

100 m – 12,30 - 13,00

11,52	0,7	Sónia Tavares		SC Beira Mar		21-03-86	1h	Caja Duero	Salamanca - ESP	12-06		11,39-09
11,54	0,8		Sónia Tavares				1		Herouville - FRA	31-05		
11,56	1,6		Sónia Tavares				1s		Lisboa - U	17-06		
11,61	0,2		Sónia Tavares				1h		Herouville - FRA	31-05		
11,61	1,6	Carla Tavares		Sporting CP		22-05-82	2s		Lisboa - U	17-06		11,52-09
11,63	0,2		Sónia Tavares				1	Caja Duero	Salamanca - ESP	12-06		
11,65	0,7		Carla Tavares				2h	Caja Duero	Salamanca - ESP	12-06		
11,65	-0,3		Sónia Tavares				8h	C. Europa	Helsinki - FIN	27-06		
11,82	0,9		Carla Tavares				1		Lisboa - U	12-05		
11,83	0,2		Carla Tavares				2	Caja Duero	Salamanca - ESP	12-06		
11,84	0,6		Carla Tavares				1h		Lisboa - U	12-05		
11,87	0,0	Andreia Felisberto		JOMA		22-06-86	1		Caceres - ESP	20-06		11,94-11
11,87	0,8		Andreia Felisberto				1s		Lisboa - U	05-07		
11,89	1,1		Andreia Felisberto				1s		Lisboa - U	05-07		
11,92	-0,9		Carla Tavares				1s		Lisboa - MP	05-05		
11,92	1,1	Eva Vital		SL Benfica		08-07-92	1h	C. Port	Lisboa - U	07-07		12,02-11
11,93	-1,8		Andreia Felisberto				5rB	EAF	Bydgoszcz - POL	03-06		
11,95	-1,8		Carla Tavares				6rB	EAF	Bydgoszcz - POL	03-06		
11,95	0,6		Eva Vital				1		Lisboa - U	22-07		
11,99	0,0	Tânia Duarte		SL Benfica		15-07-90	2		Caceres - ESP	20-06		11,95-09/10
12,01	1,2	Daniela França		Maia AC		02-08-95	1	CNJ	Luso	23-06		12,45-11
12,02	-0,4		Tânia Duarte				1ex		Lisboa - MP	19-05		
12,04	-1,5		Sónia Tavares				1		Viana do Castelo	26-05		
12,05	0,9	Glória Santo		Sporting CP		13-01-83	2		Lisboa - U	12-05		11,66-09
12,05	1,6		Tânia Duarte				3s		Lisboa - U	17-06		
12,07	1,0	Flavia Ribeiro		ES Júlio Dinis		06-11-94	1h	CNJ	Luso	23-06		12,48-10
12,07	0,8	Rivinilda Mentai		França		01-04-94	3		Elancourt	27-06		12,44-10
12,08	1,6		Rivinilda Mentai				3h		Elancourt	27-06		
12,09	-0,4		Carla Tavares				2ex		Lisboa - MP	19-05		
12,09	0,8		Daniela França				1	FISEC	Malta	08-07		
12,10	1,9		Rivinilda Mentai				3h		Elancourt	08-06		
12,11	-0,9		Andreia Felisberto				2s		Lisboa - MP	05-05		
12,12	1,8		Daniela França				1s	OJ	Fátima	03-06		
12,12	0,1		Flavia Ribeiro				1	C. Beiras	Luso	21-07		
12,12	0,1	Anna Olsson		Juv. Vidigalense	DEN	16-11-88	2	C. Beiras	Luso	21-07		11,92-09
12,13	-1,8		Eva Vital				8rB	EAF	Bydgoszcz - POL	03-06		
12,17	0,9	Susana Santos		SL Benfica		20-09-90	3		Lisboa - U	12-05		12,15-09
12,17	1,2		Flavia Ribeiro				2	CNJ	Luso	23-06		
12,18	-0,1		Susana Santos				1h		Lisboa - U	12-05		
12,18	-0,1		Glória Santo				2h		Lisboa - U	12-05		
12,19	-0,6		Andreia Felisberto				1s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05		
12,20	1,6		Daniela França				4s		Lisboa - U	17-06		
12,21	1,1		Susana Santos				2s		Lisboa - U	05-07		
12,23	-1,5		Andreia Felisberto				2		Viana do Castelo	26-05		
12,25	1,4		Susana Santos				1ex	V. Tavares	Faro	13-06		
12,28	1,3		Rivinilda Mentai				3		Elancourt	08-06		
12,28	0,8		Susana Santos				2s		Lisboa - U	05-07		
12,30	1,4		Daniela França				1h	CNJ	Luso	23-06		
12,32	1,8	Sofia Duarte		AA Cartaxo		07-11-96	2s	OJ	Fátima	03-06		12,98-10
12,34	-0,4	Filipa Martins		JOMA		13-11-92	1	V. Tavares	Faro	13-06		12,13-08
12,34	1,2	Olimpia Barbosa		GR Qt. Lomba	STP	28-12-95	3	CNJ	Luso	23-06		12,77-11
12,34	1,1	Joana Vitorino		CAS Manique		30-05-92	2h	C. Port	Lisboa - U	07-07		12,12-10
12,35	1,2	Vera Fernandes		EBMD Saraiva		24-02-94	4	CNJ	Luso	23-06		12,81-11
12,38	1,6	Diana Cerqueira		CA Mazarefes		09-04-93	1h	C. Norte	Guimarães	16-06		11,98-11
12,39	1,4	Cátia Jacinto		GCA Donas		26-08-92	2ex	V. Tavares	Faro	13-06		12,19-11
12,40	-0,4	Shaina Anthony Mags		Sporting CP	NIG	11-04-92	2	V. Tavares	Faro	13-06		12,12-11
12,40	1,4	Joana Costa		SL Benfica		10-11-95	2h	CNJ	Luso	23-06		12,38-11
12,44	1,0	Verónica Zhukova		Juv. Vidigalense		12-03-93	2h	CNJ	Luso	23-06		12,39-11
12,46	1,4	Teresa Carvalho		SL Benfica		03-01-95	1h		Lisboa - MP	07-06		12,35-10

12,48	0,9	Debora Clemente	SL Benfica	09-11-94	5		Lisboa - U	12-05	12,11-10
12,49	1,8	Khristina Resler	SL Benfica	30-06-96	2h	CNjv	Abrantes	30-06	12,84-11
12,54	-0,1	Tatiana Rosário	GD Estreito	05-04-94	ex		Lisboa - U	12-05	12,27-11
12,54	1,4	Larissa Vieira	SC Abrantes	BRA 14-11-95	3h	CNJ	Luso	23-06	12,96-11
12,59	0,7	Carla Ratão	Sporting CP	06-06-82	1		Venissieux - FRA	09-06	12,03-07
12,60	0,3	Dorothe Évora	SL Benfica	28-05-91	1s		Lisboa - U	05-07	12,26-10
12,61	1,8	Liliana Neto	SL Benfica	29-01-97	3h	CNjv	Abrantes	30-06	
12,62	0,6	Ilizandra Lopes	CF Belenenses	28-02-92	2		Lisboa - U	22-07	12,45-10
12,65	0,1	Lisandra Lopes	GRECAS	07-04-88	4	C. Beiras	Luso	21-07	12,67-11
12,66	1,4	Verónica Cardoso	GR Qt. Lomba	20-08-91	4ex	V. Tavares	Faro	13-06	12,53-09
12,68	-1,2	Diana Relvas	Esc. Movimento	12-05-89	2	C. Norte	Guimarães	16-06	12,83-07/11
12,69	1,7	Silvia Correia	GD Estreito	18-06-97	1h		Ribeira Brava	26-05	
12,69	0,6	Rafaela Nogueira	Sporting CP	16-04-94	3		Lisboa - U	22-07	12,69-11
12,70	1,0	Catarina Silva	GRECAS	03-04-90	2h	CNU	Guimarães	22-04	12,71-10
12,72	1,9	Rita Schaller	Sporting CP	07-08-94	1		Lisboa - MP	18-02	12,80-11
12,72	0,8	Mariana Cabral	CD Faro XXI	12-07-93	2	CNU	Guimarães	22-04	12,83-08
12,74	0,8	Cristiana Cunha	SC Braga	17-07-91	3	CNU	Guimarães	22-04	12,72-11
12,74	1,1	Rute Limpo	Vitória FC	23-12-90	5s		Lisboa - U	05-07	12,45-11
12,75	0,3	Rafaela Vitorino	SL Benfica	18-08-95	2s		Lisboa - U	05-07	
12,76	1,9	Ludmila Nascimento	Sporting CP	01-11-96	1		Lisboa - MP	11-02	
12,76	0,3	Candida Bairrada	CS Marítimo	31-12-84	ex		Pombal	16-06	12,45-09
12,76	1,0	Adriana Alves	SL Benfica	ANG 13-09-95	3h	CNJ	Luso	23-06	12,55-11
12,76	1,4	Inês Bento	CP Pontevel	15-08-94	4h	CNJ	Luso	23-06	12,62-11
12,77	1,9	Lucinda Gomes	Sporting CP	16-04-95	2		Lisboa - MP	11-02	12,71-11
12,77	1,5	Tânia Rocha	CAA Valdevez	02-03-95	1		Guimarães	31-03	13,14-11
12,78	-0,6	Vera Lima	ADRE Palhaça	08-12-89	ex		Pombal	19-05	12,64-11
12,79	0,5	Ana Raquel Batista	Esc. Movimento	08-04-94	1		Maia	21-04	13,22-11
12,81	0,4	Diana Reis	JA Mozelense	97	1		Luso	16-06	
12,81	1,0	Stephanie Simões	GRECAS	08-10-94	4h	CNJ	Luso	23-06	12,83-11
12,83	1,8	Joana Vieira	SL Benfica	08-03-97	4h	CNjv	Abrantes	30-06	
12,84	1,9	Cátia Silva	AC Mocidade-Aç	12-02-96	1s	OJ	Fátima	03-06	13,41-11
12,87	0,9	Bruna Varela	SL Benfica	15-04-97	2h		Lisboa - MP	05-05	
12,90	1,6	Liliana Manhente	Esc Movimento	30-03-85	3h	C. Norte	Guimarães	16-06	
12,93	1,3	Camila Lucena	GD Estreito	07-08-94	1		Ribeira Brava	16-06	12,99w-11
12,94	1,5	Beatriz Dinis	Juv. Vidigalense	19-10-96	2		Pombal	16-06	13,05-11
12,95	0,4	Sónia Marques	Juv. Vidigalense	06-07-86	1		Braga	12-05	12,40-05/06
12,95	1,6	Mariza Santos	ACD S. João	22-04-97	1h		Ribeira Brava	26-05	
12,96	0,1	Marcia Oliveira	SL Benfica	04-06-98	1	Solvay	Póvoa Sta. Iria	23-06	
12,97	-1,9	Mariana António	SC Abrantes	09-06-98	2		Abrantes	25-04	
12,99	1,6	Rose Trindade	SC Braga	10-01-95	4h	C. Norte	Guimarães	16-06	12,66-11
13,00	1,6	Inês Matos Luís	Esc. Movimento	96	2		Maia	13-05	
13,00	0,4	Jennifer Gomes	ADRE Palhaça	21-03-95	2		Luso	16-06	13,28-11

Com vento anti regulamentar

11,72	3,8	Eva Vital	SL Benfica	08-07-92	1	CN23	Pombal	14-07	12,02-11
11,81	2,8	Andreia Felisberto	JOMA	22-06-86	2	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	11,94-11
11,88	2,7	Anna Olsson	Juv. Vidigalense	DEN 16-11-88	3	C. Port	Lisboa - U	07-07	11,92-09
11,91	2,7	Susana Santos	SL Benfica	20-09-90	4	C. Port	Lisboa - U	07-07	12,15-09
11,93	4,3	Tânia Duarte	SL Benfica	15-07-90	1h	CN23	Pombal	14-07	11,95-09/10
11,99	3,9	Daniela França	Maia AC	02-08-95	1	CNjv	Abrantes	30-06	12,45-11
12,08	3,4	Joana Vitorino	CAS Manique	30-05-92	1	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	12,12-10
12,09	2,2	Shaina Anthony Mags	Sporting CP	NIG 11-04-92	1ex		Lisboa - U	10-06	12,12-11
12,16	4,6	Diana Cerqueira	CA Mazarefes	09-04-93	1h	CN23	Pombal	14-07	11,98-11
12,21	3,2	Sofia Duarte	AA Cartaxo	07-11-96	1		Abrantes	16-06	12,98-10
12,22	4,3	Teresa Carvalho	SL Benfica	03-01-95	1h	CNjv	Abrantes	30-06	12,35-10
12,25	3,9	Olimpia Barbosa	GR Qt. Lomba	STP 28-12-95	2	CNjv	Abrantes	30-06	12,77-11
12,30	4,9	Joana Costa	SL Benfica	10-11-95	1s		Lisboa - U	17-06	12,38-11
12,34	4,1	Lisandra Lopes	GRECAS	07-04-88	1		Aveiro	28-07	12,67-11
12,36	3,9	Khristina Resler	SL Benfica	30-06-96	4	CNjv	Abrantes	30-06	12,84-11
12,37	4,6	Verónica Zhukova	Juv. Vidigalense	12-03-93	3h	CN23	Pombal	14-07	12,39-11
12,39	4,3	Rute Limpo	Vitória FC	23-12-90	3h	CN23	Pombal	14-07	12,45-11
12,40	3,8	Verónica Cardoso	GR Qt. Lomba	20-08-91	1		Setubal	16-06	12,53-09

12,43	3,2	Debora Clemente	SL Benfica	09-11-94	2h		Lisboa - MP	07-06	12,11-10
12,44	3,4	Diana Relvas	Esc. Movimento	12-05-89	3	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	12,83-07/11
12,44	5,2	Rita Schaller	Sporting CP	07-08-94	3		Lisboa - MP	30-06	12,80-11
12,44	2,7	Ilizandra Lopes	CF Belenenses	28-02-92	8	C. Port	Lisboa - U	07-07	12,45-10
12,47	4,1	Andreia Santos	ADRE Palhaça	14-09-95	2		Aveiro	28-07	12,86w-11
12,52	2,8	Candida Bairrada	CS Marítimo	31-12-84	4	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	12,45-09
12,53	5,2	Rafaela Nogueira	Sporting CP	16-04-94	4		Lisboa - MP	30-06	12,69-11
12,54	4,1	Silvia Correia	GD Estreito	18-06-97	1		Ribeira Brava	19-05	
12,54	3,9	Liliana Neto	SL Benfica	29-01-97	5	CNjv	Abrantes	30-06	
12,55	4,1	Vera Lima	ADRE Palhaça	08-12-89	3		Aveiro	28-07	12,64-11
12,58	4,1	Catarina Silva	GRECAS	03-04-90	4		Aveiro	28-07	12,71-10
12,59	4,6	Cristiana Cunha	SC Braga	17-07-91	5h	CN23	Pombal	14-07	12,72-11
12,60	2,2	Rafaela Vitorino	SL Benfica	18-08-95	5ex		Lisboa - U	10-06	
12,66	3,2	Inês Bento	CP Pontével	15-08-94	2		Abrantes	16-06	12,62-11
12,67	3,1	Adriana Alves	SL Benfica	ANG 13-09-95	2h	CNjv	Abrantes	30-06	12,55-11
12,68	3,1	Ana Moreira	AA Pinhalnovense	98	3h	CNjv	Abrantes	30-06	
12,68	4,3	Ana Raquel Batista	Esc. Movimento	08-04-94	5h	CN23	Pombal	14-07	
12,72	2,1	Bruna Varela	SL Benfica	15-04-97	1h	CN DE	Vendas Novas	19-05	
12,74	3,1	Mariana António	SC Abrantes	09-06-98	4h	CNjv	Abrantes	30-06	
12,75	4,0	Liliane Amaro	JD Neves	23-10-92	4h	CN23	Pombal	14-07	12,94-11
12,75	4,1	Stephanie Simões	GRECAS	08-10-94	5		Aveiro	28-07	12,83-11
12,77	3,4	Susan Maia	Gira Sol RC	97	2h	CN DE	Vendas Novas	19-05	12,96w-11
12,78	3,1	Inês Pacheco	Maia AC	19-04-97	2s		Maia	21-07	
12,79	3,1	Rose Trindade	SC Braga	10-01-95	5h	CNjv	Abrantes	30-06	12,66-11
12,80	4,3	Patrícia Vaz	Gira Sol RC	23-06-96	3h	CNjv	Abrantes	30-06	
12,82	4,0	Patrícia Vaz	FC Castrense	13-06-94	3		Elvas	23-06	12,99-11
12,80	4,6	Cátia Nunes	Sporting CP	06-04-90	6h	CN23	Pombal	14-07	12,55-10
12,84	3,6	Jessica Barreira	Sporting CP	29-01-97	4s	CPLP	Mafra	13-07	
12,87	2,9	Camila Lucena	GD Estreito	07-08-94	1h		Ribeira Brava	16-06	12,99w-11
12,88	4,3	Mariza Santos	ACD S. João	22-04-97	4h	CNjv	Abrantes	30-06	
12,89	2,6	Liliana Manhente	Esc Movimento	30-03-85	4s		Maia	05-05	
12,89	4,0	Patrícia Silva	ACDR Arneirense	94	4		Elvas	23-06	
12,89	3,1	Beatriz Dinis	Juv. Vidigalense	19-10-96	6h	CNjv	Abrantes	30-06	13,05-11
12,90	2,1	Daniela Cruz	C Spiridon Gaia	11-06-93	1h		Braga	04-07	12,56-11
12,90	4,1	Márcia Cardoso	ADRE Palhaça	04-04-94	6		Aveiro	28-07	12,94-11
12,92	2,9	Nidia Encarnação	GD Estreito	13-05-91	2h		Ribeira Brava	16-06	12,85-08

200 m– 25,50 – 27,00

23,90	0,6	Sónia Tavares	SC Beira Mar	21-03-86	1	Caja Duero	Salamanca - ESP	12-06	23,43-10
23,93	0,5	Sónia Tavares			4	Or	Istambul - TUR	09-06	
24,00	0,6	Sónia Tavares			6h	C. Europa	Helsinki - FIN	29-06	
24,03	i	Sónia Tavares			1s		Espinho	22-01	
24,08	0,8	Sónia Tavares			1		Bilbao - ESP	03-06	
24,19	i	Sónia Tavares			1h	C. Port	Espinho	19-02	
24,24	i	Sónia Tavares			1	C. Port	Espinho	19-02	
24,41	2,0	Anna Olsson	Juv. Vidigalense	DEN 16-11-88	1h	C. Port	Lisboa - U	08-07	24,41-10
24,47	-2,8	Sónia Tavares			1s		Viana do Castelo	26-05	
24,52	1,1	Carolina Duarte	CS Marítimo	08-01-90	1h		Lisboa - U	13-05	24,78-11
24,54	1,8	Tânia Duarte	SL Benfica	15-07-90	1	CN23	Pombal	15-07	24,75-10
24,58	0,1	Carla Tavares	Sporting CP	22-05-82	1		Lisboa - U	05-07	23,76-09
24,66	2,0	Carolina Duarte			2h	C. Port	Lisboa - U	08-07	
24,69	1,8	Carolina Duarte			2	CN23	Pombal	15-07	
24,70	i	Carolina Duarte			1h	C. Port	Espinho	19-02	
24,70	1,2	Rivinilda Mentai	França	01-04-94	1		Sotheville	22-06	25,63-11
24,71	1,9	Rivinilda Mentai			1h		Sotheville	22-06	
24,72	i	Carolina Duarte			2	C. Port	Espinho	19-02	
24,72	0,3	Tânia Duarte			1h	C. Port	Lisboa - U	08-07	
24,75	2	Rivinilda Mentai			4		Lens	22-07	
24,81	0,2	Daniela França	Maia AC	02-08-95	1	CNJ	Luso	24-06	25,51-11
24,81	1,8	Filipa Martins	JOMA	13-11-92	3	CN23	Pombal	15-07	24,66-08
24,83	-0,4	Rivinilda Mentai			1		Chartres	30-05	

24,83	2,0	Filipa Martins			3h	C. Port	Lisboa - U	08-07	
24,84	i	Vera Barbosa	Sporting CP	13-01-89	3	C. Port	Espinho	19-02	24,98i-11
24,87	i	Carla Tavares			1s	CNCI-1	Pombal	12-02	
24,89	0,0	Tânia Duarte			1s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	20-05	
24,89	0,3	Cátia Jacinto	GCA Donas	26-08-92	2h	C. Port	Lisboa - U	08-07	25,11-11
24,89	1,1	Riviniilda Mentai			1h		Lens	21-07	
24,90	1,8	Carla Tavares			1		Lisboa - U	15-01	
24,91	i	Vera Barbosa			1h	C. Port	Espinho	19-02	
24,97	2,0	Filipa Martins			1		Castelo de Vide	01-07	
24,99	i	Carolina Duarte			ex		Pombal	15-01	
24,99	i	Carolina Duarte			1s	CN23	Espinho	05-02	
24,99	0,5	Daniela França			1h	FISEC	Malta	07-07	
25,00	i	Tânia Duarte			2s	CN23	Espinho	05-02	
25,00	0,0	Carolina Duarte			2s	CNCI-Ap	Pombal	20-05	
25,01	i	Filipa Martins			2h	C. Port	Espinho	19-02	
25,02	i	Tânia Duarte			ex		Espinho	22-01	
25,04	0,7	Cátia Jacinto			1s	AAL	Lisboa - U	16-06	
25,06	1,0	Riviniilda Mentai			1		Savigny sur orge	12-05	
25,07	0,0	Riviniilda Mentai			1		Tours	19-05	
25,08	0,3	Daniela França			1	FISEC	Malta	09-07	
25,12	i	Tânia Duarte			1s	CNCI-1	Pombal	12-02	
25,13	-2,8	Tânia Duarte			2s		Viana do Castelo	26-05	
25,15	-1,2	Riviniilda Mentai			1		Bondoufle	14-06	
25,18	0,7	Cátia Azevedo	Sporting CP	09-03-94	2s	AAL	Lisboa - U	16-06	26,04-10
25,20	i	Filipa Martins			2s	CNCI-1	Pombal	12-02	
25,21	1,8	Cátia Jacinto			5	CN23	Pombal	15-07	
25,23	i	Daniela França			2h	C. Port	Espinho	19-02	
25,25	-2,8	Carolina Duarte			3s		Viana do Castelo	26-05	
25,27	1,3	Filipa Martins			1h		Lisboa - U	13-05	
25,29	1,8	Vera Barbosa			2		Lisboa - U	15-01	
25,29	0,5	Carla Tavares			1h		Lisboa - U	13-05	
25,29	0,1	Dorothe Évora	SL Benfica	28-05-91	2		Lisboa - U	05-07	24,97-10
25,30	-2,8	Filipa Martins			4s		Viana do Castelo	26-05	
25,32	0,3	Diana Cerqueira	CA Mazarefes	09-04-93	3h	C. Port	Lisboa - U	08-07	24,49-11
25,33	1,8	Filipa Martins			3		Lisboa - U	15-01	
25,36	1,5	Miriam Tavares	CS Marítimo	14-05-91	ex	C. Beiras	Luso	22-07	26,09i-10
25,37	0,7	Daniela França			3s	AAL	Lisboa - U	16-06	
25,39	1,6	Olimpia Barbosa	GR Qt. Lomba	STP 28-12-95	1		Setubal	17-06	26,66i-11
25,39	1,8	Dorothe Évora			6	CN23	Pombal	15-07	
25,42	1,7	Riviniilda Mentai			1s		Dreux	15-04	
25,44	i	Filipa Martins			4	C. Port	Espinho	19-02	
25,44	i	Tânia Duarte			2h	C. Port	Espinho	19-02	
25,46	0,0	Dorothe Évora			1h		Lisboa - U	15-01	
25,50	i	Cátia Nunes	Sporting CP	06-04-90	1s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	24,59-11
25,50	i	Cátia Nunes			1h	C. Port	Espinho	19-02	
25,55	1,3	Susana Santos	SL Benfica	20-09-90	2h		Lisboa - U	13-05	25,41-09
25,69	1,6	Verónica Cardoso	GR Qt. Lomba	20-08-91	2		Setubal	17-06	26,02-08
25,71	1,8	Flavia Ribeiro	ES Júlio Dinis	06-11-94	1		Aveiro	12-05	26,37-11
25,75	i	Tatiana Rosário	GD Estreito	05-04-94	2s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	25,59-11
25,85	0,3	Carla Ratão	Sporting CP	06-06-82	5h	C. Port	Lisboa - U	08-07	24,56-07
25,86	i	Andreia Crespo	NDC Gouveia	16-10-93	1s	CNJ	Pombal	22-01	25,26-10
25,91	0,7	Joana Vitorino	CAS Manique	30-05-92	4s		Lisboa - U	16-06	26,00-11
25,91	0,8	Andreia Santos	ADRE Palhaça	14-09-95	1	C. Beiras	Luso	22-07	26,58w-11
25,94	i	Leslie Delgado	GCA Donas	25-06-89	1s		Pombal	15-01	26,34w-09
25,95	i	Sara Esteves	SL Benfica	24-08-92	3h	C. Port	Espinho	19-02	25,51-09
25,99	i	Márcia Cardoso	ADRE Palhaça	04-04-94	3s	CNCI-1	Pombal	12-02	26,55-11
26,00	0,0	Sofia Duarte	Ateneu Cartaxo	07-11-96	Hep	CN Jv	Rio Maior	26-05	26,39-11
26,05	1,5	Susana Estriga	JOMA	16-07-75	ex		Abrantes	17-06	24,48-10
26,09	0,0	Rafaela Vitorino	SL Benfica	18-08-95	Hep		Lisboa - MP	05-05	26,25-11
26,11	1,8	Neuza Reis	SL Benfica	18-01-95	5		Lisboa - U	15-01	
26,11	i	Lisandra Lopes	GRECAS	07-04-88	2s		Espinho	22-01	26,10-06
26,11	1,6	Rita Schaller	Sporting CP	07-08-94	ex		Setubal	17-06	27,63-10

