



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
JUNTE-SE A NÓS NO
facebook

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

Melhores de Sempre - Iniciados (Ar Livre)

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
80	9,81	Joana Carlos	99	Juv. Vidigalense	2014	
80	9,6m	Lígia Avelar	82	SL Benfica	1996	marca manual
80	9,99	Débora Clemente	94	SL Benfica	2009	
80	10,02	Marta Godinho	80	CDUL	1995	
80	9,8m	Lucrécia Jardim	71	UFC Moitense	1985	marca manual
80	10,17	Sónia Tavares	86	ARC Bº Valongo	2001	
80	10,21	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	2009	
80	10,21	Ana Moreira	98	AA Pinhalnovense	2012	
80	10,23	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	2007	
80	10,0m	Angélica Manaca Dias	52	Ferroviário Beira	1967	marca manual
80	10,0m	Maria José Sobral	57	CF Belenenses	1971	marca manual
80	10,24	Daniela Trindade	74	AA Pinhalnovense	1989	
80	10,24	Mariana António	98	SC Abrantes	2013	
80	10,27	Sofia Duarte	96	At. Cartaxense	2011	
80	10,27	Liliana Neto	97	SL Benfica	2011	
80	10,28	Clementina Pacheco	76	Esc. Fr. Sanches	1991	
80	10,29	Daniela França	95	FC Porto	2009	
80	10,30	Sandra Almeida	75	SC Beira-Mar	1989	
80	10,32	Ana Pacheco	80	SC Braga	1995	
80	10,32	Marisa Vaz Carvalho	99	SL Benfica	2013	
80	10,32	Patrícia Alminhas	00	Vit. Setúbal	2014	
80	10,34	Sandra Castilho	75	GD André Soares	1989	
80	10,1m	Marta Pedroso	83	SL Benfica	1998	marca manual
80	10,1m	Marta Santos	87	GD U. Azóia	2001	marca manual

Melhores de Sempre - Iniciados - Fem. - Ar Livre

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
80	10,1m	Diana Relvas	89	GDC Sanfins	2004	marca manual
80	10,1m	Catarina Veiga	89	SC Braga	2004	marca manual
80	10,1m	Ana Borges	90	SC Braga	2004	marca manual
250	32,12	Marisa Vaz Carvalho	99	SL Benfica	2014	desde 2007
250	33,70	Joana Carlos	99	Juv. Vidigalense	2014	desde 2007
250	33,71	Patrícia Alminhas	00	Vit. Setúbal	2014	desde 2007
250	33,77	Bárbara Silva	99	C+S Lavra	2014	desde 2007
250	33,86	Mariana António	98	SC Abrantes	2012	desde 2007
250	33,87	Liliana Cabral	95	SL Benfica	2010	desde 2007
250	33,96	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	2008	desde 2007
250	33,98	Cátia Azevedo	94	Sporting CP	2009	desde 2007
250	34,15	Elsa Maia	96	Gin. Trofa	2011	desde 2007
250	34,16	Salomé Afonso	97	Sporting CP	2011	desde 2007
250	34,22	Sofia Duarte	96	At. Cartaxense	2010	desde 2007
250	34,1m	Lígia Avelar	59	GD Vasco da Gama	1972	desde 2007 marca manual
250	34,35	Débora Clemente	94	SL Benfica	2009	desde 2007
250	34,36	Inês Pacheco	97	Maia AC	2012	desde 2007
250	34,44	Joana Costa	95	UA Povoense	2010	desde 2007
250	34,45	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	2010	desde 2007
250	34,45	Sílvia Correia	97	GD Estreito	2012	desde 2007
250	34,53	Marta Pen Freitas	93	EBM Dom. Saraiva	2008	desde 2007
250	34,54	Daniela França	95	FC Porto	2010	desde 2007
250	34,54	Jessica Serra	95	CD Póvoa	2010	desde 2007
250	34,54	Camila Santos	98	SFRA Amadora	2013	desde 2007
250	34,55	Maria Vaz Guedes	96	SL Benfica	2011	desde 2007
250	34,58	Ana Moreira	98	AA Pinhalnovense	2013	desde 2007
250	34,58	Sara Rodrigues	99	CCD Riberão	2014	desde 2007
300	40,7 m	Joana Frias	88	CA Madeira	2003	até 2006 marca manual
300	41,04	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	2009	até 2006
300	41,1 m	Ana Costa	77	Oliv. Moscavide	1992	até 2006 marca manual
300	41,48	Liliana Cabral	95	SCR Damaia	2010	até 2006
300	41,5 m	Helena Ferro	57	Sporting CP	1972	até 2006 marca manual
300	41,77	Joceline Monteiro	90	CA Olhão	2005	até 2006
300	41,6 m	Maria José Sobral	57	CF Belenenses	1972	até 2006 marca manual

