

100j – 12,40

Com vento anti regulamentar

11,94	2,5	Ana Silva	EC+S Lavra	11-07-79	1	Maia	13-01
12,28	2,5	Marta Lopes	CD Póvoa	23-01-90	2	Maia	13-01

100 m – 12,30 - 13,00

11,69	0,1	Carla Tavares	JOMA	22-05-82	1h	Caceres	21-07	11,87-05	
11,72	0,7	Sónia Tavares	GCA Donas	21-03-86	4	T. Europa Milão	23-06	11,57-06	
11,73	1,1	Sónia Tavares			1	Sub23 Luso	30-06		
11,77	0,6	Sónia Tavares			3h	CE Sub23 Debreceen-Hun	12-07		
11,79	0,1	Sónia Tavares			2h	Caceres	21-07		
11,81	0,7	Sónia Tavares			1h	Sub23 Luso	30-06		
11,81	1,5	Carla Tavares			4	Alcalá de Henares	07-07		
11,81	-0,3	Sónia Tavares			1	C Port Lisboa - U	28-07		
11,84	0,0	Carla Tavares			1	Meet. Leiria Leiria	01-06		
11,89	0,0	Sónia Tavares			2	Meet. Leiria Leiria	01-06		
11,96	-2,5	Sónia Tavares			1	Covilhã	09-06		
11,96	0,3	Carla Tavares			1 ex	Seixal	14-07		
11,99	-0,3	Sónia Tavares			6qf	Univ Bangkok	10-08		
12,00	-0,4	Sónia Tavares			4h	Univ Bangkok	10-08		
12,01	1,1	Anna Olsson	Juv. Vidigalense	DEN	16-11-88	2	Sub23 Luso	30-06	12,24-06
12,02	1,7	Anna Olsson			1h	C Port Lisboa - U	28-07		
12,03	0,6	Carla Ratão	França	06-06-82	1h	Venissieux	07-07	12,05-06	
12,04	-0,9	Carla Tavares			1	CNCL-1 Covilhã	09-06		
12,07	1,6	Carla Ratão			3	Tassin	28-04		
12,09	0,5	Ungudi Quiawacana	EMD. Saraiva	ANG	09-11-90	1	CNJ Viseu	07-07	12,57-06
12,11	0,5	Anna Olsson			2	CNJ Viseu	07-07		
12,12	1,1	Catarina Lopes	FC Porto	07-03-88	3	Sub23 Luso	30-06	12,40-06	
12,13	-0,3	Andreia Felisberto	JOMA	22-06-86	2	C Port Lisboa - U	28-07	12,16-03	
12,13	1,7	Glória Santo	Sporting CP	STP	13-01-83	2h	C Port Lisboa - U	28-07	11,77-06
12,15	0,2	Carla Ratão			1	Venissieux	07-07		
12,17	0,0	Anna Olsson			7	Caja Duero Salamanca	12-06		
12,17	-0,4	Ungudi Quiawacana			1h	CNJ Viseu	07-07		
12,18	0,1	Carla Tavares			1	Leiria	30-04		
12,18	1,2	Catarina Lopes			1h	CNJ Viseu	07-07		
12,18	1,7	Andreia Felisberto			3h	C Port Lisboa - U	28-07		
12,19	-0,1	Anna Olsson			1h	CNJ Viseu	07-07		
12,20	1,2	Ungudi Quiawacana			6mf	FOJE Belgrado	23-07		
12,23	0,0	Susana Vieira	CA Madeira	01-02-80	3	Meet. Leiria Leiria	01-06	12,03-06	
12,23	0,5	Catarina Lopes			3	CNJ Viseu	07-07		
12,24	1,4	Cátia Ferreira	Juv. Vidigalense	18-06-83	1	Leiria	14-04	12,04-02	
12,24	-0,3	Cátia Ferreira			3	C Port Lisboa - U	28-07		
12,25	0,8	Carla Ratão			2h	Oyonnax	15-06		
12,25	0,1	Anna Olsson			3h	Caceres	21-07		
12,26	0,0	Cátia Ferreira			4	Meet. Leiria Leiria	01-06		
12,27	0,7	Ilda Martins	JOMA	ANG	26-11-87	2h	Sub23 Luso	30-06	12,57-05
12,29	-0,8	Glória Santo			1s	Lisboa - I	23-06		
12,29	0,8	Anna Olsson			1	Lisboa - I	04-07		
12,30	-0,9	Glória Santo			2	CNCL-1 Covilhã	09-06		
12,30	-0,9	Anna Olsson			2h	Caja Duero Salamanca	12-06		
12,30	1,1	Ilda Martins			4	Sub23 Luso	30-06		
12,30	0,7	Andreia Felisberto			3h	Sub23 Luso	30-06		
12,30	1,7	Ungudi Quiawacana			2h	FOJE Belgrado	23-07		
12,32	0,2	Cátia Ferreira			3	Caceres	20-06		
12,32	0,3	Susana Vieira			2s	Milão	23-06	12,03-06	
12,33	1,2	Susana Vieira			4rB	Alcalá de Henares	07-07		

12,38	1,8	Inês Oliveira	SC Braga		15-06-86	1	CNCI-Ap	Braga	26-05	12,14-05
12,40	1,9	Susana Santos	ACDR Arneirense		20-09-90	1		Caldas da Rainha	29-04	12,83-06
12,44	1,5	Sónia Marques	FC Porto		06-07-86	1		Braga	02-06	12,40-05/06
12,44	0,5	Viviana Couto	CARDES		10-11-90	4	CNJ	Viseu	07-07	12,87-06
12,48	1,1	Vera Barbosa	JOMA		13-01-89	1h		Lisboa - U	02-06	12,82w-06
12,48	-0,3	Patrícia Lopes	Sporting CP		11-07-82	1	S. Mateus	Viseu	01-09	11,85-02
12,49	1,4	Patrícia Vieira	GD Estreito		18-04-79	3s	CNCI-Ap	Leiria	26-05	12,01-05
12,50	1,1	Catarina Costa	C Bf. Faro		03-08-89	6	Sub23	Luso	30-06	12,95-05
12,51	0,5	Inês Carmo	GD Pic-Nic		19-06-89	5	CNJ	Viseu	07-07	12,57-06
12,51	-2,4	Ana Marques	FC Porto		19-09-80	2	C Norte	Maia	14-07	12,15-06
12,58	-0,4	Carla Gama	GD Cavadas	GBS	24-11-90	3h	CNJ	Viseu	07-07	12,72-06
12,64	0,3	Artimiza Sá	CRU Raposense	GBS	29-11-84	1		Seixal	14-07	12,67-03
12,64	-0,3	Ana Rita Lopes	Individual		07-03-88	7	C Port	Lisboa - U	28-07	12,78-05
12,66	1,5	Liliana Correia	Boavista FC		06-08-82	2		Braga	02-06	12,07-00
12,67	1,8	Tânia António	GRECAS		29-12-87	3	CNCI-Ap	Braga	26-05	12,90-06
12,74	0,2	Ana Silva	EC+S Lavra		11-07-79	1		Braga	12-05	12,71-05
12,74	1,1	Tânia Duarte	CF Belenenses		15-07-90	2h		Lisboa - U	02-06	
12,75	1,7	Candida Bairrada	CA Marinha Grande		31-12-84	8h	C Port	Lisboa - U	28-07	12,91-06
12,76	-0,3	Susana Estriga	FC Porto		16-07-75	2	S. Mateus	Viseu	01-09	12,42-01
12,77	-0,4	Cátia Nunes	GRECAS		06-04-90	4h	CNJ	Viseu	07-07	13,36-06
12,83	0,7	Diana Relvas	ES Serafim Leite		12-05-89	5h	Sub23	Luso	30-06	12,85-05
12,83	0,7	Juliana Campos	FC Porto		10-05-89	6h	Sub23	Luso	30-06	12,62-06
12,83	1,2	Lisandra Lopes	GRECAS		07-04-88	4h	CNJ	Viseu	07-07	12,74-06
12,83	1,9	Sofia Carvalho	Bairro Anjos		18-06-90	2		Caldas da Rainha	29-04	13,06-06
12,85	0,1	Heloiisa Neto	C Bf. Faro		21-01-86	5		V. R. Sto. António	25-04	12,47-05
12,85	1,1	Sara Esteves	CA Mazarefes		24-08-92	2	J.Eixo Atl.	V.Nova de Gaia	10-07	
12,87	-2,4	Filipa Martins	JOMA		13-11-92	2h		Lisboa - U	09-06	
12,89	1,1	Carolina Duarte	CF Belenenses		08-01-90	3h		Lisboa - U	02-06	12,80-06
12,89	1,2	Verónica Cardoso	AAC Caparica		20-08-91	5h	CNJ	Viseu	07-07	12,92w-06
12,91	1,1	Rita Lourenço	SC Braga		05-08-92	1h		Braga	02-06	
12,91	0,1	Debora Encarnação	Juv. Vidigalense		06-09-89	5h		Caceres	21-07	
12,92	1,9	Lenira Santos	JOMA		21-04-87	7s	Sintra	Massamá	19-05	12,72-04
12,93	0,1	Simone Silva	GA Fátima		18-01-93	ex		Leiria	06-06	
12,94	0,7	Ana Patrícia Monteiro	SC Braga		22-06-89	3h	C Norte	Maia	14-07	13,02-06
12,95	-2,0	Rafaela Almeida	CA Madeira		10-11-83	2		Machico	14-07	11,98-04
12,96	0,0	Jocelina Monteiro	CA Olhão		10-05-90	2s		V. R. Sto. António	25-04	
12,96	1,5	Marta Sousa	SC Braga		31-04-83	3		Braga	02-06	12,55-06
12,97	-2,7	Mónica Lopes	GR Qt. Lomba		18-01-86	1	CNCI-2	Covilhã	09-06	12,40-06
12,98	1,2	Marta Lopes	CD Póvoa		23-01-90	6h	CNJ	Viseu	07-07	12,90-06
12,99	-0,1	Daniela Ferreira	ES Serafim Leite		22-06-89	6h	CNJ	Viseu	07-07	12,85-06
13,00	1,7	Tania Freitas	CA Madeira		17-06-80	4		Ribeira Brava	08-09	12,07-00
13,01	1,9	Tânia Garcia	C Operário D		24-05-89	1		Ponta Delgada	05-05	12,70-06
13,01	0,5	Cristiana Cunha	Gira Sol RC		17-07-91	1		Coimbra	07-06	13,02w-06
13,02	1,8	Telma Elias	Tramagal SU		04-01-90	1		Rio Maior	25-04	13,20-06
13,03	1,8	Joana Lopes	GDF Entroncamento		13-10-91	2		Rio Maior	25-04	

Com vento anti regulamentar

11,62	2,3	Carla Tavares	JOMA		22-05-82	1		Caceres	21-07	11,87-05
11,63	4,8	Sónia Tavares	GCA Donas		21-03-86	1s	Sintra	Massamá	19-05	11,57-06
11,93	4,8	Andreia Felisberto	JOMA		22-06-86	1	Santiago	Setúbal	21-07	12,16-03
11,93	2,4	Anna Olsson	Juv. Vidigalense	DEN	16-11-88	1	C Beiras	Luso	14-07	12,24-06
12,01	4,1	Susana Vieira	CA Madeira		01-02-80	2s	CNCI-Ap	Seixal	26-05	12,03-06
12,01	4,1	Glória Santo	Sporting CP	STP	13-01-83	3s	CNCI-Ap	Seixal	26-05	11,77-06
12,01	2,6	Ungudi Quiawacana	EMD. Saraiva	ANG	09-11-90	1	CN jv	Abrantes	23-06	12,57-06
12,08	2,4	Cátia Ferreira	Juv. Vidigalense		18-06-83	2	C Beiras	Luso	14-07	12,04-02
12,10	3,0	Catarina Lopes	FC Porto		07-03-88	2h	Sub23	Luso	30-06	12,40-06
12,13	4,9	Ilda Martins	JOMA	ANG	26-11-87	1 ex		Seixal	26-05	12,57-05
12,19	2,3	Carla Ratão	França		06-06-82	3		Bron	12-05	12,05-06
12,20	2,4	Viviana Couto	CARDES		10-11-90	3	C Beiras	Luso	14-07	12,87-06
12,25	3,0	Inês Oliveira	SC Braga		15-06-86	3h	Sub23	Luso	30-06	12,14-05

