

**OS MELHORES DO ANO 2017
JUNIORES FEMININOS**

Marcas de 1 de Janeiro a 31 de Dezembro de 2017

100 metros

RN: 11,52

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
11,73	1,2	Marisa Carvalho	JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting Jovem Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	29.07	1 F
11,80	1,9	Rosalina Santos - RSA	JUN	1998	GDE	Madeira	Torneio Olímpico Jovem - 2ª Jornada	Ribeira Brava	06.05	1 PE 1 t
11,82	0,0	Marisa Carvalho					Meeting Jovem Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	29.07	1 EI 2
11,86	1,9	Rosalina Santos					Campeonato Nacional de Juniores	Mariinha Grande	08.07	1 F
11,89	1,8	Rosalina Santos					Campeonato Absoluto de Verão	Ribeira Brava	15.07	1 E 1 t
11,92	0,9	Catarina Lourenço	JUV	2000	CASM	Lisboa	Meeting Jovem Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	29.07	1 EI 1
11,96	1,9	Rosalina Santos					Torneio Olímpico Jovem - 1ª Jornada	Ribeira Brava	22.04	1 PE 2
11,97	0,5	Rosalina Santos					2ª Noite Quente	Maia	14.06	1 S 1 t
11,98	1,2	Delphine Nkansa - BEL	JUV	2001	CPPEA	Setúbal	Meeting Jovem Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	29.07	2 F t
12,11	0,3	Catarina Karas	JUV	2000	SCP	Lisboa	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	12.07	2 EI 2 t
12,13	1,6	Joana Carlos	JUN	1999	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Mariinha Grande	08.07	1 EI 4
12,16	1,9	Joana Carlos					Campeonato Nacional de Juniores	Mariinha Grande	08.07	3 F
12,18	0,7	Beatriz Andrade	JUV	2001	SCUT	Lisboa	Torneio Ibérico de Juvenis	Ávila (ESP)	01.07	1
12,34	-2,0	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato da ISF	Nancy (FRA)	26.06	1 S 5
12,36	1,1	Jéssica Neto	JUN	1999	SCB	Braga	Campeonato Juniores do Norte	Braga	17.06	1 EI 4
12,42	1,9	Érica Grangeia	JUV	2000	GS	Coimbra	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	1 EI 5
12,42	2,0	Carina Silva	JUV	2000	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	1 EL 4
12,42	1,6	Ema Camacho	JUV	2000	GDE	Madeira	Campeonato Nacional de Juniores	Mariinha Grande	08.07	3 EI 4 t
12,42	0,3	Mariana António	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Mariinha Grande	08.07	2 EI 2
12,46	-1,1	Ana Costa	INIC	2002	CAT-P	Porto	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	2 F t
12,62	1,0	Rita Faria	JUN	1998	SCP	Lisboa	Meeting Vítor Tavares	Faro	13.05	5 F t
12,64	0,3	Alina Humenyuk	JUV	2000	JV	Leiria	6º Meeting Jovem do ACV	Pombal	25.04	1
12,67	-0,1	Vitória Monteiro	JUN	1999	AAPL	Setúbal	Jogos Desportivos Ch. Caparica	Almada	23.04	1 t
12,67	1,3	Maria João Barbosa	INIC	2001	CCDR	Braga	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	07.07	4 S 2 t
12,68	-0,2	Ana Moreira	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	22.07	5 t
12,71	1,6	Maria Esteves	JUV	2001	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Mariinha Grande	08.07	5 EI 4 t
12,73	1,9	Margarida Figueiredo	JUV	2001	SVB	Viseu	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	2 EI 5
12,74	1,1	Vera Monteiro	INIC	2002	RUNRIVER	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	1 F t
12,74	0,9	Rute Mota	JUN	1999	GAUB	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Mariinha Grande	08.07	4 EI 1
12,74	0,0	Fatumata Baldé - GBS	JUV	2000	CASM	Lisboa	Meeting Jovem Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	29.07	5 EI 2 t
12,75	0,3	Rafaela Hora	JUn	1998	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Mariinha Grande	08.07	4 EI 2
12,77	0,0	Francisca Silva	JUV	2000	SCB	Braga	Campeonato Norte Desporto Escolar	Lousada	22.04	1 EI 3
12,77	0,8	Carmo Juiz	INIC	2002	MCP	Lisboa	2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	4 F t
12,78	1,5	Fátima Coutinho	JUN	1999	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	15.07	1 EI 1 t
12,80	0,0	Sara Seabra	JUV	2001	UCE	Coimbra	Campeonato Desporto Escolar	Coimbra	04.04	1 S 1 t
12,81	1,3	Ema Carvão	JUV	2001	AJS	Madeira	Prova Extra	Ribeira Brava	28.04	1 t
12,82	-0,6	Patrícia Alminhas	JUV	2000	VFC	Setúbal	Taça de Velocidade e Barreiras	Setúbal	29.04	1 S 2 t
12,84	1,3	Matilde Sousa	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Campeonato de Juvenis	Abrantes	17.06	1 F
12,86	-2,3	Catarina Fernandes	JUN	1998	SCP	Lisboa	Meeting de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	4 EI 3 t
12,86	-0,5	Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	Provas extra	Braga	13.05	1
12,87	-1,0	Carolina Narciso	JUN	1999	CSM	Madeira	Meeting de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	4 EI 2 t
12,87	1,6	Bárbara Mota	JUV	2000	ACV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Mariinha Grande	08.07	4 EI 4 t
12,91	-3,4	Inês Santos	INIC	2002	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Juvenis	Setúbal	13.05	2 EI 1 t
12,91	1,5	Maria João Silva	JUN	1998	MAC	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	15.07	3 EI 1 t
12,94	1,3	Elisabete Silva	JUN	1998	UCE	Coimbra	Torneio do Luso	Luso	22.04	1 S 1 t
12,94	-0,8	Inês Barros	JUV	2000	EBMDS	Lisboa	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	2 EI 1 t
12,94	0,0	Gisela Cruz	JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting Jovem Lisboa - Madrid	Lisboa (AL)	29.07	6 EI 2
12,96	-3,0	Fatoumata Diallo	JUV	2000	COP	Algarve	2º Meeting do Clube Atletismo Tunes	Lagoa	25.03	1 S 3 t
12,96	0,6	Mariana Novo	JUV	2000	ACPV	Porto	Noite Atlético de Braga	Braga	05.07	1 S 2 t
12,97	1,7	Renata Rocha	JUN	1999	GDE	Madeira	Torneio Olímpico Jovem - 2ª Jornada	Ribeira Brava	06.05	4 PE 1 t
12,99	1,6	Daniela Matos	JUV	2000	ACRC	Viseu	Meeting Integrado de Viseu	Viseu	22.04	3 t
12,99	1,2	Carlota Ribeiro	INIC	2002	JUNI	Braga	Torneio Noite de São João	Braga	21.06	3 S 1 t
12,99	0,0	Daniela Henriques	JUV	2001	GRECAS	Aveiro	Campeonato Absoluto de Aveiro	Vagos	15.07	1 EI 1 t
13,00	0,5	Cátia Rodrigues	JUN	1999	ADREP	Aveiro	2ª Noite Quente	Maia	14.06	3 S 1 t
13,00	1,1	Cláudia Teixeira	JUV	2000	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Juniores do Norte	Braga	17.06	2 EI 4 t
13,02	1,6	Natacha Fonseca	JUV	2000	ACRC	Viseu	Meeting Integrado de Viseu	Viseu	22.04	4 t

13,02	0,6	Mariana Alves	JUV	2001	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacionbal da 3ª Divisão	Leiria	22.07	4 t
13,03	-1,2	Carolina Ribeiro	JUV	2000	GAF	Santarém	Torneio Aniversário da AA Santarém	Fátima	22.04	1 S 3 t
13,03	0,4	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Guimarães	27.05	5 S 2 t
13,03	1,5	Sofia Castanhas	JUV	2000	GS	Coimbra	Torneio Praia da Vagueira	Vagos	08.07	1 S 1 t
13,03	1,0	Francisca Oliveira	JUV	2000	JUNI	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	15.07	1 El 4 t
13,03	1,4	Ana Mendes	JUN	1998	SCB	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	15.07	2 El 2 t
13,05	1,1	Mónica Rodrigues	JUV	2001	EAT	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	2 F
13,06	-0,7	Daniela Amaro	JUV	2001	GDC	Setúbal	Provas Extra	Almada	06.05	3 t
13,06	1,9	Madalena Silva	JUV	2001	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	4 El 5
13,07	1,3	Marta Gonçalves	INIC	2003	AEAC	Santarém	Campeonato de Juvenis	Abrantes	17.06	2 F
13,09	-1,4	Joana Palma	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	6 El 3
13,09	0,9	Diana Afonso	JUN	1998	SLB	Lisboa	Campeonato de Lisboa de Sub-23	Lisboa (AL)	24.06	3 El 2 t
13,10	-1,3	Nadine Ferro	INIC	2002	BNSC	Beja	Campeonato de Juvenis	Odemira	27.05	1 t
13,13	0,8	Sara Silva	JUV	2000	CAA	Porto	Provas Extra	Maia	18.03	1 PE 1 t
13,13	0,0	Francisca Cantante	JUN	1999	GS	Coimbra	Campeonato Desporto Escolar	Coimbra	04.04	2 S 1
13,13	-0,2	Rita Vasco	JUN	1998	A 20 Km	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	20.05	1 F
13,13	-0,4	Júlia Gomes	JUV	2000	CAS	Guarda	Torneio Distrital Olímpico Jovem	Guarda	20.05	1
13,13	-0,5	Loanne Pinto	JUN	1999	ESCMOV	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	15.07	1 El 3 t
11,82	3,3	Nkansa Delphine - BEL	JUV	2001	CPPEA	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	1 S 3
11,99	3,3	Catarina Lourenço	JUV	2000	CASM	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	2 S 3
12,13	3,0	Catarina Karas	JUV	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	1 El 3 t
12,16	3,9	Joana Carlos	JUN	1999	JV	Leiria	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	01.07	2 El 3 t
12,18	2,5	Ema Camacho	JUV	2000	GDE	Madeira	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ribeira Brava	27.05	1 t
12,28	2,2	Carina Pereira	JUn	1998	SLB	Lisboa	Festival de Estafetas	Maia	20.05	3 t
12,29	3,3	Érica Grangeia	JUV	2000	GS	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	4 S 3
12,31	4,0	Fatoumata Diallo	JUV	2000	COP	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	1 S 2
12,33	3,2	Mariana António	JUN	1998	SCP	Lisboa	Meeting de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	2 EL 1 t
12,34	2,6	Carina Silva	JUV	2001	ACDRA	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	10.06	1 F
12,35	2,8	Jéssica Neto	JUN	1999	SCB	Braga	Campeonato de Portugal	Vagos	10.06	5 El 2 t
12,35	3,3	Mariana António	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	01.07	5 F t
12,37	2,4	Alina Humenyuk	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	1 El 1
12,38	2,8	Rita Faria	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato de Portugal	Vagos	10.06	6 El 2 t
12,43	2,7	Ana Costa	INIC	2002	CAT-P	Porto	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	Extra
12,59	3,9	Rafaela Hora	JUN	1998	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	01.07	4 El 3 t
12,60	3,0	Carolina Narciso	JUN	1999	CSM	Madeira	Provas extra	Lisboa (AL)	19.02	2 t
12,60	4,8	Vitória Monteiro	JUN	1999	AAPL	Setúbal	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	01.07	2 El 2 t
12,68	3,9	Rute Mota	JUN	1999	GAUB	Leiria	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	01.07	5 El 3 t
12,72	3,0	Fátima Coutinho	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	07.07	3 El 3
12,73	4,8	Ana Moreira	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	01.07	3 El 2 t
12,73	3,6	Cátia Rodrigues	JUN	1999	ADREP	Aveiro	Meeting de Atletismo de Aveiro	Aveiro	24.06	2 F t
12,84	4,9	Patrícia Rodrigues	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	01.07	5 El 1 t

200 metros

RN: 23,26

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
23,97	0,1	Marisa Carvalho	JUN	1999	SLB	Lisboa	2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	2 S 1 t
24,19	0,3	Rosalina Santos - RSA	JUN	1998	GDE	Madeira	2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	1 S 2 t
24,48	1,7	Rosalina Santos					Campeonato de Inverno	Ribeira Brava	07.01	1 t
24,53	0,1	Carina V. Pereira	JUN	1998	SLB	Lisboa	2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	3 s 1 t
24,54	0,3	Catarina Lourenço	JUV	2000	CASM	Lisboa	2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	2 S 2 t
24,58	1,1	Carina V. Pereira					Provas Extra	Torres Vedras	18.06	1 S 2 t
24,61	0,4	Marisa Carvalho					Meeting Internacional P. Combinadas	Arona - ESP	03.06	HEP
24,63	-0,5	Rosalina Santos					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	23.07	3 t
24,71	-1,4	Rosalina Santos					Campeonato Absoluto de Verão	Ribeira Brava	16.07	1 t
24,74	pc	Carina V. Pereira					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	2 s 4 t
24,75	pc	Rosalina Santos					Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	12.02	2 S 4 t
24,81	-2,0	Rosalina Santos					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ribeira Brava	28.05	1 S 9 t
24,83	0,1	Rosalina Santos					Campeonato Jovem de Inverno	Ribeira Brava	15.01	1
24,93	pc	Carina V. Pereira					Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	12.02	1 S 3 t
25,04	-1,9	Rosalina Santos					Campeonato de Juniores	Ribeira Brava	18.06	1
25,08	0,6	Rosalina Santos					Provas Extra	Ribeira Brava	10.12	1 t
25,17	pc	Fatoumata Diallo	JUV	2000	COP	Algarve	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	19.02	1 S 2 t
25,37	0,6	Beatriz Andrade	JUV	2001	SCUT	Lisboa	Torneio Ibérico de Juvenis	Ávila	01.07	1
25,38	0,5	Ana Costa	INIC	2002	CAT-P	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	11.06	1 S 1 t
25,41	0,9	Nkansa Delphine - BEL	JUV	2001	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Juniores	Setúbal	18.06	1 t
25,42	pc	Joana Carlos	JUN	1999	JV	Leiria	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	19.02	1 S 1 t
25,55	0,3	Carina Silva	JUV	2001	ACDRA	Leiria	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (I)	16.07	Extra
25,57	pc	Bárbara Silva	JUN	1999	AJS	Madeira	Campeonato de Inverno	Ribeira Brava	07.01	2 t

25,57	0,3	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Leiria	23.07	2 t
25,77	pc	Érica Grangeia	JUV	2000	GS	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	19.02	3 t
25,80	pc	Jéssica Neto	JUN	1999	SCB	Braga	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	2 S 3 t
25,82	-1,9	Ema Camacho	JUV	2000	GDE	Madeira	Campeonato de Juniores	Ribeira Brava	18.06	2 t
25,85	0,3	Catarina Fernandes	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Europa Juniores	Grosseto (ITA)	20.07	HEP
25,95	0,5	Mariana Novo	JUV	2000	ACPV	Porto	Noite Atlética de Braga	Braga	05.07	1 S 1 t
25,97	0,2	Rafaela Hora	JUN	1998	LAVRA	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	16.07	1 El 1 t
26,01	-0,1	Rita Faria	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	16.07	5 S 3 t
26,18	0,9	Daniela Amaro	JUV	2001	GDC	Setúbal	Campeonato de Juniores	Almada	18.06	2 t
26,19	pc	Carolina Ribeiro	JUV	2000	GAF	Santarém	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	19.02	4 S 2 t
26,19	0,6	Diana Afonso	JUN	1998	SLB	Lisboa	Provas Extra	Torres Vedras	18.06	2 S 1 t
26,20	1,8	Alina Humenyuk	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	25.06	2 S 2
26,23	pc	Catarina Karas	JUV	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	2 S 7 t
26,32	1,0	Francisca Silva	JUV	2000	SCB	Braga	Campeonato de Juniores do Norte	Braga	18.06	2 F t
26,37	0,6	Gisela Cruz	JUN	1999	SLB	Lisboa	Provas Extra	Torres Vedras	18.06	3 S 1 t
26,37	-1,9	Ema Carvão	JUV	2001	AJS	Madeira	Campeonato de Juniores	Ribeira Brava	18.06	3 t
26,42	0,4	Margarida Figueiredo	JUV	2001	SVB	Viseu	Torneio Atleta Completo	Viseu	08.04	HEP
26,43	pc	Elisabete Silva	JUN	1998	UCE	Coimbra	Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	22.01	1 S 10 t
26,44	pc	Loanne Pinto	JUN	1999	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	19.02	3 S 2 t
26,48	1,8	Ana Moreira	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	02.07	3 El 1 t
26,51	0,0	Daniela Henriques	JUV	2001	GRECAS	Aveiro	Campeonato de Juvenis	Vagos	02.07	1 t
26,54	1,0	Joana Palma	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	25.06	1 S 1
26,59	pc	Beatriz Gameiro	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	2 S 3
26,61	1,6	Patrícia Alminhas	JUV	2000	VFC	Setúbal	Provas Extra	Almada	07.05	2 t
26,62	0,1	Maria Barbosa	JUV	2001	CCDR	Braga	Campeonato de Juvenis	Braga	12.07	1 S 1
26,63	pc	Rute Mota	JUN	1999	GAUB	Leiria	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	1 S 2 t
26,63	0,9	Fátima Coutinho	JUN	1999	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Guimarães	28.05	3 S 2 t
26,64	1,1	Camila Santos	JUN	1998	SCP	Lisboa	Provas Extra	Torres Vedras	18.06	4 S 2 t
26,67	-3,0	Vitória Monteiro	JUN	1999	AAPL	Setúbal	Campeonato Clubes de Verão	Almada	10.06	2 S 1 t
26,68	-1,7	Valeriya Semenikhina	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Provas Combinadas	Rio Maior	29.04	HEP
26,74	0,8	Sofia Almeida	INIC	2002	RDA	Aveiro	Campeonato Juvenis Inverno Aveiro	Vagos	15.01	2 S 1 t
26,76	2,0	Luisa Juiz	INIC	2002	MCP	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Torres Vedras	18.06	1 S 4
26,79	0,1	Dânia Furk	JUV	2000	ACM-A	Terceira	Torneio Nacional Provas Combinadas	Luso	20.05	HEP
26,84	pc	Maria João Silva	JUN	1998	MAC	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	19.02	4 s 2 t
26,88	pc	Carolina Narciso	JUN	1999	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	1 S 1 t
26,93	1,8	Vera Monteiro	INIC	2002	RUNRIVER	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	11.06	2 S 3 t
26,95	1,8	Eva Pais	INIC	2003	AFIS	Aveiro	Campeonato de Juvenis de Inverno	Vagos	17.12	1 S 1
26,96	pc	Mariana Fernandes	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	3 S 4
26,98	-0,1	Beatriz Rebelo	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	16.05	6 S 3 t
24,44	3,7	Carina V. Pereira	JUN	1998	SLB	Lisboa	Campeonato de Portugal	Vagos	11.06	3 t
24,91	2,2	Nkansa Delphine - BEL	JUV	2001	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	25.06	1 S 3
25,26	3,6	Ema Camacho	JUV	2000	GDE	Madeira	Campeonato de Juvenis	Ribeira Brava	21.05	1
25,29	2,8	Carina Silva	JUV	2001	ACDRA	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	11.06	1 S 3
25,30	2,2	Ana Costa	INIC	2002	CAT-P	Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	25.06	2 S 3 t
25,38	2,7	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	1 S 3 t
25,43	2,1	Catarina Karas	JUV	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	4 S 4 t
25,59	2,7	Alina Humenyuk - UKR	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Absoluto de Leiria	Marinha Grande	04.06	1 S 2 t
25,69	3,7	Rita Faria	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato de Portugal	Vagos	11.06	6 t
25,74	3,3	Jéssica Neto	JUN	1999	SCB	Braga	3ª Noite Quente	Maia	28.06	1 S 1 t
25,91	3,5	Carmo Juiz	INIC	2002	MCP	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Torres Vedras	18.06	3 S 5 t
25,96	3,7	Mafalda Marques	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	02.07	1 S 1 t
26,09	2,4	Catarina Fonseca	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato de Portugal	Vagos	10.06	HEP
26,09	2,2	Rute Mota	JUN	1999	GAUB	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	1 S 1
26,29	3,5	Ana Oliveira	INIC	2002	EDMDS	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Torres Vedras	18.06	4 S 5 t
26,30	3,6	Ema Carvão	JUV	2001	AJS	Madeira	Campeonato de Juvenis	Ribeira Brava	21.05	2
26,34	2,2	Beatriz Gameiro	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	2 S 1 t
26,38	3,7	Ana Moreira	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato de Portugal	Vagos	11.06	7 t

