

OS MELHORES DO ANO 2019
INICIADOS FEMININOS
Marcas de 1 de Janeiro a 31 de Dezembro de 2019

José Costa

80 metros

RN: 9,81

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
10,09	1,6	Leonor Ferreira	INIC	2004	MCP	Lisboa	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	1 S 3
10,19	1,6	Lara Rego	INIC	2004	CAM-VC	V. Castelo	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	2 S 3
10,21	0,4	Matilde Simões	INIC	2005	SVB	Viseu	Torneio Atleta Completo	Viseu	01.05	HEP
10,22	1,7	Ana Oliveira	INIC	2005	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	11.05	HEP
10,25	0,9	Marta Alves	INF	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Jamor (P2)	04.05	1 S 1
10,28	0,3	Beatriz Castelhana	INIC	2005	ACRDA	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	06.07	1 F
10,30	1,6	Rita Barbosa	INIC	2004	ESCMOV	Porto	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	3 S 3
10,33	0,9	Leonor Ferreira					Campeonato Regional de Iniciados	Jamor (P2)	04.05	2 S 1
10,36	0,8	Inês Almeida	INIC	2005	AFS	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Jamor (P2)	04.05	1 S 4
10,36	-0,5	Lurdes Oliveira	INIC	2004	UCE	Coimbra	Atleta Completo Nacional	Jamor (P2)	19.05	HEP
10,37	1,6	Beatriz Neves	INIC	2004	GAF	Santarém	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	4 S 3
10,37	0,8	Ana Oliveira					Campeonato Regional de Iniciados	Jamor (P2)	04.05	2 S 4
10,39	0,5	Beatriz Castelhana					Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	06.07	1 El 5
10,39	-0,8	Leonor Ferreira					Provas de Preparação	Lisboa (U)	30.03	1 S 4
10,40	0,0	Lara Rego					Campeonato Regional Escolar	Lousada	11.05	1 F
10,40	-0,7	Lara Rego					Campeonato Nacional Escolar	Elvas	01.06	1 F
10,41	0,2	Rita Barbosa					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	1 El 6
10,42	-1,3	Ana Oliveira					Provas de Preparação	Lisboa (U)	30.03	1 S 2
10,42	0,9	Lurdes Oliveira					Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	26.05	1 El 2
10,43	1,5	Beatriz Neves					Olimpico Jovem Regional 2019	Fátima	25.05	1 El 3
10,45	1,6	Vanessa Santos	INIC	2004	JIV-SM	S. Miguel	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	5 S 3
10,49	1,0	Joana Sequeira	INIC	2005	GCAD	C. Branco	Torneio de Abertura de Pista	Guarda	23.03	Extra
10,53	-1,3	Matilde Morgadinho	INIC	2005	AEAC	Santarém	Provas de Preparação	Lisboa (U)	30.03	Extra
10,59	0,0	Marta Lisboaeta	INIC	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Regional Escolar	Lousada	11.05	3 F
10,61	1,9	Teresa Abade	INIC	2004	AEAC	Santarém	Torneio de Preparação	Fátima	11.05	2 S 2
10,61	1,6	Carolina Ribeiro	INIC	2005	AAPL	Setúbal	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	7 S 3
10,62	0,8	Djamiratu Embaló	INIC	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Jamor (P2)	04.05	3 s 4
10,62	0,0	Matilde Fernandes	INIC	2005	SCB	Braga	Torneio Olimpico Jovem AAB	Braga	25.05	1 S 1
10,65	0,8	Beatriz Alves	INIC	2005	CDCNAV	Porto	Torneio Olimpico Jovem Regional	Póvoa de Varzim	29.05	2 S 3
10,65	1,9	Joana Santos	INIC	2005	MC	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	26.05	1 El 1
10,65	0,8	Mariana Tavares	INIC	2004	AFSA	Beja	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	2 S 2
10,67	0,2	Rita Fernandes	INIC	2004	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	1 El 6
10,67	0,0	Rita Silva	INIC	2005	ACRC	Viseu	Torneio Olimpico Jovem	Viseu	25.06	2
10,68	0,8	Inês Vicente	INIC	2004	SLB	Lisboa	Jogos Desportivos Charneca Caparica	Almada	28.04	Extra
10,68	-0,3	Elin Barros - STP	INIC	2005	GDC	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 4ª Jornada	Almada	05.05	1 S 1
10,68	0,8	Thais Beranger - FRA	INIC	2005	CAP	Porto	Torneio Olimpico Jovem Regional	Póvoa de Varzim	29.05	3 S 3
10,71	1,0	Susana Torres	INIC	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Jamor (P2)	04.05	1 S 3
10,71	0,6	Inês Araújo	INIC	2005	CDCPRI	Braga	3ª Noite Atlética	Braga	12.07	1 S 3
10,72	0,2	Melissa Sereno	INIC	2004	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	3 El 6
10,73	0,4	Inês Silva	INIC	2005	SVB	Viseu	Torneio Atleta Completo	Viseu	01.05	HEP
10,74	1,5	Luana Soares	INIC	2004	SCP	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	11.05	HEP
10,75	1,9	Madalena Velez	INIC	2004	GAF	Santarém	Torneio de Preparação	Fátima	11.05	3 S 2
10,75	1,3	Bruna Antunes	INIC	2004	GRQL	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Setúbal	11.05	2 F
10,76	1,7	Carolina Pinheiro	INIC	2004	CDQ	Algarve	Torneio Regional Olimpico Jovem	Quarteira	27.04	1 s 3
10,76	2,0	Alice Finisterra	INIC	2004	ADREP	Aveiro	Campeonato Regional Escolar	Vagos	10.05	1 F
10,77	-0,6	Margarida Patrício	INIC	2004	AEAC	Santarém	Torneio de Enceramento	Leiria	23.07	Extra
10,78	0,8	Letícia Pires	INIC	2005	GCAD	C. Branco	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	4 S 2
10,80	0,0	Camila Oliveira	INIC	2005	PLF	Braga	Torneio Olimpico Jovem AAB	Braga	25.05	2 S 1
10,81	1,9	Mariana Paiva	INIC	2004	CRE	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	26.05	Extra
10,82	0,0	Joana Gameiro	INIC	2004	JV	Leiria	Torneio Atleta Completo	Leiria	05.05	HEP
10,85	-2,5	Catarina Vieira	INF	2006	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	25.05	1 F t
10,86	1,3	Leonor Silva	INIC	2005	VFC	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Setúbal	11.05	3 F
10,86	2,0	Sara Areias	INIC	2004	CAT	Terceira	Campeonato de Iniciados	Angra Heroísmo	01.06	1
10,87	1,9	Joana Rodrigues	INIC	2005	CDP-C	Coimbra	Olimpico Jovem Distrital	Febres	01.06	1
10,88	0,4	Mariana Câmara	INIC	2005	ACDSJS	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	1 El 1
10,89	-0,3	Diana Sousa	INIC	2005	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	30.03	2 S 3

10,89	0,0	Matilde Almeida	INIC	2004	CAP	Porto	Torneio Olímpico Jovem AAB	Braga	25.05	Extra
10,91	1,5	Fabiana Lucart	INIC	2004	CFOD	Porto	Campeonato Desporto Escolar	Póvoa de Varzim	30.03	4 F
10,92	0,4	Bruna Ferreira	INIC	2005	SVB	Viseu	Torneio Atleta Completo	Viseu	01.05	HEP
10,92	0,3	Carolina Castro	INIC	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	06.07	2 F
10,93	0,2	Margarida Cunha	INIC	2004	CCDR	Braga	Torneio Olímpico Jovem AAB	Braga	25.05	1 S 3
10,93	0,8	Ana Fernandes	INIC	2005	CAB	Braga	Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	5 S 2
10,94	-0,8	Madalena Patrício	INIC	2004	AEAC	Santarém	Provas de Preparação	Lisboa (U)	30.03	Extra
10,94	0,0	Beatriz Adão	INIC	2005	LAVRA	Porto	Provas de Preparação	Braga	12.05	Extra
10,94	1,3	Filipa Ferreira	INIC	2004	GDE	Madeira	Torneio de Verão	Ribeira Brava	11.07	1 S 2
10,95	1,5	Benedita Amorim	INIC	2004	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	12.06	1 S 2

10,95

250 metros

RN: 32,12

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
32,90	Leonor Ferreira	INIC	2004	MCP	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (I)	26.05	1 S 4
33,26	Leonor Ferreira					Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	1 S 3
33,29	Leonor Ferreira					Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	1 S 3
33,54	Leonor Ferreira					Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	05.05	1 S 3
34,02	Lara Duarte	INIC	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	07.07	1 S 2
34,05	Lurdes Oliveira	INIC	2004	UCE	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	25.05	1
34,08	Lara Rego	INIC	2004	CAM-VC	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	25.05	1
34,09	Ana Oliveira	INIC	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	05.05	2 S 3
34,15	Ana Oliveira					Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	1 S 4
34,21	Ana Oliveira					Olímpico Jovem Regional	Lisboa (I)	26.05	2 S 4
34,23	Lara Duarte					Torneio de Encerramento	Leiria	23.07	1 S 2
34,29	Lara Duarte					Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	21.07	Extra
34,42	Diana Sousa	INIC	2005	SFRAA	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	1 S 2
34,54	Lara Duarte					Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	26.05	1 S 2
34,56	Ana Oliveira					Torneio Octakids	Lisboa (I)	28.04	1 S 1
34,57	Lurdes Oliveira					Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	16.03	Extra
34,66	Sara Areias	INIC	2004	CAT	Terceira	Campeonato de Iniciados	Angra Heroísmo	02.06	1
34,72	Beatriz Neves	INIC	2004	GAF	Santarém	Olímpico Jovem Regional 2019	Fátima	25.05	1 S 2
34,85	Mariana Vidinha	INIC	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	07.07	2 S 2
34,95	Teresa Abade	INIC	2004	AEAC	Santarém	Olímpico Jovem Regional 2019	Fátima	25.05	2 S 2
34,96	Chloe Hosford - GBR	INIC	2004	SLB	Lisboa	Torneio Octakids	Lisboa (I)	28.04	2 S 1
35,08	Carolina Ribeiro	INIC	2005	AAPL	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	12.05	1
35,10	Joana Medeiros	INIC	2005	JIV-SM	S. Miguel	Olímpico Jovem de São Miguel	Ponta Delgada	04.05	1
35,19	Luana Soares	INIC	2004	SCP	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (I)	26.05	3 S 4
35,20	Beatriz Alves	INIC	2005	CDCNAV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto	12.06	1 S 3
35,24	Rita Fernandes	INIC	2005	MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	1 S 5
35,32	Letícia Pires	INIC	2005	CCDPMCS	C. Branco	Jornada de Pista 6	Torres Vedras	05.06	3 S 4 t
35,38	Beatriz Castelhana	INIC	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	07.07	3 S 2
35,46	Ana Fernandes	INIC	2005	CAB	Braga	Torneio Olímpico Jovem AAB	Braga	26.05	1 S 1
35,51	Mariana Paiva	INIC	2004	CRE	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	25.05	Extra
35,55	Beatriz Pereira	INIC	2004	MAC	Porto	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	16.03	Extra
35,56	Leonor Mota	INIC	2004	CAT	Terceira	Torneio Olímpico Jovem	Angra Heroísmo	05.05	2
35,60	Inês Vicente	INIC	2004	SLB	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (I)	26.05	4 S 4
35,63	Joana Gameiro	INIC	2004	JV	Leiria	Torneio de Encerramento	Leiria	23.07	2 S 2
35,72	Ariana Almeida	INIC	2005	SFAD	Algarve	Provas Extra	Faro	02.06	1
35,83	Verónica Santos	INIC	2005	A 20 Km	Santarém	Provas Extra	Abrantes	07.07	1
35,89	Margarida Patrício	INIC	2004	AEAC	Santarém	Torneio de Encerramento	Leiria	23.07	Extra
35,91	Filipa Ferreira	INIC	2004	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	25.05	2 S 2
35,95	Priscila Alves	INIC	2005	ACM-A	Terceira	Campeonato de Iniciados	Angra Heroísmo	02.06	2
35,95	Joana Rodrigues	INIC	2005	CDP-C	Coimbra	Torneio de Encerramento	Vagos	20.07	Extra
36,04	Mariana Tavares	INIC	2004	AFSA	Beja	Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	1 S 2
36,05	Joana Santos	INIC	2005	UCE	Coimbra	Olímpico Jovem Distrital	Febres	02.06	1
36,07	Ana Reis	INIC	2004	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	26.05	2 S 2
36,12	Lourdes Fernandes - ANG	INIC	2005	ARLVG	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	2 S 1
36,18	Maria Quelhas	INIC	2005	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto	12.06	1 S 2
36,19	Rita Barbosa	INIC	2005	ESCMOV	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	1 S 4
36,23	Hanifa El Khatib - STP	INIC	2004	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	13.07	2
36,25	Matilde Almeida	INIC	2004	CAP	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	2 S 5
36,28	Carolina Castro	INIC	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	07.07	4 S 2
36,29	Helena Pato	INIC	2005	SLB	Lisboa	Torneio Octakids	Lisboa (I)	28.04	2 S 2
36,34	Inês Silva	INIC	2005	SVB	Viseu	Torneio Olímpico Jovem	Viseu	26.05	1
36,36	Viviana Parrulas	INIC	2005	VFC	Setúbal	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	Extra
36,41	Rafaela Maria	INIC	2005	IND	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (I)	26.05	1 S 3
36,41	Matilde Morgadinho	INIC	2005	AEAC	Santarém	Olímpico Jovem Regional 2019	Fátima	25.05	3 S 2

36,45	Jéssica Gonçalves	INIC	2004	AABV	Algarve	Provas Extra	Faro	02.06	2
36,49	Alice Finisterra	INIC	2004	ADREP	Aveiro	Olimpico Jovem Distrital	Vagos	19.05	2
36,50	Lara Castro	INIC	2005	AABV	Algarve	Provas Extra	Faro	02.06	3
36,56	Luciana Araújo	INIC	2004	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	25.05	2 S 2
36,58	Patrícia Duarte	INIC	2005	AEAC	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	21.07	1 S 1
36,62	Ana Rita Lopes	INIC	2004	PCC	C. Branco	Meeting Jovem da Guarda	Guarda	05.07	1
36,71	Fabiana Lucart	INIC	2004	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	1 S 3
36,78	Laura Azevedo	INIC	2004	UFCIT	Santarém	Torneio de Preparação	Fátima	11.05	3 S 2
36,92	Beatriz Rodrigues	INIC	2004	CDUL	Lisboa	Olimpico Jovem Regional	Lisboa (I)	26.05	2 S 3
36,93	Marta Lobo	INIC	2004	LAVRA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	2 S 4
37,00	Mara Rodrigues	INIC	2005	SCB	Braga	Torneio Olímpico Jovem AAB	Braga	26.05	2 S 1
37,02	Matilde Simões	INIC	2005	SVB	Viseu	Torneio Olímpico Jovem	Viseu	26.05	2
37,02	Matilde Santos	INIC	2005	CLAC	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	21.07	3 S 2
37,04	Maria Avelino	INIC	2005	MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	3 S 5
37,13	Matilde Lobo	INIC	2004	LAVRA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	2 S 2
37,18	Catarina Tristão	INIC	2005	AEAC	Santarém	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	Extra
37,18	Rafaela Santos	INIC	2005	ACPV	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	3 S 1
37,20	Catarina Pereira	INIC	2004	UFCIT	Santarém	Olimpico Jovem Regional 2019	Fátima	25.05	4 S 2
37,20	Inês Nunes	INIC	2004	CCX	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	25.05	4
37,24	Carolina Fonseca	INIC	2005	ACRSD	Guarda	Campeonato Distrital de Iniciados	Guarda	19.05	1
37,28	Vera Goucha	INIC	2005	JV	Leiria	Torneio de Encerramento	Leiria	23.07	6 S 2
37,29	Beatriz Adão	INIC	2005	LAVRA	Porto	Provas de Preparação	Braga	05.05	Extra
37,34	Matilde Pereira	INIC	2004	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	3 S 4
37,37	Marta Marques	INIC	2004	ACPV	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	2 S 3
37,37	Margarida Santos	INIC	2004	JV	Leiria	Torneio de Encerramento	Leiria	23.07	1 S 1
37,39	Diana Sousa	INIC	2005	SCP	Setúbal	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	3 S 4
37,41	Sofia Fernandes	INIC	2004	SCP	Lisboa	Olimpico Jovem Regional	Lisboa (I)	26.05	1 S 1
37,43	Rafaela Pereira	INIC	2005	IND	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Setúbal	12.05	2
37,46	Inês Fonseca	INIC	2005	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto	12.06	2 S 2
37,53	Mafalda Vieira	INIC	2005	SLB	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	1 S 1
37,56	Vanessa Santos	INIC	2004	JIV-SM	S. Miguel	Olimpico Jovem de São Miguel	Ponta Delgada	04.05	3
37,56	Catarina Silva	INIC	2005	JV	Leiria	Torneio de Encerramento	Leiria	23.07	2 S 1

37,57

800 metros

RN: 2.10,48

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.15,47	pc Beatriz Pereira	INIC	2004	MAC	Porto	Provas de Preparação	Braga	09.02	Extra
2.16,38	Beatriz Pereira					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	1 S 2
2.17,80	Beatriz Pereira					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	01.06	1
2.17,87	Beatriz Pereira					Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	14.07	4 S 4 t
2.18,62	Beatriz Pereira					Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	1
2.20,56	Hanifa EL Khatib - STP	INIC	2004	CAOB-A	Aveiro	2ª Noite Quente	Maia	03.07	Extra
2.21,04	Hanita EL Khatib					Pré Meeting São João 2019	Braga	29.06	Extra
2.21,25	Diana Fernandes	INIC	2004	UDV	Porto	2ª Noite Quente	Maia	03.07	2 S 1 t
2.21,26	Mariana Vidinha	INIC	2004	JV	Leiria	4º Meeting Jovem do CAMG	Marinha Grande	18.05	1 S 2
2.21,44	Ana Faria	INIC	2005	EAROS	Braga	Pré Meeting São João 2019	Braga	29.06	2
2.21,50	Diana Fernandes					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	01.06	2
2.21,73	Maria Timóteo	INIC	2005	MAC	Porto	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	01.06	3
2.21,86	Diana Fernandes					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	1 S 1
2.21,93	pc Ana Faria					2ª Noite Atlética de Braga	Braga	12.06	1 t
2.21,97	Joana Marques	INIC	2004	CAS	Guarda	Campeonato Distrital de Juvenis	Guarda	26.05	1
2.21,98	Cristiana Nogueira	INIC	2005	ADL-P	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	2 S 2
2.21,99	Mariana Vidinha					Torneio de Encerramento	Leiria	23.07	1 t
2.22,26	Maria Timóteo					Pré Meeting São João 2019	Braga	29.06	3
2.22,46	Diana Sousa	INIC	2005	SFRAA	Lisboa	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	2
2.22,61	Stela Fernandes	INF	2006	GS	Coimbra	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	01.06	4 t
2.22,62	pc Mariana Vidinha					Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	16.03	1 S 3
2.22,63	Mariana Vidinha					Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	3
2.22,65	Maria Avelino	INIC	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	14.07	2 S 2 t
2.23,22	Lara Sampaio	INIC	2005	UDV	Porto	Provas de Preparação	Lousada	28.12	1
2.23,38	Beatriz Guimarães	INIC	2004	MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	3 S 2
2.23,56	Beatriz Magalhães	INIC	2004	CBPAR	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	23.06	4 S 2 t
2.23,84	Lara Machado	INF	2006	UDV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	3 S 1 t
2.23,85	Maria Aguiar	INIC	2004	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	14.07	1 S 1 t
2.24,40	Oriana Sousa	INIC	2005	CDQ	Algarve	Taça do Algarve	Lagoa	07.07	1
2.24,70	Ana Gaipo	INIC	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato de Juvenis	Ponta Delgada	04.07	1 t
2.25,06	Inês Magalhães	INIC	2004	CBPAR	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	4 S 2
2.25,12	Eduarda Silva	INIC	2005	JV	Leiria	4º Meeting Jovem do CAMG	Marinha Grande	18.05	2 S 2