12,26	4,8	Artimiza Sá	CRU Raposense	GBS	29-11-84	3	Santiago	Setúbal	21-07	12,67-03
12,28	4,0	Ludmila Leal	Sporting CP	STP	03-02-85	2	BNSC	Beja	20-06	12,49-03
12,35	2,7	Susana Santos	ACDR Arneirense		20-09-90	1h	CN jv	Abrantes	23-06	12,83-06
12,41	2,6	Carla Gama	GD Cavadas	GBS	24-11-90	4	CN jv	Abrantes	23-06	12,72-06
12,42	5,8	Ana Rita Lopes	Individual		07-03-88	1		Maia	18-07	12,78-05
12,46	5,2	Diana Relvas	ES Serafim Leite		12-05-89	1h		Aveiro	02-06	12,85-05
12,48	4,9	Catarina Costa	C Bf. Faro		03-08-89	3 ex		Seixal	26-05	12,95-05
12,50	2,6	Tânia Duarte	CF Belenenses		15-07-90	5	CN jv	Abrantes	23-06	
12,53	8,8	Ana Silva	EC+S Lavra		11-07-79	1h		Póvoa de Varzim	04-07	12,71-05
12,54	2,3		Vera Barbosa	JOMA	13-01-89	2		Lisboa - U	02-06	12,82w-06
12,54	3,0		Sónia Marques	FC Porto	06-07-86	5h	Sub23	Luso	30-06	12,40-05/06
12,54	3,8	Tânia António	GRECAS		29-12-87	1		Aveiro	21-07	12,90-06
12,57	5,0	Cátia Nunes	GRECAS		06-04-90	2		Aveiro	02-06	13,36-06
12,57	2,6	Filipa Martins	JOMA		13-11-92	6	CN jv	Abrantes	23-06	
12,63	2,4	Candida Bairrada	CA Marinha Grande		31-12-84	5	C Beiras	Luso	14-07	12,91-06
12,65	4,8	Rafaela Almeida	CA Madeira		10-11-83	8s	Sintra	Massamá	19-05	11,98-04
12,65	2,2	Marta Lopes	CD Póvoa		23-01-90	3h	CN jv	Abrantes	23-06	12,90-06
12,68	2,2	Sara Esteves	CA Mazarefes		24-08-92	4h	CN jv	Abrantes	23-06	
12,68	5,8	Marta Sousa	SC Braga		31-04-83	3		Maia	18-07	12,55-06
12,71	2,4	Lenira Santos	JOMA		21-04-87	1s		Lisboa - I	23-06	12,72-04
12,71	3,1	Cristiana Cunha	Gira Sol RC		17-07-91	2h	CN jv	Abrantes	23-06	13,02w-06
12,74	4,7	Juliana Campos	FC Porto		10-05-89	1h		Aveiro	02-06	12,62-06
12,74	3,1	Ilizandra Lopes	CF Belenenses		28-02-92	3h	CN jv	Abrantes	23-06	
12,76	2,2	Verónica Cardoso	AAC Caparica		20-08-91	5h	CN jv	Abrantes	23-06	12,92W-06
12,77	4,8	Graciela Martins	GR Qt. Lomba	ESP	05-04-87	6	Santiago	Setúbal	21-07	
12,77	2,4	Daniela Ferreira	ES Serafim Leite		22-06-89	7	C Beiras	Luso	14-07	12,85-06
12,78	2,2	Ana Patrícia Monteiro	SC Braga		22-06-89	1		Luso	24-07	
12,79	3,8	Lisandra Lopes	GRECAS		07-04-88	2		Aveiro	21-07	12,74-06
12,80	5,4	Carina Gomes	EC+S Lavra		05-06-81	2		Póvoa de Varzim	04-07	12,94-04
12,87	4,9	Cristina Silva	JOMA		24-03-91	6 ex		Seixal	26-05	
12,87	3,1	Sofia Carvalho	Bairro Anjos		18-06-90	4h	CN jv	Abrantes	23-06	13,06-06
12,89	4,1		Heloisa Neto	C Bf. Faro	21-01-86	4s	CNCl-Ap	Seixal	26-05	12,47-05
12,89	2,9	Camila Carneiro	FC Porto		05-02-92	2		Maia	02-06	
12,89	2,7	Rita Lourenço	SC Braga		05-08-92	4h	CN jv	Abrantes	23-06	
12,90	5,4	Simone Silva	GA Fátima		18-01-93	1		Rio Maior	19-05	
12,90	4,0	Debora Encarnação	Juv. Vidigalense		06-09-89	5	BNSC	Beja	20-06	
12,94	5,0	Catarina Silva	JA Mozelense		03-04-90	3		Aveiro	02-06	12,95w-06
12,96	6,0	Telma Neto	ACR Vale Cambra		12-10-92	1h		Aveiro	19-05	13,16w-06
12,97	2,3		Carolina Duarte	CF Belenenses	08-01-90	4		Lisboa - U	02-06	12,80-06
12,98	2,7	Stenia Betuncal	CAS Manique	GBS	25-11-92	5h	CN jv	Abrantes	23-06	
13,00	2,7	Maria Francisca Morgado	CF Belenenses		16-08-90	6h	CN jv	Abrantes	23-06	
13,01	2,6	Joana Lopes	GDF Entroncamento		13-10-91	1h		Rio Maior	25-04	

200 m– 25,50 – 27,00

24,08	1,8	Sónia Tavares	GCA Donas		21-03-86	7	T. Europa	Milão	24-06	24,22-06
24,26	0,9	Carla Tavares	JOMA		22-05-82	1s	Caja Duero	Salamanca	12-06	24,59-06
24,56	0,4	Carla Ratão	França		06-06-82	1		Villeurbanne	27-06	24,80-06
24,57	0,2		Carla Ratão			2		Tassin	28-04	
24,62	i		Sónia Tavares			1s	C Beiras	Espinho	21-01	
24,62	i		Sónia Tavares			1s	Sub23	Espinho	04-02	
24,62	0,5		Sónia Tavares			1h	Sub23	Luso	01-07	
24,74	0,1		Sónia Tavares			1	Sub23	Luso	01-07	
24,78	i		Carla Ratão			2		Aubierre	28-01	
24,82	-2,2		Carla Tavares			1	CNCl-1	Covilhã	10-06	
24,82	1,0	Anna Olsson	Juv Vidigalense	DEN	16-11-88	1	C Port	Lisboa - U	29-07	26,07-05
24,88	0,9		Anna Olsson			1	C Beiras	Luso	15-07	
24,91	-1,4		Sónia Tavares			1	Açoreana	Lisboa - I	12-05	
24,95	-0,5		Carla Ratão			3		Oyonnax	15-06	
24,96	i		Carla Ratão			2		Aubierre	03-02	
24,98	i	Patrícia Lopes	Sporting CP		11-07-82	1	C Port	Espinho	18-02	24,38-04

25,02	i		Carla Ratão			2q		Aubierre	03-02		
25,04	0,1		Anna Olsson			1h	CNJ	Viseu	08-07		
25,07	i		Patrícia Lopes			1h	C Port	Espinho	18-02		
25,09	-0,4		Anna Olsson			1	CNJ	Viseu	08-07		
25,13	i		Patrícia Lopes			1s	CNCI	Pombal	11-02		
25,14	1,0	Andreia Felisberto		JOMA	22-06-86	2	C Port	Lisboa - U	29-07	25,10-04	
25,14	0,1		Patrícia Lopes			1		Leiria	04-08		
25,16	0,1		Anna Olsson			2	Sub23	Luso	01-07		
25,16	-2,5		Carla Tavares			1 ex		Seixal	15-07		
25,17	-2,2		Patrícia Lopes			2	CNCI-1	Covilhã	10-06		
25,28	1,9		Anna Olsson			1s	Enc. Sel.	Luso	23-06		
25,28	1,5		Anna Olsson			1h	Sub23	Luso	01-07		
25,30	1,0	Cátia Ferreira		Juv Vidigalense	18-06-83	3	C Port	Lisboa - U	29-07	25,01-01	
25,35	i		Patrícia Lopes			1s		Pombal	23-02		
25,37	-1,0	Glória Santo		Sporting CP	STP	13-01-83	1		Guarda	06-07	25,00i-05
25,46	0,9		Anna Olsson			1	CNCI-Ap	Leiria	27-05		
25,47	i	Ana Marques		FC Porto		19-09-80	2	C Port	Espinho	18-02	24,73-06
25,49	-2,2	Susana Vieira		CA Madeira		01-02-80	3	CNCI-1	Covilhã	10-06	24,59-06
25,51	1,5	Inês Oliveira		SC Braga		15-06-86	2h	Sub23	Luso	01-07	25,49-05
25,51	-1,0		Carla Tavares				2		Guarda	06-07	
25,52	i		Ana Marques				1h	C Port	Espinho	18-02	
25,53	-3,4		Patrícia Lopes				1		Lisboa - U	17-06	
25,59	-0,4	Jocelina Monteiro		CA Olhão		10-05-90	2	CNJ	Viseu	08-07	25,94-06
25,67	0,1	Vera Barbosa		JOMA		13-01-89	4	Sub23	Luso	01-07	26,09-06
25,75	1,0	Inês Carmo		GD Pic-Nic		19-06-89	6	C Port	Lisboa - U	29-07	26,23-06
25,82	1,4	Cátia Nunes		GRECAS		06-04-90	2	CNCI-Ap	Braga	27-05	
25,82	0,1	Artimiza Sá		CRU Raposense		29-11-84	2		Leiria	04-08	26,13-04
25,85	0,9	Susana Santos		ACDR Arneirense		20-09-90	2	C Beiras	Luso	15-07	26,86-06
25,86	1,6	Rafaela Almeida		CA Madeira		10-11-83	2		Machico	15-07	24,45i-05
25,88	1,6	Ilda Martins		JOMA	ANG	26-11-87	1s		Lisboa - U	27-06	26,71-06
26,01	-2,2	Tânia Freitas		GD Estreito		17-06-80	6	CNCI-1	Covilhã	10-06	24,62-00
26,05	-0,8	Lenira Santos		JOMA		21-04-87	1		Lisboa - I	14-07	26,08-04
26,12	i	Ludmila Leal		Sporting CP	STP	03-02-85	2h	C Port	Espinho	18-02	25,59-04
26,12	-0,4	Catarina Costa		C Bf. Faro		03-08-89	6	CNJ	Viseu	08-07	26,85-05
26,13	0,1	Ungudi Quiawacana		EMD. Saraiva	ANG	09-11-90	3		Leiria	04-08	27,45-06
26,29	i	Sónia Marques		FC Porto		06-07-86	4	C Port	Espinho	18-02	26,35i-06
26,29	-1,5	Joana da Conceição		C Bf Faro		01-01-90	3		V. R. Sto. António	03-06	
26,31	-1,4	Susana Estriga		FC Porto		16-07-75	1ex		Abrantes	21-04	25,70-01
26,33	-0,2	Diana Relvas		ES Serafim Leite		12-05-89	2		Aveiro	03-06	26,83i-05
26,37	0,6	Tânia Duarte		CF Belenenses		15-07-90	4h	CNJ	Viseu	08-07	
26,41	0,9	Maria Valinho Frazão		Juv. Vidigalense		29-12-87	4	C Beiras	Luso	15-07	25,41-05
26,44	1,9	Joana Frias		CA Madeira		07-03-88	3s	Enc. Sel.	Luso	23-06	25,13-05
26,48	i	Ana Silva		EC+S Lavra		11-07-79	2	C Norte	Braga	21-01	25,86-03
26,48	1,5	Graciela Martins		GR Qt. Lomba	ESP	05-04-87	3h	Sub23	Luso	01-07	25,89-06
26,52	i	Tânia António		GRECAS		29-12-87	2		Espinho	25-02	26,27-06
26,59	i	Catarina Lopes		FC Porto		07-03-88	1s	Sub23	Espinho	04-02	26,13-05
26,69	1,1	Carina Gomes		EC+S Lavra		05-06-81	Hep	C Esp	San Sebastian	04-08	26,13-04
26,72	-0,2	Sandra Borges		Gira Sol RC		15-11-83	1		Coimbra	20-05	26,10-04
26,75	1,6	Ana Rita Lopes		Individual		07-03-88	2s		Lisboa - U	27-06	26,87-05
26,76	-2,3	Carla Gama		GD Cavadas	GBS	24-11-90	1-ex		Setúbal	09-06	26,87-06
26,79	1,7	Carolina Ornelas		A. Jardim Serra		03-12-89	1s	Enc. Sel.	Luso	23-06	
26,81	-1,3	Liliana Henriques		A. Jardim Serra		12-05-90	1	CNCI-2	Covilhã	10-06	
26,84	0,9	Catarina Silva		JA Mozelense		03-04-90	5	C Beiras	Luso	15-07	27,56i-06
26,89	0,9	Cristiana Cunha		Gira Sol RC		17-07-91	6	C Beiras	Luso	15-07	27,36-06
26,91	1,6	Lisandra Lopes		GRECAS		07-04-88	1		Aveiro	22-07	26,10-06
26,94	0,1	Juliana Campos		FC Porto		10-05-89	5h	CNJ	Viseu	08-07	26,30-06
26,98	1,4	Cleisa Tavares		ADCP Falésia	CPV	21-06-89	3		Quarteira	06-04	
27,01	i	Elisa Pegado		GD Estreito		23-07-87	3s	CNCI	Pombal	11-02	
27,03	-0,4	Candida Bairrada		CA Marinha Grande		31-12-84	2		Leiria	17-06	26,67i-06

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

25,61	-2,2	Ana Marques		FC Porto		19-09-80	5	CNCI-1	Covilhã	10-06	24,73-06
26,50	0,2	Ana Silva		EC+S Lavra		11-07-79	2		Maia	16-05	25,86-03
26,48	-3,4	Ludmila Leal		Sporting CP	STP	03-02-85	3		Lisboa - U	17-06	25,59-04
26,56	1,6	Patrícia Lopes		Sporting CP		11-07-82	1h		Lisboa - I	21-01	24,38-04
26,86	0,2	Tânia António		GRECAS		29-12-87	3		Maia	16-05	26,27-06