26,21	1,1	Glória Santo	Sporting CP		13-01-83	2h		Lisboa - U	13-05	24,33-09
26,26	1,9	Vera Lima	ADRE Palhaça		08-12-89	2		Aveiro	17-12	26,11-11
26,27	i	Cristiana Cunha	SC Braga		17-07-91	1s	CNCI-2	Pombal	12-02	26,28-10
26,29	-1,9	Diana Relvas	Esc. Movimento		12-05-89	1h	C. Norte	Guimarães	17-06	26,33-07
26,38	i	Sónia Santos	Grã Bretanha		13-09-91	3s		Sheffield - GBR	26-02	26,03-11
26,39	0,1	Ilizandra Lopes	CF Belenenses		28-02-92	4		Lisboa - U	05-07	26,32-09
26,42	1,6	Rafaela Nogueira	Sporting CP		16-04-94	ex		Setubal	17-06	26,67w-11
26,44	0,8	Verónica Zhukova	Juv. Vidigalense		12-03-93	4	C. Beiras	Luso	22-07	26,92-11
26,47	0,2	Jessica Viegas	ACD Cotovia		16-08-94	4	CNJ	Luso	24-06	25,77-11
26,53	i	Evelise Veiga	Juv. Vidigalense	CPV	03-03-96	1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	28,09-11
26,53	1,5	Inês Bento	CP Pontevel		15-08-94	1		Abrantes	17-06	26,16-11
26,56	i	Ana Raquel Silva	AR Luz e Vida		03-09-93	2s	C. Norte	Braga	08-01	26,85-11
26,59	0,5	Mariana Correia	NDC Gouveia		07-10-94	Hep		Seia	28-04	26,10-11
26,62	i	Catarina Silva	GRECAS		03-04-90	4s	CNCI-1	Pombal	12-02	26,35i-10
26,62	2,0	Cláudia Oliveira	GRECAS		24-04-95	1s	CNjv	Abrantes	01-07	
26,68	-0,2	Liliane Amaro	JD Neves		23-10-92	Hep		Faro	06-04	26,19-11
26,71	i	Salomé Afonso	Sporting CP		19-11-97	1s		Pombal	04-03	
26,72	i	Maria Manuel Silva	Gira Sol RC		11-05-95	2s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	27,25-11
26,73	1,6	Elsa Maia	Ginásio Trofa		10-03-96	Hep		Maia	05-05	
26,74	0,0	Ana Moreira	AA Pinhalnovenese		98	2		Setubal	27-05	
26,75	-1,7	Khristina Resler	SL Benfica	UKR	30-06-96	1		Lisboa - MP	06-05	
26,80	1,1	Milca Francisco	ACR Mealhada	ANG	14-06-96	4h		Lisboa - U	13-05	
26,83	-1,7	Bruna Varela	SL Benfica		15-04-97	2		Lisboa - MP	06-05	
26,84	1,4	Ana Margarida Oliveira	GA Fátima		18-07-95	Hep		Rio Maior	21-04	26,88-11
26,85	i	Catarina Amorim	GRECAS		03-05-92	3s		Espinho	22-01	24,70-09
26,85	1,9	Cátia Silva	AC Mocidade-Aç		12-02-96	4h	CNJ	Luso	24-06	28,17-11
26,86	0,7	Daniela Urbano	ADRE Palhaça		95	6s	AAL	Lisboa - U	16-06	28,42w-11
26,88	-0,4	Ana Raquel Batista	Esc. Movimento		08-04-94	2		Maia	16-05	
26,88	2,5	Ana Almeida	Gira Sol RC		04-04-91	8	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	
26,89	1,0	Jessica Ferreira	AC Vermoil		02-03-96	1		Pombal	27-05	27,96-11
26,89	-0,3	Beatriz Dinis	Juv. Vidigalense		19-10-96	2		Pombal	17-06	26,69w-11
26,91	i	Jessica Barreira	Sporting CP		29-01-97	1s		Pombal	04-03	
26,93	i	Sara Martins	Juv. Vidigalense		13-11-91	1s		Pombal	15-01	26,34-11
26,93	2,0	Inês Pacheco	Maia AC		19-04-97	2s	CNjv	Abrantes	01-07	
26,94	i	Larissa Vieira	SC Abrantes	BRA	14-11-95	1s		Pombal	04-03	27,50-11
26,98	i	Debora Clemente	SL Benfica		09-11-94	4s	CNJ	Pombal	22-01	25,39-10

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

26,85	-0,4	Ana Raquel Silva	AR Luz e Vida		03-09-93	1		Maia	16-05	25,86-03
26,93	-2,8	Andreia Crespo	NDC Gouveia		16-10-93	6		Viana do Castelo	26-05	25,26-10
26,92	1,9	Catarina Amorim	GRECAS		03-05-92	4		Aveiro	17-12	25,70-09
26,44	1,8	Cátia Azevedo	Sporting CP		09-03-94	6		Lisboa - U	15-01	26,04-10
26,77	-0,5	Evelise Veiga	Juv. Vidigalense		03-03-96	1		Viseu	06-06	28,09-11
26,50	0,5	Joana Vitorino	CAS Manique		30-05-92	2h		Lisboa - U	13-05	26,00-11
26,34	0,4	Lisandra Lopes	GRECAS		07-04-88	2s	CNCI-Ap	Pombal	20-05	26,10-06
26,36	1,3	Márcia Cardoso	ADRE Palhaça		04-04-94	1s		Lisboa - I	11-07	26,55-11
26,72	-3,7	Sofia Duarte	Ateneu Cartaxo		07-11-96	1		Abrantes	01-05	26,39-11
25,94	1,3	Tatiana Rosário	GD Estreito		05-04-94	ex		Lisboa - U	13-05	25,59-11

Com vento anti regulamentar

24,05	2,5	Carla Tavares	Sporting CP		22-05-82	1	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	23,76-09
24,14	2,5	Tânia Duarte	SL Benfica		15-07-90	2	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	24,75-10
24,29	3,0	Anna Olsson	Juv. Vidigalense	DEN	16-11-88	ex	C. Port	Lisboa - U	08-07	24,41-10
24,49	3,0	Carolina Duarte	CS Marítimo		08-01-90	2	C. Port	Lisboa - U	08-07	24,78-11
24,63	3,0	Filipa Martins	JOMA		13-11-92	3	C. Port	Lisboa - U	08-07	24,66-08
24,87	3,0	Cátia Jacinto	GCA Donas		26-08-92	4	C. Port	Lisboa - U	08-07	25,11-11
25,05	5,3	Susana Santos	SL Benfica		20-09-90	1		Lisboa - MP	01-07	25,41-09
25,17	4,7	Sofia Duarte	Ateneu Cartaxo		07-11-96	2s		Abrantes	07-06	26,39-11
25,18	4,7	Miriam Tavares	CS Marítimo		14-05-91	3s		Abrantes	07-06	26,09i-10
25,31	3,9	Diana Cerqueira	CA Mazarefes		09-04-93	2h	CN23	Pombal	15-07	24,49-11
25,36	4,0	Neuza Reis	SL Benfica		18-01-95	2s	CNjv	Abrantes	01-07	
25,45	4,7	Flavia Ribeiro	ES Júlio Dinis		06-11-94	1		Aveiro	01-07	26,37-11

25,64	5,3	Joana Vitorino	CAS Manique	30-05-92	2		Lisboa - MP	01-07	26,00-11
25,74	5,2	Rita Schaller	Sporting CP	07-08-94	1s		Lisboa - I	11-07	27,63-10
25,86	4,1	Teresa Carvalho	SL Benfica	03-01-95	1h		Lisboa - MP	13-06	26,95i-11
25,86	2,9	Andreia Santos	ADRE Palhaça	14-09-95	1h	C. Beiras	Luso	22-07	26,58w-11
25,89	2,8	Vera Lima	ADRE Palhaça	08-12-89	Hep	C. Port	Rio Maior	26-05	26,11-11
25,93	2,5	Lisandra Lopes	GRECAS	07-04-88	5	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	26,10-06
25,94	2,1	Nicole Santos	SCU Torreense	19-04-94	1	Solvay	Póvoa Sta. Iria	23-06	
25,94	5,2	Ilizandra Lopes	CF Belenenses	28-02-92	2s		Lisboa - I	11-07	26,32-09
26,00	2,7	Diana Relvas	Esc. Movimento	12-05-89	3	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	26,33-07
26,02	2,1	Vera Fernandes	EBMD Saraiva	24-02-94	2h		Lisboa - U	15-01	26,77-11
26,22	6,0	Evelise Veiga	Juv. Vidigalense	03-03-96	3s	CPLP	Mafra	10-07	28,09-11
26,39	2,8	Khristina Resler	SL Benfica	30-06-96	1s	CNjv	Abrantes	01-07	
26,43	2,1	Rafaela Nogueira	Sporting CP	16-04-94	1		Lisboa - MP	13-06	26,67w-11
26,44	2,8	Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC	11-11-89	Hep	C. Port	Rio Maior	26-05	26,81-08
26,49	4,7	Inês Bento	CP Pontevel	15-08-94	2		Abrantes	07-06	26,16-11
26,62	2,6	Liliane Amaro	JD Neves	23-10-92	4h	CN23	Pombal	15-07	26,19-11
26,75	4,0	Cátia Silva	AC Mocidade-Aç	12-02-96	6s	CNjv	Abrantes	01-07	28,17-11
26,82	2,8	Witiney Barata	JOMA	31-01-88	Hep	C. Port	Rio Maior	26-05	26,69-10
26,83	2,9	Daniela Urbano	ADRE Palhaça	95	3h	C. Beiras	Luso	22-07	
26,91	5,2	Olga Serbyn	Sporting CP	UKR 12-09-92	3		Lisboa - I	11-07	26,63w-11
26,94	3,7	Rute Limpo	Vitória FC	23-12-90	2		Setubal	27-05	26,01-11

300 m – 44,00

39,55		Neuza Reis	SL Benfica	RN Jv	18-01-95	1s	OJ	Fátima	02-06	40,61-11
40,73		Daniela França	Maia AC		02-08-95	2s	OJ	Fátima	02-06	
40,75		Rafaela Vitorino	SL Benfica		18-08-95	2s	CNjv	Abrantes	30-06	40,82-11
41,22		Andreia Santos	ADRE Palhaça		14-09-95	2		Lisboa - I	11-07	41,78-11
41,59		Elsa Maia	Ginásio Trofa		10-03-96	2		Maia	29-04	42,78-11
41,82		Sofia Duarte	AA Cartaxo		07-11-96	1		Abrantes	12-05	44,18-11
42,56		Silvia Correia	GD Estreito		18-06-97	1		Ribeira Brava	26-05	43,86-11
42,59		Salomé Afonso	Sporting CP		19-11-97	2		Lisboa - MP	05-05	42,13-11
42,73		Cátia Silva	AC Mocidade-Aç		12-02-96	1s	OJ	Fátima	02-06	
42,78		Alicia Bonfim	UA Povoense	BRA	22-06-96	1		Lisboa - MP	18-02	
42,85		Daniela Urbano	ADRE Palhaça		95	3		Lisboa - I	11-07	44,76-11
42,97		Ana Almeida	Gira Sol RC		04-04-91	1		Coimbra	12-05	
43,11		Ana Raquel Silva	AR Luz e Vida		03-09-93	1		Maia	14-01	43,38-04
43,20		Carla Soares	ACD Jardim Serra		18-11-91	1		Ribeira Brava	05-05	43,40-11
43,25		Inês Pacheco	Maia AC		19-04-97	1		Maia	09-06	
43,26		Milca Francisco	ACR Mealhada	ANG	14-06-96	4		Lisboa - I	11-07	
43,33		Mariana Rodrigues	SC Abrantes		97	1s	CNjv	Abrantes	30-06	
43,42		Jessica Serra	CD Póvoa		06-01-95	1s	CNjv	Abrantes	30-06	42,70-10
43,45		Filipa Choon	SL Benfica		22-11-95	1		Lisboa - MP	11-12	44,74-11
43,48		Vera Lima	ADRE Palhaça		08-12-89	1		Aveiro	07-12	
43,63		Rute Limpo	Vitória FC		23-12-90	2		Lisboa - MP	11-12	44,04-07
43,68		Elisa Cruz	C Bf. Faro		05-04-85	1		Faro	31-03	
43,73	i	Evelise Veiga	Juv. Vidigalense	CPV	03-03-96	1s		Pombal	26-02	
43,76		Cláudia Almeida	AD Affense		23-04-96	1		Melgaço	12-05	
43,78	i	Catarina Amorim	GRECAS		03-05-92	2s		Espinho	15-02	41,06-09
43,83		Jessica Ferreira	AC Vermoel		02-03-96	1		Pombal	12-05	45,75-11
43,89		Diana Oliveira	Maia AC		25-08-97	2		Maia	09-06	

400 m– 57,00 - 61,00

53,08		Vera Barbosa	Sporting CP		13-01-89	7		Madrid	07-07	54,30-11
53,44		Vera Barbosa				1		Avila - ESP	28-07	
53,76	i	Vera Barbosa				1s		Pombal	26-02	
54,05		Vera Barbosa				1s		Lisboa - U	17-06	
54,16	i	Vera Barbosa				1s	C. Port	Espinho	18-02	
54,22	i	Vera Barbosa				1		Antequera - Esp	04-02	
54,31	i	Vera Barbosa				1s	Taça FPA	Pombal	07-01	
54,31	i	Patrícia Lopes	Sporting CP		11-07-82	1s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	53,05-09

54,47		Carolina Duarte	CS Maritimo	08-01-90	2s		Lisboa - U	17-06	55,56-11
54,55		Carolina Duarte			1s	C. Port	Lisboa - U	07-07	
54,64	i	Patrícia Lopes			ex		Espinho	21-01	
54,73	i	Patrícia Lopes			2s	C. Port	Espinho	18-02	
54,76		Carolina Duarte			1s		Viana do Castelo	26-05	
54,82		Joceline Monteiro	Sporting CP	10-05-90	1	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	54,29-09
54,83		Rivinilda Mentai	França	01-04-94	6h	CM Jr	Barcelona	11-07	58,42-10
54,90	i	Vera Barbosa			1s	CNCI-1	Pombal	11-02	
54,97		Vera Barbosa			5	ECCC	V. R. Sto. António	26-05	
55,00	i	Patrícia Lopes			3		Antequera - Esp	04-02	
55,00		Rivinilda Mentai			1		Geneve - SUI	02-06	
55,00		Carolina Duarte			2	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
55,02	i	Patrícia Lopes			2s	Taça FPA	Pombal	07-01	
55,03		Carolina Duarte			1		Lisboa - U	21-07	
55,04		Carolina Duarte			2	Caja Duero	Salamanca - ESP	12-06	
55,14		Carla Tavares	Sporting CP	22-05-82	3s		Lisboa - U	17-06	54,88-07
55,19		Dorothe Évora	SL Benfica	28-05-91	4s		Lisboa - U	17-06	55,57-11
55,38		Dorothe Évora			2s	C. Port	Lisboa - U	07-07	
55,54		Joceline Monteiro			1s	CN23	Pombal	14-07	
55,57	i	Carolina Duarte			2s		Pombal	26-02	
55,68		Rivinilda Mentai			1		Lens	21-07	
55,69	i	Dorothe Évora			2s	CNCI-1	Pombal	11-02	
55,70		Cátia Azevedo	Sporting CP	09-03-94	3s	C. Port	Lisboa - U	07-07	57,86-11
55,73		Miriam Tavares	CS Maritimo	14-05-91	4s	C. Port	Lisboa - U	07-07	57,15-11
55,74		Miriam Tavares			5s		Lisboa - U	17-06	
55,75		Cátia Jacinto	GCA Donas	26-08-92	1s		Lisboa - U	17-06	56,20-11
55,76		Dorothe Évora			3	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
55,76		Leslie Delgado	GCA Donas	25-06-89	6s		Lisboa - U	17-06	56,89-11
55,79		Leslie Delgado			2s		Viana do Castelo	26-05	
55,80	i	Dorothe Évora			1s	CN23	Espinho	04-02	
55,81		Rivinilda Mentai			2		Saint Brieuc	17-05	
55,85		Cátia Azevedo			1s	CNJ	Luso	23-06	
55,87		Filipa Martins	JOMA	13-11-92	2s		Lisboa - U	17-06	56,50-11
55,88	i	Miriam Tavares			3s		Pombal	26-02	
55,96		Joceline Monteiro			3ex		V. R. Sto. António	26-05	
55,97		Carolina Duarte			1s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05	
55,98	i	Carolina Duarte			3s	C. Port	Espinho	18-02	
56,03		Miriam Tavares			2		Lisboa - U	21-07	
56,04		Filipa Martins			5s	C. Port	Lisboa - U	07-07	
56,05		Joceline Monteiro			2		Crawley - GBR	20-06	
56,10	i	Dorothe Évora			1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
56,12		Filipa Martins			3		Lisboa - U	21-07	
56,20	i	Cátia Nunes	Sporting CP	06-04-90	1s	CNU	Pombal	25-02	54,41-11
56,24	i	Carolina Duarte			3s	Taça FPA	Pombal	07-01	
56,24		Dorothe Évora			2s	CN23	Pombal	14-07	
56,30	i	Carolina Duarte			2s	CN23	Espinho	04-02	
56,31		Cátia Azevedo			1		Guarda	30-06	
56,50	i	Cátia Nunes			3s	CN23	Espinho	04-02	
56,57		Cátia Azevedo			4ex		V. R. Sto. António	26-05	
56,58		Rivinilda Mentai			1		Niort	30-06	
56,59		Cátia Azevedo			1	V. Tavares	Faro	13-06	
56,79	i	Miriam Tavares			1s	CN23	Espinho	04-02	
56,86		Miriam Tavares			ex		Aveiro	28-07	
56,88	i	Miriam Tavares			ex		Espinho	21-01	
56,89	i	Cátia Nunes			4s	Taça FPA	Pombal	07-01	
56,91	i	Carolina Duarte			2s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	
56,92		Miriam Tavares			3s	CN23	Pombal	14-07	
56,93	i	Carolina Duarte			ex		Pombal	14-01	
56,94	i	Cátia Nunes			4s	C. Port	Espinho	18-02	
56,96	i	Miriam Tavares			1s	C. Port	Espinho	18-02	
56,96		Filipa Martins			2	V. Tavares	Faro	13-06	
56,97		Filipa Martins			4	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	

56,98	Sandra Teixeira	Sporting CP	13-07-78	3s		Lisboa - U	17-06	54,19-00	
57,08	Neuza Reis	SL Benfica	18-01-95	2s	CNJ	Luso	23-06	57,37-11	
57,28	Elsa Maia	Ginásio Trofa	10-03-96	1	CPLP	Mafra	13-07		
57,45	i Andreia Crespo	NDC Gouveia	16-10-93	1s	CNJ	Pombal	21-01	58,47-11	
57,50	Marta Pen Freitas	SL Benfica	31-07-93	3s	CNJ	Luso	23-06	57,55-11	
57,55	i	Leslie Delgado		4s	CNCI-1	Pombal	11-02		
57,60	Andreia Santos	ADRE Palhaça	14-09-95	1s	C. Port	Lisboa - U	07-07	59,19-11	
57,61	i	Leslie Delgado		1s		Pombal	26-02		
57,73	i Márcia Cardoso	ADRE Palhaça	04-04-94	3s		Pombal	26-02	59,19-11	
57,75	Rafaela Vitorino	SL Benfica	18-08-95	2		Lisboa - MP	07-06	60,35-11	
57,86	i Graciela Martins	GR Qt. Lomba	GBS	05-04-87	2s	Taça FPA	Pombal	07-01	58,22-11
57,96	Carla Ratão	Sporting CP	06-06-82	7s	C. Port	Lisboa - U	07-07	54,22-07	
58,03	i	Leslie Delgado		2s	CNCI-Ap	Pombal	29-01		
58,03	Nádia Gaspar	SL Benfica	07-10-90	2s	C. Port	Lisboa - U	07-07	59,43i-09	
58,23	i	Leslie Delgado		1s	Taça FPA	Pombal	07-01		
58,36	Sónia Santos	Grã Bretanha	13-09-91	1		Hull - GBR	15-04	57,98-11	
58,49	i	Leslie Delgado		1s		Pombal	14-01		
58,69	i	Leslie Delgado		2s	CNU	Pombal	25-02		
58,81	i	Leslie Delgado		4s	C. Port	Espinho	18-02		
59,07	Susana Estriga	JOMA	16-07-75	1		Lisboa - U	22-07	57,15-06	
59,15	Rita Schaller	Sporting CP	07-08-94	4s	C. Port	Lisboa - U	07-07		
59,26	i Olga Serbyn	Sporting CP	UKR	12-09-92	3s	CN23	Espinho	04-02	58,45-11
59,29	i Sara Martins	Juv. Vidigalense	13-11-91	3s	C. Port	Espinho	18-02	59,17-11	
59,30	Ana Almeida	Gira Sol RC	04-04-91	5s	C. Port	Lisboa - U	07-07	60,10i-11	
59,37	Catarina Costa	SL Benfica	03-08-89	ex		Lagoa	14-01	55,54-10	
59,46	Mariana Brás	Sporting CP	29-11-93	6s	C. Port	Lisboa - U	07-07	58,55-11	
59,99	Elsa Gomes	SC Braga	18-07-96	2	C. Norte	Guimarães	16-06		
60,07	Jessica Serra	CD Póvoa	06-01-95	2s	CNJ	Luso	23-06	61,95-11	
60,21	i Liliana Cabral	SL Benfica	24-04-94	3s	CNJ	Pombal	21-01	59,26-11	
60,38	Elisa Cruz	C Bf. Faro	05-04-85	1		Albufeira	02-06	58,85-02	
60,42	Mariana Correia	NDC Gouveia	07-10-94	1		Guarda	17-03	63,01-10	
60,51	Ana Correia	GR Qt. Lomba	CPV	29-12-90	2	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	59,97-08
60,83	i Manuela Bernardo	GCA Donas	05-10-87	4s	C. Port	Espinho	18-02	59,34-04	
60,92	Ana Beatriz Fernandes	ACDR Arneirense	01-12-95	1		Pombal	16-06	61,35-11	
60,95	Cláudia Oliveira	GRECAS	24-04-95	5s	CNCI-Ap	Pombal	19-05		

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

57,92	Andreia Crespo	NDC Gouveia	16-10-93	1		Guarda	09-06	58,47-11
57,51	Cátia Nunes	Sporting CP	06-04-90	6ex		V. R. Sto. António	26-05	54,41-11
58,55	Graciela Martins	GR Qt. Lomba	GBS	05-04-87	1	Setubal	14-01	58,22-11
59,18	Márcia Cardoso	ADRE Palhaça	04-04-94	2s	CN23	Pombal	14-07	59,19-11
60,37	Olga Serbyn	Sporting CP	UKR	12-09-92	2	Lisboa - MP	30-06	58,45-11
59,50	Sara Martins	Juv. Vidigalense	13-11-91	6	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	59,17-11

500 m – 1.24,0

1.18,12	Mariana Brás	Sporting CP	29-11-93	1		Lisboa - MP	06-05	
1.21,31	Amélia Vitorino	Sporting CP	30-04-94	2		Lisboa - MP	06-05	
1.21,64	Carla Mendes	SL Benfica	09-11-94	1		Lisboa - MP	18-02	
1.22,69	Luísa Coelho	SL Benfica	09-09-63	3		Lisboa - MP	06-05	74,5-87

800m - 2.13,0 - 2.25,0

2.05,45	Marta Pen Freitas	SL Benfica	31-07-93	4mf	CM Jr	Barcelona	11-07	2.07,77-11
2.06,37	Sandra Teixeira	Sporting CP	13-03-78	1		Lisboa - U	05-07	2.01,55-06
2.06,75	Marta Pen Freitas			4h	CM Jr	Barcelona	10-07	
2.06,94	Sandra Teixeira			1		Castelo de Vide	01-07	
2.07,0	Sandra Teixeira			1		Caceres - ESP	20-06	
2.07,18	Marta Pen Freitas			1	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	
2.07,46	Micaela Lopes	Juv. Vidigalense	08-05-92	1	C. Beiras	Luso	22-07	2.13,48i-11
2.07,86	i Sandra Teixeira			1		Pombal	26-02	
2.08,35	Joceline Monteiro	Sporting CP	10-05-90	1	CN23	Pombal	15-07	2.10,58-11

