

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO

OS MELHORES DO ANO 2016 JUNIORES FEMININOS

Marcas a 31 Agosto 2016

José Costa

60 metros

8,44

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
7,50	pc	Marisa Vaz Carvalho	JUV	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	1 MFA t
7,54	pc	Rosalina Santos - RSA	JUN	1998	GDE	Madeira	Meeting Moniz Pereira Pista Coberta	Lisboa (CAR)	09.01	2 F t
7,69	pc	Margarida Monteiro	JUN	1997	SLB	Lisboa	Torneio Comandante Jorge Soares	Lisboa (CAR)	10.02	2 F t
7,78	pc	Joana Carlos	JUV	1999	JV	Leiria	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	05.03	3 PE 2 t
7,81	pc	Ana Moreira	JUN	1998	JV	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	1 EI 4
7,91	pc	Rita Pais de Faria	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	1 EI 1
7,91	pc	Érica Grangeia	JUV	2000	GS	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	05.03	1 t
7,99	pc	Jéssica Neto	JUV	1999	MAC	Porto	Campeonato Nacional Juniors	Braga	13.02	1 EI 2 t
8,00	pc	Vitória Monteiro	JUV	1999	AAPL	Setúbal	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	30.01	1 MF 2
8,01	pc	Catarina Karas	JUV	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	2 EI 7 t
8,03	pc	Liliana Neto	JUN	1997	SLB	Lisboa	Meeting Moniz Pereira Pista Coberta	Lisboa (CAR)	09.01	5 EI 2 t
8,03	pc	Inês Aires	JUN	1997	MAC	Porto	Campeonato Norte Pista Coberta	Braga	16.01	1 F A t
8,04	pc	Ana Mendes	JUN	1998	GDAIRÃO	Braga	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	5 MF A
8,04	pc	Sofia Ferreira Gomes	JUN	1997	ACV	Leiria	Campeonato Nacional Universitário	Braga	28.02	2 F t
8,04	pc	Maria da Silva	JUV	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	5 MF B t
8,05	pc	Fátima Coutinho	JUV	1999	CAM-VC	V. Castelo	Torneio Juvenil do Norte	Braga	09.01	1 EI 1
8,05	1,5	Beatriz Andrade	INIC	2001	SCUT	Lisboa	Campeonato de Inverno	Lisboa (AL)	30.01	1 S 1
8,08	pc	Rita Parreira	JUN	1998	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	3 EI 1
8,09	pc	Patrícia Rodrigues	JUV	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	30.01	5 F
8,09	pc	Cátia Rodrigues	JUV	1999	ADREP	Aveiro	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	30.01	2 MF 2
8,09	pc	Irina Vitorino	JUV	1999	JOMA	Lisboa	Torneio Georgete Duarte	Lisboa (CAR)	28.02	3 EI 2 t
8,09	pc	Catarina Vieira	INIC	2001	EMOV	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Braga	09.01	2 EI 1 t
8,11	pc	Juliana Gusmão	JUN	1998	SLB	Lisboa	Meeting Moniz Pereira Pista Coberta	Lisboa (CAR)	09.01	1 EI 1
8,12	0,5	Ema Camacho	JUV	2000	ACDSJ	Madeira	Campeonato Jovem Inverno	Ribeira Brava	09.01	1 S 1
8,13	pc	Sara Rodrigues	JUV	1999	SCB	Braga	Provas Preparação	Braga	23.01	2 S 2 t
8,14	pc	Cláudia Freire	JUN	1998	ACV	Leiria	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	07.02	5 S 11 t
8,15	pc	Catarina Augusto	JUN	1997	CAS	Guarda	Taça Portugal Velocidade P. Coberta	Pombal	23.01	3 S 3 t
8,15	-1,8	Carolina Narciso	JUV	1999	AASX	Setúbal	Campeonato Clubes Inverno	Almada	20.02	1 S 1 t
8,15	2,0	Célia Góis	INIC	2001	ADRAP	Madeira	Campeonato de Inverno	Ribeira Brava	30.01	1 S 3
8,17	pc	Bárbara Silva	JUV	1999	LAVRA	Porto	Pentatlo Técnico Nacional P Coberta	Lisboa (CAR)	16.01	PEN
8,17	pc	Diana Rodrigues - GBS	JUV	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	30.01	4 MF 1
8,17	pc	Maria Luis Santos	JUV	1999	SLB	Lisboa	Torneio Georgete Duarte	Lisboa (CAR)	28.02	4 EI 1 t
8,18	pc	Tatiana Silva	JUV	2000	ACDSJ	Madeira	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	4 EI 1 t
8,19	pc	Diana Oliveira	JUN	1997	NAC	Aveiro	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	20.02	5 EI 5 t
8,21	pc	Jéssica Solange	JUN	1997	SLB	Lisboa	Taça Portugal Velocidade P. Coberta	Pombal	23.01	1 S 4 t
8,21	pc	Bruna Varela	JUN	1997	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	4 EI 3
8,22	pc	Matilde Sousa	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Campeonato Juniores Pista Coberta	Pombal	16.01	1 EI 6 t
8,22	pc	Francisca Silva	JUV	2000	JUNI	Braga	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	30.01	3 EI 4
8,23	pc	Marta Laranjeira	JUN	1998	AACC	Setúbal	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	20.02	6 EI 1 t
8,23	1,5	Cristiana Bernardo	INIC	2001	SLB	Lisboa	Campeonato de Inverno	Lisboa (AL)	30.01	2 S 1
8,24	pc	Ana Janeiro	JUN	1998	GDD	Évora	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	05.03	5 t
8,26	pc	Rita Vasco	JUN	1998	A 20 Km	Santarém	Campeonato Juniores Pista Coberta	Alpiarça	16.01	2 EI 6 t
8,26	pc	Raquel Haar	JUV	1999	GDD	Évora	Pentatlo Técnico Nacional P Coberta	Lisboa (CAR)	16.01	PEN
8,26	pc	Bárbara Mota	JUV	2000	ACV	Leiria	Campeonato de Juniores	Pombal	16.01	1 EI 5 t
8,27	pc	Flávia Lopes	JUN	1998	SCB	Braga	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	06.02	1 S 1 t
8,27	pc	Fatoumata Diallo	JUV	2000	COP	Algarve	Campeonato de Inverno	VRS António	16.01	1 F t
8,27	pc	Saria Faria	JUN	1998	EAT	Porto	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	20.02	7 EI 1 t
8,27	pc	Mariana António	JUN	1998	SCA	Santarém	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	20.02	7 EI 5 t
8,28	pc	Ophélie Noualli - FRA	JUV	2000	CDCNAV	Porto	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	06.02	5 S 2 t
8,28	pc	Bruna Santos	JUN	1998	JV	Leiria	Taça Portugal Velocidade P. Coberta	Pombal	23.01	3 S 4 t
8,28	pc	Inês Arada	JUN	1998	GS	Coimbra	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	05.03	1 PE 1 t
8,29	pc	Carolina Ribeiro	JUV	2000	UFCT	Santarém	Pentatlo Técnico Nacional P Coberta	Lisboa (CAR)	16.01	PEN

8,29	pc	Sofia Castanhas	JUV	2000	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	5 E1 t
8,29	1,7	Ema Carvão	INIC	2001	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	09.01	1 PE 2
8,29	pc	Rita Casquinha e Costa	JUN	1998	UAP	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	3 E1 4
8,31	1,1	Marta Gonçalves	INF	2003	AEAC	Santarém	Torneio Abertura Pista	Abrantes	10.04	1 S 3
8,31	-1,3	Luísa Pereira	JUN	1997	CARDES	Viseu	Torneio de Carnaval	Viseu	06.02	1
8,32	-0,4	Mariana Marques	INF	2003	JUNI	Braga	Campeonato de Infantis	Braga	01.06	1 F
8,32	pc	Bárbara Santiago	JUN	1998	GS	Coimbra	Provas Extra	Pombal	09.01	1 S 1 t
8,32	pc	Vitória Rodrigues	JUN	1997	CAT	Terceira	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	5 E1 4
8,33	pc	Diana Almeida	JUN	1997	GS	Coimbra	Meeting Moniz Pereira Pista Coberta	Lisboa (CAR)	09.01	4 E1 1
8,34	-0,1	Vera Santos	INF	2003	ACRC	Viseu	Torneio Atleta Completo	Viseu	11.07	PEN
8,34	pc	Raquel Marques	JUV	1999	SLB	Lisboa	Pentatlo Técnico Nacional P Coberta	Lisboa (CAR)	16.01	PEN
8,34	pc	Sara Ribeiro	JUN	1998	GAF	Santarém	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	05.03	6 t
8,35	pc	Sofia Almeida	INIC	2003	ADERCUS	Aveiro	Meeting Jovem Cidade Pombal	Pombal	12.03	1 S 3
8,35	pc	Beatriz Gameiro	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Meeting Moniz Pereira Pista Coberta	Lisboa (CAR)	09.01	5 E1 1 t
8,35	-1,8	Rita Neves	JUV	1999	GDC	Setúbal	Campeonato Clubes Inverno	Almada	20.02	2 S 1 t
8,35	pc	Inês Lopes	JUV	1999	CAMG	Leiria	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	27.02	4 E1 1 t
8,36	1,3	Mariana Bento	INIC	2001	SCP	Lisboa	Campeonato de Inverno	Lisboa (AL)	30.01	1 s 2
8,36	pc	Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	Pentatlo Técnico Nacional P Coberta	Lisboa (CAR)	16.01	PEN
8,37	pc	Carlota Ribeiro	INIC	2002	JUNI	Braga	Torneio Inter Escolas Pista Coberta	Braga	19.02	1 F
8,37	0,5	Renata Rocha	JUV	1999	GDE	Madeira	Campeonato Jovem Inverno	Ribeira Brava	09.01	3 S 1
8,37	pc	Alina Humenniyk - UKR	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Clubes PC -Apuramento	Pombal	07.02	PE 10 t
8,37	pc	Inês Dias	JUN	1997	MAC	Porto	Campeonato Norte Pista Coberta	Braga	16.01	3 F B t
8,37	pc	Sara Faria	JUN	1998	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	6 E1 3
8,38	1,8	Alice Finisterra	INF	2004	GS	Coimbra	3º Meeting de Cantanhede	Febres	23.04	Extra
8,38	pc	Sara Silva	JUV	2000	CAA	Porto	Provas Preparação	Braga	23.01	7 S 2 t
8,39	pc	Inês Barros	JUV	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	30.01	3 E1 1
8,39	pc	Beatriz Fernandes	JUV	2000	ACRDA	Leiria	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	27.02	3 E1 3 t
8,40	1,8	Catarina Stoffel	INF	2003	AEAC	Santarém	3º Meeting de Cantanhede	Febres	23.04	Extra
8,40	-0,1	Joana Dias	INF	2003	SLB	Lisboa	Campeonato de Infantis	Lisboa (AL)	21.05	1 E1 4
8,40	pc	Berenice Vila	JUV	1999	EMOV	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Braga	09.01	1 E1 2
8,40	-2,7	Ana Janeiro	JUV	1998	GDD	Évora	Campeonato de Inverno	V. Novas	09.01	1 S 2 t
8,40	pc	Júlia Gomes	JUV	2000	CAS	Guarda	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	07.02	3 S 10 t
8,42	0,0	Maria Andrade	INF	2003	JUNI	Braga	Torneio Atleta Completo	Braga	09.04	PEN
8,42	-1,0	Patrícia Alminhas	JUV	2000	VFC	Setúbal	Campeonato de Inverno	Almada	09.01	3 F t
8,43	0,0	Carla Jesus	INIC	2001	GDC	Setúbal	Campeonato de Inverno	Almada	09.01	1 F
8,43	pc	Sónia Machado	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato Provas Combinadas	Pombal	10.01	PEN
8,43	pc	Maria Inês Sousa	JUN	1997	ACM-A	Terceira	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	6 E1 1
8,44	0,0	Daniela Amaro	INIC	2001	GDC	Setúbal	Campeonato de Inverno	Almada	09.01	2 F
8,44	1,5	Carmo Juiz	INIC	2002	CFB	Lisboa	Campeonato de Inverno	Lisboa (AL)	30.01	3 S 1
8,44	0,3	Alessandra Silva	INF	2003	CCDR	Braga	Campeonato de Infantis	Braga	01.06	1 E1 1
8,44	0,6	Mariana Paiva	INF	2004	CRE	Aveiro	Campeonato de Infantis	Aveiro	03.07	1 S 1
8,44	pc	Rute Mota	JUV	1999	GAUB	Leiria	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	07.02	4 PE 10 t

