

100j – 12,40

12,03	0,9	Camila Carneiro	FC Porto	05-02-92	1	Maia	22-12
12,28	0,9	Luisa Correia	Esc Movimento	92	2	Maia	22-12

100 m – 12,30 - 13,00

11,65	2,0	Carla Tavares		FC Porto		22-05-82	3	Caja Duero	Salamanca - Esp	15-06		11,69-07
11,65	0,2		Carla Tavares				3	Pavlov	Sofia - BUL	30-06		
11,66	0,7	Sónia Tavares		GCA Donas		21-03-86	1h	Caja Duero	Salamanca - Esp	15-06		11,57-06
11,69	1,0		Sónia Tavares				4	T. Europa	Leiria	21-06		
11,70	0,5		Sónia Tavares				4		Salamanca - Esp	02-07		
11,71	1,0		Sónia Tavares				1	Premium	Lisboa - U	10-06		
11,74	1,1		Sónia Tavares				2		Alcala de Henares	13-07		
11,74	0,0		Carla Tavares				5h	DAK	Wattenscheid - ALE	01-08		
11,76	1,3		Sónia Tavares				1	Sintra	Massamá	10-05		
11,76	-0,2		Sónia Tavares				1		Caceres - Esp	24-05		
11,81	-0,5		Sónia Tavares				1	Premium	Leiria	13-06		
11,83	0,1		Sónia Tavares				1h		Caceres - Esp	24-05		
11,83	-1,1		Sónia Tavares				8	Madrid2008	Madrid	05-07		
11,83	-1,1		Sónia Tavares				4h	Madrid2008	Madrid	05-07		
11,84	-0,6		Carla Tavares				3h	Andaluzia	Jerez	24-06		
11,85	0,7		Carla Tavares				3h	Caja Duero	Salamanca - Esp	15-06		
11,86	0,2		Carla Tavares				6	EWE	Cuxhaven - ALE	12-07		
11,87	-0,7		Carla Tavares				1	CNCI-1	Faro	07-06		
11,90	1,5	Ungudi Quiawacana		SL Benfica	ANG	09-11-90	1		Lisboa - U	28-06		12,09-07
11,91	-0,4		Carla Tavares				8	Andaluzia	Jerez	24-06		
11,99	-0,7		Carla Tavares				4h	EWE	Cuxhaven - ALE	12-07		
12,01	0,2	Glória Santo		Sporting CP	STP	13-01-83	1		Lisboa - U	12-07		11,77-06
12,04	1,8		Glória Santo				1		Lisboa - AL	16-07		
12,05	0,7		Glória Santo				1		Lisboa - U	09-07		
12,05	0,5	Eva Vital		ACDR Arneirense		08-07-92	1	CNJ	Luso	14-06		12,79-06
12,06	1,5	Tânia Duarte		CF Belenenses		15-07-90	2		Lisboa - U	28-06		12,74-07
12,08	1,0		Glória Santo				2	Premium	Lisboa - U	10-06		
12,08	-1,2	Anna Olsson		Juv. Vidigalense	DEN	16-11-88	1	CN23	Guarda	05-07		12,01-07
12,08	-1,7		Sónia Tavares				1	C. Port	Seixal	19-07		
12,09	-0,3		Ungudi Quiawacana				1h	CN23	Guarda	05-07		
12,09	-1,2		Ungudi Quiawacana				2	CN23	Guarda	05-07		
12,10	1,6		Ungudi Quiawacana				1		Lisboa - U	31-05		
12,10	0,7		Anna Olsson				1h	C. Port	Seixal	19-07		
12,11	-0,7		Glória Santo				2	CNCI-1	Faro	07-06		
12,12	-1,7		Anna Olsson				1h	CN23	Guarda	05-07		
12,13	0,4	Filipa Martins		JOMA		13-11-92	1	OJ	Leiria	18-05		12,87-07
12,13	1,0		Ungudi Quiawacana				3	Premium	Lisboa - U	10-06		
12,13	-0,5		Glória Santo				2	Premium	Leiria	13-06		
12,14	-1,2		Tânia Duarte				3	CN23	Guarda	05-07		
12,15	-0,5		Carla Tavares				3	Premium	Leiria	13-06		
12,15	0,9		Anna Olsson				1	C. Beiras	Coimbra	12-07		
12,17	1,6		Tânia Duarte				2		Lisboa - U	31-05		
12,19	-0,7		Anna Olsson				3	CNCI-1	Faro	07-06		
12,20	0,5		Ungudi Quiawacana				2	CNJ	Luso	14-06		
12,20	-1,4		Ungudi Quiawacana				1h	C. Port	Seixal	19-07		
12,21	1,3		Ungudi Quiawacana				1h		Lisboa - U	28-06		
12,21	-1,2	Andreia Felisberto		JOMA		22-06-86	4	CN23	Guarda	05-07		12,13-07
12,21	0,7		Tânia Duarte				2		Lisboa - U	09-07		
12,22	1,0	Cátia Ferreira		Juv. Vidigalense		18-06-83	4	Premium	Lisboa - U	10-06		12,04-02
12,22	0,1		Eva Vital				1h	CNJ	Luso	14-06		
12,22	1,5		Andreia Felisberto				3		Lisboa - U	28-06		
12,22	1,2	Susana Santos		ACDR Arneirense		20-09-90	1		Coimbra	02-07		12,40-07
12,23	1,3		Ungudi Quiawacana				2	Sintra	Massamá	10-05		
12,23	0,5	Viviana Couto		CARDES		10-11-90	3	CNJ	Luso	14-06		12,44-07

12,24	0,6	Carla Tavares				1s	CNCl-Ap	Guimarães	24-05	
12,24	1,8	Filipa Martins				2		Lisboa - AL	16-07	
12,24	-1,4	Glória Santo				2h	C. Port	Seixal	19-07	
12,25	1,5	Filipa Martins				1h	CNjv	Abrantes	28-06	
12,26	1,6	Cátia Ferreira				1s	CNCl-Ap	Marinha Grande	24-05	
12,26	0,5	Susana Santos				4	CNJ	Luso	14-06	
12,26	1,9	Eva Vital				7		Leiria	21-06	
12,28	-1,7	Glória Santo				2	C. Port	Seixal	19-07	
12,28	-1,7	Anna Olsson				3	C. Port	Seixal	19-07	
12,30	-0,5	Ungudi Quiawacana				4	Premium	Leiria	13-06	
12,30	0,5	Filipa Martins				5	CNJ	Luso	14-06	
12,30	-0,2	Ungudi Quiawacana				1h	CNJ	Luso	14-06	
12,30	0,9	Cátia Ferreira				2	C. Beiras	Coimbra	12-07	
12,30	0,2	Filipa Martins				2		Lisboa - U	12-07	
12,31	0,1	Susana Santos				1h	CNJ	Luso	14-06	
12,38	1,3	Ilda Martins	SL Benfica	ANG	26-11-87	3	Sintra	Massamá	10-05	12,27-07
12,38	0,5	Catarina Costa	C Bf. Faro		03-08-89	6	CNJ	Luso	14-06	12,50-07
12,42	0,7	Sara Esteves	CA Mazarefes		24-08-92	3h	C. Port	Seixal	19-07	12,85-07
12,43	-0,5	Carla Ratão	França		06-06-82	3		Tassin	23-05	12,03-07
12,44	-1,5	Inês Oliveira	SC Braga		15-06-86	3h	CN23	Guarda	05-07	12,14-05
12,45	0,1	Patrícia Lopes	Sporting CP		11-07-82	1	S. Mateus	Viseu	16-08	11,85-02
12,46	-0,7	Patrícia Vieira	GD Estreito		18-04-79	5	CNCl-1	Faro	07-06	12,01-05
12,54	1,0	Verónica Cardoso	AAC Caparica		20-08-91	1h	CNjv	Abrantes	28-06	12,89-07
12,56	1,8	Candida Bairrada	CS Marítimo		31-12-84	1s	Piedade	Alcanena	04-05	12,75-07
12,67	1,3	Cátia Pereira	SL Benfica		05-07-89	8	Sintra	Massamá	10-05	
12,69	1,4	Fernanda Borba	C Operário D		02-03-81	1		Ponta Delgada	12-07	
12,70	1,7	Liliana Correia	Boavista FC		06-08-82	1ex		Guimarães	24-05	12,07-00
12,71	-1,0	Carla Gama	GD Cavadas	GBS	24-11-90	3h	CN23	Guarda	05-07	12,58-07
12,72	0,2	Ilizandra Lopes	CF Belenenses		28-02-92	3		Lisboa - U	12-07	13,15-07
12,74	1,6	Joana Vitorino	CAS Manique		92	3		Lisboa - U	31-05	
12,75	-1,1	Ana Marques	FC Porto		19-09-80	1		Maia	16-02	12,15-06
12,75	1,1	Sónia Marques	SC Braga		06-07-86	2		Maia	18-06	12,40-05/06
12,77	-1,1	Ana Silva	EC+S Lavra		11-07-79	2		Maia	16-02	12,71-05
12,77	0,1	Cátia Nunes	GRECAS		06-04-90	1		Luso	10-05	12,77-07
12,77	-2,3	Mónica Lopes	Sporting CP		18-01-86	2	TCCE-B	V. R. Sto. António	24-05	12,40-06
12,78	1,9	Stenia Betuncal	CAS Manique	GBS	25-11-92	1h		Lisboa - U	27-04	13,01-07
12,78	1,0	Susana Azevedo	ARC Br. Valongo		04-11-91	2h	CNjv	Abrantes	28-06	12,9w-07
12,80	1,1	Tatiana Orcy	JU Num Ideal	BRA	05-04-72	3		Maia	18-06	11,62-96
12,80	1,5	Daniela Ferreira	Juv. Vidigalense		22-06-89	1		Luso	16-07	12,85-06
12,81	1,4	Cláudia Rodrigues	C Operário D		11-11-89	2		Ponta Delgada	12-07	
12,82	0,9	Lisandra Lopes	GRECAS		07-04-88	5	C. Beiras	Coimbra	12-07	12,74-06
12,83	1,1	Mariana Cabral	CD Faro XXI		12-07-93	1h	CN DEsc	Vendas Novas	23-05	13,23-07
12,84	-1,3	Tânia Garcia	C Operário D		24-05-89	1		Ponta Delgada	31-05	12,70-06
12,84	1,0	Joana Lopes	GDF Entroncamento		13-10-91	3h	CNjv	Abrantes	28-06	13,03-07
12,85	-0,7	Susana Vieira	CA Madeira		01-02-80	7	CNCl-1	Faro	07-06	12,03-06
12,85	1,0	Nidia Encarnação	GD Estreito		13-05-91	4	CNjv	Abrantes	28-06	
12,87	-0,8	Rita Lourenço	SC Braga		05-08-92	1		Braga	11-06	12,91-07
12,89	1,5	Camila Carneiro	FC Porto		05-02-92	2h	CNjv	Abrantes	28-06	13,28-07
12,90	0,8	Rute Limpo	JD Neves		23-12-90	1		Beja	18-06	13,28-07
12,91	1,3	Carolina Duarte	CF Belenenses		08-01-90	2h		Lisboa - U	28-06	12,80-06
12,92	0,2	Carla Santos	Juv Vidigalense		12-03-91	3ex	DAK	Wattenscheid - ALE	01-08	13,22-07
12,93	1,8	Rita Santos	ACD Villa Cesari		24-06-94	1		Luso	26-04	
12,94	1,7	Marta Sousa	SC Braga		31-04-83	3ex		Guimarães	24-05	12,55-06
12,95	1,8	Telma Neto	ACR Vale Cambra		12-10-92	2		Luso	26-04	
12,96	1,9	Diana Relvas	ES Serafim Leite		12-05-89	2h		Luso	02-07	12,83-07
12,98	1,6	Inês Carmo	GD Pic-Nic		19-06-89	4		Lisboa - U	31-05	12,51-07
12,99	0,4	Cristiana Cunha	Gira Sol RC		17-07-91	1		Coimbra	13-04	13,01-07
12,99	-0,7	Carina Gomes	EC+S Lavra		05-06-81	1		Maia	07-05	12,94-04
12,99	1,5	Liliana Henriques	A. Jardim Serra		12-05-90	4		Luso	10-06	13,11-07
12,99	1,5	Simone Silva	GA Fátima		18-01-93	3h	CNjv	Abrantes	28-06	12,93-07

Com vento anti regulamentar

12,02	8,3	Sara Esteves	CA Mazarefes	24-08-92	1	C. Norte	Maia	12-07	12,85-07
12,11	2,3	Filipa Martins	JOMA	13-11-92	1	CNjv	Abrantes	28-06	12,87-07
12,14	2,6	Patrícia Lopes	Sporting CP	11-07-82	1	Piedade	Alcanena	04-05	11,85-02
12,18	3,2	Susana Santos	ACDR Arneirense	20-09-90	1		Caceres - Esp	12-07	12,40-07
12,19	2,1	Ilda Martins	SL Benfica	ANG	26-11-87	2	Lisboa - U	31-05	12,27-07
12,19	8,3	Inês Oliveira	SC Braga	15-06-86	2	C. Norte	Maia	12-07	12,14-05
12,21	2,3	Carla Ratão	França	06-06-82	2		Bron	26-04	12,03-07
12,39	2,3	Verónica Cardoso	AAC Caparica	20-08-91	3	CNjv	Abrantes	28-06	12,89-07
12,44	6,6	Carla Santos	Juv Vidigalense	12-03-91	1		Marinha Grande	10-05	13,22-07
12,44	8,3	Ana Silva	EC+S Lavra	11-07-79	3	C. Norte	Maia	12-07	12,71-05
12,53	2,3	Joana Vitorino	CAS Manique	92	4	CNjv	Abrantes	28-06	
12,54	2,5	Andreia Crespo	NDC Gouveia	16-10-93	1		Guarda	07-06	
12,60	6,3	Bruna Monteiro	GC Bragança	19-02-92	2h	C. Norte	Maia	12-07	
12,61	3,5	Candida Bairrada	CS Marítimo	31-12-84	2	CNU	Aveiro	01-05	12,75-07
12,63	2,8	Mariana Cabral	CD Faro XXI	12-07-93	2h	CNjv	Abrantes	28-06	13,23-07
12,64	8,3	Camila Carneiro	FC Porto	05-02-92	5	C. Norte	Maia	12-07	13,28-07
12,65	3,8	Cátia Nunes	GRECAS	06-04-90	1		Luso	10-05	12,77-07
12,65	2,2	Ilizandra Lopes	CF Belenenses	28-02-92	1h		Lisboa - U	07-06	13,15-07
12,69	8,3	Carina Gomes	EC+S Lavra	05-06-81	6	C. Norte	Maia	12-07	12,94-04
12,73	5,0	Rita Lourenço	SC Braga	05-08-92	2h		Póvoa de Varzim	31-05	12,91-07
12,74	2,4	Nidia Encarnação	GD Estreito	13-05-91	1		Ribeira Brava	12-07	
12,79	2,6	Sandra Helena Tavares	França	29-05-82	4		Francoville	04-05	13,09-07
12,79	8,3	Cátia Rodrigues	CCD Ribeirão	12-02-92	8	C. Norte	Maia	12-07	
12,81	2,2	Debora Clemente	SL Benfica	94	2h		Lisboa - U	07-06	
12,88	3,5	Daniela Ferreira	Juv. Vidigalense	22-06-89	3	CNU	Aveiro	01-05	12,85-06
12,91	2,1	Graciela Martins	GR Qt. Lomba	ESP	05-04-87	1	Setúbal	29-03	
12,91	3,8	Catarina Silva	JA Mozelense	03-04-90	2		Luso	10-05	13,26-07
12,96	2,1	Inês Carmo	GD Pic-Nic	19-06-89	1		Lagos	17-05	12,51-07
12,96	2,7	Shaina Anthony Mags	Sporting CP	NIG	11-04-92	2h	Lisboa - U	07-06	

Sem indicação de vento

12,82		Vera Barbosa	JOMA	13-01-89	1		Lisboa - U	05-04	12,48-07
-------	--	--------------	------	----------	---	--	------------	-------	----------

200 m– 25,50 – 27,00

23,81	1,7	Sónia Tavares		GCA Donas		21-03-86	3	Caja Duero	Salamanca - Esp	15-06		24,22-06
23,87	1,7	Carla Tavares		FC Porto		22-05-82	2	Pavlov	Sofia - BUL	30-06		24,08-07
23,87	0,4		Carla Tavares				8		Barcelona	19-07		
24,04	1,7		Carla Tavares				4	Caja Duero	Salamanca - Esp	15-06		
24,08	1,9		Sónia Tavares				7	T. Europa	Leiria	22-06		
24,11	-0,2		Carla Tavares				2rB		Velenje - SLO	26-06		
24,15	-1,9	Olga Shulikova		Sporting CP	RUS	11-04-85	1	TCCE-B	V. R. Sto. António	25-05		24,32-04
24,16	-0,7		Carla Tavares				2rB	EWE	Cuxhaven - ALE	12-07		
24,45	1,6		Sónia Tavares				1	CN23	Guarda	06-07		
24,47	-1,2		Sónia Tavares				1		Guarda	11-07		
24,48	0,1		Sónia Tavares				3		Salamanca - Esp	02-07		
24,62	i		Carla Tavares				1	C. Port	Pombal	24-02		
24,63	-1,1		Carla Tavares				1s	CNCI-Ap	Guimarães	25-05		
24,63	1,9	Carla Ratão		França		06-06-82	2		Venissieux	28-06		24,56-07
24,66	1,5	Filipa Martins		JOMA		13-11-92	1		Lisboa - U	01-06		
24,71	1,6	Anna Olsson		Juv Vidigalense	DEN	16-11-88	2	CN23	Guarda	06-07		24,82-07
24,73	1,1		Anna Olsson				ex		Lisboa - U	29-06		
24,75	1,9	Ungudi Quiawacana		SL Benfica	ANG	09-11-90	1		Lisboa - U	02-07		26,13-07
24,78	0,7		Filipa Martins				1	CNJ	Luso	15-06		
24,81	i		Carla Ratão				1		Aubiere	20-01		
24,81	1,7		Carla Ratão				2		Bron	26-04		
24,84	i		Carla Tavares				1s	CNCI-Ap	Pombal	26-01		
24,84	i		Carla Tavares				1h	C. Port	Pombal	24-02		
24,87	i	Susana Vieira		CA Madeira		01-02-80	2	C. Port	Pombal	24-02		24,59-06
24,90	0,7		Ungudi Quiawacana				2	CNJ	Luso	15-06		

24,91	-2,8	Carla Tavares				1	C. Port	Seixal	20-07	
24,94	-1,2	Tânia Duarte	CF Belenenses	15-07-90	2			Guarda	11-07	26,37-07
24,95	2,0	Carla Ratão			1			Antony	18-05	
24,96	-1,2	Anna Olsson			3			Guarda	11-07	
25,04	0,0	Carla Ratão			1			Villerbaunne	10-06	
25,06	-2,4	Carla Tavares			1	CNCI-1		Faro	08-06	
25,07	-2,2	Carla Ratão			1			Venissieux	28-06	
25,08	0,6	Carla Ratão			2			Aix-les-Bains	04-05	
25,08	0,4	Tânia Duarte			1			Lisboa - U	29-06	
25,10	1,0	Filipa Martins			6s	Bauhaus		Mannheim-ALE	22-06	
25,11	i	Ungudi Quiawacana			3	C. Port		Pombal	24-02	
25,13	-2,8	Anna Olsson			2	C. Port		Seixal	20-07	
25,14	0,7	Joceline Monteiro	CA Olhão	10-05-90	3	CNJ		Luso	15-06	25,59-07
25,15	1,6	Ungudi Quiawacana			3	CN23		Guarda	06-07	
25,17	i	Ungudi Quiawacana			2h	C. Port		Pombal	24-02	
25,18	0,4	Filipa Martins			1			Lisboa - U	13-07	
25,19	1,5	Tânia Duarte			2			Lisboa - U	01-06	
25,20	1,5	Ungudi Quiawacana			3			Lisboa - U	01-06	
25,24	1,1	Glória Santo	Sporting CP	STP	13-01-83	ex		Lisboa - U	29-06	25,00i-05
25,25	0,7	Tânia Duarte			4	CNJ		Luso	15-06	
25,29	-0,1	Joceline Monteiro			1h	CNJ		Luso	15-06	
25,30	i	Susana Vieira			1h	C. Port		Pombal	24-02	
25,32	0,4	Ungudi Quiawacana			2			Lisboa - U	29-06	
25,33	i	Susana Vieira			2s	CNCI-Ap		Pombal	26-01	
25,34	i	Susana Vieira			1	CNCI-1		Espinho	03-02	
25,34	1,9	Glória Santo			2			Lisboa - U	02-07	
25,37	1,9	Filipa Martins			3			Lisboa - U	02-07	
25,38	1,5	Vera Barbosa	JOMA	13-01-89	4			Lisboa - U	01-06	25,67-07
25,40	i	Cátia Ferreira	Juv Vidigalense	18-06-83	1h	C. Port		Pombal	24-02	25,01-01
25,41	-1,7	Carla Ratão			4			Tassin	23-05	
25,44	-2,8	Ungudi Quiawacana			3	C. Port		Seixal	20-07	
25,45	1,6	Tânia Duarte			4	CN23		Guarda	06-07	
25,48	1,6	Cátia Nunes	GRECAS	06-04-90	5	CN23		Guarda	06-07	25,82-07
25,50	i	Ungudi Quiawacana			1	CN23		Espinho	10-02	
25,50	-0,1	Filipa Martins			1h	CNJ		Luso	15-06	
25,51	-0,5	Joceline Monteiro			1			Quarteira	18-05	
25,52	1,1	Artimiza Sá	CRU Raposense	29-11-84	ex			Lisboa - U	29-06	25,82-07
25,53	i	Ludmila Leal	Sporting CP	STP	03-02-85	2h	C. Port	Pombal	24-02	25,59-04
25,56	i	Joana Frias	GD Estreito	07-03-88	2	CN23		Espinho	10-02	25,13-05
25,63	0,8	Inês Oliveira	SC Braga	15-06-86	1	C. Norte		Maia	13-07	25,49-05
25,68	0,7	Catarina Costa	C Bf Faro	03-08-89	6	CNJ		Luso	15-06	26,12-07
25,78	1,4	Tânia Freitas	GD Estreito	17-06-80	1			Ribeira Brava	13-07	24,62-00
25,83	1,7	Sara Esteves	CA Mazarefes	24-08-92	1			Arcos de Valdevez	08-06	27,71-07
25,89	1,6	Ana Silva	Individual	11-07-79	1			Maia	26-01	25,86-03
25,99	2,0	Liliana Henriques	A. Jardim Serra	12-05-90	2			Machico	22-06	26,81-07
26,02	1,5	Verónica Cardoso	AAC Caparica	20-08-91	1			Seixal	22-06	27,01-06
26,12	-0,1	Carla Santos	Juv Vidigalense	12-03-91	3h	CNJ		Luso	15-06	27,50-07
26,17	i	Susana Santos	ACDR Arneirense	20-09-90	3	CNCI-2		Espinho	03-02	25,85-07
26,23	-0,2	Carla Gama	GD Cavadas	GBS	24-11-90	ex		Faro	22-06	26,76-07
26,25	-0,8	Eva Vital	ACDR Arneirense	08-07-92	Hep	Atl. Comp.		Lisboa - U	03-05	
26,32	0,4	Carolina Duarte	CF Belenenses	08-01-90	4			Lisboa - U	29-06	26,47-06
26,38	-0,3	Patrícia Lopes	Sporting CP	11-07-82	1			S. Mateus	16-08	24,38-04
26,40	i	Graciela Martins	GR Qt. Lomba	ESP	05-04-87	6	CN23	Espinho	10-02	25,89-06
26,42	0,7	Joana Vitorino	CAS Manique	92	1h			Lisboa - U	08-06	
26,46	0,3	Stenia Betuncal	CAS Manique	GBS	25-11-92	1h		Lisboa - U	08-06	
26,48	i	Elisa Pegado	GD Estreito	23-07-87	8	CN23		Espinho	10-02	27,01-07
26,55	-0,2	Anna Rosa	C Bf Faro	24-12-92	1			Lagos	22-06	
26,57	-2,8	Inês Carmo	GD Pic-Nic	19-06-89	2h			V. R. Sto. António	04-05	25,75-07
26,57	1,6	Nádia Gaspar	SL Benfica	07-10-90	3s			Lisboa - I	11-05	26,96w-07
26,60	i	Rafaela Almeida	CA Madeira	10-11-83	2s			Braga	05-01	24,45i-05
26,61	-0,8	Bruna Monteiro	GC Bragança	19-02-92	Hep	Atl. Comp.		Lisboa - U	03-05	
26,63	1,5	Joana Lopes	GDF Entroncamento	13-10-91	Hep	CN		Luso	31-05	27,24-07