2.08,95		Marta Pen Freitas			1s	CNJ	Luso	24-06	
2.09,00	i	Sandra Teixeira			1	CNCI-1	Pombal	12-02	
2.09,00		Micaela Lopes			2	CN23	Pombal	15-07	
2.09,56	i	Marta Pen Freitas			2	CNCI-1	Pombal	12-02	
2.10,02		Marta Pen Freitas			1s		Lisboa - U	13-05	
2.10,25		Micaela Lopes			ex		Lisboa - U	13-05	
2.10,79		Micaela Lopes			2	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	
2.10,8		Micaela Lopes			2		Caceres - ESP	20-06	
2.11,03	Patrícia Lopes		Sporting CP	11-07-82	1		Lisboa - U	15-01	2.15,14-11
2.11,07		Micaela Lopes			1	C. Port	Lisboa - U	08-07	
2.11,18		Sandra Teixeira			6	ECCC	V. R. Sto. António	26-05	
2.11,35	Mariana Brás		Sporting CP	29-11-93	3	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	2.12,36-11
2.11,36	Miriam Tavares		CS Maritimo	14-05-91	4	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	2.20,50-11
2.11,87	Cátia Azevedo		Sporting CP	09-03-94	2	C. Port	Lisboa - U	08-07	2.26,0-11
2.12,00	i	Marta Pen Freitas			1s	CNJ	Pombal	22-01	
2.12,06	i	Sandra Teixeira			1s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	
2.12,19		Mariana Brás			3	CN23	Pombal	15-07	
2.12,32		Mariana Brás			2		Lisboa - U	13-05	
2.12,56	i	Marta Pen Freitas			1	CN23	Espinho	05-02	
2.12,87		Miriam Tavares			3	C. Port	Lisboa - U	08-07	
2.13,62	Elsa Gomes		SC Braga	18-07-96	3s	CNJ	Luso	24-06	2.20,40-10
2.13,82	Andreia Santos		JOMA	17-05-85	5	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	2.12,15-11
2.14,00	Manuela Bernardo		GCA Donas	05-10-87	6	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	2.13,16-11
2.14,11	Sónia Catarina Lima		UD Varzea	10-05-90	5	CN23	Pombal	15-07	2.15,47-10
2.14,53	i	Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	3	CNCI-1	Pombal	12-02	2.12,66-11
2.15,28	Elisa Cruz		C Bf Faro	05-04-85	1		Quarteira	17-06	2.14,31-11
2.15,72	Elsa Maia		Ginásio Trofa	10-03-96	1s	OJ	Fátima	03-06	2.21,19-10
2.16,05	i	Olga Serbyn	Sporting CP	UKR 12-09-92	2	C. Port	Espinho	19-02	2.14,67-11
2.16,24	Vanda Ribeiro		GRECAS	02-04-75	7	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	2.06,90-98
2.16,36	i	Patrícia Caldas	SC Braga	31-10-94	2	CNJ	Pombal	22-01	2.13,93i-11
2.16,50	Neuza Reis		SL Benfica	18-01-95	2s	OJ	Fátima	03-06	2.16,68-11
2.17,01	i	Solange Fernandes	CA Sal. Manique	31-07-91	6	CN23	Espinho	05-02	2.13,73i-11
2.17,17	Sandra Protásio		AA Coimbra	05-07-89	1		Aveiro	29-07	2.16,07-11
2.17,35	Andreia Jesus		ACRSra. Desterro	06-03-85	1	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	2.16,39-07
2.17,53	Ana Beatriz Fernandes		ACDR Arneirense	01-12-95	4s	OJ	Fátima	03-06	2.17,59-11
2.17,7	Ana Catarina Fernandes		SC Braga	22-05-95	2		Maia	20-06	2.19,73-11
2.17,90	i	Liliana Cabral	SL Benfica	24-04-94	1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	2.12,99-09
2.18,05	Susana Francisco		NS Lourinhã	10-05-91	3s		Lisboa - U	13-05	2.20,43-11
2.18,21	Carla Mendes		SL Benfica	09-11-94	4s		Lisboa - U	13-05	2.20,18-11
2.18,3	Sara Inácio		JD Neves	27-09-95	ex		Vendas Novas	07-07	2.18,10-11
2.18,52	i	Ana Almeida	Gira Sol RC	04-04-91	8	CN23	Espinho	05-02	2.20,00-11
2.18,56	Andreia Rodrigues		G. Trofa	14-06-96	2		Maia	06-05	2.23,59-11
2.18,74	Barbara Ferreira		SC Braga	09-12-91	2		Braga	04-07	
2.18,87	Rafaela Vitorino		SL Benfica	18-08-95	Hep		Lisboa - MP	06-05	2.22,0-11
2.19,07	Sofia Teixeira		UD Varzea	26-02-97	1s		Maia	06-06	2.23,25-11
2.19,13	Amélia Vitorino		Sporting CP	30-04-94	3		Lisboa - U	05-07	2.21,05-11
2.19,22	i	Juliana Dias	CDC Codessos	04-05-97	1		Braga	28-01	2.26,90-11
2.19,35	Andreia Santos		ADRE Palhaça	14-09-95	1		Aveiro	29-07	2.20,46-11
2.19,39	Liliana Bastos		UD Valmaior	95	1		Aveiro	27-05	
2.19,62	Sara Carvalho		ADERCUS	24-12-88	2		Aveiro	29-07	
2.19,94	Silvana Dias		UD Varzea	05-06-94	4		Maia	06-05	2.19,10-10
2.20,11	Tânia Silva		Liberdade FC	24-05-88	3	C. Norte	Guimarães	17-06	2.15,07i-09
2.20,21	Sara Sousa		UD Varzea	16-05-95	2s		Maia	06-06	2.21,95-10
2.20,24	Raquel Trabuco		CE Natação	15-06-86	3		Castelo de Vide	01-07	
2.20,38	Catarina Gonçalves		UD Varzea	11-09-93	5		Maia	06-05	2.17,43-11
2.20,4	Carina Marques		FC Porto	03-02-86	3		Maia	20-06	2.15,89-03
2.20,72	Cátia Mendes		GDU Cano	96	1		Braga	09-06	
2.20,74	i	Carla Covelo	CD Faro XXI	26-10-94	6s	CNJ	Pombal	22-01	2.19,99-11
2.20,77	i	Filipa Eutiquio	Juv. Vidigalense	22-03-96	4s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	2.20,51-11
2.20,89	Beatriz Moura		FC Paredes	08-02-97	3		Maia	06-06	2.27,28-11
2.21,03	Susana Godinho		SL Benfica	05-07-92	1		Luso	22-04	2.10,27-10
2.21,11	i	Susana Silva	AA Cartaxo	08-05-79	1s		Pombal	15-01	

2.21,27	Mónica Simões	ADERCUS	01-01-89	3		Aveiro	29-07	2.19,76-10
2.21,30	Cláudia Faria	ADR Água Pena	29-10-95	3	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	2.23,74-11
2.21,37	Sónia Ferreira	UD Varzea	08-07-95	4s		Maia	06-06	2.24,77-11
2.21,88	Carina Pinho	GRECAS	15-12-86	5s	CNCI-Ap	Pombal	20-05	2.23,96-05
2.22,21	i Joana Correia	ADR Aguas Belas	19-06-93	2		Pombal	26-02	2.21,05-11
2.22,23	Sara Oliveira	EA Rosa Oliveira	97	3		Braga	04-07	2.30,22-11
2.22,26	Catarina Rodrigues	SC Braga	21-07-94	2s		Guimarães	31-03	2.21,94-10
2.22,47	Sofia Gonçalves	Maia AC	07-12-93	3s	CNJ	Luso	24-06	2.22,83-11
2.22,66	Daniela Sousa	ADR Água Pena	14-09-93	1		Ribeira Brava	27-05	2.23,22-11
2.22,88	Leopoldina Silveira	França	18-06-75	9		Bondoufle - FRA	20-05	2.17,27-06
2.22,91	Francisca Borges	Maia AC	98	1s		Maia	06-06	
2.23,0	Helena Alves	UD Varzea	97	4		Maia	08-07	
2.23,45	Salomé Afonso	Sporting CP	19-11-97	1	Solvay	Póvoa Sta. Iria	23-06	2.20,74-11
2.23,49	Catarina Carvalho	CA Mar. Grande	01-03-92	1		Pombal	17-06	2.19,36-11
2.23,66	Jessica Matos	CR Estarreja	15-04-94	1		Aveiro	13-05	2.22,54-10
2.23,70	Joana Ferreira	ADR Mata	04-06-97	1		Pombal	10-06	2.25,14-11
2.23,81	Ana Marta Pinto	ADRE Palhaça	91	4	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	2.20,21-11
2.23,95	Tatiana Henriques	CR Estarreja	30-07-97	2		Luso	17-06	2.29,86-11
2.24,09	Joana Soares	ACD Jardim Serra	08-09-93	2		Ribeira Brava	27-05	2.21,05-11
2.24,34	Inês Santos	AC Vermoil	96	2		Pombal	17-06	2.28,46-11
2.24,40	Jessica Lopes	Liberdade FC	95	4		Braga	04-07	2.27,00-11
2.24,46	i Rita Gomes	CAS Manique	16-10-92	3	CNCI-2	Pombal	12-02	2.22,41-09
2.24,47	Beatriz Pinto	CAS Manique	12-09-95	2		Lisboa - MP	27-05	
2.24,56	Rita Pereira	UD Varzea	24-01-98	2s		Maia	06-06	
2.24,61	Jessica Pontes	EA Rosa Oliveira	96	2		Braga	13-05	
2.24,63	Miriam Cardoso	SCR Damaia	CPV 96	1		Lisboa - MP	06-05	
2.24,66	Edna Barros	CO Pechão	18-12-96	2		Quarteira	17-06	
2.24,76	i Tatiana Rodrigues	CA Mar. Grande	06-10-97	1s		Pombal	17-12	
2.24,80	i Catarina Araujo	Liberdade FC	24-01-97	3		Braga	28-01	2.25,44-11
2.24,82	Tânia Sousa	CO Oeiras	16-11-88	6s		Lisboa - U	13-05	2.17,7-06
2.24,86	Jessica Gouveia	GD Estreito	19-07-86	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	20-05	2.12,83-06
2.24,86	Rita Vicente	SCU Torreense	19-06-95	3		Lisboa - MP	27-05	
2.24,91	Mariana Cordeiro	CA Mar. Grande	04-01-96	3		Pombal	17-06	2.26,72-11
2.24,92	Diana Costa	CAA Valdevez	97	2		Viana do Castelo	24-06	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

2.20,32	Ana Almeida	Gira Sol RC	04-04-91	8	CN23	Pombal	15-07	2.20,00-11
2.18,04	Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	1s		Guimarães	31-03	2.12,66-11
2.22,89	Joana Correia	ADR Aguas Belas	19-06-93	8s	CNCI-Ap	Pombal	20-05	2.21,05-11
2.21,87	Juliana Dias	CDC Codessos	04-05-97	5		Maia	06-06	2.26,90-11
2.19,10	Liliana Cabral	SL Benfica	24-04-94	3		Lisboa - U	15-01	2.12,29-09
2.16,07	Olga Serbyn	Sporting CP	UKR 12-09-92	2		Lisboa - U	15-01	2.14,67-11
2.17,93	Patrícia Caldas	SC Braga	31-10-94	1		Maia	06-05	2.13,93i-11
2.18,24	Solange Fernandes	CA Sal. Manique	31-07-91	7	C. Port	Lisboa - U	08-07	2.13,73i-11

1000 m – 3.00,0

2.52,32	Marta Pen Freitas	SL Benfica	31-07-93	1		Lisboa - MP	05-05	2.57,76-09
2.55,09	Mariana Brás	Sporting CP	29-11-93	2		Lisboa - MP	05-05	2.54,06-11
2.59,47	Joana Ferreira	ADR Mata	04-06-97	1s	OJ	Fátima	03-06	3.08,20
2.59,97	Sofia Teixeira	UD Varzea	26-02-97	1	Km Jovem	Lisboa - I	24-03	

1500 m – 4.30,0 - 4.50,0

4.13,01	Sara Moreira	Maratona CP	17-10-85	1	C. Port	Lisboa - U	07-07	4.07,11-10
4.13,91	Sandra Teixeira	Sporting CP	13-03-78	5rA		Mataró - ESP	08-07	4.10,28-05
4.17,02	Sandra Teixeira			2	C. Port	Lisboa - U	07-07	
4.18,48	Sandra Teixeira			1	AAL	Lisboa - U	16-06	
4.18,78	Sandra Teixeira			1		Elvas	23-06	
4.19,59	Sandra Teixeira			1rB	Ibero Am	Huelva - ESP	07-06	
4.20,95	Marta Pen Freitas	SL Benfica	31-07-93	5h	CM Jr	Barcelona	13-07	4.28,41-11
4.21,71	Sandra Teixeira			5	ECCC	V. R. Sto. António	27-05	

4.23,18	i	Carla Salomé Rocha	Sporting CP	25-04-90	1s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	4.23,85i-11
4.26,32		Marta Pen Freitas			1	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
4.26,79	i	Sandra Teixeira			1	CNCI-1	Pombal	11-02	
4.26,80	i	Sandra Teixeira			1	C. Port	Espinho	18-02	
4.27,03		Clarisse Cruz	Sporting CP	09-07-78	2	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	4.21,39-04
4.27,58		Doroteia Peixoto	NA Joane	07-04-83	1		Maia	06-06	4.34,51-10
4.27,59	i	Marta Pen Freitas			1	CN23	Espinho	04-02	
4.27,65	i	Sara Catarina Ribeiro	SC Braga	31-05-90	2	CN23	Espinho	04-02	4.26,06-11
4.30,74		Micaela Lopes	Juv. Vidigalense	08-05-92	3	C. Port	Lisboa - U	07-07	4.39,11i-11
4.31,67		Ana Mafalda Ferreira	GD Estreito	22-04-88	1	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	4.36,26-10
4.31,78		Sónia Fernandes	SL Benfica	03-05-83	3		Maia	06-06	4.25,28-03
4.32,25		Sónia Catarina Lima	UD Varzea	10-05-90	4	C. Port	Lisboa - U	07-07	4.35,18i-11
4.32,55	i	Barbara Ferreira	SC Braga	09-12-91	3	CN23	Espinho	04-02	4.35,59-11
4.33,10		Silvana Dias	UD Varzea	05-06-94	5	C. Port	Lisboa - U	07-07	4.35,62-11
4.33,30	i	Patrícia Caldas	SC Braga	31-10-94	4	CN23	Espinho	04-02	4.37,36i-11
4.33,90		Daniela Cunha	Maratona CP	30-04-90	1	CNU	Guimarães	22-04	4.17,71-11
4.35,46		Andreia Santos	JOMA	17-05-85	4	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	4.27,62i-11
4.38,68	i	Raquel Trabuço	CE Natação	15-06-86	2	C. Port	Espinho	18-02	4.37,77-11
4.38,97		Marta Martins	Juv. Vidigalense	15-01-92	6		Maia	06-06	4.45,76-08
4.39,20		Susana Godinho	SL Benfica	05-07-92	4		Viana do Castelo	26-05	4.27,72-11
4.39,64		Catarina Gonçalves	UD Varzea	11-09-93	2	C. Norte	Guimarães	16-06	4.33,91-11
4.39,72		Andreia Jesus	ACRSra. Desterro	06-03-85	2s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	4.36,30-07
4.39,92		Susana Francisco	NS Lourinhã	10-05-91	4	AAL	Lisboa - U	16-06	4.46,24-11
4.40,02	i	Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	5	CNCI-1	Pombal	11-02	4.39,02-11
4.41,47		Carina Marques	ADERCUS	03-02-86	3	C. Beiras	Luso	21-07	4.49,56-10
4.41,59		Sara Sousa	CS Marítimo	14-08-93	5		Viana do Castelo	26-05	4.54,69-11
4.42,13		Sónia Ferreira	UD Varzea	08-07-95	2	CNJ	Luso	23-06	4.51,86-11
4.42,31		Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	1s	CNCI-Ap	Faro	19-05	4.31,73-07
4.44,72		Cátia Mendes	GDU Cano	96	1	CNjv	Abrantes	30-06	5.18,05-11
4.44,95		Tânia Silva	Liberdade FC	24-05-88	4	C. Norte	Guimarães	16-06	4.30,73i-09
4.45,44	i	Vanda Ribeiro	GRECAS	02-04-75	3	C. Port	Espinho	18-02	4.16,66-98
4.45,45		Andreia Rodrigues	G. Trofa	14-06-96	6		Viana do Castelo	26-05	
4.45,8		Sofia Teixeira	UD Varzea	26-02-97	1		Maia	07-07	5.03,66-11
4.46,66	i	Sandra Protásio	AA Coimbra	05-07-89	2s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	4.40,96-11
4.46,68	i	Solange Fernandes	CA Sal. Manique	31-07-91	4s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	4.47,02i-11
4.47,18	i	Sandra Amaro	GCA Donas	15-03-76	5s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	4.21,46-99
4.47,18		Tânia Sousa	CO Oeiras	16-11-88	4		Lisboa - U	12-05	
4.48,70		Ana Catarina Fernandes	SC Braga	22-05-95	6	C. Norte	Guimarães	16-06	4.48,14-11
4.49,04	i	Catarina Carvalho	CA Mar. Grande	01-03-92	7	CN23	Espinho	04-02	4.42,09-11
4.49,34	i	Andreia Silva	Gira Sol RC	21-10-88	6s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
4.49,60		Carla Mendes	SL Benfica	09-11-94	4	CNJ	Luso	23-06	
4.49,68		Diana Pereira	SL Benfica	94	2		Maia	21-04	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

4.35,69		Barbara Ferreira	SC Braga	09-12-91	2		Viana do Castelo	26-05	4.35,59-11
4.40,92		Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	3s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	4.39,02-11
4.33,07		Marta Pen Freitas	SL Benfica	31-07-93	2		Lisboa - U	12-05	4.28,41-11
4.37,06		Patrícia Caldas	SC Braga	31-10-94	3	AAL	Lisboa - U	16-06	4.37,36i-11
4.46,74		Sandra Protásio	AA Coimbra	05-07-89	4s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	4.40,96-11
4.49,59		Solange Fernandes	CA Sal. Manique	31-07-91	8	CN23	Pombal	14-07	4.47,02i-11
4.45,95		Vanda Ribeiro	GRECAS	02-04-75	4	C. Beiras	Luso	21-07	4.16,66-98

Milha – 5.40,0

5.20,18		Raquel Trabuço	CE Natação	15-06-86	1		Elvas	26-11	5.29,8-09
5.20,4		Sara Inácio	JD Neves	27-09-95	1		Beja	26-05	
5.31,1		Ana Catarina Dias	NDC Odemira	12-06-94	1jr		Beja	26-05	
5.36,3		Ana Capeta	NAR Messejana	97	1lni		Beja	26-05	

2 000 m – 7.00,0

6.47,59		Andreia Rodrigues	G. Trofa	14-06-96	1		Maia	17-12	
---------	--	-------------------	----------	----------	---	--	------	-------	--

6.57,89	Tânia Silva	Liberdade FC	24-05-88	2		Maia	17-12	
6.59,40	Jessica Lopes	Liberdade FC	95	3		Maia	17-12	

3000 m – 9.50,0 - 11.00,0

9.12,73	i	Carla Salomé Rocha	Sporting CP	25-04-90	1	CNCI-1	Pombal	12-02	9.19,46-10
9.13,53		Carla Salomé Rocha			3	ECCC	V. R. Sto. António	26-05	
9.14,53	i	Carla Salomé Rocha			1	CN23	Espinho	05-02	
9.16,87	i	Sara Catarina Ribeiro	SC Braga	31-05-90	2	CN23	Espinho	05-02	9.29,97-11
9.17,60	i	Sara Catarina Ribeiro			1	CNCI-2	Pombal	12-02	
9.26,98		Sara Catarina Ribeiro			3	Ibero Am	Barquisimeto - VEN	08-06	
9.28,68		Ana Mafalda Ferreira	GD Estreito	22-04-88	1	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	9.44,41-10
9.33,99	i	Sónia Fernandes	SL Benfica	03-05-83	2	CNCI-1	Pombal	12-02	9.24,14-02
9.34,62		Carla Salomé Rocha			1	CN23	Pombal	15-07	
9.37,12	i	Ana Mafalda Ferreira			1	C. Port	Espinho	19-02	
9.37,59	i	Ana Mafalda Ferreira			1s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	
9.38,21	i	Sónia Fernandes			1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
9.38,60		Sónia Fernandes			1		Maia	26-05	
9.40,88		Clarisse Cruz	Sporting CP	09-07-78	1	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	9.02,52-01
9.42,15	i	Andreia Santos	JOMA	17-05-85	3	CNCI-1	Pombal	12-02	9.49,22-11
9.45,22	i	Solange Jesus	Sporting CP	07-01-87	2s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	9.31,19-11
9.45,52	i	Sónia Fernandes			2	C. Port	Espinho	19-02	
9.46,30	i	Mónica Rosa	Maratona CP	05-05-78	4	CNCI-1	Pombal	12-02	8.56,58-01
9.46,45		Ana Mafalda Ferreira			1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	20-05	
9.47,96		Marta Pen Freitas	SL Benfica	31-07-93	1s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	20-05	10.16,74-10
9.48,17		Sónia Fernandes			2	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	
9.50,09	i	Silvana Dias	UD Varzea	05-06-94	1	CNJ	Pombal	22-01	9.38,90-11
9.50,68		Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	1s	CNCI-Ap	Faro	20-05	10.00,66i-05
9.51,33	i	Barbara Ferreira	SC Braga	09-12-91	1s	C. Norte	Braga	08-01	10.03,62i-11
9.52,56	i	Catarina Gonçalves	UD Varzea	11-09-93	2	CNJ	Pombal	22-01	9.50,65-11
9.57,04	i	Diana Almeida	SL Benfica	08-09-94	4	CN23	Espinho	05-02	10.08,55i-11
9.59,91	i	Marta Martins	Juv. Vidigalense	15-01-92	5	CN23	Espinho	05-02	9.50,01-11
10.02,86		Sara Sousa	CS Marítimo	14-08-93	2	CNJ	Luso	24-06	10.46,61-11
10.03,32		Leopoldina Silveira	França	18-06-75	13		Sait Maur - FRA	20-06	9.44,95i-08
10.05,25		Susana Francisco	NS Lourinhã	10-05-91	4	CN23	Pombal	15-07	10.30,5-11
10.07,10		Daniela Cunha	Maratona CP	30-04-90	1	CNU	Guimarães	22-04	9.36,54-10
10.07,57		Madalena Carriço	CS Marítimo	06-01-79	3	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	9.25,32i-06
10.09,05	i	Cátia Santos Leitão	SL Benfica	09-10-92	6	CN23	Espinho	05-02	10.07,06-11
10.09,58		Sónia Ferreira	UD Varzea	08-07-95	3	CNJ	Luso	24-06	10.25,40-11
10.09,58	i	Vanda Ribeiro	GRECAS	02-04-75	5	CNCI-1	Pombal	12-02	9.22,80-98
10.11,29	i	Catarina Carvalho	CA Mar. Grande	01-03-92	2	CNCI-2	Pombal	12-02	9.58,85i-11
10.12,46		Sara Carvalho	ADERCUS	24-12-88	2	CNU	Guimarães	22-04	9.58,58-11
10.13,53	i	Sandra Amaro Pinto	GCA Donas	15-03-76	6	CNCI-1	Pombal	12-02	9.32,12-00
10.20,91	i	Luisa Condeço	Juv. Vidigalense	96	5	CNJ	Pombal	22-01	
10.20,93	i	Sónia Carvalho	CO Tamega	05-10-90	8	CN23	Espinho	05-02	10.25,11i-10
10.21,83		Patrícia Pereira	ACRSra. Desterro	14-12-81	2	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	9.37,44-00
10.23,04		Carla Santos	ADRE Palhaça	22-06-91	3	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	10.39,42-11
10.23,07	i	Debora Santos	SL Benfica	30-12-92	9	CN23	Espinho	05-02	9.59,09-11
10.23,12		Celma Bonfim	GCA Donas	23-12-77	5	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	9.48,97i-08
10.26,54	i	Sueli Gomes	UD Varzea	31-10-94	6	CNJ	Pombal	22-01	10.27,15-10
10.28,46		Joana Fernandes	SC Braga	11-09-92	3		Guimarães	31-03	10.37,08i-11
10.28,71		Jessica Lopes	Liberdade FC	95	3	CNjv	Abrantes	01-07	10.53,50i-11
10.29,15	i	Andreia Rodrigues	G. Trofa	14-06-96	1s	C. Norte	Braga	08-01	
10.29,69	i	Joana Monteiro	JOMA	15-11-93	10	CN23	Espinho	05-02	11.04,28-11
10.30,20	i	Rita Lopes	SC Braga	18-03-94	7	CNJ	Pombal	22-01	10.26,59i-11
10.36,10		Cristiana Valente	CD Feirense	09-06-85	1		Aveiro	29-07	10.06,38i-06
10.38,96		Patrícia Caldas	SC Braga	31-10-94	4		Guimarães	31-03	
10.39,65	i	Cátia Galhardo	ACRSra. Desterro	23-02-88	5s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	9.57,60-06
10.40,73	i	Andreia Silva	Gira Sol RC	21-10-88	7	CNCI-1	Pombal	12-02	10.41,98i-11
10.40,76	i	Rosário Martins	GR Qt. Lomba	14-06-95	9	CNJ	Pombal	22-01	10.21,68-11
10.41,92	i	Fiona Gonçalves	ADC Praia Falésia	61	3	CNCI-2	Pombal	12-02	10.50,95i-09
10.43,33		Daniela Sousa	ADR Água Pena	14-09-93	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	20-05	10.50,51-11

