

100 m – 12,30 - 13,00

11,63	1,9	Sónia Tavares	SC Beira Mar	21-03-86	1h	Sintra	Massamá	29-06	11,39-09
11,66	0,0	Carla Tavares	Sporting CP	22-05-82	1	C. Port	Leiria	27-07	11,52-09
11,69	1,9	Sónia Tavares			1	Sintra	Massamá	29-06	
11,70	1,4	Sónia Tavares			1	CNU	Guimarães	12-05	
11,70	0,6	Sónia Tavares			ex		Lisboa - U	25-05	
11,73	1,0	Sónia Tavares			1ex		Luso	20-07	
11,74	1,5	Sónia Tavares			1		Luso	20-07	
11,75	1,3	Carla Tavares			1s		Lisboa - I	17-07	
11,77	0,2	Sónia Tavares			2h	WUC	Kazan - RUS	07-07	
11,80	1,1	Carla Tavares			1		Lisboa - U	23-07	
11,83	0,5	Carla Tavares			1s		Lisboa - I	17-07	
11,83	-0,6	Eva Vital	SL Benfica	08-07-92	1h	C. Port	Leiria	27-07	11,92-12
11,84	0,7	Eva Vital			1	CN23	Quarteira	29-06	
11,84	1,9	Tânia Duarte	SL Benfica	15-07-90	2h	Sintra	Massamá	29-06	11,95-09/10
11,85	-0,4	Sónia Tavares			5mf	WUC	Kazan - RUS	08-07	
11,87	1,9	Tânia Duarte			2	Sintra	Massamá	29-06	
11,87	0,0	Eva Vital			2	C. Port	Leiria	27-07	
11,89	1,6	Carla Tavares			2rB		Lapinlahti - FIN	21-07	
11,91	-0,9	Sónia Tavares			1h	CNU	Guimarães	12-05	
11,91	1,1	Andreia Felisberto	Sporting CP	22-06-86	2		Caceres	19-06	11,87-12
11,92	0,4	Carla Tavares			1h	C. Port	Leiria	27-07	
11,95	1,3	Andreia Felisberto			2s		Lisboa - I	17-07	
11,98	0,4	Carla Tavares			1h		Lisboa - U	23-07	
11,99	0,2	Eva Vital			1h		Lisboa - I	11-05	
11,99	-0,6	Susana Santos	SL Benfica	20-09-90	1		Lisboa - I	02-06	12,15-09
11,99	0,0	Tânia Duarte			1h		Leiria	15-06	
12,00	1,0	Tânia Duarte			6rA	Caja Duero	Salamanca	12-06	
12,01	0,0	Andreia Felisberto			3	C. Port	Leiria	27-07	
12,02	0,5	Andreia Felisberto			2s		Lisboa - I	17-07	
12,03	1,9	Joana Vitorino	CAS Manique	30-05-92	3s		Lisboa - I	22-06	12,12-10
12,04	1,3	Tânia Duarte			1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	25-05	
12,04	-1,0	Andreia Felisberto			1h		Lisboa - I	02-06	
12,04	0,3	Tânia Duarte			1		Leiria	15-06	
12,06	0,0	Susana Santos			2h		Leiria	15-06	
12,06	-2,9	Eva Vital			1h	CN23	Quarteira	29-06	
12,07	-0,6	Andreia Felisberto			2h	C. Port	Leiria	27-07	
12,08	-3,1	Carla Tavares			1		Quarteira	01-05	
12,08	-0,6	Rute Limpo	JOMA	23-12-90	2		Lisboa - I	02-06	12,45-11
12,08	0,3	Susana Santos			2		Leiria	15-06	
12,08	1,9	Sofia Duarte	AEA Rui Silva	07-11-96	3	Sintra	Massamá	29-06	12,32-12
12,09	0,5	Joana Vitorino			3s		Lisboa - I	17-07	
12,10	1,9	Sofia Duarte			3h	Sintra	Massamá	29-06	
12,10	1,3	Tânia Duarte			3s		Lisboa - I	17-07	
12,10	0,0	Joana Vitorino			4	C. Port	Leiria	27-07	
12,10	0,4	Joana Vitorino			2h	C. Port	Leiria	27-07	
12,12	1,0	Tânia Duarte			5h	Caja Duero	Salamanca	12-06	
12,13	0,6	Susana Santos			ex		Lisboa - U	25-05	
12,13	-3,3	Carla Tavares			1		Setubal	29-06	
12,14	1,5	Flavia Ribeiro	Sporting CP	06-11-94	1		Braga	01-06	12,07-12
12,15	-0,6	Teresa Carvalho	SL Benfica	03-01-95	3		Lisboa - I	02-06	12,35-10
12,15	1,5	Flavia Ribeiro			ex		Luso	20-07	12,07-12
12,16	-5,4	Sónia Tavares			8	CE Eq	Dublin	22-06	
12,16	0,7	Rivinilda Mentai	SL Benfica	01-04-94	2	CN23	Quarteira	29-06	12,07-12
12,17	1,8	Susana Santos			1		Lisboa - I	18-05	
12,17	-1,0	Susana Santos			2h		Lisboa - I	02-06	
12,17	0,0	Andreia Felisberto			1h		Caceres	19-06	
12,17	-0,1	Joana Vitorino			1s		Lisboa - I	17-07	
12,17	0,4	Joana Vitorino			2h		Lisboa - U	23-07	
12,18	1,0	Susana Santos			8h	Caja Duero	Salamanca	12-06	

12,18	0,3		Rute Limpo				3		Leiria	15-06	
12,18	0,4		Susana Santos				3h	C. Port	Leiria	27-07	
12,19	1,9	Olimpia Barbosa		Sporting CP	STP	28-02-95	3		Lisboa - I	22-06	12,34-12
12,19	1,3		Susana Santos				4s		Lisboa - I	17-07	
12,20	0,7		Sofia Duarte				1		Abrantes	04-05	
12,20	1,1		Susana Santos				1h		Lisboa - I	11-05	
12,20	1,0		Olimpia Barbosa				1h		Lisboa - I	22-06	
12,20	0,0		Susana Santos				5	C. Port	Leiria	27-07	
12,21	1,3		Rute Limpo				2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	25-05	
12,22	0,8		Rivinda Mentai				3		Savigny le Temple	12-05	
12,22	1,9		Joana Vitorino				1	CNCI-3	Abrantes	08-06	
12,22	0,0		Rute Limpo				3h		Leiria	15-06	
12,22	0,9		Sofia Duarte				1	CN jv	Guimarães	22-06	
12,23	-1,0		Rute Limpo				3h		Lisboa - I	02-06	
12,23	1,5		Rute Limpo				1ex		Lisboa - U	09-06	
12,23	0,7		Flavia Ribeiro				3	CN23	Quarteira	29-06	12,07-12
12,24	-0,6		Teresa Carvalho				1h		Lisboa - I	02-06	
12,25	1,1		Rute Limpo				2		Lisboa - U	23-07	
12,26	0,5		Susana Santos				4s		Lisboa - I	17-07	
12,27	0,3		Rute Limpo				ex		Setubal	04-05	
12,27	0,3		Flavia Ribeiro				4		Leiria	15-06	12,07-12
12,27	0,0	Anna Olsson		Juv. Vidigalense	DEN	16-11-88	1	C. Beiras	Leiria	13-07	11,92-09
12,27	0,0		Rute Limpo				6	C. Port	Leiria	27-07	
12,28	-0,6		Joana Vitorino				2h		Lisboa - I	02-06	
12,28	0,0		Flavia Ribeiro				4h		Leiria	15-06	12,07-12
12,29	-2,6		Andreia Felisberto				7	ECCC	V. R. Sto. António	25-05	
12,30	1,0		Olimpia Barbosa				1s		Lisboa - I	17-07	
12,30	0,4		Rute Limpo				3h		Lisboa - U	23-07	
12,31	-0,6	Daniela França		Maia AC		02-08-95	5		Lisboa - I	02-06	12,01-12
12,31	-1,7	Filipa Martins		Sporting CP		13-11-92	1	V. Tavares	Faro	13-07	12,13-08
12,39	1,1	Debora Clemente		Juv. Vidigalense		09-11-94	3		Lisboa - U	23-07	12,11-10
12,42	1,5	Lisandra Lopes		ACR Sra. Desterro		07-04-88	2		Braga	01-06	12,65-12
12,42	2,0	Joana Carlos		Juv. Vidigalense		25-03-99	1s		Leiria	15-06	
12,42	0,7	Vera Fernandes		SL Benfica		24-02-94	4	CN23	Quarteira	29-06	12,35-12
12,45	1,9	Rita Schaller		Sporting CP		07-08-94	4		Lisboa - I	22-06	12,72-12
12,45	0,4	Susana Estriga		JOMA		16-07-75	4h		Lisboa - U	23-07	12,42-01
12,47	0,6	Joana Vieira		SL Benfica		08-03-97	ex		Lisboa - U	25-05	12,83-12
12,53	-0,9	Ana Moreira		AA Pinhalnovense		27-06-98	1h	CN jv	Guimarães	22-06	13,11-12
12,54	-0,4	Margarida Monteiro		Vitória FC		30-11-97	1		Setubal	04-05	13,15-12
12,56	0,3	Khristina Resler		SL Benfica		30-06-96	1		Lisboa - MP	04-05	12,49-12
12,57	1,9	Rafaela Nogueira		Sporting CP		16-04-94	5		Lisboa - I	22-06	12,69-11/12
12,59	1,5	Rose Trindade		SC Braga		10-01-95	1		Braga	11-05	12,66-11
12,61	1,0	Sara Esteves		SL Benfica		24-08-92	2s		Lisboa - I	17-07	12,05-10
12,62	1,3	Diana Relvas		Esc. Movimento		12-05-89	3	CNCI-2	Lisboa - U	08-06	12,68-12
12,64	1,5	Catarina Silva		GRECAS		03-04-90	2		Luso	20-07	12,70-12
12,65	0,0	Diana Reis		JA Mozelense		12-05-97	1		Luso	15-06	12,81-12
12,67	1,4	Inês Pacheco		Maia AC		19-04-97	1h	FISEC	Kecskemet - HUN	07-07	12,78w-12
12,69	1,1	Ludmila Nascimento		Sporting CP		01-11-96	1s		Lisboa - I	17-07	12,76-12
12,71	1,4	Inês Matos Luís		Esc. Movimento		14-11-96	ex		Guimarães	25-05	13,00-12
12,71	0,1	Jessica Viegas		Juv. Vidigalense		16-08-94	1h		Lisboa - I	02-06	12,66-11
12,71	0,1	Sofia Rocha		Esc. Movimento		04-02-96	3	C. Norte	Guimarães	20-07	13,27-12
12,72	1,4	Cristiana Cunha		GDA Donas		17-07-91	1s		Maia	26-06	12,72-11
12,73	2,0	Marisa Carvalho		SL Benfica		15-11-99	3s		Leiria	15-06	
12,73	1,1	Daniela Ferreira		Juv. Vidigalense		22-06-89	4		Caceres	19-06	12,80-08
12,74	-0,2	Vera Lima		ADRE Palhaça		08-12-89	1	CNU	Guimarães	12-05	12,64-11
12,74	1,9	Josefina Djata		CF Belenenses	GBS	18-08-86	5h	Sintra	Massamá	29-06	
12,77	1,5	Stephanie Simões		GRECAS		08-10-94	3		Luso	20-07	12,81-12
12,78	1,4	Patricia Silva		ACDR Arreirense		07-04-94	3	CNU	Guimarães	12-05	13,09-12
12,79	0,9	Diana Oliveira		Maia AC		25-08-97	7	CN jv	Guimarães	22-06	13,37-12
12,82	-0,4	Patricia Rodrigues		SL Benfica		24-02-99	1s		Sobreda	23-03	
12,82	0,6	Bruna Varela		SL Benfica		15-04-97	4		Lisboa - MP	19-05	12,87-12
12,83	1,1	Marta Brandão		Sporting CP		95	2h		Lisboa - I	11-05	

12,83	-0,7	Tatiana Rosário	Juv. Vidigalense	05-04-94	ex		Leiria	25-05	12,27-11
12,83	1,5	Shaina Anthony Mags	Sporting CP	11-04-92	6ex		Lisboa - U	09-06	12,12-11
12,84	1,0	Ilizandra Lopes	CF Belenenses	28-02-92	3h		Lisboa - I	22-06	12,45-10
12,85	0,0	Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC	11-11-89	1s		Braga	10-07	12,81-08
12,87	-0,6	Verónica Zhukova	Juv. Vidigalense	12-03-93	7h	C. Port	Leiria	27-07	12,39-11
12,88	1,1	Cátia Silva	AC Mocidade-Aç	12-02-96	1		Angra do Heroísmo	15-06	12,84-12
12,88	1,9	Nicole Santos	SCU Torreense	19-04-94	6h	Sintra	Massamá	29-06	
12,89	1,1	Larissa Vieira	Sporting CP	14-11-95	5		Caceres	19-06	12,54-12
12,90	1,8	Mariana Rodrigues	SC Abrantes	11-12-97	1h		Abrantes	04-05	13,28-12
12,90	0,7	Beatriz Garcia	Sporting CP	96	3h		Lisboa - U	23-07	
12,91	0,0	Sofia Gomes	AC Vermoil	97	6	C. Beiras	Leiria	13-07	
12,92	-1,6	Ana Margarida Oliveira	GA Fátima	18-07-95	1		Fátima	13-07	12,73w-11
12,93	0,6	Margarida Cavaca	GCA Donas	04-07-96	3s	CNCI-Ap	Leiria	25-05	13,05-12
12,93	0,0	Daniela Cruz	C Spiridon Gaia	11-06-93	4s		Braga	10-07	12,56-11
12,94	1,9	Sara Martins	Juv. Vidigalense	13-11-91	4s		Maia	26-06	
12,95	1,3	Daniela Urbano	ADRE Palhaça	21-08-95	4	CNCI-2	Lisboa - U	08-06	13,13-12
12,97	1,7	Rita Parreira	SL Benfica	11-05-98	1h		Lisboa - MP	04-05	
12,98	0,1	Patrícia Vaz	FC Castrense	13-06-94	1	C. Alentejo	Vendas Novas	04-05	12,99-11
12,99	1,1	Sofia Lascasas	Maia AC	95	2s		Maia	26-06	
13,00	1,5	Sara Neves	GRECAS	95	4		Luso	20-07	

Com vento anti regulamentar

11,63	4,3	Carla Tavares	Sporting CP	22-05-82	1		Lisboa - I	11-05	11,52-09
11,78	4,3	Eva Vital	SL Benfica	08-07-92	2		Lisboa - I	11-05	11,92-12
11,88	2,4	Susana Santos	SL Benfica	20-09-90	1rB	Caja Duero	Salamanca	12-06	12,15-09
11,95	3,7	Daniela França	Maia AC	02-08-95	1	CNJ	Fátima	06-07	12,01-12
12,01	4,3	Rute Limpo	JOMA	23-12-90	4		Lisboa - I	11-05	12,45-11
12,01	3,7	Flavia Ribeiro	Sporting CP	06-11-94	2	CNJ	Fátima	06-07	12,07-12
12,08	3,7	Rivinilda Mentai	SL Benfica	01-04-94	3	CNJ	Fátima	06-07	12,07-12
12,08	3,7	Debora Clemente	Juv. Vidigalense	09-11-94	4	CNJ	Fátima	06-07	12,11-10
12,29	3,7	Rose Trindade	SC Braga	10-01-95	6	CNJ	Fátima	06-07	12,66-11
12,29	3,7	Rafaela Nogueira	Sporting CP	16-04-94	7	CNJ	Fátima	06-07	12,69-11/12
12,30	4,9	Joana Carlos	Juv. Vidigalense	25-03-99	1		Pombal	27-04	
12,30	2,6	Vera Fernandes	SL Benfica	24-02-94	1		Lisboa - MP	15-06	12,35-12
12,30	3,8	Lisandra Lopes	ACR Sra. Desterro	07-04-88	1	Marnoto	Aveiro	29-06	12,65-12
12,36	4,2	Joana Vieira	SL Benfica	08-03-97	1h		Lisboa - MP	15-06	12,83-12
12,45	6,4	Inês Pereira	Maia AC	19-04-97	1		Viana do Castelo	15-06	12,78w-12
12,59	3,8	Diana Reis	JA Mozelense	12-05-97	2	Marnoto	Aveiro	29-06	12,81-12
12,61	3,2	Catarina Silva	GRECAS	03-04-90	2		Vagos	27-04	12,70-12
12,63	3,6	Patrícia Silva	ACDR Arneirense	07-04-94	1s		Fátima	15-06	13,09-12
12,63	2,3	Sofia Rocha	Esc. Movimento	04-02-96	1		Maia	29-06	13,27-12
12,64	3,8	Vera Lima	ADRE Palhaça	08-12-89	3	Marnoto	Aveiro	29-06	12,64-11
12,66	3,6	Scarlett Saleiro	CA Mazarefes	27-05-98	1h		Guimarães	27-04	13,25-12
12,67	3,2	Silvia Correia	GD Estreito	18-06-97	1		Ribeira Brava	15-06	12,69-12
12,68	2,4	Bruna Varela	SL Benfica	15-04-97	2	CN DE	Vendas Novas	11-05	12,87-12
12,70	2,1	Carla Ratão	Sporting CP	06-06-82	4h		Venissieux - FRA	11-05	12,03-07
12,76	5,4	Diana Oliveira	Maia AC	25-08-97	3h		Viana do Castelo	15-06	
12,81	2,3	Maria João Silva	CD Marco	25-03-98	3		Maia	29-06	
12,83	3,6	Inês Bento	CP Pontevel	15-08-94	1s		Fátima	15-06	12,62-11
12,87	4,2	Candida Bairrada	CS Maritimo	31-12-84	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	25-05	12,45-09
12,89	4,2	Salomé Afonso	Sporting CP	19-11-97	ex		Lisboa - MP	06-04	
12,90	6,4	Sofia Lascasas	Maia AC	95	6		Viana do Castelo	15-06	
12,91	3,6	Beatriz Dinis	CA Mar. Grande	19-10-96	2s		Fátima	15-06	12,94-12
12,92	2,7	Rita Pinheiro	SL Benfica	04-03-98	2h	CN DE	Vendas Novas	11-05	
12,92	2,7	Camila Lucena	GD Estreito	07-08-94	1		Ribeira Brava	12-05	12,93-12
12,92	3,5	Soraya Bentucal	CAS Manique	23-12-95	3h		Lisboa - MP	15-06	13,29-12
12,93	2,5	Mónica Mota	AC Vermoil	04-06-97	4	CN DE	Vendas Novas	11-05	
12,98	4,2	Sofia Santos	ACD Jardim Serra	02-06-94	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	25-05	
12,98	3,5	Jessica Conceição	SL Benfica	23-06-97	4h		Lisboa - MP	15-06	13,43-12

200 m– 25,50 – 27,00

23,84	0,0	Sónia Tavares	SC Beira Mar		21-03-86	1		Luso	21-07	23,43-10
23,89	1,7	Sónia Tavares				5mf	WUC	Kazan - RUS	10-07	
23,93	0,6	Sónia Tavares				1s	C. Port	Leiria	28-07	
23,96	0,6	Carla Tavares	Sporting CP		22-05-82	2s	C. Port	Leiria	28-07	23,76-09
24,04	-0,7	Sónia Tavares				4h	WUC	Kazan - RUS	09-07	
24,06	1,3	Sónia Tavares				1s	C. Beiras	Leiria	14-07	
24,14	0,5	Sónia Tavares				6	Mosc Chall	Moscovo - RUS	11-06	
24,17	1,5	Carla Tavares				1		Lisboa - I	12-05	
24,30	1,6	Carla Tavares				1	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
24,34	0,0	Tânia Duarte	SL Benfica		15-07-90	4rA	Caja Duero	Salamanca	12-06	24,54-12
24,51	0,9	Sónia Tavares				10	CE Eq	Dublin	23-06	
24,52	1,6	Tânia Duarte				2	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
24,66	0,6	Filipa Martins	Sporting CP		13-11-92	3s	C. Port	Leiria	28-07	24,66-08
24,67	-0,6	Rivinilda Mentai	SL Benfica		01-04-94	5		Dijon - FRA	21-07	24,70-12
24,68	0,0	Filipa Martins				5rA	Caja Duero	Salamanca	12-06	
24,86	i	Tânia Duarte				1	C. Port	Pombal	17-02	
24,86	-1,0	Rivinilda Mentai				1	CN23	Quarteira	30-06	
24,89	0,6	Rivinilda Mentai				4s	C. Port	Leiria	28-07	
24,90	i	Tânia Duarte				1s	CNCI-1	Pombal	10-02	
24,90	0,6	Tânia Duarte				5s	C. Port	Leiria	28-07	
24,93	0,9	Daniela França	Maia AC		02-08-95	1	CNJ	Fátima	07-07	24,81-12
24,94	-2,6	Carla Tavares				1		Setubal	29-06	
24,96	i	Carolina Duarte	Sporting CP		08-01-90	2s	CNCI-1	Pombal	10-02	24,52-12
24,97	-0,9	Rivinilda Mentai				3h		Dijon - FRA	20-07	
24,98	i	Carolina Duarte				2	C. Port	Pombal	17-02	
24,98	0,5	Tânia Duarte				1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	26-05	
24,99	0,9	Rivinilda Mentai				2	CNJ	Fátima	07-07	
25,01	1,9	Filipa Martins				1s	CN23	Quarteira	30-06	
25,04	i	Daniela França				3	C. Port	Pombal	17-02	
25,05	i	Carolina Duarte				1s	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
25,05	1,7	Rivinilda Mentai				1		Savigny le Temple	11-05	
25,05	1,3	Anna Olsson	Juv. Vidigalense	DEN	16-11-88	2s	C. Beiras	Leiria	14-07	24,41-10/12
25,06	1,6	Rute Limpo	JOMA		23-12-90	3	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	26,01-11
25,09	1,5	Tânia Duarte				2		Lisboa - I	12-05	
25,09	0,0	Carla Tavares				1h		Lisboa - I	12-05	
25,11	i	Rivinilda Mentai				2		Val de Reuil - FRA	09-02	
25,11	i	Carolina Duarte				1h	C. Port	Pombal	17-02	
25,11	-3,0	Rivinilda Mentai				1	CN23	Quarteira	30-06	
25,16	i	Rivinilda Mentai				1		Val de Reuil - FRA	02-02	
25,17	-1,0	Dorothe Évora	SL Benfica		28-05-91	2h	CN23	Quarteira	30-06	24,97-10
25,17	0,9	Jessica Viegas	Juv. Vidigalense		16-08-94	3	CNJ	Fátima	07-07	25,77-11
25,18	-0,2	Sofia Duarte	AEA Rui Silva		07-11-96	1s	CN jv	Guimarães	23-06	26,00-12
25,19	-3,0	Filipa Martins				2	CN23	Quarteira	30-06	
25,20	i	Tatiana Rosário	Juv. Vidigalense		05-04-94	1s	CNJ	Pombal	20-01	25,59-11
25,20	i	Daniela França				1h	C. Port	Pombal	17-02	
25,20	-2,7	Rivinilda Mentai				1h	CNJ	Fátima	07-07	
25,21	i	Tatiana Rosário				1s		Pombal	30-12	
25,23	i	Tânia Duarte				1h	C. Port	Pombal	17-02	
25,23	0,2	Joana Vitorino	CAS Manique		30-05-92	1s	C. Port	Leiria	28-07	25,91-12
25,25	-3,0	Dorothe Évora				3	CN23	Quarteira	30-06	
25,27	-0,1	Rivinilda Mentai				1		Chateaudun - FRA	19-05	
25,27	-2,7	Carolina Duarte				5	ECCC	V. R. Sto. António	26-05	
25,28	i	Rute Limpo				1s	CNCI-1	Pombal	10-02	
25,28	0,9	Olimpia Barbosa	Sporting CP	STP	28-02-95	4	CNJ	Fátima	07-07	25,39-12
25,30	i	Tânia Duarte				1s	CNCI-Ap	Pombal	27-01	
25,30	i	Filipa Martins				2h	C. Port	Pombal	17-02	
25,31	1,5	Susana Santos	SL Benfica		20-09-90	3		Lisboa - I	12-05	25,41-09
25,32	i	Daniela França				1s	CNJ	Pombal	20-01	
25,32	-2,8	Sofia Duarte				6h	CM jv	Donetsk - UKR	12-07	
25,32	1,9	Susana Santos				2h		Massamá	20-07	

