

100 m – 12,30 - 13,00

11,43	1,9	Lina Grincikaite	FC Porto	LIT	03-05-87	1	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	11,31-09
11,58	1,9	Sónia Tavares	Sporting CP		21-03-86	2	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	11,39-09
11,69	0,6	Glória Santo	Sporting CP	STP	13-01-83	1		Lisboa - U	10-07	11,66-09
11,70	0,8	Sónia Tavares				3	Caja Duero	Salamanca	22-05	
11,70	-0,4	Sónia Tavares				5s	CE Equipas	Budapeste	19-06	
11,72	0,0	Sónia Tavares				3h	Caja Duero	Salamanca	22-05	
11,72	0,6	Carla Tavares	Sporting CP		22-05-82	2		Lisboa - U	10-07	11,52-09
11,74	0,8	Sónia Tavares				5h	Ibero Am	San Fernando-ESP	04-06	
11,74	0,1	Sónia Tavares				7	Ibero Am	San Fernando-ESP	04-06	
11,82	0,8	Glória Santo				1	C. Port	Leiria	17-07	
11,83	1,3	Carla Tavares				1h		Lisboa - U	10-07	
11,88	1,9	Glória Santo				1	Santiago	Setúbal	14-07	
11,91	0,1	Sónia Tavares				1h		Lisboa - U	10-07	
11,93	1,5	Ungudi Quiawacana	SL Benfica		09-11-90	1ex		Lisboa - U	29-05	11,90-08
11,94	0,0	Glória Santo				7h	Caja Duero	Salamanca	22-05	
11,94	-0,1	Sónia Tavares				4h		Barcelona	09-07	
11,95	2,0	Tânia Duarte	FC Porto		15-07-90	1h	CN23	Lisboa - U	26-06	11,95-09
11,95	0,6	Tânia Duarte				1	CN23	Lisboa - U	26-06	
11,95	0,8	Carla Tavares				2	C. Port	Leiria	17-07	
11,97	0,5	Carla Tavares				1h	Caja Duero	Salamanca	22-05	
11,97	-3,3	Sónia Tavares				4	ECCC	V. R. Santo António	29-05	
11,97	0,1	Glória Santo				2h		Lisboa - U	10-07	
11,99	0,8	Glória Santo				6	Caja Duero	Salamanca	22-05	
12,01	0,2	Glória Santo				1		Viseu	22-06	
12,01	0,0	Sónia Tavares				1h		Caceres-ESP	30-06	
12,01	0,8	Ungudi Quiawacana				3	C. Port	Leiria	17-07	
12,03	1,9	Ungudi Quiawacana				3	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	
12,03	0,5	Glória Santo				1h	C. Port	Leiria	17-07	
12,04	0,6	Ungudi Quiawacana				2	CN23	Lisboa - U	26-06	
12,05	0,8	Sara Esteves	CA Mazarefes		24-08-92	4	C. Port	Leiria	17-07	12,13-09
12,06	0,1	Glória Santo				5h	Ibero Am	San Fernando-ESP	04-06	
12,07	-0,8	Sónia Tavares				8		Barcelona	09-07	
12,08	0,8	Catarina Costa	SL Benfica		03-08-89	5	C. Port	Leiria	17-07	12,38-08
12,10	0,6	Sara Esteves				3	CN23	Lisboa - U	26-06	
12,11	0,8	Debora Clemente	SL Benfica		09-11-94	1	CN Juv	Guimarães	19-06	12,36-09
12,12	2,0	Joana Vitorino	CAS Manique		30-05-92	2h	CN23	Lisboa - U	26-06	12,62-09
12,12	0,8	Anna Olsson	Juv. Vidigalense	DEN	16-11-88	6	C. Port	Leiria	17-07	11,92-09
12,13	1,9	Cátia Ferreira	Juv. Vidigalense		18-06-83	4	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	12,04-02
12,14	0,0	Catarina Costa				1h	C. Port	Leiria	17-07	
12,16	0,0	Sara Esteves				2h	C. Port	Leiria	17-07	
12,17	0,6	Joana Vitorino				4	CN23	Lisboa - U	26-06	
12,17	2,0	Carolina Duarte	CF Belenenses		08-01-90	3h	CN23	Lisboa - U	26-06	12,80-06
12,18	0,8	Anna Olsson				1s	P. Costa	Alcanena	07-03	
12,18	0,8	Diana Cerqueira	CA Mazarefes		09-04-93	2	CN Juv	Guimarães	19-06	12,54-09
12,18	2,0	Filipa Martins	SL Benfica		13-11-92	4h	CN23	Lisboa - U	26-06	12,13-08
12,18	-0,6	Carla Tavares				1h	C. Port	Leiria	17-07	
12,20	0,2	Tânia Duarte				2		Viseu	22-06	
12,20	0,6	Susana Santos	SL Benfica		20-09-90	3		Lisboa - U	10-07	12,15-09
12,20	-0,6	Anna Olsson				2h	C. Port	Leiria	17-07	
12,22	-2,7	Carla Tavares				3	Pavlov	Sofia-BUL	26-06	
12,22	0,8	Tânia Duarte				7	C. Port	Leiria	17-07	
12,22	0,0	Ungudi Quiawacana				3h	C. Port	Leiria	17-07	
12,23	1,5	Joana Vitorino				2ex		Lisboa - U	29-05	
12,23	1,1	Ungudi Quiawacana				1h	CN23	Lisboa - U	26-06	
12,24	0,6	Filipa Martins				5	CN23	Lisboa - U	26-06	
12,24	1,1	Susana Santos				2h	CN23	Lisboa - U	26-06	
12,25	0,6	Carolina Duarte				6	CN23	Lisboa - U	26-06	
12,26	0,6	Dorothe Évora	SL Benfica		28-05-91	4		Lisboa - U	10-07	12,87-09
12,27	0,6	Susana Santos				7	CN23	Lisboa - U	26-06	
12,27	1,1	Sara Esteves				3h	CN23	Lisboa - U	26-06	

12,27	2,0	Cátia Jacinto	GCA Donas	26-08-92	1h	CNJ	Setúbal	03-07	12,65-09
12,28	-2,3	Tânia Duarte			1		Beja	09-05	
12,28	1,9	Anna Olsson			1h	C. Beiras	Luso	10-07	
12,29	-0,1	Catarina Costa			ex		Quarteira	10-07	
12,29	-0,6	Tânia Duarte			3h	C. Port	Leiria	17-07	
12,30	1,5	Debora Clemente			1		Lisboa - U	15-05	
12,30	0,6	Tânia Duarte			1h	Caja Duero	Salamanca	22-05	
12,32	2,0	Andreia Crespo	NDC Gouveia	16-10-93	1h	CN DE	Luso	22-05	12,49-09
12,35	1,5	Teresa Carvalho	CAS Manique	03-01-95	2		Lisboa - U	15-05	12,93-09
12,36	0,6	Vera Barbosa	JOMA	13-01-89	5		Lisboa - U	10-07	12,48-07
12,43	0,6	Rafaela Almeida	FC Porto	10-11-83	2s		Maia	19-05	11,98-04
12,43	1,1	Carla Ratão	FC Porto	06-06-82	2		Chassieu-Fra	30-06	12,03-07
12,45	0,6	Ilizandra Lopes	CF Belenenses	28-02-92	8	CN23	Lisboa - U	26-06	12,58-09
12,45	1,9	Carla Gama	GD Cavadas	24-11-90	2	Santiago	Setúbal	14-07	12,58-07
12,48	0,8	Flavia Ribeiro	ES Júlio Dinis	06-11-94	3	CN Juv	Guimarães	19-06	12,6w-09
12,54	1,5	Stenia Betuncal	CAS Manique	GBS 25-11-92	5ex		Lisboa - U	29-05	12,78-08
12,55	1,9	Cátia Nunes	JOMA	06-04-90	5	CNCL-1	Lisboa - U	12-06	12,65-09
12,59	0,8	Joana Costa	UA Povoense	10-11-95	4	CN Juv	Guimarães	19-06	12,96-09
12,60	1,9	Inês Oliveira	SC Braga	15-06-86	6	CNCL-1	Lisboa - U	12-06	12,14-05
12,63	2,0	Verónica Cardoso	JOMA	20-08-91	6h	CN23	Lisboa - U	26-06	12,53-09
12,65	0,8	Daniela França	FC Porto	02-08-95	5	CN Juv	Guimarães	19-06	
12,66	0,5	Susana Estriga	JOMA	16-07-75	1s	P. Costa	Alcanena	07-03	12,42-01
12,71	1,6	Claudina Borges	SL Benfica	CPV 14-08-91	1s		Lisboa - I	03-06	
12,71	1,9	Catarina Silva	JA Mozelense	03-04-90	2		Luso	16-06	12,80-09
12,71	0,1	Ana Silva	Maia AC	11-07-79	2		Braga	03-07	12,69-09
12,71	2,0	Verónica Zhukova	Juv. Vidigalense	UKR 12-03-93	3h	CNJ	Setúbal	03-07	13,01-09
12,75	1,1	Joana Lopes	CLAC	13-10-91	5h	CN23	Lisboa - U	26-06	12,52-09
12,76	1,5	Cátia Garcia Santos	SL Benfica	13-05-94	3		Lisboa - U	15-05	12,88-09
12,76	2,0	Ana Catarina Almeida	CA Mazarefes	21-01-94	4h	CNJ	Setúbal	03-07	13,27-09
12,77	1,5	Rafaela Nogueira	Sporting CP	16-04-94	1h		Lisboa - U	15-05	
12,78	1,3	Marta Pen Freitas	EMD. Saraiva	31-07-93	1h		Abrantes	24-04	12,99-09
12,78	0,9	Sónia Marques	SC Braga	06-07-86	2		Guimarães	22-05	12,40-05/06
12,78	0,0	Andreia Felisberto	JOMA	22-06-86	7s		Leiria	22-05	12,08-09
12,80	1,5	Cátia Azevedo	Sporting CP	09-03-94	5		Lisboa - U	15-05	12,95-09
12,80	0,8	Inês Bento	CP Pontevel	15-08-94	6	CN Juv	Guimarães	19-06	13,22-09
12,80	1,2	Tatiana Rosário	GDRC Coina	05-04-94	3h	CN Juv	Guimarães	19-06	12,92-09
12,85	-2,3	Rute Limpo	JD Neves	23-12-90	2		Beja	09-05	12,90-08
12,85	0,0	Cristiana Cunha	Gira Sol RC	17-07-91	1		Leiria	23-06	12,88-09
12,88	1,5	Lucinda Gomes	Sporting CP	16-04-95	2h		Lisboa - U	15-05	
12,88	0,0	Sarah Dias	Juv Vidigalense	15-02-95	2		Leiria	09-06	12,75-09
12,89	0,6	Tânia António	GRECAS	29-12-87	1	CNCL-2	Lisboa - U	12-06	12,67-07
12,90	1,9	Lisandra Lopes	GRECAS	07-04-88	3h	C. Beiras	Luso	10-07	12,74-06
12,93	0,6	Cristina Martinez	AC Mocidade-Aç	26-05-92	1		Ponta Delgada	10-07	13,13-09
12,94	1,3	Inês Neves	CAS Manique	04-12-94	2h		Abrantes	24-04	12,84-09
12,94	1,9	Sara Dias	AC Vermoil	06-11-92	4h	C. Beiras	Luso	10-07	12,42-09
12,95	0,1	Vera Castro	EP G. Sampaio	23-10-92	3		Braga	03-07	
12,97	1,3	Jalma Teixeira	JOMA	90	4h		Lisboa - U	10-07	
12,98	0,0	Sofia Duarte	AA Cartaxo	07-11-96	ex	OI. Jovem	Leiria	09-06	
12,99	0,0	Mariana Cabral	CD Faro XXI	12-07-93	5	CN DE	Luso	22-05	12,83-08
13,00	-1,0	Candida Bairrada	CS Maritimo	31-12-84	2h	CNU	Póvoa de Varzim	24-04	12,45-09
13,00	0,1	Ana João Oliveira	SC Braga	30-03-94	4		Braga	03-07	13,44-09

Com vento anti regulamentar

11,90	3,9	Sara Esteves	CA Mazarefes	24-08-92	1	CNJ	Setúbal	03-07	12,13-09
11,98	4,4	Diana Cerqueira	CA Mazarefes	09-04-93	1		Braga	02-06	12,54-09
12,01	3,9	Joana Vitorino	CAS Manique	30-05-92	2	CNJ	Setúbal	03-07	12,62-09
12,02	2,1	Anna Olsson	Juv. Vidigalense	DEN 16-11-88	1	C. Beiras	Luso	10-07	11,92-09
12,06	3,9	Debora Clemente	SL Benfica	09-11-94	3	CNJ	Setúbal	03-07	12,36-09
12,08	4,3	Cátia Ferreira	Juv. Vidigalense	18-06-83	1s	CNCL-Áp	Abrantes	29-05	12,04-02
12,13	3,9	Filipa Martins	SL Benfica	13-11-92	5	CNJ	Setúbal	03-07	12,13-08
12,21	3,6	Cátia Jacinto	GCA Donas	26-08-92	2		Caceres-ESP	30-06	12,65-09
12,22	4,7	Carla Ratão	FC Porto	06-06-82	5		Bron-Fra	22-06	12,03-07
12,28	4,3	Andreia Crespo	NDC Gouveia	16-10-93	1		Seia	02-03	12,49-09

12,50	3,1	Inês Oliveira	SC Braga		15-06-86	3s	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	29-05	12,14-05
12,53	2,1	Verónica Zhukova	Juv. Vidigalense		12-03-93	4	C. Beiras	Luso	10-07	
12,54	3,6	Rafaela Nogueira	Sporting CP		16-04-94	3h	CNJ	Setúbal	03-07	11,98-04
12,61	4,0	Tatiana Rosário	GDRC Coima		05-04-94	1		Setúbal	16-05	12,92-09
12,66	2,7	Mariana Cabral	CD Faro XXI		12-07-93	3h	CNJ	Setúbal	03-07	12,83-08
12,68	4,3	Joana Lopes	CLAC		13-10-91	1		Abrantes	10-07	12,52-09
12,68	2,1	Catarina Silva	JA Mozelense		03-04-90	6	C. Beiras	Luso	10-07	12,80-09
12,71	2,6	Sónia Marques	SC Braga		06-07-86	3		Braga	01-05	12,40-05/06
12,71	2,1	Cátia Azevedo	Sporting CP		09-03-94	2h		Lisboa - U	15-05	12,95-09
12,73	2,7	Cristina Martinez	AC Mocidade-Aç		26-05-92	4h	CNJ	Setúbal	03-07	13,13-09
12,75	4,3	Sara Dias	AC Vermoil		06-11-92	2s	CNCI-Ap	Abrantes	29-05	12,42-09
12,76	6,8	Daniela Estalagem	CE Natação		04-08-94	1h	C. Alentejo	Elvas	26-06	
12,76	5,2	Graciela Martins	GR Qt. Lomba	ESP	05-04-87	1		Seixal	10-07	
12,77	4,2	Rita Santos	ACD Villa Cesari		24-06-94	2		Aveiro	01-05	12,93-08
12,80	5,2	Jessica Ferrero	AA Pinhalnovense	ANG	22-02-93	2		Seixal	10-07	12,78w-09
12,83	2,5	Vera Castro	EP G. Sampaio		23-10-92	3h		Braga	03-07	
12,84	3,4	Tânia António	GRECAS		29-12-87	1s	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	29-05	12,67-07
12,87	2,4	Ana Catarina Almeida	CA Mazarefes		21-01-94	4	C. Norte	Guimarães	10-07	13,27-09
12,88	6,8	Andreia Carneirinho	SRD Elvas		14-03-93	2	C. Alentejo	Elvas	26-06	
12,90	4,3	Andreia Pinto	CA Mar. Grande		16-04-93	3s	CNCI-Ap	Abrantes	29-05	13,35-09
12,92	4,3	Olga Santos	UD Zona Alta		07-03-93	4s	CNCI-Ap	Abrantes	29-05	
12,93	2,5	Ana João Oliveira	SC Braga		30-03-94	4h		Braga	03-07	13,44-09
12,96	3,2	Vera Lima	AD Sanjoanense		08-12-89	3h	C. Beiras	Luso	10-07	12,38w-09
12,99	2,3	Victoria Sanha Te	CA Mar. Grande	GBS	31-01-94	2		Marinha Grande	09-05	

200 m– 25,50 – 27,00

23,38	1,2	Lina Grincikaite	FC Porto	LIT	03-05-87	1	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	23,33-08
23,43	1,3	Sónia Tavares	Sporting CP		21-03-86	2s	CE Equipas	Budapeste	20-06	23,56-09
23,74	i	Lina Grincikaite				1s	CNCI-1	Pombal	14-02	
23,80	1,2	Sónia Tavares				2	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	
24,07	0,5	Sónia Tavares				1s	Caja Duero	Salamanca	22-05	
24,14	-2,1	Sónia Tavares				5h	C. Europa	Barcelona	30-07	
24,18	0,0	Carla Tavares	Sporting CP		22-05-82	1		Lisboa - U	11-07	23,76-09
24,20	-1,1	Sónia Tavares				4h	Ibero Am	San Fernando-ESP	05-06	
24,25	-0,4	Sónia Tavares				4	ECCC	V.R. Sto. António	30-05	
24,31	i	Sónia Tavares				1s	C. Port	Espinho	28-02	
24,32	1,1	Carla Tavares				1s		Lisboa - U	14-07	
24,35	1,2	Ungudi Quiawacana	SL Benfica		09-11-90	3	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	24,60-09
24,35	0,0	Patrícia Lopes	Sporting CP		11-07-82	2		Lisboa - U	11-07	24,32i-09
24,37	0,5	Sónia Tavares				7	Ibero Am	San Fernando-ESP	06-06	
24,42	1,6	Patrícia Mamona	JOMA		21-11-88	Hep	ACC	Clemson-USA	15-04	25,66-06
24,42	1,5	Carla Tavares				1h		Lisboa - U	11-07	
24,45	0,6	Carla Tavares				1	C. Port	Leiria	18-07	
24,51	-1,5	Ungudi Quiawacana				4h	Ibero Am	San Fernando-ESP	05-06	
24,54	0,6	Anna Olsson	Juv Vidigalense	DEN	16-11-88	2	C. Port	Leiria	18-07	24,48-09
24,55	1,1	Anna Olsson				2s		Lisboa - U	14-07	
24,59	0,0	Glória Santo	Sporting CP	STP	13-01-83	3		Lisboa - U	11-07	24,33-09
24,65	-1,5	Carla Tavares				5	Pavlov	Sofia-BUL	26-06	
24,72	-0,3	Carla Tavares				1h	C. Port	Leiria	18-07	
24,73	0,5	Ungudi Quiawacana				1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	30-05	
24,75	-0,5	Glória Santo				1s		Viseu	22-06	
24,75	1,3	Tânia Duarte	FC Porto		15-07-90	1	CN23	Lisboa - U	27-06	24,94-08
24,78	1,3	Ungudi Quiawacana				2	CN23	Lisboa - U	27-06	
24,81	i	Carla Tavares				1s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	
24,83	0,9	Glória Santo				1	V. Tavares	Faro	30-06	
24,85	0,0	Anna Olsson				1h	C. Port	Leiria	18-07	
24,87	1,3	Joceline Monteiro	Sporting CP		10-05-90	3	CN23	Lisboa - U	27-06	24,82-09
24,87	0,0	Sónia Tavares				2h	C. Port	Leiria	18-07	
24,90	i	Ungudi Quiawacana				1s	CNCI-1	Pombal	14-02	
24,90	1,3	Cátia Nunes	JOMA		06-04-90	4	CN23	Lisboa - U	27-06	25,36-09
24,92	0,6	Catarina Costa	SL Benfica		03-08-89	3	C. Port	Leiria	18-07	25,11-09
24,95	-0,5	Tânia Duarte				2s		Viseu	22-06	

24,95	0,2	Diana Cerqueira	CA Mazarefes	09-04-93	1		Braga	07-07	26,35-09
24,97	0,0	Dorothe Évora	SL Benfica	28-05-91	4		Lisboa - U	11-07	26,38-09
24,98	i	Glória Santo			2s	C. Port	Espinho	28-02	
24,99	0,5	Ungudi Quiawacana			1h	CN23	Lisboa - U	27-06	
24,99	1,1	Tânia Duarte			3s		Lisboa - U	14-07	
25,00	0,6	Glória Santo			4	C. Port	Leiria	18-07	
25,02	i	Vera Barbosa	JOMA	13-01-89	1s	C. Port	Espinho	28-02	25,16-09
25,02	1,1	Catarina Costa			Hep	Ibero Am	San Fernando-ESP	04-06	
25,02	1,3	Dorothe Évora			5	CN23	Lisboa - U	27-06	
25,02	-1,3	Catarina Costa			ex		Lagos	11-07	
25,02	1,1	Catarina Costa			4s		Lisboa - U	14-07	
25,03	i	Tânia Duarte			1s	CN23	Espinho	07-02	
25,04	0,3	Catarina Costa			Hep	T. Europa	Telaviv-ISR	26-06	
25,08	i	Cátia Nunes			2s	CNCI-1	Pombal	14-02	
25,08	1,2	Cátia Ferreira	Juv Vidigalense	18-06-83	4	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	25,01-01
25,08	0,3	Diana Cerqueira			1	C. Norte	Guimarães	11-07	
25,09	0,5	Ungudi Quiawacana			3s	Caja Duero	Salamanca	22-05	
25,09	0,6	Tânia Duarte			5	C. Port	Leiria	18-07	
25,13	i	Cátia Nunes			1s	CN23	Espinho	07-02	
25,13	0,9	Catarina Costa			2	V. Tavares	Faro	30-06	
25,14	-0,3	Glória Santo			2h	C. Port	Leiria	18-07	
25,17	i	Tânia Duarte			3s	C. Port	Espinho	28-02	
25,17	-0,3	Diana Cerqueira			3h	C. Port	Leiria	18-07	
25,18	i	Ungudi Quiawacana			1s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	
25,19	0,0	Filipa Martins	SL Benfica	13-11-92	5		Lisboa - U	11-07	24,66-08
25,19	1,1	Carolina Duarte	CF Belenenses	08-01-90	1s		Lisboa - U	14-07	26,07i-09
25,21	1,3	Filipa Martins			6	CN23	Lisboa - U	27-06	
25,22	0,0	Catarina Costa			3h	C. Port	Leiria	18-07	
25,23	0,6	Diana Cerqueira			6	C. Port	Leiria	18-07	
25,23	0,6	Dorothe Évora			7	C. Port	Leiria	18-07	
25,25	-0,3	Tânia Duarte			4h	C. Port	Leiria	18-07	
25,26	i	Vera Barbosa			2s	CN23	Espinho	07-02	
25,26	1,5	Andreia Crespo	NDC Gouveia	16-10-93	1		Guarda	30-05	25,79-09
25,27	i	Cátia Nunes			4s	C. Port	Espinho	28-02	
25,27	1,4	Catarina Costa			Hep		Rio Maior	24-04	
25,30	0,5	Cátia Nunes			2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	30-05	
25,31	i	Ungudi Quiawacana			3s	CN23	Espinho	07-02	
25,31	1,5	Glória Santo			2h		Lisboa - U	11-07	
25,31	1,5	Tânia Duarte			ex		Lisboa - U	11-07	
25,32	1,2	Cátia Nunes			5	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	
25,32	1,1	Filipa Martins			5s		Lisboa - U	14-07	
25,36	-2,3	Catarina Costa			Hep	C. Port	Lisboa - U	22-05	
25,36	-1,2	Glória Santo			1		Sobreda	07-07	
25,36	1,1	Vera Barbosa			6s		Lisboa - U	14-07	
25,39	0,6	Debora Clemente	SL Benfica	09-11-94	1		Lisboa - U	16-05	26,51-09
25,41	0,5	Filipa Martins			2h	CN23	Lisboa - U	27-06	
25,42	-3,2	Catarina Costa			1		Faro	10-04	
25,44	i	Susana Santos	SL Benfica	20-09-90	1s	C. Port	Espinho	28-02	25,41-09
25,44	0,0	Dorothe Évora			4h	C. Port	Leiria	18-07	
25,45	1,4	Anna Olsson			1h	C. Beiras	Luso	11-07	
25,46	i	Carolina Duarte			1s	CNCI-2	Pombal	14-02	
25,48	0,7	Susana Estriga	JOMA	16-07-75	1s		Abrantes	10-06	25,70-01
25,48	1,3	Vera Barbosa			7	CN23	Lisboa - U	27-06	
25,50	0,9	Cátia Ferreira			1s	CNCI-Ap	Abrantes	30-05	
25,51	i	Carolina Duarte			2s	C. Port	Espinho	28-02	
25,64	1,3	Sara Esteves	CA Mazarefes	24-08-92	8	CN23	Lisboa - U	27-06	25,51-09
25,72	0,5	Carla Ratão	FC Porto	06-06-82	1		Venissieux-Fra	01-05	24,56-07
25,73	-0,9	Rafaela Almeida	FC Porto	10-11-83	1		Braga	09-05	24,45i-05
25,84	1,1	Cátia Jacinto	GCA Donas	26-08-92	2		Guarda	09-07	25,71-09
25,90	1,2	Inês Oliveira	SC Braga	15-06-86	6	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	25,49-05
25,95	i	Sara Dias	AC Vermoil	06-11-92	1s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	25,70-09
25,96	0,6	Adriana Alves	JOMA	ANG	13-09-95	2	Lisboa - U	16-05	26,91-09
26,04	0,6	Cátia Azevedo	Sporting CP	09-03-94	3		Lisboa - U	16-05	26,36-09

