

RANKING NACIONAL ABSOLUTO FEMININO (05/02/2014)
60 METROS

7,44	Carla	Tavares	82	SCP	3f	Meeting de Mondeville	Mondeville	01/01/2014
7,46	Carla	Tavares	82	SCP	2el	Meeting de Mondeville	Mondeville	01/01/2014
7,51	Carla	Tavares	82	SCP	1e	Meeting do CAR Jamor	Lisboa	21/01/2014
7,51	Sónia	Tavares		SCBM	4e	Meeting Bordéus	Bordéus	26/01/2014
7,51	Sónia	Tavares		SCBM	4f	Meeting Bordéus	Bordéus	26/01/2014
7,52	Carla	Tavares	82	SCP	1f	Meeting do CAR Jamor	Lisboa	21/01/2014
7,52	Carla	Tavares		SCP	el	Meeting Bordéus	Bordéus	26/01/2014
7,56	Carla	Tavares		SCP	6f	Meeting Bordéus	Bordéus	26/01/2014
7,57	Carla	Tavares	82	SCP	1fa	Torneio Inverno AAL	Lisboa-CAR	05/02/2014
7,60	Eva	Vital	92	SLB	1s	Triatlo Técnico Distrital ADAL	Pombal	04/01/2014
(10 marcas / 3 atletas)								
7,65	Andreia	Felisberto	86	SCP	2fa	Torneio Inverno AAL	Lisboa-CAR	05/02/2014
7,72	Olimpia	Barbosa	STP 95	SCP	1el	Torneio Inverno AAL	Lisboa-CAR	05/02/2014
7,72	Shaina	Mags	92	SCP	3fa	Torneio Inverno AAL	Lisboa-CAR	05/02/2014
7,76	Sofia	Duarte	96	AEARS	1e	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
7,77	Débora	Clemente	93	SCP	1el	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
7,78	Joana	Vitorino	92	CASM	2f	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
7,79	Tânia	Duarte	90	SLB	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
(10)								
7,79	Susana	Santos	90	SLB	3f	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
7,86	Daniela	França	95	MAC	1f	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
7,89	Carla	Gama	90	SLB	2el	Torneio Inverno AAL	Lisboa-CAR	05/02/2014
7,92	Rafaela	Nogueira	94	SCP	2el	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
7,93	Carla	Gama	90	SLB	1ex	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
7,94	Rose	Trindade	95	SCB	2e	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
7,95	Ilizandra	Lopes	92	CPA-S	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
7,96	Lorene	Bazolo	CGO 83	JOMA	1s	Triatlo Técnico Distrital ADAL	Pombal	04/01/2014
8,01	Catarina	Costa	96	ACRSD	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
8,01	Susana	Estriga	75	JOMA	2el	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
(20)								

200 METROS

25,14	Sofia	Duarte	96	AEARS	1e	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
25,33	Andreia	Crespo	93	ACRSD	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
25,37	Tânia	Duarte	90	SLB	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
25,55	Filipa	Martins	92	SCP	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
25,63	Sofia	Duarte	96	AEARS	1ª	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	19/01/2014
26,03	Márcia	Cardoso	94	ADREP	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
26,15	Daniela	França	95	MAC	1f	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
26,35	Daniela	França	95	MAC	1ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
26,36	Daniela	França	95	MAC	1e	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
26,37	Daniela	França	95	MAC	1s	Salto Altura Sala AA Braga + P. Extra	Braga	29/12/2013
(10 marcas / 7 atletas)								
26,51	Vera	Lima	89	GCAD	1ª	C. Norte P. Comb. PC + P.Extra	Braga	01/02/2014
26,66	Diana	Almeida	97	JOMA	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
26,73	Jéssica	Viegas	94	JV	1s	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
26,76	Sofia	Gomes	97	ACV	1ª	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	29/12/2013
(10)								
26,80	Catarina	Silva	90	GCAD	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
26,84	Nicolle	Santos	94	SCUT	2ª	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	29/12/2013
26,85	Ines	Aires	97	MAC	2f	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
26,96	Bruna	Varela	97	SLB	1ª	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	29/12/2013
27,06	Sara	Martins	91	JV	1e	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
27,06	Beatriz	Dinis	96	CAMG	1s	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	19/01/2014
27,09	Ilizandra	Lopes	92	CPA-S	2e	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
27,10	Elisabete	Silva	98	GS-RC	1s	C. Distrital Jun. PC ADAC	Pombal	19/01/2014

27,18	Daniela	Cruz	93	SCB	2e	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
27,32 (20)	Sofia	Rocha	96	ESCMOV	4f	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014

400 METROS

54,52	Vera	Barbosa	80	SCP	3s	Meeting Bordéus	Bordéus	26/01/2014
54,75	Cátia	Azevedo	94	SCP	1s	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
54,87	Cátia	Azevedo	94	SCP	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
55,23	Cátia	Azevedo	94	SCP	1s	Triatlo Técnico Distrital ADAL	Pombal	04/01/2014
55,34	Vera	Barbosa	80	SCP	2s	Triatlo Técnico Distrital ADAL	Pombal	04/01/2014
55,34	Vera	Barbosa	89	SCP	2s	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
56,15	Miriam	Tavares	92	SLB	3s	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
56,21	Andreia	Crespo	93	ACRSD	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
56,26	Dorothe	Évora	91	SLB	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
56,77	Filipa	Martins	92	SCP	4s	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
(10 marcas / 6 atletas)								
57,41	Filipa	Martins	92	SCP	5s	Triatlo Técnico Distrital ADAL	Pombal	04/01/2014
57,48	Márcia	Cardoso	94	ADREP	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
58,22	Nádia	Gaspar	92	SLB	1ª	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	18/01/2014
58,36	Salomé	Afonso	97	SCP	1s	Triatlo Técnico Distrital ADAL	Pombal	04/01/2014
(10)								
58,84	Susana	Estriga	75	JOMA	1s	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
58,85	Sara	Martins	91	JV	4ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
59,04	Ma. Beatriz	Garcia	96	SCP	2s	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
59,07	Vera	Lima	89	GCAD	5ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
60,07	Sofia	Duarte	96	EARS	2s	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013
60,35	Ma. Ines	Tapadas	90	CPA-S	1ª	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
60,96	Elsa	Maia	96	GT	2ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
60,99	Camila	Santos	98	SFRAA	3s	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
61,50	Bruna	Varela	97	SLB	2s	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013
61,50	Daniela	Cruz	93	SCB	1ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
(20)								

800 METROS

2.07,59	Marta	Pen	93	SLB	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
2.14,30	Micaela	Lopes	92	JV	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
2.15,65	Patrícia	Lopes	82	SCP	1s	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
2.16,16	Patrícia	Lopes	82	SCP	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
2.17,31	Micaela	Lopes	92	JV	1s	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
2.18,42	Elsa	Maia	96	GT	1s	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
2.20,12	Ana B.	Fernandes	95	ACDRA	2s	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
2.20,15	Tânia	Silva	88	LFC-F	2s	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
2.20,38	Juliana	Dias	97	CAAV	3s	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
2.20,43	Filipa	Eutiquio	96	JV	1ª	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	19/01/2014
(10 marcas / 8 atletas)								
2.20,84	Sara Dias	Oliveira	97	EAROS	4s	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
2.20,96	Vanda	Ribeiro	75	GRECAS	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
(10)								
2.21,60	M Manuela	Bernardo	87	GCAD	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
2.22,17	Daniela	Lopes	91	AAC	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
2.22,27	Isabel	Sousa	84	ESCMOV	3s	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
2.22,34	Sofia	Teixeira	97	UDV	5s	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
2.22,52	Márcia	Martins	92	JOMA	4ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
2.22,82	Carla	Reis	97	ADREP	4ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
2.23,02	Andreia	Rodrigues	96	GT	6s	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
2.23,07	Beatriz	Pinto	95	CASM	5ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
2.23,22	Andreia	Jesus	85	ACRSD	6ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
2.23,24	Marta	Pereira	98	GAF	1s	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
2.23,53	Tânia	Silva	88	LFC-F	2ª	Salto Altura Sala AA Braga + P. Extra	Braga	29/12/2013
(20)								

