

Federação Portuguesa de Atletismo
Estatística - Jovem

"Ranking" de P Ar Livre (Juvenis) 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

Linda-a-Velha, 30 Maio de 2010



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

Atualizado em 30.05.2010

FEMININOS

JUVENIS

60 Metros (até 8,64/7,99)								
7,83	(pc)	Débora	Clemente	09-11-94	SLB	3	Pombal	20.02
7,85	(pc)		Clemente			2 el2	Pombal	20.02
7,87	(pc)		Clemente			4	Pombal	23.01
7,90	(pc)	Diana	Cerqueira	09-04-93	CAMz-VC	3 mf1	Pombal	23.01
7,90	(pc)		Clemente			2 mf2	Pombal	23.01
7,90	(pc)		Clemente			3 el3	Espinho	27.02
7,91	(pc)		Clemente			1	Alpiarça	06.03
7,99	(0,4)		Clemente			1 s1-ex	Seixal	12.12.2009
7,93	(pc)	Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	5 el2	Espinho	27.02
7,97	(pc)		Clemente			1 el1	Pombal	23.01
7,98	(pc)		Crespo Oliveira			1 s-ex	Espinho	16.01
7,99	(pc)		Cerqueira			2 el1	Pombal	23.01
8,10	(pc)	Sarah	Dias	15-02-95	JV	1 el1	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)	Verónica	Zhukova	UKR 12-03-93	JV	3-ex	Pombal	31.01
8,19	(pc)	Larissa	Vieira	BRA 14-11-95	SCA	1	Alpiarça	13.02
(10)								
8,20	(pc)	Tatiana	Rosário	05-04-94	GDRCC	3 el3	Pombal	23.01
8,21	(pc)	Andreia	Pinto	16-04-93	CAMG-I	2 s1	Pombal	31.01
8,21	(pc)	Rita	Schaller	07-08-94	SCP	ex-el2	Alpiarça	13.02
8,21	(pc)	Inês	Bento	15-08-94	CPP	2	Alpiarça	06.03
8,21	(-0,8)	INF Elizandra	Alberto	ANG 15-12-97	AATC	p	Faro	01.05
8,22	(pc)	Cátia	Azevedo	09-03-94	SCP	6 mf1	Pombal	23.01
8,23	(pc)	Rafaela	Nogueira	16-04-94	SCP	6 mf2	Pombal	23.01
8,25	(pc)	Sofia	Duarte	07-11-96	AATC	1	Alpiarça	05.12.2009
8,26	(pc)	Daniela	França	02-08-95	FCP	1	Braga	12.02
8,28	(pc)	Patrícia	Vaz	23-06-96	GS-RC	ta	Espinho	23.01
(20)								
8,29	(pc)	Cátia	Garcia dos Santos	13-05-94	SLB	2 s1-ex	Alpiarça	06.03
8,30	(pc)	Victoria	Sanha Te	GBS 31-01-94	CAMG-I	1 el4	Pombal	05.12.2009
8,31	(pc)	Ana João	Oliveira	30-03-94	SCB	3 s1	Braga	13.02
8,32	(pc)	Beatriz	Bengalinha	27-04-93	SLB-F	1	V.R.S.António	16.01
8,33	(pc)	Elsa	França	28-08-93	ARLVG	3 el2	Pombal	23.01
8,33	(1,2)	INF Cláudia	Freire	98	ACV	1	Leiria	30.05
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	(1,1)	Ana	Baptista	04-08-94	FCPAR	1 s1	Maia	23.01
8,37	(0,6)	INF Joana	Vieira	08-03-97	CDUL	1 s1	Sobreda	21.03
(30)								
8,37	(-0,8)	INF Yara	Dorsch	14-02-97	CDFXXI	p	Faro	01.05
8,38	(pc)	Flávia	Ribeiro	06-11-94	ESJD	2 el3	Espinho	16.01
8,38	(pc)	Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	1 el3	Alpiarça	13.02
8,39	(pc)	Ana Catarina	Almeida	21-01-94	CAMz-VC	3 el1	Braga	16.01
8,39	(pc)	Mariana	Cavaleiro Estevão	09-03-94	AATC	4	Alpiarça	13.02
8,41	(0,4)	Joana	Villar	03-05-94	GDRCC	3 s1	Seixal	12.12.2009
8,41	(pc)	Alexandra	Meira	16-04-94	CAMz-VC	4 s1	Braga	13.02
8,41	(pc)	Sofia	Santos	02-06-94	ADRAP	4	Alpiarça	06.03
8,42	(pc)	Ana	Silva	03-09-93	ARLVG	1B	Braga	16.01
8,43	(pc)	Teresa	Costa	96	EAMS	1 s1	Braga	23.01
(40)								
8,44	(pc)	Elsa	Francisco	27-04-93	UDZA	5 s1	Pombal	31.01
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
8,48	(pc)	Simone	Silva	18-01-93	GAF	2	Alpiarça	20.02

8,49	(-0,4)		Sthephany	Simões	08-10-94	GRECAS	2	Aveiro	20.12.2009
8,49	(pc)		Soraia	Carnide	14-09-95	JV	ta	Pombal	27.12.2009
8,49	(-1,0)	INF	Liliana	Neto	29-01-97	JOMA	1 s1	Lisboa(I)	27.03
8,50	(pc)		Débora	Tavares	11-05-93	GCDS	2 el1	Espinho	16.01
8,50	(pc)		Maria Manuel	Silva	11-05-95	ACM-C	3 s2-ex	Alpiarça	06.03
(50)									
8,50	(-0,8)	INF	Jessica Patrícia	Barreira	29-01-97	SCP	p	Faro	01.05
8,51	(pc)		Ana	Monjane	01-01-93	SCB	3 el2	Braga	16.01
8,51	(pc)		Susana	Rodrigues	02-02-93	NACH	2B	Braga	16.01
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
8,52	(pc)		Jessica	Ferrero	ANG 22-02-93	AAPL	6 s2	Pombal	30.01
8,53	(pc)		Jessica	Coutinho	25-09-94	CNRM	2 s1-ex	Alpiarça	20.02
8,53	(pc)		Olga	Santos	07-03-93	UDZA	1 s2	Alpiarça	20.02
8,54	(pc)		Ana Rita	Pedreiras	27-01-93	GS-RC	6 s4	Pombal	09.01
8,54	(pc)	INF	Mariana	Gil	22-05-97	CLAC	1 s2	Alpiarça	27.02
(60)									
8,56	(-1,6)		Ana	Silva	03-09-93	ARLVG	5 s1	Maia	28.11.2009
8,56	(pc)		Cláudia	Oliveira	24-04-95	GRECAS	1 s1-ex	Espinho	09.01
8,56	(pc)		Inês	Correia	07-10-94	NDCG	4 s-ex	Espinho	16.01
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
8,57	(pc)		Ana Rita	Queirós	28-08-95	Lavra	ta	Espinho	26.12.2009
8,57	(-1,3)		Jessica	Marques Viegas	16-08-94	ACDC	3 el1	Seixal	09.01
8,57	(pc)		Diana	Oliveira	19-11-93	CAMG-I	3 el3	Pombal	16.01
8,57	(pc)		Marta	Morgado	95	ACM-C	3 s1-ex	Alpiarça	06.03
(70)									
8,58	(0,7)		Daniela	Gonçalves	06-01-95	ATB	ta-ex	Seia	09.01
8,60	(1,1)		Beatriz	Marques	07-06-94	MAC	4 s1	Maia	23.01
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
8,62	(pc)		Soraia	Carnide	14-09-95	JV	1 el3	Pombal	05.12.2009
8,62	(pc)		Patrícia	Vaz	13-06-94	FCC	7	Alpiarça	06.03
8,63	(pc)		Patrícia	Fonseca	05-09-94	ACM-C	2	Pombal	05.12.2009
8,63	(pc)		Inês	Jesus dos Santos	03-06-93	GS-RC	2 el1	Pombal	16.01
8,63	(-0,9)	INF	Leonor	Falcão	17-07-97	SCP	1 s5	Lisboa(I)	27.03
8,64	(pc)		Mariilda	Djaló	GBS 15-01-93	GRQL	2 s1	Pombal	30.01
(80)									
8,64	(pc)		Adriana	Carneirinho	14-03-93	SRDE	5 s1-ex	Alpiarça	06.03

Ao ar Livre:

8,03	(1,5)		Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	1	Guarda	19.12.2009
8,22	(0,4)		Tatiana	Rosário	05-04-94	GDRCC	2 s1	Seixal	12.12.2009
8,25	(-2,3)		Rafaella	Nogueira	16-04-94	SCP	5B	Lisboa (I)	16.01
8,34	(-1,2)		Rita	Schaller	07-08-94	SCP	3 el1	Lisboa (I)	16.01
8,35	(-2,1)		Sarah	Dias	15-02-95	JV	1 s2	Aveiro	20.12.2009
8,37	(-1,3)		Cátia	Garcia dos Santos	13-05-94	SLB	4 el2	Lisboa (I)	16.01
8,48	(-1,6)		Elsa	França	28-08-93	ARLVG	3 s1	Maia	28.11.2009
8,51	(0,6)		Beatriz	Bengalinha	27-04-93	SLB-F	1-ex	Faro	02.01
8,54	(-0,2)		Jessica	Ferrero	ANG 22-02-93	AAPL	2	Seixal	09.01

Com marcas manuais

7,9	(1,7)	INF	Márcia	Oliveira	04-06-98	SLB	1 el1	Lisboa (AL)	29.05
8,0	(-0,8)		Rita	Schaller	07-08-94	SCP	1 s2	Lisboa (AL)	28.11.2009
8,0	(pc)		Débora	Tavares	11-05-93	GCDS	2 el1	Espinho	09.01
8,0	(1,7)	INF	Jessica	Conceição	23-06-97	JOMA	1 el4	Lisboa (AL)	29.05
8,1	(-0,7)		Cátia	Azevedo	09-03-94	SCP	1 s3	Lisboa (AL)	28.11.2009
8,1	(-0,7)		Cátia	Garcia dos Santos	13-05-94	SLB	2 s3	Lisboa (AL)	28.11.2009
8,2	(0,5)		Rafaella	Vitorino	18-08-95	SLB	1 s2	Lisboa (AL)	28.11.2009
8,3	(pc)		Rita	Santos	24-06-94	ACDCVC	1	Espinho	13.01
8,4	(0,1)		Djanira	da Costa	20-03-96	UAP	1 s3	Lisboa (AL)	28.11.2009
8,4	(-0,7)		Sandra	Moreira	CPV 19-02-93	SCP	2 s1	Lisboa (AL)	28.11.2009
8,4	(-0,8)		Margarida	Sousa	16-05-94	SCP	2 s1	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

Sem controlo de anemómetro

8,49			Jennifer	Gomes	21-03-95	ESJD	1 s1	Aveiro	26.11.2009
------	--	--	----------	-------	----------	------	------	--------	------------

8,4		Cristiana	Silveira	18-05-95	CAT	1	A.Heroísmo	05.12.2009
-----	--	-----------	----------	----------	-----	---	------------	------------

Com vento favorável > 2 m /s

7,86	(4,4)	Débora	Clemente	09-11-94	SLB	1 s1	Lisboa (AL)	19.12.2009
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
8,24	(4,4)	Cátia	Azevedo	09-03-94	SCP	2 s1	Lisboa (AL)	19.12.2009
8,27	(2,1)	Rafaela	Nogueira	16-04-94	SCP	1 s2	Lisboa (AL)	19.12.2009
8,28	(4,2)	Adriana	Alves	ANG 13-09-95	JOMA	2 s1	Lisboa (AL)	19.12.2009
8,28	(4,4)	Rita	Schaller	07-08-94	SCP	3 s1	Lisboa (AL)	19.12.2009
8,31	(3,3)	Jessica	Ferrero	ANG 22-02-93	AAPL	3	Sobreda	28.02
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
8,61	(2,1)	Ana Patrícia	Gomes	14-12-94	SLB	2 s2	Lisboa (AL)	19.12.2009
8,55	(2,3)	Patrícia	Vaz	13-06-94	FCC	3	Beja	31.10.2009
8,62	(3,6)	INF Salomé	Afonso	19-11-97	SCP	1 s1	Lisboa (AL)	19.12.2009
8,62	(4,4)	Margarida	Sousa	16-05-94	SCP	4 s1	Lisboa (AL)	19.12.2009
8,64	(2,3)	Raquel	Guerreiro	24-01-94	ACRZA	4	Beja	31.10.2009
8,64	(3,4)	Mariana	Reis	26-10-95	NDCG	1	Guarda	19.12.2009

Atletas juvenis até 31-12-2009

7,83	(pc)	Sara	Esteves	24-08-92	CAMz-VC	1 s2	Braga	12.12.2009
8,16	(pc)	Larissa	Souza	BRA 11-04-92	JDAL	2A	Pombal	12.12.2009
8,21	(pc)	Sara	Dias	06-11-92	ACV	1 el4	Pombal	12.12.2009
8,39	(pc)	Vera	Castro	23-10-92	EBPGS	4 s2	Braga	12.12.2009
8,40	(pc)	Vanessa	Henriques	21-01-92	GAF	1 el1	Pombal	12.12.2009

100 Metros (até 13,44/12,60) CNJv 13,1/13,34

12,30	(1,5)	Débora	Clemente	09-11-94	SLB	1	Lisboa (U)	15.05
12,32	(2,0)	Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	1 el3	Luso	22.05
12,35	(1,5)	Teresa	Carvalho	03-01-95	CASM	2	Lisboa (U)	15.05
12,37	(1,3)		Carvalho			1 el3	Lisboa (U)	15.05
12,37	(1,5)		Clemente			4-ex	Lisboa (U)	29.05
12,38	(0,0)		Crespo Oliveira			1	Luso	22.05
12,52	(1,2)		Clemente			1 s1	Sobreda	21.03
12,56	(0,0)		Clemente			6 s1	Leiria	22.05
12,59	(0,1)		Clemente			1 s1	Massamá	12.05
12,59	(0,0)	Flávia	Ribeiro	06-11-94	ESJD	2	Luso	22.05
12,64	(-2,1)	Diana	Cerqueira	09-04-93	CAMz-VC	1	V.Castelo	22.05
12,70	(1,3)	Joana	Costa	10-11-95	UAP	1	Abrantes	24.04
12,72	(-2,1)	Daniela	França	02-08-95	FCP	4	Luso	22.05
12,76	(1,5)	Cátia	Garcia dos Santos	13-05-94	SLB	3	Lisboa (U)	15.05
12,77	(1,5)	Rafaela	Nogueira	16-04-94	SCP	1 el2	Lisboa (U)	15.05
12,78	(1,3)	Marta	Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	1 el2	Abrantes	24.04
(10)								
12,80	(1,5)	Cátia	Azevedo	09-03-94	SCP	5	Lisboa (U)	15.05
12,88	(1,5)	Lucinda	Gomes	16-04-95	SCP	2 el2	Lisboa (U)	15.05
12,93	(1,7)	Inês	Bento	15-08-94	CPP	1 s2	Abrantes	13.03
12,93	(0,3)	Tatiana	Rosário	05-04-94	GDRCC	2 el2	Seixal	27.03
12,94	(1,3)	Inês	Neves	04-12-94	CASM	2 el2	Abrantes	24.04
12,99	(0,0)	Mariana	Cabral	12-07-93	CDFXXI	5	Luso	22.05
13,06	(0,8)	Daniela	Cruz	93	CSGaia	1	P. Varzim	22.05
13,09	(1,5)	Soraya	Betuncal	GBS 23-12-95	CASM	3 el2	Lisboa (U)	15.05
13,09	(1,2)	Rita	Santos	24-06-94	ACDCVC	2	Aveiro	16.05
13,10	(1,2)	Victoria	Sanha Tê	GBS 31-01-94	CAMG-I	1 el2	M.Grande	09.05
(20)								
13,11	(1,4)	Olga	Santos	07-03-93	UDZA	1 el4	Abrantes	24.04
13,12	(1,2)	Sthephany	Simões	08-10-94	GRECAS	3	Aveiro	16.05
13,18	(0,8)	Andreia	Pinto	16-04-93	CAMG-I	1 s1	Alcanena	07.03
13,19	(-1,4)	Verónika	Zhukova	UKR 12-03-93	JV	1 el2	Leiria	15.05
13,19	(-0,1)	Inês	Correia	07-10-94	NDCG	1	Guarda	29.05
13,20	(0,4)	Jessica	Ferrero	ANG 22-02-93	AAPL	4 s1	Lisboa (U)	29.05
13,21	(0,4)	Carlota	Pestana	03-08-94	GDE	5 s1	Lisboa (U)	29.05
13,22	(-1,4)	Anais	Baptista	25-06-94	JV	2 el2	Leiria	15.05
13,22	(0,3)	Sofia	Santos	02-06-94	ADRAP	5 el1	P.Delgada	27.05
13,25	(1,8)	Camila	Lucena	07-08-94	CSM	1 s2-ex	Machico	08.05
(30)								
13,28	(1,2)	Daniela	Pereira	30-03-94	JV	3 el2	M.Grande	09.05