26,67	0,8	Rita Lourenço	SC Braga		05-08-92	3	C. Norte	Maia	13-07	
26,70	0,9	Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP	26-12-89	Hep	CN	Luso	31-05	
26,74	-0,5	Cátia Pereira	SL Benfica		05-07-89	1		Lisboa - I	16-02	26,70-06
26,77	i	Ana Rita Lopes	FC Porto		07-03-88	10	CN23	Espinho	10-02	26,75-07
26,77	0,4	Ilizandra Lopes	CF Belenenses		28-02-92	2		Lisboa - U	13-07	27,90-07
26,79	0,1	Catarina Amorim	GD Lourocoope		03-05-92	2		Luso	11-05	
26,80	0,7	Camila Carneiro	FC Porto		05-02-92	2		Maia	18-06	27,44-07
26,80	1,0	Cristiana Cunha	Gira Sol RC		17-07-91	1		Leiria	09-07	26,89-07
26,81	0,9	Cláudia Rodrigues	C Operário D		11-11-89	Hep	CN	Luso	31-05	
26,81	1,2	Susana Godinho	CA Avintes		05-07-92	2h	C. Norte	Maia	13-07	
26,90	i	Juliana Campos	FC Porto		10-05-89	1s		Espinho	22-12	26,30-06
26,91	i	Catarina Silva	JA Mozelense		03-04-90	2s	C. Beiras	Espinho	20-01	26,84-07
26,91	i	Elda Laranja	GD Estreito		27-09-86	4s	CNCI-Ap	Pombal	26-01	25,60-05
27,01	-0,1	Diana Relvas	ES Serafim Leite		12-05-89	3h	CNJ	Luso	15-06	26,33-07

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

26,91	1,9	Catarina Silva	JA Mozelense		03-04-90	2		Luso	09-07	26,84-07
26,16	-0,5	Cátia Ferreira	Juv Vidigalense		18-06-83	2	C. Beiras	Coimbra	13-07	25,01-01
27,00	1,1	Elda Laranja	GD Estreito		27-09-86	2		Machico	20-01	25,60-05
26,57	0,8	Graciela Martins	GR Qt. Lomba	ESP	05-04-87	1	CNCI-3	Beja	08-06	25,89-06
26,01	-2,4	Joana Frias	GD Estreito		07-03-88	4	CNCI-1	Faro	08-06	25,13-05
25,60	1,1	Ludmila Leal	Sporting CP	STP	03-02-85	ex		Lisboa - U	29-06	25,59-04
26,62	-1,5	Susana Santos	ACDR Arneirense		20-09-90	2	CNCI-2	Faro	08-06	25,85-07

Com vento anti regulamentar

25,55	3,1	Susana Santos	ACDR Arneirense		20-09-90	1		Marinha Grande	11-05	25,85-07
25,68	3,1	Carla Santos	Juv Vidigalense		12-03-91	2		Marinha Grande	11-05	27,50-07
25,76	2,9	Sara Esteves	CA Mazarefes		24-08-92	2	CNjv	Abrantes	29-06	27,71-07
25,90	2,9	Eva Vital	ACDR Arneirense		08-07-92	3	CNjv	Abrantes	29-06	
26,21	2,2	Cristiana Cunha	Gira Sol RC		17-07-91	3s	CNCI-Ap	Marinha Grande	25-05	26,89-07
26,29	3,2	Andreia Crespo	NDC Gouveia		16-10-93	1		Guarda	08-06	
26,42	3,4	Cláudia Rodrigues	C Operário D		11-11-89	Hep	T. Europa 2	Maribor - SLO	28-06	
26,52	2,9	Rita Lourenço	SC Braga		05-08-92	6	CNjv	Abrantes	29-06	
26,54	2,1	Fernanda Borba	C Operário D		02-03-81	1		Ponta Delgada	13-07	
26,59	2,2	Bruna Monteiro	GC Bragança		19-02-92	3h	CNjv	Abrantes	29-06	
26,63	2,2	Cátia Jacinto	GCA Donas		26-08-92	4h	CNjv	Abrantes	29-06	
26,86	2,4	Catarina Silva	JA Mozelense		03-04-90	Hep		Luso	18-05	26,84-07
26,88	5,5	Daniela Ferreira	Juv. Vidigalense		22-06-89	ex		Póvoa de Varzim	01-06	27,43-07
26,88	3,4	Sofia Pires	CA Terceira		01-10-86	Hep	T. Europa 2	Maribor - SLO	28-06	27,23-06
26,94	4,8	Carla Gama	GD Cavadas	GBS	24-11-90	1		Setúbal	10-05	26,76-07
26,94	3,4	Camila Carneiro	FC Porto		05-02-92	1h		Póvoa de Varzim	08-06	13,28-07
27,00	3,4	Joana Lopes	GDF Entroncamento		13-10-91	1		Abrantes	11-05	27,24-07
27,00	5,6	Andreia Pinto	CA Mar. Grande		16-04-93	ex		Abrantes	31-05	

Sem indicação de vento

25,41		Carla Ratão				4		Tassin	23-05	24,56-07
-------	--	-------------	--	--	--	---	--	--------	-------	----------

300 m – 44,00

39,02		Patrícia Lopes	Sporting CP		11-07-82	1s		Lisboa - U	17-05	39,20-01
39,10		Sónia Tavares	GCA Donas		21-03-86	2s		Lisboa - U	17-05	
39,43		Maria Carmo Tavares	Sporting CP		27-04-74	3s		Lisboa - U	17-05	37,92i-01
40,27		Artimiza Sá	CRU Raposense	GBS	29-11-84	4s		Lisboa - U	17-05	41,13-02
40,99		Jocelina Monteiro	CA Olhão		10-05-90	1		Faro	01-06	40,86-07
41,10		Vera Barbosa	JOMA	CPV	13-01-89	1		Lisboa - I	15-12	43,21-07
41,12		Carla Santos	Juv Vidigalense		12-03-91	1		Leiria	19-04	45,30-07
41,34		Ludmila Leal	Sporting CP	STP	03-02-85	5s		Lisboa - U	17-05	42,76-07
41,46		Liliana Henriques	A. Jardim Serra		12-05-90	1		Machico	19-04	42,51-07

41,48		Glória Santo	Sporting CP	STP	13-01-83	1s		Lisboa - U	17-05	40,38-06
41,81	i	Rafaela Almeida	CA Madeira		10-11-83	1s		Braga	08-12	40,57-03
41,83		Cátia Jacinto	GCA Donas		26-08-92	2s	OJ	Leiria	17-05	44,38-07
41,87		Marta Pen Freitas	EMD. Saraiva		31-07-93	4	FISEC	Marsa	20-07	43,75-07
42,22		Cristiana Cunha	Gira Sol RC		17-07-91	2	CNjv	Abrantes	28-06	44,2-07
42,40	i	Inês Oliveira	SC Braga		15-06-86	2s		Braga	08-12	42,32i-06
42,43		Nádia Gaspar	SL Benfica		07-10-90	2s		Lisboa - U	17-05	43,87-07
42,53	i	Susana Estriga	FC Porto		16-07-75	1s		Braga	08-12	
42,57		Verónica Cardoso	AAC Caparica		20-08-91	3s	OJ	Leiria	17-05	
43,02		Susana Godinho	CA Avintes		05-07-92	4s	OJ	Leiria	17-05	43,09-07
43,09		Claudina Borges	EMD. Saraiva	CPV	14-08-91	1s	OJ	Leiria	17-05	
43,09		Diana Freitas	ARB Valboenses		01-11-91	1		Póvoa de Varzim	07-06	
43,10		Catarina Amorim	GD Lourocoope		03-05-92	5s	OJ	Leiria	17-05	
43,19		Catarina Costa	C Bf. Faro		03-08-89	2		Quarteira	23-12	43,17-06
43,32		Tânia Duarte	CF Belenenses		15-07-90	2		Lisboa - I	15-12	43,95-07
43,32		Vanda Pinto	SC Braga		15-09-93	4	CNjv	Abrantes	28-06	44,47-07
43,57		Miriam Tavares	ACDR Arneirense		14-05-91	7	CNjv	Abrantes	28-06	
43,58		Anna Maria Rosa	C Bf Faro		24-12-92	6s	OJ	Leiria	17-05	43,83-07
43,71		Nadine Alexandre	C Bf Faro		27-08-94	1		Lagos	14-06	
43,71		Camila Carneiro	FC Porto		05-02-92	2		Maia	19-07	45,18-07
43,73		Inês Carmo	GD Pic-Nic		19-06-89	Tri		V. R. Sto. António	15-12	42,84-07
43,73		Joana Lopes	GDF Entroncamento		13-10-91	7s	OJ	Leiria	17-05	44,83-07
43,99		Leslie Delgado	Juv. Vidigalense		25-06-89	1s		Lisboa - U	17-05	

400 m– 57,00 - 61,00

54,04		Olga Shulikova	Sporting CP	RUS	11-04-85	1	TCCE-B	V. R. Sto. António	24-05	51,16-07
54,47		Patrícia Lopes	Sporting CP		11-07-82	1		Lisboa - U	31-05	53,89-07
54,61		Patrícia Lopes				1	C. Port	Seixal	19-07	
54,73		Carla Ratão	França		06-06-82	2	C. Port	Seixal	19-07	54,22-07
54,76		Patrícia Lopes				1		Ribeira Brava	23-07	
54,80		Maria Carmo Tavares	Sporting CP		27-04-74	1	CNCI-1	Faro	07-06	51,92-99
54,84		Joceline Monteiro	CA Olhão	RNJ	10-05-90	1	CNJ	Luso	14-06	57,25-07
54,94	i	Maria Carmo Tavares				1	C. Port	Pombal	23-02	
55,02		Carla Ratão				4h	C. Fra	Albi	24-07	
55,23	i	Maria Carmo Tavares				1	CNCI-1	Espinho	02-02	
55,27		Carla Ratão				2		Marselha	04-07	
55,37	i	Sandra Teixeira	Sporting CP		13-07-78	2	C. Port	Pombal	23-02	54,19-00
55,50		Maria Carmo Tavares				1	Sintra	Massamá	10-05	
55,52		Carla Ratão				1		Annecy	14-06	
55,60		Carla Ratão				2h		Dijon	13-07	
55,61		Carla Ratão				9	IAAF	Osaka	10-05	
55,63	i	Carla Ratão				2		Aubiere	19-01	
55,75	i	Maria Carmo Tavares				1s	T. FPA	Pombal	12-01	
55,78		Joceline Monteiro				8	T. Europa	Leiria	21-06	
55,85		Cátia Nunes	GRECAS		06-04-90	2	CNJ	Luso	14-06	
55,90		Joceline Monteiro				3	C. Port	Seixal	19-07	
55,98		Cátia Nunes				3s	Bauhaus	Mannheim	21-06	
56,01		Maria Carmo Tavares				1		Lisboa - I	19-01	
56,12		Vera Barbosa	JOMA		13-01-89	3	CNJ	Luso	14-06	57,09-07
56,12		Carla Ratão				5		Dijon	13-07	
56,12		Cátia Nunes				4	C. Port	Seixal	19-07	
56,14		Artimiza Sá	CRU Raposense		29-11-84	1		Lisboa - U	28-06	55,99-05
56,39		Artimiza Sá				5	C. Port	Seixal	19-07	
56,43		Patrícia Lopes				1		Guarda	11-07	
56,57		Joceline Monteiro				7h	CMJ	Bydgoszcz - POL	08-07	
56,74		Artimiza Sá				2		Lisboa - U	31-05	
56,74		Joana Frias	GD Estreito		07-03-88	1	CN23	Guarda	05-07	55,39-05
56,83		Vera Barbosa				2	Sintra	Massamá	10-05	
56,85		Maria Céu Nunes	SC Braga		17-09-76	2		Lisboa - U	28-06	55,28i-00
56,86		Artimiza Sá				2		Guarda	11-07	
56,89		Vera Barbosa				1		Lisboa - U	31-05	

56,92	i	Artimiza Sá			3	C. Port	Pombal	23-02		
56,92		Joceline Monteiro			1		Quarteira	03-05		
56,99		Artimiza Sá			1	Premium	Leiria	13-06		
56,99		Liliana Henriques	A. Jardim Serra	12-05-90	2		Ribeira Brava	23-07	58,90-07	
57,03		Tânia Freitas	GD Estreito	17-06-80	3		Ribeira Brava	23-07	54,80-02	
57,44		Lilian Silva	CA Madeira	30-03-82	4	CNCI-1	Faro	07-06	56,06-07	
57,66	i	Ludmila Leal	Sporting CP	STP	03-02-85	2	Sicó	Pombal	16-02	59,07-07
58,09	i	Elisa Pegado	GD Estreito		23-07-87	3	Sicó	Pombal	16-02	57,86-07
58,14		Nédia Semedo	FC Porto		14-11-78	5	CNCI-1	Faro	07-06	54,78i-05
58,36		Susana Estriga	FC Porto		16-07-75	5	Premium	Leiria	13-06	57,15-06
58,69	i	Rafaela Almeida	CA Madeira		10-11-83	3	CNCI-1	Espinho	02-02	56,47-04
58,91	i	Ana Marques	FC Porto		19-09-80	4	CNCI-1	Espinho	02-02	56,22-06
58,91		Catarina Costa	C Bf. Faro		03-08-89	1		Faro	21-06	62,02-07
59,03		Carolina Duarte	CF Belenenses		08-01-90	2		Lisboa - U	31-05	
59,06		Glória Santo	Sporting CP	STP	13-01-83	4		Lisboa - U	01-06	58,98-03
59,13		Neide Dias	SL Benfica	ANG	11-08-87	2		Lisboa - U	05-01	58,08-07
59,19	i	Elda Laranja	GD Estreito		27-09-86	4	CN23	Espinho	09-02	57,39i-05
59,42		Lenira Santos	JOMA		21-04-87	4	Sintra	Massamá	10-05	56,77-07
59,51	i	Nádia Gaspar	SL Benfica		07-10-90	5	CN23	Espinho	09-02	63,64-07
59,54	i	Graciela Martins	GR Qt. Lomba	ESP	05-04-87	2s	C. Port	Pombal	23-02	58,68-06
59,54		Susana Godinho	CA Avintes		05-07-92	5	CNJ	Luso	14-06	
59,60		Diana Freitas	ARB Valboenses		01-11-91	1		Póvoa de Varzim	31-05	62,49i-07
59,66	i	Manuela Bernardo	GCA Donas		05-10-87	3s	C. Port	Pombal	23-02	59,34-04
59,88	i	Vanessa Pereira	CS Marítimo		08-04-86	5s	C. Port	Pombal	23-02	58,74-03
59,95		Carla Santos	Juv Vidigalense		12-03-91	6	CNJ	Luso	14-06	
59,97		Ana Correia	Liberdade FC-Set	CPV	29-12-90	1	Santiago	Setúbal	18-07	62,59-07
60,04		Marisa Borges	NA Alcabideche		02-12-89	1		Lisboa - U	28-06	2.16,10-07
60,56		Camila João	A. Jardim Serra		30-11-89	4		Ribeira Brava	23-07	
60,63	i	Carla Tavares	FC Porto		22-05-82	4s	T. FPA	Pombal	12-01	54,88-07
60,74		Isabel Sousa	GRECAS		14-05-84	2	CNCI-2	Faro	07-06	60,09-06
60,81		Cristiana Cunha	Gira Sol RC		17-07-91	1		Coimbra	02-07	63,37i-07
60,89	i	Tânia Caires	CS Marítimo		03-12-87	2	CNU	Pombal	02-03	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

59,75		Elda Laranja	GD Estreito		27-09-86	2		Machico	19-01	57,39i-05
60,53		Elisa Pegado	GD Estreito		23-07-87	5	Sintra	Massamá	10-05	57,86-07
57,90		Ludmila Leal	Sporting CP	STP	03-02-85	3		Lisboa - U	01-06	59,07-07
60,46		Nádia Gaspar	SL Benfica		07-10-90	4		Lisboa - I	19-01	63,64-07
60,63		Vanessa Pereira	CS Marítimo		08-04-86	7	CNCI-1	Faro	07-06	58,74-03

500 m – 1.24,0

1.19,40		Neide Dias	SL Benfica	ANG	11-08-87	1		Lisboa - I	15-12	
1.20,20		Artimiza Sá	CRU Raposense		29-11-84	1		Sobreda	19-01	83,38-06
1.23,68		Ana Correia	Liberdade FC-Set	CPV	29-12-90	2		Sobreda	19-01	

800m - 2.12,0 - 2.25,0

2.01,14		Maria Carmo Tavares	Sporting CP		27-04-74	4		Barcelona	19-07	2.01,94-05
2.01,73		Maria Carmo Tavares				8	Andalizia	Jerez	24-06	
2.01,77		Maria Carmo Tavares				2s	Madrid2008	Madrid	05-07	
2.01,91		Maria Carmo Tavares				6h	J. Olimp	Pequim	15-08	
2.02,72		Maria Carmo Tavares				1		Barakaldo	11-07	
2.02,86		Sandra Teixeira	Sporting CP		13-03-78	2		Lisboa - U	23-07	2.01,55-06
2.03,06		Sandra Teixeira				6		Barcelona	19-07	
2.03,12		Sandra Teixeira				1		Lisboa - AL	16-07	
2.03,43		Maria Carmo Tavares				1		Alcala de Henares	13-07	
2.03,59	i	Sandra Teixeira				1	C. Port	Pombal	24-02	
2.03,69		Maria Carmo Tavares				1	C. Port	Seixal	20-07	
2.03,76		Sandra Teixeira				1	Premium	Lisboa - U	10-06	
2.03,79		Sandra Teixeira				3		Alcala de Henares	13-07	

2.03,86		Maria Carmo Tavares			11	Aragon	Saragoça	31-05	
2.04,02		Sandra Teixeira			2	C. Port	Seixal	20-07	
2.04,14		Maria Carmo Tavares			2		Sotteville - FRA	16-06	
2.04,24	i	Maria Carmo Tavares			2		Valência	09-02	
2.04,28	i	Maria Carmo Tavares			5	Norwich	Birmingham	16-02	
2.04,63		Maria Carmo Tavares			1		Salamanca	02-07	
2.05,33		Maria Carmo Tavares			3	T. Europa	Leiria	21-06	
2.07,09	i	Maria Carmo Tavares			1s	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
2.07,15	i	Lilian Silva	CA Madeira	30-03-82	2s	CNCI-Ap	Pombal	26-01	2.06,53i-06
2.07,24	i	Maria Carmo Tavares			2	C. Port	Pombal	24-02	
2.07,36		Lilian Silva			2	Premiuim	Lisboa - U	10-06	
2.07,60		Nédia Semedo	FC Porto	14-11-78	3	Premiuim	Lisboa - U	10-06	2.00,49-04
2.08,14	i	Lilian Silva			3	C. Port	Pombal	24-02	
2.08,21	i	Lilian Silva			1	Sicó	Pombal	16-02	
2.09,20		Maria Carmo Tavares			1	CNCI-1	Faro	08-06	
2.09,26		Maria Carmo Tavares			1		Lisboa - I	20-01	
2.09,36		Joana Costa	SC Braga	12-05-88	7		Alcala de Henares	13-07	2.08,00-07
2.09,74		Solange Pereira da Cruz	Espanha	12-12-89	1		Vigo	12-07	2.14,67-07
2.09,81	i	Maria Carmo Tavares			1	CNCI-1	Espinho	03-02	
2.09,85	i	Lilian Silva			2	CNCI-1	Espinho	03-02	
2.10,18		Lilian Silva			1s	CNCI-Ap	Setúbal	25-05	
2.10,21	i	Nédia Semedo			5		Eaubonne	08-02	
2.10,65		Maria Carmo Tavares			1	TCCE-B	V. R. Sto. António	24-05	
2.10,75		Lilian Silva			2	CNCI-1	Faro	08-06	
2.10,92	i	Maria Céu Nunes	SC Braga	17-09-76	4	C. Port	Pombal	24-02	2.05,63i-02
2.11,30		Maria Céu Nunes			4	Premiuim	Lisboa - U	10-06	
2.11,34		Nédia Semedo			3	CNCI-1	Faro	08-06	
2.11,39		Maria Céu Nunes			3	C. Port	Seixal	20-07	
2.11,67		Daniela Cunha	UD Varzea	30-04-90	4s	Bauhaus	Mannheim-ALE	22-06	2.13,42-07
2.11,70	i	Diana Soares	ARB Valboenses	RNjv 02-08-92	5	C. Port	Pombal	24-02	2.20,35i-07
2.12,56		Marisa Borges	NA Alcabideche	02-12-89	4	C. Port	Seixal	20-07	2.16,10-07
2.14,06		Diana Freitas	ARB Valboenses	01-11-91	3	CNJ	Luso	15-06	2.21,94-06
2.14,32		Jessica Augusto	Maratona CP	08-11-81	5	C. Port	Seixal	20-07	2.07,97i-02
2.14,96		Solange Fernandes	CA Sal. Manique	31-07-91	4	CNJ	Luso	15-06	2.23,94-07
2.15,09	i	Celma Bonfim	JOMA	STP 23-12-77	3	Sicó	Pombal	16-02	
2.15,1		Mariana Brás	SCU Torreense	29-11-93	1		Lisboa - U	08-06	2.20,21-07
2.15,18		Patrícia I. Pereira	Juv Vidigalense	20-04-83	1		Cordoba - ESP	11-07	2.11,43-06
2.15,71	i	Vanda Ribeiro	GRECAS	02-04-75	1	C. Beiras	Espinho	20-01	2.06,90-98
2.15,73	i	Manuela Bernardo	GCA Donas	05-10-87	7	C. Port	Pombal	24-02	2.18,35i-05
2.15,99		Marta Pen Freitas	EMD. Saraiva	31-07-93	1	FISEC	Marsa - MLT	19-07	2.23,50-07
2.16,50	i	Tânia Silva	Liberdade FC	24-05-88	8	C. Port	Pombal	24-02	2.15,37-07
2.16,57		Lidia Sousa	FC Porto	26-08-88	2s	CNCI-Ap	Guimarães	25-05	2.11,14i-06
2.17,01		Olga Pinto	GD Estreito	31-05-75	6	CNCI-1	Faro	08-06	2.13,19i-07
2.17,49	i	Neide Dias	SL Benfica	ANG 11-08-87	4	Sicó	Pombal	16-02	2.09,66-07
2.17,51		Marisa Ferreira	UD Varzea	20-08-92	5	CNJ	Luso	15-06	2.19,06-06
2.17,72		Sofia Almeida	França	24-04-90	2		Villeneuve sur Lot	28-06	2.21,56-06
2.18,02		Vanda Pinto	SC Braga	15-09-93	1		Arcos de Valdevez	08-07	
2.18,09		Ana Alves	Juv. Vidigalense	07-10-94	4	CNjv	Abrantes	29-06	
2.18,19	i	Sofia Pereira	CS Maritimo	01-09-80	4s	CNCI-Ap	Pombal	26-01	2.12,11i-04
2.18,63		Susana Godinho	CA Avintes	05-07-92	2		Maia	18-06	2.18,16-07
2.19,06		Carla Salomé Rocha	FC Vizela	25-04-90	1		Braga	11-05	2.15,61-07
2.19,58		Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	1		Lagos	22-06	2.22,0-05
2.19,73	i	Patrícia Pereira	NA Joane	14-12-81	2		Braga	10-01	2.13,99-06
2.19,74		Clarisse Cruz	Sporting CP	09-07-78	ex		Coimbra	13-07	2.10,42-01
2.19,82		Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	1	C. Beiras	Coimbra	13-07	2.18,10-05
2.20,43		Rita Simões	Sporting CP	02-06-82	1		Lisboa - U	13-07	2.15,61-05
2.20,49		Jocelina Monteiro	CA Olhão	10-05-90	1		V. R. Sto. António	02-03	2.18,15-07
2.20,80		Luciana Pereira	ADLApelaçõenses	GBS 18-10-85	1		Lisboa - U	01-06	2.19,9-07
2.20,88		Liliana Cabral	SCR Damaia	24-04-94	1		Lisboa - AL	16-07	
2.20,95		Joana Gomes	SC Braga	09-07-89	6	CNJ	Luso	15-06	2.23,02-07
2.21,14		Sónia Catarina Lima	UD Varzea	10-05-90	7	CNJ	Luso	15-06	2.22,05-07
2.21,73		Isabel Sousa	GRECAS	14-05-84	3		Guarda	11-07	2.14,23-06