400 metros

RN: 52,76

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
56,28	pc	Carina V. Pereira	JUN	1998	SLB	Lisboa	Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	11.02	1 S 3 t
56,55	pc	Carina V. Pereira					Meeting Vítor Tavares	Faro	13.05	2 t
56,56	pc	Carina V. Pereira					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	25.02	1 S 3 t
56,68		Fatoumata Diallo	JUV	2000	COP	Algarve	Meeting Vítor Tavares	Faro	13.05	3 t
56,84		Carina V. Pereira					Meeting de Abrantes	Abrantes	03.06	1 t
56,92		Carina V. Pereira					Campeonato de Lisboa de Sub-23	Lisboa (AL)	24.06	1 S 1 t
57,17		Carina V. Pereira					Campeonato de Portugal	Vagos	24-mai	6 S 3 t

57,18		Ana Costa	INIC	2002	CAT-P	Porto	Festival Olímpico Juventude Europeia	Győr (HUN)	26.07	5 El 3
57,34	pc	Carina V. Pereira					11º Meeting Cidade de Pombal	Pombal	04.02	2 S 2 t
57,38		Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vendas Novas	27.05	3 S 7 t
57,47		Rafaela Hora	JUN	1998	LAVRA	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	15.07	1 S 1 t
57,52		Carina V. Pereira					Provas de Preparação	Lisboa (AL)	15.01	1 S 2 t
57,81	pc	Carina V. Pereira					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	1 S 5
58,01		Patrícia Silva	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	01.07	1 t
58,13	pc	Elisabete Silva	JUN	1998	UCE	Coimbra	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	25.02	3 S 3 t
58,18		Elisabete Silva					Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	2 S 2
58,38		Rafaela Hora					3ª Noite Quente	Maia	28.06	1 S 1 t
58,40		Rafaela Hora					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Guimarães	27.05	1 S 2 t
58,61	pc	Elisabete Silva					Campeonato Nacional Universitário	Pombal	05.03	1 S 1 t
58,68		Patrícia Silva					6º Meeting do ACV	Pombal	25.04	1 S 2
58,72	pc	Elisabete Silva					Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	18.02	2 S 2 t
58,72	pc	Elisabete Silva					11º Meeting Cidade de Pombal	Pombal	04.02	3 S 2 t
58,75	pc	Rafaela Hora					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	1 S 4
58,88		Patrícia Silva					Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	3 S 2
59,57		Diana Afonso	JUN	1998	SLB	Lisboa	Meeting Jovem Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	29.07	5 S 2
59,62		Francisca Martins	JUN	1998	GRECAS	Aveiro	Campeonato Absoluto de Aveiro	Vagos	15.07	2 t
59,64		Beatriz Andrade	JUV	2001	SCUT	Lisboa	Provas Extra	Torres Vedras	18.03	1 S 1 t
59,72		Beatriz Gameiro	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Meeting Jovem Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	29.07	6 S 2 t
59,80		Beatriz Rodrigues	JUN	1999	RDA	Aveiro	Provas de Preparação	Lousada	04.06	1 t
59,81		Mafalda Marques	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	4 s 2 t
60,48		Margarida Silva	JUV	2000	VFC	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Setúbal	15.07	1 t
60,54	pc	Beatriz Rebelo	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	25.02	2 S 1 t
60,58	pc	Loanne Pinto	JUN	1999	EMOV	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	18.02	3 s 2 t
60,62		Rafaela Morgado	JUN	1998	GDC	Setúbal	Prova Extra	Setúbal	20.05	2 t
60,63	pc	Lara Glória	JUN	1998	CPC	Setúbal	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	25.02	3 S 1 t
60,65		Ana Moreira	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	1 S 1
60,88		Francisca Cantante	JUN	1999	UCE	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	2 S 1
61,04		Dânia Furk	JUV	2000	ACM-A	Terceira	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	3 S 1 t
61,07		Margarida Figueiredo	JUV	2001	SVB	Viseu	4º Encontro Atletismo Abaixo de Zero	Guarda	16.12	1 t
61,18		Mariana Novo	JUV	2000	ACPV	Porto	Provas Extra	Lousada	09.12	1 t
61,28		Edna Bernardino	JUV	2001	GDSD	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	16.12	2 t
61,39	pc	Angélica Pereira	JUV	2000	MAC	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	18.02	4 s 2 t
61,56		Inês Farias	JUV	2001	COP	Algarve	Campeonato Regional de Juniores	Faro	17.06	1 t
61,60		Gisela Cruz	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato de Lisboa de Sub-23	Lisboa (AL)	24.06	2 S 2 t
61,78		Anna Machado	JUV	2000	AACC	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Setúbal	15.07	2 t
61,82		Alina Humenyuk	JUV	2000	JV	Leiria	6º Meeting do ACV	Pombal	25.04	3 S 2 t
61,87	pc	Mariana Machado	JUV	2000	SCB	Braga	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	07.01	1 S 5 t
61,89	pc	Catarina Lourenço	JUV	2000	CASM	Lisboa	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	18.02	1 S 1 t
61,89		Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Leiria	22.07	2 t
61,91	pc	Francisca Silva	JUV	2000	SCB	Braga	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	18.02	3 S 2 t
62,04		Ema Camacho	JUV	2000	GDE	Madeira	Campeonato de Juniores	Ribeira Brava	17.04	1 t
62,05		Nádia Lourenço	JUV	2000	CDRR	Setúbal	Campeonato de Juniores	Almada	17.06	2 t
62,23		Daniela Gordino	JUN	1999	IFC	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	6 S 1
62,49		Mariana Novo	JUV	2000	ACPV	Porto	Provas Extra	Lousada	23.04	2 S 1 t

800 metros

RN: 2.02,89

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
2.08,48	Patrícia Silva	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	02.07	1 t	
2.08,93	Beatriz Rodrigues	JUN	1999	RDA	Aveiro	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	02.07	3 t	
2.09,43	pc	Patrícia Silva				Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	19.02	2 t	
2.09,85	pc	Mariana Machado	JUV	2000	SCB	Braga	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	19.02	3 t
2.10,37	pc	Patrícia Silva				Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	2 S 2 t	
2.11,33		Rita Ribeiro	JUN	1998	SCP	Lisboa	Meeting de Salamanca	Salamanca-ESP	03.06	2 t
2.11,33		Beatriz Rodrigues				Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	12.07	3 t	
2.11,45		Beatriz Rodrigues				Campeonato da ISF	Nancy (FRA)	27.06	3	
2.11,61	pc	Beatriz Rodrigues				Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	3 S 2 t	
2.12,43		Patrícia Silva				Campeonato Europa Juniores	Grosseto (ITA)	21.07	6 El 3	
2.13,05		Rita Ribeiro				Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	1 S 2 t	
2.13,21		Beatriz Rodrigues				Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	2 S 2	
2.13,33	pc	Beatriz Rodrigues				Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	12.02	4 S 2 t	
2.13,65		Francisca Martins	JUN	1998	GRECAS	Aveiro	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	12.07	5 t
2.13,77		Patrícia Silva				2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	5 t	
2.14,12	pc	Patrícia Silva				Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	1 S 2	
2.14,33		Patrícia Silva				Campeonato de Portugal	Vagos	11.06	3 S 2 t	
2.14,40		Rita Ribeiro				Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	02.07	4 t	

2.14,45		Beatriz Rodrigues				Campeonato Europa Juniores	Grosseto (ITA)	21.07	7 El 2	
2.14,53		Francisca Martins				Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	02.07	5 t	
2.14,89		Beatriz Pereira	INF	2004	MAC	Porto	Torneio de Ano Novo	Braga	30.12	1 S 2 t
2.15,08	pc	Beatriz Rodrigues					11º Meeting Cidade de Pombal	Pombal	04.02	5 t
2.15,19		Rita Ribeiro					Campeonato de Portugal	Vagos	11.06	5 S 2 t
2.15,63		Joycelene Barros	JUV	2001	ADNO	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	16.07	2 t
2.15,65		Francisca Martins					Campeonato Absoluto de Aveiro	Vagos	16.07	1 t
2.15,79		Francisca Martins					Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	3 S 2
2.16,26		Beatriz Rodrigues					Campeonato de Portugal	Vagos	11.06	6 S 2 t
2.16,32	pc	Beatriz Rodrigues					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	2 S 2
2.16,40	pc	Francisca Martins					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	4 S 2 t
2.16,61		Francisca Martins					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	23.07	4 t
2.16,88		Patrícia Silva					Campeonato de Pista Coberta	Pombal	23.12	2 S 1 t
2.17,11		Francisca Borges	JUN	1998	SCP	Lisboa	Provas Extra	Maia	07.05	1 PE 1 t
2.17,13		Beatriz Rebelo	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vendas Novas	28.05	1 S 6 t
2.17,37		Lia Lemos	JUV	2001	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	4 S 2 t
2.17,54		Margarida Silva	JUV	2000	VFC	Setúbal	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	25.06	2 S 2
2.17,97		Marisa Carvalho	JUN	1999	SLB	Lisboa	Torneio Internacional P. Combinadas	Arona - ESP	04.06	HEP
2.18,22		Ana Marinho	INIC	2003	EAROS	Braga	Torneio Juvenil do Norte	Maia	16.12	1 S 2 t
2.18,30		Mafalda Marques	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	1 S 1 t
2.18,48		Beatriz Fernandes	INIC	2002	EAROS	Braga	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	25.06	3 S 2 t
2.18,79		Edna Vídigal	JUV	2000	NSL	Lisboa	Torneio Ibérico de Juvenis	Ávila (ESP)	01.07	4
2.18,81		Maria Carvalho	JUN	1999	MAC	Porto	Provas Extra	Maia	25.06	2 PE 1 t
2.19,22	pc	Francisca Cantante	JUN	1998	UCE	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	19.02	6 t
2.19,25	pc	Margarida Raimundo	JUV	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	2 S 2
2.19,50		Matilde Reis	INIC	2002	SCUT	Lisboa	Provas Extra	Torres Vedars	02.07	1
2.19,88		Joana Veiga	JUV	2001	UAP	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (AL)	13.05	2
2.19,95		Beatriz Rios	INIC	2003	AMONT	Braga	Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	29.04	1 S 1 t
2.20,27		Nádia Carvalho	JUV	2001	NSTN	Santarém	Campeonato Regional de Juvenis	Abrantes	18.06	1
2.20,31		Mariana Ferreira	INIC	2002	ADREP	Aveiro	Campeonato de Iniciados	Vagos	09.07	1
2.20,39		Edna Bernardino	JUV	2001	GDSD	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	25.06	1 S 1
2.20,59		Inês Cunha	JUN	1999	CNRM	Santarém	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	02.07	7 t
2.20,63		Alice Oliveira	JUV	2000	EAT	Porto	Campeonato de Veteranos	Braga	20.05	2 t
2.20,65		Carla Rodrigues	INIC	2002	SLB	Lisboa	Provas Extra	Torres Vedars	02.07	2
2.20,82		Marta Lourenço	JUV	2001	MAC	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	16.07	2 S 1 t
2.20,96		Catarina Neiva	JUV	2001	SAF	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	21.05	2
2.21,00		Inês Borba	INIC	2002	VFC	Setúbal	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	25.06	2 S 1 t
2.21,21		Leila Semedo	JUV	2001	SCRD	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	16.07	5 t
2.21,21		Mariana Regalo	JUV	2001	MAC	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Maia	16.12	3 S 2
2.21,41		Bruna Ortiga	JUV	2001	EAROS	Braga	Campeonato de Veteranos	Braga	20.05	3 t
2.21,76		Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Meeting Inverno CBF - 2ª Jornada	Faro	28.02	1 t
2.21,88	pc	Laura Taborda	JUN	1999	CCDLF	C. Branco	Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	22.01	2 t
2.22,40		Fatoumata Diallo	JUV	2000	COP	Algarve	Torneio de Abertura de Pista	Faro	01.12	2 t
2.22,50		Andreia Pinguero	JUN	1998	CEN	Portalegre	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	2 S 1
2.22,59		Daniela Gordino	JUN	1999	IFC	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	3 S 1
2.22,68		Sofia Almeida	INIC	2002	RDA	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	18.06	1 S 1 t
2.23,19		Beatriz Gomes	JUV	2001	SLB	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (AL)	13.05	4
2.23,28		Sofia Duarte	JUV	2001	CAOB	Leiria	Campeonato de Juniores P. Coberta	Pombal	17.12	1 S 3 t
2.23,38	pc	Ana Nunes	JUN	1999	ADL-P	Porto	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	2 S 1
2.23,41		Eva Carvalho	JUN	1999	NSTN	Santarém	Campeonato de Juniores	Fátima	02.07	1
2.23,42		Tatiana Costa	JUV	2001	UDV	Porto	Campeonato de Veteranos	Braga	20.05	4 t
2.23,45		Laura Regalado	JUN	1998	GRECAS	Aveiro	Provas de Preparação	Maia	20.05	2 t
2.23,58		Joana Branco	JUV	2001	NAP	Setúbal	Campeonato de Juvenis	Setúbal	14.05	2
2.23,61		Raquel Sampaio	INIC	2002	UDV	Porto	Campeonato de Iniciados	Braga	21.05	Extra
2.23,72		Bárbara Neiva	JUV	2001	SAF	Setúbal	Festival Olímpico Juventude Europeia	Győr (HUN)	25.07	9 El 1
2.23,73		Ana Costa	INIC	2002	CAT-P	Porto	Torneio Atleta Completo	Maia	19.03	HEP
2.23,84		Raquel Batista	JUN	1998	GDC	Setúbal	Campeonato de Juniores	Almada	18.06	1
2.23,85		Cátia Coelho	JUN	1998	CDFE	Aveiro	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	4 S 2
2.24,02		Inês Silva	INIC	2003	UDV	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	29.04	4 S 1 t
2.24,10		Lara Ribeiro	INIC	2002	A 20 KM	Santarém	Campeonato de Juniores P. Coberta	Pombal	17.12	2 t
2.24,37		Mariana Castanheira	JUN	1999	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	5 S 1
2.24,40		Inês Silva	JUN	1999	ARCAA	Braga	Campeonato de Veteranos	Braga	20.05	5 t
2.24,41		Angélica Pereira	JUV	2000	MAC	Porto	Provas de Preparação	Lousada	04.06	4 t
2.24,45		Catalina Turcu	JUV	2000	BNSC	Beja	Campeonato regional de Juniores	Torres Vedras	02.07	Extra

1.500 metros

RN: 4.14,9

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4.25,57	Patrícia Silva	JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting de Huelva	Huelva (ESP)	14.06	7 t

