

**OS MELHORES DO ANO 2018
JUVENIS FEMININOS**

Marcas de 1 de Janeiro a 31 de Agosto de 2018

José Costa

100 metros

CEJ: 12,15/ RN: 11,65

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
11,82	1,2	Beatriz Andrade	JUV	2001	SCUT	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (U)	19.05	1 F
11,82	1,9	Beatriz Andrade					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	1 F
11,82	0,8	Beatriz Andrade					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1 F t
11,85	-0,3	Beatriz Andrade					Campeonato da Europa de Juvenis	Gyor - HUN	05.07	2 EI 2
11,89	1,6	Beatriz Andrade					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1 EI 5 t
11,92	2,0	Beatriz Andrade					Olímpico Jovem Regional	Lisboa (U)	19.05	1 EI 1
11,96	-0,2	Beatriz Andrade					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	1 S 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	-0,9	Delphine Nkansa	JUV	2001	SLB	Lisboa	XXI Meeting de Salamanca	Salamanca -ESP	09.06	4 F t
12,02	1,2	Delphine Nkansa					Olímpico Jovem Regional	Lisboa (U)	19.05	2 F
12,08	1,7	Beatriz Andrade					Provas Extra	Torres Vedras	06.05	1 S 2 t
12,08	1,2	Delphine Nkansa					Olímpico Jovem Regional	Lisboa (U)	19.05	1 EI 2
12,11	1,5	Delphine Nkansa					Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	1 S 1 t
12,12	1,5	Beatriz Andrade					Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	2 S 1 t
12,13	0,9	Maria João Barbosa					Meeting de São João	Braga	20.06	5 F t
12,16	-1,5	Delphine Nkansa					XXI Meeting de Salamanca	Salamanca -ESP	09.06	2 EI 2 t
12,18	0,3	Beatriz Andrade					Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	1 S 6
12,18	1,9	Maria João Barbosa					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	2 F
12,20	-1,1	Maria João Barbosa					Meeting de São João	Braga	20.06	2 EI 2 t
12,21	0,7	Maria João Barbosa					Apuramento Nacional Gimnasiada 2018	Lisboa (I)	08.02	1
12,22	-0,2	Maria João Barbosa					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	2 S 3
12,22	-1,0	Maria João Barbosa					Campeonato da Europa de Juvenis	Gyor - HUN	05.07	5 EI 1
12,22	0,0	Beatriz Andrade					Campeonato da Europa de Juvenis	Gyor - HUN	06.07	8 F
12,23	-0,4	Maria João Barbosa					Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	16.06	1 PE 5 t
12,24	1,4	Beatriz Andrade					Provas de Preparação	Torres Vedras	28.01	1 S 1 t
12,25	1,5	Maria João Barbosa					Gimnasiada	Marrakesh - MAR	04.05	3 MF 2
12,27	0,8	Maria João Barbosa					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	4 F t
12,28	1,9	Luisa Juiz	JUV	2002	MCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	3 F
12,28	0,6	Maria João Barbosa					Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	2 F t
12,30	1,9	Mafalda Pires	JUV	2002	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	4 F t
12,30	1,8	Maria João Barbosa					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	1 EI 4
12,34	0,6	Sara Seabra	JUV	2001	UCE	Coimbra	Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	3 F t
12,34	1,5	Maria João Barbosa					Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	4 S 1 t
12,35	1,6	Daniela Amaro	JUV	2001	GDC	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3 EI 5 t
12,37	0,7	Mafalda Pires					Campeonato Distrital de Sub 18	Rio Maior	10.05	Extra
12,37	0,0	Maria João Barbosa					Campeonato Regional de Juvenis	Braga	26.05	1 EI 3
12,38	0,6	Carina Silva	JUV	2001	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	4 F t
12,38	1,3	Mafalda Pires					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	1 EI 3
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	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
12,58	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
12,67	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	Ema 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 EI 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 EI 4
12,85	1,5	Joana Calçada	JUV	2002	MAC	Porto	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	5 EI 2 t
12,87	1,3	Mariana Araújo	JUV	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	2 EI 3

12,88	2,0	Tatiana Gonçalves	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Fátima	26.05	1 E1 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	-0,4	Bruna Cruz	JUV	2001	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	16.06	3 PE 5 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 E1 2
12,97	2,0	Lara Costa	JUV	2001	SCB	Braga	Tetratio Jovem Regional	Braga	13.06	TET
12,97	1,8	Leonor Ferreira	INIC	2004	MCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	5 E1 4 t
12,97	0,0	Salete Almeida	JUV	2001	CARDES	Viseu	Campeonato Distrital de Juniores	Viseu	16.06	1 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 E1 3
13,02	1,2	Vera Santos	INIC	2003	ACRC	Viseu	Campeonato Distrital de Juvenis	Viseu	31.05	1
13,03	0,5	Inês Rebelo	JUV	2001	SCP	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	6 E1 2 t
13,04	0,7	Mariana Gordo	JUV	2002	GAF	Santarém	Campeonato Distrital de Sub 18	Rio Maior	19.05	2 E1 1
13,04	0,1	Inês Santos	JUV	2002	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional Juvenis	Setúbal	26.05	2 F
13,04	1,3	Madalena Silva	JUV	2001	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	6 E1 3
13,05	1,2	Marta Gonçalves	INIC	2003	AEAC	Santarém	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	1 S 7
13,05	1,5	Vanessa Santos	INIC	2004	JIV-SM	S. Miguel	Provas Extra	Ponta Delgada	25.05	1 t
13,05	1,6	Sofia Ferreira	JUV	2002	GDE	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	26.05	2 PE 1 t
13,06	-0,4	Celina Peneda	JUV	2002	CAAV	V. Castelo	Olimpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	12.05	1 E1 1
13,06	1,2	Mafalda Veiga	JUV	2002	SLB	Lisboa	Olimpico Jovem Regional	Lisboa (U)	19.05	5 EL 2
13,08	0,0	Ana Injai	JUV	2001	ACRC	Viseu	Campeonato Distrital de Juniores	Viseu	16.06	3 t
13,09	0,7	Alessandra Silva	INIC	2003	AECBB	Braga	Apuramento Nacional Gimnasiada 2018	Lisboa (I)	08.02	4 t
13,10	-3,4	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Torneio Olímpico Jovem	Faro	28.04	2 S 2
13,10	-1,4	Ana Oliveira	INIC	2003	EBMDS	Lisboa	Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	4 E1 1 t
13,10	0,0	Carolina Maio	INIC	2003	AGV	Viseu	Provas Extra	Viseu	16.06	2 t
13,12	1,2	Margarida Veiga	JUV	2002	SLB	Lisboa	Olimpico Jovem Regional	Lisboa (U)	19.05	8 F
13,12	0,0	Carolina Figueiredo	JUV	2002	SVB	Viseu	Provas Extra	Viseu	16.06	3
13,13	1,5	Mónica Rodrigues	JUV	2001	EAT	Porto	Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	02.06	5 F t
13,14	-0,1	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	21.07	4 t

13,15

200 metros

CEJ: 25,15 / RN: 24,05

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
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
24,68	-0,8	Beatriz Andrade					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1 S 3 t
24,73	1,8	Beatriz Andrade					Provas Extra	Torres Vedras	06.05	1 S 2 t
25,08	pc	Beatriz Andrade					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	2 S 4 t
25,10	-1,0	Beatriz Andrade					Provas Extra	Lisboa (AL)	02.05	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
25,35	pc	Ana Costa					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	2 S 5 t
25,38	1,4	Carina Silva	JUV	2001	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital de Juniores	Fátima	27.05	1 S 2 t
25,39	pc	Beatriz Andrade					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	2 S 4
25,46	-0,3	Maria João Barbosa	JUV	2001	CCDR	Braga	3ª Noite Atlética	Braga	11.07	1 S 1 t
25,49	1,5	Ana Costa					Campeonato do Norte de Inverno	Maia	06.01	1 E1 1 t
25,56	1,6	Ana Costa					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	27.05	1 S 3
25,60	-0,5	Ana Costa					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	2 S 3
25,66	1,6	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	27.05	2 S 2
25,68	-0,5	Carmo Juiz					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	3 S 3
25,78	0,0	Ana Costa					Gimnasiada	Marrakesh - MAR	06.05	6 F
25,78	-0,5	Carina Silva					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	4 S 3
25,83	-0,2	Maria João Barbosa					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1 S 2
25,86	-0,7	Daniela Amaro	JUV	2001	GDC	Setúbal	Jornada Noturna de Almada	Almada	20.07	1 S 1 t
25,87	-0,8	Carina Silva					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	3 S 3 t
25,88	pc	Carina Silva					Campeonato Absoluto Pista Coberta	Pombal	07.01	2 S 1 t
25,88	0	Carmo Juiz					Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	10.06	1 S 2 t
25,89	-0,5	Ana Costa					Gimnasiada	Marrakesh - MAR	06.05	3 E1 2
25,89	-1,3	Maria João Barbosa					Campeonato Absoluto do Norte	Maia	15.07	1 S 6 t
25,91	0,6	Luísa Juiz	JUV	2002	MCP	Lisboa	Provas Extra	Torres Vedras	17.06	2
26,16	1,6	Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	HEP
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
26,28	-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

26,48	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	0,0	Sara Seabra	JUV	2001	UCE	Coimbra	Torneio de Pista	Coimbra	28.04	1 t
26,66	1,6	Eva Pais	INIC	2003	AFIS	Aveiro	CD Juvenis	Vagos	27.05	1 S 1 t
26,66	1,5	Mariana Alves	JUV	2001	ESCMOV	Porto	2ª Noite Quente	Póvoa Varzim	27.06	1 S 2 t
26,68	1,8	Ema Carvão	JUV	2001	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	21.01	1 t
26,69	-0,6	Joana Calçada	JUV	2002	MAC	Porto	Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	17.06	3 t
26,73	0,6	Joana Dias	INIC	2003	SLB	Lisboa	Provas Extra	Torres Vedras	17.06	3 t
26,74	-0,5	Lurdes Oliveira	INIC	2004	UCE	Coimbra	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1 S 2 t
26,75	-1,2	Inês Esteves	JUV	2002	SCB	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Braga	27.05	1 S 1
26,75	1,1	Sarta Sani - GBS	JUV	2002	JV	Leiria	Torneio Atleta Completo	Marinha Grande	26.05	HEP
26,77	-1,1	Leonor Ferreira	INIC	2004	MCP	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Lisboa (AL)	02.06	5 S 3 t
26,81	1,1	Inês Pires	JUV	2002	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	HEP
26,83	-1,2	Maria Andrade	INIC	2003	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Braga	27.05	2 S 1 t
26,88	0,4	Carolina Figueiredo	JUV	2002	SVB	Viseu	Torneio Atleta Completo	Viseu	17.06	HEP
26,91	0,0	Lara Costa	JUV	2001	SCB	Braga	Provas Extra	Guimarães	03.02	2 S 2 t
26,91	0,0	Daniela Henriques	JUV	2001	GRECAS	Aveiro	Campeonato Absoluto de Aveiro	Vagos	03.06	2 F t
26,92	0,0	Rosa Djombate - GBS	JUV	2002	AFS	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	10.06	1 S 1 t
26,93	-1,2	Ana Ferreira	JUV	2002	GDE	Madeira	Olimpico Jovem B e C	Ribeira Brava	13.05	1

27,05

300 metros

RN: 39,09

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
39,45		JUV	2001	SCUT	Lisboa	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	1 S 3	
39,79	pc	Ana Costa	JUV	2001	BFC	Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	1 S 1
39,90		Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	2 S 1
39,94	pc	Ana Costa				Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	1 S 3	
39,98		Juliana Guerreiro				Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	2 S 3	
40,30		Ana Costa				Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	3 S 3	
40,36		Ana Costa				Torneio Olímpico Jovem Regional	Maia	13.05	1 S 2	
40,49		Carmo Juiz	JUV	2002	MCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	3 S 1
40,62	pc	Juliana Guerreiro				Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	2 S 3	
40,69		Carina Silva	JUV	2001	ACDRA	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	13.05	1 S 2
40,83		Carina Silva				Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	4 S 1	
40,97		Juliana Guerreiro				Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	29.04	1 S 2	
41,08		Carina Silva				Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	4 S 3	
41,24		Mafalda Pires	JUV	2002	JV	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	13.05	2 S 2
41,33		Carmo Juiz				Provas de Preparação	Lisboa (AL)	25.02	1	
41,56		Carina Silva				Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.01	Extra	
41,57		Carina Silva				7º Meeting Jovem AC Vermoil	Pombal	25.04	1 S 4	
41,79		Carmo Juiz				Olimpico Jovem Regional	Lisboa (I)	20.05	1 S 2	
41,98		Rita Figueiredo	INIC	2003	GDR	Viseu	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	5 S 1 t
41,99		Rita Figueiredo				Campeonato Distrital de Juvenis	Viseu	31.05	1 t	
42,04		Matilde Reis	JUV	2002	SCUT	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	1 S 3
42,07		Leonor Ferreira	JUV	2002	MCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	25.02	2
42,22		Cristina Ferreira	JUV	2002	GDE	Madeira	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	1 S 2
42,30		Inês Santos	JUV	2002	CPPEA	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Setúbal	13.05	1
42,34		Beatriz Peres	JUV	2002	SCB	Braga	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	1 S 2
42,39		Mafalda Marques	JUV	2001	SLB	Lisboa	Olimpico Jovem Regional	Lisboa (I)	20.05	1 S 1
42,42		Daniela Amaro	JUV	2001	GDC	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Setúbal	13.05	2
42,56		Edna Bernardino	JUV	2001	GDSD	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	2 S 2
42,59		Maria Neto	INIC	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Lisboa (AL)	02.06	1 S 2 t
42,70		Inês Farias	JUV	2001	COP	Algarve	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	3 S 2
42,74		Margarida Figueiredo	JUV	2001	SVB	Viseu	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	6 S 3
42,77		Lara Costa	JUV	2001	SCB	Braga	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	4 S 2
42,84		Margarida Veiga	JUV	2002	SLB	Lisboa	Olimpico Jovem Regional	Lisboa (I)	20.05	2 S 2
42,86		Sara Seabra	JUV	2001	UCE	Coimbra	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	2 S 2
42,89		Mariana Fernandes	JUV	2001	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	07.04	1 S 1
42,91		Catarina Neiva	JUV	2001	SAF	Setúbal	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	7 s 3
42,96		Jerussa Semedo	JUV	2001	VTSC	Braga	Torneio Olímpico Jovem AA Braga	Braga	13.05	1
43,00		Laura Ramos	JUV	2002	JV	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	13.05	3 S 2
43,00		Sofia Almeida	JUV	2002	RDA	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	3 S 2
43,07		Daniela Henriques	JUV	2001	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	2 S 3
43,31		Joycelene Barros	JUV	2001	ADNO	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	25.02	3
43,36		Beatriz Silva	JUV	2002	SAF	Setúbal	Campeonato Regional Juvenis	Setúbal	26.05	1
43,43		Sandra Sá	JUV	2001	EAT	Porto	1ª Noite Atlética	Braga	30.05	1
43,47		Inês Esteves	JUV	2002	SCB	Braga	Torneio Olímpico Jovem AA Braga	Braga	13.05	3
43,47		Telma Mendes	JUV	2002	COP	Algarve	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	3

43,48	Marta Castro	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	4 S 3
43,50	Joana Palma	JUV	2001	CBF	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	29.04	2 S 2
43,62	Sarta Sani - GBS	JUV	2002	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	13.05	4 S 2
43,76	Eva Pais	INIC	2003	AFIS	Aveiro	1ª Noite Atlética	Braga	30.05	2 t
43,87	Madalena Silva	JUV	2001	AEAC	Santarém	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	5 S 2
43,96	pc Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	3 S 1
43,96	Beatriz Farinha	INIC	2003	SLB	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	4 S 3