25,32	0,2	Márcia Cardoso	ADRE Palhaça	04-04-94	2s	C. Port	Leiria	28-07	25,99i-12
25,33	i	Rute Limpo			2h	C. Port	Pombal	17-02	
25,35	-0,6	Rivinilda Mentai			1		Mainvilliers - FRA	05-05	
25,36	i	Filipa Martins			4	C. Port	Pombal	17-02	
25,41	1,2	Miriam Tavares	SL Benfica	14-05-91	1rC	Caja Duero	Salamanca	12-06	25,36-12
25,41	-1,8	Filipa Martins			1h	CN23	Quarteira	30-06	
25,42	i	Cátia Azevedo	Sporting CP	09-03-94	2s	CNJ	Pombal	20-01	25,18-12
25,42	i	Rivinilda Mentai			2		Val de Reuil - FRA	02-02	
25,42	i	Rute Limpo			5	C. Port	Pombal	17-02	
25,44	i	Filipa Martins			1s	CN23	Pombal	03-02	
25,46	i	Rivinilda Mentai			2		Val de Reuil - FRA	13-01	
25,47	0,5	Rute Limpo			2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	26-05	
25,49	i	Andreia Crespo	NDC Gouveia	16-10-93	2h	C. Port	Pombal	17-02	25,26-10
25,54	1,6	Vera Fernandes	SL Benfica	24-02-94	1		Lisboa - MP	16-06	26,77-11
25,62	i	Cátia Jacinto	GCA Donas	26-08-92	1		Pombal	13-01	24,89-12
25,76	-0,2	Joana Carlos	Juv. Vidigalense	25-03-99	2s	CN jv	Guimarães	23-06	
25,81	-0,2	Margarida Monteiro	Vitória FC	30-11-97	3s	CN jv	Guimarães	23-06	
25,89	0,9	Flavia Ribeiro	Sporting CP	06-11-94	6	CNJ	Fátima	07-07	25,71-12
25,91	1,6	Lisandra Lopes	ACR Sra. Desterro	07-04-88	5	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	26,10-06
25,92	i	Neuza Reis	SL Benfica	19-01-95	1s	CN23	Pombal	03-02	26,11-12
25,93	0,0	Silvia Correia	GD Estreito	18-06-97	1s		Ribeira Brava	19-05	27,58-12
25,94	i	Diana Relvas	Esc. Movimento	12-05-89	1s	CNCI-2	Pombal	10-02	26,29-12
25,94	-0,7	Rafaela Vitorino	SL Benfica	18-08-95	Hep	C. Port	Leiria	27-07	26,09-12
25,95	0,7	Carla Ratão	Sporting CP	06-06-82	1		St. Etienne - FRA	05-05	24,56-07
25,95	-0,5	Susana Estriga	JOMA	16-07-75	1	CN Vet	Luso	14-07	25,48-10
25,96	i	Catarina Silva	GRECAS	03-04-90	4h	C. Port	Pombal	17-02	26,35i-10
25,99	0,9	Vera Lima	ADRE Palhaça	08-12-89	Hep		Febres	20-04	26,11-11
26,00	1,3	Debora Clemente	Juv. Vidigalense	09-11-94	3s	C. Beiras	Leiria	14-07	25,39-10
26,03	0,9	Inês Pacheco	Maia AC	19-04-97	1s	CN jv	Guimarães	23-06	26,93-12
26,07	1,4	Daniela Cruz	C Spiridon Gaia	11-06-93	1	C. Norte	Guimarães	21-07	25,90-11
26,09	1,5	Leslie Delgado	Grã Bretanha	25-06-89	8		Lee Valley - GBR	17-07	25,94i-12
26,10	i	Cátia Nunes	Sporting CP	06-04-90	3h	C. Port	Pombal	17-02	24,59-11
26,12	0,0	Lucinda Gomes	Sporting CP	16-04-95	2s		Lisboa - I	12-05	26,93-11
26,16	-0,2	Ana Moreira	AA Pinhalnovense	27-06-98	4s	CN jv	Guimarães	23-06	26,74-12
26,18	1,5	Bruna Varela	SL Benfica	15-04-97	ex		Marinha Grande	10-06	26,83-12
26,18	-0,7	Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC	11-11-89	Hep	C. Port	Leiria	27-07	26,81-08
26,20	0,0	Cátia Silva	AC Mocidade-Aç	12-02-96	2		Ribeira Brava	19-05	26,85-12
26,20	0,9	Evelise Veiga	Juv. Vidigalense	03-03-96	2s	CN jv	Guimarães	23-06	26,53i-12
26,22	-0,7	Ana Margarida Oliveira	GA Fátima	18-07-95	Hep	C. Port	Leiria	27-07	26,84-12
26,24	0,9	Rita Schaller	Sporting CP	07-08-94	2h		Lisboa - MP	16-06	26,11-12
26,27	0,9	Salomé Afonso	Sporting CP	19-11-97	3h		Lisboa - MP	16-06	26,71i-12
26,38	0,8	Khristina Resler	SL Benfica	30-06-96	2		Lisboa - MP	05-05	26,75-12
26,50	1,0	Mariana António	SC Abrantes	09-06-98	4s		Leiria	15-06	27,14-12
26,51	-0,3	Carina Vanessa Pereira	SL Benfica	01-06-98	1s	CN jv	Guimarães	23-06	
26,51	0,9	Diana Oliveira	Maia AC	25-08-97	3s	CN jv	Guimarães	23-06	
26,57	i	Verónica Cardoso	GR Qt. Lomba	20-08-91	2s	CNCI-2	Pombal	10-02	25,69-12
26,58	0,7	Sara Martins	Juv. Vidigalense	13-11-91	3s		Povoa de Varzim	12-06	26,34-11
26,65	1,0	Cristiana Cunha	GDA Donas	17-07-91	1s		Luso	16-06	26,27i-12
26,65	0,9	Joana Vieira	SL Benfica	08-03-97	4h		Lisboa - MP	16-06	27,88-12
26,65	1,6	Sofia Rocha	Esc. Movimento	04-02-96	2h	C. Norte	Guimarães	21-07	27,84-12
26,68	1,7	Mariana Rodrigues	SC Abrantes	11-12-97	2s		Abrantes	05-05	27,68-12
26,78	1,9	Josefina Djata	CF Belenenses	GBS	18-08-86	4h	Massamá	20-07	
26,86	i	Daniela Urbano	ADRE Palhaça	21-08-95	2s	CN23	Pombal	03-02	26,86-12
26,88	-0,3	Sofia Gomes	AC Vermoil	97	2s	CN jv	Guimarães	23-06	
26,89	i	Rafaela Nogueira	Sporting CP	16-04-94	2s	CNJ	Pombal	20-01	26,42-12
26,89	1,5	Beatriz Dinis	CA Mar. Grande	19-10-96	1s		Marinha Grande	10-06	26,89-12
26,89	1,5	Beatriz Garcia	Sporting CP	96	4h		Massamá	20-07	
26,94	-0,7	Daniela Ferreira	Juv. Vidigalense	22-06-89	Hep	C. Port	Leiria	27-07	
26,95	i	Patrícia Silva	ACDR Ameirense	07-04-94	1h		Pombal	13-01	27,53i-12
27,00	0,0	Sara Neves	GRECAS	95	3		Luso	21-07	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

26,25	-0,8	Catarina Silva	GRECAS	03-04-90	4s	CNCI-Ap	Leiria	26-05	26,35i-10
26,17	0,2	Diana Relvas	Esc. Movimento	12-05-89	4s	C. Port	Leiria	28-07	26,29-12

Sem medição de vento

25,46		Vera Fernandes	SL Benfica	24-02-94	3		Lisboa - MP	25-06	26,77-11
25,47		Neuza Reis	SL Benfica	19-01-95	4		Lisboa - MP	25-06	26,11-12
25,71		Joceline Monteiro	Sporting CP	10-05-90	2		Bromley - GBR	18-05	24,82-09
26,08		Rita Schaller	Sporting CP	07-08-94	5		Lisboa - MP	25-06	26,11-12

Com vento anti regulamentar

25,14	2,1	Sofia Duarte	AEA Rui Silva	07-11-96	1		Guarda	20-07	26,00-12
25,25	3,1	Susana Santos	SL Benfica	20-09-90	2h		Lisboa - I	12-05	25,41-09
25,70	3,1	Cátia Garcia Santos	SL Benfica	13-05-94	3h		Lisboa - MP	25-06	26,99-10
25,77	4,0	Debora Clemente	Juv. Vidigalense	09-11-94	ex		Lisboa - MP	25-06	25,39-10
25,81	3,3	Carla Ratão	Sporting CP	06-06-82	2		Decines - FRA	15-06	24,56-07
26,03	3,1	Rita Schaller	Sporting CP	07-08-94	4h		Lisboa - MP	25-06	26,11-12
26,17	4,0	Rafaela Nogueira	Sporting CP	16-04-94	3h		Lisboa - MP	25-06	26,42-12
26,21	2,4	Ana Margarida Oliveira	GA Fátima	18-07-95	Hep	C. Nac	Lisboa - U	18-05	26,84-12
26,31	2,4	Ludmila Nascimento	Sporting CP	01-11-96	1		Lisboa - MP	28-04	
26,49	2,5	Jessica Barreira	Sporting CP	29-01-97	Hep	C. Nac	Lisboa - U	18-05	26,91-12
26,62	4,6	Mariana Rodrigues	SC Abrantes	11-12-97	1s		Fátima	16-06	27,68-12
26,62	4,6	Inês Bento	CP Pontevel	15-08-94	2s		Fátima	16-06	26,16-11
26,68	4,4	Jalma Teixeira	JOMA	16-11-89	2h		Lisboa - MP	13-01	26,57i-11
26,74	4,0	Ilizandra Lopes	CF Belenenses	28-02-92	4h		Lisboa - MP	25-06	26,32-09
26,85	2,6	Beatriz Dinis	CA Mar. Grande	19-10-96	3	CNCI-3	Abrantes	09-06	26,89-12
26,91	3,1	Nicole Santos	SCU Torreense	19-04-94	6h		Lisboa - MP	25-06	25,94w-12
26,99	3,6	Belanisa Reis	GR Qt. Lomba	CPV	17-02-97	2	Setubal	16-06	27,96-12

300 m – 44,00

39,94		Andreia Crespo	NDC Gouveia	16-10-93	1		Quarteira	01-05	41,21-10
40,88		Nádia Gaspar	SL Benfica	07-10-90	2		Quarteira	01-05	42,43-08
41,24	i	Susana Estriga	JOMA	16-07-75	1s	A. Monteiro	Pombal	09-03	41,62-10
41,24		Salomé Afonso	Sporting CP	19-11-97	1s	CN jv	Guimarães	22-06	42,13-11
41,31		Vera Fernandes	SL Benfica	24-02-94	1		Lisboa - MP	29-12	41,68-11
41,69		Elsa Maia	Ginásio Trofa	10-03-96	2s	CN jv	Guimarães	22-06	41,59-12
41,70		Sofia Duarte	AEA Rui Silva	07-11-96	1s		Abrantes	11-05	41,82-12
42,13	i	Vera Lima	ADRE Palhaça	08-12-89	1		Braga	28-12	43,48-12
42,16		Silvia Correia	GD Estreito	18-06-97	3s	CN jv	Guimarães	22-06	42,56-12
42,33		Inês Pereira	Maia AC	19-04-97	1		Maia	04-05	43,25-12
42,36		Mariana Rodrigues	SC Abrantes	11-12-97	4s	CN jv	Guimarães	22-06	43,33-12
42,40		Cátia Silva	AC Mocidade-Aç	12-02-96	1s	OJ	Fátima	01-06	42,73-12
42,49		Rute Limpo	JOMA	23-12-90	2		Lisboa - MP	29-12	43,63-12
42,54		Bruna Varela	SL Benfica	15-04-97	2		Lisboa - MP	18-05	
42,59		Milca Francisco	SL Benfica	ANG	14-06-96	3	Lisboa - MP	18-05	43,26-12
42,65	i	Sara Martins	Juv Vidigalense	13-11-91	2		Braga	28-12	43,80i-10
42,77		Jessica Viegas	Juv. Vidigalense	16-08-94	1		Sobreda	23-03	40,48-11
42,88		Marisa Martins	C Bf Faro	81	4		Quarteira	01-05	
42,97		Margarida Monteiro	Vitória FC	30-11-97	1		Setubal	18-05	
43,06		Elsa Gomes	SC Braga	27-01-96	6s	CN jv	Guimarães	22-06	44,16-12
43,12		Cristiana Cunha	GDA Donas	17-07-91	1		Febres	20-04	42,22-08
43,15		Camila Santos	SFRA Amadora	19-01-98	1s	CN jv	Guimarães	22-06	44,31-12
43,22		Sara Monteiro	NucleOeiras	31-05-99	1s	CN jv	Guimarães	22-06	
43,45		Cátia Santos	SL Benfica	94	3		Lisboa - MP	29-12	
43,49		Beatriz Garcia	Sporting CP	96	4		Lisboa - MP	18-05	
43,52		Jessica Ferreira	AC Vermoil	02-03-96	2s	CN jv	Guimarães	22-06	43,83-12
43,53		Ana Moreira	AA Pinhalnovense	27-06-98	1		Setubal	04-05	
43,56		Joana Moreto	Gira Sol RC	17-03-98	3s	CN jv	Guimarães	22-06	46,50-12
43,67		Flavia Ribeiro	Sporting CP	06-11-94	1		Aveiro	09-12	
43,75		Lúisa Pereira	CARDES	13-09-97	2s	CN jv	Guimarães	22-06	
43,77		Maria Inês Pagaimo	Juv. Vidigalense	09-01-97	3s	CN jv	Guimarães	22-06	44,82-12

43,83	Elisa Cruz	CDA S. João	05-04-85	1		V. R. Sto. António	23-12	43,68-12
43,89	i Nicole Santos	SCU Torreense	19-04-94	1s	A. Monteiro	Pombal	09-03	
43,89	Rafaela Pintassilgo	C Bf. Faro	18-11-96	1		Lagos	08-06	44,26-12
43,90	Ana Rita Santos	C Spiridon Gaia	15-02-98	2		Maia	08-06	45,94-12
43,96	Cátia Oliveira	ES Julio Dinis	09-10-97	4s	CN jr	Guimarães	22-06	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

42,65	Sara Martins	Juv Vidigalense	13-11-91	1s		Maia	20-04	43,80i-10
41,66	Susana Estriga	JOMA	16-07-75	3		Quarteira	01-05	41,62-10

400 m– 57,00 - 61,00

52,76	Cátia Azevedo	Sporting CP	RNJ	09-03-94	2h	CE Jr	Rieti - ITA	18-07	55,70-12
52,89	Cátia Azevedo		RNJ		5	CE Jr	Rieti - ITA	19-07	
53,37	Cátia Azevedo		RNJ		5	ECCC	V. R. Sto. António	25-05	
53,71	Cátia Azevedo				1s	CN23	Quarteira	29-06	
53,98	Cátia Azevedo				6	CE Eq	Dublin	22-06	
54,40	Cátia Azevedo				2s		Geneva - SUI	01-06	
54,53	Cátia Azevedo				1	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	
54,83	Cátia Azevedo				1s		Lisboa - I	11-05	
55,00	Cátia Azevedo				1	CNJ	Fátima	06-07	
55,04	Carolina Duarte	Sporting CP		08-01-90	1s		Leiria	15-06	54,47-12
55,11	Dorothe Évora	SL Benfica		28-05-91	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	25-05	55,19-12
55,15	i Carolina Duarte				1s		Pombal	24-02	
55,33	Joceline Monteiro	Sporting CP		10-05-90	2s		Leiria	15-06	54,29-09
55,33	Carolina Duarte				1		Setubal	30-06	
55,35	Joceline Monteiro				1	C. Port	Leiria	27-07	
55,36	Carolina Duarte				4s		Geneva - SUI	01-06	
55,39	Dorothe Évora				3s		Leiria	15-06	
55,41	Filipa Martins	Sporting CP		13-11-92	1s		Lisboa - I	17-07	55,87-12
55,49	i Carolina Duarte				1s	C. Port	Pombal	16-02	
55,53	Carolina Duarte				1	V. Tavares	Faro	13-07	
55,55	Carolina Duarte				2s		Lisboa - I	11-05	
55,61	Filipa Martins				2	V. Tavares	Faro	13-07	
55,68	Filipa Martins				2s	CN23	Quarteira	29-06	
55,69	Vera Barbosa	Sporting CP		13-01-89	3	V. Tavares	Faro	13-07	53,08-12
55,71	Cátia Azevedo				1		Lisboa - MP	12-01	
55,71	i Cátia Azevedo		RNJ		2s	C. Port	Pombal	16-02	
55,75	Joceline Monteiro				2		Bromley - GBR	08-07	
55,86	Rivinilda Mentai	SL Benfica		01-04-94	1		Dijon - FRA	19-07	54,83-12
55,95	i Carolina Duarte				1s	Taça FPA	Pombal	05-01	
55,95	i Carolina Duarte				1s	CNCI-1	Pombal	09-02	
55,96	i Cátia Azevedo		RNJ		1s	CNJ	Pombal	19-01	
56,03	i Vera Barbosa				1s	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
56,03	Filipa Martins				4s		Leiria	15-06	
56,06	Dorothe Évora				4	V. Tavares	Faro	13-07	
56,10	Filipa Martins				2	C. Port	Leiria	27-07	
56,16	i Cátia Azevedo				1s	CN23	Pombal	02-02	
56,26	j Rivinilda Mentai				4h		Aubiere - FRA	16-02	
56,29	i Nádía Gaspar	SL Benfica		07-10-90	2s		Pombal	24-02	58,03-12
56,31	i Rivinilda Mentai				5		Aubiere - FRA	16-02	
56,42	i Carla Tavares	Sporting CP		22-05-82	2s	Taça FPA	Pombal	05-01	54,88-07
56,42	j Dorothe Évora				2s	CNCI-1	Pombal	09-02	
56,44	j Dorothe Évora				2s	CN23	Pombal	02-02	
56,46	j Joceline Monteiro				4		Lee Valley - GBR	26-01	
56,47	Miriam Tavares	SL Benfica		14-05-91	3	C. Port	Leiria	27-07	55,73-12
56,49	Filipa Martins				5rA	Caja Duero	Salamanca	12-06	
56,50	Miriam Tavares				2s		Lisboa - I	17-07	
56,58	Andreia Crespo	NDC Gouveia		16-10-93	1	CNU	Guimarães	12-05	57,45i-12
56,61	Neuza Reis	SL Benfica		19-01-95	1		Lisboa - I	02-06	57,08-12
56,63	Neuza Reis				3		Lisboa - I	11-05	
56,64	Rivinilda Mentai				1		Savigny le Temple	12-05	

56,67		Riviniida Mentai			2	Bonneuil sur Marn	07-06			
56,68		Joceline Monteiro			6	Bromley - GBR	13-05			
56,70		Filipa Martins			1	Lisboa - I	22-06			
56,70		Neuza Reis			3s	CN23	Quarteira	29-06		
56,76		Miriam Tavares			6rA	Caja Duero	Salamanca	12-06		
56,78		Andreia Crespo			5s		Leiria	15-06		
56,80	i	Filipa Martins			3s	CN23	Pombal	02-02		
56,80	i	Neuza Reis			4s	CN23	Pombal	02-02		
56,82	i	Andreia Crespo			3s	C. Port	Pombal	16-02		
56,84	i	Nádia Gaspar			4s	C. Port	Pombal	16-02		
56,87		Riviniida Mentai			1s		Montgeron - FRA	22-06		
56,89		Andreia Crespo			1s	CN23	Quarteira	29-06		
56,96		Nádia Gaspar			3s		Lisboa - I	17-07		
56,97	i	Riviniida Mentai			3		Val de Reuil - FRA	09-02		
56,97		Márcia Cardoso	ADRE Palhaça	04-04-94	4	C. Port	Leiria	27-07	57,73i-12	
56,98	i	Cátia Azevedo			1s	Taça FPA	Pombal	05-01		
57,25		Graciela Martins	GR Qt. Lomba	GBS	05-04-87	2	Lisboa - I	02-06	57,86i-12	
57,72		Susana Estriga	JOMA		16-07-75	4s	Lisboa - I	02-06	57,15-06	
57,89		Carla Ratão	Sporting CP		06-06-82	5	C. Port	Leiria	27-07	54,22-07
57,98	i	Cátia Jacinto	GCA Donas		26-08-92	3s	Taça FPA	Pombal	05-01	55,75-12
58,15		Vera Lima	ADRE Palhaça		08-12-89	1		Braga	01-06	
58,16		Sara Martins	Juv. Vidigalense		13-11-91	1		Maia	26-06	59,17-11
58,22	i	Rafaela Vitorino	SL Benfica		18-08-95	1s	CNJ	Pombal	19-01	57,75-12
58,27		Salomé Afonso	Sporting CP		19-11-97	4h	FOJE	Utrecht - HOL	15-07	
58,53	i	Cátia Nunes	Sporting CP		06-04-90	1s	CNU	Pombal	23-02	54,41-11
58,66		Jessica Viegas	Juv. Vidigalense		16-08-94	4	CNJ	Fátima	06-07	57,69-11
58,88		Elsa Maia	Ginásio Trofa		10-03-96	1	C. Norte	Guimarães	20-07	57,28-12
58,95		Leslie Delgado	Grã Bretanha		25-06-89	2		Crystal Palace	04-09	55,76-12
59,67		Carla Soares	ACD Jardim Serra		18-11-91	1		Ribeira Brava	12-07	
59,69	i	Daniela Urbano	ADRE Palhaça		21-08-95	2s		Pombal	24-02	61,05i-12
59,74		Milca Francisco	SL Benfica	ANG	14-06-96	3		Lisboa - MP	15-06	62,43-12
59,87		Silvia Correia	GD Estreito		18-06-97	2		Ribeira Brava	12-07	
60,04		Rita Schaller	Sporting CP		07-08-94	5		Lisboa - I	02-06	59,15-12
60,16		Daniela Cruz	C Spiridon Gaia		11-06-93	3	C. Norte	Guimarães	20-07	
60,22		Ana Almeida	Gira Sol RC		04-04-91	4		Maia	26-06	59,30-12
60,30		Elsa Gomes	SC Braga		27-01-96	4	C. Norte	Guimarães	20-07	59,99-12
60,31		Manuela Bernardo	GCA Donas		05-10-87	5	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	59,34-04
60,41	i	Jessica Serra	CD Póvoa		06-01-95	4s	CN23	Pombal	02-02	60,07-12
60,60	i	Sofia Duarte	AEA Rui Silva		07-11-96	1		Pombal	23-12	
60,87		Cláudia Faria	ADR Água Pena		29-10-95	3		Ribeira Brava	12-07	61,55-12

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

60,92		Jessica Serra	CD Póvoa	06-01-95	2		Maia	03-02	60,07-12
-------	--	---------------	----------	----------	---	--	------	-------	----------

500 m – 1.24,0

79,84		Amélia Vitorino	Sporting CP	30-04-94	1		Lisboa - MP	29-12	81,31-12
-------	--	-----------------	-------------	----------	---	--	-------------	-------	----------

800m - 2.13,0 - 2.25,0

2.07,40		Sandra Teixeira	Sporting CP	13-03-78	1		Lisboa - I	02-06	2.01,55-06
2.07,74		Sandra Teixeira			1	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
2.08,1		Sandra Teixeira			1		Massamá	20-07	
2.08,19		Sandra Teixeira			9	CE Eq	Dublin	22-06	
2.08,25		Sandra Teixeira			1	Sintra	Massamá	29-06	
2.08,29		Sandra Teixeira			1	C. Port	Leiria	28-07	
2.08,65		Joceline Monteiro	Sporting CP	10-05-90	2	C. Port	Leiria	28-07	2.08,35-12
2.08,87		Joceline Monteiro			6	ECCC	V. R. Sto. António	25-05	
2.08,9	i	Sandra Teixeira			1		Pombal	24-02	
2.09,13		Joceline Monteiro			4		Bromley - GBR	18-05	
2.09,57		Joceline Monteiro			1	Caja Duero	Salamanca	12-06	
2.09,58		Micaela Lopes	Juv. Vidigalense	08-05-92	3	C. Port	Leiria	28-07	2.07,46-12

2.10,93		Sandra Teixeira			1		Lisboa - I	12-05	
2.11,24	i	Marta Pen Freitas	SL Benfica	31-07-93	1	CNCI-1	Pombal	10-02	2.05,45-12
2.11,27	i	Marta Pen Freitas			1s	C. Port	Pombal	17-02	
2.11,60		Micaela Lopes			1	C. Beiras	Leiria	14-07	
2.11,64		Cátia Azevedo	Sporting CP	09-03-94	1	CN23	Quarteira	30-06	2.11,87-12
2.12,44	i	Cátia Azevedo			2	C. Port	Pombal	17-02	
2.12,46		Mariana Brás	Sporting CP	29-11-93	4	C. Port	Leiria	28-07	2.11,35-12
2.12,67	i	Mariana Brás			3s	C. Port	Pombal	17-02	
2.12,50		Miriam Tavares	SL Benfica	14-05-91	5	C. Port	Leiria	28-07	2.11,36-12
2.13,0		Joceline Monteiro			1		Harrow - GBR	20-04	
2.13,15	i	Joceline Monteiro			2	CNCI-1	Pombal	10-02	
2.13,22		Ana Beatriz Fernandes	ACDR Ameirense	01-12-95	6	C. Port	Leiria	28-07	2.17,53-12
2.13,48	i	Joceline Monteiro			4		Lee Valley - GBR	27-01	
2.14,42		Carla Mendes	SL Benfica	09-11-94	3		Lisboa - I	02-06	2.18,21-12
2.15,35		Patrícia Caldas	SC Braga	31-10-94	1		Braga	10-07	2.13,93i-11
2.15,44		Elsa Maia	Ginásio Trofa	10-03-96	1		Viana do Castelo	16-06	2.15,22-12
2.15,59		Ana Rita Fernandes	ACDR Ameirense	20-04-93	4		Lisboa - I	02-06	2.18,21-09
2.15,62	i	Manuela Bernardo	GCA Donas	05-10-87	3	CNCI-1	Pombal	10-02	2.13,16-11
2.15,90		Elsa Gomes	SC Braga	27-01-96	1	C. Norte	Guimarães	21-07	2.13,62-12
2.15,94		Amélia Vitorino	Sporting CP	30-04-94	2		Lisboa - I	12-05	2.19,13-12
2.16,07		Rafaela Vitorino	SL Benfica	18-08-95	Hep	T. Europa	Ribeira Brava	30-06	2.18,87-12
2.16,14		Andreia Rodrigues	G. Trofa	14-06-96	2		Maia	30-06	2.18,56-12
2.17,19	i	Andreia Jesus	ACR Sra. Desterro	06-03-85	4	CNCI-1	Pombal	10-02	2.16,39-07
2.17,21		Sofia Teixeira	UD Varzea	26-02-97	2		Braga	19-05	2.19,07-12
2.17,27	i	Vanda Ribeiro	GRECAS	02-04-75	5s	C. Port	Pombal	17-02	2.06,90-98
2.17,55	i	Sandra Protásio	AA Coimbra	05-07-89	3s	C. Port	Pombal	17-02	2.16,07-11
2.17,82	i	Barbara Ferreira	Juv. Vidigalense	09-12-91	5	CNCI-1	Pombal	10-02	2.18,74-12
2.17,82		Salomé Afonso	Sporting CP	19-11-97	1		Lisboa - MP	05-05	2.20,74-11
2.18,13		Neide Dias	Sporting CP	11-08-87	2		Lisboa - MP	26-01	2.09,66-07
2.18,14	i	Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	6s	C. Port	Pombal	17-02	2.12,66-11
2.18,40		Mónica Simões	ADERCUS	01-01-89	1		Luso	21-07	2.19,76-10
2.19,18	i	Ana Catarina Fernandes	SL Benfica	22-05-95	5	CN23	Pombal	03-02	2.17,7-12
2.19,61	i	Márcia Martins	JOMA CPV	15-01-92	6	CNCI-1	Pombal	10-02	2.22,48-11
2.20,16		Susana Francisco	Sporting CP	10-05-91	4		Lisboa - MP	26-01	2.18,05-12
2.20,21		Carla Ratão	Sporting CP	06-06-82	3		St. Etienne - FRA	22-06	
2.20,30		Inês Santos	SFRA Amadora	24-05-97	2		Lisboa - MP	16-06	2.26,86-12
2.20,45		Tânia Silva	Liberdade FC	24-05-88	1		Braga	29-06	2.15,07i-09
2.20,73		Juliana Dias	CAA Valdevez	04-05-97	1		Viana do Castelo	09-06	2.19,22i-12
2.20,76	i	Susana Godinho	SL Benfica	05-07-92	2		Braga	30-12	2.10,27-10
2.20,99		Sara Inácio	JD Neves	27-09-95	1	CNCI-3	Abrantes	09-06	2.18,10-11
2.21,10		Patrícia Silva	AEA Rui Silva	09-12-99	1	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	
2.21,29		Filipa Eutiquio	Juv. Vidigalense	22-03-96	5ex	ECCC Jr	Leiria	21-09	2.20,51-11
2.21,30		Sara Oliveira	EA Rosa Oliveira	24-10-97	1		Braga	23-03	2.22,23-12
2.21,40		Joana Vaz	GD Pic-Nic	01-10-93	1		Quarteira	16-06	2.24,79-10
2.21,58		Vanessa Agulha	NucleOeiras	17-12-96	2s	CN jv	Guimarães	23-06	
2.21,64	i	Sónia Ferreira	UD Varzea	08-07-95	3	C. Norte	Braga	13-01	2.21,37-12
2.21,69		Ana Raquel Pereira	NucleOeiras	01-10-98	2		Lisboa - MP	05-05	2.28,07-12
2.21,74		Liliana Bastos	CD Campinho	24-05-95	1		Aveiro	13-01	2.19,39-12
2.21,87		Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC	11-11-89	Hep	T. Europa	Ribeira Brava	30-06	
2.22,03		Leticia Costa	Cyclones AC	13-06-98	3s	CN jv	Guimarães	23-06	
2.22,31		Olga Pinto	CS Maritimo	31-05-75	7	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	2.13,19i-07
2.22,32		Cláudia Faria	ADR Água Pena	29-10-95	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	26-05	2.21,30-12
2.22,60		Helena Alves	UD Varzea	15-06-97	5		Braga	19-05	2.23,0-12
2.22,61	i	Carina Pinho	GRECAS	15-12-86	4s	CNCI-Ap	Pombal	27-01	2.21,88-12
2.23,05		Ana Almeida	Gira Sol RC	04-04-91	8	CN23	Quarteira	30-06	2.18,52i-12
2.23,10	i	Neuza Reis	SL Benfica	19-01-95	8	CNJ	Pombal	20-01	2.16,50-12
2.23,13		Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	2	CNCI-3	Abrantes	09-06	2.19,58-08
2.23,45		Maria Rosário Martins	Sporting CP	14-06-95	5		Lisboa - I	02-06	2.25,30-12
2.23,54		Carla Reis	ADRE Palhaça	20-01-97	2		Luso	21-07	2.27,83-12
2.23,6		Inês Silva	CAA Valdevez	09-12-99	1		Arcos de Valdevez	12-06	
2.23,64		Beatriz Pinto	CAS Manique	12-09-95	4		Lisboa - MP	16-06	2.24,47-12
2.23,80		Ana Polquinhas	C Bf. C. Caparica	08-05-96	1		Setubal	19-05	