10.43,38	i	Soraia Silva	ADERCUS	20-09-95	10	CNJ	Pombal	22-01	10.56,05-11
10.43,99	i	Monika Alexandraviciute	AR Luz e Vida	LTU	14-02-96	11	CNJ	Pombal	22-01
10.45,76		Edna Neves	GRECAS	83	2		Aveiro	29-07	10.57,84-11
10.46,54		Diana Ribeiro	Dragões Vizela	96	5	Cnjv	Abrantes	01-07	
10.48,2		Ana Catarina Dias	NDC Odemira	12-06-94	1		Beja	17-06	10.55,47-11
10.50,32		Sara Augusto	CA Seia	24-02-96	3		Fátima	03-06	
10.50,36		Catarina Alves	NucleOeiras	26-03-96	7	CNjv	Abrantes	01-07	
10.51,82	i	Ana Catarina Fernandes	SC Braga	22-05-95	1		Braga	17-12	11.00,99-11
10.52,38		Joana Veloso	SC Braga	92	1s	CNCI-Ap	Guimarães	20-05	
10.52,62	i	Madalena Correia	AA Cartaxo	06-11-95	1s		Pombal	15-01	11.24,94-11
10.52,78	i	Patricia Rosado	ACDR Arneirense	88	4	CNCI-2	Pombal	12-02	
10.55,45		Maria Martins	GR Qt. Lomba	96	ex		Lisboa - MP	06-05	
10.55,78		Carla Mendes	SL Benfica	09-11-94	3		Lisboa - MP	01-07	
10.56,46		Jessica Matos	CR Estarreja	15-04-94	2		Luso	22-04	10.31,78-10
10.56,66		Cátia Mendes	GDU Cano	96	2		Braga	13-05	
10.57,05		Fátima Pinho	GRECAS	22-02-63	6s	CNCI-Ap	Pombal	20-05	10.38,12i-05
10.57,32		Celina Rodrigues	CRD Arrudense	CPV	89	3s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	20-05
10.57,7		Maria Rosário Silva	NAR Messejana	30-09-96	2		Beja	17-03	
10.57,78		Inês Marques	JOMA	10-04-93	4s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	20-05	10.56,13-11
10.58,51		Silvia Oliveira	EA Rosa Oliveira	96	8	CNjv	Abrantes	01-07	
10.58,67		Diana Varela	SL Benfica	18-09-96	1		Lisboa - MP	06-05	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

10.38,09		Andreia Rodrigues	G. Trofa	14-06-96	4	CNjv	Abrantes	01-07	
10.49,60		Andreia Silva	Gira Sol RC	21-10-88	5s	CNCI-Ap	Pombal	20-05	10.41,98i-11
9.59,34		Barbara Ferreira	SC Braga	09-12-91	2	CN23	Pombal	15-07	10.03,62i-11
10.29,40		Catarina Carvalho	CA Mar. Grande	01-03-92	4	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	9.58,85i-11
10.08,67		Catarina Gonçalves	UD Varzea	11-09-93	1		Guimarães	31-03	9.50,65-11
10.25,98		Cátia Santos Leitão	SL Benfica	09-10-92	1		Lisboa - U	15-01	10.07,06-11
10.43,85		Joana Monteiro	JOMA	15-11-93	2		Lisboa - U	15-01	11.04,28-11
9.59,97		Marta Martins	Juv. Vidigalense	15-01-92	3	CN23	Pombal	15-07	9.50,01-11
10.10,51		Mónica Rosa	Maratona CP	05-05-78	4	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	8.56,58-01
10.49,54		Rosário Martins	GR Qt. Lomba	14-06-95	2s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	20-05	10.21,68-11
10.23,37		Sandra Amaro Pinto	GCA Donas	15-03-76	1s	CNCI-Ap	Pombal	20-05	9.32,12-00
9.55,37		Silvana Dias	UD Varzea	05-06-94	1	CNJ	Luso	24-06	9.38,90-11
10.44,06		Sueli Gomes	UD Varzea	31-10-94	3		Maia	10-06	10.27,15-10
10.47,24		Vanda Ribeiro	GRECAS	02-04-75	6	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	9.22,80-98

5000 m – 17.00,0 - 20.00,0

15.08,33		Sara Moreira	Maratona CP	17-10-85	1		Watford - GBR	09-06	14.54,71-10
15.12,05		Sara Moreira			3	C. Europa	Helsinkia - FIN	28-06	
16.03,23		Ana Mafalda Ferreira	GD Estreito	22-04-88	2	AAL	Lisboa - U	16-06	16.56,15-10
16.04,40		Carla Salomé Rocha	Sporting CP	25-04-90	2	ECCC	V. R. Sto. António	27-05	16.22,34-10
16.07,09		Ana Mafalda Ferreira			1	C. Port	Lisboa - U	08-07	
16.16,67		Carla Salomé Rocha			1	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
16.16,99		Doroteia Peixoto	NA Joane	07-04-83	2	C. Port	Lisboa - U	08-07	17.42,15-04
16.18,52		Sara Catarina Ribeiro	SC Braga	31-05-90	4	Ibero Am	Barquisimeto - VEN	09-06	16.16,57-11
16.30,8		Doroteia Peixoto			1		Maia	20-06	
16.41,09		Ana Mafalda Ferreira			1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	19-05	
16.42,80		Sara Catarina Ribeiro			4	AAL	Lisboa - U	16-06	
17.02,87		Rafaela Almeida	SL Benfica	10-11-83	2	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	17.34,60-11
17.09,71		Madalena Carriço	CS Maritimo	06-01-79	3	C. Port	Lisboa - U	08-07	16.24,05-02
17.10,70		Marta Martins	Juv. Vidigalense	15-01-92	4	C. Port	Lisboa - U	08-07	18.00,12-10
17.13,2		Joana Nunes	ADERCUS	09-05-85	2		Maia	20-06	18.20,39-09
17.14,09		Sónia Fernandes	SL Benfica	03-05-83	1s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05	16.43,43-03
17.18,2		Andreia Santos	JOMA	17-05-85	3		Maia	20-06	18.09,1-10
17.23,5		Sara Carvalho	ADERCUS	24-12-88	4		Maia	20-06	17.25,54-11
17.28,9		Barbara Ferreira	SC Braga	09-12-91	5		Maia	20-06	17.49,09-11
17.37,30		Leopoldina Silveira	França	18-06-75	3		Saint Maur - FRA	27-06	16.58,65-04
17.57,34		Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	1	CNCI-3	Setubal	09-06	
18.01,44		Carla Santos	ADRE Palhaça	22-06-91	1	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	18.33,61-11

18.07,88	Celma Bonfim	GCA Donas	STP	23-12-77	2s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	17.25,99-08
18.15,50	Patrícia Pereira	ACRSra. Desterro		14-12-81	2	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	16.35,40-00
18.16,05	Cátia Santos Leitão	SL Benfica		09-10-92	1		Lisboa - U	13-05	
18.18,91	Anabela Gomes Delgado	CRD Arrudense		78	1		Luso	15-07	
18.20,8	Joana Fernandes	SC Braga		11-09-92	6		Maia	20-06	
18.28,27	Rosa Oliveira	EA Rosa Oliveira		25-07-66	1s	CN Vet	Luso	15-07	16.08,80-99
18.34,85	Fátima Pinho	GRECAS		22-02-63	6	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	19.03,14-08
18.50,95	Andreia Silva	Gira Sol RC		21-10-88	1		Luso	14-04	
18.53,41	Edna Neves	GRECAS		83	1		Aveiro	28-07	18.51,32-11
18.59,01	Lidia Santos Pereira	CP Mangualde		07-04-67	3s	CN Vet	Luso	15-07	
19.22,0	Carina Rodrigues	GD Diana		87	1		Vendas Novas	09-06	
19.35,55	Ana Lopes	Esc. Movimento		91	3	C. Norte	Guimarães	17-06	
19.36,22	Vera Alvarez	CAS Manique		94	4s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05	
19.43,06	Susana Vilela	JOMA		83	7		Lisboa - U	09-06	
19.43,97	Otilia Ratão	França		23-03-89	12		Saint Etienne - FRA	23-06	
19.45,10	Rita Lopes	SC Braga		18-03-94	4	C. Norte	Guimarães	17-06	
19.46,77	Patricia Rosado	ACDR Arneirense		88	6s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	
19.54,19	Celina Rodrigues	CRD Arrudense	CPV	89	2	CNCI-3	Setubal	09-06	

10.000 m – 45.00,0

31.16,44	Sara Moreira	Maratona CP		17-10-85	14	JO	Londres - GBR	03-08	31.26,55-10
31.23,51	Sara Moreira				1	T. Europa	Bilbao - ESP	03-06	
31.44,75	Ana Dulce Félix	Maratona CP		23-10-82	1	C. Europa	Helsinki - FIN	01-07	31.33,42-11
32.13,62	Ana Dias	Maratona CP		15-01-74	1	C. Port	Lisboa - I	24-03	31.38,48-03
32.20,89	Ana Dias				8	T. Europa	Bilbao - ESP	03-06	
32.35,82	Ana Dias				7	C. Europa	Helsinki - FIN	01-07	
32.40,86	Carla Salomé Rocha	Sporting CP		25-04-90	2	C. Port	Lisboa - I	24-03	33.33,11-11
33.05,92	Leonor Carneiro	Maratona CP		18-05-78	10	C. Europa	Helsinki - FIN	01-07	33.08,01-06
33.06,86	Leonor Carneiro				13	T. Europa	Bilbao - ESP	03-06	
33.20,37	Doroteia Peixoto	NA Joane		07-04-83	3	C. Port	Lisboa - I	24-03	33.39,53-11
33.36,08	Ana Mafalda Ferreira	GD Estreito		22-04-88	4	C. Port	Lisboa - I	24-03	
33.36,53	Ana Mafalda Ferreira				23	T. Europa	Bilbao - ESP	03-06	
34.36,65	Sara Catarina Ribeiro	SC Braga		31-05-90	5	C. Port	Lisboa - I	24-03	34.10,39-11
36.55,88	Sónia Fernandes	SL Benfica		03-05-83	6	C. Port	Lisboa - I	24-03	16.43,43-03
37.08,76	Carla Martinho	ADERCUS		04-11-76	1		Luso	07-04	
38.21,12	Anabela Gomes Delgado	CRD Arrudense		78	7	C. Port	Lisboa - I	24-03	
40.27,00	Irina Coelho	C Bf Faro		30-04-81	1		Faro	14-03	
40.32,74	Fátima Pinho	GRECAS		22-02-63	2		Luso	07-04	37.32,74-04
40.41,00	Fiona Gonçalves	ADC Praia Falésia		61	2		Faro	14-03	
41.25,00	Cátia Guerreiro	CO Pechão		86	3		Faro	14-03	
42.31,42	Cristina Nascimento	CA Funchal		23-10-79	1		Ribeira Brava	21-04	39.24,02-11
43.20,15	Anabela Moreira	CD Quarteira		70	4		Faro	14-03	41.37,54-11
43.40,71	Maria Sá	NA Matosinhos		86	1		Maia	03-03	
43.42,71	Ana Azevedo	CA Funchal		23-06-78	2		Ribeira Brava	21-04	43.55,94-11
43.46,68	Marília Aveiro	ADR Água Pena		91	3		Ribeira Brava	21-04	
44.49,51	Raquel Franco	CA Funchal		77	4		Ribeira Brava	21-04	
44.59,10	Iva Fernandes	ACD Jardim Serra		79	5		Ribeira Brava	21-04	
44.59,44	Mariana Mendonça	AC Sambrasense	ROM	83	5		Faro	14-03	

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

9.30,06	Clarisse Cruz	Sporting CP		09-07-78	5h	JO	Londres - GBR	04-08	9.44,94-08
9.32,44	Clarisse Cruz				11	JO	Londres - GBR	06-08	
9.40,30	Clarisse Cruz				5h	C. Europa	Helsinki - FIN	28-06	
9.41,72	Clarisse Cruz				1	ECCC	V. R. Sto. António	26-05	
9.47,76	Clarisse Cruz				9	C. Europa	Helsinki - FIN	30-06	
9.50,03	Clarisse Cruz				1		Lisboa - U	12-05	
9.51,91	Carla Salomé Rocha	Sporting CP		25-04-90	2		Lisboa - U	12-05	9.57,30-11
10.02,00	Carla Salomé Rocha				10h	C. Europa	Helsinki - FIN	28-06	
10.29,47	Clarisse Cruz				1	C. Port	Lisboa - U	07-07	
10.33,89	Carla Salomé Rocha				1	CN23	Pombal	14-07	

10.39,42	Solange Jesus	Sporting CP	07-01-87	1	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	10.14,01-09
10.48,37	Diana Almeida	SL Benfica	08-09-94	2	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
10.52,73		Diana Almeida		1	CNJ	Luso	23-06	
10.56,73		Solange Jesus		2	C. Port	Lisboa - U	07-07	
10.58,28		Diana Almeida		3		Lisboa - U	12-05	
11.14,75	Daniela Sousa	ADR Água Pena	14-09-93	2	CNJ	Luso	23-06	11.40,47-11
11.24,22	Jessica Matos	CR Estarreja	15-04-94	1		Aveiro	30-06	
11.28,18	Catarina Carvalho	CA Mar. Grande	01-03-92	1	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	10.32,69-11
11.31,10	Joana Fernandes	SC Braga	11-09-92	2	CN23	Pombal	14-07	11.37,01-11
11.34,46	Vanda Ribeiro	GRECAS	02-04-75	1s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	11.03,80-04
11.34,94	Lilian Silva	Juv. Vidigalense	30-03-82	3	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	10.56,77-10
11.35,65	Andreia Silva	Gira Sol RC	21-10-88	2s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	11.44,97-11
11.40,56	Joana Soares	ACD Jardim Serra	08-09-93	3	CNJ	Luso	23-06	11.46,12-11
11.45,93	Sandra Amaro Pinto	GCA Donas	15-03-76	3s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	11.23,5-07
11.45,99	Carina Pinho	GRECAS	15-12-86	1	C. Beiras	Luso	21-07	12.15,23-08
11.51,53	Inês Marques	JOMA	10-04-93	3	CN23	Pombal	14-07	11.51,07-11
11.52,70	Mariana Freitas	CS Marítimo	21-11-86	5	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	12.23,48-05
11.54,83	Sara Barreto	ADRE Palhaça	17-02-92	4s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	10.25,40i-10
12.14,08	Cátia Guerreiro	CO Pechão	86	1		Quarteira	23-06	
12.20,17	Otilia Ratão	França	23-03-89	11		Reims - FRA	15-07	
12.23,95	Amélia Vitorino	Sporting CP	30-04-94	5	CNJ	Luso	23-06	
12.34,29	Cátia Teixeira	ACRSra. Desterro	21-11-89	4	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	
12.37,22	Carla Covelo	CD Faro XXI	26-10-94	2s	CNCI-Ap	Faro	19-05	2.19,99-11
12.37,73	Rute Silva	ADERCUS	12-06-93	1		Braga	09-06	12.48,20-11
12.39,31	Ana Carolina Oliveira	Juv. Vidigalense	24-10-95	6	TCCE Jr	Leiria	15-09	
12.40,82	Milene Santos	NDA Pombal	92	6	CN23	Pombal	14-07	13.21,93-11
12.45,53	Diana Aguiar	SL Benfica	02-09-94	ex		Aveiro	26-05	
12.49,00	Jessica Gomes	NDET Cabreira	30-04-94	7	CNJ	Luso	23-06	
12.53,76	Alexandra Rodrigues	EC+S Lavra	13-05-94	1		Viana do Castelo	26-05	13.54,93-11
12.55,33	Elisa Cruz	C Bf Faro	05-04-85	3s	CNCI-Ap	Faro	19-05	12.39,52-08

100 m B – 15,00 - 17,00

13,42	1,4	Andreia Felisberto	JOMA	22-06-86	1h	C. Port	Lisboa - U	08-07	13,89-11
13,47	1,4	Eva Vital	SL Benfica	08-07-92	2h	C. Port	Lisboa - U	08-07	13,62-10
13,57	1,0	Andreia Felisberto			1		Lisboa - U	12-05	
13,57	1,6	Andreia Felisberto			1		Lisboa - U	17-06	
13,62	1,0	Mónica Lopes	Sporting CP	18-01-86	2		Lisboa - U	12-05	13,31-11
13,62	0,4	Andreia Felisberto			1h		Lisboa - U	12-05	
13,63	0,8	Andreia Felisberto			1h	Caja Duero	Salamanca - ESP	12-06	
13,65	0,8	Mónica Lopes			2h	Caja Duero	Salamanca - ESP	12-06	
13,70	0,2	Andreia Felisberto			1	Caja Duero	Salamanca - ESP	12-06	
13,72	1,2	Andreia Felisberto			1		Castelo de Vide	01-07	
13,76	1,0	Eva Vital			3		Lisboa - U	12-05	
13,76	0,0	Andreia Felisberto			1		Quarteira	13-05	
13,78	0,4	Mónica Lopes			2h		Lisboa - U	12-05	
13,78	-0,5	Andreia Felisberto			1		Avila - ESP	28-07	
13,80	1,5	Mónica Lopes			1h	C. Port	Lisboa - U	08-07	
13,83	0,3	Mónica Lopes			7h	C. Europa	Helsinki - FIN	29-06	
13,88	1,6	Eva Vital			2		Lisboa - U	17-06	
13,95	-0,5	Eva Vital			2		Avila - ESP	28-07	
13,98	0,4	Andreia Felisberto			1		Lisboa - MP	05-05	
14,01	0,6	Andreia Felisberto			1s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	20-05	
14,01	1,6	Witiney Barata	JOMA	31-01-88	3		Lisboa - U	17-06	14,38-10
14,07	1,0	Witiney Barata			4		Lisboa - U	12-05	
14,07	-1,6	Andreia Felisberto			1		Viana do Castelo	26-05	
14,07	0,8	Eva Vital			3h	Caja Duero	Salamanca - ESP	12-06	
14,08	0,6	Eva Vital			2s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	20-05	
14,09	-1,6	Eva Vital			2		Viana do Castelo	26-05	
14,09	0,2	Eva Vital			2	Caja Duero	Salamanca - ESP	12-06	
14,11	0,8	Vera Fernandes	SL Benfica	24-02-94	1	CNJ	Luso	24-06	
14,14	1,0	Vera Fernandes			5		Lisboa - U	12-05	

14,14	-0,7	Vera Fernandes				6h	CM Jr	Barcelona	13-07	
14,15	0,4	Eva Vital				1h		Lisboa - U	12-05	
14,18	1,5	Witiney Barata				2h	C. Port	Lisboa - U	08-07	
14,31	0,4	Witiney Barata				3h		Lisboa - U	12-05	
14,32	0,4	Vera Fernandes				2		Lisboa - MP	05-05	
14,35	0,4	Vera Fernandes				4h		Lisboa - U	12-05	
14,40	0,4	Witiney Barata				3		Lisboa - MP	05-05	
14,42	1,2	Vera Fernandes				1		Lisboa - MP	07-06	
14,45	-4,6	Andreia Felisberto				Hep		Setubal	28-04	
14,48	0,8	Larissa Vieira	SC Abrantes	BRA	14-11-95	2	CNJ	Luso	24-06	15,03-11
14,53	0,5	Vera Fernandes				1h	CNJ	Luso	24-06	
14,69	1,4	Olimpia Barbosa	GR Qt. Lomba	STP	28-12-95	3h	C. Port	Lisboa - U	08-07	
14,79	0,9	Larissa Vieira				1h	CNJ	Luso	24-06	
14,82	1,5	Larissa Vieira				3h	C. Port	Lisboa - U	08-07	
14,83	0,4	Rafaela Vitorino	SL Benfica		18-08-95	2h		Lisboa - U	12-05	
14,90	1,0	Rafaela Vitorino				6		Lisboa - U	12-05	
14,91	1,0	Carmen Nascimento	Sporting CP		21-12-89	7		Lisboa - U	12-05	14,84-11
14,97	1,9	Olimpia Barbosa				2		Setubal	16-06	
14,99	0,5	Larissa Vieira				1		Abrantes	17-06	
15,07	-0,8	Leslie Delgado	GCA Donas		25-06-89	1s	CNCI-Ap	Pombal	20-05	14,76-11
15,18	1,4	Susana Estriga	JOMA		16-07-75	1	CN Vet	Luso	14-07	14,48-07
15,28	1,9	Valdenia Carvalho	GR Qt. Lomba		06-07-93	2		Setubal	16-06	15,57-11
15,31	0,8	Lucinda Gomes	Sporting CP		16-04-95	3	CNJ	Luso	24-06	15,19-11
15,40	-1,4	Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC		11-11-89	2		Maia	06-06	15,43-11
15,45	1,9	Raquel Lourenço	CP Corroios		11-10-96	3		Setubal	16-06	
15,55	-0,8	Evelise Veiga	Juv. Vidigalense		03-03-96	2s	CNCI-Ap	Pombal	20-05	
15,57	0,0	Anabela Neto	Sporting CP		25-03-91	ex		Pombal	17-06	15,88-10
15,57	1,4	Milca Francisco	ACR Mealhada	ANG	14-06-96	5h	C. Port	Lisboa - U	08-07	
15,63	1,2	Rita Mota	AR Luz e Vida		30-08-94	Hep	CN Jr	Rio Maior	26-05	16,43-11
15,65	1,4	Rafaela Pintassilgo	C Bf. Faro		18-11-96	6h	C. Port	Lisboa - U	08-07	
15,77	0,5	Stephanie Simões	GRECAS		08-10-94	Hep		Luso	28-04	15,76-11
15,84	1,5	Teresa Mestre	SRD Entradense		18-07-92	5h	C. Port	Lisboa - U	08-07	16,22-11
15,95	0,8	Sofia Santos	ADR Água Pena		02-06-94	1		Ribeira Brava	07-06	
16,13	0,9	Sandra Moreira	Sporting CP	CPV	19-02-93	5h	CNJ	Luso	24-06	15,50-11
16,32	0,2	Tânia Caires	CS Marítimo		03-12-87	1		Ribeira Brava	03-06	15,01-09
16,35	-0,7	Liliana Manhente	Esc Movimento		30-03-85	1	C. Norte	Guimarães	17-06	
16,49	0,9	Beatriz Ferreira	ARCB Valongo		96	7h	CNJ	Luso	24-06	
16,54	0,5	Rute Lopes	Gira Sol RC		17-02-92	Hep		Luso	28-04	
16,76	1,5	Verónica Zhukova	Juv. Vidigalense		12-03-93	6h	C. Port	Lisboa - U	08-07	16,12-11
16,92	1,2	Sara Silva	EC+S Lavra		03-01-94	Hep	CN Jr	Rio Maior	26-05	17,70-11
16,94	1,1	Raquel Marques	Estrela FC		17-12-95	2	C. Alent	Beja	12-05	

Com vento anti regulamentar

13,40	2,6	Andreia Felisberto	JOMA		22-06-86	1	C. Port	Lisboa - U	08-07	13,89-11
13,47	2,8	Mónica Lopes	Sporting CP		18-01-86	1	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	13,31-11
13,91	3,7	Vera Fernandes	EBMD Saraiva		24-02-94	3		Lisboa - U	21-07	
13,95	2,6	Witiney Barata	JOMA		31-01-88	Hep	C. Port	Rio Maior	26-05	14,38-10
14,69	2,8	Leslie Delgado	GCA Donas		25-06-89	4	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	14,76-11
14,73	4,2	Susana Estriga	JOMA		16-07-75	4		Abrantes	07-06	14,48-07
14,86	5,2	Anabela Neto	Sporting CP		25-03-91	1		Aveiro	04-07	15,88-10
14,91	5,2	Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC		11-11-89	2	C. Port	Aveiro	04-07	15,43-11
14,96	3,7	Ludmila Nascimento	Sporting CP		01-11-96	4		Lisboa - U	21-07	
15,24	2,8	Evelise Veiga	Juv. Vidigalense		03-03-96	5	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	
15,43	2,8	Stephanie Simões	GRECAS		08-10-94	6	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	15,76-11
15,51	2,6	Tânia Caires	CS Marítimo		03-12-87	1		Ribeira Brava	17-06	15,01-09
15,58	3,1	Rita Mota	AR Luz e Vida		30-08-94	3	CN23	Pombal	15-07	16,43-11
15,69	3,1	Teresa Mestre	SRD Entradense		18-07-92	4	CN23	Pombal	15-07	16,22-11
15,88	2,6	Rute Lopes	Gira Sol RC		17-02-92	Hep	C. Port	Rio Maior	26-05	
16,46	4,3	Ana Rita Pedreiras	Gira Sol RC		27-01-93	4	C. Beiras	Luso	21-07	15,93-11
16,62	2,1	Verónica Zhukova	Juv. Vidigalense		12-03-93	3h	CN23	Pombal	15-07	16,12-11
16,77	2,3	Stenia Betuncal	CAS Manique		25-11-92	2	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	14,25-10
16,93	4,3	Diana Morgado	AC Vermoill		16-11-89	5	C. Beiras	Luso	21-07	16,86w-09