2.25,13		Teresa Macedo	INIC	2005	MAC	Porto	2ª Noite Quente	Maia	03.07	4 S 1 t
2.25,17		Cátia Khvas	INF	2007	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Jamor (P2)	04.05	1 S 2 t
2.25,32		Petra Santos	INIC	2004	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (P2)	05.01	3 S 2 t
2.25,32		Érica Santos	INIC	2004	NDCO	Beja	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	4
2.25,69		Beatriz Azevedo	INIC	2005	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	14.07	2
2.25,73		Marília Valentão	INIC	2004	CDRR	Setúbal	Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	14.07	3 S 1 t
2.25,76		Maria Gaspar	INIC	2005	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Jamor (P2)	04.05	2 S 2
2.26,09		Catarina Brito	INF	2007	MAC	Porto	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	01.06	6 t
2.26,13		Ceciline Sousa	INIC	2005	GDC	Setúbal	Provas de Preparação	Jamor (P2)	03.07	Extra
2.26,23		Viviava Parrulas	INIC	2005	VFC	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Setúbal	12.05	1
2.26,34		Lourdes Fernandes - ANG	INIC	2005	ARLVG	Porto	2ª Noite Quente	Maia	03.07	1 S 2 t
2.26,42		Rita Teixeira	INIC	2005	CEBI	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Jamor (P2)	23.06	6 S 2
2.26,54		Joana Rodrigues	INIC	2005	CDP-C	Coimbra	Olimpico Jovem Distrital	Febres	02.06	1
2.26,64		Rita Carrilho	INIC	2005	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Abrantes	23.06	1 t
2.26,70		Inês Fernandes	INIC	2004	SCB	Braga	Torneio Olimpico Jovem AAB	Braga	26.05	2
2.26,75		Petra Sequeira	INF	2006	SLB	Lisboa	Pré Meeting São João 2019	Braga	29.06	Extra
2.26,86		Janine Vaz Aimé	INIC	2005	ARLVG	Braga	Pré Meeting São João 2019	Braga	29.06	Extra
2.27,12		Beatriz Rocha	INIC	2005	RUNRIVER	Porto	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	01.06	9
2.27,28		Ana Fonseca	INIC	2004	AMCRS	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Coimbra	05.05	HEP
2.27,36		Ana Peixoto	INIC	2005	CAB	Braga	Torneio Olimpico Jovem AAB	Braga	26.05	3
2.27,93		Gersilene Sousa	INIC	2005	GDC	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	23.06	3 t
2.28,13		Rita Costa	INIC	2004	CEBI	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Jamor (P2)	23.06	2 s 1 t
2.28,79		Beatriz Fernandes	INIC	2004	ADNO	Lisboa	Campeonato Distrital de Juvenis	Jamor (P2)	23.05	3 S 1 t
2.28,94		Renata Rodrigues	INIC	2005	AABV	Algarve	Torneio Regional Olimpico Jovem	Lagoa	28.04	1
2.29,11		Mariana Lopes	INF	2007	AABV	Algarve	Torneio Regional Olimpico Jovem	Lagoa	28.04	2 t
2.29,20		Lara Martins	INIC	2004	CDFE	Aveiro	Olimpico Jovem Distrital	Vagos	19.05	2
2.29,30		Beatriz Rebelo	INIC	2004	MAC	Porto	Torneio Olimpico Jovem Regional	Lousada	26.05	8 S 2
2.29,43	pc	Margarida Oliveira	INIC	2004	MAC	Porto	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	16.03	Extra
2.29,60		Lara Costa	INF	2006	UDV	Porto	Provas de Preparação	Lousada	28.12	2 t
2.29,68		Cláudia Mendes	INIC	2004	CBPAR	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	23.06	2 S 1 t
2.29,76		Mattilde Marcelino	INIC	2004	GCAD	C. Branco	Campeonato Distrital de Iniciados	Guarda	26.05	Extra
2.29,80		Gabriela Almeida	INIC	2004	ARLVG	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	23.06	3 S 1 t
2.29,87		Catarina Machado	INIC	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Jamor (P2)	23.06	9 S 2 t
2.30,27		Joana Silva	INIC	2004	UDV	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	23.06	4 S 1 t
2.30,60		Mara Rodrigues	INIC	2005	SCB	Braga	Pré Meeting São João 2019	Braga	29.06	1 S 2
2.30,67		Laura Matreno	INIC	2005	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Abrantes	23.06	3 t
2.30,71		Carlota Ferreira	INF	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	07.07	2 t
2.31,15		Celina Huizinga	INF	2006	SCL	Algarve	Torneio Regional de Iniciados	Faro	26.05	2 t
2.31,21		Bárbara Dias	INIC	2004	CBA-S	Santarém	Olimpico Jovem Regional 2019	Fátima	25.05	2
2.31,46		Margarida Santos	INIC	2005	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	07.07	3
2.31,56	pc	Lara Costa	INIC	2004	CDFE	Aveiro	Provas de Preparação	Braga	09.02	Extra
2.31,77		Diana Martins	INIC	2004	ADCPN	C. Branco	Campeonato Distrital Sub 18	Abrantes	23.06	Extra
2.31,81		Inês Sousa	INF	2006	LFC-F	Braga	3ª Noite Atlética	Braga	12.07	5 t
2.31,88		Maria Pimentel	INF	2006	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Lousada	28.12	3 t
2.32,02		Beatriz Branco	Inf	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	14.07	4 t
2.32,45		Daniela Santos	INIC	2004	MAC	Porto	Torneio Olimpico Jovem Regional	Lousada	26.05	9 S 2
2.32,60		Marta Pinho	INIC	2004	GJPB	Aveiro	Olimpico Jovem Distrital	Vagos	19.05	4
2.33,00										

1.000 metros

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.54,43	Beatriz Pereira	INIC	2004	MAC	Porto	Torneio de Ano Novo	Braga	28.12	Extra
2.55,11	Beatriz Pereira					Provas Extra	Braga	02.03	1
2.55,13	Beatriz Pereira					Quilómetro Nacional Jovem	Ponte de Sor	04.05	1
2.56,21	Beatriz Pereira					Quilómetro Jovem e Provas Extra	Lousada	07.04	1
2.56,31	Beatriz Pereira					Meeting Jovem de Guimarães	Guimarães	28.04	Extra
2.57,59	Beatriz Pereira					Meeting Termal de Ourense	Ourense - ESP	18.05	Extra
2.59,42	Beatriz Pereira					Provas Extra	Braga	13.01	Extra
2.59,54	Beatriz Pereira					Provas Extra	Porto	17.07	1
3.01,30	Maria Avelino	INIC	2005	MAC	Porto	Torneio de Ano Novo	Braga	28.12	Extra
3.01,43	Beatriz Pereira					Torneio de Abertura de Pista Jovem	Maia	01.12	1
3.03,49	Joana Marques	INIC	2004	CAS	Guarda	Quilómetro Nacional Jovem	Ponte de Sor	04.05	2
3.04,10	Mariana Vidinha	INIC	2004	JV	Leiria	Quilómetro Nacional Jovem	Ponte de Sor	04.05	3
3.04,34	Lara Machado	INF	2006	UDV	Porto	Provas Extra	Porto	17.07	1 t
3.04,81	Joana Marques					Quilómetro Distrital	Guarda	27.04	1
3.05,80	Ana Cardoso	INF	2006	CBPRT	Portalegre	Final Nacional do Mega Sprinter	Faro	06.04	1
3.05,93	Beatriz Magalhães	INIC	2004	CBPAR	Porto	Quilómetro Jovem e Provas Extra	Lousada	07.04	2
3.06,33	Mariana Vidinha					Quilómetro Distrital	Leiria	27.04	1 S 2

3.06,41		Diana Sousa	INIC	2005	SFRAA	Lisboa	Quilómetro Nacional Jovem	Ponte de Sor	04.05	4
3.07,21		Érica Santos	INIC	2004	NDCO	Beja	Quilómetro Nacional Jovem	Ponte de Sor	04.05	5
3.07,34		Stela Fernandes	INF	2006	GS	Coimbra	Meeting Jovem de Guimarães	Guimarães	28.04	Extra
3.07,57		Janine Aimé	INIC	2005	ARLVG	Porto	Meeting Jovem de Guimarães	Guimarães	28.04	2
3.07,58		Lara Costa	INF	2006	UDV	Porto	Quilómetro Jovem e Provas Extra	Lousada	07.04	1
3.07,89		Hanifa EL Khatib - STP	INIC	2004	CAOB-A	Aveiro	Quilómetro Nacional Jovem	Ponte de Sor	04.05	6
3.07,89		Catarina Brito	INF	2007	MAC	Porto	Quilómetro Jovem e Provas Extra	Lousada	07.04	2
3.08,02	pc	Ana Faria	INIC	2005	EAROS	Braga	Provas Extra	Braga	02.03	2
3.08,25		Cátia Khvas	INF	2007	ADNO	Lisboa	Campeonato de Infantis	Torres Vedras	18.05	2 t
3.08,75		Inês Sarmento	INF	2007	ARLVG	Porto	Quilómetro Jovem e Provas Extra	Lousada	07.04	3
3.09,01		Diana Fernandes	INIC	2004	UDV	Porto	Quilómetro Jovem e Provas Extra	Lousada	07.04	4
3.09,08		Lara Sampaio	INIC	2005	UDV	Porto	Meeting Jovem de Guimarães	Guimarães	28.04	Extra
3.09,19		Cíntia Soares	INF	2006	CDRR	Setúbal	Quadrangular de Quilómtero Jovem	Évora	31.03	2
3.09,57		Eduarda Silva	INIC	2005	JV	Leiria	Quilómetro Distrital	Leiria	27.04	2 S 2
3.09,65		Viviana Parrulas	INIC	2005	VFC	Setúbal	Quilómetro Nacional Jovem	Ponte de Sor	04.05	8
3.09,73		Margarida Oliveira	INIC	2004	MAC	Porto	Meeting Jovem de Guimarães	Guimarães	28.04	Extra
3.11,33	pc	Beatriz Guimarães	INIC	2004	MAC	Porto	Provas Extra	Braga	13.01	Extra
3.11,60		Lourdes Fernandes - ANG	INIC	2005	ARLVG	Porto	Torneio de Abertura de Pista Jovem	Maia	01.12	3
3.12,54		Petra Santos	INIC	2004	SLB	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	12.01	1
3.12,83		Joana Rodrigues	INIC	2005	CDP-C	Coimbra	Quilómetro Nacional Jovem	Ponte de Sor	04.05	9
3.13,23		Teresa Macedo	INIC	2005	MAC	Porto	Meeting Jovem de Guimarães	Guimarães	28.04	Extra
3.14,09		Maria Gaspar	INIC	2005	AAM	Lisboa	Quilómetro Jovem Distrital	Torres Vedras	28.04	3
3.14,11		Bárbara Dias	INIC	2004	CBA-S	Santarém	Quilómetro Nacional Jovem	Ponte de Sor	04.05	10
3.14,41		Petra Sequeira	INF	2006	SLB	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	12.01	Extra
3.14,49		Carolina Pinguero	INF	2006	CEN	Portalegre	Quadrangular de Quilómtero Jovem	Évora	31.03	3
3.14,90	man	Diana Martins	INIC	2004	ADCPN	C. Branco	Torneio de Encerramento	Castelo Branco	10.07	1
3.14,93	pc	Margarida Oliveira	INF	2006	MAC	Porto	Provas Extra	Braga	13.01	Extra
3.14,97		Mariana Lopees	INF	2007	AABV	Algarve	Torneio Regional de Infantis	Quarteira	01.06	1
3.15,11		Lara Pereira	INF	2006		Porto	Final Nacional do Mega Sprinter	Faro	06.04	Extra
3.15,50		Sara Rocha	INF	2006	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital de Infantis	Vagos	02.06	1
3.15,52		Ana Peixoto	INIC	2005	CAB	Braga	Torneio de Ano Novo	Braga	28.12	2 t
3.16,23		Inês Sousa	INF	2006	LFC-F	Braga	Quilómetro Jovem Regional	Braga	23.03	2
3.16,27		Sofia Sousa	INIC	2004	CBPAR	Porto	Quilómetro Jovem e Provas Extra	Lousada	07.04	9
3.16,39		Beatriz Rebelo	INIC	2004	MAC	Porto	Meeting Jovem de Guimarães	Guimarães	28.04	Extra
3.16,41		Beatriz Rocha	INIC	2005	ARLVG	Porto	Torneio de Abertura de Pista Jovem	Maia	01.12	6
3.16,49		Marília Valentão	INIC	2004	CCDR	Setúbal	Quilómetro Jovem	Almada	23.03	2
3.16,51		Oriana Sousa	INIC	2005	CDQ	Algarve	Quilómetro Nacional Jovem	Ponte de Sor	04.05	11
3.16,68		Inês Fernandes	INIC	2004	SCB	Braga	Quilómetro Jovem Regional	Braga	23.03	3
3.16,96	pc	Lara Sampaio	INF	2006	UDV	Porto	Provas Extra	Braga	13.01	3
3.17,13		Carlota Almeida	INIC	2005	NSCS	Guarda	Quilómetro Distrital	Guarda	27.04	2
3.17,28		Lara Silva	INF	2006	CBPAR	Porto	Torneio Aniversário AA Porto	Maia	23.03	3
3.17,36		Beatriz Azevedo	INIC	2005	CAOB-A	Aveiro	Quilómetro Jovem	Luso	20.04	2
3.17,46		Beatriz Rocha	INIC	2005	RUNRIVER	Porto	Quilómetro Jovem e Provas Extra	Lousada	07.04	11
3.17,50										

1.500 metros

RN: 4.22,22

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4.41,31	Beatriz Pereira	INIC	2004	MAC	Porto	Torneio Aniversário AA Porto	Maia	23.03	1
4.42,12	Beatriz Pereira					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	22.06	2 t
4.48,36	Diana Fernandes	INIC	2004	UDV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto	12.06	1
4.54,56	Diana Fernandes					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	22.06	3 t
4.54,61	Mariana Vidinha	INIC	2004	JV		Meeting Internacional Jovem de Leiria	Leiria	01.06	2 t
4.54,78	Beatriz Guimarães	INIC	2004	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto	12.06	2
4.55,15	Hanifa El Khatib - STP	INIC	2004	CAOB-A	Aveiro	Meeting Internacional Jovem de Leiria	Leiria	01.06	Extra
4.55,95	Petra Santos	INIC	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de JUvenis	Jamor (P2)	22.06	3 t
4.56,31	Cristiana Nogueira	INIC	2005	ADL-P	Porto	Torneio Aniversário AA Porto	Maia	23.03	2
4.56,38	Beatriz Pereira					Torneio Olímpico Jovem Regional	Póvoa de Varzim	29.05	1
4.56,92	Maria Avelino	INIC	2005	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto	12.06	3
4.58,50	Janine Vaz Aimé	INIC	2005	ARLVG	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto	12.06	4
4.58,66	Hanifa El Khatib					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	22.06	Extra
4.59,47	Beatriz Pereira					Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	1
4.59,88	Teresa Macedo	INIC	2005	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto	12.06	5
5.00,87	Beatriz Magalhães	INIC	2004	CBPAR	Porto	Torneio Aniversário AA Porto	Maia	23.03	3
5.01,51	Eduarda Silva	INIC	2005	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	25.05	1
5.01,57	Ana Faria	INIC	2005	EAROS	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Braga	18.05	1 t
5.01,86	Lourdes Fernandes - ANG	INIC	2005	ARLVG	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Póvoa de Varzim	29.05	3
5.02,18	Joana Marques	INIC	2004	CAS	Guarda	Campeonato Regional Rscolar	Vagos	10.05	1
5.03,53	Margarida Oliveira	INIC	2004	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto	12.06	6

5.03,73		Beatriz Fernandes	INIC	2004	ADNO	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (P2)	19.01	5 t
5.04,57		Beatriz Rocha	INIC	2005	RUNRIVER	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto	12.06	7
5.05,39		Beatriz Rebelo	INIC	2004	MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Póvoa de Varzim	29.05	5
5.05,60	man	Diana Sousa	INIC	2005	SFRAA	Lisboa	Jornada de Pista Torres Vedras	Torres Vedras	09.03	1
5.05,85		Beatriz Azevedo	INIC	2005	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	11.05	1 t
5.06,32		Gersilene Sousa	INIC	2005	GDC	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	22.06	3 t
5.06,64		Daniela Ligeiro	INIC	2004	OGADD	V. Castelo	Campeonato Regional Escolar	Lousada	11.05	1
5.06,72		Viviana Parrulas	INIC	2005	VFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	11.05	1
5.06,88		Lara Sampaio	INIC	2005	UDV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto	12.06	9
5.07,40		Rita Costa	INIC	2004	CEBI	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Jamor (P2)	22.06	5 t
5.09,92		Catarina Ferreira	INIC	2004	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	22.06	2 t
5.10,69		Marta Pinho	INIC	2004	GJPB	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	11.05	2 t
5.11,26		Maria Aguiar	INIC	2004	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Jamor (P2)	22.06	6 t
5.11,29		Jéssica Reis	INIC	2004	CDRR	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	11.05	2
5.12,84		Daniela Santos	INIC	2004	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto	12.06	10
5.12,92		Rita Carilho	INIC	2005	CLAC	Santarém	Campeonato Sub 18 Pista Coberta	Pombal	22.12	1 S 2
5.13,75		Gabriela Almeida	INIC	2004	CFOD	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Lousada	07.12	4 t
5.13,81		Carlota Ferreira	INIC	2005	CEBI	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	05.05	6
5.14,30		Oriana Sousa	INIC	2005	CDQ	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Quarteira	27.04	1
5.15,26		Bárbara Dias	INIC	2004	CBA	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Abrantes	22.06	2 t
5.15,31		Joana Silva	INIC	2004	UDV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto	12.06	12
5.15,81		Lara Martins	INIC	2004	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	13.07	2
5.16,00		Rita Teixeira	INIC	2005	CEBI	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Torres Vedras	25.05	3
5.16,65		Carlota Almeida	INIC	2005	AESAB	Guarda	Campeonato Regional Rscolar	Vagos	10.05	2
5.16,66		Renata Rodrigues	INIC	2005	AABV	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Quarteira	27.04	2
5.18,18		Diana Martins	INIC	2004	ADCPN	C. Branco	Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	8
5.18,91		Luisa Machado	INIC	2005	GDD	Évora	Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	9
5.19,22		Margarida Lima	INIC	2005	OGADD	V. Castelo	Torneio Jovem do Norte	Viana do Castelo	15.06	1
5.19,93		Daniela Inácio	INF	2006	JDAL	Santarém	Campeonato Sub 18 Pista Coberta	Pombal	22.12	1 S 1 t
5.20,17		Laura Matreno	INIC	2005	CLAC	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	20.07	1
5.20,60		Ana Talagaia	INIC	2004	FCV	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Braga	18.05	5 t
5.20,64	pc	Catarina Ferreira	INIC	2004	CAMG	Leiria	Campeonato Sub-18 Pista Coberta	Pombal	05.01	6 S 2 t
5.20,80	man	Beatriz Silva	INIC	2003	SCUT	Lisboa	Jornada de Pista Torres Vedras	Torres Vedras	09.03	4
5.21,00										

