

100j – 12,40

11,30	-0,8	Rafaela Almeida	CAM	10-11-83	1		Maia	02-01	
11,35	-1,8	Severina Cravid	SCP	01-07-78	1	A.Neves	Viseu	01-05	
11,40	-0,8	Ana Marques	FCP	19-09-80	2		Maia	02-01	
11,77	-1,8	Cátia Ferreira	JV	18-06-83	2	A.Neves	Viseu	01-05	
11,88	-1,8	Juliana Coutinho	ACRVC	29-11-86	3	A.Neves	Viseu	01-05	
12,00	-0,8	Patrícia Monteiro	MAC	89	3		Maia	02-01	
12,00	-1,8	Isabelle Lefebre	ATV	FRA 14-11-73	4	A.Neves	Viseu	01-05	12,01-04
12,02	-1,8	Maria Valinho Frazão	JV	29-12-87	5	A.Neves	Viseu	01-05	
12,03	-0,8	Sara Almeida	FCP	82	4		Maia	02-01	
12,09	-0,8	Anabela Correia	MAC	89	5		Maia	02-01	
12,09	-0,8	Joana Macedo	MAC	87	6		Maia	02-01	
12,19	-1,8	Juliana Neto	JV	18-12-86	6	A.Neves	Viseu	01-05	
12,26	-1,7	Diana Gaspar	JV	19-07-87	7	A.Neves	Viseu	01-05	
12,33	-1,8	Sofia Chagas	JV	14-02-83	8	A.Neves	Viseu	01-05	

100 m – 12,30 - 13,00

11,48	1,4	Gloria Kemasuode	BA	30-12-79	1	AAL	Lisboa - U	10-06	11,21-02
11,63	1,4	Natalya Pyhyda	SCP	UKR 30-01-81	2	AAL	Lisboa - U	10-06	
11,79	1,9	Sónia Tavares	GCAD	21-03-86	3		Salamanca	06-07	12,47-02
11,86	0,6	Sónia Tavares			8	T.Europa	Leiria	18-06	
11,87	0,6	Carla Tavares	COD	22-05-82	1	CP	Lisboa - U	23-07	12,03-01
11,88	1,4	Sónia Tavares			3	AAL	Lisboa - U	10-06	
11,89	1,7	Carla Tavares			1		Lisboa - U	06-07	
11,92	0,6	Carla Tavares			1h	CP	Lisboa - U	23-07	
11,94	0,5	Sónia Tavares			6	EJ	Kaunas	22-07	
11,98	-0,9	Glória Santo	SCP	STP 13-01-83	4		Covilhã	16-07	12,02-04
12,00	-0,9	Sónia Tavares			5		Covilhã	16-07	
12,01	2,0	Patrícia Vieira	GDE	18-04-79	1	CNCL-1	Leiria	04-06	12,35-04
12,02		Carla Tavares			3ex		Leiria	18-06	
12,02	-0,9	Sónia Tavares			2h	EJ	Kaunas	21-07	
12,05	1,0	Sónia Tavares			1ex		Leiria	04-06	
12,05		Susana Vieira	CAM	01-02-80	5ex		Leiria	18-06	12,08-04
12,05	0,6	Susana Vieira			2	CP	Lisboa - U	23-07	
12,08	1,4	Patrícia Vieira			4	AAL	Lisboa - U	10-06	
12,12	-0,9	Sónia Tavares			2		Cáceres	25-05	
12,12	1,7	Glória Santo			2		Lisboa - U	06-07	
12,14	1,9	Inês Oliveira	SCB	15-06-86	1h	CN23	Abrantes	02-07	12,36-04
12,15	1,8	Glória Santo			5	AAL	Lisboa - U	10-06	
12,17	2,0	Ana Marques	FCP	19-09-80	2	CNCL-1	Leiria	04-06	12,24-04
12,18	1,4	Ana Marques			6	AAL	Lisboa - U	10-06	
12,18	-0,9	Susana Vieira			6		Covilhã	16-07	
12,19	-1,1	Severina Cravid	SCP	01-07-78	1	CNU	Guimarães	25-04	11,46-01
12,20	1,4	Susana Vieira			7	AAL	Lisboa - U	10-06	
12,20	1,4	Carla Tavares			8	AAL	Lisboa - U	10-06	
12,21	-1,1	Severina Cravid			1	A. Neves	Viseu	01-05	
12,21	1,3	Severina Cravid			1		Lisboa - U	14-05	
12,21	2,0	Severina Cravid			3	CNCL-1	Leiria	04-06	
12,21	1,1	Susana Vieira			1		Braga	29-06	
12,22	0,6	Joana Frias	CAM	07-03-88	3	CP	Lisboa - U	23-07	12,60-04
12,22	0,6	Ana Marques			2h	CP	Lisboa - U	23-07	
12,23	0,1	Susana Vieira			1		Braga	13-07	
12,24	-0,6	Susana Vieira			1		Funchal	24-06	
12,25		Ana Marques			7ex		Leiria	18-06	
12,26	2,0	Susana Vieira			4	CNCL-1	Leiria	04-06	
12,26	0,6	Ana Marques			4	CP	Lisboa - U	23-07	
12,27	-0,2	Susana Vieira			1		Maia	06-07	
12,29	1,4	Rafaela Almeida	CAM	10-11-83	9	AAL	Lisboa - U	10-06	11,98-04

12,30	0,8	Liliana Correia	BFC		06-08-82	3		Riga	20-05	12,07-00
12,31	1,8	Ana Angela Marçal	CAM		06-06-79	10	AAL	Lisboa - U	10-06	12,14-04
12,37	-1,0	Carla Ratão	EALAB-Fr		06-06-82	1h		Aix-les-Bains	25-06	12,47-02
12,40	0,1	Sónia Marques	SCB		06-07-86	2	C.Norte	Guimarães	16-07	12,72-04
12,41	1,9	Andreia Felisberto	JOMA		22-06-86	2h	CN23	Abrantes	02-07	12,16-03
12,43	1,0	Anna Olsson	AMA	DEN	16-11-88	1h	CNjv	Seixal	25-06	13,01-04
12,47	1,9	Heloisa Neto	CBF		21-01-86	3h	CN23	Abrantes	02-07	
12,50	1,7	Laura Santos	SCP		08-05-84	4		Lisboa - U	06-07	12,41-03
12,54	0,6	Cátia Ferreira	JV		18-06-83	7	CP	Lisboa - U	23-07	12,04-02
12,54	0,6	Rubina Serrão	CSM		25-12-81	4h	CP	Lisboa - U	23-07	12,74-01
12,57	1,0	Ilda Martins	JOMA	ANG	26-11-87	3ex		Leiria	04-06	12,94-04
12,58	1,0	Ludmila Leal	SCP	STP	03-02-85	4ex		Leiria	04-06	12,49-03
12,61	-3,9	Patrícia Lopes	SCP		11-07-82	1		Lisboa - U	07-05	11,85-02
12,67	-0,6	Elda Laranja	GDE		27-09-86	4		Funchal	24-06	12,58-04
12,70	1,0	Juliana Campos	FCP		10-05-89	5ex		Leiria	04-06	13,09-04
12,70	-0,5	Catarina Lopes	TSU		07-03-88	3	CNjv	Seixal	25-06	12,98-04
12,71	0,8	Ana Silva	ECSL		11-07-79	3		Maia	18-05	12,78-03
12,77	1,0	Carla Gama	GDC		90	2h	CNjv	Seixal	25-06	
12,78	1,5	Ana Rita Lopes	TSU		07-03-88	1		Caldas da Rainha	10-06	
12,79	1,3	Mahawa Camara	SLB	GBS	02-07-89	3		Lisboa - U	14-05	12,90-04
12,80	-3,5	Patrícia Mamona	JOMA		21-11-88	3		Lisboa - U	07-05	
12,81	1,0	Carolina Duarte	CFB		90	3h	CNjv	Seixal	25-06	
12,82	1,1	Maria Valinho Frazão	JV		29-12-87	1		Leiria	31-07	12,76-04
12,83	-2,4	Juliana Coutinho	ACRVC		29-11-86	4		Maia	22-06	12,62-02
12,83	1,0	Ionilde Mendes	GRQL	CVD	89	4h	CNjv	Seixal	25-06	
12,85	0,8	Isabelle Lefebvre	ATV	FRA	14-11-73	5		Maia	18-05	12,50-03
12,85	0,6	Susana Silva	GREC		08-05-79	4	Ap.CNCI	Braga	28-05	12,16-98
12,85	1,3	Diana Relvas	GCDS		12-05-89	1		Luso	09-06	
12,86	1,7	Inês Carmo	GDPN		19-06-89	2		Lagos	10-06	
12,89	1,1	Andreia Serra	CJSM		08-11-87	1		Massamá	17-04	13,15-04
12,94	2,0	Ana Antunes	AACC		05-10-88	2		Seixal	21-05	13,00-04
12,95	1,7	Catarina Costa	CBF		03-08-89	3		Lagos	10-06	
12,96	1,7	Rachel Holt	CBF	IRL	19-12-82	4		Lagos	10-06	12,99-04
12,97	0,3	Catarina Veiga	SCB		24-02-89	2h	CNjv	Seixal	25-06	
12,98	-3,2	Jessica Gouveia	GDE		19-07-86	1		Funchal	18-06	
12,99	0,5	Sandra Borges	CSM		01-03-83	1		Coimbra	09-06	12,57-03
12,99	-0,7	Diana Gaspar	JV		19-07-87	1	C.Beiras	Viseu	16-07	15,81-04
13,00	2,0	Elisa Pegado	JDCS		23-07-87	3		Seixal	21-05	

Com vento anti regulamentar

11,31	4,1	Gloria Kemasuode	BA		30-12-79	1	CNM	Elvas	08-05	11,21-02
11,47	4,7	Gloria Kemasuode				1	Ap.CNCI	Marinha Grande	28-05	
11,69	3,7	Glória Santo	SCP	STP	13-01-83	1	CN23	Abrantes	02-07	12,02-04
11,75	3,7	Sónia Tavares	GCAD		21-03-86	2	CN23	Abrantes	02-07	12,47-02
11,78	4,1	Severina Cravid	SCP		01-07-78	2	CNM	Elvas	08-05	11,46-01
11,79	5,0	Patrícia Vieira	GDE		18-04-79	1	Ap.CNCI	Seixal	28-05	12,35-04
11,79	6,7	Sónia Tavares				1	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	
11,80	3,8	Glória Santo				1h	CN23	Abrantes	02-07	
11,81	2,7	Glória Santo				1h	CP	Lisboa - U	23-07	
11,85	4,1	Sónia Tavares				3	CNM	Elvas	08-05	
11,90	2,6	Glória Santo				1		Setubal	30-07	
11,93	5,0	Carla Tavares	COD		22-05-82	2	Ap.CNCI	Seixal	28-05	12,03-01
11,94	3,8	Sónia Tavares				2h	CN23	Abrantes	02-07	
11,95	3,3	Susana Vieira	CAM		01-02-80	1	Maia Athl	Maia	02-07	12,08-04
11,96	2,9	Severina Cravid				8	TCCE	Lagos	28-05	
11,96	3,2	Susana Vieira				1	Maia Athl	Maia	02-07	
11,96	2,6	Patrícia Lopes				3		Setubal	30-07	
12,00	3,7	Inês Oliveira	SCB		15-06-86	3	CN23	Abrantes	02-07	12,36-04
12,04	3,3	Ana Marques	FCP		19-09-80	2	Maia Athl	Maia	02-07	12,24-04
12,05	5,0	Susana Vieira				3	Ap.CNCI	Seixal	28-05	
12,05	3,8	Carla Ratão	EALAB-Fr		06-06-82	3		Bron	08-06	12,47-02

12,06	3,2	Ana Marques			2	Maia Athl	Maia	02-07	
12,07	2,5	Carla Tavares			1	CNCL-2	Guimarães	04-06	
12,10	6,7	Inês Oliveira			2	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	
12,11	6,7	Andreia Felisberto	JOMA	22-06-86	3	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	12,16-03
12,12	2,7	Susana Vieira			2h	CP	Lisboa - U	23-07	
12,14	6,7	Sónia Marques	SCB	06-07-86	4	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	12,72-04
12,15	4,1	Anna Olsson	AMA	DEN 16-11-88	4	CNM	Elvas	08-05	13,01-04
12,17	4,4	Sónia Marques			1		Povoa de Varzim	18-06	
12,18	2,7	Joana Frias	CAM	07-03-88	3h	CP	Lisboa - U	23-07	12,60-04
12,19	4,4	Inês Oliveira			2		Povoa de Varzim	18-06	
12,21	5,0	Rubina Serrão	CSM	25-12-81	4	Ap.CNCI	Seixal	28-05	12,74-01
12,21	3,0	Susana Vieira			1h		Maia	06-07	
12,22	3,7	Andreia Felisberto			4	CN23	Abrantes	02-07	
12,23	3,7	Sónia Marques			5	CN23	Abrantes	02-07	
12,23	3,9	Andreia Felisberto			1h	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	
12,25	4,0	Sónia Marques			1h		Povoa de Varzim	18-06	
12,25	3,8	Sónia Marques			3h	CN23	Abrantes	02-07	
12,25	3,9	Inês Oliveira			2h	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	
12,26	4,1	Ana Angela Marçal	CAM	06-06-79	5	CNM	Elvas	08-05	12,14-04
12,27	2,5	Joana Frias			1	OJ	Lagos	15-05	
12,27	2,8	Susana Vieira			1h		Maia	18-05	
12,28	3,7	Cátia Ferreira	JV	18-06-83	6	CN23	Abrantes	02-07	12,04-02
12,30	6,7	Catarina Lopes	TSU	07-03-88	5	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	12,98-04
12,30	2,7	Sónia Marques			4h	CP	Lisboa - U	23-07	
12,33	2,1	Liliana Correia	BFC	06-08-82	1h	C.Norte	Guimarães	16-07	12,07-00
12,36	3,7	Ludmila Leal	SCP	STP 03-02-85	7	CN23	Abrantes	02-07	12,49-03
12,37	6,7	Heloisa Neto	CBF	21-01-86	6	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	
12,41	6,7	Ilda Martins	JOMA	ANG 26-11-87	7	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	12,94-04
12,43	3,8	Ludmila Leal			5h	CN23	Abrantes	02-07	
12,43	3,6	Artimiza Sá	CRUR	GBS 29-11-84	1		Seixal	16-07	12,67-03
12,50	3,7	Laura Santos	SCP	08-05-84	9	CN23	Abrantes	02-07	12,41-03
12,55	4,3	Graciela Martins	GRQL	ESP 05-04-87	1		Seixal	09-04	
12,63	3,5	Mónica Lopes	GRQL	18-01-86	1	Ap.CNCI	Seixal	28-05	12,55-02
12,63	4,9	Mónica Manteiga	GDCh	85	4h	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	
12,65	3,4	Juliana Coutinho	ACRVC	29-11-86	1	Cap.J.Duarte	Aveiro	13-07	12,62-02
12,66	2,8	Isabelle Lefebvre	ATV	FRA 14-11-73	3h		Maia	18-05	12,50-03
12,68	2,5	Susana Silva	GREC	08-05-79	4	CNCL-2	Guimarães	04-06	12,16-98
12,72	4,9	Catarina Costa	CBF	03-08-89	5h	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	
12,73	4,9	Diana Relvas	GCDS	12-05-89	6h	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	
12,75	2,5	Juliana Campos	FCP	10-05-89	5	OJ	Lagos	15-05	13,09-04
12,79	2,8	Ana Silva	ECSL	11-07-79	5h		Maia	18-05	12,78-03
12,81	2,5	Inês Carmo	GDPN	19-06-89	6	OJ	Lagos	15-05	
12,83	3,9	Tânia Garcia	LC	89	5h	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	
12,83	3,6	Ana Antunes	AACC	05-10-88	2		Seixal	16-07	13,00-04
12,84	5,0	Isabel Abrantes	JOMA	20-02-73	6	Ap.CNCI	Seixal	28-05	12,13-95
12,86	2,8	Ana Rita Lopes	TSU	07-03-88	2		Rio Maior	04-06	
12,86	4,4	Catarina Veiga	SCB	24-02-89	3		Povoa de Varzim	18-06	
12,86	4,9	Juliana Neto	JV	18-12-86	7h	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	2,43w-02/12,86-03
12,89	3,9	Ana Martins	GDE	87	7h	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	13,18-04
12,90	4,4	Carla Gama	GDC	90	1		Seixal	22-05	
12,92	3,0	Teresa Correia	CDUP	89	2		Maia	06-07	
12,93	2,7	Mahawa Camara	SLB	GBS 02-07-89	4		Seixal	18-06	12,90-04
12,96	4,8	Vera Barbosa	JOMA	CVD 89	3ex		Seixal	28-05	

200 m– 25,50 – 27,00

23,73	1,1	Natalya Pyhyda	SCP	UKR 30-01-81	5	TCCE	Lagos	29-05	23,04-04
24,23	i	Lyubov Perepelova	JOMA	UZB 26-02-79	1	CNcl	Espinho	06-02	22,72-00
24,28	0,4	Gloria Kemasuode	BA	30-12-79	1	Sintra	Massamá	21-05	23,09-02
24,45	i	Rafaela Almeida	CAM	10-11-83	1	CP	Espinho	13-02	24,67-04
24,47	-0,6	Patrícia Lopes	SCP	11-07-82	1		Lisboa - I	29-06	24,38-04

24,63	i		Rafaela Almeida			3mf	C.Esp.	Madrid	19-02		
24,65	-0,6	Carla Tavares		COD	22-05-82	2		Lisboa - I	29-06	24,78-04	
24,66	i		Rafaela Almeida			1	CN23	Espinho	06-03		
24,68	-0,7	Sónia Tavares		GCAD	21-03-86	8	T.Europa	Leiria	19-06	25,94-02	
24,74	i		Rafaela Almeida			2h	C.Esp.	Madrid	19-02		
24,74	-0,8	Susana Vieira		CAM	01-02-80	1		Covilhã	16-07	25,40-04	
24,75	i		Rafaela Almeida			2	CNcl	Espinho	06-02		
24,80	-1,2		Sónia Tavares			1	Cid. Beja	Beja	08-06		
24,84	0,4		Sónia Tavares			2	Sintra	Massamá	21-05		
24,85	i	Maria Carmo Tavares		SCP	27-04-74	3	CNcl	Espinho	06-02	23,68i-01	
24,85	i		Rafaela Almeida			1h	CP	Espinho	13-02		
24,87	-0,8		Patrícia Lopes			2		Covilhã	16-07		
24,87	0,0	Naide Gomes		SCP	10-11-79	Hep	CN Esp	Logroño	16-07	24,96-02	
24,89	-0,4		Susana Vieira			1		Maia	22-06		
25,00	i	Glória Santo		SCP	STP	13-01-83	CN23	Espinho	06-03	25,05-04	
25,02	0,1	Ana Marques		FCP	19-09-80	1	Ap.CNCl	Braga	29-05	25,06-04	
25,06	-2,4		Sónia Tavares			1	CNJ	Povoa de Varzim	10-07		
25,07	i		Carla Tavares			2	CP	Espinho	13-02		
25,07	-1,2		Carla Tavares			2	Cid. Beja	Beja	08-06		
25,11	0,3		Susana Vieira			1		Braga	13-07		
25,11	-0,8		Glória Santo			3		Covilhã	16-07		
25,13	0,2		Susana Vieira			1		Braga	08-05		
25,13	0,3	Joana Frias		CAM	07-03-88	5h	WYC	Marraquexe	16-07	25,25-04	
25,14	i		Sónia Tavares			3	CN23	Espinho	06-03		
25,16	i		Susana Vieira			3	CP	Espinho	13-02		
25,16	1,0		Carla Tavares			1	CNCL-2	Guimarães	05-06		
25,16	-0,6	Severina Cravid		SCP	01-07-78	3		Lisboa - I	29-06	23,83-01	
25,18	-1,4		Naide Gomes			Hep	WC	Helsinqia	06-08		
25,24	0,6		Patrícia Lopes			1	Caja Duero	Salamanca	13-06		
25,25	i		Rafaela Almeida			1	CNcl-Ap	Braga	22-01		
25,26	0,3	Carla Ratão		EALAB	06-06-82	1		Aix-les-Bains	26-06	25,27-02	
25,27	-1,1		Glória Santo			1	Pied. Costa	Alcanena	27-02		
25,29	i		Ana Marques			4	CNcl	Espinho	06-02		
25,29	0,4		Susana Vieira			3	Sintra	Massamá	21-05		
25,35	i		Rafaela Almeida			1ex		Braga	16-01		
25,35	i		Carla Tavares			1h	CP	Espinho	13-02		
25,35	-1,2		Joana Frias			5	J. Ilhas	Creta	28-05		
25,38	-0,6		Glória Santo			4		Lisboa - I	29-06		
25,40	i		Sónia Tavares			1	CBeiras	Espinho	16-01		
25,41	0,1		Glória Santo			1		Lisboa - U	15-01		
25,41	-2,4	Maria Valinho Frazão		JV	29-12-87	2	CNJ	Povoa de Varzim	10-07	25,99-04	
25,42	i		Glória Santo			1h	CP	Espinho	13-02		
25,44	i		Sónia Tavares			4	CP	Espinho	13-02		
25,46			Susana Vieira			1		Braga	29-06		
25,48	i		Sónia Tavares			2h	CP	Espinho	13-02		
25,49	-2,4	Inês Oliveira		SCB	15-06-86	3	CNJ	Povoa de Varzim	10-07	26,03-04	
25,50	-1,2		Glória Santo			3	Cid. Beja	Beja	08-06		
25,50	0,7		Inês Oliveira			1		Braga	11-06		
25,54	i	Liliana Correia		BFC	06-08-82	5	CNcl	Espinho	06-02	25,20-00	
25,60	-2,4	Jessica Gouveia		GDE	19-07-86	4	CNJ	Povoa de Varzim	10-07	26,21-04	
25,60	0,7	Elda Laranja		GDE	27-09-86	2h	CNJ	Povoa de Varzim	10-07	25,73-04	
25,63	-2,4	Juliana Coutinho		ACRVC	29-11-86	5	CNJ	Povoa de Varzim	10-07	25,84-04	
25,64	0,2	Rubina Serrão		CSM	25-12-81	Hep	CN Esp	Logroño	16-07	26,43-03	
25,73	i	Andreia Felisberto		JOMA	22-06-86	2h	CP	Espinho	13-02	25,10-04	
25,74	i	Ludmila Leal		SCP	STP	03-02-85	3h	CP	Espinho	13-02	25,59-04
25,89	1,9	Sónia Marques		SCB	06-07-86	2		Povoa de Varzim	19-06		
25,94	0,7	Graciela Martins		GRQL	ESP	05-04-87	4h	CNJ	Povoa de Varzim	10-07	
26,07	-2,5	Anna Olsson		AMA	DEN	16-11-88	1		Lisboa - U	12-06	
26,12	0,2	Susana Estriga		FCP	14-07-75	3	C.Norte	Guimarães	17-07	24,70-01	
26,13	0,7	Catarina Lopes		TSU	07-03-88	5h	CNJ	Povoa de Varzim	10-07		
26,24	0,4	Cátia Ferreira		JV	18-06-83	5	Sintra	Massamá	21-05	25,01-01	
26,24	0,3	Artimiza Sá		CRUR	29-11-84	1	CNCL-3	Guimarães	05-06	26,13-04	

