

**OS MELHORES DO ANO 2018
INICIADOS FEMININOS**

Marcas de 1 de Janeiro a 31 de Agosto de 2018

José Costa

80 metros

RN: 9,81

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
10,17	1,8	Lurdes Oliveira	INIC	2004	UCE	Coimbra	Olimpico Jovem Distrital	Febres	12.05	1 F
10,22	-0,4	Lurdes Oliveira					Campeonato Nacional Escolar Inic	Braga	30.06	1 F
10,25	0,8	Lurdes Oliveira					Campeonato Reg. Centro D Escolar	Marinha Grande	05.05	1 El 2
10,26	-0,4	Joana Dias	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Escolar Inic	Braga	30.06	2 F
10,30	1,0	Lurdes Oliveira					Campeonato Nacional Escolar Inic	Braga	29.06	1 El 3
10,37	0,6	Lurdes Oliveira					Torneio de Pista	Coimbra	28.04	1 S 2
10,41	1,7	Carolina Maio	INIC	2003	AGV	Viseu	Torneio de Encerramento	Vagos	28.07	Extra
10,42	1,7	Vera Santos	INIC	2003	ACRC	Viseu	Torneio de Encerramento	Vagos	28.07	Extra
10,44	-0,3	Joana Dias					Campeonato Nacional Escolar Inic	Braga	29.06	1 El 2
10,47	0,3	Beatriz Farinha	INIC	2003	SLB	Lisboa	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	2 S 3
10,52	1,6	Mariana Videira	INIC	2003	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	19.05	1 F
10,52	0,1	Lara Rego	INIC	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional Escolar Inic	Braga	29.06	1 El 1
10,53	0,5	Eva Pais	INIC	2003	AFIS	Aveiro	Provas Extra	Luso	19.05	1 S 1
10,54	1,6	Sofia Lavreshina	INIC	2003	ACV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	19.05	2 F
10,55	0,3	Érica Conceição	INIC	2003	COP	Algarve	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	2 S 2
10,57	0,0	Alessandra Silva	INIC	2003	CCDR	Braga	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lousada	28.04	2 F
10,59	1,7	Bárbara Gonçalves	INIC	2003	SCBM	Aveiro	Torneio de Encerramento	Vagos	28.07	3
10,62	0,3	Marta Gonçalves	INIC	2003	AEAC	Santarém	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	3 S 2
10,63	1,5	Maria Neto	INIC	2003	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	15.04	HEP
10,66	0,0	Inês Ramalho	INIC	2003	CCDR	Braga	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lousada	28.04	3 F
10,67	2,0	Sandra Gomes	INIC	2003	SCP	Lisboa	Campeonato de Iniciados - Jornada II	Lisboa (AL)	27.05	4 F
10,70	1,9	Mariana Tavares	INIC	2004	JDN	Beja	Torneio Olímpico Jovem Distrital	Castro Verde	13.05	1 S 2
10,71	1,4	Bruna Oliveira	INIC	2004	ESCMOV	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Maia	12.05	1 F
10,71	1,5	Inês Bettencourt	INIC	2004	JIV-SM	S. Miguel	Tetratlo Jovem Nacional	Viana do Castelo	07.07	TET
10,72	1,1	Carolina Coutinho	INIC	2003	LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	1 F
10,73	1,5	Beatriz Neves	INIC	2004	GAF	Santarém	Tetratlo Jovem Regional 2018	Abrantes	31.05	TET
10,74	0,0	Vanessa Santos	INIC	2004	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Olímpico Jovem Regional	Angra Heroísmo	19.05	1 EL 1
10,75	0,0	Ana Fernandes	INF	2005	CAB	Braga	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	Extra
10,76	1,6	Ashley Nhunga - ANG	INIC	2003	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	19.05	3 F
10,76	0,7	Mariana Marques	INIC	2003	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Guimarães	19.05	2 F
10,76	2,0	Maria Junqueiro	INIC	2003	SCP	Lisboa	Campeonato de Iniciados - Jornada II	Lisboa (AL)	27.05	6 F
10,77	-0,9	Carolina Pinheiro	INIC	2004	CDQ	Algarve	Torneio Olímpico Jovem	Faro	28.04	1 S 1
10,78	2,0	Diana Pereira	INIC	2003	ACRM	Lisboa	Campeonato de Iniciados - Jornada II	Lisboa (AL)	27.05	7 F
10,80	0,1	Beatriz Cruz	INIC	2003		Coimbra	Campeonato Nacional Escolar Inic	Braga	29.06	2 El 1
10,82	1,9	Mariana Câmara	INF	2005	ACDSJS	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	1 El 1 t
10,82	-1,8	Beatriz Barbosa	INIC	2003	A 20 km	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	30.06	2 F
10,85	1,4	Catarina Stoffel	INIC	2003	AEAC	Santarém	Provas de Preparação	Fátima	28.04	2 S 4

10,85

250 metros

RN: 32,12

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
33,42	Marta Gonçalves	INIC	2003	AEAC	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	01.07	1 S 1
33,70	Maria Neto	INIC	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	31.05	1 S 4
33,71	Catarina Stoffel	INIC	2003	AEAC	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	01.07	1 S 2
34,31	Marta Gonçalves					Provas Extra	Abrantes	08.07	1 S 2
34,63	Rita Figueiredo	INIC	2003	GDR	Viseu	Provas Extra	Viseu	28.06	1
34,69	Lurdes Oliveira	INIC	2004	UCE	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	26.05	1
34,79	Sofia Rosado	INIC	2003	JDAL	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	01.07	2 S 2
34,83	Vera Santos	INIC	2003	ACRC	Viseu	Campeonato de Iniciados	Viseu	28.04	1
34,87	Lara Rego	INIC	2004	CAM-VC	V. Castelo	3ª Noite Atlético	Braga	11.07	Extra
34,98	Carolina Maio	INIC	2003	AGV	Viseu	Campeonato de Iniciados	Viseu	28.04	2
35,26	Bárbara Vieira	INIC	2003	CNRM	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	01.07	3 S 2
35,39	Sofia Rosado					Provas Extra	Abrantes	08.07	2 S 2
35,42	Eva Pais	INIC	2003	AFIS	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	14.07	1
35,46	Jéssica Varela	INIC	2004	AABV	Algarve	Torneio Regional de Iniciados	Lagos	06.05	1 S 2

35,53	Margarida Patrício	INIC	2004	AEAC	Santarém	Provas Extra	Abrantes	08.07	1 S 1
35,62	Beatriz Farinha	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	31.05	1 S 3
35,62	Teresa Abade	INIC	2004	AEAC	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	01.07	2 S 1
35,71	Mariana Vidinha	INIC	2004	CANAZ	Leiria	Torneio de Encerramento	Vagos	28.07	Extra
35,84	Hanita El Khatib - STP	INIC	2004	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	14.07	2 S 1
35,90	Bárbara Gonçalves	INIC	2003	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	14.07	3 S 1
36,07	Carolina Pinheiro	INIC	2004	CDQ	Algarve	Torneio Regional de Iniciados	Lagos	06.05	2 S 2
36,08	Ana Lopes	INIC	2004	PCC	C. Branco	Meeting Jovem da Guarda	Guarda	22.06	1
36,11	Sofia Lavreshina	INIC	2003	ACV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	20.05	2
36,14	Sandra Gomes	INIC	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	31.05	2 S 4
36,23	Mariana Paiva	INIC	2004	CRE	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	14.07	4 S 1
36,27	Catarina Sá	INIC	2003	GDE	Madeira	Olímpico Jovem - Jornada D	Ribeira Brava	26.05	1 S 2
36,40	Mariana Ndlate	INIC	2003	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 2ª Jornada	Almada	04.02	1 S 1
36,43	Rosa Carinha	INIC	2003	CRE	Aveiro	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	Extra
36,46	Mariana Tavares	INIC	2004	JDN	Beja	Campeonato Distrital de Iniciados	Odemira	26.05	1
36,61	Ana Araújo	INIC	2003	PLF	Braga	3ª Noite Atlética	Braga	11.07	2
36,64	Mariana Marques	INIC	2003	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Guimarães	20.05	1
36,84	Francisca Ávila	INIC	2003	AEAC	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	01.07	4 S 2
36,96	Anthiely Souza - BRA	INIC	2003	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	1 S 2
37,03	Ana Faria	INIC	2003	ARLVG	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	2 S 2
37,09	Daniela Almeida	INIC	2003	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	31.05	1 S 2
37,10	Inês Vicente	INIC	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	31.05	1 S 1
37,10	Laura Azevedo	INIC	2004	UFCT	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	01.07	3 S 1
37,11	Viviane Cunha	INIC	2003	CAAV	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	16.06	2 S 1
37,17	Renata Rodrigues	INF	2005	AABV	Algarve	Taça do Algarve	Lagoa	24.06	1 S 1
37,19	Núria Ramos	INIC	2003	NSLF	Guarda	Meeting Jovem da Guarda	Guarda	22.06	2

37,20

800 metros

RN: 2.10,48

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.13,94	Beatriz Pereira	INIC	2004	MAC	Porto	2ª Noite Atlética de Braga	Braga	06.06	Extra
2.14,00	Beatriz Pereira					3ª Noite Atlética	Braga	11.07	Extra
2.15,88	Beatriz Pereira					Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	1
2.16,57	Ana Marinho	INIC	2003	EAROS	Braga	3ª Noite Atlética	Braga	11.07	2
2.16,69	Beatriz Pereira					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1 S 2 t
2.16,80	Ana Marinho					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	26.05	17
2.17,23	Rita Figueiredo	INIC	2003	GDR	Viseu	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	2 S 1 t
2.17,64	Ana Marinho					Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	2
2.17,74	Ana Marinho					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	4 S 2 t
2.19,17	Beatriz Pereira					Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	21.04	1 S 3 t
2.19,19	Beatriz Pereira					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	27.05	1 t
2.19,20	Rita Figueiredo					Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	3
2.19,43	Beatriz Rios	INIC	2003	AMONT	Braga	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	4
2.19,90	Ana Marinho					Provas de Preparação	Braga	08.04	1
2.20,74	Maria Gaspar	INF	2005	AAM	Lisboa	Meeting Jovem da AAL	Lisboa (I)	01.05	1 S 2
2.21,25	Beatriz Guimarães	INIC	2004	MAC	Porto	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	5
2.21,41	Ana Marinho					Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	21.04	2 S 3 t
2.21,44	Rita Figueiredo					Campeonato Distrital de Juvenis	Viseu	02.06	1 t
2.21,66	Beatriz Rios					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	9 S 2 t
2.22,23	Beatriz Rios					Campeonato Regional de Juvenis	Braga	26.05	3 t
2.22,27	Beatriz Rios					3ª Noite Atlética	Braga	11.07	3
2.22,32	Beatriz Rios					2ª Noite Atlética de Braga	Braga	06.06	2
2.22,90	Sofia Sousa	INIC	2004	CBPAR	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	27.05	3 t
2.23,32	Margarida Silva	INIC	2003	MAC	Porto	3ª Noite Atlética	Braga	11.07	Extra
2.23,58	Hanifa El Khatib - STP	INIC	2004	CAOB-A	Aveiro	CD Juvenis	Vagos	27.05	2 t
2.23,73	Mariana Vidinha	INIC	2004	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	20.05	1
2.23,81	Marília Valentão	INIC	2004	CDRR	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	27.05	1 t
2.24,72	Érica Santos	INIC	2004	NDCO	Beja	Campeonato Distrital de Iniciados	Odemira	26.05	1
2.24,83	Marta Castro	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Lisboa (AL)	03.06	3 t
2.25,46	Beatriz Valente	INIC	2003	CSJSC	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	15.07	2
2.25,79	Mafalda Assis	INIC	2003	CFOD	Porto	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	8
2.26,21	Sofia Lavreshina	INIC	2003	ACV	Leiria	Campeonato de Iniciados - 3ª Jornada	Pombal	18.03	2 S 2
2.26,61	Inês Fernandes	INIC	2004	SCB	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Braga	26.05	4 t
2.26,64	Inês Rodrigues	INIC	2003	CCX	Coimbra	Provas extra	Pombal	17.06	1 t
2.26,67	Ana Silva	INIC	2003	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	2 S 2
2.26,92	Lara Sampaio	INF	2005	UDV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	1 S 1
2.27,29	Viviane Cunha	INIC	2003	CAAV	V. Castelo	Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	21.04	1 S 2 t
2.27,31	Lara Machado	INF	2006	UDV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	2 S 1