4.25,88		Mariana Machado	JUV	2000	SCB	Braga	Meeting Ourense Termal	Ourense (ESP)	13.05	1 t
4.27,98		Rita Ribeiro	JUN	1998	SCP	Lisboa	Meeting de Huelva	Huelva (ESP)	14.06	10 t
4.28,91		Rita Ribeiro					Campeonato Europa Juniores	Grosseto (ITA)	21.07	9 El 2
4.29,74		Beatriz Rodrigues	JUN	1999	RDA	Aveiro	2ª Noite Quente	Maia	14.06	1 S 1 t
4.30,34		Beatriz Rodrigues					1ª Noite Quente	Póvoa Varzim	24.05	2 S 1 t
4.33,46		Rita Ribeiro					Campeonato Nacional Universitário	Faro	14.05	2 t
4.33,89		Patricia Silva					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vendas Novas	27.05	1 s 6 t
4.34,45	pc	Patricia Silva					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	25.02	1 t
4.35,93		Beatriz Rodrigues					Campeonato de Portugal	Vagos	10.06	3 t
4.38,06		Rita Ribeiro					Campeonato de Portugal	Vagos	10.06	4 t
4.38,10		Beatriz Rodrigues					Campeonato Regional Escolar	Marinha Grande	06.05	1
4.38,20		Beatriz Rodrigues					Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	2
4.39,63		Beatriz Rodrigues					Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	2
4.40,21		Lia Lemos	JUV	2001	MAC	Porto	1ª Noite Quente	Póvoa Varzim	24.05	7 S 1 t
4.40,54		Rita Ribeiro					Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	3
4.40,73		Marta Lourenço	JUV	2001	MAC	Porto	Campeonato Norte Desporto Escolar	Lousada	22.04	2
4.40,74		Rita Ribeiro					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	01.07	3 t
4.40,92	pc	Patricia Silva					Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	22.01	2 t
4.41,53		Inês Borba	INIC	2002	VFC	Setúbal	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	2 t
4.41,76		Ana Marinho	INIC	2003	EAROS	Braga	Campeonato de Juvenis	Braga	12.07	1 t
4.42,09		Beatriz Rios	INIC	2003	AMONT	Braga	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	3 t
4.42,73		Francisca Borges	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	15.07	5 t
4.44,44		Maria Carvalho	JUN	1999	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	5
4.44,55		Nádia Carvalho	JUV	2001	NSTN	Santarém	Campeonato Regional Escolar	Lisboa (I)	22.04	1
4.44,84		Laura Regalado	JUN	1998	GRECAS	Aveiro	Torneio Noite de São João	Braga	21.06	2 t
4.45,90		Bárbara Neiva	JUV	2001	SAF	Setúbal	Campeonato Regional Escolar	Lisboa (I)	22.04	2
4.46,09		Margarida Raimundo	JUV	2000	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	15.01	2 t
4.46,52		Luana Solé	INIC	2002	SCRD	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	5 t
4.49,01	pc	Inês Cunha	JUN	1999	CNRM	Santarém	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	25.02	9 t
4.49,19		Leila Semedo	JUV	2001	SCRD	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	1
4.50,54	pc	Laura Taborda	JUN	1999	CCDLF	C. Branco	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	25.02	10 t
4.51,16		Bruna Ortiga	JUV	2001	EAROS	Braga	Campeonato de Juvenis	Braga	12.07	3
4.51,37		Eduarda Barbosa	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	6
4.51,64	pc	Francisca Cantante	JUN	1999	UCE	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	18.02	4 t
4.52,15		Joana Veiga	JUV	2001	UAP	Lisboa	Campeonato Regional Escolar	Lisboa (I)	26.04	3
4.53,04		Lara Ribeiro	INIC	2002	CDA	Santarém	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	3 t
4.53,38		Mariana Castanheira	JUN	1999	MAC	Porto	Campeonato Desporto Escolar	Maia	25.03	3
4.53,66		Mariana Vargem	JUV	2001	LCM-M	Madeira	Campeonato Regional Jovem I	Ribeira Brava	09.12	1
4.53,75		Matilde Reis	INIC	2002	SCUT	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	4 t
4.53,80		Beatriz Fernandes	INIC	2002	EAROS	Braga	Torneio de Ano Novo	Braga	30.12	2 t
4.54,09		Sara Duarte	JUN	1999	UDV	Porto	1ª Noite Quente	Póvoa Varzim	24.05	11 S 1 t
4.54,46		Margarida Silva	JUV	2000	VFC	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	9 t
4.55,47		Tatiana Costa	JUV	2001	UDV	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	11 t
4.55,88	pc	Fabiana Sousa	JUV	2000	NSTN	Santarém	Campeonato Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	1 S 1
4.56,57		Alice Oliveira	JUV	2000	EAT	Porto	2ª Noite Quente	Maia	14.06	2 S 2 t
4.56,92		Soraia Tavares	JUN	1999	GDC	Setúbal	Campeonato de Lisboa de Sub-23	Lisboa (AL)	24.06	Extra
4.58,03		Mariana Regalo	JUV	2001	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	12 t
4.58,80		Beatriz Guimarães	INF	2004	MAC	Porto	Campeonato Desporto Escolar	Maia	25.03	1
4.59,19		Cátia Pereira	JUV	2001	ACDC	Setúbal	Taça Regional de Meio-Fundo	Almada	01.07	1 t
4.59,21		Ana Nunes	JUN	1999	ADL-P	porto	2ª Noite Quente	Maia	14.06	3 S 2 t
4.59,43		Beatriz Gomes	JUV	2001	SLB	Lisboa	Torneio de Preparação	Lisboa (AL)	20.05	3 t
4.59,88		Cátia Coelho	JUN	1998	CDFE	Aveiro	2ª Noite Quente	Maia	14.06	5 S 2 t
5.00,08		Raquel Batista	JUN	1998	GDC	Setúbal	Taça Regional de Meio-Fundo	Almada	01.07	2 t
5.00,64		Bruna Meirinhos	JUN	1999	JV	Leiria	Campeonato de Juniores	Almada	17.06	Extra
5.00,87		Beatriz Pereira	INF	2004	MAC	Porto	Campeonato Norte Desporto Escolar	Lousada	22.04	2 t

3.000 metros

RN: 8.56,33

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
9.27,92	pc	Mariana Machado	JUV	2000	SCB	Braga	Campeonato de Pista Coberta	Pombal	23.12	1 t
9.47,61	pc	Rita Ribeiro	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato de Pista Coberta	Pombal	23.12	2 t
9.53,17		Marta Lourenço	JUV	2001	MAC	Porto	Festival Olímpico Juventude Europeia	Győr (HUN)	26.07	4
9.58,60		Lia Lemos	JUV	2001	MAC	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Maia	16.12	1
10.01,94		Laura Regalado	JUN	1998	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	2
10.06,74		Mariana Vargem	JUV	2001	LCM-M	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	2
10.09,19	pc	Sara Duarte	JUN	1999	UDV	Porto	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	1
10.11,35	pc	Sara Duarte					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	1 S 1 t
10.12,65	pc	Eduarda Barbosa	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	5 t
10.12,98		Francisca Borges	JUN	1998	SCP	Lisboa	3ª Noite Quente	Maia	28.06	4 t

10.13,84	pc	Laura Regalado					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	3
10.15,15	pc	Catarina Guerreiro	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	6 t
10.21,60	pc	Margarida Raimundo	JUV	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	6 t
10.26,04		Nádia Carvalho	JUV	2001	NSTN	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	3
10.27,52		Laura Taborda	JUN	1999	CCDLF	C. Branco	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	8
10.29,67		Manuela Martins	JUN	1998	MCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	7
10.30,17	pc	Fabiana Sousa	JUV	2000	NSTN	Santarém	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	9 t
10.31,76		Mónica Silva	JUV	2000	GDUC	Braga	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	8 t
10.34,86	pc	Mariana Castanheira	JUN	1999	MAC	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	19.02	2 t
10.35,65		Mónica Costa	JUV	2001	AMONT	Braga	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	25.06	4
10.36,76		Joana Veiga	JUV	2001	UAP	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	4
10.37,59		Mara Resende	JUV	2000	MAC	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Maia	16.12	2
10.41,96		Lara Glória	JUN	1998	CPC	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Setúbal	16.07	1 t
10.41,97	pc	Bruna Meirinhos	JUN	1999	JV	Leiria	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	11
10.44,06		Rita Ribeiro	JUN	1998	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	21.01	2 t
10.49,62		Maria Carvalho	JUn	1999	MAC	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Guimarães	28.05	1 S 1 t
10.49,93		Leila Semedo	JUV	2001	SCRD	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	25.06	5
10.51,15		Carla Faria	JUN	1998	BFC	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	11
10.51,94	pc	Rita Miranda	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato de Pista Coberta	Pombal	23.12	3 t
10.53,01	pc	Ana Raimundo	JUN	1999	EFC-E	Évora	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	12
10.53,08		Alice Oliveira	JUV	2000	MAC	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Maia	16.12	4
10.53,9	pc	Inês Cunha	JUN	1999	CNRM	Santarém	Campeonato de Juniores P. Coberta	Pombal	17.12	1
10.54,75		Maria Pedroso	JUV	2000	MAC	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Maia	16.12	5
10.57,05		Margarida Silva	JUV	2000	VFC	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	5
10.57,28		Diana Pereira	JUN	1998	GREB	Porto	3ª Noite Quente	Maia	28.06	8 t
10.59,24	pc	Marta Páscoa	JUV	2000	SLB	Lisboa	Campeonato de Pista Coberta	Pombal	23.12	4 t
10.59,51		Inês Reis	JUN	1999	CCDLF	C. Branco	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Fátima	28.05	6 S 2 t
10.59,52		Rita Miranda	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	25.06	7
11.01,27		Nádia Sousa	JUV	2000	IFC	Lisboa	2º Torneio do CF Belenenses	Lisboa (AL)	10.05	4 t
11.01,57		Beatriz Sanguino	JUN	1998	IFC	Lisboa	2º Torneio do CF Belenenses	Lisboa (AL)	10.05	5 t
11.01,79		Mara Resende	JUV	2000	CAO	Aveiro	3ª Noite Quente	Maia	28.06	9 t
11.02,17		Joana Boaventura	JUN	1998	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	21.01	4 t
11.05,20	pc	Tatiana Silva	JUN	1999	ACRC	Viseu	Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	22.01	5 t

5.000 metros

RN: 15.44,81

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
17.47,65	Francisca Borges	JUN	1998	SCP	Lisboa	2ª Noite Quenta	Maia	14.06	4 t
18.13,08	Catarina Guerreiro	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato de Lisboa de Sub-23	Lisboa (AL)	24.06	1
18.29,72	Catarina Guerreiro					Campeonato Nacional Universitário	Faro	14.05	2 t
18.34,45	Sara Duarte	JUN	1999	UDV	Porto	2ª Noite Quenta	Maia	14.06	5 t
18.37,70	Eduarda Barbosa	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Universitário	Faro	14.05	3 t
18.48,73	Lara Glória	JUN	1998	CPC	Setúbal	Campeonato de Lisboa de Sub-23	Lisboa (AL)	24.06	Extra
18.49,88	Carla Faria	JUN	1998	BFC	Porto	Campeonato Nacional Universitário	Faro	14.05	4 t
19.10,02	Lara Glória					Campeonato de 5.000m	Setúbal	13.05	1
19.19,77	Diana Pereira	JUN	1998	GREB	Porto	2ª Noite Quenta	Maia	14.06	9 t
19.23,11	Soraia Tavares	JUN	1999	GDC	Setúbal	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vendas Novas	27.05	4 S 6 t
19.53,6	Inês Reis	JUn	1999	CCDLF	C. Branco	Campeonato de Juniores	Covilhã	30.06	1
20.26,81	Carolina Costa	JUN	1998	COP	Algarve	Campeonato Absoluto do Algarve	Faro	29.04	1 t
20.42,26	Silvia Silva	JUN	1999	ARCAA	Braga	2ª Noite Quenta	Maia	14.06	11 t
21.10,71	Catarina Carmo	JUN	1999	IND-ST	Setúbal	Campeonato de 5.000m	Setúbal	13.05	2
21.30,48	Andreia Jesus	JUN	1998	GDPCD	Setúbal	Campeonato de 5.000m	Setúbal	13.05	3
23.09,43	Rita Camponês	JUN	1999	GAC-L	Leiria	6º Meeting do ACV	Pombal	25.04	8 t

10.000 metros

RN: 32.26,41

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
41.26,14	Fátima Costa	JUN	1999	CAT-P	Porto	Campeonato de 10.000m e Extras	Maia	25.03	2 t
41.42,26	Cátia Coelho	JUN	1998	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital 10.000m	Luso	22.04	5 t

3.000m Obstáculos (0,76)

RN: 10.28,04

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
11.05,14	Francisca Borges	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	1
11.07,24	Laura Taborda	JUN	1999	CCDLF	C. Branco	Campeonato de Portugal	Vagos	10.06	6 t
11.09,70	Francisca Borges					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	01.07	2 t
11.09,80	Laura Taborda					Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	2

11.22,45		Laura Taborda					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	01.07	3 t
11.23,25	Lara Glória		JUN	1998	CPC	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	3
11.26,77		Francisca Borges					Campeonato Juniores do Norte	Braga	17.06	Extra
11.35,90		Laura Taborda					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Fátima	27.05	2 t
11.44,41	Bruna Meirinhos		JUN	1999	JV	Fátima	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	22.07	5 t
11.50,52		Bruna Meirinhos					Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	4
11.59,76		Bruna Meirinhos					Campeonato de Lisboa de Sub-23	Lisboa (AL)	24.06	Extra
12.11,05	Mariana Castanheira		JUN	1999	MAC	Porto	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Leiria	22.07	3 t
12.13,34	Catarina Carmo		JUN	1999	IND-ST	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	5
12.16,11	Tatiana Silva		JUN	1999	ACRC	Viseu	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	6
12.24,70	Catarina Vieira		JUN	1998	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	7
12.26,47	Rute Ferreira		JUN	1998	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ribeira Brava	27.05	4 t
12.42,48	Maria Domingues		JUN	1999	BA	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	8
12.57,45	Fátima Costa		JUN	1999	CAT-P	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	9
13.10,01	Catarina Ricardo		JUN	1998	MAC	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Guimarães	27.05	3 s 1 t
13.41,68	Rute Soares		JUN	1999	AJS	Madeira	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	10
13.51,08	Andreia Marçal		JUN	1998	UALG		Campeonato Nacional Universitário	Faro	14.05	4 t

100m Barreiras (0,84)

RN: 13,41

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
13,41	0,2	Marisa Carvalho	JUN	1999	SLB	Lisboa	2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	1 t
13,51	-1,4	Marisa Carvalho					Campeonato Europa Juniores	Grosseto (ITA)	21.07	2 MF 3
13,60	0,1	Marisa Carvalho					Campeonato Europa Juniores	Grosseto (ITA)	22.07	6 F
13,66	-0,3	Marisa Carvalho					Meeting Internacional P. Combinadas	Arona - ESP	03.06	HEP
13,78	-0,5	Marisa Carvalho					Campeonato Europa Juniores	Grosseto (ITA)	21.07	1 Ei 2
14,08	-3,0	Marisa Carvalho					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vendas Novas	28.05	1 t
14,11	1,3	Marisa Carvalho					Provas de Preparação	Maia	20.05	3 t
14,19	0,7	Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	Noite Atlético de Braga	Braga	05.07	1 t
14,31	1,3	Catarina Queirós					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	02.07	2 Ei 1 t
14,34	-0,2	Catarina Fernandes	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Europa Juniores	Grosseto (ITA)	20.07	HEP
14,35	0,2	Catarina Queirós					2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	5 t
14,43	0,2	Bárbara Silva	JUN	1999	AJS	Madeira	2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	6 t
14,43	0,5	Catarina Queirós					Provas Extra	Maia	25.06	1 PE1 t
14,45	0,6	Catarina Fernandes					Meeting Jovem Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	29.07	1
14,49	1,3	Mariana António	JUN	1998	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Maia	20.05	4 t
14,54	-1,9	Bárbara Silva					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	23.07	3 t
14,58	1,4	Mariana António					Campeonato de Lisboa de Sub-23	Lisboa (I)	25.06	1
14,59	1,6	Elisabete Silva	JUN	1998	UCE	Coimbra	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Leiria	23.07	1 t
14,60	0,0	Mariana António					Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	16.07	2 F t
14,61	0,0	Catarina Queirós					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ribeira Brava	28.05	1 S 9 t
14,69	1,4	Catarina Fonseca					Campeonato de Lisboa de Sub-23	Lisboa (I)	25.06	2
14,71	0,8	Catarina Fonseca					Taça Europa Provas Combinadas	Monzon (ESP)	01.07	HEP
14,72	0,6	Mariana António					Meeting Jovem Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	29.07	2
14,73	0,1	Catarina Queirós					Campeonato Europa Juniores	Grosseto (ITA)	21.07	8 Ei 1
14,90	0,0	Elisabete Silva					Campeonato Absoluto de Coimbra	Febres	21.05	1
14,91	1,2	Renata Rocha	JUN	1999	GDE	Madeira	Campeonato Absoluto de Verão	Ribeira Brava	16.07	1 t
15,52	-2,3	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato Absoluto do Algarve	Faro	30.04	1 t
15,58	1,6	Carolina Ribeiro	JUV	2000	GAF	Santarém	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Leiroa	23.07	2 t
15,65	0,7	Juliana Brites	JUV	2000	JV	Leiria	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	2 t
15,91	1,2	Tatiana Silva	JUV	2000	GDE	Madeira	Campeonato Absoluto de Verão	Ribeira Brava	16.07	2 t
15,96	1,6	Catarina Rosa	JUN	1998	CSM	Madeira	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Leiria	23.07	3 t
16,11	1,8	Ángela Costa	JUN	1999	CDRR	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	HEP
16,12	0,2	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Juniores do Norte	Braga	18.06	1 F
16,49	1,2	Erma Carvão	JUV	2001	AJS	Madeira	Campeonato Absoluto de Verão	Ribeira Brava	16.07	3 t
16,50	-1,7	Maria Matos	JUN	1998	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato dos Açores	Angrra Heroísmo	18.06	1
16,56	0,0	Inês Mestre	JUV	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	16.07	3 F t
16,73	0,7	Mariana Santos	JUn	1999	ACV	Leiria	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	4 t
16,74	1,2	Raquel Marques	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	02.07	4 Ei 1 t
16,98	-0,6	Berenice Vila	JUN	1999	ESCMOV	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	16.07	2 F t
17,07	0,4	Beatriz Guilherme	JUV	2001	UFCT	Santarém	Campeonato de Juniores	Fátima	02.07	1
17,17	0,6	Cláudia Teixeira	JUV	2000	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Leiria	23.07	5 t
17,25	1,8	Gabriela Cardoso	JUN	1998	COP	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	HEP
17,29	-0,6	Ana Moreira	JUV	2000	CAA	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	16.07	3 F t
17,30	-0,6	Daniela Cruz	JUV	2001	CAOV	V. Castelo	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	16.07	4 F t
17,35	-1,2	Érica Carlos Júlia	JUV	2000	COP	Algarve	Campeonato Regional de Juniores	Lagoa	18.06	1 t
17,36	0,2	Francisca Monteiro	JUV	2001	CSGAIA	Porto	Campeonato Juniores do Norte	Braga	18.06	3 F t
13,37	4,0	Marisa Carvalho	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	1 F