2.24,06	Ana Lidia Nunes	CDC Codessos	17-09-99	1		Braga	11-05	
2.24,28	Sofia Gonçalves	Maia AC	07-12-93	ex		Braga	19-05	2.22,47-12
2.24,35	Ana Ribeiro	Ginásio Trofa	17-08-97	4		Maia	30-06	2.26,4-12
2.24,38	Joana Soares	ACD Jardim Serra	08-09-93	1		Ribeira Brava	21-04	2.21,05-11
2.24,42	Francisca Borges	Maia AC	09-11-98	1	CN DE	Vendas Novas	12-05	2.22,91-12
2.24,46	Ana Lopes	Esc. Movimento	21-03-91	6	C. Norte	Guimarães	21-07	
2.24,50	Márcia Cardoso	ADRE Palhaça	04-04-94	1		Febres	21-04	
2.24,52	i Jessica Pontes	EA Rosa Oliveira	05-03-95	6	C. Norte	Braga	13-01	2.24,61-12
2.24,58	Liliana Alexandre	CO Oeiras	30-12-90	2		Lisboa - MP	19-05	2.20,26-10
2.24,58	Cláudia Pereira	AM Vermoim	20-02-76	2s		Amadora	05-06	2.10,53i-04
2.24,64	i Sara Sousa	UD Varzea	16-05-95	4		Braga	30-12	2.20,21-12
2.24,80	Daniela Sousa	ADR Água Pena	14-09-93	1		Ribeira Brava	10-02	2.22,66-12
2.24,87	Ana Margarida Oliveira	GA Fátima	18-07-95	Hep	T. Europa	Ribeira Brava	30-06	
2.24,95	Cláudia Brochado	UD Varzea	15-06-99	1s	CN jv	Guimarães	23-06	
2.24,99	Silvia Oliveira	EA Rosa Oliveira	30-03-96	3		Povoa de Varzim	12-06	
2.25,00	i Andreia Silva	Gira Sol RC	21-10-88	1s		Pombal	13-01	2.23,75-05

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

2.20,06	Ana Catarina Fernandes	SL Benfica	22-05-95	6	CNJ	Fátima	07-07	2.17,7-12
2.19,78	Andreia Jesus	ACR Sra. Desterro	06-03-85	5	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	2.16,39-07
2.24,12	Barbara Ferreira	Juv. Vidigalense	09-12-91	3		Braga	10-07	2.18,74-12
2.16,60	Manuela Bernardo	GCA Donas	05-10-87	4	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	2.13,16-11
2.21,42	Márcia Martins	JOMA CPV	15-01-92	6	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	2.22,48-11
2.13,91	Marta Pen Freitas	SL Benfica	31-07-93	3	CN23	Quarteira	30-06	2.05,45-12
2.20,02	Sandra Protásio	AA Coimbra	05-07-89	10	C. Port	Leiria	28-07	2.16,07-11

1000 m – 3.00,0

2.58,84	Jessica Matos	SL Benfica	15-04-94	1		Vagos	27-04	
2.59,06	Sofia Teixeira	UD Varzea	26-02-97	1		Maia	20-04	2.59,97-12
2.59,73	Joana Ferreira	ADR Mata	04-06-97	1s	KM Nac	Febres	11-05	2.59,47-12
2.59,89	Ana Beatriz Fernandes	ACDR Arneirense	01-12-95	1s		Marinha Grande	13-04	3.02,77-12
2.59,93	Carla Mendes	SL Benfica	09-11-94	1		Lisboa - MP	22-12	3.02,54-12

1500 m – 4.30,0 - 4.50,0

4.13,49	i Sara Moreira	Maratona CP	17-10-85	1	C. Port	Pombal	16-02	4.07,11-10
4.18,25	Sandra Teixeira	Sporting CP	13-03-78	4	Ibero	Huelva - ESP	12-06	4.10,28-05
4.22,58	Sara Catarina Ribeiro	Sporting CP	31-05-90	1		Braga	29-06	4.26,06-11
4.23,81	Sandra Teixeira			5	ECCC	V. R. Sto. António	26-05	
4.24,46	i Sandra Teixeira			1s	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
4.24,51	i Sandra Teixeira			1	CNCI-1	Pombal	09-02	
4.24,94	Sandra Teixeira			1		Lisboa - MP	12-01	
4.25,84	Sandra Teixeira			1		Lisboa - I	17-07	
4.26,19	i Sandra Teixeira			2	C. Port	Pombal	16-02	
4.26,45	Sandra Teixeira			1	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	
4.26,77	Marta Pen Freitas	SL Benfica	31-07-93	1	CN23	Quarteira	29-06	4.20,95-12
4.27,41	Sandra Teixeira			1	C. Port	Leiria	27-07	
4.28,08	Sandra Teixeira			ex	C. Beiras	Leiria	13-07	
4.29,00	i Marta Pen Freitas			2	CNCI-1	Pombal	09-02	
4.29,21	Sandra Teixeira			10	CE Eq	Dublin	23-06	
4.31,67	Ercília Machado	Sporting CP	24-12-86	2		Lisboa - MP	12-01	4.16,14-11
4.32,70	Susana Godinho	SL Benfica	05-07-92	2	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	4.27,72-11
4.33,3	Andreia Rodrigues	G. Trofa	14-06-96	1	C. Norte	Guimarães	20-07	4.45,45-12
4.34,04	Patrícia Caldas	SC Braga	31-10-94	1		Braga	17-07	4.33,30i-12
4.35,07	i Andreia Santos	JOMA	17-05-85	3	CNCI-1	Pombal	09-02	4.27,62i-11
4.36,67	Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	1s	CNCI-Ap	V. R. Sto. António	25-05	4.31,73-07
4.37,37	Micaela Lopes	Juv. Vidigalense	08-05-92	3	CN23	Quarteira	29-06	4.30,74-12
4.37,91	i Mariana Brás	Sporting CP	29-11-93	4	C. Port	Pombal	16-02	4.45,7-10
4.37,97	Vanda Ribeiro	GRECAS	02-04-75	2	C. Port	Leiria	27-07	4.16,66-98
4.38,97	Sara Carvalho	ADERCUS	24-12-88	2		Luso	20-07	4.44,76-12
4.39,27	Elsa Gomes	SC Braga	27-01-96	2		Maia	26-06	4.40,96-11

4.39,36	i	Barbara Ferreira	Juv. Vidigalense	09-12-91	1s	CNCI-Ap	Pombal	27-01	4.32,55i-12
4.39,74		Elisabete Pereira Azevedo	ADERCUS	24-06-81	3		Luso	20-07	
4.40,11		Amélia Vitorino	Sporting CP	30-04-94	3		Lisboa - I	17-07	
4.40,16	i	Jessica Matos	SL Benfica	15-04-94	2s	CNCI-Ap	Pombal	27-01	
4.40,22	i	Sandra Protásio	AA Coimbra	05-07-89	6	C. Port	Pombal	16-02	4.40,96-11
4.41,23		Daniela Cunha	Maratona CP	30-04-90	2	CNU	Guimarães	12-05	4.17,71-11
4.41,50	i	Marta Martins	Juv. Vidigalense	15-01-92	3	CN23	Pombal	02-02	4.38,97-12
4.42,00		Susana Francisco	Sporting CP	10-05-91	4		Lisboa - I	17-07	4.39,92-12
4.42,17		Catarina Gonçalves	UD Varzea	11-09-93	4	CN23	Quarteira	29-06	4.33,91-11
4.42,46		Catarina Carvalho	GCA Donas	01-03-92	2	C. Beiras	Leiria	13-07	4.42,09-11
4.42,51	i	Andreia Jesus	ACR Sra. Desterro	06-03-85	3s	CNCI-Ap	Pombal	27-01	4.36,30-07
4.42,65		Diana Almeida	SL Benfica	08-09-94	4		Maia	26-06	
4.42,7		Ana Catarina Fernandes	SL Benfica	22-05-95	1		Viseu	14-06	4.48,14-11
4.42,85		Carla Mendes	SL Benfica	09-11-94	3	CNJ	Fátima	06-07	4.49,60-12
4.43,25		Sofia Teixeira	UD Varzea	26-02-97	1	CN jv	Guimarães	22-06	4.45,8-12
4.43,45	i	Sónia Catarina Lima	UD Varzea	10-05-90	7	C. Port	Pombal	16-02	4.32,25-12
4.43,60		Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	3	CNU	Guimarães	12-05	4.39,02-11
4.43,69	i	Cátia Santos Leitão	CO Oeiras	09-10-92	5	CN23	Pombal	02-02	4.48,67-11
4.44,33	i	Sónia Ferreira	UD Varzea	08-07-95	3	C. Norte	Braga	12-01	4.42,13-12
4.45,0		Tânia Silva	Liberdade FC	24-05-88	3	C. Norte	Guimarães	20-07	4.30,73i-09
4.45,53		Olga Pinto	CS Marítimo	31-05-75	5	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	4.30,31i-04
4.47,42	i	Joana Ferreira	ADR Mata	04-06-97	5	CNJ	Pombal	19-01	4.57,61-12
4.47,52		Daniela Sousa	ADR Água Pena	14-09-93	1		Ribeira Brava	18-05	
4.47,72		Helena Alves	UD Varzea	15-06-97	2	CN jv	Guimarães	22-06	4.56,7-12
4.48,10		Mónica Simões	ADERCUS	01-01-89	4		Luso	20-07	
4.48,12		Filipa Eutiquio	Juv. Vidigalense	22-03-96	3s	CNCI-Ap	Leiria	25-05	5.03,03-12
4.48,13		Ana Beatriz Fernandes	ACDR Arneirense	01-12-95	1		Lisboa - MP	20-04	2.17,53-12
4.48,54		Ana Raquel Pereira	NucleOeiras	01-10-98	3	CN jv	Guimarães	22-06	
4.48,73	i	Andreia Silva	Gira Sol RC	21-10-88	6	CNCI-1	Pombal	09-02	4.49,34i-12
4.48,96		Margarida Dionisio	CO Oeiras	87	6		Lisboa - I	17-07	
4.49,21		Ana Ribeiro	Ginásio Trofa	17-08-97	4	CN jv	Guimarães	22-06	5.01,01-12
4.49,97	i	Sueli Gomes	UD Varzea	31-10-94	3		Braga	28-12	4.47,96-11

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

4.44,20		Andreia Jesus	ACR Sra. Desterro	06-03-85	1s	CNCI-Ap	Leiria	25-05	4.36,30-07
4.48,39		Barbara Ferreira	Juv. Vidigalense	09-12-91	6		Maia	26-06	4.32,55i-12
4.44,04		Jessica Matos	SL Benfica	15-04-94	1s	CNCI-Ap	Leiria	25-05	
4.47,75		Joana Ferreira	ADR Mata	04-06-97	1		Fátima	15-06	4.57,61-12
4.39,64		Mariana Brás	Sporting CP	29-11-93	2		Lisboa - I	17-07	4.45,7-10
4.44,37		Sandra Protásio	AA Coimbra	05-07-89	5		Lisboa - I	17-07	4.40,96-11

Milha – 5.30,0

5.16,08	i	Catarina Carvalho	GCA Donas	01-03-92	1	A.Monteiro	Pombal	09-03	
5.17,34		Andreia Rodrigues	G. Trofa	14-06-96	1		Maia	15-12	
5.29,94		Ana Catarina Dias	NDC Odemira	12-06-94	1s		Beja	13-04	5.31,1-12

2 000 m – 7.00,0

6.46,61		Andreia Rodrigues	G. Trofa	14-06-96	1		Maia	24-11	6.47,59-11
6.48,42		Tânia Silva	Liberdade FC	24-05-88	2		Maia	24-11	6.57,89-11
6.49,14		Jessica Lopes	Liberdade FC	10-11-95	3		Maia	24-11	6.59,40-11
6.54,00		Ana Sofia Ribeiro	Maia AC	11-03-97	4		Maia	24-11	

3000 m – 9.50,0 - 11.00,0

8.52,48	i	Sara Moreira	Maratona CP	17-10-85	1		Eaubonne - FRA	07-02	8.42,69-10
8.55,24	i	Sara Moreira			1	C. Port	Pombal	17-02	
8.58,50	i	Sara Moreira			1	C. Euro	Gotemburgo - SWE	03-03	
9.01,00	i	Sara Moreira			1h	C. Euro	Gotemburgo - SWE	02-03	
9.05,87	i	Ercília Machado	Sporting CP	24-12-86	10	BAGP	Birmingham - GBR	16-02	9.11,99-11
9.10,86	i	Carla Salomé Rocha	Sporting CP	25-04-90	2	C. Port	Pombal	17-02	9.12,73i-12

9.13,7	Jessica Augusto	Individual-Br	08-11-81	1		Maia	15-05	8.41,53-07
9.19,55	Carla Salomé Rocha			4	ECCC	V. R. Sto. António	25-05	
9.21,66	i Carla Salomé Rocha			1	CNCI-1	Pombal	10-02	
9.21,8	Doroteia Peixoto	Sporting CP	07-04-83	2		Maia	15-05	9.24,39i-11
9.22,28	i Ercilia Machado			1s	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
9.25,44	Jessica Augusto			5	CE Eq	Dublin	22-06	
9.25,50	i Sara Catarina Ribeiro	Sporting CP	31-05-90	3	C. Port	Pombal	17-02	9.16,87i-12
9.35,97	i Ercilia Machado			8h	C. Euro	Gotemburgo - SWE	02-03	
9.38,41	Sara Catarina Ribeiro			1		Lisboa - MP	13-01	
9.43,86	i Andreia Santos	JOMA	17-05-85	2	CNCI-1	Pombal	10-02	9.42,15i-12
9.44,39	i Silvana Dias	UD Varzea	05-06-94	1	CNJ	Pombal	20-01	9.38,90-11
9.44,56	i Sónia Fernandes	SL Benfica	03-05-83	3	CNCI-1	Pombal	10-02	9.24,14-02
9.45,22	i Sónia Fernandes			1s	CNCI-Ap	Pombal	27-01	
9.46,08	Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	1s	CNCI-Ap	V. R. Sto. António	26-05	9.50,68-12
9.46,11	i Marta Martins	Juv. Vidigalense	15-01-92	4	CNCI-1	Pombal	10-02	9.50,01-11
9.47,49	i Marta Martins			1	CN23	Pombal	03-02	
9.48,85	i Marta Martins			2s	CNCI-Ap	Pombal	27-01	
9.50,13	i Ana Mafalda Ferreira	GD Estreito	22-04-88	4	C. Port	Pombal	17-02	9.28,68-12
9.51,57	i Susana Godinho	SL Benfica	05-07-92	5	C. Port	Pombal	17-02	9.40,71i-11
9.54,62	Clarisse Cruz	Sporting CP	09-07-78	1		Montereau - FRA	27-04	9.02,52-01
9.55,08	i Diana Almeida	SL Benfica	08-09-94	3	CN23	Pombal	03-02	9.57,04i-12
9.55,25	i Catarina Gonçalves	UD Varzea	11-09-93	4	CN23	Pombal	03-02	9.50,65-11
9.56,14	i Susana Francisco	Sporting CP	10-05-91	5	CN23	Pombal	03-02	10.05,25-12
9.56,59	i Sara Carvalho	ADERCUS	24-12-88	1	CNU	Pombal	23-02	10.54,56i-10
9.58,26	i Barbara Ferreira	Juv. Vidigalense	09-12-91	1		Braga	29-12	9.51,33i-12
10.00,25	i Cátia Santos Leitão	CO Oeiras	09-10-92	6	CN23	Pombal	03-02	10,07-06-11
10.01,73	Carla Martinho	ADERCUS	04-11-76	1		Luso	21-07	9.29,25i-07
10.03,16	Catarina Carvalho	GCA Donas	01-03-92	2		Lisboa - I	11-05	9.58,85i-11
10.04,56	i Sueli Gomes	UD Varzea	31-10-94	2	C. Norte	Braga	13-01	10.26,54i-12
10.04,66	Joana Nunes	ADERCUS	09-05-85	2		Luso	21-07	10.19,08-08
10.05,13	i Jessica Matos	SL Benfica	15-04-94	7	CN23	Pombal	03-02	10.31,78-10
10.05,23	i Vanda Ribeiro	GRECAS	02-04-75	5	CNCI-1	Pombal	10-02	9.22,80-98
10.05,87	i Patrícia Pereira	ACR Sra. Desterro	14-12-81	6	CNCI-1	Pombal	10-02	9.37,44-00
10.06,93	i Sónia Ferreira	UD Varzea	08-07-95	3	CNJ	Pombal	20-01	10.09,58-12
10.07,06	Andreia Rodrigues	G. Trofa	14-06-96	1	CN jv	Guimarães	23-06	10.29,15i-12
10.08,40	Elisabete Pereira Azevedo	ADERCUS	24-06-81	3		Luso	21-07	9.59,51-11
10.11,6	Eunice Tavares	ACR Sra. Desterro	06-09-85	3		Maia	15-05	10.22,61-07
10.13,40	Madalena Carriço	CS Marítimo	06-01-79	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	26-05	9.25,32i-06
10.18,34	Joana Ferreira	ADR Mata	04-06-97	2	CN jv	Guimarães	23-06	
10.18,42	i Daniela Sousa	ADR Água Pena	14-09-93	2	CNU	Pombal	23-02	10.43,33-12
10.20,54	i Joana Fernandes	Juv. Vidigalense	11-09-92	ex	C. Norte	Braga	13-01	10.28,46-12
10.20,70	Ana Catarina Fernandes	SL Benfica	22-05-95	1		Braga	23-03	10.51,82i-12
10.22,41	Diana S. Ribeiro	Dragões Vizela	19-01-96	3	CN jv	Guimarães	23-06	10.46,54-12
10.28,2	Maria Rosa Madureira	FC Penafiel	12-04-77	6		Maia	15-05	
10.29,44	i Maria Rosário Martins	Sporting CP	14-06-95	3		Pombal	24-02	10.21,68-11
10.30,52	i Andreia Silva	Gira Sol RC	21-10-88	4s	CNCI-Ap	Pombal	27-01	10.40,73i-12
10.31,49	i Jessica Lopes	Liberdade FC	10-11-95	3		Braga	29-12	10.28,71-12
10.32,83	i Ana Catarina Dias	NDC Odemira	12-06-94	ex		Pombal	03-03	10.48,2-12
10.33,54	Carla Mendes	SL Benfica	09-11-94	1		Lisboa - MP	28-04	10.55,78-12
10.35,47	i Inês Marques	GR Qt. Lomba	10-04-93	4		Pombal	24-02	10.45,74i-11
10.35,66	i Fátima Silva	CD Póvoa	06-05-70	1	CN Vet	Pombal	03-03	9.21,30i-95
10.36,62	i Ana Sofia Ribeiro	Maia AC	11-03-97	7	CNJ	Pombal	20-01	
10.37,91	Sofia Teixeira	UD Varzea	26-02-97	3		Braga	23-03	
10.38,98	Rita Lopes	SC Braga	18-03-94	2	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	10.26,59i-11
10.39,15	i Fátima Pinho	GRECAS	22-02-63	6s	CNCI-Ap	Pombal	27-01	10.38,12i-05
10.39,75	Lourdes Pereira	ACR Sra. Desterro	21-02-83	1		Braga	01-06	9.59,79-08
10.40,94	i Luísa Condeço	Juv. Vidigalense	26-03-96	8	CNJ	Pombal	20-01	10.20,91i-12
10.42,04	Sandra Oliveira	Dragões Vizela	22-10-96	4	CN jv	Guimarães	23-06	
10.42,54	Mónica Simões	ADERCUS	01-01-89	ex		Povo de Varzim	22-06	
10.42,70	i Silvíia Oliveira	EA Rosa Oliveira	30-03-96	9	CNJ	Pombal	20-01	10.58,51-12
10.45,14	Carla Santos	ADRE Palhaça	22-06-91	1		Luso	16-06	10.23,04-12
10.45,67	Mara Martinho	CRD Arrudense	28-08-94	7	CNJ	Fátima	07-07	

10.46,01	Catarina Alves	NucleOeiras	26-03-96	6	CN jv	Guimarães	23-06	10.50,36-12
10.47,90	i Ana Lopes	Esc. Movimento	21-03-91	3	CNU	Pombal	23-02	
10.48,36	i Rosa Oliveira	EA Rosa Oliveira	25-07-66	4	C. Norte	Braga	13-01	9.10,25-93
10.49,39	Margarida Dionisio	CO Oeiras	87	2		Lisboa - MP	28-04	10.40,2-11
10.50,97	Vanessa Silva	SL Benfica	10-10-97	7	CN jv	Guimarães	23-06	
10.52,34	Luisa Almeida Monteiro	CDR Arrudense	07-01-67	3		Lisboa - MP	28-04	9.52,98-91
10.53,03	Eduarda Vidigueira	Juv. Vidigalense	25-03-96	8	CN jv	Guimarães	23-06	11.15,03i-12
10.54,02	Marlene Lopes	Maia AC	16-02-83	2s	CNCI-Ap	Guimarães	26-05	
10.55,94	Raquel Cabaço	GD Diana	07-04-87	1		Vendas Novas	14-07	
10.56,03	Ana Teresa Lima	CA Mazarefes	18-09-96	1		Viana do Castelo	19-05	
10.57,66	i Solange Fernandes	CA Sal. Manique	31-07-91	8s	CNCI-Ap	Pombal	27-01	10.48,33-08
10.59,54	i Sara Augusto	CA Seia	24-02-96	12	CNJ	Pombal	20-01	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

10.55,69	Ana Catarina Dias	NDC Odemira	12-06-94	1	C. Alentejo	Vendas Novas	04-05	10.48,2-12
10.50,65	Ana Lopes	Esc. Movimento	21-03-91	ex		Luso	16-06	
10.05,20	Ana Mafalda Ferreira	GD Estreito	22-04-88	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	26-05	9.28,68-12
10.50,79	Ana Sofia Ribeiro	Maia AC	11-03-97	2		Maia	05-05	
10.00,23	Andreia Santos	JOMA	17-05-85	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	26-05	9.42,15i-12
10.40,10	Andreia Silva	Gira Sol RC	21-10-88	5s	CNCI-Ap	Leiria	26-05	10.40,73i-12
10.05,86	Barbara Ferreira	Juv. Vidigalense	09-12-91	1s	CNCI-Ap	Leiria	26-05	9.51,33i-12
10.04,23	Catarina Gonçalves	UD Varzea	11-09-93	3	CN23	Quarteira	30-06	9.50,65-11
10.24,76	Daniela Sousa	ADR Água Pena	14-09-93	3s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	26-05	10.43,33-12
9.58,43	Diana Almeida	SL Benfica	08-09-94	1	CNJ	Fátima	07-07	9.57,04i-12
10.53,63	Fátima Pinho	GRECAS	22-02-63	2		Aveiro	13-01	10.38,12i-05
10.44,53	Fátima Silva	CD Póvoa	06-05-70	1		Povo de Varzim	22-06	9.21,30i-95
10.38,7	Jessica Lopes	Liberdade FC	10-11-95	7		Maia	15-05	10.28,71-12
10.08,43	Jessica Matos	SL Benfica	15-04-94	4	CN23	Quarteira	30-06	10.31,78-10
10.49,74	Joana Fernandes	Juv. Vidigalense	11-09-92	9	CN23	Quarteira	30-06	10.28,46-12
10.42,94	Maria Rosário Martins	Sporting CP	14-06-95	6	CNJ	Fátima	07-07	10.21,68-11
10.16,76	Patrícia Pereira	ACR Sra. Desterro	14-12-81	6	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	9.37,44-00
9.57,76	Silvana Dias	UD Varzea	05-06-94	1	CN23	Quarteira	30-06	9.38,90-11
10.43,06	Silvia Oliveira	EA Rosa Oliveira	30-03-96	5	CN jv	Guimarães	23-06	10.58,51-12
9.52,58	Sónia Fernandes	SL Benfica	03-05-83	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	26-05	9.24,14-02
10.14,1	Sónia Ferreira	UD Varzea	08-07-95	4		Maia	15-05	10.09,58-12
10.39,57	Sueli Gomes	UD Varzea	31-10-94	5	CNJ	Fátima	07-07	10.26,54i-12
10.02,08	Susana Francisco	Sporting CP	10-05-91	1		Lisboa - I	11-05	10.05,25-12
10.03,12	Susana Godinho	SL Benfica	05-07-92	2	CN23	Quarteira	30-06	9.40,71i-11
10.14,09	Vanda Ribeiro	GRECAS	02-04-75	5	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	9.22,80-98