1.500m Obstáculos (0,76 - sem vala)

RN: 5.01,05

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
5.14,60	Janine Vaz Aimé	INIC	2005	ARLVG	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Póvoa de Varzim	29.05	1
5.15,83	Beatriz Rocha	INIC	2005	RUNRIVER	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maiia	16.06	1
5.16,47	Margarida Oliveira	INIC	2004	MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Póvoa de Varzim	29.05	2
5.17,96	Lara Sampaio	INIC	2005	UDV	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Póvoa de Varzim	29.05	3
5.18,16	Teresa Macedo	INIC	2005	MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Póvoa de Varzim	29.05	4
5.18,31	Inês Magalhães	INIC	2004	CBPAR	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Póvoa de Varzim	29.05	5
5.19,51	Margarida Oliveira					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	2
5.21,42	Teresa Macedo					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	3
5.21,68	Mariana Vidinha	INIC	2004	JV	Leiria	Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	1
5.22,45	Petra Santos	INIC	2004	SLB	Lisboa	Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	2
5.24,71	Gersilene Sousa	INIC	2005	GDC	Setúbal	Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	3
5.25,56	Janine Vaz Aimé					Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	4
5.27,45	Petra Santos					Olímpico Jovem Regional	Lisboa (I)	26.06	1
5.27,73	Petra Santos					Campeonato Regional de Iniciados	Jamor (P2)	04.05	1
5.27,80	Mariana Vidinha					Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	25.05	1
5.28,55	Lara Sampaio					Provas Extra	Lousada	04.05	1
5.28,72	Lara Sampaio					Torneio Olímpico Jovem AAB	Braga	25.05	Extra
5.28,78	Rita Teixeira	INIC	2005	CEBI	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Jamor (P2)	04.05	2
5.28,84	Janine Vaz Aimé					Provas Extra	Lousada	04.05	2
5.29,53	Margarida Oliveira					Provas Extra	Lousada	04.05	3
5.31,96	Gersilene Sousa					Olímpico Jovem Regional	Setúbal	11.05	1
5.31,98	Carlota Ferreira	INIC	2005	CEBI	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Jamor (P2)	04.05	3
5.32,73	Lourdes Fernandes - ANG	INIC	2005	ARLVG	Porto	Provas Extra	Lousada	04.05	4
5.33,51	Marta Pinho	INIC	2004	GJPB	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	18.05	1
5.36,95	Matilde Marcelino	INIC	2004	GCAD	C. Branco	Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	5
5.41,74	Lara Castro	INIC	2005	AABV	Algarve	Torneio Regional de Iniciados	Faro	26.05	1
5.42,90	Joana Rodrigues	INIC	2005	CDP-C	Coimbra	Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	7
5.43,61	Oriana Sousa	INIC	2005	CDQ	Algarve	Torneio Regional de Iniciados	Faro	26.05	2
5.45,49	Margarida Lima	INIC	2005	OGADD	V. Castelo	Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	12.06	1
5.47,51	Gabriela Almeida	INIC	2004	ARLVG	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	4
5.49,65	Laura Matreno	INIC	2005	CLAC	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	21.07	1

5.53,35	Carlota Freitas	INIC	2005	ADRAP	Madeira	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	9
5.53,39	Maria Custódio	INIC	2004	UAP	Lisboa	Olimpico Jovem Regional	Lisboa (I)	26.05	2
5.54,35	Ana Talagaia	INIC	2004	FCV	Braga	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	10
5.54,97	Láticia Rodrigues	INIC	2005	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	12.06	2
5.56,33	Priscília Alves	INIC	2005	ACM-A	Terceira	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	11
5.57,00									

80m Barreiras (0,76)

RN: 11,64

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
11,99	1,4	Margarida Patrício	INIC	2004	AEAC	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	21.07	1 F
12,18	0,1	Joana Gameiro	INIC	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	07.07	1 F
12,19	-0,2	Joana Gameiro					Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	07.07	1 El 2
12,21	1,4	Vitória Patrocínio	INIC	2004	JDAL	Santarém	Olimpico Jovem Regional 2019	Fátima	25.05	1
12,22	1,4	Margarida Patrício					Olimpico Jovem Regional 2019	Fátima	25.05	2
12,25	1,4	Joana Gameiro					Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	26.05	1 F
12,26	0,3	Chloé Hosford - GBR	INIC	2004	SLB	Lisboa	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	1 S 3
12,27	0,4	Marta Lisboeta	INIC	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	06.06	1 S 1
12,27	0,3	Melissa Sereno	INIC	2005	CAP	Porto	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	2 S 3
12,30	-0,2	Marta Lisboeta					Dia Olímpico	Viana do Castelo	05.07	1
12,33	0,6	Chloe Hosford					Olimpico Jovem Regional	Lisboa (I)	26.05	1 S 3
12,35	-0,1	Margarida Patrício					Campeonato Regional P. Combinadas	Rio Maior	27.04	HEP
12,41	-0,7	Melissa Sereno					Campeonato Regional de Iniciados	Porto (R)	12.06	1 El 4
12,42	0,3	Joana Gameiro					Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	3 S 3
12,43	0,8	Melissa Sereno					Campeonato Regional de Iniciados	Porto (R)	12.06	1 F
12,56	-0,1	Lurdes Oliveira	INIC	2004	UCE	Coimbra	Campeonato Regional P. Combinadas	Rio Maior	27.04	HEP
12,57	-0,1	Vitória Patrocínio					Campeonato Regional P. Combinadas	Rio Maior	27.04	HEP
12,58	0,3	Elin Barros - STP	INIC	2005	GDC	Setúbal	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	4 S 3
12,61	-1,0	Chloe Hosford					Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	05.05	1 F
12,64	1,4	Vitória Patrocínio					Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	21.07	2 F
12,67	1,5	Vitória Patrocínio					Torneio Atleta Completo	Vendas Novas	04.05	Extra
12,67	0,3	Vitória Patrocínio					Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	5 S 3
12,69	-1,0	Elin Barros					Campeonato de Iniciados - 5ª Jornada	Almada	16.06	1 S 1
12,71	-0,6	Margarida Patrício					Torneio de Abertura de Pista	Abrantes	14.04	1
12,72	1,7	Vitória Patrocínio					Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	21.07	1 El 2
12,73	0,0	Melissa Sereno					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	1 S 3
12,75	0,1	Melissa Sereno					Meeting de Atletismo do Porto	Porto (R)	01.05	1 S 1
12,78	-0,6	Vitória Patrocínio					Torneio de Abertura de Pista	Abrantes	14.04	2
12,79	-0,8	Chloe Hosford					Troféu Octakids	Lisboa (I)	28.04	1 S 1
12,86	0,3	Catarina Sousa	INIC	2004	CBF	Algarve	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	6 S 3
12,89	0,8	Fabiana Lucart	INIC	2004	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto (R)	12.06	2 F
12,89	-1,6	Catarina Sousa					Torneio Regional de Iniciados	Faro	26.05	1 S 2
13,01	-0,7	Thais Beranger - FRA	INIC	2005	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto (R)	12.06	2 El 4
13,09	0,6	Dlamiatuu Embaló	INIC	2004	SCP	Lisboa	Olimpico Jovem Regional	Lisboa (I)	26.05	2 S 3
13,09	-1,0	Mariana Campos	INIC	2004	JIV-SM	S. Miguel	Taça de Verão	Ponta Delgada	31.05	1
13,11	-0,4	Luana Soares	INIC	2004	SCP	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	11.05	HEP
13,20	0,8	Edmara Chete - ANG	INIC	2004	A 20 Km	Santarém	Campeonato Regional P. Combinadas	Rio Maior	27.04	HEP
13,23	0,6	Mariana Araújo	INIC	2005	SCP	Lisboa	Olimpico Jovem Regional	Lisboa (I)	26.05	3 S 3
13,27	1,7	Patrícia Duarte	INIC	2005	AEAC	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	21.07	2 El 2
13,32	1,0	Matilde Fernandes	INIC	2005	SCB	Braga	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	1 S 2
13,33	-0,2	Lara Rego	INIC	2004	CAM-VC	V. Castelo	Torneio Atleta Completo	Viana do Castelo	27.04	HEP
13,43	0,7	Raquel Tavares	INIC	2005	CCSJM	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	13.07	1 F
13,47	1,0	Beatriz Neto	INIC	2004	ACRDE	Aveiro	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	2 S 2 t
13,50	0,0	Matilde Lobo	INIC	2004	LAVRA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	1 S 2
13,50	0,1	Sofia Quintino	INIC	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	07.07	2 F
13,54	0,1	Rita Fernandes	INIC	2005	MAC	Porto	Meeting de Atletismo do Porto	Porto (R)	01.05	2 S 1
13,54	1,4	Margarida Santos	INIC	2004	JV	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	26.05	2 F
13,54	0,2	Sara Pereira	INIC	2004	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	26.05	1
13,61	0,5	Catarina Sousa	INIC	2004	CBF	Algarve	Atleta Completo Nacional	Jamor (P2)	18.05	HEP
13,65	1,5	Ana Ferreira	INIC	2004	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto (R)	12.06	1 El 3
13,73	0,8	Teresa Brandão	INIC	2004	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	27.04	HEP
13,74	0,5	Mariana Tavares	INIC	2004	AFSA	Beja	Atleta Completo Nacional	Jamor (P2)	18.05	HEP
13,84	0,0	Ana Oliveira	INIC	2005	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	11.05	HEP
13,86	1,5	Joana Almeida	INIC	2005	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto (R)	12.06	3 El 3
13,88	0,1	Beatriz Castelhana	INIC	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	07.07	3 F
13,92	-1,0	Diana Sousa	INIC	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	05.05	4 F
13,93	0,2	Helena Pato	INIC	2005	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	11.05	HEP
14,02	1,6	Carlota Almeida	INIC	2005	NSCS	Guarda	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	1 S 1
14,03	0,2	Mariana Tavares	INIC	2005	AFSA	Beja	Campeonato Distrital de Iniciados	Castro Verde	25.05	1

14,04	0,0	Joana Rocha	INIC	2004	CSGAIA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	2 S 2
14,07	0,0	Joana Pimenta	INIC	2004	CAP	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	5 S 3
14,08	0,0	Mafalda Vieira	INIC	2005	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	11.05	HEP
14,09	1,2	Joana Sequeira	INIC	2005	GCAD	C. Branco	Atleta Completo Nacional	Jamor (P2)	18.05	HEP
14,11	0,7	Leonor Barata	INIC	2004	SCP	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (I)	26.05	1 S 2
14,13	1,0	Filipa Rego	INIC	2005	CAM-VC	V. Castelo	Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	4 S 2
14,23	0,2	Catarina Vieira	INF	2006	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	26.05	2 t
14,23	1,5	Marta Lobo	INIC	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto (R)	12.06	4 El 3
14,24	1,6	Sofia Araújo	INIC	2004	CSGAIA	Porto	Meeting de Atletismo do Porto	Porto (R)	01.05	1 S 2
14,29	0,8	Maria Quelhas	INIC	2005	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto (R)	12.06	1 El 1
14,31	-0,1	Laura Azevedo	INIC	2004	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional P. Combinadas	Rio Maior	27.04	HEP
14,31	1,6	Beatriz Adão	INIC	2005	LAVRA	Porto	Meeting de Atletismo do Porto	Porto (R)	01.05	3 S 2
14,32	-0,3	Constança Fauatino	INIC	2005	SCP	Lisboa	Troféu Octakids	Lisboa (I)	28.04	3 S 2
14,35	-0,1	Beatriz Branco	INF	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	13.07	2 El 1 t
14,39	0,8	Camila Oliveira	INIC	2005	PLF	Braga	Torneio Olímpico Jovem AAB	Braga	26.05	2 S 1
14,44	0,4	Ana Fonseca	INIC	2004	AMCRS	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Coimbra	04.05	HEP
14,44	0,8	Héloise Henrard - FRA	INF	2006	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto (R)	12.06	6 t
14,45	1,1	Linda Espanha	INIC	2004	AFIS	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	13.07	2 El 2

14,45

250m Barreiras (0,76)

RN: 35,86

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
36,06	Joana Gameiro	INIC	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	06.07	1
37,01	Lara Duarte	INIC	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	06.07	2
37,86	Marta Lisboeta	INIC	2004	CAOV	V. Castelo	Torneio Jovem do Norte	Viana do Castelo	15.06	1
37,92	Marta Lisboeta					Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	25.05	1
38,04	Marta Lisboeta					Provas Extra	Arcos Valdevez	17.04	1
38,12	Margarida Patrício	INIC	2004	AEAC	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	20.07	1
38,18	Ana Oliveira	INIC	2005	SLB	Lisboa	Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	1 S 3
38,36	Joana Gameiro					Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	25.05	1
38,36	Margarida Patrício					Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	2 S 3
38,49	Marta Lisboeta					Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	12.06	1
38,50	Margarida Patrício					Olímpico Jovem Regional 2019	Fátima	25.05	1
38,75	Lara Duarte					Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	25.05	2
38,81	Vitória Patrocínio	INIC	2004	JDAL	Santarém	Olímpico Jovem Regional 2019	Fátima	25.05	2
38,89	Ana Oliveira					Olímpico Jovem Regional	Torres Vedras	25.05	1 S 2
39,02	Marta Lisboeta					Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	3 S 3
39,04	Fabiana Lucart	INIC	2004	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	1 S 2
39,04	Joana Gameiro					Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	4 S 3
39,29	Patrícia Duarte	INIC	2005	AEAC	Santarém	Olímpico Jovem Regional 2019	Fátima	25.05	3
39,34	Fabiana Lucart					Torneio Olímpico Jovem Regional	Póvoa de Varzim	29.05	1 S 2
39,45	Inês Vicente	INIC	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	04.05	1 S 2
39,56	Marta Lobo	INIC	2004	LAVRA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Póvoa de Varzim	29.05	2 S 2
39,65	Maria Quelhas	INIC	2005	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Póvoa de Varzim	29.05	1 S 1
39,79	Matilde Almeida	INIC	2004	CAP	Porto	Provas de Preparação	Braga	12.05	Extra
39,99	Lara Rego	INIC	2004	CAM-VC	V. Castelo	Provas Extra	Arcos Valdevez	17.04	2
40,18	Laura Azevedo	INIC	2004	UFCIT	Santarém	Olímpico Jovem Regional 2019	Fátima	25.05	4
40,23	Leonor Mota	INIC	2004	CAT	Terceira	Torneio Olímpico Jovem	Angra Heroísmo	04.05	1
40,29	Edmara Chete - ANG	INIC	2005	A 20 km	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	20.07	3
40,34	Matilde Lobo	INIC	2004	LAVRA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Póvoa de Varzim	29.05	2 S 1
40,72	Mariana Tavares	INIC	2004	AFSA	Beja	Campeonato Distrital de Iniciados	Castro Verde	15.06	1
40,73	Margarida Santos	INIC	2005	ACB-L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	25.05	3
40,88	Ana Ferreira	INIC	2004	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	4 S 2
40,95	Catarina Tristão	INIC	2005	AEAC	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	20.07	4
40,95	Elin Barros - STP	INIC	2005	GDC	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 5ª Jornada	Almada	16.06	1
41,02	Jéssica Gonçalves	INIC	2004	AABV	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Quarteira	27.04	1
41,17	Luana Soares	INIC	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	04.05	2 S 2
41,27	Helena Pato	INIC	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	04.05	3 S 2
41,37	Diana Sousa	INIC	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	04.05	1 S 1
41,39	Mara Rodrigues	INIC	2005	SCB	Braga	Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	1 S 2
41,61	Beatriz Adão	INIC	2004	LAVRA	Porto	Torneio de Preparação Jovem	Lousada	10.03	1 S 1
41,69	Rita Fernandes	INIC	2005	MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Póvoa de Varzim	29.05	4 S 2
41,71	Inês Ávila	INIC	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	11.05	2
41,78	Rafaela Pereira	INIC	2005	IND	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	11.05	1
41,84	Alice Fernandes	INIC	2004	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	04.05	4 S 2
41,86	Ana Fonseca	INIC	2004	AMCRS	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	27.04	1
41,90	Anaísa Vieira	INIC	2005	CNA	Beja	Campeonato Distrital de Iniciados	Castro Verde	15.06	2
41,95	Daniela Mota	INIC	2004	UCE	Coimbra	Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	1 S 1

42,05	Ana Lopes	INIC	2004	PCC	C. Branco	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	2 S 1
42,16	Filipa Ferreira	INIC	2004	GDE	Madeira	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	2 S 2
42,19	Maria Lança	INIC	2005	SAF	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Setúbal	11.05	2
42,29	Catarina Abreu	INIC	2005	ACM-A	Terceira	Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	11.05	3
42,32	Filipa Rego	INIC	2005	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	12.06	1
42,36	Diana Branco	INIC	2004	AACC	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 5ª Jornada	Almada	16.06	3
42,44	Sofia Rodrigues	INIC	2004	GDD	Évora	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	3 S 1
42,63	Rafaela Santos	INIC	2005	ACPV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	1 S 1
42,68	Matilde Monteiro	INIC	2005	CFDE	Aveiro	Olimpico Jovem Distrital	Vagoos	18.05	1
42,72	Marta Custódio	INIC	2004	CRAL	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Quarteira	27.04	2
42,87	Mariana Freire	INIC	2004	GRECAS	Aveiro	Provas Extra	Vagos	05.05	1
42,92	Djamiratu Embaló	INIC	2004	SCP	Lisboa	Olimpico Jovem Regional	Torres Vedras	25.05	1 S 1
42,92	Matilde Pereira	INIC	2004	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	2 S 1
42,96	Beatriz Magalhães	INIC	2005	CFOD	Porto	Torneio de Preparação Jovem	Lousada	10.03	3 S 1
42,97	Marta Marques	INIC	2004	ACPV	Porto	Provas de Preparação	Braga	12.05	Extra
42,98	Sara Pereira	INIC	2004	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	26.05	2
43,34	Mafalda Vieira	INIC	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	04.05	2 S 2
43,46	Flávia Silva	INIC	2004	MAC	Porto	Torneio de Preparação Jovem	Lousada	10.03	3
43,47	Marta Faria	INIC	2004	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	26.05	1
43,73	Verónica Santos	INIC	2005	A 20 km	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	20.07	6
43,86	Beatriz Neto	INIC	2004	ACRDE	Aveiro	Olimpico Jovem Distrital	Vagos	18.05	2
43,97	Eliane Faria	INIC	2005	COV	V. Castelo	Provas de Preparação de Pista	Viana do Castelo	18.05	1
44,06	Bárbara Lopes	INIC	2004	CRDS	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Quarteira	27.04	3