Com vento anti regulamentar

24,11	2,3	Carla Tavares		JOMA		22-05-82	1s	CNCI-Ap	Seixal	27-05	24,59-06
24,47	2,1	Carla Ratão		França		06-06-82	1		Venissieux	06-05	24,80-06
24,63	2,4		Sónia Tavares	GCA Donas		21-03-86	1	Pied Costa	Alcanena	25-02	24,22-06
24,72	2,3	Patrícia Lopes		Sporting CP		11-07-82	2s	CNCI-Ap	Seixal	27-05	24,38-04
24,73	2,3	Susana Vieira		CA Madeira		01-02-80	3s	CNCI-Ap	Seixal	27-05	24,59-06
25,06	2,6	Vera Barbosa		JOMA		13-01-89	1s		Lisboa - U	27-06	26,09-06
25,29	3,5	Jocelina Monteiro		CA Olhão		10-05-90	1	CN jv	Abrantes	24-06	25,94-06
25,38	2,6		Andreia Feisberto	JOMA		22-06-86	2		Lisboa - U	27-06	25,10-04
25,52	2,6	Lenira Santos		JOMA		21-04-87	3s		Lisboa - U	27-06	26,08-04
25,60	2,7	Artimiza Sá		CRU Raposense		29-11-84	1		Setúbal	30-06	26,13-04
25,61	2,6	Ludmila Leal		Sporting CP	STP	03-02-85	4s		Lisboa - U	27-06	25,59-04
25,62	3,5	Ungudi Quiawacana		EMD. Saraiva	ANG	09-11-90	2	CN jv	Abrantes	24-06	
25,65	3,5	Cátia Nunes		GRECAS		06-04-90	3	CN jv	Abrantes	24-06	
25,65	3,4	Susana Santos		ACDR Arneirenses		20-09-90	3h	FOJE	Belgrado	25-07	26,86-06
26,11	4,3	Catarina Costa		C Bf. Faro		03-08-89	Hep	CN	Vendas Novas	02-06	26,85-05
26,19	3,5	Carla Gama		GD Cavadas	GBS	24-11-90	5	CN jv	Abrantes	24-06	26,87-06
26,23	3,5	Tânia Duarte		CF Belenenses		15-07-90	1s	CNCI-Ap	Seixal	27-05	
26,64	4,5	Carina Gomes		EC+S Lavra		05-06-81	Hep	CN	Vendas Novas	02-06	26,13-04
26,66	3,6	Verónica Cardoso		AAC Caparica		20-08-91	2h	CN jv	Abrantes	24-06	27,01-06
26,69	2,6	Anna Maria Rosa		C Bf Faro		24-12-92	2		V. R. Sto. António	06-05	
26,86	2,1		Liliana Henriques	A. Jardim Serra		12-05-90	1		Machico	17-06	
26,87	2,3	Carolina Duarte		CF Belenenses		08-01-90	4		Lisboa - U	03-06	26,47-06
26,96	2,6	Nádia Gaspar		SL Benfica		07-10-90	5s		Lisboa - U	27-06	
26,99	2,7	Graciela Martins		GR Qt. Lomba	ESP	05-04-87	2		Seixal	21-04	25,89-06

300 m – 44,00

40,03		Carla Tavares		JOMA		22-05-82	1s		Lisboa - U	06-01	40,37-03
40,46		Patrícia Lopes		Sporting CP		11-07-82	2s		Lisboa - U	06-01	39,20-01
40,57		Maria Carmo Tavares		Sporting CP		27-04-74	3s		Lisboa - U	06-01	37,92i-01
40,86		Jocelina Monteiro		CA Olhão		10-05-90	1	CN jv	Abrantes	23-06	41,77-05
41,35		Catarina Bastos		Sporting CP		28-09-86	4s		Lisboa - U	06-01	42,28-05
41,48		Ana Silva		EC+S Lavra		11-07-79	1		Braga	12-05	43,38-04
41,49		Cátia Nunes		GRECAS		06-04-90	2	CN jv	Abrantes	23-06	
42,51		Liliana Henriques		A. Jardim Serra		12-05-90	3	CN jv	Abrantes	23-06	
42,5		Miria Santos		UDP Frielas		20-07-92	1s		Lisboa - U	09-06	43,7-06
42,76		Ludmila Leal		Sporting CP	STP	03-02-85	1s		Lisboa - U	06-01	43,57-06
42,84		Inês Carmo		GD Pic-Nic		19-06-89	2		Lagos	10-03	
42,86		Elisa Pegado		GD Estreito		23-07-87	5s		Lisboa - U	06-01	
42,90		Maria Valinho Frazão		Juv. Vidigalense		29-12-87	1		V. R. Sto. António	16-12	43,33-06
42,92		Carolina Duarte		CF Belenenses		08-01-90	4	CN jv	Abrantes	23-06	
43,09		Susana Godinho		CA Avintes		05-07-92	1		Maia	02-06	
43,21		Vera Barbosa		JOMA	CPV	13-01-89	2s		Lisboa - U	06-01	44,26-06
43,51		Ana Carvalho		GJP Bemposta		23-08-90	2		Braga	12-05	
43,55	i	Carina Gomes		EC+S Lavra		05-06-81	1s		Espinho	27-12	43,11i-03
43,75		Marta Pen Freitas		EMD. Saraiva		31-07-93	5	CN jv	Abrantes	23-06	
43,81		Ana Abreu		GRECAS		13-06-88	3		Braga	12-05	
43,83		Anna Maria Rosa		C Bf Faro		24-12-92	2		V. R. Sto. António	05-05	
43,87		Nádia Gaspar		SL Benfica		07-10-90	1		Lisboa - U	24-02	45,07-06
43,95		Tânia Duarte		CF Belenenses		15-07-90	1		Massamá	21-04	
44,02		Catarina Silva		JA Mozelense		03-04-90	2s		Abrantes	23-06	
44,04		Rute Limpo		JD Neves		23-12-90	1		Beja	27-06	

400 m– 57,00 - 61,00

53,89		Patricia Lopes	Sporting CP	11-07-82	1	C Port	Lisboa - U	28-07	54,50-05	
54,11	i	Maria Carmo Tavares	Sporting CP	27-04-74	1s	C Port	Espinho	17-02	51,92-99	
54,22		Carla Ratão	França	06-06-82	2h	C Fra	Niort	03-08	55,40-06	
54,37	i	Maria Carmo Tavares			1s	CNCI	Pombal	10-02		
54,42		Carla Ratão			2	C Port	Lisboa - U	28-07		
54,72		Maria Carmo Tavares			1	CNCI-1	Covilhã	09-06		
54,73		Carla Ratão			6	T. Europa	Milão	23-06		
54,83		Carla Ratão			8	C Fra	Niort	04-08		
54,88		Carla Tavares	JOMA	22-05-82	1		Lisboa - U	03-06	56,13-05	
55,09		Patricia Lopes			1		Lisboa - U	16-06		
55,44		Carla Ratão			1		Venissieux	03-06		
55,80	i	Carla Ratão			2s	C Port	Espinho	17-02		
56,06		Lilian Silva	Juv. Vidigalense	30-03-82	3	C Port	Lisboa - U	28-07	57,53-04	
56,08		Artimiza Sá	CRU Raposense	29-11-84	2		Lisboa - U	03-06	55,99-05	
56,10		Maria Carmo Tavares			1s	CNCI-Ap	Seixal	26-05		
56,21		Maria Carmo Tavares			2		Lisboa - U	16-06		
56,25		Artimiza Sá			4	C Port	Lisboa - U	28-07		
56,32	i	Patricia Lopes			3s	C Port	Espinho	17-02		
56,33	i	Carla Ratão			1		Aubiere	27-01		
56,36		Sandra Teixeira	Sporting CP	13-07-78	3		Lisboa - U	16-06	54,19-00	
56,77		Lenira Santos	JOMA	21-04-87	1	Sub23	Luso	30-06	57,15-04	
56,78		Ana Marques	FC Porto	19-09-80	2	CNCI-1	Covilhã	09-06	56,22-06	
56,94		Maria Céu Nunes	JOMA	17-09-76	3		Lisboa - U	03-06	55,28i-00	
56,96		Lenira Santos			4		Lisboa - U	03-06		
57,08		Tânia Freitas	GD Estreito	17-06-80	3	CNCI-1	Covilhã	09-06	54,80-02	
57,09		Vera Barbosa	JOMA	13-01-89	2	Sub23	Luso	30-06	57,76-06	
57,25		Jocelina Monteiro	CA Olhão	10-05-90	1	CNJ	Viseu	07-07	57,47-06	
57,43		Susana Estriga	FC Porto	16-07-75	ex		Lisboa - I	23-06	57,15-06	
57,79	i	Nédia Semedo	FC Porto	14-11-78	1h	C Norte	Braga	20-01	54,78i-05	
57,86		Elisa Pegado	GD Estreito	23-07-87	2		Lisboa - I	23-06	62,18i-06	
58,08		Neide Dias	JOMA	ANG	11-08-87	6	C Port	Lisboa - U	28-07	58,51-06
58,19		Catarina Bastos	Sporting CP	28-09-86	1		Lisboa - I	23-06	58,86-03	
58,28		Rafaela Almeida	CA Madeira	10-11-83	2		Machico	14-07	56,47-04	
58,55		Joana Frias	CA Madeira	07-03-88	1	CNU	Braga	06-05	55,39-05	
58,61		Elda Laranja	GD Estreito	27-09-86	2	Enc. Sel	Luso	23-06	57,39i-05	
58,83		Maria Valinho Frazão	Juv Vidigalense	29-12-87	8	C Port	Lisboa - U	28-07	57,90-05	
58,90		Liliana Henriques	A. Jardim Serra	12-05-90	3	J. Ilhas	Ajaccio	23-05	60,38-06	
59,01		Vanessa Pereira	CS Marítimo	08-04-86	9	C Port	Lisboa - U	28-07	58,74-03	
59,07	i	Ludmila Leal	Sporting CP	STP	03-02-85	3s	C Port	Espinho	17-02	59,70-02
59,20		Ana Silva	EC+S Lavra	11-07-79	10	C Port	Lisboa - U	28-07	59,16-06	
59,61		Andreia Felisberto	JOMA	22-06-86	2		Lisboa - I	23-06		
59,74		Graciela Martins	GR Qt. Lomba	ESP	05-04-87	2	CNCI-2	Covilhã	09-06	58,68-06
59,98	i	Susana Vieira	CA Madeira	01-02-80	1s		Braga	30-12	60,68-05	
60,16		Cátia Gonçalves	Juv Vidigalense	18-01-89	3	CNJ	Viseu	07-07	63,04-06	
60,17	i	Inês Oliveira	SC Braga	15-06-86	2s		Braga	30-12	60,56i-04	
60,22		Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	3	C Beiras	Luso	14-07	58,73i-06	
60,52		Solange Pereira da Cruz	Espanha	12-12-89	-		Pt. Rosario - Esp	17-03		
60,83	i	Jessica Gouveia	GD Estreito	19-07-86	3s	Sub23	Espinho	03-02	57,47-05	
60,97	i	Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP	26-12-89	4s	Sub23	Espinho	03-02	59,82-06

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

60,05		Elda Laranja	GD Estreito	27-09-86	1		Machico	06-01	57,39i-05
60,63		Elisa Pegado	GD Estreito	23-07-87	1s		Lisboa - I	20-01	62,18i-06
60,98		Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP	26-12-89	4 s	Seixal	26-05	59,82-06
59,77		Ludmila Leal	Sporting CP	STP	03-02-85	5	Lisboa - U	16-06	59,70-02
59,14		Susana Estriga	FC Porto	16-07-75	1S	Sintra	Massamá	19-05	57,15-06

500 m – 84,0

1.21,0	Tânia Freitas	GD Estreito	17-06-80	1		Machico	09-12	
1.21,3	Elda Laranja	GD Estreito	27-09-86	2		Machico	09-12-06	