13,29	(-2,1)	Ana Catarina	Almeida		21-01-94	CAMz-VC	2	V.Castelo	22.05
13,34	(1,3)	Ludmila	Nascimento		01-11-96	SCP	3 el3	Lisboa (U)	15.05
13,34	(1,2)	Vanessa	Alves		13-09-93	GRECAS	1 s2	Maia	19.05
13,34	(-2,2)	Sofia	Rocha		04-02-96	FCPAR	1 el2	P. Varzim	22.05
13,36	(-0,9)	Sofia	Duarte		07-11-96	AATC	1 el2	Rio Maior	08.05
13,37	(-4,6)	Beatriz	Bengalinha		27-04-93	SLB-F	1 s2	Faro	27.02
13,37	(1,2)	Carolina	Pandeirada		21-10-93	GRECAS	4	Aveiro	16.05
13,38	(-2,1)	Tânia	Rocha		02-03-95	CAAV	3	V.Castelo	22.05
13,39	(1,2)	Ana João	Oliveira		30-03-94	SCB	1	Braga	16.05
(40)									
13,43	(0,3)	Jessica	Ferrero	ANG	22-02-93	AAPL	3	Seixal	27.03
13,43	(-0,5)	Ana	Baptista		04-08-94	FCPAR	2	Maia	16.05
13,43	(2,0)	Beatriz	Marques		07-06-94	MAC	3 el3	Luso	22.05

Com marcas manuais

12,2	(0,1)	Débora	Clemente		09-11-94	SLB	1 s1	Lisboa (AL)	23.05
12,7	(0,0)	Rita	Santos		24-06-94	ACDCVC	1	Aveiro	26.03
12,9	(-0,3)	Daniela	Estalagem		04-08-94	CEN	1	C.Vide	10.04
12,9	(1,2)	Patrícia	Vaz		13-06-94	FCC	1-ex	Beja	29.05
12,9	(1,2)	Adriana	Carneirinho		14-03-93	SRDE	2-ex	Beja	29.05
13,0	(1,0)	Cláudia	Figo		93	IPH	1	Luso	02.05

Com vento favorável > 2 m /s

12,28	(4,3)	Andreia	Crespo Oliveira		16-10-93	NDCG	1	Seia	02.03
12,31	(3,1)	Diana	Cerqueira		09-04-93	CAMz-VC	2 s2	P.Varzim	29.05
12,50	(4,2)	Flávia	Ribeiro		06-11-94	ESJD	1	Aveiro	01.05
12,61	(4,0)	Tatiana	Rosário		05-04-94	GDRCC	1	Setúbal	16.05
12,71	(2,1)	Cátia	Azevedo		09-03-94	SCP	2 el1	Lisboa (U)	15.05
12,77	(4,2)	Rita	Santos		24-06-94	ACDCVC	2	Aveiro	01.05
12,83	(3,9)	Daniela	França		02-08-95	FCP	1	P.varzim	15.05
12,90	(4,3)	Andreia	Pinto		16-04-93	CAMG-I	3	Abrantes	29.05
12,91	(2,2)	Mariana	Cabral		12-07-93	CDFXXI	2 el1	Luso	22.05
12,92	(4,3)	Olga	Santos		07-03-93	UDZA	4	Abrantes	29.05
12,96	(2,3)	Verónica	Zhukova	UKR	12-03-93	JV	1	M.Grande	09.05
12,99	(2,3)	Victoria	Sanha Te	GBS	31-01-94	CAMG-I	2	M.Grande	09.05
13,02	(4,0)	Jessica	Ferrero	ANG	22-02-93	AAPL	2	Setúbal	16.05
13,04	(2,2)	Daniela	Cruz		93	CSGaia	1	Maia	02.05
13,04	(4,0)	Jessica	Marques Viegas		16-08-94	ACDC	3	Setúbal	16.05
13,07	(2,3)	Soraya	Betuncal	GBS	23-12-95	CASM	2 el1	Abrantes	24.04
13,14	(3,8)	Joana	Medinas		26-02-96	GDD	1	V.Novas	29.05
13,19	(2,2)	Ana	Baptista		04-08-94	FCPAR	2	Maia	02.05
13,20	(2,6)	Ana Catarina	Almeida		21-01-94	CAMz-VC	6s1	Braga	01.05
13,22	(2,3)	Sofia	Santos		02-06-94	ADRAP	1 s2	Machico	14.03
13,22	(2,2)	Rose	Trindade		95	SCB	1	Guimarães	22.05
13,25	(4,2)	Cláudia	Oliveira		24-04-95	GRECAS	3	Aveiro	01.05
13,27	(4,9)	Patrícia	Vaz		13-06-94	FCC	2 el2-ex	Faro	25.04
13,30	(2,6)	Ana João	Oliveira		30-03-94	SCB	7s1	Braga	01.05
13,30	(4,0)	Ana	Lima		10-04-94	GDC	4	Setúbal	16.05
13,32	(3,1)	Jessica	Coutinho		25-09-94	CNRM	1 s1	Abrantes	13.03
13,32	(4,2)	Ana Isabel	Santos		19-05-96	ESL	4	Aveiro	01.05
13,40	(4,0)	Joana	Villar		03-05-94	GDRCC	5	Setúbal	16.05
13,41	(2,2)	Beatriz	Marques		07-06-94	MAC	3	Maia	02.05
13,41	(4,3)	Kátia	Amaral	ANG	13-01-94	CNRM	7	Abrantes	29.05
13,43	(2,5)	Bruna	Silva		14-11-94	JV	1-ex	Abrantes	29.05

150 Metros (até 21,54)

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
20,99	(-2,4)		Ana	Baptista		04-08-94	FCPAR	2 s2	Maia	28.11.2009
21,02	(pc)		Jennifer	Gomes		21-03-95	ESJD	2 s1-ex	Espinho	17.01
(10)										
21,06	(1,5)	INF	Mariana	Gil		22-05-97	CLAC	s1-ex	Leiria	29.05
21,11	(-2,4)		Sara	Marinho		11-11-93	ARLVG	3 s2	Maia	28.11.2009
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
(20)									
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
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

Com marcas manuais

19,9	(-1,5)		Cátia	Azevedo	09-03-94	SCP	1 s3	Lisboa (AL)	05.12.2009
20,1	(-4,9)		Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	1 s2	Lisboa (AL)	05.12.2009
20,1	(-1,5)		Débora	Clemente	09-11-94	SLB	2s3	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)		Alicia	Bonfim	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)		Lucinda	Gomes	16-04-95	SCP	1 s4	Lisboa (AL)	05.12.2009

Sem controlo de anemómetro

20,2			Daniela	Estalagem	04-08-94	CEN	1	Elvas	28.11.2009
20,5			Raquel	Cabanas	25-01-93	CEN	2	Elvas	28.11.2009
20,8			Ana	Barroco	27-05-94	CFOE	3	Elvas	28.11.2009

Com vento favorável > 2 m /s

20,0	(3,0)		Márcia	Oliveira	04-06-98	SLB	1s3	Lisboa (AL)	30.05
20,1	(3,2)		Jennifer	Gonçalves	99	SFRAA	1s2	Lisboa (AL)	30.05
20,1	(3,0)		Camila	Santos	19-01-98	SFRAA	2s3	Lisboa (AL)	30.05
20,75	(2,7)		Beatriz	Bengalinha	27-04-93	SLB-F	1	Beja	30.01
20,6	(3,2)		M.ª João	Santos	25-02-97	UAP	2s2	Lisboa (AL)	30.05
20,6	(2,9)		Sara	Eusébio	22-04-97	SFRAA	1s4	Lisboa (AL)	30.05
20,89	(2,9)		Salomé	Afonso	19-11-97	SCP	1 s5	Lisboa(I)	20.03
21,09	(3,5)		Isabel	Braz	01-03-97	BAC	1	Beja	30.01
21,3	(2,3)		Rafaela	Silva	15-07-98	SLB	1s1	Lisboa (AL)	30.05

Atletas juvenis até 31-12-2009

19,35	(1,7)		Filipa	Martins	13-11-92	SLB	1	Lisboa (AL)	19.12.2009
19,54	(1,7)		Joana	Vitorino	30-05-92	CASM	2	Lisboa (AL)	19.12.2009
20,28	(1,7)		Catarina	Amorim	03-05-92	SLB	4	Lisboa (AL)	19.12.2009
20,33	(-2,4)		Vera	Castro	23-10-92	EBPGS	1 s2	Maia	28.11.2009

200 Metros (até 28,34/26,24) CNJv 27,2/27,44

25,26	(1,5)	A	Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCCG	1	Guarda	30.05
25,39	(0,6)		Débora	Clemente	09-11-94	SLB	1	Lisboa (U)	16.05
25,65	(0,0)			Crespo Oliveira			Hep	Luso	10.04
25,86	(-0,6)		Diana	Cerqueira	09-04-93	CAMz-VC	1	V.Castelo	23.05
25,94	(0,7)			Crespo Oliveira			Hep	Seia	27.03
25,95	(-5,6)	A		Crespo Oliveira			Hep	Guarda	01.05
25,96	(0,6)		Adriana	Alves	13-09-95	JOMA	2	Lisboa (U)	16.05
26,04	(0,6)		Cátia	Azevedo	09-03-94	SCP	3	Lisboa (U)	16.05
26,19	(-1,7)			Clemente			2	Lisboa (U)	17.01
26,63	(0,6)		Joana	Costa	10-11-95	UAP	4	Lisboa (U)	16.05
26,65	(1,6)		Anais	Baptista	25-06-94	JV	Hep	M.Grande	27.03
26,70	(1,5)	A	Inês	Correia	07-10-94	NDCCG	2	Guarda	30.05
26,85	(pc)		Tatiana	Rosário	05-04-94	GDRCC	1 s3	Pombal	24.01
26,87	(0,0)		Inês	Bento	15-08-94	CPP	2 s1	Leiria	16.05
(10)									
26,88	(0,9)		Olga	Santos	07-03-93	UDZA	3	Abrantes	30.05
26,99	(0,6)		Cátia	Garcia dos Santos	13-05-94	SLB	5	Lisboa (U)	16.05
27,06	(pc)		Daniela	França	02-08-95	FCP	1	Espinho	21.02
27,28	(0,2)		Daniela	Pereira	30-03-94	JV	Hep	Luso	10.04
27,07	(1,5)	A	Mariana	Correia	07-10-94	NDCCG	3	Guarda	30.05

27,53	(pc)	Victoria	Sanha Te	GBS	31-01-94	CAMG-I	2 s1	Pombal	24.01
27,63	(0,6)	Rita	Schaller		07-08-94	SCP	1 s2-ex	Sobreda	10.04
27,69	(-0,6)	Ana Catarina	Almeida		21-01-94	CAMz-VC	2	V.Castelo	23.05
27,70	(0,0)	Bruna	Silva		14-11-94	JV	3 s1	Leiria	16.05
27,72	(-2,0)	Mariana	Cabral		12-07-93	CDFXXI	1 s2	Quarteira	16.05
(20)									
27,72	(0,8)	Carlota	Pestana		03-08-94	GDE	1 s2	Lisboa (U)	30.05
27,73	(0,0)	Carine	Moreira		16-03-94	JV	1 s2	Leiria	16.05
27,74	(0,2)	Mónica	Rino		06-06-94	JV	Hep	Luso	10.04
27,88	(0,4)	Maria	Vaz Guedes		05-11-96	SLB	2 el3	Lisboa (U)	16.05
27,88	(0,6)	Sandra	Ferreira		30-12-95	CCDR	1	Guimarães	23.05
27,89	(pc)	Ana	Silva		03-09-93	ARLVG	2 el4	Braga	17.01
27,89	(-3,3)	Verónica	Zhukova	UKR	12-03-93	JV	Hep	Lisboa (U)	22.05
27,96	(0,6)	Rafaela	Nogueira		16-04-94	SCP	2 s2-ex	Sobreda	10.04
27,97	(0,9)	Kátia	Amaral	ANG	13-01-94	CNRM	6	Abrantes	30.05
27,99	(0,7)	Filipa	Pinto da Silva		28-11-94	FCCL	Hep	Luso	27.03
(30)									
28,01	(1,6)	Camila	Lucena		07-08-94	CSM	Hep	Machico	24.04
28,02	(pc)	Cláudia	Oliveira		24-04-95	GRECAS	1 s5	Espinho	02.01
28,03	(0,8)	Zonelly	Bernardo		24-10-93	UAP	3 el1	Lisboa (U)	16.05
28,08	(1,8)	Jessica	Ferrero	ANG	22-02-93	AAPL	1 s1	Sobreda	10.04
28,09	(0,2)	Mariana	Cavaleiro Estevão		09-03-94	AATC	Hep	Rio Maior	20.03
28,10	(1,9)	Isabel	Vieira		25-02-93	FCP	Hep	Maia	27.03
28,10	(0,7)	Sthephany	Simões		08-10-94	GRECAS	Hep	Luso	27.03
28,15	(pc)	Ana Rita	Queirós		28-08-95	Lavra	2 s5	Espinho	02.01
28,16	(pc)	Jessica	Coutinho		25-07-94	CNRM	4 s2	Pombal	31.01
28,17	(pc)	Ana Rita	Pedreiras		27-01-93	GS-RC	4 s1	Espinho	02.01
(40)									
28,20	(0,0)	Magda	Gomes		16-01-94	ACV	2 s2	Leiria	16.05
28,21	(0,8)	Sandra	Moreira	CPV	19-02-93	SCP	4 el1	Lisboa (U)	16.05
28,25	(pc)	Andreia	Pinto		16-04-93	CAMG-I	2 s2	Pombal	17.01
28,25	(-4,3)	Jessica	Marques Viegas		16-08-94	ACDC	Hep	Seixal	17.04
28,26	(0,7)	Ana Patrícia	Gomes		14-12-94	SLB	3 el2	Lisboa (U)	16.05
28,29	(1,9)	Ana	Baptista		04-08-94	FCPAR	Hep	Maia	27.03
28,30	(0,4)	Alícia	Bonfim	BRA	22-06-96	UAP	3 el3	Lisboa (U)	16.05
28,33	(-0,6)	Rita	Araújo		01-01-96	CAAV	3	V.Castelo	23.05

Ao ar Livre:

27,16	(-3,0)	Tatiana	Rosário		05-04-94	GDRCC	1 s1	Seixal	16.01
27,52	(0,7)	Inês	Correia		07-10-94	NDCG	Hep	Seia	27.03
27,55	(0,9)	Victoria	Sanha Te	GBS	31-01-94	CAMG-I	5	Abrantes	30.05
28,18	(0,2)	Jessica	Coutinho		25-07-94	CNRM	Hep	Rio Maior	20.03

Com marcas manuais

26,0	(0,6)	Rafaela	Vitorino		18-08-95	SLB	1 s2	Lisboa (AL)	07.03
26,3	(-1,5)	Marta	Pen Freitas		31-07-93	EBMDS	Hep	Lisboa (I)	10.04
26,7	(-0,3)	Cátia	Azevedo		09-03-94	SCP	Hep	Lisboa (I)	10.04
27,1	(0,1)	Sofia	Duarte		07-11-96	AATC	1 el1	Rio Maior	09.05

Com vento favorável > a 2 m/s

26,60	(3,0)	Olga	Santos		07-03-93	UDZA	Hep	Rio Maior	24.04
26,65	(2,6)	Daniela	França		02-08-95	FCP	1	P.Varzim	23.05
26,73	(3,0)	Tatiana	Rosário		05-04-94	GDRCC	1 s1	Seixal	19.12.2009
27,18	(4,0)	Flávia	Ribeiro		06-11-94	ESJD	1	Aveiro	02.05
27,22	(2,1)	Ana Catarina	Almeida		21-01-94	CAMz-VC	2 s2	A.Valdevez	30.05
27,24	(2,6)	Jéssica	Serra		06-01-95	CDP	2	P.Varzim	23.05
27,33	(2,6)	Daniela	Cruz		93	CSGaia	3	P.Varzim	23.05
27,48	(3,0)	Ana Margarida	Oliveira		18-07-95	GAF	Hep	Rio Maior	24.04
27,64	(4,0)	Cláudia	Oliveira		24-04-95	GRECAS	2	Aveiro	02.05
27,69	(4,3)	Andreia	Pinto		16-04-93	CAMG-I	2 s1	Abrantes	02.05
27,78	(2,2)	Camila	Lucena		07-08-94	CSM	2 s1	P.Delgada	28.05
27,96	(3,0)	Verónica	Zhukova	UKR	12-03-93	JV	Hep	Rio Maior	24.04
28,16	(2,7)	Ana	Baptista		04-08-94	FCPAR	1	Maia	23.01
28,23	(5,8)	Sílvia	Florido		19-06-93	MAC	3-ex	P.Varzim	30.05
28,34	(3,0)	Joana	Villar		03-05-94	GDRCC	3 s1	Seixal	19.12.2009

Atletas juvenis até 31-12-2009

26,52	(pc)	Sara	Dias		06-11-92	ACV	1 s1	Pombal	13.12.2009
26,98	(pc)	Larissa	Souza	BRA	11-04-92	JDAL	1 s2	Pombal	13.12.2009