13,91	4,0	Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	2 F
13,98	4,0	Catarina Fonseca	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	3 F
14,14	4,0	Mariana António	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	4 F
14,51	3,2	Elisabete Silva	JUN	1998	UCE	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	3 El 1
14,82	3,1	Renata Rocha	JUN	1999	GDE	Madeira	Campeonato de Portugal	Vagos	11.06	4 El 2 t

400m Barreiras (0,76)

RN: 57,93

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
61,30	Rafaela Hora	JUN	1998	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	02.07	1 t
61,66	Rafaela Hora					Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	1
61,78	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	2 t
62,04	Rafaela Hora					Campeonato Europa Juniores	Grosseto (ITA)	21.07	7 El 2
62,88	Rafaela Hora					2ª Noite Quente	Maia	14.06	1 S 1 t
63,44	Elisabete Silva	JUN	1998	UCE	Coimbra	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Fátima	28.05	1 S 4 t
63,96	Elisabete Silva					Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Leiria	23.07	1 t
64,00	Rafaela Hora					Campeonato Juniores do Norte	Braga	17.06	1
64,32	Gisela Cruz	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	02.07	3 t
64,49	Rafaela Hora					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Guimarães	28.05	1 S 1 t
64,88	Rafaela Hora					Campeonato de Portugal	Vagos	11.06	1 S 1 t
66,04	Elisabete Silva					Provas Extra	Luso	30.04	1 PE 1
66,91	Carina Silva	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	
66,97	Catarina Neiva	JUV	2001	SAF	Setúbal	Taça de Velocidade e Barreiras	Setúbal	29.04	
67,16	Gisela Cruz					Campeonato de Lisboa de Sub-23	Lisboa (I)	25.06	2 t
67,38	Elisabete Silva					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	02.07	4 t
67,47	Mafalda Marques	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	16.06	
67,79	Gisela Cruz					Provas AAL	Lisboa (AL)	13.06	3 t
67,98	Cintia Silvestre - ANG	JUV	2000	EBMDS	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	19.07	4 t
68,24	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	2ª Noite Quente	Maia	14.06	1 S 2 t
69,04	Renata Rocha	JUN	1999	GDE	Madeira	Torneio Olímpico Jovem - 1ª Jornada	Funchal	22.04	1 PE
70,15	Mariana Fernandes	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	16.07	5 t
70,20	Tatiana Gonçalves	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Fátima	28.05	1 S 3 t
71,35	Sofia Castanhas	JUV	2000	GS	Coimbra	2ª Noite Quente	Maia	14.06	2 S 2 t
71,88	Carolina Sequeira	JUN	1999	MAC	Porto	1ª Noite Quente	Póvoa Varzim	24.05	4 t

10.000m / 10 Km marcha (Pista e Estrada)

RN: 45,17,7

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
48.43,21	Carolina Costa	JUN	1998	COP	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	1
48.43,51	Inês Reis	JUN	1999	CCDLF	C. Branco	Campeonato de Portugal	Vagos	10.06	5 t
48.48	E Inês Reis					Taça da Europa de Marcha	Podebrady POL	21.05	8
49.01	E Carolina Costa					Grande Prémio Marcha Rio Maior	Rio Maior	01.04	5
50.01,66	Carolina Costa					Campeonato de Inverno	Faro	15.01	3 t
50.29,74	Carolina Costa					Campeonato Europa Juniores	Grosseto (ITA)	20.07	11
50.37,53	Inês Reis					Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	2
50.41	E Inês Reis					Grande Prémio Marcha Rio Maior	Rio Maior	01.04	7
51.11	E Inês Reis					18º GP Marcha Atlética	Celorico Beira	02.12	1 t
51.16	E Joana Pontes	JUV	2000	GACV	Leiria	3º Challenge de Marcha Atlética	Leiria	17.12	1
51.20	E Carolina Costa					Campeonato Nacional M. Estrada	São J. Madeira	04.03	1
51.54	E Inês Reis					3º Challenge de Marcha Atlética	Leiria	17.12	4 t
51.55,2	Inês Reis					Campeonato Absoluto de C. Branco	Castelo Branco	16.06	1
52.03	E Inês Reis					Prova Extra	Porto de Mós	15.01	1
52.15,00	Inês Reis					Campeonato Europa Juniores	Grosseto (ITA)	20.07	17
52.17,15	Maria Bernardo	JUN	1999	ADRAP	Madeira	Campeonato Absoluto da Guarda	Guarda	29.04	Extra
52.36	E Inês Reis					Campeonato Nacional M. Estrada	São J. Madeira	04.03	2
53.57,87	Carolina Costa					Taça Portugal Marcha Atlética	Luso	23.03	1
54.07,38	Maria Bernardo					Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	4
54.20	E Maria Bernardo					Prova Extra	Porto de Mós	15.01	2
54.22	E Maria Bernardo					Grande Prémio Marcha Rio Maior	Rio Maior	01.04	8
54.25	E Inês Reis					Campeonato Nacional M. Estrada	São J. Madeira	04.03	3
55.39,22	Maria Bernardo					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	01.07	5 t
54.47,12	Ângela Carvalho	JUV	2000	CNRM	Santarém	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	5 t
55.47,60	Maria Bernardo					Campeonato de Juniores	Guarda	17.06	Extra
55.54,30	Ednice Barros	JUN		COP	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	6
57.01	Andreia Sousa	JUN	1998	MAC	Porto	18º GP Marcha Atlética	Celorico Beira	02.12	3 t
57.04,53	Raquel Pimentel	JUV	2001	IND-P	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	7 t
57.47,85	Joana Matos	JUV	2000	NSLF	Guarda	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	8 t
58.12,38	Ana Leonor	JUN	1998	CDRR	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	9

58.19	E	Bruna Colónia	JUN		COP	Algarve	Campeonato Nacional M. Estrada	São J. Madeira	04.03	5
58.35,28		Andreia Reis	JUN	1999	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	11
59.00,90		Hirondina Casal	JUV	2001	CNRM	Santarém	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	12 t
1.00.21,58		Catarina Santos	JUV	2000	ACDC	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	13 t
1:01.02	E	Ana Cruz	JUN	1999	MAC	Porto	Campeonato Nacional M. Estrada	São J. Madeira	04.03	7
1.01.29,02		Ana Vicente	JUV	2001	COP	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	15 t
1.01.42,11		Ana Santos	JUV	2000	GDM-P	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	16 t
1:02.34	E	Lara Martins	JUN		CAT-P	Porto	Campeonato Nacional M. Estrada	São J. Madeira	04.03	8
1:03.45,37		Petra Fernandes	JUN	1999	AJS	Madeira	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	17

COMPRIMENTO

RN: 6,52

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
6,24	0,9	Marisa Carvalho	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	01.07	2 t
6,15	1,6	Marisa Carvalho					Meeting Jovem Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	29.07	1
6,13	1,3	Marisa Carvalho					Meeting Internacional P. Combinadas	Arona - ESP	04.06	HEP
6,09	-0,3	Marisa Carvalho					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vendas Novas	27.05	1 t
6,07	1,1	Marisa Carvalho					Campeonato Europa Juniores	Grosseto (ITA)	22.07	16
6,05	2,0	Marisa Carvalho					Campeonato de Portugal	Vagos	10.06	3 t
6,02	pc	Marisa Carvalho					Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	12.02	PEN
5,97	pc	Marisa Carvalho					Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	18.02	3 t
5,96	1,7	Rosalina Santos - RSA	JUN	1998	GDE	Madeira	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ribeira Brava	27.05	1 t
5,87	pc	Marisa Carvalho					Taça de Portugal de Saltos	Alpiarça	15.01	1 t
5,87	pc	Marisa Carvalho					Meeting da Catalunha	Sabadel - ESP	07.02	4 t
5,85	0,3	Rosalina Santos					Provas Extra	Ribeira Brava	20.05	1 t
5,84	-0,9	Rosalina Santos					2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	3 t
5,84	2,0	Rosalina Santos					Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	1
5,79	0,9	Rosalina Santos					Campeonato Absoluto de Verão	Ribeira Brava	15.07	1 t
5,76	pc	Andreia Gomes	JUN	1998	SCP	Lisboa	Meeting Moniz Pereira P. Coberta	Lisboa (CAR)	07.01	3 t
5,75	0,1	Rosalina Santos					Campeonato Jovem de Inverno	Ribeira Brava	13.01	5 t
5,75	pc	Rosalina Santos					Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	11.02	2 t
5,73	0,7	Catarina Fernandes	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato de Lisboa de Sub-23	Lisboa (AL)	24.06	1 t
5,72	0,0	Fatoumata Baldé - GBS	JUV	2000	CASM	Lisboa	Campeonato da ISF	Nancy (FRA)	26.06	4
5,72	1,5	Catarina Fernandes					Taça Europa Provas Combinadas	Monzon (ESP)	02.07	HEP
5,71	pc	Susana Cruz	JUN	1998	CAMG	Leiria	Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	22.01	3 t
5,70	-0,2	Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	2º SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	17.06	4 t
5,69	0,9	Rositinay Mata - STP	JUN	1999	GDC	Setúbal	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	01.07	4 t
5,62	1,8	Catarina Karas	JUV	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	1
5,59	0,9	Mariana Bento	JUV	2001	SCP	Lisboa	Festival Olímpico Juventude Europeia	Győr (HUN)	24.07	8 QGB
5,54	pc	Raquel Marques	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	25.02	5 t
5,52	pc	Valeriya Semenikhina	JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting Madrid PC	Madrid	02.02	5 t
5,52	0,7	Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	11.06	1
5,51	0,0	Carla Rodrigues	INIC	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	2 t
5,47	-0,9	Mariana Novo	JUV	2000	ACPV	Porto	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	3
5,45	pc	Carolina Ribeiro	JUV	2000	GAF	Santarém	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Pombal	04.03	PEN
5,45	-0,3	Margarida Figueiredo	JUV	2001	SVB	Viseu	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	4
5,44	pc	Bárbara Silva	JUN	1999	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	PEN
5,44	0,4	Ana Filipe	JUN	1999	ACM-A	Terceira	Campeonato Provas Combinadas	Angra Heroísmo	16.12	1
5,43	2,0	Juliana Brites	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	1
5,42	pc	Scarlett Saleiro	JUN	1998	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	11.02	8 t
5,37	1,4	Mariana Costa	JUV	2001	SCB	Braga	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	5
5,37	pc	Maria Inês Teixeira	INIC	2002	CAMG	Leiria	Campeonato de Juniores P. Coberta	Pombal	17.12	1 t
5,34	0,0	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Norte Desporto Escolar	Lousada	22.04	4
5,33	-1,5	Bárbara Mota	JUV	2000	ACV	Leiria	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	6
5,33	1,7	Cláudia Teixeira	JUV	2000	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	7
5,29	0,8	Milena Lucena	INIC	2002	GDE	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	17.06	1
5,27	1,5	Érica Grangeia	JUV	2000	GS	Coimbra	Triatlo Técnico Juvenis	Coimbra	11.02	1
5,26	0,9	Patrícia Rodrigues	JUN	1999	SLB	Lisboa	Torneio Inauguração Pista Atletismo	Évora	15.01	2 t
5,26	-0,2	Maria Esteves	JUV	2001	CAMG	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	11.06	2
5,25	1,5	Elena Furk	INIC	2003	ACM-A	Terceira	Torneio Olímpico Jovem	Angra Heroísmo	29.04	1
5,23	-1,1	Carolina Neves	JUV	2001	GAF	Santarém	Olímpico Jovem Regional	Rio Maior	13.05	2
5,22	0,7	Jerusa Semedo	JUV	2001	JUNI	Braga	Torneio Olímpico Jovem AA Braga	Braga	13.05	2
5,22	1,2	Carolina Coutinho	INIC	2003	LAVRA	Porto	Torneio Olímpico Jovem	Maia	13.05	1
5,22	0,9	Ana Silva	JUV	2000	JAM	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	6
5,22	1,9	Maria Andrade	INIC	2003	JUNI	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	03.06	1
5,22	0,0	Catarina Lourenço	JUV	2000	CASM	Lisboa	Campeonato da ISF	Nancy (FRA)	28.06	23
5,22	0,0	Dânia Furk	JUV	2000	ACM-A	Terceira	Campeonato Provas Combinadas	Angra Heroísmo	16.12	HEP
5,21	0,0	Ana Morais	JUV	2000	BNSC	Beja	Torneio Atleta Completo	Odemira	22.04	HEP

5,21	1,6	Leonor Tiago	INIC	2002	CDRR	Setúbal	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	10 t
5,20	0,0	Beatriz Santos	JUV	2001	SCB	Braga	Meeting de Atletismo do Porto	Porto	01.05	2
5,20	1,2	Joana C. Gonçalves	JUN	1998	GDE	Madeira	Torneio Olímpico Jovem - 2ª Jornada	Ribeira Brava	06.05	1 PE 1 t
5,84	2,1	Catarina Karas	JUV	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	1
5,77	3,1	Susana Cruz	JUN	1998	CAMG	Leiria	Campeonato de Juniores	Marinha Grande	03.06	1
5,75	2,5	Fatoumata Baldé - GBS	JUV	2000	CASM	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	1
5,66	3,2	Catarina Lourenço	JUV	2000	CASM	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	2

TRIPLO SALTO

RN: 13,37

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
12,54	pc	Susana Cruz	JUN	1998	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	2 t
12,50	pc	Susana Cruz					Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	12.02	6 t
12,28	1,2	Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	25.06	1
12,25	-1,4	Mariana Novo	JUV	2000	ACPV	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	15.07	1 t
12,15	pc	Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	4 t
12,14	0,5	Susana Cruz					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	02.07	4 t
11,92	0,2	Ana Silva	JUV	2000	JAM	Aveiro	2ª Noite Quente	Maia	14.06	2 t
11,87	pc	Valeriya Semenikhina	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	5 t
11,87	pc	Catarina Queirós					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	4 t
11,86	pc	Susana Cruz					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	1
11,85	0,6	Susana Cruz					Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	21.05	1
11,84	pc	Susana Cruz					Campeonato Juniores P. Coberta	Pombal	07.01	1
11,84	-3,7	Susana Cruz					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Fátima	28.05	3 S 3 t
11,79	pc	Catarina Fernandes	JUN	1998	SCP	Lisboa	Torneio de Preparação	Lisboa (CAR)	25.01	2 t
11,79	1,7	Susana Cruz					Campeonato Nacional Universitário	Faro	14.05	1 t
11,75	pc	Patrícia Rodrigues	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	7 t
11,73	0,3	Maria Esteves	JUV	2001	CAMG	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	10.06	2
11,66	pc	Joana Ogura	JUN	1999	SCP	Lisboa	Campeonato de Inverno	Lisboa (CAR)	04.02	2 t
11,59	0,9	Raquel Marques	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato de Lisboa de Sub-23	Lisboa (I)	25.06	2 t
11,54	pc	Juliana Brites	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato de Juniores P. Coberta	Pombal	16.12	1
11,45	pc	Bárbara Silva	JUN	1999	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	10 t
11,30	0,7	Joana Gonçalves	JUN	1999	GDE	Madeira	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ribeira Brava	28.05	3 t
11,26	pc	Beatriz Santos	JUV	2000	SCB	Braga	Campeonato de Pista Coberta	Pombal	23.12	1 t
11,22	2,0	Miriam Tavares	JUV	2000	AFIS	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	17.06	2
11,12	-1,3	Maria Matos	JUN	1998	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato dos Açores	Angra Heroismo	18.06	1 t
11,04	0,0	Natacha Fonseca	JUV	2000	ACRC	Viseu	Campeonato Distrital de Juniores	Viseu	13.05	1 t
11,00	1,9	Nádia Silva	INIC	2002	CFOD	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	2
10,97	-0,4	Palmira Martins	JUN	1998	ESCMOV	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	15.07	2 t
10,95	2,0	Rositinay Mata - STP	JUN	1999	GDC	Setúbal	Campeonato de Juniores	Almada	17.06	1
10,91	1,4	Ana Morais	JUV	2000	BNSC	Beja	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	25.06	6
10,91	1,4	Fatoumata Baldé - GBS	JUV	2000	CASM	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	16.07	3 t
10,89	-0,8	Ema Carvão	JUV	2001	AJS	Madeira	Campeonato de Juvenis	Ribeira Brava	21.05	1
10,88	-0,7	Helena Morgado	JUV	2001	ACV	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	10.06	4
10,83	0,0	Alessandra Silva	INIC	2003	CCDR	Braga	Campeonato de Juvenis	Braga	12.07	1
10,82	0,9	Elena Furk	INIC	2002	ACM-A	Terceira	Provas Observação Jogos das Ilhas	Angra Heroismo	22.03	1 t
10,80	0,4	Maria Andrade	INIC	2003	JUNI	Braga	Campeonato de Juvenis	Braga	12.07	2 t
10,73	pc	Beatriz Melo	JUV	2001	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	5
10,69	0,0	Dânia Furk	JUV	2000	ACM-A	Terceira	Provas Observação Jogos das Ilhas	Angra Heroismo	22.03	2 t
10,69	-0,1	Ana Mestre	INIC	2002	COP	Algarve	Provas Extra	Lagoa	18.06	1
10,62	pc	Ana Leite	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	11 t
10,58	-0,3	Ângela Batista	JUV	2000	SCA	Santarém	Campeonato de Juniores	Fátima	02.07	1
10,53	-1,3	Maria Grácio	JUN	1999	LAVRA	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	15.07	3 t
10,45	0,0	Ana Filipe	JUN	1999	ACM-A	Terceira	Campeonato Absoluto da Terceira	Angra Heroismo	27.05	2 t
10,44	-2,9	Sofia Lavreshina	INIC	2003	ACV	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	10.06	5 t
10,44	pc	Beatriz Santos	INIC	2002	GS	Coimbra	Campeonato de Juniores P. Coberta	Pombal	16.12	1
10,41	0,0	Marina Gonçalves	JUV	2001	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Juniores do Norte	Braga	17.06	4 t
12,41	4,0	Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Festival Olímpico Juventude Europeia	Győr (HUN)	28.07	6
12,25	3,1	Mariana Novo	JUV	2000	ACPV	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	1
12,18	6,8	Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	Campeonato de Portugal	Vagos	11.06	9 t
11,28	4,1	Rositinay Mata - STP	JUN	1999	GDC	Setúbal	Campeonato de Juniores	Almada	17.06	1
11,20	2,4	Nádia Silva	INIC	2002	CFOD	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	2 t
10,98	4,1	Kidline Gomes - CPV	JUN	1998	CDRR	Setúbal	Campeonato de Juniores	Almada	17.06	2
10,71	4,2	Ana Filipe	JUN	1999	ACM-A	Terceira	Campeonato de Portugal	Vagos	11.06	1 F 2