44,05

400 metros

CEJ: 56,55 / RN: 55,39

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 EI 5
55,98	Ana Costa					Campeonato da Europa de Juvenis	Gyor - HUN	06.07	6 MF 1
56,21	Ana Costa					Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	1 t
56,87	pc Ana Costa					Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	4 S 1 t
56,92	pc Ana Costa					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1 s 4 t
57,00	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato Absoluto do Algarve	Faro	26.05	1 t
57,00	Ana Costa					Campeonato do Norte de Inverno	Maia	06.01	1 S 1 t
57,08	Ana Costa					Gimnasiada	Marrakesh - MAR	05.05	7 F
57,18	Ana Costa					Gimnasiada	Marrakesh - MAR	04.05	2 EI 3
57,34	Ana Costa					Campeonato de Iniciados e Veteranos	Guimarães	20.05	Extra
57,39	pc Beatriz Andrade	JUV	2001	SCUT	Lisboa	Encontro Madrid - Lisboa	Madrid	10.02	1 FB
57,52	pc Juliana Guerreiro					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	2 s 4 t
57,62	pc Juliana Guerreiro					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	3 S 3 t
58,07	Ana Costa					Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	2
58,09	Juliana Guerreiro					Campeonato de Clubes - Apuramento	Faro	16.06	1 t
58,58	Ana Costa					XI Jogos da CPLP	São Tomé	22.07	1
59,14	Matilde Reis	JUV	2002	SCUT	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1 S 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
59,55	Juliana Guerreiro					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	21.07	1 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
59,59	pc Mafalda Marques					Encontro Madrid - Lisboa	Madrid	10.02	4 FA
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
60,70	Jerussa Semedo	JUV	2001	VTSC	Braga	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3 S 1 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
61,86	Ana Oliveira	JUV	2002	AFIS	Aveiro	Torneio de Vagos	Vagos	07.07	2
62,17	Mariana Fernandes	JUV	2001	SLB	Lisboa	Meeting Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	07.07	5 S 3 t
62,20	Mariana Ferreira	JUV	2002	ADREP	Aveiro	Torneio de Vagos	Vagos	07.07	3
62,28	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	02.06	3 S 1 t
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
63,05	Catarina Figueiredo	JUV	2002	CPPEA	Setúbal	Meeting Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	07.07	2 S 2

63,05

800 metros

CEJ: 2.13,50 / RN: 2.04,27

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.13,94	Beatriz Pereira	INIC	2004	MAC	Porto	2ª Noite Atlética de Braga	Braga	06.06	Extra
2.14,74	Sofia Almeida	JUV	2002	RDA	Aveiro	Campeonato Distrital de Juniores	Luso	14.01	1
2.14,96	Carla Rodrigues	JUV	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	3 S 3 t
2.15,32	Carla Rodrigues					Gimnasiada	Marrakesh - MAR	05.05	6
2.15,57	Matilde Reis	JUV	2002	SCUT	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	5 S 3 t
2.15,59	Edna Bernardino	JUV	2001	GDSD	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1 S 1
2.15,77	Inês Borba	JUV	2002	VFC	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	6 S 3 t
2.15,78	Inês Borba					Provas Extra	Lisboa (I)	07.07	1
2.15,90	Inês Borba					Campeonato Absoluto de Setúbal	Setúbal	15.07	1 t

2.16,08		Sofia Almeida				CD Juvenis	Vagos	27.05	1	
2.16,14		Sofia Almeida				Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	1 S 2	
2.16,30		Inês Borba				Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	03.06	2 t	
2.16,57		Ana Marinho	INIC	2003	EAROS	Braga	3ª Noite Atlética	Braga	11.07	2
2.16,76		Inês Borba				XI Jogos da CPLP	São Tomé	23.07	1	
2.16,79	pc	Inês Borba				Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 S 3 t	
2.16,83		Mafalda Marques	JUV	2001	SLB	Lisboa	Olímpico Jovem Distrital	Lisboa (U)	19.05	1
2.16,88		Inês Borba				Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	2 S 2	
2.17,02		Joana Veiga	JUV	2001	SLB	Lisboa	Olímpico Jovem Distrital	Lisboa (U)	19.05	2
2.17,04		Matilde Reis				Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	3 S 2	
2.17,14		Carla Rodrigues				Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	2 S 2	
2.17,23		Rita Figueiredo	INIC	2003	GDR	Viseu	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	2 S 1 t
2.17,31		Inês Borba				Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	3 S 2	
2.17,83		Joana Veiga				Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	7 S 3 t	
2.18,01	pc	Carla Rodrigues				Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 S 2 t	
2.18,07	pc	Sofia Almeida				Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	1 S 2	
2.18,19		Edna Bernardino				Campeonato Regional de Juvenis	Lisboa (AL)	03.06	1	
2.18,28		Beatriz Cruz	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	3 S 1
2.18,34	pc	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	pc	Laura Ramos	JUV	2002	JV	Leiria	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	2 S 2 t
2.19,43		Beatriz Rios	INIC	2003	AMONT	Braga	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	4
2.20,09		Mariana Ferreira	JUV	2002	ADREP	Aveiro	Torneio de Encerramento	Vagos	28.07	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
2.20,74		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
2.22,43	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
2.22,50	pc	Catarina Neiva	JUV	2001	SAF	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	03.06	3 t
2.22,57	pc	Alexandra Canedo	JUV	2002	CDFE	Aveiro	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	3 S 1 t
2.22,63		Nádia Carvalho	JUV	2001	NSTN	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Abrantes	21.04	1
2.22,82	pc	Laura Santos	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	4 S 1 t
2.22,90		Sofia Sousa	INIC	2004	CBPAR	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	27.05	3 t
2.23,02		Inês Farias	JUV	2001	COP	Algarve	Campeonato Absoluto do Algarve	Quarteira	27.05	2 t
2.23,32		Margarida Silva	INIC	2003	MAC	Porto	3ª Noite Atlética	Braga	11.07	Extra
2.23,58		Hanifa El Khatib - STP	INIC	2004	CAOB-A	Aveiro	CD Juvenis	Vagos	27.05	2 t
2.23,73		Mariana Vidinha	INIC	2004	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	20.05	1
2.23,81		Marília Valentão	INIC	2004	CDRR	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	27.05	1 t
2.24,15		Margarida Roxo	JUV	2002	SFAD	Algarve	Campeonato Absoluto do Algarve	Quarteira	27.05	3 t
2.24,22		Margarida Veiga	JUV	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	10.06	4 S 2 t
2.24,64		Mariana Vargem	JUV	2001	LCM-M	Madeira	Campeonato Absoluto de Inverno	Ribeira Brava	07.01	3 t
2.24,64	pc	Bruna Ortiga	JUV	2001	EAROS	Braga	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	6 S 3
2.24,72		Érica Santos	INIC	2004	NDCO	Beja	Campeonato Distrital de Iniciados	Odemira	26.05	1
2.24,76		Beatriz Peres	JUV	2002	SCB	Braga	1ª Noite Atlética	Braga	30.05	6 t
2.24,83		Marta Castro	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Lisboa (AL)	03.06	3 t
2.25,25		Mariana Santos	JUV	2001	CCRAM	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	27.05	2
2.25,46	pc	Diana Santos	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	5 S 2
2.25,46		Beatriz Valente	INIC	2003	CSJSC	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	15.07	2
2.25,55										

1.000 metros

RN: 2.50,13

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.52,11	Beatriz Pereira	INIC	2004	MAC	Porto	3ª Noite Quente	Porto	18.07	1
2.58,58	Matilde Reis	JUV	2002	SCUT	Lisboa	Quilómetro Nacional Jovem	M. Cavaleiros	05.05	1 S 2
2.58,70	man Joana Veiga	JUV	2001	SLB	Lisboa	Quilómetro Jovem Distrital	Torres Vedras	28.04	1
2.58,75	Inês Borba	JUV	2002	VFC	Setúbal	Quilómetro Jovem	Almada	15.04	1
2.58,91	Inês Borba					Final Nacional Mega Quilómetro	Lisboa (U)	24.03	1
2.59,39	Inês Borba					Quadrangular de Quilómetro Jovem	Évora	22.04	1
2.59,56	Mariana Regalo	JUV	2001	MAC	Porto	Quilómetro Nacional Jovem	M. Cavaleiros	05.05	1 S 1
2.59,60	man Inês Borba					Quilómetro Jovem Distrital	Torres Vedras	28.04	Extra
2.59,70	Joana Veiga					Quilómetro Nacional Jovem	M. Cavaleiros	05.05	2 S 1
3.00,18	Ana Marinho	INIC	2003	EAROS	Braga	Provas de Preparação	Braga	14.04	1
3.00,50	man Matilde Reis					Quilómetro Jovem Distrital	Torres Vedras	28.04	3

3.00,61	Rita Figueiredo	INIC	2004	GDR	Viseu	Quilómetro Nacional Jovem	M. Cavaleiros	05.05	2
3.01,73	Beatriz Fernandes	JUV	2002	EAROS	Braga	Quilómetro Nacional Jovem	M. Cavaleiros	05.05	2 S 2
3.02,55	Lara Ribeiro	JUV	2002	A 20 Km	Santarém	Quilómetro Nacional Jovem	M. Cavaleiros	05.05	3 S 2
3.02,72	Beatriz Guimarães	INIC	2004	MAC	Porto	3ª Noite Quente	Porto	18.07	2
3.03,18	Nádia Carvalho	JUV	2001	NSTN	Santarém	Quilómetro Nacional Jovem	M. Cavaleiros	05.05	3 S 1
3.03,32	Hanita Elkatib - STP	INIC	2004	CAOB-A	Aveiro	3ª Noite Quente	Porto	18.07	Extra
3.03,34	Madalena Mataloto	INIC	2003	GDD	Évora	Quilómetro Nacional Jovem	M. Cavaleiros	05.05	4
3.03,78	Laura Ramos	JUV	2002	JV	Leiria	Quilómetro Nacional Jovem	M. Cavaleiros	05.05	4 S 2
3.03,83	Beatriz Rios	INIC	2003	AMONT	Braga	Torneio Olímpico Jovem AA Braga	Braga	13.05	2
3.06,30	man Maria Gaspar	INF	2005	AAM	Lisboa	Quilómetro Jovem Distrital	Torres Vedras	28.04	
3.06,35	Mariana Vidinha	INIC	2004	CANAZ	Leiria	Quilómetro Nacional Jovem	M. Cavaleiros	05.05	
3.06,88	Érica Santos	INIC	2004	NDCO	Beja	Quilómetro Nacional Jovem	M. Cavaleiros	05.05	
3.07,00	Marília Valentão	INIC	2004	CDRR	Setúbal	Quadrangular de Quilómetro Jovem	Évora	22.04	
3.07,22	Inês Rodrigues	INIC	2003	CCX	Coimbra	Quilómetro Nacional Jovem	M. Cavaleiros	05.05	
3.07,31	Ana Silva	INIC	2003	MAC	Porto	3ª Noite Quente	Porto	18.07	
3.07,88	Edna Bernardino	JUV	2001	GSDS	Lisboa	Final Nacional Mega Quilómetro	Lisboa (U)	24.03	4
3.08,09	Beatriz Valente	INIC	2003	CSJSC	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	13.05	
3.08,20	Mónica Costa	JUV	2001	AMONT	Braga	Mega Quilómetro	Braga	13.03	2
3.08,87	Beatriz Gomes	JUV	2001	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	25.02	3 t
3.08,91	Cátia Pereira	JUV	2001	ACDC	Setúbal	Quilómetro Nacional Jovem	M. Cavaleiros	05.05	4 S 1
3.08,95	Laura Santos	JUV	2001	JV	Leiria	Quilómetro Nacional Jovem	M. Cavaleiros	05.05	5 S 1
3.09,31	Beatriz Azevedo	INF	2005	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Infantis	Vagos	27.05	
3.09,37	Bruna Ortuga	JUV	2001	EAROS	Braga	Mega Quilómetro	Braga	13.03	3
3.10,00	Cristina Ferreira	JUV	2002	GDE	Madeira	Quilómetro Nacional Jovem	M. Cavaleiros	05.05	5 S 2
3.10,09	Sofia Marques	JUV	2002	COP	Algarve	Quilómetro Jovem Regional	Faro	21.04	1
3.10,13	Sofia Almeida	JUV	2002	RDA	Aveiro	Quilómetro Jovem	Vagos	14.04	1
3.10,50	man Diana Sousa	INF	2005	SFRAA	Lisboa	Quilómetro Jovem Distrital	Torres Vedras	24.03	
3.10,80	Sara Amaral	INIC	2003	GCAD	C. Branco	Final Nacional Mega Quilómetro	Lisboa (U)	24.03	
3.11,12	Joana Midão	JUV	2001	UDV	Porto	Quilómetro Jovem	Lousada	08.04	2
3.11,46	Alexandra Canedo	JUV	2002	CDFE	Aveiro	Quilómetro Jovem	Vagos	14.04	2
3.11,85									

1.500 metros

CEJ: 4.33,00 / RN: 4.21,03

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4.32,14	Inês Borba	JUV	2002	VFC	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3 S 2 t
4.36,20	Lia Lemos	JUV	2001	MAC	Porto	Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	16.06	1 t
4.37,37	Inês Borba					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	1 S 2
4.37,46	Beatriz Rios	INIC	2003	AMONT	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Braga	27.05	1 t
4.38,03	Lia Lemos					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	2 S 2
4.38,11	Lia Lemos					Meeting Termal de Ourense	Ourense -ESP	12.05	13 t
4.38,60	Inês Borba					Gimnasiada	Marrakesh - MAR	05.05	3
4.39,23	Ana Marinho	INIC	2003	EAROS	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Braga	27.05	2 t
4.39,88	pc Inês Borba					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	2 S 2 t
4.41,42	man Inês Borba					Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lisboa (I)	19.04	1 t
4.41,60	pc Inês Borba					Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	1 t
4.42,37	pc Inês Borba					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	1 S 2
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
4.43,59	pc Lia Lemos					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	2 S 2
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
4.44,64	Joana Veiga					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	6 t
4.45,48	Inês Borba					Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	2
4.45,51	pc Lia Lemos					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	1 S 9 t
4.46,17	Matilde Reis	JUV	2002	SCUT	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (IU)	12.05	8 t
4.46,38	Inês Borba					Apuramento Nacional Gimnasiada 2018	Lisboa (I)	08.02	1
4.46,66	Beatriz Cruz	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	8 S 2 t
4.46,70	Joana Veiga					Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lisboa (I)	19.04	3 t
4.46,72	Lia Lemos					Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	3
4.46,95	Alexandra Canedo					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	9 S 2 t
4.47,80	Joana Veiga					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	5 S 2
4.48,20	Joana Veiga					Campeonato de Clubes - Apuramento	Setúbal	16.06	1 t
4.48,24	Inês Borba					Provas Extra	Torres Vedras	16.06	Extra
4.48,26	Camila Gomes	JUV	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2 S 1 t
4.49,52	Rita Miranda	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	4 S 1 t
4.53,69	pc Nádia Carvalho	JUV	2001	NSTN	Santarém	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	4 S 2
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
4.55,68	pc	Sofia Duarte	JUV	2001	CAOB	Leiria	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	1 S 1
4.56,32	pc	Lara Ribeiro	JUV	2002	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Fátima	26.05	3 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
5.00,73		Cátia Pereira	JUV	2001	ACDC	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	6 S 1 t
5.01,26	pc	Tatiana Costa	JUV	2001	UDV	Porto	Campeonato Absoluto Pista Coberta	Pombal	06.01	Extra
5.01,31		Joana Midão	JUV	2001	UDV	Porto	2ª Noite Quente	Póvoa Varzim	27.06	3 t
5.01,36		Mafalda Assis	INIC	2003	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	5 S 1 t
5.01,66		Luana Solé	JUV	2002	SCRD	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	07.04	2 t
5.02,17		Mariana Santos	JUV	2001	CCRAM	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	09.06	2 t
5.02,26		Cristina Ferreira	JUV	2002	GDE	Madeira	Campeonato de Clubes - Apuramento	Ribeira Brava	16.05	2 t
5.02,35		Beatris Gomes	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	09.06	3 t
5.02,50	m	Mariana Ferreira	JUV	2002	ADREP	Aveiro	Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	6 t
5.02,60		Madalena Mataloto	INIC	2003	GDD	Évora	Campeonato Nacional Escolar Inic	Braga	29.06	
5.02,86		Joana Marques	INIC	2004	CAS	Guarda	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	
5.03,32		Mariana Vidinha	INIC	2004	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital de Juvenis	Pombal	02.06	
5.03,69	pc	Filipa Lopes	JUV	2002	UDV	Porto	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	5 S 1
5.03,91		Inês Rodrigues	INIC	2003	CCX	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	26.05	
5.05,38		Leila Semedo	JUV	2001	SCRD	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	07.04	3 t
5.05,41		Petra Santos	INIC	2004	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional Escolar Inic	Braga	29.06	
5.06,13		Edna Bernardino	JUV	2001	GDSD	Lisboa	Meeting Jovem Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	07.07	11 t
5.06,24		Matilde Pereira	JUV	2002	UCE	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Pombal	02.06	1
5.06,24		Beatriz Valente	INIC	2003	CSJSC	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	14.07	