2.21,74	Ana Rita Fernandes	ACDR Arneirense		20-04-93	7	CNjv	Abrantes	29-06	2.27,14i-07
2.21,87	Fátima Rodrigues	CR Alturense		14-02-91	8	CNJ	Luso	15-06	2.24,06-07
2.21,87	Filipa Almeida	SC Braga		22-08-88	1	CN23	Guarda	06-07	2.14,96-07
2.22,17	Mónica Simões	ACD Villa Cesari		01-01-89	1		Luso	09-07	2.22,40-07
2.22,35	i Ercília Machado	SC Braga		24-12-86	4	CN23	Espinho	10-02	2.11,40-05
2.22,62	Sandra Protásio	Juv Vidigalense		05-07-89	1		Rio Maior	07-06	2.23,31-06
2.22,63	Sylvie Ascensão	CP Pontevel		17-07-92	2		Rio Maior	07-06	2.25,65-07
2.22,72	i Ana Rita Miranda	Juv. Vidigalense		87	4	C. Beiras	Espinho	20-01	
2.22,73	Susana Francisco	NS Lourinhã		10-05-91	2		Lisboa - U	27-04	
2.22,94	Ana Paula Rodrigues	CA Riachense		12-05-91	3		Rio Maior	07-06	
2.23,10	Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP	26-12-89	Hep	CN	Luso	01-06	2.21,43-07
2.23,17	Sara Pitães	SC Braga		21-04-89	ex		Braga	18-06	2.24,73i-07
2.23,44	Maria Joaquina Gonçalves	CAA Valdevez		28-11-91	1		Melgaço	27-04	
2.23,46	Carina Gomes	EC+S Lavra		05-06-81	Hep	CN	Luso	01-06	2.15,66-05
2.23,57	Patrícia Lopes	Sporting CP		11-07-82	1	S. Mateus	Viseu	16-08	2.17,59-07
2.23,7	Carina Marques	FC Porto		03-02-86	5		Maia	27-04	2.15,89-03
2.23,92	Maria Francisca Morgado	CF Belenenses		16-08-90	1		Lisboa - U	29-06	
2.24,15	Catarina Rodrigues	SC Braga		21-07-94	1		Braga	18-06	
2.24,18	i Adelaide Coimbra	CAO Vianense		12-01-90	5	C. Norte	Braga	20-01	2.22,01-07
2.24,2	Eugénia Peixoto	UD Varzea		10-06-93	1		Maia	27-04	2.28,51-07
2.24,36	Nadine Leite	JA Mozelense		13-07-90	2		Luso	09-07	2.23,52-07
2.24,79	Sofia Pires	CA Terceira		01-10-86	Hep	CN	Luso	01-06	
2.24,86	i Cristina Costa	CDC Codessos		13-09-89	3		Braga	05-01	2.23,79-06
2.24,87	Daniela Santos	ARB Valboenses		01-10-91	3		Póvoa de Varzim	08-06	
2.24,90	Soraia Lopes	Bairro Anjos		92	1	CNCI-3	Beja	08-06	
2.24,93	i Cátia Dias	UD Varzea		16-04-90	4		Braga	05-01	2.21,28-05

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

2.22,18	Celma Bonfim	JOMA	STP	23-12-77	1	Premium	Leiria	13-06	
2.12,49	Diana Soares	ARB Valboenses		03-08-92	1	CNJ	Luso	15-06	2.20,35i-07
2.17,03	Lidia Sousa	FC Porto		26-08-88	1		Guimarães	17-05	2.11,14i-06
2.19,48	Neide Dias	SL Benfica	ANG	11-08-87	2		Lisboa - I	20-01	2.09,66-07
2.19,10	Sofia Pereira	CS Marítimo		01-09-80	7	CNCI-1	Faro	08-06	2.12,11i-04
2.17,89	Tânia Silva	Liberdade FC		24-05-88	1		Maia	18-06	2.15,37-07
2.22,50	Vanda Ribeiro	GRECAS		02-04-75	9	C. Port	Seixal	20-07	2.06,90-98

1000 m – 3.00,0

2.48,51	Lilian Silva	CA Madeira		30-03-82	1		Metz	04-07	2.53,89-04
2.55,40	Diana Soares	ARB Valboenses		02-08-92	1		Maia	22-12	2.57,92i-07
2.58,72	Mariana Brás	SCU Torreense		29-11-93	1 Ini	Km Nac	Luso	10-06	3.10,2-07
2.59,17	Ana Alves	Juv. Vidigalense		07-10-94	2 Ini	Km Nac	Luso	10-06	3.13,91-07
2.59,37	i Diana Freitas	ARB Valboenses		01-11-91	1		Braga	09-02	3.05,87i-07
2.59,37	Vanda Pinto	SC Braga		15-09-93	3 Ini	Km Nac	Luso	10-06	
2.59,43	Liliana Cabral	SCR Damaia		24-04-94	1 Inf	Km Nac	Luso	10-06	3.10,25-07

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

2.59,47	Diana Freitas	ARB Valboenses		01-11-91	2		Maia	22-12	3.05,87i-07
---------	---------------	----------------	--	----------	---	--	------	-------	-------------

1500 m – 4.30,0 - 4.50,0

4.13,31	i Jessica Augusto	Maratona CP		08-11-81	1	C. Port	Pombal	23-02	4.13,98i-02
4.13,32	Sara Moreira	Maratona CP		17-10-85	7		Huelva	13-06	4.23,41-07
4.14,72	i Sandra Teixeira	Sporting CP		13-03-78	8	GE Galan	Estocolmo	21-02	4.10,28-05
4.17,63		Sandra Teixeira			7	T. Europa	Leiria	22-06	
4.18,47	i	Sandra Teixeira			5		Valência	09-02	
4.18,66	i	Sandra Teixeira			1	CNCI-1	Espinho	02-02	
4.20,57	i	Sandra Teixeira			1	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
4.21,20	i Lilian Silva	CA Madeira		30-03-82	2	CNCI-1	Espinho	02-02	4.25,00i-06
4.23,14	i	Sandra Teixeira			10h	C. Mundo	Valência	08-03	

4.23,67		Sandra Teixeira			1	CNCI-1	Faro	07-06	
4.23,68		Inês Monteiro	Maratona CP	16-05-80	1	C. Port	Seixal	19-07	4.14,45i-03
4.23,91		Sandra Teixeira			1		Lisboa - I	19-01	
4.23,96	i	Nédia Semedo	FC Porto	14-11-78	2	CNCI-Ap	Pombal	26-01	4.09,46-01
4.24,36		Fernanda Ribeiro	Espanha	23-06-69	1		Maia	18-06	4.05,97-97
4.24,64		Lilian Silva			2		Maia	18-06	
4.24,72		Daniela Cunha	UD Varzea	30-04-90	3		Maia	18-06	4.33,86-07
4.25,10		Sandra Teixeira			1	TCCE-B	V. R. Sto. António	25-05	
4.25,12	i	Lilian Silva			2	C. Port	Pombal	23-02	4.25,00i-06
4.26,36	i	Ercilia Machado	SC Braga	24-12-86	3	CNCI-Ap	Pombal	26-01	4.21,69-07
4.27,62		Joana Costa	SC Braga	12-05-88	2	CNCI-1	Faro	07-06	4.29,45-07
4.27,74		Lidia Sousa	FC Porto	26-08-88	3	CNCI-1	Faro	07-06	4.23,01-06
4.27,89		Solange Pereira da Cruz	Espanha	12-12-89	1	C.Jr.Esp	Vitória-ESP	22-06	4.42,83-07
4.28,04		Lidia Sousa			2	C. Port	Seixal	19-07	
4.29,56		Daniela Cunha			1	CNJ	Luso	14-06	
4.29,66	i	Vanda Ribeiro	GRECAS	02-04-75	3	C. Port	Pombal	23-02	4.16,66-98
4.29,67		Solange Pereira da Cruz			2		Durango-Esp	17-05	
4.31,03		Diana Soares	ARB Valboenses	02-08-92	4		Maia	18-06	4.47,40i-06
4.31,32		Mónica Rosa	Maratona CP	05-05-78	2		Alcala de Henares	13-07	4.15,40-00
4.31,75	i	Marisa Barros	Açoreana Seg.	25-02-80	4	C. Port	Pombal	23-02	4.24,71-06
4.32,98	i	Madalena Carriço	CA Madeira	06-01-79	5	CNCI-Ap	Pombal	26-01	4.24,40-00
4.33,54		Carla Martinho	ADERCUS	04-11-76	1	C. Beiras	Coimbra	12-07	4.28,36-00
4.34,69		Ana Dias	C Bf. Faro	15-01-74	1	CNCI-Ap	Setúbal	24-05	4.15,97-98
4.34,96		Marisa Borges	NA Alcabideche	02-12-89	2	CNJ	Luso	14-06	4.44,11-07
4.35,39		Clarisse Cruz	Sporting CP	09-07-78	ex		Coimbra	12-07	4.21,39-04
4.37,33		Rita Simões	Sporting CP	02-06-82	2		Lisboa - I	19-01	4.32,09-05
4.37,82	i	Olga Pinto	GD Estreito	31-05-75	3	CNCI-2	Espinho	02-02	4.30,31i-04
4.37,89	i	Celma Bonfim	JOMA	23-12-77	4	CNCI-1	Espinho	02-02	
4.38,71	i	Carla Salomé Rocha	FC Vizela	25-04-90	2		Braga	22-12	4.41,85-07
4.38,74		Solange Jesus	ADERCUS	07-01-87	2	C. Beiras	Coimbra	12-07	4.43,73i-05
4.38,76		Marisa Ferreira	UD Varzea	20-08-92	6		Maia	18-06	4.48,08-07
4.39,23		Doroteia Peixoto	Açoreana Seg.	07-10-83	3	C. Norte	Maia	12-07	4.35,87-02
4.39,49	i	Diana Freitas	ARB Valboenses	01-11-91	3	C. Norte	Braga	19-01	4.53,47-07
4.41,09		Sofia Almeida	França	24-04-90	2		Talence	15-06	4.44,0-07
4.43,11		Sara Catarina Ribeiro	FC Vizela	31-05-90	4	CNJ	Luso	14-06	4.38,13-07
4.44,50		Laura Azevedo	FC Porto	02-02-85	ex		Lisboa - I	19-01	4.30,95-06
4.44,86	i	Ana Mafalda Ferreira	GD Estreito	22-04-88	6	CNCI-Ap	Pombal	26-01	4.44,99-06
4.44,97		Maria Céu Nunes	SC Braga	17-09-76	1	Sintra	Massamá	10-05	4.26,20-96
4.45,1		Marta Pen Freitas	EMD. Saraiva	31-07-93	1		Lisboa - U	07-06	5.01,40-07
4.45,68		Patrícia I. Pereira	Juv Vidigalense	20-04-83	2		Cordoba - ESP	11-07	4.34,55-05
4.45,76		Marta Martins	ARB Valboenses	15-01-92	8		Maia	18-06	5.04,75-07
4.45,91		Cristina Costa	CDC Codessos	13-09-89	9		Maia	18-06	4.55,52-07
4.46,01	i	Andreia Jesus	ACRSra. Desterro	06-03-85	ex		Espinho	12-01	4.36,30-07
4.46,29	i	Cristina Ponte	CS Maritimo	24-12-72	7	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
4.46,37		Eugénia Peixoto	UD Varzea	10-06-93	3		Póvoa de Varzim	07-06	4.58,54-07
4.46,64		Sofia Pereira	CS Maritimo	01-09-80	6	CNCI-1	Faro	07-06	4.34,72-07
4.46,94	i	Ana Sofia Nunes	GJP Bemposta	12-11-88	5	CN23	Espinho	09-02	4.53,12-07
4.48,59		Lurdes Pereira	Açoreana Seg.	21-02-83	3		Maia	09-07	4.35,52-06
4.48,90		Ana Alves	Juv. Vidigalense	07-10-94	3	CNjv	Abrantes	28-06	
4.48,97		Sónia Catarina Lima	UD Varzea	10-05-90	10		Maia	18-06	4.55,66-07
4.49,15	i	Liliana Alves	SC Braga	15-03-88	6	CN23	Espinho	09-02	4.45,73-07
4.50,09		Susana Francisco	NS Lourinhã	10-05-91	2		Lisboa - U	31-05	5.00,33-07

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

4.39,35		Celma Bonfim	JOMA	STP	23-12-77	1		Lisboa - U	17-05	
4.32,88		Daniela Cunha	UD Varzea		30-04-90	1		Maia	04-05	4.33,86-07
4.40,61		Diana Freitas	ARB Valboenses		01-11-91	7		Maia	18-06	4.53,47-07
4.41,91		Ercilia Machado	SC Braga		24-12-86	1	CNU	Aveiro	01-05	4.21,69-07
4.39,68		Madalena Carriço	CA Madeira		06-01-79	2s	CNCI-Ap	Setúbal	24-05	4.24,40-00
4.49,92		Marisa Borges	NA Alcabideche		02-12-89	3	Sintra	Massamá	10-05	4.44,11-07

4.39,73	Olga Pinto	GD Estreito	31-05-75	3s	CNCI-Ap	Setúbal	24-05	4.30,31i-04
---------	------------	-------------	----------	----	---------	---------	-------	-------------

Milha – 5.40,0

5.33,8	Solange Fernandes	CA Sal. Manique	31-07-91	1		Lisboa - I	08-12	5.30,50-07
--------	-------------------	-----------------	----------	---	--	------------	-------	------------

3000 m – 9.50,0 - 10.50,0

8.46,29	i	Jessica Augusto	Maratona CP	08-11-81	2	Norwich	Birmingham	16-02	8.41,53-07
8.48,81	i	Jessica Augusto			5h	C. Mundo	Valência	07-03	
8.49,78	i	Jessica Augusto			8	C. Mundo	Valência	08-03	
8.55,18	i	Jessica Augusto			3		Valência	09-02	
9.01,96		Jessica Augusto			2	T. Europa	Leiria	21-06	
9.09,41	i	Sara Moreira	Maratona CP	17-10-85	1	C. Port	Pombal	24-02	9.15,00-07
9.09,88	i	Sara Moreira			6		Valência	09-02	
9.18,38		Ana Dulce Felix	SC Braga	23-10-82	1	CNCI-1	Faro	08-06	9.36,07-07
9.21,72		Sandra Teixeira	Sporting CP	13-03-78	1		Lisboa - I	20-01	
9.23,50		Ana Dias	C Bf Faro	15-01-74	1	CNCI-2	Faro	08-06	8.58,52i-02
9.28,66	i	Sandra Teixeira			1	CNCI-1	Espinho	03-02	
9.30,87	i	Ana Dulce Felix			1	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
9.39,92		Clarisse Cruz	Sporting CP	09-07-78	1		Maia	07-05	9.02,52-01
9.42,17		Clarisse Cruz			2	Pavlov	Sofia - BUL	30-06	
9.42,34	i	Marisa Barros	Açoreana Seg.	25-02-80	2	C. Port	Pombal	24-02	9.26,32-07
9.43,26	i	Ercilia Machado	SC Braga	24-12-86	1	CN23	Espinho	10-02	10.05,22-04
9.44,95	i	Leopoldina Silveira	França	18-06-75	4	CN Fra	Bordeus	16-02	9.46,24i-07
9.46,16	i	Solange Pereira da Cruz	Espanha	12-12-89	2	C. Galiza	La Coruña	19-01	
9.47,88		Carla Martinho	ADERCUS	04-11-76	1	C. Beiras	Coimbra	13-07	9.29,25i-07
9.48,31		Clarisse Cruz			2	CNCI-1	Faro	08-06	
9.48,78	i	Clarisse Cruz			2	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
9.48,97	i	Ercilia Machado			1	CNCI-2	Espinho	03-02	
9.48,97	i	Celma Bonfim	JOMA	STP 23-12-77	2	CNCI-1	Espinho	03-02	
9.49,82		Jelena Prokopcuka	Sporting CP	LAT 21-09-76	1	TCCE-B	V. R. Sto. António	24-05	8.42,86-06
9.51,05	i	Sónia Fernandes	FC Porto	03-05-83	3	CNCI-1	Espinho	03-02	9.24,14-02
9.52,36	i	Solange Jesus	ADERCUS	07-01-87	2	CN23	Espinho	10-02	10.07,44-07
9.52,95	i	Sara Pinho	CA Madeira	06-08-81	3	CNCI-Ap	Pombal	26-01	9.33,54i-07
9.54,81	i	Carla Salomé Rocha	FC Vizela	25-04-90	3	CN23	Espinho	10-02	9.55,55-07
9.58,72	i	Diana Soares	ARB Valboenses	02-08-92	2	C. Norte	Braga	20-01	
9.59,05	i	Sara Catarina Ribeiro	FC Vizela	31-05-90	4	CN23	Espinho	10-02	10.06,0-07
9.59,05	i	Vanda Ribeiro	GRECAS	02-04-75	3	C. Port	Pombal	24-02	9.22,80-98
9.59,64	i	Cristina Ponte	CS Maritimo	24-12-72	4	CNCI-1	Espinho	03-02	10.30,41-07
9.59,79		Lourdes Pereira	Açoreana Seg.	21-02-83	2		Maia	07-05	10.06,79i-05
10.02,18	i	Rita Simões	Sporting CP	02-06-82	4	C. Port	Pombal	24-02	9.25,73-03
10.02,35	i	Ana Mafalda Ferreira	GD Estreito	22-04-88	3	CNCI-2	Espinho	03-02	10.05,60-07
10.02,65	i	Olga Pinto	GD Estreito	31-05-75	5	C. Port	Pombal	24-02	10.00,20i-07
10.06,56		Sofia Almeida	França	24-04-90	1		Venissieux	19-07	10.18,40-07
10.10,04	i	Lúcia Ribeiro	CAO Vianense	03-01-91	5	C. Norte	Braga	20-01	10.59,50-07
10.14,06	i	Liliana Alves	SC Braga	15-03-88	5	CN23	Espinho	10-02	10.17,67-06
10.16,80		Raquel Pereira	SC Braga	23-07-89	2	CNJ	Luso	15-06	10.07,09-07
10.17,24		Marisa Ferreira	UD Varzea	20-08-92	1	CNjv	Abrantes	29-06	
10.17,68		Cristina Mariana Costa	Juv Vidigalense	13-09-89	2	TCCE-Jr	Nivelles - Bel	20-09	
10.19,08		Joana Nunes	JOBRA	09-05-85	1		Luso	09-07	10.30,02-05
10.19,80		Cristina Costa	CDC Codessos	13-09-89	5		Maia	07-05	10.44,64-07
10.19,83		Marta Martins	ARB Valboenses	15-01-92	3	CNJ	Luso	15-06	
10.20,75		Laura Azevedo	FC Porto	02-02-85	5	CNCI-1	Faro	08-06	10.06,0-04
10.22,18	i	Anais Moniz	CF Belenenses	23-04-89	8	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
10.22,65	i	Adelina Moreiras	Juv. Vidigalense	08-10-79	9	CNCI-Ap	Pombal	26-01	10.45,47-07
10.25,36		Liliana Teixeira	GD Diana	16-01-90	1		Vendas Novas	24-05	10.37,34-07
10.28,50		Tânia Silva	Liberdade FC	24-05-88	1		Guimarães	17-05	10.36,02i-05
10.28,78	i	Mónica Moreiras	Juv Vidigalense	08-10-79	2	C. Beiras	Espinho	20-01	10.28,91-03
10.29,53		Filomena Costa	SC Braga	22-02-85	1	CNU	Aveiro	01-05	9.57,99i-07
10.32,90	i	Diana Freitas	ARB Valboenses	01-11-91	3		Braga	08-12	10.36,43-07
10.38,41	i	Ana Nunes	GJP Bemposta	12-11-88	8	CN23	Espinho	10-02	10.33,94i-07

10.40,90	i	Telma Silva	GDAC Bouça	83	2	C. Beiras	Espinho	20-01	
10.41,43	i	Marina Agostinho	Juv Vidigalense	06-03-82	1		Pombal	16-12	10.24,02i-07
10.46,83		Tânia Ferreira	GJP Bemposta	17-10-87	2	CNU	Aveiro	01-05	
10.46,87		Ana Paula Rodrigues	CA Riachense	12-05-91	1		Coimbra	18-06	
10.47,95	i	Catarina Carvalho	CA Mar. Grande	01-03-92	10	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
10.48,33		Solange Fernandes	CA Sal. Manique	31-07-91	1	FISEC	Marsa	18-07	4.59,88-07
10.49,98		Filipa Freitas	CA Madeira	11-02-84	3	CNU	Aveiro	01-05	
10.50,62		Rosa Soares	UD Varzea	18-12-89	4		Póvoa de Varzim	01-06	10.42,87-06

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

10.11,96		Ana Mafalda Ferreira	GD Estreito	22-04-88	2	CN23	Guarda	06-07	10.05,60-07
10.15,14		Carla Salomé Rocha	FC Vizela	25-04-90	4		Maia	07-05	9.55,55-07
10.00,87		Celma Bonfim	JOMA	23-12-77	3	CNCI-1	Faro	08-06	
10.35,81		Cristina Ponte	CS Marítimo	24-12-72	7	CNCI-1	Faro	08-06	10.30,41-07
9.55,59		Ercília Machado	SC Braga	24-12-86	1s	CNCI-Ap	Guimarães	25-05	10.05,22-04
9.56,04		Leopoldina Silveira	França	18-06-75	5		Tourcoing	04-05	9.46,24i-07
10.08,48		Olga Pinto	GD Estreito	31-05-75	1		Luso	10-06	10.00,20i-07
10.02,91		Rita Simões	Sporting CP	02-06-82	2		Lisboa - I	20-01	9.25,73-03
10.04,54		Sara Catarina Ribeiro	FC Vizela	31-05-90	1		Maia	07-05	10.06,0-07
10.02,52		Sara Pinho	CA Madeira	06-08-81	2s	CNCI-Ap	Setúbal	25-05	9.33,54i-07
10.03,47		Solange Jesus	ADERCUS	07-01-87	2	C. Beiras	Coimbra	13-07	10.07,44-07
10.36,54		Solange Pereira da Cruz	Espanha	12-12-89	6		Durango-Esp	17-05	
10.47,06		Sónia Fernandes	FC Porto	03-05-83	2s	CNCI-Ap	Guimarães	25-05	9.24,14-02
10.29,45		Vanda Ribeiro	GRECAS	02-04-75	1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	25-05	9.22,80-98

