



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

*Desporto para a vida!*

Largo da Lagoa, 15 B  
2799-538 LINDA-A-VELHA  
PORTUGAL  
Telef. +351 214 146 020  
[www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)  
JUNTE-SE A NÓS NO  
facebook

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

### Melhores de Sempre - Infantis (Ar Livre)

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
60		Lígia Avelar Felipe	82	SL Benfica	1995	
60		Sofia Almeida	01	ADERCUS	2014	
60		Patrícia Alminhas	00	Vit. Setúbal	2013	
60		Joana Carlos	99	Juv. Vidigalense	2012	
60	7,9m	Clélia Moreira	76	SL Benfica	1989	marca manual
60	7,9m pc	Sandra Castilho	75	GD André Soares	1988	marca manual/pista coberta
60		Patrícia Vaz	96	Gira Sol	2009	
60		Catarina Fernandes	98	Sporting CP	2011	
60		Mariana António	98	SC Abrantes	2011	
60		Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	2008	
60		Liliana Neto	97	Esc. Seom. C. Primo	2009	
60		Simone Silva	93	GA Fátima	2006	
60		Liliana Correia	82	GD André Soares	1995	
60		Inês Barros	00	SL Benfica	2013	
60	8,0m pc	Cristina Morujão	73	GD Estreito	1986	marca manual/pista coberta
60	8,0m	Clementina Pacheco	76	G Francº Sanches	1989	marca manual
60	8,0m	Susana Abreu	77	SC Beira-Mar	1990	marca manual
60	8,0m	Ana Marcelino	79	CD Afondo III	1992	marca manual
60	8,0m	Marta Godinho	80	Individual	1993	marca manual
60	8,24	Catarina Vieira	01	ESCMOV	2014	
<b>150</b>	<b>19,62</b>	<b>Joana Carlos</b>	<b>99</b>	<b>Juv. Vidigalense</b>	<b>2012</b>	<b>desde 2007</b>
150	19,66	Patrícia Alminhas	00	Vit. Setúbal	2013	desde 2007
150	19,76	Mariana António	98	SC Abrantes	2011	desde 2007
150	19,90	Érica Grangeia	00	Gira Sol	2013	desde 2007

### Melhores de Sempre - Infantis - Fem. - Ar Livre

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
150	20,02	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	2008	desde 2007
150	20,06	Teresa Carvalho	95	CA Sal. Manique	2008	desde 2007
150	20,08	Débora Sá	01	NDJL	2014	desde 2008
150	20,13	Patrícia Vaz	96	Gira Sol	2009	desde 2007
150	20,18	Sofia Almeida	01	ADERCUS	2014	desde 2007
150	20,26	Ana Costa	02	AC PORTO	2014	desde 2007
150	20,28	Inês Barros	00	SL Benfica	2013	desde 2007
150	20,29	Adriana Amaral	02	Juv. Vidigalense	2014	desde 2007
150	20,31	Sofia Duarte	95	AA Cartaxense	2008	desde 2007
150	20,35	Joana Costa	95	UA Povoense	2008	desde 2007
150	20,35	Camila Santos	98	SFRA Amadora	2011	desde 2007
150	20,43	Cláudia Freire	98	AC Vermoil	2010	desde 2007
150	20,44	Ana Borges	00	CD C+S Lavra	2013	desde 2007
150	20,45	Mariana Sola	98	CA Olhão	2011	desde 2007
150	20,48	Elisabete Pereira	96	CF U. Lamas	2009	desde 2007
150	20,48	Jessica Barreira	97	Sporting CP	2010	desde 2007
150	20,49	Débora Mendes	00	CA Bª Banheira	2013	desde 2007
150	20,53	Sara Ferrão	97	AC Mocidade-AH	2010	desde 2007
150	20,54	Flávia Taveira	96	Esc. Palmeira	2009	desde 2007
150	20,55	Ana Sofia Janeiro	98	AA Pinhalnovense	2011	desde 2007
<b>600</b>	<b>1.38,36</b>	<b>Liliana Cabral</b>	<b>95</b>	<b>SC Reb. Damaia</b>	<b>2008</b>	<b>desde 2007</b>
600	1.39,98	Francisca Borges	98	Maia AC	2011	desde 2007
600	1.41,37	Ana Nunes	99	CDC Codessos	2012	desde 2007
600	1.41,95	Catarina Ferreira	98	CA Arcos Valdevez	2011	desde 2007
600	1.41,95	Sofia Almeida	02	ADERCUS	2014	desde 2007
600	1.42,85	Joana Branco	01	CR Penteadó	2013	desde 2007
600	1.42,9 m	Nádia Carvalho	01	UDZA	2014	desde 2007 marca manual
600	1.43,15	Sílvia Silva	99	CDC Codessos	2012	desde 2007
600	1.43,18	Susana Malheiro	99	Liberdade FC	2012	desde 2007
600	1.43.45	Sara Sousa	95	AR Luz Vida Gond.	2008	desde 2007
600	1.43,84	Sofia Makiasse	00	JOMA	2013	desde 2007
600	1.43,88	Juliana Dias	97	CA Arcos Valdevez	2010	desde 2007
600	1.44,45	Juliana Guerreiro	01	NSF	2014	desde 2007
600	1.44,52	Jocylene Barros	01	Núcleo Oeiras	2014	desde 2007