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data		
300	41,6 m	Manuela Alves	58	Desportivo L.M.	1973	até 2006	marca manual
300	41,87	Marta Pen Freitas	93	EBM Dom. Saraiva	2008	até 2006	
300	42,13	Salomé Afonso	97	Sporting CP	2011	até 2006	
300	41,9 m	Sandra Castilho	75	GD André Soares	1990	até 2006	marca manual
300	41,9 m	Sandra Cruz	81	ADRE Palhaça	1995	até 2006	marca manual
300	42,15	Liliana Cabral	95	SC Reb. Damaia	1995	até 2006	
300	42,0 m	Celeste Rodrigues	77	Sporting CP	1992	até 2006	marca manual
300	42,1 m	Maria João Lopes	62	Sporting CP	1977	até 2006	marca manual
300	42,1 m	Lúcia Fátima	75	SFCI Amadora	1989	até 2006	marca manual
300	42,1 m	Carla Peixoto	75	Varzim SC	1990	até 2006	marca manual
300	42,38	Sónia Tavares	86	ARC Bº Valongo	2001	até 2006	
300	42,2 m	Antónia Almeida	64	CF Belenenses	1979	até 2006	marca manual
300	42,44	Roselyne Silva	85	Sporting CP	1999	até 2006	
300	42,52	Amélia Freitas	71	CA Porto	1986	até 2006	
800	2.10,48	Carla Sacramento	71	SL Benfica	1986		
800	2.12,29	Liliana Cabral	95	SC Reb. Damaia	2009		
800	2.12,8m	Glória Marques	61	CD Estarreja	1976	marca manual	
800	2.13,7m	Cristina Sanches	69	SL Benfica	1984	marca manual	
800	2.13,7m	Marina Amoroso	74	UD Várzea	1988	marca manual	
800	2.14,36	Marisa Barros	80	FC Vizela	1995		
800	2.14,5m	Cristina Ribeiro	75	CA Famalicão	1989	marca manual	
800	2.14,5m	Lídia Sousa	88	CDC Codessos	2003	marca manual	
800	2.14,54	Ilda Estrela	76	Grecas	1991		
800	2.14,55	Ana Queiroz Alves	94	Juv. Vidigalense	2009		
800	2.14,8m	Mónica Silva	74	C. Convívio	1987	marca manual	
800	2.15,1m	Helena Costa	68	Riba UI	1983	marca manual	
800	2.15,1	Mariana Brás	93	SCU Torriense	2008		
800	2.15,2m	Ana Costa	77	Oliv. Moscavide	1992	marca manual	
800	2.15,45	Jessica Serra	95	CD Póvoa	2010		
800	2.15,71	Fernanda Oliveira	70	FC Porto	1985		
800	2.15,8m	Helena Galante	67	CF Belenenses	1982	marca manual	
800	2.15,99	Marta Pen Freitas	93	EBM Dom. Saraiva	2008		
800	2.16,39	Lúcia Costa	73	CS Marítimo	1988		
800	2.16,4m	Isa Parreira	82	CD Areias S. João	1997	marca manual	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
800	2.16,64	Marina Bastos	71	Jobra	1986	
800	2.16,69	Diana Soares	92	AR B Valboenses	2007	
800	2.16,7m	Ana Ferrão	65	Sporting CP	1980	marca manual
800	2.16,7m	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	1984	marca manual
1500	4.22,22	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	1983	
1500	4.30,5m	Ana Paula Oliveira	70	Vit. Porto	1985	marca manual
1500	4.30,72	Carla Machado	70	UD Várzea	1985	
1500	4.31,5m	Marina Bastos	71	Jobra	1986	marca manual
1500	4.32,5m	Fernanda Oliveira	70	FC Porto	1985	marca manual
1500	4.34,7m	Mónica Silva	74	C. Convívio	1988	marca manual
1500	4.35,21	Ilda Estrela	76	Grecas	1990	
1500	4.35,96	Ana Paula Carvalho	70	FC Porto	1985	
1500	4.36,01	Sónia Fernandes	83	Cruz. Fânzeres	1998	
1500	4.36,6m	Marina Amoroso	74	UD Várzea	1988	marca manual
1500	4.36,62	Ana Queiroz Alves	94	Juv. Vidigalense	2009	
1500	4.36,9m	Mimosa Ferreira	65	FC Porto	1980	marca manual
1500	4.37,2m	Manuela Coelho	67	UD Várzea	1982	marca manual
1500	4.38,29	Eduarda Lopes	72	UD Várzea	1986	
1500	4.38,4m	Lassalet Mineiro	68	CDUL	1983	marca manual
1500	4.39,70	Manuela Oliveira	79	AT Construção	1985	
1500	4.39,7m	Cristina Ribeiro	75	CA Famalicão	1988	marca manual
15000	5.01,75	Elsa Gomes	96	SC Braga	2010	sem vala de água - desde 2007
15000	5.02,71	Tatiana Henriques	97	CR Estarreja	2012	sem vala de água - desde 2007
15000	5.04,62	Diana S. Ribeiro	96	Dragões V. Vouzela	2011	sem vala de água - desde 2007
15000	5.05,75	Sandra Almeida	95	AC Bunheirense	2010	sem vala de água - desde 2007
15000	5.07,06	Sara Sousa	95	Luz Vida Gondomar.	2010	sem vala de água - desde 2007
15000	5.10,73	Joana Ferreira	97	ADR Mata	2011	sem vala de água - desde 2007
15000	5.10,87	Diana Almeida	94	C Benf. Paredes	2009	sem vala de água - desde 2007
15000	5.11,51	Eduarda Barbosa	98	C Benf. Paredes	2013	sem vala de água - desde 2007
15000	5.12,96	Mª Rosário Silva	96	NAR Messejana	2011	sem vala de água - desde 2007
15000	5.13,87	Mª João Batista	97	NA Cucujães	2012	sem vala de água - desde 2007
15000	5.14,78	Sandra Oliveira	96	FC Vizela	2011	sem vala de água - desde 2007
15000	5.14,91	Elsa Maia	96	Gin. Trofa	2011	sem vala de água - desde 2007
15000	5.16,36	Catarina Carvalho	92	CA Mar. Grande	2007	sem vala de água - desde 2007

