

## "Ranking" de P Ar Livre (Iniciados) 2009 / 2010



Largo da Lagoa, 15 B  
2799-538 Linda a Velha  
telf: 214 146 020  
fax: 214 146 021  
e-mail:  
casquinha.costa@fpatletismo.pt



Qualquer comentário ou correção a este ranking enviar a: casquinha.costa@fpatletismo.pt

Atualizado em 30.05.2010

### FEMININOS

#### INICIADOS

#### 60 Metros ( até 8,74)

8,10	(pc)		Sarah	Dias	15-02-95	JV	1 el1	Pombal	05.12.2009
8,10	(pc)			Dias			1	Pombal	05.12.2009
8,12	(pc)		Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	1 s2-ex	Alpiarça	06.03
8,13	(pc)		Joana	Costa	10-11-95	UAP	1	Alpiarça	06.03
8,17	(pc)		Teresa	Carvalho	03-01-95	CASM	1 s1-ex	Alpiarça	06.03
8,19	(1,5)		Daniela	França	02-08-95	FCP	1 s1	Maia	23.01
8,19	(pc)		Larissa	Vieira	14-11-95	SCA	1	Alpiarça	13.02
8,21	(-0,8)	INF	Elizandra	Alberto	15-12-97	AATC	p	Faro	01.05
8,25	(pc)		Sofia	Duarte	07-11-96	AATC	1	Alpiarça	05.12.2009
8,28	(pc)		Patrícia	Vaz	23-06-96	GS-RC	ta	Espinho	23.01
8,33	(1,2)	INF	Cláudia	Freire	98	ACV	1	Leiria	30.05
<b>(10)</b>									
8,35	(pc)		Tânia	Rocha	02-03-95	CAAV	1 s1	Braga	13.02
8,36	(0,5)	INF	Sara	Ferrão	97	ACM-C	1	Coimbra (ECC)	23.05
8,37	(0,6)	INF	Joana	Vieira	08-03-97	CDUL	1 s1	Sobreda	21.03
8,37	(-0,8)	INF	Yara	Dorsch	14-02-97	CDFXXI	p	Faro	01.05
8,38	(pc)		Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	1 el3	Alpiarça	13.02
8,43	(pc)		Teresa	Costa	96	EAMS	1 s1	Braga	23.01
8,47	(pc)		Jennifer	Gomes	21-03-95	ESJD	ta	Espinho	23.01
8,47	(pc)		Cíntia	Costa	96	EAMS	2 s1	Braga	13.02
8,48	(pc)		Flávia	Taveira	96	SCB	ta	Alpiarça	06.02
8,49	(pc)		Soraia	Carnide	14-09-95	JV	ta	Pombal	27.12.2009
<b>(20)</b>									
8,49	(-1,0)	INF	Liliana	Neto	29-01-97	JOMA	1 s1	Lisboa(I)	27.03
8,50	(pc)		Maria Manuel	Silva	11-05-95	ACM-C	3 s2-ex	Alpiarça	06.03
8,50	(-0,8)	INF	Jessica Patrícia	Barreira	29-01-97	SCP	p	Faro	01.05
8,51	(0,5)	INF	Joana	Pedreiras	97	GS-RC	2	Coimbra (ECC)	23.05
8,52	(pc)		Alexandra	Carvalho	24-07-95	ACM-C	1 el4	Pombal	05.12.2009
8,54	(pc)	INF	Mariana	Gil	22-05-97	CLAC	1 s2	Alpiarça	27.02
8,56	(pc)		Cláudia	Oliveira	24-04-95	GRECAS	1 s1-ex	Espinho	09.01
8,56	(pc)		Raquel	Marques	17-12-95	EFC-E	ta	Alpiarça	06.02
8,56	(pc)		Rose	Trindade	95	SCB	1 s2	Braga	06.02
8,56	(1,2)	INF	Carolina	Azevedo	23-08-97	CAMz-VC	2	Braga	01.05
<b>(30)</b>									
8,57	(pc)		Ana Rita	Queirós	28-08-95	Lavra	ta	Espinho	26.12.2009
8,57	(pc)		Marta	Morgado	95	ACM-C	3 s1-ex	Alpiarça	06.03
8,58	(0,7)		Daniela	Gonçalves	06-01-95	ATB	ta-ex	Seia	09.01
8,59	(pc)		Teresa	Saramago Resende	17-01-95	ACBU	3 s1-ex	Espinho	09.01
8,60	(pc)		Rita	Araújo	01-01-96	CAAV	4 s1	Braga	12.12.2009
8,61	(pc)		Beatriz	Dinis	19-10-96	JV	6	Alpiarça	06.03
8,63	(-0,9)	INF	Leonor	Falcão	17-07-97	SCP	1 s5	Lisboa(I)	27.03
8,65	(1,5)		Sofia	Rocha	04-02-96	FCPAR	1 s2	Maia	23.01
8,67	(pc)		Sandra	Ferreira	30-12-95	CCDR	2 s2	Braga	23.01
8,67	(-1,2)	INF	Diana	Filipe	97	AAC	3 el2	Coimbra (ECC)	23.05
<b>(40)</b>									
8,68	(pc)		Nádia	Nobre	95	A20Km	1 el3	Alpiarça	05.12.2009
8,68	(pc)		Juliana	Pereira	03-01-95	JV	ta	Alpiarça	06.02
8,68	(0,6)	INF	Inês	Aires	97	DE-EVALON	p	Maia	27.03
8,68	(-0,8)	INF	Isabel	Bráz	01-03-97	BAC	1 s1	Beja	09.05
8,70	(0,7)	INF	Ana	Alves	11-03-97	MAC	p	Maia	27.03
8,70	(-0,7)	INF	Márcia	Oliveira	04-06-98	SLB	1s4	Lisboa(I)	27.03
8,70	(-0,8)	INF	Joana	Gonçalves	30-10-97	CDFXXI	2 s1	Beja	09.05
8,73	(pc)		Ana Carina	Sousa	03-03-96	NDCG	ta	Espinho	26.12.2009
8,73	(pc)	INF	Catarina	Andrade	13-04-97	Ind-B	1	Braga	12.02
8,73	(-0,7)	INF	Salomé	Afonso	19-11-97	SCP	2s4	Lisboa(I)	27.03
<b>(50)</b>									
8,74	(pc)		Soraia	Pires	10-08-95	JAM	1 s2	Braga	12.12.2009
8,74	(pc)		Susana	Guerra	28-06-96	AATC	4	Alpiarça	13.02

8,74	(1,1)	INF	Cláudia	Campos	26-02-97	FCP	p	Maia	27.03
8,74	(0,7)	INF	Patrícia	Freire	01-03-97	ACV	2	Viseu	24.04

#### Ao ar Livre:

8,35	(-2,1)		Sarah	Dias	15-02-95	JV	1 s2	Aveiro	20.12.2009
8,66	(-2,1)		Cláudia	Oliveira	24-04-95	GRECAS	2 s2	Aveiro	20.12.2009

#### Com marcas manuais

7,9	(pc)		Joana	Costa	10-11-95	UAP	1 s1	Pombal	28.02
7,9	(1,7)	INF	Márcia	Oliveira	04-06-98	SLB	1 el1	Lisboa (AL)	29.05
8,0	(1,7)	INF	Jessica	Conceição	23-06-97	JOMA	1 el4	Lisboa (AL)	29.05
8,2	(0,5)		Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	1 s2	Lisboa (AL)	28.11.2009
8,2	(-0,4)	INF	Liliana	Neto	29-01-97	JOMA	1 s1	Lisboa (AL)	07.03
8,2	(0,5)		Lucinda	Gomes	16-04-95	SCP	1 s1	Lisboa (AL)	07.03
8,4	(0,1)		Djanira	da Costa	20-03-96	UAP	1 s3	Lisboa (AL)	28.11.2009
8,4	(2,0)	INF	Bruna	Varela	15-04-97	NAA	1 el3	Lisboa (AL)	29.05
8,4	(1,7)	INF	Sara	Eusébio	22-04-97	SFRAA	2 el4	Lisboa (AL)	29.05
8,5	(0,1)		Ludmila	Nascimento	01-11-96	SCP	1 s1	Lisboa (AL)	28.11.2009
8,5	(0,2)	INF	Jessica Patrícia	Barreira	29-01-97	SCP	1 s2	Lisboa (AL)	28.11.2009
8,5	(0,5)		Sara	Tavares	04-06-96	UAP	2 s1	Lisboa (AL)	07.03
8,5	(pc)		Evelise	Veiga	CPV 03-03-96	CSPP	2 s4	Pombal	28.02

#### Sem controlo de anemómetro

8,49			Jennifer	Gomes	21-03-95	ESJD	1 s1	Aveiro	26.11.2009
8,3			Margarida	Cavaca	04-07-96	GCAD	1	Covilhã	05.12.2009
8,4			Cristiana	Silveira	18-05-95	CAT	1	A.Heroísmo	05.12.2009
8,74			Mónica	Loureiro	21-10-95	CARDES	1 s2-ex	Viseu	01.12.2009
8,87			Vanessa	Costa	16-03-96	ESJD	2 s1	Aveiro	26.11.2009

#### Com vento favorável > 2 m /s

8,02	(4,2)		Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	1 s1	Lisboa (AL)	19.12.2009
7,8	(2,8)	INF	Liliana	Neto	29-01-97	JOMA	1	Lisboa (AL)	29.05
8,28	(4,2)		Adriana	Alves	ANG 13-09-95	JOMA	2 s1	Lisboa (AL)	19.12.2009
8,1	(2,8)	INF	Leonor	Falcão	17-07-97	SCP	1 el2	Lisboa (AL)	29.05
8,1	(3,4)	INF	Catarina	Fonseca Fernandes	16-02-98	SCP	1 el5	Lisboa (AL)	29.05
8,3	(3,4)	INF	Joana	Mateus	28-06-97	JOMA	2 el5	Lisboa (AL)	29.05
8,62	(3,6)	INF	Salomé	Afonso	19-11-97	SCP	1 s1	Lisboa (AL)	19.12.2009
8,64	(3,4)		Mariana	Reis	26-10-95	NDCG	1	Guarda	19.12.2009
8,65	(3,4)		Ana Carina	Sousa	03-03-96	NDCG	2	Guarda	19.12.2009
8,65	(4,9)	INF	Jessica	Conceição	23-06-97	JOMA	2 s2	Lisboa (AL)	19.12.2009
8,70	(4,2)		Lucinda	Gomes	16-04-95	SCP	3 s1	Lisboa (AL)	19.12.2009
8,72	(2,5)		Ana	Alves	11-03-97	MAC	1 s1	Maia	23.01
8,73	(2,5)		Catarina	Oliveira	02-04-98	CDP	2 s1	Maia	23.01
8,5	(2,8)	INF	M. <sup>a</sup> João	Santos	25-02-97	UAP	3 el2	Lisboa (AL)	29.05

#### Atletas Iniciados até 31-12-2009

7,99	(0,4)		Débora	Clemente	09-11-94	SLB	1 s1-ex	Seixal	12.12.2009
8,22	(0,4)		Tatiana	Rosário	05-04-94	GDRCC	2 s1	Seixal	12.12.2009
8,45	(pc)		Ana João	Oliveira	30-03-94	SCB	3 s1-ex	Braga	20.12.2009
8,53	(pc)		Ana Catarina	Almeida	21-01-94	CAMz-VC	1 s2-ex	Braga	20.12.2009
8,55	(pc)		Inês	Bento	15-081-94	CPP	5	Alpiarça	05.12.2009
8,57	(pc)		Jessica	Coutinho	25-09-94	CNRM	3 el1	Alpiarça	05.12.2009
8,59	(pc)		Mariana	Cavaleiro Estevão	09-03-94	AATC	4 el3	Alpiarça	05.12.2009

#### 80 Metros(11,24)

10,22	(0,4)		Adriana	Alves	ANG 13-09-95	JOMA	1 s1	Lisboa (AL)	22.05
10,49	(0,5)		Sofia	Duarte	07-11-96	AATC	Hep	Rio Maior	21.03
10,55	(0,4)		Lucinda	Gomes	16-04-95	SCP	2 s1	Lisboa (AL)	22.05
10,57	(1,3)		Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	Hep	Faro	02.05
10,60	(-2,7)		Sarah	Dias	15-02-95	JV	1	M.Grande	08.05
10,60	(1,6)		Daniela	França	02-08-95	FCP	1 s1	Maia	16.05
10,63	(1,2)		Joana	Medinas	26-02-96	GDD	1	V.Novas	10.04
10,64	(1,3)		Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAf	Hep	Faro	02.05
10,66	(0,1)		Tânia	Rocha	02-03-95	CAAV	1 s2	A.Valdevez	30.05

10,67	(0,9)	Mariana	Reis	26-10-95	NDCG	1	Seia	15.05
<b>(10)</b>								
10,77	(1,7)	Cátia	Silva	12-02-96	ACM-AH	1	P.Delgada	30.05
10,80	(0,5)	Teresa	Costa	96	EAMS	1	Braga	15.05
10,80	(0,2)	Cláudia	Oliveira	24-04-95	GRECAS	1-ex	Coimbra (ECC)	23.05
10,85	(0,1)	Beatriz	Dinis	19-10-96	JV	1 s1	Leiria	22.05
10,88	(0,1)	Rita	Araújo	01-01-96	CAAV	2 s2	A.Valdevez	30.05
10,89	(-0,6)	Olímpia	Barbosa	28-12-95	UAP	1 s2	Lisboa (AL)	22.05
10,90	(-2,0)	Larissa	Vieira	14-11-95	SCA	1 el1	Abrantes	17.04
10,91	(-0,7)	Daniela	Gonçalves	06-01-95	ATB	3 s1	Viseu	24.04
10,91	(-0,6)	Rose	Trindade	95	SCB	1s1	Braga	01.05
10,91	(0,1)	Margarida	Cavaca	04-07-96	GCAD	2 s1	Leiria	22.05
<b>(20)</b>								
10,92	(1,2)	Raquel	Marques	17-12-95	EFC-E	2	V.Novas	10.04
10,94	(-1,2)	Ana Rita	Queirós	28-08-95	Lavra	Hep	Guimarães	18.04
10,94	(0,4)	Ludmila	Nascimento	01-11-96	SCP	3 s1	Lisboa (AL)	22.05
10,95	(0,4)	Alicia	Bonfim	22-06-96	UAP	4 s1	Lisboa (AL)	22.05
10,97	(0,6)	Ana Isabel	Santos	19-05-96	ESL	Hep	Luso	28.03
10,97	(0,1)	Rita	Alves	95	SCB	2	Braga	28.04
10,97	(0,1)	Madalena	Pereira	08-12-96	GCAD	3 s1	Leiria	22.05
10,98	(-0,7)	Maria Manuel	Silva	11-05-95	ACM-C	4 s1	Viseu	24.04
11,00	(-1,2)	Elsa	Maia	10-03-96	GT	Hep	Guimarães	18.04
11,00	(1,5)	Soraia	Carnide	14-09-95	JV	1 s2	Viseu	24.04
<b>(30)</b>								
11,01	(-0,2)	Jéssica	Serra	06-01-95	CDP	Hep	Maia	28.03
11,01	(1,6)	Sofia	Rocha	04-02-96	FCPAR	2 s1	Maia	16.05
11,02	(1,3)	Rafaela	Pintassilgo	18-11-96	CBF	Hep	Faro	02.05
11,04	(0,9)	Ana Carina	Sousa	03-03-96	NDCG	2	Seia	15.05
11,05	(0,2)	Marta	Morgado	95	ACM-C	2	Coimbra (ECC)	23.05
11,11	(0,1)	Jéssica	Ferreira	02-03-96	ACV	4 s1	Leiria	22.05
11,12	(-1,2)	Susana	Guerra	28-06-96	AATC	1 el3	Abrantes	17.04
11,13	(0,1)	Flávia	Taveira	96	SCB	3	Braga	28.04
11,15	(0,9)	Vera	Nunes	25-04-96	CDCP	3	Seia	15.05
11,17	(-0,3)	Sandra	Ferreira	30-12-95	CCDR	2	Braga	08.05
<b>(40)</b>								
11,17	(0,1)	Michel	Sanchez	06-04-95	CRE	5 s1	Leiria	22.05
11,18	(1,7)	Bibiana	Furtado	95	CDEP	2	P.Delgada	30.05
11,19	(0,0)	Filipa	Eutiquio	22-03-96	CBA	Hep	M.Grande	28.03
11,20	(0,3)	Soraia	Vasconcelos	06-09-95	Ind-P	1 s2	Maia	16.05
11,21	(-1,5)	Carina	Silva	28-02-95	GDE	1	Machico	01.05
11,21	(0,6)	INF Carolina	Azevedo	23-08-97	CAMz-VC	1 s1	A.Valdevez	30.05
11,22	(-1,5)	INF Sílvia	Correia	18-06-97	GDE	2	Machico	01.05
11,23	(-0,6)	Maria	Vaz Guedes	05-11-96	SLB	2 s2	Lisboa (AL)	22.05
11,24	(0,0)	Ana Beatriz	Gomes	96	JV	1 s2	Leiria	22.05

#### Com marcas manuais

10,4	(-2,7)	Teresa	Carvalho	03-01-95	CASM	Hep	Lisboa (I)	11.04
10,4	(1,1)	Margarida	Cavaca	04-07-96	GCAD	1	C.Branco	14.05
10,6	(-2,7)	Joana	Costa	10-11-95	UAP	Hep	Lisboa (I)	11.04
10,7	(1,1)	Madalena	Pereira	08-12-96	GCAD	2	C.Branco	14.05
10,9	(0,1)	Maria	Vaz Guedes	05-11-96	SLB	Hep	Lisboa (I)	11.04
10,9	(1,8)	INF Isabel	Braz	01-03-97	BAC	1 s1	Beja	29.05
11,0	(0,0)	Cristiana	Silveira	18-05-95	CAT	Hep	A. Heroísmo	28.02
11,0	(0,0)	Raquel	Furtado	16-07-96	SCB-T	Hep	A. Heroísmo	28.02
11,0	(1,6)	Daniela	Coutinho	06-02-95	CAMz-VC	Hep	V.Castelo	11.04

#### Sem controlo de anemómetro

10,5		Joana	Medinas	26-02-96	GDD	1 s2	Borba	14.03
10,6		Raquel	Marques	17-12-95	EFC-E	2 s2	Borba	14.03
11,0		Andreia	Mendes	15-09-95	EFC-E	3 s2	Borba	14.03

#### Com vento favorável > 2 m/s

9,7	(2,8)	Adriana	Alves	ANG 13-09-95	JOMA	1 el1	Lisboa (AL)	29.05
9,8	(2,8)	Joana	Costa	10-11-95	UAP	1	Lisboa (AL)	29.05
10,26	(4,3)	Daniela	França	02-08-95	FCP	1 s1	Maia	01.05
10,1	(2,8)	Olímpia	Barbosa	STP 28-12-95	UAP	2 el1	Lisboa (AL)	29.05
10,43	(4,3)	Larissa	Vieira	BRA 14-11-95	SCA	2 s1-ex	Maia	01.05
10,44	(3,0)	Sarah	Dias	15-02-95	JV	1 el3	M.Grande	01.05
10,49	(4,9)	Rose	Trindade	95	SCB	1 el2	P.Varzim	15.05