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
600	1.44,59	Edna Vidigal	00	N Sp Lourinhã	2013	desde 2007
600	1.44,68	Rute Simões	95	AR Estrela do Sul	2008	desde 2007
600	1.44,7m	Filipa Eutíquio	96	C Benf. Alcobça	2009	desde 2007 marca manual
600	1.44,7m	Laura Amos	02	CPR A.do-Barbas	2014	desde 2007
600	1.44,73	Cláudia Campos	97	FC Porto	2010	desde 2007
<b>1000</b>	<b>2.56,4m</b>	<b>Ana Costa</b>	<b>77</b>	<b>CD Olivais Mosc.</b>	<b>1990</b>	<b>marca manual</b>
1000	2.57,1m	Nádia Gonçalves	86	GM 1º Dez. Queijas	1999	marca manual
1000	2.59,43	Liliana Cabral	95	SC Reb. Damaia	2008	
1000	3.00,24	Rosa Mota	76	Desp. F. Holanda.	1989	
1000	3.00,9m	Fernanda Ribeiro	69	AD Kolossal	1981	marca manual
1000	3.01,38	Teresa Marinho	77	CA Porto	1990	
1000	3.01,4m	Laura Azevedo	85	L.-a-Pastora FC	1998	marca manual
1000	3.02,1m	Sara Luis	79	C Privilégio	1992	marca manual
1000	3.02,3m	Celeste Rodrigues	77	Sporting CP	1990	marca manual
1000	3.02,62	Ilda Estrela	76	Grecas	1989	
1000	3.03,2m	Renata Fernandes	81	CD Olivais Mosc.	1994	marca manual
<b>60B076</b>	<b>9,3m</b>	<b>Lígia Avelar</b>	<b>82</b>	<b>SL Benfica</b>	<b>1995</b>	<b>marca manual</b>
60B076	9,69	Sónia Machado	76	CIPA	1989	
60B076	9,69	Solange Santos	76	SC Beira-Mar	1989	
60B076	9,78	Clélia Moreira	76	SL Benfica	1989	
60B076	9,88	Marta Godinho	80	Individual	1993	
60B076	9,88	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	2011	
60B076	9,89	Ana Pereira	76	CD Casas Novas	1989	
60B076	9,89	Susana Guerra	96	At. Cartaxense	2009	
60B076	9,95	Joana Rabaça	90	CJ Sal. Manique	2003	
60B076	9,97	Isabel Rosário	76	Esc. Sec.Beja	1989	
60B076	9,97	Sofia Duarte	96	At. Cartaxense	2009	
60B076	10,02	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	2008	
60B076	10,05	Mariana Neves	00	Juv. Vidigalense	2013	
60B076	10,08	Telma Elias	90	Tramagal SU	2002	
<b>ALTURA</b>	<b>1,61</b>	<b>Valeriya Semenikhina</b>	<b>99</b>	<b>SL Benfica</b>	<b>2012</b>	
ALTURA	1,60	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	2011	
ALTURA	1,58	Marisa Anselmo	87	CJ Sal. Manique	2000	marca não homologada como recorde nacional por falta de juizes oficiais; melhor marca homologada: 1,55 em 1999.
ALTURA	1,56	Ana Oliveira	95	GA Fátima	2008	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
ALTURA	1,56	Nicole Marques	96	Sporting CP	2009	
ALTURA	1,56	Yara Dorsch	97	CD Faro XXI	2010	
ALTURA	1,52	Eduarda Ribeiro	85	CS Marítimo	1998	
ALTURA	1,51	Liliana Pina	85	CA Galinheiras	1998	
ALTURA	1,51	Sarah LeBaron	96	C Operário D	2009	
ALTURA	1,50	Ana Cruz	75	Jograis A. Aleixo	1988	
ALTURA	1,50	Andreia Gomes	89	GMD 1ºJul. Alcoitão	2002	
ALTURA	1,50	Sofia Guedes	01	CD Quarteira	2014	
ALTURA	1,49 pc	Rita Santos	76	EP D. Dinis	1989	pista coberta
ALTURA	1,48	Ana Basílio	74	Vit. Setúbal	1987	
ALTURA	1,48 pc	Cristina Falé	77	SC Banheirense	1990	pista coberta
ALTURA	1,48	Cláudia Carvalhido	79	GD Est. Navais	1992	
ALTURA	1,48	Rute Lopes	92	Académica	2005	
ALTURA	1,48	Beatriz Alves	96	Juv. Vidigalense	2009	
ALTURA	1,48	Inês Gama	01	ES A Lusitano	2014	