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data		
15000	5.18,16	Márcia Reis	99	SL Benfica	2013	sem vala de água - desde 2007	
15000	5.18,38	Ana Sofia Ribeiro	97	Maia AC	2012	sem vala de água - desde 2007	
15000	5.20,88	Alice Oliveira	00	AC Bougadense	2014	sem vala de água - desde 2007	
15000	5.21,09	Ana Azevedo	99	Maia AC	2014	sem vala de água - desde 2007	
15000	5.22,51	Francisca Borges	98	Maia AC	2012	sem vala de água - desde 2007	
15000	5.22,60	Bruna Meirinhos	99	GD Cavadas	2014	sem vala de água - desde 2007	
15000	5.22,72	Anita Fernandes	95	CA Arcos Valdevez	2010	sem vala de água - desde 2007	
15000	5.23,22	Rita Mineiro Brito	97	CDUL	2012	sem vala de água - desde 2007	
15000	5.24,06	Ana Rita Cunha	98	CD Faro XXI	2012	sem vala de água - desde 2007	
15000	5.24,10	Sandra Monteiro	92	CA Avintes	2007	sem vala de água - desde 2007	
15000	5.24,10	Mariana Gonçalves	98	CA Seia	2012	sem vala de água - desde 2007	
15000	5.24,15	Beatriz Amaral	99	GD Cavadas	2013	sem vala de água - desde 2007	
15000	5.24,74	Juliana Dias	97	CA Arcos Valdevez	2011	sem vala de água - desde 2007	
15000	5.24,81	Marta Silva	00	UD Várzea	2014	sem vala de água - desde 2007	
15000	5.25,59	Inês Silva	99	CAA Valdevez	2014	sem vala de água - desde 2007	
15000	5.25,62	Carla Reis	97	ADRE Palhaça	2012	sem vala de água - desde 2007	
60B076	9,09 pc	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	2007	até 1993	pista coberta
60B076	9,19 p.c.	Sandra Turpin	76	SL Benfica	1991	até 1993	pista coberta
60B076	9,19 p.c.	Lígia Avelar	82	SL Benfica	1997	até 1993	pista coberta
60B076	9,23	Sónia Machado	76	CIPA	1991	até 1993	
60B076	9,24	Marta Godinho	80	CDUL	1995	até 1993	
60B076	9,31	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	1992	até 1993	
60B076	9,34 p.c.	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	2012	até 1993	pista coberta
60B076	9,37 p.c.	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	2012	até 1993	pista coberta
60B076	9,41	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	2011	até 1993	
60B076	9,48	Mónica Sousa	74	CCD Paivas	1989	até 1993	
60B076	9,53	Patrícia Rodrigues	74	CP Mangualde	1989	até 1993	
60B076	9,57	Sandra Soares	74	NAC Alcanena	1989	até 1993	
60B076	9,58 p.c.	Telma Elias	90	Tramagal SU	2005	até 1993	pista coberta
60B076	9,61 p.c.	Solange Santos	76	SC Beira-Mar	1990	até 1993	pista coberta
60B076	9,4 m	Clélia Moreira	76	SL Benfica	1990	até 1993	marca manual
60B076	9,65	Ana Ferreira	78	MMI Nazaré	1993	até 1993	
60B076	9,65 p.c.	Susan Maia	97	Gira Sol	2012	até 1993	pista coberta
60B076	9,67	Ana Pereira	76	GD Casas Novas	1990	até 1993	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data		
60B076	9,67 p.c.	Marisa Anselmo	87	CJ Sal. Manique	2002	até 1993	pista coberta
80B076	11,64	Marisa Vaz Carvalho	99	SL Benfica	2014	desde 1994	
80B076	11,69	Mariana António	98	SC Abrantes	2013	desde 1994	
80B076	11,85	Jessica Barreira	97	Sporting CP	2012	desde 1994	
80B076	11,90	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	2007	desde 1994	
80B076	11,97	Sandra Turpin	76	SL Benfica	1991	desde 1994	
80B076	12,01	Marta Godinho	80	GD Ninjas	1994	desde 1994	
80B076	12,03	Isolina Rodrigues	79	(França)	1994	desde 1994	
80B076	12,04	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	2011	desde 1994	
80B076	12,08	Sónia Machado	76	CIPA	1991	desde 1994	
80B076	12,11	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	2010	desde 1994	
80B076	12,13	Anais Batista	94	Juv. Vidigalense	2009	desde 1994	
80B076	11,9m	Clélia Moreira	76	SL Benfica	1991	desde 1994	marca manual
80B076	12,17	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	2010	desde 1994	
80B076	12,18	Mónica Sousa	74	CCD Paivas	1989	desde 1994	
80B076	12,19	Lígia Avelar	82	SL Benfica	1996	desde 1994	
80B076	12,19	Patrícia Mamona	88	JOMA	2003	desde 1994	
80B076	12,21	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	1992	desde 1994	
80B076	12,23	Telma Elias	90	Tramagal SU	2005	desde 1994	
80B076	12,28	Maria João Fonseca	71	CIPA	1986	desde 1994	
80B076	12,33	Débora Encarnação	89	NAR Messejana	2004	desde 1994	
80B076	12,36	Cristiana Cunha	91	CA Centro	2006	desde 1994	
80B076	12,36	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	2010	desde 1994	
80B076	12,38	Sandra Camacho	79	CA Madeira	1994	desde 1994	
80B076	12,39	Marisa Anselmo	87	CJ Sal. Manique	2002	desde 1994	
80B076	12,40	Isabel P. Abrantes	73	SL Benfica	1988	desde 1994	
80B076	12,40	Fernanda Borba	81	CA Lagoa	1996	desde 1994	
80B076	12,40	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	2008	desde 1994	
250B076	35,86	Marisa Vaz Carvalho	99	SL Benfica	2014	desde 2007	
250B076	36,80	Mariana António	98	SC Abrantes	2013	desde 2007	
250B076	36,88	Maria Vaz Guedes	96	SL Benfica	2011	desde 2007	
250B076	37,35	Anais Batista	94	Juv. Vidigalense	2009	desde 2007	
250B076	37,90	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	2008	desde 2007	
250B076	38,08	Patrícia Alminhas	00	Vit. Setúbal	2014	desde 2007	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data		
250B076	38,26	Elisabete Silva	98	Gira Sol RC	2013	desde 2007	
250B076	38,56	Regina Rodrigues	93	ACD Cotovia	2008	desde 2007	
250B076	38,57	Inês Dias	97	Maia AC	2012	desde 2007	
250B076	38,70	Jessica Viegas	94	ACD Cotovia	2008	desde 2007	
250B076	38,73	Salomé Afonso	97	Sporting CP	2011	desde 2007	
250B076	38,77	Sónia Machado	98	Juv. Vidigalense	2012	desde 2007	
250B076	38,91	Isabel Santos	97	CA Terceira	2012	desde 2007	
250B076	39,01	Anna Rosa	92	Casa Bf Faro	2007	desde 2007	
250B076	39,03	Stephanie Simões	94	ACD Ílhavos	2008	desde 2007	
250B076	39,08	Sónia Machado	98	Juv. Vidigalense	2013	desde 2007	
250B076	39,10	Cláudia Oliveira	95	Grecas	2009	desde 2007	
250B076	39,15	Ana Moreira	98	AA Pinhalnovense	2013	desde 2007	
250B076	39,17	Valdinha Carvalho	93	GR Qtª Lomba	2008	desde 2007	
250B076	39,17	Nádia Borges	99	GR Qtª Lomba	2014	desde 2007	
300B076	45,34	Mariana António	98	SC Abrantes	2012	até 2006	
300B076	45,46	Maria João Fonseca	71	CIPA	1986	até 2006	
300B076	46,01	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	1992	até 2006	
300B076	46,22	Maria Vaz Guedes	96	SL Benfica	2011	até 2006	
300B076	46,23	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	2009	até 2006	
300B076	46,36	Catarina Bastos	86	CJ Sal. Manique	2001	até 2006	
300B076	46,48	Anais Batista	94	Juv. Vidigalense	2009	até 2006	
300B076	46,51	Sandra Cruz	80	ADRE Palhaça	1995	até 2006	
300B076	46,63	Ana Pacheco	80	SC Braga	1995	até 2006	
300B076	46,5 m	Carla Ruela	73	SC Beira-Mar	1988	até 2006	marca manual
300B076	46,78	Inês Dias	97	Maia AC	2012	até 2006	
300B076	46,94	Jéssica Viegas	94	ACD Cotovia	2009	até 2006	
300B076	47,06	Sónia Machado	76	CIPA	1991	até 2006	
300B076	47,26	Sandra Neto	73	CA Porto	1988	até 2006	
300B076	47,29	Ivone Camacho	74	Marítimo	1989	até 2006	
300B076	47,2 m	Maria João Valamatos	71	SL Benfica	1986	até 2006	marca manual
300B076	47,54	Sandra Camacho	79	CA Madeira	1994	até 2006	
300B076	47,56	Dersa Gomes	87	CA S.Brás	2002	até 2006	
300B076	47,57	Salomé Afonso	97	Sporting CP	2011	até 2006	
300B076	47,77	Sofia Melo	92	CD Esc. Povoação	2007	até 2006	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data		
300B076	47,79	Natércia Matos	98	Esc Brás Arrifes	2013	até 2006	
300B076	47,80	Vanda Pinto	93	SC Braga	2008	até 2006	
300B076	47,6 m	Maria José Travessa	73	Vit. Setúbal	1988	até 2006	marca manual
300B076	47,6 m	Marta Godinho	80	CDUL	1995	até 2006	marca manual
300B076	47,93	Elisabete Silva	98	Gira Sol	2013	até 2006	
300B076	47,7 m	Sandra Soares	74	NAC Alcanena	1988	até 2006	marca manual
300B076	47,7 m	Paula Silva	80	ABCD Brandoa		até 2006	marca manual
ALTURA	1,79	Marisa Anselmo	87	CJ Sal. Manique	2002		
ALTURA	1,74	Marta Godinho	80	CDUL	1995		
ALTURA	1,71	Karina Carvalho	75	UD Tocha	1990		
ALTURA	1,70	Ana Cruz	75	Individual	1990		
ALTURA	1,70	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	2010		
ALTURA	1,67	Carla Ratão	82	(França)	1997		
ALTURA	1,67	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	2012		
ALTURA	1,67	Valeriya Semenikhina	99	SL Benfica	2014		
ALTURA	1,66	Ana Sofia Silva	96	CA Póvoa Varzim	2011		
ALTURA	1,65	Mª José Travessa	73	Vit. Setúbal	1988		
ALTURA	1,65	Isolina Rodrigues	79	(França)	1994		
ALTURA	1,65	Ana Rita Pereira	91	SC Braga	2006		
ALTURA	1,64	Isabel Branco	71	Louletano	1986		
ALTURA	1,64	Sandra Turpin	76	SL Benfica	1991		
ALTURA	1,64	Sónia Machado	76	CIPA	1991		
ALTURA	1,64	Cláudia Gameiro	80	Juv. Vidigalense	1995		
ALTURA	1,64	Catarina Queirós	98	C+S Lavra	2013		
ALTURA	1,62	Jessica Barreira	97	Sporting CP	2012		
ALTURA	1,61	Sónia Carvalho	77	Sporting CP	1992		
ALTURA	1,61	Vera Cavaco	78	Esc. Afonso III	1993		
ALTURA	1,61	Sofia Pires	86	AC Mocidade	2001		
ALTURA	1,61	Beatriz Domingues	98	CA Marinha Grande	2013		
ALTURA	1,60	Cristina Abreu	60	Individual	1975		
ALTURA	1,60 pc	Claudia Carvalhido	79	SC Viana	1994		pista coberta
ALTURA	1,60 pc	Daniela Luz	82	CIA Ilha Azul	1997		pista coberta
ALTURA	1,60	Dina Palma	83	Vit. Setúbal	1997		
ALTURA	1,60	Patrícia Mamona	88	JOMA	2003		