1500 METROS

4.39,18	Neide	Dias	87	JOMA	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
4.40,38	Patrícia	Pereira	81	ACRSD	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
4.41,65	Filipa	Eutíquio	96	JV	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
4.43,01	Carla	Mendes	94	SLB	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
4.43,27	Tânia	Silva	88	LFC-F	1s	Torneio Abertura AA Braga	Braga	28/12/2013
4.44,40	Amélia	Vitorino	94	SCP	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
4.45,11	Sofia	Teixeira	97	UDV	2s	Torneio Abertura AA Braga	Braga	28/12/2013
4.45,20	Cátia	Santos	92	GDE	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
4.46,70	Sofia	Teixeira	97	UDV	1ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
4.48,53	Joana	Ferreira	97	ADRM	1s	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	18/01/2014
(10 marcas / 9 atletas)								
4.49,62	Tânia	Silva	88	LFC-F	2ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
(10)								
4.49,64	Sonia	Ferreira	95	UDV	3s	Torneio Abertura AA Braga	Braga	28/12/2013
4.49,84	Micaela	Lopes	92	JV	1ª	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
4.50,67	Andreia	Rodrigues	96	GT	3ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
4.51,42	Sara Dias	Oliveira	97	EAROS	4ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
4.51,74	Filipa	Almeida	88	JV	3ª	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
4.54,60	Ana	Ribeiro	97	MAC	5ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
4.55,38	Esther	Madueke	BEL 98	ACDRA	2s	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	18/01/2014
4.58,42	Andreia	Silva	88	GS-RC	1ª	Camp. Distrital P. Coberta ADAC	Pombal	11/01/2014
4.58,65	Jessica	Lopes	95	LFC-F	6ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
4.59,67	Mariana	Cordeiro	96	CAMG	5ª	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
(20)								

3000 METROS

9.47,98	Ana Mafalda	Ferreira	88	GDE	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
9.58,09	Catarina	Carvalho	92	GCAD	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
9.59,76	Catarina	Carvalho	92	GCAD	1ª	C. Dist. Pista Coberta AACB	Pombal	12/01/2014
10.00,53	Andreia	Santos	85	JOMA	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
10.02,46	Sónia	Fernandes	83	SLB	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
10.06,29	Susana	Francisco	91	SCP	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
10.08,13	Marta	Martins	92	ACRSD	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
10.14,17	Filipa	Almeida	88	JV	1s	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
10.17,90	Joana	Ferreira	97	ADRM	2s	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
10.25,72	Filipa	Almeida	88	JV	4ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
(10 marcas / 8 atletas)								
10.28,19	Vanda	Ribeiro	75	GRECAS	4ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
10.36,53	Jessica	Lopes	95	LFC-F	1s	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
(10)								
10.39,64	Ana	Ribeiro	97	MAC	2s	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
10.40,16	Silvia	Oliveira	96	EAROS	3s	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
10.41,21	Andreia	Silva	88	GS-RC	5ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
10.55,56	Patricia	Rosado	88	ACDRA	3s	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
10.55,84	Milene	Santos	92	CSM	5ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
10.57,87	Raquel	Cabaço	87	GDD	6ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
10.58,42	Inês	Santos	96	ACV	4s	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
11.00,90	Júlia	Russo	96	GS-RC	2ª	Camp. Distrital P. Coberta ADAC	Pombal	12/01/2014
11.04,21	Melanie	Santos	95	JV	1ª	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	19/01/2014
11.04,82	Catarina	Araújo	97	LFC-F	2ª	Torneio Juvenil Norte	Braga	18/01/2014
(20)								

60 METROS BARREIRAS (0,84)

8,13	Eva	Vital	92	SLB	1f	Meeting do CAR Jamor	Lisboa	21/01/2014
8,19	Eva	Vital		SLB	2el	Meeting de Mondeville	Mondeville	01/01/2014
8,21	Eva	Vital	92	SLB	1e	Meeting do CAR Jamor	Lisboa	21/01/2014
8,23	Eva	Vital	92	SLB	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
8,30	Eva	Vital	92	SLB	1ex	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
8,30	Eva	Vital	92	SLB	5f	Meeting de Mondeville	Mondeville	01/01/2014
8,51	Vera	Fernandes	94	SLB	2ex	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014

8,56	Vera	Fernandes	94	SLB	2e	Meeting do CAR Jamor	Lisboa	21/01/2014	
8,58	Vera	Fernandes	94	SLB	2f	Meeting do CAR Jamor	Lisboa	21/01/2014	
8,59	Andreia	Felisberto	86	SCP	1el	Torneio Inverno AAL	Lisboa-CAR	05/02/2014	
(10 marcas / 3 atletas)									
8,68	Lecabela	Quaresma	STP	89	JOMA	1f	Torneio Inverno AAL	Lisboa-CAR	05/02/2014
8,75	Olimpia	Barbosa	STP	95	SCP	2ex	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
9,02	Cláudia	Rodrigues		89	ACRSD	1p	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013
9,07	Ludmila	Nascimento		96	SCP	5f	Meeting do CAR Jamor	Lisboa	21/01/2014
9,15	Mariana	Antonio		98	SCA	1f	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	19/01/2014
9,15	Rafaela	Vitorino		95	SLB	1e	Meeting do CAR Jamor	Lisboa	21/01/2014
9,17	Susana	Estriga		75	JOMA	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
(10)									
9,20	Larissa	Vieira		95	JV	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
9,21	Cristiana	Cunha		91	GCAD	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
9,23	Valdénia	Carvalho		93	GRQL	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
9,28	Ana M.	Oliveira		95	GAF	3p	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	05/01/2014
9,33	Anabela	Neto		91	SCP	2ª	C. Norte P. Comb. PC + P.Extra	Braga	02/02/2014
9,36	Raquel	Lourenço		96	CPC	3e	Meeting do CAR Jamor	Lisboa	21/01/2014
9,47	Sténia	Betuncal		92	CASM	4ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
9,48	Evelise	Veiga		96	JV	1e	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
9,54	Cristiana	Cunha		91	GCAD	1ª	C. Dist. Pista Coberta AACB	Pombal	12/01/2014
9,57	Teresa	Mestre		92	GDD	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
(20)									

ALTURA

1,73	Cláudia	Rodrigues		89	ACRSD	1ª	Taça FPA de Saltos	Alpiarça	05/01/2014
1,73	Anabela	Neto		91	SCP	2ª	Taça FPA de Saltos	Alpiarça	05/01/2014
1,72	Ana M.	Oliveira		95	GAF	1p	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	05/01/2014
1,72	Anabela	Neto		91	SCP	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
1,72	Liliana	Vieira		85	SLB	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
1,71	Anabela	Neto		91	SCP	1ª	C. Norte P. Comb. PC + P.Extra	Braga	02/02/2014
1,70	Ana M.	Oliveira		95	GAF	1p	Distrital P. Combinadas AAS	Pombal	29/12/2013
1,69	Cláudia	Rodrigues		89	ACRSD	1ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
1,69	Anabela	Neto		91	SCP	2ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
1,68	Claudia	Rodrigues		89	ACRSD	2ª	C. Norte P. Comb. PC + P.Extra	Braga	02/02/2014
(10 marcas / 4 atletas)									
1,64	Jennifer	Gomes		95	ACRSD	3ª	Taça FPA de Saltos	Alpiarça	05/01/2014
1,64	Catarina	Queiros		98	LAVRA	1ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
1,64	Beatriz	Domingues		98	CAMG	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
1,63	Rafaela	Vitorino		95	SLB	2p	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	05/01/2014
1,62	Ana	Monjane		93	SCP	3ª	C. Norte P. Comb. PC + P.Extra	Braga	02/02/2014
1,60	Lecabela	Quaresma	STP	89	JOMA	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
(10)									
1,57	Daniela	Ferreira		89	JV	4p	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	05/01/2014
1,57	Ana	Silva		96	MAC	5ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
1,56	Suzana	Cruz		98	CAMG	2t	Triatlo Técnico Distrital ADAL	Pombal	04/01/2014
1,56	Joana	Vitorino		92	CASM	4ª	Taça FPA de Saltos	Alpiarça	05/01/2014
1,55	Carolina	Pandeirada		93	GRECAS	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
1,54	Margarida	Cavaca		96	DCB	2p	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013
1,54	Andreia	Nicolau		91	CAS	5p	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	05/01/2014
1,53	Rita	Ferraz		94	ESCMOV	4ª	C. Norte P. Comb. PC + P.Extra	Braga	02/02/2014
1,50	Andreia	Monteiro		96	CAMG	1ª	Torneio de Abertura da ADAL	Pombal	14/12/2013
1,50	Ana	Sofia		96	NAC	1ª	Salto Altura Sala AA Braga + P. Extra	Braga	29/12/2013
1,50	Bárbara	Andrade		98	JV	2ª	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
1,50	Sara	Mota		97	JV	3ª	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
1,50	Andreia	Gracio		96	CPA-S	2ª	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	19/01/2014
1,50	Camila	Soares		97	JV	3ª	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	19/01/2014
1,50	Mariana	Bento		98	CAMG	4ª	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	19/01/2014
1,50	Elsa	Cruz		97	CCDR	1ª	Triatlo Técnico AA Braga	Braga	19/01/2014
1,50	Andreia	Gomes		98	AAC	1ª	C. Distrital Jun. PC ADAC	Pombal	19/01/2014
1,50	Sofia	Santos		96	MAC	2ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
1,50	Karoline	Souza		95	ESCMOV	2ª	C. Norte P. Comb. PC + P.Extra	Braga	02/02/2014