8,44

100 metros

13,04 / 11,80

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
11,65	1,4	Marisa Vaz Carvalho	JUV	1999	SLB	Lisboa	Meeting Internacional Stº António	Lisboa (U)	19.06	1 t
11,80	1,7	Rosalina Santos - RSA	JUN	1998	GDE	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	04.06	1 t
12,04	0,6	Joana Carlos	JUV	1999	JV	Leiria	Meeting de Salamanca	Salamanca	04.06	2 E1 3 t
12,09	0,5	Margarida Monteiro	JUN	1997	SLB	Lisboa	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maiia	04.06	1 F t
12,15	1,9	Carina Pereira	JUN	1998	EBMDS	Lisboa	Campeonato Nacional Escolar	Vagos	20.05	1 E1 1
12,17	-1,8	Catarina Karas	JUV	2000	SCP	Lisboa	Jogos da CPLP	Espargos (CPV)	17.07	1 E1 1
12,31	-0,2	Catarina Lourenço	JUV	2000	CASM	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	02.07	1 F
12,33	1,4	Carina V. Pereira	JUN	1998	SLB	Lisboa	Meeting Internacional Stº António	Lisboa (U)	19.06	2
12,42	2,0	Jéssica Neto	JUV	1999	MAC	Porto	Campeonato do Norte	Maia	23.07	1 F t
12,43	1,9	Érica Grangeia	JUV	2000	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Escolar	Vagos	20.05	1 E1 1 t
12,43	-0,2	Patrícia Rodrigues	JUV	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	02.07	3
12,50	-0,2	Beatriz Andrade	INIC	2001	SCUT	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	02.07	4 t
12,52	1,4	Ana Moreira	JUN	1998	JV	Leiria	Meeting Internacional Stº António	Lisboa (U)	19.06	5
12,54	1,9	Sara Moreira	INIC	2001	ARLVG	Porto	ki	Vagos	20.05	3 E1 1 t
12,56	2,0	Scarlett Saleiro	JUN	1998	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato do Norte	Maia	23.07	2 F t
12,57	1,7	Ema Camacho	JUV	2000	ACDSJ	Madeira	Campeonato de Juvenis	Ribeira Brava	04.06	1
12,57	-0,2	Fatoumata Baldé - GBS	JUV	2000	CASM	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	02.07	5
12,59	1,2	Fátima Coutinho	JUV	1999	CAM-VC	V. Castelo	Torneio Desporto Escolar	A. Valdevez	12.03	1
12,61	2,0	Fatoumata Diallo	JUV	2000	COP	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Abrantes	12.06	1 S 2

12,62	0,2	Rita Pais de Faria	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato de Juniores	Lisboa (AL)	04.06	1 El 2
12,62	1,3	Inês Aires	JUN	1997	MAC	Porto	Campeonato Juniores do Norte	Viana Castelo	18.06	1 EL 3
12,65	0,1	Carolina Narciso	JUV	1999	AASX	Setúbal	Torneio Olímpico Jovem	Almada	22.05	1 F
12,67	0,1	Diana Oliveira	JUN	1997	NAC	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	7 F
12,67	-0,2	Maria da Silva	JUV	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	02.07	6
12,70	2	Sara Faria	JUN	1998	EAT	Porto	Campeonato do Norte	Maia	23.07	4 t
12,72	2,0	Cátia Rodrigues	JUV	1999	ADREP	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Abrantes	12.06	2 S 2
12,72	0,8	Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	3ª Noite Quente	Maia	15.06	3 S 1 t
12,74	2,0	Bárbara Silva	JUV	1999	LAVRA	Porto	Campeonato do Norte	Maia	23.07	5 F t
12,76	1,8	Bárbara Mota	JUV	2000	ACV	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	18.06	1 F
12,76	2,0	Carolina Ribeiro	JUV	2000	UFCT	Santarém	Campeonato de Juniores	Rio Maior	04.06	1 F t
12,76	1,8	Sara Rodrigues	JUV	1999	SCB	Braga	1ª Noite Atlética	Braga	13.07	2 s 1 t
12,77	0,0	Catarina Augusto	JUN	1997	CAS	Guarda	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	21.05	4 F t
12,80	2,0	Ana Mendes	JUN	1998	GDAIRÃO	Braga	Campeonato do Norte	Maiia	23.07	6 F t
12,82	1,6	Patrícia Alminhas	JUV	2000	VFC	Setúbal	Campeonato de Juvenis	Castro Verde	25.06	Extra
12,83	-0,2	Loanne Pinto	JUV	1999	EMOV	Porto	Torneio Olímpico Jovem	Maia	15.05	2 F
12,84	2,0	Matilde Sousa	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Campeonato de Juniores	Rio Maior	04.06	2 F t
12,84	0,0	Marta Laranjeira	JUN	1998	AACC	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.06	3 EL 4
12,85	0,5	Irina Vitorino	JUV	1999	JOMA	Lisboa	Torneio de Preparação	Lisboa (AL)	24.04	2 t
12,87	1,8	Inês Lopes	JUV	1999	CAMG	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	18.06	2 F
12,88	1,9	Rita Parreira	JUN	1998	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Escolar	Vagos	20.05	4 El 1 t
12,88	1,3	Inês Arada	JUN	1998	GS	Coimbra	Campeonato Absoluto Coimbra	Pombal	11.06	1 F t
12,89	-0,3	Andreia Gomes	JUN	1998	JOMA	Lisboa	Campeonato de Juniores	Lisboa (AL)	04.06	3 F
12,94	0,6	Maria Luís Santos	JUV	1999	SLB	Lisboa	Meeting de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	5 El 4 t
12,95	0,0	Ana Costa	INIC	2002	CAT-P	Porto	Meeting Cidade de Amarante	Amarante	01.05	1
12,95	1,6	Camila Santos	JUN	1998	SCP	Lisboa	Dia do Atletismo	Lisboa (I)	10.06	6 F 2
12,98	0,7	Raquel Marques	JUV	1999	SLB	Lisboa	Torneio de Encerramento	Lisboa (I)	13.07	1 S 2 t
13,00	1,7	Ema Carvão	INIC	2001	AJS	Madeira	Campeonato de Juvenis	Ribeira Brava	04.06	2 t
13,00	0,2	Mariza Santos	JUN	1997	GDE	Madeira	Campeonato Absoluto da Madeira	Ribeira Barva	18.06	2 El 1 t
13,01	1,8	Beatriz Fernandes	JUV	2000	ACRDA	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	18.06	3 F
13,01	1,8	Margarida Figueiredo	INIC	2001	SVB	Viseu	Campeonato de Juvenis	Viseu	05.06	1 t
13,02	1,3	Rute Mota	JUV	1999	GAUB	Leiria	Campeonato Absoluto de Leiria	Pombal	11.06	2 F t
13,03	1,8	Francisca Silva	JUV	2000	JUNI	Braga	1ª Noite Atlética	Braga	13.07	4 s 1 t

13,04

200 metros

26,94 / 24,20

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
24,44	-2	Marisa Vaz Carvalho	JUV	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	1 S 3 t
24,54	0,9	Rosalina Santos - RSA	JUN	1998	GDE	Madeira	Campeonato de Inverno	Ribeira Brava	17.01	1 S 2 t
24,94	0,0	Carina V. Pereira	JUN	1998	SLB	Lisboa	Campeonato de Sub-23	Lisboa (AL)	03.07	1 t
25,16	0,6	Margarida Monteiro	JUN	1997	SLB	Lisboa	SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	12.06	3 F 2 t
25,28	-0,1	Joana Carlos	JUV	1999	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	03.07	1 S 4
25,37	-0,1	Catarina Lourenço	JUV	2000	CASM	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	03.07	2 S 4
25,39	1,3	Laura Cordeiro	JUN	1997	JV	Leiria	-	Vineul - FRA	29.05	2 t
25,57	0,0	Érica Granjeia	JUV	2000	GS	Coimbra	Campeonato Absoluto de Aveiro	Luso	05.06	Extra
25,66	-0,1	Fatoumata Diallo	JUV	2000	COP	Algarve	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	03.07	3 S 4
25,71	0,4	Catarina Karas	JUV	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	1 S 2 t
25,82	1,1	Maria da Silva	JUV	2000	SCP	Lisboa	Campeonato de Juniores	Lisboa (AL)	05.06	2 S 2 t
25,82	1,1	Rita Pais de Faria	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato de Juniores	Lisboa (AL)	05.06	3 S 2
25,83	0,7	Elisabete Silva	JUN	1998	UCE	Coimbra	Torneio de Encerramento	Vagos	23.07	1 t
25,94	0,0	Ana Moreira	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato de Lisboa	Lisboa (I)	24.07	Extra
25,98	1,9	Sara Moreira	INIC	2001	ARLVG	Porto	Campeonato de Juvenis	Pombal	19.06	Extra
26,00	-0,6	Ana Costa	INIC	2002	CAT-P	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	05.06	1 S 1 t
26,03	1,3	Diana Oliveira	JUN	1997	NAC	Aveiro	Campeonato Absoluto Aveiro	Vagos	005.06	1 F t
26,09	0,5	Fátima Coutinho	JUV	1999	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato do Norte	Maia	24.07	1 F t
26,12	-0,8	Inês Aires	JUN	1997	MAC	Porto	Campeonato Juniores do Norte	Viana Castelo	19.06	1 F
26,18	-0,1	Beatriz Andrade	INIC	2001	SCUT	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	03.07	5 S 4
26,22	1,8	Margarida Figueiredo	INIC	2001	SVB	Viseu	Campeonato de Juvenis	Viseu	04.06	1 t
26,22	0,0	Rafaela Hora	JUN	1998	LAVRA	Porto	Torneio BA Provas Combinadas	Leiria	30.07	HEP
26,32	0,5	Bárbara Silva	JUV	1999	LAVRA	Porto	Campeonato do Norte	Maia	24.07	2 F t
26,35	pc	Catarina Augusto	JUN	1997	CAS	Guarda	Campeonato Clubes PC -Apuramento	Pombal	07.02	1 S 10 t
26,38	0,0	Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	Torneio BA Provas Combinadas	Leiria	30.07	HEP
26,40	0,7	Carolina Ribeiro	JUV	2000	IND-S	Santarém	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	HEP
26,43	-0,6	Loanne Pinto	JUV	1999	EMOV	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	05.06	2 S 1
26,46	-1,3	Patricia Alminhas	JUV	2000	VFC	Setúbal	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	03.07	2 S 3