2.27,53	Lara Costa	INF	2006	UDV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	3 S 1
2.27,58	Beatriz Magalhães	INIC	2004	CBPAR	Porto	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	9
2.27,85	Inês Dias	INIC	2003	GDPCD	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	27.05	3 t
2.28,09	Maria Araújo	INIC	2004	CYCL	V. Castelo	2ª Noite Atlética de Braga	Braga	06.06	5
2.28,14	Inês Silva	INIC	2004	UDV	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	27.05	6 t
2.28,17	Margarida Araújo	INIC	2003	AMONT	Braga	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	10
2.28,64	Mariana Ferreira	INIC	2003	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	20.05	2
2.28,89	Raquel Conceição	INIC	2003	CEN	Portalegre	Provas Extra	Lisboa (I)	07.07	2 t
2.29,41	Maria Teresa Silva	INIC	2003	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	17.06	2 t
2.29,47	Mariana Penteado	INIC	2003	CEBI	Lisboa	Meeting Jovem da AAL	Lisboa (I)	01.05	2 t
2.29,58	Catarina Gomes	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Lisboa (AL)	03.06	5 t
2.30,35	Sara Cunha	INIC	2993	CNC	V. Castelo	Regional de Juvenis	Viana do Castelo	26.05	2 t
2.30,51	Petra Santos	INIC	2004	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (AL)	27.05	2 S 2
2.30,71	Leonor Ferreira	INIC	2004	MCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (I)	07.07	3 t
2.31,00	Jenifer Jesus	INIC	2003	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	15.07	3
2.31,07	Margarida Oliveira	INIC	2004	CDFE	Aveiro	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	11
2.31,56	Mariana Ribeiro	INIC	2003	MAC	Porto	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	12
2.31,65	Ana Isabel Talagía	INIC	2004	FCV	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Guimarães	20.05	2
2.31,65	Oriana Sousa	INF	2005	CDQ	Algarve	Tetratlo Jovem Regional	Lagoa	22.04	TET
2.31,72	Maria Neto	INIC	2003	SCP	Lisboa	Tetratlo Regional	Torres Vedras	05.05	TET
2.32,00	man Sara Amaral	INIC	2003	GCAD	C. Branco	5ª Meeting de Atletismo da Covilhã	Covilhã	14.04	1
2.32,32	Carina Brito	INIC	2003	JDN	Beja	Tetratlo Jovem Nacional	Viana do Castelo	07.07	TET
2.32,58	Joana Marques	INIC	2004	CAS	Guarda	Campeonato Distrital de Sub18	Guarda	27.05	1
2.32,75									

1.000 metros

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.52,11	Beatriz Pereira	INIC	2004	MAC	Porto	3ª Noite Quente	Porto	18.07	1
2.58,60	Beatriz Pereira					Quilómetro Jovem	Lousada	08.04	1
2.59,48	Beatriz Pereira					Quilómetro Nacional Jovem	M. Cavaleiros	05.05	1
3.00,18	Ana Marinho	INIC	2003	EAROS	Braga	Provas de Preparação	Braga	14.04	1
3.00,38	Ana Marinho					Torneio Olímpico Jovem AA Braga	Braga	13.05	1
3.00,61	Rita Figueiredo	INIC	2004	GDR	Viseu	Quilómetro Nacional Jovem	M. Cavaleiros	05.05	2
3.01,10	Beatriz Pereira					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	1
3.01,92	Ana Marinho					Quilómetro Nacional Jovem	M. Cavaleiros	05.05	3
3.02,19	Rita Figueiredo					Torneio Olímpico Jovem	Viseu	27.05	1
3.02,29	Ana Marinho					Final Nacional Mega Quilómetro	Lisboa (U)	24.03	1
3.02,52	Ana Marinho					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	2
3.02,72	Beatriz Guimarães	INIC	2004	MAC	Porto	3ª Noite Quente	Porto	18.07	2
3.03,32	Hanita Elkاتب - STP	INIC	2004	CAOB-A	Aveiro	3ª Noite Quente	Porto	18.07	Extra
3.03,34	Madalena Mataloto	INIC	2003	GDD	Évora	Quilómetro Nacional Jovem	M. Cavaleiros	05.05	4
3.03,47	Rita Figueiredo					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	3
3.03,83	Beatriz Rios	INIC	2003	AMONT	Braga	Torneio Olímpico Jovem AA Braga	Braga	13.05	2
3.05,99	Ana Marinho					Mega Quilómetro	Braga	13.03	1
3.06,00	Beatriz Guimarães					Quilómetro Jovem	Lousada	08.04	2
3.06,30	man Maria Gaspar	INF	2005	AAM	Lisboa	Quilómetro Jovem Distrital	Torres Vedras	28.04	1
3.06,35	Mariana Vidinha	INIC	2004	CANAZ	Leiria	Quilómetro Nacional Jovem	M. Cavaleiros	05.05	5
3.06,86	Érica Santos	INIC	2004	NDCO	Beja	Quilómetro Nacional Jovem	M. Cavaleiros	05.05	6
3.07,00	Marília Valentão	INIC	2004	CDRR	Setúbal	Quadrangular de Quilómetro Jovem	Évora	22.04	1
3.07,22	Inês Rodrigues	INIC	2003	CCX	Coimbra	Quilómetro Nacional Jovem	M. Cavaleiros	05.05	4
3.07,31	Ana Silva	INIC	2003	MAC	Porto	3ª Noite Quente	Porto	18.07	4
3.08,09	Beatriz Valente	INIC	2003	CSJSC	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	13.05	1
3.09,31	Beatriz Azevedo	INF	2005	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Infantis	Vagos	27.05	1
3.10,50	man Diana Sousa	INF	2005	SFRAA	Lisboa	Quilómetro Jovem Distrital	Torres Vedras	24.03	2
3.10,80	Sara Amaral	INIC	2003	GCAD	C. Branco	Final Nacional Mega Quilómetro	Lisboa (U)	24.03	2
3.11,92	Diana Fernandes	INIC	2004	CSRDCS	Porto	2ª Meeting Jovem	Guimarães	29.04	2
3.12,09	Lara Costa	INF	2006	UDV	Porto	Campeonato Regional de Infantis	Lousada	01.07	
3.12,21	Margarida Oliveira	INIC	2004	CDFE	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	13.05	3
3.12,27	Matilde Portela	INIC	2003	AABV	Algarve	Quilómetro Nacional Jovem	M. Cavaleiros	05.05	1
3.12,80	man Petra Santos	INIC	2004	ADNO	Lisboa	Quilómetro Jovem Distrital	Torres Vedras	28.04	3
3.12,82	Lara Machado	INF	2005	UDV	Porto	Quilómetro Jovem	Lousada	08.04	
3.12,84	Beatriz Magalhães	INIC	2004	CBPAR	Porto	Quilómetro Jovem	Lousada	08.04	3
3.12,85	Joana Marques	INIC	2004	CAS	Guarda	Quilómetro Nacional Jovem	M. Cavaleiros	05.05	8
3.12,99	Maria Araújo	INIC	2005	CYCL	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	13.05	1
3.13,08	Daniela Ligeiro	INIC	2004	OGADD	V. Castelo	Quilómetro Jovem Distrital	Viana do Castelo	25.04	1
3.13,12	Maria Teresa Silva	INIC	2003	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	13.05	1
3.13,26	Mariana Ferreira	INIC	2003	GDP-L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	13.05	2
3.13,42	Maria Grácio	INIC	2003	CYCL	V. Castelo	Quilómetro Nacional Jovem	M. Cavaleiros	05.05	12

3.13,67	Margarida Silva	INIC	2003	MAC	Porto	2º Meeting Jovem	Guimarães	29.04	10
3.13,97	Raquel Conceição	INIC	2003	CEN	Portalegre	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	6
3.13,98	Viviana Cunha	INIC	2003	CAAV	V. Castelo	Quilómetro Jovem Distrital	Viana do Castelo	25.04	2
3.14,54	Cátia Khvas	BNJ	2007	ADNO	Lisboa	Meeting Jovem Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	07.07	1 t
3.14,57	Inês Silva	INIC	2003	UDV	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Maia	13.05	2
3.15,00	man Marta Castro	INIC	2003	SLB	Lisboa	Quilómetro Jovem Distrital	Torres Vedras	28.04	2
3.15,43	Beatriz Rocha	INF	2005	RUNRIVER	Porto	Campeonato Regional de Infantis	Lousada	01.07	3
3.15,73	Daniela Almeida	INIC	2003	ADNO	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (I)	20.05	2
3.16,11	Vânia Pinhal	INIC	2003	ADREP	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	13.05	4
3.16,22	Ana Faria	INF	2005	EAROS	Braga	Provas de Preparação	Braga	14.04	2 t
3.16,50	man Petra Sequeira	INF	2006	SLB	Lisboa	Quilómetro Jovem Distrital	Torres Vedras	28.04	3
3.16,52	Sofia Sousa	INIC	2004	CBPAR	Porto	Quilómetro Jovem	Lousada	08.04	11

3.16,55

1.500 metros

RN: 4.22,22

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4.37,46	Beatriz Rios	INIC	2003	AMONT	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Braga	27.05	1 t
4.39,23	Ana Marinho	INIC	2003	EAROS	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Braga	27.05	2 t
4.41,07	Beatriz Rios					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	3 S 2 t
4.42,24	Beatriz Rios					Campeonato Nacional Escolar Inic	Braga	29.06	1
4.44,35	Beatriz Pereira	INIC	2004	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	1
4.47,38	Ana Marinho					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.05	4 s 2 t
4.49,14	Beatriz Pereira					Torneio Aniversário da AA Porto	Maia	23.03	1
4.50,64	Beatriz Rios					Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lousada	28.04	1
4.53,98	Beatriz Guimarães	INIC	2004	MAC	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	26.05	2 S 2 t
4.55,02	Beatriz Guimarães					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	2
4.58,15	Beatriz Guimarães					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	9 S 2 t
4.58,16	Beatriz Guimarães					Torneio Aniversário da AA Porto	Maia	23.03	2
4.58,73	Ana Silva	INIC	2003	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	3
4.59,34	Rita Figueiredo	INIC	2003	GDR	Viseu	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	14.07	Extra
4.59,76	Beatriz Magalhães	INIC	2004	CBPAR	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	26.05	3 S 2 t
5.00,05	Beatriz Rios					Campeonato Inter Escolas	Braga	14.04	1
5.01,33	Ana Silva					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	4 S 1 t
5.01,36	Mafalda Assis	INIC	2003	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	5 S 1 t
5.01,93	Ana Silva					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	26.05	4 S 2 t
5.02,60	Madalena Mataloto	INIC	2003	GDD	Évora	Campeonato Nacional Escolar Inic	Braga	29.06	2
5.02,86	Joana Marques	INIC	2004	CAS	Guarda	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	6 S 1 t
5.03,32	Mariana Vidinha	INIC	2004	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital de Juvenis	Pombal	02.06	1 t
5.03,91	Inês Rodrigues	INIC	2003	CCX	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	26.05	1
5.05,41	Petra Santos	INIC	2004	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional Escolar Inic	Braga	29.06	3
5.06,24	Beatriz Valente	INIC	2003	CSJSC	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	14.07	2
5.07,89	Inês Dias	INIC	2003	GDPCD	Setúbal	Campeonato Regional Juvenis	Setúbal	26.05	2 t
5.07,99	Margarida Oliveira	INIC	2004	CDFE	Aveiro	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lousada	28.04	2
5.08,62	Inês Silva	INIC	2003	UDV	Porto	Torneio Aniversário da AA Porto	Maia	23.03	3
5.09,04	Sofia Fernandes	INIC	2003	CDFE	Aveiro	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lousada	28.04	3
5.09,88	Mariana Penteado	INIC	2003	CEBI	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	31.05	2
5.10,08	Daniela Ligeiro	INIC	2004	OGADD	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	16.06	1
5.10,75	Catarina Ferreira	INIC	2004	CPRAB	Leiria	Campeonato Distrital de Juvenis	Pombal	02.06	4 t
5.10,87	Maria Araújo	INIC	2003	CYCL	V. Castelo	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lousada	28.04	4
5.10,94	Viviane Cunha	INIC	2003	CAAV	V. Castelo	Campeonato Desporto Escolar	Viana do Castelo	14.04	1
5.12,14	Jenifer Jesus	INIC	2003	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	14.07	4
5.12,19	Mariana Ribeiro	INIC	2003	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	5
5.12,79	Margarida Silva	INIC	2003	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Guimarães	19.05	1
5.12,92	Sara Cunha	INIC	2004	CNC	V. Castelo	Regional de Juvenis	Viana do Castelo	27.05	2 t
5.13,50	man Sara Amaral	INIC	2003	GCAD	C. Branco	Campeonato Distrital de Iniciados	Castelo Branco	27.05	1
5.14,60	Mariana Barreto	INIC	2003	ESMAIA	Porto	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lousada	28.04	5
5.15,38	Rita Costa	INIC	2003	CAO	Aveiro	Campeonato Nacional Escolar Inic	Braga	29.06	5
5.15,62	Inês Magalhães	INIC	2004	CBPAR	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	26.05	1 S 1 t
5.17,82	Vânia Pinhal	INIC	2003	ADREP	Aveiro	CD Juvenis	Vagos	26.05	6 t
5.17,84	Luisa Cunha	INF	2006	EBODF		Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lisboa (I)	19.04	2
5.18,07	Marta Castro	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	31.05	3
5.18,22	Bruna Cunha	INIC	2003	CBPAR	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	26.05	2 S 1 t
5.18,32	Marta Pinho	INIC	2004	GPJB	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	14.07	5
5.18,86	Cláudia Mendes	INIC	2004	CSRDCS	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	26.05	10 S 2 t
5.18,86	Sofia Sousa	INIC	2004	CBPAR	Porto	Torneio Aniversário da AA Porto	Maia	23.03	5
5.19,10	man Margarida Antunes	INIC	2003	BA	Leiria	Torneio Jovem do CA Nazaré	Nazaré	15.04	2
5.20,40	man Sofia Lavreshina	INIC	2003	ACV	Leiria	Torneio Jovem do CA Nazaré	Nazaré	15.04	3
5.20,52	Maria Custódio	INIC	2004	UAP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	31.05	4

