

100 m – 12,30 - 13,00

11,47	1,1	Sónia Tavares	Sporting CP		21-03-86	1	Caja Duero	Salamanca-ESP	08-06	11,39-09	
11,51	-0,5	Sónia Tavares				2s	CE Eq	Estocolmo- SWE	18-06		
11,51	-2,0	Sónia Tavares				1h	WUG	Shenzhen - CHN	16-08		
11,53	0,7	Sónia Tavares				2qf	WUG	Shenzhen - CHN	16-08		
11,54	0,9	Sónia Tavares				1h	Caja Duero	Salamanca-ESP	08-06		
11,55	1,1	Sónia Tavares				1s		Lisboa - U	10-06		
11,65	-1,7	Sónia Tavares				1	CNCI-1	Lisboa - U	25-06		
11,68	1,6	Carla Tavares	Sporting CP		22-05-82	1		Lisboa - I	16-07	11,52-09	
11,71	-0,5	Sónia Tavares				6sf	WUG	Shenzhen - CHN	17-08		
11,78	1,2	Carla Tavares				3h	Caja Duero	Salamanca-ESP	08-06		
11,78	1,1	Carla Tavares				2s		Lisboa - U	10-06		
11,79	-1,7	Glória Santo	Sporting CP	STP	13-01-83	1h		Caceres - ESP	29-06		11,66-09
11,80	-2,1	Sónia Tavares				3h		Madrid	09-07		
11,82	1,1	Carla Tavares				5	Caja Duero	Salamanca-ESP	08-06		
11,82	-1,7	Sónia Tavares				1h	C. Esp	Malaga	06-08		
11,83	-2,3	Sónia Tavares				7		Madrid	09-07		
11,85	0,0	Glória Santo				1		Caceres - ESP	29-06		
11,88	-2,9	Sónia Tavares				2	ECCC	V.R. Sto. António	28-05		
11,93	0,0	Carla Tavares				1s		Leiria	22-05	12,08-09	
11,94	1,6	Andreia Felisberto	JOMA		22-06-86	2		Lisboa - I	16-07		
11,94	-0,2	Carla Tavares				1h		Lisboa - I	16-07		
11,97	0,0	Carla Tavares				1		Leiria	22-05		
11,98	0,1	Ungudi Quiawacana	SL Benfica		09-11-90	1	CN23	Guimarães	02-07		11,90-08
11,98	1,6	Diana Cerqueira	CA Mazarefes		09-04-93	1	CNJ	Lisboa - U	09-07		
11,99	0,9	Carla Tavares				1		Lisboa - I	23-07		
12,02	1,6	Eva Vital	SL Benfica		08-07-92	2	CNJ	Lisboa - U	09-07	12,05-08	
12,03	-2,7	Carla Tavares				1ex		V.R. Sto. António	28-05		
12,03	0,9	Ungudi Quiawacana				3h	Caja Duero	Salamanca-ESP	08-06		
12,05	0,3	Ungudi Quiawacana				1h	CN23	Guimarães	02-07		
12,06	0,0	Ungudi Quiawacana				1	CNU	Lisboa - U	15-05		
12,06	1,1	Andreia Felisberto				3s		Lisboa - U	10-06		
12,06	1,3	Carla Tavares				1s		Viseu	22-06		
12,07	-0,6	Anna Olsson	Juv. Vidigalense	DEN	16-11-88	6	CE Eq	Novi Sad - SRB	18-06	11,92-09	
12,07	0,2	Anna Olsson				5h	WUG	Shenzhen - CHN	16-08		
12,08	0,1	Tânia Duarte	GCA Donas		15-07-90	2	CN23	Guimarães	02-07		11,95-09/10
12,09	1,1	Glória Santo				4s		Lisboa - U	10-06		
12,11	-3,0	Carla Tavares				2h	C. Esp	Malaga	06-08		
12,12	0,1	Eva Vital				3	CN23	Guimarães	02-07		
12,12	-0,7	Shaina Anthony Mags	Sporting CP	NIG	11-04-92	1h	CN23	Guimarães	02-07		
12,12	1,6	Eva Vital				3		Lisboa - I	16-07		
12,13	-0,7	Tânia Duarte				2h	CN23	Guimarães	02-07		
12,13	2,0	Diana Cerqueira				1h	C. Norte	Guimarães	16-07		
12,13	0,9	Andreia Felisberto				2		Lisboa - I	23-07		
12,13	1,8	Anna Olsson				2	CN Din	Copenhaga-DIN	06-08		
12,15	0,1	Ungudi Quiawacana				1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05		
12,15	-0,9	Glória Santo				1s	MP Costa	Alcanena	04-06		
12,15	0,3	Eva Vital				2h	CN23	Guimarães	02-07		
12,16	-0,2	Tânia Duarte				ex		Lisboa - I	16-07		
12,17	-0,1	Andreia Felisberto				2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05		
12,17	-0,9	Andreia Felisberto				2s	MP Costa	Alcanena	04-06		
12,17	1,4	Debora Clemente	SL Benfica		09-11-94	1	CNjv	Pombal	18-06	12,11-10	
12,18	-0,5	Andreia Felisberto				1ex		Lisboa - U	26-06		
12,19	0,0	Ungudi Quiawacana				2s		Leiria	22-05		
12,19	0,5	Andreia Felisberto				3h	Caja Duero	Salamanca-ESP	08-06		
12,19	1,1	Ungudi Quiawacana				5s		Lisboa - U	10-06		
12,19	0,0	Cátia Jacinto	GCA Donas		26-08-92	3		Caceres - ESP	29-06		12,27-10
12,19	0,1	Shaina Anthony Mags				4	CN23	Guimarães	02-07		
12,19	1,6	Shaina Anthony Mags				3	CNJ	Lisboa - U	09-07		
12,20	1,1	Ungudi Quiawacana				8	Caja Duero	Salamanca-ESP	08-06		
12,20	1,0	Diana Cerqueira				1		Braga	11-06		

12,21	-1,7	Andreia Felisberto			2	CNCI-1	Lisboa - U	25-06		
12,21	1,6	Debora Clemente			4	CNJ	Lisboa - U	09-07		
12,22	0,5	Diana Cerqueira			1	C. Norte	Guimarães	16-07		
12,25	1,3	Shaina Anthony Mags			1s		Lisboa - U	10-06		
12,26	0,0	Ungudi Quiawacana			2		Leiria	22-05		
12,26	1,5	Diana Cerqueira			5h	CE Jr	Tallin - EST	21-07		
12,26	0,9	Cátia Jacinto			1	C. Beiras	Leiria	24-07		
12,27	-1,7	Cátia Jacinto			2h		Caceres - ESP	29-06		
12,27	1,6	Tatiana Rosário			5	CNJ	Lisboa - U	09-07		
12,27	1,7	Tatiana Rosário	GDRC Coina	05-04-94	1h	CNJ	Lisboa - U	09-07	12,80-10	
12,27	0,9	Anna Olsson			2	C. Beiras	Leiria	24-07		
12,29	1,3	Tânia Duarte			2s		Lisboa - U	10-06		
12,29	-2,1	Tânia Duarte			1	CNCI-2	Lisboa - U	25-06		
12,33	1,6	Joana Vitorino	CAS Manique	30-05-92	6	CNJ	Lisboa - U	09-07	12,12-10	
12,38	1,4	Joana Costa	SL Benfica	10-11-95	2	CNjv	Pombal	18-06	12,59-10	
12,39	-0,1	Carla Ratão	Sporting CP	06-06-82	6		Aix-les-Bains	18-06	12,03-07	
12,39	0,1	Verónica Zhukova	Juv. Vidigalense	UKR	12-03-93	5	CN23	Guimarães	02-07	12,71-10
12,45	0,0	Sara Esteves	SC Braga	24-08-92	2	CNU	Lisboa - U	15-05	12,05-10	
12,45	1,0	Daniela França	Maia AC	02-08-95	2		Braga	11-06	12,63-10	
12,45	0,9	Rute Limpo	Vitória FC	23-12-90	ex		Lisboa - I	23-07	12,85-10	
12,46	0,3	Susana Estriga	JOMA	16-07-75	1		Ponte de Sor	16-07	12,42-01	
12,47	1,8	Cátia Garcia Santos	SL Benfica	13-05-94	1		Lisboa - MP	22-05	12,76-10	
12,48	0,1	Andreia Crespo	NDC Gouveia	16-10-93	7	CN23	Guimarães	02-07	12,32-10	
12,51	0,0	Dorothe Évora	SL Benfica	28-05-91	1s		Leiria	22-05	12,26-10	
12,52	0,2	Joana Lopes	CLAC	13-10-91	1s		Lisboa - U	10-06	12,52-09	
12,53	-0,6	Flavia Ribeiro	ES Júlio Dinis	06-11-94	1	DE DREC	Marinha Grande	29-04	12,48-10	
12,54	-0,1	Patrícia Vieira	CF Belenenses	18-04-79	4s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05	12,01-05	
12,55	0,1	Adriana Alves	SL Benfica	ANG	13-09-95	2s	Lisboa - MP	08-05	12,61-09	
12,56	1,4	Daniela Cruz	C Spiridon Gaia	11-06-93	1		Maia	16-04	13,06-10	
12,58	1,6	Teresa Carvalho	CAS Manique	03-01-95	4		Lisboa - I	16-07	12,35-10	
12,60	0,0	Susana Santos	SL Benfica	20-09-90	8		Leiria	22-05	12,15-09	
12,62	1,4	Inês Bento	CP Pontevel	15-08-94	4	CNjv	Pombal	18-06	12,80-10	
12,64	1,2	Vera Lima	AD Sanjoanense	89	1		Luso	04-06	12,38w-09	
12,65	-0,7	Cristina Martinez	AC Mocidade-Aç	26-05-92	3h	CN23	Guimarães	02-07	12,93-10	
12,66	1,4	Jessica Viegas	ACD Cotovia	16-08-94	2		Sobreda	15-05		
12,66	0,5	Rose Trindade	SC Braga	10-01-95	3	C. Norte	Guimarães	16-07	13,22w-10	
12,67	1,2	Lisandra Lopes	GRECAS	07-04-88	2		Luso	04-06	12,74-06	
12,69	0,0	Candida Bairrada	CS Maritimo	31-12-84	4	CNU	Lisboa - U	15-05	12,45-09	
12,69	1,6	Rafaela Nogueira	Sporting CP	16-04-94	5		Lisboa - I	16-07	12,77-10	
12,71	1,8	Lucinda Gomes	Sporting CP	16-04-95	2		Lisboa - MP	22-05	12,88-10	
12,72	0,0	Cristiana Cunha	SC Braga	17-07-91	5	CNU	Lisboa - U	15-05	12,85-10	
12,72	0,0	Cátia Nunes	Sporting CP	06-04-90	6	CNU	Lisboa - U	15-05	12,55-10	
12,77	-2,1	Olimpia Barbosa	UA Povoense	STP	28-12-95	1	V. Tavares	Faro	23-07	
12,80	-1,5	Rita Schaller	Sporting CP	07-08-94	3		Lisboa - MP	10-06	13,10-10	
12,80	0,0	Ilizandra Lopes	CF Belenenses	28-02-92	2ex	V. Tavares	Faro	23-07	12,45-10	
12,81	-1,0	Vera Fernandes	EBMD Saraiva	24-02-94	1s		Lisboa - MP	08-05		
12,83	1,8	Cátia Azevedo	Sporting CP	09-03-94	3		Lisboa - MP	22-05	12,80-10	
12,83	0,0	Diana Relvas	ES Serafim Leite	12-05-89	3s		Leiria	22-05	12,83-07	
12,83	0,7	Stephanie Simões	GRECAS	08-10-94	1		Luso	11-06	13,01-10	
12,84	-0,4	Khristina Resler	EBMD Saraiva	UKR	30-06-96	2h	Lisboa - MP	10-06		
12,85	-0,7	Verónica Cardoso	JOMA	20-08-91	4h	CN23	Guimarães	02-07	12,53-09	
12,86	1,8	Inês Neves	CAS Manique	04-12-94	5		Lisboa - MP	22-05	12,84-09	
12,86	-0,1	Jessica Ferrero	AA Pinhalnovense	ANG	22-02-93	6s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05	12,78w-09
12,86	0,1	Liliana Henriques	A. Jardim Serra	12-05-90	1		Ribeira Brava	22-06	12,99-08	
12,87	1,0	Catarina Silva	GRECAS	03-04-90	3		Luso	15-06	12,71-10	
12,88	1,2	Susana Ndpsiba	CD Faro XXI	CGO	27-11-92	1	Quarteira	27-02		
12,90	0,0	Sarah Dias	Juv Vidigalense	15-02-95	4s	OJ	Leiria	05-06	12,75-09	
12,90	0,0	Mariana Cabral	CD Faro XXI	12-07-93	4ex	V. Tavares	Faro	23-07	12,83-08	
12,93	-0,5	Cátia Pereira	JOMA	05-07-89	4ex		Lisboa - U	26-06	12,67-08	
12,94	1,2	Márcia Cardoso	ADRE Palhaça	04-04-94	1		Aveiro	22-05		
12,94	1,7	Liliane Amaro	JD Neves	23-10-92	4h	CNJ	Lisboa - U	09-07		
12,96	0,2	Larissa Vieira	SC Abrantes	BRA	14-11-95	3h	FISEC	Lisboa - U	07-07	

12,97	-0,5	Malua Paposseco	UA Povoense	ANG	04-05-93	1		Lisboa - MP	16-04	
12,97	0,5	Ana Silva	Maia AC		11-07-79	5h		Braga	11-06	12,69-09
12,99	-1,4	Catarina Costa	SL Benfica		03-08-89	1s		Quarteira	22-05	12,08-10
12,99	0,3	Patrícia Vaz	FC Castrense		13-06-94	2		Ponte de Sor	16-07	13,33-10
13,00	0,2	Jander Teixeira	JOMA		96	3s		Lisboa - U	10-06	
13,01	-0,5	Jalma Teixeira	JOMA		90	5ex		Lisboa - U	26-06	12,97-10

Com vento anti regulamentar

11,41	2,1	Sónia Tavares	Sporting CP		21-03-86	1		Albertville - Fra	01-07	11,39-09
11,52	4,1	Carla Tavares	Sporting CP		22-05-82	1h	C. Port	Lisboa - U	30-07	11,52-09
11,84	2,6	Andreia Felisberto	JOMA		22-06-86	3	C. Port	Lisboa - U	30-07	12,08-09
11,87	3,8	Tânia Duarte	GCA Donas		15-07-90	1h	C. Port	Lisboa - U	30-07	11,95-09/10
11,88	3,3	Ungudi Quiawacana	SL Benfica		09-11-90	1		Lisboa - MP	18-06	11,90-08
11,97	4,8	Eva Vital	SL Benfica		08-07-92	1h		Lisboa - I	16-07	12,05-08
12,04	3,7	Flavia Ribeiro	ES Júlio Dinis		06-11-94	1	CN DE	Obidos	21-05	12,48-10
12,07	2,9	Anna Olsson	Juv. Vidigalense	DEN	16-11-88	3h	C. Port	Lisboa - U	30-07	11,92-09
12,10	6,0	Carolina Duarte	CS Marítimo		08-01-90	ex		Aveiro	18-06	12,17-10
12,13	3,1	Debora Clemente	SL Benfica		09-11-94	2h	CNJ	Lisboa - U	09-07	12,11-10
12,17	4,1	Dorothe Évora	SL Benfica		28-05-91	2h	C. Port	Lisboa - U	30-07	12,26-10
12,19	3,9	Tatiana Rosário	GDRC Coima		05-04-94	1		Setubal	16-07	12,80-10
12,20	3,9	Rute Limpo	Vitória FC		23-12-90	2		Setubal	16-07	12,85-10
12,24	3,7	Daniela França	Maia AC		02-08-95	2	CN DE	Obidos	21-05	12,63-10
12,25	3,8	Verónica Zhukova	Juv. Vidigalense	UKR	12-03-93	3h	C. Port	Lisboa - U	30-07	12,71-10
12,28	3,3	Susana Santos	SL Benfica		20-09-90	2		Lisboa - MP	18-06	12,15-09
12,30	4,6	Joana Lopes	CLAC		13-10-91	1		Setubal	09-04	12,52-09
12,30	3,8	Sara Esteves	SC Braga		24-08-92	ex		Lisboa - MP	18-06	12,05-10
12,31	4,2	Joana Costa	SL Benfica		10-11-95	1h	CNjv	Pombal	18-06	12,59-10
12,38	3,3	Vera Lima	AD Sanjoanense		89	1		Aveiro	16-07	12,38w-09
12,40	4,3	Inês Bento	CP Pontevel		15-08-94	2h	CNjv	Pombal	18-06	12,80-10
12,40	4,1	Olimpia Barbosa	UA Povoense	STP	28-12-95	5h	C. Port	Lisboa - U	30-07	
12,52	3,8	Candida Bairrada	CS Marítimo		31-12-84	6h	C. Port	Lisboa - U	30-07	12,45-09
12,55	3,4	Teresa Carvalho	CAS Manique		03-01-95	3	FISEC	Lisboa - U	08-07	12,35-10
12,56	3,3	Lisandra Lopes	GRECAS		07-04-88	2		Aveiro	16-07	12,74-06
12,59	3,7	Khristina Resler	EBMD Saraiva	UKR	30-06-96	4	CN DE	Obidos	21-05	
12,59	6,0	Catarina Silva	GRECAS		03-04-90	2		Aveiro	18-06	12,71-10
12,62	3,7	Rose Trindade	SC Braga		10-01-95	5	CN DE	Obidos	21-05	13,22w-10
12,62	3,0	Cristina Martinez	AC Mocidade-Aç		26-05-92	2h	CNJ	Lisboa - U	09-07	12,93-10
12,63	2,5	Mariana Cabral	CD Faro XXI		12-07-93	1		Quarteira	13-07	12,83-08
12,64	3,4	Sofia Duarte	AA Cartaxo		07-11-96	1		Abrantes	21-05	12,98-10
12,65	6,0	Diana Relvas	ES Serafim Leite		12-05-89	3		Aveiro	18-06	12,83-07
12,68	3,8	Jalma Teixeira	JOMA		90	4h		Lisboa - MP	18-06	12,97-10
12,68	4,3	Lucinda Gomes	Sporting CP		16-04-95	2s	Solvay	Povoa de Sta. Iria	24-06	12,88-10
12,68	4,3	Elizandra Alberto	AAT Cartaxense	ANG	15-12-97	3s	Solvay	Povoa de Sta. Iria	24-06	
12,71	2,7	Malua Paposseco	UA Povoense	ANG	04-05-93	1		Lisboa - MP	22-05	
12,73	3,2	Ana Margarida Oliveira	GA Fátima		18-07-95	2		Rio Maior	15-05	
12,74	4,4	Ilizandra Lopes	CF Belenenses		28-02-92	3h	CNJ	Lisboa - U	09-07	12,45-10
12,74	3,3	Márcia Cardoso	ADRE Palhaça		04-04-94	5		Aveiro	16-07	
12,75	2,2	Vera Fernandes	EBMD Saraiva		24-02-94	2s	CN DE	Obidos	21-05	
12,76	4,6	Jessica Ferrero	AA Pinhalnovense	ANG	22-02-93	3		Setubal	09-04	12,78w-09
12,77	2,6	Patrícia Vaz	Gira Sol RC		23-06-96	ex		Luso	16-07	13,33-10
12,79	3,8	Liliane Amaro	JD Neves		23-10-92	7h	C. Port	Lisboa - U	30-07	
12,86	3,3	Andreia Santos	ADRE Palhaça		14-09-95	6		Aveiro	16-07	
12,89	3,2	Larissa Vieira	SC Abrantes	BRA	14-11-95	3		Rio Maior	15-05	
12,95	3,5	Daniela Gonçalves	GCA Donas		06-01-95	2h	CNjv	Pombal	18-06	
12,95	4,3	Djanira Costa	UA Povoense		20-03-96	4h	CNjv	Pombal	18-06	
12,96	2,9	Susan Maia	Gira Sol RC		97	3h	CNjv	Pombal	18-06	
12,98	3,4	Nádia Nobre	20Km Almeirim		95	2		Abrantes	21-05	13,2-10
12,99	3,1	Camila Lucena	CS Marítimo		07-08-94	1		Ribeira Brava	15-07	
13,00	2,7	Vanessa Vaz	UA Povoense		04-09-93	3		Lisboa - MP	13-06	

Sem medição de vento

12,57		Candida Bairrada	CS Marítimo		31-12-84	1h	CNU	Lisboa - U	15-05	12,45-09
-------	--	------------------	-------------	--	----------	----	-----	------------	-------	----------

12,62	Cátia Nunes	Sporting CP	06-04-90	2h	CNU	Lisboa - U	15-05	12,55-10
200 m– 25,50 – 27,00								
23,46	0,5 Sónia Tavares	Sporting CP	21-03-86	1	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	23,43-10
23,52	2,0 Sónia Tavares			1s		Donnas - Ita	03-07	
23,68	0,6 Sónia Tavares			2qf	WUG	Shenzhen - CHN	18-08	
23,75	-0,9 Sónia Tavares			1h	WUG	Shenzhen - CHN	18-08	
23,75	0,8 Sónia Tavares			6sf	WUG	Shenzhen - CHN	19-08	
23,81	0,8 Sónia Tavares			1		Lisboa - I	17-07	
23,83	-1,0 Sónia Tavares			1h	C. Esp	Malaga	07-08	
23,86	1,5 Sónia Tavares			1s	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	
23,94	-2,1 Sónia Tavares			2s	CE Eq	Estocolmo - SWE	19-06	
24,08	-0,6 Sónia Tavares			1rB	Caja Duero	Salamanca-ESP	08-06	
24,09	1,5 Carla Tavares	Sporting CP	22-05-82	2s	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	23,76-09
24,09	-1,6 Sónia Tavares			3	ECCC	V.R. Sto. António	29-05	
24,11	i Sónia Tavares			1	C. Port	Pombal	27-02	
24,23	0,4 Carla Tavares			1h	C. Port	Lisboa - U	31-07	
24,27	i Sónia Tavares			1h	C. Port	Pombal	27-02	
24,31	i Sónia Tavares			1s	CNCI-1	Pombal	13-02	
24,35	1,0 Carla Tavares			1h	C. Esp	Malaga	07-08	
24,40	i Patrícia Lopes	Sporting CP	11-07-82	2	C. Port	Pombal	27-02	24,32i-09
24,42	0,8 Carla Tavares			2		Lisboa - I	17-07	
24,43	2,0 Carla Tavares			1h		Lisboa - I	17-07	
24,49	-0,6 Carla Tavares			2	Caja Duero	Salamanca-ESP	08-06	
24,49	-0,4 Diana Cerqueira	CA Mazarefes	09-04-93	1	CNJ	Lisboa - U	10-07	24,95-10
24,50	1,7 Carla Tavares			1s		Castelo de Vide	02-07	
24,53	i Patrícia Lopes			1h	C. Port	Pombal	27-02	
24,56	1,6 Ungudi Quiawacana	SL Benfica	09-11-90	1	CN23	Guimarães	03-07	24,35-10
24,59	1,6 Cátia Nunes	Sporting CP	06-04-90	2	CN23	Guimarães	03-07	24,90-10
24,68	1,5 Anna Olsson	Juv Vidigalense	DEN 16-11-88	5h	WUG	Shenzhen - CHN	18-08	24,41-10
24,69	i Ungudi Quiawacana			2s	CNCI-1	Pombal	13-02	
24,69	0,5 Ungudi Quiawacana			2	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
24,71	-0,1 Ungudi Quiawacana			3		Barcelona	22-07	
24,73	0,4 Diana Cerqueira			2h	C. Port	Lisboa - U	31-07	
24,76	-0,2 Diana Cerqueira			1h	CNJ	Lisboa - U	10-07	
24,77	0,0 Carla Tavares			1h		Lisboa - I	16-01	
24,78	1,5 Carolina Duarte	CS Maritimo	08-01-90	3s	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	25,19-10
24,79	0,6 Anna Olsson			8qf	WUG	Shenzhen - CHN	18-08	
24,80	i Diana Cerqueira			2h	C. Port	Pombal	27-02	
24,81	0,5 Carolina Duarte			3	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
24,81	1,6 Carolina Duarte			3	CN23	Guimarães	03-07	
24,82	1,3 Carolina Duarte			1h	CN23	Guimarães	03-07	
24,83	1,9 Anna Olsson			1	CN Din	Copenhaga - Din	07-08	
24,84	0,0 Anna Olsson			4rB	Folksam	Sollentuna - SWE	28-06	
24,87	1,6 Anna Olsson			2	CE Eq	Novi Sad - SBR	19-06	
24,88	-0,2 Carla Tavares			1		Lisboa - I	16-01	
24,88	i Carolina Duarte			1h	C. Port	Pombal	27-02	
24,88	-0,2 Diana Cerqueira			3h	Bauhaus	Mannheim - Ale	03-07	
24,89	0,8 Carla Tavares			1		Viseu	22-06	
24,89	0,8 Ungudi Quiawacana			1h	CN23	Guimarães	03-07	
24,90	i Carolina Duarte			3	C. Port	Pombal	27-02	
24,94	0,0 Anna Olsson			3rB	Folksam	Molndal - SWE	03-09	
24,98	i Vera Barbosa	Sporting CP	13-01-89	2h	C. Port	Pombal	27-02	25,02i-10
24,98	-0,4 Filipa Martins	SL Benfica	13-11-92	2	CNJ	Lisboa - U	10-07	24,66-08
24,99	i Carolina Duarte			1s	CN23	Pombal	06-02	
25,00	i Filipa Martins			1s	CN23	Pombal	06-02	
25,00	0,5 Patrícia Mamona	Sporting CP	21-11-88	Hep		Durham-USA	21-04	24,42-10
25,00	0,8 Cátia Nunes			2h	CN23	Guimarães	03-07	
25,02	1,6 Tânia Duarte	GCA Donas	15-07-90	4	CN23	Guimarães	03-07	24,75-10
25,03	i Anna Olsson			1	CN Din	Skive-Din	19-02	
25,03	0,8 Andreia Felisberto	JOMA	22-06-86	3		Lisboa - I	17-07	25,10-04
25,04	i Ungudi Quiawacana			1s	CN23	Pombal	06-02	

