

Fonte - Arons de Carvalho - <http://atletismo-estatistica.pt/>

Actualizado a 10 de Março de 2014

**Melhores de Sempre - Juniores (Pista Coberta)**

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Local	Data
<b>60</b>	<b>7,42</b>	<b>Lucrécia Jardim</b>	<b>71</b>	<b>SL Benfica</b>	<b>Madrid</b>	<b>02-02-1988</b>
60	7,56	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	Pombal	21-02-2009
60	7,59	Sónia Tavares	86	GCA Donas	Espinho	12-02-2005
60	7,61	Teresa Carvalho	95	SL Benfica	Pombal	22-02-2014
60	7,64	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	Pombal	28-02-2009
60	7,65	Carmo Tavares	74	SL Benfica	Braga	06-03-1993
60	7,68	Mª João Lopes	62	Sporting CP	Saragoça	19-01-1980
60	7,70	Patrícia Rebelo	77	CALAG	Braga	19-02-1994
60	7,70	Tânia Freitas	80	CA Madeira	Braga	13-02-1999
60	7,70	Diana Cerqueira	93	CA Mazarefes	Pombal	26-02-2011
60	7,73	Catarina Lopes	88	FC Porto	Espinho	17-02-2007
60	7,73	Filipa Martins	92	SL Benfica	Espinho	24-01-2009
60	7,73	Tânia Duarte	90	FC Porto	Pombal	14-02-2009
60	7,74	Cristina Morujão	73	Sporting CP	Braga	08-02-1992
60	7,74	Daniela França	95	Maia AC	Pombal	19-01-2013
60	7,76	Liliana Correia	80	SC Braga	Lisboa	03-03-2001
60	7,76	Flávia Ribeiro	94	Sporting CP	Pombal	16-02-2013
60	7,76	Sofia Duarte	96	AEA Rui Silva	Pombal	11-01-2014
60	7,77	Susana Santos	90	ACDR Arneirense	Pombal	28-02-2009
60	7,77	Tatiana Rosário	94	J. Vidigalense	Pombal	19-01-2013
<b>200</b>	<b>24,40</b>	<b>Lucrécia Jardim</b>	<b>71</b>	<b>SL Benfica</b>	<b>Braga</b>	<b>18-02-1990</b>
200	24,45	Patrícia Lopes	82	JOMA	Lisboa	04-03-2001
200	24,80	Diana Cerqueira	93	CA Mazarefes	Pombal	27-02-2011
200	25,00	Filipa Martins	92	SL Benfica	Pombal	06-02-2011
200	25,04	Daniela França	95	Maia AC	Pombal	17-02-2013
200	25,11	Rivinilda Mentai	94	SL Benfica	Val de Reuil	09-02-2013
200	25,13	Ana Pacheco	80	SC Braga	Espinho	01-03-1998
200	25,14	Sónia Tavares	86	GCA Donas	Espinho	06-03-2005
200	25,14	Sofia Duarte	96	AEA Rui Silva	Pombal	12-01-2014
200	25,20	Tatiana Rosário	94	J. Vidigalense	Pombal	20-01-2013
200	25,35	Sandra Castilho	75	GD André Soares	Braga	23-02-1992
200	25,36	Tânia Freitas	80	CA Madeira	Espinho	21-02-1999
200	25,42	Albina Gavina	73	Varzim SC	Braga	23-02-1992
200	25,42	Cátia Azevedo	94	Sporting CP	Pombal	20-01-2013
200	25,46	Alexandra Pina	72	Boavista FC	Braga	21-01-1989
200	25,48	Carla Tavares	82	NDJ Laranjeiro	Espinho	25-02-2001
200	25,50	Clementina Pacheco	76	SC Braga	Braga	20-02-1994
<b>400</b>	<b>55,71</b>	<b>Cátia Azevedo</b>	<b>94</b>	<b>Sporting CP</b>	<b>Pombal</b>	<b>16-02-2013</b>
400	56,14	Patrícia Lopes	82	JOMA	Braga	10-02-2001
400	56,26	Rivinilda Mentai	94	SL Benfica	Aubière	16-02-2013
400	56,28	Joceline Monteiro	90	Sporting CP	Pombal	21-02-2009