26,47	0,1	Carolina Narciso	INIC	2001	AASX	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	1 S 1 t
26,50	-1,3	Jéssica Neto	JUV	1999	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	03.07	3 S 3
26,52	pc	Cátia Rodrigues	JUV	1999	ADREP	Aveiro	Provas Preparação	Braga	23.01	1 S 1 t
26,56	pc	Diana Almeida	JUN	1997	GS	Coimbra	Campeonato Clubes PC -Apuramento	Pombal	07.02	2 S 10 t
26,56	1,1	Camila Santos	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato de Juniores	Lisboa (AL)	05.06	4 S 2
26,58	1,2	Inês Lopes	JUV	1999	CAMG	Leiria	Campeonato de Juniores	Rio Maior	05.06	1 S 3 t
26,62	1,4	Sara Ribeiro	JUN	1998	GAF	Santarém	Provas Extra	Fátima	03.07	2 t
26,65	-1,5	Ema Camacho	JUV	2000	ACDSJ	Madeira	Campeonato Jovem de Inverno	Ribeira Brava	10.01	1
26,66	pc	Irina Vitorino	JUV	1999	JOMA	Lisboa	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	06.02	2 S 6 t
26,67	-1,4	Ana Mendes	JUN	1998	GDAIRÃO	Braga	Campeonato Provas Combinadas	Braga	09.04	1
26,78	1,4	Rita Vasco	JUN	1998	A 20 Km	Santarém	Provas Extra	Fátima	03.07	3 t
26,84	1,7	Inês Arada	JUN	1998	GS	Coimbra	Campeonato de Juniores	Aveiro	19.06	1 S 1
26,89	0	Tânia Carvalho	JUN	1997	SLB	Lisboa	Campeonato de Lisboa	Lisboa (I)	24.07	4 S 1 t
26,92	-1,4	Francisca Silva	JUV	2000	JUNI	Braga	Torneio Atleta Completo	Braga	09.04	1
26,92	pc	Patrícia Rodrigues	JUV	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	31.01	1 S 2
26,93	pc	Beatriz Gameiro	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Provas Extra	Pombal	10.01	1 S 1 t
26,93	pc	Sara Rodrigues	JUV	1999	SCB	Braga	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	31.01	1 S 1
26,94	-2,4	Maria Luís Santos	JUV	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	03.07	1 S 2
26,94	1,2	Matilde Sousa	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Campeonato de Juniores	Rio Maior	05.06	3 S 3

26,94

400 metros

62,24 / 55,25

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS	
56,90	Fatoumata Dialló	JUV	2000	COP	Algarve	Jogos da CPLP	Espargos (CPV)	17.07	1 S 1	
57,41	Laura Cordeiro	JUN	1997	JV	Leiria	-	Pont-L'Abbé-FRA	17.06	1 t	
57,44	Carina V. Pereira	JUN	1998	SLB	Lisboa	Torneio de Encerramento	Lisboa (I)	13.07	1 t	
57,79	Elisabete Silva	JUN	1998	UCE	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	2 S 2	
58,12	Patrícia Silva	JUV	1999	IND-Lx	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	4 S 2 t	
58,44	Rafaela Hora	JUN	1998	LAVRA	Porto	Campeonato Clubes - Apuramento	Viana Castelo	28.05	1 S 1 t	
58,61	pc	Salomé Afonso	JUN	1997	SCP	Lisboa	Taça Portugal Velocidade P. Coberta	Pombal	23.01	4 S 5 t
58,69	Francisca Martins	JUN	1998	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	6 S 2	
59,38	pc	Rita Ribeiro	JUN	1998	ACRSD	Guarda	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	20.02	2 S 2 t
60,55	Oceane Conceição	JUV	1999	ADREP	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	1 S 1 t	
60,56	Angélica Pereira	JUV	2000	MAC	Porto	Provas Extra	Maia	21.05	1 S 1 t	
60,60	Loanne Pinto	JUV	1999	EMOV	Porto	Campeonato Clubes - Apuramento	Viana Castelo	28.05	1 S 2 t	
60,88	Beatriz Rodrigues	JUV	1999	ADERCUS	Aveiro	Campeonato de Juniores	Aveiro	18.06	2 S 1 t	
61,00	Ana Moreira	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato de Lisboa	Lisboa (I)	23.07	Extra	
61,00	Tânia Anis	JUN	1998	CAAV	V. Castelo	1ª Tarde do Vez	A. Valdevez	12.07	1	
61,18	Ana Ribeiro	JUN	1997	MAC	Porto	Provas Extra	Maia	21.05	2 S 1 t	
61,23	Francisca Borges	JUN	1998	MAC	Porto	Provas Extra	Maia	21.05	3 S 1 t	
61,31	Lara Glória	JUN	1998	CPC	Setúbal	Campeonato de juniores	Almada	04.06	1 S 1	
61,53	Rafaela Morgado	JUN	1998	GDC	Setúbal	Provas Extra	Almada	15.05	1 t	
61,60	Beatriz Gameiro	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	4 S 1 t	
61,65	Rita Pinheiro	JUN	1998	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	5 S 1	
61,65	Luisa Pereira	JUN	1997	CARDAS	Viseu	Torneio Mover Viseu	Viseu	01.07	1 t	
61,70	pc	Camila Santos	JUN	1998	SCP	Lisboa	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	27.02	2 t
61,70	Inês Dias	JUN	1997	MAC	Porto	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	04.06	6 t	
61,93	Daniela Gordino	JUV	1999	IFC	Lisboa	Dia do Atletismo	Lisboa (I)	10.06	5 t	
62,14	pc	Inês Aires	JUN	1997	MAC	Porto	Provas Preparação	Braga	23.01	1 S 1 t
62,23	Raquel Haar	JUV	1999	GDD	Évora	Campeonato do Alentejo	Vendas Novas	18.06	1 S 2 t	

62,24

800 metros

2.24,00 / 2.09,20

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS	
2.06,05	Salomé Afonso	JUN	1997	SCP	Lisboa	Meeting de Nevilles	Nevilles (BEL)	18.06	4 t	
2.11,31	Patrícia Silva	JUV	1999	IND-LX	Lisboa	Meeting Ibero Americano	Huelva (ESP)	03.06	5 t	
2.12,04	Mariana Machado	JUV	2000	SCB	Braga	Torneio de São João	Braga	22.06	1 t	
2.12,13	Beatriz Rodrigues	JUV	1999	ADERCUS	Aveiro	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	03.07	2 S 2	
2.13,72	pc	Rita Ribeiro	JUN	1998	ACRSD	Guarda	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	21.02	1 S 1 t
2.14,36	Francisca Martins	JUN	1998	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	2	
2.15,97	Margarida Raimundo	JUV	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	03.07	3 S 3	
2.17,19	Francisca Borges	JUN	1998	MAC	Porto	Torneio de São João	Braga	22.06	3 t	
2.18,00	pc	Carla Reis	JUN	1997	ADREP	Lisboa	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	27.02	3 t
2.18,76	pc	Ana Ribeiro	JUN	1997	MAC	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	06.03	1 t

2.18,91	pc	Mariana Quaresma	JUN 1997	GDD	Évora	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	06.03	2 t
2.19,66		Edna Vidigal	JUV 2000	NSL	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	03.07	4 S 3
2.19,79		Inês Cunha	JUV 1999	CNRM	Santarém	Campeonato de Juniores	Rio Maior	05.06	1 t
2.20,62	pc	Matilde Rodrigues	JUN 1998	CAS	Guarda	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	21.02	4 S 1 t
2.20,91		Sofia Teixeira	JUN 1997	UDV	Porto	2ª Noite Quente	Lousada	08.06	1 t
2.21,07		Leila Semedo	INIC 2001	SCRD	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	1 t
2.22,01		Maria Carvalho	JUV 1999	MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem	Maia	15.05	1
2.22,14		Márcia Reis	JUV 1999	SLB	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	2
2.22,39		Joana Leça da Veiga	INIC 2001	UAP	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	3 t
2.22,73		Francisca Cantante	JUV 1999	UCE	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Setúbal	17.07	2 t
2.22,74		Cátia Coelho	JUN 1998	CDFE	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	5
2.22,75		Ana Nunes	JUV 1999	ADL-P	Porto	Torneio Olímpico Jovem	Maia	15.05	2
2.22,79		Helena Alves	JUN 1997	UDV	Porto	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maiia	04.06	4 t
2.22,8		Laura Tabora	JUV 1999	PCC	C. Branco	Provas Extra	Covilhã	28.05	1
2.22,88		Joycelene Barros	INIC 2001	ADNO	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	4 t
2.22,98		Laura Regalado	JUN 1998	ACRVD	Aveiro	Campeonato de Juniores	Aveiro	19.06	2
2.23,09		Ana Barros	INIC 2002	SCRD	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	03.07	1 S 1 t
2.23,2		Carla Rodrigues	INIC 2002	SLB-F	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	19.06	2 S 2 t
2.23,31		Matilde Reis	INIC 2002	SCUT	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	5 t
2.23,33		Lília Martins	JUn 1997	NSL	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	22.05	4 t
2.23,53		Carolina Ramalho	JUV 1999	CAAPP	Setúbal	Torneio Olímpico Jovem	Almada	22.05	1
2.23,53		Nádia Carvalho	INIC 2001	NSTN	Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagos	03.07	1 S 2 t
2.23,55		Daniela Gordino	JUV 1999	IFC	Lisboa	Campeonato de Juniores	Lisboa (AL)	05.06	2 t
2.23,60		Silvia Silva	JUV 1999	SCB	Braga	Torneio Juvenil do Norte	Lousada	23.04	1 S 1
2.23,80		Inês Silva	JUV 1999	SCB	Braga	Torneio Juvenil do Norte	Lousada	23.04	2 S 1