26,25	2,0	Maria Carmo Alves		COD	10-07-75	Hex	CN	Lisboa - U	11-06	26,26-04	
26,29	i	Susana Silva		GREC	08-05-79	3	CBeiras	Espinho	16-01	26,08-04	
26,39	-1,6	Juliana Campos		FCP	10-05-89	3	CNjv	Seixal	26-06		
26,52	-1,4	Laura Santos		SCP	08-05-84	7		Lisboa - I	29-06		
26,55	-5,6	Heloisa Neto		CBF	21-01-86	1		Lagos	12-06	26,30-04	
26,55		Sandra Borges		CSM	01-03-83	1		Coimbra	13-07	26,10-04	
26,63	-1,4	Mónica Manteiga		GDCh	85	8		Lisboa - I	29-06		
26,64	2,0	Carina Gomes		ECSL	05-06-81	Hex	CN	Lisboa - U	11-06	26,13-04	
26,72	i	Rachel Holt		CBF	IRL	19-12-82	5h	CP	Espinho	13-02	25,84i-00
26,77	0,1	Lenira Santos		JOMA	CVD	21-04-87	1h		Seixal	19-06	26,08-04
26,80	2,0	Marisa Vieira		CAM	30-12-79	Hex	CN	Lisboa - U	11-06	25,98-02	
26,81		Inês Carmo		GDPN	19-06-89	1		V. R. Sto. António	06-02	26,57-04	
26,83	i	Diana Relvas		GCDS	12-05-89	1		Espinho	26-02	27,22w-04	
26,85	-1,1	Catarina Costa		CBF	03-08-89	7	Cid. Beja	Beja	08-06		
26,86	1,4	Mahawa Camara		SLB	GBS	02-07-89	4	CNjv	Seixal	26-06	
26,87	0,1	Ana Rita Lopes		TSU	07-03-88	3h	CNjv	Seixal	26-06		
26,90	0,3	Isabel Areias		GSADF	27-01-85	1		Coimbra	22-06	60,21i-04	
26,93	-0,1	Neide Vieira		CAM	30-12-79	1		Funchal	18-12-04		

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

25,99	-0,6	Andreia Felisberto		JOMA	22-06-86	5		Lisboa - I	29-06	25,10-04	
26,92	0,9	Diana Relvas		GCDS	12-05-89	2		Luso	10-06	27,22w-04	
25,57	0,1	Liliana Correia		BFC	06-08-82	2	Ap.CNCl	Braga	29-05	25,20-00	
26,01	-1,2	Ludmila Leal		SCP	STP	03-02-85	4	Cid. Beja	Beja	08-06	25,59-04
26,75	-5,6	Rachel Holt		CBF	IRL	19-12-82	2		Lagos	12-06	25,84i-00
25,85	-4,1	Rafaela Almeida		CAM	10-11-83	1		Funchal	09-01	24,67-04	
27,00	0,1	Susana Silva		GREC	08-05-79	4	Ap.CNCl	Braga	29-05	26,08-04	

Com vento anti regulamentar

24,09	2,2	Gloria Kemasuode		BA	30-12-79	3		Zaragoza	23-06	23,09-02	
24,17	2,4	Sónia Tavares		GCAD	21-03-86	1		Guarda	08-07	25,94-02	
24,25	2,4	Susana Vieira		CAM	01-02-80	2		Guarda	08-07	25,40-04	
24,37	2,4	Patrícia Lopes		SCP	11-07-82	3		Guarda	08-07	24,38-04	
24,39	3,3	Carla Tavares		COD	22-05-82	2		Lisboa - U	13-07	24,78-04	
24,44	5,7	Gloria Kemasuode				1	Ap.CNCl	Marinha Grande	29-05		
24,57	3,2	Carla Tavares				1	CP	Lisboa - U	24-07		
24,71	2,1	Ana Marques		FCP	19-09-80	1	CNCL-1	Leiria	05-06	25,06-04	
24,74	2,4	Glória Santo		SCP	STP	13-01-83	4		Guarda	08-07	25,05-04
24,78	2,1	Patrícia Lopes				2	CNCL-1	Leiria	05-06		
24,90	3,2	Susana Vieira				2	CP	Lisboa - U	24-07		
24,92	3,8	Glória Santo				1	CN23	Seixal	09-01		
24,92	3,2	Ana Marques				3	CP	Lisboa - U	24-07		
24,94	3,3	Susana Vieira				1	Maia Athl	Maia	02-07		
24,96	4,3	Carla Tavares				1	Ap.CNCl	Seixal	29-05		
24,96	2,2	Susana Vieira				1		Funchal	25-06		
25,01	2,2	Carla Ratão		EALAB	06-06-82	2h		Aix-les-Bains	26-05	25,27-02	
25,25	2,4	Susana Vieira				2		Guarda	08-07		
25,29	4,3	Rafaela Almeida		CAM	10-11-83	2	Ap.CNCl	Seixal	29-05	24,67-04	
25,32	2,5	Glória Santo				ex		Seixal	09-01		
25,47	4,3	Elda Laranja		GDE	27-09-86	3	Ap.CNCl	Seixal	29-05	25,73-04	
25,50	3,8	Inês Oliveira		SCB	15-06-86	2	CN23	Abrantes	03-07	26,03-04	
25,74	3,8	Artimiza Sá		CRUR	29-11-84	3	CN23	Abrantes	03-07	26,13-04	
25,84	3,3	Andreia Felisberto		JOMA	22-06-86	3		Lisboa - U	13-07	25,10-04	
25,86	2,5	Rubina Serrão		CSM	25-12-81	Hep		Abrantes	21-05	26,43-03	
25,88	3,8	Juliana Coutinho		ACRVC	29-11-86	4	CN23	Abrantes	03-07	25,84-04	
25,89	2,2	Jessica Gouveia		GDE	19-07-86	3		Funchal	25-06	26,21-04	
25,94	4,3	Maria Céu Nunes		JOMA	17-09-76	4	Ap.CNCl	Seixal	29-05	25,78-01	
25,95	3,2	Maria Carmo Tavares		SCP	27-04-74	5	CP	Lisboa - U	24-07	23,68i-01	
26,07	5,7	Maria Valinho Frazão		JV	29-12-87	2	Ap.CNCl	Marinha Grande	29-05	25,99-04	

26,12	3,3		Susana Estriga	FCP		14-07-75	2	Maia Athl	Maia	02-07	24,70-01
26,17	3,3	Mónica Manteiga		GDCh		85	4		Lisboa - U	13-07	
26,18	2,4		Ludmila Leal	SCP	STP	03-02-85	5		Guarda	08-07	25,59-04
26,41	2,7	Inês Carmo		GDPN		19-06-89	1		V. R. Sto. António	17-04	26,57-04
26,41	3,8		Graciela Martins	GRQL	ESP	05-04-87	5	CN23	Abrantes	03-07	
26,41	3,2		Liliana Correia	BFC		06-08-82	7	CP	Lisboa - U	24-07	25,20-00
26,57	2,7	Catarina Costa		CBF		03-08-89	2		V.R. Sto. António	17-04	
26,60	3,8		Heloisa Neto	CBF		21-01-86	6	CN23	Abrantes	03-07	26,30-04
26,82	3,3	Ilda Martins		JOMA	ANG	26-11-87	5		Lisboa - U	13-07	
26,97	3,3	Teresa Correia		CDUP		89	3	Maia Athl	Maia	02-07	

Sem indicação de vento (provavelmente ventosa)

25,50			Patrícia Lopes				1		Seixal	22-05	
-------	--	--	----------------	--	--	--	---	--	--------	-------	--

300 m – 44,00

39,64		Patrícia Lopes		SCP		11-07-82	1		Massamá	17-04	39,20-01
40,31		Severina Cravid		SCP		01-07-78	2		Massamá	17-04	40,02-04
40,62		Rafaela Almeida		CAM		10-11-83	1		Maia	02-01	40,57-03
40,63		Glória Santo		SCP	STP	13-01-83	3		Massamá	17-04	40,89-04
41,03		Susana Vieira		CAM		01-02-80	2		Maia	02-01	42,61i-04
41,34		Joana Frias		CAM		07-03-88	1		Funchal	11-12-04	40,7-03/42,12-03
41,77		Jocelina Monteiro		CAO-F		10-05-90	1		V. R. Sto. António	02-04	43,95-04
42,28		Catarina Bastos		CJSM		28-09-86	4		Massamá	17-04	42,61-04
42,63		Isabel Areias		GSADF		27-01-85	1	A. Neves	Viseu	01-05	
42,80		Neide Dias		JOMA	ANG	11-08-87	5		Massamá	17-04	43,67-04
43,42	i	Inês Oliveira		SCB		15-06-86	2		Braga	27-11-04	42,87i-04
43,56		Patrícia I. Pereira		SVB		20-04-83	2	A. Neves	Viseu	01-05	
43,92	i	Sónia Marques		SCB		06-07-86	2		Braga	19-12-04	
43,95		Mónica Gomes		GSADF		21-01-87	3	A. Neves	Viseu	01-05	

400 m– 56,50 - 61,00

52,16		Natalya Pyhyda		SCP	UKR	30-01-81	1	AAL	Lisboa - U	10-06	51,44-04
53,11			Natalya Pyhyda				4	TCCE	Lagos	28-05	
53,88	i	Maria Carmo Tavares		SCP		27-04-74	1	CP	Espinho	12-02	51,92-99
54,23	i		Maria Carmo Tavares				1	CNcl	Espinho	05-02	
54,50		Patrícia Lopes		SCP		11-07-82	1	CP	Lisboa - U	23-07	54,77-02
54,52			Maria Carmo Tavares				1		Lisboa - U	14-05	
54,72			Maria Carmo Tavares				1	CNCL-1	Leiria	04-06	
54,74		Sandra Teixeira		SCP		13-07-78	1		Guarda	08-07	54,19-00
54,78	i	Nédia Semedo		JOMA		14-11-78	2	CP	Espinho	12-02	54,84-04
54,78			Patrícia Lopes				2		Getafe	14-07	
55,05			Maria Carmo Tavares				7		Huelva	07-06	
55,33			Patrícia Lopes				3h	Univers	Izmir	15-08	
55,39		Joana Frias		CAM	RNjv	07-03-88	1 rB	FOJE	Lignano	07-07	56,38-04
55,46			Patrícia Lopes				2		Lisboa - U	14-05	
55,54			Maria Carmo Tavares				1		Lisboa - U	09-01	
55,55			Patrícia Lopes				2		Guarda	08-07	
55,83		Carla Ratão		EALAB		06-06-82	1h		Saint-Etienne	09-07	58,21-03
55,88			Joana Frias				7	T.Europa	Leiria	18-06	
55,99		Artimiza Sá		CRUR		29-11-84	3		Guarda	08-07	57,02-03
56,13		Carla Tavares		COD		22-05-82	1		Lisboa - U	06-07	57,30-02
56,18		Maria Céu Nunes		JOMA		17-09-76	4		Guarda	08-07	55,28i-00
56,28			Joana Frias				1	J.Illhas	Creta	27-05	
56,31			Artimiza Sá				2	AAL	Lisboa - U	10-06	
56,39			Maria Céu Nunes				3	CP	Lisboa - U	23-07	
56,45			Carla Ratão				1		Annecy	12-06	

56,46	Severina Cravid	GDC		01-07-78	2		Lisboa - U	06-07	54,87-02
57,38	Juliana Coutinho	ACRVC		29-11-86	1	C.Beiras	Viseu	16-07	57,88-04
57,39	i Elda Laranja	GDE		27-09-86	3	CP	Espinho	12-02	58,03-04
57,47	Jessica Gouveia	GDE		19-07-86	5	AAL	Lisboa - U	10-06	58,12-04
57,51	i Rafaela Almeida	CAM		10-11-83	1	T. Vel/Bar	Espinho	29-01	56,47-04
57,69	i Ana Marques	FCP		19-09-80	5	CP	Espinho	12-02	56,56i-03
57,83	Neide Vieira	CAM		30-12-79	1		Funchal	24-06	57,14-99
57,90	Maria Valinho Frazão	JV		29-12-87	2	C.Beiras	Viseu	16-07	58,63-04
57,91	i Naide Gomes	SCP		10-11-79	T	Golben	Estocolmo	15-02	57,99-04
58,22	i Rachel Holt	CBF	IRL	19-12-82	9	CP	Espinho	12-02	59,01-04
58,64	Maria Carmo Alves	COD		10-07-75	1	CNCL-2	Guimarães	04-06	
58,80	Susana Estriga	FCP		14-07-75	1	Ap.CNCI	Braga	28-05	
59,07	Catarina Bastos	CJSM		28-09-86	5		Lisboa - U	06-07	58,86-03
59,13	Graciela Martins	GRQL	ESP	05-04-87	9	CP	Lisboa - U	23-07	
59,14	i Lenira Santos	JOMA	CVD	21-04-87	5	T. Vel/Bar	Espinho	29-01	57,15-04
59,14	Jocelina Monteiro	CAO-F		10-05-90	1	CNjv	Seixal	25-06	61,07-04
59,17	Neide Dias	JOMA	ANG	11-08-87	10	CP	Lisboa - U	23-07	60,17/59,2h-04
59,44	Isabel Areias	GSADF		27-01-85	1		Coimbra	25-06	60,21i-04
59,70	Patrícia I. Pereira	SVB		20-04-83	1		Seia	18-06	59,37-04
59,78	Manuela Bernardo	GCAD		05-10-87	5		Guarda	08-07	59,34-04
59,92	i Sónia Machado	BFC		19-10-76	1h	C.Norte	Braga	15-01	58,48-94
59,98	Alexandra Silva	SCB		13-09-85	2		Aveiro	30-07	59,34-03
60,16	Isabel Sousa	GREC		14-05-84	3	C.Beiras	Viseu	16-07	
60,21	Vera Barbosa	JOMA	CVD	89	2	CNjv	Seixal	25-06	
60,26	i Vanessa Pereira	CSM		08-04-86	8	CN23	Espinho	05-03	58,74-03
60,36	i Sandra Borges	CSM		01-03-83	9	CN23	Espinho	05-03	59,91-03
60,46	i Mafalda Oliveira	FCP		06-05-82	5	CNcl	Espinho	05-02	59,97-03
60,49	Joana Costa	CPM		12-05-88	1		Viseu	10-06	
60,56	i Inês Oliveira	SCB		15-06-86	2		Braga	19-12-04	
60,59	Ludmila Leal	SCP	STP	03-02-85	4		Lisboa - U	09-01	59,70-02
60,63	i Rita Rodrigues	NSC		29-09-83	11	CN23	Espinho	05-03	
60,68	Susana Vieira	CAM		01-02-80	1		Braga	19-03	
60,85	i Cátia Silva	CFUL		28-12-88	1		Espinho	25-02	61,74i-04
60,92	Carina Marques	FCP		03-02-86	1		Maia	06-07	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

58,72	Elda Laranja	GDE		27-09-86	1		Funchal	18-06	58,03-04
60,25	Lenira Santos	JOMA	CVD	21-04-87	6	AAL	Lisboa - U	10-06	57,15-04
58,48	Naide Gomes	SCP		10-11-79	3		Lisboa - U	09-01	57,99-04
57,77	Nédia Semedo	JOMA		14-11-78	3		Lisboa - U	14-05	54,84-04
59,39	Rachel Holt	CBF	IRL	19-12-82	2	CNCL-2	Guimarães	04-06	59,01-04
58,38	Rafaela Almeida	CAM		10-11-83	2	Ap.CNCI	Seixal	28-05	56,47-04
60,44	Vanessa Pereira	CSM		08-04-86	2		Funchal	24-06	58,74-03

500 m – 84,0

73,30	Patrícia Lopes	SCP		11-07-82	1	CNM	Elvas	08-05	74,04-02
74,79	Maria Céu Nunes	JOMA		17-09-76	2	CNM	Elvas	08-05	75,06-03
75,40	Jessica Gouveia	GDE		19-07-86	3	CNM	Elvas	08-05	
77,91	Vanda Ribeiro	NDCCG		02-04-75	4	CNM	Elvas	08-05	
78,76	Neide Vieira	CAM		30-12-79	1		Funchal	11-12-04	
80,21	Patrícia Isabel Pereira	SVB		20-04-83	1		Maia	04-12-04	79,69-02
80,57	Carina Marques	FCP		03-02-86	2		Maia	04-12-04	81,80-03
81,71	Rachel Holt	CBF	IRL	19-12-82	5	CNM	Elvas	08-05	

800m - 2.12,0 - 2.25,0

2.01,94	Maria Carmo Tavares	SCP		27-04-74	4		Salónica	17-07	
---------	---------------------	-----	--	----------	---	--	----------	-------	--

2.02,48	Sandra Teixeira	SCP	13-03-78	2		Tenerife	30-07	2.01,81-04
2.02,92	Sandra Teixeira			6	Univers	Izmir	20-08	
2.03,11	Sandra Teixeira			1sf	Univers	Izmir	19-08	
2.03,12	Sandra Teixeira			1	CP	Lisboa - U	24-07	
2.03,39	i Sandra Teixeira			1		Espinho	19-02	
2.03,39	Sandra Teixeira			2		Soria	27-07	
2.03,41	Maria Carmo Tavares			1	TCCE	Lagos	28-05	
2.03,47	i Maria Carmo Tavares			4h	CE	Madrid	04-03	
2.03,77	i Nédia Semedo	JOMA	14-11-78	3h	CE	Madrid	04-03	2.00,49-04
2.04,19	i Nédia Semedo			1	CP	Espinho	13-02	
2.04,33	Maria Carmo Tavares			1		Lisboa - U	15-05	
2.04,35	i Nédia Semedo			4mf	CE	Madrid	05-03	
2.04,35	Nédia Semedo			8	FBKG	Hengelo	29-05	
2.04,39	Maria Carmo Tavares			1		Lisboa - I	29-06	
2.04,95	Maria Carmo Tavares			1	Sintra	Massamá	21-05	
2.04,97	Sandra Teixeira			1h	Univers	Izmir	17-08	
2.04,99	i Maria Carmo Tavares			2	CP	Espinho	13-02	
2.05,47	Maria Carmo Tavares			4	T.Europa	Leiria	18-06	
2.05,50	i Sandra Teixeira			1	CNcl	Espinho	06-02	
2.05,51	Nédia Semedo			2	Sintra	Massamá	21-05	
2.06,24	Maria Carmo Tavares			8		Heusden	23-07	
2.06,87	Sandra Teixeira			1		Lisboa - U	15-01	
2.07,62	Maria Carmo Tavares			2		Lisboa - U	15-01	
2.08,20	Maria Carmo Tavares			1	CNCL-1	Leiria	05-06	
2.08,26	Maria Carmo Tavares			8		Tenerife	30-07	
2.08,28	Maria Céu Nunes	JOMA	17-09-76	1		Lisboa - U	13-07	2.05,63i-02
2.09,21	Nédia Semedo			2	CNCL-1	Leiria	05-06	
2.09,31	Maria Céu Nunes			2	CP	Lisboa - U	24-07	
2.10,12	i Maria Céu Nunes			5		Espinho	06-02	
2.10,13	Maria Céu Nunes			4		Covilhã	16-07	
2.10,18	Sandra Teixeira			1	R. Higueras	Andujar	07-09	
2.10,37	Maria Céu Nunes			2		Lisboa - I	29-06	
2.10,42	Maria Céu Nunes			3	Sintra	Massamá	21-05	
2.10,68	i Lilian Silva	JV	30-03-82	3	CP	Espinho	13-02	2.09,91-03
2.10,94	i Maria Carmo Tavares			4mf	CE	Madrid	05-03	
2.11,14	i Lilian Silva			2	CNcl	Espinho	06-02	
2.11,25	Alexandra Silva	SCB	13-09-85	3	CP	Lisboa - U	24-07	2.13,62-03
2.11,40	Ercilia Machado	SCB	24-12-86	1	Ap.CNCl	Braga	29-05	2.14,87-03
2.11,66	Alexandra Silva			5		Covilhã	16-07	
2.11,90	i Cláudia Pereira	SCB	20-12-76	3	CNcl	Espinho	06-02	2.10,53i-04
2.12,08	i Neide Vieira	CAM	30-12-79	4	CNcl	Espinho	06-02	2.13,15i-99
2.12,32	i Lilian Silva			1	CBaixas	Espinho	16-01	
2.12,49	i Lilian Silva			2		Espinho	19-02	
2.12,59	i Lilian Silva			1	CNcl-Ap	Braga	22-01	
2.12,62	Mónica Rosa	MCP	05-05-78	1	AAL	Lisboa - U	10-06	
2.12,63	Neide Dias	JOMA	ANG 11-08-87	4	CP	Lisboa - U	24-07	
2.12,87	Lilian Silva			1	Ap.CNCl	Marinha Grande	29-05	
2.13,23	Jessica Augusto	SCB	08-11-81	1		Braga	12-06	2.07,97i-02
2.13,32	Joana Costa	CPM	12-05-88	2		Braga	12-06	2.26,27i-03
2.13,51	Lidia Sousa	BFC	26-08-88	1	CNjv	Seixal	26-06	2.14,5-03
2.13,92	Vanda Ribeiro	NDCG	02-04-75	6	CP	Lisboa - U	24-07	2.06,90-98
2.14,1	Sofia Pereira	CSM	01-09-80	1		Massamá	30-04	2.12,11i-04
2.14,69	Patrícia I. Pereira	SVB	20-04-83	3		Cáceres	25-05	2.12,61-02
2.14,69	Leonor Carneiro	BFC	18-05-78	1	C.Norte	Guimarães	17-07	2.15,31-03
2.15,02	i Clarisse Cruz	SCP	09-07-78	ex		Espinho	09-01	2.10,42-01
2.15,61	Rita Simões	SCP	02-06-82	4		Lisboa - U	13-07	2.16,57-03
2.15,66	Carina Gomes	ECSL	05-06-81	Hep	ECCE2005	Maribor	03-07	
2.16,02	i Ilda Estrela	GREC	06-01-76	7	CNcl	Espinho	06-02	
2.16,31	Naide Gomes	SCP	10-11-79	Hep	WC	Helsinki	07-08	2.17,89-04
2.16,34	i Rita Rodrigues	NSC	29-09-83	3		Espinho	19-02	2.17,49i-04
2.16,88	Maria Carmo Alves	COD	10-07-75	Hep	CN	Lisboa - U	12-06	2.21,95i-04
2.16,98	i Olga Pinto	GDE	31-05-75	4	CNcl-Ap	Braga	22-01	2.13,45i-04