10,49	(4,5)	INF	Ana Maria	Orfão		18-08-97	Lavra	1 el3	P.Varzim	30.05
10,54	(4,2)		Cláudia	Oliveira		24-04-95	GRECAS	1 s1	Aveiro	15.05
10,56	(4,3)		Jéssica	Serra		06-01-95	CDP	3 s1	Maia	01.05
10,4	(3,4)		Djanira	da Costa		20-03-96	UAP	2 el2	Lisboa (AL)	29.05
10,71	(4,9)		Rita	Alves		95	SCB	2 el2	P.Varzim	15.05
10,74	(4,1)		Beatriz	Dinis		19-10-96	JV	1 el1	M.Grande	01.05
10,75	(2,1)		Alicia	Bonfim	BRA	22-06-96	UAP	1 el2	Abrantes	24.04
10,76	(3,6)		Tânia	Rocha		02-03-95	CAAV	1	V. Castelo	15.05
10,76	(4,1)		Sofia	Rocha		04-02-96	FCPAR	2	P.Varzim	30.05
10,80	(4,3)		Ana Rita	Queirós		28-08-95	Lavra	4 s1	Maia	01.05
10,84	(4,2)		Jennifer	Gomes		21-03-95	ESJD	2 s1	Aveiro	15.05
10,88	(3,0)		Evelise	Veiga	CPV	03-03-96	CSPP	2 el3	M.Grande	01.05
10,90	(3,0)		Soraia	Carnide		14-09-95	JV	1	M.Grande	01.05
10,90	(3,6)		Rita	Araújo		01-01-96	CAAV	2	V. Castelo	15.05
10,93	(2,1)	INF	Mariana	Gil		22-05-97	CLAC	2 el2	Abrantes	24.04
10,96	(2,8)	INF	Yara	Dorsch		14-02-97	PDFXXI	1	Quarteira	13.05
10,96	(4,8)		Ana	Polquinhas		08-05-96	AACC	1 el2	Setúbal	15.05
10,97	(4,4)		Rafaela	Pintassilgo		18-11-96	CBF	Hep	Faro	03.04
10,98	(4,0)		Soraia	Vasconcelos		06-09-95	Ind-P	2 el2	P.Varzim	30.05
10,99	(4,2)		Teresa	Saramago Resende		17-01-95	ACBU	3 s1	Aveiro	15.05
11,00	(3,3)	A	Ana Carina	Sousa		03-03-96	NDCG	Hep	Guarda	02.05
11,04	(4,0)		Carina	Silva		28-02-95	GDE	1	Machico	09.05
11,03	(4,5)	INF	Ana	Alves		11-03-97	MAC	2 el3	P.Varzim	30.05
10,8	(2,8)		Sara	Tavares		04-06-96	UAP	3 el1	Lisboa (AL)	29.05
10,8	(3,4)		Maria	Vaz Guedes		05-11-96	SLB	3 el2	Lisboa (AL)	29.05
11,05	(5,8)	INF	Carolina	Azevedo		23-08-97	CAMz-VC	4	P.Varzim	15.05
11,05	(4,5)	INF	Cláudia	Campos	CPV	26-02-97	FCP	3 el3	P.Varzim	30.05
11,06	(4,8)		Jéssica	Ribeiro		04-08-95	CABB	2 el2	Setúbal	15.05
11,06	(4,9)	INF	Inês	Aires		97	DE-EBVALON	3 el2	P.Varzim	15.05
11,08	(4,2)		Michel	Sanchez		06-04-95	CRE	4 s1	Aveiro	15.05
11,08	(4,7)		Soraia	Pires		10-08-95	JAM	1 s3	Aveiro	15.05
11,09	(4,3)		Filipa	Eutiquio		22-03-96	CBA	1 s3	M.Grande	21.03
11,09	(3,0)		Jéssica	Ferreira		02-03-96	ACV	5	M.Grande	01.05
11,09	(3,8)		Cláudia	Costa		29-03-96	CBPAR	1 el4	P.Varzim	30.05
11,10	(3,1)		Patrícia	Freire		01-03-97	ACV	2 el2	M.Grande	01.05
11,12	(2,9)	INF	Belanisa	Reis	CPV	17-02-97	GRQL	2	Setúbal	15.05
11,13	(4,0)		Juliana	Ferreira		04-07-95	CDP	3 el2	P.Varzim	30.05
11,14	(3,8)	INF	Susana	Moreira		11-01-97	ESCMOV	2 el4	P.Varzim	30.05
11,15	(4,0)	INF	Mariza	Santos		22-04-97	ACDSJ	2	Machico	09.05
11,15	(3,5)		Bibiana	Furtado		95	CDEP	1 el1	P.Delgada	30.05
11,16	(4,9)	INF	Cassandra	Almeida		97	ESL	4 el2	P.Varzim	15.05
11,17	(4,1)		Inês	Miranda		19-01-95	QFC	1 el3	Setúbal	15.05
11,18	(4,1)		Vanessa	Amaro		22-04-95	AACC	2 el3	Setúbal	15.05
11,19	(4,2)		Vanessa	Costa		16-03-96	ESJD	5 s1	Aveiro	15.05
11,20	(3,0)		Mariana	Teixeira		01-07-96	JV	8	M.Grande	01.05
11,21	(3,6)	INF	Diana	de Oliveira		25-08-97	MAC	2 el1	P.Varzim	30.05
11,22	(2,5)		Catarina	Pacheco		18-03-95	AMFC	1 s3	Maia	01.05
11,24	(3,6)	INF	Ana Carolina	Suzano		26-10-98	MAC	3 el1	P.Varzim	30.05

### 150 Metros ( até 22,54)

19,61	(-1,9)	INF	Elizandra	Alberto	ANG	15-12-97	AATC	1-ex	Abrantes	22.05
20,09	(-2,2)		Daniela	França		02-08-95	FCP	1 s1	Maia	28.11.2009
20,22	(pc)		Cláudia	Oliveira		24-04-95	GRECAS	1 s1-ex	Espinho	17.01
20,43	(1,3)	INF	Cláudia	Freire		98	ACV	1 s3	Leiria	29.05
20,53	(-0,8)	INF	Sara	Ferrão		97	ACM-C	1 s2	Coimbra (ECC)	22.05
20,67	(1,0)	INF	Liliana	Neto		29-01-97	JOMA	1 s6	Lisboa(I)	20.03
20,84	(-2,2)		Ana Rita	Queirós		28-08-95	Lavra	2 s1	Maia	28.11.2009
20,95	(-1,3)	INF	Jessica Patrícia	Barreira		29-01-97	SCP	1 s3	Lisboa(I)	20.03
21,02	(pc)		Jennifer	Gomes		21-03-95	ESJD	2 s1-ex	Espinho	17.01
21,06	(1,5)	INF	Mariana	Gil		22-05-97	CLAC	s1-ex	Leiria	29.05
(10)										
21,15	(1,7)	INF	Patrícia	Freire		01-03-97	ACV	1 s2	Leiria	29.05
21,17	(1,8)	INF	Sílvia	Correia		18-06-97	GDE	1 s4	Machico	17.04
21,18	(pc)		Teresa	Saramago Resende		17-01-95	ACBU	3 s1-ex	Espinho	17.01
21,20	(-0,1)	INF	Sara	Eusébio		22-04-97	SFRAA	1 s4	Lisboa(I)	20.03
21,22	(-0,8)	INF	Andreia	Gomes		27-08-98	AAC	2 s2	Coimbra (ECC)	22.05
21,31	(pc)		Ana Isabel	Santos		19-05-96	ESL	1 s3-ex	Espinho	17.01
21,35	(pc)		Fabiana	Ferreira		19-03-95	DG	4 s1-ex	Espinho	17.01
21,35	(1,7)	INF	Manuela	Martins		10-09-98	ACV	2 s2	Leiria	29.05
21,45	(-1,5)	INF	Bruna	Varela		15-04-97	NAA	1 s1	Lisboa(I)	20.03
21,51	(-1,7)	INF	Cláudia	Campos		26-02-97	FCP	1 s1	Maia	20.02
(20)										
21,52	(-0,1)	INF	Catarina	Fonseca Fernandes		16-02-98	SCP	2 s4	Lisboa(I)	20.03
21,54	(-1,5)	INF	Camila	Santos		19-01-98	SFRAA	2 s1	Lisboa(I)	20.03

21,62	(1,0)	INF	Beatriz	Andrade	28-02-97	UAP	2 s6	Lisboa(I)	20.03
21,66	(-0,8)	INF	Diana	Filipe	97	AAC	3 s3	Coimbra (ECC)	22.05
21,67	(-4,4)	INF	Carolina	Azevedo	23-08-97	CAMz-VC	1	V.Castelo	23.05
21,73	(-0,1)	INF	Inesa	Grejdieru	MDA 25-01-97	SLB	3 s4	Lisboa(I)	20.03
21,74	(1,0)	INF	Márcia	Oliveira	04-06-98	SLB	3 s6	Lisboa(I)	20.03
21,75	(-1,7)	INF	Ana	Alves	11-03-97	MAC	2 s1	Maia	20.02
21,76	(-2,2)	INF	Juliana	Ferreira	04-07-95	CDP	3 s1	Maia	28.11.2009
21,76	(pc)	INF	Inês	Rodrigues	17-07-98	ACRDE	2 s1	Espinho	20.02
<b>(30)</b>									
21,88	(-1,9)	INF	Inês	Ribeiro	12-08-97	CCDC	2-ex	Abrantes	22.05
21,90	(pc)	INF	Carolina	Sarabando	03-07-97	GRECAS	1 s4-ex	Espinho	17.01
21,90	(0,0)	INF	M.ª Inês	Pagaimo	09-01-97	JV	1 s4	Leiria	29.05
21,91	(-1,7)	INF	Susana	Moreira	11-01-97	ESCMOV	3 s1	Maia	20.02
21,93	(-1,7)	INF	Diana	de Oliveira	25-08-97	MAC	4 s1	Maia	20.02
22,02	(-1,5)	INF	Andreia	Simões	01-01-97	MREAL	3 s1	Lisboa(I)	20.03
22,03	(-1,1)	INF	Beatriz	Oliveira	02-04-97	FCP	1 s2	Maia	20.02
22,08	(-0,7)	INF	Catarina	Oliveira	02-04-98	CDP	1 s3	Maia	28.11.2009
22,09	(pc)	INF	Ana	Castro	15-03-95	ESL	2 s3-ex	Espinho	17.01
22,09	(-1,4)	INF	Catarina	Pacheco	18-03-95	AMFC	1 s2	Maia	28.11.2009
<b>(40)</b>									
22,13	(-0,9)	INF	Joana	Mateus	28-06-97	JOMA	1 s7	Lisboa(I)	20.03
22,16	(-0,6)	INF	Joana	Cristovão	98	DE-AEC	1 s1	Coimbra (ECC)	22.05
22,19	(0,3)	INF	Mariza	Santos	22-04-97	ACDSJ	1 s2	Machico	27.03
22,21	(pc)	INF	Vanessa	Costa	16-03-96	ESJD	1 s2-ex	Espinho	17.01
22,24	(-4,4)	INF	Paula	Gameiro	22-05-97	CAAV	2	V.Castelo	23.05
22,26	(-1,9)	INF	Ana Rita	Canadas	97	CNRM	3-ex	Abrantes	22.05
22,28	(-2,2)	INF	Isabel	Barros	25-08-95	FCPAR	4 s1	Maia	28.11.2009
22,28	(1,7)	INF	Ana	Neto	18-11-98	CDMAR	1 s4	P.Varzim	23.05
22,28	(1,7)	INF	Sónia	Machado	13-06-98	GDPL	3 s2	Leiria	29.05
22,33	(-1,9)	INF	Sara	Rocha	99	AATC	4-ex	Abrantes	22.05
<b>(50)</b>									
22,34	(pc)	INF	Jessica	Clara	24-03-95	NAC	5 s1-ex	Espinho	17.01
22,34	(-1,3)	INF	Rafaela	Silva	15-07-98	SLB	2 s3	Lisboa(I)	20.03
22,36	(pc)	INF	Stephanie	Jesus	20-05-96	CFUL	2 s2-ex	Espinho	17.01
22,36	(-1,9)	INF	Tatiana	Ribeiro	17-02-97	AATC	5-ex	Abrantes	22.05
22,41	(-1,0)	INF	Joana	Pedreiras	96	GS-RC	1	Aveiro	20.12.2009
22,41	(-4,4)	INF	Scarlett	Saleiro	98	CAMz-VC	3	V.Castelo	23.05
22,44	(-1,4)	INF	Ana Patrícia	Ricardo	04-02-96	MAC	2 s2	Maia	28.11.2009
22,54	(pc)	INF	Raquel	Poças	22-02-97	JAM	4 s1	Espinho	20.02
22,54	(-1,5)	INF	Catarina	Gomes	27-03-97	SLB	4 s1	Lisboa(I)	20.03

#### Com marcas manuais

20,1	(-4,9)	INF	Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	1 s2	Lisboa (AL)	05.12.2009
21,1	(-1,8)	INF	Joana	Vieira	08-03-97	CDUL	1 s3	Lisboa (AL)	05.12.2009
21,1	(-2,0)	INF	Alícia	Bonfim	BRA 22-06-96	UAP	1 s3	Lisboa (AL)	05.12.2009
21,1	(-2,5)	INF	Jessica	Conceição	23-06-97	JOMA	1 s2	Lisboa(I)	20.03
21,3	(-3,1)	INF	Lucinda	Gomes	16-04-95	SCP	1 s4	Lisboa (AL)	05.12.2009
21,4	(pc)	INF	Sara	Ferrão	97	ACM-C	1 s3	Pombal	28.02
21,8	(-2,7)	INF	Leonor	Falcão	17-07-97	SCP	1 s4	Lisboa (AL)	05.12.2009
21,8	(-4,9)	INF	Ludmila	Nascimento	01-11-96	SCP	2 s2	Lisboa (AL)	05.12.2009
21,9	(-2,0)	INF	Nicole	Marques	01-01-96	SCP	2 s3	Lisboa (AL)	05.12.2009
22,0	(-1,8)	INF	Salomé	Afonso	19-11-97	SCP	2 s3	Lisboa (AL)	05.12.2009
22,2	(-4,9)	INF	Ana Rita	Alves	23-07-95	EBMDS	3 s2	Lisboa (AL)	05.12.2009
22,2	(-2,5)	INF	Marta	Colaço	03-04-98	SLB	2 s2	Lisboa(I)	20.03

#### Com vento favorável > 2 m / s

20,0	(3,0)	INF	Márcia	Oliveira	04-06-98	SLB	1s3	Lisboa (AL)	30.05
20,1	(3,2)	INF	Jennifer	Gonçalves	USA 99	SFRAA	1s2	Lisboa (AL)	30.05
20,1	(3,0)	INF	Camila	Santos	19-01-98	SFRAA	2s3	Lisboa (AL)	30.05
20,6	(3,2)	INF	M.ª João	Santos	25-02-97	UAP	2s2	Lisboa (AL)	30.05
20,6	(2,9)	INF	Sara	Eusébio	22-04-97	SFRAA	1s4	Lisboa (AL)	30.05
20,89	(2,9)	INF	Salomé	Afonso	19-11-97	SCP	1 s5	Lisboa(I)	20.03
21,09	(3,5)	INF	Isabel	Braz	01-03-97	BAC	1	Beja	30.01
21,35	(3,4)	INF	Inês	Rodrigues	17-07-98	ACRDE	1 s1	Aveiro	14.03
21,3	(2,3)	INF	Rafaela	Silva	15-07-98	SLB	1s1	Lisboa (AL)	30.05
21,68	(4,0)	INF	Carolina	Sarabando	03-07-97	GRECAS	1 s2	Aveiro	14.03
21,5	(2,3)	INF	Lígia	Unamets	12-03-97	CDUL	2s1	Lisboa (AL)	30.05
21,7	(2,3)	INF	Rita	Amaro	24-05-97	LPSC	3s1	Lisboa (AL)	30.05
21,97	(2,9)	INF	Anna	Pohrebnyak	UKR 09-09-98	SCP	2 s5	Lisboa(I)	20.03
22,1	(2,9)	INF	Bárbara	Morais	18-09-98	ACRM	2s4	Lisboa (AL)	30.05
22,2	(2,3)	INF	Mafalda	Barreiros	97	CDUL	4s1	Lisboa (AL)	30.05

22,47	(3,4)	INF	Joana	Moreto	98	GS-RC	3 s1-ex	Aveiro	14.03
22,3	(3,0)	INF	Mylene	Silva	97	NDJL	3s3	Lisboa (AL)	30.05

### 250 Metros ( até 38,44)

34,45			Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	1 s1	Lisboa(I)	20.03
34,54			Daniela	França	02-08-95	FCP	1 s1	P.Varzim	29.05
34,76			Jéssica	Serra	06-01-95	CDP	2 s1	P.Varzim	29.05
34,86			Sofia	Duarte	07-11-96	AATC	1 s2-ex	Abrantes	23.05
34,92			Elsa	Maia	10-03-96	GT	3 s1	P.Varzim	29.05
35,81			Sarah	Dias	15-02-95	JV	1 s2	Aveiro	20.12.2009
35,87			Cláudia	Oliveira	24-04-95	GRECAS	1-ex	Coimbra (ECC)	22.05
36,14			Sara	Sousa	16-05-95	ARLVG	4 s1	P.Varzim	29.05
36,31			Rita	Araújo	01-01-96	CAAV	1s1	A.Valdevez	29.05
36,44			Joana	de Jesus Costa	13-09-95	CNRM	2 s2-ex	Abrantes	23.05
(10)									
36,52			Alicia	Bonfim	BRA 22-06-96	UAP	1 s2	Lisboa(I)	20.03
36,61			Ana	Polquinhas	08-05-96	AACC	1 s1	Sobreda	24.04
36,72			Soraia	Vasconcelos	06-09-95	Ind-P	1 s2	P.Varzim	29.05
36,77			Jéssica	Ferreira	02-03-96	ACV	1 s1	M.Grande	02.05
36,93			Maria	Vaz Guedes	05-11-96	SLB	1 s3	Lisboa(I)	20.03
36,96			Sofia	Rocha	04-02-96	FCPAR	5 s1	P.Varzim	29.05
37,00			Maria Manuel	Silva	11-05-95	ACM-C	1	Coimbra (ECC)	22.05
37,15			Ana Carina	Sousa	03-03-96	NDCG	1	Seia	20.03
37,19			Susana	Guerra	28-06-96	AATC	1 s1-ex	Abrantes	23.05
37,39			Soraia	Carnide	14-09-95	JV	2 s1	M.Grande	02.05
(20)									
37,41			Sandra	Ferreira	30-12-95	CCDR	1 s2	Braga	09.05
37,47			Filipa	Freire	05-02-96	ACV	3 s1	M.Grande	02.05
37,50	(pc)		Sandra	Almeida	17-06-95	ACBU	1 s1	Espinho	13.02
37,52			Juliana	Ferreira	04-07-95	CDP	6 s1	P.Varzim	29.05
37,53			Marta	Morgado	95	ACM-C	2	Coimbra (ECC)	22.05
37,68			Carla	Rodrigues	18-02-96	FCPAR	1 s3	P.Varzim	29.05
37,82			Adriana	Alves	ANG 13-09-95	JOMA	1 s1	Lisboa (AL)	19.12.2009
37,92	(pc)		Soraia	Pires	10-08-95	JAM	2 s1	Espinho	13.02
37,95			Mariana	Neves	96	CSGaia	2 s2	P.Varzim	29.05
38,00			M.ª Carolina	Ramos	04-07-95	GDSD	2 s1	Lisboa (AL)	19.12.2009
(30)									
38,02			Marta	Cruz	01-09-95	A20Km	3 s2-ex	Abrantes	23.05
38,10			Andreia	Grácio	17-09-96	ADRAB	2 s1-ex	Abrantes	23.05
38,21			Letícia	Costa	98	CAC-VC	1s2	A.Valdevez	29.05
38,31			Mariana	Reis	26-10-95	NDCG	2	Seia	20.03
38,31		INF	Carolina	Azevedo	23-08-97	CAMz-VC	2s1	A.Valdevez	29.05
38,33			Sofia	Hipólito	01-08-95	SCP	3 s1	Lisboa (AL)	19.12.2009
38,35			Catarina	Branco	18-05-95	MREAL	2 s1	Lisboa(I)	20.03
38,35			Raquel	Lourenço	11-10-96	CPC	2 s1	Sobreda	24.04
38,36	(pc)		Fabiana	Ferreira	19-03-95	DG	2 s1	Espinho	27.12.2009
38,42			Liliana	Rodrigues	95	Lavra	2 s3	P.Varzim	29.05
(40)									
38,43			Mariana	Ferreira	14-05-96	CSGaia	3 s2	P.Varzim	29.05

### Com marcas manuais

33,8			Liliana	Cabral	24-04-95	SLB	1s1	Lisboa (AL)	30.05
34,0			Teresa	Carvalho	03-01-95	CASM	1 s2	Lisboa (AL)	02.05
34,2	(pc)		Larissa	Vieira	BRA 14-11-95	SCA	1 s2	Pombal	28.02
34,5	(pc)		Joana	Costa	10-11-95	UAP	1 s1	Pombal	28.02
34,7			Neuza Isabel	Reis	18-01-95	SLB	2s1	Lisboa (AL)	30.05
35,1			Lucinda	Gomes	16-04-95	SCP	2 s2	Lisboa (AL)	02.05
35,4	(pc)		Maria Manuel	Silva	11-05-95	ACM-C	1 s3	Pombal	28.02
35,6	(pc)		Evelise	Veiga	CPV 03-03-96	CSPP	2 s3	Pombal	28.02
35,6			Alicia	Bonfim	BRA 22-06-96	UAP	1s2	Lisboa (AL)	30.05
35,8			Maria	Vaz Guedes	05-11-96	SLB	2s2	Lisboa (AL)	30.05
36,1	(pc)		Filipa	Eutiquio	22-03-96	CBA	1 s4	Pombal	28.02
36,2	(pc)		Marta	Morgado	95	ACM-C	2 s1	Pombal	28.02
36,7			Tifani	Teixeira	96	AAFFL	2	Coimbra (ECC)	10.04
36,8			Miriam	Cardoso	96	SCRD	3s2	Lisboa (AL)	30.05
36,9			Tânia	Rocha	02-03-95	CAAV	1	V.Castelo	01.12.2009
37,1	(pc)		Mariana	Teixeira	01-07-96	JV	4 s3	Pombal	28.02
37,2			Rita	Vicente	19-06-95	SCUT	4s2	Lisboa (AL)	30.05
37,4	(pc)		Alexandra	Carvalho	24-07-95	ACM-C	3 s1	Pombal	28.02
37,4			M.ª Carolina	Ramos	04-07-95	GDSD	5s2	Lisboa (AL)	30.05
37,5			Nicole	Marques	01-01-96	SCP	4 s2	Lisboa (AL)	02.05
37,7	(pc)		Clara	Marques	14-11-96	JV	2 s5	Pombal	28.02

37,7		Sara	Tavares	04-06-96	UAP	3s1	Lisboa (AL)	30.05
37,8		Manuela	Baltazar	96	AJS	1 s2	Machico	08.05
37,9	(pc)	Nency	Domingues	20-08-95	IDV	5 s3	Pombal	28.02
37,9	(pc)	Daniela	Nogueira Vieira	07-01-95	GAF	2 s2	Pombal	28.02
37,9		Daniela	Gonçalves	06-01-95	ATB	1	Covilhã	05.12.2009
38,0		Mariana	Antunes	95	SCUT	4s1	Lisboa (AL)	30.05
38,1	(pc)	Mariana	Cordeiro	04-01-96	CAMG-I	4 s4	Pombal	28.02
38,1	(pc)	Joana	Santos	15-04-96	JV	3 s4	Pombal	28.02
38,1		Daniela	Coutinho	06-02-95	CAMz-VC	3	V.Castelo	01.12.2009