2.24,00

1.500 metros

5.00,00 / 4.28,20

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
4.22,68	Salomé Afonso	JUN 1997	SCP	Lisboa	Lisboa	Campeonato do Mundo de Juniores	Bydgoszy-POL	20.07	14
4.35,54	Mariana Machado	JUV 2000	SCB	Braga	Braga	Campeonato Europa de Juvenis	Tbilisi (GEO)	17.07	7
4.37,25	Sofia Teixeira	JUN 1997	UDV	Porto	Porto	1ª Noite Quente	Póvoa Varzim	25.05	2 S 1 t
4.37,56	Sara Duarte	JUV 1999	UDV	Porto	Porto	1ª Noite Quente	Póvoa Varzim	25.05	3 S 1 t
4.39,21	Rita Ribeiro	JUN 1998	ACRSD	Guarda	Guarda	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	3
4.39,92	Francisca Borges	JUN 1998	MAC	Porto	Porto	3ª Noite Quente	Maia	15.06	6 t
4.42,98	Lília Martins	JUN 1997	NSL	Lisboa	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	4
4.43,01	Margarida Raimundo	JUV 2000	SLB	Lisboa	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	02.07	2
4.43,14	Laura Regalado	JUN 1998	ACRVD	Aveiro	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	5
4.45,22	Patricia Silva	JUV 1999	IND-LX	Lisboa	Lisboa	Campeonato de Lisboa	Lisboa (I)	23.07	2 t
4.48,47	Beatriz Rodrigues	JUV 1999	ADERCUS	Aveiro	Aveiro	Campeonato Nacional Escolar	Vagos	20.05	2 t
4.49,61	Carla Reis	JUN 1997	ADREP	Braga	Braga	3ª Noite Quente	Maia	15.06	9 t
4.51,29	Mariana Castanheira	JUV 1999	MAC	Porto	Porto	1ª Noite Atlética	Braga	13.07	2 t
4.51,33	Helena Alves	JUN 1997	UDV	Porto	Porto	Torneio de São João	Braga	22.06	2 t
4.51,54	Inês Cunha	JUV 1999	CNRM	Santarém	Santarém	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	8 t
4.51,76	Rute Ferreira	JUN 1998	CSM	Madeira	Madeira	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	4 S 2
4.51,79	Fabiana Sousa	JUV 2000	NSTN	Santarém	Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	02.07	4
4.52,42	Lília Martins	JUN 1997	NSL	Lisboa	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	25.06	1 t
4.53,84	Nádia Carvalho	INIC 2001	NSTN	Santarém	Santarém	Campeonato de Juvenis	Fátima	25.06	1 t
4.54,47	Joana da Leça Veiga	INIC 2001	UAP	Lisboa	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	02.07	5 t
4.55,08	Joana Branco	INIC 2001	AAPL	Setúbal	Setúbal	Campeonato Regional D. Escolar	Lisboa (I)	29.04	2
4.55,24	Catarina Rodrigues	JUN 1997	ADERCUS	Aveiro	Aveiro	Campeonato Absoluto Aveiro	Vagos	04.06	2 t
4.55,53	Ana Catarina Ribeiro	JUN 1998	UDV	Porto	Porto	Torneio de São João	Braga	22.06	3 t
4.55,66	Laura Tabora	JUV 1999	PCC	C. Branco	C. Branco	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	30.01	4
4.56,30	Maria Carvalho	JUV 1999	MAC	Porto	Porto	3ª Noite Quente	Maia	15.06	11 t
4.56,30	Silvia Rodrigues	JUV 2000	CDP-C	Coimbra	Coimbra	Provas Extra	Febres	25.06	1
4.56,72	Ana Ribeiro	JUN 1997	MAC	Braga	Braga	Campeonato Norte Pista Coberta	Braga	16.01	5 S 1 t
4.56,76	Inês Borba	INIC 2002	VFC	Setúbal	Setúbal	Campeonato Regional D. Escolar	Lisboa (I)	29.04	3
4.56,83	Francisca Cantante	JUV 1999	UCE	Coimbra	Coimbra	Campeonato de Juvenis	Vagos	14.05	1
4.57,35	Carolina Escada	JUV 2000	GDD	Évora	Évora	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	05.03	4 t
4.57,54	Bruna Meirinhos	JUV 1999	GDC	Setúbal	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	12 t
4.57,79	Eduarda Barbosa	JUN 1998	SCP	Lisboa	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	7 S 2
4.59,70	Joana Caires	JUN 1998	AJS	Madeira	Madeira	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	1 S 1
4.59,70	Lia Lemos	INIC 2001	MAC	Porto	Porto	Campeonato de Iniciados	Póvoa Varzim	28.05	1
4.59,80	Bárbara Neiva	INIC 2001	SAF	Setúbal	Setúbal	Campeonato Regional D. Escolar	Lisboa (I)	29.04	4

5.00,00

3.000 metros

10.55,00 / 9.35,00

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
9.49,42	Sara Duarte	JUV	1999	UDV	Porto	2ª Noite Quente	Lousada	08.06	2 t
10.05,18	pc Fabiana Sousa	JUV	2000	NSTN	Santarém	Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	30.01	1
10.07,69	pc Sofia Teixeira	JUN	1997	UDV	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	1
10.09,72	Francisca Borges	JUN	1998	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	2
10.09,88	pc Anaís da Silva	JUN	1997	JV	Leiria	-	Allendale-EUA	12.02	12 t
10.13,52	Laura Regalado	JUN	1998	ACRVD	Aveiro	Campeonato Absoluto Aveiro	Vagos	05.06	2 t
10.16,24	Margarida Raimundo	JUV	2000	SLB	Lisboa	Campeonato de Clubes	Lisboa (AL)	15.05	2 t
10.23,55	Lília Martins	JUN	1997	NSL	Liisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	5
10.34,15	Eduarda Barbosa	JUN	1998	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lousada	30.04	1 t
10.34,35	Helena Alves	JUN	1997	UDV	Porto	2ª Noite Quente	Lousada	08.06	6 t
10.36,75	Laura Taborda	JUV	1999	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	03.07	2
10.39,41	Anabela Ribeiro	JUN	1998	UDV	Porto	2ª Noite Quente	Lousada	08.06	8 t
10.39,64	Catarina Rodrigues	JUN	1997	ADERCUS	Aveiro	Campeonato Absoluto Aveiro	Vagos	05.06	4 t
10.42,84	pc Carla Reis	JUN	1997	ADREP	Aveiro	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	3
10.47,72	pc Carla Faria	JUN	1998	BFC	Porto	Campeonato Norte Pista Coberta	Braga	17.01	8 S 1 t
10.50,97	Joana Costa	JUN	1998	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	7
10.57,30	pc Marta Silva	JUV	2000	UDV	Porto	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	9 t
10.59,37	Rute Ferreira	JUN	1998	CSM	Madeira	Provas de Preparação	Pombal	03.02	2 t
10.59,93	Mónica Silva	JUV	2000	GDUC	Braga	Campeonato Juniores do Norte	Viana Castelo	19.06	1 t
10.59,96	Susana Malheiro	JUV	1999	LFC-F	Braga	Torneio Olímpico Jovem	Braga	22.05	1
11.01,30	pc Inês Cunha	JUV	1999	CNRM	Santarém	Campeonato Juniores Pista Coberta	Pombal	17.01	2
11.02,82	Joana Caires	JUN	1998	AJS	Madeira	Campeonato de Inverno	Ribeira Brava	17.01	4 t
11.05,91	Francisca Cantante	JUN	1999	UCE	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Abrantes	12.06	4
11.06,06	Inês Reis	JUV	1999	PCC	C. Branco	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	03.07	4
11.06,80	Ana Nunes	JUV	1999	ADL-P	Porto	2ª Noite Quente	Lousada	08.06	12 t

5.000 metros

/ 16.40,00

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
17.51,89	pc Anaís da Silva	JUN	1997	JV	Leiria	-	Winston-USA	04.03	2 t
18.05,42	Sofia Teixeira	JUN	1997	UDV	Porto	Troféu Ibérico	Maria	09.04	3
18.16,06	Lília Martins	JUN	1997	UDV	Porto	Troféu Ibérico	Maria	09.04	3
18.42,14	Catarina Rodrigues	JUN	1997	ADERCUS	Aveiro	Torneio Águas do Luso	Luso	30.04	5 t
19.51,9	Maria Soares	JUn	1997	GCAD	C. Branco	Meeting da Covilhã	Covilhã	08.06	2 t
20.17,42	Diana Pereira	JUN	1998	GREB	Porto	Campeonato do Norte	Maia	24.07	2 t
21.37,87	Sara Oliveira	JUN	1998	EAROS	Braga	Campeonato do Norte	Maia	24.07	6 t
21.56,37	Andreia Jesus	JUN	1998	CGDPCD	Setúbal	Campeonato de 5.000m	Almada	15.05	2 t

3.000m Obstáculos (0,76)

13.58,00 / 10.45,00

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
11.25,61	Mariana Quaresma	JUN	1997	GDD	Évora	Festival de Meio Fundo	Vagos	21.05	2 t
11.44,86	Rita Mineiro	JUN	1997	CDUL	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	1
11.51,69	Anais Silva	JUN	1997	JV	Leiria	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Setúbal	16.07	6 t
11.52,79	Carla Reis	JUN	1997	ADREP	Aveiro	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Vagos	16.07	1 t
11.53,72	Rute Ferreira	JUN	1998	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Universitário	Leiria	07.05	Extra
12.16,98	Andreia Marçal	JUN	1998	CCDPCMS		Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	4
12.19,47	Catarina Vieira	JUN	1998	CBPAR	Porto	1ª Noite Quente	Póvoa Varzim	25.05	1
12.46,26	Beatriz Francisco	JUV	2000	JV	Leiria	Taça Clubes Campeões Europeus	Leiria	17.09	3
12.55,05	Andreia Jesus	JUN	1998	GDPCD	Setúbal	Campeonato Clubes - Apuramento	Setúbal	28.05	3 t
12.58,38	Patrícia Carneiro	JUN	1998	MAC	Porto	Campeonato Clubes - Apuramento	Viana Castelo	28.05	5 t
13.10,59	Beatriz Gomes	JUN	1998	GAF	Santarém	Campeonato de Juniores	Rio Maior	04.06	1
13.21,07	Catarina Anastácio	JUN	1997	CDRR	Setúbal	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Vagos	16.07	4 t
13.28,83	Marina Mendes	JUN	1997	GDIB	Setúbal	Campeonato de Juniores	Almada	05.06	2
13.35,17	Catarina Gabadinho	JUN	1997	CBF	Algarve	Campeonato Clubes - Apuramento	Setúbal	28.05	6 t
13.44,71	Bruna Costa	JUN	1998	BA	Leiria	Prova Extra	Pombal	01.05	4 t
13.48,55	Joana Rocha	JUN	1998	CAAV	V. Castelo	Campeonato do Norte	Maia	23.07	4 t

60m Barreiras (0,84)