800m - 2.12,0 - 2.25,0

2.01,57	Sandra Teixeira	Sporting CP	13-03-78	1	C Port	Lisboa - U	29-07	2.01,55-06
2.02,22	Maria Carmo Tavares	Sporting CP	27-04-74	6	Aragon	Saragoza	28-07	2.01,94-05
2.02,63	Sandra Teixeira			7	Aragon	Saragoza	28-07	
2.02,74	Maria Carmo Tavares			3		Rivas - Esp	29-06	
2.02,90	Maria Carmo Tavares			4	T. Europa	Milão	23-06	
2.03,09	Sandra Teixeira			1		Alcalá de Henares	07-07	
2.03,13	Maria Carmo Tavares			3rB	Madrid 07	Madrid	21-07	
2.03,35	Maria Carmo Tavares			3		Herrera-Esp	19-05	
2.03,50	Maria Carmo Tavares			3		Salamanca	04-07	
2.03,51	Sandra Teixeira			4		Salamanca	04-07	
2.03,75	Maria Carmo Tavares			1		Barcelona	02-06	
2.03,91	Sandra Teixeira			4		Rivas - Esp	29-06	
2.04,25	Nédia Semedo	FC Porto	14-11-78	5		Rivas - Esp	29-06	2.00,49-04
2.04,60	i Maria Carmo Tavares			1		Espinho	03-02	
2.04,70	Sandra Teixeira			9	Norw Union	Londres	03-08	
2.04,85	Maria Carmo Tavares			3		Barakaldo	14-07	
2.05,06	i Sandra Teixeira			2		Espinho	03-02	
2.05,14	i Sandra Teixeira			1		Pombal	23-02	
2.05,16	Nédia Semedo			9	RAG	Wattenscheid	12-08	
2.05,17	Maria Carmo Tavares			2		Alcalá de Henares	07-07	
2.05,24	i Nédia Semedo			3		Espinho	03-02	
2.05,47	Sandra Teixeira			1		Lisboa - U	17-06	
2.05,57	Sandra Teixeira			4		Barakaldo	14-07	
2.06,06	i Maria Carmo Tavares			1s	CNCI	Pombal	11-02	
2.06,67	Lilian Silva	Juv Vidigalense	30-03-82	2	C Port	Lisboa - U	29-07	2.06,53-06
2.06,77	Nédia Semedo			9		Belgrado	29-05	
2.06,80	Nédia Semedo			3		Sotteville	05-06	
2.07,26	Sandra Teixeira			1	Caja Duero	Salamanca	12-06	
2.07,66	i Maria Carmo Tavares			1s	C Port	Espinho	18-02	
2.07,87	Lilian Silva			7		Alcalá de Henares	07-07	
2.08,00	Joana Costa	CP Mangualde	12-05-88	4h	OE Jun	Hengelo-Hol	20-07	2.13,32-05
2.08,50	Lilian Silva			11		Herrera-Esp	19-05	
2.08,69	i Lilian Silva			4		Espinho	03-02	
2.08,98	Maria Carmo Tavares			1	CNCI-1	Covilhã	10-06	
2.09,10	i Lilian Silva			2s	CNCI	Pombal	11-02	
2.09,14	Joana Costa			9		Alcalá de Henares	07-07	
2.09,21	i Nédia Semedo			1s	C Norte	Braga	21-01	
2.09,27	Lilian Silva			2	CNCI-1	Covilhã	10-06	
2.09,50	Lilian Silva			1	CNCI-Ap	Leiria	27-05	
2.09,61	Maria Carmo Tavares			1		Lisboa - I	21-01	
2.09,62	Joana Costa			3	C Port	Lisboa - U	29-07	
2.09,66	Neide Dias	JOMA	ANG 11-08-87	4	C Port	Lisboa - U	29-07	2.12,08-06
2.09,75	i Maria Carmo Tavares			7sf	C. Europa	Birmingham	03-03	
2.10,02	Sandra Teixeira			1	Açoreana	Lisboa - I	12-05	
2.10,03	Nédia Semedo			3	CNCI-1	Covilhã	10-06	
2.10,30	Joana Costa			1	CNJ	Viseu	08-07	
2.10,36	Joana Costa			1		Lisboa - U	27-06	
2.10,62	Joana Costa			2	CNCI-Ap	Leiria	27-05	
2.10,78	i Lilian Silva			2s	C Port	Espinho	18-02	
2.10,79	i Lilian Silva			1	C Beiras	Espinho	21-01	
2.11,03	Joana Costa			1	Meet. Leiria	Leiria	01-06	
2.11,26	i Maria Céu Nunes	JOMA	17-09-76	5		Espinho	03-02	2.05,63i-02

2.11,75	i	Maria Céu Nunes			3s	CNCI	Pombal	11-02	
2.12,21		Inês Monteiro	JOMA	18-08-80	2	Meet. Leiria	Leiria	01-06	2.07,05-02
2.12,35		Ercilia Machado	SC Braga	24-12-86	2	Açoreana	Lisboa - I	12-05	2.11,40-05
2.12,35		Sofia Pereira	CS Marítimo	01-09-80	2		Lisboa - U	27-06	2.12,11i-04
2.13,13		Patrícia I. Pereira	CP Mangualde	20-04-83	2		Guarda	06-07	2.11,43-06
2.13,19	i	Olga Pinto	GD Estreito	31-05-75	5s	CNCI	Pombal	11-02	2.13,45i-04
2.13,42		Daniela Cunha	UD Varzea	30-04-90	2	CNJ	Viseu	08-07	2.15,80-06
2.14,67		Solange Pereira da Cruz	Espanha	12-12-89	3	CNCL-Esp	Oviedo	09-06	2.24,74-06
2.14,96		Filipa Almeida	SC Braga	22-08-88	2	Sub23	Luso	01-07	2.16,31-06
2.15,37		Tânia Silva	Liberdade FC	24-05-88	3	CNJ	Viseu	08-07	2.18,32-06
2.15,61		Carla Salomé Rocha	FC Vizela	25-04-90	1	CN jv	Abrantes	24-06	2.17,31-06
2.16,10		Marisa Borges	SC Reboleira	02-12-89	5	C Port	Lisboa - U	29-07	2.21,88-06
2.16,39		Andreia Jesus	ACR S. Desterro	06-03-85	3		Guarda	06-07	2.16,74-06
2.16,69		Diana Soares	ARB Valboenses	02-08-92	1		Braga	12-05	2.20,00-06
2.17,40		Marina Bastos	SC Braga	07-07-71	1		Braga	03-06	2.05,52-92
2.17,59		Patrícia Lopes	Sporting CP	11-07-82	1	S. Mateus	Viseu	01-09	
2.17,62		Madalena Carriço	CA Madeira	06-01-79	7	CNCI-1	Covilhã	10-06	
2.18,13		Vanda Ribeiro	Boavista FC	02-04-75	5		Guarda	06-07	2.06,90-98
2.18,15		Jocelina Monteiro	CA Olhão	10-05-90	3	OJ	Covilhã	13-05	2.22,2-05
2.18,16		Susana Godinho	CA Avintes	05-07-92	2		Braga	12-05	2.27,09-06
2.18,37	i	Marisa Machado	JOMA	18-10-88	1s	C Port	Espinho	18-02	2.14,09-06
2.18,37		Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	4	CNCI-Ap	Leiria	27-05	2.18,10-05
2.18,96	i	Manuela Bernardo	GCA Donas	05-10-87	3	C Beiras	Espinho	21-01	2.18,35i-05
2.19,01	i	Laura Azevedo	JOMA	02-02-85	1	Sub23	Espinho	04-02	2.10,9-06
2.19,20		Liliana Henriques	A. Jardim Serra	12-05-90	4	OJ	Covilhã	13-05	
2.19,30	i	Mafalda Oliveira	FC Porto	06-05-82	1s	CNCI	Pombal	11-02	2.17,44i-06
2.19,44		Vitória Serrão	A. Jardim Serra	22-06-87	6	C Port	Lisboa - U	29-07	
2.19,55		Clarisse Cruz	Sporting CP	09-07-78	3	Meet. Leiria	Leiria	01-06	2.10,42-01
2.19,58		Ana Mafalda Ferreira	ACDR Arneirense	22-04-88	1		Marinha Grande	19-05	2.17,16-05
2.19,70		Marisa Ferreira	UD Varzea	20-08-92	4	CN jv	Abrantes	24-06	2.19,06-06
2.19,73	i	Ilda Estrela	GRECAS	06-01-76	2s	C Port	Espinho	18-02	2.13,44-93
2.19,9		Luciana Pereira	ADLApelaçenenses	GBS 18-10-85	ex		Lisboa - U	03-06	2.20,8-06
2.20,12		Dina Malheiro	CAF Zezere	11-10-83	1		Rio Maior	15-07	2.21,16-05
2.20,21		Mariana Brás	SCU Torreense	29-11-93	5	CN jv	Abrantes	24-06	
2.20,49		Doroteia Peixoto	Açoreana Seg.	07-10-83	2	C Norte	Maia	15-07	
2.20,61		Leopoldina Silveira	França	18-06-75	3		Reims	20-05	2.17,27-06
2.20,69	i	Rita Rodrigues	N Sp. Cartaxo	29-09-83	3s	C Port	Espinho	18-02	2.16,34i-05
2.20,80		Carina Gomes	EC+S Lavra	05-06-81	Hep	C Esp	San Sebastian	05-08	2.15,66-05
2.21,30	i	Solange Jesus	ADERCUS	07-01-87	3	CNU	Espinho	24-02	2.17,34-06
2.21,43		Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP 26-12-89	3	CNCI-2	Covilhã	10-06	2.22,97-06
2.21,63		Cátia Dias	UD Varzea	16-04-90	6	CN jv	Abrantes	24-06	2.21,28-05
2.21,67	i	Jessica Gouveia	GD Estreito	19-07-86	6s	CNCI-Ap	Braga	27-01	2.12,83-06
2.21,67		Sandra Monteiro	CA Avintes	05-09-92	5		Maia	03-06	2.22,32-06
2.22,01		Adelaide Coimbra	CAO Vianense	12-01-90	1		Viana do Castelo	03-06	2.23,66-06
2.22,05		Sónia Catarina Lima	UD Varzea	10-05-90	3	C Norte	Maia	14-07	2.24,87-05
2.22,40		Mónica Simões	ACRF Amizade	01-01-89	3	C Beiras	Luso	15-07	
2.22,41	i	Ana Pereira	Moreirense FC	07-01-90	1		Braga	13-01	2.29,28i-06
2.22,45		Ana Nunes	GJP Bemposta	12-11-88	1		Aveiro	03-06	2.23,91-06
2.22,86		Lúisa Coelho	SL Benfica	09-09-63	3		Lisboa - U	17-06	2.10,75-95
2.22,9		Neide Vieira	CA Madeira	30-12-79	1		Machico	05-05	2.10,64-99
2.22,93		Carla Ferreirinha	CA Olhão	05-05-90	1		Lagos	29-04	
2.23,02		Joana Gomes	CAA Valdevez	09-07-89	3		Braga	21-04	
2.23,22		Nádia Silva	CA Marinha Grande	29-03-90	1		Leiria	06-06	2.24,60-06
2.23,33		Catarina Vieira	CP A-das-Barbas	08-05-91	2		Leiria	06-06	2.31,1-06
2.23,50		Marta Pen Freitas	EMD. Saraiva	31-07-93	2		Lisboa - U	26-05	
2.23,52		Nadine Leite	JA Mozelense	13-07-90	3		Luso	13-06	
2.23,6		Joana Marques	Sporting CP	07-04-89	2		Lisboa - U	03-06	2.20,2-06
2.23,77		Eunice Tavares	CR Estarreja	06-09-85	4		Maia	16-05	2.22,52-06
2.23,82		Diana Freitas	AR Luz e Vida	01-11-91	3s		Braga	07-01	2.21,94-06
2.23,94		Solange Fernandes	CASM	31-07-91	1		Lisboa - U	29-04	2.30,3-06
2.23,96	i	Lurdes Pereira	SC Braga	21-02-83	1s		Braga	03-02	2.17,4-06
2.24,06		Cristiana Silva	ACDR Arneirense	16-08-90	5	Meet. Leiria	Leiria	01-06	2.20,01-06

2.24,06	Fátima Rodrigues	CR Altarense	91	1		Beja	27-06	
2.24,46	Sandra Protássio	NS Lourinhã	05-07-89	3		Lisboa - I	14-07	2.23,31-06
2.24,73	i Sara Pitães	SC Braga	21-04-89	1s	C Beiras	Braga	21-01	2.26,99i-06
2.24,80	Cristiana Araujo	JOMA	91	6		Lisboa - U	27-06	
2.24,94	Debora Durães	ACRM	90	2		Lisboa - U	29-04	
2.25,05	Jessica Abranches	ACR S. Desterro	28-09-92	1		Aveiro	07-06	2.29,87-06
2.25,05	Tânia Sousa	AA Pego Longo	16-11-88	7	CNJ	Viseu	08-07	2.17,7-06

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

2.24,68	Ana Pereira	Moreirense FC	07-01-90	5		Maia	16-05	2.29,28i-06
2.19,85	Ilda Estrela	GRECAS	06-01-76	8	CNCI-1	Covilhã	10-06	2.13,44-93
2.20,49	Laura Azevedo	JOMA	02-02-85	3		Lisboa - I	21-01	2.10,9-06
2.25,03	Lurdes Pereira	SC Braga	21-02-83	6	C Norte	Maia	15-07	2.17,4-06
2.13,20	Maria Céu Nunes	JOMA	17-09-76	4	CNCI-1	Covilhã	10-06	2.05,63i-02
2.22,12	Marisa Machado	JOMA	18-10-88	5		Lisboa - I	21-01	2.14,09-06
2.16,55	Olga Pinto	GD Estreito	31-05-75	6	CNCI-1	Covilhã	10-06	2.13,45i-04

1000 m – 3.00,0

2.57,92	i Diana Soares	ARB Valboenses	02-08-92	1		Braga	06-01	3.00,74-06
2.58,74	Patrícia Lopes	Sporting CP	11-07-82	1	Pied Costa	Alcanena	25-02	
2.59,70	Marisa Ferreira	UD Varzea	20-08-92	1		Maia	28-04	2.59,74-06

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

2.58,80	Diana Soares	ARB Valboenses	02-08-92	1		Luso	24-03	3.00,74-06
---------	--------------	----------------	----------	---	--	------	-------	------------