25,04	-0,4	Diana Cerqueira				1		Braga	12-06	
25,04	0,8	Anna Olsson				1s	C. Beiras	Leiria	24-07	
25,05	1,3	Filipa Martins				2h	CN23	Guimarães	03-07	
25,05	1,3	Tânia Duarte				3h	CN23	Guimarães	03-07	
25,06	1,6	Filipa Martins				5	CN23	Guimarães	03-07	
25,08	0,4	Dorothe Évora	SL Benfica		28-05-91	3h	C. Port	Lisboa - U	31-07	24,97-10
25,09	i	Ungudi Quiawacana				1s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	
25,09	0,5	Carla Ratão	Sporting CP		06-06-82	2		Venissieux	03-07	24,56-07
25,11	0,8	Cátia Jacinto	GCA Donas		26-08-92	2s	C. Beiras	Leiria	24-07	25,71-09
25,12	1,6	Dorothe Évora				6	CN23	Guimarães	03-07	
25,13	0,8	Diana Cerqueira				2		Viseu	22-06	
25,16	i	Carla Tavares				1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
25,16	i	Diana Cerqueira				1s	CNCI-2	Pombal	13-02	
25,22	1,5	Vera Barbosa				4s	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	
25,22	0,5	Andreia Felisberto				4	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
25,24	0,0	Vera Barbosa				1h		Lisboa - I	16-01	
25,25	-1,3	Tânia Duarte				1	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	
25,29	2,0	Patrícia Lopes				2h		Lisboa - I	17-07	
25,33	-1,9	Cátia Nunes				1		Luso	05-06	
25,34	i	Carolina Duarte				2s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
25,35	i	Dorothe Évora				1s	CN23	Pombal	06-02	
25,35	0,8	Filipa Martins				3		Viseu	22-06	
25,36	-0,2	Vera Barbosa				2		Lisboa - I	16-01	
25,37	i	Carla Ratão				1		Aubiere	06-02	
25,37	0,7	Filipa Martins				1		Lisboa - MP	18-06	
25,37	0,8	Dorothe Évora				3h	CN23	Guimarães	03-07	
25,38	i	Carolina Duarte				ex		Pombal	16-01	
25,38	-0,4	Cátia Nunes				3	CNJ	Lisboa - U	10-07	
25,39	i	Cátia Nunes				2s	CN23	Pombal	06-02	
25,39	i	Diana Cerqueira				4	C. Port	Pombal	27-02	
25,39	-0,3	Andreia Crespo	NDC Gouveia		16-10-93	1		Guarda	08-07	25,26-10
25,43	i	Vera Barbosa				5	C. Port	Pombal	27-02	
25,43	0,7	Filipa Martins				1h	CNJ	Lisboa - U	10-07	
25,43	2,0	Tânia Duarte				ex		Lisboa - I	17-07	
25,44	-0,8	Diana Cerqueira				1s	CNCI-Ap	Guimarães	29-05	
25,46	i	Cátia Nunes				ex		Pombal	16-01	
25,48	-0,3	Andreia Felisberto				2		Guarda	08-07	
25,51	1,7	Glória Santo	Sporting CP	STP	13-01-83	2		Castelo de Vide	02-07	24,33-09
25,51	0,0	Daniela França	Maia AC		02-08-95	1	FISEC	Lisboa - U	09-07	26,52-10
25,59	0,8	Tatiana Rosário	GDRC Coia		05-04-94	1s		Viseu	22-06	26,85i-10
25,60	1,8	Joceline Monteiro	Sporting CP		10-05-90	1		Albufeira	18-06	24,82-09
25,76	0,6	Debora Clemente	SL Benfica		09-11-94	6h	FOJE	Trabzon - Tur	27-07	25,39-10
25,77	1,9	Jessica Viegas	ACD Cotovia		16-08-94	1		Seixal	22-05	
25,90	-0,4	Daniela Cruz	C Spiridon Gaia		11-06-93	3		Braga	12-06	27,33w-10
25,94	0,5	Sara Esteves	SC Braga		24-08-92	5	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	25,51-09
26,00	i	Susana Estriga	JOMA		16-07-75	1		Gent- Bel	17-03	24,48-10
26,00	-0,4	Joana Vitorino	CAS Manique		30-05-92	5	CNJ	Lisboa - U	10-07	26,20i-10
26,01	-1,3	Liliana Henriques	A. Jardim Serra		12-05-90	2	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	25,99-08
26,01	1,6	Rute Limpo	Vitória FC		23-12-90	7	CN23	Guimarães	03-07	
26,05	-0,4	Cátia Azevedo	Sporting CP		09-03-94	7	CNJ	Lisboa - U	10-07	26,04-10
26,10	0,8	Mariana Correia	NDC Gouveia		07-10-94	1		Seia	12-06	27,00-10
26,11	0,8	Vera Lima	AD Sanjoanense		08-12-89	2		Maia	25-05	26,66-10
26,16	1,6	Inês Bento	CP Pontével		15-08-94	1		Abrantes	22-05	26,73-10
26,17	i	Susana Santos	SL Benfica		20-09-90	1s	CN23	Pombal	06-02	25,41-09
26,19	0,0	Liliane Amaro	JD Neves		23-10-92	ex		Quarteira	20-07	26,85-10
26,25	-2,7	Rafaela Vitorino	SL Benfica		18-08-95	Hep	CM Juv	Lille-FRA	08-07	26,0-10
26,34	1,3	Verónica Cardoso	JOMA		20-08-91	5h	CN23	Guimarães	03-07	26,02-08
26,34	0,8	Sara Martins	Juv. Vidigalense		13-11-91	4s	C. Beiras	Leiria	24-07	26,58-10
26,37	0,0	Flavia Ribeiro	ES Júlio Dinis		06-11-94	3	FISEC	Lisboa - U	09-07	26,55-10
26,39	1,6	Sofia Duarte	AA Cartaxo		07-11-96	2		Abrantes	22-05	26,66-10
26,42	i	Catarina Silva	GRECAS		03-04-90	3h	C. Port	Pombal	27-02	26,35i-10
26,43	-0,2	Malua Paposseco	UA Povoense	ANG	04-05-93	5h	CNJ	Lisboa - U	10-07	

26,45	-0,2	Mariana Cabral	CD Faro XXI	12-07-93	6h	CNJ	Lisboa - U	10-07	26,72-10
26,46	1,3	Miriam Tavares	CS Marítimo	14-05-91	7h	CN23	Guimarães	03-07	26,09i-10
26,50	0,8	Goreti Silveira	JD Almansor	25-10-91	6h	CN23	Guimarães	03-07	26,23-09
26,52	-2,6	Joana Lopes	CLAC	13-10-91	2s		Sobreda	17-06	25,97-09
26,55	-1,5	Márcia Cardoso	ADRE Palhaça	04-04-94	5s	C. Beiras	Leiria	24-07	
26,57	i	Jalma Teixeira	JOMA	90	2s	CNCI-1	Pombal	13-02	26,79-10
26,60	i	Sara Dias	AC Vermoil	06-11-92	1s		Pombal	08-12	25,70-09
26,66	i	Olimpia Barbosa	UA Povoense	STP	28-12-95	1s	CNjv	Pombal	23-01
26,77	-1,0	Vera Fernandes	EBMD Saraiva	24-02-94	Hep		Lisboa - MP	16-04	
26,78	0,2	Tânia Caires	CS Marítimo	03-12-87	Hep	C. Port	Luso	11-06	
26,82	0,0	Adriana Alves	SL Benfica	ANG	13-09-95	2h	Lisboa - I	16-01	25,96-10
26,82	i	Ana Silva	AR Luz e Vida	03-09-93	3s	CN23	Pombal	06-02	25,86-03
26,82	i	Sarah Dias	Juv Vidigalense	15-02-95	4s	CNCI-1	Pombal	13-02	25,95-09
26,88	0,4	Ana Margarida Oliveira	GA Fátima	18-07-95	2s		Leiria	23-06	27,48w-10
26,92	1,4	Camila João	A. Jardim Serra	30-11-89	1		Ribeira Brava	16-01	26,83-10
26,92	1,4	Verónica Zhukova	Juv. Vidigalense	12-03-93	Hep	CNJ	Luso	11-06	27,11-10
26,93	-1,9	Lucinda Gomes	Sporting CP	16-04-95	2		Lisboa - MP	04-06	
26,94	0,0	Stephanie Simões	GRECAS	08-10-94	Hep		Luso	16-04	28,10-10
26,94	0,2	Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC	11-11-89	Hep	C. Port	Luso	11-06	26,81-08
26,95	i	Teresa Carvalho	CAS Manique	03-01-95	2s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
27,00	i	Daniela Pereira	Juv. Vidigalense	30-03-94	1s		Pombal	08-12	27,28-10

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

26,87	-0,4	Ana Silva	AR Luz e Vida	03-09-93	4		Braga	12-06	25,86-03
26,74	0,5	Catarina Silva	GRECAS	03-04-90	6	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	26,35i-10
26,72	1,7	Olimpia Barbosa	UA Povoense	STP	28-12-95	2h	Lisboa - MP	11-06	
26,89	0,0	Sarah Dias	Juv Vidigalense	15-02-95	Hep		Luso	14-05	25,95-09
26,03	0,8	Susana Estriga	JOMA	16-07-75	1s		Castelo de Vide	02-07	24,48-10

Com vento anti regulamentar

23,86	2,5	Carla Tavares	Sporting CP	22-05-82	2	C. Port	Lisboa - U	31-07	23,76-09
24,37	2,5	Cátia Nunes	Sporting CP	06-04-90	3	C. Port	Lisboa - U	31-07	24,90-10
24,53	2,6	Anna Olsson	Juv Vidigalense	DEN	16-11-88	2	Poks	Hassleholm - Din	12-06
24,53	3,0	Carolina Duarte	CS Marítimo	08-01-90	ex		Lisboa - I	17-07	25,19-10
24,74	2,5	Dorothe Évora	SL Benfica	28-05-91	5	C. Port	Lisboa - U	31-07	24,97-10
24,90	4,2	Glória Santo	Sporting CP	STP	13-01-83	3s	Abrantes	12-06	24,33-09
25,04	2,4	Carla Ratão	Sporting CP	06-06-82	3h		Venissieux	03-07	24,56-07
25,10	4,2	Cátia Jacinto	GCA Donas	26-08-92	4s		Abrantes	12-06	25,71-09
25,42	3,7	Tatiana Rosário	GDRC Coia	05-04-94	1s	CNjv	Pombal	19-06	26,85i-10
25,55	3,3	Rute Limpo	Vitória FC	23-12-90	1		Setubal	17-07	
25,59	2,7	Debora Clemente	SL Benfica	09-11-94	1s	CNjv	Pombal	19-06	25,39-10
25,65	2,7	Jessica Viegas	ACD Cotovia	16-08-94	3s	CNjv	Pombal	19-06	
25,77	4,3	Vera Lima	AD Sanjoanense	08-12-89	1		Aveiro	13-07	26,66-10
25,92	3,2	Liliana Henriques	A. Jardim Serra	12-05-90	1		Ribeira Brava	29-06	25,99-08
25,95	4,5	Márcia Cardoso	ADRE Palhaça	04-04-94	1		Aveiro	17-07	
25,96	4,2	Susana Santos	SL Benfica	20-09-90	6s		Abrantes	12-06	25,41-09
26,08	4,2	Goreti Silveira	JD Almansor	25-10-91	1		Rio Maior	17-07	26,23-09
26,10	3,8	Cátia Garcia Santos	SL Benfica	13-05-94	1s	CNjv	Pombal	19-06	26,99-10
26,17	3,5	Joana Lopes	CLAC	13-10-91	1		Setubal	09-04	25,97-09
26,28	4,5	Rita Schaller	Sporting CP	07-08-94	ex		Setubal	17-07	27,63-10
26,39	3,6	Catarina Silva	GRECAS	03-04-90	2		Aveiro	19-06	26,35i-10
26,45	2,1	Joana Costa	SL Benfica	10-11-95	1s		Lisboa - MP	09-04	26,63-10
26,52	4,5	Olimpia Barbosa	UA Povoense	STP	28-12-95	ex	Setubal	17-07	
26,53	3,1	Vera Fernandes	EBMD Saraiva	24-02-94	2s		Lisboa - MP	09-04	
26,58	4,5	Andreia Santos	ADRE Palhaça	14-09-95	4		Aveiro	17-07	
26,63	3,8	Olga Serbyn	Sporting CP	UKR	12-09-92	1s	Lisboa - MP	18-12	
26,69	3,7	Beatriz Dinis	Juv. Vidigalense	19-10-96	3s	CNjv	Pombal	19-06	28,23-10
26,85	2,7	Beatriz Marques	Maia AC	07-06-94	2	C. Norte	Guimarães	17-07	28,03-10
26,90	3,1	Vanessa Vaz	UA Povoense	04-09-93	3s		Lisboa - MP	09-04	

300 m – 44,00

40,45		Filipa Martins	SL Benfica	13-11-92	1		Lisboa - MP	11-12	40,48-09
-------	--	----------------	------------	----------	---	--	-------------	-------	----------

40,48		Jessica Viegas	ACD Cotovia	16-08-94	1s	CNjv	Pombal	18-06	42,47-10
40,61		Neuza Reis	SL Benfica	18-01-95	2s	CNjv	Pombal	18-06	42,04-10
40,82		Rafaela Vitorino	SL Benfica	18-08-95	1s	OJ	Leiria	04-06	41,04-09
40,93	i	Patrícia Mamona	Sporting CP	21-11-88	3s		Clemson-USA	04-12	40,19-09
41,01		Tatiana Rosário	GDRC Coia	05-04-94	2s	OJ	Leiria	04-06	45,80-10
41,25		Cátia Azevedo	Sporting CP	09-03-94	3s	CNjv	Pombal	18-06	41,69-10
41,28		Dorothe Évora	SL Benfica	28-05-91	2		Lisboa - MP	11-12	
41,44		Liliana Henriques	A. Jardim Serra	12-05-90	1		Ribeira Brava	21-05	41,46-08
41,61		Márcia Cardoso	ADRE Palhaça	04-04-94	4s	CNjv	Pombal	18-06	45,56-10
41,68		Vera Fernandes	EBMD Saraiva	24-02-94	1s		Lisboa - I	23-07	
41,75		Mariana Correia	NDC Gouveia	07-10-94	1s	OJ	Leiria	04-06	43,64-10
41,78		Andreia Santos	ADRE Palhaça	14-09-95	ex		Lisboa - I	23-07	43,89-10
42,13		Salomé Afonso	Sporting CP	19-11-97	2		Lisboa - MP	10-06	
42,73		Cátia Garcia Santos	SL Benfica	13-05-94	2s		Lisboa - MP	21-05	44,93-10
42,78		Elsa Maia	Ginásio Trofa	10-03-96	2s	CNjv	Pombal	18-06	42,81-10
42,84		Inês Bento	CP Pontével	15-08-94	4s	OJ	Leiria	04-06	43,86-10
43,20		Bruna Silva	Juv. Vidigalense	14-11-94	5s	OJ	Leiria	04-06	43,41-10
43,37		Daniela Gonçalves	GCA Donas	06-01-95	2s	OJ	Leiria	04-06	
43,40		Carla Soares	A. Jardim Serra	18-11-91	1		Ribeira Brava	07-05	
43,42		Camila João	A. Jardim Serra	30-11-89	1		Machico	18-12	42,66-10
43,62	i	Diana Freitas	SL Benfica	01-11-91	1s		Braga	11-12	43,07-09
43,66		Ana Beatriz Fernandes	ACDR Arneirense	01-12-95	1		Coimbra	09-04	
43,72	i	Ana Silva	AR Luz e Vida	03-09-93	1s		Braga	11-12	43,38-04
43,73		Carine Moreira	Juv. Vidigalense	16-03-94	2		Leiria	21-05	44,32-10
43,80	i	Sara Martins	Juv. Vidigalense	13-11-91	1s		Braga	11-12	44,42-10
43,81		Jessica Serra	CD Póvoa	06-01-95	6s	OJ	Leiria	04-06	42,70-10
43,86		Silvia Correia	GD Estreito	18-06-97	1		Ribeira Brava	11-06	
43,86		Nadine Alexandre	OC Lagos	27-08-94	1s	CNjv	Pombal	18-06	43,71-08
43,90	i	Vera Castro	EP G. Sampaio	23-10-92	2s		Braga	11-12	42,89-10
43,98		Filipa Eutiquio	C Bf. Alcobaça	22-03-96	3s	CNjv	Pombal	18-06	

400 m– 57,00 - 61,00

54,00	i	Patrícia Lopes	Sporting CP	11-07-82	1s		Pombal	20-02	53,05-09
54,27	i	Patrícia Lopes			1s	C. Port	Pombal	26-02	
54,30		Vera Barbosa	Sporting CP	13-01-89	1s		Lisboa - U	10-06	54,50-09
54,41		Cátia Nunes	Sporting CP	06-04-90	1s	CN23	Guimarães	02-07	55,51-10
54,43	i	Vera Barbosa	RN23		2s		Pombal	20-02	
54,50	i	Vera Barbosa			2s	C. Port	Pombal	26-02	
54,70		Patrícia Lopes			1		Lisboa - I	16-07	
54,76		Vera Barbosa			1h	C. Esp	Malaga	06-08	
54,81	i	Patrícia Lopes			3	Erdgas	Chemnitz-GER	27-01	
54,81		Cátia Nunes			1	CNCl-1	Lisboa - U	25-06	
54,85		Patrícia Lopes			1s	C. Port	Lisboa - U	30-07	
54,91		Patrícia Lopes			1	V. Tavares	Faro	23-07	
54,93	i	Vera Barbosa	RN23		1s	Taça FPA	Pombal	08-01	
54,94	i	Patrícia Lopes			2s	Taça FPA	Pombal	08-01	
54,94	i	Patrícia Lopes			5h	C. Eur	Paris	04-03	
54,95		Vera Barbosa			2s	CN23	Guimarães	02-07	
55,01	i	Vera Barbosa			1s	CNCl-Ap	Pombal	29-01	
55,01		Joceline Monteiro	Sporting CP	10-05-90	2	V. Tavares	Faro	23-07	54,29-09
55,02		Cátia Nunes			6s	CE Eq	Estocolmo - SWE	18-06	
55,09	i	Patrícia Lopes			6mf	C. Eur	Paris	04-03	
55,13		Cátia Nunes			7h	CE23	Ostrava - CZE	14-07	
55,15		Cátia Nunes			2		Lisboa - U	10-06	
55,31	i	Vera Barbosa			1s	CNCl-1	Pombal	12-02	
55,31		Joceline Monteiro			3s	CN23	Guimarães	02-07	
55,34		Cátia Nunes			5	ECCC	V.R. Sto. António	28-05	
55,56		Carolina Duarte	CS Marítimo	08-01-90	2	CNCl-1	Lisboa - U	25-06	57,42-10
55,57		Patrícia Lopes			1		Lisboa - I	15-01	
55,57		Dorothe Évora	SL Benfica	28-05-91	4s	CN23	Guimarães	02-07	56,02-10
55,63		Patrícia Lopes			5	Caja Duero	Salamanca-ESP	08-06	

55,76		Dorothe Évora		3	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	
55,77		Patrícia Lopes		3s		Lisboa - U	10-06	
55,78		Joceline Monteiro		2s	C. Port	Lisboa - U	30-07	
55,88	i	Cátia Nunes		1s	CNU	Pombal	19-02	
55,88		Carolina Duarte		4s		Lisboa - U	10-06	
55,91		Carolina Duarte		1		Ponte de Sor	16-07	
56,00	i	Cátia Nunes		3s	C. Port	Pombal	26-02	
56,02	i	Cátia Nunes		1s	CN23	Pombal	05-02	
56,20		Cátia Jacinto	GCA Donas	26-08-92	1s	Lisboa - U	10-06	58,83-09
56,22		Joceline Monteiro		5s		Lisboa - U	10-06	
56,23		Dorothe Évora		3	V. Tavares	Faro	23-07	
56,31	i	Dorothe Évora		2s	CN23	Pombal	05-02	
56,34		Cátia Nunes		1s	CNU	Lisboa - U	15-05	
56,35	i	Dorothe Évora		2s	CNCI-1	Pombal	12-02	
56,43		Carolina Duarte		5s	CN23	Guimarães	02-07	
56,50		Filipa Martins	SL Benfica	13-11-92	1s	CNJ	Lisboa - U	58,33-09
56,51		Carla Ratão	Sporting CP	06-06-82	3s	C. Port	Lisboa - U	54,22-07
56,60	i	Dorothe Évora		1s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	
56,69		Cátia Jacinto		2s	CNJ	Lisboa - U	09-07	
56,84		Filipa Martins		2s		Lisboa - U	10-06	
56,89		Leslie Delgado	GCA Donas	25-06-89	3s	Lisboa - U	10-06	58,68-09
56,96	i	Carolina Duarte		2s	CNU	Pombal	19-02	
57,01		Cátia Jacinto		1	CNCI-2	Lisboa - U	25-06	
57,05		Liliana Henriques	A. Jardim Serra	12-05-90	2	CNCI-2	Lisboa - U	56,99-08
57,15		Miriam Tavares	CS Marítimo	14-05-91	4s	C. Port	Lisboa - U	58,98i-10
57,20		Sandra Teixeira	Sporting CP	13-07-78	6		Lisboa - U	54,19-00
57,37		Neuza Reis	SL Benfica	18-01-95	3s	CNJ	Lisboa - U	09-07
57,55		Marta Pen Freitas	SL Benfica	31-07-93	2		Lisboa - I	57,77-10
57,68		Susana Estriga	JOMA	16-07-75	4	CNCI-1	Lisboa - U	57,15-06
57,69		Jessica Viegas	ACD Cotovia	16-08-94	1s	CNJ	Lisboa - U	09-07
57,86		Cátia Azevedo	Sporting CP	09-03-94	5	V. Tavares	Faro	58,73-10
58,22		Graciela Martins	GR Qt. Lomba	GBS	05-04-87	7h	C. Mundo	58,51i-09
58,45		Olga Serbyn	Sporting CP	UKR	12-09-92	2		61,41-10
58,47		Andreia Crespo	NDC Gouveia	16-10-93	1		Guarda	59,46-09
58,55		Mariana Brás	SCU Torreense	29-11-93	2s	CN23	Guimarães	60,64i-10
59,17		Sara Martins	Juv. Vidigalense	13-11-91	2		Maia	60,71-10
59,19		Andreia Santos	ADRE Palhaça	14-09-95	2s	CNJ	Lisboa - U	09-07
59,19		Márcia Cardoso	ADRE Palhaça	04-04-94	2s	C. Port	Lisboa - U	30-07
59,25		Zita Soons	SC Braga	NED	15-12-79	5	CNCI-1	59,25-08
59,26		Liliana Cabral	SL Benfica	24-04-94	3s	CNJ	Lisboa - U	09-07
59,35	i	Sara Oliveira	Juv. Vidigalense	28-12-93	1s	C. Port	Pombal	62,30-10
59,35		Goreti Silveira	JD Almansor	25-10-91	3s	CN23	Guimarães	58,59-09
59,60	i	Diana Freitas	SL Benfica	01-11-91	ex	C Norte	Braga	59,60-08
59,67		Malua Paposseco	UA Povoense	ANG	04-05-93	4s	CNJ	09-07
59,81		Elisa Cruz	C Bf. Faro	05-04-85	1		Quarteira	58,85-02
60,07	i	Cristiana Cunha	SC Braga	17-07-91	4s	CN23	Pombal	59,64i-10
60,07		Márcia Martins	SFRA Amadora	CPV	15-01-92	3		61,82-10
60,10	i	Ana Almeida	Gira Sol RC	04-04-91	3s	CNCI-Ap	Pombal	60,50i-10
60,27	i	Nádia Gaspar	SL Benfica	07-10-90	2s	CN23	Pombal	59,43i-09
60,35		Rafaela Vitorino	SL Benfica	18-08-95	1s		Lisboa - MP	02-04
60,35		Manuela Bernardo	GCA Donas	05-10-87	1s	C. Beiras	Leiria	59,34-04
60,38	i	Vera Castro	EP G. Sampaio	23-10-92	3s	CNJ	Pombal	60,77i-10
60,42		Olga Santos	UD Zona Alta	07-03-93	3s	CNCI-Ap	Leiria	60,14-10
60,43		Camila João	A. Jardim Serra	30-11-89	1		Ribeira Brava	59,89-10
60,48		Cátia Santos Leitão	SL Benfica	09-10-92	ex		Setubal	62,02-10
60,57		Solange Fernandes	CJS Manique	31-07-91	2s		Lisboa - MP	62,89-10

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

60,33	Ana Almeida	Gira Sol RC	04-04-91	7	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	60,50i-10
60,92	Cristiana Cunha	SC Braga	17-07-91	2s	CNCI-Ap	Guimarães	28-05	59,64i-10