### 300 Metros (até 47,64)

41,50		Liliana	Cabral	24-04-95	SLB	1 s3	Lisboa (U)	15.05
42,93		Elsa	Maia	10-03-96	GT	1 s1	P.Varzim	22.05
43,02		Neuza Isabel	Reis	18-01-95	SLB	3 s3	Lisboa (U)	15.05
45,19		Andreia	Santos	14-09-95	ADREP	2 s1	Aveiro	01.05
45,49		Soraia	Vasconcelos	06-09-95	Ind-P	3 s1	P.Varzim	22.05
45,51		Rita	Araújo	01-01-96	CAAV	2	V.Castelo	22.05
45,60		Ana	Polquinhas	08-05-96	AACC	3	Sobreda	08.05
45,65		Maria	Vaz Guedes	05-11-96	SLB	2 s1	Lisboa (U)	15.05
45,94		Rafaela	Pintassilgo	18-11-96	CBF	1-ex	Faro	26.05
45,97		Alicia	Bonfim	BRA 22-06-96	UAP	3 s1	Lisboa (U)	15.05
(10)								
46,01		Liliana	Ferreira	95	CDP	4 s1	P.Varzim	22.05
46,19		Mariana	Neves	96	CSGaia	2 s2	P.Varzim	22.05
46,75		Rita	Vicente	19-06-95	SCUT	5 s3	Lisboa (U)	15.05
47,18		Sofia	Rocha	04-02-96	FCPAR	3 s2	P.Varzim	22.05
47,20		Mariana	Antunes	95	SCUT	6 s3	Lisboa (U)	15.05

### Com marcas manuais

46,6		Susana	Guerra	28-06-96	AATC	3	Rio Maior	08.05
47,1	(pc)	Soraia	Carnide	14-09-95	JV	1 s3	Pombal	05.12.2009
47,1		Vera Prudêncio	dos Santos	31-03-95	CPP	4	Rio Maior	08.05

### Atletas Iniciados até 31-12-2009

43,7	(pc)	Ana Queiroz	Alves	07-10-94	JV	1 s1	Pombal	05.12.2009
47,6	(pc)	Daniela	Cruz	17-02-94	GDPL	3 s1	Pombal	05.12.2009
47,96	(pc)	Inês	Bola	13-05-94	GRECAS	1 s3	Espinho	27.12.2009

### 600 metros (1.55,0)

1.36,20		Liliana	Cabral	24-04-95	SLB	1-ex	Lisboa (I)	23.01
1.44,04		Sara	Sousa	16-05-95	ARLVG	1	Maia	28.11.2009
1.44,55		Elsa	Maia	10-03-96	GT	2	Maia	28.11.2009
1.46,6	INF	Salomé	Afonso	19-11-97	SCP	1	Lisboa (AL)	24.04
1.47,60	INF	Juliana	Dias	04-05-97	CAAV	1	V.Castelo	24.04
1.48,31		Neuza	Oliveira	08-08-95	SLB	2-ex	Lisboa (I)	23.01
1.49,13		Andreia	Rodrigues	14-06-96	GT	3	Maia	28.11.2009
1.49,18		Carolina	Resende	23-01-95	JDN	1 s1-ex	Seixal	20.12.2009
1.49,3		M.ª Carolina	Ramos	04-07-95	GDSD	1	Lisboa (AL)	28.11.2009
1.49,50		Neuza Isabel	Reis	18-01-95	SLB	3-ex	Lisboa (I)	23.01
(10)								
1.50,12		M.ª Rosário	Martins	STP 14-06-95	CPC	2 s1	Seixal	20.12.2009
1.50,20		Ana	Polquinhas	08-05-96	AACC	1 s2	Seixal	20.12.2009
1.51,37	INF	Cláudia	Campos	26-02-97	FCP	1 s1	Maia	23.01
1.51,85		Sofia	Eusébio	25-01-95	GRQL	3 s1	Seixal	20.12.2009
1.51,89	(pc)	INF Joana	Ferreira	04-06-97	JV	1 s1	Pombal	13.12.2009
1.52,2		Catarina	Afonso	20-01-95	SLB	3	Lisboa (AL)	28.11.2009
1.52,28		Soraia	Vasconcelos	06-09-95	Ind-P	4	Maia	28.11.2009
1.52,33		Carla	Rodrigues	18-02-96	FCPAR	5	Maia	28.11.2009
1.52,65	(pc)	INF Catarina	Araújo	24-01-97	MFC	2 s1	Braga	23.01
1.53,2	INF	Isabel	Braz	01-03-97	BAC	1	Odemira	28.11.2009
(20)								
1.53,51		Eliana	Tavares	16-03-95	SLB	4-ex	Lisboa (I)	23.01
1.53,6		Mariana	Esteves	02-04-96	SLB	4	Lisboa (AL)	28.11.2009
1.54,06	INF	Maria João	Baptista	06-11-97	CRE	1-ex	Aveiro	02.05
1.54,14		Nadine	Laranjeira	12-04-96	CDP	6	Maia	28.11.2009
1.54,2		Albertina	Santiago	ANG 03-03-96	SLB	5	Lisboa (AL)	28.11.2009
1.54,5	INF	Jessica Patrícia	Barreira	29-01-97	SCP	2	Lisboa (AL)	24.04
1.54,6	INF	Sara	Ferro	97	CPE	1	P. de Sôr	24.04

800 Metros ( até 2.35,00)								
2.15,3		Liliana	Cabral	24-04-95	SLB	1	Lisboa (AL)	29.05
2.15,85			Cabral			1	Lisboa (U)	16.05
2.15,91	(pc)		Cabral			1	Pombal	20.02
2.19,66		Jéssica	Serra	06-01-95	CDP	1	P.Varzim	30.05
2.21,49		Ana Catarina	Fernandes	22-05-95	FCV	1	Guimarães	22.05
2.21,66		Elsa	Maia	10-03-96	GT	1 s1	P.Varzim	23.05
2.21,95		Sara	Sousa	16-05-95	ARLVG	1	Maia	23.01
2.22,71		Elsa	Gomes	27-01-96	SCB	Hep	Guimarães	18.04
2.23,45		Sandra	Almeida	17-06-95	ACBU	1	Aveiro	02.05
2.23,73		Andreia	Rodrigues	14-06-96	GT	2	P.Varzim	30.05
2.24,10		Anita	Fernandes	24-05-95	CAAV	1	A.Valdevez	30.05
2.25,56		Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	Hep	Faro	02.05
(10)								
2.25,96		Andreia	Santos	14-09-95	ADREP	1	Leiria	22.05
2.26,02		Neuza Isabel	Reis	18-01-95	SLB	2	Lisboa (U)	16.05
2.26,9		Joana	de Jesus Costa	13-09-95	CNRM	2	Rio Maior	09.05
2.27,51		Sónia	Ferreira	08-07-95	UDV	3	P.Varzim	30.05
2.27,54		Ana	Polquinhas	08-05-96	AACC	1	Sobreda	09.05
2.28,13		Sandra	Oliveira	22-10-96	FCV	2	Guimarães	22.05
2.28,23	(pc)	Filipa	Eutiquio	22-03-96	CBA	2	Pombal	20.02
2.28,65		Nadine	Laranjeira	12-04-96	CDP	4	P.Varzim	30.05
2.29,01		Carla	Rodrigues	18-02-96	FCPAR	4	Maia	23.01
2.29,10		Neuza	Oliveira	08-08-95	SLB	3	Lisboa (U)	16.05
(20)								
2.29,65	INF	Juliana	Dias	04-05-97	CAAV	2	A.Valdevez	30.05
2.30,23		Beatriz	Santos	15-03-96	SLB	4	Lisboa (U)	16.05
2.30,53	(pc)	Jéssica	Lopes	95	LFC-F	2	Braga	09.05
2.30,56	(pc)	Ana Cláudia	Ribeiro	03-05-95	FCV	2 s1	Braga	12.12.2009
2.30,9		Miriam	Cardoso	96	SCRD	2	Lisboa (AL)	29.05
2.31,1		Andreia	Mendes	15-09-95	EFC-E	Hep	V.Novas	28.03
2.31,63		Soraia	Silva	20-09-95	NAC	4	Aveiro	02.05
2.31,67		Rita	Vicente	19-06-95	SCUT	2	Leiria	22.05
2.32,62		Rafaela	Vera	06-05-96	NSF	2	Quarteira	16.05
2.32,86		Eliana	Tavares	16-03-95	SLB	5	Lisboa (U)	16.05
(30)								
2.32,91		Marisa	Paulino	13-12-96	CAMG-I	3	Leiria	22.05
2.33,51		Ousal	Khanfoudi	MAR 28-12-95	COP	3	Quarteira	16.05
2.33,61	(pc)	Monika	Aleksandraviciuté	LTU 14-02-96	ARLVG	5	Braga	06.02
2.33,74		Sofia	Duarte	07-11-96	AATC	Hep	Rio Maior	21.03
2.33,92		Edna	Barros	96	COP	4	Quarteira	16.05
2.34,16		Cláudia	Faria	95	ADRAP	1	Machico	16.05
2.34,40		Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	Hep	Faro	02.05
2.34,81		M.ª Rosário	Martins	STP 14-06-95	CPC	3	Sobreda	09.05

**Ao ar Livre:**

2.30,53		Filipa	Eutiquio	22-03-96	CBA	Hep	M.Grande	28.03
---------	--	--------	----------	----------	-----	-----	----------	-------

1000 Metros ( até 3.16,24)								
2.54,92		Liliana	Cabral	24-04-95	SLB	1	Lisboa (U)	22.05
2.55,63			Cabral			1	Massamá	12.05
3.00,40		Sandra	Almeida	17-06-95	ACBU	2	Lisboa (U)	22.05
3.01,70	(pc)		Cabral			1	Braga	30.01
3.02,41			Almeida			1	Viseu	24.04
3.02,51	(pc)		Almeida			1 s1	Luso	03.04
3.02,75		Jéssica	Serra	06-01-95	CDP	3	Lisboa (U)	22.05
3.04,52		Ana Catarina	Fernandes	22-05-95	FCV	1	Braga	08.05
3.05,51	(pc)	Sara	Sousa	16-05-95	ARLVG	1 s1	Braga	19.12.2009
3.07,42		Filipa	Eutiquio	22-03-96	CBA	4	Lisboa (U)	22.05
3.07,45		Elsa	Gomes	27-01-96	SCB	1	Braga	16.05
3.08,64	(pc)	Elsa	Maia	10-03-96	GT	3 s1	Braga	19.12.2009
3.09,3		Ana	Polquinhas	08-05-96	AACC	1	Setúbal	02.05
3.09,88		Andreia	Santos	14-09-95	ADREP	2 s1	Aveiro	16.05
(10)								
3.10,21		INF Joana	Ferreira	04-06-97	JV	1	Viseu	24.04
3.10,50	(pc)	Sónia	Ferreira	08-07-95	UDV	4 s1	Braga	19.12.2009
3.10,83		INF Sofia	Teixeira	26-02-97	UDV	1	Braga	08.05
3.11,00	(pc)	Andreia	Rodrigues	14-06-96	GT	5 s1	Braga	19.12.2009
3.11,51		Patrícia	Tavares	14-03-95	UDVM	3 s1	Aveiro	16.05
3.12,13		Joana	de Jesus Costa	13-09-95	CNRM	1	Rio Maior	25.04

3.12,94		Soraia	Silva	20-09-95	NAC	2 s1	Luso	03.04
3.13,24		Neuza	Oliveira	08-08-95	SLB	2	Massamá	12.05
3.13,32		Sandra	Oliveira	22-10-96	FCV	2	Braga	08.05
3.13,32	INF	Juliana	Dias	04-05-97	CAAV	1	Ourense	27.03
<b>(20)</b>								
3.14,17		Neuza Isabel	Reis	18-01-95	SLB	3	Massamá	12.05
3.14,36		Melanie	Santos	12-07-95	CBA	4	Viseu	24.04
3.14,7		Tifani	Teixeira	96	AAFFL	1	Luso	02.05
3.15,07		Beatriz	Santos	15-03-96	SLB	4	Massamá	12.05
3.15,15		Andreia	Mendes	15-09-95	EFC-E	7	Lisboa (U)	22.05
3.15,70		Cláudia	Faria	95	ADRAP	8	Lisboa (U)	22.05
						1		

**Ao ar Livre:**

3.09,92		Sara	Sousa	16-05-95	ARLVG	2	Braga	08.05
3.13,8		Andreia	Rodrigues	14-06-96	GT	3	Maia	02.05
3.14,81		Elsa	Maia	10-03-96	GT	5	Setúbal	08.05
3.15,28		Sónia	Ferreira	08-07-95	UDV	6	Setúbal	08.05

**Atletas Iniciados até 31-12-2009**

3.08,09	(pc)	Sueli	Gomes	31-10-94	UDV	1 s1	Braga	19.12.2009
3.09,17	(pc)	Catarina	Rodrigues	21-07-94	SCB	3 s1	Braga	19.12.2009
3.09,36	(pc)	Rita	Lopes	18-03-94	SCB	4 s1	Braga	19.12.2009
3.12,09	(pc)	Ana Patrícia	Caldas	31-10-94	SCB	6 s1	Braga	19.12.2009
3.12,22	(pc)	Silvana	Dias	05-06-94	UDV	7 s1	Braga	19.12.2009

**1500 Metros ( até 5.22,00)**

4.52,58		Sara	Sousa	16-05-95	ARLVG	2	P. Varzim	22.05
4.53,49		Sandra	Almeida	17-06-95	ACBU	1	Aveiro	01.05
4.56,91		Sónia	Ferreira	08-07-95	UDV	3	P. Varzim	22.05
4.57,41		Elsa	Gomes	27-01-96	SCB	1	Braga	28.04
4.58,33		Nadine	Laranjeira	12-04-96	CDP	4	P. Varzim	22.05
5.02,15		Andreia	Rodrigues	14-06-96	GT	1	P. Varzim	29.05
5.02,6		M.ª do Rosário	Silva	30-09-96	NARM	1	Beja	29.05
5.03,35		Monika	Aleksandraviciuté	LTU 14-02-96	ARLVG	2	P. Varzim	29.05
5.04,14	(pc)	Ana Catarina	Fernandes	22-05-95	FCV	1	Braga	23.01
5.07,10		Neuza	Oliveira	08-08-95	SLB	1	Lisboa (U)	15.05
<b>(10)</b>								
5.08,43		Soraia	Silva	20-09-95	NAC	3	Aveiro	01.05
5.09,73	(pc)	Ana Cláudia	Ribeiro	03-05-95	FCV	2	Braga	23.01
5.10,1		Joana	de Jesus Costa	13-09-95	CNRM	1	Rio Maior	08.05
5.11,29	(pc)	Jéssica	Lopes	95	LFC-F	3	Braga	23.01
5.11,36		Anita	Fernandes	24-05-95	CAAV	1	A.Valdevez	29.05
5.14,3	(pc)	Melanie	Santos	12-07-95	CBA	1	Pombal	05.12.2009
5.14,6	(pc)	Filipa	Eutiquio	22-03-96	CBA	2	Pombal	05.12.2009
5.14,7		Diana	Varela	96	SLB	2	Lisboa (AL)	30.05
5.16,36		M.ª Rosário	Martins	STP 14-06-95	CPC	2	Sobreda	08.05
5.16,85		Márcia	Armada	95	CAAV	2	A.Valdevez	29.05
<b>(20)</b>								
5.18,05		Beatriz	Santos	15-03-96	SLB	2	Lisboa (U)	15.05
5.18,91		Carmo	Rocha	95	FPCPAR	4	P. Varzim	29.05
5.19,06		Cláudia	Faria	95	ADRAP	1	Machico	15.05
5.20,13		Beatriz	Pinto	95	CASM	7	Luso	23.05
5.20,68	INF	Maria João	Baptista	06-11-97	CRE	2	M.Grande	17.04
5.20,72	INF	Lília	Martins	31-03-97	NSL	2	Abrantes	23.04
5.21,25		Carla	Rodrigues	18-02-96	FPCPAR	7	P. Varzim	22.05

**Ao ar Livre:**

5.16,02		Filipa	Eutiquio	22-03-96	CBA	1	M.Grande	01.05
---------	--	--------	----------	----------	-----	---	----------	-------

**Milha**

**1500 met-obstáculos (sem vala) ( até 7.30,00)**

5.06,32		Sandra	Almeida	17-06-95	ACBU	1	Aveiro	15.05
5.10,84		Elsa	Gomes	27-01-96	SCB	1	Braga	01.05

5.18,98	Sara	Sousa	16-05-95	ARLVG	1	P.Varzim	30.05
5.20,3	M.ª do Rosário	Silva	30-09-96	NARM	1	Beja	30.05
5.21,00	Elsa	Maia	10-03-96	GT	2	P.Varzim	30.05
5.22,16	Sandra	Oliveira	22-10-96	FCV	1	Braga	15.05
5.25,8	Liliana	Cabral	24-04-95	SLB	1	Lisboa (AL)	02.05
5.27,34	Andreia	Mendes	15-09-95	EFC-E	2	Beja	09.05
5.32,70	Ousal	Khanfoudi	MAR 28-12-95	COP	1	Faro	24.04
5.32,70	Neuza	Oliveira	08-08-95	SLB	1	Lisboa (AL)	22.05
<b>(10)</b>							
5.33,30	Andreia	Santos	14-09-95	ADREP	2	Aveiro	15.05
5.34,38	M.ª Rosário	Martins	STP 14-06-95	CPC	1	Setúbal	15.05
5.34,44	Edna	Barros	96	COP	2	Faro	24.04
5.34,44	Anita	Fernandes	24-05-95	CAAV	1	V.Castelo	15.05
5.37,82	Patrícia	Caldeira	23-03-95	CAFZ	1	Abrantes	17.04
5.37,88	Soraia	Silva	20-09-95	NAC	1-ex	Luso	27.03
5.38,36	Carmo	Rocha	95	FCPAR	3	P.Varzim	30.05
5.40,42	Sara	Augusto	24-02-96	ACRSD	1	Seia	15.05
5.40,58	Rafaela	Vera	06-05-96	NSF	3	Faro	24.04
5.41,0	Isabel	da Silva	12-09-96	CAT	1	A.Heroísmo	20.03
<b>(20)</b>							
5.41,03	M.ª Madalena	Correia	06-11-95	AATC	2	Abrantes	17.04
5.41,27	Tifani	Teixeira	96	AAFFL	1	Coimbra (ECC)	23.05
5.43,1	Neuza Isabel	Reis	18-01-95	SLB	3	Lisboa (AL)	02.05
5.45,21	Inês	Neto	22-10-96	CDMAR	2	Maia	01.05
5.48,36	Juliana	Lemos	10-01-95	CAC-VC	2	V.Castelo	15.05
5.49,15	Joana	Pacheco	11-10-95	CBPAR	3	Maia	01.05
5.49,43	Vera	Nunes	25-04-96	CDCP	2	Seia	15.05
5.49,95	Ana Carolina	Oliveira	24-10-95	JV	1	M.Grande	08.05
5.50,14	Andresa	Monteiro	03-06-95	GDPL	2	M.Grande	08.05
5.51,82	Cláudia	Santos	03-10-95	ADCMS	4	Aveiro	15.05
<b>(30)</b>							
5.52,88	Márcia	Armada	95	CAAV	1	A.Valdevez	30.05
5.53,15	Marisa	Dias	95	CDMar	4	Maia	01.05
5.53,66	Tânia	Dinis	95	ADAM	5	Maia	01.05
5.56,02	Margarida	Pereira	01-08-96	ACBU	5	Aveiro	15.05
5.56,87	Rita	Caneco	23-10-95	AACC	2	Setúbal	15.05
5.56,95	Daniela	Fonseca	96	ACRSD	3	Seia	15.05
6.03,79	Tânia	Gomes	16-06-95	CAAV	4	V.Castelo	15.05
5.57,01	Daniela	Silva	96	SCB	2	Braga	01.05
5.59,24	Cláudia	Faria	95	ADRAP	1	Machico	09.05
6.01,35	Marlene	Sousa	97	GADD	2	A.Valdevez	30.05
<b>(40)</b>							
6.01,39	Cristina	Virgínia	04-11-96	AATC	3	Abrantes	17.04
6.01,71	Sofia	Pinto	96	AJS	2	Machico	09.05
6.03,88	Inês	Santos	96	ACV	2	M.Grande	02.05
6.04,13	Lina	Soares	95	AJS	3	Machico	09.05
6.06,98	Paula	Aidos	21-07-96	ACRC	1	Viseu	27.03
6.10,82	Inês	Guerreiro	07-01-95	JDAL	4	Abrantes	17.04
6.11,25	Inês	Sousa	20-10-95	ACRC	2	Viseu	27.03
6.12,34	Joana	Vilar	22-01-96	CPC	3	Sobreda	24.04
6.13,05	Ana Filipa	Galinha	02-07-96	CPP	5	Abrantes	17.04
6.14,91	Joana	Ferreira	15-06-95	CPC	4	Sobreda	24.04
<b>(50)</b>							
6.15,27	Cláudia	Gomes	22-08-96	GDG	6	Aveiro	15.05
6.16,0	Ana Catarina	Santos	22-12-96	EFC-E	2	V.Novas	10.04
6.18,5	M.ª Celeste	Freire	29-02-95	NO	4	Lisboa (AL)	02.05
6.19,0	Cíntia	Barros	96	NO	5	Lisboa (AL)	02.05
6.19,37	Raquel	Marafona	20-03-96	UDCA	6	Maia	01.05
6.20,54	Catarina	Raposo	30-08-96	CDEM	2	A.Heroísmo	24.04
6.22,20	Sara	Miranda	96	CPC	5	Sobreda	24.04
6.23,64	Susana Marina	Ribeiro	95	NAC	7	Aveiro	15.05
6.24,62	Adriana	Carvalho	06-10-95	AMFC	7	Maia	01.05
6.26,51	Joana	Oliveira	25-11-95	UDZA	6	Abrantes	17.04
<b>(60)</b>							
6.27,04	Cláudia	Saraiva	03-01-96	ACRM	3	Lisboa (AL)	22.05
6.29,5	Beatriz	Sequeira	16-08-95	CPE	1	C.Vide	10.04
6.35,15	Fabiana	Rodrigues	95	CRDS	4	Faro	24.04
6.39,12	Mariana	Moreira	29-07-96	JAM	8	Aveiro	15.05
6.41,38	Tânia	Pita	96	ACDSJ	4	Machico	09.05
6.42,08	Inês	Pereira	04-07-95	A20Km	7	Abrantes	17.04
6.44,29	Guida	Henriques	96	AJS	4	Machico	01.05
6.54,76	Inês	Pacheco	95	CBPAR	6	P.Varzim	30.05
7.03,02	Lara	Clochet	BEL 09-12-96	CBF	5	Faro	24.04