26,05	0,3	Ana Silva	Maia AC	11-07-79	4	C. Norte	Guimarães	11-07	25,86-03	
26,09	i	Miriam Tavares	ACDR Arneirense	14-05-91	2s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	27,46i-09	
26,20	i	Joana Vitorino	CAS Manique	30-05-92	1s	C. Port	Espinho	28-02	26,36-09	
26,24	-1,1	Sarah Dias	Juv Vidigalense	15-02-95	1s	Ol. Jovem	Leiria	10-06	25,95-09	
26,28	-1,0	Cristiana Cunha	Gira Sol RC	17-07-91	1		Leiria	07-07	26,48i-09	
26,34	0,0	Graciela Martins	GR Qt. Lomba	ESP	05-04-87	1	CNCI-2	Lisboa - U	13-06	25,89-06
26,35	i	Catarina Silva	JA Mozelense	03-04-90	2s	C. Port	Espinho	28-02	26,70-09	
26,35	0,0	Ilizandra Lopes	CF Belenenses	28-02-92	2	CNCI-2	Lisboa - U	13-06	26,32-09	
26,47	1,7	Joana Frias	ADR Água Pena	07-03-88	1		Ribeira Brava	03-01	25,04-09	
26,47	1,4	Carla Gama	GD Cavadas	24-11-90	Hep		Rio Maior	24-04	26,23-08	
26,48	0,5	Verónica Cardoso	JOMA	20-08-91	6h	CN23	Lisboa - U	27-06	26,02-08	
26,49	i	Catarina Amorim	SL Benfica	03-05-92	3s	C. Port	Espinho	28-02	25,70-09	
26,51	i	Joana Lopes	CLAC	13-10-91	3s	CN23	Espinho	07-02	25,97-09	
26,52	0,3	Daniela França	FC Porto	02-08-95	5	CN Juv	Guimarães	19-06	27,02-09	
26,53	-1,2	Liliana Henriques	A. Jardim Serra	12-05-90	1		Ribeira Brava	10-07	25,99-08	
26,54	0,6	Tânia Freitas	GD Estreito	17-06-80	1		Machico	16-05	24,62-00	
26,55	0,0	Flavia Ribeiro	ES Júlio Dinis	06-11-94	1		Luso	07-07		
26,58	0,3	Sara Martins	FC Porto	13-11-91	5	C. Norte	Guimarães	11-07	27,35i-09	
26,60	0,3	Vera Castro	EP G. Sampaio	23-10-92	6	C. Norte	Guimarães	11-07	27,94-09	
26,62	0,0	Cátia Rodrigues	ADRE Palhaça	12-02-92	3		Luso	07-07	27,93i-09	
26,63	0,6	Joana Costa	UA Povoense	10-11-95	4		Lisboa - U	16-05		
26,65	1,6	Anais Baptista	Juv Vidigalense	25-06-94	Hep	Atl. Comp.	Marinha Grande	27-03	28,09i-09	
26,66	2,0	Olga Santos	UD Zona Alta	07-03-93	2	CNCI-3	Abrantes	13-06	27,57-09	
26,66	0,3	Sofia Duarte	AA Cartaxo	07-11-96	2s	CN Juv	Guimarães	20-06		
26,66	0,0	Vera Lima	AD Sanjoanense	08-12-89	4		Luso	07-07		
26,69	-2,3	Witiney Barata	JOMA	31-01-88	Hep	C. Port	Lisboa - U	22-05		
26,70	1,5	Inês Correia	NDC Gouveia	07-10-94	2		Guarda	30-05		
26,72	0,9	Mariana Cabral	CD Faro XXI	12-07-93	3	V. Tavares	Faro	30-06		
26,73	0,7	Inês Bento	CP Pontevel	15-08-94	3s		Abrantes	10-06	28,13-09	
26,77	1,9	Ana Catarina Almeida	CA Mazarefes	21-01-94	2h		Braga	09-06	27,59-09	
26,79	0,9	Jalma Teixeira	JOMA	90	4	V. Tavares	Faro	30-06		
26,83	-1,5	Camila João	A. Jardim Serra	30-11-89	1		Machico	23-06	60,01-09	
26,85	i	Carla Santos	Juv Vidigalense	12-03-91	2s		Pombal	13-12	25,38-09	
26,85	i	Tatiana Rosário	GDRC Coia	05-04-94	1s	CNJ	Pombal	24-01	27,41-09	
26,85	i	Candida Bairrada	CS Marítimo	31-12-84	2s	CNCI-Ap	Espinho	30-01	26,46-09	
26,85	1,7	Liliane Amaro	JD Neves	23-10-92	Hep		Beja	27-03	27,02-09	
26,92	i	Goreti Silveira	JD Almansor	25-10-91	2s		Pombal	13-12	26,23-09	
26,98	i	Larissa Souza	JD Almansor	BRA	11-04-92	1s	Pombal	13-12	27,33-09	
26,99	0,6	Cátia Garcia Santos	SL Benfica	13-05-94	5		Lisboa - U	16-05		
27,00	-0,5	Mariana Correia	NDC Gouveia	07-10-94	2s		Viseu	22-06	28,31-09	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

25,32	-0,5	Carla Tavares	Sporting CP	22-05-82	3s		Viseu	22-06	23,76-09
26,82	0,5	Catarina Amorim	SL Benfica	03-05-92	ex	C. Norte	Guimarães	11-07	25,70-09
26,62	0,0	Catarina Silva	JA Mozelense	03-04-90	2		Luso	07-07	26,70-09
26,73	0,0	Joana Lopes	CLAC	13-10-91	1s		Leiria	16-05	25,97-09
26,21	1,1	Joana Vitorino	CAS Manique	30-05-92	4s		Lisboa - U	14-07	26,36-09
26,39	0,5	Miriam Tavares	ACDR Arneirense	14-05-91	5h	CN23	Lisboa - U	27-06	27,46i-09
26,36	0,7	Sara Dias	AC Vermoil	06-11-92	2s		Abrantes	10-06	25,70-09
26,61	-1,8	Susana Santos	SL Benfica	20-09-90	3h		Lisboa - U	17-01	25,41-09

Com vento anti regulamentar

23,96	2,8	Patrícia Lopes	Sporting CP		11-07-82	1s		Abrantes	10-06	24,32i-09
24,48	2,8	Glória Santo	Sporting CP	STP	13-01-83	3s		Abrantes	10-06	24,33-09
24,52	3,6	Dorothe Évora	SL Benfica		28-05-91	1	CNJ	Setúbal	04-07	26,38-09
24,78	3,6	Diana Cerqueira	CA Mazarefes		09-04-93	2	CNJ	Setúbal	04-07	26,35-09
24,86	3,6	Cátia Jacinto	GCA Donas		26-08-92	3	CNJ	Setúbal	04-07	25,71-09
24,92	2,8	Cátia Ferreira	Juv Vidigalense		18-06-83	4s		Abrantes	10-06	25,01-01
25,30	2,5	Rafaela Almeida	FC Porto		10-11-83	1		Maia	16-06	24,45i-05
25,44	3,6	Sara Esteves	CA Mazarefes		24-08-92	4	CNJ	Setúbal	04-07	25,51-09
25,73	3,6	Inês Oliveira	SC Braga		15-06-86	2s	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	30-05	25,49-05
25,85	3,6	Joana Vitorino	CAS Manique		30-05-92	6	CNJ	Setúbal	04-07	26,36-09
26,01	3,6	Cátia Azevedo	Sporting CP		09-03-94	7	CNJ	Setúbal	04-07	26,36-09

26,08	2,8	Ilizandra Lopes	CF Belenenses	28-02-92	3h	CNJ	Setúbal	04-07	26,32-09
26,15	3,0	Verónica Cardoso	JOMA	20-08-91	2h	CNJ	Setúbal	04-07	26,02-08
26,33	2,6	Catarina Silva	JA Mozelense	03-04-90	Hep		Luso	24-04	26,70-09
26,43	2,5	Catarina Amorim	SL Benfica	03-05-92	3		Maia	16-06	25,70-09
26,43	2,2	Flavia Ribeiro	ES Júlio Dinis	06-11-94	1		Aveiro	14-07	
26,45	3,7	Cátia Rodrigues	ADRE Palhaça	12-02-92	3	C. Beiras	Luso	11-07	27,93i-09
26,57	3,7	Bruna Silva	Juv. Vidigalense	14-11-94	4	C. Beiras	Luso	11-07	26,85-09
26,60	3,0	Olga Santos	UD Zona Alta	07-03-93	Hep		Rio Maior	24-04	27,57-09
26,61	2,5	Ana Silva	Maia AC	11-07-79	4		Maia	16-06	25,86-03
26,61	3,7	Vera Lima	AD Sanjoanense	08-12-89	5	C. Beiras	Luso	11-07	
26,73	3,0	Tatiana Rosário	GDRC Coia	05-04-94	1		Seixal	19-12	27,41-09
26,81	2,2	Tânia António	GRECAS	29-12-87	3		Aveiro	14-07	26,27-06
26,93	3,6	Camila João	A. Jardim Serra	30-11-89	3s	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	30-05	

300 m – 44,00

41,05		Rafaela Almeida	FC Porto	10-11-83	1		Maia	01-05	40,57-03
41,09		Marta Pen Freitas	EMD. Saraiva	31-07-93	1s	Ol. Jovem	Leiria	05-06	41,87-08
41,15	i	Patrícia Mamona	JOMA	21-11-88	5s		Clemson-USA	08-01	40,19-09
41,21		Andreia Crespo	NDC Gouveia	16-10-93	2s	Ol. Jovem	Leiria	05-06	41,40-09
41,48		Liliana Cabral	SL Benfica	24-04-94	1s	CN Juv	Guimarães	19-06	42,28-09
41,62		Susana Estriga	JOMA	16-07-75	2		Maia	01-06	42,53i-07
41,69		Cátia Azevedo	Sporting CP	09-03-94	1		Lisboa - MP	22-05	
41,94		Olga Santos	UD Zona Alta	07-03-93	1s		Abrantes	17-04	43,71-09
42,04		Neuza Reis	SL Benfica	18-01-95	2s	CN Juv	Guimarães	19-06	
42,47		Jessica Viegas	ACD Cotovia	16-08-94	1s	CN Juv	Guimarães	19-06	
42,31		Daniela Pereira	Juv. Vidigalense	30-03-94	3s	Ol. Jovem	Leiria	05-06	44,66-09
42,66		Camila João	A. Jardim Serra	30-11-89	1		Machico	08-05	
42,70		Jessica Serra	CD Póvoa	06-01-95	2s	CN Juv	Guimarães	19-06	43,87-09
42,81		Elsa Maia	Ginásio Trofa	10-03-96	6s	CN Juv	Guimarães	19-06	
42,84		Inês Correia	NDC Gouveia	07-10-94	7s	CN Juv	Guimarães	19-06	46,58i-09
42,89		Vera Castro	EP G. Sampaio	23-10-92	1		Maia	20-02	44,63-09
43,18		Mariana Cabral	CD Faro XXI	12-07-93	1s	Ol. Jovem	Leiria	05-06	
43,24		Ana Correia	Liberdade FC-Set	CPV	29-12-90	1	Sobreda	08-05	42,62-09
43,41		Bruna Silva	Juv. Vidigalense	14-11-94	1s		Leiria	09-06	45,13i-09
43,50		Mariana Brás	SCU Torreense	29-11-93	8s	CN Juv	Guimarães	19-06	43,25-09
43,57		Sara Oliveira	CA Mar. Grande	28-12-93	2s		Leiria	09-06	
43,60		Vanda Pinto	SC Braga	15-09-93	2s	Ol. Jovem	Leiria	05-06	43,31-09
43,60		Joana Jesus da Costa	CN Rio Maior	13-09-95	4s	CN Juv	Guimarães	19-06	45,62-09
43,64		Mariana Correia	NDC Gouveia	07-10-94	1s	CN Juv	Guimarães	19-06	45,41i-09
43,82		Tânia Duarte	FC Porto	15-07-90	1		Beja	09-05	43,32-07
43,86		Inês Bento	CP Pontevel	15-08-94	2s		Abrantes	17-04	
43,89		Andreia Santos	ADRE Palhaça	14-09-95	2s	CN Juv	Guimarães	19-06	
43,90		Diana Freitas	SL Benfica	01-11-91	1		Maia	12-12	43,07-09
44,00		Rita Schaller	Sporting CP	07-08-94	1s		Lisboa - I	20-03	

400 m– 57,00 - 61,00

53,47	i	Egle Balcunaite	FC Porto	LIT	31-10-88	1	CNCI-1	Pombal	13-02	53,99-08
53,47		Egle Balcunaite				1	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	
53,73	i	Egle Balcunaite				1s	CN23	Espinho	06-02	
54,31		Patrícia Lopes	Sporting CP		11-07-82	2	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	53,05-09
54,47		Patrícia Lopes				1	V. Tavares	Faro	30-06	
54,74		Joceline Monteiro	Sporting CP		10-05-90	1	CN23	Lisboa - U	26-06	54,29-09
54,93	i	Vera Barbosa	JOMA		13-01-89	1		Pombal	20-02	54,50-09
54,97		Vera Barbosa				3	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	
55,07		Joceline Monteiro				2	V. Tavares	Faro	30-06	
55,22	i	Vera Barbosa				1s	C. Port	Espinho	28-02	
55,29	i	Patrícia Lopes				2		Pombal	20-02	
55,30		Joceline Monteiro				1	C. Port	Leiria	17-07	
55,33		Vera Barbosa				4h	Ibero Am	San Fernando-ESP	04-06	
55,35		Vera Barbosa				2	CN23	Lisboa - U	26-06	
55,36	i	Patrícia Lopes				2	CNCI-1	Pombal	13-02	

55,50		Vera Barbosa			7	Ibero Am	San Fernando-ESP	05-06	
55,51		Cátia Nunes	JOMA	06-04-90	3	CN23	Lisboa - U	26-06	55,74-09
55,54		Catarina Costa	SL Benfica	03-08-89	4	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	55,84-09
55,56	i	Vera Barbosa			2s	CN23	Espinho	06-02	
55,56		Vera Barbosa			5s	CE Equipas	Budapeste	19-06	
55,64		Vera Barbosa			5s	Caja Duero	Salamanca	22-05	
55,68	i	Vera Barbosa			3	CNCI-1	Pombal	13-02	
55,70		Cátia Nunes			5h	Ibero Am	San Fernando-ESP	04-06	
55,80		Patrícia Lopes			2	C. Port	Leiria	17-07	
55,84		Joceline Monteiro			6	ECCC	V. R. Santo António	29-05	
55,88		Joceline Monteiro			1		Lisboa - U	10-07	
55,90	i	Vera Barbosa			1s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	
55,94		Cátia Nunes			1		Leiria	22-05	
56,02		Dorothe Évora	SL Benfica	28-05-91	3	CN23	Lisboa - U	26-06	58,36-09
56,04	i	Catarina Costa			4	CNCI-1	Pombal	13-02	
56,06	i	Cátia Nunes			3s	CN23	Espinho	06-02	
56,10		Vera Barbosa			3	C. Port	Leiria	17-07	
56,12	i	Vera Barbosa			1s	T. FPA	Pombal	09-01	
56,14		Cátia Nunes			1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	
56,20	i	Catarina Costa			4s	CN23	Espinho	06-02	
56,20	i	Carla Tavares	Sporting CP	22-05-82	3		Pombal	20-02	54,88-07
56,47	i	Carla Tavares			2s	C. Port	Espinho	28-02	
56,68		Catarina Costa			1s		Lisboa - I	16-01	
56,79		Dorothe Évora			4	C. Port	Leiria	17-07	
56,81		Dorothe Évora			2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	
56,82	i	Cátia Nunes			1	CNU	Pombal	21-02	
56,84		Joceline Monteiro			1		Quarteira	13-05	
56,93	i	Cátia Nunes			2s	T. FPA	Pombal	09-01	
57,00	i	Carla Tavares			3s	T. FPA	Pombal	09-01	
57,15		Carla Ratão	FC Porto	06-06-82	4		Albi-Fra	03-07	54,22-07
57,42		Carolina Duarte	CF Belenenses	08-01-90	2		Lisboa - U	10-07	58,12i-09
57,52		Sandra Teixeira	Sporting CP	13-07-78	3		Leiria	22-05	54,19-00
57,77		Marta Pen Freitas	EMD. Saraiva	31-07-93	4h	JO Juv Ap	Moscovo	21-05	59,85-09
57,89		Susana Estriga	JOMA	16-07-75	1		Maia	16-06	57,15-06
57,90		Tânia Freitas	GD Estreito	17-06-80	5	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	54,80-02
58,18		Rafaela Almeida	FC Porto	10-11-83	1s	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	29-05	56,47-04
58,59	i	Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	5		Pombal	20-02	58,73i-06
58,71		Liliana Henriques	A. Jardim Serra	12-05-90	1		Ribeira Brava	09-07	56,99-08
58,73		Cátia Azevedo	Sporting CP	09-03-94	3		Lisboa - U	10-07	
58,97		Maria Céu Nunes	SC Braga	17-09-76	6	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	55,28i-00
58,98	i	Miriam Tavares	ACDR Arneirense	14-05-91	1s	C. Port	Espinho	28-02	59,17-09
58,99		Graciela Martins	GR Qt. Lomba	ESP 05-04-87	2	CNCI-2	Lisboa - U	12-06	58,51i-09
59,11		Neide Dias	CF Belenenses	11-08-87	4s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	58,08-07
59,51		Filipa Martins	SL Benfica	13-11-92	2s		Lisboa - I	16-01	58,33-09
59,56		Cátia Jacinto	GCA Donas	26-08-92	ex		Guarda	29-05	58,83-09
59,64	i	Cristiana Cunha	Gira Sol RC	17-07-91	2s	CNJ	Pombal	23-01	60,29i-09
59,71		Daniela Pereira	Juv. Vidigalense	30-03-94	7	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	
59,80		Daniela Cunha	UD Varzea	30-04-90	1	C. Norte	Guimarães	10-07	
59,89		Camila João	A. Jardim Serra	30-11-89	8	CN23	Lisboa - U	26-06	60,01-09
59,96	i	Ludmila Leal	Sporting CP	STP 03-02-85	1s	T. FPA	Pombal	09-01	57,66i-08
60,05	i	Nádia Gaspar	SL Benfica	07-10-90	4s	T. FPA	Pombal	09-01	59,43i-09
60,13	i	Catarina Amorim	SL Benfica	03-05-92	1s	CN23	Espinho	06-02	59,57-09
60,14		Olga Santos	UD Zona Alta	07-03-93	2		Guarda	09-07	61,57-09
60,17		Manuela Bernardo	GCA Donas	05-10-87	5		Leiria	22-05	59,34-04
60,18		Zita Soons	SC Braga	NED 15-12-79	1		Braga	03-07	59,25-08
60,50	i	Ana Almeida	GRECAS	04-04-91	1s	CNCI-Ap	Espinho	31-01	61-11-09
60,61	i	Adília Fernandes	CS Marítimo	89	3	CNU	Pombal	21-02	60,51-09
60,64	i	Mariana Brás	SCU Torreense	29-11-93	4s	CNJ	Pombal	23-01	60,72-09
60,71		Sara Martins	FC Porto	13-11-91	1s	CNJ	Setúbal	03-07	62,49-09
60,77	i	Vera Castro	EP G. Sampaio	23-10-92	2s	CN23	Espinho	06-02	64,81i-09

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

60,69	Ana Almeida	GRECAS	04-04-91	5	CNCI-2	Lisboa - U	12-06	61-11-09
60,88	Camila João	A. Jardim Serra	30-11-89	2s	CNU	Póvoa de Varzim	24-04	60,01-09
60,15	Cristiana Cunha	Gira Sol RC	17-07-91	1s	CNU	Póvoa de Varzim	24-04	60,29i-09
59,84	Graciela Martins	GR Qt. Lomba	ESP 05-04-87	5s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	58,51i-09
60,49	Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	4	CNCI-2	Lisboa - U	12-06	58,73i-06
58,99	Miriam Tavares	ACDR Arneirense	14-05-91	4s		Leiria	22-05	59,17-09
60,17	Nádia Gaspar	SL Benfica	07-10-90	2		Lisboa - I	27-03	59,43i-09

500 m – 1.24,0

1.20,59	Diana Soares	SL Benfica	02-08-92	1		Maia	12-12	
---------	--------------	------------	----------	---	--	------	-------	--

800m - 2.13,0 - 2.25,0

2.03,27	Egle Balciunaite	FC Porto	LIT 31-10-88	1	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	2.00,15-08
2.04,30	Sandra Teixeira	Sporting CP	13-03-78	9		Huelva-ESP	09-06	2.01,55-06
2.04,97	i	Egle Balciunaite		1	CNCI-1	Pombal	14-02	
2.05,82		Sandra Teixeira		2	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	
2.06,36		Sandra Teixeira		3		Alcala de Henares	10-07	
2.06,42		Sandra Teixeira		4h	Ibero Am	San Fernando-ESP	04-06	
2.06,43		Sandra Teixeira		1		Lisboa - U	14-07	
2.06,90	i	Sandra Teixeira		1		Pombal	20-02	
2.07,04		Sandra Teixeira		10	CE Equipas	Budapeste	19-06	
2.07,38		Sandra Teixeira		1		Lisboa - U	11-07	
2.07,41	i	Egle Balciunaite		1s	CN23	Espinho	07-02	
2.08,00		Sandra Teixeira		5	ECCC	V.R. Sto. António	29-05	
2.08,26	i	Sandra Teixeira		1s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	
2.08,3		Sandra Teixeira		1rB	Madrid2010	Madrid	02-07	
2.08,32	i	Sandra Teixeira		1	C. Port	Espinho	28-02	
2.08,39		Sandra Teixeira		1	C. Port	Leiria	18-07	
2.09,50	Joana Costa	SC Braga	12-05-88	7		Barcelona	09-07	2.08,00-07
2.09,73		Joana Costa		3		Caceres-ESP	30-06	
2.09,82	Marta Pen Freitas	EMD. Saraiva	31-07-93	2		Lisboa - U	14-07	2.12,89-09
2.10,10	Neide Dias	CF Belenenses	11-08-87	3		Lisboa - U	14-07	2.09,66-07
2.10,27	Susana Godinho	SL Benfica	05-07-92	3	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	2.13,57-09
2.10,33		Susana Godinho		4		Caceres-ESP	30-06	
2.10,53		Joana Costa		2	C. Port	Leiria	18-07	
2.10,55	Daniela Cunha	UD Varzea	30-04-90	5		Caceres-ESP	30-06	2.10,10-09
2.10,58		Joana Costa		4	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	
2.10,62		Daniela Cunha		1		Viseu	22-06	
2.10,66	i	Sandra Teixeira		2	CNCI-1	Pombal	14-02	
2.10,71		Neide Dias		3	C. Port	Leiria	18-07	
2.10,95		Susana Godinho		1		Leiria	22-05	
2.10,97	Maria Céu Nunes	SC Braga	17-09-76	4		Lisboa - U	14-07	2.05,63i-02
2.10,97	Jessica Augusto	Individual-Br	08-11-81	4	C. Port	Leiria	18-07	2.07,97i-02
2.11,05		Daniela Cunha		2		Leiria	22-05	
2.11,20		Neide Dias		6		Caceres-ESP	30-06	
2.11,24	i Lilian Silva	FC Porto	30-03-82	2	C. Port	Espinho	28-02	2.06,53-06
2.11,54		Neide Dias		2		Viseu	22-06	
2.11,55		Marta Pen Freitas		2	FISEC	Tours-FRA	07-07	
2.11,67		Maria Céu Nunes		5	C. Port	Leiria	18-07	
2.11,85		Maria Céu Nunes		7		Caceres-ESP	30-06	
2.11,91		Marta Pen Freitas		6	C. Port	Leiria	18-07	
2.12,11	i	Lilian Silva		1	C. Norte	Braga	17-01	
2.12,33		Marta Pen Freitas		1s	Ol. Jovem	Leiria	06-06	
2.12,51	i	Maria Céu Nunes		3	C. Port	Espinho	28-02	
2.12,59	i	Neide Dias		4	C. Port	Espinho	28-02	
2.12,75	i Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	5	C. Port	Espinho	28-02	2.16,70i-09
2.12,75		Joana Costa		5	Caja Duero	Salamanca	22-05	
2.12,77		Joana Costa		1s	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	30-05	
2.12,88	Mariana Brás	SCU Torreense	29-11-93	5		Lisboa - U	14-07	2.13,93-09
2.13,89	Lidia Sousa	FC Porto	26-08-88	1		Maia	30-06	2.11,14i-06