5000 m – 17.00,0 - 20.00,0

15.19,67		Jessica Augusto	Maratona CP	08-11-81	12	FBKG	Hengelo	24-05	14.56,39-07
15.28,48		Inês Monteiro	JOMA	18-05-80	7	DN Galan	Estocolmo	22-07	15.13,35-04
15.54,38		Fernanda Ribeiro	Individual	23-06-69	2	T. Europa	Leiria	22-06	14.36,45-95
15.59,75		Ana Dulce Felix	SC Braga	23-10-82	1	CNCI-1	Faro	07-06	16.38,80-06
16.04,77		Jelena Prokopcuka	Sporting CP	LAT 21-09-76	1	TCCE-B	V. R. Sto. António	25-05	14.47,71-00
16.05,71		Jessica Augusto			14h	J. Olimp	Pequim	19-08	
16.39,12		Carla Martinho	ADERCUS	04-11-76	1		Luso	02-07	
17.08,07		Sara Pinho	CA Madeira	06-08-81	2	CNCI-1	Faro	07-06	16.48,12-05
17.18,96		Ana Mafalda Ferreira	GD Estreito	22-04-88	2s	CNCI-Ap	Setúbal	24-05	
17.25,99		Celma Bonfim	JOMA	STP 23-12-77	16h	J. Olimp	Pequim	19-08	17.55,6-03
17.33,93		Rita Simões	Sporting CP	02-06-82	3	CNCI-1	Faro	07-06	16,49.50-05
17.44,29		Olga Pinto	GD Estreito	31-05-75	1		Ribeira Brava	12-07	17.46,28-00
18.13,65		Sónia Fernandes	FC Porto	03-05-83	5	CNCI-1	Faro	07-06	16.43,43-03
18.15,46		Sara Catarina Ribeiro	FC Vizela	31-05-90	1	C. Norte	Maia	13-07	
18.16,08		Cristina Ponte	CS Marítimo	24-12-72	6	CNCI-1	Faro	07-06	18.08,07-07
18.39,71		Susana Oliveira	INATEL	07-09-79	1		Braga	12-04	18.53,1-05
18.55,95		Mónica Moreiras	Juv. Vidigalense	08-10-79	7	CNCI-1	Faro	07-06	19.47,22-06
19.03,14		Fátima Pinho	ACD Ilhavos	22-02-63	2		Luso	02-07	19.12,13-05
19.03,96		Marina Agostinho	Juv. Vidigalense	06-03-82	1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	24-05	18.40,35-04
19.26,9		Silvia Costa	UD Zona Alta	31-03-84	1		Seixal	19-04	19.03,8-04
19.30,16		Matilde Batista	JA Mozelense	66	3		Luso	02-07	
19.35,2		Maria João Candeias	CR Alturense	20-03-90	2		Seixal	19-04	
19.35,24		Tânia Martins	Gira Sol RC	87	2s	CNCI-Ap	Marinha Grande	24-05	
19.52,69		Ilda Martins	ADERCUS	64	2		Aveiro	05-07	
19.54,46		Carina Simões	NA Cucujães	08-05-88	4		Luso	02-07	
19.55,50		Ana Sofia Pereira	ADR Aguas Belas	31-08-85	3s	CNCI-Ap	Marinha Grande	24-05	

10.000 m – 45.00,0

32.07,54		Fernanda Ribeiro	Espanha	23-06-69	1	CP	Lisboa - U	28-06	30.22,88-99
32.16,19		Inês Monteiro	Maratona CP	18-05-80	2	CP	Lisboa - U	28-06	33.20,73-03
32.28,63		Dulce Félix	SC Braga	23-10-82	3	CP	Lisboa - U	28-06	34.24,57-07
32.35,47		Ana Dias	C Bf. Faro	15-01-74	4	CP	Lisboa - U	28-06	31.39,52-99
32.40,12		Dulce Félix			2		Vigo	12-07	

36.48,83	Olga Pinto	GD Estreito	31-05-75	1		Ribeira Brava	14-06	
37.08,13		Olga Pinto		5	CP	Lisboa - U	28-06	
38.53,93	Tânia Ferreira	GJP Bemposta	17-10-87	6	CP	Lisboa - U	28-06	41.53,53-07
39.06,64	Joana Nunes	JOBRA	09-05-85	7	CP	Lisboa - U	28-06	39.19,76-06
42.42,64	Julietta Gonçalves	CCDTH Funchal	74	2		Ribeira Brava	14-06	
42.54,80	Fátima Pinho	ACD Ilhavos	22-02-63	1		Aveiro	03-05	37.32,74-04
44.25,44	Carina Simões	NA Cucujães	08-05-88	2		Aveiro	03-05	42.31,16-07

1/2 Maratona – 1.15,00 - 1.20,00

1.11,33	Inês Monteiro	JOMA	16-05-80	4	RTP	Lisboa	28-09	
1.11,42	Ana Dulce Felix	SC Braga	23-10-82	5	RTP	Lisboa	28-09	
1.12,03		Ana Dulce Felix		1		Setúbal	11-05	
1.12,32		Inês Monteiro		11	EDP	Lisboa	16-03	
1.12,56	Fernanda Ribeiro	Individual	23-06-69	1	Cego Maio	Povoa de Varzim	30-03	
1.13,37	Anália Rosa	Maratona CP	28-02-76	8	RTP	Lisboa	28-09	
1.13,49	Ana Dias	C Bf. Faro	15-01-74	1		Oviedo	20-04	
1.13,57	Marisa Barros	Açoreana Seg.	25-02-80	5	Sport Zone	Porto	21-09	
1.14,01	Leonor Carneiro	Maratona CP	18-05-78	17	EDP	Lisboa	16-03	
1.14,10		Marisa Barros		1		Matosinhos	10-06	
1.14,10	Sara Moreira	Maratona CP	17-10-85	9	RTP	Lisboa	28-09	
1.14,15	Fátima Cabral	Açoreana Seg.	14-01-72	1		Vigo	06-04	
1.14,44		Fernanda Ribeiro		1	Açoreana	Porto	21-10	
1.14,54		Marisa Barros		2	Cego Maio	Povoa de Varzim	30-03	
1.15,53	Leopoldina Silveira	França	18-06-75	46		Reims	21-10	
1.16,21	Elisabete Lopes	Maratona CP	04-03-75	3	Cego Maio	Povoa de Varzim	30-03	
1.16,35	Carla Martinho	ADERCUS	04-11-76	2		Cortegaça	11-05	
1.17,04	Sara Pinho	CA Madeira	06-08-81	3		Cortegaça	11-05	
1.17,05	Vanessa Fernandes	SL Benfca	14-09-85	6	Sport Zone	Porto	21-09	
1.17,34	Fátima Silva	CD Póvoa	06-05-70	5		Nazaré	11-11	
1.17,53	Patrícia Pereira	NA Joane	14-12-81	5	Cego Maio	Povoa de Varzim	30-03	
1.19,09	Doroteia Peixoto	Açoreana Seg.	07-04-83	4		Setúbal	11-05	
1.19,27	Filomena Costa	SC Braga	22-02-85	5		Setúbal	11-05	

Maratona – 3:30.00

2.29,22	Ana Dias	C Bf. Faro	15-01-74	1		Sevilha	24-02	2.28,49-03
2.30,36	Inês Monteiro	JOMA	18-05-80	5	Fortis	Roterão	13-04	
2.31,31	Marisa Barros	Açoreana Seg.	25-02-80	1	EDP	Porto	21-10	
2.33,15	Leonor Carneiro	Maratona CP	18-05-78	9	Conergy	Hamburgo	27-04	2.31,41-07
2.34,08		Marisa Barros		32	J. Olimp	Pequim	17-08	
2.35,10	Fátima Cabral	Individual	14-01-72	13	Conergy	Hamburgo	27-04	2.33,32-03
2.36,25		Ana Dias		46	J. Olimp	Pequim	17-08	
2.39,19	Leopoldina Silveira	França	18-06-75	14		Paris	06-04	2.42,39-07
2.39,32		Leopoldina Silveira		3		La Rochelle	25-11	
2.46,10	Elisabete Lopes	Maratona CP	04-03-75	1	C. Lopes	Lisboa	12-04	
2.47,49	Fátima Silva	CD Póvoa	06-05-70	1		Lisboa	02-12	2.32,01-02
2.55,33	Lucinda Moreiras	NCL SC	07-02-68	2		Lisboa	02-12	2.47,48-02
3.06,08	Natália Pinho	Açoreana Seg	26-04-64	3		Lisboa	02-12	2.52,09-06
3.08,41	Susana Simões	Porto Runners	22-09-72	4	EDP	Porto	21-10	3.13,48-06
3.10,58	Aureliana Edmundo	Açoreana Seg	11-01-70	5	EDP	Porto	21-10	2.58,20-06
3.11,47	Lidia Santos Pereira	GD Ribeirinhos	07-04-67	2	C. Lopes	Lisboa	12-04	
3.14,54	Rute Sousa	Açoreana Seg	25-06-70	254		Boston	21-04	3.22,04-06
3.22,07	Carla Mendes	Porto Runners		6	EDP	Porto	21-10	
3.24,46	Lucia Oliveira			4	C. Lopes	Lisboa	12-04	
3.25,44	Margarida Pinto	Individual		7	EDP	Porto	21-10	2.54,50-96
3.26,28	Ana Vieira	AA Lebres Sado	09-02-68	17		Madrid	27-04	3.21,49-05
3.29,31	Gloria Serrazina	CRP Ribafria		8		Lisboa	02-12	
3.34,28	Maria Ferreira	França	24-01-68	85		Barcelona	02-03	3.19,08-06

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

9.22,50	Jessica Augusto	Maratona CP	RN	08-11-81	3		Huelva	13-06	
9.30,23	Jessica Augusto				5h	J. Olimp	Pequim	15-08	
9.34,30	Sara Moreira	Maratona CP	RN	17-10-85	3	Euregio	Neerpelt - BEL	31-05	9.42,47-07
9.34,39	Sara Moreira				10h	J. Olimp	Pequim	15-08	
9.34,84	Sara Moreira				11	Tsiklitiira	Atenas	13-07	
9.37,96	Sara Moreira				1	C. Port	Seixal	19-07	
9.39,72	Sara Moreira				2	T. Europa	Leiria	21-06	
9.44,94	Clarisse Cruz	Sporting CP		09-07-78	9		Huelva	13-06	9.47,9-05
9.49,45	Clarisse Cruz				15h	J. Olimp	Pequim	15-08	
9.59,19	Clarisse Cruz				2	C. Port	Seixal	19-07	
10.00,69	Sandra Teixeira	Sporting CP		13-03-78	14		Huelva	13-06	
10.01,33	Clarisse Cruz				1	TCCE-B	V. R. Sto. António	24-05	
10.02,57	Sandra Teixeira				1		Lisboa - U	31-05	
10.06,25	Sandra Teixeira				1		Lisboa - U	02-07	
10.14,37	Clarisse Cruz				1	CNCI-1	Faro	07-06	
10.16,20	Sandra Teixeira				1		Lisboa - I	11-05	
10.17,05	Clarisse Cruz				2		Lisboa - I	11-05	
10.34,88	Solange Jesus	ADERCUS		07-01-87	3	C. Port	Seixal	19-07	10.44,24-06
10.37,38	Filomena Costa	SC Braga		22-02-85	4	C. Port	Seixal	19-07	10.41,1-07
10.38,35	Solange Jesus				1		Luso	20-06	
10.40,01	Laura Azevedo	FC Porto		02-02-85	1s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	10.27,16-07
10.40,17	Solange Jesus				1		Luso	10-05	
10.42,48	Celma Bonfim	JOMA	STP	23-12-77	2		Lisboa - U	31-05	11.57,94-04
10.46,07	Laura Azevedo				2	CNCI-1	Faro	07-06	
10.47,95	Carla Salomé Rocha	FC Vizela		25-04-90	1	CNJ	Luso	14-06	
10.49,19	Carla Salomé Rocha				11h	CMJ	Bydgoszcz - POL	08-07	
10.49,48	Filomena Costa				2s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	
10.54,61	Filomena Costa				3	CNCI-1	Faro	07-06	
10.56,36	Filomena Costa				1	C. Norte	Maia	12-07	
10.58,66	Celma Bonfim				2		Lisboa - U	02-07	
11.16,55	Sara Catarina Ribeiro	FC Vizela		31-05-90	2	CN23	Guarda	05-07	
11.24,11	Marina Agostinho	Juv. Vidigalense		06-03-82	5	CNCI-1	Faro	07-06	11.07,62-05
11.24,96	Inocência Faria	GD Estreito		18-04-89	2	CNJ	Luso	14-06	11.16,2-07
11.31,45	Tânia Ferreira	GJP Bemposta		17-10-87	3	CN23	Guarda	05-07	11.55,07-07
11.32,41	Cristina Costa	CDC Codessos		13-09-89	3	CNJ	Luso	14-06	11.35,5-07
11.35,95	Filipa Freitas	CA Madeira		11-02-84	7	CNCI-1	Faro	07-06	12.26,73-06
11.44,66	Ana Nunes	GJP Bemposta		12-11-88	1		Luso	02-07	11.27,12-07
11.45,33	Raquel Pereira	SC Braga		23-07-89	4	CN23	Guarda	05-07	
11.48,15	Patrícia Monteiro	ADCC J. Clark		14-01-89	4	CNJ	Luso	14-06	12.53,13-06
11.51,77	Liliana Alves	SC Braga		15-03-88	5	CN23	Guarda	05-07	11.09,74-07
12.06,59	Sandra Amaro Pinto	CS Marítimo		15-03-76	8	CNCI-1	Faro	07-06	11.23,5-07
12.13,07	Andreia Silva	Gira Sol RC		21-10-88	2s	CNCI-Ap	Marinha Grande	24-05	12.28,47-07
12.15,23	Carina Pinho	ACD Ilhaves		15-12-86	2	C. Beiras	Coimbra	12-07	12.46,81-04
12.17,18	Sónia Lourenço	GRECAS		10-09-90	5	CNJ	Luso	14-06	
12.18,43	Inês Nobre	Juv. Vidigalense		30-04-92	1	TCCE-Jr	Nivelles - Bel	20-09	
12.31,30	Silvia Costa	UD Zona Alta		31-03-84	1		Abrantes	12-07	
12.38,22	Vanessa Sousa Rocha	CAO Vianense		04-08-90	6	CNJ	Luso	14-06	
12.39,52	Elisa Cruz	C Bf Faro		05-04-85	5s	CNCI-Ap	Setúbal	24-05	
12.39,63	Ana Sofia Pereira	ADR Aguas Belas		31-08-85	2		Abrantes	12-07	12.32,53-07
12.42,14	Carina Vicente	Bairro Anjos		22-04-90	4	C. Beiras	Coimbra	12-07	
12.54,09	Matilde Batista	JA Mozelense		66	5	C. Beiras	Coimbra	12-07	

100 m B – 15,00 - 17,00

13,78	2,0	Patrícia Vieira	GD Estreito	18-04-79	1h		Caceres	12-07	13,56-05
13,82	0,6	Mónica Lopes	Sporting CP	18-01-86	6		Lugano - SUI	04-07	13,81-07
13,91	0,7	Mónica Lopes			1	Premium	Lisboa - U	10-06	
13,93	0,2	Mónica Lopes			4		Alcala de Henares	13-07	
13,94	-0,2	Mónica Lopes			3	Pavlov	Sofia	30-06	
13,95	0,7	Patrícia Vieira			2	Premium	Lisboa - U	10-06	
13,96	-0,4	Patrícia Vieira			1h	C. Port	Seixal	19-07	
14,09	-0,2	Patrícia Vieira			1	Premium	Leiria	13-06	

14,10	-0,5	Mónica Lopes				1h	C. Port	Seixal	19-07	
14,13	0,2	Patrícia Vieira				5		Alcala de Henares	13-07	
14,17	2,0	Eva Vital	ACDR Arneirense		08-07-92	3h		Caceres	12-07	
14,22	-0,4	Patrícia Vieira				5h		Chambery-FRA	05-07	
14,23	-0,4	Eva Vital				2h	C. Port	Seixal	19-07	
14,24	1,5	Patrícia Vieira				8	T. Europa	Leiria	22-06	
14,26	-4,3	Mónica Lopes				2	TCCE-B	V. R. Sto. António	25-05	
14,27	-1,5	Patrícia Vieira				1	CNCI-1	Faro	08-06	
14,27	-0,2	Fernanda Borba	C Operário D		02-03-81	2	Premium	Leiria	13-06	14,12-01
14,34	-1,4	Patrícia Vieira				5		Chambery-FRA	05-07	
14,44	1,3	Fernanda Borba				1		Ponta Delgada	07-06	
14,44	-0,9	Fernanda Borba				1		Ponta Delgada	12-07	
14,45	-1,5	Mónica Lopes				2	CNCI-1	Faro	08-06	
14,47	-4,3	Patrícia Vieira				1	C. Port	Seixal	19-07	
14,57	0,7	Andreia Felisberto	JOMA		22-06-86	1		Lisboa - U	29-06	14,76-07
14,58	0,7	Fernanda Borba				3	Premium	Lisboa - U	10-06	
14,62	0,3	Patrícia Mamona	JOMA		21-11-88	1h	CN23	Guarda	06-07	14,14-06
14,62	-0,4	Fernanda Borba				3h	C. Port	Seixal	19-07	
14,64	-4,3	Eva Vital				2	C. Port	Seixal	19-07	
14,66	-2,1	Patrícia Vieira				1s	CNCI-Ap	Setúbal	25-05	
14,66	0,7	Eva Vital				4	Premium	Lisboa - U	10-06	
14,69	-0,1	Eva Vital				1	CNJ	Luso	15-06	
14,69	-0,7	Fernanda Borba				1		Ponta Delgada	18-06	
14,76	-4,3	Fernanda Borba				3	C. Port	Seixal	19-07	
14,77	-3,0	Fernanda Borba				1		Ponta Delgada	31-05	
14,84	-0,5	Andreia Felisberto				2h	C. Port	Seixal	19-07	
14,85	0,7	Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP	26-12-89	5	Premium	Lisboa - U	10-06	16,18-07
14,85	-0,1	Lecabela Quaresma				1h	CNJ	Luso	15-06	
14,87	-2,1	Andreia Felisberto				2s	CNCI-Ap	Setúbal	25-05	
14,88	-2,0	Eva Vital				1	CNCI-2	Faro	08-06	
14,89	1,6	Eva Vital				1	CNCI-Ap	Marinha Grande	25-05	
14,89	-0,9	Fernanda Borba				1		Ponta Delgada	02-07	
14,91	-0,2	Lecabela Quaresma				3	Premium	Leiria	13-06	
14,92	0,3	Catarina Bastos	Sporting CP		28-09-86	2h	CN23	Guarda	06-07	15,25-07
14,95	-1,5	Andreia Felisberto				3	CNCI-1	Faro	08-06	
14,96	0,3	Nádia Gaspar	SL Benfica		07-10-90	3h	CN23	Guarda	06-07	16,38-07
14,97	-0,1	Nádia Gaspar				2	CNJ	Luso	15-06	
14,97	-0,3	Catarina Bastos				1		Lisboa - U	12-07	15,25-07
14,98	-1,5	Susana Estriga	FC Porto		16-07-75	4	CNCI-1	Faro	08-06	14,48-07
14,98	-0,5	Susana Estriga				3h	C. Port	Seixal	19-07	
14,98	-0,4	Carina Gomes	EC+S Lavra		05-06-81	4h	C. Port	Seixal	19-07	14,61-05
14,99	-0,5	Lecabela Quaresma				4h	C. Port	Seixal	19-07	
15,19	1,2	Carmezinda Nascimento	Sporting CP		21-12-89	2		Lisboa - AL	16-07	15,83-07
15,21	-1,3	Carla Gama	GD Cavadas	GBS	24-11-90	ex		Faro	21-06	15,54-07
15,29	0,7	Telma Elias	SL Benfica		04-01-90	7	Premium	Lisboa - U	10-06	15,13-07
15,45	-0,5	Witiney Barata	ARCB Valongo		31-01-88	5h	C. Port	Seixal	19-07	15,04-07
15,47	-0,9	Cláudia Rodrigues	C Operário D		11-11-89	2		Ponta Delgada	02-07	16,51-07
15,52	-0,1	Leslie Delgado	Juv. Vidigalense		25-06-89	4	CNJ	Luso	15-06	15,87-07
15,61	1,6	Sandra Borges	Gira Sol RC		15-11-83	2s	CNCI-Ap	Marinha Grande	25-05	15,13-05
15,70	-2,6	Sofia Pires	CA Terceira		01-10-86	Hep	Ibero Am	Iquique - CHI	14-06	15,30-06
15,70	-0,1	Vanessa Rocha	GD Estreito		02-01-90	3h	CNJ	Luso	15-06	15,55-07
15,75	-1,7	Marisa Vieira	CA Madeira		30-12-79	5	CNCI-1	Faro	08-06	14,90-03
15,77	-2,0	Catarina Costa	C Bf Faro		03-08-89	2	CNCI-2	Faro	08-06	16,90-07
15,84	-1,7	Tânia Caires	CS Marítimo		03-12-87	6	CNCI-1	Faro	08-06	15,16-07
15,91	0,1	Anabela Neto	ACRD Escapães		25-03-91	1		Luso	22-06	
16,26	1,4	Rosalina Carvalho	CD Póvoa		14-05-90	3		Maia	09-07	
16,31	-1,0	Márcia Vieira	EC+S Lavra		04-01-91	4h	CNJ	Luso	15-06	15,92-07
16,34	-0,4	Cristiana Cunha	Gira Sol RC		17-07-91	3h	C. Beiras	Coimbra	13-07	
16,49	-0,9	Sofia Melo	CDE Povoação		20-01-92	3		Ponta Delgada	02-07	
16,56	1,2	Carla Pinhão	GRECAS		21-04-90	2h	C. Beiras	Coimbra	13-07	16,25-07
16,71	1,2	Daniela Ferreira	Juv. Vidigalense		22-06-89	3h	C. Beiras	Coimbra	13-07	
16,90	0,7	Telma Neto	ACR Vale Cambra		12-10-92	2		Luso	09-07	

Com vento anti regulamentar

13,61	3,0	Mónica Lopes	Sporting CP	18-01-86	1	CN23	Guarda	06-07	13,81-07
13,78	2,9	Eva Vital	ACDR Arneirense	08-07-92	1		Caceres	12-07	
14,36	3,0	Andreia Felisberto	JOMA	22-06-86	2	CN23	Guarda	06-07	14,76-07
14,60	3,0	Patrícia Mamona	JOMA	21-11-88	3	CN23	Guarda	06-07	14,14-06
14,71	2,3	Nádia Gaspar	SL Benfica	07-10-90	2		Lisboa - U	02-07	16,38-07
14,94	3,6	Carina Gomes	EC+S Lavra	05-06-81	Hep	CN	Luso	31-05	14,61-05
14,94	2,3	Susana Estriga	FC Porto	16-07-75	3		Lisboa - U	02-07	14,48-07
15,06	5,4	Leslie Delgado	Juv. Vidigalense	25-06-89	3h	CN23	Guarda	06-07	15,87-07
15,10	3,1	Carmezinda Nascimento	Sporting CP	21-12-89	5		Lisboa - U	17-05	15,83-07
15,24	3,6	Tânia Caires	CS Marítimo	03-12-87	1		Ribeira Brava	13-07	15,16-07
15,33	3,6	Sofia Pires	CA Terceira	01-10-86	Hep	CN	Luso	31-05	15,30-06
15,40	3,6	Marisa Vieira	CA Madeira	30-12-79	2		Ribeira Brava	13-07	14,90-03
15,69	2,9	Cristiana Cunha	Gira Sol RC	17-07-91	3	C. Beiras	Coimbra	13-07	
15,99	2,1	Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	1		Luso	04-07	16,12-05
16,26	2,6	Joana Flores	CA Terceira	08-10-89	Hep	CN	Luso	31-05	
16,31	3,1	Cristiana Silva	JOMA	24-03-91	7		Lisboa - U	17-05	
16,46	2,9	Carla Pinhão	GRECAS	21-04-90	5	C. Beiras	Coimbra	13-07	16,25-07
16,52	2,9	Daniela Ferreira	Juv. Vidigalense	22-06-89	6	C. Beiras	Coimbra	13-07	
16,61	3,5	Tânia Tristão	CP Pontével	03-01-92	1		Abrantes	11-05	
16,81	3,0	Irina Rodrigues	Juv Vidigalense	05-02-91	1		Marinha Grande	11-05	
16,89	2,5	Rute Limpo	JD Neves	23-12-90	Hep		Beja	12-04	
16,95	3,5	Ana Catarina Neves	ADR Aguas Belas	25-10-89	2		Abrantes	11-05	

Sem indicação de vento

15,42	Sofia Pires	CA Terceira	01-10-86	Hep	T. Europa 2	Maribor - SLO	28-06	15,30-06
15,45	Cláudia Rodrigues	C Operário D	11-11-89	Hep	T. Europa 2	Maribor - SLO	28-06	16,51-07