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
ALTURA	1,60	Marta Onofre	91	CF Belenenses	2006
ALTURA	1,60	Camila Lucena	94	CS Marítimo	2009
ALTURA	1,60	Maria Vaz Guedes	96	SL Benfica	2011
ALTURA	1,60	Marta Vargues	97	CO Pechão	2012
ALTURA	1,60	Marisa Vaz Carvalho	99	SL Benfica	2014
VARA	3,45	Eleonor Tavares	85	(França)	2000
VARA	3,12	Marta Onofre	91	CF Belenenses	2006
VARA	3,05	Sandra H. Tavares	82	(França)	1997
VARA	3,00	Sandra S. Tavares	84	(França)	1999
VARA	3,00	Camila Lucena	94	CS Marítimo	2009
VARA	2,95 pc	Rosana Teixeira	82	FC Porto	1997
VARA	2,91	Joana Flores	89	CA Terceira	2004
VARA	2,84	Bárbara Mota	00	AC Vermoil	2014
VARA	2,81	Diana Spencer	98	NDJ Laranjeiro	2013
VARA	2,80	Andreia Grácio	96	ADR Águas Belas	2011
VARA	2,76	Sara Negrões	86	SC Braga	2001
VARA	2,75	Sofia Pires	86	AC Mocidade	2001
VARA	2,75	Sara Mendes	95	NDJ Laranjeiro	2010
VARA	2,72	Cátia Henriques	87	NDJ Laranjeiro	2001
VARA	2,71	Tânia Vieira	85	JOMA	1999
VARA	2,70	Filipa Freitas	84	CA Madeira	1999
VARA	2,62	Sara Mota	97	Juv. Vidigalense	2012
VARA	2,60	Vera Lavrador	88	Juv. Vidigalense	2003
VARA	2,60	Ana Patrícia Silva	93	CA Mar. Grande	2008
VARA	2,60	Carolina Pandeirada	93	Grecas	2008
VARA	2,60	Rute Catarino	95	Olímp. Lagos	2009
VARA	2,55	Cátia Torres	96	GD Indep. Setúbal	2010
VARA	2,55	Mara Magro	02	GD Ind. Setúbal	2014
VARA	2,51	Flávia Vicente	84	GD Águias Alpiarça	1999
VARA	2,50	Daniela Vitorino	89	AA Ch Caparica	2004
VARA	2,50	Isabel Vieira	93	FC Porto	2008
COMPRIM	5,82	Marta Godinho	80	CDUL	1995
COMPRIM	5,75	Teresa Carvalho	95	CJ Sal. Manique	2010
COMPRIM	5,74	Lígia Avelar	82	SL Benfica	1996

