

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO



OS MELHORES DO ANO 2016 JUNIORES FEMININOS

Marcas a 10 Julho.2016

José Costa

60 metros

8,44

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
7,54	pc	Rosalina Santos - RSA	JUN	1998	GDE	Madeira	Meeting Moniz Pereira Pista Coberta	Lisboa (CAR)	09.01	2 F t
7,69	pc	Margarida Monteiro	JUN	1997	SLB	Lisboa	Torneio Comandante Jorge Soares	Lisboa (CAR)	10.02	2 F t
7,81	pc	Ana Moreira	JUN	1998	JV	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	1 EI 4
7,91	pc	Rita Pais de Faria	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	1 EI 1
8,03	pc	Liliana Neto	JUN	1997	SLB	Lisboa	Meeting Moniz Pereira Pista Coberta	Lisboa (CAR)	09.01	5 EI 2 t
8,03	pc	Inês Aires	JUN	1997	MAC	Porto	Campeonato Norte Pista Coberta	Braga	16.01	1 F A t
8,04	pc	Ana Mendes	JUN	1998	GDAIRÃO	Braga	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	5 MF A
8,04	pc	Sofia Ferreira Gomes	JUN	1997	ACV	Leiria	Campeonato Nacional Universitário	Braga	28.02	2 F t
8,08	pc	Rita Parreira	JUN	1998	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	3 EI 1
8,11	pc	Juliana Gusmão	JUN	1998	SLB	Lisboa	Meeting Moniz Pereira Pista Coberta	Lisboa (CAR)	09.01	1 EI 1
8,14	pc	Cláudia Freire	JUN	1998	ACV	Leiria	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	07.02	5 S 11 t
8,15	pc	Catarina Augusto	JUN	1997	CAS	Guarda	Taça Portugal Velocidade P. Coberta	Pombal	23.01	3 S 3 t
8,19	pc	Diana Oliveira	JUN	1997	NAC	Aveiro	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	20.02	5 EI 5 t
8,21	pc	Jéssica Solange	JUN	1997	SLB	Lisboa	Taça Portugal Velocidade P. Coberta	Pombal	23.01	1 S 4 t
8,21	pc	Bruna Varela	JUN	1997	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	4 EI 3
8,23	pc	Marta Laranjeira	JUN	1998	AACC	Setúbal	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	20.02	6 EI 1 t
8,24	pc	Ana Janeiro	JUN	1998	GDD	Évora	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	05.03	5 t
8,26	pc	Rita Vasco	JUN	1998	A 20 Km	Santarém	Campeonato Juniores Pista Coberta	Alpiarça	16.01	2 EI 6 t
8,27	pc	Flávia Lopes	JUN	1998	SCB	Braga	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	06.02	1 S 1 t
8,27	pc	Saria Faria	JUN	1998	EAT	Porto	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	20.02	7 EI 1 t
8,27	pc	Mariana António	JUN	1998	SCA	Santarém	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	20.02	7 EI 5 t
8,28	pc	Bruna Santos	JUN	1998	JV	Leiria	Taça Portugal Velocidade P. Coberta	Pombal	23.01	3 S 4 t
8,28	pc	Inês Arada	JUN	1998	GS	Coimbra	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	05.03	1 PE 1 t
8,29	pc	Rita Casquinha e Costa	JUN	1998	UAP	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	3 EI 4
8,31	-1,3	Luisa Pereira	JUN	1997	CARDES	Viseu	Torneio de Carnaval	Viseu	06.02	1
8,32	pc	Bárbara Santiago	JUN	1998	GS	Coimbra	Provas Extra	Pombal	09.01	1 S 1 t
8,32	pc	Vitória Rodrigues	JUN	1997	CAT	Terceira	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	5 EI 4
8,33	pc	Diana Almeida	JUN	1997	GS	Coimbra	Meeting Moniz Pereira Pista Coberta	Lisboa (CAR)	09.01	4 EI 1
8,34	pc	Sara Ribeiro	JUN	1998	GAF	Santarém	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	05.03	6 t
8,36	pc	Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	Pentatlo Técnico Nacional P Coberta	Lisboa (CAR)	16.01	PEN
8,37	pc	Inês Dias	JUN	1997	MAC	Porto	Campeonato Norte Pista Coberta	Braga	16.01	3 F B t
8,37	pc	Sara Faria	JUN	1998	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	6 EI 3
8,43	pc	Maria Inês Sousa	JUN	1997	ACM-A	Terceira	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	6 EI 1

8,44

100 metros

13,04 / 11,80

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
11,80	1,7	Rosalina Santos - RSA	JUN	1998	GDE	Madeira	Provas Extra	Ribeira Barva	04.06	1 t
12,09	0,5	Margarida Monteiro	JUN	1997	SLB	Lisboa	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maiia	04.06	1 F t
12,15	1,9	Carina Pereira	JUN	1998	EBMDS	Lisboa	Campeonato Nacional Escolar	Vagos	20.05	1 EI 1
12,33	1,4	Carina Vanessa	JUN	1998	SLB	Lisboa	Meeting Internacional Stº António	Lisboa (U)	19.06	2
12,52	1,4	Ana Moreira	JUN	1998	JV	Leiria	Meeting Internacional Stº António	Lisboa (U)	19.06	5
12,62	0,2	Rita Pais de Faria	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato de Juniores	Lisboa (AL)	04.06	1 EI 2
12,62	1,3	Inês Aires	JUN	1997	MAC	Porto	Campeonato Juniores do Norte	Viana Castelo	18.06	1 EL 3
12,67	0,1	Diana Oliveira	JUN	1997	NAC	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	7 F
12,72	0,8	Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	3ª Noite Quente	Maia	15.06	3 S 1 t
12,75	1,6	Sara Faria	JUN	1998	EAT	Porto	Provas Extra	Maia	21.05	2 s 1 t
12,77	0,0	Catarina Augusto	JUN	1997	CAS	Guarda	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	21.05	4 F t
12,83	1,8	Ana Mendes	JUN	1998	GDAIRÃO	Braga	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maiia	04.06	2 EI 2 t
12,84	0,0	Marta Laranjeira	JUN	1998	AACC	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.06	3 EL 4

12,88	1,9	Rita Parreira	JUN	1998	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Escolar	Vagos	20.05	4 El 1 t
12,88	1,3	Inês Arada	JUN	1998	GS	Coimbra	Campeonato Absoluto Coimbra	Pombal	11.06	1 F t
12,89	-0,3	Andreia Gomes	JUN	1998	JOMA	Lisboa	Campeonato de Juniores	Lisboa (AL)	04.06	3 F
12,95	1,6	Camila Santos	JUN	1998	SCP	Lisboa	Dia do Atletismo	Lisboa (I)	10.06	6 F 2
13,00	0,2	Mariza Santos	JUN	1997	GDE	Madeira	Campeonato Absoluto da Madeira	Ribeira Barva	18.06	2 El 1 t
13,06	1,9	Bárbara Santiago	JUN	1998	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Escolar	Vagos	20.05	5 El 1 t
13,06	-0,5	Scarlett Saleiro	JUN	1998	CAM-VC	V. Castelo	1ª Tarde do Lima	Viana Castelo	14.06	2 S 3
13,08	0,0	Sofia Gomes	JUN	1997	ACV	Leiria	Campeonato Nacional Universitário	Leiria	07.05	3 F t
13,11	-0,2	Diana Almeida	JUN	1997	GS	Coimbra	Meeting Cidade de Viseu	Viseu	25.04	4 S 3 t
13,12	1,4	Bruna Santos	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato Absoluto de Leiria	Pombal	11.06	1 El 2
13,15	1,2	Rita Vasco	JUN	1998	A 20 Km	Santarém	Campeonato de Juniores	Rio Maior	04.06	3 El 1
13,23	0,0	Rita Casquinha e Costa	JUN	1998	UAP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	6 EL 4

