

**OS MELHORES DO ANO 2018
JUNIORES FEMININOS**

Marcas de 1 de Janeiro a 31 de Agosto de 2018

José Costa

100 metros
CMJ: 11,80 / RN: 11,52

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
11,82	1,2	Beatriz Andrade	JUV	2001	SCUT	Lisboa	Olimpico Jovem Regional	Lisboa (U)	19.05	1 F
11,86	1,3	Catarina Lourenço	JUN	2000	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	1 EI 1 t
11,88	0,4	Catarina Lourenço					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	2 F t
11,96	0,2	Catarina Lourenço					Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	1 EI 2
11,96	2,0	Joana Carlos	JUN	1999	JV	Leiria	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Braga	21.07	3 t
11,98	1,5	Joana Carlos					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1 EI 3
11,99	1,5	Maria João Barbosa	JUV	2001	CCDR	Braga	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2 EI 3 t
12,01	0,6	Catarina Lourenço					Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	1 F
12,01	-0,9	Delphine Nkansa	JUV	2001	SLB	Lisboa	XXI Meeting de Salamanca	Salamanca -ESP	09.06	4 F t
12,03	0,0	Fatoumata Baldé - GBS	JUN	2000	AFS	Lisboa	Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	1 S 2
12,04	1,3	Catarina Lourenço					VI Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	31.05	2 t
12,05	1,3	Catarina Lourenço					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	2 EI 1 t
12,06	0,8	Catarina Lourenço					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2
12,06	0,8	Joana Carlos					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3 F
12,07	-0,7	Catarina Lourenço					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1 EI 4
12,11	-0,1	Catarina Lourenço					Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	21.07	1 t
12,12	0,4	Catarina Karas	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1 EI 1
12,12	0,5	Joana Carlos					Campeonato de Portugal	Leiria	07.07	4 F t
12,15	0,4	Joana Carlos					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	3 F t
12,17	-1,5	Catarina Lourenço					XXI Meeting de Salamanca	Salamanca -ESP	09.06	3 EI 2 t
12,18	1,4	Catarina Lourenço					Campeonato Reg Desporto Escolar	Lisboa (I)	19.04	1 EI 1
12,18	-0,2	Joana Carlos					Campeonato de Portugal	Leiria	07.07	3 EI 2 t
12,20	1,5	Catarina Lourenço					Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	3 S 1
12,22	-0,9	Catarina Lourenço					XXI Meeting de Salamanca	Salamanca -ESP	09.06	6 F t
12,22	0,0	Catarina Lourenço					Bauhaus Junioren Gala	Mannheim -GER	23.06	4 EI 4
12,23	0,9	Catarina Karas					Meeting de São João	Braga	20.06	6 F t
12,23	0,4	Fatoumara Baldé					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	5 F t
12,26	1,3	Joana Carlos					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	2 EI 1 t
12,28	1,9	Luisa Juiz	JUV	2002	MCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	3 F
12,30	1,9	Mafalda Pires	JUV	2002	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	4 F t
12,32	0,1	Gisela Cruz	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1 EI 2
12,33	0,8	Catarina Karas					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	5 F
12,34	1,6	Gisela Cruz					Campeonato Nacional Universitário	Lisboa (U)	26.05	1 F t
12,34	-0,6	Fatoumara Baldé					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	2 EI 2 t
12,34	0,6	Sara Seabra	JUV	2001	UCE	Coimbra	Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	3 F t
12,35	0,5	Rute Mota	JUN	1999	GAUB	Leiria	Campeonato de Portugal	Leiria	07.07	7 F t
12,35	1,6	Daniela Amaro	JUV	2001	GDC	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3 EI 5 t
12,38	0,6	Carina Silva	JUV	2001	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	4 F t
12,39	0,7	Ana Costa	JUV	2002	BFC	Porto	Apuramento Nacional Gimnasiada 2018	Lisboa (I)	08.02	2
12,40	1,9	Joana Palma	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	5 F
12,42	1,5	Jéssica Neto	JUN	1999	SCB	Braga	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	3 EI 2 t
12,42	2,0	Carmo Juiz	JUV	2002	MCP	Lisboa	Meeting Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	07.07	3 EI 1
12,47	0,1	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2 EI 2 t
12,52	-0,7	Fatoumata Diallo	JUN	2000	COP	Algarve	X Meeting Vitor Tavares	Faro	05.05	4 EI 2 t
12,53	1,5	Fátima Coutinho	JUN	1999	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	02.06	1 F
12,53	-0,7	Érica Grangeia	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2 EI 4
12,58	1,6	Milena Lucena	JUV	2002	GDE	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	26.05	1 PE 1 t
12,58	1,2	Carlota Ribeiro	JUV	2002	VTSC	Braga	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	3 EI 1 t
12,59	1,8	Beatriz Farinha	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	4 EI 4 t
12,60	1,1	Carolina Ribeiro	JUN	2000	GAF	Santarém	Campeonato de Portugal	Leiria	07.07	5 EI 1 t
12,67	0,0	Mariana Costa	JUV	2001	SCB	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Braga	26.05	3 EI 3
12,68	1,9	Joana Dias	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	8 F t
12,69	1,8	Sara Pereira	JUV	2002	SCP	Lisboa	Meeting Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	07.07	2 EI 2
12,73	1,8	Mariana Alves	JUV	2001	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	21.07	4 t
12,76	1,9	Eva Pais	INIC	2003	AFIS	Aveiro	CD Juvenis	Vagos	26.05	1 F t
12,78	2,0	Erna Carvão	JUV	2001	AJS	Madeira	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Braga	21.07	6 t

12,82	0,0	Inês Esteves	JUV	2002	SCB	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Braga	26.05	4 E I 3
12,83	0,3	Maria Neto	INIC	2003	SCP	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	4 S 6 t
12,83	2,0	Vera Monteiro	JUV	2002	RUNRIVER	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	26.05	1 E I 4
12,85	1,5	Joana Calçada	JUV	2002	MAC	Porto	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	5 E I 2 t
12,87	1,3	Mariana Araújo	JUV	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	2 E I 3
12,88	2,0	Tatiana Gonçalves	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Fátima	26.05	1 E I 1 t
12,89	1,9	Maria Inês Teixeira	JUV	2002	CAMG	Leiria	Meeting Jovem do ACV	Pombal	25.04	1 S 2
12,90	0,0	Rosa Djombate - GBS	JUV	2002	AFS	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	09.06	2 F t
12,91	1,6	Alina Humenyuk	JUN	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	6 E I 5
12,91	-0,4	Bruna Cruz	JUV	2001	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	16.06	3 PE 5 t
12,93	1,3	Sofia Ramos	JUN	2000	ACPV	Porto	1ª Noite Quente	Maia	30.05	4 S 2 t
12,93	-2,7	Dânia Furk	JUN	2000	ACM-A	Terceira	Campeonato Absoluto dos Açores	Ponta Delgada	14.07	1 t
12,93	1,2	Catarina Figueiredo	JUV	2002	SCP	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (U)	19.05	4 E I 2 t
12,94	1,6	Zélia Sousa	JUN	1999			Campeonato Nacional Universitário	Lisboa (U)	26.05	5 F t
12,96	0,0	Daniela Henriques	JUV	2001	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Juniores	Luso	19.05	1
12,96	-0,4	Sarta Sani - GBS	JUV	2002	JV	Leiria	Campeonato Absoluto de Leiria	Pombal	09.06	2 E I 2
12,97	0,1	Loanne Pinto	JUN	1999	SCB	Braga	1ª Noite Atlética	Braga	30.05	3 S 2 t
12,97	2,0	Lara Costa	JUV	2001	SCB	Braga	Tetratlo Jovem Regional	Braga	13.06	TET
12,97	1,8	Leonor Ferreira	INIC	2004	MCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	5 E I 4 t
12,97	0,0	Salete Almeida	JUV	2001	CARDES	Viseu	Campeonato Distrital de Juniores	Viseu	16.06	1 t
12,98	0,9	Patrícia Alminhas	JUN	2000	VFC	Setúbal	Torneio de Velocidade e Barreiras	Vendas Novas	07.04	Extra
12,99	-1,0	Bárbara Silva	JUN	1999	AJS	Madeira	Gold Gala Fernanda Ribeiro 2018	Maia	02.06	6 F t
12,99	1,9	Carolina Neves	JUV	2001	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Fátima	26.05	2 F t
13,00	1,3	Lara Rego	INIC	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	5 E I 3
13,02	0,0	Natacha Fonseca	JUN	2000	ACRC	Viseu	Campeonato Distrital de Juniores	Viseu	16.06	2
13,02	1,2	Vera Santos	INIC	2003	ACRC	Viseu	Campeonato Distrital de Juvenis	Viseu	31.05	1

13,02

200 metros

CMJ: 24,20 / RN: 23,26

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
24,03	0,2	Catarina Lourenço	JUN	2000	AFS	Lisboa	Campeonato do Mundo de Juniores	Tampere - FIN	13.07	5 EL 4
24,18	1,4	Catarina Lourenço					Campeonato de Clubes - Apuramento	Setúbal	17.06	1 t
24,20	1,3	Catarina Lourenço					Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	22.07	1 t
24,31	0,4	Catarina Lourenço					Bauhaus Junioren Gala	Mannheim -GER	24.06	4 S 4
24,46	0,2	Catarina Lourenço					Campeonato do Mundo de Juniores	Tampere - FIN	13.07	7 MF 3
24,49	0,1	Catarina Lourenço					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	1 F t
24,56	0,0	Catarina Lourenço					XXI Meeting de Salamanca	Salamanca -ESP	09.06	2 t
24,60	pc	Delphine Nkansa - BEL	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 S 4 t
24,63	-0,5	Beatriz Andrade	JUV	2001	SCUT	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1 s 3
24,78	1,4	Catarina Lourenço					Campeonato Distrital Sub 20	Fátima	27.05	Extra
24,78	0,5	Catarina Lourenço					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	1 E I 1 t
24,81	-0,8	Catarina Lourenço					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	2 S 3
24,86	pc	Catarina Lourenço					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 S 5 t
24,86	pc	Catarina Lourenço					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	1 S 3 t
25,00	pc	Fatoumata Diallo	JUN	2000	COP	Algarve	Campeonato Nac Esperanças Pc	Pombal	04.03	1 S 3 t
25,06	pc	Catarina Lourenço					Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	2 S 1 t
25,07	1,7	Joana Carlos	JUN	1999	JV	Leiria	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Braga	22.07	3 t
25,13	pc	Catarina Lourenço					Campeonato Nac Esperanças Pc	Pombal	04.03	1 s 4 t
25,19	pc	Fatoumata Diallo					Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	1 S 2 t
25,25	pc	Ana Costa	JUV	2002	BFC	Porto	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	1 S 4
25,32	0,6	Carmo Juiz	JUV	2002	MCP	Lisboa	Provas Extra	Torres Vedras	17.06	1
25,33	pc	Fatoumata Diallo					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	1 S 2 t
25,38	1,4	Carina Silva	JUV	2001	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital de Juniores	Fátima	27.05	1 S 2 t
25,46	-0,3	Maria João Barbosa	JUV	2001	CCDR	Braga	3ª Noite Atlética	Braga	11.07	1 S 1 t
25,55	pc	Érica Grangeia	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 S 3
25,58	0,5	Rute Mota	JUN	1999	GAUB	Leiria	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	4 F t
25,60	pc	Ema Camacho	JUN	2000	GDE	Madeira	Campeonato Nac Esperanças Pc	Pombal	04.03	1 S 2 t
25,66	1,6	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	27.05	2 S 2
25,83	1,3	Gisela Cruz	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	24.06	2 S 2 t
25,86	-0,7	Daniela Amaro	JUV	2001	GDC	Setúbal	Jornada Noturna de Almada	Almada	20.07	1 S 1 t
25,91	0,6	Lúisa Juiz	JUV	2002	MCP	Lisboa	Provas Extra	Torres Vedras	17.06	2
25,96	pc	Bárbara Silva	JUN	1999	AJS	Madeira	Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	3 S 2 t
26,01	1,3	Beatriz Gameiro	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	24.06	3 S 2 t
26,02	0,0	Fátima Coutinho	JUN	1999	CAM-VC	V. Castelo	Meeting Internacional da Guarda	Guarda	22.06	4 s 1 t
26,03	0	Jéssica Neto	JUN	1999	SCB	Braga	Meeting Internacional da Guarda	Guarda	22.06	5 s 1 t
26,16	1,6	Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	HEP
26,17	0,7	Beatriz Melo	JUN	2000	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	03.06	Extra
26,18	-1,1	Maria Neto	INIC	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Lisboa (AL)	02.06	2 S 3 t

26,19	-0,2	Joana Palma	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	2 S 2
26,21	1,6	Vera Santos	INIC	2003	ACRC	Viseu	Campeonato Distrital de Juvenis	Viseu	02.06	1 t
26,25	-0,3	Carolina Ribeiro	JUN	2000	GAF	Santarém	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	HEP
26,28	-1,1	Beatriz Farinha	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Lisboa (AL)	02.06	4 S 3
26,28	0,0	Carlota Ribeiro	JUV	2002	VRSC	Braga	3ª Noite Atlética	Braga	11.07	1 S 2 t
26,29	0,4	Salete Almeida	JUV	2001	CARDES	Viseu	Torneio Atleta Completo	Viseu	17.06	HEP
26,32	-0,5	Carina Paim	JUN	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	24.06	2 S 1 t
26,33	0,3	Loanne Pinto	JUN	1999	SCB	Braga	Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	03.06	1 F
26,48	pc	Francisca Silva	JUN	2000	SCB	Braga	Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	3 s 1 t
26,48	0,4	Margarida Figueiredo	JUV	2001	SVB	Viseu	Torneio Atleta Completo	Viseu	17.06	HEP
26,54	-0,2	Inês Santos	JUV	2002	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	3 S 2
26,62	0,8	Patrícia Alminhas	JUN	2000	VFC	Setúbal	Provas Extra	Setúbal	27.05	1 t
26,62	0,0	Sara Seabra	JUV	2001	UCE	Coimbra	Torneio de Pista	Coimbra	28.04	1 t
26,64	0,2	Dânia Furk	JUN	2000	ACM-A	Terceira	Campeonato de Portugal	Leiria	07.07	HEP