ALTURA

RN: 1,84

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1,78	Catarina Fernandes	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Europa Juniores	Grosseto (ITA)	20.07	HEP
1,73	pc Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	1
1,73	Catarina Fernandes					Meeting Jovem Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	29.07	1
1,72	pc Catarina Fernandes					Campeonato Nacional Universitário	Pombal	05.03	1 t
1,72	Catarina Fernandes					Taça Europa Provas Combinadas	Monzon (ESP)	01.07	HEP
1,72	Catarina Fernandes					Campeonato Europa Juniores	Grosseto (ITA)	20.07	HEP
1,71	pc Catarina Fernandes					Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	12.02	PEN
1,71	Catarina Queirós					Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	12.07	2 t
1,69	pc Catarina Fernandes					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	25.02	1 t
1,69	Catarina Fernandes					Campeonato de Portugal	Vagos	10.06	HEP
1,68	pc Catarina Queirós					Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	12.02	2 t
1,68	Catarina Fernandes					Meeting de Abrantes	Abrantes	03.06	3 t
1,67	Joana Ogura	JUN	1999	SCP	Lisboa	Meeting Jovem Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	29.07	2
1,67	pc Catarina Fernandes					Campeonato de Portugal P Coberta	Pombal	11.02	3 t
1,66	pc Bárbara Silva	JUN	1999	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	PEN
1,66	Miriam Tavares	JUV	2000	AFIS	Aveiro	Campeonato da ISF	Nancy (FRA)	26.06	3
1,66	pc Catarina Fernandes					Taça de Portugal de Saltos	Alpiarça	15.01	3 t
1,66	pc Catarina Queirós					Taça de Portugal de Saltos	Alpiarça	15.01	5 t
1,65	pc Catarina Queirós					Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	18.02	4 t
1,65	Catarina Fernandes					Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	1
1,64	pc Joana Ogura					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	2
1,64	pc Catarina Queirós					Campeonato Clubes - Apuramento	Braga	21.01	2 t
1,64	Catarina Queirós					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ribeira Brava	27.05	1 t
1,64	Marisa Carvalho	JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting Internacional P. Combinadas	Arona - ESP	03.06	HEP
1,63	Joana Ogura					Provas de Preparação	Maia	20.05	2 t
1,62	Elena Furk	INIC	2003	ACM-A	Terceira	Campeonato de Juvenis de Inverno	Ponta Delgada	07.01	1
1,62	Vânia Mendes	JUV	2000	CPA-S	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	20.05	1 t
1,61	pc Ana Leite	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	3 t
1,60	pc Carolina Ribeiro	JUV	2000	GAF	Santarém	Campeonato Provas Combinadas	Pombal	15.01	PEN
1,60	pc Valeriya Semenikhina	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	18.02	6 t
1,59	Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Pombal	14.05	1
1,58	pc Margarida Mota	INIC	2002	UFCT	Santarém	Torneio Salto Altura em Sala	Pombal	25.03	Extra
1,57	Inês Pires	INIC	2002	GCAD	C. Branco	Torneio Atleta Completo	Luso	06.05	Extra
1,57	Raquel Marques	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	15.07	2 t
1,57	Ana Morais	JUV	2000	BNSC	Beja	Meeting de Inverno da CB Faro	Faro	23.12	1 t
1,55	pc Sónia Machado	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato Nacional Universitário	Pombal	05.03	3 t
1,55	Tamara Antunes	INIC	2003	SLB	Lisboa	Torneio de Preparação Jovem	Lisboa (AL)	22.04	HEP
1,55	Carla Rodrigues	INIC	2002	SLB	Lisboa	Torneio de Preparação Jovem	Lisboa (AL)	22.04	HEP
1,55	Sofia Lavreshina	INIC	2003	ACV	Leiria	6º Meeting do ACV	Pombal	25.04	1
1,55	Kidline Gomes - CPV	JUN	1998	CDRR	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Setúbal	16.07	1
1,54	pc Sara Paulico	JUN	1999	CASM	Lisboa	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	18.02	6
1,54	Sofia Guedes	JUV	2001	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Juniores	Lagoa	18.06	1 t
1,53	Érica Júlia	JUV	2000	COP	Algarve	Circuito Meetings Algarve - 2ª Prova	Faro	15.04	1
1,53	Beatriz Gameiro	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Campeonato Provas Combinadas	Rio Maior	29.04	HEP
1,53	Mariana Novo	JUV	2000	ACPV	Porto	Torneio Olímpico Jovem	Maia	14.05	TRI
1,53	Natacha Fonseca	JUV	2000	ACRC	Viseu	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	5
1,53	Carina Mendes	INIC	2003	ESCMOV	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	1 t
1,52	Bárbara Silva	JUV	2000	CNMAIA	Porto	Campeonato Desporto Escolar	Maia	25.03	2
1,52	Milena Lucena	INIC	2002	GDE	Madeira	Campeonato de Juvenis	Ribeira Brava	20.05	1 t
1,52	Carolina Neves	JUV	2001	GAF	Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	HEP
1,52	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	20º Torneio P. Combinadas B. Anjos	Leiria	29.07	HEP
1,51	Bruna Riscado	JUV	2000	IND-C	C. Branco	Quilómetro e Salto Altura	Castelo Branco	22.04	1
1,51	Vitória Monteiro	JUN	1999	AAPL	Setúbal	Taça de Clubes de Saltos	Setúbal	30.04	1 t
1,50	pc Beatriz Domingues	JUN	1998	CAMG	Leiria	Campeonato Juniores P. Coberta	Pombal	08.01	1
1,50	pc Adelaide Cadilhe	JUN	1999	ACPV	Porto	Campeonato Clubes - Apuramento	Braga	21.01	4 t
1,50	Nadiane Lopes	JUN	1999	UCE	Coimbra	Campeonato de Pista Coberta	Pombal	28.01	1
1,50	pc Raquel Costa	JUN	1999	GAF	Santarém	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	1
1,50	Mariana Truta	INIC	2002	CFOD	Porto	Tetratlo Regional	Póvoa Varzim	08.04	TET
1,50	Nádia Silva	INIC	2002	CFOD	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	27.05	1
1,50	Marta Lameira	INIC	2003	JDN	Beja	Provas de Preparação	Castro Verde	15.06	1
1,50	Leonor Tiago	INIC	2002	CDRR	Setúbal	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	25.11	Extra

VARA

RN: 3,90

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3,35	Bárbara Mota	JUV	2000	ACV	Leiria	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Leiria	23.07	2 t
3,06	Sofia Carneiro	JUN	1998	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	2
3,00	pc Ana Conde	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	11.02	6 t
3,00	Sofia Carneiro					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	02.07	3 t
2,96	Carlota Gonçalves	JUV	2001	UFCT	Santarém	Torneio de Salto com Vara	Tomar	20.07	2 t
2,95	pc Sofia Carneiro					Campeonato Nacional Universitário	Pombal	05.03	2 t
2,95	pc Ana Conde					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	2
2,94	Raquel Marques	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	3
2,93	Sofia Carneiro					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Guimarães	28.05	2 S 1 t
2,93	Sofia Carneiro					Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Leiria	23.07	2 t
2,92	pc Ana Conde					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	3 t
2,90	Catarina Rosa	JUN	1998	CSM	Madeira	Campeonato de Juniores	Ribeira Brava	18.06	1
2,90	Sofia Rodrigo	JUN	1998	UFCT	Santarém	Campeonato de Lisboa de Sub-23	Lisboa (AL)	24.06	Extra
2,90	Sofia Rodrigo					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	02.07	4 t
2,90	pc Ana Conde					Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	19.02	4 t
2,90	pc Ana Conde					Campeonato Nacional Universitário	Pombal	05.03	3 t
2,90	Ana Conde					Pombal Athletics	Pombal (VP)	03.06	4 t
2,90	Catarina Rosa					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	02.07	5 t
2,82	Catarina Rosa					Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	5
2,81	Sofia Rodrigo					Torneio de Salto Com Vara	Tomar	20.07	3 t
2,80	Marta Antunes	JUN	1998	SLB	Lisboa	Meeting Vitor Tavares	Faro	13.05	3 t
2,70	Mara Magro	INIC	2002	GDIS	Setúbal	Campeonato de Inverno	Setúbal	15.01	1
2,69	Joana Fernandes	JUV	2000	GDC	Setúbal	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vendas Novas	28.05	2 S 6 t
2,62	Diana Andrade	JUV	2001	GDE	Madeira	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	3
2,55	Francisca Reis	JUV	2001	GS	Coimbra	Campeonato de Juniores	Vagos	02.07	1 t
2,55	Berenice Vila	JUN	1999	EMOV	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	15.07	4 t
2,50	pc Fátima Silva	JUN	1998	CDP	Porto	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	07.01	3 t
2,50	Carla Rodrigues	INIC	2002	SLB	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	1
2,50	Leonor Suzano	JUV	2001	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	7
2,50	Adriana Gonçalves	JUV	2001	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	6
2,45	pc Daria Melnyk - UKR	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	2
2,45	Mariana Balona	JUV	2000	AAPL	Setúbal	Campeonato de Juvenis	Setúbal	13.05	2
2,45	Raquel Costa	JUN	1999	GAF	Santarém	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Fátima	28.05	5 s 3 t
2,40	Cristina Gomes	JUN	1999	ESCMOV	Porto	Provas Extra	Lousada	23.04	2
2,30	Miriam Tavares	JUV	2000	AFIS	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	25.04	1
2,25	pc Catarina Santos	JUN	1999	JV	Leiria	Campeonato Juniores P. Coberta	Pombal	08.01	3
2,20	pc Kidline Gomes - CPV	JUN	1998	CDRR	Setúbal	Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	21.01	4 t
2,20	Mariana Guimarães	INIC	2002	GDIS	Setúbal	Taça de Clubes de Saltos	Setúbal	30.04	1
2,20	Margarida Pinto	INIC	2002	GDE	Madeira	Campeonato de Iniciados	Ribeira Brava	10.06	1
2,20	Francisca Monteiro	JUV	2001	CSGAIA	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	11.06	2
2,15	pc Margarida Mota	INIC	2002	UFCT	Santarém	Campeonato Juvenis Pista Coberta	Pombal	10.12	2 t
2,10	Ana Moreira	JUV	2000	CAA	Porto	Prova Extra	Maia	28.05	1
2,10	Joana Rocha	INF	2004	CSGAIA	Porto	Campeonato de Iniciados	Maia	28.05	1 t
2,10	Madalena Frazão	INIC	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Iniciados	Lisboa (AL)	10.06	2
2,05	Mickaela Costa	JUV	2001	CAAV	V. Castelo	Campeonato de Juvenis	Viana Castelo	06.05	1
2,00	pc Cecília Costa	JUN	1998	ACPV	Porto	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	07.01	8 t
2,00	Simone Carvalho	JUN	1999	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Leiria	23.07	5 t
2,00	Catarina Pinto	INIC	2003	AJS	Madeira	Campeonato de Juvenis	Ribeira Brava	21.05	3 t
2,00	Marta Faria	INF	2004	GDE	Madeira	Campeonato de Iniciados	Ribeira Brava	10.06	3 t

PESO (4 kg)

RN: 15,69

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
13,68	Marisa Carvalho	JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	2 t
13,07	pc Marisa Carvalho					Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	12.02	PEN
12,89	Marisa Carvalho					Meeting Internacional P. Combinadas	Arona - ESP	03.06	HEP
12,78	pc Marisa Carvalho					Torneio de Preparação	Lisboa (CAR)	25.01	4 t
12,63	Marisa Carvalho					Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	1
12,35	pc Marisa Carvalho					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	1
12,24	Ana Gomes	JUV	2000	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Funchal	27.05	2 t
12,17	pc Marisa Carvalho					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	25.02	5 t
12,07	Marisa Carvalho					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	02.07	4 t
11,94	Inês Carreira	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	2 t
11,81	Catarina Fernandes	JUN	1998	SCP	Lisboa	Taça Europa Provas Combinadas	Monzon (ESP)	01.07	HEP
11,62	pc Érica Borges	JUV	2000	CAT	Terceira	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	2 t

11,52		Inês Carreira				Meeting Internacional Lançamentos	Leiria	29.08	6 t	
11,50		Inês Carreira				Jornada de Lançamentos 6	Leiria	20.07	3 t	
11,35		Catarina Fernandes				Campeonato Europa Juniores	Grosseto (ITA)	20.07	HEP	
11,34	pc	Valeriya Semenikhina	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	25.02	7 t
11,23		Micaela Sereno	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	4 t
11,21		Ângela Costa	JUN	1999	CDRR	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	HEP
11,13		Cláudia Ferreira	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	5
11,06		Juliana Rei	JUN	1999	GS	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	7
11,05		Carolina Fernandes	JUV	2001	SUOVAIS	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores	Maria	09.07	8
10,97	pc	Margarida Ferreira	JUV	2000	SCP	Lisboa	Campeonato de Pista Coberta	Pombal	23.12	2 t
10,77		Enya O'Driscoll - IRL	JUV	2000	EBMDS	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	02.07	1
10,50	pc	Sónia Machado	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato Nacional Universitário	Pombal	05.03	3 t
10,36		Beatriz Vitoriano	JUN	1998	AACC	Setúbal	Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	15.06	1
10,34		Diana Rodrigues	JUV	2000	CAM-VC	V. Castelo	Torneio de Pista	Viana do Castelo	25.11	1
10,09		Katy Soares	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato de Juniores	Pombal	02.07	1
9,83		Beatriz Santos	JUV	2000	ACRDE	Aveiro	Campeonato de Inverno de Aveiro	Vagos	07.01	2 t
9,64	pc	Bárbara Bica	JUV	2001	CSGAIA	Porto	Campeonato Clubes - Apuramento	Braga	21.01	4 t
9,60		Carolina Teixeira	JUV	2000	AJS	Madeira	Campeonato de Inverno	Funchal	07.01	4 t
9,47		Sofia Marques	JUN	1999	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Leiria	23.07	4 t

DISCO (1 kg)

CNJ: 30,00 / CEJ: 45,50 -

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
45,94	Micaela Sereno	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	1 t
38,90	Eva Gonçalves	INIC	2002	NAC	Aveiro	Prova de Preparação de Lançamentos	Porto (RAM)	19.11	Extra
38,48	Inês Carreira	JUV	2000	JV	Leiria	Jornada de Lançamentos 4	Leiria	22.06	1
37,10	Cecília Rebocho	JUN	1999	NDJL	Setúbal	Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	15.06	1
36,73	Katy Soares	JUN	1998	JV	Leiria	Jornada de Lançamentos 6	Leiria	20.07	4 t
36,42	Katy Soares					Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	15.06	2
36,16	Mariana Bento	JUN	1998	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Leiria	22.07	3 t
35,71	Katy Soares					Meeting Internacional Lançamentos	Leiria	30.07	6 GB t
35,54	Érica Borges	JUV	2000	CAT	Terceira	Torneio Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	07.05	1
35,44	Cecília Rebocho					Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria	25.02	1
35,41	Ana Gomes	JUV	2000	CSM	Madeira	Campeonato Regional Jovem I	Fun	10.12	1
35,34	Katy Soares					Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria	25.02	2
35,28	Mariana Bento					Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria	25.02	3
35,20	Ângela Costa	JUN	1999	CDRR	Setúbal	Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	15.06	3
34,55	Iva Lopes	JUV	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	4 t
34,16	Juliana Rei	JUN	1999	GS	Coimbra	Meeting Internacional Lançamentos	Leiria	29.07	4
33,99	Diana Rodrigues	JUV	2000	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	4
33,44	Carolina Teixeira	JUV	2000	AJS	Madeira	Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria	26.02	4
33,23	Margarida Correia	JUV	2000	-	França	Torneio	La Seyne S Mer	03.06	1
32,97	Enya O'Driscoll - IRL	JUV	2001	SCP	Lisboa	7º Meeting Jovem	Castro Verde	10.12	1
31,79	Camila Carreira	INIC	2002	JV	Leiria	Provas Preparação Lançamentos	Leiria	15.04	3 t
31,23	Margarida Feliciano	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato de Lançamentos	Seixal	28.01	1
31,06	Laura Monteiro	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato de Lançamentos	Leiria	08.02	3 t
31,50	Ana Granja	JUN	1999	CDP	Porto	Torneio Regional Lançamentos_1ª J	Porto (RAM)	30.12	1
30,88	Margarida Ferreira	JUV	2000	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	16.12	2
30,48	Milene Jesus	JUN	1999	ACDSJ	Madeira	Campeonato Absoluto de Verão	Funchal	16.07	3 t
30,32	Inês Conceição	JUV	2000	CLAC	Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	6
30,29	Candice Oliveira	JUV	2001	JV	Leiria	Meeting Internacional Lançamentos	Leiria	29.07	6 t
29,48	Catarina Oliveira	JUN	1998	CDP	Porto	Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria	25.02	5
29,26	Bárbara Bica	JUV	2001	CSGAIA	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	1
28,63	Inês Diogo	INIC	2002	SAF	Setúbal	Campeonato de Juvenis	Setúbal	14.05	1 t
28,52	Francisca Veiga	INIC	2003	AMONT	Braga	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	11 t
28,46	Bárbara Bejinha	JUV	2001	CABB	Setúbal	Campeonato de Juniores	Almada	18.06	1 t
28,25	Beatriz Santos	JUV	2000	ACRDE	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Aveiro	14.05	1

MARTELO (4 kg)