2.17,12	i	Patrícia Pereira	CAM		14-12-81	3ex		Braga	16-01	2.15,64-01
2.17,16		Ana Mafalda Ferreira	ACDRA		22-04-88	2	CNjv	Seixal	26-06	
2.17,25	i	Jessica Gouveia	GDE		19-07-86	5		Espinho	19-02	
2.17,29		Henriqueta Mocho	ACDRA		16-05-85	1		Rio Maior	17-07	2.15,72-04
2.17,72		Marisa Machado	SCR		88	3	CNJ	Povoa de Varzim	10-07	
2.17,73		Carina Marques	FCP		03-02-86	2		Povoa de Varzim	19-06	2.15,89-03
2.18,10		Isabel Areias	GSADF		27-01-85	1		Aveiro	19-06	
2.18,20		Marisa Barros	SCB		25-02-80	4		Braga	12-06	2.11,20-01
2.18,22		Isabel Sousa	GREC		14-05-84	1	C.Beiras	Viseu	16-07	2.15,14-02
2.18,35	i	Manuela Bernardo	GCAD		05-10-87	5	CNcl-Ap	Braga	22-01	
2.18,53		Laura Azevedo	JOMA		02-02-85	4		Lisboa - I	29-06	2.13,53-04
2.18,62		Silvia Gonçalves	SCB		12-07-86	3		Povoa de Varzim	19-06	
2.18,99		Lurdes Pereira	ARDGC		21-02-83	1		Braga	29-06	
2.19,15		Luminita Darvai	CBF	ROM	82	1		Quarteira	25-06	
2.19,48		Milene Coelho	CDCC		87	1		Maia	06-07	
2.19,61	i	Cristiana Valente	ADRP		09-06-85	ex		Espinho	08-01	
2.19,83		Rute Santos	SCUT		09-03-84	6		Lisboa - I	29-06	2.22,61-04
2.19,93		Vanessa Mendes	SLB		88	3	CNjv	Seixal	26-06	
2.19,96		Ana Fonseca	CRE		22-02-87	1		Aveiro	31-07	
2.20,27		Sara Pinho	JV		06-08-81	3	C.Beiras	Viseu	17-07	
2.20,46	i	Carla Martinho	ADERC		04-11-76	4	CBeiras	Espinho	16-01	2.13,6-01
2.20,93		Marisa Vieira	CAM		30-12-79	Hep	CN	Lisboa - U	12-06	2.21,48i-04
2.21,16		Dina Malheiro	CAFZ		11-10-83	1		Rio Maior	06-02	
2.21,28		Catia Dias	UDV		90	1		Guimarães	29-05	2.24,34-04
2.21,84		Liliana Ferreira	UDV		91	2		Guimarães	29-05	
2.21,89		Carla Martins	CDCC		88	2		Maia	06-07	
2.21,97		Andreia Jesus	ACRSDD		06-03-85	5		Maia	18-05	
2.22,0		Ana Cabecinha	COP		29-04-84	1		Quarteira	09-01	
2.22,2		Jocelina Monteiro	CAO-F		10-05-90	1		Quarteira	13-02	
2.22,25	i	Solange Jesus	ADERC		07-01-87	8	CN23	Espinho	06-03	2.17,78-04
2.22,39		Martina Gomes	SVB		29-12-88	1	Cap.J.Duarte	Luso	29-06	
2.22,48		Lúisa Coelho	JOMA		09-09-63	10	CP	Lisboa - U	24-07	2.10,75-95
2.22,55		Diana Freitas	ARLVG		91	1		Póvoa de Varzim	05-06	
2.22,57		Albertina Pinto	COD		01-01-81	2	CNCL-2	Guimarães	05-06	
2.22,79		Daniela Cunha	UDV		90	3		Braga	29-06	
2.22,86		Tânia Silva	LFC		24-05-88	4		Povoa de Varzim	19-06	
2.23,02		Joana Marques	SCP		89	7		Lisboa - I	29-06	
2.23,20		Filipa Almeida	CDSSC		88	4		Braga	29-06	
2.23,21		Rachel Holt	CBF	IRL	19-12-82	2		Quarteira	25-06	59,01-04
2.23,22		Tânia Lucas	JOMA		31-08-88	8		Lisboa - I	29-06	
2.23,45		Cátia Galhardo	ARES		23-02-88	7		Maia	18-05	
2.23,58		Rubina Serrão	CSM		25-12-81	Hep	CN	Lisboa - U	12-06	
2.23,75		Andreia Silva	GSADF		88	2	Cap.J.Duarte	Luso	29-06	
2.23,84		Marta Silva	CCBSJ		88	6	CNjv	Seixal	26-06	
2.23,96		Ana Pereira	AMEMB		90	2		Braga	12-06	
2.23,96		Carina Pinho	ACDI		15-12-86	3	Cap.J.Duarte	Luso	29-06	
2.23,97		Esmeralda Gonçalves	ARDGC		90	7	CNjv	Seixal	26-06	
2.23,99		Manuela Gonçalves	ARDGC		91	2		Póvoa de Varzim	05-06	
2.24,10		Marisa Borges	SCRD		89	9		Lisboa - I	29-06	
2.24,27		Liliana Silva	LFC-F		18-03-85	2		Braga	21-05	
2.24,38		Cristina Costa	ARDGC		89	3		Braga	12-06	
2.24,56	i	Mafalda Oliveira	FCP		06-05-82	1		Espinho	26-02	
2.24,72		Márcia Martins	ADERC		83	5	St.Joana	Aveiro	12-05	
2.24,73		Catarina Ferreira	SCUT		85	6	AAL	Lisboa - U	10-06	
2.24,76		Vanessa Cardoso	SCB		87	2		Braga	13-07	
2.24,87		Catarina Lima	UDV		90	5		Braga	29-06	
2.24,89		Ana Gouveia	SCUT		88	4		Lisboa - U	15-05	
2.24,94		Mónica Antunes	Ind		89	3		Braga	13-07	

2.13,09	Cláudia Pereira	SCB	20-12-76	4	CNCL-1	Leiria	05-06	2.10,53i-04
2.21,54	Ilda Estrela	GREC	06-01-76	4		Maia	18-05	
2.17,66	Jessica Gouveia	GDE	19-07-86	3	Ap.CNCl	Seixal	29-05	
2.19,75	Manuela Bernardo	GCAD	05-10-87	8		Covilhã	16-07	
2.16,18	Neide Vieira	CAM	30-12-79	1	Ap.CNCl	Seixal	29-05	2.13,15i-99
2.20,51	Patrícia Pereira	CAM	14-12-81	2		Funchal	25-06	2.15,64-01
2.22,51	Rita Rodrigues	NSC	29-09-83	7	Sintra	Massamá	21-05	2.17,49i-04

1000 m – 3.00,0

2.41,55	i	Nédia Semedo	JOMA	14-11-78	6	Cagigal	Madrid	24-02	2.40,11-04
2.59,51		Lilian Silva	JV	30-03-82	1	Pied. Costa	Alcanena	27-02	2.53,89-04

1500 m – 4.30,0 - 4.50,0

4.10,28		Sandra Teixeira	SCP	13-03-78	3	T.Europa	Leiria	19-06	4.16,69i-04
4.10,83		Sandra Teixeira			6		Zaragoza	23-06	
4.10,84	i	Sandra Teixeira			7		Karlshure	13-02	
4.13,44		Sandra Teixeira			3		Huelva	07-06	
4.15,06		Sandra Teixeira			1	CP	Lisboa - U	23-07	
4.15,66	i	Sandra Teixeira			1	CNcl	Espinho	05-02	
4.15,72		Sandra Teixeira			1		Salamanca	06-07	
4.16,53		Carla Sacramento	MCP	10-12-71	12	GP IAAF	Sevilha	04-06	3.57,71-98
4.16,83	i	Jessica Augusto	SCB	08-11-81	1	CP	Espinho	12-02	4.13,98i-02
4.17,32		Jessica Augusto			1		Covilhã	16-07	
4.17,75	i	Jessica Augusto			2	CNcl	Espinho	05-02	
4.17,80		Sandra Teixeira			15		Madrid	16-07	
4.17,87		Fernanda Ribeiro	VTM-Es	23-06-69	1		Maia	22-06	4.05,97-97
4.19,11	i	Sandra Teixeira			8h	CE	Madrid	04-03	
4.19,82		Sandra Teixeira			2	TCCE	Lagos	29-05	
4.20,37		Carla Sacramento			6		Huelva	07-06	
4.20,72		Fernanda Ribeiro			2		Covilhã	16-07	
4.21,44	i	Sandra Teixeira			12	Cagigal	Madrid	24-02	
4.22,50		Ercilia Machado	SCB	24-12-86	8		Huelva	07-06	4.32,55-03
4.22,55	i	Cláudia Pereira	SCB	20-12-76	2	CP	Espinho	12-02	4.12,20-00
4.24,81		Leonor Carneiro	BFC	18-05-78	2	CP	Lisboa - U	23-07	4.24,7-97
4.25,05		Ercilia Machado			2		Maia	22-06	
4.26,54		Fernanda Ribeiro			1	Sintra	Massamá	21-05	
4.26,55		Inês Monteiro	JOMA	16-05-80	2	Sintra	Massamá	21-05	4.14,45i-03
4.27,44		Marisa Barros	SCB	25-02-80	3		Maia	22-06	4.26,44-01
4.28,29		Cláudia Pereira			4		Covilhã	16-07	
4.28,30	i	Clarisse Cruz	SCP	09-07-78	ex		Espinho	08-01	4.21,39-04
4.28,59		Leonor Carneiro			1	C.Norte	Guimarães	16-07	
4.28,97	i	Leonor Carneiro			3	CNcl	Espinho	05-02	
4.29,72		Clarisse Cruz			5		Covilhã	16-07	
4.29,82		Ercilia Machado			3		Riga	20-05	
4.30,40		Alexandra Silva	SCB	13-09-85	3	CP	Lisboa - U	23-07	4.47,45i-01
4.30,98		Sónia Fernandes	FCP	03-05-83	4		Maia	22-06	4.25,28-03
4.32,09		Rita Simões	SCP	02-06-82	5	CP	Lisboa - U	23-07	4.32,10-03
4.32,68	i	Nédia Semedo	JOMA	14-11-78	4	CNcl	Espinho	05-02	4.09,46-01
4.33,25		Lidia Sousa	BFC	26-08-88	7	FOJE	Lignano	07-07	4.39,84i-04
4.33,44		Silvia Gonçalves	SCB	12-07-86	6		Maia	22-06	4.40,11-04
4.33,57		Patrícia Pereira	CAM	14-12-81	1		Vigo	31-07	4.25,52-00
4.34,35	i	Lilian Silva	JV	30-03-82	5	CNcl	Espinho	05-02	4.36,73-04
4.34,55		Patrícia I. Pereira	SVB	20-04-83	7		Maia	22-06	4.40,60-02
4.36,19		Sofia Pereira	CSM	01-09-80	6		Covilhã	16-07	4.39,27-04
4.36,90	i	Dina Malheiro	CAFZ	11-10-83	3	CN23	Espinho	05-03	4.42,71-03
4.36,91		Sara Pinho	JV	06-08-81	1	C.Beiras	Viseu	16-07	4.30,42-03
4.37,50	i	Ilda Estrela	GREC	06-01-76	3	CNcl-Ap	Braga	22-01	4.44,29i-93
4.37,76	i	Sara Moreira	GDE	17-10-85	4	CN23	Espinho	05-03	4.32,67-03

4.37,99	i	Lurdes Vaz	ADRP	04-02-73	ex		Espinho	08-01	4.20,76-96
4.38,31	i	Vanda Ribeiro	NDCG	02-04-75	5	CP	Espinho	12-02	4.16,66-98
4.39,02	i	Carla Martinho	ADERC	04-11-76	6	CP	Espinho	12-02	4.32,09i-01
4.39,26	i	Olga Pinto	GDE	31-05-75	7	CP	Espinho	12-02	4.30,31i-04
4.39,31		Sandra Amaro	JOMA	15-03-76	3	Sintra	Massamá	21-05	4.21,46-99
4.39,48	i	Lurdes Pereira	ARDGC	21-02-83	5	CN23	Espinho	05-03	4.38,32-04
4.40,37		Madalena Carriço	CAM	06-01-79	2		Funchal	08-01	4.24,40-00
4.40,45	i	Mónica Silva	ADERC	25-11-83	3	CBeiras	Espinho	15-01	4.32,60i-04
4.40,64		Filipa Coelho	JOMA	14-04-81	3		Lisboa - U	14-05	4.31,80-99
4.41,29	i	Cristiana Valente	ADRP	09-06-85	3	C.Norte	Braga	15-01	4.39,85-04
4.42,31	i	Filomena Costa	SCB	22-02-85	7	CN23	Espinho	05-03	4.49,16i-02
4.42,46		Joana Costa	CPM	12-05-88	1	Cap.J.Duarte	Luso	01-06	
4.42,70		Andreia Jesus	ACRSD	06-03-85	8		Maia	22-06	4.53,98i-04
4.42,70		Laura Azevedo	JOMA	02-02-85	3		Lisboa - U	06-07	4.39,72i-04
4.43,28		Leopoldina Silveira	ESFR-Fr	18-06-75	2		Angers	22-05	4.41,47-04
4.43,73	i	Solange Jesus	ADERC	07-01-87	8	CN23	Espinho	05-03	4.44,95-04
4.45,20		Eunice Tavares	CRE	06-09-85	9		Maia	22-06	
4.46,01		Luminita Darvai	CBF	ROM	82	4	Ap.CNCI	Seixal	28-05
4.46,42		Carla Martins	CDCC		88	4	C.Norte	Guimarães	16-07
4.46,52	i	Doroteia Peixoto	ADRP	07-10-83	ex		Espinho	08-01	4.35,87-02
4.46,7		Rute Santos	SCUT	09-03-84	3		Lisboa - I	22-06	
4.47,31		Ana Cabecinha	COP	29-04-84	1	Cid. Beja	Beja	08-06	4.44,20i-04
4.47,71		Milene Coelho	CDCC		87	11	Maia	22-06	
4.49,33		Liliana Ferreira	UDV		91	1	Guimarães	28-05	
4.50,12	i	Ana Mafalda Ferreira	ACDRA	22-04-88	6	CBeiras	Espinho	15-01	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

4.44,93		Dina Malheiro	CAFZ	11-10-83	1		Rio Maior	05-02	4.42,71-03
4.39,78		Lilian Silva	JV	30-03-82	1		Marinha Grande	18-12	4.36,73-04
4.44,66		Lurdes Pereira	ARDGC	21-02-83	3	C.Norte	Guimarães	16-07	4.38,32-04
4.34,91		Nédia Semedo	JOMA	14-11-78	1		Lisboa - U	09-01	4.09,46-01
4.49,90		Olga Pinto	GDE	31-05-75	5	Ap.CNCI	Seixal	28-05	4.30,31i-04
4.50,06		Sara Moreira	GDE	17-10-85	2		Braga	08-05	4.32,67-03
4.46,85		Solange Jesus	ADERC	07-01-87	10		Maia	22-06	4.44,95-04
4.45,99		Vanda Ribeiro	NDCG	02-04-75	2	C.Beiras	Viseu	16-07	4.16,66-98

Milha – 6.00,0

4.59,4		Carla Sacramento	MCP	10-12-71	3		Helva	03-09	4.23,00i-02
5.23,06	i	Liliana Silva	LFC-F	18-03-85	1		Braga	04-12-04	
5.32,98	i	Ana Freitas	FCV	15-02-86	2		Braga	04-12-04	
5.42,46	i	Martina Gomes	SVB	29-12-88	3		Braga	04-12-04	
5.44,5		Rachel Holt	CBF	IRL	19-12-82	2	Huelva	03-09	59,01-04
5.49,20	i	Ana Carneiro	FCV		86	4	Braga	04-12-04	5.43,45i-03
5.54,70		Chantal Xhervele	NRDIP	BEL	68	1	Setubal	30-07	
5.55,29	i	Ana Silva	FCV		87	5	Braga	04-12-04	
5.57,16	i	Rosa Pereira	FCV	29-10-85	6		Braga	04-12-04	
5.59,59	i	Lucia Pereira	FCV	02-03-86	7		Braga	04-12-04	

2 000 m – 7.00,0

6.53,27		Marina Agostinho	JV	06-03-82	1	TL JV	Marinha Grande	06-03	
6.54,22		Henriqueta Mocho	ACDRA	16-05-85	2	TL JV	Marinha Grande	06-03	

3000 m – 9.50,0 - 10.50,0

8.51,75	i	Marina Bastos	MCP	07-07-71	6		Estugarda	29-01	8.49,55i-01
---------	---	---------------	-----	----------	---	--	-----------	-------	-------------

8.57,65	i	Jessica Augusto	SCB	08-11-81	1	CNcl	Espinho	06-02	8.59,44i-02	
8.58,17	i	Inês Monteiro	JOMA	18-08-80	2	CNcl	Espinho	06-02	8.52,47-02	
9.04,20		Fernanda Ribeiro	Ind-P	23-06-69	1	CNCl-Es	Castellon	11-06	8.30,66-99	
9.05,22	i	Jessica Augusto			9		Estugarda	29-01		
9.06,95		Jelena Prokopcuka	SCP	LET	21-09-76	2	TCCE	Lagos	28-05	8.46,97-00
9.07,57		Fernanda Ribeiro			1	AAL	Lisboa - U	10-06		
9.09,62		Marina Bastos			4		Huelva	07-06		
9.10,07		Inês Monteiro			9		Madrid	16-07		
9.10,86		Mónica Rosa	MCP	05-05-78	5		Huelva	07-06	8.56,58-01	
9.11,58		Jessica Augusto			4	T.Europa	Leiria	18-06		
9.14,90	i	Carla Sacramento	MCP	10-12-71	10		Birmingham	18-02	8.30.22-99	
9.15,99		Mónica Rosa			11	GP IAAF	Sevilha	04-06		
9.18,00	i	Jessica Augusto			8h	CE	Madrid	04-03		
9.20,22		Jessica Augusto			1	CNCL-1	Leiria	05-06		
9.22,77		Fernanda Ribeiro			6	TCCE	Lagos	28-05		
9.24,64		Mónica Rosa			1	CNM	Elvas	08-05		
9.25,64	i	Marina Bastos			8h	CE	Madrid	04-03		
9.29,6		Cláudia Pereira	SCB	20-12-76	1		Braga	05-07	9.08,15-01	
9.32,16	i	Leonor Carneiro	BFC	18-05-78	3	CNcl	Espinho	06-02	9.29,39-96	
9.34,17		Leonor Carneiro			1	CNCL-2	Guimarães	05-06		
9.34,43		Clarisse Cruz	SCP	09-07-78	3	AAL	Lisboa - U	10-06	9.02,52-01	
9.36,82		Carla Sacramento			13	GP	Doha	13-05		
9.38,69		Ana Dias	CBF	15-01-74	2	CNCL-2	Guimarães	05-06	8.58,52i-02	
9.39,30		Dina Malheiro	CAFZ	11-10-83	4	AAL	Lisboa - U	10-06	9.51,27-02	
9.40,24		Inês Monteiro			2	CNCL-1	Leiria	05-06		
9.41,20		Sónia Fernandes	FCP	03-05-83	3	CNCL-1	Leiria	05-06	9.24,14-02	
9.41,32		Fátima Cabral	GREC	14-01-72	3	CNCL-2	Guimarães	05-06	9.20,80-96	
9.42,5		Marisa Barros	SCB	25-02-80	2		Braga	05-07	9.36,39-01	
9.44,30		Clarisse Cruz			4	CNCL-1	Leiria	05-06		
9.44,38	i	Clarisse Cruz			4	CNcl	Espinho	06-02		
9.47,63	i	Patrícia Pereira	CAM	14-12-81	5	CNcl	Espinho	06-02	9.37,44-00	
9.48,07		Clarisse Cruz			3	CNM	Elvas	08-05		
9.49,93	i	Sónia Fernandes			6	CNcl	Espinho	06-02		
9.51,46	i	Leopoldina Silveira	ESFR-Fr	18-06-75			Lievin	19-02	10.07,40-02	
9.51,91		Rita Simões	SCP	02-06-82	1		Lisboa - U	15-05	9.25,73-03	
9.54,41		Mónica Silva	ADERCUS	25-11-83	1	St.Joana	Aveiro	12-05	9.42,79-03	
9.56,62		Sara Pinho	JV	06-08-81	1	Ap.CNcl	Marinha Grande	29-05	9.47,32i-04	
9.57,06		Sandra Amaro	JOMA	15-03-76	2		Lisboa - I	29-06	9.32,12-00	
9.57,34		Madalena Carriço	CAM	06-01-79	1		Funchal	09-01	9.33,51-00	
9.58,19		Teresa Nunes	SSCMO	05-12-67	2	St.Joana	Aveiro	12-05	9.17,42-96	
10.00,59		Filipa Coelho	JOMA	14-04-81	3		Lisboa - I	29-06	9.45,98-99	
10.00,66	i	Ana Cabecinha	COP	29-04-84	3	CN23	Espinho	06-03	10.11,44-04	
10.01,33	i	Lurdes Vaz	ADRP	04-02-73	1	C.Norte	Braga	16-01	9.26,11i-01	
10.02,32	i	Sara Moreira	GDE	17-10-85	4	CN23	Espinho	06-03	9.55,85-03	
10.05,99	i	Filomena Costa	SCB	22-02-85	6	CN23	Espinho	06-03	10.18,50-04	
10.06,79	i	Lourdes Pereira	ARDGC	21-02-83	7	CN23	Espinho	06-03	10.07,96-04	
10.08,03	i	Silvia Gonçalves	SCB	12-07-86	2	C.Norte	Braga	16-01	10.33,80i-02	
10.11,49		Solange Jesus	ADERCUS	07-01-87	3	St.Joana	Aveiro	12-05	10.23,59-04	
10.13,67		Ana Fonseca	CRE	22-02-87	1		Aveiro	19-06	10.22,68-04	
10.15,77		Joana Costa	CPM	12-05-88	1	CNjv	Seixal	26-06	10.42,47-04	
10.16,30	i	Cátia Galhardo	ARES	23-02-88	5	C.Norte	Braga	16-01		
10.16,66	i	Andreia Jesus	ACRSD	06-03-85	2	CBeiras	Espinho	16-01	10.44,71-02	
10.17,04		Beatriz Cunha	JOMA	25-03-73	4		Lisboa - I	29-06	9.46,92-01	
10.18,45	i	Liliana Silva	LFC-F	18-03-85	8	CN23	Espinho	06-03	10.25,93i-02	
10.18,71		Carla Martins	CDCC	88	1		Maia	12-06		
10.23,61	i	Cristiana Valente	ADRP	09-06-85	7	C.Norte	Braga	16-01	10.29,70i-02	
10.26,08		Milene Coelho	CDCC	87	2		Povoa de Varzim	19-06		
10.28,88		Andreia Neto	ARLVG	88	3		Maia	12-06		
10.29,02		Nélia Oliveira	GRQL	ANG	06-07-87	1		Seixal	19-06	10.33,24-04
10.29,40	i	Marina Agostinho	JV	06-03-82	4	CNcl-Ap	Braga	22-01	10.26,52-04	
10.29,80		Marisa Borges	SCRD	89	4	CNjv	Seixal	26-06		
10.30,02		Joana Nunes	JOBRA	85	5	St.Joana	Aveiro	12-05		