2.14,13	Joceline Monteiro	Sporting CP	10-05-90	6		Lisboa - U	14-07	2.18,15-07
2.14,17	Catarina Costa	SL Benfica	03-08-89	Hep	T. Europa	Telaviv-ISR	27-06	2.21,67-09
2.14,75	Micaela Lopes	NS Lourinhã	08-05-92	1	Santiago	Setúbal	14-07	
2.15,04	Ana Queiroz Alves	Juv. Vidigalense	07-10-94	2s	Ol. Jovem	Leiria	06-06	2.14,55-09
2.15,25	i Diana Soares	SL Benfica	02-08-92	2	CNJ	Pombal	24-01	2.11,70i-08
2.15,28	Diana Freitas	SL Benfica	01-11-91	4		Leiria	22-05	2.10,87-09
2.15,3	Liliana Cabral	SL Benfica	24-04-94	1		Lisboa - MP	29-05	2.12,29-09
2.15,40	Andreia Santos	AA Pinhalnovense	17-05-85	2	CNCI-2	Lisboa - U	13-06	2.15,49-03
2.15,45	Jessica Serra	CD Póvoa	06-01-95	1s	CN Juv	Guimarães	20-06	2.21,90-09
2.15,47	Sónia Catarina Lima	UD Varzea	10-05-90	5		Leiria	22-05	2.16,97-09
2.15,48	Patrícia Caldas	SC Braga	31-10-94	1	CPLP	Maputo	06-08	2.18,72-09
2.15,71	Solange Fernandes	JOMA	31-07-91	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	30-05	2.13,80i-09
2.15,83	Olga Pinto	CS Marítimo	31-05-75	3s	CNCI-Ap	Lisboa - U	30-05	2.13,19i-07
2.16,60	Manuela Bernardo	GCA Donas	05-10-87	1	C. Beiras	Luso	11-07	2.15,73i-08
2.17,95	Isabel Sousa	GRECAS	14-05-84	1		Braga	03-07	2.14,23-06
2.19,10	Silvana Dias	UD Varzea	05-06-94	5s	CN Juv	Guimarães	20-06	2.25,49-09
2.19,46	i Ana Rita Fernandes	ACDR Arneirense	20-04-93	9	C. Port	Espinho	28-02	2.18,21-09
2.19,68	Sandra Almeida	AC Bunheirense	17-06-95	1s	CN Juv	Guimarães	20-06	2.24,49-09
2.19,76	Mónica Simões	NA Cucujães	01-01-89	2		Luso	07-07	2.20,69-09
2.20,26	Liliana Alexandre	SCU Torreense	30-12-90	8		Lisboa - U	14-07	
2.20,40	Elsa Gomes	SC Braga	18-07-96	6s	CN Juv	Guimarães	20-06	
2.20,73	Tânia Silva	Liberdade FC	24-05-88	1		Guimarães	18-04	2.15,07i-09
2.20,75	Ana Filipa Soares	CD Marco	17-11-94	2		Maia	19-05	2.32,49-09
2.20,85	Rosa Oliveira	AM Vermoim	25-07-66	2		Braga	03-07	2.07,40-87
2.21,17	i Sónia Fernandes	FC Porto	03-05-83	1	CNU	Pombal	21-02	2.14,61-00
2.21,19	Elsa Maia	Ginásio Trofa	10-03-96	7s	CN Juv	Guimarães	20-06	
2.21,20	Carina Marques	FC Porto	03-02-86	4		Maia	30-06	2.15,89-03
2.21,21	Jessica Pires	ADRE Palhaça	10-12-93	4s	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	30-05	2.27,12-09
2.21,23	i Liliana Henriques	A. Jardim Serra	12-05-90	3s	CNCI-Ap	Espinho	30-01	2.15,41-09
2.21,44	i Joana Domingos	ACDR Arneirense	15-11-93	3s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	2.23,56-09
2.21,49	Ana Catarina Fernandes	FC Vizela	22-05-95	1		Guimarães	22-05	2.22,05-09
2.21,94	Catarina Rodrigues	SC Braga	21-07-94	2		Guimarães	18-04	2.24,15-08
2.21,95	Sara Sousa	AR Luz e Vida	16-05-95	1		Maia	23-01	2.25,02-09
2.22,14	i Patrícia Mamona	JOMA	21-11-88	Pen	Clemson	Clemson-USA	29-01	2.19,70i-09
2.22,17	i Daniela Lopes	Gira Sol RC	02-03-91	6		Pombal	20-02	
2.22,45	Cátia Santos Leitão	CA Bx Banheira	09-10-92	2	Santiago	Setúbal	14-07	2.23,80-09
2.22,48	Sueli Gomes	UD Varzea	31-10-94	3		Póvoa de Varzim	30-05	
2.22,54	Jessica Matos	CR Estarreja	15-04-94	5		Maia	30-06	2.22,85-09
2.22,60	i Patrícia I. Pereira	Juv Vidigalense	20-04-83	4s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	2.11,43-06
2.23,40	Tânia Antunes	CP Corroios	17-04-94	6s	CNCI-Ap	Lisboa - U	30-05	2.27,01-09
2.23,5	Olga Serbyn	Sporting CP	UKR 12-09-92	2		Lisboa - I	10-04	
2.23,58	Joana Correia	UD Zona Alta	19-06-93	1s	CNCI-Ap	Abrantes	30-05	2.24,70-09
2.23,63	Marta Martins	FC Porto	15-01-92	6		Maia	30-06	2.20,15-09
2.23,73	Andreia Rodrigues	G. Trofa	14-06-96	2		Póvoa de Varzim	30-05	
2.23,76	Carla Oliveira	CN Cultura	05-09-93	1		Viana do Castelo	23-05	2.24,58-09
2.23,94	Jessica Gouveia	GD Estreito	19-07-86	7s	CNCI-Ap	Lisboa - U	30-05	2.12,83-06
2.24,00	Debora Santos	ADERCUS	30-12-92	1		Aveiro	10-06	2.23,76-09
2.24,1	Neuza Reis	SL Benfica	18-01-95	2		Lisboa - MP	10-06	
2.24,10	Anita Fernandes	CAA Valdevez	24-05-95	1		Arcos de Valdevez	30-05	
2.24,11	Cristina Costa	CN Rio Maior	13-09-89	2s	CNCI-Ap	Abrantes	30-05	2.23,19-09
2.24,26	i Vanda Pinto	SC Braga	15-09-93	7	CNJ	Pombal	24-01	2.18,02-08
2.24,30	Clarisse Cruz	Sporting CP	09-07-78	6		Maia	19-05	2.10,42-01
2.24,39	Ana Correia	Liberdade FC-Set	CPV 29-12-90	2		Sobreda	09-05	2.24,48i-09
2.24,47	Carla Covelo	CD Faro XXI	26-10-94	3s	CN Juv	Guimarães	20-06	
2.24,5	Rita Guerreiro	NDC Odemira	16-06-92	ex		Beja	11-07	
2.24,54	Eunice Tavares	Sportzone RT	06-09-85	7		Maia	19-05	2.22,52-06
2.24,61	Catarina Carvalho	UD Zona Alta	01-03-92	1		Abrantes	11-07	2.24,53-09
2.24,70	i Rita Gomes	CAS Manique	16-10-92	8	CNJ	Pombal	24-01	2.22,41-09
2.24,74	i Sandra Monteiro	CA Avintes	05-09-92	2		Braga	20-12	2.21,67-07
2.24,79	Joana Vaz	GD Pic-Nic	01-10-93	5s	Ol. Jovem	Leiria	06-06	
2.24,88	Elisa Cruz	C Bf Faro	05-04-85	1		Albufeira	18-04	
2.24,96	Otilia Ratão	França	23-03-89	3		Venissieux-Fra	01-05	2.22,99-09
2.25,00	Joana Fernandes	SC Braga	11-09-92	3		Guimarães	18-04	

2.25,02	Anna Rosa	C Bf Faro	24-12-92	2		Albufeira	18-04	60,46-09
2.25,03	Andreia Silva	Gira Sol RC	21-10-88	5	C. Beiras	Luso	11-07	2.23,75-05

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

2.15,84	Diana Soares	SL Benfica	02-08-92	6		Leiria	22-05	2.11,70i-08
2.15,97	Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	4s	C. Port	Leiria	18-07	2.16,70i-09
2.21,61	Liliana Henriques	A. Jardim Serra	12-05-90	5	CNCI-2	Lisboa - U	13-06	2.15,41-09
2.24,96	Patrícia Mamona	JOMA	21-11-88	Hep	ACC	Clemson-USA	16-04	2.19,70i-09

1000 m – 3.00,0

2.48,76	Susana Godinho	SL Benfica	05-07-92	1		Maia	16-05	2.53,90-09
2.49,98	Lidia Sousa	FC Porto	26-08-88	2		Maia	16-05	
2.51,53	Lilian Silva	FC Porto	30-03-82	3		Maia	16-05	2.48,51-08
2.54,27	Sónia Fernandes	FC Porto	03-05-83	4		Maia	16-05	2.57,49-06
2.54,61	Ana Queiroz Alves	Juv. Vidigalense	07-10-94	9h	JO Juv Ap	Moscou	21-05	2.56,17-09
2.54,92	Liliana Cabral	SL Benfica	RNI 24-04-94	1 Ini	Km Jovem	Lisboa - U	22-05	2.55,41-09
2.55,93	Diana Soares	SL Benfica	02-08-92	5		Maia	16-05	2.53,33i-09
2.57,87	Mariana Brás	SCU Torreense	29-11-93	1s		Massamá	12-05	2.58,72-08
2.57,93	Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	1	P. Costa	Alcanena	07-03	
2.59,96	Diana Freitas	SL Benfica	01-11-91	2		Braga	08-05	2.59,37i-08

1500 m – 4.30,0 - 4.50,0

4.07,11	Sara Moreira	Maratona CP	17-10-85	5		Barcelona	09-07	4.12,94-09
4.07,89	i Jessica Augusto	Individual-Br	08-11-81	1	C. Port	Espinho	27-02	4.10,56i-09
4.08,32		Jessica Augusto		3	Ibero Am	San Fernando-ESP	05-06	
4.09,78		Jessica Augusto		1	CE Equipas	Budapeste	20-06	
4.09,91	i	Jessica Augusto		3		Valência	12-02	
4.14,63		Sara Moreira		1	C. Port	Leiria	17-07	
4.14,96	i Ana Dulce Felix	SC Braga	23-10-82	1	CNCI-1	Pombal	13-02	4.17,29-09
4.15,91	i Sandra Teixeira	Sporting CP	13-03-78	2	CNCI-1	Pombal	13-02	4.10,28-05
4.16,98		Sandra Teixeira		3	ECCC	V. R. Santo António	30-05	
4.18,82	i Inês Monteiro	Individual-G	18-05-80	11		Valência	12-02	4.11,87i-09
4.21,81	Joana Costa	SC Braga	12-05-88	4		Huelva-ESP	09-06	4.27,62-08
4.22,12	Polina Jelizarova	FC Porto	LAT 01-05-89	1	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	4.18,37-09
4.22,70		Sandra Teixeira		2	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	
4.22,72	i	Sandra Teixeira		2	C. Port	Espinho	27-02	
4.23,59		Sandra Teixeira		2	C. Port	Leiria	17-07	
4.23,90	Daniela Cunha	UD Varzea	30-04-90	9	Ibero Am	San Fernando-ESP	05-06	4.19,29-09
4.24,36		Daniela Cunha		3	C. Port	Leiria	17-07	
4.24,39		Joana Costa		3	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	
4.24,85	i	Daniela Cunha		3	C. Port	Espinho	27-02	
4.25,30	Lidia Sousa	FC Porto	26-08-88	1		Maia	16-06	4.21,14-09
4.25,53	i Lilian Silva	FC Porto	30-03-82	4	C. Port	Espinho	27-02	4.21,20i-08
4.27,98	i Carla Salomé Rocha	FC Vizela	25-04-90	1	CN23	Espinho	06-02	4.38,71i-07
4.28,07	Cláudia Pereira	SC Braga	20-12-76	1		Braga	07-07	4.12,20-00
4.29,41	i	Lilian Silva		3	CNCI-1	Pombal	13-02	
4.29,44		Daniela Cunha		2		Maia	16-06	
4.29,59	i	Carla Salomé Rocha		1	C. Norte	Braga	16-01	
4.29,74		Lidia Sousa		4	C. Port	Leiria	17-07	
4.29,76	Sónia Fernandes	FC Porto	03-05-83	3		Maia	16-06	4.25,28-03
4.29,80	i Susana Godinho	SL Benfica	05-07-92	5	C. Port	Espinho	27-02	4.30,13-09
4.30,33	i Catarina Ribeiro	FC Vizela	31-10-90	2	C. Norte	Braga	16-01	4.38,13-07
4.30,88	Andreia Santos	AA Pinhalnovense	17-05-85	4		Maia	16-06	4.35,71-03
4.32,46	Mónica Silva	Maratona CP	25-11-83	5		Maia	16-06	4.32,20-06
4.32,60	i	Lilian Silva		1s	CNCI-Ap	Espinho	31-01	
4.34,51	Doroteia Peixoto	Sportzone RT	07-10-83	6		Maia	16-06	4.35,87-02
4.34,53	i Diana Soares	SL Benfica	02-08-92	4	CNCI-1	Pombal	13-02	4.30,67-09
4.35,00	Solange Jesus	ADERCUS	07-01-87	1	C. Beiras	Luso	10-07	4.34,94-09
4.35,89	Ercília Machado	SC Braga	24-12-86	2	C. Norte	Guimarães	10-07	4.21,69-07
4.36,08	Sónia Catarina Lima	UD Varzea	10-05-90	7		Maia	16-06	4.45,27-09
4.36,26	Ana Mafalda Ferreira	GD Estreito	22-04-88	3s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	4.37,24i-09

4.36,74		Neide Dias	CF Belenenses	11-08-87	2	CNCI-2	Lisboa - U	12-06	4.40,37-09
4.37,20		Ana Queiroz Alves	Juv. Vidigalense	07-10-94	2	CNJ	Setúbal	03-07	4.36,62-09
4.37,22		Olga Pinto	CS Marítimo	31-05-75	5	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	4.30,31i-04
4.37,94		Ana Dias	C Bf. Faro	15-01-74	1	V. Tavares	Faro	30-06	4.15,97-98
4.39,83	i	Diana Freitas	SL Benfica	01-11-91	5	CN23	Espinho	06-02	4.31,13i-09
4.40,26	i	Clárisse Cruz	Sporting CP	09-07-78	ex		Espinho	16-01	4.21,39-04
4.41,52		Micaela Lopes	NS Lourinhã	08-05-92	1		Lisboa - U	10-07	4.47,98-09
4.41,85	i	Patrícia Caldas	SC Braga	31-10-94	1s	CNCI-Ap	Espinho	30-01	4.47,25-09
4.42,43		Silvana Dias	UD Varzea	05-06-94	4	CNJ	Setúbal	03-07	4.55,19-09
4.43,13		Filomena Costa	SC Braga	22-02-85	2	CNU	Póvoa de Varzim	24-04	4.38,88-06
4.43,39		Liliana Alexandre	SCU Torreense	30-12-90	2		Lisboa - U	10-07	4.54,14-09
4.43,4		Marta Pen Freitas	EMD. Saraiva	31-07-93	1		Abrantes	10-06	4.38,39-09
4.45,7		Mariana Brás	SCU Torreense	29-11-93	3		Abrantes	10-06	4.53,23-09
4.46,28		Rita Lopes	SC Braga	18-03-94	2	FISEC	Tours-FRA	10-07	4.50,25-09
4.47,2	i	Catarina Carvalho	UD Zona Alta	01-03-92	1		Pombal	12-12	4.52,68-09
4.47,74		Marta Martins	FC Porto	15-01-92	6	CNJ	Setúbal	03-07	4.45,76-08
4.48,27	i	Tânia Silva	Liberdade FC	24-05-88	5	C. Norte	Braga	16-01	4.30,73i-09
4.48,96		Solange Fernandes	JOMA	31-07-91	5s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	4.59,88-07
4.49,45		Elsa Gomes	SC Braga	27-01-96	4	CN Juv	Guimarães	19-06	
4.49,48		Debora Santos	ADERCUS	30-12-92	1		Luso	08-05	5.03,28-09
4.49,56		Joana Domingos	ACDR Arneirense	15-11-93	7	CNJ	Setúbal	03-07	4.49,62-09
4.49,56		Carina Marques	FC Porto	03-02-86	4	C. Norte	Guimarães	10-07	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

4.31,45		Catarina Ribeiro	FC Vizela	31-10-90	1	C. Norte	Guimarães	10-07	4.38,13-07
4.40,06		Diana Freitas	SL Benfica	01-11-91	3	CNJ	Setúbal	03-07	4.31,13i-09
4.41,54		Diana Soares	SL Benfica	02-08-92	3		Lisboa - I	16-01	4.30,67-09
4.32,24		Susana Godinho	SL Benfica	05-07-92	4	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	4.30,13-09
4.48,39		Tânia Silva	Liberdade FC	24-05-88	1		Guimarães	17-04	4.30,73i-09

Milha – 5.40,0

5.25,49		Ana Queiroz Alves	Juv. Vidigalense	07-10-94	1		Aveiro	31-07	
5.29,8		Raquel Trabuço	CFO Elvas	86	1		Elvas	28-11	
5.31,89		Ana Pinto	ADRE Palhaça	91	2		Aveiro	31-07	
5.38,5		Sandra Monteiro	CA Avintes	05-09-92	1		Maia	12-12	4.50,00-06

3000 m – 9.50,0 - 11.00,0

8.42,2	i	Jessica Augusto	Individual-Br	08-11-81	tp		Birmingham	20-02	8.41,53-07
8.42,69		Sara Moreira	Maratona CP	17-10-85	3		Huelva-ESP	09-06	8.48,18i-09
8.46,59		Jessica Augusto			1	Ibero Am	San Fernando-ESP	06-06	
8.50,81	i	Jessica Augusto			5h	C. Mundo	Doha-Qat	12-03	
8.53,24	i	Sara Moreira			1	C. Port	Espinho	28-02	
8.53,65		Sara Moreira			1	CE Equipas	Budapeste	19-06	
8.54,9		Jessica Augusto			6	Madrid2010	Madrid	02-07	
8.55,34	i	Sara Moreira			6	C. Mundo	Doha-Qat	13-03	
8.56,84	i	Ana Dulce Felix	SC Braga	23-10-82	1	CNCI-1	Pombal	14-02	8.58,03-09
8.59,05	i	Inês Monteiro	Individual-G	18-05-80	4		Estugarda	06-02	8.52,47-02
9.01,01	i	Sara Moreira			2h	C. Mundo	Doha-Qat	12-03	
9.01,71	i	Jessica Augusto			8	C. Mundo	Doha-Qat	13-03	
9.02,6	i	Sara Moreira			tp		Birmingham	20-02	
9.03,93		Sara Moreira			1	CNU	Póvoa de Varzim	24-04	
9.09,1		Inês Monteiro			8	Madrid2010	Madrid	02-07	
9.10,37		Sara Moreira			7	T. Mundo	Spilt-CRO	04-09	
9.19,46		Carla Salomé Rocha	FC Vizela	25-04-90	8	Ibero Am	San Fernando-ESP	06-06	9.54,81i-08
9.23,84	i	Carla Salomé Rocha			1	CN23	Espinho	07-02	
9.25,77		Polina Jelizarova	FC Porto	LAT 01-05-89	1	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	9.22,74i-06
9.29,56	i	Carla Salomé Rocha			1s	C. Norte	Braga	17-01	
9.30,36		Lilian Silva	FC Porto	30-03-82	1		Maia	19-05	9.47,49i-09
9.30,50		Sónia Fernandes	FC Porto	03-05-83	2		Maia	19-05	9.24,14-02
9.30,61	i	Sara Catarina Ribeiro	FC Vizela	31-05-90	2s	C. Norte	Braga	17-01	9.59,05i-08
9.35,03		Solange Jesus	ADERCUS	07-01-87	1		Luso	16-06	9.35,54i-09

9.35,10	i	Sónia Fernandes			3s	C. Norte	Braga	17-01	
9.35,56		Carla Salomé Rocha			1	CN23	Lisboa - U	27-06	
9.36,54		Daniela Cunha	UD Varzea	30-04-90	10	Ibero Am	San Fernando-ESP	06-06	9.44,59i-09
9.37,06	i	Sónia Fernandes			2	C. Port	Espinho	28-02	
9.39,00		Sara Catarina Ribeiro			2	CN23	Lisboa - U	27-06	
9.39,68	i	Solange Jesus			3	C. Port	Espinho	28-02	
9.40,31	i	Sónia Fernandes			2	CNCI-1	Pombal	14-02	
9.42,30	i	Clarisse Cruz	Sporting CP	09-07-78	ex		Espinho	17-01	9.02,52-01
9.42,33		Ercília Machado	SC Braga	24-12-86	2	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	9.43,26i-08
9.44,33	i	Sara Catarina Ribeiro			2	CN23	Espinho	07-02	
9.44,41		Ana Mafalda Ferreira	GD Estreito	22-04-88	3	CN23	Lisboa - U	27-06	9.46,72i-09
9.44,90	i	Sónia Fernandes			1s	CNCI-Ap	Espinho	31-01	
9.46,97	i	Carla Salomé Rocha			1		Guimarães	23-05	
9.48,43	i	Marina Bastos	JOMA	07-07-71	3	CNCI-1	Pombal	14-02	8.38,13-99
9.48,56	i	Carla Salomé Rocha			1	CNU	Pombal	21-02	
9.50,20	i	Carla Martinho	ADERCUS	04-11-76	4	C. Port	Espinho	28-02	9.29,25i-07
9.52,44	i	Filomena Costa	SC Braga	22-02-85	1s	CNCI-Ap	Espinho	30-01	9.51,79-09
9.52,60	i	Diana Soares	SL Benfica	02-08-92	5	CNCI-1	Pombal	14-02	9.42,91i-09
9.53,50		Madalena Carriço	CS Marítimo	06-01-79	4	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	9.25,32i-06
10.02,73		Susana Godinho	SL Benfica	05-07-92	1		Lisboa - U	17-01	9.52,60-09
10.07,91	i	Catarina Carvalho	UD Zona Alta	01-03-92	5	CN23	Espinho	07-02	10.33,98i-09
10.07,93	i	Marta Martins	FC Porto	15-01-92	6	CN23	Espinho	07-02	10.08,40i-09
10.09,11	i	Eugénia Peixoto	UD Varzea	10-06-93	4s	C. Norte	Braga	17-01	9.56,45-09
10.10,03	i	Olga Pinto	CS Marítimo	31-05-75	5	C. Port	Espinho	28-02	10.00,20i-07
10.10,33	i	Sara Pinho	Sporting CP	06-08-81	2s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	9.33,54i-07
10.13,00		Liliana Alexandre	SCU Torreense	30-12-90	4	CN23	Lisboa - U	27-06	10.49,78-09
10.15,83		Liliana Teixeira	SL Benfica	16-01-90	5	CN23	Lisboa - U	27-06	10.25,36-08
10.15,90	i	Helena Sampaio	GRECAS	09-10-73	2s	CNCI-Ap	Espinho	31-01	9.01,23-99
10.16,74		Marta Pen Freitas	EMD. Saraiva	31-07-93	1	FISEC	Tours-FRA	08-07	10.20,6-09
10.23,89	i	Tânia Silva	Liberdade FC	24-05-88	5s	C. Norte	Braga	17-01	10.28,50-08
10.23,91		Mariana Brás	SCU Torreense	29-11-93	1s	Ol. Jovem	Leiria	06-06	
10.24,92	i	Debora Santos	ADERCUS	30-12-92	5	CNJ	Pombal	24-01	11.17,71-09
10.25,11	i	Sónia Carvalho	AD Amarante	05-10-90	7	CN23	Espinho	07-02	10.56,73-09
10.25,40	i	Sara Barreto	ADRE Palhaça	17-02-92	2	CNCI-2	Pombal	14-02	11.04,34-09
10.25,70		Doroteia Peixoto	Sportzone RT	07-04-83	1		Braga	01-05	9.52,55-04
10.27,15		Sueli Gomes	UD Varzea	31-10-94	1	CN Juv	Guimarães	20-06	
10.28,39		Barbara Ferreira	SC Braga	09-12-91	1		Braga	09-06	10.53,04i-08
10.30,58		Ana Queiroz Alves	Juv. Vidigalense	07-10-94	ex		Maia	02-05	
10.31,78		Jessica Matos	CR Estarreja	15-04-94	3s	Ol. Jovem	Leiria	06-06	
10.32,27		Rita Lopes	SC Braga	18-03-94	2	CN Juv	Guimarães	20-06	11.23,78-09
10.33,26		Luísa Oliveira	NA Joane	79	3		Maia	19-05	
10.33,96		Eunice Tavares	Sportzone RT	06-09-85	2		Luso	16-06	10.22,61-07
10.34,50		Cátia Santos Leitão	CA Bx Banheira	09-10-92	2	CNCI-3	Abrantes	13-06	11.30,93-09
10.36,22	i	Diana Almeida	C Bf Paredes	08-09-94	7	CNJ	Pombal	24-01	
10.38,48		Micaela Lopes	NS Lourinhã	08-05-92	3	CNJ	Setúbal	04-07	
10.39,7		Susana Francisco	NS Lourinhã	10-05-91	1		Lisboa - MP	09-06	
10.39,84	i	Susana Rosa	ADERCUS	27-07-91	3	Reis	Espinho	03-01	11.00,06-09
10.42,00	i	Mariana da Costa	Juv. Vidigalense	89	3s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	
10.43,41		Celina Rodrigues	CRD Arrudense	CPV 89	4s	CNCI-Ap	Lisboa - U	30-05	
10.45,65	i	Catarina Pereira	UD Varzea	25-08-94	10	CNJ	Pombal	24-01	
10.46,57		Inês Nobre	Juv. Vidigalense	30-04-92	7	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	10.59,93-09
10.49,72		Carla Santos	ADRE Palhaça	22-06-91	4		Luso	16-06	
10.51,57		Lúcia Ribeiro	CAO Vianense	03-01-91	5		Maia	19-05	10.10,04i-08
10.51,70	i	Sofia Almeida	FC Vizela	30-04-91	8s	C. Norte	Braga	17-01	10.47,26i-08
10.51,88		Sandra Monteiro	CA Avintes	05-09-92	2		Braga	09-06	
10.52,00		Susana Louro	CF Belenenses	85	2	CNCI-2	Lisboa - U	13-06	
10.52,55		Joana Fernandes	SC Braga	11-09-92	3		Braga	09-06	10.55,46-09
10.52,58	i	Fiona Fernandes	Cyclones AC	05-10-93	2s	C. Norte	Braga	17-01	11.22,99i-08
10.53,01		Telma Silva	GDAC Bouça	83	4	Enc. Sel.	Luso	23-05	10.42,37i-09
10.54,38		Carla Oliveira	CN Cultura	05-09-93	4s	Ol. Jovem	Leiria	06-06	11.31,07i-09
10.54,46	i	Sara Carvalho	Maratona CP	24-12-88	4	CNU	Pombal	21-02	10.12,6-07
10.55,26	i	Fiona Gonçalves	ADC Praia Falésia	GBR 61	3s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	10.50,95i-09
10.55,29		Andreia Silva	Gira Sol RC	21-10-88	5	Enc. Sel.	Luso	23-05	