1.500m Obstáculos (0,76 - sem vala)

RN: 5.01,05

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4.54,56	Beatriz Rios	INIC	2003	AMONT	Braga	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	1
4.58,20	Beatriz Rios					Campeonato Regional de Iniciados	Guimarães	19.05	1
5.11,16	Marina Vidinha	INIC	2004	CANAZ	Leiria	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	2
5.12,37	Mafalda Assis	INIC	2003	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	3
5.17,69	Sara Amaral	INIC	2003	GCAD	C. Branco	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	1
5.23,42	Marina Vidinha					Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	12.05	1
5.25,55	Mafalda Assis					Torneio Olímpico Jovem Regional	Maia	12.05	1
5.28,38	Margarida Oliveira	INIC	2004	CDFE	Aveiro	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	Extra
5.29,56	Matilde Portela	INIC	2003	AABV	Algarve	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	
5.29,73	Vânia Pinhal	INIC	2003	ADREP	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	12.05	1
5.30,70	Viviane Cunha	INIC	2003	CAAV	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	12.05	5
5.30,83	Mariana Penteado	INIC	2003	CEBI	Lisboa	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	1
5.31,14	Marina Vidinha					7º Meeting Jovem AC Vermoil	Pombal	25.04	1
5.32,82	Inês Mendes	INIC	2003	CNRM	Santarém	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	7
5.32,94	Sofia Fernandes	INIC	2003	CDFE	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	8
5.33,46	Rita Nunes	INIC	2003	GDC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	12.05	2
5.34,94	Mariana Ribeiro	INIC	2003	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Guimarães	19.05	4
5.35,19	Inês Dias	INIC	2003	GDPCD	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	12.05	6
5.39,48	Beatriz Godinho	INIC	2004	ARC-EAC	Coimbra	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	10
5.41,45	Lara Martins	INIC	2003	COP	Algarve	Torneio Regional de Iniciados	Lagos	06.05	2
5.41,96	Maria Teresa Silva	INIC	2003	JV	Leiria	7º Meeting Jovem AC Vermoil	Pombal	25.04	2
5.43,36	Mariana Estevão	INIC	2004	CPA-S	Santarém	Olímpico Jovem Regional 2018	Abrantes	12.05	2
5.45,71	Sofia Lvreshina	INIC	2003	ACV	Leiria	7º Meeting Jovem AC Vermoil	Pombal	25.04	3
5.47,22	Marta Pinho	INIC	2004	GJPB	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	12.05	3
5.47,55	Catarina Pinto	INIC	2003	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	01.07	1
5.48,72	Margarida Garcia	INIC	2003	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Olímpico Jovem Regional	Angra Heroísmo	19.05	1
5.49,62	Jenifer Jesus	INIC	2003	CDFE	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	12.05	4
5.49,67	Marta Faria	INIC	2004	GDE	Madeira	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	12
5.49,84	Inês Magalhães	INIC	2004	CBPAR	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Maia	12.05	3
5.50,73	Gabriela Almeida	INIC	2004	ARLVG	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Maia	12.05	4
5.51,82	Mariana Duarte	INIC	2003	NDCO	Beja	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	14
5.52,85	Leonor Mota	INIC	2004	CAT	Terceira	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	15
5.53,61	Ana Magalhães	INIC	2003	FCV	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Guimarães	19.05	3
5.54,68	Joana Fernandes	INIC	2003	CRAL	Algarve	Torneio Olímpico Jovem	Faro	28.04	2
5.55,85									

80m Barreiras (0,76)

RN: 11,64

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
11,86	0,2	Ashley Ngunga - ANG	INIC	2003	JV	Leiria	Torneio Atleta Completo	Marinha Grande	26.05	HEP
12,13	0,5	Ashley Ngunga					Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	20.05	1
12,24	-0,3	Ashley Ngunga					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	1 S 3
12,48	-0,3	Margarida Patrício	INIC	2004	AEAC	Santarém	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	2 S 3
12,50	-0,3	Inês Rafael	INIC	2003	SAF	Setúbal	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	3 S 3
12,59	-1,2	Margarida Patrício					Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	01.07	1
12,63	0,2	Joana Gameiro	INIC	2004	JV	Leiria	Torneio Atleta Completo	Marinha Grande	26.05	HEP
12,67	-1,0	Margarida Patrício					Torneio de Abertura de Pista	Abrantes	21.04	1 S 2
12,78	1,9	Érica Conceição	INIC	2003	COP	Algarve	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	1 S 2
12,90	1,9	Carolina Coutinho	INIC	2003	LAVRA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	2 S 2
12,91	2,0	Marta Lisboeta	INIC	2004	CAOV	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	13.05	1
12,92	-0,1	Francisca Ávila	INIC	2003	AEAC	Santarém	Torneio de Velocidade e Barreiras	Vendas Novas	07.04	Extra
12,94	-0,3	Alba Barrientos - ESP	INIC	2003	NSLF	Guarda	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	4 S 3
12,96	1,9	Beatriz Correia	INIC	2003	GDG	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	3 S 2
13,05	-0,9	Maria Neto	INIC	2003	SCP	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (I)	20.05	1 El 1
13,06	1,0	Elena Furk	INIC	2003	ACM-A	Terceira	Torneio Olímpico Jovem Regional	Angra Heroísmo	20.05	1
13,06	-0,3	Lurdes Oliveira	INIC	2004	UCE	Coimbra	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	5 S 3
13,20	1,0	Maria Andrade	INIC	2003	VTSC	Braga	Tetratlo Jovem Regional	Braga	13.06	TET
13,21	1,3	Taíssa Bernardo	INIC	2003	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (I)	11.07	2
13,25	-2,4	Vitória Patrocínio	INIC	2004	JDAL	Santarém	Tetratlo Técnico Iniciados e Juvenis	Fátima	01.07	TET
13,30	-1,7	Tamara Antunes	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	31.05	1 El 3
13,32	1,9	Mariana Campos	INIC	2004	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	4 S 2
13,46	-1,0	Catarina Stoffel	INIC	2004	AEAC	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Abrantes	21.04	3 S 2
13,50	0,2	Bruna Santos	INIC	2003	JV	Leiria	Torneio Atleta Completo	Marinha Grande	26.05	HEP
13,57	1,9	Maria Miguel Silva	INIC	2003	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Guimarães	20.05	Extra

13,60	1,9	Ana Araújo	INIC	2003	PLF	Braga	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	5 S 2
13,70	0,4	Mariana Ndlate	INIC	2003	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 7ª Jornada	Almada	06.05	2 S 1
13,73	0,6	Catarina Sá	INIC	2003	GDE	Madeira	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	1 S 1
13,78	1,9	Jéssica Pires	INIC	2003	CCFB	Portalegre	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	6 S 2
13,81	1,9	Catarina Marques	INIC	2003	GS	Coimbra	Olímpico Jovem Distrital	Febres	13.05	2
13,87	1,0	Alessandra Silva	INIC	2003	CCDR	Braga	Torneio Olímpico Jovem AA Braga	Braga	13.05	3
13,89	-0,4	Ana Reis	INIC	2004	JV	Leiria	Torneio Atleta Completo	Marinha Grande	26.05	HEP
13,95	1,6	Marta Castro	INIC	2003	SLB	Lisboa	Tetratlo Regional	Torres Vedars	05.05	TET
13,98	-1,5	Inês Afonso	INIC	2004	ACFR	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	14.04	TET
13,98	1,0	Ana Araújo	INIC	2003	AMONT	Braga	Tetratlo Jovem Regional	Braga	13.06	TET
13,99	1,9	Diana Nascimento	INIC	2003	GDD	Évora	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	7 S 2
14,02	-1,3	Joana Dias	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedars	31.05	1 El 2
14,03	1,3	Luana Soares	INIC	2004	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (I)	11.07	1
14,08	1,1	Carina Marabuto	INIC	2003	GDG	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	13.05	2
14,15	-1,2	Inês Bettencourt	INIC	2004		S. Miguel	Atleta Completo Regional dos Açores	Ponta Delgada	21.04	HEP
14,15	0,3	Catarina Sá	INIC	2003	GDE	Madeira	Olímpico Jovem B e C	Ribeira Brava	13.05	1
14,15	0,0	Lara Rodrigues	INIC	2003	CSJSC	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	14.07	2 El 2
14,18	0,5	Maria João Abreu	INIC	2003	ACV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	20.05	1
14,19	-1,8	Mariana Costa	INIC	2003	LAVRA	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	14.04	TET
14,22	1,1	Magali Melo	INIC	2003	CSJSC	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	13.05	3
14,25	-0,9	Teresa Branco	INIC	2003	SCP	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (I)	20.05	2 El 1
14,29	1,1	Francisca Cabral	INIC	2003	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato de Iniciados de S. Miguel	Ponta Delgada	25.05	1
14,30	-0,1	Marta Lameira	INIC	2003	VFC	Setúbal	Torneio de Velocidade e Barreiras	Vendas Novas	07.04	Extra

14,35

250m Barreiras (0,76)

RN: 35,86

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
39,23	Inês Rafael	INIC	2003	SAF	Setúbal	Campeonato Reg. Iniciados - 6ª Jorn	Setúbal	03.06	1
39,42	Marta Lisboaeta	INIC	2004	CAOV	V. Castelo	Regional de Iniciados	Arcos Valdevez	21.06	1
40,03	Ana Araújo	INIC	2003	PLF	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Guimarães	20.05	1
40,07	Ana Araújo	INIC	2003	AMONT	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Guimarães	20.05	2
40,32	Catarina Stoffel	INIC	2003	AEAC	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	30.06	1
40,49	Beatriz Correia	INIC	2003	GDG	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	15.07	1
40,76	Taíssa Bernardo	INIC	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (AL)	27.05	1 S 2
40,82	Mariana Ndlate	INIC	2003	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 3ª Jornada	Almada	10.03	1
40,92	Anthiely Souza - BRA	INIC	2003	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	1 S 2
41,07	Magali Melo	INIC	2003	CSJSC	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	15.07	2
41,26	Francisca Ávila	INIC	2003	AEAC	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	30.06	2
41,39	Inês Afonso	INIC	2004	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	1 S 1
41,60	Inês Vicente	INIC	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (AL)	27.05	1 S 1
41,64	Diana Branco	INIC	2004	AACC	Setúbal	Campeonato Reg. Iniciados - 6ª Jorn	Setúbal	03.06	2
41,87	Catarina Pinto	INIC	2003	GDE	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	03.06	1
41,91	Laura Azevedo	INIC	2004	UFCT	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	30.06	3
42,00	Catarina Sá	INIC	2003	GDE	Madeira	Torneio Olímpico Jovem - A	Ribeira Brava	05.05	1
42,30	Érica Conceição	INIC	2003	COP	Algarve	Torneio Regional de Iniciados	Lagos	01.05	1
42,40	Daniela Pereira	INIC	2003	CPPEA	Setúbal	Campeonato Reg. Iniciados - 6ª Jorn	Setúbal	03.06	4
42,52	Fabiana Lucart	INIC	2004	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	2 S 1
42,54	Petra Ferreira	INIC	2004	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	3 S 1
42,68	Núria Ramos	INIC	2003	NSLF	Guarda	Provas Extra	Guarda	28.04	1
42,96	Mariana Freire	INIC	2004	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	15.07	3
43,13	Inês Dantas	INIC	2003	PLF	Braga	Regional de Iniciados	Arcos Valdevez	21.06	Extra
43,22	Filipa Ferreira	INIC	2004	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	01.07	1
43,24	Marta Lobo	INIC	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	2 S 2
43,38	Matilde Almeida	INIC	2004	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	4 S 1
43,50	Ana Lopes	INIC	2004	CRDS	Algarve	Torneio Regional de Iniciados	Lagos	01.05	2
43,53	Beatriz Neves	INIC	2004	SFRAA	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (AL)	27.05	2 S 1
43,55	Jéssica Barros	INIC	2004	CAAV	V. Castelo	Regional de Iniciados	Arcos Valdevez	21.06	4
43,66	Diana Pereira	INIC	2003	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	19.05	1
43,73	Sofia Silva	INIC	2004	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	5 S 1

43,85

4.000m Marcha

RN: 19,20,7

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
22,27,43	Andreia Carvalho	INIC	2003	GACV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	19.05	1
22,37,83	Carolina Ataíde	INIC	2004	CATUNES	Algarve	Torneio Regional de Iniciados	Lagos	01.05	1
22,47,63	Marta Faria	INIC	2004	GDE	Madeira	Torneio Olímpico Jovem - A	Ribeira Brava	05.05	1
23,19,15	Constança Silva	INIC	2004	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	19.05	2