44,10

4.000m Marcha

RN: 19.20,7

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
21.33,56	Samanta Zueva	INIC	2005	NPCAD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	1
21.36,83	Samanta Zueva					Torneio de Marcha em Pista	Lousada	19.05	1
21.37,91	Constança Silva	INIC	2004	GDP-L	Leiria	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	1
21.49,58	Samanta Zueva					Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	2
21.53,75	Mariana Mestre	INIC	2004	COP	Algarve	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	3
22.12,90	Constança Silva					Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	26.05	1
22.18,69	Mariana Mestre					Torneio Regional de Iniciados	Lagoa	25.05	1
22.19,62	Samanta Zueva					Torneio Olímpico Regional	Lousada	26.05	1
22.49,31	Marta Faria	INIC	2004	GDE	Madeira	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	4
22.55,51	Marta Faria					Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	25.05	1
23.01,43						Provas Extra	Ribeira Brava	29.06	1
23.04,44	Beatriz Gonçalves	INIC	2004	ACDSJS	Porto	Torneio de Marcha em Pista	Lousada	19.05	2
23.12,65	Mariana Mestre					Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	27.04	1
23.19,64	Samanta Zueva					Torneio de Preparação Jovem	Lousada	10.03	1
23.43,99	Marta Lopez - ESP	INIC	2004	CDQ	Algarve	Torneio Regional de Iniciados	Lagoa	25.05	2
23.47,17	Beatriz Gonçalves					Torneio Olímpico Regional	Lousada	26.05	2
23.51,28	Marta Faria					Olimpico Jovem - Jornada A	Ribeira Brava	27.04	1
23.51,73	Marta Faria					Campeonatos Regionais Jovens	Ribeira Brava	02.02	1
23.58,37	Beatriz Gonçalves					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	2
23.59,59	Constança Silva					Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	06.07	1
24.24,87	Inês Santos	INIC	2005	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	3
24.25,39	Marta Lopez					Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	27.04	2
24.41,31	Beatriz Coelho	INIC	2004	GJPB	Aveiro	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	5
24.58,97	Inês Santos					Torneio Olímpico Regional	Lousada	26.05	3
25.07,80	Elisângela Codinha	INIC	2005	SFAUB	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	26.05	2
25.14,10	Irina Martins	INIC	2004	CAG	Lisboa	Troféu Octakids 5	Torres Vedras	05.05	1
25.18,47	Inês Santos					Torneio de Marcha em Pista	Lousada	19.05	3
25.23,45	Carolina Dias	INIC	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 4ª Jornada	Setúbal	07.04	1
25.24,02	Ana Gaipo	INIC	2005	JIV-SM	S. Miguel	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	6
25.38,65	Bruna Pinto	INIC	2004	ADRAP	Madeira	Olimpico Jovem - Jornada A	Ribeira Brava	27.04	1
25.49,49	Patrícia Rosa	INIC	2005	CAMG	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	26.05	3
25.56,10	man Carolina Silva	INIC	2005	CABB	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 5ª Jornada	Almada	16.06	1
26.01,20	man Cristina Rosário	INIC	2004	GDC	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 5ª Jornada	Almada	16.,06	2
26.07,87	Sofia Oliveira	INIC	2005	GDPCD	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Setúbal	12.05	1
26.10,28	Valentina Cantea	INIC	2004	CAG	Lisboa	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	8
26.20,64	Mariana Pardal	INIC	2005	CDQ	Algarve	Torneio Regional de Iniciados	Lagoa	25.05	3
26.43,40	man Inês Vicente	INIC	2004	GCCAD	C. Branco	Olimpico Jovem Distrital	Covilhã	02.06	1
27.06,86	Rita Silva	INIC	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	20.07	1
27.28,47	Maria Lavos	INIC	2004	GDPCD	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Setúbal	12.05	3
28.08,20	Joana Silva	INIC	2005	ACRM	Lisboa	Campeonatos Regionais Jovens	Ribeira Brava	02.02	3
28.16,33	Margarida Vieira	INIC	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	20.07	2

28.18,94	Carina Ferreira	INIC	2004	ACDCCJC	Aveiro	Olimpico Jovem Distrital	Vagos	19.05	2
28.20,77	Carolina Matos	INIC	2005	UFCIT	Santarém	Olimpico Jovem Regional 2019	Fátima	25.05	2
28.23,34	Inês Cardoso	INIC	2005	CFOD	Porto	Torneio de Marcha em Pista	Lousada	19.05	4
28.24,21	Sara Andrade	INIC	2004	CAT	Terceira	Torneio Olímpico Jovem	Angra Heroísmo	05.05	1
28.32,62	Carolina Neto	INIC	2004	NAVR	Vila Real	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	11
28.51,21	Beatriz Lopes	INIC	2005	COP	Algarve	Torneio Regional de Iniciados	Lagoa	25.05	4
29.16,78	Mariana Rei	INIC	2004	CAS	Guarda	Torneio Distrital Olímpico Jovem	Guarda	02.06	1
29.30,48	Jéssica Pires	INIC	2005	NSCS	Guarda	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	12
29.33,49	Catarina Rodrigues	INIC	2005	CRAL	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	28.04	4
29.40,82	Bianca Silva	INIC	2005	GDE	Madeira	Campeonatos Regionais Jovens	Ribeira Brava	02.02	3

29.42,00

4Km Marcha estrada

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
22.28	E Samanta Zueva	INIC	2005	NPCAD	Porto	Campeonato Regional Marcha Estrada	Oliveira do Douro	24.03	1
22.32	E Carolina Dias	INIC	2005	CPPEA	Setúbal	Torneio Nacional Marchador Jovem	Ourém	09.03	1
22.39	E Samanta Zueva					Torneio Nacional Marchador Jovem	Ourém	09.03	2
22.59	E Constança Silva	INIC	2004	GDP-L	Leiria	Torneio Nacional Marchador Jovem	Ourém	09.03	3
23.03	E Mariana Mestre	INIC	2004	COP	Algarve	Torneio Nacional Marchador Jovem	Ourém	09.03	4
23.19	E Mariana Mestre					Campeonato Regional Marcha Estrada	Quarteira	26.01	1
23.27	E Beatriz Gonçalves	INIC	2004	ACDSJS	Porto	Campeonato Regional Marcha Estrada	Oliveira do Douro	24.03	2
24.05	E Oriana Sousa	INIC	2005	CDQ	Algarve	Torneio Nacional Marchador Jovem	Ourém	09.03	5
24.23	E Marta Lopez - ESP	INIC	2005	CDQ	Algarve	Torneio Nacional Marchador Jovem	Ourém	09.03	6
24.32	E Oriana Sousa					Campeonato Regional Marcha Estrada	Quarteira	26.01	2
24.39	E Beatriz Gonçalves					Torneio Nacional Marchador Jovem	Ourém	09.03	7
25.19	E Marta Lopez					Campeonato Regional Marcha Estrada	Quarteira	26.01	3
25.34	E Inês Santos	INIC	2005	CFOD	Porto	Campeonato Regional Marcha Estrada	Oliveira do Douro	24.03	3
26.00	E Mariana Pardal	INIC	2005	CDQ	Algarve	Torneio Nacional Marchador Jovem	Ourém	09.03	8
26.17	E Sofia Oliveira	INIC	2005	GDPCD	Setúbal	Torneio Nacional Marchador Jovem	Ourém	09.03	9
26.36	E Valentina Cantea	INIC	2004	CAG	Lisboa	Torneio Nacional Marchador Jovem	Ourém	09.03	10
27.19	E Maria Lavos	INIC	2004	GDPCD	Setúbal	Torneio Nacional Marchador Jovem	Ourém	09.03	11
27.44	E Susana Pedro	INIC	2004	GDPCD	Setúbal	Torneio Nacional Marchador Jovem	Ourém	09.03	12
27.59	E Bárbara Santos	INIC	2004	AMONT	Braga	Campeonato Regional Marcha Estrada	Oliveira do Douro	24.03	Extra
28.10	E Soraia Marques	INIC	2005	GDPCD	Setúbal	Torneio Nacional Marchador Jovem	Ourém	09.03	13
28.36	E Inês Cardoso	INIC	2005	CFOD	Porto	Campeonato Regional Marcha Estrada	Oliveira do Douro	24.03	5
28.37	E Diana Marques	INIC	2005	GDPCD	Setúbal	Torneio Nacional Marchador Jovem	Ourém	09.03	14
29.23	E Cláudia Silva	INIC	2005	CATUNES	Algarve	Campeonato Regional Marcha Estrada	Quarteira	26.01	5
29.29	E Nádia Santos	INIC	2005	SSTSJM	Aveiro	Campeonato Regional Marcha Estrada	Oliveira do Douro	24.03	Extra
29.33	E Beatriz Castanheira	INIC	2004	SFUAB	Leiria	Torneio Nacional Marchador Jovem	Ourém	09.03	15

29.55

COMPRIMENTO

RN: 5,82

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
5,69	1,6	Lurdes Oliveira	INIC	2004	UCE	Coimbra	Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	13.07	1 t
5,62	-0,5	Lurdes Oliveira					Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	1
5,45	1,2	Marta Lisboeta	INIC	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Regional Escolar	Lousada	11.05	1
5,43	pc	Lurdes Oliveira					Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR)	19.05	HEP
5,37	1,2	Lurdes Oliveira					Apuramento Jogos da ISF	Lisboa (I)	12.03	3 t
5,36	pc	Marta Lisboeta					Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR)	19.05	HEP
5,35	0,6	Elin Barros - STP	INIC	2005	GDC	Setúbal	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	2
5,35	pc	Lurdes Oliveira					Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	14.12	PEN
5,33	0,7	Teresa Abade	INIC	2004	AEAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Abrantes	23.06	1 t
5,33	0,6	Elin Barros					Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	02.03	TRI
5,32	0,0	Marta Lisboeta					Torneio Atleta Completo	Viana do Castelo	28.04	HEP
5,31	pc	Lurdes Oliveira					Campeonato Sub 18 Pista Coberta	Pombal	22.12	1 t
5,31	1,1	Elin Barros					Torneio de Abertura 2	Almada	15.12	1
5,30	-2,9	Marta Lisboeta					Campeonato Regional D Escolar	Viana do Castelo	30.03	1
5,30	pc	Lurdes Oliveira					Triatlo Técnico Distrital Sub 18	Pombal	28.12	TRI
5,27	-0,4	Elin Barros					Olimpico Jovem Regional	Setúbal	11.05	1
5,27	-1,0	Marta Lisboeta					Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	3
5,26	0,3	Marta Lisboeta					Olimpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	25.05	1
5,25	0,2	Lurdes Oliveira					Campeonato Regional Escolar	Vagos	11.05	3 t
5,24	0,9	Marta Lisboeta					Jogos do Eixo Atlântico	Braga	09.07	1 t
5,20	1,5	Luana Soares	INIC	2004	SCP	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	1
5,19	pc	Elin Barros					Inter Associações de Triatlo Técnico	Alpiarça	24.02	TRI
5,19	1,5	Teresa Abade					Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	13.07	6 t
5,18	pc	Helena Pato	INIC	2005	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	14.12	TRI

5,17	1,6	Inês Vicente	INIC	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	04.05	1
5,17	1,0	Elin Barros					Torneio Atleta Completo	Almada	13.04	HEP
5,16	0,2	Teresa Abade					Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	4
5,16	1,6	Marta Lisboeta					Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	02.03	TRI
5,14	0,0	Joana Gameiro	INIC	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	07.07	1
5,14	1,5	Luana Soares					Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	13.07	9 t
5,14	-0,1	Marta Lisboeta					Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	06.06	1
5,13	0,0	Elin Barros					Campeonato de Iniciados - 2ª Jorn	Almada	09.03	1
5,12	pc	Margarida Patrício	INIC	2004	AEAC	Santarém	Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR)	19.05	HEP
5,12	0,0	Tatiana Pereira	INF	2006	AFS	Lisboa	Campeonato Regional de Infantis	Torres Vedras	19.05	1
5,11	-2,0	Lara Rego	INIC	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Regional Escolar	Lousada	11.04	2
5,08	-2,6	Fabiana Lucart	INIC	2004	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Escolar	Elvas	01.06	2
5,06	pc	Margarida Santos	INIC	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	14.12	PEN
5,04	-0,1	Ana Fernandes	INIC	2005	CAB	Braga	Provas de Preparação	Guimarães	01.12	1
5,03	-0,6	Lara Araújo	INF	2006	ACRDBC	C. Branco	Olimpico Jovem Distrital	Castelo Branco	01.06	1
5,01	0,8	Rita Fernandes	INIC	2004	MAC	Porto	Jogos do Eixo Atlântico	Braga	09.07	4 t
4,99	0,3	Inês Santos	INIC	2005	CFOD	Porto	Campeonato Regional dde Juvenis	Lousada	23.06	3 t
4,95	0,5	Matilde Fernandes	INIC	2005	SCB	Braga	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	5
4,93	0,0	Matilde Silva	INIC	2004	AFIS	Aveiro	Campeonato Distrital P Combinadas	Lourosa	29.12	PEN
4,92	pc	Ana Oliveira	INIC	2005	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	14.12	TRI
4,92	0,0	Margarida Choupina	INIC	2004	CAMC	Bragança	Torneio de Abertura de Pista	M. Cavaleiros	14.12	1
4,91	0,9	Alice Finisterra	INIC	2004	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Febres	22.06	Extra
4,90	0,8	Catarina Vieira	INF	2006	ADRAP	Madeira	Torneio Atleta Completo	Ribeira Brava	28.04	PEN
4,90	-2,2	Maria Esteves	INF	2006	AAPL	Setúbal	Campeonato Nacional Escolar	Elvas	01.06	5 t
4,89	2,0	Helena Safta	INIC	2005	ACRDBC	C. Branco	Provas Extra	Castelo Branco	16.02	1
4,89	-1,2	Leonor Barata	INIC	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Jamor (P2)	22.06	3 t
4,89	pc	Madalena Velez	INIC	2004	GAF	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Alpiarça	28.12	3 t
4,87	1,5	Rita Barbosa	INIC	2004	ESCMOV	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Póvoa de Varzim	29.05	1
4,87	1,3	Vera Goucha	INIC	2005	JV	Leiria	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	6
4,84	1,4	Carolina Seleiro	INIC	2005	CPPEA	Setúbal	Torneio de Abertura 2	Almada	15.12	2
4,83	1,0	Joana Magarreiro	INIC	2005	AACC	Setúbal	Campeonato de Inverno de Iniciados	Setúbal	05.01	2
4,80	0,0	Mariana Campos	INIC	2004	JIV-SM	S. Miguel	Triatlo Técnico Jovem Regional	Cidade da Horta	16.02	TRI
4,79	0,0	Melissa Sereno	INIC	2005	CAP	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	27.04	HEP
4,79	0,6	Joana Pimenta	INIC	2004	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto	12.06	3
4,79	0,0	Ana Carvalho	INIC	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	07.07	2
4,78	1,3	Ana Lopes	INIC	2004	PCC	C. Branco	Provas Extra	Castelo Branco	16.02	2
4,78	1,8	Constança Faustino	INIC	2005	SCP	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	4
4,77	1,1	Margarida Assunção	INIC	2004	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	25.05	2
4,77	pc	Ana Reis	INIC	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	14.12	PEN
4,76	pc	Lara Geirinhas	INIC	2005	ACRDBC	C. Branco	Inter Associações de Triatlo Técnico	Alpiarça	24.02	TRI
4,76	0,0	Maria Barreirinho	INIC	2005	CDCNAV	Porto	Meeting Jovem de Guimarães	Guimarães	28.04	Extra
4,75	pc	Thais Beranger - FRA	INIC	2005	CAP	Porto	Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR)	19.05	HEP
4,75	-0,2	Catarina Soares	INIC	2005	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Encerramento	Ponta Delgada	11.07	1 t
4,74	1,4	Teresa Brandão	INIC	2004	LAVRA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Póvoa de Varzim	29.05	4
4,73	-0,2	Flávia Silva	INIC	2004	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto	12.06	4
4,73	pc	Anastácia Guia	INIC	2005	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	14.12	TRI
4,72	pc	Vitória Patrocínio	INIC	2004	JDAL	Santarém	Campeonato Sub-18 Pista Coberta	Pombal	06.01	Extra
4,71	pc	Lara Duarte	INIC	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	14.12	PEN

4,71

QUADRUPLO SALTO

RN: 13,76

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,40	-1,2	Elin Barros - STP	INIC	2005	GDC	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 4ª Jornada	Almada	05.05	1
14,29	0,8	Marta Lisboeta	INIC	2004	CAOV	V. Castelo	Provas Extra	Arcos Valdevez	13.04	1
14,20	1,9	Lara Rego	INIC	2004	CAM-VC	V. Castelo	Olimpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	25.05	1
13,96	0,0	Joana Pimenta	INIC	2004	CAP	Porto	Provas de Preparação	Braga	12.05	Extra
13,76	0,8	Joana Pimenta					Torneio Olímpico Jovem Regional	Póvoa de Varzim	29.05	1
13,73	0,0	Inês Santos	INIC	2005	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Lousada	29.12	1
13,63	0,0	Lara Rego					Provas Extra	Arcos Valdevez	13.04	2
13,58	0,9	Marta Lisboeta					Torneio Jovem do Norte	Viana do Castelo	15.06	1
13,57	1,5	Marta Lisboeta					Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	12.06	1
13,53	-2,3	Lara Rego					Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	1
13,51	-0,5	Joana Pimenta					Meeting de Atletismo do Porto	Porto (R)	01.05	1
13,48	1,3	Ana Amaral	INIC	2005	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	1
13,38	0,1	Joana Pimenta					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	2
13,36	0,0	Lara Rego					Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	12.06	2
13,31	0,0	Ana Fernandes	INIC	2005	CAB	Braga	Torneio Jovem do Norte	Viana do Castelo	15.06	2
13,29	0,0	Sofia Quintino	INIC	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	06.07	1