10.55,53	Cecilia Rodrigues	Acad. Militar	89	3	CNU	Póvoa de Varzim	24-04	
10.57,25	Rosa Oliveira	AM Vermoim	25-07-66	1		Luso	27-06	9.10,25-93
10.59,32	Tânia Antunes	CP Corroios	17-04-94	1		Sobreda	09-05	
10.59,98	Edna Neves	GRECAS	83	3		Luso	07-07	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

10.45,70	Barbara Ferreira	SC Braga	09-12-91	1		Braga	15-05	10.53,04i-08
10.18,49	Catarina Carvalho	UD Zona Alta	01-03-92	1	CNCI-3	Abrantes	13-06	10.33,98i-09
9.51,71	Clarisse Cruz	Sporting CP	09-07-78	3	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	9.02,52-01
10.40,03	Debora Santos	ADERCUS	30-12-92	3	Enc. Sel.	Luso	23-05	11.17,71-09
10.41,69	Diana Almeida	C Bf Paredes	08-09-94	4	CNJ	Setúbal	04-07	
10.23,53	Diana Soares	SL Benfica	02-08-92	3s	CNCI-Ap	Lisboa - U	30-05	9.42,91i-09
10.26,35	Eugénia Peixoto	UD Varzea	10-06-93	2	CNJ	Setúbal	04-07	9.56,45-09
10.22,88	Helena Sampaio	GRECAS	09-10-73	1	CNCI-2	Lisboa - U	13-06	9.01,23-99
10.25,08	Marta Martins	FC Porto	15-01-92	1	CNJ	Setúbal	04-07	10.08,40i-09
10.23,84	Olga Pinto	CS Marítimo	31-05-75	2	Enc. Sel.	Luso	23-05	10.00,20i-07
10.35,78	Sara Barreto	ADRE Palhaça	17-02-92	3		Luso	16-06	11.04,34-09
10.22,35	Solange Jesus	ADERCUS	07-01-87	1	Enc. Sel.	Luso	23-05	9.35,54i-09
10.33,62	Tânia Silva	Liberdade FC	24-05-88	1		Braga	27-03	10.28,50-08

5000 m – 17.00,0 - 20.00,0

14.37,07	Jessica Augusto	Individual-Br	08-11-81	5		Paris	16-07	14.56,39-07
14.54,71	Sara Moreira	Maratona CP	17-10-85	3	C. Europa	Barcelona	01-08	14.58,11-09
14.58,47	Jessica Augusto			4	C. Europa	Barcelona	01-08	
14.59,54	Sara Moreira			4	FBKG	Hengelo	30-05	
15.04,97	Jessica Augusto			10	AVIVA	Londres	13-08	
15.33,58	Fernanda Ribeiro	Individual	23-06-69	3	CE Equipas	Budapeste	20-06	14.36,45-95
15.44,89	Ana Dulce Felix	SC Braga	23-10-82	1	C. Port	Leiria	18-07	15.08,02-09
15.45,39	Anália Rosa	Maratona CP	28-02-76	5		Estocolmo	10-02	15.41,13-01
15.56,72	Cláudia Pereira	SC Braga	20-12-76	2	C. Port	Leiria	18-07	15.40,58-01
16.18,20	Jessica Augusto			7	T. Mundo	Split-CRO	05-09	
16.22,34	Carla Salomé Rocha	FC Vizela	25-04-90	3	C. Port	Leiria	18-07	
16.42,31	Carla Salomé Rocha			1	C. Norte	Guimarães	11-07	
16.47,98	Carla Martinho	ADERCUS	04-11-76	7		Estocolmo	10-02	16.39,12-08
16.49,15	Cláudia Pereira			1	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	
16.49,61	Sara Catarina Ribeiro	FC Vizela	31-05-90	2	C. Norte	Guimarães	11-07	18.15,46-08
16.49,93	Sónia Fernandes	FC Porto	03-05-83	2	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	16.43,43-03
16.56,15	Ana Mafalda Ferreira	GD Estreito	22-04-88	3	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	17.18,96-08
16.56,15	Sara Catarina Ribeiro			4	C. Port	Leiria	18-07	
17.01,63	Vanessa Fernandes	SL Benfica	14-09-85	4	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	
17.06,08	Madalena Carriço	CS Marítimo	06-01-79	5	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	16.24,05-02
17.06,94	Clarisse Cruz	Sporting CP	09-07-78	6	ECCC	V. R. Santo António	30-05	15.49,16-01
17.18,08	Marina Bastos	JOMA	07-07-71	6	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	15.07,29-97
17.40,98	Rosa Oliveira	AM Vermoim	25-07-66	3	CE Vet	Nyiregyhaza-HUN	20-07	16.08,80-99
17.44,60	Helena Sampaio	GRECAS	09-10-73	1	CNCI-2	Lisboa - U	12-06	15.44,96-00
17.45,78	Susana Godinho	SL Benfica	05-07-92	ex	C. Norte	Guimarães	11-07	
17.47,52	Debora Santos	ADERCUS	30-12-92	1		Luso	30-06	
18.00,12	Marta Martins	FC Porto	15-01-92	4	C. Norte	Guimarães	11-07	
18.05,51	Catarina Carvalho	UD Zona Alta	01-03-92	1		Rio Maior	24-04	
18.09,1	Andreia Santos	AA Pinhalnovense	17-05-85	1		Setúbal	02-05	
18.13,82	Liliana Teixeira	SL Benfica	16-01-90	3s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	
18.42,07	Carla Santos	ADRE Palhaça	22-06-91	2	CNCI-2	Lisboa - U	12-06	21.21,34-09
18.51,99	Edna Neves	GRECAS	83	2		Luso	30-06	
19.02,23	Barbara Ferreira	SC Braga	09-12-91	5	C. Norte	Guimarães	11-07	
19.12,85	Cristina Costa	CN Rio Maior	13-09-89	1s	CNCI-Ap	Abrantes	29-05	
19.13,36	Lúcia Ribeiro	CAO Vianense	03-01-91	6	C. Norte	Guimarães	11-07	
19.14,36	Inês Nobre	Juv. Vidigalense	30-04-92	2		Rio Maior	24-04	
19.14,9	Anabela Tavares	MGBÓOS	78	2		Setúbal	02-05	
19.22,29	Fátima Pinho	GRECAS	22-02-63	3	C. Beiras	Luso	11-07	19.03,14-08
19.27,84	Amélia Vieira	GDC Castelo Paiva	25-04-89	3		Luso	30-06	19.30,25-09
19.29,07	Susana Oliveira	INATEL	07-09-79	1		Guimarães	22-05	18.39,71-08
19.31,60	Ana Filipa Santos	Gira Sol RC	81	3	CNCI-2	Lisboa - U	12-06	

19.41,2	Telma Silva	GDAC Bouça	83	1		Castelo Branco	20-06	
Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor								
17.46,66	Anália Rosa	Maratona CP	28-02-76	ex		Luso	30-06	15.41,13-01
18.08,29	Carla Martinho	ADERCUS	04-11-76	1	C. Beiras	Luso	11-07	16.39,12-08

10.000 m – 45.00,0

31.13,58	Inês Monteiro	Individual-G	18-05-80	1	T. Europa	Marselha-FRA	05-06	31.25,67-09
31.19,16	Jessica Augusto	Individual-Br	08-11-81	3	GSpike	Ostrava-CZE	27-05	
31.25,77	Jessica Augusto			3	C. Europa	Barcelona	30-07	
31.26,55	Sara Moreira	Maratona CP	17-10-85	3	T. Europa	Marselha-FRA	05-06	
32.25,61	Fernanda Ribeiro	Espanha	23-06-69	7	T. Europa	Marselha-FRA	05-06	30.22,88-99
32.59,21	Ana Dias	C Bf. Faro	15-01-74	13	T. Europa	Marselha-FRA	05-06	31.38,48-03
33.12,93	Ana Dulce Félix	SC Braga	23-10-82	9	C. Europa	Barcelona	30-07	31.40,60-09
33.41,35	Anália Rosa	Maratona CP	28-02-76	22	T. Europa	Marselha-FRA	05-06	31.44,93-06
34.54,44	Mónica Silva	Maratona CP	25-11-83	1	C. Port	Guimarães	10-07	35.56,39-05
35.35,12	Elisabete Lopes	Maratona CP	04-03-75	2	C. Port	Guimarães	10-07	
36.47,56	Susana Godinho	SL Benfica	05-07-92	3	C. Port	Guimarães	10-07	
37.47,87	Olga Pinto	CS Marítimo	31-05-75	1		Machico	28-04	36.48,83-08
37.50,83	Rosa Oliveira	AM Vermoim	25-07-66	2	CE Vet	Nyiregyhaza-HUN	15-07	33.01,98-93
39.20,75	Sónia Carvalho	AD Amarante	05-10-90	4	C. Port	Guimarães	10-07	
39.36,59	Sónia Carvalho			1		Braga	08-05	
40.42,15	Edna Neves	GRECAS	83	1	C. Beiras	Luso	10-04	
41.21,71	Amélia Vieira	GDC Castelo Paiva	25-04-89	2	C. Beiras	Luso	10-04	40.22,10-09
41.29,23	Filipa Costa	CDC Navais	88	2		Braga	08-05	
43.09,67	Ana Carolina Matias	AC Vermoil	06-12-91	3	C. Beiras	Luso	10-04	42.50,95-09
44.22,85	Matilde Batista	JA Mozelense	30-12-66	4	C. Beiras	Luso	10-04	42.41,03-09
44.28,99	Anabela Tavares	MGBBOOS	78	5	C. Port	Guimarães	10-07	
44.52,04	Cláudia Ribeiro	A Jardim Serra	74	2		Machico	28-04	

Maratona – 3:30.00

2.25,44	Marisa Barros	Sportzone RT	25-02-80	2		Osaka	31-01	2.26,03-09
2.35,43	Marisa Barros			8	C. Europa	Barcelona	31-07	
2.37,09	Mónica Rosa	Maratona CP	05-05-78	8		Paris	11-04	
2.41,02	Ana Dias	C Bf. Faro	15-01-74	18	C. Europa	Barcelona	31-07	2.28,49-03
3.07,56	Chantal Xhervelle	AM Casal Figueira	BEL 12-02-68	147		Osaka	31-01	3.02,16-09
3.16,38	Carmen Pires	CD Asas Milenium	77	2		Badajoz	31-01	3.24,17-09
3.20,14	Veronica Correia	Macedo Ocul	86	4	Seaside	Lisboa	06-12	3.15,22-08

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

9.18,54	Jessica Augusto	Individual-Br	RN 08-11-81	2		Huelva-ESP	09-06	9.22,50-08
9.24,37	Jessica Augusto			1	CE Equipas	Budapeste	19-06	
10.02,02	Carla Salomé Rocha	FC Vizela	25-04-90	4	Ibero Am	San Fernando-ESP	04-06	10.47,67-09
10.04,49	Clarissee Cruz	Sporting CP	09-07-78	1	C. Port	Leiria	17-07	9.44,94-08
10.09,04	Carla Salomé Rocha			2	C. Port	Leiria	17-07	
10.17,65	Carla Salomé Rocha			1	CN23	Lisboa - U	26-06	
10.18,48	Carla Salomé Rocha			1		Guimarães	22-05	
10.18,52	Solange Jesus	ADERCUS	07-01-87	1		Luso	30-06	10.14,01-09
10.25,45	Solange Jesus			3	C. Port	Leiria	17-07	
10.25,61	Clarissee Cruz			1	CNCl-1	Lisboa - U	12-06	
10.28,05	Carla Salomé Rocha			1	C. Norte	Guimarães	10-07	
10.28,46	Solange Jesus			1		Luso	08-05	
10.29,72	Clarissee Cruz			ex		Luso	30-06	
10.30,34	Filomena Costa	SC Braga	22-02-85	1s	CNCl-Ap	Póvoa de Varzim	29-05	10.21,08-09
10.32,83	Clarissee Cruz			5	ECCC	V. R. Santo António	29-05	
10.33,20	Filomena Costa			2	CNCl-1	Lisboa - U	12-06	
10.52,75	Catarina Carvalho	UD Zona Alta	01-03-92	4	C. Port	Leiria	17-07	
10.53,78	Sara Catarina Ribeiro	FC Vizela	31-05-90	2	CN23	Lisboa - U	26-06	11.16,55-08
10.55,71	Catarina Carvalho			3	CN23	Lisboa - U	26-06	
10.56,77	Lilian Silva	FC Porto	30-03-82	2s	CNCl-Ap	Póvoa de Varzim	29-05	

11.10,15	Elisabete Azevedo	ADERCUS	81	1	C. Beiras	Luso	10-07	
11.15,81	Barbara Ferreira	SC Braga	09-12-91	2	CNJ	Setúbal	03-07	11.36,88-09
11.29,79	Inês Nobre	Juv. Vidigalense	30-04-92	3	CNJ	Setúbal	03-07	12.18,43-08
11.35,46	Lúcia Ribeiro	CAO Vianense	03-01-91	4	CNJ	Setúbal	03-07	11.38,75-09
11.42,83	Sandra Amaro Pinto	CS Marítimo	15-03-76	5	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	11.23,5-07
11.44,81	Patrícia Monteiro	ADCC J. Clark	14-01-89	2	C. Beiras	Luso	10-07	11.48,15-08
11.46,75	Joana Fernandes	SC Braga	11-09-92	5	CNJ	Setúbal	03-07	
11.48,09	Andreia Silva	Gira Sol RC	21-10-88	5	CN23	Lisboa - U	26-06	12.13,07-08
11.57,00	Ana Sofia Nunes	JOMA	12-11-88	3		Luso	08-05	11.27,12-07
12.06,4	Rita Guerreiro	NDC Odemira	16-06-92	1		Odemira	02-04	
12.07,00	Vanda Ribeiro	GRECAS	02-04-75	4	C. Beiras	Luso	10-07	11.03,80-04
12.07,58	Ana Carolina Matias	AC Vermoil	06-12-91	7	CN23	Lisboa - U	26-06	12.18,23-09
12.08,92	Sofia Almeida	FC Vizela	30-04-91	6	CNJ	Setúbal	03-07	12.16,94-09
12.13,56	Sandra Protásio	Individual-Lx	05-07-89	8	CN23	Lisboa - U	26-06	12.00,16-09
12.17,92	Helena Alves	FC Vizela	04-11-92	7	CNJ	Setúbal	03-07	
12.20,59	Ana Vanessa Rosa	JOMA	27-06-88	10	CN23	Lisboa - U	26-06	11.36,1-07
12.35,90	Sónia Carvalho	AD Amarante	05-10-90	2		Maia	16-06	
12.46,24	Sónia Marques	GR Qt. Lomba	12-02-92	2	CNCI-2	Lisboa - U	12-06	
12.51,68	Nilza Sousa	CD Póvoa	11-03-92	2	C. Norte	Guimarães	10-07	
12.52,88	Carina Pinho	GRECAS	15-12-86	3	CNCI-2	Lisboa - U	12-06	12.15,23-08

100 m B – 15,00 - 17,00

13,53	2,0	Patrícia Mamona	JOMA	21-11-88	3h	ACC	Clemson - USA	16-04	13,90-09	
13,62	1,0	Eva Vital	SL Benfica	RNJ	08-07-92	2	Caja Duero	Salamanca	22-05	13,66-09
13,65	0,3	Patrícia Mamona			Hep	ACC	Clemson - USA	15-04		
13,66	1,3	Eva Vital			4h	WJC	Moncton-CAN	20-07		
13,77	0,0	Eva Vital			1		Alcala de Henares	10-07		
13,81	-0,6	Eva Vital			4h	Ibero Am	San Fernando-ESP	05-06		
13,83	0,5	Eva Vital			1	CNCI-1	Lisboa - U	12-06		
13,93	0,4	Patrícia Mamona			2s		Gainsville - USA	02-04		
13,96	1,9	Patrícia Mamona			4		Atlanta - USA	27-03		
14,01	1,0	Mónica Lopes	Sporting CP	18-01-86	3	Caja Duero	Salamanca	22-05	13,66-09	
14,01	-0,2	Eva Vital			1h	Caja Duero	Salamanca	22-05		
14,05	0,6	Eva Vital			6s	CE Equipas	Budapeste	20-06		
14,07	-0,2	Mónica Lopes			2h	Caja Duero	Salamanca	22-05		
14,07	-2,3	Mónica Lopes			5	ECCC	V. R. Santo António	30-05		
14,09	0,3				1h	CN23	Lisboa - U	26-06		
14,15	1,7	Eva Vital			1		Lisboa - U	14-07		
14,17	1,2	Eva Vital			1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05		
14,18	-0,1	Mónica Lopes			4h	Ibero Am	San Fernando-ESP	05-06		
14,18	-2,0	Eva Vital			7sf	WJC	Moncton-CAN	21-07		
14,19	-1,5	Patrícia Mamona			1h	CN23	Lisboa - U	26-06		
14,21	2,0	Patrícia Vieira	CF Belenenses	18-04-79	1	CNCI-2	Lisboa - U	12-06	13,56-05	
14,25	2,0	Stenia Betuncal	CAS Manique	GBS	25-11-92	1h	CNJ	Setúbal	03-07	14,76-09
14,35	1,2	Patrícia Vieira			2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05		
14,35	-1,5	Stenia Betuncal			2h	CN23	Lisboa - U	26-06		
14,36	1,2	Witiney Barata	JOMA	31-01-88	1		Lisboa - U	10-07	15,04-07	
14,38	1,7	Patrícia Vieira			2		Lisboa - U	14-07		
14,40	0,3	Lecabela Quaresma	JOMA	STP	26-12-89	2h	CN23	Lisboa - U	26-06	14,41-09
14,40	1,2	Patrícia Vieira			2		Lisboa - U	10-07		
14,40	0,9	Stenia Betuncal			1	C. Port	Leiria	17-07		
14,46	1,0	Witiney Barata			1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05		
14,48	-1,5	Witiney Barata			3h	CN23	Lisboa - U	26-06		
14,55	0,5	Witiney Barata			2	CNCI-1	Lisboa - U	12-06		
14,55	1,2	Lecabela Quaresma			3		Lisboa - U	10-07		
14,59	1,7	Stenia Betuncal			3		Lisboa - U	14-07		
14,61	2,0	Cristiana Cunha	Gira Sol RC	17-07-91	2h	CNJ	Setúbal	03-07	15,56-09	
14,65	1,6	Lecabela Quaresma			1	P. Costa	Alcanena	07-03		
14,67	0,3	Cristiana Cunha			3h	CN23	Lisboa - U	26-06		
14,67	0,0	Stenia Betuncal			1h	C. Port	Leiria	17-07		
14,68	-0,1	Lecabela Quaresma			4h	Caja Duero	Salamanca	22-05		
14,73	1,6	Stenia Betuncal			2	P. Costa	Alcanena	07-03		

14,77	0,9	Susana Estriga	JOMA	16-07-75	2	C. Port	Leiria	17-07	14,48-07
14,79	1,7	Cristiana Cunha			4		Lisboa - U	14-07	
14,81	0,3	Carla Gama	SL Benfica	24-11-90	4h	CN23	Lisboa - U	26-06	15,19-09
14,84	-1,2	Witiney Barata			Hep	C. Port	Lisboa - U	22-05	
14,84	0,8	Cristiana Cunha			1	C. Beiras	Luso	11-07	
14,85	0,0	Cristiana Cunha			1		Leiria	23-06	
14,86	0,3	Catarina Costa	SL Benfica	03-08-89	Hep	T. Europa	Telaviv-ISR	26-06	15,16-09
14,86	0,0	Susana Estriga			2h	C. Port	Leiria	17-07	
14,87	2,0	Cristiana Cunha			2	CNCI-2	Lisboa - U	12-06	
14,90	1,4	Witiney Barata			Hep		Rio Maior	24-04	
14,90	0,0	Cristiana Cunha			3h	C. Port	Leiria	17-07	
14,92	1,6	Susana Estriga			1		Maia	16-06	
14,93	-0,7	Patrícia Vieira			1h	C. Port	Leiria	17-07	
14,95	-1,2	Catarina Costa			Hep	C. Port	Lisboa - U	22-05	
14,96	0,9	Cristiana Cunha			3	C. Port	Leiria	17-07	
14,98	1,6	Carla Gama			3	P. Costa	Alcanena	07-03	
15,02	1,7	Magali Gomes	SL Benfica	01-01-91	5		Lisboa - U	14-07	15,39-09
15,18	2,0	Fani Ferreira	AC Vermoil	16-07-92	4h	CNJ	Setúbal	03-07	15,68-09
15,29	0,0	Anais Baptista	Juv Vidigalense	25-06-94	1		Leiria	16-05	
15,56	0,5	Tânia Caires	CS Maritimo	03-12-87	3	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	15,01-09
15,63	0,5	Vanessa Rocha	GD Estreito	02-01-90	4	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	15,55-07
15,64	-2,5	Shaina Anthony Mags	Sporting CP	NIG 11-04-92	2		Lisboa - MP	08-06	
15,65	-1,4	Marisa Vieira	CS Maritimo	30-12-79	1		Ribeira Brava	09-07	14,90-03
15,65	0,9	Andreia Crespo	NDC Gouveia	16-10-93	5	C. Port	Leiria	17-07	15,68-09
15,69	1,4	Cátia Ferreira	Juv. Vidigalense	18-06-83	Hep		Rio Maior	24-04	15,41-00
15,70	0,5	Cláudia Rodrigues	FC Porto	11-11-89	5	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	15,95-09
15,82	2,0	Valdinia Carvalho	GR Qt. Lomba	06-07-93	3	CNCI-2	Lisboa - U	12-06	16,39-09
15,85	-0,1	Isabel Vieira	FC Porto	25-02-93	1		Braga	09-06	16,18-09
15,88	0,1	Anabela Neto	Sporting CP	25-03-91	Hep		Luso	24-04	15,91-08
15,88	-2,2	Carmezinda Nascimento	Sporting CP	21-12-89	1		Lisboa - MP	22-05	15,10-09
16,04	0,0	Daniela Pereira	Juv. Vidigalense	30-03-94	3		Leiria	16-05	
16,08	-1,5	Leslie Delgado	FC Porto	25-06-89	5h	CN23	Lisboa - U	26-06	15,06-09
16,08	0,5	Vera Castro	EP G. Sampaio	23-10-92	1	C. Norte	Guimarães	11-07	
16,10	0,4	Stephanie Simões	GRECAS	08-10-94	1s	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	29-05	
16,33	0,0	Ana Vasconcelos	ACDR Arneirense	18-07-92	4		Leiria	16-05	
16,37	-1,2	Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	Hep	C. Port	Lisboa - U	22-05	16,12-05
16,53	1,6	Fernanda Borba	C Operário D	02-03-81	1		Ponta Delgada	10-07	14,12-01
16,55	1,2	Sandra Moreira	Sporting CP	CPV 19-02-93	5		Lisboa - U	10-07	16,53-09
16,72	1,6	Cátia Silva	CFU Lamas	28-12-88	3		Maia	16-06	
16,73	-0,3	Ana Abreu	GRECAS	13-06-88	Hep		Luso	24-04	16,13-06
16,74	0,8	Soraia Ferreira	Juv Vidigalense	27-09-92	5	C. Beiras	Luso	11-07	
16,91	0,8	Verónica Zhukova	Juv. Vidigalense	12-03-93	6	C. Beiras	Luso	11-07	

Com vento anti regulamentar

13,49	5,3	Patrícia Mamona	JOMA	21-11-88	9	ACC	Clemson - USA	17-04	13,90-09
14,11	3,8	Lecabela Quaresma	JOMA	STP 26-12-89	2	CN23	Lisboa - U	26-06	14,41-09
14,14	2,8	Stenia Betuncal	CAS Manique	GBS 25-11-92	2	CNJ	Setúbal	03-07	14,76-09
14,17	3,8	Witiney Barata	JOMA	31-01-88	3	CN23	Lisboa - U	26-06	15,04-07
14,50	2,8	Cristiana Cunha	Gira Sol RC	17-07-91	3	CNJ	Setúbal	03-07	15,56-09
14,96	3,5	Magali Gomes	SL Benfica	01-01-91	1		Lisboa - MP	20-06	15,39-09
15,04	2,8	Andreia Crespo	NDC Gouveia	16-10-93	5	CNJ	Setúbal	03-07	15,68-09
15,27	2,5	Anais Baptista	Juv Vidigalense	25-06-94	3h	CNJ	Setúbal	03-07	
15,59	3,0	Marisa Vieira	CS Maritimo	30-12-79	Hep		Machico	24-04	14,90-03
15,62	3,6	Cláudia Rodrigues	FC Porto	11-11-89	3s		Abrantes	10-06	15,95-09
15,94	2,5	Sandra Moreira	Sporting CP	CPV 19-02-93	4h	CNJ	Setúbal	03-07	16,53-09
15,98	2,4	Ana Vasconcelos	ACDR Arneirense	18-07-92	Hep		Rio Maior	24-04	
16,40	3,0	Sara Esteves	CA Mazarefes	24-08-92	1	CNCI-3	Abrantes	12-06	15,58w-09
16,50	2,3	Elisabete Silva	C Operário D	25-04-92	Hep		Ponta Delgada	15-05	
16,57	2,4	Rute Limpo	JD Neves	23-12-90	Hep		Rio Maior	24-04	17,57-09

400 m B/H – 63,00 – 70,00

56,78		Patrícia Lopes	Sporting CP	11-07-82	5h	C. Europa	Barcelona	27-07	56,94-09
-------	--	----------------	-------------	----------	----	-----------	-----------	-------	----------