200 metros

26,94 / 24,20

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
24,54	0,9	Rosalina Santos - RSA	JUN	1998	GDE	Madeira	Campeonato de Inverno	Ribeira Brava	17.01	1 S 2 t
24,94	0,0	Carina Vanessa	JUN	1998	SLB	Lisboa	Campeonato de Sub-23	Lisboa (AL)	03.07	1 t
25,16	0,6	Margarida Monteiro	JUN	1997	SLB	Lisboa	SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	12.06	3 F 2 t
25,82	1,1	Rita Pais de Faria	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato de Juniores	Lisboa (AL)	05.06	3 S 2
25,87	-2,0	Laura Cordeiro	JUN	1997	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	3 S 3 t
26,03	1,3	Diana Oliveira	JUN	1997	NAC	Aveiro	Campeonato Absoluto Aveiro	Vagos	005.06	1 F t
26,12	-0,8	Inês Aires	JUN	1997	MAC	Porto	Campeonato Juniores do Norte	Viana Castelo	19.06	1 F
26,26	0,3	Rafaela Hora	JUN	1998	LAVRA	Porto	2ª Noite Quente	Lousada	08.06	1 S 2 t
26,28	pc	Ana Moreira	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato Clubes PC -Apuramento	Pombal	07.02	1 S 11 t
26,35	pc	Catarina Augusto	JUN	1997	CAS	Guarda	Campeonato Clubes PC -Apuramento	Pombal	07.02	1 S 10 t
26,56	pc	Diana Almeida	JUN	1997	GS	Coimbra	Campeonato Clubes PC -Apuramento	Pombal	07.02	2 S 10 t
26,56	1,1	Camila Santos	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato de Juniores	Lisboa (AL)	05.06	4 S 2
26,62	1,4	Sara Ribeiro	JUN	1998	GAF	Santarém	Provas Extra	Fátima	03.07	2 t
26,66	pc	Elisabete Silva	JUN	1998	UCE	Coimbra	Campeonato Juniores P. Coberta	Pombal	17.01	1 S 8
26,67	-1,4	Ana Mendes	JUN	1998	GDAIRÃO	Braga	Campeonato Provas Combinadas	Braga	09.04	1
26,78	1,4	Rita Vasco	JUN	1998	A 20 Km	Santarém	Provas Extra	Fátima	03.07	3 t
26,84	1,7	Inês Arada	JUN	1998	GS	Coimbra	Campeonato de Juniores	Aveiro	19.06	1 S 1
26,95	pc	Sofia Gomes	JUN	1997	ACV	Leiria	Campeonato Clubes PC -Apuramento	Pombal	07.02	2 s 11 t
27,01	0,3	Sara Faria	JUN	1998	EAT	Porto	2ª Noite Quente	Lousada	08.06	2 S 2
27,08	-1,7	Lara Glória	JUN	1998	CPC	Setúbal	Campeonato de Juniores	Almada	05.06	2 S 1
27,13	-1,7	Marta Laranjeira	JUN	1998	AACC	Setúbal	Campeonato de Juniores	Almada	05.06	3 S 1
27,13	0,3	Inês Dias	JUN	1997	MAC	Porto	2ª Noite Quente	Lousada	08.06	3 S 2
27,22	-0,8	Tânia Anis	JUN	1998	CAAV	V. Castelo	Campeonato Juniores do Norte	Viana Castelo	19.06	4 F
27,23	0,7	Sónia Machado	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	HEP
27,25	pc	Cláudia Freire	JUN	1998	ACV	Leiria	Torneio de Preparação	Pombal	03.02	3 S 4 t
27,28	0,0	Luisa Pereira	JUN	1997	CARDES	Viseu	Torneio de Carnaval	Viseu	06.02	1

400 metros

62,24 / 55,25

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS	
57,17	Fatoumata Dialló	JUV	2000	COP	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	1 S 2 t	
57,79	Elisabete Silva	JUN	1998	UCE	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	2 S 2	
57,89	pc	Laura Cordeiro	JUN	1997	JV	Leiria	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	27.02	1 S 3 t
58,01	Carina Vanessa	JUN	1998	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	3 S 2	
58,12	Patrícia Silva	JUV	1999	IND-Lx	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	4 S 2 t	
58,44	Rafaela Hora	JUN	1998	LAVRA	Porto	Campeonato Clubes - Apuramento	Viana Castelo	28.05	1 S 1 t	
58,61	pc	Salomé Afonso	JUN	1997	SCP	Lisboa	Taça Portugal Velocidade P. Coberta	Pombal	23.01	4 S 5 t
58,69	Francisca Martins	JUN	1998	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	6 S 2	
59,38	pc	Rita Ribeiro	JUN	1998	ACRSD	Guarda	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	20.02	2 S 2 t
60,55	Oceane Conceição	JUV	1999	ADREP	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	1 S 1 t	
60,56	Angélica Pereira	JUV	2000	MAC	Porto	Provas Extra	Maia	21.05	1 S 1 t	
60,60	Loanne Pinto	JUV	1999	EMOV	Porto	Campeonato Clubes - Apuramento	Viana Castelo	28.05	1 S 2 t	
60,88	Beatriz Rodrigues	JUV	1999	ADERCUS	Aveiro	Campeonato de Juniores	Aveiro	18.06	2 S 1 t	
61,18	Ana Ribeiro	JUN	1997	MAC	Porto	Provas Extra	Maia	21.05	2 S 1 t	
61,23	Francisca Borges	JUN	1998	MAC	Porto	Provas Extra	Maia	21.05	3 S 1 t	
61,31	Lara Glória	JUN	1998	CPC	Setúbal	Campeonato de juniores	Almada	04.06	1 S 1	

61,49	pc	Ana Moreira	JUN	1998	JV	Leiria	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	27.02	1 s 1
61,53		Rafaela Morgado	JUN	1998	GDC	Setúbal	Provas Extra	Almada	15.05	1 t
61,60		Beatriz Gameiro	JUV	2000	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	4 S 1 t
61,62		Tânia Anis	JUN	1998	CAAV	V. Castelo	Campeonato Juniores do Norte	Viana Castelo	18.06	1 S 2
61,65		Rita Pinheiro	JUN	1998	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	5 S 1
61,68	pc	Luisa Pereira	JUN	1997	CARDES	Viseu	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	20.02	5 S 2 t
61,70	pc	Camila Santos	JUN	1998	SCP	Lisboa	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	27.02	2 t
61,70		Inês Dias	JUN	1997	MAC	Porto	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maiia	04.06	6 t
61,93		Daniela Gordino	JUV	1999	IFC	Lisboa	Dia do Atletismo	Lisboa (I)	10.06	5 t
62,14	pc	Inês Aires	JUN	1997	MAC	Porto	Provas Preparação	Braga	23.01	1 S 1 t
62,23		Raquel Haar	JUV	1999	GDD	Évora	Campeonato do Alentejo	Vendas Novas	18.06	1 S 2 t
62,24										