(27)

VARA

4,43	Ma. Leonor	Tavares		SCP	3	Perche Elite Tour	Aulnay-s-Bois	21/12/2013	
4,36	Ma. Leonor	Tavares		SCP	6 ^a	Perche Elite Tour	Rouen	29/01/2014	
4,34	Ma. Leonor	Tavares		SCP	5	Perche Elite Tour	Aubiére	11/01/2014	
4,31	Ma. Leonor	Tavares		SCP	3	Perche Elite Tour	Villeurbane	14/12/2013	
4,15	Cátia	Pereira	89	JOMA	1 ^a	Meeting do CAR Jamor	Lisboa	21/01/2014	
4,11	Marta	Onofre	91	SCP	5	Perche Elite Tour	Villeurbane	14/12/2013	
4,10	Marta	Onofre	91	SCP	1 ^a	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013	
4,10	Cátia	Pereira	89	JOMA	2 ^a	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013	
4,10	Ma. Leonor	Tavares		SCP	8	Perche Elite Tour	Orleans	18/01/2014	
4,10	Ma. Leonor	Tavares		SCP	4	Perche Elite Tour	Aulnay-s-Bois	19/01/2014	
(10 marcas / 3 atletas)									
3,35	Vera	Lavrador	88	JV	1 ^a	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014	
3,30	Ana C.	Vasconcelos	92	ACRSD	3 ^a	Taça FPA de Saltos	Alpiarça	05/01/2014	
3,11	Andreia	Grácio	96	CPA-S	1 ^a	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	18/01/2014	
3,10	Lídia	Alberto	ANG	93	JV	4 ^a	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013
3,10	Ana Patricia	Silva	93	CAMG	2 ^a	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	12/01/2014	
3,00	Tânia	Antonio	87	GRECAS	3 ^a	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014	
3,00	Filipa	Choon	95	SLB	4 ^a	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014	
(10)									
2,80	Sara	Mota	97	JV	6 ^a	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013	
2,75	Mónica	Mota	97	ACV	1 ^a	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	18/01/2014	
2,70	Diana	Spencer	98	NDJL-ST	2 ^a	Torneio de Preparação AAS	Alpiarça	21/12/2013	
2,65	Leonor	Tavares	97	A20KM	3 ^a	Torneio de Preparação AAS	Alpiarça	21/12/2013	
2,60	Maiara	Silva	BRA	98	BA	1 ^a	Torneio de Natal ADAL	Pombal	22/12/2013
2,60	Bárbara	Andrade	98	JV	6 ^a	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	12/01/2014	
2,50	Carolina	Sarabando	97	GRECAS	2 ^a	8º Meeting Jovem "Cidade de Pombal"	Pombal	01/01/2014	
2,40	Bárbara	Mota	0	ACV	1 ^a	Torneio de Natal ADAL	Pombal	22/12/2013	
2,40	Mariana	Bento	98	CAMG	5 ^a	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	18/01/2014	
2,30	Ma. Isabel	Santos	96	JV	2 ^a	Torneio de Natal ADAL	Pombal	22/12/2013	

COMPRIMENTO

6,17	Teresa Vaz	Carvalho	95	SLB	1 ^a	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014	
6,00	Shaina	Mags	92	SCP	1 ^a	Torneio Inverno AAL	Lisboa-CAR	05/02/2014	
5,93	Shaina	Mags	92	SCP	1 ^a	Taça FPA de Saltos	Alpiarça	05/01/2014	
5,88	Jessica	Barreira	97	SCP	2 ^a	Torneio Inverno AAL	Lisboa-CAR	05/02/2014	
5,84	Ana M.	Oliveira	95	GAF	1p	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	05/01/2014	
5,83	Lucinda	Gomes	95	SCP	3 ^a	Torneio Inverno AAL	Lisboa-CAR	05/02/2014	
5,77	Claudia	Rodrigues	89	ACRSD	1 ^a	C. Norte P. Comb. PC + P.Extra	Braga	02/02/2014	
5,76	Shaina	Mags	92	SCP	1 ^a	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014	
5,73	Cláudia	Rodrigues	89	ACRSD	2 ^a	Taça FPA de Saltos	Alpiarça	05/01/2014	
5,71	Evelise	Veiga	96	JV	1 ^a	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	11/01/2014	
10 marcas / 7 atletas									
5,61	Lecabela	Quaresma	STP	89	JOMA	2p	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	05/01/2014
5,51	Anabela	Neto	91	SCP	2 ^a	C. Norte P. Comb. PC + P.Extra	Braga	02/02/2014	
5,37	Lídia	Alberto	ANG	93	JV	1 ^a	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	29/12/2013
(10)									
5,35	Lisandra	Lopes	88	ACRSD	4 ^a	Taça FPA de Saltos	Alpiarça	05/01/2014	
5,29	Vera	Lima	89	GCAD	2 ^a	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014	
5,20	Khrystyna	Resler	96	SLB	6 ^a	Taça FPA de Saltos	Alpiarça	05/01/2014	
5,19	Sónia	Marques	86	SCB	1 ^a	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014	
5,19	Scarlett	Saleiro	98	CAM-VC	2 ^a	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014	
5,18	Sónia	Machado	98	JV	1 ^a	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	18/01/2014	
5,14	Suzana	Cruz	98	CAMG	5 ^a	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014	
5,13	Rafaela	Vitorino	95	SLB	3p	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	05/01/2014	
5,11	Daniela	Ferreira	89	JV	4p	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	05/01/2014	
5,02	Joana	Pedreiras	97	GS-RC	1 ^a	Camp. Distrital P. Coberta ADAC	Pombal	11/01/2014	
5,02	Jennifer	Gomes	95	ACRSD	1 ^a	C. Norte P. Comb. PC + P.Extra	Braga	02/02/2014	
5,01	Fabiana	Ferreira	95	GRECAS	3 ^a	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014	

5,00	Mariana	Antonio	98	SCA	1ª	Torneio de Abertura AAS	Alpiarça	07/12/2013
5,00 (21)	Sara	Ribeiro	98	GAF	1ª	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	18/01/2014

TRIPLIO

13,80	Patricia	Mamona	88	SCP	1ª	Meeting do CAR Jamor	Lisboa	21/01/2014
13,76	Patricia	Mamona	88	SCP	1ª	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
13,64	Patricia	Mamona	88	SCP	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
13,53	Susana	Costa	84	SLB	2ª	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
13,29	Susana	Costa	84	SLB	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
13,22	Susana	Costa	84	SLB	1ª	Taça FPA de Saltos	Alpiarça	05/01/2014
12,58	Shaina	Mags	92	SCP	2ª	Meeting do CAR Jamor	Lisboa	21/01/2014
12,38	Shaina	Mags	92	SCP	3ª	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
12,30	Cláudia	Rodrigues	89	ACRSD	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
12,28	Anabela	Neto	91	SCP	2ª	Taça FPA de Saltos	Alpiarça	05/01/2014
10 marcas / 7 atletas								
12,25	Lucinda	Gomes	95	SCP	3ª	Meeting do CAR Jamor	Lisboa	21/01/2014
11,90	Yolanda	Xavier	UKR 94	JV	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
11,53	Carolina	Pandeirada	93	GRECAS	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
(10)								
11,37	Sónia	Marques	86	SCB	1ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
11,02	Ana Patricia	Silva	93	CAMG	4ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
10,90	Suzana	Cruz	98	CAMG	1ª	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	19/01/2014
10,88	Sténia	Betuncal	92	CASM	5ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
10,77	Sónia	Machado	98	JV	2ª	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
10,71	Susana	Guerra	96	AEARS	1ª	Torneio de Preparação AAS	Alpiarça	21/12/2013
10,63	Ilizandra	Lopes	92	CPA-S	1ª	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
10,60	Beatriz	Domingues	98	CAMG	4ª	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
10,60	Helena	Gomes	92	JOMA	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
10,54	Nicole	Agostinho	98	GCAD	6ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
(20)								

PESO (4 KG)

