ribeiro	JUV	2000	GAF	Santarém	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Pombal	04.03	PEN
5,45	-0,3	Margarida Figueiredo	JUV	2001	SVB	Viseu	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	4
5,34	0,0	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Norte Desporto Escolar	Lousada	22.04	1
5,33	-1,5	Bárbara Mota	JUV	2000	ACV	Leiria	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	5
5,32	pc	Juliana Brites	JUV	2000	JV	Leiria	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Pombal	04.03	PEN
5,32	-0,1	Mariana Costa	JUV	2001	SCB	Braga	Torneio Olímpico Jovem AA Braga	Braga	13.05	1
5,29	-1,0	Cláudia Teixeira	JUV	2000	CAM-VC	V. Castelo	Tarde do Lima	Viana Castelo	13.06	1
5,27	1,5	Érica Grangeia	JUV	2000	GS	Coimbra	Triatlo Técnico Juvenis	Coimbra	11.02	1
5,26	0,0	Ana Rita Silva	JUV	2000	JAM	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lousada	25.04	1
5,26	-0,2	Maria Esteves	JUV	2001	CAMG	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	11.06	2
5,23	-1,1	Carolina Neves	JUV	2001	GAF	Santarém	Olímpico Jovem Regional	Rio Maior	13.05	2
5,22	0,7	Jerusa Semedo	JUV	2001	JUNI	Braga	Torneio Olímpico Jovem AA Braga	Braga	13.05	2
5,21	0,0	Ana Alice Morais	JUV	2000	BNSC	Beja	Torneio Atleta Completo	Odemira	22.04	HEP
5,20	0,0	Beatriz Santos	JUV	2001	SCB	Braga	Meeting de Atletismo do Porto	Porto	01.05	2
5,19	pc	Alina Humenyuk - UKR	JUV	2000	JV	Leiria	10º Meeting António Monteiro	Pombal	26.02	2 t
5,16	2,0	Catarina Lourenço	JUV	2000	CASM	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	2
5,13	pc	Dânia Furk	JUV	2000	ACM-A	Terceira	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Pombal	04.03	PEN
5,13	0,0	Miriam Tavares	JUV	2000	AFIS	Aveiro	Torneio Noite de São João	Braga	21.06	2 t
5,09	pc	Margarida Mascarenhas	JUV	2000	CBF	Algarve	Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	21.01	5 t
5,08	2,0	Cristiana Bernardo	JUV	2001	SLB	Lisboa	Torneio de Preparação	Lisboa (AL)	15.01	3 t
5,07	pc	Sara Seabra	JUV	2001	UCE	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	5
5,06	0,4	Ema Camacho	JUV	2000	GDE	Madeira	Torneio Olímpico Jovem - 2ª Jornada	Ribeira Brava	06.05	1
5,06	1,2	Sofia Ramos	JUV	2000	ACPV	Porto	Provas de Preparação	Lousada	04.06	1 t

5,00

5,66	3,2	Catarina Lourenço	JUV	2000	CASM	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	2
5,52	3,2	Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	3

TRIPLO SALTO

CNJ: 10,60 / CMJ: 12,50 / MR FOJE: 12,06 / RN: 12,87

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
12,23	0,9	Mariana Novo	JUV	2000	ACPV	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	1
12,09	-0,5	Mariana Novo					2ª Noite Quente	Maia	14.05	1 t
12,05	0,0	Mariana Novo					Campeonato de Juniores do Norte	Braga	17.06	1 t
11,96	pc	Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	22.01	3 t
11,92	0,2	Ana Rita Silva	JUV	2000	JAM	Aveiro	2ª Noite Quente	Maia	14.06	2 t
11,90	2,0	Eduarda Ferreira					Campeonato Regional de Juvenis	Abrantes	17.06	Extra
11,80	-0,2	Mariana Novo					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Guimarães	28.05	1 S 1 t
11,79	-1,8	Eduarda Ferreira					Campeonato de Juvenis	Pombal	10.06	1
11,73	0,3	Maria Esteves	JUV	2001	CAMG	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	10.06	2
11,71	0,0	Mariana Novo					1ª Noite Quente	Póvoa Avrzim	24.05	1 t
11,59	pc	Eduarda Ferreira					Campeonato Juniores P. Coberta	Pombal	07.01	2 t
11,47	pc	Mariana Novo					Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	1
11,45	1,5	Ana Rita Silva	JUV	2000	JAM	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	17.06	1
11,40	1,0	Eduarda Ferreira					Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	2 t
11,30	0,9	Maria Esteves					Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	3 t
11,29	pc	Juliana Brites	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	8 t
11,22	2,0	Miriam Tavares	JUV	2000	AFIS	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	17.06	2
11,00	1,9	Nádia Silva	INIC	2002	CFOD	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	2
10,97	0,0	Beatriz Santos	JUV	2000	SCB	Braga	Torneio Abertura Pista	Braga	23.04	1
10,89	-0,8	Ema Carvão	JUV	2001	AJS	Madeira	Campeonato de Juvenis	Ribeira Brava	21.05	1
10,88	-0,7	Helena Morgado	JUV	2001	ACV	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	10.06	4
10,84	-0,6	Miriam Tavares	JUV	2000	AFIS	Aveiro	2ª Noite Quente	Maia	14.06	4 t
10,82	0,9	Elena Furk	INIC	2002	ACM-A	Terceira	Provas Observação Jogos das Ilhas	Angra Heroismo	22.03	1 t
10,77	pc	Ana Alice Morais	JUV	2000	BNSC	Beja	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	4
10,73	pc	Beatriz Melo	JUV	2001	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	5
10,70	2,0	Alessandra Silva	INIC	2003	CCDR	Braga	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	Extra
10,69	0,0	Dânia Furk	JUV	2000	ACM-A	Terceira	Provas Observação Jogos das Ilhas	Angra Heroismo	22.03	2 t
10,63	0,6	Ana Catarina Mestre	INIC	2002	COP	Algarve	Circuito Algarve Meetings -3ª Prova	Faro	20.05	1
10,62	pc	Ana Leite	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	11 t
10,44	-2,9	Sofia Lavreshina	INIC	2003	ACV	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	10.06	5 t
10,41	0,0	Marina Gonçalves	JUV	2001	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Juniores do Norte	Braga	17.06	4 t
10,30	0,5	Marina Gonçalves	JUV	2001	CAM-VC	V. Castelo	2ª Noite Quente	Maia	14.06	5 t
10,29	pc	Catarina Pinho	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Clubes - Apuramento	Braga	21.01	7 t
10,29	0,0	Natacha Fonseca	JUV	2000	ACRC	Viseu	Campeonato Absoluto de Viseu	Viseu	30.04	1
10,19	pc	Beatriz Gameiro	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Campeonato Juniores P. Coberta	Pombal	07.01	1
10,19	-0,9	Inês Pires	INIC	2002	GCAD	C. Branco	Campeonato de Juvenis	Pombal	10.06	Extra
10,19	0,8	Celina Peneda	INIC	2002	CAAV	V. Castelo	Tarde do Lima	Viana Castelo	13.06	1 t
10,15	0,2	Alexandra Silva	JUV	2001	CSM	Madeira	Torneio Olímpico Jovem - 1ª Jornada	Ribeira Brava	22.04	2
10,13	pc	Ângela Batista	JUV	2000	SCA	Santarém	Campeonato Juvenis P. Coberta	Pombal	14.01	1
10,09	-0,4	Érica Carlos Júlia	JUV	2000	COP	Algarve	Circuito Meetings Algarve -1ª Prova	Faro	08.04	1
10,01	pc	Mariana Costa	JUV	2001	SCB	Braga	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	8 t
10,01	0,0	Elsa Pereira	INIC	2002	CAAV	V. Castelo	Tarde do Lima	Viana Castelo	13.06	3 t
10,00	1,5	Beatriz Santos	INIC	2002	GS	Coimbra	Campeonato de Juvenis	Luso	17.06	1
10,00										
12,25	3,1	Mariana Novo	JUV	2000	ACPV	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	1
11,20	2,4	Nádia Silva	INIC	2002	CFOD	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	2 t

ALTURA

CNJ: 1,53 / CMJ: 1,77 / MR FOJE: 1,73 / RN: 1,79

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1,62		Vânia Mendes	JUV	2000	CPA-S	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	20.05	1 t
1,61	pc	Ana Leite	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	3 t
1,61	pc	Miriam Tavares	JUV	2000	AFIS	Aveiro	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	1
1,61		Vânia Mendes					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Fátima	27.05	4 t
1,61		Vânia Mendes					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	1
1,61		Miriam Tavares					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	2
1,60	pc	Carolina Ribeiro	JUV	2000	GAF	Santarém	Campeonato Provas Combinadas	Pombal	15.01	PEN
1,60	pc	Ana Leite					Campeonato Clubes - Apuramento	Braga	21.01	3 t
1,60	pc	Carolina Ribeiro					Troféu Ibérico Provas Combinadas	Pombal	04.03	PEN
1,60		Miriam Tavares					1ª Noite Quente	Póvoa Varzim	24.05	4 t
1,59		Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Pombal	14.05	1
1,54		Ana Alice Morais	JUV	2000	JDN	Beja	Torneio Nacional Provas Combinadas	Luso	20.05	HEP