800 metros

2.24,00 / 2.09,20

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
2.06,05	Salomé Afonso	JUN	1997	SCP	Lisboa	Meeting de Nevilles	Nevilles (BEL)	18.06	4 t
2.13,72	pc Rita Ribeiro	JUN	1998	ACRSD	Guarda	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	21.02	1 S 1 t
2.14,36	Francisca Martins	JUN	1998	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	2
2.17,19	Francisca Borges	JUN	1998	MAC	Porto	Torneio de São João	Braga	22.06	3 t
2.18,00	pc Carla Reis	JUN	1997	ADREP	Lisboa	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	27.02	3 t
2.18,76	pc Ana Ribeiro	JUN	1997	MAC	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	06.03	1 t
2.18,91	pc Mariana Quaresma	JUN	1997	GDD	Évora	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	06.03	2 t
2.20,62	pc Matilde Rodrigues	JUN	1998	CAS	Guarda	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	21.02	4 S 1 t
2.20,91	Sofia Teixeira	JUN	1997	UDV	Porto	2ª Noite Quente	Lousada	08.06	1 t
2.22,74	Cátia Coelho	JUN	1998	CDFE	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	5
2.22,79	Helena Alves	JUN	1997	UDV	Porto	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maiia	04.06	4 t
2.22,98	Laura Regalado	JUN	1998	ACRVD	Aveiro	Campeonato de Juniores	Aveiro	19.06	2
2.23,33	Lília Martins	JUn	1997	NSL	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	22.05	4 t
2.24,22	Rute Ferreira	JUN	1998	CSM	Madeira	Campeonato Absoluto de Leiria	Pombal	12.06	Extra
2.25,53	Catarina Vieira	JUN	1998	CBPAR	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	8
2.26,07	pc Marta Pereira	JUN	1998	GAF	Santarém	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	06.03	3 t
2.26,62	Catarina Ricardo	JUN	1998	MAC	Porto	Provas Extra	Lousada	30.04	1
2.27,61	Sofia Carneiro	JUN	1998	MAC	Porto	2ª Noite Quente	Lousada	08.06	3 t
2.27,75	Tatiana Santos	JUN	1998	UFCT	Santarém	Campeonato de Santarém	Fátima	19.06	2 t
2.27,80	pc Raquel Batista	JUN	1998	GDC	Setúbal	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	3 S 1
2.28,08	Esther Madueke - BEL	JUN	1998	ACRDA	Leiria	Campeonato de Juniores	Rio Maior	05.06	1
2.28,71	Ana Ribeiro	JUN	1998	UDV	Porto	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maiia	04.06	8 t
2.28,85	Catarina Rodrigues	JUN	1997	ADERCUS	Aveiro	Torneio Hélder Castanheira	Aveiro	20.03	2
2.29,02	Inês Santos	JUN	1997	MCP	Lisboa	Meeting de Lisboa	Lisboa (I)	01.05	1 t
2.30,07	pc Sara Oliveira	JUN	1997	EAROS	Braga	Campeonato Norte Pista Coberta	Braga	17.01	5 S 1 t

1.500 metros

5.00,00 / 4.28,20

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
4.23,84	Salomé Afonso	JUN	1997	SCP	Lisboa	Meeting de Castellon	Castellon (ESP)	30.06	1 t
4.37,25	Sofia Teixeira	JUN	1997	UDV	Porto	1ª Noite Quente	Póvoa Varzim	25.05	2 S 1 t
4.39,21	Rita Ribeiro	JUN	1998	ACRSD	Guarda	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	3
4.39,92	Francisca Borges	JUN	1998	MAC	Porto	3ª Noite Quente	Maia	15.06	6 t
4.42,98	Lília Martins	JUN	1997	NSL	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	4
4.43,14	Laura Regalado	JUN	1998	ACRVD	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	5
4.49,61	Carla Reis	JUN	1997	ADREP	Braga	3ª Noite Quente	Maia	15.06	9 t
4.51,33	Helena Alves	JUN	1997	UDV	Porto	Torneio de São João	Braga	22.06	2 t
4.51,76	pc Rute Ferreira	JUN	1998	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	4 S 2
4.52,42	Lília Martins	JUN	1997	NSL	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	25.06	1 t
4.55,24	Catarina Rodrigues	JUN	1997	ADERCUS	Aveiro	Campeonato Absoluto Aveiro	Vagos	04.06	2 t
4.55,53	Ana Catarina Ribeiro	JUN	1998	UDV	Porto	Torneio de São João	Braga	22.06	3 t
4.56,72	pc Ana Ribeiro	JUN	1997	MAC	Braga	Campeonato Norte Pista Coberta	Braga	16.01	5 S 1 t
4.57,79	pc Eduarda Barbosa	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	7 S 2
4.59,70	pc Joana Caires	JUN	1998	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	1 S 1
5.01,70	Carla Faria	JUN	1998	BFC	Porto	3ª Noite Quente	Maia	15.06	2 S 2 t
5.02,61	Cátia Coelho	JUN	1998	CDFE	Aveiro	Campeonato de Juniores	Aveiro	18.06	3 t
5.02,83	Anabela Ribeiro	JUN	1998	UDV	Porto	Provas de Preparação	Braga	01.05	5

5.03,64		Catarina Vieira	JUN	1998	CBPAR	Porto	Torneio Aniversário AAP	Maia	23.03	2 t
5.03,71	pc	Tatiana Santos	JUN	1998	UFCT	Santarém	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	3 S 1
5.04,00	pc	Matilde Rodrigues	JUN	1998	CAS	Guarda	Provas Extra	Pombal	09.01	2 t
5.04,55		Rita Mineiro	JUN	1997	CDUL	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	25.06	2 t

3.000 metros

10.55,00 / 9.35,00

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
10.07,69	pc	Sofia Teixeira	JUN	1997	UDV	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	1
10.09,72		Francisca Borges	JUN	1998	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	2
10.13,52		Laura Regalado	JUN	1998	ACRVD	Aveiro	Campeonato Absoluto Aveiro	Vagos	05.06	2 t
10.23,55		Lilia Martins	JUN	1997	NSL	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	5
10.34,15		Eduarda Barbosa	JUN	1998	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lousada	30.04	1 t
10.34,35		Helena Alves	JUN	1997	UDV	Porto	2ª Noite Quente	Lousada	08.05	6 t
10.37,50		Anaís da Silva	JUN	1997	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	6
10.39,41		Anabela Ribeiro	JUN	1998	UDV	Porto	2ª Noite Quente	Lousada	08.05	8 t
10.39,64		Catarina Rodrigues	JUN	1997	ADERCUS	Aveiro	Campeonato Absoluto Aveiro	Vagos	05.06	4 t
10.42,84	pc	Carla Reis	JUN	1997	ADREP	Aveiro	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	3
10.47,72	pc	Carla Faria	JUN	1998	BFC	Porto	Campeonato Norte Pista Coberta	Braga	17.01	8 S 1 t
10.50,97		Joana Costa	JUN	1998	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	7
10.59,37		Rute Ferreira	JUN	1998	CSM	Madeira	Provas de Preparação	Pombal	03.02	2 t
11.02,82		Joana Caires	JUN	1998	AJS	Madeira	Campeonato de Inverno	Ribeira Brava	17.01	4 t
11.07,02	pc	Patrícia Carneiro	JUN	1998	MAC	Porto	Provas de Preparação	Braga	07.02	3 t
11.08,70		Ana Ribeiro	JUN	1998	UDV	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	13