300 Metros (até 46,24/41,24) CNJv 45,9/46,04

41,27		Andreia	Crespo Oliveira		16-10-93	NDCG	1	Seia	15.05
41,50		Liliana	Cabral		24-04-95	SLB	1 s3	Lisboa (U)	15.05
41,69		Cátia	Azevedo		09-03-94	SCP	1	Lisboa (AL)	22.05
41,76		Marta	Pen Freitas		31-07-93	EBMDS	2 s3	Lisboa (U)	15.05
41,94		Olga	Santos		07-03-93	UDZA	1 s2	Abrantes	17.04
42,95		Daniela	Pereira		30-03-94	JV	1 s1	M. Grande	08.05
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
43,11		Inês	Correia		07-10-94	NDCG	2	Seia	15.05
43,86		Inês	Bento		15-08-94	CPP	2 s2	Abrantes	17.04
(10)									
44,00		Rita	Schaller		07-08-94	SCP	1 s4	Lisboa (I)	20.03
44,10		Jessica	Marques Viegas		16-08-94	ACDC	1	Setúbal	15.05
44,22		Jessica	Coutinho		25-09-94	CNRM	3 s2	Abrantes	17.04
44,32		Carine	Moreira		16-03-94	JV	2 s1	M. Grande	08.05
44,46		Sara	Oliveira		28-12-93	CAMG-I	3 s1	M. Grande	08.05
44,48		Ana Filipa	Soares		17-11-94	CDMAR	2 s1	P.Varzim	22.05
44,53		Vanda	Pinto		15-09-93	SCB	1	Braga	15.05
44,54		Ana	Silva		03-09-93	ARLVG	1 s2	P.Varzim	22.05
44,58		Ana Catarina	Almeida		21-01-94	CAMz-VC	1	V.Castelo	22.05
44,82		Mariana	Cabral		12-07-93	CDFXXI	1 s2	Faro	24.04
(20)									
44,88		Jessica	Pires		10-12-93	ADREP	1 s1	Aveiro	01.05
44,93		Cátia	Garcia dos Santos		13-05-94	SLB	1 s2-ex	Lisboa (I)	23.01
44,93		Kátia	Amaral	ANG	13-01-94	CNRM	4 s2	Abrantes	17.04
44,93		Diana	Moniz		15-10-93	GRQL	1	Sobreda	08.05
45,04		Joana	Correia		19-06-93	UDZA	5 s2	Abrantes	17.04
45,16		Mariana	Correia		07-10-94	NDCG	3	Seia	20.03
45,17		Ana Rita	Fernandes		20-04-93	ACDRA	4 s1	M. Grande	08.05
45,19		Andreia	Santos		14-09-95	ADREP	2 s1	Aveiro	01.05
45,21		Ana Patrícia	Gomes		14-12-94	SLB	1 s2	Lisboa (U)	15.05
45,30		Sofia	Ávila		15-04-93	CBSC	1	A.Heroísmo	24.04
(30)									
45,36		Joana Rafaela	Vaz		01-10-93	GDPN	2	Faro	24.04
45,36		Ana	Baptista		04-08-94	FCPAR	1	Maia	01.05
45,43		Nadine	Alexandre		27-08-94	SLB-F	2	Lagos	08.05
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
45,55		Zonelly	Bernardo		24-10-93	UAP	4 s1	Lisboa (U)	15.05
45,56		Márcia	Cardoso		04-04-94	ADERC	1-ex	Aveiro	14.03
45,58		Carla	Mendes		09-11-94	EBMDS	2 s2	Lisboa (U)	15.05
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
(40)									
45,80		Tatiana	Rosário		05-04-94	GDRCC	2	Setúbal	15.05
45,88		Ana Rita	Pedreiras		27-01-93	GS-RC	2-ex	Aveiro	14.03
45,89		Magda	Gomes		16-01-94	ACV	1 s2	M. Grande	08.05
45,93		Marisa	Vieira		17-01-94	ADA	3	V.Castelo	22.05
45,94		Rafaela	Pintassilgo		18-11-96	CBF	1-ex	Faro	26.05
45,96		Jessica	Matos		15-04-94	CRE	2	Aveiro	15.05
45,97		Alícia	Bonfim	BRA	22-06-96	UAP	3 s1	Lisboa (U)	15.05
46,01		Liliana	Ferreira		95	CDP	4 s1	P.Varzim	22.05

Com marcas manuais

42,3		Olga	Santos		07-03-93	UDZA	1	Rio Maior	08.05
42,6		Cátia	Azevedo		09-03-94	SCP	1 s3	Lisboa (AL)	02.05
43,7	(pc)	Ana Queiroz	Alves		07-10-94	JV	1 s1	Pombal	05.12.2009
45,2		Ana	Barroco		27-05-94	CFOE	1	P. de Sôr	24.04

Atletas juvenis até 31-12-2009

43,76	(pc)	Vera	Castro		23-10-92	EBPGS	1 s3	Braga	12.12.2009
44,86	(pc)	Sara	Esteves		24-08-92	CAMz-VC	1 s1	Braga	12.12.2009
46,08	(pc)	Débora	Gonçalves		02-06-92	CAC-VC	2 s3	Braga	12.12.2009

400 Metros (até 64,24/59,99) CNJv 63,0/63,14

57,77		Marta	Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	4 el3	Moscovo	21.05
58,48	(pc)		Pen Freitas			1 s3	Pombal	23.01
59,61			Pen Freitas			1 s1	Lisboa (I)	16.01
60,64	(pc)	Mariana	Brás	29-11-93	SCUT	4 s3	Pombal	23.01
60,83		Olga	Santos	07-03-93	UDZA	1 s1	Leiria	15.05
61,52	(pc)	Daniela	Pereira	30-03-94	JV	1 s1	Pombal	31.01
62,15	(pc)	Vanda	Pinto	15-09-93	SCB	4	Espinho	30.01
62,24		Carine	Moreira	16-03-94	JV	1 s1	Leiria	15.05
62,31	(pc)	Ana Rita	Fernandes	20-04-93	ACDRA	3 s2	Pombal	31.01
62,58		Carla	Oliveira	15-09-93	CNC	1	A.Valdevez	29.05
63,01		Mariana	Correia	07-10-94	NDCG	1	Guarda	29.05
63,58	(pc)	Catarina	Rodrigues	21-07-94	SCB	1 el3	Braga	16.01
(10)								
63,67		Joana	Soares	08-09-93	AJS	3 s1	P.Delgada	27.05
63,93		Diana	Moniz	15-10-93	GRQL	2	Seixal	22.05
63,93		Sofia	Ávila	15-04-93	CBSC	3 s2	P.Delgada	27.05

Com marcas manuais

57,1		Marta	Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	1 s2	Pombal	20.02
------	--	-------	-------------	----------	-------	------	--------	-------

Atletas juvenis até 31-12-2009

63,5		Fani	Ferreira	16-07-92	ACV	1 s2	Pombal	12.12.2009
------	--	------	----------	----------	-----	------	--------	------------

500 Metros

1.25,94		Daniela	Gonçalves	09-06-93	CAA	2-ex	Maia	12.12.2009
1.33,71		Joana	Silva	10-03-94	FCPAR	3-ex	Maia	12.12.2009
1.35,79		Jéssica	Teixeira	11-06-94	CBF	3	Lagos	20.12.2009
1.36,56		Natacha	Casanova	29-09-93	ADCPF	4	Lagos	20.12.2009
1.39,34		Abigail	Silva	03-03-93	CBF	5	Lagos	20.12.2009

Atletas juvenis até 31-12-2009

1.20,58		Diana	Soares	02-08-92	SLB	1-ex	Maia	12.12.2009
---------	--	-------	--------	----------	-----	------	------	------------

600 metros (1.53,64)

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
1.47,21		Daniela	Gonçalves	09-06-93	CAA	2	Maia	28.11.2009
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	GSDS	1	Lisboa (AL)	28.11.2009

(10)

1.49,34		Jéssica	Gomes	30-04-94	NSF	1-ex	Faro	03.01
1.49,49		Carla	Covelo	26-10-94	CDFXXI	2-ex	Faro	03.01
1.49,50		Neuza Isabel	Reis	18-01-95	SLB	3-ex	Lisboa (I)	23.01
1.50,0		Solange	Nogueira	GBS 06-06-93	CRDA	1	Lisboa (AL)	28.11.2009
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
1.50,9		Rita	Schaller	07-08-94	SCP	2	Lisboa (AL)	28.11.2009
1.51,37	INF	Cláudia	Campos	26-02-97	FCP	1 s1	Maia	23.01
1.51,8		Ana	Barroco	27-05-94	CFOE	1	Elvas	28.11.2009
1.51,85		Sofia	Eusébio	25-01-95	GRQL	3 s1	Seixal	20.12.2009

(20)

1.51,89	(pc)	INF	Joana	Ferreira	04-06-97	JV	1 s1	Pombal	13.12.2009
1.51,91			Helena	Pereira	26-03-94	ARLVG	3	Maia	28.11.2009
1.52,0			Amélia	Vitorino	30-04-94	ACRM	2	Lisboa (AL)	28.11.2009
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
1.53,6			Mariana	Esteves	02-04-96	SLB	4	Lisboa (AL)	28.11.2009

800 Metros (até 2.27,5/2.18,0) CNJv 2.26,00								
2.14,42	(pc)	Mariana	Brás	29-11-93	SCUT	7	Espinho	28.02
2.15,19	(pc)	Marta	Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	1	Pombal	24.01
2.15,3		Liliana	Cabral	24-04-95	SLB	1	Lisboa (AL)	29.05
2.15,47	(pc)		Brás			2	Pombal	20.02
2.15,7			Pen Freitas			Hep	Lisboa (I)	11.04
2.15,85			Cabral			1	Lisboa (U)	16.05
2.15,91	(pc)		Cabral			1	Pombal	20.02
2.16,18	(pc)	Ana Queiroz	Alves	07-10-94	JV	3	Pombal	24.01
2.16,22	(pc)		Brás			1 s1-ex	Espinho	17.01
2.17,07	(pc)		Brás			4	Pombal	24.01
2.17,35		Ana Patrícia	Caldas	31-10-94	SCB	1	Braga	16.05
2.17,49	(pc)		Alves			5	Pombal	14.02
2.19,46	(pc)	Ana Rita	Fernandes	20-04-93	ACDRA	9	Espinho	28.02
2.19,66		Jéssica	Serra	06-01-95	CDP	1	P.Varzim	30.05
2.20,75		Ana Filipa	Soares	17-11-94	CDMAR	2	Maia	19.05
2.21,21		Jessica	Pires	10-12-93	ADREP	4	P.Varzim	30.05
2.21,44	(pc)	Joana	Domingos	15-11-93	ACDRA	3	Pombal	31.01
(10)								
2.21,48		Silvana	Dias	05-06-94	UDV	2-ex	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
2.21,94		Catarina	Rodrigues	21-07-94	SCB	2-ex	Guimarães	18.04
2.21,95		Sara	Sousa	16-05-95	ARLVG	1	Maia	23.01
2.22,48		Sueli	Gomes	31-10-94	UDV	3-ex	P.Varzim	30.05
2.22,71		Elsa	Gomes	27-01-96	SCB	Hep	Guimarães	18.04
2.23,19		Jessica	Matos	15-04-94	CRE	5	Maia	19.05
2.23,40		Tânia	Antunes	17-04-94	CPC	6	Lisboa (U)	30.05
2.23,45		Sandra	Almeida	17-06-95	ACBU	1	Aveiro	02.05
(20)								
2.23,58		Joana	Correia	19-06-93	UDZA	1	Abrantes	30.05
2.23,73		Andreia	Rodrigues	14-06-96	GT	2	P.Varzim	30.05
2.23,76		Carla	Oliveira	15-09-93	CNC	1	V.Castelo	23.05
2.24,10		Anita	Fernandes	24-05-95	CAAV	1	A.Valdevez	23.05
2.24,26	(pc)	Vanda	Pinto	15-09-93	SCB	7	Pombal	24.01
2.25,54		Carla	Covelo	26-10-94	CDFXXI	1	Quarteira	16.05
2.25,56		Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	Hep	Faro	02.05
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
2.26,51		Soraia	Pinto	23-09-93	CABB	2	Seixal	19.12.2009
(30)								
3.26,17		Estefânia	Moura	94	ADAM	3	Maia	02.05
2.26,9		Joana	de Jesus Costa	13-09-95	CNRM	2	Rio Maior	09.05
2.,27,0		Diana	Moniz	15-10-93	GRQL	1	Setúbal	16.05

Ao ar Livre:

2.18,88		Ana Queiroz	Alves	07-10-94	JV	1	M. Grande	09.05
2.19,6		Mariana	Brás	29-11-93	SCUT	1	Lisboa (I)	27.03

Atletas juvenis até 31-12-2009

2.17,29	(pc)	Diana	Soares	02-08-92	SLB	1-ex	Braga	20.12.2009
2.24,74	(pc)	Sandra	Monteiro	05-09-92	CAA	2-ex	Braga	20.12.2009

1000 Metros (até 3.12,00/3.00,0)								
2.54,61		Ana Queiroz	Alves	07-10-94	JV	9 el2	Moscovo	21.05
2.54,92		Liliana	Cabral	24-04-95	SLB	1	Lisboa (U)	22.05
2.55,63			Cabral			1	Massamá	12.05
2.55,79			Alves			1	M.Grande	21.03
2.57,87		Mariana	Brás	29-11-93	SCUT	1	Massamá	12.05
2.59,18			Alves			1	Viseu	24.04
3.00,40		Sandra	Almeida	17-06-95	ACBU	2	Lisboa (U)	22.05
3.02,00		Joana	Domingos	15-11-93	ACDRA	2	Viseu	24.04
3.02,75		Jéssica	Serra	06-01-95	CDP	3	Lisboa (U)	22.05
3.03,99		Ana Patrícia	Caldas	31-10-94	SCB	2 s2	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
3.06,25		Jessica	Pires	10-12-93	ADREP	3 s2	Lisboa (U)	22.05
(10)								
3.06,45		Sueli	Gomes	31-10-94	UDV	4	Braga	08.05
3.07,03		Carla	Oliveira	15-09-93	CNC	1	A.Valdevez	29.04
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
3.07,54		Catarina	Rodrigues	21-07-94	SCB	4 s2	Lisboa (U)	22.05

3.07,98		Silvana	Dias	05-06-94	UDV	6	Braga	08.05
3.08,64	(pc)	Elsa	Maia	10-03-96	GT	3 s1	Braga	19.12.2009
3.09,01	(pc)	Eugénia	Peixoto	10-06-93	UDV	2 s1	Braga	19.12.2009
3.09,14		Jessica	Matos	15-04-94	CRE	6 s2	Lisboa (U)	22.05
3.09,3		Ana	Polquinhas	08-05-96	AACC	1	Setúbal	02.05
(20)								
3.09,36	(pc)	Rita	Lopes	18-03-94	SCB	4 s1	Braga	19.12.2009
3.09,4		Tânia	Antunes	17-04-94	CPC	1	Seixal	04.05
3.10,21	INF	Joana	Ferreira	04-06-97	JV	1	Viseu	24.04
3.09,88		Andreia	Santos	14-09-95	ADREP	2 s1	Aveiro	16.05
3.10,28		Carla	Covelo	26-10-94	CDFXXI	1 s1	Lisboa (U)	22.05
3.10,50	(pc)	Sónia	Ferreira	08-07-95	UDV	4 s1	Braga	19.12.2009
3.10,68	(pc)	Vanda	Pinto	15-09-93	SCB	5 s1	Braga	19.12.2009
3.10,78		Joana	Correia	19-06-93	UDZA	1	Rio Maior	25.04
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
(30)								
3.11,51		Patrícia	Tavares	14-03-95	UDVM	3 s1	Aveiro	16.05
3.11,70		Daniela	Gonçalves	09-06-93	CAA	8	Braga	08.05

Ao ar Livre:

3.09,92		Sara	Sousa	16-05-95	ARLVG	2	Braga	08.05
---------	--	------	-------	----------	-------	---	-------	-------

1500 Metros (até 5.07,00/4.46,0) CNJv 5.00,00

4.40,56	(pc)	Ana Queiroz	Alves	07-10-94	JV	2	Pombal	23.01
4.41,85	(pc)	Ana Patrícia	Caldas	31-10-94	SCB	1	Espinho	30.01
4.48,57		Marta	Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	1	Abrantes	23.04
4.49,22		Rita	Lopes	18-03-94	SCB	1	Luso	23.05
4.49,34		Silvana	Dias	05-06-94	UDV	1	P. Varzim	22.05
4.51,21	(pc)	Mariana	Brás	29-11-93	SCUT	1 s-ex	Espinho	09.01
4.51,51	(pc)	Joana	Domingos	15-11-93	ACDRA	6	Pombal	23.01
4.52,58		Sara	Sousa	16-05-95	ARLVG	2	P. Varzim	22.05
4.53,15		Eugénia	Peixoto	10-06-93	UDV	3-ex	Guimarães	17.04
4.53,49		Sandra	Almeida	17-06-95	ACBU	1	Aveiro	01.05
(10)								
4.56,91		Sónia	Ferreira	08-07-95	UDV	3	P. Varzim	22.05
4.57,16		Sueli	Gomes	31-10-94	UDV	5-ex	Guimarães	17.04
4.57,41		Elsa	Gomes	27-01-96	SCB	1	Braga	28.04
4.57,93		Jessica	Matos	15-04-94	CRE	2	Aveiro	01.05
4.58,33		Nadine	Laranjeira	12-04-96	CDP	4	P. Varzim	22.05
4.59,52		Catarina	Rodrigues	21-07-94	SCB	2	Braga	28.04
5.00,27		Tânia	Antunes	17-04-94	CPC	2	Seixal	12.12.2009
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
5.02,71		Carla	Oliveira	05-09-93	CNC	4	Vigo	06.05
(20)								
5.02,86		Carla	Covelo	26-10-94	CDFXXI	4	Luso	23.05
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