400 m B/H – 63,00 – 70,00

57,99	Patrícia Lopes	Sporting CP	11-07-82	3		La Roche sur Yon	16-07	57,37-07	
58,15	Patrícia Lopes			3		Alcala de Henares	13-07		
58,21	Patrícia Lopes			2s		Chambery-FRA	05-07		
58,55	Patrícia Lopes			5	T. Europa	Leiria	21-06		
58,61	Patrícia Lopes			1		Guarda	11-07		
58,84	Patrícia Lopes			2		Tarare - FRA	06-07		
59,00	Patrícia Lopes			1	C. Port	Seixal	20-07		
59,35	Patrícia Lopes			1	CNCI-1	Faro	07-06		
59,36	Patrícia Lopes			1	TCCE-B	V. R. Sto. António	24-05		
59,90	Patrícia Lopes			2	Caja Duero	Salamanca - Esp	15-06		
60,52	Tânia Freitas	GD Estreito	17-06-80	2	CNCI-1	Faro	07-06	59,47-00	
60,55	Tânia Freitas			2	C. Port	Seixal	20-07		
61,04	Tânia Freitas			1		Ribeira Brava	11-05		
61,16	Tânia Freitas			1		Ribeira Brava	12-07		
61,24	Vera Barbosa	JOMA	13-01-89	1		Lisboa - U	09-07	62,98-07	
61,32	Tânia Freitas			1s	CNCI-Ap	Setúbal	24-05		
61,42	Vera Barbosa			2s	CNCI-Ap	Setúbal	24-05		
61,59	Tânia Freitas			1		Luso	10-06		
61,70	Vera Barbosa			1	CN23	Guarda	05-07		
62,38	Susana Estriga	FC Porto	16-07-75	1		Seia	29-06	61,18-06	
62,56	Vera Barbosa			3	CNCI-1	Faro	07-06		
62,91	Susana Estriga			3		Guarda	11-07		
63,94	Tânia Caires	CS Maritimo	03-12-87	1		Machico	17-05	63,21-07	
64,20	Nádia Gaspar	SL Benfica	07-10-90	1	CNJ	Luso	14-06	66,77-07	
64,71	Tânia Caires	CS Maritimo	03-12-87	2		Ribeira Brava	11-05	63,21-07	
64,83	Leslie Delgado	Juv. Vidigalense	25-06-89	3	CN23	Guarda	05-07	67,07-06	
64,93	Cristiana Cunha	Gira Sol RC	17-07-91	1		Luso	10-05	65,96-07	
65,47	Maria Céu Nunes	SC Braga	17-09-76	6	CNCI-1	Faro	07-06	63,40-03	
65,67	Neide Vieira	CA Madeira	30-12-79	7	CNCI-1	Faro	07-06	62,09-05	
66,61	Graciela Martins	GR Qt. Lomba	ESP	05-04-87	1	CNCI-3	Beja	07-06	66,99-07

66,89	Carolina Duarte	CF Belenenses	08-01-90	2		Lisboa - U	28-06	68,65-06	
66,96	Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	1		Luso	16-07	62,70-05	
67,07	Sara Pitães	SC Braga	21-04-89	4	CNJ	Luso	14-06	68,43-07	
67,43	Liliana Barbosa	GRECAS	14-05-87	5		Guarda	11-07	64,76-06	
67,74	Anna Maria Rosa	C Bf Faro	24-12-92	2	CNCI-2	Faro	07-06		
67,82	Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP	26-12-89	4s	CNCI-Ap	Setúbal	24-05	64,62-07
67,82	Rosalina Carvalho	CD Póvoa		14-05-90	1		Póvoa de Varzim	31-05	66,04-06
68,46	Lucia Serrão	A. Jardim Serra		08-01-91	1s	J. Ilhas	Guadalupe	28-05	69,11-07
68,56	Joana Lopes	GDF Entroncamento		13-10-91	1		Abrantes	12-07	
68,62	Kelly Oliveira	ACD Villa Cesari		25-01-92	2		Luso	10-05	
69,08	Sofia Melo	CDE Povoação		20-01-92	3s	J. Ilhas	Guadalupe	28-05	
69,25	Ana Correia	Liberdade FC-Set	CPV	29-12-90	1		Seixal	13-07	69,60-07
69,68	Elisa Pegado	GD Estreito		23-07-87	8	CN23	Guarda	05-07	62,40-07
69,72	Tânia Tristão	CP Pontevel		03-01-92	2		Abrantes	12-07	
70,00	Maria Inês Tapadas	ADR Aguas Belas		28-11-90	3s	CNCI-Ap	Marinha Grande	24-05	70,77-07

Altura / High Jump – 1,65 - 1,50

1,79	i	Marisa Anselmo	Sporting CP	06-09-87	1	C. Port	Pombal	24-02	1,84-06
1,78		Marisa Anselmo			1	Premium	Leiria	13-06	
1,77		Marisa Anselmo			1	CNCI-1	Faro	08-06	
1,76	i	Marisa Anselmo			1	T. FPA	Pombal	13-01	
1,76		Marisa Anselmo			1	C. Port	Seixal	20-07	
1,75	i	Marisa Anselmo			Pen		Pombal	29-12	
1,75	i	Marisa Anselmo			1	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
1,75	i	Marisa Anselmo			1	CNCI-1	Espinho	03-02	
1,75	i	Sofia Pires	CA Terceira	01-10-86	Pen	C. Port	Pombal	24-02	1,78i-06
1,75		Sofia Pires			Hep		Seixal	19-04	
1,75		Marisa Anselmo			1	TCCE-B	V. R. Sto. António	25-05	
1,75		Marisa Anselmo			8	T. Europa	Leiria	22-06	
1,75		Marisa Anselmo			1		Lisboa - U	13-07	
1,74	i	Marisa Anselmo			1	CNU	Pombal	02-03	
1,74		Marisa Anselmo			1		Guarda	11-07	
1,73		Joana Flores	CA Terceira	08-10-89	1	CNJ	Luso	15-06	1,72-06
1,72		Sofia Pires			Hep	T. Europa 2	Maribor - SLO	28-06	
1,72		Sofia Pires			1		Ponta Delgada	13-07	
1,71	i	Marisa Anselmo			1	CN23	Espinho	10-02	
1,71		Sofia Pires			Hep	CN	Luso	31-05	
1,71		Sofia Pires			Hep	Ibero Am	Iquique - CHI	14-06	
1,71		Marisa Anselmo			1	CN23	Guarda	06-07	
1,70	i	Irina Rodrigues	Juv Vidigalense	05-02-91	2	T. FPA	Pombal	13-01	1,68-07
1,70	i	Irina Rodrigues			TT	TT J Nac	Alpiarça	02-02	
1,70		Anabela Neto	ACRD Escapães	25-03-91	1		Luso	22-06	1,65-07
1,70		Sofia Pires			2	C. Port	Seixal	20-07	
1,69		Joana Flores			2		Ponta Delgada	13-07	
1,68	i	Sofia Pires			Pen	T. FPA	Pombal	13-01	
1,68	i	Sofia Pires			2	CN23	Espinho	10-02	
1,68	i	Irina Rodrigues			2	C. Port	Pombal	24-02	
1,68	i	Joana Flores			3	C. Port	Pombal	24-02	
1,68	i	Liliana Viana	FC Porto	14-08-85	2	CNU	Pombal	02-03	1,81-03
1,68		Anabela Neto			1		Luso	19-04	
1,68		Irina Rodrigues			1	OJ	Leiria	17-05	
1,68		Anabela Neto			2	CNJ	Luso	15-06	
1,68		Sofia Pires			2	CN23	Guarda	06-07	
1,68		Joana Flores			3	CN23	Guarda	06-07	
1,68		Cláudia Rodrigues	C Operario D	11-11-89	4	CN23	Guarda	06-07	1,69-06
1,67		Anabela Neto			1	CN DEsc	Vendas Novas	23-05	
1,67		Irina Rodrigues			1	CNjv	Abrantes	28-06	
1,66	i	Irina Rodrigues			1		Pombal	16-12	
1,66	i	Liliana Viana			2	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
1,66	i	Irina Rodrigues			3	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
1,66	i	Liliana Viana			2	CNCI-1	Espinho	03-02	

1,66		Cláudia Rodrigues			Hep		Seixal	19-04		
1,66		Irina Rodrigues			2	CNCI-1	Faro	08-06		
1,66	Marisa Vieira		CA Madeira	30-12-79	3	CNCI-1	Faro	08-06	1,66-04	
1,66		Joana Flores			2	Premium	Leiria	13-06		
1,66		Cláudia Rodrigues			Hep	T. Europa 2	Maribor - SLO	28-06		
1,66		Anabela Neto			1	C. Beiras	Coimbra	13-07		
1,66		Joana Flores			3	C. Port	Seixal	20-07		
1,66		Irina Rodrigues			4	C. Port	Seixal	20-07		
1,66		Cláudia Rodrigues			5	C. Port	Seixal	20-07		
1,65	i	Liliana Viana			ex		Pombal	06-01		
1,65	i	Cláudia Rodrigues			Pen	T. FPA	Pombal	13-01		
1,65	i	Joana Flores			3	CN23	Espinho	10-02		
1,65		Irina Rodrigues			1		Leiria	19-04		
1,65		Anabela Neto			2	OJ	Leiria	17-05		
1,65	Ana Rita Pereira		SC Braga	14-05-91	3	OJ	Leiria	17-05	1,66-07	
1,65		Cláudia Rodrigues			Hep	CN	Luso	31-05		
1,65		Joana Flores			Hep	CN	Luso	31-05		
1,65		Cláudia Rodrigues			3	CNJ	Luso	15-06		
1,65		Anabela Neto			2	CNjv	Abrantes	28-06		
1,63	Marta Godinho		FC Porto	24-06-80	1	Sintra	Massamá	10-05	1,74-95	
1,62	Catarina Costa		C Bf Faro	03-08-89	Hep	CN	Luso	31-05	1,62-06	
1,62	Lecabela Quaresma		GR Qt. Lomba	26-12-89	Hep	CN	Luso	31-05		
1,61	i	Iolanda Ribeiro		GD Pic-Nic	24-04-89	4	T. FPA	Pombal	13-01	1,62-05/07
1,61		Carina Gomes		EC+S Lavra	05-06-81	Hep		Luso	17-05	1,65-05
1,60		Marta Onofre		CF Belenenses	28-01-91	Hep	Atl. Comp	Lisboa - U	05-04	1,66-07
1,60		Marcia Gonçalves		JOMA	09-03-89	2	Sintra	Massamá	10-05	1,63-07
1,60		Alexandra Marques		ES Julio Dinis	30-07-91	2	C. Beiras	Coimbra	13-07	
1,59	i	Ana Paula Furtado		JOMA	26-01-89	4	CN23	Espinho	10-02	1,62-07
1,56	i	Witiney Barata		ARC Br. Valongo	31-01-88	Pen	T. FPA	Pombal	13-01	1,57-05/07
1,56		Rute Lopes		Gira Sol RC	17-02-92	5	OJ	Leiria	17-05	1,47-07
1,56		Ana Monjane		SC Braga	01-01-93	1	OJ	Leiria	18-05	1,50i-07
1,56		Ana Margarida Oliveira		GA Fátima	18-07-95	1		Fátima	24-05	1,30-07
1,56		Liliana Marta		ACDR Arneirense	07-08-82	3	C. Beiras	Coimbra	13-07	1,61-00
1,56		Ana Cristina Costa		GRECAS	09-11-89	4	C. Beiras	Coimbra	13-07	1,53i-07
1,55	i	Albertina Pereira		CAO Vianense	90	1		Monte de Ola	01-03	
1,55		Claudina Borges		EMD. Saraiva	14-08-91	3		Lisboa - I	20-01	1,55-07
1,54	i	Eva Vital		ACDR Arneirense	08-07-92	TT		Pombal	30-12	1,44-07
1,54	i	Daniela Ferreira		Juv. Vidigalense	22-06-89	Pen	C. Port	Pombal	24-02	1,56i-06
1,54		Romenia Almeida		NA Alcabideche	25-12-90	2	CNCI-2	Faro	08-06	1,55-07
1,54		Magali Gomes		EMD. Saraiva	01-01-91	5	Premium	Leiria	13-06	
1,53	i	Ana Vasconcelos		ACDR Arneirense	18-07-92	2		Pombal	06-01	1,56i-07
1,53		Rosalina Carvalho		CD Póvoa	14-05-90	2	C. Norte	Maia	13-07	1,53-06
1,52		Sandra Rodrigues		C Bf. Faro	24-07-91	1		Quarteira	23-12	1,44-07
1,52		Lucia Serrão		A. Jardim Serra	08-01-91	2		Ribeira Brava	13-07	1,52-06
1,51		Cleisa Tavares		ADCP Falésia	21-06-89	Hep		Quarteira	29-03	1,52-07
1,51		Cátia Costa		CRU Raposense	29-04-91	Hep	Atl. Comp	Seixal	12-04	1,48i-07
1,51		Cátia Garcia Santos		SL Benfica	13-05-94	1		Lisboa - U	24-05	
1,50	i	Anabela Enes		Sporting CP	18-02-86	1		Alcanena	02-12	1,62-06
1,50		Mariana Silva		CD Vila Flor	03-12-90	1		Bragança	12-01	1,46i-07
1,50		Catarina Rosa		CA Mar. Grande	20-07-89	6	C. Beiras	Espinho	20-01	1,54i-06
1,50		Ana Nascimento		GD Estreito	08-05-90	3		Machico	20-01	1,49-07
1,50	i	Liliana Jorge		Juv Vidigalense	03-01-91	3		Pombal	01-03	1,48-07
1,50		Ana Tão		NA Vila Real	20-07-92	1		Valpaços	26-04	1,49-07
1,50		Carin Duarte		CD Faro XXI	09-08-93	2		Quarteira	03-05	1,40-07
1,50		Sofia Melo		CDE Povoação	20-01-92	7	OJ	Leiria	17-05	1,45i-07
1,50		Ungudi Quiawacana		SL Benfica	09-11-90	3		Lisboa - U	13-07	1,52-07

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

1,55	Ana Paula Furtado		JOMA	26-01-89	2		Lisboa - U	05-01	1,62-07
1,50	Catarina Rosa		CA Mar. Grande	20-07-89	2	CNU	Aveiro	01-05	1,54i-06
1,50	Daniela Ferreira		Juv. Vidigalense	22-06-89	8	CNJ	Luso	15-06	1,56i-06

1,50	Eva Vital	ACDR Arneirense	08-07-92	Hep	Atl. Comp	Marinha Grande	12-04	1,44-07
1,55	Iolanda Ribeiro	GD Pic-Nic	24-04-89	1		Quarteira	18-05	1,62-05/07
1,63	Liliana Viana	FC Porto	14-08-85	4	CNCI-1	Faro	08-06	1,81-03

Vara / Pole Vault – 3,80 - 2,50

4,40	i	Elisabete Tavares-Ansel	Sporting CP	07-03-80	1	C. Port	Pombal	23-02	4,32i-06/07
4,35	i	Elisabete Tavares-Ansel			1		Paris	26-01	
4,35		Sandra Helena Tavares	FC Porto	29-05-82	2	T. Europa	Leiria	21-06	4,25-07
4,35		Elisabete Tavares-Ansel			3	CN Fra	Albi	25-07	
4,34	i	Elisabete Tavares-Ansel			1	CNCI-1	Espinho	02-02	
4,31	i	Sandra Helena Tavares			4		Epinal	09-02	
4,31	i	Elisabete Tavares-Ansel			6		Aubiere	26-02	
4,31	i	Sandra Helena Tavares			6		Aubiere	26-02	
4,30		Sandra Helena Tavares			19q	J. Olimp	Pequim	16-08	
4,25	i	Elisabete Tavares-Ansel			1		Aulnay-sous-bois	08-12	
4,25	i	Elisabete Tavares-Ansel			12q	C. Mundo	Valência	07-03	
4,25		Elisabete Tavares-Ansel			1		Arras	21-06	
4,22		Eleonor Tavares	França	24-09-85	1		Pierre Benite	13-06	4,15i-07
4,20	i	Elisabete Tavares-Ansel			2		Oyonnax	12-01	
4,20	i	Sandra Helena Tavares			2		Oyonnax	12-01	
4,20	i	Elisabete Tavares-Ansel			1		Eaubonne	20-01	
4,20	i	Elisabete Tavares-Ansel			2	CN Fra	Bordeus	16-02	
4,20	i	Sandra Helena Tavares			3	CN Fra	Bordeus	16-02	
4,20	i	Sandra Helena Tavares			2	C. Port	Pombal	23-02	
4,20		Sandra Helena Tavares			1		Francoville	04-05	
4,20		Eleonor Tavares			1		Amiens	18-06	
4,20		Sandra Helena Tavares			2		Reims	06-07	
4,20		Sandra Helena Tavares			1	C. Port	Seixal	19-07	
4,15	i	Sandra Helena Tavares			2		Paris	26-01	
4,15		Sandra Helena Tavares			1	CNCI-1	Faro	07-06	
4,15		Eleonor Tavares			2		Arras	21-06	
4,15		Sandra Helena Tavares			1		Herouville	28-06	
4,15		Eleonor Tavares			5	CN Fra	Albi	25-07	
4,14		Elisabete Tavares-Ansel			2	C. Port	Seixal	19-07	
4,11	i	Eleonor Tavares			5		Limoges	02-02	
4,11	i	Elisabete Tavares-Ansel			6		Epinal	09-02	
4,10	i	Eleonor Tavares			2		Eaubonne	20-01	
4,10	i	Eleonor Tavares			3	C. Port	Pombal	23-02	
4,10		Eleonor Tavares			1		Versailles	04-05	
4,10		Eleonor Tavares			3		Thonon-les-Bains	24-05	
4,10		Sandra Helena Tavares			4		Thonon-les-Bains	24-05	
4,10		Elisabete Tavares-Ansel			2		Amiens	18-06	
4,05		Eleonor Tavares			2		Herouville	28-06	
4,02	i	Sandra Helena Tavares			2	CNCI-1	Espinho	02-02	
4,01	i	Sandra Helena Tavares			4		Aulnay-sous-bois	08-12	
4,00	i	Sandra Helena Tavares			3		Eaubonne	20-01	
4,00	i	Elisabete Tavares-Ansel			1q	CN Fra	Bordeus	15-02	
4,00	i	Sandra Helena Tavares			2q	CN Fra	Bordeus	15-02	
4,00	i	Eleonor Tavares			5q	CN Fra	Bordeus	15-02	
4,00	i	Eleonor Tavares			6	CN Fra	Bordeus	16-02	
4,00		Eleonor Tavares			1		Villeneuve d'ascq	18-05	
4,00		Sandra Helena Tavares			3		Pezenas	31-05	
4,00		Eleonor Tavares			4		Pezenas	31-05	
4,00		Sandra Helena Tavares			4		Amiens	18-06	
4,00		Eleonor Tavares			6		La Roche sur Yon	16-07	
4,00		Sandra Helena Tavares			8	CN Fra	Albi	25-07	
3,96	i	Eleonor Tavares			11		Epinal	09-02	
3,90	i	Eleonor Tavares			3		Paris	26-01	
3,90		Elisabete Tavares-Ansel			5		Pierre Benite	13-06	
3,90		Sandra Helena Tavares			9		Pierre Benite	13-06	
3,87	i	Eleonor Tavares			13		Oyonnax	12-01	

3,85		Elisabete Tavares-Ansel			3		Herouville	28-06	
3,84		Eleonor Tavares			3	C. Port	Seixal	19-07	
3,80		Elisabete Tavares-Ansel			7		La Roche sur Yon	16-07	
3,78	i	Januária Silva Pereira	CS Marítimo	10-04-79	3	CNCI-1	Espinho	02-02	3,95-05
3,55		Vera Lavrador	Sporting CP	03-10-88	1		Lisboa - U	31-05	3,62-06
3,50		Marisa Vieira	CA Madeira	30-12-79	2		Ribeira Brava	12-07	4,03-00
3,40	i	Tânia António	GRECAS	29-12-87	1	C. Beiras	Espinho	19-01	3,55-07
3,25		Marta Onofre	CF Belenenses	28-01-91	1		Lisboa - U	31-05	3,25-07
3,20		Filipa Freitas	CA Madeira	11-02-84	2s	CNCI-Ap	Setúbal	24-05	3,20-03
3,00	i	Tânia Vieira	Juv. Vidigalense	29-07-85	5	CNCI-1	Espinho	02-02	3,40i-04
3,00		Ana Cristina Costa	GRECAS	09-11-89	2		Luso	20-06	2,85-07
2,94		Joana Flores	CA Terceira	08-10-89	2	CNJ	Luso	14-06	3,25-05
2,90	i	Teresa Ribeiro	FC Porto	23-08-88	1	C. Norte	Braga	19-01	3,00-07
2,87		Carla Macedo	GD Estreito	22-10-90	4	CN23	Guarda	05-07	2,94-07
2,85		Nádia Pereira	A. Jardim Serra	30-11-89	1		Machico	23-02	3,00-07
2,85		Sara Ramalho	GD Cavadas	19-04-89	1		Seixal	12-07	2,55-07
2,80	i	Liliana Manhente	CDUP	30-03-85	2	C. Norte	Braga	19-01	2,66i-07
2,70		Mariana Pandeirada	GRECAS	90	6	CNJ	Luso	14-06	
2,65		Ana Paula Furtado	JOMA	26-01-89	1		Lisboa - U	19-06	5,43-06
2,65		Nanci Sousa	Juv Vidigalense	28-09-90	7	CN23	Guarda	05-07	2,20i-07
2,60		Ana Patrícia Silva	CA Mar. Grande	28-11-93	1	OJ Beiras	Viseu	25-04	
2,60		Carolina Pandeirada	GRECAS	93	2	CNjv	Abrantes	29-06	
2,60		Verónica Jerónimo	ACDR Arneirense	14-01-91	3	CNjv	Abrantes	29-06	
2,60		Sarina Santos	CA Riachense	24-09-91	1		Abrantes	12-07	2,40-07
2,50		Ana Viegas	NA Alcabideche	20-01-69	3		Lisboa - I	19-01	2,95-00
2,50		Isabel Vieira	FC Porto	25-02-93	1		Maia	19-07	2,45-07

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

3,62		Januária Silva Pereira	CS Marítimo	10-04-79	1s	CNCI-Ap	Setúbal	24-05	3,95-05
2,60		Liliana Manhente	CDUP	30-03-85	1		Maia	09-07	2,66i-07
3,30		Tânia António	GRECAS	29-12-87	1	CNCI-2	Faro	07-06	3,55-07
3,00		Tânia Vieira	Juv. Vidigalense	29-07-85	2s	CNCI-Ap	Marinha Grande	24-05	3,40i-04
2,60		Teresa Ribeiro	FC Porto	23-08-88	1s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	3,00-07

Comprimento / Long Jump – 5,80 - 5,10

7,12	1,3	Naide Gomes	Sporting CP	RN	20-11-79	1	Herculis	Monaco	29-07	7,01-07
7,04	-0,3	Naide Gomes		RN	20-11-79	1	DN Galan	Estocolmo	22-07	
7,00	i	Naide Gomes		RNi		1	C. Mundo	Valência	09-03	
6,93	i	Naide Gomes		RNi		2	GE Galan	Estocolmo	21-02	
6,93	1,6	Naide Gomes				1		Lisboa - AL	16-07	
6,91	i	Naide Gomes				1		Chemnitz	29-02	
6,90	i	Naide Gomes		RNi		1		Valência	09-02	
6,84	1,0	Naide Gomes				1	C. Port	Seixal	20-07	
6,80	0,9	Naide Gomes				2	Madrid2008	Madrid	05-07	
6,79	i	Naide Gomes				1	CNCI-1	Espinho	02-02	
6,79	0,3	Naide Gomes				1	T. Europa	Leiria	22-06	
6,77	-0,3	Naide Gomes				1	Athletiss	Lausana	02-09	
6,72	i	Naide Gomes				1q	C. Mundo	Valência	08-03	
6,71	0,1	Naide Gomes				1	F. Mundial	Estugarda	13-09	
6,68	0,1	Naide Gomes				1	CNCI-1	Faro	07-06	
6,60	i	Naide Gomes				1	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
6,53	i	Naide Gomes				1	C. Port	Pombal	23-02	
6,29	0,5	Naide Gomes				32q	J. Olimp	Pequim	19-08	
6,25	0,8	Marta Godinho	FC Porto		24-06-80	2	C. Port	Seixal	20-07	6,45-00
6,22	-1,2	Marta Godinho				1		Guarda	11-07	
6,11	-0,2	Marta Godinho				2	Caja Duero	Salamanca - Esp	15-06	
6,09	-0,8	Marta Godinho				1	Piedade	Alcanena	04-05	
6,06	i	Patrícia Mamona	JOMA		21-11-88	3		Chapel Hill - USA	29-02	6,16-05
6,06	0,1	Marta Godinho				1s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	
6,05	0,1	Patrícia Mamona				3		Atlanta - EUA	18-04	