1,53		Érica Carlos Júlia	JUV	2000	COP	Algarve	Circuito Meetings Algarve - 2ª Prova	Faro	15.04	1
1,53		Beatriz Gameiro	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Campeonato Provas Combinadas	Rio Maior	29.04	HEP
1,53		Mariana Novo	JUV	2000	ACPV	Porto	Torneio Olímpico Jovem	Maia	14.05	TRI
1,53		Natacha Fonseca	JUV	2000	ACRC	Viseu	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	5
1,52		Sofia Guedes	JUV	2001	CDQ	Algarve	Triato Técnico Regional	Faro	25.02	1
1,52		Bárbara Silva	JUV	2000	CNMAIA	Porto	Campeonato Desporto Escolar	Maia	25.03	2
1,51		Bruna Riscado	JUV	2000	IND-C	C. Branco	Quilómetro e Salto Altura	Castelo Branco	22.04	1
1,50	pc	Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato Juniores P. Coberta	Pombal	08.01	2 t
1,48		Dânia Furk	JUV	2000	ACM-A	Terceira	Torneio Atletas Completo	Angra Heroísmo	01.04	HEP
1,48		Catarina Lourenço	JUV	2000	CASM	Lisboa	Campeonato Regional Escolar	Lisboa (I)	26.04	2 t
1,48		Catarina Cunha	JUV	2000	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vendas Novas	27.05	14 t
1,48		Marina Gonçalves	JUV	2000	CAM-VC	V. Castelo	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	8

1,48

VARA

CNJ: 2,30 / CMJ: 3,80 / MR FOJE: 3,70 / RN: 3,85

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3,30	pc	Bárbara Mota	JUV	2000	ACV	Leiria	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	1
3,25	pc	Bárbara Mota					10º Meeting António Monteiro	Pombal	26.02	2 t
3,20	pc	Bárbara Mota					Campeonato Juniores P. Coberta	Pombal	08.01	1 t
3,10	pc	Bárbara Mota					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	1 t
3,10		Bárbara Mota					Pombal Athletics	Pombal (VP)	03.06	3 t
3,05	pc	Bárbara Mota					11º Meeting Cidade de Pombal	Pombal	04.02	2 t
3,00		Bárbara Mota					Meeting de Lisboa	Inatel (I)	01.05	4 t
2,93		Bárbara Mota					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Fátima	28.05	2 S 3 t
2,80		Bárbara Mota					Campeonato de Juvenis	Pombal	10.06	1
2,69		Joana Fernandes	JUV	2000	GDC	Setúbal	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vendas Novas	28.05	2 S 6 t
2,60		Carlota Gonçalves	JUV	2001	UFCT	Santarém	Campeonato de Juvenis	Pombal	10.06	Extra
2,60		Diana Andrade	JUV	2001	GDE	Madeira	Campeonato de Juvenis	Ribeira Brava	18.06	2 t
2,60		Joana Fernandes					Campeonato Clubes de Verão	Almada	10.06	1 t
2,55	pc	Carlota Gonçalves					Campeonato Juvenis Pista Coberta	Pombal	15.01	1
2,50		Diana Andrade					Olímpico Jovem Regional - Jornada C	Ribeira Brava	13.05	1
2,50		Carlota Gonçalves					6º Meeting Jovem do ACV	Pombal	25.04	3 t
2,45	pc	Daria Melnyk - UKR	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	2
2,45		Mariana Rita Balona	JUV	2000	AAPL	Setúbal	Campeonato de Juvenis	Setúbal	13.05	2
2,40		Francisca Reis	JUV	2001	GS	Coimbra	Campeonato Absoluto de Coimbra	Febres	20.05	1
2,35		Leonor Suzano	JUV	2001	MAC	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	11.06	1
2,30		Miriam Tavares	JUV	2000	AFIS	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	25.04	1
2,30		Adriana Gonçalves	JUV	2001	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Fátima	28.05	9 S 3 t
2,20		Francisca Monteiro	JUV	2001	CSGAIA	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	11.06	2
2,10		Ana Patrícia Moreira	JUV	2000	CAA	Porto	Prova Extra	Maia	28.05	1
2,05		Mickaëla Costa	JUV	2001	CAAV	V. Castelo	Campeonato de Juvenis	Viana Castelo	06.05	1

1,80

PESO (3 kg)

CNJ: 11,00 / CMJ: 15,40 / MR FOJE: 14,00 / RN: 15,76

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,28		Ana Beatriz Gomes	JUV	2000	CSM	Madeira	Provas de Preparação	Funchal	27.05	1
14,10		Ana Beatriz Gomes					Provas extra	Funchal	10.06	1
13,83		Inês Carreira	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	1
13,60		Carolina Fernandes	JUV	2001	SUOVAIS	Coimbra	Campeonato Regional Escolar	Marinha Grande	06.05	1
13,56		Inês Carreira					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	1
13,55		Inês Carreira					Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	15.06	1
13,46		Carolina Fernandes					Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	2
13,33	pc	Inês Carreira					Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	1
13,31		Inês Carreira					Campeonato Regional Escolar	Lisboa (I)	26.04	1 t
13,27		Carolina Fernandes					Campeonato de Juvenis	Luso	13.06	17.06
13,25		Inês Carreira					Olímpico Jovem Distrital	Pombal	13.05	1
13,23		Inês Carreira					Campeonato de Juvenis	Pombal	11.06	1
13,22	pc	Carolina Fernandes					Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	2
13,14		Ana Beatriz Gomes					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	2
13,14		Ana Beatriz Gomes					Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	15.06	2
13,06	pc	Érica Borges	JUV	2000	CAT	Terceira	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	3
13,01		Érica Borges					Provas Extra	Angra Heroísmo	01.04	1
12,96		Érica Borges					Torneio Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	06.05	1
12,96		Ana Beatriz Gomes					Campeonato de Juvenis	Funchal	20.05	1
12,87	pc	Micaela Sereno	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	4
12,46		Beatriz Santos	JUV	2000	ACRDE	Aveiro	Torneio Vaguense	Vagos	28.05	1
12,31		Enya O Driscoll - IRL	JUV	2000	EBMDS	Lisboa	Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	15.06	3

12,22	pc	Bárbara Bica	JUV	2001	CSGAIA	Porto	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	6
12,06		Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Jovem	Lisboa (AL)	19.02	TRI
11,98	pc	Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Pombal	04.03	PEN
11,95		Carolina Teixeira	JUV	2000	AJS	Madeira	Provas Extra	Funchal	01.04	1
11,68	pc	Dânia Furk	JUV	2000	ACM-A	Terceira	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Pombal	04.03	PEN
11,52		Diana Rodrigues	JUV	2000	CAM-VC	V. Castelo	Torneio Olímpico Jovem	Viana Castelo	13.05	1
11,40		Tatiana Gonçalves	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Tetratlo Jovem Regional	Rio Maior	10.06	TET
11,38		Laura Monteiro	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	11.06	2
11,37		Inês Madeira	JUV	2001	CAT	Terceira	Jogos das Ilhas	Martinica	11.05	5
11,06	pc	Inês Conceição	JUV	2000	CLAC	Santarém	Campeonato Juvenis P. Coberta	Pombal	14.01	1
11,05		Margarida Ferreira	JUV	2000	SCP	Lisboa	Campeonato de Lançamentos	Seixal	28.01	1
10,82		Marta Vinhas	JUV	2000	SCB	Braga	Torneio Noite de São João	Braga	21.06	1
10,80		Sofia Rodrigues	JUV	2000	EBMDS	Lisboa	Campeonato Regional Escolar	Lisboa (I)	26.04	4 t
10,70		Beatriz Monteiro	JUV	2001	ACRDE	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	17.06	3
10,58		Mariana Cachapa	JUV	2000	AJES	Évora	Campeonato de Juvenis	Vendas Novas	11.06	1
10,43		Inês Mestre	JUV	2000	SLB	Lisboa	Tetratlo Regional	Lisboa (AL)	28.05	TET
10,37		Bárbara Mota	JUV	2000	ACV	Leiria	Torneio Atleta Completo	Pombal	22.04	HEP
10,35	pc	Mariana Severino	JUV	2000	CPP	Santarém	Triatlo Técnico de Juvenis	Alpiarça	11.02	TRI
10,33		Ana Leite	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Norte Desporto Escolar	Lousada	22.04	4 t
10,28		Sabrina Moniz	JUV	2001	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	06.05	3
10,27		Alina Humenyuk	JUV	2000	JV	Leiria	Tetratlo Jovem Distrital	Pombal	17.06	TET