Ao ar Livre:

4.55,07		Ana Patrícia	Caldas	31-10-94	SCB	1	Braga	28.04
4.55,94		Joana	Domingos	15-11-93	ACDRA	2	Abrantes	29.05

Atletas juvenis até 31-12-2009

4.43,69	(pc)	Susana	Godinho	05-07-92	SLB	1-ex	Braga	20.12.2009
4.47,2	(pc)	Catarina	Carvalho	01-03-92	UDZA	1	Pombal	12.12.2009

Milha

6.00,58		Amélia	Vitorino	30-04-94	ACRM	2	Lisboa (I)	20.03
---------	--	--------	----------	----------	------	---	------------	-------

2000 Metros

7.29,75		Carla	Covelo	26-10-94	CDFXXI	2	Lagos	20.12.2009
7.41,20		Rita	Costa	07-12-94	CDMAR	3	Maia	28.11.2009
7.48,56		Diana	Veigas	28-09-93	ADREP	4	Maia	28.11.2009
8.10,51		Fátima	Zabala	12-09-94	CDMAR	5	Maia	28.11.2009

8.16,27	Inês	Pires	27-02-93	CRCDL	4	Lagos	20.12.2009
8.27,44	Stefanie	Costa	94	SVB	2	Viseu	28.11.2009

Atletas juvenis até 31-12-2009

7.05,61	Sónia	Pinto	24-05-92	AMFC	1	Maia	28.11.2009
7.30,63	Nilza	Sousa	11-03-92	CDP	2	Maia	28.11.2009

3000 Metros (até 11.35,00) CNJv 11.20,00

10.09,11	(pc)	Eugénia	Peixoto	10-06-93	UDV	4 s1	Braga	17.01
10.30,38	(pc)	Sueli	Gomes	31-10-94	UDV	6 s1	Braga	17.01
10.30,58		Ana Queiroz	Alves	07-10-94	JV	ex	Maia	02.05
10.32,79		Marta	Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	2	Lisboa (U)	17.01
10.36,22	(pc)	Diana	Almeida	18-09-94	CBPAR	7	Pombal	24.01
10.36,49		Jessica	Matos	15-04-94	CRE	1	Luso	09.05
10.42,38		Rita	Lopes	18-03-94	SCB	1	Braga	16.05
10.45,65	(pc)	Catarina	Pereira	25-08-94	UDV	10	Pombal	24.01
10.52,58	(pc)	Fiona	Fernandes	05-10-93	CAC-VC	2 s2	Braga	17.01
10.59,32		Tânia	Antunes	17-04-94	CPC	1	Sobreda	09.05
(10)								
10.59,62	(pc)	Carla	Oliveira	05-09-93	CNC	2	Braga	12.12.2009
11.06,65		Ana Filipa	Soares	17-11-94	CDMAR	2	Maia	02.05
11.10,47		Mara	Martinho	28-08-94	CRDA	1	Lisboa (U)	16.05
11.14,37	(pc)	Carla	Covelo	26-10-94	CDFXXI	4	Pombal	30.01
11.16,78		Inês	Marques	10-04-93	GRQL	7	Lisboa (U)	30.05
11.17,82	(pc)	Ana Carolina	Alarico	09-11-94	UDZA	2	Pombal	17.01
11.21,14		Alexandra	Silva	93	ARLVG	2	P.Varzim	23.05
11.28,29		Vera	Miranda	94	CASM	2	Lisboa (U)	16.05

Ao ar Livre:

10.26,37		Eugénia	Peixoto	10-06-93	UDV	1	Braga	01.05
10.53,57		Diana	Almeida	18-09-94	CBPAR	1	P.Varzim	23.05
10.57,26		Rita	Lopes	18-03-94	SCB	2	Braga	01.05
11.12,87		Carla	Oliveira	05-09-93	CNC	1	Vigo	28.03

Inês Marques 10-04-93

2000 met-obstáculos CNJv 8.30,00

7.38,71		Diana	Almeida	18-09-94	CBPAR	1	Maia	01.05
7.43,07		Joana	Domingos	15-11-93	ACDRA	1	M.Grande	08.05
7.44,19		Carla	Covelo	26-10-94	CDFXXI	1	Faro	24.04
7.45,85		Sofia	Marmelo	09-07-93	CAFZ	1	Rio Maior	08.05
7.47,06		Joana	Correia	19-06-93	UDZA	2	Rio Maior	08.05
7.52,90		Catarina	Rodrigues	21-07-94	SCB	1	Braga	15.05
7.54,50		Joana	Soares	08-09-93	AJS	1	Machico	15.05
8.09,90		Diana	Aguiar	02-09-94	ACDCVC	1	Aveiro	01.05
8.12,20		Diana	Veigas	28-09-93	ADREP	1	Aveiro	15.05
8.13,14		Inês	Marques	10-04-93	GRQL	1	Setúbal	15.05
(10)								
8.16,55		Vanessa	Peres	12-08-93	CNC	2	Vigo	28.03
8.19,7		Ana Catarina	Dias	12-06-94	NDCCO	1	Beja	15.05
8.24,1		Soraia	Antunes	94	APTO	1	C.Branco	14.05
8.26,28		Amélia	Vitorino	30-04-94	ACRM	1	Lisboa (U)	15.05
8.27,63		Cátia	Lopes	93	SSSJM	3	Aveiro	01.05
8.28,71		Susana	Fonseca	06-01-94	SSSJM	2	Aveiro	15.05
8.38,51		Daniela	Cordeiro	04-06-94	ACV	2	M.Grande	08.05
8.39,00		Rute	Silva	93	GJPB	4	Aveiro	01.05
8.41,17		Cátia	Terroso	24-12-94	UDCA	2	Maia	01.05
8.42,60		Sara	Gonçalves	93	QFC	2	Setúbal	15.05
(20)								
8.43,52		Sara	Rodrigues	04-02-93	GDCB	3	M.Grande	08.05
8.45,64		Carmen	Pereira	93	MFC	1	Guimarães	22.05
8.46,18		Mariana	Simões	23-06-94	JV	4	M.Grande	08.05
8.46,59		Ana Bárbara	Canadas	19-11-93	CNRM	2	Abrantes	17.04
8.47,39		Cristina	Silva	09-08-94	SSSJM	4	Aveiro	15.05
8.48,13		Jéssica	Gomes	30-04-94	NSF	2	Faro	24.04
8.49,08		Márcia	Gomes	23-06-94	FCV	2	Guimarães	22.05
8.51,59		Mariana	Tavares	07-05-94	ACBU	5	Aveiro	01.05
8.54,50		Anna	Hurlebaus	UKR 18-06-94	CNRM	3	Abrantes	17.04
8.56,42		Jéssica	Cruz	93	CRDA	2	Lisboa (U)	15.05
(30)								
8.58,90		Sara	Pereira	10-05-94	JAM	6	Aveiro	01.05

9.05,8		Débora	Garcia	13-10-94	ACRM	2	Lisboa (AL)	17.04
9.06,05		Patrícia	Bernardo	10-05-94	GDD	1	V.Novas	10.04
9.06,53		Ana Cláudia	Amorim	11-12-94	CPP	3	Rio Maior	08.05
9.10,71		Fátima	Fernandes	93	CNC	1	V.Castelo	22.05
9.26,97		Abigail	Silva	03-03-93	CBF	3	Faro	24.04
9.46,88		Ana Isabel	Casimiro	94	A20Km	5	Abrantes	17.04
9.54,04		Beatriz	Porteiro	93	CIAIA	2	P.Delgada	28.05
10.04,46		Sara	Marques	10-04-93	GDPL	5	M.Grande	08.05
10.11,65		Natacha	Casa Nova	29-09-93	ADCPF	3	Faro	27.02
10.18,4		Sílvia	Silva	94	AAFFL	1	Luso	01.05
(40)								
10.33,06		Alexandra	Oliveira	18-10-93	UDZA	6	Abrantes	17.04
11.14,35		Rafaela	Augusto	19-10-94	CDCP	1	Seia	08.05
11.46,21		Marisa	Alves	93	UDZA	7	Abrantes	17.04
12.27,94		Susana	Gonçalves	93	CDQ	3	Faro	15.05
12.31,22		Carla	Vieira	94	ADRAP	2	Machico	15.05

60 Metros Barreiras (0,76) (até 10,54/9,24)

9,13	(-0,5)	Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	1 s1-ex	Seixal	12.12.2009
9,19	(pc)	Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	1 s1-ex	Pombal	09.01
9,19	(pc)	Anais	Baptista	25-06-94	JV	t	Alpiarça	06.02
9,25	(pc)	Larissa	Vieira	BRA 14-11-95	SCA	1 s2-ex	Pombal	09.01
9,43	(pc)	Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	t	Alpiarça	06.02
9,48	(pc)	Ana Rita	Pedreiras	27-01-93	GS-RC	t	Espinho	23.01
9,60	(pc)	M.ª Manuel	Silva	11-05-95	ACM-C	2	Pombal	05.12.2009
9,62	(pc)	Sofia	Santos	02-06-94	ADRAP	2	Alpiarça	06.03
9,64*	(pc)	Sthephany	Simões	08-10-94	GRECAS	2 el1	Pombal	24.01
9,66	(pc)	Sandra	Moreira	CPV 19-02-93	SCP	2 s-ex	Alpiarça	06.03
(10)								
9,74	(pc)	Mariana	Cavaleiro Estevão	09-03-94	AATC	t	Alpiarça	19.12.2009
9,81	(pc)	Ana	Monjane	01-01-93	SCB	t	Alpiarça	06.02
9,84	(pc)	Jussara	Spencer Silva	14-01-93	EBMDS	4 s-ex	Alpiarça	06.03
9,86	(pc)	Eliana	Rocha	19-02-93	SFRAA	3 s1-ex	Pombal	09.01
9,99	(-0,5)	Jessica	Marques Viegas	16-08-94	ACDC	2 s1	Lisboa (AL)	12.12.2009
9,86*	(pc)	Valdínia	Carvalho	06-07-93	GRQL	3 s2	Pombal	30.01
9,95	(pc)	Filipa	Pinto da Silva	28-11-94	FCCL	t	Espinho	26.12.2009
10,03	(pc)	Joana	Villar	03-05-94	GDRCC	4 s1	Pombal	09.01
10,04	(-0,5)	Ana	Lima	10-04-94	GDC	3 s1	Lisboa (AL)	12.12.2009
10,11	(pc)	Jessica	Coutinho	25-07-94	CNRM	6	Alpiarça	06.03
(20)								
10,14*	(pc)	Thais	Mendes	26-12-94	COD	4 el1	Pombal	24.01
10,18	(pc)	Verónika	Zhukova	UKR 12-03-93	JV	2s2-ex	Pombal	09.01
10,21	(-0,4)	Rita	Schaller	07-08-94	SCP	t	Lisboa (U)	09.01
10,24	(pc)	Alexandra	Meira	16-04-94	CAMz-VC	t	Braga	16.01
10,24*	(pc)	Joana	Sá	19-02-93	JDAL	5 el1	Pombal	24.01
10,26	(1,1)	Sara	Marques	28-06-94	SLB	1-ex	Lisboa (I)	23.01
10,28	(pc)	Evelise	Veiga	CPV 03-03-96	CSPP	2 el1	Pombal	05.12.2009
10,29	(pc)	Lídia Nicole	Alberto	ANG 15-02-93	JV	3 s2-ex	Pombal	09.01
10,34	(pc)	Mónica	Rino	06-06-94	JV	t	Pombal	27.12.2009
10,44	(pc)	Inês	Dias	20-05-94	CARDES	t	Espinho	23.01
(30)								
10,48	(pc)	Ana	Baptista	04-08-94	FCPAR	t	Braga	16.01
10,49	(pc)	Cátia	Coelho	13-12-93	GRECAS	t	Espinho	26.12.2009
10,49	(pc)	Débora	Tavares	11-05-93	GCDS	3 s1	Espinho	03.01
10,50	(pc)	Ania	Marouço	07-05-93	CAMG-I	t	Pombal	27.12.2009
10,53	(0,2)	Mariana	Pinto	21-05-94	ESCMOV	t	Maia	12.12.2009
10,54	(pc)	Ana Patrícia	Silva	28-11-93	CAMG-I	t	Pombal	27.12.2009

* - com barreiras de 84 cm

Ao ar Livre:

9,56	(1,3)	Ana Rita	Pedreiras	27-01-93	GS-RC	1	Aveiro	12.12.2009
9,70	(1,3)	Sthephany	Simões	08-10-94	GRECAS	2	Aveiro	12.12.2009
9,74	(0,0)	Sofia	Santos	02-06-94	ADRAP	1	Ribeira Brava	19.12.2009
9,80	(-0,4)	Sandra	Moreira	CPV 19-02-93	SCP	t	Lisboa (U)	09.01
10,02*	(-4,5)	Valdínia	Carvalho	06-07-93	GRQL	1 s1	Sobreda	27.02
10,06	(-0,4)	Jussara	Spencer Silva	14-01-93	EBMDS	t	Lisboa (U)	09.01
10,08	(1,3)	Filipa	Pinto da Silva	28-11-94	FCCL	3	Aveiro	12.12.2009

Com marcas manuais

9,6	(-1,5)	Valdínia	Carvalho	06-07-93	GRQL	t	Setúbal	17.01
-----	--------	----------	----------	----------	------	---	---------	-------

9,8	(1,2)	Susana	Rodrigues	02-02-93	NACH	1	Vila Real	05.12.2009
9,8	(-0,1)	Thais	Mendes	26-12-94	COD	t	Ribeira Grande	12.12.2009
10,3	(1,4)	Raquel	Guerreiro	24-01-94	ACRZA	1	Beja	12.12.2009
10,3	(-1,5)	Regina	Rodrigues	16-04-93	ACDC	t	Setúbal	17.01

Com vento favorável > 2 m/s

9,7	(4,4)	Thais	Mendes	26-12-94	COD	t	A.Heroísmo	30.01
9,9	(4,4)	Sofia	Ávila	15-04-93	CBSC	t	A.Heroísmo	30.01
10,30	(3,3)	Raquel	Guerreiro	24-01-94	ACRZA	t	V.Novas	23.01

100 Metros Barreiras(0,76) (até 17,54/15,24) CNJv 16,9/17,14

14,90	(1,6)	Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	1	Seia	15.05
15,01	(0,8)	Lucinda	Gomes	16-04-95	SCP	1	Lisboa (U)	15.05
15,05	(-0,3)	A	Crespo Oliveira			Hep	Guarda	01.05
15,21	(1,1)	Sandra	Moreira	CPV 19-02-93	SCP	1 el1	Lisboa (U)	15.05
15,22	(1,2)	Sofia	Santos	02-06-94	ADRAP	2	P.Delgada	29.05
15,23	(-0,6)	Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	Hep	Maia	27.03
15,24	(0,6)	Anais	Baptista	25-06-94	JV	Hep	Lisboa (U)	22.05
15,50	(-2,7)	Larissa	Vieira	BRA 14-11-95	SCA	1	Rio Maior	08.05
15,50	(1,1)	Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	2 el1	Lisboa (U)	15.05
15,56	(1,2)	Thais	Mendes	26-12-94	COD	3	P.Delgada	29.05
15,57	(0,6)	Daniela	Pereira	30-03-94	JV	Hep	Lisboa (U)	22.05
(10)								
15,64	(0,8)	Ludmila	Nascimento	01-11-96	SCP	3	Lisboa (U)	15.05
15,86	(0,8)	Eliana	Rocha	19-02-93	SFRAA	4	Lisboa (U)	15.05
15,89	(-2,7)	Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	2	Rio Maior	08.05
15,91	(1,2)	Sthephany	Simões	08-10-94	GRECAS	Hep	Luso	27.03
16,09	(1,2)	Filipa	Pinto da Silva	28-11-94	FCCL	Hep	Luso	27.03
16,11	(0,6)	Verónika	Zhukova	UKR 12-03-93	JV	Hep	Lisboa (U)	22.05
16,24	(1,6)	Jussara	Spencer Silva	14-01-93	EBMDS	2 el2	Lisboa (U)	15.05
16,28	(2,0)	Valdínia	Carvalho	06-07-93	GRQL	1	Seixal	27.03
16,48	(1,7)	Jessica	Coutinho	25-07-94	CNRM	Hep	Rio Maior	20.03
16,49	(0,8)	Rita	Schaller	07-08-94	SCP	5	Lisboa (U)	15.05
(20)								
16,79	(-0,3)	Ana	Monjane	01-01-93	SCB	Hep	Guimarães	17.04
16,83	(-2,0)	Joana	Sá	19-02-93	JDAL	2	Abrantes	17.04
16,96	(2,0)	Ana	Lima	10-04-94	GDC	1 el1	Sobreda	08.05
16,98	(0,6)	Inês	Dias	20-05-94	CARDES	Hep	Viseu	13.03
17,01	(2,0)	Jessica	Marques Viegas	16-08-94	ACDC	3	Seixal	27.03
17,05	(0,4)	Sara	Marques	28-06-94	SLB	3	Lisboa (AL)	22.05
17,18	(1,6)	Katy	Monteiro	03-10-93	NDCG	2	Seia	15.05
17,23	(2,0)	Regina	Rodrigues	16-04-93	ACDC	2 el1	Sobreda	08.05
17,23	(0,2)	Mónica	Rino	06-06-94	JV	Hep	Luso	10.04
17,37	(-0,6)	Ana	Baptista	04-08-94	FCPAR	Hep	Maia	27.03
(30)								
17,43	(0,5)	Ana Catarina	Almeida	21-01-94	CAMz-VC	1	Braga	01.05
17,43	(0,8)	Sílvia	Florida	19-06-93	MAC	2-ex	P. Varzim	29.05
17,44	(-1,7)	Sara	Silva	03-01-94	Lavra	1	P. Varzim	22.05
17,47	(1,1)	Carine	Moreira	16-03-94	JV	Hep	M. Grande	27.03
17,54	(1,6)	Diana	Vale	01-05-93	CASM	3 el2	Lisboa (U)	15.05