6,04	i	Patrícia Mamona				9		Gainesville - USA	26-01	
6,02	i	Marta Godinho				2	CNCI-1	Espinho	02-02	
5,99	i	Patrícia Mamona				2		Blacksburg - USA	09-02	
5,92	i	Patrícia Mamona				1		Clemson - USA	18-01	
5,90	1,2	Shaina Anthony Mags	Sporting CP	NIG	11-04-92	1		Lisboa - U	01-06	5,11-07
5,88	i	Cátia Ferreira	Juv Vidigalense		18-06-83	2	C. Port	Pombal	23-02	5,82-02/06/07
5,88	0,0	Januária Silva Pereira	CS Marítimo		10-04-79	1		Ribeira Brava	28-06	5,85-07
5,86	i	Cátia Ferreira				3	CNCI-1	Espinho	02-02	
5,81	1,7	Januária Silva Pereira				1		Machico	19-01	
5,81	i	Januária Silva Pereira				4	CNCI-1	Espinho	02-02	
5,80	i	Cátia Ferreira				2	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
5,79	-0,4	Januária Silva Pereira				ex		Machico	05-07	
5,79	0,1	Shaina Anthony Mags				2		Lisboa - AL	16-07	
5,76	i	Sofia Pires	CA Terceira		01-10-86	1	CN23	Espinho	09-02	5,71i-06
5,74	0,1	Carla Gama	GD Cavadas		24-11-90	1		Lagos	22-06	5,32-06
5,73	0,4	Cláudia Rodrigues	C Operario D		11-11-89	1		Ponta Delgada	03-05	5,48-07
5,72	-0,3	Eva Vital	ACDR Arneirense		08-07-92	Hep	Atl. Comp.	Marinha Grande	13-04	5,37-07
5,70	0,9	Ungudi Quiawacana	SL Benfica	ANG	09-11-90	2		Lisboa - U	01-06	5,84-07
5,70	1,8	Vanessa Rocha	GD Estreito		02-01-90	4	CNCI-1	Faro	07-06	5,36-07
5,64	-1,5	Glória Santo	Sporting CP	STP	13-01-83	2		Guarda	11-07	5,75-06
5,62	0,8	Sara Esteves	CA Mazarefes		24-08-92	1		Braga	11-05	5,34-06
5,60	1,0	Carina Gomes	EC+S Lavra		05-06-81	1		Maia	18-06	5,87-05
5,53	i	Carla Tavares	FC Porto		22-05-82	4	CNCI-Ap	Pombal	26-01	5,78-05/07
5,52	i	Marlene Ferreira	JOMA		09-06-81	5	CNCI-1	Espinho	02-02	5,83-03
5,52	0,9	Carmezinda Nascimento	Sporting CP		21-12-89	1		Lisboa - U	29-06	5,38-07
5,43	0,2	Claudina Borges	EMD. Saraiva	CPV	14-08-91	1	CN DEsc	Vendas Novas	23-05	4,88-07
5,42	-1,8	Joana Frias	GD Estreito		07-03-88	1		Machico	22-06	5,66-05
5,38	i	Sónia Marques	SC Braga		06-07-86	3	CNCI-2	Espinho	02-02	5,77-05
5,29	2,0	Witiney Barata	ARC Br. Valongo		31-01-88	2		Luso	10-06	5,50-06
5,29	-0,4	Isabel Areias	Gira Sol RC		27-01-85	2	S. Mateus	Viseu	16-08	5,54-06
5,28	1,8	Bruna Monteiro	GC Bragança		19-02-92	4	CNjv	Abrantes	29-06	4,85-07
5,27	1,5	Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP	26-12-89	1	CNCI-3	Beja	07-06	5,10-04
5,26	i	Tânia Caires	CS Marítimo		03-12-87	1	CNU	Pombal	02-03	5,23-06
5,25	1,2	Ana Paula Furtado	JOMA		26-01-89	1		Lisboa - I	19-01	5,43-06
5,24	0,7	Marcia Gonçalves	JOMA		09-03-89	3		Lisboa - U	29-06	
5,20	1,3	Rute Lopes	Gira Sol RC		17-02-92	1		Coimbra	02-07	5,01-07
5,19	0,7	Rute Limpo	JD Neves		23-12-90	1	Tn. Outono	Beja	27-10	5,01-07
5,19	1,1	Daniela Ferreira	Juv. Vidigalense		22-06-89	3	S. Mateus	Viseu	16-08	
5,17	1,4	Lucia Serrão	A. Jardim Serra		08-01-91	2		Machico	19-01	5,06-07
5,17	-2,5	Marta Onofre	CF Belenenses		28-01-91	Hep		Seixal	20-04	5,29-07
5,17	0,3	Cláudia Jardim	CS Marítimo		30-12-80	4s	CNCI-Ap	Setúbal	24-05	5,70-05
5,16	-3,0	Graciela Martins	GR Qt. Lomba	ESP	05-04-87	1		Almada	29-03	5,38-05
5,16	0,0	Carla Pinhão	GRECAS		21-04-90	1		Luso	22-06	5,33-07
5,15	i	Marisa Vieira	CA Madeira		30-12-79	Pen	T. FPA	Pombal	13-01	5,86-02
5,14	i	Lisandra Lopes	GRECAS		07-04-88	9	CNCI-Ap	Pombal	26-01	5,09i-07
5,11	-0,7	Debora Tavares	GCD Sanfins		11-05-93	1		Luso	27-04	
5,11	0,4	Sofia Santos	ADR Água Pena		02-06-94	1		Ribeira Brava	06-06	4,58-07
5,11	0,9	Márcia Vieira	EC+S Lavra		04-01-91	6	CNjv	Abrantes	29-06	
5,10	0,8	Stenia Betuncal	CAS Manique	GBS	25-11-92	3		Lisboa - U	07-06	5,08-07
5,10	0,5	Ana Borges	SC Braga		12-09-90	7	CNJ	Luso	15-06	5,41-07

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

5,74	0,0	Cátia Ferreira	Juv Vidigalense		18-06-83	3	CNCI-1	Faro	07-06	5,82-02/06/07
5,69	1,3	Januária Silva Pereira	CS Marítimo		10-04-79	1		Luso	10-06	5,85-07
5,12	-1,4	Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP	26-12-89	Hep		Seixal	20-04	5,10-04
5,13	-0,7	Lisandra Lopes	GRECAS		07-04-88	2	C. Beiras	Coimbra	13-07	5,09i-07
5,44	0,7	Marlene Ferreira	JOMA		09-06-81	2		Maia	18-06	5,83-03
5,66	-0,8	Sofia Pires	CA Terceira		01-10-86	Hep	Ibero Am	Iquique - CHI	15-06	5,71i-06
5,28	0,9	Sónia Marques	SC Braga		06-07-86	3		Maia	18-06	5,77-05
5,24	1,8	Tânia Caires	CS Marítimo		03-12-87	2	CNU	Aveiro	01-05	5,23-06

Com vento anti regulamentar

5,82	3,4	Carmezinda Nascimento	Sporting CP	21-12-89	1		Lisboa - U	13-07	5,38-07
5,81	2,5	Carla Gama	GD Cavadas	24-11-90	1		Seixal	13-07	5,32-06
5,75	3,5	Cláudia Rodrigues	C Operário D	11-11-89	Hep	CN	Luso	01-06	5,48-07
5,64	2,4	Sara Esteves	CA Mazarefes	24-08-92	1		Arcos de Valdevez	21-06	5,34-06
5,55	3,3	Claudina Borges	EMD. Saraiva	CPV	14-08-91	3	Lisboa - U	13-07	4,88-07
5,51	3,3	Joana Frias	GD Estreito	07-03-88	4	CN23	Guarda	06-07	5,66-05
5,43	2,8	Sónia Marques	SC Braga	06-07-86	6	CN23	Guarda	06-07	5,77-05
5,36	2,9	Rute Lopes	Gira Sol RC	17-02-92	Hep		Marinha Grande	06-07	5,01-07
5,34	5,5	Catarina Costa	C Bf. Faro	03-08-89	1		Lagos	17-05	5,14-05
5,25	5,0	Debora Tavares	GCD Sanfins	11-05-93	1	S. Joana	Aveiro	25-04	
5,22	3,0	Cláudia Jardim	CS Marítimo	30-12-80	7	CNCL-1	Faro	07-06	5,70-05
5,21	2,3	Irina Rodrigues	Juv Vidigalense	05-02-91	1		Marinha Grande	11-05	
5,21	3,3	Verónica Cardoso	AAC Caparica	20-08-91	2		Seixal	13-07	5,09w-07
5,19	2,4	Lisandra Lopes	GRECAS	07-04-88	2	C. Beiras	Coimbra	13-07	5,09i-07
5,18	4,8	Carolina Josefa	SC Abrantes	01-07-92	1		Abrantes	31-05	4,96-07
5,13	2,2	Sofia Santos	ADR Água Pena	02-06-94	5	CNjv	Abrantes	29-06	4,58-07

Sem indicação de vento

5,33		Rute Limpo	JD Neves	23-12-90	ex		V. R. Sto. António	04-05	5,01-07
5,15		Natércia Lopes	Juv. Vidigalense	14-09-76	ex		Castelo Branco	12-04	5,47-01

Triplo / Triple Jump – 12,00 - 10,80

13,77	i	Susana Costa	Sporting CP	RNi	22-09-84	1	C. Port	Pombal	24-02	13,49i-07
13,51	0,6	Patrícia Mamona	JOMA	RN23	21-11-88	1	C. Port	Seixal	19-07	13,37-06
13,50	i	Susana Costa		RNi		1	T. FPA	Pombal	13-01	
13,46	i	Susana Costa				1	Sicó	Pombal	16-02	
13,45	i	Marta Godinho	FC Porto		24-06-80	2	C. Port	Pombal	24-02	13,46-07
13,43	i	Susana Costa				1	CNCL-1	Espinho	03-02	
13,39	i	Marta Godinho				2	CNCL-1	Espinho	03-02	
13,39	1,5	Patrícia Mamona		RN23		5	NCAA	Tallahasse - USA	31-05	
13,36	-0,6	Susana Costa				1	Premium	Leiria	13-06	
13,31	1,6	Marta Godinho				ex		Lisboa - U	28-06	
13,28	i	Patrícia Mamona				2		Blacksburg - USA	08-03	
13,22	1,1	Patrícia Mamona				2		Atlanta - EUA	19-04	
13,22	-0,3	Marta Godinho				2	Premium	Leiria	13-06	
13,22	-1,0	Patrícia Mamona				9h	NCAA	Des Moines - USA	13-06	
13,21	i	Patrícia Mamona				2		Blacksburg - USA	09-02	
13,21	1,4	Patrícia Mamona				10	NCAA	Des Moines - USA	14-06	
13,19	i	Patrícia Mamona				2		Chapel Hill - USA	01-03	
13,18	-0,3	Marta Godinho				3	C. Port	Seixal	19-07	
13,13	1,0	Marta Godinho				7		Bordeus	04-07	
13,12	i	Patrícia Mamona				12	NCAA	Fayetteville - USA	15-03	
13,09	0,7	Marta Godinho				4		Alcala de Henares	13-07	
13,08	0,9	Susana Costa				2	C. Port	Seixal	19-07	
13,05	i	Marta Godinho				2	T. FPA	Pombal	13-01	
13,05	1,2	Susana Costa				4	T. Europa	Leiria	21-06	
13,03	i	Marta Godinho				2	Sicó	Pombal	16-02	
12,95	0,4	Susana Costa				1	TCCE-B	V. R. Sto. António	24-05	
12,85	2,0	Marta Godinho				1	Sintra	Massamá	10-05	
12,80	0,0	Patrícia Mamona				1		Ribeira Brava	23-07	
12,66	i	Patrícia Mamona				2		Clemson - USA	19-01	
12,61	1,4	Patrícia Mamona				1	CN23	Guarda	05-07	
12,60	i	Sandra Sofia Tavares	França		09-02-84	5		Eaubonne	03-02	13,13-06
12,55	i	Patrícia Mamona				3		Chapel Hill - USA	01-02	
12,50	0,8	Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP	26-12-89	4	C. Port	Seixal	19-07	11,51-07
12,49	2,0	Januária Silva Pereira	CS Marítimo		10-04-79	5	C. Port	Seixal	19-07	12,17-07
12,45	0,0	Januária Silva Pereira				2		Ribeira Brava	23-07	
12,44	0,4	Vanessa Rocha	GD Estreito		02-01-90	ex		Lisboa - U	28-06	12,12-07

12,44	0,0	Carmezinda Nascimento	Sporting CP	21-12-89	1		Lisboa - U	12-07	12,16-07	
12,40	-0,6	Januária Silva Pereira			ex		Machico	06-07		
12,38	1,2	Sandra Sofia Tavares			4		Herouville	28-06		
12,35	-0,2	Januária Silva Pereira			3	Premium	Leiria	13-06		
12,35	0,5	Sandra Sofia Tavares			2		Conflans Honorine	15-06		
12,31	0,9	Januária Silva Pereira			1		Machico	20-01		
12,29	i	Vanessa Rocha			1	CNCI-2	Espinho	03-02		
12,27	1,2	Vanessa Rocha			1	CNJ	Luso	14-06		
12,25	i	Sandra Sofia Tavares			6		Paris	12-01		
12,25	0,3	Januária Silva Pereira			1		Machico	17-05		
12,24	0,1	Januária Silva Pereira			1		Ribeira Brava	13-07		
12,22	i	Vanessa Rocha			1	CN23	Espinho	10-02		
12,22	1,5	Vanessa Rocha			6	C. Port	Seixal	19-07		
12,20	0,0	Sandra Sofia Tavares			11		Forbach	25-05		
12,16	i	Vanessa Rocha			3	C. Port	Pombal	24-02		
12,16	i	Januária Silva Pereira			4	C. Port	Pombal	24-02		
12,14	0,6	Sandra Sofia Tavares			8		Dijon	13-07		
12,13	1,8	Carmezinda Nascimento			1		Lisboa - U	28-06		
12,13	1,9	Carmezinda Nascimento			2	CN23	Guarda	05-07		
12,13	1,8	Cátia Ferreira	Juv Vidigalense	18-06-83	1	C. Beiras	Coimbra	12-07	11,82i-07	
12,12	i	Marlene Ferreira	JOMA	09-06-81	3	CNCI-1	Espinho	03-02	12,78-03	
12,09	i	Cláudia Jardim	CS Maritimo	31-12-80	1	CNCI-Ap	Pombal	26-01	12,65-05	
12,09	1,8	Carla Pinhão	GRECAS	21-04-90	2	C. Beiras	Coimbra	12-07	11,78-07	
12,07	i	Sandra Sofia Tavares			6q	CN Fra	Bordeus	16-02		
12,06	i	Marlene Ferreira			1		Braga	10-01		
12,05	0,2	Carla Pinhão			1		Luso	20-06		
12,03	i	Marlene Ferreira			ex	C. Norte	Braga	20-01		
12,02	1,7	Sandra Sofia Tavares			12		Bordeus	04-07		
11,96	2,0	Shaina Anthony Mags	Sporting CP	NGR	11-04-92	2	Lisboa - U	12-07	10,17-07	
11,78	0,2	Anabela Neto	ACRD Escapães		25-03-91	2	Marsa	18-07		
11,72	-1,2	Sara Esteves	CA Mazarefes		24-08-92	1	OJ	Leiria	17-05	11,22-07
11,72	1,4	Claudina Borges	EMD. Saraiva	CPV	14-08-91	3	CNJ	Luso	14-06	10,40-07
11,60	1,8	Ana Borges	SC Braga		12-09-90	1	Braga	12-04	10,79-07	
11,49	0,8	Joana Flores	CA Terceira		08-10-89	9	CNJ	Luso	14-06	12,38-06
11,49	1,5	Ana Paula Furtado	JOMA		26-01-89	3	Lisboa - U	12-07	12,26-06	
11,48	i	Marisa Anselmo	Sporting CP		06-09-87	4	Sicó	Pombal	16-02	11,93-06
11,46	i	Vânia Silva	Juv Vidigalense		08-06-80	5	CNCI-Ap	Pombal	26-01	11,38i-07
11,43	1,2	Marta Onofre	CF Belenenses		28-01-91	1	Lisboa - U	26-04		
11,41	i	Liliana Jorge	Juv Vidigalense		03-01-91	ex	Espinho	23-02	11,02-07	
11,33	0,9	Cláudia Rodrigues	C Operário D		11-11-89	1	Ponta Delgada	03-05	11,38-07	
11,29	0,0	Candida Bairrada	CS Maritimo		31-12-84	3	Ribeira Brava	23-07	11,01i-07	
11,27	1,3	Nidia Encarnação	GD Estreito		13-05-91	1	Machico	21-06		
11,18	i	Natércia Lopes	Juv Vidigalense		14-09-76	2	C. Beiras	Espinho	20-01	11,35-07
11,15	-0,1	Carina Gomes	EC+S Lavra		05-06-81	2	Braga	11-06	11,06-01	
11,14	i	Sónia Marques	SC Braga		06-07-86	6	CN23	Espinho	10-02	11,28i-07
11,14	1,4	Leida Fernandes	JOMA	CPV	10-11-89	4	Lisboa - U	12-07	10,93-07	
11,13	0,2	Lucia Serrão	A. Jardim Serra		08-01-91	2	Machico	21-06	10,80-07	
11,10	0,3	Neide Vieira	CA Madeira		30-12-79	2	Machico	20-01	11,09-06	
11,06	1,4	Vera Barbosa	JOMA		13-01-89	3	Lisboa - U	02-07	11,16-06	
11,04	i	Lisandra Lopes	GRECAS		07-04-88	1	Espinho	13-01	10,92-07	
11,01	0,0	Rute Limpo	JD Neves		23-12-90	1	CNCI-3	Beja	08-06	10,49w-07
11,00	i	Liliana Viana	FC Porto		24-08-85	8	CNCI-Ap	Pombal	26-01	11,91-06
10,96	-1,0	Witiney Barata	ARC Br. Valongo		31-01-88	4	C. Beiras	Coimbra	12-07	11,41-07
10,86	1,5	Ana Sofia Campião	GD Pic-Nic		11-04-90	1	Quarteira	03-05	11,11-06	
10,86	1,1	Teresa Paulo	GRECAS	ANG	21-07-92	4	Luso	20-06	9,74-07	
10,84	i	Sylvia Pereira	SC Braga		21-11-88	1	Braga	22-12	11,45-06	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

11,13	-1,5	Liliana Jorge	Juv Vidigalense	03-01-91	1		Leiria	19-04	11,02-07
10,89	1,5	Lisandra Lopes	GRECAS	07-04-88	5	C. Beiras	Coimbra	12-07	10,92-07
11,84	1,2	Marlene Ferreira	JOMA	09-06-81	5	CNCI-1	Faro	08-06	12,78-03

Com vento anti regulamentar

13,79	2,3	Marta Godinho	FC Porto	24-06-80	1	CNCI-1	Faro	08-06	13,46-07
12,55	3,5	Vanessa Rocha	GD Estreito	02-01-90	ex		Lisboa - U	28-06	12,12-07
11,96	4,2	Claudina Borges	EMD. Saraiva	CPV	14-08-91	2	Lisboa - U	31-05	10,40-07
11,88	3,2	Sara Esteves	CA Mazarefes	24-08-92	2	CNjv	Abrantes	28-06	11,22-07
11,76	2,1	Ana Borges	SC Braga	12-09-90	6	CNCI-1	Faro	08-06	10,79-07
11,70	2,4	Anabela Neto	ACRD Escapões	25-03-91	3	CNjv	Abrantes	28-06	
11,49	3,9	Marta Onofre	CF Belenenses	28-01-91	ex		Abrantes	10-05	
11,41	3,5	Leida Fernandes	JOMA	CPV	10-11-89	2	Lisboa - U	02-07	10,93-07
11,09	2,3	Ana Sofia Campião	GD Pic-Nic	11-04-90	1		Quarteira	03-05	11,11-06
10,89	5,3	Anais Baptista	Juv Vidigalense	25-06-94	1		Caldas da Rainha	07-06	
10,82	3,0	Joana Araújo	SC Braga	05-01-90	3		Póvoa de Varzim	31-05	

Sem indicação de vento

12,96		Patrícia Mamona		6	PennR	Filadelfia - USA	25-04	
12,76		Patrícia Mamona		1	Solid	Clemson - USA	12-04	

Peso / Shot Put – 14,00 – 10,50

15,49		Antónia Borges	Sporting CP	11-10-83	4		Salamanca	02-07	15,95-06
15,41		Antónia Borges			1	Santiago	Setúbal	18-07	
15,21		Antónia Borges			5		Alcala de Henares	13-07	
15,21		Antónia Borges			1	C. Port	Seixal	20-07	
15,19		Antónia Borges			1	Sintra	Massamá	10-05	
15,18		Silvia Cruz	Sporting CP	29-12-80	2	C. Port	Seixal	20-07	15,36-07
15,16		Silvia Cruz			1	Premium	Lisboa - U	10-06	
15,12		Antónia Borges			7	T. Europa	Leiria	22-06	
15,10		Antónia Borges			1		V. N. Cerveira	12-07	
15,09	i	Antónia Borges			1	C. Port	Pombal	23-02	
15,08		Antónia Borges			1		Quinta do Anjo	08-03	
15,08		Antónia Borges			1	CNCI-1	Faro	08-06	
15,02		Silvia Cruz			2		Quinta do Anjo	08-03	
15,02		Antónia Borges			1		Quinta do Anjo	09-03	
14,94	i	Antónia Borges			1	CNCI-1	Espinho	02-02	
14,93		Silvia Cruz			1		Lisboa - U	13-04	
14,92	i	Antónia Borges			1	Sicó	Pombal	16-02	
14,91		Antónia Borges			1		Castelo de Vide	29-06	
14,85		Silvia Cruz			2		Castelo de Vide	29-06	
14,84	i	Silvia Cruz			2	C. Port	Pombal	23-02	
14,76		Antónia Borges			2	Premium	Lisboa - U	10-06	
14,65	i	Vanda Rodrigues	CS Maritimo	17-10-84	2	Sicó	Pombal	16-02	13,74i-07
14,64		Silvia Cruz			1		Lisboa - U	02-07	
14,64		Vanda Rodrigues			2		V. N. Cerveira	12-07	
14,62		Silvia Cruz			1		Leiria	25-04	
14,62		Antónia Borges			1	TCCE-B	V. R. Sto. António	25-05	
14,53	i	Vanda Rodrigues			3	C. Port	Pombal	23-02	
14,51		Antónia Borges			1		Lisboa - U	05-01	
14,49	i	Silvia Cruz			3	Sicó	Pombal	16-02	
14,46		Antónia Borges			2		Leiria	25-04	
14,45		Silvia Cruz			3		V. N. Cerveira	12-07	
14,37	i	Antónia Borges			1	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
14,36		Vanda Rodrigues			2		Quinta do Anjo	09-03	
14,34		Vanda Rodrigues			3		Quinta do Anjo	08-03	
14,34		Silvia Cruz			13	T.Eur.Lanç	Split - CRO	15-03	
14,31		Antónia Borges			2		Lisboa - U	13-04	
14,29		Vanda Rodrigues			3	Premium	Lisboa - U	10-06	
14,26		Antónia Borges			1		Lisboa - I	19-01	
14,23		Silvia Cruz			3		Quinta do Anjo	09-03	
14,17	i	Vanda Rodrigues			2	CNCI-Ap	Pombal	26-01	