24.01,05	Cristina Rosário	INIC	2004	GDC	Setúbal	Campeonato Reg. Iniciados - 6ª Jor	Setúbal	02.06	1
24.23,46	Marta Dias	INIC	2003	CDQ	Algarve	Torneio Regional de Iniciados	Lagos	01.05	2
24.32,45	Luisa Catanho	INIC	2003	ADRAP	Madeira	Torneio Olimpico Jovem - A	Ribeira Brava	05.05	2
24.42,18	Rafaela Santos	INIC	2003	GDPCD	Setúbal	Campeonato Reg. Iniciados - 6ª Jor	Setúbal	02.06	2
25.15,46	Daniela Gonçalves	INIC	2003	CATUNES	Algarve	Torneio Regional de Iniciados	Lagos	01.05	3
25.34,13	Mariana Mestre	INIC	2004	COP	Algarve	Torneio Regional de Iniciados	Lagos	01.05	4
26.27,89	Ana Catanho	INIC	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	30.06	3
27.20,97	Ana Pinto	INIC	2003	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	30.06	4
27.41,77	Miriam Cunha	INIC	2003	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	30.06	5
28.07,41	Beatriz Gonçalves	INIC	2003	ACDSJS	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	1
28.10,98	Mariana Serrão	INIC	2003	ACDSJS	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	2
28.16,75	Sara Andrade	INIC	2004	CAT	Terceira	Torneio Olimpico Jovem	Angra Heroismo	28.04	1
26.02,69	Leonor Severino	INIC	2003	CPP	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	30.06	1
29.30,15									

4Km Marcha estrada

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
21.33	E Inês Mendes	INIC	2003	CNRM	Santarém	Torneio Nacional Marchador Jovem	Quarteira	04.02	1
22.12	E Andreia Carvalho	INIC	2003	GACV	Leiria	Torneio Nacional Marchador Jovem	Quarteira	04.02	2
23.34	E Carolina Ataíde	INIC	2004	CATUNES	Algarve	Torneio Nacional Marchador Jovem	Quarteira	04.02	3
25.11	E Irina Martins	INIC	2004	CAG	Lisboa	Torneio Nacional Marchador Jovem	Quarteira	04.02	4
25.23	E Marta Dias	INIC	2003	CDQ	Algarve	Torneio Nacional Marchador Jovem	Quarteira	04.02	5
25.23	E Lara Bernardo	INIC	2004	CDQ	Algarve	Torneio Nacional Marchador Jovem	Quarteira	04.02	6
25.33	E Miriam Fernandes - STP	INIC	2004	CAG	Lisboa	Torneio Nacional Marchador Jovem	Quarteira	04.02	7
25.52	E Mariana Serrão	INIC	2003	ACDSJS	Porto	Torneio Nacional Marchador Jovem	Quarteira	04.02	8
26.14	E Mariana Mestre	INIC	2004	COP	Algarve	Torneio Nacional Marchador Jovem	Quarteira	04.02	9
26.26	E Valentina Cantea	INIC	2004	CAG	Lisboa	Torneio Nacional Marchador Jovem	Quarteira	04.02	10
26.32	E Daniela Gonçalves	INIC	2004	CATUNES	Algarve	Torneio Nacional Marchador Jovem	Quarteira	04.02	11
26.50	E Marina Fernandes - STP	INIC	2004	CAG	Lisboa	Torneio Nacional Marchador Jovem	Quarteira	04.02	12
29.05	E Carolina Pinheiro	INIC	2004	CDQ	Algarve	Torneio Nacional Marchador Jovem	Quarteira	04.02	13
29.25									

COMPRIMENTO

RN: 5,82

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
5,35	-2,2	Lurdes Oliveira	INIC	2004	UCE	Coimbra	Tetratlo Técnico Distrital	Pombal	16.06	TET
5,33	0,3	Maria Andrade	INIC	2003	VTSC	Braga	Apuramento Nacional Gimnasiada 2018	Lisboa (I)	09.02	3 t
5,33	0,5	Carolina Coutinho	INIC	2003	LAVRA	Porto	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lousada	28.04	1
5,28	0,3	Maria Andrade					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	7
5,27	1,9	Elin Barros - STP	INF	2005	GDC	Setúbal	Tetratlo Distrital	Almada	19.05	TET
5,19	1,1	Maria Andrade					Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	7 t
5,17	pc	Maria Andrade					Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	TRI
5,16	-0,4	Carolina Coutinho					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	27.05	3 t
5,16	0,1	Carolina Coutinho					Torneio Olímpico Jovem Regional	Braga	09.06	1
5,16	1,0	Lurdes Oliveira					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	10 t
5,15	-1,0	Maria Andrade					Campeonato Inter Escolas	Braga	14.04	2 t
5,15	0,6	Maria Andrade					Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lousada	28.04	4
5,15	1,4	Carolina Coutinho					Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	8 t
5,14	0,0	Maria Andrade					Torneio Olímpico Jovem Regional	Braga	09.06	2
5,13	0,0	Maria Andrade					Provas de Preparação	Braga	08.04	1
5,12	2,0	Beatriz Farinha	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Lisboa (AL)	03.06	2 t
5,11	0,3	Ana Oliveira	INIC	2003	EBMDS	Lisboa	Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	9 t
5,11	-1,0	Carolina Coutinho					Meeting de Atletismo do Porto	Porto	01.05	1
5,10	0,9	Lurdes Oliveira					Campeonato Distrital de Juvenis	Pombal	02.06	1 t
5,09	2,0	Carolina Coutinho					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	1
5,07	0,6	Teresa Abade	INIC	2004	AEAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	20.05	3 t
5,06	0,0	Carolina Maio	INIC	2003	AGV	Viseu	Campeonato Nacional Escolar Inic	Braga	29.06	1
5,05	1,1	Marta Araújo	INIC	2003	CAOV	V. Castelo	Torneio Atleta Completo	Viana do Castelo	07.04	HEP
5,00	pc	Sofia Lavreshina	INIC	2003	ACV	Leiria	Triatlo Técnico de Iniciados	Pombal	07.01	TRI
5,00	-1,9	Elena Furk	INIC	2003	ACM-A	Terceira	Jogos das Ilhas	Catânia - ITA	24.05	5
4,97	pc	Margarida Patrício	INIC	2004	AEAC	Santarém	Triatlo Inter Associações	Alpiarça	25.02	1
4,97	-0,1	Joana Gameiro	INIC	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	20.05	1
4,96	-1,6	Francisca Carvalho	INIC	2003	CFOD	Porto	Meeting de Atletismo do Porto	Porto	01.05	2
4,96	1,9	Maria Neto	INIC	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (AL)	27.05	1
4,95	1,9	Mariana Ndlate	INIC	2003	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico Distrital	Almada	03.02	TRI
4,93	1,7	Joana Dias	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (AL)	27.05	3
4,93	0,0	Beatriz Cruz	INIC	2003	CBFF	Coimbra	Torneio Olímpico Jovem Regional	Braga	09.06	4
4,93	0,0	Inês Mendes	INIC	2003	CNRM	Santarém	Campeonato Nacional Escolar Inic	Braga	29.06	3

4,91	0,8	Catarina Sá	INIC	2003	GDE	Madeira	Campeonato Jovem de Inverno	Ribeira Brava	20.01	3
4,91	-1,0	Carina Mendes	INIC	2003	ESCMOV	Porto	Meeting de Atletismo do Porto	Porto	01.05	Extra
4,87	2,0	Maria Rodrigues	INF	2005	CDCNAV	Porto	Triatlo Técnico Jovem	Póvoa de Varzim	10.02	TRI
4,85	-1,3	Inês Marques	INIC	2003	GCAD	C. Branco	Torneio de Encerramento	Castelo Branco	11.07	1
4,84	0,1	Matilde Silva	INIC	2004	AFIS	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	15.07	1
4,83	pc	Ashley Nhunga - ANG	INIC	2003	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Juvenis	Pombal	02.06	3 t
4,82	1,6	Beatriz Correia	INIC	2003	GDG	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	12.05	1
4,76	1,7	Francisca Antunes	INIC	2003	GDUC	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Guimarães	20.05	1
4,76	-0,5	Lara Geirinhas	INF	2005	ACRDBC	C. Branco	Torneio de Encerramento	Castelo Branco	11.07	1
4,75	1,6	Alessandra Silva	INIC	2003	CCDR	Braga	Provas de Preparação	Braga	08.04	2
4,75	0,0	Mariana Campos	INIC	2004	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Olímpico Jovem Regional	Angra Heroismo	19.05	2
4,74	-1,3	Lara Rego	INIC	2004	CAM-VC	V. Castelo	Tetratlo Jovem Nacional	Viana do Castelo	07.07	TET
4,73	0,0	Inês Rafael	INIC	2003	SAF	Setúbal	Torneio Olímpico Jovem Regional	Braga	09.06	10
4,73	-2,4	Catarina Soares	INF	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Infantis	Pombal	23.06	1
4,72	pc	Madalena Raposo	INIC	2003	JDN	Beja	Triatlo Inter Associações	Alpiarça	25.03	TRI
4,71	0,9	Catarina Azevedo	INIC	2003	CNMAIA	Porto	Fase Distrital Desporto Escolar	Maia	17.03	1
4,71	1,8	Alice Finisterra	INIC	2004	ADREP	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	12.05	2
4,71	1,4	Madalena Velez	INIC	2004	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	20.05	6 t

4,71

QUADRUPLO SALTO

RN: 13,76

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
13,33	0,2	Lara Rego	INIC	2004	CAM-VC	V. Castelo	Regional de Iniciados	Arcos Valdevez	21.06	1
13,00	2,0	Flávia Silva	INIC	2004	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	1
12,75	1,7	Francisca Carvalho	INIC	2003	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	2
12,67	1,0	Flávia Silva					Provas Extra	Lousada	07.04	1
12,65	0,7	Inês Vicente	INIC	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	31.05	1
12,64	1,4	Marta Marques	INIC	2004	ACPV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	3
12,57	0,7	Matilde Silva	INIC	2004	AFIS	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	14.07	1
12,49	1,2	Francisca Ferreira	INIC	2003	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	4
12,42	1,3	Sofia Queirós	INIC	2004	OGADD	V. Castelo	Regional de Iniciados	Arcos Valdevez	21.06	2
12,24	0,2	Ana Fernandes	INF	2005	CAB	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Guimarães	19.05	1 t
12,10	0,7	Marina Gomes	INIC	2003	AFIS	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	14.07	2
12,08	1,3	Inês Afonso	INIC	2004	ACFR	Porto	Provas Extra	Lousada	07.04	2
12,02	-1,2	Catarina Sá	INIC	2003	GDE	Madeira	Olímpico Jovem - Jornada D	Ribeira Brava	26.05	1
11,93	0,1	Lara Barros	INIC	2004	OGADD	V. Castelo	Regional de Iniciados	Arcos Valdevez	21.06	3
11,90	1,8	Susana Rosa	INIC	2004	CDCNAV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	5
11,86	2,0	Bárbara Santos	INIC	2004	AMONT	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Guimarães	19.05	2
11,82	0,0	Lara Rodrigues	INIC	2003	CSJSC	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	14.07	5
11,79	2,0	Catarina Vieira	INIC	2003	CSGAIA	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	6
11,77	-0,7	Catarina Pinto	INIC	2003	GDE	Madeira	Olímpico Jovem - Jornada D	Ribeira Brava	26.05	2
11,75	1,1	Tatiana Soares	INIC	2004	EAT	Porto	Provas Extra	Lousada	07.04	4
11,75	1,7	Teresa Brandão	INIC	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	7
11,74	0,0	Ana Araújo	INIC	2003	PLF	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Guimarães	19.05	3
11,74	0,9	Beatriz Moreno	INIC	2003	CAOV	V. Castelo	Regional de Iniciados	Arcos Valdevez	21.06	4
11,63	-1,2	Sofia Freitas	INIC	2003	AJS	Madeira	Olímpico Jovem - Jornada D	Ribeira Brava	26.05	3
11,61	1,2	Leonor Viamonte	INIC	2004	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Guimarães	19.05	4
11,53	0,1	Filipa Ferreira	INIC	2004	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	01.07	1
11,34	1,1	Carolina Almeida	INIC	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	31.05	2
11,29	1,2	Mariana Pinto	INIC	2004	ACRDE	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	14.07	7
11,14	0,0	Joana Rocha	INIC	2004	CSGAIA	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	9
11,11	0,7	Alina Hristea - ROU	INIC	2004	EBMDS	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	31.05	3
11,07	0,0	Inês Dantas	INIC	2003	PLF	Braga	Regional de Iniciados	Arcos Valdevez	21.06	Extra

11,05

ALTURA

RN: 1,79

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1,63	Elena Furk	INIC	2003	ACM-A	Terceira	Torneio Olímpico Jovem Regional	Angra Heroismo	20.05	1
1,58	Elena Furk					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	1
1,58	Elena Furk					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	2 t
1,57	Elena Furk					Campeonato de Inverno de Juvenis	Angra Heroismo	06.01	1 t
1,56	Sofia Lavreshina	INIC	2003	ACV	Leiria	Campeonato Reg. Centro D Escolar	Marinha Grande	05.05	1
1,55	Carina Mendes	INIC	2003	ESCMOV	Porto	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lousada	28.04	1
1,55	Carina Mendes					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	4 t
1,54	Alba Barrientos - ESP	INIC	2003	NSLF	Guarda	Campeonato Regional Escolar Cadete	Valladolid - ESP	19.05	2
1,54	Marta Araújo	INIC	2004	CAOV	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	16.06	1
1,54	Elena Furk					Jogos das Ilhas	Catânia - ITA	24.05	1