**60 Metros Barreiras (0,76) ( até 11,24)**

9,13*	(-0,5)	Rafaela	Vitorino		18-08-95	SLB	1 s1-ex	Seixal	12.12.2009
9,25*	(pc)	Larissa	Vieira	BRA	14-11-95	SCA	1 s2-ex	Pombal	09.01
9,25	(pc)		Vieira				t	Alpiarça	06.02
9,33	(pc)		Vieira				t	Pombal	27.12.2009
9,35	(pc)		Vieira				t	Alpiarça	03.01
9,40	(pc)		Vitorino				t	Alpiarça	06.02
9,56	(pc)	Sarah	Dias		15-02-95	JV	t	Pombal	27.12.2009
9,61	(0,0)	Teresa	Carvalho		03-01-95	CASM	1 s1-ex	Lisboa (U)	09.01
9,69	(-1,2)	Joana	Costa		10-11-95	UAP	t	Lisboa (I)	23.01
9,83	(pc)	Ana Margarida	Oliveira		18-07-95	GAF	t	Alpiarça	03.01
9,84	(pc)	Maria Manuel	Silva		11-05-95	ACM-C	t	Alpiarça	06.02
9,93	(pc)	Joana	Medinas		26-02-96	GDD	t	Alpiarça	06.02
10,13	(1,2)	Ludmila	Nascimento		01-11-96	SCP	t	Lisboa (I)	23.01
10,19	(-0,1)	Lucinda	Gomes		16-04-95	SCP	1 s2-ex	Lisboa (U)	09.01
<b>(10)</b>									
10,22	(pc)	Ana Rita	Queirós		28-08-95	Lavra	t	Braga	16.01
10,26	(1,4)	Cláudia	Oliveira		24-04-95	GRECAS	1s1	Aveiro	12.12.2009
10,31	(-0,4)	Tariana	Baptista		23-01-95	NDJL	1 s2-ex	Seixal	13.02
10,32	(-1,2)	Adriana	Alves	ANG	13-09-95	JOMA	t	Lisboa (I)	23.01
10,32	(1,7)	Raquel	Lourenço		11-10-96	CPC	1 s1	Seixal	13.02
10,33	(pc)	Inês	Glória		06-04-96	CDFXXI	ta	Alpiarça	06.02
10,33	(pc)	Fabiana	Ferreira		19-03-95	DG	t	Alpiarça	06.02
10,43	(-0,4)	Nicole	Marques		01-01-96	SCP	t	Lisboa (I)	23.01
10,50	(pc)	Daniela	Coutinho		06-02-95	CAMz-VC	1	Braga	30.01
10,51	(pc)	Teresa	Saramago Resende		17-01-95	ACBU	t	Espinho	23.01
<b>(20)</b>									
10,57	(pc)	Daniela	Nogueira Vieira		07-01-95	GAF	t	Alpiarça	03.01
10,67	(pc)	Ana Rita	Queirós		28-08-95	Lavra	3 s1	Espinho	03.01
10,72	(pc)	Sofia	Duarte		07-11-96	AATC	t	Alpiarça	20.12.2009
10,75	(pc)	Ana Carina	Sousa		03-03-96	NDCG	t	Espinho	23.01
10,76	(pc)	Rute	Pinto		26-11-95	CNRM	t	Alpiarça	03.01
10,83	(-0,4)	Soraya	Betuncal	GBS	23-12-95	CASM	t	Lisboa (I)	23.01
10,88	(pc)	Rute	Catarino		19-02-95	OCL	t	Alpiarça	06.02
10,88	(1,7)	Inês	Miranda		19-01-95	QFC	2 s1	Seixal	13.02
10,99	(-0,2)	Isabel	Barros		25-08-95	FCPAR	t	Maia	12.12.2009
11,01	(1,4)	Marta	Mendes		03-06-95	JV	2 s1	Aveiro	12.12.2009
<b>(30)</b>									
11,03	(0,2)	Andreia	Lopes		27-09-95	CDP	t	Maia	12.12.2009
11,05	(-0,2)	Inês	Silva		27-02-96	FCP	t	Maia	12.12.2009
11,06	(0,0)	Ana Rita	Alves		23-07-95	EBMDS	3 s1-ex	Lisboa (U)	09.01
11,15	(0,1)	Sara	Mendes		16-04-95	NDJL	t	Lisboa (I)	23.01
11,17	(pc)	Paula	Lopes		17-02-95	GDMR	t	Alpiarça	06.02
11,18	(-2,3)	Carina	Silva		28-02-95	GDE	1 s1	Machico	05.12.2009
11,19	(pc)	Sandra	Ferreira		30-12-95	CCDR	t	Alpiarça	06.02

\* - com barreiras de juvenis

**Ao ar Livre:**

10,19	(1,8)	Joana	Medinas		26-02-96	GDD	t	V.Novas	09.01
10,50	(-0,2)	Ana Rita	Queirós		28-08-95	Lavra	t	Maia	12.12.2009
11,06	(1,4)	Fabiana	Ferreira		19-03-95	DG	3 s1	Aveiro	12.12.2009
11,10	(-0,3)	Ana Carina	Sousa		03-03-96	NDCG	t	Seia	09.01

**Com marcas manuais**

10,4	(1,1)	Cristiana	Silveira		18-05-95	CAT	t	A.Heroísmo	30.01
10,6	(0,1)	INF Joana	Pedreiras		97	GS-RC	1 s2	Luso	17.03
10,7	(-2,7)	Sofia	Schedl		23-07-95	SCP	1 s3	Lisboa (AL)	05.12.2009
10,7	(0,1)	INF Susan	Maia		97	GS-RC	2 s2	Luso	17.03

**Sem controlo de anemómetro**

11,08		Teresa	Saramago Resende		17-01-95	ACBU	1	Aveiro	26.11.2009
11,22		Paula	Lopes		17-02-95	GDMR	t	Elvas	16.01

**Com vento favorável > a 2 m/s**

10,08	(5,5)	Inês	Glória		06-04-96	CDFXXI	t	Faro	23.01
10,18	(3,0)	Joana	Medinas		26-02-96	GDD	t	V.Novas	23.01

10,68	(5,5)	Rute	Catarino	19-02-95	OCL	t	Faro	23.01
10,74	(5,7)	Mariana	Reis	26-10-95	NDCG	1	Seia	02.03
10,6	(2,1)	Bibiana	Furtado	95	CDEP	t	A.Heroísmo	30.01
10,99	(3,0)	Paula	Lopes	17-02-95	GDMR	t	V.Novas	23.01
11,09	(3,0)	Raquel	Marques	17-12-95	EFC-E	t	V.Novas	23.01

### 80 Metros Barreiras ( até 14,84/12,50)

12,17	(-1,6)	Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	1	Lisboa (I)	20.03
12,27	(1,4)	Sarah	Dias	15-02-95	JV	1	M. Grande	09.05
12,35	(-1,1)		Vitorino			Hep	Faro	01.05
12,44	(-2,0)	Larissa	Vieira	BRA 14-11-95	SCA	1 e12	Abrantes	18.04
12,45	(-2,4)		Vitorino			Hep	Lisboa (I)	10.04
12,45	(-3,4)		Vieira			1	Abrantes	18.04
12,58	(-1,4)	Lucinda	Gomes	16-04-95	SCP	1	Lisboa (AL)	23.05
12,61	(-1,5)	Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	1 e11	Abrantes	18.04
12,71	(0,8)	Joana	Costa	10-11-95	UAP	Hep	Lisboa (I)	10.04
12,82	(0,3)	Maria Manuel	Silva	11-05-95	ACM-C	1	Coimbra (ECC)	22.05
12,95	(-1,4)	Ludmila	Nascimento	01-11-96	SCP	2	Lisboa (AL)	23.05
13,12	(-3,0)	Susana	Guerra	28-06-96	AATC	Hep	Rio Maior	20.03
13,18	(-0,2)	Teresa	Carvalho	03-01-95	CASM	Hep	Lisboa (I)	10.04
<b>(10)</b>								
13,27	(1,7)	Fabiana	Ferreira	19-03-95	DG	Hep	Luso	10.04
13,29	(-1,2)	Ana Rita	Queirós	28-08-95	Lavra	Hep	Maia	27.03
13,35	(-3,9)	Joana	Medinas	26-02-96	GDD	1	V.Novas	06.03
13,40	(0,0)	Daniela	Coutinho	06-02-95	CAMz-VC	1	A.Valdevez	29.05
13,52	(-3,0)	Daniela	Nogueira Vieira	07-01-95	GAF	Hep	Rio Maior	20.03
13,55	(0,8)	Cláudia	Oliveira	24-04-95	GRECAS	Hep	Luso	10.04
13,55	(-1,4)	Nicole	Marques	01-01-96	SCP	3	Lisboa (AL)	23.05
13,82	(-1,1)	Rafaela	Pintassilgo	18-11-96	CBF	Hep	Faro	01.05
13,85	(-0,9)	Isabel	Barros	25-08-95	FCPAR	2	P.Varzim	29.05
13,86	(-2,1)	Raquel	Lourenço	11-10-96	CPC	1 s1	Sobreda	24.04
<b>(20)</b>								
13,91	(-0,7)	A Ana Carina	Sousa	03-03-96	NDCG	Hep	Guarda	01.05
13,94	(-1,8)	Carina	Silva	28-02-95	GDE	1	Machico	08.05
14,00	(-1,1)	Cristiana	Silveira	18-05-95	CAT	Hep	Faro	01.05
14,07	(-2,9)	Inês	Glória	06-04-96	CDFXXI	1 s3	Albufeira	18.04
14,16	(-1,1)	Raquel	Marques	17-12-95	EFC-E	Hep	Faro	01.05
14,17	(-3,4)	Inês	Cabral	24-07-96	NSSMSM	1	P.Delgada	22.05
14,18	(-2,7)	Sara	Mendes	16-04-95	NDJL	1 s2-ex	Sobreda	24.04
14,18	(1,4)	Nency	Domingues	20-08-95	IDV	2	M. Grande	09.05
14,23	(1,1)	Ana Patrícia	Ricardo	04-02-96	MAC	2	Maia	02.05
14,39	(1,2)	Ana Isabel	Santos	19-05-96	ESL	Hep	Luso	27.03
<b>(30)</b>								
14,45	(-0,9)	Teresa	Saramago Resende	17-01-95	ACBU	3-ex	P.Varzim	29.05
14,55	(0,0)	Jennifer	Gomes	21-03-95	ESJD	2-ex	Luso	25.04
14,56	(-1,2)	Elsa	Maia	10-03-96	GT	Hep	Maia	27.03
14,56	(-2,7)	Inês	Marques	95	ACDC	2 s2	Sobreda	24.04
14,59	(-3,0)	Sofia	Duarte	07-11-96	AATC	Hep	Rio Maior	20.03
14,59	(1,2)	Sandra	Ferreira	30-12-95	CCDR	1	Braga	16.05
14,67	(-3,0)	Tâmara	Branco	26-10-95	CNRM	Hep	Rio Maior	20.03
14,67	(1,1)	Andreia	Lopes	27-09-95	CDP	4	Maia	02.05
14,76	(1,7)	Mariana	Reis	26-10-95	NDCG	Hep	Luso	10.04
14,79	(-1,2)	Inês	Silva	27-02-96	FCP	Hep	Maia	27.03
<b>(40)</b>								
14,79	(0,8)	Juliana	Pereira	03-01-95	JV	Hep	Luso	10.04
14,81	(1,7)	Mónica	Loureiro	21-10-95	CARDES	Hep	Luso	10.04

### Com marcas manuais

12,1	(1,6)	Lucinda	Gomes	16-04-95	SCP	1	Lisboa (AL)	30.05
12,3	(1,6)	Joana	Costa	10-11-95	UAP	2	Lisboa (AL)	30.05
12,5	(1,6)	Ludmila	Nascimento	01-11-96	SCP	3	Lisboa (AL)	30.05
13,3	(1,6)	Nicole	Marques	01-01-96	SCP	4	Lisboa (AL)	30.05
13,5	(1,6)	Sofia	Schedl	23-07-95	SCP	5	Lisboa (AL)	30.05
13,7	(1,6)	Ana Rita	Alves	23-07-95	EBMDS	6	Lisboa (AL)	30.05
14,3	(2,0)	Soraia	Carnide	14-09-95	JV	Hep	M. Grande	27.03
14,3	(-1,8)	Paula	Lopes	17-02-95	GDMR	1	C.Vide	11.04
14,5	(1,6)	Anwen	Mango	IRL 17-02-95	EBMDS	7	Lisboa (AL)	30.05

### Sem controlo de anemómetro

12,6		Cátia	Silva	12-02-96	ACM-AH	1	A.Heroísmo	21.03
------	--	-------	-------	----------	--------	---	------------	-------

13,0		Raquel	Furtado	16-07-96	SCB-T	2	A.Heroísmo	21.03
13,40	(0,0)	Daniela	Coutinho	06-02-95	CAMz-VC	1	A.Valdevez	29.05

**Com vento favorável > 2 m/s**

12,39	(3,7)	Sarah	Dias	15-02-95	JV	1	M.Grande	02.05
12,67	(3,6)	Susana	Guerra	28-06-96	AATC	1	Abrantes	13.03
13,10	(2,6)	Ana Rita	Queirós	28-08-95	Lavra	Hep	Guimarães	17.04
13,21	(3,3)	INF Yara	Dorsch	14-02-97	CDFFXI	1 s3	Faro	25.04
13,24	(2,5)	Joana	Medinas	26-02-96	GDD	Hep	V.Novas	27.03
13,34	(3,3)	Inês	Glória	06-04-96	CDFFXI	2 s3	Faro	25.04
13,40	(3,5)	Raquel	Lourenço	11-10-96	CPC	1 s1	Setúbal	16.05
13,64	(2,2)	Tariana	Baptista	23-01-95	NDJL	ex	Seixal	13.03
13,67	(3,7)	INF Patrícia	Freire	01-03-97	ACV	2	M.Grande	02.05
13,75	(2,5)	Cristiana	Silveira	18-05-95	CAT	Hep	P.Delgada	27.03
14,19	(3,5)	Inês	Marques	95	ACDC	2 s1	Setúbal	16.05
14,50	(3,4)	INF Maria	Cruz	12-09-97	CDFFXI	1 s2	Faro	25.04
14,50	(3,7)	Nency	Domingues	20-08-95	IDV	3	M.Grande	02.05
14,63	(3,6)	Ana Carolina	Cadeiras	19-04-96	CPP	3	Abrantes	13.03
14,71	(2,5)	Bibiana	Furtado	95	CDEP	Hep	P.Delgada	27.03
14,75	(2,6)	Sandra	Ferreira	30-12-95	CCDR	Hep	Guimarães	17.04
14,76	(2,6)	Jéssica	Serra	06-01-95	CDP	Hep	Guimarães	17.04
14,77	(2,5)	Elisa	Pacheco	06-05-96	CEDA	Hep	P.Delgada	27.03

**250 Metros Barreiras ( até 48,44)**

39,23		Cláudia	Oliveira	24-04-95	GRECAS	1 s1	Viseu	24.04
39,38		Maria Manuel	Silva	11-05-95	ACM-C	2 s1	Viseu	24.04
39,64		Evelise	Veiga	CPV 03-03-96	CSPP	3 s1	Viseu	24.04
39,68		Cátia	Silva	12-02-96	ACM-AH	1	P.Delgada	29.05
39,81		Susana	Guerra	28-06-96	AATC	ex	M.Grande	01.05
40,39		Ana Carina	Sousa	03-03-96	NDCG	4 s1	Viseu	24.04
40,52		Ana Rita	Queirós	28-08-95	Lavra	1 s1	P.Varzim	30.05
41,18		Sarah	Dias	15-02-95	JV	1 s1	M.Grande	21.03
41,44		Mariana	Pereira	22-01-95	GCAD	5 s1	Viseu	24.04
41,55		Ana Patrícia	Ricardo	04-02-96	MAC	2 s1	P.Varzim	30.05
(10)								
41,68		Mariana	Ferreira	14-05-96	CSGaia	3 s1	P.Varzim	30.05
41,78		Raquel	Valente	21-10-96	Lavra	1 s2	P.Varzim	30.05
41,85		Daniela	Coutinho	06-02-95	CAMz-VC	1	A.Valdevez	30.05
42,36		Inês	Cabral	24-07-96	NSSMSM	2	P.Delgada	29.05
42,97		Susana	Calhau	10-05-95	CNALV	1	Beja	12.12.2009
43,01		Rafaella	Pintassilgo	18-11-96	CBF	1	Beja	09.05
43,10		Inês	Glória	06-04-96	CDFFXI	1	Lagos	08.05
43,21		Nency	Domingues	20-08-95	IDV	2	M.Grande	01.05
43,23		Sofia	Rocha	04-02-96	FCPAR	4 s1	P.Varzim	30.05
43,28		Raquel	Lourenço	11-10-96	CPC	1 s1	Sobreda	11.04
(20)								
43,33		Isabel	Barros	25-08-95	FCPAR	2 s2	P.Varzim	30.05
43,52		Juliana	Pereira	03-01-95	JV	2 s2	M.Grande	21.03
43,83		Inês	Silva	27-02-96	FCP	5 s1	P.Varzim	30.05
43,86		Adriana	Vieira	17-07-95	GDPL	2 s1	M.Grande	21.03
43,93		Filipa	Freire	05-02-96	ACV	4 s2	M.Grande	21.03
44,26		Vera	Nunes	25-04-96	CDCP	2-ex	Guarda	18.04
44,63		Axelle	Hauwaert	BEL 11-07-95	CASJ	2	Lagos	08.05
44,77		Marisa	Ascensão	96	CSM	1 s2	Machico	09.05
44,92		Inês	Marques	95	ACDC	1 s2	Sobreda	11.04
45,07		Inês	Guerreiro	07-01-95	JDAL	2-ex	Abrantes	22.05
(30)								
45,18		Mariana	Coelho	12-03-96	JV	3	M.Grande	01.05
45,19		Beatriz	Dinis	19-10-96	JV	3 s1	M.Grande	21.03
45,32		Jessica	Clara	24-03-95	NAC	ex	P.Varzim	30.05
45,43		Ana Carolina	Nascimento	24-06-95	AAPL	2 s2	Sobreda	11.04
45,44		Manuela	Baltazar	96	AJS	1 s1	Machico	27.03
45,46		Joana	Santos	15-04-96	JV	4 s1	M.Grande	21.03
45,74		Mariana	Galrinho	05-03-95	AATC	ex	M.Grande	01.05
45,85		Inês	Santos	96	ACV	4	M.Grande	01.05
45,86		Sofia	Pinto	96	AJS	2 s1	Machico	27.03
46,18		INF Elisa	Magalhães	97	ADA	2	A.Valdevez	30.05
(40)								
46,22		Carla	Sá	18-08-95	CSM	3 s1	Machico	27.03
46,37		Beatriz	Cabral	24-07-96	NSSMSM	3	P.Delgada	29.05
46,71		Vanessa	Amaro	22-04-95	AACC	2 s1	Sobreda	11.04
46,71		Cátia	Lourenço	96	EGV	1	Viseu	08.05

46,77	Mariana	Teixeira	01-07-96	JV	5 s1	M.Grande	21.03
47,35	Diana	Pereira	30-04-96	GDE	1 s2	Machico	27.03
47,38	Jéssica	Barradas	95	AJS	1 s1	Machico	09.05
47,42	Valéria	Henriques	19-03-96	AJS	2 s2	Machico	27.03
47,94	Cristina	Lopes	13-07-95	JV	6 s1	M.Grande	21.03
48,08	Ana	Santos	96	AAPL	3 s2	Sobreda	11.04
<b>(50)</b>							
48,26	M. <sup>a</sup> do Rosário	Silva	30-09-96	NARM	2	Beja	12.12.2009