5.07,05

3.000 metros

CEJ: 9.50,00 / RN: 9.09,39

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
9.44,76	Lia Lemos	JUV	2001	MAC	Porto	Campeonato da Europa de Juvenis	Gyor - HUN	06.07	11
9.48,82	Lia Lemos					1ª Noite Quente	Maia	30.05	3 t
9.51,10	Bárbara Neiva	JUV	2001	SAF	Setúbal	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	1
9.52,39	Lia Lemos					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	2
9.54,44	Marta Lourenço	JUV	2001	MAC	Porto	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	3
9.55,14	Lia Lemos					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 t
9.58,41	Lia Lemos					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1
9.59,05	Lia Lemos					Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	1 t
10.12,53	Mariana Vargem	JUV	2001	LCM-M	Madeira	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	4
10.23,52	Mariana Vargem					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	2
10.27,64	Mariana Vargem					Olimpico Jovem B e C	Ribeira Brava	12.05	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
10.30,78	Lia Lemos					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	22.07	1 t
10.32,10	Rita Miranda					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	7 t
10.35,35	Lia Lemos					Torneio Olímpico Jovem Regional	Maia	12.05	1
10.35,81	Camila Gomes					Campeonato Regional de Juvenis	Lisboa (AL)	03.06	1
10.36,85	Camila Gomes					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	6 t
10.36,97	Lia Lemos					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	1
10.37,69	Rita Miranda					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	7 t
10.38,17	Filipa Lopes	JUV	2002	UDV	Porto	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	8 t
10.38,57	Alexandra Canedo					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	8 t
10.38,85	Rita Miranda					Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	13 t
10.41,70	Alexandra Canedo					CD Juvenis	Vagos	27.05	1
10.42,38	Joana Veiga	JUV	2001	SLB	Lisboa	Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	2
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
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
11.05,03	Luana Solé	JUV	2002	SCRD	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	11
11.05,14	Marta Ferreira	JUV	2002	GAF	Santarém	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	6

11.05,90		Beatriz Gomes	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	12
11.06,74		Adriana Caldeira	JUV	2001	ADREP	Aveiro	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	15
11.09,85		Raquel Sampaio	JUV	2002	UDV	Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	16
11.10,21		Joana Bagagem	JUV	2002	ACB-L	Leiria	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	18
11.11,23	pc	Joana Sousa	JUV	2001	CAFH	Madeira	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	10
11.11,83		Beatriz Henriques	JUV	2002	CFA-M	Madeira	Olimpico Jovem B e C	Ribeira Brava	12.05	2
11.14,41		Rita Bacelar	JUV	2002	SCRD	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	19
11.15,52		Carolina Oliveira	JUV	2001	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	20
11.16,50	man	Laura Ramos	JUV	2002	JV	Leiria	Torneio Jovem do CA Nazaré	Nazaré	15.04	1
11.19,84	pc	Joana Midão	JUV	2001	UDV	Porto	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	11
11.23,54		Maria Oliveira	JUV	2001	CSJSC	Aveiro	Torneio Cais do Moliço	Vagos	11.02	5 t
11.24,25		Diana Santos	JUV	2001	JV	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	13.05	1
11.27,15	pc	Mafalda Portela	JUV	2001	AABV	Algarve	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	14

11.30,05

2.000m Obstáculos (0,76)

CEJ: 7.00,00 / RN: 6.48,85

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
6.59,55	Bárbara Neiva	JUV	2001	SAF	Setúbal	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	1
7.00,01	Bárbara Neiva					Campeonato da Europa de Juvenis	Gyor - HUN	05.07	8 S 2
7.02,43	Bárbara Neiva					Campeonato da Europa de Juvenis	Gyor - HUN	07.07	12 F
7.07,03	Bárbara Neiva					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	1
7.08,04	Bárbara Neiva					Torneio Olímpico Jovem Regional	Setúbal	12.05	1
7.10,47	Nádia Carvalho	JUV	2001	NSTN	Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	2
7.13,65	Bárbara Neiva					Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	2
7.14,31	Nádia Carvalho					Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	19.05	1
7.16,06	Nádia Carvalho					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	2
7.16,83	Bárbara Neiva					Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	3
7.25,11	Nádia Carvalho					Olimpico Jovem Regional 2018	Abrantes	12.05	1
7.34,56	Leila Semedo	JUV	2001	SCRD	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	3
7.40,84	Leila Semedo					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	3
7.42,74	Leila Semedo					Olimpico Jovem Regional	Lisboa (U)	19.05	1
7.42,99	Luana Solé	JUV	2002	SCRD	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	4
7.46,75	Joana Bagagem	JUV	2002	ACB-L	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	12.05	1
7.47,50	Joana Bagagem					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	5
7.49,47	Ana Correia	JUV	2001	CDFE	Aveiro	CD Juvenis	Vagos	26.05	1
7.49,96	Leila Semedo					Campeonato Regional de Juvenis	Lisboa (AL)	02.06	1
7.50,08	Luana Solé					Olimpico Jovem Regional	Lisboa (U)	19.05	2
7.50,22	Ana Correia					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	6
7.50,62	Beatriz Gomes	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	7
7.51,26	Joana Bagagem					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	4
7.54,84	Bruna Ortiga	JUV	2001	EAROS	Braga	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	5
7.57,88	Bruna Ortiga					Campeonato Regional de Juvenis	Braga	26.05	1
7.59,45	Bruna Ortiga					Torneio Olímpico Jovem AA Braga	Braga	12.05	1
8.00,16	Sofia Marques	JUV	2002	COP	Algarve	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	6
8.07,32	Carolina Oliveira	JUV	2001	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	9
8.09,74	Andreia Eliseu	JUV	2001	UCE	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Pombal	02.06	1
8.16,03	Clara Pinto	JUV	2001	BA	Leiria	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	11
8.22,06	Maria Oliveira	JUV	2001	CSJSC	Aveiro	CD Juvenis	Vagos	26.05	2
8.28,78	Mónica Costa	JUV	2001	AMONT	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Braga	26.05	2
8.29,01	Catarina Silva	JUV	2002	CARDES	Viseu	Campeonato Distrital de Juvenis	Viseu	31.05	1

8.30,05

100m Barreiras (0,76)

CEJ: 14,25 / RN: 13,07

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,23	0,3	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	1 S 3
14,27	0,1	Sara Moreira					Gimnasíada	Marrakesh - MAR	06.05	
14,32	1,0	Sara Moreira					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1 F
14,42	-0,5	Sara Moreira					Gimnasíada	Marrakesh - MAR	06.05	3 El 3
14,44	0,5	Sara Moreira					1ª Noite Quente	Maia	30.05	1
14,50	0,1	Sara Moreira					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1 El 2
14,57	-0,1	Sara Moreira					Torneio Olímpico Jovem Regional	Maia	13.05	1
14,73	1,3	Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Meeting Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	07.07	2
14,91	-0,7	Mariana Bento					Olimpico Jovem Regional	Lisboa (I)	20.05	1
14,95	0,6	Mariana Bento					Meeting Internacional P. Combinadas	Arona - ESP	02.06	HEP
15,00	1,4	Mariana Bento					Campeonato Provas Combinadas	Rio Maior	05.05	Extra
15,04	0,5	Mariana Bento					Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	1 S 2
15,07	1,0	Ashley Ngunga - ANG	INIC	2003	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	03.06	2 F t

15,11	2,0	Margarida Patrício	INIC	2004	AEAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	19.05	1 El 2 t
15,23	0,3	Mariana Bento					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	2 S 2
15,29	1,0	Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	3
15,31	1,0	Ana Leite	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	4
15,48	0,0	Margarida Patrício					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1 El 1 t
15,49	0,5	Ashley Ngunga					Campeonato Nacional de Juvenis	Pombal	03.06	1 t
15,50	-1,5	Mariana Bento					Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
15,54	0,1	Eduarda Ferreira					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	2 el 2
15,55	0,5	Ana Leite					1ª Noite Quente	Maia	30.05	2
15,56	1,0	Margarida Patrício					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	5 t
15,57	-0,3	Margarida Patrício					Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	Extra
15,65	1,1	Carolina Neves	JUV	2001	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	19.05	1 F
15,68	1,0	Mariana Truta	JUV	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	6 F
15,69	1,0	Maria Inês Teixeira	JUV	2002	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	7 F
15,71	0,1	Maria Santos	JUV	2002	LAVRA	Porto	Gimnasiada	Marrakesh - MAR	06.05	5 El 1
15,86	0,3	Ema Carvão	JUV	2001	AJS	Madeira	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	3 S 3
15,91	2,0	Francisca Ávila	INIC	2003	AEAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	19.05	2 el 2 t
15,93	0,0	Tamara Antunes	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	5 El 1 t
15,94	0,0	Maria Andrade	INIC	2003	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Braga	26.05	1 t
16,14	-2,9	Tatiana Gonçalves	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Tetratlo Técnico Iniciados e Juvenis	Fátima	01.07	TET
16,30	0,0	Vitória Patrocínio	INIC	2004	JDAL	Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	6 El 1
16,32	0,3	Francisca Fernandes	JUV	2002	CCSJM	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	5 S 3
16,33	0,7	Carla Rodrigues	JUV	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	HEP
16,39	0,3	Inês Pires	JUV	2002	GCAD	C. Branco	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	6 S 3
16,41	0,0	Vitória Gonçalves - BRA	JUV	2002	FCC	Beja	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	7 El 1
16,44	0,3	Raquel Oliveira	JUV	2002	AACC	Setúbal	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	1 S 2
16,44	0,1	Maria Miguel Andrade	INIC	2003	VTSC	Braga	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	5 El 2 t
16,47	1,8	Beatriz Correia	INIC	2003	GDG	Aveiro	CD Juvenis	Vagos	26.05	2 F t
16,50	-0,7	Elena Furk	INIC	2003	ACM-A	Terceira	Campeonato Regional de Juvenis	Ponta delgada	14.07	1 t

16,55

300m Barreiras (0,76)

RN: 43,49

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
43,28	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Setúbal	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1 S 4
45,41	Catarina Neiva	JUV	2001	SAF	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	27.05	1
45,74	Catarina Neiva					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	2 S 4
46,93	Jerussa Semedo	JUV	2001	VTSC	Braga	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1 S 3
47,25	Catarina Figueiredo	JUV	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	3 S 4
47,26	Juliana Guerreiro					Campeonato Regional de Juvenis	Lagoa	13.05	1
47,36	Inês Rafael	INIC	2003	SAF	Setúbal	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	4 S 4
47,79	Beatriz Silva	JUV	2002	SAF	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	27.05	2
48,03	Mariana Fernandes	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	2 S 3
48,06	Beatriz Silva					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	5 S 4
48,09	Madalena Frazão	JUV	2002	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	03.02	1
48,20	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	27.05	1
48,42	Carla Rodrigues	JUV	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Lisboa (AL)	03.06	1
48,61	Beatriz Guilherme	JUV	2001	UFCT	Santarém	Campeonato Regional de Juvenis	Rio Maior	20.05	1 S 2
48,73	Joana Gameiro	INIC	2004	JV	Leiria	3º Meeting Jovem CAMG	Marinha Grande	31.05	1 S 2 t
48,90	Inês Mendes	INIC	2003	CNRM	Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1 S 2 t
48,95	Ana Araújo	INIC	2003	AMONT	Braga	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	3 S 3 t
49,09	Mariana Truta	JUV	2002	CFOD	Porto	Meeting de Atletismo do Porto	Porto	01.05	1
49,22	Inês Santos	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	2 S 2
49,22	Sofia Gonçalves	JUV	2002	ACV	Leiria	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	3 S 2
49,36	Tatiana Gonçalves	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	20.05	1 S 1
49,44	Margarida Roxo	JUV	2002	SFAD	Algarve	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	4 S 2
49,47	Ana Reis	INIC	2004	JV	Leiria	3º Meeting Jovem CAMG	Marinha Grande	31.05	2 S 1 t
49,67	Francisca Ávila	INIC	2003	AEAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	20.05	2 S 2 t
49,88	Beatriz Correia	INIC	2003	GDG	Aveiro	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	5 S 2 t
50,04	Magali Melo	INIC	2003	CSJSC	Aveiro	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1 S 1 t
50,16	Celina Penedo	JUV	2002	CAAV	Braga	Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	21.04	2 S 3
50,33	Daniela Cruz	JUV	2001	CAOV	V. Castelo	Regional de Juvenis	Viana do Castelo	27.05	1
50,42	Catarina Stoffel	INIC	2003	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	2 S 1 t
50,43	Mariana Cataluna	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	5 S 3 t
50,48	Camila Charneca	JUV	2002	COP	Algarve	Campeonato Regional de Juvenis	Lagoa	13.05	3
50,63	Sandra Sá	JUV	2001	EAT	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	27.05	3
50,69	Marta Lobo	INIC	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	27.05	4 t
50,77	Joana Moreira	JUV	2001	SLB	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	03.02	2
50,79	Inês Paulo	JUV	2002	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato de Juvenis	Ponta Delgada	02.06	1

50,80	Mariana Ndlate	INIC	2003	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	27.05	5 t
50,80	Ester Miranda - BRA	JUV	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Lisboa (AL)	03.06	3
51,13	Vanessa Pedreira	JUV	2002	CAAV	V. Castelo	Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	21.04	1 S 1
51,17	Vitória Patrocínio	INIC	2004	JDAL	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	20.05	3 S 1 t
51,29	Telma Mendes	JUV	2002	COP	Algarve	Meeting João Professor Carlos João	Faro	07.04	2 S 2
51,31	Ana Fonseca	INIC	2004	AMCRS	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Pombal	03.06	1

51,35

400m Barreiras (0,76)