Com marcas manuais

16,0	(-4,4)	Valdínia	Carvalho	06-07-93	GRQL	Hep	Seixal	17.04
16,8	(-1,3)	Sara	Marques	28-06-94	SLB	2	Lisboa(I)	27.03

Com vento favorável > 2 m /s

14,69	(2,5)	Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	1	Seia	08.05
14,84	(2,6)	Anais	Baptista	25-06-94	JV	Hep	M. Grande	27.03
15,05	(3,6)	Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	1	Maia	01.05
15,32	(3,9)	Sthephany	Simões	08-10-94	GRECAS	1	Aveiro	15.05
15,57	(3,0)	Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	Hep	Rio Maior	24.04
15,63	(3,5)	Valdínia	Carvalho	06-07-93	GRQL	1	Setúbal	15.05
15,66	(3,0)	Daniela	Pereira	30-03-94	JV	Hep	Rio Maior	24.04
15,70	(3,5)	Ana	Lima	10-04-94	GDC	2	Setúbal	15.05
15,86	(2,7)	Thais	Mendes	26-12-94	COD	Hep	P.Delgada	27.03
15,90	(3,7)	Joana	Medinas	26-02-96	GDD	1	V.Novas	29.05
16,28	(3,9)	Débora	Tavares	11-05-93	GCDS	2	Aveiro	15.05
16,48	(3,5)	Joana	Villar	03-05-94	GDRCC	3	Setúbal	15.05
16,53	(3,0)	Verónika	Zhukova	UKR 12-03-93	JV	Hep	Rio Maior	24.04
16,77	(2,3)	Mariana	Cavaleiro Estevão	09-03-94	AATC	Hep	Faro	01.05
16,79	(3,5)	Regina	Rodrigues	16-04-93	ACDC	4	Setúbal	15.05
16,96	(3,9)	Cátia	Coelho	13-12-93	GRECAS	3	Aveiro	15.05

17,03	(2,6)	Ana Filipa	Silva	09-03-93	CAMG-I	Hep	M. Grande	27.03
17,10	(2,7)	Sofia	Ávila	15-04-93	CBSC	Hep	P.Delgada	27.03
17,22	(5,0)	Fabiana	Ferreira	29-03-95	DG	3	Aveiro	01.05
17,32	(4,4)	Inês	Glória	06-04-96	CDFXXI	1	Faro	15.05
17,41	(2,6)	Sara	Espinha	26-08-93	CAMG-I	Hep	M. Grande	27.03
17,3	(3,1)	Raquel	Guerreiro	24-01-94	ACRZA	1	Beja	15.05

300 Metros Barreiras (até 54,00/45,50) CNJv 51,6/51,74

45,79		Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	1	Seia	09.05
46,35		Marta	Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	1	Lisboa (U)	16.05
47,24		Rita	Schaller	07-08-94	SCP	2	Lisboa (U)	16.05
49,12		Jessica	Marques Viegas	16-08-94	ACDC	1 s2	Sobreda	09.05
49,30		Ana Rita	Queirós	28-08-95	Lavra	1 s1	P. Varzim	23.05
50,13		Diana	Moniz	15-10-93	GRQL	2	Sobreda	10.04
50,29		Amélia	Vitorino	30-04-94	ACRM	3	Lisboa (U)	16.05
50,40		Cristiana	Martins	14-12-93	GDPN	2 s2	Quarteira	16.05
50,43		Regina	Rodrigues	16-04-93	ACDC	1 s1	Sobreda	09.05
50,46		Daniela	Coutinho	06-02-95	CAMz-VC	1	V.Castelo	23.05
(10)								
50,47		Rafaela	Pintassilgo	18-11-96	CBF	1 s1	Quarteira	16.05
50,61		Fabiana	Ferreira	29-03-95	DG	1	Aveiro	02.05
50,94		Thais	Mendes	26-12-94	COD	1	P.Delgada	17.04
51,03		Carla	Mendes	09-11-94	EBMDS	4	Lisboa (U)	16.05
51,04		Sílvia	Flrido	19-06-93	MAC	2 s1	P. Varzim	23.05
51,39		Ana	Lima	10-04-94	GDC	2 s1	Sobreda	09.05
51,63		Alexandra	Meira	16-04-94	CAMz-VC	2	V.Castelo	23.05
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
52,39		Elisa	C. Freitas	06-11-94	GDE	1 s3	Machico	16.05
(20)								
52,69		Carina	Silva	28-02-95	GDE	1 s2	Machico	16.05
52,69		Diana	Aguiar	02-09-94	ACDCVC	2	Aveiro	02.05
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
53,17		Sara	Marques	28-06-94	SLB	5	Lisboa (U)	16.05
53,98		Joana	Soares	08-09-93	AJS	1	Machico	14.03

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
50,8		Jessica	Coutinho		25-07-94	CNRM	4	Rio Maior	09.05

400 Metros Barreiras (até 75,84) CNJv 70,8/70,94

64,06		Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	1	Guarda	29.05
65,26		Anais	Baptista	25-06-94	JV	2	Abrantes	30.05
69,12		Jessica	Marques Viegas	16-08-94	ACDC	1	Seixal	23.05
69,75		Sara	Oliveira	28-12-93	CAMG-I	2-ex	Abrantes	02.05
70,58		Sofia	Ávila	15-04-93	CBSC	3 s2	P.Delgada	28.05
71,76		Jessica	Coutinho	25-07-94	CNRM	6	Abrantes	30.05
71,91		Joana	Soares	08-09-93	AJS	1-ex	Machico	11.04
72,35		Carine	Moreira	16-03-94	JV	5	Leiria	22.05
74,75		Alexandra	Meira	16-04-94	CAMz-VC	7	P.Varzim	30.05
74,81		Kleisy	Pina	93	AAPL	6	Lisboa (U)	30.05
(10)								
75,01		Diana	Moniz	15-10-93	GRQL	2	Seixal	23.05

Altura (até 1,46/1,62) CNJv 1,50

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	(pc)	Ana	Monjane	01-01-93	SCB	4	Pombal	14.02
1,68			Oliveira			Hep	Faro	01.05
1,67			Monjane			2	P.Varzim	30.05
1,66	(pc)		Oliveira			1-ex	Alpiarça	23.01
1,66			Oliveira			Hep	Rio Maior	24.04
1,65	(pc)		Monjane			t	Alpiarça	06.02
1,65	(pc)		Oliveira			1	Alpiarça	27.03
1,65			Monjane			Hep	Guimarães	17.04
1,65			Monjane			1	Braga	28.04
1,65			Monjane			1	Braga	16.05

1,64	(pc)		Monjane			t	Braga	16.01
1,64	(pc)		Monjane			3	Espinho	27.02
1,62	(pc)		Oliveira			ta	Pombal	27.12.2009
1,62			Neto			2	Leiria	22.05
1,59		Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	Hep	Faro	01.05
1,57	(pc)	Camila	Lucena	07-08-94	CSM	2	Espinho	30.01
1,57		Sara	Mendes	16-04-95	NDJL	Hep-ex	Seixal	17.04
1,56		Cárin	Duarte	09-08-93	CDFXXI	1	Quarteira	16.05
1,56	INF	Yara	Dorsch	14-02-97	CDFXXI	1-ex	Quarteira	16.05
1,55		Patrícia	Carreira	26-05-93	GAF	1	Abrantes	18.04
1,55		Ana	Silva	31-05-96	UDCA	1	Maia	01.05
1,55		Beatriz	Nunes	19-05-94	NAA	3	Luso	22.05
(10)								
1,55		Vanessa	Alves	13-09-93	GRECAS	3	Luso	22.05
1,55		Nicole	Marques	01-01-96	SCP	1	Lisboa (AL)	22.05
1,54		Filipa	Pinto da Silva	28-11-94	FCCL	Hep	Luso	10.04
1,53	(pc)	Inês	Dias	20-05-94	CARDDES	1	Pombal	07.03
1,52		Valdínia	Carvalho	06-07-93	GRQL	1	Seixal	22.05
1,52		Érica	Gomes	GBS 09-05-94	AAC	1	Luso	01.05
1,51	(pc)	Ana Rita	Pedreiras	27-01-93	GS-RC	t	Pombal	27.12.2009
1,51		Anais	Baptista	25-06-94	JV	Hep	Lisboa (U)	22.05
1,50		Cátia	Azevedo	09-03-94	SCP	t	Lisboa (U)	09.01
1,50		Jennifer	Gomes	21-03-95	ESJD	2	Luso	17.03
(20)								
1,50		Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	Hep	Maia	27.03
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
1,49	(pc)	Marlene	Chaves	11-02-94	SCB	t	Braga	16.01
1,49	(pc)	Thais	Mendes	26-12-94	COD	t	Alpiarça	06.02
1,48	(pc)	Flávia	Costa	15-06-94	ADREP	4	Pombal	14.02
1,47	(pc)	Inês	Bola	13-05-94	GRECAS	1	Espinho	17.01
1,47		Sarah	Dias	15-02-95	JV	Hep	Luso	10.04
1,47		Diana	Moniz	15-10-93	GRQL	Hep	Seixal	17.04
1,47		Raquel	Marques	17-12-95	EFC-E	Hep	Faro	01.05
(30)								
1,47	INF	Teresa	Ramos	20-02-97	Lavra	1	P.Varzim	23.05
1,46	(pc)	Mónica	Rino	06-06-94	JV	2	Alpiarça	06.03
1,46		Inês	Marques	19-08-96	CDCP	1	Seia	15.05

Ao ar Livre:

1,51		Camila	Lucena	07-08-94	CSM	Hep	Machico	24.04
1,47		Inês	Bola	13-05-94	GRECAS	2	Aveiro	01.05
1,46		Mónica	Rino	06-06-94	JV	Hep	Luso	10.04

Vara (até 1,80/3,00) CNJv 2,20

3,32		Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	1	P.Varzim	29.05
3,30			Vieira			1	Maia	19.05
3,12	(pc)		Vieira			5	Espinho	28.02
2,90		Camila	Lucena	07-08-94	CSM	1	P.Delgada	27.05
2,80	(pc)	Carolina	Pandeirada	21-10-93	GRECAS	2	Pombal	23.01
2,75	(pc)	Ana Filipa	Silva	09-03-93	CAMG-I	3	Pombal	31.01
2,70		Sara	Sousa	14-08-93	CSM	2	Machico	16.05
2,68	(pc)	Mónica	Rino	06-06-94	JV	4	Pombal	23.01
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
2,50	(pc)	Ana Patrícia	Silva	28-11-93	CAMG-I	5	Pombal	16.01
(10)								
2,50		Alina	Zhepko	UKR 23-06-93	ACM-AH	1	A.Heroísmo	21.03
2,42	(pc)	Brenda	Vicente	12-06-94	AAPL	8	Pombal	23.01
2,40		Tariana	Batista	23-01-95	NDJL	2	Lisboa (U)	16.05
2,40		Mónica	Saraiva	08-11-94	CPC	4	Lisboa (U)	29.05
2,30	(pc)	Ana Isabel	Casimiro	94	A20Km	2	Pombal	12.12.2009
2,30		Lídia Nicole	Alberto	ANG 15-02-93	JV	5	Leiria	15.05
2,28	(pc)	Sara	Espinha	26-08-93	CAMG-I	10	Pombal	23.01
2,20	(pc)	Nelma	Matos	10-12-94	CDFXXI	3	Pombal	30.01
2,20		Daniela	Pinote	93	CPA-S	4	Leiria	15.05
2,20		Rute	Catarino	19-02-95	OCL	1	Faro	15.05
(20)								
2,20		Luísa	Canário	93	CBF	2	Faro	15.05
2,15		Jessica	Rodrigues	07-07-93	AJS	4	Ribeira Brava	16.01
2,00	(pc)	Mariana	Simões	23-06-94	JV	6	Pombal	05.12.2009
2,00	(pc)	Cláudia	Oliveira	24-04-95	GRECAS	7	Espinho	02.01

2,00	Daniela Alexandra	Lisa	08-01-93	OCL	2	V.R.S.António	16.01
2,00	Isabela	Pereira	31-07-95	CDP	1	P.Varzim	23.05
1,80	Natacha	Casanova	29-09-93	ADCPF	3	V.R.S.António	16.01
1,80	Ana Carolina	Nascimento	24-06-95	AAPL	2	Seixal	13.02

Ao ar Livre:

2,60	Carolina	Pandeirada	21-10-93	GRECAS	1	Luso	09.05
2,60	Mónica	Rino	06-06-94	JV	2	Leiria	15.05
2,60	Ana Filipa	Silva	09-03-93	CAMG-I	3	Leiria	15.05
2,40	Brenda	Vicente	12-06-94	AAPL	1	Seixal	19.12.2009
2,40	Ana Patrícia	Silva	28-11-93	CAMG-I	4	Leiria	15.05
2,20	Ana Isabel	Casimiro	94	A20Km	2	Rio Maior	09.05
2,20	Sara	Espinha	26-08-93	CAMG-I	6	Leiria	15.05
2,10	Nelma	Matos	10-12-94	CDFXXI	3	Faro	15.05
1,95	Cláudia	Oliveira	24-04-95	GRECAS	1	Viseu	24.04

Atletas juvenis até 31-12-2009

2,50	(pc)	Ana	Vasconcelos	18-07-92	ACDRA	1	Pombal	12.12.2009
2,30	(pc)	Ana Margarida	Pereira	09-04-92	CAR-S	1	Pombal	12.12.2009
2,20	(pc)	Catarina	Nunes	01-01-92	ADRAB	3	Pombal	12.12.2009

Comprimento (até 4,85/5,40) CNJv 5,00

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	(1,7)		Oliveira			Hep	Faro	02.05
5,50	(pc)		Oliveira			1	Alpiarça	06.03
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	(2,0)	Jussara	Spencer Silva	14-01-93	EBMDS	1	Luso	22.05
5,37	(pc)	Anais	Baptista	25-06-94	JV	3	Pombal	23.01
5,35	(0,8)	Sarah	Dias	15-02-95	JV	1	M. Grande	09.05
5,33	(1,2)	Mónica	Rino	06-06-94	JV	1	Leiria	16.05
5,33	(1,1)	Inês	Dias	20-05-94	CARDES	1	Viseu	01.05
5,32	(0,5)	Sofia	Santos	02-06-94	ADRAP	1	Machico	14.03
(10)								
5,29	(0,1)	Camila	Lucena	07-08-94	CSM	1	Ribeira Brava	16.01
5,29	(1,5)	Ludmila	Nascimento	01-11-96	SCP	3	Lisboa (U)	16.05
5,27	(0,4)	Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	2	Luso	22.05
5,16	(pc)	Filipa	Pinto da Silva	28-11-94	FCCL	1	Espinho	16.01
5,16	(1,5)	Valdínia	Carvalho	06-07-93	GRQL	-	Setúbal	15.05
5,14	(-0,4)	Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	Hep	Seia	28.03
5,08	(1,6)	Diana	Cerqueira	09-04-93	CAMz-VC	-	V.Castelo	15.05
5,07	(-1,0)	Ana Patrícia	Silva	28-11-93	CAMG-I	7	Alcanena	07.03
5,06	(-0,3)	Lídia Nicole	Alberto	ANG 15-02-93	JV	5	Leiria	22.05
5,05	(-0,4)	Mariana	Cavaleiro Estevão	09-03-94	AATC	1	Abrantes	17.04
(20)								
5,05	(-1,7)	Jessica	Marques Viegas	16-08-94	ACDC	2	Seixal	22.05
5,02	(0,4)	Carolina	Pandeirada	21-10-93	GRECAS	1-ex	Coimbra (ECC)	22.05
5,01	(1,2)	Patrícia	Vaz	13-06-94	FCC	1-ex	Beja	29.05
5,00	(pc)	Patrícia	Vaz	23-06-96	GS-RC	ta	Espinho	23.01
5,00	(0,6)	Daniela	Pereira	30-03-94	JV	3	Leiria	16.05
4,99	(pc)	Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	t	Alpiarça	06.02
4,98	(1,3)	Vanessa	Alves	13-09-93	ESJD	3	M.Grande	17.04
4,97	(1,4)	Jessica	Ferrero	ANG 22-02-93	AAPL	4	Lisboa (U)	30.05
4,95	(pc)	Débora	Tavares	11-05-93	GCDS	3	Espinho	16.01
4,95	(1,3)	Thais	Mendes	26-12-94	COD	1	P.Delgada	17.04
(30)								
4,94	(1,5)	Alexandra	Meira	16-04-94	CAMz-VC	-	V.Castelo	15.05
4,94	(-1,8)	INF Rafaela	Moutinho	02-01-97	FCP	1	P.Varzim	29.05
4,93	(1,7)	Ana João	Oliveira	30-03-94	SCB	3	Braga	01.03
4,92	(0,4)	Elisa	C. Freitas	06-11-94	GDE	2-ex	Machico	10.04
4,91	(-1,0)	Ana Carina	Sousa	03-03-96	NDCG	1	Seia	16.05
4,91	(1,5)	Diana	Vale	01-05-93	CASM	-	Luso	22.05
4,90	(0,3)	Eliana	Rocha	19-02-93	SFRAA	5	Lisboa (U)	16.05
4,89	(pc)	Ana Rita	Queirós	28-08-95	Lavra	1	Braga	12.02
4,89	(1,4)	Ana	Jorge	94	DE-ESAA	4	M.Grande	17.04
4,88	(1,3)	Cátia	Azevedo	09-03-94	SCP	6	Lisboa (I)	16.01
(40)								