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Local	Data
400	56,45	Mª João Valamatos	71	SL Benfica	Braga	17-02-1990
400	56,61	Cátia Nunes	90	FC Porto	Espinho	31-01-2009
400	57,04	Ana Pacheco	80	SC Braga	Espinho	28-02-1998
400	57,15	Vera Barbosa	89	JOMA	Espinho	09-02-2008
400	57,16	Joana Frias	88	CA Madeira	Espinho	05-02-2005
400	57,33	Albina Gavina	73	Varzim SC	Braga	18-01-1992
400	57,39	Elda Laranja	86	GD Estreito	Espinho	12-02-2005
400	57,43	Márcia Cardoso	94	ADRE Palhaça	Pombal	24-02-2013
400	57,45	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	Pombal	21-01-2012
400	57,49	Céu Nunes	76	SL Benfica	Braga	04-02-1995
400	57,54	Tânia Freitas	80	CA Madeira	Braga	15-02-1997
400	57,61	Marisa Martins	81	CP Conc. Faro	Espinho	20-02-1998
400	57,71	Jessica Gouveia	86	GD Estreito	Espinho	12-02-2005
<b>800</b>	<b>2.08,56</b>	<b>Marina Bastos</b>	<b>61</b>	<b>C Benf. Porto</b>	<b>Braga</b>	<b>11-02-1990</b>
800	2.09,56	Marta Pen Freitas	93	SL Benfica	Pombal	12-02-2012
800	2.09,97	Teresa Marinho	77	Individual	Braga	18-02-1996
800	2.11,14	Lídia Sousa	88	Boavista FC	Espinho	19-02-2006
800	2.11,70	Diana Soares	92	ARCB Valboenses	Pombal	24-02-2008
800	2.12,1m	Carla Sacramento	71	SL Benfica	Braga	21-02-1988
800	2.12,44	Cátia Azevedo	94	Sporting CP	Pombal	17-02-2013
800	2.13,08	Diana Freitas	91	ARCB Valboenses	Pombal	01-03-2009
800	2.13,23	Mariana Brás	93	SCUTorreense	Pombal	06-02-2011
800	2.13,48	Micaela Lopes	92	NSpLourinhã	Pombal	06-02-2011
800	2.13,6m	Mª João Valamatos	71	SL Benfica	Braga	06-01-1990
800	2.13,80	Solange Fernandes	91	SL Benfica	Pombal	21-02-2009
800	2.13,93	Patrícia Caldas	94	SC Braga	Pombal	13-02-2011
800	2.14,92	Susana Godinho	92	ARCB Valboenses	Pombal	01-03-2009
800	2.15,1m	Lígia Guimarães	68	SC Braga	Braga	23-05-1987
800	2.15,41	Jessica Augusto	81	SC Braga	Espinho	06-02-2000
800	2.15,69	Celeste Rodrigues	77	Sporting CP	Braga	19-02-1995
800	2.15,78	Andreia Santos	85	Luz Vida Gondomar	Espinho	16-02-2003
800	2.15,91	Liliana Cabral	95	SL Benfica	Pombal	20-02-2010
<b>1500</b>	<b>4.24,4m</b>	<b>Fernanda Ribeiro</b>	<b>69</b>	<b>FC Porto</b>	<b>Braga</b>	<b>19-03-1988</b>
1500	4.25,06	Marina Bastos	71	C Benf. Porto	Braga	17-02-1990
1500	4.26,30	Lídia Sousa	88	Boavista FC	Espinho	18-02-2006
1500	4.27,37	Inês Monteiro	80	CDCPinheiro	Espinho	20-02-1999
1500	4.27,59	Marta Pen Freitas	93	SL Benfica	Espinho	04-02-2012
1500	4.29,56	Daniela Cunha	90	UD Várzea	Braga	17-01-2009
1500	4.29,80	Susana Godinho	92	SL Benfica	Espinho	27-02-2010
1500	4.30,56	Sónia Fernandes	83	FC Porto	Braga	23-12-2000
1500	4.30,72	Jéssica Augusto	81	SC Braga	Braga	13-02-1999
1500	4.31,13	Diana Freitas	91	ARCBValboenses	Pombal	28-02-2009
1500	4.31,21	Diana Soares	92	ARCBValboenses	Pombal	28-02-2009
1500	4.33,17	Teresa Marinho	77	Individual	Braga	28-01-1996
1500	4.33,30	Patrícia Caldas	94	SC Braga	Espinho	04-02-2012
1500	4.34,0m	Dores Leal	69	FC Porto	Braga	19-03-1988
1500	4.34,1m	Mª Gabriel Ribeiro	70	InterCA	Braga	19-03-1988
1500	4.34,43	Ercília Machado	86	SC Braga	Espinho	05-03-2005
1500	4.34,64	Susana Cabral	72	Sporting CP	Braga	23-02-1991
<b>3000</b>	<b>9.20,24</b>	<b>Inês Monteiro</b>	<b>80</b>	<b>CDCPinheiro</b>	<b>Valência</b>	<b>14-02-1999</b>
3000	9.23,68	Jéssica Augusto	81	SC Braga	Braga	19-02-2000

