

100j – 12,40

11,8 1,6 Carolina Duarte CF Belenenses 08-01-90 Lisboa - U 22-04

100 m – 12,30 - 13,00

11,57	1,0	Sónia Tavares	GCA Donas	21-03-86	3		Salamanca	05-07	11,79-05
11,68	1,9	Sónia Tavares			1	Sub23	Abrantes	15-07	
11,75	-1,4	Sónia Tavares			1	C Port	Seia	22-07	
11,77	1,1	Glória Santo	Sporting CP	STP 13-01-83	1h	C Port	Seia	22-07	11,98-05
11,80	0,7	Sónia Tavares			1h	C Port	Seia	22-07	
11,82	-0,3	Sónia Tavares			6	T. Europa	Salonica	17-06	
11,87	-1,5	Sónia Tavares			2		Cáceres	28-06	
11,91	0,0	Sónia Tavares			1 ex		Leiria	03-06	
11,94	0,0	Sónia Tavares			1		Cáceres	21-06	
11,97	0,2	Sónia Tavares			2h		Cáceres	28-06	
12,01	-2,5	Sónia Tavares			1		Seixal	14-07	
12,03	0,8	Glória Santo			1rA	CNCL-1	Leiria	03-06	
12,03	0,2	Carla Tavares	C Operário D	22-05-82	4 ex		Salónica	17-06	11,87-05
12,03	1,5	Susana Vieira	CA Madeira	01-02-80	1h		Maia	06-07	12,05-05
12,04	-1,1	Sónia Tavares			1h		Cáceres	21-06	
12,05	0,5	Carla Ratão	França	06-06-82	2		Grenoble	24-06	12,37-05
12,05	1,5	Sónia Tavares			1	Beiras	Leiria	01-07	
12,06	-2,6	Sónia Tavares			5		Sória - Esp	26-07	
12,08	-0,2	Glória Santo			1		Lisboa - I	12-07	
12,09	0,0	Susana Vieira			2 ex		Leiria	03-06	
12,10	0,2	Susana Vieira			1		Maia	06-07	
12,12	-0,2	Severina Cravid	JOMA	01-07-78	2		Lisboa - I	12-07	11,46-01
12,14	0,8	Carla Tavares			2rA	CNCL-1	Leiria	03-06	
12,14	-0,6	Sónia Tavares			1h	Beiras	Leiria	01-07	
12,15	1,6	Susana Vieira			1		Maia	17-05	
12,15	0,0	Susana Vieira			3 ex		Salónica	17-06	
12,15	1,7	Ana Marques	FC Porto	19-09-80	1h	Norte	Maia	01-07	12,17-05
12,16	1,5	Cátia Ferreira	Juv. Vidigalense	18-06-83	2	Beiras	Leiria	01-07	12,04-02
12,17	1,9	Rafaela Almeida	CA Madeira	10-11-83	2		Maia	17-05	11,98-04
12,17	1,6	Susana Vieira			1h	Norte	Maia	01-07	
12,17	-1,4	Susana Vieira			2	C Port	Seia	22-07	
12,18	1,1	Susana Vieira			1		Maia	21-06	
12,19	-2,5	Glória Santo			2		Seixal	14-07	
12,20	-1,5	Susana Vieira			5		Cáceres	28-06	
12,20	1,0	Ana Marques			1	Norte	Maia	01-07	
12,20	1,1	Susana Vieira			2h	C Port	Seia	22-07	
12,21	1,8	Severina Cravid			ex		Seixal	30-06	
12,22	1,2	Carla Ratão			1h		Venissieux	28-05	
12,22	1,3	Cátia Ferreira			1	Enc. Sel	Luso	15-06	
12,22	-1,4	Severina Cravid			3	C Port	Seia	22-07	
12,22	-1,4	Cátia Ferreira			4	C Port	Seia	22-07	
12,23	1,9	Severina Cravid			1rA	CNCL-1	Leiria	03-06	
12,23	-0,5	Susana Vieira			4rB		Alcala de Henares	24-06	
12,24	1,9	Anna Olsson	Juv. Vidigalense	DEN 16-11-88	2	Sub23	Abrantes	15-07	12,43-05
12,25	1,0	Glória Santo			1		Lisboa - U	02-05	
12,25	1,6	Carla Ratão			3h		Grenoble	24-06	
12,25	0,7	Severina Cravid			2h	C Port	Seia	22-07	
12,27	-0,1	Glória Santo			5	Lusofonia	Macau	12-10	
12,29	1,5	Ana Marques			3		Maia	06-07	
12,30	-1,4	Anna Olsson			5	C Port	Seia	22-07	
12,32	-0,2	Rafaela Almeida			1		Maia	06-05	
12,33	0,5	Susana Vieira			1		Braga	27-05	
12,35	1,9	Andreia Felisberto	JOMA	22-06-86	3	Sub23	Abrantes	15-07	12,16-03
12,39	1,0	Inês Oliveira	SC Braga	15-06-86	2	Norte	Maia	01-07	12,14-05

12,40	1,7	Mónica Lopes	GR Qt. Lomba		18-01-86	1		Seixal	30-06	12,55-02
12,40	1,6	Sónia Marques	SC Braga		06-07-86	2h	Norte	Maia	01-07	12,40-05
12,40	1,9	Catarina Lopes	Tramagal SU		07-03-88	4	Sub23	Abrantes	15-07	12,70-05
12,44	1,1	Liliana Correia	Boavista FC		06-08-82	2		Maia	21-06	12,07-00
12,55	1,6	Marta Sousa	SC Braga		31-04-83	3h	Norte	Maia	01-07	
12,57	1,7	Ungudi Quicanawa	EMD. Saraiva	ANG	09-11-90	1	CN jv	Luso	17-06	
12,57	1,1	Inês Carmo	GD Pic-Nic		19-06-89	4h	C Port	Seia	22-07	12,86-05
12,60	1,8	Ilda Martins	JOMA	ANG	26-11-87	1		Lisboa - U	17-05	12,57-05
12,60	1,8	Ludmila Leal	Sporting CP	STP	03-02-85	ex		Seixal	30-06	12,49-03
12,62	1,7	Juliana Campos	FC Porto		10-05-89	3	CN jv	Luso	17-06	12,70-05
12,70	1,7	Tânia Garcia	C Operário D		24-05-89	4	CN jv	Luso	17-06	13,07-05
12,72	1,3	Tania Freitas	CA Madeira		17-06-80	2	Enc. Sel	Luso	15-06	12,07-00
12,72	1,7	Carla Gama	GD Cavadas		24-11-90	2		Seixal	30-06	12,77-05
12,74	1,5	Lisandra Lopes	GRECAS		07-04-88	8	Sub23	Abrantes	15-07	14,63-05
12,74	-0,2	Susana Estriga	FC Porto		14-07-75	2	S. Mateus	Viseu	19-08	12,42-01
12,79	1,9	Eva Vital	ACDR Arneirense		08-07-92	1h		Rio Maior	27-05	
12,80	1,7	Carolina Duarte	CF Belenenses		08-01-90	6	CN jv	Luso	17-06	12,81-05
12,80	-0,2	Patrícia Lopes	Sporting CP		11-07-82	3	S. Mateus	Viseu	19-08	11,85-02
12,83	1,9	Susana Santos	Individual		20-09-90	2h		Rio Maior	27-05	
12,85	1,2	Daniela Ferreira	ES Serafim Leite		22-06-89	3h	CNJ	Guimarães	08-07	13,26-05
12,86	1,5	Sandra Borges	Gira Sol ADF		01-03-83	5	Beiras	Leiria	01-07	12,57-03
12,87	-0,1	Viviana Couto	CARDES		10-11-90	1		Viseu	03-06	
12,89	1,6	Diana Relvas	GCD Sanfins		12-05-89	1h	CN DE	Caldas da Rainha	20-05	12,85-05
12,90	1,9	Tânia António	GRECAS		29-12-87	6		Maia	17-05	
12,90	1,1	Marta Lopes	CD Póvoa		23-01-90	5		Maia	21-06	
12,91	1,2	Candida Bairrada	CA Marinha Grande		31-12-84	2		Caldas da Rainha	07-06	
12,91	2,0	Ana Rita Lopes	Tramagal SU		07-03-88	2		Abrantes	01-07	12,78-05
12,95	1,7	Mónica Manteigas	JD Cidade Sol		06-10-87	3		Seixal	30-06	
12,98	1,1	Ana Sofia Rosa	CD Póvoa		28-05-82	6		Maia	21-06	11,96-01
12,99	1,3	Elda Laranja	GD Estreito		27-09-86	4	Enc. Sel	Luso	15-06	12,58-04

### Com vento anti regulamentar

11,63	2,8	Sónia Tavares	GCA Donas		21-03-86	3rA		Alcala de Henares	24-06	11,79-05
11,67	2,4	Oksana Kaydash	JOMA	UKR	16-06-74	4	ECCC	Valência	27-05	11,25-04
11,80	3,8	Sónia Tavares				1		Setúbal	20-05	
11,89	2,1	Carla Tavares	C Operário D		22-05-82	1	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	11,87-05
11,95	2,1	Glória Santo	Sporting CP	STP	13-01-83	2	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	11,98-05
12,14	3,8	Susana Vieira	CA Madeira		01-02-80	2		Setúbal	20-05	12,05-05
12,16	2,3	Susana Vieira				1h		Maia	21-06	
12,24	3,3	Cátia Ferreira	Juv. Vidigalense		18-06-83	1		Caldas da Rainha	21-06	12,04-02
12,30	2,1	Rafaela Almeida	CA Madeira		10-11-83	3	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	11,98-04
12,34	2,2	Carla Ratão	França		06-06-82	2		Venissieux	28-05	12,37-05
12,36	3,2	Anna Olsson	Juv. Vidigalense	DEN	16-11-88	1		Lisboa - R	26-07	12,43-05
12,39	2,3	Liliana Correia	Boavista FC		06-08-82	2h		Maia	21-06	12,07-00
12,47	3,2	Severina Cravid	JOMA		01-07-78	2		Lisboa - R	26-07	11,46-01
12,52	2,3	Inês Oliveira	SC Braga		15-06-86	3h		Maia	21-06	12,14-05
12,59	2,3	Carla Gama	GD Cavadas		24-11-90	1h	CN jv	Luso	17-06	12,77-05
12,62	2,4	Juliana Campos	FC Porto		10-05-89	1h	CN jv	Luso	17-06	12,70-05
12,65	2,3	Catarina Lopes	Tramagal SU		07-03-88	4h		Maia	21-06	12,70-05
12,67	2,4	Tânia Garcia	C Operário D		24-05-89	2h	CN jv	Luso	17-06	13,07-05
12,67	5,3	Tânia António	GRECAS		29-12-87	1h		Aveiro	24-06	
12,71	3,8	Andreia Felisberto	JOMA		22-06-86	3		Setúbal	20-05	12,16-03
12,73	2,4	Ungudi Quicanawa	EMD. Saraiva	ANG	09-11-90	3h	CN jv	Luso	17-06	
12,76	3,3	Daniela Ferreira	ES Serafim Leite		22-06-89	1h		Aveiro	28-05	13,26-05
12,77	6,1	Lisandra Lopes	GRECAS		07-04-88	1h		Aveiro	24-06	14,63-05
12,82	2,2	Vera Barbosa	JOMA	CPV	13-01-89	2		Lisboa - U	01-07	13,22-05
12,83	3,1	Diana Relvas	GCD Sanfins		12-05-89	1		Aveiro	30-04	12,85-05
12,83	2,1	Elda Laranja	GD Estreito		27-09-86	4	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	12,58-04
12,85	2,3	Ana Sofia Rosa	CD Póvoa		28-05-82	5h		Maia	21-06	11,96-01
12,87	2,3	Marta Lopes	CD Póvoa		23-01-90	6h		Maia	21-06	

12,88	2,3	Patrícia Monteiro		Maia AC		14-01-89	2h	CN jv	Luso		17-06		13,31-05
12,89	3,3	Candida Bairrada		CA Marinha Grande		31-12-84	2		Caldas da Rainha		21-06		
12,92	2,4	Verónica Cardoso		AAC Caparica		20-08-91	4h	CN jv	Luso		17-06		13,18w-05
12,94	3,6		Susana Santos	Individual		20-09-90	1h		Maia		21-06		
12,94	2,3		Ana Rita Lopes	Tramagal SU		07-03-88	7h		Maia		21-06		12,78-05
12,95	3,6	Catarina Silva		JA Mozelense		03-04-90	2		Aveiro		28-05		13,03w-05
13,01	2,5	Sofia Carvalho		Bairro Anjos		18-06-90	1h		Rio Maior		27-05		

## 200 m– 25,50 – 27,00

24,22	1,7	Sónia Tavares		GCA Donas		21-03-86	1	Beiras	Leiria		02-07		24,68-05
24,26	0,9		Sónia Tavares				7	T. Europa	Salonica		18-06		
24,28	-1,0		Sónia Tavares				1	Sub23	Abrantes		16-07		
24,29	0,3		Sónia Tavares				1		Guarda		07-07		
24,34	0,0		Sónia Tavares				5		Sória-Esp		26-07		
24,38	0,9		Sónia Tavares				1	Centenários	Lisboa - I		10-06		
24,42	0,2		Sónia Tavares				1		Lisboa - U		26-05		
24,59	0,9	Carla Tavares		C Operario D		22-05-82	2	Centenários	Lisboa - I		10-06		24,65-05
24,59	0,3	Susana Vieira		CA Madeira		01-02-80	2		Guarda		07-07		24,74-05
24,60	0,6	Oksana Kaydash		JOMA	UKR	16-06-74	5	ECCC	Valência		28-05		24,16-03
24,69	1,2		Sónia Tavares				1	Sintra	Massamá		13-05		
24,71	0,9		Susana Vieira				3	Centenários	Lisboa - I		10-06		
24,71	-0,9		Sónia Tavares				1	C Port	Seia		23-07		
24,73	0,3	Ana Marques		FC Porto		19-09-80	3		Guarda		07-07		25,02-05
24,79	0,0		Carla Tavares				1rA	CNCI-1	Leiria		04-06		
24,80	i		Susana Vieira				1	CN	Espinho		26-02		
24,80	0,0	Carla Ratão		França		06-06-82	2		Grenoble		25-06		25,26-05
24,80	0,6		Carla Ratão				2		Villeurbanne		28-06		
24,83	0,0		Susana Vieira				2rA	CNCI-1	Leiria		04-06		
24,90	-0,3		Ana Marques				1	Norte	Maia		02-07		
24,91	-0,4		Carla Ratão				1h		Grenoble		25-06		
25,02	0,0		Ana Marques				3rA	CNCI-2	Leiria		04-06		
25,08	i		Ana Marques				1mf	CN	Espinho		26-02		
25,08	0,1	Glória Santo		Sporting CP	STP	13-01-83	1	Sintra	Massamá		13-05		25,00i-05
25,10	0,1		Susana Vieira				1		Braga		27-05		
25,12	i		Susana Vieira				1mf	CN	Espinho		26-02		
25,14	1,2		Susana Vieira				3	Sintra	Massamá		13-05		
25,17	i	Patrícia Lopes		Sporting CP		11-07-82	2mf	CN	Espinho		26-02		24,38-04
25,17	1,2		Carla Tavares				4	Sintra	Massamá		13-05		
25,18	1,2		Patrícia Lopes				5	Sintra	Massamá		13-05		
25,18	-4,4		Carla Tavares				1	CNCI-Ap	Setúbal		21-05		
25,22	i		Susana Vieira				1	CNCI	Espinho		19-02		
25,22	i	Rafaela Almeida		CA Madeira		10-11-83	1mf	CN	Espinho		26-02		24,45i-05
25,22	0,3		Glória Santo				4		Guarda		07-07		
25,24	i		Sónia Tavares				2	CN	Espinho		26-02		
25,27	i		Sónia Tavares				2mf	CN	Espinho		26-02		
25,30	i		Rafaela Almeida				3	CN	Espinho		26-02		
25,34	i		Glória Santo				2	CNCI	Espinho		19-02		
25,34	i		Carla Tavares				3mf	CN	Espinho		26-02		
25,34	-0,9		Susana Vieira				2	C Port	Seia		23-07		
25,35	-3,2		Glória Santo				1		Almada		06-05		
25,36	i		Ana Marques				3	CNCI	Espinho		19-02		
25,37	i		Patrícia Lopes				4	CN	Espinho		26-02		
25,38	0,0	Cátia Ferreira		Juv Vidigalense		18-06-83	4rA	CNCI-1	Leiria		04-06		25,01-01
25,39	-0,4		Carla Tavares				4	Lusofonia	Macau		11-10		
25,41	i		Sónia Tavares				1	Sub23	Espinho		29-01		
25,41	-3,2		Sónia Tavares				2		Almada		06-05		
25,41	-0,4		Glória Santo				5	Lusofonia	Macau		11-10		
25,47	i		Susana Vieira				1 s	CNCI-Ap	Braga		04-02		
25,48	1,2		Rafaela Almeida				6	Sintra	Massamá		13-05		
25,48	-0,1		Carla Tavares				1h	Lusofonia	Macau		11-10		

25,52	0,1	Inês Oliveira	SC Braga	15-06-86	2		Braga	27-05	25,49-05	
25,55	1,6	Joana Frias	CA Madeira	07-03-88	1h	CNJ	Guimarães	09-07	25,13-05	
25,59	i	Liliana Correia	Boavista FC	06-08-82	1s	CNCI	Espinho	19-01	25,20-04	
25,61	0,0	Severina Cravid	JOMA	01-07-78	5rA	CNCI-1	Leiria	04-06	23,83-01	
25,66	0,9	Patrícia Mamona	JOMA	21-11-88	4	Centenários	Lisboa - I	10-06		
25,73	-1,0	Andreia Felisberto	JOMA	22-06-86	3	Sub23	Abrantes	16-07	25,10-04	
25,84	0,9	Susana Estriga	FC Porto	14-07-75	1h	Norte	Maia	02-07	24,70-01	
25,86	0,2	Ludmila Leal	Sporting CP	STP	03-02-85	2	Lisboa - U	26-05	25,59-04	
25,89	1,1	Graciela Martins	GR Qt. Lomba	ESP	05-04-87	1h	CNJ	Guimarães	09-07	25,94-05
25,94	-0,4	Jocelina Monteiro	CA Olhão		10-05-90	1	CNJ	Guimarães	09-07	27,68-05
25,98	0,6	Mónica Lopes	GR Qt. Lomba		18-01-86	1h	Seixal	02-07	26,38-02	
25,99	i	Rachel Holt	C Bf Faro	IRL	19-12-82	8	CNCI	Espinho	19-02	25,84i-00
26,03	0,1	Sónia Marques	SC Braga		06-07-86	3	Braga	27-05	25,89-05	
26,09	0,2	Vera Barbosa	JOMA	CPV	13-01-89	1	CN jv	Luso	18-06	27,29-05
26,10	i	Catarina Bastos	Juv Vidigalense		28-09-86	2	Sub23	Espinho	29-01	
26,10	1,7	Lisandra Lopes	GRECAS		07-04-88	2	Beiras	Leiria	02-07	
26,12	0,0	Tânia Freitas	GD Estreito		17-06-80	1rB	CNCI-1	Leiria	04-06	24,62-00
26,14	0,0	Artimiza Sá	CRU Raposense		29-11-84	2rB	CNCI-2	Leiria	04-06	26,13-04
26,23	0,2	Inês Carmo	GD Pic-Nic		19-06-89	2	CN jv	Luso	18-06	26,57-04
26,24	0,6	Ana Silva	EC+S Lavra		11-07-79	ex	Maia	11-06	25,86-03	
26,27	1,7	Tânia António	GRECAS		29-12-87	3	Beiras	Leiria	02-07	
26,30	1,7	Juliana Campos	FC Porto		10-05-89	1	Maia	11-06	26,39-05	
26,36	0,0	Jessica Gouveia	GD Estreito		19-07-86	1	Quarteira	07-06	25,60-05	
26,38	-0,3	Marta Sousa	SC Braga		31-04-83	2	Braga	28-06		
26,44	1,7	Maria Valinho Frazão	Juv. Vidigalense		29-12-87	4	Beiras	Leiria	02-07	25,41-05
26,47	0,0	Carolina Duarte	CF Belenenses		08-01-90	5rB	CNCI-2	Leiria	04-06	
26,47	-1,4	Carina Gomes	EC+S Lavra		05-06-81	Hep	CE PComb	Monzon-Esp	01-07	26,13-04
26,53	i	Sandra Borges	Gira Sol ADF		01-03-83	10	CNCI	Espinho	19-02	26,10-04
26,56	0,1	Lenira Santos	JOMA		21-04-87	11	Sintra	Massamá	13-05	26,08-04
26,67	i	Candida Bairrada	CA Marinha Grande		31-12-84	9	Sub23	Espinho	29-01	
26,69	1,6	Mónica Manteigas	JD Cidade Sol		06-10-87	5h	CNJ	Guimarães	09-07	26,63-05
26,70	0,4	Cátia Pereira	JOMA		05-07-89	1	Lisboa - U	02-07		
26,71	0,2	Ilda Martins	JOMA	ANG	26-11-87	3	Lisboa - U	26-05	27,29-05	
26,76	1,6	Catarina Lopes	Tramagal SU		07-03-88	6h	CNJ	Guimarães	09-07	26,13-05
26,86	1,2	Susana Santos	Individual		20-09-90	2h	Beiras	Leiria	02-07	
26,87	-0,3	Carla Gama	GD Cavadas		24-11-90	1h	Seixal	02-07		
26,90	0,7	Debora Encarnação	Br.NS Conceição		06-09-89	3	Jerez la Frontera	24-06		
26,95	-0,5	Maria Carmo Alves	C Operário D		10-07-75	1	Ponta Delgada	02-07	26,25-05	
27,01	-0,1	Verónica Cardoso	AAC Caparica		20-08-91	1	Seixal	11-06		
27,06	-5,0	Catarina Costa	C Bf. Faro		03-08-89	1	Quarteira	15-01	26,85-05	

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

26,44	0,1	Catarina Bastos	Juv Vidigalense	28-09-86	10	Sintra	Massamá	13-05	
26,37	0,0	Liliana Correia	Boavista FC	06-08-82	4rB	CNCI-1	Leiria	04-06	25,20-04

### Com vento anti regulamentar

24,15	2,5	Sónia Tavares	GCA Donas	21-03-86	7		Salamanca	05-07	24,68-05	
24,52	2,7	Patrícia Lopes	Sporting CP	11-07-82	1		Lisboa - U	19-07	24,38-04	
24,60	3,0	Patrícia Lopes			1	Pied. Costa	Alcanena	11-03		
24,69	3,0	Glória Santo	Sporting CP	STP	13-01-83	2	Pied. Costa	Alcanena	11-03	25,00i-05
24,77	2,4	Susana Vieira	CA Madeira	01-02-80	ex		Maia	02-07	24,74-05	
24,83	3,0	Sónia Tavares			3	Pied. Costa	Alcanena	11-03		
24,85	2,7	Susana Vieira			2 ex		Lisboa - U	19-07		
25,09	2,7	Glória Santo			3		Lisboa - U	19-07		
25,10	2,2	Carla Ratão			2		Venissieux	28-05		
25,11	2,4	Ana Marques	FC Porto	19-09-80	2h	Norte	Maia	02-07	25,02-05	
25,35	2,4	Cátia Ferreira	Juv Vidigalense	18-06-83	Hep	CN	Rio Maior	10-06	25,01-01	
25,47	3,2	Ana Marques			1 ex		Lisboa - U	19-07		
25,49	2,7	Patrícia Mamona	JOMA	21-11-88	4		Lisboa - U	19-07		