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
4,85	(0,8)	Katy	Monteiro	03-10-93	NDCG	1	Seia	15.05

Ao ar Livre:

5,22	(-2,2)	Anais	Baptista	25-06-94	JV	1	M.Grande	08.05
4,97	(0,9)	Filipa	Pinto da Silva	28-11-94	FCCL	6	Luso	23.05
4,90	(1,2)	Inês	Dias	20-05-94	CARDES	Hep	Viseu	13.03

Sem controlo de anemómetro

5,05		Vanessa	Alves	13-09-93	ESJD	1	Aveiro	10.05
4,92		Ana Rita	Queirós	28-08-95	Lavra	1	P.Varzim	15.05
4,89		Ana	Jorge	94	DE-ESAA	1	Seia	02.03

Com vento favorável > a 2 m/s

5,51	(5,2)	Lucinda	Gomes	16-04-95	SCP	2	Lisboa (AL)	02.05
5,47	(4,2)	Carolina	Pandeirada	21-10-93	GRECAS	1	Aveiro	15.05
5,43	(3,5)	Sarah	Dias	15-02-95	JV	1	M.Grande	02.05
5,35	(2,2)	Jessica	Marques Viegas	16-08-94	ACDC	1	Setúbal	15.05
5,31	(5,5)	Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	1	Maia	01.05
5,25	(4,4)	Alexandra	Meira	16-04-94	CAMz-VC	1	V.Castelo	15.05
5,24	(2,9)	Diana	Cerqueira	09-04-93	CAMz-VC	2	V.Castelo	15.05
5,21	(3,5)	Vanessa	Alves	13-09-93	ESJD	1	Aveiro	02.05
5,21	(2,9)	Valdínia	Carvalho	06-07-93	GRQL	2	Setúbal	15.05
5,20	(3,9)	Filipa	Pinto da Silva	28-11-94	FCCL	2	Aveiro	15.05
5,16	(4,5)	Evelise	Veiga	CPV 03-03-96	CSPP	2	M.Grande	02.05
5,14	(3,6)	Sandra	Moreira	CPV 19-02-93	SCP	1	Lisboa (AL)	22.05
5,13	(4,3)	Vanessa	Alves	13-09-93	ESJD	3	Aveiro	15.05
5,11	(3,5)	Débora	Tavares	11-05-93	GCDS	4	Aveiro	15.05
5,07	(5,5)	Inês	Bola	13-05-94	GRECAS	5	Aveiro	15.05
5,02	(5,8)	Rita	Santos	26-04-94	ACDCVC	3	Aveiro	02.05
4,95	(3,2)	Diana	Vale	01-05-93	CASM	5	Luso	22.05
4,94	(2,7)	Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	Hep	Faro	02.05
4,93	(3,3)	Adriana	Alves	ANG 13-09-95	JOMA	3	Lisboa (AL)	23.05

Atletas juvenis até 31-12-2009

5,89	(1,1)	Shaina Anthony	Mags	NGR 11-04-92	SCP	1	Lisboa (AL)	05.12.2009
5,11	(pc)	Sara	Esteves	24-08-92	CAMz-VC	p	Braga	20.12.2009
5,03	(pc)	Vanessa	Henriques	21-01-92	GAF	1	Pombal	12.12.2009

Triplo (até 10,00/11,20) CNJv 10,50

11,61	(0,3)	Ana	Monjane	01-01-93	SCB	1	Braga	16.05
11,60	(pc)	Anais	Baptista	25-06-94	JV	3	Pombal	24.01
11,56	(pc)		Baptista			1	Pombal	13.12.2009
11,54	(pc)	Mónica	Rino	06-06-94	JV	1	Pombal	17.01
11,54	(0,7)		Baptista			1	M. Grande	09.05
11,45	(pc)	Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	1	Alpiarça	13.02
11,35	(-0,5)	Eliana	Rocha	19-02-93	SFRAA	1	Lisboa (I)	20.03
11,33	(1,6)		Rino			2	M. Grande	09.05
11,27	(1,1)		Baptista			1	Leiria	15.05
11,14	(pc)	Ana Patrícia	Silva	28-11-93	CAMG-I	3	Pombal	17.01
11,11	(1,7)	Valdínia	Carvalho	06-07-93	GRQL	1	Setúbal	16.05
11,10	(2,0)	Sofia	Santos	02-06-94	ADRAP	-	P.Delgada	29.05
11,09	(0,5)	Joana	Costa	10-11-95	UAP	2	Lisboa (U)	15.05
11,07	(0,6)	A Andreaia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	1	Guarda	29.05
(10)								
11,03	(pc)	Filipa	Pinto da Silva	28-11-94	FCCL	2	Espinho	03.01
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
10,88	(1,1)	Ana Filipa	Silva	09-03-93	CAMG-I	3	M. Grande	09.05
10,69	(1,0)	Inês	Bola	13-05-94	GRECAS	1	Luso	08.05
10,65	(1,7)	Carolina	Pandeirada	21-10-93	GRECAS	2	Luso	08.05
10,65	(1,5)	Ludmila	Nascimento	01-11-96	SCP	2	Lisboa (AL)	29.05
10,61	(0,8)	Andreia	Pinto	16-04-93	CAMG-I	4	M. Grande	09.05
10,60	(1,8)	Rita	Mota	30-08-94	ARLVG	1	P.Varzim	22.05
10,55	(pc)	Sandra	Moreira	CPV 19-02-93	SCP	10	Pombal	24.01

(20)								
10,42	(2,0)	Daniela	Nogueira Vieira	07-01-95	GAF	1	Rio Maior	08.05
10,39	(1,3)	Inês	Dias	20-05-94	CARDES	1	Viseu	08.05
10,36	(1,9)	Cátia	Azevedo	09-03-94	SCP	3	Lisboa (I)	20.03
10,35	(pc)	Alexandra	Meira	16-04-94	CAMz-VC	15	Alpiarça	10.01
10,28	(-2,8)	Adriana	Alves	ANG 13-09-95	JOMA	4	Lisboa (AL)	29.05
10,27	(1,2)	Jessica	Ferrero	ANG 22-02-93	AAPL	-	Setúbal	16.05
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
10,22	(-4,5)	Cristiana	Martins	14-12-93	GDPN	1	Faro	25.04
10,19	(-0,8)	Rute	Catarino	19-02-95	OCL	1	Quarteira	16.05
(30)								
10,18	(-1,6)	Sofia	Pereira	17-07-93	ACV	6	M. Grande	09.05
10,10	(-2,1)	Inês	Bola	13-05-94	GRECAS	3	Aveiro	16.05
10,08	(pc)	Débora	Tavares	11-05-93	GCDS	2	Espinho	20.02
10,08	(1,0)	Diana	Oliveira	19-11-93	Ind-L	7	M. Grande	09.05
10,01	(0,6)	Patrícia	Carreira	26-05-93	GAF	1	Abrantes	18.04

Ao ar Livre:

10,75	(-1,2)	Filipa	Pinto da Silva	28-11-94	FCCL	1	Aveiro	16.05
10,69	(1,5)	Ana Patrícia	Silva	28-11-93	CAMG-I	2	Leiria	15.05
10,40	(0,9)	Sandra	Moreira	CPV 19-02-93	SCP	2	Lisboa (I)	20.03

Sem controlo de anemómetro

10,62		Cristiana	Silveira	18-05-95	CAT	1	A.Heoísmo	21.03
10,54		Alexandra	Meira	16-04-94	CAMz-VC	1	A.Valdevez	29.05

Com vento favorável > 2 m / s

11,71	(3,2)	Mónica	Rino	06-06-94	JV	1	Abrantes	29.05
11,67	(5,6)	Filipa	Pinto da Silva	28-11-94	FCCL	1	Aveiro	01.05
11,27	(3,4)	Sofia	Santos	02-06-94	ADRAP	1	P.Delgada	29.05
11,26	(3,7)	Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	1	Maia	02.05
10,81	(2,8)	Ana Patrícia	Silva	28-11-93	CAMG-I	2	Abrantes	29.05
10,75	(5,5)	Carolina	Pandeirada	21-10-93	GRECAS	2	Aveiro	01.05
10,66	(4,3)	Rita	Mota	30-08-94	ARLVG	2	Maia	02.05
10,57	(3,6)	Ana Filipa	Silva	09-03-93	CAMG-I	2-ex	Abrantes	02.05
10,43	(4,6)	Cátia	Azevedo	09-03-94	SCP	5	Lisboa (AL)	17.04
10,43	(6,8)	Sandra	Moreira	CPV 19-02-93	SCP	6	Lisboa (AL)	17.04
10,41	(2,2)	Jessica	Ferrero	ANG 22-02-93	AAPL	2	Setúbal	16.05
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
10,08	(2,8)	Patrícia	Carreira	26-05-93	GAF	3	Rio Maior	08.05
10,08	(2,9)	Joana	Villar	03-05-94	GDRCC	3	Setúbal	16.05
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

Atletas juvenis até 31-12-2009

11,03	(pc)	Ana	Vasconcelos	18-07-92	ACDRA	3	Pombal	13.12.2009
10,63	(pc)	Vanessa	Henriques	21-01-92	GAF	1	Pombal	13.12.2009

Peso (3) (até 10,00/13,40) CNJv 11,00

14,03		Diana	Hernandez	01-01-93	GRECAS	1	Aveiro	01.05
13,89			Hernandez			1	Aveiro	16.05
13,57			Hernandez			1	Lovellhe	06.02
12,92		Alda	Fernandes	28-05-93	SCB	1	Braga	16.05
12,91		Mariana	Cavaleiro Estevão	09-03-94	AATC	1	Rio Maior	08.05
12,32		Ana Patrícia	Cardoso	11-05-93	SCB	2	Braga	16.05
12,23	(pc)	Helena Raquel	Fernandes	15-03-93	CSPP	1	Pombal	05.12.2009
12,23		Delfina	Gomes	19-08-94	MKED	1	Q. Anjo	26.05
12,18	(pc)	Margarida	Ferreira	01-01-94	SCB	1	Braga	30.01
12,13		Camila	Sousa	10-03-94	GS-RC	1	M.Grande	17.04
12,03		Ana Teresa	Coelho	04-02-93	ACRVD	1	Aveiro	20.12.2009
11,89		Sara	Andrade	12-04-93	UAP	1	Abrantes	24.04
(10)								
11,87		Ana Filipa	Mendes	02-06-94	EBMDS	2	Luso	23.05
11,81		Sílvia	Cassandra	05-01-93	CASM	3	Luso	23.05
11,67		Verónica	Andrade	CPV 18-03-93	SLB	2	Lisboa (AL)	17.04

11,46		Juliana	Pereira	03-01-95	JV	Hep	Luso	11.04
11,38		Cristiana	Campos	16-01-95	GS-RC	3	M.Grande	17.04
11,28		Andreia	Gomes	22-06-94	GCDS	3	Aveiro	16.05
11,22	(pc)	Débora	Tavares	11-05-93	GCDS	2	Espinho	03.01
11,22		Diana	Moniz	15-10-93	GRQL	Hep	Seixal	17.04
11,03		Diana	Oliveira	19-11-93	Ind-L	2	M.Grande	09.05
10,98		Nicole	Magalhães	22-06-94	LIFC	Hep	Seixal	17.04
(20)								
10,91		Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	Hep	Guimarães	17.04
10,87		Cristiana	Faria	28-01-94	JV	3	M.Grande	09.05
10,76		Joana	Rebelo	02-02-93	ACM-AH	1-ex	A.Heroísmo	09.01
10,74		Daniela	Miranda	30-11-93	CDCNAV	1	P.Varzim	22.05
10,72		Jessica	Semedo	10-04-93	MKED	Hep	Seixal	17.04
10,70	INF	Yara	Dorsch	14-02-97	CDFXXI	1	Faro	24.04
10,70		Filipa	Brito	95	SCB	1	Guimarães	22.05
10,68		Verónica	Zhukova	UKR 12-03-93	JV	Hep	Lisboa (U)	22.05
10,65		Sara	Mendes	16-04-95	NDJL	1	Lisboa (AL)	22.05
10,48		Catarina	Abreu	29-03-96	JDN	1	Beja	09.05
(30)								
10,43		Andreia	Mesquita	27-12-95	ACV	2	M.Grande	02.05
10,43		Débora	Saraiva	94	EBMDS	4	Lisboa (U)	15.05
10,38		Rita	Afonseca	06-01-93	CDRSJ	1-ex	Funchal (RG3)	22.05
10,21		Vanessa	Ornelas	23-08-94	GDE	t	Machico	09.01
10,20		Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	2	Rio Maior	08.05
10,18		Fabiana	Domingos	05-04-93	JV	4	M.Grande	09.05
10,12		Tariana	Batista	23-01-95	NDJL	2	Lisboa (I)	27.03
10,10		Elisabete	Gomes	11-05-93	CDRSJ	1-ex	Funchal (RG3)	08.05
10,08		lnês	Miranda	19-01-95	QFC	1	Setúbal	15.05
10,06		Anais	Baptista	25-06-94	JV	Hep	M.Grande	27.03
(40)								
10,05	(pc)	Fabiana	Ferreira	19-03-95	DG	t	Espinho	26.12.2009

Ao ar Livre:

11,82		Mariana	Cavaleiro Estevão	09-03-94	AATC	1	Abrantes	18.04
11,65		Margarida	Ferreira	01-01-94	SCB	3	Braga	16.05
11,11		Helena	Fernandes	15-03-93	CSPP	1	M.Grande	09.05

Atletas juvenis até 31-12-2009

11,42*		Ana Rita	Henriques	25-11-92	JV	1	Pombal	12.12.2009
--------	--	----------	-----------	----------	----	---	--------	------------

* - engenho de 4 Kg

Disco (1) (até 23,00/35,00) CNJv 27,00								
42,79	Diana	Hernandez	01-01-93	GRECAS	2	P.Varzim	30.05	
41,07		Hernandez			1	Aveiro	02.05	
40,89		Hernandez			1	Luso	08.05	
40,73		Hernandez			1	Lovellhe	06.02	
40,40		Hernandez			9	Moscovo	22.05	
39,10		Hernandez			1	Lovellhe	27.03	
37,91	Alda	Fernandes	28-05-93	SCB	1	Lovellhe	20.02	
37,76		Hernandez			1	Aveiro	12.12.2009	
37,66		Hernandez			1	Leiria	07.03	
37,34	Juliana	Pereira	03-01-95	JV	2	Leiria	31.01	
37,18		Fernandes			1	Guimarães	24.02	
37,04		Fernandes			2	Lovellhe	27.03	
36,80		Hernandez			1	Aveiro	20.02	
36,71		Fernandes			1	Guimarães	09.01	
34,03	Helena Raquel	Fernandes	15-03-93	CSPP	1	Leiria	15.05	
32,15	Joana	Rosa	07-07-94	QFC	1	Q. Anjo	26.05	
32,10	Margarida	Ferreira	01-01-94	SCB	1	Guimarães	23.05	
31,30	Jorgina	da Costa	GBS 20-10-93	CABB	4	Leiria	07.03	
30,41	Ana Patrícia	Cardoso	11-05-93	SCB	3	Guimarães	24.02	
30,33	Ana Teresa	Coelho	04-02-93	ESJD	2	Aveiro	02.05	
30,12	Fabiana	Domingos	05-04-93	JV	5	Leiria	07.03	
(10)								
28,59	Filipa	Brito	95	SCB	3	Braga	08.05	
27,84	Sara	Andrade	12-04-93	UAP	2	Lisboa (AL)	17.04	
27,11	Flávia	Costa	15-06-94	ADREP	3	Luso	08.05	
26,95	Ana Teresa	Coelho	04-02-93	ACRVD	4	Aveiro	20.02	
26,78	Mariana	F. Rodrigues	07-09-94	AJS	2-ex	Funchal (RG3)	10.04	