10,20

DISCO (1 kg)

CNJ: 27,00 / CMJ: 44,00 / MR FOJE: 41,84 / RN: 53,94

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
43,05	Micaela Sereno	JUV	2000	JV	Leiria	Provas Preparação Lançamentos	Leiria	15.04	1
42,93	Micaela Sereno					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Fátima	27.05	1 S 3 t
41,60	Micaela Sereno					Jornada de Lançamentos 3	Leiria	06.05	5 t
41,09	Micaela Sereno					Provas Preparação Lançamentos	Leiria	08.04	5 t
40,38	Micaela Sereno					Olímpico Jovem Distrital	Pombal	14.05	1
39,75	Micaela Sereno					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	1
39,12	Micaela Sereno					Jornada de Lançamentos 2	Leiria	04.03	4 t
38,93	Micaela Sereno					Provas Preparação Lançamentos	Leiria	22.03	1
38,36	Inês Carreira	JUV	2000	JV	Leiria	Jornada de Lançamentos 3	Leiria	06.05	6 t
37,25	Micaela Sereno					Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria	26.02	1
36,93	Eva Gonçalves	INIC	2002	NAC	Aveiro	Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria	26.02	2 t
36,61	Micaela Sereno					Jornada de Lançamentos 1	Leiria	08.02	1
36,41	Eva Gonçalves					Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	18.06	1 t
36,26	Inês Carreira					Jornada de Lançamentos 2	Leiria	04.03	5 t
36,17	Inês Carreira					Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria	26.02	3
36,04	Inês Carreira					Campeonato de Juvenis	Pombal	10.06	1
35,81	Inês Carreira					Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	15.06	1
35,56	Inês Carreira					Olímpico Jovem Distrital	Pombal	14.05	2
35,54	Érica Borges	JUV	2000	CAT	Terceira	Torneio Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	07.05	1
34,68	Inês Carreira					Provas Preparação Lançamentos	Leiria	15.04	2
34,67	Inês Carreira					Provas Preparação Lançamentos	Leiria	22.03	2
34,53	Érica Borges					Campeonato dos Açores	Angra Heroísmo	17.06	2 t
34,51	Érica Borges					Jogos das Ilhas	Martinica	12.05	2
34,35	Ana Beatriz Gomes	JUV	2000	CSM	Madeira	Provas Extra	Funchal	11.06	1 t
33,44	Carolina Teixeira	JUV	2000	AJS	Madeira	Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria	26.02	4
31,79	Camila Carreira	INIC	2002	JV	Leiria	Provas Preparação Lançamentos	Leiria	15.04	3 t
31,27	Iva Lopes	JUV	2000	SLB	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (AL)	13.05	1
31,23	Margarida Feliciano	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato de Lançamentos	Seixal	28.01	1
31,01	Laura Monteiro	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato Absoluto de Leiria	Marinha Grande	03.06	3 t
29,38	Diana Rodrigues	JUV	2000	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Guimarães	27.05	8 S 1 t
29,32	Enya O'Driscoll - IRL	JUV	2000	EBMDS	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Torres Vedras	18.06	2
29,26	Bárbara Bica	JUV	2001	CSGAIA	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	1
28,63	Inês Diogo	INIC	2002	SAF	Setúbal	Campeonato de Juvenis	Setúbal	14.05	1 t
28,46	Bárbara Bejinha	JUV	2001	CABB	Setúbal	Campeonato de Juniores	Almada	18.06	1 t
28,25	Beatriz Santos	JUV	2000	ACRDE	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Aveiro	14.05	1
29,08	Inês Conceição	JUV	2000	CLAC	Santarém	Campeonato de Juvenis	Abrantes	18.06	1
27,58	Margarida Ferreira	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato de Lançamentos	Seixal	28.01	2
27,10	Francisca Veiga	INIC	2003	AMONT	Braga	Campeonato de Juvenis	Viana Castelo	07.05	Extra

26,70

MARTELO (3 kg)

CNJ: 35,00 / CMJ: 60,00 / MR FOJE: 54,00 / RN: 64,85

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

50,81	Linda Mendes	JUV	2000	ACDSJ	Madeira	Olímpico Jovem Regional - Jornada C	Funchal	13.05	1
49,81	Laura Monteiro	JUV	2001	JV	Leiria	Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	15.06	1
48,42	Linda Mendes					Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria	26.02	1
48,40	Linda Mendes					Prova Extra	Funchal	29.04	1
48,36	Linda Mendes					Campeonato de Juvenis	Funchal	20.05	1
48,10	Linda Mendes					Torneio de Inverno	Funchal	04.02	1
46,95	Linda Mendes					Campeonato Jovem de Inverno	Funchal	13.01	1
46,84	Ângela Silva	JUV	2000	ADRAP	Madeira	Campeonato de Juvenis	Funchal	20.05	2
46,45	Laura Monteiro					Jornada de Lançamentos 2	Leiria	04.03	1
46,39	Laura Monteiro					Jornada de Lançamentos 3	Leiria	06.05	1
46,00	Ângela Silva					Olímpico Jovem Regional - Jornada C	Funchal	13.05	2
42,50	Beatriz Santos	JUV	2000	AACC	Setúbal	Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	15.06	2
45,92	Laura Monteiro					Campeonato de Juvenis	Pombal	10.06	1
45,32	Laura Monteiro					Provas Preparação Lançamentos	Leiria	15.04	1
45,20	Laura Monteiro					Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria	26.02	3
45,01	Laura Monteiro					Jornada de Lançamentos 1	Leiria	08.02	1
43,80	Ângela Silva					Prova Extra	Funchal	29.04	2
43,71	Ângela Silva					Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria	26.02	4
43,62	Margarida Feliciano	JUV	2001	SCP	Lisboa	Torneio Internacional Lançamentos	Cerveira	22.04	1
41,08	Sofia Barbosa	JUV	2001	ADCL	V. Castelo	Jornada de Lançamentos 4	Cerveira	08.06	5
39,28	Inês Madeira	JUV	2001	CAT	Terceira	Campeonato dos Açores	Angra Heroismo	17.06	1
37,58	Mariana Pestana	JUV	2001	ACDSJ	Madeira	Olímpico Jovem Regional - Jornada C	Funchal	13.05	3
37,18	Diana Silva	JUV	2000	ADCL	V. Castelo	Jornada de Lançamentos 4	Cerveira	08.06	6
35,47	Carolina Fernandes	JUV	2001	SUOVAIS	Coimbra	Campeonato de Juvenis	Luso	17.06	1
34,87	Micaela Jesus	JUV	2001	CSM	Madeira	Torneio de Preparação	Funchal	27.05	2
34,54	Bárbara Bica	JUV	2001	CSGAIA	Porto	Dia do Martelo	Porto	01.05	1
33,70	Mariana Severino	JUV	2000	CPP	Santarém	Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	15.06	3
32,33	Catarina Pinho	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	1

31,50

DARDO (500 g)

CNJ: 29,00 / CMJ: 49,00 / MR FOJE: 44,50 / RN: 50,20

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
40,54	Bárbara Bica	JUV	2001	CSGAIA	Porto	Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	15.06	1
38,77	Inês Carreira	JUV	2000	JV	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	1
38,62	Bárbara Bica	JUV	2001	CSGAIA	Porto	Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria	26.02	1
38,41	Bárbara Bica					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	2
37,25	Bárbara Bica					Torneio Olímpico Jovem	Maia	14.05	1
37,13	Bárbara Bica					1º Meeting Jovem de Guimarães	Guimarães	06.05	1
37,13	Bárbara Bica					2ª Noite Quente	Maia	14.06	1
37,12	Inês Carreira					Provas Preparação Lançamentos	Leiria	08.04	1
37,06	Bárbara Bica					1ª Noite Quente	Póvoa Varzim	24.05	1
36,85	Bárbara Bica					Campeonato de Juvenis	Maia	11.06	1
36,38	Inês Carreira					Olímpico Jovem Distrital	Pombal	14.05	1
36,10	Inês Carreira					Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria	26.02	2
35,92	Bárbara Bica					Torneio Abertura de Pista	Braga	23.04	1
35,62	Inês Carreira					Jornada de Lançamentos 3	Leiria	06.05	1
35,54	Sofia Cordeiro	JUV	2001	JAM	Aveiro	Torneio de Vagos	Vagos	29.04	1
35,03	Francisca Monteiro	JUV	2001	CSGAIA	Porto	Torneio Olímpico Jovem	Maia	14.05	2
34,72	Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	3
34,43	Petra Sousa	JUV	2001	JAM	Aveiro	Torneio de Vagos	Vagos	29.04	2
34,24	Beatriz Santos	JUV	2000	ACRDE	Aveiro	Torneio do Luso	Luso	22.06	1
32,61	Tatiana Melo	JUV	2000	CIAIA	Faial	Campeonato dos Açores	Angra Heroismo	17.06	1
32,50	Raquel Ferreira	JUV	2001	GDE	Madeira	Provas Extra	Funchal	10.06	1 t
32,49	Sara Ferreira	JUV	2000	JV	Leiria	Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	15.06	2
32,40	Sofia Guedes	JUV	2001	CDQ	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	4
31,16	Dânia Furk	JUV	2000	ACM-A	Terceira	Taça Lançamentos Dr. Luís Sousa	Angra Heroismo	11.02	1
30,68	Bárbara Poupino	JUV	2000	SCA	Santarém	Olímpico Jovem Regional	Rio Maior	14.05	1
30,08	Nicole Reis	JUV	2001	NLUZ	Lisboa	Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	15.06	3
29,81	Érica Borges	JUV	2000	CAT	Terceira	Campeonato de Lançamentos Inverno	Aveiro	04.02	7
29,72	Tatiana Gonçalves	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Torneio Aniversário AA Santarém	Fátima	22.04	1
28,98	Maria Viegas	JUV	2001	ACDC	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	8
27,98	Carolina Patrício	JUV	2001	BVB-L	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	11.06	3
27,28	Marta Oliveira	INIC	2001	GS	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	10
27,03	Ana Leite	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Provas Combinadas	Maia	07.05	HEP
26,37	Juliana Vieira	JUV	2000	BUSTOS	Aveiro	Campeonato Nacional Escolar	Maia	21.05	2
26,31	Cristiana Duarte	JUV	2001	SVB	Viseu	Torneio Olímpico Jovem	Viseu	14.05	1
25,75	Cristiana Vieira	JUV	2001	CDQ	Algarve	Campeonato de Juvenis	Lagoa	07.05	2
25,10	Rita Pascoal	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato Provas Combinadas	Faro	02.04	HEP