pista coberta

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
COMPRIM	5,74	Jessica Barreira	97	Sporting CP	2012
COMPRIM	5,71	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	2010
COMPRIM	5,66	Lucrecia Jardim	71	UFC Moitense	1985
COMPRIM	5,64	Cristina Falé	77	SC Banheirense	1992
COMPRIM	5,57	Sónia Machado	76	CIPA	1991
COMPRIM	5,56	Maria Vaz Guedes	96	SL Benfica	2011
COMPRIM	5,55	ValeriyaSemenikhina	99	SL Benfica	2013
COMPRIM	5,53	Cristina Morujão	73	CD Estarreja	1988
COMPRIM	5,52	Sandra Sá	75	SC Braga	1990
COMPRIM	5,52	Mariana António	98	SC Abrantes	2013
COMPRIM	5,51	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	2011
COMPRIM	5,50	Ana Paula Mota	61	FC Porto	1976
COMPRIM	5,49	Patrícia Rodrigues	99	SL Benfica	2014
COMPRIM	5,45	Sandra Soares	74	NAC Alcanena	1989
COMPRIM	5,45	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	1992
COMPRIM	5,43	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	2012
COMPRIM	5,42	Teresa Mira	70	At. Cartaxense	1985
COMPRIM	5,41	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	2010
COMPRIM	5,38	Ana Oliveira	63	CUF	1978
COMPRIM	5,38	Karina Carvalho	75	UD Tocha	1990
COMPRIM	5,37	Laura Santos	84	CJ Sal. Manique	1999
COMPRIM	5,37	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	2007
COMPRIM	5,36	Ana Gil	87	CJ Sal. Manique	2002
TRIPLA	11,89	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	2012
TRIPLA	11,82	Jessica Barreira	97	Sporting CP	2012
TRIPLA	11,69	Patrícia Mamona	88	JOMA	2003
TRIPLA	11,59	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	2011
TRIPLA	11,45	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	2010
TRIPLA	11,26	Ligia Avelar	82	SL Benfica	1996
TRIPLA	11,26	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	2010
TRIPLA	11,25	Vanessa Rocha	90	JD Cidade Sol	2005
TRIPLA	11,22	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	2007
TRIPLA	11,16	Cláudia Jardim	80	CA Madeira	1995
TRIPLA	11,14	Carla Pinhão	90	Grecas	2005

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
TRIPLO	11,12	ValeriyaSemenikhina	89	SL Benfica	2013
TRIPLO	11,11	Luisa Santos	79	Boavista	1994
TRIPLO	11,09	Joana Costa	95	UA Povoense	2010
TRIPLO	11,09	Beatriz Andrade	97	UA Povoense	2011
TRIPLO	11,09	Susana Guerra	96	At. Cartaxense	2011
TRIPLO	11,09	Maria Vaz Guedes	96	SL Benfica	2011
TRIPLO	11,05	Daniela Jorge	97	Juv. Vidigalense	2012
TRIPLO	11,03	Mónica Rino	94	Juv. Vidigalense	2009
TRIPLO	10,99	Cristiana Silveira	95	CA Terceira	2010
TRIPLO	10,98	Anais Batista	94	Juv. Vidigalense	2009
TRIPLO	10,97	Joana Flores	89	CA Terceira	2004
TRIPLO	10,97	Beatriz Dinis	96	Juv. Vidigalense	2011
TRIPLO	10,92	Ana Borges	87	AC Mocidade	2002
TRIPLO	10,90	Bruna Varela	97	SL Benfica	2012
TRIPLO	10,86	Andreia Crespo	93	NDC Gouveia	2008
TRIPLO	10,86	Filipa Pinto Silva	94	FC Cid. Lourosa	2009
TRIPLO	10,84	Susana Magalhães	80	SC Braga	1995
TRIPLO	10,83	Suzana Cruz	98	CA Marinha Grande	2013
TRIPLO	10,80	Marta Pedroso	83	SL Benfica	1998
PESO3	14,19	Sónia Grácio	74	SC Figueirense	1989
PESO3	13,98	Isabel Ribeiro	88	SC Braga	2003
PESO3	13,82	Cristiana Oliveira	84	CA Mar. Grande	1999
PESO3	13,68	Marisa Pão-Alvo	79	CN Rio Maior	1994
PESO3	13,24	Marisa Vaz Carvalho	99	SL Benfica	2014
PESO3	13,21	Patrícia Martins	78	Sporting CP	1992
PESO3	13,01	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	2006
PESO3	12,80	Catarina Ferreira	82	CA Madeira	1997
PESO3	12,78	Ana Esteves	86	SUO Vais	2001
PESO3	12,68	Diana Hernandez	93	Grecas	2008
PESO3	12,63	Marta Carvalho	80	ADC Constantim	1995
PESO3	12,62	Jessica Barreira	97	Sporting CP	2012
PESO3	12,58	Helena Fernandes	73	CIPA	1988
PESO3	12,53	Sandra Turpin	76	SL Benfica	1991
PESO3	12,49	Ana Filipa Mendes	94	EB M Dom. Saraiva	2009