<b>VARA</b>	<b>3,00</b>	<b>Eleonor Tavares</b>	<b>85</b>	<b>(França)</b>	<b>1998</b>	
VARA	2,57	Tânia Vieira	85	CF Belenenses	1998	
VARA	2,40	Cátia Torres	96	GD Ind. Setúbal	2009	
VARA	2,35	Catarina Silva	94	GD Ind. Setúbal	2007	
VARA	2,35	Rute Catarino	95	Olímp. Lagos	2008	
VARA	2,30	Bárbara Mota	00	AC Vermoil	2013	
<b>COMPRIM</b>	<b>5,45</b>	<b>Lígia Avelar</b>	<b>82</b>	<b>SL Benfica</b>	<b>1995</b>	
COMPRIM	5,16	Ana Oliveira	63	GD da Cuf	1976	
COMPRIM	5,11	Cristina Falé	77	U. Banheirense	1990	
COMPRIM	5,09	Sandra Soares	74	NAC Alcanena	1987	
COMPRIM	5,08	Marisa Anselmo	87	CJ Sal. Manique	2000	
COMPRIM	5,03	Mariana António	98	SC Abrantes	2011	
COMPRIM	4,99	Catarina Fernandes	98	Sporting	2011	
COMPRIM	4,98	Clementina Pacheco	76	G Francº Sanches	1989	
COMPRIM	4,96	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	1990	
COMPRIM	4,95	Yara Dorsch	97	CD Faro XXI	2010	
COMPRIM	4,94	Rafaela Moutinho	97	FC Porto	2010	
COMPRIM	4,90	Marta Godinho	80	Individual	1993	
COMPRIM	4,90	Liliana Gomes	83	NAC Alcanena	1996	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
COMPRIM	4,90	Débora Encarnação	89	NAR Messejana	2002	
COMPRIM	4,90	Scarlett Saleiro	98	CA Mazarefes	2011	
<b>TRIPLO</b>	<b>11,28</b>	<b>Catarina Fernandes</b>	<b>98</b>	<b>Sporting</b>	<b>2011</b>	
TRIPLO	10,49	Beatriz Andrade	97	UA Povoense	2010	
TRIPLO	10,43	Jéssica Barreira	97	Sporting	2010	
TRIPLO	9,83	Yara Dorsh	97	CD Faro XXI	2010	
TRIPLO	9,82	Maria Cruz	97	CD Faro XXI	2010	
<b>QUADS</b>	<b>12,97 pc</b>	<b>Juliana Brites</b>	<b>00</b>	<b>Juv Vidigalense</b>	<b>2013</b>	<b>Pista Coberta</b>
QUADS	12,15	Beatriz Santos	00	SC Braga	2013	
QUADS	12,15	Sofia Guedes	01	CD Quarteira	2014	
QUADS	11,97	Eduarda Ferreira	01	Juv Vidigalense	2013	
QUADS	11,95	Débora Mendes	00	CA Bx Banheira	2013	
QUADS	11,95	Juliana Guerreiro	01	N Sp Faro	2014	
QUADS	11,86	Sara Moreira	01	ARLV Gondomar	2014	
QUADS	11,70	Carla Jesus	01	GD Cavadas	2014	
QUADS	11,67 p.c.	Iara Duque	00	Juv Vidigalense	2013	<b>Pista Coberta</b>
QUADS	11,67	Mariana Bento	01	Sporting CP	2014	
<b>PESO2</b>	<b>15,74</b>	<b>Patrícia Martins</b>	<b>78</b>	<b>Sporting CP</b>	<b>1991</b>	
PESO2	13,82	Carolina Fernandes	01	SUOVAIS	2014	
PESO2	13,64	Yara Dorsch	97	CD Faro XXI	2010	
PESO2	13,32	Cristiana Oliveira	84	CA Mar. Grande	1997	
PESO2	13,09	Marisa Vaz Carvalho	99	SL Benfica	2012	
PESO2	13,07	Ana Patrícia Inácio	91	CA Mar. Grande	2004	
PESO2	13,02	Magda Ganda	77	Clamo	1990	
PESO2	12,80	Lúgia Avelar Felipe	82	SL Benfica	1995	
PESO2	12,68	Micaela Sereno	00	Ag. Esc. Batalha	2013	
PESO2	12,49	Catarina Ferreira	82	CA Madeira	1995	
PESO2	12,38	Patrícia Penteado	92	SC Abrantes	2005	
PESO2	12,22	Ana Pereira	77	SC Figueirense	1990	
PESO2	12,18	Joana Almeida	83	Sporting CP	1996	
PESO2	12,16	Soraia Ruas	92	ADRE Palhaça	2005	
<b>DISCO07</b>	<b>39,07</b>	<b>Irina Rodrigues</b>	<b>91</b>	<b>Juv. Vidigalense</b>	<b>2004</b>	<b>até 2013</b>
DISCO07	31,50	Catarina Rosa	89	CA Mar. Grande	2002	<b>até 2013</b>
DISCO07	30,32	Cristiana Oliveira	84	CA Mar. Grande	1997	<b>até 2013</b>