16,97	2,7	Axelle Hauwaert	ADCP Falésia	BEL	11-07-95	1s	CNCI-Ap	Faro	20-05	17,35-11
16,98	2,2	Ana Monjane	Sporting CP		13-05-93	Hep		Viana do Castelo	28-04	17-18-11

400 m B/H – 63,00 – 70,00

55,22		Vera Barbosa	Sporting CP	RN	13-01-89	3h	JO	Londres - GBR	05-08	55,81-11
55,80		Vera Barbosa		RN		3h	C. Europa	Helsinki - FIN	27-06	
55,83		Vera Barbosa				2		Sotteville - FRA	10-07	
55,98		Vera Barbosa				3		Belem - BRA	06-05	
56,27		Vera Barbosa				7sm	JO	Londres - GBR	06-08	
56,58		Vera Barbosa				6mf	C. Europa	Helsinki - FIN	28-06	
56,62		Vera Barbosa				4		Baie Mahault - FRA	01-05	
56,64		Vera Barbosa				4		Fortaleza - BRA	09-05	
56,73		Vera Barbosa				1	Caja Duero	Salamanca - ESP	12-06	
56,76		Vera Barbosa				1	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	
56,76		Vera Barbosa				1	C. Port	Lisboa - U	08-07	
57,48		Vera Barbosa				8	EAD	Bydgoszcz - POL	03-06	
57,61		Vera Barbosa				3	ECCC	V. R. Sto. António	26-05	
58,41		Vera Barbosa				8	Van Damme	Bruxelas - BEL	07-09	
59,13		Leslie Delgado	GCA Donas		25-06-89	1rB		Nantes - FRA	06-06	59,83-11
59,90		Leslie Delgado				3	Caja Duero	Salamanca - ESP	12-06	
60,10		Leslie Delgado				2	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	
60,16		Leslie Delgado				5s		Chambery - FRA	08-07	
60,34		Leslie Delgado				3s		Tarare - FRA	07-07	
60,84		Rafaela Vitorino	SL Benfica		18-08-95	1s	CNJ	Luso	24-06	
61,26		Andreia Crespo	NDC Gouveia		16-10-93	2	C. Port	Lisboa - U	08-07	62,90-11
61,27		Rafaela Vitorino				1		Lisboa - MP	13-06	
61,31		Leslie Delgado				1		Guarda	30-06	
61,85		Leslie Delgado				1s	CNCI-Ap	Pombal	20-05	
62,02		Andreia Crespo				2		Guarda	30-06	
62,35		Nádia Gaspar	SL Benfica		07-10-90	3	C. Port	Lisboa - U	08-07	62,59-10
62,39		Andreia Crespo				5	Caja Duero	Salamanca - ESP	12-06	
62,43		Neuza Reis	SL Benfica		18-01-95	3	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	63,72-11
62,49		Andreia Crespo				1	CN23	Pombal	15-07	
62,52		Neuza Reis				1		Lisboa - U	13-05	
62,68		Andreia Crespo				2s	CNJ	Luso	24-06	
63,25		Sónia Santos	Grã Bretanha		13-09-91	2		Hull - GBR	22-04	62,70-11
63,53		Susana Estriga	JOMA		16-07-75	4	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	61,18-06
63,90		Sara Martins	Juv. Vidigalense		13-11-91	5	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	64,11-11
65,04		Tânia Caires	CS Marítimo		03-12-87	1		Ribeira Brava	17-06	62,78-09
65,14		Olga Serbyn	Sporting CP	UKR	12-09-92	5	C. Port	Lisboa - U	08-07	62,14-11
65,62		Cláudia Oliveira	GRECAS		24-04-95	6	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	68,56-11
66,26		Evelise Veiga	Juv. Vidigalense		03-03-96	5s	CNJ	Luso	24-06	
66,30		Vera Fernandes	EBMD Saraiva		24-02-94	3		Lisboa - U	13-05	
66,30		Joana Soares	ACD Jardim Serra		08-09-93	1	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	67,69-11
67,53		Elsa Maia	Ginásio Trofa		10-03-96	2		Maia	16-05	
67,64		Bruna Silva	Juv. Vidigalense		14-11-94	1		Pombal	17-06	67,43-10
67,84		Carine Moreira	Juv. Vidigalense		16-03-94	4	CN23	Pombal	15-07	68,26-10
68,17		Jessica Serra	CD Póvoa		06-01-95	3s	CNJ	Luso	24-06	68,63-11
68,24		Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC		11-11-89	1		Aveiro	29-07	
69,15		Liliana Manhente	Esc Movimento		30-03-85	2	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	
69,21		Cátia Rodrigues	ADRE Palhaça		12-02-92	3	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	67,27-10
69,27		Vera Lima	ADRE Palhaça		08-12-89	1		Aveiro	29-07	
69,46		Milca Francisco	ACR Mealhada	ANG	14-06-96	4s	CNJ	Luso	24-06	
69,53		Vanda Ribeiro	GRECAS		02-04-75	3	C. Beiras	Luso	22-07	65,27-99
69,91		Sofia Gonçalves	Maia AC		07-12-93	2		Viana do Castelo	26-05	69,02-11

Altura / High Jump – 1,65 - 1,50

1,82		Liliana Viana	SL Benfica		14-08-85	1	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	1,82-11
1,82		Liliana Viana				1	C. Port	Lisboa - U	07-07	
1,80		Marisa Anselmo	Sporting CP		06-09-87	2	C. Port	Lisboa - U	07-07	1,84-06

1,78		Ana Monjane	Sporting CP	13-05-93	ex	C. Norte	Guimarães	17-06	1,77-11
1,77		Marisa Anselmo			1		Braga	12-05	
1,77		Ana Monjane			3	C. Port	Lisboa - U	07-07	
1,77		Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC	11-11-89	3	C. Port	Lisboa - U	07-07	1,71i-09/11
1,77		Anabela Neto	Sporting CP	26-03-91	5	C. Port	Lisboa - U	07-07	1,76i-11
1,76	i	Marisa Anselmo			ex		Espinho	22-01	
1,76		Anabela Neto			1	CN23	Pombal	14-07	
1,76		Ana Monjane			2	CN23	Pombal	14-07	
1,76		Anabela Neto			ex	C. Beiras	Luso	21-07	
1,75	i	Marisa Anselmo			1	CNCI-1	Pombal	11-02	
1,75	i	Anabela Neto			ex	CNU	Pombal	25-02	
1,75		Marisa Anselmo			5	ECCC	V. R. Sto. António	27-05	
1,75		Ana Monjane			ex		Viana do Castelo	27-05	
1,75		Ana Monjane			1	CNJ	Luso	23-06	
1,75		Anabela Neto			1		Guarda	30-06	
1,75		Anabela Neto			ex		Aveiro	28-07	
1,74	i	Anabela Neto			1	CN23	Espinho	04-02	
1,74		Ana Monjane			2		Braga	12-05	
1,73	i	Marisa Anselmo			1	C. Port	Espinho	18-02	
1,73	i	Ana Monjane			2	C. Port	Espinho	18-02	
1,73		Anabela Neto			1		Lisboa - U	13-05	
1,73		Liliana Viana			2		Lisboa - U	13-05	
1,72	i	Anabela Neto			Pen		Pombal	17-12	
1,72		Marisa Anselmo			1	CNU	Guimarães	22-04	
1,71	i	Anabela Neto			ex		Pombal	14-01	
1,71	i	Marisa Anselmo			1s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	
1,71	i	Ana Margarida Oliveira	GA Fátima	18-07-95	TT		Alpiarça	04-02	1,70-10
1,71		Anabela Neto			1		Luso	30-05	
1,71		Ana Monjane			2	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
1,70	i	Anabela Neto			1	Taça FPA	Alpiarça	08-01	
1,70	i	Anabela Neto			3	C. Port	Espinho	18-02	
1,70		Marisa Anselmo			1		Braga	02-06	
1,70		Ana Monjane			2		Braga	02-06	
1,70		Anabela Neto			3		Braga	02-06	
1,70		Anabela Neto			1		Viseu	06-06	
1,70		Anabela Neto			ex		Pombal	16-06	
1,70		Anabela Neto			1		Maia	20-06	
1,70		Anabela Neto			1		Castelo de Vide	01-07	
1,69		Ana Monjane			ex	CNU	Guimarães	22-04	
1,69		Rafaela Vitorino	SL Benfica	18-08-95	1s	OJ	Fátima	03-06	1,65-11
1,69		Ana Margarida Oliveira			2	CNJ	Luso	23-06	
1,68	i	Ana Margarida Oliveira			1		Pombal	11-12	
1,68	i	Cláudia Rodrigues			1		Pombal	14-01	
1,68	i	Rafaela Vitorino			1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
1,68	i	Cláudia Rodrigues			2s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
1,68	i	Ana Margarida Oliveira			Pen	C. Port	Espinho	19-02	
1,68	i	Cláudia Rodrigues			Pen	C. Port	Espinho	19-02	
1,68	i	Rafaela Vitorino			Pen	C. Port	Espinho	19-02	
1,68		Anabela Neto			1		Lourosa	25-04	
1,67	i	Cláudia Rodrigues			4	C. Port	Espinho	18-02	
1,67		Ana Monjane			Hep		Viana do Castelo	28-04	
1,67		Rafaela Vitorino			Hep	C. Port	Rio Maior	26-05	
1,67		Catarina Fernandes	Sporting CP	16-02-98	1	Solvay	Póvoa Sta. Iria	23-06	1,60-11
1,67		Cláudia Rodrigues			2		Castelo de Vide	01-07	
1,66	i	Ana Margarida Oliveira			TT		Alpiarça	17-12	
1,66	i	Ana Monjane			ex	C. Norte	Braga	08-01	
1,66	i	Rafaela Vitorino			2	CNCI-1	Pombal	11-02	
1,66		Cláudia Rodrigues			2	CNU	Guimarães	22-04	
1,66		Cláudia Rodrigues			1s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	
1,66		Rafaela Vitorino			1s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05	
1,66		Ana Margarida Oliveira			2s	OJ	Fátima	03-06	
1,65	i	Ana Margarida Oliveira			Pen		Pombal	07-01	

1,65	i	Cláudia Rodrigues			Pen		Pombal	08-01	
1,65	i	Ana Margarida Oliveira			1	CNJ	Pombal	21-01	
1,65	i	Ana Monjane			2	CN23	Espinho	04-02	
1,65	i	Cláudia Rodrigues			1	CNU	Pombal	25-02	
1,65	i	Ana Margarida Oliveira			1		Alpiarça	10-03	
1,65		Ana Margarida Oliveira			1		Abrantes	13-05	
1,65		Cláudia Rodrigues			3	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
1,65		Ana Margarida Oliveira			1		Abrantes	17-06	
1,65		Cláudia Rodrigues			2		Guarda	01-07	
1,65		Cláudia Oliveira	GRECAS	24-04-95	Hep		Lisboa - U	21-07	1,60-11
1,64		Carolina Pandeirada	GRECAS	21-10-93	6	C. Port	Lisboa - U	07-07	1,63-11
1,64		Jennifer Gomes	ADRE Palhaça	21-03-95	2	C. Beiras	Luso	21-07	1,62-11
1,63	i	Ana Sofia Silva	UDC Arvigai	31-05-96	1	C. Norte	Braga	08-01	1,66-11
1,63		Rita Mota	SC Braga	30-08-94	Hep		Luso	28-04	1,58-11
1,62	i	Ana Rita Pereira	SC Braga	14-05-91	1	CNCI-2	Pombal	11-02	1,67-10
1,62		Jessica Barreira	Sporting CP	29-01-97	1		Lisboa - U	16-06	1,57-11
1,61		Catarina Costa	SL Benfica	03-08-89	1		Quarteira	13-05	1,76i-10
1,61		Witney Barata	JOMA	31-01-88	Hep	C. Port	Rio Maior	26-05	1,63i-09
1,61		Valeryia Semenikhina	SL Benfica	19-05-99	2	Solvay	Póvoa Sta. Iria	23-06	1,42-11
1,60		Sara Mendes	NDJ Laranjeiro	16-04-95	1		Lisboa - U	15-01	1,64-11
1,60		Khristina Resler	SL Benfica	UKR 30-06-96	1		Lisboa - MP	29-01	1,50-11
1,60		Vanessa Alves	GRECAS	13-09-93	1		Aveiro	17-03	1,65-11
1,60		Marta Vargues	CO Pechão	95	1		Faro	19-05	1,53-11
1,60		Inês Marques	ACRSra. Desterro	19-08-96	1		Seia	16-06	1,54-10
1,60		Nádia Sena	SL Benfica	06-09-95	6	CNJ	Luso	23-06	1,57-11
1,59	i	Rute Lopes	Gira Sol RC	17-02-92	Pen		Pombal	08-01	1,61-09
1,59		Daniela Ferreira	Juv. Vidigalense	22-06-89	ex	C. Norte	Guimarães	17-06	1,60-11
1,57		Marisa Vieira	CS Marítimo	30-12-79	1		Ribeira Brava	14-01	1,70-10
1,56	i	Magali Gomes	SL Benfica	28-02-91	2	Taça FPA	Alpiarça	08-01	1,71i-11
1,56	i	Ana Vasconcelos	SL Benfica	18-07-92	4	CN23	Espinho	04-02	1,62-10
1,56		Camila Lucena	GD Estreito	07-08-94	1		Ribeira Brava	14-04	1,60-09
1,55		Carmen Nascimento	Sporting CP	21-12-89	2		Lisboa - MP	11-12	1,55-11
1,55		Sofia Melo	CDE Arrifes	20-01-92	1		Ponta Delgada	14-01	1,55-09
1,55		Diana Spencer	NDJ Laranjeiro	29-06-98	1		Setubal	24-03	1,36-11
1,55		Andreia Nicolau	CA Seia	01-02-91	3		Viseu	06-06	1,53-07/09
1,54		Lidia Viveiros	ADR Água Pena	20-04-92	2		Ribeira Brava	14-01	
1,54		Maria Vaz Guedes	SL Benfica	05-11-96	2		Lisboa - U	15-01	1,60-11
1,54	i	Andreia Monteiro	CA Mar. Grande	11-04-96	1s		Pombal	04-03	1,43-11
1,54		Yara Dorsch	CD Faro XXI	14-02-97	Hep		Lisboa - MP	05-05	1,56-10
1,54		Beatriz Nunes	CA Sal. Manique	19-05-94	4s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05	1,55-10
1,53	i	Camila Soares	Juv. Vidigalense	11-02-97	1s		Pombal	04-03	1,50i-11
1,53		Elisia Magalhães	AD Afifense	97	1		Viana do Castelo	21-04	1,50-11
1,53		Elsa Gomes	SC Braga	27-01-96	6s	OJ	Fátima	03-06	
1,53		Samaritana Cabral	ADCP Falésia	08-11-96	6s	OJ	Fátima	03-06	1,40-11
1,53		Suzana Carvalho	Gira Sol RC	08-08-96	8s	OJ	Fátima	03-06	1,51-11
1,53		Sara Silva	EC+S Lavra	03-01-94	1	CNCI-3	Setubal	09-06	
1,53		Valdénia Carvalho	GR Qt. Lomba	06-07-93	1		setubal	17-06	1,52-10
1,53		Alexandra Meira	CA Mazarefes	16-04-94	2	C. Norte	Guimarães	17-06	1,50i-11
1,53		Catarina Queirós	EC+S Lavra	23-01-98	1		Maia	23-06	1,35-11
1,52		Rafaela Pintassilgo	C Bf. Faro	18-11-96	TT		Quarteira	08-01	1,58-11
1,52		Beatriz Domingues	CA Mar. Grande	98	1		Leiria	23-06	1,37-11
1,51	i	Rita Silva	Esc. Movimento	92	2	C. Norte	Braga	08-01	
1,51		Inês Gloria	CD Faro XXI	06-04-96	1		Lagoa	14-01	1,50-11
1,51	i	Inês Bola	ADRE Palhaça	13-05-94	Pen		Espinho	04-02	1,51-11
1,51		Edina Shehu	Universitário	SWE 89	3	CNU	Guimarães	22-04	
1,51		Suzana Cruz	CA Mar. Grande	98	3		Pombal	26-05	
1,51		Iolanda Ribeiro	GD Pic-Nic	24-04-89	1		Quarteira	16-06	1,62-05/07
1,50	i	Juliana Pereira	Juv. Vidigalense	03-01-95	TT		Pombal	08-01	1,50i-11
1,50		Ludmila Nascimento	Sporting CP	01-11-96	TT		Lisboa - MP	29-01	1,55-11
1,50		Tariana Batista	NDJ Laranjeiro	23-01-95	TT		Lisboa - MP	29-01	1,45-11
1,50		Elisa Freitas	GD Estreito	06-11-94	Hep		Ribeira Brava	05-05	1,47i-11
1,50		Andreia Grácio	ADR Aguas Belas	17-09-96	2	CNCI-3	Setubal	09-06	1,43-11

1,50	Margarida Damasceno	GCA Donas	98	1		Covilhã	17-06
1,50	Ana Ferraz	Esc. Movimento	94	3	C. Norte	Guimarães	17-06

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

1,62	Ana Sofia Silva	UDC Arvigai	31-05-96	TT		Maia	17-12	1,66-11
1,50	Ana Vasconcelos	SL Benfica	18-07-92	5	CN23	Pombal	14-07	1,62-10
1,51	Andreia Monteiro	CA Mar. Grande	11-04-96	3s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	1,43-11
1,53	Camila Soares	Juv. Vidigalense	11-02-97	1		Pombal	09-06	1,50i-11
1,55	Magali Gomes	SL Benfica	28-02-91	1		Lisboa - MP	11-12	1,71i-11
1,54	Rafaela Vitorino	SL Benfica	18-08-95	3		Lisboa - U	15-01	1,65-11
1,51	Rita Silva	Esc. Movimento	92	4	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	

Melhor marca já como portuguesa

1,56	Khristina Resler	SL Benfica	30-06-96	1		Lisboa - MP	07-06	1,50-11
------	------------------	------------	----------	---	--	-------------	-------	---------

Vara / Pole Vault – 3,80 - 2,50

4,42	i	Eleonor Tavares	Sporting CP	24-09-85	3	C. Fra.	Aubiere	26-02	4,50-11	
4,35	i	Eleonor Tavares			1	CNCI-1	Pombal	12-02		
4,35		Eleonor Tavares			1		Marselha - FRA	31-05		
4,30	i	Eleonor Tavares			1		Eaubonne	05-02		
4,30	i	Eleonor Tavares			4		Eaubonne	16-02		
4,30		Eleonor Tavares			1	C. Port	Lisboa - U	08-07		
4,26		Eleonor Tavares			3		Ninove - BEL	21-07		
4,25		Eleonor Tavares			4		Angers - FRA	16-06		
4,25		Eleonor Tavares			17q	C. Europa	Helsinki - FIN	28-06		
4,24	i	Eleonor Tavares			4		Villerbanne	20-01		
4,22	i	Eleonor Tavares			6		Dresden - Ale	27-01		
4,20	i	Eleonor Tavares			1	C. Port	Espinho	19-02		
4,20		Eleonor Tavares			1		Arles - FRA	20-05		
4,20		Eleonor Tavares			2		Bonneuil s/ Marne	25-05		
4,20		Eleonor Tavares			4		Montreuil sous Bois	05-06		
4,20		Eleonor Tavares			2		Antony - FRA	20-06		
4,11	Marta Onofre		Sporting CP	28-01-91	1	CN23	Pombal	15-07	3,95-11	
4,10		Eleonor Tavares			1	CNCI-1	Lisboa - U	10-06		
4,10		Eleonor Tavares			31q	JO	Londres - GBR	04-08		
4,05		Marta Onofre			1		Lisboa - U	17-06		
4,01		Marta Onofre			1		Jamor	31-05		
4,00		Eleonor Tavares			1		Avignon - FRA	06-05		
4,00	Cátia Pereira		JOMA	05-07-89	1		Lisboa - U	13-05	3,48i-11	
4,00		Eleonor Tavares			9		Aulnay sous Bois	02-06		
4,00		Marta Onofre			2	C. Port	Lisboa - U	08-07		
4,00		Marta Onofre			1		Lisboa - U	22-07		
3,90	i	Marta Onofre			1s	CNCI-Ap	Pombal	28-01		
3,90		Marta Onofre			1	V. Tavares	Faro	13-06		
3,90		Marta Onofre			1		Lisboa - MP	30-06		
3,85	Januária Silva Pereira		ACD Jardim Serra	10-04-79	1	BES	Camara Lobos	27-01	3,95-05	
3,85	i	Marta Onofre			1		Jamor	22-02		
3,85		Cátia Pereira			2		Lisboa - U	17-06		
3,80		Januária Silva Pereira			ex		Ribeira Brava	08-01		
3,80		Marta Onofre			2		Lisboa - U	13-05		
3,78	i	Diana Carquejo	Esc. Movimento	10-05-87	3	C. Port	Espinho	19-02	3,78-11	
3,54	i	Isabel Vieira	SL Benfica	25-02-93	5	C. Port	Espinho	19-02	3,60-11	
3,42		Sara Sousa	CS Maritimo	14-08-93	2	CN23	Pombal	15-07	3,26-11	
3,32		Filipa Choon	SL Benfica	22-11-95	1		Lisboa - MP	07-06	2,78-11	
3,31	i	Ana Vasconcelos	SL Benfica	18-07-92	7	C. Port	Espinho	19-02	3,35i-11	
3,30		Camila Lucena	GD Estreito	07-08-94	2	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	3,20i-11	
3,25		Tânia António	GRECAS	29-12-87	3	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	3,55-07	
3,25		Vera Lavrador	Juv. Vidigalense	03-10-88	3	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	3,81-10	
3,16		Lidia Nicole Alberto	Juv Vidigalense	ANG	15-02-93	1	C. Beiras	Luso	22-07	3,00-11
3,12		Ana Patrícia Silva	CA Mar. Grande	28-11-93	3	CN23	Pombal	15-07	2,76-11	
3,02		Ana Filipa Silva	CA Mar. Grande	09-03-93	5	C. Port	Lisboa - U	08-07	2,80-11	

3,00		Carla Macedo	ADR Água Pena	22-10-90	3		Ribeira Brava	15-01	3,20-11
2,95		Sara Ramalho	C Bf. C. Caparica	19-04-89	1		Seixal	26-02	3,00-11
2,95		Andreia Grácio	ADR Aguas Belas	17-09-96	1		Abrantes	16-06	2,80-11
2,80		Sara Mendes	NDJ Laranjeiro	16-04-95	4		Lisboa - U	13-05	2,81-11
2,80		Liliana Manhente	Esc Movimento	30-03-85	2		Maia	06-06	2,80i-08
2,80		Joana Pinto	ACD Jardim Serra	09-04-95	3	BES	Camara Lobos	03-07	2,60-11
2,75	i	Nanci Sousa	Gira Sol RC	28-09-90	3s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	3,10-09
2,72		Nádia Sena	SL Benfica	06-09-95	3	CNjv	Abrantes	01-07	2,40-11
2,70		Carolina Pandeirada	GRECAS	21-10-93	1		Aveiro	31-03	2,94i-11
2,62		Sara Mota	Juv. Vidigalense	97	5	CNjv	Abrantes	01-07	2,10-11
2,60	i	Flavia Vicente	20Km Almeirim	03-01-84	2		Alpiarça	19-02	2,82-11
2,60		Catarina Marques	CD Quarteira	11-09-96	1s	CNCI-Ap	Faro	20-05	
2,55	i	Daniela Pinote	CP Alcanena	16-05-93	3		Alpiarça	19-02	2,30i-11
2,50		Cátia Pedrosa	ADCP Falésia	15-11-86	1		Lagoa	15-01	2,82-09
2,50		Cláudia Figueira	ACD Jardim Serra	94	4	BES	Camara Lobos	27-01	2,55-11
2,50	i	Rute Lopes	Gira Sol RC	17-02-92	6	CNCI-1	Pombal	12-02	
2,50		Margarida Assunção	NDJ Laranjeiro	06-10-96	7	CNjv	Abrantes	01-07	2,00-11

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

3,10		Ana Vasconcelos	SL Benfica	18-07-92	1		Jamor	20-06	3,35i-11
2,50		Daniela Pinote	CP Alcanena	16-05-93	2		Abrantes	16-06	2,30i-11
3,40		Isabel Vieira	SL Benfica	25-02-93	1	CNJ	Luso	24-06	3,60-11