26,65

400 metros

CMJ: 55,00 / RN: 52,76

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
55,66	Ana Costa	JUV	2002	BFC	Porto	Campeonato da Europa de Juvenis	Gyor - HUN	05.07	2 E I 5	
55,71	Fatoumata Diallo	JUN	2000	COP	Algarve	X Meeting Vítor Tavares	Faro	05.05	2 S 2 t	
56,21	Fatoumata Diallo					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	2 t	
56,75	pc	Fatoumata Diallo				Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	2 S 3 t	
57,00	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato Absoluto do Algarve	Faro	26.05	1 t	
57,19	pc	Fatoumata Diallo				Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	10.02	1 S 3 t	
57,29	Carina Paim	JUN	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Europa Atl. Paralimpico	Berlim	22.08	1 t	
57,39	pc	Beatriz Andrade	JUV	2001	SCUT	Lisboa	Encontro Madrid - Lisboa	Madrid	10.02	1 FB
57,44	Fatoumata Diallo					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1 S 3	
57,52	pc	Fatoumata Diallo				Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	3 S 4	
57,56	Fatoumata Diallo					Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	5 S 2 t	
57,88	Fatoumata Diallo					Campeonato de Portugal	Leiria	07.07	5 S 2 t	
57,90	Fatoumata Diallo					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	2 S 2 t	
58,16	pc	Fatoumata Diallo				Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	17.02	1 S 2 t	
58,20	Patrícia Silva	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2 S 3	
58,24	pc	Fatoumata Diallo				Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	1 S 3 t	
58,41	Beatriz Gameiro	JUN	2000	SCP	Lisboa	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	1 S 1 t	
58,50	Patrícia Silva					Provas Extra	Lisboa (I)	01.05	2 S 2 t	
58,51	Beatriz Gameiro					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	4 S 2 t	
58,77	pc	Ema Camacho	JUN	2000	GDE	Madeira	Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	2 S 1 t
58,82	Margarida Silva	JUN	2000	VFC	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1 S 2	
58,96	pc	Catarina Lourenço	JUN	2000	AFS	Lisboa	Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	17.02	2 S 2 t
59,01	Ema Camacho					Campeonato Regional de Juniores	Ribeira Brava	02.06	1	
59,05	Beatriz Rebelo	JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	2	
59,07	Beatriz Gameiro					XXI Meeting de Salamanca	Salamanca -ESP	09.06	1 S 1 t	
59,13	Beatriz Gameiro					Campeonato Distrital Sub 20	Fátima	26.05	Extra	
59,14	Matilde Reis	JUV	2002	SCUT	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1 S 1 t	
59,24	Mariana Machado	JUN	2000	SCB	Braga	1ª Noite Atlética	Braga	30.05	1 t	
59,30	Mafalda Marques	JUV	2001	SLB	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	6 t	
59,37	Carmo Juiz	JUV	2002	MCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (I)	11.07	2 S 2 t	
59,53	Loanne Pinto	JUN	1999	SCB	Braga	1ª Noite Atlética	Braga	30.05	2 t	
59,58	Ana Ferreira	JUV	2002	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Juniores	Ribeira Brava	02.06	2 t	
59,59	Edna Bernardino	JUV	2001	GDSD	Lisboa	Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	3 t	
59,83	Francisca Silva	JUN	2000	SCB	Braga	Meeting de São João	Braga	20.06	1 S 1	
59,85	Catarina Neiva	JUV	2001	SAF	Setúbal	Campeonato de Clubes de Verão	Almada	08.07	1 PE 1 t	
59,91	Inês Farias	JUV	2001	COP	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2 S 2 t	
60,00	Margarida Veiga	JUV	2002	SLB	Lisboa	Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	4 t	
60,00	Rosa Djombate - GBS	JUV	2002	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	21.07	2 t	
60,19	Lara Costa	JUV	2001	SCB	Braga	Meeting de São João	Braga	20.06	2 S 1 t	
60,22	Telma Mendes	JUV	2002	COP	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3 S 2 t	
60,25	pc	Sofia Almeida	JUV	2002	RDA	Aveiro	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1 S 2 t
60,25	Beatriz Peres	JUV	2002	SCB	Braga	Meeting de São João	Braga	20.06	3 S 1 t	
60,45	Cintia Silvestre - ANG	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2 S 1	
60,56	pc	Francisca Cantante	JUN	1999	UCE	Coimbra	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	3 S 3 t
60,70	Jerussa Semedo	JUV	2001	VTSC	Braga	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3 S 1 t	
60,76	Carolina Ribeiro	JUN	2000	GAF	Santarém	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	21.07	2 t	
60,79	Laura Ramos	INIC	2002	JV	Leiria	Provas de Preparação	Lisboa (I)	11.07	3 S 2 t	
60,96	Joana Palma	JUV	2001	CBF	Algarve	X Meeting Vítor Tavares	Faro	05.05	2 S 1 t	
60,98	Beatriz Silva	JUV	2002	SAF	Setúbal	Provas Extra	Almada	19.05	1 S 2 t	
61,31	Inês Santos	JUV	2002	CPPEA	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Setúbal	14.07	1 t	

61,48	pc	Nádia Lourenço	JUN	2000	CDRR	Setúbal	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	1 S 1 t
61,60		Dânia Furk	JUN	2000	ACM-A	Terceira	Torneio Olímpico Jovem	Angra Heroísmo	29.04	1 t
61,86		Diana Ginjeira	JUN	1999	AFIS	Aveiro	3ª Noite Quente	Porto	18.07	2 t
61,86		Ana Oliveira	JUV	2002	AFIS	Aveiro	Torneio de Vagos	Vagos	07.07	2
61,91		Margarida Machado	JUN	1999	SCB	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	14.07	1 S 2 t
62,04	pc	Gisela Cruz	JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	1 S 4 t
62,13	pc	Catalina Turcu	JUN	2000	BNSC	Beja	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	1 S 9 t
62,17		Mariana Fernandes	JUV	2001	SLB	Lisboa	Meeting Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	07.07	5 S 3 t
62,20		Ana Luísa Pedrosa	JUN	1999	ACV	Leiria	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	31.05	2 t
62,20		Mariana Ferreira	JUV	2002	ADREP	Aveiro	Torneio de Vagos	Vagos	07.07	3
62,22		Matilde Reis	JUV	2002	SCUT	Lisboa	Provas Extra	Torres Vedras	16.06	2 S 2 t
62,28		Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	02.06	3 S 1 t
62,36		Sofia Castanhas	JUN	2000	SLB	Lisboa	Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	6
62,36		Luana Crisóstomo	JUN	2000	SLB	Lisboa	Torneio de Encerramento	Guarda	15.07	Extra
62,36		Clara Azevedo	JUV	2002	GDE	Madeira	Campeonato Absoluto da Madeira	Ribeira Brava	14.07	4 t
62,43		Joana Veiga	JUV	2001	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (I)	11.07	5 S 2 t
62,49	pc	Alina Humenyuk - UKR	JUN	2000	JV	Leiria	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	2 S 4 t
62,50										

800 metros

CMJ: 2.08,70 / RN: 2.02,89

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.06,45	Patrícia Silva	JUN	1999	SLB	Lisboa	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	02.06	1 t
2.06,97	Mariana Machado	JUN	2000	SCB	Braga	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	02.06	2 t
2.07,28	Patrícia Silva					Bauhaus Junioren Gala	Mannheim -GER	23.06	4
2.09,00	Patrícia Silva					X Meeting Vítor Tavres	Faro	05.05	3 t
2.09,12	Patrícia Silva					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Braga	22.07	3 t
2.10,04	Mariana Machado					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Braga	22.07	4 t
2.10,69	Patrícia Silva					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1 S 3
2.10,82	Mariana Machado					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	2 S 2 t
2.11,05	Patrícia Silva					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	2 S 2 t
2.11,52	Mariana Machado					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 S 4
2.12,21	Beatriz Rodrigues	JUN	1999	SCP	Lisboa	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	02.06	6 t
2.12,58	Mariana Machado					Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	2 t
2.12,81	Margarida Silva	JUN	2000	VFC	Setúbal	Campeonato de Portugal	Leiria	08.07	4 S 2 t
2.13,90	Patrícia Silva					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	2 S 4
2.13,94	Beatriz Pereira	INIC	2004	MAC	Porto	2ª Noite Atlética de Braga	Braga	06.06	Extra
2.14,19	Beatriz Rodrigues					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	3 S 4
2.14,20	Margarida Silva					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	2 S 3
2.14,74	Sofia Almeida	JUV	2002	RDA	Aveiro	Campeonato Distrital de Juniores	Luso	14.01	1
2.14,75	Margarida Silva					Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	03.06	1
2.14,87	Beatriz Rodrigues					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	1 t
2.14,88	Margarida Silva					Campeonato Absoluto dde Lisboa	Lisboa (AL)	24.06	Extra
2.14,96	Carla Rodrigues	JUV	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	3 S 3 t
2.15,17	Beatriz Rodrigues					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	4 S 3
2.15,29	Margarida Silva					Provas Extra	Torres Vedras	17.06	1 t
2.15,57	Matilde Reis	JUV	2002	SCUT	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagps	01.07	5 S 3 t
2.15,59	Edna Bernardino	JUV	2001	GDS	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1 S 1
2.15,66	Patrícia Silva					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	1 S 9 t
2.15,69	Beatriz Rodrigues					X Meeting Vítor Tavres	Faro	05.05	5 t
2.15,77	Inês Borba	JUV	2002	VFC	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	6 S 3 t
2.15,91	Margarida Silva					Campeonato Absoluto de Setúbal	Setúbal	15.07	2 t
2.16,09	Mariana Machado					Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	17.06	1 t
2.16,57	Ana Marinho	INIC	2003	EAROS	Braga	3ª Noite Atlética	Braga	11.07	2
2.16,83	Mafalda Marques	JUV	2001	SLB	Lisboa	Olímpico Jovem Distrital	Lisboa (U)	19.05	1
2.17,02	Joana Veiga	JUV	2001	SLB	Lisboa	Olímpico Jovem Distrital	Lisboa (U)	19.05	2
2.17,23	Rita Figueiredo	INIC	2003	GDR	Viseu	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	2 S 1 t
2.17,71	Margarida Raimundo	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	1 S 1 t
2.17,96	Francisca Cantante	JUN	1999	UCE	Coimbra	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	11.02	3 S 1 t
2.18,01	Beatriz Rebelo	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato de Clubes - Apuramento	Setúbal	17.06	1 t
2.18,28	Beatriz Cruz	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	3 S 1
2.18,34	Joycelene Barros	JUV	2001	ADNO	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	4 S 4 t
2.18,95	Mariana Regalo	JUV	2001	MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	4 S 2
2.19,16	Laura Ramos	JUV	2002	JV	Leiria	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	2 S 2 t
2.19,32	Maria Carvalho	JUN	1999	MAC	Porto	1ª Noite Atlética	Braga	30.05	3 t
2.19,43	Beatriz Rios	INIC	2003	AMONT	Braga	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	4
2.19,68	Inês Cunha	JUN	1999	CNRM	Santarém	Campeonato de Portugal	Leiria	08.07	5 S 1 t
2.20,01	Ana Nunes	JUN	1999	ADL-P	Porto	Campeonato Nacional Universitário	Pombal	17.03	3 t
2.20,09	Mariana Ferreira	JUV	2002	ADREP	Aveiro	Torneio de Encerramento	Vagos	28.07	2

2.20,22	Ana Pedrosa	JUN	1999	ACV	Leiria	Campeonato de Portugal	Leiria	08.07	7 S 1 t
2.20,24	Edna Vidigal	JUn	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	10.06	2 S 2
2.20,28	Ana Ferreira	JUV	2002	GDE	Madeira	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1 S 1 t
2.20,51	Beatriz Fernandes	JUV	2002	EAROS	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Braga	26.05	2
2.20,55	Sara Duarte	JUN	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	15.07	Extra
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
2.21,33	pc Ana Costa	JUV	2002	BFC	Porto	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	2 s 2
2.21,56	Joana Midão	JUV	2001	UDV	Porto	Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	03.06	2 t
2.21,74	pc Cátia Pereira	JUV	2001	ACDC	Setúbal	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 S 1 t
2.21,88	pc Lara Ribeiro	JUV	2002	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	3 S 2
2.22,29	pc Fatoumata Diallo	JUN	2000	COP	Algarve	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	6 t
2.22,43	pc Sofia Duarte	JUV	2001	CAOB	Leiria	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	4 S 2
2.22,43	Bárbara Neiva	JUV	2001	SAF	Setúbal	Provas de Preparação	Torres Vedras	28.01	1
2.22,45	pc Catalina Turcu	JUN	2000	BNSC	Beja	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	2 S 1
2.22,50	pc Catarina Neiva	JUV	2001	SAF	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	03.06	3 t

2.22,50

1.500 metros

CMJ: 4.27,00 / RN: 4.14,9

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4.13,31	Mariana Machado	JUN	2000	SCB	Braga	Meeting Iberoamericano	Huleva - ESP	08.06	8 s 1 t
4.14,93	Mariana Machado					Campeonato do Mundo de Juniores	Tampere - FIN	15.07	4
4.15,58	Mariana Machado					Meeting de São João	Braga	20.06	1 t
4.17,90	Patrícia Silva	JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting Iberoamericano	Huleva - ESP	08.06	11 S 1 t
4.21,68	Mariana Machado					Campeonato do Mundo de Juniores	Tampere - FIN	13.07	4 El 1
4.21,77	Mariana Machado					Meeting Termal de Ourense	Ourense - ESP	12.05	1 t
4.24,04	Patrícia Silva					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	1 t
4.24,53	Mariana Machado					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Braga	21.07	1 t
4.24,57	Patrícia Silva					Campeonato do Mundo de Juniores	Tampere - FIN	13.07	10 EL 2
4.27,45	pc Mariana Machado					Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	1 t
4.28,07	Mariana Machado					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1 S 2
4.30,27	Beatriz Rodrigues	JUN	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2 S 2
4.31,12	Mariana Machado					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	1 t
4.31,78	Beatriz Rodrigues					Meeting Iberoamericano	Huleva - ESP	08.06	14 S 2 t
4.32,14	Inês Borba	JUV	2002	VFC	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3 S 2 t
4.32,17	Beatriz Rodrigues					2ª Noite Quente	Póvoa Varzim	27.06	2 t
4.32,25	Beatriz Rodrigues					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	2 t
4.32,70	Patrícia Silva					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	2 t
4.33,23	Beatriz Rodrigues					Meeting de São João	Braga	20.06	6 t
4.33,41	pc Mariana Machado					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1 S 2
4.36,20	Lia Lemos	JUV	2001	MAC	Porto	Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	16.06	1 t
4.36,29	pc Beatriz Rodrigues					Encontro Madrid - Lisboa	Madrid	10.02	2
4.37,32	Beatriz Rodrigues					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	2 t
4.37,46	Beatriz Rios	INIC	2003	AMONT	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Braga	27.05	1 t
4.37,66	Beatriz Rodrigues					Campeonato de Portugal	Leiria	07.07	9 t
4.38,61	Patrícia Silva					Encontro Madrid - Lisboa	Madrid	10.02	
4.39,22	Sara Duarte	JUN	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	4 S 2
4.39,23	Ana Marinho	INIC	2003	EAROS	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Braga	27.05	2 t
4.41,01	pc Beatriz Rodrigues					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	3 S 2
4.42,35	pc Patrícia Silva					Campeonato Nac Juniores p Coberta	Pombal	20.01	4 S 2
4.43,06	Sara Duarte					Provas Extra	Maia	17.06	2 t
4.43,17	Maria Carvalho	JUN	1999	MAC	Porto	Campeonato de Portugal	Leiria	07.07	11 t
4.43,19	Joana Veiga	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	5 S 2 t
4.43,46	Mariana Regalo	JUV	2001	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	6 S 2 t
4.43,53	Alexandra Canedo	JUV	2002	CDFE	Aveiro	Provas Extra	Maia	17.06	3 t
4.44,35	Beatriz Pereira	INIC	2004	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	1
4.44,50	pc Marta Lourenço	JUV	2001	MAC	Porto	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	3 S 2
4.45,65	Margarida Silva	JUN	2000	VFC	Setúbal	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	7 t
4.46,01	Margarida Raimundo	JUN	2000	SLB	Lisboa	Meeting Jovem Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	07.07	1
4.46,17	Matilde Reis	JUV	2002	SCUT	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (IU)	12.05	8 t
4.46,34	Inês Cunha	JUN	1999	CNRM	Santarém	VI Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	31.05	4 t
4.46,66	Beatriz Cruz	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	8 S 2 t
4.46,79	Ana Pedrosa	JUN	1999	ACV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1 S 1
4.48,26	Camila Gomes	JUV	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2 S 1 t
4.48,43	Eva Carvalho	JUN	1999	NSTN	Santarém	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3 S 1
4.49,52	Rita Miranda	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	4 S 1 t
4.51,65	Mariana Castanheira	JUN	1999	SCP	Lisboa	3ª Noite Quente	Porto	18.07	1 t
4.52,88	pc Mara Resende	JUN	2000	MAC	Porto	Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	17.02	4 t