59,50	Sara Oliveira	Juv. Vidigalense	28-12-93	6	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	62,30-10
500 m – 1.24,0								
1.18,57	Miriam Tavares	CS Maritimo	14-05-91	1		Lisboa - MP	11-12	
1.19,18	Nádia Gaspar	SL Benfica	07-10-90	2		Lisboa - MP	11-12	59,43i-09
1.19,27	Elisa Cruz	C Bf. Faro	05-04-85	1		Quarteira	08-12	
1.19,48	Catarina Costa	SL Benfica	03-08-89	2		Quarteira	08-12	
800m - 2.13,0 - 2.25,0								
2.05,78	Sandra Teixeira	Sporting CP	13-03-78	5		Huelva-ESP	02-06	2.01,55-06
2.07,77	Marta Pen Freitas	SL Benfica	31-07-93	3h	CE Jr	Tallin - EST	21-07	2.09,82-10
2.07,93		Sandra Teixeira		2	Caja Duero	Salamanca-ESP	08-06	
2.07,94		Sandra Teixeira		11	CE Eq	Estocolmo - SWE	18-06	
2.08,21		Sandra Teixeira		1	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	
2.08,38		Marta Pen Freitas		6	CE Jr	Tallin - EST	23-07	
2.08,63		Marta Pen Freitas		1s	Bauhaus	Mannheim - Ale	03-07	
2.08,96	i	Sandra Teixeira		1	C. Port	Pombal	27-02	
2.09,39	Daniela Cunha	Maratona CP	30-04-90	1rB		Caceres - ESP	29-06	2.10,10-09
2.10,58	Joceline Monteiro	Sporting CP	10-05-90	1	C. Port	Lisboa - U	31-07	2.14,13-10
2.10,86	Ercilia Machado	SC Braga	24-12-86	2	C. Port	Lisboa - U	31-07	2.11,40-05
2.10,93		Marta Pen Freitas		1	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
2.11,23		Marta Pen Freitas		1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	
2.11,38	i	Sandra Teixeira		1	CNCI-1	Pombal	13-02	
2.11,62		Marta Pen Freitas		2		Lisboa - U	10-06	
2.11,63		Marta Pen Freitas		1		Lisboa - MP	19-06	
2.12,13		Joceline Monteiro		2	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
2.12,15	Andreia Santos	JOMA	17-05-85	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	2.15,40-10
2.12,18		Sandra Teixeira		5	ECCC	V.R. Sto. António	28-05	
2.12,20		Joceline Monteiro		1	CN23	Guimarães	03-07	
2.12,36	Mariana Brás	SCU Torreense	29-11-93	2	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	2.12,88-10
2.12,59		Ercilia Machado		1		Braga	09-07	
2.12,64		Mariana Brás		2	CN23	Guimarães	03-07	
2.12,66	Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	3	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	2.12,75i-10
2.12,91		Mariana Brás		3		Lisboa - U	10-06	
2.13,06	i	Andreia Santos		2	CNCI-1	Pombal	13-02	
2.13,16	Manuela Bernardo	GCA Donas	05-10-87	3	C. Port	Lisboa - U	31-07	2.15,73i-08
2.13,23	i	Mariana Brás		1	CN23	Pombal	06-02	
2.13,38	Lilian Silva	Juv. Vidigalense	30-03-82	5	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	2.06,53-06
2.13,48	i	Micaela Lopes	NS Lourinhã	2	CN23	Pombal	06-02	2.14,75-10
2.13,49	i	Mariana Brás		3	C. Port	Pombal	27-02	
2.13,73	i	Solange Fernandes	CJS Manique	4	C. Port	Pombal	27-02	2.13,80i-09
2.13,93	i	Patrícia Caldas	SC Braga	4	CNCI-1	Pombal	13-02	2.15,48-10
2.14,22	i	Neide Dias	Sporting CP	5	C. Port	Pombal	27-02	2.09,66-07
2.14,31		Elisa Cruz	C Bf Faro	5		Lisboa - U	10-06	2.24,88-10
2.14,59	i	Diana Freitas	SL Benfica	6	C. Port	Pombal	27-02	2.10,87-09
2.14,67		Olga Serbyn	Sporting CP	4	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	2.23,5-10
2.15,14		Patrícia Lopes	Sporting CP	6rA		Caceres - ESP	29-06	2.17,59-07
2.15,45		Susana Godinho	SL Benfica	1		Leiria	22-05	2.10,27-10
2.16,07		Sandra Protásio	AA Coimbra	2s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	2.22,62-08
2.16,68		Neuza Reis	SL Benfica	1	OJ	Leiria	05-06	2.24,1-10
2.16,95		Liliana Henriques	A. Jardim Serra	1s	CNCI-Ap	Guimarães	29-05	2.15,41-09
2.17,09		Vanda Ribeiro	GRECAS	3s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	2.06,90-98
2.17,16		Lidia Sousa	Sporting CP	1		Maia	06-07	2.11,14i-06
2.17,43		Catarina Gonçalves	UD Varzea	1		Braga	02-04	
2.17,59		Ana Beatriz Fernandes	ACDR Arneirense	1		Leiria	23-06	
2.17,68		Liliana Cabral	SL Benfica	1s	CNjv	Pombal	19-06	2.12,29-09
2.17,88		Sónia Fernandes	GRECAS	2		Maia	06-07	2.14,61-00
2.18,06		Cátia Santos Leitão	SL Benfica	5		Leiria	22-05	2.22,45-10
2.18,10		Sara Inácio	JD Neves	4	CNJ	Lisboa - U	10-07	
2.18,50	i	Tânia Silva	Liberdade FC	3	C Norte	Braga	16-01	2.15,07i-09
2.18,62		Rita Lopes	SC Braga	1		Braga	12-06	2.22,10-09

2.19,36	Catarina Carvalho	UD Zona Alta	01-03-92	7		Leiria	22-05	2.24,53-09
2.19,73	Ana Catarina Fernandes	SC Braga	22-05-95	3	OJ	Leiria	05-06	2.21,49-10
2.19,81	Mónica Simões	NA Cucujães	01-01-89	7	CN23	Guimarães	03-07	2.19,76-10
2.19,99	Carla Covelo	CD Faro XXI	26-10-94	6	CNJ	Lisboa - U	10-07	2.24,47-10
2.20,00	Ana Almeida	Gira Sol RC	04-04-91	1		Aveiro	13-07	
2.20,11	Sónia Catarina Lima	UD Varzea	10-05-90	2ex		Braga	15-05	2.15,47-10
2.20,18	Carla Mendes	SL Benfica	09-11-94	2	ISF	Bydgoszcz - POL	20-06	
2.20,21	Ana Marta Pinto	ADRE Palhaça	91	2		Aveiro	13-07	
2.20,43	Susana Francisco	NS Lourinhã	10-05-91	3		Lisboa - MP	18-06	2.22,73-08
2.20,46	Andreia Santos	ADRE Palhaça	14-09-95	3		Aveiro	13-07	2.25,96-10
2.20,50	Miriam Tavares	CS Marítimo	14-05-91	ex		Leiria	17-07	
2.20,51	Filipa Eutiquio	C Bf. Alcobaça	22-03-96	5s	CNjv	Pombal	19-06	2.28,23i-10
2.20,74	Salomé Afonso	Sporting CP	19-11-97	1s	CNjv	Pombal	19-06	
2.21,05	Joana Correia	ADR Aguas Belas	19-06-93	9		Leiria	22-05	2.23,58-10
2.21,05	Joana Soares	A. Jardim Serra	08-09-93	1		Ribeira Brava	22-06	
2.21,35	Amélia Vitorino	Sporting CP	30-04-94	2		Lisboa - MP	11-06	
2.21,46	Joana Costa	SC Braga	12-05-88	2ex		Braga	21-05	2.08,00-07
2.21,79	Elsa Maia	Ginásio Trofa	10-03-96	7s	CNjv	Pombal	19-06	2.21,19-10
2.21,83	Lina Soares	A. Jardim Serra	11-06-95	2		Ribeira Brava	22-06	
2.21,97	Tânia Sousa	Individual - Lx	16-11-88	3		Lisboa - I	17-07	2.17,7-06
2.21,99	Diana Ribeiro	FC Vizela	96	1		Braga	21-05	
2.22,0	Rafaela Vitorino	SL Benfica	18-08-95	1		Vendas Novas	30-04	2.25,56-10
2.22,48	Márcia Martins	SFRA Amadora	CPV 15-01-92	4		Lisboa - I	17-07	2.23,63-10
2.22,50	Carina Marques	GD Cruz e Irmãos	03-02-86	3		Maia	06-07	2.15,89-03
2.22,83	Sofia Gonçalves	Maia AC	07-12-93	1		Braga	18-06	
2.22,91	Sara Sousa	AR Luz e Vida	16-05-95	3		Braga	12-06	2.21,95-10
2.22,95	Elisabete Pereira	ADERCUS	24-06-81	4		Maia	06-07	
2.23,22	Daniela Sousa	ADR Água Pena	14-09-93	2		Ribeira Brava	15-05	
2.23,25	Sofia Teixeira	UD Varzea	26-02-97	2s	CNjv	Pombal	19-06	
2.23,47	Estefania Gameiro	AD Amarante	26-09-94	4		Braga	12-06	2.25,71-10
2.23,59	Andreia Rodrigues	G. Trofa	14-06-96	3s	CNjv	Pombal	19-06	2.23,73-10
2.23,74	Cláudia Faria	ADR Água Pena	29-10-95	1		Ribeira Brava	12-06	
2.23,78	Nédia Semedo	CF Belenenses	14-11-78	1	CNCI-3	Abrantes	26-06	2.00,49-04
2.23,88	Leopoldina Silveira	França	18-06-75	6		Reims	22-05	2.17,27-06
2.23,93	Sueli Gomes	UD Varzea	31-10-94	2		Braga	02-04	2.22,48-10
2.24,03	Patrícia Mamona	Sporting CP	21-11-88	Hep		Durham-USA	22-04	2.19,70i-09
2.24,38	i Vanda Pinto	SC Braga	15-09-93	1		Braga	11-12	2.18,02-08
2.24,52	Jessica Pires	ADRE Palhaça	10-12-93	7s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	2.21,21-10
2.24,55	Joana Costa	CN Rio Maior	13-09-95	6	OJ	Leiria	05-06	2.25,72-10
2.24,56	Tânia Antunes	CD Amora	17-04-94	1		Setubal	08-05	2.23,40-10

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

2.15,06	Neide Dias	Sporting CP	11-08-87	5	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	2.09,66-07
2.16,47	Patrícia Caldas	SC Braga	31-10-94	1	C. Norte	Guimarães	17-07	2.15,48-10
2.15,34	Solange Fernandes	CJS Manique	31-07-91	6		Lisboa - U	10-06	2.13,80i-09
2.23,58	Tânia Silva	Liberdade FC	24-05-88	3ex		Braga	21-05	2.15,07i-09

1000 m – 3.00,0

2.53,00	Patrícia Lopes	Sporting CP	11-07-82	1	MP Costa	Alcanena	04-06	2.58,74-07
2.53,97	Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	2	MP Costa	Alcanena	04-06	2.57,93-10
2.54,06	Mariana Brás	SCU Torreense	29-11-93	3	MP Costa	Alcanena	04-06	2.57,87-10
2.59,01	Sofia Almeida	França	24-04-90	3		Cognac-Fra	01-05	
2.59,92	Rita Lopes	SC Braga	18-03-94	1	Km Jovem	Ponte de Sôr	21-05	3.09,36i-10

1500 m – 4.30,0 - 4.50,0

4.07,29	Sara Moreira	Maratona CP	17-10-85	12		Barcelona	22-07	4.07,11-10
4.10,65	i Sara Moreira			4h	C. Eur	Paris	04-03	
4.12,63	Sara Moreira			9	CE Eq	Estocolmo - SWE	19-06	
4.15,14	i Sara Moreira			1	C. Port	Pombal	26-02	
4.16,14	Ercília Machado	SC Braga	24-12-86	16		Barcelona	22-07	4.21,69-07
4.16,42	Jessica Augusto	Individual-Br	08-11-81	1	C. Port	Lisboa - U	30-07	4.07,89i-10

4.16,67	i	Sara Moreira			7	C. Eur	Paris	05-03		
4.17,59		Ercilia Machado			2	C. Port	Lisboa - U	30-07		
4.17,71		Daniela Cunha	Maratona CP	30-04-90	5h	CE23	Ostrava - CZE	16-07	4.19,29-09	
4.19,81		Daniela Cunha			4rB		Huelva-ESP	02-06		
4.21,73		Sandra Teixeira	Sporting CP	13-03-78	4	ECCC	V.R. Sto. António	29-05	4.10,28-05	
4.23,85	i	Carla Salomé Rocha	JOMA	25-04-90	1	CNCI-1	Pombal	12-02	4.27,98i-10	
4.24,06		Daniela Cunha			1	CN23	Guimarães	02-07		
4.24,19	i	Ercilia Machado			2	CNCI-1	Pombal	12-02		
4.24,21	i	Carla Salomé Rocha			ex	C Norte	Braga	15-01		
4.25,02	i	Sandra Teixeira			3	CNCI-1	Pombal	12-02		
4.25,61	i	Sandra Teixeira			2	C. Port	Pombal	26-02		
4.26,06		Sara Catarina Ribeiro	SC Braga	31-05-90	2	CN23	Guimarães	02-07		
4.26,57	i	Ercilia Machado			3	C. Port	Pombal	26-02		
4.27,08		Lidia Sousa	Sporting CP	26-08-88	1	CNU	Lisboa - U	15-05	4.21,14-09	
4.27,62	i	Andreia Santos	JOMA	17-05-85	4	C. Port	Pombal	26-02	4.30,88-10	
4.27,72		Susana Godinho	SL Benfica	05-07-92	7	Bauhaus	Mannheim - Ale	02-07	4.29,80i-10	
4.27,89		Daniela Cunha			11	CE23	Ostrava - CZE	17-07		
4.27,93		Ercilia Machado			1	CNCI-1	Lisboa - U	25-06		
4.28,06		Daniela Cunha			2	CNU	Lisboa - U	15-05		
4.28,41		Marta Pen Freitas	SL Benfica	31-07-93	8	Bauhaus	Mannheim - Ale	02-07	4.38,39-09	
4.29,00	i	Lilian Silva	Juv. Vidigalense	30-03-82	4	CNCI-1	Pombal	12-02	4.21,20i-08	
4.30,67	i	Sónia Fernandes	GRECAS	03-05-83	5	CNCI-1	Pombal	12-02	4.25,28-03	
4.31,88		Solange Jesus	Sporting CP	07-01-87	4	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	4.34,94-09	
4.33,91		Catarina Gonçalves	UD Varzea	11-09-93	1	C. Norte	Guimarães	16-07		
4.35,18	i	Sónia Catarina Lima	UD Varzea	10-05-90	4	C Norte	Braga	15-01	4.36,08-10	
4.35,59		Barbara Ferreira	SC Braga	09-12-91	2	C. Norte	Guimarães	16-07	4.51,86i-10	
4.35,62		Silvana Dias	UD Varzea	05-06-94	2		Maia	25-05	4.42,43-10	
4.37,36	i	Patrícia Caldas	SC Braga	31-10-94	2	CNJ	Pombal	22-01	4.41,85i-10	
4.37,55		Rita Lopes	SC Braga	18-03-94	2	ISF	Bydgoszcz - POL	20-06	4.46,28-10	
4.37,77		Raquel Trabuço	CFO Elvas	15-06-86	1	C. Alent	Elvas	07-05		
4.38,96	i	Ana Mafalda Ferreira	GD Estreito	22-04-88	7	CNCI-1	Pombal	12-02	4.36,26-10	
4.39,02		Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	2		Abrantes	12-06		
4.39,11	i	Micaela Lopes	NS Lourinhã	08-05-92	3	CNJ	Pombal	22-01	4.41,42-10	
4.40,27	i	Tânia Silva	Liberdade FC	24-05-88	1		Braga	08-01	4.30,73i-09	
4.40,64		Sofia Almeida	França	24-04-90	1		Bordeaux	07-05	4.41,09-08	
4.40,96		Elsa Gomes	SC Braga	27-01-96	2	CNjv	Pombal	18-06	4.49,45-10	
4.40,96		Sandra Protásio	AA Coimbra	05-07-89	2s	CNCI-Ap	Leiria	28-05		
4.41,10	1	Ana Queiroz Alves	Juv. Vidigalense	07-10-94	4	CNJ	Pombal	22-01	4.36,62-09	
4.42,09	i	Catarina Carvalho	UD Zona Alta	01-03-92	7	C. Port	Pombal	26-02	4.47,2i-10	
4.44,17		Ana Marta Pinto	ADRE Palhaça	91	4s	CNCI-Ap	Leiria	28-05		
4.45,80	i	Celma Bonfim	GCA Donas	STP	23-12-77	1	CNCI-2	Pombal	12-02	4.35,09-09
4.46,15	i	Diana Freitas	SL Benfica	01-11-91	1	CN23	Pombal	05-02	4.31,13i-09	
4.46,24		Susana Francisco	NS Lourinhã	10-05-91	3		Lisboa - MP	08-05	4.50,09-08	
4.47,02	i	Solange Fernandes	CJS Manique	31-07-91	2	CNCI-2	Pombal	12-02	4.48,96-10	
4.47,96		Sueli Gomes	UD Varzea	31-10-94	2		Braga	11-06	4.52,09-10	
4.48,14		Ana Catarina Fernandes	SC Braga	22-05-95	3	CNjv	Pombal	18-06	4.52,23-10	
4.48,67		Cátia Santos Leitão	SL Benfica	09-10-92	4		Lisboa - MP	08-05	4.53,30-10	
4.49,63		Vanda Ribeiro	GRECAS	02-04-75	1		Aveiro	09-01	4.16,66-98	
4.49,96		Sara Inácio	JD Neves	27-09-95	4	CNjv	Pombal	18-06		

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

4.30,19		Andreia Santos	JOMA	17-05-85	2	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	4.30,88-10
4.47,13		Catarina Carvalho	UD Zona Alta	01-03-92	3		Abrantes	12-06	4.47,2i-10
4.49,89		Lilian Silva	Juv. Vidigalense	30-03-82	5s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	4.21,20i-08
4.46,88		Patrícia Caldas	SC Braga	31-10-94	4	CNJ	Lisboa - U	09-07	4.41,85i-10
4.38,65		Sandra Teixeira	Sporting CP	13-03-78	1		Lisboa - I	15-01	4.10,28-05
4.30,95		Sónia Fernandes	GRECAS	03-05-83	3	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	4.25,28-03

Milha – 5.40,0

5.32,56		Mariana Brás	SCU Torreense	29-11-93	1		Lisboa - MP	18-12	
5.33,69		Sara Barreto	ADRE Palhaça	17-02-92	1		Aveiro	30-07	
5.35,97		Carla Santos	ADRE Palhaça	22-06-91	2		Aveiro	30-07	

5.36,55	Liliana Alexandre	SCU Torreense	30-12-90	2		Lisboa - MP	18-12	
2 000 m – 7.00,0								
6.57,03	Carla Covelo	CD Faro XXI	26-10-94	1		Faro	13-04	
3000 m – 9.50,0 - 11.00,0								
8.44,22	i Sara Moreira	Maratona CP	17-10-85	3		Karlsruhe-GER	13-02	8.42,69-10
9.05,23	Jessica Augusto	Individual-Br	08-11-81	1		Vigo	16-07	8.41,53-07
9.09,92	Ana Dulce Felix	Maratona CP	23-10-82	10	CE Eq	Estocolmo - SWE	18-06	8.56,84i-10
9.11,99	Ercilia Machado	SC Braga	24-12-86	2		Vigo	16-07	9.42,33-10
9.21,07	i Carla Salomé Rocha	JOMA	25-04-90	ex	C Norte	Braga	16-01	9.19,46-10
9.21,63	i Carla Salomé Rocha			1	CNCI-1	Pombal	13-02	
9.22,21	i Ercilia Machado			2	CNCI-1	Pombal	13-02	
9.23,08	i Clarisse Cruz	Sporting CP	09-07-78	1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	9.02,52-01
9.24,39	i Doroteia Peixoto	NA Joane	07-04-83	2	C Norte	Braga	16-01	9.52,55-04
9.24,47	i Ercilia Machado			1	C. Port	Pombal	27-02	
9.26,26	i Carla Salomé Rocha			1	CN23	Pombal	06-02	
9.27,45	Carla Salomé Rocha			1	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
9.28,00	Doroteia Peixoto			1		Maia	08-06	
9.28,13	i Sónia Fernandes	GRECAS	03-05-83	2	C. Port	Pombal	27-02	9.24,14-02
9.28,77	i Carla Salomé Rocha			2s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
9.29,97	Sara Catarina Ribeiro	SC Braga	31-05-90	1	CN23	Guimarães	03-07	9.30,61i-10
9.30,71	Sara Catarina Ribeiro			2	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
9.31,19	Solange Jesus	Sporting CP	07-01-87	2		Maia	08-06	9.35,03-10
9.31,39	i Clarisse Cruz			3	CNCI-1	Pombal	13-02	
9.36,27	i Solange Jesus			3	C. Port	Pombal	27-02	
9.36,83	Clarisse Cruz			1		Luso	15-06	
9.37,01	i Clarisse Cruz			ex		Pombal	16-01	
9.38,50	i Madalena Carriço	CS Marítimo	06-01-79	4	C. Port	Pombal	27-02	9.25,32i-06
9.38,90	Silvana Dias	UD Varzea	05-06-94	1		Luso	15-06	
9.39,77	Solange Jesus			5	ECCC	V.R. Sto. António	28-05	
9.40,31	Carla Salomé Rocha			2	CN23	Guimarães	03-07	
9.40,71	i Susana Godinho	SL Benfica	05-07-92	5	C. Port	Pombal	27-02	9.52,60-09
9.41,74	Carla Salomé Rocha			1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	
9.42,12	Solange Jesus			1ex		Braga	15-05	
9.42,69	Clarisse Cruz			3	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
9.42,82	i Sónia Fernandes		03-05-83	4	CNCI-1	Pombal	13-02	
9.44,27	Sara Catarina Ribeiro			1s	CNCI-Ap	Guimarães	29-05	
9.47,09	Sónia Fernandes		03-05-83	1s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	
9.47,87	Sara Pinho	Sporting CP	06-08-81	2ex		Braga	15-05	9.33,54i-07
9.48,82	Susana Godinho			1	CNJ	Lisboa - U	10-07	
9.49,18	Silvana Dias			2	CNJ	Lisboa - U	10-07	
9.49,22	Andreia Santos	JOMA	17-05-85	1		Braga	02-04	10.18,79-04
9.50,01	Marta Martins	Juv. Vidigalense	15-01-92	3		Maia	08-06	10.07,93i-10
9.50,65	Catarina Gonçalves	UD Varzea	11-09-93	3	CNJ	Lisboa - U	10-07	
9.51,53	i Ana Mafalda Ferreira	GD Estreito	22-04-88	5	CNCI-1	Pombal	13-02	9.44,41-10
9.58,58	Sara Carvalho	ADERCUS	24-12-88	4		Maia	08-06	10.12,6-07
9.58,85	i Catarina Carvalho	UD Zona Alta	01-03-92	6	C. Port	Pombal	27-02	10.07,91i-10
9.59,09	Debora Santos	SL Benfica	30-12-92	4	CNJ	Lisboa - U	10-07	10.24,92i-10
9.59,51	Elisabete Pereira Azevedo	ADERCUS	24-06-81	5		Maia	08-06	
10.03,62	i Barbara Ferreira	SC Braga	09-12-91	2	CN23	Pombal	06-02	10.28,39-10
10.03,99	Carla Martinho	ADERCUS	04-11-76	4		Luso	15-06	9.29,25i-07
10.07,06	Cátia Santos Leitão	SL Benfica	09-10-92	6	CNJ	Lisboa - U	09-06	10.35,50-10
10.08,55	i Diana Almeida	C Bf Paredes	08-09-94	3	C Norte	Braga	16-01	10.36,22i-10
10.15,79	Celma Bonfim	GCA Donas	STP 23-12-77	3s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	9.48,97i-08
10.16,23	Filomena Costa	SC Braga	22-02-85	2	CNU	Lisboa - U	15-05	9.51,79-09
10.17,57	Ana Marta Pinto	ADRE Palhaça	91	5	CN23	Guimarães	03-07	
10.25,40	Sónia Ferreira	UD Varzea	08-07-95	1		Braga	12-06	
10.26,59	i Rita Lopes	SC Braga	18-03-94	4	C Norte	Braga	16-01	10.32,27-10
10.27,34	Liliana Alexandre	SCU Torreense	30-12-90	3	CNU	Lisboa - U	15-05	10.13,00-10
10.27,52	Eugénia Peixoto	UD Varzea	10-06-93	8	CNJ	Lisboa - U	10-07	9.56,45-09
10.30,00	i Sandra Protásio	AA Coimbra	05-07-89	2	CNCI-2	Pombal	13-02	