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
PESO3	12,45	Mariana C. Estevão	94	At. Cartaxense	2009	
PESO3	12,41	Inês Fernandes	88	SC Valenciano	2003	
PESO3	12,39	Liliana Cá	86	GR Qtª Lomba	2001	
PESO3	12,35	Ana Patrícia Inácio	91	CA Mar Grande	2006	
PESO3	12,35	Juliana Pereira	95	Juv. Vidigalense	2010	
PESO3	12,33	Sofia Cardoso	73	CD Águias Alpiarça	1988	
PESO3	12,31	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	1998	
PESO3	12,12	Ana Domingues	81	SL Benfica	1996	
PESO3	12,07	Cecília Rebocho	99	GR Qtª Lomba	2014	
PESO3	12,05	Elsa Soares	75	ACC Povoação	1989	
DISCO07	50,64	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	2006	
DISCO07	42,96	Sandra Leitão	82	Quintajense FC	1997	
DISCO07	41,71	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	1997	
DISCO07	41,47	Juliana Pereira	95	Juv. Vidigalense	2010	
DISCO07	41,41	Liliana Cá	86	GR Qtª Lomba	2001	
DISCO07	40,19	Catarina Rosa	89	CA Marinha Grande	2004	
DISCO07	40,18	Teresa Silva	97	SC Braga	2012	
DISCO07	39,88	Marisa Marreiros	83	CRCD Luzense	1998	
DISCO07	39,08	Joana Almeida	83	JOMA	1998	
DISCO07	38,70	Sofia Cardoso	73	Águias Alpiarça	1988	Engenho de 1,0Kg.
DISCO07	37,90	Micaela Sereno	00	J Vidigalense	2014	
DISCO07	36,90	Rosa Pereira	91	A Jardim Serra	2006	
DISCO07	36,55	Ângela Costa	99	GR Qtª Lomba	2014	
DISCO07	36,45	Mariana Bento	98	CA Marinha Grande	2013	
DISCO07	36,38	Natália Ferreira	69	FC Porto	1984	
DISCO07	36,19	Ana Durão	86	ADRC Lovelhe	2001	
DISCO07	36,09	Diana Hernandez	93	Grecas	2008	
DISCO07	36,09	Cecília Rebocho	99	GR Qtª Lomba	2014	
DISCO07	35,93	Vera Lavrador	88	Juv. Vidigalense	2003	
DISCO07	35,85	Cristiana Oliveira	84	CA Mar. Grande	1999	
DISCO07	35,82	Marta Carvalho	80	ADC Constantim	1995	Engenho de 1,0Kg.
DISCO07	35,54	Vanessa Rebelo	88	AC Mocidade	2003	
DISCO07	35,36	Cláudia Ferreira	76	Vit. Setúbal	1991	Engenho de 1,0Kg.
MARTEL3	53,64	Mª João Rodrigues	96	ADRC Lovelhe	2011	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
MARTEL3	52,57	Ana Fernandes	98	ADRC Lovelhe	2013	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	51,62	Ana Durão	86	ADRC Lovelhe	2001	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	50,30	Milene Jesus	99	ACD São João	2014	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	49,32	Daniela Paço	96	ACRD Lovelhe	2011	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	48,73	Diana Sousa	86	AC Mocidade - AH	2001	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	48,68	Jessica Galvão	95	ACDR Arneirense	2010	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	48,00	Andreia Venade	92	ADRC Lovelhe	2007	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	47,86	Cláudia Nóbrega	90	CS Marítimo	2005	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	47,45	Inês Domingos	95	Juv. Vidigalense	2010	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	47,36	Cristiana Oliveira	84	CA Mar. Grande	1999	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	46,30	Ana Rita Henriques	92	ACDR Arneirense	2007	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	45,84	Vanessa Rebelo	88	AC Mocidade - AH	2003	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	44,49	Rafaela Moutinho	97	Maia AC	2012	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	44,38	Gabriela Venade	91	ADRC Lovelhe	2006	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	44,25	Daniela Teixeira	91	GD Estreito	2006	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	43,67	Irina Rodrigues	91	Juv. Vidigalense	2006	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	43,36	Cátia Clemente	87	AA Ch Caparica	2002	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	42,78	Vera Batista	85	IFC Torrense	2000	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	42,69	Linda Mendes	00	ACD São João	2014	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	42,02	Cecília Rebocho	99	ACD São João	2014	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	41,76	Patrícia Penteado	92	SC Abrantes	2007	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	41,45	Daniela Silva	93	ADRC Lovelhe	2008	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	41,45	Joana Rebelo	93	AC Mocidade - AH	2008	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	41,00	Catarina Granja	92	ADRC Lovelhe	2007	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	40,87	Marisa Fernandes	85	SC Valenciano	2000	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	40,30	Inês Martins	89	CA Marinha Grande	2004	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	40,07	Joana Silva	84	GCD Realidade	1999	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	39,98	Fabiana Domingos	93	CA Mar. Grande	2008	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	39,18	Raquel Furtado	96	SC Barreiro-Terc.	2011	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	37,49	Cláudia Eduardo	93	GR Qtª Lomba	2008	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
MARTEL3	37,48	Sandra Santos	84	CA Terceira	1999	Nota: até 2001, o cabo era de 80 cm; a partir de 2002, de 1,00 m
DARDO4	47,14	Balbina Ribeiro	81	GD Pic-Nic	1996	até 2006
DARDO4	44,32	Joana Gonçalves	83	Juv. Vidigalense	1998	até 2006
DARDO4	39,69	Cátia Costa	91	CRE Raposense	2006	até 2006