25,71	2,7	Andreia Felisberto	JOMA		22-06-86	5		Lisboa - U	19-07	25,10-04
25,80	5,2	Susana Estriga	FC Porto		14-07-75	1		Lisboa - R	26-07	24,70-01
25,97	3,2	Catarina Bastos	Juv Vidigalense		28-09-86	2 ex		Lisboa - U	19-07	
26,04	5,2	Anna Olsson	Juv Vidigalense	DEN	16-11-88	2		Lisboa - R	26-07	26,07-05
26,21	2,4	Marta Sousa	SC Braga		31-04-83	3h	Norte	Maia	02-07	
26,22	2,2	Vera Barbosa	JOMA	CPV	13-01-89	1h	CN jv	Luso	18-06	27,29-05
26,31	3,2	Inês Oliveira	SC Braga		15-06-86	3 ex		Lisboa - U	19-07	25,49-05
26,57	2,9	Graciela Martins	GR Qt. Lomba	ESP	05-04-87	1		Seixal	02-07	25,94-05
26,66	2,4	Carina Gomes	EC+S Lavra		05-06-81	Hep	CN	Rio Maior	10-06	26,13-04
26,70	2,4	Maria Carmo Alves	C Operário D		10-07-75	Hep	CN	Rio Maior	10-06	26,25-05
26,71	2,2	Juliana Campos	FC Porto		10-05-89	2h	CN jv	Luso	18-06	26,39-05
26,83	2,4	Maria Valinho Frazão	Juv. Vidigalense		29-12-87	1h	Beiras	Leiria	02-07	25,41-05
26,84	2,5	Ana Rita Lopes	Tramagal SU		07-03-88	1		Abrantes	02-07	26,87-05
26,85	2,4	Isabel Areias	Gira Sol ADF		27-01-85	Hep	CN	Rio Maior	10-06	26,90-05

### 300 m – 44,00

40,16		Patrícia Lopes	Sporting CP		11-07-82	1		Lisboa - U	07-01	39,20-01
40,38		Glória Santo	Sporting CP	STP	13-01-83	2		Lisboa - U	07-01	40,63-05
40,67		Maria Carmo Tavares	Sporting CP		27-04-74	3		Lisboa - U	07-01	37,92i-01
41,64	i	Susana Vieira	CA Madeira		01-02-80	1		Braga	03-12-05	41,03-05
42,10		Lenira Santos	JOMA		21-04-87	4		Lisboa - U	07-01	
42,32	i	Inês Oliveira	SC Braga		15-06-86	1		Braga	21-01	42,87i-03
42,55		Rachel Holt	C Bf. Faro	IRL	19-12-82	1		VR Sto. António	10-12-05	25,84i-00
42,88		Isabel Areias	Gira Sol ADF		27-01-85	1		Coimbra	08-12-05	42,63-05
43,10		Jocelina Monteiro	CA Olhão		10-05-90	2		VR Sto. António	10-12-05	41,77-05
43,13		Jessica Gouveia	GD Estreito		19-07-86	3		VR Sto. António	10-12-05	42,9-03
43,17		Catarina Costa	C Bf. Faro		03-08-89	5		VR Sto. António	10-12-05	
43,31		Marisa Ferreira	UD Varzea		20-08-92	1		Póvoa de Varzim	26-05	
43,33		Maria Valinho Frazão	Juv. Vidigalense		29-12-87	4		VR Sto. António	10-12-05	
43,4		Joana Sousa	Juv. Vidigalense		30-03-91	1		Marinha Grande	21-05	
43,42	i	Liliana Correia	Boavista FC		06-08-82	2		Braga	21-01	
43,57		Ludmila Leal	Sporting CP	STP	03-02-85	5		Lisboa - U	07-01	
43,7		Miria Santos	UDPF		20-07-92	1		Lisboa - U	22-04	

### 400 m– 57,00 - 61,00

53,71		Maria Carmo Tavares	Sporting CP		27-04-74	4	T. Europa	Salonica	17-06	51,92-99
53,83		Olesya Pogorelova	JOMA	RUS	30-03-79	3	ECCC	Valência	27-05	52,52i-03
54,38		Sandra Teixeira	Sporting CP		13-07-78	1	C Port	Seia	22-07	54,19-00
54,49		Maria Carmo Tavares				2	C Port	Seia	22-07	
54,69		Sandra Teixeira				1		Lisboa - I	07-06	
55,04		Maria Carmo Tavares				1		Lisboa - I	24-06	
55,34	i	Maria Carmo Tavares				1	CN	Espinho	25-02	
55,36		Patrícia Lopes	Sporting CP		11-07-82	2		Lisboa - I	07-06	54,50-05
55,40		Carla Ratão	França		06-06-82	1	CN Fra	Lamballe	08-07	55,83-05
55,50		Maria Carmo Tavares				1rA	CNCI-1	Leiria	03-06	
56,00	i	Patrícia Lopes				2	CN	Espinho	25-02	
56,07		Sandra Teixeira				1		Lisboa - U	17-05	
56,20		Carla Tavares	C Operário D		22-05-82	3		Lisboa - I	07-06	56,13-05
56,22		Ana Marques	FC Porto		19-09-80	1		Maia	10-06	56,56i-03
56,22		Carla Ratão				6h	C Fra Elites	Tomblaine	20-07	
56,29		Carla Ratão				1q	CN Fra	Lamballe	08-07	
56,34		Ana Marques				3	C Port	Seia	22-07	
56,38		Sandra Teixeira				1		Lisboa - U	02-05	
56,39	i	Patrícia Lopes				1	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	
56,47		Patrícia Lopes				1		Guarda	07-07	
56,50		Maria Céu Nunes	JOMA		17-09-76	1		Lisboa - I	12-07	55,28i-00
56,55	i	Maria Céu Nunes				3	CN	Espinho	25-02	
56,56		Joana Frias	CA Madeira		07-03-88	2rA	CNCI-1	Leiria	03-06	55,39-05

56,62		Carla Ratão			2	Saint Etienne	11-06	
56,65		Carla Tavares			1	Seixal	27-05	
56,73		Carla Tavares			2	Lisboa - U	17-05	
56,74	i	Patrícia Lopes			1	CNCI Espinho	18-02	
56,75		Carla Tavares			4	C Port Seia	22-07	
56,76		Carla Tavares			1	Seixal	14-06	
56,79		Ana Marques			3rA	CNCI-2 Leiria	03-06	
56,80	i	Maria Céu Nunes			2	CNCI Espinho	18-02	
56,83		Joana Frias			1	CNJ Guimaraes	08-07	
56,85		Carla Ratão			3	Aix-les-Bains	21-05	
56,86		Carla Ratão			2	Aix-les-Bains	07-05	
56,89	i	Patrícia Lopes			1 s	CNCI-Ap Braga	04-02	
56,93		Maria Céu Nunes			5	C Port Seia	22-07	
57,15		Susana Estriga	FC Porto	14-07-75	6	C Port Seia	22-07	58,80-05
57,18		Artimiza Sá	CRU Raposense	29-11-84	2	Seixal	27-05	55,99-05
57,38	i	Severina Cravid	JOMA	01-07-78	4	CN Espinho	25-02	54,87-02
57,47		Jocelina Monteiro	CA Olhão	10-05-90	1	CN jv Luso	17-06	59,14-05
57,76		Vera Barbosa	JOMA CPV	13-01-89	2	CN jv Luso	17-06	60,21-05
57,83		Lilian Silva	Juv. Vidigalense	30-03-82	ex	Lisboa - I	12-07	57,53-04
57,96		Elda Laranja	GD Estreito	27-09-86	1	Machico	29-07	57,39i-05
58,11		Lenira Santos	JOMA	21-04-87	6	Lisboa - I	07-06	57,15-04
58,32		Jessica Gouveia	GD Estreito	19-07-86	2	Sub23 Abrantes	15-07	57,47-05
58,42	i	Rafaela Almeida	CA Madeira	10-11-83	5	FPA Vel/Ba Espinho	11-02	56,47-04
58,51		Neide Dias	JOMA ANG	11-08-87	1	Lisboa - U	01-07	59,17-05
58,68		Graciela Martins	GR Qt. Lomba	ESP 05-04-87	8	C Port Seia	22-07	59,13-05
58,73	i	Isabel Areias	Gira Sol ADF	27-01-85	5	CNCI Espinho	18-02	59,44-05
58,78	i	Rachel Holt	C Bf Faro	IRL 19-12-82	6	CNCI Espinho	18-02	58,22i-05
59,06	i	Catarina Bastos	Juv Vidigalense	28-09-86	2 s	CNCI-Ap Braga	04-02	58,86-03
59,08	i	Tânia Freitas	GD Estreito	17-06-80	4	FPA Vel/Ba Espinho	11-02	54,80-02
59,09		Maria Valinho Frazão	Juv. Vidigalense	29-12-87	4	Sub23 Abrantes	15-07	57,90-05
59,16		Ana Silva	EC+S Lavra	11-07-79	9	C Port Seia	22-07	
59,77		Maria Carmo Alves	C Operário D	10-07-75	1	Ponta Delgada	01-07	58,64-05
59,82		Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP 26-12-89	3	Seixal	30-06	61,83-05
59,92		Ludmila Leal	Sporting CP	STP 03-02-85	4	Lisboa - I	12-07	59,70-02
60,05		Ana Carvalho	GJP Bemposta	23-08-90	3	CN jv Luso	17-06	66,37-05
60,09		Isabel Sousa	GRECAS	14-05-84	1rB	CNCI-2 Leiria	03-06	60,16-05
60,38		Liliana Henriques	A. Jardim Serra	12-05-90	6	CNJ Guimaraes	08-07	
60,65		Manuela Bernardo	GCA Donas	05-10-87	13	C Port Seia	22-07	59,34-04
60,73		Liliana Gea	GDRC Coia	16-10-90	3	Seixal	14-07	
60,86		Vanessa Cardoso	SC Braga	22-08-87	1	Maia	21-06	
60,90		Laura Azevedo	JOMA	02-02-85	5	Lisboa - I	12-07	
60,94		Juliana Campos	FC Porto	10-05-89	4	OJ Covilhã	13-05	
61,05		Ilda Estrela	GRECAS	06-01-76	1	Oct. Costa Luso	24-05	
61,06		Cátia Ferreira	Juv Vidigalense	18-06-83	1	Marinha Grande	29-04	

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

59,47	Isabel Areias	Gira Sol ADF	27-01-85	1	Luso	12-07	59,44-05
57,51	Severina Cravid	JOMA	01-07-78	4	Lisboa - I	07-06	54,87-02

### 500 m – 84,0

74,23	Patrícia Lopes	Sporting CP	11-07-82	1	Lisboa - U	07-01	73,30-05
76,48	Severina Cravid	JOMA	01-07-78	2	Lisboa - U	07-01	77,45-04
79,00	Maria Céu Nunes	JOMA	17-09-76	3	Lisboa - U	07-01	74,79-05
79,3	Jessica Gouveia	GD Estreito	19-07-86	1	VR Sto. António	10-12	75,40-05
81,1	Rachel Holt	C Bf. Faro	IRL 19-12-82	2	VR Sto. António	10-12	81,71-05
81,80	Lúisa Coelho	JOMA	09-09-63	4	Lisboa - U	07-01	74,5-87
83,0	Rita Simões	Sporting CP	02-06-82	1	Lisboa - U	22-04	
83,0	Joana Marques	Sporting CP	07-04-89	2	Lisboa - U	22-04	

83,38	Artimiza Sá	CRU Raposense	29-11-84	1	Almada	20-01	
83,76	Carina Marques	FC Porto	03-02-86	1	Maia	03-12-05	80,57-04
84,0	Marta Sofia Silva	S Lagos Bf	26-09-88	3	VR Sto. António	10-12	

### 800m - 2.12,0 - 2.25,0

2.01,55	Sandra Teixeira	Sporting CP	13-03-78	7	Salamanca	05-07	2.01,81-04
2.02,00	Maria Carmo Tavares	Sporting CP	27-04-74	6	Huelva	20-06	2.01,94-05
2.02,23	Sandra Teixeira			2	T. Europa Salonica	17-06	
2.02,71	Sandra Teixeira			1	Centenários Lisboa - I	10-06	
2.02,73	Sandra Teixeira			2	Alcala de Henares	24-06	
2.02,8	Sandra Teixeira			1	Lisboa - U	28-06	
2.03,25	Nédia Semedo	FC Porto	14-11-78	10	Kusoc Varsóvia	18-06	2.00,49-04
2.03,35	Sandra Teixeira			1	Lisboa - U	19-07	
2.03,54	Maria Carmo Tavares			1	Companys Barcelona	10-06	
2.04,03	Sandra Teixeira			8	Madrid	17-07	
2.04,03	Maria Carmo Tavares			1	C Port Seia	23-07	
2.04,06	Maria Carmo Tavares			1	Madrid	17-07	
2.04,73	Sandra Teixeira			6h	C. Europa Gotemburgo	07-08	
2.05,15	Nédia Semedo			2	Centenários Lisboa - I	10-06	
2.05,24	i Maria Carmo Tavares			2rB	Valência	11-02	
2.05,43	i Sandra Teixeira			1	CN Espinho	26-02	
2.05,8	Maria Carmo Tavares			1	Bilbau	01-07	
2.06,0	Sandra Teixeira			1	Lisboa - U	26-05	
2.06,26	Sandra Teixeira			7	Tenerife	08-07	
2.06,48	Maria Carmo Tavares			1	CNCI-Ap Setúbal	21-05	
2.06,53	Lilian Silva	Juv Vidigalense	30-03-82	1	Enc. Sel Luso	15-06	2.09,91-03
2.06,56	i Maria Carmo Tavares			1	CNCI Espinho	19-02	
2.06,58	Nédia Semedo			2	C Port Seia	23-07	
2.06,7	Nédia Semedo			3	Bilbau	01-07	
2.06,9	Maria Carmo Tavares			1	Lisboa - U	21-01	
2.07,07	i Maria Carmo Tavares			2	CN Espinho	26-02	
2.07,11	Maria Carmo Tavares			1rA	CNCI-1 Leiria	04-06	
2.07,2	Maria Carmo Tavares			1	Lisboa - U	09-05	
2.07,22	i Maria Céu Nunes	JOMA	17-09-76	3	CN Espinho	26-02	2.05,63i-02
2.07,35	i Maria Carmo Tavares			1 s	CNCI-Ap Braga	04-02	
2.07,45	Nédia Semedo			2rA	CNCI-2 Leiria	04-06	
2.07,58	i Maria Céu Nunes			2	CNCI Espinho	19-02	
2.07,70	Lilian Silva			3	C Port Seia	23-07	
2.07,74	Lilian Silva			2 ex	Lisboa - U	19-07	
2.07,75	Nédia Semedo			9	FBKG Hengelo-Hol	28-05	
2.07,76	i Lilian Silva			2 s	CNCI-Ap Braga	04-02	
2.07,79	Maria Carmo Tavares			1	Cáceres	28-06	
2.07,85	Lilian Silva			3	Centenários Lisboa - I	10-06	
2.08,0	Lilian Silva			5	Bilbau	01-07	
2.08,17	i Lilian Silva			3	CNCI Espinho	19-02	
2.08,2	Maria Carmo Tavares			1	Lisboa - U	28-01	
2.08,50	Nédia Semedo			10	Tenerife	08-07	
2.08,59	i Lilian Silva			4	CN Espinho	26-02	
2.08,80	Lilian Silva			3rA	CNCI-1 Leiria	04-06	
2.08,87	Maria Céu Nunes			4	Centenários Lisboa - I	10-06	
2.08,95	i Maria Céu Nunes			3 s	CNCI-Ap Braga	04-02	
2.09,45	Maria Céu Nunes			7	ECCC Valência	27-05	
2.10,5	Maria Céu Nunes			2	Lisboa - U	28-06	
2.10,65	i Lilian Silva			1	Beiras Espinho	15-01	
2.10,9	Laura Azevedo	JOMA	02-02-85	3	Lisboa - U	28-06	2.13,53-04
2.10,96	i Cláudia Pereira	SC Braga	20-12-76	4	CNCI Espinho	19-02	2.10,53i-04
2.11,03	Maria Céu Nunes			4rA	CNCI-1 Leiria	04-06	
2.11,14	i Lidia Sousa	Boavista FC	26-08-88	5	CNCI Espinho	19-02	2.13,51-05
2.11,14	Maria Céu Nunes			4	C Port Seia	23-07	
2.11,2	Maria Céu Nunes			2	Lisboa - U	21-01	



2.11,43	Patrícia I. Pereira	ADERCUS		20-04-83	2	Enc. Sel	Luso	15-06	2.12,61-02
2.11,49	Lilian Silva				1	CNCI-Ap	Viseu	21-05	
2.11,81	Maria Céu Nunes				1	Sintra	Massamá	13-05	
2.12,03	Nédia Semedo				1	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	21-05	
2.12,8	Neide Dias	JOMA	ANG	11-08-87	4		Lisboa - U	28-06	2.10,64-99
2.12,83	Jessica Gouveia	GD Estreito		19-07-86	2rB		Huelva	20-06	2.17,25i-05
2.12,90	Ercília Machado	SC Braga		24-12-86	6	C Port	Seia	23-07	2.14,87-03
2.13,66	Jessica Augusto	SC Braga		08-11-81	1rB	CNCI-1	Leiria	04-06	2.07,97i-02
2.13,67	Sofia Pereira	CS Marítimo		01-09-80	8	C Port	Seia	23-07	2.12,11i-04
2.13,99	Patrícia Pereira	CA Madeira		14-12-81	5rA	CNCI-1	Leiria	04-06	2.15,64-01
2.14,09	Marisa Machado	JOMA		18-10-88	4		Lisboa - U	19-07	2.17,72-05
2.14,14	i Neide Vieira	CA Madeira		30-12-79	6	CNCI	Espinho	19-02	2.12,08i-05
2.14,23	Isabel Sousa	GRECAS		14-05-84	1	Beiras	Leiria	02-07	2.15,14-02
2.14,33	Olga Pinto	GD Estreito		31-05-75	9	C Port	Seia	23-07	2.13,45i-04
2.14,91	i Alexandra Silva	SC Braga		13-09-85	1		Braga	10-12	2.11,25-05
2.15,34	Joana Costa	CP Mangualde		12-05-88	11	C Port	Seia	23-07	2.13,32-05
2.15,57	Vanessa Cardoso	SC Braga		22-08-87	2	CNJ	Guimarães	09-07	2.24,76-05
2.15,80	Daniela Cunha	UD Varzea		30-04-90	1		Braga	28-06	2.22,79-05
2.16,31	Filipa Almeida	SC Braga		22-08-88	2		Braga	13-05	2.23,20-05
2.16,59	i Vanda Ribeiro	Boavista FC		02-04-75	9	CN	Espinho	26-02	2.06,90-98
2.16,74	Andreia Jesus	ACR S. Desterro		06-03-85	1		Viseu	28-06	2.21,97-05
2.17,15	Sónia Fernandes	FC Porto		03-05-83	2		Maia	06-07	2.14,61-00
2.17,27	Leopoldina Silveira	França		18-06-75	1		Bordeaux	21-05	2.20,15-04
2.17,31	Carla Salomé Rocha	FC Vizela		25-04-90	2	CN jv	Luso	18-06	
2.17,34	Solange Jesus	ADERCUS		07-01-87	2	Oct. Costa	Luso	07-06	2.17,78-04
2.17,4	Lurdes Pereira	ARDG Castro		21-02-83	2		Maia	17-05	2.18,99-05
2.17,44	i Mafalda Oliveira	FC Porto		06-05-82	11	CN	Espinho	26-02	2.24,56i-05
2.17,7	Tânia Sousa	AA Pego Longo		16-11-88	2		Lisboa - U	17-06	
2.17,71	Ana Mafalda Ferreira	ACDR Arneirense		22-04-88	1		Leiria	25-06	2.17,16-05
2.17,86	Carla Martinho	ADERCUS		04-11-76	3	Oct. Costa	Luso	07-06	2.13,6-01
2.18,32	Tânia Silva	Liberdade FC		24-05-88	1	C.Norte Jr	Guimarães	25-06	2.22,86-05
2.18,40	Ana Carvalho	GJP Bemposta		23-08-90	4	Oct. Costa	Luso	07-06	2.24,11-05
2.18,50	Maria Carmo Alves	C Operário D		10-07-75	Hep	CN	Rio Maior	11-06	2.16,88-05
2.18,57	Rosário Pais	ADERCUS		09-01-81	3		Maia	06-07	2.12,08-03
2.18,68	Carina Gomes	EC+S Lavra		05-06-81	Hep	CN	Rio Maior	11-06	2.15,66-05
2.19,03	Cátia Galhardo	CDC Codessos		23-02-88	4		Maia	06-07	2.23,45-05
2.19,06	Marisa Ferreira	UD Varzea		20-08-92	1		Maia	25-06	
2.19,1	Ilda Estrela	GRECAS		06-01-76	4		Maia	17-05	2.16,02i-05
2.19,21	Georgina Milhazes	SC Braga		25-04-82	3		Braga	13-05	
2.19,25	Lúisa Coelho	JOMA		09-09-63	5	Sintra	Massamá	13-05	2.10,75-95
2.19,53	Carina Marques	FC Porto		03-02-86	6	Norte	Maia	02-07	2.15,89-03
2.19,66	Isabel Areias	Gira Sol ADF		27-01-85	Hep	CN	Rio Maior	11-06	2.18,10-05
2.19,76	i Manuela Bernardo	GCA Donas		05-10-87	14	CN	Espinho	26-02	2.18,35i-05
2.20,00	Diana Soares	ARB Valboenses		02-08-92	2		Maia	25-06	
2.20,01	Cristiana Silva	ACDR Arneirense		16-08-90	3	Beiras	Leiria	02-07	2.25,91-05
2.20,09	Yeniffer Campos	JOMA		14-06-90	2		Lisboa - U	02-07	
2.20,2	Joana Marques	Sporting CP		07-04-89	2		Lisboa - U	28-01	2.23,02-05
2.20,74	Clarisse Cruz	Sporting CP		09-07-78	ex		Aveiro	25-06	2.10,42-01
2.20,8	Luciana Pereira	ADLA	GBS	18-10-85	5		Lisboa - U	26-05	
2.20,86	Esmeralda Manuela Gonçalves	ARDG Castro		07-01-90	12	CNJ	Guimarães	09-07	2.23,99-05
2.21,12	Liliete Santos	ADERCUS		27-06-87	1		Luso	28-06	
2.21,13	Ana Rebelo Pereira	INATEL		90	6		Braga	28-06	2.23,96-05
2.21,36	Marta Sofia Silva	S Lagos Bf		26-09-88	2		Lagos	14-05	2.23,84-05
2.21,56	Sofia Almeida	França		24-04-90	7		Bordeaux	17-06	
2.21,8	Rita Simões	Sporting CP		02-06-82	5		Lisboa - U	28-06	2.15,61-05
2.21,88	Marisa Borges	SC Reboleira		02-12-89	9	CNJ	Guimarães	09-07	2.24,10-05
2.21,9	Joana Frias	CA Madeira		07-03-88	Hep		Machico	07-05	
2.21,94	Diana Freitas	AR Luz e Vida		01-11-91	3		Póvoa de Varzim	03-06	2.22,55-05
2.22,32	Sandra Monteiro	CA Avintes		05-09-92	4		Póvoa de Varzim	03-06	
2.22,33	Nadia Mendes	SC Reboleira		30-11-92	5	CN jv	Luso	18-06	
2.22,38	i Rita Rodrigues	N Sp. Cartaxo		29-09-83	17	CN	Espinho	26-02	2.16,34i-05
2.22,52	Eunice Tavares	CR Estarreja		06-09-85	2		Aveiro	25-06	