1,54		Marta Araújo				Tetratlo Jovem Nacional	Viana do Castelo	07.07	TET	
1,53		Matilde Silva	INIC	2004	AFIS	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	14.07	1
1,53		Mariana Gomes	INIC	2003	AFIS	Aveiro	Campeonato Nacional Escolar Inic	Braga	30.06	1
1,53		Marta Araújo				Regional de Juvenis	Viana do Castelo	27.05	1	
1,53		Sofia Lavreshina				Apuramento Nacional Gimnasiada 2018	Lisboa (I)	08.02	2 t	
1,53	pc	Sofia Lavreshina				Campeonato de Iniciados - 2ª Jornada	Pombal	25.02	1	
1,52		Sofia Lavreshina				Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	3	
1,51		Marta Lameira	INIC	2003	VFC	Setúbal	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lisboa (I)	19.04	1
1,51		Catarina Gomes	INIC	2003	SLB	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (I)	20.05	HEP
1,50		Marta Castro	INIC	2003	SLB	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	2
1,50		Inês Mendes	INIC	2003	CNRM	Santarém	Olímpico Jovem Regional 2018	Abrantes	13.05	1 t
1,49		Tamara Antunes	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (AL)	27.05	2
1,47		Maria Andrade	INIC	2003	VTSC	Braga	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	4
1,47		Carolina Ferreira	INF	2005	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	14.07	3 t
1,46		Jéssica Pires	INIC	2003	AES	Guarda	Campeonato Desporto Escolar	Guarda	18.04	1
1,46		Marta Marques	INIC	2004	ACPV	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Maia	13.05	2
1,46		Teresa Branco	INIC	2003	SCP	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (I)	20.05	2
1,46		Lara Duarte	INIC	2004	CAOB	Leiria	Olímpico Jovem distrital	Marinha Grande	13.05	2
1,46		Rafaela Santos	INF	2005	ACPV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	1 t
1,45		Jéssica Varela	INIC	2004	AABV	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	29.04	1
1,44	pav	Elin Barros - STP	INF	2005	GDC	Setúbal	Torneio de Salto Altura em Sala	Laranjeiro	11.03	1
1,43		Luana Soares	INIC	2004	SCP	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (I)	20.05	3
1,42		Ana Reis	INIC	2004	JV	Leiria	Olímpico Jovem distrital	Marinha Grande	13.05	3
1,42		Stela Franco	INIC	2004	ACB-L	Leiria	Torneio Atleta Completo	Marinha Grande	26.05	HEP
1,42		Margarida Santos	INF	2005	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital de Infantis	Pombal	23.06	1
1,41		Marta Faria	INIC	2004	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	01.07	1

1,41

VARA

RN: 3,45

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2,35	Sara Pereira	INIC	2004	AJS	Madeira	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	5 t
2,30	Joana Gameiro	INIC	2004	JV	Leiria	3º Meeting Jovem CAMG	Marinha Grande	31.05	1
2,30	Sara Pereira					Torneio de Preparação	Ribeira Brava	17.06	1
2,30	Sara Pereira					Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	30.06	1
2,20	Raissa Sousa - BRA	INF	2006	GDIS	Setúbal	Provas Extra	Almada	04.02	1
2,20	Joana Gameiro					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	7 t
2,15	Sara Pereira					Provas Extra	Ribeira Brava	02.06	1
2,10	Joana Rocha	INIC	2004	CSGAIA	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	27.05	3 t
2,10	Raissa Sousa					Taça Regional de Saltos	Setúbal	22.04	1
2,00	Marta Faria	INIC	2004	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Juvenis	Ribeira Brava	19.05	2 t
2,00	Catarina Pinto	INIC	2003	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	30.06	2
2,00	Joana Gameiro					Campeonato de Iniciados - 1ª Jornada	Pombal	04.02	1
2,00	Sara Pereira					Olímpico Jovem B e C	Ribeira Brava	12.05	1
2,00	Sara Pereira					Campeonato Regional de Juvenis	Ribeira Brava	19.05	3 t
2,00	Joana Rocha					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	1
2,00	Raissa Sousa					Provas Extra	Setúbal	14.07	1
2,00	Marta Faria					Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	30.06	3
1,95	Emília Matos	INIC	2004	UFCT	Santarém	Campeonato Distrital de Juvenis	Pombal	02.06	2 t
1,90	Ema Paulo	INIC	2003	CAMG	Leiria	Campeonato de Iniciados - 1ª Jornada	Pombal	04.02	2
1,90	Ema Paulo					3º Meeting Jovem CAMG	Marinha Grande	31.05	2
1,85	Laura Fernandes	INIC	2003	AJS	Madeira	Olímpico Jovem B e C	Ribeira Brava	12.05	2
1,80	Maria João Abreu	INIC	2003	ACV	Leiria	Campeonato de Iniciados - 1ª Jornada	Pombal	04.02	3
1,80	Maria Junqueiro	INIC	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (AL)	27.05	1

1,75

PESO (3 kg)

RN: 14,19

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
12,91	Mariana Marques	INIC	2004	SCA	Santarém	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lisboa (I)	19.04	1
12,82	Leticia Lopes	INIC	2004	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	3 t
12,62	Leticia Lopes					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	1
12,50	Leticia Lopes					Campeonato Regional de Juvenis	Lagoa	12.05	1 t
12,37	Leticia Lopes					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	1
12,29	Mariana Marques					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	2
12,21	Mariana Marques					Campeonato Nacional Escolar Inic	Braga	30.06	1
12,09	Leticia Lopes					Torneio Olímpico Jovem	Faro	28.01	1
12,09	Mariana Marques					Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	19.05	1 t
12,08	Leticia Lopes					Circuito Meetings Algarve - 2ª prova	Faro	07.01	1

11,94		Mariana Marques				Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	5 t	
11,90		Mariana Marques				Olímpico Jovem Regional 2018	Abrantes	12.05	1	
11,83		Letícia Lopes				Torneio Regional de Iniciados	Lagos	06.05	1	
11,64	Inês Abreu		INIC	2003	AJS	Madeira	Torneio de Preparação	Funchal	16.06	1
11,63		Inês Abreu					Provas Extra	Funchal	02.06	1
11,60		Inês Abreu					Provas Extra	Funchal	14.07	1
11,33	Catarina Cardoso		INIC	2003	ACM-A	Terceira	Campeonato Regional de Juvenis	Ponta Delgada	14.07	1 t
11,23	Júlia Ferreira		INIC	2003	CAP	Porto	Jornada de Lançamentos 6	Cerveira	04.07	1
11,17		Inês Abreu					Torneio Olímpico Jovem - A	Funchal	05.05	1
11,12		Inês Abreu					Campeonato Regional de Juvenis	Funchal	19.05	2 t
11,09	Carolina Coutinho		INIC	2003	LAVRA	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	21.04	2 t
11,05		Catarina Cardoso					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	7 t
11,05		Carolina Coutinho					Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lousada	28.04	2 t
10,98	Lara Silva		INIC	2004	SCP	Lisboa	Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	3
10,97		Mariana Marques					Tetratlo Jovem Regional 2018	Abrantes	31.05	TET
10,87		Júlia Ferreira					Jornada de Lançamentos 7	Cerveira	12.07	2
10,84		Inês Abreu					Campeonato Regional de Iniciados	Funchal	30.06	1
10,80		Catarina Cardoso					Torneio Olímpico Jovem Regional	Angra Heroísmo	19.05	1
10,76	Filipa Afonso		INIC	2003	AEAC	Santarém	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	Extra
10,76	pc	Mariana Marques					Triatlo Técnico de Pista Coberta	Alpiarça	17.02	TRI
10,74		Filipa Afonso					Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	19.05	3 t
10,69		Carolina Coutinho					Torneio Regional Lançamentos Jovens	Porto	10.03	1
10,67		Inês Abreu					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	2
10,64		Carolina Coutinho					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	26.05	2 t
10,62		Carolina Coutinho					Torneio Olímpico Jovem Regional	Maia	12.05	1
10,60		Carolina Coutinho					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	17.06	1
10,59		Catarina Cardoso					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	3
10,57		Inês Abreu					Provas Extra	Funchal	12.05	1
10,56	pc	Mariana Marques					Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	20.01	1
10,55		Filipa Afonso					Olímpico Jovem Regional 2018	Abrantes	12.05	2
10,53		Júlia Ferreira					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	26.05	3 t
10,48	Margarida Oliveira		INIC	2004	AESB	Porto	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lousada	28.04	4 t
10,43	Mariana Sanches		INIC	2003	CTMVPA	Vila Real	Campeonato Provas Combinadas	Vila Real	03.02	TRI
10,36	Inês Oliveira		INIC	2003	EBMDS	Lisboa	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lisboa (I)	19.04	5 t
10,15	Carolina Caseiro		INIC	2004	JV	Leiria	Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	15.07	5 t
10,13	Núria Gomes		INIC	2003	SCRD	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Lisboa (AL)	02.06	1 t
9,99	Francisca Ferreira		INIC	2003	MAC	Porto	Campeonato Nacional Escolar Inic	Braga	30.06	2
9,81	Sara Naia		INIC	2003	EBSM	Aveiro	Campeonato Escolar CLDE Aveiro	Vagos	20.04	1
9,77	Carolina Nolasco		INIC	2003	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	14.07	1
9,76	Raquel Gomes		INIC	2004	JV	Leiria	Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	15.07	6 t
9,73	Andreia Vicente		INIC	2003	AJS	Madeira	Provas Extra	Funchal	20.04	1
9,65	Catarina Sousa		INIC	2004	CBF	Algarve	Tetratlo Jovem Nacional	Viana do Castelo	07.07	TET
9,63	Elena Furk		INIC	2003	ACM-A	Terceira	Triatlo Técnico Regional dos Açores	Cidade da Horta	27.01	TRI
9,52	Inês Guerra		INIC	2003	MAC	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	21.04	5 t
9,47	Eliana Pereira		INIC	2003	MAC	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	21.04	6 t

9,45

DISCO (0,750 kg)

RN: 50,64

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
34,76	Júlia Ferreira	INIC	2003	CAP	Porto	Provas Extra	Lousada	30.06	1
34,32	Letícia Lopes	INIC	2004	CDQ	Algarve	Torneio Regional de Iniciados	Lagos	01.05	1
34,13		Letícia Lopes				Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	2
33,30		Júlia Ferreira				Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	1
33,20	Inês Abreu	INIC	2003	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Funchal	01.07	1
33,06		Inês Abreu				Olímpico Jovem B e C	Funchal	13.05	1
32,40		Inês Abreu				Provas Extra	Funchal	20.04	1
31,99	Francisca Veiga	INIC	2003	AMONT	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Guimarães	20.05	1
31,76		Júlia Ferreira				Torneio Internacional de Lançamentos	Cerveira	06.05	1
31,47	Lara Silva	INIC	2004	SCP	Lisboa	Jornada de Lançamentos 1	Lisboa (AL)	02.05	1
31,44		Júlia Ferreira				3º Meeting Jovem CAMG	Marinha Grande	31.05	1
30,56	Eliana Pereira	INIC	2003	MAC	Porto	3ª Noite Quente	Porto	18.07	1
30,49		Eliana Pereira				Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	2
30,39		Lara Silva				Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	3
30,34	Inês Florêncio	INIC	2003	JV	Leiria	Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	4
30,06		Francisca Veiga				Provas de Preparação	Braga	14.04	1
30,05		Júlia Ferreira				Meeting de Atletismo do Porto	Porto	01.05	1
29,79		Francisca Veiga				Campeonato Lançamentos de Inverno	Guimarães	03.02	1
29,56	Mariana Marques	INIC	2004	SCA	Santarém	Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	5

29,30		Lara Silva				Provas de Preparação	Lisboa (AL)	17.03	1	
28,98		Catarina Flor	INF	2005	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	3 t
28,47		Catarina Cardoso	INIC	2003	ACM-A	Terceira	Taça Dr. Luís Sousa	Angra Heroísmo	17.02	1
26,28		Joana Pereira	INIC	2003	CSGAIA	Porto	Meeting de Atletismo do Porto	Porto	01.05	3
26,09		Beatriz Monteiro	INIC	2003	CSGAIA	Porto	Provas de Preparação Lançamentos	Porto	24.02	3
25,73		Rita Paciência	INIC	2004	CDAA	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	01.07	1
25,69		Inês Guerra	INIC	2003	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	4
25,58		Carolina André	INIC	2004	CAMG	Leiria	3º Meeting Jovem CAMG	Marinha Grande	31.05	2
24,97		Sofia Silva	INIC	2004	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	5
24,86		Raquel Gomes	INIC	2003	JV	Leiria	Jornadas de Lançamentos - Etapa 5	Leiria	19.07	1
24,74	1Kg	Filipa Afonso	INIC	2003	AEAC	Santarém	Campeonato Lançamentos Longos	Fátima	10.02	1 t
24,64		Beatriz Garcia	INIC	2003	SAF	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 2ª Jornada	Almada	04.02	1
23,94		Francisca Ferreira	INIC	2003	MAC	porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	6
23,76		Andreia Vicente	INIC	2003	AJS	Madeira	Olímpico Jovem B e C	Funchal	13.05	2
23,68		Ana Lourenço	INF	2005	CSGAIA	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	7 t
22,75										