10.30,5	Susana Francisco	NS Lourinhã	10-05-91	2		Lisboa - I	16-01	10.39,7-10
10.36,65	i Daniela Gonçalves	SL Benfica	09-06-93	6	CNJ	Pombal	23-01	11.16,91-10
10.37,08	i Joana Fernandes	SC Braga	11-09-92	3		Braga	11-12	10.52,55-10
10.37,7	Liliana Cabral	SL Benfica	24-04-94	3		Lisboa - I	16-01	
10.38,35	Sueli Gomes	UD Varzea	31-10-94	3	CNjv	Pombal	19-06	10.27,15-10
10.39,42	Carla Santos	ADRE Palhaça	22-06-91	2		Maia	22-06	10.49,72-10
10.40,2	Margarida Dionisio	Linda Pastora SC	87	4		Lisboa - I	16-01	10.44,64-09
10.41,95	Lucinda Moreiras	FC Penafiel	07-02-68	1		Luso	10-06	
10.41,98	i Andreia Silva	Gira Sol RC	21-10-88	2s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	10.55,29-10
10.42,63	Sónia Pinto	Alunos Meirim FC	24-05-92	2		Braga	12-06	10.39,74-09
10.43,09	i Helena Sampaio	GRECAS	09-10-73	3s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	9.01,23-99
10.44,04	Jessica Matos	CR Estarreja	15-04-94	3	OJ	Leiria	05-06	10,31,78-10
10.45,74	i Inês Marques	NSL Fronteira	19-08-96	7	CNJ	Pombal	23-01	
10.46,63	i Tânia Antunes	CD Amora	17-04-94	8	CNJ	Pombal	23-01	10.59,32-10
10.47,70	Sandra Amaro Pinto	CS Marítimo	15-03-76	6	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	9.32,12-00
10.49,23	i Melanie Santos	C Bf. Alcobaça	12-07-95	9	CNJ	Pombal	23-01	
10.50,51	Daniela Sousa	ADR Água Pena	14-09-93	ex		Ribeira Brava	14-05	
10.51,96	Joana Nunes	JOBRA	09-05-85	2		Aveiro	17-07	10.19,08-08
10.52,66	Susana Adelino	Sporting CP	09-11-79	1		Luso	26-06	9.45,77-01
10.53,50	i Jessica Lopes	Liberdade FC	95	6	C Norte	Braga	16-01	
10.55,15	Ana Sofia Nunes	GJP Bemposta	12-11-88	2		Aveiro	09-01	10.33,94i-07
10.55,47	Ana Catarina Dias	NDC Odemira	12-06-94	4	CNjv	Pombal	19-06	
10.56,13	Inês Marques	GR Qt. Lomba	10-04-93	14	CNJ	Lisboa - U	10-07	
10.57,42	Lina Soares	A. Jardim Serra	11-06-95	1		Ribeira Brava	14-05	
10.57,67	i Sandra Monteiro	SL Benfica	05-09-92	5s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	10.51,88-10
10.57,84	Edna Neves	GRECAS	83	3		Aveiro	09-01	10.59,98-10
10.59,02	Carla Covelo	CD Faro XXI	26-10-94	1		Faro	25-05	11.14,37i-10
10.59,05	Soraia Silva	NA Cucujães	20-09-95	6	CNjv	Pombal	19-06	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

10.11,73	Ana Mafalda Ferreira	GD Estreito	22-04-88	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	9.44,41-10
10.56,17	Andreia Silva	Gira Sol RC	21-10-88	5s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	10.55,29-10
10.03,84	Barbara Ferreira	SC Braga	09-12-91	1		Braga	19-06	10.28,39-10
10.54,41	Carla Santos	ADRE Palhaça	22-06-91	1		Aveiro	09-01	10.49,72-10
10.02,15	Catarina Carvalho	UD Zona Alta	01-03-92	5	CNJ	Lisboa - U	10-07	10.07,91i-10
10.24,06	Diana Almeida	C Bf Paredes	08-09-94	7	CNJ	Lisboa - U	10-07	10.36,22i-10
10.44,86	Joana Fernandes	SC Braga	11-09-92	3		Braga	12-06	10.52,55-10
10.30,78	Rita Lopes	SC Braga	18-03-94	2	OJ	Leiria	05-06	10.32,27-10
10.54,31	Tânia Antunes	CD Amora	17-04-94	13	CNJ	Lisboa - U	10-07	10.59,32-10

5000 m – 17.00,0 - 20.00,0

15.11,97	Sara Moreira	Maratona CP	17-10-85	10	Bislett	Oslo-NOR	09-06	14.54,71-10
15.19,60	Jessica Augusto	Individual-Br	08-11-81	8	Aviva	Londres	07-08	14.37,07-10
15.22,16	Ana Dulce Felix	Maratona CP	23-10-82	6		Hechtel - Bel	16-07	15.08,02-09
15.36,99	Ana Dulce Felix			5	CE Eq	Estocolmo - SWE	19-06	
15.45,83	Sara Moreira			2	WUG	Shenzhen - CHN	20-08	
16.04,68	Sara Moreira			1h	WUG	Shenzhen - CHN	18-08	
16.15,75	Ana Dulce Felix			1	C. Port	Lisboa - U	31-07	
16.16,57	Sara Catarina Ribeiro	SC Braga	31-05-90	2	C. Port	Lisboa - U	31-07	16.49,61-10
16.20,62	Clarisse Cruz	Sporting CP	09-07-78	4	ECCC	V.R. Sto. António	29-05	15.49,16-01
16.28,86	Sara Pinho	Sporting CP	06-08-81	1		Maia	25-05	16.48,12-05
16.46,83	Cláudia Pereira	SC Braga	20-12-76	1	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	15.40,58-01
16.49,39	Sara Pinho			2	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	
16.49,39	Sara Pinho	Sporting CP	06-08-81	2	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	16.48,12-05
17.04,12	Carla Martinho	ADERCUS	04-11-76	3	C. Port	Lisboa - U	31-07	16.39,12-08
17.13,8	Ana Mafalda Ferreira	GD Estreito	22-04-88	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05	16.56,15-10
17.17,7	Madalena Carriço	CS Marítimo	06-01-79	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05	16.24,05-02
17.23,6	Susana Godinho	SL Benfica	05-07-92	3s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05	17.45,78-10
17.25,54	Sara Carvalho	ADERCUS	24-12-88	2		Maia	25-05	17.59,99-07
17.34,60	Rafaela Almeida	SL Benfica	10-11-83	3	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	
17.36,81	Leopoldina Silveira	França	18-06-75	7		Compiegne - FRA	23-07	16.58,65-04
17.49,09	Barbara Ferreira	SC Braga	09-12-91	2	C. Norte	Guimarães	17-07	19.02,23-10

17.51,69	Carla Machado	UD Varzea	02-02-70	3	C. Norte	Guimarães	17-07	18.03,3-93
17.53,45	Andreia Jesus	ACRSra. Desterro	06-03-85	1		Aveiro	13-07	18.11,56-07
17.57,91	Celma Bonfim	GCA Donas	23-12-77	1s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	17.25,99-08
18.04,43	Helena Sampaio	GRECAS	09-10-73	2s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	15.44,96-00
18.05,77	Sofia Almeida	França	24-04-90	15		Carquefou	11-06	
18.20,83	Ana Filipa Santos	Gira Sol RC	02-04-81	3s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	19.31,60-10
18.24,80	Marta Martins	Juv. Vidigalense	15-01-92	6	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	18.00,12-10
18.25,67	Inês Henriques	CN Rio Maior	01-05-80	4s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	
18.29,85	Joana Monteiro	AC Vermoil	15-11-93	5s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	
18.30,9	Anabela Tavares	CRD Arrudense	78	4s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05	19.14,9-10
18.33,61	Carla Santos	ADRE Palhaça	22-06-91	6s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	18.42,07-10
18.48,38	Eugénia Peixoto	UD Varzea	10-06-93	3		Maia	25-05	
18.51,01	Joana Nunes	JOBRA	09-05-85	2		Aveiro	16-07	18.20,39-09
18.51,32	Edna Neves	GRECAS	83	2		Aveiro	13-07	18.51,99-10
19.03,55	Sofia Almeida	FC Vizela	30-04-91	4	C. Norte	Guimarães	17-07	
19.03,82	Fiona Gonçalves	ADC Praia Falésia	10-02-61	1		Quarteira	13-07	
19.25,20	Ana Paula Ferreira	UD Zona Alta	14-08-82	7s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	
19.27,17	Filipa Freitas	CS Marítimo	11-02-84	7	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	
19.31,57	Sónia Carvalho	AD Amarante	05-10-90	5	C. Norte	Guimarães	17-07	19.32,55-09
19.37,46	Fátima Pinho	GRECAS	22-02-63	3		Aveiro	13-07	19.03,14-08
19.41,42	Sofia Avoila	AD Samouquense	30-07-76	1		Setubal	30-04	
19.43,55	Raquel Trabuço	CFO Elvas	15-06-86	1		Ponte de Sor	16-07	
19.46,00	Ana Carolina Matias	AC Vermoil	06-12-91	2		Rio Maior	07-05	42.50,95-09
19.51,14	Cátia Teixeira	ACRSra. Desterro	21-11-89	4		Aveiro	13-07	19.26,54-09
19.52,9	Rita Gomes	CAS Manique	16-10-92	5s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05	
19.56,84	Rosa Bastos	CI Argoncilhe	30-05-75	4		Aveiro	16-07	18.26,80-96
19.57,44	Joana Soares	A. Jardim Serra	08-09-93	2s	CNCI-Ap	Guimarães	28-05	

10.000 m – 45.00,0

31.33,42	Ana Dulce Félix	SC Braga	23-10-82	2	T. Iberico	Pontevedra	02-04	31.40,60-09
31.37,03	Ana Dulce Félix			8	C. Mundo	Daegu - KOR	27-08	
31.39,11	Sara Moreira	Maratona CP	17-10-85	1	T. Europa	Oslo-NOR	04-06	31.26,55-10
32.06,68	Jessica Augusto	Individual-Br	08-11-81	10	C. Mundo	Daegu - KOR	27-08	31.19,16-10
33.32,55	Mónica Silva	Maratona CP	25-11-83	7	T. Iberico	Pontevedra	02-04	34.54,44-10
33.33,11	Carla Salomé Rocha	JOMA	25-04-90	8	T. Iberico	Pontevedra	02-04	
33.39,53	Doroteia Peixoto	NA Joane	07-04-83	9	T. Iberico	Pontevedra	02-04	
33.42,36	Mónica Silva			22	T. Europa	Oslo-NOR	04-06	
33.56,14	Doroteia Peixoto			24	T. Europa	Oslo-NOR	04-06	
33.59,92	Filomena Costa	SC Braga	22-02-85	11	T. Iberico	Pontevedra	02-04	
34.10,39	Sara Catarina Ribeiro	SC Braga	31-05-90	3	CE23	Ostrava - CZE	15-07	
34.29,89	Sara Catarina Ribeiro			ex		Luso	14-05	
34.46,29	Carla Salomé Rocha			7	CE23	Ostrava - CZE	15-07	
35.29,16	Filomena Costa			28	T. Europa	Oslo-NOR	04-06	
35.39,97	Sara Catarina Ribeiro			18	T. Iberico	Pontevedra	02-04	
36.55,10	Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	1		Faro	13-04	
37.14,41	Anabela Tavares	CRD Arrudense	78	1	C. Port	Lisboa - U	16-07	44.28,99-10
38.13,13	Luísa Oliveira	AR Estrelas Sul	25-04-76	1		Maia	26-03	
38.15,11	Margarida Dionísio	Linda Pastora SC	87	2	C. Port	Lisboa - U	16-07	
39.24,02	Cristina Nascimento	CA Funchal	23-10-79	1		Ribeira Brava	16-04	
40.22,48	Edna Neves	GRECAS	29-01-83	1		Luso	14-05	40.42,15-10
41.14,63	Joana Nunes	JOBRA	09-05-85	2		Luso	14-05	38.59,86-09
41.36,32	Amélia Vieira	GDC Castelo Paiva	25-04-89	3		Luso	14-05	40.22,10-09
41.37,54	Anabela Moreira	CD Quarteira	70	2		Faro	13-04	
43.24,13	Daniela Sousa	ADR Água Pena	14-09-93	2		Ribeira Brava	16-04	
43.55,94	Ana Azevedo	CA Funchal	23-06-78	3		Ribeira Brava	16-04	
44.15,75	Julieta Gonçalves	CCDTH Funchal	23-02-74	4		Ribeira Brava	16-04	42.42,64-08

Maratona – 3:30.00

2.24,33	Jessica Augusto	Individual-Br	08-11-81	8		Londres	17-04	9.18,54-10
2.25,04	Marisa Barros	SL Benfica	25-02-80	3		Yokohama	20-02	2.25,44-10
2.26,30	Ana Dulce Félix	SC Braga	23-10-82	2		Viena	17-04	31.40,60-09
2.30,29	Marisa Barros			9	C. Mundo	Daegu - KOR	27-08	

2.33,34	Filomena Costa	SC Braga	22-02-85	4		Praga	08-05	
2.54,27	Leopoldina Silveira	França	18-06-75	1		Marselha	17-04	2.39,19-08

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

9.35,11	Sara Moreira	Maratona CP		17-10-85	2	CE Eq	Estocolmo - SWE	18-06	9.28,64-09
9.36,97		Sara Moreira			3h	C. Mundo	Daegu - KOR	27-08	
9.41,20		Sara Moreira			1	C. Port	Lisboa - U	30-07	
9.47,87		Sara Moreira			12	C. Mundo	Daegu - KOR	30-08	
9.57,30	Carla Salomé Rocha	JOMA		25-04-90	9		Turim-Ita	10-06	10.02,02-10
9.57,79	Clarisse Cruz	Sporting CP		09-07-78	2	ECCC	V.R. Sto. António	28-05	9.44,94-08
10.06,92		Clarisse Cruz			1	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	
10.11,03		Clarisse Cruz			2	C. Port	Lisboa - U	30-07	
10.16,14		Carla Salomé Rocha			1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05	
10.22,10		Carla Salomé Rocha			2	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	
10.22,61		Carla Salomé Rocha			1	CN23	Guimarães	02-07	
10.25,56	Solange Jesus	Sporting CP		07-01-87	1		Braga	18-06	10.14,01-09
10.30,18		Solange Jesus			3	C. Port	Lisboa - U	30-07	
10.31,68		Solange Jesus			3		Caceres - ESP	29-06	
10.32,69	Catarina Carvalho	UD Zona Alta	RNJ	01-03-92	2h	CE Jr	Tallin - EST	21-07	10.52,75-10
10.33,98		Catarina Carvalho	RNJ		3	CN23	Guimarães	02-07	
10.36,11	Filomena Costa	SC Braga		22-02-85	3	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	10.21,08-09
10.39,05		Catarina Carvalho			1	CNJ	Lisboa - U	09-07	
10.41,52		Catarina Carvalho			7	CE Jr	Tallin - EST	23-07	
10.42,91		Catarina Carvalho			4	C. Port	Lisboa - U	30-07	
10.43,86	Debora Santos	SL Benfica		30-12-92	2	CNJ	Lisboa - U	09-07	
10.44,14		Catarina Carvalho	RNJ		1s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	
10.44,95		Filomena Costa			1s	CNCI-Ap	Guimarães	28-05	
10.45,62		Debora Santos			5	C. Port	Lisboa - U	30-07	
10.51,39		Debora Santos			8h	CE Jr	Tallin - EST	21-07	
10.55,04	Elisabete Pereira Azevedo	ADERCUS		24-06-81	6	C. Port	Lisboa - U	30-07	11.10,15-10
10.56,69		Elisabete Pereira Azevedo			1		Aveiro	16-07	
10.57,15		Catarina Carvalho			1		Leiria	10-06	
10.59,30	Barbara Ferreira	SC Braga		09-12-91	3	CN23	Guimarães	02-07	11.15,81-10
11.15,10	Vanda Ribeiro	GRECAS		02-04-75	2s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	11.03,80-04
11.37,01	Joana Fernandes	SC Braga		11-09-92	3	CNJ	Lisboa - U	09-07	11.46,75-10
11.40,47	Daniela Sousa	ADR Água Pena		14-09-93	1		Ribeira Brava	11-06	
11.44,97	Andreia Silva	Gira Sol RC		21-10-88	3s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	11.48,09-10
11.46,12	Joana Soares	A. Jardim Serra		08-09-93	4	CNJ	Lisboa - U	09-07	
11.50,14	Sandra Amaro Pinto	CS Maritimo		15-03-76	3s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05	11.23,5-07
11.51,07	Inês Marques	GR Qt. Lomba		10-04-93	5	CNJ	Lisboa - U	09-07	
11.58,31	Ana Carolina Matias	AC Vermoil		06-12-91	4s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	12.07,58-10
11.59,71	Sara Barreto	ADRE Palhaça		17-02-92	1	CNCI-2	Lisboa - U	25-06	10.25,40i-10
12.20,76	Ana Vanessa Rosa	UD Zona Alta		27-06-88	1		Rio Maior	16-07	11.36,1-07
12.22,87	Sónia Marques	GR Qt. Lomba		12-02-92	7	CNJ	Lisboa - U	09-07	12.46,24-10
12.38,33	Inês Nobre	Juv. Vidigalense		30-04-92	3	ECCC-Jr	Leiria	17-09	11.29,79-10
12.48,20	Rute Silva	ADERCUS		12-06-93	8	CNJ	Lisboa - U	09-07	
12.54,1	Ana Rita Guerreiro	NDC Odemira		16-06-92	1		Odemira	19-03	12.06,4-10

100 m B – 15,00 - 17,00

13,31	1,7	Mónica Lopes	Sporting CP	18-01-86	1		Lisboa - I	16-07	13,66-09
13,60	1,1	Patrícia Mamona	Sporting CP	21-11-88	Hep		Durham-USA	21-04	13,53-10
13,62	1,1		Mónica Lopes		1	C. Port	Lisboa - U	31-07	
13,66	0,7		Mónica Lopes		1		Lisboa - I	29-06	
13,69	1,7		Patrícia Mamona		1rB		Coral Gables	19-03	
13,70	1,2		Mónica Lopes		1h		Lisboa - I	16-07	
13,75	1,2		Mónica Lopes		1h	C. Port	Lisboa - U	31-07	
13,89	-0,2		Mónica Lopes		1	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
13,89	1,1	Andreia Felisberto	JOMA	22-06-86	2	C. Port	Lisboa - U	31-07	14,55-09
14,00	0,9	Eva Vital	SL Benfica	08-07-92	1	CN23	Guimarães	03-07	13,62-10
14,04	-0,9		Mónica Lopes		4	ECCC	V.R. Sto. António	29-05	
14,06	-1,1		Eva Vital		3h	CE Jr	Tallin - EST	22-07	
14,07	0,7		Eva Vital		2		Lisboa - I	29-06	

14,08	0,5	Mónica Lopes			1	Caja Duero	Salamanca-ESP	08-06	
14,09	0,4	Mónica Lopes			1		Lisboa - MP	22-05	
14,09	-0,2	Eva Vital			2	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
14,10	-0,8	Eva Vital			6sf	CE Jr	Tallin - EST	22-07	
14,12	1,2	Andreia Felisberto			1		Lisboa - U	10-06	
14,19	2,0	Andreia Felisberto			1h	C. Port	Lisboa - U	31-07	
14,29	0,6	Eva Vital			1h	CNJ	Lisboa - U	10-07	
14,30	-1,0	Patrícia Mamona			6s	CE Eq	Estocolmo - SWE	19-06	
14,38	-1,1	Andreia Felisberto			1s	MP Costa	Alcanena	04-06	
14,44	1,1	Witiney Barata	JOMA	31-01-88	3	C. Port	Lisboa - U	31-07	14,38-10
14,48	-0,6	Andreia Felisberto			1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	
14,50	1,7	Stenia Betuncal	CAS Manique	25-11-92	2		Lisboa - I	16-07	14,25-10
14,51	-0,7	Mónica Lopes			1		Quarteira	13-05	
14,57	0,1	Patrícia Vieira	GD Estreito	18-04-79	1	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	13,56-05
14,58	-0,2	Witiney Barata			3	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
14,59	-0,1	Witiney Barata			1		Lisboa - I	23-07	
14,61	1,2	Witiney Barata			2h	C. Port	Lisboa - U	31-07	
14,67	1,2	Stenia Betuncal			2		Lisboa - U	10-06	
14,68	1,3	Witiney Barata			1		Castelo de Vide	02-07	
14,68	1,2	Stenia Betuncal			1h		Lisboa - I	16-07	
14,71	-1,1	Witiney Barata			2s	MP Costa	Alcanena	04-06	
14,73	0,7	Witiney Barata			3		Lisboa - I	29-06	
14,76	-1,0	Lecabela Quaresma	JOMA	STP 26-12-89	1		Rennes - FRA	08-05	14,40-10
14,76	0,1	Leslie Delgado	GCA Donas	25-06-89	2	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	15,06-09
14,76	2,0	Stenia Betuncal			2h	C. Port	Lisboa - U	31-07	
14,81	1,1	Stenia Betuncal			4	C. Port	Lisboa - U	31-07	
14,84	1,2	Carmen Nascimento	Sporting CP	21-12-89	2h		Lisboa - I	16-07	15,10-09
14,87	-1,1	Stenia Betuncal			3s	MP Costa	Alcanena	04-06	
14,89	0,5	Stenia Betuncal			3	Caja Duero	Salamanca-ESP	08-06	
14,92	1,7	Carmen Nascimento			3		Lisboa - I	16-07	
14,97	1,2	Witiney Barata			3		Lisboa - U	10-06	
14,99	0,9	Carla Gama	SL Benfica	24-11-90	2	CN23	Guimarães	03-07	14,81-10
15,00	-1,8	Stenia Betuncal			1		Lisboa - MP	08-05	
15,00	-0,3	Witiney Barata			ex	CNU	Lisboa - U	15-05	
15,03	1,3	Larissa Vieira	SC Abrantes	BRA 14-11-95	2		Castelo de Vide	02-07	
15,08	-1,8	Susana Estriga	JOMA	16-07-75	2		Lisboa - MP	08-05	14,48-07
15,18	-0,7	Magali Gomes	SL Benfica	28-02-91	1s	CNU	Lisboa - U	15-05	15,02-10
15,19	1,2	Lucinda Gomes	Sporting CP	16-04-95	3h		Lisboa - I	16-07	
15,21	-0,2	Sarah Dias	Juv Vidigalense	15-02-95	4	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
15,24	-0,3	Cristiana Cunha	SC Braga	17-07-91	2s	CNU	Lisboa - U	15-05	14,61-10
15,35	2,0	Fernanda Borba	C Operário D	02-03-81	3h	C. Port	Lisboa - U	31-07	14,12-01
15,43	2,0	Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC	11-11-89	4h	C. Port	Lisboa - U	31-07	15,70-10
15,50	1,2	Sandra Moreira	Sporting CP	CPV 19-02-93	3	CNJ	Lisboa - U	10-07	16,53-09
15,57	-0,2	Valdinia Carvalho	GR Qt. Lomba	06-07-93	ex		Lisboa - I	23-07	15,82-10
15,58	0,5	Andreia Crespo	NDC Gouveia	16-10-93	Hep		Seia	09-04	15,65-10
15,60	0,8	Sandra Borges	Gira Sol RC	15-11-83	1		Luso	07-05	15,13-05
15,71	0,9	Tânia Caires	CS Marítimo	03-12-87	Hep	C. Port	Luso	11-06	15,01-09
15,76	0,1	Stephanie Simões	GRECAS	08-10-94	1		Luso	12-06	16,10-10
15,93	1,2	Ana Rita Pedreiras	Gira Sol RC	27-01-93	5	CNJ	Lisboa - U	10-07	16,08-09
16,12	0,9	Verónica Zhukova	Juv. Vidigalense	12-03-93	7	CN23	Guimarães	03-07	16,91-10
16,22	1,5	Teresa Mestre	SRD Entradense	18-07-92	1		Lagos	17-07	
16,43	1,8	Rita Mota	AR Luz e Vida	30-08-94	2		Maia	25-05	
16,48	-0,7	Catarina Costa	SL Benfica	03-08-89	2		Quarteira	13-05	14,86-10
16,51	-2,7	Joana Lopes	CLAC	13-10-91	Hep		Rio Maior	07-05	16,31-09
16,66	-0,7	Cátia Ferreira	Juv. Vidigalense	18-06-83	1	C. Beiras	Leiria	24-07	15,41-00
16,75	-1,0	Jessica Coutinho	CN Rio Maior	25-09-94	4s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	17,55-10
16,85	-1,8	Aleksandra Vilovsky	SL Benfica	RUS 18-12-94	3		Lisboa - MP	08-05	
16,90	0,9	Vera Castro	EP G. Sampaio	23-10-92	Hep	CNJ	Luso	11-06	16,08-10
16,94	-0,7	Daniela Ferreira	Juv. Vidigalense	22-06-89	2s	CNU	Lisboa - U	15-05	16,68-09

Com vento anti regulamentar

14,39	3,4	Witiney Barata	JOMA	31-01-88	2		Abrantes	12-06	14,38-10
-------	-----	----------------	------	----------	---	--	----------	-------	----------

14,96	2,7	Susana Estriga	JOMA	16-07-75	1	Maia	06-07	14,48-07
15,34	2,7	Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC	11-11-89	3	Maia	06-07	15,70-10
15,56	3,7	Ana Rita Pedreiras	Gira Sol RC	27-01-93	1	Luso	16-07	16,08-09
15,72	5,6	Ana Margarida Oliveira	GA Fátima	18-07-95	1	Rio Maior	17-07	
16,74	5,6	Jessica Coutinho	CN Rio Maior	25-09-94	2	Rio Maior	17-07	17,55-10