TETRATLO**Comprimento - 100m Barreiras - Peso - 800 metros**

RN: 3.217

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2530	0,6	Mariana Bento [5,21-15,70-10,44-2.37,32]	JUV	2001	SCP	Lisboa	Tetratlo Regional	Lisboa (AL)	27.05	1
2359	1,6	Alina Humenyuk [5,16-15,86-10,27-2.48,68]	JUV	2000	JV	Leiria	Tetratlo Jovem Distrital	Pombal	17.05	1
2274	1,6	Juliana Brites [5,32-15,63-9,12-2.56,67]	JUV	2000	JV	Leiria	Tetratlo Jovem Distrital	Pombal	17.05	2
2103	-0,5	Jerussa Semedo [5,03-17,00-7,53-2.40,14]	JUV	2001	JUNI	Braga	Tetratlo AA Braga	Braga	14.06	1
2070	-1,1	Mariana Novo [4,46-16,91-8,07-2.34,21]	JUV	2000	ACPV	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	09.04	1
1995	0,4	Anna Machado [4,46-16,91-8,07-2.34,21]	JUV	2000	AACC	Setúbal	Tetratlo Regional	Almada	11.06	1
1974	0,4	Margarida Figueiredo	JUV	2001	SVB	Viseu	Tetratlo Regional	Viseu	08.04	1
1962	0,4	Natacha Fonseca	JUV	2000	ACRC	Viseu	Tetratlo Regional	Viseu	08.04	2
1877	-1,1	Ana Patrícia Moreira	JUV	2000	CAA	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	09.04	2
1826	0,0	Joana Moreira	JUV	2001	SLB	Lisboa	Tetratlo Regional	Lisboa (AL)	27.05	2
1790	-0,4	Sofia Guedes	JUV	2001	CDQ	Algarve	Tetratlo Jovem Regional	Faro	11.06	1
1780	0,4	Daniela Matos	JUV	2000	ACRC	Viseu	Tetratlo Regional	Viseu	08.04	3
1775	-1,1	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	09.04	3
1750										
2715	2,2	Carolina Ribeiro	JUV	2000	GAF	Santarém	Tetratlo Jovem Regional	Rio Maior	10.06	1
2370	2,1	Tatiana Gonçalves	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Tetratlo Jovem Regional	Rio Maior	10.06	2

HEPTATLO**(100m Barreiras - Altura - Peso - 200m // Comprimento - Dardo - 800 m)**

CNJ: 3.150 / CMJ: 5.000 / RN: 5.734

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4239	0,8	Carolina Ribeiro [15,29-1,54-9,25-26,35-5,05-17,85-2.29,46]	JUV	2000	GAF	Santarém	Torneio Nacional Provas Combinadas	Luso	21.05	1
4215	1,0	Mariana Bento [15,96-1,47-10,15-27,80-5,39-24,89-2.51,51]	JUV	2001	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	23.04	1
4112	0,6	Dânia Furk [16,65-1,38-10,32-26,79-5,11-26,71-2.29,25]	JUV	2000	ACM-A	Terceira	Torneio Nacional Provas Combinadas	Luso	21.05	2
3989	0,8	Eduarda Ferreira [15,96-1,47-10,15-27,80-5,39-24,89-2.51,51]	JUV	2001	JV	Leiria	Torneio Atleta Completo	Pombal	23.04	1
3970	-4,3	Dânia Furk					Torneio Atleta Completo	Angra Heroísmo	02.04	1
3913	0,6	Dânia Furk					Torneio Atleta Completo Regional	Angra Heroísmo	23.04	1
3902	0,8	Beatriz Santos	JUV	2000	ACRDE	Aveiro	Torneio Nacional Provas Combinadas	Luso	21.05	3
3870	1,1	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	Torneio Atleta Completo	Maia	19.03	1
3842	1,2	Tatiana Gonçalves	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Torneio Nacional Provas Combinadas	Luso	21.05	4
3823	0,8	Elena Furk	INic	2003	ACM-A	Terceira	Torneio Nacional Provas Combinadas	Luso	21.05	5 t
3778	0,7	Ana Alice Morais	JUV	2000	BNSC	Beja	Torneio Nacional Provas Combinadas	Luso	21.05	6
3764	-1,5	Ana Leite	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Provas Combinadas	Maia	07.05	1
3706	-0,4	Ana Rita Silva	JUV	2000	JAM	Aveiro	Torneio Atleta Completo	Luso	07.05	1
3617	0,9	Bárbara Mota	JUV	2000	ACV	Leiria	Torneio Atleta Completo	Pombal	23.04	2
3494	0,2	Beatriz Gameiro	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Campeonato Provas Combinadas	Rio Maior	30.04	2
3489	-0,7	Inês Pires	INIC	2002	GCAD	C. Branco	Torneio Atleta Completo	Luso	07.05	Extra
3451	0,2	Maria Esteves	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Campeonato Provas Combinadas	Rio Maior	30.04	Extra
3387	0,4	Natacha Fonseca	JUV	2000	ACRC	Viseu	Torneio Atleta Completo	Viseu	09.04	1
3366	1,0	Inês Mestre	JUV	2000	SLB	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	23.04	2
3364	0,7	Daniela Silva	INIC	2002	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Provas Combinadas	Luso	21.05	8 t
3356	-1,5	Ana Patrícia moreira	JUV	2000	CAA	Porto	Campeonato Provas Combinadas	Maia	07.05	2
3302	0,9	Carolina Neves	JUV	2001	GAF	Santarém	Campeonato Provas Combinadas	Rio Maior	30.04	3
3219	1,1	Érica Carlos Júlia	JUV	2000	COP	Algarve	Campeonato Provas Combinadas	Faro	02.04	1
3210	1,9	Inês Mendes	INIC	2003	CNRM	Santarém	Campeonato Provas Combinadas	Rio Maior	30.04	4 t
3198	-0,3	Vânia Mendes	JUV	2000	CPA-S	Santarém	Campeonato Provas Combinadas	Rio Maior	30.04	5
3187	-1,5	Francisca Monteiro	JUV	2001	CSGAIA	Porto	Campeonato Provas Combinadas	Maia	07.05	2
3154	1,2	Sofia Guedes	JUV	2001	CDQ	Algarve	Campeonato Provas Combinadas	Faro	02.04	Extra
3067	0,4	Margarida Figueiredo	JUV	2001	SVB	Viseu	Torneio Atleta Completo	Viseu	09.04	2
2983	1,1	Joana Moreira	JUV	2001	SLB	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	23.04	3
2977	0,5	Tatiana Melo	JUV	2000	CIAIA	Faial	Torneio Atleta Completo Regional	Angra Heroísmo	23.04	2
2946	0,6	Margarida Mota	INIC	2002	UFCT	Santarém	Campeonato Provas Combinadas	Rio Maior	30.04	6 t
2934	1,0	Cristiana Bernardo	JUV	2001	SLB	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	23.04	4

2931	1,6	Sofia Ramos	JUV	2000	ACPV	Porto	Torneio Atleta Completo	Maia	19.03	4
2909	0,4	Cristiana Duarte	JUV	2001	SVB	Viseu	Torneio Atleta Completo	Viseu	09.04	3
2892	-4,2	Elvira Almeida	JUV	2000	CAT	Terceira	Torneio Atleta Completo	Angra Heroísmo	02.04	2