CEJ: 62,93 / RN: 58,74

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 El 3
61,50	Juliana Guerreiro					Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	1
62,19	Juliana Guerreiro					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	22.07	1 t
62,89	Juliana Guerreiro					X Meeting Vítor Tavares	Faro	05.05	3 t
62,90	Juliana Guerreiro					Campeonato Clubes - Apuramento	Faro	17.06	1 t
63,04	Juliana Guerreiro					Campeonato da Europa de Juvenis	Gyor - HUN	07.08	8 El 1
64,49	Catarina Neiva	JUV	2001	SAF	Setúbal	Campeonato Nacional de Júniores	Vagos	01.07	2 S 2 t
64,71	Catarina Neiva					Campeonato Absoluto de Setúbal	Setúbal	15.07	1
64,98	Catarina Neiva					Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	4
66,25	Catarina Neiva					Provas Extra	Lisboa (AL)	02.05	Extra
66,80	Mariana Fernandes	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Júniores	Vagos	01.07	3 S 2 t
67,43	Mafalda Marques	JUV	2001	SLB	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	02.05	2 t
67,62	Mafalda Marques					X Meeting Vítor Tavares	Faro	05.05	5 t
68,17	Mariana Fernandes					Campeonato Regional de Júniores	Torres Vedras	110.06	1 t
68,31	Mafalda Marques					Campeonato Nacional de Júniores	Vagos	01.07	4 S 2 t
68,53	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Júniores	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
68,99	Mafalda Marques					Campeonato de Clubes - Apuramento	Setúbal	17.06	1 t
69,13	Mariana Fernandes					Provas Extra	Torres Vedras	17.06	2 t
69,33	Catarina Figueiredo	JUV	2002	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (I)	11.07	3 t
69,45	Ana Nadais					Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	17.06	4 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 Júniores	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
70,47	Denise Semedo	JUV	2001	COP	Algarve	Campeonato Absoluto do Algarve	Quarteira	27.05	2 t
71,50	Mariana Truta	JUV	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Júniores	Vagos	01.07	4 S 1 t
71,80	Raquel Oliveira	JUV	2002	AACC	Setúbal	Campeonato Regional de Júniores	Setúbal	03.06	2 t
72,10	Sofia Gonçalves	JUV	2002	ACV	Leiria	Campeonato de Clubes - Apuramento	Abrantes	17.06	7 t
72,10	Inês Santos	JUV	2002	CPPEA	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Setúbal	15.07	2

73,05

5.000m Marcha

CEJ: 25.00,00 / RN: 21.30,91

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
25.35,81	Catarina Santos	JUV	2001	SCP	Lisboa	Meeting Jovem Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	07.07	3 t
25.38,20	Catarina Santos					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	1
25.51,45	Catarina Santos					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	1
25.59,47	Catarina Santos					Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	3
26.10,62	Raquel Pimentel	JUV	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	2
26.26,07	Adriana Ornelas	JUV	2002	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional de Júniores	Ribeira Brava	02.06	1 t
27.01,49	Ana Mestre	JUV	2002	COP	Algarve	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	2
27.05,70	Raquel Pimentel					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	27.05	1
27.08,75	Margarida Sá	JUV	2002	CCDLF	C. Branco	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	3
27.10,83	Inês Mendes	INIC	2004	GDE	Madeira	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	3 t
27.11,19	Adriana Ornelas					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	4
27.13,64	Bruna Marques	JUV	2002	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Maia	12.05	1
27.15,08	Marta Freitas	INIC	2003	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	27.05	2
27.16,56	Raquel Pimentel					Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	4
27.19,06	Raquel Pimentel					Torneio Olímpico Jovem Regional	Maia	12.05	2
27.19,69	Catarina Santos					Taça FPA de Marcha	Montemor Novo	17.03	1
27.22,25	Adriana Ornelas					Campeonato Regional de Juvenis	Ribeira Brava	19.05	1
27.22,33	Margarida Sá					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	5
27.25,51	Ana Mestre					Campeonato Regional de Juvenis	Lagoa	12.05	1
27.29,51	Catarina Torres	INIC	2003	IND-ST	Setúbal	Taça FPA de Marcha	Montemor Novo	17.03	2 t
27.33,95	Catarina Santos					Olímpico Jovem Regional	Lisboa (U)	19.05	1
27.49,41	Ana Mestre					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	6
27.50,04	Andreia Carvalho	INIC	2003	GACV	Leiria	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	7 t
28.05,40	Inês Mendes					Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	19.05	1

28.27,42	Catarina Costa	JUV	2002	GACV	Leiria	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	5
29.09,45	Constança Silva	INIC	2004	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital de Juvenis	Pombal	02.06	3 t
29.16,42	Carolina Ataíde	INIC	2004	CATUNES	Algarve	Taça FPA de Marcha	Montemor Novo	17.03	5 t
29.17,34	Beatriz Dionísio	JUV	2002	ACDC	Setúbal	Provas Extra	Torres Vedras	17.06	Extra
29.29,16	Inês Mateus	JUV	2002	ACA	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	27.05	3
29.50,38	Beatriz Gonçalves	INIC	2004	ACDSJS	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Maia	12.05	5 t
29.52,50	Ana Vicente	JUV	2001	COP	Algarve	Campeonato Regional de Juvenis	Lagoa	12.05	3
29.54,13	Joana Silva	JUV	2001	ESCMOV	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Maia	12.05	6

30.10,05

5 Km marcha Estrada

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
25.27	E Catarina Santos	JUV	2001	SCP	Lisboa	Grande Prémio de Marcha	Rio Maior	07.04	4 t
25.33	E Catarina Santos					Campeonato Nacional Marcha Estrada	Quarteira	04.02	1
25.42	E Catarina Torres	INIC	2003	IND-ST	Setúbal	Grande Prémio de Marcha	Rio Maior	07.04	5 t
26.20	E Bruna Marques	JUV	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Quarteira	04.02	2
26.48	E Bruna Marques					Grande Prémio de Marcha	Rio Maior	07.04	6 t
26.51	E Sofia Marques	JUV	2002	COP	Algarve	Grande Prémio de Marcha	Rio Maior	07.04	7 t
26.53	E Raquel Pimentel	JUV	2001	CFOD	Porto	Grande Prémio de Marcha	Rio Maior	07.04	9
26.56	E Ana Mestre	JUV	2002	COP	Algarve	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Quarteira	04.02	3
26.59	E Bruna Marques					Campeonato Marcha em Estrada	Vila Nova Gaia	04.03	1
27.13	E Sofia Marques					Campeonato Nacional Marcha Estrada	Quarteira	04.02	4
27.20	E Raquel Pimentel					Campeonato Marcha em Estrada	Vila Nova Gaia	04.03	2
27.24	E Ana Mestre					Grande Prémio de Marcha	Rio Maior	07.04	11 t
27.28	E Mariana Lopes	JUV	2002	NPCAD	Porto	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Quarteira	04.02	5
27.49	E Raquel Pimentel					Campeonato Nacional Marcha Estrada	Quarteira	04.02	6
28.05	E Mariana Lopes					Campeonato Marcha em Estrada	Vila Nova Gaia	04.03	3
28.30	E Margarida Sá	JUV	2002	CCDLF	C. Branco	Grande Prémio de Marcha	Rio Maior	07.04	15 t
28.32	E Julina Verissimo	JUV	2002	CAT	Terceira	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Quarteira	04.02	7
28.46	E Joana Silva	JUV	2001	ESCMOV	Porto	Grande Prémio de Marcha	Rio Maior	07.04	16 t
29.05	E Inês Mateus	JUV	2002	ACA	Porto	Campeonato Marcha em Estrada	Vila Nova Gaia	04.03	4
29.14	E Catarina Costa	JUV	2002	GACV	Leiria	Provas de Preparação	Porto de Mós	07.01	1
29.38	E Ana Vicente	JUC	2001	COP	Porto	Grande Prémio de Marcha	Rio Maior	07.04	17 t
29.45	E Filipa Diamantino	JUV	2002	ACDSJS	Porto	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Quarteira	04.02	9
29.47	E Hirondina Casal	JUV	2001	CNRM	Santarém	Grande Prémio de Marcha	Rio Maior	07.04	18 t

31.35

10.000m / 10 Km marcha (Pista e Estrada)

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
53.48,06	Catarina Santos	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Júniores	Vagos	30.06	4 t
54.35,99	Raquel Pimentel	JUV	2001	CFOD	Aveiro	Campeonato de Marcha em Pista	Vagos	28.04	Extra
55.36,64	Raquel Pimentel					Campeonato Nacional de Júniores	Vagos	30.06	5 t
56.43,33	Margarida Sá	JUV	2002	CCDLF	C. Branco	Campeonato Nacional de Júniores	Vagos	30.06	6 t
56.53,29	Adriana Viveiros	JUV	2002	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional de Júniores	Vagos	30.06	7 t
57.07,08	Raquel Pimentel					Campeonato Absoluto do Norte	Maia	15.07	2 t
58.22,64	Bruna Marques	JUV	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Júniores	Vagos	30.06	8 t
59.27,09	Sofia Marques	JUV	2002	COP	Algarve	Campeonato Nacional de Júniores	Vagos	30.06	10 t
1:03.08,04	Catarina Costa	JUV	2002	GACV	Leiria	Campeonato Nacional de Júniores	Vagos	30.06	12 t

1:05.00,00

COMPRIMENTO

CEJ: 5,90 / RN: 6,24

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
5,64	2,0	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	2
5,59	1,6	Margarida Figueiredo	JUV	2001	SVB	Viseu	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	1
5,57	0,0	Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Júniores	Vagos	30.06	3 t
5,56	0,0	Mariana Bento					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	HEP
5,54	-1,0	Sara Moreira					Triatlo Técnico Jovem	Póvoa Varzim	11.02	TRI
5,51	-1,7	Margarida Figueiredo					Gimnasiada	Marrakesh - MAR	05.05	6 F
5,50	pc	Maria Esteves	JUV	2001	CAMG	Leiria	Campeonato Nac Júniores P Coberta	Pombal	20.01	4 t
5,49	1,4	Margarida Figueiredo					Apuramento Nacional Gimnasiada 2018	Lisboa (I)	08.02	1
5,48	1,9	Leonor Tiago	JUV	2002	CDRR	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	12.05	1
5,47	pc	Maria Esteves					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	1
5,47	0,1	Margarida Figueiredo					Gimnasiada	Marrakesh - MAR	04.05	3 G B
5,47	-0,2	Sara Moreira					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	1
5,46	0,0	Leonor Tiago					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	2
5,45	1,2	Leonor Tiago					Campeonato de Clubes de Verão	Almada	08.07	1 t

5,42	-1,0		Mariana Bento					Meeting Internacional P. Combinadas	Arona - ESP	03.06	HEP
5,42	0,0		Leonor Tiago					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	2
5,41	pc	Mariana Costa	JUV	2001	SCB	Braga		Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	2
5,41	pc		Mariana Bento					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	6 t
5,41	0,6		Mariana Bento					Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	15.05	HEP
5,41	1,2		Mariana Costa					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	3
5,41	0,0		Margarida Figueiredo					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	6 t
5,40	1,7	Ana Leite	JUV	2001	LAVRA	Porto		Campeonato Regional de Juvenis	Maia	27.05	1
5,40	pc		Maria Esteves					Campeonato Absoluto Pista Coberta	Pombal	07.01	2 t
5,40	2,0		Margarida Figueiredo					Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	4 t
5,39	pc		Maria Esteves					Triatlo Técnico de Sub-18	Pombal	04.02	TRI
5,38	pc	Maria Inês Teixeira	JUV	2002	CAMG	Leiria		Meeting António Monteiro	Pombal	24.02	4 t
5,38	pc		Leonor Tiago					Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	17.02	3 t
5,38	pc		Mariana Bento					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	PEN
5,38	pc		Mariana Bento					Troféu Ibérico Provas Combinadas	Valência - ESP	28.01	PEN
5,38	1,2		Mariana Costa					Apuramento Nacional Gimnasiada 2018	Lisboa (I)	08.02	2
5,38	0,3		Mariana Bento					Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	1
5,37	-0,7		Mariana Bento					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	3
5,36	pc		Margarida Figueiredo					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	7 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
5,32	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
5,31	pc	Carla Rodrigues	JUV	2002	SCP	Lisboa		Pentatlo Técnico Pista Coberta	Lisboa (CAR)	06.01	PEN
5,29	1,3	Alexandra Silva	JUV	2001	CSM	Madeira		Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	6
5,27	1,9	Elin Barros - STP	INF	2005	GDC	Setúbal		Tetratlo Distrital	Almada	19.05	TET
5,24	1,5	Rosa Djombate - GBS	JUV	2002	AFS	Lisboa		Campeonato Absoluto de lisboa	Lisboa (AL)	23.06	4 t
5,19	0,5	Nádia Silva	JUV	2002	CFOD	Porto		Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lousada	28.04	3

5,15

TRIPLO SALTO

CEJ: 12,25/ RN: 12,87

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
12,28	0,9	Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato de Clubes - Apuramento	Abrantes	17.06	2 t
12,23	pc	Eduarda Ferreira					Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	5 t
12,16	pc	Maria Esteves	JUV	2001	CAMG	Leiria	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	1
12,14	1,2	Eduarda Ferreira					Campeonato da Europa de Juvenis	Gyor - HUN	07.07	12 G B
12,14	0,6	Eduarda Ferreira					Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	1
12,04	-0,3	Eduarda Ferreira					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1 t
12,03	pc	Maria Esteves					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 t
11,94	pc	Eduarda Ferreira					Campeonato Clubes PC -Apuramento	Pombal	28.01	3 S 6 t
11,86	0,4	Eduarda Ferreira					Campeonato Distrital de Juvenis	Pombal	03.06	1
11,80	pc	Eduarda Ferreira					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	4 t
11,77	pc	Eduarda Ferreira					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	2
11,71	0,0	Eduarda Ferreira					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1
11,57	pc	Maria Esteves					Campeonato Absoluto Pista Coberta	Pombal	06.01	2 t
11,54	0,8	Maria Esteves					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	2
11,47	pc	Eduarda Ferreira					Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	9 t
11,40	0,0	Rosa Djombate - GBS	JUV	2002	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	22.07	1 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
11,26	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
11,22	-0,9	Maria Esteves					Campeonato Absoluto de Leiria	Pombal	10.06	3 t
11,16	0,0	Alessandra Silva					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	4 t
11,11	-1,1	Maria Esteves					Campeonato Distrital de Juvenis	Pombal	03.06	2
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
10,97	-0,6	Sofia Lavreshina					Campeonato Distrital de Juvenis	Pombal	03.06	3 t
10,94	-2,6	Nádia Silva	JUV	2002	CFOD	Porto	Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	02.06	2 t
10,85	-0,2	Andreia Eliseu	JUV	2001	UCE	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	22.07	4 t
10,75	1,8	Raquel Oliveira	JUV	2002	AACC	Setúbal	Campeonato Regional Juvenis	Setúbal	26.05	1
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
10,64	1,2	Beatriz Santos	JUV	2002	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Juniores	Febres	27.05	1
10,62	0,0	Mariana Campos	INIC	2004	JIV-SM	S. Miguel	Taça AASM de Verão	Ponta Delgada	14.06	1
10,61	2,0	Carina Mendes	INIC	2003	ESCMOV	Porto	Campeonato Regiional de Juvenis	Maia	26.05	3 t
10,54	pc	Beatriz Melo	JUV	2001	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	4

10,53	pc	Ana Leite	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	6 t
10,49	0,2	Helena Morgado	JUV	2001	ACV	Leiria	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	22.07	3 t
10,45										