10.30,22	Ana Mafalda Ferreira	ACDRA	22-04-88	2	OJ	Lagos	14-05	10.49,56-04
10.35,07	i Eunice Tavares	CRE	06-09-85	3	CBeiras	Espinho	16-01	10.25,24-03
10.35,43	Goreti Oliveira	GJPB	02-06-68	1		Aveiro	19-06	10.06,0i-95
10.35,90	Vanessa Mendes	SLB	88	5		Lisboa - I	29-06	
10.36,02	i Tânia Silva	LFC	24-05-88	8	C.Norte	Braga	16-01	
10.37,2	Raquel Pereira	SCB	89	3		Braga	05-07	
10.38,12	i Fátima Pinho	ACDI	22-02-63	4	CBeiras	Espinho	16-01	10.48,45i-04
10.39,50	i Liliana Alves	SCB	15-03-88	9	C.Norte	Braga	16-01	11.00,37-04
10.47,25	Andreia Bento	ACDRA	28-09-85	1		Marinha Grande	08-01	10.33,67-04
10.48,80	Rosa Soares	UDV	89	4		Braga	30-04	
10.49,05	Tânia Pacheco	UDV	88	4		Maia	12-06	
10.49,13	i Sheila Azevedo	CBF	28-02-82	7	CNCl-Ap	Braga	22-01	
10.49,63	Olga Pinto	GDE	31-05-75	4	Ap.CNCI	Seixal	29-05	10.04,87-04
10.50,08	Agostinha Salomé Ascensão	CSM	18-11-84	6	Ap.CNCI	Seixal	29-05	10.23,15i-04
10.50,81	i Susana Correia	ARLVG	01-08-85	2		Braga	19-12-04	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

10.37,61	Andreia Jesus	ACRSD	06-03-85	7	CN23	Abrantes	03-07	10.44,71-02
10.19,19	Cátia Galhardo	ARES	23-02-88	1		Povoa de Varzim	19-06	
10.18,54	Filomena Costa	SCB	22-02-85	5	CN23	Abrantes	03-07	10.18,50-04
10.45,54	Liliana Alves	SCB	15-03-88	3		Braga	30-04	11.00,37-04
9.59,57	Leopoldina Silveira	ESFR-Fr	18-06-75	2		Lomme	08-05	10.07,40-02
10.31,15	Marina Agostinho	JV	06-03-82	5	CNM	Elvas	08-05	10.26,52-04
10.00,04	Patrícia Pereira	CAM	14-12-81	6	CNCL-1	Leiria	05-06	9.37,44-00
10.08,00	Sara Moreira	GDE	17-10-85	7	CNCL-1	Leiria	05-06	9.55,85-03

5000 m – 16.30,0 - 20.00,0

15.20,45	Jessica Augusto	SCB	08-11-81	11		Heusden	23-07	15.15,76-04	
15.26,64	Jelena Prokopcuka	SCP	LET	21-09-76	2	TCCE	Lagos	29-05	14.47,71-00
15.35,41	Jessica Augusto			13	FBKG	Hengelo	29-05		
15.35,45	Inês Monteiro	JOMA	18-05-80	15		Heusden	23-07	15.13,35-04	
15.38,34	Fernanda Ribeiro	Ind-P	23-06-69	3	T.Europa	Leiria	19-06	14.36,45-95	
16.00,05	Mónica Rosa	MCP	05-05-78	2		Bilbao	18-06	15.21,01-01	
16.05,58	Inês Monteiro			1	CP	Lisboa - U	24-07		
16.15,19	Ana Dias	CBF	15-01-74	1	CNCL-2	Guimarães	04-06	15.26,41-01	
16.15,72	Leonor Carneiro	BFC	18-05-78	2	CNCL-2	Guimarães	04-06	16.04,84-04	
16.18,24	Leonor Carneiro			2	CP	Lisboa - U	24-07		
16.23,66	Jessica Augusto			15q	WC	Helsinki	10-08		
16.26,16	Dina Malheiro	CAFZ	11-10-83	3	CP	Lisboa - U	24-07	17.40,30-03	
16.27,41	Jessica Augusto			1	CNCL-1	Leiria	04-06		
16.32,61	Fátima Cabral	GREC	14-01-72	3	CNCL-2	Guimarães	04-06	18.56,84-04	
16.42,49	Madalena Carriço	CAM	06-01-79	4	CP	Lisboa - U	24-07	16.24,05-02	
16.47,46	Sónia Fernandes	FCP	03-05-83	1		Maia	18-05	16.43,43-03	
16.48,12	Sara Pinho	JV	06-08-81	3	CNCL-1	Leiria	04-06	18.24,1-02	
16.49,50	Rita Simões	SCP	02-06-82	4	CNCL-1	Leiria	04-06	17.16,25-03	
17.18,6	Leopoldina Silveira	ESFR-Fr	18-06-75	9		Chalons-en-Champagne	05-06	16.58,65-04	
17.37,79	Filipa Coelho	JOMA	14-04-81	3	Ap.CNCI	Seixal	28-05	16.47,56-04	
17.47,72	Elsa Rodrigues	SCB	25-02-80	2	Ap.CNCI	Braga	28-05	17.19,16-04	
18.06,48	Lourdes Pereira	ARDGC	21-02-83	2	C.Norte	Guimarães	17-07		
18.08,28	Sara Moreira	GDE	17-10-85	4	Ap.CNCI	Seixal	28-05		
18.14,76	Herminia Silva	LFC	08-06-74	3	C.Norte	Guimarães	17-07	17.13,32-02	
18.28,46	Olga Pinto	GDE	31-05-75	7	CNCL-1	Leiria	04-06	17.46,28-00	
18.41,44	Milene Coelho	CDCC	87	4	C.Norte	Guimarães	17-07		
18.42,2	Cristina Ponte	INAT		1		Lisboa - I	18-06	18.36,43-02	
18.47,96	Goreti Oliveira	GJPB	02-06-68	5	Ap.CNCI	Braga	28-05	18.36,91-02	
18.53,1	Susana Oliveira	INAT		1		Braga	09-04		
18.59,65	Agostinha Ascensão	CSM	18-11-84	5	Ap.CNCI	Seixal	28-05	18.32,58-04	
19.10,44	Maria da Cruz Lucas	COD	26-07-67	6	Ap.CNCI	Seixal	28-05	18.52,68-04	

19.12,13	Fátima Pinho	ACDI	22-02-63	1	C.Beiras	Viseu	16-07	19.43,60-04
19.15,03	Silvana Pimenta	FCPF	87	3		Maia	18-05	
19.16,5	Teresa Caldas	INAT	14-08-72	2		Braga	09-04	19.11,9-04
19.19,5	Elisa Rodrigues	Ind		3		Braga	09-04	
19.20,44	Joana Nunes	JOBRA	85	1		Aveiro	31-07	
19.29,45	Susana Correia	ARLVG	01-08-85	4		Maia	18-05	
19.50,25	Sandra Soares	GJPB	16-04-86	3		Aveiro	31-07	

10.000 m – 45.00,0

32.03,22	Fernanda Ribeiro	Ind-P	23-06-69	2	ECp	Barakaldo	02-04	30.22,88-99
33.05,36	Mónica Rosa	MCP	05-05-78	6	ECp	Barakaldo	02-04	32.22,25-01
33.27,67	Inês Monteiro	JOMA	18-05-80	8	ECp	Barakaldo	02-04	33.20,73-03
35.37,35	Dina Malheiro	CAFZ	11-10-83	1	CN	Maia	22-06	
35.56,39	Mónica Silva	ADERCUS	25-11-83	2	CN	Maia	22-06	
38.29,21	Goreti Oliveira	GJPB	02-06-68	7	WMA	San Sebastian	28-08	36.24,18-04
38.35,42		Goreti Oliveira		3	CN	Maia	22-06	
39.43,07		Goreti Oliveira		1	CBeiras	Luso	08-05	
40.23,0	Candida Almeida	CAO-A	25-05-64	1		Quarteira	20-05	38.23,77-88
41.53,49	Sandra Soares	GJPB	16-04-86	4	CN	Maia	22-06	
42.09,10		Sandra Soares		2	CBeiras	Luso	08-05	
42.58,45	Sandra Silva	CFUL	75	3	CBeiras	Luso	08-05	

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

9.39,20	Inês Monteiro	JOMA	RN	18-05-80	7	Tsiklitiria	Atenas	14-06	
9.47,19		Inês Monteiro			7h	WC	Helsinki	06-08	
9.47,9	Clarisse Cruz	SCP		09-07-78	2	T.Europa	Leiria	19-06	9.55,24-04
9.50,35		Inês Monteiro			13	WC	Helsinki	08-08	
9.51,05	Anália Rosa	MCP		28-02-76	5	GP	Doha	13-05	9.43,00-04
9.52,66		Inês Monteiro			1		Bilbao	18-06	
10.02,60		Clarisse Cruz			1	TCCE	Lagos	28-05	
10.03,65		Inês Monteiro			8	GP	Doha	13-05	
10.03,71		Clarisse Cruz			6		Rethymnon	10-07	
10.04,44		Clarisse Cruz			1	CP	Lisboa - U	23-07	
10.05,51		Clarisse Cruz			1		Lisboa - U	15-05	
10.06,45	Dina Malheiro	CAFZ	RN23	11-10-83	2	CP	Lisboa - U	23-07	11.37,90-04
10.06,96		Clarisse Cruz			10h	WC	Helsinki	06-08	
10.11,19		Anália Rosa			3	GP	Belém	22-05	
10.13,86		Anália Rosa			8		Rethymnon	10-07	
10.16,63		Anália Rosa			3	CP	Lisboa - U	23-07	
10.18,89		Dina Malheiro			1 ex		Aveiro	17-06	
10.24,51		Clarisse Cruz			1	CNCL-1	Leiria	04-06	
10.25,92		Dina Malheiro			7h	EC23	Erfurt	14-07	
10.27,72	Sara Moreira	GDE		17-10-85	4	CP	Lisboa - U	23-07	11.23,22-04
10.30,46		Dina Malheiro			12	Univers	Izmir	17-08	
10.33,48		Sara Moreira			1	C.Norte	Guimarães	16-07	
10.38,43		Dina Malheiro			1	CN23	Abrantes	02-07	
10.42,33	Filomena Costa	SCB		22-02-85	5	CP	Lisboa - U	23-07	11.36,77-04
10.49,51		Sara Moreira			1		Maia	22-06	
10.49,74	Mónica Silva	ADERC		25-11-83	1		Aveiro	17-06	10.46,11-04
10.50,34		Sara Moreira			2	CN23	Abrantes	02-07	
10.57,03	Solange Jesus	ADERC		07-01-87	1		Luso	09-06	11.25,91-04
10.57,29		Filomena Costa			2	C.Norte	Guimarães	16-07	
11.07,62	Marina Agostinho	JV		06-03-82	3	CNCL-1	Leiria	04-06	
11.10,2	Silvia Gonçalves	SCB		12-07-86	2		Braga	05-07	
11.18,21	Laura Azevedo	JOMA		02-02-85	1	Ap.CNCL	Seixal	28-05	11.03,15-04
11.20,88	Martinha Pestana	GDE		81	5	CNCL-1	Leiria	04-06	
11.22,78	Eunice Tavares	CRE		06-09-85	3		Aveiro	17-06	11.17,26-04
11.29,82	Ana Fonseca	CRE		22-02-87	4		Aveiro	17-06	

11,30,48	Nélia Oliveira	GRQL	ANG	06-07-87	1		Seixal	18-06	
11,47,87	Sandra Soares	GJPB		16-04-86	2		Luso	09-06	11,42,79-04
12,23,48	Mariana Freitas	CAM		86	6	CNCL-1	Leiria	04-06	
12,23,55	Andreia Almada	SCRD		28-10-87	2		Lisboa - U	15-05	
12,23,57	Sónia Alves	UDRZA		87	2		Seixal	18-06	
12,51,58	Goreti Silva	JOMA		83	7	CN23	Abrantes	02-07	
12,51,63	Irina Coelho	CBF		81	3	Ap.CNCI	Seixal	28-05	

100 m B – 14,50 - 17,00

13,50	0,8	Naide Gomes	SCP	10-11-79	1	CP	Lisboa - U	23-07	13,52-04
13,54	0,0	Naide Gomes				Hep	CN Esp	Logroño	16-07
13,56	1,5	Patrícia Vieira	GDE	18-04-79	1	Maia Athl	Maia	02-07	13,73-04
13,56	0,8	Patrícia Vieira			2	CP	Lisboa - U	23-07	
13,57	-0,1	Patrícia Vieira			3h	Univers	Izmir	15-08	
13,58	0,6	Naide Gomes			1h	CP	Lisboa - U	23-07	
13,59	-0,9	Patrícia Vieira			6mf	Univers	Izmir	15-08	
13,63	1,5	Naide Gomes			2	Maia Athl	Maia	02-07	
13,75	-0,5	Patrícia Vieira			2		Covilhã	16-07	
13,76	1,8	Patrícia Vieira			1		Lisboa - U	06-07	
13,88	-2,2	Naide Gomes				Hep	WC	Helsinki	06-08
14,02	1,8	Patrícia Vieira			1	Sintra	Massamá	21-05	
14,03	-2,5	Patrícia Vieira			5		Soria	27-07	
14,12	-2,1	Patrícia Vieira			2	Por/Esp	Beja	08-06	
14,19	0,8	Mónica Lopes	GRQL	18-01-86	3	CP	Lisboa - U	23-07	14,22-03
14,32	0,8	Severina Cravid	SCP	01-07-78	4	CP	Lisboa - U	23-07	
14,36	-2,1	Mónica Lopes			1	CNJ	Povoa de Varzim	10-07	
14,40	1,8	Severina Cravid			2	Sintra	Massamá	21-05	
14,44	1,4	Mónica Lopes			4	Cid. Beja	Beja	08-06	
14,47	-0,5	Severina Cravid			3		Covilhã	16-07	
14,50	-2,1	Severina Cravid			4	Por/Esp	Beja	08-06	
14,52	0,8	Severina Cravid			8	T.Europa	Leiria	19-06	
14,61	2,0	Carina Gomes	ECSL	05-06-81	1		Aveiro	31-07	14,70-04
14,70	0,8	Rubina Serrão	CSM	25-12-81	5	CP	Lisboa - U	23-07	15,53-03
14,82	-2,1	Andreia Felisberto	JOMA	22-06-86	2	CNJ	Povoa de Varzim	10-07	
14,96	-2,5	Patrícia Mamona	JOMA	21-11-88	1	Pied. Costa	Alcanena	27-02	14,62-04
15,05	0,5	Maria Carmo Alves	COD	10-07-75	2	CNCL-2	Guimarães	05-06	14,66-04
15,13	1,8	Sandra Borges	CSM	01-03-83	4	Sintra	Massamá	21-05	15,18-04
15,14	1,8	Anna Olsson	ATIBA	DEN	16-11-88	5	Sintra	Massamá	21-05
15,34	-2,1	Tânia Caires	CSM	03-12-87	3	CNJ	Povoa de Varzim	10-07	16,40-04
15,35	0,6	Marisa Vieira	CAM	30-12-79	5h	CP	Lisboa - U	23-07	14,90-03
15,66	-2,1	Ana Antunes	AACC	05-10-88	4	CNJ	Povoa de Varzim	10-07	16,34-04
15,71	0,6	Sara Fernandes	BFC	13-07-70	6h	CP	Lisboa - U	23-07	14,71-00
15,90	1,8	Carmezinda Nascimento	SCP	STP	21-12-89	3	Lisboa - U	06-07	
15,90	0,6	Diana Gaspar	JV	19-07-87	7h	CP	Lisboa - U	23-07	15,81-04
15,92	0,2	Elda Laranja	GDE	27-09-86	1		Funchal	19-06	15,68-03
16,12	-0,2	Isabel Areias	GSADF	27-01-85	1		Coimbra	22-06	
16,22	1,2	Ana Abreu	GREC	13-06-88	2	Ap.CNCI	Braga	29-05	16,63-04
16,35	-1,5	Liliana Viana	JV	14-08-85	Hep	CN	Lisboa - U	11-06	16,28-04
16,37	0,5	Elisa Pegado	JDCS	23-07-87	4	CNCL-2	Guimarães	05-06	
16,40	1,2	Sara Negrões	SCB	25-03-86	3	Ap.CNCI	Braga	29-05	
16,42	-2,2	Sofia Pires	CAT	01-10-86	Hep	ECCE2005	Maribor	02-07	15,76-04
16,46	0,2	Witney Barata	ARCBV	88	3	C.Beiras	Viseu	17-07	
16,48	0,1	Catia Ferreira	JV	18-06-83	Hep		Luso	07-05	15,41-00
16,50	1,2	Teresa Ribeiro	FCP	23-08-88	4	Ap.CNCI	Braga	29-05	16,80-04
16,56	-2,0	Susana Monteiro	GRQL	21-04-82	2 ex		Beja	08-06	15,11-03
16,65	-2,1	Liliana Barbosa	GREC	14-05-87	8	CNJ	Povoa de Varzim	10-07	
16,81	1,5	Ana Catarina Silva	CCBSJ	26-09-88	1		Lagos	10-06	
16,86	0,2	Vera Lavrador	JV	10-03-88	4	C.Beiras	Viseu	17-07	

Com vento anti regulamentar

13,61	2,4	Patrícia Vieira	GDE	18-04-79	1h	CP	Lisboa - U	23-07	13,73-04
13,69	2,6	Patrícia Vieira			1	Ap.CNCI	Seixal	29-05	
13,90	2,1	Patrícia Vieira			1	CNCL-1	Leiria	05-06	
14,18	2,3	Severina Cravid	SCP	01-07-78	8	TCCE	Lagos	29-05	
14,34	3,0	Mónica Lopes	GRQL	18-01-86	1	AAL	Lisboa - U	10-06	14,22-03
14,34	2,4	Mónica Lopes			2h	CP	Lisboa - U	23-07	
14,36	2,6	Patrícia Mamona	JOMA	21-11-88	2	Ap.CNCI	Seixal	29-05	14,62-04
14,42	2,1	Severina Cravid			1	CNCL-1	Leiria	05-06	
14,49	2,4	Carina Gomes	ECSL	05-06-81	3h	CP	Lisboa - U	23-07	14,70-04
14,69	4,0	Andreia Felisberto	JOMA	22-06-86	2	CN23	Abrantes	03-07	
14,71	4,2	Rubina Serrão	CSM	25-12-81	Hep		Funchal	18-06	15,53-03
14,74	4,0	Sandra Borges	CSM	01-03-83	3	CN23	Abrantes	03-07	15,18-04
14,87	4,2	Maria Carmo Alves	COD	10-07-75	Hep		Funchal	18-06	14,66-04
15,02	4,0	Tânia Caires	CSM	03-12-87	4	CN23	Abrantes	03-07	16,40-04
15,15	2,1	Marisa Vieira	CAM	30-12-79	3	CNCL-1	Leiria	05-06	14,90-03
15,32	3,0	Anna Olsson	ATIBA	DEN 16-11-88	4	AAL	Lisboa - U	10-06	
15,67	2,1	Susana Estriga	FCP	14-07-75	5	CNCL-1	Leiria	05-06	14,90-01
15,70	4,0	Diana Gaspar	JV	19-07-87	5	CN23	Abrantes	03-07	15,81-04
15,78	2,4	Ana Antunes	AACC	05-10-88	6h	CP	Lisboa - U	23-07	16,34-04
15,89	4,6	Liliana Viana	JV	14-08-85	1	Ap.CNCI	Marinha Grande	29-05	16,28-04
16,09	3,3	Ana Abreu	GREC	13-06-88	1		Aveiro	31-07	16,63-04
16,16	4,0	Elisa Pegado	JDCS	23-07-87	7	CN23	Abrantes	03-07	
16,34	3,3	Liliana Barbosa	GREC	14-05-87	2		Aveiro	31-07	
16,36	3,6	Vera Lavrador	JV	10-03-88	1		Caldas da Rainha	01-07	
16,41	4,6	Isabel Areias	GSADF	27-01-85	2	Ap.CNCI	Marinha Grande	29-05	
16,49	2,4	Carmezinda Nascimento	SCP	STP 21-12-89	8h	CP	Lisboa - U	23-07	
16,73	3,1	Anabela Enes	SCB	18-02-86	1		Povoa de Varzim	19-06	
16,85	4,2	Eva Costa	CRUR	13-03-89	6	Ap.CNCI	Seixal	29-05	
16,91	2,1	Sara Negrões	SCB	25-03-86	8	CNCL-1	Leiria	05-06	
16,92	3,1	Tânia Fernandes	CDP	89	2		Povoa de Varzim	19-06	
16,99	2,7	Cátia Silva	CFUL	28-12-88	2		Luso	10-06	
16,99	3,6	Mariana Morgado	BA	16-11-89	2		Caldas da Rainha	01-07	