2870

4 x 100 metros

RN: 47,46

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
48,56	M. Bento - C. Lourenço - F. Baldé - B. Andrade			SEL-AAL	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	1 S 3
49,38	A. Batista - C. Lourenço - C. Silva - F. Baldé			CLDLVT	-	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	1 S 2
49,42	D. Amaro - N. Delphine - P. Alminhas - A. Machado			SEL-ASAS	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	2 S 3
49,72	T. Silva - E. Camacho - E. Carvão - A. Silva			SEL-AARM	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	1 S 2
50,28	S. Silva - M. Novo - A. Leite - S. Moreira			SEL-AAP	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	3 S 3
50,39	M. Mascarenhas - J. Palma - J. Guerreiro - F. Diallo			SEL-AALG	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	2 S 1
50,44	M. Sereno - E. Ferreira - J. Brites - C. Silva			SEL-ADAL	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	4 S 3
51,01	M. Santos - C. Coutinho - A. Leite - S. Moreira			LAVRA	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	1 S 1
51,06	V. Gonçalves - S. Seabra - S. Castanhas - E. Grangeia			SEL-ADAC	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	5 S 3
51,08	M. Sousa - C. Neves - V. Mendes - C. Ribeiro			SEL-AAS	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	6 S 3
51,17	M. Figueiredo - D. Matos - N. Fonseca - A. Injai			SEL-AAV	Viseu	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	3 S 1
51,51	C. Sá - E. Camacho - M. Lucena - A. Ferreira			GDE	Madeira	Campeonato Regional de Estafetas	Ribeira Brava	28.04	1
51,51	C. Bernardo - M. Castro - B. Farinha - J. Dias			SLB	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	1
51,66	D. Matos - S. Seabra - B. Mota - M. Figueiredo			DREC	-	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	3 S 2 t
51,67	C. Ribeiro - D. Vasconcelos - J. Semedo - F. Oliveira			JUNI	Braga	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	Extra
51,77	A. Silva - B. Santos - M. Tavares - D. Henriques			SEL-AAA	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	7 S 3
51,94	C. Figueiredo - I. Almeida - S. Pereira - M. Figueiredo			SVB	Viseu	Torneio Olímpico Jovem	Viseu	14.05	1
52,15	M. Truta - C. Pinho - N. Silva - A. Nadais			CFOD	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	2 S 1
52,18	S. Almeida - B. Santos - S. Castanhas - É. Grangeia			BUSTOS	Aveiro	Campeonato Regional Escolar	Marinha Grande	06.05	1
52,34	I. Melo - M. Costa - I. Esteves - F. Silva			CLDEB	Braga	Campeonato Norte Desporto Escolar	Lousada	22.04	2 S 1 t
53,02	S. Patola - N. Ferro - A. Morais - C. Turcu			BNSC	Beja	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	Extra
53,30				ACV	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	10.06	1
53,18	N. Delphine - M. Ndlate - A. Pereira - M. Araújo			CPPEA	Setúbal	Campeonato de Juvenis	Setúbal	13.05	1
53,27	M. Cataluna - L. Pinto - B. Farinha - J. Dias			SLB	Lisboa	Meeting de Torres Vedras	Torres Vedras	21.05	1 t
53,37	D. Barata - L. Crisóstomo - C. Guerra - N. Gomes			SEL-AACB	C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	4 S 2
53,49	M. Silva - F. Clérigo - C. Santos - C. Vergas			AEAC	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	20.05	1 t
53,52	C. Oliveira - A. Pereira - M. Miguel - F. Ferreira			MAC	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	3 s 1
53,61	E. Aguiar - D. Furk - I. Gonzaga - C. Abano			AÇORES	-	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	5 S 2
53,86	D. Matos - A. Injai - N. Fonseca - M. Marques			ACRC	Viseu	Torneio Olímpico Jovem	Viseu	14.05	2
53,90	I. Mendes - B. Vieira - A. Pina - M. Norte			CNRM	Santarém	Campeonatto de Juvenis	Abrantes	17.06	1

54,10

ESTAFETA MEDLEY (100 + 200 + 300 + 400)

RN: 2.18,26

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.26,32	E. Conceição - D. Semedo - I. Farias - F. Diallo			COP	Algarve	Campeonato de Juvenis	Lagoa	07.05	1
2.29,99	C. Ribeiro - D. Vasconcelos - F. Oliveira - J. Semedo			JUNI	Braga	Campeonato de Juvenis	Maia	11.06	Extra
2.30,16	J. Dias - B. Farinha - M. Cataluna - M. Castro			SLB	Lisboa	Torneio de Preparação	Lisboa (AL)	20.05	1
2.30,67	J. Sousa - P. Melo - E. Bernardino - E. Garcia			GDSO	Lisboa	Torneio de Preparação	Lisboa (AL)	20.05	2
2.31,85	S. Brito - M. Ndlate - A. Pereira - N. Delphine			CPPEA	Setúbal	Campeonato de Juvenis	Setúbal	14.05	1
2.32,76	T. Melo - C. Abano - E. Almeida - I. Gonzaga			AÇORES	Açores	Jogos das Ilhas	Martinica	13.05	4
2.35,09	M. Silva - F. Ferreira - L. Suzano - C. Oliveira			MAC	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	11.06	2
2.35,84	B. Boeges - B. Oliveira - M. Ferreira - T. Vilaça			ESCMOV	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	11.06	3
2.36,26	M. Lucena - C. Sá - A. Ferreira - M. Andrade			GDE	Madeira	Campeonato Regional de Estafetas	Ribeira Brava	29.04	1
2.38,91	S. Dias - S. Moniz - I. Paulo - I. Gonzaga			JIV-SM	S. Miguel	Campeonato dos Açores	Angra Heroísmo	18.06	1
2.39,59	M. Pires - B. Santos - R. Oliveira - A. Machado			AACC	Setúbal	Campeonato de Juvenis	Setúbal	14.05	2
2.40,48	M. Liquito - B. Cruz - C. Teixeira - S. Neiva			CAM-VC	V. Castelo	Campeonato de Juvenis	Viana Castelo	07.05	1
2.41,23	S. Ferreira - L. Faria - C. Azevedo - C. Pinto			AJS	Madeira	Campeonato Regional de Estafetas	Ribeira Brava	29.04	2

2.41,30

INVERNO E PISTA COBERTA

60 metros

RN: 7,42

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7,74	pc	Beatriz Andrade	JUV	2001	SCUT	Lisboa	Torneio de Preparação	Lisboa (CAR)	25.01	3 F A t
7,78	pc	Catarina Karas	JUV	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	2 MF 1 t
7,79	pc	Catarina Lourenço	JUV	2000	CASM	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	1 EI 3
7,81	pc	Catarina Karas					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	3 F t