13,27	0,6	Ana Amaral					Provas de Preparação	Lousada	29.12	2
13,22	-2,3	Inês Vicente	INIC	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	05.05	1
13,20	0,0	Joana Pimenta					Provas Extra	Arcos Valdevez	13.04	Extra
13,19	1,7	Lurdes Oliveira	INIC	2004	UCE	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	26.05	1
13,07	1,0	Beatriz Adão	INIC	2005	LAVRA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Póvoa de Varzim	29.05	2
13,04	0,0	Beatriz Alves	INIC	2005	CDCNAV	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Póvoa de Varzim	29.05	3
12,90	1,3	Isabel Lima	INIC	2005	GDC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	11.05	1
12,88	-0,4	Mariana Campos	INIC	2004	JIV-SM	S. Miguel	Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	4
12,87	1,6	Diana Laranjeira	INIC	2005	CLUVE	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	26.05	2
12,84	1,5	Ana Reis	INIC	2004	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	25.05	3
12,82	-0,2	Lara Geirinhas	INIC	2005	ACRDBC	C. Branco	Olímpico Jovem Distrital	Castelo Branco	01.06	1
12,78	-1,5	Madalena Velez	INIC	2004	GAF	Santarém	Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	5
12,76	0,3	Catarina Fernandes	INIC	2005	AJS	Madeira	Olímpico Jovem Regional - Jornada C	Ribeira Brava	18.05	1
12,76	0,0	Flávia Silva	INIC	2004	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	3
12,70	2,0	Teresa Abade	INIC	2004	AEAC	Santarém	Torneio de Preparação	Fátima	11.05	1
12,67	-0,8	Ana Oliveira	INIC	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	05.05	2
12,66	0,8	Beatriz Magalhães	INIC	2005	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Póvoa de Varzim	29.05	5
12,65	pc	Joana Gameiro	INIC	2004	JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	16.03	2
12,58	0,9	Sofia Queirós	INIC	2005	CAOV	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	25.05	2
12,52	-2,3	Helena Safta	INIC	2005	ACRDBC	C. Branco	Taça de Velocidade e Saltos	Castelo Branco	16.03	1
12,46	-2,1	Ana Lopes	INIC	2004	PCC	C. Branco	Torneio de Encerramento	Castelo Branco	10.07	2
12,40	-0,4	Suasana Rosa	INIC	2004	CDCNAV	Porto	Meeting de Atletismo do Porto	Porto (R)	01.05	4
12,39	0,8	Lara Barros	INIC	2004	OGADD	V. Castelo	Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	25.05	3
12,32	-0,9	Leonor André	INIC	2004	AACC	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 4ª Jornada	Almada	05.05	2
12,31	0,9	Rafaela Santos	INIC	2005	ACPV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	7
12,25	pc	Margarida Santos	INIC	2004	JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	16.03	3
12,24	0,4	Carolina Ferreira	INIC	2005	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Lousada	29.12	3
12,22	-1,8	Constança Faustino	INIC	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	05.05	3
12,22	0,8	Marta Marques	INIC	2004	ACPV	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Póvoa de Varzim	29.05	6
12,21	-1,2	Mafalda Vieira	INIC	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	05.05	4
12,20	-0,1	Oihana Antunes	INIC	2004	ACDSJS	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	8
12,18	-1,2	Carolina Ferreira	INIC	2005	SCE	Aveiro	Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	9
12,13	0,0	Luana Figueira	INIC	2005	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	06.07	3
12,11	pc	Lara Duarte	INIC	2004	JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	16.03	4
12,08	1,5	Laura Azevedo	INIC	2004	UFCIT	Santarém	Provas de Preparação	Fátima	11.05	2
12,06	1,6	Matilde Gomes	INIC	2005	CAOV	V. Castelo	Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	12.06	3
12,01	-0,6	Clara Anastácio	INIC	2005	AFS	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	05.05	5
12,01	0,0	Constança Anunciação	INIC	2005	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	06.07	5
12,00	1,1	Rita Figueira	INIC	2004	JDN	Beja	Campeonato Distrital de Iniciados	Castro Verde	25.05	1
11,98	-0,4	Rita Fernandes	INIC	2005	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	9
11,97	1,5	Inês Fonseca	INIC	2005	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	10
11,97	0,6	Beatriz Neto	INIC	2004	ACRDE	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	13.07	1
11,96	0,2	Filipa Ferreira	INIC	2004	GDE	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	16.02	1
11,92	1,2	Gabriela Reis	INIC	2005	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	26.05	3
11,89	-1,0	Lwena Cardoso	INIC	2005	SFRAA	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	05.05	6
11,88	1,9	Sara Andrade	INIC	2004	CAT	Terceira	Torneio Olímpico Jovem	Angra Heroísmo	04.05	1
11,77	-0,5	Diana Branco	INIC	2004	AACC	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 4ª Jornada	Almada	05.05	3
11,72	0,0	Ana Carvalho	INIC	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	06.07	6
11,70	-1,9	Carolina Ribeiro	INIC	2005	AAPL	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 4ª Jornada	Almada	05.05	4
11,68	0,1	Maria Lança	INIC	2005	SAF	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 4ª Jornada	Almada	05.05	5
11,67	0,0	Filipa Rego	INIC	2005	CAM-VC	V. Castelo	Provas Extra	Arcos Valdevez	13.04	2
11,64	pc	Margarida Santos	INIC	2005	ACB-L	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	16.03	7
11,64	0,5	Ana Ferreira	INIC	2004	CFOD	Porto	Meeting de Atletismo do Porto	Porto (R)	01.05	7
11,64	0,1	Margarida Assunção	INIC	2004	ADRAP	Madeira	Olímpico Jovem Regional - Jornada C	Ribeira Brava	18.05	2
11,63	0,5	Joana Rocha	INIC	2004	CSGAIA	Porto	Meeting de Atletismo do Porto	Porto (R)	01.05	8
11,63	1,4	Bruna Ferreira	INIC	2005	CLAC	Santarém	Provas de Preparação	Fátima	11.05	5
11,57	0,0	Carolina Rodrigues	INIC	2004	AMONT	Braga	Torneio de Abertura de Pista	guimarães	10.11	5
11,51	1,6	Bárbara Lopes	INIC	2004	CRDS	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Quarteira	27.04	1
11,51	-0,8	Laura Salgueiro	INIC	2005	CTMVPA	Vila Real	Torneio de Saltos e Lançamentos	Vila Pouca Aguiar		
11,50	2,0	Sofia Martins	INIC	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 3ª Jornada	Setúbal	07.04	2
11,49	0,3	Ana Vieira	INIC	2005	CSM	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	06.04	1
11,49	0,9	Beatriz Parda	INIC	2004	CBRM	Évora	Final Distrital Olímpico Jovem	Vendas Novas	27.04	1
11,48	-0,4	Teresa Brandão	INIC	2004	LAVRA	Porto	Meeting de Atletismo do Porto	Porto (R)	01.05	9
11,44	-2,5	Leonor Barata	INIC	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	05.05	7
11,42	pc	Joana Bento	INIC	2004	BA	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	16.03	9
11,42	2,0	Marisa Nunes	INIC	2005	UFCIT	Santarém	Provas de Preparação	Fátima	11.05	6
11,41	0,3	Ana Fonseca	INIC	2004	AMCRS	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	27.04	2
11,38	pc	Carolina Castro	INIC	2005	JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	16.03	10
11,37	1,6	Inês Pacheco	INIC	2005	CDEAP	S. Miguel	Torneio de Abertura de Verão	Ponta Delgada	15.02	1

11,37	-0,2	Bruna Rodrigues	INIC	2005	HCF	Vila Real	Torneio Jovem do Norte	Viana do Castelo	15.06	6
11,35	-2,1	Inês Ferrinho	INIC	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	05.05	8
11,33	-0,8	Raquel Conceição	INIC	2005	AACC	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 4ª Jornada	Almada	05.05	6
11,32	1,7	Carolina Seleiro	INIC	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 3ª Jornada	Setúbal	07.04	3
11,31	1,4	Letícia Rodrigues	INIC	2005	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	12.06	5
11,30	-2,7	Rita Quintans	INIC	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	05.05	9
11,28	0,0	Ana Eusébio	INF	2006	CDP	Porto	Provas de Preparação	Lousada	29.12	5 t
11,27	-0,4	Sofia Araújo	INIC	2004	CSGAIA	Porto	Meeting de Atletismo do Porto	Porto (R)	01.05	10
11,23	1,9	Andreia Capitão	INIC	2005	AFSA	Beja	Campeonato Distrital de Iniciados	Castro Verde	25.05	2
11,22	-1,1	Joana Magarreiro	INIC	2005	AACC	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 4ª Jornada	Almada	05.05	7
11,18	-1,8	Mariana Vieira	INIC	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	05.05	10
11,13	0,0	Joana Costa	INIC	2004	PLF	Braga	Torneio Olímpico Jovem AAB	Braga	25.05	1
11,11	1,8	Inês Ávila	INIC	2005	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Abertura de Verão	Ponta Delgada	15.02	2
11,11	-1,6	Bruna Pinto	INIC	2005	CESJP	Vila Real	Torneio Jovem do Norte	Viana do Castelo	15.06	7
11,10	-0,2	Rafaela Gonçalves	INIC	2005	LAVRA	Porto	Meeting de Atletismo do Porto	Porto (R)	01.05	11
11,07	2,0	Beatriz Fernandes	INIC	2005	CCX	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	26.05	4
11,04	0,1	Sara Pereira	INIC	2004	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	16.03	3

11,03

ALTURA

RN: 1,79

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1,63	pc	Thais Beranger - FRA	INIC	2005	CAP	Porto	Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR)	18.05	HEP
1,61		Marta Lisboeta	INIC	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	13.07	1 t
1,59		Carolina Ferreira	INIC	2005	SCE	Aveiro	Provas Extra	Vagos	04.05	1
1,59	pc	Lara Duarte	INIC	2004	JV	Leiria	Campeonato Provas Combinadas PC	Pombal	14.12	PEN
1,59		Marta Lisboeta					Campeonato Nacional Escolar	Elvas	01.06	1
1,58	pav	Lara Duarte					Salto em Altura em Sala Distrital	Batalha	09.03	1
1,58		Gabriela Gorenco	INIC	2005	EBMDS	Lisboa	X Meeting Jovem de Atletismo	Castro Verde	07.12	Extra
1,58		Marta Lisboeta					Apuramento Jogos da ISF	Lisboa (I)	12.03	2 t
1,58		Carolina Ferreira					Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	1
1,58		Thais Beranger					Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	2
1,56		Elin Barros - STP	INIC	2005	GDC	Setúbal	Taça Regional de Saltos	Setúbal	27.04	1
1,56		Thais Beranger					Torneio Juvenil do Norte	Arcos Avildevez	14.12	1 t
1,56	pc	Lara Duarte					Triatlo Técnico Distrital	Pombal	28.12	TRI
1,55		Lurdes Oliveira	INIC	2004	UCE	Coimbra	Campeonato Regional P. Combinadas	Rio Maior	27.04	HEP
1,55		Matilde Silva	INIC	2004	AFIS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	13.07	5 t
1,55		Marta Lisboeta					Pista em Janeiro	Viana do Castelo	19.01	1
1,55		Carolina Ferreira					Olímpico Jovem Distrital	Vagos	19.05	1
1,55		Lara Duarte					Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	3
1,55		Thais Beranger					Campeonato Regional de Iniciados	Porto	12.06	1
1,55		Thais Beranger					Torneio de Abertura de Pista Jovem	Maia	01.12	1
1,54	pc	Edmara Chete - ANG	INIC	2005	A 20 Km	Santarém	Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR)	18.05	HEP
1,54	pc	Elin Barros					Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR)	18.05	HEP
1,54		Carolina Ferreira					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	22.06	Extra
1,53	pc	Gabriela Gorenco	INIC	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Jamor (CAR)	04.05	1
1,53		Beatriz Alves	INIC	2005	CDCNAV	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	1
1,53	pc	Lara Duarte					Campeonato Sub-18 Pista Coberta	Pombal	05.01	2 t
1,53		Matilde Silva					Torneio Bruno Saramago	Vagos	13.04	1 t
1,53		Thais Beranger					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	2
1,53		Gabriela Gorenco					Campeonato Nacional Escolar	Elvas	01.06	2
1,52		Marta Lisboeta					Torneio Atleta Completo	Viana do Castelo	27.04	HEP
1,51	pc	Clara Rodrigues	INIC	2004	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	14.12	TRI
1,49		Margarida Patrício	INIC	2004	AEAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Abrantes	22.06	2 t
1,47		Sofia Araújo	INIC	2004	CSGAIA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	3
1,47		Marta Marques	INIC	2004	ACPV	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	3
1,47		Rafaela Santos	INIC	2005	ACPV	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	14.12	2 t
1,46		Madalena Velez	INIC	2004	GAF	Santarém	Olímpico Jovem Regional 2019	Fátima	26.05	2
1,46		Vera Goucha	INIC	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	06.07	1
1,45	pav	Lara Rego	INIC	2004	CAM-VC	V. Castelo	Salto em Altura em Sala	Caimnha	09.03	2
1,45		Mariana Campos	INIC	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM Atleta Completo	Ponta Delgada	30.03	HEP
1,45	pc	Mafalda Vieira	INIC	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Jamor (CAR)	04.05	2
1,45		Luana Soares	INIC	2004	SCP	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	11.05	HEP
1,45		Clara Anastácio	INIC	2005	AFS	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	11.05	HEP
1,45		Nádia Cruz	INIC	2004			Campeonato Nacional Escolar	Elvas	01.06	4
1,45		Mariana Araújo	INIC	2005	SLB	Lisboa	X Meeting Jovem de Atletismo	Castro Verde	07.12	Extra
1,44		Catarina Fernandes	INIC	2005	AJS	Madeira	Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	6
1,43	pc	Ariana Almeida	INIC	2005	SFAD	Algarve	Torneio Regional Salto Altura Sala	VR Stº António	16.03	1
1,43		Rita Carrilho	INIC	2005	CLAC	Santarém	Campeonato Regional P. Combinadas	Rio Maior	27.04	HEP

1,42	pc	Vitória Patrocínio	INIC	2004	JDAL	Santarém	Campeonato Sub-18 Pista Coberta	Pombal	05.01	Extra
1,42	pav	Joana Gameiro	INIC	2004	JV	Leiria	Salto em Altura em Sala Distrital	Batalha	09.03	2
1,42	pav	Luana Figueira	INIC	2005	ACB-L	Leiria	Salto em Altura em Sala Distrital	Batalha	09.03	3
1,42	pav	Margarida Santos	INIC	2005	ACB-L	Leiria	Salto em Altura em Sala Distrital	Batalha	09.03	4
1,42		Rita Barbosa	INIC	2005	ESCMOV	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	27.04	HEP
1,42		Susana Rosa	INIC	2004	CDCNAV	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	27.04	HEP
1,42		Genilza Trindade	INIC	2005	CDQ	Algarve	Torneio Regional de Iniciados	Faro	26.05	1
1,42		Ana Carvalho	INIC	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	06.07	4
1,42		Ana Cardoso	INF	2006	CBPRT	Portalegre	Torneio Olímpico Jovem - 1ª Jorn	Castelo de Vide	25.04	1
1,41		Isabel Lima	INIC	2005	GDC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	12.05	2
1,41		Marta Faria	INIC	2004	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	26.05	2
1,41		Eduarda Amojo	INF	2006	JOMA	Lisboa	Trofeu Montepio Octakids 6	Lisboa (I)	26.05	1
1,41		Mariana Araújo	INIC	2005	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (P2)	03.07	3 t
1,41										

VARA

RN: 3,45

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3,00	Sara Pereira	INIC	2004	AJS	Madeira	Torneio de Encerramento	Ribeira Brava	16.07	2 t
2,95	Joana Rocha	INIC	2004	CSAGAIA	Porto	Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	14.07	2 t
2,90	Sara Pereira					Olímpico Jovem Regional - Jornada B	Ribeira Brava	04.05	1 t
2,90	Sara Pereira					Torneio de Abertura de Pista	Ribeira Brava	14.12	1 t
2,85	Sara Pereira					Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	14.07	3 t
2,80	Sara Pereira					Torneio de verão	Ribeira Brava	11.07	2 t
2,75	Sara Pereira					Provas Extra	Ribeira Brava	02.07	1 t
2,70	Sara Pereira					Provas Extra	Ribeira Brava	16.02	2 t
2,70	Sara Pereira					Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	25.05	1
2,70	Sara Pereira					Campeonato Regional de Juvenis	Ribeira Brava	21.06	1 t
2,60	Sara Pereira					Provas Extra	Ribeira Brava	17.03	1
2,55	Raissa Souza - BRA	INF	2006	GDIS	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 4ª Jornada	Setúbal	07.04	1
2,51	Benedita Amorim	INIC	2004	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Regional de Juvenis	Viana do Castelo	22.06	1
2,50	Vera Goucha	INIC	2005	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	26.05	1
2,50	Laura Azevedo	INIC	2004	UFCIT	Santarém	Provas de Salto com Vara	Leiria	18.06	2 t
2,50	Joana Rocha					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	1
2,50	Raissa Souza					Olímpico Jovem Regional	Setúbal	11.05	Extra
2,50	Vera Goucha					Provas de Salto com Vara	Leiria	18.06	1 t
2,45	Raissa Souza					Provas Extra	Setúbal	06.01	1
2,45	Sara Pereira					Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	1
2,45	Laura Azevedo					Campeonato Regional Sub 18	Alpiarça	28.12	1 t
2,40	Joana Gameiro	INIC	2004	JV	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	16.03	1
2,40	Laura Azevedo					Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	3
2,40	Sara Pereira					Provas Extra	Ribeira Brava	13.01	1
2,40	Sara Pereira					Provas Extra	Ribeira Brava	27.01	1
2,40	Joana Rocha					Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	2
2,40	Joana Gameiro					Provas de Salto com Vara	Leiria	18.06	3 t
2,40	Laura Azevedo					Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	14.07	7 t
2,40	Joana Gameiro					Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	14.07	14 t
2,40	Vera Goucha					Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	14.07	14 t
2,40	Vera Goucha					Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	07.07	1
2,35	Joana Rocha					Torneio de Preparação Jovem	Lousada	10.03	1
2,35	Joana Gameiro					Campeonato Sub-18 Pista Coberta	Pombal	06.01	2 t
2,35	Vera Goucha					Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	4
2,30	Edmara Chere - ANG	INIC	2005	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Abrantes	23.06	4 t
2,30	Laura Pereira	INIC	2005	ADRAP	Madeira	Torneio de Abertura de Pista	Ribeira Brava	14.12	5 t
2,30	Laura Azevedo					Olímpico Jovem Regional 2019	Fátima	25.05	1
2,30	Vera Goucha					Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	16.03	2
2,30	Joana Rocha					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	1
2,30	Laura Azevedo					Campeonato Distrital Sub 18	Abrantes	23.06	3 t
2,25	Jéssica Agostinho	INIC	2005	AAPL	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	22.06	1 t
2,25	Benedita Amorim					Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	14.07	16 t
2,21	Benedita Amorim					Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	12.07	1
2,20	Emília Matos	INIC	2004	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	21.07	2
2,20	Lara Duarte	INIC	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	07.07	2
2,15	Bruna Lobo	INIC	2004	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (P2)	03.07	1
2,00	Carolina Gaspar	INIC	2004	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	26.05	2
2,00	Ana Carvalho	INIC	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	07.07	3
2,00	Carolina Castro	INIC	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	07.07	4
2,00	Diana Sousa	INIC	2005	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (P2)	03.07	2
1,95	Mariana Vieira	INIC	2004	SCP	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (I)	26.05	3

1,90	Filipa Dinis	INIC	2005	JV	Leiria	Provas de Salto com Vara	Leiria	18.06	7 t
1,85	Miriam Jesus	INIC	2004	CAS	Guarda	Torneio Distrital Olímpico Jovem	Guarda	02.06	1
1,80	Beatriz Alves	INIC	2005	CDCNAV	Porto	Torneio de Preparação Jovem	Lousada	10.03	2
1,80	Susana Rosa	INIC	2004	CDCNAV	Porto	Torneio de Preparação Jovem	Lousada	10.03	3
1,80	Carlota Alves	INIC	2004	AAPL	Setúbal	Provas Extra	Setúbal	27.04	2
1,80	Laurinda Moreira	INIC	2005	VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	22.06	4 t
1,80	Maria vieira	INF	2006	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	14.07	1
1,75									

PESO (3 kg)