5000 m – 17.00,0 - 20.00,0

15.38,73	Jessica Augusto	Individual-Br	08-11-81	7		Naimette - Bel	10-07	14.37,07-10
16.06,54	Carla Salomé Rocha	Sporting CP	25-04-90	1	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	16.04,40-12
16.09,13	Carla Salomé Rocha			3	ECCC	V. R. Sto. António	26-05	
16.14,15	Carla Salomé Rocha			1	C. Port	Leiria	28-07	
16.15,36	Ana Dulce Felix	Maratona CP	23-10-82	3	CE Eq	Dublin	23-06	15.08,02-09
16.24,14	Carla Salomé Rocha			6	WUC	Kazan - RUS	11-07	
16.46,93	Catarina Gonçalves	UD Varzea	11-09-93	1		Povo de Varzim	12-06	
16.49,56	Sara Catarina Ribeiro	Sporting CP	31-05-90	1		Maia	26-06	16.16,57-11
16.53,87	Carla Martinho	ADERCUS	04-11-76	1		Luso	20-07	16.39,12-08
16.54,86	Marta Martins	Juv. Vidigalense	15-01-92	2	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	17.10,70-12
16.59,74	Sónia Catarina Lima	UD Varzea	10-05-90	2		Povo de Varzim	12-06	
16.59,84	Sónia Fernandes	SL Benfica	03-05-83	3	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	16.43,43-03
17.04,82	Andreia Santos	JOMA	17-05-85	4	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	17.18,2-12
17.08,95	Susana Godinho	SL Benfica	05-07-92	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	25-05	17.23,6-11
17.09,86	Joana Nunes	ADERCUS	09-05-85	2		Luso	20-07	17.13,2-12
17.22,4	Ana Mafalda Ferreira	GD Estreito	22-04-88	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	25-05	16.03,23-12
17.23,40	Madalena Carriço	CS Marítimo	06-01-79	1	CNCI-2	Lisboa - U	08-06	16.24,05-02
17.47,13	Sónia Ferreira	UD Varzea	08-07-95	3		Povo de Varzim	12-06	
17.50,03	Patrícia Pereira	ACR Sra. Desterro	14-12-81	5	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	16.35,40-00
17.51,44	Susana Francisco	Sporting CP	10-05-91	1		Lisboa - I	12-05	

18.05,56	Joana Fernandes	Juv. Vidigalense	11-09-92	1s	CNCI-Ap	Leiria	25-05	18.20,8-12
18.09,15	Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	1		Quarteira	15-06	17.57,34-12
18.09,43	Cátia Santos Leitão	CO Oeiras	09-10-92	1		Elvas	15-06	18.16,05-12
18.14,62	Ana Catarina Fernandes	SL Benfica	22-05-95	3		Maia	26-06	
18.15,19	Sueli Gomes	UD Varzea	31-10-94	4		Povoa de Varzim	12-06	
18.25,5	Daniela Sousa	ADR Água Pena	14-09-93	tp		Ribeira Brava	13-04	
18.31,17	Andreia Silva	Gira Sol RC	21-10-88	2	CNCI-2	Lisboa - U	08-06	18.50,95-12
18.32,08	Rita Lopes	SC Braga	18-03-94	3	CNCI-2	Lisboa - U	08-06	19.45,10-12
18.34,43	Carla Santos	ADRE Palhaça	22-06-91	4	CNCI-2	Lisboa - U	08-06	18.01,44-12
18.34,94	Anabela Delgado Tavares	GDJ Leião	11-12-78	ex		Sobreda	27-04	18.18,91-12
18.39,65	Barbara Ferreira	Juv. Vidigalense	09-12-91	1	C. Beiras	Leiria	14-07	17.28,9-12
18.39,78	Fátima Pinho	GRECAS	22-02-63	6	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	18.34,85-12
18.49,04	Luisa Monteiro	CDR Arrudense	07-01-67	1	CN Vet	Febres	22-09	
18.59,06	Marlene Lopes	Maia AC	16-02-83	5	CNCI-2	Lisboa - U	08-06	
19.10,77	Goreti Silva	GCA Donas	19-04-83	7	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	
19.10,9	Joana Soares	ACD Jardim Serra	08-09-93	tp		Ribeira Brava	13-04	19.57,44-11
19.12,32	Joana Costa	SC Braga	12-05-88	1s	CNCI-Ap	Guimarães	25-05	
19.14,02	Vera Fernandes	AA Belavista	85	2		Quarteira	15-06	
19.14,1	Cristina Nascimento	CA Funchal	23-10-79	tp		Ribeira Brava	13-04	
19.49,06	Cátia Costa	Maia AC	04-09-89	5		Povoa de Varzim	12-06	

10.000 m – 45.00,0

31.52,55	Jessica Augusto	Individual-Br	08-11-81	11		Ostrava	27-06	31.19,16-10
32.36,73	Ana Dulce Félix	Maratona CP	23-10-82	13	C. Mundo	Moscovo - RUS	11-08	31.33,42-11
32.40,03	Carla Salomé Rocha	Sporting CP	25-04-90	1	T. Iberico	Mataró - ESP	06-04	32.40,86-12
33.44,27	Carla Salomé Rocha			6	WUC	Kazan - RUS	07-07	
34.00,30	Sara Catarina Ribeiro	Sporting CP	31-05-90	8	T. Europa	Pravets - BUL	08-06	34.10,39-11
34.11,63	Daniela Cunha	Maratona CP	30-04-90	10	T. Iberico	Mataró - ESP	06-04	
34.17,64	Marta Martins	Juv. Vidigalense	15-01-92	12	T. Iberico	Mataró - ESP	06-04	
35.17,70	Ana Dulce Félix			1	C. Port	Febres	11-05	
35.19,60	Daniela Cunha			2	C. Port	Febres	11-05	
35.29,97	Catarina Gonçalves	UD Varzea	11-09-93	13	T. Iberico	Mataró - ESP	06-04	
35.30,12	Ana Mafalda Ferreira	GD Estreito	22-04-88	14	T. Iberico	Mataró - ESP	06-04	33.36,08-12
35.40,82	Susana Godinho	SL Benfica	05-07-92	3	C. Port	Febres	11-05	36.47,56-10
35.42,77	Catarina Gonçalves			4	C. Port	Febres	11-05	
36.07,27	Marta Martins			13	CE U23	Tampere - Fin	12-07	
36.24,71	Cátia Santos Leitão	CO Oeiras	09-10-92	19	T. Iberico	Mataró - ESP	06-04	
37.14,95	Joana Fernandes	Juv. Vidigalense	11-09-92	5	C. Port	Febres	11-05	
38.02,57	Rosa Soares	UD Varzea	18-12-89	1		Maia	16-03	
38.49,43	Daniela Sousa	ADR Água Pena	14-09-93	1		Ribeira Brava	13-04	43.24,13-11
39.00,39	Cristina Nascimento	CA Funchal	23-10-79	2		Ribeira Brava	13-04	39.24,02-11
39.10,03	Fátima Pinho	GRECAS	22-02-63	1		Luso	06-04	37.32,74-04
39.21,22	Vera Fernandes	AA Belavista	85	1		Faro	14-05	
39.22,83	Edna Neves	GRECAS	29-01-83	2		Luso	06-04	40.22,48-11
39.41,31	Fátima Pinho			6	C. Port	Febres	11-05	
39.44,04	Liliana Bastos	CD Campinho	24-05-95	3		Luso	06-04	
40.01,90	Joana Soares	ACD Jardim Serra	08-09-93	3		Ribeira Brava	13-04	
40.46,38	Liliana Bastos			7	C. Port	Febres	11-05	
41.22,43	Lurdes Monteiro	CP Mangualde	02-02-67	1	CN Vet	Febres	22-09	
42.03,08	Patrícia Monteiro	GJP Bemposta	14-01-89	4		Luso	06-04	40.48,67-09
42.48,29	Lidia Santos Pereira	CP Mangualde	07-04-67	2	CN Vet	Febres	22-09	
43.12,49	Alexandra Oliveira	UD Zona Alta	18-10-93	8	C. Port	Febres	11-05	
43.37,06	Sara Teixeira	ADR Água Pena	17-03-88	4		Ribeira Brava	13-04	
44.27,60	Helena Mourão	GDC Castelo Paiva	60	5		Luso	06-04	
44.31,54	Ana Azevedo	CA Funchal	23-06-78	5		Ribeira Brava	13-04	43.42,71-12
44.54,10	Maria Graça Leite	ACREF Amizade	09-09-59	6		Luso	06-04	

Maratona – 3:30.00

2.26,51	Marisa Barros	SL Benfica	25-02-80	3		Yokohama	18-11	2.25,04-11
2.30,05	Ana Dulce Felix	Maratona CP	23-10-82	9		Boston - USA	15-04	2.26,30-11
2.45,44	Anabela Delgado Tavares	GDJ Leião	11-12-78	1	Seaside	Lisboa	09-12	2.50,19-11

2.54,41	Lidia Santos Pereira	CP Mangualde	07-04-67	8		Sevilha	24-02	2.58,41-11
2.55,03	Rute Martins	CAF Zezere		2	Seaside	Lisboa	09-12	
2.58,14	Lidia Santos Pereira			4	Seaside	Lisboa	09-12	
2.58,55	Rosa Madureira	FC Penafiel	12-04-77	5	Seaside	Lisboa	09-12	
3.05,29	Vera Fernandes	AA Bela Vista		6	Seaside	Lisboa	09-12	
3.06,50	Lidia Santos Pereira			6		Porto	28-10	
3.07,16	Marlene Lopes	Maia AC	16-02-83	3		Corunha	21-04	
3.08,28	Ana Margarida Duarte	CCD Alvitejo		17		Sevilha	24-02	
3.08,49	Helena Lobo	NA Taipas	04-10-68	8		Porto	28-10	3.12,58-11
3.13,19	Cristina Ponte	CS Marítimo	24-12-72	23		Sevilha	24-02	3.03,54-06
3.14,32	Conceição Grare	Porto Runners	19-07-53	9		Madrid	28-04	3.09,16-11
3.18,26	Isabel Moleiro	SS CGD		30		Sevilha	24-02	
3.18,41	Veronica Correia	Individual	86	11	Seaside	Lisboa	09-12	3.15,22-08
3.20,35	Amélia Costa	CCD Alto Moinho	05-06-66	9		Porto	28-10	
3.21,08	Janine Coelho	Porto Runners	12-04-81	10		Porto	28-10	3.28,32-08
3.21,18	Lucinda Sousa	UNICER	01-11-71	11		Porto	28-10	
3.21,37	Ana Correia	Individual		16	Seaside	Lisboa	09-12	
3.24,20	Ester Alves	Porto Runners	22-07-81	12		Porto	28-10	3.15,46-11
3.28,18	Margarida Pinto	Porto Runners	05-07-67	13		Porto	28-10	2.54,50-96
3.29,20	Aldina Rodrigues	Porto Runners	23-04-73	14		Porto	28-10	
3.29,23	Susana Sousa	Refrige	22-08-82	15		Porto	28-10	

3000 Obs / St - 11.00,00 - 13.00,00

9.52,66	Clarisse Cruz	Sporting CP	09-07-78	1ex	C Fra	Paris	12-07	9.30,06-12
9.54,21	Clarisse Cruz			3	ECCC	V. R. Sto. António	25-05	
9.54,36	Carla Salomé Rocha	Sporting CP	25-04-90	1	Ibero	Huelva - ESP	12-06	9.51,91-12
9.55,57	Clarisse Cruz			4	CE Eq	Dublin	22-06	
10.01,41	Carla Salomé Rocha			1	C. Port	Leiria	27-07	
10.09,95	Carla Salomé Rocha			1	CNU	Guimarães	12-05	
10.11,85	Clarisse Cruz			1	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	
10.24,47	Clarisse Cruz			8	Diamond	Monaco	19-07	
10.28,04	Diana Almeida	SL Benfica	08-09-94	7h	CE Jr	Rieti - ITA	18-07	10.48,37-12
10.33,33	Jessica Matos	SL Benfica	15-04-94	2	C. Port	Leiria	27-07	11.24,22-12
10.34,68	Elisabete Pereira Azevedo	ADERCUS	24-06-81	3	C. Port	Leiria	27-07	10.55,04-11
10.37,05	Catarina Carvalho	GCA Donas	01-03-92	4	C. Port	Leiria	27-07	10.32,69-11
10.37,36	Catarina Carvalho			2	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	
10.37,61	Diana Almeida			3	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	
10.37,92	Diana Almeida			1	CN23	Quarteira	29-06	
10.40,20	Jessica Matos			2	CN23	Quarteira	29-06	
10.44,43	Diana Almeida			1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	25-05	
10.44,94	Elisabete Pereira Azevedo			1	C. Beiras	Leiria	13-07	
10.45,07	Jessica Matos			8h	CE Jr	Rieti - ITA	18-07	
10.55,52	Catarina Carvalho			1s	CNCI-Ap	Leiria	25-05	
10.58,72	Catarina Carvalho			4		Caceres	19-06	
11.10,21	Joana Soares	ACD Jardim Serra	08-09-93	1		Ribeira Brava	12-07	11.40,56-12
11.10,95	Vanda Ribeiro	GRECAS	02-04-75	4	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	11.03,80-04
11.13,29	Barbara Ferreira	Juv. Vidigalense	09-12-91	1		Leiria	15-06	10.59,30-11
11.19,75	Daniela Sousa	ADR Água Pena	14-09-93	1		Ribeira Brava	15-06	11.14,75-12
11.22,21	Maria Rosário Martins	Sporting CP	14-06-95	5	CN23	Quarteira	29-06	
11.25,64	Eunice Tavares	ACR Sra. Desterro	06-09-85	3s	CNCI-Ap	Leiria	25-05	11.17,26-04
11.30,19	Andreia Silva	Gira Sol RC	21-10-88	2	CNCI-2	Lisboa - U	08-06	11.35,65-12
11.36,59	Inês Marques	GR Qt. Lomba	10-04-93	6	C. Port	Leiria	27-07	11.51,07-11
11.44,25	Joana Fernandes	Juv. Vidigalense	11-09-92	7	CN23	Quarteira	29-06	11.31,10-12
11.53,92	Amélia Vitorino	Sporting CP	30-04-94	1		Lisboa - MP	15-06	12.23,95-12
11.59,20	Carina Pinho	GRECAS	15-12-86	7	C. Port	Leiria	27-07	11.45,99-12
11.59,60	Carla Mendes	SL Benfica	09-11-94	2		Lisboa - MP	15-06	
12.03,43	Milene Santos	NDA Pombal	29-08-92	4		Leiria	15-06	12.40,82-12
12.11,33	Cátia Guerreiro	CO Pechão	12-04-86	1s	CNCI-Ap	V. R. Sto. António	25-05	12.14,08-12
12.11,96	Ana Carolina Oliveira	Juv. Vidigalense	24-10-95	5		Leiria	15-06	12.39,31-12
12.34,72	Andreia Mendes	GD Diana	15-09-95	1		Vendas Novas	13-07	
12.43,18	Catarina Marques	SUO Vais	06-06-91	5	C. Beiras	Leiria	13-07	12.56,70-09

12.47,28	Sofia Gonçalves	Maia AC	07-12-93	4	CNCI-2	Lisboa - U	08-06	
12.52,10	Soraia Inácio	AA Belavista	94	2		Quarteira	16-06	
12.53,93	Diana Aguiar	SL Benfica	02-09-94	4	CNJ	Fátima	06-07	12.45,33-12
12.58,76	Sónia Marques	GR Qt. Lomba	12-02-92	1		Setubal	13-07	12.22,87-11

100 m B – 15,00 - 17,00

13,29	0,5	Eva Vital	SL Benfica	08-07-92	1h	C. Port	Leiria	28-07	13,47-12
13,44	1,3	Eva Vital			1	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
13,44	1,9	Eva Vital			1		Lisboa - U	23-07	
13,49	1,7	Eva Vital			1h		Lisboa - I	02-06	
13,50	1,7	Eva Vital			1		Lisboa - I	02-06	
13,52	-0,7	Eva Vital			1	C. Port	Leiria	28-07	
13,55	0,1	Eva Vital			6h	CE U23	Tampere - Fin	13-07	
13,69	1,0	Eva Vital			1	Caja Duero	Salamanca	12-06	
13,69	0,9	Eva Vital			1		Leiria	15-06	
13,76	-2,6	Eva Vital			1	CNJ	Quarteira	30-06	
13,83	0,8	Vera Fernandes	SL Benfica	24-02-94	3h	CE Jr	Rieti - ITA	19-07	14,11-12
13,84	0,8	Andreia Felisberto	Sporting CP	22-06-86	1h		Lisboa - I	12-05	13,42-12
13,88	1,7	Andreia Felisberto			2h		Lisboa - I	02-06	
13,90	0,9	Andreia Felisberto			1s		Lisboa - I	17-07	
13,91	1,5	Eva Vital			1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	26-05	
13,92	-3,0	Andreia Felisberto			3	ECCC	V. R. Sto. António	26-05	
13,92	1,3	Andreia Felisberto			2	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
13,95	1,9	Andreia Felisberto			2		Lisboa - U	23-07	
13,96	0,9	Vera Fernandes			1	CNJ	Fátima	07-07	
13,97	0,9	Andreia Felisberto			2		Leiria	15-06	
13,99	1,0	Andreia Felisberto			5h		Lanpilahti - FIN	21-07	
14,00	-0,7	Andreia Felisberto			2	C. Port	Leiria	28-07	
14,05	1,7	Vera Fernandes			1		Castelo de Vide	13-07	
14,07	1,5	Mónica Lopes	Sporting CP	18-01-86	1h		Lisboa - I	12-05	13,31-11
14,08	-0,8	Vera Fernandes			7mf	CE Jr	Rieti - ITA	19-07	
14,10	0,9	Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP	26-12-89	2s	Lisboa - I	17-07	14,40-10
14,13	1,7	Vera Fernandes			2		Lisboa - I	02-06	
14,14	-0,4	Andreia Felisberto			1h	C. Port	Leiria	28-07	
14,20	1,3	Witiney Barata	JOMA	31-01-88	3	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	14,01-12
14,20	0,9	Susana Estriga	JOMA	16-07-75	3s		Lisboa - I	17-07	14,48-07
14,26	-0,7	Vera Fernandes			3	C. Port	Leiria	28-07	
14,31	0,9	Lecabela Quaresma			3		Leiria	15-06	
14,32	-2,5	Andreia Felisberto			1		Quarteira	01-05	
14,33	1,7	Vera Fernandes			3h		Lisboa - I	02-06	
14,35	0,5	Vera Fernandes			2h	C. Port	Leiria	28-07	
14,36	1,2	Rafaela Vitorino	SL Benfica	18-08-95	Hep	CE Jr	Rieti - ITA	18-07	14,83-12
14,39	-1,3	Lecabela Quaresma			4		Villeneuve d'Ascq	19-05	
14,43	0,8	Witiney Barata			2h		Lisboa - I	12-05	
14,44	0,9	Larissa Vieira	Sporting CP	14-11-95	2	CNJ	Fátima	07-07	14,48-12
14,46	0,9	Ludmila Nascimento	Sporting CP	01-11-96	3	CNJ	Fátima	07-07	14,96w-12
14,51	-2,6	Vera Fernandes			2	CNJ	Quarteira	30-06	
14,59	0,9	Larissa Vieira			4		Leiria	15-06	
14,61	0,6	Rafaela Vitorino			Hep	C. Port	Leiria	27-07	
14,63	1,9	Susana Estriga			3		Lisboa - U	23-07	
14,64	0,9	Rafaela Vitorino			4	CNJ	Fátima	07-07	
14,65	0,8	Ludmila Nascimento			3h		Lisboa - I	12-05	
14,67	-1,0	Lecabela Quaresma			1h		Lisboa - I	02-06	
14,67	1,2	Rafaela Vitorino			Hep	T. Europa	Ribeira Brava	29-06	
14,70	0,8	Olimpia Barbosa	Sporting CP	STP	28-02-95	4h	Lisboa - I	12-05	14,69-12
14,70	-2,0	Vera Fernandes			1h	CNJ	Fátima	07-07	
14,70	1,0	Valdenia Carvalho	GR Qt. Lomba	06-07-93	1s		Lisboa - I	17-07	15,28-12
14,70	0,9	Larissa Vieira			4s		Lisboa - I	17-07	
14,71	1,5	Vera Fernandes			2h		Lisboa - I	12-05	
14,71	0,0	Witiney Barata			ex		Luso	21-07	
14,71	0,5	Olimpia Barbosa			3h	C. Port	Leiria	28-07	

14,72	1,9	Ludmila Nascimento			4		Lisboa - U	23-07	
14,72	-0,4	Lecabela Quaresma			2h	C. Port	Leiria	28-07	
14,73	1,7	Larissa Vieira			3		Lisboa - I	02-06	
14,74	-0,7	Olimpia Barbosa			ex	C. Port	Leiria	28-07	
14,76	0,5	Vera Fernandes			2	ECCC Jr	Leiria	21-09	
14,80	0,9	Olimpia Barbosa			5s		Lisboa - I	17-07	
14,84	-2,5	Lecabela Quaresma			1		Setubal	13-07	
14,85	-0,4	Susana Estriga			3h	C. Port	Leiria	28-07	
14,87	0,6	Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC	11-11-89	Hep	C. Port	Leiria	27-07	15,40-12
14,88	-1,0	Olimpia Barbosa			2s		Lisboa - I	02-06	
14,90	-0,7	Larissa Vieira			4	C. Port	Leiria	28-07	
14,91	1,5	Lecabela Quaresma			2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	26-05	
14,92	1,7	Larissa Vieira			4h		Lisboa - I	02-06	
14,93	1,9	Cláudia Rodrigues			Hep	T. Europa	Ribeira Brava	29-06	
14,96	-0,4	Larissa Vieira			4h	C. Port	Leiria	28-07	
15,00	1,0	Raquel Lourenço	CP Corroios	11-10-96	2s		Lisboa - I	17-07	15,45-12
15,05	0,6	Ana Margarida Oliveira	GA Fátima	18-07-95	Hep	C. Port	Leiria	27-07	15,72w-11
15,06	1,4	Cristiana Cunha	GDA Donas	17-07-91	1ex		Luso	15-06	14,61-10
15,36	0,5	Teresa Mestre	GD Diana	18-07-92	5h	C. Port	Leiria	28-07	15,84-12
15,62	1,3	Evelise Veiga	Juv. Vidigalense	03-03-96	5	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	15,55-12
15,90	1,0	Sandra Moreira	Sporting CP	19-02-93	3s		Lisboa - I	17-07	15,50-11
16,01	1,8	Inês Dias	Maia AC	06-11-97	2		Maia	26-06	
16,11	0,0	Fernanda Borba	CDE Arrifes	02-03-81	1		Ponta Delgada	04-07	14,12-01
16,14	1,4	Mariana Conde	ES Julio Dinis	01-04-97	1s		Luso	16-06	
16,17	1,4	Ana Rita Marques	GRECAS	13-07-96	2s		Luso	16-06	
16,21	0,6	Daniela Ferreira	Juv. Vidigalense	22-06-89	Hep	C. Port	Leiria	27-07	16,68-09
16,22	0,9	Beatriz Ferreira	ARCB Valongo	18-10-96	6	CNJ	Fátima	07-07	16,49-12
16,26	0,4	Diana Morgado	AC Vermoil	16-11-89	1		Pombal	30-06	16,86w-09
16,45	-0,1	Sofia Melo	CDE Arrifes	20-01-92	1		Ponta Delgada	20-06	16,49-08
16,56	1,3	Stephanie Simões	GRECAS	08-10-94	6	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	15,76-11
16,66	1,2	Sara Silva	EC+S Lavra	03-01-94	1s	CNCI-Ap	Guimarães	26-05	16,92-12
16,68	1,4	Ana Rita Pedreiras	Gira Sol RC	27-01-93	1s		Luso	16-06	15,93-11
16,86	0,9	Raquel Valente	EC+S Lavra	21-10-96	2	C. Norte	Guimarães	21-07	
16,94	-0,4	Sofia Santos	ACD Jardim Serra	02-06-94	6h	C. Port	Leiria	28-07	15,95-12

Sem medição de vento

14,60		Lecabela Quaresma			1		Rennes - FRA	05-05	
-------	--	-------------------	--	--	---	--	--------------	-------	--

Com vento anti regulamentar

13,76	2,4	Mónica Lopes	Sporting CP	18-01-86	1		Lisboa - I	12-05	13,31-11
14,35	2,6	Larissa Vieira	Sporting CP	14-11-95	ex		Fátima	16-06	14,48-12
14,60	2,3	Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC	11-11-89	1		Povoa de Varzim	22-06	15,40-12
14,60	2,1	Jessica Barreira	Sporting CP	29-01-97	2		Lisboa - MP	15-06	
15,37	2,1	Anabela Neto	Sporting CP	25-03-91	Hep		Febres	20-04	15,57-12
15,56	2,8	Stenia Betuncal	CAS Manique	25-11-92	2	CNCI-3	Abrantes	09-06	14,25-10
15,75	2,1	Joana Costa	SL Benfica	10-11-95	4		Lisboa - MP	15-06	
15,90	2,3	Ana Patrícia Monteiro	Esc. Movimento	22-06-89	2		Povoa de Varzim	22-06	15,57-07
15,94	3,6	Inês Dias	Maia AC	06-11-97	2	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	
16,21	2,6	Sofia Santos	ACD Jardim Serra	02-06-94	1		Ribeira Brava	13-07	15,95-12
16,24	2,1	Ana Rita Pedreiras	Gira Sol RC	27-01-93	Hep		Febres	20-04	15,93-11