4.53,08	pc	Laura Taborda	JUN	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	6 t
4.53,69	pc	Nádia Carvalho	JUV	2001	NSTN	Santarém	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	4 S 2
4.53,92		Sara Monteiro	JUN	1999	ADNO	Lisboa	Provas de preparação	Lisboa (AL)	07.04	1 t
4.53,98		Beatriz Guimarães	INIC	2004	MAC	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	26.05	2 S 2 t
4.54,70		Bárbara Neiva	JUV	2001	SAF	Setúbal	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lisboa (I)	19.04	4 t
4.54,80	man	Mónica Silva	JUN	2000	EASS	Braga	Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	3
4.55,68	pc	Sofia Duarte	JUV	2001	CAOB	Leiria	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	1 S 1
4.56,32		Lara Ribeiro	JUV	2002	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Fátima	26.05	3 t
4.56,83	pc	Maria Bernardo	JUN	1999	COP	Algarve	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	6 S 1 t
4.58,13		Mónica Costa	JUV	2001	AMONT	Braga	Apuramento Nacional Gimnasiada 2018	Lisboa (I)	08.02	2
4.58,52		Diana Santos	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Juniores	Fátima	26.05	3 t
4.58,73		Ana Silva	INIC	2003	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	3
4.58,83		Laura Santos	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	5 S 1 t
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										

3.000 metros

CMJ: 9.35,00 / RN: 8.56,33

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
9.44,76		JUV	2001	MAC	Porto	Campeonato da Europa de Juvenis	Gyor - HUN	06.07	11	
9.51,10	pc	Bárbara Neiva	JUV	2001	SAF	Setúbal	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	1
9.54,44	pc	Marta Lourenço	JUV	2001	MAC	Porto	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	3
10.12,53	pc	Mariana Vargem	JUV	2001	LCM-M	Madeira	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	4
10.15,26		Sara Duarte	JUN	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1
10.15,52		Sara Monteiro	JUN	1999	ADNO	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (U)	19.05	6 t
10.15,69	pc	Margarida Raimundo	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	2
10.15,97		Sara Duarte				1ª Noite Quente	Maia	31.05	4 t	
10.16,78		Sara Duarte				Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	10 t	
10.17,83		Mónica Silva	JUN	2000	VTSC	Braga	3ª Noite Atlética	Braga	11.07	2 t
10.17,92		Margarida Raimundo				Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	11 t	
10.18,44		Mónica Silva				Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	2	
10.19,53	pc	Inês Cunha	JUN	1999	CNRM	Santarém	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	3
10.20,85		Maria Bernardo	JUN	1999	COP	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	3
10.20,93	pc	Laura Taborda	JUN	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	11.02	6 S 1 t
10.25,88	pc	Mara Resende	JUN	2000	MAC	Porto	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	4
10.26,44		Fabiana Sousa	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	10.06	1
10.28,45		Camila Gomes	JUV	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	2
10.29,91		Alexandra Canedo	JUV	2002	CDFE	Aveiro	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	4
10.30,19		Rita Miranda	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	5
10.38,17	pc	Filipa Lopes	JUV	2002	UDV	Porto	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	8 t
10.42,38		Joana Veiga	JUV	2001	SLB	Lisboa	Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	2
10.47,32	pc	Mariana Castanheira	JUN	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	10 t
10.49,90		Mónica Costa	JUV	2001	AMONT	Braga	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	6
10.53,00		Tatiana Moura	JUV	2002	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	7
10.53,40		Beatriz Fernandes	JUV	2002	EAROS	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Braga	27.05	1
10.54,94		Tatiana Costa	JUV	2001	UDV	Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	8
10.55,98		Sofia Duarte	JUV	2001	CAOB	Leiria	Campeonato Distrital de Juvenis	Pombal	03.06	1
10.57,57		Gabriela Silva	JUV	2002	AJS	Madeira	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	9
10.58,37	pc	Maria Pedroso	JUN	2000	MAC	Porto	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	10
10.58,69	pc	Alice Oliveira	JUN	2000	MAC	Porto	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	11
11.02,16	pc	Inês Reis	JUN	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Universitário	Pombal	17.03	6 t
11.02,74		Telma Pinho	JUN	2000	CDFE	Aveiro	Torneio Cais do Moliço	Vagos	11.02	2 t
11.03,39		Cátia Pereira	JUV	2001	ACDC	Setúbal	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	5
11.03,40		Leila Semedo	JUV	2001	SCRD	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	10
11.03,05										

5.000 metros

CMJ: 16.40,00 / RN: 15.44,81

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
17.40,30	Sara Duarte	JUN	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	1 t	
17.52,67	Mónica Silva	JUN	2000	VTSC	Braga	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	3 t	
17.52,68	Sara Duarte					Meeting de São João	Braga	20.06	10 t	
18.16,67	Inês Cunha	JUN	1999	CNRM	Santarém	Troféu Ibérico	Braga	07.04	10 t	
18.26,41	Sara Duarte					Troféu Ibérico	Braga	07.04	13 t	
18.28,66	Soraia Tavares	JUN	1999	SCP	Lisboa	Troféu Ibérico	Braga	07.04	15 t	
18.27,50	man	Laura Taborda	JUN	1999	SCP	Lisboa	5º Meeting de Atletismo da Covilhã	Covilhã	14.04	1
18.44,91		Fabiana Sousa	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato de 5.000m e 10.000m	Almada	19.05	Extra
19.04,82		Inês Cunha				Campeonato de 5.000m e 10.000m	Rio Maior	05.05	1 t	

3.000m Obstáculos (0,76)

CMJ: 10.43,00 / RN: 10.28,04

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
11.10,15	Laura Taborda	JUN	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Universitário	Lisboa (U)	26.05	Extra
11.10,47	Laura Taborda					Meeting Iberoamericano	Huleva - ESP	08.06	13 t
11.26,89	Mara Resende	JUN	2000	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1
11.34,28	Laura Taborda					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2
11.35,22	Catarina Carmo	JUN	1999	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3
11.36,86	Catarina Carmo					Campeonato Nacional Universitário	Lisboa (U)	26.05	Extra
11.37,31	Catarina Carmo					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	3 t
11.42,92	Mara Resende					Campeonato de Portugal	Leiria	07.07	8 t
11.57,63	Mara Resende					Provas Extra	Maia	26.05	1 t
12.00,98	Alice Oliveira	JUN	2000	MAC	Porto	Provas Extra	Maia	05.05	1
12.01,92	Mara Resende					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	21.07	3 t
12.02,04	Alice Oliveira					Campeonato de Portugal	Leiria	07.07	10 t
12.02,41	Alice Oliveira					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	4
12.02,83	Eva Bento	JUN	2000	CASJ	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	5
12.05,10	Catarina Carmo					Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	03.06	1
12.05,92	Eva Bento					Campeonato de Portugal	Leiria	07.07	11 t
12.09,38	Daria Melnyk - UKR	JUN	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	5 t
12.12,01	Alice Oliveira					Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	16.06	2 t
12.15,06	Daria Melnyk					Campeonato de Portugal	Leiria	07.07	12 t
12.18,63	Alice Oliveira					Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	02.06	1
12.18,86	Mara Resende					Provas Extra	Maia	05.05	2 t
12.19,55	Carolina Escada	JUN	2000	GDD	Évora	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	21.07	1 t
12.20,85	Eva Bento					Campeonato Absoluto do Algarve	Faro	26.05	1 t
12.20,94	Daria Melnyk					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	6
12.21,85	Carolina Escada					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	7
12.22,67	Daria Melnyk					Campeonato de Clubes - Apuramento	Abrantes	16.06	3 t
12.23,80	Daria Melnyk					Campeonato Absoluto de Leiria	Pombal	10.06	1 t
12.27,12	Daria Melnyk					Campeonato Nacional Universitário	Lisboa (U)	26.05	Extra
12.30,84	Carolina Escada					Campeonato de Clubes - Apuramento	Setúbal	16.06	2 t
12.34,57	Carolina Escada					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	6 t
12.38,84	Catarina Carmo					Campeonato de Clubes de Verão	Almada	08.07	1 t
13.13,66	Eva Fernandes	JUN	2000	GCB	Bragança	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	14.07	2 t
13.17,80	Bárbara Sanros	JUN	2000	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	8
13.44,36	Rita Coelho	JUN	2000	CBF	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	9

13.58,05

100m Barreiras (0,84)

14,10 / RN: 13,41

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
13,90	-0,1	Marisa Carvalho	JUN	1999	SLB	Lisboa	Bauhaus Junioren Gala	Mannheim -GER	23.06	1 F B
14,01	1,4	Marisa Carvalho					Campeonato de Clubes - Apuramento	Setúbal	17.06	1 t
14,01	-0,4	Marisa Carvalho					Meeting de São João	Braga	20.06	2 t
14,04	0,7	Marisa Carvalho					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	1 F t
14,06	-0,3	Fatmata Baldé - GBS	JUN	2000	AFS	Lisboa	Campeonato de Portugal	Leiria	08.07	3 F t
14,06	-0,3	Marisa Carvalho					Campeonato do Mundo de Juniores	Tampere - FIN	13.07	6 E I 5
14,07	-0,2	Fatmata Baldé					Campeonato de Portugal	Leiria	08.07	1 E I 2 t
14,07	0,5	Marisa Carvalho					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Braga	22.07	2 t
14,07	-2,1	Marisa Carvalho					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1 F
14,10	-0,4	Marisa Carvalho					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1 E I 2
14,11	-0,3	Catarina Karas	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato de Portugal	Leiria	08.07	4 F t
14,13	0,8	Marisa Carvalho					XXI Meeting de Salamanca	Salamanca -ESP	09.06	5 E I 1 t
14,17	0,1	Marisa Carvalho					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	1 E I 2 t
14,19	1,0	Fatmata Baldé					Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	22.07	1 t
14,20	-0,5	Fatmata Baldé					XXI Meeting de Salamanca	Salamanca -ESP	09.06	2 F B t
14,22	-0,1	Marisa Carvalho					Bauhaus Junioren Gala	Mannheim -GER	23.06	3 E I 1
14,24	-0,2	Catarina Karas					Campeonato de Portugal	Leiria	08.07	3 E I 2 t
14,28	-0,1	Catarina Karas					Meeting Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	07.07	1
14,29	0,7	Fatmata Baldé					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	2 F t
14,36	0,7	Catarina Karas					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	3 F t
14,36	0,9	Fatmata Baldé					Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	24.06	4 F t
14,37	1,3	Catarina Karas					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	1 E I 1 t
14,38	-1,2	Marisa Carvalho					XXI Meeting de Salamanca	Salamanca -ESP	09.06	7 F t
14,40	-0,4	Catarina Karas					Meeting de São João	Braga	20.06	3 t