10,34

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
8,50	pc	Marisa Vaz Carvalho	JUV	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	06.03	2 t
8,82	1,1	Rosalina Santos - RSA	JUN	1998	GDE	Madeira	Campeonato de Inverno	Ribeira Brava	17.01	1
8,94	pc	Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	06.03	3 t
9,12	pc	Elisabete Silva	JUN	1998	UCE	Coimbra	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	07.02	2 S 11 t
9,16	pc	Diana Almeida	JUN	1997	GS	Coimba	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	06.03	2 t
9,37	pc	Juliana Brites	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	3 F t
9,49	1,1	Renata Rocha	JUV	1999	GDE	Madeira	Campeonato de Inverno	Ribeira Brava	17.01	2 t
9,52	pc	Carolina Ribeiro	JUV	2000	UFCT	Santarém	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	4 F t
9,53	pc	Scarlett Saleiro	JUN	1998	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	5 F
9,54	pc	Sara Ribeiro	JUN	1998	GAF	Santarém	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	21.02	4 MF 1 t
9,54	pc	Bruna Varela	JUN	1997	GS	Coimba	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	05.03	2 PE 1 t
9,62	pc	Sónia Machado	JUN	1998	JV	Leiria	Troféu Internacional P. Combinadas	Salamanca	21.02	PEN
9,64	pc	Fatmata Baldé - GBS	JUV	2000	CASM	Lisboa	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	06.02	3 S 6 t
9,66	1,4	Mariana Conde	JUN	1997	GRECAS	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	25.04	2 t
9,86	1,5	Maria Matos	JUN	1998	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato de Inverno	P. Delgada	09.01	1
9,86	pc	Raquel Marques	JUV	1999	SLB	Lisboa	Torneio Professor António Gromicho	Lisboa (CAR)	02.02	4 EI 1 t
9,87	pc	Vitória Rodrigues	JUN	1998	CAT	Terceira	Pentatlo Técnico Nacional P Coberta	Lisboa (CAR)	16.01	PEN
9,94	pc	Mariana António	JUN	1998	SCA	Santarém	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	27.02	5 t
9,88	pc	Inês Dias	JUN	1997	MAC	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	06.03	6 t
10,23	pc	Rafaela Hora	JUN	1998	LAVRA	Porto	Campeonato Norte Pista Coberta	Braga	17.01	2 F t
10,25	pc	Inês Arada	JUN	1998	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	5 MF 1

100m Barreiras (0,84)

17,24 / 14,20

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
14,15	1,2	Mariana António	JUN	1998	SCA	Santarém	Meeting Internacional Stº António	Lisboa (U)	19.06	3 t
14,19	-0,1	Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	Circuito Concello de Vigo	Vigo (ESP)	02.07	1 F t
14,50	-0,6	Rosalina Santos - RSA	JUN	1998	GDE	Madeira	Campeonato Absoluto da Madeira	Ribeira Brava	19.06	1 t
14,62	2,0	Elisabete Silva	JUN	1998	UCE	Coimbra	Campeonato Absoluto Coimbra	Pombal	12.06	1
14,98	-0,6	Bárbara Silva	JUV	1999	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	3 F t
15,26	1,5	Diana Almeida	JUN	1997	GS	Coimbra	Campeonato de Portugal	Maia	26.06	8 MF 1 t
15,47	-0,6	Renata Rocha	JUV	1999	GDE	Madeira	Campeonato Absoluto da Madeira	Ribeira Brava	19.06	2 t
15,55	1,1	Carolina Ribeiro	JUV	2000	IND-S	Santarém	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	HEP
15,63	0,2	Scarlett Saleiro	JUN	1998	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Vagos	17.07	3 t
15,69	-1,5	Juliana Brites	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Clubes - Apuramento	Fátima	29.05	1 S 3 t
15,84	0,2	Sara Ribeiro	JUN	1998	GAF	Santarém	Torneio BA Provas Combinadas	Leiria	30.07	HEP
16,17	1,5	Raquel Marques	JUV	1999	SLB	Lisboa	Campeonato de Juniores	Lisboa (AL)	05.06	1 t
16,32	0,7	Inês Arada	JUN	1998	GS	Coimbra	Torneio Cais das Folsas Novas	Vagos	14.05	1 t
16,38	0,2	Rafaela Hora	JUN	1998	LAVRA	Porto	Torneio BA Provas Combinadas	Leiria	30.07	HEP
16,44	1,1	Sónia Machado	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	HEP
16,53	1,5	Bruna Varela	JUN	1997	GS	Coimbra	Campeonato de Juniores	Lisboa (AL)	05.06	Extra
16,55	1,1	Raquel Costa	JUV	1999	GAF	Santarém	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	HEP
16,56	-0,9	Raquel Haar	JUV	1999	GDD	Évora	Campeonato de Juniores	Vendas Novas	05.06	1 t
16,60	1,0	Maria Matos	JUN	1998	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato dos Açores	Ponta Delgada	19.06	1
16,62	-0,6	Érica Carlos Júlia	JUV	2000	CDFXXI	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	7 F t
16,69	-3,7	Inês Dias	JUN	1997	MAC	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Setúbal	17.07	4 t
16,81	1,0	Ana Rita Silva	JUV	2000	JAM	Aveiro	Campeonato Absoluto Aveiro	Vagos	05.06	1 t
17,08	0,9	Filipa Gonçalves	JUN	1997	ADCPF	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	4 EI 1
17,17	0,1	Mariana Santos	JUV	1999	ACV	Leiria	Campeonato de Juniores	Rio Maior	05.06	1
17,22	-1,6	Vitória Rodrigues	JUN	1997	CAT	Terceira	Provas Extra	A. Heroísmo	14.05	1

400m Barreiras (0,76)

70,94 / 60,75

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
63,12	Raquel Haar	JUV	1999	GDD	Évora	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	1 t
63,17	Elisabete Silva	JUN	1998	UCE	Coimbra	Campeonato Absoluto Coimbra	Pombal	12.06	1
63,86	Rafaela Hora	JUN	1998	LAVRA	Porto	Campeonato Clubes - Apuramento	Viana Castelo	29.05	1 t
67,53	Inês Arada	JUN	1998	GS	Coimbra	Campeonato Absoluto Coimbra	Pombal	12.06	2
68,23	Inês Dias	JUN	1997	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	4
69,31	Tatiana Silva	JUV	2000	ACDSJ	Madeira	Campeonato de Juniores	Ribeira Brava	22.95	1 t
69,45	Renata Rocha	JUV	1999	GDE	Madeira	Campeonato Absoluto da Madeira	Ribeira Brava	19.06	3 t
70,04	Rita Pinheiro	JUN	1998	SLB	Lisboa	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	04.06	7 t
70,20	Beatriz Duarte	JUN	1998	ACV	Leiria	Campeonato de Juniores	Rio Maior	05.06	1

69,84	Carlota Spinola	JUN 1997	CSM	Madeira	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Setúbal	17.07	7 t
70,64	Loanne Pinto	JUV 1999	EMOV	Porto	Campeonato Clubes - Apuramento	Viana Castelo	29.05	5 t
71,13	Alina Humenyuk - UKR	JUV 2000	JV	Leiria	Campeonato de Juniores	Rio Maior	05.06	2 t
71,13	Lúcia Santos	JUN 1997	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	03.07	2
71,14	Marta Laranjeira	JUN 1998	AACC	Setúbal	Taça de Velocidade e Barreiras	Almada	20.03	1
71,37	Daria Melnyk - UKR	JUV 2000	JV	Leiria	Campeonato de Juniores	Rio Maior	05.06	3 t
71,50	Joana Ogura	JUV 1999	SCP	Lisboa	Campeonato de Juniores	Lisboa (AL)	05.06	1 t
71,83	Gisela Cruz	JUV 1999	SLB	Lisboa	Campeonato de Lisboa	Lisboa (I)	24.07	4 t

10 Km marcha (Pista e Estrada)

1:06.00 / 51.00,00

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
50.25,05	Carolina Costa	JUN 1998	COP	Algarve		Campeonato do Mundo de Juniores	Bydgoszy-POL	20.07	29
51.21	E Inês Reis	JUV 1999	PCC	C. Branco		Grande Prémio Internacional Marcha	Rio Maior	09.04	5 t
55.08,75	Mafalda Marques	JUN 1997	CPC	Setúbal		Campeonato de Portugal	Maia	25.06	8 t
56.20	E Catarina Anastácio	JUN 1997	CDRR	Setúbal		Campeonato Nacional M. Estrada	Batalha	27.02	2
56.52,02	Ângela Carvalho	JUV 2000	CNRM	Santarém		Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	2 t
58.11,68	Maria Bernardo	JUV 1999	NSLF	Guarda		Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	4 t
1:00.40,8	Cláudia Carvalho	JUN 1997	CFOD	Porto		Campeonato de Juniores do Norte	Viana Castelo	18.06	1
1:02.17,7	Ana Santos	JUV 2000	GDM-P	Porto		Campeonato Norte de Juniores	Viana Castelo	18.06	2 t
1:02.45	E Jéssica Rosa	JUN 1997	CDCNAV	Porto		Campeonato de Marcha	VN Gaia	30.01	7 t
1:02.49,26	Petra Fernandes	JUV 1999	AJS	Madeira		Campeonato Absoluto da Madeira	Ribeira Brava	18.06	2 t
1:04.41,45	Ana Leonor	JUN 1998	CDRR	Setúbal		Taça de Portugal Marcha Atléctica	Vagos	15.03	2
1:04.49,83	Joana Matos	JUV 2000	NSLF	Guarda		Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.06	6 t
1:08.09,55	Iara Silva	JUV 1999	CSM	Madeira		Campeonato Absoluto da Madeira	Ribeira Brava	18.06	3 t