56,95		Patrícia Lopes			1		Chambery-FRA	04-07	
57,08		Patrícia Lopes			1		Tarare-Fra	03-07	
57,18		Patrícia Lopes			4	ECCC	V. R. Santo António	29-05	
57,37		Patrícia Lopes			2		Bottrop-GER	09-07	
57,50		Patrícia Lopes			2	Ibero Am	San Fernando-ESP	05-06	
57,77		Patrícia Lopes			5s	CE Equipas	Budapeste	19-06	
58,23		Patrícia Lopes			1h	Ibero Am	San Fernando-ESP	04-06	
58,71		Patrícia Lopes			1	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	
58,81		Patrícia Lopes			1s	C. Port	Leiria	18-07	
58,89	Vera Barbosa		JOMA	13-01-89	1		Lisboa - U	11-07	60,38-09
58,94		Vera Barbosa			2	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	
59,00		Vera Barbosa			1s	CN23	Lisboa - U	27-06	
59,16		Patrícia Lopes			1	Caja Duero	Salamanca	22-05	
59,42		Vera Barbosa			2s	C. Port	Leiria	18-07	
59,91		Vera Barbosa			1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	30-05	
61,51	Tânia Freitas		GD Estreito	17-06-80	3	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	59,47-00
61,52		Tânia Freitas			3s	C. Port	Leiria	18-07	
61,79	Susana Estriga		JOMA	16-07-75	2		Guarda	09-07	61,18-06
61,99		Susana Estriga			4s	C. Port	Leiria	18-07	
62,04		Susana Estriga			ex		Leiria	07-07	
62,08	Cristiana Cunha		Gira Sol RC	17-07-91	1s	C. Beiras	Luso	10-07	64,35-09
62,32		Cristiana Cunha			2s	CN23	Lisboa - U	27-06	
62,52		Susana Estriga			1		Maia	10-06	
62,53		Cristiana Cunha			1s	CNJ	Setúbal	04-07	
62,59	Nádia Gaspar		SL Benfica	07-10-90	1		Leiria	22-05	63,73-09
62,62		Cristiana Cunha			5s	C. Port	Leiria	18-07	
62,65		Tânia Freitas			2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	30-05	
62,68		Cristiana Cunha			1s	CNCI-2	Lisboa - U	13-06	
62,79		Tânia Freitas			1		Ribeira Brava	10-07	
63,72	Isabel Areias		Gira Sol RC	27-01-85	1		Luso	16-06	62,70-05
63,86	Tânia Caires		CS Marítimo	03-12-87	5	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	62,78-09
64,01	Carolina Duarte		CF Belenenses	08-01-90	ex		Sobreda	07-07	66,89-08
64,06	Andreia Crespo		NDC Gouveia	16-10-93	1		Guarda	29-05	
64,14	Leslie Delgado		FC Porto	25-06-89	2		Sobreda	07-07	62,03-09
64,18	Anais Baptista		Juv Vidigalense	25-06-94	6	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	
64,49	Fani Ferreira		AC Vermoil	16-07-92	1s	C. Port	Leiria	18-07	67,29-09
65,09	Elisa Cruz		C Bf. Faro	05-04-85	2	V. Tavares	Faro	30-06	64,60-02
65,67	Vera Castro		EP G. Sampaio	23-10-92	3	CNJ	Setúbal	04-07	67,40-09
65,98	Camila João		A. Jardim Serra	30-11-89	4s	C. Port	Leiria	18-07	
66,49	Miriam Tavares		ACDR Arneirense	14-05-91	2		Leiria	07-07	
67,05	Ana Abreu		GRECAS	13-06-88	1s	C. Beiras	Luso	10-07	66,62-06
67,27	Cátia Rodrigues		ADRE Palhaça	12-02-92	2s	C. Beiras	Luso	10-07	
67,43	Bruna Silva		Juv. Vidigalense	14-11-94	3s	C. Beiras	Luso	10-07	
67,49	Sara Martins		FC Porto	13-11-91	2		Maia	30-06	71,17-09
68,11	Maria Céu Nunes		SC Braga	17-09-76	8	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	63,40-03
68,11	Liliana Barbosa		ADRE Palhaça	14-05-87	2		Luso	07-07	64,76-06
68,26	Carine Moreira		Juv. Vidigalense	16-03-94	4		Leiria	07-07	
69,12	Ana Rita Rodrigues		NA Cucujães	30-07-92	1		Luso	08-05	
69,12	Jessica Viegas		ACD Cotovia	16-08-94	1		Seixal	23-05	
69,73	Tânia António		GRECAS	29-12-87	2		Seia	20-06	
69,75	Sara Oliveira		CA Mar. Grande	28-12-93	2		Abrantes	02-05	

Altura / High Jump – 1,65 - 1,50

1,83	i	Natalja Cakova		FC Porto	LET	20-10-80	1	CNCI-1	Pombal	14-02	1,89-07
1,80		Natalja Cakova					1	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	
1,78	i	Marisa Anselmo		Sporting CP		06-09-87	1s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	1,84-06
1,77	i	Marisa Anselmo					2	CNCI-1	Pombal	14-02	
1,76	i	Liliana Viana		FC Porto		14-08-85	ex	CNU	Pombal	21-02	1,81-03
1,76	i	Catarina Costa		SL Benfica		03-08-89	Pen	C. Port	Espinho	28-02	1,72i-09
1,75	i	Liliana Viana					1s	CNCI-Ap	Espinho	31-01	
1,75	i	Marisa Anselmo					ex		Espinho	20-02	
1,75		Catarina Costa					Hep		Rio Maior	24-04	

1,75		Liliana Viana			ex		Leiria	16-05	
1,74	i	Catarina Costa			3	CNCI-1	Pombal	14-02	
1,74		Catarina Costa			2	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	
1,72	i	Catarina Costa			Pen	T. FPA	Pombal	10-01	
1,72	i	Catarina Costa			1s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	
1,72		Catarina Costa			Hep	C. Port	Lisboa - U	22-05	
1,72		Catarina Costa			Hep	Ibero Am	San Fernando-ESP	04-06	
1,72	Ana Monjane		SC Braga	01-01-93	1	CN Juv	Guimarães	19-06	1,67-09
1,72		Marisa Anselmo			1	C. Port	Leiria	17-07	
1,71	i	Marisa Anselmo			1	Reis	Espinho	03-01	
1,71	i	Marisa Anselmo			1	C. Port	Espinho	27-02	
1,70		Catarina Costa			Pen		Faro	02-01	
1,70	i	Marisa Anselmo			1	T. FPA	Alpiarça	10-01	
1,70	i	Marisa Anselmo			1		Espinho	17-01	
1,70	i	Liliana Viana			2	C. Port	Espinho	27-02	
1,70	Ana Margarida Oliveira		GA Fátima	18-07-95	1		Abrantes	17-04	1,68-09
1,70		Liliana Viana			1		Leiria	22-05	
1,70		Liliana Viana			1	Enc. Sel	Luso	23-05	
1,70		Catarina Costa			1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	30-05	
1,70		Liliana Viana			1s	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	30-05	
1,70		Ana Monjane			1	Ol. Jovem	Leiria	06-06	
1,70	Marisa Vieira		CS Maritimo	30-12-79	1		Machico	16-06	1,66-04/08
1,70		Catarina Costa			12	CE Equipas	Budapeste	20-06	
1,70		Ana Monjane			1	CNJ	Setúbal	03-07	
1,69	i	Catarina Costa			1	CN23	Espinho	07-02	
1,69	i	Marisa Anselmo			1	CNU	Pombal	21-02	
1,69		Ana Margarida Oliveira			Hep		Rio Maior	20-03	
1,69		Catarina Costa			Hep	T. Europa	Telaviv-ISR	26-06	
1,69		Ana Monjane			2	C. Port	Leiria	17-07	
1,68	i	Ana Margarida Oliveira			TT		Alpiarça	06-02	
1,68	i	Ana Monjane			4	CNCI-1	Pombal	14-02	
1,68		Ana Margarida Oliveira			Hep	C. Sul	Faro	01-05	
1,68		Ana Monjane			3	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	
1,68		Ana Margarida Oliveira			2	CN Juv	Guimarães	19-06	
1,67	i	Anabela Neto	Sporting CP	26-03-91	1	CNJ	Pombal	24-01	1,70-08
1,67	i	Patrícia Mamona	JOMA	21-11-88	Pen	Clemson	Clemson-USA	30-01	1,69-04/09
1,67		Ana Monjane			2s	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	30-05	
1,67		Anabela Neto			ex		Aveiro	10-06	
1,67	Ana Rita Pereira		SC Braga	14-05-91	2	CNJ	Setúbal	03-07	1,66-07/09
1,66	i	Ana Monjane			Pen		Espinho	27-12	
1,66	i	Cláudia Rodrigues	FC Porto	11-11-89	Pen	T. FPA	Pombal	10-01	1,71i-09
1,66	i	Ana Margarida Oliveira			1		Alpiarça	23-01	
1,66	i	Sofia Pires	Juv Vidigalense	01-10-86	2s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	1,78i-06
1,66		Ana Margarida Oliveira			Hep		Rio Maior	24-04	
1,66		Anabela Neto			ex		Luso	09-05	
1,66		Ana Monjane			2	FISEC	Tours-FRA	07-07	
1,66		Marisa Vieira			1		Ribeira Brava	09-07	
1,65	i	Ana Rita Pereira			1		Braga	12-12	
1,65	i	Ana Monjane			TT		Alpiarça	06-02	
1,65	i	Ana Margarida Oliveira			1		Alpiarça	27-03	
1,65		Ana Monjane			Hep	Atl. Comp	Guimarães	17-04	
1,65		Ana Monjane			1		Braga	28-04	
1,65		Ana Monjane			1		Braga	16-05	
1,65	Magali Gomes		SL Benfica	01-01-91	1		Lisboa - MP	08-06	1,62-09
1,65		Anabela Neto			4	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	
1,65		Marisa Vieira			5	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	
1,65		Anabela Neto			3	C. Port	Leiria	17-07	
1,65		Marisa Vieira			4	C. Port	Leiria	17-07	
1,65		Magali Gomes			5	C. Port	Leiria	17-07	
1,62	Ana Vasconcelos		ACDR Arneirense	18-07-92	1		Leiria	16-05	1,58-09
1,59	Rafaela Vitorino		SL Benfica	18-08-95	Hep	C. Sul	Faro	01-05	1,35-09
1,58	Carin Duarte		CD Faro XXI	09-08-93	3	CN Juv	Guimarães	19-06	1,50-08/09
1,58	Ana Silva		UDC Arvigai	31-05-96	4	CN Juv	Guimarães	19-06	1,43-09

1,57	i	Camila Lucena	CS Maritimo	07-08-94	2s	CNCI-Ap	Espinho	30-01	1,60-09
1,57	i	Joana Vitorino	CAS Manique	30-05-92	3s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	1,61-09
1,57		Sara Mendes	NDJ Laranjeiro	16-04-95	Hep	Atl. Comp	Seixal	17-04	1,55-09
1,57		Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	Hep	C. Port	Lisboa - U	22-05	1,54-07/09
1,56	i	Witney Barata	JOMA	31-01-88	5	CNCI-1	Pombal	14-02	1,63i-09
1,56		Yara Dorsch	CD Faro XXI	14-02-97	ex		Quarteira	16-05	1,45i-09
1,56		Carolina Pandeirada	GRECAS	21-10-93	1		Palhaça	24-07	
1,55		Patrícia Carreira	GA Fátima	26-05-93	1		Abrantes	18-04	1,50i-09
1,55		Cátia Silva	CFU Lamas	28-12-88	Hep		Luso	24-04	1,50-05
1,55		Nicole Marques	Sporting CP	01-01-96	1		Lisboa - MP	22-05	1,50-09
1,55		Beatriz Nunes	NA Alcabideche	19-05-94	3	CN DE	Luso	22-05	
1,55		Vanessa Alves	GRECAS	13-09-93	3		Luso	22-05	1,50-09
1,54	i	Rute Lopes	Gira Sol RC	17-02-92	1	CNCI-2	Pombal	14-02	1,61-09
1,54		Filipa Silva	FCC Lourosa	28-11-94	Hep	Atl. Comp	Luso	10-04	1,40-09
1,54		Inês Marques	CDC Pinheiro	19-08-96	2s	Ol. Jovem	Leiria	05-06	1,38-09
1,53		Rubina Serrão	CS Maritimo	25-12-81	Pen		Ribeira Brava	19-12	1,61-05
1,53	i	Inês Dias	CARDES	20-05-94	1		Pombal	07-03	1,50i-09
1,53		Marion Ritchie	AA Coimbra	87	2	C. Beiras	Luso	11-07	
1,53		Jennifer Gomes	ES Júlio Dinis	21-03-95	1	S. Joana	Aveiro	17-07	
1,53		Erica Gomes	AA Coimbra	GBS	09-05-94	1	Leiria	09-06	1,45-09
1,52	i	Natércia Lopes	GRECAS	14-09-76	1		Espinho	20-02	
1,52		Valdinia Carvalho	GR Qt. Lomba	06-07-93	1		Seixal	22-05	1,50-09
1,52		Rute Fernandes	GD Estreito	08-08-80	3s	CNCI-Ap	Lisboa - U	30-05	1,53-96
1,52		Daniela Ferreira	Juv. Vidigalense	22-06-89	4	CN23	Lisboa - U	26-06	1,56i-06/09
1,51	i	Ana Rita Pedreiras	Gira Sol RC	27-01-93	TT		Pombal	27-12	1,55i-09
1,51	i	Artimiza Sá	Monte Kapa ED	29-11-84	3s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	
1,51	i	Larissa Souza	JD Almansor	BRA	11-04-92	4s	CNCI-Ap	Pombal	31-01
1,51	i	Graciela Martins	GR Qt. Lomba	ESP	05-04-87	2	CNCI-2	Pombal	14-02
1,51		Catia Ferreira	Juv Vidigalense	18-06-83	Hep		Rio Maior	24-04	1,60-99/03
1,51		Anais Baptista	Juv Vidigalense	25-06-94	Hep	CN	Lisboa - U	22-05	
1,50		Cátia Azevedo	Sporting CP	09-03-94	TT		Lisboa - U	09-01	1,40i-09
1,50		Isabel Vieira	FC Porto	25-02-93	Hep	Atl. Comp	Maia	27-03	1,57-09
1,50		Teresa Carvalho	CAS Manique	03-01-95	Hep	Atl. Comp	Lisboa - I	10-04	1,52-09
1,50		Lucia Serrão	A. Jardim Serra	08-01-91	1		Machico	23-06	1,52-06/08
1,50		Ana Rita Alves	EBMD Saraiva	23-07-95	3		Abrantes	24-04	1,42-09

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

1,51		Camila Lucena	CS Maritimo	07-08-94	Hep		Machico	24-04	1,60-09
1,60		Cláudia Rodrigues	FC Porto	11-11-89	Hep	C. Port	Lisboa - U	22-05	1,71i-09
1,64		Patrícia Mamona	JOMA	21-11-88	Hep	ACC	Clemson-USA	14-04	1,69-04/09
1,50		Rute Fernandes	GD Estreito	08-08-80	1		Quarteira	13-05	1,53-96
1,59		Sofia Pires	Juv Vidigalense	01-10-86	6	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	1,78i-06
1,52		Witney Barata	JOMA	31-01-88	7	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	1,63i-09

Vara / Pole Vault – 3,80 - 2,50

4,32	i	Eleonor Tavares	Sporting CP	24-09-85	1		Villeurbanne	09-01	4,35i-09
4,30		Eleonor Tavares			1		Aulnay-sous-bois	23-06	
4,30		Sandra Helena Tavares	FC Porto	29-05-82	2		Valence	09-07	4,35-08/09
4,30		Sandra Helena Tavares			1	C. Port	Leiria	18-07	
4,25		Eleonor Tavares			3		Valence	09-07	
4,21	i	Eleonor Tavares			1		Nantes	23-01	
4,20	i	Eleonor Tavares			2		Tignes-le-Lac	27-01	
4,20		Elisabete Tavares-Ansel	Sporting CP	07-03-80	1		Ivry-sur-seine	05-06	4,40i-08
4,20		Elisabete Tavares-Ansel			3		Aulnay-sous-bois	23-06	
4,20		Elisabete Tavares-Ansel			2	C. Port	Leiria	18-07	
4,20		Eleonor Tavares			3	C. Port	Leiria	18-07	
4,17	i	Elisabete Tavares-Ansel			5		Villeurbanne	09-01	
4,15	i	Sandra Helena Tavares			3		Aulnay-sous-bois	04-12	
4,15	i	Eleonor Tavares			4		Aulnay-sous-bois	04-12	
4,15	i	Elisabete Tavares-Ansel			3		Tignes-le-Lac	27-01	
4,15	i	Sandra Helena Tavares			3	C. Fra	Paris	27-02	
4,13	i	Elisabete Tavares-Ansel			5		Aubiere	06-03	

4,12	i	Elisabete Tavares-Ansel			2		Limoges	20-03	
4,11	i	Sandra Helena Tavares			2		Nantes	23-01	
4,11	i	Elisabete Tavares-Ansel			4		Nantes	23-01	
4,10	i	Sandra Helena Tavares			1	CNCI-1	Pombal	13-02	
4,10	i	Elisabete Tavares-Ansel			5	C. Fra	Paris	27-02	
4,10		Elisabete Tavares-Ansel			1		Francoville	09-05	
4,10		Elisabete Tavares-Ansel			2	C. Fra CI	Francoville	23-05	
4,10		Sandra Helena Tavares			1		Antony	20-06	
4,10		Elisabete Tavares-Ansel			1		Aulnay-sous-bois	28-06	
4,10		Sandra Helena Tavares			2		Aulnay-sous-bois	28-06	
4,10		Eleonor Tavares			6		Reims	30-06	
4,10		Elisabete Tavares-Ansel			6		Reims	30-06	
4,06	i	Elisabete Tavares-Ansel			4		Paris	02-03	
4,05	i	Elisabete Tavares-Ansel			1		Aulnay-sous-bois	16-01	
4,05	i	Eleonor Tavares			2		Aulnay-sous-bois	16-01	
4,05	i	Elisabete Tavares-Ansel			1		Eaubonne	12-02	
4,05		Elisabete Tavares-Ansel			2		Pierre-Benite	11-06	
4,05		Eleonor Tavares			23q	C. Europa	Barcelona	28-07	
4,02	i	Sandra Helena Tavares			6		Villeurbanne	09-01	
4,00	i	Elisabete Tavares-Ansel			1		Val-de-reuil	12-12	
4,00	i	Eleonor Tavares			10	C. Fra	Paris	27-02	
4,00	i	Sandra Helena Tavares			1	C. Port	Espinho	28-02	
4,00		Sandra Helena Tavares			2		Francoville	09-05	
4,00		Elisabete Tavares-Ansel			3	ECCC	V. R. Santo António	29-05	
4,00		Sandra Helena Tavares			ex		Tremblay	29-05	
4,00		Sandra Helena Tavares			3		Ivry-sur-seine	05-06	
4,00		Elisabete Tavares-Ansel			4	CE Equipas	Budapeste	19-06	
4,00		Eleonor Tavares			3		Antony	20-06	
3,96	i	Elisabete Tavares-Ansel			7		Aulnay-sous-bois	04-12	
3,95	i	Elisabete Tavares-Ansel			1		Eaubonne	06-02	
3,95		Eleonor Tavares			1		Paris	30-05	
3,95		Eleonor Tavares			4		Pierre-Benite	11-06	
3,95		Sandra Helena Tavares			24q	C. Europa	Barcelona	28-07	
3,90	i	Elisabete Tavares-Ansel			2	C. Port	Espinho	28-02	
3,90		Sandra Helena Tavares			4		Aulnay-sous-bois	23-06	
3,85	i	Sandra Helena Tavares			10		Tignes-le-Lac	27-01	
3,85	i	Sandra Helena Tavares			3		Eaubonne	06-02	
3,81		Vera Lavrador	Sporting CP	03-10-88	1		Lisboa - U	05-05	3,72-09
3,80	i	Sandra Helena Tavares			6		Aulnay-sous-bois	16-01	
3,80		Marta Onofre	Individual	28-01-91	1		Lisboa - I	10-04	3,55-09
3,80	i	Eleonor Tavares			4	C. Fra CI	Francoville	23-05	
3,80		Elisabete Tavares-Ansel			1	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	
3,60		Januária Silva Pereira	CS Marítimo	10-04-79	3	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	3,95-05
3,42		Diana Carquejo	Esc. Movimento	10-05-87	5	C. Port	Leiria	18-07	3,22-09
3,41		Isabel Vieira	FC Porto	25-02-93	1	CN Juv	Guimarães	20-06	3,06-09
3,35		Tânia António	GRECAS	29-12-87	1	CNCI-2	Lisboa - U	12-06	3,55-07
3,18		Sara Sousa	CS Marítimo	14-08-93	9	C. Port	Leiria	18-07	2,55-09
3,15		Cátia Pereira	JOMA	05-07-89	1		Lisboa - U	30-06	
3,10		Camila Lucena	CS Marítimo	07-08-94	3	CNJ	Setúbal	04-07	3,00-09
3,04		Mariana Pandeirada	GRECAS	10-06-90	1	C. Beiras	Luso	10-07	2,96-09
3,02		Carla Macedo	GD Estreito	22-10-90	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	3,00-09
3,01	i	Nanci Sousa	Juv Vidigalense	28-09-90	2	CN23	Espinho	06-02	3,10-09
2,90		Mónica Rino	Juv Vidigalense	06-06-94	5	CNJ	Setúbal	04-07	2,30-09
2,90		Ana Vasconcelos	ACDR Arneirense	18-07-92	6	CNJ	Setúbal	04-07	2,72-09
2,80	i	Carolina Pandeirada	GRECAS	21-10-93	2	CNJ	Pombal	23-01	2,70-09
2,78	i	Sara Ramalho	GD Cavadas	19-04-89	4	CN23	Espinho	06-02	2,85-08
2,78	i	Teresa Ribeiro	FC Porto	23-08-88	6	CN23	Espinho	06-02	3,00-07
2,75	i	Ana Cristina Costa	SC Braga	09-11-89	1s	CNCI-Ap	Espinho	30-01	3,10i-09
2,75	i	Ana Filipa Silva	CA Mar. Grande	09-03-93	3s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	2,65-09
2,75		Sara Mendes	NDJ Laranjeiro	16-04-95	ex		Lisboa - U	11-07	2,50-09
2,70		Ana Patrícia Silva	CA Mar. Grande	28-11-93	7	CN Juv	Guimarães	20-06	2,60-08
2,60	i	Vitória Serrão	A. Jardim Serra	22-06-87	2	CNCI-2	Pombal	13-02	3,15-07
2,60		Sofia Pires	Juv Vidigalense	01-10-86	2	CNU	Póvoa de Varzim	24-04	3,00-04

2,60	Sarina Santos	CA Riachense	24-09-91	6	CN23	Lisboa - U	27-06	2,65-09	
2,55	Andreia Grácio	ADR Aguas Belas	17-09-96	1		Rio Maior	09-05		
2,55	Cátia Torres	GD Ind Setúbal	22-11-96	1		Setúbal	15-05	2,40-09	
2,51	Lidia Nicole Alberto	Juv Vidigalense	ANG	15-02-93	10	CNJ	Setúbal	04-07	2,20-09
2,50	Cátia Pedrosa	ADCP Falésia	15-11-86	1		Lagos	20-12	2,82-09	
2,50	i Ana Margarida Pereira	CA Riachense	09-04-92	1		Pombal	16-01	2,30-09	
2,50	Alina Zhepko	AC Mocidade-Aç	23-06-93	12	CN Juv	Guimarães	20-06	2,60-09	
2,50	Sara Espinha	CA Mar. Grande	26-08-93	9	C. Beiras	Luso	10-07	1,80-09	
2,50	Mónica Saraiva	CP Corroios	08-11-94	1		Seixal	11-07		

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

2,60	Ana Cristina Costa	SC Braga	09-11-89	7	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	3,10i-09
2,70	Ana Filipa Silva	CA Mar. Grande	09-03-93	6	CN Juv	Guimarães	20-06	2,65-09
2,80	Carolina Pandeirada	GRECAS	21-10-93	1		Aveiro	03-06	2,70-09
2,92	Nanci Sousa	Juv Vidigalense	28-09-90	2	C. Beiras	Luso	10-07	3,10-09
2,60	Sara Ramalho	GD Cavadas	19-04-89	1		Seixal	16-01	2,85-08
2,70	Teresa Ribeiro	FC Porto	23-08-88	1	CNU	Póvoa de Varzim	24-04	3,00-07
2,60	Vitória Serrão	A. Jardim Serra	22-06-87	3s	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	29-05	3,15-07