MARTELO (3 kg)

RN: 54,64

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
44,44	Andreia Vicente	INIC	2003	AJS	Madeira	Torneio de Preparação	Funchal	16.06	2 t
43,73	Mariana Gonçalves	INIC	2004	ADCL	V. Castelo	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	5 t
43,10	Mariana Gonçalves					Jornada de Lançamentos 6	Cerveira	04.07	2
43,09	Andreia Vicente					Olímpico Jovem B e C	Funchal	12.05	1
42,61	Mariana Gonçalves					Jornada de Lançamentos 7	Cerveira	12.07	2
42,28	Mariana Gonçalves					Regional de Juvenis	Viana do Castelo	26.05	2 t
41,96	Mariana Gonçalves					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	25.02	4 t
41,46	Mariana Gonçalves					Jornada de Lançamentos 5	Cerveira	05.05	1
40,13	Mariana Gonçalves					Regional de Iniciados	Viana do Castelo	16.06	1
40,02	Andreia Vicente					Provas Extra	Funchal	05.05	2 t
38,24	Júlia Ferreira	INIC	2003	CAP	Porto	Torneio Internacional de Lançamentos	Cerveira	06.05	Extra
38,16	Anísia Freitas	INIC	2004	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Funchal	30.06	1
37,24	Andreia Vicente					Provas Extra	Funchal	28.04	1
36,86	Andreia Vicente					Provas Extra	Funchal	26.05	1
36,38	Eliana Pereira	INIC	2003	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	1
36,26	Andreia Vicente					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	8 t
36,11	Júlia Ferreira					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	26.05	1 t
36,02	Joana Pereira	INIC	2003	CSGAIA	Porto	Torneio Regional Lançamentos Jovens	Porto	10.03	1
35,72	Júlia Ferreira					Jornada de Lançamentos de Lovelhe-3	Cerveira	03.02	Extra
35,67	Júlia Ferreira					Dia do Martelo	Porto	01.05	1
35,63	Júlia Ferreira					Jornada de Lançamentos 5	Cerveira	05.05	Extra
35,48	Anísia Freitas					Provas Extra	Funchal	02.06	1
35,20	Anísia Freitas					Torneio de Preparação	Funchal	16.06	4 t
35,17	Catarina Flor	INF	2005	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	2 t
35,01	Eliana Pereira					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	9 t
34,94	Júlia Ferreira					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	25.02	9 t
34,90	Andreia Vicente					Campeonato Regional de Juvenis	Funchal	19.05	2 t
34,88	Júlia Ferreira					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	10 t
34,69	Júlia Ferreira					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	3
34,09	Eliana Pereira					Dia do Martelo	Porto	01.05	2
33,98	Letícia Lopes	INIC	2004	CDQ	Algarve	Torneio Regional de Iniciados	Lagos	06.05	1
31,60	Inês Guerra	INIC	2003	MAC	Porto	Torneio Regional Lançamentos Jovens	Porto	10.03	3
30,62	Beatriz Nascimento	INIC	2004	QFC	Setúbal	Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	31.05	1
30,26	Inês Florêncio	INIC	2004	JV	Leiria	Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	15.07	6 t
29,95	Carolina Caseiro	INIC	2004	JV	Leiria	Jornadas de Lançamentos - Etapa 5	Leiria	19.07	3 t
29,47	Catarina Cardoso	INIC	2003	ACM-A	Terceira	Campeonato de Iniciados	Angra Heroísmo	02.06	1
28,79	Beatriz Monteiro	INIC	2003	CSGAIA	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	26.05	6 t
28,74	Juliana Dantas	INF	2005	ADCL	V. Castelo	Regional de Iniciados	Viana do Castelo	16.06	2 t
28,50	Ana Lourenço	INF	2005	CSGAIA	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Guimarães	20.05	Extra
28,20	Taisa Silva	INIC	2004	CSM	Madeira	Provas Extra	Funchal	06.01	2
28,04	Filipa Afonso	INIC	2003	AEAC	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	01.07	1
27,81	Nicole Silva	INIC	2004	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Funchal	30.06	2
27,43	Carolina Costa	INIC	2003	CDP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	6
27,03	Aléxia Pereira	INF	2006	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	7 t
26,77	Rita Paciência	INIC	2004	CDAA	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	01.07	2
26,10	Catarina Azevedo	INIC	2004	CFOD	Porto	Dia do Martelo	Porto	01.05	
25,38	Francisca Oliveira	INIC	2004	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Juvenis	Funchal	19.05	5 t
24,90	Sofia Araújo	INIC	2004	CSGAIA	Porto	Torneio Regional Lançamentos Jovens	Porto	10.03	6
24,46	Soraia Domingos	INIC	2004	JDN	Beja	Campeonato Distrital de Iniciados	Castro Verde	16.06	1

24,46	Luana sousa	INIC	2003	JDAL	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	01.07	3
24,45									

DARDO (500 g)

RN: 40,38

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
38,05	Inês Custódio	INF	2005	NLUZES	Lisboa	Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	1 t
32,10	Joana Viveiros	INIC	2003	CSM	Madeira	Torneio de Verão	Ribeira Brava	07.07	1 t
31,86	Joana Viveiros					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	5 t
31,49	Joana Viveiros					Provas Extra	Funchal	12.05	1
31,21	Joana Viveiros					Olímpico Jovem - Jornada D	Funchal	26.05	1
31,02	Joana Viveiros					Campeonato Regional de Iniciados	Funchal	30.06	1
31,01	Sofia Barros	INIC	2003	CDQ	Algarve	Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	2
31,01	Joana Viveiros					Provas Extra	Funchal	07.04	1
30,89	Sofia Barros					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	1
30,62	Filipa Afonso	INIC	2003	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	7 t
30,51	Filipa Afonso					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	25.02	7 t
30,50	Joana Viveiros					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	2
29,55	Joana Viveiros					Campeonato Jovem de Inverno	Funchal	21.01	2
29,37	Filipa Afonso					Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	30.06	1
29,06	Filipa Afonso					Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	19.05	1 t
28,83	Filipa Afonso					Campeonato Lançamentos Longos	Fátima	10.02	2 t
28,75	Sofia Barros					Campeonato Regional de Juvenis	Lagoa	13.05	3 t
28,71	Joana Viveiros					Provas Extra	Funchal	10.02	1
28,37	Sofia Barros					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	10 t
28,33	Maria João Abreu	INIC	2003	ACV	Leiria	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	3
28,26	Joana Viveiros					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	25.02	11 t
28,21	Filipa Afonso					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	4
28,05	Maria João Abreu					Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	13.05	1
27,88	Inês Guerra	INIC	2003	MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Maia	13.05	1
27,66	Sofia Barros					Provas Extra	Faro	20.05	1
27,47	Sofia Barros					Torneio Regional de Iniciados	Lagos	01.05	1
27,16	Sofia Barros					Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	29.04	1
27,08	Leonor Viamonte	INIC	2004	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Guimarães	19.05	1
26,81	Filipa Afonso					Olímpico Jovem Regional 2018	Abrantes	13.05	1
26,74	Joana Viveiros					Provas Extra	Funchal	07.01	1
26,53	Catarina Sousa	INIC	2004	CBF	Algarve	Campeonato Regional de Juvenis	Lagoa	13.05	4 t
26,22	Carolina Barbosa	INIC	2004	ADCL	V. Castelo	Jornada de Lançamentos 6	Cerveira	12.07	2
26,08	Inês Guerra					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	27.05	4 t
25,96	Maria João Abreu					Tetratlo Técnico Distrital	Pombal	17.06	TET
25,92	Carolina Caseiro	INIC	2003	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Juvenis	Pombal	03.06	3 t
25,74	Carolina Barbosa					Torneio Internacional de Lançamentos	Cerveira	06.05	2
25,71	Carolina Caseiro					Torneio Atleta Completo	Marinha Grande	26.05	HEP
24,81	Catarina Sá	INIC	2003	CDFE	Aveiro	Campeonato de Lançamentos Inverno	Aveiro	03.02	1
24,20	Joana Rocha	INIC	2004	CSGAIA	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	1
24,03	Alina Hristea - ROU	INIC	2004	EBMDS	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (AL)	27.05	1
23,99	Eliana Pereira	INIC	2003	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	2
23,97	Bárbara Tavares	INIC	2003	CBPRT	Portalegre	Torneio Olímpico Jovem - 2ª jornada	Castelo de Vide	29.04	1
23,93	Beatriz Garcia	INIC	2003	SAF	Setúbal	Provas Extra	Almada	08.04	1
23,83	Francisca Ferreira	INIC	2003	MAC	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	27.05	5 t
23,16	Raquel Gomes	INIC	2003	JV	Leiria	Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	4
23,15	Inês Mendes	INIC	2003	CNRM	Santarém	Campeonato de Provas Combinadas	Rio Maior	05.05	HEP t

23,15

TETRATLO 1

Peso - 80m Barreiras - Altura - 800 metros

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2271	1,0	Maria Andrade [8,11-13,20-1,42-2.36,17]	INIC	2003	VTSC	Braga	Tetratlo Jovem Regional	Braga	15.06	1
2188	-1,8	Carolina Coutinho [10,23-13,16-1,34-2.48,91]	INIC	2003	LAVRA	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	14.04	1
2172	1,6	Marta Castro [7,51-13,95-1,39-2.29,961]	INIC	2003	SLB	Lisboa	Tetratlo Regional	Torres Vedras	05.05	1
2065	-2,4	Vitória Patrocínio	INIC	2004	JDAL	Santarém	Tetratlo Técnico Iniciados e Juvenis	Fátima	01.07	1
1913	0,3	Sofia Rodrigues	INIC	2004	GDD	Évora	Tetratlo Inter Associações	Évora	02.06	1
1899	1,6	Catarina Gomes	INIC	2003	SLB	Lisboa	Tetratlo Regional	Torres Vedras	05.05	2
1857	1,0	Ana Araújo	INIC	2003	AMONT	Braga	Tetratlo Jovem Regional	Braga	15.06	2
1846	1,0	Inês Dantas	INIC	2003	PLF	Braga	Tetratlo Jovem Regional	Braga	15.06	3

1838	-0,2	Carina Brito	INIC	2003	JDN	Beja	Tetratlo Jovem Distrital	Évora	30.06	1
1823	1,6	Taissa Bernardo	INIC	2003	SCP	Lisboa	Tetratlo Regional	Torres Vedras	05.05	3
1785	0,3	Jéssica Pires	INIC	2003	CCFB	Portalegre	Tetratlo Inter Associações	Évora	02.06	3
1742	2,0	Ana Fonseca	INIC	2004	AMCRS	Coimbra	Tetratlo Jovem Nacional	Viana do Castelo	07.07	10
1729	-1,8	Mariana Costa	INIC	2003	LAVRA	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	14.04	2
1710	1,6	Teresa Branco	INIC	2003	SCP	Lisboa	Tetratlo Regional	Torres Vedras	05.05	4
1680	-1,8	Marta Marques	INIC	2004	ACPV	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	14.04	3
1666	-1,8	Joana Rocha	INIC	2004	CSGAIA	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	14.04	4
1647	-1,2	Bárbara Tavares	INIC	2003	ACP	Portalegre	Torneio Tetratlo Jovem	Castelo de Vide	21.05	1
1642	-1,0	Marta Lameira	INIC	2003	VFC	Setúbal	Tetratlo Distrital	Almada	20.05	1
1626	1,1	Catarina Sousa	INIC	2003	CBF	Algarve	Tetratlo Jovem Regional	Lagoa	22.04	2
1613	1,7	Oriana Sousa	INF	2005	CDQ	Algarve	Tetratlo Jovem Regional	Lagoa	22.04	3 t
1613	-1,5	Catarina Vieira	INIC	2003	CSGAIA	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	14.04	5
1578	-0,2	Lúcia Diniz	INIC	2004	JDN	Beja	Tetratlo Jovem Distrital	Évora	30.06	2
1533	-1,5	Catarina Azevedo	INIC	2003	CFOD	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	14.04	6