#### Com marcas manuais

38,2	Susana	Calhau	10-05-95	CNALV	1	Beja	30.05
38,3	Sarah	Dias	15-02-95	JV	1 s2	Viseu	24.04
40,9	Fabiana	Ferreira	19-03-95	DG	2 s2	Viseu	24.04
41,8	Ana Rita	Alves	23-07-95	EBMDS	1	Lisboa(AL)	29.05
42,0	Susana	Calhau	10-05-95	CNALV	1	Beja	29.05
42,6	Margarida	Pereira	01-08-96	ACBU	3 s2	Viseu	24.04
43,9	Raissa	Silva	96	ACRM	2	Lisboa(AL)	29.05
45,7	Cláudia	Saraiva	03-01-96	ACRM	3	Lisboa(AL)	29.05
46,5	Sara	Leal	27-01-96	NAC	4 s2	Viseu	24.04
47,8	Cátia	Bandeira	24-10-96	ACRC	5 s2	Viseu	24.04

#### 300 Metros Barreiras ( até 56,00)

49,30	Ana Rita	Queirós	28-08-95	Lavra	1 s1	P. Varzim	23.05
50,46	Daniela	Coutinho	06-02-95	CAMz-VC	1	V.Castelo	23.05
50,47	Rafaela	Pintassilgo	18-11-96	CBF	1 s1	Quarteira	16.05
52,10	Inês	Glória	06-04-96	CDFXXI	2 s1	Quarteira	16.05
52,36	Mariana	Ferreira	14-05-96	CSGaia	1 s2	P. Varzim	23.05
52,69	Carina	Silva	28-02-95	GDE	1 s2	Machico	16.05
52,81	Isabel	Barros	25-08-95	FCPAR	3 s1	P. Varzim	23.05
53,09	Ana Carina	Sousa	03-03-96	NDCG	2	Seia	09.05
54,24	Andreia	Lopes	27-09-95	CDP	4 s1	P. Varzim	23.05
54,91	Inês	Silva	27-02-96	FCP	2 s2	P. Varzim	23.05
<b>(10)</b>							
55,00	Cátia	Amaral	05-07-95	NSF	3 s1	Quarteira	16.05
55,16	Inês	Marques	95	ACDC	3 s2	Sobreda	09.05
55,35	Adriana	Sequeira	15-05-95	CDFXXI	4 s1	Quarteira	16.05
55,68	Ana Carolina	Nascimento	24-06-95	AAPL	3 s1	Sobreda	09.05
55,87	Marisa	Ascensão	96	CSM	2 s2	Machico	16.05

#### Com marcas manuais

47,3	Larissa	Vieira	BRA 14-11-95	SCA	1	Rio Maior	09.05
49,7	Daniela	Nogueira Vieira	07-01-95	GAF	2	Rio Maior	09.05
50,2	Susana	Guerra	28-06-96	AATC	3	Rio Maior	09.05

#### Altura ( até 1,40/1,56)

1,70	Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	1	Abrantes	17.04
1,69		Oliveira			Hep	Rio Maior	20.03
1,68	(pc)	Oliveira			ta	Alpiarça	06.02
1,68		Oliveira			Hep	Faro	01.05
1,66	(pc)	Oliveira			1-ex	Alpiarça	23.01
1,66		Oliveira			Hep	Rio Maior	24.04
1,65	(pc)	Oliveira			1	Alpiarça	27.03
1,62	(pc)	Oliveira			ta	Pombal	27.12.2009
1,59	Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	Hep	Faro	01.05
1,57	Sara	Mendes	16-04-95	NDJL	Hep-ex	Seixal	17.04
1,56	INF Yara	Dorsch	14-02-97	CDFXXI	1-ex	Quarteira	16.05
1,55	Ana	Silva	31-05-96	UDCA	1	Maia	01.05
1,55	Nicole	Marques	01-01-96	SCP	1	Lisboa (AL)	22.05
1,50	Jennifer	Gomes	21-03-95	ESJD	2	Luso	17.03
1,50	Teresa	Carvalho	03-01-95	CASM	Hep	Lisboa (I)	10.04
1,50	Ana Rita	Alves	23-07-95	EBMDS	3	Abrantes	24.04
1,47	Sarah	Dias	15-02-95	JV	Hep	Luso	10.04
<b>(10)</b>							
1,47	Raquel	Marques	17-12-95	EFC-E	Hep	Faro	01.05
1,47	INF Teresa	Ramos	20-02-97	Lavra	1	P.Varzim	23.05
1,46	Inês	Marques	19-08-96	CDCP	1	Seia	15.05
1,45	(pc) Tariana	Batista	23-01-95	NDJL	2	Lisboa (Galinheiras)	21.11.2009
1,45	INF Jessica Patrícia	Barreira	29-01-97	SCP	1	Lisboa (AL)	07.03

1,45		Albertina	Santiago	ANG	03-03-96	SLB	Hep	Lisboa (I)	10.04
1,45		Elsa	Gomes		27-01-96	SCB	1	Braga	28.04
1,45		Ana Isabel	Santos		19-05-96	ESL	1	P.Varzim	15.05
1,45		Rute	Catarino		19-02-95	OCL	2	Quarteira	16.05
1,45		Catarina	Fonseca Fernandes		16-02-98	SCP	1	Lisboa (AL)	30.05
(20)									
1,44	(pc)	Juliana	Pereira		03-01-95	JV	1	Pombal	27.02
1,44		Rafaela	Pintassilgo		18-11-96	CBF	1	Faro	24.04
1,43	(pc)	INF Mariana	Gil		22-05-97	CLAC	1	Alpiarça	13.02
1,43		Cláudia	Oliveira		24-04-95	GRECAS	Hep	Luso	10.04
1,43		Nuna	Baldé		05-07-95	EBMDS	1	Abrantes	24.04
1,43		Diana	Baptista		07-02-96	CDP	1	Maia	16.05
1,43		Suzana	Carvalho		96	GS-RC	1	Luso	01.05
1,42		Isabela	Pereira		31-07-95	CDP	Hep	Maia	27.03
1,42		Marta	Cruz		01-09-95	A20Km	Hep	Rio Maior	24.04
1,41	(pc)	Catarina	Dias		27-10-95	AATC	2-ex	Alpiarça	23.01
(30)									
1,41		Daniela	Nogueira Vieira		07-01-95	GAF	2	Abrantes	17.04
1,41		Jessica	Clara		24-03-95	NAC	3	Aveiro	15.05
1,40		Ludmila	Nascimento		01-11-96	SCP	3	Lisboa (AL)	28.11.2009
1,40		Joana	Medinas		26-02-96	GDD	1	V.Novas	31.01
1,40	(pc)	Axelle	Hauwaert	BEL	11-07-95	CASJ	2	V.R.S.António	20.03
1,40		Lucinda	Gomes		16-04-95	SCP	3	Lisboa(I)	27.03
1,40		Raquel	Marques		17-12-95	EFC-E	Hep	V.Novas	27.03
1,40		Joana	Costa		10-11-95	UAP	Hep	Lisboa (I)	10.04
1,40		Valéria	Henriques		19-03-96	AJS	1	Machico	01.05
1,40		Jéssica	Ribeiro		04-08-95	CABB	1	Setúbal	15.05
(40)									
1,40		Christelle	Macário		13-11-96	NSF	3	Quarteira	16.05

#### Ao ar Livre:

1,45		Tariana	Batista		23-01-95	NDJL	1	Lisboa(I)	27.03
1,41		Sarah	Dias		15-02-95	JV	Hep	M. Grande	27.03
1,41		Juliana	Pereira		03-01-95	JV	1	M. Grande	08.05
1,40		Ana Isabel	Santos		19-05-96	ESL	1	Aveiro	26.03
1,40		Raquel	Marques		17-12-95	EFC-E	1	V.Novas	10.04
1,40		Mariana	Gil		22-05-97	CLAC	2	Abrantes	24.04

#### Atletas Iniciados até 31-12-2009

1,50		Beatriz	Nunes		19-05-94	NAA	1	Lisboa (AL)	28.11.2009
1,46	(pc)	Filipa	Pinto da Silva		28-11-94	FCCL	t	Espinho	26.12.2009
1,45	(pc)	Mónica	Rino		06-06-94	JV	1	Pombal	13.12.2009
1,45	(pc)	Daniela	Pereira		30-03-94	JV	2	Pombal	13.12.2009
1,43	(pc)	Anais	Baptista		25-06-94	JV	t	Pombal	27.12.2009

#### Vara

2,66		Sara	Mendes		16-04-95	NDJL	1	Lisboa (U)	16.05
2,55		Andreia	Gracio		17-09-96	ADRAB	1	Rio Maior	09.05
2,55		Cátia	Torres		22-11-96	GDIS	1-ex	Setúbal	15.05
2,40		Tariana	Batista		23-01-95	NDJL	2	Lisboa (U)	16.05
2,20		Rute	Catarino		19-02-95	OCL	1	Faro	15.05
2,00	(pc)	Cláudia	Oliveira		24-04-95	GRECAS	7	Espinho	02.01
2,00		Isabela	Pereira		31-07-95	CDP	1	P.Varzim	23.05
1,80		Ana Carolina	Nascimento		24-06-95	AAPL	2	Seixal	13.02
1,75		Isabel	Silva		16-03-96	ACRVD	2	Aveiro	02.05
1,70		Cristina	Lopes		13-07-95	JV	1	M.Grande	01.05

#### Ao ar Livre:

1,95		Cláudia	Oliveira		24-04-95	GRECAS	1	Viseu	24.04
------	--	---------	----------	--	----------	--------	---	-------	-------

#### Atletas Iniciados até 31-12-2009

2,50		Camila	Lucena		07-08-94	CSM	1	Ribeira Brava	02.01
2,40	(pc)	Mónica	Rino		06-06-94	JV	2	Pombal	05.12.2009
2,40		Brenda	Vicente		12-06-94	AAPL	1	Seixal	19.12.2009
2,30	(pc)	Ana Isabel	Casimiro		94	A20Km	2	Pombal	12.12.2009
2,00	(pc)	Mariana	Simões		23-06-94	JV	6	Pombal	05.12.2009

Comprimento ( até 4,50/5,25)

5,75	(0,6)	Teresa	Carvalho		03-01-95	CASM	1	Lisboa (U)	16.05
5,71	(0,8)	Ana Margarida	Oliveira		18-07-95	GAF	1	Abrantes	18.04
5,57	(0,6)		Oliveira			Hep		Rio Maior	25.04
5,50	(pc)		Oliveira			1		Alpiarça	06.03
5,50	(1,7)		Oliveira			Hep		Faro	02.05
5,41	(pc)		Carvalho			2		Alpiarça	06.03
5,41	(1,4)	Lucinda	Gomes		16-04-95	SCP	2	Lisboa (U)	16.05
5,40	(-1,2)	INF Elizandra	Alberto	ANG	15-12-97	AATC	p	Faro	02.05
5,39	(-2,2)		Oliveira			1		Rio Maior	09.05
5,35	(0,8)	Sarah	Dias		15-02-95	JV	1	M. Grande	09.05
5,33	(1,9)		Dias			1		M. Grande	17.04
5,33	(pc)		Dias			t		Espinho	23.01
5,33	(0,1)		Carvalho			Hep		Lisboa (I)	11.04
5,29	(1,5)	Ludmila	Nascimento		01-11-96	SCP	3	Lisboa (U)	16.05
5,26	(pc)		Dias			1		Pombal	05.12.2009
5,00	(pc)	Patrícia	Vaz		23-06-96	GS-RC	ta	Espinho	23.01
4,99	(pc)	Rafaela	Vitorino		18-08-95	SLB	t	Alpiarça	06.02
4,94	(-1,8)	INF Rafaela	Moutinho		02-01-97	FCP	1	P.Varzim	29.05
4,91	(-1,0)	Ana Carina	Sousa		03-03-96	NDCG	1	Seia	16.05
<b>(10)</b>									
4,89	(pc)	Ana Rita	Queirós		28-08-95	Lavra	1	Braga	12.02
4,89	(0,5)	Sofia	Duarte		07-11-96	AATC	Hep	Rio Maior	21.03
4,88	(1,6)	Joana	Medinas		26-02-96	GDD	t	V.Novas	23.01
4,86	(-1,2)	INF Isabel	Bráz		01-03-97	BAC	p	Faro	02.05
4,86	(0,6)	Bibiana	Furtado		95	CDEP	1	P.Delgada	29.05
4,80	(-2,1)	Adriana	Alves	ANG	13-09-95	JOMA	2	Lisboa (AL)	30.05
4,79	(0,0)	Cristiana	Silveira		18-05-95	CAT	Hep	A.Heroísmo	07.03
4,79	(0,0)	Soraya	Betuncal	GBS	23-12-95	CASM	7	Lisboa (U)	16.05
4,76	(0,0)	Sandra	Ferreira		30-12-95	CCDR	1	Braga	09.05
4,74	(-1,5)	INF Yara	Dorsch		14-02-97	PDFXXI	p	Faro	02.05
<b>(20)</b>									
4,74	(0,0)	Madalena	Pereira		08-12-96	GCAD	1	C.Branco	16.05
4,73	(pc)	Larissa	Vieira	BRA	14-11-95	SCA	t	Pombal	27.12.2009
4,72	(0,0)	INF Carolina	Azevedo		23-08-97	CAMz-VC	1	A.Valdevez	29.05
4,71	(-0,1)	Tânia	Rocha		02-03-95	CAAV	2	V.Castelo	23.05
4,69	(0,3)	Raquel	Marques		17-12-95	EFC-E	1	V.Novas	11.04
4,69	(-1,6)	Mariana	Reis		26-10-95	NDCG	2	Seia	16.05
4,68	(1,1)	Mónica	Loureiro		21-10-95	CARDES	Hep	Viseu	20.03
4,68	(1,8)	Jennifer	Gomes		21-03-95	ESJD	1	Aveiro	16.05
4,68	(0,0)	Margarida	Cavaca		04-07-96	GCAD	1	Leiria	22.05
4,67	(0,3)	INF Jessica Patrícia	Barreira		29-01-97	SCP	p	Lisboa (I)	11.04
<b>(30)</b>									
4,65	(pc)	Fabiana	Ferreira		19-03-95	DG	t	Espinho	23.01
4,64	(pc)	Evelise	Veiga	CPV	03-03-96	CSPP	6	Pombal	05.12.2009
4,64	(1,5)	Elsa	Maia		10-03-96	GT	-	Maia	02.05
4,63	(pc)	Teresa	Saramago Resende		17-01-95	ACBU	2	Espinho	02.01
4,63	(0,3)	Rose	Trindade		95	SCB	3	Braga	01.05
4,62	(0,2)	Beatriz	Dinis		19-10-96	JV	2	M. Grande	09.05
4,62	(0,6)	Ana Mafalda	Rocha		18-03-96	ADREP	2	Aveiro	16.05
4,61	(pc)	INF Mariana	Gil		22-05-97	CLAC	1	Alpiarça	27.02
4,60	(-2,6)	Inês	Silva		27-02-96	FCP	2	P.Varzim	29.05
4,59	(0,0)	Joana	Costa		10-11-95	UAP	t	Lisboa (I)	23.01
<b>(40)</b>									
4,59	(1,7)	Marta	Cruz		01-09-95	A20Km	2	Abrantes	18.04
4,58	(1,0)	Sara	Mendes		16-04-95	NDJL	Hep	Lisboa (I)	11.04
4,58	(-0,4)	Marta	Morgado		95	ACM-C	1	Coimbra (ECC)	22.05
4,55	(pc)	INF M.ª Inês	Pagaiimo		09-01-97	JV	t	Espinho	23.01
4,55	(pc)	INF Ana	Costa		97	DE-Palmeira	1	Braga	12.02
4,55	(0,3)	Rita	Alves		95	SCB	5	Braga	01.05
4,55	(-0,3)	Madalena	Pereira		08-12-96	GCAD	3	Leiria	22.05
4,54	(pc)	INF Daniela	Jorge		25-10-97	JV	t	Espinho	23.01
4,54	(0,0)	Elsa	Gomes		27-01-96	SCB	Hep	Braga	28.03
4,54	(1,3)	Elisa	Pacheco		06-05-96	CEDA	1	P.Delgada	17.04
<b>(50)</b>									
4,52	(1,3)	Rafaela	Pintassilgo		18-11-96	CBF	1	Faro	27.03
4,52	(0,6)	Maria	Vaz Guedes		05-11-96	SLB	Hep	Lisboa (I)	11.04
4,52	(0,0)	Flávia	Taveira		96	SCB	1	Braga	28.04
4,51	(-0,8)	Carina	Silva		28-02-95	GDE	1	Machico	13.03
4,51	(-1,6)	Sara	Jorge		96	DE-ERC	1	M. Grande	17.04
4,51	(1,3)	Soraia	Vasconcelos		06-09-95	Ind-P	-	Maia	02.05
4,51	(-1,2)	INF Ana Maria	Orfão		18-08-97	Lavra	2	P.Varzim	22.05
4,50	(1,9)	Rute	Catarino		19-02-95	OCL	1-ex	Faro	03.01

4,50	(-1,9)	Juliana	Pereira	03-01-95	JV	Hep	M.Grande	28.03
4,50	(0,4)	Andreia	Grácio	17-09-96	ADRAB	3	Abrantes	18.04
<b>(60)</b>								
4,50	(-5,5)	Christelle	Macário	13-11-96	NSF	2	Faro	15.05

#### Ao ar Livre:

4,84	(0,7)	Ana Rita	Queirós	28-08-95	Lavra	1	Maia	02.05
4,83	(1,7)	Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	Hep	Lisboa (I)	11.04
4,72	(0,9)	Ana Carina	Sousa	03-03-96	NDCG	t	Seia	09.01
4,65	(0,8)	Fabiana	Ferreira	19-03-95	DG	Hep	Luso	11.04
4,51	(0,2)	Inês	Silva	27-02-96	FCP	t	Maia	12.12.2009

#### Sem controlo de anemómetro

4,92		Ana Rita	Queirós	28-08-95	Lavra	1	P.Varzim	15.05
4,79		Raquel	Marques	17-12-95	EFC-E	1	V.Novas	29.05
4,64	INF	Ana	Costa	97	DE-Palmeira	3	P.Varzim	15.05
4,60		Paula	Lopes	17-02-95	GDMR	1	C.Vide	11.04
4,53		Jéssica	Jaló		DE-EBLSM	1	Abrantes	24.04
4,52		Ana Mafalda	Rocha	18-03-96	ADREP	1	Aveiro	10.05

#### Com vento favorável > a 2 m/s

5,51	(5,2)	Lucinda	Gomes	16-04-95	SCP	2	Lisboa (AL)	02.05
5,43	(3,5)	Sarah	Dias	15-02-95	JV	1	M.Grande	02.05
5,16	(4,5)	Evelise	Veiga	03-03-96	CPV	2	M.Grande	02.05
4,94	(2,7)	Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	Hep	Faro	02.05
4,93	(3,3)	Adriana	Alves	13-09-95	ANG	3	Lisboa (AL)	23.05
4,79	(4,2)	Ana Mafalda	Rocha	18-03-96	ADREP	5	Aveiro	02.05
4,77	(3,5)	Sara	Mendes	16-04-95	NDJL	1	Sobreda	24.10.2009
4,74	(3,7)	M.ª Inês	Pagaimo	09-01-97	JV	3	M.Grande	02.05
4,73	(3,9)	Sara	Mendes	16-04-95	NDJL	Hep-ex	Seixal	18.04
4,72	(4,4)	Beatriz	Dinis	19-10-96	JV	4	M.Grande	02.05
4,69	(3,6)	Jennifer	Gomes	21-03-95	ESJD	8	Aveiro	02.05
4,69	(3,0)	Elsa	Maia	10-03-96	GT	2	Maia	02.05
4,65	(2,2)	Paula	Lopes	17-02-95	GDMR	t	V.Novas	23.01
4,61	(2,3)	Fabiana	Ferreira	19-03-95	DG	1-ex	Luso	03.04
4,60	(5,7)	Nicole	Marques	01-01-96	SCP	4	Lisboa (AL)	02.05
4,58	(2,7)	Raquel	Marques	17-12-95	EFC-E	t	V.Novas	23.01
4,58	(3,8)	Rafaela	Pintassilgo	18-11-96	CBF	Hep	Faro	03.04
4,58	(2,4)	Rute	Catarino	19-02-95	OCL	1	Faro	25.04
4,55	(3,1)	Ana	Polquinhas	08-05-96	AACC	1	Sobreda	24.04
4,53	(2,3)	Soraia	Vasconcelos	06-09-95	Ind-P	3	Maia	02.05

#### Atletas Iniciados até 31-12-2009

5,13	(pc)	Anais	Baptista	25-06-94	JV	1	Pombal	12.12.2009
5,05	(pc)	Mónica	Rino	06-06-94	JV	2	Pombal	05.12.2009
4,90	(pc)	Daniela	Pereira	30-03-94	JV	3	Pombal	12.12.2009