2.22,62	Andreia Almada	JOMA	28-10-87	6	Sintra	Massamá	13-05	
2.22,72	Liliana Ferreira de Sousa	UD Varzea	15-06-91	7	CN jv	Luso	18-06	
2.22,97	Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP	26-12-89	4	OJ	Covilhã	14-05
2.23,0	Rute Santos	SCUT	09-03-84	4		Lisboa - U	28-01	2.19,83-05
2.23,26	Raquel Pereira	SC Braga	23-07-89	5	C.Norte Jr	Guimarães	25-06	2.25,94-05
2.23,31	Sandra Protassio	Ind	05-07-89	7	Sintra	Massamá	13-05	2.26,06-05
2.23,35	Carla Martins	CDC Codessos	11-05-88	5		Maia	06-07	2.21,89-05
2.23,48	Cátia Dias	UD Varzea	16-04-90	9	CN jv	Luso	18-06	2.21,28-05
2.23,51	Martina Gomes	SL Benfica	29-12-88	Hep	CN	Rio Maior	11-06	2.22,39-05
2.23,66	Adelaide Coimbra	CAO Vianense	90	6		Maia	06-07	
2.23,7	Vera Barbosa	JOMA	CPV	13-01-89	Hep	Atl. Comp	Lisboa - N	12-03
2.23,79	Cristina Costa	ARDG Castro	13-09-89	5		Braga	13-05	2.24,38-05
2.23,91	Ana Nunes	GJP Bemposta	12-11-88	3		Luso	28-06	
2.23,96	Andreia Silva	Gira Sol ADF	21-10-88	5rB	CNCI-2	Leiria	04-06	2.23,75-05
2.23,98	Márcia Martins	GRECAS	25-05-83	3		Aveiro	25-06	2.24,72-05
2.24,27	Marina Agostinho	Juv Vidigalense	06-03-82	1		Marinha Grande	30-04	
2.24,28	Henriqueta Mocho	ACDR Arneirens	16-05-85	3		Caldas da Rainha	07-06	2.15,72-04
2.24,3	Ana Gouveia	SCUT	88	5		Lisboa - U	09-05	2.24,89-05
2.24,30	Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	1	S. Mateus	Viseu	19-08	2.22,0-05
2.24,60	Nádia Silva	CA Marinha Grande	29-03-90	6rB	CNCI-2	Leiria	04-06	
2.24,74	Solange da Cruz	Espanha	89	1		Los Realejos	14-05	
2.24,96	Otilia Ratão	França	23-03-89	3		Tassin-Fra	24-05	2.28,30-05
2.24,97	Flávia Correia	S Viseu Bf	23-01-89	1		Viseu	04-06	

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

2.18,42	Alexandra Silva	SC Braga	13-09-85	3		Braga	28-06	2.11,25-05
2.13,00	Lidia Sousa	Boavista FC	26-08-88	7	C Port	Seia	23-07	2.13,51-05
2.23,73	Mafalda Oliveira	FC Porto	06-05-82	2		Aveiro	25-06	2.24,56i-05
2.21,25	Manuela Bernardo	GCA Donas	05-10-87	7	CNJ	Guimarães	09-07	2.18,35i-05
2.18,81	Neide Vieira	CA Madeira	30-12-79	3	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	2.12,08i-05
2.22,78	Rita Rodrigues	N Sp. Cartaxo	29-09-83	5	Oct. Costa	Luso	07-06	2.16,34i-05
2.17,69	Vanda Ribeiro	Boavista FC	02-04-75	2	Norte	Maia	02-07	2.06,90-98

### 1000 m – 3.00,0

2.47,67	Sandra Teixeira	Sporting CP	13-03-78	1	Pied. Costa	Alcanena	11-03	2.42,35-04
2.49,00	Maria Carmo Tavares	Sporting CP	27-04-74	1		Lisboa - U	07-01	
2.49,20	Maria Céu Nunes	JOMA	17-09-76	2		Lisboa - U	07-01	2.48,56-99
2.50,29	Laura Azevedo	JOMA	02-02-85	3		Lisboa - U	07-01	2.57,55-04
2.57,49	Sónia Fernandes	FC Porto	03-05-83	1		Maia	03-12	
2.59,74	Marisa Ferreira	UD Varzea	20-08-92	1		Braga	30-04	3.11,21-05

### 1500 m – 4.30,0 - 4.50,0

4.12,16	Sandra Teixeira	Sporting CP	13-03-78	8		Huelva	20-06	4.10,28-05	
4.13,07		Sandra Teixeira		3	T. Europa	Salonica	18-06		
4.16,32	i	Sandra Teixeira		1	CNCI	Espinho	18-02		
4.16,35	i	Sandra Teixeira		9	GE Galan	Estocolmo	02-02		
4.16,45	i	Sandra Teixeira		1	CN	Espinho	25-02		
4.16,84		Sandra Teixeira		1	CNCI-1	Leiria	03-06		
4.17,93	i	Jessica Augusto	SC Braga	08-11-81	2	CNCI	Espinho	18-02	4.13,98i-02
4.18,06		Jessica Augusto		2	CNCI-1	Leiria	03-06		
4.20,63		Sandra Teixeira		13h	C. Europa	Gotemburgo	11-08		
4.22,17	i	Jessica Augusto		2	CN	Espinho	25-02		
4.23,01	Lidia Sousa	Boavista FC	26-08-88	1		Braga	12-07	4.33,25-05	
4.23,29	Inês Monteiro	Maratona CP	16-05-80	7	Company's	Barcelona	10-06	4.14,45i-03	
4.23,71		Inês Monteiro		1	C Port	Seia	22-07		
4.23,86		Lidia Sousa		1		Lisboa - U	27-07		

4.24,71		Marisa Barros	SC Braga	25-02-80	2		Braga	12-07	4.26,44-01
4.25,00	i	Lilian Silva	Juv Vidigalense	30-03-82	3	CNCI	Espinho	18-02	4.34,35i-05
4.25,07		Lidia Sousa			2	C Port	Seia	22-07	
4.25,43		Sandra Teixeira			1	Lusofonia	Macau	11-10	
4.26,0		Sandra Teixeira			1		Lisboa - U	09-05	
4.26,08		Lidia Sousa			1		Salamanca	05-07	
4.26,30	i	Lidia Sousa			4	CNCI	Espinho	18-02	
4.26,65		Leonor Carneiro	Boavista FC	18-05-78	3	C Port	Seia	22-07	4.24,7-97
4.26,84	i	Lidia Sousa			3	CN	Espinho	25-02	
4.27,21	i	Patrícia Pereira	CA Madeira	14-12-81	5	CNCI	Espinho	18-02	4.25,52-00
4.27,22		Lidia Sousa			1	CNJ	Guimarães	08-07	
4.27,33		Lidia Sousa			1	Sub23	Abrantes	15-07	
4.27,42		Marisa Barros			4	C Port	Seia	22-07	
4.27,45		Ercilia Machado	SC Braga	24-12-86	1		Pontevedra	28-07	4.22,50-05
4.27,46	i	Ercilia Machado			4	CN	Espinho	25-02	
4.28,0		Lidia Sousa			1		Maia	21-06	
4.28,42		Marisa Barros			2		Pontevedra	28-07	
4.29,37		Lilian Silva			1	CNCI-Ap	Viseu	20-05	
4.29,67		Lilian Silva			3	CNCI-1	Leiria	03-06	
4.29,74		Lidia Sousa			4	CNCI-1	Leiria	03-06	
4.30,21		Nédia Semedo	FC Porto	14-11-78	1	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	4.09,46-01
4.30,30	i	Sónia Fernandes	FC Porto	03-05-83	6	CNCI	Espinho	18-02	4.25,28-03
4.30,31		Carla Sacramento	Maratona CP	10-12-71	5		Rivas-Esp	08-06	3.57,71-98
4.30,95		Laura Azevedo	JOMA	02-02-85	2		Lisboa - U	27-07	4.39,72i-04
4.32,13	i	Clárisse Cruz	Sporting CP	09-07-78	ex		Espinho	21-01	4.21,39-04
4.32,20		Mónica Silva	ADERCUS	25-11-83	6	C Port	Seia	22-07	4.32,60i-04
4.34,2		Madalena Carriço	CA Madeira	06-01-79	1		Machico	21-01	4.24,40-00
4.35,10		Sandra Amaro	JOMA	15-03-76	2		Lisboa - I	24-06	4.21,46-99
4.35,39		Isabel Sousa	GRECAS	14-05-84	1	Beiras	Leiria	01-07	
4.35,52		Lurdes Pereira	ARDG Castro	21-02-83	4		Braga	12-07	4.38,32-04
4.35,62	i	Patrícia I. Pereira	ADERCUS	20-04-83	1		Espinho	21-01	4.34,55-05
4.35,68		Maria Céu Nunes	JOMA	17-09-76	1		Lisboa - U	14-01	
4.36,08		Olga Pinto	GD Estreito	31-05-75	8	CNCI-1	Leiria	03-06	4.30,31i-04
4.36,20		Carla Martinho	ADERCUS	04-11-76	5		Braga	12-07	4.28,36-00
4.36,47	i	Dulce Felix	FC Vizela	23-10-82	1		Braga	03-12	
4.36,91	i	Alexandra Silva	SC Braga	13-09-85	2		Braga	03-12	4.30,40-05
4.37,7		Cátia Galhardo	CDC Codessos	23-02-88	4		Maia	21-06	4.51,76-05
4.37,96		Sofia Pereira	CS Marítimo	01-09-80	3		Lisboa - U	27-07	4.36,19-05
4.38,88		Filomena Costa	SC Braga	22-02-85	7		Braga	12-07	4.42,31i-05
4.39,44		Daniela Cunha	UD Varzea	30-04-90	1	C.Norte Jr	Guimarães	24-06	4.50,11-05
4.39,54		Ilda Estrela	GRECAS	06-01-76	9	CNCI-2	Leiria	03-06	4.37,50i-05
4.40,18		Joana Costa	CP Mangualde	12-05-88	4		Lisboa - U	27-07	4.42,46i-05
4.40,45		Filipa Almeida	SC Braga	22-08-88	1ex		Braga	14-05	4.55,70-05
4.41,09		Rita Simões	Sporting CP	02-06-82	3		Lisboa - I	24-06	4.32,09-05
4.41,88	i	Cristiana Valente	ADR Pasteleira	09-06-85	9	CN	Espinho	25-02	4.39,85-04
4.41,89		Andreia Jesus	ACR S. Desterro	06-03-85	3	Beiras	Leiria	01-07	4.42,70-05
4.43,44		Carla Salomé Rocha	FC Vizela	25-04-90	2	C.Norte Jr	Guimarães	24-06	
4.43,54	i	Vanda Ribeiro	Boavista FC	02-04-75	6	CNCI-Ap	Braga	04-02	4.16,66-98
4.43,9		Marisa Machado	JOMA	18-10-88	2		Lisboa - I	12-07	5.01,07-05
4.44,53	i	Rosário Pais	ADERCUS	09-01-81	4		Espinho	21-01	4.27,40i-03
4.44,96		Raquel Pereira	SC Braga	23-07-89	3	C.Norte Jr	Guimarães	24-06	4.54,13-05
4.44,99		Ana Mafalda Ferreira	ACDR Arneirense	22-04-88	4	CNJ	Guimarães	08-07	4.50,12i-05
4.45,03		Marisa Borges	SC Reboleira	02-12-89	2	CN jv	Luso	17-06	4.54,07-05
4.45,06		Márcia Martins	GRECAS	25-05-83	4	Beiras	Leiria	01-07	
4.45,20	i	Solange Jesus	ADERCUS	07-01-87	5		Espinho	21-01	4.43,73i-05
4.46,22		Sara Catarina Ribeiro	FC Vizela	31-05-90	3	CN jv	Luso	17-06	
4.46,38		Filipa Coelho	JOMA	14-04-81	4		Lisboa - I	24-06	4.31,80-99
4.46,98	i	Mafalda Oliveira	FC Porto	06-05-82	ex		Espinho	21-01	
4.47,09		Solange da Cruz	Espanha	89	2		Las Palmas	10-06	
4.47,6		Carla Martins	CDC Codessos	11-05-88	6		Maia	21-06	4.46,42-05
4.47,80		Sofia Almeida	França	24-04-90	3q		Dreux	15-07	
4.48,85		Liliana Ferreira de Sousa	UD Varzea	15-06-91	5	CN jv	Luso	17-06	4.49,33-05

4.49,6	Esmeralda Manuela Gonçalves	ARDG Castro	07-01-90	8		Maia	21-06	5.04,68-05
4.50,00	Sandra Monteiro	CA Avintes	05-09-92	2		Póvoa de Varzim	26-05	

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

4.37,53	Alexandra Silva	SC Braga	13-09-85	6		Braga	12-07	4.30,40-05
4.35,9	Clárisse Cruz	Sporting CP	09-07-78	2		Maia	21-06	4.21,39-04
4.30,66	Ercília Machado	SC Braga	24-12-86	5	C Port	Seia	22-07	4.22,50-05
4.37,45	Patrícia I. Pereira	ADERCUS	20-04-83	2	Beiras	Leiria	01-07	4.34,55-05
4.35,3	Patrícia Pereira	CA Madeira	14-12-81	2		Machico	21-01	4.25,52-00
4.35,02	Sónia Fernandes	FC Porto	03-05-83	6	CNCI-2	Leiria	03-06	4.25,28-03

### Milha – 6.00,0

5.44,37	Andreia Silva	Gira Sol ADF	21-10-88	1		Coimbra	08-12	
---------	---------------	--------------	----------	---	--	---------	-------	--

### 3000 m – 9.50,0 - 10.50,0

8.59,99	i	Anália Rosa	Maratona CP	28-02-76	8	WC	Moscovo	11-03	9.09,57-03
9.04,84	i	Anália Rosa			8	Norw. Un.	Birmingham	18-02	
9.06,74		Jessica Augusto	SC Braga	08-11-81	1	IberoAm	Ponce-PUR	27-05	8.57,65i-05
9.07,65	i	Jessica Augusto			1	CN	Espinho	26-02	8.57,65i-05
9.13,53	i	Marina Bastos	SC Braga	07-07-71	1	CNCI	Espinho	19-02	8.49,55i-01
9.14,35	i	Leonor Carneiro	Boavista FC	18-05-78	2	CNCI	Espinho	19-02	9.29,39-96
9.15,11	i	Jessica Augusto			1	Univ Ch	Dortmund	01-02	
9.15,35		Jessica Augusto			3	T. Europa	Salonica	17-06	
9.17,63	i	Ana Dias	C Bf Faro	15-01-74	3	CNCI	Espinho	19-02	8.58,52i-02
9.19,01	i	Leonor Carneiro			1	CNCI-Ap	Braga	04-02	
9.22,98	i	Ana Dias			2	CNCI-Ap	Braga	04-02	
9.25,32	i	Madalena Carriço	CA Madeira	06-01-79	4	CNCI	Espinho	19-02	9.33,51-00
9.26,78		Marisa Barros	SC Braga	25-02-80	1		Vigo	06-07	9.36,39-01
9.29,21	i	Fernanda Miranda	SC Braga	05-06-70	3	CNCI-Ap	Braga	04-02	9.26,01i-99
9.32,90	i	Marisa Barros			2	CN	Espinho	26-02	
9.33,02		Marina Bastos			1	CNCI-1	Leiria	04-06	
9.34,54	i	Sónia Fernandes	FC Porto	03-05-83	4	CNCI-Ap	Braga	04-02	9.24,14-02
9.34,90		Leonor Carneiro			2	CNCI-1	Leiria	04-06	
9.34,98	i	Sónia Fernandes			3	CN	Espinho	26-02	
9.36,03	i	Clárisse Cruz	Sporting CP	09-07-78	ex		Espinho	22-01	9.02,52-01
9.36,51	i	Clárisse Cruz			5	CNCI	Espinho	19-02	
9.37,16	i	Clárisse Cruz			ex	Beiras	Espinho	15-01	
9.37,22	i	Clárisse Cruz			5	CNCI-Ap	Braga	04-02	
9.37,97	i	Madalena Carriço			6	CNCI-Ap	Braga	04-02	
9.39,7		Madalena Carriço			1		Machico	22-01	
9.39,92	i	Fernanda Miranda			4	CN	Espinho	26-02	
9.40,14		Madalena Carriço			1	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	
9.40,19	i	Sónia Fernandes			6	CNCI	Espinho	19-02	
9.40,93		Clárisse Cruz			3	CNCI-1	Leiria	04-06	
9.47,19		Madalena Carriço			4	CNCI-1	Leiria	04-06	
9.57,50		Sandra Amaro	JOMA	15-03-76	1	Sintra	Massamá	13-05	9.32,12-00
9.57,60		Cátia Galhardo	CDC Codessos	23-02-88	2	Enc. Sel	Luso	15-06	10.16,30i-05
9.59,36	i	Filipa Coelho	JOMA	14-04-81	7	CNCI-Ap	Braga	04-02	9.45,98-99
10.00,1		Leopoldina Silveira	França	18-06-75	3		Francoville	07-05	9.51,46i-05
10.00,71		Olga Pinto	GD Estreito	31-05-75	3	Enc. Sel	Luso	15-06	10.04,87-04
10.03,87		Filipa Almeida	SC Braga	22-08-88	2		Maia	17-05	
10.05,37		Lidia Sousa	Boavista FC	26-08-88	1	C.Norte Jr	Guimarães	25-06	10.11,85-04
10.06,38	i	Cristiana Valente	ADR Pasteleira	09-06-85	1	Sub23	Espinho	28-01	10.23,61i-05
10.08,32		Carla Martins	CDC Codessos	11-05-88	3		Maia	17-05	10.18,71-05
10.10,04		Filomena Costa	SC Braga	22-02-85	1	Sub23	Abrantes	16-07	10.05,99i-05
10.10,42		Carla Salomé Rocha	FC Vizela	25-04-90	4		Maia	17-05	

10.10,90	i	Sara Moreira	GD Estreito	17-10-85	8	CNCI-Ap	Braga	04-02	9.55,85-03
10.11,67		Beatriz Cunha	JOMA	25-03-73	3	Sintra	Massamá	13-05	9.46,92-01
10.13,14	i	Solange Jesus	ADERCUS	07-01-87	2	Sub23	Espinho	29-01	10.11,49-05
10.14,52		Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	2	Sub23	Abrantes	16-07	10.00,66i-05
10.17,67		Liliana Alves	SC Braga	15-03-88	1		Braga	28-06	10.39,50i-05
10.17,98	i	Rosário Pais	ADERCUS	09-01-81	1		Espinho	22-01	9.45,40-00
10.20,58		Sara Catarina Ribeiro	FC Vizela	31-05-90	1	CN jv	Luso	18-06	10.30,12-05
10.23,04	i	Andreia Jesus	ACRSra. Desterro	06-03-85	1	Beiras	Espinho	15-01	10.16,66i-05
10.24,39		Sofia Almeida	França	24-04-90	1		Dreux	14-07	
10.24,52		Ana Mafalda Ferreira	ACDR Arneirense	22-04-88	4	Enc. Sel	Luso	15-06	10.30,22-05
10.25,78		Ilda Estrela	GRECAS	06-01-76	8	CNCI-2	Leiria	04-06	
10.26,43		Raquel Pereira	SC Braga	23-07-89	2	CN jv	Luso	18-06	10.37,2-05
10.26,54	i	Lourdes Pereira	ARDG Castro	21-02-83	2	Norte	Braga	15-01	10.06,79i-05
10.34,88	i	Silvia Gonçalves	SC Braga	12-07-86	6	Sub23	Espinho	29-01	10.08,03i-05
10.35,44		Nélia Oliveira	GR Qt. Lomba	ANG	06-07-87	1	Seixal	02-07	10.29,02-05
10.35,61		Marina Agostinho	Juv Vidigalense	06-03-82	1	CNCI-Ap	Viseu	21-05	10.29,40i-05
10.41,40		Marta Anjos	GJP Bemposta	04-12-89	3	CN jv	Luso	18-06	10.59,68-05
10.42,87		Rosa Soares	UD Varzea	18-12-89	5		Maia	17-05	10.48,80-05
10.43,65	i	Márcia Martins	GRECAS	25-05-83	9	CNCI	Espinho	19-02	
10.44,07	i	Joana Nunes	JOBRA	09-05-85	1		Espinho	07-01	10.30,02-05
10.45,29		Cristina Costa	ARDG Castro	13-09-89	6		Maia	17-05	

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

10.05,33		Filipa Coelho	JOMA	14-04-81	2	Sintra	Massamá	13-05	9.45,98-99
10.50,21		Joana Nunes	JOBRA	09-05-85	1		Aveiro	11-06	10.30,02-05
10.36,41		Rosário Pais	ADERCUS	09-01-81	5	Enc. Sel	Luso	15-06	9.45,40-00
10.14,43		Sara Moreira	GD Estreito	17-10-85	3	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	9.55,85-03
10.39,94		Solange Jesus	ADERCUS	07-01-87	6	Enc. Sel	Luso	15-06	10.11,49-05
9.59,34		Sónia Fernandes	FC Porto	03-05-83	5	CNCI-2	Leiria	04-06	9.24,14-02

### 5000 m – 17.00,0 - 20.00,0

15.37,55		Jessica Augusto	SC Braga	08-11-81	1	C Port	Seia	23-07	15.15,76-04
15.39,09		Fernanda Ribeiro	Individual	23-06-69	1	T. Europa	Salonica	18-06	14.36,45-95
15.43,3		Jessica Augusto			2		Bilbau	01-07	
15.54,10		Jessica Augusto			5		Aviles-Esp	10-06	
15.54,25		Fernanda Ribeiro			4	Takac	Belgrado	07-06	
16.19,33		Leonor Carneiro	Boavista FC	18-05-78	2	C Port	Seia	23-07	16.04,84-04
16.22,7		Marisa Barros	SC Braga	25-02-80	6		Bilbau	01-07	16.55,06-01
16.26,89		Leonor Carneiro			1	CNCI-1	Leiria	03-06	
16.29,89		Leonor Carneiro			1	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	
16.35,27		Madalena Carriço	CA Madeira	06-01-79	3	C Port	Seia	23-07	16.24,05-02
16.38,80		Dulce Felix	FC Vizela	23-10-82	1		Maia	06-07	
16.41,91		Elsa Rodrigues	SC Braga	25-02-80	2	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	17.19,16-04
16.45,29		Mónica Rosa	Maratona CP	05-05-78	4	C Port	Seia	23-07	15.21,01-01
16.49,26		Cláudia Pereira	SC Braga	20-12-76	2	CNCI-1	Leiria	03-06	15.40,58-01
16.50,15		Sara Pinho	CA Madeira	06-08-81	3	CNCI-1	Leiria	03-06	16.48,12-05
17.08,79		Sónia Fernandes	FC Porto	03-05-83	3	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	16.43,43-03
17.24,15		Rita Simões	Sporting CP	02-06-82	2	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	16.49,50-05
17.27,96		Cátia Galhardo	CDC Codessos	23-02-88	1	Norte	Maia	02-07	
17.54,96		Beatriz Cunha	JOMA	25-03-73	5	CNCI-1	Leiria	03-06	
18.06,19		Márcia Martins	GRECAS	25-05-83	6	CNCI-2	Leiria	03-06	
18.09,26		Filipa Coelho	JOMA	14-04-81	7	ECCC	Valência	28-05	16.47,56-04
18.12,2		Olga Pinto	GD Estreito	31-05-75	1		Machico	26-05	17.46,28-00
18.23,89		Joana Nunes	JOBRA	09-05-85	2		Maia	06-07	19.20,44-05
18.28,76		Ana Quintas	FC Penafiel	04-06-83	3		Maia	06-07	18.32,13-04
18.30,65		Carla Martins	CDC Codessos	11-05-88	2	Norte	Maia	02-07	
19.07,39		Anabela Pereira	CS Marítimo	17-09-60	1	CNCI-Ap	Viseu	20-05	18.02,90-01
19.18,18		Goreti Oliveira	GJP Bemposta	02-06-68	5	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	17.12,85-96