Comprimento / Long Jump – 5,80 - 5,10

6,92	0,1	Naide Gomes		Sporting CP		10-11-79	2	C. Europa	Barcelona	28-07		7,12-08
6,81	1,4		Naide Gomes				2q	C. Europa	Barcelona	27-07		
6,80	0,5		Naide Gomes				2	Athletissima	Lausana-SUI	08-07		
6,78	1,3		Naide Gomes				2	Bislett	Oslo-NOR	04-06		
6,73	0,6		Naide Gomes				2		Paris	16-07		
6,72	-0,2		Naide Gomes				3	DN Galan	Estocolmo-SWE	06-08		
6,70	i		Naide Gomes				1	C. Port	Espinho	27-02		
6,69	i		Naide Gomes				1		Birmingham	20-02		
6,69	0,1		Naide Gomes				1	CE Equipas	Budapeste	20-06		
6,67	i		Naide Gomes				2	C. Mundo	Doha-Qat	14-03		
6,67	0,2		Naide Gomes				4	WK	Zurique	19-08		
6,62	i		Naide Gomes				1	CNCI-1	Pombal	13-02		
6,61	i		Naide Gomes				1q	C. Mundo	Doha-Qat	13-03		
6,53	0,3		Naide Gomes				1	C. Port	Leiria	18-07		
6,52	0,5		Naide Gomes				5	T. Mundo	Split-CRO	05-09		
6,49	0,8		Naide Gomes				4	ECCC	V. R. Santo António	30-05		
6,45	-0,9		Naide Gomes				6	AVIVA	Londres	13-08		
6,41	i	Ineta Radevica		FC Porto	LET	13-07-81	2	CNCI-1	Pombal	13-02		6,80-05
6,32	i		Naide Gomes				1s	CNCI-Ap	Pombal	31-01		
6,08	i	Patrícia Mamona		JOMA		21-11-88	1	Virg. Tech	Blackburg-USA	05-02		6,21-09
6,06	0,2	Marta Godinho		FC Porto		24-06-80	2	C. Port	Leiria	18-07		6,45-00
6,05	0,0		Ineta Radevica				2	CNCI-1	Lisboa - U	13-06		
6,04	0,3	Shaina Anthony Mags		Sporting CP	NIG	11-04-92	1		Lisboa - I	03-06		5,99-09
6,04	1,0		Shaina Anthony Mags				1		Lisboa - U	11-07		
6,02	i		Patrícia Mamona				11	Tyson	Fayetteville-USA	12-02		
6,02	i		Patrícia Mamona				7	ACC	Blackburg-USA	26-02		
6,00	0,0		Shaina Anthony Mags				1		Leiria	22-05		
5,95	i		Shaina Anthony Mags				2	C. Port	Espinho	27-02		
5,94	i		Shaina Anthony Mags				1	CN23	Espinho	06-02		
5,94	0,8		Patrícia Mamona				1	CN23	Lisboa - U	27-06		
5,94	-0,6		Shaina Anthony Mags				3	C. Port	Leiria	18-07		
5,93	0,0		Marta Godinho				2		Leiria	22-05		
5,92	0,0		Patrícia Mamona				13	GT	Atlanta - USA	14-05		
5,91	0,1	Ungudi Quiawacana		SL Benfica		09-11-90	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	30-05		6,01-09
5,91	-2,3		Marta Godinho				2		Lisboa - I	03-06		
5,91	1,9	Eva Vital		SL Benfica		08-07-92	3	CNCI-1	Lisboa - U	13-06		5,98-09
5,89	1,1		Shaina Anthony Mags				1		Lisboa - MP	05-12		
5,88	0,1		Patrícia Mamona				8	ACC	Clemson-USA	16-04		
5,87	1,1		Shaina Anthony Mags				1		Lisboa - MP	24-04		
5,86	0,2		Ungudi Quiawacana				4	C. Port	Leiria	18-07		
5,83	i		Patrícia Mamona				Pen	Clemson	Clemson-USA	30-01		
5,82	-2,3		Patrícia Mamona				5		Atlanta - USA	26-03		

5,81	2,0	Shaina Anthony Mags			2	CNJ	Setúbal	04-07	
5,80	-0,6	Cátia Ferreira	Juv Vidigalense	18-06-83	5	C. Port	Leiria	18-07	5,88i-08
5,75	0,6	Teresa Carvalho	CAS Manique	03-01-95	1		Lisboa - U	16-05	5,19-09
5,73	0,1	Lecabela Quaresma	JOMA	STP	26-12-89	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	30-05
5,72	0,3	Carla Gama	SL Benfica	24-11-90	2		Lisboa - U	11-07	5,74-08
5,71	0,8	Ana Margarida Oliveira	GA Fátima	18-07-95	1		Abrantes	18-04	5,22-09
5,69	0,0	Januária Silva Pereira	CS Marítimo	10-04-79	1		Machico	07-07	5,88-08
5,65	1,0	Stenia Betuncal	CAS Manique	GBS	25-11-92	1		Lisboa - I	16-01
5,63	i	Sónia Marques	SC Braga	06-07-86	1	CNU	Pombal	21-02	5,77-05
5,55	i	Sara Esteves	CA Mazarefes	24-08-92	1	CNJ	Pombal	23-01	5,68-09
5,54	-0,6	Carmezinda Nascimento	Sporting CP	21-12-89	9	C. Port	Leiria	18-07	5,94-09
5,52	i	Catarina Costa	SL Benfica	03-08-89	Pen	C. Port	Espinho	28-02	5,24i-09
5,52	-0,5	Natércia Lopes	GRECAS	14-09-76	3	P. Costa	Alcanena	07-03	5,47-01
5,50	1,9	Claudina Borges	SL Benfica	CPV	14-08-91	4	CN23	Lisboa - U	27-06
5,49	1,3	Mónica Rino	Juv Vidigalense	06-06-94	2	C. Beiras	Luso	11-07	5,23-09
5,47	i	Cláudia Rodrigues	FC Porto	11-11-89	3	CN23	Espinho	06-02	5,73-08
5,47	i	Witiney Barata	JOMA	31-01-88	Pen	C. Port	Espinho	28-02	5,55-09
5,47	-0,4	Anna Olsson	Juv Vidigalense	DEN	16-11-88	4	P. Costa	Alcanena	07-03
5,45	i	Marta Onofre	Individual	28-01-91	2	CNU	Pombal	21-02	5,29-07
5,44	1,1	Isabel Vieira	FC Porto	25-02-93	1s	Ol. Jovem	Leiria	05-06	5,00i-08
5,42	0,6	Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	3	C. Beiras	Luso	11-07	5,54-06
5,41	1,4	Lucinda Gomes	Sporting CP	16-04-95	2		Lisboa - U	16-05	
5,40	i	Vanessa Rocha	GD Estreito	02-01-90	1	CNCI-2	Pombal	13-02	5,70-08
5,40	-1,2	Elizandra Alberto	AAT Cartaxense	ANG	15-12-97	Pen	C. Sul	Faro	02-05
5,39	2,0	Jussara Spencer Silva	EMD. Saraiva	14-01-93	1	CN DE	Luso	22-05	5,22-09
5,37	i	Anais Baptista	Juv Vidigalense	25-06-94	3	CNJ	Pombal	23-01	5,14-09
5,35	0,0	Joana Frias	ADR Água Pena	07-03-88	1		Ribeira Brava	19-12	5,66-05
5,35	0,8	Sarah Dias	Juv Vidigalense	15-02-95	1		Marinha Grande	09-05	5,27-09
5,35	1,0	Rute Limpo	JD Neves	23-12-90	8	CN23	Lisboa - U	27-06	5,19-08
5,33	1,1	Inês Dias	CARDES	20-05-94	1		Viseu	01-05	5,17-09
5,32	i	Anabela Neto	Sporting CP	25-03-91	1		Espinho	02-01	5,20i-09
5,32	0,5	Sofia Santos	ADR Água Pena	02-06-94	1		Machico	14-03	5,11-08
5,32	1,9	Valdinha Carvalho	GR Qt. Lomba	06-07-93	3	CN Juv	Guimarães	20-06	5,48-09
5,29	0,1	Camila Lucena	CS Marítimo	07-08-94	1		Ribeira Brava	16-01	5,13-09
5,29	1,5	Ludmila Nascimento	Sporting CP	01-11-96	3		Lisboa - U	16-05	4,60-09
5,24	i	Ana Vasconcelos	ACDR Arneirense	18-07-92	Pen	C. Port	Espinho	28-02	5,11-09
5,23	0,6	Vera Castro	EP G. Sampaio	23-10-92	2		Braga	01-05	
5,23	0,3	Jessica Ferrero	AA Pinhalnovense	ANG	22-02-93	1	CNCI-2	Lisboa - U	13-06
5,21	0,0	Nidia Encarnação	GD Estreito	13-05-91	3	Enc. Sel.	Luso	23-05	5,20-09
5,19	i	Sofia Pires	Juv Vidigalense	01-10-86	2		Pombal	16-01	5,76i-08
5,16	i	Filipa Silva	FCC Lourosa	28-11-94	1		Espinho	16-01	4,80-09
5,16	-1,4	Carolina Pandeirada	GRECAS	21-10-93	3s	Ol. Jovem	Leiria	05-06	4,91-09
5,15	-0,1	Marisa Vieira	CS Marítimo	30-12-79	1		Machico	10-04	5,86-02
5,14	-0,4	Andreia Crespo	NDC Gouveia	16-10-93	Hep	Atl. Comp.	Seia	28-03	
5,11	i	Vanessa Henriques	GA Fátima	21-01-92	7	CNJ	Pombal	23-01	5,31i-09
5,11	1,8	Ana João Oliveira	SC Braga	30-03-94	2		Braga	03-07	5,19-09
5,11	1,0	Cátia Silva	CFU Lamas	28-12-88	1		Luso	07-07	5,15i-09
5,11	1,4	Joana Lopes	CLAC	13-10-91	1		Abrantes	11-07	5,05-09
5,10	0,0	Joana Vitorino	CAS Manique	30-05-92	5		Lisboa - I	03-06	5,40w-09

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

5,18	1,1	Anabela Neto	Sporting CP	25-03-91	Hep		Luso	25-04	5,20i-09
5,22	-2,2	Anais Baptista	Juv Vidigalense	25-06-94	1		Marinha Grande	08-05	5,14-09
5,32	-2,4	Catarina Costa	SL Benfica	03-08-89	ex		Faro	15-05	5,24i-09
5,41	-0,1	Cláudia Rodrigues	FC Porto	11-11-89	1		Viseu	22-06	5,73-08
5,66	0,0	Patrícia Mamona	JOMA	21-11-88	Hep	ACC	Clemson-USA	16-04	6,21-09
5,63	0,1	Sónia Marques	SC Braga	06-07-86	1		Braga	03-07	5,77-05
5,36	0,0	Vanessa Rocha	GD Estreito	02-01-90	6	CN23	Lisboa - U	27-06	5,70-08
5,37	0,6	Witiney Barata	JOMA	31-01-88	Hep		Rio Maior	25-04	5,55-09

Com vento anti regulamentar

6,47	2,9	Ineta Radevica	FC Porto	LET	13-07-81	2	CNCI-1	Lisboa - U	15-05	6,80-05
5,61	3,3	Sara Esteves	CA Mazarefes		24-08-92	1		Viana do Castelo	24-07	5,68-09

5,58	2,5	Claudina Borges	SL Benfica	CPV	14-08-91	3		Lisboa - MP	20-06	5,43-08
5,53	3,5	Isabel Areias	Gira Sol RC		27-01-85	Hep	C. Port	Lisboa - U	23-05	5,54-06
5,51	5,2	Lucinda Gomes	Sporting CP		16-04-95	2		Lisboa - MP	02-05	
5,51	3,7	Rute Limpo	JD Neves		23-12-90	ex		Seixal	11-07	5,19-08
5,49	3,4	Cláudia Rodrigues	FC Porto		11-11-89	1		Maia	16-06	5,73-08
5,47	4,2	Carolina Pandeirada	GRECAS		21-10-93	1		Aveiro	19-06	4,91-09
5,43	3,5	Sarah Dias	Juv Vidigalense		15-02-95	1		Marinha Grande	02-05	5,27-09
5,35	2,2	Jessica Viegas	ACD Cotovia		16-08-94	1		Setúbal	15-05	4,89-09
5,25	4,4	Alexandra Meira	CA Mazarefes		16-04-94	1		Viana do Castelo	15-05	4,89i-09
5,24	2,9	Diana Cerqueira	CA Mazarefes		09-04-93	2		Viana do Castelo	15-05	
5,21	2,9	Valdinia Carvalho	GR Qt. Lomba		06-07-93	2		Setúbal	15-05	5,48-09
5,21	3,5	Vanessa Alves	GRECAS		13-09-93	1		Aveiro	02-05	
5,21	2,1	Marisa Vieira	CS Maritimo		30-12-79	2		Machico	07-07	5,86-02
5,20	3,9	Filipa Silva	FCC Lourosa		28-11-94	2		Aveiro	15-05	4,80-09
5,16	4,6	Evelise Veiga	CSP Paulo VI	CPV	03-03-96	2		Marinha Grande	15-05	4,58-09
5,14	3,6	Sandra Moreira	Sporting CP	CPV	19-02-93	1		Lisboa - MP	13-06	4,88-09
5,11	3,5	Debora Tavares	GCD Sanfins		11-05-93	4		Aveiro	15-05	5,16-09
									02-05	

Sem medição de vento

5,76		Ana Margarida Oliveira	GA Fátima		18-07-95	1	CPLP	Maputo	05-08	5,22-09
------	--	------------------------	-----------	--	----------	---	------	--------	-------	---------

Triplo / Triple Jump – 12,00 - 10,80

14,12	1,7	Patrícia Mamona	JOMA	RN	21-11-88	11q	C. Europa	Barcelona	29-07	13,83-09
14,07	0,0	Patrícia Mamona				8	C. Europa	Barcelona	31-07	
14,01	1,3	Patrícia Mamona		RN		1	NCAA	Eugene-USA	10-06	
13,89	1,4	Ineta Radevica	FC Porto	LET	13-07-81	1	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	14,12-04
13,88	1,6	Patrícia Mamona		RN		2q	NCAA	Greensboro-USA	29-05	
13,85	i	Patrícia Mamona		RNi		2	NCAA	Fayetteville-USA	13-03	
13,81	i	Ineta Radevica				1	CNCI-1	Pombal	14-02	
13,73	i	Patrícia Mamona				2	Virg. Tech	Blacksburg-USA	06-02	
13,66	1,3	Patrícia Mamona				5		Barcelona	09-07	
13,53	1,3	Patrícia Mamona				5	CE Equipas	Budapeste	19-06	
13,44	0,0	Patrícia Mamona				1	C. Port	Leiria	17-07	
13,40	i	Patrícia Mamona				2	ACC	Blacksburg-USA	27-02	
13,32	i	Patrícia Mamona				1	Virg. Tech	Blacksburg-USA	15-01	
13,30	2,0	Patrícia Mamona				2	ACC	Clemson - USA	17-04	
13,28	1,1	Patrícia Mamona				1	CN23	Lisboa - U	26-06	
13,28	0,0	Patrícia Mamona				1		Lisboa - U	14-07	
13,14		Patrícia Mamona				1	FloridaR	Gainesville-USA	03-04	
13,09	0,5	Patrícia Mamona				4	GT	Atlanta-USA	15-01	
12,99	i	Patrícia Mamona				7	Tyson	Fayetteville-USA	12-02	
12,98	1,5	Marta Godinho	FC Porto		24-06-80	ex		Lisboa - U	10-07	13,46-07
12,93	-0,8	Marta Godinho				2	C. Port	Leiria	17-07	
12,87	0,7	Lecabela Quaresma	JOMA	STP	26-12-89	2	CN23	Lisboa - U	26-06	13,07-09
12,80	1,4	Lecabela Quaresma				2	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	
12,78	1,8	Lecabela Quaresma				1		Lisboa - U	15-05	
12,67	1,4	Marta Godinho				1		Abrantes	10-06	
12,65	2,0	Carla Gama	SL Benfica		24-11-90	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	11,95-09
12,65	0,6	Lecabela Quaresma				2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	
12,64	i	Lecabela Quaresma				1	C. Port	Espinho	28-02	
12,62	-0,3	Susana Costa	Sporting CP		22-09-84	3	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	13,77i-08
12,61	1,9	Sandra Sofia Tavares	França		09-02-84	5		Albi	04-07	13,13-06
12,60	2,0	Marta Godinho				2		Lisboa - U	14-07	
12,59	i	Vanessa Rocha	GD Estreito		02-01-90	2	C. Port	Espinho	28-02	12,44-08
12,59	0,4	Carla Gama				1		Lisboa - U	10-07	
12,48	0,2	Susana Costa				2		Lisboa - U	15-05	
12,48	0,1	Lecabela Quaresma				3		Lisboa - U	14-07	
12,48	-0,3	Lecabela Quaresma				3	C. Port	Leiria	17-07	
12,46	i	Lecabela Quaresma				1s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	
12,43	-0,3	Carla Gama				4	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	
12,40	-1,0	Susana Costa				7	ECCC	V. R. Santo António	29-05	
12,38	i	Sandra Sofia Tavares				4		Bordeaux	20-02	

12,37	i	Sandra Sofia Tavares				2		Eaubonne	03-01	
12,36	1,0	Vanessa Rocha				3s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	
12,35	-1,2	Sandra Sofia Tavares				4	C. Port	Leiria	17-07	
12,34	1,7	Anabela Neto	Sporting CP		25-03-91	1	CNJ	Setúbal	03-07	11,88-09
12,34	0,5	Vanessa Rocha				5	C. Port	Leiria	17-07	
12,33	0,0	Vanessa Rocha				4		Lisboa - U	14-07	
12,31	i	Lecabela Quaresma				2	CNCI-1	Pombal	14-02	
12,29	i	Sandra Sofia Tavares				4		Eaubonne	06-02	
12,27	i	Natalja Cakova	FC Porto	LET	20-10-80	1s	CNCI-Ap	Espinho	31-01	
12,26	i	Lecabela Quaresma				1	T. FPA	Alpiarça	10-01	
12,26	-0,8	Carla Gama				6	C. Port	Leiria	17-07	
12,23	0,4	Marta Godinho				3		Lisboa - U	15-05	
12,22	i	Shaina Anthony Mags	Sporting CP	NIG	11-04-92	1	CNJ	Pombal	24-01	12,12-09
12,22	1,6	Vanessa Rocha				3	CN23	Lisboa - U	26-06	
12,21	1,4	Susana Costa				2		Lisboa - U	10-07	
12,20	2,0	Vanessa Rocha				ex		Lisboa - MP	19-06	
12,20	0,9	Lecabela Quaresma				3		Lisboa - U	10-07	
12,16	i	Carla Gama				2s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	
12,15	i	Carla Gama				2	T. FPA	Alpiarça	10-01	
12,14	1,6	Anabela Neto				1		Luso	08-05	
12,13	i	Vanessa Rocha				1	CNCI-2	Pombal	14-02	
12,13	0,5	Susana Costa				5		Lisboa - U	14-07	
12,11	0,8	Shaina Anthony Mags				4		Lisboa - U	15-05	
12,11	1,7	Vanessa Rocha				5	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	
12,11	0,0	Carla Gama				ex		Sobreda	07-07	
12,07	i	Shaina Anthony Mags				3	C. Port	Espinho	28-02	
12,07	i	Carla Gama				4	C. Port	Espinho	28-02	
12,02	i	Anabela Neto				1	Reis	Espinho	03-01	
12,00	1,5	Cláudia Rodrigues	FC Porto		11-11-89	2		Abrantes	10-06	11,58-09
11,85	-0,4	Sónia Marques	SC Braga		06-07-86	8	C. Port	Leiria	17-07	11,84i-09
11,83	1,6	Claudina Borges	SL Benfica	CPV	14-08-91	6	CN23	Lisboa - U	26-06	11,72-08
11,81	-0,7	Carmezinda Nascimento	Sporting CP		21-12-89	9	C. Port	Leiria	17-07	12,44-08
11,78	0,6	Filipa Silva	FCC Lourosa		28-11-94	1	CN Juv	Guimarães	19-06	
11,66	0,4	Anais Baptista	Juv Vidigalense		25-06-94	1	Ol. Jovem	Leiria	06-06	10,98-09
11,63	0,6	Mónica Rino	Juv Vidigalense		06-06-94	2	CN Juv	Guimarães	19-06	11,03-09
11,61	0,3	Ana Monjane	SC Braga		01-01-93	1		Braga	16-05	1,67-09
11,58	i	Natércia Lopes	GRECAS		14-09-76	2s	CNCI-Ap	Espinho	31-01	11,40i-09
11,56	0,1	Valdinia Carvalho	GR Qt. Lomba		06-07-93	3	CN Juv	Guimarães	19-06	
11,45	i	Ana Margarida Oliveira	GA Fátima		18-07-95	1		Alpiarça	13-02	10,96-09
11,43	0,5	Ana Vasconcelos	ACDR Arneirense		18-07-92	1	C. Beiras	Luso	10-07	11,19-09
11,42	i	Stenia Betuncal	CAS Manique	GBS	25-11-92	2s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	10,58-09
11,39	i	Sara Esteves	CA Mazarefes		24-08-92	1	C. Norte	Braga	17-01	11,97i-09
11,36	1,2	Ludmila Nascimento	Sporting CP		01-11-96	4	CN Juv	Guimarães	19-06	8,68-09
11,35	-0,5	Eliana Rocha	SFRA Amadora		19-02-93	1s		Lisboa - I	20-03	11,09-09
11,35	1,8	Joana Lopes	CLAC		13-10-91	5		Abrantes	10-06	10,78-09
11,35	-0,6	Marisa Vieira	CS Marítimo		30-12-79	8	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	12,00-02
11,34	0,0	Isabel Vieira	FC Porto		25-02-93	4	FISEC	Tours-FRA	08-07	10,59-09
11,26	1,6	Lucinda Gomes	Sporting CP		16-04-95	5	CN Juv	Guimarães	19-06	
11,25	i	Sofia Pires	Juv Vidigalense		01-10-86	7	T. FPA	Alpiarça	10-01	12,00-04
11,19	0,0	Sofia Santos	ADR Água Pena		02-06-94	2		Ribeira Brava	09-07	9,78w-09
11,14	i	Ana Patrícia Silva	CA Mar. Grande		28-11-93	3		Pombal	17-01	11,04-09
11,09	0,5	Joana Costa	UA Povoense		10-11-95	1		Lisboa - U	15-05	10,95-09
11,07	0,6	Andreia Crespo	NDC Gouveia		16-10-93	1		Guarda	29-05	10,93-09
11,04	0,8	Joana Frias	ADR Água Pena		07-03-88	2		Ribeira Brava	17-01	11,98-06
11,02	0,6	Sandra Moreira	Sporting CP	CPV	19-02-93	8	CN Juv	Guimarães	19-06	10,96-09
11,01	0,1	Cristina Martínez	AC Mocidade-Aç		26-05-92	1		Ponta Delgada	10-07	
11,00	0,0	Carolina Pandeirada	GRECAS		21-10-93	1		Luso	30-06	
10,99	1,8	Cristiana Silveira	CA Terceira		18-05-95	1		Ponta Delgada	22-05	10,95w-09
10,97	-0,2	Rute Limpo	JD Neves		23-12-90	4s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	11,01-08
10,93	i	Vanessa Henriques	GA Fátima		21-01-92	1		Alpiarça	20-02	10,98-09
10,92	i	Ilizandra Lopes	CF Belenenses		28-02-92	3	CNCI-2	Pombal	14-02	10,71-09
10,90	2,0	Daniela Pereira	Juv. Vidigalense		30-03-94	4	C. Beiras	Luso	10-07	
10,88	1,1	Ana Filipa Silva	CA Mar. Grande		09-03-93	3		Marinha Grande	09-05	

10,85	-0,7	Lucia Serrão	A. Jardim Serra	08-01-91	2		Machico	16-06	11,13-08
10,82	1,1	Andreia Pinto	CA Mar. Grande	16-04-93	5	C. Beiras	Luso	10-07	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

10,95	0,1	Ana Patrícia Silva	CA Mar. Grande	28-11-93	1		Leiria	09-06	11,04-09
10,84	2,0	Ilizandra Lopes	CF Belenenses	28-02-92	3	CNCI-2	Lisboa - U	12-06	10,71-09
11,51	2,0	Natércia Lopes	GRECAS	14-09-76	4		Abrantes	10-06	11,40i-09
10,83	-0,3	Vanessa Henriques	GA Fátima	21-01-92	2		Leiria	15-05	10,98-09

Com vento anti regulamentar

14,40	2,4	Ineta Radevica	FC Porto	LET	13-07-81	1	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	14,12-04
13,09	3,2	Marta Godinho	FC Porto		24-06-80	1		Abrantes	10-06	13,46-07
12,75	2,8	Susana Costa	Sporting CP		22-09-84	3	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	13,77i-08
12,72	2,7	Sandra Sofia Tavares	França		09-02-84	5		Albi	04-07	13,13-06
12,67	2,6	Carla Gama	SL Benfica		24-11-90	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	11,95-09
12,07	2,8	Claudina Borges	SL Benfica	CPV	14-08-91	3	CNJ	Setúbal	03-07	11,72-08
11,86	4,4	Stenia Betuncal	CAS Manique	GBS	25-11-92	2		Lisboa - MP	19-06	10,58-09
11,71	3,2	Mónica Rino	Juv Vidigalense		06-06-94	1s	CNCI-Ap	Abrantes	29-05	11,03-09
11,47	2,8	Ana Vasconcelos	ACDR Arneirense		18-07-92	1	C. Beiras	Luso	10-07	11,19-09
11,37	3,4	Joana Lopes	CLAC		13-10-91	5	CNJ	Setúbal	03-07	10,78-09
11,27	3,4	Sofia Santos	ADR Água Pena		02-06-94	1	J. Ilhas	Ponta Delgada	29-05	9,78w-09
11,20	2,2	Teresa Paulo	ADRE Palhaça	ANG	21-07-92	1		Braga	02-06	10,86-08
10,98	3,6	Rute Limpo	JD Neves		23-12-90	4s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	11,01-08
10,95	2,2	Ilizandra Lopes	CF Belenenses		28-02-92	4		Lisboa - MP	19-06	10,71-09