5.000 metros

/ 16.40,00

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
18.05,42		Sofia Teixeira	JUN	1997	UDV	Porto	Troféu Ibérico	Maria	09.04	3
18.16,06		Lilia Martins	JUN	1997	UDV	Porto	Troféu Ibérico	Maria	09.04	3
18.42,14		Catarina Rodrigues	JUN	1997	ADERCUS	Aveiro	Torneio Águas do Luso	Luso	30.04	5 t
21.56,37		Andreia Jesus	JUN	1998	CGDPCD	Setúbal	Campeonato de 5.000m	Almada	15.05	2 t

3.000m Obstáculos (0,76)

13.58,00 / 10.45,00

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
11.25,61		Mariana Quaresma	JUN	1997	GDD	Évora	Festival de Meio Fundo	Vagos	21.05	2 t
11.44,86		Rita Mineiro	JUN	1997	CDUL	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	1
11.53,72		Rute Ferreira	JUN	1998	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Universitário	Leiria	07.05	Extra
11.57,33		Carla Reis	JUN	1997	ADREP	Aveiro	Campeonato Clubes - Apuramento	Fátima	28.05	3 t
12.16,98		Andreia Marçal	JUN	1998	CCDPCMS		Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	4
12.19,47		Catarina Vieira	JUN	1998	CBPAR	Porto	1ª Noite Quente	Póvoa Varzim	25.05	1
12.55,05		Andreia Jesus	JUN	1998	GDPCD	Setúbal	Campeonato Clubes - Apuramento	Setúbal	28.05	3 t
12.58,38		Patrícia Carneiro	JUN	1998	MAC	Porto	Campeonato Clubes - Apuramento	Viana Castelo	28.05	5 t
13.10,59		Beatriz Gomes	JUN	1998	GAF	Santarém	Campeonato de Juniores	Rio Maior	04.06	1
13.28,83		Marina Mendes	JUN	1997	GDIB	Setúbal	Campeonato de Juniores	Almada	05.06	2
13.33,19		Catarina Anastácio	JUN	1997	CDRR	Setúbal	Campeonato Clubes - Apuramento	Setúbal	28.05	5 t
13.35,17		Catarina Gabadinho	JUN	1997	CBF	Algarve	Campeonato Clubes - Apuramento	Setúbal	28.05	6 t
13.44,71		Bruna Costa	JUN	1998	BA	Leiria	Prova Extra	Pombal	01.05	4 t

60m Barreiras (0,84)

10,34

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
8,50	pc	Marisa Vaz Carvalho	JUV	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	06.03	2 t
8,82	1,1	Rosalina Santos - RSA	JUN	1998	GDE	Madeira	Campeonato de Inverno	Ribeira Brava	17.01	1
8,94	pc	Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	06.03	3 t
9,12	pc	Elisabete Silva	JUN	1998	UCE	Coimbra	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	07.02	2 S 11 t
9,16	pc	Diana Almeida	JUN	1997	GS	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	06.03	2 t
9,37	pc	Juliana Brites	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	3 F t
9,49	1,1	Renata Rocha	JUV	1999	GDE	Madeira	Campeonato de Inverno	Ribeira Brava	17.01	2 t
9,52	pc	Carolina Ribeiro	JUV	2000	UFCT	Santarém	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	4 F t
9,53	pc	Scarlett Saleiro	JUN	1998	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	5 F

9,54	pc	Sara Ribeiro	JUN	1998	GAF	Santarém	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	21.02	4 MF 1 t
9,54	pc	Bruna Varela	JUN	1997	GS	Coimbra	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	05.03	2 PE 1 t
9,62	pc	Sónia Machado	JUN	1998	JV	Leiria	Troféu Internacional P. Combinadas	Salamanca	21.02	PEN
9,64	pc	Fatumata Baldé - GBS	JUV	2000	CASM	Lisboa	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	06.02	3 S 6 t
9,66	1,4	Mariana Conde	JUN	1997	GRECAS	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	25.04	2 t
9,86	1,5	Maria Matos	JUN	1998	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato de Inverno	P. Delgada	09.01	1
9,86	pc	Raquel Marques	JUV	1999	SLB	Lisboa	Torneio Professor António Gromicho	Lisboa (CAR)	02.02	4 EI 1 t
9,87	pc	Vitória Rodrigues	JUN	1998	CAT	Terceira	Pentatlo Técnico Nacional P Coberta	Lisboa (CAR)	16.01	PEN
9,94	pc	Mariana António	JUN	1998	SCA	Santarém	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	27.02	5 t
9,88	pc	Inês Dias	JUN	1997	MAC	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	06.03	6 t
10,23	pc	Rafaela Hora	JUN	1998	LAVRA	Porto	Campeonato Norte Pista Coberta	Braga	17.01	2 F t
10,25	pc	Inês Arada	JUN	1998	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	5 MF 1

100m Barreiras (0,84)