1500 m – 4.30,0 - 4.50,0

4.15,68	Sandra Teixeira	Sporting CP	13-03-78	5	T. Europa	Milão	24-06	4.10,28-05
4.16,25	Jessica Augusto	Maratona CP	08-11-81	1	C Port	Lisboa - U	28-07	4.13,98i-02
4.16,79	i	Sandra Teixeira		10	GE Galan	Estocolmo	20-02	
4.21,69	Ercília Machado	SC Braga	24-12-86	6		Barcelona	02-06	4.22,50-05
4.22,69		Ercília Machado		9	CE Sub23	Debrecen-Hun	15-07	
4.22,99	i	Sandra Teixeira		1	CNCI	Pombal	10-02	
4.23,41	Sara Moreira	GD Estreito	17-10-85	1	CNCI-Ap	Leiria	26-05	4.32,67-03
4.23,42	Leonor Carneiro	Maratona CP	18-05-78	2	C Port	Lisboa - U	28-07	4.24,7-97
4.23,68	i	Sandra Teixeira		1s	CNCI-Ap	Braga	27-01	
4.23,98	i	Sandra Teixeira		1	C Port	Espinho	17-02	
4.25,14		Ercília Machado		1	Sub23	Luso	30-06	
4.25,79	i Nédia Semedo	FC Porto	14-11-78	2	CNCI	Pombal	10-02	4.09,46-01
4.26,06	Inês Monteiro	Maratona CP	16-05-80	1		Aveiro	07-06	4.14,45i-03
4.26,65	i Lilian Silva	Juv Vidigalense	30-03-82	3	CNCI	Pombal	10-02	4.25,00i-06
4.26,70		Inês Monteiro		3	C Port	Lisboa - U	28-07	
4.26,92		Nédia Semedo		14	Aragon	Saragoza	28-07	
4.26,97		Lilian Silva		2	CNCI-Ap	Leiria	26-05	
4.27,00		Nédia Semedo		ex		Lisboa - U	16-06	
4.27,36		Ercília Machado		ex		Lisboa - U	16-06	
4.27,42	i	Nédia Semedo		2s	CNCI-Ap	Braga	27-01	
4.27,65		Ercília Machado		1	St. António	Braga	13-06	
4.28,26	i	Lilian Silva		2	C Port	Espinho	17-02	
4.28,62	i Marina Bastos	SC Braga	07-07-71	1	C Norte	Braga	20-01	4.12,50-93
4.28,91	i Marisa Barros	SC Braga	25-02-80	4	CNCI	Pombal	10-02	4.24,71-06
4.29,07		Marisa Barros		1		Maia	18-07	
4.29,45	Joana Costa	CP Mangualde	12-05-88	2	Sub23	Luso	30-06	4.40,18-06
4.29,73	i	Lilian Silva		1	C Beiras	Espinho	20-01	
4.29,77	Mónica Rosa	Maratona CP	05-05-78	2		Aveiro	07-06	4.15,40-00
4.29,81		Marisa Barros		4	C Port	Lisboa - U	28-07	

4.29,93	Cláudia Pereira		SC Braga	20-12-76	1	CNCI-Ap	Braga	26-05	4.12,20-00
4.30,13		Marisa Barros			1		Pontevedra	20-07	
4.31,73	Ana Cabecinha		CO Pechão	29-04-84	1	Lagos	Lagos	07-06	4.44,20i-04
4.32,53	i Laura Azevedo		JOMA	02-02-85	1	Sub23	Espinho	03-02	4.30,95-06
4.33,86	Daniela Cunha		UD Varzea	30-04-90	3	St. António	Braga	13-06	4.39,44-06
4.34,38	Carla Martinho		ADERCUS	04-11-76	3		Aveiro	07-06	4.28,36-00
4.34,72	Sofia Pereira		CS Maritimo	01-09-80	4	CNCI-Ap	Leiria	26-05	4.36,19-05
4.34,92	Sónia Fernandes		FC Porto	03-05-83	2	CNCI-Ap	Braga	26-05	4.25,28-03
4.35,70	i Madalena Carriço		CA Madeira	06-01-79	5s	CNCI-Ap	Braga	27-01	4.24,40-00
4.35,87	Patrícia I. Pereira		CP Mangualde	20-04-83	4		Aveiro	07-06	4.34,55-05
4.36,30	Andreia Jesus		ACR S. Desterro	06-03-85	3	Sub23	Luso	30-06	4.41,89-06
4.36,66	i Clarisse Cruz		Sporting CP	09-07-78	1ex		Espinho	06-01	4.21,39-04
4.37,57	i Olga Pinto		GD Estreito	31-05-75	6	CNCI	Pombal	10-02	4.30,31i-04
4.38,13	Sara Catarina Ribeiro		FC Vizela	31-05-90	9h	FOJE	Belgrado	24-07	4.46,22-06
4.38,24	Filipa Almeida		SC Braga	22-08-88	2	CNJ	Viseu	07-07	4.40,45-06
4.40,40	Rita Simões		Sporting CP	02-06-82	1		Lisboa - I	04-07	4.32,09-05
4.40,41	i Dina Malheiro		CAF Zezere	11-10-83	3 ex	C Norte	Braga	20-01	4.36,90i-05
4.40,64	i Cristiana Valente		Açoreana Seg.	09-06-85	4	Sub23	Espinho	03-02	4.39,85-04
4.41,53	i Filomena Costa		SC Braga	22-02-85	5	Sub23	Espinho	03-02	4.38,88-06
4.41,85	Carla Salomé Rocha		FC Vizela	25-04-90	4	St. António	Braga	13-06	4.43,44-06
4.42,83	Solange Pereira da Cruz		Espanha	12-12-89	4		Castellon	08-07	4.47,09-06
4.42,84	i Sandra Amaro Pinto		CS Maritimo	15-03-76	8	CNCI	Pombal	10-02	4.21,46-99
4.43,51	Neide Dias		JOMA	ANG	11-08-87	2	CNCI-Ap	Seixal	26-05
4.44,0	Sofia Almeida		França	24-04-90	1ex		Cahors	11-07	4.47,80-06
4.44,11	Marisa Borges		SC Reboleira	02-12-89	3	CNJ	Viseu	07-07	4.45,03-06
4.44,43	Silvia Gonçalves		SC Braga	12-07-86	1		Braga	12-05	4.33,44-05
4.45,05	Doroteia Peixoto		Açoreana Seg.	07-10-83	3		Maia	18-07	4.35,87-02
4.45,73	Liliana Alves		SC Braga	15-03-88	4		Maia	18-07	
4.45,88	Solange Jesus		ADERCUS	07-01-87	2		Luso	06-05	4.43,73i-05
4.46,14	Raquel Pereira		SC Braga	23-07-89	4	CNJ	Viseu	07-07	4.44,96-06
4.47,20	Vanda Ribeiro		Boavista FC	02-04-75	2	C Norte	Maia	14-07	4.16,66-98
4.47,40	i Diana Soares		ARB Valboenses	02-08-92	1		Espinho	31-12	4.52,44-06
4.47,90	Sara Carvalho		CDC Codessos	24-12-88	5		Maia	18-07	
4.48,08	Marisa Ferreira		UD Varzea	20-08-92	3	CN jv	Abrantes	23-06	
4.49,22	Ana Mafalda Ferreira		ACDR Arneirens	22-04-88	1		Leiria	16-06	4.44,99-06
4.49,24	Mónica Silva		JOMA	25-11-83	3	Sintra	Massamá	19-05	4.32,20-06
4.49,31	i Lurdes Pereira		SC Braga	21-02-83	2		Braga	10-02	4.35,52-06
4.49,84	Ana Fonseca		CR Estarreja	22-02-87	6		Aveiro	07-06	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

4.45,50	Clarisse Cruz		Sporting CP	09-07-78	1		Luso	24-07	4.21,39-04
4.50,23	Diana Soares		ARB Valboenses	02-08-92	1		Maia	26-05	4.52,44-06
4.41,08	Dina Malheiro		CAF Zezere	11-10-83	1		Rio Maior	14-07	4.36,90i-05
4.44,64	Laura Azevedo		JOMA	02-02-85	1	Sintra	Massamá	19-05	4.30,95-06
4.49,64	Lurdes Pereira		SC Braga	21-02-83	6		Maia	18-07	4.35,52-06
4.38,66	Madalena Carriço		CA Madeira	06-01-79	1		Machico	20-01	4.24,40-00
4.39,20	Olga Pinto		GD Estreito	31-05-75	2		Machico	20-01	4.30,31i-04
4.45,63	Sandra Amaro Pinto		CS Maritimo	15-03-76	ex		Lisboa - I	04-07	4.21,46-99
4.33,62	Sandra Teixeira		Sporting CP	13-03-78	1		Lisboa - I	20-01	4.10,28-05

Milha – 6.00,0

5.29,24	Tânia Sousa		AA Pego Longo	16-11-88	1		Massamá	21-04	
5.30,50	Solange Fernandes		CASM	31-07-91	2		Massamá	21-04	
5.37,37	i Catarina Vieira		CP A-das-Barbas	08-05-91	1		Pombal	17-02	
5.41,69	i Cristiana Silva		ACDR Arneirens	16-08-90	2		Pombal	17-02	
5.51,94	Inês Vieira		ESSCP	91	3		Massamá	21-04	
5.55,55	i Ana Santos		JA Mozelense	91	1		Espinho	03-03	
5.57,84	Andreia Silva		Gira Sol RC	21-10-88	1		Coimbra	08-12	5.44,37-05

5.58,79	Daniela Pessoa	Gira Sol RC	92	2	Coimbra	08-12	
5.59,47	Sandra Protássio	NSL	05-07-89	4	Massamá	21-04	

3000 m – 9.50,0 - 10.50,0

8.41,53	Jessica Augusto	Maratona CP	08-11-81	6	Herculis Monaco	25-07	8.57,65i-05
8.50,92	Jessica Augusto			4	IAAF Sheffield	15-07	
8.56,65	Jessica Augusto			6	F. Mundial Estugarda	23-09	
9.09,12	Jessica Augusto			4	T. Europa Milão	23-06	
9.15,00	Sara Moreira	GD Estreito	17-10-85	1	CNCI-1 Covilhã	10-06	9.55,85-03
9.17,83	i Marina Bastos	SC Braga	07-07-71	1	CNCI Pombal	11-02	8.38,13-99
9.19,11	Sara Moreira			1	Açoreana Lisboa - I	12-05	
9.21,49	i Marina Bastos			1	CNCI-Ap Braga	27-01	
9.23,64	i Sara Moreira			1	C Port Espinho	18-02	
9.26,21	Sara Moreira			1	CNCI-Ap Leiria	27-05	
9.26,32	Marisa Barros	SC Braga	25-02-80	1	Vigo	04-07	9.26,78-06
9.26,44	i Marisa Barros			2	C Port Espinho	18-02	
9.26,67	i Clarisse Cruz	Sporting CP	09-07-78	ex	Espinho	07-01	9.02,52-01
9.29,25	i Carla Martinho	ADERCUS	04-11-76	1	Espinho	07-01	9.48,60-00
9.29,44	Cláudia Pereira	SC Braga	20-12-76	2	Açoreana Lisboa - I	12-05	9.08,15-01
9.33,54	i Sara Pinho	CA Madeira	06-08-81	2	CNCI Pombal	11-02	9.47,32i-04
9.35,29	Marisa Barros			3	Açoreana Lisboa - I	12-05	
9.36,07	Ana Dulce Felix	FC Vizela	23-10-82	1	Braga	01-04	9.47,04-04
9.36,82	Marina Bastos			1	CNCI-Ap Braga	27-05	
9.38,24	i Sara Pinho			2	CNCI-Ap Braga	27-01	
9.41,19	i Sara Moreira			1	Sub23 Espinho	04-02	
9.41,40	i Sara Moreira			3	CNCI Pombal	11-02	
9.42,19	i Carla Martinho			3	C Port Espinho	18-02	
9.44,00	Marina Bastos			2	CNCI-1 CNCI-1	10-06	
9.44,68	Jessica Augusto			tp	Van Damme Bruxelas	14-09	
9.44,86	i Sónia Fernandes	FC Porto	03-05-83	4	CNCI Pombal	11-02	9.24,14-02
9.45,77	i Sónia Fernandes			3	CNCI-Ap Braga	27-01	
9.46,24	i Leopoldina Silveira	França	18-06-75	2	Reims	27-01	9.51,46i-05
9.48,71	i Dina Malheiro	CAF Zezere	11-10-83	ex	C Beiras Espinho	21-01	9.39,30-05
9.48,77	Madalena Carriço	CA Madeira	06-01-79	1	Machico	21-01	9.25,32i-06
9.49,35	Clarisse Cruz			1	CNCI-Ap Seixal	27-05	
9.49,70	Clarisse Cruz			4	Açoreana Lisboa - I	12-05	
9.50,11	Carla Martinho			5	Açoreana Lisboa - I	12-05	
9.50,98	Rita Simões	Sporting CP	02-06-82	6	Açoreana Lisboa - I	12-05	9.25,73-03
9.55,55	Carla Salomé Rocha	FC Vizela	25-04-90	1	Maia	16-05	10.10,42-06
9.57,72	Joana Costa	CP Mangualde	12-05-88	2	Maia	16-05	10.15,77-05
9.57,99	i Filomena Costa	SC Braga	22-02-85	4	C Port Espinho	18-02	10.05,99i-05
10.00,20	i Olga Pinto	GD Estreito	31-05-75	5	CNCI-Ap Braga	27-01	10.00,71-06
10.01,24	Doroteia Peixoto	Açoreana Seg.	07-04-83	3	Vigo	04-07	9.52,55-04
10.01,55	Andreia Jesus	ACRSra. Desterro	06-03-85	1	Sub23 Luso	01-07	10.16,66i-05
10.05,60	Ana Mafalda Ferreira	ACDR Arneirense	22-04-88	3	Sub23 Luso	01-07	10.24,52-06
10.05,98	Sandra Amaro Pinto	CS Marítimo	15-03-76	2	CNCI-Ap Leiria	27-05	9.32,12-00
10.06,0	Sara Catarina Ribeiro	FC Vizela	31-05-90	2	CNJ Viseu	08-07	10.20,58-06
10.07,09	Raquel Pereira	SC Braga	23-07-89	4	Sub23 Luso	01-07	10.26,43-06
10.07,44	Solange Jesus	ADERCUS	07-01-87	2	Luso	30-05	10.11,49-05
10.11,13	i Laura Azevedo	JOMA	02-02-85	6	CNCI Pombal	11-02	10.06,0-04
10.12,6	Sara Carvalho	CDC Codessos	24-12-88	3	CNJ Viseu	08-07	
10.13,30	Mónica Silva	JOMA	25-11-83	8	Açoreana Lisboa - I	12-05	9.42,79-03
10.18,04	Liliana Alves	SC Braga	15-03-88	6	Maia	16-05	10.17,67-06
10.18,40	Sofia Almeida	França	24-04-90	2	CFJeunes Narbonne	25-07	10.24,39-06
10.22,61	Eunice Tavares	CR Estarreja	06-09-85	3	Luso	30-05	10.25,24-03
10.23,10	i Cristiana Valente	Açoreana Seg.	09-06-85	4	Sub23 Espinho	04-02	10.06,38i-06
10.24,02	i Marina Agostinho	Juv Vidigalense	06-03-82	2	C Beiras Espinho	21-01	10.29,40i-05
10.24,42	i Vanda Ribeiro	Boavista FC	02-04-75	1	Braga	03-02	9.22,80-98
10.28,22	Ana Fonseca	CR Estarreja	22-02-87	4	Luso	30-05	10.13,67i-05
10.28,57	i Sílvia Gonçalves	SC Braga	12-07-86	2	Braga	13-01	10.08,03i-05