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
DISCO07	28,52	Sandra Leitão	82	JD Cidade Sol	1995	até 2013
DISCO07	28,25	Patrícia Penteado	92	SC Abrantes	2005	até 2013
DISCO07	26,76	Isabel Soares	99	SC Braga	2012	até 2013
DISCO07	26,43	Fabiana Domingos	93	CA Mar. Grande	2006	até 2013
DISCO07	26,01	Ângela Costa	99	GD Ind. Barreiro	2012	até 2013
DISCO07	25,68	Carina Silva	87	AC Mocidade	2000	até 2013
DISCO07	25,26	Inês Glória	96	CD Faro XXI	2009	até 2013
DISCO07	24,97	Yara Dorsch	97	CD Faro XXI	2010	até 2013
DISCO07	24,87	Milene Jesus	99	ACD SJ Rib.Brava	2012	até 2013
DISCO07	24,72	Sandra Rodrigues	85	Eléctrico P. Sôr	1998	até 2013
DISCO07	24,49	Bruna Valente	99	FC Lourosa	2012	até 2013
DISCO07	24,41	Inês Miranda	95	Quintajense FC	2008	até 2013
DISCO07	23,92	Diana Fernandes	84	JOMA	1997	até 2013
DISCO07	23,92	Cecília Rebocho	99	Monte Kapa ED	2012	até 2013
DISCO07	23,90	Ana Queimado	85	CRC Carvalhense	1998	até 2013
DISCO07	23,90	Andreia Nunes	89	NDJ Laranjeiro	2002	até 2013
<b>DISCO6</b>	<b>34,49</b>	<b>Eva Gonçalves</b>	<b>02</b>	<b>NA Cucujães</b>	<b>2014</b>	<b>desde 2014</b>
DISCO6	31,85	Carolina Fernandes	01	SUOVAIS	2014	desde 2014
DISCO6	28,65	Bárbara Bica	01	S Spiridon Gaia	2014	desde 2014
<b>MARTEL2</b>	<b>44,66</b>	<b>Daniela Paço</b>	<b>96</b>	<b>ADC Lovelhe</b>	<b>2009</b>	
MARTEL2	43,77	Mª João Rodrigues	96	ADC Lovelhe	2009	
MARTEL2	43,40	Linda Mendes	00	ACD SJ Rib.Brava	2013	
MARTEL2	42,68	Eva Gonçalves	02	NA Cucujães	2014	
MARTEL2	42,32	Ana Conde Fernandes	98	ADC Lovelhe	2011	
MARTEL2	41,49	Milene Jesus	99	ACD SJ Rib.Brava	2012	
MARTEL2	41,00	Laura Monteiro	01	Juv Vidigalense	2014	
MARTEL2	36,16	Vera Martins	02	ADC Lovelhe	2014	
MARTEL2	35,69	Patrícia Pires	01	Quintajense FC	2014	
MARTEL2	32,79	Bárbara Bica	01	C Spiridon Gaia	2014	
MARTEL2	31,83	Rosa Jesus	99	ACD São João	2011	
MARTEL2	30,16	Patrícia Penteado	92	SC Abrantes	2005	Engenho de 3,0Kg
MARTEL2	30,14	Carolina Fernandes	01	SUO Vais	2014	
MARTEL2	29,03	Mariana Marieneau	01	SA Figueirinhas	2014	
MARTEL2	28,55	Isabel Soares	99	SC Braga	2012	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
MARTEL2	28,50	Daniela Silva	93	ADC Lovelhe	2006	
MARTEL2	27,23	Diana Oliveira	93	CA Mar. Grande	2006	