14,81	Irina	Rodrigues	91	SCP	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
13,54	Vanda	Rodrigues	84	SLB	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
13,05	Vanda	Rodrigues	84	SLB	1ª	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
12,40	Juliana	Pereira	95	JV	2ª	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
12,21	Diana	Hernandez	93	ACRSD	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
11,93	Juliana	Pereira	95	JV	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
11,73	Cristiana	Oliveira	84	JOMA	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
11,59	Juliana	Pereira	95	JV	1ª	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
11,56	Lecabela	Quaresma	STP 89	JOMA	1p	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	05/01/2014
11,56	Teresa	Silva	97	SCB	1ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
11,44	Ma. Purificação	Fernandes	83	CAM-VC	2ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
11,36	Ines	Fernandes	88	ADCL	1ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
(10 marcas / 9 atletas)								
11,26	Fátima	Ribeiro	91	GDE	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
(10)								
11,22	Cristiana	Campos	95	GS-RC	4ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
11,15	Claudia	Rodrigues	89	ACRSD	1ª	C. Norte P. Comb. PC + P.Extra	Braga	02/02/2014
11,10	Daniela	Carvalho	74	ESCMOV	3ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
11,10	Fernanda	Martins	75	GCAD	5ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
11,05	Ana	Garrido	91	ACRVD	3ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
10,84	Nicole	Magalhaes	94	GRQL	4ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
10,63	Soraia	Ruas	92	ADREP	6ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
10,42	Rafaela	Vitorino	95	SLB	2p	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	05/01/2014
10,26	Anabela	Neto	91	SCP	2ª	C. Norte P. Comb. PC + P.Extra	Braga	02/02/2014
10,14	Ana M.	Oliveira	95	GAF	1ª	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	18/01/2014
(20)								

3000 METROS MARCHA

12.56,72	Vera	Santos	81	SCP	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
13.51,45	Sandra	Silva	75	GRECAS	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
14.04,28	Mariana	Mota	95	SLB	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
14.12,12	Liliana	Martins	90	GCAD	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
14.20,87	Mara	Ribeiro	95	CNRM	1ª	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	18/01/2014
14.23,64	Liliana	Martins	90	GCAD	1ª	C. Dist. Pista Coberta AACB	Pombal	11/01/2014
14.28,58	Mara	Ribeiro	95	CNRM	1ª	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
15.14,18	Rita	Ribeiro	96	CNRM	2ª	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	18/01/2014
15.15,19	Rita	Ribeiro	96	CNRM	2ª	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
15.16,65	Sandra	Leitão	75	ADREP	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
(10 marcas / 7 atletas)								
15.42,55	Salomé	Santos	97	CNRM	3ª	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	18/01/2014
16.05,48	Elisabete	Pinho	95	CSGAIA	1ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
16.18,14	Paula	Nascimento	73	ACA	2ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
(10)								
16.40,39	Joana	Fortuna	91	CSGAIA	3ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
15.36,32	Marisa	Pereira	80	JV	4ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
15.41,32	Ana Raquel	Marques	83	ACRSD	5ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
16.04,78	Elisabete	Pinho	95	CSGAIA	1ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
16.24,74	Marisa	Paulino	96	CAMG	6ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
16.26,66	Carla	Morgado	73	GDPCD	7ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
17.05,19	Andreia	Sousa	98	CDMAR	4ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
17.15,39	Diana	Cordeiro	97	NDAP	1ª	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
17.19,83	Carla	Monteiro	82	CAS	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
17.23,50	Carolina	Oliveira	97	JDAL	4ª	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	18/01/2014
(20)								

4x400 METROS

3.51,68	SL Benfica			SLB	1º	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
nadia gaspar'90/neuza reis'95/miriam tavares'91/rivinilda mentai'94								
3.57,29	Sporting CP			SCP	1º	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
Patricia Lopes'82/Mª Beatriz Garcia'96/Salome Afonso'97/ Filipa Martins'92								
4.08,37	GCA Donas			GCAD	2º	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
cristiana cunha'91/marisa vieira'94/m manuela bernardo'87/vera lima'89								
4.09,82	ACR Sra Desterro			ACRSD	3º	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
cláudia oliveira'95/cláudia rodrigues'89/marta martins'92/andrea crespo'93								
4.12,52	J. Vidigalense			JV	1s	Taça FPA Vel/Bar. C.P. Estafetas	Braga	04/01/2014
nidia reis'94/jéssica viegas'94/filipa eutiquio'96/sara martins'91								
4.14,12	JO Monte Abraão			JOMA	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
Micaela Basaula'98/Barbara Cardoso'98/Márcia Martins'92/Neide Dias'87								
4.18,19	SC Braga – S23			SCB	1º	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
daniela cruz'93/vera castro'92/juliana silva'96/susana fernandes'94								
4.24,14	Maia AC – S23			MAC	2º	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
ana patricia ricardo'96/beatriz oliveira'97/diana oliveira'97/sofia gonalves'93								
4.24,66	Escola Movimento			ESCMOV	3º	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
silvia florido'93/ana negra'85/Daniela amorim'95/isabel sousa'84								
4.24,89	Juv. Vidigalense – S23			JV	4º	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
joana santos'96/sónia machado'98/bárbara andrade'98/bruna silva'94								
(10 marcas / 9 equipas)								
4.28,09	ADRE Palhaça – S23			ADREP	1º	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
soraia ruas'92/márcia cardoso '94/Elisama silva'98/Daniela urbano'95								
(10)								
4.28,88	Grecas – Vagos			GRECAS	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
Rute Simões'95/Carina Pinho'86/Maria João Baptista'97/Patrícia Oliveira'94								
4.29,86	CA Salesianos M – S23			CASM	2º	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
sténia betunçal'92/marisa luz'96/rita gomes'92/beatriz pinto'95								
4.30,74	GR Quinta da Lomba – S23			GRQL	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
Joana Neves'96/Diana Moniz'93/Sofia Meireles'97/Valdénia Carvalho'93								
4.30,75	Spiridon Gaia			CSGAIA	1º	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
alexandra cunha'95/joana fortuna'91/soraia vasconcelos'95/adriana costa'97								
4.33,43	CP Alcanena			CPA-S	4ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
Ana Catarina Neves'89/Ilizandra Lopes'92/Andreia Gracio'96/Mª Ines Tapadas'90								

4.36,66	NDA Pombal	NDAP	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
	Cátia Ferreira'96/Soraia Gonçalves'96/Anaís Baptista'94/Daniela Cordeiro'94					
4.37,58	CA Marinha Grande	CAMG	3º	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
	joana moreira'87/beatriz dinis '96/bárbara coelho'97/mariana cordeiro'96					
4.38,50	CD Póvoa	CDP	2º	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
	marta monteiro'90/juliana ferreira'95/Nadine laranjeira'96/jessica serra'95					
4.42,72	J Vidigalense - Jun	JV	1s	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
	bruna santos'98/bárbara andrade'98/ana conde'98/ma. Isabel santos'96					
4.43,23	CD Faro XXI - Jun	CDFXXI	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
	Inês Glória'96/Vitória Pais'96/Rita Pereira'96/Beatriz Afonso'96					