7,81	pc	Catarina Lourenço					Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	1 MF 1
7,82	pc	Beatriz Andrade					Meeting Moniz Pereira P. Coberta	Lisboa (CAR)	07.01	1 EI 3
7,82	pc	Beatriz Andrade					Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	1 EI 5
7,84	pc	Beatriz Andrade					Torneio de Preparação	Lisboa (CAR)	25.01	1 EI 3 t
7,86	pc	Catarina Lourenço					Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	1 F
7,88	pc	Catarina Karas					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	1 EI 3 t
7,88	pc	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	1 EI 1t
7,89	pc	Sara Moreira					Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	2 MF 2
7,90	pc	Catarina Lourenço					Meeting Moniz Pereira P. Coberta	Lisboa (CAR)	07.01	2 EI 3
7,90	pc	Sara Moreira					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	4 F t
7,92	pc	Sara Moreira					Campeonato Clubes - Apuramento	Braga	21.01	1 PE 1 t
7,93	pc	Érica Grangeia	JUV	2000	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	3 MF 1
7,95	pc	Nkansa Delphine - BEL	JUV	2001	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	1 EL 1
7,97	pc	Fatoumata Baldé - GBS	JUV	2000	CASM	Lisboa	Meeting Moniz Pereira P. Coberta	Lisboa (CAR)	07.01	3 EI 3
8,04	pc	Carina Silva	JUV	2001	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	3 MF 2
8,07	-0,8	Ema Camacho	JUV	2000	GDE	Madeira	Triatlo Jovem	Ribeira Brava	25.02	TRI
8,07	pc	Fatoumata Diallo	JUV	2000	COP	Algarve	Campeonato de Inverno	VR Stº António	14.01	1 t
8,10	pc	Francisca Silva	JUV	2000	SCB	Braga	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	6 F
8,13	pc	Bárbara Mota	JUV	2000	ACV	Leiria	Campeonato Juvenis P. Coberta	Pombal	14.01	1 F
8,14	0,0	Júlia Gomes	JUV	2000	CAS	Guarda	Campeonato de Inverno	Viseu	07.01	Extra
8,14	pc	Alina Humenyuk - UKR	JUV	2000	JV	Leiria	Triatlo Técnico de Juvenis	Alpairça	11.02	TRI
8,15	pc	Carolina Ribeiro	JUV	2000	GAF	Santarém	Campeonato Juniores P. Coberta	Pombal	07.01	1 F t
8,15	1,7	Ema Carvão	JUV	2001	AJS	Madeira	Campeonato Jovem de Inverno	Ribeira Brava	13.01	2 t
8,16	pc	Beatriz Gameiro	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Triatlo Técnico de Juvenis	Alpairça	11.02	TRI
8,18	pc	Mariana Alves	JUV	2001	EMOV	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	18.02	5 t
8,19	1,4	Margarida Figueiredo	JUV	2001	SVB	Viseu	Triatlo Técnico Jovem	Viseu	11.02	TRI
8,20	pc	Tatiana Silva	JUV	2000	GDE	Madeira	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	3 EI 2
8,24	pc	Sofia Castanhas	JUV	2000	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04-fev	1 EI 1
8,28	pc	Inês Barros	JUV	2000	EBMDS	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	4 EI 1
8,28	pc	Matilde Sousa	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Campeonato Juniores P. Coberta	Pombal	07.01	1 EI 3 t
8,31	pc	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	5 EI 1
8,31	pc	Sara Seabra	JUV	2001	UCE	Coimbra	Campeonato Juniores P. Coberta	Pombal	07.01	1 EI 3
8,32	pc	Maria Esteves	JUV	2001	CAMG	Leiria	10º Meeting António Monteiro	Pombal	26.02	3 EI 1 t
8,32	0,0	Natacha Fonseca	JUV	2000	ACRC	Viseu	Campeonato de Inverno	Viseu	07.01	2 s 2 t
8,35	pc	Beatriz Fernandes	JUV	2000	ACDRA	Leiria	Campeonato Juvenis P. Coberta	Pombal	14.01	1 EI 1
8,35	pc	Catarina Pinho	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	6 EL 1
8,35	pc	Dânia Furk	JUV	2000	ACM-A	Terceira	Torneio Nacional Pentatlo Técnico PC	Lisboa (CAR)	08.01	PEN
8,35	pc	Madalena Silva	JUV	2001	AEAC	Santarém	Campeonato Juvenis P. Coberta	Pombal	14.01	1 F
8,35	pc	Mariana Costa	JUV	2001	SCB	Braga	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	4 EI 5
8,36	pc	Mariana Fernandes	JUV	2001	SLB	Lisboa	Torneio de Preparação	Lisboa (CAR)	25.01	2 EI 1 t
8,38	1,0	Jacinta Almeida	JUV	2000	NSLF	Guarda	Triatlo Técnico Jovem	Guarda	25.02	TRI
8,38	pc	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Triatlo Técnico Nacional	Alpairça	04.03	TRI
8,39	pc	Francisca Oliveira	JUV	2000	JUNI	Braga	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	EI 4
8,40	pc	Daniela Matos	JUV	2000	ACRC	Viseu	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	5 EI 5
8,41	pc	Jerusa Semedo	JUV	2001	JUNI	Braga	Triatlo Técnico AA Braga	Braga	15.01	TRI
8,41	pc	Tatiana Gonçalves	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Torneio Nacional Pentatlo Técnico PC	Lisboa (CAR)	08.01	PEN
8,43	pc	Ana Frias	JUV	2000	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	4 EI 3
8,43	pc	Carolina Neves	JUV	2001	GAF	Santarém	Campeonato Juniores P. Coberta	Pombal	07.01	1 EI 2
8,43	pc	Mafalda Pereira	JUV	2000	ACDRA	Leiria	10º Meeting António Monteiro	Pombal	26.02	3 EI 2 t
8,46	pc	Joana Palma	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato de Inverno	VR Stº António	14.01	2 t
8,47	pc	Luana Crisóstomo	JUV	2000	GCAD	C. Branco	Campeonato de Pista Coberta	Pombal	28.01	1 t
8,48	pc	Beatriz Santos	JUV	2000	SCB	Braga	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	07.01	1 EI 3 t
8,48	1,7	Virginia Gonçalves	JUV	2001	CCX	Coimbra	Triatlo Técnico Juvenis	Coimbra	11.02	TRI
8,49	pc	Carolina Abano	JUV	2001	CAT	Terceira	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	7 EI 1
8,49	1,7	Nicole Freitas	JUV	2000	ADRAP	Madeira	Campeonato Jovem de Inverno	Ribeira Brava	13.01	4 t
8,50	pc	Cristiana Bernardo	JUV	2001	SLB	Lisboa	Meeting Moniz Pereira P. Coberta	Lisboa (CAR)	07.01	6 EI 4 t
8,51	0,0	Inês Almeida	JUV	2000	SVB	Viseu	Campeonato de Inverno	Viseu	07.01	3 s 2 t
8,51	pc	Inês Farias	JUV	2001	COP	Algarve	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	18.02	8 t
8,54	pc	Ângela Batista	JUV	2000	SCA	Santarém	Campeonato Juvenis P. Coberta	Pombal	14.01	3 F
8,54	pc	Carlota Gonçalves	JUV	2001	UFCT	Santarém	Triatlo Técnico de Juvenis	Alpairça	11.02	TRI
8,54	pc	Margarida Mascarenhas	JUV	2000	CBF	Algarve	Campeonato Juvenis Inverno	VR Stº António	15.01	2 S 4

8,54

200 metros (PC)

RN: 24,47

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
25,17	pc	Fatoumata Diallo	JUV	2000	COP	Algarve	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	19.02	1 S 2 t
25,33	pc	Catarina Lourenço	JUV	2000	CASM	Lisboa	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	19.02	2 S 2 t
25,46	pc	Catarina Lourenço					Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	1 S 5

25,75	pc	Érica Grangeia	JUV	2000	GS	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	19.02	1 S 1 t
25,75	pc	Érica Grangeia					Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	22.01	2 S 12 t
25,78	pc	Érica Grangeia					Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	2 S 5 t
25,87	2,0	Beatriz Andrade	JUV	2001	SCUT	Lisboa	Jornada Municipal de Atletismo	Torres Vedras	29.04	1 S 1 t
25,90	pc	Fatoumata Diallo					Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	3 S 5
26,01	pc	Fatoumata Diallo					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	1 S 7 t
26,02	pc	Nkansa Delphine - BEL	JUV	2001	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	1 S 1
26,12	pc	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	4 S 5
26,19	pc	Carolina Ribeiro	JUV	2000	GAF	Santarém	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	19.02	4 S 2 t
26,23	pc	Catarina Karas	JUV	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	2 S 7 t
26,45	pc	Francisca Silva	JUV	2000	SCB	Braga	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	1 S 3
26,50	pc	Carina Silva	JUV	2001	ACDRA	Leiria	Campeonato Leiria Pista Coberta	Pombal	29.01	1 S 5 t
26,59	pc	Beatriz Gameiro	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	2 S 3
26,87	pc	Alina Humenyuk - UKR	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	22.01	3 S 12 t
26,96	pc	Mariana Fernandes	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	3 S 4
27,41	pc	Inês Farias	JUV	2001	COP	Algarve	Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	21.01	3 S 8 t
27,43	pc	Catarina Pinho	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	2 S 1
27,43	pc	Madalena Silva	JUV	2001	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	1 S 2
27,52	pc	Sara Silva	JUV	2000	CAA	Porto	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	2 S 2
27,55	pc	Margarida Figueiredo	JUV	2001	SVB	Viseu	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	4 S 4
27,64	pc	Ema Camacho	JUV	2000	GDE	Madeira	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	1 S 1 t
27,82	pc	Matilde Sousa	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Campeonato Juniores P. Coberta	Pombal	08.01	2 S 5 t
27,84	pc	Joana Palma	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.03	3 S 1
27,90	pc	Carina Silva	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	4 S 1
27,93	pc	Jerusa Semedo	JUV	2001	JUNI	Braga	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	3 S 2
27,95	pc	Angélica Pereira	JUV	2000	MAC	Porto	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	5 S 4
27,98	pc	Beatriz Guuilherme	JUV	2001	UFCT	Santarém	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	5 S 1
28,10	pc	Natacha Fonseca	JUV	2000	ACRC	Viseu	Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	22.01	4 S 12 t
28,12	pc	Sara Seabra	JUV	2001	UCE	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	4 S 3
28,18	pc	Beatriz Fernandes	JUV	2000	ACDRA	Leiria	Campeonato Juvenis P. Coberta	Pombal	15.01	3 S 7
28,34	pc	Diana Silva	JUV	2000	JAM	Aveiro	Campeonato Clubes - Apuramento	Braga	21.01	2 S 1 t

28,44

300 metros (PC)