400 m B/H – 63,00 – 70,00

55,81	Vera Barbosa	Sporting CP	RN	13-01-89	4	CE23	Ostrava - CZE	16-07	58,89-10
56,31	Vera Barbosa				5h	C. Mundo	Daegu - KOR	29-08	
56,70	Vera Barbosa		RN23		2h	CE23	Ostrava - CZE	14-07	
56,72	Vera Barbosa				3		Barcelona	22-07	
56,77	Vera Barbosa				1	C. Port	Lisboa - U	31-07	
57,17	Vera Barbosa				1	V. Tavares	Faro	23-07	
57,25	Vera Barbosa		RN23		1	CN23	Guimarães	03-07	
57,26	Vera Barbosa		RN23		2s	CE Eq	Estocolmo - SWE	18-06	
57,43	Vera Barbosa				1	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
57,46	Vera Barbosa				1h	C. Esp	Malaga	06-08	
57,70	Vera Barbosa				8mf	C. Mundo	Daegu - KOR	30-08	
57,89	Vera Barbosa				2	ECCC	V.R. Sto. António	28-05	
58,12	Vera Barbosa				2	Caja Duero	Salamanca-ESP	08-06	
59,83	Leslie Delgado	GCA Donas		25-06-89	1s		Chambery - Fra	10-07	62,03-09
61,29	Leslie Delgado				2	CN23	Guimarães	03-07	
61,71	Leslie Delgado				2		Faro	23-07	
62,06	Leslie Delgado				2	C. Port	Lisboa - U	31-07	
62,14	Olga Serbyn	Sporting CP	UKR	12-09-92	3		Faro	23-07	
62,41	Leslie Delgado				ex		Lisboa - MP	18-06	
62,43	Susana Estriga	JOMA		16-07-75	2		Guarda	08-07	61,18-06
62,72	Leslie Delgado				1	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	
62,83	Susana Estriga				1		Leiria	22-05	
62,85	Leslie Delgado				3rB	Caja Duero	Salamanca-ESP	08-06	
62,90	Susana Estriga				2	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
62,90	Andreia Crespo	NDC Gouveia		16-10-93	3	CN23	Guimarães	03-07	64,06-10
62,99	Nádia Gaspar	SL Benfica		07-10-90	3		Guarda	08-07	62,59-10
63,72	Neuza Reis	SL Benfica		18-01-95	4		Faro	23-07	
64,11	Sara Martins	Juv. Vidigalense		13-11-91	4	CN23	Guimarães	03-07	67,49-10
64,26	Isabel Areias	Gira Sol RC		27-01-85	1		Seia	12-06	62,70-05
64,88	Tânia Caires	CS Maritimo		03-12-87	1		Ribeira Brava	22-06	62,78-09
65,21	Carolina Duarte	CS Maritimo		08-01-90	3s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	64,01-10
66,15	Jessica Viegas	ACD Cotovia		16-08-94	2s	CNJ	Lisboa - U	10-07	69,12-10
67,54	Rita Schaller	Sporting CP		07-08-94	5		Faro	23-07	
67,69	Joana Soares	A. Jardim Serra		08-09-93	3s	CNJ	Lisboa - U	10-07	
67,80	Diana Moniz	GR Qt. Lomba		15-10-93	2		Setubal	17-07	71,96-10
67,89	Vera Castro	EP G. Sampaio		23-10-92	2	C. Norte	Guimarães	16-07	65,67-10
67,97	Bruna Silva	Juv. Vidigalense		14-11-94	5		Leiria	22-05	67,43-10
68,55	Carine Moreira	Juv. Vidigalense		16-03-94	1		Leiria	10-06	68,26-10
68,56	Cláudia Oliveira	GRECAS		24-04-95	3s	CNJ	Lisboa - U	10-07	
68,63	Jessica Serra	CD Póvoa		06-01-95	1		Braga	11-06	
69,02	Sofia Gonçalves	Maia AC		07-12-93	2		Braga	11-06	
69,04	Jessica Coutinho	CN Rio Maior		25-09-94	1s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	71,76-10
69,04	Tânia Prates	20Km A		28-11-84	1	CNCI-3	Abrantes	26-06	
69,07	Camila João	A. Jardim Serra		30-11-89	2		Ribeira Brava	16-07	65,98-10
69,27	Elisa Cruz	C Bf. Faro		05-04-85	ex		Lagos	17-07	64,60-02
69,57	Joana Correia	ADR Aguas Belas		19-06-93	1		Rio Maior	16-07	
69,91	Maria Manuel Silva	AC Mocidade-Coi		11-05-95	1		Luso	12-06	

Altura / High Jump – 1,65 - 1,50

1,82	Liliana Viana	Individual - Lx		14-08-85	1	C. Port	Lisboa - U	30-07	1,81-03
1,78	Liliana Viana				ex		Lisboa - U	15-05	
1,77	Marisa Anselmo	Sporting CP		06-09-87	ex		Luso	11-06	1,84-06
1,77	Marisa Anselmo				1	CNCI-1	Lisboa -U	25-06	
1,77	Marisa Anselmo				2	C. Port	Lisboa - U	30-07	

1,77		Ana Monjane	SC Braga	13-05-93	3	C. Port	Lisboa - U	30-07	1,72-10
1,76	i	Anabela Neto	Sporting CP	26-03-91	1	C. Port	Pombal	26-02	1,70-08
1,75	i	Marisa Anselmo			1	CNCI-1	Pombal	12-02	
1,75	i	Marisa Anselmo			1		Pombal	19-02	
1,75		Marisa Anselmo			1	CNU	Lisboa - U	15-05	
1,75		Ana Monjane			1	CN23	Guimarães	02-07	
1,75		Marisa Anselmo			1		Guarda	08-07	
1,74	i	Marisa Anselmo			1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
1,74	i	Anabela Neto			1	CN23	Pombal	05-02	
1,74		Marisa Anselmo			1		Maia	08-06	
1,74		Ana Monjane			2	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	
1,74		Marisa Anselmo			1		Castelo de Vide	02-07	
1,74		Marisa Anselmo			ex	C. Beiras	Leiria	24-07	
1,73	i	Anabela Neto			ex		Pombal	15-01	
1,73	i	Marisa Anselmo			2	C. Port	Pombal	26-02	
1,73	i	Ana Monjane			3	C. Port	Pombal	26-02	
1,72	i	Marisa Anselmo			1	Taça FPA	Alpiarça	09-01	
1,72	i	Ana Monjane			2	CN23	Pombal	05-02	
1,71	i	Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC	11-11-89	Pen	CN	Pombal	27-02	1,71i-09
1,71	i	Magali Gomes	SL Benfica	28-02-91	Pen	CN	Pombal	27-02	1,65-10
1,70	i	Irina Rodrigues	Sporting CP	05-02-91	ex		Pombal	15-01	1,70i-08
1,70		Ana Monjane			1		Braga	21-05	
1,70		Marisa Anselmo			5	ECCC	V.R. Sto. António	29-05	
1,70		Ana Monjane			1		Braga	12-06	
1,70		Marisa Anselmo			12	CE Eq	Estocolmo - SWE	19-06	
1,70		Ana Monjane			2		Guarda	08-07	
1,70		Ana Monjane			1	CNJ	Lisboa - U	09-07	
1,70		Ana Monjane			1	C. Norte	Guimarães	17-07	
1,69	i	Anabela Neto			2	Taça FPA	Alpiarça	09-01	
1,69	i	Ana Monjane			1	C Norte	Braga	16-01	
1,69		Patrícia Mamona	Sporting CP	21-11-88	Hep		Durham-USA	21-04	1,69-04/09
1,69		Marisa Anselmo			1		Leiria	22-05	
1,69		Ana Monjane			1s	CNCI-Ap	Guimarães	28-05	
1,68	i	Magali Gomes			3	CN23	Pombal	05-02	
1,68	i	Ana Monjane			2	CNCI-1	Pombal	12-02	
1,68	i	Magali Gomes			3	CNCI-1	Pombal	12-02	
1,67	i	Magali Gomes			Pen	Taça FPA	Pombal	09-01	
1,67	i	Ana Monjane			1	CNJ	Pombal	22-01	
1,66		Ana Margarida Oliveira	GA Fátima	18-07-95	Hep		Rio Maior	16-04	1,70-10
1,66		Liliana Viana			2		Leiria	22-05	
1,66		Ana Silva	CAP Varzim	31-05-96	1	CNjv	Pombal	18-06	1,58-10
1,66		Cláudia Rodrigues			1	C. Beiras	Leiria	24-07	
1,65	i	Ana Monjane			1		Braga	11-12	
1,65	i	Ana Monjane			1		Braga	19-12	
1,65	i	Irina Rodrigues			4	CN23	Pombal	05-02	
1,65	i	Catarina Costa	SL Benfica	03-08-89	5	CN23	Pombal	05-02	1,76i-10
1,65	i	Cláudia Rodrigues			6	CN23	Pombal	05-02	
1,65	i	Cláudia Rodrigues			4	CNCI-1	Pombal	12-02	
1,65		Ana Monjane			1		Braga	14-05	
1,65		Teresa Carvalho	CAS Manique	03-01-95	1	CN DE	Obidos	21-05	1,52-09
1,65		Ana Silva			1		Maia	28-05	
1,65		Ana Margarida Oliveira			Hep		Luso	11-06	
1,65		Rafaela Vitorino	SL Benfica	18-08-95	Hep		Luso	11-06	1,59-10
1,65		Magali Gomes			3	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	
1,65		Ana Raquel Silva	AR Luz e Vida	03-09-93	1		Braga	18-06	
1,65		Marisa Vieira	CS Marítimo	30-12-79	4	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	1,70-10
1,65		Vanessa Alves	GRECAS	13-09-93	5	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	1,55-10
1,64		Sara Mendes	NDJ Laranjeiro	16-04-95	4	C. Port	Lisboa - U	30-07	1,57-10
1,63		Carolina Pandeirada	GRECAS	21-10-93	3	CNJ	Lisboa - U	09-07	1,56-10
1,62		Witiney Barata	JOMA	31-01-88	6	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	1,63i-09
1,62		Jennifer Gomes	ES Júlio Dinis	21-03-95	2	C. Beiras	Leiria	24-07	1,53-10
1,61	i	Claudina Borges	SL Benfica	CPV 14-08-91	Pen	Taça FPA	Pombal	09-01	1,55-07/08

1,60	i	Erica Gomes	AA Coimbra	GBS	09-05-94	1		Pombal	08-12	1,53-10
1,60		Maria Guedes	SL Benfica		05-11-96	1		Lisboa - MP	21-05	1,30-10
1,60		Catarina Fernandes	Sporting CP		16-02-98	ex		Lisboa - MP	02-07	1,50-10
1,60		Cláudia Oliveira	GRECAS		24-04-95	4	CNJ	Lisboa - U	09-07	1,43-10
1,60		Daniela Ferreira	Juv. Vidigalense		22-06-89	4	C. Beiras	Leiria	24-07	1,56i-06/09
1,58		Rafaela Pintassilgo	C Bf. Faro		18-11-96	Hep		Lagos	22-04	1,44-10
1,58		Rita Mota	AR Luz e Vida		30-08-94	2	CN DE	Obidos	21-05	
1,57		Nádia Sena	SL Benfica		06-09-95	2		Lisboa - I	16-01	1,50-09
1,57		Ana Rita Pedreiras	Gira Sol RC		27-01-93	ex		Luso	21-05	1,55i-09
1,57		Joana Vitorino	CAS Manique		30-05-92	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05	1,61-09
1,57		Jessica Barreira	Sporting CP		29-01-97	ex		Lisboa - MP	02-07	1,45-10
1,56	i	Rute Fernandes	GD Estreito		08-08-80	6	CNCI-1	Pombal	12-02	1,53-96
1,55	i	Patrícia Carreira	GA Fátima		26-05-93	4	CNJ	Pombal	22-01	1,55-10
1,55		Ludmila Nascimento	Sporting CP		01-11-96	1		Lisboa - MP	09-04	1,40-10
1,55		Nicole Marques	Sporting CP		01-01-96	Hep		Lisboa - MP	16-04	1,55-10
1,55		Filipa Silva	FCC Lourosa		28-11-94	Hep		Luso	16-04	1,54-10
1,55		Marcia Armada	CAA Valdevez		95	1		Viana do Castelo	28-05	
1,55		Catia Ferreira	Juv Vidigalense		18-06-83	1		Leiria	16-07	1,60-99/03
1,55		Carmen Nascimento	Sporting CP		21-12-89	2		Lisboa - I	17-07	1,54-04
1,54		Graciela Martins	GR Qt. Lomba	GBS	05-04-87	2	CNCI-2	Lisboa - U	25-06	1,51i-10
1,54		Ana Vasconcelos	SL Benfica		18-07-92	6	CN23	Guimarães	02-07	1,62-10
1,53		Sarah Dias	Juv Vidigalense		15-02-95	Hep		Luso	11-06	1,47-10
1,53		Marta Vargues	CO Pechão		95	1		Faro	02-07	1,30-10
1,52		Inês Marques	NSL Fronteira		19-08-96	6	CNjv	Pombal	18-06	1,54-10
1,51		Catarina Rosa	JOMA		20-07-89	5	CNU	Lisboa - U	15-05	1,54i-06
1,51		Lucia Serrão	A. Jardim Serra		08-01-91	3	CNCI-2	Lisboa - U	25-06	1,52-06/08
1,51		Inês Bola	GRECAS		13-05-94	3		Aveiro	16-07	1,48-10
1,51		Suzana Carvalho	Gira Sol RC		08-08-96	1		Luso	17-07	1,42-10
1,50		Carin Duarte	CD Faro XXI		09-08-93	1		Castro Verde	23-10	1,58-10
1,50	i	Juliana Pereira	Juv. Vidigalense		03-01-95	1		Pombal	15-01	1,48-10
1,50		Teresa Ramos	EC+S Lavra		20-02-97	1		Maia	23-01	1,47-10
1,50	i	Cátia Costa	Monte Kapa ED		29-04-91	4s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	1,51-08
1,50	i	Inês Dias	CARDES		20-05-94	TT		Alpiarça	05-02	1,53i-10
1,50	i	Alexandra Meira	CA Mazarefes		16-04-94	4	CNCI-2	Pombal	12-02	1,45-10
1,50		Liliane Amaro	JD Neves		23-10-92	1		Beja	26-02	1,45-10
1,50	i	Tânia Caires	CS Marítimo		03-12-87	Pen	CN	Pombal	27-02	
1,50	i	Camila Soares	Juv. Vidigalense		11-02-97	1		Pombal	12-03	1,42-10
1,50		Yara Dorsch	CD Faro XXI		14-02-97	1		Faro	12-03	1,56-10
1,50	rua	Maria Cruz	CD Faro XXI		12-09-97	2		Lagos	25-04	
1,50		Inês Gloria	CD Faro XXI		06-04-96	4	CN DE	Obidos	21-05	
1,50		Elisa Magalhães	AD Afifense		97	1		Viana do Castelo	22-05	1,37-10
1,50		Khristina Resler	EBMD Saraiva	UKR	30-06-96	2		Lisboa - MP	10-06	
1,50		Ana Barroco	CF Elvenses		27-05-94	3		Castelo de Vide	02-07	
1,50		Sónia Marques	SC Braga		06-07-86	2	C. Norte	Guimarães	17-07	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

1,64		Ana Margarida Oliveira	GA Fátima		18-07-95	2	CNjv	Pombal	18-06	1,70-10
1,50		Cátia Costa	Monte Kapa ED		29-04-91	1	CNCI-3	Abrantes	25-06	1,51-08
1,62		Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC		11-11-89	4		Leiria	22-05	1,71i-09
1,54		Daniela Ferreira	Juv. Vidigalense		22-06-89	4	CNU	Lisboa - U	15-05	1,56i-06/09
1,55		Erica Gomes	AA Coimbra	GBS	09-05-94	1		Coimbra	09-04	1,53-10
1,54		Rute Fernandes	GD Estreito		08-08-80	1	CNCI-2	Lisboa - U	25-06	1,53-96

Vara / Pole Vault – 3,80 - 2,50

4,50		Eleonor Tavares	Sporting CP	RN	24-09-85	1	C. Fra	Albi	29-07	4,35i-09
4,41	i	Eleonor Tavares				1	CNCI-1	Pombal	13-02	
4,40		Eleonor Tavares				6	CE Eq	Estocolmo - SWE	18-06	
4,37	i	Eleonor Tavares				1		Aubiere	15-01	
4,36	i	Eleonor Tavares				1		Eaubonne	11-02	
4,34	i	Eleonor Tavares				1		Cassis	26-03	
4,31	i	Eleonor Tavares				3		Carrieres-s-poissy	08-01	
4,31		Eleonor Tavares				1		Miramas	22-05	

4,30		Eleonor Tavares			2	ECCC	V.R. Sto. António	28-05	
4,30		Eleonor Tavares			1		Aulnay sous Bois	09-07	
4,25		Eleonor Tavares			7		Aulnay sous Bois	29-06	
4,25		Eleonor Tavares			8		Reims	05-07	
4,25		Eleonor Tavares			25q	C. Mundo	Daegu - KOR	28-08	
4,24	i	Eleonor Tavares			1	C. Port	Pombal	27-02	
4,24	i	Sandra Helena Tavares	França	29-05-82	2	C. Port	Pombal	27-02	4,35-08/09
4,24		Eleonor Tavares			1		Pierre Benite	10-06	
4,23	i	Eleonor Tavares			2		Villeurbanne	22-01	
4,20		Eleonor Tavares			1	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
4,20		Eleonor Tavares			1	C. Port	Lisboa - U	31-07	
4,16	i	Sandra Helena Tavares			3		Eaubonne	11-02	
4,15	i	Eleonor Tavares			2		Aubiere	20-02	
4,15	i	Sandra Helena Tavares			4		Aubiere	20-02	
4,15	i	Eleonor Tavares			18q	C. Eur	Paris	05-03	
4,15		Sandra Helena Tavares			8	C. Fra	Albi	29-07	
4,14	i	Sandra Helena Tavares			5		Cassis	26-03	
4,10		Eleonor Tavares			1		Avignon	08-05	
4,07		Sandra Helena Tavares			2		Paris	10-07	
4,06		Sandra Helena Tavares			1		Aulnay sous Bois	06-07	
4,03	i	Sandra Helena Tavares			6		Villeurbanne	22-01	
4,02	i	Sandra Helena Tavares			6		Aubiere	15-01	
4,01	i	Sandra Helena Tavares			3		Veigne	04-12	
4,00		Sandra Helena Tavares			2	C. Port	Lisboa - U	31-07	
3,96		Sandra Helena Tavares			3		Aulnay sous Bois	09-07	
3,95		Sandra Helena Tavares			1		Antony	26-06	
3,95	Marta Onofre		CF Belenenses	28-01-91	15q	CE23	Ostrava - CZE	15-07	3,80-10
3,94		Sandra Helena Tavares			5		Pierre Benite	10-06	
3,90		Marta Onofre			1	CN23	Guimarães	03-07	
3,82	i	Marta Onofre			4	C. Port	Pombal	27-02	
3,82		Sandra Helena Tavares			3		Metz	27-06	
3,80		Sandra Helena Tavares			2		Francoville	08-05	
3,78		Diana Carquejo	Esc. Movimento	10-05-87	4	C. Port	Lisboa - U	31-07	3,42-10
3,75	i	Vera Lavrador	Sporting CP	03-10-88	2	Taça FPA	Alpiarça	09-01	3,81-10
3,60		Isabel Vieira	SL Benfica	25-02-93	ex	CNU	Lisboa - U	15-05	3,41-10
3,55		Januária Silva Pereira	A. Jardim Serra	10-04-79	1		Ribeira Brava	21-05	3,95-05
3,48	i	Cátia Pereira	JOMA	05-07-89	8	C. Port	Pombal	27-02	3,15-10
3,35	i	Ana Vasconcelos	SL Benfica	18-07-92	4	Taça FPA	Alpiarça	09-01	2,90-10
3,35	i	Tânia António	GRECAS	29-12-87	4	Taça FPA	Alpiarça	09-01	3,55-07
3,26		Sara Sousa	CS Marítimo	14-08-93	2	CNJ	Lisboa - U	10-07	3,18-10
3,20		Carla Macedo	GD Estreito	22-10-90	1		Ribeira Brava	15-01	3,02-10
3,20		Camila Lucena	CS Marítimo	07-08-94	1	J. Ilhas	Palermo	25-05	3,10-10
3,10		Mónica Rino	Juv Vidigalense	06-06-94	1		Leiria	10-06	2,90-10
3,00	i	Mariana Pandeirada	GRECAS	10-06-90	10	C. Port	Pombal	27-02	3,04-10
3,00		Lidia Nicole Alberto	Juv Vidigalense	ANG 15-02-93	2s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	2,51-10
3,00		Sara Ramalho	GD Cavadas	19-04-89	1		Setubal	17-07	2,85-08
2,94	i	Carolina Pandeirada	GRECAS	21-10-93	2	CNJ	Pombal	23-01	2,80i-10
2,82		Flavia Vicente	20Km Almeirim	03-01-84	2	CNCI-3	Abrantes	26-06	
2,81		Sara Mendes	NDJ Laranjeiro	16-04-95	1		Lisboa - MP	11-06	2,75-10
2,80		Sandra Sofia Tavares	França	09-02-84	4		Tremblay	07-05	3,60i-03
2,80		Andreia Grácio	ADR Águas Belas	17-09-96	1		Abrantes	03-07	2,55-10
2,80		Ana Filipa Silva	CA Mar. Grande	09-03-93	2		Leiria	10-06	2,75i-10
2,78		Filipa Choon	SL Benfica	22-11-95	1		Lisboa - MP	22-06	
2,76		Ana Patrícia Silva	CA Mar. Grande	28-11-93	8	CN23	Guimarães	03-07	2,70-10
2,76		Nanci Sousa	Gira Sol RC	28-09-90	9	CN23	Guimarães	03-07	3,10-09
2,66		Mónica Saraiva	GD Cavadas	08-11-94	11	CNJ	Lisboa - U	10-07	2,50-10
2,66		Fabiana Gomes	ADR Água Pena	16-08-93	13	CNJ	Lisboa - U	10-07	
2,60		Vitória Serrão	A. Jardim Serra	22-06-87	3		Ribeira Brava	15-01	3,15-07
2,60		Luisa Canário	C Bf. Faro	04-03-93	5s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	2,38-10
2,60		Joana Pinto	ADR Água Pena	09-04-95	3		Ribeira Brava	12-06	
2,55		Cláudia Figueira	ADR Água Pena	94	5		Ribeira Brava	22-06	
2,50		Jessica Barradas	A. Jardim Serra	23-02-95	3		Ribeira Brava	15-05	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

3,18	Ana Vasconcelos	SL Benfica	18-07-92	8	C. Port	Lisboa - U	31-07	2,90-10
2,90	Carolina Pandeirada	GRECAS	21-10-93	5	CNJ	Lisboa - U	10-07	2,80i-10
3,30	Cátia Pereira	JOMA	05-07-89	6	C. Port	Lisboa - U	31-07	3,15-10
2,80	Mariana Pandeirada	GRECAS	10-06-90	2		Aveiro	15-01	3,04-10
3,70	Marta Onofre	CF Belenenses	28-01-91	1	CNU	Lisboa - U	15-05	3,80-10
3,20	Tânia António	GRECAS	29-12-87	1		Aveiro	09-01	3,55-07