19.21,09	Marina Agostinho	Juv. Vidigalense	06-03-82	2	Beiras	Leiria	02-07	18.40,35-04
19.27,75	Fátima Pinho	ACD Ilhavos	22-02-63	3	Beiras	Leiria	02-07	19.12,13-05
19.29,1	Teresa Caldas	INATEL	14-08-72	1		Braga	22-04	19.11,9-04
19.30,11	Sónia Alves	UD Zona Alta	31-05-87	1		Leiria	06-05	
19.34,14	Lina Santos	C Vet. Lis	07-02-81	2		Leiria	06-05	18.50,06-02
19.35,62	Maria da Cruz Lucas	C Operário D	26-07-67	8	CNCI-1	Leiria	03-06	18.52,68-04
19.41,39	Elisa Rodrigues	INATEL	26-12-65	1		Braga	14-05	19.19,5-05
19.43,64	Sara Sá	CA Riachense	14-08-79	3		Leiria	06-05	
19.47,22	Mónica Moreiras	Juv. Vidigalense	08-10-79	2	CNCI-Ap	Viseu	20-05	

## 10.000 m – 45.00,0

32.37,76	Ana Dias	C Bf. Faro	15-01-74	7	EuroCup	Antalya-Tur	15-04	31.39,52-99
32.44,93	Anália Rosa	Maratona CP	28-02-76	9	EuroCup	Antalya-Tur	15-04	32.54,90-02
33.08,01	Leonor Carneiro	Boavista FC	18-05-78	4	C Esp	Aviles-Esp	16-07	
33.42,70		Leonor Carneiro		20	EuroCup	Antalya-Tur	15-04	
35.30,31	Mónica Rosa	Maratona CP	05-05-78	1	C Port	Maia	01-07	32.22,25-01
36.07,54	Mónica Silva	ADERCUS	25-11-83	2	C Port	Maia	01-07	35.56,39-05
39.19,76	Joana Nunes	JOBRA	09-05-85	1		Aveiro	15-04	
39.27,62	Ana Quintas	FC Penafiel	04-06-83	1		Maia	06-05	
39.31,89	Fátima Pinho	ACD Ilhavos	22-02-63	2		Aveiro	15-04	37.32,74-04
40.25,09	Goreti Oliveira	GJP Bemposta	02-06-68	3		Aveiro	15-04	35.13,86-96
41.00,85	Silvana Pimenta	FC Penafiel	01-01-87	2		Maia	06-05	
42.34,38	Sandra Silva	GRECAS	21-09-75	4		Aveiro	15-04	42.58,45-05
43.20,00	Sandra Soares	GJP Bemposta	16-04-86	5		Aveiro	15-04	41.53,49-05
43.35,57	Matilde Batista	JA Mozelense	30-12-66	6		Aveiro	15-04	

## 1/2 Maratona – 1:20,00

1.09,37	Fernanda Ribeiro	Ind-P	23-06-69	4	Tejo	Lisboa	26-03	
1.12,28	Vanessa Fernandes	Maratona CP	14-09-85	6	Tejo	Lisboa	26-03	
1.13,05	Leonor Carneiro	Boavista FC	18-05-78	4	V. Gama	Lisboa	24-09	
1.13,09	Mónica Rosa	Maratona CP	05-05-78	5	V. Gama	Lisboa	24-09	
1.13,56	Ana Dias	C Bf. Faro	15-01-74	1		Ovar	05-10	
1.14,10	Helena Sampaio	Maratona CP	09-10-73	2		Ovar	05-10	
1.14,20		Ana Dias		1		Matosinhos	14-05	
1.14,36	Anália Rosa	Maratona CP	28-02-76	1	Bodo	Pombal	30-07	
1.15,01		Leonor Carneiro	18-05-78	3		Matosinhos	14-05	
1.15,22	Elisabete Lopes	Maratona CP	04-03-75	3		Ovar	05-10	
1.15,28		Leonor Carneiro		2	Bodo	Pombal	30-07	
1.16,06	Fátima Silva	CD Póvoa	06-05-70	2	M.Machado	Viana do Castelo	29-01	
1.16,09		Anália Rosa		8	V. Gama	Lisboa	24-09	
1.16,11		Fátima Silva		4		Matosinhos	14-05	
1.16,21	Marisa Barros	SC Braga	25-02-80	3	Bodo	Pombal	30-07	
1.16,32		Fátima Silva		9	Tejo	Lisboa	26-03	
1.16,39		Fátima Silva		1		Setúbal	07-05	
1.16,41		Fátima Silva		4		Ovar	05-10	
1.17,05	Fátima Cabral	GRECAS	14-01-72	10	Tejo	Lisboa	26-03	
1.17,20		Marisa Barros		12	Tejo	Lisboa	26-03	
1.17,23	Cláudia Pereira	SC Braga	20-12-76	3	M.Machado	Viana do Castelo	29-01	
1.17,42	Carla Martinho	ADERCUS	04-11-76	5		Ovar	05-10	
1.17,43		Ana Dias		9	V. Gama	Lisboa	24-09	
1.18,01	Sara Pinho	CA Madeira	06-08-81	6		Ovar	05-10	
1.18,04		Elisabete Lopes		10	V. Gama	Lisboa	24-09	
1.18,08		Fátima Silva		5	Bodo	Pombal	30-07	
1.18,52	Leopoldina Silveira	França	18-06-75	73		Reims	23-10-05	
1.18,53		Marisa Barros		11	V. Gama	Lisboa	24-09	
1.18,56	Mónica Silva	ADERCUS	25-11-83	4	M.Machado	Viana do Castelo	29-01	
1.19,29		Anália Rosa		1		Figueira da Foz	11-06	
1.19,38	Aureliana Edmundo	ADR Pasteleira	11-01-70	7		Ovar	05-10	

1.19,40	Manuela Machado	Cyclones AC	09-08-63	8		Ovar	05-10	
1.19,47	Aureliana Edmundo			13	Tejo	Lisboa	26-03	

### Maratona – 3:30.00

2.29,48	Fernanda Ribeiro	Individual	23-06-69	6		Hamburgo	23-04	2.37,04-02
2.32,56	Anália Rosa	Maratona CP	28-02-76	10	C. Europa	Gotemburgo	12-08	
2.35,23	Anália Rosa			11		Hamburgo	23-04	
2.37,38	Fátima Cabral	GRECAS	14-01-72	5		Praga	14-05	2.33,32-03
2.45,13	Leopoldina Silveira	França	18-06-75	15		Paris	09-04	2.50,35-05
2.52,09	Natália Pinho	ADR Pasteleira	26-04-64	9		Zurich	09-04	2.58,09-04
3.19,08	Maria Ferreira	França	24-01-68	238	LaSalle	Chicago	09-10-05	3.24,41-05

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

9.53,99	Inês Monteiro	Maratona CP	18-05-80	1	T. Europa	Salonica	17-06	9.39,20-05
10.06,16	Inês Monteiro			16	Tsiklitiria	Atenas	03-07	
10.09,85	Inês Monteiro			6	Aragon	Saragoça	03-06	
10.11,31	Inês Monteiro			12	Super GP	Doha	12-05	
10.16,37	Clarisse Cruz	Sporting CP	09-07-78	1	CNCI-1	Leiria	03-06	9.47,9-05
10.21,01	Clarisse Cruz			ex	Beiras	Leiria	01-07	
10.28,41	Laura Azevedo	JOMA	02-02-85	8	ECCC	Valência	27-05	11.03,15-04
10.41,40	Clarisse Cruz			1	C Port	Seia	22-07	
10.43,07	Clarisse Cruz			1	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	
10.44,24	Solange Jesus	ADERCUS	RNJ 07-01-87	10h	C Mundo Jr	Pequim	15-08	10.57,03-05
10.44,29	Clarisse Cruz			1 ex		Aveiro	10-06	
10.46,65	Laura Azevedo			2	CNCI-1	Leiria	03-06	
10.47,11	Filomena Costa	SC Braga	22-02-85	2	C Port	Seia	22-07	10.42,33-05
10.47,66	Solange Jesus		RNJ	1	Beiras	Leiria	01-07	
10.52,73	Solange Jesus			3	C Port	Seia	22-07	
10.57,06	Filomena Costa			1		Maia	21-06	
11.12,48	Sara Moreira	GD Estreito	17-10-85	3	CNCI-1	Leiria	03-06	10.27,72-05
11.25,07	Rosário Pais	ADERCUS	09-01-81	1		Aveiro	06-05	
11.28,93	Liliana Alves	SC Braga	15-03-88	2		Maia	21-06	
11.31,60	Marina Agostinho	Juv. Vidigalense	06-03-82	1	CNCI-Ap	Viseu	20-05	11.07,62-05
11.40,09	Nélia Oliveira	GR Qt. Lomba	ANG 06-07-87	3	CNJ	Guimarães	08-07	11.30,48-05
11.41,69	Vanda Ribeiro	Boavista FC	02-04-75	5	CNCI-1	Leiria	03-06	11.03,80-04
11.51,11	Eunice Tavares	CR Estarreja	06-09-85	4	Sub23	Abrantes	15-07	11.17,26-04
11.56,24	Mafalda Oliveira	FC Porto	06-05-82	7	CNCI-2	Leiria	03-06	
11.57,22	Ana Nunes	GJP Bemposta	12-11-88	2		Luso	21-06	
12.17,32	Silvia Gonçalves	SC Braga	12-07-86	6	Sub23	Abrantes	15-07	11.10,2-05
12.26,73	Filipa Freitas	CA Madeira	11-02-84	3	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	
12.34,96	Sandra Soares	GJP Bemposta	16-04-86	3		Aveiro	10-06	11.42,79-04
12.36,19	Andreia Silva	Gira Sol ADF	21-10-88	5	CNJ	Guimarães	08-07	
12.38,15	Ana Vanessa Rosa	CAF Zezere	27-06-88	3		Maia	21-06	
12.53,13	Patrícia Monteiro	ADCC J. Clark	14-01-89	4		Aveiro	10-06	
12.53,75	Ana Sofia Pereira	ADR Aguas Belas	31-08-85	2	CNCI-Ap	Viseu	20-05	13.38,17-04
12.59,64	Carmen Tavares	SCR Damaia	CPV 07-11-88	1		Lisboa - U	01-07	

### 100 m B – 15,00 - 17,00

13,55	1,3	Naide Gomes	Sporting CP	10-11-79	6	T. Europa	Salonica	18-06	13,50-05
13,63	0,6	Naide Gomes			1rA	CNCI-1	Leiria	04-06	
13,99	0,6	Mónica Lopes	GR Qt. Lomba	18-01-86	2rA	CNCI-2	Leiria	04-06	14,19-05
14,06	-0,7	Mónica Lopes			1	C Port	Seia	22-07	
14,14	-4,0	Naide Gomes			1	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	
14,14	1,6	Patrícia Mamona	JOMA	21-11-88	7	ECCC	Valência	28-05	14,62-04
14,27	-0,1	Mónica Lopes			1h	C Port	Seia	22-07	
14,39	-1,0	Mónica Lopes			1	Sub23	Abrantes	16-07	
14,43	-0,9	Mónica Lopes			1	Centenários	Lisboa - I	10-06	

14,44	0,7		Patrícia Mamona			1	CNJ	Guimarães	09-07		
14,44	-0,2		Mónica Lopes			4	Lusofonia	Macau	12-10		
14,48	-1,0		Patrícia Mamona			2	Sub23	Abrantes	16-07		
14,60	0,6		Patrícia Mamona			3rA	CNCL-1	Leiria	04-06		
14,63	-0,9		Patrícia Mamona			2	Centenários	Lisboa - I	10-06		
14,67	0,3	Fernanda Borba		C Operário D	22-03-81	1h	C Port	Seia	22-07	14,12-01	
14,73	1,1		Mónica Lopes			1	Sintra	Massamá	13-05		
14,74	-0,7	Carina Gomes		EC+S Lavra	05-06-81	2	C Port	Seia	22-07	14,61-05	
14,77	1,1		Fernanda Borba			1		Ponta Delgada	20-05		
14,78	-0,1		Carina Gomes			2h	C Port	Seia	22-07		
14,85	-0,9		Fernanda Borba			3	Centenários	Lisboa - I	10-06		
14,86	-1,3		Fernanda Borba			1		Ponta Delgada	24-06		
14,86	2,0		Patrícia Mamona			1h	CNJ	Guimarães	09-07		
14,93	0,6		Fernanda Borba			4rA	CNCL-1	Leiria	04-06		
14,94	-3,2		Mónica Lopes			1		Seia	24-05		
15,02	-0,7		Fernanda Borba			3	C Port	Seia	22-07		
15,03	-4,0		Patrícia Mamona			2	CNCL-Ap	Setúbal	21-05		
15,29	1,1	Sandra Borges		Gira Sol ADF	01-03-83	2	Sintra	Massamá	13-05	15,13-05	
15,30	-0,7	Sofia Pires		CA Terceira	01-10-86	4	C Port	Seia	22-07	15,76-04	
15,31	-0,1	Witiney Barata		ARCB Valongo	31-01-88	3h	C Port	Seia	22-07	16,46-05	
15,38	-0,9	Andreia Felisberto		JOMA	22-06-86	4	Centenários	Lisboa - I	10-06	14,82-05	
15,40	0,7	Anna Olsson		Juv. Vidigalense	DEN	16-11-88	2	CNJ	Guimarães	09-07	15,14-05
15,44	0,7	Debora Encarnação		Br.NS Conceição	06-09-89	3	CNJ	Guimarães	09-07		
15,59	0,6	Elda Laranja		GD Estreito	27-09-86	5rA	CNCL-1	Leiria	04-06	15,68-03	
15,61	0,6	Diana Gaspar		Juv. Vidigalense	19-07-87	6rA	CNCL-1	Leiria	04-06	15,81-04	
15,66	0,7	Cátia Ferreira		Juv. Vidigalense	18-06-83	Hep		Leiria	06-05	15,41-00	
15,95	2,0	Vanessa Rocha		AA Pinhalnovense	02-01-90	2h	CNJ	Guimarães	09-07		
15,99	-3,6	Sandra Sofia Tavares		França	09-02-84	2		Les Ulis	21-05	15,31-02	
15,99	0,6	Ana Ferreira		CA Madeira	13-06-78	7rA	CNCL-1	Leiria	04-06	14,64-02	
15,99	2,0	Patrícia Monteiro		Maia AC	14-01-89	3h	CNJ	Guimarães	09-07		
16,04	-0,4	Sara Fernandes		Boavista FC	13-07-70	1rB	CNCL-1	Leiria	04-06	14,71-00	
16,13	0,4	Ana Abreu		GRECAS	13-06-88	4	Beiras	Leiria	02-07	16,22-05	
16,20	1,1	Isabel Areias		Gira Sol ADF	27-01-85	3	Sintra	Massamá	13-05	16,12-05	
16,22	-0,7	Carmezinda Nascimento		Sporting CP	21-12-89	7	C Port	Seia	22-07	15,90-05	
16,32	1,4	Carla Pinhão		GRECAS	21-04-90	1		Aveiro	11-06		
16,46	0,4	Liliana Barbosa		GRECAS	14-05-87	5	Beiras	Leiria	02-07	16,65-05	
16,52	-0,1	Tânia Caires		UD Santana	03-12-87	5h	C Port	Seia	22-07	15,34-05	
16,64	-0,4	Mafalda Oliveira		FC Porto	06-05-82	2rB	CNCL-2	Leiria	04-06	15,98-01	
16,71	-1,3	Lilia Arruda		N Sp. S.Mi. S. Ma	17-01-90	2		Ponta Delgada	24-06		
16,74	0,6	Anabela Enes		SC Braga	18-02-86	1	Norte	Maia	02-07		
16,91	-2,7	Ana Catarina Silva		S Lagos Bf	26-09-88	1		V. R. Sto. António	01-07	16,81-05	

### Com vento anti regulamentar

13,90	2,3	Mónica Lopes		GR Qt. Lomba	18-01-86	1		Seixal	30-06	14,19-05
14,59	2,6	Carina Gomes		EC+S Lavra	05-06-81	Hep	CN	Rio Maior	10-06	14,61-05
14,61	2,5		Patrícia Mamona	JOMA	21-11-88	1		Lisboa - U	19-07	14,62-04
14,78	2,1		Carina Gomes			Hep	C. Norte	Viana do Castelo	27-05	
14,93	2,6	Maria Carmo Alves		C Operário D	10-07-75	Hep	CN	Rio Maior	10-06	14,66-04
14,98	2,6	Sofia Pires		CA Terceira	01-10-86	Hep	CN	Rio Maior	10-06	15,76-04
15,02	2,2		Fernanda Borba	C Operário D	22-03-81	1		Ponta Delgada	28-05	14,12-01
15,29	2,5	Anna Olsson		Juv. Vidigalense	DEN	16-11-88	2 ex	Lisboa - U	19-07	15,14-05
15,43	2,6	Cátia Ferreira		Juv. Vidigalense	18-06-83	Hep	CN	Rio Maior	10-06	15,41-00
15,56	2,3	Leslie Delgado		GR Qt. Lomba	25-06-89	2		Seixal	30-06	
15,78	2,3	Vanessa Rocha		AA Pinhalnovense	02-01-90	3		Seixal	30-06	
15,99	3,2	Tânia Caires		UD Santana	03-12-87	1ex		Machico	03-06	
16,10	2,6	Isabel Areias		Gira Sol ADF	27-01-85	Hep	CN	Rio Maior	10-06	16,12-05
16,26	2,6	Carla Almeida		Boavista FC	18-08-85	Hep	CN	Rio Maior	10-06	
16,31	2,9		Diana Gaspar	Juv. Vidigalense	19-07-87	1		Caldas da Rainha	21-06	15,81-04
16,51	3,2	Tânia António		GRECAS	29-12-87	Hep	CN	Rio Maior	10-06	
16,72	2,2	Tânia Prates		20Km A	28-11-84	1		Abantes	02-07	
16,77	3,0		Liliana Barbosa	GRECAS	14-05-87	1		Luso	28-06	16,65-05



## 400 m B/H – 63,00 – 70,00

57,88	Patrícia Lopes	Sporting CP		11-07-82	4	T. Europa	Salonica	17-06	57,40-04
57,98		Patrícia Lopes			4		Salamanca	05-07	
58,11		Patrícia Lopes			2rA		Alcala de Henares	24-06	
58,31		Patrícia Lopes			2		Tarare-Fra	30-06	
58,53		Patrícia Lopes			2		Mataro	10-07	
59,03		Patrícia Lopes			4		Reims	25-07	
59,25		Patrícia Lopes			1	C Port	Seia	23-07	
59,40		Patrícia Lopes			4		Chambery-Fra	01-07	
59,45		Patrícia Lopes			2	Caja Duero	Salamanca	11-06	
59,78		Patrícia Lopes			1		Guarda	07-07	
59,90	Olesya Pogorelova	JOMA	RUS	30-03-79	6	ECCC	Valência	27-05	56,70-03
60,47	Elda Laranja	GD Estreito		27-09-86	2		Guarda	07-07	61,04-05
60,71	Catarina Bastos	Juv. Vidigalense		28-09-86	1	Enc. Sel	Luso	15-06	61,49-05
60,97	Tânia Freitas	GD Estreito		17-06-80	3		Guarda	07-07	59,47-00
61,18	Susana Estriga	FC Porto		14-07-75	4		Guarda	07-07	61,62-05
61,33		Patrícia Lopes			1rA	CNCI-1	Leiria	03-06	
61,35		Elda Laranja			1	CN23	Abrantes	15-07	
61,41		Catarina Bastos			2	C Port	Seia	23-07	
61,49		Susana Estriga			1	Norte	Maia	01-07	
61,51		Patrícia Lopes			1		Lisboa - U	02-05	
61,64		Catarina Bastos			2	CN23	Abrantes	15-07	
61,79		Susana Estriga			3	C Port	Seia	23-07	
61,85		Catarina Bastos			1	Beiras	Leiria	01-07	
62,28		Elda Laranja			2	Enc. Sel	Luso	15-06	
62,31	Joana Frias	CA Madeira		07-03-88	1		Machico	24-06	65,44-05
62,36		Tânia Freitas			4	C Port	Seia	23-07	
62,36		Tânia Freitas			1		Machico	29-07	
62,39		Tânia Freitas			1		Machico	30-06	
62,43		Elda Laranja			2rA	CNCI-1	Leiria	03-06	
62,51		Catarina Bastos			1	CNCI-Ap	Viseu	20-05	
62,62	Maria Carmo Tavares	Sporting CP		27-04-74	1	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	56,24-02
62,73		Catarina Bastos			3rA	CNCI-1	Leiria	03-06	
62,75		Susana Estriga			3	Enc. Sel	Luso	15-06	
62,87		Susana Estriga			1		Maia	21-06	
62,98		Elda Laranja			2		Machico	30-06	
63,43	Isabel Areias	Gira Sol ADF		27-01-85	6		Guarda	07-07	62,70-05
63,53	Maria Carmo Alves	C Operario D		10-07-75	2		Seia	24-05	
64,38	Elisa Pegado	AA Pinhalnovense		23-07-87	3		Seia	24-05	65,37-05
64,76	Liliana Barbosa	GRECAS		14-05-87	3	Beiras	Leiria	01-07	67,66-05
65,34	Glória Santo	Sporting CP	STP	13-01-83	ex		Seixal	02-07	
65,43	Lenira Santos	JOMA		21-04-87	1rB	CNCI-1	Leiria	03-06	57,81-03
65,57	Vanessa Cardoso	SC Braga		22-08-87	5	CN23	Abrantes	15-07	
65,79	Tânia Caires	UD Santana		03-12-87	6	CN23	Abrantes	15-07	66,55-05
65,92	Ana Silva	EC+S Lavra		11-07-79	2	Norte	Maia	01-07	
66,04	Rosalina Carvalho	CD Póvoa		14-05-90	1	C.Norte Jr	Guimarães	24-06	67,63-05
66,19	Neide Vieira	CA Madeira		30-12-79	4	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	57,14-99
66,62	Ana Catarina Silva	S Lagos Bf		26-09-88	1		V. R. Sto. António	02-07	67,52-04
66,62	Ana Abreu	GRECAS		13-06-88	3	CNJ	Guimarães	08-07	
66,87	Mafalda Oliveira	FC Porto		06-05-82	6	Enc. Sel	Luso	15-06	61,97-01
67,07	Leslie Delgado	GR Qt. Lomba		25-06-89	2		Seixal	02-07	69,09-05
67,15	Vanda Ribeiro	Boavista FC		02-04-75	7rA	CNCI-1	Leiria	03-06	67,24-05
67,49	Nádia Gaspar	SL Benfica		07-10-90	2		Lisboa - U	02-05	70,77-04
67,51	Alexandra Silva	SC Braga		13-09-85	3	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	63,89-03
68,06	Vitória Serrão	A. Jardim Serra		22-06-87	6	CNJ	Guimarães	08-07	
68,65	Carolina Duarte	CF Belenenses		08-01-90	6	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	70,54-05
68,90	Sandra Neto	INATEL		12-03-73	1		Marinha Grande	15-07	
70,00	Sara Pitães	SC Braga		21-04-89	3	C.Norte Jr	Guimarães	24-06	69,92-05