26,59	Ana Filipa	Mendes	02-06-94	EBMDS	2	Lisboa (AL)	19.05
26,52	Carolina	Morais	20-06-94	ACM-AH	1	A.Heroísmo	13.03
26,41	Isabela	Pereira	31-07-95	CDP	1	P. Varzim	23.05
26,06	Jessica	Gordo	29-04-94	CSPP	3	Leiria	15.05
25,78	Inês	Miranda	19-01-95	QFC	2	Q. Anjo	26.05
(20)							
25,65	Elisabete	Gomes	11-05-93	CDRSJ	2-ex	Funchal (RG3)	22.05
25,29	Sara	Mendes	16-04-95	NDJL	ex	Sobreda	09.05
25,08	Beatriz	Bárbara	11-11-94	JV	4	Leiria	15.05
24,85	Ana Rita	Ferreira	30-01-93	CDFXXI	1	Faro	15.05
24,70	Jessica	Semedo	10-04-93	MKED	3	Q. Anjo	06.02
24,61	Delfina	Gomes	19-08-94	MKED	3	Seixal	27.03
24,32	Verónica	Andrade	CPV 18-03-93	SLB	3	Lisboa (AL)	17.04
24,05	Susana	Botequilha	12-03-93	GDPN	2	Faro	15.05
23,46	Mariana	Cavaleiro Estevão	09-03-94	AATC	1	Rio Maior	09.05
23,43	Cheila	Andrade	CPV 18-07-94	NDJL	ex	Sobreda	09.05
(30)							
23,12	Ana Luísa	Ernesto	26-04-94	ADCPF	3	Faro	15.05
23,06	Cátia	Cruz	12-01-95	AATC	2	Rio Maior	09.05

Martelo (3) (até 26,00/50,00) CNJv 36,00

51,54	Jorgina	da Costa	GBS 20-10-93	CABB	1	Sobreda	09.05
51,00	Alda	Fernandes	28-05-93	SCB	1	Porto (I)	01.05
50,80	Joana	Rebello	02-02-93	ACM-AH	1	A.Heroísmo	25.04
50,52		Fernandes			1	Lovelhe	27.03
47,99	Fabiana	Domingos	05-04-93	JV	1	Leiria	22.05
47,24	M.ª Inês	Domingos	26-03-95	CAMG-I	2	Leiria	22.05
45,62	Margarida	Ferreira	01-01-94	SCB	1	Guimarães	22.05
44,67	Diana	Hernandez	01-01-93	GRECAS	1	Aveiro	15.05
44,45	Jessica	Galvão	18-03-95	ACDRA	1	M.Grande	01.05
44,45	Beatriz	Bárbara	11-11-94	JV	3	Leiria	22.05
44,42	Ana Marta	Paço	14-06-93	ADCL	2	Lovelhe	27.03
(10)							
43,76	Cláudia	Eduardo	15-10-93	GRQL	2	Sobreda	10.04
42,82	Daniela	Paço	26-08-96	ADCL	2	Porto (I)	01.05
41,37	Andreia	Gomes	22-06-94	GCDS	4-ex	Aveiro	20.02
40,58	M.ª João	Rodrigues	01-07-96	ADCL	3	Porto (I)	01.05
39,59	Delfina	Gomes	19-08-94	MKED	11	Leiria	06.03
39,29	Ana Patrícia	Cardoso	11-05-93	SCB	3	Lovelhe	06.02
36,99	Carolina	Morais	20-06-94	ACM-AH	1	A.Heroísmo	20.03
36,30	Daniela	Miranda	30-11-93	CDCNAV	1	P.Varzim	23.05
35,82	Nicole	Magalhães	22-06-94	LIFC	4	Sobreda	09.05
35,57	Ana Teresa	Coelho	04-02-93	ACRVD	6-ex	Aveiro	20.02
(20)							
34,72	Mariana	Pinto	21-05-94	ESCMOV	2	Porto (I)	15.05
34,16	Filipa	Brito	95	SCB	ex	P.Varzim	29.05
33,91	Sara	Moura	BRA 03-06-94	ADRAP	1	Funchal (RG3)	15.05
33,37	Raquel	Furtado	16-07-96	SCB-T	3	A.Heroísmo	16.05
33,17	Ana Rita	Ferreira	30-01-93	CDFXXI	1	Faro	24.04
32,98	Catarina	Matos	94	CDEGZ	1-ex	Funchal (RG3)	08.05
32,07	Jessica	Semedo	10-04-93	MKED	4	Sobreda	10.04
30,74	Sara	Mendes	16-04-95	NDJL	1	Lisboa (AL)	30.05
30,49	Daniela	Frasquilho	03-08-93	ADLA	1	Lisboa (AL)	19.05
30,49	Verónica	Andrade	CPV 18-03-93	SLB	2	Lisboa (AL)	19.05
(30)							
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
29,71	Natacha	Raposo	24-10-94	CFB	2	Lisboa (AL)	22.05
27,46	Ana Margarida	Fontes	19-07-95	CSGaia	3	P.Varzim	23.05
27,44	Débora	Gregório	06-03-94	NAC	3	Aveiro	02.05
27,26	Leliane	Soares	94	CRDS	2	Faro	24.04
27,01	Ana Teresa	Coelho	04-02-93	ACRVD	6	Aveiro	20.12.2009
26,72	Filipa	Duarte	94	SLB	3	Lisboa (AL)	19.05
26,70	Liliane	Semedo	94	ACRM	3	Lisboa (AL)	22.05
(40)							
26,27	Ana Luísa	Ernesto	26-04-94	ADCPF	2	Faro	15.05
26,25	Ana Filipa	Mendes	02-06-94	EBMDS	1	Lisboa (AL)	02.05
26,17	Ana	Gonçalves	93	FCP	6	Porto (I)	01.05

* - engenho de 4 Kg

Atletas juvenis até 31-12-2009

57,76	Ana Rita	Henriques	25-11-92	JV	1	Aveiro	20.12.2009
46,84	Joana	Esgueirão	01-01-92	GRECAS	2	Aveiro	20.12.2009
43,02	Catarina	Granja	23-05-92	ADCL	1	Lovelhe	12.12.2009

Dardo (0,6) (até 25,00/35,00) CNJv 27,00

34,41	Flávia	Costa	15-06-94	ADREP	1	Aveiro	12.12.2009
34,20		Costa			2	Maia	19.05
31,89	Marlene	Araújo	19-02-93	CFB	7	Lisboa (U)	30.05
31,47	Mariana	Cavaleiro Estevão	09-03-94	AATC	1	Leiria	16.05
30,82	Marta	Mendes	03-06-95	JV	2	Leiria	06.03
30,35	Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	Hep	Guimarães	18.04
30,33	Dulce	Soares	28-01-93	AJS	1-ex	Machico	11.04
29,59	Anais	Baptista	25-06-94	JV	Hep	Lisboa (U)	23.05
28,70	Fátima	Pacheco	15-09-93	CDRSJ	2-ex	Machico	11.04
28,34	Fabiana	Ferreira	29-03-95	DG	2	Aveiro	01.05
28,08	Jessica	Semedo	10-04-93	MKED	Hep	Seixal	18.04
(10)							
27,67	Rita	Afonseca	06-01-93	CDRSJ	1	Machico	14.03
27,43	Margarida	Ferreira	01-01-94	SCB	1	Guimarães	22.05
27,22	Ana Filipa	Mendes	02-06-94	EBMDS	1	Lisboa (AL)	07.03
26,42	Vanessa	Nunes	30-06-93	CRDS	1	Quarteira	16.05
26,24	Inês	Miranda	19-01-95	QFC	1	Sobreda	08.05
26,13	Natacha	Casa Nova	29-09-93	ADCPF	2	Quarteira	13.05
26,02	Débora	Marques	93	GDSD	2	Lisboa (U)	15.05
25,96	Patrícia	Carreira	26-05-93	GAF	2	Leiria	16.05
25,79	Virginia	Palma	93	OCL	1	Albufeira	18.04
25,37	Jussara	Spencer Silva	14-01-93	EBMDS	2	Lisboa (AL)	07.03
(20)							
25,34	Sara	Mendes	16-04-95	NDJL	ex	Sobreda	28.02
25,22	Isabela	Pereira	31-07-95	CDP	1	P. Varzim	22.05

Triatlo Técnico (até 1500)

1936	(pc)	Ana	Monjane	01-01-93	SCB	1	Alpiarça	06.02
				1,65-9,81-7,90				
1923	(pc)	Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	2	Alpiarça	06.02
				1,45-9,43-10,09				
1915	(pc)	Ana Rita	Pedreiras	27-01-93	GS-RC	1	Espinho	23.01
				1,50-9,48-9,27				
1892	(pc)	Anais	Baptista	25-06-94	JV	3	Alpiarça	06.02
				1,41-9,19-9,52				
1878	(pc)	Mariana	Cavaleiro Estevão	09-03-94	AATC	1	Alpiarça	03.01
				1,42-10,04-11,67				
1757	(pc)	Filipa	Pinto da Silva	28-11-94	FCCL	5	Alpiarça	06.02
				1,53-10,00-7,85				
1721		Sandra	Moreira	CPV 19-02-93	SCP	1	Lisboa (U)	09.01
				1,45-9,80(-0,4)-8,08				
1715	(pc)	Valdínia	Carvalho	06-07-93	GRQL	7	Alpiarça	06.02
				1,41-9,97-9,15				
1648	(pc)	Diana	Oliveira	19-11-93	CAMG-I	2	Espinho	23.01
				1,38-10,56-10,26				
1640	(pc)	Thais	Mendes	26-12-94	COD	9	Alpiarça	06.02
				1,49-10,26-7,48				
(10)								
1639		Jussara	Spencer Silva	14-01-93	EBMDS	2	Lisboa (U)	09.01
				1,35-10,06(-0,4)-9,21				
1614		Thais	Mendes	26-12-94	COD	1	Ribeira Grande	12.12.2009
				9,8(-0,1)-1,40-7,96				
1607	(pc)	Jessica	Coutinho	25-07-94	CNRM	2	Alpiarça	03.01
				1,36-10,20-8,97				
1607	(pc)	Sofia	Santos	02-06-94	ADRAP	10	Alpiarça	06.02
				1,37-10,13-8,60				
1606	(pc)	Inês	Dias	20-05-94	CARDES	3	Espinho	23.01
				1,46-10,44-7,97				
1605	(pc)	Inês	Bola	13-05-94	GRECAS	4	Espinho	23.01
				1,46-10,63-8,46				
1596		Jessica	Marques Viegas	16-08-94	ACDC	2	Setúbal	17.01
				1,45-9,8(-1,8)-6,84				
1568	(pc)	Marlene	Chaves	11-02-94	SCB	3	Braga	16.01
				1,49-11,12-8,64				
1566	(pc)	Sara	Silva	03-01-94	Lavra	4	Braga	16.01
				1,44-10,62-8,16				
1563	(pc)	Alexandra	Meira	16-04-94	CAMz-VC	5	Braga	16.01

				1,44-10,24-7,07				
(20)	(pc)	Mónica	Rino	06-06-94	JV	3	Pombal	27.12.2009
1524				1,35-10,34-8,23				
1519		Beatriz	Nunes	19-05-94	NAA	3	Lisboa (U)	09.01
				1,45-11,17(-0,4)-8,69				
1512		Regina	Rodrigues	16-04-93	ACDC	3	Setúbal	17.01
				1,35-10,3(-1,8)-8,60				
1501		Cátia	Azevedo	09-03-94	SCP	4	Lisboa (U)	09.01
				1,50-10,76(0,7)-6,50				

Ao ar Livre:

1671		Valdínia	Carvalho	06-07-93	GRQL	1	Setúbal	17.01
				1,35-9,6(-1,5)-9,08				
1614		Thais	Mendes	26-12-94	COD	1	Ribeira Grande	12.12.2009
				9,8(-0,1)-1,40-7,96				

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

1726		Sofia	Santos	02-06-94	ADRAP	1	Machico	09.01
				1,42-9,74(9,3)-8,49				
1646		Thais	Mendes	26-12-94	COD	1	A.Heroísmo	30.01
				9,7(4,4)-1,45-7,35				
1601		Camila	Lucena	07-08-94	CSM	2	Machico	09.01
				1,42-10,58(9,3)-8,94				
1501		Sofia	Ávila	15-04-93	CBSC	2	A.Heroísmo	30.01
				9,9(4,4)-1,35-7,31				

Heptatlo (até 2900) CNJv 3200

100 Bar=Altura=Peso(3)=200 m=Comp.=Dardo=800 m								
4374	Anais	Baptista		25-06-94	JV	1	M.Grande	28.03
				14,84(2,6)-1,48-10,06-26,65(1,6)-5,09(0,8)-26,25-2.33,61				
4361	Ana Margarida	Oliveira		18-07-95	GAF	1	Rio Maior	25.04
				15,57(3,0)-1,66-9,02-27,48(3,0)-5,57(0,6)-21,08-2.35,91				
4358		Baptista				1	Lisboa (U)	23.05
				15,24(0,6)-1,51-9,19-27,00(-3,3)-5,09(0,0)-29,59-2.31,48				
4217	Isabel	Vieira		25-02-93	FCP	1	Guimarães	18.04
				15,74(-0,3)-1,49-10,91-28,0(0,0)-5,04(0,0)-30,35-2.37,05				
4159		Vieira				1	Maia	28.03
				15,23(-0,6)-1,50-10,63-28,10(1,9)-4,89(-0,2)-28,64-2.41,80				
3997	Daniela	Pereira		30-03-94	JV	2	Lisboa (U)	23.05
				15,57(0,6)-1,42-8,89-27,39(-3,3)-4,94(-2,8)-21,66-2.29,85				
3946	Andreia	Crespo Oliveira		16-10-93	NDCG	1	Luso	11.04
				15,33(-1,8)-1,38-8,31-25,65(0,0)-4,83(-0,1)-20,58-2.38,07				
3842	Mariana	Cavaleiro Estevão		09-03-94	AATC	1	Rio Maior	21.03
				17,58(-3,0)-1,44-11,08-28,09(0,2)-4,98(-0,1)-30,39-2.47,30				
3672	Verónika	Zhukova	UKR	12-03-93	JV	3	Lisboa (U)	23.05
				16,11(0,6)-1,42-10,68-27,89(-3,3)-4,78(1,3)-18,40-2.49,96				
3618	Valdínia	Carvalho		06-07-93	GRQL	1	Seixal	18.04
				16,0(-4,4)-1,51-9,16-28,63(-4,3)-4,81(0,0)-20,07-2.51,66				
3570	Jussara	Spencer Silva		14-01-93	EBMDS	3	Faro	02.05
				16,56(2,3)-1,41-8,80-29,08(0,2)-5,13(2,5)-23,40-2.50,96				
3566	Diana	Moniz		15-10-93	GRQL	2	Seixal	18.04
				18,2(-4,4)-1,47-11,22-28,73(-4,3)-4,57(0,1)-20,08-2.36,48				
(10)								
3524	Ana	Monjane		01-01-93	SCB	2	Guimarães	18.04
				16,79(-0,3)-1,65-8,60-28,2(0,0)-4,66(0,5)-15,11-2.55,76				
3505	Filipa	Pinto da Silva		28-11-94	FCCL	1	Luso	28.03
				16,09(1,2)-1,46-8,55-27,99(0,7)-4,82(0,0)-15,58-2.52,31				
3463	Mónica	Rino		06-06-94	JV	4	Luso	11.04
				17,23(0,2)-1,46-8,33-27,74(0,2)-4,85(-1,4)-22,97-2.58,38				
3430	Thais	Mendes		26-12-94	COD	1	P.Delgada	28.03
				15,86(2,7)-1,40-8,51-28,61(2,2)-4,87(3,5)-18,80-2.58,56				
3417	Sandra	Moreira	CPV	19-02-93	SCP	2	Lisboa (I)	11.04
				15,6(-0,1)-1,45-8,90-28,4(-1,1)-4,96(2,6)-21,62-3.18,7				
3403	Camila	Lucena		07-08-94	CSM	1	Machico	25.04
				17,65(2,9)-1,51-9,15-28,01(1,6)-4,91(0,7)-18,46-3.01,87				
3340	Eliana	Rocha		19-02-93	SFRAA	3	Lisboa (I)	11.04
				15,9(-0,1)-1,40-8,33-29,0(-0,3)-4,81(3,5)-21,92-3.02,8				
3258	Marta	Pen Freitas		31-07-93	EBMDS	4	Lisboa (I)	11.04
				17,9(-0,1)-1,25-6,20-26,3(-1,5)-4,19(3,2)-12,74-2.15,7				
3217	Jessica	Coutinho		25-07-94	CNRM	2	Rio Maior	21.03
				16,48(1,7)-1,38-7,97-28,18(0,2)-4,29(0,1)-16,10-2.50,12				

3208	Inês	Dias	20-05-94	CARDES	1	Viseu	20.03
(20)			16,98(0,6)-1,45-7,36-29,14(-1,3)-4,90(1,2)-22,23-3.09,87				
3200	Cátia	Azevedo	09-03-94	SCP	5	Lisboa (I)	11.04
3186	Alexandra	Meira	16-04-94	CAMz-VC	3	Guimarães	18.04
3181	Flávia	Costa	15-06-94	ADREP	2	Luso	28.03
3170	Jessica	Marques Viegas	16-08-94	ACDC	3	Seixal	18.04
3121	Ana	Baptista	04-08-94	FCPAR	4	Guimarães	18.04
3087	Inês	Bola	13-05-94	GRECAS	3	Luso	28.03
3034	Ana	Barroco	27-05-94	CFOE	5	Faro	02.05
3025	Ana Filipa	Silva	09-03-93	CAMG-I	5	M.Grande	28.03
3021	Carine	Moreira	16-03-94	JV	6	M.Grande	28.03
3000	Anna	Hurlebaus	UKR 18-06-94	CNRM	3	Rio Maior	21.03
(30)			18,28(1,7)-1,32-8,10-30,57(0,2)-3,99(-0,3)-21,48-2.34,33				
2978	Carolina	Pandeirada	21-10-93	GRECAS	4	Luso	28.03
2960	Sofia	Ávila	15-04-93	CBSC	2	P.Delgada	28.03
2952	Bruna	Silva	14-11-94	JV	7	M.Grande	28.03
2952	Sara	Marques	28-06-94	SLB	6	Lisboa (I)	11.04
2924	Sara	Rodrigues	04-02-93	GDCB	8	M.Grande	28.03
2910	Elisa	C. Freitas	06-11-94	GDE	2	Machico	25.04
			18,88(2,9)-1,45-7,28-29,65(1,6)-4,72(0,2)-15,94-2.58,12				