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Local	Data
3000	9.30,52	Sónia Fernandes	83	FC Porto	Espinho	13-01-2001
3000	9.40,71	Susana Godinho	92	SL Benfica	Pombal	27-02-2011
3000	9.42,91	Diana Soares	92	ARB Valboenses	Pombal	01-03-2009
3000	9.44,39	Silvana Dias	94	UD Várzea	Pombal	20-01-2013
3000	9.44,59	Daniela Cunha	90	UD Várzea	Espinho	25-01-2009
3000	9.46,16	Solange Pereira Cruz	89	(Espanha)	Corunha	19-01-2008
3000	9.47,56	Laura Silva	84	SC Braga	Espinho	16-02-2003
3000	9.48,80	Patricia Pereira	81	SC Braga	Espinho	06-02-2000
3000	9.52,56	Catarina Gonçalves	93	UD Várzea	Pombal	22-01-2012
3000	9.54,6	Mª Gabriel Ribeiro	70	InterCA	Braga	21-02-1988
3000	9.54,81	Carla Salomé Rocha	90	FCVizela	Espinho	10-02-2008
3000	9.55,01	Susana Cabral	72	Sporting CP	Braga	24-02-1991
3000	9.55,08	Diana Almeida	94	SL Benfica	Pombal	03-02-2013
3000	9.55,10	Filipa Coelho	81	JOMA	Espinho	06-02-2000
3000	9.58,23	Dulce Félix	82	FCVizela	Braga	16-12-2000
3000	9.58,85	Catarina Carvalho	92	UDZona Alta	Pombal	27-02-2011
3000	9.59,05	Sara Catarina Ribeiro	90	FCVizela	Espinho	10-02-2008
3000	9.59,62	Marta Martins	92	FC Porto	Pombal	27-02-2011
<b>60B084</b>	<b>8,37</b>	<b>Eva Vital</b>	<b>92</b>	<b>SL Benfica</b>	<b>Pombal</b>	<b>14-02-2010</b>
60B084	8,52	Sandra Turpin	76	SL Benfica	Madrid	11-02-1995
60B084	8,72	Sónia Machado	76	CIPA	Braga	29-01-1994
60B084	8,72	Vera Fernandes	94	SL Benfica	Espinho	05-01-2013
60B084	8,74	Sandra Barreiro	71	Sporting CP	Braga	05-02-1989
60B084	8,81	Patrícia Mamona	81	JOMA	Espinho	13-02-2005
60B084	8,82	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	Pombal	08-03-2014
60B084	8,86	Larissa Vieira	95	J. Vidigalense	Pombal	16-02-2014
60B084	8,90	Mónica Lopes	86	Vit. Setúbal	Espinho	07-03-2004
60B084	8,91	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	Espinho	19-02-2012
60B084	8,95	Ana Oliveira	63	SL Benfica	Madrid	31-01-1982
60B084	8,97	Fernanda Borba	81	C Operário D	Espinho	13-02-2000
60B084	8,98	Isabel Abrantes	73	SL Benfica	Aveiro	23-02-1992
60B084	8,99	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	Jamor	31-01-2013
60B084	9,01	Tânia Vieira	85	JOMA	Espinho	15-02-2004
60B084	9,05	Ana Pacheco	80	SC Braga	Espinho	01-03-1998
60B084	9,05	Carina Silva	84	GD Estreito	Espinho	16-02-2003
60B084	9,05	Mariana António	98	SCAbrantes	Pombal	08-03-2014
60B084	9,07	Cristiana Cunha	91	Gira Sol	Espinho	28-02-2010
60B084	9,09	Mónica Sousa	74	Sporting CP	Braga	07-03-1993
60B084	9,09	Andreia Felisberto	86	JOMA	Espinho	06-03-2005
60B084	9,09	Débora Encarnação	89	J. Vidigalense	Espinho	18-02-2007
<b>ALTURA</b>	<b>1,83</b>	<b>Marisa Anselmo</b>	<b>87</b>	<b>JOMA</b>	<b>Espinho</b>	<b>19-02-2006</b>
ALTURA	1,76	Sofia Pires	86	CA Terceira	Espinho	13-02-2005
ALTURA	1,74	Sandra H. Tavares	82	(França)	Paris	14-03-1999
ALTURA	1,74	Liliana Viana	85	GD Estreito	Espinho	07-03-2004
ALTURA	1,73	Conceição Alves	58	Sporting CP	S.Sebastian	26-02-1977
ALTURA	1,73	Sara Borges	78	Sporting CP	Braga	16-02-1997
ALTURA	1,73	Ana Monjane	93	SC Braga	Pombal	26-02-2011
ALTURA	1,73	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	Pombal	17-02-2013
ALTURA	1,71	Mª José Travessa	73	Vit. Setúbal	Aveiro	02-02-1991
ALTURA	1,71	Ana Cruz	70	CP Conc. Faro	Braga	23-02-1992
ALTURA	1,70	Sandra Turpin	76	SL Benfica	Aveiro	08-01-1994