Comprimento / Long Jump – 5,80 - 5,10

6,43	0,0	Naide Gomes	Sporting CP	10-11-79	1		Lisboa - U	13-05	7,12-08	
6,19	i	Shaina Anthony Mags	Sporting CP	NIG	11-04-92	ex	C. Port	Espinho	18-02	6,09-11
6,16	i	Shaina Anthony Mags			ex	CN23	Espinho	04-02		
6,11	i	Shaina Anthony Mags			1s	CNCI-Ap	Pombal	28-01		
6,09	i	Shaina Anthony Mags			1	CNCI-1	Pombal	11-02		
6,09	-0,7	Shaina Anthony Mags			1		Lisboa - I	11-07		
6,08	i	Ungudi Quiawacana	SL Benfica	09-11-90	1	CN23	Espinho	04-02	6,12-11	
6,08	1,7	Marta Godinho	GD Estreito	24-06-80	1		Lisboa - U	17-06	6,45-00	
6,06	i	Shaina Anthony Mags			1		Jamor	18-01		
6,06	i	Marta Godinho			2s	CNCI-Ap	Pombal	28-01		
6,06	i	Ungudi Quiawacana			1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01		
6,04	1,9	Marta Godinho			1	CNCI-2	Lisboa - U	09-06		
6,00	i	Marta Godinho			1	C. Port	Espinho	18-02		
5,97	1,4	Marta Godinho			1		Maia	06-06		
5,96	i	Ungudi Quiawacana			2	CNCI-1	Pombal	11-02		
5,95	-0,3	Marta Godinho			1		Caceres - ESP	20-06		
5,95	0,1	Marta Onofre	Sporting CP	28-01-91	2	CN23	Pombal	14-07	5,63-11	
5,93	0,9	Marta Godinho			1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	19-05		
5,91	1,5	Shaina Anthony Mags			ex	C. Port	Lisboa - U	07-07		
5,89	-0,4	Marta Godinho			1	C. Port	Lisboa - U	07-07		
5,88	1,7	Ana Margarida Oliveira	GA Fátima	18-07-95	1		Abrantes	12-05	5,76-11	
5,86	1,1	Teresa Carvalho	SL Benfica	03-01-95	1	CNJ	Luso	23-06	5,75-10	
5,85	0,4	Shaina Anthony Mags			2		Maia	06-06		
5,85	2,0	Shaina Anthony Mags			1	CN23	Pombal	14-07		
5,84	i	Carmen Nascimento	Sporting CP	21-12-89	2		Jamor	18-01	5,94-09	
5,81	1,2	Teresa Carvalho			2	C. Port	Lisboa - U	07-07		
5,78	0,3	Liliane Amaro	JD Neves	23-10-92	1	C. Alent	Beja	12-05	5,10-11	
5,78	1,5	Vanessa Rocha	CS Maritimo	02-01-90	ex		Lisboa - U	13-05	5,70-08	
5,75	1,1	Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC	11-11-89	ex		Pombal	16-06	5,73-08	
5,75	1,6	Ludmila Nascimento	Sporting CP	01-11-96	2		Lisboa - U	21-07	5,51-11	
5,74	2,0	Jessica Barreira	Sporting CP	29-01-97	2	CPLP	Mafra	10-07	5,67-11	
5,68	-0,5	Evelise Veiga	Juv. Vidigalense	03-03-96	1		Viseu	06-06	5,29-11	
5,67	-0,5	Lisandra Lopes	GRECAS	07-04-88	2		Viseu	06-06	5,53-11	
5,61	i	Sónia Marques	Juv. Vidigalense	06-07-86	3	CNCI-1	Pombal	11-02	5,77-05	
5,60	i	Lucinda Gomes	Sporting CP	16-04-95	4		Jamor	18-01	5,63-11	
5,58	i	Maria Vaz Guedes	SL Benfica	05-11-96	2	CNJ	Pombal	21-01	5,56-11	
5,58	2,0	Rafaela Vitorino	SL Benfica	18-08-95	5		Lisboa - U	13-05	5,37-11	

5,55	0,5	Witiney Barata	JOMA	31-01-88	Hep		Rio Maior	27-05	5,55-09	
5,54	i	Anabela Neto	Sporting CP	25-03-91	Pen		Pombal	17-12	5,32i-10	
5,47	1,5	Inês Dias	CARDES	20-05-94	3		Viseu	06-06	5,44-11	
5,46	1,3	Ana Patrícia Silva	CA Mar. Grande	28-11-93	5	CN23	Pombal	14-07	5,26-11	
5,43	0,9	Catarina Fernandes	Sporting CP	16-02-98	1		Lisboa - MP	18-02	4,35-10	
5,38	-0,2	Januária Silva Pereira	ACD Jardim Serra	10-04-79	1		Ribeira Brava	14-01	5,88-08	
5,36	i	Sandra Moreira	Sporting CP	19-02-93	5	CNJ	Pombal	21-01	5,17-11	
5,35	1,7	Jennifer Gomes	ADRE Palhaça	21-03-95	3	CNJ	Luso	23-06	5,12-11	
5,34	1,9	Sarah Le Baron	França	08-05-96	11		Dijon	22-05		
5,32	1,0	Natércia Lopes	GCA Donas	14-09-76	6	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	5,52-10	
5,31	i	Rute Lopes	Gira Sol RC	17-02-92	3s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	5,08i-08	
5,30	1,4	Elizandra Alberto	AAT Cartaxense	ANG	15-12-97	1	Abrantes	13-05	5,40-10	
5,30	1,6	Rute Limpo	Vitória FC	23-12-90	8	CN23	Pombal	14-07	5,54-11	
5,28	1,4	Mariana Gil	CLAC	22-05-97	1		Abrantes	17-03	4,83i-11	
5,27	i	Ana Jorge	ACRSra. Desterro	12-07-94	5s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	5,22-11	
5,27	0,7	Stenia Betuncal	CAS Manique	25-11-92	3s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05	5,71-11	
5,25	1,9	Mariana António	SC Abrantes	09-06-98	2		Abrantes	13-05	5,03-11	
5,24	-2,7	Elsa Maia	Ginásio Trofa	10-03-96	1	CN DE	Vendas Novas	19-05	4,81i-11	
5,22	i	Claudina Borges	SL Benfica	CPV	14-08-91	6	CN23	Espinho	04-02	5,58i-11
5,19	1,7	Mariana Rodrigues	SC Abrantes	97	3		Abrantes	13-05	4,59w-11	
5,18	1,8	Jessica Ferrero	AA Pinhalnovense	ANG	22-02-93	2	Sobreda	17-12	5,23-10	
5,18	1,4	Ana Rita Queirós	EC+S Lavra	28-08-95	1	CNCL-3	Setubal	09-06	4,88i-11	
5,17	-0,5	Yara Dorsch	CD Faro XXI	14-02-97	3	CN DE	Vendas Novas	19-05	4,97-11	
5,17	-1,8	Larissa Vieira	SC Abrantes	BRA	14-11-95	4	CN DE	Vendas Novas	19-05	5,19-11
5,16	0,0	Daniela Jorge	Juv. Vidigalense	25-10-97	1		Pombal	10-06	4,81-11	
5,15	1,7	Sara Esteves	SL Benfica	24-08-92	2	CNU	Guimarães	22-04		
5,13	2,0	Sónia Machado	Juv. Vidigalense	13-06-98	1		Pombal	13-05		
5,13	-0,6	Lidia Nicole Alberto	Juv Vidigalense	ANG	15-02-93	1	Pombal	16-06		
5,12	1,9	Mónica Mota	AC Vermoil	97	2		Pombal	13-05		
5,11	1,7	Sofia Duarte	AA Cartaxo	07-11-96	2		Abrantes	17-03	4,97-11	
5,10	i	Carolina Pandeirada	GRECAS	21-10-93	Pen	C. Port	Espinho	19-02	5,16-10	
5,10	0,3	Rafaela Moutinho	Maia AC	02-01-97	1		Maia	13-05	4,97-11	
5,10	1,5	Carla Gama	SL Benfica	24-11-90	6	CN23	Pombal	14-07	5,75-11	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

5,50	0,0	Anabela Neto	Sporting CP	25-03-91	1		Luso	30-05	5,32i-10
5,74	0,6	Carmen Nascimento	Sporting CP	21-12-89	4		Lisboa - U	13-05	5,94-09
5,10	1,4	Claudina Borges	SL Benfica	CPV	14-08-91	7	Lisboa - U	13-05	5,58i-11
5,55	0,6	Lucinda Gomes	Sporting CP	16-04-95	8	C. Port	Lisboa - U	07-07	5,63-11
5,30	0,5	Rute Lopes	Gira Sol RC	17-02-92	7	CN23	Pombal	14-07	5,08i-08
5,24	-0,4	Sandra Moreira	Sporting CP	CPV	19-02-93	4	Lisboa - U	14-01	5,17-11
5,48	0,2	Sónia Marques	Juv. Vidigalense	06-07-86	2s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	5,77-05
5,75	-1,9	Ungudi Quiawacana	SL Benfica	09-11-90	1s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05	6,12-11

Com vento anti regulamentar

6,30	4,7	Marta Godinho	GD Estreito	24-06-80	1		Lisboa - U	17-06	6,45-00	
6,22	3,0	Patrícia Mamona	Sporting CP	21-11-88	4	ECCC	V. R. Sto. António	27-05	6,21-09	
6,05	2,9	Teresa Carvalho	SL Benfica	03-01-95	1	CNjv	Abrantes	30-06	5,75-10	
6,01	4,5	Evelise Veiga	Juv. Vidigalense	03-03-96	1	CPLP	Mafra	10-07	5,29-11	
5,91	4,0	Ludmila Nascimento	Sporting CP	01-11-96	2	CNjv	Abrantes	30-06	5,51-11	
5,84	4,0	Vanessa Rocha	CS Maritimo	02-01-90	4		Lisboa - U	17-05	5,70-08	
5,81	4,4	Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC	11-11-89	Hep	C. Port	Rio Maior	27-05	5,73-08	
5,79	2,8	Jessica Barreira	Sporting CP	29-01-97	4	CNjv	Abrantes	30-06	5,67-11	
5,60	3,4	Witiney Barata	JOMA	31-01-88	Hep	C. Port	Rio Maior	27-05	5,55-09	
5,58	3,6	Januária Silva Pereira	ACD Jardim Serra	10-04-79	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	19-05	5,88-08	
5,51	6,4	Elizandra Alberto	AAT Cartaxense	ANG	15-12-97	5	CNjv	Abrantes	30-06	5,40-10
5,48	3,4	Liliane Amaro	JD Neves	23-10-92	1	C. Alent	Beja	17-03	5,10-11	
5,37	2,3	Rute Limpo	Vitória FC	23-12-90	1		Sobreda	17-12	5,54-11	
5,37	2,7	Carla Gama	SL Benfica	24-11-90	6	CN23	Pombal	14-07	5,75-11	
5,35	4,0	Rute Lopes	Gira Sol RC	17-02-92	Hep	C. Port	Rio Maior	27-05	5,08i-08	
5,23	2,8	Rafaela Moutinho	Maia AC	02-01-97	2s	OJ	Fátima	03-06	4,97-11	
5,20	2,5	Sofia Duarte	AA Cartaxo	07-11-96	Hep		Rio Maior	22-04	4,97-11	

5,19	3,9	Daniela Jorge	Juv. Vidigalense	25-10-97	8	CNjv	Abrantes	30-06	4,81-11
5,17	3,5	Cláudia Oliveira	GRECAS	24-04-95	Hep		Lisboa - U	22-07	
5,15	2,3	Maria Cruz	CD Faro XXI	12-09-97	1		Quarteira	22-04	4,82-11
5,15	2,9	Raquel Marques	Estrela FC	17-12-95	1		Vendas Novas	28-04	4,98-11
5,15	5,3	Nádia Sena	SL Benfica	06-09-95	3		Lisboa - MP	06-05	5,16w-11
5,13	2,5	Soraya Bentucal	CAS Manique	23-12-95	4	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	
5,12	4,7	Carolina Pandeirada	GRECAS	21-10-93	1		Aveiro	15-04	5,16-10
5,12	3,1	Scarlett Saleiro	CA Mazarefes	98	1		Viana do Castelo	19-07	4,90-11
5,11	5,5	Rita Mota	SC Braga	30-08-94	Hep	CN jv	Rio Maior	27-05	1,58-11
5,11	2,8	Rafaela Pintassilgo	C Bf. Faro	18-11-96	1s		Lagoa	09-06	5,13-11

Sem medição de vento

5,59		Jessica Barreira	Sporting CP	29-01-97	1		Lisboa - MP	04-12	5,67-11
5,53		Lucinda Gomes	Sporting CP	16-04-95	1		Lisboa - MP	04-12	5,63-11
5,28		Maria Vaz Guedes	SL Benfica	05-11-96	2		Lisboa - MP	04-12	5,56-11
5,10		Rose Trindade	SC Braga	10-01-95	1		Braga	11-07	

Triplo / Triple Jump – 12,00 - 10,80

14,52	1,8	Patrícia Mamona	Sporting CP	RN	21-11-88	2	C. Europa	Helsinquia - FIN	29-06	14,42-11
14,21	1,2	Patrícia Mamona				1	C. Port	Lisboa - U	08-07	
14,19	1,1	Susana Costa	Sporting CP		22-09-84	2	C. Port	Lisboa - U	08-07	13,77i-08
14,11	0,2	Patrícia Mamona				13q	JO	Londres - GBR	03-08	
14,08	1,5	Susana Costa				1		Herouville - FRA	31-05	
14,00	1,6	Susana Costa				3	ECCC	V. R. Sto. António	26-05	
13,99	0,3	Susana Costa				13q	C. Europa	Helsinquia - FIN	27-06	
13,97	2,0	Susana Costa				1	AAL	Lisboa - U	16-06	
13,94	i	Patrícia Mamona		RNi		1	C. Port	Espinho	19-02	
13,88	1,8	Patrícia Mamona				2	AAL	Lisboa - U	16-06	
13,82	i	Susana Costa				1		Pombal	26-02	
13,78	0,5	Susana Costa				1	Ibero Am	Barquisimeto - VEN	09-06	
13,76	-0,2	Patrícia Mamona				6	Hercules	Monaco	20-07	
13,72	i	Susana Costa				1s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	
13,70	-1,3	Patrícia Mamona				7	Aviva	Londres - GBR	14-07	
13,67	i	Susana Costa				2	C. Port	Espinho	19-02	
13,67	0,0	Susana Costa				1		Lisboa - U	12-05	
13,65	0,9	Susana Costa				2		Haldensleben - ALE	15-07	
13,63	i	Patrícia Mamona				2		Pombal	26-02	
13,63	-1,4	Patrícia Mamona				3		Herouville - FRA	31-05	
13,62	-1,0	Patrícia Mamona				4		Velenje - SLO	14-06	
13,57	0,6	Patrícia Mamona				2		Bilbao - ESP	03-06	
13,45	i	Patrícia Mamona				1		Jamor	01-02	
13,40	i	Susana Costa				1		Jamor	12-01	
13,39	i	Patrícia Mamona				1	CNCI-1	Pombal	12-02	
13,35	0,9	Patrícia Mamona				1		Clemson - USA	12-05	
13,35	0,0	Susana Costa				1		Lisboa - U	05-07	
13,30	0,8	Patrícia Mamona				8	Aviva	Birmingham - GBR	26-08	
13,12	1,1	Sandra Sofia Tavares	França		09-02-84	3	C. Port	Lisboa - U	08-07	13,13-06
13,10	i	Shaina Anthony Mags	Sporting CP	NIG	11-04-92	ex	C. Port	Espinho	19-02	12,76-11
13,07	i	Shaina Anthony Mags				3		Pombal	26-02	
13,07	1,1	Shaina Anthony Mags				2		Lisboa - U	12-05	
13,06	2,0	Sandra Sofia Tavares				3		Nemours - FRA	01-07	
13,01	0,0	Shaina Anthony Mags				1	CN23	Pombal	15-07	
13,00	-1,3	Sandra Sofia Tavares				8		Angers - FRA	17-06	
12,99	i	Sandra Sofia Tavares				4	C. Fra	Aubiere	26-02	
12,98	1,5	Vanessa Rocha	CS Maritimo		02-01-90	4	C. Port	Lisboa - U	08-07	12,70-11
12,95	0,9	Sandra Sofia Tavares				1		Ninove - BEL	21-07	
12,94	1,3	Shaina Anthony Mags				1	V. Tavares	Faro	13-06	
12,93	i	Shaina Anthony Mags				ex	CN23	Espinho	05-02	
12,88	1,9	Vanessa Rocha				4	AAL	Lisboa - U	16-06	
12,87	0,2	Sandra Sofia Tavares				5		Forbach	27-05	
12,87	0,8	Shaina Anthony Mags				2		Lisboa - U	05-07	

12,87	1,7	Anabela Neto	Sporting CP	25-03-91	5	C. Port	Lisboa - U	08-07	12,34-10
12,85	0,0	Vanessa Rocha			ex		Lisboa - U	12-05	
12,80	0,1	Susana Costa			1		Lisboa - U	15-01	
12,78	0,6	Sandra Sofia Tavares			ex		Lisboa - U	12-05	
12,77	1,8	Sandra Sofia Tavares			4		Nogent sur Marne	24-06	
12,76	1,6	Sandra Sofia Tavares			3		Lisboa - U	05-07	
12,73	i	Vanessa Rocha			2s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	
12,73	-0,3	Sandra Sofia Tavares			7		Pierre Benite	08-06	
12,72	i	Anabela Neto			3	C. Port	Espinho	19-02	
12,72	-0,5	Sandra Sofia Tavares			ex		Ivry sur Seine	02-06	
12,71	0,1	Vanessa Rocha			4		Lisboa - U	05-07	
12,71	-0,3	Anabela Neto			2	CN23	Pombal	15-07	
12,66	i	Vanessa Rocha			2		Jamor	12-01	
12,65	i	Sandra Sofia Tavares			4	C. Port	Espinho	19-02	
12,64	1,9	Shaina Anthony Mags			3	AAL	Lisboa - U	16-06	
12,64	0,8	Shaina Anthony Mags			1		Lisboa - MP	30-06	
12,62	i	Anabela Neto			1	CN23	Espinho	05-02	
12,62	0,0	Sandra Sofia Tavares			3		Bondoufle	20-05	
12,62	1,7	Carla Gama	SL Benfica	24-11-90	3	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	12,65-10
12,60	i	Shaina Anthony Mags			2		Jamor	01-02	
12,59	i	Sandra Sofia Tavares			3		Eaubonne	28-01	
12,58	i	Vanessa Rocha			3		Jamor	01-02	
12,51	1,3	Vanessa Rocha			2	V. Tavares	Faro	13-06	
12,50	1,7	Lucinda Gomes	Sporting CP	16-04-95	1		Lisboa - MP	27-05	12,03-11
12,48	0,6	Carla Gama			3		Lisboa - U	12-05	
12,48	0,4	Sandra Sofia Tavares			2		Paris	11-07	
12,47	1,1	Lucinda Gomes			7	C. Port	Lisboa - U	08-07	
12,42	2,0	Carla Gama			6	AAL	Lisboa - U	16-06	
12,41	-1,6	Carla Gama			2s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	20-05	
12,40	1,4	Anabela Neto			1		Estarreja	05-05	
12,39	1,7	Lucinda Gomes			1	CNjv	Abrantes	01-07	
12,36	0,5	Lucinda Gomes			1		Lisboa - MP	05-05	
12,36	1,6	Carla Gama			2		Lisboa - MP	30-06	
12,35	i	Sandra Sofia Tavares			2		Nogent sur oise	11-02	
12,35	1,2	Ludmila Nascimento	Sporting CP	01-11-96	8	C. Port	Lisboa - U	08-07	11,59-11
12,35	0,0	Carla Gama			3	CN23	Pombal	15-07	
12,34	1,3	Marta Godinho	GD Estreito	24-06-80	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	20-05	13,46-07
12,32	-1,0	Carmen Nascimento	Sporting CP	21-12-89	5	AAL	Lisboa - U	16-06	12,70-11
12,32	2,0	Anabela Neto			ex	C. Beiras	Luso	22-07	
12,30	1,8	Lucinda Gomes			7	AAL	Lisboa - U	16-06	
12,29	i	Carmen Nascimento			3		Jamor	12-01	
12,28	1,9	Vanessa Rocha			ex		Lisboa - U	15-01	
12,28	0,0	Vanessa Rocha			4	CN23	Pombal	15-07	
12,26	i	Carmen Nascimento			4		Jamor	01-02	
12,25	i	Anabela Neto			ex		Pombal	15-01	
12,25	i	Sandra Sofia Tavares			1		Val de reuil	04-02	
12,24	i	Lucinda Gomes			4		Pombal	26-02	
12,24	1,4	Lucinda Gomes			1s	OJ	Fátima	03-06	
12,21	i	Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC	11-11-89	2s	CNCI-1	Pombal	12-02	12,00-10
12,20	i	Sónia Marques	Juv. Vidigalense	06-07-86	3s	CNCI-1	Pombal	12-02	11,85-10/11
12,20	-1,0	Anabela Neto			ex		Aveiro	29-07	
12,19	1,5	Lucinda Gomes			1	Cnjv	Luso	24-06	
12,13	-0,5	Anabela Neto			ex		Pombal	17-06	
12,11	1,2	Lucinda Gomes			5		Lisboa - U	05-07	
12,09		Shaina Anthony Mags			2		Lisboa - U	15-01	
12,06	i	Carmen Nascimento			5	C. Port	Espinho	19-02	
11,99	1,5	Marta Godinho			1	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	
11,97	1,8	Ana Margarida Oliveira	GA Fátima	18-07-95	1		Abrantes	13-05	12,16-11
11,95	1,1	Carolina Pandeirada	GRECAS	21-10-93	1	C. Beiras	Luso	22-07	11,43-11
11,91	-1,5	Ana Monjane	Sporting CP	13-05-93	ex	CNU	Guimarães	22-04	11,73-11
11,90	1,5	Ana Patrícia Silva	CA Mar. Grande	28-11-93	2	CNJ	Luso	24-06	11,58-11
11,89	0,3	Catarina Fernandes	Sporting CP	16-02-98	1		Lisboa - MP	11-02	11,28-11

11,84	0,3	Marisa Anselmo	Sporting CP		06-09-87	1	CNU	Guimarães	22-04	11,93-06
11,82	i	Jessica Barreira	Sporting CP	RNi INI	29-01-97	1		Pombal	04-03	11,65-11
11,77	i	Sandra Moreira	Sporting CP		19-02-93	5		Pombal	26-02	11,30-11
11,68	i	Witiney Barata	JOMA		31-01-88	4s	CNCI-1	Pombal	12-02	11,41-07
11,54	i	Claudina Borges	SL Benfica	CPV	14-08-91	4s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	11,83-10
11,53	0,0	Ana Filipa Silva	CA Mar. Grande		09-03-93	5	CNJ	Luso	24-06	11,23-11
11,47	i	Stenia Betuncal	CAS Manique		25-11-92	1	CNCI-2	Pombal	12-02	11,74i-11
11,46	2,0	Elizandra Alberto	AAT Cartaxense	ANG	15-12-97	4	Cnjv	Abrantes	01-07	10,83-11
11,45	i	Ana Vasconcelos	SL Benfica		18-07-92	4	CN23	Espinho	05-02	11,43-10
11,42	0,5	Jennifer Gomes	ADRE Palhaça		21-03-95	6	CNJ	Luso	24-06	
11,38	i	Filipa Silva	FCC Lourosa		28-11-94	7	CN23	Espinho	05-02	11,78-10
11,37	i	Leida Fernandes Soares	GCA Donas	CPV	10-11-89	5s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	11,14-08
11,30	0,0	Rita Mota	SC Braga		30-08-94	6	CN23	Pombal	15-07	11,31-11
11,21	0,0	Nidia Encarnação	GD Estreito		13-05-91	1		Ribeira Brava	15-01	11,66-09
11,21	1,6	Valdénia Carvalho	GR Qt. Lomba		06-07-93	4	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	11,56-10
11,17	-1,3	Marisa Vieira	CS Marítimo		30-12-79	2		Ribeira Brava	15-01	12,00-02
11,16	-1,7	Liliane Amaro	JD Neves		23-10-92	1		Beja	21-04	10,97-09
11,13	0,0	Lucia Serrão	ACD Jardim Serra		08-01-91	1		Ribeira Brava	08-01	11,27-11
11,09	1,6	Lisandra Lopes	GRECAS		07-04-88	3		Estarreja	05-05	11,04i-08
11,05	-0,2	Daniela Jorge	Juv. Vidigalense		25-10-97	1		Pombal	27-05	10,49-11
11,04	0,6	Cristiana Silveira	CA Terceira		18-05-95	3	J. Ilhas	Cagliari - ITA	26-05	11,09-11
11,02	1,5	Inês Bola	ADRE Palhaça		13-05-94	1		Aveiro	26-05	10,57-11
11,01	2,0	Beatriz Dinis	Juv. Vidigalense		19-10-96	6	CNjv	Abrantes	01-07	10,86-11
10,93	0,1	Ilizandra Lopes	CF Belenenses		28-02-92	6s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	20-05	10,92i-10
10,90	0,6	Bruna Varela	SL Benfica		15-04-97	3		Lisboa - MP	11-02	
10,89	-0,8	Sofia Santos	ADR Água Pena		02-06-94	4		Ribeira Brava	15-01	11,19-10
10,87	i	Helena Gomes	JOMA		92	9	CN23	Espinho	05-02	10,91-11
10,86	1,6	Janete Trindade	GD Cavadas		92	2		Setubal	31-03	
10,82	0,8	Beatriz Andrade	UA Povoense		28-02-97	4		Lisboa - MP	11-02	11,09-11
10,81	0,6	Susana Guerra	AA Cartaxo		28-06-96	2		Abrantes	13-05	11,09-11
10,81	0,2	Cristina Martinez	AC Mocidade-Aç		26-05-92	1	C. Açores	Ponta Delgada	17-06	11,10-11