Comprimento / Long Jump – 5,80 - 5,10

6,79	i	Naide Gomes	Sporting CP	10-11-79	2	C. Eur	Paris	06-03	7,12-08
6,76	0,2	Naide Gomes			5q	C. Mundo	Daegu - KOR	27-08	
6,74	1,9	Naide Gomes			1	ECCC	V.R. Sto. António	29-05	
6,68	1,4	Naide Gomes			2		Bad Langansalza-AI	02-07	
6,65	0,0	Naide Gomes			2		Bucaresta-ROM	10-08	
6,59	i	Naide Gomes			1	C. Port	Pombal	26-02	
6,58	i	Naide Gomes			7q	C. Eur	Paris	05-03	
6,58	0,3	Naide Gomes			2	Golden Roof	Innsbuck-AUT	03-06	
6,58	0,4	Naide Gomes			4	CE Eq	Estocolmo - SWE	19-06	
6,58	0,0	Naide Gomes			4		Birmingham-GBR	10-07	
6,58	2,0	Naide Gomes			1	C. Port	Lisboa - U	30-07	
6,48	2,0	Naide Gomes			1	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	
6,48	0,4	Naide Gomes			8	Hercules	Monaco	22-07	
6,40	1,0	Naide Gomes			1	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	
6,33	i	Naide Gomes			1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
6,32	i	Naide Gomes			3	Gugl	Linz-AUT	03-02	
6,26	-0,2	Naide Gomes			10	C. Mundo	Daegu - KOR	28-08	
6,12	-0,3	Ungudi Quiawacana	SL Benfica	09-11-90	2		Lisboa - I	17-07	6,01-09
6,10	i	Ungudi Quiawacana			1	CNCI-1	Pombal	12-02	
6,09	-1,5	Marta Godinho	GD Estreito	24-06-80	1	CNCI-2	Lisboa - U	25-06	6,45-00
6,09	-0,3	Shaina Anthony Mags	Sporting CP	NIG 11-04-92	2	C. Port	Lisboa - U	30-07	6,04-10
6,08	1,6	Ungudi Quiawacana			1		Lisboa - I	15-01	
6,08	1,0	Marta Godinho			2	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	
6,07	-0,6	Shaina Anthony Mags			3		Lisboa - I	17-07	
6,07	0,7	Marta Godinho			3	C. Port	Lisboa - U	30-07	
6,06	1,7	Shaina Anthony Mags			3	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	
6,04	i	Marta Godinho			1	Taça FPA	Alpiarça	09-01	
6,01	i	Marta Godinho			2	CNCI-1	Pombal	12-02	
6,00	i	Marta Godinho			2s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
6,00	i	Ungudi Quiawacana			1	CN23	Pombal	05-02	
5,97	0,0	Ungudi Quiawacana			1		Leiria	22-05	
5,97	0,4	Shaina Anthony Mags			1	CN23	Guimarães	02-07	
5,97	0,4	Ungudi Quiawacana			4	C. Port	Lisboa - U	30-07	
5,94	0,1	Ungudi Quiawacana			2	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	
5,93	i	Ungudi Quiawacana			ex	CNU	Pombal	19-02	
5,92	0,2	Shaina Anthony Mags			1	MP Costa	Alcanena	04-06	
5,91	i	Ungudi Quiawacana			1s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	
5,91	i	Marta Godinho			1		Nave do Jamor	03-02	
5,91	0,6	Patrícia Mamona	Sporting CP	21-11-88	3		Coral Gables - USA	19-03	6,21-09
5,90	0,5	Ungudi Quiawacana			2	CN23	Guimarães	02-07	
5,87	i	Ungudi Quiawacana			2	Taça FPA	Alpiarça	09-01	
5,87	2,0	Marta Godinho			1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05	
5,85	i	Patrícia Mamona			3	Tiger Paw	Clemson - USA	11-02	
5,85	-0,8	Patrícia Mamona			Hep		Durham - USA	22-04	
5,83	i	Carmen Nascimento	Sporting CP	21-12-89	3	CNCI-1	Pombal	12-02	5,94-09
5,83	i	Ungudi Quiawacana			2	C. Port	Pombal	26-02	
5,82	i	Eva Vital	SL Benfica	08-07-92	1	CNU	Pombal	19-02	5,98-09
5,81	2,0	Carmen Nascimento			5	C. Port	Lisboa - U	30-07	
5,76	-1,2	Ana Margarida Oliveira	GA Fátima	18-07-95	1s	OJ	Leiria	04-06	5,71-10
5,75	0,8	Carla Gama	SL Benfica	24-11-90	4		Lisboa - I	17-07	5,74-08
5,71	0,4	Stenia Betuncal	CAS Manique	25-11-92	3	MP Costa	Alcanena	04-06	5,65-10
5,71	1,1	Lecabela Quaresma	JOMA	STP 26-12-89	3	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	5,73-10

5,69	1,9	Teresa Carvalho	CAS Manique		03-01-95	1	CN DE	Obidos	21-05	5,75-10
5,67	0,6	Jessica Barreira	Sporting CP		29-01-97	1	CNjv	Pombal	18-06	4,67-10
5,64	i	Sónia Marques	SC Braga		06-07-86	4	CNCI-1	Pombal	12-02	5,77-05
5,63	1,7	Lucinda Gomes	Sporting CP		16-04-95	1		Lisboa - MP	02-04	5,41-10
5,63	1,1	Marta Onofre	CF Belenenses		28-01-91	3s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05	5,45-10
5,63	-1,3	Glória Santo	Sporting CP	STP	13-01-83	4	MP Costa	Alcanena	04-06	5,77-09
5,60	1,5	Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC		11-11-89	Hep	C. Port	Luso	12-06	5,73-08
5,58	i	Claudina Borges	SL Benfica	CPV	14-08-91	3	CN23	Pombal	05-02	5,50-10
5,56	1,8	Maria Guedes	SL Benfica		05-11-96	2		Lisboa - MP	22-05	4,52-10
5,54	1,0	Rute Limpo	Vitória FC		23-12-90	1		Setubal	15-01	5,35-10
5,53	0,3	Lisandra Lopes	GRECAS		07-04-88	2	C. Beiras	Leiria	24-07	5,14i-08
5,52	0,3	Cátia Ferreira	Juv Vidigalense		18-06-83	5	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	5,88i-08
5,51	-0,6	Ludmila Nascimento	Sporting CP		01-11-96	Hep		Lisboa - MP	17-04	5,29-10
5,50	0,0	Januária Silva Pereira	A. Jardim Serra		10-04-79	1		Ribeira Brava	11-06	5,88-08
5,50	1,6	Vanessa Rocha	CS Marítimo		02-01-90	6	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	5,70-08
5,44	i	Sarah Dias	Juv Vidigalense		15-02-95	6	CNJ	Pombal	22-01	5,35-10
5,44	1,0	Mónica Rino	Juv Vidigalense		06-06-94	1		Leiria	07-05	
5,44	1,1	Inês Dias	CARDES		20-05-94	1		Viseu	22-06	5,33-10
5,38	2,0	Witney Barata	JOMA		31-01-88	6		Lisboa - I	17-07	5,55-09
5,37	i	Natércia Lopes	GCA Donas		14-09-76	2	CNCI-2	Pombal	12-02	5,52-10
5,37	0,0	Susana Costa	Sporting CP		22-09-84	6	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	5,89-03
5,37	0,1	Rafaela Vitorino	SL Benfica		18-08-95	Hep	CM Juv	Lille - Fra	09-07	4,99i-10
5,29	0,0	Adriana Alves	SL Benfica	ANG	13-09-95	1		Lisboa - MP	04-12	4,88-10
5,29	0,0	Evelise Veiga	CSP Paulo VI	CPV	03-03-96	2	OJ	Leiria	05-06	4,58-09
5,26	i	Tânia Caires	CS Marítimo		03-12-87	Pen	CN	Pombal	27-02	5,31-09
5,26	0,0	Ana Patrícia Silva	CA Mar. Grande		28-11-93	2		Leiria	16-07	5,07-10
5,24	i	Jussara Spencer Silva	SL Benfica		14-01-93	7	CNJ	Pombal	22-01	5,39-10
5,24	i	Anabela Neto	Sporting CP		25-03-91	7	CN23	Pombal	05-02	5,32i-10
5,24	0,0	Camila Lucena	CS Marítimo		07-08-94	1		Ribeira Brava	14-05	5,29-10
5,24	1,0	Joana Lopes	CLAC		13-10-91	8	CN23	Guimarães	02-07	5,11-10
5,22	-0,9	Ana Jorge	Individual - G		12-07-94	1s	OJ	Leiria	04-06	4,86-10
5,16	-0,3	Catarina Costa	SL Benfica		03-08-89	1		Quarteira	13-05	5,52i-10
5,15	0,1	Erica Gomes	AA Coimbra	GBS	09-05-94	1		Luso	08-05	4,90-10
5,15	0,5	Elizandra Alberto	AAT Cartaxense	ANG	15-12-97	8	CNjv	Pombal	18-06	5,40-10
5,15	-0,7	Isabel Vieira	SL Benfica		25-02-93	11	CN23	Guimarães	02-07	5,44-10
5,13	1,9	Rafaela Pintassilgo	C Bf. Faro		18-11-96	1		Ayamonte - ESP	29-05	4,73-10
5,13	1,7	Alexandra Meira	CA Mazarefes		16-04-94	2	C. Norte	Guimarães	17-07	5,01-10
5,12	1,2	Aleksandra Vilovsky	SL Benfica	RUS	18-12-94	3		Lisboa - MP	02-04	
5,12	0,8	Jennifer Gomes	ES Júlio Dinis		21-03-95	1	DE DREC	Marinha Grande	29-04	4,75-10
5,12	1,1	Daniela Ferreira	Juv. Vidigalense		22-06-89	4		Leiria	31-07	5,19-08
5,11	0,1	Liliana Henriques	A. Jardim Serra		12-05-90	1		Machico	10-04	
5,11	1,4	Valdinha Carvalho	GR Qt. Lomba		06-07-93	6	CNJ	Lisboa - U	09-07	5,48-09
5,10	0,2	Liliane Amaro	JD Neves		23-10-92	Hep		Beja	26-03	
5,10	0,0	Filipa Silva	FCC Lourosa		28-11-94	4s	OJ	Leiria	04-06	5,16i-10

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

5,18	0,2	Claudina Borges	SL Benfica	CPV	14-08-91	7		Lisboa - I	15-01	5,50-10
5,23	1,4	Jussara Spencer Silva	SL Benfica		14-01-93	8	CN23	Guimarães	02-07	5,39-10
5,25	0,0	Natércia Lopes	GCA Donas		14-09-76	4		Caceres - ESP	29-06	5,52-10
5,34	1,1	Sarah Dias	Juv Vidigalense		15-02-95	1		Leiria	21-05	5,35-10
5,48	0,0	Sónia Marques	SC Braga		06-07-86	1s	CNCI-Ap	Guimarães	28-05	5,77-05
5,18	1,0	Tânia Caires	CS Marítimo		03-12-87	Hep		Rio Maior	08-05	5,31-09

Com vento anti regulamentar

6,20	2,1	Shaina Anthony Mags	Sporting CP	NIG	11-04-92	2	C. Port	Lisboa - U	30-07	6,04-10
5,95	2,4	Patrícia Mamona	Sporting CP		21-11-88	15		Austin - USA	08-04	6,21-09
5,85	3,3	Ana Margarida Oliveira	GA Fátima		18-07-95	1		Rio Maior	14-05	5,71-10
5,84	3,7	Stenia Betuncal	CAS Manique	GBS	25-11-92	2	CNJ	Lisboa - U	09-07	5,65-10
5,73	3,7	Lucinda Gomes	Sporting CP		16-04-95	3	CNJ	Lisboa - U	09-07	5,41-10
5,71	7,5	Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC		11-11-89	ex		Aveiro	18-06	5,73-08
5,62	2,4	Lisandra Lopes	GRECAS		07-04-88	1		Aveiro	13-07	5,14i-08
5,60	4,2	Ludmila Nascimento	Sporting CP		01-11-96	1		Lisboa - MP	22-05	5,29-10

5,54	2,3	Sarah Dias	Juv Vidigalense	15-02-95	3	CNjv	Pombal	18-06	5,35-10	
5,52	2,2	Inês Dias	CARDES	20-05-94	1		Viseu	22-06	5,33-10	
5,48	7,4	Valdinha Carvalho	GR Qt. Lomba	06-07-93	2		Setubal	17-07	5,48-09	
5,46	5,9	Jessica Viegas	ACD Cotovia	16-08-94	3		Setubal	17-07	4,89-09	
5,41	3,2	Ana Jorge	Individual - G	12-07-94	2	CN DE	Obidos	21-05	4,86-10	
5,40	2,1	Witiney Barata	JOMA	31-01-88	6		Lisboa - I	17-07	5,55-09	
5,33	2,9	Elizandra Alberto	AAT Cartaxense	ANG	15-12-97	1	Rio Maior	15-05	5,40-10	
5,32	5,4	Catarina Fernandes	Sporting CP		16-02-98	1	Lisboa - MP	07-05	4,35-10	
5,31	5,5	Joana Lopes	CLAC		13-10-91	2	Rio Maior	17-07	5,11-10	
5,28	3,3	Jussara Spencer Silva	SL Benfica		14-01-93	4	CNJ	Lisboa - U	09-07	5,39-10
5,26	4,7	Joana Costa	SL Benfica		10-11-95	2	Solvay	Povoa de Sta. Iria	24-06	4,59-10
5,22	2,1	Sandra Moreira	Sporting CP	CPV	19-02-93	5	Lisboa - MP	18-06	4,87-10	
5,16	2,9	Filipa Silva	FCC Lourosa		28-11-94	1	Aveiro	21-05	5,16i-10	
5,16	3,8	Nádia Sena	SL Benfica		06-09-95	1	Lisboa - MP	21-05		
5,14	5,0	Cátia Azevedo	Sporting CP		09-03-94	2	Lisboa - MP	21-05		

Triplo / Triple Jump – 12,00 - 10,80

14,42	1,5	Patrícia Mamona	Sporting CP	RN	21-11-88	1	C. Port	Lisboa - U	31-07	14,12-10
14,23	0,0	Patrícia Mamona				2	WUG	Shenzhen - WUG	20-08	
14,05	1,7	Patrícia Mamona				1	NCAA	Des Moines-USA	10-06	
13,89	0,2	Patrícia Mamona				4q	WUG	Shenzhen - WUG	18-08	
13,79	1,4	Patrícia Mamona				3		Austin - USA	09-04	
13,70	0,0	Patrícia Mamona				1	V. Tavares	Faro	23-07	
13,70	0,9	Susana Costa	Sporting CP		22-09-84	2	C. Port	Lisboa - U	31-07	13,77i-08
13,69	0,6	Patrícia Mamona				1	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
13,59	0,8	Patrícia Mamona				27q	C. Mundo	Daegu - KOR	30-08	
13,58	1,6	Patrícia Mamona				1		Hechtel - Bel	16-07	
13,55	1,1	Patrícia Mamona				8	CE Eq	Estocolmo - SWE	18-06	
13,53	0,3	Patrícia Mamona				1		Cuxhaven - GER	09-08	
13,50	0,0	Patrícia Mamona				2h		Bloomington-USA	27-05	
13,47	i	Susana Costa				1	C. Port	Pombal	27-02	
13,42	1,4	Patrícia Mamona				1		Clemson - USA	07-05	
13,36	0,6	Patrícia Mamona				1		Gainesville - USA	02-04	
13,31	1,9	Lecabela Quaresma	JOMA	STP	26-12-89	2		Bonneuil sur Marne	02-06	13,07-09
13,25	0,3	Susana Costa				1		Lisboa - U	10-06	
13,17	i	Marta Godinho	GD Estreito		24-06-80	2	C. Port	Pombal	27-02	13,46-07
13,16	1,3	Lecabela Quaresma				8		Albi-Fra	30-07	
13,10	i	Marta Godinho				1	CNCI-1	Pombal	13-02	
13,08	-0,3	Marta Godinho				4	C. Port	Lisboa - U	31-07	
13,02	0,4	Lecabela Quaresma				2		Argentán	05-06	
13,02	0,3	Marta Godinho				ex		Lisboa - I	16-07	
13,00	1,4	Sandra Sofia Tavares	França		09-02-84	4		Paris	10-07	13,13-06
12,97	i	Marta Godinho				1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
12,96	-1,5	Lecabela Quaresma				7		Maputo	15-09	
12,95	1,6	Susana Costa				5	C. Esp	Malaga	06-08	
12,94	i	Susana Costa				2	CNCI-1	Pombal	13-02	
12,93	1,5	Lecabela Quaresma				5		Forbach	29-05	
12,92	0,9	Marta Godinho				2		Lisboa - U	10-06	
12,91	i	Sandra Sofia Tavares				3	C. Port	Pombal	27-02	
12,90	1,1	Susana Costa				1		Lisboa - I	16-07	
12,89	i	Marta Godinho				1	Taça FPA	Alpiarça	09-01	
12,89	1,1	Lecabela Quaresma				1	CN23	Guimarães	03-07	
12,87	i	Susana Costa				1		Nave do Jamor	16-02	
12,86	1,6	Sandra Sofia Tavares				2		Joinville le Pont	07-07	
12,85	-1,0	Susana Costa				5	ECCC	V.R. Sto. António	28-05	
12,84	1,6	Sandra Sofia Tavares				5	C. Port	Lisboa - U	31-07	
12,83	i	Susana Costa				2s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
12,80	-1,6	Sandra Sofia Tavares				ex		Caen	03-07	
12,76	1,4	Sandra Sofia Tavares				2		Meaux	21-05	
12,76	1,1	Shaina Anthony Mags	Sporting CP	NIG	11-04-92	2	CN23	Guimarães	03-07	12,22i-10
12,75	1,7	Sandra Sofia Tavares				3		Pierre Benite	10-06	
12,72	i	Susana Costa				2	Taça FPA	Alpiarça	09-01	

12,70	1,5	Carmen Nascimento	Sporting CP	21-12-89	3		Lisboa - U	10-06	12,44-08
12,70	0,2	Sandra Sofia Tavares			3		Antony	26-06	
12,70	0,2	Vanessa Rocha	CS Marítimo	02-01-90	3	C. Port	Lisboa - U	31-07	12,59i-10
12,68	0,5	Sandra Sofia Tavares			2		Conflans st. Honorine	12-06	
12,66	1,1	Vanessa Rocha			4		Lisboa - U	10-06	
12,64	i	Sandra Sofia Tavares			9		Aubiere	20-02	
12,63	-1,4	Lecabela Quaresma			2	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
12,63	i	Carla Gama	SL Benfica	24-11-90	4	C. Port	Pombal	27-02	12,65-10
12,62	1,2	Lecabela Quaresma			1		Rennes	08-05	
12,61	i	Sandra Sofia Tavares			3		Eaubonne	13-02	
12,61	0,0	Marta Godinho			ex		Lisboa - I	23-07	
12,60	1,8	Vanessa Rocha			3	CN23	Guimarães	03-07	
12,58	1,7	Sandra Sofia Tavares			5		Castres	19-07	
12,57	0,0	Carmen Nascimento			2	V. Tavares	Faro	23-07	
12,51	0,0	Vanessa Rocha			3	V. Tavares	Faro	23-07	
12,50	0,5	Shaina Anthony Mags			6		Lisboa - U	10-06	
12,49	1,0	Carla Gama			7	C. Port	Lisboa - U	31-07	
12,47	-0,5	Sandra Sofia Tavares			7		Forbach	29-05	
12,46	i	Carla Gama			1s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	
12,46	i	Carmen Nascimento			5	C. Port	Pombal	27-02	
12,46	0,7	Vanessa Rocha			3	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
12,46	1,1	Carla Gama			2		Lisboa - I	16-07	
12,45	i	Sandra Sofia Tavares			5		Eaubonne	05-02	
12,45	i	Carmen Nascimento			1	CN23	Pombal	06-02	
12,44	-1,5	Marta Godinho			1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	
12,44	1,6	Sandra Sofia Tavares			6		Nogent sur Marne	19-06	
12,38	1,0	Vanessa Rocha			ex		Lisboa - I	16-07	
12,37	1,6	Shaina Anthony Mags			8	C. Port	Lisboa - U	31-07	
12,35	0,0	Marta Godinho			1	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	
12,33	-0,9	Carla Gama			2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	
12,33	1,9	Sandra Sofia Tavares			1		Louvain	13-08	
12,29	-0,2	Carmen Nascimento			4	CN23	Guimarães	03-07	
12,27	i	Sandra Sofia Tavares			2		Eaubonne	18-12	
12,25	-0,1	Carla Gama			5	CN23	Guimarães	03-07	
12,24	1,3	Shaina Anthony Mags			1	CNJ	Lisboa - U	10-07	
12,23	i	Lecabela Quaresma			3s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
12,23	i	Carla Gama			3	CNCI-1	Pombal	13-02	
12,22	1,1	Carla Gama			5		Lisboa - U	10-06	
12,21	i	Lecabela Quaresma			4	CNCI-1	Pombal	13-02	
12,21	i	Carmen Nascimento			2		Nave do Jamor	16-02	
12,20	i	Lecabela Quaresma			2	CN23	Pombal	06-02	
12,20	0,8	Shaina Anthony Mags			3		Lisboa - I	16-07	
12,19	i	Carla Gama			3	CN23	Pombal	06-02	
12,18	0,0	Susana Costa			1		Lisboa - I	16-01	
12,18	1,5	Carla Gama			ex		Setubal	11-06	
12,16	1,8	Ana Margarida Oliveira	GA Fátima	18-07-95	9	C. Port	Lisboa - U	31-07	11,45i-10
12,14	-1,6	Lecabela Quaresma			ex		Setubal	16-01	
12,13	i	Ana Margarida Oliveira			1		Pombal	16-01	
12,11	i	Anabela Neto	Sporting CP	25-03-91	6	C. Port	Pombal	27-02	12,34-10
12,10	i	Anabela Neto			4	CN23	Pombal	06-02	
12,10	0,8	Carla Gama			4	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
12,08	i	Ana Margarida Oliveira			7	C. Port	Pombal	27-02	
12,08	i	Vanessa Rocha			8	C. Port	Pombal	27-02	
12,07	i	Shaina Anthony Mags			1	CNJ	Pombal	23-01	
12,06	1,2	Carmen Nascimento			1		Lisboa - MP	22-05	
12,05	i	Carla Gama			3		Nave do Jamor	16-02	
12,04	i	Sandra Sofia Tavares			2		Eaubonne	02-01	
12,04	-1,5	Vanessa Rocha			3s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	
12,03	0,9	Lucinda Gomes	Sporting CP	16-04-95	2	CNJ	Lisboa - U	10-07	11,26-10
12,02	0,0	Shaina Anthony Mags			4	V. Tavares	Faro	23-07	
12,00	0,0	Shaina Anthony Mags			2		Lisboa - I	16-01	
11,85	i	Sónia Marques	SC Braga	06-07-86	1s	CNCI-Ap	Braga	29-01	11,85-10

11,80	-0,3	Claudina Borges	SL Benfica	CPV	14-08-91	3		Lisboa - I	16-01	11,83-10
11,74	i	Stenia Betuncal	CAS Manique	GBS	25-11-92	1	CNCI-2	Pombal	13-02	11,42i-10
11,73	1,0	Ana Monjane	SC Braga		13-05-93	1		Braga	11-06	11,61-10
11,66	-2,5	Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC		11-11-89	1		Maia	06-07	12,00-10
11,65	-1,8	Jessica Barreira	Sporting CP		29-01-97	3	CNjv	Pombal	19-06	10,43-10
11,59	1,4	Filipa Silva	FCC Lourosa		28-11-94	1		Aveiro	07-05	11,78-10
11,59	-2,8	Ludmila Nascimento	Sporting CP		01-11-96	4	CNjv	Pombal	19-06	11,36-10
11,58	0,0	Ana Patrícia Silva	CA Mar. Grande		28-11-93	1		Leiria	10-06	11,14i-10
11,56	i	Cátia Ferreira	Juv Vidigalense		18-06-83	6	CNCI-1	Pombal	13-02	12,13-08
11,49	-1,4	Mónica Rino	Juv Vidigalense		06-06-94	5	CNjv	Pombal	19-06	11,63-10
11,43	2,0	Carolina Pandeirada	GRECAS		21-10-93	4	CNJ	Lisboa - U	10-07	11,00-10
11,32	i	Valdinia Carvalho	GR Qt. Lomba		06-07-93	2	CNCI-2	Pombal	13-02	11,56-10
11,31	1,0	Rita Mota	AR Luz e Vida		30-08-94	2		Braga	11-06	10,78-10
11,30	1,5	Sandra Moreira	Sporting CP	CPV	19-02-93	1		Lisboa - I	23-07	11,02-10
11,28	-0,4	Catarina Fernandes	Sporting CP		16-02-98	3	Solvay	Povoa de Sta. Iria	24-06	9,80-10
11,27	0,0	Lucia Serrão	A. Jardim Serra		08-01-91	1		Ribeira Brava	12-06	11,13-08
11,23	i	Natércia Lopes	GCA Donas		14-09-76	3	CNCI-2	Pombal	13-02	11,58i-10
11,23	1,4	Ana Filipa Silva	CA Mar. Grande		09-03-93	7	CNJ	Lisboa - U	10-07	10,88-10
11,22	1,5	Aleksandra Vilovsky	SL Benfica	RUS	18-12-94	3		Lisboa - MP	10-06	10,26-10
11,10	0,7	Cristina Martinez	AC Mocidade-Aç		26-05-92	1		Angra do Heroísmo	17-07	11,01-10
11,09	1,2	Sofia Santos	ADR Água Pena		02-06-94	1		Ribeira Brava	16-01	11,19-10
11,09	0,2	Liliana Henriques	A. Jardim Serra		12-05-90	1		Ribeira Brava	16-04	
11,09	-1,0	Beatriz Andrade	UA Povoense		28-02-97	3		Lisboa - MP	07-05	10,49-10
11,09	1,7	Susana Guerra	AA Cartaxo		28-06-96	1		Abrantes	21-05	10,52-10
11,09	0,5	Cristiana Silveira	CA Terceira		18-05-95	1	J. Ilhas	Palermo	28-05	10,99-10
11,09	-2,3	Maria Guedes	SL Benfica		05-11-96	4	Solvay	Povoa de Sta. Iria	24-06	9,77-10
11,03	-0,5	Witney Barata	JOMA		31-01-88	5s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	11,41-07
11,00	i	Joana Lopes	CLAC		13-10-91	2		Pombal	16-01	11,35-10
10,92	1,0	Debora Tavares	GCD Sanfins		11-05-93	2		Luso	15-06	10,08i-10
10,91	1,9	Helena Gomes	SFRA Amadora		92	2		Lisboa - MP	13-06	
10,90	1,6	Rita Van Krieken	AR Luz e Vida		95	1		Viana do Castelo	21-07	
10,86	0,4	Beatriz Dinis	Juv. Vidigalense		19-10-96	7	CNjv	Pombal	19-06	
10,85	1,5	Marisa Vieira	CS Marítimo		30-12-79	2		Ribeira Brava	16-01	12,00-02
10,85	-0,3	Ilizandra Lopes	CF Belenenses		28-02-92	1	CNCI-3	Abrantes	26-06	10,92i-10
10,83	1,9	Elizandra Alberto	AAT Cartaxense	ANG	15-12-97	1		Abrantes	02-07	
10,80	i	Ana Vasconcelos	SL Benfica		18-07-92	8	Taça FPA	Alpiarça	09-01	11,43-10