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
DARDO4	38,71	Ana Pires	87	FC Porto	2002	até 2006
DARDO4	38,50	Alda Álamo	74	AC Mocidade	1989	até 2006
DARDO4	38,45	Sara Custódio	91	Individual	2006	até 2006
DARDO4	38,25	Liliana Cá	86	GR Qtª Lomba	2001	até 2006
DARDO4	37,37	Cátia Silva	84	GD Estreito	1999	até 2006
DARDO4	37,04	Paula Agostinho	76	CF Belenenses	1991	até 2006
DARDO4	36,94	Ana Inês	77	CN Rio Maior	1992	até 2006
DARDO4	36,28	Helena Gouveia	72	CS Marítimo	1987	até 2006
DARDO4	36,26	Isabel Silvestre	78	EP Canelas	1993	até 2006
DARDO4	36,10	Paula Silva	74	GD Quimigal	1989	até 2006
DARDO4	35,44	Luciana Coutinho	81	MMI Nazaré	1996	até 2006
DARDO4	35,36	Teresa Ribeiro	88	FC Porto	2003	até 2006
DARDO4	35,34	Ana Rita Ferreira	91	ACDR Arneirense	2006	até 2006
DARDO4	35,28	Ana Cerqueira	89	FC Porto	2004	até 2006
DARDO4	35,24	Sandra Fernandes	79	SUO Vais	1994	até 2006
DARDO4	34,56	Cecília Magalhães	82	CA Braga	1997	até 2006
DARDO5	40,38	Cláudia Ferreira	98	Cyclones AC	2013	desde 2007
DARDO5	39,09	Jessica Barreira	97	Sporting CP	2012	desde 2007
DARDO5	38,61	Marta Mendes	95	Juv. Vidigalense	2010	desde 2007
DARDO5	37,72	Carla Ratão	82	(França)	1997	desde 2007
DARDO5	35,40	Ana Pires	87	FC Porto	2002	desde 2007
DARDO5	35,10	Sara Custódio	91	CRU Raposense	2006	desde 2007
DARDO5	34,95	Cátia Silva	84	CA Madeira	1999	desde 2007
DARDO5	33,83	Mafalda Grilo	87	SUO Vais	2002	desde 2007
DARDO5	33,47	Marisela Silva	85	GD Estreito	2000	desde 2007
DARDO5	33,44	Rafaela Moutinho	97	Maia AC	2011	desde 2007
DARDO5	33,33	Flávia Costa	94	ADRE Palhaça	2009	desde 2007
DARDO5	33,30	Catarina Monteiro	96	20 Km Almeirim	2011	desde 2007
DARDO5	32,93	Cátia Costa	91	CRU Raposense	2006	desde 2007
PENT	3202	Sónia Machado	76	CIPA		até 1993
PENT	3118	Cristina Falé	77	SC Banheirense	1992	até 1993
PENT	3073	Sandra Turpin	76	SL Benfica	1991	até 1993
PENT	3064	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	1992	até 1993
PENT	3038	Conceição Lisboeta	76	ECS Portuzelo	1991	até 1993

Engenho de 600 gr.

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
PENT	3026	Susana Carona	76	NDC Gouveia	1991	até 1993
PENT	3015	Mónica Sousa	75	CCD Paivas	1989	até 1993
PENT	2941	Fernanda Martins	75	FC Maia	1990	até 1993
PENT	2921	Patrícia Rebelo	77	CA Lagoa	1992	até 1993
PENT	2914	Carla Peixoto	75	Varzim SC	1990	até 1993
HEX	4066	Marta Godinho	80	CDUL	1995	de 1994 a 2001 Nota - Segundo a tabela de pontuação em vigor até 2000
HEX	3958	Lígia Avelar	82	SL Benfica	1996	de 1994 a 2001 Nota - Segundo a tabela de pontuação em vigor até 2000
HEX	3749	Catarina Bastos	86	GJ Sal. Manique	2001	de 1994 a 2001 Nota - Segundo a tabela de pontuação em vigor até 2000
HEX	3609	Janete Ferreira	82	JD Neves	1997	de 1994 a 2001 Nota - Segundo a tabela de pontuação em vigor até 2000
HEX	3577	Tânia Prates	84	CA Coruche	1999	de 1994 a 2001 Nota - Segundo a tabela de pontuação em vigor até 2000
HEX	3544	Laura Santos	84	CS Sal. Manique	1999	de 1994 a 2001 Nota - Segundo a tabela de pontuação em vigor até 2000
HEX	3506	Filipa Freitas	84	CA Madeira	1999	de 1994 a 2001 Nota - Segundo a tabela de pontuação em vigor até 2000
HEX	3492	Ana Pacheco	80	SC Braga	1995	de 1994 a 2001 Nota - Segundo a tabela de pontuação em vigor até 2000
HEX	3485	Marta Pedroso	83	SL Benfica	1998	de 1994 a 2001 Nota - Segundo a tabela de pontuação em vigor até 2000
HEX	3471	Sandra Cruz	80	ADRE Palhaça	1995	de 1994 a 2001 Nota - Segundo a tabela de pontuação em vigor até 2000
HEX	3437	Carla Moreira	82	ADC Urgeirense	1997	de 1994 a 2001 Nota - Segundo a tabela de pontuação em vigor até 2000
HEX	3430	Rosa Domingues	83	Col. Calvão	1998	de 1994 a 2001 Nota - Segundo a tabela de pontuação em vigor até 2000
HEX	3360	Márcia Matias	80	CD Drizes	1995	de 1994 a 2001 Nota - Segundo a tabela de pontuação em vigor até 2000
HEX	3357	Alexandra Fernandes	84	Bairro Anjos	1999	de 1994 a 2001 Nota - Segundo a tabela de pontuação em vigor até 2000
HEX	3346	Alexandra Sousa	85	N Sp. I. Terceira	2000	de 1994 a 2001 Nota - Segundo a tabela de pontuação em vigor até 2000
HEX	3515	Patrícia Mamona	88	JOMA	2003	de 2002 a 2006
HEX	3447	Marisa Anselmo	87	CJ Sal. Manique	2002	de 2002 a 2006
HEX	3279	Ausenda Barata	88	SUO Vais	2003	de 2002 a 2006
HEX	3277	Joana Frias	88	CA Madeira	2003	de 2002 a 2006
HEX	3226	Marta Onofre	91	CF Belenenses	2006	de 2002 a 2006
HEX	3174	Mafalda Grilo	87	SUO Vais	2002	de 2002 a 2006
HEX	3150	Catarina Costa	89	CDR Quarteirense	2004	de 2002 a 2006
HEX	3113	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	2006	de 2002 a 2006
HEX	3090	Tânia Costa	89	CARDES	2004	de 2002 a 2006
HEX	3054	Cláudia Rodrigues	89	C Operário D	2004	de 2002 a 2006
HEX	3046	Ana Pires	87	FC Porto	2002	de 2002 a 2006
HEX	3017	Teresa Ribeiro	88	FC Porto	2003	de 2002 a 2006
HEX	3012	Débora Encarnação	89	NAR Messejana	2003	de 2002 a 2006
HEX	2996	Ana Borges	87	AC Mocidade	2002	de 2002 a 2006