#### Tripto ( até 8,60/11,00)

11,45	(pc)	Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	1	Alpiarça	13.02
11,09	(0,5)	Joana	Costa	10-11-95	UAP	2	Lisboa (U)	15.05
10,99	(1,8)	Cristiana	Silveira	18-05-95	CAT	1	P.Delgada	22.05
10,96	(0,4)	Lucinda	Gomes	16-04-95	SCP	1	Lisboa (I)	20.03
10,65	(1,5)	Ludmila	Nascimento	01-11-96	SCP	2	Lisboa (AL)	29.05
10,42	(2,0)	Daniela	Nogueira Vieira	07-01-95	GAF	1	Rio Maior	08.05
10,28	(-2,8)	Adriana	Alves	13-09-95	ANG	4	Lisboa (AL)	29.05
10,25	(1,8)	Ana Rita	Queirós	28-08-95	Lavra	2	P.Varzim	22.05
10,23	(-0,6)	Sara	Mendes	16-04-95	NDJL	5	Lisboa (AL)	29.05
10,19	(-0,8)	Rute	Catarino	19-02-95	OCL	1	Quarteira	16.05
<b>(10)</b>								
9,98	(1,9)	Inês	Silva	27-02-96	FCP	3	P.Varzim	22.05
9,94	(-1,4)	Ana	Polquinhas	08-05-96	AACC	2	Sobreda	08.05
9,77	(1,8)	Cristina	Lopes	13-07-95	JV	1	M.Grande	01.05
9,76	(-1,4)	Ana Carina	Sousa	03-03-96	NDCG	1	Seia	08.05
9,74	(pc)	Mariana	Galrinho	05-03-95	AATC	2	Alpiarça	13.02
9,65	(-0,1)	Ana Raquel	Silva	10-08-95	UAP	3	Lisboa (AL)	07.03
9,65	(pc)	Filipa	Eutíquio	22-03-96	CBA	1	Pombal	07.03

9,65	(0,2)	Tariana	Baptista		23-01-95	NDJL	ex	Seixal	13.03
9,63	(pc)	Susana	Guerra		28-06-96	AATC	4	Alpiarça	13.02
9,59	(pc)	Fabiana	Ferreira		19-03-95	DG	2	Espinho	03.01
<b>(20)</b>									
9,58	(-1,7)	Albertina	Santiago	ANG	03-03-96	SLB	4	Lisboa (AL)	07.03
9,56	(0,3)	Ana	Silva		31-05-96	UDCA	4	P.Varzim	22.05
9,47	(1,6)	Susana	Guerra		28-06-96	AATC	ex	M.Grande	01.05
9,46	(0,6)	Filipa	Freire		05-02-96	ACV	2	M.Grande	01.05
9,44	(pc)	Andreia	Grácio		17-09-96	ADRAB	8	Alpiarça	13.02
9,37	(1,9)	Mónica	Loureiro		21-10-95	CARDES	1	Viseu	08.05
9,32	(pc)	Joana	Santos		15-04-96	JV	3	Pombal	07.03
9,28	(-2,9)	Rita	Araújo		01-01-96	CAAV	1	A.Valdevez	30.05
9,22	(pc)	Beatriz	Dinis		19-10-96	JV	5	Pombal	07.03
9,21	(1,2)	Rita	Caneco		23-10-95	AACC	2	Seixal	13.03
<b>(30)</b>									
9,19	(-1,8)	Carolina	Ramos		04-07-95	GSDS	7	Lisboa (AL)	29.05
9,11	(1,3)	Marta	Mendes		03-06-95	JV	3	M.Grande	01.05
9,09	(-1,8)	Flávia	Guia		95	CAMz-VC	2	A.Valdevez	30.05
9,07	(1,7)	INF	Emilie		98	CSM-L	4	M.Grande	01.05
9,04	(pc)	Isabel Cristina	Silva		16-03-96	ACRVD	1	Espinho	20.02
8,98	(-0,4)	Liliana	Diogo		10-08-95	SCP	5	Lisboa (I)	20.03
8,98	(-1,4)	Susana	Calado		15-03-95	NAA	8	Lisboa (AL)	29.05
8,95	(pc)	Margarida	Reis Silva		01-03-96	CLAC	2	Espinho	20.02
8,92	(0,2)	Rafaela	Pintassilgo		18-11-96	CBF	2	Faro	10.04
8,89	(-1,1)	Nicole	Marques		01-01-96	SCP	7	Lisboa (AL)	07.03
<b>(40)</b>									
8,82	(-2,7)	Adriana	Passos		96	CAMz-VC	3	A.Valdevez	30.05
8,76	(1,9)	Inês	Glória		06-04-96	CDFXXI	4	Faro	10.04
8,73	(pc)	Catarina	Dias		27-10-95	AATC	11	Alpiarça	13.02
8,66	(-0,6)	Catarina	Maria		04-05-96	CRDS	4	Quarteira	16.05

#### Ao ar Livre:

9,91	(1,6)	Susana	Guerra		28-06-96	AATC	-	Rio Maior	08.05
9,38	(1,4)	Mariana	Galrinho		05-03-95	AATC	-	Rio Maior	08.05

#### Sem controlo de anemómetro

10,62		Cristiana	Silveira		18-05-95	CAT	1	A.Heroísmo	21.03
-------	--	-----------	----------	--	----------	-----	---	------------	-------

#### Com vento favorável > a 2 m/s

10,16	(2,6)	Susana	Guerra		28-06-96	AATC	2	Rio Maior	08.05
10,09	(4,8)	Inês	Silva		27-02-96	FCP	2	P.Varzim	30.05
10,04	(4,5)	Isabela	Pereira		31-07-95	CDP	3	P.Varzim	30.05
10,02	(3,4)	Isabel	Barros		25-08-95	FCPAR	4	P.Varzim	30.05
9,98	(2,5)	Ana Raquel	Silva		10-08-95	UAP	3	Lisboa (U)	15.05
9,61	(3,6)	Raquel	Valente		21-10-96	Lavra	5	P.Varzim	30.05
9,55	(2,4)	Mariana	Galrinho		05-03-95	AATC	4	Rio Maior	08.05
9,11	(3,0)	Catarina	Barbosa		96	CSGaia	7	P.Varzim	30.05
8,95	(3,0)	Melânia	Fonte		01-08-95	Lavra	8	P.Varzim	30.05
8,89	(2,1)	Samaritana	Cabral		08-11-96	ADCPF	3	Faro	10.04
8,66	(5,8)	Ana Filipa	Galinha		02-07-96	CPP	6	Rio Maior	08.05

#### Atletas Iniciados até 31-12-2009

11,56	(pc)	Anais	Baptista		25-06-94	JV	1	Pombal	13.12.2009
11,17	(pc)	Mónica	Rino		06-06-94	JV	2	Pombal	13.12.2009
10,30	(pc)	Alexandra	Meira		16-04-94	CAMz-VC	4-ex	Braga	20.12.2009

#### Peso (3) ( até 8,80/11,00)

11,46		Juliana	Pereira		03-01-95	JV	Hep	Luso	11.04
11,43			Pereira				1	Leiria	31.01
11,38		Cristiana	Campos		16-01-95	GS-RC	3	M.Grande	17.04
11,38			Pereira				1	M.Grande	02.05
11,36			Pereira				Hep	M.Grande	27.03
11,27			Campos				3-ex	Luso	03.04
11,12			Campos				5	Leiria	06.03
11,11			Pereira				4	M.Grande	17.04

11,10	(pc)		Pereira			ta	Espinho	23.01
11,04			<b>Campos</b>			1	Luso	02.05
10,70	INF	Yara	Dorsch	14-02-97	CDFXXI	1	Faro	24.04
10,70		Filipa	Brito	95	SCB	1	Guimarães	22.05
10,65		Sara	Mendes	16-04-95	NDJL	1	Lisboa (AL)	22.05
10,61		Catarina	Abreu	29-03-96	JDN	1-ex	Beja	16.05
10,43		Andreia	Mesquita	27-12-95	ACV	2	M.Grande	02.05
10,20		Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	2	Rio Maior	08.05
10,12		Tariana	Batista	23-01-95	NDJL	2	Lisboa (I)	27.03
10,08		Inês	Miranda	19-01-95	QFC	1	Setúbal	15.05
<b>(10)</b>								
10,05	(pc)	Fabiana	Ferreira	19-03-95	DG	t	Espinho	26.12.2009
9,87		Luísa	Araújo	09-08-95	OCL	1	Quarteira	16.05
9,85		<b>Jusiley</b>	<b>João</b>	<b>STP 03-02-95</b>	<b>UAP</b>	1	Lisboa (AL)	29.05
9,74	INF	Catarina	Alves	09-12-97	GS-RC	1	Luso	17.03
9,72		Tâmara	Branco	26-10-95	CNRM	Hep	Rio Maior	24.04
9,67	(pc)	Teresa	Saramago Resende	17-01-95	ACBU	t	Espinho	23.01
9,66		Mariana	Pereira	22-01-95	GCAD	1	C.Branco	02.04
9,52		Jessica	Galvão	18-03-95	ACDRA	2	M.Grande	08.05
9,51		Patrícia	Ivo	95	ACV	3	M.Grande	02.05
9,45	INF	Elsa	Cruz	10-01-97	CCDR	1	P.Varzim	15.05
<b>(20)</b>								
9,44		Jessica	Inchude	<b>GBS 96</b>	SCP	2	Lisboa (AL)	22.05
9,30	(pc)	Sarah	Dias	15-02-95	JV	t	Espinho	23.01
9,23		Rita	Sebastião	17-03-96	CLAC	4	Rio Maior	08.05
9,15		Nádia	Belinska	95	COD	Hep	P.Delgada	28.03
9,14		Sofia	Eusébio	25-01-95	GRQL	5	Sobreda	08.05
9,13	(pc)	Isabela	Pereira	31-07-95	CDP	t	Braga	16.01
9,11		Ana Margarida	Fontes	19-07-95	CSGaia	1	P.Varzim	30.05
9,10		Carla	Gonçalves	95	LAVRA	2	P.Varzim	30.05
9,08	(pc)	M.ª Inês	Domingos	26-03-95	CAMG-I	ta	Pombal	27.12.2009
9,05		Andreia	Gracio	17-09-96	ADRAB	Hep	Rio Maior	21.03
<b>(30)</b>								
9,03		Raquel	Furtado	16-07-96	SCB-T	1	A.Heroísmo	20.02
9,01		Rute	Catarino	19-02-95	OCL	2	Lagos	20.12.2009
8,98		Filipa	Freire	05-02-96	ACV	4	M.Grande	08.05
8,96		Sofia	Duarte	07-11-96	AATC	Hep	Rio Maior	21.03
8,88		Nazaré	Lopes		DE-EB23FC	2	Abrantes	24.04
8,87		Inês	Silva	95	DE-EDMII	2	P.Varzim	15.05

#### Ao ar Livre:

9,78		Fabiana	Ferreira	19-03-95	DG	6-ex	Luso	03.04
9,27		Teresa	Saramago Resende	17-01-95	ACBU	2	Aveiro	15.05
9,02		Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	Hep	Rio Maior	24.04
8,96		Isabela	Pereira	31-07-95	CDP	1	Maia	16.05

#### Disco (0,75) ( até 20,00/34,00)

41,46		Juliana	Pereira	03-01-95	JV	1	Leiria	22.05
41,40			Pereira			1	M.Grande	01.05
39,55			Pereira			1	Aveiro	12.12.2009
39,44			Pereira			1	M.Grande	21.03
38,10			Pereira			1	Viseu	24.04
34,10		M.ª Inês	Domingos	26-03-95	CAMG-I	1-ex	Aveiro	20.02
31,21		Sara	Mendes	16-04-95	NDJL	ex	Sobreda	24.04
29,15		Filipa	Brito	95	SCB	1	Guimarães	15.05
28,84		<b>Isabela</b>	<b>Pereira</b>	<b>31-07-95</b>	<b>CDP</b>	1	<b>P. Varzim</b>	<b>30.05</b>
28,53		Inês	Miranda	19-01-95	QFC	1	Sobreda	24.04
28,36		<b>Jusiley</b>	<b>João</b>	<b>STP 03-02-95</b>	<b>UAP</b>	1	<b>Lisboa(AL)</b>	<b>29.05</b>
28,13		Cristiana	Campos	16-01-95	GS-RC	3	Viseu	24.04
27,33		<b>Raquel</b>	<b>Furtado</b>	<b>16-07-96</b>	<b>SCB-T</b>	1	<b>P.Delgada</b>	<b>29.05</b>
26,70		Cátia	Cruz	12-01-95	AATC	ex	M.Grande	01.05
<b>(10)</b>								
26,58		Fabiana	Ferreira	19-03-95	DG	2-ex	Aveiro	20.02
25,81		Solange	Santos	95	ADRAP	1	Funchal (RG3)	08.05
25,29		Andreia	Mesquita	27-12-95	ACV	3	M.Grande	01.05
25,28		<b>Tariana</b>	<b>Baptista</b>	<b>23-01-95</b>	<b>NDJL</b>	2	<b>Lisboa(AL)</b>	<b>29.05</b>
24,97	INF	Yara	Dorsch	14-02-97	CDFXXI	1	Faro	10.04
23,81		Luísa	Araújo	09-08-95	OCL	1	Lagos	08.05
23,61		Lara	Clochset	09-12-96	CBF	2	Lagos	08.05
23,10		Mariana	Pereira	22-01-95	GCAD	5	Viseu	24.04
22,46*		Ana Margarida	Fontes	19-07-95	CSGaia	2	P. Varzim	23.05
22,27		Mónica	Abreu	95	ACDSJ	2	Funchal (RG3)	08.05
<b>(20)</b>								

22,08		Carla	Gonçalves	95	LAVRA	2	P. Varzim	30.05
22,02		Ana Rita	Cerejo	10-09-95	CDCP	1-ex	Guarda	18.04
21,93	INF	Filipa	Gonçalves	13-02-97	ADCPF	1	Lagos	08.05
20,76		Ana Carina	Gomes	95	JV	4	M.Grande	01.05
20,29		Adriana	Sequeira	15-05-95	CDFXXI	3	Faro	10.04
20,28	INF	Joana	Santos	24-01-97	OCL	3	Faro	10.04
20,05*		Ana Rita	Areosa	13-07-96	CPP	3	Rio Maior	09.05

\* - engenho de 1 Kg

Martelo (3) ( até 20,00)								
47,24		M.ª Inês	Domingos	26-03-95	CAMG-I	2	Leiria	22.05
47,22			Domingos			2-ex	Aveiro	20.02
45,83			Domingos			4	Leiria	06.03
45,49			Domingos			2	Leiria	31.01
44,56			Domingos			1	Porto (I)	01.05
44,45		Jessica	Galvão	18-03-95	ACDRA	1	M.Grande	01.05
43,91			Galvão			4	Leiria	22.05
43,61			Domingos			3	Aveiro	20.12.2009
43,05			Domingos			2	M.Grande	01.05
42,82		Daniela	Paço	26-08-96	ADCL	2	Porto (I)	01.05
40,58		M.ª João	Rodrigues	01-07-96	ADCL	3	Porto (I)	01.05
34,16		Filipa	Brito	95	SCB	ex	P.Varzim	29.05
33,37		Raquel	Furtado	16-07-96	SCB-T	3	A.Heroísmo	16.05
30,74		Sara	Mendes	16-04-95	NDJL	1	Lisboa (AL)	30.05
30,33		Beatriz	Granhão	27-10-95	ESCMOV	1	P.Varzim	29.05
30,27		Inês	Miranda	19-01-95	QFC	1	Sobreda	11.04
30,12		Mónica	Abreu	95	ACDSJ	3	Funchal (RG3)	15.05
<b>(10)</b>								
27,46		Ana Margarida	Fontes	19-07-95	CSGaia	3	P.Varzim	23.05
25,89		Carla	Gonçalves	95	LAVRA	4	P.Varzim	23.05
25,29		Joana	Oliveira	09-01-95	CSGaia	5	P.Varzim	23.05
25,03		Mafalda	Oliveira	22-03-95	CRDS	2	V.R.S.António	20.03
24,56		Mafalda	Gonçalves	96	CDFXXI	4	V.R.S.António	20.03
24,45		Rita	Sebastião	17-03-96	CLAC	1	Rio Maior	09.05
24,29		Jessica	Araújo	95	CRDS	3	Faro	15.05
23,47		Filipa	Henriques	95	CSM	6	Funchal (RG3)	15.05
22,85		Ana Catarina	Paisana	29-09-95	A20Km	2	Rio Maior	09.05
22,84		Mónica	Catarro	02-05-95	A20Km	3	Rio Maior	09.05
<b>(20)</b>								
22,19		Cátia	Catarino	15-05-95	OCL	6	V.R.S.António	20.03
22,09		Mariana	Pereira	22-01-95	GCAD	1	C.Branco	02.04
21,90		Tâmara	Branco	26-10-95	CNRM	4	Rio Maior	09.05
21,49		Catarina	Abreu	29-03-96	JDN	1	Beja	30.05
21,36		Guida	Henriques	96	AJS	6	Funchal (RG3)	15.05
21,20		Rute	Catarino	19-02-95	OCL	8	V.R.S.António	20.03
21,19		Mariana	Reis	26-10-95	NDCG	1	Seia	09.05
21,06		Lisandra	Azevedo	95	CPQR	1	A.Heroísmo	17.04
20,90		Catarina	Dias	27-10-95	AATC	5	Rio Maior	09.05
20,65		Alexandra	Pereira	95	A20Km	6	Rio Maior	09.05
<b>(30)</b>								
20,65		Carina	Carmo	95	BAC	2	Beja	30.05
20,31		Resiline	Robalo	96	AACC	5	Sobreda	09.05
20,24		Sofia Freitas	Ernesto	15-12-96	ADCPF	7	Faro	15.05
20,04		Tânia	Suhm	27-08-95	FCP	4	Porto (I)	23.01

Dardo (0,5) ( até 20,00/33,00)									
38,61		Marta	Mendes	03-06-95	JV	1	M.Grande	02.05	RN
36,95			Mendes			1	Leiria	22.05	
34,93			Mendes			Hep	M.Grande	27.03	
31,19		Fabiana	Ferreira	29-03-95	DG	Hep	Luso	10.04	
30,92		Catarina	Dias	27-10-95	AATC	1	Abrantes	18.04	
30,65		Tariana	Baptista	23-01-95	NDJL	1	Lisboa (AL)	28.11.2009	
30,29		Juliana	Pereira	03-01-95	JV	2	Leiria	22.05	
29,40		Isabela	Pereira	31-07-95	CDP	1	Maia	02.05	
29,27		Elsa	Patriarca	29-05-95	JDN	1	Beja	30.05	
27,37		Inês	Glória	06-04-96	CDFXXI	1	Faro	25.05	
27,29		Soraia	Vasconcelos	06-09-95	Ind-P	2	Maia	02.05	
27,09		Rute	Catarino	19-02-95	OCL	Hep	Faro	02.04	
<b>(10)</b>									
27,02		Sara	Mendes	16-04-95	NDJL	Hep-ex	Seixal	17.04	
26,89		Sarah	Dias	15-02-95	JV	Hep	Luso	10.04	
26,24*		Inês	Miranda	19-01-95	QFC	1	Sobreda	08.05	

26,08	Nádia	Belinska	95	COD	1	P.Delgada	10.04
25,96	Tâmara	Branco	26-10-95	CNRM	2	Abrantes	18.04
25,57	Catarina	Monteiro	29-06-96	A20Km	3	Abrantes	18.04
24,92	Jessica	Galvão	18-03-95	ACDRA	3	M.Grande	09.05
24,81	Jéssica	Soares	20-03-96	AJS	1	Machico	02.05
24,77	Rita	Fraga Pires	15-09-96	ADCL	1	V.Castelo	16.05
24,66	Helena	Miranda	03-07-96	CDCNAV	2	Maia	23.01
<b>(20)</b>							
24,58*	Luísa	Araújo	09-08-95	OCL	2	Quarteira	16.05
23,92*	Lara	Clochet	BEL 09-12-96	CBF	3	Quarteira	16.05
23,85	Cátia	Torres	22-11-96	GDIS	Hep	Seixal	17.04
23,49	Ana	Bonfim	STP 96	SLB	2	Lisboa (AL)	30.05
23,20	Jessica	Inchude	GBS 96	SCP	2	Lisboa (AL)	23.05
22,96	Bibiana	Furtado	95	CDEP	1	P.Delgada	17.04
22,88	Alicia	Bonfim	BRA 22-06-96	UAP	Hep	Lisboa (I)	10.04
22,57	Jessica	Eusébio	26-01-96	CDCNAV	4	Maia	02.05
22,47	Catarina	Marques	11-09-96	CDQ	3	Albufeira	18.04
22,33	Cátia	Cruz	12-01-95	AATC	4	Abrantes	18.04
<b>(30)</b>							
22,27	Rita	Sebastião	17-03-96	CLAC	5	Abrantes	18.04
22,06	Rafaela	Pintassilgo	18-11-96	CBF	4	Albufeira	18.04
21,96	Laura	Góis	21-05-97	GDE	2	Machico	09.05
21,89	Cristiana	Silveira	18-05-95	CAT	Hep	Faro	01.05
21,67	Isabel	Rodrigues	96	AAVR	Hep	Guimarães	17.04
21,64	Cátia	Catarino	15-05-95	OCL	Hep	Faro	02.04
21,60	Jusiley	João	STP 03-02-95	UAP	4	Lisboa (AL)	22.05
21,57	Sofia	Amorim	17-01-95	GADD	2	V.Castelo	16.05
21,55	Samaritana	Cabral	08-11-96	ADCPF	4	Quarteira	13.03
21,50	Carolina	Ascensão	95	CSM	2	Machico	02.05
<b>(40)</b>							
21,30*	Cláudia	Mota	95	CAR-S	5	Rio Maior	08.05
21,19	Ana	Pinho	25-05-96	ACRVD	1-ex	Luso	03.04
21,08*	Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	Hep	Rio Maior	25.04
20,94	Mafalda	Coelho	10-01-95	EBMDS	4	Lisboa (AL)	30.05
20,79	Ana Rita	Alves	23-07-95	EBMDS	Hep	Lisboa (I)	10.04
20,79	Margarida	Cavaca	04-07-96	GCAD	Hep-ex	Guarda	01.05
20,72	Ana Carolina	Nascimento	24-06-95	AAPL	3	Setúbal	16.05
20,67*	Adriana	Vera	95	NSF	5	Quarteira	16.05
20,47	Teresa	Carvalho	03-01-95	CASM	Hep	Lisboa (I)	10.04
20,36	Cristina	Virgínia	04-11-96	AATC	ex	M.Grande	02.05
<b>(50)</b>							
20,08	Suzanna	Carvalho	08-08-96	GS-RC	3	Aveiro	12.12.2009
20,05	Raquel	Marques	17-12-95	EFC-E	1	V.Novas	14.02