PENTATLO

3.849	Cláudia Rodrigues	89	ACRSD	1	C. Norte P. Comb. PC + P.Extra	Braga	02/02/2014
	(60b-0,84; A; P-4; C; 800): 9,08-1,68-11,15-5,77-226,22						
3.658	Lecabela Quaresma	89	JOMA	1ª	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	04/01/2014
	(8,90-1,57-11,56-5,61-2.32,52)						
3.654	Cláudia Rodrigues	89	ACRSD	ex	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013
	(9,02 1,66 10,67 5,58 2.33,84)						
3.647	Ana M. Oliveira	95	GAF	2ª	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	04/01/2014
	(9,28-1,72-9,97-5,84-2.38,68)						
3.496	Rafaela Vitorino	95	SLB	3ª	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	04/01/2014
	(9,25-1,63-10,42-5,13-2.28,22)						
3.482	Anabela Neto	91	SCP	2	C. Norte P. Comb. PC + P.Extra	Braga	02/02/2014
	(60b-0,84; A; P-4; C; 800): 9,33-1,71-10,26-5,51-244,32						
3.064	Evelise Veiga	96	JV	1ª	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013
	(9,50 1,46 7,75 5,55 2.39,31)						
2.794	Daniela Ferreira	89	JV	4ª	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	04/01/2014
	(9,69-1,57-8,63-5,11-3.08,22)						
2.750	Andreia Nicolau	91	CAS	5ª	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	04/01/2014
	(10,46-1,54-8,97-4,81-2.47,97)						
2.726	Sofia Melo	92	EBA	6ª	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	04/01/2014
	(10,02-1,48-9,25-4,55-2.46,70)						
(10 marcas / 9 atletas							
2.623	Margarida Cavaca	96	DCB	ex	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013
	(10,78 1,54 9,28 4,27 2.43,68)						
(10)							
2.494	Fabiana Ferreira	95	GRECAS	ex	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013
	(10,33 1,38 9,55 4,70 2.59,28)						
2.477	Jennifer Gomes	95	ACRSD	1	C. Norte P. Comb. PC + P.Extra	Braga	02/02/2014
	(60b-0,84; A; P-4; C; 800): 10,02-1,62-8,71-5,02-0						
2.466	Andreia Grácio	96	CPA-S	1ª	Distrital P. Combinadas AAS	Pombal	29/12/2013
	(10,74-1,42-9,09-4,79-258,55)						
2.457	Bruna Silva	94	JV	8ª	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	04/01/2014
	(10,66-1,39-7,64-4,75-2.47,18)						
2.364	Rita Ferraz	94	ESCMOV	3	C. Norte P. Comb. PC + P.Extra	Braga	02/02/2014
	(60b-0,84; A; P-4; C; 800): 11,07-1,53-6,58-4,60-254,09						
2.347	Sandra Ferreira	95	CAM-VC	2	C. Norte P. Comb. PC + P.Extra	Braga	02/02/2014
	(60b-0,84; A; P-4; C; 800): 10,30-1,26-7,09-4,29-237,36						
2.346	Diana Morgado	89	ACV	2ª	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013
	(10,05 1,38 8,09 4,31 2.59,96)						
2.344	Bruna Silva	94	JV	3ª	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013
	(10,75 1,42 6,61 4,63 2.50,23)						
2.325	Elisa Pacheco	96	EBA	9ª	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	04/01/2014
	(10,80-1,39-10,13-4,81-3.19,19)						
2.312	Mária Mestrinho	92	ASJC	10ª	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	04/01/2014
	(11,19-1,39-8,58-4,14-2.44,11)						
(20)							

RANKING NACIONAL DE JUNIORES PISTA COBERTA (05-02-2014)

60 METROS

7,72	Olimpia	Barbosa	STP	95	SCP	1el	Torneio Inverno AAL	Lisboa-CAR	05/02/2014
7,73	Olimpia	Barbosa	STP	95	SCP	4fa	Torneio Inverno AAL	Lisboa-CAR	05/02/2014
7,76	Sofia	Duarte		96	AEARS	1e	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
7,78	Olimpia	Barbosa	STP	95	SCP	1ex	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
7,79	Sofia	Duarte		96	AEARS	1f	Torneio de Abertura AAS	Alpiarça	07/12/2013
7,80	Sofia	Duarte		96	EARS	1s	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013
7,80	Sofia	Duarte		96	AEARS	1f	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
7,80	Sofia	Duarte		96	AEARS	1f	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	18/01/2014
7,83	Sofia	Duarte		96	AEARS	1el	Torneio de Abertura AAS	Alpiarça	07/12/2013
7,86	Daniela	França		95	MAC	1f	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
(10 marcas / 3 atletas)									
7,94	Rose	Trindade		95	SCB	2e	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
8,01	Catarina	Costa		96	ACRSD	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
8,02	Joana	Carlos		99	JV	1s	Torneio de Abertura da ADAL	Pombal	14/12/2013
8,03	Khrystyna	Resler		96	SLB	1fb	Meeting do CAR Jamor	Lisboa	21/01/2014
8,03	Marta	Brandão		95	SCP	3ex	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
8,04	Ana M.	Oliveira		95	GAF	2e	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
8,07	Sofia	Rocha		96	ESCMOV	3ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
(10)									
8,08	Mariana	Antonio		98	SCA	4e	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
8,10	Adriana	Alves	ANG	95	SLB	3el	Torneio Inverno AAL	Lisboa-CAR	05/02/2014
8,10	Bruna	Varela		97	SLB	3el	Torneio Inverno AAL	Lisboa-CAR	05/02/2014
8,11	Joana	Vieira		97	SLB	4el	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
8,11	Ana	Moreira		98	GRQL	4el	Torneio Inverno AAL	Lisboa-CAR	05/02/2014
8,15	Sofia	Gomes		97	ACV	2s	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013
8,16	Ma. Beatriz	Garcia		96	SCP	3fb	Meeting do CAR Jamor	Lisboa	21/01/2014
8,18	Ana	Mendes		98	GDAIRAO	4f	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
8,20	Fatima	Coutinho		99	CAM-VC	1s	Torneio Abertura AA Braga	Braga	28/12/2013
8,20	Scarlett	Saleiro		98	CAM-VC	5f	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
8,20	Cíntia	Costa		96	SCB	2ex	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
(21)									

Marcas manuais:

8,1m	Adriana	Alves	ANG	95	SLB	3fb	Torneio Inverno AAL	Lisboa-CAR	05/02/2014
8,1m	Joana	Vieira		97	SLB	4fb	Torneio Inverno AAL	Lisboa-CAR	05/02/2014
8,2m	Marta	Brandão		95	SCP	5fb	Torneio Inverno AAL	Lisboa-CAR	05/02/2014

200 METROS

25,14	Sofia	Duarte		96	AEARS	1e	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
25,63	Sofia	Duarte		96	AEARS	1ª	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	19/01/2014
26,15	Daniela	França		95	MAC	1f	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
26,35	Daniela	França		95	MAC	1ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
26,36	Daniela	França		95	MAC	1e	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
26,37	Daniela	França		95	MAC	1s	Salto Altura Sala AA Braga + P. Extra	Braga	29/12/2013
26,66	Diana	Almeida		97	JOMA	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
26,76	Sofia	Gomes		97	ACV	1ª	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	29/12/2013
26,85	Diana	Almeida		97	JOMA	3ª	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	29/12/2013
(10 marcas / 4 atletas)									
26,85	Ines	Aires		97	MAC	2f	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
26,96	Bruna	Varela		97	SLB	1ª	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	29/12/2013
27,06	Beatriz	Dinis		96	CAMG	1s	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	19/01/2014
27,10	Elisabete	Silva		98	GS-RC	1s	C. Distrital Jun. PC ADAC	Pombal	19/01/2014
27,32	Sofia	Rocha		96	ESCMOV	4f	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
27,33	Catarina	Costa		96	ACRSD	2s	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	19/01/2014
(10)									
27,37	Rose	Trindade		95	SCB	2ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014

27,38	Mariana	Antonio	98	SCA	3e	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
27,42	Ana	Moreira	98	GRQL	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
27,43	Ana	Santos	98	CSGAIA	1ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
27,44	Carolina	Sarabando	97	GRECAS	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
27,49	Sara	Ribeiro	98	GAF	1e	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
27,51	Jessica	Serra	95	CDP	2ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
27,84	Margarida	Cavaca	96	DCB	1ª	C. Dist. Pista Coberta AACB	Pombal	12/01/2014
27,98	Flávia	Lopes	98	SCB	1ex	C. Norte P. Comb. PC + P.Extra	Braga	01/02/2014
27,99	Joana	Moreto	98	GS-RC	1s	C. Distrital Jun. PC ADAC	Pombal	19/01/2014
28,06	Catarina	Augusto	97	CAS	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014

(20)

400 METROS

58,36	Salomé	Afonso	97	SCP	1s	Triatlo Técnico Distrital ADAL	Pombal	04/01/2014
59,04	Ma. Beatriz	Garcia	96	SCP	2s	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
60,07	Sofia	Duarte	96	EARS	2s	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013
60,96	Elsa	Maia	96	GT	2ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
60,99	Camila	Santos	98	SFRAA	3s	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
61,50	Bruna	Varela	97	SLB	2s	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013
61,71	Camila	Santos	98	SFRAA	3ª	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	18/01/2014
61,86	Joana	Moreto	98	GS-RC	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
62,33	Juliana	Dias	97	CAAV	1ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
62,70	Diana	Almeida	97	JOMA	3s	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013
(10 marcas / 9 atletas)								
62,90	Jessica	Serra	95	CDP	2ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
(10)								
62,90	Ines	Aires	97	MAC	3ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
63,02	Ana B.	Fernandes	95	ACDRA	1ª	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	18/01/2014
63,32	Cláudia	Oliveira	95	ACRSD	4s	Taça FPA Veloc. Barreiras	Braga	04/01/2014
63,36	Daniela	Urbano	95	ADREP	4s	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
63,48	Sara	Neves	95	GRECAS	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
63,65	Juliana	Dias	97	CAAV	3s	Torneio Abertura AA Braga	Braga	28/12/2013
63,77	Sara	Fragata	98	AEARS	1ª	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
63,98	Inês	Santos	97	SFRAA	4ª	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	18/01/2014
64,37	Beatriz	Duarte	98	ACV	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
64,48	Catarina	Esteves	97	GDD	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014