14,16		Vanda Rodrigues			3		Castelo de Vide	29-06	
14,09		Silvia Cruz			1	T. FPA	Leiria	01-03	
14,06	i	Cristiana Oliveira	JOMA	30-06-84	4	Sicó	Pombal	16-02	14,50-07
14,04		Vanda Rodrigues			ex		Lisboa - U	05-01	
13,83		Sónia Borges	Sporting CP	26-08-85	4		Castelo de Vide	29-06	13,96-06
13,48		Alexandra Gonçalves	SC Braga	06-11-79	2	CNCI-1	Faro	08-06	12,59-04
13,44		Teresa Machado	FC Porto	22-07-69	3	CNCI-1	Faro	08-06	17,26i-98
13,26		Irina Rodrigues	Juv Vidigalense	05-02-91	1	CNJ	Luso	15-06	12,50-07
13,17	i	Sónia Grácio	FC Porto	26-03-74	4	CNCI-1	Espinho	02-02	15,32-99
13,16		Catarina Vidal	Sporting CP	07-02-79	5		Quinta do Anjo	08-03	13,33-07
12,75		Liliana Cá	Sporting CP	05-11-86	6		Castelo de Vide	29-06	13,85-05
12,72	i	Fernanda Angélica Martins	CA Madeira	02-04-75	5	CNCI-1	Espinho	02-02	12,85i-03
12,64		Purificação Fernandes	ADC Lovelhe	17-07-83	4		V. N. Cerveira	12-07	13,36-03
12,62	i	Dulce Cá	GR Qt. Lomba	28-03-84	4	CNCI-Ap	Pombal	26-01	14,96-07
12,52		Irina Sustelo	JOMA	25-02-83	7		Quinta do Anjo	08-03	13,16i-02
12,46		Vânia Silva	Juv Vidigalense	08-06-80	5	CNCI-1	Faro	08-06	12,03-00
12,41	i	Marisela Silva	GD Estreito	21-05-85	2	CNCI-2	Espinho	02-02	11,81i-06
12,39		Catarina Rosa	CA Mar. Grande	20-07-89	1	CNU	Aveiro	01-05	10,45-07
12,14	i	Inês Fernandes	ADC Lovelhe	28-06-88	1	ANDDEM	Braga	13-01	12,04-07
12,05		Tânia Pinhão	GRECAS	01-06-88	2	CNU	Aveiro	01-05	11,41i-06
12,04		Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP 26-12-89	Hep	CN	Luso	31-05	11,84-07
11,76		Soraia Ruas	ADRE Palhaça	07-01-92	4	CNJ	Luso	15-06	
11,66		Vanessa Patinez Martins	GDR Quarteira	29-10-89	1		Quarteira	03-05	11,43-06
11,97		Maria Céu Cunha	INATEL	13-12-62	1		Coimbra	12-04	12,30-06
11,59		Andreia Felisberto	JOMA	22-06-86	2	CN23	Guarda	06-07	
11,38		Maria Rosário Rodrigues	ACDR Arneirense	23-06-88	3s	CNCI-Ap	Marinha Grande	25-05	13,79-06
11,32		Cláudia Rodrigues	C Operário D	11-11-89	1		Ponta Delgada	10-11	11,50-07
11,30	i	Carine Gomes	EC+S Lavra	05-06-81	Pen	C. Port	Pombal	24-02	11,16i-06
11,22		Diana Sousa	AC Mocidade-Aç	15-01-86	1		Ponta Delgada	26-01	11,55-05
11,18	i	Sofia Pires	CA Terceira	01-10-86	Pen	T. FPA	Pombal	13-01	11,97i-06
10,91		Ana Rita Henriques	ACDR Arneirense	25-11-92	3	C. Beiras	Coimbra	13-07	
10,83	i	Candida Cristina	GRECAS	23-03-74	2		Espinho	12-01	10,83i-92
10,81		Ana Esteves	SUO Vais	15-04-86	5		Luso	10-06	11,61i-03
10,80		Benvinda Costa	CRU Raposense	29-12-89	1	CNCI-3	Beja	08-06	9,92i-07
10,77		Ana Patrícia Inácio	CA Mar. Grande	11-02-91	2	CNCI-2	Faro	08-06	10,89-07

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

11,59		Dulce Cá	GR Qt. Lomba	28-03-84	1		Seixal	05-01	14,96-07
12,07		Fernanda Angélica Martins	CA Madeira	02-04-75	6	CNCI-1	Faro	08-06	12,85i-03
12,00		Inês Fernandes	ADC Lovelhe	28-06-88	6		V. N. Cerveira	12-07	12,04-07
12,28		Marisela Silva	GD Estreito	21-05-85	3s	CNCI-Ap	Setúbal	25-05	11,81i-06
10,82		Sofia Pires	CA Terceira	01-10-86	Hep	T. Europa 2	Maribor - SLO	28-06	11,97i-06
13,21		Vanda Rodrigues	CS Marítimo	17-10-84	4	Sintra	Massamá	10-05	13,74i-07

Disco/Discus – 50,00 – 31,00

56,17		Liliana Cá	Sporting CP	05-11-86	1		Quinta do Anjo	08-03	54,17-07
54,80		Liliana Cá			1		Quinta do Anjo	09-03	
53,94		Irina Rodrigues	Juv. Vidigalense	RN jr 05-02-91	1 jv	T. FPA	Leiria	01-03	51,74-07
53,30		Teresa Machado	FC Porto	22-07-69	1	T. FPA	Leiria	01-03	65,40-98
53,02		Teresa Machado			1	Premium	Lisboa - U	10-06	
53,00		Irina Rodrigues			1	C. Port	Seixal	19-07	
52,89		Irina Rodrigues			3		Leiria	26-07	
52,86		Irina Rodrigues			1		Castelo de Vide	29-06	
52,71		Irina Rodrigues			1jv		Leiria	27-07	
52,43		Liliana Cá			1	CNCI-1	Faro	07-06	
52,41		Liliana Cá			1	Premium	Leiria	13-06	
52,10		Irina Rodrigues			2	CNCI-1	Faro	07-06	
52,10		Irina Rodrigues			2	Premium	Leiria	13-06	
52,01		Liliana Cá			2	Premium	Lisboa - U	10-06	
51,95		Liliana Cá			2	T. FPA	Leiria	01-03	

51,85		Liliana Cá		1		Lisboa - U	17-05	
51,51		Liliana Cá		2		Castelo de Vide	29-06	
51,47		Teresa Machado		3	CNCI-1	Faro	07-06	
51,40		Irina Rodrigues		1		Leiria	31-05	
51,38		Irina Rodrigues		2		Quinta do Anjo	09-03	
51,34		Teresa Machado		3	Premium	Leiria	13-06	
51,12		Irina Rodrigues		1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	25-05	
51,05		Irina Rodrigues		2	Bauhaus	Mannheim-ALE	22-06	
50,97		Irina Rodrigues		3	Premium	Lisboa - U	10-06	
50,86		Liliana Cá		1		Lisboa - U	19-01	
50,85		Teresa Machado		1s	CNCI-Ap	Guimarães	25-05	
50,53		Irina Rodrigues		1	CNJ	Luso	14-06	
50,51		Irina Rodrigues		3		Leiria	27-07	
50,35		Teresa Machado		1		Leiria	25-04	
50,33		Irina Rodrigues		1	CNjv	Abrantes	29-06	
50,07	Catarina Vidal	Sporting CP	07-02-79	3		Quinta do Anjo	08-03	52,07-07
50,03		Liliana Cá		3	TCCE-B	V. R. Sto. António	24-05	
48,06	Sónia Borges	Sporting CP	26-08-85	1		Lisboa - U	09-07	49,81-06
46,17	Irina Sustelo	JOMA	25-02-83	5	Premium	Lisboa - U	10-06	47,99-00
45,47	Alexandra Gonçalves	SC Braga	06-11-79	5		Quinta do Anjo	08-03	44,72-07
44,84	Fernanda Angélica Martins	CA Madeira	02-04-75	5	T. FPA	Leiria	01-03	47,28-05
42,22	Catarina Rosa	CA Mar. Grande	20-07-89	6		Leiria	26-07	41,15-07
41,22	Andreia Gomes	NA Alcabideche	14-02-89	9		Quinta do Anjo	08-03	42,86-07
38,18	Sónia Grácio	FC Porto	26-03-74	3		Leiria	09-02	50,41-01
36,90	Ana Patrícia Inácio	CA Mar. Grande	11-02-91	3	Piedade	Alcanena	04-05	33,57-07
36,75	Tânia Pinhão	GRECAS	01-06-88	8	C. Port	Seixal	19-07	40,35-07
35,71	Carolina Rodrigues	NS Cartaxo	07-02-91	1		Abrantes	12-07	32,86-07
37,46	Inês Fernandes	ADC Lovelhe	28-06-88	1		V. N. Cerveira	23-02	35,32-07
35,17	Sara Oliveira	N Sp. S.Mi. S. Ma	16-04-89	1		Ponta Delgada	09-02	36,23-07
35,02	Rosa Pereira	A. Jardim Serra	17-05-91	1		Machico	19-01	34,80-07
34,26	Cristiana Cruz	CCD Ribeirão	15-06-90	3		Guimarães	17-05	35,33-07
33,54	Carina Moutinho	FC Porto	25-10-84	1		Maia	16-02	38,66-03
33,44	Purificação Fernandes	Individual	17-07-83	2		Lovelhe	03-05	38,61-04
33,37	Vanda Rodrigues	CS Marítimo	17-10-84	7	CNCI-1	Faro	07-06	33,90-07
32,61	Maria Céu Cunha	INATEL	13-12-62	PL		Coimbra - U	22-05	31,84-06
32,51	Tatiana Fernandes	Juv. Vidigalense	26-04-81	8		Leiria	01-03	50,25-99
32,42	Vanessa Patinez Martins	CD Quarteira	29-10-89	1		Faro	21-06	30,19-07
32,19	Diana Hernandez	GRECAS	01-01-93	4		Leiria	31-05	
32,12	Sofia Pires	CA Terceira	01-10-86	2		Ponta Delgada	12-07	
32,11	Carla Muriela Góis	GD Estreito	09-02-91	1		Ribeira Brava	26-04	
31,70	Vera Pereira	ESS Costa Primo	25-09-92	2		Lisboa - U	31-05	
31,60	Ana Esteves	SUO Vais	15-04-86	1		Coimbra - U	02-07	33,66-03
31,06	Marisela Silva	GD Estreito	21-05-85	1		Ribeira Brava	12-07	32,05-04

Martelo / Hammer – 57,00 – 35,00

67,97	Vânia Silva	Juv. Vidigalense	08-06-80	ex		Lisboa - U	05-01	68,82-04
67,14	Vânia Silva			1	Premium	Leiria	13-06	
66,90	Vânia Silva			1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	24-05	
65,70	Vânia Silva			1		Leiria	09-02	
65,64	Vânia Silva			1	C. Port	Seixal	19-07	
65,61	Vânia Silva			1		Leiria	09-07	
65,40	Vânia Silva			4	T. Europa	Leiria	22-06	
64,97	Vânia Silva			3		Leiria	26-07	
64,94	Vânia Silva			3		Leiria	27-07	
64,89	Vânia Silva			1		Leiria	25-04	
64,89	Vânia Silva			2		Alcala de Henares	13-07	
64,62	Vânia Silva			17	T.Eur.Lang	Split - CRO	16-03	
64,52	Vânia Silva			1	CNCI-1	Faro	07-06	
64,46	Vânia Silva			2	T. FPA	Leiria	01-03	
63,97	Vânia Silva			1		V. N. Cerveira	12-07	
63,95	Vânia Silva			1		Porto - I	01-05	

63,54		Vânia Silva		1		Castelo de Vide	29-06	
62,68		Vânia Silva		1		Ribeira Brava	23-07	
62,53		Vânia Silva		2		Quinta do Anjo	09-03	
62,31		Vânia Silva		2		Quinta do Anjo	08-03	
59,42		Vânia Silva		46q	J. Olimp	Pequim	18-08	
56,92	Diana Sousa	AC Mocidade-Aç	15-01-86	3	T. FPA	Leiria	01-03	59,38-05
55,45	Irina Sustelo	JOMA	25-02-83	1s	CNCI-Ap	Setúbal	24-05	56,30-01
52,16	Rute Piedade	CA Madeira	21-09-81	4	C. Port	Seixal	19-07	57,21-05
50,97	Cláudia Nobrega	GD Estreito	03-09-90	1	CNJ	Luso	10-06	49,67-07
50,00	Mónica Fernandes	Sporting CP	20-07-87	3	CNCI-1	Faro	07-06	52,17-07
49,13	Vanessa Rebelo	CIA Ilha Azul	02-11-88	5	T. FPA	Leiria	01-03	51,78-05
48,05	Ana Rita Henriques	ACDR Arneirense	25-11-92	2	CNJ	Luso	15-06	
47,64	Maria José Conde	Espanha	26-08-80	1s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	64,59-05
46,82	Ana Luísa Durão	FC Porto	21-05-86	6	T. FPA	Leiria	01-03	61,47-04
46,62	Gabriela Venade	ADC Lovelhe	04-07-91	1		V. N. Cerveira	23-07	43,08-07
46,19	Sónia Grácio	FC Porto	26-03-74	2		Leiria	09-02	54,73-99
45,50	Mafuta Maketa	Juv. Vidigalense	ANG 27-03-89	6		Leiria	26-07	41,90-07
45,19	Fernanda Silva	GRECAS	18-11-81	3		Luso	10-06	47,02-03
42,32	Sandra Santos	AC Mocidade-Aç	10-04-84	4		Leiria	09-02	46,30-05
42,10	Tânia Lourenço	ARC Br. Valongo	13-07-88	1		Castelo Branco	31-05	35,79-07
42,02	Daniela Teixeira	GD Estreito	14-07-91	1	J. Ilhas	Guadalupe	28-05	39,24-07
41,72	Inês Fernandes	ADC Lovelhe	28-06-88	5		V. N. Cerveira	12-07	38,86-07
41,55	Sónia Borges	Sporting CP	26-08-85	1		Lisboa - U	12-07	
41,14	Vanessa Andrade	GD Estreito	15-04-90	3		Ribeira Brava	23-07	39,25-07
40,89	Antónia Borges	Sporting CP	11-10-83	4		Lisboa - U	17-05	41,48-04
40,89	Filipa Almeida Gordo	CF Belenenses	12-10-90	2		Lisboa - U	12-07	35,09-06
40,66	Filipa Vasconcelos	GD Estreito	21-10-91	2		Funchal	17-05	
40,52	Joana Silva	CS Marítimo	09-03-84	4	CNCI-Ap	Setúbal	24-05	47,95-03
40,33	Cristina Cordeiro	C Bf. Faro	03-08-87	2	CNCI-2	Faro	07-06	39,54-05
39,13	Andreia Venade	ADC Lovelhe	16-03-92	7	CNJ	Luso	15-06	39,83-07
39,10	Andreia Lopes	CO Pechão	03-08-86	1		V. R. Sto. António	27-01	47,46-04
39,09	Sara Custódio	JOMA	22-11-91	8	CNJ	Luso	15-06	
37,72	Ana Salvé Rainha	CRD Sta. Luzia	02-10-89	1 jr		V. R. Sto. António	27-01	36,55-07
37,46	Andreia Gomes	NA Alcabideche	14-02-89	3	CNCI-2	Faro	07-06	37,93-07
37,22	Maria Céu Cunha	INATEL	13-12-62	PL		Coimbra - U	22-05	36,78-06
37,06	Patricia Penteado	SC Abrantes	14-09-92	1		Abrantes	13-07	
36,97	Joana Esgueirão	GRECAS	01-01-92	2		Luso	09-07	
36,70	Doris Freitas	GD Estreito	20-02-92	4		Funchal	12-07	
36,25	Viviana Gonçalves	A. Jardim Serra	25-06-91	5		Funchal	21-06	28,14-07
35,76	Vanessa Pedrosa	C Spiridon Gaia	05-04-92	1		Porto - I	11-05	
35,57	Elisabete Duarte	ADEC Tunes	11-07-85	1		Faro	21-06	35,06-04
35,33	Catarina Granja	ADC Lovelhe	23-05-92	3		Póvoa de Varzim	01-06	
34,91	Vanessa Martins	C Bf. Faro	25-12-84	2		Faro	21-06	36,40-04

Dardo / Javelin – 45,00 - 32,00

59,76	Silvia Cruz	Sporting CP	RN	29-12-80	2	T. Europa	Leiria	21-06	59,74-07
59,57	Silvia Cruz				1	TCCE-B	V. R. Sto. António	24-05	
59,44	Silvia Cruz				1	CNCI-1	Faro	08-06	
57,23	Silvia Cruz				4	Andaluzia	Jerez	24-06	
57,06	Silvia Cruz				24q	J. Olimp	Pequim	19-08	
56,77	Silvia Cruz				1		Lisboa - R	13-06	
56,74	Silvia Cruz				1		Guimarães	17-05	
55,85	Silvia Cruz				1		Leiria	25-04	
55,41	Silvia Cruz				7	Aviva	Gateshead	31-08	
55,19	Silvia Cruz				3		La Laguna - ESP	10-05	
55,11	Silvia Cruz				5		Barcelona	19-07	
55,11	Silvia Cruz				1	C. Port	Seixal	20-07	
54,80	Silvia Cruz				7	Madrid2008	Madrid	05-07	
54,49	Silvia Cruz				10	Aragon	Saragoça	31-05	
53,83	Silvia Cruz				12	T.Eur.Lanç	Split - CRO	15-03	
53,48	Silvia Cruz				1		Castelo de Vide	29-06	

53,24		Silvia Cruz			1		Lisboa - U	13-07	
52,02		Silvia Cruz			1	T. FPA	Leiria	01-03	
50,86	Marisela Silva		GD Estreito	21-05-85	1		Ribeira Brava	06-06	52,96-07
49,38		Marisela Silva			ex		Maia	16-02	
49,29	Carla Ratão		França	06-06-82	1		Aix-les-Bains	04-05	52,29-07
49,28		Marisela Silva			2	T. FPA	Leiria	01-03	
49,01		Marisela Silva			1		Ribeira Brava	11-05	
48,68		Carla Ratão			1		Venissieux	27-01	
48,14		Carla Ratão			4		Toulouse	09-03	
47,54		Marisela Silva			1		Lovelhe	03-05	
46,78		Carla Ratão			3		Dijon	13-07	
46,72		Carla Ratão			11	C. Fra	Albi	25-07	
46,06		Marisela Silva			1s	CNCI-Ap	Setúbal	25-05	
46,02		Marisela Silva			2	CNCI-1	Faro	08-06	
45,49	Ana Pires		FC Porto	10-12-87	2		Lovelhe	03-05	48,25-05
45,12		Ana Pires			1		Leiria	26-07	
45,04		Carla Ratão			3		Antony	18-05	
43,55	Teresa Ribeiro		FC Porto	23-08-88	3	T. FPA	Leiria	01-03	43,54-07
40,44	Carla Macedo		GD Estreito	22-10-90	1 jr	T. FPA	Leiria	01-03	36,79-07
39,92	Sofia Pires		CA Terceira	01-10-86	Hep		Seixal	20-04	44,89-06
39,76	Benvinda Costa		CRU Raposense	29-12-89	2		Castelo de Vide	29-06	43,31-06
38,86	Maria Céu Cunha		INATEL	13-12-62	1		Coimbra - U	20-06	41,49-04
38,22	Ana Rita Ferreira		ACDR Arneirense	28-01-91	1	CNjv	Abrantes	28-06	32,98-07
37,99	Cátia Costa		CRU Raposense	29-04-91	2	CNjv	Abrantes	28-06	35,05-07
37,61	Irina Sustelo		JOMA	25-02-83	2		Leiria	27-07	38,45-01
37,39	Alexandra Gonçalves		SC Braga	06-11-79	4		Castelo de Vide	29-06	46,22-02
37,15	Rubina Serrão		CS Marítimo	25-12-81	1		Ribeira Brava	23-07	40,38-03
36,72	Sónia Borges		Sporting CP	26-08-85	1		Lisboa - I	11-05	38,01-04
36,71	Carina Gomes		EC+S Lavra	05-06-81	Hep		Luso	18-05	40,41-04
36,55	Carla Muriela Góis		GD Estreito	09-02-91	1	J. Ilhas	Guadalupe	28-05	30,96-07
36,19	Verónica Jerónimo		ACDR Arneirense	14-01-91	3	CNjv	Abrantes	28-06	31,77-07
36,17	Cláudia Rodrigues		C Operario D	11-11-89	Hep	CN	Luso	01-06	32,84-07
35,60	Filipa Freitas		CA Madeira	11-02-84	2		Ribeira Brava	11-05	40,81-03
35,54	Lecabela Quaresma		GR Qt. Lomba	STP 26-12-89	3 jr	T. FPA	Leiria	01-03	33,14-07
35,43	Claudia Ramoa		SC Braga	01-04-90	1		Guimarães	12-04	35,89-07
35,09	Tânia Pinhão		GRECAS	01-06-88	1		Aveiro	16-02	38,34-07
35,00	Sara Custódio		JOMA	22-11-91	2 jv	T. FPA	Leiria	01-03	38,36-07
34,92	Vanessa Martins		CD Quarteira	29-10-89	1		Quarteira	03-05	33,69-07
34,70	Carolina Josefa		SC Abrantes	01-07-92	3		Leiria	27-07	30,84-07
34,37	Elisabete Silva		CDE Maia - Aç	25-04-92	2	J. Ilhas	Guadalupe	28-05	29,72-07
34,34	Sónia Rodrigues		NA Alcabideche	28-06-82	1	CNCI-2	Faro	08-06	39,42-07
33,87	Joana Gonçalves		Juv. Vidigalense	22-02-83	1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	25-05	49,03-03
33,85	Nanci Sousa		Juv Vidigalense	28-09-90	4		Leiria	27-07	
33,66	Liliana Cá		Sporting CP	05-11-86	6		Castelo de Vide	29-06	39,23-04
33,25	Rosalina Carvalho		CD Póvoa	14-05-90	2		Póvoa Varzim	04-06	34,10-07
33,04	Telma Guerreiro		JD Neves	31-12-90	1		Beja	04-06	29,86-07
32,88	Cátia Silva		CA Madeira	15-01-84	5	CNCI-1	Faro	08-06	43,78-02
32,11	Romenia Almeida		NA Alcabideche	CPV 25-12-90	1		Lisboa - U	29-06	29,88-07
32,06	Lara Almeida		Gira Sol RC	14-05-80	5	C. Beiras	Coimbra	13-07	40,12-03

Heptatlo - 4000 - 3000

5.022	Sofia Pires		CA Terceira	01-10-86	1	CN	Luso	01-06	5158-06
5.009		Sofia Pires			8	T. Europa 2	Maribor - SLO	29-06	
4.974		Sofia Pires			4	Ibero Am	Iquique - CHI	15-06	
4.906	m	Sofia Pires			1		Seixal	20-04	
4.869	Carina Gomes		EC+S Lavra	05-06-81	2	CN	Luso	01-06	5165-04
4.866	Cláudia Rodrigues		C Operario D	11-11-89	1 jr	CN	Luso	01-06	4363-07
4.833	Lecabela Quaresma		GR Qt. Lomba	STP 26-12-89	2 jr	CN	Luso	01-06	4397w-07
4.780		Carina Gomes			1		Luso	18-05	
4.726		Cláudia Rodrigues			13	T. Europa 2	Maribor - SLO	29-06	
4.380	Marisa Vieira		CA Madeira	30-12-79	3	CN	Luso	01-06	4823-04

4.374		Catarina Costa	C Bf. Faro	03-08-89	3 jr	CN	Luso	01-06	4279w-07
4.259	m	Cláudia Rodrigues			2		Seixal	20-04	
4.159		Marisa Vieira			1		Ribeira Brava	04-05	
4.019	m	Andreia Felisberto	JOMA	22-06-86	3		Seixal	20-04	
3.864		Carla Gama	GD Cavadas	GBS	24-11-90	4 jr	CN	Luso	01-06
3.758		Joana Flores	CA Terceira		08-10-89	5 jr	CN	Luso	01-06
3.672		Rute Limpo	JD Neves		23-12-90	6 jr	CN	Luso	01-06
3.397	m	Ana Catarina Neves	ADR Aguas Belas		25-10-89	7		Seixal	20-04
3.121		Cleisa Tavares	ADCP Falésia	CPV	21-06-89	1		Quarteira/Lagos	30-03
3.039		Ana Costa	GRECAS		09-11-89	2		Luso	18-05