Peso / Shot Put – 14,00 – 10,50

17,05		Austra Skuijyte	FC Porto	LTU	12-08-79	1	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	17,86-09
16,25		Antónia Borges	Sporting CP		11-10-83	10	TE lanç	Arles - Fra	21-03	16,06-09
16,18		Antónia Borges				1		Lisboa - U	10-07	
16,08		Antónia Borges				16q	C. Europa	Barcelona	27-07	
16,03		Antónia Borges				2		Leiria	24-07	
15,85		Antónia Borges				1	C. Port	Leiria	18-07	
15,72	i	Antónia Borges				1		Pombal	20-02	
15,59	i	Antónia Borges				1	C. Port	Espinho	27-02	
15,50		Antónia Borges				2	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	
15,45		Antónia Borges				3	Pavlov	Sofia-BUL	26-06	
15,37	i	Antónia Borges				1	CNCI-1	Pombal	13-02	
15,31		Antónia Borges				7	Ibero Am	San Fernando-ESP	05-06	
15,27		Antónia Borges				1		Quinta do Anjo	13-03	
15,03		Antónia Borges				5	ECCC	V. R. Santo António	30-05	
14,99		Antónia Borges				1		Lisboa - MP	17-04	
14,98		Antónia Borges				8	CE Equipas	Budapeste	20-06	
14,89	i	Antónia Borges				1s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	
14,64	i	Antónia Borges				ex		Pombal	16-01	
14,47		Silvia Cruz	Sporting CP		29-12-80	2		Quinta do Anjo	13-03	15,36-07
14,41		Antónia Borges				1		Quinta do Anjo	14-03	
14,29	i	Vanda Rodrigues	FC Porto		17-10-84	2	C. Port	Espinho	27-02	15,15i-09
14,02	i	Vanda Rodrigues				2		Pombal	20-02	
14,00	i	Vanda Rodrigues				2	CNCI-1	Pombal	13-02	
13,90	i	Irina Rodrigues	Sporting CP		05-02-91	1	CNJ	Pombal	23-01	13,45i-09
13,81		Liliana Cá	Sporting CP		05-11-86	ex		Sobreda	07-07	13,85-05
13,77		Cristiana Oliveira	JOMA		30-06-84	4		Quinta do Anjo	13-03	14,50-07
13,58		Sónia Borges	Sporting CP		26-08-85	2	C. Port	Leiria	18-07	13,96-06
13,44		Alexandra Gonçalves	SC Braga		06-11-79	4	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	13,48-08
13,33	i	Soraia Ruas	ADRE Palhaça		07-01-92	4		Pombal	20-02	13,03-09
13,08		Fernanda Angélica Martins	CS Marítimo		02-04-75	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	12,85i-03
12,78		Diana Hernandez	GRECAS		01-01-93	1		Aveiro	03-06	11,89i-09
12,18	i	Purificação Fernandes	ADC Lovelhe		17-07-83	1	C. Norte	Braga	16-01	13,36-03
12,16		Vanessa Patinez Martins	CD Quarteira		29-10-89	3	CN23	Lisboa - U	27-06	yu7
12,07		Inês Fernandes	FC Porto		28-06-88	1	CN ANDDI	Luso	16-05	12,32-09
12,05		Sónia Grácio	Gira Sol RC		26-03-74	1s	CNCI-Ap	Abrantes	29-05	15,32-99
11,88		Vera Pereira	SL Benfica		25-09-92	3s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	11,51-09

11,87		Catarina Vidal	CF Belenenses	07-02-79	4s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	13,33-07
11,76	i	Ana Rita Henriques	Juv. Vidigalense	25-11-92	3	CN23	Espinho	06-02	12,15-09
11,59		Catarina Ferreira	A. Jardim Serra	15-04-82	1		Ribeira Brava	17-01	13,20-02
11,23		Delfina Gomes	Monte Kapa ED	19-08-94	4		Leiria	25-07	
11,06		Mariana Estevão	AA Cartaxo	09-03-94	1		Leiria	16-05	
10,98	i	Carolina Rodrigues	SL Benfica	07-02-91	5	CN23	Espinho	06-02	10,56-09
11,05		Maria Céu Cunha	INATEL	13-12-62	1	CN Vet	Luso	26-06	12,30-06
10,86	i	Catarina Rosa	JOMA	20-07-89	6	CN23	Espinho	06-02	12,39-08
10,84		Cláudia Rodrigues	FC Porto	11-11-89	Hep	C. Port	Lisboa - U	22-05	11,50-07
10,77		Alda Fernandes	SC Braga	28-05-93	2		Braga	08-05	9,85-09
10,74	i	Ana Esteves	AC Vermoil	15-04-86	4s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	11,61i-03
10,67	i	Ana Teresa Coelho	ACR Valdágua	04-02-93	7	CNJ	Pombal	23-01	9,79-09
10,60		Ana Patrícia Garrido	AC Bunheirense	03-12-91	4	C. Beiras	Luso	11-07	10,36-09
10,59	i	Marisela Silva	GD Estreito	21-05-85	4	CNCI-2	Pombal	13-02	13,04i-09
10,58		Witney Barata	JOMA	31-01-88	Hep		Rio Maior	24-04	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

11,17		Ana Rita Henriques	Juv. Vidigalense	25-11-92	2s	CNCI-Ap	Abrantes	29-05	12,15-09
10,80		Carolina Rodrigues	SL Benfica	07-02-91	2		Lisboa - I	16-01	10,56-09
10,79		Catarina Rosa	JOMA	20-07-89	2	CNU	Póvoa de Varzim	24-04	12,39-08
13,81		Irina Rodrigues	Sporting CP	05-02-91	1	CNJ	Setúbal	04-07	13,45i-09
11,82		Purificação Fernandes	ADC Lovelhe	17-07-83	1		Lovelhe	12-12	13,36-03
13,29		Soraia Ruas	ADRE Palhaça	07-01-92	1		Lovelhe	27-03	13,03-09
13,61		Vanda Rodrigues	FC Porto	17-10-84	5		Quinta do Anjo	13-03	15,15i-09

Disco/Discus – 50,00 – 31,00

59,33	Liliana Cá	Sporting CP		05-11-86	1		Quinta do Anjo	13-03	56,63-09
58,21	Irina Rodrigues	Sporting CP	RNJ	05-02-91	2		Quinta do Anjo	13-03	56,98-09
57,04	Liliana Cá				7	TE Lanç	Arles - Fra	20-03	
56,65	Irina Rodrigues				1	CN23	Lisboa - U	26-06	
56,01	Irina Rodrigues				1		Leiria	22-05	
55,89	Irina Rodrigues				1		Quinta do Anjo	14-03	
55,79	Irina Rodrigues				1		Lisboa - U	14-07	
55,47	Liliana Cá				14q	C. Europa	Barcelona	27-07	
55,29	Irina Rodrigues				2u23	TE Lanç	Arles - Fra	21-03	
54,90	Liliana Cá				2		Quinta do Anjo	14-03	
54,85	Liliana Cá				1		Lisboa - MP	17-04	
54,48	Liliana Cá				2		Lisboa - U	14-07	
54,35	Irina Rodrigues				6	CE Equipas	Budapeste	19-06	
54,23	Liliana Cá				1		Lisboa - U	11-07	
53,75	Liliana Cá				1	C. Port	Leiria	17-07	
53,74	Irina Rodrigues				4	ECCC	V. R. Santo António	29-05	
53,58	Irina Rodrigues				6	Ibero Am	San Fernando-ESP	06-06	
53,22	Austra Skujyte	FC Porto	LTU	12-08-79	1		Maia	16-06	51,30-02
53,14	Liliana Cá				ex		Seixal	11-07	
52,75	Irina Rodrigues				5	WJC	Moncton-CAN	22-07	
52,49	Irina Rodrigues				1jr	CN Lanç	Leiria	06-03	
52,06	Irina Rodrigues				1	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	
51,91	Liliana Cá				8	Ibero Am	San Fernando-ESP	06-06	
51,83	Irina Rodrigues				4q	WJC	Moncton-CAN	20-07	
51,50	Liliana Cá				1	CN Lanç	Leiria	06-03	
51,41	Irina Rodrigues				2		Lisboa - U	11-07	
51,04	Austra Skujyte				2	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	
50,49	Irina Rodrigues				1	CNJ	Setúbal	03-07	
46,96	Sónia Borges	Sporting CP		26-08-85	3		Quinta do Anjo	13-03	49,81-06
46,69	Fernanda Angélica Martins	CS Marítimo		02-04-75	2		Leiria	22-05	47,28-05
45,81	Andreia Gomes	Juv. Vidigalense		14-02-89	2	C. Port	Leiria	17-07	42,86-07
45,29	Alexandra Gonçalves	SC Braga		06-11-79	1s	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	30-05	45,70-09
44,44	Diana Hernandez	GRECAS		01-01-93	1	C. Vitor	Aveiro	14-07	38,75-09
43,88	Catarina Rosa	JOMA		20-07-89	3	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	42,22-08
42,27	Catarina Vidal	CF Belenenses		07-02-79	6		Quinta do Anjo	14-03	52,07-07
41,40	Soraia Ruas	ADRE Palhaça		07-01-92	2	C. Vitor	Aveiro	14-07	34,68-09

38,34	Alda Fernandes	SC Braga	28-05-93	1	FISEC	Tours-FRA	10-07	33,90-09
37,34	Juliana Pereira	Juv. Vidigalense	03-01-95	2	AP André	Leiria	31-01	27,10-09
36,86	Inês Fernandes	FC Porto	28-06-88	1		Braga	05-06	37,89-09
36,52	Sónia Grácio	Gira Sol RC	26-03-74	1		Leiria	23-06	50,41-01
36,46	Helena Fernandes	CSP Paulo VI	15-03-93	3	C. Beiras	Luso	10-07	36,24-09
35,55	Carolina Rodrigues	SL Benfica	07-02-91	5		Leiria	24-07	35,87-09
35,05	Margarida Ferreira	SC Braga	01-01-94	4		Leiria	25-07	28,24-09
34,85	Ana Patrícia Cardoso	SC Braga	11-05-93	2		Lovelhe	22-07	27,09-09
34,34	Cristiana Cruz	SC Braga	15-06-90	1		Guimarães	27-12	37,94-09
34,22	Carina Moutinho	FC Porto	25-10-84	4s	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	30-05	38,66-03
33,87	Jorgina Costa	CA Bx Banheira	20-10-93	4	CN Juv	Guimarães	19-06	29,65-09
33,79	Ana Rita Henriques	Juv. Vidigalense	25-11-92	ex		Aveiro	20-02	33,97-09
33,72	Carla Muriela Góis	GD Estreito	09-02-91	1		Funchal	15-06	33,89-09
33,46	Lidia Viveiros	ADR Água Pena	20-04-92	1		Funchal	06-07	32,65-09
33,00	Joana Rosa	Quintanjense FC	07-07-94	1		Quinta do Anjo	10-06	31,48-09
32,88	Margarida Borges	AC Mocidade-Aç	08-07-92	1		Angra do Heroísmo	20-03	30,40-09
32,87	Marta Monteiro	CA Avintes	02-01-90	2		Maia	16-06	30,20-09
32,87	Sara Oliveira	N Sp. S.Mi. S. Ma	16-04-89	1		Ponta Delgada	10-07	36,23-07
32,73	Vanessa Patinez Martins	CD Quarteira	29-10-89	5s	CNCI-Ap	Lisboa - U	30-05	32,42-08
32,71	Purificação Fernandes	ADC Lovelhe	17-07-83	2		Lovelhe	12-12	38,61-04
32,52	Sara Mendes	NDJ Laranjeiro	16-04-95	4jv		Leiria	25-07	26,87-09
32,48	Vera Pereira	SL Benfica	25-09-92	7		Lisboa - U	11-07	31,70-08
31,24	Cláudia Santos	SC Braga	07-02-92	2		Guimarães	21-03	31,84-09

Martelo / Hammer – 57,00 – 35,00

67,79	Vânia Silva	Sporting CP	08-06-80	1		Abrantes	10-06	68,82-04
67,32	Vânia Silva			1		Caceres-ESP	30-06	
66,99	Vânia Silva			1		Leiria	22-05	
66,34	Vânia Silva			1		Quinta do Anjo	13-03	
66,27	Vânia Silva			2		Quinta do Anjo	14-03	
65,91	Vânia Silva			1	CN Lanç	Leiria	06-03	
65,85	Vânia Silva			1	C. Port	Leiria	17-07	
65,72	Vânia Silva			1		Porto - I	01-05	
65,35	Vânia Silva			2		Bottnaryd-SWE	04-07	
65,16	Vânia Silva			11	TE Lanç	Arles - Fra	20-03	
65,05	Vânia Silva			3	ECCC	V. R. Santo António	30-05	
64,90	Vânia Silva			ex		Leiria	07-07	
64,85	Vânia Silva			3	CE Equipas	Budapeste	20-06	
64,77	Vânia Silva			1		Lisboa - MP	17-04	
64,70	Vânia Silva			1		Leiria	24-07	
64,59	Vânia Silva			1		Leiria	25-07	
64,51	Vânia Silva			1		Lisboa - U	10-07	
64,41	Vânia Silva			ex		Leiria	27-02	
64,20	Vânia Silva			1		Lisboa - U	14-07	
63,86	Vânia Silva			ex		Seixal	11-07	
63,68	Vânia Silva			1	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	
63,05	Vânia Silva			5	Ibero Am	San Fernando-ESP	04-06	
56,86	Sónia Alves	SL Benfica	03-06-79	2	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	67,14-04
56,16	Laura Igaune	FC Porto	02-10-88	3	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	60,84-09
54,06	Diana Sousa	CIA Ilha Azul	15-01-86	1		Angra do Heroísmo	19-12	59,38-05
51,95	Mónica Fernandes	Sporting CP	20-07-87	2		Lisboa - MP	17-04	52,17-07
51,81	Mafuta Maketa	Juv. Vidigalense	27-03-89	4	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	50,22-09
51,64	Ana Rita Henriques	Juv. Vidigalense	25-11-92	1	AP André	Leiria	31-01	54,36-09
51,45	Cláudia Nobrega	GD Estreito	03-09-90	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	52,34-09
50,95	Rute Piedade	JOMA	21-09-81	3		Leiria	25-07	57,21-05
47,86	Andreia Venade	ADC Lovelhe	16-03-92	1		Lovelhe	01-07	44,54-09
47,83	Filipa Vasconcelos	CS Marítimo	21-10-91	1	Enc. Sel.	Luso	23-05	48,83-09
47,57	Patricia Penteadó	SC Abrantes	14-09-92	1		Abrantes	02-05	39,67-09
46,20	Joana Esgueirão	GRECAS	01-01-92	2		Lovelhe	27-03	44,46-09
46,06	Vanessa Rebelo	CIA Ilha Azul	02-11-88	1		Angra do Heroísmo	11-07	51,78-05
45,97	Sandra Santos	Gira Sol RC	10-04-84	3	Enc. Sel.	Luso	23-05	46,31-09
45,50	Joana Rebelo	AC Mocidade-Aç	02-02-93	ex		Angra do Heroísmo	22-06	41,79-09

45,16	Jorgina Costa	CA Bx Banheira	GBS	20-10-93	4s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	36,96-09
44,02	Alda Fernandes	SC Braga		28-05-93	8	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	29,24-09
43,74	Gabriela Venade	FC Porto		04-07-91	3		Lovelhe	20-02	46,03-08
43,34	Fabiana Domingos	Juv Vidigalense		05-04-93	6		Leiria	25-07	37,76-09
42,43	Antónia Borges	Sporting CP		11-10-83	3		Lisboa - MP	17-04	41,48-04
41,87	Daniela Teixeira	GD Estreito		14-07-91	2		Ribeira Brava	16-01	45,71-09
41,18	Cristiana Oliveira	JOMA		30-06-84	3		Lisboa - U	10-07	49,77-01
40,73	Catarina Granja	ADC Lovelhe		23-05-92	3		Lovelhe	15-07	39,26-09
39,79	Nicole Magalhães	Liberdade FC		22-06-94	8		Leiria	25-07	
39,60	Ana Patrícia Cardoso	SC Braga		11-05-93	10		Leiria	24-07	
39,43	Filipa Almeida Gordo	CF Belenenses		12-10-90	1		Lisboa - MP	19-06	40,89-08
39,26	Vanessa Andrade	GD Estreito		15-04-90	2		Funchal	01-07	42,14-09
39,20	Inês Fernandes	FC Porto		28-06-88	2	CE ANDDI	Varazdin-Hun	10-07	41,72-08
39,03	Fernanda Silva	FC Porto		18-11-81	1		Porto - I	10-04	47,02-03
38,64	Viviana Gonçalves	A. Jardim Serra		25-06-91	1		Machico	01-05	38,90-09
38,43	Cláudia Eduardo	GR Qt. Lomba		15-10-93	2		Seixal	23-05	35,26-09
38,10	Joana Silva	SC Braga		09-03-84	3	C. Norte	Guimarães	11-07	47,95-03
37,40	Cristiana Cruz	SC Braga		15-06-90	1		Guimarães	27-12	41,49-09
37,26	Joana Braga	AA Pinhalnovense		16-10-92	1		Sobreda	07-07	33,55-09
36,87	Diana Hernandez	GRECAS		01-01-93	2		Luso	08-05	28,64-09
36,63	Vanessa Pedrosa	C Spiridon Gaia		05-04-92	1		Maia	02-05	35,76-08
36,13	Carolina Morais	AC Mocidade-Aç		20-06-94	4		Ponta Delgada	10-07	
35,63	Margarida Ferreira	SC Braga		01-01-94	11		Leiria	25-07	
35,29	Ana Marta Peça	ADC Lovelhe		14-06-93	6		Braga	02-06	
34,74	Maria Céu Cunha	INATEL		13-12-62	2		Coimbra	22-05	37,22-08

Dardo / Javelin – 45,00 - 32,00

55,87	Silvia Cruz	Sporting CP		29-12-80	1	C. Port	Leiria	18-07	59,76-08
55,44		Silvia Cruz			1	Santiago	Setúbal	14-07	
55,02		Silvia Cruz			1		Lisboa - MP	24-04	
54,67		Silvia Cruz			1		Albufeira	26-06	
54,65		Silvia Cruz			5		Huelva-ESP	09-06	
53,90		Silvia Cruz			1		Quarteira	13-05	
53,86		Silvia Cruz			1	V. Tavares	Faro	30-06	
53,82		Silvia Cruz			4	ECCC	V. R. Santo António	29-05	
53,54		Silvia Cruz			1		Viseu	22-06	
53,43		Silvia Cruz			2	Ibero Am	San Fernando-ESP	04-06	
53,18		Silvia Cruz			3		Kessel-lo-BEL	14-08	
53,05		Silvia Cruz			1	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	
53,02		Silvia Cruz			1		Leiria	24-07	
53,00		Silvia Cruz			7	CE Equipas	Budapeste	19-06	
52,94		Silvia Cruz			1		Lovelhe	22-07	
52,25		Silvia Cruz			1		Lisboa - U	11-07	
52,16		Silvia Cruz			1		Guimarães	24-02	
52,11		Silvia Cruz			1		Lisboa - I	11-04	
51,69		Silvia Cruz			1		Leiria	25-07	
51,65		Silvia Cruz			1		Lovelhe	27-03	
51,63		Silvia Cruz			ex		Viana do Castelo	23-05	
51,63		Silvia Cruz			ex		Sobreda	27-02	
50,65		Silvia Cruz			3		Ninove-BEL	07-08	
50,35		Silvia Cruz			1	CN lanç	Leiria	06-03	
50,34		Silvia Cruz			ex		Lisboa - U	15-05	
49,66		Silvia Cruz			ex		Maia	20-02	
48,78	Carla Ratão	FC Porto		06-06-82	1		Albi-Fra	04-07	52,29-07
48,06		Carla Ratão			2	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	
47,72	Elisabete Silva	C Operário D		25-04-92	1	CN23	Lisboa - U	27-06	41,93-09
46,59	Ana Pires	Espanha		10-12-87	2	CN lanç	Leiria	06-03	48,25-05
46,46		Ana Pires			2		Leiria	24-07	
45,90		Carla Ratão			1		Valence-Fra	06-06	
45,75		Ana Pires			2	C. Port	Leiria	18-07	
45,51	Marisela Silva	GD Estreito		21-05-85	3	CNCI-1	Lisboa - U	13-06	52,96-07
45,30		Carla Ratão			2		Reims-Fra	23-05	

44,99		Carla Ratão		2		Bonneville-Fra	20-06	
43,64	Benvinda Costa	Monte Kapa ED	29-12-89	1		Seixal	27-03	43,31-06
42,83	Cristina Ferreira	A. Jardim Serra	22-11-79	1	CNCI-2	Lisboa - U	13-06	52,52-03
42,32	Nanci Sousa	Juv Vidigalense	28-09-90	2		Leiria	25-07	37,35-09
41,68	Verónica Jerónimo	SL Benfica	14-01-91	1		Lisboa - MP	09-06	41,45-09
40,15	Sara Custódio	JOMA	22-11-91	2		Lisboa - U	11-07	40,68-09
39,18	Cátia Costa	JOMA	29-04-91	3		Lisboa - U	27-06	37,99-08
39,11	Maria Céu Cunha	INATEL	13-12-62	PL	CE Vet	Nyírezyhaza-Hun	22-07	41,49-04
38,23	Rubina Serrão	CS Marítimo	25-12-81	1		Machico	09-05	40,38-03
37,81	Teresa Ribeiro	FC Porto	23-08-88	1	CNU	Póvoa de Varzim	24-04	43,55-08
36,74	Flavia Costa	ADRE Palhaça	15-06-94	1jv		Leiria	25-07	29,45-09
36,60	Cláudia Ramoa	SC Braga	01-04-90	1		Braga	01-05	39,47-09
36,29	Sofia Pires	Juv Vidigalense	01-10-86	2	CNU	Póvoa de Varzim	24-04	44,89-06
36,19	Ana Isabel Rocha	SC Abrantes	89	5		Leiria	24-07	
35,98	Liliana Manhente	Esc Movimento	30-03-85	1		Maia	20-02	32,60-09
35,28	Marta Mendes	Juv. Vidigalense	03-06-95	2jv		Leiria	25-07	31,71-09
35,03	Ana Cerqueira	FC Porto	17-03-89	3	CNU	Póvoa de Varzim	24-04	38,30-06
34,72	Alexandra Gonçalves	SC Braga	06-11-79	4		Lisboa - U	15-05	46,22-02
34,57	Marlene Araujo	CF Belenenses	19-02-93	3	CNJ	Setúbal	04-07	34,97-09
33,78	Milene Tavares	CF Belenenses	24-01-92	4	CNJ	Setúbal	04-07	29,71-09
33,60	Sónia Borges	Sporting CP	26-08-85	4	V. Tavares	Faro	30-06	38,01-04
33,13	Lara Almeida	Gira Sol RC	14-05-80	4	CNCI-2	Lisboa - U	13-06	40,12-03
33,11	Carla Macedo	GD Estreito	22-10-90	1		Ribeira Brava	10-07	40,44-08
33,09	Catarina Costa	SL Benfica	03-08-89	Hep	T. Europa	Telaviv-ISR	27-06	26,50-09
33,08	Cheila Miranda	GR Qt. Lomba	11-04-90	ex		Seixal	22-05	27,00-09
33,06	Mónica Sousa	GD Cavadas	03-05-74	5	CNCI-2	Lisboa - U	13-06	40,86-00
32,99	Vanessa Martins	CD Quarteira	29-10-89	1		Quarteira	10-07	34,92-08
32,85	Cláudia Rodrigues	FC Porto	11-11-89	Hep	C. Port	Lisboa - U	23-05	36,17-08
32,45	Rosalina Carvalho	CD Póvoa	14-05-90	1		Maia	02-05	34,10-07

Heptatlo - 4000 - 3000

5.247	Patrícia Mamona	JOMA	21-11-88	3	ACC	Clemson - USA	16-04	
5.163	Catarina Costa	SL Benfica	03-08-89	13	T. Europa	Telaviv-ISR	27-06	4780-09
5.103		Catarina Costa		8	Ibero Am	San Fernando-ESP	05-06	
5.048		Catarina Costa		1	C. Port	Lisboa - U	23-05	
4.990		Catarina Costa		1		Rio Maior	25-04	
4.533	Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	2	C. Port	Lisboa - U	23-05	4430w-07/4423-06
4.514	Witiney Barata	JOMA	31-01-88	2		Rio Maior	25-04	4351w-07
4.379		Witiney Barata		3	C. Port	Lisboa - U	23-05	
4.362		Isabel Areias		1		Luso	25-04	
4.330	Carla Gama	SL Benfica	24-11-90	3		Rio Maior	25-04	3864-08
4.295	Cátia Ferreira	Juv. Vidigalense	18-06-83	4		Rio Maior	25-04	4456-06
4.209	Cláudia Rodrigues	FC Porto	11-11-89	4	C. Port	Lisboa - U	23-05	4866-08
3.972	Anabela Neto	Sporting CP	25-03-91	2		Luso	25-04	
3.971	Vera Castro	EP G. Sampaio	23-10-92	1jr	C. Port	Lisboa - U	23-05	
3.900	Cátia Silva	CFU Lamas	28-12-88	4		Luso	25-04	
3.832	Elisabete Silva	C Operário D	25-04-92	1		Ponta Delgada	16-05	
3.691	Ana Vasconcelos	ACDR Arneirense	18-07-92	5		Rio Maior	25-04	
3.632	Ana Correia	Liberdade FC-Set	CPV 29-12-90	6		Rio Maior	25-04	
3.497	Rute Limpo	JD Neves	23-12-90	7		Rio Maior	25-04	3672-08
3.394	Fani Ferreira	AC Vermoil	16-07-92	8		Rio Maior	25-04	
3.268	Joana Lopes	CLAC	13-10-91	9		Rio Maior	25-04	3370-09
3.258	Ana Abreu	GRECAS	13-06-88	5		Luso	25-04	
3.076	Liliane Amaro	JD Neves	23-10-92	1		Beja	28-03	