400 m B/H – 62,50 – 70,00

58,09	Patrícia Lopes	SCP		11-07-82	2		Soria	27-07	57,40-04
58,20	Patrícia Lopes				2	Por/Esp	Beja	08-06	
58,73	Patrícia Lopes				5h	Univers	Izmir	17-08	
58,91	Patrícia Lopes				6	T.Europa	Leiria	18-06	
58,93	Patrícia Lopes				5		Salamanca	06-07	
59,32	Patrícia Lopes				3	Caja Duero	Salamanca	13-06	
59,35	Patrícia Lopes				1	Sintra	Massamá	21-05	
60,01	Patrícia Lopes				1	CP	Lisboa - U	24-07	
60,07	Patrícia Lopes				1	CNCL-1	Leiria	04-06	
60,50	Patrícia Lopes				7	Conseil	Fort-de-France	30-04	
60,63	Patrícia Lopes				1		Lisboa - U	15-05	
61,04	Elda Laranja	GDE		27-09-86	2	CP	Lisboa - U	24-07	62,51-04
61,07	Patrícia Lopes				1		Lisboa - I	29-06	
61,49	Catarina Bastos	CJSM		28-09-86	3	CP	Lisboa - U	24-07	63,89-03
61,62	Susana Estriga	FCP		14-07-75	4	CP	Lisboa - U	24-07	
62,05	Elda Laranja				2	Sintra	Massamá	21-05	
62,09	Neide Vieira	CAM		30-12-79	5	Por/Esp	Beja	08-06	57,14-99
62,33	Neide Vieira				1ex		Funchal	07-05	
62,35	Elda Laranja				4	Caja Duero	Salamanca	13-06	
62,67	Patrícia Mamona	JOMA		21-11-88	2	CNCL-1	Leiria	04-06	63,40-04
62,70	Isabel Areias	GSADF		27-01-85	1	C.Beiras	Viseu	16-07	64,43-03
62,80	Sandra Borges	CSM		01-03-83	2		Guarda	08-07	63,73-04
63,51	Severina Cravid	SCP		01-07-78	2		Lisboa - U	13-07	
64,15	Sónia Machado	BFC		19-10-76	1	Ap.CNCI	Braga	28-05	60,33-97
64,27	Alexandra Silva	SCB		13-09-85	5	CNCL-1	Leiria	04-06	63,89-03

64,59	Rachel Holt	CBF	IRL	19-12-82	7	CP	Lisboa - U	24-07	
64,74	Mafalda Oliveira	FCP		06-05-82	7	CNCL-1	Leiria	04-06	61,97-01
65,03	Juliana Coutinho	ACRVC		29-11-86	1	Cap. J. Duarte	Luso	29-06	67,74-02
65,29	Carla Coutinho	ACDRA		27-01-79	8	CP	Lisboa - U	24-07	65,26-03
65,31	Albertina Pinto	COD		01-01-81	3	CNCL-2	Guimarães	04-06	62,17-03
65,37	Elisa Pegado	JDCS		23-07-87	9	CP	Lisboa - U	24-07	66,42-04
65,44	Joana Frias	CAM		07-03-88	1		Funchal	07-05	67,82-03
66,05	Susana Monteiro	GRQL		21-04-82	1	Ap. CNCI	Seixal	28-05	65,95-03
66,55	Tânia Caires	UDST		03-12-87	2		Funchal	13-07	67,38-04
67,24	Vanda Ribeiro	NDCG		02-04-75	4		Guarda	08-07	
67,63	Rosalina Carvalho	CDP		90	1	CNjv	Seixal	26-06	
67,66	Liliana Barbosa	GREC		14-05-87	2	C. Beiras	Viseu	16-07	
67,77	Martina Gomes	SVB		29-12-88	3	C. Beiras	Viseu	16-07	70,20-04
67,90	Cátia Silva	CFUL		28-12-88	2	CNjv	Seixal	26-06	69,93-04
67,99	Eva Costa	CRUR		13-03-89	3	CNjv	Seixal	26-06	
68,58	Ana Catarina Silva	CCBSJ		26-09-88	2	OJ	Lagos	14-05	67,52-04
68,69	Joana Tomás	JV		02-04-86	4	C. Beiras	Viseu	16-07	65,04-04
69,09	Leslie Delgado	GDC		25-06-89	5	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	
69,62	Ania Melo	SCP		06-11-88	3		Lisboa - U	13-07	
69,92	Sara Pitães	SCB		89	1		Braga	12-06	

Altura / High Jump – 1,65 - 1,50

1,80	Sónia Carvalho	SCP		10-05-77	5	T. Europa	Leiria	19-06	1,88-01
1,80	Marisa Anselmo	FCP	RNJ	06-09-87	1 ex		Seixal	19-06	1,79-02
1,79	i	Sónia Carvalho			1	CP	Espinho	13-02	
1,79	i	Marisa Anselmo	RNJ	06-09-87	2	CP	Espinho	13-02	
1,79		Sónia Carvalho			5	TCCE	Lagos	29-05	
1,79	Naide Gomes	SCP		10-11-79	Hep	CN Esp	Logroño	16-07	1,88i-04
1,79		Naide Gomes			Hep	WC	Helsinki	06-08	
1,78		Sónia Carvalho			1	CNCL-1	Leiria	05-06	
1,77	i	Marisa Anselmo	RNJ		1	CNcl	Espinho	06-02	
1,77	i	Sónia Carvalho			2	CNcl	Espinho	06-02	
1,77		Sónia Carvalho			1	CP	Lisboa - U	24-07	
1,76	i	Marisa Anselmo	RNJ		1	T. Saltos	Alpiarça	30-01	
1,76	i	Sofia Pires	CAT	01-10-86	P	CP	Espinho	13-02	1,73-04
1,76		Naide Gomes			2	CP	Lisboa - U	24-07	
1,75		Sónia Carvalho			1		Lisboa - U	15-05	
1,75		Sónia Carvalho			1	Sintra	Massamá	21-05	
1,75		Marisa Anselmo			2	CNCL-1	Leiria	05-06	
1,75		Sónia Carvalho			1		Lisboa - I	29-06	
1,75		Sónia Carvalho			1		Lisboa - U	06-07	
1,75		Marisa Anselmo			1	CNJ	Povoa de Varzim	10-07	
1,74	i	Sónia Carvalho			1		Alpiarça	16-01	
1,74		Sofia Pires			Hep	CN	Lisboa - U	11-06	
1,73	i	Sónia Carvalho			2	T. Saltos	Alpiarça	30-01	
1,73		Marisa Anselmo			7q	EJ	Kaunas	22-07	
1,71	Liliana Viana	JV		14-08-85	1		Caldas da Rainha	26-06	1,74i-04
1,71		Marisa Anselmo			1	CN23	Abrantes	03-07	
1,70	i	Marisa Anselmo			ex		Alpiarça	16-01	
1,70	i	Liliana Viana			3	CNcl	Espinho	06-02	
1,70	i	Marisa Anselmo			1	Meet. Alp.	Alpiarça	26-02	
1,70		Liliana Viana			H	CBeiras	Luso	07-05	
1,70		Marisa Anselmo			1	Cid. Beja	Beja	08-06	
1,70		Sónia Carvalho			2	Cid. Beja	Beja	08-06	
1,69		Marisa Anselmo			1	Ap. CNCI	Braga	29-05	
1,69		Liliana Viana			3	CNCL-1	Leiria	05-06	
1,69	Sandra Helena Tavares	JOMA		29-05-82	4	CNCL-1	Leiria	05-06	1,78-00
1,68	i	Marisa Anselmo			1	CN23	Espinho	06-03	
1,68	i	Liliana Viana			2	CN23	Espinho	06-03	
1,68	i	Sofia Pires			3	CN23	Espinho	06-03	

1,68		Sofia Pires			2	CNJ	Povoa de Varzim	10-07		
1,67	i	Maria Carmo Alves	COD	10-07-75	P	CP	Espinho	13-02	1,71i-04	
1,66	i	Liliana Viana			1	CNcl-Ap	Braga	22-01		
1,66	i	Liliana Viana			3	T. Saltos	Alpiarça	30-01		
1,66	i	Sandra Helena Tavares			4	CNcl	Espinho	06-02		
1,66		Sofia Pires			Hep	ECCE2005	Maribor	02-07		
1,66		Liliana Viana			3	CP	Lisboa - U	24-07		
1,65	i	Maria Carmo Alves			PT		Alpiarça	15-01		
1,65	i	Sofia Pires			PT		Alpiarça	15-01		
1,65	i	Liliana Viana			1	CBeiras	Espinho	16-01		
1,65		Sandra Helena Tavares	EAF-Fr		1		Francoville	08-05		
1,65		Isabelle Lefebvre	SVB	FRA	14-11-73	1	CNCL-2	Guimarães	05-06	1,71-00
1,65		Carina Gomes	ECSL		05-06-81	Hep	CN	Lisboa - U	11-06	1,62-04
1,65		Liliana Viana			Hep	CN	Lisboa - U	11-06		
1,65		Sónia Carvalho			1		Guarda	08-07		
1,64	i	Marisa Vieira	CAM		30-12-79	P	CP	Espinho	13-02	1,66-04
1,64		Nair Varela	COD	STP	14-10-88	2 ex		Seixal	19-06	1,59-04
1,63		Joana Flores	CAT		08-10-89	1	J.Illhas	Creta	27-05	
1,62		Iolanda Ribeiro	GDPN		24-04-89	5	CP	Lisboa - U	24-07	1,57-04
1,61		Rubina Serrão	CSM		25-12-81	Hep	CN Esp	Logroño	16-07	1,53-04
1,60	i	Catarina Costa	CBF		03-08-89	TT	TTJov	Braga	29-01	
1,60	i	Patrícia Mamona	JOMA		21-11-88	TT	TTJov	Braga	29-01	1,69-04
1,60		Sónia Machado	BFC		19-10-76	2	Ap.CNCl	Braga	29-05	1,80-00
1,60		Anabela Enes	SCB		18-02-86	6	CNCL-1	Leiria	05-06	1,59i-04
1,60		Laura Santos	SCP		08-05-84	3	Cid. Beja	Beja	08-06	1,60-00
1,60		Ana Paula Furtado	JOMA		26-01-89	2		Lisboa - I	29-06	
1,57		Cláudia Rodrigues	COD		11-11-89	1		Ponta Delgada	03-05	1,53-04
1,57		Witiney Barata	ARCBV		88	1		Castelo Branco	05-06	
1,57		Liliana Cruz	ACDI		01-08-87	1		Aveiro	30-07	1,81-03
1,56	i	Tânia Costa	CARDDES		04-08-89	TT		Espinho	16-01	
1,56	i	Joana Frias	CAM		07-03-88	TT	TTJov	Braga	29-01	1,55-04
1,56	i	Catia Ferreira	JV		18-06-83	4	CP	Espinho	13-02	1,60-99/03
1,56	i	Sara Loureiro	GREC		21-04-81	2		Espinho	18-02	1,60-03
1,56		Ana Rita Pereira	SCB		91	1		Braga	08-05	1,44-04
1,55		Daniela Ferreira	CFUL		22-06-89	Hex		Luso	07-05	1,53-04
1,55		Fátima Sousa	CPMC		88	1		Coimbra	10-06	
1,55		Vanessa Pires	CJSM		11-02-88	2	FISEC	Madrid	28-07	1,55-04
1,53		Cláudia Gameiro	JV		25-05-80	1		Marinha Grande	08-01	1,70i-98
1,52	i	Mónica Lopes	GRQL		18-01-86	4	CNcl-Ap	Braga	22-01	1,63-03
1,52	i	Isabel Areias	GSADF		27-01-85	P	CP	Espinho	13-02	
1,52		Anabela Neto	ACRDE		91	Hex		Luso	09-04	
1,52		Juliana Coutinho	ACRVC		29-11-86	Hep	CBeiras	Luso	07-05	1,58-03
1,52		Carolina Ornelas	AJS		89	1		Funchal	08-05	
1,52		Ana Borges	SCB		90	1	Desp.Esc.	Leiria	21-05	
1,52		Sara Carvalho	CAMir		14-04-90	1		Póvoa de Varzim	05-06	
1,52		Januária Silva	CAM		10-04-79	2		Funchal	25-06	1,62i-00
1,52		Liliana Marcelino	JV		88	6	CNjv	Seixal	25-06	
1,51		Graça Borges	INAT		10-05-59	1		Lisboa - I	23-07	1,75-85
1,50		Carmezinda Nascimento	SCP	STP	21-12-89	TT		Lisboa - U	12-12-04	1,54-04
1,50	i	Nelma Dias	CAMir		87	P		Braga	09-01	
1,50	i	Ana Costa	ESJD		89	1		Espinho	26-02	
1,50	i	Sandra Cruz	GREC		07-02-80	1	CNU	Espinho	26-02	1,59i-98
1,50		Cátia Silva	CFUL		28-12-88	Hex		Luso	09-04	
1,50		Maria Céu Cunha	CVC		13-02-63	1		Coimbra - M	23-04	11,70-04
1,50		Marta Onofre	CFB		91	2	OJ	Lagos	15-05	
1,50		Tânia Faria	GDE		01-12-78	6	Ap.CNCl	Seixal	29-05	
1,50		Martina Gomes	SVB		29-12-88	Hex	CN	Lisboa - U	11-06	
1,50		Carla Almeida	FCP		18-08-85	2	C.Norte	Guimarães	17-07	1,55-02

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

1,60	Catarina Costa	CBF	89	2	Sintra	Massamá	21-05	
1,50	Catia Ferreira	JV	18-06-83	6	Cid. Beja	Beja	08-06	1,60-99/03
1,51	Joana Frias	CAM	07-03-88	Hex	Atl. Comp.	Óbidos	23-04	1,55-04
1,60	Maria Carmo Alves	COD	10-07-75	1		Angra do Heroísmo	21-05	1,71i-04
1,63	Marisa Vieira	CAM	30-12-79	1	Ap.CNCl	Seixal	29-05	1,66-04
1,50	Nelma Dias	CAMir	87	Hep	CN	Lisboa - U	11-06	
1,59	Patrícia Mamona	JOMA	21-11-88	Hex	Atl. Comp.	Óbidos	23-04	1,69-04
1,50	Sara Loureiro	GREC	21-04-81	2		Braga	21-05	1,60-03
1,50	Sónia Machado	BFC	19-10-76	2		Maia	18-05	1,80-00

Vara / Pole Vault – 3,80 - 2,50

4,30	i	Elisabete Tavares	SCP	RN	07-03-80	8h	CE	Madrid	04-03	4,25-03
4,26	i	Elisabete Tavares	SCP	RN		1	CP	Espinho	12-02	
4,25	i	Elisabete Tavares	EAF-Fr	RN		2		Aulnay-sur-bois	11-12-04	
4,25		Elisabete Tavares				2	T. Europa	Leiria	18-06	
4,21	i	Sandra Helena Tavares	Fr		29-05-82	3		Lingolsheim	26-02	4,20-03
4,20	i	Elisabete Tavares	SCP			1	CNcl	Espinho	05-02	
4,20		Elisabete Tavares				1		Saint-Denis	01-07	
4,15	i	Elisabete Tavares				1		Eaubonne	04-02	
4,15	i	Sandra Helena Tavares				8h	CE	Madrid	04-03	
4,14	i	Elisabete Tavares				2		Cercy-la-tour	19-03	
4,13		Elisabete Tavares				1	CP	Lisboa - U	23-07	
4,13		Sandra Helena Tavares				2	CP	Lisboa - U	23-07	
4,12	i	Elisabete Tavares				1		Epinal	22-01	
4,11	i	Sandra Helena Tavares	JOMA			2	CP	Espinho	12-02	
4,10	i	Elisabete Tavares				1		Eaubonne	14-01	
4,10	i	Sandra Helena Tavares	JOMA			2	CNcl	Espinho	05-02	
4,10	i	Elisabete Tavares				3	C.Fr.	Lievin	20-02	
4,10		Elisabete Tavares				1	CNCL-1	Leiria	04-06	
4,10		Elisabete Tavares				1		Argentan	10-06	
4,10		Elisabete Tavares				2		Aulnay-sur-bois	04-07	
4,10		Elisabete Tavares				2		Sotteville	08-07	
4,10		Sandra Helena Tavares				1		Saint-Etienne	10-07	
4,10		Sandra Helena Tavares				4	CN Fr	Angers	15-07	
4,06	i	Elisabete Tavares				7		Lingolsheim	26-02	
4,03	i	Elisabete Tavares				1		Mondeville	29-01	
4,02	i	Sandra Helena Tavares				3		Aulnay-sur-bois	11-12-04	
4,02	i	Sandra Helena Tavares				4		Epinal	22-01	
4,02		Sandra Helena Tavares				2	CNCL-1	Leiria	04-06	
4,01	i	Elisabete Tavares				1		Calais	27-11-04	
4,00	i	Elisabete Tavares				1q	C.Fr.	Lievin	19-02	
4,00	i	Sandra Helena Tavares				8q	C.Fr.	Lievin	19-02	
4,00	i	Sandra Helena Tavares				9	C.Fr.	Lievin	20-02	
4,00		Elisabete Tavares				1	Conseil	Fort-de-France	30-04	
4,00		Sandra Helena Tavares				2		Aulnay-sur-bois	14-05	
4,00		Elisabete Tavares				2		Angers	22-05	
4,00		Elisabete Tavares				1		Aulnay-sur-bois	01-06	
4,00		Sandra Helena Tavares				2		Argentan	10-06	
4,00		Elisabete Tavares				5	CN Fr	Angers	15-07	
4,00		Elisabete Tavares				1		Covilhã	16-07	
4,00		Elisabete Tavares				1		Aulnay-sur-bois	20-07	
4,00		Elisabete Tavares				12h	WC	Helsinki	07-08	
3,95		Januária Silva	CAM		10-04-79	1		Funchal	08-07	3,80-99
3,95		Eleonor Tavares	RCF-Fr		24-09-85	3	CP	Lisboa - U	23-07	3,85-02
3,90		Elisabete Tavares				2		Francoville	08-05	
3,90		Eleonor Tavares				3		Pezenas	28-05	
3,90		Eleonor Tavares				3		Saran	15-06	
3,90		Januária Silva				1		Funchal	18-06	
3,90		Eleonor Tavares				6		Saint-Etienne	10-07	
3,90		Eleonor Tavares				3q		Saint-Etienne	10-07	

3,90		Sandra Helena Tavares			4q		Saint-Etienne	10-07		
3,86	i	Januária Silva			1	T. Saltos	Alpiarça	30-01		
3,86	i	Eleonor Tavares			11		Lingolsheim	26-02		
3,85		Sandra Helena Tavares			2		Covilhã	16-07		
3,84	i	Sandra Helena Tavares			5		Cercy-la-tour	19-03		
3,82	i	Eleonor Tavares			7		Aulnay-sur-bois	11-12-04		
3,81	i	Sandra Helena Tavares			4		Calais	27-11-04		
3,81	i	Januária Silva			3	CP	Espinho	12-02		
3,80	i	Sandra Helena Tavares			3		Eaubonne	14-01		
3,80	i	Eleonor Tavares			5		Paris	12-02		
3,80	i	Eleonor Tavares			5		Aubiere	12-03		
3,80		Elisabete Tavares			3		Aulnay-sur-bois	14-05		
3,80		Eleonor Tavares			4		Aulnay-sur-bois	14-05		
3,80		Sandra Helena Tavares			5		Pezenas	28-05		
3,80		Eleonor Tavares			4		Aulnay-sur-bois	01-06		
3,80		Sandra Helena Tavares			4		Aulnay-sur-bois	01-06		
3,80		Eleonor Tavares			3		Obenai	04-06		
3,80		Eleonor Tavares			5		Argentan	10-06		
3,80		Eleonor Tavares			3		Amiens	22-06		
3,80		Eleonor Tavares			4		Herouville-st-clair	25-06		
3,80		Eleonor Tavares			6		Saint-Denis	01-07		
3,80		Sandra Helena Tavares			7		Saint-Denis	01-07		
3,80		Eleonor Tavares			2		Aulnay-sur-bois	20-07		
3,80		Sandra Helena Tavares			3		Aulnay-sur-bois	20-07		
3,67		Sara Negrões	SCB	25-03-86	1	CN23	Abrantes	02-07	3,61-04	
3,40		Marisa Vieira	CAM	30-12-79	2		Funchal	08-01	4,03-00	
3,40		Vera Lavrador	JV	10-03-88	1	C.Beiras	Viseu	16-07	3,15-04	
3,25		Joana Flores	CAT	RR	08-10-89	1	Angra do Heroismo	16-07	2,91-04	
3,20	i	Sara Loureiro	GREC		21-04-81	1	CBeiras	Espinho	15-01	3,46i-04
3,10		Filipa Freitas	CAM		11-02-84	2		Funchal	13-07	3,20-03
3,07		Vitoria Serrão	AJS		87	3	CN23	Abrantes	02-07	
3,07		Tânia Vieira	JOMA		29-07-85	4	CN23	Abrantes	02-07	3,40i-04
3,00	i	Mónica Silva	SCP		04-06-85	1		Alpiarça	16-01	3,25-04
3,00		Tânia Faria	GDE		01-12-78	1		Maia	11-06	2,85i-01
3,00		Susana Dionisio	SCAb		04-02-80	1		Rio Maior	16-07	2,80-03
2,94		Tânia António	GREC		29-12-87	1	Cap.J.Duarte	Aveiro	13-07	2,69-03
2,90		Isabel Coelho	BFC		26-03-77	3	Ap.CNCl	Braga	28-05	3,20-01
2,87		Joana Areias	CSM		05-03-83	5	CN23	Abrantes	02-07	3,15-02
2,80		Nair Varela	COD	STP	14-10-88	1		Seixal	18-06	
2,70		Daniela Vitorino	AACC		13-07-89	1		Seixal	16-07	2,50-04
2,69		Marta Onofre	CFB		91	3	CNjv	Seixal	26-06	
2,60	i	Angela Santos	GSADF		01-07-85	1		Espinho	25-02	2,50-03/04
2,60		Nádia Pereira	AJS		89	3		Funchal	29-06	
2,55		Cátia Pedrosa	ADCPF		15-11-86	1		Lagos	10-06	2,80-04

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

2,80		Mónica Silva	SCP		04-06-85	2		Lisboa - I	22-06	3,25-04
3,09		Sara Loureiro	GREC		21-04-81	8	CP	Lisboa - U	23-07	3,46i-04

Comprimento / Long Jump – 5,80 - 5,10

6,72	0,0	Naide Gomes	SCP	RN	10-11-79	1		Salamanca	06-07	6,57-02
6,70	i	Naide Gomes		RN		1	CE	Madrid	05-03	
6,60	i	Naide Gomes		RN		1q	CE	Madrid	04-03	
6,56	-0,2	Naide Gomes				2	Univers	Izmir	16-08	
6,52	-0,2	Naide Gomes				1q	Univers	Izmir	15-08	
6,51	i	Naide Gomes				T	Golben	Estocolmo	15-02	
6,47	1,3	Naide Gomes				Hep	WC	Helsinquia	07-08	
6,44	i	Naide Gomes				1	CNcl	Espinho	05-02	
6,42	0,1	Naide Gomes				9q	WC	Helsinquia	09-08	