ALTURA

CEJ: 1,74 / RN: 1,79

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	
1,66	Ana Leite					Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	2	
1,65	Ana Leite					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1 t	
1,65	Ana Leite					Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	21.07	1 t	
1,64	Ana Leite					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	26.05	1	
1,63	Ana Leite					Campeonato Nacional Escolar	Viseu	20.05	1	
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	Milena Lucena	JUV	2002	GDE	Madeira	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Braga	21.07	6 t	
1,61	Ana Leite					Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	1	
1,61	Ana Leite					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	1	
1,60	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato Nacional Escolar	Viseu	20.05	2	
1,60	Ana Leite					Triatlo Técnico de Juvenis	Póvoa Varzim	11.02	TRI	
1,60	pc	Ana Leite				Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	17.02	2 t	
1,60	Ana Leite					Gimnasiada	Marrakesh - MAR	07.05	7	
1,60	Ana Leite					Meeting dde São João	Braga	20.06	5 t	
1,59	pc	Margarida Mota				Triatlo Inter Associações	Alpiarça	25.02	TRI	
1,58	Milena Lucena					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	3 t	
1,58	Juliana Guerreiro					Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	2	
1,58	pc	Ana Leite				Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	TRI	
1,58	Margarida Mota					Campeonato Distrital Sub 20	Fátima	26.05	1	
1,57	Milena Lucena					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3 t	
1,56	pc	Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	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	23.06	HEP	
1,56	Sofia Lavreshina	INIC	2003	ACV	Leiria	Campeonato Reg. Centro D Escolar	Marinha Grande	05.05	1	
1,56	Milena Lucena					Campeonato Regional de Juniores	Ribeira Brava	03.06	1	
1,56	pc	Margarida Mota				Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	2	
1,56	Ana Leite					Apuramento Nacional Gimnasiada 2018	Lisboa (I)	08.02	1	
1,56	Margarida Mota					Campeonato Provas Combinadas	Rio Maior	05.05	HEP	
1,55	Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP	
1,55	Sofia Guedes	JUV	2001	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Juvenis	Lagoa	13.05	1	
1,55	Carina Mendes	INIC	2003	ESCMOV	Porto	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lousada	28.04	1	
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	
1,53	Leonor Tiago	JUV	2002	CDRR	Setúbal	Apuramento Nacional Gimnasiada 2018	Lisboa (I)	08.02	3	
1,53	Matilde Silva	INIC	2004	AFIS	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	14.07	1	
1,53	Mariana Gomes	INIC	2003	AFIS	Aveiro	Campeonato Nacional Escolar Inic	Braga	30.06	1	
1,52	pc	Carolina Neves	JUV	2001	GAF	Santarém	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	PEN
1,51	pc	Carla Rodrigues	JUV	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	3
1,51	Marta Lameira	INIC	2003	VFC	Setúbal	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lisboa (I)	19.04	1	
1,51	Catarina Gomes	INIC	2003	SLB	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (I)	20.05	HEP	
1,50	pc	Beatriz Santos	JUV	2002	GS	Coimbra	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	TRI
1,50	Maria Santos	JUV	2002	LAVRA	Porto	Triatlo Técnico de Juvenis	Póvoa Varzim	11.02	TRI	
1,50	Margarida Narciso	JUV	2001	ACP	Portalegre	Torneio de Encerramento	Castelo de Vide	14.07	1	
1,50	Marta Castro	INIC	2003	SLB	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	2	
1,50	Inês Mendes	INIC	2003	CNRM	Santarém	Olímpico Jovem Regional 2018	Abrantes	13.05	1 t	
1,49	Tamara Antunes	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Lisboa (AL)	27.05	2	
1,48	Nádia Silva	JUV	2002	CFOD	Porto	Torneio Regional de Salto em Altura	Leça Palmeira	29.04	2	
1,48										

VARA

CEJ: 3,70 / RN: 3,85

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3,00	Carlota Gonçalves	JUV	2001	UFCT	Santarém	Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	3
2,98	Carlota Gonçalves					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	1
2,90	Diana Andrade	JUV	2001	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Juvenis	Ribeira Brava	19.05	1
2,86	Diana Andrade					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	2
2,85	Leonor Suzano	JUV	2001	MAC	Porto	Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	02.06	1
2,82	Carlota Gonçalves					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3 t
2,81	Carlota Gonçalves					Campeonato de Clubes - Apuramento	Abrantes	17.06	3 t
2,81	Diana Andrade					Campeonato de Clubes - Apuramento	Ribeira Brava	17.06	3 t

2,81		Diana Andrade				Campeonato Nacional 1ª Divisão	Braga	22.07	6 t	
2,80		Carla Rodrigues	JUV	2002	SCP	Lisboa	Taça Clubes Campeões Europeus S20	Leiria	15.09	3
2,80	pc	Carlota Gonçalves					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	1
2,80		Leonor Suzano					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	27.05	1
2,80	pc	Diana Andrade					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	3 t
2,80	pc	Carlota Gonçalves					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	2 S 6 t
2,80		Diana Andrade					Provas Extra	Ribeira Brava	10.02	2 t
2,80		Leonor Suzano					Campeonato Absoluto do Norte	Maia	14.07	6 t
2,75	pc	Carlota Gonçalves					Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	Extra
2,75	pc	Diana Andrade					Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	7 t
2,75	pc	Carlota Gonçalves					Meeting António Monteiro	Pombal	24.02	Extra
2,75		Diana Andrade					Provas Extra	Ribeira Brava	05.05	3 t
2,75		Diana Andrade					Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	4
2,75		Diana Andrade					Campeonato Absoluto da Madeira	Ribeira Brava	14.07	4 t
2,74		Francisca Reis	JUV	2001	ADREP	Aveiro	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	4
2,74		Leonor Suzano					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	3
2,70		Carla Rodrigues					Provas de Preparação	Lisboa (I)	11.07	3 t
2,70		Diana Andrade					Campeonato Absoluto de Inverno	Ribeira Brava	07.01	4 t
2,70		Diana Andrade					Provas Extra	Ribeira Brava	12.05	1
2,70		Carlota Gonçalves					Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	20.05	1
2,70		Diana Andrade					Olimpico Jovem - Jornada D	Ribeira Brava	26.05	1
2,70		Diana Andrade					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	4 t
2,70		Leonor Suzano					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	5 t
2,69		Francisca Reis					Campeonato de Clubes - Apuramento	Abrantes	17.06	5 t
2,65		Francisca Reis					Campeonato Absoluto de Aveiro	Vagos	03.06	1 t
2,60	pc	Carlota Gonçalves					Campeonato Santarém Pista Coberta	Pombal	07.01	1
2,60	pc	Diana Andrade					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	3 S 6 t
2,60		Carlota Gonçalves					7º Meeting Jovem AC Vermoil	Pombal	25.04	Extra
2,60		Carlota Gonçalves					Campeonato Distrital Sub 20	Fátima	27.05	1
2,60		Leonor Suzano					2ª Noite Quente	Póvoa Varzim	27.06	1 t
2,60		Leonor Suzano					3ª Noite Quente	Porto	18.07	3 t
2,59	pc	Diana Andrade					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	2
2,57		Francisca Reis					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	22.07	4 t
2,55		Francisca Reis					CD Juvenis	Vagos	27.05	1
2,55	pc	Carlota Gonçalves					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	5 t
2,55		Francisca Reis					Campeonato Distrital de Juvenis	Pombal	02.06	1
2,50		Francisca Reis					Campeonato Absoluto de Coimbra	Febres	20.05	Extra
2,47	pc	Francisca Reis					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	3
2,40		Mikaela Costa	JUV	2001	CAAV	V. Castelo	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	14.07	8 t
2,40		Leonor Suzano					Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	25.04	Extra
2,40	pc	Francisca Reis					Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	4 t
2,40		Francisca Reis					Campeonato de Inverno	Vagos	06.01	1 t
2,40		Leonor Suzano					1ª Noite Quente	Maia	30.05	3 t
2,35	pc	Margarida Mota	JUV	2002	UFCT	Santarém	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	4
2,35		Sara Pereira	INIC	2004	AJS	Madeira	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	5 t
2,35		Mikaela Costa					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	5
2,30		Joana Gameiro	INIC	2004	JV	Leiria	3º Meeting Jovem CAMG	Marinha Grande	31.05	1

2,25

PESO (3 kg)

CEJ: 14,85 / RN: 15,76

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
13,91	Carla Rodrigues	JUV	2002	SCP	Lisboa	Campeonato de Inverno	Lisboa	19.02	1
13,88	Carolina Fernandes	JUV	2001	SUOVAIS	Coimbra	Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	2
13,80	Carolina Fernandes					Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	1 t
13,46	Carolina Fernandes					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	1
13,46	Carolina Fernandes					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1
13,41	Débora Quaresma	JUV	2002	CPC	Setúbal	Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	4
13,41	Débora Quaresma					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	2
13,35	Débora Quaresma					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	1
13,29	Carolina Fernandes					Campeonato Reg. Centro D Escolar	Marinha Grande	05.05	1
13,25	Débora Quaresma					Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lisboa (I)	17.04	2 t
13,22	Débora Quaresma					XI Jogos da CPLP	São Tomé	23.07	1
13,21	Carolina Fernandes					Olimpico Jovem Distrital	Febres	12.05	1
13,16	Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato Provas Combinadas	Rio Maior	05.05	Extra
13,15	Débora Quaresma					Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	31.05	1
13,04	Carla Rodrigues					Meeting Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	07.07	2
13,03	Débora Quaresma					Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	27.05	1
13,01	Carla Rodrigues					Apuramento Nacional Gimnasiada 2018	Lisboa (I)	08.02	1

12,97		Carolina Fernandes				Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	2	
12,94		Mariana Pestana	JUV	2001	ACDSJ	Madeira	Provas Extra	Funchal	26.05	1
12,94		Débora Quaresma				Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	1.05	2 t	
12,91		Débora Quaresma				Olímpico Jovem Regional	Setúbal	12.05	1	
12,91		Mariana Marques	INIC	2004	SCA	Santarém	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lisboa (I)	19.04	1
12,87	pc	Carla Rodrigues					Encontro Madrid - Lisboa	Madrid	10.02	2
12,82		Letícia Lopes	INIC	2004	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	3 t
12,81	pc	Eva Gonçalves	JUV	2002	NAC	Aveiro	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	2
12,79		Mariana Bento					Meeting Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	07.07	3
12,74		Carolina Fernandes					Apuramento Nacional Gimnasiada 2018	Pombal	08.02	2
12,74		Mariana Bento					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	HEP
12,71	pc	Mariana Bento					Encontro Madrid - Lisboa	Madrid	10.02	3
12,70		Carolina Fernandes					Campeonato Desporto Escolar	Coimbra	17.04	1
12,67		Bárbara Bica	JUV	2001	CSGAIA	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	26.05	1
12,67	pc	Mariana Bento					Troféu Ibérico Provas Combinadas	Valência - ESP	28.01	PEN
12,64		Eva Gonçalves					Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	25.04	1
12,64		Mariana Pestana					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	4
12,62		Eva Gonçalves					CD Juvenis	Vagos	26.05	1
12,55		Mariana Pestana					Campeonato Regional de Juvenis	Funchal	19.05	1
12,54	pc	Mariana Bento					Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	TRI
12,49		Carolina Fernandes					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	15.07	1
12,47	pc	Débora Quaresma					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	3
12,43		Eva Gonçalves					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	3
12,41		Bárbara Bica					Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	21.04	1
12,31		Mariana Pestana					Torneio Olímpico Jovem - A	05.05	01.01	1
12,30		Débora Quaresma					Campeonato Regional de Lançamentos	Almada	11.02	1
12,23	pc	Mariana Bento					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	PEN
12,20		Carla Rodrigues					Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	HEP
12,20		Eva Gonçalves					Olímpico Jovem Distrital	Luso	12.05	1
12,19		Bárbara Bica					Torneio Olímpico Jovem Regional	Maia	12.05	1
12,15		Carla Rodrigues					Gimnasiada	Marrakesh - MAR	04.05	10
12,01	pc	Camila Carreira	JUV	2002	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital Sub-18	Pombal	04.02	TRI
11,90		Tatiana Gonçalves	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Tetratlo Técnico Iniciados e Juvenis	Fátima	01.07	TET
11,80	pc	Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital Sub-18	Pombal	04.02	TRI
11,64		Inês Abreu	INIC	2003	AJS	Madeira	Torneio de Preparação	Funchal	16.06	1
11,60		Ana Monteiro	JUV	2002	CTMVPA	Vila Real	Torneio Olímpico Jovem	Vila Real	12.05	1
11,33		Catarina Cardoso	INIC	2003	ACM-A	Terceira	Campeonato Regional de Juvenis	Ponta Delaga	14.07	1 t
11,30		Sabrina Moniz	JUV	2001	JIV-SM	S. Miguel	Jogos das Ilhas	Catânia - ITA	23.05	3
11,29		Inês Diogo	JUV	2002	SAF	Setúbal	Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	15.07	2
11,23		Júlia Ferreira	INIC	2003	CAP	Porto	Jornada de Lançamentos 6	Cerveira	04.07	1
11,09		Carolina Coutinho	INIC	2003	LAVRA	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	21.04	2 t
11,01	pc	Beatriz Monteiro	JUV	2001	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	4
10,98		Lara Silva	INIC	2004	SCP	Lisboa	Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	3
10,94		Margarida Castelinho	JUV	2002	CBPRT	Portalegre	Jogos do Norte Alentejano	Castelo de Vide	18.05	1
10,76		Filipa Afonso	INIC	2003	AEAC	Santarém	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	Extra

10,75

DISCO (1 kg)

CEJ: 41,50 / RN: 53,94

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
42,84	Eva Gonçalves	JUV	2002	NAC	Aveiro	Torneio Internacional Lançamentos	Cerveira	06.05	Extra
42,39	Eva Gonçalves					Jornada de Lançamentos	Cerveira	05.05	Extra
40,76	Eva Gonçalves					Olímpico Jovem Distrital	Luso	13.05	1
40,30	Eva Gonçalves					Meeting Cidade de Aveiro	Aveiro	13.05	1 t
40,05	Eva Gonçalves					Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	1
39,99	Eva Gonçalves					Campeonato Distrital de Juniores	Luso	19.05	1
39,46	Eva Gonçalves					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	25.02	1
39,42	Eva Gonçalves					Torneio de Abertura de Pista	Vagos	14.04	1
39,31	Eva Gonçalves					Torneio de Encerramento	Vagos	28.07	1
38,14	Eva Gonçalves					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	1
37,58	Eva Gonçalves					Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	16.05	3 t
37,18	Eva Gonçalves					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	1
37,16	Eva Gonçalves					Campeonato Absoluto do Norte	Maia	15.07	Extra
37,12	Eva Gonçalves					Campeonato da Europa de Juvenis	Gyor - HUN	07.07	13 G A
37,06	Eva Gonçalves					Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	21.07	2 t
36,11	Eva Gonçalves					Campeonato de Lançamentos Inverno	Aveiro	03.02	1
35,50	Mariana Pestana	JUV	2001	ACDSJ	Madeira	Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	25.05	2
34,69	Mariana Pestana					Torneio de Preparação	Funchal	17.06	1
34,61	Camila Carreira	JUV	2002	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	6 t