3 000m M - 15.40,0

12.29,52	i	Inês Henriques	CN Rio Maior	01-05-80	1	C. Port	Pombal	23-02	12.32,57i-07
12.37,03	i	Vera Santos	JOMA	03-12-81	1	CNCI-1	Espinho	02-02	12.49,37-06
12.37,89		Maribel Gonçalves	CS Marítimo		01-04-78	1	Ribeira Brava	12-07	12.47,71i-04
12.46,35	i	Susana Feitor	CN Rio Maior		28-01-75	1	Pombal	05-01	12.08,30-01
13.14,29		Ana Cabecinha	CO Pechão		29-04-84	tp	Faro	21-06	12.30,8-04
13.43,60	i	Sofia Avoila	Sporting CP		30-07-76	3	CNCI-Ap	Pombal	26-01
13.44,48	i	Ana Cláudia Conceição	SC Braga		31-01-89	4	CNCI-Ap	Pombal	26-01
13.53,4		Catarina Godinho	CAF Zezere		03-02-89	2	Premium	Lisboa - U	10-06
13.54,00	i	Sandra Vieira Leitão	FC Porto		01-11-75	5	C. Port	Pombal	23-02
14.00,91		Fátima Rodrigues	Gira Sol RC		13-05-86	1	CNCI-2	Faro	07-06
14.09,22	i	Sandra Silva	GRECAS		21-09-75	8	C. Port	Pombal	23-02
14.31,09	i	Cristiana Vaz	CP Corroios		24-03-87	3	CN23	Espinho	09-02
14.37,39	i	Marisa Soares	FC Porto		16-09-80	3	C. Norte	Braga	19-01
14.40,96		Andreia Freitas	CA Madeira		02-04-83	1		Machico	17-05
14.44,86		Teresa Costa	CF Belenenses		08-07-82	2s	CNCI-Ap	Setúbal	24-05
15.01,86	i	Liliana Martins	GCA Donas		20-07-90	10	C. Port	Pombal	23-02
15.06,18	i	Alice Fernandes	GD Lourocoope		26-03-52	11	C. Port	Pombal	23-02
15.09,47		Ana Raquel Marques	NA Alcabideche		21-09-83	2		Lisboa - I	19-01
15.32,03	i	Hanna Shershneva	CA Mar. Grande	UCR	05-11-89	1		Pombal	05-01
15.35,93	i	Andreia Coelho	GD Lourocoope		25-10-91	4	C. Beiras	Espinho	19-01
15.45,57	i	Sandra Monteiro	CA Avintes		05-09-92	4	C. Norte	Braga	19-01

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

15.29,31		Alice Fernandes	GD Lourocoope	26-03-52	3s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	14.40,51-06
13.56,86		Ana Cláudia Conceição	SC Braga	31-01-89	1s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	14.37,64i-07
15.42,49		Hanna Shershneva	CA Mar. Grande	UCR	05-11-89	3s	Marinha Grande	24-05	14.50,00i-07
13.04,5		Inês Henriques	CN Rio Maior	01-05-80	1	Premium	Lisboa - U	10-06	12.32,57i-07
14.39,50		Sandra Silva	GRECAS	21-09-75	2s	CNCI-Ap	Marinha Grande	24-05	14.13,39i-07
14.30,80		Sandra Vieira Leitão	FC Porto	01-11-75	4	CNCI-1	Faro	07-06	13.38,54i-04
13.59,94		Sofia Avoila	Sporting CP	30-07-76	2	CNCI-1	Faro	07-06	12.53,10-95
12.45,87		Vera Santos	JOMA	03-12-81	1	CNCI-1	Faro	07-06	12.49,37-06

5 Km M - 28.00,0

21.42		Vera Santos	JOMA	03-12-81	1		Ferreira do Zêzere	18-05	21.53,8-05
21.58,94		Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	1		Faro	21-06	21.48,4-06
22.14		Susana Feitor	CN Rio Maior	28-01-75	2		Granollers - Esp	02-12	20.37-01
22.37,0		Inês Henriques	CN Rio Maior	01-05-80	tp	T. FPA	Rio Maior	25-04	21.49,2-06
22.54,0		Maribel Gonçalves	CS Marítimo	01-04-78	tp	T. FPA	Rio Maior	25-04	21.59,16-05
23.54		Ana Cláudia Conceição	SC Braga	31-01-89	tp	T. Mundo	Cheboksary-RUS	10-05	24.30-07
24.11		Catarina Godinho	CAF Zezere	03-02-89	tp	T. Mundo	Cheboksary-RUS	10-05	24.14,08-05
24.27		Sofia Avoila	Sporting CP	30-07-76	2		Lisboa	17-11	22.13,23-95
25.27,50		Andreia Freitas	CA Madeira	02-04-83	1		Machico	15-12	25.16,5-06
25.56		Sandra Leitão	FC Porto	01-11-75	tp	C. Amaral	Celorico da Beira	01-12	24.01,74-04
26.20		Marisa Soares	FC Porto	16-09-80	tp	C. Amaral	Celorico da Beira	01-12	25.45,0-07
26.28		Ana Raquel Marques	NA Alcabideche	21-09-83	2		Alvaiazere	03-11	25.38-06
26.28		Andreia Soares	CAF Zezere	26-03-89	2 jv		Ferreira do Zêzere	18-05	25.34,38-07
26.30		Alice Fernandes	GD Lourocoope	26-03-52	1 vet	CN	Mealhada	01-03	25.36-07

26.34,7	Liliana Martins	GCA Donas		20-07-90	1		Castelo Branco	31-05	25.57,88-07
26.47	Fátima Rodrigues	Gira Sol RC		13-05-86	tp		Montemor-o-Velho	12-01	24.36-07
26.48	Sandra Silva	GRECAS		21-09-75	tp	IAAF	Rio Maior	05-04	25.26-06
26.49	Lidia Santos Pereira	GD Ribeirinhos		07-04-67	2 vet	C. Amaral	Celorico da Beira	01-12	24.50,8-93
26.49,62	Cristiana Vaz	CP Corroios		24-03-87	1		Seixal	12-07	25.24-03
27.24,20	Hanna Shershneva	CA Mar. Grande	UKR	05-11-89	1	T. FPA	Rio Maior	25-04	26.14-07
27.43	Sandra Monteiro	CA Avintes		05-09-92	1 jv		Avintes	03-02	
27.43,13	Rita Rosa	ADR Aguas Belas		15-03-92	1		Abrantes	22-05	29.35-07
27.52	Susana Godinho	CA Avintes		05-07-92	2 jv		Avintes	03-02	
27.59	Andreia Coelho	GD Lourocoope		25-10-91	3 jv		Avintes	03-02	29.13-07

10 Km Marcha - 60:00

43.08,17	Ana Cabecinha	CO Pechão	RN	29-04-84	1	C. Port	Seixal	19-07	44.19,12-06
43.22,05	Inês Henriques	CN Rio Maior		01-05-80	2	C. Port	Seixal	19-07	43.44,65-06
43.57	Vera Santos	JOMA		03-12-81	tp	J. Olimp	Pequim	21-08	45.05tp-05
43.59,27	Maribel Gonçalves	CS Maritimo		01-04-78	3	C. Port	Seixal	19-07	44.57,87-04
44.08,10	Susana Feitor	CN Rio Maior		28-01-75	4	C. Port	Seixal	19-07	42.39-01
48.11	Ana Cláudia Conceição	SC Braga		31-01-89	15	T. Mundo	Cheboksary-RUS	10-05	48.56-07
48.42,38	Catarina Godinho	CAF Zezere		03-02-89	1	CNJ	Luso	14-06	49.23,73-07
49.10,96	Fátima Rodrigues	Gira Sol RC		13-05-86	8	C. Port	Seixal	19-07	49.57-07
50.14	Sofia Avoila	Sporting CP		30-07-76	tp	IAAF	Rio Maior	05-04	45.34-96
50.29,08	Sandra Vieira Leitão	FC Porto		01-11-75	3		Luso	29-03	50.13,34-04
50.34,20	Sandra Silva	GRECAS		21-09-75	4		Luso	29-03	51.51,07-07
52.15,29	Andreia Freitas	CA Madeira		02-04-83	6	T. FPA	Rio Maior	25-04	51.58,72-04
52.18,84	Andreia Soares	CAF Zezere		26-03-89	6		Luso	29-03	51.40,21-07
52.20	Marisa Soares	FC Porto		16-09-80	3	C. Amaral	Celorico da Beira	01-12	52.00,48-07
53.13,04	Cristiana Vaz	CP Corroios		24-03-87	10	C. Port	Seixal	19-07	54.21,26-04
53.39,29	Liliana Martins	GCA Donas		20-07-90	4	CNJ	Luso	14-06	55.12,02-07
53.51	Alice Fernandes	GD Lourocoope		26-03-52	1		Clemont-Ferrand	22-03	53.39,62-06
56.57,57	Andreia Coelho	GD Lourocoope		25-10-91	8		Luso	29-03	
57.18	Hanna Shershneva	CA Mar. Grande	UKR	05-11-89	5 jr	CN	Mealhada	01-03	
57.28	Ana Raquel Marques	NA Alcabideche		21-09-83	8		Lisboa - U	12-01	52.26,02-05
57.51,36	Sandra Monteiro	CA Avintes		05-09-92	2	C. Norte	Maia	13-07	
58.02	Andreia Monteiro	CAF Zezere		17-10-90	3 jr		Montemor-o-Velho	12-01	58.14-07
58.40	Mónica Jones	AA Pinhalnovense		07-02-81	9		Lisboa - U	12-01	55.26,62-07
58.46,70	Fátima Faria	C Spiridon Gaia		67	3	C. Norte	Maia	13-07	
59.23,52	Rita Rosa	ADR Aguas Belas		15-03-92	2		Abrantes	12-07	

20 Km M - 1:40.00 - 2:00.00

1.27,46	Ana Cabecinha	CO Pechão	RN	29-04-84	8	J. Olimp	Pequim	21-08	1.31,02-06
1.28,14	Vera Santos	JOMA		03-12-81	11	J. Olimp	Pequim	21-08	1.30,41-06
1.28,17	Vera Santos				3	T. Mundo	Cheboksary-RUS	11-05	
1.29,31	Susana Feitor	CN Rio Maior		28-01-75	1	CN	Mealhada	01-03	1.27,55-01
1.29,31	Susana Feitor				2	IAAF	Rio Maior	05-04	
1.29,38	Susana Feitor				10	T. Mundo	Cheboksary-RUS	11-05	
1.29,39	Ana Cabecinha				11	T. Mundo	Cheboksary-RUS	11-05	
1.29,56	Ana Cabecinha				3	IAAF	Rio Maior	05-04	
1.30,17	Susana Feitor				1	IAAF	Múrcia -ESP	21-09	
1.30,36	Susana Feitor				2	IAAF	Cracóvia - Pol	24-05	
1.30,49,7	Ana Cabecinha				1		Quarteira	02-02	
1.30,52	Vera Santos				7	IAAF	Rio Maior	05-04	
1.31,06	Inês Henriques	CN Rio Maior		01-05-80	3	IAAF	Corunha	07-06	1.30,24-07
1.31,28	Inês Henriques				3	CN	Mealhada	01-03	
1.31,40	Vera Santos				4	CN	Mealhada	01-03	
1.32,22	Inês Henriques				9	IAAF	Rio Maior	05-04	
1.32,22	Maribel Gonçalves	CS Maritimo		01-04-78	8	IAAF	Corunha	07-06	1.31.19,1-04
1.32,23	Vera Santos				1		Lisboa - U	12-01	
1.32,35	Inês Henriques				19	T. Mundo	Cheboksary-RUS	11-05	
1.32,53	Vera Santos				5	IAAF	Cracóvia - Pol	24-05	
1.33,56	Maribel Gonçalves				26	T. Mundo	Cheboksary-RUS	11-05	

1.34,06		Maribel Gonçalves			14	IAAF	Rio Maior	05-04	
1.36,38		Inês Henriques			3	IAAF	Chihuahua - Mex	08-03	
1.38,56		Maribel Gonçalves			3		Lisboa - U	12-01	
1.43,26	Sofia Avoila		Sporting CP	30-07-76	19	IAAF	Rio Maior	05-04	1:33.58,1-01
1.47,15	Fátima Rodrigues		Gira Sol RC	13-05-86	7	CN	Mealhada	01-03	1.42,07-07
1.48,02	Sandra Silva		GRECAS	21-09-75	8	CN	Mealhada	01-03	1.51,18-07
1.48,22	Marisa Soares		FC Porto	16-09-80	9	CN	Mealhada	01-03	1.51,18-07

4 x 100 m – 50,00 – 53,00

45,80	Seleção Nacional	S. Tavares, C. Tavares, C. Ferreira, P. Lopes	6	T. Europa	Leiria	21-06	
45,96	Equipa Mista	S. Tavares, C. Tavares, C. Ferreira, A. Felisberto	1	Premium	Lisboa - U	10-06	
46,32	Equipa Mista	S. Tavares, C. Tavares, C. Ferreira, A. Felisberto	1	Premium	Leiria	13-06	
46,65	Sporting CP	G. Santo, N. Gomes, M. Lopes, P. Lopes	*	1	CNCI-1	Faro	07-06
46,81	Sporting CP	M. Lopes, N. Gomes, S. Costa, P. Lopes	1	TCCE-B	V. R. Sto. António	24-05	
47,61	Equipa Mista	S. Santos, E. Vital, T. Duarte, F. Martins	Jun	2	Premium	Lisboa - U	10-06
48,26	FC Porto	C. Godinho, C. Tavares, A.R. Lopes, J. Campos	2	CNCI-1	Faro	07-06	
48,27	Juventude Vidigalense	D. Ferreira, A. Olsson, C. Ferreira, I. Rodrigues	*	3	CNCI-1	Faro	07-06
48,61	JO Monte Abraão	M. Gonçalves, A. Felisberto, L. Santos, F. Martins	4	CNCI-1	Faro	07-06	
48,73	Juventude Vidigalense	D. Ferreira, C. Santos, C. Ferreira, L. Delgado	1	C. Port	Seixal	19-07	
48,96	SL Benfica	T. Elias, N. Gaspar, C. Pereira, U. Quiawacana	Jr *	1		Lisboa - U	31-05
49,09	JO Monte Abraão	M. Gonçalves, A. Felisberto, L. Santos, F. Martins	1s	CNCI-Ap	Setúbal	24-05	
49,24	Juventude Vidigalense	D. Ferreira, C. Santos, C. Ferreira, L. Delgado	4	DAK	Wattenscheid-ALE	01-08	
49,58	CF Belenenses	M. Onofre, C. Duarte, I. Lopes, T. Duarte	jun	1	CNJ	Luso	14-06
49,75	GD Estreito	N. Encarnação, T. Freitas, A. Martins, P. Vieira	5	CNCI-1	Faro	07-06	
49,82	Seleção Leiria	L. Jorge, E. Vital, C. Santos, I. Rodrigues	juv	1s	OJ	Leiria	18-05
49,89	FC Porto	C. Cameiro, J. Campos, AR Lopes, C. Tavares	1s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	
49,92	CF Belenenses	F. Morgado, C. Duarte, I. Lopes, T. Duarte	jun	2	C. Port	Seixal	19-07
49,97	SC Braga	R. Lourenço, I. Oliveira, M. Sousa, S. Marques	6	CNCI-1	Faro	07-06	
50,17	Seleção Aveiro	T. Neto, L. Lopes, C. Silva, C. Nunes	Jun	1		Luso	10-06
50,20	CA Madeira	N. Vieira, S. Vieira, M. Vieira, R. Almeida	7	CNCI-1	Faro	07-06	
50,42	Seleção Madeira	J. Pereira, T. Freitas, C. Ornelas, L. Henriques	2		Luso	10-06	
50,45	ACDR Arneirense	S. Santos, E. Vital, M. Tavares, A. Faria	jun	3	CNJ	Luso	14-06
50,75	ADC Jardim da Serra	C. Ornelas, M. Mendonça, C. João, L. Henriques	2	CN23	Guarda	05-07	
50,80	Escola Salesianos Manique	V. Marques, S.Bentugal, D. Vale, J. Vitorino	juv *	1	CN DEsc	Vendas Novas	23-05
51,01	Seleção Lisboa	M. Onofre, S. Betuncal, C. Borges, F. Martins	juv	2s	OJ	Leiria	18-05
51,27	Seleção Beiras	A. Nicolau, S. Azevedo, C. Ferreira, V. Couto	Jun	3		Luso	10-06
51,40	GRECAS	A. Abreu, L. Lopes, T. António, C. Nunes	2	CNCI-2	Faro	07-06	
51,50	EB2,3 MD Saraiva	A. Mendes, C. Borges, M. Silva, F. Gonçalves	juv *	2	CN DEsc	Vendas Novas	23-05
51,65	Seleção Porto	M. Vieira, L. Correia, C. Cameiro, S. Godinho	juv	3s	OJ	Leiria	18-05
51,70	Externato Infante D. Henrique	C. Araújo, D. Costa, A. R. Pereira, R. Lourenço	juv	3	CN DEsc	Vendas Novas	23-05
51,88	CS Marítimo	J. Pereira, R. Serrão, C. Bairrada, V. Pereira	8	CNCI-1	Faro	07-06	
52,05	CA Sal. Manique	V. Prates, S. Betuncal, S. Fernandes, J. Vitorino	juv	1		Lisboa - U	13-04
52,20	Seleção Coimbra	C. Cavaleiro, A. Figueiredo, S. Soares, C. Cunha	juv	1s	OJ	Leiria	18-05
52,27	Seleção Setúbal	I. Pilo, P. Raimundo, C. Costa, V. Cardoso	juv	5s	OJ	Leiria	18-05
52,27	Seleção Braga	V. Castro, R. Lourenço, C. Rodrigues, C. Santos	juv	6s	OJ	Leiria	18-05
52,31	Gira Sol RC	S. Soares, D. Lopes, S. Borges, C. Cunha	3	C. Port	Seixal	19-07	
52,50	Seleção Algarve	A. Rosa, S. Rodrigues, R. Calvinho, I. Santos	juv	2s	OJ	Leiria	18-05
52,57	ADR Aguas Belas	D. Nunes, C. Nunes, C. Neves, I. Tapadas	jun	9	CNJ	Luso	14-06
53,00	Seleção Santarem	T. Tristão, C. Godinho, C. Josefa, J. Lopes	juv	3s	OJ	Leiria	18-05

(*) com atletas estrangeiros

4 x 400 m – 4.05,0 – 4.25,0

3.39,14		Seleção Nacional	C. Ratão, J. Monteiro, P. Lopes, MC. Tavares		7	T. Europa	Leiria	22-06
3.46,60		Sporting CP	L. Leal, S. Teixeira, P. Lopes, MC. Tavares	*	1	CNCI-1	Faro	08-06
3.48,38		Equipa Mista	J. Frias, A. Sá, P. Lopes, C. Ratão		4	IAAF GP	Osaka	10-05
3.48,90		Sporting CP	C. Bastos, S. Teixeira, P. Lopes, MC. Tavares		2	TCCE-B	V. R. Sto. António	25-05
3.52,50	i	GD Estreito	T. Freitas, E. Pegado, E. Laranja, J. Frias		1	C. Port	Pombal	24-02
3.53,41	i	Sporting CP	G. Santo, C. Bastos, L. Leal, MC. Tavares	*	1	CNCI-1	Espinho	03-02
3.54,10	i	Sporting CP	L. Leal, C. Bastos, S. Teixeira, MC. Tavares	*	1s	CNCI-Ap	Pombal	26-01
3.54,18	i	GD Estreito	E. Laranja, J. Frias, T. Freitas, E. Pegado		1	CNCI-2	Espinho	03-02
3.54,70	i	CA Madeira	R. Almeida, N. Vieira, L. Silva, S. Vieira		2s	CNCI-Ap	Pombal	26-01
3.54,88	i	GD Estreito	E. Laranja, T. Freitas, J. Frias, E. Pegado		3s	CNCI-Ap	Pombal	26-01
3.55,48	i	CA Madeira	R. Almeida, N. Vieira, S. Vieira, L. Silva		2	CNCI-1	Espinho	03-02

3.56,81		GD Estreito	T. Freitas, E. Laranja, O. Pinto, J. Frias	1s	CNCI-Ap	Setúbal	25-05	
3.58,99		GD Estreito	T. Freitas, E. Pegado, O. Pinto, J. Frias	1	C. Port	Seixal	20-07	
4.00,71	i	GD Estreito	E. Laranja, E. Pegado, J. Gouveia, J. Frias	1	CN23	Espinho	10-02	
4.00,89		FC Porto	S. Estriga, C. Marques, J. Campos, N. Semedo	2	CNCI-1	Faro	08-06	
4.01,57		SC Braga	S. Pitães, J. Costa, F. Costa, MC Nunes	3	CNCI-1	Faro	08-06	
4.01,99		Juventude Vidigalense	L. Delgado, P. Pereira, C. Santos, C. Ferreira	4	CNCI-1	Faro	08-06	
4.02,55		JO Monte Abraão	A. Furtado, C. Bomfim, A. Felisberto, V. Barbosa	*	5	CNCI-1	Faro	08-06
4.03,3		ADC Jardim da Serra	L. Henriques, L. Serrão, C. Ornelas, M. Mendonça	1		Ribeira Brava	13-07	
4.03,82		FC Porto	J. Campos, S. Estriga, C. Marques, L. Azevedo	1s	CNCI-Ap	Guimarães	25-05	
4.04,32	i	SC Braga	I. Oliveira, J. Costa, E. Machado, MC. Nunes	1s	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
4.04,56		CA Madeira	F. Freitas, M. Carriço, R. Almeida, L. Silva	6	CNCI-1	Faro	08-06	
4.04,59		JO Monte Abraão	A. Furtado, L. Santos, A. Felisberto, V. Barbosa	*	1s	CNCI-Ap	Setúbal	25-05
4.05,54		Gira Sol RC	S. Borges, R. Lopes, I. Areias, C. Cunha	2	C. Port	Seixal	20-07	
4.07,36	i	JO Monte Abraão	A. Felisberto, A. Furtado, V. Barbosa, L. Santos	*	3	CNCI-1	Espinho	03-02
4.10,40		CS Marítimo	T. Caires, C. Marques, V. Pereira, A. Fernandes	8	CNCI-1	Faro	08-06	
4.11,53		ADR Águas Belas	D. Nunes, C. Nunes, C. Godinho, I. Tapadas	Jun	ex	Leiria	09-07	
4.11,67	i	Sport Lisboa e Benfica	C. Pereira, N. Dias, T. Elias, N. Gaspar	*	2	CN23	Espinho	10-02
4.12,31		C Bf. Faro	A. Rosa, E. Cruz, S. Rodrigues, S. Silva	3	CNCI-2	Faro	08-06	
4.12,33		CA Olhão	S. Mestre, I. Santos, M. Encarnação, J. Monteiro	jun	2	CNJ	Luso	15-06
4.13,60	i	GRECAS	L. Barbosa, L. Lopes, T. António, V. Ribeiro	2s	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
4.16,30	i	Bairro dos Anjos	C. Gonçalves, S. Lopes, A. Matias, D. Cardoso	3	C. Port	Pombal	24-02	
4.17,30	i	CF Belenenses	C. Duarte, I. Lopes, F. Morgado, T. Duarte	Jun	5	CNCI-2	Espinho	03-02
4.17,64	i	JA Mozelense	C. Silva, N. Santos, P. Marques, N. Leite	Jun	4	C. Port	Pombal	24-02
4.20,79	i	AD Sanjoanense	A. Claudia, J. Pessoa, V. Lima, M. Silva	4	C. Beiras	Espinho	20-01	
4.22,25	i	GR Quinta da Lomba	G. Martins, C. Simões, C. Miranda, C. Simões	*	4s	CNCI-Ap	Pombal	26-01
4.23,34		GJP Bemposta	A. Carvalho, S. Mendes, T. Ferreira, A. Nunes	2	CNCI-3	Beja	08-06	
4.24,86		ACDR Ameirense	M. Tavares, J. Brito, A. André, A. Faria	jun	5s	CNCI-Ap	Marinha Grande	25-05

(*) com atletas estrangeiros

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

4.23,79	AD Sanjoanense	J. Pessoa, M. Silva, V. Lima, A. Almeida		3		Aveiro	03-05
4.22,68	GR Quinta da Lomba	A. Antunes, L. Quaresma, S. Antunes, G. Martins	*	1	CNCI-3	Beja	08-06
4.17,35	GRECAS	A.P. Sousa, T. António, L. Lopes, L. Barbosa		3s	CNCI-Ap	Marinha Grande	25-05
4.22,63	JA Mozelense	M. Silva, P. Marques, N. Leite, C. Silva	Jun	2		Aveiro	03-05