6,40	i		Naide Gomes				1	CP	Espinho		12-02	
6,39	0,0		Naide Gomes				Hep	CN Esp	Logroño		17-07	
6,27	-1,0		Naide Gomes				1	Pied. Costa	Alcanena		27-02	
6,16	-1,3	Patrícia Mamona	JOMA	RNjv	21-11-88		4	T.Europa	Leiria		19-06	5,98-04
6,03	i	Isabel Abrantes	JOMA		20-02-73		2	CNcl	Espinho		05-02	6,32-94
5,89	i	Laura Santos	SCP		08-05-84		2	CP	Espinho		12-02	5,82-03
5,88	i		Naide Gomes				1		Alpiarça		16-01	
5,87	1,5	Carina Gomes	ECSL		05-06-81		1	CP	Lisboa - U		24-07	5,80-04
5,86	0,6		Laura Santos				-	TCCE	Lagos		29-05	
5,85	1,0		Laura Santos				2	AAL	Lisboa - U		10-06	
5,84	i		Laura Santos				1		Espinho		19-02	
5,83	i	Susana Costa	COD		22-09-84		3	CP	Espinho		12-02	5,89-03
5,82	0,5		Patrícia Mamona				1		Lisboa - I		07-05	
5,82	-0,6		Patrícia Mamona				-	AAL	Lisboa - U		10-06	
5,80	i		Susana Costa				1	CN23	Espinho		05-03	
5,78	1,8	Carla Tavares	COD		22-05-82		2		Setubal		30-07	5,70-04
5,77	0,7	Sónia Marques	SCB		06-07-86		1	C.Norte	Guimarães		17-07	5,62-04
5,74	0,3	Ana Angela Marçal	CAM		06-06-79		1	CNCL-1	Leiria		04-06	5,88-03
5,70	2,0	Cláudia Jardim	GDE		30-12-80		3		Guarda		08-07	5,66-98
5,68	1,1	Sónia Carvalho	SCP		10-05-77		-		Guarda		08-07	6,17-01
5,67	i	Sandra Cruz	GREC		07-02-80		4	CP	Espinho		12-02	5,88-01
5,66	1,3	Joana Frias	CAM		07-03-88		1	J. Ilhas	Creta		27-05	5,60-04
5,59	1,9	Januária Silva	CAM		10-04-79		6	CP	Lisboa - U		24-07	5,40-04
5,58	i	Maria Carmo Alves	COD		10-07-75		P	CP	Espinho		13-02	5,57-04
5,50	0,6	Marlene Ferreira	BFC		09-06-81		1	Ap.CNcl	Braga		28-05	5,83-03
5,49	i	Sofia Pires	CAT		01-10-86		3	CN23	Espinho		05-03	5,45i-04
5,48	i	Inês Moura	FCP		15-05-83		5	CNcl	Espinho		05-02	5,74-04
5,48	i	Liliana Correia	BFC		06-06-82		2	CNU	Espinho		26-02	5,71i-00
5,47	i	Marisa Vieira	CAM		30-12-79		P	CP	Espinho		13-02	5,86-02
5,47	-0,5	Isabelle Lefebvre	SVB	FRA	14-11-73		1	A. Neves	Viseu		01-05	5,63-01
5,41	?	Cátia Ferreira	JV		18-06-83		-	Ap.CNcl	Marinha Grande		28-05	5,82-02
5,39	i	Sónia Machado	BFC		19-10-76		P		Braga		09-01	6,07-95
5,38	1,1	Graciela Martins	GRQL	ESP	05-04-87		-		Almada		26-02	
5,36	-0,8	Sara Negrões	SCB		25-03-86		2	CNJ	Povoa de Varzim		10-07	5,96-04
5,35	-2,1	Andreia Felisberto	JOMA		22-06-86		4	Pied. Costa	Alcanena		27-02	5,75i-04
5,35	-0,9	Liliana Campos	JDCS		29-04-88		3	CNJ	Povoa de Varzim		10-07	5,15-03
5,34	1,4	Juliana Coutinho	ACRVC		29-11-86		H	CBeiras	Luso		08-05	5,10-02
5,34	-1,0	Susana Estriga	FCP		14-07-75		3	Ap.CNcl	Braga		28-05	5,49-03
5,34	-0,1	Isabel Areias	GSADF		27-01-85		1	C.Beiras	Viseu		17-07	5,26-02
5,33	1,8	Witiney Barata	ARCBV		88		5		Guarda		08-07	
5,29	-2,4	Glória Santo	SCP	STP	13-01-83		5	Pied. Costa	Alcanena		27-02	5,70-04
5,23	1,1	Rubina Serrão	CSM		25-12-81		Hep	CN	Lisboa - U		12-06	
5,19	-0,3	Silvia Pereira	SCB		88		2		Braga		13-07	5,10-04
5,18	i	Telma Elias	TSU		04-01-90		TTecn	TTJov	Braga		29-01	
5,18	-1,1	Sandra Sofia Tavares	SDE-Fr		09-02-84		1		Bonneuil-sur-marne		28-05	
5,18	-8,2	Diana Pinzas	ADCPL	SWE	21-11-86		1		Lagos		12-06	
5,16	-0,9	Joana Flores	CAT		08-10-89		Hex	CN	Lisboa - U		12-06	
5,16	-0,3	Carla Gama	GDC		90		4	CNjv	Seixal		26-06	
5,16	1,2	Eva Costa	CRUR		13-03-89		3		Almada		26-02	5,26-04
5,14	2,0	Catarina Costa	CBF		03-08-89		1		V.R. Sto. António		17-04	5,13w-04
5,14	1,6	Carmezinda Nascimento	SCP	STP	21-12-89		2		Lisboa - U		15-05	
5,12		Tânia Costa	CARDES		04-08-89		1		Viseu		26-05	
5,12	1,8	Elda Laranja	GDE		27-09-86		1		Funchal		19-06	5,24w-02
5,10	-2,4	Susana Monteiro	GRQL		21-04-82		7	Pied. Costa	Alcanena		27-02	5,22-03
5,10	-0,1	Ana Borges	SCB		90		1		Braga		30-04	
5,10	1,8	Catarina Veiga	SCB		24-02-89		3	C.Norte	Guimarães		17-07	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

5,78	2,6	Ana Angela Marçal	CAM		06-06-79		3	AAL	Lisboa - U		10-06	5,88-03
5,51	2,5	Cátia Ferreira	JV		18-06-83		5	AAL	Lisboa - U		10-06	5,82-02

5,35	-1,7	Inês Moura	FCP	15-05-83	6	CNCL-1	Leiria	04-06	5,74-04
5,67	0,9	Isabel Abrantes	JOMA	20-02-73	2	CNCL-1	Leiria	04-06	6,32-94
5,48	0,1	Liliana Correia	BFC	06-06-82	2	C.Norte	Guimarães	17-07	5,71i-00
5,35		Maria Carmo Alves	COD	10-07-75	1		Angra do Heroísmo	16-04	5,57-04
5,35	-0,4	Maria Carmo Alves			Hep		Funchal	19-06	
5,27		Marisa Vieira	CAM	30-12-79	1		Funchal	18-12-04	5,86-02
5,07	1,7	Telma Elias	TSU	04-01-90	-		Rio Maior	30-04	
5,18	-0,8	Rubina Serrão	CSM	25-12-81	Hep		Funchal	19-06	
5,41	0,9	Sandra Cruz	GREC	07-02-80	2	CNCL-2	Guimarães	04-06	5,88-01
5,42	1,3	Sofia Pires	CAT	01-10-86	Hep	ECCE2005	Maribor	03-07	5,45i-04
5,77	0,1	Susana Costa	COD	22-09-84	1	CNCL-2	Guimarães	04-06	5,89-03

Com vento anti regulamentar

6,02	3,0	Patrícia Mamona	JOMA	21-11-88	1	AAL	Lisboa - U	10-06	5,98-04
5,90	2,6	Sónia Marques	SCB	06-07-86	1	CN23	Abrantes	03-07	5,62-04
5,87	2,3	Laura Santos	SCP	08-05-84	1	TCCE	Lagos	29-05	5,82-03
5,86	2,4	Susana Costa			1		Guarda	08-07	
5,85	3,6	Laura Santos			2	CN23	Abrantes	03-07	
5,81	4,8	Ana Angela Marçal	CAM	06-06-79	1	Ap.CNCI	Seixal	28-05	5,88-03
5,73	2,4	Susana Costa	COD	22-09-84	3	CN23	Abrantes	03-07	5,89-03
5,72	2,4	Sónia Carvalho	SCP	10-05-77	2		Guarda	08-07	6,17-01
5,71	5,6	Cátia Ferreira	JV	18-06-83	4	CN23	Abrantes	03-07	5,82-02
5,62	3,7	Cláudia Jardim	GDE	30-12-80	3	Ap.CNCI	Seixal	28-05	5,66-98
5,54	2,5	Andreia Felisberto	JOMA	22-06-86	4	Ap.CNCI	Seixal	28-05	5,75i-04
5,46	2,1	Graciela Martins	GRQL	ESP	05-04-87	1	Almada	26-02	
5,43	2,8	Marisa Anselmo	FCP	06-09-87	2		Lisboa - U	13-07	5,52-03
5,41	4,6	Sara Negrões	SCB	25-03-86	5	CN23	Abrantes	03-07	5,96-04
5,38	3,2	Isabel Areias	GSADF	27-01-85	6	CN23	Abrantes	03-07	5,26-02
5,36	3,1	Inês Moura	FCP	15-05-83	7	CN23	Abrantes	03-07	5,74-04
5,31	2,2	Telma Elias	TSU	04-01-90	1		Rio Maior	30-04	
5,31	3,2	Liliana Viana	JV	24-08-85	2		Caldas da Rainha	08-07	5,43-02
5,30	3,2	Liliana Campos	JDCS	29-04-88	3	OJ	Lagos	14-05	5,15-03
5,27	2,5	Witney Barata	ARCBV	88	4	OJ	Lagos	14-05	
5,24	2,8	Marlene Barata	JV	88	3		Caldas da Rainha	08-07	
5,21	3,1	Susana Monteiro	GRQL	21-04-82	5	Ap.CNCI	Seixal	28-05	5,22-03
5,20	3,6	Januária Silva	CAM	10-04-79	3		Funchal	08-01	5,40-04
5,19	6,8	Eva Costa	CRUR	13-03-89	5		Setubal	30-07	5,26-04
5,17	3,4	Ana Dias	JDCS	31-01-87	1		Seixal	21-05	
5,16	2,4	Juliana Coutinho	ACRVC	29-11-86	1		Aveiro	19-06	5,10-02
5,13	4,8	Ana Paula Furtado	JOMA	26-01-89	4		Lisboa - U	13-07	
5,10	3,4	Carla Pinhão	GREC	21-04-90	ex		Caldas da Rainha	11-06	

Sem indicação de vento

5,34		Sandra Sofia Tavares	SDE-Fr	09-02-84	3		Paris	15-05	
------	--	----------------------	--------	----------	---	--	-------	-------	--

Triplo / Triple Jump – 12,00 - 10,80

13,07	i	Susana Costa	COD	22-09-84	3		Valladolid	05-02	13,02i-04	
13,04	i	Susana Costa			1	CP	Espinho	13-02		
12,99	i	Susana Costa			1	CN23	Espinho	06-03		
12,89	1,9	Susana Costa			1	CP	Lisboa - U	23-07		
12,88	-0,1	Susana Costa			4	T.Europa	Leiria	18-06		
12,87	0,4	Patrícia Mamona	JOMA	RNJ	21-11-88	7	WYC	Marraquexe	14-07	12,71-04
12,83	-1,7	Patrícia Mamona		RNJ		1	CNjv	Seixal	25-06	
12,69	1,9	Sónia Carvalho	SCP	10-05-77	2	CP	Lisboa - U	23-07	12,70-02	
12,65	1,2	Cláudia Jardim	GDE	31-12-80	4		Covilhã	16-07	12,00-03	
12,63	1,9	Patrícia Mamona			5	FOJE	Lignano	08-07		
12,60	i	Susana Costa			1	T. Saltos	Alpiarça	30-01		
12,59	0,0	Patrícia Mamona			6h	WYC	Marraquexe	13-07		

12,59	0,6		Cláudia Jardim			3	CP	Lisboa - U	23-07		
12,56	1,6		Susana Costa			1	CNCL-2	Guimarães	05-06		
12,53	i		Sónia Carvalho			2	T. Saltos	Alpiarça	30-01		
12,53	i		Sónia Carvalho			1	CNcl	Espinho	06-02		
12,53	i		Patrícia Mamona			2	CNcl	Espinho	06-02		
12,50	-1,0		Patrícia Mamona			5q	FOJE	Lignano	06-07		
12,48	i		Sónia Carvalho			2	CP	Espinho	13-02		
12,43	i		Susana Costa			1ex		Alpiarça	16-01		
12,39	i	Sandra Sofia Tavares		SDE-Fr	09-02-84	7	C. Fr.	Lievin	19-02	12,42-04	
12,39	-2,6		Susana Costa			1	CNM	Elvas	08-05		
12,35	0,6		Patrícia Mamona			1	CNCL-1	Leiria	05-06		
12,35	0,9		Sónia Carvalho			2		Lisboa - U	06-07		
12,34	0,6		Sónia Carvalho			5		Covilhã	16-07		
12,31	i		Sónia Carvalho			1		Alpiarça	16-01		
12,31	0,3		Sandra Sofia Tavares			5		Paris	12-06		
12,28	i	Laura Santos		SCP	08-05-84	3	CP	Espinho	13-02	12,44-03	
12,28	1,4		Sónia Carvalho			8	TCCE	Lagos	28-05		
12,27	0,2		Susana Costa			1		Lisboa - I	26-02		
12,26	i		Laura Santos			3	T. Saltos	Alpiarça	30-01		
12,25	1,6	Inês Moura		FCP	15-05-85	2	CN23	Abrantes	02-07	12,42-04	
12,21	0,8		Sónia Carvalho			2	CNCL-1	Leiria	05-06		
12,21	-0,5		Cláudia Jardim			1		Maia	22-06		
12,21	0,8		Sandra Sofia Tavares			4		Bondoufle	03-07		
12,20	i		Patrícia Mamona			2		Alpiarça	16-01		
12,13	i		Inês Moura			1		Braga	09-01		
12,13	i		Laura Santos			2	CN23	Espinho	06-03		
12,12	i	Sandra Cruz		GREC	07-02-80	4	CP	Espinho	13-02	12,81-01	
12,07	0,3	Marlene Ferreira		BFC	09-06-81	1	Ap.CNCl	Braga	29-05	12,78-03	
12,06	1,2		Sandra Sofia Tavares			4		Savigny-sur-orge	26-06		
12,04	0,8		Sandra Sofia Tavares			9		Paris	29-07		
12,03	i		Laura Santos			3		Alpiarça	16-01		
12,02	1,6		Sandra Sofia Tavares			4	CP	Lisboa - U	23-07		
12,01	-0,2		Sandra Sofia Tavares			7		Saint-Etienne	09-07		
12,00	0,8		Cláudia Jardim			3	CNCL-1	Leiria	05-06		
12,00	-1,4		Cláudia Jardim			1		Maia	11-06		
11,91	1,3	Ana Angela Marçal		CAM	06-06-79	4	CNCL-1	Leiria	05-06	11,88-04	
11,80	1,5	Ana Paula Furtado		JOMA	26-01-89	2		Lisboa - U	14-05	10,10-04	
11,72		Januária Silva		CAM	10-04-79	1		Funchal	09-01	11,85-04	
11,66	-0,7	Liliana Campos		JDCS	29-04-88	1		Lisboa - U	11-06		
11,65	1,8	Liliana Viana		JV	24-08-85	6	CP	Lisboa - U	23-07	11,83-03	
11,64	1,5	Joana Flores		CAT	08-10-89	1		Angra do Heroísmo	18-06	10,97-04	
11,47	1,4	Marisa Vieira		CAM	30-12-79	1		Funchal	24-06	12,00-02	
11,39	-0,2	Regina Mendonça		JV	31-07-76	6	CNCL-1	Leiria	05-06	11,97-96	
11,30		Sofia Pires		CAT	01-10-86	1		Angra do Heroísmo	16-07	12,00-04	
11,25	-1,1	Vanessa Rocha		JDCS	02-01-90	5	CNjv	Seixal	25-06	10,26-04	
11,25	1,5	Lecabela Quaresma		GRQL	STP	26-12-89	6	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	11,19-04
11,24	2,0	Ana Dias		JDCS		31-01-87	1		Seixal	09-01	10,72-04
11,19	i	Joana Frias		CAM		07-03-88	1	Inter Ass.	Alpiarça	19-02	10,44i-03
11,14	i	Cátia Ferreira		JV		18-06-83	4	CN23	Espinho	06-03	11,30-03
11,14	1,6	Carla Pinhão		GREC		21-04-90	6	CNjv	Seixal	25-06	10,36-04
11,08	-1,2	Catarina Veiga		SCB		24-02-89	1		Braga	11-06	10,58-04
11,06	-1,9	Ana Sofia Rosa		CDP		28-05-82	2		Maia	11-06	11,96-01
11,03	i	Sónia Marques		SCB		06-07-86	8	CNcl	Espinho	06-02	10,69-04
10,97	1,3	Carmezinda Nascimento		SCP	STP	21-12-89	1		Seixal	18-06	
10,95	i	Maria Jesus Tavares		ARCBV		04-04-80	3	CBeiras	Espinho	15-01	11,03i-02
10,88	1,0	Eugénia Cá		GRQL		25-10-88	4	CNCL-2	Guimarães	05-06	11,03-04
10,87	i	Vânia Silva		JV		08-06-80	4	CBeiras	Espinho	15-01	10,93i-04
10,84	0,2	Cláudia Rodrigues		COD		11-11-89	1		Ponta Delgada	18-06	10,69-04
10,83	-0,2	Susana Gameiro		CPA		28-12-89	1		Rio Maior	04-06	10-44-04

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

11,48	0,5	Sandra Cruz		GREC	07-02-80	3	CNCL-2	Guimarães	05-06	12,81-01
Com vento anti regulamentar										
13,53	4,4	Susana Costa		COD	22-09-84	1	CN23	Abrantes	02-07	13,02i-04
13,06	2,3		Susana Costa			1	CP	Lisboa - U	23-07	
12,92	4,0		Susana Costa			1		Lisboa - U	06-07	
12,88	4,1		Susana Costa			1ex		Lisboa - U	14-05	
12,85	4,4		Susana Costa			1	Ap.CNCI	Seixal	29-05	
12,80	5,6	Cláudia Jardim		GDE	31-12-80	1		Aveiro	30-07	12,00-03
12,75	2,6		Cláudia Jardim			1	Maia Athl	Maia	02-07	
12,73	2,6	Sónia Carvalho		SCP	10-05-77	2	Maia Athl	Maia	02-07	12,70-02
12,40	2,8		Sónia Carvalho			1		Lisboa - U	14-05	
12,36	5,0		Cláudia Jardim			2	Ap.CNCI	Seixal	29-05	
12,31	3,6		Sandra Sofia Tavares	SDE-Fr	09-02-84	4	CP	Lisboa - U	23-07	12,42-04
12,27	5,2	Inês Moura		FCP	15-05-85	2	CN23	Abrantes	02-07	12,42-04
12,22	3,5	Ana Angela Marçal		CAM	06-06-79	3	Ap.CNCI	Seixal	29-05	11,88-04
12,18	4,7	Carina Gomes		ECSL	05-06-81	2		Aveiro	30-07	11,06-01
12,11	3,1	Marlene Ferreira		BFC	09-06-81	3	Maia Athl	Maia	02-07	12,78-03
12,10	6,6	Liliana Viana		JV	24-08-85	3	CN23	Abrantes	02-07	11,83-03
12,09	2,3	Sofia Pires		CAT	01-10-86	5	CP	Lisboa - U	23-07	12,00-04
12,01	2,3		Sofia Pires			1	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	
11,92	2,1	Marisa Vieira		CAM	30-12-79	6		Covilhã	16-07	12,00-02
11,63	2,1		Joana Flores	CAT	08-10-89	2	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	10,97-04
11,62	3,7		Ana Paula Furtado	JOMA	26-01-89	4	Ap.CNCI	Seixal	29-05	10,10-04
11,45	3,6		Liliana Campos	JDCS	29-04-88	1		Seixal	16-07	
11,43	5,2	Ana Dias		JDCS	31-01-87	4	CN23	Abrantes	02-07	10,72-04
11,42	3,3	Regina Mendonça		JV	31-07-76	1	Ap.CNCI	Marinha Grande	29-05	11,97-96
11,30	3,3	Catarina Veiga		SCB	24-02-89	1		Povoa de Varzim	18-06	10,58-04
11,18	2,3	Graciela Martins		GRQL	ESP	05-04-87	2	Seixal	09-01	
11,17	3,1	Carmezinda Nascimento		SCP	STP	21-12-89	1	Seixal	18-06	
11,00	3,3		Laura Santos	SCP	08-05-84	3		Lisboa - U	14-05	12,44-03
10,89	3,2	Eva Costa		CRUR	13-03-89	3		Seixal	16-07	10,70-03
10,87	2,4		Eugénia Cá	GRQL	25-10-88	1		Seixal	18-06	11,03-04
10,87	3,7		Cátia Ferreira	JV	18-06-83	1		Caldas da Rainha	01-07	11,30-03
10,83	2,2	Filipa Catarina Barros		CSM	26-12-82	6	Ap.CNCI	Seixal	29-05	11,08-04

Peso / Shot Put – 14,00 – 11,00

15,77		Antónia Borges		SCP	11-10-83	1	CP	Lisboa - U	24-07	15,12-04
15,74			Antónia Borges			4	TCCE	Lagos	29-05	
15,59			Antónia Borges			4	T.Europa	Leiria	18-06	
15,58			Antónia Borges			1		Lisboa - U	14-05	
15,57	i		Antónia Borges			1	CN23	Espinho	05-03	
15,51	i	Teresa Machado		COD	22-07-69	1	CP	Espinho	12-02	17,26i-98
15,51			Antónia Borges			1		Lisboa - I	29-06	
15,34	i		Antónia Borges			1	CNcl	Espinho	05-02	
15,31			Antónia Borges			1	CNCL-1	Leiria	05-06	
15,31			Antónia Borges			3	Esp/Port	Jaen	06-07	
15,28	i		Teresa Machado			1ex		Espinho	15-01	
15,15			Antónia Borges			1		Quinta do Anjo	20-03	
15,14			Teresa Machado			1	CNL Inv	Lisboa - U	27-02	
15,13			Teresa Machado			4	Esp/Port	Jaen	06-07	
15,12			Antónia Borges			1		Quinta do Anjo	19-03	
15,05	i		Antónia Borges			1		Alpiarça	16-01	
15,05	i		Antónia Borges			2	CP	Espinho	12-02	
15,02			Antónia Borges			1	CNM	Elvas	08-05	
14,97			Antónia Borges			1	CN23	Abrantes	03-07	
14,96			Antónia Borges			1		Lisboa - U	09-01	
14,94			Antónia Borges			11	EC23	Erfurt	16-07	