34,12	Camila Carreira					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	2
33,97	Mariana Pestana					Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	4
33,77	Inês Diogo	JUV	2002	SAF	Setúbal	Meeting José Custódio	Lisboa (AL)	20.06	1
33,77	Inês Diogo					Meeting José Custódio	Lisboa (AL)	20.06	1
33,76	Mariana Pestana					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	2
33,67	Mariana Pestana					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	8 t
33,57	Mariana Pestana					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	3
33,28	Mariana Pestana					Olímpico Jovem B e C	Funchal	13.05	1
33,12	Mariana Pestana					Campeonato Regional de Lançamentos	Funchal	11.02	3 t
32,87	Inês Diogo					Olímpico Jovem Regional	Setúbal	13.05	1
32,75	Camila Carreira					Campeonato Distrital de Juniores	Fátima	26.05	2 t
32,74	Camila Carreira					Meeting José Custódio	Lisboa (AL)	20.06	2
32,45	Eva Gonçalves					CD Juvenis	Vagos	27.05	1
32,42	Camila Carreira					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	7 t
32,31	Camila Carreira					Jornadas de Lançamentos - Etapa 4	Leiria	28.06	8 t
32,16	Inês Diogo					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	10 t
32,08	Camila Carreira					Jornada de Lançamentos 6	Leiria	31.07	5 t
31,94	Mariana Pestana					Campeonato Regional de Juvenis	Funchal	20.05	1
31,80	Mariana Pestana					Provas Extra	Funchal	20.04	2 t
31,62	Inês Diogo					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	4
31,42	Eliana Pereira	JUV	2002	MAC	Porto	Campeonato Regional de Veteranos	Guimarães	20.05	Extra
31,30	Camila Carreira					Jornada de Lançamentos JV - 1	Leiria	17.02	4 t
31,23	Inês Diogo					Jornadas de Lançamentos - Etapa 4	Leiria	28.06	9 t
31,23	Inês Diogo					Campeonato Absoluto de Setúbal	Setúbal	14.07	1 t
31,22	Inês Diogo					Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	31.05	1
31,19	Camila Carreira					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	15.07	2
31,14	Camila Carreira					Campeonato Distrital de Juvenis	Pombal	02.06	1
31,02	Camila Carreira					Jornadas de Lançamentos - Etapa 5	Leiria	19.07	5 t
30,87	Laura Monteiro	JUV	2001	JV	Leiria	Provas de Preparação Lançamentos - 2	Leiria	14.04	1
30,82	Inês Diogo					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	15.07	3
30,79	Camila Carreira					Jornada de Lançamentos JV - 2	Leiria	03.03	4 t
30,65	Carolina Fernandes	JUV	2001	SUOVAIS	Coimbra	Olímpico Jovem Distrital	Febres	12.05	1
30,61	Inês Diogo					Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	03.06	1 t
30,56	Inês Diogo					Campeonato Regional de Lançamentos	Almada	11.02	1
30,51	Inês Abreu	INIC	2003	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Juvenis	Funchal	20.05	2 t
30,46	Laura Monteiro					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	20.06	5
30,36	Inês Diogo					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	3
30,32	Júlia Ferreira	INIC	2003	CAP	Porto	Jotnada de Lançamentos 7	Cerveira	12.07	2
30,28	Cristiana Vieira	JUV	2001	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	6
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
28,58	Letícia Lopes	INIC	2004	CDQ	Algarve	Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	25.02	5 t
28,28	Aleida Mendes - CPV	JUV	2001	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	25.02	3 t
28,18	Ana Ferreira	JUV	2002	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Lançamentos	Funchal	11.02	5 t
27,63	Lara Silva	INIC	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Lisboa (AL)	03.06	1
27,56	Alice Silva	JUV	2002	IND-ST	Setúbal	Provas Extra	Almada	14.01	3 t
27,48	Catarina Cardoso	INIC	2003	ACM-A	Terceira	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	12 t
26,86	Beatriz Monteiro	INIC	2003	CASGAIA	Porto	Campeonato Regional de Veteranos	Guimarães	20.05	Extra
26,56	Inês Pires	JUV	2002	GCAD	C. Branco	Campeonato Distrital de Juniores	Castelo Branco	27.05	1 t
26,55	Inês Melo	JUV	2001	SCB	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	15.07	6 t

26,45

MARTELO (3 kg)

CEJ: 59,50 / RN: 64,85

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
61,80	Mariana Pestana	JUV	2001	ACDSJ	Madeira	Olímpico Jovem - Jornada D	Funchal	26.05	1
59,83	Mariana Pestana					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	15.07	1
59,02	Mariana Pestana					Provas Extra	Funchal	05.05	1
57,81	Mariana Pestana					Torneio de Preparação	Funchal	16.06	1
56,96	Mariana Pestana					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	1
56,10	Mariana Pestana					Campeonato da Europa de Juvenis	Gyor - HUN	05.07	13 G B
55,83	Mariana Pestana					Provas Extra	Funchal	14.07	1
54,05	Mariana Pestana					Campeonato Regional de Juvenis	Funchal	19.05	1
53,65	Mariana Pestana					Provas Extra	Funchal	12.05	1
52,72	Mariana Pestana					Torneio de Preparação	Funchal	17.02	1
52,52	Mariana Pestana					Provas Extra	Funchal	06.01	
51,68	Eva Gonçalves	JUV	2002	NAC	Aveiro	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	2
51,48	Margarida Feliciano	JUV	2001	SCP	Lisboa	Jornadas de Lançamentos - Etapa 5	Leiria	19.07	Extra

50,34	Eva Gonçalves					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	25.02	1
49,93	Margarida Feliciano					Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	31.05	Extra
49,84	Laura Monteiro	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	3
49,66	Laura Monteiro					Jornada de Lançamentos de Lovelhe-3	Cerveira	03.02	Extra
49,16	Eva Gonçalves					Torneio Internacional de Lançamentos	Cerveira	06.05	Extra
49,04	Laura Monteiro					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	25.02	2
48,94	Margarida Feliciano					Jornadas de Lançamentos - Etapa 4	Leiria	28.06	Extra
48,53	Laura Monteiro					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	15.07	3
48,38	Margarida Feliciano					Jornada de Lançamentos JV - 1	Leiria	17.02	Extra
48,18	Laura Monteiro					Jornada de Lançamentos JV - 2	Leiria	03.03	1
48,14	Margarida Feliciano					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	4
47,89	Eva Gonçalves					Campeonato de Lançamentos Inverno	Aveiro	03.02	1
47,52	Laura Monteiro					Campeonato de Lançamentos Inverno	Leiria	11.02	1
47,49	Laura Monteiro					Jornada de Lançamentos JV - 1	Leiria	17.02	2
47,08	Margarida Feliciano					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	25.02	Extra
46,99	Margarida Feliciano					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	15.07	Extra
46,97	Laura Monteiro					Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	20.05	Extra
46,70	Margarida Feliciano					Campeonato Regional de Juvenis	Lisboa (AL)	03.06	1
46,01	Laura Monteiro					Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	3
45,92	Laura Monteiro					Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	31.05	Extra
45,49	Margarida Feliciano					Jornada de Lançamentos 6	Leiria	31.07	1
44,86	Sofia Barbosa	JUV	2001	ADCL	V. Castelo	Jornada de Lançamentos 6	Cerveira	04.07	2
44,79	Margarida Feliciano					Provas Extra	Almada	11.02	Extra
44,68	Eva Gonçalves					CD Juvenis	Vagos	27.05	1
44,44	Andreia Vicente	INIC	2003	AJS	Madeira	Torneio de Preparação	Funchal	16.06	2 t
44,28	Margarida Feliciano					Jornada de Lançamentos 2	Lisboa (AL)	09.05	1
43,86	Vera Martins	JUV	2002	ADCL	V. Castelo	Jornada de Lançamentos 6	Cerveira	04.07	3
43,73	Mariana Gonçalves	INIC	2004	ADCL	V. Castelo	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	5 t
43,33	Margarida Feliciano					Campeonato de Lançamentos Inverno	Aveiro	03.02	Extra
43,26	Margarida Feliciano					Jornada de Lançamentos JV - 2	Leiria	03.03	Extra
42,65	Sofia Barbosa					Regional de Juvenis	Viana do Castelo	26.05	1
42,35	Sofia Barbosa					Jornada de Lançamentos de Lovelhe-3	Cerveira	03.02	4
41,69	Sofia Barbosa					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	25.02	5
41,47	Vera Martins					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	25.02	6
41,32	Vera Martins					Jornada de Lançamentos 7	Cerveira	12.07	2
41,08	Inês Madeira	JUV	2001	CAT	Terceira	Provas Extra	Angra Heroísmo	07.04	1
40,09	Vera Martins					Jornada de Lançamentos de Lovelhe-3	Cerveira	03.02	5
39,45	Sofia Barbosa					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	6
38,48	Vera Martins					Torneio Internacional de Lançamentos	Cerveira	06.05	4
38,24	Júlia Ferreira	INIC	2003	CAP	Porto	Torneio Internacional de Lançamentos	Cerveira	06.05	Extra
38,16	Anísia Freitas	INIC	2004	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Funchal	30.06	1
38,00	Júlia Domingos	JUV	2002	QFC	Setúbal	Provas Extra	Almada	29.04	1
36,94	Micaela Jesus	JUV	2001	CSM	Madeira	Torneio de Preparação	Funchal	17.02	2
36,81	Camila Carreira	JUV	2002	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Juvenis	Pombal	02.06	1
36,38	Eliana Pereira	INIC	2003	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	1
36,33	Graciela Abreu	JUV	2002	AJS	Madeira	Torneio de Preparação	Funchal	16.06	3 t
36,02	Bárbara Bica	JUV	2001	CSGAIA	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	26.05	2
36,02	Joana Pereira	INIC	2003	CSGAIA	Porto	Torneio Regional Lançamentos Jovens	Porto	10.03	1
35,37	Luciana Carvalho	JUV	2001	CDCNAV	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	26.05	3
35,17	Catarina Flor	INF	2005	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	2 t

34,95

DARDO (500 g)

CEJ: 46,00 / RN: 50,20

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
46,54	Bárbara Bica	JUV	2001	CSGAIA	Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	1
45,60	Bárbara Bica					Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	3
45,47	Bárbara Bica					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	1
43,44	Bárbara Bica					Meeting de São João	Braga	20.06	1
42,69	Bárbara Bica					1ª Noite Atlética	Braga	30.05	1
42,66	Bárbara Bica					Campeonato da Europa de Juvenis	Gyor - HUN	07.07	13 G B
41,12	Bárbara Bica					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	15.07	1
41,10	Bárbara Bica					Torneio Internacional Lançamentos	Cerveira	06.05	1
38,81	Bárbara Bica					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	27.05	1
38,69	Bárbara Bica					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	25.02	1
38,05	Inês Custódio	INF	2005	NLUZES	Lisboa	Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	1 t
37,45	Bárbara Bica					Olímpico Jovem Distrital	Febres	13.05	Extra
37,31	Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	HEP
37,01	Rafaela Aleixo	JUV	2002	CAS	Guarda	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	2

36,90	Alice Silva	JUV	2002	IND-ST	Setúbal	Campeonato Regional Setúbal	Setúbal	26.05	1
36,85	Rafaela Aleixo					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	2
36,67	Mariana Bento					Meeting Internacional P. Combinadas	Arona - ESP	03.06	HEP
36,07	Bárbara Bica					Torneio Regional Lançamentos - 3ª Jor	Póvoa Varzim	17.02	1
35,73	Alice Silva					Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	3
35,51	Rafaela Aleixo					Meeting de São João	Braga	20.06	2
35,28	Aleida Mendes - CPV	JUV	2001	SLB	Lisboa	Jornada de Lançamentos 2	Lisboa (AL)	09.05	1
35,22	Bárbara Bica					Torneio Olímpico Jovem Regional	Maia	13.05	1
35,21	Rafaela Aleixo					Campeonato Distrital de Sub 18	Guarda	27.05	1
35,20	Mariana Bento					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	25.02	2
34,97	Bárbara Bica					Campeonato Lançamentos de Inverno	Guimarães	03.02	1
34,78	Sofia Guedes	JUV	2001	CDQ	Algarve	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	3
34,72	Rafaela Aleixo					Torneio Olímpico Jovem	Guarda	12.05	1
34,66	Aleida Mendes					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	4
34,57	Rafaela Aleixo					Torneio Atleta Completo	Guarda	15.04	HEP
34,53	Mariana Bento					Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	15.04	HEP
34,52	Raquel Ferreira	JUV	2001	GDE	Madeira	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	4
34,46	Sofia Guedes					Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	29.04	1
34,40	Alice Silva					Jornadas de Lançamentos - Etapa 4	Leiria	28.06	1
34,30	Alice Silva					Jornada Noturna de Almada	Almada	20.07	1
34,20	Alice Silva					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	15.07	2
34,10	Alice Silva					Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	31.05	1
33,88	Rafaela Aleixo					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	15.07	3
33,47	Rafaela Aleixo					Provas Extra	Guarda	16.06	1
33,46	Francisca Monteiro	JUV	2001	CSGAIA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Maia	13.05	2
33,42	Alice Silva					Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	5
33,13	Alice Silva					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	25.02	3
33,13	Aleida Mendes					Campeonato Regional de Juvenis	Lisboa (AL)	02.06	1
33,10	Alice Silva					Provas Extra	Almada	08.04	1
32,71	Mariana Bento					Campeonato de Provas Combinadas	Rio Maior	05.05	Extra
32,65	Mariana Bento					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	15.07	4
32,52	Alice Silva					Olímpico Jovem Regional	Setúbal	13.05	1
32,46	Alice Silva					Jornada de Lançamentos JV - 1	Leiria	17.02	Extra
32,30	Alice Silva					Campeonato Regional de Lançamentos	Almada	11.02	1
32,11	Tatiana Gonçalves	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Olímpico Jovem Regional 2018	Abrantes	13.05	1
32,10	Francisca Fernandes	JUV	2002	CCSJM	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Luso	13.05	1
32,10	Joana Viveiros	INIC	2003	CSM	Madeira	Torneio de Verão	Ribeira Brava	07.07	1 t
31,84	Sofia Cordeiro	JUV	2001	JAM	Aveiro	1ª Noite Quente	Maia	30.05	1
31,48	Carla Rodrigues	JUV	2002	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	15.04	5
31,01	Sofia Barros	INIC	2003	CDQ	Algarve	Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	2
30,86	Camila Carreira	JUV	2002	JV	Leiria	Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	31.05	Extra
30,62	Filipa Afonso	INIC	2003	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	7 t
30,41	Nicole Reis	JUV	2001	NLUZES	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	25.02	2
29,79	Maria Viegas	JUV	2001	ACDC	Setúbal	Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	31.05	3
29,61	Carolina Neves	JUV	2001	GAF	Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	HEP
29,48	Cristiana Vieira	JUV	2001	CDQ	Algarve	Circuito de Meetings Algarve - 6ª prova	Faro	21.04	1
29,45	Margarida Pinto	JUV	2002	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Juvenis	Funchal	19.05	2
29,19	Daniela Barros	JUV	2002	CAMG	Leiria	Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	15.07	5
29,09	Margarida Miranda	JUV	2001	CDCNAV	Porto	1ª Noite Atlética	Braga	31.05	2

28,95

TETRATLO

Comprimento - 100m Barreiras - Peso - 800 metros

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2374	-3,0	Tatiana Gonçalves	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Tetratlo Técnico Iniciados e Juvenis	Fátima	30.06	1
		[4,67-16,14-11,90-2.41,90]								
2007	1,3	Jerussa Semedo	JUV	2001	VTSC	Braga	Tetratlo Jovem Distrital	Braga	13.06	1
		[4,75-17,28-8,28-2.48,16]								
1986	1,8	Maria Inês Teixeira	JUV	2002	CAMG	Leiria	Tetratlo Técnico Distrital	Pombal	16.06	1
		[5,10-16,43-7,40-2.58,80]								
1957	0,2	Raquel Oliveira	JUV	2002	AACC	Setúbal	Tetratlo Distrital	Almada	20.05	1
		[4,75-17,28-8,28-2.48,16]								
1879	1,8	Vanessa Pedreira	JUV	2002	CAAV	V. Castelo	Tetratlo Distrital	Viana do Castelo	13.06	2
1874	0,2	Margarida Figueiredo	JUV	2001	SVB	Viseu	Tetratlo Jovem	Viseu	17.06	1
1854	0,9	Ana Mestre	JUV	2002	COP	Algarve	Tetratlo Jovem Regional	Lagoa	22.04	6
1852	-2,7	Sofia Jorge	JUV	2002	GAF	Santarém	Tetratlo Técnico Iniciados e Juvenis	Fátima	30.06	2
1840	-0,3	Mariana Truta	JUV	2002	CFOD	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	15.04	1
1807	0,9	Margarida Castelinho	JUV	2002	CBPRT	Portalegre	Torneio Tetratlo Jovem	Castelo de Vide	21.05	1

1782 0,1 Vitória Gonçalves JUV 2002 FCC Beja Tetratlo Jovem Distrital Évora 30.06 1
 1775