## Altura / High Jump – 1,65 - 1,50

1,84		Marisa Anselmo	JOMA	RN Ji	06-09-87	1	Lusofonia	Macau	12-10	1,80-05
1,83	i	Marisa Anselmo		RN Ji		1	CNCI	Espinho	19-02	
1,82	i	Marisa Anselmo		RN Ji		1	FPA Saltos	Espinho	11-02	
1,81		Marisa Anselmo				5	ECCE	Valência	28-05	
1,81		Marisa Anselmo				13q	C Mundo Jr	Pequim	18-08	
1,80	i	Marisa Anselmo				1		Alpiarça	22-01	
1,80		Marisa Anselmo				1rA	CNCI-1	Leiria	04-06	
1,80		Marisa Anselmo				6	T. Europa	Salonica	18-06	
1,79	i	Marisa Anselmo				1	CN	Espinho	26-02	
1,79		Marisa Anselmo				1	CNJ	Guimarães	09-07	
1,78	i	Sofia Pires	CA Terceira		01-10-86	Pen	CN	Espinho	26-02	1,76i-05
1,78		Marisa Anselmo				1	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	
1,78		Marisa Anselmo				1	C Port	Seia	23-07	
1,77		Marisa Anselmo				1		Lisboa - U	21-01	
1,77	i	Sónia Carvalho	Sporting CP		10-05-77	2	CNCI	Espinho	19-02	1,88-01
1,75	i	Marisa Anselmo				1	Sub23	Espinho	29-01	
1,75	i	Marisa Anselmo				1	CNCI-Ap	Braga	04-02	
1,75		Marisa Anselmo				1	Sintra	Massamá	13-05	
1,75		Marisa Anselmo				1		Lisboa - I	24-06	
1,75		Marisa Anselmo				1	Sub23	Abrantes	16-07	
1,73	i	Sónia Carvalho				2	CNCI-Ap	Braga	04-02	
1,73	i	Liliana Viana	Juv Vidigalense		14-08-85	2	FPA Saltos	Espinho	11-02	1,81-03
1,73	i	Sofia Pires				3	FPA Saltos	Espinho	11-02	
1,72	i	Sofia Pires				Pen	Taça FPA	Espinho	07-01	
1,72		Liliana Viana				2rA	CNCI-1	Leiria	04-06	
1,72		Joana Flores	CA Terceira		08-10-89	1	CN jv	Luso	17-06	1,63-05
1,72		Liliana Viana				1	Beiras	Leiria	02-07	
1,72		Sónia Carvalho				ex	Beiras	Leiria	02-07	
1,71		Sónia Carvalho				2		Lisboa - U	21-01	
1,71	i	Sofia Pires				2	Sub23	Espinho	29-01	
1,71		Joana Flores				1	J. Ilhas	Siracusa - Ita	27-05	
1,71		Joana Flores				Hex	CN	Rio Maior	10-06	
1,71		Liliana Viana				1		Caldas da Rainha	28-06	
1,70	i	Marisa Anselmo				1		Alcanena	08-12-05	
1,70	i	Liliana Viana				3	CNCI	Espinho	19-02	
1,70		Marisa Anselmo				1		Lisboa - U	09-05	
1,70		Joana Flores				1	OJ	Covilhã	13-05	
1,70		Sónia Carvalho				2		Lisboa - I	24-06	
1,70		Sónia Carvalho				1		Guarda	07-07	
1,70		Liliana Viana				2	C Port	Seia	23-07	
1,70		Joana Flores				3	C Port	Seia	23-07	
1,70		Sofia Pires				3	Lusofonia	Macau	12-10	
1,69		Liliana Viana				2	CNCI-Ap	Viseu	21-05	
1,69		Sónia Carvalho				2	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	
1,69		Cláudia Rodrigues	C Operário D		11-11-89	3	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	1,57-05
1,69		Sónia Carvalho				3rA	CNCI-1	Leiria	04-06	
1,69		Sofia Pires				Hep	TE PComb	Monzon-Esp	01-07	
1,68		Marisa Anselmo				1		Lisboa - U	07-01	
1,68	i	Liliana Viana				1	Beiras	Espinho	15-01	
1,68	i	Liliana Viana				2	CN	Espinho	26-02	
1,68		Liliana Viana				2	Sub23	Abrantes	16-07	
1,68		Sofia Pires				3	Sub23	Abrantes	16-07	
1,67	i	Liliana Viana				1		Alpiarça	08-01	
1,67		Joana Flores				AC		Ponta Delgada	08-04	
1,67		Joana Flores				AC		Sobreda	22-04	
1,66		Sofia Pires				4	C Port	Seia	23-07	
1,65		Liliana Viana				1		Marinha Grande	30-04	
1,65		Sofia Pires				Hep		Leiria	06-05	
1,65		Sofia Pires				hep	CN	Rio Maior	10-06	

1,65	Ana Rita Pereira		SC Braga		14-05-91	1		Braga	11-06	1,56-05
1,65		Liliana Viana				1	Enc. Sel	Luso	15-06	
1,62	Vera Barbosa		JOMA	CPV	13-01-89	3		Lisboa - U	21-01	
1,62	Catarina Costa		C Bf. Faro		03-08-89	TT		Lagos	21-01	1,60-05
1,62	i Marisa Vieira		CA Madeira		30-12-79	4	CNCI	Espinho	19-02	1,66-04
1,62	Maria Carmo Alves		C Operário D		10-07-75	Hep	CN	Rio Maior	10-06	1,71i-04
1,62	Anabela Enes		SC Braga		18-02-86	6	C Port	Seia	23-07	1,60-05
1,60	Marcia Gonçalves		EMD. Saraiva		09-03-89	3	Sintra	Massamá	13-05	1,49-05
1,60	Marta Onofre		CF Belenenses		28-01-91	1		Lisboa - N	20-05	1,50-05
1,60	Iolanda Ribeiro		GD Pic-Nic		24-04-89	1		VR Sto. António	27-05	1,62-05
1,60	Carina Gomes		EC+S Lavra		05-06-81	Hep	TE PComb	Monzon-Esp	01-07	1,65-05
1,60	Marta Godinho		JOMA		24-06-80	2		Guarda	07-07	1,74-95
1,59	i Anabela Neto		ACRD Escapães		25-03-91	1		Espinho	04-03	1,52-05
1,58	i Nair Varela		C Operario D	STP	14-10-88	ex		Alpiarça	22-01	1,64-05
1,58	Joana Rabaçal		CJS Manique		23-10-90	1		Lisboa - U	30-04	1,46i-05
1,58	Ana Paula Furtado		JOMA		26-01-89	2	CNJ	Guimarães	09-07	1,60-05
1,58	Liliana Cruz		ACD Ilhavos		01-08-87	4	Sub23	Abrantes	16-07	1,56-03
1,57	i Mónica Lopes		GR Qt. Lomba		18-01-86	4	CNCI-Ap	Braga	04-02	1,63-03
1,56	i Carla Almeida		Boavista FC		18-08-85	1		Espinho	30-12-05	1,55-02
1,56	i Daniela Ferreira		ES Serafim Leite		22-06-89	2		Espinho	04-03	1,55-05
1,56	Cátia Ferreira		Juv. Vidigalense		18-06-83	Hep		Leiria	06-05	1,60-99/03
1,56	Irina Rodrigues		Juv Vidigalense		05-02-91	1		Rio Maior	27-05	1,38i-04
1,56	Cláudia Gameiro		Juv Vidigalense		25-05-80	2		Caldas da Rainha	28-06	1,70i-98
1,55	Witney Barata		ARCB Valongo		31-01-88	1		Castelo Branco	18-02	1,57-05
1,55	Joana Frias		CA Madeira		07-03-88	Hept		Machico	06-05	1,56i-05
1,54	i Catarina Rosa		CA Marinha Grande		20-07-89	TT	TT Beiras	Espinho	15-01	1,47-05
1,54	i Rubina Serrão		CS Marítimo		25-12-81	Pen	CN	Espinho	26-02	1,61-05
1,54	Tânia Faria		GD Estreito		01-12-78	4	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	1,50-05
1,54	Ana Cerqueira		FC Porto		17-03-89	2		Braga	27-05	
1,53	Rosalina Carvalho		CD Póvoa		14-05-90	Hex	Atl. Comp	Maia	01-04	1,36-05
1,53	Lisandra Lopes		GRECAS		07-04-88	Hep		Leiria	06-05	
1,52	Lucia Serrão		A. Jardim Serra		08-01-91	1		Machico	10-06	1,41-05
1,51	i Isabel Areias		Gira Sol ADF		27-01-85	Pen	CN	Espinho	26-02	1,52i-05
1,51	i Ana Costa		GRECAS		09-11-89	2jv		Espinho	11-03	1,50i-05
1,51	Carolina Ornelas		A. Jardim Serra		03-12-89	AC		Machico	01-04	1,52-05
1,50	Romenia Almeida		ATIBA	CPV	25-12-90	TT		Lisboa - N	14-01	1,40-05
1,50	i Liliana Marcelino		Juv Vidigalense		23-02-88	3	Beiras	Espinho	15-01	1,52-05
1,50	Debora Encarnação		Br.NS Conceição		06-09-89	AC		Beja	25-03	1,48i-05
1,50	Vanessa Rocha		AA Pinhalnovense		02-01-90	4	OJ	Covilhã	13-05	1,43-05
1,50	Joana Silva		ADR Aguas Belas		02-08-89	2	CNCI-Ap	Viseu	21-05	
1,50	Mariana Morgado		Bairro Anjos		16-11-89	Hex	CN	Rio Maior	10-06	1,47-05
1,50	Carla Silva		CA Avintes		17-02-90	4	Norte	Maia	02-07	

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

1,51	Ana Costa		GRECAS		09-11-89	2		Aveiro	11-06	1,50i-05
1,55	Anabela Neto		ACRD Escapães		25-03-91	1		Aveiro	28-05	1,52-05
1,50	Carla Almeida		Boavista FC		18-08-85	Hep	CN	Rio Maior	10-06	1,55-02
1,51	Catarina Rosa		CA Marinha Grande		20-07-89	1		Leiria	01-04	1,47-05
1,53	Daniela Ferreira		ES Serafim Leite		22-06-89	3	OJ	Covilhã	13-05	1,55-05
1,57	Marisa Vieira		CA Madeira		30-12-79	5rA	CNCI-1	Leiria	04-06	1,66-04
1,55	Nair Varela		C Operário D	STP	14-10-88	ex		Setúbal	14-01	1,64-05
1,52	Rubina Serrão		CS Marítimo		25-12-81	Hep		Machico	16-12	1,61-05

### Vara / Pole Vault – 3,80 - 2,50

4,32	i Elisabete Tavares		França	RN	07-03-80	1		Epinal	11-02	4,30i-05
4,30	i	Elisabete Tavares		RN=		2	Etoiles	Niort	04-02	
4,26	i	Elisabete Tavares				2		Lingolsheim	04-03	
4,25	i	Elisabete Tavares				2	C. Fr.	Aubiere	26-02	

4,20	i	Elisabete Tavares			1		Eaubonne	22-01	
4,20		Elisabete Tavares			2		Noisy-le-Grand	15-06	
4,20		Elisabete Tavares			1		Sotteville-les-rouen	02-07	
4,20		Elisabete Tavares			1	C Fra Elites	Tomblaine	21-07	
4,13	i	Elisabete Tavares			2		Le haillan	14-01	
4,12	i	Elisabete Tavares			2		Marselha	07-01	
4,11	i	Elisabete Tavares			1		Aulnay-sous-bois	10-12	
4,10		Elisabete Tavares			2		Francoville	21-05	
4,10		Elisabete Tavares			4		Pezenas	27-05	
4,10		Elisabete Tavares			1		Argentan	10-06	
4,10		Elisabete Tavares			1		Amiens	22-06	
4,10		Elisabete Tavares			1		Aulnay-sous-bois	04-07	
4,10		Elisabete Tavares			1		Antony	11-07	
4,10		Elisabete Tavares			1		Aulnay-sous-bois	18-07	
4,10		Elisabete Tavares			1	C Port	Seia	22-07	
4,10		Elisabete Tavares			2		Reims	25-07	
4,05	i	Eleonor Tavares	França	24-09-85	1	Sub23	Espinho	28-01	3,95-05
4,05		Eleonor Tavares			3		Dreux	15-07	
4,03	i	Eleonor Tavares			5		Le haillan	14-01	
4,02	i	Eleonor Tavares			5		Marselha	07-01	
4,01	i	Eleonor Tavares			1		Aulnay-sous-bois	10-12	
4,01	i	Elisabete Tavares			4	Val d'Oise	Eaubonne	10-02	
4,01	i	Eleonor Tavares			5	Val d'Oise	Eaubonne	10-02	
4,00	i	Eleonor Tavares			1		Eaubonne	22-01	
4,00	i	Elisabete Tavares			1		Eaubonne	27-01	
4,00	i	Eleonor Tavares			1		Bordeus	18-02	
4,00	i	Elisabete Tavares			2q	C. Fr.	Aubiere	25-02	
4,00		Eleonor Tavares			3		Francoville	21-05	
4,00		Eleonor Tavares			2		Bonneuil-sur-marne	25-05	
4,00		Eleonor Tavares			9	Metropole	Villeneuve d'Ascq	09-06	
4,00		Elisabete Tavares			5	T. Europa	Salonica	17-06	
4,00		Eleonor Tavares			3		Amiens	22-06	
4,00		Elisabete Tavares			1		Arras	25-06	
4,00		Elisabete Tavares			21q	C. Europa	Gotemburgo	11-08	
3,96	i	Eleonor Tavares			10		Lingolsheim	04-03	
3,95	i	Eleonor Tavares			10		Epinal	11-02	
3,95	i	Eleonor Tavares			9	C. Fr.	Aubiere	26-02	
3,94	i	Eleonor Tavares			8	Etoiles	Niort	04-02	
3,92	i	Sandra Helena Tavares	França	29-05-82	8		Marselha	07-01	4,21i-05
3,91	i	Sandra Helena Tavares			6		Aulnay-sous-bois	10-12	
3,90	i	Eleonor Tavares			9q	C. Fr.	Aubiere	25-02	
3,90		Eleonor Tavares			7		Pezenas	27-05	
3,85		Januária Silva Pereira	Individual	10-04-79	1		Machico	30-06	3,95-05
3,85		Eleonor Tavares			3	CN Fra	Lamballe	09-07	
3,80	i	Eleonor Tavares			1		Eaubonne	08-12	
3,80		Eleonor Tavares			1		Versailles	07-05	
3,80		Elisabete Tavares			1		Francoville	07-05	
3,80		Eleonor Tavares			2		Antony	11-05	
3,80		Eleonor Tavares			1		Elancourt	17-06	
3,80		Januária Silva Pereira			ex		Guimarães	24-06	
3,62		Vera Lavrador	Juv Vidigalense	10-03-88	1	CNCI-1	Leiria	03-06	3,40-05
3,60	i	Sara Negrões	JOMA	25-03-86	ex		Espinho	21-01	3,67-05
3,38	i	Marisa Vieira	CA Madeira	30-12-79	3	CNCI-Ap	Braga	04-02	4,03-00
3,35		Tânia António	GRECAS	29-12-87	1		Aveiro	25-06	2,94-05
3,20		Mónica Silva	Sporting CP	04-06-85	4	CNCI-1	Leiria	03-06	3,25-04
3,20		Joana Flores	CA Terceira	08-10-89	2	CNJ	Guimarães	08-07	3,25-05
3,15		Filipa Freitas	CA Madeira	11-02-84	3	Sub23	Abrantes	15-07	3,20-03
3,12		Marta Onofre	CF Belenenses	28-01-91	1	CN jv	Luso	18-06	2,69-05
3,10		Vitória Serrão	A. Jardim Serra	22-06-87	1		Machico	24-06	3,07-05
3,00	i	Tânia Vieira	JD Cidade Sol	29-07-85	5	CNCI-Ap	Braga	04-02	3,40i-04
3,00	i	Isabel Coelho	Boavista FC	26-03-77	6	CNCI-Ap	Braga	04-02	3,20-01
3,00	i	Joana Nascimento	C Bf Faro	05-01-80	7	CNCI-Ap	Braga	04-02	3,35-99

3,00	Tânia Faria	GD Estreito		01-12-78	3	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	3,00-05
2,90	Sara Loureiro	GRECAS		21-04-81	6	CNCI-2	Leiria	03-06	3,46i-04
2,85	i Susana Dionísio	SC Abrantes		04-02-80	1		Alpiarça	21-01	3,00-05
2,85	Nádia Pereira	A. Jardim Serra		30-11-89	1		Machico	06-05	2,60-05
2,78	i Nair Varela	C Operario D	STP	14-10-88	7	Sub23	Espinho	28-01	2,80-05
2,55	Nanci Duarte	CA Marinha Grande		25-10-90	2		Leiria	13-05	
2,55	Daniela Vítorino	AAC Caparica		13-07-89	1		Seixal	30-06	2,70-05
2,50	Carla Macedo	GD Estreito		22-10-90	2		Machico	11-06	
2,50	Bárbara Moreira	INATEL		74	1		Marinha Grande	15-07	

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

3,00	Isabel Coelho	Boavista FC		26-03-77	2	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	3,20-01
3,30	Marisa Vieira	CA Madeira		30-12-79	3	CNCI-1	Leiria	03-06	4,03-00
2,75	Nair Varela	C Operario D	STP	14-10-88	4	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	2,80-05
3,55	Sara Negrões	JOMA		25-03-86	2	Sub23	Abrantes	15-07	3,67-05

### Comprimento / Long Jump – 5,80 - 5,10

6,82	1,8	Naide Gomes	Sporting CP	RN	10-11-79	2		Bad Langenlana	08-07	6,72-05
6,79	0,4	Naide Gomes				2	C. Europa	Gotemburgo	13-08	
6,76	i	Naide Gomes		RN		3	WC	Moscovo	12-03	
6,73	i	Naide Gomes		RN		1q	WC	Moscovo	11-03	
6,73	-0,8	Naide Gomes				2	DN Galan	Estocolmo	25-07	
6,70	i	Naide Gomes		RNi=		1	L.E. Athl	Leipzig	12-02	
6,70	0,0	Naide Gomes				1	Filothei	Atenas	31-05	
6,70	1,2	Naide Gomes				2	T. Europa	Salonica	18-06	
6,68	0,3	Naide Gomes				2	T. Mundo	Atenas	17-09	
6,67	0,3	Naide Gomes				1	DVL Gala	Nuremberga	30-07	
6,63	i	Naide Gomes				1	CNCI	Espinho	18-02	
6,53	-0,2	Naide Gomes				1	C Port	Seia	23-07	
6,53	1,2	Naide Gomes				11q	C. Europa	Gotemburgo	11-08	
6,49	i	Naide Gomes				1	CNCI-Ap	Braga	04-02	
6,49	i	Naide Gomes				1	CN	Espinho	25-02	
6,48	i	Naide Gomes				1		Chemnitz	03-03	
6,43	-0,4	Naide Gomes				1rA	CNCI-1	Leiria	03-06	
6,38	0,1	Naide Gomes				1		Lisboa - U	09-05	
6,24	0,2	Naide Gomes				1		Lisboa - U	21-01	
6,12	1,4	Marta Godinho	JOMA		24-06-80	1		Lisboa - I	24-06	6,45-00
6,11	0,1	Marta Godinho				1		Guarda	07-07	
6,03	0,0	Marta Godinho				2	C Port	Seia	23-07	
5,98	-0,3	Marta Godinho				1		Lisboa - I	07-06	
5,97	-1,0	Marta Godinho				1		Lisboa - I	12-07	
5,94	i	Patrícia Mamona	JOMA		21-11-88	1	FPA Saltos	Espinho	11-02	6,16-05
5,91	0,7	Marta Godinho				1	Sintra	Massamá	13-05	
5,89	i	Patrícia Mamona				2	CNCI	Espinho	18-02	
5,88	-1,1	Patrícia Mamona				2		Lisboa - I	24-06	
5,86	i	Susana Costa	C Operario D		22-09-84	2	CN	Espinho	25-02	5,89-03
5,85	-0,1	Isabel Abrantes	JOMA		20-02-73	2		Lisboa - U	21-01	6,32-94
5,83	i	Patrícia Mamona				1	Sub23	Espinho	28-01	
5,83	-1,3	Patrícia Mamona				2	Sintra	Massamá	13-05	
5,83	0,8	Patrícia Mamona				1	CNJ	Guimarães	09-07	
5,82	1,2	Cátia Ferreira	Juv Vidigalense		18-06-83	1	Enc. Sel	Luso	15-06	5,82-02
5,82	-0,6	Patrícia Mamona				3	C Port	Seia	23-07	
5,81	i	Cátia Ferreira				3	CN	Espinho	25-02	
5,80	i	Ana Angela Marçal	CA Madeira		06-06-79	3	CNCI	Espinho	18-02	5,88-03
5,80	-0,5	Patrícia Mamona				2	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	
5,80	-0,3	Marta Godinho				2rA	CNCI-1	Leiria	03-06	
5,75	-0,6	Glória Santo	Sporting CP	STP	13-01-83	1	Pied. Costa	Alcanena	11-03	5,70-04
5,74	i	Laura Santos	Sporting CP		08-05-84	2	FPA Saltos	Espinho	11-02	5,89i-05