14,49	0,9	Bárbara Silva	JUN	1999	AJS	Madeira	1ª Noite Quente	Maia	30.05	1
14,51	-2,1	Catarina Karas					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	2 F
14,53	-0,5	Fatumata Baldé					XXI Meeting de Salamanca	Salamanca -ESP	09.06	3 E1 1 t
14,54	1,7	Bárbara Silva					Campeonato de Clubes - Apuramento	Ribeira Brava	17.06	1 t
14,55	-0,5	Fatumata Baldé					XXI Meeting de Salamanca	Salamanca -ESP	09.06	3 E1 3 t
14,57	-2,1	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	3 F t
14,59	1,4	Fatumata Baldé					Campeonato de Clubes - Apuramento	Setúbal	17.06	2 t
14,59	-0,7	Fatumata Baldé					Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	24.06	3 E1 1 t
14,61	-0,6	Fatumata Baldé					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1 E1 1
14,62	0,5	Bárbara Silva					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Braga	22.07	4 t
14,63	2,0	Bárbara Silva					2ª Noite Quente	Póvoa Varzim	27.06	1 t
14,66	-0,4	Catarina Karas					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	2 E1 2
14,69	-0,5	Catarina Karas					XXI Meeting de Salamanca	Salamanca -ESP	09.06	4 E1 3 t
14,73	-2,1	Fatumata Baldé					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	4 F
14,74	-0,4	Sara Moreira					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	3 E1 2 t
14,81	1,3	Juliana Brites	JUN	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	2 E1 1 t
14,85	-0,3	Bárbara Silva					Campeonato de Portugal	Leiria	08.07	4 E1 1 t
14,87	1,3	Fatumata Baldé					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	3 E1 1 t
14,90	-0,3	Carolina Ribeiro	JUN	2000	GAF	Santarém	Campeonato de Portugal	Leiria	08.07	5 E1 1 t
14,91	-0,2	Tatiana Silva	JUN	2000	GDE	Madeira	Campeonato de Portugal	Leiria	08.07	6 E1 2 t
14,91	0,7	Juliana Brites					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	7 F t
14,91	1,3	Bárbara Silva					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	4 E1 1 t
14,92	0,7	Sara Moreira					Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	17.06	2 S 2 t
14,96	-0,4	Bárbara Silva					Meeting de São João	Braga	20.06	5 t
14,96	-0,4	Bárbara Silva					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	4 E1 2
14,99	0,2	Tatiana Silva					Campeonato Absoluto da Madeira	Ribeira Brava	15.07	1 t
15,01	-0,3	Renata Rocha	JUN	1999	GDE	Madeira	Campeonato de Portugal	Leiria	08.07	6 E1 1 t
15,17	-2,1	Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	5 F t
15,91	-0,6	Ana Leite	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	6 E1 1 t
16,05	-0,5	Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	6 E1 2 t
16,06	1,4	Dânia Furk	JUN	2000	ACM-A	Terceira	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	HEP
16,12	-0,1	Sofia Castanhas	JUN	2000	SLB	Lisboa	Meeting Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	07.07	3
16,38	1,0	Mariana Truta	JUV	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	22.07	3 t
16,38	1,4	Ângela Costa	JUN	1999	CDRR	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	HEP
16,57	-0,1	Sofia Castanhas	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Distrital de Juniores	Febres	26.05	Extra
16,58	2,0	Ana Moreira	JUN	2000	ACPV	Porto	2ª Noite Quente	Póvoa Varzim	27.06	4 t
16,60	-0,7	Ema Carvão	JUV	2001	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	01.07	1 t
16,72	-1,7	Raquel Marques	JUN	1999	NLUZES	Lisboa	Campeonato de Provas Combinadas	Rio Maior	05.05	HEP
16,79	-0,4	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	7 E1 2 t
16,92	1,4	Beatriz Santos	JUN	2000	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	HEP
16,96	1,1	Berenice Vila	JUN	1999	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	22.07	5 t
16,89	-0,7	Luisa Ferrigento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (I)	20.05	2
17,14	0,9	Sofia Réma	JUN	1999	ACPV	Porto	1ª Noite Quente	Maia	30.05	3
17,30	0,7	Francisca Fernandes	JUV	2002	CCSJM	Aveiro	Campeonato Absoluto de Aveiro	Vagos	03.06	3 t
17,35	0,9	Maria Grácio	JUN	1999	LAVRA	Madeira	1ª Noite Quente	Maia	30.05	4
17,35	0,2	Daniela Cruz	JUV	2001	CAOV	V. Castelo	Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	03.06	3 t
17,39	0,2	Cláudia Teixeira	JUN	2000	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	03.06	4

17,40

400m Barreiras (0,76)

CMJ: 60,75 / RN: 57,93

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
60,97	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato da Europa de Juvenis	Gyor - HUN	06.07	2 E1 3
62,60	Fatoumata Diallo	JUN	2000	COP	Algarve	Campeonato de Portugal	Leiria	08.07	4 S 2 t
63,89	Cintia Silvestre - ANG	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1 S 2
64,49	Catarina Neiva	JUV	2001	SAF	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	2 S 2 t
66,01	Fatoumata Diallo					Circuito Meetings do Algarve - 5ª Prova	Lagoa	10.03	1
66,42	Dânia Furk	JUN	2000	ACAM-A	Terceira	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	1 S 1 t
66,47	Carina Silva	JUN	2000	JV	Leiria	Campeonato de Portugal	Leiria	08.07	2 S 1 t
66,57	Carina Silva					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	4 S 2 t
66,80	Mariana Fernandes	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	3 S 2 t
66,87	Cintia Silvestre					X Meeting Vítor Tavares	Faro	05.05	4 t
67,15	Cintia Silvestre					Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	24.06	1
67,25	Cintia Silvestre					Meeting de São João	Braga	20.06	6 t
67,43	Mafalda Marques	JUV	2001	SLB	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	02.05	2 t
68,01	Cintia Silvestre					Provas Extra	Torres Vedras	17.06	1
68,15	Sofia Castanhas	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1 S 1
68,24	Tatiana Silva	JUN	2000	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Juniores	Ribeira Brava	03.06	1
68,53	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	5 S 2 t

68,66	Tatiana Gonçalves	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Fátima	27.05	1
69,13	Zélia Sousa	JUN	1999	AABV	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	2 S 1
69,33	Catarina Figueiredo	JUV	2002	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (I)	11.07	3 t
69,51	Telma Mendes	JUV	2002	COP	Algarve	Campeonato Absoluto do Algarve	Quarteira	27.05	1 t
70,13	Beatriz Guilherme	JUV	2001	UFCT	Santarém	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	3 S 1 t
70,24	Jerussa Semedo	JUV	2001	VTSC	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	14.07	3 s 2 t
70,26	Nádia Lourenço	JUN	2000	CDRR	Setúbal	Campeonato de Clubes - Apuramento	Setúbal	17.06	2
70,47	Denise Semedo	JUV	2001	COP	Algarve	Campeonato Absoluto do Algarve	Quarteira	27.05	2 t
71,15	Sofia Rêma	JUN	1999	ACPV	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	14.07	1 s 1 t
71,50	Mariana Truta	JUV	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	4 S 1 t
71,66	Inês Gonzaga	JUN	2000	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	5 S 1
71,80	Raquel Oliveira	JUV	2002	AACC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	03.06	2 t
71,97	Inês Almeida	JUN	2000	SVB	Viseu	Campeonato Distrital de Juniores	Viseua	16.06	1

72,00

10.000m / 10 Km marcha (Pista e Estrada)

CMJ: 51.00,00 / RN: 45.17,7

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
48.30,47	Maria Bernardo	JUN	1999	COP	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1
48.33,25	Inês Reis	JUn	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2
48.50	Maria Bernardo					Campeonato do Mundo de Equipas	Taicang - CHN	06.06	14
48.51,51	Inês Reis					Campeonato do Mundo de Juniores	Tampere - FIN	14.07	19
49.07	Inês Reis					Grande Prémio de Marcha	Rio Maior	07.04	2
49.13	Joana Pontes	JUN	2000	GACV	Leiria	Grande Prémio de Marcha	Rio Maior	07.04	3
49.32,13	Maria Bernardo					Campeonato do Mundo de Juniores	Tampere - FIN	14.07	23
49.35,57	Maria Bernardo					Taça FPA de Marcha	Montemor Novo	17.03	1
49.52,87	Maria Bernardo					Circuito Meetings Algarve - 2ª prova	Faro	07.01	3 t
49.56	Maria Bernardo					Campeonato Nacional Marcha Estrada	Quarteira	04.02	1
50.03,0	Inês Reis					Campeonato Nacional Universitário	Lisboa (U)	26.05	1
50.16,33	Inês Reis					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	3 t
50.27	Joana Pontes					Provas Preparação	Porto de Mós	07.01	1
50.38	Joana Pontes					Campeonato Nacional Marcha Estrada	Quarteira	04.02	2
50.50	Joana Pontes					Campeonato do Mundo de Equipas	Taicang - CHN	06.06	21
50.50,15	Joana Pontes					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3
50.51,32	Joana Pontes					Taça FPA de Marcha	Montemor Novo	17.03	2
53.48,06	Catarina Santos	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	4 t
54.21	Inês Reis					Campeonato Nacional Marcha Estrada	Quarteira	04.02	3
54.35,99	Raquel Pimentel	JUV	2001	CFOD	Aveiro	Campeonato de Marcha em Pista	Vagos	28.04	Extra
56.40	Ângela Carvalho	JUN	2000	CNRM	Santarém	Provas Preparação	Porto de Mós	07.01	2
56.43,33	Margarida Sá	JUV	2002	CCDLF	C. Branco	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	6 t
56.53,29	Adriana Ornelas	JUV	2002	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	7 t
57.39,32	Andreia Reis	JUN	1999	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	7 t
58.22,64	Bruna Marques	JUV	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	8 t
58.26,73	Andreia Reis					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	9
59.01,1	Andreia Reis					Campeonato Nacional Universitário	Lisboa (U)	26.05	5 t
59.27,09	Sofia Marques	JUV	2002	COP	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	10 t
59.40	Ednice Barros	JUN	1999	COP	Algarve	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Quarteira	04.02	4
1:00.37,87	Catarina Santos	JUN	2000	ACDC	Setúbal	Taça FPA de Marcha	Montemor Novo	17.03	4
1:01.47	Bruna Colónia	JUN	1999	COP	Algarve	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Quarteira	04.02	7
1:01.52	Joana Matos	JUN	2000	NSLF	Guarda	Provas Preparação	Porto de Mós	07.01	3
1:03.03,55	Ana Santos	JUN	2000	GRECAS	Aveiro	Campeonato de Marcha em Pista	Vagos	28.04	2 t
1:03.08,04	Catarina Costa	JUV	2002	GACV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	12 t
1:03.12	Ana Santos	JUN	2000	GDM-VR	Vila Real	Campeonato Marcha em Estrada	Vila Nova Gaia	04.03	5 t
1:03.32	Ana Cruz	JUN	1999	MAC	Porto	Campeonato Marcha em Estrada	Vila Nova Gaia	04.03	6 t
1:03.46	Fatoumata Diallo	JUN	2000	COP	Algarve	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Quarteira	04.02	8

1:06.05

COMPRIMENTO

CMJ: 6,15 / RN: 6,52

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
6,12	pc	Marisa Carvalho	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1
6,00	1,1	Fatoumata Baldé - GBS	JUN	2000	AFS	Lisboa	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lisboa (I)	19.04	1
5,94	pc	Marisa Carvalho					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	2 t
5,93	0,0	Fatoumata Baldé					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1
5,92	pc	Fatoumata Baldé					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	2
5,90	pc	Marisa Carvalho					Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	2 t
5,87	pc	Fatoumata Baldé					Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	17.02	2 t
5,84	1,4	Fatoumata Baldé					Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	1
5,81	0,0	Fatoumata Baldé					XXI Meeting de Salamanca	Salamanca -ESP	09.06	2 t

5,77	pc	Patrícia Rodrigues	JUN	1999	SLB	Lisboa	Encontro Madrid - Lisboa	Madrid - ESP	10.02	1
5,73	pc	Fatoumata Baldé					Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	4 t
5,72	0,0	Fatoumata Baldé					Campeonato Nacional Escolar	Viseu	20.05	1
5,71	pc	Fatoumata Baldé					Meeting António Monteiro	Pombal	24.02	3 t
5,71	1,8	Catarina Lourenço	JUN	2000	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	2
5,70	pc	Fatoumata Baldé					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	4 t
5,70	0,0	Fatoumata Baldé					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	3 t
5,69	0,0	Érica Grangeia	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2
5,66	pc	Patrícia Rodrigues					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	5 t
5,66	1,3	Fatoumata Baldé					Campeonato de Clubes - Apuramento	Setúbal	16.05	1 t
5,66	1,4	Patrícia Rodrigues					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Braga	21.07	4 t
5,65	pc	Érica Grangeia					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	3
5,64	pc	Bárbara Silva	JUN	1999	AJS	Madeira	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	11.02	PEN
5,64	0,3	Fatoumata Baldé					Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	23.06	1 t
5,64	2,0	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	2
5,61	pc	Fatoumata Baldé					Encontro Madrid - Lisboa	Madrid - ESP	10.02	2
5,59	1,6	Margarida Figueiredo	JUV	2001	SVB	Viseu	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	1
5,58	pc	Fatoumata Baldé					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	3 t
5,57	0,0	Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3 t
5,57	pc	Patrícia Rodrigues					Meeting Madrid - Lisboa PC	Madrid - ESP	10.02	1
5,53	1,2	Patrícia Rodrigues					Provas Extra	Setúbal	16.06	Extra
5,52	0,0	Fatoumata Baldé					Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	21.07	1 t
5,51	0,0	Catarina Karas	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	5
5,50	pc	Mariana Novo	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	5
5,50	pc	Maria Esteves	JUV	2001	CAMG	Leiria	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	4 t
5,49	1,0	Juliana Brites	JUN	2000	JV	Leiria	Meeting Internacional da Guarda	Guarda	22.06	3 t
5,48	0,8	Carolina Ribeiro	JUN	2000	GAF	Santarém	Campeonato de Provas Combinadas	Rio Maior	06.06	HEP
5,48	1,9	Leonor Tiago	JUV	2002	CDRR	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	12.05	1
5,47	0,0	Raquel Marques	JUN	1999	NLUZES	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	23.06	3 t
5,44	pc	Rositinay Mata - STP	JUN	1999	GDC	Setúbal	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	6 t
5,44	1,3	Cláudia Teixeira	JUN	2000	CAM-VC	V. Castelo	Meeting Internacional da Guarda	Guarda	22.06	4 t
5,41	pc	Mariana Costa	JUV	2001	SCB	Braga	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	2
5,40	1,7	Ana Leite	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	27.05	1
5,39	0,7	Natacha Fonseca	JUN	2000	ACRC	Viseu	Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	5
5,38	pc	Maria Inês Teixeira	JUV	2002	CAMG	Leiria	Meeting António Monteiro	Pombal	24.02	4 t
5,36	pc	Ana Rira Silva	JUN	2000	MAC	Porto	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	2 S 9 t
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)	08.02	3 t
5,33	0,5	Carolina Coutinho	INIC	2003	LAVRA	Porto	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lousada	28.04	1
5,33	0,3	Ana Filipe	JUN	1999	ACM-A	Terceira	Campeonato Mundo INAS	Paris	03.03	3
5,32	pc	Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	3
5,32	0,9	Sara Seabra	JUV	2001	UCE	Coimbra	Campeonato Reg. Centro D Escolar	Marinha Grande	05.05	2

5,32

TRIPLO SALTO

CMJ: 12,85 / RN: 13,37

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
12,48	pc	Patrícia Rodrigues	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	2 t
12,29	pc	Patrícia Rodrigues					Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	4 t
12,28	0,9	Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato de Clubes - Apuramento	Abrantes	17.06	2 t
12,19	1,4	Patrícia Rodrigues					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	3 t
12,16	pc	Maria Esteves	JUV	2001	CAMG	Leiria	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	1
12,15	-0,8	Patrícia Rodrigues					Meeting de São João	Braga	20.06	6 t
12,13	1,4	Patrícia Rodrigues					Meeting de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	3 t
12,12	-0,4	Patrícia Rodrigues					Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	24.06	1 t
12,10	1,5	Mariana Novo	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato do Norte de Inverno	Maia	07.01	Extra
12,09	pc	Patrícia Rodrigues					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	1 S 9 t
12,02	pc	Mariana Novo					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	2
11,97	0,6	Juliana Brites	JUN	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Braga	22.07	3 t
11,95	-0,1	Patrícia Rodrigues					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Braga	22.07	4 t
11,93	pc	Patrícia Rodrigues					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	3
11,91	0,0	Patrícia Rodrigues					Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	10.06	1
11,80	-0,8	Juliana Brites					Gold Gala Fernanda Ribeiro 2018	Maia	02.06	5 t
11,80	-1,0	Patrícia Rodrigues					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	2
11,64	pc	Mariana Novo					Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	8 t
11,62	pc	Juliana Brites					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	5
11,62	-0,8	Juliana Brites					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	3
11,59	pc	Juliana Brites					Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	11.02	7 t
11,57	1,1	Ana Filipe	JUN	1999	ACM-A	Terceira	Campeonato Mundo INAS	Paris	03.03	2