(20)

800 METROS

2.18,42	Elsa	Maia	96	GT	1s	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
2.20,12	Ana B.	Fernandes	95	ACDRA	2s	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
2.20,38	Juliana	Dias	97	CAAV	3s	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
2.20,43	Filipa	Eutiquio	96	JV	1ª	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	19/01/2014
2.20,84	Sara Dias	Oliveira	97	EAROS	4s	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
2.21,10	Ana B.	Fernandes	95	ACDRA	2ª	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	19/01/2014
2.21,39	Juliana	Dias	97	CAAV	1ª	Torneio Juvenil Norte	Braga	18/01/2014
2.22,34	Sofia	Teixeira	97	UDV	5s	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
2.22,75	Juliana	Dias	97	CAAV	1ª	Salto Altura Sala AA Braga + P. Extra	Braga	29/12/2013
2.22,82	Carla	Reis	97	ADREP	4ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
(10 marcas / 7 atletas)								
2.23,02	Andreia	Rodrigues	96	GT	6s	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
2.23,07	Beatriz	Pinto	95	CASM	5ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
2.23,24	Marta	Pereira	98	GAF	1s	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
(10)								
2.23,94	Esther	Madueke	BEL 98	ACDRA	3ª	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	19/01/2014
2.25,18	Ana	Ribeiro	97	MAC	2ª	Torneio Juvenil Norte	Braga	18/01/2014
2.25,40	Elsa	Gomes	96	SCB	1ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
2.25,45	Mariana	Cordeiro	96	CAMG	8ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
2.26,02	Inês	Santos	97	SFRAA	4s	8º Meeting "Cidade de Pombal"	Pombal	02/02/2014
2.27,12	Catarina	Araújo	97	LFC-F	3ª	Salto Altura Sala AA Braga + P. Extra	Braga	29/12/2013
2.28,22	Rafaella	Vitorino	95	SLB	1p	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	05/01/2014
2.28,41	Laura	Regalado	98	ACRVD	1ª	Salto Altura Sala AA Braga + P. Extra	Braga	29/12/2013

2.28,65	Ana	Nunes	99	CDCC	2ª	Salto Altura Sala AA Braga + P. Extra	Braga	29/12/2013
2.28,79 (20)	Cátia	Ferreira	96	NDAP	5ª	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	19/01/2014

1500 METROS

4.41,65	Filipa	Eutíquio	96	JV	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
4.45,11	Sofia	Teixeira	97	UDV	2s	Torneio Abertura AA Braga	Braga	28/12/2013
4.46,70	Sofia	Teixeira	97	UDV	1ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
4.48,53	Joana	Ferreira	97	ADRM	1s	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	18/01/2014
4.49,64	Sonia	Ferreira	95	UDV	3s	Torneio Abertura AA Braga	Braga	28/12/2013
4.50,36	Filipa	Eutíquio	96	JV	2ª	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
4.50,67	Andreia	Rodrigues	96	GT	3ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
4.51,42	Sara Dias	Oliveira	97	EAROS	4ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
4.54,3m	Joana	Ferreira	97	ADRM	1s	Torneio NDA Pombal	Pombal	22/12/2013
4.54,60	Ana	Ribeiro	97	MAC	5ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
(10 marcas / 8 atletas)								
4.55,38	Esther	Madueke	BEL 98	ACDRA	2s	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	18/01/2014
4.58,65	Jessica	Lopes	95	LFC-F	6ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
(10)								
4.59,67	Mariana	Cordeiro	96	CAMG	5ª	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
5.00,83	Helena	Alves	97	UDV	7ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
5.01,07	Mariana	Quaresma	97	GDD	4ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
5.03,74	Rute	Ferreira	98	NDAP	6ª	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
5.03,93	Laura Silva	Regalado	98	ACRVD	1ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
5.04,23	Mariana	Gonçalves	98	CAS	5ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
5.04,48	Francisca	Borges	98	MAC	2ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
5.05,28	Catarina	Araújo	97	LFC-F	6s	Torneio Abertura AA Braga	Braga	28/12/2013
5.05,57	Júlia	Russo	96	GS-RC	5ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
5.07,01	Marta	Pereira	98	GAF	1ª	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
(20)								

3000 METROS

10.17,90	Joana	Ferreira	97	ADRM	2s	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
10.36,53	Jessica	Lopes	95	LFC-F	1s	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
10.39,64	Ana	Ribeiro	97	MAC	2s	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
10.40,16	Sílvia	Oliveira	96	EAROS	3s	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
10.43,74	Ana	Ribeiro	97	MAC	1ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
10.58,42	Inês	Santos	96	ACV	4s	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
11.00,90	Júlia	Russo	96	GS-RC	2ª	Camp. Distrital P. Coberta ADAC	Pombal	12/01/2014
11.04,21	Melanie	Santos	95	JV	1ª	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	19/01/2014
11.04,82	Catarina	Araújo	97	LFC-F	2ª	Torneio Juvenil Norte	Braga	18/01/2014
11.08,28	Marta	Martins	96	SCB	2ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
(10 marcas / 9 atletas)								
11.09,81	Sara	Augusto	96	CAS	2ª	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	19/01/2014
(10)								
11.09,91	Carla	Faria	98	CDCNAV	3ª	Torneio Juvenil Norte	Braga	18/01/2014
11.32,27	Rute	Ferreira	98	NDAP	3ª	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	19/01/2014
11.33,30	Bruna	Costa	98	BA	4ª	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	19/01/2014
11.36,14	Mara	Ribeiro	95	CNRM	1s	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	19/01/2014
11.42,20	Joana	Oliveira	95	UDZA	2s	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	19/01/2014
11.52,85	Nadine	Laranjeira	96	CDP	6s	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
11.57,34	Ana	Ribeiro	97	GT	4ª	Torneio Juvenil Norte	Braga	18/01/2014
12.00,79	Ma. Madalena	Correia	95	EARS	3s	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	19/01/2014
12.07,64	Joana	Domingues	97	CAMG	5s	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
12.08,91	Inês	Guerreiro	95	JDAL	4s	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	19/01/2014
(20)								

60 METROS BARREIRAS (0,84)

8,75	Olimpia	Barbosa	STP 95	SCP	2ex	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
8,76	Olimpia	Barbosa	STP 95	SCP	4f	Meeting do CAR Jamor	Lisboa	21/01/2014
8,96	Olimpia	Barbosa	STP 95	SCP	4e	Meeting do CAR Jamor	Lisboa	21/01/2014

9,07	Ludmila	Nascimento	96	SCP	5f	Meeting do CAR Jamor	Lisboa	21/01/2014
9,15	Mariana	Antonio	98	SCA	1f	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	19/01/2014
9,15	Rafaela	Vitorino	95	SLB	1e	Meeting do CAR Jamor	Lisboa	21/01/2014
9,15	Ludmila	Nascimento	96	SCP	1e	Meeting do CAR Jamor	Lisboa	21/01/2014
9,20	Larissa	Vieira	95	JV	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
9,22	Larissa	Vieira	95	JV	3ex	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
9,25	Rafaela	Vitorino	95	SLB	2p	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	05/01/2014
9,25	Larissa	Vieira	95	JV	1ª	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	19/01/2014
(11 marcas / 5 atletas)								
9,28	Ana M.	Oliveira	95	GAF	3p	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	05/01/2014
9,36	Raquel	Lourenço	96	CPC	3e	Meeting do CAR Jamor	Lisboa	21/01/2014
9,48	Evelise	Veiga	96	JV	1e	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
9,72	Elsa	Cruz	97	CCDR	1f	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
9,75	Inês	Dias	97	MAC	1ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
(10)								
9,76	Susana	Guerra	96	AEARS	1e	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
9,80	Catarina	Queiros	98	LAVRA	2f	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
9,96	Beatriz	Ferreira	96	ARCBV	2ª	C. Dist. Pista Coberta AACB	Pombal	12/01/2014
9,98	Inês	Glória	96	CDFXXI	1e	Regional Inverno AA Algarve	VR St.António	18/01/2014
10,00	Ariana	Barros	95	SLB	6s	Taça FPA Veloc. Barreiras	Braga	04/01/2014
10,02	Jennifer	Gomes	95	ACRSD	1ª	C. Norte P. Comb. PC + P.Extra	Braga	02/02/2014
10,07	Catarina	Silva	98	LAVRA	4f	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
10,15	Joana	Moreto	98	GS-RC	1ª	Camp. Distrital P. Coberta ADAC	Pombal	12/01/2014
10,15	Catarina	Marques	96	CDQ	2e	Regional Inverno AA Algarve	VR St.António	18/01/2014
10,16	Sónia	Machado	98	JV	2ª	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	19/01/2014
(20)								