14,91		Antónia Borges			1		Massamá	17-04	
14,89		Antónia Borges			1	Luzense	Lagos	23-04	
14,83	i	Teresa Machado			1	CNcl-Ap	Braga	22-01	
14,82	i	Antónia Borges			1		Espinho	19-02	
14,71		Teresa Machado			2	CP	Lisboa - U	24-07	
14,68		Antónia Borges			1		Lisboa - U	30-01	
14,57		Antónia Borges			2	CNL Inv	Lisboa - U	27-02	
14,48		Antónia Borges			1	TL JV	Marinha Grande	06-03	
14,30		Antónia Borges			1		Albufeira	12-09	
14,26		Antónia Borges			1	S. Mateus	Viseu	13-08	
14,19		Teresa Machado			PL	João Manta	Coimbra - U	14-05	
14,13	Dulce Cá		GDQL	28-03-84	2	CN23	Abrantes	03-07	14,57-04
14,11		Dulce Cá			2		Quinta do Anjo	19-03	
14,08		Teresa Machado			1	CNCL-2	Guimarães	05-06	
14,00	Naide Gomes		SCP	10-11-79	Hep	WC	Helsinquia	06-08	15,08i-04
13,94	Cristiana Oliveira		CSM	30-06-84	3	CP	Lisboa - U	24-07	14,18-04
13,85	Liliana Cá		SCP	05-11-86	1 jr	Esp/Port	Jaen	06-07	13,38-04
13,78	Silvia Cruz		SCP	29-12-80	2		Lisboa - I	29-06	13,41-03
13,65	Sónia Borges		SCP	CVD 26-08-85	2		Lisboa - U	14-05	13,19-04
13,16	Sónia Grácio		JV	26-03-74	3	CNCL-1	Leiria	05-06	15,32-99
13,09	Purificação Fernandes		SCB	17-07-83	1		Viana do Castelo	16-04	13,36-03
13,07	Isabel Ribeiro		SCB	29-02-88	1		Braga	02-04	12,95-04
13,00	Carla Almeida		FCP	18-08-85	1		Maia	29-01	14,29-04
12,91	Catarina Vidal		SCP	07-02-79	5		Lisboa - I	29-06	13,12-03
12,68	i Catarina Ferreira		CAM	15-04-82	5	CNcl	Espinho	05-02	13,20-02
12,61	Cristina Ferreira		CAM	22-11-79	2		Funchal	25-06	13,10-99
12,54	i Ana Domingues		JOMA	15-08-81	6	CNcl	Espinho	05-02	14,76-00
12,49	Maria Rosário Rodrigues		ACDRA	23-06-88	1		Caldas da Rainha	08-07	10,68-04
12,47	Irina Sustelo		JOMA	25-02-83	4		Lisboa - U	14-05	13,02-03
12,46	Fernanda Angélica Martins		CSM	02-04-75	ex		Maia	29-01	12,85i-03
11,97	Vanda Rodrigues		CFB	84	8	CN23	Abrantes	03-07	
11,89	Inês Fernandes		SCV	28-06-88	3ex		Pontevedra	10-04	11,21-04
11,88	Maria Céu Cunha		CVC	13-02-63	1		Coimbra - M	19-03	11,70-04
11,82	Natalya Fokina		GDE	UKR 07-07-82	8	CNCL-1	Leiria	05-06	
11,64	i Marisela Silva		GDE	21-05-85	6	CN23	Espinho	05-03	11,11-04
11,55	Diana Sousa		ACM	15-01-86	1		Angra do Heroísmo	17-05	11,50-04
11,40	i Rubina Serrão		CSM	25-12-81	P	CP	Espinho	13-02	10,24-04
11,32	i Andreia Lopes		COP	03-08-86	1	CNU	Espinho	26-02	11,54-04
11,14	Alexandra Gonçalves		SCB	06-11-79	4		Lisboa - U	30-01	12,59-04
10,99	Vânia Silva		JV	08-06-80	1	CNU	Guimarães	25-04	12,03-00
10,95	Ana Esteves		SUOV	15-04-86	1		Coimbra	05-02	11,61i-03

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

12,35	Ana Domingues		JOMA	15-08-81	6		Lisboa - I	29-06	14,76-00
11,04	Andreia Lopes		COP	03-08-86	1		V. R. Sto. António	09-04	11,54-04
12,64	Catarina Ferreira		CAM	15-04-82	4	CNCL-1	Leiria	05-06	13,20-02
11,39	Rubina Serrão		CSM	25-12-81	Hep		Funchal	18-06	10,24-04

Disco/Discus – 50,00 – 31,00

61,10	Natalya Fokina		GDE	UKR 07-07-82	2	CNCL-1	Leiria	04-06	63,11-03
60,64		Natalya Fokina			1	Ap.CNcl	Seixal	28-05	
55,23	Teresa Machado		COD	22-07-69	1	CNL Inv	Lisboa - U	27-02	65,40-98
54,56		Teresa Machado			1ex		Aveiro	29-01	
54,39		Teresa Machado			4	T.Europa	Leiria	18-06	
54,01		Teresa Machado			2	Ap.CNcl	Seixal	28-05	
53,99		Teresa Machado			1	CP	Lisboa - U	23-07	
53,88	Liliana Cá		SCP	RNJ 05-11-86	1		Quinta do Anjo	20-03	51,69-04
53,39		Liliana Cá		RNJ	1jr	CNL Inv	Lisboa - U	27-02	

53,39		Liliana Cá	RNJ		1		Quinta do Anjo	19-03	
53,14		Teresa Machado			1	CNCL-2	Guimarães	04-06	
52,40		Liliana Cá			1		Seixal	18-06	
52,13		Teresa Machado			PL	João Manta	Coimbra - U	14-05	
52,06		Teresa Machado			1		Angra do Heroísmo	16-07	
51,62		Liliana Cá			1		Seixal	16-07	
51,51		Liliana Cá			1		Lisboa - U	30-01	
51,27		Liliana Cá			14	ECWT	Mersin - Tur	12-03	
51,15		Liliana Cá			1	Luzense	Lagos	24-04	
50,91		Liliana Cá			1	Esp/Port	Jaen	06-07	
50,46		Liliana Cá			6	TCCE	Lagos	28-05	
50,39		Liliana Cá			2q	EJ	Kaunas	21-07	
50,06		Liliana Cá			1	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	
48,41	Sónia Borges	SCP	26-08-85		2	AAL	Lisboa - U	10-06	43,75-04
48,08	Catarina Vidal	SCP	07-02-79		1		Lisboa - I	29-06	49,20-02
47,28	Fernanda Angélica Martins	CSM	02-04-75		3	CP	Lisboa - U	23-07	43,11-04
45,74	Tatiana Fernandes	JV	26-04-81		3	TL JV	Marinha Grande	06-03	50,25-99
44,84	Irina Sustelo	JOMA	25-02-83		4	Ap.CNcl	Seixal	28-05	47,99-00
42,05	Sónia Grácio	JV	26-03-74		PL	João Manta	Coimbra - U	14-05	50,41-01
40,37	Alexandra Gonçalves	SCB	06-11-79		6	CNCL-1	Leiria	04-06	37,04-04
38,73	Irina Rodrigues	JV	91		4	TL JV	Marinha Grande	05-03	
38,59	Catarina Rosa	CAMG	20-07-89		2		Caldas da Rainha	01-07	33,88-04
38,26	Purificação Fernandes	SCB	17-07-83		2ex		Pontevedra	10-04	38,61-04
37,57	Catarina Gomes	SLB	06-06-78		4		Lisboa - U	15-05	40,54-02
36,60	Carina Moutinho	FCP	25-10-84		5	CN23	Abrantes	02-07	38,66-03
36,43	Ana Domingues	JOMA	15-08-81		5		Lisboa - I	29-06	49,30-00
35,68	Marisa Marreiros	CBF	06-11-83		5	Ap.CNcl	Seixal	28-05	37,88-00
34,79	Dulce Ca	GRQL	28-03-84		4		Seixal	16-07	38,74-04
34,78	Carla Almeida	FCP	18-08-85		5		Guarda	08-07	39,76-04
34,44	Silvia Cruz	SCP	29-12-80		7		Lisboa - I	29-06	32,94-04
34,11	Vera Lavrador	JV	10-03-88		1		Lisboa - U	30-01	34,02-04
34,07	Andreia Gomes	AMA	89		3		Caldas da Rainha	01-07	
33,94	Cristina Ferreira	CAM	22-11-79		2		Funchal	24-06	
33,62	Andreia Lopes	COP	03-08-86		3	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	31,58-04
32,90	Inês Fernandes	SCV	28-06-88		4		Lovelhe	28-07	34,12-04
32,81	Antónia Borges	SCP	11-10-83		3	S. Mateus	Viseu	13-08	36,31-04
32,52	Vanessa Rebelo	ACM	02-11-88		1		Angra do Heroísmo	17-04	32,08-04
32,50	Diana Sousa	ACM	15-01-86		1		Angra do Heroísmo	30-01	34,55-04
32,40	Souskay Varela	COD	STP 05-11-87		4	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	
31,54	Tânia Pinhão	GREC	01-06-88		5	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	31,90-04
31,23	Lacabela Quaresma	GRQL	STP 26-12-90		1		Seixal	18-06	

Martelo / Hammer – 57,00 – 35,00

66,14	Vânia Silva	JV	08-06-80		1		Quinta do Anjo	20-03	68,82-04
65,93		Vânia Silva			1	Esp/Port	Jaen	06-07	
65,51		Vânia Silva			1	Ap.CNCl	Marinha Grande	28-05	
64,59	Maria José Conde	SCB	26-08-80		1		Porto-I	12-03	63,70-03
64,57		Vânia Silva			1		Lisboa - U	30-01	
64,31	Sónia Alves	SCP	03-06-79		14	ECWT	Mersin - Tur	13-03	67,14-04
63,94		Vânia Silva			1	CNL Inv	Lisboa - U	27-02	
63,88		Vânia Silva			1		Quinta do Anjo	19-03	
63,67		Vânia Silva			1		Lisboa - U	13-07	
63,61		Vânia Silva			1		Marinha Grande	19-07	
63,34		Vânia Silva			1	Luzense	Lagos	24-04	
63,22		Vânia Silva			3	T.Europa	Leiria	19-06	
63,14	Maria José Conde				1		Lovelhe	28-07	
63,07		Vânia Silva			17	ECWT	Mersin - Tur	13-03	
62,95		Vânia Silva			1		Marinha Grande	21-07	
62,94		Vânia Silva			1		Caldas da Rainha	13-02	
62,94		Vânia Silva			3	CP	Lisboa - U	23-07	

62,90		Sónia Alves			2		Quinta do Anjo	20-03		
62,83		Vânia Silva			7		Madrid	16-07		
62,47		Maria José Conde			6q	Univers	Izmir	15-08		
62,40		Maria José Conde			1		Vigo	16-06		
62,22		Sónia Alves			3	CNL Inv	Lisboa - U	27-02		
62,19		Sónia Alves			2		Quinta do Anjo	19-03		
62,07		Maria José Conde			4	CP	Lisboa - U	23-07		
62,02		Maria José Conde			12	Univers	Izmir	16-08		
61,99		Maria José Conde			3	Esp/Port	Jaen	06-07		
61,98		Maria José Conde			1	TL JV	Marinha Grande	06-03		
61,92		Maria José Conde			1		Orense	19-02		
61,78		Vânia Silva			1	CNCL-1	Leiria	04-06		
61,60		Maria José Conde			4	CNL Inv	Lisboa - U	27-02		
61,41		Vânia Silva			10		Halle	21-05		
61,16		Maria José Conde			1	C.Norte	Guimarães	17-07		
61,06		Maria José Conde			11		Halle	21-05		
60,68		Maria José Conde			2		Marinha Grande	21-07		
60,40		Maria José Conde			2	CNCL-1	Leiria	04-06		
60,31		Sónia Alves			2	AAL	Lisboa - U	10-06		
60,27		Sónia Alves			2	Cid. Beja	Beja	08-06		
59,70		Maria José Conde			1	Ap.CNCL	Braga	28-05		
59,60		Sónia Alves			2		Lisboa - U	13-07		
59,57		Maria José Conde			1		Viana do Castelo	29-05		
59,51		Maria José Conde			1		Porto-I	05-02		
59,39		Sónia Alves			3	CNCL-1	Leiria	04-06		
59,38	Diana Sousa		ACM	RR	15-01-86	1		Angra do Heroismo	13-07	56,54-04
59,28		Maria José Conde			1	TL JV	Marinha Grande	05-03		
59,20		Diana Sousa			1		Angra do Heroismo	16-07		
58,52		Sónia Alves			5	CP	Lisboa - U	23-07		
58,29		Maria José Conde			1ex		Pontevedra	10-04		
57,90		Maria José Conde			1		Cerveira	08-12		
57,30		Sónia Alves			5	TCCE	Lagos	29-05		
57,28		Diana Sousa			1		Angra do Heroismo	30-01		
57,21	Rute Piedade		CAM		21-09-81	2		Marinha Grande	19-07	55,80-03
57,01		Vânia Silva			9q	Univers	Izmir	15-08		
56,46		Rute Piedade			3		Marinha Grande	21-07		
56,42	Ana Luísa Durão		ADCL		21-05-86	2	TL JV	Marinha Grande	06-03	61,47-04
55,44		Rute Piedade			1		Quinta do Anjo	20-07	55,80-03	
51,85	Irina Sustelo		JOMA		25-02-83	2		Quinta do Anjo	20-07	56,30-01
51,78	Vanessa Rebelo		ACM		02-11-88	2		Angra do Heroismo	21-05	42,98-04
51,30	Cátia Vitorino		AACC		09-10-85	1		Almada	04-06	51,28-03
51,01	Paula Borba		ACM		10-12-83	3		Angra do Heroismo	21-05	53,22-04
47,01	Andreia Lopes		COP		03-08-86	1		V. R. Sto. António	09-04	47,46-04
46,77	Mónica Fernandes		ATIBA		87	4		Quinta do Anjo	20-07	
46,30	Sandra Santos		ACM		10-04-84	4		Angra do Heroismo	16-07	42,94-03
45,19	Fernanda Silva		BFC		18-11-81	1		Porto-I	19-02	47,02-03
43,94	Cristiana Oliveira		CSM		30-06-84	PL	João Manta	Coimbra - U	14-05	49,13-04
43,59	Joana Silva		GDE		09-03-84	1		Porto-I	07-05	47,95-03
42,51	Sandra Costa		AACC		01-07-88	2		Almada	04-06	38,16-04
42,08	Dulce Ca		GRQL		28-03-84	2	CNCL-2	Guimarães	04-06	43,39-03
41,43	Ana Alves		FCP		28-07-87	4jr	CNL Inv	Lisboa - U	27-02	39,44-04
41,00	Angela Martins		JDCS		11-10-83	6	Ap.CNCL	Seixal	28-05	45,32-01
39,81	Antónia Borges		SCP		11-10-83	5	Luzense	Lagos	24-04	41,48-04
39,54	Cristina Cordeiro		CBF		03-08-87	4	TL JV	Marinha Grande	05-03	37,01-04
39,43	Sónia Grácio		JV		26-03-74	PL	João Manta	Coimbra - U	14-05	
38,32	Cristina Costa		GREC		20-09-81	3	CNCL-2	Guimarães	04-06	42,62-01
37,55	Carla Gomes		GCDS		88	1		Luso	10-06	
37,10	Teresa Machado		COD		22-07-69	PL	João Manta	Coimbra - U	14-05	37,63-04
35,00	Joana Bernardo		CDAA		03-12-83	1		Almeirim	13-02	38,02-02

Dardo / Javelin – 45,00 - 32,00

54,41	Silvia Cruz	SCP	29-12-80	1	Esp/Port	Jaen	06-07	54,43-01
54,38	Silvia Cruz			1	CNCL-1	Leiria	05-06	
53,98	Silvia Cruz			1		Lisboa - I	22-06	
53,58	Silvia Cruz			4	TCCE	Lagos	28-05	
53,17	Silvia Cruz			3	T.Europa	Leiria	18-06	
52,98	Silvia Cruz			1		Lisboa - U	14-05	
52,69	Silvia Cruz			1		Lisboa - U	13-07	
52,29	Silvia Cruz			4		Tenerife	30-07	
52,16	Silvia Cruz			1	Cid. Beja	Beja	08-06	
52,07	Silvia Cruz			1	TL JV	Marinha Grande	06-03	
52,03	Silvia Cruz			1	CP	Lisboa - U	24-07	
51,85	Silvia Cruz			1	CNL Inv	Lisboa - U	27-02	
51,85	Silvia Cruz			2		Covilhã	16-07	
51,84	Silvia Cruz			1		Lisboa - U	16-01	
50,77	Silvia Cruz			1	Sintra	Massamá	21-05	
50,49	Silvia Cruz			1	CNM	Elvas	08-05	
49,62	Cristina Ferreira	CAM	22-11-79	2	CNL Inv	Lisboa - U	27-02	52,52-03
48,99	Cristina Ferreira			2	CP	Lisboa - U	24-07	
48,79	Cristina Ferreira			2		Lisboa - I	22-06	
48,60	Cristina Ferreira			2	CNCL-1	Leiria	05-06	
48,42	Cristina Ferreira			2ex		Lisboa - U	14-05	
48,36	Cristina Ferreira			2		Lisboa - U	13-07	
48,27	Silvia Cruz			1		Seixal	17-07	
48,25	Ana Pires	FCP	10-12-87	1	CNJ	Povoa de Varzim	10-07	46,32-04
48,16	Cristina Ferreira			1		Funchal	08-01	
47,77	Silvia Cruz			1	Maia Athl	Maia	02-07	
47,57	Cristina Ferreira			3	Esp/Port	Jaen	06-07	
47,44	Cristina Ferreira			2	Sintra	Massamá	21-05	
47,32	Cristina Ferreira			3		Covilhã	16-07	
47,20	Cristina Ferreira			2	Cid. Beja	Beja	08-06	
47,15	Cristina Ferreira			1		Funchal	24-06	
46,74	Cristina Ferreira			1	Ap.CNCL	Seixal	29-05	
46,51	Carla Ratão	EALAB-Fr	06-06-82	6		Saint-Etienne	10-07	44,68-03
46,49	Carla Ratão			1		Obenai	05-06	
46,31	Cristina Ferreira			2	CNM	Elvas	08-05	
46,28	Carla Ratão			1		Bron	08-06	
46,19	Ana Pires			1 jr	Esp/Port	Jaen	06-07	
46,03	Silvia Cruz			1	TL JV	Marinha Grande	05-03	
45,61	Carla Ratão			1		Annecy	12-06	
45,47	Carla Ratão			1		Aix-les-Bains	25-06	
45,43	Cristina Ferreira			2	Maia Athl	Maia	02-07	
45,42	Ana Pires			4		Covilhã	16-07	
45,17	Cristina Ferreira			ex		Lisboa - U	16-01	
43,33	Marisela Silva	GDE	21-05-85	2	CN23	Abrantes	03-07	46,52-04
41,66	Naide Gomes	SCP	10-11-79	Hep	CN Esp	Logroño	17-07	41,81-03
41,16	Sofia Pires	CAT	01-10-86	Hep	CN	Lisboa - U	12-06	41,86-04
40,67	Alexandra Gonçalves	SCB	06-11-79	5	CNCL-1	Leiria	05-06	46,22-02
39,62	Sónia Cabral	COD	CVD 31-01-86	3	CNJ	Povoa de Varzim	10-07	31,05-01
39,58	Maria Céu Cunha	CVC	13-02-63	1		Coimbra - M	19-03	41,49-04
39,03	Sónia Rodrigues	COD	28-06-82	1		Angra do Heroísmo	17-07	39,28-02
38,72	Filipa Freitas	CAM	11-02-84	1		Funchal	08-06	40,81-03
38,50	Joana Gonçalves	JV	22-02-83	3	CNL Inv	Lisboa - U	27-02	49,03-03
37,98	Rubina Serrão	CSM	25-12-81	Hep		Funchal	19-06	40,38-03
37,96	Sónia Borges	SCP	26-08-85	1		Lisboa - U	09-01	38,01-04
37,92	Benvinda Costa	CRUR	89	1	CNjv	Seixal	25-06	
37,85	Carina Gomes	ECSL	05-06-81	1		Braga	19-03	40,41-04
37,57	Teresa Ribeiro	FCP	23-08-88	Hex	AC	Obidos	24-04	
37,13	Ionilde Mendes	GRQL	CVD 89	1	OJ	Lagos	15-05	
36,88	Cátia Silva	CAM	15-01-84	3		Funchal	24-06	43,78-02
36,87	Indira Manuel	SCB	STP 15-03-82	4	CNL Inv	Lisboa - U	27-02	43,77-03

36,53	Irina Sustelo	JOMA		25-02-83	3	Cid. Beja	Beja	08-06	38,45-01
35,90	Fernanda Angélica Martins	CSM		02-04-75	7	CNCL-1	Leiria	05-06	36,34-04
35,53	Souskay Varela	COD	STP	05-11-87	6	CN23	Abrantes	03-07	35,07-04
34,13	Ana Cequeira	FCP		89	1		Maia	29-01	
33,97	Tânia Pinhão	GREC		01-06-88	1		Aveiro	30-07	
33,73	Ana Inês	CNRM			1		Rio Maior	17-07	
33,44	Marisa Vieira	CAM		30-12-79	2		Funchal	08-06	
33,23	Sara Fernandes	NAC		85	2		Aveiro	30-07	
32,98	Ana Domingues	JOMA		15-08-81	3		Lisboa - U	14-05	
32,36	Angélica Brites	JV		27-09-78	1	Ap.CNCL	Marinha Grande	29-05	36,32-01

Heptatlo - 4000 - 3000

6.230	Naide Gomes	SCP	RN	10-11-79	1	CN Esp	Logroño	17-07	6160-02
6.189		Naide Gomes			7	WC	Helsinquia	07-08	
5.010	Carina Gomes	ECSL		05-06-81	1	CN	Lisboa - U	12-06	5165-04
5.004	Rubina Serrão	CSM		25-12-81	1		Funchal	19-06	4316-04
4.976		Carina Gomes			10	ECCE2005	Maribor	03-07	
4.902		Rubina Serrão			8	CN Esp	Logroño	17-07	
4.874		Carina Gomes			1	C. Norte	Viana do Castelo	22-05	
4.763		Rubina Serrão			2	CN	Lisboa - U	12-06	
4.757	Sofia Pires	CAT		01-10-86	3	CN	Abrantes	12-06	4766-04
4.746	Maria Carmo Alves	COD		10-07-75	2		Funchal	19-06	4760-04
4.742		Maria Carmo Alves			4	CN	Lisboa - U	12-06	
4.685		Sofia Pires			19	ECCE2005	Maribor	03-07	
4.667	w	Rubina Serrão			1		Abrantes	22-05	
4.653	Marisa Vieira	CAM		30-12-79	5	CN	Lisboa - U	12-06	4823-04
4.204		Sofia Pires			1		Angra de Heroísmo	22-05	
4.170	Isabel Areias	GSADF		27-01-85	6	CN	Lisboa - U	12-06	3741w-04
3.962	w	Liliana Viana	JV	14-08-84	2		Abrantes	22-05	4594-03
3.539	Catia Ferreira	JV		18-06-83	1	CBeiras	Luso	08-05	4107-02
3.440	Nelma Dias	CAMir		17-11-87	7	CN	Lisboa - U	12-06	
3.321	Juliana Coutinho	ACRVC		29-11-86	2	CBeiras	Luso	08-05	