COMPRIMENTO

5,35 / 6,20

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
6,24	-2,5	Marisa Vaz Carvalho	JUV 1999	SLB	Lisboa		Provas Extra	Lisboa (AL)	21.05	1
5,83	1,8	Jéssica Barreira	JUN 1997	SCP	Lisboa		-	Tucson-EUA	30.04	4 t
5,79	0,5	Scarlett Saleiro	JUV 1998	CAM-VC	V. Castelo		Circuito Concello de Vigo	Vigo (ESP)	02.07	1 t
5,78	pc	Rosalina Santos - RSA	JUN 1998	GDE	Madeira		Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	21.02	3 t
5,78	-0,6	Catarina Queirós	JUN 1998	AJS	Madeira		Meeting Cidade de Amaramte	Amarante	01.05	2 t
5,76	pc	Catarina F. Fernandes	JUN 1998	SCP	Lisboa		Torneio Comandante Jorge Soares	Lisboa (CAT)	10.02	5 t
5,76	1,3	Andreia Gomes	JUN 1998	JOMA	Lisboa		Campeonato de Portugal	Maia	26.06	4 t
5,74	pc	Susana Cruz	JUN 1998	CAMG	Leiria		Campeonato de Juniores PC	Pombal	16.01	1
5,71	1,1	Tânia Carvalho	JUN 1997	SLB	Lisboa		Campeonato de Inverno	Lisboa (AL)	30.01	1
5,67	1,5	Mariana António	JUN 1998	SCA	Santarém		Campeonato de Juniores	Rio Maior	04.06	1
5,66	-1,2	Catarina Karas	JUV 2000	SCP	Lisboa		Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	02.07	1
5,62	1,4	Patrícia Rodrigues	JUV 1999	SLB	Lisboa		Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	18.05	1
5,61	pc	Raquel Haar	JUV 1999	GDD	Évora		Campeonato Nacional Juvenis PC	Pombal	31.01	PEN
5,56	-1,5	Raquel Marques	JUV 1999	SLB	Lisboa		Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	02.07	2
5,52	pc	Bárbara Silva	JUV 1999	LAVRA	Porto		Espanha - Portugal P. Combinadas	Salamanca	21.02	PEN
5,51	0,5	Eduarda Ferreira	INIC 2001	JV	Leiria		Torneio Nacional Olímpico Jovem	Abrantes	12.06	1
5,50	pc	Carolina Ribeiro	JUV 2000	UFCT	Santarém		Espanha - Portugal P. Combinadas	Salamanca	21.02	PEN
5,35	1,5	Érica Grangeia	JUV 2000	GS	Coimbra		Campeonato Nacional Escolar	Vagos	20.05	3 t
5,35	0,0	Rositinay Mata - STP	JUV 1999	GDC	Setúbal		Campeonato Absoluto de Setúbal	Almada	19.06	1 t
5,33	-1,5	Juliana Brites	JUV 2000	JV	Leiria		Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	02.07	5
5,30	0,3	Cristiana Bernardo	INIC 2001	SLB	Lisboa		Torneio Olímpico Jovem	Lisboa (AL)	29.05	1
5,30	0,4	Juliana Guerreiro	INIC 2001	CBF	Algarve		Torneio Nacional Olímpico Jovem	Abrantes	12.06	2
5,30	pc	Flávia Lopes	JUN 1998	SCB	Braga		Campeonato Norte Pista Coberta	Braga	16.01	1 t
5,28	1,6	Dânia Furk	JUV 2000	ACM-A	Terceira		Campeonato dos Açores	Ponta Delgada	19.06	1 t
5,28	pc	Bruna Varela	JUN 1997	GS	Coimbra		Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	05.03	1 t
5,25	-0,8	Ana Rita Silva	JUV 2000	JAM	Aveiro		Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	02.07	8
5,25	2,0	Margarida Mascarenhas	JUV 2000	NDETC	Algarve		Campeonato Absoluto do Algarve	Faro	19.06	1 t
5,24	pc	Sónia Machado	JUN 1998	JV	Leiria		Troféu Internacional P. Combinadas	Salamanca	21.02	PEN
5,24	0,0	Sara Ribeiro	JUN 1998	GAF	Santarém		Campeonato de Santarém	Fátima	19.06	3 t
5,21	0,0	Margarida Figueiredo	INIC 2001	SVB	Viseu		Campeonato Regional D. Escolar	M. Grande	06.05	1

TRIPLO SALTO

10,80 / 13,00

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
12,30	0,7	Catarina Queirós	JUN 1998	AJS	Madeira		3ª Noite Quente	Maia	15.06	1

12,25	0,0	Jéssica Barreira	JUN 1997	SCP	Lisboa	-	Tempe - EUA	09.04	1
12,08	1,8	Catarina F. Fernandes	JUN 1998	SCP	Lisboa	Campeonato ed Suub-23	Lisboa (AL)	03.07	1 t
11,86	pc	Tânia Carvalho	JUN 1997	SLB	Lisboa	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	20.02	7 t
11,74	0,9	Raquel Marques	JUV 1999	SLB	Lisboa	Campeonato de Juvenis	Lisboa (AL)	19.06	1
11,73	0,0	Susana Cruz	JUN 1998	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	4
11,58	-0,4	Patrícia Rodrigues	JUV 1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	03.07	2
11,52	-0,7	Eduarda Ferreira	INIC 2001	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	03.07	3 t
11,49	2,0	Bárbara Silva	JUV 1999	LAVRA	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	04.06	1
11,41	1,3	Juliana Brites	JUV 2000	JV	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	19.06	2
11,39	0,4	Marta Vargues	JUN 1997	SLB	Lisboa	SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	12.06	7 t
11,29	pc	Mariana Novo	JUV 2000	ACPV	Porto	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	3 t
11,27	0,8	Joana Ogura	JUV 1999	SCP	Lisboa	Campeonato de Lisboa	Lisboa (I)	24.07	4 t
11,18	0,3	Cláudia Fernandes	JUN 1997	AJS	Madeira	Campeonato de Inverno	Ribeira Brava	17.01	1 t
11,11	0,7	Ana Rita Silva	JUV 2000	JAM	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	25.04	1
11,05	1,5	Bruna Varela	JUN 1997	GS	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Setúbal	17.07	2 t
11,00	0,0	Maria Matos	JUN 1998	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	10
10,95	1,2	Ana Leite	INIC 2001	MAC	Porto	Provas Extra	Lousada	07.05	2 t
10,92	1,1	Nádia Silva	INIC 2002	CFOD	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	04.06	2 t
10,92	1,0	Scarlett Saleiro	JUN 1998	CAM-VC	V. Castelo	3ª Noite Quente	Maia	15.06	3
10,86	1,7	Natacha Fonseca	JUV 2000	ACRC	Viseu	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Abrantes	11.06	5
10,81	pc	Flávia Lopes	JUN 1998	SCB	Braga	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	8
10,75	pc	Palmira Martins	JUN 1998	EMOV	Porto	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	06.02	4 t
10,71	-1,0	Dânia Furk	JUV 2000	ACM-A	Terceira	Jogos das Ilhas	Calvia (ESP)	28.05	1
10,62	pc	Nádia Almeida	JUN 1998	CSGAIA	Porto	Campeonato Norte Pista Coberta	Braga	17.01	4 t
10,60	0,0	Ana Alice Morais	JUV 2000	BNSC	Beja	Campeonato de Juvenis	Castro Verde	25.06	1
10,59	-0,3	Ana Filipe	JUV 1999	ACM-A	Terceira	Provas Extra	A. Heroísmo	16.04	1
10,58	pc	Ana Abreu	JUN 1997	MAC	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	05.03	5 t
10,52	-0,1	Beatriz Melo	INIC 2001	ACRDE	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	25.04	2 t
10,51	1,0	Cristiana Bernardo	INIC 2001	SLB	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	2 t
10,51	pc	Isabel Santos	JUN 1997	ACM-A	Terceira	Taça Portugal Saltos	Pombal	23.01	7 t
10,49	pc	Mariana Bento	JUN 1998	CAMG	Leiria	Provas Extra	Pombal	09.01	3

ALTURA

1,58 / 1,83

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
1,72	pc	Catarina Queirós	JUN 1998	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	PEN
1,70		Catarina F. Fernandes	JUN 1998	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	1
1,67	pc	Raquel Haar	JUV 1999	GDD	Évora	Espanha - Portugal P. Combinadas	Salamanca	21.02	HEP
1,65		Marta Vargues	JUN 1997	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	2
1,62		Joana Ogura	JUV 1999	SCP	Lisboa	Torneio Olímpico Jovem	Lisboa (AL)	29.05	1
1,61	pc	Marisa Vaz Carvalho	JUV 1999	SLB	Benfica	Pentatlo Técnico Nacional P Coberta	Lisboa (CAR)	16.01	PEN
1,61		Sara Ribeiro	JUN 1998	GAF	Santarém	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.06	HEP
1,60	pc	Beatriz Domingues	JUN 1998	CAMG	Leiria	Provas Extra	Pombal	10.01	2 t
1,60	pc	Sónia Machado	JUN 1998	JV	Leiria	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	PEN
1,60		Jéssica Barreira	JUN 1997	SCP	Lisboa	-	Tucson - EUA	30.04	3 t
1,59		Carolina Ribeiro	JUV 2000	UFCT	Santarém	Campeonato Provas Combinadas	Abrantes	21.05	HEP
1,58		Valeriya Semenikhina	JUV 1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	02.07	2
1,58		Andreia Gomes	JUN 1998	JOMA	Lisboa	Campeonato Clubes - Apuramento	Setúbal	28.05	2 t
1,57		Miriam Tavares	JUV 2000	ACRVD	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	4 t
1,56		Raquel Marques	JUV 1999	SLB	Lisboa	Torneio Olímpico Jovem	Lisboa (AL)	29.05	2
1,56		Ana Leite	INIC 2001	MAC	Porto	Campeonato de Iniciados	Póvoa Varzim	28.05	1
1,55	pc	Bárbara Gama	JUV 1999	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Juvenil PC	Pombal	30.01	2
1,55		Adelaide Cadilhe	JUV 1999	ACPV	Porto	Torneio Olímpico Jovem	Maia	15.05	1
1,55		Sara Paulico	JUV 1999	CASM	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	02.07	3
1,55		Rita Fernandes	JUV 1999	EMOV	Porto	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Vagos	16.07	3 t
1,55		Kidline Gomes - CPV	JUN 1998	CDRR	Lisboa	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Vagos	16.07	1 t
1,54		Eduarda Ferreira	INIC 2001	JV	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Abrantes	11.06	1
1,54		Carolina Glória	JUN 1998	CDFXXI	Algarve	Campeonato Nacional Escolar	Vagos	22.05	1
1,53	pc	Mariana Novo	JUV 2000	ACPV	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Braga	09.01	1
1,53		Inês Pires	INIC 2002	DCB	C. Branco	3º Meeting da Covilhã	Covilhã	06.06	1
1,53		Raquel Costa	JUV 1999	GAF	Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	02.07	HEP
1,52	pc	Elena Furk	INF 2003	ACM-A	Terceira	Salto em Altura em SAa	A. Heroísmo	27.02	1
1,52		Vitória Monteiro	JUV 1999	AAPL	Setúbal	Triatlo Técnico	Seixal	03.01	TRI
1,52	pc	Bárbara Silva	JUV 1999	LAVRA	Porto	Espanha - Portugal P. Combinadas	Salamanca	21.02	HEP
1,52	pc	Nadine Lopes	JUV 1999	UCE	Coimbra	Torneio Olímpico Jovem	Luso	08.05	1

1,52	Beatriz Gameiro	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Torneio Olímpico Jovem	Abrantes	15.05	1
1,52	Mariana Conde	JUN	1997	GRECAS	Aveiro	Campeonatonacional 1ª Divisão	Setúbal	16.07	5 t