11,56	pc		Juliana Brites					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	3 t
11,50	0,9	Beatriz Santos	JUN	2000	SCB	Braga		Trofeo Miraneda Atlético	Corunha - ESP	25.05	1 t
11,49	pc	Ana Rita Silva	JUN	2000	MAC	Porto		Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	2 S 9 t
11,47			Juliana Brites					Campeonato Absoluto Pista Coberta	Pombal	06.01	3
11,42	pc		Ana Rita Silva					Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	2 t
11,41	-0,3		Juliana Brites					Campeonato Absoluto de Leiria	Pombal	10.06	2 t
11,40	0,0		Beatriz Santos					Meeting de São João	Braga	20.06	7 t
11,40	0,0	Rosa Djombate - GBS	JUV	2002	AFS	Lisboa		Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	22.07	1 t
11,39	pc		Ana Rita Silva					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	6
11,38	0,6		Beatriz Santos					2ª Noite Quente	Póvoa Varzim	27.06	1 t
11,37	0,2	Joana Ogura	JUN	1999	SCP	Lisboa		Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	24.06	2 t
11,31	pc		Mariana Novo					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	4 t
11,31	0,0	Sofia Lavreshina	INIC	2003	ACV	Leiria		Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	3 t
11,30	0,0		Rosa Djombate					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	4 t
11,30	1,1		Joana Ogura					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	4 t
11,28	-1,7		Beatriz Santos					Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	02.06	1
11,27	-1,5		Beatriz Santos					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	5
11,26	1,4	Alessandra Silva	INIC	2003	CCDR	Braga		Campeonato Regional de Iniciados	Braga	27.05	1 t
11,22	0,8	Ana Mestre	JUV	2002	COP	Algarve		Campeonato Absoluto do Algarve	Quarteira	27.05	1 t
11,17	pc	Raquel Marques	JUN	1999	NLUZES	Lisboa		Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	7
11,12	pc	Marina Gonçalves	JUN	2000	CAM-VC	V. Castelo		Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	5 t
11,10	-0,7	Elena Furk	INIC	2003	ACM-A	Terceira		Jogos das Ilhas	Catânia - ITA	25.05	2
11,09	0,9	Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa		Jornada Noturna de Almada	Almada	20.07	Extra
11,02	0,8	Miriam Tavares	JUN	2000	AFIS	Aveiro		Campeonato de Clubes - Apuramento	Abrantes	17.06	5 t
10,94	-2,6	Nádia Silva	JUV	2002	CFOD	Porto		Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	02.06	2 t
10,91	-1,2	Ângela Batista	JUN	2000	SCA	Santarém		Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	7
10,85	-0,2	Andreia Eliseu	JUV	2001	UCE	Coimbra		Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	22.07	4 t
10,81	0,3	Cláudia Teixeira	JUN	2000	CAM-VC	V. Castelo		Campeonato Absoluto do Norte	Maia	14.07	5 t
10,75	1,8	Raquel Oliveira	JUV	2002	AACC	Setúbal		Campeonato Regional Juvenis	Setúbal	26.05	1
10,74	-1,5	Sofia Ramos	JUN	2000	ACPV	Porto		Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	02.06	3
10,70	0,9	Alexandra Silva	JUV	2001	CSM	Madeira		Campeonato Absoluto da Madeira	Ribeira Brava	15.07	3 t
10,65	0,6	Milena Lucena	JUV	2002	GDE	Madeira		Campeonato Regional de Juniores	Ribeira Brava	03.06	1 t

10,65

ALTURA

CMJ: 1,82 / RN: 1,84

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
1,68	Ana Leite	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	16.06	2 t	
1,63	Elena Furk	INIC	2003	ACM-A	Terceira	Torneio Olímpico Jovem Regional	Angra Heroísmo	20.05	1	
1,62	Margarida Mota	JUV	2002	UFCT	Santarém	Olímpico Jovem Regional 2018	Abrantes	13.05	1	
1,61	Joana Ogura	JUN	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	23.06	2 t	
1,61	Joana Ogura					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2	
1,61	Milena Lucena	JUV	2002	GDE	Madeira	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Braga	21.07	6 t	
1,60	Marisa Carvalho	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	3 t	
1,60	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato Nacional Escolar	Viseu	20.05	2	
1,59	pc	Carolina Ribeiro	JUN	2000	GAF	Santarém	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	11.02	PEN
1,59	pc	Bárbara Silva	JUN	1999	AJS	Madeira	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	11.02	PEN
1,59	Natacha Fonseca	JUN	2000	ACRC	Viseu	Campeonato Distrital de Juniores	Viseu	28.06	1	
1,58	Raquel Marques	JUN	1999	NLUZES	Lisboa	Campeonato de Provas Combinadas	Rio Maior	05.05	HEP	
1,57	pc	Bárbara Silva				Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	PEN	
1,57	Joana Ogura					Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	10.06	1	
1,57	Joana Ogura					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	4 t	
1,57	Carolina Ribeiro					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	5 t	
1,57	Raquel Marques					Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	23.06	3 t	
1,56	pc	Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1
1,56	Sofia Lavreshina	INIC	2003	ACV	Leiria	Campeonato Reg. Centro D Escolar	Marinha Grande	05.05	1	
1,56	Tatiana Gonçalves	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	HEP	
1,56	Inês Pires	JUV	2002	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	HEP	
1,55	pc	Sara Paulico	JUN	1999	AFS	Lisboa	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	6 t
1,55	pc	Ana Morais	JUN	2000	BNSC	Beja	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	2 S 9 t
1,55	Mariana Batista	JUN	2000	CCDR	Braga	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lousada	28.04	2	
1,55	Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AI)	14.04	HEP	
1,55	Carina Mendes	INIC	2003	ESCMOV	Porto	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lousada	28.04	1	
1,55	Sofia Guedes	JUV	2001	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Juvenis	Lagoa	13.05	1	
1,55	Miriam Tavares	JUN	2000	AFIS	Aveiro	Gold Gala Fernanda Ribeiro 2018	Maia	02.06	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	Tetratlo Jovem Nacional	Viana do Castelo	07.07	TET	

1,54

VARA

CMJ: 4,05 / RN: 3,90

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3,40	Raquel Marques	JUN	1999	NLUZES	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	24.06	2 t
3,35	Raquel Marques					Provas de Preparação	Lisboa (I)	11.07	2 t
3,28	Raquel Marques					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1
3,25	pc Bárbara Mota	JUN	2000	SCB	Braga	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	3 t
3,25	Raquel Marques					Meeting José Custódio	Lisboa (AL)	20.06	2 t
3,20	Raquel Marques					Provas Extra	Lisboa (I)	20.05	2 t
3,20	pc Bárbara Mota					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1
3,15	Raquel Marques					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	7 t
3,15	Raquel Marques					Provas Extra	Lisboa (I)	01.05	2 t
3,15	Bárbara Mota					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	6 t
3,10	pc Raquel Marques					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	5 t
3,07	Bárbara Mota					Campeonato de Portugal	Leiria	08.07	7 t
3,05	pc Raquel Marques					Encontro Madrid - Lisboa	Madrid - ESP	10.02	4
3,05	Raquel Marques					Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	09.06	1
3,00	Carlota Gonçalves	JUV	2001	UFCT	Santarém	Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	3
3,00	Raquel Marques					Provas Extra	Lisboa (AL)	03.02	1
3,00	Raquel Marques					Provas Extra	Torres Vedras	31.05	1
3,00	Raquel Marques					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	4 t
2,93	Bárbara Mota					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Braga	22.07	5 t
2,90	Ana Carol Oliveira - BRA	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	5 t
2,90	Bárbara Mota					Campeonato do Norte de Inverno	Maia	06.01	1 t
2,90	pc Bárbara Mota					Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	6 t
2,90	Bárbara Mota					VI Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	31.05	2 t
2,90	Diana Andrade	JUV	2001	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Juvenis	Ribeira Brava	19.05	1
2,85	Leonor Suzano	JUV	2001	MAC	Porto	Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	02.06	1
2,82	Joana Fernandes	JUN	2000	GDC	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2
2,80	Carla Rodrigues	JUV	2002	SCP	Lisboa	Taça Clubes Campeões Europeus S20	Leiria	15.09	3
2,80	pc Raquel Marques					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	2
2,80	pc Bárbara Mota					Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	10.02	7 t
2,80	Joana Fernandes					Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	02.06	1
2,80	Bárbara Mota					Campeonato Absoluto do Norte	Maia	14.07	4 t
2,75	pc Bárbara Mota					Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	5 t
2,75	pc Bárbara Mota					Meeting António Monteiro	Pombal	24.02	3 t
2,74	Francisca Reis	JUV	2001	ADREP	Aveiro	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	4
2,70	Joana Fernandes					Campeonato de Clubes de Inverno	Almada	14.01	1
2,70	Carla Rodrigues					Provas de Preparação	Lisboa (I)	11.07	3 t
2,70	Joana Fernandes					Provas Extra	Setúbal	15.07	1
2,70	Joana Fernandes					Jornada Noturna de Almada	Almada	20.07	1
2,60	Beatriz Spinola	JUN	2000	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Juniores	Ribeira Brava	02.06	1

2,51

PESO (4 kg)

CMJ:14,50 / RN: 15,69

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
12,73	Marisa Carvalho	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1
12,66	Marisa Carvalho					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Braga	22.07	1 t
12,63	Inês Carreira	JUN	2000	JV	Leiria	Atleti CA Geneve	Genebra - SUI	09.06	2 t
12,58	Marisa Carvalho					Campeonato de Clubes - Apuramento	Setúbal	17.06	1 t
12,51	Inês Carreira					Torneio Ibérico de Lançamentos	Almada	02.06	5
12,46	pc Inês Carreira					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1
12,24	Débora Quaresma	JUV	2002	CPC	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	2 t
12,22	pc Inês Carreira					Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	4 t
12,20	pc Inês Carreira					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	4 t
12,20	Inês Carreira					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	3 t
12,12	Ana Gomes	JUN	2000	CSM	Madeira	Campeonato Absoluto da Madeira	Funchal	14.07	2 t
12,06	Inês Carreira					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	7
12,05	Inês Carreira					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	3
12,01	Inês Carreira					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	15.07	8 t
12,01	Inês Carreira					Campeonato de Portugal	leiria	08.07	4 t
12,00	Inês Carreira					Meeting José Custódio	Lisboa (AL)	20.05	1
11,98	Débora Quaresma					Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	03.06	1 t
11,94	Inês Carreira					Meeting de Halle	Alemanha	25.06	14 t
11,91	pc Inês Carreira					Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	10.02	4 t
11,91	Inês Carreira					Provas de Preparação Lançamentos - 2	Leiria	14.04	2 t
11,90	Ana Gomes					Provas Extra	Funchal	26.05	1

11,89		Marisa Carvalho				Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	3 t	
11,87		Inês Carreira				Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	31.05	1	
11,87		Inês Carreira				Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	4 t	
11,82	pc	Ana Gomes				Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	2	
11,81		Margarida Ferreira	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	22.06	3 t
11,80		Micaela Sereno	JUN	2000	JV	Leiria	Provas de Preparação Lançamentos - 2	Leiria	14.04	3 t
11,80		Débora Quaresma				Campeonato Absoluto de Setúbal	Setúbal	15.07	1 t	
11,76		Margarida Ferreira				Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	4	
11,74		Inês Carreira				Jornadas de Lançamentos - Etapa 3	Leiria	07.06	1	
11,70		Margarida Ferreira				Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	5 t	
11,69		Ana Gomes				Campeonato de Clubes - Apuramento	Funchal	17.06	2 t	
11,67	pc	Inês Carreira				Campeonato Absoluto Pista Coberta	Pombal	06.01	1	
11,60		Ana Gomes				Provas Extra	Funchal	19.05	1	
11,58	pc	Micaela Sereno				Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	5 t	
11,56		Érica Borges	JUN	2000	CAT	Terceira	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	5
11,56		Inês Carreira				Jornada de Lançamentos 6	Leiria	31.07	3 t	
11,54		Micaela Sereno				Jornadas de Lançamentos - Etapa 4	Leiria	28.06	3 t	
11,53		Ana Gomes				Torneio Ibérico de Lançamentos	Almada	02.06	6	
11,51		Margarida Ferreira				Provas de Preparação	Lisboa (AL)	27.06	3 t	
11,50		Margarida Ferreira				Provas de Preparação	Lisboa (AL)	11.07	3 t	
11,49		Juliana Rei	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	6 t
11,42		Micaela Sereno				Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	31.05	2	
11,41		Juliana Rei				Meeting Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	07.07	1	
11,38		Ana Gomes				Provas Extra	Funchal	12.05		
11,37	pc	Carolina Fernandes	JUV	2001	SUOVAIS	Coimbra	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	3
11,26	pc	Enya O Driscoll - IRL	JUN	2000	SCP	Lisboa	Provas de Pista Coberta	Pombal	03.03	6 t
11,23		Eva Gonçalves	JUV	2002	NAC	Aveiro	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	22.07	1 t
10,91		Ângela Costa	JUN	1999	CDRR	Setúbal	Campeonato de Clubes - Apuramento	Setúbal	17.06	3 t
10,64		Ivanilda Lopes	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	8
10,43	pc	Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	7

10,15

DISCO (1 kg)