1530

TETRATLO 2

80 metros - Comprimento - Peso - 800 metros

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2308	0,1	Lurdes Oliveira	INIC	2004	UCE	Coimbra	Tetratlo Técnico Nacional	Viana do Castelo	07.07	1
		[10,15-5,00-7,17-2.43,84]								
2298	1,0	Joana Dias	INIC	2003	SLB	Lisboa	Tetratlo Regional	Torres Vedras	05.05	1
		[10,28-4,89-8,38-2.46,36]								
2255	1,0	Lurdes Oliveira					Tetratlo Técnico Distrital	Pombal	16.06	1
		[10,18-5,35-6,41-2.52,76]								
2231	-0,3	Carolina Maio	INIC	2003	AGV	Viseu	Tetratlo Técnico Nacional	Viana do Castelo	07.07	2
		[10,40-4,65-8,52-2.44,86]								
2199	0,7	Lara Rego	INIC	2004	CAM-VC	V. Castelo	Tetratlo Técnico Nacional	Viana do Castelo	07.07	3
		[10,48-4,74-7,30-2.41,21]								
2155	-0,4	Inês Mendes	INIC	2003	CNRM	Santarém	Tetratlo Jovem Nacional	Viana do Castelo	07.07	4
		[11,16-4,54-8,20-2.32,87]								
2084	1,1	Ana Araújo	INIC	2003	PLF	Braga	Tetratlo Jovem Regional	Braga	13.06	1
2061	1,5	Joana Gameiro	INIC	2004	JV	Leiria	Tetratlo Técnico Distrital	Pombal	16.06	1
2033	1,6	Lara Rodrigues	INIC	2003	CSJSC	Aveiro	Tetratlo Distrital	Vagos	31.05	1
2028	1,4	Mariana Videira	INIC	2003	ACB-L	Leiria	Tetratlo Técnico Distrital	Pombal	16.06	2
2019	0,2	Vera Santos	INIC	2003	ACRC	Viseu	Tetratlo Jovem	Viseu	17.06	2
2002	0,8	Rita Figueira	INIC	2004	JDN	Beja	Tetratlo Jovem Nacional	Viana do Castelo	07.07	8
1969	1,3	Magali Melo	INIC	2003	CSJSC	Aveiro	Tetratlo Distrital	Vagos	31.05	2
1952	1,0	Mariana Tavares	INIC	2004	JDN	Beja	Tetratlo Jovem Distrital	Évora	30.06	2
1900	1,9	Catarina Stofell	INIC	2003	AEAC	Santarém	Tetratlo Jovem Regional 2018	Abrantes	31.05	2
1897	1,8	Bárbara Vieira	INIC	2003	CNRM	Santarém	Tetratlo Jovem Regional 2018	Abrantes	31.05	3
1896	1,5	Vitória Patrocínio	INIC	2004	JDAL	Santarém	Tetratlo Jovem Regional 2018	Abrantes	31.05	4
1872	1,6	Maria Vieira	INIC	2003	GRECAS	Aveiro	Tetratlo Distrital	Vagos	31.05	3
1855	0,7	Beatriz Cruz	INIC	2003	CBFF	Coimbra	Tetratlo Técnico Distrital	Pombal	16.06	2
1839	1,8	Margarida Patrício	INIC	2004	AEAC	Santarém	Tetratlo Jovem Regional 2018	Abrantes	31.05	5
1836	-0,1	Mariana Ndlate	INIC	2003	CPPEA	Setúbal	Tetratlo Jovem Nacional	Viana do Castelo	07.07	10
1833	-0,8	Inês Bettencourt	INIC	2004	JIV-SM	S. Miguel	Tetratlo Jovem Nacional	Viana do Castelo	07.07	11
1821	1,5	Madalena Velez	INIC	2004	GAF	Santarém	Tetratlo Jovem Regional 2018	Abrantes	31.05	6
1807	1,5	Leonor Viamonte	INIC	2004	VTSC	Braga	Tetratlo Jovem Regional	Braga	13.06	2
1794	-0,8	Carina Brito	INIC	2003	JDN	Beja	Tetratlo Distrital	Évora	15.04	Extra
1775	1,5	Inês Fernandes	INIC	2004	SCB	Braga	Tetratlo Jovem Regional	Braga	13.06	3
1772	1,4	Flávia Silva	INIC	2004	MAC	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	14.04	1
1765	-2,1	Sofia Rodrigues	INIC	2004	GDD	Évora	Tetratlo Distrital	Évora	15.04	1
1761	1,1	Sofia Rosado	INIC	2003	JDAL	Santarém	Tetratlo Jovem Regional 2018	Abrantes	31.05	8
1760	0,0	Ana Rita Lopes	INIC	2004	PCC	C. Branco	Tetratlo Jovem Nacional	Viana do Castelo	07.07	12
1758	0,5	Catarina Sousa	INIC	2004	CBF	Algarve	Tetratlo Jovem Nacional	Viana do Castelo	07.07	13
1750	0,0	Mariana Sanches	INIC	2003	CTMVPA	Vila Real	Tetratlo Jovem Regional	Vila Real	16.06	1
1750	-0,4	Bárbara Tavares	INIC	2003	ACP	Portalegre	Tetratlo Jovem Nacional	Viana do Castelo	07.07	14
1740	0,6	Maria João Abreu	INIC	2003	ACV	Leiria	Tetratlo Técnico Distrital	Pombal	16.06	3
1738	-3,1	Carina Mendes	INIC	2003	ESCMOV	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	14.04	2
1730	1,5	Teresa Abade	INIC	2004	AEAC	Santarém	Tetratlo Jovem Regional 2018	Abrantes	31.05	9
1726	-0,6	Leonor André	INIC	2004	AACC	Setúbal	Tetratlo Distrital	Almada	20.05	2
1721	-1,8	Madalena Raposo	INIC	2003	JDN	Beja	Tetratlo Distrital	Évora	15.04	Extra
1712	-1,8	Marta Lobo	INIC	2004	LAVRA	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	14.04	3
1694	-1,1	Daniela Pereira	INIC	2003	CDRR	Setúbal	Tetratlo Distrital	Almada	20.05	3
1692	-1,9	Diana Nascimento	INIC	2003	GDD	Évora	Tetratlo Jovem Nacional	Viana do Castelo	07.07	17
1689	1,8	Rosa Carinha	INIC	2003	CRE	Aveiro	Tetratlo Distrital	Vagos	31.05	5

1685	1,1	Alessandra Silva	INIC	2003	CCDR	Braga	Tetratlo Jovem Regional	Braga	13.06	4
1684	1,6	Sara Jesus	INIC	2004	RDA	Aveiro	Tetratlo Distrital	Vagos	31.05	6
1681	-2,7	Francisca Carvalho	INIC	2003	CFOD	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	14.04	4
1670	1,9	Catarina Pereira	INIC	2004	UFCT	Santarém	Tetratlo Jovem Regional 2018	Abrantes	31.05	10
1654	1,1	Mariana Marques	INIC	2003	VTSC	Braga	Tetratlo Jovem Regional	Braga	13.06	5
1632	0,9	Beatriz Neves	INIC	2004	GAF	Santarém	Tetratlo Jovem Regional 2018	Abrantes	31.05	11
1629	-3,5	Bruna Oliveira	INIC	2003	ESCMOV	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	14.04	5

1600

HEPTATLO**80m Barreiras - Dardo - Altura // 80m - Comprimento - Peso - 800m**

RN: 4.899

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3703	1,9	Ashley Ngunga - ANG	INIC	2003	JV	Leiria	Torneio Atleta Completo	Marinha Grande	27.05	1
		[11,86-12,22-1,33-10,80-4,76-8,39-2.41,37]								
3684	0,7	Marta Lisboaeta	INIC	2004	CAOV	V. Castelo	Torneio Atleta Completo	Viana do Castelo	08.04	1
		[13,17-18,19-1,47-11,23-5,05-8,02-2.45,03]								
3611	1,7	Joana Gameiro	INIC	2004	JV	Leiria	Torneio Atleta Completo	Marinha Grande	27.05	2
		[12,63-13,81-1,39-10,68-4,84-6,64-2.42,27]								
3416	-0,7	Joana Dias	INIC	2003	SLB	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	15.04	1
		[14,34-15,68-1,40-10,34-4,80-7,86-2.54,85]								
3328	0,7	Vitória Patrocínio	INIC	2004	JDAL	Santarém	Final Distrital Atleta Completo	Vendas Novas	17.06	Extra
3241	-0,6	Maria Neto	INIC	2003	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	15.04	2
3221	1,3	Beatriz Correia	INIC	2003	GDG	Aveiro	Torneio Atleta Completo	Vagos	29.04	1
3221	0,7	Marta Castro	INIC	2003	SLB	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	15.04	3
3113	-0,7	Inês Bettencourt	INIC	2004	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Atleta Completo dos Açores	Ponta Delgada	22.04	1
3089	0,9	Carolina Caseiro	INIC	2004	JV	Leiria	Torneio Atleta Completo	Marinha Grande	27.05	4
3058	2,0	Matilde Silva	INIC	2004	AFIS	Aveiro	Torneio Atleta Completo	Vagos	29.04	2
3048	1,0	Ana Reis	INIC	2004	JV	Leiria	Torneio Atleta Completo	Marinha Grande	27.05	5
3035	1,8	Lara Rodrigues	INIC	2003	CSJSC	Aveiro	Torneio Atleta Completo	Vagos	29.04	3
2913	-1,1	Lara Rego	INIC	2004	CAM-VC	V. Castelo	Torneio Atleta Completo	Viana do Castelo	08.04	2
2906	1,9	Mariana Videira	INIC	2003	ACB-L	Leiria	Torneio Atleta Completo	Marinha Grande	27.05	6
2849	-1,2	Ana Araújo	INIC	2003	PLF	Braga	Torneio Atleta Completo	Viana do Castelo	08.04	Extra
2836	0,9	Catarina Gomes	INIC	2003	SLB	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	15.04	4
2818	1,3	Stélia Franco	INIC	2004	ACB-L	Leiria	Torneio Atleta Completo	Marinha Grande	27.05	7
2739	-2,3	Bárbara Tavares	INIC	2003	ACP	Portalegre	Torneio Distrital Atleta Completo	Elvas	15.04	1
2735	0,7	Joana Penela	INIC	2003	CAOV	V. Castelo	Torneio Atleta Completo	Viana do Castelo	08.04	3

2735

4 x 80 metros

RN: 39,05

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
40,44	C. Gomes - M. Neto - B. Farinha - J. Dias			AAL	Lisboa	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	1 S 3
40,69	C. Gomes - M. Castro - B. Farinha - J. Dias			SLB	Lisboa	Meeting José Custódio	Lisboa (AL)	20.06	1
40,92	S. Lavreshina -M. Abreu -A. Nhunga -M. Vieira			ADAL	Leiria	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	1 S 2
40,99	J. Pires - C. Maio - M. Abreu - L. Oliveira			DE Centro	-	Campeonato Nacional Escolar Inic	Braga	09.06	1
41,03	M. Junqueiro - M. Neto - L. Soares - S. Gomes			SCP	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (U)	19.05	1
41,27	M. Abreu -S. Lavreshina -A. Ngunga -M. Videira			ADAL	Leiria	3º Meeting Jovem CAMG	Marinha Grande	31.05	1
41,91	J. Varela-C. Pinheiro-M. Soromenho-E. Conceição			AALG	Algarve	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	2 S 3
41,96	L. Viamonte-M. Andrade -M. Marques -A. Silva			AAB	Braga	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	3 S 3
41,98	M. Araújo - J. Penela - J. Barros - L. Rego			AAVC	V. Castelo	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	4 S 3
42,04	M. Araújo - L. Barros - S. Queirós - L. Rego			EBMOLA	V. Castelo	Campeonato Nacional Escolar Inic	Braga	09.06	2
42,06	M. Pereira - B. Cruz - A. Fonseca - L. Oliveirra			ADAC	Coimbra	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	5 S 3
42,09	M. Patrício -T. Abade -C. Stoffel -M. Gonçalves			AEAC	Santarém	Olímpico Jovem Regional 2018	Abrantes	12.05	1
42,15	V. Nogueira - F. Silva - P. Ribeiro - C. Amaral			MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Maia	12.05	1
42,28	S. Queirós - L. Barros - M. Araújo - L. Rego			EBSMO	V. Castelo	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lousada	28.04	1 S 2
42,29	M. Lisboaeta -J. Penela -S. Queirós -M. Barbosa			CAOV	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	12.05	1
42,33	B. Gonçalves - B. Correia - M. Silva - E. Pais			AAA	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	2 S 2
42,38	M. Raposo - C. Brito - R. Figueira - M. Tavares			AABJ	Beja	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	1 S 1
42,56	M. Lisboaeta -J. Penela -S. Queirós -M. Barbosa			CAOV	V. Castelo	Campeonato de Estafetas	Viana do Castelo	19.07	1
42,64	I. Rafael - M. Valentão - M. Lameira - M. Ndlate			ASAS	Setúbal	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	6 S 3
42,67	J. Penela - M. Lisboaeta - L. Barros - L. Rego			EMOLA	V. Castelo	Campeonato Desporto Escolar	Viana do Castelo	14.04	1
42,70	I. Mendes - D. Embaló - M. Lameira - J. Dias			DE - LVT	-	Campeonato Nacional Escolar Inic	Braga	29.06	3
42,72	C. Mendes - A. Silva - F. Silva - M. Miguel			DE - Norte	-	Campeonato Nacional Escolar Inic	Braga	29.06	4
42,75	M. Patrício -T. Abade -I. Mendes -M. Gonçalves			AAS	Santarém	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	7 S 3
42,86	L. Viamonte -M. Pereira -M. Marques - A. Silva			AAB	Braga	2ª Noite Atlética de Braga	Braga	06.06	1
43,01	C. Amaral - F. Silva - A. Souza - M. Silva			MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	1 S 2
43,12	M. Assis -C. Coutinho -C. Mendes -B. Oliveira			AAP	Porto	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	8 S 3
43,28	B. Costa - G. Ribeiro - A. Finisterra - M. Tavares			ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital de Estafetas	Vagos	05.05	1