\* - engenho de 0,6 Kg

Triatlo Técnico ( até 1150)								
1908	(pc)	Sarah	Dias	15-02-95	JV	1	Espinho	23.01
				5,33-9,68-9,30				
1879	(pc)	Sarah	Dias	5,23-9,56-8,93		1	Pombal	27.12.2009
1801	(pc)	Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	1	Alpiarça	06.02
				4,99-9,40-8,26				
1718	(pc)	Larissa	Vieira	BRA 14-11-95	SCA	1	Alpiarça	03.01
				4,70-9,35-8,03				
1708	(pc)	Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	2	Alpiarça	03.01
				5,11-9,83-7,62				
1649		Teresa	Carvalho	03-01-95	CASM	2	Lisboa (I)	23.01
				5,21(0,0)-9,72(-1,2)-5,93				
1624	(pc)	Fabiana	Ferreira	19-03-95	DG	1	Espinho	26.12.2009
				4,62-10,44-10,05				
1589	(pc)	Teresa	Saramago Resende	17-01-95	ACBU	3	Espinho	23.01
				4,63-10,51-9,67				
1565		Joana	Medinas	26-02-96	GDD	1	V.Novas	23.01
				4,88(1,6)-10,18(3,0)-7,37				
1555		Joana	Costa	10-11-95	UAP	3	Lisboa (I)	23.01
				4,59(0,0)-9,69(-1,2)-6,97				
1551	(pc)	Ana Rita	Queirós	28-08-95	Lavra	t	Braga	16.01
				4,57-10,22-8,52				
<b>(10)</b>								
1436		Paula	Lopes	17-02-95	GDMR	2	V.Novas	23.01
				4,65(2,2)-10,99(3,0)-8,51				
1425		Adriana	Alves	ANG 13-09-95	JOMA	4	Lisboa (I)	23.01
				4,27(0,0)-10,32(-1,2)-8,02				

1403	(pc)	Rute	Catarino	19-02-95	OCL	6	Alpiarça	06.02
1400	(pc)	Tariana	Batista	4,49-10,88-8,34 23-01-95	NDJL	3-ex	Alpiarça	20.12.2009
1399	(pc)	Cláudia	Oliveira	4,28-10,98-9,34 24-04-95	GRECAS	3	Espinho	26.12.2009
1397	(pc)	Maria Manuel	Silva	4,42-10,29-6,95 11-05-95	ACM-C	4	Espinho	23.01
1395	(pc)	Ana Carina	Sousa	4,48-10,02-5,91 03-03-96	NDCG	5	Espinho	23.01
1393		Sara	Mendes	4,74-10,75-6,88 16-04-95	NDJL	5	Lisboa (I)	23.01
1375		Soraya	Betuncal	4,42(0,8)-11,15(0,1)-9,14 GBS 23-12-95	CASM	6	Lisboa (I)	23.01
1362		Raquel	Marques	4,46(0,0)-10,83(-0,4)-7,88 17-12-95	EFC-E	3	V.Novas	23.01
	<b>(20)</b>			4,58(2,7)-11,09(3,0)-7,89				
1354	(pc)	Sofia	Duarte	07-11-96	AATC	4	Alpiarça	20.12.2009
1351	(pc)	Daniela	Nogueira Vieira	4,49-10,72-7,16 07-01-95	GAF	3	Alpiarça	03.01
1346		Cristiana	Silveira	4,21-10,57-7,78 18-05-95	CAT	1	A.Heroísmo	30.01
1339	(pc)	Inês	Silva	4,16(-3,1)-10,4(1,1)-8,07 27-02-96	FCP	2	Braga	16.01
1335		Inês	Miranda	4,42-11,11-8,19 19-01-95	QFC	1	Seixal	23.01
1320		Bibiana	Furtado	4,16(0,6)-11,27(2,6)-9,51 95	CDEP	2	A.Heroísmo	30.01
1307		Lucinda	Gomes	4,38(3,0)-10,6(2,1)-7,37 16-04-95	SCP	7	Lisboa (I)	23.01
1301		Ludmila	Nascimento	4,58(0,0)-10,55(0,6)-5,96 01-11-96	SCP	9	Lisboa (I)	23.01
1275	(pc)	Isabel	Barros	4,22(0,0)-10,13(1,2)-5,72 25-08-95	FCPAR	3	Braga	16.01
1262	(pc)	Isabela	Pereira	4,38-11,06-7,23 31-07-95	CDP	4	Braga	16.01
	<b>(30)</b>			4,08-11,46-9,13				
1251		Nicole	Marques	01-01-96	SCP	10	Lisboa (I)	23.01
1244	(pc)	Rute	Pinto	4,16(0,0)-10,43(-0,4)-6,01 26-11-95	CNRM	4	Alpiarça	03.01
1221	(pc)	Susana	Guerra	4,13-10,76-6,90 28-06-96	AATC	7	Alpiarça	20.12.2009
1209	(pc)	Tâmara	Branco	4,10-10,93-7,11 26-10-95	CNRM	6	Alpiarça	03.01
1208	(pc)	Raquel	Lourenço	4,06-11,73-8,99 11-10-96	CPC	10	Alpiarça	06.02
1202	(pc)	Daniela	Coutinho	3,96-10,70-6,79 06-02-95	CAMz-VC	5	Braga	16.01
1193	(pc)	Tania	Suhm	3,90-10,68-6,87 27-08-95	FCP	6	Braga	16.01
1193	(pc)	Beatriz	Dinis	4,32-11,82-7,99 19-10-96	JV	11	Alpiarça	06.02
1171	(pc)	Sandra	Ferreira	4,23-11,55-7,71 30-12-95	CCDR	7	Braga	16.01
1162	(pc)	Marta	Mendes	4,15-11,41-7,34 03-06-95	JV	3	Pombal	27.12.2009
	<b>(40)</b>			3,96-11,54-8,20				
1159		Tânia	Rocha	02-03-95	CAAV	1	A.Valdevez	13.12.2009
1156		Jéssica	Ribeiro	4,89-9,83-10,44 04-08-95	CABB	3	Seixal	23.01
1153		Raquel	Furtado	4,18(0,6)-11,69(2,6)-7,65 16-07-96	SCB-T	3	A.Heroísmo	30.01
				4,12(0,6)-11,6(1,1)-8,17				
<b>Ao ar Livre:</b>								
1664		Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	1	Lisboa (I)	23.01
1519		Ana Rita	Queirós	4,48(0,0)-9,35(0,6)-8,05 28-08-95	Lavra	1	Maia	12.12.2009
1322		Inês	Silva	4,65(0,2)-10,50(-0,2)-8,51 27-02-96	FCP	2	Maia	12.12.2009
				4,51(0,2)-11,05(-0,2)-7,44				

1309	Ana Carina	Sousa	03-03-96	NDCG	1	Seia	09.01
			4,72(0,9)-11,10(-0,3)-6,51				
1304	Tariana	Baptista	23-01-95	NDJL	8	Lisboa (I)	23.01
			4,01(0,0)-10,86(-1,2)-8,53				
1199	Isabel	Barros	25-08-95	FCPAR	3	Maia	12.12.2009
			4,05(0,1)-10,99(-0,2)-7,11				
1190	Isabela	Pereira	31-07-95	CDP	4	Maia	12.12.2009
			4,14(-0,2)-11,70(0,2)-8,37				
1187	Tânia	Suhm	27-08-95	FCP	5	Maia	12.12.2009
			4,23(0,2)-11,81(-0,2)-8,22				
1168	Raquel	Lourenço	11-10-96	CPC	2	Seixal	23.01
			3,97(0,3)-10,73(2,4)-6,22				

**Com vento favorável > 4 m/s e média > 2 m/s**

1534	Inês	Glória	06-04-96	CDFFXI	1	Faro	23.01
			4,34(4,7)-10,08(5,5)-8,76				
1467	Rute	Catarino	19-02-95	OCL	2	Faro	23.01
			4,63(3,6)-10,68(5,5)-8,25				

**Heptatlo ( até 2500 pts)**

80 Bar=Dardo=Altura=80 m=Comp.=Peso=800 m

4309	Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	1	Faro	02.05	RN
			12,92(-1,1)-20,32-1,68-10,64(1,3)-5,56(3,9)-9,28-2.34,40					
4042	Ana Margarida	Oliveira			1	Rio Maior	21.03	
			13,27(-3,0)-20,72-1,69-10,72(0,5)-5,24(-0,2)-8,74-2.43,16					
4135	Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	2	Faro	02.05	
			12,35(-1,1)-18,62-1,59-10,57(1,3)-4,94(2,7)-8,41-2.25,56					
3788	Teresa	Carvalho	03-01-95	CASM	2	Lisboa (I)	11.04	
			13,18(-0,2)-20,47-1,50-10,4(-2,7)-5,33(0,1)-7,18-2.41,5					
3762*	Sarah	Dias	15-02-95	JV	1	M.Grande	28.03	
			12,7(2,0)-24,48-1,41-10,64(0,0)-5,15(0,0)-8,71-2.48,82					
3594*	Fabiana	Ferreira	19-03-95	DG	2	Luso	11.04	
			13,27(1,7)-31,19-1,35-11,31-4,65-9,21-2.44,50					
3526*	Sara	Mendes	16-04-95	NDJL	3	Lisboa (I)	11.04	
			14,40(0,8)-24,72-1,55-11,8(-2,7)-4,58(1,0)-9,98-2.40,3					
3503	Lucinda	Gomes	16-04-95	SCP	4	Lisboa (I)	11.04	
			12,97(-2,4)-19,99-1,40-10,7(-2,7)-5,10(0,9)-7,23-2.47,7					
3474	Sofia	Duarte	07-11-96	AATC	2	Rio Maior	21.03	
			14,59(-3,0)-14,68-1,33-10,49(0,5)-4,89(0,5)-8,96-2.33,79					
3430	Ana Rita	Queirós	28-08-95	Lavra	1	Guimarães	18.04	
			13,10(2,6)-19,56-1,29-10,94(-1,2)-4,79(0,9)-8,01-2.38,86					
3410	Rafaela	Pintassilgo	18-11-96	CBF	3	Faro	02.05	
			13,82(-1,1)-20,22-1,44-11,02(1,3)-4,58(3,0)-7,62-2.40,20					
(10)								
3356	Juliana	Pereira	03-01-95	JV	3	Luso	11.04	
			14,79(0,8)-28,10-1,35-11,59(-0,6)-4,36(-0,7)-11,46-2.49,77					
3268	Raquel	Marques	17-12-95	EFC-E	4	Faro	02.05	
			14,16(-1,1)-16,90-1,47-10,93(1,3)-4,68(2,8)-8,28-2.55,91					
3215*	Filipa	Eutíquio	22-03-96	CBA	2	M.Grande	28.03	
			15,40(1,6)-19,70-1,38-11,19(0,0)-4,49(-0,5)-7,00-2.30,53					
3207	Jéssica	Serra	06-01-95	CDP	2	Maia	28.03	
			15,24(-1,2)-14,97-1,34-11,01(-0,2)-4,38(-1,1)-7,49-2.25,11					
3185	Rute	Catarino	19-02-95	OCL	2	Faro	03.04	
			15,22(-4,0)-27,09-1,37-11,43(4,4)-4,45(2,5)-8,68-2.50,36					
3182	Cristiana	Silveira	18-05-95	CAT	1	P.Delgada	28.03	
			13,75(2,5)-20,97-1,33-11,49(0,4)-4,70(-1,0)-8,44-2.52,02					
3149	Daniela	Nogueira Vieira	07-01-95	GAF	3	Rio Maior	21.03	
			13,52(-3,0)-16,72-1,39-11,44(0,5)-4,29(-1,4)-8,47-2.47,14					
3141	Elsa	Maia	10-03-96	GT	2	Guimarães	18.04	
			15,43(2,6)-14,84-1,37-11,00(-1,2)-4,45(1,9)-7,10-2.31,05					
3072	Joana	Medinas	26-02-96	GDD	2	V.Novas	28.03	
			13,24(2,5)-12,20-1,35-11,01(0,9)-4,27(1,1)-7,78-2.48,6					
3029	Margarida	Cavaca	04-07-96	GCAD	1	Covilhã	28.03	
			15,2-18,59-1,26-10,9-4,46-8,51-2.42,3					
(20)								
2985	Tâmara	Branco	26-10-95	CNRM	4	Rio Maior	21.03	
			14,67(-3,0)-22,33-1,30-11,75(0,5)-4,13(-0,9)-9,64-2.51,28					
2983	Alícia	Bonfim	BRA 22-06-96	UAP	5	Lisboa (I)	11.04	
			15,52(-0,3)-22,88-1,25-11,0(0,1)-4,16(3,4)-8,64-2.44,7					
2951	Cláudia	Oliveira	24-04-95	GRECAS	2	Luso	28.03	
			13,58(2,2)-11,37-1,33-10,84(0,6)-4,14(-0,7)-7,23-2.50,26					
2938	Inês	Glória	06-04-96	CDFFXI	3	Faro	03.04	

2917	Susana	Guerra	14,54(-4,0)-22,78-1,33-11,53(4,4)-4,02(4,2)-7,40-2.48,08 28-06-96 AATC	5	Rio Maior	21.03
2917	Inês	Miranda	13,12(-3,0)-12,90-1,36-11,26(0,5)-4,16(-1,3)-7,20-2.56,30 19-01-95 QFC	6	Faro	02.05
2885*	Soraia	Carnide	14,91(-1,1)-22,34-1,29-11,63(1,3)-4,18(0,2)-9,73-2.59,44 14-09-95 JV	4	M.Grande	28.03
2832	Isabela	Pereira	14,3(2,0)-13,02-1,38-11,03(0,0)-4,09(0,0)-7,65-2.53,30 31-07-95 CDP	4	Maia	28.03
2828	Ana Carina	Sousa	15,18(-1,2)-26,31-1,42-11,99(-0,5)-4,01(-0,6)-8,15-3.06,89 03-03-96 NDCG	6	Luso	11.04
2827	Maria	Vaz Guedes	14,00(0,8)-18,15-1,27-11,54(-0,6)-4,46(-1,3)-6,54-2.54,40 05-11-96 SLB	6	Lisboa (I)	11.04
			15,17(-0,3)-15,60-1,30-10,9(0,1)-4,52(0,6)-6,21-2.49,5			
<b>(30)</b>						
2820	Ana Rita	Alves	16,06(-0,2)-20,79-1,40-11,1(0,1)-4,10(2,9)-7,15-2.54,9 23-07-95 EBMS	7	Lisboa (I)	11.04
2816	Andreia	Gracio	15,18(-3,0)-14,82-1,36-11,54(-1,1)-4,21(-1,2)-9,05-2.58,25 17-09-96 ADRAB	6	Rio Maior	21.03
2786	Vera	Nunes	15,05(-0,7)-10,31-1,36-11,32(3,3)-4,38(2,3)-5,19-2.38,70 25-04-96 CDCP	1	Guarda	02.05
2774	Daniela	França	15,19(0,3)-15,23-1,26-10,63(-0,2)-3,94(-0,6)-6,08-2.45,83 02-08-95 FCP	5	Maia	28.03
2772	Mariana	Reis	14,97(1,1)-18,21-1,26-10,94(1,6)-4,31(-1,4)-7,47-3.05,00 26-10-95 NDCG	1	Seia	28.03
2748	Sandra	Ferreira	14,76(2,6)-14,62-1,21-11,43(-0,9)-4,60(1,9)-6,77-3.50,62 30-12-95 CCDR	4	Guimarães	18.04
2733	Inês	Silva	14,79(-1,2)-15,37-1,38-11,86(-0,2)-4,18(-0,7)-8,19-3.01,20 27-02-96 FCP	6	Maia	28.03
2725	Albertina	Santiago	16,50(0,8)-18,73-1,45-12,2(0,1)-4,07(0,5)-7,74-2.47,0 ANG 03-03-96 SLB	8	Lisboa (I)	11.04
2718*	Beatriz	Dinis	15,0(2,0)-14,25-1,26-11,12(0,0)-4,48(-0,8)-7,73-3.02,79 19-10-96 JV	5	M.Grande	28.03
2716*	Cláudia	Almeida	15,4(0,0)-15,89-1,38-11,2(1,6)-4,11(1,6)-6,21-2.49,7 23-04-96 ADA	1	V.Castelo	11.04
<b>(40)</b>						
2694	Catarina	Monteiro	16,39(-3,0)-25,26-1,33-12,08(-1,1)-3,82(-1,5)-7,84-2.50,91 29-06-96 A20Km	7	Rio Maior	21.03
2688	Elsa	Gomes	17,55(0,0)-6,05-1,36-11,64(1,0)-4,54(0,0)-4,92-2.22,82 27-01-96 SCB	1	Braga	28.03
2678	Cátia	Amaral	15,96(-4,0)-15,92-1,29-11,39(4,4)-4,22(3,3)-7,35-2.52,62 05-07-95 NSF	4	Faro	03.04
2668	Bibiana	Furtado	14,71(2,5)-19,80-1,30-11,55(0,4)-4,35(3,9)-7,50-3.15,75 95 CDEP	2	P.Delgada	28.03
2647	Ana	Polquinhas	15,0(-2,2)-12,83-1,21-11,67(-2,0)-4,45(2,9)-5,45-2.37,85 08-05-96 AACC	3	Seixal	18.04
2641*	Vanessa	Simões	16,37(-0,3)-17,30-1,30-11,3(0,1)-3,95(1,9)-6,25-2.41,5 09-10-95 SCP	9	Lisboa (I)	11.04
2630*	Daniela	Coutinho	14,3(0,0)-x-1,20-11,0(1,6)-4,10(0,2)-7,68-2.41,8 06-02-95 CAMz-VC	2	V.Castelo	11.04
2629	Ana Isabel	Santos	14,39(1,2)-10,19-1,36-10,97(0,6)-3,98(0,0)-6,80-3.07,05 19-05-96 ESL	3	Luso	28.03
2602	Raquel	Lourenço	14,2(-5,2)-14,50-1,25-11,72(-2,0)-3,84(2,0)-7,29-2.50,95 11-10-96 CPC	4	Seixal	18.04
2597	Nádia	Belinska	14,89(2,5)-20,84-1,24-11,46(0,4)-3,51(3,8)-9,15-3.09,79 95 COD	3	P.Delgada	28.03
<b>(50)</b>						
2594*	Elsa	Patriarca	15,2(-0,9)-26,74-1,25-12,42(-3,4)-4,20(0,2)-7,81-3.06,93 29-05-95 JDN	1	Beja	28.03
2571	M.ª do Rosário	Silva	16,84(-1,1)-16,43-1,26-11,81(1,3)-3,97(1,8)-6,28-2.36,28 30-09-96 NARM	7	Faro	02.05
2569*	Mónica	Loureiro	14,81(1,7)-13,13-1,39-11,79(-0,9)-4,53(0,4)-5,98-3.11,68 21-10-95 CARDES	8	Luso	11.04
2560	Marta	Cruz	16,05(-3,0)-12,43-1,36-11,63(0,0)-4,26(-0,1)-6,95-2.58,64 01-09-95 A20Km	8	Rio Maior	21.03
2560*	Nency	Domingues	14,83(2,0)-16,37-1,20-12,00(0,0)-4,13(-0,3)-7,34-2.52,75 20-08-95 IDV	6	M.Grande	28.03
2557	Isabel	Rodrigues	16,32(-0,1)-21,67-1,29-11,81(-0,9)-3,93(0,9)-8,21-3.04,52 96 AAVR	6	Guimarães	18.04
2556	Andreia	Mendes	15,65(2,5)-10,67-1,15-11,52(0,9)-3,90(0,9)-6,40-2.31,1 15-09-95 EFC-E	3	V.Novas	28.03
2548	Carina	Silva	15,17(-1,6)-16,04-1,24-11,50(-0,7)-4,16(0,3)-7,70-3.07,10 28-02-95 GDE	1	Machico	11.04
2545	Adriana	Sequeira	15,46(-4,0)-13,07-1,21-11,66(4,4)-4,45(2,8)-7,37-2.57,78 15-05-95 CDFXXI	5	Faro	03.04
2541	Ana Carina	Sousa	03-03-96 NDCG	2	Guarda	02.05

2532	Rita	13,91(-0,7)-18,03-1,21-11,00(3,3)-x-6,82-2.48,29	Sebastião	17-03-96	CLAC	9	Rio Maior	21.03
15,18(-3,0)-19,46-1,21-12,30(-1,1)-4,04(-1,0)-8,50-2.59,87								