CMJ:48,00 / RN: 58,21

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
44,70	Micaela Sereno	JUN	2000	JV	Leiria	Provas de Preparação Lançamentos - 2	Leiria	14.04	5 t
44,57	Micaela Sereno					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	24.02	1
42,84	Eva Gonçalves	JUV	2002	NAC	Aveiro	Torneio Internacional Lançamentos	Cerveira	06.05	Extra
42,51	Micaela Sereno					Provas de Preparação de Lançamentos	Leiria	07.04	2 t
42,11	Micaela Sereno					Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	31.05	1
42,03	Micaela Sereno					Jornada de Lançamentos JV - 2	Leiria	03.03	1
41,98	Ivanilda Lopes	JUN	2000	SLB	Lisboa	Torneio Ibérico de Lançamentos	Almada	02.06	4
41,81	Ana Gomes	JUN	2000	CSM	Madeira	Torneio Ibérico de Lançamentos	Almada	02.06	5
41,52	Micaela Sereno					Jornada de Lançamentos JV - 1	Leiria	17.02	2 t
41,25	Micaela Sereno					Campeonato de Clubes - Apuramento	Abrantes	16.06	2 t
41,01	Ana Gomes					Campeonato de Clubes - Apuramento	Funchal	16.06	1 t
40,96	Ivanilda Lopes					Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	22.06	2 t
40,93	Micaela Sereno					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	2
40,78	Ivanilda Lopes					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	15.07	5 t
40,72	Ivanilda Lopes					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Braga	21.07	3 t
40,33	Ana Gomes					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1
40,30	Ivanilda Lopes					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	4 t
40,28	Micaela Sereno					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	5 t
40,27	Micaela Sereno					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2
40,25	Ivanilda Lopes					Provas de Preparação	Lisboa (AL)	11.07	3 t
40,23	Ana Gomes					Campeonato de Portugal	Leiria	07.07	4 t
40,14	Ana Gomes					Provas Extra	Funchal	24.06	1
40,09	Ivanilda Lopes					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3 F
39,81	Micaela Sereno					Jornadas de Lançamentos - Etapa 4	Leiria	28.06	4 t
39,77	Ana Gomes					Provas Extra	Funchal	20.05	1
39,75	Ana Gomes					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	15.07	6 t
39,75	Micaela Sereno					Campeonato Lançamento de Inverno	Leiria	11.02	2 t
39,65	Micaela Sereno					Campeonato Distrital de Juniores	Fátima	26.05	1
39,53	Ana Gomes					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	6 t
39,52	Ivanilda Lopes					Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	31.05	2
39,27	Ivanilda Lopes					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	3
38,93	Micaela Sereno					Campeonato de Portugal	Leiria	07.07	5 t
38,79	Inês Carreira	JUN	2000	JV	Leiria	Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	24.02	2
38,51	Ivanilda Lopes					Meeting José Custódio	Lisboa (AL)	20.06	1

38,48	Inês Carreira					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	4
38,43	Ana Gomes					Campeonato Regional de Juniores	Funchal	03.06	1
38,34	Micaela Sereno					Campeonato Absoluto de Leiria	Pombal	09.06	1 t
38,29	Ana Gomes					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Braga	21.07	5 t
38,19	Érica Borges	JUN	2000	CAT	Terceira	Taça Lançamentos Dr. Luís Sousa	Angra Heroísmo	17.02	1
38,12	Inês Carreira					Meeting José Custódio	Lisboa (AL)	20.06	2
38,01	Inês Carreira					Campeonato Lançamento de Inverno	Leiria	11.02	3 t
37,72	Micaela Sereno					Jornada de Lançamentos - Etapa 3	Leiria	07.06	1
37,67	Ana Gomes					Provas Extra	Funchal	28.04	1
37,64	Ana Gomes					Jornada de Lançamentos 6	Cerveira	04.07	1
37,48	Enya O'Discroll -IRL	JUN	2000	SCP	Lisboa	Jornada de Lançamentos 1	Lisboa (AL)	02.05	3 t
37,46	Ana Gomes					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	24.02	3
37,45	Juliana Rei	JUN	1999	SLB	Lisboa	Jornada de Lançamentos 6	Leiria	31.07	3 t
37,36	Ivanilda Lopes					Jornada de Lançamentos 1	Lisboa (AL)	02.05	4 t
37,11	Ana Gomes					Torneio de Preparação	Funchal	17.02	1
37,05	Ivanilda Lopes					Provas de Preparação	Torres Vedras	28.01	2 t
37,02	Inês Carreira					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	15.07	7 t
37,01	Inês Carreira					Campeonato de Portugal	Leiria	07.07	7 t
36,96	Érica Borges					Campeonato de Portugal	Leiria	07.07	8 t
36,91	Inês Carreira					Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	31.05	3
36,76	Enya O'Discroll					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	24.02	4
36,76	Enya O'Discroll					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	15.07	8 t
36,65	Micaela Sereno					Campeonato de Clubes - Apuramento	Fátima	26.05	1
36,44	Inês Carreira					Jornada de Lançamentos JV - 1	Leiria	17.02	3 t
36,42	Érica Borges					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	4
36,41	Inês Carreira					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	5
36,38	Juliana Rei					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	5
36,32	Érica Borges					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	7 t
36,30	Inês Carreira					Provas de Preparação Lançamentos - 2	Leiria	14.04	7 t
36,26	Juliana Rei					Campeonato Naccional Universitário	Lisboa (U)	26.05	2 t
36,19	Juliana Rei					Meeting de São João	Braga	20.06	4 t
36,18	Inês Carreira					Jornada de Lançamentos 6	Leiria	31.07	4 t
36,18	Inês Carreira					Meeting Internacional da Guarda	Guarda	22.96	3 t
36,13	Ivanilda Lopes					Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	09.06	2 t
36,13	Inês Carreira					Jornadas de Lançamentos - Etapa 5	Leiria	19.07	4 t
36,08	Ana Gomes					Campeonato Regional de Lançamentos	Funchal	10.02	1 t
36,01	Ana Gomes					Provas Extra	Funchal	13.05	2 t
35,92	Ivanilda Lopes					Campeonato de Clubes - Apuramento	Setúbal	16.06	2 t
35,88	Inês Carreira					Jornada de Lançamentos JV - 2	Leiria	03.03	2
35,79	Érica Borges					Provas Extra	Angra Heroísmo	08.04	1 t
35,69	Érica Borges					Campeonato de Juniores do Norte	Angra Heroísmo	03.06	1 t
35,60	Enya O'Discroll					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	6
35,56	Inês Carreira					Jornadas de Lançamentos - Etapa 4	Leiria	28.06	5 t
35,50	Mariana Pestana	JUV	2001	ACDSJ	Madeira	Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	25.05	2
34,79	Cecília Rebocho	JUN	1999	IND-ST	Setúbal	Campeonato Regional de Lançamentos	Almada	11.02	2
34,61	Camila Carreira	JUV	2002	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	6 t
33,77	Inês Diogo	JUV	2002	SAF	Setúbal	Meeting José Custódio	Lisboa (AL)	20.06	1
33,35	Margarida Ferreira	JUN	2000	SLB	Lisboa	Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	31.05	4
32,68	Ana Granja	JUN	1999	CDP	Porto	Torneio Internacional de Lançamentos	Cerveira	06.05	2
32,42	Diana Rodrigues	JUN	2000	CAM-VC	V. Castelo	Meeting de São João	Braga	20.06	5 t
31,42	Eliana Pereira	JUV	2002	MAC	Porto	Campeonato Regional de Veteranos	Guimarães	20.05	Extra
30,88	Carolina Teixeira	JUN	2000	AJS	Madeira	Provas Extra	Funchal	20.05	1
30,87	Laura Monteiro	JUV	2001	JV	Leiria	Provas de Preparação Lançamentos - 2	Leiria	14.04	1
30,65	Carolina Fernandes	JUV	2001	SUOVAIS	Coimbra	Olímpico Jovem Distrital	Febres	12.05	1
30,51	Inês Abreu	INIC	2003	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Juvenis	Funchal	20.05	2 t
30,28	Cristiana Vieira	JUV	2001	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	6
30,13	Aline Mendes - BRA	JUN	2000	SAF	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Setúbal	14.07	2 t
29,34	Francisca Veiga	INIC	2003	AMONT	Braga	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	7 t
29,33	Sabrina Moniz	JUV	2001	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM Olímpico Jovem	Ponta Delgada	12.05	1
28,98	Margarida Feliciano	JUV	2001	SCP	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (U)	19.05	1

28,95

MARTELO (4 kg)

CMJ: 57,00 / RN: 61,47

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
51,35	Mariana Pestana	JUV	2001	ACDSJ	Madeira	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1 t
51,02	Cecília Rebocho	JUN	1999	IND-ST	Setúbal	Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	24.02	1
50,55	Ângela Silva	JUN	2000	ADRAP	Madeira	Campeonato de Clubes - Apuramento	Funchal	16.06	1 t
50,29	Ângela Silva					Jornada de Lançamentos 6	Cerveira	04.07	1

49,92	Ângela Silva					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2
49,70	Ângela Silva					Campeonato de Portugal	Leiria	07.07	3
49,68	Ângela Silva					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	15.07	5 t
49,48	Ângela Silva					Provas Extra	Funchal	23.06	1
49,19	Cecília Rebocho					Jornada de Lançamentos 5	Cerveira	05.05	1
49,16	Cecília Rebocho					Torneio Internacional de Lançamentos	Cerveira	06.06	1
48,99	Ângela Silva					Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	21.07	1 t
48,94	Ângela Silva					Campeonato Absoluto da Madeira	Funchal	14.07	1 t
48,80	Cecília Rebocho					Provas Extra	Almada	29.04	1 t
47,77	Ângela Silva					Provas Extra	Funchal	19.05	1
46,87	Cecília Rebocho					Torneio Ibérico de Lançamentos	Almada	02.06	6
46,77	Ângela Silva					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	2 t
46,74	Mariana Pestana					Provas Extra	Funchal	12.05	1 t
46,30	Cecília Rebocho					Campeonato Regional de Lançamentos	Almada	11.02	1
46,21	Ângela Silva					Provas Extra	Funchal	12.05	2
46,18	Ângela Silva					Provas Extra	Funchal	28.04	1
46,12	Mariana Pestana					Campeonato Absoluto da Madeira	Funchal	14.07	2 t
45,95	Ângela Silva					Provas Extra	Funchal	26.05	1
45,88	Milene Jesus	JUN	1999	ACDSJ	Madeira	Campeonato Absoluto da Madeira	Funchal	14.07	3 t
45,46	Ângela Silva					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	24.02	2
45,04	Cecília Rebocho					Campeonato de Clubes de Inverno	Almada	14.01	1 t
44,71	Ana Granja	JUN	1999	CDP	Porto	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	4 t
44,69	Milene Jesus					Jornada de Lançamentos JV - 1	Leiria	17.02	3 t
44,54	Mariana Pestana					Campeonato Regional de Lançamentos	Funchal	10.02	1 t
44,36	Ângela Silva					Torneio Ibérico de Lançamentos	Almada	02.06	7
44,01	Mariana Pestana					Torneio de Preparação	Funchal	17.02	1
43,69	Laura Monteiro	JUV	2001	JV	Leiria	Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	8 t
43,58	Ângela Silva					Campeonato Regional de Lançamentos	Funchal	10.02	2 t
43,53	Milena Jesus					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	6 t
43,52	Laura Monteiro					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3 t
42,55	Ana Granja					Campeonato Absoluto do Norte	Maia	14.07	2 t
42,49	Ângela Silva					Provas Extra	Funchal	06.01	1
42,39	Milena Jesus					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	24.02	3
42,15	Ana Granja					Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	16.06	2 t
41,46	Ana Granja					Campeonato de Portugal	Leiria	07.07	6 t
41,39	Ana Granja					Dia do Martelo	Porto	01.05	1
41,27	Ana Granja					Jornada de Lançamentos 5	Cerveira	05.05	2
41,12	Ana Granja					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	4
41,04	Ana Granja					Jornada de Lançamentos de Lovelhe-3	Cerveira	03.02	1
41,04	Ana Granja					Torneio Internacional de Lançamentos	Cerveira	06.05	2
40,30	Laura Monteiro					Jornada de Lançamentos - Etapa 3	Leiria	07.06	2 t
40,16	Érica Borges	JUN	2000	CAT	Terceira	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	8 t
40,11	Érica Borges					Campeonato Regional dos Açores	Ponta Delgada	14.07	1 t
39,83	Laura Monteiro					Campeonato Absoluto de Leiria	Pombal	09.06	1 t
39,82	Laura Monteiro					Campeonato Distrital de Juniores	Fátima	19.05	1 t
39,75	Beatriz Santos	JUN	2000	AACC	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Setúbal	14.07	1 t
39,63	Laura Monteiro					Campeonato de Clubes - Apuramento	Abrantes	16.06	3 t
39,63	Margarida Santos	JUN	1999	CSM	Madeira	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Braga	21.07	4 t
39,26	Eva Gonçalves	JUV	2002	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital de Juniores	Luso	18.05	1
37,70	Margarida Feliciano	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	6 t
36,86	Sofia Barbosa	JUV	2001	ADCL	V. Castelo	Jornada de Lançamentos 5	Cerveira	05.05	3 t
35,08	Ana Santos	JUN	1999	A 20 Km	Santarém	Jornada de Lançamentos JV - 2	Leiria	03.03	4 t
34,87	Diana Silva	JUN	2000	ADCL	V. Castelo	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	14.07	4 t
34,03	Inês Madeira	JUV	2001	CAT	Terceira	Campeonato Regional dos Açores	Ponta Delgada	14.07	4 t
31,85	Ivanilda Lopes	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Braga	21.07	7 t
31,78	Luciana Carvalho	JUV	2001	CDCNAV	Porto	Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	16.05	6 t
31,27	Sofia Marques	JUN	1999	LAVRA	Porto	Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	16.05	7 t
31,19	Micaela Jesus	JUV	2001	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Lançamentos	Funchal	10.02	5 t
30,15	Mariana Severino	JUN	2000	CPP	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Fátima	26.05	1
29,96	Bruna Bom	JUN	2000	ACV	Leiria	VI Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	31.05	4 t

29,95

DARDO (600 g)

CMJ: 50,00 / RN: 50,81

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
41,47	Bárbara Bica	JUV	2001	CSGAIA	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1 t
36,42	Ângela Costa	JUN	1999	CDRR	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.05	HEP
36,11	Aline Mendes - BRA	JUN	2000	SAF	Setúbal	Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	31.05	1
36,11	Bárbara Bica					Campeonato Absoluto do Norte	Maia	14.07	2 t