3 000m M - 16.00,0

12.17,59	Vera Santos	JOMA	03-12-81	1	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	12.30,15i-09
12.46,20	i Inês Henriques	CN Rio Maior	01-05-80	2	C. Port	Espinho	27-02	12.29,52i-08
12.56,86	i Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	3	C. Port	Espinho	27-02	12.42,80-05
13.05,47	i Kristina Saltanovic	FC Porto	LTU 20-02-75	2	CNCI-1	Pombal	13-02	12.47,01-02
13.36,30	i Maribel Gonçalves	CS Marítimo	01-04-78	3	CNCI-1	Pombal	13-02	12.37,89-08

13.51	Susana Feitor	CN Rio Maior	28-01-75	tp		Grandola	24-01	12.08,30-01
14.16,60	Edna Teles	GD Selsa	26-08-85	3s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	
14.34,83	i Andreia Freitas	GD Estreito	02-04-83	1	CNCI-2	Pombal	13-02	14.17,74i-09
14.38,10	i Fátima Rodrigues	Gira Sol RC	13-05-86	5	C. Port	Espinho	27-02	13.55,25i-09
14.40,02	i Daniela Cardoso	AC Vermoil	15-12-91	6	C. Port	Espinho	27-02	14.41,57-09
14.40,37	i Marisa Soares Pereira	Boavista FC	16-09-80	7	C. Port	Espinho	27-02	14.37,39i-08
14.40,58	Ana Cláudia Conceição	SC Braga	31-01-89	4	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	13.44,48i-08
14.41,40	i Sandra Vieira Leitão	ADRE Palhaça	01-11-75	8	C. Port	Espinho	27-02	13.38,54i-04
14.46,68	i Liliana Martins	GCA Donas	20-07-90	2	CN23	Espinho	06-02	14.51,53i-09
15.19,61	i Márcia Silva	Juv. Vidigalense	16-05-87	2s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	14.39,09-06
15.23,54	Ana Santos	SL Benfica	83	5	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	
15.27,30	i Sabrina Oliveira	GR Qt. Lomba	29-05-91	3	CN23	Espinho	06-02	16.43,34i-09
15.28,67	i Nádía Cancela	C Bf. Paredes	24-03-93	3	C. Norte	Braga	16-01	20.06,55i-09
15.36,97	i Sofia Avoila	Sporting CP	30-07-76	6	CNCI-1	Pombal	13-02	12.53,10-95
15.38,86	i Joana Monteiro	AC Vermoil	15-11-93	5	CNCI-2	Pombal	13-02	
15.39,50	i Sandra Monteiro	CA Avintes	05-09-92	3	CNJ	Pombal	23-01	15.45,27i-09
15.40,01	i Ana Raquel Marques	SL Benfica	21-09-83	7	CNCI-1	Pombal	13-02	14.51,81i-06
15.45,82	Ana Silva	CP Corroios	90	1	CNCI-2	Abrantes	12-06	
15.58,49	i Anna Hurlebaus	CN Rio Maior	UKR 18-06-94	1		Pombal	16-01	16.49,06-08
15.58,97	Rubina Soares	A. Jardim Serra	02-06-92	2	CNCI-2	Lisboa - U	12-06	16.47,61-09

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

14.34,91	Andreia Freitas	GD Estreito	02-04-83	2		Ribeira Brava	16-01	14.17,74i-09
15.30,75	Daniela Cardoso	AC Vermoil	15-12-91	2s	CNCI-Ap	Abrantes	29-05	14.41,57-09
12.56,20	Inês Henriques	CN Rio Maior	01-05-80	1s	CNCI-Ap	Abrantes	29-05	12.29,52i-08
13.10,76	Kristina Saltanovic	FC Porto	LTU 20-02-75	1s	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	29-05	12.47,01-02
15.19,0	Liliana Martins	GCA Donas	20-07-90	1		Covilhã	14-11	14.51,53i-09
15.33,95	Márcia Silva	Juv. Vidigalense	16-05-87	6	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	14.39,09-06
14.08,41	Maribel Gonçalves	CS Marítimo	01-04-78	1		Ribeira Brava	16-01	12.37,89-08
15.04,24	Sandra Vieira Leitão	ADRE Palhaça	01-11-75	1	CNCI-2	Lisboa - U	12-06	13.38,54i-04
15.52,06	Sofia Avoila	Sporting CP	30-07-76	7	CNCI-1	Lisboa - U	12-06	12.53,10-95

5 Km M - 28.00,0

21.01,43	Vera Santos	JOMA	03-12-81	1		Abrantes	10-06	21.42-08
21.38,05	Inês Henriques	CN Rio Maior	01-05-80	2		Abrantes	10-06	21.49,2-06
21.41,3	Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	tp	C. Port	Leiria	17-07	21.40-09
22.35	Susana Feitor	CN Rio Maior	28-01-75	tp	IAAF	La Coruña	19-06	20.37-01
22.42	Kristina Saltanovic	FC Porto	LTU 20-02-75	3		Ferreira do Zêzere	28-03	22.01-06
24.36	Maribel Gonçalves	CS Marítimo	01-04-78	tp	Taça FPA	Rio Maior	01-05	21.59,16-05
26.19	Sandra Vieira Leitão	ADRE Palhaça	01-11-75	4		Ferreira do Zêzere	28-03	24.01,74-04
26.38,30	Anna Hurlebaus	CN Rio Maior	UKR 18-06-94	1	CN Juv	Guimarães	19-06	27.24,93-09
26.50	Daniela Cardoso	AC Vermoil	15-12-91	tp		Montemor o Velho	09-01	27.44-09
26.52,85	Mara Ribeiro	CN Rio Maior	11-05-95	2	CN Juv	Guimarães	19-06	
26.55,69	Filipa Ferreira	Individual-Al	94	3	CN Juv	Guimarães	19-06	
26.59,38	Nádía Cancela	C Bf. Paredes	24-03-93	1jv	Taça FPA	Rio Maior	01-05	34.49,51-09
27.11	Ana Cláudia Conceição	SC Braga	31-01-89	tp	Taça FPA	Rio Maior	01-05	23.54-08
27.25	Sandra Monteiro	CA Avintes	05-09-92	1jr		Ferreira do Zêzere	28-03	26.54,53-09
27.33,20	Marisa Paulino	CA Mar. Grande	13-12-96	1		Leiria	10-06	
27.34	Joana Monteiro	AC Vermoil	15-11-93	2		Olhão	21-02	29.26,75-09
27.36	Ana Raquel Marques	SL Benfica	21-09-83	2		Alvaiazere	07-11	25.38-06
27.36	Marisa Soares Pereira	Boavista FC	16-09-80	tp	C. Amaral	Celorico da Beira	01-12	25.45,0-07
27.58,23	Rubina Soares	A. Jardim Serra	02-06-92	1		Machico	15-05	30.29,03-09

10 Km Marcha - 60:00

43.09	Inês Henriques	CN Rio Maior	01-05-80	5	IAAF	Pequim	18-09	43.22,05-08
43.17	Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	6	IAAF	Pequim	18-09	43.08,17-08
43.43	Susana Feitor	CN Rio Maior	28-01-75	7	IAAF	Pequim	18-09	42.39-01
43.52,73	Vera Santos	JOMA	03-12-81	3	C. Port	Leiria	17-07	43.57-08
46.02	Kristina Saltanovic	FC Porto	LTU 20-02-75	tp		Rio Maior	10-04	43.53-06
48.12,50	Maribel Gonçalves	CS Marítimo	01-04-78	1	Taça FPA	Rio Maior	01-05	43.59,27-08
51.48,79	Daniela Cardoso	AC Vermoil	15-12-91	1		Leiria	15-05	54.10,20-09

52.40,99	Ana Cláudia Conceição	SC Braga	31-01-89	2	Taça FPA	Rio Maior	01-05	48.11-08
53.27	Marisa Soares Pereira	Boavista FC	16-09-80	tp		V. Nova de Gaia	24-01	52.00,48-07
54.45,70	Sandra Monteiro	CA Avintes	05-09-92	3	C. Norte	Guimarães	11-07	55.07,89-09
55.39,65	Liliana Martins	GCA Donas	20-07-90	2	CN23	Lisboa - U	26-06	52.52,52-09
56.00,36	Ana Silva	CP Corroios	90	3	Taça FPA	Rio Maior	01-05	
56.07	Sandra Vieira Leitão	ADRE Palhaça	01-11-75	3	C. Amaral	Celorico da Beira	01-12	50.13,34-04
57.29,10	Joana Monteiro	AC Vermoil	15-11-93	3	C. Beiras	Luso	10-07	1:00.49.88-09
57.47,83	Cristiana Vaz	CP Corroios	24-03-87	5	C. Port	Leiria	17-07	53.13,04-08
57.51,68	Anna Hurllebaus	CN Rio Maior	18-06-94	1		Leiria	15-05	
58.47,87	Nádia Cancela	C Bf. Paredes	24-03-93	4	CNJ	Setúbal	03-07	
58.51,36	Alice Fernandes	GD Lourocoope	26-03-52	1		Luso	03-04	53.39,62-06
59.05,49	Andreia Freitas	GD Estreito	02-04-83	1		Machico	10-04	51.54,57-09
59.33,02	Rubina Soares	A. Jardim Serra	02-06-92	4	CN23	Lisboa - U	26-06	1.06.03,14-09
59.44	Cátia Ramalho	GD Cavadas	02-05-82	2		Grandola	24-01	57.19-04
59.46,06	Anabela Moreira	CD Quarteira	70	4	Taça FPA	Rio Maior	01-05	
59.54	Rita Rosa	JOMA	15-03-92	2		Montemo o Velho	09-01	57.26,50-09

20 Km M - 1:40.00 - 2:00.00

1.28,29	Vera Santos	JOMA	03-12-81	1	IAAF	Sesto S. Giovanni	01-05	1.28-14-08
1.28,56		Vera Santos		3	IAAF	La Coruña	19-06	
1.29,16		Vera Santos		1	IAAF	Rio Maior	10-04	
1.29,36	Inês Henriques	CN Rio Maior	01-05-80	4	IAAF	La Coruña	19-06	1.30,24-07
1.30,09		Vera Santos		1	CN	Olhão	21-02	
1.30,47	Susana Feitor	CN Rio Maior	28-01-75	8	IAAF	La Coruña	19-06	1.27,55-01
1.30,52		Vera Santos		6	C. Europa	Barcelona	28-07	
1.31,14	Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	5	IAAF	Rio Maior	10-04	1.27,46-08
1.31,48		Ana Cabecinha		8	C. Europa	Barcelona	28-07	
1.32,06		Vera Santos		2	T. Mundo	Chihuahua-Mex	15-05	
1.32,19		Inês Henriques		7	IAAF	Rio Maior	10-04	
1.32,31		Inês Henriques		3		Lugano	14-03	
1.32,36		Ana Cabecinha		2	CN	Olhão	21-02	1.27,46-08
1.32,36		Inês Henriques		9	C. Europa	Barcelona	28-07	
1.32,42	Kristina Saltanovic	FC Porto	LTU 20-02-75	8	IAAF	Rio Maior	10-04	1.30,44-02
1.33,15		Ana Cabecinha		5		Lugano	14-03	
1.33,28		Inês Henriques		3	T. Mundo	Chihuahua-Mex	15-05	
1.33,47		Inês Henriques		3	CN	Olhão	21-02	
1.34,57		Ana Cabecinha		8	T. Mundo	Chihuahua-Mex	15-05	
1.37,58		Susana Feitor		16	T. Mundo	Chihuahua-Mex	15-05	
1.41,57	Maribel Gonçalves	CS Maritimo	01-04-78	6	CN	Olhão	21-02	1.31.19,1-04
1.50,10	Ana Cláudia Conceição	SC Braga	31-01-89	7	CN	Olhão	21-02	1.45,31-09
1.50,55	Marisa Soares Pereira	Boavista FC	16-09-80	19	IAAF	Rio Maior	10-04	1.48,22-08

4 x 100 m – 50,00 – 53,00

45,44	Sporting CP	G. Santo, N. Gomes, C. Tavares, S. Tavares	*	1	CNCI-1	Lisboa - U	12-06
45,92	Seleção Nacional	E. Vital, N. Gomes, U. Quiwacana, S. Tavares		5s	CE Equipas	Budapeste	19-06
46,08	Sporting CP	G. Santo, N. Gomes, C. Tavares, S. Tavares	*	5	ECCC	V. R. Santo António	29-05
46,32	FC Porto	C. Ratão, R. Almeida, T. Duarte, L. Grincikaite		2	CNCI-1	Lisboa - U	12-06
46,86	SL Benfica	S. Santos, F. Martins, U. Quiwacana, E. Vital		1	CN23	Lisboa - U	26-06
46,91	SL Benfica	D. Clemente, U. Quiwacana, S. Santos, E. Vital		3	CNCI-1	Lisboa - U	12-06
47,05	SL Benfica	D. Clemente, F. Martins, S. Santos, E. Vital		1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05
47,31	Sporting CP	S. Mags, C. Tavares, G. Santo, S. Tavares	*	1		Lisboa - U	10-07
47,39	SL Benfica	D. Clemente, U. Quiwacana, D. Évora, C. Costa		1	C. Port	Leiria	17-07
47,53	JO Monte Abraão	V. Cardoso, L. Quaresma, S. Estriga, A. Felisberto		4	CNCI-1	Lisboa - U	12-06
47,73	SL Benfica	D. Évora, F. Martins, D. Clemente, E. Vital	JUN	1	CNJ	Setúbal	03-07
47,78	JO Monte Abraão	V. Cardoso, V. Barbosa, C. Nunes, C. Pereira		2	CN23	Lisboa - U	26-06
48,76	JO Monte Abraão	V. Cardoso, L. Quaresma, V. Barbosa, A. Felisberto		2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05
48,78	Juventude Vidigalense	V. Zhukova, C. Ferreira, D. Ferreira, A. Olson	*	1	C. Beiras	Luso	10-07
49,28	Sporting CP	S. Mags, C. Azevedo, R. Almeida, I. Rodrigues	* JUN	2	CNJ	Setúbal	03-07
49,48	Juventude Vidigalense	V. Zhukova, C. Ferreira, D. Ferreira, A. Baptista	*	2	C. Port	Leiria	17-07
49,55	Seleção DREC	M. Rino, S. Dias, I. Correia, A. Crespo	juv	1s	CN DE	Luso	22-05
49,58	CA Mazarefes	S. Esteves, A. Meira, D. Cerqueira, A. Almeida	JUN	1	C. Norte	Guimarães	10-07
49,67	CA Sal. Manique	I. Neves, S. Bentugal, D. Vale, J. Vitorino	JUN	3	CNJ	Setúbal	03-07
49,71	Juventude Vidigalense	D. Ferreira, C. Ferreira, M. Rino, B. Silva		1s	CNCI-Ap	Abrantes	29-05
49,80	Juventude Vidigalense	V. Zhukova, A. Baptista, M. Rino, S. Dias	* Juv	1s	CN Juv	Guimarães	19-06
49,81	FC Porto	T. Duarte, I. Vieira, S. Martins, C. Rodrigues		1s	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	29-05
50,00	Seleção Leiria	V. Té, A. Baptista, D. Pereira, V. Zhukova	* Juv	1s	OI. Jovem	Leiria	06-06
50,12	Seleção FISEC	L. Vieira, I. Vieira, A. Crespo, A. Monjane	juv	2	FISEC	Tours-FRA	10-07
50,25	SC Braga	I. Oliveira, S. Marques, AJ Oliveira, R. Lourenço		2s	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	29-05
50,47	NDC Gouveia	M. Reis, M. Correia, I. Correia, A. Crespo	Juv	2s	CN Juv	Guimarães	19-06
50,48	Seleção Aveiro	T. Neto, L. Lopes, V. Lima, C. Silva		1	Enc. Sel.	Luso	23-05
50,48	Seleção Setúbal	J. Viegas, T. Rosário, V. Carvalho, J. Ferrero	* Juv	1s	OI. Jovem	Leiria	06-06
50,66	ACD Jardim Serra	J. Soares, C. João, C. Soares, L. Henriques		1		Ribeira Brava	14-07
50,71	CA Marinha Grande	V. Sanha Te, C. Silva, A. Pinto, AP Silva	JUN	2s	CNCI-Ap	Abrantes	29-05
50,81	Seleção Lisboa	M. Pen, J. Silva, E. Rocha, D. Clemente	juv	1		Lisboa - I	03-06
50,84	Gira Sol RC	S. Soares, R. Lopes, D. Lopes, C. Cunha	JUN	3	C. Port	Leiria	17-07
50,86	Seleção Guarda	K. Monteiro, L. Santos, I. Correia, A. Crespo	Juv	2s	OI. Jovem	Leiria	06-06
50,86	GRECAS	S. Simões, V. Alves, C. Pandeirada, L. Lopes		1	CNCI-2	Lisboa - U	12-06
51,07	Seleção Santarem	J. Coutinho, M. Estevão, O. Santos, I. Bento	Juv	3s	OI. Jovem	Leiria	06-06
51,42	GD Estreito	E. Freitas, J. Gouveia, R. Fernandes, C. Pestana		3s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05
51,61	AC Vermoil	D. Morgado, F. Ferreira, S. Dias, M. Gomes		2		Leiria	22-05
51,77	CS Marítimo	J. Pereira, C. Bairrada, S. Sousa, C. Lucena		7	CNCI-1	Lisboa - U	12-06
51,85	Seleção Porto	A. Batista, R. Mota, I. Veira, D. Cruz	juv	1		Maia	16-05
51,85	Escola Sec. Júlio Dinis	C. Coelho, V. Alves, J. Gome, F. Ribeiro	juv	1s	CN DE	Luso	22-05
51,96	Seleção DREN	B. Marques, I. Vieira, M. Chaves, D. França	juv	2s	CN DE	Luso	22-05
52,19	Seleção Madeira	E. Freitas, S. Santos, C. Lucena, C. Pestana	juv	3s	OI. Jovem	Leiria	06-06
52,22	JA Mozense	C. Cardoso, M. Bastos, N. Santos, C. Silva		4	CN23	Lisboa - U	26-06
52,33	EB2,3 MD Saraiva	V. Fernandes, AF Neves, AR Alves, J. Spencer	juv	2s	CN DE	Luso	22-05
52,35	Escola Salesianos Manique	M. Prazeres, I. Neves, D. Vale, S. Bentugal	juv	3s	CN DE	Luso	22-05
52,43	Seleção Coimbra	S. Soares, S. Borges, D. Lopes, C. Cunha		3	Enc. Sel.	Luso	23-05
52,44	Seleção Viana do Castelo	M. Vieira, T. Leite, A. Almeida, D. Cerqueira	juv	4s	OI. Jovem	Leiria	06-06
52,67	Seleção DREL	L. Vieira, P. Carreira, O. Santos, J. Costa	juv	3s	CN DE	Luso	22-05
52,72	Seleção Algarve	M. Cabral, C. Martins, N. Alexandre, B. Bengalinha	juv	6s	OI. Jovem	Leiria	06-06

(*) com atletas estrangeiros

4 x 400 m – 4.05,0 – 4.30,0

3,38,07	Seleção Nacional	C. Nunes, C. Costa, J. Monteiro, V. Barbosa		5s	CE Equipas	Budapeste	20-06
3,39,37	Seleção Nacional	C. Nunes, J. Monteiro, P. Lopes, V. Barbosa		6	Ibero Am	San Fernando-ESP	06-06
3,40,25	Sporting CP	G. Santo, C. Tavares, J. Monteiro, P. Lopes	*	4	ECCC	V. R. Santo António	30-05
3,47,23	i Sporting CP	G. Santo, C. Tavares, J. Monteiro, P. Lopes	*	1s	CNCI-1	Pombal	14-02
3,47,80	i JO Monte Abraão	V. Cardoso, C. Nunes, S. Estriga, V. Barbosa		1	CNCI-1	Lisboa - U	13-06
3,47,91	Sporting CP	G. Santo, J. Monteiro, S. Mags, S. Teixeira	*	2	CNCI-1	Lisboa - U	13-06

3.49,22	i	JO Monte Abraão	S. Estriga, L. Quaresma, C. Nunes, V. Barbosa	*	2s	CNCI-1	Pombal	14-02
3.49,45	i	Sporting CP	G. Santo, C. Tavares, J. Monteiro, P. Lopes	*	1s	CNCI-Ap	Pombal	31-01
3.49,93		Sport Lisboa e Benfica	N. Gaspar, C. Costa, F. Martins, D. Évora		3	CNCI-1	Lisboa - U	13-06
3.52,72		JO Monte Abraão	V. Barbosa, V. Cardoso, S. Estriga, C. Nunes		1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	30-05
3.53,34	i	Sport Lisboa e Benfica	D. Évora, C. Costa, N. Gaspar, C. Amorim		3s	CNCI-1	Pombal	14-02
3.54,09	i	JO Monte Abraão	V. Barbosa, S. Fernandes, C. Nunes, S. Estriga		1s	CNCI-Ap	Pombal	30-01
3.54,83		Sport Lisboa e Benfica	C. Amorim, C. Costa, C. Gama, D. Évora		2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	30-05
3.55,22		FC Porto	L. Delgado, R. Almeida, C. Ratão, T. Duarte		4	CNCI-1	Lisboa - U	13-06
3.56,85	i	Sport Lisboa e Benfica	C. Amorim, D. Évora, F. Martins, C. Costa		2s	CNCI-Ap	Pombal	30-01
3.57,30		SC Braga	Z. Soons, P. Caldas, J. Costa, MC Nunes	*	5	CNCI-1	Lisboa - U	13-06
3.59,06	i	JO Monte Abraão	S. Estriga, C. Nunes, A. Felisberto, V. Barbosa		1s	C. Port	Espinho	28-02
3.59,47	i	FC Porto	R. Almeida, C. Ratão, T. Duarte, L. Silva		4s	CNCI-1	Pombal	14-02
4.00,11		Sport Lisboa e Benfica	F. Martins, D. Freitas, M. Gomes, S. Godinho	JUN	1	C. Port	Leiria	18-07
4.00,17		SC Braga	Z. Soons, P. Cardoso, J. Costa, MC Nunes	*	1s	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	30-05
4.01,56		Juventude Vidigalense	C. Santos, A. Baptista, C. Ferreira, B. Silva		2	C. Port	Leiria	18-07
4.01,62	i	Gira Sol RC	S. Borges, D. Lopes, I. Areias, C. Cunha		2s	C. Port	Espinho	28-02
4.01,69		Gira Sol RC	S. Soares, D. Lopes, C. Cunha, I. Areias		3	C. Port	Leiria	18-07
4.03,43		Sport Lisboa e Benfica	N. Gaspar, S. Godinho, D. Freitas, C. Amorim		1	CN23	Lisboa - U	27-06
4.04,29		Sport Lisboa e Benfica	C. Amorim, S. Godinho, D. Freitas, F. Martins	JUN	1	CNJ	Setúbal	04-07
4.04,34	i	Gira Sol RC	R. Lopes, S. Borges, I. Areias, C. Cunha		2s	CNCI-Ap	Pombal	31-01
4.04,40		GD Estreito	R. Fernandes, J. Gouveia, A. Ferreira, T. Freitas		6	CNCI-1	Lisboa - U	13-06
4.04,84		FC Porto	I. Vieira, R. Almeida, S. Martins, L. Sousa		2s	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	30-05
4.04,89		Gira Sol RC	S. Soares, D. Lopes, I. Areias, C. Cunha		1	CNCI-2	Lisboa - U	13-06
4.04,94		Gira Sol RC	I. Areias, D. Lopes, C. Cunha, S. Soares		1s	CNCI-Ap	Abrantes	30-05
4.07,30		CS Maritimo	T. Caires, M. Vieira, V. Pereira, A. Fernandes		7	CNCI-1	Lisboa - U	13-06
4.08,00		ACD Jardim Serra	C. Soares, L. Serrão, L. Henriques, J. Soares		1		Ribeira Brava	14-07
4.08,22		CF Belenenses	C. Seródio, N. Dias, S. Louro, C. Duarte		2	CNCI-2	Lisboa - U	13-06
4.08,84		GRECAS	A. Almeida, I. Sousa, A. Abreu, T. António		3	CNCI-2	Lisboa - U	13-06
4.14,97		UDR Zona Alta	J. Correia, S. Aleixo, C. Carvalho, O. Santos	JUN	3	CNJ	Setúbal	04-07
4.16,78		ADRE Palhaça	L. Barbosa, J. Pires, D. Veigas, C. Rodrigues		4	CNCI-2	Lisboa - U	13-06
4.20,65		CA Mar. Grande	S. Oliveira, AF. Silva, AP Silva, C. Silva	JUN	3s	CNCI-ap	Abrantes	30-05
4.21,63	i	AC Vermoil	F. Ferreira, S. Dias, M. Gomes, L. Cardoso	JUN	2s	CNCI-Ap	Pombal	31-01
4.22,01		CA Mazarefes	A. Meira, O. Moreira, A. Almeida, C. Rodrigues		1	CNCI-3	Abrantes	13-06
4.22,98	i	ACDR Arneirense	M. Tavares, AR Fernandes, A. André, C. Silva		4s	CNCI-Ap	Pombal	31-01
4.24,10	i	JA Mozelense	M. Bastos, M. Silva, S. Pereira, C. Silva		2s	C. Port	Espinho	28-02
4.25,37	i	GR Quinta da Lomba	G. Martins, J. Oliveira, I. Marques, C. Miranda	*	2s	CNCI-2	Pombal	14-02

(*) com atletas estrangeiros

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

4.21,80		AC Vermoil	D. Morgado, F. Ferreira, S. Dias, AC Matias		3	CN23	Lisboa - U	27-06
4.11,15		ACD Jardim Serra	C. Soares, M. Mendonça, C. João, L. Henriques		1		Ribeira Brava	17-01
4.26,31		ADRE Palhaça	C. Rodrigues, C. Santos, D. Veigas, A. Pinto		5s	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	30-05