MARTEL2	27,02	Bárbara Bica	01	Spiridon Gaia	2013	
MARTEL2	26,94	Inês Diogo	02	Monte Kapa ED	2014	
MARTEL2	26,59	Beatriz Vieira	02	ADC Lovelhe	2014	
MARTEL2	26,53	Dina Sousa	86	AC Mocidade	1999	<b>Engenho de 3,0Kg</b>
MARTEL2	26,29	Filipa Cardoso	00	A Pinhalnovense	2013	
MARTEL2	25,71	Laura Freitas	00	CS Marítimo	2013	
MARTEL2	25,48	Vanessa Nora	93	CA Mar. Grande	2006	
MARTEL2	25,42	Mariana Abreu	96	ADR Água Pena	2008	
MARTEL2	25,32	Inês Domingos	95	CA Mar. Grande	2008	<b>Engenho de 3,0Kg</b>
<b>DARDO4</b>	<b>28,85</b>	<b>Raquel Ferreira</b>	<b>01</b>	<b>ACD S João</b>	<b>2014</b>	<b>desde 2007</b>
DARDO4	28,21	Sofia Gonçalves	01	20 Km Almeirim	2014	<b>desde 2007</b>
DARDO4	28,05	Bárbara Bica	01	S Spiridon Gaia	2014	<b>desde 2007 Engenho de 500gr.</b>
DARDO4	27,41	Cláudia Ferreira	98	Cyclones AC	2011	<b>desde 2007</b>
DARDO4	26,98	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	2008	<b>desde 2007</b>
DARDO4	26,85	Ana Carolina Santos	99	A 20 Km Almeirim	2012	<b>desde 2007</b>
DARDO4	26,66	Inês Glória	96	CD Faro XXI	2009	<b>desde 2007 Engenho de 500gr.</b>
DARDO4	26,59	Elsa Patriarca	95	JD Neves	2008	<b>desde 2007 Engenho de 500gr.</b>
DARDO4	26,49	Cátia Costa	91	CRU Raposense	2004	<b>desde 2007</b>
<b>ARRBOLA</b>	<b>56,74</b>	<b>Balbina Rineiro</b>	<b>81</b>	<b>GD Pic-Nic</b>	<b>1994</b>	<b>até 2006</b>
ARRBOLA	50,86	Filomena Fernandes	76	GD Qtª Princesa	1988	<b>até 2006</b>
ARRBOLA	49,78	Dina Soares	77	Ext Povoação	1990	<b>até 2006</b>
ARRBOLA	48,87	Jessica Joaquim	92	Bairro Anjos	2005	<b>até 2006</b>
ARRBOLA	48,80	Ana Inês	77	CN Rio Maior	1990	<b>até 2006</b>
ARRBOLA	48,04	Paula Agostinho	76	CF Belenenses	1989	<b>até 2006</b>
ARRBOLA	47,36	Patrícia Martins	78	Sporting CP	1991	<b>até 2006</b>
ARRBOLA	46,56	Vera Oliveira	77	SC Braga	1990	<b>até 2006</b>
ARRBOLA	46,52	Helena Fontes	77	AC Mocidade	1990	<b>até 2006</b>
ARRBOLA	46,42	Fernanda Cabral	81	Individual	1994	<b>até 2006</b>
<b>TETR</b>	<b>2627</b>	<b>Lígia Avelar</b>	<b>82</b>	<b>SL Benfica</b>	<b>1995</b>	<b>até 2001</b>
TETR	2317	Cristina Falé	77	U. Banheirense	1990	<b>até 2001</b>
TETR	2307	Carla Almeida	85	FC Porto	1998	<b>até 2001</b>
TETR	2252	Liliana Gomes	83	NAC Alcanena	1996	<b>até 2001</b>