35,70		Ângela Costa					Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	31.05	2
35,41		Aline Mendes					Provas Extra	Almada	08.04	2 t
34,97		Ângela Costa					Torneio Ibérico de Lançamentos	Almada	02.06	4
34,88		Ângela Costa					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	3 t
34,69	Inês Carreira		JUN	2000	JV	Leiria	Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	24.02	1
34,69		Inês Carreira					Campeonato de Clubes - Apuramento	Abrantes	17.06	4 t
34,53	Rafaela Aleixo		JUV	2002	CAS	Guarda	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	1
34,03		Aline Mendes					Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	02.06	1 t
33,84		Aline Mendes					Campeonato Absoluto de Setúbal	Setúbal	15.07	HEP
33,70		Ângela Costa					Campeonato de Provas Combinadas	Rio Maior	06.05	3 t
33,47		Rafaela Aleixo					Provas Extra	Guarda	16.06	1 t
33,46	Aleida Mendes - CPV		JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	4
33,06		Inês Carreira					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2 t
32,88		Inês Carreira					Jornada de Lançamentos JV - 1	Leiria	17.02	2
32,69		Ângela Costa					Campeonatos Regionais de Juniores	Vendas Novas	19.05	Extra
32,58	Raquel Ferreira		JUV	2001	GDE	Madeira	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	7 t
32,28	Sofia Guedes		JUV	2001	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	5 t
32,08		Inês Carreira					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Braga	22.07	5 t
31,97		Inês Carreira					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	1 t
31,83		Sofia Guedes					Campeonato Absoluto do Algarve	Quarteira	27.05	1
31,80		Aline Mendes					Campeonato de Clubes de Verão	Almada	08.07	5 t
31,68		Inês Carreira					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	6 t
31,51		Raquel Ferreira					Campeonato de Clubes - Apuramento	Funchal	17.06	3 t
31,47	Beatriz Santos		JUN	2000	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	6 t
31,43	Mariana Bento		JUV	2001	SCP	Lisboa	Taça Clubes Campeões Europeus S20	Leiria	16.09	5 t
31,24	Dânia Furk		JUN	2000	ACM-A	Terceira	Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	24.02	2
30,58	Francisca Monteiro		JUV	2001	CSGAIA	Porto	Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	02.06	1 t
29,81	Tatiana Melo		JUN	2000	CIAIA	Faial	Campeonato Absoluto dos Açores	Ponta Delgada	15.07	1 t
29,49	Ana Santos		JUN	1999	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	24.02	4
29,16	Sofia Marques		JUN	1999	LAVRA	Porto	Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	17.06	2 t
28,97	Francisca Fernandes		JUV	2002	CCSJM	Aveiro	Campeonato Distrital de Juniores	Luso	20.05	2 t
28,77	Margarida Ferreira		JUN	2000	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	27.06	3 t
28,62	Sofia Ferreira		JUV	2002	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Juniores	Funchal	02.06	1
28,47	Carina Silvestre		JUN	2000	CDRR	Setúbal	Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	31.05	3

27,85

HEPTATLO

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

CMJ: 5.300 / RN: 5.278

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4304	0,4	Carolina Ribeiro	JUN	2000	GAF	Santarém	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1
		[15,10-1,54-8,48-26,25-5,21-22,56-2.33,41]								
4284	0,1	Dânia Furk	JUN	2000	ACM-A	Terceira	Campeonato de Portugal	Leiria	07.07	1
		[16,48-1,51-9,59-26,64-5,06-29,07-2.28,28]								
4159	0,3	Dânia Furk					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	2
		[16,06-1,42-9,23-26,69-4,99-29,23-2.30,90]								
4133	0,2	Carolina Ribeiro					Campeonato de Provas Combinadas	Rio Maior	06.05	1
		[15,53-1,54-8,39-26,72-5,48-19,73-2.41,45]								
4029	0,7	Dânia Furk					Campeonato Provas Combinadas	Angra Heroísmo	08.04	1
3917	0,4	Ângela Costa	JUN	1999	CDRR	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	3
3735	-0,1	Raquel Marques	JUN	1999	NLUZES	Lisboa	Campeonato de Provas Combinadas	Rio Maior	06.05	Extra
3634	1,2	Renata Rocha	JUN	1999	GDE	Madeira	Campeonato Provas Combinadas	Ribeira Brava	08.04	1
3600	1,1	Sofia Rêma	JUN	1999	ACPV	Porto	Campeonato de Provas Combinadas	Maia	06.05	1
3555	-0,9	Beatriz Santos	JUN	2000	ACRDE	Aveiro	Campeonato de Portugal	Leiria	08.07	3 t
3164	1,1	Ana Moreira	JUN	2000	ACPV	Porto	Campeonato de Provas Combinadas	Maia	06.05	2
3076	1,2	Sofia Ramos	JUN	2000	ACPV	Porto	Campeonato de Provas Combinadas	Maia	06.05	3
3025	0,3	Aline Mendes - BRA	JUN	2000	SAF	Setúbal	Campeonato de Provas Combinadas	Rio Maior	06.05	Extra

2795

4 x 100 metros

CMJ: SM / RN: 44,98

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
46,68	J. Carlos - D. Nkansa - C. Lourenço - C. Karas			SN Jun	-	Encontro de Estafetas ESP - POR	Salamanca -ESP	08.06	4 t
46,74	J. Carlos - G. Cruza - C. Lourenço - C. Karas			SN Jun	-	Encontro de Estafetas ESP - POR	Salamanca -ESP	08.06	4 t
46,77	C. Silva - D. Nkansa - M. Barbosa - B. Andrade			SN Juv	-	Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	1
46,89	C. Silva - A. Costa - M. Barbosa - B. Andrade			SN Juv	-	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	Extra
47,68	C. Silva - A. Costa - M. Barbosa - B. Andrade			SN Juv	-	Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	1 t

48,40	H. Santos - C. Lourenço - R. Djombate - F. Baldé	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1
48,46	S. Sani - A. Humenyuk - M. Pires - J. Carlos	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2
48,50	G. Cruz -E. Grangeia -S. Castanhas-P. Rodrigues	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	2 t
48,61	C. Ribeiro - M. Barbosa - M. Costa - I. Esteves	AAB	Braga	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	1 s 3
48,75	H. Santos - C. Lourenço - R. Djombate - F. Baldé			Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	2
48,84	M. Teixeira - E. Ferreira - M. Pires - C. Silva	ADAL	Leiria	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	2 S 3
48,94	M. Araújo -G. Cruz -S. Castanhas -P. Rodrigues	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3
49,05	T. Silva - E. Camacho - R. Rocha - M. Lucena	GDE	Madeira	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	4
49,38		EBMDS	Lisboa	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lisboa (I)	19.04	1
49,45	M. Barbosa - B. Andrade - C. Silva - D. Nkansa	SN Juv	-	3º Meeting Jovem CAMG	Marinha Grande	31.05	1
49,55	J. Veiga - C. Rodrigues - M. Bento - B. Andrade	AAL	Lisboa	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	3 S 3
49,61	B. Santos - S. Sani - M. Pires - J. Gameiro	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	2 S 3
49,63	I. Mestre - D. Semedo - I. Farias - J. Palma	AALG	Algarve	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	1 S 2
49,75	S. Ferreira - M. Lucena - E. Carvão - A. Silva	AARAM	Madeira	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	2 S 2
49,77	M. Araújo - G. Cruz - S. Castanhas - E. Grangeia	SLB	Lisboa	Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	3
49,82	C. Sousa - J. Guerreiro - I. Mestre - J. Palma	CBF	Algarve	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	3 S 3
49,93		SLB	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	1
50,16	B. Farinha - D. Nkansa - J. Dias - C. Gomes	SLB	Lisboa	Meeting Jovem do SL Benfica	Liisboa (I)	13.06	4 t
50,16	C. Ribeiro -M. Andrade - M. Marques - J. Semedo	VTSC	Braga	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	1 S 2
50,23	M. Araújo - T. Antunes - B. Farinha - J. Dias	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	4 S 3
50,38	C. Figueiredo - S. Pereira - B. Gameiro - M. Bento	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	5
50,40	F. Monteiro - S. Moreira - A. Leite - A. Costa	AAP	Porto	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	4 S 3
50,49	C. Teixeira - B. Cruz - L. Cardoso - F. Coutinho	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	14.07	1 t
50,51	C. Figueiredo - C. Karas - S. Pereira - M. Benrto	SCP	Lisboa	Taça Clubes Campeões Europeus S20	Leiria	15.09	4
50,58	L. Juiz - L. Ferreira - C. Juiz - I. Saraiva	MCP	Lisboa	Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	5 t
50,59	R. Oliveira - I. Santos - D. Amaro - L. Tiago	ASAS	Setúbal	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	5 S 3
50,60	F. Machado - D. Semedo - I. Farias - F. Diallo	COP	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	6
50,75	M. Silva - T. Abade - C. Stoffel - M. Gonçalves	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	2 S 2
50,87	A. Amaro - S. Pereira - J. Pinto - M. Bento	SCP	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (I)	20.05	1
51,00	T. Gonçalves - M. Silva - M. Gordo - C. Neves	AAS	Santarém	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	6 S 3
51,08	C. Ribeiro - J. Semedo - F. Silva - I. Esteves	CLDEB	Braga	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lousada	28.04	1
51,13		SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Lisboa (AL)	02.06	1
51,14	C. Figueiredo - M. Neto - S. Pereira - I. Rebelo	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	5 S 3
51,19	B. Cruz - L. Cardoso - C. Teixeira - F. Coutinho	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	02.06	1
51,24	F. Machado -D. Semedo -I. Farias -E. Conceição	COP	Algarve	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	3 S 2
51,25	C. Figueiredo -S. Almeida -A. Injai -M. Figueiredo	AAV	Viseu	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	3 S 2
51,28	M. Truta - C. Coutinho - A. Leite - S. Moreira	CNMAIA	Lousada	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lousada	28.04	2 t
51,31	B. Cruz - M. Pedreira - V. Pedreira - C. Peneda	AAVC	V. Castelo	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	4 S 2
51,40		MCP	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Lisboa (AL)	02.06	2
51,52	B. Fernandes - M. Pereira - C. Silva - F. Bento	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital de juniores	Fátima	26.05	1
51,58	G. Martins - F. Silva - M. Costa - I. Esteves	AMARES	Braga	Campeonato Inter Escolas	Braga	14.04	1
51,64	S. Rema - C. Costa - P. Moreira - S. Ramos	ACPV	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	14.07	3 t
51,68	A. Oliveira - A. Costa - M. Silva - E. Pais	AFIS	Aveiro	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	6 S 3
51,75	L. Suzano - F. Silva - M. Silva - J. Calçada	MAC	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	26.05	1
51,77	F. Carvalho - A. Ndlate - C. Azevedo - M. Truta	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	4 S 2
51,86		EBMDS	Lisboa	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lisboa (I)	19.04	2
52,06	M. Araújo - S. Querós - D. Cruz - M. Barbosa	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	5 S 2
52,08	I. Amorim - L. Pinto - G. Martins - f. Silva	SCB	Braga	Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	02.06	3
52,15	L. Suzano - A. Silva - A. Pereira - J. Calçada	MAC	Porto	Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	02.06	4
52,35		EBMDS	Lisboa	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lisboa (I)	19.04	3
52,37	M. Teixeira - E. Ferreira - M. Pires - C. Patrício	ADAL	Leiria	3º Meeting Jovem CAMG	Marinha Grande	31.05	1
52,44	C. Mendes - M. Ferreira - R. Martins - M. Alves	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	6 S 2
52,46	M. Nascimento-B.Santos-S.Castanhas-E. Grangeia	ESOB	Aveiro	Campeonato Reg. Centro D Escolar	Marinha Grande	05.05	1
52,49	S. Queirós - M. Lisboeta - D. Cruz - M. Barbosa	CAOV	V. Castelo	Campeonato de Estafetas	Viana do Castelo	19.07	1
52,52	J. Sá - M. Ferreira - M. Nogueira - C. Maio	AGV	Viseu	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	1 S 1
52,53	L. Cardoso -B. Cruz -M. Gonçalves -C. Teixeira	EBSMO	V. Castelo	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lousada	28.04	3
52,53	A. Costa - A. Oliveira - M. Tavares - D. Gingeira	AFIS	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	7
52,57	L. Suzano - A. Silva - A. Pereira - M. Regalo	MAC	Porto	Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	16.05	1 S 2 t
52,62	S. Almeida - B. Melo - B. Costa - D. Henriques	AAA	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	5 S 2
52,69	C. Teixeira -L. Cardoso - M. Gonçalves -B. Cruz	EMOLA	V. Castelo	Campeonato Desporto Escolar	Viana do Castelo	14.04	1
52,70	F. Machado - D. Semedo - B. Saraiva - I. Farias	COP	Algarve	Campeonato Absoluto do Algarve	Faro	26.05	2 t
52,74	C. Ribeiro -M. Andrade -M. Azevedo -J. Semedo	VTSC	Braga	Campeonato Inter Escolas	Braga	14.04	2
52,78	V. Pereira - M. Pedreira - M. Costa - C. Peneda	CAAV	V. Castelo	Pista em Fevereiro	Viana do Castelo	24.02	1

52,80

4 x 400 metros

CMJ: SM / RN: 3.43,68

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3.57,69	I. Farias - D. Semedo - T. Mendes - F. Diallo			COP	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1

3.57,99	C.Silvestre-B.Rodrigues-C.Figueiredo-B.Gameiro	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	2
4.00,99	I. Farias - D. Semedo - T. Mendes - F. Diallo			Campeonato de Clubes - Apuramento	Faro	17.06	1 t
4.03,43	C. Paim - B. Cruz - C. Silvestre - B. Gameiro	SCP	Lisboa	Taça Clubes Campeões Europeus S20	Leiria	15.09	4
4.04,72	I. Farias - D. Semedo - T. Mendes - F. Diallo			Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	18.02	3 S 2 t
4.08,28	C. Silva - A. Humenyuk - D. Melnyk - M. Pires	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	3
4.11,44	I. Farias - D. Semedo - L. Lopes - F. Diallo	COP	Algarve	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	1 S 1 t
4.11,59	D. Melnyk - A. Humenyuk - C. Silva - L. Ramos	JV	Leiria	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	2 S 7 t
4.12,93	S. Castanhas-L. Crisóstomo-B. Gomes -M. Veiga	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	4
4.14,59	M. Carvalho -A. Oliveira -A. Pereira -M. Resende	MAC	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	18.02	4 S 1 t
4.15,58	A. Oliveira - M. Carvalho - M. Regalo - A. Pereira	MAC	Porto	Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	17.06	2 t
4.17,41	A. Costa - A. Oliveira - M. Tavares - D. Gingeira	AFIS	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	5
4.22,46	S. Patola - C. Turcu - A. Morais - N. Ferro	BNSC	Beja	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	3 S 10 t
4.22,82	L. Suzano - M. Carvalho - A. Oliveira - A. Pereira	MAC	Porto	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	5 S 10 t
4.28,09	S. Rêma - S. Ramos - A. Moreira - C. Costa	ACPV	Porto	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	1 S 9 t
4.32,01	S. Patola - C. Turcu - N. Ferro - R. Capitão	BNSC	Beja	Campeonato de Inverno	Odemira	17.02	1 t
4.34,10	B. Cruz - L. Cardoso - F. Coutinho - S. Neiva	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	03.06	1
4.41,93	A. Albino - D. Barata - M. Martins - D. Silva	GCAD	C. Branco	Campeonato de Pista Coberta	Pombal	07.01	1
4.42,72	M. Andrade - F. Pereira - A. Costa - D. Gingeira	AFIS	Aveiro	Campeonato de Inverno	Vagos	07.01	2 t
4.42,80							