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Local	Data
ALTURA	1,70	Sónia Machado	76	Individual	Braga	21-01-1995
ALTURA	1,70	Cláudia Gameiro	80	J. Vidigalense	Espanha	15-02-1998
ALTURA	1,70	Susana Goulart	80	CIAlha Azul	Braga	19-12-1998
ALTURA	1,70	Joana Flores	89	ADPr.Vitória	Espinho	13-01-2007
ALTURA	1,70	Irina Rodrigues	91	J. Vidigalense	Pombal	13-01-2008
<b>VARA</b>	<b>3,83</b>	<b>Elisabete Tavares</b>	<b>80</b>	<b>(França)</b>	<b>Paris</b>	<b>20-03-1999</b>
VARA	3,80	Eleonor Tavares	85	CS Marítimo	Lièvin	14-02-2004
VARA	3,62	Sandra H. Tavares	82	(França)	Espinho	24-02-2001
VARA	3,61	Sara Negrões	86	SC Braga	Espinho	12-02-2005
VARA	3,54	Vera Lavrador	88	J. Vidigalense	Braga	04-02-2006
VARA	3,54	Isabel Vieira	93	SL Benfica	Espinho	19-02-2012
VARA	3,44	Marta Onofre	91	SL Benfica	Pombal	28-02-2009
VARA	3,40	Tânia Vieira	85	JOMA	Alpiarça	25-01-2004
VARA	3,38	Marisa Vieira	79	CA Madeira	Braga	17-01-1998
VARA	3,35	Ana Vasconcelos	92	SL Benfica	Alpiarça	09-01-2011
VARA	3,35	Filipa Choon	95	SL Benfica	Pombal	23-02-2014
VARA	3,30	Januária Silva	79	SC Braga	Braga	18-01-1998
VARA	3,30	Sara Sousa	93	CS Marítimo	Espinho	19-02-2012
VARA	3,24	Rosana Teixeira	82	FC Porto	Espinho	12-02-2000
VARA	3,22	Joana Nascimento	80	Sporting CP	Lisboa - L	31-03-1999
VARA	3,20	Mónica Silva	85	Sporting CP	Alpiarça	22-02-2004
VARA	3,20	Tânia António	87	Grecas	Espinho	04-03-2006
<b>COMPRIM</b>	<b>6,20</b>	<b>Teresa Carvalho</b>	<b>95</b>	<b>SL Benfica</b>	<b>Pombal</b>	<b>22-02-2014</b>
COMPRIM	6,13	Ana Oliveira	63	SL Benfica	Madrid	30-01-1982
COMPRIM	6,12	Cristina Morujão	73	Sporting CP	Aveiro	29-02-1992
COMPRIM	5,98	Conceição Alves	58	Sporting CP	S.Sebastian	13-03-1977
COMPRIM	5,98	Evelise Veiga	96	J. Vidigalense	Pombal	16-02-2013
COMPRIM	5,95	Nora Araújo	59	SL Benfica	Saragoça	25-02-1978
COMPRIM	5,94	Patrícia Mamona	88	JOMA	Espinho	11-02-2006
COMPRIM	5,92	Sónia Machado	76	CIPA	Braga	18-02-1995
COMPRIM	5,89	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	Pombal	08-02-2014
COMPRIM	5,85	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	Pombal	08-02-2014
COMPRIM	5,84	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	Braga	05-01-2014
COMPRIM	5,83	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	Espinho	31-01-2009
COMPRIM	5,81	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	Pombal	19-01-2013
COMPRIM	5,76	Susana Costa	84	C Operário D	Espinho	08-03-2003
COMPRIM	5,75	Laura Santos	84	Sporting CP	Espinho	23-02-2002
COMPRIM	5,75	Andreia Felisberto	86	JOMA	Espinho	06-03-2004
COMPRIM	5,71	Marta Godinho	80	JOMA	Espinho	30-01-1999
COMPRIM	5,71	Liliana Correia	82	SC Braga	Espinho	05-02-2000
COMPRIM	5,68	Cátia Ferreira	83	J. Vidigalense	Espinho	02-02-2002
<b>TRIPLO</b>	<b>13,11</b>	<b>Patrícia Mamona</b>	<b>88</b>	<b>JOMA</b>	<b>Fayetteville</b>	<b>02-03-2007</b>
TRIPLO	12,60	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	Pombal	17-02-2013
TRIPLO	12,52	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	Pombal	09-02-2014
TRIPLO	12,51	Susana Costa	84	C Operário D	Espinho	16-02-2003
TRIPLO	12,42	Sónia Machado	76	Individual	Braga	12-02-1995
TRIPLO	12,34	Inês Moura	85	FC Porto	Espinho	07-03-2004
TRIPLO	12,33	Vanessa Rocha	90	GD Estreito	Pombal	01-03-2009
TRIPLO	12,25	Laura Santos	84	Sporting CP	Espinho	22-02-2003
TRIPLO	12,13	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	Pombal	16-01-2011
TRIPLO	12,09	Ana Ferreira	78	CN Rio Maior	Braga	08-02-1997