*- pontuação rectificada

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

3881	Valdínia	Carvalho	06-07-93	GRQL	1	Faro	02.05
			15,64(2,3)-1,50-8,99-28,96(0,2)-5,10(4,3)-23,54-2.43,10				

3 Km-Marcha (até 19.30)

16.11	Anna	Hurlebaus	UKR 18-06-94	CNRM	1	Alvaiázere	07.11.2009
16.16	Mara Filipa	Ribeiro	11-05-95	CNRM	1	F.Zêzere	28.03
16.16	M.ª Carolina	Ramos	04-07-95	GDS	2	F.Zêzere	28.03
16.22	Mariana	Mota	27-05-95	ADRAB	1	Montemor-o-Velho	09.01
16.23	Nádia	Cancela	24-04-93	CBPAR	1	Alvaiázere	07.11.2009
16.24	Marisa	Paulino	13-12-96	CAMG-I	2	Montemor-o-Velho	09.01
16.32	Joana	Monteiro	15-11-93	ACV	3	Alvaiázere	07.11.2009
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
17.05	Ana Bárbara	Canadas	19-11-93	CNRM	4	Alvaiázere	07.11.2009
(10)							
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
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
18.18	Sónia	Faria	27-12-94	JDAL	5	Alvaiázere	07.11.2009
(20)							
18.35	Ana	Morgado Amaro	06-02-93	CPC	6	Alvaiázere	07.11.2009
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
18.58	Marisa	de Jesus	11-04-93	CAMG-I	7	Alvaiázere	07.11.2009
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
19.19	INF Carolina	Oliveira	29-05-97	JDAL	5	Olhão	21.02
19.23	Mónica	Saraiva	08-11-94	CPC	tp	Grândola	24.01

5 Km-Marcha (até 36.00)

27.17		Nádia	Cancela	24-04-93	CBPAR	1	Olhão	21.02
27.30			Cancela			1	Montemor-o-Velho	09.01
27.34		Joana	Monteiro	15-11-93	ACV	2	Olhão	21.02
27.35		Anna	Hurlebaus	UKR 18-06-94	CNRM	3	Olhão	21.02
28.13		Ana Bárbara	Canadas	19-11-93	CNRM	3	Montemor-o-Velho	09.01
29.00		Sofia	Almeida Silva	30-06-93	CAA	5	Olhão	21.02
29.48		Amélia	Vitorino	30-04-94	ACRM	6	Olhão	21.02
29.56		Mónica	Cardoso	28-09-94	ACRM	7	Olhão	21.02
30.25		Natacha	Casa Nova	29-09-93	ADCPF	1	Pechão	13.02
30.46		Luciana	de Jesus	11-04-93	CAMG-I	5	Montemor-o-Velho	09.01
30.54		Marisa	de Jesus	11-04-93	CAMG-I	6	Montemor-o-Velho	09.01
(10)								
31.15		Adriana Filipa	Vieira	01-08-94	Ind-Alg	2	Pechão	13.02
31.24		Ana Elisabete	Ferreira	04-10-94	ASCV	9	Olhão	21.02
31.50		Ana	Morgado Amaro	06-02-93	CPC	12	R.Maior	10.04
31.52		Diana	Relvas	28-08-94	JAM	3	V.N.Gaia	24.01
32.44		Mónica	Saraiva	08-11-94	CPC	7	Montemor-o-Velho	09.01
32.51		Joana	Marques	20-02-94	JV	14	R.Maior	10.04
33.45		Carla	Cabeça	20-05-94	GDL	4	V.N.Gaia	24.01
34.29		Sara Cristina	Santos	14-07-94	GDL	5	V.N.Gaia	24.01
34.32		Daniela	Cordeiro	04-06-94	ACV	10	Olhão	21.02
34.49		Daniela	Guerreiro	09-12-93	COP	11	Olhão	21.02
(20)								
34.55		Marisa	Dias	30-04-93	ACV	12	Olhão	21.02
35.26		Natacha	Domingos	30-11-93	CDQ	3	Pechão	13.02

3.000 Metros-Marcha (até 21.00,00/16.00,0)

15.28,67	(pc)	Nádia	Cancela	24-04-93	CBPAR	3	Braga	16.01
15.36,99	(pc)		Cancela			2	Pombal	23.01
15.53,21	(pc)	Joana	Monteiro	15-11-93	ACV	4	Pombal	23.01
15.56,94	(pc)		Monteiro			3	Pombal	16.01
15.57,18	(pc)		Cancela			10	Espinho	27.02
15.58,49	(pc)	Anna	Hurlebaus	UKR 18-06-94	CNRM	1	Pombal	16.01
16.12,5	(pc)	Ana Bárbara	Canadas	19-11-93	CNRM	2	Pombal	16.01
16.31,4		M.ª Carolina	Ramos	04-07-95	GDSD	1	Lisboa (AL)	14.11.2009
16.37,90	(pc)	Luciana	de Jesus	11-04-93	CAMG-I	6	Pombal	31.01
16.51,9	(pc)	Ágata	Mendes	25-07-95	GACV	2	Pombal	05.12.2009
16.53,91		Mónica	Cardoso	28-09-94	ACRM	3	Lisboa (I)	16.01
16.59,89	(pc)	Sofia	Almeida Silva	30-06-93	CAA	4	Braga	16.01
17.04,51	(pc)	Marisa	de Jesus	11-04-93	CAMG-I	5	Pombal	16.01
(10)								
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
17.47,77		Natacha	Casa Nova	29-09-93	ADCPF	2	Faro	02.01
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
18.24,16	(pc)	Diana	Relvas	28-08-94	JAM	4	Espinho	09.01
(20)								
18.26,84		Mariana	F. Rodrigues	07-09-94	AJS	4	Ribeira Brava	16.01
18.31,7		Mónica	Saraiva	08-11-94	CPC	5	Seixal	16.01
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
18.40,6	(pc)	Ana Elisabete	Tocha Ferreira	04-10-94	ASCV	2	Pombal	05.12.2009
18.46,9		Ágata	Mendes	25-07-95	GACV	3	Lisboa (AL)	14.11.2009
18.51,29	(pc)	Sara Cristina	Santos	14-07-94	GDL	5	Espinho	09.01
18.58,04	(pc)	Joana	Marques	20-02-94	JV	7	Pombal	16.01
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
(30)								
19.18,38	INF	Carolina	Oliveira	29-05-97	JDAL	3	Abrantes	23.05
19.40,4	(pc)	Daniela	Cordeiro	04-06-94	ZAP	3	Pombal	12.12.2009
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
19.58,0	(pc)	Ana Raquel	Ferreira	27-10-94	UDZA	3	Pombal	12.12.2009
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
20.16,06	(pc)	Filipa	Mota	13-02-96	CFUL	5	Espinho	02.01

20.17,9	(pc)	Marisa	Dias	30-04-93	ACV	7	Pombal	05.12.2009
20.18,90	INF	Diana	Cordeiro	97	2AP	3	Leiria	29.05
(40)								
20.19,05	(pc)	Carla	Cabeça	20-05-94	GDL	8	Espinho	16.01
20.19,1	INF	Carla	Figueiredo	23-02-98	ACRM	2	Lisboa (I)	20.03
20.46,22		Natacha	Domingos	30-11-93	CDQ	4	V.R.S.Amtónio	17.01
20.46,79		Cristina	Silva	09-08-94	SSSJM	9	P.Varzim	29.05
20.46,9	(pc)	Carolina	António	93	ACV	9	Pombal	16.01

Ao ar Livre:

17.29,59		Luciana	de Jesus	11-04-93	CAMG-I	4	Abrantes	29.05
----------	--	---------	----------	----------	--------	---	----------	-------

Atletas juvenis até 31-12-2009

16.09,4	(pc)	Rita	Rosa	15-03-92	JOMA	ex	Pombal	12.12.2009
16.39,6	(pc)	Ana Marta	Mendes	29-08-92	UDZA	2	Pombal	12.12.2009

5.000 Metros-Marcha (até 35.00,00) CNJv 31.00,00

26.59,38		Nádia	Cancela	24-04-93	CBPAR	1	Rio Maior	01.05
27.31,65		Anna	Hurlebaus	UKR 18-06-94	CNRM	2	Rio Maior	01.05
27.46,05		Mara Filipa	Ribeiro	11-05-95	CNRM	3	Rio Maior	01.05
28.11,76		Adriana Filipa	Vieira	01-08-94	Ind-Alg	1	Faro	15.05
28.25,46		Ana Bárbara	Canadas	19-11-93	CNRM	5	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
29.41,13		M.ª Carolina	Ramos	04-07-95	GDSD	1	Lisboa (U)	15.05
29.48,52		Natacha	Casa Nova	29-09-93	ADCPF	2	Quarteira	13.03
29.57,25		Joana	Monteiro	15-11-93	ACV	8	Rio Maior	01.05
(10)								
30.06,36		Catarina	Marques	11-09-96	CDQ	9	Rio Maior	01.05
30.15,35		Joana	Marques	20-02-94	JV	10	Rio Maior	01.05
30.21,5		Mónica	Cardoso	28-09-94	ACRM	1	Lisboa (AL)	14.11.2009
30.29,00		Amélia	Vitorino	30-04-94	ACRM	1	Lisboa (AL)	19.12.2009
30.34,87		Adriana	Vieira	17-07-95	GDPL	11	Rio Maior	01.05
30.38,94		Sofia	Almeida Silva	30-06-93	CAA	2	P.Varzim	23.05
30.55,17		Ana	Morgado Amaro	06-02-93	CPC	12	Rio Maior	01.05
31.13,38		Natacha	Domingos	30-11-93	CDQ	3	Quarteira	14.11.2009
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
(20)								
31.53,48		Bruna	Moreira	23-01-95	GDPL	13	Rio Maior	01.05
31.54,30		Mariana	F. Rodrigues	07-09-94	AJS	1	Machico	14.03
32.04,97		Ouisal	Khanfoudi	MAR 28-12-95	COP	4	Faro	15.05
32.33,30		Diana	Relvas	28-08-94	JAM	2	Aveiro	01.05
33.01,24		Carla	Cabeça	20-05-94	GDL	3	Aveiro	01.05
33.10,33		Mónica	Saraiva	08-11-94	CPC	14	Rio Maior	01.05
33.22,44		Catarina	Varela	17-02-95	GDD	1	V.Novas	29.05
33.22,55		Filipa	Mota	13-02-96	CFUL	4	Aveiro	01.05
34.39,73		Sara Cristina	Santos	14-07-94	GDL	5	Aveiro	01.05
34.52,98		Marisa	Dias	30-04-93	ACV	15	Rio Maior	01.05

10.000 Metros-Marcha (até 1:20.00,00)

57.51,68		Anna	Hurlebaus	UKR 18-06-94	CNRM	1	Leiria	15.05
59.03,09		Joana	Monteiro	15-11-93	ACV	2	Leiria	15.05
1:01.04,21		Luciana	de Jesus	11-04-93	CAMG-I	3	Leiria	15.05
1:01.36,37		Ana Bárbara	Canadas	19-11-93	CNRM	2	Leiria	15.05
1:03.34,71		Marisa	de Jesus	11-04-93	CAMG-I	4	Leiria	15.05
1:04.31,62		Joana	Marques	20-02-94	JV	5	Leiria	15.05
1:11.01,45		Diana	Relvas	28-08-94	JAM	4	Luso	03.04

4x100 metros (até 55,00)

49,55			DE-Sel. Centro			1 s2	Luso	22.05
			Mónica Rino(94); Sarah Dias(95); Inês Correia; Andreia Crespo(93)					
50,66			CASM			1	Lisboa (U)	15.05
			Soraya Bentucal*(95); Teresa Carvalho(95); Diana Vale(93); Inês Neves(94)					
50,91			JV			1	Leiria	15.05
			Mónica Rino(94); Bruna Silva(94); Verónika Zhukova*(93); Daniela Pereira(94)					
51,21			CAMG-I			1	Leiria	22.05
			Ana P. Silva(93); Ana F. silva(93); Andreia Pinto(93); Vitória Tê(94)					

51,38	DE-Sel. Guarda	1	M.Grande	17.04
51,64	Andreia Crespo(93); Inês Correia(93); Liliana Santos(94); Mariana Correia(94) SLB	1	Lisboa (AL)	23.05
51,85	Ana Gomes(94); Débora Clemente(94); Sara Marques(94); Cátia Santos(94) Eq. Mista-Porto	1	Maia	16.05
51,85	Ana Baptista(94); Rita Mota(94); Isabel Vieira(93); Daniela Cruz(93) DE-ESJD	1 s1	Luso	22.05
51,96	Cátia Coelho(93); Vanessa Alves(93); Jennifer Gomes(95); Flávia Ribeiro(94) DE-Sel. Norte	2s2	Luso	22.05
52,01	Beatriz Marques(94); Isabel Vieira(93); Marlene Cheves(94); Daniela França(95) NDCG	1	Seia	16.05
(10)	Katy Monteiro(93); Mariana Correia(94); Inês Correia(94); Andreia Crespo(93)			
52,33	EBMDS	2 s1	Luso	22.05
52,35	Vera Fernandes(94); Ana Filipa Mendes(94); Ana Rira Alves(95); Jussara Silva(93) DE-CASM	3 s1	Luso	22.05
52,67	Mariana Prazeres; Inês Neves; Diana Vale; Soraya Betunçal* DE-Sel. Lisboa e Vale do Tejo	3 s2	Luso	22.05
52,69	Larissa Vieira*(95); Patrícia Carreira(93); Olga Santos(93); Joana Costa(95) GRECAS	1	Aveiro	01.05
52,71	Cláudia Oliveira(95); Vanessa Alves(93); Carolina Pandeirada(93); Sthephany Simões(94) Sel. Madeira	2 s2	P.Delgada	27.05
53,31	Joana Soares(93); Sofia Santos(94); Camila Lucena(94); Sara Sousa(93) DE-EDH	4 s1	Luso	22.05
53,54	Daniela Santos; Anabela Barbosa; Vanda Pinto; Ana João Oliveira DE-EBNJ	5 s1	Luso	22.05
53,96	Mariana Cabral(93); Cárin Duarte(93); Inês Glória(96); Nelma Matos(94) Sel Açores	4 s2	P.Delgada	27.05
54,56	Thais Mendes(94); Ana Rita Cabral(94); Sofia Ávila(93); Cristiana Silveira(95) CAMz-VC	1	V. Castelo	16.05
54,59	Daniela Coutinho(95); Alexandra Meira(94); Ana Almeida(94); Diana Cerqueira(93) CDFXXI	1	Faro	26.05
	Mariana Cabral(93); Jéssica Ciganito(96); Cárin Duarte(93); Nelma Matos(94)			

4x300 metros

2.58,62	EBMDS	1	Lisboa (U)	16.05
3.04,54	Vera Fernandes(94); Jussara Silva(93); Ana Rira Alves(95); Marta Pen(93) CDP	1	P.Varzim	23.05
3.09,93	Diana Baptista(96); Juliana Ferreira(95); Nadine Laranjeira(96); Jéssica Serra(95) ARLVG	2	P.Varzim	23.05
3.10,65	Sara Marinho(93); Ana Silva(93); Rita Mota(94); Moónika Alex*(96) NSF	1	Faro	26.05
3.11,65	Cátia Amaral(95); Jéssica Gomes(94); Rafaela Vera(96); Cristelle Macário(96) CDMAR	3	P.Varzim	23.05
3.12,42	Raquel Soares(96); Rute Leite(94); Sílvia Ribeirinho(95); Cristiana Sousa(95) CDFXXI	2	Faro	26.05
3.13,24	Inês Glória(96); Adriana Sequeira(95); Ana Rita Ferreira(93); Carla Covelo(94) ACDC	1	Sobreda	09.05
3.14,07	Daniela Mendes(96); Inês Marques(95); Regina Rodrigues(93); Jessica Viegas(94) ACRM	2	Lisboa (U)	16.05
3.20,23	Débora Garcia(94); Cláudia Saraiva(96); Amélia Vitorino(94); Andreia Botelho(94) COP	3	Faro	26.05
3.25,08	Carina Rodrigues(94); Cátia Madeira(94); Edna Barros(96); Ouisal Khanfoudi*(95) Lavra	4	P.Varzim	23.05
(10)	Raquel Valente(96); Melanie Fonte(95); Patrícia Cardoso(96); Alexandra Rodrigues(94)			
3.29,0	A20Km	1	Rio Maior	09.05
3.36,41	M. Inês Pereira(95); Georgiana Grosos(93); Catarina Paisana(95); Catarina Monteiro(96) JAM	1	Aveiro	02.05
	Diana Relvas(94); Filipa Pereira(96); Mariana Moreira(96); Soraia Pires(95)			