VARA

2,60 / 4,05

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
3,40	Bárbara Mota	JUV	2000	ACV	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	18.06	1
3,34	Beatriz Batista	JUN	1997	EMOV	Porto	Campeonato de Portugal	Maiia	26.06	5 t
3,06	Beatriz Spinola	JUV	2000	CSM	Madeira	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	3 t
3,00	pc Diana Spencer	JUN	1998	NDJL	Setúbal	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	2
3,00	Ana Conde	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato de Santarém	Fátima	18.06	Extra
2,90	Sara Mota	JUN	1997	JV	Leiria	Campeonato Absoluto de Leiria	Pombal	12.06	2 t
2,82	Sofia Carneiro	JUN	1998	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	4
2,80	Mara Magro	INIC	2002	GDIS	Setúbal	Provas de Observação	Setúbal	24.06	1
2,80	pc Mónica Mota	JUN	1997	ACV	Leiria	Campeonato Nacional Universitário	Braga	28.02	3 t
2,75	pc Maiara Silva - BRA	JUN	1998	BA	Leiria	Taça Portugal Saltos	Pombal	23.01	5 t
2,75	Catarina Rosa	JUN	1998	CSM	Madeira	Campeonato Absoluto da Madeira	Ribeira Brava	19.06	4 t
2,70	Marta Antunes	JUN	1998	SLB	Lisboa	Pombal Athletics	Pombal @	04.06	2
2,57	Fátima Silva	JUN	1998	CDP	Porto	Campeonato Clubes - Apuramento	Viana Castelo	29.05	2 t
2,50	Daria Melnyk - UKR	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	02.07	5
2,50	Bruna Santos	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato Absoluto de Leiria	Pombal	12.06	4 t
2,40	Sofia Gonçalves	INIC	2001	A 20 Km	Santarém	Campeonato de Juvenis	Fátima	26.06	1
2,40	Cristina Gomes	JUV	1999	EMOV	Porto	Campeonato de Juvenis	Maia	05.06	2
2,35	Carlota Gonçalves	INIC	2001	UFCT	Santarém	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	02.07	7 t
2,30	Raquel Costa	JUV	1999	GAF	Santarém	Campeonato Clubes - Apuramento	Fátima	29.05	5 S 3 t
2,30	Mariana Rita Balona	JUV	2000	AAPL	Setúbal	Provas de Observação	Setúbal	23.06	2 t
2,30	pc Cecília Costa	JUN	1998	ACPV	Porto	Campeonato Norte Pista Coberta	Braga	16.01	5 t
2,30	Carolina Sarabando	JUN	1997	GRECAS	Aveiro	Campeonato Juniores Inverno	Aveiro	24.01	1
2,30	Kidline Gomes - CPV	JUN	1998	CDRR	Setúbal	Campeonato Clubes - Apuramento	Setúbal	29.05	2 t
2,30	Sofia Rodrigo	JUN	1998	UFCT	Santarém	Campeonato de Santarém	Fátima	18.06	2 t
2,20	Mariana Guimarães	INIC	2002	GDIS	Setúbal	Taça Regional de Saltos	Seixal	30.04	2
2,20	Mafalda Teixeira	INIC	2001	BA	Leiria	Campeonato de Juvenis	Pombal	18.08	3 t

PESO (4 kg)

10,00 / 14,50

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
13,08	Mariana Cerejo	JUN	1997	JV	Leiria	Meeting Internacional Lançamentos	Quinta Anjo	12.03	3 t
12,93	pc Elsa Cruz	JUN	1997	SCB	Braga	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	05.03	3 t
12,75	Marisa Vaz Carvalho	JUV	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	1 t
12,49	pc Teresa Silva	JUN	1997	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	1
12,02	Sónia Machado	JUN	1998	JV	Leiria	Meeting Internacional Lançamentos	Leiria	24.07	5 t
11,58	Micaela Sereno	JUV	2000	JV	Leiria	Meeting Internacional Lançamentos	Quinta Anjo	12.03	4 t
11,12	Érica Borges	JUV	2000	CAT	Terceira	Campeonato dos Açores	Ponta Delgada	19.06	1 t
11,06	Cláudia Pereira	JUN	1997	COP	Algarve	Meeting do Clube Atletismo tunes	Lagoa	02.04	1
10,94	Ana Beatriz Gomes	JUV	2000	CSM	Madeira	Campeonato de Juniores	Funchal	21.05	1
10,69	Ana Chiu	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (J)	20.07	3 t
10,65	Inês Carreira	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato de Juniores	Rio Maior	05.06	1 t
10,62	pc Isabel Soares	JUV	1999	SCB	Braga	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	7 t
10,62	Lúcia Santos - ANG	JUV	1999	COP	Algarve	Meeting Vítor Tavares	Faro	15.06	3 t
10,60	Ângela Costa	JUV	1999	AAPL	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Almada	19.06	1 t
10,51	Catarina F. Fernandes	JUN	1998	SCP	Lisboa	Dia do Atletismo	Lisboa (I)	10.06	3 t
10,48	Beatriz Vitoriano	JUN	1998	AACC	Setúbal	Torneio Lançamentos Laranjeiro	Almada	26.05	1
10,41	Cláudia Campos	JUN	1998	MAC	Porto	Campeonato Juniores do Norte	Viana Castelo	19.06	2
10,30	Cláudia Ferreira	JUN	1998	CYCL	V. Castelo	Campeonato Clubes - Apuramento	Viana Castelo	29.05	3 t
10,21	Beatriz Santos	JUV	2000	ACRDE	Aveiro	Campeonato de Juniores	Aveiro	19.06	1
10,02	Juliana Rei	JUV	1999	GS	Coimbra	Campeonato de Juniores	Aveiro	19.06	1
9,90	Diana Rodrigues	JUV	2000	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato do Norte	Maia	23.07	3 t
9,82	Cecília Rebocho	JUV	1999	NDJL	Setúbal	Campeonato Clubes Inverno	Almada	20.02	2 t
9,77	Katy Soares	JUN	1998	JV	Leiria	Meeting Internacional Lançamentos	Leiria	23.07	5 t
9,71	Sofia Marques	JUV	1999	LAVRA	Porto	Campeonato Juniores do Norte	Viana Castelo	19.06	4 t
9,69	pc Rafaela Moutinho	JUN	1997	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Universitário	Braga	28.02	6 t

DISCO (1 kg)

30,00 / 48,00

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
47,20	Teresa Silva	JUN	1997	SLB	Lisboa	Meeting Internacional Lançamentos	Leiria	23.07	1
43,46	Micaela Sereno	JUV	2000	JV	Leiria	Jornada de Lançamentos 4	Leiria	22.06	4 t
41,85	Elsa Cruz	JUN	1997	SCB	Braga	Campeonato de Portugal	Maiia	25.06	4 t
40,64	Mariana Bento	JUN	1998	CAMG	Leiria	Jornada de Lançamentos 5	Leiria	29.06	6 t
39,24	Cláudia Campos	JUN	1997	MAC	Porto	Campeonato Juniores do Norte	Viana Castelo	18.06	1
39,02	Cecília Rebocho	JUV	1999	NDJL	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Almada	18.06	1 t
38,64	Mariana Cerejo	JUN	1997	JV	Leiria	Meeting Internacional Lançamentos	Quinta Anjo	12.03	3 t
37,48	Katy Soares	JUN	1998	JV	Leiria	Jornada de Lançamentos 5	Leiria	29.06	7 t
36,55	Ângela Costa	JUV	1999	AAPL	Setúbal	Meeting Internacional Lançamentos	Quinta Anjo	13.03	5 t
36,20	Érica Borges	JUV	2000	CAT	Terceira	Campeonato dos Açores	Ponta Delgada	18.06	1 t
35,96	Eva Gonçalves	INIC	2002	NAC	Aveiro	Campeonato de Juvenis	Vagos	15.05	1
33,69	Inês Carreira	JUV	2000	JV	Leiria	Jornada de Lançamentos 4	Leiria	22.06	7 t
33,19	Juliana Rei	JUV	1999	GS	Coimbra	Campeonato de Juniores	Aveiro	18.06	1
33,00	Lúcia Santos - ANG	JUV	1999	COP	Algarve	Campeonato de Juvenis	Lagoa	15.05	1
32,46	Ana Chiu	JUN	1997	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	7
31,88	Diana Spencer	JUN	1998	NDJL	Setúbal	Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	23.07	4
30,71	Sara Firmino	JUN	1998	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	12
30,69	Sónia Machado	JUN	1998	JV	Leiria	Meeting Internacional Lançamentos	Leiria	23.07	5
30,41	Margarida Feliciano	INIC	2001	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Lagoa	02.06	7 t
29,68	Camila Carreira	INIC	2002	JV	Leiria	Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	24.07	2 t
29,25	Diana Rodrigues	JUV	2000	CAM-VC	V. Castelo	Torneio Internacional Lançamentos	Cerveira	24.04	7 t
29,15	Sofia Marques	JUV	1999	LAVRA	Porto	Campeonato do Norte	Maia	24.07	4 t
29,13	Laura Monteiro	INIC	2001	JV	Leiria	Jornada de Lançamentos 4	Leiria	22.06	1 t
29,10	Inês Diogo	INIC	2002	SAF	Setúbal	Campeonato de Juvenis	Almada	15.05	3 t
28,86	Catarina Oliveira	JUN	1998	ACPV	Porto	Campeonato Clubes - Apuramento	Viana Castelo	28.05	5 t
28,46	Carolina Fernandes	INIC	2001	SUOVAIS	Coimbra	Campeonato de Juvenis	Vagos	15.05	2 t
28,26	Francisca Aniceto	JUV	2000	IND-AL	Algarve	Campeonato Absoluto do Algarve	Faro	19.06	2 t
28,15	Milene Jesus	JUV	1999	GDE	Madeira	Campeonato Absoluto da Madeira	Funchal	19.06	4 t
28,11	Margarida Ferreira	JUV	2000	SCP	Lisboa	Jornada de Lançamentos 4	Leiria	22.06	2
28,06	Filipa Batista	JUV	1999	GAF	Santarém	Campeonato de Santarém	Fátima	18.06	1 t
27,98	Isabel Soares	JUV	1999	SCB	Braga	Campeonato Juniores do Norte	Viana Castelo	18.06	4 t
27,63	Inês Conceição	JUV	2000	CLAC	Santarém	Campeonato de Juniores	Rio Maior	04.06	1 t

MARTELO (4 kg)

33,50 / 57,50

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
57,72	Ana Fernandes	JUN	1998	SCP	Lisboa	Jornada de Lançamentos 4	Cerveira	21.05	1
49,56	Milene Jesus	JUV	1999	GDE	Madeira	Campeonato de Juniores	Funchal	21.05	2
48,13	Rafaela Moutinho	JUN	1997	SLB	Lisboa	Jornada de Lançamentos 4	Leiria	22.06	2 t
47,01	Cecília Rebocho	JUV	1999	NDJL	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Almada	18.06	1 t
45,21	Ana Chiu	JUN	1997	SLB	Lisboa	Campeonato Portugal	Maia	25.06	6 t
43,18	Ana Granja	JUV	1999	CDP	Porto	Campeonato do Norte	Maia	23.07	2 t
40,69	Sara Cardoso	JUN	1998	AACC	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	6
39,24	Micaela Sereno	JUV	2000	JV	Leiria	Jornada de Lançamentos 4	Leiria	22.06	3 t
37,93	Diana Spencer	JUN	1998	NDJL	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Almada	18.06	3
37,60	Telma Ferreira	JUN	1998	ACM-A	Terceira	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	7
37,47	Tatiana Silva	JUN	Leiria	JV	Lisboa	Campeonato de Lançamentos	Leiria	20.02	1
35,40	Florabela Mendes	JUN	1997	MKED	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Almada	18.06	4
34,55	Mariana Cerejo	JUN	1997	JV	Leiria	Jornada de Lançamentos 5	Leiria	29.06	4 t
34,28	Beatriz Santos	JUV	2000	AACC	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Almada	18.06	5 t
33,42	Sofia Marques	JUV	1999	LAVRA	Porto	Campeonato Juniores do Norte	Viana Castelo	19.06	2 t
31,96	Joana Pereira	JUV	2000	GDC	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Almada	18.06	6 t
31,66	Ana Carolina Santos	JUV	1999	A 20 Km	Santarém	Campeonato de Santarém	Fátima	19.06	1 t
31,09	Diana Moreira	JUN	1997	MAC	Porto	Campeonato do Norte	Maia	23.07	4 t