17,24 / 14,20

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
14,15	1,2	Mariana António	JUN	1998	SCA	Santarém	Meeting Internacional Stº António	Lisboa (U)	19.06	3 t
14,19	-0,1	Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	Circuito Concello de Vigo	Vigo (ESP)	02.07	1 F t
14,50	-0,6	Rosalina Santos - RSA	JUN	1998	GDE	Madeira	Campeonato Absoluto da Madeira	Ribeira Brava	19.06	1 t
14,62	2,0	Elisabete Silva	JUN	1998	UCE	Coimbra	Campeonato Absoluto Coimbra	Pombal	12.06	1
14,98	-0,6	Bárbara Silva	JUV	1999	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	3 F t
15,26	1,5	Diana Almeida	JUN	1997	GS	Coimbra	Campeonato de Portugal	Maia	26.06	8 MF 1 t
15,47	-0,6	Renata Rocha	JUV	1999	GDE	Madeira	Campeonato Absoluto da Madeira	Ribeira Brava	19.06	2 t
15,55	1,1	Carolina Ribeiro	JUV	2000	IND-S	Santarém	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	HEP
15,69	-1,5	Juliana Brites	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Clubes - Apuramento	Fátima	29.05	1 S 3 t
15,90	1,1	Sara Ribeiro	JUN	1998	GAF	Santarém	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	HEP
15,96	0,9	Scarlett Saleiro	JUN	1998	CAM-VC	V. Castelo	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maiia	04.06	3 t
16,17	1,5	Raquel Marques	JUV	1999	SLB	Lisboa	Campeonato de Juniores	Lisboa (AL)	05.06	1 t
16,32	0,7	Inês Arada	JUN	1998	GS	Coimbra	Torneio Cais das Folsas Novas	Vagos	14.05	1 t
16,44	1,1	Sónia Machado	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	HEP
16,53	1,5	Bruna Varela	JUN	1997	GS	Coimbra	Campeonato de Juniores	Lisboa (AL)	05.06	Extra
16,55	1,1	Raquel Costa	JUV	1999	GAF	Santarém	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	HEP
16,56	-0,9	Raquel Haar	JUV	1999	GDD	Évora	Campeonato de Juniores	Vendas Novas	05.06	1 t
16,60	1,0	Maria Matos	JUN	1998	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato dos Açores	Ponta Delgada	19.06	1
16,62	-0,6	Érica Carlos Júliia	JUV	2000	CDFXXI	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	7 F t
16,81	1,0	Ana Rita Silva	JUV	2000	JAM	Aveiro	Campeonato Absoluto Aveiro	Vagos	05.06	1 t
17,08	0,9	Filipa Gonçalves	JUN	1997	ADCPF	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	4 EI 1
17,15	0,9	Inês Dias	JUN	1997	MAC	Porto	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maiia	04.06	5 t
17,17	0,1	Mariana Santos	JUV	1999	ACV	Leiria	Campeonato de Juniores	Rio Maior	05.06	1
17,22	-1,6	Vitória Rodrigues	JUN	1997	CAT	Terceira	Provas Extra	A. Heroísmo	14.05	1
17,32	0,9	Ana Mendes	JUN	1998	GDAIRÃO	Braga	Torneio Atleta Completo	Braga	09.04	1

400m Barreiras (0,76)

70,94 / 60,75

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
63,12	Raquel Haar	JUV	1999	GDD	Évora	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	1 t
63,17	Elisabete Silva	JUN	1998	UCE	Coimbra	Campeonato Absoluto Coimbra	Pombal	12.06	1
63,86	Rafaela Hora	JUN	1998	LAVRA	Porto	Campeonato Clubes - Apuramento	Viana Castelo	29.05	1 t
67,53	Inês Arada	JUN	1998	GS	Coimbra	Campeonato Absoluto Coimbra	Pombal	12.06	2
68,23	Inês Dias	JUN	1997	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	4
69,31	Tatiana Silva	JUV	2000	ACDSJ	Madeira	Campeonato de Juniores	Ribeira Brava	22.95	1 t
69,45	Renata Rocha	JUV	1999	GDE	Madeira	Campeonato Absoluto da Madeira	Ribeira Brava	19.06	3 t
70,04	Rita Pinheiro	JUN	1998	SLB	Lisboa	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maiia	04.06	7 t
70,20	Beatriz Duarte	JUN	1998	ACV	Leiria	Campeonato de Juniores	Rio Maior	05.06	1
70,28	Carlota Spinola	JUN	1997	CSM	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	03.07	1
70,64	Loanne Pinto	JUV	1999	EMOV	Porto	Campeonato Clubes - Apuramento	Viana Castelo	29.05	5 t
71,13	Alina Humenyuk - UKR	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato de Juniores	Rio Maior	05.06	2 t
71,13	Lúcia Santos	JUN	1997	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	03.07	2
71,14	Marta Laranjeira	JUN	1998	AACC	Setúbal	Taça de Velocidade e Barreiras	Almada	20.03	1
71,37	Daria Melnyk - UKR	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato de Juniores	Rio Maior	05.06	3 t
71,50	Joana Ogura	JUV	1999	SCP	Lisboa	Campeonato de Juniores	Lisboa (AL)	05.06	1 t

10 Km marcha (Pista e Estrada)

1:06.00 / 51.00,00

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
50.58	E	Carolina Costa	JUN	1998	COP	Algarve	Grande Prémio Internacional Marcha	Rio Maior	09.04	4
55.08,75		Mafalda Marques	JUN	1997	CPC	Setúbal	Campeonato de Portugal	Maia	25.06	8 t
56.20	E	Catarina Anastácio	JUN	1997	CDRR	Setúbal	Campeonato Nacional M. Estrada	Batalha	27.02	2
1:00.40,8		Cláudia Carvalho	JUN	1997	CFOD	Porto	Campeonato de Juniores do Norte	Viana Castelo	18.06	1
1:02.45	E	Jéssica Rosa	JUN	1997	CDCNAV	Porto	Campeonato de Marcha	VN Gaia	30.01	7 t
1:04.41,45		Ana Leonor	JUN	1998	CDRR	Setúbal	Taça de Portugal Marcha Atlético	Vagos	15.03	2

COMPRIMENTO

5,35 / 6,20

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
5,79	0,5	Scarlett Saleiro	JUV	1998	CAM-VC	V. Castelo	Circuito Concello de Vigo	Vigo (ESP)	02.07	1 t
5,78	pc	Rosalina Santos - RSA	JUN	1998	GDE	Madeira	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	21.02	3 t
5,78	-0,6	Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	Meeting Cidade de Amaramte	Amarante	01.05	2 t
5,77	1,6	Jéssica Barreira	JUN	1997	SCP	Lisboa	Campeonato de Portugal	Maia	26.06	5 t
5,76	pc	Catarina Fonseca	JUN	1998	SCP	Lisboa	Torneio Comandante Jorge Soares	Lisboa (CAT)	10.02	5 t
5,74	pc	Susana Cruz	JUN	1998	CAMG	Leiria	Campeonato de Juniores PC	Pombal	16.01	1
5,71	1,1	Tânia Carvalho	JUN	1997	SLB	Lisboa	Campeonato de Inverno	Lisboa (AL)	30.01	1
5,67	1,5	Mariana António	JUN	1998	SCA	Santarém	Campeonato de Juniores	Rio Maior	04.06	1
5,30	pc	Flávia Lopes	JUN	1998	SCB	Braga	Campeonato Norte Pista Coberta	Braga	16.01	1 t
5,30	0,6	Andreia Gomes	JUN	1998	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	9
5,28	pc	Bruna Varela	JUN	1997	GS	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	05.03	1 t
5,24	pc	Sónia Machado	JUN	1998	JV	Leiria	Troféu Internacional P. Combinadas	Salamanca	21.02	PEN
5,24	0,0	Sara Ribeiro	JUN	1998	GAF	Santarém	Campeonato de Santarém	Fátima	19.06	3 t
5,18	-1,9	Marta Vargues	JUN	1997	SLB	Lisboa	Campeonato de Juniores	Lisboa (AL)	04.06	3
5,14	0,0	Inês Arada	JUN	1998	GS	Coimbra	Meeting Cidade de Viseu	Viseu	25.04	2 t
5,10	1,3	Nicole Agostinho	JUN	1998	GCAD	C. Branco	3º Meeting da Covilhã	Covilhã	08.06	1