RN: 39,92

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
40,43	pc	Fatoumata Diallo	JUV	2000	COP	Algarve	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	1 S 2
41,52	pc	Beatriz Gameiro	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	2 S 2
41,75	pc	Mafalda Marques	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	3 S 2
42,17	pc	Sofia Almeida	INIC	2002	RDA	Aveiro	Provas de Preparação	Braga	22.01	1 S 1 t
42,81	pc	Alina Humenyuk - UKR	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Juvenis P. Coberta	Pombal	14.01	1 S 6
43,45	pc	Angélica Pereira	JUV	2000	MAC	Porto	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	1 S 1
43,56	pc	Inês Farias	JUV	2001	COP	Algarve	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	4 S 2
44,12	pc	Mariana Fernandes	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	5 S 2
44,14	pc	Cátia Teixeira	JUV	2001	CAT-P	Porto	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	2 S 1
44,17	pc	Luana Crisóstomo	JUV	2000	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	3 S 1
44,21	pc	Laura Ramos	INIC	2002	CPRAB	Leiria	Campeonato Juvenis P. Coberta	Pombal	14.01	3 S 6 t
44,32	pc	Catarina Pinho	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	4 S 1

45,04

400 metros (PC)

RN: 55,71+B155

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
56,87	pc	Fatoumata Diallo	JUV	2000	COP	Algarve	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	18.02	1 S 2 t
57,12	pc	Fatoumata Diallo					Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	21.01	2 S 8 t
60,34	pc	Mafalda Marques	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	1 S 3 t
60,42	pc	Beatriz Gameiro	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	22.01	2 S 11 t
61,39	pc	Angélica Pereira	JUV	2000	MAC	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	18.02	4 s 2 t
61,87	pc	Mariana Machado	JUV	2000	SCB	Braga	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	07.01	1 S 5 t
61,89	pc	Catarina Lourenço	JUV	2000	CASM	Lisboa	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	18.02	1 S 1 t
61,91	pc	Francisca Silva	JUV	2000	SCB	Braga	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	18.02	3 S 2 t
62,55	pc	Sofia Castanhas	JUV	2000	GS	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	18.02	2 S 1 t
62,75	pc	Daria Melnyk - UKR	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Juniores P. Coberta	Pombal	07.01	1 S 3
62,83	pc	Catarina Pinho	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	07.01	1 S 3 t
63,24	pc	Tânia Anis	JUV	1998	CAAV	V. Castelo	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	3 S 1

63,94

60m Barreiras (0,76)

RN: 8,41

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
8,86	pc	Catarina Karas	JUV	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	1 EI 1
8,90	pc	Tatiana Silva	JUV	2000	GDE	Madeira	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	1 F
8,91	pc	Catarina Karas					Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	2 F
8,97	pc	Tatiana Silva					Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	TRI
8,99	pc	Tatiana Silva					Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	2 EI 1
9,14	pc	Carolina Ribeiro	JUV	2000	GAF	Santarém	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	PEN
9,14	pc	Carolina Ribeiro					Troféu Ibérico Provas Combinadas	Pombal	04.03	PEN
9,20	pc	Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	3 F
9,20	pc	Juliana Brites	JUV	2000	JV	Leiria	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Pombal	04.03	PEN
9,24	pc	Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Pombal	04.03	PEN
9,41	0,8	Fatoumata Baldé - GBS	JUV	2000	CASM	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	2 EI 2
9,59	pc	Érica Carlos Júlia	JUV	2000	COP	Algarve	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	TRI
9,60	pc	Dânia Furk	JUV	2000	ACM-A	Terceira	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Pombal	04.03	PEN
9,63	-1,6	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Triatlo Técnico Regional	Faro	25.02	TRI
9,63	pc	Sofia Castanhas	JUV	2000	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	5 F
9,69	pc	Carolina Neves	JUV	2001	GAF	Santarém	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	TRI
9,76	pc	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	3 EI 1
9,81	0,8	Ana Rita Silva	JUV	2000	JAM	Aveiro	Campeonato Inverno Juvenis Aveiro	Vagos	15.01	1
9,82	1,2	Ana Leite	JUV	2001	LAVRA	Porto	Triatlo Técnico de Juvenis	Lousada	12.02	TRI
9,84	pc	Ana Alice Morais	JUV	2000	BNSC	Beja	Triatlo Interassociações Pista Coberta	Alpiarça	18.03	TRI
9,85	pc	Ana Patrícia Moreira	JUV	2000	CAA	Porto	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	4 EI 2
9,87	1,2	Mariana Novo	JUV	2000	ACPV	Porto	Triatlo Técnico de Juvenis	Lousada	12.02	TRI
9,94	0,6	Ema Carvão	JUV	2001	AJS	Madeira	Campeonato Jovem de Inverno	Ribeira Brava	13.01	2
9,99	pc	Tatiana Gonçalves	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Campeonato Provas Combinadas PC	Pombal	15.01	PEN
10,05	0,8	Mariana Fernandes	JUV	2001	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	15.01	2
10,12	pc	Beatriz Santos	JUV	2000	ACRDE	Aveiro	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	TRI
10,13	pc	Ana Frias	JUV	2000	CAMG	Leiria	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	TRI
10,17	pc	Joana Moreira	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	5 EI 2
10,29	pc	Bárbara Pessoa	JUV	2000	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	6 EI 1

10.30

TRIATLO TÉCNICO

(60m Barreiras - Peso - Altura)

RN: 2.443

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2038	pc	Carolina Ribeiro	JUV	2000	GAF	Santarém	Triatlo Técnico Interassociações	Alpiarça	18.03	1
		[9,23 - 10,04 - 1,52]								
1994	pc	Carolina Ribeiro					Triatlo Técnico de Juvenis	Alpiarça	11.02	1
		[9,15 - 8,94 - 1,53]								
1947	pc	Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	1
		[9,43 - 11,10 - 1,41]								
1863	1,2	Ana Leite	JUV	2001	LAVRA	Porto	Triatlo Técnico Juvenis	Lousada	11.02	1
		[9,82 - 9,49 - 1,50]								
1843	pc	Carolina Neves	JUV	2001	GAF	Santarém	Triatlo Técnico de Juvenis	Alpiarça	11.02	2
1839	pc	Ana Leite					Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	2
1838	pc	Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Triatlo Técnico de Juvenis	Alpiarça	11.02	1
1805	pc	Beatriz Santos	JUV	2000	ACRDE	Aveiro	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	3
1778	pc	Érica Carlos Júlia	JUV	2000	COP	Algarve	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	4
1762	0,0	Sofia Castanhas	JUV	2000	GS	Coimbra	Triatlo Técnico Juvenis	Coimbra	11.02	1
1757	-1,6	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Triatlo Técnico Regional	Faro	25.02	1
1750	pc	Tatiana Silva	JUV	2000	GDE	Madeira	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	5
1748	pc	Ana Alice Morais	JUV	2000	BNSC	Beja	Triatlo Técnico Interassociações	Alpiarça	18.03	2
1664	pc	Tatiana Gonçalves	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Triatlo Técnico de Juvenis	Alpiarça	11.02	3
1643	1,2	Mariana Novo	JUV	2000	ACPV	Porto	Triatlo Técnico Juvenis	Lousada	11.02	3
1584	-1,6	Sofia Guedes	JUV	2001	CDQ	Algarve	Triatlo Técnico Regional	Faro	25.02	3
1476	1,0	Cristiana Duarte	JUV	2001	SVB	Viseu	Triatlo Técnico Jovem	Guarda	25.02	Extra
1464	pc	Ana Frias	JUV	2000	CAMG	Leiria	Triatlo Técnico de Juvenis	Alpiarça	11.02	2
1450	pc	Natacha Fonseca	JUV	2000	ACRC	Viseu	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	9
1434	1,2	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Juvenis	Lousada	11.02	4
1404	-1,3	Catarina Candeias	JUV	2001	CBF	Algarve	Triatlo Técnico Regional	Faro	25.02	4
1367	pc	Elvira Almeida	JUV	2000		Açores	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	11
1331	pc	Mickaela Costa	JUV	2001	CAAV	V. Castelo	Triatlo Técnico AA Braga	Braga	15.01	Extra
1245	0,6	Ana Machado	JUV	2000	AACC	Setúbal	Triatlo Técnico Regional	Almada	08.01	1
1205	pc	Sónia Dias	JUV	2001	GAF	Santarém	Triatlo Técnico de Juvenis	Alpiarça	11.02	4
1203	pc	Beatriz Guilherme	JUV	2001	UFCT	Santarém	Triatlo Técnico de Juvenis	Alpiarça	11.02	5
1198	pc	Lara Brouwer - NED	JUV	2000	CEN	Portalegre	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	12
1196	pc	Madalena Ribeiro	JUV	2001	GDD	Évora	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	13
1192	1,0	Wallida Amorim - BRA	JUV	2000	ACRASX	Guarda	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	14