INVERNO E PISTA COBERTA

60 metros

RN: 7,42

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7,67	pc	Joana Carlos	JUN	1999	JV	Leiria	Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	17.02	3 t
7,70	pc	Joana Carlos					Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	10.02	4 F t
7,76	pc	Catarina Lourenço	JUN	2000	AFS	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	5 F t
7,76	pc	Joana Carlos					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1 EI 4
7,77	pc	Joana Carlos					Campeonato Absoluto Pista Coberta	Pombal	06.01	1 FA
7,77	pc	Joana Carlos					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	3 F
7,78	pc	Catarina Lourenço					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1 EI 3
7,78	pc	Catarina Lourenço					Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	3 EI 3 t
7,79	pc	Catarina Karas	JUN	2000	SCP	Lisboa	Encontro Madrid - Lisboa P. Coberta	Madrid	10.02	1 FB
7,79	pc	Joana Carlos					Campeonato Absoluto Pista Coberta	Pombal	06.01	1 EI 1
7,80	pc	Catarina Karas					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	2 EI 2
7,80	pc	Catarina Karas					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	2 MF 1
7,80	pc	Joana Carlos					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	3 MF 1
7,80	pc	Catarina Lourenço					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	2 MF 2
7,80	pc	Joana Carlos					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	2 F t
7,81	pc	Joana Carlos					Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	10.02	3 MF 2 t
7,82	pc	Catarina Lourenço					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	4 F
7,82	pc	Joana Carlos					Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	17.02	2 PE 1 t
7,82	pc	Joana Carlos					Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	1 EI 5 t
7,83	pc	Catarina Karas					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	5 F
7,83	pc	Joana Carlos					Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	3 F t
7,83	pc	Catarina Lourenço					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	5 F t
7,84	pc	Catarina Lourenço					Meeting António Monteiro	Pombal	24.02	2 F t
7,86	pc	Rute Mota	JUN	1999	GAUB	Leiria	Campeonato Absoluto Pista Coberta	Pombal	06.01	2 FA
7,86	pc	Catarina Lourenço					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	3 S 2 t
7,87	pc	Patricia Rodrigues	JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	3 FB t
7,88	pc	Patricia Rodrigues					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	2 EI 4
7,88	pc	Catarina Lourenço					Meeting António Monteiro	Pombal	24.02	2 EI 1 t
7,88	pc	Joana Carlos					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	2 MF 1 t
7,88	pc	Catarina Lourenço					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	3 MF 2 t
7,89	pc	Patricia Rodrigues					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	4 MF 1
7,89	pc	Catarina Karas					Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	5 EI 3 t
7,91	pc	Rute Mota					Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	10.02	4 MF 1 t
7,91	pc	Rute Mota					Campeonato Absoluto Pista Coberta	Pombal	06.01	2 EI 1
7,91	pc	Rute Mota					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	3 MF 1 t
7,92	pc	Catarina Karas					Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	5 FB t
7,92	pc	Patricia Rodrigues					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	6 F
7,92	pc	Joana Carlos					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	2 S 7 t
7,92	pc	Rute Mota					Meeting António Monteiro	Pombal	24.02	3 F t
7,92	pc	Rute Mota					Campeonato Nacional Universitário	Pombal	17.03	2 EI 1 t
7,93	pc	Rute Mota					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1 EI 1
7,93	pc	Rute Mota					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	3 MF 2

7,93	pc		Rute Mota				Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	6 F t
7,93	pc		Rute Mota				Campeonato Nacional Universitário	Pombal	17.03	2 F t
7,94	pc		Patricia Rodrigues				Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	2 E I 2 t
7,94	pc		Patricia Rodrigues				Encontro Madrid - Lisboa P. Coberta	Madrid	10.02	2 FB
7,95	pc		Rute Mota				Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	7 F
7,95	pc		Rute Mota				Meeting António Monteiro	Pombal	24.02	3 E I 1 t
7,97	pc	Fátima Coutinho	JUN	1999	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	10.02	5 MF 2 t
7,97	pc	Carolina Ribeiro	JUN	2000	GAF	Santarém	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	7 F t
7,98	pc		Fátima Coutinho				Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	1 E I 3 t
8,00	pc	Gisela Cruz	JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	6 FB t
8,03	pc	Jéssica Neto	JUN	1999	SCB	Braga	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	2 E I
8,07	pc	Ema Camacho	JUN	2000	GDE	Madeira	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	10.02	6 MF 1 t
8,12	0,5	Bárbara Silva	JUN	1999	AJS	Madeira	Campeonato Absoluto de Inverno	Ribeira Brava	05.01	2 F t
8,15	pc	Vitória Monteiro	JUN	1999	AAPL	Setúbal	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	3 E I 2
8,15	pc	Alina Humennyuk	JUN	2000	JV	Leiria	Meeting António Monteiro	Pombal	24.02	4 E I 1 t

8,15

200 metros (PC)

RN: 24,40

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
24,86	pc	Catarina Lourenço	JUN	2000	AFS	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 S 5 t
24,86	pc	Catarina Lourenço					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	1 S 3 t
25,00	pc	Fatoumata Diallo	JUN	2000	COP	Algarve	Campeonato Nac Esperanças Pc	Pombal	04.03	1 S 3 t
25,06	pc	Catarina Lourenço					Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	2 S 1 t
25,13	pc	Catarina Lourenço					Campeonato Nac Esperanças Pc	Pombal	04.03	1 S 4 t
25,19	pc	Fatoumata Diallo					Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	1 S 2 t
25,33	pc	Fatoumata Diallo					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	1 S 2 t
25,49	pc	Fatoumata Diallo					Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	11.02	2 S 1 t
25,55	pc	Érica Grangeia	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 S 3
25,60	pc	Ema Camacho	JUN	2000	GDE	Madeira	Campeonato Nac Esperanças Pc	Pombal	04.03	1 S 2 t
25,64	pc	Fatoumata Diallo					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	3 S 5
25,86	pc	Joana Carlos	JUN	1999	JV	Leiria	Campeonato Absoluto Pista Coberta	Pombal	07.01	1 S 1
25,96	pc	Bárbara Silva	JUN	1999	AJS	Madeira	Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	3 S 2 t
25,99	pc	Joana Carlos					Campeonato Nac Esperanças Pc	Pombal	04.03	3 S 3
26,13	pc	Rute Mota	JUN	1999	GAUB	Leiria	Campeonato Nac Esperanças Pc	Pombal	04.03	4 S 3 t
26,14	pc	Bárbara Silva					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	2 S 2 t
26,17	pc	Gisela Cruz	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 S 1
26,48	pc	Francisca Silva	JUN	2000	SCB	Braga	Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	3 s 1 t
26,56	pc	Fátima Coutinho	JUN	1999	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nac Esperanças Pc	Pombal	04.03	1 s 1 t
26,84	pc	Alina Humenyuk	JUN	2000	JV	Leiria	Campeonato Nac Esperanças Pc	Pombal	04.03	3 s 1 t
26,99	pc	Loanne Pinto	JUN	1999	SCB	Braga	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	2 S 1
27,26	pc	Carina Paim	JUN	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	11.02	5 S 1 t
27,30	pc	Francisca Cantante	JUN	1999	UCE	Coimbra	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	2 S 6 t
27,54	pc	Sara Silva	JUN	2000	CFOD	Porto	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	4 S 3 t
27,98	pc	Nádia Lourenço	JUN	2000	CDRR	Setúbal	Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	4 S 2 t

28,00

400 metros (PC)

RN: 55,71

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
56,75	pc	Fatoumata Dialo	JUN	2000	COP	Algarve	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	2 S 3 t
57,19	pc	Fatoumata Dialo					Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	10.02	1 S 3 t
57,52	pc	Fatoumata Dialo					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	3 S 4
58,16	pc	Fatoumata Dialo					Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	17.02	1 S 2 t
58,24	pc	Fatoumata Dialo					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	1 S 3 t
58,77	pc	Ema Camacho	JUN	2000	GDE	Madeira	Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	2 S 1 t
58,96	pc	Catarina Lourenço	JUN	2000	AFS	Lisboa	Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	17.02	2 S 2 t
59,24	pc	Ema Camacho					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	4 S 3 t
59,35	pc	Beatriz Rebelo	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	1 S 2 t
59,58	pc	Catarina Lourenço					Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	1 S 5 t
59,96	pc	Beatriz Rebelo					Encontro Madrid - Lisboa	Madrid	10.02	2 FA
60,38	pc	Ema Camacho					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	2 S 7 t
60,45	pc	Carina Paim	JUN	1999	SCP	Lisboa	Meeting António Monteiro	Pombal	24.02	4 S 1 t
60,56	pc	Francisca Cantante	JUN	1999	UCE	Coimbra	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	3 S 3 t
60,75	pc	Francisca Cantante					Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	10.02	3 S 1 t
60,89	pc	Francisca Cantante					Campeonato Nacional Universitário	Pombal	17.03	4 S 3 t
61,05	pc	Francisca Cantante					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1 S 1
61,17	pc	Ema Camacho					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1 S 3
61,17	pc	Carina Paim					Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	10.02	4 S 1 t

61,18	pc	Carolina Ribeiro	JUN	2000	GAF	Santarém	Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	17.02	2 S 1 t
61,25	pc	Loanne Pinto	JUN	1999	SCB	Braga	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	3 S 2 t
61,37	pc	Gisela Cruz	JUN	1999	SLB	Lisboa	Encontro Madrid - Lisboa	Madrid	10.02	3 FB
61,48	pc	Nádia Lourenço	JUN	2000	CDRR	Setúbal	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	1 S 1 t
61,67	pc	Cintia Silvestre - ANG	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	3 S 1 t
61,84	pc	Margarida Silva	JUN	2000	VFC	Setúbal	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	5 S 2 t
62,13	pc	Catalina Turcu	JUN	2000	BNSC	Beja	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	1 S 9 t
62,35	pc	Diana Ginjeira	JUN	1999	AFIS	Aveiro	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	2 S 6 t
62,49	pc	Alina Humenyuk - UKR	JUN	2000	JV	Leiria	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	2 S 4 t
62,59	pc	Carina Silva	JUN	2000	JV	Leiria	Meeting António Monteiro	Pombal	24.02	1 S 2 t

63,05

60m Barreiras (0,84)

RN: 8,37

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
8,54	pc	Marisa Carvalho	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	2 t
8,56	pc	Marisa Carvalho					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 F
8,57	pc	Marisa Carvalho					Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	1 t
8,59	pc	Marisa Carvalho					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 MF 4
8,62	pc	Marisa Carvalho					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	1 F t
8,65	pc	Marisa Carvalho					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	1 S 10 t
8,76	pc	Marisa Carvalho					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	1 MF 3 t
8,78	pc	Catarina Karas	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 MF2
8,86	pc	Fatoumata Baldé - GBS	JUN	2000	AFS	Lisboa	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	3 F t
8,87	pc	Catarina Karas					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	2 F
8,89	pc	Bárbara Silva	JUN	1999	AJS	Madeira	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	11.02	PEN
8,89	pc	Carina Karas					Encontro Madrid - Lisboa	Madrid - ESP	10.02	1 FB
8,91	pc	Fatoumata Baldé					Meeting António Monteiro	Pombal	24.02	4 t
8,93	pc	Fatoumata Baldé					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	2 MF 3 t
8,94	pc	Bárbara Silva					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	5 F t
8,98	pc	Fatoumata Baldé					Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	2 t
9,03	pc	Bárbara Silva					Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	3 El 2 t
9,06	pc	Sara Moreira	JUN	2001	LAVRA	Porto	Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	3 t
9,06	pc	Bárbara Silva					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	1 MF 1 t
9,07	pc	Fatoumata Baldé					Encontro Madrid - Lisboa	Madrid - ESP	10.02	3
9,08	pc	Carolina Ribeiro	JUN	2000	GAF	Santarém	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	11.02	PEN
9,09	pc	Bárbara Silva					Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	6 F t
9,10	-1,0	Renata Rocha	JUN	1999	GDE	Madeira	Campeonato Absoluto de Inverno	Ribeira Brava	07.01	1 t
9,12	2,0	Sara Moreira					Campeonato do Norte de Inverno	Maia	07.01	1 FA t
9,12	pc	Sara Moreira					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	3 F t
9,12	pc	Carolina Ribeiro					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	PEN
9,14	pc	Renata Rocha					Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	5 t
9,14	pc	Sara Moreira					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 MF 1
9,15	pc	Sara Moreira					Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	e El 1 t
9,16	pc	Fatoumata Baldé					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	4 S 2 t
9,16	pc	Juliana Brites	JUN	2000	JV	Leiria	Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	17.02	2 PE 1 t
9,18	pc	Tatiana Silva	JUN	2000	GDE	Madeira	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	6 F t
9,24	pc	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 MF 3 t
9,41	pc	Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	2 MF 2 t
9,58	pc	Sofia Castanhas	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	17.02	3 PE 1 t
9,60	pc	Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	3 MF 2 t
9,65	pc	Vitória Monteiro	JUN	1999	AAPL	Setúbal	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	2 S 1 t
9,73	2,0	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato do Norte de Inverno	Maia	07.01	3 FA t
9,80	pc	Ângela Costa	JUN	1999	CDRR	Setúbal	Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	5 t
9,85	2,0	Ana Moreira	JUN	2000	ACPV	Porto	Campeonato do Norte de Inverno	Maia	07.01	4 FA t
9,86	pc	Ana Morais	JUN	2000	BNSC	Beja	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	PEN
9,92	pc	Maria Inês Teixeira	JUV	2002	CAMG	Leiria	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	3 MF 1 t
9,97	pc	Érica Júlia	JUN	2000	COP	Algarve	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	4 MF 2
9,98	pc	Francisca Fernandes	JUV	2002	CCSJM	Aveiro	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	4 MF 3 t
9,98	pc	Carolina Neves	JUV	2001	GAF	Santarém	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	3 MF 4 t
9,99	pc	Mariana Truta	JUV	2002	CFOD	Porto	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	6 S 2 t
10,00	pc	Raquel Marques	JUN	1999	NLUZES	Lisboa	Pentatlo Técnico Pista Coberta	Lisboa (CAR)	06.01	PEN
10,04	pc	Dânia Furk	JUN	2000	ACM-A	Terceira	Pentatlo Técnico Pista Coberta	Lisboa (CAR)	06.01	PEN

10,10

PENTATLO (PC e Ar livre)

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

RN: 4.064

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