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

11,94	1,5	Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC		11-11-89	2		Estarreja	05-05	12,00-10
11,71	1,9	Jessica Barreira	Sporting CP		29-01-97	2	CNjv	Abrantes	01-07	11,65-11
11,19	1,0	Sandra Moreira	Sporting CP	CPV	19-02-93	4		Lisboa - U	15-01	11,30-11
11,78	-0,7	Sónia Marques	Juv. Vidigalense		06-07-86	2	CNU	Guimarães	22-04	11,85-10/11
10,84	2,0	Stenia Betuncal	CAS Manique		25-11-92	5	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	11,74i-11
10,93	1,6	Witiney Barata	JOMA		31-01-88	7	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	11,41-07

Com vento anti regulamentar

13,25	4,0	Shaina Anthony Mags	Sporting CP	NIG	11-04-92	2		Lisboa - U	05-07	12,76-11
12,63	2,4	Carla Gama	SL Benfica		24-11-90	6	C. Port	Lisboa - U	08-07	12,65-10
12,58	3,6	Carmen Nascimento	Sporting CP		21-12-89	5	AAL	Lisboa - U	16-06	12,70-11
12,51	4,0	Lucinda Gomes	Sporting CP		16-04-95	1		Lisboa - MP	13-06	12,03-11
12,39	2,6	Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC		11-11-89	4	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	12,00-10
11,95	3,0	Mariana Mendonça	ACD Jardim Serra		88	6	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	
11,74	4,1	Jennifer Gomes	ADRE Palhaça		21-03-95	2s	OJ	Fátima	03-06	
11,36	2,2	Valdénia Carvalho	GR Qt. Lomba		06-07-93	1		Setubal	31-03	11,56-10
11,06	3,5	Inês Bola	ADRE Palhaça		13-05-94	5		Aveiro	04-07	10,57-11
11,01	2,3	Susana Guerra	AA Cartaxo		28-06-96	2		Abrantes	13-05	11,09-11
10,82	2,5	Samaritana Cabral	ADCP Falésia		08-11-96	5s	OJ	Fátima	03-06	9,88-11

Sem medição de vento

11,94		Catarina Fernandes	Sporting CP		16-02-98	1		Lisboa - MP	20-05	11,28-11
11,00		Natércia Lopes	GCA Donas		14-09-76	1		Covilhã	17-07	11,58i-10

Peso / Shot Put – 14,00 – 10,50

16,31		Natália Troneva	Sporting CP	RUS	24-03-93	4	ECCC	V. R. Sto. António	27-05	16,74-11
15,03	i	Irina Rodrigues	Sporting CP		05-02-91	1	CN23	Espinho	04-02	13,90i-10
14,74	i	Irina Rodrigues				1	CNCI-1	Pombal	11-02	

14,68	i	Irina Rodrigues			1	C. Port	Espinho	18-02	
14,61	i	Irina Rodrigues			1		Pombal	26-02	
14,47		Irina Rodrigues			1	CN23	Pombal	15-07	
14,36		Irina Rodrigues			1	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	
14,00		Irina Rodrigues			1	C. Port	Lisboa - U	08-07	
13,78		Isabel Ribeiro	AA Coimbra	29-02-88	1		Guimarães	26-05	13,97-06
13,56		Silvia Cruz	Sporting CP	29-12-80	1		Quinta do Anjo	11-03	15,36-07
13,11		Naide Gomes	Sporting CP	20-11-79	2		Lisboa - U	14-01	15,08i-04
12,76		Liliana Cá	Grã Bretanha	05-11-86	1		Newham - GBR	19-05	13,85-05
12,61		Vanda Rodrigues	Sporting CP	17-10-84	1		Lisboa - MP	04-12	15,15i-09
12,60	i	Juliana Pereira	Juv. Vidigalense	03-01-95	4		Pombal	26-02	11,50-11
12,56	i	Sónia Grácio	ADRE Palhaça	26-03-74	1		Espinho	21-01	15,32-99
12,20		Inês Fernandes	ADC Lovelhe	28-06-88	1	ANDDI	Quarteira	12-05	12,32-09
12,18		Cristiana Campos	Gira Sol RC	16-01-95	1	CNJ	Luso	24-06	11,13-11
11,94	i	Diana Hernandez	GRECAS	01-01-93	3	CNCI-1	Pombal	11-02	12,78-10
11,80	i	Fernanda Angélica Martins	CS Marítimo	02-04-75	1		Espinho	15-02	13,08-10
11,78		Cristiana Oliveira	JOMA	30-06-84	2	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	14,50-07
11,63		Maria Céu Cunha	CV Coimbra	13-12-62	1	CN Vet	Luso	14-07	12,30-06
11,47		Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC	11-11-89	1		Estarreja	05-05	11,50-07
11,44		Helena Fernandes	CSP Paulo VI	15-03-93	1		Rio Maior	06-05	10,08i-10
11,38		Irina Sustelo	Belgica	25-02-83	5	C. Port	Lisboa - U	08-07	13,16i-02
11,30	i	Nicole Magalhães	GR Qt. Lomba	22-06-94	3s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	10,94-11
11,30		Purificação Fernandes	ADC Lovelhe	17-07-83	6	C. Port	Lisboa - U	08-07	13,36-03
11,28		Ana Filipa Mendes	SL Benfica	02-06-94	2		Lisboa - U	12-05	11,14i-11
10,98		Ana Patrícia Garrido	ACR Váldagua	03-12-91	2	CN23	Pombal	15-07	10,66-11
10,95		Fátima Ribeiro	CS Marítimo	28-05-91	1		Funchal	07-01	11,31-11
10,86	i	Margarida Ferreira	ADRE Palhaça	27-10-94	2		Espinho	21-01	10,01i-11
10,79		Cristina Ferreira	ACD Jardim Serra	22-11-79	1	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	13,10-99
10,74		Alda Fernandes	ACRSra. Desterro	28-05-93	4	CNJ	Luso	24-06	11,50i-11
10,64		Melissa Fernandes	UA Povoense	CPV 28-06-92	3		Lisboa - U	12-05	10,17-11
10,50	i	Rafaela Vitorino	SL Benfica	18-08-95	6	CNCI-1	Pombal	11-02	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

11,70		Diana Hernandez	GRECAS	28-04-93	2		Quinta do Anjo	10-03	12,78-10
11,47		Fernanda Angélica Martins	CS Marítimo	02-04-75	4	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	13,08-10
10,70		Helena Fernandes	CSP Paulo VI	15-03-93	1		Leiria	18-02	10,08i-10
11,54		Inês Fernandes	ADC Lovelhe	28-06-88	1		Braga	02-06	12,32-09
11,71		Juliana Pereira	Juv. Vidigalense	03-01-95	3	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	11,50-11
10,67		Margarida Ferreira	ADRE Palhaça	27-10-94	5	CNJ	Luso	24-06	10,01i-11
10,80		Nicole Magalhães	GR Qt. Lomba	22-06-94	3	CNJ	Luso	24-06	10,94-11

Disco/Discus – 50,00 – 31,00

62,91		Irina Rodrigues	Sporting CP	05-02-91	1s23		Halle - ALE	20-05	58,35-11
62,46		Irina Rodrigues			1		Lovelhe	25-07	
59,57		Irina Rodrigues			ex		Leiria	04-07	
59,37		Irina Rodrigues			2cB		Halle - ALE	19-05	
59,09		Irina Rodrigues			2	ECCC	V. R. Sto. António	26-05	
58,47		Irina Rodrigues			1		Quinta do Anjo	10-03	
57,49		Irina Rodrigues			1		Quinta do Anjo	11-03	
57,23		Irina Rodrigues			32q	JO	Londres - GBR	03-08	
57,06		Irina Rodrigues			1	C. Port	Lisboa - U	07-07	
56,34		Irina Rodrigues			2		Leon - ESP	21-07	
56,05		Irina Rodrigues			1	CN lanç	Leiria	03-03	
55,79		Irina Rodrigues			1	CN23	Pombal	14-07	
55,39		Irina Rodrigues			ex		Leiria	18-02	
55,26		Irina Rodrigues			1		Lisboa - U	13-05	
54,92		Irina Rodrigues			7		Montreuil-sous-Bois	05-06	
54,83		Irina Rodrigues			2s23	TE Lanç	Bar - MNE	18-03	
54,58		Irina Rodrigues			ex		Aveiro	25-02	
53,90		Liliana Cá	Grã Bretanha	05-11-86	1		Leigh - GBR	28-07	59,33-10
53,88		Liliana Cá			1		Newham - GBR	19-05	

53,01	Irina Rodrigues			20q	C. Europa	Helsinki - FIN	30-06	
52,93	Liliana Cá			1		Walthamstow - GBR	09-06	
52,06	Irina Rodrigues			1	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
47,96	Juliana Pereira	Juv. Vidigalense	03-01-95	1		Leiria	04-07	44,54-11
44,72	Diana Hernandez	GRECAS	28-04-93	1		Aveiro	28-07	47,56-11
44,22	Irina Sustelo	Belgica	25-02-83	3	C. Port	Lisboa - U	07-07	47,99-00
43,86	Fernanda Angélica Martins	CS Marítimo	02-04-75	1		Maia	12-05	47,28-05
42,23	Alda Fernandes	ACRSra. Desterro	28-05-93	5		Quinta do Anjo	11-03	40,12-11
38,51	Margarida Ferreira	ADRE Palhaça	27-10-94	3	CNJ	Luso	23-06	38,88-11
36,13	Catarina Rosa	CA Mar. Grande	20-07-89	3	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	43,88-10
35,89	Cristiana Campos	Gira Sol RC	16-01-95	2		Aveiro	26-05	30,73-11
35,14	Margarida Borges	AC Mocidade-Aç	08-07-92	1		Angra do Heroísmo	14-02	34,74-11
34,89	Inês Fernandes	ADC Lovelhe	28-06-88	1		Braga	02-06	37,89-09
34,80	Helena Fernandes	CSP Paulo VI	15-03-93	2		Rio Maior	05-05	37,21-11
34,66	Susana Botequilha	GD PicNic	12-03-93	1		Quarteira	16-06	31,01-11
34,66	Jorgina Costa	CA Bx Banheira	20-10-93	2		Lisboa - U	21-07	33,87-10
34,44	Inês Miranda	Quintanjense FC	19-01-95	7		Quinta do Anjo	11-03	32,46-11
34,21	Alexandra Gonçalves	SL Benfica	06-11-79	6	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	45,70-09
33,30	Ana Filipa	Esc. Movimento	87	ex	C. Beiras	Luso	21-07	
33,18	Mónica Silva	ACD Jardim Serra	27-06-91	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	19-05	33,06-11
33,12	Fátima Ribeiro	CS Marítimo	28-05-91	1		Funchal	15-01	32,62-11
32,79	Sara Mendes	NDJ Laranjeiro	16-04-95	ex		Seixal	25-02	33,69-11
32,78	Ana Rita Felício	AA Cartaxo	92	1		Abrantes	16-06	30,31-11
32,49	Carla Muriela Góis	ADR Água Pena	09-02-91	1		Funchal	17-12	33,97-11
32,26	Vanessa Pedrosa	C Spiridon Gaia	05-04-92	1		Maia	31-03	28,84-11
32,16	Marta Monteiro	CA Avintes	02-01-90	1		Maia	07-07	32,87-10
32,06	Maria Céu Cunha	CV Coimbra	13-12-62	PL	J. Manta	Coimbra	02-06	32,61-08
32,00	Marisela Silva	GD Estreito	21-05-85	2	CNCI-Ap	Ribeira Brava	19-05	32,05-04
31,96	Carina Moutinho	Maia AC	25-10-84	1	C. Norte	Guimarães	17-06	38,66-03
31,90	Teresa Silva	SC Braga	97	1		Braga	04-07	
31,13	Carla Gonçalves	EC+S Lavra	17-10-95	5	Cnjv	Abrantes	30-06	24,80-11

Martelo / Hammer – 57,00 – 35,00

67,04	Vânia Silva	Sporting CP	08-06-80	7	TE Lanç	Bar - MNE	18-03	69,55-11
65,41	Vânia Silva			4	ECCC	V. R. Sto. António	27-05	
64,97	Vânia Silva			2		Bottnaryd - SWE	17-06	
64,94	Vânia Silva			1	CN Lanç	Leiria	03-03	
64,62	Vânia Silva			3	Folksam	Gotemburgo - SWE	14-06	
64,21	Vânia Silva			1		Quinta do Anjo	10-03	
64,12	Vânia Silva			1		Quinta do Anjo	11-03	
63,92	Vânia Silva			ex		Leiria	18-02	
63,88	Vânia Silva			1		Lisboa - U	05-07	
63,86	Vânia Silva			1		Leon - ESP	21-07	
63,81	Vânia Silva			1		Lovelhe	25-07	
63,62	Vânia Silva			1		Caceres - ESP	20-06	
63,39	Vânia Silva			3		Bilbao - ESP	03-06	
63,23	Vânia Silva			1		Abrantes	07-06	
62,81	Vânia Silva			20q	C. Europa	Helsinki - FIN	29-06	
62,81	Vânia Silva			35q	JO	Londres - GBR	08-08	
62,64	Vânia Silva			1	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
61,59	Vânia Silva			1	C. Port	Lisboa - U	07-07	
57,91	Irina Sustelo	Belgica	Estrang 25-02-83	2		Lisboa - U	05-07	57,07-09
53,19	Sónia Alves	SL Benfica	03-06-79	2	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	67,14-04
51,92	Jorgina Costa	CA Bx Banheira	20-10-93	1	CNJ	Luso	23-06	50,15-11
51,90	Andreia Venade	Gira Sol RC	16-03-92	2		Lovelhe	18-07	54,33-11
51,58	Alda Fernandes	ACRSra. Desterro	28-05-93	2		Viana do Castelo	26-05	49,34-11
50,86	Maria João Rodrigues	ADC Lovelhe	01-07-96	2		Castelo de vide	01-07	
50,58	Mafuta Maketa	Juv. Vidigalense	ANG 27-03-89	4		Caceres - ESP	20-06	52,55-11
50,09	Daniela Paço	ADC Lovelhe	26-08-96	2	CNJ	Luso	23-06	
49,43	Patricia Penteado	SL Benfica	14-09-92	4	CN23	Pombal	14-07	48,31-11
46,33	Nicole Magalhães	GR Qt. Lomba	22-06-94	3jr	CN Lanç	Leiria	03-03	43,60-11

44,57	Vanessa Rebelo	AD 4 Ribeiras	02-11-88	1	C. Açores	Ponta Delgada	16-06	51,78-05
44,41	Jessica Galvão	ACDR Arneirense	18-03-95	1		Rio Maior	06-05	50,18-11
44,30	Joana Rebelo	AC Mocidade-Aç	02-02-93	1		Angra do Heroísmo	05-05	45,50-10
43,84	Fernanda Silva	GDA Donas	18-11-81	2		Lovelhe	06-06	47,02-03
42,59	Maria Inês Domingos	Juv. Vidigalense	26-03-95	8		Quinta do Anjo	11-03	41,27-11
41,96	Daniela Teixeira	GD Estreito	14-07-91	1		Funchal	14-01	45,71-09
41,89	Filipa Vasconcelos	CS Marítimo	21-10-91	1		Funchal	16-06	48,83-09
40,31	Inês Fernandes	ADC Lovelhe	28-06-88	1	ANDDI	Luso	28-04	41,72-08
40,14	Joana Esgueirão	GRECAS	04-07-92	6	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	46,20-10
38,79	Viviana Gonçalves	ACD Jardim Serra	25-06-91	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	19-05	38,90-09
38,59	Mariana Pinto	Esc. Movimento	21-05-94	3	C. Norte	Guimarães	17-06	32,83-11
38,40	Catarina Abreu	JD Neves	29-03-96	ex		Vendas Novas	07-07	
37,92	Vanessa Pedrosa	C Spiridon Gaia	05-04-92	1		Porto - I	21-04	36,63-10
37,41	Margarida Ferreira	ADRE Palhaça	27-10-94	2		Guimarães	14-01	35,92-11
37,28	Gabriela Venade	ADC Lovelhe	04-07-91	3		Guimarães	22-04	46,03-08
37,21	Ana Patrícia Garrido	ACR Váldagua	03-12-91	1s	CNCI-Ap	Guimarães	19-05	10,66-11
36,71	Fabiana Domingos	Juv. Vidigalense	05-04-93	5jr	CN Lanç	Leiria	03-03	43,34-10
35,92	Cristiana Oliveira	JOMA	30-06-84	4		Guimarães	22-04	49,77-01
35,63	Mónica Abreu	ACD S. João	08-06-95	1		Funchal	12-05	33,55-11
35,44	Filipa Almeida Gordo	CF Belenenses	12-10-90	4s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05	40,89-08

Dardo / Javelin – 45,00 - 32,00

55,38	Silvia Cruz	Sporting CP	29-12-80	1	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	59,76-08
53,87		Silvia Cruz		1		Jamor	28-06	
53,77		Silvia Cruz		1		Jamor	14-06	
53,00		Silvia Cruz		1		Albufeira	02-06	
53,00		Silvia Cruz		1		Sobreda	29-06	
52,00		Silvia Cruz		2	ECCC	V. R. Sto. António	26-05	
50,80		Silvia Cruz		1		Elvas	23-06	
50,76		Silvia Cruz		1		Setubal	19-05	
50,60		Silvia Cruz		1	C. Port	Lisboa - U	08-07	
49,83		Silvia Cruz		1		Lisboa - U	17-06	
49,75	Elisabete Silva	N Sp S. Miguel	25-04-92	2	C. Port	Lisboa - U	08-07	50,06-11
49,35	Carla Ratão	Sporting CP	06-06-82	5	C. Fra. Cl	Aix les Bains - FRA	20-05	52,29-07
49,21		Silvia Cruz		1		Lisboa - MP	06-05	
49,19		Silvia Cruz		1		Lisboa - U	22-07	
47,28		Silvia Cruz		1		Lisboa - U	13-05	
46,98		Silvia Cruz		1	CN Lanç	Leiria	03-03	
46,58	Elisabete Silva			1	C. Açores	Ponta Delgada	17-06	
46,56		Silvia Cruz		1		Lisboa - U	05-07	
46,02	Elisabete Silva			1		Ponta Delgada	17-03	
45,51	Carla Ratão			2		Oyonnax - FRA	12-05	
45,43	Elisabete Silva			1	CN23	Pombal	15-07	
45,36	Elisabete Silva			1		Ponta Delgada	09-06	
45,12	Elisabete Silva			1		Ponta Delgada	25-02	
45,09	Ana Pires	Espanha	10-12-87	1		Maia	16-05	48,25-05
42,89	Marta Mendes	Juv. Vidigalense	03-06-95	1s	CNCI-Ap	Pombal	20-05	40,25-11
41,94	Marisela Silva	GD Estreito	21-05-85	1	CNCI-2	Lisboa - U	10-06	52,96-07
41,46	Cristina Ferreira	ACD Jardim Serra	22-11-79	1		Ribeira Brava	16-06	52,52-03
41,39	Flavia Costa	ADRE Palhaça	15-06-94	1jr	CN Lanç	Leiria	03-03	38,97-11
40,09	Benvinda Costa	Sporting CP	29-12-89	1		Lisboa - MP	18-02	43,64-10
39,84	Maria Céu Cunha	CV Coimbra	13-12-62	1	CE Vet	Zittau - ALE	20-08	41,49-04
38,90	Cátia Costa	JOMA	29-04-91	3	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	42,95-11
38,82	Teresa Ribeiro	Maia AC	23-08-88	1	CNU	Guimarães	22-04	43,55-08
38,63	Nanci Sousa	Gira Sol RC	28-09-90	ex		Lisboa - MP	08-01	42,32-10
38,05	Beatriz Resendes	N Sp S. Miguel	94	2	CN23	Pombal	15-07	
37,99	Sara Fernandes	CF Belenenses	10-05-85	2		Jamor	14-06	37,98-06
37,39	Ana Isabel Rocha	SC Abrantes	89	1		Abrantes	17-03	36,19-10
36,86	Ana Cerqueira	Esc. Movimento	17-03-89	2s	CNCI-Ap	Guimarães	20-05	38,30-06
36,71	Lara Almeida	Vitória FC	14-05-80	ex		Lisboa - U	13-05	40,12-03
36,42	Rute Limpo	Vitória FC	23-12-90	ex		Vendas Novas	09-06	

36,32	Marlene Araujo	CF Belenenses		19-02-93	2jr	CN Lanç	Leiria	03-03	36,46-11
35,27	Irina Sustelo	Universitária	BEL	25-02-83	2	CNU	Guimarães	22-04	38,45-01
34,81	Juliana Pereira	Juv. Vidigalense		03-01-95	3	CNJ	Luso	24-06	32,50-11
34,70	Cláudia Rodrigues	Gira Sol RC		11-11-89	Hep	C. Port	Rio Maior	27-05	36,17-08
34,31	Carla Macedo	ADR Água Pena		22-10-90	1		Ribeira Brava	07-01	40,44-08
33,90	Filomena Almeida	GCA Donas		08-01-94	4	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	33,59-11
33,71	Catarina Monteiro	CD Faro XXI		29-06-96	1		Quarteira	18-02	30,22-11
33,67	Liliana Manhente	Esc Movimento		30-03-85	3	CNU	Guimarães	22-04	35,98-10
33,31	Rita Bridy Cruz	SL Benfica		94	5	CN23	Pombal	15-07	
33,09	Milene Tavares	CF Belenenses		24-01-92	7	CN Lanç	Leiria	03-03	36,17-11
32,90	Tamara Branco	CN Rio Maior		26-10-95	1		Rio Maior	06-05	30,53-11
32,84	Elsa Patriarca	JD Neves		29-05-95	1		Castro Verde	10-12	32,80-11
32,71	Magali Gomes	SL Benfica		28-02-91	4		Lisboa - MP	04-12	
32,54	Ana Filipa Mendes	SL Benfica		02-06-94	5	CNCI-1	Lisboa - U	10-06	37,87-11
32,09	Lara Clochet	C Bf Faro	BEL	09-12-96	2		Quarteira	13-05	

Heptatlo - 4000 - 3000

4.842	Witney Barata	JOMA		31-01-88	2	C. Port	Rio Maior	27-05	4514-10
4.102	Rita Mota	SC Braga		30-08-94	1	CN Jr	Rio Maior	27-05	
3.775	Verónica Zhukova	Juv. Vidigalense		12-03-93	3	CN Jr	Rio Maior	27-05	3886-11
3.631	Carolina Pandeirada	GRECAS		21-10-93	4	CN Jr	Rio Maior	27-05	3433-11
3.528	Vera Lima	ADRE Palhaça		08-12-89	1		Luso	29-04	
3.486	Sara Silva	EC+S Lavra		03-01-94	5	CN Jr	Rio Maior	27-05	
3.260	Rute Lopes	Gira Sol RC		17-02-92	5		Luso	29-04	
3.218	Tamara Branco	CN Rio Maior		26-10-95	1		Rio Maior	29-04	
3.201	Jessica Viegas	ACD Cotovia		16-08-94	2		Setubal	29-04	
3.150	Valdénia Carvalho	GR Qt. Lomba		06-07-93	3		Setubal	29-04	
3.120	Camila Lucena	GD Estreito		07-08-94	1		Ribeira Brava	06-05	
3.116	Elisa Freitas	GD Estreito		06-11-94	2		Ribeira Brava	06-05	
3.115	Joana Soares	ACD Jardim Serra		08-09-93	3		Ribeira Brava	06-05	
3.049	Sara Sousa	CS Marítimo		14-08-93	4		Ribeira Brava	06-05	
3.035	Carine Moreira	Juv. Vidigalense		16-03-94	2		Rio Maior	29-04	
3.020	Bruna Silva	Juv. Vidigalense		14-11-94	3		Rio Maior	29-04	
3.014	Inês Bola	ADRE Palhaça		13-05-94	4		Luso	29-04	

Com vento anti regulamentar

4.987	w	Cláudia Rodrigues		Gira Sol RC		11-11-89	1	C. Port	Rio Maior	27-05	4866-08
4.856	w	Witney Barata		JOMA		31-01-88	2	C. Port	Rio Maior	27-05	4514-10
4.150	w	Rute Lopes		Gira Sol RC		17-02-92	3	C. Port	Rio Maior	27-05	
4.118	w	Rita Mota		SC Braga		30-08-94	1	CN Jr	Rio Maior	27-05	
3.834	w	Valdénia Carvalho		GR Qt. Lomba		06-07-93	2	CN Jr	Rio Maior	27-05	
3.800	w	Verónica Zhukova		Juv. Vidigalense		12-03-93	3	CN Jr	Rio Maior	27-05	3886-11
3.403	w	Andreia Nicolau		CA Seia		01-02-91	4	C. Port	Rio Maior	27-05	3441-09