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
TETR	2214	Marta Godinho	80	Individual	1993	até 2001
TETR	2157	Ana Costa	77	CD Olivais Mosc.	1990	até 2001
TETR	2140	Isabel Rosário	76	Esc. Sec.Beja	1989	até 2001
TETR	2131	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	1990	até 2001
TETR	2096	Susana Abreu	77	SC Beira-Mar	1990	até 2001
TETR	2084	Rita Tavares	87	Operário	2000	até 2001
<b>TETR</b>	<b>2097</b>	<b>Joana Rabaçal</b>	<b>90</b>	<b>CS Sal. Manique</b>	<b>2003</b>	<b>de 2002 a 2006</b>
TETR	2067	Eva Costa	89	CRU Raposense	2002	de 2002 a 2006
TETR	2034	Carla Gama	90	GD Cavadas	2003	de 2002 a 2006
TETR	2008	Telma Dias	90	Tramagal SU	2002	de 2002 a 2006
TETR	2006	Ana Vasconcelos	92	ACDR Arneirense	2005	de 2002 a 2006
TETR	1931	Catarina Costa	89	CDR Quarteira	2002	de 2002 a 2006
TETR	1918	Tânia Tristão	92	CP Pontével	2005	de 2002 a 2006
TETR	1907	Débora Encarnação	89	NAR Messejana	2002	de 2002 a 2006
TETR	1901	Carla Pinhão	90	GRECAS	2003	de 2002 a 2006
TETR	1892	Sara Carvalho	90	SC Mirandela	2003	de 2002 a 2006
<b>PEN-Inf</b>	<b>3217</b>	<b>Yara Dorsch</b>	<b>97</b>	<b>CD Faro XXI</b>	<b>2010</b>	<b>desde 2007 - Nota segundo a nova pontuação de 2011</b>
PEN-Inf	3179	Marisa Vaz Carvalho	99	SL Benfica	2012	desde 2007 - Nota segundo a nova pontuação de 2011
PEN-Inf	3133	Mariana António	98	SC Abrantes	2011	desde 2007 - Nota segundo a nova pontuação de 2011
PEN-Inf	3125	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	2011	desde 2007 - Nota segundo a nova pontuação de 2011
PEN-Inf	3100	Sofia Duarte	96	At. Cartaxense	2009	desde 2007 - Nota segundo a nova pontuação de 2011
PEN-Inf	2863	Jessica Barreira	97	Sporting CP	2010	desde 2007 - Nota segundo a nova pontuação de 2011
PEN-Inf	2837	Mariana Neves	00	Juv. Vidigalense	2013	desde 2007 - Nota segundo a nova pontuação de 2011
PEN-Inf	2823	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	2008	desde 2007 - Nota segundo a nova pontuação de 2011
PEN-Inf	2805	Ana Oliveira	95	GA Fátima	2008	desde 2007 - Nota segundo a nova pontuação de 2011
PEN-Inf	2803	Sónia Machado	98	GD Pedreiras	2011	desde 2007 - Nota segundo a nova pontuação de 2011
PEN-Inf	2788	Sarah LeBaron	96	C Operário D	2009	desde 2007 - Nota segundo a nova pontuação de 2011
PEN-Inf	2788	Susana Guerra	96	At. Cartaxense	2009	desde 2007 - Nota segundo a nova pontuação de 2011
PEN-Inf	2777	Tatiana Paiva	00	C Operário D	2013	desde 2007 - Nota segundo a nova pontuação de 2011
PEN-Inf	2753	Joana Villar	94	AA Pinhalnovense	2007	desde 2007 - Nota segundo a nova pontuação de 2011
PEN-Inf	2751	Valeriya Semenikhina	99	SL Benfica	2012	desde 2007 - Nota segundo a nova pontuação de 2011
PEN-Inf	2740	Ângela Costa	99	GD Ind. Barreiro	2012	desde 2007 - Nota segundo a nova pontuação de 2011
PEN-Inf	2716	Mariana Gil	97	CLAC-Entroncamento	2010	desde 2007 - Nota segundo a nova pontuação de 2011
PEN-Inf	2710	Joana Carlos	99	Juv. Vidigalense	2012	desde 2007 - Nota segundo a nova pontuação de 2011



Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
PEN-Inf	2685	Patrícia Vaz	96	Gira Sol	2009	desde 2007 - Nota segundo a nova pontuação de 2011
PEN-Inf	2685	Elsa Maia	96	G. Trofa	2009	desde 2007 - Nota segundo a nova pontuação de 2011
<b>2000MMX</b>	<b>9.48,2m</b>	<b>Margarida Correia</b>	<b>76</b>	<b>CA Fer. Zêzere</b>	<b>1989</b>	<b>marca manual</b>
2000MMX	9,58,2m	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	1997	marca manual
2000MMX	10.05,1m	Ana Lúcia Grilo	81	CD Montijo	1994	marca manual
2000MMX	10.05,6m	Patrícia Dias	82	CD Montijo	1995	marca manual
2000MMX	10.09,96	Cláudia Pereira Silva	89	Cspiridon Gaia	2002	
2000MMX	10.18,5m	Carla Gonçalves	74	C At. Madalena	1987	marca manual
2000MMX	10.20,9m	Sheila Azevedo	82	FC Ferragudo	1994	marca manual
2000MMX	10.24,6m	Helena Pombo	73	GD Quimigal	1986	marca manual
2000MMX	10.28,20	Andreia Soares	89	C Spiridon Gaia	2002	
2000MMX	10.30,4m	Mafalda Silva	85	CN Rio Maior	1998	marca manual
<b>3000MMX</b>	<b>15.59,94</b>	<b>Ana Carolina Azevedo</b>	<b>01</b>	<b>Individual - Setúbal</b>	<b>2014</b>	
3000MMX	16.02,4	Sheila Azevedo	82	FC Ferreiras	1995	
3000MMX	16.03,85	Catarina Santos	01	ACR Mealhada	2014	
3000MMX	16.11,20	Hirondina Casal	01	CN Rio Maior	2014	
3000MMX	16.17,8	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	1997	
3000MMX	16.46,0	Ana Ferreira	82	FC Ferreiras	1995	
<b>4x60</b>	<b>31,69</b>	<b>Seleção de Lisboa</b>			<b>1990</b>	<b>Rita Olivença'78, Tânia Videira'77, Ana Costa' 77, Celeste Rodrigues'</b>
4x60	31,97	Seleção de Braga/SC Braga			1989	Sónia Silva'76, Cláudia Rego'76, Gabriela Rodrigues'76, Filipa Lima
4x60	32,02	Seleção de Lisboa			1989	Catarina Fradinho'76, Tânia Videira'77, Zélia Chaves'76, Irina Olivei
4x60	32,31	Juv Vidigalense			2012	Catarina Santos'99, Mariana Neves'00, Mariana Sousa'99, Joana Ca
4x60	32,48	Seleção do Porto			1989	Noémia Teixeira'76, Susana Castro'76, Raquel Moreira'76, Carla Per
4x60	32,50	Seleção de Leiria			1990	Catarina Rafael'77, Ana Ferreira'77, Joana Cardoso'77, Catarina Mai
4x60	32,57	Ateneu Cartaxense			2010	Tatiana Ribeiro'97, Sofia Duarte'96, Susana Guerra'96, Elizandra All
4x60	32,61	Seleção de Setúbal			1990	Alexandra Viegas'77, Natacha Pinheiro'77, Cláudia Oliveira'77, Tere
4x60	32,62	Seleção de Lisboa			1996	Noémi Ferreira'83, Ana Ferreira'83, Inês Felizbelas'83, Marta Pedros
4x60	32,91	Seleção de Leiria			2012	Catarina Santos'99, Mariana Neves'00, Inês Lopes'99, Joana Carlos
4x60	32,98	Seleção de Leiria			2011	Sónia Machado'98, Manuela Martins'98, Mariana Sousa'99, Inês Lop



















s'77  
i'76  
ra'76  
rlos'99  
reira'77  
io' 77  
berto'97  
sa Rato'77  
so'83  
'99  
es'99