TRIPLO SALTO

10,80 / 13,00

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
12,30	0,7	Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	3ª Noite Quente	Maia	15.06	1
12,08	1,8	Catarina Fonseca	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato ed Suub-23	Lisboa (AL)	03.07	1 t
12,07	0,0	Jéssica Barreira	JUN	1997	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	1
11,86	pc	Tânia Carvalho	JUN	1997	SLB	Lisboa	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	20.02	7 t
11,73	0,0	Susana Cruz	JUN	1998	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	4
11,39	0,4	Marta Vargues	JUN	1997	SLB	Lisboa	SL Benfica Athletics Meeting	Lisboa (I)	12.06	7 t
11,18	0,3	Cláudia Fernandes	JUN	1997	AJS	Madeira	Campeonato de Inverno	Ribeira Brava	17.01	1 t
11,00	0,0	Maria Matos	JUN	1998	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	10
10,92	1,0	Scarlett Saleiro	JUN	1998	CAM-VC	V. Castelo	3ª Noite Quente	Maia	15.06	3
10,88	pc	Bruna Varela	JUN	1997	GS	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	05.03	4 t
10,81	pc	Flávia Lopes	JUN	1998	SCB	Braga	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	8
10,75	pc	Palmira Martins	JUN	1998	EMOV	Porto	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	06.02	4 t
10,62	pc	Nádia Almeida	JUN	1998	CSGAIA	Porto	Campeonato Norte Pista Coberta	Braga	17.01	4 t
10,58	pc	Ana Abreu	JUN	1997	MAC	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	05.03	5 t
10,51	pc	Isabel Santos	JUN	1997	ACM-A	Terceira	Taça Portugal Saltos	Pombal	23.01	7 t
10,49	pc	Mariana Bento	JUN	1998	CAMG	Leiria	Provas Extra	Pombal	09.01	3
10,30	pc	Mariana Conde	JUN	1997	GRECAS	Aveiro	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	06.02	6 t
10,27	0,3	Marta Laranjeira	JUN	1998	AACC	Setúbal	Campeonato de Inverno	Almada	10.01	1
10,26	pc	Kidline Gomes - CPV	JUN	1998	CDRR	Setúbal	Campeonato de Inverno	Almada	10.01	2
10,23	0,3	Catarina Rosa	JUN	1998	CSM	Madeira	Campeonato de Juniores	Ribeira Brava	22.05	1
10,22	1,9	Nicole Agostinho	JUn	1998	GCAD	C. Branco	Campeonato Absoluto de C. Branco	Covilhã	19.06	1
10,16	pc	Joana Santos	JUN	1997	GS	Coimbra	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	07.02	9 t

ALTURA

1,58 / 1,83

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
1,72	pc	Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	PEN
1,70		Catarina Fonseca	JUN	1998	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	1
1,65		Marta Vargues	JUN	1997	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	2

1,60	pc	Beatriz Domingues	JUN	1998	CAMG	Leiria	Provas Extra	Pombal	10.01	2 t
1,60	pc	Sónia Machado	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	PEN
1,58		Andreia Gomes	JUN	1998	JOMA	Lisboa	Campeonato Clubes - Apuramento	Setúbal	28.05	2 t
1,61		Sara Ribeiro	JUN	1998	GAF	Santarém	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.06	HEP
1,54		Carolina Glória	JUN	1998	CDFXI	Algarve	Campeonato Nacional Escolar	Vagos	22.05	1
1,53		Kidline Gomes - CPV	JUN	1998	CDRR	Lisboa	Campeonato de Juniores	Almada	04.06	1
1,50	pc	Sandra Simões	JUN	1998	UFCT	Santarém	Provas Extra	Pombal	10.01	3 t
1,50	pc	Mariana Conde	JUN	1997	GRECAS	Aveiro	Campeonato Universitário P Coberta	Braga	28.02	4 t
1,50	pc	Mariana Bento	JUN	1998	CAMG	Leiria	Campeonato de Juniores Pc	Pombal	16.01	1

VARA

2,60 / 4,05

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS	
3,34		Beatriz Batista	JUN	1997	EMOV	Porto	Campeonato de Portugal	Maiia	26.06	5 t
3,00	pc	Diana Spencer	JUN	1998	NDJL	Setúbal	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	2
3,00		Ana Conde	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato de Santarém	Fátima	18.06	Extra
2,90		Sara Mota	JUN	1997	JV	Leiria	Campeonato Absoluto de Leiria	Pombal	12.06	2 t
2,82		Sofia Carneiro	JUN	1998	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	4
2,80	pc	Mónica Mota	JUN	1997	ACV	Leiria	Campeonato Nacional Universitário	Braga	28.02	3 t
2,75	pc	Maiara Silva - BRA	JUN	1998	BA	Leiria	Taça Portugal Saltos	Pombal	23.01	5 t
2,75		Catarina Rosa	JUN	1998	CSM	Madeira	Campeonato Absoluto da Madeira	Ribeira Brava	19.06	4 t
2,70		Marta Antunes	JUN	1998	SLB	Lisboa	Pombal Athletics	Pombal @	04.06	2
2,57		Fátima Silva	JUN	1998	CDP	Porto	Campeonato Clubes - Apuramento	Viana Castelo	29.05	2 t
2,50		Bruna Santos	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato Absoluto de Leiria	Pombal	12.06	4 t
2,30	pc	Cecilia Costa	JUN	1998	ACPV	Porto	Campeonato Norte Pista Coberta	Braga	16.01	5 t
2,30		Carolina Sarabando	JUN	1997	GRECAS	Aveiro	Campeonato Juniores Inverno	Aveiro	24.01	1
2,30		Kidline Gomes - CPV	JUN	1998	CDRR	Setúbal	Campeonato Clubes - Apuramento	Setúbal	29.05	2 t
2,30		Sofia Rodrigo	JUN	1998	UFCT	Santarém	Campeonato de Santarém	Fátima	18.06	2 t

PESO (4 kg)

10,00 / 14,50

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS	
13,08		Mariana Cerejo	JUN	1997	JV	Leiria	Meeting Internacional Lançamentos	Quinta Anjo	12.03	3 t
12,93	pc	Elsa Cruz	JUN	1997	SCB	Braga	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	05.03	3 t
12,75		Marisa Vaz Carvalho	JUV	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	1 t
12,49	pc	Teresa Silva	JUN	1997	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	1
11,58	pc	Micaela Sereno	JUV	2000	JV	Leiria	Meeting Internacional Lançamentos	Quinta Anjo	12.03	4 t
11,13		Sónia Machado	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato de Juniores	Rio Maior	04.06	HEP
11,12		Érica Borges	JUV	2000	CAT	Terceira	Campeonato dos Açores	Ponta Delgada	19.06	1 t
11,06		Cláudia Pereira	JUN	1997	COP	Algarve	Meeting do Clube Atletismo tunes	Lagoa	02.04	1
10,94		Ana Beatriz Gomes	JUV	2000	CSM	Madeira	Campeonato de Juniores	Funchal	21.05	1
10,65		Inês Carreira	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato de Juniores	Rio Maior	05.06	1 t
10,62	pc	Isabel Soares	JUV	1999	SCB	Braga	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	13.02	7 t
10,62		Lúcia Santos - ANG	JUV	1999	COP	Algarve	Meeting Vitor Tavares	Faro	15.06	3 t
10,60		Ângela Costa	JUV	1999	AAPL	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Almada	19.06	1 t
10,51		Catarina Fonseca	JUN	1998	SCP	Lisboa	Dia do Atletismo	Lisboa (I)	10.06	3 t
10,48		Beatriz Vitoriano	JUN	1998	AACC	Setúbal	Torneio Lançamentos Laranjeiro	Almada	26.05	1
10,41		Cláudia Campos	JUN	1998	MAC	Porto	Campeonato Juniores do Norte	Viana Castelo	19.06	2
10,32		Ana Chiu	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato de Juniores	Lisboa (AL)	05.06	1
10,30		Cláudia Ferreira	JUN	1998	CYCL	V. Castelo	Campeonato Clubes - Apuramento	Viana Castelo	29.05	3 t
10,21		Beatriz Santos	JUV	2000	ACRDE	Aveiro	Campeonato de Juniores	Aveiro	19.06	1
10,02		Juliana Rei	JUV	1999	GS	Coimbra	Campeonato de Juniores	Aveiro	19.06	1
9,82		Cecília Rebocho	JUV	1999	NDJL	Setúbal	Campeonato Clubes Inverno	Almada	20.02	2 t
9,71		Sofia Marques	JUV	1999	LAVRA	Porto	Campeonato Juniores do Norte	Viana Castelo	19.06	4 t
9,69	pc	Rafaela Moutinho	JUN	1997	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Universitário	Braga	28.02	6 t
9,53		Gabriela Lopes	JUN	1998	EFC-E	Évora	Duatlo Técnico	V. Novas	17.01	1
9,52		Diana Rodrigues	JUV	2000	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Juniores do Norte	Viana Castelo	19.06	5 t