RN: 61,47

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
57,53	Ana Fernandes	JUN	1998	SCP	Lisboa	Torneio Internacional Lançamentos	Cerveira	22.04	1
56,47	Ana Fernandes					Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	1
53,92	Ana Fernandes					Torneio Internacional Lançamentos	Cerveira	23.04	4 t
52,81	Ana Fernandes					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	01.07	1 t
52,54	Ana Fernandes					Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria	25.02	1
51,73	Milene Jesus	JUN	1999	ACDSJ	Madeira	Jornada de Lançamentos 7	Cerveira	05.07	1
51,54	Ana Fernandes					Meeting Internacional Lançamentos	Halle (ALE)	20.05	10 t

51,44	Ana Fernandes					Campeonato Europa Juniores	Grosseto (ITA)	21.07	15
51,42	Ana Fernandes					Jornada de Lançamentos 7	Cerveira	05.07	2
50,76	Ana Fernandes					Jornada de Lançamentos 6	Cerveira	22.06	1
49,81	Milene Jesus					Campeonato Absoluto de Verão	Funchal	15.07	1 t
49,68	Milene Jesus					Provas extra	Funchal	24.06	1
49,46	Milene Jesus					Campeonato de Juniores	Funchal	17.06	1
48,32	Cecília Rebocho	JUN	1999	NDJL	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	2
48,13	Milene Jesus					Provas de Preparação	Funchal	10.07	1
47,94	Milene Jesus					Provas Extra	Funchal	13.05	1 t
47,76	Milene Jesus					Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	3
47,76	Milene Jesus					Jornada de Lançamentos 6	Cerveira	22.06	2
47,45	Milene Jesus					Torneio de Preparação	Funchal	06.06	1
47,13	Milene Jesus					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	01.07	2 t
46,93	Cecília Rebocho					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	01.07	3 t
46,58	Milene Jesus					Provas extra	Funchal	10.06	1
46,42	Milene Jesus					Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria	25.02	2
45,63	Laura Monteiro	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	4 t
45,37	Cecília Rebocho					Campeonato Absoluto de Setúbal	Setúbal	15.07	1
45,31	Cecília Rebocho					Campeonato de Juniores	Almada	17.06	1
45,11	Cecília Rebocho					Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	15.06	1
45,02	Ângela Silva	JUV	2000	ADRAP	Madeira	Campeonato Absoluto de Verão	Funchal	15.07	2 t
45,02	Cecília Rebocho					Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria	25.02	3
44,91	Laura Monteiro					Meeting Internacional Lançamentos	Leiria	29.07	8 t
44,72	Milene Jesus					Torneio de Inverno	Funchal	04.02	1
44,62	Ana Granja	JUN	1999	CDP	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	15.07	2 t
44,43	Cecília Rebocho					Campeonato de Lançamentos Inverno	Beja	12.02	Extra
44,37	Milene Jesus					Provas Extra	Funchal	20.05	1
43,89	Ângela Silva					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Funchal	28.05	1 t
43,45	Ana Granja					Jornada de Lançamentos 7	Cerveira	05.07	3
43,29	Ana Granja					Meeting Internacional Lançamentos	Leiria	30.07	10 t
43,09	Milene Jesus					Jornada de Lançamentos 6	Cerveira	22.06	3
41,31	Ana Granja					Torneio Preparação de Lançamentos	Porto (I)	19.11	1
41,21	Ana Granja					2ª Jornada de Lançamentos	Cerveira	23.12	1
40,61	Linda Mendes	JUV	2000	ACDSJ	Madeira	Torneio de Preparação	Funchal	06.06	2 t
40,14	Sara Cardoso	JUN	1998	AACC	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Setúbal	15.07	2
40,05	Telma Ferreira	JUN	1998	ACM-A	Terceira	Provas Extra	Angra Heroísmo	01.04	1 t
37,66	Margarida Santos	JUN	1999	CSM	Madeira	Campeonato de Juniores	Funchal	17.06	3
36,54	Beatriz Santos	JUV	2000	AACC	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Setúbal	15.07	3 t
36,18	Beatriz Vitoriano	JUN	1998	AACC	Setúbal	Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria	25.02	6
36,17	Margarida Feliciano	JUV	2001	SCP	Lisboa	Meeting Internacional Lançamentos	Leiria	29.07	11 t
34,69	Sofia Marques	JUN	1999	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Leiria	22.07	4 t
33,13	Érica Borges	JUV	2000	ACM-A	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	16.12	2 t
32,65	Ana Santos	JUN	1999	A 20 Km	Santarém	Jornada de Lançamentos 6	Leiria	20.07	2
32,36	Inês Madeira	JUV	2001	CAT	Terceira	Campeonato dos Açores	Angra Heroísmo	18.06	3 t
30,69	Catarina Espinola	JUN	1999	ACM-A	Terceira	Provas Extra	Angra Heroísmo	01.04	3 t
30,63	Shalana West - NED	JUN	1998	CBF	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vendas Novas	27.05	2 t
30,32	Bárbara Bica	JUV	2001	CSGAIA	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Guimarães	27.05	8 S 1 t
28,38	Ana Balio	JUN	1998	MAC	Porto	Torneio de Lançamentos 1	Braga	14.01	2

DARDO (600 g)

RN: 51,50

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	çp	LOCAL	DATA	INFORM
51,50	Cláudia Ferreira	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	02.07	1 t
50,26	Cláudia Ferreira					Meeting Internacional Lançamentos	Leiria	30.07	2 t
48,54	Cláudia Ferreira					Torneio Abertura Pista	Braga	23.04	1
48,04	Cláudia Ferreira					Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	1
48,02	Cláudia Ferreira					Provas Extra	Viana Castelo	09.04	1
47,92	Cláudia Ferreira					Torneio de Lançamentos	Las Palmas-ESP	11.03	15 t
47,90	Cláudia Ferreira					Torneio Tarde do Lima	Viana Castelo	28.06	1
47,70	Cláudia Ferreira					1ª Noite Quente	Póvoa Varzim	24.05	1 t
47,42	Cláudia Ferreira					Campeonato N. Lançamentos Inverno	Leiria	25.02	1
47,33	Cláudia Ferreira					Campeonato Europa Juniores	Grosseto - ITA	20.07	14
46,94	Cláudia Ferreira					Campeonato de Portugal	Vagos	11.06	2 t
46,93	Cláudia Ferreira					Campeonato Nacional Universitário	Faro	14.05	1 t
45,99	Cláudia Ferreira					Jornada de Lançamentos 1	Leiria	08.02	1
44,95	Cláudia Ferreira					2ª Noite Quente	Maia	14.06	1 t
41,66	Mariana Bento	JUN	1998	CAMG	Leiria	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	1 t
41,52	Sara Firmino	JUN	1998	SLB	Lisboa	Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria	25.02	2

40,06		Sara Firmino					Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	15.06	1
39,43		Mariana Bento					Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	2
39,31		Sara Firmino					Meeting Internacional Lançamentos	Leiria	29.07	7 t
38,29		Sara Firmino					Campeonato de Portugal	Vagos	11.06	7 t
38,20		Sara Firmino					Campeonato Nacional Universitário	Faro	14.05	2 t
38,14		Mariana Bento					Campeonato de Portugal	Vagos	11.06	8 t
37,59		Mariana Bento					Campeonato Absoluto de Leiria	Marinha Grande	04.06	1 t
37,28		Sara Firmino					Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	3
36,91	Bárbara Bica		JUV	2001	CSGAIA	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	3 t
36,79		Mariana Bento					Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Leiria	23.07	1 t
36,27	Beatriz Amaral		JUN	1999	GDC	Setúbal	Provas Extra	Almada	18.03	2 t
36,26		Sara Firmino					Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	14.07	2 t
36,14		Mariana Bento					Campeonato Nacional Universitário	Faro	14.05	3 t
35,72	Ângela Costa		JUN	1999	CDRR	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	HEP
35,51		Sara Firmino					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	02.07	3 t
35,16	Inês Carreira		JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	23.07	5 t
35,15		Mariana Bento					Campeonato de Lançamentos Inverno	Leiria	18.02	1
34,91		Mariana Bento					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Fátima	28.05	4 S 3 t
34,83		Ângela Costa					Campeonato de Portugal	Vagos	11.06	HEP
34,76	Marisa Carvalho		JUN	1999	SLB	Lisboa	2ª Noite Quente	Lisboa (AL)	17.05	1 t
34,00	Marta Batalha		JUN	1998	GDD	Évora	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vendas Novas	28.05	2 t
33,10	Sofia Cordeiro		JUV	2001	JAM	Aveiro	Campeonato de Juniores	Vagos	02.07	1 t
32,85	Valeriya Semenikhina		JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.08	HEP
32,63	Catarina Fernandes		JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Europa Juniores	Grosseto (ITA)	21.07	HEP
32,50	Raquel Ferreira		JUV	2001	GDE	Madeira	Provas Extra	Funchal	10.06	1 t
32,28	Petra Sousa		JUV	2001	JAM	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	7 t
31,57	Lara Bastos		JUN	1999	JAM	Aveiro	Torneio de Vagos	Vagos	29.04	2 t
31,22	Francisca Monteiro		JUV	2001	CSGAIA	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	15.07	5 t
30,56	Beatriz Santos		JUV	2000	ACRDE	Aveiro	Campeonato de Juniores	Vagos	02.07	2 t
30,31	Sara Ferreira		JUV	2000	JV	Leiria	Meeting Internacional Lançamentos	Leiria	29.07	9 t
29,30	Sofia Guedes		JUV	2001	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	10 t
28,67	Patrícia Rama		JUN	1998	CBF	Algarve	Campeonato Provas Combinadas	Faro	02.04	HEP
28,53	Ana Santos		JUN	1999	A 20 Km	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	21.05	2 t
26,94	Gabriela Lopes		JUN	1998	EFC-E	Évora	Campeonato de Juniores	Vendas Novas	18.06	2
26,82	Maria Viegas		JUV	2001	ACDC	Setúbal	Campeonato de Juniores	Almada	17-jan	2 t
26,55	Sara Nóbrega		JUN	1998	ADRAP	Madeira	Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria	25.02	4
26,51	Bárbara Poupino		JUV	2000	SCA	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	21.05	3 t
26,11	Andreia Gomes		JUN	1998	SCP	Lisboa	Torneio Internacional Lançamentos	Cerveira	22.04	3 t
26,07	Sofia Marques		JUN	1999	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Guimarães	28.05	7 S 1 t

HEPTATLO

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

RN: 5.278

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
5755	0,5	Marisa Carvalho	JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting Internacional P. Combinadas	Arona - ESP	04.06	1-SCD
		[13,66-1,64-12,89-24,61-6,13-34,44-2.17,97]								
5113	1,4	Catarina Fernandes	JUN	1998	SCP	Lisboa	Taça Europa Provas Combinadas	Monzon - ESP	02.07	25 t
		[14,34-1,78-11,35-25,85-5,60-32,63-0]								
4494	0,6	Catarina Fernandes					Campeonato Europa Juniores	Grosseto (ITA)	21.07	25
		[14,71-1,72-11,81-26,29-5,72-29,68-2.28,96]								
4361	-0,6	Valeriya Semenikhina	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Provas Combinadas	Rio Maior	30.04	Extra
		[17,46-1,57-10,71-26,68-5,46-32,44-2.38,68]								
4175	1,5	Ângela Costa	JUN	1999	CDRR	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	1
		[16,11-1,33-11,21-27,26-4,78-35,72-2.33,37]								
3998	0,6	Ângela Costa					Torneio Nacional Provas Combinadas	Luso	21.05	1
		[16,75-1,34-10,48-27,28-4,70-33,46-2.32,54]								
3942	1,1	Ângela Costa					Campeonato Provas Combinadas	Almada	07.05	1
		[16,83-1,34-10,36-27,36-4,62-34,26-2.35,56]								
3622	-0,7	Raquel Marques	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Provas Combinadas	Rio Maior	30.04	Extra
3607	1,8	Sofia Rema	JUN	1999	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	3
3384	0,7	Rositinay Mata - STP	JUN	1999	GDC	Setúbal	Campeonato Provas Combinadas	Almada	07.05	2
3343	1,7	Catarina Oliveira	JUN	1998	CDP	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	4
3268	0,5	Gabriela Cardoso	JUN	1999	COP	Algarve	Campeonato Provas Combinadas	m. Grande	09.07	1
2985	-1,7	Joana C. Gonçalves	JUN	1999	GDE	Madeira	Campeonato Provas Combinadas	Ribeira Brava	02.04	1
2817	-1,7	Catarina Rosa	JUN	1998	CSM	Madeira	Campeonato Provas Combinadas	Ribeira Brava	02.04	2

4 x 100 metros

RN: 44,98

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
45,52	J. Carlos - C. Karas - C. Lourenço - MV Carvalho			SN	-	Campeonato Europa Juniores	Grosseto (ITA)	23.07	4 El 3
47,09	C.Karas - M. Carvalho - C. Pereira - C. Lourenço			SN	-	Festival de Estafetas	Maia	20.05	2 t
47,84	R. Faria - C. Karas - M. António - M. Bento			SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	1 S 2
48,12	M. António -C. Lourenço -C. Fernandes F. Baldé			AAL	Lisboa	Meeting Jovem Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	29.07	1
48,19	M. Bento - J. Guerreiro - B. Andrade - A. Costa			SN	-	Festival Olímpico Juventude Europeia	Győr (HUN)	28.07	4 El 3
48,56	M. Bento - C. Lourenço - F. Baldé - B. Andrade			SEL-AAL	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	1 S 3
48,84	C. Silva - A. Humenyuk - A. Moreira - J. Carlos			JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	2 S 2
49,38	A. Batista - C. Lourenço - C. Silva - F. Baldé			CLDLVT	-	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	1 S 2
49,42	D. Amaro -N. Delphine -P. Alminhas -A. Machado			SEL-ASAS	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	2 S 3
49,65	R. Rocha -E. Camacho -J. Gonçalves -R. Santos			GDE	Madeira	Campeonato Regional de Estafetas	Ribeira Brava	29.04	1
49,72	T. Silva - E. Camacho - E. Carvão - A. Silva			SEL-AARM	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	1 S 2
50,28	S. Silva - M. Novo - A. Leite - S. Moreira			SEL-AAP	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	3 S 3
50,33	P. Rodrig-M. Fernandes-- D. Afonso-M. Marques			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	1 S 1
50,39	M. Mascarenhas -J. Palma -J. Guerreiro -F.Diallo			SEL-AALG	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	2 S 1
50,44	M. Sereno - E. Ferreira - J. Brites - C. Silva			SEL-ADAL	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	4 S 3
50,45	M. Santos - B. Silva - A. Leite - S. Moreira			CNMAIA	Porto	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	1 S 1
50,54	R. Carvalho - M. costa - F. Coutinho - A. Costa			DREN	-	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	2 S 2
50,67	T. Silva - E. Camacho - R. Rocha - J. Gonçalves			GDE	Madeira	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	3 S 2
50,92	M. Grácio - R. Hora - A. Leite - S. Moreira			LAVRA	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	2 S 1
50,99	S. Rodrigues - M.Costa - A. Mendes - J. Neto			SCB	Braga	Campeonato Juniores do Norte	Braga	17.06	1
51,01	A. Oliveira - S. Soares - C. Silvestre - I. Barros			EBMDS	Lisboa	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	2 S 1
51,01	M. Santos - C. Coutinho - A. Leite - S. Moreira			LAVRA	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	1 S 1
51,06	V. Gonçalves-S Seabra-S.Castanhas-E.Grangeia			SEL-ADAC	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	5 S 3
51,06	E. Júlia - D. Semedo - I. Farias - F. Diallo			COP	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	4 S 2 t
51,07	C. Ribeiro - M. Andrade - J. Semedo - F. Oliveira			JUNI	Braga	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	1 S 3
51,08	M. Sousa - C. Neves - V. Mendes - C. Ribeiro			SEL-AAS	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	6 S 3
51,15	A. Mendes - B. Santos - M. Costa - F. Silva			SCB	Braga	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	5 S 2
51,17	M. Figueiredo - D. Matos - N. Fonseca - A. Injai			SEL-AAV	Viseu	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	3 S 1
51,19	H. Santos - C. Lourenço - S. Paulico - F. Baldé			EBMDS	Lisboa	Campeonato Regional Escolar	Lisboa (I)	26.04	1 S 2
51,27	M. Pires - S. Sani - A. Humenyuk - C. Silva			JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	2 S 3
51,30	B. Vila - A. Costa - M. Novo - A. Gomes			CDLEP	Porto	Campeonato Norte Desporto Escolar	Lousada	22.04	1 S 1
52,27	C. Silvestre - S. Rodrigues - A. Oliveira - B. Cruz			EBMDS	Lisboa	Campeonato Regional Escolar	Lisboa (I)	26.04	1 S 1
51,40	É. Conceição - D. Semedo - I. Farias - F. Diallo			COP	Algarve	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	1 S 2
51,48	B. Fernandes - M. Pereira - C. Silva - F. Cento			ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	1 S 1
51,51	C. Sá - E. Camacho - M. Lucena - A. Ferreira			GDE	Madeira	Campeonato Regional de Estafetas	Ribeira Brava	28.04	1
51,51	C. Bernardo - M. Castro - B. Farinha - J. Dias			SLB	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	15.06	1
51,53	M. Sousa - B. Gameiro - B. Barbosa - M. Santos			A 20 Km	Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	2 S 1
51,57	M. Castro - B. Farinha - J. Moreira - J. Dias			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	3 S 1
51,66	D. Matos - S. Seabra - B. Mota - M. Figueiredo			DREC	-	Campeonato Nacional Escolar	Maia	20.05	3 S 2 t
51,66	T. Silva - E. Camacho - C. Ferreira - M. Pinto			GDE	Madeira	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	3 S 3
51,67	C. Ribeiro-D. Vasconcelos-J. Semedo-F. Oliveira			JUNI	Braga	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	Extra
51,77	A. Silva - B. Santos - M. Tavares - D. Henriques			SEL-AAA	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Braga	04.06	7 S 3
51,94	C. Figueiredo-I. Almeida-S. Pereira-M. Figueiredo			SVB	Viseu	Torneio Olímpico Jovem	Viseu	14.05	1
52,15	M. Truta - C. Pinho - N. Silva - A. Nadais			CFOD	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	10.06	2 S 1
52,18	S. Almeida -B. Santos -S. Castanhas -É. Grangeia			BUSTOS	Aveiro	Campeonato Regional Escolar	Marinha Grande	06.05	1
52,24	C. Azevedo - C. Pinho - M. truta - A. Nadais			CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	4 S 3
52,34	I. Melo - M. Costa - I. Esteves - F. Silva			CLDEB	Braga	Campeonato Norte Desporto Escolar	Lousada	22.04	2 S 1 t
52,35	M. Gonçalves -C. Stoffel - M. Silva - C. Vergas			AEAC	Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	4 S 1
52,37	D. Matos - A. Injai - N. Fonseca - L. Fontes			ACRC	Viseu	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	08.07	3 S 1
52,53	S. Patola - N. Ferro - A. Morais - C. Turcu			BNSC	Beja	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	6 S 3
52,54	D. Matos - A. Injai - N. Fonseca - V. Santos			ACRC	Viseu	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	5 S 3
52,87	C. Oliveira - L. Suzano - F. Ferreira - A. Pereira			MAC	Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Abrantes	24.06	5 S 1
53,01	M. Silva - M. Costa - F. Silva - I. Esteves			SCB	Braga	Campeonato de Juvenis	Braga	27.06	1
53,18	N. Delphine - M. Ndlate - A. Pereira - M. Araújo			CPPEA	Setúbal	Campeonato de Juvenis	Setúbal	13.05	1