ALTURA

1,72	Ana M.	Oliveira	95	GAF	1p	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	05/01/2014
1,70	Ana M.	Oliveira	95	GAF	1p	Distrital P. Combinadas AAS	Pombal	29/12/2013
1,64	Jennifer	Gomes	95	ACRSD	3ª	Taça FPA de Saltos	Alpiarça	05/01/2014
1,64	Catarina	Queiros	98	LAVRA	1ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
1,64	Beatriz	Domingues	98	CAMG	2ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
1,63	Jennifer	Gomes	95	ACRSD	2ª	Torneio Abertura AA Braga	Braga	28/12/2013
1,63	Rafaela	Vitorino	95	SLB	2p	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	05/01/2014
1,63	Jennifer	Gomes	95	ACRSD	3ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
1,62	Beatriz	Domingues	98	CAMG	1ª	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
1,62	Jennifer	Gomes	95	ACRSD	1ª	C. Norte P. Comb. PC + P.Extra	Braga	02/02/2014
(10 marcas / 5 atletas)								
1,57	Ana	Silva	96	MAC	5ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
1,56	Suzana	Cruz	98	CAMG	2t	Triatlo Técnico Distrital ADAL	Pombal	04/01/2014
1,54	Margarida	Cavaca	96	DCB	2p	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013
1,50	Andreia	Monteiro	96	CAMG	1ª	Torneio de Abertura da ADAL	Pombal	14/12/2013
1,50	Ana	Sofia	96	NAC	1ª	Salto Altura Sala AA Braga + P. Extra	Braga	29/12/2013
(10)								
1,50	Bárbara	Andrade	98	JV	2ª	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
1,50	Sara	Mota	97	JV	3ª	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
1,50	Elsa	Cruz	97	CCDR	1ª	Triatlo Técnico AA Braga	Braga	19/01/2014
1,50	Andreia	Gracio	96	CPA-S	2ª	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	19/01/2014
1,50	Camila	Soares	97	JV	3ª	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	19/01/2014
1,50	Mariana	Bento	98	CAMG	4ª	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	19/01/2014
1,50	Andreia	Gomes	98	AAC	1ª	C. Distrital Jun. PC ADAC	Pombal	19/01/2014
1,50	Sofia	Santos	96	MAC	2ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
1,50	Karoline	Souza	95	ESCMOV	2ª	C. Norte P. Comb. PC + P.Extra	Braga	02/02/2014
1,48	Diana	Spencer	98	NDJL	1	Salto Altura Sala - Riachos	Riachos	08/12/2013
(20)								

VARA

3,11	Andreia	Gracio	96	CPA-S	1ª	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	18/01/2014
3,10	Andreia	Grácio	96	CPA-S	3ª	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013
3,10	Andreia	Gracio	96	CPA-S	1ª	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
3,00	Andreia	Gracio	96	CPA-S	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014

3,00	Filipa	Choon	95	SLB	4 ^a	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
2,80	Andreia	Gracio	96	CPA-S	1 ^a	Torneio de Preparação AAS	Alpiarça	21/12/2013
2,80	Sara	Mota	97	JV	6 ^a	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013
2,80	Sara	Mota	97	JV	4 ^a	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
2,75	Mónica	Mota	97	ACV	1 ^a	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	18/01/2014
2,70	Diana	Spencer	98	NDJL-ST	2 ^a	Torneio de Preparação AAS	Alpiarça	21/12/2013
2,70	Mónica	Mota	97	ACV	5 ^a	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
2,70	Sara	Mota	97	JV	2 ^a	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	18/01/2014
2,70	Mónica	Mota	97	ACV	1 ^a	8º Meeting Jovem "Cidade de Pombal"	Pombal	01/02/2014
(12 marcas / 4 atletas)								
2,65	Leonor	Tavares	97	A20KM	3 ^a	Torneio de Preparação AAS	Alpiarça	21/12/2013
2,60	Maiara	Silva	BRA 98	BA	1 ^a	Torneio de Natal ADAL	Pombal	22/12/2013
2,60	Bárbara	Andrade	98	JV	6 ^a	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
2,50	Carolina	Sarabando	97	GRECAS	2 ^a	8º Meeting Jovem "Cidade de Pombal"	Pombal	01/02/2014
2,40	Bárbara	Mota	0	ACV	1 ^a	Torneio de Natal ADAL	Pombal	22/12/2013
2,40	Mariana	Bento	98	CAMG	5 ^a	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	18/01/2014
(10)								
2,30	Ma. Isabel	Santos	96	JV	2 ^a	Torneio de Natal ADAL	Pombal	22/12/2013
2,20	Margarida	Assunção	96	NDJL-ST	4 ^a	Torneio de Preparação AAS	Alpiarça	21/12/2013
2,20	Mariana	Neves	0	JV	2 ^a	Torneio de Natal ADAL	Pombal	22/12/2013
2,20	Isabel	Silva	96	ACRVD	2 ^a	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
2,20	Kidline	Gomes	CPV 98	GRQL	5 ^a	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
2,10	Daria	Melnyk	UKR 0	JV	3 ^a	Torneio de Natal ADAL	Pombal	22/12/2013
2,10	Ana	Conde	98	JV	7 ^a	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	18/01/2014
2,10	Beatriz	Moniz	97	JV	7 ^a	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	18/01/2014
2,00	Sofia	Gonçalves	1	A20KM	4 ^a	Torneio de Natal ADAL	Pombal	22/12/2013
2,00	Fátima	Silva	98	CDP	2 ^a	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
(20)								

COMPRIMENTO

6,17	Teresa Vaz	Carvalho	95	SLB	1 ^a	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
5,88	Jessica	Barreira	97	SCP	2 ^a	Torneio Inverno AAL	Lisboa-CAR	05/02/2014
5,84	Ana M.	Oliveira	95	GAF	1p	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	05/01/2014
5,83	Lucinda	Gomes	95	SCP	3 ^a	Torneio Inverno AAL	Lisboa-CAR	05/02/2014
5,71	Evelise	Veiga	96	JV	1 ^a	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
5,68	Ana M.	Oliveira	95	GAF	1 ^a	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
5,67	Evelise	Veiga	96	JV	3 ^a	Taça FPA de Saltos	Alpiarça	05/01/2014
5,55	Evelise	Veiga	96	JV	2p	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013
5,21	Tânia	Carvalho	97	SLB	5 ^a	Torneio Inverno AAL	Lisboa-CAR	05/02/2014
5,20	Khrystyna	Resler	96	SLB	6 ^a	Taça FPA de Saltos	Alpiarça	05/01/2014
(10 marcas / 7 atletas)								
5,19	Scarlett	Saleiro	98	CAM-VC	2 ^a	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
5,18	Sónia	Machado	98	JV	1 ^a	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	18/01/2014
5,14	Suzana	Cruz	98	CAMG	5 ^a	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
(10)								
5,13	Rafaela	Vitorino	95	SLB	3p	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	05/01/2014
5,02	Joana	Pedreiras	97	GS-RC	1 ^a	Camp. Distrital P. Coberta ADAC	Pombal	11/01/2014
5,01	Fabiana	Ferreira	95	GRECAS	3 ^a	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
5,00	Mariana	Antonio	98	SCA	1 ^a	Torneio de Abertura AAS	Alpiarça	07/12/2013
5,00	Sara	Ribeiro	98	GAF	1 ^a	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	18/01/2014
4,96	Soraya	Betuncal	95	CASM	6 ^a	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
4,94	Flávia	Lopes	98	SCB	3 ^a	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
4,93	Joana	Carlos	99	JV	1t	Triatlo Técnico Distrital ADAL	Pombal	04/01/2014
4,92	Mónica	Mota	97	ACV	5 ^a	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
4,90	Susana	Guerra	96	AEARS	2 ^a	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	18/01/2014
4,90	Ma. Inês	Pagaimo	97	JV	3 ^a	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	18/01/2014
(20)								

TRIPLLO

12,25	Lucinda	Gomes	95	SCP	3 ^a	Meeting do CAR Jamor	Lisboa	21/01/2014
10,90	Suzana	Cruz	98	CAMG	1 ^a	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	19/01/2014
10,77	Sónia	Machado	98	JV	2 ^a	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	12/01/2014