5,71	i	Sofia Pires	CA Terceira		01-10-86	Pen	CN	Espinho	26-02	5,49i-05
5,71	1,7	Carina Gomes	EC+S Lavra		05-06-81	2	Enc. Sel	Luso	15-06	5,87-05
5,65	-1,0	Joana Frias	CA Madeira		07-03-88	4rA	CNCI-1	Leiria	03-06	5,66-05
5,65	-0,3	Sónia Marques	SC Braga		06-07-86	3		Guarda	07-07	5,77-05
5,61	i	Liliana Correia	Boavista FC		06-06-82	1	CNU	Espinho	05-03	5,71i-00
5,61	-1,6	Carla Tavares	C Operário D		22-05-82	6	C Port	Seia	23-07	5,78-05
5,56	i	Marlene Ferreira	Boavista FC		09-06-81	5	CN	Espinho	25-02	5,83-03
5,56	1,8	Cláudia Jardim	GD Estreito		30-12-80	3	Enc. Sel	Luso	15-06	5,70-05
5,55	0,0	Carla Barros	C Bf Faro		22-10-83	1		Quarteira	07-06	5,31-02
5,54	i	Isabel Areias	Gira Sol ADF		27-01-85	2	Beiras	Espinho	14-01	5,34-05
5,51	1,6	Marisa Anselmo	JOMA		06-09-87	2	CNJ	Guimarães	09-07	5,52-03
5,50	1,7	Witiney Barata	ARC Br. Valongo		31-01-88	1		Castelo Branco	27-05	5,33-05
5,43	1,1	Ungudi Quicanawa	EMD. Saraiva	ANG	09-11-90	1	CN jv	Luso	18-06	5,13-05
5,43	1,3	Ana Paula Furtado	JOMA		26-01-89	3	CNJ	Guimarães	09-07	4,99/5,13w-05
5,42	1,3	Maria Carmo Alves	C Operário D		10-07-75	Hep	CN	Rio Maior	11-06	5,57-04
5,40	-2,3	Liliana Campos	JD Cidade Sol		29-04-88	3	Pied. Costa	Alcanena	11-03	5,15-03
5,35	-2,0	Patrícia Lopes	Sporting CP		11-07-82	4	Pied. Costa	Alcanena	11-03	5,33-04
5,34	-0,1	Eva Vital	ACDR Arneirense		08-07-92	Hex	Atl. Comp	Marinha Grande	09-04	
5,34	1,7	Telma Elias	Tramagal SU		04-01-90	1		Rio Maior	28-05	5,18i-05
5,34	-0,1	Sara Esteves	CA Mazarefes		24-08-92	1		Viana do Castelo	11-06	4,74-05
5,34	0,5	Joana Flores	CA Terceira		08-10-89	Hex	CN	Rio Maior	11-06	5,16-05
5,32	vr	Inês Moura	FC Porto		15-05-83	1		Maia	06-05	5,74-04
5,32	0,1	Carla Gama	GD Cavadas		24-11-90	5	CNJ	Guimarães	09-07	5,16-05
5,31	i	Sara Negrões	JOMA		25-03-86	ex		Espinho	06-01	5,96-04
5,30	2,0	Cátia Gaspar	Bairro Anjos		12-04-90	Hex	CN	Rio Maior	11-06	
5,28	0,3	Sónia Carvalho	Sporting CP		10-05-77	6		Guarda	07-07	6,17-01
5,25	-0,3	Carmezinda Nascimento	Sporting CP		21-12-89	3		Lisboa - I	12-07	5,14-05
5,24	0,8	Carla Pinhão	GRECAS		21-04-90	3	Oct. Costa	Luso	07-06	4,99-05
5,23	-0,6	Tânia Caires	UD Santana		03-12-87	Hep		Machico	07-05	
5,22	1,9	Marta Onofre	CF Belenenses		28-01-91	1		Lisboa - I	05-05	4,90-05
5,22	2,0	Vanessa Rocha	AA Pinhalnovense		02-01-90	4	CN jv	Luso	18-06	4,90-05
5,21	1,8	Ana Borges	SC Braga		90	1	CN DE	Caldas da Rainha	20-05	5,10-05
5,18	i	Rubina Serrão	CS Marítimo		25-12-81	Pen	CN	Espinho	26-02	5,23-05
5,14	-0,4	Ana Filipa Neves	CA Marinha Grande		15-06-85	2	CNCI-Ap	Viseu	20-05	5,53i-03
5,12	-1,7	Marisa Vieira	CA Madeira		30-12-79	Hep		Machico	16-12	5,86-02
5,12	1,3	Cláudia Rodrigues	C Operário D		11-11-89	AC		Angra do Heroísmo	19-03	5,06-05
5,12	-0,5	Natércia Lopes	Juv. Vidigalense		14-09-76	7		Guarda	07-07	5,47-01
5,11	1,9	Carla Almeida	Boavista FC		18-08-85	7	Enc. Sel	Luso	15-06	
5,09	0,7	Debora Encarnação	Br.NS Conceição		06-09-89	1		Beja	11-06	4,92-05

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

5,65	-1,0	Ana Angela Marçal	CA Madeira		06-06-79	1		Machico	21-01	5,88-03
5,46	vr	Isabel Areias	Gira Sol ADF		27-01-85	1	S. Mateus	Viseu	19-08	5,34-05
5,51	0,2	Laura Santos	Sporting CP		08-05-84	5		Lisboa - U	21-01	5,89i-05
5,40	-1,0	Marlene Ferreira	Boavista FC		09-06-81	1	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	5,83-03
5,56	0,3	Sofia Pires	CA Terceira		01-10-86	7	C Port	Seia	23-07	5,49i-05
5,73	1,9	Susana Costa	C Operário D		22-09-84	4	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	5,89-03

### Com vento anti regulamentar

6,84	3,0	Naide Gomes	Sporting CP		10-11-79	2	C. Europa	Gotemburgo	13-08	6,72-05
6,52	2,3	Naide Gomes				1	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	
6,01	4,0	Carla Tavares	C Operário D		22-05-82	1		Lisboa - R	26-07	5,78-05
5,97	3,8	Susana Costa	C Operário D		22-09-84	2		Lisboa - R	26-07	5,89-03
5,87	2,4	Marta Godinho	JOMA		24-06-80	7	ECCC	Valência	28-05	6,45-00
5,67	3,8	Sofia Pires	CA Terceira		01-10-86	Hep	CN	Rio Maior	11-06	5,49i-05
5,66	4,3	Patrícia Mamona	JOMA		21-11-88	3		Lisboa - R	26-07	6,16-05
5,61	3,5	Cláudia Jardim	GD Estreito		30-12-80	5	CNCI-Ap	Setúbal	20-06	5,70-05
5,51	4,3	Liliana Campos	JD Cidade Sol		29-04-88	2		Almada	06-05	5,15-03
5,46	5,1	Marisa Anselmo	JOMA		06-09-87	4		Lisboa - R	26-07	5,52-03

5,38	3,0		Ungudi Quicanawa	EMD. Saraiva	ANG	09-11-90	1		Lisboa - U	01-07	5,13-05
5,38	6,5		Carmezinda Nascimento	Sporting CP		21-12-89	5		Lisboa - R	26-07	5,14-05
5,32	3,2		Eva Vital	ACDR Arneirense		08-07-92	1		Marinha Grande	29-04	
5,32	5,2		Vanessa Rocha	AA Pinhalnovense		02-01-90	3		Almada	06-05	
5,32	5,1		Sónia Marques	SC Braga		06-07-86	6		Lisboa - R	26-07	5,77-05
5,24	2,3		Carla Pinhão	GRECAS		21-04-90	1		Aveiro	11-06	4,99-05
5,18	2,7		Liliana Correia	Boavista FC		06-06-82	2	CNU	Lisboa - U	01-05	5,71i-00
5,17	5,4		Carla Gama	GD Cavadas		24-11-90	4		Almada	06-05	5,16-05
5,15	3,9		Susana Monteiro	C Bf Faro		21-04-82	5		Almada	06-05	5,22-03
5,15	3,6		Ana Angela Marçal	CA Madeira		06-06-79	7	CNCI-Ap	Setúbal	20-06	5,88-03
5,12	3,8		Carla Almeida	Boavista FC		18-08-85	6	CN	Rio Maior	11-06	

### Sem indicação de vento

5,28			Ana Borges	SC Braga		90	2	FISEC	Budapeste	22-07	5,10-05
------	--	--	------------	----------	--	----	---	-------	-----------	-------	---------

### Triplo / Triple Jump – 12,00 - 10,80

13,37	0,9		Patrícia Mamona	JOMA		21-11-88	4	C Mundo Jr	Pequim	17-08	12,87-05
13,35	1,6		Patrícia Mamona				2	Sub23	Abrantes	15-07	
13,34	-0,5		Patrícia Mamona				2q	C Mundo Jr	Pequim	15-08	
13,18	2,0		Patrícia Mamona				6	ECCC	Valência	27-05	
13,13	0,9		Sandra Sofia Tavares	França		09-02-84	3		Dreux	15-07	12,42-04
13,12	0,5		Susana Costa	C Operario D		22-09-84	1	C Port	Seia	22-07	13,07i-05
13,07	0,3		Patrícia Mamona				3	T. Europa	Salonica	17-06	
13,05	0,3		Patrícia Mamona				1rA	CNCI-1	Leiria	04-06	
13,04	0,6		Patrícia Mamona				1	CNJ	Guimarães	08-07	
13,03	1,6		Sandra Sofia Tavares				1q	CN Fra	Lamballe	08-07	
13,01	2,0		Susana Costa				1	Sub23	Abrantes	15-07	
12,96	1,9		Susana Costa				1		Ponta Delgada	01-07	
12,94	i		Susana Costa				1	CN	Espinho	26-02	
12,91	0,0		Susana Costa				2rA	CNCI-1	Leiria	04-06	
12,82	i		Susana Costa				1	Sub23	Espinho	29-01	
12,80	i		Susana Costa				1	FPA Saltos	Espinho	11-02	
12,77	1,7		Sandra Sofia Tavares				2	CN Fra	Lamballe	08-07	
12,76	0,5		Sandra Sofia Tavares				2		Montgeron	01-07	
12,67	-0,6		Sandra Sofia Tavares				9	C Fra Elites	Tomblaine	20-07	
12,67	1,0		Patrícia Mamona				2	C Port	Seia	22-07	
12,63	1,7		Patrícia Mamona				1	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	
12,48	0,1		Sandra Sofia Tavares				3	C Port	Seia	22-07	
12,46	-1,8		Susana Costa				2	Lusofonia	Macau	11-10	
12,44	0,1		Cláudia Jardim	GD Estreito		31-12-80	2	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	12,65-05
12,42	1,7		Marta Godinho	JOMA		24-06-80	1		Lisboa - U	28-06	13,22-04
12,38	0,1		Joana Flores	CA Terceira		08-10-89	2	CNJ	Guimarães	08-07	11,64-05
12,36	i		Sandra Sofia Tavares				2		Eaubonne	12-02	
12,36	-0,3		Cláudia Jardim				3rA	CNCI-1	Leiria	04-06	
12,36	?		Cláudia Jardim				ex		Maia	01-07	
12,36	1,6		Cláudia Jardim				1		Maia	06-07	
12,32	1,3		Cláudia Jardim				1		Braga	27-05	
12,31	0,1		Cláudia Jardim				ex		Luso	21-06	
12,29	1,5		Cláudia Jardim				4	C Port	Seia	22-07	
12,27	i		Sandra Sofia Tavares				8q	C. Fr.	Aubiere	24-02	
12,26	i		Sónia Carvalho	Sporting CP		10-05-77	1	CNCI	Espinho	19-02	12,70-02
12,26	0,7		Ana Paula Furtado	JOMA		26-01-89	3	CNJ	Guimarães	08-07	11,80-05
12,25	-0,5		Susana Costa				3	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	
12,24	i		Patrícia Mamona				2	Sub23	Espinho	29-01	
12,23	0,6		Sandra Sofia Tavares				7		Forbach	04-06	
12,18	1,9		Sandra Sofia Tavares				9		Pierre Benite	09-06	
12,16	i		Patrícia Mamona				1	CNCI-Ap	Braga	04-02	
12,15	1,8		Ana Paula Furtado				2	CN jv	Luso	17-06	



12,15	0,2		Patrícia Mamona			3	Lusofonia	Macau	11-10	
12,09	-1,4		Cláudia Jardim			1		Maia	10-06	
12,08	1,3		Joana Flores			1	CN jv	Luso	17-06	
12,02	i	Ana Angela Marçal	CA Madeira	06-06-79		2	CNCI	Espinho	19-02	11,91-05
12,01	i	Inês Moura	FC Porto	15-05-85		3	CNCI	Espinho	19-02	12,42-04
12,00	i		Sónia Carvalho			2	CNCI-Ap	Braga	04-02	
11,99	-1,0		Cláudia Jardim			1		Machico	30-07	
11,98	-0,4	Joana Frias	CA Madeira	07-03-88		1		Machico	24-06	11,19i-05
11,93	0,2	Marisa Anselmo	JOMA	06-09-87		1		Lisboa - U	17-05	11,40-03
11,91	0,3	Liliana Viana	Juv Vidigalense	24-08-85		4rA	CNCI-1	Leiria	04-06	11,83-03
11,89	i	Marlene Ferreira	Boavista FC	09-06-81		2	CN	Espinho	26-02	12,78-03
11,74	i	Liliana Campos	JD Cidade Sol	29-04-88		3	CN	Espinho	26-02	11,66-05
11,70	0,3	Januária Silva	Individual	10-04-79		1		Machico	10-06	11,85-04
11,66	i	Cátia Ferreira	Juv Vidigalense	18-06-83		ex		Espinho	04-03	11,30-03
11,61	0,1	Vanessa Rocha	AA Pinhalnovense	02-01-90		3	CN jv	Luso	17-06	11,25-05
11,45	0,4	Sylvia Pereira	SC Braga	21-11-88		2		Braga	27-05	
11,40	i	Regina Mendonça	Juv Vidigalense	31-07-76		4	FPA Saltos	Espinho	11-02	11,97-96
11,38	-0,5	Laura Santos	Sporting CP	08-05-84		5	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	12,44-03
11,36	1,3	Carla Pinhão	GRECAS	21-04-90		4	OJ	Covilhã	13-05	11,14-05
11,34	0,5	Carmezinda Nascimento	Sporting CP	21-12-89		1		Lisboa - U	26-05	10,97-05
11,34	0,7	Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP	26-12-89	2		Seixal	10-06	11,25-05
11,22	i	Ana Dias	AA Pinhalnovense	31-01-87		4	Sub23	Espinho	29-01	11,24-05
11,18	0,8	Catarina Veiga	SC Braga	24-02-89		3		Braga	27-05	11,08-05
11,16	1,9	Vera Barbosa	JOMA	CPV	13-01-89	5		Lisboa - U	28-06	
11,13	-1,7	Eveline Soares	CRU Raposense	GBS	03-02-89	7	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	
11,11	-2,8	Ana Sofia Campiã	GD Pic-Nic		11-04-90	1		Lagos	01-07	10,63-05
11,10	i	Susana Monteiro	C Bf Faro		21-04-82	6	CNCI-Ap	Braga	04-02	
11,09	i	Cláudia Gameiro	Juv Vidigalense		25-05-80	7	FPA Saltos	Espinho	11-02	12,35-98
11,09	-1,4	Neide Vieira	CA Madeira		30-12-79	2		Machico	30-07	
10,97	1,2	Ana Ferreira	CA Madeira		13-06-78	3rB	CNCI-1	Leiria	04-06	12,45-96
10,96	-0,3	Natércia Lopes	Juv. Vidigalense		14-09-76	3	Beiras	Leiria	01-07	11,12-03
10,91	i	Sónia Marques	SC Braga		06-07-86	10	CNCI	Espinho	19-02	11,03i-05
10,87	0,5	Ana Filipa Neves	CA Marinha Grande		15-06-85	4rB	CNCI-2	Leiria	04-06	
10,83	0,1	Martina Gomes	SL Benfica		29-12-88	ex		Coimbra	28-05	10,12i-05

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

11,69	-0,8	Ana Angela Marçal	CA Madeira	06-06-79		1		Machico	22-01	11,91-05
11,15	0,3	Cátia Ferreira	Juv Vidigalense	18-06-83		2	Beiras	Leiria	01-07	11,30-03
11,64	1,2	Inês Moura	FC Porto	15-05-85		2	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	21-05	12,42-04
11,66	-0,8	Liliana Campos	JD Cidade Sol	29-04-88		7	C Port	Seia	22-07	11,66-05
11,73	-0,1	Marlene Ferreira	Boavista FC	09-06-81		1		Braga	29-04	12,78-03
11,54	0,6	Sónia Carvalho	Sporting CP	10-05-77		6rA	CNCI-1	Leiria	04-06	12,70-02

### Com vento anti regulamentar

13,51	3,6	Susana Costa	C Operario D	22-09-84		1	Sub23	Abrantes	15-07	13,07i-05
13,38	3,1	Patrícia Mamona	JOMA	21-11-88		2	Sub23	Abrantes	15-07	12,87-05
12,69	4,1	Sandra Sofia Tavares	França	09-02-84		2q		Dreux	14-07	12,42-04
12,61	3,6	Marta Godinho	JOMA	24-06-80		1		Lisboa - U	28-06	13,22-04
12,34	2,1	Joana Flores	CA Terceira	08-10-89		1	CN jv	Luso	17-06	11,64-05
12,32	2,4	Sofia Pires	CA Terceira	01-10-86		3	Sub23	Abrantes	15-07	12,00-04
12,18	2,1	Cláudia Jardim	GD Estreito	31-12-80		1		Maia	17-05	12,65-05
12,00	2,4	Sónia Carvalho	Sporting CP	10-05-77		1		Lisboa - U	14-01	12,70-02
11,98	2,9	Marlene Ferreira	Boavista FC	09-06-81		1	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	21-05	12,78-03
11,94	4,8	Cátia Ferreira	Juv Vidigalense	18-06-83		1		Caldas da Rainha	21-06	11,30-03
11,91	2,2	Ana Paula Furtado	JOMA	26-01-89		1		Lisboa - U	02-07	11,80-05
11,90	2,4	Liliana Viana	Juv Vidigalense	24-08-85		4	Sub23	Abrantes	15-07	11,83-03
11,73	4,7	Sylvia Pereira	SC Braga	21-11-88		6	Sub23	Abrantes	15-07	
11,54	w	Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP	26-12-89	1		Setúbal	15-01	11,25-05
11,49	2,4	Laura Santos	Sporting CP	08-05-84		4		Lisboa - U	14-01	12,44-03

11,47	3,1	Carla Pinhão	GRECAS	21-04-90	1		Aveiro	29-04	11,14-05
11,35	2,6	Carmezinda Nascimento	Sporting CP	21-12-89	2		Lisboa - U	19-07	10,97-05
11,28	w	Liliana Campos	JD Cidade Sol	29-04-88	2		Setúbal	15-01	11,66-05
11,23	w	Ana Dias	AA Pinhalnovense	31-01-87	3		Setúbal	15-01	11,24-05
11,22	2,2	Vanessa Rocha	AA Pinhalnovense	02-01-90	2		Seixal	29-04	11,25-05
11,00	2,2	Catarina Veiga	SC Braga	24-02-89	5	CN jv	Luso	17-06	11,08-05
10,94	2,5	Cláudia Gameiro	Juv Vidigalense	25-05-80	1		Marinha Grande	29-04	12,35-98
10,86	w	Telma Peixoto	GDUA	24-07-86	5		Setúbal	15-01	11,24-04

### Sem indicação de vento

12,09		Joana Flores	CA Terceira	08-10-89	3	J. Ilhas	Siracusa-Ita	27-05	11,64-05
12,13		Sandra Sofia Tavares			3		Creteil	18-06	

### Peso / Shot Put – 14,00 – 11,00

15,95		Antónia Borges	Sporting CP	11-10-83	1	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	15,77-05
15,92	i	Antónia Borges			1	CNCI	Espinho	18-02	
15,68		Antónia Borges			1rA	CNCI-1	Leiria	04-06	
15,54		Antónia Borges			1	C Port	Seia	23-07	
15,50		Antónia Borges			1		Quinta do Anjo	12-03	
15,50		Antónia Borges			4	T. Europa	Salonica	18-06	
15,45	i	Antónia Borges			1		Alpiarça	22-01	
15,45		Antónia Borges			1		Lisboa - I	12-07	
15,41		Antónia Borges			1		Quinta do Anjo	11-03	
15,22		Antónia Borges			1		Lisboa - I	24-06	
15,15		Antónia Borges			1	CNL Inv	Lisboa - U	05-03	
15,14		Antónia Borges			18	TE Lanç	Telaviv	18-03	
15,09		Antónia Borges			1		Lisboa - U	19-07	
15,05	i	Antónia Borges			1	CNCI-Ap	Braga	04-02	
15,01		Antónia Borges			1		Lisboa - U	22-04	
15,01		Antónia Borges			1		Castelo de Vide	16-07	
14,99		Antónia Borges			1		Lisboa - U	07-01	
14,91		Antónia Borges			1		Lisboa - U	02-05	
14,83		Dulce Cá	GR Qt. Lomba	28-03-84	2	C Port	Seia	23-07	14,57-04
14,75		Antónia Borges			1		Lisboa - U	14-01	
14,65		Antónia Borges			1		Lisboa - N	11-02	
14,59		Antónia Borges			1	Luzense	Lagos	09-04	
14,51	i	Antónia Borges			1	CN	Espinho	25-02	
14,49	i	Dulce Cá			2	CN	Espinho	25-02	
14,41	i	Dulce Cá			2	CNCI	Espinho	18-02	
14,39	i	Carla Almeida	Boavista FC	18-08-85	3	CNCI	Espinho	18-02	14,29-04
14,27		Carla Almeida			1		Porto - I	12-02	
14,25	i	Dulce Cá			1	Sub23	Espinho	28-01	
14,19	i	Silvia Cruz	Sporting CP	29-12-80	3	CN	Espinho	25-02	13,78-05
14,19		Dulce Cá			2 ex		Lisboa - U	19-07	
14,18		Antónia Borges			1		Lisboa - I	07-06	
14,16		Silvia Cruz			2		Quinta do Anjo	12-03	
14,15		Carla Almeida			Hep		Viana do Castelo	27-05	
14,14		Dulce Cá			2	Lusofonia	Macau	12-10	
14,08		Dulce Cá			2		Quinta do Anjo	11-03	
14,08		Carla Almeida			Hep	CN	Rio Maior	10-06	
14,03		Dulce Cá			2rA	CNCI-2	Leiria	04-06	
13,99		Dulce Cá			2	CNL Inv	Lisboa - U	05-03	
13,98		Teresa Machado	C Operário D	22-07-69	3rA	CNCI-1	Leiria	04-06	17,26i-98
13,97		Isabel Ribeiro	SC Braga	29-02-88	1		Braga	27-05	13,07-05
13,96		Sónia Borges	Sporting CP	26-08-85	2		Lisboa - I	12-07	13,65-05
13,87	i	Cristiana Oliveira	JOMA	30-06-84	2	Sub23	Espinho	28-01	14,18-04
13,79		Maria Rosário Rodrigues	ACDR Arneirens	23-06-88	1		Caldas da Rainha	28-06	12,49-05
12,98	i	Ana Domingues	JD Cidade Sol	15-08-81	6	CNCI-Ap	Braga	04-02	14,76-00

12,97	Catarina Vidal	Sporting CP		07-02-79	2	TL JV	Leiria	29-07	13,12-03
12,94	Vanda Rodrigues	FC Porto	CPV	07-12-84	ex		Lisboa - I	12-07	11,97-05
12,93	i Sónia Grácio	Juv Vidigalense		26-03-74	7	CNCI-Ap	Braga	04-02	15,32-99
12,54	Cristina Ferreira	CA Madeira		22-11-79	1		Machico	21-01	13,10-99
12,52	Alexandra Gonçalves	SC Braga		06-11-79	4	TL JV	Leiria	30-07	12,59-04
12,30	Maria Céu Cunha	INATEL		13-02-63	1		Coimbra - U	17-06	11,88-05
12,16	Liliana Cá	Sporting CP		05-11-86	4		Lisboa - U	07-01	13,85-05
11,97	i Sofia Pires	CA Terceira		01-10-86	Pen	CN	Espinho	26-02	10,51-04
11,90	Inês Fernandes	SC Valenciano		28-06-88	3	Norte	Maia	01-07	11,89-05
11,81	i Marisela Silva	GD Estreito		21-05-85	7	CNCI	Espinho	18-02	11,64-05
11,41	i Tânia Pinhão	GRECAS		01-06-88	2	Beiras	Espinho	14-01	10,53i-05
11,40	i Vânia Silva	Juv Vidigalense		08-06-80	3	Beiras	Espinho	14-01	12,03-00
11,39	Diana Sousa	AC Mocidade-Aç		15-01-86	1		Angra do Heroísmo	04-02	11,55-05
11,31	i Rubina Serrão	CS Marítimo		25-12-81	Pen	Taça FPA	Espinho	07-01	11,40i-05
11,31	Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP	26-12-90	3		Seixal	02-07	
11,25	Mónica Lopes	GR Qt. Lomba		18-01-86	7	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	10,93-04
11,18	Andreia Lopes	CO Pechão		03-08-86	1	CNU	Lisboa - U	01-05	11,54-04
11,16	i Carine Gomes	EC+S Lavra		05-06-81	Pen	Taça FPA	Espinho	07-01	10,99i-03