4 x 400 metros

RN: 3.43,68

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4.04,02	R. Faria - C. Santos - C. Karas - R. Ribeiro			SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	1
4.07,11	D. Afonso-M. Fernandes-M. Rodrigues-B. Rebelo			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	2
4.07,20	E. Júlia - D. Semedo - I. Farias - F. Diallo			COP	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	3 t
4.07,38	D. Melnyk - A. Humenyuk - I. Santos - A. Moreira			JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	4
4.16,28	A. Santos - M. Silva - L. Suzano - A. Pereira			MAC	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	5
4.17,02	B. Vila - T. Vilaça - M. Ferreira - L. Pinto			EMOV	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	19.02	3 S 1

4.21,41	I. Farias - D. Semedo - E. Barros - F. Diallo	COP	Algarve	Campeonato Regional de Juniores	Lagoa	18.06	1
4.28,10	MJ Ferreira - T. Vilaça - B. Guedelha - L. Pinto	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Leiria	23.07	4 t
4.27,17	T. Anis - A. Fernandes - M. Costa - I. Amorim	CAAV	V. Castelo	Campeonato de Estafetas	Viana Castelo	19.07	1
4.28,90	M. Rodrigues - D. Rodrigues - S. Sá - A. Oliveira	EAT	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	16.07	2 t
4.28,98	Z. Sousa - M. Duarte - S. Divengle - M. Duarte	AABV	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Marinha Grande	09.07	6
4.29,21	R. Santos - A. Caldeira - M. Duarte - C. Rodrigues	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital de Estafetas	Vagos	29.04	2 t
4.31,33	M. Andrade - F. Pereira - M. Tavares - D. Gingeira	AFIS	Aveiro	Campeonato Distrital de Estafetas	Vagos	29.04	4 t
4.38,25	C. Neves - B. Santos - C. Luís - R. Costa	GAF	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	21.05	1
4.40,39	M. Santos - I. Macedo - J. Gonçalves - R. Santos	GDE	Madeira	Campeonato Jovem de Inverno	Ribeira Brava	15.01	1
4.41,56	D. Henriques-D.Costa-B. Marques- B. Costa	GRECAS	Aveiro	Campeonato de Inverno de Aveiro	Vagos	08.01	3 t

INVERNO E PISTA COBERTA

60 metros

RN: 7,42

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7,53	pc	Marisa Carvalho	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	25.02	1 F t
7,57	pc	Marisa Carvalho					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	1 MF 2
7,58	1,9	Rosalina Santos - RSA	JUN	1998	GDE	Madeira	Campeonato de Inverno	Ribeira Brava	06.01	1 F t
7,59	pc	Marisa Carvalho					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	25.02	1 El 1 t
7,60	pc	Marisa Carvalho					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	1 F
7,62	pc	Rosalina Santos					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	25.02	2 El 1 t
7,64	pc	Marisa Carvalho					Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	22.01	1 S 11 t
7,65	1,7	Rosalina Santos					Campeonato Jovem de Inverno	Ribeira Brava	13.01	1
7,66	-1,6	Rosalina Santos					Torneio de Natal	Ribeira Brava	16.12	1 t
7,67	pc	Joana Carlos	JUN	1999	JV	Leiria	Meeting Moniz Pereira P. Coberta	Lisboa (CAR)	07.01	2 F 2 t
7,72	pc	Rosalina Santos					Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	21.01	2 S 7 t
7,73	pc	Marisa Carvalho					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	1 El 6
7,73	pc	Joana Carlos					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	2 F
7,73	pc	Joana Carlos					Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	18.02	2 t
7,74	pc	Beatriz Andrade	JUV	2001	SCUT	Lisboa	Torneio de Preparação	Lisboa (CAR)	25.01	3 F A t
7,74	0,3	Rosalina Santos					Provas Extra	Ribeira Brava	09.12	1
7,75	pc	Joana Carlos					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	1 MF 1
7,76	1,8	Ana Costa	INIC	2002	CAT-P	Porto	Prova Extra	Vagos	14.01	1 t
7,78	pc	Catarina Karas	JUV	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	2 MF 1 t
7,79	pc	Joana Carlos					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	25.02	5 F t
7,79	pc	Catarina Lourenço	JUV	2000	CASM	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	1 El 3
7,80	pc	Joana Carlos					11º Meeting Cidade de Pombal	Pombal	04.02	4 F t
7,80	pc	Joana Carlos					Provas Extra	Pombal	18.02	2 PE 2 t
7,80	pc	Joana Carlos					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	25.02	2 El 3 t
7,81	pc	Joana Carlos					11º Meeting Cidade de Pombal	Pombal	04.02	2 El 1 t
7,83	pc	Carina Vanessa	JUN	1998	SLB	Lisboa	Meeting Moniz Pereira P. Coberta	Lisboa (CAR)	07.01	2 El 4
7,85	pc	Jéssica Neto	JUN	1999	SCB	Braga	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	25.02	3 El 2 t
7,87	pc	Mariana António	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	2 MF 2
7,88	pc	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	1 El 1 t
7,89	pc	Rita Pais de Faria	JUN	1998	SCP	Lisboa	Torneio de Preparação	Lisboa (CAR)	25.01	1 F B t
7,90	0,6	Catarina Fonseca	JUN	1998	SCP	Lisboa	Meeting Inverno CBF - 2ª Jornada	Faro	28.02	1 S 2 t
7,90	1,0	Lurdes Oliveira	INF	2004	UCE	Coimbra	Meeting Jovem de Cantanhede	Febres	27.05	1 S 1
7,93	pc	Érica Grangeia	JUV	2000	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	3 MF 1
7,95	pc	Ana Moreira	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato de Portugal P Coberta	Pombal	11.02	4 El 1 t
7,95	pc	Nkansa Delphine - BEL	JUV	2001	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	1 EL 1
7,95	0,7	Fatoumata Diallo	JUV	2000	COP	Algarve	Torneio de Abertura	Faro	01.12	1 t
7,95	1,8	Ema Camacho	JUV	2000	GDE	Madeira	Campeonato Regional Jovem I	Ribeira Brava	09.12	1 t
7,96	pc	Rute Mota	JUN	1999	GAUB	Leiria	Campeonato de Juniores P. Coberta	Pombal	16.12	1 F
7,97	pc	Fatoumata Baldé - GBS	JUV	2000	CASM	Lisboa	Meeting Moniz Pereira P. Coberta	Lisboa (CAR)	07.01	3 El 3
8,01	pc	Maria Barbosa	JUV	2001	CCDR	Braga	Campeonato de Pista Coberta	Pombal	23.12	5 El 3 t
8,03	1,9	Bárbara Silva	JUN	1999	AJS	Madeira	Campeonato de Inverno	Ribeira Brava	06.01	2 F t
8,03	pc	Patrícia Rodrigues	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	3 El 3
8,04	pc	Carina Silva	JUV	2001	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	3 MF 2
8,06	pc	Fátima Coutinho	JUN	1999	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	07.01	3 FA t
8,06	pc	Ana Mendes	JUN	1998	SCB	Braga	Campeonato de Pista Coberta	Pombal	23.12	2 F
8,09	pc	Sara Faria	JUN	1998	EAT	Porto	Taça Portugal Velocidade Barreiras	Braga	14.01	3 S 1 t
8,09	pc	Sara Seabra	JUV	2001	UCE	Coimbra	Campeonato Juniores P. Coberta	Pombal	16.12	1 El 1
8,10	0,0	Loanne Pinto	JUN	1999	ESCMOV	Porto	Provas Extra	Póvoa Varzim	11.02	1 S 1 t
8,10	pc	Francisca Silva	JUV	2000	SCB	Braga	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	6 F
8,10	pc	Gisela Cruz	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato de Pista Coberta	Pombal	23.12	1 El 2 t

8,11	pc	Andreia Gomes	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	21.01	6 PE 7 t
8,11	pc	Joana Palma	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato de Inverno	VR Stº António	16.12	1 EI 1 t
8,11	pc	Maria Neto	INIC	2003	SCP	Lisboa	Campeonato de Iniciais P. Coberta	Lisboa (CAR)	17.12	1 EI 1
8,12	0,7	Inês Santos	INIC	2002	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Inverno	Setúbal	14.01	1 F
8,13	pc	Maria João Silva	JUN	1999	MAC	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	18.02	3 t
8,13	pc	Bárbara Mota	JUV	2000	ACV	Leiria	Campeonato Juvenis P. Coberta	Pombal	14.01	1 F
8,13	pc	Soraia Brito	INIC	2002	UCE	Coimbra	Campeonato Juvenis P. Coberta	Pombal	09.12	1 EI 4
8,14	0,0	Júlia Gomes	JUV	2000	CAS	Guarda	Campeonato de Inverno	Viseu	07.01	Extra
8,14	pc	Alina Humenyuk - UKR	JUV	2000	JV	Leiria	Triatlo Técnico de Juvenis	Alpairça	11.02	TRI
8,15	pc	Carolina Ribeiro	JUV	2000	GAF	Santarém	Campeonato Juniores P. Coberta	Pombal	07.01	1 F t
8,15	1,7	Ema Carvão	JUV	2001	AJS	Madeira	Campeonato Jovem de Inverno	Ribeira Brava	13.01	2 t
8,15	pc	Madalena Silva	JUV	2001	AEAC	Santarém	Campeonato Juvenis P. Coberta	Pombal	09.12	1 F
8,15	pc	Mafalda Pires	INIC	2002	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18	Pombal	09.12	2 F t
8,16	1,9	Renata Rocha	JUN	1999	GDE	Madeira	Campeonato de Inverno	Ribeira Brava	06.01	3 F t
8,16	pc	Beatriz Gameiro	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Triatlo Técnico de Juvenis	Alpairça	11.02	TRI
8,16	pc	Carlota Ribeiro	INIC	2002	JUNI	Braga	Campeonato de Pista Coberta	Pombal	23.12	2 EI 2 t
8,17	pc	Diana Rodrigues - GBS	JUN	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	6 MF 2
8,17	pc	Carolina Narciso	JUN	1999	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	25.02	5 EI 3 t
8,17	pc	Mariana Costa	JUV	2001	SCB	Braga	Campeonato de Pista Coberta	Pombal	23.12	3 F t
8,18	pc	Mariana Alves	JUV	2001	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	18.02	5 t
8,18	pc	Maria Esteves	JUV	2001	CAMG	Leiria	Campeonato de Juniores P. Coberta	Pombal	16.12	1 EI 2
8,19	1,4	Margarida Figueiredo	JUV	2001	SVB	Viseu	Triatlo Técnico Jovem	Viseu	11.02	TRI
8,20	pc	Cátia Rpdrigues	JUN	1999	ADREP	Aveiro	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	2 EI 4
8,20	pc	Tatiana Silva	JUV	2000	GDE	Madeira	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	3 EI 2
8,21	pc	Maria Luís Santos	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	25.02	7 EI 1 t
8,22	pc	Beatriz Farinha	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato de Iniciais P. Coberta	Lisboa (CAR)	17.12	2 F
8,23	pc	Sofia Almeida	INIC	2002	RDA	Aveiro	10º Meeting António Monteiro	Pombal	26.02	2 S 3
8,24	pc	Sofia Castanhas	JUV	2000	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	1 EI 1
8,24	pc	Joana Dias	INIC	2003	SLB	Lisboa	Campeonato de Iniciais P. Coberta	Lisboa (CAR)	17.12	1 EI 3
8,25	1,0	Joana Sequeira	INF	2005	AEAL	C. Branco	Meeting Jovem de Cantanhede	Febres	27.05	2 S 1
8,25	0,2	Rafaela Hora	JUN	1998	LAVRA	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	03.12	1 S 1 t
8,26	pc	Sara Rodrigues	JUN	1999	SCB	Braga	Taça Portugal Velocidade Barreiras	Braga	14.01	5 S 1 t
8,26	pc	Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	Taça Portugal Velocidade Barreiras	Braga	14.01	4 PE 1 t
8,26	pc	Maria Inês Teixeira	INIC	2002	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18	Pombal	09.12	1 EI 5
8,27	pc	Mafalda Pires	INIC	2002	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18	Pombal	09.12	1 EI 6
8,27	pc	Matilde Sousa	JUV	2000	SCP	Lisboa	Campeonato de Pista Coberta	Pombal	23.12	1 EI 1 t
8,28	pc	Raquel Marques	JUN	1999	SLB	Lisboa	Torneio Nacional Pentatlo Técnico PC	Lisboa (CAR)	08.01	PEN
8,28	pc	Inês Barros	JUV	2000	EBMDS	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	4 EI 1
8,28	0,9	Inês Esteves	INIC	2002	SCB	Braga	Torneio Juvenil do Norte	Maia	16.12	4 FA t
8,30	1,7	Rositinay Mata - STP	JUN	1999	GDC	Setúbal	Campeonato de Inverno	Setúbal	14.01	1 EI 2 t
8,30	pc	Sarta Sani - GBS	INIC	2002	JV	Leiria	10º Meeting António Monteiro	Pombal	26.02	3 S 3
8,31	pc	Rita Vasco	JUN	1998	A 20 Km	Santarém	Campeonato Juniores P. Coberta	Pombal	07.01	2 EI 1
8,31	pc	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	04.02	5 EI 1
8,31	pc	Sara Seabra	JUV	2001	UCE	Coimbra	Campeonato Juniores P. Coberta	Pombal	07.01	1 EI 3
8,31	0,7	Cláudia Teixeira	JUV	2000	CAM-VC	V. Castelo	Torneio Juvenil do Norte	Maia	16.12	1 EI 5
8,32	0,0	Natacha Fonseca	JUV	2000	ACRC	Viseu	Campeonato de Inverno	Viseu	07.01	2 s 2 t
8,32	1,8	Nicole Freitas	JUV	2000	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Jovem I	Ribeira Brava	09.12	2 t
8,33	pc	Raquel Anjos	INIC	2003	SCUT	Lisboa	10º Meeting António Monteiro	Pombal	26.02	4 S 3
8,33	pc	Inês Rebelo	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato de Juvenis P. Coberta	Lisboa (CAR)	17.12	2 F t
8,33	pc	Margarida Patrício	INF	2004	AEAC	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	02.12	1 EI 1 t
8,33	0,9	Joana Calçada	INIC	2002	MAC	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Maia	16.12	5 FA t
8,34	pc	Inês Pereira	INIC	2003	CFB	Lisboa	Campeonato de Iniciais P. Coberta	Lisboa (CAR)	17.12	4 FA t
8,34	pc	Leonor Sarmiento	INIC	2002	SCP	Lisboa	Campeonato de Juvenis P. Coberta	Lisboa (CAR)	17.12	2 F t

200 metros (PC)

RN: 24,40

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
24,74	pc	Carina Vanessa Pereira	JUN	1998	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	2 s 4 t
24,75	pc	Rosalina Santos - RSA	JUN	1998	GDE	Madeira	Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	12.02	2 S 4 t
24,94	pc	Carina V. Pereira					Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	12.02	1 S 3 t
25,17	pc	Fatoumata Diallo	JUV	2000	COP	Algarve	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	19.02	1 S 2 t
25,33	pc	Catarina Lourenço	JUV	2000	CASM	Lisboa	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	19.02	2 S 2 t
25,42	pc	Joana Carlos	JUN	1999	JV	Leiria	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	18.02	1 S 1 t
25,57	pc	Joana Carlos					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	1 S 3 t
25,61	pc	Joana Carlos					Campeonato Juniores P. Coberta	Pombal	08.01	1 S 6
25,64	pc	Carina V. Pereira					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	1 S 8
25,75	pc	Érica Grangeia	JUV	2000	GS	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	19.02	1 S 1 t
25,80	pc	Jéssica Neto	JUN	1999	SCB	Braga	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	2 S 3 t
25,81	pc	Jéssica Neto					Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	12.02	1 S 1 t