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

11,37	1,8	Ana Patrícia Silva	CA Mar. Grande		28-11-93	5	CNJ	Lisboa - U	10-07	11,14i-10
11,54	-0,7	Cátia Ferreira	Juv Vidigalense		18-06-83	2s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	12,13-08
10,95	1,9	Cristina Martinez	AC Mocidade-Aç		26-05-92	8	CNJ	Lisboa - U	10-07	11,01-10
10,91	0,0	Natércia Lopes	GCA Donas		14-09-76	3	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	11,58i-10
11,85	0,2	Sónia Marques	SC Braga		06-07-86	5	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	11,85-10
11,30	0,4	Stenia Betuncal	CAS Manique		25-11-92	4s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	11,42i-10
11,03	1,7	Valdinia Carvalho	GR Qt. Lomba		06-07-93	ex		Lisboa - I	23-07	11,56-10

Com vento anti regulamentar

13,77	2,9	Susana Costa	Sporting CP		22-09-84	2	C. Port	Lisboa - U	31-07	13,77i-08
13,25	4,5	Sandra Sofia Tavares	França		09-02-84	7	C. Fra	Albi	30-07	13,13-06
13,10	2,6	Vanessa Rocha	CS Marítimo		02-01-90	3	C. Port	Lisboa - U	31-07	12,59i-10
12,81	2,5	Carmen Nascimento	Sporting CP		21-12-89	6	C. Port	Lisboa - U	31-07	12,44-08
12,76	2,1	Carla Gama	SL Benfica		24-11-90	7	C. Port	Lisboa - U	31-07	12,65-10
12,47	3,6	Claudina Borges	SL Benfica	CPV	14-08-91	3		Lisboa - MP	18-06	11,83-10
12,06	2,1	Lucinda Gomes	Sporting CP		16-04-95	10	C. Port	Lisboa - U	31-07	11,26-10
11,45	3,2	Valdinia Carvalho	GR Qt. Lomba		06-07-93	1		Setubal	16-07	11,56-10
11,15	2,1	Cristina Martinez	AC Mocidade-Aç		26-05-92	1		Angra do Heroísmo	17-07	11,01-10
11,08	2,9	Helena Gomes	SFRA Amadora		92	5		Lisboa - I	16-07	
11,02	4,8	Elizandra Alberto	AAT Cartaxense	ANG	15-12-97	1		Abrantes	02-07	

Sem medição de vento

13,04		Patrícia Mamona				2		Durham - USA	23-04	
-------	--	-----------------	--	--	--	---	--	--------------	-------	--

Peso / Shot Put – 14,00 – 10,50

15,68		Antónia Borges	Sporting CP	11-10-83	2		Bonneuil-sur-Marne	02-06	16,25-10
15,56	i	Antónia Borges			1	C. Port	Pombal	26-02	
15,48		Antónia Borges			12	TE Lanç	Sofia-BUL	19-03	
15,41	i	Antónia Borges			1	CNCI-1	Pombal	12-02	
15,41		Antónia Borges			1		Lisboa-I	16-07	
15,40		Antónia Borges			1		Lisboa-I	15-01	
15,39		Antónia Borges			1		Faro	19-02	
15,35	i	Antónia Borges			1		Pombal	20-02	
15,35		Antónia Borges			1	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
15,26		Antónia Borges			3	ECCC	V.R. Sto. António	29-05	
15,18		Antónia Borges			1		Castelo de Vide	02-07	
15,07		Antónia Borges			ex	CNU	Lisboa - U	15-05	
15,05	i	Antónia Borges			1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
15,02		Antónia Borges			1		Lisboa-MP	18-12	
14,86		Antónia Borges			1		Lisboa-MP	08-05	
14,44		Antónia Borges			11	CE Eq	Estocolmo - SWE	19-06	
14,12	i	Silvia Cruz	Sporting CP	29-12-80	2	C. Port	Pombal	26-02	15,36-07
13,78		Liliana Cá	Sporting CP	05-11-86	3		Faro	19-02	13,85-05
13,60	i	Irina Rodrigues	Sporting CP	05-02-91	3	C. Port	Pombal	26-02	13,90i-10
13,42	i	Sónia Borges	Sporting CP	26-08-85	4	C. Port	Pombal	26-02	13,96-06
12,96	i	Alexandra Gonçalves	SC Braga	06-11-79	2	CNCI-1	Pombal	12-02	13,48-08
12,93	i	Soraia Ruas	ADRE Palhaça	07-01-92	5	C. Port	Pombal	26-02	13,33i-10
12,73	i	Cristiana Oliveira	JOMA	30-06-84	3	CNCI-1	Pombal	12-02	14,50-07
12,58		Fernanda Angélica Martins	CS Marítimo	02-04-75	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	13,08-10
12,23		Vanessa Patinez Martins	CD Quarteira	29-10-89	1		Quarteira	22-05	12,16-10
12,20		Diana Hernandez	GRECAS	28-04-93	1	CNJ	Lisboa - U	10-07	12,78-10
11,96		Inês Fernandes	ADC Lovelhe	28-06-88	1	C. Norte	Guimarães	16-07	12,32-09
11,87		Purificação Fernandes	ADC Lovelhe	17-07-83	2	C. Norte	Guimarães	16-07	13,36-03
11,82		Maria Céu Cunha	CV Coimbra	13-12-62	1		Luso	10-06	12,30-06
11,63		Delfina Gomes	Monte Kapa ED	19-08-94	1		Setubal	17-07	11,23-10
11,50	i	Alda Fernandes	SC Braga	28-05-93	2	CNJ	Pombal	22-01	10,77-10
11,50		Juliana Pereira	Juv. Vidigalense	03-01-95	2s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	
11,44		Vera Pereira	SL Benfica	25-09-92	3	CN23	Guimarães	03-07	11,88-10
11,44		Sónia Grácio	Gira Sol RC	26-03-74	2	C. Port	Lisboa - U	31-07	15,32-99
11,31		Fátima Ribeiro	CS Marítimo	28-05-91	1		Ribeira Brava	15-07	9,80-10
11,14	i	Ana Filipa Mendes	SL Benfica	02-06-94	7	CNCI-1	Pombal	12-02	
11,13		Cristiana Campos	Gira Sol RC	16-01-95	3	C. Beiras	Leiria	24-07	
11,07		Vanda Rodrigues	GCA Donas	17-10-84	1	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	15,15i-09
10,94		Nicole Magalhães	Liberdade FC	22-06-94	1	Solvay	Povoa Sta. Iria	24-06	9,68-10
10,84		Marisela Silva	GD Estreito	21-05-85	1		Ribeira Brava	16-01	13,04i-09
10,84		Ana Teresa Coelho	ACR Valdágua	04-02-93	6	CN23	Guimarães	03-07	10,67i-10
10,81		Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC	11-11-89	Hep	C. Port	Luso	11-06	11,50-07
10,76		Tânia Caires	CS Marítimo	03-12-87	Hep	C. Port	Luso	11-06	
10,69	i	Ana Lúcia Esteves	AC Vermoil	15-04-86	2		Pombal	15-01	11,61i-03
10,69		Cristina Ferreira	A. Jardim Serra	22-11-79	1s	CNCI-Ap	Guimarães	29-05	13,10-99
10,66		Ana Patrícia Garrido	ADRE Palhaça	03-12-91	7	CN23	Guimarães	03-07	10,60-10
10,65	i	Ana Patrícia Cardoso	SC Braga	11-05-93	5	CNJ	Pombal	22-01	10,60-10
10,62		Patrícia Mamona	Sporting CP	21-11-88	Hep		Durham - USA	21-04	
10,50	i	Isabel Ribeiro	AA Coimbra	29-02-88	3	CNCI-2	Pombal	12-02	13,97-06

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

11,23		Alda Fernandes	SC Braga	28-05-93	5	CN23	Guimarães	03-07	10,77-10
12,11		Alexandra Gonçalves	SC Braga	06-11-79	3	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	13,48-08
10,80		Ana Filipa Mendes	SL Benfica	02-06-94	6	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
12,35		Cristiana Oliveira	JOMA	30-06-84	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	14,50-07
10,56		Delfina Gomes	Monte Kapa ED	19-08-94	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	11,23-10
13,32		Irina Rodrigues	Sporting CP	05-02-91	1	CNU	Lisboa - U	15-05	13,90i-10
13,80		Silvia Cruz	Sporting CP	29-12-80	1	V. Tavares	Faro	23-07	15,36-07
12,83		Sónia Borges	Sporting CP	26-08-85	3		Lisboa - I	16-07	13,96-06
12,83		Soraia Ruas	ADRE Palhaça	07-01-92	1s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	13,33i-10

Disco/Discus – 50,00 – 31,00

58,35	Irina Rodrigues	Sporting CP	05-02-91	1		Leiria	07-08	58,21-10
55,83	Irina Rodrigues			1	C. Port	Lisboa - U	30-07	
55,76	Irina Rodrigues			2	ECCC	V.R. Sto. António	28-05	
55,60	Irina Rodrigues			1		Leiria	10-08	
55,56	Liliana Cá	Sporting CP	05-11-86	ex		Seixal	27-02	59,33-10
55,41	Irina Rodrigues			1		Lisboa - U	10-06	
55,35	Liliana Cá			2		Vaxjo-SUE	12-03	
55,11	Irina Rodrigues			1		Leiria	22-05	
54,30	Irina Rodrigues			ex	C. Beiras	Leiria	24-07	
53,32	Irina Rodrigues			3	TE Lanç	Sofia-BUL	20-03	
53,14	Liliana Cá			1		Faro	19-02	
53,12	Irina Rodrigues			9	WUG	Shenzhen - CHN	17-08	
53,08	Irina Rodrigues			1		Leiria	06-08	
52,93	Irina Rodrigues			1		Lisboa - MP	20-02	
52,71	Irina Rodrigues			5	CE23	Ostrava - CZE	15-07	
52,62	Irina Rodrigues			1	CNCl-1	Lisboa - U	25-06	
52,17	Liliana Cá			1	CN Lanç	Leiria	05-03	
51,85	Irina Rodrigues			1	CN23	Guimarães	02-07	
51,75	Irina Rodrigues			1		Leiria	12-03	
50,66	Liliana Cá			2		Lisboa - U	10-06	
50,53	Liliana Cá			2		Lisboa - MP	20-02	
50,42	Irina Rodrigues			2	CN Lanç	Leiria	05-03	
50,20	Irina Rodrigues			11q	CE23	Ostrava - CZE	14-07	
47,56	Diana Hernandez	GRECAS	28-04-93	1		Aveiro	16-07	44,44-10
47,25	Fernanda Angélica Martins	CS Marítimo	02-04-75	1		Lovelhe	27-07	47,28-05
44,97	Soraia Ruas	ADRE Palhaça	07-01-92	1 jr	CN Lanç	Leiria	05-03	41,40-10
44,54	Juliana Pereira	Juv. Vidigalense	03-01-95	2		Leiria	12-03	37,34-10
43,88	Alexandra Gonçalves	SC Braga	06-11-79	2	CNCl-1	Lisboa - U	25-06	45,70-09
43,82	Andreia Gomes	Juv. Vidigalense	14-02-89	4	CN Lanç	Leiria	05-03	45,81-10
43,36	Sónia Borges	Sporting CP	26-08-85	1		Lisboa - MP	12-02	49,81-06
40,12	Alda Fernandes	SC Braga	28-05-93	6	C. Port	Lisboa - U	30-07	38,34-10
38,80	Margarida Ferreira	SC Braga	27-10-94	2	CNjv	Pombal	18-06	35,05-10
37,70	Sónia Grácio	Gira Sol RC	26-03-74	3	C. Beiras	Leiria	24-07	50,41-01
37,49	Ana Patrícia Cardoso	SC Braga	11-05-93	2		Lovelhe	26-02	34,85-10
37,21	Helena Fernandes	CSP Paulo VI	15-03-93	1		Leiria	26-02	36,46-10
37,07	Sara Oliveira	N Sp. S.Mi. S. Ma	16-04-89	1		Ponta Delgada	14-07	36,23-07
36,01	Vera Pereira	SL Benfica	25-09-92	3		Lisboa - I	17-07	32,48-10
35,89	Carina Moutinho	Maia AC	25-10-84	1		Lovelhe	27-07	38,66-03
35,74	Catarina Rosa	JOMA	20-07-89	7	CNCl-1	Lisboa - U	25-06	43,88-10
34,88	Inês Fernandes	ADC Lovelhe	28-06-88	1		Lovelhe	26-01	37,89-09
34,74	Margarida Borges	AC Mocidade-Aç	08-07-92	1		Angra do Heroísmo	02-04	32,88-10
34,34	Lidia Viveiros	ADR Água Pena	20-04-92	1		Ribeira Brava	15-01	33,46-10
33,97	Carla Muriela Góis	GD Estreito	09-02-91	1		Ribeira Brava	07-05	33,89-09
33,69	Sara Mendes	NDJ Laranjeiro	16-04-95	8		Leiria	07-08	32,52-10
33,50	Daniela Miranda	CDC Navais	30-11-93	2		Guimarães	27-11	
33,06	Mónica Silva	A. Jardim Serra	27-06-91	7	CN23	Guimarães	02-07	27,43-10
32,73	Isabela Pereira	CD Póvoa	31-07-95	4	C. Norte	Guimarães	17-07	
32,62	Fátima Ribeiro	CS Marítimo	28-05-91	1		Ribeira Brava	16-07	27,19-10
32,46	Inês Miranda	Quintanense FC	19-01-95	1		Sobreda	14-05	26,49-10
32,40	Marta Monteiro	CA Avintes	02-01-90	1		Maia	13-03	32,87-10
32,21	Vânia Silva	Sporting CP	08-06-80	1		Leiria	10-08	
32,08	Sandra Santos	Gira Sol RC	10-04-84	2		Luso	16-07	
31,92	Joana Rosa	Quintanense FC	07-07-94	3 jv	Taça FPA	Leiria	06-03	33,00-10
31,24	Patricia Penteado	SL Benfica	14-09-92	5		Lisboa - I	17-07	47,57-10

Martelo / Hammer – 57,00 – 35,00

69,55	Vânia Silva	Sporting CP	08-06-80	1	ECCC	V.R. Sto. António	29-05	68,82-04
68,35	Vânia Silva			6	CE Eq	Estocolmo - SWE	18-06	
67,70	Vânia Silva			2		Leiria	06-08	
67,54	Vânia Silva			1		Caceres - ESP	29-06	
67,53	Vânia Silva			1		Leiria	22-05	

67,35		Vânia Silva			2		Bottnaryd - SWE	03-07	
67,09		Vânia Silva			1	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	
66,88		Vânia Silva			2		Eskistuna - SWE	18-08	
66,68		Vânia Silva			1	CN Lanç	Leiria	05-03	
66,50		Vânia Silva			2		Leiria	07-08	
66,35		Vânia Silva			10	TE Lanç	Sofia-BUL	20-03	
66,35		Vânia Silva			1		Abrantes	12-06	
65,87		Vânia Silva			1		Porto - I	01-05	
65,82		Vânia Silva			ex		Leiria	26-02	
65,65		Vânia Silva			1		Leiria	23-04	
65,55		Vânia Silva			1	C. Port	Lisboa - U	30-07	
65,50		Vânia Silva			1		Leiria	12-03	
65,40		Vânia Silva			25q	C. Mundo	Daegu - KOR	02-09	
63,91		Vânia Silva			1		Lisboa - MP	16-07	
63,85		Vânia Silva			1		Lisboa - MP	20-02	
61,46		Vânia Silva			1		Faro	19-02	
54,33	Andreia Venade	ADC Lovelhe		16-03-92	1		Lovelhe	29-06	47,86-10
52,55	Mafuta Maketa	Juv. Vidigalense	ANG	27-03-89	3		Leiria	07-08	51,81-10
50,15	Jorgina Costa	SL Benfica		20-10-93	4		Leiria	12-03	45,16-10
50,18	Jessica Galvão	ACDR Arneirense		18-03-95	2		Leiria	22-05	
49,34	Alda Fernandes	SC Braga		28-05-93	1		Guimarães	18-06	44,02-10
48,31	Patricia Penteado	SL Benfica		14-09-92	1		Lisboa - MP	20-02	47,57-10
47,42	Sandra Santos	Gira Sol RC		10-04-84	1		Luso	17-07	46,31-09
47,10	Mónica Fernandes	Sporting CP		20-07-87	2		Lisboa - MP	20-02	52,17-07
45,03	Cláudia Nobrega	GD Estreito		03-09-90	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05	52,34-09
45,00	Vanessa Rebelo	CIA Ilha Azul		02-11-88	3	CN Lanç	Leiria	05-03	51,78-05
44,91	Fernanda Silva	ADRE Palhaça		18-11-81	ex		Lovelhe	06-07	47,02-03
44,91	Joana Rebelo	AC Mocidade-Aç		02-02-93	1		Angra do Heroísmo	14-05	45,50-10
44,73	Antónia Borges	Sporting CP		11-10-83	2		Lisboa - U	10-06	42,43-10
44,05	Filipa Vasconcelos	CS Marítimo		21-10-91	4	CN Lanç	Leiria	05-03	48,83-09
43,60	Nicole Magalhães	Liberdade FC		22-06-94	1		Setubal	12-06	39,79-10
43,52	Joana Esgueirão	GRECAS		04-07-92	4 jr	CN Lanç	Leiria	05-03	46,20-10
43,08	Sónia Grácio	Gira Sol RC		26-03-74	1		Luso	10-06	54,73-99
41,97	Fabiana Domingos	Juv. Vidigalense		05-04-93	7	CN23	Guimarães	02-07	43,34-10
41,27	Maria Inês Domingos	Juv. Vidigalense		26-03-95	3		Leiria	23-06	
40,43	Cristiana Oliveira	JOMA		30-06-84	7	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	49,77-01
40,13	Carolina Moraes	AC Mocidade-Aç		20-06-94	7	CNJ	Lisboa - U	09-07	36,13-10
39,57	Gabriela Venade	ADC Lovelhe		04-07-91	3		Lovelhe	18-12	46,03-08
38,39	Daniela Teixeira	GD Estreito		14-07-91	2		Ribeira Brava	15-01	45,71-09
38,30	Ana Patrícia Cardoso	SC Braga		11-05-93	6		Lovelhe	12-02	39,60-10
38,19	Viviana Gonçalves	A. Jardim Serra		25-06-91	2		Ribeira Brava	19-02	38,90-09
37,43	Inês Fernandes	ADC Lovelhe		28-06-88	7		Lovelhe	12-02	41,72-08
37,41	Filipa Almeida Gordo	CF Belenenses		12-10-90	4s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05	40,89-08
36,82	Maria Céu Cunha	INATEL		13-12-62	2		Coimbra	09-04	37,22-08
36,26	Vanessa Pedrosa	C Spiridon Gaia		05-04-92	2	C. Norte	Guimarães	17-07	36,63-10
35,92	Margarida Ferreira	SC Braga		27-10-94	3	C. Norte	Guimarães	17-07	35,63-10
35,89	Catarina Granja	ADC Lovelhe		23-05-92	8 jr	CN Lanç	Leiria	05-03	40,73-10
35,85	Joana Silva	Esc. Movimento		09-03-84	4	C. Norte	Guimarães	17-07	47,95-03
35,34	Daniela Miranda	CDC Navais		30-11-93	2		Guimarães	18-06	

Dardo / Javelin – 45,00 - 32,00

59,52	Silvia Cruz	Sporting CP		29-12-80	1		Leiria	12-03	59,76-08
56,43	Silvia Cruz				1	CN Lanç	Leiria	05-03	
56,14	Silvia Cruz				2	ECCC	V.R. Sto. António	28-05	
56,11	Silvia Cruz				5		Rabat-MAR	05-06	
55,12	Silvia Cruz				8	CE Eq	Estocolmo - SWE	18-06	
55,02	Silvia Cruz				1	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	
54,86	Silvia Cruz				1		Vigo	09-06	
54,40	Silvia Cruz				1		Lisboa - I	17-07	
53,85	Silvia Cruz				6		Madrid	09-07	
53,71	Silvia Cruz				1		Leiria	23-04	
53,64	Silvia Cruz				3		Huelva-ESP	02-06	

53,13		Silvia Cruz		6	TE Lanç	Sofia-BUL	19-03	
51,95		Silvia Cruz		1	V. Tavares	Faro	23-07	
51,76		Silvia Cruz		1		Lovelhe	10-06	
50,06	Elisabete Silva		C Operário D	25-04-92	1	CNJ	Lisboa - U	10-07 47,72-10
50,06		Silvia Cruz		2		Faro	02-06	
49,89		Silvia Cruz		1	C. Port	Lisboa - U	31-07	
49,35	Carla Ratão		Sporting CP	06-06-82	1		Compiegne - Fra	24-07 52,29-07
49,06		Elisabete Silva		2	C. Port	Lisboa - U	31-07	
48,62		Silvia Cruz		1		Viana do Castelo	08-06	
48,06		Carla Ratão		6	Rivet	Grenoble - Fra	22-06	
47,99		Carla Ratão		1		Venissieux - Fra	03-07	
47,71		Silvia Cruz		1	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
46,84	Ana Pires		Espanha	10-12-87	1		Guimarães	18-06 48,25-05
46,66		Ana Pires		1	C.Esp-Ap	Aviles	30-04	
46,43		Ana Pires		1	C. Norte	Guimarães	16-07	
46,26		Carla Ratão		3	C. Port	Lisboa - U	31-07	
46,25		Elisabete Silva		19q	CE Jr	Tallin - EST	23-07	
46,08		Ana Pires		1		Maia	06-07	
45,33		Elisabete Silva		1		Angra do Heroismo	17-07	
45,32		Carla Ratão		2		St. Etienne-Fra	08-05	
44,45	Marisela Silva		GD Estreito	21-05-85	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05 52,96-07
42,95	Cátia Costa		Monte Kapa ED	29-04-91	2	CN Lanç	Leiria	05-03 39,18-10
41,80	Cristina Ferreira		A. Jardim Serra	22-11-79	2		Ribeira Brava	16-01 52,52-03
41,39	Benvinda Costa		Monte Kapa ED	29-12-89	2	CN23	Guimarães	03-07 43,64-10
40,52	Nanci Sousa		Gira Sol RC	28-09-90	1	C. Beiras	Leiria	24-07 42,32-10
40,45	Maria Céu Cunha		CLUVE	13-12-62	1		Luso	26-06 41,49-04
40,38	Teresa Ribeiro		Maia AC	23-08-88	1	CNU	Lisboa - U	15-05 43,55-08
40,25	Marta Mendes		Juv. Vidigalense	03-06-95	1 jv		Leiria	07-08 35,28-10
38,97	Flavia Costa		ADRE Palhaça	15-06-94	1	OJ	Leiria	05-06 36,74-10
37,87	Ana Filipa Mendes		SL Benfica	02-06-94	2	OJ	Leiria	05-06
37,53	Rubina Serrão		CS Marítimo	25-12-81	3		Ribeira Brava	16-01 40,38-03
37,36	Sara Custódio		JOMA	22-11-91	2	CNU	Lisboa - U	15-05 40,68-09
36,48	Sara Fernandes		CF Belenenses	10-05-85	2		Lisboa - I	17-07 37,98-06
36,46	Marlene Araujo		CF Belenenses	19-02-93	3		Lisboa - I	17-07 34,97-09
36,23	Cláudia Ramoa		SC Braga	01-04-90	1		Guimarães	18-12 39,47-09
36,21	Teresinha Vaz		CAS Manique	15-11-59	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05
36,17	Milene Tavares		CF Belenenses	24-01-92	2 jr	CN Lanç	Leiria	05-03 33,78-10
35,56	Ana Isabel Rocha		SC Abrantes	89	1		Ponte de Sor	16-07 36,19-10
34,95	Sónia Borges		Sporting CP	26-08-85	4		Lisboa - I	17-07 38,01-04
34,49	Jessica Barreira		Sporting CP	29-01-97	3	CNjv	Pombal	19-06
34,10	Sofia Pires		Juv Vidigalense	01-10-86	3	CNU	Lisboa - U	15-05 44,89-06
33,59	Filomena Almeida		GCA Donas	08-01-94	4	CNCI-2	Lisboa - U	26-06
33,48	Liliana Manhente		Esc Movimento	30-03-85	2	C. Norte	Guimarães	16-07 35,98-10
33,26	Rita Afonseca		CDR S. Jorge	06-01-93	1		Machico	03-04 27,86-10
33,22	Ana Cerqueira		Esc. Movimento	17-03-89	3	C. Norte	Luso	16-07 38,30-06
33,03	Cláudia Rodrigues		Gira Sol RC	11-11-89	2		Maia	25-05 36,17-08
33,00	Marta Moreira		CA Avintes	90	3		Maia	25-05
32,80	Elsa Patriarca		JD Neves	29-05-95	1		Beja	29-01
32,52	Mónica Sousa		GD Cavadas	03-05-74	3s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05 40,86-00
32,50	Juliana Pereira		Juv. Vidigalense	03-01-95	2		Leiria	12-03

Heptatlo - 4000 - 3000

5.293	Patrícia Mamona		Sporting CP	21-11-88	2		Durham - USA	22-04 5247-10
4.791	Cláudia Rodrigues		Gira Sol RC	11-11-89	1	C. Port	Luso	12-06 4866-08
4.435	Tânia Caires		CS Marítimo	03-12-87	2	C. Port	Luso	12-06 4146-09
4.219		Tânia Caires			ex		Rio Maior	08-05
3.921	Vera Castro		EP G. Sampaio	23-10-92	1	CNJ	Luso	12-06 3971-10
3.886	Verónica Zhukova		Juv. Vidigalense	12-03-93	2	CNJ	Luso	12-06
3.839	Andreia Crespo		NDC Gouveia	16-10-93	1		Seia	10-04
3.707	Elisabete Silva		C Operário D	25-04-92	3	CNJ	Luso	12-06 3832-10
3.465	Liliana Henriques		A. Jardim Serra	12-05-90	2		Machico/Rib. Brava	01-05
3.450	Joana Lopes		CLAC	13-10-91	1		Rio Maior	08-05 3370-09