10.30,41		Cristina Ponte	Juv. Vidigalense	24-12-72	7	CNCI-1	Covilhã	10-06	
10.31,31	i	Mónica Moreiras	Juv Vidigalense	08-10-79	3	C Beiras	Espinho	21-01	10.28,91-03
10.32,56	i	Joana Nunes	JOBRA	09-05-85	4		Espinho	07-01	10.30,02-05
10.33,94	i	Ana Nunes	GJP Bemposta	12-11-88	5		Espinho	07-01	10.57,89-06
10.36,43		Diana Freitas	AR Luz e Vida	01-11-91	2	CN jv	Abrantes	24-06	
10.36,92		Sandra Filipa Dias	UD Varzea	28-05-83	8		Maia	16-05	
10.37,34		Liliana Teixeira	GD Diana	16-01-90	2		Cáceres	27-05	
10.42,21	i	Márcia Martins	GRECAS	25-05-83	8	CNCI-Ap	Braga	27-01	10.43,65i-06
10.43,88		Catarina Dias	ACRSra. Desterro	06-10-88	5		Luso	30-05	
10.44,56	i	Marta Anjos	GJP Bemposta	04-12-89	6		Espinho	07-01	10.41,40-06
10.44,64		Cristina Costa	CDC Codessos	13-09-89	1ex		Braga	03-06	10.45,29-06
10.45,47		Adelina Moreiras	Juv Vidigalense	08-10-79	4	CNCI-Ap	Leiria	27-05	
10.48,56		Tânia Silva	Liberdade FC	24-05-88	4		Braga	01-04	10.36,02i-05
10.49,27		Cátia Teixeira	CP Mangualde	21-11-89	10		Maia	16-05	11.24,10-06
10.49,74		Liliana Ferreira de Sousa	UD Varzea	15-06-91	2		Maia	28-04	
10.52,67		Rosa Soares	UD Varzea	18-12-89	11		Maia	16-05	10.42,87-06
10.58,92		Marisa Borges	SCR Damaia	02-12-89	2		Lisboa - I	21-01	10.29,80-05

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

9.53,34		Dina Malheiro	CAF Zezere	11-10-83	7	Açoreana	Lisboa - I	12-05	9.39,30-05
10.04,01		Filomena Costa	SC Braga	22-02-85	2	Sub23	Luso	01-07	10.05,99i-05
10.40,19		Joana Nunes	JOBRA	09-05-85	2		Aveiro	03-06	10.30,02-05
10.29,55		Laura Azevedo	JOMA	02-02-85	6	CNCI-1	Covilhã	10-06	10.06,0-04
10.47,55		Márcia Martins	GRECAS	25-05-83	3	CNCI-Ap	Braga	27-05	10.43,65i-06
10.08,84		Olga Pinto	GD Estreito	31-05-75	2		Machico	21-01	10.00,71-06
9.59,80		Sara Pinho	CA Madeira	06-08-81	5	CNCI-1	Covilhã	10-06	9.47,32i-04
10.31,44		Silvia Gonçalves	SC Braga	12-07-86	7	Sub23	Luso	01-07	10.08,03i-05
9.52,29		Sónia Fernandes	FC Porto	03-05-83	4	CNCI-1	Covilhã	10-06	9.24,14-02

5000 m – 17.00,0 - 20.00,0

14.56,39		Jessica Augusto	Maratona CP	08-11-81	3	G Gala	Roma	13-07	15.15,76-04
15.21,23		Jessica Augusto			8h	C. Mundo	Osaka	29-08	
15.21,66		Jessica Augusto			6		Glasgow	03-06	
15.24,93		Jessica Augusto			15	C. Mundo	Osaka	01-09	
15.28,78		Jessica Augusto			1	Univ	Bangkok	13-08	
15.38,43		Leonor Carneiro	Maratona CP	18-05-78	3		Bilbao	23-06	16.04,84-04
15.43,39		Jessica Augusto			2	T. Europa	Milão	24-06	
15.49,27		Inês Monteiro	JOMA	18-05-80	5		Bilbao	23-06	15.13,35-04
15.59,80		Mónica Rosa	Maratona CP	05-05-78	7		Bilbao	23-06	15.21,01-01
16.02,99		Leonor Carneiro			2		Barakaldo	14-07	
16.18,78		Marisa Barros	SC Braga	25-02-80	4		Barakaldo	14-07	16.22,7-06
16.25,47		Cláudia Pereira	SC Braga	20-12-76	1	CNCI-1	Covilhã	09-06	15.40,58-01
16.30,36		Marisa Barros			9		Bilbao	23-06	
16.41,44		Marisa Barros			1	CNCI-Ap	Braga	26-05	
17.02,48		Sónia Fernandes	FC Porto	03-05-83	2	CNCI-1	Covilhã	09-06	16.43,43-03
17.07,50		Sara Pinho	CA Madeira	06-08-81	3	CNCI-1	Covilhã	09-06	16.48,12-05
17.25,50		Rita Simões	Sporting CP	02-06-82	2	CNCI-Ap	Seixal	26-05	16.49,50-05
17.36,03		Ana Fonseca	CR Estarreja	22-02-87	1		Luso	13-06	
17.42,50		Filomena Costa	SC Braga	22-02-85	1	C Norte	Maia	15-07	
17.48,39		Eunice Tavares	CR Estarreja	06-09-85	2		Luso	13-06	
17.59,99		Sara Carvalho	CDC Codessos	24-12-88	2	C Norte	Maia	15-07	
18.08,07		Cristina Ponte	Juv. Vidigalense	24-12-72	5	CNCI-1	Covilhã	09-06	18.36,43-02
18.11,56		Andreia Jesus	ACRSra. Desterro	06-03-85	1		Guarda	25-04	
18.21,93		Olga Pinto	GD Estreito	31-05-75	2		Machico	14-07	17.46,28-00
18.28,35		Márcia Martins	GRECAS	25-05-83	6	CNCI-1	Covilhã	09-06	18.06,19-06
19.01,64		Marina Agostinho	Juv. Vidigalense	06-03-82	2	CNCI-Ap	Leiria	26-05	18.40,35-04
19.01,79		Inocência Faria	GD Estreito	18-04-89	7	CNCI-1	Covilhã	09-06	
19.05,85		Tânia Ferreira	GJP Bemposta	17-10-87	1	CNCI-2	Covilhã	09-06	

19.07,92	Anabela Pereira	CS Maritimo	17-09-60	3	CNCI-Ap	Leiria	26-05	18.02,90-01
19.11,69	Marlene Ferreira	JOMA	02-10-84	3	CNCI-Ap	Seixal	26-05	
19.20,90	Odete Fiuza	ACAPO	19-12-72	2	JM Cegos	S. Paulo	02-08	19.07,69-03
19.27,6	Susana Oliveira	INATEL	07-09-79	1		Braga	14-04	18.53,1-05
19.28,23	Fátima Pinho	ACD Ilhavos	22-02-63	3		Luso	13-06	19.12,13-05

10.000 m – 45.00,0

34.24,57	Dulce Félix	FC Vizela	23-10-82	1	C Port	Leiria	01-06	
39.26,07	Joana Nunes	JOBRA	09-05-85	1		Aveiro	07-04	39.19,76-06
39.33,92	Marina Agostinho	J Vidigalense	06-03-82	2	C Port	Leiria	01-06	39.39,00-06
40.53,41	Fátima Pinho	ACD Ilhavos	22-02-63	2		Aveiro	07-04	37.32,74-04
41.53,53	Tânia Ferreira	GJP Bemposta	17-10-87	3		Aveiro	07-04	
41.54,74	Ana Sofia Pereira	ADR Aguas Belas	31-08-85	3	C Port	Leiria	01-06	
42.31,16	Carina Simões	ACRF Amizade	08-05-88	4		Aveiro	07-04	47.39,80-06
43.17,54	Matilde Batista	JA Mozelense	30-12-66	5		Aveiro	07-04	43.35,57-06
43.57,76	Sónia Andrade	SSSJ. Madeira	25-04-89	6		Aveiro	07-04	
44.05,05	Edna Neves	ADCR Sra Campo	29-01-83	7		Aveiro	07-04	
44.54,12	Natália Carrascal	ACRF Amizade	21-12-77	8		Aveiro	07-04	47.24,59-06

1/2 Maratona – 1.15,00 - 1.20,00

1.11,36	Leonor Carneiro	Maratona CP	18-05-78	2	Palácios	Sintra	20-05	
1.13,23	Marisa Barros	SC Braga	25-02-80	3	Sport Zone	Porto	23-09	
1.13,34	Fátima Cabral	Açoreana Seg.	14-01-72	2	M. Machado	Viana do Castelo	21-01	
1.13,58	Ana Dias	C Bf. Faro	15-01-74	1	Bajo Pás	Cantabria-Esp	25-08	
1.14,03	Leonor Carneiro			3		Matosinhos	27-05	
1.14,15	Fernanda Ribeiro	Individual	23-06-69	7	Lisboa	Lisboa	16-09	
1.14,19	Marisa Barros			3	M. Machado	Viana do Castelo	21-01	
1.14,23	Ana Dulce Felix	FC Vizela	23-10-82	4	M. Machado	Viana do Castelo	21-01	
1.15,00	Ana Dulce Felix			2		Nazaré	12-11	
1.15,07	Helena Sampaio	Maratona CP	09-10-73	1	Rota Azeite	Mirandela	29-10	
1.15,27	Fátima Silva	CD Póvoa	06-05-70	3		Nazaré	12-11	
1.16,56	Cláudia Pereira	SC Braga	20-12-76	3		Zaragoza	06-05	
1.17,41	Leopoldina Silveira	França	18-06-75	8		Paris	11-03	
1.17,49	Filomena Costa	SC Braga	22-02-85	7	M. Machado	Viana do Castelo	21-01	
1.18,13	Madalena Carriço	CA Madeira	06-01-79	3	Palácios	Sintra	20-05	
1.18,58	Mónica Rosa	Maratona CP	05-05-78	12	Lisboa	Lisboa	16-09	

Maratona – 3:30.00

2.31,41	Leonor Carneiro	Maratona CP	18-05-78	8		Berlim	30-09	
2.34,48	Fátima Cabral	Individual	14-01-72	10		Hamburgo	29-04	2.33,32-03
2.36,49	Ana Dias	C Bf. Faro	15-01-74	5	Fortis	Roterdão	15-04	2.28,49-03
2.40,00	Fátima Silva	CD Póvoa	06-05-70	1	Descob.	Lisboa	03-12	2.32,01-02
2.42,39	Leopoldina Silveira	França	18-06-75	54		La Rochelle	26-11	2.45,13-06
2.45,38	Anália Rosa	Maratona CP	28-02-76	36	C. Mundo	Osaka	02-09	2.32,56-06
2.46,50	Leopoldina Silveira			12		Paris	15-04	
3.08,34	Natália Pinho	Açoreana Seg	26-04-64	3	Descob.	Lisboa	03-12	2.52,09-06
3.09,44	Aureliana Edmundo	Açoreana Seg	11-01-70	4	Descob.	Lisboa	03-12	2.57,35-06
3.27,39	Sandra Isabelinha	ACR Frade Cima	1964	7	Descob.	Lisboa	03-12	
3.28,01	Margarida Pinto	Nike		2	Gold Mar	Lisboa	15-04	
3.29,16	Aida Martins	Clac Entrocarn		3	Gold Mar	Lisboa	15-04	

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

9.42,47	Sara Moreira	GD Estreito	17-10-85	3	CE Sub23	Debrecen-Hun	15-07	10.27,72-05
9.44,01	Sara Moreira			4h	C. Mundo	Osaka	25-08	
9.44,86	Sara Moreira	RN23		4	T. Europa	Milão	24-06	