400 m B/H – 63,00 – 70,00

58,18		Vera Barbosa	Sporting CP	13-01-89	1	C. Port	Leiria	28-07	55,22-12
59,55		Vera Barbosa			ex	C. Beiras	Leiria	14-07	
59,58		Nádia Gaspar	SL Benfica	07-10-90	1	Caja Duero	Salamanca	12-06	62,35-12
59,77		Andreia Crespo	NDC Gouveia	16-10-93	3s		Geneva - SUI	01-06	61,26-12
59,78		Nádia Gaspar			1	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
60,04		Nádia Gaspar			1		Lisboa - I	18-05	
60,41		Nádia Gaspar			1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	26-05	
60,52		Nádia Gaspar			2	C. Port	Leiria	28-07	
60,56		Nádia Gaspar			1		Lisboa - I	12-05	

60,81		Andreia Crespo			6	Ibero	Huelva - ESP	12-06	
60,97	Carolina Duarte		Sporting CP	08-01-90	2		Lisboa - I	18-05	64,01-10
61,11		Andreia Crespo			3		Lisboa - I	18-05	
61,15	Leslie Delgado		Grã Bretanha	25-06-89	6		Gainsville - GBR	20-04	59,13-12
61,19	Neuza Reis		SL Benfica	19-01-95	1	CNJ	Fátima	07-07	62,43-12
61,33		Leslie Delgado			3s		Abingdon - GBR	21-07	
61,47		Leslie Delgado			4		Watford - GBR	23-06	
61,51		Carolina Duarte			2	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
61,66		Andreia Crespo			6h	CE U23	Tampere - Fin	12-07	
61,69		Nádia Gaspar			8	CE Eq	Dublin	22-06	
61,82		Carolina Duarte			8	ECCC	V. R. Sto. António	25-05	
62,04		Neuza Reis			3	Caja Duero	Salamanca	12-06	
62,05	Susana Estriga		JOMA	16-07-75	3	C. Port	Leiria	28-07	61,18-06
62,27		Leslie Delgado			3		Bedford - GBR	25-08	
62,36	Sara Martins		Juv. Vidigalense	13-11-91	4	C. Port	Leiria	28-07	63,90-12
62,43		Carolina Duarte			2		Lisboa - I	12-05	
62,43		Andreia Crespo			1	CN23	Quarteira	30-06	
62,43	Graciela Martins		GR Qt. Lomba	GBS 05-04-87	ex	C. Port	Leiria	28-07	66,20-09
62,44		Neuza Reis			2	CN23	Quarteira	30-06	
62,58		Neuza Reis			1		Lisboa - MP	16-06	
62,65		Susana Estriga			3	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
62,71		Graciela Martins			1	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	
62,72		Leslie Delgado			6		Genebra - SUI	01-06	
62,79	Rafaela Vitorino		SL Benfica	18-08-95	2		Lisboa - MP	16-06	60,84-12
62,82		Leslie Delgado			3h		Watford - GBR	22-06	
62,86		Neuza Reis			4		Lisboa - I	18-05	
62,92		Leslie Delgado			3rB		Loughsborough-GBR	23-07	
62,95		Sara Martins			3	CN23	Quarteira	30-06	
63,46	Cristiana Cunha		GDA Donas	17-07-91	2s	C. Beiras	Leiria	14-07	62,08-10
64,26	Tânia Freitas		GD Estreito	17-06-80	5	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	59,47-00
64,36	Vera Lima		ADRE Palhaça	08-12-89	5	C. Port	Leiria	28-07	69,27-12
66,14	Milca Francisco		SL Benfica	ANG 14-06-96	4		Lisboa - I	12-05	69,46-12
66,28	Evelise Veiga		Juv. Vidigalense	03-03-96	2	CNJ	Fátima	07-07	66,26-12
66,66	Cláudia Oliveira		GRECAS	24-04-95	3	CNJ	Fátima	07-07	65,62-12
66,72	Joana Soares		ACD Jardim Serra	08-09-93	2	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	66,30-12
66,87	Tânia Caires		CS Marítimo	03-12-87	3	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	62,78-09
66,93	Ana Raquel Valente		EC+S Lavra	21-10-96	2	C. Norte	Guimarães	20-07	
67,30	Stephanie Simões		GRECAS	08-10-94	1s	C. Beiras	Leiria	14-07	71,64-12
67,59	Beatriz Ferreira		ARCB Valongo	18-10-96	2s	C. Beiras	Leiria	14-07	
68,08	Isabel Areias		Gira Sol RC	27-01-85	4	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	62,70-05
68,28	Ana Patricia Ricardo		Maia AC	04-02-96	3	C. Norte	Guimarães	20-07	
69,00	Maria Rosário Silva		NAR Messejana	30-09-96	1		Elvas	15-06	
69,89	Inês Bento		CP Pontevel	15-08-94	1		Fátima	13-07	
69,97	Ana Abreu		GRECAS	13-06-88	5	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	66,62-06
70,00	Carina Rodrigues		CO Pechão	02-04-94	1s	CNCI-Ap	V. R. Sto. António	26-05	71,7-12

Altura / High Jump – 1,65 - 1,50

1,83	Liliana Viana		SL Benfica	24-08-85	1	C. Port	Leiria	27-07	1,82-11/12	
1,78		Liliana Viana			1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	25-05		
1,77	i	Marisa Anselmo		Sporting CP	06-09-87	1ex	C. Norte	Braga	13-01	1,84-06
1,77		Marisa Anselmo			1		Braga	01-06		
1,77	Rafaela Vitorino		SL Benfica	18-08-95	Hep		Rieti - ITA	18-07	1,69-12	
1,75	i	Marisa Anselmo			1	CNCI-1	Pombal	09-02		
1,75	i	Marisa Anselmo			1	C. Port	Pombal	16-02		
1,75	Ana Margarida Oliveira		GA Fátima	18-07-95	Hep	T. Europa	Ribeira Brava	29-06	1,71i-12	
1,74	i	Anabela Neto		Sporting CP	25-03-91	1	Braga	19-01	1,77-12	
1,74	i	Ana Monjane		Sporting CP	13-05-93	1	CN23	Pombal	02-02	1,78-12
1,74	i	Marisa Anselmo			1	CNU	Pombal	23-02		
1,74		Ana Margarida Oliveira			Hep	C. Nac	Lisboa - U	18-05		
1,74		Liliana Viana			1	CNCI-1	Lisboa - U	08-06		
1,74		Anabela Neto			2	C. Port	Leiria	27-07		

1,73	i	Ana Margarida Oliveira			Pen	C. Port	Pombal	17-02	
1,72	i	Ana Margarida Oliveira			1	CNJ	Pombal	19-01	
1,72	i	Anabela Neto			2	CN23	Pombal	02-02	
1,72	i	Ana Margarida Oliveira			3	CN23	Pombal	02-02	
1,72	i	Ana Monjane			2	C. Port	Pombal	16-02	
1,72	i	Anabela Neto			3	C. Port	Pombal	16-02	
1,72		Ana Margarida Oliveira			Hep		Fátima	27-04	
1,72		Marisa Anselmo			1		Leiria	15-06	
1,72	Cláudia Rodrigues		Gira Sol RC	11-11-89	2		Leiria	15-06	1,77-12
1,72		Ana Monjane			1	CN23	Quarteira	29-06	
1,72		Rafaela Vitorino			Hep	T. Europa	Ribeira Brava	29-06	
1,71	i	Anabela Neto			1	Taça FPA	Jamor	06-01	
1,71	i	Ana Monjane			2		Braga	19-01	
1,71	i	Marisa Anselmo			1s	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
1,71		Anabela Neto			Hep		Febres	20-04	
1,71		Cláudia Rodrigues			2		Braga	01-06	
1,71		Marisa Anselmo			2	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	
1,71	Jennifer Gomes		GCA Donas	21-03-95	1		Braga	10-07	1,64-12
1,71		Ana Monjane			2		Braga	10-07	
1,71		Cláudia Rodrigues			3		Braga	10-07	
1,71		Cláudia Rodrigues			Hep	C. Port	Leiria	27-07	
1,70	i	Anabela Neto			Pen		Pombal	22-12	
1,70		Ana Monjane			1	CNU	Guimarães	12-05	
1,70		Marisa Anselmo			7	ECCC	V. R. Sto. António	26-05	
1,70		Ana Margarida Oliveira			1		Fátima	15-06	
1,70		Liliana Viana			10	CE Eq	Dublin	23-06	
1,70		Ana Margarida Oliveira			1	CNJ	Fátima	06-07	
1,70		Ana Margarida Oliveira			1		Fátima	14-07	
1,70		Anabela Neto			1ex		Luso	20-07	
1,69	i	Ana Margarida Oliveira			1		Pombal	12-01	
1,69	i	Ana Monjane			2ex	C. Norte	Braga	13-01	
1,69	i	Rafaela Vitorino			2	CNCI-1	Pombal	09-02	
1,69		Rafaela Vitorino			Hep		Fátima	27-04	
1,69		Ana Monjane			1		Povo de Varzim	12-06	
1,69		Cláudia Rodrigues			2		Povo de Varzim	12-06	
1,69		Ana Monjane			1		Maia	26-06	
1,69		Cláudia Rodrigues			Hep	T. Europa	Ribeira Brava	29-06	
1,68		Cláudia Rodrigues			1		Lourosa	25-04	
1,68		Anabela Neto			ex		Braga	18-05	
1,68		Cláudia Rodrigues			Hep		Lisboa - U	18-05	
1,68		Rafaela Vitorino			Hep	C. Nac	Lisboa - U	18-05	
1,68		Jennifer Gomes			3		Braga	01-06	
1,68		Anabela Neto			4		Braga	10-07	
1,68		Ana Margarida Oliveira			Hep	C. Port	Leiria	27-07	
1,67	Joana Vitorino		CAS Manique	30-05-92	1		Lisboa - I	11-05	1,61-09
1,67	Nádia Sena		SL Benfica	06-09-95	2		Lisboa - I	11-05	1,60-12
1,66		Anabela Neto			1		Maia	15-05	
1,66		Jennifer Gomes			3		Povo de Varzim	12-06	
1,66		Jennifer Gomes			3		Leiria	15-06	
1,66	Carolina Pandeirada		GRECAS	21-10-93	2	CN23	Quarteira	29-06	1,64-12
1,65	i	Ana Monjane			1		Braga	30-12	
1,65	i	Carolina Pandeirada			1s	CNCI-Ap	Pombal	27-01	
1,65	Jessica Barreira		Sporting CP	29-01-97	Hep		Lisboa - MP	06-04	1,62-12
1,65		Jennifer Gomes			1		Lourosa	25-04	
1,65		Ana Monjane			1		Braga	04-05	
1,65		Jessica Barreira			1		Lisboa - MP	04-05	
1,65		Nádia Sena			1		Lisboa - I	18-05	
1,65		Ana Monjane			ex		Braga	18-05	
1,65		Cláudia Rodrigues			1	CNCI-2	Lisboa - U	08-06	
1,65		Cláudia Rodrigues			ex		Povo de Varzim	22-06	
1,65		Jennifer Gomes			ex		Povo de Varzim	22-06	
1,65		Cláudia Rodrigues			1		Guarda	20-07	

1,65	Valeriya Semenikhina	SL Benfica		19-05-99	1		Lisboa - MP	26-04	1,61-12
1,64	Magali Gomes	SL Benfica		29-12-91	1		Lisboa - MP	22-12	1,71i-11
1,64	Catarina Queirós	EC+S Lavra		23-01-98	1s	OJ	Fátima	01-06	1,53-12
1,63	Ana Sofia Silva	Maia AC		31-05-96	1s		Povoia de Varzim	13-04	1,66-11
1,62	Khristina Resler	SL Benfica		30-06-96	1		Lisboa - MP	20-04	1,60-12
1,61	Carmen Nascimento	Sporting CP		21-12-89	5		Lisboa - I	11-05	1,55-11/12
1,61	Beatriz Domingues	CA Mar. Grande		27-07-98	3s	OJ	Fátima	01-06	1,52-12
1,60	Sandra Helena Tavares	França		29-05-82	1		Tremblay - FRA	18-05	1,78-00
1,60	Catarina Costa	CD Quarteira		03-08-89	1s	CNCI-Ap	V. R. Sto. António	25-05	1,76i-10
1,59	i Daniela Ferreira	Juv. Vidigalense		22-06-89	4s	CNCI-Ap	Pombal	27-01	1,60-11
1,58	Vitória Monteiro	AA Pinhalnovense		24-05-99	4	CN jv	Guimarães	22-06	
1,58	Mariana Bento	CA Mar. Grande		09-08-98	5	CN jv	Guimarães	22-06	1,45-12
1,58	Camila Lucena	GD Estreito		07-08-94	1		Ribeira Brava	12-07	1,60-09
1,57	Diana Spencer	NDJ Laranjeiro		29-06-98	2		Lisboa - MP	18-05	1,55-12
1,57	Rita Ferraz	Esc. Movimento		20-12-94	2s	CNCI-Ap	Guimarães	25-05	
1,57	Inês Marques	ACR Sra. Desterro		19-08-96	5	CNJ	Fátima	06-07	1,60-12
1,56	i Ana Vasconcelos	SL Benfica		18-07-92	8	CN23	Pombal	02-02	1,62-10
1,56	i Andreia Monteiro	CA Mar. Grande		11-04-96	1	CNCI-2	Pombal	09-02	1,54i-12
1,56	i Witiney Barata	JOMA		31-01-88	7	CNCI-1	Pombal	09-02	1,63i-09
1,56	Andreia Nicolau	CA Seia		01-02-91	2	CNU	Guimarães	12-05	1,55-12
1,56	Inês Gloria	CD Faro XXI		06-04-96	1		Quarteira	16-06	1,51-12
1,55	i Rita Mota	Juv. Vidigalense		30-08-94	5	CNJ	Pombal	19-01	1,63-12
1,55	Marta Vargues	CO Pechão		15-10-97	1		Quarteira	21-04	1,60-12
1,54	Barbara Silva	EC+S Lavra		25-02-99	1s		Povoia de Varzim	13-04	1,41-12
1,54	Eva Araujo	NSL Fronteira		23-02-98	1		Guarda	26-05	1,45i-12
1,54	Suzana Cruz	CA Mar. Grande		12-11-98	2		Leiria	15-06	1,51-12
1,54	Rafaela Pintassilgo	C Bf. Faro		18-11-96	2	V. Tavares	Faro	13-07	1,58-11
1,54	Margarida Cavaca	GCA Donas		04-07-96	Hep	Atl. Comp.	Guarda	20-07	1,47i-12
1,53	i Elsa Cruz	CCD Ribeirão		10-01-97	2		Braga	29-12	1,35i-12
1,53	i Erica Gomes	AA Coimbra	GBS	09-05-94	2s	CNCI-Ap	Pombal	26-01	1,60i-10
1,53	i Beatriz Nunes	CA Sal. Manique		19-05-94	7s	CNCI-Ap	Pombal	27-01	1,55-10
1,53	i Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP	26-12-89	3	CNCI-2	Pombal	09-02	1,67-09
1,53	Margarida Damasceno	GCA Donas		10-11-98	1		Castelo Branco	20-04	1,50-12
1,53	Cristina Ramos	CS Marítimo		09-11-95	1		Ribeira Brava	27-06	
1,53	Elsa Gomes	SC Braga		27-01-96	Hep		Braga	29-06	1,53-12
1,52	i Iolanda Ribeiro	GD Pic-Nic		24-04-89	1s		V. R. Sto. António	14-12	1,62-05/07
1,52	i Sofia Melo	CDE Arrifes		20-01-92	Pen	Taça FPA	Jamor	06-01	1,55-09/12
1,52	i Cláudia Oliveira	GRECAS		24-04-95	Pen	C. Port	Pombal	17-02	1,65-12
1,52	Carla Ratão	Sporting CP		06-06-82	Hep		Oyonnax - FRA	13-04	
1,52	Sara Morais	GC Bragança		98	3s	OJ	Fátima	01-06	
1,52	Elisia Magalhães	AD Afifense		12-02-97	10	CN jv	Guimarães	22-06	1,53-12
1,52	Andreia Gomes	AA Coimbra		27-06-98	12	CN jv	Guimarães	22-06	
1,52	Camila Soares	Juv. Vidigalense		11-02-97	13	CN jv	Guimarães	22-06	1,53i-12
1,52	Sónia Machado	Juv. Vidigalense		13-06-98	Hep	Atl. Comp.	Guarda	20-07	
1,51	Andreia Grácio	CP Alcanena		17-09-96	1		Entroncamento	09-03	1,50-12
1,51	Mariana Conde	ES Julio Dinis		01-04-97	Hep		Luso	04-05	1,41-12
1,51	Barbara Andrade	Juv. Vidigalense		98	2		Leiria	26-05	
1,51	Sara Mota	Juv. Vidigalense		30-07-97	4		Leiria	15-06	
1,50	Ana Rita Pedreiras	Gira Sol RC		27-01-93	Hep		Febres	20-04	1,57-11
1,50	Maria Rosário Silva	NAR Messejana		30-09-96	Hep	C. Nac	Lisboa - U	18-05	
1,50	Valdénia Carvalho	GR Qt. Lomba		06-07-93	Hep		Lisboa - U	18-05	1,53-12
1,50	Ana Sofia	GC Vilacondense		07-10-97	3		Braga	01-06	
1,50	Ana Rita Marques	GRECAS		13-07-96	2		Luso	15-06	
1,50	Raquel Lourenço	CP Corroios		11-10-96	1		Setubal	14-07	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

1,50	Ana Vasconcelos	SL Benfica		18-07-92	5	CN23	Quarteira	29-06	1,62-10
1,55	Andreia Monteiro	CA Mar. Grande		11-04-96	Hep		Luso	04-05	1,54i-12
1,53	Beatriz Nunes	CA Sal. Manique		19-05-94	6		Lisboa - I	11-05	1,55-10
1,51	Cláudia Oliveira	GRECAS		24-04-95	2		Luso	20-07	1,65-12
1,56	Daniela Ferreira	Juv. Vidigalense		22-06-89	Hep		Lisboa - U	18-05	1,60-11
1,50	Erica Gomes	AA Coimbra	GBS	09-05-94	1		Luso	28-04	1,60i-10

1,51	Iolanda Ribeiro	GD Pic-Nic	24-04-89	2		Quarteira	16-06	1,62-05/07
1,55	Rita Mota	Juv. Vidigalense	30-08-94	4		Maia	15-05	1,63-12
1,50	Sofia Melo	CDE Arrifes	20-01-92	1		Ponta Delgada	02-03	1,55-09/12
1,54	Witiney Barata	JOMA	31-01-88	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	25-05	1,63i-09

Vara / Pole Vault – 3,80 - 2,50

4,32	Eleonor Tavares	Sporting CP	24-09-85	2		Aulnay sous bois	05-06	4,50-11	
4,30	i	Eleonor Tavares		3		Aubiere - FRA	16-02		
4,22	Marta Onofre	Sporting CP	RN23 28-01-91	1	C. Port	Leiria	28-07	4,11-12	
4,21		Marta Onofre	RNi23	1		Lisboa - N2	04-07		
4,20	i	Eleonor Tavares		1	CNCI-1	Pombal	10-02		
4,20	i	Eleonor Tavares		1	C. Port	Pombal	17-02		
4,20	i	Marta Onofre	RNi23	2	C. Port	Pombal	17-02		
4,20		Eleonor Tavares		1		Aulnay sous bois	29-05		
4,20		Eleonor Tavares		1		Bonneuil sur Marne	07-06		
4,17		Eleonor Tavares		6		Aulnay sous bois	03-07		
4,16		Eleonor Tavares		7		Reims - FRA	28-06		
4,15		Marta Onofre		1		Lisboa - U	23-07		
4,13		Eleonor Tavares		1		Aulnay sous bois	12-06		
4,10		Eleonor Tavares		1		Aix-le-Provence	05-05		
4,10		Marta Onofre		2		Bilbao - Esp	21-06		
4,07	i	Eleonor Tavares		7		Orleans - FRA	12-01		
4,05	Cátia Pereira	JOMA	05-07-89	1		Jamor	30-05	4,00-12	
4,05		Marta Onofre		1	CN23	Quarteira	30-06		
4,05		Marta Onofre		13q	CE U23	Tampere - Fin	12-07		
4,05		Eleonor Tavares		5	C Fra	Paris	13-07		
4,03	i	Eleonor Tavares		2		Aulnay sous bois	30-01		
4,00	i	Marta Onofre		1	CN23	Pombal	03-02		
4,00	i	Marta Onofre		1	CNU	Pombal	23-02		
4,00		Cátia Pereira		1		Lisboa - I	02-06		
4,00		Marta Onofre		2		Lisboa - I	02-06		
4,00		Cátia Pereira		1	CNCI-1	Lisboa - U	09-06		
4,00		Cátia Pereira		1		Lisboa - N2	19-06		
4,00		Eleonor Tavares		5=	CE Eq	Dublin	22-06		
3,95		Marta Onofre		2	CNCI-1	Lisboa - U	09-06		
3,90	i	Marta Onofre		1		Jamor	31-01		
3,90	i	Cátia Pereira		2		Jamor	31-01		
3,90		Cátia Pereira		1		Lisboa - U	02-05		
3,85	i	Eleonor Tavares		3		Eaubonne - FRA	02-02		
3,80	i	Cátia Pereira		1	Taça FPA	Jamor	06-01		
3,80		Marta Onofre		1		Lisboa - MP	12-01		
3,80	i	Marta Onofre		1s	CNCI-Ap	Pombal	26-01		
3,80		Cátia Pereira		1		Lisboa - I	12-05		
3,80		Eleonor Tavares		5	ECCC	V. R. Sto. António	25-05		
3,78		Cátia Pereira		2	C. Port	Leiria	28-07		
3,72	Sandra Helena Tavares	França	29-05-82	10		Aulnay sous bois	05-06	4,35-08/09	
3,50	i	Ana Vasconcelos	SL Benfica	18-07-92	1s	CNCI-Ap	Pombal	27-01	3,35i-11
3,45		Filipa Choon	SL Benfica	22-11-95	1		Lisboa - MP	15-06	3,32-12
3,45		Sara Sousa	CS Marítimo	14-08-93	2		Lisboa - U	23-07	3,42-12
3,35	i	Vera Lavrador	Juv. Vidigalense	03-10-88	3	Taça FPA	Jamor	06-01	3,81-10
3,30		Camila Lucena	GD Estreito	07-08-94	4	C. Port	Leiria	28-07	3,30-12
3,25		Januária Silva Pereira	ACD Jardim Serra	10-04-79	1		Ribeira Brava	13-07	3,95-05
3,12		Andreia Grácio	CP Alcanena	17-09-96	1	CN jv	Guimarães	23-06	2,95-12
3,10		Tânia António	GRECAS	29-12-87	1s	CNCI-Ap	Leiria	26-05	3,55-07
3,10		Lidia Nicole Alberto	Juv Vidigalense	ANG 15-02-93	4	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	3,16-12
3,02		Ana Patrícia Silva	CA Mar. Grande	28-11-93	6	C. Port	Leiria	28-07	3,12-12
3,00		Carla Macedo	GD Estreito	22-10-90	2		Ribeira Brava	10-02	3,20-11
3,00		Sara Mota	Juv. Vidigalense	30-07-97	1s		Fátima	16-06	2,62-12
3,00		Mónica Mota	AC Vermoil	04-06-97	2	C. Beiras	Leiria	14-07	2,30-12
2,81		Diana Spencer	NDJ Laranjeiro	29-06-98	1		Lisboa - MP	25-05	2,30-12
2,75		Joana Pinto	ACD Jardim Serra	09-04-95	3		Ribeira Brava	10-02	2,80-12
2,72		Catarina Marques	CD Quarteira	11-09-96	2	CNCI-3	Abrantes	09-06	2,60-12

2,70	i	Nádia Sena	SL Benfica	06-09-95	3	CNJ	Pombal	20-01	2,72-12
2,70	i	Ana Filipa Silva	CA Mar. Grande	28-11-93	9	C. Port	Pombal	17-02	3,02-12
2,62		Margarida Assunção	NDJ Laranjeiro	06-10-96	6	CN jv	Guimarães	23-06	2,50-12
2,62		Carolina Sarabando	GRECAS	03-07-97	7	CN jv	Guimarães	23-06	2,40-12
2,62		Leonor Tavares	A20km Almeirim	26-08-97	8	CN jv	Guimarães	23-06	2,20-12
2,60	i	Daniela Pinote	CP Alcanena	16-05-93	2		Pombal	13-01	2,55i-12
2,60		Beatriz Moniz	Juv. Vidigalense	27-06-97	2		Marinha Grande	19-05	2,40-12
2,55	i	Teresa Ribeiro	GCA Donas	23-08-88	3	CNU	Pombal	23-02	3,00-07
2,53		Inês Carvalho	Esc. Movimento	30-06-94	3	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	
2,50	i	Ana Margarida Pereira	CA Riachense	09-04-92	3		Pombal	13-01	2,50i-10

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

2,70		Ana Filipa Silva	CA Mar. Grande	28-11-93	1	CNU	Guimarães	12-05	3,02-12
2,50		Ana Margarida Pereira	CA Riachense	09-04-92	3		Rio Maior	20-04	2,50i-10