43,32	M. Faria - C. Sá - C. Pinto - F. Ferreira	GDE	Madeira	Campeonato de Estafetas	Ribeira Brava	22.04	1
43,39	J. Couto - C. Teixeira - I. Ramalho - A. Silva	AECCB	Braga	Campeonato Inter Escolas	Braga	14.04	1
43,40	M. Raposo - C. Brito - L. Diniz - M. Tavares	JDN	Beja	Campeonato Distrital de Iniciados	Odemira	26.05	1
43,40	A. Rodrigues - M. Brites - A. Ferreira - B. Cruz	EBMont	Coimbra	Campeonato Nacional Escolar Inic	Braga	29.06	5
43,50	D. Cardoso-M. Andrade-M. Marques-L. Viamonte	VTSC	Braga	Provas de Preparação	Braga	14.04	1
43,50	E. Furk - M. Fraga - M. Campos - V. Santos	Sel. Açores	-	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	3 S 2
43,52	C. Pinto - F. Ferreira - C. Sá - M. Faria	GDE	Madeira	Campeonato Jovem de Inverno	Ribeira Brava	21.01	1
43,58	S. Vieira - J. Ferreira - M. Abreu - S. Lavreshina	CLDE	Leiria	Campeonato Reg. Centro D Escolar	Marinha Grande	05.05	1 s 1
43,74	M. Melo -I. Oliveira -M. Rodrigues -L. Rodrigues	CSJSC	Aveiro	Campeonato Distrital de Estafetas	Vagos	05.05	2
43,74	D. Laranjeira - M. Brites - A. Ferreira - B. Cruz	AEMV	Coimbra	Campeonato Reg. Centro D Escolar	Marinha Grande	05.05	2 S 1
43,99	M. Santos - E. Guedes - S. Franco - M. Videira	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	19.05	1
44,01	R. Costa - M. Lameira - J. Silva - S. Silvestre	VFC	Setúbal	Campeonato Reg. Iniciados - 6ª Jom	Setúbal	03.06	1
44,09	C. Rebelo - I. Silva - F. Almeida - C. Maio	EGV	Viseu	Campeonato Reg. Centro D Escolar	Marinha Grande	05.05	3 S 1
44,10	F. Cabral - M. Garcia - M. Campos - V. Santos	AASM	S. Miguel	Torneio Olímpico Jovem Regional	Angra Heroísmo	19.05	1
44,14	D. Capitão - J. Barros - B. Neves - M. Velez	GAF	Santarém	Olímpico Jovem Regional 2018	Abrantes	12.05	2
44,21	B. Correia - B. Augusto - L. Caçoete - L. Oliveira	CLDE	Coimbra	Campeonato Reg. Centro D Escolar	Marinha Grande	05.05	1 S 2
44,19	C. Rocha - M. Lobo - M. Costa - C. Avezedo	CNMAIA	Lousada	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lousada	28.04	2 S 2
44,22	F. Almeida - R. Figueiredo - M. Sá - V. Santos	AAV	Viseu	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	4 S 2
44,25	V. Goucha - E. Silva - C. Silva - C. Soares	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	19.05	2
44,47	E. Furk - N. Neves - S. Andrade - S. Areias	AAIT	Terceira	Torneio Olímpico Jovem Regional	Angra Heroísmo	19.05	2

44,60

INVERNO E PISTA COBERTA

60 metros

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
8,16	-0,5	Eva Pais	INIC	2003	AFIS	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	25.04	1 S 5 t
8,17	pc	Joana Dias	INIC	2003	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (CAR)	20.01	1 EI 1 t
8,23	-0,4	Alice Finisterra	INIC	2004	ADREP	Aveiro	Torneio Águas de Luso	Luso	13.01	1 S 1
8,25	pc	Maria Neto	INIC	2003	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (CAR)	20.01	3 EI 1 t
8,26	-0,4	Eva Pais					Torneio Águas de Luso	Luso	13.01	2 S 1
8,26	1,6	Inês Almeida	INIC	2003	CDUL	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (CAR)	03.02	1 S 2
8,31	-0,3	Beatriz Farinha	INIC	2003	SLB	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (CAR)	03.02	1 S 1
8,31	pc	Marta Gonçalves	INIC	2003	AEAC	Santarém	Campeonato de Iniciados - 3ª Jornada	Pombal	18.03	Extra
8,34	-0,3	Leonor Ferreira	INIC	2004	MCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (CAR)	03.02	2 S 1
8,35	pc	Leonor Ferreira					Provas de Preparação	Lisboa (CAR)	20.01	1 EI 2 t
8,36	1,5	Mariana Ndlate	INIC	2003	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Iniciados de Inverno	Setúbal	06.01	1
8,38	-0,3	Margarida Patrício	INIC	2004	AEAC	Santarém	Provas extra	Lisboa (CAR)	03.02	Extra
8,44	1,2	Maria Barbosa	INIC	2003	CAOV	V. Castelo	Triatlo Jovem AAVC	Viana Castelo	10.02	TRI
8,44	pc	Marina Videira	INIC	2003	ACB-L	Leiria	Campeonato de Iniciados - 3ª Jornada	Pombal	18.03	2 S 3

8,45

60m Barreiras (0,76)

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
9,49	pc	Margarida Patricio	INIC	2003	AEAC	Santarém	Triatlo Inter Associações	Alpiarça	25.02	TRI
9,50	pc	Margarida Patricio					Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	TRI
9,52	pc	Ashley Nhunga - ANG	INIC	2003	JV	Leiria	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	TRI
9,53	pc	Ashley Nhunga					Triatlo Técnico de Iniciados	Pombal	07.01	TRI
9,58	pc	Ashley Nhunga					Campeonato de Iniciados - 2ª Jornada	Pombal	25.02	1 S 1
9,60	pc	Margarida Patricio					Campeonato de Iniciados - 3ª Jornada	Pombal	18.03	Extra
9,63	pc	Margarida Patricio					Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	20.01	1 F
9,76	pc	Margarida Patricio					Duato de Pista Coberta	Alpiarça	27.01	1 S 2
9,85	pc	Elena Furk	INIC	2003	ACM-A	Terceira	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	TRI
9,86	pc	Sofia Lavreshina	INIC	2003	ACV	Leiria	Triatlo Técnico de Iniciados	Pombal	07.01	TRI
9,90	pc	Francisca Ávila	INIC	2003	AEAC	Santarém	Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	20.01	2 F
9,91	pc	Marta Araújo	INIC	2004	EMOLA	V. Castelo	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	TRI
9,92	pc	Margarida Patricio					Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	20.01	1 EI 1
9,92	pc	Maria Miguel Andrade	INIC	2003	VTSC	Braga	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	TRI
9,95	pc	Alba Barrientos - ESP	INIC	2003	NSLF	Guarda	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	TRI
9,98	1,7	Carolina Coutinho	INIC	2003	LAVRA	Porto	Triatlo Técnico JOvem	Póvoa Varzim	10.02	TRI
10,12	pc	Beatriz Correia	INIC	2003	GDG	Aveiro	Campeonato de Iniciados - 2ª Jornada	Pombal	25.02	Extra
10,15	pc	Joana Gameiro	INIC	2004	JV	Leiria	Triatlo Técnico de Iniciados	Pombal	07.01	TRI
10,25	-1,1	Marta Lisboeta	INIC	2003	CAOV	V. Castelo	Triatlo Técnico AAVC	Viana Castelo	10.02	TRI
10,27	pc	Catarina Stoffel	INIC	2003	AEAC	Santarém	Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	20.01	1 EI 2
10,45	1,2	Catarina Sá	INIC	2003	GDE	Madeira	Campeonato Jovem de Inverno	Ribeira Brava	21.01	1

10,69	pc	Joana Ferreira	INIC	2003	ACV	Leiria	Campeonato de Iniciados - 3ª Jornada	Pombal	18.03	3
10,72	pc	Maria Abreu	INIC	2003	ACV	Leiria	Campeonato de Iniciados - 3ª Jornada	Pombal	18.03	4
10,76	pc	Bruna Santos	INIC	2003	JV	Leiria	Campeonato de Iniciados - 2ª Jornada	Pombal	25.02	1 S 2
10,87	0,3	Alessandra Silva	INIC	2003	AECCB	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Guimarães	06.01	TRI
10,87	1,9	Teresa Brandão	INIC	2004	LAVRA	Porto	Triatlo Técnico JOvem	Póvoa Varzim	10.02	TRI
10,87	pc	Ana Reis	INIC	2004	JV	Leiria	Campeonato de Iniciados - 2ª Jornada	Pombal	25.02	2 S 2
10,89	pc	Carolina Caseiro	INIC	2004	JV	Leiria	Campeonato de Iniciados - 2ª Jornada	Pombal	25.02	1 S 3
10,95										
9,99	SMV	Beatriz Correia	INIC	2003	GDG	Aveiro	Torneio Águas do Luso	Luso	14.01	1
10,94	SMV	Matilde Silva	INIC	2004	AFIS	Aveiro	Torneio Águas do Luso	Luso	14.01	2

TRIATLO

60m Barreiras - Peso - Comprimento

RN: 2.237

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1820	-0,1	Carolina Coutinho	INIC	2003	LAVRA	Porto	Triatlo Técnico Jovem	Póvoa Varzim	10.02	1
1775	pc	Carolina Coutinho					Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	1
1736	pc	Elena Furk	INIC	2003	ACM-A	Terceira	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	2
1732	pc	Maria Miguel Andrade	INIC	2003	VTSC	Braga	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	3
1708	pc	Ashley Nhunga	INIC	2003	JV	Leiria	Triatlo Técnico de Iniciados	Pombal	07.01	1
1701	0,4	Elena Furk					Triatlo Técnico Regional dos Açores	Cidade da Horta	27.01	1
1699	pc	Margarida Patricio	INIC	2004	AEAC	Santarém	Triatlo Inter Associações	Alpiarça	25.02	1
1615	pc	Sofia Lavreshina	INIC	2003	ACV	Leiria	Triatlo Técnico de Iniciados	Pombal	07.01	2
1599	pc	Margarida Patricio					Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	5
1590	pc	Margarida Patricio					Triatlo Técnico de Pista Coberta	Alpiarça	17.02	1
1586	pc	Marta Araújo	INIC	2004	EMOLA	V. Castelo	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	6
1546	pc	Francisca Ávila	INIC	2003	AEAC	Santarém	Triatlo Técnico de Pista Coberta	Alpiarça	17.02	2
1524	-0,6	Marta Lisboaeta	INIC	2003	CAOV	V. Castelo	Triatlo Técnico AAVC	Viana Castelo	10.02	1
1517	pc	Beatriz Correia	INIC	2003	GDG	Aveiro	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	7
1467	0,6	Catarina Sá	INIC	2003	GDE	Madeira	Triatlo Jovem 2018	Ribeira Brava	24.02	1
1458	pc	Joana Gameiro	INIC	2004	ACV	Leiria	Triatlo Técnico de Iniciados	Pombal	07.01	3
1457	pc	Inês Mendes	INIC	2003	CNRM	Santarém	Triatlo Técnico de Pista Coberta	Alpiarça	17.02	3
1434	pc	Alba Barrientos - ESP	INIC	2003	NSLF	Guarda	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	8
1405	-0,9	Mariana Cosra	INIC	2003	LAVRA	Porto	Triatlo Técnico Jovem	Póvoa Varzim	10.02	2
1395	pc	Vitória Patrocínio	INIC	2004	JDAL	Santarém	Triatlo Técnico de Pista Coberta	Alpiarça	17.02	4
1395	pc	Carolina Maio	INIC	2003	AGV	Viseu	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	
1367	pc	Marina Ndlate	INIC	2003	CPPEA	Setúbal	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	10
1346	0,4	Mariana Campos	INIC	2004	JIV-SM	S. Miguel	Triatlo Técnico Regional dos Açores	Cidade da Horta	27.01	2
1343	1,1	Catarina Sousa	INIC	2004	CBF	Algarve	Triatlo Técnico Jovem	Faro	10.02	1
1305	pc	Lurdes Oliveira	INIC	2004	UCE	Coimbra	Triatlo Jovem de Coimbra	Pombal	07.01	1
1304	-0,5	Ana Araújo	INIC	2003	PLF	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Póvoa Varzim	10.02	Extra
1304	pc	Catarina Sousa	INIC	2004	CBF	Algarve	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	11
1283	pc	Madalena Raposo	INIC	2003		Beja	Triatlo Inter Associações	Alpiarça	25.02	4
1275	pc	Catarina Marques	INIC	2003	GS	Coimbra	Triatlo Jovem de Coimbra	Pombal	07.01	2
1225	0,6	Francisca Carvalho	INIC	2003	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Jovem	Póvoa Varzim	10.02	3
1223	pc	Lurdes Oliveira	INIC	2004	UCE	Coimbra	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	12
1216	pc	Mariana Videira	INIC	2003	ACB-L	Leiria	Triatlo Técnico de Iniciados	Pombal	07.01	4
1205	pc	Rita Paciência	INIC	2004	CDA	Santarém	Triatlo Técnico de Pista Coberta	Alpiarça	17.02	5
1199	0,1	Inês Afonso	INIC	2004	ACFR	Porto	Triatlo Técnico Jovem	Póvoa Varzim	10.02	4
1190										
1297	SMV	Alessandra Silva	INIC	2003	AECCB	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Guimarães	06.01	2