1131	pc	Beatriz Basaloco	JUV	2001	AJES	Évora	Triatlo Técnico Interassociações	Alpiarça	13.03	3
1035	0,6	Érika Lobo	JUV	2000	NDJL	Setúbal	Triatlo Técnico Regional	Almada	08.01	2
1001	pc	Sofia Esteves	JUV	2001	SCB	Braga	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	16

1100

TRIATLO SIMPLES

(60 metros - Peso - Comprimento)

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1895	pc	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	1
		[7,94 - 9,40 - 4,92]								
1867	-0,1	Ema Camacho	JUV	2000	GDE	Madeira	Tritalo Jovem	Ribeira Brava	25.02	1
		[8,07 - 9,55 - 4,93]								
1863	pc	Alina Humenyuk - UKR	JUV	2001	JV	Leiria	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	2
		[8,16 - 9,23 - 5,09]								
1792	1,6	Érica Grangeia	JUV	2000	GS	Coimbra	Triatlo Técnico Juvenis	Coimbra	11.02	1
1791	pc	Alina Humenyuk					Triatlo Técnico de Juvenis	Alpiarça	11.02	1
1784	pc	Ema Camacho					Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	2
1773	pc	Érica Grangeia					Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	4
1757	1,5	Sara Moreira					Triatlo Técnico Juvenis	Lousada	11.02	1
1723	pc	Margarida Figueiredo	JUV	2001	SVB	Viseu	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	5
1682	-0,3	Ema Carvão	JUV	2001	AJS	Madeira	Tritalo Jovem	Ribeira Brava	25.02	2
1674	pc	Beatriz Gameiro	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Triatlo Técnico de Juvenis	Alpiarça	11.02	1
1656	pc	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	6
1651	pc	Francisca Silva	JUV	2000	SCB	Braga	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	7
1625	pc	Ana Rita Silva	JUV	2000	JAM	Aceiro	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	8
1625	pc	Maria Esteves	JUV	2001	CAMG	Leiria	Triatlo Técnico de Juvenis	Alpiarça	11.02	2
1589	pc	Mariana Costa	JUV	2001	SCB	Braga	Triatlo Técnico AA Braga	Braga	15.01	2
1544	pc	Ângela Batista	JUV	2000	SCA	Santarém	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	9
1543	pc	Beatriz Santos	JUV	2000	SCB	Braga	Triatlo Técnico AA Braga	Braga	15.01	3
1533	-0,2	Alexandra Silva	JUV	2001	CSM	Madeira	Tritalo Jovem	Ribeira Brava	25.02	3
1514	1,6	Catarina Pinho	JUV	2001	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Juvenis	Lousada	11.02	2
1477	0,3	Luana Crisóstomo	JUV	2000	GCAD	C. Branco	Triatlo Jovem Distrital	Covilhã	11.02	1
1466	pc	Jacinta Almeida	JUV	2000	NSLF	Guarda	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	10
1465	pc	Cláudia Teixeira	JUV	2000	NEIVA	V. Castelo	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	11
1449	-0,5	Nicole Freitas	JUV	2000	ADRAP	Madeira	Triatlo Jovem	Ribeira Brava	25.02	4
1435	pc	Carlota Gonçalves	JUV	2001	UFCT	Santarém	Triatlo Técnico de Juvenis	Alpiarça	11.02	3
1418	pc	Anna Machado	JUV	2000	AACC	Setúbal	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	13
1413	1,5	Sofia Ramos	JUV	2000	ACPV	Porto	Triatlo Técnico Juvenis	Lousada	11.02	3
1374	pc	Sabrina Moniz	JUV	2001	JIV-SM	S. Miguel	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	14
1369	pc	Catarina Luís	JUV	2000	GAF	Santarém	Triatlo Técnico de Juvenis	Alpiarça	11.02	4
1354	pc	Cristiana Bernardo	JUV	2001	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	15
1332	pc	Francisca Oliveira	JUV	2000	JUNI	Braga	Triatlo Técnico AA Braga	Braga	15.01	4
1259	pc	Carina Silva	JUV	2000	JV	Leiria	Triatlo Técnico de Juvenis	Alpiarça	11.02	3
1250	0,7	Renata Ferreira	JUV	2000	SVB	Viseu	Triatlo Técnico Jovem	Viseu	11.02	2
1232	0,0	Alexandra Ribeiro	JUV	2001	BNSC	Beja	Triatlo Técnico Distrital	Castro Verde	25.02	1
1214	1,5	Mónica Rodrigues	JUV	2001	EAT	Porto	Triatlo Técnico Juvenis	Lousada	11.02	4
1213	1,2	Miriam Frias - ESP	JUV	2000	NSLF	Guarda	Triatlo Técnico Jovem	Guarda	25.02	3
1205	pc	Mariana Severino	JUV	2000	CPP	Santarém	Triatlo Técnico de Juvenis	Alpiarça	11.02	5
1190	0,7	Daniela Matos	JUV	2000	ACRC	Viseu	Triatlo Técnico Jovem	Viseu	11.02	3
1177	pc	Beatriz Basaloco	JUV	2001	AJES	Évora	Triatlo Técnico Nacional	Alpiarça	04.03	17

1170

PENTATLO TÉCNICO (PC)

(60m Barreiras - Altura - Peso - 60m - Comprimento)

RN: 4.269

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
3088	pc	Dânia Furk	JUV	2000	ACM-A	Terceira	Torneio Nacional Pentatlo Técnico PC	Lisboa (CAR)	08.01	1
2930	pc	Beatriz Santos	JUV	2000	ACRDE	Aveiro	Torneio Nacional Pentatlo Técnico PC	Lisboa (CAR)	08.01	2
2741	pc	Tatiana Gonçalves	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Torneio Nacional Pentatlo Técnico PC	Lisboa (CAR)	08.01	3

2700

PENTATLO (PC e Ar livre)

(60m Barreiras - Altura - Peso - Comprimento - 800 m)

RN: 3.992

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
3464	pc	Carolina Ribeiro	JUV	2000	GAF	Santarém	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Pombal	04.03	3
		[9,14-1,60-9,63-5,45-2.32,95]								
3368	pc	Carolina Ribeiro					Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	1

3243	pc	[9,14-1,58-9,50-5,27-2.34,00] Dânia Furk	JUV	2000	ACM-A	Terceira	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Pombal	04.03	5
3236	pc	[9,60-1,45-11,68-5,13-2.33,25] Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Pombal	04.03	6
3232	pc	Carolina Ribeiro					Campeonato Provas Combinadas PC	Pombal	15.01	1
3031	pc	Juliana Brites	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	2
3031	pc	Juliana Brites					Troféu Ibérico Provas Combinadas	Pombal	04.03	8
3020	pc	Dânia Furk					Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	3
2958	pc	Eduarda Ferreira					Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	4
2927	pc	Carolina Neves	JUV	2001	GAF	Santarém	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	5
2828	pc	Beatriz Santos	JUV	2000	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	6
2694	pc	Tatiana Gonçalves	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	7
2312	pc	Margarida Mota	INIC	2002	UFCT	Santarém	Campeonato Provas Combinadas PC	Pombal	15.02	4 t

2200

4 x 200 metros (PC)

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1.50,03	L. Costa - M. Costa - B. Santos - F. Silva			SCB	Braga	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	1 S 2
1.50,17	A. Nhunga - M. Pires - D. Knyazevych - S. Sani			JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	25.03	1
1.52,64	E. Júlia - D. Semedo - I. Farias - F. Diallo			COP	Algarve	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	2 S 2
1.55,98	J. Moreira - R. Miranda - B. Gomes - M. Marques			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	3 S 2
1.56,99	M. Gonçalves - C. Vergas - C. Stoffel - M. Silva			AEAC	Santarém	Campeonato Juvenis Pista Coberta	Pombal	14.01	1 S 1
1.57,14	C. Santos - F. Clérigo - C. Vergas - M. Silva			AEAC	Santarém	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	1 S 1
1.57,39	M. Gonçalves - M. Rendeiro - F. Ávila - C. Stoffel			AEAC	Santarém	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	25.03	2
1.57,59	M. Silva - M. Santos - D. Pereira - M. Sousa			A 20 Km	Santarém	Campeonato Juvenis Pista Coberta	Pombal	14.01	2 S 1
1.58,42	I. Carreira - I. Santos - L. Santos - C. Silva			JV	Leiria	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	4 S 2
1.58,61	I. Barros - B. Carvalho - C. Silvestre - B. Cruz			EBMDS	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	2 S 1
2.00,59	M. Abreu - J. Ferreira - M. Mayor - S. Gonçalves			ACV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	25.03	3
2.01,02	C. Carreira - E. Mendes - D. Pereira - D. Silva			JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	25.03	4
2.05,50	A. Elias - J. Vieira - B. Gomes - M. Nascimento			ADREP	Aveiro	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	5 S 2
2.08,77	S. Cordeiro - P. Sousa - M. Moreira - D. Silva			JAM	Aveiro	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	3 S 1

2.10,00