3 Km M - 15.40,0

12.39,28	Sonata Milusauskaite	COP	LTU	31-08-73	1	AAL	Lisboa - U	10-06	
12.42,80	Ana Cabecinha	COP		29-04-84	2	AAL	Lisboa - U	10-06	13.30,8-04
12.49,49	i	Maribel Gonçalves	CSM	01-04-78	1	CP	Espinho	12-02	12.47,71i-04
12.50,40	Vera Santos	JOMA		03-12-81	3	AAL	Lisboa - U	10-06	12.55,36i-04
13.04,78	Susana Feitor	CNRM		28-01-75	1		Rio Maior	05-02	12.08,30-01
13.21,11	Inês Henriques	CNRM		01-05-80	2		Rio Maior	05-02	12.57,8-04
13.40,60	i	Sandra Vieira Leitão	FCP	01-11-75	3	CP	Espinho	12-02	13.38,54i-04
14.11,78	Sofia Avoila	SCP		30-07-76	2	CNCL-1	Leiria	04-06	12.53,10-95
14.28,92	i	Fátima Rodrigues	ADREP	13-05-86	1	CBeiras	Espinho	15-01	14.44,14i-04
14.35,49	Catarina Godinho	CAFZ		03-02-89	5	AAL	Lisboa - U	10-06	
14.41,18	i	Sandra Silva	CFUL	21-09-75	5	CP	Espinho	12-02	15.15,57i-04
14.53,24	i	Alice Fernandes	GDL	26-03-52	6	CP	Espinho	12-02	14.50,36i-99
14.59,43	i	Elisabete Alexandre	COP	21-01-87	7	CP	Espinho	12-02	14.51,88i-04
15.03,56	Andreia Freitas	CAM		02-04-83	1		Funchal	24-06	15.04,1-04
15.08,11	Ana Raquel Marques	GDE		21-09-83	2		Funchal	24-06	
15.09,69	i	Marisa Soares	CDP	16-09-80	2	C. Norte	Braga	08-01	14.54,40i-04
15.10,68	i	Paula Mauricio	JV	03-01-65	8	CP	Espinho	12-02	15.05,29-03
15.24,0	Sheila Azevedo	CBF		28-02-82	1	CNCL-2	Guimarães	04-06	14.36,31i-02
15.24,98	Cristiana Vaz	CPC		24-03-87	1		Seixal	08-01	14.53,56i-04
15.29,66	i	Márcia Silva	BFC	16-05-87	3	C. Norte	Braga	08-01	15.37,83-04
15.50,05	i	Raquel Marques	CSM	21-09-83	5	CN23	Espinho	05-03	15.03,35-04
15.57,7	i	Ana Claudia Conceição	CSG	31-01-89	4	C. Norte	Braga	08-01	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

15.19,5	Alice Fernandes	GDL	26-03-52	3	Ap.CNCI	Braga	28-05	14.50,36i-99
15.34,5	Márcia Silva	BFC	16-05-87	4	Ap.CNCI	Braga	28-05	15.37,83-04
12.53,50	Maribel Gonçalves	CSM	01-04-78	1		Funchal	08-01	12.47,71i-04
15.21,75	Marisa Soares	CDP	16-09-80	2	S. Mateus	Viseu	13-08	14.54,40i-04
15.18,2	Sandra Silva	CFUL	21-09-75	1	CNCL-3	Guimarães	04-06	15.15,57i-04
14.13,05	Sandra Vieira Leitão	FCP	01-11-75	3	CNCL-1	Leiria	04-06	13.38,54i-04

5 Km M - 27,50,0

21.25,44	Susana Feitor	CNRM	28-01-75	1		Rio Maior	16-07	20.37-01
21.53,8	Vera Santos	JOMA	03-12-81	1	D. Mart.	Alcanena	12-03	22.09,84-03
21.59,16	Maribel Gonçalves	CSM	01-04-78	1		Funchal	26-11-04	22.05,2-04
22.00,76	tp Sonata Milusauskaite	COP	LTU	31-08-73	-	Taça FPA	Beja	07-05
22.18	Ana Cabecinha	COP	29-04-84	2		Tunes	05-02	22.25,57-04
22.33,31	Inês Henriques	CNRM	01-05-80	2		Rio Maior	16-07	22.10,3-04
24.11,5	Sandra Leitão	FCP	01-11-75	5	D. Mart.	Alcanena	12-03	24.01,74-04
24.14,08	Catarina Godinho	CAFZ	03-02-89	7	WYC	Marraquexe	14-07	25.53,88-04
24.51	tp Fátima Rodrigues	ADREP	13-05-86	-	T. Eur	Miskolc	21-05	50.45,98-04
25.42	Elisabete Alexandre	COP	21-01-87	1		Tunes	05-02	25.28-04
25.52	Alice Fernandes	GDL	26-03-52	1		Vila Nova de Gaia	13-11-04	26.02,18-04
25.58	Sofia Avoila	SCP	30-07-76	1		Sarilhos Grandes	30-04	22.13,23-95
25.59,01	tp Sandra Silva	CFUL	21-09-75	-	Taça FPA	Beja	07-05	
26.04,92	tp Marisa Soares	CDP	16-09-80	-	Taça FPA	Beja	07-05	26.23-02
26.26,69	Andreia Freitas	CAM	02-04-83	1		Funchal	07-05	26.02,9-04
26.27	tp Cristiana Baião	COP	25-11-88	-		Grandola	15-01	26.12,6-04
26.58	Ana Raquel Marques	GDE	21-09-83	1		Barreiro	16-04	27.05,0-04
27.00	Ana Claudia Conceição	CSG	89	2jv	CN	Baixa da Banheira	26-02	
27.09	Paula Maurício	JV	03-01-65	5		Tunes	05-02	26.18-04
27.29,69	Márcia Silva	BFC	16-05-87	1		Povoa de Varzim	19-06	26.27,06-04

Meia Hora Marcha -

6.802	Sonata Milusauskaite	COP	LTU	31-08-73	1	Taça FPA	Beja	07-05	
6.734	Ana Cabecinha	COP	29-04-84	2	Taça FPA	Beja	07-05	6436-02	
6.726	Maribel Gonçalves	CSM	01-04-78	3	Taça FPA	Beja	07-05	6606-03	
6.036	Catarina Godinho	CAFZ	03-02-89	1jv	Taça FPA	Beja	07-05		
5.967	Fátima Rodrigues	ADREP	13-05-86	1jr	Taça FPA	Beja	07-05		
5.780	Sandra Silva	CFUL	21-09-75	4	Taça FPA	Beja	07-05		
5.763	Marisa Soares	CDP	16-09-80	5	Taça FPA	Beja	07-05		
5.566	Ana Raquel Marques	GDE	21-09-83	7	Taça FPA	Beja	07-05	5483-03	
5.075	Elisabete Alexandre	COP	21-01-87	2jr	Taça FPA	Beja	07-05		
5.053	Cristiana Baião	COP	25-11-88	2jv	Taça FPA	Beja	07-05		
4.782	Hanna Shershneva	CAMG	*	89	3jv	Taça FPA	Beja	07-05	
4.776	Edna Igreja	GSADF	25-07-74	8	Taça FPA	Beja	07-05		

10 Km Marcha - 51:00 - 60:00

44.25,36	Ana Cabecinha	COP	RN23	29-04-84	1	CP	Lisboa - U	23-07	44.33,75-04
44.43	tp Susana Feitor	CNRM	28-01-75	-	T. Eur	Miskolc	21-05	42.39-01	
45.02,93	Maribel Gonçalves	CSM	01-04-78	1		Funchal	11-12-04	44.57,87-04	
45.05	tp Susana Feitor			-	IAAF Chall	Rio Maior	02-04		
45.05	tp Vera Santos	JOMA	03-12-81	-	IAAF Chall	Rio Maior	02-04	45.46-03	
45.06,16	Inês Henriques	CNRM	01-05-80	2	CP	Lisboa - U	23-07	44.52-04	
45.21	Sonata Milusauskaite	COP	LTU	31-08-73	1		Olhão	23-04	
45.24,12	Maribel Gonçalves			3	CP	Lisboa - U	23-07		
45.27	tp Vera Santos			-	T. Eur	Miskolc	21-05		
45.29	tp Susana Feitor			-	IAAF Chall	Tijuana - Mex	19-03		

45.34,30		Vera Santos			4	CP	Lisboa - U	23-07	
45.48	tp	Maribel Gonçalves			-	T. Eur	Miskolc	21-05	
45.48	tp	Sonata Milusauskaite			-	T. Eur	Miskolc	21-05	
45.48	tp	Sonata Milusauskaite			-	IAAF Chall	La Corunha	04-06	
45.59		Maribel Gonçalves			3		Olhão	23-04	
46.08		Ana Cabecinha			4		Olhão	23-04	44.33,75-04
46.16		Ana Cabecinha			1		Grândola	15-01	
46.19	tp	Inês Henriques			-	T. Eur	Miskolc	21-05	
46.21	tp	Ana Cabecinha			-		Beja	29-01	
46.21	tp	Inês Henriques			-	IAAF Chall	La Corunha	04-06	
46.24	tp	Maribel Gonçalves			-		Grândola	15-01	
46.25		Maribel Gonçalves			1		P. Sado	04-12-04	
46.26	tp	Ana Cabecinha			-	IAAF Chall	La Corunha	04-06	
46.30	tp	Maribel Gonçalves			-		Beja	29-01	
46.33,76		Sonata Milusauskaite			5	CP	Lisboa - U	23-07	
46.36	tp	Vera Santos			-	CN	Baixa da Banheira	26-02	
46.39	tp	Maribel Gonçalves			-	CN	Baixa da Banheira	26-02	
46.40	tp	Vera Santos			-		Beja	29-01	
46.40	tp	Inês Henriques			-	IAAF Chall	Rio Maior	02-04	
47.01	tp	Sonata Milusauskaite			-	CN	Baixa da Banheira	26-02	
47.11	tp	Inês Henriques			-		Beja	29-01	
47.26		Inês Henriques			1		Vale de Figueira	19-03	
47.30	tp	Inês Henriques			-	CN	Baixa da Banheira	26-02	
47.33	tp	Vera Santos			-		Grândola	15-01	
47.33	tp	Ana Cabecinha			-	CN	Baixa da Banheira	26-02	
48.59,10		Ana Cabecinha			1	CN23	Abrantes	02-07	
50.30		Fátima Rodrigues	ADREP	13-05-86	13jr	T. Eur	Miskolc	21-05	50.45,98-04
50.50	tp	Sandra Vieira Leitão	FCP	01-11-75	-		Beja	29-01	50.13,34-04
51.06		Catarina Godinho	CAFZ	03-02-89	1		Rio Maior	02-04	
52.26,02		Ana Raquel Marques	GDE	21-09-83	6	CP	Lisboa - U	23-07	54.16,30-04
52.33,25		Sandra Silva	CFUL	21-09-75	7	CP	Lisboa - U	23-07	56.17-04
52.36,60		Marisa Soares	CDP	16-09-80	8	CP	Lisboa - U	23-07	54.08,32-02
53.02,9		Sofia Avoila	SCP	30-07-76	1		Lisboa - U	14-05	45.34-96
53.45		Márcia Silva	BFC	16-05-87	3		Rio Maior	02-04	
53.48,42		Alice Fernandes	GDL	26-03-52	4		Luso	23-04	54.16,39-02
54.16		Cristiana Baião	COP	25-11-88	2		Grândola	15-01	53.16,01-04
54.16,16		Andreia Freitas	CAM	02-04-83	9	CP	Lisboa - U	23-07	51.58,72-04
55.16		Elisabete Alexandre	COP	21-01-87	2jr	CN	Baixa da Banheira	26-02	54.36,15-04
57.01		Lidia Pereira	SVB	67	5	CM Vet.	San Sebastian	31-08	
58.49		Raquel Magoito	INAT		2		Beloil	17-10-04	
59.07,19		Carla Cerqueira	SCR	88	3	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	
59.40		Carina Teixeira	SLB	31-08-86	4jr	CN	Baixa da Banheira	26-02	

20 Km M - 1:40.00 - 2:00.00

1.28,44	Susana Feitor	CNRM		28-01-75	3	WC	Helsinki	07-08	1.27,55-01
1.29,01		Susana Feitor			2	T. Eur	Miskolc	21-05	
1.29,33		Susana Feitor			2	IAAF Chall	Sesto San Giovanni	01-05	
1.31,30	Vera Santos	JOMA		03-12-81	8	IAAF Chall	Rio Maior	02-04	1.32,43-03
1.31,58		Vera Santos			7	T. Eur	Miskolc	21-05	
1.32,05		Vera Santos			5	IAAF Chall	Sesto San Giovanni	01-05	
1.32,17		Vera Santos			15	WC	Helsinki	07-08	
1.32,44		Vera Santos			1	CN	Baixa da Banheira	26-02	
1.32,46		Susana Feitor			4	IAAF Chall	Tijuana - Mex	19-03	
1.32,53	Sonata Milusauskaite	COP	LTU	31-08-73	9	IAAF Chall	La Corunha	04-06	1.30,53-03
1.33,24	Inês Henriques	CNRM		01-05-80	11	IAAF Chall	Rio Maior	02-04	1.31.23,7-04
1.33,40		Sonata Milusauskaite			8	IAAF Chall	Sesto San Giovanni	01-05	
1.33,46		Inês Henriques			11	IAAF Chall	La Corunha	04-06	
1.33,54		Vera Santos			2	Univers	Izmir	15-08	
1.34,02		Sonata Milusauskaite			2	CN	Baixa da Banheira	26-02	
1.34,07	Maribel Gonçalves	CSM		01-04-78	16	T. Eur	Miskolc	21-05	1.31.19,1-04

1.34,13	Ana Cabecinha	COP	29-04-84	13	IAAF Chall	La Corunha	04-06	1.37,39-04
1.35,12	Inês Henriques			17	T. Eur	Miskolc	21-05	
1.35,20	Maribel Gonçalves			3		Dublin	26-06	
1.35,26	Susana Feitor			13	IAAF Chall	Rio Maior	02-04	
1.35,44	Inês Henriques			27	WC	Helsinquia	07-08	
1.35,47	Maribel Gonçalves			3	CN	Baixa da Banheira	26-02	
1.35,50	Maribel Gonçalves			9	IAAF Chall	Sesto San Giovanni	01-05	
1.36,08	Maribel Gonçalves			2		Grândola	15-01	
1.36,13	Ana Cabecinha			4	EC23	Erfurt	15-07	
1.36,16	Inês Henriques			10	IAAF Chall	Sesto San Giovanni	01-05	
1.36,41	Vera Santos			3		Grândola	15-01	
1.36,49	Sonata Milusauskaite			23	T. Eur	Miskolc	21-05	
1.36,59	Inês Henriques			4	CN	Baixa da Banheira	26-02	
1.38,25	Ana Cabecinha			5	CN	Baixa da Banheira	26-02	
1.45,53	Sandra Vieira Leitão	FCP	01-11-75	6	CN	Baixa da Banheira	26-02	1.41,12-04
1.49,10	Andreia Freitas	CAM	02-04-83	7	CN	Baixa da Banheira	26-02	1.55,11-03
1.52,16	Sandra Silva	CFUL	21-09-75	8	CN	Baixa da Banheira	26-02	1.54,58-04
1.52,43	Ana Raquel Marques	CSM	21-09-83	19	IAAF Chall	Rio Maior	02-04	1.55,48-04
2.00,19	Alice Fernandes	GDL	26-03-52	1	EVACNS	V.R. Sto. António	15-05	1.50,06-00

4 x 100 m – 50,00 - 53,00

45,85	Seleção Nacional	SN		7	T.Europa	Leiria	18-06	
46,92	Seleção Nacional			2	Conseil	Fort-of-France	30-04	
47,14	SC Portugal	SCP		7	TCCE	Lagos	28-05	
47,71	CA Madeira	CAM		1	CN	Lisboa - U	11-06	
47,95	CA Madeira			1	CNCL-1	Leiria	04-06	
48,20	SC Portugal			2	CNCL-1	Leiria	04-06	
48,71	SC Portugal			1		Lisboa - U	14-05	
49,18	GD Estreito	GDE		1	CN23	Abrantes	02-07	
49,21	GD Estreito			2	CN	Lisboa - U	11-06	
49,55	GD Estreito			3	CNCL-1	Leiria	04-06	
49,84	SC Braga	SCB	Jun	1	Ap.CNCI	Braga	28-05	
49,87	SC Braga		Jun	1	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	
49,94	JO Monte Abraão	JOMA		4	CNCL-1	Leiria	04-06	
50,07	Juventude Vidigalense	JV		1	CBeiras	Luso	08-05	
50,22	Seleção Setúbal	ASAS	Juv	1	OJ	Lagos	15-05	
50,53	Boavista FC	BFC		2	Ap.CNCI	Braga	28-05	
50,57	Seleção Algarve	AALG	Juv	2	OJ	Lagos	15-05	
50,74	Seleção Santarem	AAS	Juv	3	OJ	Lagos	15-05	
50,98	Seleção Aveiro	AAA	Juv	4	OJ	Lagos	15-05	
51,18	CB Faro	CBF		1	CNCL-2	Guimarães	04-06	
51,34	JD Cidade do Sol	JDCS	Jun	3	CNJ	Povoa de Varzim	09-07	
51,35	GR Quinta da Lomba	GRQL		2	CNCL-2	Guimarães	04-06	
51,59	Bairro dos Anjos	BA		1	Ap.CNCI	Marinha Grande	28-05	
51,66	C Operario Desportivo	COD		3	CNCL-2	Guimarães	04-06	
51,69	FC Porto	FCP		1	C.Norte	Guimarães	16-07	
51,70	GRECAS	GREC		4	CNCL-2	Guimarães	04-06	
51,91	Sport Viseu e Benfica	SVB		2	CBeiras	Luso	08-05	
52,02	DREN	DREN	Juv	1	D. Esc.	Leiria	22-05	
52,58	CJS Manique	CJSM	Juv	2	D. Esc.	Leiria	22-05	
52,67	GCD Sanfins	GDCS		3	CBeiras	Luso	08-05	

Seleção com uma atleta estrangeira (alguém que explique!!!)

48,23	Seleção Nacional - Juv	SNJv	Juv	3q	FOJE	Lignano	07-07	
-------	------------------------	------	-----	----	------	---------	-------	--

4 x 400 m – 4.10,0 - 4.25,0

3.37,16	SC Portugal	SCP	3	TCCE	Lagos	29-05	
3.37,43	Seleção Nacional	SN	1	T.Europa	Leiria	19-06	
3.43,87		SC Portugal	1	CNCL-1	Leiria	05-06	
3.45,63	i	SC Portugal	1	CNcl	Espinho	06-02	
3.50,84	CA Madeira	CAM	2	CNCL-1	Leiria	05-06	
3.50,97	JO Monte Abraão	JOMA	3	CNCL-1	Leiria	05-06	
3.52,82	i	CA Madeira	2	CNcl	Espinho	06-02	
3.53,67	i	JO Monte Abraão	3	CNcl	Espinho	06-02	
3.54,65	GD Estreito	GDE	4	CNCL-1	Leiria	05-06	
3.55,64		CA Madeira	1	CN	Lisboa - U	11-06	
3.57,65	FC Porto	FCP	1	Ap.CNCI	Braga	29-05	
3.58,82		GD Estreito	1	CN23	Abrantes	03-07	
3.58,94		FC Porto	5	CNCL-1	Leiria	05-06	
4.00,19	i	FC Porto	4	CNcl	Espinho	06-02	
4.00,55	i	Juventude Vidigalense	JV	5	CNcl	Espinho	06-02
4.00,80		Juventude Vidigalense	6	CNCL-1	Leiria	05-06	
4.01,42	i	CA Madeira	1	CNcl-Ap	Braga	22-01	
4.01,43	SC Braga	SCB	2	Ap.CNCI	Braga	29-05	
4.01,44	i	CA Madeira	1		Espinho	29-01	
4.01,61		Juventude Vidigalense	2	CN	Lisboa - U	11-06	
4.02,22		JO Monte Abraão	1	Ap.CNCI	Seixal	29-05	
4.02,46	i	Juventude Vidigalense	2		Espinho	29-01	
4.03,01	i	GD Estreito	3		Espinho	29-01	
4.03,35	i	GD Estreito	1	CN23	Espinho	06-03	
4.03,37		GD Estreito	2	Ap.CNCI	Seixal	29-05	
4.03,58		SC Braga	7	CNCL-1	Leiria	05-06	
4.04,55	i	SC Braga	6	CNcl	Espinho	06-02	
4.04,92		SC Braga	2	CN23	Abrantes	03-07	
4.05,06		Juventude Vidigalense	1	Ap.CNCI	Marinha Grande	29-05	
4.05,49		GD Estreito	Jun	1	CNJ	Povoa de Varzim	10-07
4.05,89		CA Madeira	3	Ap.CNCI	Seixal	29-05	
4.05,96	i	GRECAS	GREC	4		Espinho	29-01
4.06,89		C Operario Desportivo	COD	1	CNCL-2	Guimarães	05-06
4.07,50		C Operario Desportivo	4	Ap.CNCI	Seixal	29-05	
4.08,49	Boavista FC	BFC	2	CNCL-2	Guimarães	05-06	
4.08,53	CS Maritimo	CSM	5	Ap.CNCI	Seixal	29-05	
4.08,89		GRECAS	3	CNCL-2	Guimarães	05-06	
4.09,05	Sport Viseu e Benfica	SVB	1	CBeiras	Luso	08-05	
4.11,81	CR União Raposense	CRUR	7	Ap.CNCI	Seixal	29-05	
4.12,77	GR Quinta da Lomba	GRQL	4	CNCL-2	Guimarães	05-06	
4.13,49	CB Faro	CBF	5	CNCL-2	Guimarães	05-06	
4.15,99	Gira Sol ADF	GSADF	4	CBeiras	Luso	08-05	
4.21,96	GJ Pinheiro da Bemposta	GJPB	4	Ap.CNCI	Braga	29-05	
4.22,59	i	ADERCUS	ADERC	4	CN23	Espinho	06-03
4.23,07	JD Cidade do Sol	JDCS	6	CNCL-2	Guimarães	05-06	
4.23,94	CDS Salvador do Campo	CDSSC	3	C.Norte	Guimarães	17-07	
4.30,78	i	CF União de Lamas	CFUL	5	CBeiras	Espinho	16-01