Comprimento / Long Jump – 5,80 - 5,10

6,35	0,2	Teresa Carvalho	SL Benfica	03-01-95	3q	CE Jr	Rieti - ITA	20-07	5,86-12	
6,34	1,5	Naide Gomes	Sporting CP	10-11-79	1		Lisboa - I	12-05	7,12-08	
6,23	1,7	Teresa Carvalho			1	C. Port	Leiria	27-07		
6,19	0,0	Naide Gomes			5		Munique - ALE	04-06		
6,18	0,7	Shaina Anthony Mags	Sporting CP	11-04-92	2		Lisboa - I	12-05	6,19i-12	
6,17	i	Shaina Anthony Mags			1	CN23	Pombal	02-02		
6,17	-1,7	Teresa Carvalho			1		Leiria	15-06		
6,16	0,8	Teresa Carvalho			5	CE Jr	Rieti - ITA	21-07		
6,14	-0,3	Teresa Carvalho			2	Caja Duero	Salamanca	12-06		
6,13	i	Shaina Anthony Mags			1	C. Port	Pombal	16-02		
6,11	1,4	Naide Gomes			6	ECCC	V. R. Sto. António	26-05		
6,10	1,1	Teresa Carvalho			1	CNCI-1	Lisboa - U	08-06		
6,09	1,9	Teresa Carvalho			4	CE Eq	Dublin	23-06		
6,09	1,0	Shaina Anthony Mags			1	CN23	Quarteira	29-06		
6,07	-1,6	Ana Margarida Oliveira	GA Fátima	18-07-95	1	CNJ	Fátima	06-07	5,88-12	
6,03	1,7	Shaina Anthony Mags			1		Lisboa - MP	25-06		
6,03	1,2	Teresa Carvalho			2	CN23	Quarteira	29-06		
6,02	1,5	Teresa Carvalho			3		Lisboa - I	12-05		
6,02	-1,2	Shaina Anthony Mags			2		Leiria	15-06		
6,02	0,0	Shaina Anthony Mags			2	C. Port	Leiria	27-07		
6,01	1,9	Shaina Anthony Mags			3	Caja Duero	Salamanca	12-06		
5,99	0,0	Shaina Anthony Mags			11q	CE U23	Tampere - Fin	13-07		
5,98	i	Shaina Anthony Mags			1	CNCI-1	Pombal	09-02		
5,98	i	Evelise Veiga	Juv. Vidigalense	RN jv	03-03-96	2	C. Port	Pombal	16-02	5,68-12
5,98	0,0	Naide Gomes			4		Innsbruck - AUT	01-06		
5,97	-0,7	Ana Margarida Oliveira			18q	CE Jr	Rieti - ITA	20-07		
5,96	1,1	Ana Margarida Oliveira			2		Lisboa - I	02-06		
5,94	0,4	Evelise Veiga			3	C. Port	Leiria	27-07		
5,93	i	Evelise Veiga			1		Pombal	29-12		
5,93	1,2	Shaina Anthony Mags			1		Lisboa - I	02-06		
5,90	1,7	Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC	11-11-89	1		Guarda	20-07	5,75-12	
5,89	i	Shaina Anthony Mags			1	Taça FPA	Jamor	06-01		
5,89	i	Teresa Carvalho			3	C. Port	Pombal	16-02		
5,89	-3,8	Evelise Veiga			2	CNJ	Fátima	06-07		
5,88	0,5	Carmen Nascimento	Sporting CP	21-12-89	4		Lisboa - I	12-05	5,94-09	
5,88	-0,7	Evelise Veiga			1	CN jv	Guimarães	22-06		
5,88	0,1	Lucinda Gomes	Sporting CP	16-04-95	1		Massamá	20-07	5,63-11	
5,86	i	Evelise Veiga			2	CNCI-1	Pombal	09-02		
5,86	-1,0	Jessica Barreira	Sporting CP	29-01-97	2	CN jv	Guimarães	22-06	5,74-12	
5,85	i	Carmen Nascimento			1		Jamor	16-01		
5,85	i	Marta Godinho	JOMA	24-06-80	3	CNCI-1	Pombal	09-02	6,45-00	
5,85	0,0	Teresa Carvalho			1	ECCC Jr	Leiria	21-09		
5,84	i	Lisandra Lopes	ACR Sra. Desterro	07-04-88	1s	CNCI-Ap	Pombal	27-01	5,67-12	
5,83	i	Lisandra Lopes			4	C. Port	Pombal	16-02		
5,83	0,5	Ana Margarida Oliveira			Hep	T. Europa	Ribeira Brava	30-06		

5,82	0,0	Shaina Anthony Mags			1		Lisboa - MP	12-01		
5,82	-1,7	Jessica Barreira			3	CNJ	Fátima	06-07		
5,81	i	Ludmila Nascimento	Sporting CP	01-11-96	1	CNJ	Pombal	19-01	5,75-12	
5,81	i	Ana Margarida Oliveira			Pen	C. Port	Pombal	17-02		
5,80	1,6	Shaina Anthony Mags			11	CE U23	Tampere - Fin	14-07		
5,74	i	Marta Onofre	Sporting CP	28-01-91	6	C. Port	Pombal	16-02	5,95-12	
5,73	-2,0	Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP	26-12-89	3	Massamá	20-07	5,73-10	
5,68	i	Sónia Marques	Juv. Vidigalense		06-07-86	1	CNU	Pombal	23-02	5,77-05
5,67	0,6	Carla Gama	SL Benfica		24-11-90	3	Caceres	19-06	5,75-11	
5,66	1,4	Rafaela Vitorino	SL Benfica		18-08-95	Hep	CE Jr	Rieti - ITA	19-07	5,58-12
5,59	0,6	Sara Esteves	SL Benfica		24-08-92	4	Lisboa - I	02-06	5,15-12	
5,55	1,9	Valeriya Semenikhina	SL Benfica		19-05-99	2	CN DE	Vendas Novas	10-05	4,78-12
5,52	-2,4	Mariana António	SC Abrantes		09-06-98	Hep	Atl. Comp.	Guarda	21-07	5,25-12
5,50	i	Vera Lima	ADRE Palhaça		08-12-89	3s	CNCI-Ap	Pombal	27-01	5,02i-10
5,48	1,6	Elizandra Alberto	AEA Rui Silva	ANG	15-12-97	1	Abrantes	11-05	5,40-10	
5,46	1,0	Josefina Djata	CF Belenenses	GBS	18-08-86	1	Lisboa - I	18-05		
5,43	i	Vanessa Rocha	GCA Donas		02-01-90	4s	CNCI-Ap	Pombal	27-01	5,78-12
5,42	-0,7	Khristina Resler	SL Benfica		30-06-96	1	Lisboa - MP	18-05	5,01-12	
5,39	1,2	Liliane Amaro	GR Qt. Lomba		23-10-92	5	Lisboa - I	02-06	5,78-12	
5,39	0,1	Carolina Pandeirada	GRECAS		21-10-93	5	CN23	Quarteira	29-06	5,16-10
5,36	-0,3	Camila Lucena	GD Estreito		07-08-94	1	Ribeira Brava	12-07	5,29-10	
5,32	i	Scarlett Saleiro	CA Mazarefes		27-05-98	1	Braga	19-01	4,84-12	
5,32	1,9	Patricia Rodrigues	SL Benfica		24-02-99	2	Lisboa - MP	25-05		
5,31	0,6	Andreia Gomes	AA Coimbra		27-06-98	1	Febres	20-04	4,90-12	
5,31	0,0	Marisa Vaz Carvalho	SL Benfica		15-11-99	4	CN jv	Guimarães	22-06	4,65-12
5,31	0,8	Sandra Moreira	Sporting CP		19-02-93	3	Lisboa - MP	25-06	5,36i-12	
5,29	i	Yolanda Xavier	Sporting CP	UKR	21-01-94	2	CNU	Pombal	23-02	
5,27	i	Mariana Oliveira	Esc. Movimento		06-12-95	1s	CNCI-Ap	Braga	26-01	5,07-12
5,23	0,4	Aleksandra Vilovskaya	SL Benfica		18-12-94	1	Lisboa - MP	22-12	5,12-11	
5,22	i	Anabela Neto	Sporting CP		25-03-91	Pen		Pombal	22-12	5,54i-11
5,21	2,0	Soraya Bentucal	CAS Manique		23-12-95	1	CNCI-3	Abrantes	08-06	5,08i-12
5,20	1,6	Liliana Campos	GR Qt. Lomba		29-04-88	1	Sobreda	15-12	5,32i-06	
5,20	i	Joana Vitorino	CAS Manique		30-05-92	3	CNU	Pombal	23-02	5,10-10
5,20	1,4	Rute Limpo	JOMA		23-12-90	1	Setubal	05-05	5,54-11	
5,20	-0,1	Suzana Cruz	CA Mar. Grande		12-11-98	2	Leiria	13-07	4,56w-12	
5,19	i	Rafaela Moutinho	Maia AC		02-01-97	1	C. Norte	Braga	12-01	5,10-12
5,19	i	Ana Patrícia Silva	CA Mar. Grande		28-11-93	4	CNU	Pombal	23-02	5,46-12
5,19	0,4	Sónia Machado	Juv. Vidigalense		13-06-98	Hep	Marinha Grande	21-04	5,12-12	
5,17	i	Jennifer Gomes	GCA Donas		21-03-95	Pen		Pombal	22-12	5,35-12
5,17	0,4	Januária Silva Pereira	ACD Jardim Serra		10-04-79	2		Ribeira Brava	12-07	5,88-08
5,16	i	Andreia Nicolau	CA Seia		01-02-91	Pen	C. Port	Pombal	17-02	5,40-09
5,15	1,6	Mónica Mota	AC Vermoil		04-06-97	Hep	Marinha Grande	21-04	5,12-12	
5,15	1,6	Joana Carlos	Juv. Vidigalense		25-03-99	1	Marinha Grande	18-05	4,88-12	
5,14	1,1	Patrícia Vaz	FC Castrense		13-06-94	ex	Beja	12-06	5,04-12	
5,13	0,0	Catarina Marques	CD Quarteira		11-09-96	1	Faro	04-05		
5,12	i	Joana Pedreiras	Gira Sol RC		29-03-97	7	CNCI-1	Pombal	09-02	4,92-12
5,11	i	Flavia Lopes	SC Braga		15-07-98	TT		Braga	02-02	4,74-12
5,10	i	Daniela Jorge	Juv. Vidigalense		25-10-97	5	CNJ	Pombal	19-01	5,16-12
5,10	-0,8	Joana Vilar	GR Qt. Lomba		03-05-94	6	Lisboa - I	02-06		
5,10	1,3	Catarina Queirós	EC+S Lavra		23-01-98	1	Maia	07-07		

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

5,13	-0,5	Ana Patrícia Silva	CA Mar. Grande		28-11-93	4s	CNCI-Ap	Leiria	25-05	5,46-12
5,58	0,9	Lisandra Lopes	ACR Sra. Desterro		07-04-88	4	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	5,67-12
5,79	0,8	Ludmila Nascimento	Sporting CP		01-11-96	2		Massamá	20-07	5,75-12
5,11	1,0	Mariana Oliveira	Esc. Movimento		06-12-95	2s	CNCI-Ap	Guimarães	25-05	5,07-12
5,48	-0,1	Marta Godinho	JOMA		24-06-80	3		Lisboa - MP	12-01	6,45-00
5,60	-0,9	Marta Onofre	Sporting CP		28-01-91	4	CN23	Quarteira	29-06	5,95-12
5,15	1,8	Rafaela Moutinho	Maia AC		02-01-97	Hep	C. Nac	Lisboa - U	19-05	5,10-12
5,30	1,2	Scarlett Saleiro	CA Mazarefes		27-05-98	1s	OJ	Fátima	02-06	4,84-12
5,39	1,9	Sónia Marques	Juv. Vidigalense		06-07-86	3	CNU	Guimarães	12-05	5,77-05
5,30	0,9	Vanessa Rocha	GCA Donas		02-01-90	5	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	5,78-12

5,27	0,4	Vera Lima	ADRE Palhaça		08-12-89	Hep		Febres	21-04	5,02i-10
5,24	0,0	Yolanda Xavier	Sporting CP	UKR	21-01-94	4	CNU	Guimarães	12-05	
Com vento anti regulamentar										
6,08	4,0	Evelise Veiga	Juv. Vidigalense		03-03-96	2	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	5,68-12
5,93	4,0	Lucinda Gomes	Sporting CP		16-04-95	1		Lisboa - MP	15-06	5,63-11
5,84	2,9	Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP	26-12-89	ex		Sobreda	19-07	5,73-10
5,63	3,7	Khristina Resler	SL Benfica		30-06-96	1	CN DE	Vendas Novas	10-05	5,01-12
5,48	3,6	Vanessa Rocha	GCA Donas		02-01-90	5	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	5,78-12
5,40	4,2	Scarlett Saleiro	CA Mazarefes		27-05-98	3	CN DE	Vendas Novas	10-05	4,84-12
5,33	2,9	Patrícia Vaz	FC Castrense		13-06-94	1		Elvas	15-06	5,04-12
5,28	2,9	Januária Silva Pereira	ACD Jardim Serra		10-04-79	2	CNCI-2	Lisboa - U	08-06	5,88-08
5,21	4,6	Tânia Carvalho	SL Benfica		18-10-97	3		Lisboa - MP	15-06	
5,20	2,8	Joana Vilar	GR Qt. Lomba		03-05-94	6		Lisboa - I	02-06	
5,19	2,6	Raquel Lourenço	CP Corroios		11-10-96	3s	OJ	Fátima	01-06	
5,17	4,7	Diana Reis	JA Mozelense		12-05-97	1		Aveiro	11-05	
5,17	2,9	Maria Inês Pagaimo	Juv. Vidigalense		09-01-97	1s		Fátima	15-06	4,92-12
5,14	4,9	Valdinha Carvalho	GR Qt. Lomba		06-07-93	1		Sobreda	27-04	5,48-09
5,14	2,8	Teresa Paulo	ACR Valdágua	ANG	21-07-92	1s	CNCI-Ap	Guimarães	25-05	
5,14	4,4	Jessica Conceição	SL Benfica		23-06-97	5		Lisboa - MP	15-06	
5,12	3,5	Mariana Gil	CLAC		22-05-97	4	CN DE	Vendas Novas	11-05	5,28-12
5,11	2,7	Andreia Grácio	CP Alcanena		17-09-96	2		Abrantes	11-05	
5,11	3,0	Daniela Ferreira	Juv. Vidigalense		22-06-89	Hep		Lisboa - U	19-05	5,19-08

Triplo / Triple Jump – 12,00 - 10,80

14,16	1,5	Susana Costa	Individual - Lx		22-09-84	2		Madrid	13-07	14,19-12
14,02	1,0	Patrícia Mamona	Sporting CP		21-11-88	3		Madrid	13-07	14,52-12
13,99	i	Patrícia Mamona		RNi		5q	C. Euro	Gotemburgo - SWE	01-03	
13,94	i	Susana Costa		RNi =		1		Pombal	24-02	
13,94	1,3	Patrícia Mamona				1		Lisboa - U	23-07	
13,93	i	Patrícia Mamona				1	CNCI-1	Pombal	10-02	
13,93	i	Patrícia Mamona				2		Pombal	24-02	
13,91	i	Patrícia Mamona				1	C. Port	Pombal	17-02	
13,86	-0,9	Patrícia Mamona				1	C. Port	Leiria	28-07	
13,84	0,3	Susana Costa				3	Ibero	Huelva - ESP	12-06	
13,78	1,9	Patrícia Mamona				2	ECCC	V. R. Sto. António	25-05	
13,77	1,0	Patrícia Mamona				4	Ibero	Huelva - ESP	12-06	
13,74	i	Susana Costa				12q	C. Euro	Gotemburgo - SWE	01-03	
13,74	0,3	Susana Costa				6	Gyulai	Budapeste - HUN	10-07	
13,72	i	Susana Costa				2	C. Port	Pombal	17-02	
13,72	i	Patrícia Mamona				8	C. Euro	Gotemburgo - SWE	03-03	
13,62	0,6	Patrícia Mamona				1		Lahti - FIN	17-07	
13,61	i	Susana Costa				4		Gent - BEL	10-02	
13,59	0,4	Susana Costa				1		Lisboa - I	02-06	
13,56	i	Susana Costa				1		Jamor	31-01	
13,48	i	Patrícia Mamona				1s	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
13,47	0,8	Susana Costa				1		Lisboa - I	11-05	
13,46	i	Patrícia Mamona				2	Stars	Tampere - FIN	03-02	
13,46	i	Susana Costa				1		Jamor	21-02	
13,45	i	Susana Costa				1	Taça FPA	Pombal	06-01	
13,37	2,0	Patrícia Mamona				1	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
13,33	-0,9	Susana Costa				2	C. Port	Leiria	28-07	
13,05	i	Shaina Anthony Mags	Sporting CP		11-04-92	1	CN23	Pombal	03-02	13,10i-12
13,00	i	Shaina Anthony Mags				3	C. Port	Pombal	17-02	
12,99	i	Shaina Anthony Mags				3		Pombal	24-02	
12,98	0,0	Sandra Sofia Tavares	França		09-02-84	1		Aubagne - FRA	07-07	13,13-06
12,98	0,0	Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP	26-12-89	ex	C. Port	Leiria	28-07	13,31-11
12,96	0,0	Sandra Sofia Tavares				2		Nugent sur Marne	16-06	
12,89	1,0	Shaina Anthony Mags				2		Lisboa - I	02-06	
12,85	4,0	Lecabela Quaresma				4	C.Fra. Cl	Villeneuve d'Ascq	19-05	
12,84	0,4	Shaina Anthony Mags				4	C. Port	Leiria	28-07	

12,83	i	Carmen Nascimento	Sporting CP	21-12-89	4		Pombal	24-02	12,70-11
12,83	1,2	Shaina Anthony Mags			1	CN23	Quarteira	30-06	
12,81	1,1	Shaina Anthony Mags			14q	CE U23	Tampere - FIN	11-07	
12,78	i	Carmen Nascimento			2		Jamor	21-02	
12,76	1,8	Jessica Barreira	Sporting CP	29-01-97	1	CNJ	Lisboa - MP	16-06	11,82i-12
12,75	1,6	Shaina Anthony Mags			2		Lisboa - U	23-07	
12,72	i	Sandra Sofia Tavares			7		Aubiere - FRA	17-02	
12,72	0,8	Sandra Sofia Tavares			9		Pierre Benite - FRA	07-06	
12,71	1,3	Shaina Anthony Mags			1		Lisboa - I	17-07	
12,70	0,7	Lecabela Quaresma			1		Rennes - FRA	05-05	
12,69	0,4	Carla Gama	SL Benfica	24-11-90	5	C. Port	Leiria	28-07	12,65-10
12,68	1,8	Carla Gama			3		Lisboa - I	02-06	
12,66	1,9	Lecabela Quaresma			4		Lisboa - I	02-06	
12,66	0,8	Shaina Anthony Mags			1		Lisboa - I	22-06	
12,65	i	Lecabela Quaresma			3		Jamor	21-02	
12,65	1,8	Jessica Barreira			1	CNJ	Fátima	07-07	
12,65	1,4	Sandra Sofia Tavares			8	C. Fra	Paris - FRA	12-07	
12,65	0,6	Lucinda Gomes	Sporting CP	16-04-95	3		Lisboa - U	23-07	12,50-12
12,63	1,1	Jessica Barreira			2		Lisboa - I	11-05	
12,62	1,4	Sandra Sofia Tavares			3ex		Lisboa - I	11-05	
12,61	0,7	Lucinda Gomes			5		Lisboa - I	02-06	
12,60	i	Sandra Sofia Tavares			1		Val de Reuil - FRA	09-02	
12,60	i	Jessica Barreira	RNi jv		4	C. Port	Pombal	17-02	
12,54	i	Lecabela Quaresma			1	CNCI-2	Pombal	10-02	
12,54	0,0	Carmen Nascimento			2		Lisboa - I	17-07	
12,53	0,8	Sandra Sofia Tavares			1		Reims - FRA	05-05	
12,53	1,7	Lucinda Gomes			2	CNJ	Fátima	07-07	
12,51	1,7	Lecabela Quaresma			1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	26-03	
12,50	i	Lecabela Quaresma			5		Pombal	24-02	
12,49	0,8	Lecabela Quaresma			1	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	
12,47	i	Anabela Neto	Sporting CP	25-03-91	2	CN23	Pombal	03-02	12,87-12
12,47	0,0	Lucinda Gomes			2		Lisboa - MP	16-06	
12,47	1,6	Lecabela Quaresma			1		Setubal	13-07	
12,46	i	Jessica Barreira			2		Jamor	31-01	
12,45	0,3	Jessica Barreira			6	C. Port	Leiria	28-07	
12,43	i	Vanessa Rocha	GCA Donas	02-01-90	2	CNCI-1	Pombal	10-02	12,98-12
12,43	-1,2	Lecabela Quaresma			1		Savigny le Temple	12-05	
12,43	-0,4	Sandra Sofia Tavares			4		Forbach - FRA	26-05	
12,43	1,2	Carla Gama			2	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
12,40	i	Anabela Neto			5	C. Port	Pombal	17-02	
12,40	i	Lecabela Quaresma			6	C. Port	Pombal	17-02	
12,39	i	Carmen Nascimento			3		Jamor	31-01	
12,39	1,8	Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC	11-11-89	2	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	12,21i-12
12,38	i	Sandra Sofia Tavares			2		Eaubonne - FRA	02-02	
12,33	0,8	Lecabela Quaresma			1		Setubal	13-01	
12,32	i	Jessica Barreira			6		Pombal	24-02	
12,29	1,1	Sandra Sofia Tavares			2		St. Etienne - FRA	19-05	
12,28	i	Lecabela Quaresma			2s	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
12,28	i	Marta Godinho	JOMA	24-06-80	3	CNCI-1	Pombal	10-02	13,46-07
12,26	i	Sandra Sofia Tavares			3		Paris - FRA	24-02	
12,25	0,0	Ludmila Nascimento	Sporting CP	01-11-96	1		Lisboa - MP	29-12	12,35-12
12,23	-0,2	Lucinda Gomes			2	CN23	Quarteira	30-06	
12,21	0,7	Sandra Sofia Tavares			4		Argentan - FRA	09-06	
12,20	-0,8	Sandra Sofia Tavares			2		Saint Denis - FRA	28-06	
12,20	1,2	Carolina Pandeirada	GRECAS	21-10-93	3	CN23	Quarteira	30-06	11,95-12
12,20	1,0	Lecabela Quaresma			3		Lisboa - I	17-07	
12,19	0,4	Jessica Barreira			1	CN jv	Guimarães	23-06	
12,18	1,5	Carla Gama			2s	CNCI-Ap	Leiria	26-05	
12,18	1,8	Ludmila Nascimento			3		Lisboa - MP	16-06	
12,18	1,8	Jessica Barreira			5	FOJE	Utrecht	19-07	
12,17	1,0	Sandra Sofia Tavares			4		Montgeron - FRA	23-06	
12,15	i	Carmen Nascimento			8	C. Port	Pombal	17-02	

12,15	0,0	Yolanda Xavier	Sporting CP	UKR	21-01-94	1	CNU	Guimarães	12-05	
12,15	1,4	Ana Monjane	Sporting CP		13-05-93	4	CN23	Quarteira	30-06	11,91-12
12,12	i	Lucinda Gomes				4		Jamor	31-01	
12,09	i	Ludmila Nascimento				2	Taça FPA	Pombal	06-01	
12,09	i	Anabela Neto				ex		Pombal	13-01	
12,07	1,2	Ludmila Nascimento				2	CN jv	Guimarães	23-06	
12,06	i	Lucinda Gomes				3	CN23	Pombal	03-02	
12,05	i	Carla Gama				4	CNCI-1	Pombal	10-02	
12,04	0,6	Anabela Neto				7	C. Port	Leiria	13-01	
12,04	i	Lucinda Gomes				8	C. Port	Pombal	17-02	
12,04	0,6	Lucinda Gomes				6	C. Port	Leiria	28-07	
12,02	i	Lucinda Gomes				3	Taça FPA	Jamor	06-01	
12,02	0,0	Lucinda Gomes				4		Lisboa - I	17-07	
12,00	1,3	Lucinda Gomes				4		Lisboa - I	11-05	
11,81	1,8	Susana Guerra	AEA Rui Silva		28-06-96	1s		Fátima	16-06	11,09-11
11,78	i	Sónia Marques	Juv. Vidigalense		06-07-86	5	CNCI-1	Pombal	10-02	12,20i-12
11,71	0,9	Jennifer Gomes	GCA Donas		21-03-95	4	CNJ	Fátima	07-07	11,42-12
11,69	1,1	Valdénia Carvalho	GR Qt. Lomba		06-07-93	4ex		Lisboa - I	22-06	11,56-10
11,56	i	Ana Margarida Oliveira	GA Fátima		18-07-95	5	CN23	Pombal	03-02	12,16-11
11,52	i	Stenia Betuncal	CAS Manique		25-11-92	2	CNCI-2	Pombal	10-02	11,74i-11
11,45	i	Natércia Lopes	ACR Sra. Desterro		14-09-76	7	CNCI-1	Pombal	10-02	11,58i-10
11,42	2,0	Maria Inês Pagaimo	Juv. Vidigalense		09-01-97	6	CNJ	Fátima	07-07	10,46-12
11,28		Nidia Encarnação	GD Estreito		13-05-91	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	26-05	11,66-09
11,26	0,6	Aleksandra Vilovskaya	SL Benfica		18-12-94	3		Lisboa - MP	29-12	11,22-11
11,25	0,4	Sara Esteves	SL Benfica		24-08-92	4	CNU	Guimarães	12-05	11,97i-09
11,23	i	Ana Vasconcelos	SL Benfica		18-07-92	7	CN23	Pombal	03-02	11,45i-12
11,22	i	Rita Mota	Juv. Vidigalense		30-08-94	4	CNJ	Pombal	20-01	11,31-11
11,15	i	Elizandra Alberto	AEA Rui Silva	ANG	15-12-97	1		Pombal	13-01	11,46-12
11,14	-0,8	Lucia Serrão	ACD Jardim Serra		08-01-91	4	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	11,27-11
11,13	0,4	Liliana Campos	GR Qt. Lomba		29-04-88	2		Setubal	13-01	11,74i-06
11,12	0,8	Valeriya Semenikhina	SL Benfica		19-05-99	3	CN jv	Guimarães	23-06	
11,06	1,5	Helena Gomes	JOMA		11-07-92	4s	CNCI-Ap	Lisboa - U	26-05	10,91-11
11,04	i	Ana Patrícia Silva	CA Mar. Grande		28-11-93	6	Taça FPA	Jamor	06-01	11,90-12
11,03	0,0	Sofia Santos	ACD Jardim Serra		02-06-94	1		Ribeira Brava	13-07	11,19-10
11,02	i	Ana Filipa Silva	CA Mar. Grande		28-11-93	2		Pombal	30-12	11,53-12
10,97	-0,5	Sandra Moreira	Sporting CP		19-02-93	11	C. Port	Leiria	28-07	11,77i-12
10,94	0,0	Teresa Paulo	ACR Valdágua	ANG	21-07-92	2		Luso	16-06	10,86-08
10,94	1,9	Daniela Jorge	Juv. Vidigalense		25-10-97	1s		Fátima	16-06	11,05-12
10,89	1,0	Filipa Silva	JA Mozelense		28-11-94	1s	CNCI-Ap	Guimarães	26-05	11,78-10
10,83	0,2	Suzana Cruz	CA Mar. Grande		12-11-98	1		Leiria	15-06	
10,82	0,2	Marisa Vieira	CS Marítimo		30-12-79	1		Ribeira Brava	10-02	12,00-02