9.45,84		Sara Moreira			1	C Port	Lisboa - U	28-07	
9.46,70		Sara Moreira			4	Univ	Bangkok	12-08	
9.55,23		Sara Moreira	RN23		1	CNCI-1	Covilhã	09-06	
10.00,40		Sara Moreira			13	C. Mundo	Osaka	27-08	
10.02,27		Sara Moreira			3h	CE Sub23	Debrecen-Hun	13-07	
10.07,90	Clarisse Cruz		Sporting CP	09-07-78	9		Lucerna	28-06	9.47,9-05
10.17,24		Sara Moreira			1	Sub23	Luso	30-06	
10.20,66		Clarisse Cruz			3		Gava - Esp	30-06	
10.23,71		Clarisse Cruz			2	CNCI-1	Covilhã	09-06	
10.27,16	Laura Azevedo		JOMA	02-02-85	2	Sub23	Luso	30-06	10.28,41-06
10.31,20		Laura Azevedo			3	CNCI-1	Covilhã	09-06	
10.34,64		Clarisse Cruz			9	IAAF	Sheffield	15-07	
10.37,14		Clarisse Cruz			1	CNCI-Ap	Seixal	26-05	
10.41,1	Filomena Costa		SC Braga	22-02-85	1		Maia	20-06	10.42,33-05
10.44,35		Filomena Costa			3	Sub23	Luso	30-06	
10.45,11		Clarisse Cruz			2	C Port	Lisboa - U	28-07	
10.46,0	Solange Jesus		ADERCUS	07-01-87	2		Maia	20-06	10.44,24-06
10.49,21		Laura Azevedo			2	CNCI-Ap	Seixal	26-05	
10.50,58		Filomena Costa			1	CNCI-Ap	Braga	26-05	
10.51,97		Solange Jesus			1		Aveiro	07-06	
10.55,24		Filomena Costa			1	St. António	Braga	13-06	
10.55,83		Solange Jesus			4	Sub23	Luso	30-06	
11.09,74	Liliana Alves		SC Braga	15-03-88	5	Sub23	Luso	30-06	11.28,93-06
11.16,2	Inocência Faria		GD Estreito	18-04-89	1	CNCI-Ap	Leiria	26-05	
11.18,3	Marina Agostinho		Juv. Vidigalense	06-03-82	2	CNCI-Ap	Leiria	26-05	11.07,62-05
11.19,7	Silvia Gonçalves		SC Braga	12-07-86	3		Maia	20-06	11.10,2-05
11.23,5	Sandra Amaro Pinto		CS Marítimo	15-03-76	3	CNCI-Ap	Leiria	26-05	
11.27,12	Ana Nunes		GJP Bemposta	12-11-88	2	CNJ	Viseu	07-07	11.57,22-06
11.35,5	Cristina Costa		CDC Codessos	13-09-89	5		Maia	20-06	
11.36,1	Ana Vanessa Rosa		ADR Aguas Belas	27-06-88	6		Maia	20-06	12.38,15-06
11.47,65	Mafalda Oliveira		FC Porto	06-05-82	2	CNCI-Ap	Braga	26-05	11.56,24-06
11.52,82	Vanda Ribeiro		Boavista FC	02-04-75	6	C Port	Lisboa - U	28-07	11.03,80-04
11.55,07	Tânia Ferreira		GJP Bemposta	17-10-87	2	C Beiras	Luso	14-07	
12.28,15	Flora Leite		SC Braga	13-06-88	4	C Norte	Maia	14-07	
12.28,47	Andreia Silva		Gira Sol RC	21-10-88	3	C Beiras	Luso	14-07	12.36,19-06
12.31,03	Catarina Dias		ACRSra. Desterro	06-10-88	1		Seia	16-06	
12.32,53	Ana Sofia Pereira		ADR Aguas Belas	31-08-85	1		Rio Maior	14-07	12.53,75-06
12.34,73	Carina Simões		ACRE Amizade	08-05-88	5	CNJ	Viseu	07-07	
12.45,04	Vitória Serrão		A. Jardim Serra	22-06-87	2		Machico	15-07	
12.53,78	Carmen Tavares		SCR Damaia	CPV 07-11-88	1		Lisboa - U	16-06	12.59,64-06

100 m B – 15,00 - 17,00

13,81	1,4	Mónica Lopes		GR Qt. Lomba	18-01-86	1	Sub23	Luso	01-07	13,99-06
13,93	0,1		Mónica Lopes			1	C Port	Lisboa - U	28-07	
13,98	0,8		Mónica Lopes			6	T. Europa	Milão	24-06	
14,14	0,7		Mónica Lopes			1		Seixal	14-07	
14,16	1,6	Patrícia Mamona		JOMA	21-11-88	1	CNJ	Viseu	08-07	14,14-06
14,29	1,2		Mónica Lopes			8s		Lucerna	28-06	
14,31	1,4		Patrícia Mamona			2	Sub23	Luso	01-07	
14,36	-0,2	Naide Gomes		Sporting CP	10-11-79	1s	CNCI-Ap	Seixal	27-05	13,50-05
14,48	0,1	Susana Estriga		FC Porto	16-07-75	2	C Port	Lisboa - U	28-07	14,90-01
14,58	1,2		Susana Estriga			1		Maia	18-07	
14,59	0,1	Fernanda Borba		C Operário D	02-03-81	3	C Port	Lisboa - U	28-07	14,12-01
14,61	1,5	Patrícia Vieira		GD Estreito	18-04-79	1	CNCI-Ap	Leiria	27-05	13,56-05
14,69	-1,4		Mónica Lopes			1	CNCI-2	Covilhã	10-06	
14,71	-0,5	Carina Gomes		EC+S Lavra	05-06-81	Hep	C Esp	San Sebastian	04-08	14,61-05
14,73	0,2		Patrícia Mamona			1h	CNJ	Viseu	08-07	
14,73	1,5		Fernanda Borba			1h	C Port	Lisboa - U	28-07	
14,74	-0,2		Mónica Lopes			2s	CNCI-Ap	Seixal	27-05	
14,75	1,0		Patrícia Mamona			1h	Sub23	Luso	01-07	

14,75	1,6	Debora Encarnação	Juv. Vidigalense	06-09-89	2	CNJ	Viseu	08-07	15,44-06
14,76	1,7	Andreia Felisberto	JOMA	22-06-86	1 ex		Lisboa - U	03-06	14,82-05
14,79	1,7	Susana Estriga			2 ex		Lisboa - U	03-06	
14,80	0,5	Patricia Mamona			6s		Clemson	07-04	
14,81	1,6	Carina Gomes			Hep	CN	Vendas Novas	02-06	
14,81	0,1	Carina Gomes			4	C Port	Lisboa - U	28-07	
14,82	1,4	Debora Encarnação			3	Sub23	Luso	01-07	
14,87	1,3	Debora Encarnação			4h		Caceres	21-07	
14,87	0,1	Debora Encarnação			5	C Port	Lisboa - U	28-07	
14,88	-1,0	Susana Estriga			ex		Leiria	16-06	
14,90	1,3	Susana Estriga			ex		Lisboa - I	23-06	
14,93	1,0	Andreia Felisberto			1h	Sub23	Luso	01-07	14,82-05
14,95	0,2	Fernanda Borba			1		Ponta Delgada	19-05	
14,95	1,5	Susana Estriga			2h	C Port	Lisboa - U	28-07	
14,98	1,2	Carina Gomes			2		Maia	18-07	
15,04	1,6	Witiney Barata	ARCB Valongo	31-01-88	Hep	CN	Vendas Novas	02-06	15,31-06
15,13	1,6	Telma Elias	Tramagal SU	04-01-90	3	CNJ	Viseu	08-07	
15,16	0,1	Tânia Caires	CS Maritimo	03-12-87	6	C Port	Lisboa - U	28-07	15,34-05
15,25	-1,4	Catarina Bastos	Sporting CP	28-09-86	3	CNCl-1	Covilhã	10-06	
15,47	0,0	Sandra Sofia Tavares	França	09-02-84	1		Lagny-sur-marne	19-05	15,31-02
15,54	0,1	Carla Gama	GD Cavadas	24-11-90	7	C Port	Lisboa - U	28-07	
15,55	0,1	Vanessa Rocha	AA Pinhalnovense	02-01-90	8	C Port	Lisboa - U	28-07	15,95-06
15,57	1,2	Ana Patricia Monteiro	SC Braga	22-06-89	3		Maia	18-07	15,99-06
15,70	1,9	Marisa Vieira	CA Madeira	30-12-79	2		Machico	15-07	14,90-03
15,83	1,5	Carmezinda Nascimento	Sporting CP	21-12-89	4h	C Port	Lisboa - U	28-07	15,90-05
15,87	0,2	Leslie Delgado	GR Qt. Lomba	25-06-89	3h	CNJ	Viseu	08-07	
15,92	1,6	Márcia Vieira	EC+S Lavra	04-01-91	4	CNJ	Viseu	08-07	
16,18	1,6	Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	26-12-89	Hep	CN	Vendas Novas	02-06	
16,23	-1,7	Carolina Duarte	CF Belenenses	08-01-90	1s	CNCl-Ap	Seixal	27-05	
16,25	0,0	Carla Pinhão	GRECAS	21-04-90	2	C Beiras	Luso	15-07	16,32-06
16,30	1,6	Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	Hep	CN	Vendas Novas	02-06	16,12-05
16,38	-2,5	Nádia Gaspar	SL Benfica	07-10-90	1		Lisboa - U	16-06	
16,51	2,0	Cláudia Rodrigues	C Operário D	11-11-89	1		Ponta Delgada	05-05	
16,61	0,7	Ana Abreu	GRECAS	13-06-88	2		Maia	16-05	16,13-06
16,63	1,2	Juliana Coutinho	Juv. Vidigalense	29-11-86	5		Maia	18-07	
16,73	1,0	Carolina Ornelas	A. Jardim Serra	03-12-89	6h	Sub23	Luso	01-07	
16,78	0,0	Mariana Morgado	Bairro Anjos	16-11-89	4	C Beiras	Luso	15-07	17,10-06
16,86	-2,3	Renata Calvinho	CR Altense	14-03-91	1		Lagos	16-06	
16,89	-0,7	Liliana Barbosa	GRECAS	14-05-87	1		Aveiro	22-07	16,46-06
16,90	-0,2	Catarina Costa	C Bf Faro	03-08-89	5s	CNCl-Ap	Seixal	27-05	
16,92	-1,4	Teresa Ribeiro	FC Porto	23-08-88	3	C Norte	Maia	15-07	16,50-05

Com vento anti regulamentar

13,93	4,6	Mónica Lopes	GR Qt. Lomba	18-01-86	1h	C Port	Lisboa - U	28-07	13,99-06
14,53	2,8	Patricia Mamona	JOMA	21-11-88	4		Clemson	14-04	14,14-06
14,76	3,5	Telma Elias	Tramagal SU	04-01-90	1		Abrantes	17-06	
14,81	3,7	Debora Encarnação	Juv. Vidigalense	06-09-89	1	Albufeira	Albufeira	24-06	15,44-06
14,81	4,6	Carina Gomes	EC+S Lavra	05-06-81	2h	C Port	Lisboa - U	28-07	14,61-05
14,92	3,0	Witiney Barata	ARCB Valongo	31-01-88	Hep		Abrantes	05-05	15,31-06
15,33	4,6	Carla Gama	GD Cavadas	24-11-90	4h	C Port	Lisboa - U	28-07	
15,42	4,6	Vanessa Rocha	AA Pinhalnovense	02-01-90	5h	C Port	Lisboa - U	28-07	15,95-06
15,75	3,0	Tânia Caires	CS Maritimo	03-12-87	ex		Machico	17-06	15,34-05
15,83	4,6	Ana Patricia Monteiro	SC Braga	22-06-89	6h	C Port	Lisboa - U	28-07	15,99-06
15,99	2,1	Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	1		Coimbra	04-07	16,12-05
16,14	3,0	Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	26-12-89	Hep		Abrantes	05-05	
16,14	3,7	Catarina Costa	C Bf. Faro	03-08-89	Hep	CN	Vendas Novas	02-06	
16,18	3,4	Carla Pinhão	GRECAS	21-04-90	1		Aveiro	03-06	16,32-06
16,66	3,7	Mariana Morgado	Bairro Anjos	16-11-89	Hep	CN	Vendas Novas	02-06	17,10-06
16,76	3,0	Carolina Ornelas	A. Jardim Serra	03-12-89	1		Machico	17-06	
16,85	3,4	Anabela Neto	ACRD Escapães	25-03-91	2		Aveiro	03-06	