DISCO (1 kg)

30,00 / 48,00

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS	
46,29		Teresa Silva	JUN	1997	SLB	Lisboa	Jornada de Lançamentos 5	Leiria	29.06	4 t

41,85	Elsa Cruz	JUN	1997	SCB	Braga	Campeonato de Portugal	Maia	25.06	4 t
40,64	Mariana Bento	JUN	1998	CAMG	Leiria	Jornada de Lançamentos 5	Leiria	29.06	6 t
39,24	Cláudia Campos	JUN	1997	MAC	Porto	Campeonato Juniores do Norte	Viana Castelo	18.06	1
38,64	Mariana Cerejo	JUN	1997	JV	Leiria	Meeting Internacional Lançamentos	Quinta Anjo	12.03	3 t
37,48	Katy Soares	JUN	1998	JV	Leiria	Jornada de Lançamentos 5	Leiria	29.06	7 t
32,46	Ana Chiu	JUN	1997	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	7
29,89	Diana Spencer	JUN	1998	NDJL	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Almada	18.06	3 t
30,71	Sara Firmino	JUN	1998	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	12
28,86	Catarina Oliveira	JUN	1998	ACPV	Porto	Campeonato Clubes - Apuramento	Viana Castelo	28.05	5 t
27,05	Ana Filipa Ferreira	JUN	1998	A 20 Km	Santarém	Campeonato Lançamentos Inverno	Fátima	06.02	1
26,63	Joana Santos	JUN	1997	OCL	Algarve	Campeonato Clubes - Apuramento	Setúbal	28.05	5 t
25,83	Filipa Gonçalves	JUN	1997	ADCPF	Algarve	Meeting do Clube Atletismo Tunes	Lagoa	02.04	2
25,07	Tatiana Marques	JUN	1998	GS	Coimbra	Torneio Jovem de Pista	Febres	30.04	2
24,35	Sara Fragata	JUN	1998	AEAC	Santarém	Campeonato Lançamentos Inverno	Fátima	06.02	2
24,03	Cláudia Pereira	JUN	1997	COP	Algarve	Grande Prémio do BAC	Beja	23.04	1

MARTELO (4 kg)

33,50 / 57,50

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
57,72	Ana Fernandes	JUN	1998	SCP	Lisboa	Jornada de Lançamentos 4	Cerveira	21.05	1
49,56	Milene Jesus	JUV	1999	GDE	Madeira	Campeonato de Juniores	Funchal	21.05	2
48,13	Rafaela Moutinho	JUN	1997	SLB	Lisboa	Jornada de Lançamentos 4	Leiria	22.06	2 t
47,01	Cecilia Rebocho	JUV	1999	NDJL	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Almada	18.06	1 t
45,21	Ana Chiu	JUN	1997	SLB	Lisboa	Campeonato Portugal	Maia	25.06	6 t
42,48	Ana Granja	JUV	1999	CDP	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	5 t
40,69	Sara Cardoso	JUN	1998	AACC	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	6
37,93	Diana Spencer	JUN	1998	NDJL	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Almada	18.06	3
37,60	Telma Ferreira	JUN	1998	ACM-A	Terceira	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	7
37,47	Tatiana Silva	JUN	Leiria	JV	Lisboa	Campeonato de Lançamentos	Leiria	20.02	1
35,40	Florbelá Mendes	JUN	1997	MKED	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Almada	18.06	4
34,84	Micaela Sereno	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	9 t
34,55	Mariana Cerejo	JUN	1997	JV	Leiria	Jornada de Lançamentos 5	Leiria	29.06	4 t
34,28	Beatriz Santos	JUV	2000	AACC	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Almada	18.06	5 t
33,42	Sofia Marques	JUV	1999	LAVRA	Porto	Campeonato Juniores do Norte	Viana Castelo	19.06	2 t
31,96	Joana Pereira	JUV	2000	GDC	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Almada	18.06	6 t
31,66	Ana Carolina Santos	JUV	1999	A 20 Km	Santarém	Campeonato de Santarém	Fátima	19.06	1 t

DARDO (600 g)

29,00 / 49,50

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
49,85	Cláudia Ferreira	JUN	1998	CYCL	V. Castelo	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	1
42,67	Mariana Bento	JUN	1998	CAMG	Leiria	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	21.05	1 t
42,63	Jéssica Barreira	JUN	1997	SCP	Lisboa	Campeonato de Portugal	Maia	26.06	4 t
38,37	Sara Firmino	JUN	1998	SLB	Lisboa	Campeonato de Portugal	Maia	13.05	7 t
36,47	Marisa Vaz Carvalho	JUV	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	4 t
35,66	Beatriz Amaral	JUV	1999	GDC	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Almada	19.06	1 t
33,84	Inês Carreira	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	7 t
33,75	Cláudia Campos	JUN	1997	MAC	Porto	Campeonato Nacional Universitário	Leiria	07.05	1 t
32,70	Sara Fragata	JUN	1998	AEAC	Santarém	Campeonato Lançamentos Inverno	Fátima	06.02	1
32,69	Ángela Costa	JUV	1999	AAPL	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Almada	19.06	3 t
31,10	Lara Bastos	JUV	1999	JAM	Aveiro	Campeonato Absoluto de Aveiro	Vagos	04.06	2 t
30,56	Rafaela Moutinho	JUN	1997	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	8
30,16	Sónia Bica	JUN	1997	CSGAIA	Porto	Provas Extra	Povoa Varzim	20.02	1
29,47	Sara Nóbrega	JUN	1998	ADRAP	Madeira	Campeonato de Juniores	Funchal	21.05	1
29,41	Manuela Martins	JUN	1998	ACV	Leiria	Campeonato de Juniores	Rio Maior	05.06	3
29,01	Catarina Fonseca	JUN	1998	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	19.06	3 t
28,80	Rannyeli Silva	JUV	1999	GCAD	C. Branco	Campeonato de Juvenis	Covilhã	22.05	1
28,41	Sara Ferreira	JUV	2000	JV	Leiria	Campeonato de Juniores	Rio Maior	05.06	4
28,38	Melissa Sena - BRA	JUN	1998	CDQ	Algarve	Campeonato Absoluto do Algarve	Faro	19.06	1 t
28,27	Beatriz Santos	JUV	2000	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	HEP
27,50	Joana Santos	JUN	1997	OCL	Algarve	Torneio Lançamentos José Custódio	Faro	30.04	1
27,45	Florbelá Mendes	JUN	1997	MKED	Setúbal	Torneio Lançamentos Laranjeiro	Almada	26.05	1