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

11,04	-0,3	Natércia Lopes	ACR Sra. Desterro		14-09-76	1		Seia	15-06	11,58i-10
11,57	-0,8	Sónia Marques	Juv. Vidigalense		06-07-86	2s	CNCI-Ap	Leiria	26-05	12,20i-12
11,95	1,0	Vanessa Rocha	GCA Donas		02-01-90	3	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	12,98-12

Sem medição de vento

10,97		Teresa Paulo	ACR Valdágua	ANG	21-07-92	1		Lourosa	25-04	10,86-08
-------	--	--------------	--------------	-----	----------	---	--	---------	-------	----------

Com vento anti regulamentar

14,07	2,7	Patrícia Mamona	Sporting CP		21-11-88	3		Madrid	13-07	14,52-12
13,16	2,5	Shaina Anthony Mags	Sporting CP		11-04-92	2		Lisboa - I	02-06	13,10i-12
12,92	2,8	Jessica Barreira	Sporting CP		29-01-97	1		Lisboa - MP	16-06	11,82i-12
12,67	2,7	Lucinda Gomes	Sporting CP		16-04-95	3		Lisboa - U	23-07	12,50-12
12,45	5,4	Ludmila Nascimento	Sporting CP		01-11-96	2		Lisboa - MP	27-04	12,35-12
11,89	3,3	Jennifer Gomes	GCA Donas		21-03-95	4	CNJ	Fátima	07-07	11,42-12
11,63	2,1	Stenia Betuncal	CAS Manique		25-11-92	3s	CNCI-Ap	Lisboa - U	26-05	11,74i-11
11,42	4,6	Aleksandra Vilovskaya	SL Benfica		18-12-94	4		Lisboa - MP	13-01	11,22-11
11,28	2,4	Ana Filipa Silva	CA Mar. Grande		28-11-93	1	CNCI-3	Abrantes	09-06	11,53-12
11,27	5,8	Sandra Moreira	Sporting CP		19-02-93	5		Lisboa - MP	13-01	11,77-12
11,11	2,3	Daniela Jorge	Juv. Vidigalense		25-10-97	4	CN jv	Guimarães	23-06	11,05-12
10,98	2,1	Janete Trindade	GD Cavadas		06-02-92	1		Setubal	04-05	10,86-12

Marca duvidosa

11,89	0,4	Marisa Vieira	CS Maritimo	30-12-79	3	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	12,00-02
-------	-----	---------------	-------------	----------	---	--------	------------	-------	----------

Terá sido 10,89, segundo a própria atleta e a AARAM

Peso / Shot Put – 14,00 – 10,50

14,97	i	Irina Rodrigues	Sporting CP	05-02-91	1	CN23	Pombal	02-02	15,03i-12
14,93	i	Irina Rodrigues			1	CNCI-1	Pombal	09-02	
14,76	i	Irina Rodrigues			ex		Pombal	12-01	
14,66	i	Irina Rodrigues			1s	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
14,42	i	Irina Rodrigues			1	C. Port	Pombal	16-02	
14,30	i	Silvia Cruz	Sporting CP	29-12-80	1		Pombal	24-02	15,36-07
14,07		Irina Rodrigues			1	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
13,59	i	Isabel Ribeiro	ACR Sra. Desterro	29-02-88	2	C. Port	Pombal	16-02	13,97-06
13,36		Liliana Cá	SL Benfica	05-11-86	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	26-05	13,85-05
12,48	i	Cristiana Oliveira	JOMA	30-06-84	2	CNCI-1	Pombal	09-02	14,50-07
12,44	i	Cristiana Campos	Gira Sol RC	16-01-95	1	CNCI-Ap	Pombal	27-01	12,18-12
12,32	i	Diana Hernandez	GRECAS	28-04-93	3s	CNCI-Ap	Pombal	27-01	12,78-10
12,30		Jessica Include	Sporting CP	GBS 25-03-96	2		Lisboa - MP	12-01	10,19i-12
12,25		Fátima Ribeiro	GD Estreito	28-05-91	3	C. Port	Leiria	28-07	11,31-11
12,02	i	Juliana Pereira	Juv. Vidigalense	03-01-95	1	CNJ	Pombal	19-01	12,60i-12
11,89	i	Fernanda Angélica Martins	GDA Donas	02-04-75	4s	CNCI-Ap	Pombal	27-01	13,08-10
11,88	i	Alexandra Gonçalves	SL Benfica	06-11-79	6	CNCI-1	Pombal	09-02	13,48-08
11,88		Nicole Magalhães	GR Qt. Lomba	22-06-94	2	CNJ	Fátima	07-07	11,30i-12
11,53		Carolina Henriques	SL Benfica	17-01-94	1		Jamor	24-07	
11,44		Margarida Ferreira	ADRE Palhaça	27-10-94	1		Braga	20-04	10,86i-12
11,39		Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC	11-11-89	1		Luso	21-07	11,50-07
11,95		Inês Fernandes	ADC Lovelhe	28-06-88	1	ANDDI	Luso	28-04	12,32-09
11,19		Daniela Carvalho	Esc. Movimento	06-01-74	1		Povoa de Varzim	22-06	12,53-93
11,14	i	Ana Patrícia Garrido	ACR Váldagua	03-12-91	5	CN23	Pombal	02-02	10,98-12
11,04		Purificação Fernandes	ADC Lovelhe	17-07-83	5		Lovelhe	05-05	13,36-03
10,99		Cristina Ferreira	ACD Jardim Serra	22-11-79	2s	CNCI-Ap	Funchal	26-05	13,10-99
10,96	i	Sónia Grácio	NDA Pombal	26-03-74	1		Pombal	12-01	15,32-99
10,80		Rafaela Vitorino	SL Benfica	18-08-95	Hep	T. Europa	Ribeira Brava	29-06	10,50i-12
10,58		Jessica Barreira	Sporting CP	29-01-97	4		Lisboa - MP	12-01	
10,58		Helena Fernandes	Juv. Vidigalense	15-03-93	1		Leiria	02-03	11,44-12
10,51		Teresa Silva	SC Braga	20-08-97	7	CNJ	Fátima	07-07	
10,50		Melissa Fernandes	UA Povoense	CPV 28-06-92	5		Lisboa - MP	11-05	10,64-12

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

11,85		Alexandra Gonçalves	SL Benfica	06-11-79	4	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	13,48-08
10,95		Ana Patrícia Garrido	ACR Váldagua	03-12-91	1s	CNCI-Ap	Guimarães	26-05	10,98-12
12,01		Cristiana Campos	Gira Sol RC	16-01-95	1	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	12,18-12
12,36		Cristiana Oliveira	JOMA	30-06-84	3	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	14,50-07
12,13		Diana Hernandez	GRECAS	28-04-93	1		Aveiro	12-01	12,78-10
11,27		Fernanda Angélica Martins	GDA Donas	02-04-75	7	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	13,08-10
13,58		Isabel Ribeiro	ACR Sra. Desterro	29-02-88	1	C. Port	Leiria	28-07	13,97-06
11,68		Juliana Pereira	Juv. Vidigalense	03-01-95	1		Fátima	16-06	12,60i-12
13,55		Silvia Cruz	Sporting CP	29-12-80	2	C. Port	Leiria	28-07	15,36-07

Disco/Discus – 50,00 – 31,00

59,76		Irina Rodrigues	Sporting CP	05-02-91	1	CN Lanç	Leiria	23-02	62,91-12
59,59		Irina Rodrigues			1		Leiria	03-08	
59,08		Irina Rodrigues			2		Leiria	04-07	
58,49		Irina Rodrigues			2u23	TE Lanç	Castellon - ESP	17-03	
58,41		Irina Rodrigues			1		Leiria	04-08	
57,64		Irina Rodrigues			17q	C. Mundo	Moscovo - RUS	10-08	
57,33		Irina Rodrigues			4		Belém - BRA	12-05	
56,80		Irina Rodrigues			3	CE U23	Tampere - Fin	14-07	
56,35		Irina Rodrigues			8	Diamond	Monaco	19-07	

56,28		Irina Rodrigues		2	ECCC	V. R. Sto. António	26-05	
56,25		Irina Rodrigues		1		Leiria	02-03	
56,18		Irina Rodrigues		4		Rovereto - ITA	03-09	
55,87		Irina Rodrigues		1		Leiria	15-06	
55,82		Irina Rodrigues		5		Uberlandia - BRA	16-05	
55,33		Irina Rodrigues		6		S. Paulo - BRA	19-05	
55,23		Irina Rodrigues		5		Elstal - ALE	25-08	
55,20		Irina Rodrigues		4	CE Eq	Dublin	22-06	
55,06		Irina Rodrigues		1	C. Port	Leiria	27-07	
54,97		Irina Rodrigues		1	CN23	Quarteira	29-06	
54,66		Irina Rodrigues		1	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	
54,58		Irina Rodrigues		5q	CE U23	Tampere - Fin	13-07	
50,41	Liliana Cá	SL Benfica	05-11-86	2	CN Lanç	Leiria	23-02	59,33-10
47,67	Juliana Pereira	Juv. Vidigalense	03-01-95	1s	CNCI-Ap	Leiria	25-05	47,96-12
45,24	Diana Hernandez	GRECAS	28-04-93	1		Aveiro	29-12	47,56-11
45,08	Fernanda Angélica Martins	GDA Donas	02-04-75	2	C. Port	Leiria	27-07	47,28-05
40,66	Margarida Ferreira	ADRE Palhaça	27-10-94	1		Lovelhe	25-06	38,88-11
40,14	Alexandra Gonçalves	SL Benfica	06-11-79	1		Lisboa - N2	12-05	45,70-09
39,80	Teresa Silva	SC Braga	20-08-97	3		Leiria	04-08	31,90-12
39,16	Alda Fernandes	ACR Sra. Desterro	28-05-93	4s	CNCI-Ap	Leiria	25-05	42,23-12
38,60	Cristiana Campos	Gira Sol RC	16-01-95	3	CNJ	Fátima	06-07	35,89-12
38,31	Tatiana Fernandes	Juv. Vidigalense	26-04-81	2		Leiria	13-06	50,25-99
36,75	Susana Botequilha	GD PicNic	12-03-93	1		Faro	15-06	34,66-12
36,47	Jorgina Costa	CA Bx Banheira	20-10-93	5	CN23	Quarteira	29-06	34,66-12
36,08	Mónica Silva	ACD Jardim Serra	27-06-91	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	25-05	33,18-12
35,04	Daniela Carvalho	Esc. Movimento	06-01-74	3		Maia	26-06	40,86-92
34,99	Inês Fernandes	ADC Lovelhe	28-06-88	1	CM DI	Praga - CZE	15-06	37,89-09
34,18	Helena Fernandes	Juv. Vidigalense	15-03-93	2s		Leiria	22-05	37,21-11
33,52	Fátima Ribeiro	GD Estreito	28-05-91	2		Ribeira Brava	19-05	33,12-12
33,16	Mariana Bento	CA Mar. Grande	09-08-98	1		Leiria	26-05	
33,03	Joana Rosa	Quintanjense FC	07-07-94	2		Setubal	13-07	33,00-10
32,81	Elisabete Soares	GA Fátima	10-04-97	1		Abrantes	11-05	
32,79	Cláudia Campos	Maia AC	26-02-97	2		Porto - I	14-04	26,26-12
32,25	Marta Monteiro	CA Avintes	02-01-90	ex		Povoas de Varzim	22-06	32,87-10
31,78	Vanessa Pedrosa	C Spiridon Gaia	05-04-92	2s	CNCI-Ap	Guimarães	25-05	32,26-12
31,69	Jessica Gordo	CSP Paulo VI	29-04-94	3	C. Beiras	Leiria	13-07	28,44-12
31,54	Rita Sebastião	CLAC	19-11-96	1s		Leiria	22-05	
31,48	Inês Miranda	GR Qt. Lomba	19-01-95	4		Leiria	23-02	34,44-12

Martelo / Hammer – 55,00 – 35,00

64,08	Vânia Silva	Sporting CP	08-06-80	1		Lovelhe	05-05	69,55-11
63,59		Vânia Silva		1		Leiria	27-06	
62,87		Vânia Silva		5	ECCC	V. R. Sto. António	26-05	
62,07		Vânia Silva		1		Leiria	15-06	
61,88		Vânia Silva		2		Leiria	03-08	
61,83		Vânia Silva		1		Leiria	02-03	
61,83		Vânia Silva		2		Leiria	04-08	
61,59		Vânia Silva		1	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	
61,00		Vânia Silva		2	CN Lanç	Leiria	23-02	
60,34		Vânia Silva		1	C. Port	Leiria	27-07	
59,91		Vânia Silva		22	TE Lanç	Castellon - ESP	17-03	
59,87		Vânia Silva		1		Leiria	04-07	
59,58		Vânia Silva		1		Castelo de Vide	13-07	
59,34	Sónia Alves	SL Benfica	30-06-79	2	C. Port	Leiria	27-07	67,14-04
57,83		Sónia Alves		2	CN Lanç	Leiria	23-02	
57,53		Sónia Alves		1		Lisboa -N2	12-05	
57,22		Sónia Alves		1ex		Leiria	10-02	
56,79		Sónia Alves		1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	25-05	
56,45		Sónia Alves		2	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	
56,30		Vânia Silva		7	CE Eq	Dublin	23-06	
55,54	Jorgina Costa	CA Bx Banheira	20-10-93	3	C. Port	Leiria	27-07	51,92-12

55,31		Jorgina Costa			1	CN23	Quarteira	29-06	
55,24		Jorgina Costa			1		Setubal	13-07	
54,95	Daniela Paço	ADC Lovelhe		26-08-96	1		Viana do Castelo	30-06	50,09-12
52,70	Alda Fernandes	ACR Sra. Desterro		28-05-93	1		Lovelhe	15-12	51,58-12
52,44	Mafuta Maketa	Juv. Vidigalense	ANG	27-03-89	3		Leiria	02-03	52,55-11
51,95	Irina Sustelo	Belgica		25-02-83	5	C. Port	Leiria	27-07	57,91-12
51,65	Andreia Venade	Gira Sol RC		16-03-92	1		Lovelhe	24-07	54,33-11
49,84	Patrícia Penteado	SL Benfica		14-09-92	2		Lisboa - N2	12-05	49,43-12
47,83	Jessica Galvão	SL Benfica		18-03-95	1 jr	CN Lanç	Leiria	23-02	50,18-11
47,58	Maria João Rodrigues	ADC Lovelhe		01-07-96	2		Lovelhe	03-07	50,86-12
46,60	Nicole Magalhães	GR Qt. Lomba		22-06-94	4	CN23	Quarteira	29-06	46,33-12
45,54	Maria José Conde	Espanha		26-08-80	3	CEspCI	Aranjuez - ESP	27-04	64,59-05
45,07	Sandra Santos	NDA Pombal		10-04-84	2	C. Beiras	Leiria	13-07	47,42-11
45,00	Maria Inês Domingos	CA Mar. Grande		26-03-95	3	CNJ	Fátima	06-07	42,59-12
44,48	Cláudia Nobrega	GD Estreito		03-09-90	1		Funchal	09-02	52,34-09
43,42	Vanessa Rebelo	AD 4 Ribeiras		02-11-88	9	CN Lanç	Leiria	23-02	51,78-05
43,33	Catarina Abreu	JD Neves		29-03-96	ex		Faro	20-04	38,45-12
41,76	Joana Rebelo	AC Mocidade-Aç		02-02-93	1		Angra do Heroísmo	20-04	45,50-10
41,08	Rafaela Moutinho	Maia AC		02-01-97	1s	CNCI-Ap	Guimarães	25-05	
40,40	Inês Fernandes	ADC Lovelhe		28-06-88	1	CM DI	Praga - CZE	13-06	41,72-08
40,20	Filipa Vasconcelos	CS Maritimo		21-10-91	1		Ribeira Brava	12-07	48,83-09
40,10	Mariana Pinto	Esc. Movimento		21-05-94	1		Porto - I	01-05	40,42-12
39,67	Fernanda Silva	GDA Donas		18-11-81	6s	CNCI-Ap	Leiria	25-05	47,02-03
39,55	Viviana Gonçalves	ACD Jardim Serra		25-06-91	2s	CNCI-Ap	Funchal	25-05	38,90-09
39,55	Ana Luisa Ernesto	ADCP Falésia		26-04-94	7	CN23	Quarteira	29-06	34,10-12
39,34	Andreia Lopes	CO Pechão		03-08-86	1		Quarteira	16-06	47,46-04
38,37	Daniela Teixeira	GD Estreito		14-07-91	5	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	45,71-09
37,79	Gabriela Venade	ADC Lovelhe		04-07-91	10		Lovelhe	05-05	46,03-08
37,74	Cláudia Mendes	Sporting CP	CPV	07-05-94	2		Lisboa - N2	23-06	
37,58	Fabiana Domingos	CA Mar. Grande		05-04-93	3		Leiria	04-07	43,34-10
37,46	Diana Hernandez	GRECAS		28-04-93	7s	CNCI-Ap	Leiria	25-05	36,87-10
36,76	Vanessa Pedrosa	C Spiridon Gaia		05-04-92	2		Porto - I	01-05	37,92-12
36,70	Ana Patrícia Garrido	ACR Váldagua		03-12-91	1		Aveiro	16-02	37,21-12
36,38	Juliana Pereira	Juv. Vidigalense		03-01-95	2		Leiria	10-02	
36,03	Joana Silva	Esc. Movimento		09-03-84	2		Porto - I	17-02	47,95-03
35,84	Silvia Cruz	Sporting CP		29-12-80	2		Castelo de Vide	13-07	35,98-07
35,19	Margarida Assunção	NDJ Laranjeiro		06-10-96	3		Castelo de Vide	13-07	

Dardo / Javelin – 45,00 - 32,00

56,55	Silvia Cruz	Sporting CP		29-12-80	1		Leiria	27-06	59,76-08
55,86	Silvia Cruz				1		Jamor	03-07	
55,61	Silvia Cruz				3	ECCC	V. R. Sto. António	25-05	
55,59	Silvia Cruz				1		Lisboa - MP	26-01	
55,21	Silvia Cruz				1		Jamor	24-07	
55,12	Silvia Cruz				1	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
54,66	Silvia Cruz				1	CN Lanç	Leiria	23-02	
54,23	Silvia Cruz				1		Leiria	22-05	
54,23	Silvia Cruz				1		Setubal	14-07	
53,54	Silvia Cruz				1	C. Port	Leiria	28-07	
53,53	Silvia Cruz				1		Faro	09-02	
53,11	Silvia Cruz				3	CE Eq	Dublin	22-06	
53,05	Silvia Cruz				1		Amadora	05-06	
51,99	Silvia Cruz				1		Lisboa - MP	11-05	
51,61	Silvia Cruz				1		Leiria	04-08	
50,97	Silvia Cruz				1		Elvas	15-06	
50,84	Silvia Cruz				12	TE Lanç	Castellon - ESP	16-03	
50,41	Silvia Cruz				1		Lisboa - N2	01-06	
49,54	Elisabete Silva	SL Benfica		25-04-92	1	CN23	Quarteira	30-06	50,06-11
48,90	Silvia Cruz				1		Lisboa - N	16-02	
48,71	Elisabete Silva				20q	CE U23	Tampere - Fin	13-07	
47,74	Carla Ratão	Sporting CP		06-06-82	2	C. Port	Leiria	28-07	52,29-07

46,40		Elisabete Silva			2	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
46,37		Carla Ratão			1		Aubagne - FRA	06-07	
46,11		Elisabete Silva			2		Jamor	03-07	
46,00	Marta Mendes	Juv. Vidigalense		03-06-95	1s	CNCI-Ap	Leiria	26-05	42,89-12
43,33	Marisela Silva	GD Estreito		21-05-85	3	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	52,96-07
42,10	Sara Fernandes	SL Benfica		10-05-85	2		Leiria	13-06	37,99-12
40,64	Ana Pires	Espanha		10-12-87	1		Maia	15-05	48,25-05
40,61	Cristina Ferreira	ACD Jardim Serra		22-11-79	1	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	52,52-03
39,48	Beatriz Resendes	N Sp S. Miguel		30-05-94	1		Angra do Heroísmo	16-06	38,05-12
39,32	Benvinda Costa	Monte Kapa ED		29-12-89	5	C. Port	Leiria	28-07	43,64-10
39,08	Marlene Araujo	SL Benfica		19-02-93	3		Jamor	24-07	36,46-11
38,36	Lara Almeida	Gira Sol RC		14-05-80	4	CN Lanç	Leiria	23-02	40,12-03
38,09	Rita Sebastião	CLAC		19-11-96	1		Leiria	03-08	29,01-12
37,80	Catarina Monteiro	CD Faro XXI		29-06-96	2	CNJ	Fátima	07-07	33,71-12
36,98	Cátia Costa	JOMA		29-04-91	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	26-05	42,95-11
36,50	Lara Clochet	SL Benfica	BEL	09-12-96	3	CNJ	Fátima	07-07	32,09-12
36,26	Cheila Miranda	GR Qt. Lomba		11-04-90	3	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	33,08-10
36,12	Ana Cerqueira	Esc. Movimento		17-03-89	4	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	38,30-06
35,47	Carina Rodrigues	CO Pechão		02-04-94	5	CNJ	Fátima	07-07	
34,19	Teresa Ribeiro	Maia AC		23-08-88	1	CNU	Guimarães	12-05	43,55-08
33,87	Cláudia Ramoa	ACR Sra. Desterro		01-04-90	4s	CNCI-Ap	Leiria	26-05	39,47-09
33,34	Juliana Pereira	Juv. Vidigalense		03-01-95	2s		Fátima	16-06	34,81-12
33,31	Elsa Patriarca	JD Neves		29-05-95	1s	CNCI-Ap	V. R. Sto. António	26-05	32,84-12
33,28	Cláudia Campos	Maia AC		26-02-97	2s	CNCI-Ap	Guimarães	26-05	
32,87	Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC		11-11-89	Hep	T. Europa	Ribeira Brava	30-06	36,17-08
32,78	Filipa Freitas	CS Maritimo		11-02-84	2		Ribeira Brava	12-07	40,81-03
32,57	Carla Macedo	GD Estreito		22-10-90	3		Ribeira Brava	12-07	40,44-08

Heptatlo - 4000 - 3000

5.278	Rafaela Vitorino	SL Benfica	RNJ	18-08-95	10	CE Jr	Rieti - ITA	19-07	
5.125	Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC		11-11-89	1	C. Port	Leiria	28-07	4866-08
5.118	Rafaela Vitorino				10	T. Europa	Ribeira Brava	30-06	
5.006	Cláudia Rodrigues				11		Ribeira Brava	30-06	
4.956	Ana Margarida Oliveira	GA Fátima		18-07-95	12	T. Europa	Ribeira Brava	30-06	
4.766	Cláudia Rodrigues				1		Febres	21-04	
4.705	Ana Margarida Oliveira				2	C. Port	Leiria	28-07	
4.167	Carla Ratão	Sporting CP		06-06-82	1		Oyonnax - FRA	13-04	
3.859	Vera Lima	ADRE Palhaça		08-12-89	2		Febres	21-04	3528-12
3.850	Daniela Ferreira	Juv. Vidigalense		22-06-89	3	C. Port	Leiria	28-07	
3.819	Jennifer Gomes	GCA Donas		21-03-95	1 jr		Febres	21-04	
3.689	Carolina Pandeirada	GRECAS		21-10-93	3		Febres	21-04	3631-12
3.601	Cláudia Oliveira	GRECAS		24-04-95	2 jr		Febres	21-04	
3.554	Andreia Nicolau	CA Seia		01-02-91	5	C. Port	Leiria	28-07	3441-09
3.469	Lucia Serrão	ACD Jardim Serra		08-01-91	1		Ribeira Brava	05-05	
3.406	Teresa Mestre	GD Diana		18-07-92	1		Vendas Novas	14-04	
3.381	Sara Silva	EC+S Lavra		03-01-94	3		Febres	21-04	3486-12
3.369	Fabiana Ferreira	GRECAS		29-03-95	4 jr		Febres	21-04	
3.281	Bruna Silva	Juv. Vidigalense		14-11-94	6	C. Port	Leiria	28-07	3020-12
3.190	Carina Rodrigues	CO Pechão		02-04-94	1		Faro/Lagos	30-03	

Com vento anti regulamentar

5.023	w	Rafaela Vitorino			1 jr	C. Nac	Lisboa - U	19-05	
4.954	w	Cláudia Rodrigues			1		Lisboa - U	19-05	
4.818	w	Ana Margarida Oliveira			1		Lisboa - U	19-05	
3.855	w	Daniela Ferreira	Juv. Vidigalense	22-06-89	2		Lisboa - U	19-05	
3.829	w	Valdénia Carvalho	GR Qt. Lomba	06-07-93	3		Lisboa - U	19-05	3150-12
3.455	w	Sara Silva	EC+S Lavra	03-01-94	3 jr	C. Nac	Lisboa - U	19-05	3486-12
3.036	w	Diana Morgado	AC Vermoil	16-11-89	3		Fátima	28-04	