RN: 14,19

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,43	Leticia Lopes	INIC	2004	CDQ	Algarve	Torneio Internacional de	Leiria	03.08	1 t
13,41	Leticia Lopes					Campeonato Regional de Juvenis	Faro	22.06	1 t
13,27	Leticia Lopes					Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	1
13,37	Leticia Lopes					Torneio de Abertura de Pista	Quarteira	01.12	1
13,26	Leticia Lopes					Provas Extra	Faro	18.05	1
13,14	Leticia Lopes					Atleta Completo Regional	Faro	21.04	HEP
12,92	Leticia Lopes					Torneio Regional de Iniciados	Faro	26.05	1
12,90	Leticia Lopes					Circuito Meetings Algarve - 1ª Jornada	VR Stº António	13.01	1
12,88	Leticia Lopes					Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	14.07	2 t
12,87	Mariana Marques	INIC	2004	SCA	Santarém	Apuramento Jogos da ISF	Lisboa (I)	12.03	2 t
12,82	Mariana Marques					Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	14.07	3 t
12,75	Mariana Marques					Campeonato Nacional Escolar	Elvas	01.06	1
12,66	Mariana Marques					Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	2
12,66	Mariana Marques					Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	03.08	2 t
12,65	Mariana Marques					Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	20.07	1
12,40	Leticia Lopes					Torneio Regional Olímpico Jovem	Lagoa	28.04	2 S 2
12,39	Leticia Lopes					Circuito Meetings Algarve - 4ª Jornada	Quarteira	01.06	1
12,37	Mariana Marques					Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	21.12	1 t
12,30	Mariana Marques					Campeonato Distrital Sub 18	Abrantes	22.06	1 t
12,12	Catarina Sousa	INIC	2004	CBF	Algarve	Campeonato Regional de Juvenis	Faro	22.06	2 t
11,95	Catarina Sousa					Torneio Regional de Iniciados	Faro	26.05	1
11,94	Mariana Marques					Cameponato Regional Sub 18	Alpiarça	28.12	1 t
11,86	Mariana Marques					Campeonato Sub-18 Pista Coberta	Pombal	05.01	Extra
11,71	Catarina Sousa					Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	14.07	6 t
11,67	Carolina Caseiro	INIC	2004	JV	Leiria	Jornadas de Lançamentos - Etapa 1	Leiria	16.02	1
11,64	Carolina Caseiro					Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	3
11,47	Mariana Câmara	INIC	2005	ACDSJS	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	22.06	1 t
11,39	Catarina Sousa					Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	02.03	TRI
11,36	Mariana Marques					Olímpico Jovem Regional 2019	Fátima	26.05	1
11,29	Carolina Caseiro					Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	16.03	1
11,28	Carolina Caseiro					4º Torneio de Lançamentos Laranjeiro	Almada	30.06	1
11,24	Catarina Sousa					Torneio de Abertura de Pista	Quarteira	01.12	2
11,23	Catarina Sousa					Atleta Completo Nacional	Jamor (P2)	19.05	HEP
11,09	Carolina Caseiro					Campeonato Sub-18 Pista Coberta	Pombal	05.01	3 t
11,04	Carolina Caseiro					Jornada de Lançamentos - Etapa 3	Leiria	09.03	2 t
11,00	Carolina Caseiro					Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	14.07	10 t
11,00	Carolina Caseiro					Triatlo Técnico Distrital	Pombal	28.12	TRI
10,92	Carolina Caseiro					Jornada de Lançamentos 5	Leiria	18.07	2 t
10,91	Catarina Sousa					Triatlo Técnico Regional	Vila R.Stº António	14.12	TRI
10,89	Catarina Sousa					Atleta Completo Regional	Faro	21.04	HEP
10,87	Lara Silva	INIC	2004	SCP	Lisboa	Jornadas de Lançamentos - Etapa 4	Leiria	26.06	2 t
10,81	Inês Custódio	INIC	2005	NLUZES	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	12.01	2 t
10,77	Mariana Câmara					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	1
10,73	Carolina Caseiro					Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	03.08	4 t
10,71	Mariana Câmara					Campeonato Distrital Juvenis Inverno	Lourossa	29.12	Extra
10,57	Lara Silva					Provas de Preparação	Jamor (CAR)	23.02	1
10,55	Lara Silva					Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	14.07	15 t
10,54	Lara Silva					Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	16.02	TRI
10,54	Carolina Caseiro					Torneio Atleta Completo	Leiria	05.05	HEP
10,53	Vitória Patrocínio	INIC	2004	JDAL	Santarém	Torneio Atleta Completo	Rio Maior	28.04	HEP
10,53	Carolina Caseiro					Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	26.05	1
10,45	Lara Silva					Olímpico Jovem Regional	Lisboa (I)	26.05	1
10,43	Márcia Maketa	INIC	2005	JV	Leiria	Jornadas de Lançamentos - Etapa 4	Leiria	26.06	3 t
10,42	Mariana Câmara					Jogos do Eixo Atlântico	Braga	09.07	3 t
10,40	Carolina Caseiro					Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	07.07	1
10,35	Lara Silva					4º Torneio de Lançamentos Laranjeiro	Almada	20.06	2
10,30	Inês Custódio					Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	05.05	1

10,29		Inês Custódio				Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	1	
10,28		Inês Custódio				Olímpico Jovem Regional	Lisboa (I)	26.05	2	
10,24		Beatriz Moreira	INIC	2005	CDCNM	Porto	Campeonato Regional Escolar	Lousada	11.05	1
10,24		Lara Silva					Jornada de Pista 6	Torres Vedras	05.06	1
10,23		Lara Silva					Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	05.05	2
10,21		Mariana Câmara					Campeonato Regional de Iniciados	Porto (R)	12.06	1
10,18		Lara Silva					Campeonato Regional de Juvenis	Jamor (P2)	23.06	2 t
10,14		Melissa Sereno	INIC	2005	CAP	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	2
10,06		Dânia Gonçalves	INIC	2005	MKED	Setúbal	Campeonato Nacional Escolar	Elvas	01.06	2
10,01	pc	Patrícia Duarte	INIC	2005	AEAC	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Alpiarça	20.12	3 t
9,95		Mariana Campos	INIC	2004	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Regional Atleta Completo	Angra Heroísmo	27.04	HEP
9,86	pc	Margarida Rocha	INIC	2004	AAACRO	Leiria	Campeonato Sub-18 Pista Coberta	Pombal	05.01	5 t
9,84	pc	Margarida Santos	INIC	2004	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	28.12	TRI
9,83		Leonor Viamnonte	INIC	2004	VTSC	Braga	Torneio Jovem do Norte	Arccos Valdevez	14.12	2 t
9,80		Martina Duque	INIC	2004		Coimbra	Campeonato Desporto Escolar	Febres	24.04	1
9,72	pc	Rita Paciência	INIC	2004	CDAA	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	21.12	2 t
9,67		Alina Hristea - ROU	INIC	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Escolar	Elvas	01.06	4
9,67		Catarina Flor	INIC	2005	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto (R)	12.06	4
9,57		Inês Vicente	INIC	204	SLB	Lisboa	Duatlo Técnico Artemiza Sá	Almada	06.07	Extra
9,57	pc	Catarina Silva	INIC	2005	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	21.12	TRI
9,50		Aléxia Pereira	INF	2006	MAC	Porto	Torneio de Abertura de Pista Jovem	Maia	01.12	1 t
9,35		Lara Geirinhas	INIC	2005	ACRDBC	C. Branco	Provas Extra	Castelo Branco	16.02	1
9,31	pc	Vera Goucha	INIC	2005	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	21.12	TRI
9,25										

9,25

DISCO (0,750 kg)

RN: 50,64

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
40,34	Letícia Lopes	INIC	2004	CDQ	Algarve	Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	1
38,26	Letícia Lopes					Torneio Regional de Iniciados	Lagos	25.05	1
37,50	Letícia Lopes					Circuito Meetings Algarve - 4ª Jornada	Quarteira	01.06	1
36,78	Letícia Lopes					Torneio Regional Olímpico Jovem	Quarteira	27.04	1
34,85	Márcia Maketa	INIC	2005	JV	Leiria	Torneio de Preparação de Lançamentos	Leiria	07.12	1
33,55	Francisca Pestana	INIC	2004	GDE	Madeira	Provas Extra	Funchal	22.12	1
31,97	Márcia Maketa					Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	07.07	1
31,96	Catarina Flor	INIC	2005	CAP	Porto	Meeting Jovem do NAC	Cucujães	20.06	Extra
31,80	Catarina Flor					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	1
31,43	Márcia Maketa					Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	26.05	1
31,33	Mariana Marques	INIC	2004	SCA	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	21.07	1
31,14	Catarina Flor					Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	2
30,93	Catarina Flor					Torneio Internacional de Lançamentos	Lovelhe	05.05	Extra
30,89	Márcia Maketa					4º Meeting Jovem do CAMG	Marinha Grande	18.05	1
30,89	Márcia Maketa					Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	3
29,71	Mariana Marques					Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	4
29,39	Lara Silva	INIC	2004	SCP	Lisboa	Campeonato de Iniciados	Jamor (P2)	0.5.05	1
29,23	Inês Custódio	INIC	2005	NLUZES	Lisboa	Campeonato de Iniciados	Jamor (P2)	0.5.05	2
29,02	Catarina Flor					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	1
28,97	Lara Silva					Olímpico Jovem Nacional	Lagoa	09.06	5
28,97	Ana Lourenço	INIC	2005	CSGAIA	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	2
28,94	Sara Cunha	INF	2007	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	3 t
28,91	Catarina Flor					Provas Preparação de Lançamentos	Porto	24.11	1
28,78	Mariana Marques					Olímpico Jovem Regional 2019	Fátima	25.05	1
27,81	Francisca Pestana					Olímpico Jovem Regional - Jornada C	Funchal	18.05	1
27,56	Margarida Rocha	INIC	2004	AAACRO	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	26.05	2
27,41	Ana Lourenço					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	2
27,16	Carolina Caseiro	INIC	2004	JV	Leiria	4º Meeting Jovem do CAMG	Marinha Grande	18.05	2
26,83	Sara Conceição	INF	2006	CANAZ	Leiria	Torneio de Preparação de Lançamentos	Leiria	07.12	2 t
26,29	Anastacia Patrabo - UKR	INIC	2004	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	26.05	3
26,19	Rita Paciência	INIC	2004	CDAA	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	21.07	2
25,92	Áurea Lorenço	INIC	2004	CTMPVA	Vila Real	Torneio de Enceramento	Vila Pouca Aguiar	06.07	1
25,91	Laura Mónico	INF	2006	JV	Leiria	Torneio de Preparação de Lançamentos	Leiria	07.12	3 t
25,79	Petra Ferreira	INIC	2004	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	4
25,65	Sofia Silva	INIC	2004	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	26.05	3
25,57	Beatriz Nascimento	INIC	2004	QFC	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 4ª Jornada	Setúbal	07.04	1
24,82	Rita Dias	INIC	2004	JDAL	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	21.07	3
24,32	Catarina Silva	INIC	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	07.07	4
24,32	Diana Camejo	INF	2006	AJJ	Portalegre	Torneio de Preparação de Lançamentos	Leiria	07.12	Extra
24,24	Clara Rodrigues	INIC	2004	SCP	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (I)	26.05	1
24,09	Camélia Terentiy	INIC	2004	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	07.07	5

23,93	Mariana Rabasquinho	INIC	2005	ECAFC	C. Branco	Olimpico Jovem Distrital	Castelo Branco	01.06	1
23,82	Carolina André	INIC	2004	CAMG	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	26.05	4
23,47	Patrícia Duarte	INIC	2005	AEAC	Santarém	Olimpico Jovem Regional 2019	Fátima	25.05	4
23,08	Dânia Gonçalves	INIC	2005	MKED	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 4ª Jornada	Setúbal	07.04	2
23,04	Anísia Freitas	INIC	2004	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Funchal	26.05	2
22,91	Rita Oliveira	INF	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	07.07	7 t
22,86	Sofia Quintino	INIC	2005	ACDRA	Leiria	Torneio de Preparação de Lançamentos	Leiria	07.12	6
22,71	Inês Ferrinho	INIC	2004	SCP	Lisboa	Olimpico Jovem Regional	Lisboa (I)	26.05	2
22,47	Eva Varela	INF	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	07.07	8 t
22,38	Ana Moreira	INIC	2005	GDP-L	Leiria	4º Meeting Jovem do CAMG	Marinha Grendo	18.05	4
22,08	Inaya Yago - FRA	INIC	2005	CANAZ	Leiria	Torneio de Preparação de Lançamentos	Leiria	07.12	7

22,00

MARTELO (3 kg)

RN: 53,64

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
50,77	Mariana Gonçalves	INIC	2004	ADCL	V. Castelo	Jornada de Lançamentos 7	Lovelhe	17.07	1
49,84	Mariana Gonçalves					1ª Jornada de Lançamentos	Lovelhe	21.12	1
49,17	Catarina Flor	INIC	2005	CAP	Porto	Provas Preparação Lançamentos	Porto	24.11	1
49,05	Mariana Gonçalves					Jornada de Lançamentos 4	Lovelhe	04.05	2
48,98	Catarina Flor					Campeonato Regional de Iniciados	Porto	12.06	1
48,48	Catarina Flor					Torneio Regional Lançamentos - 1ª jorn	Porto	22.12	Extra
48,28	Catarina Flor					Jornada de Lançamentos 3	Lovelhe	17.04	Extra
48,21	Mariana Gonçalves					Torneio Internacional de Lançamentos	Lovelhe	05.05	1
48,15	Mariana Gonçalves					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	23.02	2 t
46,33	Mariana Gonçalves					Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	13.07	2 t
46,26	Mariana Gonçalves					Jornada de Lançamentos 3	Lovelhe	17.04	2
46,00	Catarina Flor					Campeonato Regional de Juvenis	Porto	22.06	1 t
45,96	Catarina Flor					Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	1
45,88	Mariana Gonçalves					Olimpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	25.05	1
45,81	Catarina Flor					Torneio Internacional de Lançamentos	Lovelhe	05.05	Extra
45,60	Catarina Flor					Torneio Olimpico Jovem AAB	Braga	25.05	Extra
45,55	Anísia Freitas	INIC	2004	CSM	Madeira	Provas Extra	Funchal	04.05	1
45,41	Catarina Flor					Jornada de Lançamentos 4	Lovelhe	04.05	Extra
45,39	Anísia Freitas					Campeonato Regional de Juvenis	Funchal	22.06	1 t
45,35	Mariana Gonçalves					Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	2
45,31	Catarina Flor					Jornada de Lançamentos 4	Lovelhe	03.07	Extra
45,18	Anísia Freitas					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	23.02	3 t
45,00	Catarina Flor					Provas Extra	Porto	17.07	1 t
44,82	Inês Custódio	INIC	2005	NLUZES	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Jamor (P2)	22.06	1 t
44,73	Anísia Freitas					Olimpico Jovem - Jornada A	Funchal	27.04	1
44,63	Inês Custódio					Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	03.08	2 t
44,32	Catarina Flor					Torneio Olimpico Jovem Regional	Porto	25.05	1
43,86	Catarina Flor					Meeting Jovem do NAC	cucujães	20.06	Extra
43,84	Beatriz Nascimento	INIC	2004	QFC	Setúbal	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	3
43,70	Anísia Freitas					Provas Extra	Funchal	29.06	1
43,61	Anísia Freitas					Provas Extra	Funchal	18.05	2 t
43,55	Catarina Flor					Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	13.07	4 t
42,97	Anísia Freitas					Provas Extra	Funchal	16.02	1
42,82	Catarina Flor					Dia do Martelo	Porto	01.05	1
42,33	Anísia Freitas					Provas Extra	Funchal	01.05	1
42,33	Beatriz Nascimento					Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	23.06	2 t
42,19	Anísia Freitas					Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	4
41,74	Inês Custódio					Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	13.07	6 t
41,73	Catarina Flor					Torneio Regional Lançamentos Jovens	Porto	09.03	1
41,69	Anísia Freitas					Torneio de Preparação	Funchal	15.06	1
41,62	Beatriz Nascimento					Olimpico Jovem Regional	Setúbal	11.05	1
41,45	Márcia Maketa	INIC	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	13.07	7 t
41,43	Beatriz Nascimento					Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	13.07	8 t
41,40	Anísia Freitas					Campeonato Regional de Iniciados	Funchal	25.05	1
41,17	Inês Custódio					Olimpico Jovem Regional	Torres Vedras	25.05	1
40,62	Catarina Flor					Provas Preparação Lançamentos	Porto	19.01	1
40,41	Inês Custódio					Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	5
40,38	Anísia Freitas					Provas Extra	Funchal	09.02	2 t
40,11	Anísia Freitas					Campeonato Regionais Jovens	Funchal	02.02	2
40,02	Beatriz Nascimento					Campeonato de Iniciados - 4ª Jornada	Almada	05.05	1
39,77	Márcia Maketa					Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	03.08	4 t
39,75	Anísia Freitas					Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	13.07	9 t
39,74	Juliana Dantas	INIC	2005	ADCL	V. Castelo	Olimpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	25.05	2

39,16	Ana Fernandes	INIC	2005	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	13.07	11 t
39,07	Ana Lopes	INIC	2005	AJS	Madeira	Provas Extra	Funchal	21.12	1
39,02	Márcia Maketa					Jornada de Lançamentos 5	Leiria	18.07	2 t
38,81	Juliana Dantas					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	23.02	10 t
38,73	Marta Trovoada	INIC	2005	NLUZES	Lisboa	Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	03.08	6 t
38,35	Inês Custódio					Provas Extra	Vila R Stº António	22.12	Extra
38,26	Márcia Maketa					Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	06.07	1
38,24	Juliana Dantas					Torneio Internacional de Lançamentos	Lovelhe	05.05	3
38,04	Marta Trovoada					Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	13.07	13 t
37,95	Ana Lopes					Campeonato Regional de Juvenis	Funchal	22.06	2 t
37,87	Márcia Maketa					Torneio de Preparação de Lançamentos	Leiria	07.12	1
37,84	Ana Lopes					Provas Extra	Funchal	04.05	2
37,78	Ana Lopes					Provas Extra	Funchal	01.06	2
37,75	Ana Lopes					Torneio de Preparação	Funchal	16.05	2
37,67	Catarina Flor					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	23.02	8 t
37,64	Rita Paciência	INIC	2004	CDA	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Abrantes	23.06	1 t
37,25	Ana Lourenço	INIC	2005	CSGAIA	Porto	Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	13.07	14 t
36,62	Letícia Lopes	INIC	2004	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Juvenis	Faro	22.06	1 t
35,51	Francisca Machado	INIC	2004	JDAL	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	21.07	2
34,26	Carolina Caseiro	INIC	2004	JV	Leiria	Jornada de Lançamentos - Etapa 2	Leiria	02.03	1
32,94	Leonor Belchior	INIC	2005	ACDRA	Leiria	Torneio de Preparação de Lançamentos	Leiria	07.12	2
32,38	Rita Dias	INIC	2004	JDAL	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	21.07	3
30,78	Lara Gonçalves	INIC	2005	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	14.07	1
30,67	Beatriz Martins	INIC	2005	CDEIB	Terceira	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	7
30,54	Sofia Araújo	INIC	2004	CSGAIA	Porto	Torneio Regional Lançamentos - 1ª jorn	Porto	22.12	2 t
29,76	Sara Cunha	INF	2007	CAP	Porto	Torneio Olímpico Jovem AAB	Braga	25.05	Extra
29,04	Leonor Rocha	INIC	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Jamor (P2)	22.06	3 t
28,86	Mariana Rabasquinho	INIC	2005	ACAFC	C. Branco	Torneio de Encerramento	Castelo Branco	10.07	1
28,75	Ana Pereira	INIC	2004	ADCCJC	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	14.07	2
28,50	Laura Mónico	INF	2006	JV	Leiria	Torneio de Preparação de Lançamentos	Leiria	07.12	3 t
28,38	Solange Silva	INIC	2004	JDAL	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Abrantes	23.06	3 t
28,34	Táisa Silva	INIC	2004	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Juvenis	Funchal	22.06	5 t
27,94	Petra Ferreira	INIC	2004	ACRF	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto	12.06	4
26,92	Sara Conceição	INF	2006	CANZ	Leiria	Torneio de Preparação de Lançamentos	Leiria	07.12	4 t
26,47	Madalena Perpétua	INIC	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato de Juvenis	Ponta Delgada	04.07	1
25,72	Beatriz Martins	INIC	2005	CDEIB	Terceira	Campeonato de Iniciados	Angra Heroísmo	01.06	1
25,27	Rita Magalhães	INIC	2005	CFOD	Porto	Dia do Martelo	Porto	01.05	4
24,49	Soraia Domingos	INIC	2004	JDN	Beja	Campeonato Distrital de Iniciados	Castro Verde	25.05	1
24,45									

DARDO (500 g)