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

12,24	Ana Domingues	JD Cidade Sol		15-08-81	4	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	14,76-00
11,14	Carine Gomes	EC+S Lavra		05-06-81	Hep	C. Norte	Viana do Castelo	27-05	10,99i-03
13,75	Cristiana Oliveira	JOMA		30-06-84	4rA	CNCI-1	Leiria	04-06	14,18-04
11,78	Marisela Silva	GD Estreito		21-05-85	6	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	11,64i-05
11,34	Sofia Pires	CA Terceira		01-10-86	1	Luís Sousa	Angra do Heroísmo	18-02	10,51-04
12,88	Sónia Grácio	Juv Vidigalense		26-03-74	7rA	CNCI-1	Leiria	04-06	15,32-99
11,09	Tânia Pinhão	GRECAS		01-06-88	3	CNJ	Guimarães	09-07	10,53i-05

### Marca duvidosa

11,43	Vanessa Martins	GC Bragança		30-03-89	1		Bragança	19-11-05	
-------	-----------------	-------------	--	----------	---	--	----------	----------	--

### Disco/Discus – 50,00 – 31,00

55,56	Teresa Machado	C Operário D		22-07-69	1rA	CNCI-1	Leiria	03-06	65,40-98
55,03	Teresa Machado				1	TL JV	Leiria	29-07	
53,74	Teresa Machado				1		Castelo de Vide	16-07	
53,38	Teresa Machado				1	Oct. Costa	Aveiro	14-07	
53,33	Teresa Machado				1	C Port	Seia	22-07	
53,05	Liliana Cá	Sporting CP		05-11-86	1		Lisboa - U	02-05	53,88-05
52,69	Teresa Machado				1		Leiria	14-05	
52,64	Liliana Cá				1		Lisboa - U	28-06	
52,51	Teresa Machado				4	T. Europa	Salonica	17-06	
52,31	Teresa Machado				1	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	
51,98	Liliana Cá				2rA	CNCI-1	Leiria	03-06	
51,92	Liliana Cá				1		Lisboa - U	19-07	
51,82	Teresa Machado				PL		Coimbra - U	06-05	
51,68	Liliana Cá				1		Lisboa - U	27-07	
51,41	Teresa Machado				1		Aveiro	07-05	
51,37	Liliana Cá				ex		Seixal	30-06	
50,96	Liliana Cá				1		Quinta do Anjo	11-03	
50,80	Liliana Cá				2	C Port	Seia	22-07	
49,85	Catarina Vidal	Sporting CP		07-02-79	2		Lisboa - U	28-06	49,20-02
49,81	Sónia Borges	Sporting CP		26-08-85	1		Lisboa - U	17-05	48,41-05
45,04	Irina Sustelo	JOMA		25-02-83	3	TL JV	Leiria	30-07	47,99-00
42,69	Alexandra Gonçalves	SC Braga		06-11-79	4	TL JV	Leiria	30-07	40,37-05
41,73	Sónia Grácio	Juv. Vidigalense		26-03-74	4		Guarda	07-07	50,41-01
40,90	Irina Rodrigues	Juv. Vidigalense		05-02-91	1	TL JV	Leiria	30-07	38,73-05

40,29	Andreia Gomes	ATIBA	14-02-89	3		Lisboa - I	07-06	34,07-05
40,21	Catarina Rosa	CA Marinha Grande	20-07-89	1	CN Jv	Luso	18-06	38,59-05
40,14	Tatiana Fernandes	Juv. Vidigalense	26-04-81	4rA	CNCI-1	Leiria	03-06	50,25-99
37,24	Tânia Pinhão	GRECAS	01-06-88	3	CN23	Abrantes	15-07	31,90-04
37,03	Carina Moutinho	FC Porto	25-10-84	7	TL JV	Leiria	30-07	38,66-03
36,90	Vera Lavrador	Juv. Vidigalense	10-03-88	8	TL JV	Leiria	30-07	34,11-05
35,70	Ana Domingues	JD Cidade Sol	15-08-81	1		Seixal	30-06	49,30-00
35,41	Carla Almeida	Boavista FC	18-08-85	1		Maia	11-02	39,76-04
35,07	Inês Fernandes	SC Valenciano	28-06-88	1	C.Norte Jr	Guimarães	24-06	34,12-04
34,60	Catarina Gomes	SL Benfica	06-06-78	5		Lisboa - U	19-07	40,54-02
34,52	Sandra Leitão	CA Madeira	10-08-82	1rB	CNCI-2	Leiria	03-06	46,85-00
34,10	Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	26-12-89	2	STP	Seixal	30-06	31,23-05
33,72	Mónica Rocha	Boavista FC	09-05-70	8rA	CNCI-1	Leiria	03-06	40,86-93
32,60	Dulce Ca	GR Qt. Lomba	28-03-84	4	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	38,74-04
32,45	Marisa Marreiros	C Bf. Faro	06-11-83	1		V.R. Sto. António	11-02	37,88-00
32,45	Sara Oliveira	N Sp. S.Mi. S. Ma	16-04-89	1		Ponta Delgada	03-06	28,56-05
31,95	Andreia Lopes	CO Pechão	03-08-86	7		Castelo de Vide	16-07	33,62-05
31,84	Maria Céu Cunha	INATEL	13-02-63	Pen	Pen. Lanç.	Coimbra - U	06-05	
31,15	Vanessa Rebelo	AC Mocidade-Aç	02-11-88	1		Angra do Heroísmo	07-01	32,52-05

### Martelo / Hammer – 57,00 – 35,00

65,29	Vânia Silva	Juv. Vidigalense	08-06-80	1	C Port	Seia	22-07	68,82-04
65,13	Vânia Silva			1		Quinta do Anjo	12-03	
64,99	Vânia Silva			1		Quinta do Anjo	11-03	
64,86	Vânia Silva			2	T. Europa	Salonica	18-06	
64,59	Vânia Silva			2	IberoAm	Ponce-PUR	27-05	
64,38	Vânia Silva			1	CNCI-Ap	Viseu	20-05	
64,30	Vânia Silva			13	TE Lanç	Telaviv	18-03	
63,96	Vânia Silva			1 ex		Aveiro	11-02	
63,94	Vânia Silva			5		Sotteville-Fra	02-07	
63,83	Vânia Silva			1rA	CNCI-1	Leiria	03-06	
63,07	Vânia Silva			1	CNL Inv	Lisboa - U	05-03	
62,73	Vânia Silva			1		Castelo de Vide	16-07	
62,28	Vânia Silva			5		Cáceres	28-06	
61,34	Vânia Silva			8	GP	Osaka	06-05	
61,29	Vânia Silva			1	Luzense	Lagos	09-04	
60,93	Vânia Silva			10		Madrid	17-07	
60,90	Vânia Silva			2	TL JV	Leiria	30-07	
60,51	Vânia Silva			1		Porto - I	01-05	
60,51	Vânia Silva			33q	C. Europa	Gotemburgo	07-08	
60,49	Maria José Conde	SC Braga	26-08-80	1	CGalegoCl	Orense	23-04	64,59-05
60,33	Vânia Silva			2	TL JV	Leiria	29-07	
59,87	Maria José Conde			1	CEspCI-Ap	Salamanca	29-04	
59,52	Maria José Conde			1	CEspCI-Ap	Pamplona	20-05	
58,87	Maria José Conde			2	CNL Inv	Lisboa - U	05-03	
58,68	Maria José Conde			2		Porto - I	01-05	
57,43	Maria José Conde			1		Vigo	18-02	
56,67	Diana Sousa	AC Mocidade-Aç	15-01-86	1	Luis Sousa	Angra do Heroísmo	18-02	59,38-05
56,29	Sónia Alves	Sporting CP	03-06-79	2rA	CNCI-1	Leiria	03-06	67,14-04
55,21	Rute Piedade	CA Madeira	21-09-81	3	TL JV	Leiria	30-07	57,21-05
54,29	Irina Sustelo	JOMA	25-02-83	1	C Belg	Bruxelas	09-07	56,30-01
52,89	Ana Luisa Durão	SC Braga	21-05-86	3rA	CNCI-1	Leiria	03-06	61,47-04
51,82	Mónica Fernandes	ATIBA	20-07-87	1		Lisboa - U	17-05	46,77-05
48,32	Vanessa Rebelo	AC Mocidade-Aç	02-11-88	5		Quinta do Anjo	12-03	51,78-05
46,90	Paula Borba	AC Mocidade-Aç	10-12-83	2		Angra do Heroísmo	18-02	53,22-04
46,73	Andreia Lopes	CO Pechão	03-08-86	1		Beja	15-06	47,46-04
45,54	Sandra Santos	AC Mocidade-Aç	10-04-84	1		Angra do Heroísmo	07-05	46,30-05
44,61	Ana Alves	FC Porto	28-07-87	5	TL JV	Leiria	30-07	41,43-05
43,86	Cristiana Oliveira	JOMA	30-06-84	7		Quinta do Anjo	12-03	49,13-04
43,19	Dulce Ca	GR Qt. Lomba	28-03-84	1		Seixal	30-06	43,39-03

42,52	Cláudia Nobrega	GD Estreito		03-09-90	1		Machico	29-07	
42,28	Joana Silva	GD Estreito		09-03-84	1 ex		Aveiro	11-06	47,95-03
41,42	Sandra Costa	AAC Caparica		01-07-88	3	CNJ	Guimarães	09-07	42,51-05
40,28	Antónia Borges	Sporting CP		11-10-83	2		Lisboa - U	28-06	41,48-04
39,71	Angela Martins	JD Cidade Sol		11-10-83	3		Seixal	30-06	45,32-01
39,04	Vera Lavrador	Juv. Vidigalense		10-03-88	7	TL JV	Leiria	30-07	32,66-04
38,60	Cristina Costa	GRECAS		20-09-81	1rB	CNCI-2	Leiria	03-06	42,62-01
37,71	Joana Moreira	Juv Vidigalense		04-06-87	4	CNJ	Guimarães	09-07	32,00-05
37,13	Mafuta Maketa	Juv. Vidigalense	ANG	27-03-89	6	TL JV	Leiria	29-07	
36,78	Maria Céu Cunha	INATEL		13-02-63	1		Coimbra - U	03-06	30,60-03
36,68	Teresa Machado	C Operário D		22-07-69	11		Porto - I	01-05	39,32-97
36,67	Mónica Rocha	Boavista FC		09-05-70	2	Enc. Sel	Luso	15-06	42,62-98
35,56	Angela Pinho	NA Cucujães		21-03-88	1		Luso	28-06	33,44-04
35,09	Filipa Almeida Gordo	CF Belenenses		12-10-90	3		Lisboa - U	02-05	

### Marcas em condições não homologáveis

37,77	irreg	Joana Moreira	Juv Vidigalense	04-06-87	4		Marinha Grande	30-04	32,00-05
64,09	irreg	Vânia Silva			1		Marinha Grande	30-04	
62,22	irreg	Vânia Silva			1		Leiria	25-02	

### Dardo / Javelin – 45,00 - 32,00

57,16	Silvia Cruz	Sporting CP	RN	29-12-80	1		Almada	18-02	54,43-01
56,50	Silvia Cruz				6	TE Lanç	Telaviv	19-03	
55,15	Silvia Cruz		RN		1		Lisboa - U	28-01	
54,19	Silvia Cruz				1		Lisboa - N	11-02	
53,90	Silvia Cruz				1		Lisboa - N	18-02	
53,13	Silvia Cruz				1	TL JV	Leiria	27-09	
52,98	Silvia Cruz				1	CNL Inv	Lisboa - U	05-03	
52,63	Silvia Cruz				1	C Port	Seia	23-07	
52,56	Silvia Cruz				1		Lisboa - I	12-07	
52,10	Carla Ratão	França		06-06-82	1	CN Fra	Lamballe	09-07	46,51-05
50,86	Silvia Cruz				1	TL JV	Leiria	30-07	
50,31	Silvia Cruz				1		Castelo de Vide	16-07	
50,30	Silvia Cruz				1rA	CNCI-1	Leiria	04-06	
50,23	Silvia Cruz				1		Tenerife	08-07	
50,15	Silvia Cruz				1		Lisboa - R	26-07	
50,04	Silvia Cruz				1		Lisboa - U	14-01	
49,48	Silvia Cruz				8	FBKG	Hengelo-Hol	28-05	
49,37	Marisela Silva	GD Estreito		21-05-85	2rA	CNCI-1	Leiria	04-06	46,52-04
48,89	Marisela Silva				1		Maia	01-04	
48,21	Silvia Cruz				1	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	
48,06	Silvia Cruz				8	T. Europa	Salonica	17-06	
47,86	Cristina Ferreira	CA Madeira		22-11-79	1		Machico	22-01	52,52-03
47,64	Carla Ratão				1		Grenoble	24-06	
47,41	Marisela Silva				2	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	
47,30	Cristina Ferreira				3rA	CNCI-1	Leiria	04-06	
47,29	Cristina Ferreira				2		Lisboa - N	11-02	
46,99	Marisela Silva				1	Sub23	Abrantes	16-07	
46,28	Carla Ratão				3		Aix-les-Bains	21-05	
45,77	Cristina Ferreira				2	CNL Inv	Lisboa - U	05-03	
45,35	Carla Ratão				1		Saint Etienne	11-06	
45,27	Silvia Cruz				1	Luzense	Lagos	09-04	
45,23	Carla Ratão				14	C Fra Elites	Tomblaine	21-07	
45,07	Marisela Silva				3	CNL Inv	Lisboa - U	05-03	
44,89	Sofia Pires	CA Terceira		01-10-86	Hep	CN	Rio Maior	11-06	41,86-04
43,37	Joana Gonçalves	Juv. Vidigalense		22-02-83	4rA	CNCI-1	Leiria	04-06	49,03-03
43,31	Benvinda Costa	CRU Raposense		29-12-89	1	S. Mateus	Viseu	19-08	37,92-05
42,56	Ana Pires	JOMA		10-12-87	2		Maia	06-05	48,25-05

39,32	Maria Céu Cunha	INATEL		13-02-63	Pen	Pen. Lanç.	Coimbra - U	06-05	41,49-04
39,16	Sónia Cabral	C Operário D	CPV	31-01-86	1		Lisboa - U	17-05	39,62-05
38,46	Teresa Ribeiro	FC Porto		23-08-88	2		Maia	01-04	37,57-05
38,30	Ana Cerqueira	FC Porto		17-03-89	2		Maia	03-12	34,13-05
38,07	Filipa Freitas	CA Madeira		11-02-84	3	Sub23	Abrantes	16-07	40,81-03
37,98	Sara Fernandes	NA Cucujães		10-05-85	1	Oct. Costa	Luso	07-06	33,23-05
37,63	Isabel Areias	Gira Sol ADF		27-01-85	3		Castelo de Vide	16-07	
37,51	Sónia Borges	Sporting CP		26-08-85	2		Almada	18-02	38,01-04
37,23	Alexandra Gonçalves	SC Braga		06-11-79	1rB	CNCI-1	Leiria	04-06	46,22-02
37,05	Ionilde Mendes	GR Qt. Lomba	CPV	18-02-89	2rB	CNCI-2	Leiria	04-06	37,13-05
36,77	Rubina Serrão	CS Marítimo		25-12-81	1		Machico	30-04	40,38-03
35,77	Sónia Rodrigues	C Operário D		28-06-82	3	C Port	Seia	23-07	39,28-02
35,76	Carina Gomes	EC+S Lavra		05-06-81	Hep	CN	Rio Maior	11-06	40,41-04
35,10	Sara Custódio	Individual		91	1		Lisboa - U	10-06	
34,73	Cátia Silva	CA Madeira		15-01-84	3		Machico	30-07	43,78-02
34,44	Martina Gomes	SL Benfica		29-12-88	1		Lisboa - U	01-07	30,51-05
34,39	Tânia Pinhão	GRECAS		01-06-88	1		Aveiro	10-06	33,97-05
33,44	Carla Almeida	Boavista FC		18-08-85	Hep		Viana do Castelo	28-05	
33,06	Eugénia Cá	GR Qt. Lomba		25-10-88	4		Almada	06.05	
32,93	Cátia Costa	CRU Raposense		29-04-91	1	TL JV	Leiria	30-07	27,58-05
32,88	Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP	26-12-89	Hex	AC	Almada	23.04	
32,45	Lara Almeida	Gira Sol ADF		14-05-80	2	CNCI-Ap	Viseu	21-05	40,12-03
32,18	Cátia Mergulhão	Br.NS Conceição		84	1		Beja	28-06	
32,01	Tânia Medeiros	C Operário D		14-01-91	4	CN jv	Luso	17-06	29,20-05

### Heptatlo - 4000 - 3000

5.158	Sofia Pires	CA Terceira		01-10-86	1	CN	Rio Maior	11-06	4766-04
5.067		Sofia Pires			9	CE PComb	Monzon-Esp	02-07	
5.051	Carina Gomes	EC+S Lavra		05-06-81	2	CN	Rio Maior	11-06	5165-04
5.016		Carina Gomes			12	CE PComb	Monzon-Esp	02-07	
4.800		Carina Gomes			1	C. Norte	Viana do Castelo	28-05	
4.785		Sofia Pires			1		Leiria	07-05	
4.693	Maria Carmo Alves	C Operário D		10-07-75	3	CN	Rio Maior	11-06	4760-04
4.456	Cátia Ferreira	Juv. Vidigalense		18-06-83	4	CN	Rio Maior	11-06	4107-02
4.430	Carla Almeida	Boavista FC		18-08-85	5	CN	Rio Maior	11-06	
4.423	Isabel Areias	Gira Sol ADF		27-01-85	6	CN	Rio Maior	11-06	4170-05
4.415	Joana Frias	CA Madeira		07-03-88	1		Machico	07-05	
4.358		Cátia Ferreira			2		Leiria	07-05	
4.002		Isabel Areias			3		Leiria	07-05	
3.932	Martina Gomes	SL Benfica		29-12-88	1 jr	CN	Rio Maior	11-06	
3.895	Tânia António	GRECAS		29-12-87	2 jr	CN	Rio Maior	11-06	
3.766	Tânia Caires	UD Santana		03-12-87	2		Machico	07-05	
3.657	Lisandra Lopes	GRECAS		07-04-88	3 jr	CN	Rio Maior	11-06	
3.584	Vera Lavrador	Juv Vidigalense		10-03-88	4 jr	CN	Rio Maior	11-06	
3.504	Rita Santos	Juv Vidigalense		06-04-88	5 jr	CN	Rio Maior	11-06	
3.340	Marisa Vieira	CA Madeira		30-12-79	3		Machico	07-05	4823-04
3.200	Vitória Serrão	A. Jardim Serra		22-06-87	4		Machico	07-05	
3.002	Sandra Neto	INATEL		12-03-73	1		Covilhã	25-06	3399-04

### 3 Km M - 15.40,0

12.26,23	i	Sonata Milusauskaite	CO Pechão	LTU	31-08-73	1	CN	Espinho	25-02	12.39,28-05
12.40,19		Inês Henriques	CN Rio Maior		01-05-80	2	Pied. Costa	Alcanena	11-03	12.57,8-04
12.48,75	i	Ana Cabecinha	CO Pechão		29-04-84	2	CN	Espinho	25-02	12.42,80-05
12.49,37		Vera Santos	JOMA		03-12-81	1	CNCI-1	Leiria	03-06	12.50,40-05
13.18,00		Maribel Gonçalves	CS Marítimo		01-04-78	1	CNCI-Ap	Viseu	20-05	12.47,71i-04
14.07,28	i	Sofia Avoila	Sporting CP		30-07-76	5	CN	Espinho	25-02	12.53,10-95
14.15,23	i	Catarina Godinho	CAF Zezere		03-02-89	6	CN	Espinho	25-02	14.35,49-05
14.35,74	i	Sandra Silva	GRECAS		21-09-75	7	CN	Espinho	25-02	14.41,18i-05

14.39,09	Márcia Silva	Boavista FC		16-05-87	1	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	15.29,66i-05
14.40,51	Alice Fernandes	GD Lourocoope		26-03-52	2	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	14.50,36i-99
14.51,0	Andreia Freitas	CA Madeira		02-04-83	1		Machico	21-01	15.03,56-05
14.51,81	i Raquel Marques	GD Estreito		21-09-83	9	CN	Espinho	25-02	15.03,35-04
14.58,54	i Marisa Soares	FC Porto		16-09-80	2	Norte	Braga	14-01	14.54,40i-04
15.06,02	Teresa Costa	SC Braga		08-07-82	5	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	14.20,19-02
15.10,41	Cristiana Baião	CO Pechão		25-11-88	6	Pied. Costa	Alcanena	11-03	
15.30,02	Patricia Madureira	C Operário D		29-10-75	9	CNCI-1	Leiria	03-06	15.34,9-04
15.30,85	Ana Cláudia Conceição	CS Gaia		31-01-89	7	Pied. Costa	Alcanena	11-03	
15.38,35	Ana Raquel Marques	GD Estreito		21-09-83	10	CNCI-1	Leiria	03-06	15.08,11-05
15.39,07	Hanna Shershneva	CA Marinha Grande	UKR	05-11-89	11	CNCI-2	Leiria	03-06	

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

13.11,3	Ana Cabecinha	CO Pechão		29-04-84	tp		Lisboa - R	26-07	12.42,80-05
14.26,88	Catarina Godinho	CAF Zezere		03-02-89	5	Pied. Costa	Alcanena	11-03	14.35,49-05
15.03,44	Marisa Soares	FC Porto		16-09-80	4	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	14.54,40i-04
14.42,91	Sandra Silva	GRECAS		21-09-75	3	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	14.41,18i-05
14.13,69	Sofia Avoila	Sporting CP		30-07-76	3	CNCI-1	Leiria	03-06	12.53,10-95
12.28,37	Sonata Milusauskaite	CO Pechão	LTU	31-08-73	1	Pied. Costa	Alcanena	11-03	12.39,28-05