HEPTATLO

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

CEJ: 5.000 / RN: 5.734

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4994	1,2	Marina Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1
		[14,81-1,44-12,74-26,16-5,56-37,31-2.25,85]								
4886	-0,6	Marina Bento					Meeting Internacional P. Combinadas	Arona - ESP	03.06	4
		[14,95-1,49-11,72-26,34-5,42-36,67-2.26,57]								
4600	1,2	Marina Bento					Campeonato de Provas Combinadas	Rio Maior	06.05	Extra
		[15,00-1,44-13,16-26,72-5,34-32,71-2.42,16]								
4529	-0,7	Marina Bento					Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	15.04	1
		[15,50-1,55-11,32-27,65-5,41-34,53-2.40,95]								
4341	0,6	Carla Rodrigues	JUV	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	2
4208	1,4	Tatiana Gonçalves	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	3
4099	1,1	Tatiana Gonçalves					Campeonato de Provas Combinadas	Rio Maior	06.05	2
4026	1,2	Inês Pires	JUV	2002	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	4
3974	1,3	Carolina Neves	JUV	2001	GAF	Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	5
3577	0,9	Inês Mendes	INIC	2003	CNRM	Santarém	Campeonato de Provas Combinadas	Rio Maior	06.05	3 t
3532	1,5	Celina Peneda	JUV	2002	CAAV	V. Castelo	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	6
3419	1,0	Margarida Mota	JUV	2002	UFCT	Santarém	Campeonato de Provas Combinadas	Rio Maior	06.05	4
3347	0,8	Sofia Jorge	JUV	2002	GAF	Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	7
3300	1,3	Vanessa Pedreira	JUV	2002	CAAV	V. Castelo	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	8
3277	1,2	Cristiana Bernardo	JUV	2001	NLUZES	Lisboa	Campeonato de Provas Combinadas	Rio Maior	06.05	Extra
3254	1,1	Mariana Pedreira	JUV	2002	CAAV	V. Castelo	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	9
3251	0,9	Nádia Silva	JUV	2002	CFOD	Porto	Campeonato de Provas Combinadas	Maia	06.05	1
3190	1,2	Mariana Truta	JUV	2002	CFOD	Porto	Campeonato de Provas Combinadas	Maia	06.05	2
3162	0,8	Joana Pinto	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato de Provas Combinadas	Rio Maior	06.05	Extra
3131	-1,4	Margarida Castelinho	Juv	2002	CBPAR	Portalegre	Torneio Distrital Atleta Completo	Elvas	15.04	1

3130

4 x 100 metros

RN: 47,46

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
46,77	C. Silva - D. Nkansa - M. Barbosa - B. Andrade			SN	-	Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	1
46,89	C. Silva - A. Costa - M. Barbosa - B. Andrade			SN	-	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	Extra
47,68	C. Silva - A. Costa - M. Barbosa - B. Andrade			SN	-	Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	1 t
48,61	C. Ribeiro - M. Barbosa - M. Costa - I. Esteves			AAB	Braga	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	1 s 3
48,84	M. Teixeira - E. Ferreira - M. Pires - C. Silva			ADAL	Leiria	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	2 S 3
49,45	M. Barbosa - B. Andrade - C. Silva - D. Nkansa			SN	-	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
49,82	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
50,40	F. Monteiro - S. Moreira - A. Leite - A. Costa			AAP	Porto	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	4 S 3
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
50,75	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
51,13				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
51,24	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
51,58	G. Martins - F. Silva - M. Costa - I. Esteves			AMARES	Braga	Campeonato Inter Escolas	Braga	14.04	1
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
52,06	M. Araújo - S. Querós - D. Cruz - M. Barbosa			CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	5 S 2

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
52,49	S. Queirós - M. Lisboaeta - 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
52,62	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
52,88	M. Costa - G. Martins - I. Esteves - É. Gomes	SCB	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Braga	26.05	1
53,03	L. Cardoso - L. Rego - S. Neiva - B. Cruz	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	7 S 2
53,07	M. Pereira - S. Moreira - T. Brandão - M. Lobo	LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	26.05	2
53,11	B. Oliveira - M. Ferreira - R. Martins - M. Alves	ESCMOV	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	26.05	3
53,11	F. Machado - C. Chameca - D. Semedo - I. Farias	COP	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	29.04	1
53,12	C. Pereira - B. Guilherme - L. Azevedo - E. Tolda	UFCT	Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	2 S 1

53,15

ESTAFETA MEDLEY (100 + 200 + 300 + 400)

RN: 2.18,26

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.10,85	M. Barbosa - B. Andrade - J. Guerreiro - A. Costa	SN			-	Campeonato da Europa de Juvenis	Gyor - HUN	08.07	4 F
2.11,02	M. Barbosa - B. Andrade - J. Guerreiro - A. Costa					Campeonato da Europa de Juvenis	Gyor - HUN	07.07	1 MF 1
2.18,23	M. Barbosa - S. Moreira - M. Figueiredo - A. Costa	SN				Gimnasiada	Marrakesh - MAR	06.05	2 S 1
2.22,00	I. Esteves - M. Costa - L. Costa - B. Peres	SCB			Braga	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1 S 2
2.22,39	E. Conceição - D. Semedo - I. Farias - T. Mendes	COP			Algarve	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	2 S 2
2.23,74	G. Martins - M. Costa - I. Esteves - B. Peres	SCB			Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Braga	27.05	1
2.24,16	C. Juiz - L. Juiz - I. Borba - A. Costa	SN			-	XI Jogos da CPLP	São Tomé	23.07	1
2.24,55	J. Dias - M. Araújo - C. Gomes - M. Veiga	SLB			Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	3 S 2
2.25,46	E. Conceição - D. Semedo - I. Farias - T. Mendes	COP			Algarve	Campeonato Regional de Juvenis	Lagoa	13.05	1
2.28,12	B. Farinha - M. Araújo - M. Cataluna - M. Veiga	SLB			Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Lisboa (AL)	03.06	1
2.28,35	C. Figueiredo - S. Pereira - M. Neto - M. Rodrigues	SCP			Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1 S 3
2.28,65	A. Nhunga - B. Santos - M. Fonseca - M. Pires	JV			Leiria	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	4 S 2
2.29,35	J. Calçada - A. Souza - L. Suzano - L. Lemos	MAC			Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	27.05	1
2.29,66	C. Peneda - M. Pedreira - V. Pedreira - E. Pereira	CAAV			V. Castelo	Campeonato de Estafetas	Viana do Castelo	19.07	1
2.29,70	A. Oliveira - M. Silva - E. Pais - A. Costa	AFIS			Aveiro	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	5 S 2
2.30,48	T. Abade - M. Gonçalves - M. Silva - F. Ávila	AEAC			Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1 S 1
2.30,74	C. Azevedo - F. Carvalho - M. Truta - M. Assis	CFOD			Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	6 S 2
2.30,81	B. Saraiva - L. Oliveira - A. Eliseu - M. Pereira	UCE			Coimbra	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	2 S 3
2.31,00	L. Cardoso - L. Rego - B. Cruz - S. Neiva	CAM-VC			V. Castelo	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	3 S 3
2.32,39	I. Fernandes - A. Finisterra - M. Nascimento - L. Pereira	ADREP			Aveiro	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	4 S 3
2.32,56	S. Ferreira - M. Lucena - C. Sá - C. Pinto	GDE			Madeira	Campeonato de Estafetas	Ribeira Brava	22.04	1
2.33,96	J. Calçada - M. Silva - A. Sousa - B. Guimarães	MAC			Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	5 S 3
2.34,00	M. Rodrigues - S. Moniz - C. Abano - I. Paulo	Açores			-	Jogos das Ilhas	Catânia - ITA	25.05	5
2.34,52	D. Cruz - M. Barbosa - S. Queirós - M. Lisboaeta	CAOV			V. Castelo	Campeonato de Estafetas	Viana do Castelo	19.07	3
2.34,93	C. Pereira - B. Guilherme - L. Azevedo - E. Tolda	UFCT			Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	2 S 1
2.35,62	M. Freire - F. Trindade - B. Almeida - D. Henriques	GRECAS			Aveiro	CD Juvenis	Vagos	27.05	1
2.37,62	F. Lucart - F. Carvalho - C. Azevedo - S. Silva	CFOD			Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	27.05	2
2.38,13	M. Marques - M. Ribeiro - C. Ribeiro - A. Azevedo	VTSC			Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Braga	27.05	2
2.38,15		CAAV			V. Castelo	Regional de Juvenis	Viana do Castelo	27.05	1
2.38,78	M. Freire - M. Vieira - B. Costa - B. Almeida	GRECAS			Aveiro	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	3 S 1
2.38,32	M. Cruz - F. Catarino - A. Leite - M. Santos	LAVRA			Porto	Campeonato de Estafetas	Lousada	07.04	2 t

2.38,95

INVERNO E PISTA COBERTA

60 metros

RN: 7,42

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7,50	pc	Delphine Nkansa - BEL	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	1 F
7,51	pc	Delphine Nkansa					Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	2 F t
7,57	pc	Delphine Nkansa					Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	1 El 1
7,59	pc	Beatriz Andrade	JUV	2001	SCUT	Lisboa	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	2 F
7,60	pc	Delphine Nkansa					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	1 El 4
7,60	pc	Delphine Nkansa					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1 F t
7,63	pc	Beatriz Andrade					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	2 F t
7,64	pc	Beatriz Andrade					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1 MF 1 t
7,66	pc	Beatriz Andrade					Encontro Madrid - Lisboa P. Coberta	Madrid	10.02	1 FB

7,71	pc	Delphine Nkansa					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1 EI 2 t
7,72	pc	Delphine Nkansa					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1 MF 2 t
7,74	pc	Beatriz Andrade					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1 EI 5 t
7,76	pc	Beatriz Andrade					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	1 MF 1
7,76	pc	Delphine Nkansa					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	1 MF 2
7,78	pc	Beatriz Andrade					Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	1 FB t
7,79	pc	Beatriz Andrade					Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	2 EI 1
7,87	pc	Maria Barbosa	JUV	2001	CCDR	Braga	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	1 EI 1
7,89	pc	Ana Costa	JUV	2002	BFC	Porto	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	3 EI 4 t
7,89	-0,9	Maria Barbosa					Provas Extra	Guimarães	03.02	1 S 2 t
7,90	pc	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	TRI
7,90	1,1	Sara Moreira					Campeonato do Norte de Inverno	Maia	06.01	1 FA t
7,91	pc	Maria Barbosa					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	3 F
7,92	pc	Beatriz Andrade					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	1 EI 3
7,97	1,1	Maria Barbosa					Campeonato do Norte de Inverno	Maia	06.01	3 FA t
7,99	pc	Sara Moreira					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	1 EI 2
8,00	pc	Sara Seabra	JUV	2001	UCE	Coimbra	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	2 EI 1
8,02	pc	Sara Seabra					Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	TRI
8,03	pc	Sara Seabra					Campeonato de Coimbra Pista Coberta	Pombal	06.01	1 EI 1 t
8,03	pc	Sara Seabra					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	2 EI 3 t
8,04	pc	Carina Silva	JUV	2001	ACDRA	Leiria	Campeonato Absoluto Pista Coberta	Pombal	06.01	3 FA t
8,04	pc	Sara Seabra					Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	17.02	2 t
8,05	pc	Carina Silva					Campeonato Absoluto Pista Coberta	Pombal	06.01	3 EI 1 t
8,05	pc	Sara Seabra					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	5 MF 2 t
8,08	pc	Sara Seabra					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	4 F
8,09	pc	Mariana Costa	JUV	2001	SCB	Braga	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	3 S 3
8,11	pc	Carlota Ribeiro	JUV	2002	VTSC	Braga	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	3 EI 3 t
8,11	pc	Maria Esteves	JUV	2001	CAMG	Leiria	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	1 S 6 t
8,11	1,9	Vera Monteiro	JUV	2002	RUNRIVER	Porto	Provas Extra	Póvoa Varzim	10.02	2 S 2 t
8,12	pc	Joana Palma	JUV	2001	CBF	Algarve	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	TRI
8,15	pc	Soraia Brito	JUV	2002	UCE	Coimbra	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	5 F
8,16	pc	Ema Carvão	JUV	2001	AJS	Madeira	Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	17.02	7 t
8,17	pc	Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Pentatlo Técnico Pista Coberta	Lisboa (CAR)	06.01	PEN
8,17	pc	Mafalda Pires	JUV	2002	JV	Braga	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	3 MF 1
8,17	pc	Inês Santos	JUV	2002	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	4 EI 3 t
8,17	pc	Sarta Sani - EGY	JUV	2002	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital Sub-18	Pombal	04.02	TRI
8,18	pc	Maria Santos	JUV	2002	LAVRA	Porto	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	1 EI 2 t
8,19	pc	Luisa Juiz	JUV	2002	MCP	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	4 EI 1
8,20	1,6	Joana Calçada	JUV	2002	MAC	Porto	Campeonato do Norte de Inverno	Maia	06.01	2 FB t
8,20	-0,5	Ana Oliveira	JUV	2002	AFIS	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	25.04	2 S 5
8,21	1,6	Inês Esteves	JUV	2002	SCB	Braga	Campeonato do Norte de Inverno	Maia	06.01	3 FB t
8,22	0,2	Daniela Amaro	JUV	2001	GDC	Setúbal	Campeonato de Clubes de Inverno	Almada	14.01	2 S 1 t
8,22	-0,3	Milena Lucena	JUV	2002	GDE	Madeira	Triatlo Jovem 2018	Ribeira Brava	24.02	TRI
8,24	pc	Carmo Juiz	JUV	2002	MCP	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	5 EI 1
8,24	pc	Maria Inês Teixeira	JUV	2002	CAMG	Leiria	Triatlo Técnico Distrital Sub-18	Pombal	04.02	TRI
8,27	pc	Mariana Alves	JUV	2001	ESCMOV	Porto	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	4 EI 5 t
8,28	pc	Inês Rebelo	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	78MF 2
8,29	pc	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	3 EI 4 t
8,29	pc	Carolina Neves	JUV	2001	GAF	Santarém	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	TRI
8,30	-0,9	Lara Costa	JUV	2001	SCB	Braga	Provas Extra	Guimarães	03.02	3 S 2 t
8,32	0,7	Gabriela Nunes	JUV	2001	SCBM	Aveiro	Campeonato de Inverno	Vagos	06.01	5 F t
8,34	pc	Mariana Gordo	JUV	2002	GAF	Santarém	Campeonato Santarém Pista Coberta	Pombal	06.01	1 FB
8,34	1,4	Nadine Ferro	JUV	2002	BNSC	Beja	Campeonato de Inverno	Odemira	17.02	1 t
8,35										
7,84	SMV	Ana Costa	JUV	2002	BFC	Porto	Provas Extra	Guimarães	24.02	1 t

200 metros (PC)

RN: 24,47

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
24,60	pc	Delphine Nkansa - BEL	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 S 4 t
25,08	pc	Beatriz Andrade	JUV	2001	SCUT	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	2 S 4 t
25,25	pc	Ana Costa	JUV	2002	BFC	Porto	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	1 S 4
25,35	pc	Ana Costa					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	2 S 5 t
25,39	pc	Beatriz Andrade					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	2 S 4
25,88	pc	Carina Silva	JUV	2001	ACDRA	Leiria	Campeonato Absoluto Pista Coberta	Pombal	07.01	2 S 1 t
26,17	pc	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	1 S 10 t
26,66	pc	Carmo Juiz	JUV	2002	MCP	Lisboa	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	3 S 4
26,72	pc	Sara Seabra	JUV	2001	UCE	Coimbra	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	1 S 1
26,73	pc	Sara Seabra					Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	2 S 2 t