3 000m M - 16.00,0

12.21,56	i	Ana Cabecinha	CO Pechão	RNi	29-04-84	1	C. Port	Pombal	16-02	12.34,00i-12
12.25,36	i	Inês Henriques	CN Rio Maior		01-05-80	2	C. Port	Pombal	16-02	12.28,70i-11
12.50,23		Vera Santos	Sporting CP		03-12-81	1	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	12.17,59-10
13.37,18	i	Daniela Cardoso	Leiria Marcha		15-12-91	3	C. Port	Pombal	16-02	13.51,46i-11
13.41,97		Filipa Ferreira	CO Pechão		05-11-94	1s	CNCI-Ap	V. R. Sto. António	25-05	14.23,28-12
13.43,79		Nádia Cancela	SL Benfica		24-04-93	2	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	14.27,69i-12
14.08,71	i	Sandra Silva	Gira Sol RC		21-09-75	1		Pombal	12-01	13.51,77i-12
14.09,46	i	Liliana Martins	GCA Donas		20-07-90	5	C. Port	Pombal	16-02	14.09,75-12
14.11,48	i	Mara Ribeiro	CN Rio Maior		11-05-95	3	CN23	Pombal	02-02	14.23,00i-12
14.13,29	i	Edna Barros	CO Pechão		18-12-96	2	CNJ	Pombal	19-01	14.55,86-12
14.38,64	i	Mariana Mota	CAF Zezere		27-05-95	4	CNJ	Pombal	19-01	16.42,35i-12
14.39,7		Sofia Avoila	GDP Chão Duro		30-07-76	1		Setubal	02-02	12.53,10-95
14.49,90	i	Ariana Azevedo	GDP Chão Duro		09-10-95	5	CNJ	Pombal	19-01	
14.50,57	i	Vitória Oliveira	SL Benfica		30-08-92	9	C. Port	Pombal	16-02	
15.07,75		Marisa Paulino	CA Mar. Grande		13-12-96	3s	CNCI-Ap	Leiria	25-05	15.52,92-12
15.08,0		Alexandra Lamas	CA Galinheiras		19-06-72	1		Lisboa - I	11-05	14.41,2-92
15.10,66		Cristiana Vaz	CP Corroios		24-03-87	2		Setubal	12-01	14.31,09i-08
15.12,02		Sandra Vieira Leitão	ADRE Palhaça		01-11-75	4s	CNCI-Ap	Leiria	25-05	13.38,54i-04
15.17,91	i	Marisa Soares Pereira	Juv. Vidigalense		16-09-80	5s	CNCI-Ap	Pombal	27-01	14.37,39i-08
15.18,98		Andreia Freitas	CS Marítimo		02-04-83	1		Ribeira Brava	09-02	14.17,74i-09
15.22		Laura Leal	CO Pechão		22-05-96	tp		Quarteira	27-01	16.15,33i-12
15.22,56	i	Ana Raquel Marques	ACR Sra. Desterro		21-09-83	5	CNCI-1	Pombal	09-02	14.51,81i-06
15.24		Carolina Costa	CO Pechão		12-03-98	1lni		Quarteira	27-01	
15.24,84	i	Salomé Santos	CN Rio Maior		16-10-97	6	CNJ	Pombal	19-01	16.09-12
15.28,76	i	Elisabete Pinho	C Spiridon Gaia		10-09-95	8	CNJ	Pombal	19-01	16.02,22-12
15.41		Liandra Gonçalves	CO Pechão		10-06-96	tp		Quarteira	27-01	17.05,56-12
15.43,99	i	Rita Ribeiro	CN Rio Maior		31-05-96	10	CNJ	Pombal	19-01	16.04,96i-12
15.50,0		Ligia Gonçalves	GDP Chão Duro		11-11-69	2		Setubal	02-02	13.28,84-98

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

12.50,26		Ana Cabecinha	CO Pechão		29-04-84	1		Quarteira	12-06	12.34,00i-12
15.29,46		Ana Raquel Marques	ACR Sra. Desterro		21-09-83	5	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	14.51,81i-06
14.53,79		Ariana Azevedo	GDP Chão Duro		09-10-95	1		Setubal	12-01	
14.44,94		Edna Barros	CO Pechão		18-12-96	2		V. R. Sto. António	23-12	14.55,86-12
14.15,99		Liliana Martins	GCA Donas		20-07-90	1s	CNCI-Ap	Leiria	25-05	14.09,75-12
15.20,37		Marisa Soares Pereira	Juv. Vidigalense		16-09-80	5s	CNCI-Ap	Leiria	25-05	14.37,39i-08
14.12,54		Sandra Silva	Gira Sol RC		21-09-75	1	CNCI-2	Lisboa - U	08-06	13.51,77i-12

5 Km M - 28.00,0

21.45		Ana Cabecinha	CO Pechão		29-04-84	1		Pechão	02-03	21.21-12
22.46		Inês Henriques	CN Rio Maior		01-05-80	tp	CN Estrada	Montijo	16-03	21.38,05-10
23.08		Vera Santos	Sporting CP		03-12-81	tp	IAAF	Rio Maior	06-04	21.01,43-10
23.56,75		Filipa Ferreira	CO Pechão		05-11-94	1		Faro	12-06	24.54-12
24.08,26		Mara Ribeiro	CN Rio Maior		11-05-95	1		Fátima	15-06	24.33,18-12
24.47,33		Liliana Martins	GCA Donas		20-07-90	4		Caceres	19-06	25.23-12
24.53		Edna Barros	CO Pechão		18-12-96	1jv	CN Estrada	Montijo	16-03	26.27,27-12
24.54		Daniela Cardoso	Leiria Marcha		15-12-91	tp	CN Estrada	Montijo	16-03	24.11,53-12
25.10,24		Sandra Silva	Gira Sol RC		21-09-75	1		Povoa de Varzim	11-05	24.25-12
25.30,2		Ariana Azevedo	GDP Chão Duro		09-10-95	2		Lisboa - MP	17-11	
25.34		Sofia Avoila	GDP Chão Duro		30-07-76	1vet	CN Estrada	Montijo	16-03	22.13,23-95
25.41		Laura Leal	CO Pechão		22-05-96	1	GP	Rio Maior	06-04	27.49-12
26.00		Victória Oliveira	SL Benfica		30-08-92	tp	IAAF	Rio Maior	06-04	
26.00,69		Salomé Santos	CN Rio Maior		16-10-97	2	CN jv	Guimarães	22-06	27.10,99-12
26.02,3		Marisa Paulino	CA Mar. Grande		13-12-96	3	CN jv	Guimarães	22-06	27.31,28-12
26.09		Mariana Mota	CAF Zezere		27-05-95	tp	IAAF	Rio Maior	06-04	27.49,40-09
26.15		Nádia Cancela	SL Benfica		24-04-93	tp	C.Amaral	Celorico da Beira	01-12	25.23,29-11
26.20,72		Alexandra Lamas	CA Galinheiras		19-06-72	1	CN Vet	Luso	13-07	25.24,1-92
26.44,73		Carolina Costa	CO Pechão		12-03-98	5	CN jv	Guimarães	22-06	26.47,97-12
26.45,24		Rita Ribeiro	CN Rio Maior		31-05-96	3		Fátima	15-06	27.24,02-12
26.52		Sandra Vieira Leitão	ADRE Palhaça		01-11-75	tp		Montemor o Velho	05-01	24.01,74-04
27.06,21		Ana Leonor	CA Bx Banheira		25-01-98	1		Setubal	04-05	27.19,88-12

27.08	Elisabete Pinho	C Spiridon Gaia	10-09-95	1jr		Lourosa	23-02	27.33,41-11
27.21	Diana Batista	CD Póvoa	07-02-96	1 jv		Lourosa	23-02	
27.38,48	Cláudia Silva	CS Marítimo	05-03-97	1		Ribeira Brava	27-04	28.16,73-12
27.48,58	Liandra Gonçalves	CO Pechão	10-06-96	8	CN jv	Guimarães	22-06	28.36-12

10 Km Marcha - 60:00

43.31,29	Inês Henriques	CN Rio Maior	01-05-80	1	C. Port	Leiria	27-07	43.09-10
43.53,65	Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	2	C. Port	Leiria	27-07	43.08,17-08
44.35,03	Vera Santos	Sporting CP	03-12-81	3	C. Port	Leiria	27-07	43.52,73-10
48.07,88	Mara Ribeiro	CN Rio Maior	11-05-95	4	C. Port	Leiria	27-07	50.34,99-12
49.08	Filipa Ferreira	CO Pechão	05-11-94	2	IAAF	Rio Maior	06-04	50.04,78-12
49.35,94	Sandra Silva	Gira Sol RC	21-09-75	1ex	C. Norte	Guimarães	21-07	49.15-12
49.42,16	Victória Oliveira	SL Benfica	30-08-92	6	C. Port	Leiria	27-07	58.45-12
50.24,94	Daniela Cardoso	Leiria Marcha	15-12-91	1	CNU	Guimarães	12-05	49.42,22-12
51.19,60	Nádia Cancela	SL Benfica	24-04-93	2	CN23	Quarteira	29-06	52.04,27-12
52.31,40	Mariana Mota	CAF Zezere	27-05-95	3		Quarteira	01-05	
52.50	Edna Barros	CO Pechão	18-12-96	5	IAAF	Rio Maior	06-04	55.11,23-12
53.50,37	Laura Leal	CO Pechão	22-05-96	10	C. Port	Leiria	27-07	58.30-12
54.31,85	Liandra Gonçalves	CO Pechão	10-06-96	11	C. Port	Leiria	27-07	62.11,34-12
54.40	Liliana Martins	GCA Donas	20-07-90	tp	CN Estrada	Montijo	16-03	52.52,52-09
54.59	Sandra Vieira Leitão	ADRE Palhaça	01-11-75	5		Montemor o Velho	05-01	50.13,34-04
56.00,11	Salomé Santos	CN Rio Maior	16-10-97	6	CNJ	Fátima	06-07	
56.03,64	Rita Ribeiro	CN Rio Maior	31-05-96	7	CNJ	Fátima	06-07	57.44,74-12
56.46,13	Andreia Freitas	CS Marítimo	02-04-83	1		Ribeira Brava	12-07	51.54,57-09
57.30	Elisabete Pinho	C Spiridon Gaia	10-09-95	3jr	CN Estrada	Montijo	16-03	57.24,85-12
57.30	Marisa Soares Pereira	Gira Sol RC	16-09-80	6		Montemor o Velho	05-01	52.00,48-07
59.51,94	Marta Leal	CO Pechão	21-01-97	9	CNJ	Fátima	06-07	

20 Km M - 1:40.00 - 2:00.00

1.29,17	Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	8	C. Mundo	Moscovo - RUS	13-08	1.27,46-08
1.29,21	Ana Cabecinha			3	IAAF	Rio Maior	06-04	
1.29,30	Inês Henriques	CN Rio Maior	01-05-80	1		Corunha - ESP	01-06	1.29,36-10
1.29,56	Inês Henriques			4	IAAF	Rio Maior	06-04	
1.30,28	Inês Henriques			11	C. Mundo	Moscovo - RUS	13-08	
1.30,49	Ana Cabecinha			1	CN Estrada	Montijo	16-03	
1.31,00	Vera Santos	Sporting CP	03-12-81	4		Corunha - ESP	01-06	1.28-14-08
1.31,25	Inês Henriques			2	CN Estrada	Montijo	16-03	
1.31,36	Vera Santos			17	C. Mundo	Moscovo - RUS	13-08	
1.31,49	Ana Cabecinha			5	T. Europa	Dudince - SLO	19-05	
1.32,40	Inês Henriques			8	T. Europa	Dudince - SLO	19-05	
1.32,55	Vera Santos			10	T. Europa	Dudince - SLO	19-05	
1.33,06	Inês Henriques			2	IAAF	Sesto San Giovanni	01-05	
1.33,18	Ana Cabecinha			3	IAAF	Sesto San Giovanni	01-05	
1.33,46	Inês Henriques			1	IAAF	Chihuahua - MEX	23-02	
1.34,14	Ana Cabecinha			2	IAAF	Chihuahua - MEX	23-02	
1.34,36	Vera Santos			9	IAAF	Rio Maior	06-04	
1.34,56	Vera Santos			3	CN Estrada	Montijo	16-03	
1.35,20	Vera Santos			8	IAAF	Sesto San Giovanni	01-05	
1.39,23	Susana Feitor	Individual - S	28-01-75	32	T. Europa	Dudince - SLO	19-05	1.27,55-01
1.39,43	Susana Feitor			11	IAAF	Sesto San Giovanni	01-05	
1.40,41	Daniela Cardoso	Leiria Marcha	15-12-91	11		Corunha - ESP	01-06	1.43,25-12
1.42,56	Nádia Cancela	SL Benfica	24-04-93	13		Corunha - ESP	01-06	
1.45,33	Sandra Silva	Gira Sol RC	21-09-75	5	CN Estrada	Montijo	16-03	1.44,47-12
1.46,19	Victória Oliveira	SL Benfica	30-08-92	14	IAAF	Rio Maior	06-04	1.59,43-12
1.53,56	Liliana Martins	GCA Donas	20-07-90	7	CN Estrada	Montijo	16-03	1.51,11-11

4 x 100 m – 50,00 – 53,00

45,04	Seleção Nacional	E. Vital, T. Duarte, C. Tavares, S. Tavares	4	CE Eq	Dublin	22-06	
46,02	Equipa Nacional	S. Mags, A. Felisberto, C. Tavares, T. Duarte	2		Lapinlathi - FIN	21-07	
46,58	Sporting CP	S. Mags, A. Felisberto, P. Mamona, F. Martins	1	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	
46,81	Sporting CP	S. Mags, A. Felisberto, P. Mamona, F. Martins	6	ECCC	V. R. Sto. António	25-05	
46,96	SL Benfica	V. Fernandes, T. Duarte, S. Santos, E. Vital	2	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	
47,04	Sporting CP	S. Mags, F. Martins, O. Barbosa, F. Ribeiro	*	1	CN23	Quarteira	29-06
47,09	SL Benfica	V. Fernandes, T. Duarte, S. Santos, E. Vital	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	25-05	
47,19	Sporting CP	S. Mags, A. Felisberto, C. Tavares, O. Barbosa	*	1		Lisboa - I	11-05
47,20	SL Benfica	V. Fernandes, R. Mentai, T. Carvalho, E. Vital	2	CN23	Quarteira	29-06	
47,30	Sporting CP	S. Mags, F. Martins, O. Barbosa, F. Ribeiro	*	1		Lisboa - I	22-06
47,51	Sporting CP	R. Nogueira, L. Nascimento, O. Barbosa, F. Ribeiro	*	1	CNJ	Fátima	06-07
47,83	Juventude Vidigalense	J. Viegas, T. Rosário, D. Vlemente, E. Veiga	2	CNJ	Fátima	06-07	
47,90	Seleção Lisboa	J. Vieira, L. Nascimento, K. Resler, B. Varela	Juv	1s	OJ	Fátima	02-06
47,93	SL Benfica	E. Vital, T. Mentai, S. Santos, M. Tavares	1	C. Port	Leiria	27-07	
48,36	Juventude Vidigalense	V. Zhukova, T. Rosário, D. Clemente, J. Viegas	3	CN23	Quarteira	29-06	
48,59	SL Benfica	V. Fernandes, B. Varela, J. Vieira, R. Mentai	3	CNJ	Fátima	06-07	
48,85	Juventude Vidigalense	J. Viegas, S. Martins, D. Vlemente, E. Veiga	2	C. Port	Leiria	27-07	
49,08	Maia AC	S. Lascasas, I. Aires, D. Oliveira, D. França	Jun	1	CNCI-2	Lisboa - U	08-06
49,18	Sporting CP	S. Afonso, L. Nascimento, J. Barreira, MB Garcia	1s	CN jv	Guimarães	22-06	
49,49	SL Benfica	J. Vieira, K. Resler, M. Francisco, B. Varela	Juv *	1		Lisboa - MP	19-05
49,62	Maia AC	S. Lascasas, D. Oliveira, I. Aires, D. França	Jun	1s	CNCI-Ap	Guimarães	25-05
49,62	Juventude Vidigalense	B. Silva, A. Olsson, D. Clemente, S. Martins	1	C. Beiras	Leiria	13-07	
49,72	Juventude Vidigalense	V. Zhukova, D. Clemente, S. Marques, J. Viegas	3	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	
49,76	Seleção Leiria	M. Mota, B. Dinis, J. Ferreira, E. Veiga	Juv	2s	OJ	Fátima	02-06
49,86	Seleção Santarem	S. Duarte, S. Guerra, A. Gracio, M. Rodrigues	Juv	3s	OJ	Fátima	02-06
49,91	Seleção Aveiro	C. Oliveira, AR Marques, C. Sarabando, D. Reis	Juv	1s	OJ	Fátima	02-06
49,94	SL Benfica	A. Santiago, V. Fernandes, S. Santos, T. Duarte	2		Lisboa - I	11-05	
50,06	SL Benfica	R. Parreira, J. Vieira, M. Francisco, B. Varela	Juv	1		Lisboa - MP	04-05
50,09	Escola do Movimento	A. Baptista, S. Rocha, I. Luis, D. Relvas	2	CNCI-2	Lisboa - U	08-06	
50,15	EB2,3 MD Saraiva	C. Pereira, K. Resler, R. Pinheiro, R. Parreira	juv	1	CN DE	Vendas Novas	11-05
50,17	CA Sal. Manique	St. Bentucal, So. Bentucal, M. Luz, J. Vitorino	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	25-05	
50,45	JO Monte Abraão	W. Barata, C. Guedes, J. Lopes, R. Limpo	4	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	
50,57	Escola Sec. Maia	A. Abreu, I. Dias, I. Pacheco, D. Oliveira	juv	2	CN DE	Vendas Novas	11-05
50,58	GD Estreito	S. Correia, J. Gouveia, T. Freitas, P. Vieira	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	25-05	
50,62	GRECAS	S. Neves, C. Sarabando, C. Silva, S. Simões	2s	CNCI-Ap	Leiria	25-05	
50,79	Seleção Porto	D. Baptista, I. Dias, I. Aires, D. Oliveira	Juv	4s	OJ	Fátima	02-06
50,97	ACR Sra. Desterro	V. Nunes, N. Lopes, C. Costa, L. Lopes	6	CNCI-1	Lisboa - U	08-06	
51,08	AC Vermoil	M. Mota, S. Gomes, M. Martins, J. Ferreira	juv	4s	CN jv	Guimarães	22-06
51,29	GR Qta. da Lomba	B. Reis, J. Villar, L. Campos, L. Amaro	*	3	CNCI-2	Lisboa - U	08-06
51,34	CA Marinha Grande	I. Lopes, B. Dinis, S. Cruz, A. Monteiro	juv	6s	CN jv	Guimarães	22-06
51,35	Seleção Açores	I. Santos, E. Pacheco, S. Teixeira, C. Silva	Juv	1s	OJ	Fátima	02-06
51,53	ACD Jardim Serra	L. Henriques, M. Mendonça, J. Pinto, S. Santos	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	25-05	
51,57	GCA Donas	J. Gomes, C. Cunha, D. Gonçalves, V. Rocha	5s	CNCI-Ap	Leiria	25-05	
52,02	SC Braga	C. Costa, R. Trindade, A. Fernandes, L. Correia	4	CNCI-2	Lisboa - U	08-06	
52,25	GD Diana	A. Mendes, C. Tecedeiro, C. Esteves, T. Mestre	4	CNCI-3	Abrantes	08-06	
52,28	Seleção Lisboa Escolar	M. Gil, M. Luz, S. Paulico, B. Varela	Juv	3	CN DE	Vendas Novas	11-05
52,49	Gira Sol RC	J. Pedreiras, J. Santos, AR Pedreiras, S. Cardoso	7s	CNCI-Ap	Leiria	25-05	
52,53	CF Belenenses	L. Carvalho, J. Djata, I. Tapadas, I. Lopes	*	5s	CNCI-Ap	Lisboa - U	25-05
52,54	IPS Bustos	J. Pedreiras, J. Moreto, I. Arada, B. Santiago	4	CN DE	Vendas Novas	11-05	
52,67	CD C+S Lavra	M. Dias, B. Silva, C. Queirós, R. Valente	juv	1s	CN jv	Guimarães	22-06
52,85	CS Marítimo	V. Sousa, C. Bairrada, M. Vieira, T. Caires	3s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	25-05	
52,91	Seleção Algarve	Y. Dorsh, R. Pintassilgo, F. Gonçalves, M. Vargues	Juv	5s	OJ	Fátima	02-06
52,94	JA Mozelense	S. Pires, D. Reis, F. Silva, C. Amorim	1s	CNCI-Ap	Guimarães	25-05	
52,99	Seleção Castelo Branco	B. Ferreira, A. Breia, C. Goulão, M. cavaca	Juv	2s	OJ	Fátima	02-06

(*) com atletas estrangeiros

4 x 400 m – 4.05,0 – 4.30,0

3.39,82	Seleção Nacional	D. Évora, C. Azevedo, C. Duarte, J. Monteiro	6	CE Eq	Dublin	23-06	
3.40,70	Sporting CP	F. Martins, C. Duarte, J. Monteiro, C. Azevedo	4	ECCC	V. R. Sto. António	26-05	
3.40,92	Sporting CP	F. Martins, C. Duarte, J. Monteiro, C. Azevedo	1	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
3.45,62	i Sporting CP	C. Tavares, F. Martins, C. Duarte, C. Azevedo	1	CNCI-1	Pombal	10-02	
3.46,25	i Sport Lisboa e Benfica	N. Gaspar, R. Vitorino, D. Évora, N. Reis	2	CNCI-1	Pombal	10-02	
3.50,10	Sport Lisboa e Benfica	R. Vitorino, N. Gaspar, N. Reis, M. Tavares	2	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
3.51,22	Sport Lisboa e Benfica	R. Vitorino, D. Évora, M. Tavares, N. Reis	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	26-05	
3.52,15	i Sporting CP	C. Duarte, F. Martins, V. Barbosa, C. Nunes	1s	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
3.55,67	Juventude Vidigalense	J. Viegas, M. Lopes, E. Veiga, S. Martins	1	C. Port	Leiria	28-07	
3.57,03	i Sport Lisboa e Benfica	T. Duarte, R. Vitorino, N. Gaspar, N. Reis	1s	CNCI-Ap	Pombal	27-01	
3.57,26	Sporting CP	F. Ribeiro, R. Schaller, A. Vitorino, C. Azevedo	Jr 1	CNJ	Fátima	07-07	
3.57,97	Sport Lisboa e Benfica	B. Varela, C. Mendes, AC Fernandes, N. Reis	Jr 2	CNJ	Fátima	07-07	
4.02,48	ADRE Palhaça	V. Lima, D. Urbano, C. Reis, M. Cardoso	2	C. Port	Leiria	28-07	
4.02,60	Sport Lisboa e Benfica	B. Varela, C. Mendes, R. Vitorino, N. Reis	3	ECCC Jr	Leiria	21-09	
4.03,26	Sport Lisboa e Benfica	N. Reis, M. Tavares, D. Évora, R. Mentai	1	CN23	Quarteira	30-06	
4.03,44	i Sport Lisboa e Benfica	S. Santos, N. Reis, M. Francisco, R. Vitorino	*	1	Taça FPA	Pombal	05-01
4.04,29	GR Quinta da Lomba	G. Martins, A. Correia, V. Carvalho, L. Quaresma	*	1	CNCI-2	Lisboa - U	09-06
4.04,62	i ADRE Palhaça	V. Lima, A. Santos, D. Urbano, M. Cardoso	2	Taça FPA	Pombal	05-01	
4.04,89	i Juventude Vidigalense	E. Veiga, J. Viegas, B. Silva, S. Martins	3s	CNCI-1	Pombal	10-02	
4.04,93	i GCA Donas	C. Cunha, A. Digo, M. Bernardo, C. Jacinto	1s	CNCI-1	Pombal	10-02	
4.07,69	Gira Sol RC	A. Almeida, I. Areias, D. Guerra, C. Rodrigues	2	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	
4.07,87	i JO Monte Abraão	R. Limpo, J. Teixeira, M. Martins, S. Estriga	*	4s	CNCI-1	Pombal	10-02
4.10,17	ACD Jardim Serra	J. Soares, C. João, C. Faria, C. Soares	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	26-05	
4.11,43	i ACR Sra. Desterro	C. Costa, AR Augusto, A. Jesus, L. Lopes	2s	CNCI-1	Pombal	10-02	
4.12,27	GRECAS	C. Oliveira, C. Sarabando, S. Neves, V. Ribeiro	5	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
4.12,82	SC Braga	A. Fernandes, E. Gomes, C. Rodrigues, P. Caldas	3	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	
4.13,03	GD Estreito	T. Freitas, O. Pinto, J. Gouveia, AM Ferreira	6	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
4.15,41	Maia AC	D. Oliveira, AP Ricardo, I. Dias, I. Aires	5	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	
4.17,44	i AA Coimbra	D. Lisa, C. Santos, S. Protásio, D. Lopes	3	C. Port	Pombal	17-02	
4.20,13	C Spiridon Gaia	A. Cunha, J. Fortuna, A. Costa, D. Cruz	2s	CNCI-Ap	Guimarães	26-05	
4.24,74	JD Neves	P. Ferreira, A. Figueira, H. Reis, S. Inácio	1s	CNCI-Ap	V. R. Sto. António	26-05	
4.24,84	CO Pechão	L. Gonçalves, M. Vargues, E. Barbosa, A. Cabecinha	3	CNCI-3	Abrantes	09-06	
4.25,39	Escola do Movimento	D. Amorim, A. Lopes, M. Sousa, A. Fernandes	1	C. Norte	Guimarães	21-07	
4.26,32	i NDA Pombal	C. Ferreira, S. Gonçalves, M. Santos, A. Gomes	3s	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
4.26,96	CS Marítimo	T. Caires, M. Vieira, S. Sousa, C. Silva	3		Ribeira Brava	10-02	
4.27,16	i CA Marinha Grande	S. Oliveira, AP Silva, T. Rodrigues, A. Monteiro	3s	CNCI-Ap	Pombal	27-01	
4.27,71	Liberdade FC	M. Oliveira, A. Santos, J. Lopes, T. Silva	2	C. Norte	Guimarães	21-07	
4.29,37	AC Vermoil	C. Nogueira, D. Cordeiro, S. Oliveira, D. Cordeiro	4	CNCI-3	Abrantes	09-06	

(*) com atletas estrangeiros

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

4.28,19	AA Coimbra	D. Lisa, C. Santos, S. Protásio, D. Lopes	6s	CNCI-Ap	Leiria	26-05
4.17,63	ACR Sra. Desterro	C. Costa, AR Augusto, A. Jesus, L. Pereira	7	CNCI-1	Lisboa - U	09-06
4.17,30	GCA Donas	M. cavaca, D. Gonçalves, J. Correia, M. Bernardo	3s	CNCI-Ap	Leiria	26-05
4.10,92	JO Monte Abraão	J. Teixeira, C. Guedes, M. Martins, S. Estriga	4	CNCI-1	Lisboa - U	09-06
4.28,40	NDA Pombal	C. Ferreira, S. Gonçalves, M. Santos, A. Gomes	7s	CNCI-Ap	Leiria	26-05