\*- pontuação rectificada

### 3 Km-Marcha ( até 22.00)

16.16	Mara Filipa	Ribeiro		11-05-95	CNRM	1	F.Zêzere	28.03
16.16	M.ª Carolina	Ramos		04-07-95	GDSD	2	F.Zêzere	28.03
16.22	Mariana	Mota		27-05-95	ADRAB	1	Montemor-o-Velho	09.01
16.24	Marisa	Paulino		13-12-96	CAMG-I	2	Montemor-o-Velho	09.01
16.35	Joana	de Jesus Costa		13-09-95	CNRM	3	Montemor-o-Velho	09.01
16.45	Ágata	Mendes		25-07-95	GACV	2	Grândola	24.01
17.08	Antónia	Ladeira Estevão		14-07-95	ASCV	6	Montemor-o-Velho	09.01
17.12	INF Daniela	Godinho		07-04-97	ADRAB	1	Olhão	21.02
17.13	Adriana	Vieira		17-07-95	GDPL	7	Montemor-o-Velho	09.01
17.16	Catarina	Marques		11-09-96	CDQ	1	Pechão	13.02
<b>(10)</b>								
17.19	INF Salomé	Santos		16-10-97	CNRM	2	Olhão	21.02
17.20	Soraia	Vasconcelos		06-09-95	Ind-P	1	V.N.Gaia	24.01
17.58	Bruna	Moreira		23-01-95	GDPL	8	Montemor-o-Velho	09.01
18.08	Sílvia	Rosa		09-12-95	ADRAB	9	Montemor-o-Velho	09.01
18.08	Sara	Leal		27-01-96	NAC	3	V.N.Gaia	24.01
18.42	Raquel	Lourenço		11-10-96	CPC	6	Grândola	24.01
18.52	Filipa	Mota		13-02-96	CFUL	4	V.N.Gaia	24.01
19.03	INF Carolina	Costa		12-03-98	COP	3	Olhão	21.02
19.09	INF Carla	Figueiredo		23-02-98	ACRM	4	Olhão	21.02
19.14	Ouisal	Khanfoudi	MAR	28-12-95	COP	2	P.Cidades(Faro/Loulé)	30.01
<b>(20)</b>								
19.19	INF Carolina	Oliveira		29-05-97	JDAL	5	Olhão	21.02
19.54	Vanessa	Cardoso		30-12-96	CDQ	3	P.Cidades(Faro/Loulé)	30.01
19.55	Simeon	Yurukov		96	MGBOOS	5	F.Zêzere	28.03
19.57	Andresa	Monteiro		03-06-95	GDPL	10	Montemor-o-Velho	09.01
19.59	Lara	Clochot	BEL	09-12-96	CBF	2	Pechão	13.02
20.03	INF Ana Rita	Canadas		97	CNRM	6	Olhão	21.02
20.05	INF Silvania	Trindade	STP	02-10-97	CAG	7	Olhão	21.02
20.10	INF Rita	Mineiro Brito		12-03-97	CDUL	1	Lisboa (U)	09.01
20.16	INF Raquel	Botelho		27-04-97	ACRM	8	Olhão	21.02
20.17	Samaritana	Cabral		08-11-96	ADCPF	3	Pechão	13.02
<b>(30)</b>								
20.19	INF Patrícia	Freire		01-03-97	ACV	9	Olhão	21.02
20.21	Sara	Costa		17-12-96	CSGaia	5	V.N.Gaia	24.01
20.23	INF Leonor	Silva		26-01-98	CNRM	10	Olhão	21.02
20.37	Mariana	Costa		08-10-96	CSGaia	6	V.N.Gaia	24.01
20.38	INF Joana	Piseiro		20-03-98	GDACH	4	Lisboa (U)	09.01
20.41	Catarina	Conceição		26-05-95	AOA	4	P.Cidades(Faro/Loulé)	30.01
20.47	Cidália Sofia	Assis		03-09-96	ADECT	5	Pechão	13.02
20.52	Marta	Faria		27-07-96	CDQ	6	Pechão	13.02
20.54	INF Linete	Mota		11-01-98	CAG	5	Lisboa (U)	09.01
20.54	Laura	Leal		22-05-96	COP	7	Pechão	13.02
<b>(40)</b>								
20.54	Tânia	Costa		29-07-95	ADCPF	8	Pechão	13.02
21.09	Laura	Gomes		96	CAFZ	6	F.Zêzere	28.03
21.21	Letícia	Santana		27-04-95	CAFZ	7	F.Zêzere	28.03
21.24	INF Inês	Estrela		09-10-98	COP	11	Olhão	21.02
21.31	Ana Catarina	Conceição		22-09-97	COP	12	Olhão	21.02
21.34	INF Bárbara	Morais		18-09-98	ACRM	6	Lisboa (U)	09.01
21.34	INF Filipa	Spencer		28-06-98	CNRM	13	Olhão	21.02
21.36	Edna	Barros		96	COP	7	P.Cidades(Faro/Loulé)	30.01
21.37	Cristiana	Sousa		09-06-95	CDMAR	7	V.N.Gaia	24.01
21.47	Ana Catarina	Paisana		29-09-95	A20Km	12	Montemor-o-Velho	09.01
21.50	Andreia	Gracio		17-09-96	ADRAB	13	Montemor-o-Velho	09.01
21.52	INF Ivânia	Figueiredo		09-02-98	ADLA	7	Lisboa (U)	09.01

### 4 Km-Marcha (até 31.00)

22.16	M.ª Carolina	Ramos		04-07-95	GDSD	1	Lisboa (U)	09.01
22.21	Joana	de Jesus Costa		13-09-95	CNRM	1	Olhão	21.02
22.28	Mara Filipa	Ribeiro		11-05-95	CNRM	2	Olhão	21.02
23.01	Ágata	Mendes		25-07-95	GACV	4	Olhão	21.02
23.18	Antónia	Ladeira Estevão		14-07-95	ASCV	5	Olhão	21.02
23.51	Mariana	Mota		27-05-95	ADRAB	6	Olhão	21.02
23.57	Catarina	Marques		11-09-96	CDQ	7	Olhão	21.02
24.45	Sara	Leal		27-01-96	NAC	8	Olhão	21.02

24.54		Adriana	Vieira	17-07-95	GDPL	9	Olhão	21.02
25.03		Cláudia	Saraiva	03-01-96	ACRM	10	Olhão	21.02
<b>(10)</b>								
25.19		Ouisal	Khanfoudi	MAR 28-12-95	COP	11	Olhão	21.02
25.38		Sara	Costa	17-12-96	CSGaia	12	Olhão	21.02
26.03		Bruna	Moreira	23-01-95	GDPL	13	Olhão	21.02
26.31		Raquel	Lourenço	11-10-96	CPC	14	Olhão	21.02
27.24		Vanessa	Cardoso	30-12-96	CDQ	15	Olhão	21.02
27.30		Edna	Barros	96	COP	16	Olhão	21.02
27.59		Samaritana	Cabral	08-11-96	ADCPF	17	Olhão	21.02
28.10		Catarina	Batista	10-09-96	ADCPF	18	Olhão	21.02
28.15		Marta	Faria	27-07-96	CDQ	19	Olhão	21.02
28.22		Laura	Leal	22-05-96	COP	20	Olhão	21.02
<b>(20)</b>								
28.36		Letícia	Santana	27-04-95	CAFZ	21	Olhão	21.02
29.11		Catarina	Conceição	26-05-95	AOA	22	Olhão	21.02
29.44		Cidália Sofia	Assis	03-09-96	ADECT	23	Olhão	21.02
30.23		Andreia	Gracio	17-09-96	ADRAB	24	Olhão	21.02
30.54		Yasmine	Mendes	GBS 26-09-96	COP	25	Olhão	21.02

### 3.000 Metros-Marcha ( até 21.50,00)

16.31,4		M.ª Carolina	Ramos	04-07-95	GDS	1	Lisboa (AL)	14.11.2009
16.51,9	(pc)	Ágata	Mendes	25-07-95	GACV	2	Pombal	05.12.2009
17.07,76	(pc)	Mariana	Mota	27-05-95	ADRAB	1	Espinho	02.01
17.41,0	(pc)	Antónia	Ladeira Estevão	14-07-95	ASCV	1	Pombal	05.12.2009
17.44,28		INF Salomé	Santos	16-10-97	CNRM	1	Abrantes	23.05
17.50,9	(pc)	Adriana	Vieira	17-07-95	GDPL	4	Pombal	05.12.2009
17.54,5		Catarina	Marques	11-09-96	CDQ	2	Lisboa (AL)	14.11.2009
17.58,92		INF Tatiana	Rodrigues	06-10-97	CAMG-I	1	Leiria	29.05
18.01,85	(pc)	INF Daniela	Godinho	07-04-97	ADRAB	3	Espinho	02.01
18.07,9	(pc)	Bruna	Moreira	23-01-95	GDPL	5	Pombal	05.12.2009
<b>(10)</b>								
18.37,64		INF Ana	Santos	17-12-98	CSGaia	1	P. Varzim	22.05
18.39,1		Cláudia	Saraiva	03-01-96	ACRM	1	Lisboa (I)	20.03
18.46,9		Ágata	Mendes	25-07-95	GACV	3	Lisboa (AL)	14.11.2009
19.13,71		INF Carolina	Costa	12-03-98	COP	1	Quarteira	13.03
19.16,2		Raquel	Lourenço	11-10-96	CPC	4	Lisboa (AL)	14.11.2009
19.18,38		INF Carolina	Oliveira	29-05-97	JDAL	3	Abrantes	23.05
19.46,09		INF Diana	Reis	97	CDMAR	1	Braga	08.05
19.51,75		INF Mara	Costa	08-04-97	CDMAR	2	Braga	08.05
20.01,9		INF Raquel	Botelho	27-04-97	ACRM	1	Lisboa (I)	20.03
20.13,91		INF Juliana	Oliveira	13-03-97	ACV	2	Leiria	29.05
<b>(20)</b>								
20.16,06	(pc)	Filipa	Mota	13-02-96	CFUL	5	Espinho	02.01
20.19,1		INF Carla	Figueiredo	23-02-98	ACRM	2	Lisboa (I)	20.03
21.16,08	(pc)	Sara	Costa	17-12-96	CSGaia	6	Espinho	02.01
20.18,90		INF Diana	Cordeiro	97	2AP	3	Leiria	29.05
21.35,10	(pc)	Sofia	Borras	31-07-98	ADREP	7	Espinho	02.01
21.41,67		INF Ana Lúcia	Fernandes	97	GDPL	4	Leiria	29.05
21.44,21		Áurea	Araújo	95	GRQL	2	Sobreda	11.04
21.48,47		INF Miliza	Cabral	13-01-97	GDE	1	Machico	13.03

\* Marca não homologada por ter sido obtida numa prova com seniores ou juniores e contrario ao Regulamento Geral de Competições

21.21,04		Catarina	Conceição	26-05-95	CBF	4	V.R.S.António	17.01
----------	--	----------	-----------	----------	-----	---	---------------	-------

### 4.000 Metros-Marcha ( até 31.00,00)

21.17,97		Catarina	Marques	11-09-96	CDQ	1	Quarteira	13.03
22.30,09		Ágata	Mendes	25-07-95	GACV	1	M. Grande	02.05
22.39,49		Mara Filipa	Ribeiro	11-05-95	CNRM	1	Abrantes	17.04
23.08,13		Mariana	Mota	27-05-95	ADRAB	2	Abrantes	17.04
23.14,18		Marisa	Paulino	13-12-96	CAMG-I	2	M. Grande	02.05
23.42,07		Soraia	Vasconcelos	06-09-95	Ind-P	1	Maia	16.05
24.05,43		Elisabete	Pinho	10-09-95	CSGaia	2	Maia	16.05
24.07,0		M.ª Carolina	Ramos	04-07-95	GDS	1	Lisboa (AL)	24.04
24.48,53		Adriana	Vieira	17-07-95	GDPL	2	Rio Maior	08.05
25.00,80		Bruna	Moreira	23-01-95	GDP-L	3	M. Grande	02.05
<b>(10)</b>								
25.05,53		Sara	Costa	17-12-96	CSGaia	3	Maia	01.05
25.19,9		Carina	Carmo	95	BAC	1	Beja	30.05
25.54,20		Raquel	Lourenço	11-10-96	CPC	1	Setúbal	15.05
26.22,57		Catarina	Varela	17-02-95	GDD	1	V. Novas	10.04

26.26,61	Laura	Leal	22-05-96	COP	2	Faro	24.04
26.26,62	Vanessa	Cardoso	30-12-96	CDQ	3	Faro	24.04
26.53,16	Daniela	Santos	19-08-95	GDRCC	2	Setúbal	15.05
27.00,94	Sara	Leal	27-01-96	NAC	1	P.Varzim	30.05
27.47,2	Ângela	Oliveira	12-01-96	JDN	1	Beja	15.05
28.45,10	Cristiana	Sousa	09-06-95	CDMAR	3	P.Varzim	30.05
(20)							
29.14,89	INF Ana Lúcia	Fernandes	97	GDP-L	4	M.Grande	02.05
29.25,04	Catarina	Conceição	26-05-95	AOA	4	Faro	24.04
29.35,80	Letícia	Fernandes	96	GDE	1	Machico	01.05
29.40,67	Áurea	Araújo	95	GRQL	3	Setúbal	15.05
29.55,05	Filipa	Mota	13-02-96	CFUL	2	Aveiro	15.05
30.01,18	Ana Catarina	Paisana	29-09-95	A20Km	3	Abrantes	17.04
30.04,18	Bianca	Amaral	30-01-96	CPRG	1	A.Heroísmo	24.04
30.45,12	Sofia	Amorim	17-01-95	GADD	1	A.Valdevez	30.05

#### 5.000 Metros-Marcha ( até 38.00,00)

27.46,05	Mara Filipa	Ribeiro	11-05-95	CNRM	3	Rio Maior	01.05
28.44,60	Agata	Mendes	25-07-95	GACV	6	Rio Maior	01.05
29.25,3	Mariana	Mota	27-05-95	ADRAB	3	Rio Maior	08.05
30.06,36	Catarina	Marques	11-09-96	CDQ	9	Rio Maior	01.05
30.34,87	Adriana	Vieira	17-07-95	GDPL	11	Rio Maior	01.05
31.17,13	Raquel	Lourenço	11-10-96	CPC	2	Sobreda	08.05
31.50,92	Sara	Leal	27-01-96	NAC	1	Aveiro	01.05
31.53,48	Bruna	Moreira	23-01-95	GDPL	13	Rio Maior	01.05
32.04,97	Ousal	Khanfoudi	MAR 28-12-95	COP	4	Faro	15.05
33.22,44	Catarina	Varela	17-02-95	GDD	1	V.Novas	29.05
(10)							
33.22,55	Filipa	Mota	13-02-96	CFUL	4	Aveiro	01.05
35.24,00	Laura	Leal	22-05-96	COP	5	Faro	15.05
35.47,08	Letícia	Fernandes	96	GDE	2	Machico	15.05
36.34,31	Valéria	Silva	95	ADRAP	3	Machico	15.05
37.24,2	Ana Catarina	Paisana	29-09-95	A20Km	4	Rio Maior	08.05

#### 4x80 metros ( até 46,70)

41,23			Eq. Mista-Porto		1	Maia	16.05
			Jéssica Serra(95); Elsa Maia(95); Daniela França				
42,55			JV		1	M.Grande	01.05
			Beatriz Dinis(96); Soraia Carnide(95); Sarah Dias(95); Mariana Teixeira(96)				
42,76			CDFXXI		1 s1	Faro	24.04
			Yara Dorsch(97); Inês Estrela(98); Adriana Sequeira(95); Inês Glória(96)				
42,8			UAP		1	Lisboa (AL)	29.05
			Olímpia Barbosa*(95); Djanira Costa(96); Sara Tavares(96); Alícia Bonfim(96)				
43,37			CDP		1s1	P.Varzim	29.05
			Catarina Oliveira(98);Diana Baptista(96);Juliana Ferreira(95);Jessica Serra(95)				
43,42			DE-Sel. Braga		1	P.Varzim	15.05
			Sara Amaral; Rita Alves; Flávia Taveira; Rose Trindade				
43,45			FCP		2s1	P.Varzim	29.05
			Inês Silva(96);Rafaela Moutinho(97);Tânia Shun(95);Daniela França(95)				
43,45			MAC		1s2	P.Varzim	29.05
			Ana Abreu(97);Diana Oliveira(97); Ana Alves(97); Ana Ricardo(96)				
43,83			ACBU		1	Luso	03.04
			Sandra Almeida(95); Rafaela Almeida(97); Margarida Pereira(96); Teresa Saramago(95)				
44,01			DE-EB23 Lavra		1	Maia	24.04
			Carina Araújo(95); Carla Gonçalves(95); Melanie Fonte(95); Ana R. Queirós(95)				
(10)							
44,13			Lavra		1	Maia	01.05
			Liliana Rodrigues(95); Raquel Valente(96); Melânia Fonte(95); Ana Queirós(95)				
44,18			DE-ESMaia		2	Maia	24.04
			Ana Abreu(97); Rafaela Moutinho(97); Ana Alves(97); Ana Ricardo(96)				
44,19			DE-Sel. Porto		2	P.Varzim	15.05
			Ana Farias; Ana Alves; Rafaela Moutinho; Ana Queirós				
44,37			DE-ESL		3	P.Varzim	15.05
			Ana Castro; Catarina Dias; Cassandra Almeida; Ana Santos				
44,66			Sel. S.Miguel		1	P.Delgada	30.05
			Elisa Pacheco(96); Inês Cabral(96);Catarina Raposo(96); Bibiana Furtado(95)				
44,81			Sel. Terceira		1	A. Heroísmo	24.04
			Cristiana Silveira(95); Isabel Silva(96); Raquel Furtado(96); Cátia Silva(96)				
44,85			ACV		3	M.Grande	01.05
			Patrícia Freire(97); Filipa Freire(96); Jéssica Ferreira(96); Cláudia Freire				
44,91			DE-EGV		1 s1	M.Grande	17.04
			Inês Ferreira(95); Mónica Loureiro(95); Ana Moura(95); Mariana Pedro(96)				
44,91			DE-EDMII		4	P.Varzim	15.05

44,96	Joana Silva(97); Elsa Cruz(97); Margarida Torres; Sandra Ferreira(95) FCPAR	3	Maia	01.05
(20)	Sofia Rocha(96); Carmo Rocha(95); Isabel Barros(95); Carla Rodrigues(96)			
44,97	CSGaia	4s1	P.Varzim	29.05
45,06	Catarina Barbosa(96);Ana Santos(98)); Mariana Ferreira(96); Mariana Neves(96) DE-EB23VAL	3	Maia	24.04
45,07	Inês Aires(95); Inês Azevedo(96); Raquel Andrade(95); Helena Carvalho(96) DE-EBMDS	1	Abrantes	24.04
45,14	Leonor Mata; M.ª Inês Costa; Mafalda Coelho; Rita Parreira DE-EAE LO	2	Abrantes	24.04
45,16	Olímpia Barbosa(95); Nazaré Lopes; Beatriz Andrade(97); Alícia Bonfim(96) NSF	2	Faro	10.04
45,20	Cristiana Pires(95); Rafaela Vera(96); Christelle Macário(96); Cátia Amaral(95) DE-Real	1	Braga	28.04
45,33	Ana Pereira(95); Sara Amaral(96); Rose Trindade(95); Adriana Antunes(95) DE-ESEST	2 s1	M.Grande	17.04
45,43	Michel Sanchez(95); Rafaela Almeida(97); Teresa Saramago(95); Margarida Gonçalves(96) ESCMOV	5s1	P.Varzim	29.05
45,44	Maria Baia(98);Rita rodrigues(97);Marta Rodrigues(97)Susana Moreira(97) Sel. Madeira	1-ex	Machico	22.05
45,51	Marisa Ascenção(96); Diana Pereira(96); Carla Sá(95); Solange Santos(95) DE-Sel. Aveiro	1 s2	M.Grande	17.04
(30)	Susan Maia(97); Joana Pedreiras(97); Ana Martins(95); Patrícia Martins(95)			
45,53	CNRM	1	Abrantes	17.04
45,72	Ana Beatriz Coelho(96); Mara Ribeiro(95); Beatriz Silva(96); Tâmara Branco(95) CDQ	3	Faro	10.04
45,97	Catarina Marques(96); Vanessa Cardoso(96); Edna Nogueira(95); Marta Faria(96) AACC	1	Sobreda	11.04
46,20	Rita Caneco(95); Resiline Robalo(96); Ana Polquinhas(96); Vanessa Amaro(95) DE-EAE MT	3	Abrantes	24.04
46,20	Margarida Silva; Rita Sebastião; Susete Marques; Mariana Gil(97) ADRAP	1	Machico	01.05
46,1	Diana Pereira(96); Joana J. Pinto(95); Cláudia Faria(95); Solange Santos(95) EBMDS	2	Lisboa (AL)	29.05
46,42	Andreia Dias(96); M.Inês Costa(96); Mafalda Coelho(95); Anwen Mango(95) DE-EDJR	4	Abrantes	24.04
46,43	Lília Martins; Rita Abreu; Aline Teixeira; Daniela Damien CDMAR	3	Maia	16.05
46,63	Raquel Soares(96); Inês Neto(96); Sílvia Ribeirinho(95); Cristiana Sousa(95) AJS	2	Machico	01.05
	Lina Soares(95); Sofia Pinto(96); Valéria Henriques(96); Manuela Baltazar(96)			

\*-atletas estrangeiros