RN: 40,38

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
38,75	Inês Custódio	INIC	2005	NLUZES	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	30.03	1
38,57	Inês Custódio					Campeonato Regional de Lançamentos	Seixal	10.02	Extra
38,50	Inês Custódio					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	23.02	2 t
37,92	Inês Custódio					Provas Extra	Vila R Stº António	22.12	Extra
37,00	Inês Custódio					Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	14.07	3 t
35,93	Inês Custódio					Olimpico Jovem Regional	Torres Vedras	25.05	1
35,92	Inês Custódio					Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	1
35,83	Marta Trovoada	INIC	2005	NLUZES	Lisboa	Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	03.08	3 t
35,78	Inês Custódio					Campeonato Regional de Iniciados	Jamor (P2)	04.05	1
34,93	Inês Custódio					Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	03.08	4 t
34,31	Marta Trovoada					Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	14.07	5 t
33,89	Marta Trovoada					Provas Extra	Vila R Stº António	22.12	Extra
33,80	Marta Trovoada					Campeonato Regional de Iniciados	Jamor (P2)	04.05	2
33,58	Inês Custódio					Campeonato Regional de Juvenis	Jamor (P2)	22.06	2 t
33,35	Inês Custódio					Olimpico Jovem Regional	Torres Vedras	25.05	2
33,32	Marta Trovoada					Campeonato Regional de Jue	Jamor (P2)	22.06	3 t
32,20	Joana Rocha	INIC	2004	CSGAIA	Porto	Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	03.08	6 t
31,33	Carolina Barbosa	INIC	2004	ADCL	V. Castelo	Jornada de Lançamentos 7	Lovelhe	17.07	1
30,95	Inês Ferrinho	INIC	2004	SCP	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	11.05	HEP
29,99	Carolina Barbosa					Jornada de Lançamentos 5	Lovelhe	03.07	1
29,71	Marta Trovoada					Provas de Preparação	Lisboa (U)	30.03	2
29,52	Inês Ferrinho					Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	14.07	10 t
29,45	Joana Rocha					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	1
29,18	Carolina Caseiro	INIC	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	06.07	1
29,04	Diana Camejo	INF	2006	AJJ	Portalegre	Torneio de Abertura de Inverno	Castelo de Vide	16.11	1
29,03	Leonor Viamonte	INIC	2004	VTSC	Braga	Torneio de Preparação	Guimarães	09.03	1

28,95	Joana Queirós	INIC	2004	LSC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	2
28,94	Catarina Sousa	INIC	2004	CBF	Algarve	Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	2
28,90	Leonor Viamonte					Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	3
28,86	Carolina Caseiro					Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	03.08	7
28,86	Catarina Sousa					Taça do Algarve	Lagoa	07.07	1
28,81	Carolina Caseiro					Jornada de Lançamentos - Etapa 2	Leiria	02.03	2 t
28,79	Carolina Caseiro					Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	25.05	1
28,60	Inês Ferrinho					Campeonato Regional de Juvenis	Jamor (P2)	22.06	4 t
28,55	Carolina Barbosa					Jornada de Lançamentos 6	Lovelhe	10.07	1
28,49	Carolina Caseiro					Campeonato Nacional Sub 18	Fátima	14.07	11 t
28,49	Carolina Caseiro					Jornada de Lançamentos 5	Leiria	18.07	1 t
28,24	Leonor Viamonte					Torneio Atleta Completo	Guimarães	13.04	HEP
28,18	Catarina Sousa					Provas Extra	Albufeira	30.06	1
28,05	Diana Camejo					Torneio de Preparação de Lançamentos	Leiria	07.12	Extra
27,98	Marta Trovoadá					Campeonato Regional de Lançamentos	Seixal	10.02	Extra
27,97	Joana Rocha					Torneio Olímpico Jovem Regional	Póvoa de Varzim	29.05	1
27,84	Joana Rocha					Campeonato Regional de Juvenis	Braga	19.05	Extra
27,71	Carolina Barbosa					Jornada de Lançamentos 3	Lovelhe	17.04	1
27,65	Joana Rocha					Olimpico Jovem Nacional	Lagoa	08.06	4
27,50	Joana Queirós					Provas de Preparação	Braga	12.05	Extra
27,43	Joana Rocha					Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	11.05	Extra
27,43	Vera Goucha	INIC	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	06.07	2
27,42	Marta Faria	INIC	2004	GDE	Madeira	Campeonato Provas Combinadas	Funchal	16.03	HEP
26,62	Raquel Machado	INIC	2004	FCC	Beja	Torneio Olímpico Jovem Distrital	Castro Verde	05.05	1
26,55	Luana Soares	INIC	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Jamor (P2)	22.06	5 t
26,07	Alina Hristea - ROU	INIC	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Jamor (P2)	22.06	6 t
25,93	Petra Ferreira	INIC	2004	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	23.06	1 t
25,92	Sara Conceição	INF	2006	CANAZ	Leiria	Torneio de Preparação de Lançamentos	Leiria	07.12	2 t
25,85	Clara Rodrigues	INIC	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Jamor (P2)	22.06	7 t
25,30	Fabiola Silva	INIC	2004	CIAIA	Faial	Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	11.05	1
25,22	Catarina Flor	INIC	2005	CAP	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Póvoa de Varzim	29.05	3
24,53	Joana Sequeira	INIC	2005	GCAD	C. Branco	Atleta Completo Nacional	Jamor (P2)	18.05	HEP
24,44	Rita Paciência	INIC	2004	CDA	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	20.07	1
24,39	Vitória Patrocinio	INIC	2004	JDAL	Santarém	Campeonato Regional de Iniciados	Fátima	20.07	2
24,34	Inês Carvalho	INIC	2005	CPPEA	Setúbal	Torneio de Abertura 2	Almada	15.12	1
24,33	Susana Rosa	INIC	2004	CDCNAV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	16.06	3
24,31	Isabel Lima	INIC	2005	GDC	Setúbal	Campeonato de Iniciados - 2ª Jorn	Almada	09.03	1
24,15	Alexandra Durão	INIC	2005	CDQ	Algarve	Taça do Algarve	Lagoa	07.07	2
23,69	Priscilia Alves	INIC	2005	ACM-A	Terceira	Atleta Completo Nacional	Jamor (P2)	18.05	HEP
23,29	Carolina Castro	INIC	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	06.07	4
23,19	Laura Azevedo	INIC	2004	UFCIT	Santarém	Olimpico Jovem Regional 2019	Fátima	25.05	1
22,95	Mariana Estevão	INIC	2004	CPA-S	Santarém	Olimpico Jovem Regional 2019	Fátima	25.05	2
22,61	Joana Gameiro	INIC	2004	JV	C. Branco	Atleta Completo Nacional	Jamor (P2)	18.05	HEP
22,53	Bruna Ferreira	INIC	2005	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Abrantes	22.06	3 t
22,50									

HEPTATLO

80m Barreiras - Dardo - Altura // 80m - Comprimento - Peso - 800m

RN: 4.899

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4240	0,6	Marta Lisboeta	INIC	2004	CAOV	V. Castelo	Torneio Atleta Completo	Viana do Castelo	28.04	1
		[12,17-21,62-1,52-10,89-5,32-9,05-2.38,64]								
4162	1,1	Marta Lisboeta					Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR/P2)	19.05	1
3965	0,5	Lurdes Oliveira	INIC	2004	UCE	Coimbra	Torneio Atleta Completo	Rio Maior	28.04	Extra
		[12,56-17,82-1,55-10,53.5,09-8,31-2.51,97]								
3879	0,9	Elin Barros - STP	INIC	2005	GDC	Setúbal	Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR/P2)	19.05	2
		[12,72-17,37-1,54-10,82-5,01-8,85-2.50,94]								
3819	1,2	Lurdes Oliveira					Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR/P2)	19.05	3
3802	1,4	Margarida Patrício	INIC	2004	AEAC	Santarém	Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR/P2)	19.05	4
		[12,27-17,08-1,45-11,11-5,12-7,96-2.46,33]								
3756	0,3	Margarida Patrício					Torneio Atleta Completo	Rio Maior	28.04	1
3741	1,1	Luana Soares	INIC	2004	SCP	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	12.05	1
		[13,11-23,67-1,45-10,74-4,71-7,53-2.46,27]								
3723	0,9	Lara Duarte	INIC	2004	JV	Leiria	Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR/P2)	19.05	5
3691	0,6	Joana Gameiro	INIC	2004	JV	Leiria	Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR/P2)	19.05	6
3663	0,7	Lara Rego	INIC	2004	CAM-VC	V. Castelo	Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR/P2)	19.05	7
3634	0,5	Elin Barros					Torneio Atleta Completo	Almada	14.04	1
3634	1,5	Joana Gameiro					Torneio Atleta Completo	Leiria	05.05	1

3581	1,2	Lara Duarte					Torneio Atleta Completo	Leiria	05.05	2
3575	1,4	Edmara Chete - ANG	INIC	2005	A 20 Km	Santarém	Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR/P2)	19.05	8
3569	0,6	Thais Beranger - FRA	INIC	2005	CAP	Porto	Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR/P2)	19.05	9
3559	0,8	Edmara Chete					Torneio Atleta Completo	Rio Maior	28.04	2
3531	-0,9	Lara Rego					Torneio Atleta Completo	Viana do Castelo	28.04	2
3531	1,3	Ana Oliveira	INIC	2005	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	12.05	2
3422	1,2	Mariana Campos	INIC	2004	JIV-SM	S. Miguel	Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR/P2)	19.05	12
3403	0,2	Catarina Sousa	INIC	2004	CBF	Algarve	Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR/P2)	19.05	13
3366	1,1	Ana Lopes	INIC	2004	PCC	C. Branco	Atleta Completo Distrital	Castelo Branco	28.04	1
3357	1,1	Melissa Sereno	INIC	2005	CAP	Porto	Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR/P2)	19.05	14
3352	0,7	Vitória Patrocínio	INIC	2004	JADL	Santarém	Torneio Atleta Completo	Vendas Novas	05.05	Extra
3285	1,5	Vera Goucha	INIC	2005	JV	Leiria	Torneio Atleta Completo	Leiria	05.05	3
3278	0,9	Mafalda Vieira	INIC	2005	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	12.05	3
3270	-0,2	Matilde Fernandes	INIC	2005	SCB	Braga	Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR/P2)	19.05	15
3215	1,1	Joana Sequeira	INIC	2005	GCAD	C. Branco	Atleta Completo Distrital	Castelo Branco	28.04	2
3215	0,2	Mariana Tavares	INIC	2004	AFSA	Beja	Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR/P2)	19.05	16
3206	1,1	Inês Ferrinho	INIC	2004	SCP	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	12.05	4
3187	0,3	Laura Azevedo	INIC	2004	UFCIT	Santarém	Torneio Atleta Completo	Rio Maior	28.04	4
3179	0,4	Lara Geirinhas	INIC	2005	GCAD	C. Branco	Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR/P2)	19.05	17
3170	1,3	Margarida Santos	INIC	2004	JV	Leiria	Torneio Atleta Completo	Leiria	05.05	4
3137	0,5	Rita Fernandes	INIC	2005	MAC	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	28.04	3
3091	1,0	Sofia Quintino	INIC	2005	ACDRA	Leiria	Torneio Atleta Completo	Leiria	05.05	5
3081	0,3	Ana Fonseca	INIC	2004	AMCRS	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Coimbra	05.05	1
3076	0,2	Rita Barbosa	INIC	2005	ESCMOV	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	28.04	4
3063	1,2	Ana Reis	INIC	2004	JV	Leiria	Torneio Atleta Completo	Leiria	05.05	6
3053	0,2	Rita Carrilho	INIC	2005	CLAC	Santarém	Torneio Atleta Completo	Rio Maior	28.04	5
3039	1,9	Helena Pato	INIC	2005	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	12.05	5
3033	1,7	Sara Pereira	INIC	2004	AJS	Madeira	Torneio Atleta Completo	Ribeira Brava	28.04	1
2960	0,8	Margarida Choupina	INIC	2005	CAMC	Bragança	Torneio Atleta Completo	Vila Real	28.04	1
2956	0,3	Teresa Brandão	INIC	2004	LAVRA	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	28.04	5
2948	0,2	Anaísa Vieira	INIC	2005	CNA	Beja	Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR/P2)	19.05	18
2933	1,6	Carolina Caseiro	INIC	2004	JV	Leiria	Torneio Atleta Completo	Leiria	05.05	7
2911	0,6	Matilde Simões	INIC	2005	SVB	Viseu	Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR/P2)	19.05	19
2899	0,7	Jéssica Gonçalves	INIC	2004	AABV	Algarve	Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR/P2)	19.05	20
2872	1,2	Leonor Barata	INIC	2004	SCP	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	12.05	6
2869	-0,4	Rafaela Santos	INIC	2005	ACPV	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	28.04	6
2862	0,2	Marta Marques	INIC	2004	ACPV	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	28.04	7
2861	0,2	Inês Silva	INIC	2005	SVB	Viseu	Torneio Atleta Completo	Viseu	01.05	1
2861	0,8	Leonor Viamonte	INIC	2004	VTSC	Braga	Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR/P2)	19.05	21
2845	-1,0	Priscília Alves	INIC	2005	ACM-A	Terceira	Torneio Regional Atleta Completo	Angra Heroísmo	27.04	2
2841	-0,2	Eduarda Silva	INIC	2005	JV	Leiria	Torneio Atleta Completo	Leiria	05.05	8
2840	0,5	Ana Amaral	INIC	2005	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	28.04	8
2838	0,0	Mariana Araújo	INIC	2005	SCP	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	12.05	7
2835	0,4	Margarida Santos	INIC	2005	ACB-L	Leiria	Torneio Atleta Completo	Leiria	05.05	9
2830	1,4	Clara Rodrigues	INIC	2004	SCP	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	12.05	8
2826	0,7	Sofia Rodrigues	INIC	2004	GDD	Évora	Torneio Atleta Completo	Vendas Novas	05.05	1
2808	0,2	Carlota Almeida	INIC	2005	NSCS	Guarda	Torneio Distrital Atleta Completo	Guarda	14.04	1
2779	0,8	Alice Batista	INIC	2005	SCP	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	12.05	9
2769	-0,5	Joana Pimenta	INIC	2004	CAP	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	28.04	9
2756	0,8	Rita Figueira	INIC	2004	JDN	Beja	Torneio Atleta Completo	Castro Verde	28.04	3
2756	1,1	Filipe Ferreira	INIC	2004	GDE	Madeira	Atleta Completo Nacional	Jamor (CAR/P2)	19.05	25
2742	1,5	Rita Costa	INIC	2004	SCP	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	12.05	10
2738	1,0	Ana Carvalho	INIC	2005	JV	Leiria	Torneio Atleta Completo	Leiria	05.05	10
2725	-0,3	Lara Barros	INIC	2004	OGADD	V. Castelo	Torneio Atleta Completo	Viana do Castelo	28.04	3

2700

4 x 80 metros

RN: 39,05

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
41,21	M. Araújo - F. Rego - S. Queirós - L. Rego			EMOLA	V. Castelo	Campeonato Regional Escolar	Lousada	11.05	1 S 2
41,47	M. Araújo - F. Rego - S. Queirós - L. Régo					Campeonato Nacional Escolar	Elvas	02.06	1
41,55	J. Almeida - M. Sereno - M. Almeida - T. Beranger			CAP	Porto	Meeting de Atletismo do Porto	Porto (R)	01.05	1 S 2
41,69	F. Rego - M. Lisboeta - S. Queirós - L. Rego			EMOLA	V. Castelo	Campeonato Regional D Escolar	Viana do Castelo	30.03	1
41,86	M. Santos - E. Silva - C. Silva - L. Duarte			JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	06.07	1
42,12	M. Campos - V. Santos - J. Medeiros - I. Ávila			AASM	S. Migeul	Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	11.05	1
42,13	A. Hristeia - N. Cruz - T. Aguiar - D. Ambaló			LVT	DE	Campeonato Nacional Escolar	Elvas	02.06	2
42,55	J. Silva - I. Lima - A. Delgado - E. Barros			GDC	Setúbal	Campeonato Regional de Estafetas	Almada	31.03	1 S 1
42,60	A. Reed - S. Torres - S. Fernandes - M. Alves			SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Torres Vedras	04.05	1
42,69	M. Almeida - M. Sereno - B. Adão - T. Brandão			DE	Porto	Campeonato Desporto Escolar	Póvoa Varzim	30.03	1

42,85	M. Caldas-P. Ribeiro-R. Fernandes-R. Barbosa	DE	Porto	Campeonato Desporto Escolar	Póvoa Varzim	30.03	2
42,92	R. Brochado -M. Gomes -S. Queirós -M. Lisboeta	CAOV	V. Castelo	Campeonato regional de Estafetas	Viana do Castelo	18.07	1
42,93	M. Quelhas -B. Oliveira -R. Fernandes - F. Lucart	NORTE	DE	Campeonato Nacional Escolar	Elvas	02.06	3
43,25	F. Lucart - M. Lobo - M. Quelhas - M. Pereira	CNMAIA	Porto	Campeonato Regional Escolar	Lousada	11.05	2 S 2
43,39	C. Abreu - P. Alves - L. Mota - S. Areijas	AAIT	Terceira	Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	11.05	2
43,49	J. Almeida - M. Sereno - M. Almeida - T. Beranger	CAP	Porto	Campeonato de Estafetas	Luso	20.04	Extra
43,52	M. Freixinho - A. Santos - C. Reis - J. Santos	DE	Coimbra	Campeonato Regional Escolar	Vagos	11.05	1
43,57	B. Castelhana -L. Belchior -C. Correia -S. Quintino	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	06.07	2
43,63	A. Finisterra - M. Santos - J. Bento - I. Silva	CENTRO	DE	Campeonato Nacional Escolar	Elvas	02.06	4
43,64	A. Pereira - R. Neiva - L. Rodrigues - B. Amorim	ACDAV	V. Castelo	Campeonato regional de Estafetas	Viana do Castelo	18.07	2
43,69	M. Lobo - B. Adão - T. Brandão - M. Lobo	LAVRA	Porto	Meeting de Atletismo do Porto	Porto (R)	01.05	2 S 2
43,87	E. Freitas - S. Pereira - C. Fernandes - L. Araújo	AJS	Madeira	Campeonato Regional Jovem - 4ª Jorn	Ribeira Brava	23.02	1
43,97	L. Santos - H. Elkhatib - M. Silva - B. Azevedo	CAOB-A	Aveiro	Campeonato de Estafetas	Luso	20.04	2
44,00	M. Reis - I. Pinheiro - M. Esteves - C. Ribeiro	AAPL	Setúbal	Campeonato Regional de Estafetas	Almada	31.03	2 S 1
44,14	M. Lobo - M. Quelhas - M. Pereira - F. Lucart	DE	Porto	Campeonato Desporto Escolar	Póvoa Varzim	30.03	3
44,24	S. Brites - C. Marques - I. Baltazar - S. Santos	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	06.07	3
44,31	B. Sousa - C. Lamego - J. Marques - C. Oliveira	AECCB	Braga	Campeonato Regional Escolar	Lousada	11.05	3 S 2
44,43	S. Martins - C. Saleiro - N. Rúbio - S. Monteiro	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Estafetas	Almada	31.03	1 S 2
44,45	A. Fonseca - S. Pereira - C. Fernandes - L. Araújo	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Estafetas	Ribeira Brava	06.04	1
44,72	S. Rosa - P. Morim - M. Rodrigues - B. Alves	CDCNAV	Porto	Meeting de Atletismo do Porto	Porto (R)	01.05	1 S 1
44,80	M. Quelhas - A. Ferreira - S. Silva - A. Amaral	CFOD	Porto	Meeting de Atletismo do Porto	Porto (R)	01.05	3 S 2
44,81	J. Almeida - M. Gomes - J. Pimenta - M. Almeida	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto (R)	12.06	1 S 1
44,83	M. Brettes - B. Pereira - M. Cardoso - J. Pereira	CAOB	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Leiria	06.07	4
44,84	F. Ferreira - A. Barros - C. Azevedo - M. Faria	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Estafetas	Ribeira Brava	06.04	2
44,88	M. Caldas - I. Cristino - F. Silva - I. Fonseca	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto (R)	12.06	1 S 2
44,96	R. Santos - M. Gouveia - M. Assunção - C. Vieira	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional de Estafetas	Ribeira Brava	06.04	3