27,45	Sofia Marques	JUV	1999	LAVRA	Porto	Campeonato Clubes - Apuramento	Viana Castelo	29.05	8 t
27,19	Maria Batalha	JUN	1998	GDD	Évora	Campeonato do Alentejo	Vendas Novas	18.06	1 t
26,44	Catarina Oliveira	JUN	1998	ACPV	Porto	1ª Noite Quente	Póvoa Varzim	25.05	4 t

PENTATLO (PC)

(60m Barreiras - Altura - Peso - Comprimento - 800m)

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
3608	pc Catarina Queirós	JUN	1998	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	1
3364	pc Sónia Machado	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	2
2983	pc Sara Ribeiro	JUN	1998	GAF	Santarém	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	3
2797	pc Raquel Marques	JUV	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	4 t
2755	pc Raquel C+B233osta	JUV	1999	GAF	Santarém	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	5 t
2698	pc Vitória Rodrigues	JUN	1997	CAT	Terceira	Pentatlo Técnico Nacional P Coberta	Lisboa (CAR)	16.01	1
2181	pc Beatriz Santos	JUV	2000	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional Juniores PC	Braga	14.02	6

HEPTATLO

(100m Barreiras - Altura - Peso - 200m / Comprimento - Dardo - 800 m)

3.150 / 5.300

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
4284	0,3	Sónia Machado	JUN	1998	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	1
4086	-0,1	Sara Ribeiro	JUN	1998	GAF	Santarém	Campeonato de Juniores	Rio Maior	05.06	1
4017	0,6	Carolina Ribeiro	JUV	2000	IND-S	Santarém	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	2
3707	0,1	Raquel Costa	JUV	1999	GAF	Santarém	Campeonato de Juniores	Rio Maior	05.06	2
3700	0,6	Raquel Marques	JUV	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	3
3229	0,3	Vitória Rodrigues	JUN	1997	CAT	Terceira	Torneio Athleta Completo	A. Heroismo	20.03	1
3144	-1	Catarina Oliveira	JUN	1998	ACPV	Porto	Campeonato Provas Combinadas	Luso	03.04	2 t
3085	0,6	Beatriz Santos	JUV	2000	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	5
3030	0,6	Cláudia Fernandes	JUN	1997	AJS	Madeira	Campeonato de Provas Combinadas	Ribeira Brava	20.03	1

4 x 100 metros

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
48,89	M. Silva - C. Karas - R. Faria - G. Machado			SCP	Lisboa	Campeonato de Juniores	Lisboa (AL)	04.06	1
49,35	C. Santos - C. Karas - R. Faria - J. Ogura			SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	1
49,61	A. Humenyuk - L. Cordeiro - A. Moreira - J. Brites			JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	2
50,06	M. Santos - M. Monteiro - R. Parreira - J. Solange			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	3
50,09	D. Almeida - I. Arada - B. Varela - E. Grangeia			GS	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	4
50,67	A. Pereira - I. Dias - J. Neto - I. Aires			MAC	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	09.07	5
50,80	R. Campos - I. Diias - A. Pereira - I. Aires			MAC	Porto	Campeonato Juniores do Norte	Viana Castelo	18.06	1
51,18	D. Almeida - I. Arada - B. Varela - B. Santiago			GS	Coimbra	Campeonato Clubes - Apuramento	Fátima	28.05	1 S 3 t
51,23	L. Neto - T. Carvalho - J. Solange - R. Parreira			SLB	Lisboa	Campeonato de Juniores	Lisboa (AL)	04.06	2
52,19	M. Santos - R. Rocha - M. Santos - S. Andrade			GDE	Madeira	Campeonato Absoluto da Madeira	Ribeira Brava	18.06	2 t
52,27	R. Gomes - M. Castro - A. Humenyuk - J. Brites			JV	Leiria	Campeonato de Juniores	Rio Maior	04.06	1
52,40	B. Vila - A. Neves - A. Gomes - R. Hora			CLDE	Porto	Campeonato Regional D. Escolar	Guimarães	30.04	1
52,98	A. Costa - I. Rangel - C. Coelho - F. Cardoso			AAPL	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Almada	18.06	2

4 x 400 metros

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
4.02,91	I. Dias - A. Ribeiro - I. Aires - A. Pereira			MAC	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	1
4.03,95	D. Melnyk -A. Moreira -A. Humenyuk -L. Cordeiro			JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	2
4.04,69	I. Dias - P. Carneiro - F. Borges - A. Ribeiro			MAC	Porto	Campeonato de Portugal	Maia	26.06	3 t
4.05,99	M. Veloso - R. Costa - F. Cantante - E. Silva			UCE	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	3
4.08,48	C. Sequeira - I. Aires - A. Ribeiro - A. Pereira			MAC	Porto	Campeonato Clubes - Apuramento	Viana Castelo	29.05	1 t
4.10,87	R. Parreira -M. Vargues -R. Pinheiro -C. Vanessa			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	4
4.16,50	R. Morgado-P. Carvalho-B. Meirinhos-B. Amaral			GDC	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Viseu	10.07	5
4.18,67	T. Anis - A. Fernandes - I. Silva - I. Amorim			CAAV	V. Castelo	Campeonato Juniores do Norte	Viana Castelo	19.06	1
4.18,74	C. Costa - R. Lopes - R. Costa - E. Silva			UCE	Coimbra	Campeonato Clubes - Apuramento	Fátima	29.05	4 S 3 t
4.24,20	M. Santos -R. Morgado -P. Carvalho -B. Amaral			GDC	Setúbal	Campeonato de Juniores	Almada	05.06	1

4.24,84	A. Pereira -C. Ricardo -A. Gonçalves -F. Borges	MAC	Porto	Campeonato Juniores do Norte	Viana Castelo	19.06	2
4.29,42	R. Soares - P. Fernandes - L. Santos - J. Caires	AJS	Madeira	Campeonato de Estafetas	Ribeira Brava	07.07	1
4.29,85	A. Machado - M. Pires - B. Santos - M. Laranjeira	AACC	Setúbal	Campeonato de Juniores	Almada	05.06	2
4.30,13	I. Dias - A. Ribeiro - A. Santos - P. Carneiro	EMOV	Porto	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	06 Feb	2 S 3 t
4.30,96	B. Gomes - B. Santos - M. Pereira - C. Luís	GAF	Santarém	Campeonato Clubes - Apuramento	Fátima	29.05	6 S 4 t