10,74	Suzana	Cruz	98	CAMG	3ª	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
10,71	Susana	Guerra	96	AEARS	1ª	Torneio de Preparação AAS	Alpiarça	21/12/2013
10,60	Beatriz	Domingues	98	CAMG	4ª	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
10,54	Nicole	Agostinho	98	GCAD	6ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
10,52	Susana	Guerra	96	AEARS	2ª	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
10,49	Nicole	Agostinho	98	GCAD	1ª	C. Dist. Pista Coberta AACB	Pombal	12/01/2014
10,48	Susana	Guerra	96	AEARS	1ª	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	19/01/2014

(10 marcas / 6 atletas)

10,39	Beatriz	Ferreira	96	GRQL	5ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
10,36	Ma. Inês	Pagaimo	97	JV	2ª	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	19/01/2014
10,27	Palmira	Martins	98	SCB	1ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
10,25	Nádia	Almeida	98	CSGAIA	2ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014

(10)

10,25	Bárbara	Andrade	98	JV	3ª	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	19/01/2014
10,16	Scarlett	Saleiro	98	CAM-VC	3ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	12/01/2014
10,13	Rita	Vasco	98	JDAL	2ª	Torneio de Preparação AAS	Alpiarça	21/12/2013
9,84	Catarina	Oliveira	98	CDP	6ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
9,80	Margarida	Assunção	96	NDJL-ST	3ª	Torneio de Preparação AAS	Alpiarça	21/12/2013
9,80	Carla	Gonçalves	95	LAVRA	7ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
9,79	Carolina	Glória	98	CDFXXI	6ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014
9,76	Vanessa	Bandeira	96	ACRC	8ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
9,75	Marta	Vargues	97	COP	1ª	Regional Inverno AA Algarve	VR St. António	19/01/2014
9,74	Diana	Spencer	98	NDJL-ST	4ª	Torneio de Preparação AAS	Alpiarça	21/12/2013

(20)

PESO (4 KG)

11,93	Juliana	Pereira	95	JV	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
11,59	Juliana	Pereira	95	JV	1ª	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
11,56	Teresa	Silva	97	SCB	1ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
11,22	Cristiana	Campos	95	GS-RC	4ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
11,07	Cristiana	Campos	95	GS-RC	1ª	Camp. Distrital P. Coberta ADAC	Pombal	11/01/2014
10,42	Rafaella	Vitorino	95	SLB	2p	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	05/01/2014
10,14	Ana M.	Oliveira	95	GAF	1ª	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	18/01/2014
10,13	Elisa	Pacheco	96	EBA	3p	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	05/01/2014
10,07	Ana M.	Oliveira	95	GAF	1ª	Torneio de Preparação AAS	Alpiarça	21/12/2013
9,97	Ana M.	Oliveira	95	GAF	4p	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	05/01/2014

(10 marcas / 6 atletas)

9,95	Diana	Pina	96	CAOB	1ª	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	18/01/2014
9,92	Carla	Gonçalves	95	LAVRA	1ª	Torneio Abertura AA Braga	Braga	28/12/2013
9,80	Rita	Sebastiao	96	GAF	2ª	Torneio de Preparação AAS	Alpiarça	21/12/2013
9,71	Mariana	Cerejo	97	JV	2ª	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	18/01/2014

(10)

9,64	Claúdia	Ferreira	98	CYCL	5ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
9,63	Ma. Ines	Domingos	95	CAMG	7ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
9,55	Fabiana	Ferreira	95	GRECAS	2p	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013
9,39	Cátia	Gomes	96	ACB-P	6ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
9,38	Margarida	Cavaca	96	DCB	1ª	C. Dist. Pista Coberta AACB	Pombal	11/01/2014
9,36	Rita	Sebastiao	96	GAF	1ª	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
9,26	Sofia	Duarte	96	AEARS	2ª	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
9,15	Rafaella	Moutinho	97	ACFR	7ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
9,10	Claudia	Campos	97	MAC	5ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
9,09	Andreia	Grácio	96	CPA-S	1p	Distrital P. Combinadas AAS	Pombal	29/12/2013

(20)

3000 METROS MARCHA

14.04,28	Mariana	Mota	95	SLB	1ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
14.20,87	Mara	Ribeiro	95	CNRM	1ª	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	18/01/2014
14.28,58	Mara	Ribeiro	95	CNRM	1ª	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
15.14,18	Rita	Ribeiro	96	CNRM	2ª	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	18/01/2014
15.15,19	Rita	Ribeiro	96	CNRM	2ª	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
15.42,55	Salomé	Santos	97	CNRM	3ª	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	18/01/2014
16.04,78	Elisabete	Pinho	95	CSGAIA	1ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014

16.05,48	Elisabete	Pinho	95	CSGAIA	1ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
16.05,56	Salomé	Santos	97	CNRM	3ª	Camp. Santarém Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
16.24,74	Marisa	Paulino	96	CAMG	6ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
(10 marcas / 6 atletas)								
17.05,19	Andreia	Sousa	98	CDMAR	4ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
17.15,39	Diana	Cordeiro	97	NDAP	1ª	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	11/01/2014
17.23,50	Carolina	Oliveira	97	JDAL	4ª	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	18/01/2014
17.25,72	Lara	Martins	99	CDMAR	5ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
(10)								
18.45,28	Diana	Baptista	96	CDP	2ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
18.51,07	Jessica	Rosa	97	CDCNAV	3ª	Apuramento Nac Clubes	Braga	25/01/2014
19.24,60	Raquel	Marafona	96	CDCNAV	6ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
20.23,72	Helena	Passinhas	97	GDD	8ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	26/01/2014
20.52,31	Maria João	Silva	98	CDMAR	8ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
21.37,70	Sofia	Amorim	95	OGADD	9ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
22.25,78	Patricia	Marques	96	CDCNAV	10ª	Camp. do Norte P. Coberta	Braga	11/01/2014
(17)								

4x200 METROS

1.58,44	J. Vidigalense - juv bruna santos'98/camila soares'97/ana conde'98/sara mota'97	JV	1º	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	19/01/2014
2.05,09	UFC Tomar - juv beatriz gonçalves'98/ana Patricia costa'98/sofia rodrigo'98/sandra simões'98	UFCT	1º	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	19/01/2014
2.06,14	Bairro Dos Anjos – jun ma. Inês lecuona'98/maiara silva'98/margarida silva'97/gabriele carvalho'96	BA	2º	Distrital Juniores – PC ADAL	Pombal	19/01/2014
2.15,93	CA Riachense - jun soraia lima'97/inês vieira'98/mariana araujo'96/carolina matos'97	CAR-S	2º	Reg. Jun. P. Coberta AAS	Pombal	19/01/2014

4x400 METROS

4.42,72	J Vidigalense - jun bruna santos'98/bárbara andrade'98/ana conde'98/ma. Isabel santos'96	JV	1s	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
4.42,72	J Vidigalense - jun bruna santos'98/bárbara andrade'98/ana conde'98/ma. Isabel santos'96	JV	1s	Camp. Leiria Pista Coberta	Pombal	12/01/2014
4.43,23	CD Faro XXI - jun Inês Glória'96/Vitória Pais'96/Rita Pereira'96/Beatriz Afonso'96	CDFXXI	3ª	Apuramento Nac Clubes	Pombal	25/01/2014

PENTATLO

3.647	Ana M. Oliveira (9,28-1,72-9,97-5,84-2.38,68)	95	GAF	2ª	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	04/01/2014
3.496	Rafaela Vitorino (9,25-1,63-10,42-5,13-2.28,22)	95	SLB	3ª	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	04/01/2014
3.064	Evelise Veiga (9,50 1,46 7,75 5,55 2.39,31)	96	JV	1ª	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013
2.623	Margarida Cavaca (10,78 1,54 9,28 4,27 2.43,68)	96	DCB	ex	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013
2.494	Fabiana Ferreira (10,33 1,38 9,55 4,70 2.59,28)	95	GRECAS	ex	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013
2.466	Andreia Grácio (10,74-1,42-9,09-4,79-258,55)	96	CPA-S	1ª	Distrital P. Combinadas AAS	Pombal	29/12/2013
2.325	Elisa Pacheco (10,80-1,39-10,13-4,81-3.19,19)	96	EBA	9ª	Taça FPA Provas Combinadas	Braga	04/01/2014
2.302	Ma. Inês Pagaimo (11,38 1,38 6,60 4,83 2.45,49)	97	JV	4ª	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013
1.695	Joana Santos (10,98 0 7,86 4,33 2.58,49)	96	JV	6ª	Distrital P. Combinadas ADAL	Pombal	28/12/2013