45,00

INVERNO E PISTA COBERTA

60 metros

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
8,00	pc	Leonor Ferreira	INIC	2004	MCP	Lisboa	Campeonato de Juvenis de Inverno	Jamor (CAR)	19.01	1 El 6 t
8,00	0,4	Teresa Abade	INIC	2004	AEAC	Santarém	X Meeting Jovem de Atletismo	Castro Verde	07.12	Extra
8,01	pc	Leonor Ferreira					Campeonato de Juvenis de Inverno	Jamor (CAR)	19.01	3 F t
8,06	-1,9	Thais Beranger - FRA	INIC	2005	CAP	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	14.12	1 FA t
8,06	-1,9	Rita Barbosa	INic	2005	ESCMOV	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	14.12	1 FA t
8,09	pc	Inês Almeida	INIC	2005	AFS	Lisboa	Campeonato de Juvenis de Inverno	Jamor (CAR)	19.01	4 F t
8,09	-0,1	Ana Oliveira	INIC	2005	SLB	Lisboa	X Meeting Jovem de Atletismo	Castro Verde	07.12	Extra
8,09	pc	Beatriz Neves	INIC	2004	GAF	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	21.12	1 F
8,09	pc	Teresa Abade					Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	14.12	1 El 1
8,10	pc	Susana Torres	INIC	2004	EBMDS	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	14.12	TRI
8,10	pc	Lurdes Oliveira	INIC	2004	UCE	Coimbra	Triatlo Técnico Distrital Sub 18	Pombal	28.12	TRI
8,10	pc	Ana Oliveira					Provas de Preparação	Jamor (CAR)	23.02	1 S 2
8,10	pc	Leonor Ferreira					Taça AAL de Velocidade e Barreiras	Janor (CAR)	13.01	1 PE3 t
8,11	-2,1	Thais Beranger					Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	14.12	1 El 8 t
8,11	pc	Ana Oliveira					Taça AAL de Velocidade e Barreiras	Jamor (CAR)	13.01	1 PE4 t
8,11	pc	Inês Almeida					Campeonato de Juvenis de Inverno	Jamor (CAR)	19.01	1 El 2 t
8,11	pc	Ana Oliveira					Campeonato de Juvenis de Inverno	Jamor (CAR)	19.01	5 F t
8,11	pc	Teresa Abade					Campeonato Regional Sub 19	Alpiarça	28.12	1 F t
8,13	2	Lara Rego	INIC	2004	CAM-VC	V. Castelo	Provas de Preparação	Guimarães	01.12	1 S 1 t
8,14	pc	Beatriz Neves					Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	21.12	1 El 2 t
8,15	0,7	Djamira Embaló	INIC	2004	SLB	Lisboa	X Meeting Jovem de Atletismo	Castro Verde	07.12	Extra
8,18	1,9	Jéssica Varela	INIC	2004	AABV	Algarve	Torneio de Abertura de Pista	Quarteira	01.12	1 S 2
8,21	pc	Joana Gameiro	INIC	2004	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	28.12	TRI
8,23	1,6	Matilde Simões	INIC	2005	SVB	Viseu	Provas Extra	Viseu	12.01	1
8,23	-0,1	Margarida Patrício	INIC	2004	AEAC	Santarém	X Meeting Jovem de Atletismo	Castro Verde	07.12	Extra
8,24	0,9	Alice Finisterra	INIC	2004	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital Juvenis Inverno	Lourosa	28.12	1 F t
8,25	pc	Madalena Velez	INIC	2004	GAF	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	21.12	1 El 1 t
8,25	0,8	Elin Barros - STP	INIC	2005	GDC	Setúbal	Torneio de Abertura 2	Almada	15.12	1 S 2
8,26	-1,9	Margarida Cunha	INIC	2004	CCDR	Braga	Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	14.12	4 FA t
8,27	1,3	Andreia Santana	INIC	2004	AJES	Évora	X Meeting Jovem de Atletismo	Castro Verde	07.12	Extra
8,27	0,8	Bruna Antunes	INIC	2004	GRQL	Setúbal	Torneio de Abertura 2	Almada	15.12	2 S 1
8,30	pc	Matilde Morgadinho	INIC	2005	AEAC	Santarém	Campeonato Sub-18 Pista Coberta	Pombal	05.01	Extra
8,30	-1,9	Melissa Sereno	INIC	2005	CAP	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	14.12	5 FA t
8,32	1,2	Rita Fernandes	INIC	2005	MAC	Porto	Torneio de Abertura de Pista Jovem	Maia	01.12	2 S 5

8,33	1,3	Mariana Câmara	INIC	2005	ACDSJS	Porto	Campeonato Distrital Juvenis Inverno	Lourosa	28.12	Extra
8,34	pc	Mariana Tavares	INIC	2004	AFSA	Beja	Campeonato Regional P Combinadas	Vila R Stº António	22.12	PEN
8,35	1,9	Carolina Pinheiro	INIC	2004	CDQ	Algarve	Torneio de Abertura de Pista	Quarteira	01.12	2 S 2
8,36	pc	Matilde Santos	INIC	2005	CLAC	Santarém	Campeonato Regional Sub 19	Alpiarça	28.12	2 El 2 t
8,38	0,8	Diana Sousa	INIC	2005	EBMDS	Lisboa	X Meeting Jovem de Atletismo	Castro Verde	07.12	Extra
8,41	1,3	Luana Soares	INIC	2004	SLB	Lisboa	X Meeting Jovem de Atletismo	Castro Verde	07.12	Extra
8,42	-0,2	Vanessa Santos	INIC	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato dos Açores de Inverno	Ponta Delgada	12.01	1 S 1 t
8,44	0,5	Inês Araújo	INIC	2005	CDCPRI	Braga	Torneio de Abertura de Pista	Guimarães	10.11	1 S 1
8,44	pc	Margarida Santos	INIC	2004	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	28.12	TRI
8,48	pc	Diana Sousa	INIC	2005	SCP	Lisboa	Taça AAL de Velocidade e Barreiras	Janor (CAR)	13.01	2 PE3 t
8,48	pc	Ana Fernandes	INIC	2005	CAB	Braga	Torneio Inter Escolas Pista Coberta	Braga	22.02	1 El 6
8,48	0,0	Matilde Almeida	INIC	2004	CAP	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Lousada	07.12	1 S 3 t
8,50	pc	Susana Torres	INIC	2004	SCP	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	19.01	2 El 1 t
8,50	0,9	Mariana Paiva	INIC	2004	CRE	Aveiro	Campeonato Distrital Juvenis Inverno	Lourosa	28.12	3 F t
8,51	pc	Inês Alves	INIC	2005	SCUT	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	05.01	2 El 5 t
8,51	1,3	Helena Pato	INIC	2005	SLB	Lisboa	X Meeting Jovem de Atletismo	Castro Verde	07.12	Extra
8,53	1,2	Matilde Silva	INIC	2004	AFIS	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Aveiro	07.12	2 S 4 t
8,55	0,5	Beatriz Alves	INIC	2005	CDCNAV	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Guimarães	10.11	Extra

8,55

60m Barreiras (0,76)

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
9,30	-0,3	Melissa Sereno	INIC	2005	CAP	Porto	Torneio de Ano Novo	Braga	28.12	Extra
9,52	-0,3	Thais Beranger - FRA	INIC	2005	CAP	Porto	Torneio de Ano Novo	Braga	28.12	Extra
9,53	pc	Marta Lisboeta	INIC	2004	CAOV	V. Castelo	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	02.03	TRI
9,65	pc	Margarida Patrício	INIC	2004	AEAC	Santarém	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	02.03	TRI
9,66	-0,3	Marta Lisboeta					Triatlo Jovem AAVC	Viana do Castelo	16.02	TRI
9,66	pc	Margarida Patrício					Inter Associações de Triatlo Técnico	Alpiarça	24.02	TRI
9,72	pc	Joana Gameiro	INIC	2004	JV	Leiria	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	02.03	TRI
9,85	pc	Lurdes Oliveira	INIC	2004	UCE	Coimbra	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	02.03	TRI
9,89	pc	Joana Gameiro					Triatlo Técnico Jovem	Pombal	27.01	TRI
9,89	0,0	Melissa Sereno					Torneio Jovem Tiago Sá	Lourosa	16.02	Extra
9,93	pc	Elin Barros - STP	INIC	205	GDC	Setúbal	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	02.03	TRI
9,94	pc	Melissa Sereno					Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	02.03	TRI
9,96	pc	Mariana Campos	INIC	2004	JIV-SM	Açores	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	02.03	TRI
9,99	pc	Elin Barros					Inter Associações de Triatlo Técnico	Alpiarça	24.02	TRI
10,12	pc	Melissa Sereno					Provas Extra	Braga	13.01	Extra
10,12	1,2	Elin Barros					Campeonato de Iniciados Inverno	Setúbal	06.01	1 S 1
10,13	pc	Beatriz Castelhana	INIC	2005	ACDRA	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	21.12	TRI
10,13	pc	Marta Alves	INF	2006	EBMDS	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	14.12	TRI
10,15	pc	Sofia Quintino	INIC	2005	ACDRA	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	21.12	TRI
10,16	-0,3	Mariana Campos	INIC	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM Triatlo	Ponta Delgada	26.01	TRI
10,23	pc	Diana Sousa	INIC	2005	EBMDS	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	14.12	TRI
10,26	pc	Luana Soares	INIC	2004	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	16.02	TRI
10,30	pc	Catarina Sousa	INIC	2004	CBF	Algarve	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	02.03	TRI
10,30	pc	Ana Oliveira	INIC	2005	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	14.12	TRI
10,31	pc	Mariana Araújo	INIC	2005	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	14.12	TRI
10,35	pc	Diana Sousa	INIC	2005	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	16.02	TRI
10,36	-0,3	Matilde Fernandes	INIC	2005	SCB	Braga	Torneio de Ano Novo	Braga	28.12	3 S 1
10,39	-0,3	Inês Bettencourt	INIC	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM Triatlo	Ponta Delgada	26.01	TRI
10,39	pc	Catarina Silva	INIC	2005	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	21.12	TRI
10,41	pc	Sara Brites	INF	2006	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	21.12	TRI
10,51	pc	Mafalda Vieira	INIC	2005	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	14.12	TRI
10,54	-2,1	Matilde Lobo	INIC	2004	LAVRA	Porto	Triatlo Técnico Jovem	Póvoa de Varzim	09.02	TRI
10,55	-1,5	Beatriz Adão	INIC	2005	LAVRA	Porto	Triatlo Técnico Jovem	Póvoa de Varzim	09.02	TRI
10,56	-1,4	Sara Pereira	INIC	2004	AJS	Madeira	Campeonato Regional Jovem - 4ª Jorn	Ribeira Brava	23.02	1
10,60	pc	Leonor Rocha	INIC	2005	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	16.02	TRI
10,63	-1,7	Fabiana Lucart	INIC	2004	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Jovem	Póvoa de Varzim	09.02	TRI
10,67	pc	Lara Geirinhas	INIC	2005	ACRDBC	C. Branco	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	02.03	TRI
10,71	pc	Mariana Araújo	INIC	2005	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	16.02	TRI
10,71	pc	Melissa Mendes	INF	2006	MKED	Setúbal	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	14.12	Extra
10,72	pc	Constança Faustino	INIC	2005	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	16.02	TRI
10,72	-1,7	Joana Rocha	INIC	2004	CSGAIA	Porto	Triatlo Técnico Jovem	Póvoa de Varzim	09.02	TRI
10,83	0,6	Raquel Tavares	INIC	2005	CCSJM	Aveiro	Triatlo Técnico Distrital	Lourosa	23.02	TRI
10,88	pc	Anastácia Guia	INIC	2005	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	14.12	TRI
10,89	1,3	Leonor Silva	INIC	2005	VFC	Setúbal	Campeonato de Iniciados Inverno	Setúbal	06.01	3 S 1
10,92	pc	Mariana Tavares	INIC	2004	AFSA	Beja	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	02.03	TRI
10,94	0,0	Matilde Lameiras	INF	2006	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Lousada	29.12	1

10,95	1,4	Catarina Fernandes	INIC	2005	AJS	Madeira	Torneio de Abertura de Pista	Ribeira Brava	14.12	1
10,95										

TRIATLO

60m Barreiras - Peso - Comprimento

RN: 2.237

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1798	pc	Elin Barros - STP [9,93-8,35-5,33]	INIC	2005	GDC	Setúbal	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	02.03	1
1765	pc	Elin Barros [9,99-8,61-5,19]					Inter Associações de Triatlo Técnico	Alpiarça	24.02	1
1759	pc	Marta Lisboeta [9,53-7,29-5,16]	INIC	2004	CAOV	V. Castelo	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	02.03	2
1747	0,7	Marta Lisboeta [9,66-8,55-4,91]					Triatlo Jovem AAVC	Viana do Castelo	16.02	1
1724	pc	Catarina Sousa [10,30-11,39-4,57]	INIC	2005	CBF	Algarve	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	02.03	3
1715	pc	Lurdes Oliveira [9,85-7,80-5,11]	INIC	2004	UCE	Coimbra	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	02.03	4
1712	0,4	Mariana Campos [9,7-9,29-4,80]	INIC	2004	JIV-SM	S. Miguel	Triatlo Técnico Jovem Regional	Cidade da Horta	16.02	1
1687	pc	Margarida Patrício [9,65-8,33-4,73]	INIC	2004	AEAC	Santarém	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	02.03	5
1679	pc	Margarida Patrício					Inter Associações de Triatlo Técnico	Alpiarça	24.02	2
1641	pc	Margarida Patrício [9,62-8,16-4,57]					Triatlo Técnico Jovem Regional	Viana do Castelo	16.02	1
1638	-1,2	Catarina Sousa	INIC	2004	CBF	Algarve	Triatlo Técnico Regional	Lagoa	16.02	1
1624	pc	Melissa Sereno	INIC	2005	CAP	Porto	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	02.03	6
1623	pc	Joana Gameiro	INIC	2004	JV	Leiria	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	02.03	7
1598	pc	Catarina Silva	INIC	2005	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	21.12	1
1598	pc	Mariana Campos					Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	02.03	8
1597	-0,4	Mariana Campos					Campeonato AASM Triatlo	Ponta Delgada	26.01	1
1580	pc	Lurdes Oliveira					Triatlo Técnico Jovem	Pombal	27.01	1
1567	pc	Lurdes Oliveira					Triatlo Técnico Jovem	Pombal	27.01	1
1556	pc	Joana Gameiro					Triatlo Técnico Jovem	Pombal	27.01	2
1551	pc	Ana Oliveira	INIC	2005	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	14.12	1
1527	pc	Patricia Duarte	INIC	2005	AEAC	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Regional	Viana do Castelo	16.02	2
1522	pc	Vitória Patrocínio	INIC	2004	JDAL	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Regional	Viana do Castelo	16.02	3
1505	0,6	Inês Bettencourt	INIC	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM Triatlo	Ponta Delgada	26.01	2
1493	pc	Vera Goucha	INIC	2005	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	21.12	2
1492	pc	Luana Soares	INIC	2004	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	16.02	1
1479	pc	Lara Geirinhas	INIC	2005	ACDRBC	C. Branco	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	02.03	9
1467	pc	Diana Sousa	INIC	2005	EBMDS	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	14.12	2
1431	pc	Matilde Fernandes	INIC	2005	SCB	Braga	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	02.03	10
1424	pc	Anastácia Guia	INIC	2005	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	14.12	3
1414	pc	Beatriz Castelinho	INIC	2005	ACDRA	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	21.12	3
1405	pc	Leonor Rocha	INIC	2005	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	16.02	2
1405	pc	Marta Alves	INF	2006	EBMDS	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	14.12	4 t
1397	pc	Tatiana Pereira	INF	2006	AFSA	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	14.12	5 t
1388	pc	Inês Vicente	INIC	2004	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	16.02	3
1382	-3,7	Helena Safta	INIC	2005	ACDRBC	C. Branco	Triatlo Jovem Distrital	Castelo Branco	09.02	1
1378	pc	Mariana Tavares	INIC	2004	AFSA	Beja	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	02.03	12
1376	pc	Helena Pato	INIC	2005	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	14.12	6
1375	pc	Teresa Abade	INIC	2004	AEAC	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Regional	Alpiarça	16.02	4
1375	pc	Sofia Quintino	INIC	2005	ACDRA	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	21.12	4
1374	pc	Mafalda Vieira	INIC	2005	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	14.12	7
1370	pc	Sara Brites	INF	2006	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	21.12	5 t
1349	pc	Diana Sousa	INIC	2005	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	16.02	4
1347	pc	Laura Azevedo	INIC	2004	UFCIT	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Regional	Alpiarça	16.02	5
1328	pc	Carolina Caseiro	INIC	2004	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem	Pombal	27.01	3
1327	pc	Edmara Chete - ANG	INIC	2004	A 20 Km	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Regional	Alpiarça	16.02	6
1326	pc	Mariana Araújo	INIC	2005	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	14.12	8
1325	pc	Carolina Marques	INF	2006	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	21.12	6 t
1314	-0,6	Lara Rego	INIC	2004	CAM-VC	V. Castelo	Triatlo Jovem AAVC	Viana do Castelo	16.02	2
1294	pc	Mariana Vidinha	INIC	2004	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem	Pombal	27.01	4
1282	-2,5	Matilde Lobo	INIC	2004	LAVRA	Porto	Triatlo Técnico Jovem	Póvoa Varzim	09.02	2
1273	-3,7	Ana Lopes	INIC	2004	PCC	C. Branco	Triatlo Jovem Distrital	Castelo Branco	09.02	3
1271	pc	Raquel Tavares	INIC	2005	CCSJM	Aveiro	Triatlo Jovem Nacional	Alpiarça	02.03	13
1270	-3,2	Constança Faustino	INIC	2005	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Almada	27.01	Extra

1253	pc	Rita Quintans	INIC	2005	SLB	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	16.02	7
1249	pc	Melissa Mendes	INF	2006	MKED	Setúbal	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	14.12	Extra
1233	-2,2	Marta Marques	INIC	2004	ACPV	Porto	Triatlo Técnico Jovem	Póvoa Varzim	09.02	3
1226	-0,2	Joana Rocha	INIC	2004	CSGAIA	Porto	Triatlo Técnico Jovem	Póvoa Varzim	09.02	4
1225	pc	Margarida Santos	INIC	2004	JV	Leiria	Triatlo Técnico Jovem	Pombal	27.01	6
1216	-1,7	Patrícia Ribeiro	INIC	2004	MAC	Porto	Triatlo Técnico Jovem	Póvoa Varzim	09.02	5
1216	pc	Carolina Castro	INIC	2005	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	21.12	7
1211	-0,7	Madalena Gonçalves	INF	2006	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato de São Miguel de Triatlo	Ponta Delgada	19.12	1
1208	-1,9	Fabiana Lucart	INIC	2004	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Jovem	Póvoa Varzim	09.02	6
1200	pc	Inês Ferrinho	INIC	2004	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	16.02	8
1197	pc	Anaísa Vieira	INIC	2005	CNA	Beja	Inter Associações de Triatlo Técnico	Alpiarça	24.02	7
1193	-2,0	Sofia Araújo	INIC	2004	CSGAIA	Porto	Triatlo Técnico Jovem	Póvoa Varzim	09.02	7
1189	pc	Mariana Araújo	INIC	2005	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	16.02	9
1189	pc	Madalena Velez	INIC	2004	GAF	Santarém	Triatlo Técnico Jovem Regional	Alpiarça	16.02	7