3 000m M - 16.00,0

12.31,86		Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	1		Faro	23-05	12.42,80-05	
12.35,12	i	Vera Santos	Sporting CP	03-12-81	1s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	12.17,59-10	
13.02,24	i	Inês Henriques	CN Rio Maior	01-05-80	1s		Pombal	14-01	12.28,70i-11	
13.51,77	i	Sandra Silva	Gira Sol RC	21-09-75	2	CNCI-1	Pombal	11-02	14.09,22i-08	
14.09,75		Liliana Martins	GCA Donas	20-07-90	3	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	14.46,68i-10	
14.17,31		Sandra Monteiro	SL Benfica	05-09-92	1s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05	14.39,50-11	
14.21,61	i	Daniela Cardoso	NDA Pombal	15-12-91	1	CN23	Espinho	04-02	13.51,46i-11	
14.23,00	i	Mara Ribeiro	CN Rio Maior	11-05-95	3s	CNCI-Ap	Pombal	28-01	14.50,54i-11	
14.23,28		Filipa Ferreira	CO Pechão	05-11-94	2		Faro	23-05	14.53,95-11	
14.27,69	i	Nádia Cancela	ACRSra. Desterro	24-03-93	1	CNJ	Pombal	21-01	14.51,02i-11	
14.34,70		Márcia Silva	Juv. Vidigalense	16-05-87	4s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	14.39,09-06	
14.47,20	i	Sandra Vieira Leitão	ADRE Palhaça	01-11-75	6	C. Port	Espinho	18-02	13.38,54i-04	
14.55,86		Edna Barros	CO Pechão	18-12-96	3		Faro	23-05	17.20,03-11	
14.59,43		Andreia Freitas	CS Marítimo	02-04-83	ex		Ribeira Brava	07-01	14.17,74i-09	
15.01,49	i	Anna Hurlbaus	CN Rio Maior	UKR	18-06-94	4	CNJ	Pombal	21-01	15.11,00i-11

15.21,15	Sofia Avoila	AD Samouquense	30-07-76	1		Setubal	14-01	12.53,10-95
15.23,04	i Ana Raquel Marques	JOMA	21-09-83	8	CNCI-1	Pombal	11-02	14.51,81i-06
15.35,17	Anabela Moreira	CD Quarteira	70	3		Lagoa	14-01	15.22,67-11
15.42,24	Catarina Marques	CD Quarteira	11-09-96	2		Quarteira	17-12	15.59,69-11
15.52,92	Marisa Paulino	CA Mar. Grande	13-12-96	6s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	
15.55,23	Maribel Gonçalves	GD Estreito	01-04-78	3	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	12.37,89-08
15.59,3	Ana Raquel Santos	SL Benfica	83	2		Lisboa - U	14-01	15.23,54-10

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

15.36,26	Ana Raquel Marques	JOMA	21-09-83	7	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	14.51,81i-06
14.30,85	Mara Ribeiro	CN Rio Maior	11-05-95	2s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05	14.50,54i-11
14.32,81	Nádia Cancela	ACRSra. Desterro	24-03-93	3s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	14.51,02i-11
14.08,08	Sandra Silva	Gira Sol RC	21-09-75	1s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	14.09,22i-08
15.07,81	Sandra Vieira Leitão	ADRE Palhaça	01-11-75	2	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	13.38,54i-04
12.55,2	Vera Santos	Sporting CP	03-12-81	1		Lisboa - U	14-01	12.17,59-10

5 Km M - 28.00,0

21.21	Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	1		Pechão	03-03	21.40-09
22.14	Vera Santos	Sporting CP	03-12-81	tp		Lisboa - U	07-01	21.01,43-10
22.40	Inês Henriques	CN Rio Maior	01-05-80	tp	T. Mundo	Saransk - RUS	13-05	21.38,05-10
22.40	Susana Feitor	Individual - S	28-01-75	tp	T. Mundo	Saransk - RUS	13-05	20.37-01
24.11,53	Daniela Cardoso	NDA Pombal	15-12-91	1		Pombal	16-06	24.46,27-11
24.25	Sandra Silva	Gira Sol RC	21-09-75	1		Mira	06-05	25.26-06
24.33,18	Mara Ribeiro	CN Rio Maior	11-05-95	1		Rio Maior	05-05	25.20,70-11
24.54	Filipa Ferreira	CO Pechão	94	1		Pechão	03-03	25.41,43-11
25.21	Sofia Avoila	AD Samouquense	30-07-76	2		St. Ant. Cavaleiros	22-10	22.13,23-95
25.23	Liliana Martins	GCA Donas	20-07-90	1		Covilhã	16-06	25.57,88-07
25.49	Márcia Silva	Juv. Vidigalense	16-05-87	2		Mira	06-05	25.32-06
26.01	Nádia Cancela	ACRSra. Desterro	24-03-93	tp	CN	Quarteira	18-03	25.23,29-11
26.20,77	Andreia Freitas	CS Marítimo	02-04-83	1		Ribeira Brava	26-05	24.44,89-09
26.27,27	Edna Barros	CO Pechão	18-12-96	2	CNjv	Abrantes	30-06	28.39,93-11
26.39	Sandra Monteiro	SL Benfica	05-09-92	tp	CN	Quarteira	18-03	25.19,37-11
26.47,97	Carolina Costa	CO Pechão	12-03-98	3	CNjv	Abrantes	30-06	
27.01	Sandra Vieira Leitão	ADRE Palhaça	01-11-75	tp		Celorico da Beira	03-12	24.01,74-04
27.02,34	Anna Hurlbauss	CN Rio Maior	18-06-94	2		Rio Maior	05-05	26.22,17-11
27.10,99	Salomé Santos	CN Rio Maior	16-10-97	4	CNjv	Abrantes	30-06	27.42,81-11
27.15	Anabela Moreira	CD Quarteira	70	1vet	CN	Quarteira	18-03	25.50,70-11
27.19,88	Ana Leonor	CA Bx Banheira	98	5	CNjv	Abrantes	30-06	
27.24,02	Rita Ribeiro	CN Rio Maior	96	3		Rio Maior	05-05	28.47,69-11
27.31,28	Marisa Paulino	CA Mar. Grande	13-12-96	1		Rio Maior	05-05	27.33,20-10
27.43	Elisabete Pinho	C Spiridon Gaia	10-09-95	3jv	CN	Quarteira	18-03	27.33,41-11
27.49	Laura Leal	CO Pechão	22-05-96	4	CN	Quarteira	18-03	30.49,92-11
27.53,56	Ligia Gonçalves	AD Samouquense	11-11-69	2		Setubal	16-06	24.14,0-98
27.55	Alice Fernandes	GD Lourocoope	26-03-52	2vet	CN	Quarteira	18-03	25.36-07

10 Km Marcha - 60:00

43.31	Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	2	IAAF	Ordos - CHN	14-09	43.08,17-08
44.57,69	Inês Henriques	CN Rio Maior	01-05-80	1	Taça FPA	Leiria	31-03	43.09-10
45.00	Vera Santos	Sporting CP	03-12-81	1		Lisboa - U	07-01	43.52,73-10
45.37	Susana Feitor	Individual - S	28-01-75	tp	C. Mundo	Saransk - RUS	13-05	42.39-01
49.15	Sandra Silva	Gira Sol RC	21-09-75	ex	C. Esp	Pontevedra	04-03	50.34,20-08
49.42,22	Daniela Cardoso	NDA Pombal	15-12-91	4	C. Port	Lisboa - U	07-07	49.49,43-11
50.04,78	Filipa Ferreira	CO Pechão	94	2		Albifeira	06-06	54.55-11
50.34,99	Mara Ribeiro	CN Rio Maior	11-05-95	3		Albifeira	06-06	54.26,18-11
52.04,27	Nádia Cancela	ACRSra. Desterro	24-03-93	3	CNJ	Luso	23-06	53.42-11
52.42,49	Anna Hurlbauss	CN Rio Maior	18-06-94	1jr	Taça FPA	Leiria	31-03	56.26,53-11
53.02,08	Sandra Monteiro	SL Benfica	05-09-92	2	CN23	Pombal	14-07	50.17,40-11
53.54	Sandra Vieira Leitão	ADRE Palhaça	01-11-75	4		Montemor o Velho	07-01	50.13,34-04
54.38	Sofia Avoila	AD Samouquense	30-07-76	tp	CN	Quarteira	18-03	45.34-96
55.11,23	Edna Barros	CO Pechão	18-12-96	6	C. Port	Lisboa - U	07-07	

55.45	Liliana Martins	GCA Donas	20-07-90	tp	IAAF	Rio Maior	14-04	52.52,52-09
56.47,56	Andreia Freitas	CS Maritimo	02-04-83	1		Ribeira Brava	16-06	51.54,57-09
57.24,85	Elisabete Pinho	C Spiridon Gaia	10-09-95	1	C. Norte	Guimarães	17-06	58.41,76-11
57.29,80	Ana Raquel Marques	JOMA	21-09-83	1		Lisboa - MP	30-06	52.26,02-05
57.44,74	Rita Ribeiro	CN Rio Maior	96	5	CNJ	Luso	23-06	
57.56,08	Marisa Paulino	CA Mar. Grande	13-12-96	6	CNJ	Luso	23-06	
58.10,48	Catarina Marques	CD Quarteira	11-09-96	7	CNJ	Luso	23-06	
58.30	Laura Leal	CO Pechão	22-05-96	4		Quarteira	29-01	
58.45	Victória Oliveira	Liberdade FC	30-08-92	tp	CN	Quarteira	18-03	59.32,78-11
58.55,90	Ana Rute Alberto	GA Caranguejeira	94	8	CNJ	Luso	23-06	
59.06	Sofia Silva	CA Avintes	30-06-93	4	CN	Quarteira	18-03	
59.19	Ligia Gonçalves	AD Samouquense	11-11-69	2		Lisboa - U	07-01	48.18,2-94
59.21	Cátia Guerreiro	CO Pechão	12-04-86	5		Quarteira	29-01	
59.30	Alice Fernandes	GD Lourocoope	26-03-52	1	CE Vet	Hrádeck - CZE	22-08	53.39,62-06

20 Km M - 1:40.00 - 2:00.00

1.28,03	Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	9	JO	Londres - GBR	11-08	1.27,46-08
1.29,53	Ana Cabecinha			1	CN	Quarteira	18-03	
1.29,54	Inês Henriques	CN Rio Maior	01-05-80	15	JO	Londres - GBR	11-08	1.29,36-10
1.30,55	Inês Henriques			2	CN	Quarteira	18-03	
1.31,08	Ana Cabecinha			2	IAAF	Rio Maior	14-04	
1.31,32	Inês Henriques			3	IAAF	Rio Maior	14-04	
1.31,42	Ana Cabecinha			9	C. Mundo	Saransk - RUS	13-05	
1.31,42	Inês Henriques			10	C. Mundo	Saransk - RUS	13-05	
1.32,36	Susana Feitor	Individual - S	28-01-75	7	IAAF	Rio Maior	14-04	1.27,55-01
1.32,48	Vera Santos	Sporting CP	03-12-81	3	CN	Quarteira	18-03	1.28-14-08
1.33,08	Vera Santos			17	C. Mundo	Saransk - RUS	13-05	
1.33,18	Inês Henriques			1	IAAF	Chihuahua - MEX	03-03	
1.33,45	Vera Santos			8	IAAF	Rio Maior	14-04	
1.35,51	Vera Santos			49	JO	Londres - GBR	11-08	
1.43,25	Daniela Cardoso	NDA Pombal	15-12-91	20	IAAF	Rio Maior	14-04	1.45,02-11
1.44,47	Sandra Silva	Gira Sol RC	21-09-75	23	IAAF	Rio Maior	14-04	1.48,02-08
1.46,45	Sandra Monteiro	SL Benfica	05-09-92	5	CN	Quarteira	18-03	
1.52,19	Sofia Avoila	AD Samouquense	30-07-76	6	CN	Quarteira	18-03	1:33.58,1-01
1.56,53	Liliana Martins	GCA Donas	20-07-90	24	IAAF	Rio Maior	14-04	1.51,11-11
1.59,43	Victória Oliveira	AR Luz e Vida	30-08-92	7	CN	Quarteira	18-03	

4 x 100 m – 50,00 – 53,00

45,04	Equipa Nacional	E. Vital, A. Felisberto, C. Tavares, T. Duarte	5	EAF	Bydgoszcz - POL	03-06	
46,17	Sporting CP	S. Mags, C. Tavares, P. Mamona, C. Azevedo	*	1	CNCI-1	Lisboa - U	09-06
46,53	SL Benfica	V. Fernandes, T. Duarte, S. Santos, E. Vital	2	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
47,09	Sporting CP	S. Mags, C. Tavares, P. Mamona, G. Santo	*	5	ECCC	V. R. Sto. António	26-05
47,48	SL Benfica	D. Clemente, T. Duarte, S. Santos, E. Vital	1s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	19-05	
47,52	Equipa Nacional	S. Santos, J. Vitorino, P. Mamona, O. Barbosa	1		Lisboa - U	17-06	
47,85	Sporting CP	G. Santo, N. Gomes, C. Tavares, S. Mags	*	1		Lisboa - U	12-05
47,97	Equipa Nacional	K. Resler, T. Carvalho, J. Costa, D. França	juv	2		Lisboa - U	17-06
48,17	SL Benfica	D. Clemente, T. Duarte, S. Santos, E. Vital	1	CN23	Pombal	14-07	
48,40	GRECAS	S. Simões, C. Oliveira, C. Silva, L. Lopes	3	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
48,52	Seleção Lisboa/SL Benfica	K. Resler, T. Carvalho, J. Costa, R. Vitorino	Juv	1s	OJ	Fátima	03-06
48,81	GCA Donas	N. Cavaca, L. Delgado, D. Gonçalves, C. Jacinto	4	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
48,98	Sporting CP	S. Mags, C. Nunes, A. Neto, R. Schaller	*	2	CN23	Pombal	14-07
49,00	JO Monte Abraão	H. Gomes, S. Estriga, W. Barata, A. Felisberto	5	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
49,10	SL Benfica	V. Fernandes, T. Carvalho, J. Costa, A. Alves	Jun	1	CNJ	Luso	23-06
49,10	Juventude Vidigalense	V. Zhukova,A. Olson. D. Ferreira, B. Dinis	*	1	C. Beiras	Luso	21-07
49,23	Escola do Movimento	A. Baptista, I. Matos, L. Manhente, D. Relvas	1	C. Port	Lisboa - U	07-07	
49,30	Juventude Vidigalense	V. Zhukova, S. Marques, D. Ferreira, B. Dinis	2	C. Port	Lisboa - U	07-07	
49,54	CS Marítimo	S. Sousa, C. Bairrada, T. Caires, V. Rocha	6	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
49,62	Sporting CP	R. Nogueira, C. Azevedo, R. Schaller, L. Gomes	Jun	2	CNJ	Luso	23-06
49,65	CS Marítimo	S. Sousa, M. Tavares, C. Duarte, V. Rocha	3	CN23	Pombal	14-07	
49,70	GRECAS	S. Simões, C. Amorim, C. Silva, L. Lopes	1s	CNCI-Ap	Pombal	19-05	
49,88	Juventude Vidigalense	V. Zhukova, B. Silva, B. Dinis, C. Moreira	Jun	3	CNJ	Luso	23-06
49,89	ADRE Palhaça	J. Gomes, D. Urbano, A. Santos, M. Cardoso	jun	1	CNCI-2	Lisboa - U	09-06
50,08	GR Qta. da Lomba	N. Magalhães, V. Carvalho, V. Cardoso, O. Barbosa	2	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	
50,22	Maia AC	I. Pacheco, D. Oliveira, A. Alves, D. França	juv	2s	CNjv	Abrantes	30-06
50,38	CA Sal. Manique	S. Bentugal, J. Vitorino, M. Prazeres, S. Bentugal	3	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	
50,68	Escola Sec. Maia	A. Abreu, A. Alves, E. Maia, D. França	juv	1s	CN DE	Vendas Novas	19-05
50,70	Seleção Nacional Juv	E. Veiga, E. Maia, J. Barreira, E. Gomes	juv	2	CPLP	Mafra	10-07
50,83	Seleção Setúbal	I. Miranda, V. Assis, R. Lourenço, O. Barbosa	* Juv	1s	OJ	Fátima	03-06
51,20	Seleção Leiria	J. Ferreira, E. Veiga, B. Dinis, A. Monteiro	* Juv	2s	OJ	Fátima	03-06
51,61	Gira Sol RC	M. Morgado, P. Vaz, S. Borges, S. Cardoso	7	CNCI-1	Lisboa - U	09-06	
51,61	CA Marinha Grande	A. Monteiro, AP Silva, A. Pinto, AF Silva	jun	5	CNJ	Luso	23-06
51,81	Seleção Castelo Branco	M. Cavaca, B. Ferreira, M. Pereira, D. Gonçalves	juv	1s	OJ	Fátima	03-06
51,85	GD Estreito	N. Encarnação, C. Lucena, T. Freitas, M. Costa	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	19-05	
51,88	EB2,3 MD Saraiva	AR Alves, R. Pereira, K. Resler, C. Pereira	juv	1		Lisboa - MP	21-04
51,94	Seleção Aveiro	C. Oliveira, AR Marques, D. Urbano, F. Ferreira	juv	2s	OJ	Fátima	03-06
52,24	AA Pinhalnovense	A. Janeiro, V. Assis, C. Coelho, A. Moreira	juv	4s	CNjv	Abrantes	30-06
52,36	Seleção DREL	S. Mendes. S. Bentugal, M. Gil, L. Vieira	juv	1s	CN DE	Vendas Novas	19-05
52,56	Seleção Açores	C. Silva, I. Cabral, C. Silveira, E. Pacheco	juv	2s	OJ	Fátima	03-06
52,73	ACD Jardim Serra	D. Pereira, C. Soares, C. Faria, J. Pinto	6	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	
52,75	ADC Praia da Falésia	J. Pinto, S. Cabral, A. Braha, AP Mendes	1		Faro	31-03	
52,79	ACR Sra. Desterro	V. Nunes, A. Saloio, A. Jorge, C. Costa	7	CNCI-2	Lisboa - U	09-06	

(*) com atletas estrangeiros

4 x 400 m – 4.05,0 – 4.30,0

3.39,63		Sporting CP	V. Barbosa, C. Azevedo, C. Nunes, J. Monteiro	1	CNCI-1	Lisboa - U	10-06
3.40,45		Equipa Nacional	J. Monteiro, C. Duarte, D. Évora, V. Barbosa	4	EAF	Bydgoszcz - POL	03-06
3.40,79		Seleção Nacional	C. Tavares, C. Duarte, V. Barbosa, J. Monteiro	7h	C. Europa	Helsinquia - FIN	30-06
3.42,38		Sporting CP	C. Nunes, C. Azevedo, V. Barbosa, J. Monteiro	5	ECCC	V. R. Sto. António	27-05
3.44,34	i	Sporting CP	P. Lopes, J. Monteiro, C. Nunes, V. Barbosa	1s	CNCI-1	Pombal	12-02
3.46,50		Sport Lisboa e Benfica	V. Fernandes, D. Évora, N. Reis, R. Vitorino	2	CNCI-1	Lisboa - U	10-06
3.50,78	i	Sport Lisboa e Benfica	D. Évora, M. Guedes, N. Reis, N. Gaspar	2s	CNCI-1	Pombal	12-02
3.51,35	i	Sporting CP	V. Barbosa, C. Azevedo, C. Nunes, P. Lopes	1s	CNCI-Ap	Pombal	28-01
3.55,14		Sporting CP	C. Nunes, R. Schaller, M. Brás, J. Monteiro	1	CN23	Pombal	15-07
3.57,29	i	Sport Lisboa e Benfica	C. Costa, N. Gaspar, M.Vaz Guedes, N. Reis	1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01
3.57,29		Sport Lisboa e Benfica	S. Santos, N. Gaspar, T. Duarte, D. Evora	2	CN23	Pombal	15-07
3.58,71		Sport Lisboa e Benfica	F. Choon, M. Pen, C. Mendes, N. Reis	Jun	CNJ	Luso	24-06

3.59,12		ADRE Palhaça	V. Lima, M. Cardoso, D. Urbano, A. Santos	1	C. Port	Lisboa - U	08-07
3.59,36	i	ADRE Palhaça	V. Lima, A. Santos, D. Urbano, M. Cardoso	1	C. Port	Espinho	19-02
3.59,74		Juventude Vidigalense	C. Moreira, S. Martins, S. Oliveira, M. Lopes	s	C. Port	Lisboa - U	08-07
4.00,05		CS Marítimo	A. Fernandes, M. Vieira, M. Tavares, C. Duarte	3	CNCI-1	Lisboa - U	10-06
4.00,71		Juventude Vidigalense	C. Moreira, S. Martins, M. Lopes, L. Silva	4	CNCI-1	Lisboa - U	10-06
4.01,88		Sport Lisboa e Benfica	L. Cabral, D. Évora, V. Fernandes, C. Mendes	1s	CNCI-Ap	Lisboa - MP	20-05
4.01,93		Gira Sol RC	R. Lopes, I. Areias, C. Rodrigues, A. Almeida	3	C. Port	Lisboa - U	08-07
4.03,30		Juventude Vidigalense	B. Silva, S. Oliveira, E. Veiga, C. Moreira	Jun 2	CNJ	Luso	24-06
4.03,33	i	ADRE Palhaça	V. Lima, D. Urbano, A. Santos, M. Cardoso	1s	CNCI-1	Pombal	12-02
4.03,64	i	GCA Donas	C. Jacinto, D. Gonçalves, M. Bernardo, L. Delgado	2s	CNCI-1	Pombal	12-02
4.03,93	i	Gira Sol RC	R. Lopes, C. Rodrigues, I. Areias, A. Almeida	3s	CNCI-1	Pombal	12-02
4.04,12		ADRE Palhaça	D. Urbano, I. Bola, M. Cardoso, A. Santos	Jun 3	CNJ	Luso	24-06
4.06,61		JO Monte Abraão	S. Estriga, A. Santos, S. Vilela, F. Martins	6	CNCI-1	Lisboa - U	10-06
4.09,13	i	SC Braga	C. Cunha, P. Caldas, C. Rodrigues, B. Ferreira	2s	CNCI-Ap	Espinho	28-01
4.12,22		GD Estreito	E. Freitas, J. Gouveia, T. Freitas, AM. Ferreira	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	20-05
4.14,16	i	GRECAS	C. Oliveira, L. Lopes, V. Ribeiro, C. Amorim	4s	CNCI-1	Pombal	12-02
4.17,99	i	ACDR Arneirense	A.B. Fernandes, J. Brito, P. Rosado, J. Domingos	1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01
4.18,52	i	CA Salesianos Manique	J. Vitorino, S. Bentucal, R. Gomes, S. Fernandes	2s	CNCI-2	Pombal	12-02
4.19,32		ACD Jardim Serra	C. Soares, L. Serrão, C. João, J. Soares	2		Ribeira Brava	15-01
4.20,66	i	ACR Sra. Desterro	V. Nunes, C. Costa, A.R. Augusto, A. Jesus	1s	CNCI-2	Pombal	12-02
4.22,00		Escola do Movimento	A. Baptista, R. Ferreira, D. Relvas, L. Manhente	4	C. Port	Lisboa - U	08-07
4.23,21		CD C+S Lavra	A. Queiros, S. Silva, R. Valente, S. Santos	Jun 1	CNCI-3	Setubal	10-06
4.27,38		CD Póvoa	D. Baptista, N. Laranjeira, J. Ferreira, J. Serra	Jun 4	CNJ	Luso	24-06
4.28,62		Liberdade FC	M. Oliveira, M. Araujo, J. Lopes, T. Silva	1	C. Norte	Guimarães	17-06
4.28,97		SCU Torreense	N. Santos, R. Feijão, M. Antunes, R. Vicente	jun 2		Lisboa - U	13-05
4.29,41	i	CA Mar. Grande	C. Silva, S. Sousa, A. Monteiro, A.F. Silva	3s	CNCI-2	Pombal	12-02

(*) com atletas estrangeiros

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

4.21,00		ACR Sra. Desterro	AR Augusto, C. Costa, P. Pereira, A. Jesus	2s	CNCI-Ap	Pombal	20-05
4.05,35		ADRE Palhaça	C. Rodrigues, A. Santos, D. Urbano, M. Cardoso	1s	CNCI-Ap	Pombal	20-05
4.27,04		CA Salesianos Manique	J. Vitorino, S. Bentucal, R. Gomes, S. Fernandes	5	CNCI-2	Lisboa - U	10-06
4.16,36		GCA Donas	M. Cavaca, D. Gonçalves, L. Martins, M. Bernardo	1s	CNCI-Ap	Pombal	20-05
4.17,81		GRECAS	C. Amorim, C.Oliveira, C. Pinho, S. Simões	7	CNCI-1	Lisboa - U	10-06