25,87	2,0	Beatriz Andrade	JUV	2001	SCUT	Lisboa	Jornada Municipal de Atletismo	Torres Vedras	29.04	1 S 1 t
25,97	pc	Bárbara Silva	JUN	1999	AJS	Madeira	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	18.02	2 S 1 t
26,02	pc	Nkansa Delphine - BEL	JUV	2001	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	1 S 1
26,12	pc	Sara Moreira	JUV	2001	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	4 S 5
26,19	pc	Carolina Ribeiro	JUV	2000	GAF	Santarém	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	19.02	4 S 2 t
26,23	pc	Catarina Karas	JUV	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	2 S 7 t
26,31	pc	Rafaela Hora	JUN	1998	LAVRA	Porto	Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	12.02	4 s 1 t
26,43	pc	Elisabete Silva	JUN	1998	UCE	Coimbra	Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	22.01	1 S 10 t
26,44	pc	Loanne Pinto	JUN	1999	EMOV	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	19.02	3 S 2 t
26,45	pc	Francisca Silva	JUV	2000	SCB	Braga	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	1 S 3
26,48	pc	Rita Pais de Faria	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	3 S 3 t
26,50	pc	Carina Silva	JUV	2001	ACDRA	Leiria	Campeonato Leiria Pista Coberta	Pombal	29.01	1 S 5 t
26,59	pc	Beatriz Gameiro	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	2 S 3
26,62	pc	Rute Mota	JUN	1999	GAUB	Leiria	Campeonato de Juniores P. Coberta	Pombal	17.12	1 S 5
26,72	pc	Ana Moreira	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	12.02	3 S 2 t
26,84	pc	Maria João Silva	JUN	1998	MAC	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	19.02	4 s 2 t
26,87	pc	Alina Humenyuk - UKR	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	22.01	3 S 12 t
26,88	pc	Carolina Narciso	JUN	1999	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	1 S 1 t
26,96	pc	Mariana Fernandes	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	3 S 4
27,19	pc	Cátia Rodrigues	JUN	1999	ADREP	Aveiro	Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	21.01	2 S 7 t
27,19	pc	Madalena Silva	JUV	2001	AEAC	Santarém	Campeonato Juvenis P. Coberta	Pombal	10.12	1 S 10
27,21	pc	Mafalda Pires	INIC	2002	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18	Pombal	10.12	1 S 9 t
27,40	pc	Fátima Coutinho	JUN	1999	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Clubes - Apuramento	Braga	21.01	2 S 3 t
27,41	pc	Inês Farias	JUV	2001	COP	Algarve	Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	21.01	3 S 8 t
27,43	pc	Catarina Pinho	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	2 S 1
27,43	pc	Sara Seabra	JUV	2001	UCE	Coimbra	Campeonato de Juniores P. Coberta	Pombal	17.12	1 S 4
27,46	pc	Rita Santos	JUN	1999	ADREP	Aveiro	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	19.02	4 S 1 t
27,52	pc	Sara Silva	JUV	2000	CAA	Porto	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	2 S 2
27,55	pc	Margarida Figueiredo	JUV	2001	SVB	Viseu	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	4 S 4
27,61	pc	Sarta Sani - EGY	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18	Pombal	10.12	3 S 10
27,64	pc	Ema Camacho	JUV	2000	GDE	Madeira	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	1 S 1 t
27,78	pc	Sonia Brito	INIC	2002	UCE	Coimbra	Campeonato de Juvenis P. Coberta	Pombal	10.12	1 S 2 t
27,81	pc	Sara Ribeiro	JUN	1998	GAF	Santarém	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	2 S 2
27,82	pc	Matilde Sousa	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Campeonato Juniores P. Coberta	Pombal	08.01	2 S 5 t
27,84	pc	Joana Palma	JUV	2001	CBF	Algarve	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.03	3 S 1
27,87	pc	Marta Gonçalves	INIC	2003	AEAC	Santarém	Campeonato Juvenis P. Coberta	Pombal	10.12	1 S 8 t
27,90	pc	Carina Silva	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	4 S 1
27,93	pc	Jerusa Semedo	JUV	2001	JUNI	Braga	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	3 S 2
27,95	pc	Angélica Pereira	JUV	2000	MAC	Porto	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	5 S 4
27,97	pc	Raquel Costa	JUN	1999	GAF	Santarém	Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	22.01	2 S 11 t
27,98	pc	Beatriz Guilherme	JUV	2001	UFCT	Santarém	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	5 S 1
28,07	pc	Ana Mendes	JUN	1998	SCB	Braga	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	4 S 1 t
28,08	pc	Ângela Costa	JUN	1999	CDRR	Setúbal	Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	21.01	3 S 7 t
28,10	pc	Natacha Fonseca	JUV	2000	ACRC	Viseu	Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	22.01	4 S 12 t
28,18	pc	Beatriz Fernandes	JUV	2000	ACDRA	Leiria	Campeonato Juvenis P. Coberta	Pombal	15.01	3 S 7

400 metros (PC)

RN: 55,71

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
56,28	pc	Carina V. Pereira	JUN	1998	SLB	Lisboa	Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	11.02	1 S 3 t
56,56	pc	Carina V. Pereira					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	25.02	1 S 3 t
56,87	pc	Fatoumata Diallo	JUV	2000	COP	Algarve		Pombal	18.02	1 S 2 t
57,12	pc	Fatoumata Diallo					Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	21.01	2 S 8 t
57,34	pc	Carina V. Pereira					11º Meeting Cidade de Pombal	Pombal	04.02	2 S 2 t
57,81	pc	Carina V. Pereira					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	1 S 5
58,13	pc	Elisabete Silva	JUN	1998	UCE	Coimbra	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	25.02	3 S 3 t
58,33	pc	Fatoumata Diallo					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	2 S 5 t
58,61	pc	Elisabete Silva					Campeonato Nacional Universitário	Pombal	05.03	1 S 1 t
58,72	pc	Elisabete Silva					Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	18.02	2 S 2 t
58,72	pc	Elisabete Silva					11º Meeting Cidade de Pombal	Pombal	04.02	3 S 2 t
58,75	pc	Rafaela Hora	JUN	1998	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	1 S 4
59,08	pc	Rafaela Hora					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	25.02	1 S 2 t
59,53	pc	Elisabete Silva					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	2 s 4
59,55	pc	Rafaela Hora					Campeonato Clubes - Apuramento	Braga	21.01	1 S 4 t
60,29	pc	Francisca Martins	JUN	1998	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	25.02	3 S 2 t
60,34	pc	Mafalda Marques	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	1 S 3 t
60,42	pc	Beatriz Gameiro	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	22.01	2 S 11 t
60,54	pc	Beatriz Rebelo	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	25.02	2 S 1 t
60,58	pc	Loanne Pinto	JUN	1999	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	18.02	3 s 2 t

60,63	pc	Lara Glória	JUN	1998	CPC	Setúbal	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	25.02	3 S 1 t
61,39	pc	Angélica Pereira	JUV	2000	MAC	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	18.02	4 s 2 t
61,64	pc	Francisca Cantante	JUN	1999	UCE	Coimbra	Campeonato de Juniores P. Coberta	Pombal	16.12	1 S 2 t
61,87	pc	Mariana Machado	JUV	2000	SCB	Braga	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	07.01	1 S 2
61,89	pc	Catarina Lourenço	JUV	2000	CASM	Lisboa	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	18.02	1 S 1 t
61,91	pc	Francisca Silva	JUV	2000	SCB	Braga	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	18.02	3 S 2 t
62,06	pc	Cintia Silvestre - ANG	JUV	2000	SCP	Lisboa	Campeonato de Pista Coberta	Pombal	23.12	1 S 1 t
62,23	pc	Luana Crisóstomo	JUV	2000	SLB	Lisboa	Campeonato de Pista Coberta	Pombal	23.12	2 S 1 t
62,55	pc	Sofia Castanhas	JUV	2000	GS	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	18.02	2 S 1 t
62,75	pc	Daria Melnyk - UKR	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Juniores P. Coberta	Pombal	07.01	1 S 3
62,83	pc	Catarina Pinho	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	07.01	1 S 3 t
62,92	pc	Carina Paim	JUN	1999	CPM	Viseu	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	07.01	Extra
63,21	pc	Lara Costa	JUV	2001	SCB	Braga	Campeonato de Pista Coberta	Pombal	23.12	3 S 1 t
63,24	pc	Tânia Anis	JUV	1998	CAAV	V. Castelo	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	28.01	3 S 1

60m Barreiras (0,84)

RN: 8,37

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
8,37	pc	Marisa Carvalho	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	18.02	1 t
8,43	pc	Marisa Carvalho					Torneio de Preparação	Lisboa (CAR)	25.01	1 El 2
8,44	pc	Marisa Carvalho					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	1 F
8,46	pc	Marisa Carvalho					Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	12.02	PEN
8,49	pc	Marisa Carvalho					Meeting da Catalunha	Sabadel - ESP	07.02	2 t
8,51	pc	Marisa Carvalho					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	1 F t
8,55	pc	Marisa Carvalho					Meeting Moniz Pereira P. Coberta	Lisboa (CAR)	07.01	1 F t
8,55	pc	Marisa Carvalho					Meeting Moniz Pereira P. Coberta	Lisboa (CAR)	07.01	1 El 1 t
8,56	pc	Marisa Carvalho					Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	22.01	1 S 11 t
8,59	pc	Marisa Carvalho					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	1 El 2 t
8,66	pc	Marisa Carvalho					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	1 El 4
8,75	pc	Mariana António	JUN	1998	SCP	Lisboa	11º Meeting Cidade de Pombal	Pombal	04.02	1 El 1 t
8,75	pc	Catarina Fonseca	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	2 F t
8,80	pc	Mariana António					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	2 F
8,81	pc	Catarina Fonseca					Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	12.02	PEN
8,81	pc	Mariana António					Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	12.02	2 El 2 t
8,81	pc	Mariana António					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	3 F t
8,82	pc	Mariana António					11º Meeting Cidade de Pombal	Pombal	04.02	2 F t
8,84	pc	Mariana António					Meeting Moniz Pereira P. Coberta	Lisboa (CAR)	07.01	3 F t
8,84	pc	Catarina Fonseca					Campeonato Nacional Universitário	Pombal	05.03	1 F t
8,85	pc	Catarina Fonseca					Campeonato Nacional Universitário	Pombal	05.03	1 El 1 t
8,90	pc	Catarina Fonseca					11º Meeting Cidade de Pombal	Pombal	04.02	2 El 2 t
8,91	pc	Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	3 F
8,91	pc	Catarina Karas	JUV	2000	SCP	Lisboa	Campeonato de Pista Coberta	Pombal	23.12	1 t
8,91	pc	Mariana António					Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	12.02	3 F t
8,91	pc	Catarina Queirós					Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	18.02	3 t
8,92	pc	Mariana António					Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	1 El 3
8,93	pc	Catarina Fonseca					11º Meeting Cidade de Pombal	Pombal	04.02	3 F t
8,97	pc	Mariana António					Campeonato Nacional Esperanças	Pombal	26.02	1 El 1 t
8,99	pc	Mariana António					Meeting Moniz Pereira P. Coberta	Lisboa (CAR)	07.01	2 El 1 t
9,00	pc	Catarina Queirós					Taça Portugal Velocidade Barreiras	Braga	14.01	1 S 1 t
9,00	pc	Catarina Fonseca					Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	21.01	3 PE 6 t
9,01	pc	Elisabete Silva	JUN	1998	UCE	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	19.01	1 t
9,12	pc	Bárbara Silva	JUN	1999	AJS	Madeira	11º Meeting Cidade de Pombal	Pombal	04.02	3 El 2 t
9,21	1,6	Renata Rocha	JUN	1999	GDE	Madeira	Campeonato Regional Jovem I	Ribeira Brava	10.12	1
9,22	0,1	Juliana Guerreiro	JUV	2001	CBF	Algarve	Meeting de Inverno da CB Faro	Faro	23.12	1
9,31	pc	Carolina Ribeiro	JUV	2000	GAF	Santarém	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	5 F t
9,34	pc	Juliana Brites	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	22.01	1 PE 10 t
9,52	pc	Fatoumata Baldé - GBS	JUV	2000	CASM	Lisboa	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	19.01	3 t
9,53	0,2	Rafaela Hora	JUN	1998	LAVRA	Porto	Torneio de Abertura	Maia	03.12	1
9,62	pc	Eduarda Ferreira	JUV	2001	JV	Leiria	Campeonato de Juniores P. Coberta	Pombal	17.12	2 El 1 t
9,63	pc	Raquel Costa	JUN	1999	GAF	Santarém	Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	12.02	PEN
9,66	pc	Raquel Marques	JUN	1999	SLB	Lisboa	Torneio Nacional Pentatlo Técnico PC	Lisboa (CAR)	08.01	PEN
9,90	1,5	Maria Matos	JUN	1998	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato de Inverno	Ponta Delgada	21.01	1 t
10,00	pc	Sofia Castanhas	JUV	2000	SLB	Lisboa	Campeonato de Pista Coberta	Pombal	23.12	3 t
10,02	pc	Tatiana Silva	JUV	2000	GDE	Madeira	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	3 El 3 t
10,02	1,4	Ana Moreira	JUV	2000	ACPV	Porto	Campeonato P. Combinadas Inverno	Lousada	10.12	PEN
10,04	pc	Maria Grácio	JUN	1999	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	3 El 1
10,08	pc	Gabriela Cardoso	JUN	1998	COP	Algarve	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	19.01	4 t
10,08	pc	Mariana Santos	JUN	1999	ACV	Leiria	10º Meeting António Monteiro	Pombal	26.02	2 t
10,09	pc	Gisela Cruz	JUN	1999	SLB	Lisboa	11º Meeting Cidade de Pombal	Pombal	04.02	5 El 1 t

10,09	pc	Cintia Silvestre - ANG	JUV	2000	SCP	Lisboa	Campeonato de Pista Coberta	Pombal	23.12	4 t
10,09	pc	Maria Inês Teixeira	INIC	2002	CAMG	Leiria	Campeonato de Juniores P. Coberta	Pombal	17.12	3 F t
10,10	pc	Mariana Santos	JUN	1999	ACV	Leiria	Campeonato Clubes - Apuramento	Pombal	22.01	2 S 10 t
10,13	pc	Ángela Costa	JUN	1999	CDRR	Setúbal	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	PEN
10,14	-1,2	Ana Rita Silva	JUV	2000	JAM	Aveiro	Campeonato de Inverno de Aveiro	Vagos	08.01	2 t
10,14	pc	Sónia Machado	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	PEN
10,15	pc	Ana Patrícia Moreira	JUV	2000	CAA	Porto	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	5 El 1 t
10,15	pc	Berenice Vila	JUN	1999	EMOV	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	19.01	5 t
10,16	pc	Érica Júlia	JUV	2000	COP	Algarve	Campeonato de Inverno	VRStº António	16.12	1 F t
10,16	0,1	Ana Morais	JUV	2000	BNSC	Beja	Meeting de Inverno da CB Faro	Faro	23.12	2
10,18	pc	Ana Nadais	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Clubes - Apuramento	Braga	21.01	3 PE 2 t
10,18	-0,6	Dania Furk	JUN	2000	ACM-A	Terceira	Campeonato Provas Combinadas	Angra Heroísmo	16.12	HEP
10,25	pc	Fátima Silva	JUN	1999	CDP	Porto	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	4 El 1 t

PENTATLO (PC e Ar livre)

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

RN: 4.064

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
4064	pc	Marisa Vaz Carvalho	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	12.02	1 t
		[8,46-1,62-13,07-6,02-2.30,18]								
3579	pc	Catarina Fonseca	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	12.02	2 t
		[8,81-1,71-10,99-5,52-2.50,12]								
3485	pc	Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	12.02	3 t
		[9,09-1,68-8,10-5,58-2.34,68]								
3440	pc	Bárbara Silva	JUN	1999	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	1
3121	pc	Raquel Marques	JUN	1999	SLB	Lisboa	Torneio Nacional Pentatlo Técnico PC	Lisboa (CAR)	08.01	1
2986	pc	Raquel Costa	JUN	1999	GAF	Santarém	Campeonato Portugal P Coberta	Pombal	12.02	5 t
2897	pc	Sónia Machado	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	2
2823	-0,3	Dânia Furk	JUV	2000	ACM-A	Terceira	Campeonato Provas Combinadas	Angra Heroísmo	16.12	1
2614	pc	Ángela Costa	JUN	1999	CDRR	Setúbal	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	4
2426	0,6	Beatriz Santos	JUV	2000	ACRDE	Aveiro	Campeonato P. Combinadas Inverno	Vagos	17.12	3 t
2425	pc	Sofia Rêma	JUN	1999	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	29.01	5
2394	-0,1	Ana Filipe	JUN	1999	ACM-A	Terceira	Campeonato Provas Combinadas	Angra Heroísmo	16.12	2
2347	0,4	Renata Rocha	JUN	1999	GDE	Madeira	Campeonato P. Combinadas Inverno	Ribeira Brava	26.11	1

PENTATLO TÉCNICO (PC e Ar livre)

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

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
3286	-0,2	Bárbara Silva	JUN	1999	AJS	Madeira	Campeonato P. Combinadas Inverno	Lousada	10.12	Extra
		[9,17-1,52-7,85-5,21-2.24,73]								
3121	pc	Raquel Marques	JUN	1999	SLB	Lisboa	Torneio Nacional Pentatlo Técnico PC	Lisboa (CAR)	08.01	1
		[9,66-1,47-7,10-8,28-5,33]								

4 x 200 metros

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1.50,03	L. Costa - M. Costa - B. Santos - F. Silva			SCB	Braga	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	1 S 2
1.50,17	A. Nhunga - M. Pires - D. Knyazevych - S. Sani			JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	25.03	1
1.50,31	T. Mendes - D. Semedo - I. Farias - F. Diallo			COP	Algarve	Campeonato de Inverno	Faro	17.12	1 t
1.52,64	E. Júlia - D. Semedo - I. Farias - F. Diallo			COP	Algarve	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	2 S 2
1.52,83	M. Gonçalves - C. Ávila - C. Stoffell - M. Silva			AEAC	Santarém	Campeonato Juvenis Pista Coberta	Pombal	10.12	1
1.53,98	B. Fernandes - M. Pereira - F. Bento - C. Silva			ACDRA	Leiria	Campeonato de Juniores P. Coberta	Pombal	16.12	1
1.55,98	J. Moreira - R. Miranda - B. Gomes - M. Marques			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	3 S 2
1.56,99	M. Gonçalves - C. Vergas - C. Stoffell - M. Silva			AEAC	Santarém	Campeonato Juvenis Pista Coberta	Pombal	14.01	1 S 1
1.57,05	C. Carreira - É. Mendes - I. Santos - S. Sani			JV	Leiria	Campeonato de Juniores P. Coberta	Pombal	16.12	2
1.57,14	C. Santos - F. Clérigo - C. Vergas - M. Silva			AEAC	Santarém	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	1 S 1
1.57,39	M. Gonçalves - M. Rendeiro - F. Ávila - C. Stoffell			AEAC	Santarém	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	25.03	2
1.57,59	M. Silva - M. Santos - D. Pereira - M. Sousa			A 20 Km	Santarém	Campeonato Juvenis Pista Coberta	Pombal	14.01	2 S 1
1.58,42	I. Carreira - I. Santos - L. Santos - C. Silva			JV	Leiria	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	4 S 2
1.58,61	I. Barros - B. Carvalho - C. Silvestre - B. Cruz			EBMDS	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	05.02	2 S 1