DARDO (600 g)

29,00 / 49,50

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
49,85	Cláudia Ferreira	JUN	1998	CYCL	V. Castelo	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	1
43,37	Jéssica Barreira	JUN	1997	SCP	Lisboa	-	Tucson - EUA	21.05	1 t
42,67	Mariana Bento	JUN	1998	CAMG	Leiria	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	30.04	1 t
38,37	Sara Firmino	JUN	1998	SLB	Lisboa	Campeonato de Portugal	Maia	13.05	7 t

36,47	Marisa Vaz Carvalho	JUV	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	4 t
35,66	Beatriz Amaral	JUV	1999	GDC	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Almada	19.06	1 t
35,28	Cláudia Campos	JUN	1997	MAC	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Setúbal	17.07	1 t
33,84	Inês Carreira	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	7 t
33,05	Sara Fragata	JUN	1998	AEAC	Santarém	Torneio de Abertura	Abrantes	10.04	1 t
32,69	Ângela Costa	JUV	1999	AAPL	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Almada	19.06	3 t
31,10	Lara Bastos	JUV	1999	JAM	Aveiro	Campeonato Absoluto de Aveiro	Vagos	04.06	2 t
30,56	Rafaela Moutinho	JUN	1997	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	8
30,16	Sónia Bica	JUN	1997	CSGAIA	Porto	Provas Extra	Povoa Varzim	20.02	1
29,47	Sara Nóbrega	JUN	1998	ADRAP	Madeira	Campeonato de Juniores	Funchal	21.05	1
29,14	Manuela Martins	JUN	1998	ACV	Leiria	Campeonato de Juniores	Rio Maior	05.06	3
29,01	Catarina F. Fernandes	JUN	1998	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	19.06	3 t
28,80	Rannyeli Silva	JUV	1999	GCAD	C. Branco	Campeonato de Juvenis	Covilhã	22.05	1
28,41	Sara Ferreira	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato de Juniores	Rio Maior	05.06	4
28,38	Melissa Sena - BRA	JUN	1998	CDQ	Algarve	Campeonato Absoluto do Algarve	Faro	19.06	1 t
28,27	Beatriz Santos	JUV	2000	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	HEP
27,78	Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	Torneio BA Provas Combinadas	Leiria	31.07	HEP
27,50	Joana Santos	JUN	1997	OCL	Algarve	Torneio Lançamentos José Custódio	Faro	30.04	1
27,45	Florbela Mendes	JUN	1997	MKED	Setúbal	Torneio Lançamentos Laranjeiro	Almada	26.05	1
27,45	Sofia Marques	JUV	1999	LAVRA	Porto	Campeonato Clubes - Apuramento	Viana Castelo	29.05	8 t
27,19	Maria Batalha	JUN	1998	GDD	Évora	Campeonato do Alentejo	Vendas Novas	18.06	1 t

PENTATLO (PC)

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

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS	
3608	pc	Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	1
3364	pc	Sónia Machado	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	2
2983	pc	Sara Ribeiro	JUN	1998	GAF	Santarém	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	3
2797	pc	Raquel Marques	JUV	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	4 t
2755	pc	Raquel C+B233osta	JUV	1999	GAF	Santarém	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	5 t
2698	pc	Vitória Rodrigues	JUN	1997	CAT	Terceira	Pentatlo Técnico Nacional P Coberta	Lisboa (CAR)	16.01	1
2181	pc	Beatriz Santos	JUV	2000	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	6

HEPTATLO

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

3.150 / 5.300

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
4482	0,3	Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	Torneio BA Provas Combinadas	Leiria	31.07	1
4284	0,3	Sónia Machado	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	1
4086	-0,1	Sara Ribeiro	JUN	1998	GAF	Santarém	Campeonato de Juniores	Rio Maior	05.06	1
4017	0,6	Carolina Ribeiro	JUV	2000	IND-S	Santarém	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	2
3774	-0,2	Brna Varela	JUN	1997	GS	Coimbra	Campeonato Provas Combinadas	Lagos	20.03	Extra
3707	0,1	Raquel Costa	JUV	1999	GAF	Santarém	Campeonato de Juniores	Rio Maior	05.06	2
3700	0,6	Raquel Marques	JUV	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	3
3598	-0,3	Diana Almeida	JUN	1997	GS	Coimbra	Campeonato Provas Combinadas	Lagos	20.03	Extra
3586	0,2	Rafaela Hora	JUN	1998	LAVRA	Porto	Torneio BA Provas Combinadas	Leiria	31.07	3
3504	-0,2	Marta Vargues	JUN	1997	SLB	Lisboa	Campeonato Provas Combinadas	Lagos	20.03	Extra
3229	0,3	Vitória Rodrigues	JUN	1997	CAT	Terceira	Torneio Atleta Completo	A. Heroismo	20.03	1
3144	-1,0	Catarina Oliveira	JUN	1998	ACPV	Porto	Campeonato Provas Combinadas	Luso	03.04	2 t
3085	0,6	Beatriz Santos	JUV	2000	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	5
3030	0,6	Cláudia Fernandes	JUN	1997	AJS	Madeira	Campeonato de Provas Combinadas	Ribeira Brava	20.03	1

4 x 100 metros

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
48,99	M. Silva - C. Karas - R. Faria - G. Machado	SCP		Lisboa		Campeonato de Juniores	Lisboa (AL)	04.06	1
49,35	C. Santos - C. Karas - R. Faria - J. Ogura	SCP		Lisboa		Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	1
49,61	A. Humenyuk - L. Cordeiro - A. Moreira - J. Brites	JV		Leiria		Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	2
50,06	M. Santos - M. Monteiro - R. Parreira - J. Solange	SLB		Lisboa		Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	3
50,07	M. António-C. Lourenço-B. Gameiro - F. Baldé	SEL-LVT		-		Campeonato Nacional D. escolar	Vagos	21.05	1
50,09	D. Almeida - I. Arada - B. Varela - E. Grangeia	GS		Coimbra		Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	4
50,10	B. Cruz - C. Pereira - R. Pinheiro - R. Parreira	EBMDS		Lisboa		Campeonato Nacional D. escolar	Vagos	21.05	2

50,67	A. Pereira - I. Dias - J. Neto - I. Aires	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	5
50,80	R. Campos - I. Dias - A. Pereira - I. Aires	MAC	Porto	Campeonato Juniores do Norte	Viana Castelo	18.06	1
51,18	D. Almeida - I. Arada - B. Varela - B. Santiago	GS	Coimbra	Campeonato Clubes - Apuramento	Fátima	28.05	1 S 3 t
51,23	L. Neto - T. Carvalho - J. Solange - R. Parreira	SLB	Lisboa	Campeonato de Juniores	Lisboa (AL)	04.06	2
51,49	R. Campos - I. Dias - A. Pereira - J. Netos	MAC	Porto	Campeonato do Norte	Maia	23.07	1 t
52,19	M. Santos - R. Rocha - M. Santos - S. Andrade	GDE	Madeira	Campeonato Absoluto da Madeira	Ribeira Brava	18.06	2 t
52,27	R. Gomes - M. Castro - A. Humenyuk - J. Brites	JV	Leiria	Campeonato de Juniores	Rio Maior	04.06	1
52,36	A. Humenyuk-J. Carlos -M. Castro -S. Machado	JV	Leiria	Taça Clubes Campeões Europeus	Leiria	17.09	6
52,40	B. Vila - A. Neves - A. Gomes - R. Hora	CLDE	Porto	Campeonato Regional D. Escolar	Guimarães	30.04	1
52,98	A. Costa - I. Rangel - C. Coelho - F. Cardoso	AAPL	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Almada	18.06	2

4 x 400 metros

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
4.02,91	I. Dias - A. Ribeiro - I. Aires - A. Pereira	MAC		Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	1	
4.03,95	D. Melnyk -A. Moreira -A. Humenyuk -L. Cordeiro	JV		Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	2	
4.04,69	I. Dias - P. Carneiro - F. Borges - A. Ribeiro	MAC		Porto	Campeonato de Portugal	Maia	26.06	3 t	
4.05,99	M. Veloso - R. Costa - F. Cantante - E. Silva	UCE		Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	3	
4.08,48	C. Sequeira - I. Aires - A. Ribeiro - A. Pereira	MAC		Porto	Campeonato Clubes - Apuramento	Viana Castelo	29.05	1 t	
4.10,87	R. Parreira -M. Vargues -R. Pinheiro -C. Vanessa	SLB		Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	4	
4.16,50	R. Morgado-P. Carvalho-B. Meirinhos-B. Amaral	GDC		Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	5	
4.17,29	A. Humenyuk-S. Machado-D. Melnyk-L. Cordeiro	JV		Leiria	Taça Clubes Campeões Europeus	Leiria	17.09	6	
4.17,44	T. Alves - I. Silva - I. Amorim - A. Fernandes	CAAV		V. Castelo	Campeonato do Norte	Maia	24.07	2 t	
4.18,67	T. Anis - A. Fernandes - I. Silva - I. Amorim	CAAV		V. Castelo	Campeonato Juniores do Norte	Viana Castelo	19.06	1	
4.18,74	C. Costa - R. Lopes - R. Costa - E. Silva	UCE		Coimbra	Campeonato Clubes - Apuramento	Fátima	29.05	4 S 3 t	
4.24,20	M. Santos -R. Morgado -P. Carvalho -B. Amaral	GDC		Setúbal	Campeonato de Juniores	Almada	05.06	1	
4.24,84	A. Pereira -C. Ricardo -A. Gonçalves -F. Borges	MAC		Porto	Campeonato Juniores do Norte	Viana Castelo	19.06	2	
4.29,42	R. Soares - P. Fernandes - L. Santos - J. Caires	AJS		Madeira	Campeonato de Estafetas	Ribeira Brava	07.07	1	
4.29,85	A. Machado - M. Pires - B. Santos - M. Laranjeira	AACC		Setúbal	Campeonato de Juniores	Almada	05.06	2	
4.30,13	I. Dias - A. Ribeiro - A. Santos - P. Carneiro	EMOV		Porto	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	06.02	2 S 3 t	
4.30,96	B. Gomes - B. Santos - M. Pereira - C. Luís	GAF		Santarém	Campeonato Clubes - Apuramento	Fátima	29.05	6 S 4 t	