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
HEX	2975	Lília Arruda	90	N Sp. I. Smig. Stª.Maria	2004	de 2002 a 2006
HEP-Ini	4899	Marisa Vaz Carvalho	99	SL Benfica	2014	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	4754	Jessica Barreira	97	Sporting CP	2012	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	4477	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	2010	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	4407	Mariana António	98	SC Abrantes	2013	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	4321	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	2010	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	4200	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	2007	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	4177	Sofia Duarte	96	At. Cartaxense	2011	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	4162	Maria Vaz Guedes	96	SL Benfica	2011	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	4149	Catarina Queirós	98	C+S Lavra	2013	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	4060	Yara Dorsch	97	CD Faro XXI	2012	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	4019	Sónia Machado	98	Juv. Vidigalense	2013	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	4003	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	2009	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	3966	Rafaela Pintassilgo	96	C Benf. Faro	2011	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	3949	Teresa Carvalho	95	CJ Sal. Manique	2010	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	3947	Anais Batista	94	Juv. Vidigalense	2009	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	3877	Fabiana Ferreira	95	D. Gondufe	2010	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	3860	Isabel Vieira	93	FC Porto	2007	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	3808	Ludmila Nascimento	96	Sporting CP	2011	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	3783	Elsa Maia	96	G. Troga	2011	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	3771	Rafaela Moutinho	97	Maia AC	2012	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	3768	Ana Luísa Santos	92	Bº N. Srª Conceição	2007	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	3727	Mariana C. Estêvão	94	At. Cartaxense	2009	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	3714	Bárbara Silva	99	C+S Lavra	2014	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	3700	Andreia Gomes	98	Académica Coimb.	2013	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	3697	Rute Lopes	92	Gira Sol	2007	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	3666	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	2010	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
HEP-Ini	3649	Juliana Pereira	95	Juv. Vidigalense	2010	desde 2007 Nota - Segundo a nova tabela de pontuação de 2011
2000MMX	8.33,5 m	Susana Feitor	75	CN Rio Maior	1990	marca manual
2000MMX	9.04,48	Sofia Avoila	76	CD Montijo	1991	
2000MMX	9.35,4 m	Sandra Monteiro	77	Bairro Anjos	1992	marca manual
2000MMX	9.48,2 m	Margarida Correia	76	CA Galinheiras	1989	marca manual
2000MMX	9.49,0 m	Felicidade Rosa	79	CA Galinheiras	1993	marca manual
2000MMX	9.55 6 m	Salomé Rodrigues	78	GD Lourocoope	1993	marca manual

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
2000MMX	9.57,3 m	Sandra Conceição	79	GD Cavadas	1993	marca manual
3000MMX	12.56,0 m	Susana Feitor	75	CN Rio Maior	1990	marca manual
3000MMX	14.23,5 m	Inês Henriques	80	CN Rio Maior	1995	marca manual
3000MMX	14.24,0 m	Sofia Avoila	76	CD Montijo	1991	marca manual
3000MMX	14.45,47	Sandra Monteiro	77	Bairro Anjos	1992	
3000MMX	14.47,2 m	Vera Santos	81	CN Rio Maior	1995	marca manual
3000MMX	14.54,5 m	Felicidade Rosa	79	CA Galinheiras	1994	marca manual
3000MMX	14.54,5 m	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	1999	marca manual
3000MMX	15.04,8 m	Sheila Azevedo	82	FC Ferreiras	1996	marca manual
3000MMX	15.06,92	Salomé Rodrigues	78	GD Lourocoope	1993	
3000MMX	15.18,3 m	Anabela Mendes	72	CA Galinheiras	1986	marca manual
3000MMX	15.20,2 m	Margarida Correia	76	CA Galinheiras	1990	marca manual
3000MMX	15.21,4 m/pc	Rosa Bastos	75	GD Lourocoope	1990	marca manual pista coberta
3000MMX	15.24,61	Fátima Rodrigues	86	ADRE Palhaça	2001	Prova mista
3000MMX	15.24,9 m	Sandra Conceição	79	Individual	1994	marca manual
3000MMX	15.25,7 m	Ana Fonseca	85	Bairro Anjos	2000	marca manual
4000MMX	19.20,7 tp	Inês Henriques	80	CN Rio Maior	1995	tempo de passagem
4000MMX	20.01,9m	Ana Cabecinha	84	CO Pechão	1999	marca manual
4000MMX	20.02,80	Felicidade Rosa	79	CA Galinheiras	1994	
4000MMX	20.13,8m	Vera Santos	81	CN Rio Maior	1996	marca manual
4000MMX	20.30,98	Raquel Carvalho	83	Bairro Anjos	1998	
4000MMX	20.43,64	Sandra Conceição	79	Individual	1994	
4000MMX	20.58,35	Sheila Azevedo	82	FC Ferreiras	1996	
4000MMX	21.08,89	Carolina Costa	98	CO Pechão	2012	
4000MMX	21.15,47	Ana Duarte Leonor	98	CA Bª Banheira	2013	
4000MMX	21.20,86	Mara Ribeiro	95	CN Rio Maior	2010	
4000MMX	21.29,73	Paula Almeida	80	CN Rio Maior	1995	