### 5 Km M - 28.00,0

21.30	Sonata Milusauskaite	CO Pechão	LTU	31-08-73	1		Olhão	19-02	22.00,76tp-05
21.48,4	Ana Cabecinha	CO Pechão		29-04-84	1		Lisboa - R	26-07	22.18-05
21.49,2	Inês Henriques	CN Rio Maior		01-05-80	tp	C Port	Seia	22-07	22.10,3-04
22.23	Vera Santos	JOMA		03-12-81	2		Ferreira do Zezere	04-06	21.53,8-05
22.41	Maribel Gonçalves	CS Marítimo		01-04-78	2		Avintes	26-11	21.59,16-05
23.01	Susana Feitor	CN Rio Maior		28-01-75	tp	C. Europa	Gotemburgo	09-08	20.37-01
24.15,38	Catarina Godinho	CAF Zezere		03-02-89	1	CN jv	Luso	17-06	24.14,08-05
24.29,0	Sofia Avoila	Sporting CP		30-07-76	tp	Taça FPA	Beja	22-04	22.13,23-95
25.26	Sandra Silva	GRECAS		21-09-75	4		Avintes	26-11	25.59,01tp-05
25.28,94	Ana Claudia Conceição	C Spiridon Gaia		31-01-89	2	CN jv	Luso	17-06	27.00-05
25.32	Márcia Silva	Boavista FC		16-05-87	1 jr		Avintes	26-11	26.27,06-04
25.38	Ana Raquel Marques	GD Estreito		21-09-83	5		Avintes	26-11	26.58-05
25.52	Alice Fernandes	GD Lourocoope		26-03-52	1 vt		Avintes	26-11	25.52-04
26.04,0	Cristiana Baião	CO Pechão		25-11-88	2 jr	Taça FPA	Beja	22-04	26.12,6-04
26.04,2	Andreia Freitas	CA Madeira		02-04-83	tp	C Port	Seia	22-07	26.02,9-04
26.10	Marisa Soares	FC Porto		16-09-80	6		Avintes	26-11	26.04,92tp-05
26.20,2	Cristiana Vaz	CP Corroios		24-03-87	ex		Lisboa - U	28-06	25.24-03
26.24,56	Liliana Martins	GCA Donas		20-07-90	3	CN jv	Luso	17-06	27.55-05
26.44,08	Andreia Soares	Individual		26-03-89	4	CN jv	Luso	17-06	28.39,78-05
27.31	Hanna Shershneva	CA Marinha Grande	UKR	05-11-89	3 jv	NC	Viana do Castelo	04-03	28.49,65-05
27.43,36	Liliana Cotrim	ADR Aguas Belas		15-09-89	5	CN jv	Luso	17-06	28.03,95-05
27.45,57	Andreia Monteiro	CA Riachense		17-12-90	6	CN jv	Luso	17-06	28.29,34-05
27.55	Carla Cerqueira	Juv. Vidigalense		16-06-88	2 jr		Cucujães	29-01	59.07,19-05

### 10 Km Marcha - 51:00 - 60:00

43.44,65	Inês Henriques	CN Rio Maior	RN(p)	01-05-80	1	C Port	Seia	22-07	44.52-04
44.16	Sonata Milusauskaite	CO Pechão	LTU	31-08-73	1		Sta. Eulália del Rio	18-03	45.21-05
44.19,12	Ana Cabecinha	CO Pechão	R23(p)	29-04-84	2	C Port	Seia	22-07	44.25,36-05
44.44,5	Sonata Milusauskaite				1	Taça FPA	Beja	22-04	
44.53	Inês Henriques				tp	IAAF Chall	Corunha	13-05	
44.55	Sonata Milusauskaite				tp	IAAF Chall	Corunha	13-05	
44.57,3	Ana Cabecinha				2	Taça FPA	Beja	22-04	
44.58	Ana Cabecinha				tp	IAAF Chall	Corunha	13-05	
45.06,93	Sonata Milusauskaite				3	C Port	Seia	22-07	
45.13	Sonata Milusauskaite				tp		Azuqueca	05-02	



45.25		Inês Henriques			tp	IAAF Chall	Rio Maior	01-04	
45.25	Susana Feitor		CN Rio Maior	28-01-75	tp	IAAF Chall	Rio Maior	01-04	42.39-01
45.25	Vera Santos		JOMA	03-12-81	tp	C. Europa	Gotemburgo	09-08	45.05tp-05
45.25		Susana Feitor			tp	C. Europa	Gotemburgo	09-08	
45.27		Inês Henriques			tp	C. Europa	Gotemburgo	09-08	
45.28		Sonata Milusauskaite			tp		Cucujães	29-01	
45.28,63		Vera Santos			4	C Port	Seia	22-07	
45.43,4		Vera Santos			4	Taça FPA	Beja	22-04	
45.45,03		Ana Cabecinha			1	IberoAm	Ponce-PUR	27-05	
46.00		Ana Cabecinha			2		Azuqueca	05-02	
46.10		Vera Santos			tp	IAAF Chall	Corunha	13-05	
46.20		Inês Henriques			tp		Cucujães	29-01	
46.21,2	Maribel Gonçalves		CS Maritimo	01-04-78	5	Taça FPA	Beja	22-04	44.57,87-04
46.33		Sonata Milusauskaite			tp	CN	Viana do Castelo	04-03	
46.33		Ana Cabecinha			tp	IAAF Chall	Rio Maior	01-04	
46.33,04		Inês Henriques			1		Leiria	24-06	
46.34		Ana Cabecinha			3		Sta. Eulália del Rio	18-03	
46.43		Sonata Milusauskaite			1		Grandola	07-01	
46.57,4		Ana Cabecinha			tp		Quarteira	23-06	
46.57,8		Sonata Milusauskaite			2		Quarteira	23-06	
46.58		Inês Henriques			tp	CN	Viana do Castelo	04-03	
46.59		Vera Santos			tp		Cucujães	29-01	
47.00		Ana Cabecinha			tp	CN	Viana do Castelo	04-03	
47.16		Ana Cabecinha			1		Torres Vedras	10-12-05	
47.45,48		Ana Cabecinha			1	Sub23	Abrantes	15-07	
47.52		Inês Henriques			tp		Grandola	07-01	
48.00		Vera Santos			tp	CN	Viana do Castelo	04-03	
48.59		Vera Santos			2		Torres Vedras	10-12-05	
49.07,8	Sofia Avoila		Sporting CP	30-07-76	6	Taça FPA	Beja	22-04	45.34-96
49.51,56		Maribel Gonçalves			5	C Port	Seia	22-07	
50.16	Catarina Godinho		CAF Zezere	03-02-89	15 jr	IAAF Chall	Corunha	14-05	51.06-05
50.38,36		Catarina Godinho			1	CNJ	Guimarães	08-07	
50.59		Sofia Avoila			tp	IAAF Chall	Rio Maior	01-04	
51.39	Márcia Silva		Boavista FC	16-05-87	1 jr	CN	Viana do Castelo	04-03	53.45-05
52.24,46	Sandra Silva		GRECAS	21-09-75	1		Aveiro	10-06	52.33,25-05
52.52,2	Andreia Freitas		CA Madeira	02-04-83	1		Machico	24-06	51.58,72-04
53.05	Ana Raquel Marques		GD Estreito	21-09-83	3		Torres Vedras	10-12	52.26,02-05
53.28,10	Ana Claudia Conceição		C Spiridon Gaia	31-01-89	7	C Port	Seia	22-07	55.26-05
53.39,62	Alice Fernandes		GD Lourocoope	26-03-52	2		Aveiro	10-06	53.48,42-05
54.12	Cristiana Baião		CO Pechão	25-11-88	2 jr	CN	Viana do Castelo	04-03	53.16,01-04
54.56	Marisa Soares		FC Porto	16-09-80	tp		Cucujães	29-01	52.36,60-05
55.05,0	Lidia Santos Pereira		GD Ribeirinhos	07-04-67	9	Taça FPA	Beja	22-04	57.01-05
56.19,73	Andreia Soares		Individual	26-03-89	ex		Leiria	24-06	28.39,78-05
56.33,92	Liliana Martins		GCA Donas	20-07-90	4	CNJ	Guimarães	08-07	
56.47	Carla Cerqueira		Juv. Vidigalense	16-06-88	3 jr	CN	Viana do Castelo	04-03	59.07,19-05
56.50,62	Mónica Jones		AA Pinhalnov	07-02-81	8	C Port	Seia	22-07	
56.59	Felicidade Pinto		CF Belenenses	03-01-79	6		Torres Vedras	10-12	
57.22,96	Cristiana Vaz		CP Corroios	24-03-87	1		Seixal	30-06	54.21,26-04
59.20	Mónica Gonçalves		CN Rio Maior	27-06-84	3		Grandola	07-01	55.30,07-02
59.24,37	Liliana Cotrim		ADR Aguas Belas	15-09-89	7	CNJ	Guimarães	08-07	28.03,95-05

## 20 Km M - 1:40.00 - 2:00.00

1.30,28	Inês Henriques		CN Rio Maior	01-05-80	13	IAAF Chall	Corunha	13-05	1.31.23,7-04
1.30,41	Vera Santos		JOMA	03-12-81	8	C. Europa	Gotemburgo	09-08	1.31,30-05
1.31,02	Sonata Milusauskaite		CO Pechão	LTU 31-08-73	7	IAAF Chall	Sesto San Giovanni	01-05	1.30,53-03
1.31,02	Ana Cabecinha		CO Pechão	29-04-84	14	IAAF Chall	Corunha	13-05	1.34,13-05
1.31,43	Susana Feitor		CN Rio Maior	28-01-75	6	IAAF Chall	Rio Maior	01-04	1.27,55-01
1.31,56		Inês Henriques			8	IAAF Chall	Sesto San Giovanni	01-05	
1.31,58		Inês Henriques			12	C. Europa	Gotemburgo	09-08	
1.32,18		Inês Henriques			7	IAAF Chall	Rio Maior	01-04	

1.32,19		Susana Feitor			14	C. Europa	Gotemburgo	09-08	
1.33,04		Sonata Milusauskaite			25	IAAF Chall	Corunha	13-05	
1.33,15		Sonata Milusauskaite			1	CN	Viana do Castelo	04-03	
1.33,27		Vera Santos			9	IAAF Chall	Sesto San Giovanni	01-05	
1.33,45		Inês Henriques			2	CN	Viana do Castelo	04-03	
1.33,54		Vera Santos			27	IAAF Chall	Corunha	13-05	
1.34,13		Vera Santos			3		Leamington-Eng	17-06	
1.34,13,5		Ana Cabecinha			1		Quarteira	23-06	
1.34,45		Inês Henriques			1		Grandola	07-01	
1.35,31		Vera Santos			4	CN	Viana do Castelo	04-03	
1.35,32		Ana Cabecinha			11	IAAF Chall	Rio Maior	01-04	
1.36,45		Ana Cabecinha			5	CN	Viana do Castelo	04-03	
1.42,40	Sofia Avoila		Sporting CP	30-07-76	13	IAAF Chall	Rio Maior	01-04	1:33,58,1-01
1.52,42	Andreia Freitas		CA Madeira	02-04-83	7	CN	Viana do Castelo	04-03	1.49,10-05
1.56,17	Lidia Santos Pereira		GD Ribeirinhos	07-04-67	17	IAAF Chall	Rio Maior	01-04	2.01,33-01
1.59,48	Ana Raquel Marques		CS Maritimo	21-09-83	3		Grandola	07-01	1.52,43-05

## 4 x 100 m – 50,00 – 53,00

45,47	Seleção Nacional	S. Tavares-C. Tavares-S. Vieira-R. Almeida	5	T. Europa	Salonica	17-06
46,09	Seleção Nacional	S. Tavares-S. Vieira-C. Tavares-R. Almeida	1		Rio Maior	11-06
46,45	Equipa Mista	S. Vieira-S. Cravid-C. Tavares-S. Tavares	1	Sintra	Massamá	13-05
47,40	Equipa Mista	R. Almeida-I. Oliveira-P. Lopes-C. Ferreira	2	Sintra	Massamá	13-05
47,40	Equipa Mista	A. Marques-I. Oliveira-S. Cravid-G. Santo	* 1		Lisboa - U	19-07
48,26	Seleção Nacional	A. Marques-S. Cravid-C. Tavares-C. Ferreira	2	Lusofonia	Macau	11-10
48,39	Sporting CP	C. Nascimento-N. Gomes-L. Leal-G. Santo	* 1	CNCI-Ap	Setúbal	20-05
48,40	JO Monte Abraão	M. Godinho-A. Felisberto-S. Cravid-I. Martins	* 1rA	CNCI-1	Leiria	03-06
48,62	Juventude Vidigalense	J. Neto-A. Olsson-C. Ferreira-C. Bastos	* 2rA	CNCI-1	Leiria	03-06
48,68	CA Madeira	J. Frias-S. Vieira-A. Marçal-R. Almeida	2	CNCI-Ap	Setúbal	20-05
48,88	Sporting CP	L. Leal-N. Gomes-P. Lopes-G. Santo	* 3rA	CNCI-1	Leiria	03-06
49,28	SC Braga	C. Veiga-I. Oliveira-M. Sousa-S. Marques	4rA	CNCI-1	Leiria	03-06
49,28	CA Madeira	A. Ferreira-S. Vieira-A. Marçal-R. Almeida	5rA	CNCI-1	Leiria	03-06
49,50	Juventude Vidigalense	J. Neto-A. Olsson-D. Gaspar-M. Frazão	* 1	Sub23	Abrantes	15-07
49,72	GR Quinta da Lomba	I. Mendes-M. Lopes-L. Delgado-C. Jordão	* 1	CNCI-2	Leiria	03-06
49,72	Juventude Vidigalense	V. Lavrador-A. Olsson-J. Neto-MV Frazão	* 2		Lisboa - U	19-07
49,83	SC Braga	S. Marques-I. Oliveira-M. Sousa-C. Veiga	1	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05
49,93	Juventude Vidigalense	J. Neto-A. Olsson-D. Gaspar-C. Bastos	* 1	CNCI-Ap	Viseu	20-05
50,11	Seleção Madeira	E. Laranja-J. Gouveia-T. Freitas-C. Jardim	1	Enc. Sel	Luso	15-06
50,20	FC Porto	S. Almeida-J. Campos-I. Moura-S. Estriga	2rB	CNCI-2	Leiria	03-06
50,21	Equipa Mista	S. Tavares-C. Tavares-S. Vieira-N. Gomes	1	Centenários	Lisboa - I	10-06
50,47	Seleção Porto	C. Gomes-J. Campos-S. Estriga-C. Almeida	2	Enc. Sel	Luso	15-06
50,62	Boavista FC	A. Pina-L. Correia-D. Fonseca-M. Ferreira	3	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05
50,73	Seleção Leiria	V. Lavrador-C. Bairrada-C. Ferreira-S. Santos	3	Enc. Sel	Luso	15-06
50,81	C Operario Desportivo	T. Garcia-C. Rodrigues-F. Borba-S. Costa	3	CNCI-Ap	Setúbal	20-05
50,86	GD Estreito	C. Pestana-J. Gouveia-A. Martins-T. Freitas	4	CNCI-Ap	Setúbal	20-05
51,22	Seleção Aveiro	D. Ferreira-C. Silva-C. Pinhão-D. Relvas	Juv 1	OJ	Covilhã	14-05
51,33	Seleção Setúbal	L. Geia-I. Mendes-V. Rocha-C. Gama	Juv * 2	OJ	Covilhã	14-05
51,52	EB2,3 MD Saraiva	C. Garões-M. Gonçalves-U. Quiawacana-S. Pinto	Juv * 1	CN jv	Luso	17-06
51,54	GRECAS	T. António-A. Abreu-L. Barbosa-L. Lopes	4	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05
51,65	Bairro dos Anjos	S. Carvalho-M. Morgado-D. Morgado-C. Gaspar	Juv 2	Beiras	Leiria	01-07
51,88	Seleção Algarve	A. Campião- J. Conceição-I. Ribeiro-I. Carmo	Juv 3	OJ	Covilhã	14-05
52,07	ARC Bairro Valongo	W. Barata-T. Martins-M. Tavares-V. Lourenço	3	Beiras	Leiria	01-07
52,56	Seleção Coimbra	S. Borges-I. Areias-T. Lopes-L. Tavares	5	Enc. Sel	Luso	15-06
52,60	Seleção Santarem	S. Gameiro-C. Pinheiro-A. Mota-T. Elias	Juv 5	OJ	Covilhã	14-05
52,61	Seleção Açores	J. Flores-T. Garcia-L. Arruda-C. Rodrigues	1	J. Ilhas	Siracusa-Ita	25-05
52,75	ACD Jardim Serra	N. Pereira-C. João-C. Ornelas-L. Henriques	Juv 5	CNJ	Guimarães	08-07
52,76	CA Marinha Grande	N. Silva-C. Bairrada-F. Neves-C. Rosa	3rB	CNCI-2	Leiria	03-06
52,82	DREN		juv 1	CN DE	Caldas da Rainha	20-05
52,87	DREL		juv 2	CN DE	Caldas da Rainha	20-05
48,57	Juventude Vidigalense	C. Bastos-A. Olsson-C. Ferreira-J. Neto	1	C Port	Seia	22-07

(\*) com atletas estrangeiros

## 4 x 400 m – 4.05,0 – 4.25,0

3.36,48	Seleção Nacional	J. Frias-MC. Tavares-C. Tavares-P. Lopes	5	T. Europa	Salonica	18-06
3.44,41	JO Monte Abraão	S. Cravid-L. Santos-O. Pogorelova-MC Nunes	* 5	ECCC	Valência	28-05
3.47,11	Sporting CP	L. Leal-S. Teixeira-P. Lopes-MC. Tavares	* 1rA	CNCI-1	Leiria	04-06
3.49,56	i Sporting CP	P. Lopes-G. Santo-N. Gomes-S. Teixeira	* 1	CNCI	Espinho	19-02
3.49,84	i JO Monte Abraão	L. Santos-V. Barbosa-S. Cravid-MC. Nunes	* 2	CNCI	Espinho	19-02
3.49,90	Seleção Nacional	J. Frias-C. Tavares-C. Ratão-S. Teixeira	2	Lusofonia	Macau	12-10

3.51,34	CA Madeira		R. Almeida-N. Vieira-S. Vieira-J. Frias		2rA	CNCI-1	Leiria	04-06
3.52,80		JO Monte Abraão	N. Dias-L. Santos-L. Azevedo-MC. Nunes	*	3rA	CNCI-1	Leiria	04-06
3.52,88	GD Estreito		T. Freitas-E. Laranja-O. Pinto-J. Gouveia		1	C Port	Seia	23-07
3.53,17	i	Sporting CP	G. Santo-P. Lopes-S. Teixeira-MC Tavares	*	1 s	CNCI-Ap	Braga	04-02
3.54,60		GD Estreito	E. Laranja-T. Freitas-O. Pinto-J. Gouveia		4rA	CNCI-1	Leiria	04-06
3.54,80	FC Porto		J. Campos-N. Semedo-S. Estriga-A. Marques		1rB	CNCI-2	Leiria	04-06
3.54,83	i	CA Madeira	R. Almeida-N. Vieira-S. Vieira-J. Frias		1	CN 4x4	Espinho	11-02
3.54,97		Sporting CP	S. Carvalho-S. Teixeira-L. Leal-MC. Tavares	*	1	CNCI-Ap	Setúbal	21-05
3.55,35	i	CA Madeira	R. Almeida-N. Vieira-S. Vieira-J. Frias		2 s	CNCI-Ap	Braga	04-02
3.55,54	i	JO Monte Abraão	S. Cravid-V. Barbosa-L. Santos- MC Nunes	*	3 s	CNCI-Ap	Braga	04-02
3.56,44	i	GD Estreito	E. Laranja-T. Freitas-O. Pinto-J. Gouveia		3	CNCI	Espinho	19-02
3.56,69		CA Madeira	R. Almeida-N. Vieira-S. Vieira-J. Frias		2	CNCI-Ap	Setúbal	21-05
3.57,03	i	GD Estreito	T. Freitas-J. Gouveia-O. Pinto-E. Laranja		2	CN 4x4	Espinho	11-02
3.58,43	i	CA Madeira	R. Almeida-P. Pereira-S. Vieira-N. Vieira		4	CNCI	Espinho	19-02
3.59,47	i	GD Estreito	T. Freitas-O. Pinto-E. Laranja-J. Gouveia		4 s	CNCI-Ap	Braga	04-02
3.59,73		GD Estreito	A. Martins-T. Freitas-O. Pinto-E. Laranja		3	CNCI-Ap	Setúbal	21-05
3.59,77	Juventude Vidigalense		C. Gonçalves-MV. Frazão-C. Bastos-L. Silva		2	C Port	Seia	23-07
4.00,19		FC Porto	J. Campos-N. Semedo-S. Estriga-A. Marques		1	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	21-05
4.00,40		GD Estreito	A. Martins-E. Laranja-J. Gouveia-S. Moreira		1	Sub23	Abrantes	16-07
4.00,75		Juventude Vidigalense	C. Gonçalves-C. Bastos-MV. Frazão-L. Silva		5rA	CNCI-1	Leiria	04-06
4.01,99		GD Estreito	T. Freitas-E. Laranja-O. Pinto-J. Gouveia		1		Machico	30-07
4.02,66	C Operario Desportivo		T. Garcia-C. Rodrigues-MC. Alves-C. Tavares		6rA	CNCI-1	Leiria	04-06
4.03,30	i	SC Braga	A. Silva-V. Cardoso-E. Machado-I. Oliveira		5	CNCI	Espinho	19-02
4.04,78		Juventude Vidigalense	C. Ferreira-MV. Frazão-C. Gonçalves-L. Silva		1	CNCI-Ap	Viseu	21-05
4.05,05	i	FC Porto	M. Oliveira-C. Marques-A. Marques-S. Estriga		6	CNCI	Espinho	19-02
4.06,52	GRECAS		L. Barbosa-A. Abreu-L. Lopes-T. António	Jun	1	CNJ	Guimarães	09-07
4.06,65	Boavista FC		D. Fonseca-J. Coutinho-L. Sousa-V. Ribeiro		2	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	21-05
4.07,67	ADC Jardim da Serra		V. Serrão-C. João-C. Ornelas-L. Henriques	Jun	2	CNJ	Guimarães	09-07
4.10,92	i	GR Quinta da Lomba	L. Delgado-L. Quaresma-I. Mendes-G. Martins	*	9	CNCI	Espinho	19-02
4.10,97	i	Casa Benfica Faro	S. Monteiro-R. Holt-H. Neto-L. Darvai	*	10	CNCI	Espinho	19-02
4.11,13	i	Gira Sol ADF	S. Borges-M. Cortesão-A. Silva-I. Areias		11	CNCI	Espinho	19-02
4.13,05	CA Olhão		S. Mestre-C. Carvalho-C. Ferreirinha-J. Monteiro	Juv	2	CN jv	Luso	18-06
4.16,98	CR União Raposense		V. Tavares-A. Sá-B. Costa-E. Costa	*	4rB	CNCI-2	Leiria	04-06
4.21,87	GJ Pinheiro da Bemposta		A. Bastos-A. Nunes-A. Oliveira-A. Carvalho		5	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	21-05
4.23,57	CS Marítimo		E. Sumares-V. Pereira-F. Brazão-S. Pereira		6rB	CNCI-2	Leiria	04-06
4.23,71	ADRE Palhaça		D. Oliveira-M. Major-M. Seabra-F. Rata	Juv	4	CN jv	Luso	18-06

(\*) com atletas estrangeiros

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

4.18,06	Gira Sol ADF		L.Tavares-A. Silva-S. Borges-I. Areias		3	C Port	Seia	23-07
4.12,39	GR Quinta da Lomba		L. Delgado-E. Cá-I. Mendes-G. Martins	*	3rA	CNCI-2	Leiria	04-06
4.06,55	SC Braga		V. Cardoso-J. Augusto-E. Machado-A. Silva		7rA	CNCI-1	Leiria	04-06