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Local	Data
TRIPLO	12,09	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	Jamor	06-01-2013
TRIPLO	12,03	Cláudia Gameiro	80	J. Vidigalense	Espinho	22-02-1998
TRIPLO	12,02	Anabela Neto	91	Sporting CP	Espinho	03-01-2010
TRIPLO	11,99	Carla Pinhão	90	Grecas	Espinho	23-02-2008
TRIPLO	11,97	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	Espinho	31-01-2009
TRIPLO	11,94	Elisabete Tavares	80	(França)	Pantin	21-11-1998
TRIPLO	11,83	Marlene Ferreira	81	EC+S Lavra	Espinho	06-02-2000
TRIPLO	11,83	Carmen Nascimento	89	Sporting CP	Pombal	24-02-2008
TRIPLO	11,77	Liliana Viana	85	GD Estreito	Espinho	07-03-2004
TRIPLO	11,77	Sandra Moreira	93	Sporting CP	Pombal	26-02-2012
<b>PESO4</b>	<b>15,69</b>	<b>Teresa Machado</b>	<b>69</b>	<b>Sporting CP</b>	<b>Braga</b>	<b>20-02-1988</b>
PESO4	14,33	Sónia Grácio	74	SUOVais	Coimbra-U	28-12-1991
PESO4	14,06	Ana Domingues	81	SL Benfica	Espinho	12-02-2000
PESO4	13,90	Irina Rodrigues	91	Sporting CP	Pombal	23-01-2010
PESO4	13,68	Isabel Ribeiro	88	SC Braga	Braga	29-01-2006
PESO4	13,59	Carla Almeida	85	FC Porto	Espinho	15-02-2003
PESO4	13,40	Marisa Pão Alvo	79	CN Rio Maior	Alpiarça	30-11-1997
PESO4	13,38	Dulce Cá	84	GRQtª Lomba	Espinho	22-02-2003
PESO4	13,33	Soraia Ruas	92	ADRE Palhaça	Pombal	20-02-2010
PESO4	13,25	Liliana Cá	86	Sporting CP	Alpiarça	16-01-2005
PESO4	13,16	Irina Sustelo	83	C Operário D	Gent	26-02-2002
PESO4	13,12	Purificação Fernandes	83	SC Braga	Espinho	23-02-2002
PESO4	13,03	Cristiana Oliveira	84	CS Marítimo	Espinho	15-02-2003
PESO4	12,84	Helena Fernandes	73	CIPA	Braga	23-02-1991
PESO4	12,77	Catarina Ferreira	82	CA Madeira	Lisboa	03-03-2001
<b>PENTATLO</b>	<b>3895</b>	<b>Sónia Machado</b>	<b>76</b>	<b>Individual</b>	<b>Braga</b>	<b>21-01-1995</b>
PENTATLO	3815	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	Pombal	17-02-2013
PENTATLO	3700	Sandra Turpin	70	SL Benfica	Braga	21-01-1995
PENTATLO	3647	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	Braga	05-01-2014
PENTATLO	3482	Sofia Pires	86	CA Terceira	Espinho	13-02-2005
PENTATLO	3446	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	Braga	03-02-1996
PENTATLO	3341	Ana Ferreira	78	CN Rio Maior	Braga	03-02-1996
PENTATLO	3317	Catarina Bastos	86	Campismo JSM	Espinho	15-02-2004
PENTATLO	3316	Cláudia Rodrigues	89	C Operário D	Pombal	13-01-2008
PENTATLO	3278	Cristina Morujão	73	Sporting CP	Braga	18-01-1992
PENTATLO	3247	Rosa Domingues	83	Grecas	Espinho	03-02-2001
PENTATLO	3223	Laura Santos	84	Sporting CP	Espinho	10-02-2002
PENTATLO	3215	Joana Flores	89	ADPr. Vitória	Espinho	13-01-2007
PENTATLO	3213	Carla Gama	90	SL Benfica	Pombal	01-03-2009
<b>3000MMX</b>	<b>12.21,7</b>	<b>Susana Feitor</b>	<b>75</b>	<b>CN Rio Maior</b>	<b>Braga</b>	<b>19-02-1994</b>
3000MMX	13.16,2	Sofia Avoila	76	CDMontijo	Braga	23-02-1992
3000MMX	13.34,36	Sandra Monteiro	77	Bairro Anjos	Braga	17-02-1996
3000MMX	13.44,48	A.Cláudia Conceição	89	SC Braga	Pombal	26-01-2008
3000MMX	13.47,08	Isilda Jorge	76	CN Rio Maior	Braga	18-02-1995
3000MMX	13.47,24	Inês Henriques	80	CN Rio Maior	Braga	13-02-1999
3000MMX	13.52,71	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	Espinho	15-02-2003
3000MMX	13.58,62	Mariana Mota	95	SL Benfica	Pombal	08-02-2014
3000MMX	13.58,63	Vera Santos	81	CN Rio Maior	Espinho	05-02-2000
3000MMX	14.00,67	Carla Monteiro	82	CDCPinheiro	Espinho	12-02-2000
3000MMX	14.03,27	Filipa Ferreira	94	CO Pechão	Pombal	16-02-2013
3000MMX	14.04,99	Edna Barros	96	CO Pechão	Pombal	08-02-2014