26,80	pc		Sara Seabra				Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	4 S 5 t
26,92	pc	Lúisa Juiz	JUV	2002	MCP	Lisboa	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	1 S 2
27,00	pc	Maria Barbosa	JUV	2001	CCDR	Braga	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	1 S 3
27,05	pc	Daniela Amaro	JUV	2001	GDC	Setúbal	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	3 S 2 t
27,28	pc	Inês Farias	JUV	2001	COP	Algarve	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	2 S 1
27,35	pc	Joana Palma	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	3 S 3 t
27,40	pc	Madalena Silva	JUV	2001	AEAC	Santarém	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	3 S 1
27,43	pc	Daniela Henriques	JUV	2001	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	4 S 1 t
27,44	pc	Sarta Sani - GBS	JUV	2002	JV	Leiria	Campeonato Absoluto Pista Coberta	Pombal	07.01	1 S 6
27,59	pc	Nadine Ferro	JUV	2002	BNSC	Beja	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	2 S 9 t
27,89	pc	Vera Monteiro	JUV	2002	RUNRIVER	Porto	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	2 S 2
28,04	pc	Virginia Gonçalves	JUV	2001	CCX	Coimbra	Campeonato de Coimbra Pista Coberta	Pombal	06.01	1 S 4
28,07	pc	Maria Teixeira	JUV	2002	CAMG	Leiria	Campeonato Absoluto Pista Coberta	Pombal	07.01	1 S 8 t

28,04

300 metros (PC)

RN: 39,92

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
39,94	pc	Ana Costa	JUV	2001	BFC	Porto	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	1 S 3
40,62	pc	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	2 S 3
42,88	pc	Carmo Juiz	JUV	2002	MCP	Lisboa	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	1 S 2
43,12	pc	Inês Farias	JUV	2001	COP	Algarve	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	2 S 2
43,20	pc	Mafalda Marques	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	3 S 3
43,24	pc	Inês Santos	JUV	2002	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	3 S 2
43,29	pc	Sofia Almeida	JUV	2002	RDA	Aveiro	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	4 S 2
43,65	pc	Cristina Ferreira	JUV	2002	GDE	Madeira	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	1 S 1
43,69	pc	Margarida Figueiredo	JUV	2001	SVB	Viseu	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	4 S 3
43,72	pc	Lara Costa	JUV	2001	SCB	Braga	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	2 S 1
43,96	pc	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	3 S 1
44,24	pc	Laura Ramos	JUV	2002	JV	Leiria	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	5 S 2
44,26	pc	Margarida Veiga	JUV	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	4 S 1
44,66	pc	Virginia Gonçalves	JUV	2001	CCX	Coimbra	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	13.01	5 S 1

45,24

400 metros (PC)

RN: 56,87

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
56,87	pc	Ana Costa	JUV	2002	BFC	Porto	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	4 S 1 t
56,92	pc	Ana Costa				Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1 s 4 t	
57,52	pc	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	2 s 4 t
57,62	pc	Juliana Guerreiro				Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	3 S 3 t	
60,25	pc	Sofia Almeida	JUV	2002	RDA	Aveiro	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1 S 2 t
60,56	pc	Inês Farias	JUV	2001	COP	Algarve	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	2 S 2 t
61,62	pc	Mafalda Marques	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	4 S 4 t
62,52	pc	Lara Costa	JUV	2001	SCB	Braga	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	4 3 t
63,08	pc	Virginia Gonçalves	JUV	2001	CCX	Coimbra	Campeonato de Coimbra Pista Coberta	Pombal	06.01	1 S 2 t
63,13	pc	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	2 S 1 t
63,15	pc	Margarida Figueiredo	JUV	2001	SVB	Viseu	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	3 S 1 t
63,56	pc	Daniela Silva	JUV	2002	GCAD	C. Branco	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	2 S 9 t
63,85	pc	Laura Ramos	JUV	2002	JV	Leiria	Campeonato Absoluto Pista Coberta	Pombal	06.01	1 S 2 t

64,05

60m Barreiras (0,76)

RN: 8,41

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
8,90	pc	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	1 F
8,99	pc	Sara Moreira					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	1 El 2
9,00	1,5	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Triatlo Técnico Jovem	Faro	10.02	TRI
9,05	pc	Juliana Guerreiro					Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	1
9,09	pc	Juliana Guerreiro					Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	TRI
9,13	pc	Juliana Guerreiro					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	1 El 1
9,14	pc	Maria Santos	JUV	2002	LAVRA	Porto	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	2 F
9,14	pc	Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Encontro Madrid - Lisboa	Madrid - ESP	10.02	1 FB
9,14	-0,8	Maria Santos					Triatlo Técnico Jovem	Póvoa Varzim	11.02	TRI
9,15	pc	Juliana Guerreiro					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	3 F
9,17	pc	Maria Santos					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	2 El 2
9,23	pc	Mariana Bento					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	PEN
9,26	pc	Delphine Nkansa - BEL	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	4 F
9,34	pc	Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital Sub-18	Pombal	04.02	TRI

9,43	pc	Mariana Bento					Troféu Ibérico Provas Combinadas	Valência - ESP	28.01	PEN
9,45	pc	Carolina Neves	JUV	2001	GAF	Santarém	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Valência - ESP	28.01	PEN
9,46	pc	Mariana Bento					Pentatlo Técnico Pista Coberta	Lisboa (CAR)	06.01	PEN
9,46	pc	Mariana Bento					Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	2 S 3
9,49	pc	Delphine Nkansa					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	2 EI 1
9,55	pc	Ana Leite	JUV	2001	LAVRA	Porto	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	TRI
9,59	0,9	Inês Pires	JUV	2002	GCAD	C. Branco	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Guarda	17.02	TRI
9,69	pc	Maria Inês Teixeira	JUV	2002	CAMG	Leiria	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	4 EI 2
9,76	pc	Raquel Oliveira	JUV	2002	AACC	Setúbal	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	7 F
9,77	pc	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	3 EL 1
9,85	pc	Tatiana Gonçalves	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Triatlo Técnico Pista Coberta	Alpiarça	17.02	TRI
9,93	pc	Francisca Fernandes	JUV	2002	CCSJM	Aveiro	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	TRI
9,95	pc	Margarida Mota	JUV	2002	UFCT	Santarém	Duatlo de Pista Coberta	Alpiarça	27.01	1 S 1
9,87	pc	Carla Rodrigues	JUV	2002	SCP	Lisboa	Encontro Madrid - Lisboa	Madrid - ESP	10.02	4 FB
10,03	pc	Catarina Ribeiro	JUV	2001	CBPRT	Portalegre	Pentatlo Técnico Pista Coberta	Lisboa (CAR)	06.01	PEN
10,04	pc	Beatriz Guilherme	JUV	2001	UFCT	Santarém	Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	20.01	1 F
10,06	-0,8	Mariana Truta	JUV	2002	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Jovem	Póvoa Varzim	11.02	TRI
10,07	pc	Inês Leal	JUV	2001	SCA	Santarém	Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	20.01	1 EI 1
10,25	-0,4	Daniela Cruz	JUV	2001	CAOV	V. Castelo	Triatlo Técnico AAVC	Viana Castelo	10.02	TRI
10,26	pc	Vitória Gonçalves - BRA	JUV	2002	FCC	Beja	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	TRI
10,29	pc	Celina Peneda	JUV	2002	CAAV	V. Castelo	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	TRI
10,31	1,1	Jerussa Semedo	JUV	2001	VTSC	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Guimarães	06.01	TRI
10,31	pc	Joana Moreira	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	6 EL 1

10.35

TRIATLO TÉCNICO (60m Barreiras - Peso - Altura)

RN: 2.443

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2134	pc	Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	1
2120	pc	Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Triatlo Técnico de Sub-18	Pombal	04.02	1
2059	pc	Ana Leite	JUV	2001	LAVRA	Porto	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	2
2036	-0,8	Ana Leite					Triatlo Técnico Jovem	Póvoa Varzim	11.02	1
2020	1,5	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Triatlo Técnico Jovem	Faro	10.02	1
1891	pc	Eduarda Ferreira					Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	4
1879	pc	Inês Pires	JUV	2002	GCAD	C. Branco	Triatlo Inter Associações	Alpiarça	25.02	Extra
1874	0,9	Inês Pires	JUV	2002	GCAD	C. Branco	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Guarda	17.02	1
1861	-0,8	Maria Santos	JUV	2002	LAVRA	Porto	Triatlo Técnico Jovem	Póvoa Varzim	11.02	2
1857	pc	Carolina Neves	JUV	2001	GAF	Santarém	Triatlo Inter Associações	Alpiarça	25.02	1
1840	pc	Carolina Neves					Triatlo Técnico de Pista Coberta	Alpiarça	17.02	1
1834	pc	Inês Pires					Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	5
1768	pc	Margarida Mota	JUV	2002	UFCT	Santarém	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	6
1726	pc	Tatiana Gonçalves	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Triatlo Técnico de Pista Coberta	Alpiarça	17.02	3
1613	pc	Francisca Fernandes	JUV	2002	CCSJM	Aveiro	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	7
1588	pc	Beatriz Santos	JUV	2002	GS	Coimbra	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	8
1586	pc	Sabrina Moniz	JUV	2001	JIV-SM	S. Miguel	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	9
1563	pc	Sofia Jorge	JUV	2002	GAF	Santarém	Triatlo Técnico de Pista Coberta	Alpiarça	17.02	4
1561	-1,3	Raquel Oliveira	JUV	2002	AACC	Setúbal	Triatlo Técnico Distrital	Almada	03.02	1
1544	pc	Celina Peneda	JUV	2002	CAAV	V. Castelo	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	03.03	10
1543	-0,9	Alexandra Silva	JUV	2001	CSM	Madeira	Triatlo Jovem 2018	Ribeira Brava	24.02	1
1507	1,5	Sofia Guedes	JUV	2001	CDQ	Algarve	Triatlo Técnico Jovem	Faro	10.02	2
1489	-0,8	Francisca Monteiro	JUV	2001	CSGAIA	Porto	Triatlo Técnico Jovem	Póvoa Varzim	11.02	3
1477	-0,8	Mariana Truta	JUV	2002	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Jovem	Póvoa Varzim	11.02	4
1438	pc	Carlota Gonçalves	JUV	2001	UFCT	Santarém	Triatlo Técnico de Pista Coberta	Alpiarça	17.02	5
1424	0,2	Mainara Silva	JUV	2002	ACM-A	Terceira	Triatlo Técnico Regional dos Açores	Cidade da Horta	27.01	2
1380	-1,3	Inês Santos	JUV	2002	CPPEA	Setúbal	Triatlo Técnico Distrital	Almada	03.02	2
1371	pc	Catarina Ribeiro	JUV	2001	CBPRT	Portalegre	Triatlo Nacional Jovem	Alpiarça	03.03	12
1363	1,1	Jerussa Semedo	JUV	2001	VTSC	Braga	Triatlo Técnico Jovem	Guimarães	06.01	1
1362	1,5	Bárbara Saraiva	JUV	2002	COP	Algarve	Triatlo Técnico Jovem	Faro	10.02	3
1339	pc	Beatriz Guilherme	JUV	2001	UFCT	Santarém	Triatlo Técnico de Pista Coberta	Alpiarça	17.02	6
1331	-0,8	Viviana Barros	JUV	2002	ACFR	Porto	Triatlo Técnico Jovem	Póvoa Varzim	11.02	5
1320	0,9	Mariana Ferreira	JUV	2002	AGV	Viseu	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Guarda	17.02	Extra
1320	pc	Simone Moisés	JUV	2001	CPA-S	Santarém	Triatlo Técnico de Pista Coberta	Alpiarça	17.02	7
1297	pc	Avelina Liandro	JUV	2002		Beja	Triatlo Inter Associações	Alpiarça	25.02	4
1291	0,3	Rosa Lopes	JUV	2002	CBSC	Faial	Triatlo Técnico Regional dos Açores	Cidade da Horta	27.01	3
1289	0,2	Vitória Gonçalves	JUV	2002	FCC	Beja	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Vendas Novas	10.02	1
1275	0,9	Joana Sá	JUV	2001	AGV	Viseu	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Guarda	17.02	Extra
1264	pc	Tatiana Chambel	JUV	2001	ACP	Portalegre	Triatlo Inter Associações	Alpiarça	25.02	6
1240	pc	Rita Marques	JUV	2002		Évora	Triatlo Inter Associações	Alpiarça	25.02	7

2682	pc	Margarida Mota	JUV	2002	UFCT	Santarém	Pentatlo Técnico de Pista Coberta	Lisboa (CAR)	06.01	4
2581	pc	Catarina Ribeiro	JUV	2001	CBPRT	Portalegre	Pentatlo Técnico de Pista Coberta	Lisboa (CAR)	06.01	5
2564	pc	Andreia Amaro	JUV	2002	SCP	Lisboa	Pentatlo Técnico de Pista Coberta	Lisboa (CAR)	06.01	6
2509	pc	Cristiana Bernardo	JUV	2001	NLUZES	Lisboa	Pentatlo Técnico de Pista Coberta	Lisboa (CAR)	06.01	7

2505

PENTATLO (PC e Ar livre)

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

RN: 3.992

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3506	pc Carla Rodrigues [9,66-1,49-13,01-5,30-2.21,35]	JUV	2002	SCP	Lisboa	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Valência - ESP	28.01	2
3458	pc Mariana Bento [9,23-1,43-12,23-5,38-2.28,53]	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	1
3451	pc Mariana Bento [9,43-1,46-12,67-5,38-2.30,92]					Troféu Ibérico Provas Combinadas	Valência - ESP	28.01	3
3324	pc Carla Rodrigues [10,10-1,43-11,65-5,30-2.21,30]					Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	2
2983	pc Carolina Neves [9,70-1,52-8,43-5,01-2.39,27]	JUV	2001	GAF	Santarém	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	3
2973	pc Carolina Neves [9,45-1,46-9,67-5,02-2.46,10]					Troféu Ibérico Provas Combinadas	Valência - ESP	28.01	6
2874	pc Tatiana Gonçalves [10,20-1,52-10,51-4,29-2.36,27]	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	4
2813	pc Tatiana Gonçalves [9,99-1,37-10,18-4,56-2.34,82]					Troféu Ibérico Provas Combinadas	Valência - ESP	28.01	7
2802	pc Inês Pires [9,95-1,52-9,44-4,99-2.57,70]	JUV	2002	GCAD	C. Branco	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	5
2440	pc Daniela Silva	JUV	2002	GCAD	C. Branco	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	6
2335	pc Sofia Jorge	JUV	2002	GAF	Santarém	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	7

2215

4 x 200 metros (PC)

RN: 1.50,03

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1.50,96	L. Sarmiento -C. Figueiredo I. Rebelo -A. Oliveira			SCP	Lisboa	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	1 S 2
1.51,25	L. Costa - M. Costa - B. Peres - I. Esteves			SCB	Braga	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	2 S 2
1.53,43	C. Gonçalves-B. Marque -M. Mota-B. Guilherme			UFCT	Santarém	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	2 S 1
1.53,87	E. Mendes - M. Pires - I. Santos - S. Sani			JV	Leiria	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	3 S 2
1.54,25	F. Machado - D. semedo - T. Mendes - I. Farias			COP	Algarve	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	4 S 2
1.56,45	B. Saraiva - P. Costa - S. Brito - S. Seabra			UCE	Coimbra	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	1 S 1
1.57,40	C. Gonçalves-B. Marques-E. Tolda-B. Guilherme			UFCT	Santarém	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	5 S 2
1.58,46	M. Pedreira - V. Pedreira - M. Costa - C. Peneda			CAAV	V. Castelo	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	2 S 1
1.58,71	D. Pereira - B. Namora - M. Roque - M. Santos			A 20 Km	Santarém	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	3 S 1
2.01,41	M. Couto - A. Neves - B. Magalhães - C. Ferreira			ARLVG	Porto	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	4 S 1
2.01,83	M. Truta - R. Pimentel - A. Nadais - B. Marques			CFOD	Porto	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	5 S 1

2.12,25