3.433	Carolina Pandeirada	GRECAS	21-10-93	4	CNJ	Luso	12-06	
3.181	Marta Mestrinho	ASJ Cortiçadas	27-09-92	5	CNJ	Luso	12-06	
3.088	Ana Patrícia Mendes	ADCP Falésia	08-05-87	1		Lagos/Faro	23-04	3379-09
3.056	Liliane Amaro	JD Neves	23-10-92	1		Beja	27-03	3076-10

3 000m M - 16.00,0

12.28,70	i	Inês Henriques	CN Rio Maior	01-05-80	1	C. Port	Pombal	26-02	12.29,52i-08	
12.37,98	i	Vera Santos	Sporting CP	03-12-81	2s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	12.17,59-10	
12.46,24	i	Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	2	C. Port	Pombal	26-02	12.42,80-05	
13.49,91	i	Sofia Avoila	AD Samouquense	30-07-76	3	C. Port	Pombal	26-02	12.53,10-95	
13.51,46	i	Daniela Cardoso	AC Vermoil	15-12-91	4	C. Port	Pombal	26-02	14.40,02i-10	
14.39,50		Sandra Monteiro	SL Benfica	05-09-92	2	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	15.39,50i-10	
14.47,49	i	Maribel Gonçalves	GD Estreito	01-04-78	2	CNCI-1	Pombal	12-02	12.37,89-08	
14.48,53	i	Liliana Martins	GCA Donas	20-07-90	1	CNCI-2	Pombal	12-02	14.46,68i-10	
14.50,51	i	Marisa Soares Pereira	Gira Sol RC	16-09-80	3	CNCI-1	Pombal	12-02	14.37,39i-08	
14.50,54	i	Mara Ribeiro	CN Rio Maior	11-05-95	5	C. Port	Pombal	26-02	16.16-10	
14.51,02	i	Nádia Cancela	C Bf. Paredes	24-03-93	1	C Norte	Braga	15-01	15.28,67i-10	
14.53,34	i	Sandra Silva	GRECAS	21-09-75	6	C. Port	Pombal	26-02	14.09,22i-08	
14.53,95		Filipa Ferreira	NDET Cabreira	94	1		Faro	08-06	16.26-09	
15.05,04	i	Sandra Vieira Leitão	ADRE Palhaça	01-11-75	2	CNCI-2	Pombal	12-02	13.38,54i-04	
15.11,00	i	Anna Hurlbaus	CN Rio Maior	UKR	18-06-94	2		Pombal	15-01	15.58,49i-10
15.14,62	i	Ana Cláudia Conceição	SC Braga	31-01-89	6	CNCI-1	Pombal	12-02	13.44,48i-08	
15.22,67		Anabela Moreira	CD Quarteira	70	2		Quarteira	13-07		
15.23,42		Fernanda Santos	A20km Almeirim	83	6s	CNCI-Ap	Leiria	28-05		
15.24,87		Andreia Freitas	CS Marítimo	02-04-83	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05	14.17,74i-09	
15.29,35	i	Márcia Silva	Juv. Vidigalense	16-05-87	7	CNCI-1	Pombal	12-02	14.39,09-06	
15.29,53	i	Joana Monteiro	AC Vermoil	15-11-93	3	CNCI-Ap	Pombal	12-02	15.38,86i-10	
15.38,5		Cristiana Vaz	CP Corroios	24-03-87	2		Setubal	15-01	14.31,09i-08	
15.57,30	i	Sabrina Oliveira	JOMA	29-05-91	8	CNCI-1	Pombal	12-02	15.27,30i-10	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

13.10,31		Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	tp		V.R. Sto. António	15-01	12.42,80-05
15.36,10		Ana Cláudia Conceição	SC Braga	31-01-89	1s	CNCI-Ap	Guimarães	28-05	13.44,48i-08
14.35,86		Daniela Cardoso	AC Vermoil	15-12-91	2	CNCI-2	Lisboa - U	25-06	14.40,02i-10
12.56,97		Inês Henriques	CN Rio Maior	01-05-80	1	CNCI-2	Lisboa - U	25-06	12.29,52i-08
15.13,26		Liliana Martins	GCA Donas	20-07-90	4s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	14.46,68i-10
14.59,16		Maribel Gonçalves	GD Estreito	01-04-78	1		Ribeira Brava	15-01	12.37,89-08
15.13,68		Marisa Soares Pereira	Gira Sol RC	16-09-80	5s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	14.37,39i-08
15.07,93		Sandra Silva	GRECAS	21-09-75	3s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	14.09,22i-08
15.35,55		Sandra Vieira Leitão	ADRE Palhaça	01-11-75	1		Aveiro	09-01	13.38,54i-04
14.49,3		Sofia Avoila	AD Samouquense	30-07-76	1		Setubal	08-01	12.53,10-95
13.25,82		Vera Santos	Sporting CP	03-12-81	1	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	12.17,59-10

5 Km M - 28.00,0

21.46,34		Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	1		V.R. Sto. António	15-01	21.40-09
22.00,57		Inês Henriques	CN Rio Maior	01-05-80	1		Abrantes	12-06	21.38,05-10
22.04		Vera Santos	Sporting CP	03-12-81	1	GP Natal	Lisboa	19-12	21.01,43-10
22.31		Susana Feitor	Individual - S	28-01-75	tp		Rio Maior	09-04	20.37-01
24.38,50		Sofia Avoila	AD Samouquense	30-07-76	1		Setubal	16-07	22.13,23-95
24.46,27		Daniela Cardoso	AC Vermoil	15-12-91	1		Leiria	10-06	26.50-10
25.19,37		Sandra Monteiro	SL Benfica	05-09-92	2		Abrantes	12-06	26.54,53-09
25.20,70		Mara Ribeiro	CN Rio Maior	11-05-95	2		Leiria	10-06	26.52,85-10
25.23,29		Nádia Cancela	C Bf. Paredes	24-03-93	1		Luso	08-05	26.59,38-10
25.35,62		Sandra Silva	GRECAS	21-09-75	2		Luso	08-05	25.26-06
25.41,43		Filipa Ferreira	NDET Cabreira	94	2	CNjv	Pombal	18-06	26.59,38-10
25.50,70		Anabela Moreira	CD Quarteira	70	1s		Luso	10-06	
26.22,17		Anna Hurlbaus	CN Rio Maior	UKR	18-06-94	2	Rio Maior	14-05	26.38,30-10
26.39		Sandra Vieira Leitão	ADRE Palhaça	01-11-75	1		Mira	16-04	24.01,74-04
26.49,48		Liliana Martins	GCA Donas	20-07-90	3		Abrantes	12-06	25.57,88-07
26.58		Joana Monteiro	AC Vermoil	15-11-93	tp	CN	Batalha	19-02	27.34-10
27.01,06		Andreia Freitas	CS Marítimo	02-04-83	1		Ribeira Brava	14-05	24.44,89-09

27.14,39	Catarina Marques	CD Quarteira	11-09-96	4	CNjv	Pombal	18-06	30.06,36-10
27.20	Marisa Soares Pereira	Gira Sol RC	16-09-80	tp		Montemor-o-Velho	08-01	25.45,0-07
27.33,41	Elisabete Pinho	C Spiridon Gaia	10-09-95	5	CNjv	Pombal	18-06	
27.42,81	Salomé Santos	CN Rio Maior	16-10-97	6	CNjv	Pombal	18-06	

10 Km Marcha - 60:00

43.15	Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	4	IAAF	Corunha	17-09	43.08,17-08
43.40	Susana Feitor	Individual - S	28-01-75	5	IAAF	Corunha	17-09	42.39-01
43.58	Vera Santos	Sporting CP	03-12-81	13	IAAF	Corunha	17-09	43.52,73-10
43.59,08	Inês Henriques	CN Rio Maior	01-05-80	1	C. Port	Lisboa - U	30-07	43.09-10
49.49,43	Daniela Cardoso	AC Vermoil	15-12-91	1	CN23	Guimarães	02-07	51.48,79-10
50.03,63	Sofia Avoila	AD Samouquense	30-07-76	4	C. Port	Lisboa - U	30-07	45.34-96
50.17,40	Sandra Monteiro	SL Benfica	05-09-92	2	CN23	Guimarães	02-07	54.45,70-10
53.42	Nádia Cancela	C Bf. Paredes	24-03-93	1 jr	CN	Batalha	19-02	58.47,87-10
54.01	Liliana Martins	GCA Donas	20-07-90	2	C. Amaral	Celorico da Beira	04-12	52.52,52-09
54.10	Marisa Soares Pereira	Gira Sol RC	16-09-80	3	C. Amaral	Celorico da Beira	04-12	52.00,48-07
54.17	Sandra Silva	GRECAS	21-09-75	1		Lourosa	05-02	50.34,20-08
54.26,18	Mara Ribeiro	CN Rio Maior	11-05-95	2	CNJ	Lisboa - U	09-07	
54.55	Filipa Ferreira	NDET Cabreira	94	4		Rio Maior	09-04	26.59,38-10
54.55,9	Andreia Freitas	CS Marítimo	02-04-83	1		Ribeira Brava	29-06	51.54,57-09
54.56	Sandra Vieira Leitão	ADRE Palhaça	01-11-75	2		Lourosa	05-02	50.13,34-04
55.05	Joana Monteiro	AC Vermoil	15-11-93	2 jr	CN	Batalha	19-02	57.29,10-10
56.11,63	Anabela Moreira	CD Quarteira	70	6	C. Port	Lisboa - U	30-07	59.46,06-10
56.22,11	Maribel Gonçalves	GD Estreito	01-04-78	1	C. Norte	Guimarães	17-07	43.59,27-08
56.26,53	Anna Hurlbaus	CN Rio Maior	18-06-94	4	CNJ	Lisboa - U	09-07	57.51,68-10
58.41,76	Elisabete Pinho	C Spiridon Gaia	10-09-95	2	C. Norte	Guimarães	17-07	
59.32,78	Victória Oliveira	AR Luz e Vida	30-08-92	3	C. Norte	Guimarães	17-07	
59.41,76	Ana Amaro	CP Corroios	06-02-93	4	CN23	Guimarães	02-07	

20 Km M - 1:40.00 - 2:00.00

1.29,55	Vera Santos	Sporting CP	03-12-81	3	IAAF	Rio Maior	09-04	1.28-14-08
1.30,23	Inês Henriques	CN Rio Maior	01-05-80	1		Montemor-o-Velho	08-01	1.29,36-10
1.30,29		Inês Henriques		3	IAAF	Sesto San Giovanni	01-05	
1.30,38		Inês Henriques		1	CN	Batalha	19-02	
1.30,44	Susana Feitor	Individual - S	28-01-75	4	IAAF	Rio Maior	09-04	1.27,55-01
1.30,59		Inês Henriques		5	IAAF	Rio Maior	09-04	
1.31,08	Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	4		Lugano-SUI	20-03	1.27,46-08
1.31,26		Susana Feitor		6	C. Mundo	Daegu - KOR	31-08	
1.31,36		Ana Cabecinha		7	C. Mundo	Daegu - KOR	31-08	
1.31,42		Vera Santos		4	IAAF	Sesto San Giovanni	01-05	
1.32,06		Inês Henriques		10	C. Mundo	Daegu - KOR	31-08	
1.32,42		Susana Feitor		9	T. Europa	Olhão	21-05	
1.33,10		Ana Cabecinha		3	CN	Batalha	19-02	
1.33,29		Susana Feitor		4	CN	Batalha	19-02	
1.34,03		Ana Cabecinha		8	IAAF	Sesto San Giovanni	01-05	
1.34,10		Inês Henriques		1	IAAF	Chihuahua-MEX	05-03	
1.34,10		Inês Henriques		13	T. Europa	Olhão	21-05	
1.34,30		Ana Cabecinha		15	T. Europa	Olhão	21-05	
1.34,40		Inês Henriques		2		Naumburg-Ale	24-09	
1.35,17		Vera Santos		2	IAAF	Chihuahua-MEX	05-03	
1.35,24		Susana Feitor		3	IAAF	Chihuahua-MEX	05-03	
1.45,02	Daniela Cardoso	AC Vermoil	15-12-91	17	IAAF	Rio Maior	09-04	
1.47,59	Sofia Avoila	AD Samouquense	30-07-76	6	CN	Batalha	19-02	1:33.58,1-01
1.51,11	Liliana Martins	GCA Donas	20-07-90	19	IAAF	Rio Maior	09-04	
1.54,30	Marisa Soares Pereira	Gira Sol RC	16-09-80	7	CN	Batalha	19-02	1.48,22-08

4 x 100 m – 50,00 – 53,00

44,72	Seleção Nacional	A. Felisberto, C. Tavares, S. Tavares, N. Gomes		6s	CE Eq	Estocolmo - SWE	18-06
45,37	Sporting CP	G. Santo, N. Gomes, C. Tavares, S. Tavares	*	5	ECCC	V.R. Sto. António	28-05
45,66	Sporting CP	G. Santo, N. Gomes, C. Tavares, S. Tavares	*	1	CNCI-1	Lisboa - U	25-06
46,61	SL Benfica	D. Clemente, F. Martins, U. Quiawacana, E. Vital		2	CNCI-1	Lisboa - U	25-06
46,81	Equipa Mista	A. Felisberto, C. Tavares, S. Tavares, U. Quiawacana		1		Lisboa - U	10-06
47,18	SL Benfica	E. Vital, C. Garcia, J. Costa, D. Clemente	RJ cl	1	CNJ	Lisboa - U	09-07
47,34	SL Benfica	E. Vital, F. Martins, S. Santos, D. Évora		1	CN23	Guimarães	02-07
47,59	JO Monte Abraão	W. Barata, A. Felisberto, J. Teixeira, L. Quaresma		3	CNCI-1	Lisboa - U	25-06
48,19	CA Sal. Manique	I. Neves, S. Bentucal, T. Carvalho, J. Vitorino	Jun	2	CNJ	Lisboa - U	09-07
48,20	GCA Donas	L. Delgado, C. Jacinto, D. Gonçalves, T. Duarte		1s	CNCI-Ap	Leiria	29-05
48,32	Seleção Nacional FISEC	S. Simões, T. Carvalho, D. França, F. Ribeiro	juv	1	FISEC	Lisboa - U	08-07
48,40	Sporting CP	J. Monteiro, C. Nunes, C. Nascimento, V. Barbosa		2	CN23	Guimarães	02-07
48,50	GCA Donas	L. Delgado, C. Jacinto, D. Gonçalves, T. Duarte		1	CNCI-2	Lisboa - U	25-06
48,76	Sporting CP	L. Gomes, R. Nogueira, S. Moreira, R. Schaller	Jun	3	CNJ	Lisboa - U	09-07
49,10	Seleção Lisboa	R. Vitorino, T. Carvalho, J. Costa, D. Clemente	juv	2s	OJ	Leiria	05-06
49,34	Juventude Vidigalense	V. Zhukova, C. Ferreira, D. Ferreira, S. Martins	*	1	C. Port	Lisboa - U	30-07
49,42	Juventude Vidigalense	V. Zhukova, S. Dias, C. Ferreira, S. Martins	*	2s	CNCI-Ap	Leiria	28-05
49,46	SL Benfica	D. Clemente, F. Martins, S. Santos, J. Costa		1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05
49,49	SL Benfica	L. Neto, C. Garcia, J. Costa, D. Clemente	juv	1s	CNjv	Pombal	18-06
49,57	CS Maritimo	A. Fernandes, C. Duarte, M. Tavares, V. Rocha		3	CN23	Guimarães	02-07
49,63	SC Braga	R. Trindade, S. Esteves, S. Marques, A. Monjane		4	CNCI-1	Lisboa - U	25-06
49,68	CS Maritimo	C. Bairrada, M. Tavares, C. Lucena, V. Rocha		5	CNCI-1	Lisboa - U	25-06
49,69	Juventude Vidigalense	V. Zhukova, S. Dias, C. Ferreira, S. Martins	*	6	CNCI-1	Lisboa - U	25-06
49,71	GRECAS	S. Simões, L. Lopes, C. Silva, C. Oliveira		3s	CNCI-Ap	Leiria	28-05
49,76	CA Sal. Manique	I. Neves, S. Bentucal, M. Prazeres, T. Carvalho		2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05
50,52	UA Povoense	O. Barbosa, D. Costa, B. Andrade, A. Bonfim	*	1		Lisboa - MP	10-06
50,66	Seleção Setúbal	I. Miranda, T. Rosário, J. Vilar, J. Viegas	juv	2s	OJ	Leiria	05-06
50,73	EB2,3 MD Saraiva	A Mendes, K. Resler, A. Alves, V. Fernandes	juv	1s	CN DE	Obidos	21-05
50,93	Seleção DREL	J. Costa, T. Carvalho, L. Vieira, O. Barbosa	juv	1s	CN DE	Obidos	21-05
50,97	Escola Sec. Maia	A. Alves, R. Mota, B. Marques, D. França	juv	2s	CN DE	Obidos	21-05
51,10	Maia AC	A. Alves, I. Dias, B. Marques, D. França	juv	4s	CNjv	Pombal	18-06
51,15	Seleção Leiria	M. Rino, S. Dias, B. Silva, J. Pereira	juv	3s	OJ	Leiria	05-06
51,34	CA Marinha Grande	C. Silva, AP Silva, A. Pinto, AF Silva		2	CNCI-2	Lisboa - U	25-06
51,38	NDC Gouveia	M. Reis, M. Correia, I. Correia, A. Crespo		1		Seia	11-06
51,66	Seleção Porto	J. Serra, R. Mota, A. Batista, D. França	juv	4s	OJ	Leiria	05-06
51,67	ACD Jardim Serra	L. Serrão, C. Soares, C. João, L. Henriques		1		Ribeira Brava	08-05
51,86	Gira Sol RC	S. Borges, R. Lopes, D. Lopes, C. Rodrigues		1s	CNCI-Ap	Leiria	28-05
52,01	CA Mazarefes	A. Meira, O. Moreira, A. Almeida, D. Cerqueira		1	CNCI-3	Abrantes	25-06
52,01	GD Estreito	E. Freitas, P. Vieira, R. Fernandes, C. Silva		3	CNCI-2	Lisboa - U	25-06
52,10	Seleção Aveiro	I. Bola, M. Cardoso, F. Silva, S. Simões	juv	5s	OJ	Leiria	05-06
52,18	AA Cartaxense	S. Duarte, S. Guerra, T. Ribeiro, E. Alberto	juv	5s	CNjv	Pombal	18-06
52,26	CN Rio Maior	J. Costa, J. Coutinho, J. Sequeira, S. Cardoso		1		Rio Maior	16-07
52,42	GRD Covas de Coia	L. Oliveira, T. Rosário, J. Vilar, S. Horta	Jun	3	C. Port	Lisboa - U	30-07
52,45	AC Vermoil	C. Nogueira, N. Reis, S. Dias, M. Gomes		4s	CNCI-Ap	Leiria	28-05
52,52	ADRE Palhaça	S. Ruas, J. Pires, D. Urbano, M. Cardoso		4	CNCI-2	Lisboa - U	25-06
52,55	GR Qta. da Lomba	V. Lima, D. Moniz, G. Martins, S. Lança	*	5s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05
52,61	Seleção Viana do Castelo	M. Vieira, T. Rocha, A. Meira, A. Almeida	juv	1s	OJ	Leiria	05-06
52,88	Seleção Santarem	N. Nobre, I. Bento, L. Vieira, A. Oliveira	juv	6s	OJ	Leiria	05-06
52,94	CF Belenenses	A. Monteiro, M. Santos, F. Pereira, I. Lopes		6	CNJ	Lisboa - U	09-07
53,04	Seleção Madeira	C. Sá, C. Lucena, E. Freitas, C. Silva		1		Ribeira Brava	
			juv				21-05

(*) com atletas estrangeiros

4 x 400 m – 4.05,0 – 4.30,0

3.37,28	Seleção Nacional	D. Évora, V. Barbosa, J. Monteiro, C. Nunes	6	CE23	Ostrava - CZE	17-07
3.37,68	Sporting CP	C. Tavares, P. Lopes, V. Barbosa, C. Nunes	4	ECCC	V.R. Sto. António	29-05
3.40,57	Seleção Nacional	C. Tavares, P. Lopes, C. Nunes, V. Barbosa	6s	CE Eq	Estocolmo - SWE	19-06
3.46,46	Sporting CP	S. Pinho, C. Tavares, J. Monteiro, V. Barbosa	1	CNCI-1	Lisboa - U	26-06

3.48,36	i	Sporting CP	P. Lopes, C. Nunes, C. Tavares, V. Barbosa	1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01
3.49,39	i	Sporting CP	C. Nunes, S. Teixeira, C. Tavares, V. Barbosa	1s	CNCI-1	Pombal	13-02
3.52,66		Sport Lisboa e Benfica	S. Santos, M. Pen, N. Reis, D. Évora	2	CNCI-1	Lisboa - U	26-06
3.53,09	i	Sporting CP	P. Lopes, C. Ratão, C. Tavares, V. Barbosa	1	C. Port	Pombal	27-02
3.53,85		Sport Lisboa e Benfica	R. Vitorino, F. Martins, N. Reis, D. Évora	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05
3.57,13	i	Sport Lisboa e Benfica	S. Santos, D. Freitas, F. Martins, D. Évora	2s	CNCI-1	Pombal	13-02
3.59,00		Sport Lisboa e Benfica	L. Cabral, N. Reis, F. Martins, M. Pen	Jun 1	CNJ	Lisboa - U	10-07
4.00,01		Sporting CP	R. Nogueira, C. Azevedo, R. Schaller, O. Serbyn	* Jun 2	CNJ	Lisboa - U	10-07
4.00,80		Sport Lisboa e Benfica	N. Gaspar, C. Leitão, F. Martins, D. Évora	1	CN23	Guimarães	03-07
4.01,88		Juventude Vidigalense	S. Martins, S. Oliveira, B. Silva, L. Silva	3	CNCI-1	Lisboa - U	26-06
4.01,95		ADRE Palhaça	D. Urbano, A. Santos, J. Pires, M. Cardoso	Jun 3	CNJ	Lisboa - U	10-06
4.02,30	i	Sport Lisboa e Benfica	S. Santos, D. Évora, F. Martins, D. Freitas	1s	CNCI-Ap	Pombal	30-01
4.02,63		CS Marítimo	T. Caires, M. Tavares, A. Fernandes, C. Duarte	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05
4.03,37		ACD Jardim Serra	J. Soares, C. João, C. Soares, L. Henriques	1	CNCI-2	Lisboa - U	26-06
4.04,21		Juventude Vidigalense	C. Moreira, S. Oliveira, B. Silva, L. Silva	1s	CNCI-Ap	Leiria	29-05
4.04,41	i	JO Monte Abraão	S. Estriga, J. Jeixeira, L. Quaresma, A. Santos	* 3s	CNCI-1	Pombal	13-02
4.04,89		GCA Donas	S. Santos, D. Gonçalves, M. Bernardo, C. Jacinto	2	CNCI-2	Lisboa - U	26-06
4.05,77		Gira Sol RC	A. Almeida, R. Lopes, D. Lopes, I. Areias	5	CNCI-1	Lisboa - U	26-06
4.10,37		SC Braga	Z. Soons, E. Machado, R. Lopes, P. Caldas	* 7	CNCI-1	Lisboa - U	26-06
4.13,27		GRECAS	I. Sousa, T. António, L. Lopes, V. Ribeiro	5s	CNCI-Ap	Leiria	29-05
4.16,53	i	CA Salesianos Manique	S. Bental, I. Neves, R. Gomes, S. Fernandes	* 3s	CNCI-2	Pombal	13-02
4.19,22		UD Varzea	S. Ferreira, E. Peixoto, S. Gomes, C. Gomes	1	C. Norte	Guimarães	17-07
4.20,24	i	GR Quinta da Lomba	G. Martins, M. Conceição, D. Moniz, I. Marquês	1s	CNCI-2	Pombal	13-02
4.23,94		AR Luz e Vida	E. França, S. Marinho, A. Silva, A. Silva	2	C. Norte	Guimarães	17-07
4.24,53		GD Estreito	E. Freitas, AM Ferreira, C. Silva, J. Gouveia	4	CNCI-2	Lisboa - U	26-06
4.27,89		Liberdade FC	M. Oliveira, M. Pereira, J. Lopes, T. Silva	3	C. Norte	Guimarães	17-07
4.28,10		Seleção Madeira	Freitas, Faria, C. Lucena, J. Pinto	3s	J. Ilhas	Palermo	28-05
4.28,70		CA Mar. Grande	C. Silva, AP Silva, S. Sousa, AF Silva	1s	CNCI-Ap	Leiria	29-05
4.29,40	i	CN Rio Maior	K. Amaral, J. Costa, T. Branco, J. Sequeira	4s	CNCI-Ap	Pombal	29-01
4.31,66	i	NA Cucujães	AR Rodrigues, S. Ribeiro, D. Aguiar, M. Simões	2s	CNCI-Ap	Braga	29-01

(*) com atletas estrangeiros

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

4.25,49		CA Salesianos Manique	J. Vitorino, L. Dias, R. Gomes, S. Fernandes	*	4s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05
4.06,81		JO Monte Abraão	S. Estriga, J. Teixeira, A. Santos, V. Cardoso	*	6	CNCI-1	Lisboa - U	26-06