<b>Disciplina</b>	<b>Marca</b>	<b>Nome e Apelido</b>	<b>Ano.Nasc.</b>	<b>Clube</b>	<b>Local</b>	<b>Data</b>
3000MMX	14.07,72	Catarina Godinho	89	CAFer.Zêzere	Pombal	23-02-2008
3000MMX	14.11,48	Mara Ribeiro	95	CN Rio Maior	Pombal	02-02-2013
3000MMX	14.17,22	Raquel Carvalho	83	Bairro Anjos	Lisboa	03-03-2001
3000MMX	14.27,69	Nádia Cancela	93	ACR S <sup>a</sup> Desterro	Pombal	21-01-2012
3000MMX	14.27,7	Rita Silva	73	Sporting CP	Braga	29-02-1992
3000MMX	14.28,92	Fátima Rodrigues	86	ADRE Palhaça	Espinho	15-01-2005

m) Tempo manual



Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Local	Data
------------	-------	----------------	-----------	-------	-------	------



Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Local	Data
------------	-------	----------------	-----------	-------	-------	------





Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Local	Data
------------	-------	----------------	-----------	-------	-------	------



Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Local	Data
------------	-------	----------------	-----------	-------	-------	------



Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Local	Data
------------	-------	----------------	-----------	-------	-------	------



Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Local	Data
------------	-------	----------------	-----------	-------	-------	------



Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Local	Data
------------	-------	----------------	-----------	-------	-------	------



Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Local	Data
------------	-------	----------------	-----------	-------	-------	------



- m) Tempo manual
- pc) Pista coberta
- tp) Tempo de passagem