400 m B/H – 63,00 – 70,00

57,37	Patrícia Lopes	Sporting CP		11-07-82	3rA		Tarare-Fra	14-07	57,40-04
57,98		Patrícia Lopes			5h	Univ	Bangkok	11-08	
58,18		Patrícia Lopes			1s	Caja Duero	Salamanca	12-06	
58,19		Patrícia Lopes			5rA		Chambery-Fra	15-07	
58,23		Patrícia Lopes			3		Alcalá de Henares	07-07	
58,25		Patrícia Lopes			3		Salamanca	04-07	
58,52		Patrícia Lopes			4rB	Madrid 07	Madrid	21-07	
58,95		Patrícia Lopes			4	T. Europa	Milão	23-06	
59,12		Patrícia Lopes			1h		Barcelona	02-06	
59,18		Patrícia Lopes			2		Barcelona	02-06	
59,57		Patrícia Lopes			1	C Port	Lisboa - U	29-07	
60,16		Patrícia Lopes			1	CNCI-1	Covilhã	09-06	
60,29		Patrícia Lopes			1	Açoreana	Lisboa - I	12-05	
60,30	Tânia Freitas	GD Estreito		17-06-80	1		Guarda	06-07	59,47-00
60,55	Catarina Bastos	Sporting CP		28-09-86	2		Guarda	06-07	60,71-06
61,24		Patrícia Lopes			1	CNCI-Ap	Seixal	26-05	
61,29	Susana Estriga	FC Porto		16-07-75	3		Guarda	06-07	61,18-06
61,36		Catarina Bastos			1		Lisboa - U	27-06	
61,66		Susana Estriga			2		Lisboa - U	27-06	
51,86		Susana Estriga			1	C Norte	Maia	14-07	
61,94		Tânia Freitas			2	C Port	Lisboa - U	29-07	
61,95		Tânia Freitas			1		Vendas Novas	02-06	
62,02		Tânia Freitas			1		Machico	14-07	
62,15		Catarina Bastos			2	Açoreana	Lisboa - I	12-05	
62,19		Susana Estriga			3	C Port	Lisboa - U	29-07	
62,26		Catarina Bastos			4h		Barcelona	02-06	
62,40	Elisa Pegado	GD Estreito		23-07-87	4		Guarda	06-07	64,38-06
62,41		Susana Estriga			1	CNCI-Ap	Braga	26-05	
62,52		Susana Estriga			2	CNCI-1	Covilhã	09-06	
62,63		Catarina Bastos			1	Sub23	Luso	30-06	
62,98	Vera Barbosa	JOMA		13-01-89	1	CNJ	Viseu	07-07	
63,21	Tânia Caires	CS Marítimo		03-12-87	5		Guarda	06-07	65,79-06
64,04	Isabel Areias	Gira Sol RC		27-01-85	4	Sub23	Luso	30-06	62,70-05
64,12	Elda Laranja	GD Estreito		27-09-86	3	CNCI-1	Covilhã	09-06	60,47-06
64,62	Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP	26-12-89	6	C Port	Lisboa - U	29-07	
65,02	Ana Silva	EC+S Lavra		11-07-79	7	C Port	Lisboa - U	29-07	65,92-06
65,06	Liliana Henriques	A. Jardim Serra		12-05-90	2	CNJ	Viseu	07-07	
65,45	Maria Céu Nunes	JOMA		17-09-76	2	Santiago	Setúbal	21-07	63,40-03
65,49	Liliana Barbosa	GRECAS		14-05-87	9	C Port	Lisboa - U	29-07	64,76-06
65,86	Artimiza Sá	CRU Raposense	GBS	29-11-84	3	Santiago	Setúbal	21-07	
65,96	Cristiana Cunha	Gira Sol RC		17-07-91	3	CNJ	Viseu	07-07	70,07-06
65,97	Neide Vieira	CA Madeira		30-12-79	5	CNCI-1	Covilhã	09-06	62,69-05
66,38	Sandra Borges	Gira Sol RC		15-11-83	2	CNCI-2	Covilhã	09-06	62,80-05
66,77	Nádia Gaspar	SL Benfica		07-10-90	2		Lisboa - I	14-07	67,49-06
66,99	Graciela Martins	GR Qt. Lomba	ESP	05-04-87	1		Seixal	15-07	
67,51	Mafalda Oliveira	FC Porto		06-05-82	3	C Norte	Maia	14-07	61,97-01
67,74	Juliana Coutinho	Juv. Vidigalense		29-11-86	9	Sub23	Luso	30-06	65,03-05
67,80	Carolina Ornelas	A. Jardim Serra		03-12-89	5	CNJ	Viseu	07-07	70,65-06
67,82	Ana Abreu	GRECAS		13-06-88	1		Luso	16-06	66,62-06
68,08	Liliana Gea	GDRC Coia		16-10-90	6	CNJ	Viseu	07-07	
68,43	Sara Pitães	SC Braga		21-04-89	7	CNCI-1	Covilhã	09-06	69,92-05
68,50	Carla Gama	GD Cavadas	GBS	24-11-90	2		Seixal	15-07	
68,80	Carolina Duarte	CF Belenenses		08-01-90	4	CNCI-2	Covilhã	09-06	68,65-06
68,83	Sandra Neto	INATEL		12-03-73	1		Braga	03-06	68,90-06
69,11	Lucia Serrão	A. Jardim Serra		08-01-91	3		Machico	10-02	74,03-06
69,60	Ana Correia	Liberdade FC-Set	CPV	29-12-90	9	CNJ	Viseu	07-07	
69,75	Joana Araújo	SC Braga		05-01-90	1s		Maia	20-06	
69,90	Cátia Gonçalves	Juv Vidigalense		18-01-89	1		Leiria	17-06	63,04-06

Marcas manuais

63,1		Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	1	C Beiras	Luso	14-07	62,70-05	
Altura / High Jump – 1,65 - 1,50										
1,80	i	Marisa Anselmo	JOMA	06-09-87	ex	C Beiras	Espinho	21-01	1,84-06	
1,77	i	Marisa Anselmo			1	CNCI	Pombal	11-02		
1,76	i	Marisa Anselmo			1		Pombal	23-02		
1,75	i	Marisa Anselmo			1	T Saltos	Alpiarça	14-01		
1,75		Marisa Anselmo			5	T. Europa	Milão	24-06		
1,75		Marisa Anselmo			1		Guarda	06-07		
1,75		Marisa Anselmo			1	C Port	Lisboa - U	29-07		
1,74		Marisa Anselmo			ex		Lisboa - U	03-06		
1,74		Marisa Anselmo			1	CNCI-1	Covilhã	10-06		
1,73	i	Marisa Anselmo			1	Sub23	Espinho	04-02		
1,72	i	Marisa Anselmo			1	C Port	Espinho	18-02		
1,72		Marisa Anselmo			1	CNCI-Ap	Seixal	27-05		
1,71	i	Sofia Pires	AD Praia Vitória	01-10-86	2	Sub23	Espinho	04-02	1,78i-06	
1,71	i	Marisa Anselmo			1	CNU	Espinho	24-02		
1,70	i	Joana Flores	AD Praia Vitória	08-10-89	Pen	T FPA	Espinho	13-01	1,72-06	
1,70		Marisa Anselmo			1	Sintra	Massamá	19-05		
1,70		Marisa Anselmo			1	Sub23	Luso	01-07		
1,69	i	Liliana Viana	FC Porto	14-08-85	2	T Saltos	Alpiarça	14-01	1,81-03	
1,68	i	Joana Flores			3	Sub23	Espinho	04-02		
1,68		Irina Rodrigues	Juv Vidigalense	05-02-91	1	C Beiras	Luso	15-07	1,56-06	
1,66	i	Liliana Viana			2	CNCI	Pombal	11-02		
1,66	i	Sofia Pires			Pen	C Port	Espinho	18-02		
1,66		Ana Rita Pereira	SC Braga	14-05-91	1	CN D. Esc	Lagos	19-05	1,65-06	
1,66		Marta Onofre	CF Belenenses	28-01-91	Hep	CN	Vendas Novas	02-06	1,60-06	
1,66		Irina Rodrigues			2	C Port	Lisboa - U	29-07		
1,66		Vera Andrade Lopes	OC Lagos	01-04-82	3	C Port	Lisboa - U	29-07		
1,65	i	Liliana Viana			Pen		Braga	07-01		
1,65		Cláudia Rodrigues	C Operario D	11-11-89	1		Ponta Delgada	19-05	1,69-06	
1,65		Vera Andrade Lopes			1		Lagos	17-06		
1,65		Cláudia Rodrigues			1	CNJ	Viseu	08-07		
1,65		Anabela Neto	ACRD Escapães	25-03-91	1		Aveiro	21-07	1,59i-06	
1,63		Marcia Gonçalves	EMD. Saraiva	09-03-89	1		Lisboa - I	21-01	1,60-06	
1,62		Ana Paula Furtado	JOMA	26-01-89	2	Sub23	Luso	01-07	1,60-05	
1,62		Iolanda Ribeiro	GD Pic-Nic	24-04-89	4	CNJ	Viseu	08-07	1,62-05	
1,60		Joana Rabaçal	CJS Manique	23-10-90	1		Lisboa - N	18-11	1,58-06	
1,60	i	Marisa Vieira	CA Madeira	30-12-79	3	C Port	Espinho	18-02	1,66-04	
1,60		Marta Godinho	JOMA	24-06-80	2		Guarda	06-07	1,74-95	
1,58		Catarina Costa	C Bf Faro	03-08-89	2		Lagos	17-06	1,62-06	
1,57	i	Anabela Enes	SC Braga	18-02-86	2	C Norte	Braga	21-01	1,62-06	
1,57	i	Sónia Carvalho	Sporting CP	10-05-77	4	CNCI	Pombal	11-02	1,88-01	
1,57	i	Beatryza Lyachenco	CA Marinha Grande	UCR	21-06-91	1		Pombal	17-02	1,45-06
1,57		Carina Gomes	EC+S Lavra	05-06-81	Hep		Luso	05-05	1,65-05	
1,57		Witney Barata	ARCB Valongo	31-01-88	Hep	CN	Vendas Novas	02-06	1,57-05	
1,56	i	Ana Vasconcelos	ACDR Arneirense	18-07-92	1		Espinho	27-12	1,49i-06	
1,55	i	Catia Ferreira	Juv Vidigalense	18-06-83	1		Alcanena	26-11	1,60-99/03	
1,55		Romenia Almeida	NA Alcabideche	CPV	25-12-90	1		Lisboa - U	17-06	1,50-06
1,55		Claudina Borges	EMD. Saraiva	CPV	14-08-91	2	FISEC	Nyiregyhaza -Hun	21-07	1,40-06
1,54		Juliana Coutinho	Juv. Vidigalense	29-11-86	Hep		Luso	05-05	1,55-04	
1,54		Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	Hep	CN	Vendas Novas	02-06	1,52i-05	
1,53	i	Ana Costa	GRECAS	09-11-89	1		Espinho	25-02	1,51i-06	
1,53		Andreia Nicolau	UA Guarda	01-02-91	3	C Beiras	Luso	15-07	1,41-06	
1,52	i	Rosalina Carvalho	CD Póvoa	14-05-90	2		Braga	06-01	1,53-06	
1,52		Carla Pinhão	GRECAS	21-04-90	AC		Luso	31-03	1,47-06	
1,52		Ungudi Quiawacana	EMD. Saraiva	ANG	09-11-90	1		Lisboa - R	13-06	

1,52		Cleisa Tavares	ADCP Falésia	CPV	21-06-89	3		Lagos	17-06	
1,51	i	Ana Cerqueira	FC Porto		17-03-89	4	C Norte	Braga	21-01	1,54-06
1,51	i	Carla Almeida	FC Porto		18-08-85	4	C Norte	Braga	21-01	1,56i-05
1,51		Vanessa Rocha	AA Pinhalnovense		02-01-90	TT		Almada	21-01	1,50-06
1,51		Carla Gama	GD Cavadas	GBS	24-11-90	AC		Seixal	31-03	
1,51		Isabel Vieira	FC Porto		25-02-93	1	OJ	Covilhã	13-05	1,26-06
1,51		Maria Carmo Alves	C Operário D		10-07-75	Hep	CN	Vendas Novas	02-06	1,71i-04
1,50		Carolina Ornelas	A. Jardim Serra		03-12-89	1		Machico	07-01	1,52-05
1,50	i	Cláudia Gameiro	Juv Vidigalense		25-05-80	2		Alpiarça	07-01	1,70i-98
1,50	i	Daniela Ferreira	ES Serafim Leite		22-06-89	2		Espinho	07-01	1,56i-06
1,50	i	Catarina Rosa	CA Marinha Grande		20-07-89	3		Alpiarça	07-01	1,54i-06
1,50	i	Ana Monjane	SC Braga		01-01-93	2		Braga	03-02	1,35-05
1,50	i	Ana Rocha	ACD Ilhavos		13-08-90	3		Espinho	25-02	
1,50		Lucia Serrão	A. Jardim Serra		08-01-91	AC		Machico	31-03	1,52-06
1,50		Ana Oliveira	Palmeiras		24-05-92	3	FISEC	Nyiregyhaza -Hun	21-07	1,40-06

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

1,50		Ana Costa	GRECAS		09-11-89	4	C Beiras	Luso	15-07	1,51i-06
1,51		Ana Vasconcelos	ACDR Arneirens		18-07-92	AC		Marinha Grande	24-03	1,49i-06
1,50		Carla Almeida	FC Porto		18-08-85	1		Vagos	05-05	1,56i-05
1,50		Catia Ferreira	Juv Vidigalense		18-06-83	3		Guarda	06-07	1,60-99/03
1,60		Liliana Viana	FC Porto		14-08-85	2	CNCL-1	Covilhã	10-06	1,81-03
1,58		Marisa Vieira	CA Madeira		30-12-79	1		Machico	15-07	1,66-04
1,51		Rosalina Carvalho	CD Póvoa		14-05-90	2		Póvoa de Varzim	17-06	1,53-06
1,55		Sónia Carvalho	Sporting CP		10-05-77	2		Lisboa - I	21-01	1,88-01

Vara / Pole Vault – 3,80 - 2,50

4,32		Elisabete Tavares	França	RN	07-03-80	1		Arras	15-07	4,32i-06
4,27	i	Elisabete Tavares				2		Aulnay-sous-bois	09-12	
4,25		Elisabete Tavares				3		Noisy-le-Grand	12-06	
4,25		Sandra Helena Tavares	França		29-05-82	2	C Fra	Niort	05-08	4,21i-05
4,22		Sandra Helena Tavares				3		Arras	15-07	
4,21		Elisabete Tavares				1		Pierre-Benite	08-06	
4,20		Elisabete Tavares				2	T. Europa	Milão	23-06	
4,20		Sandra Helena Tavares				1		Paris	06-07	
4,20		Elisabete Tavares				4		Reims	17-07	
4,16		Elisabete Tavares				1		Aulnay-sous-bois	24-07	
4,15	i	Eleonor Tavares	França		24-09-85	2		Aubierre	17-02	4,05i-06
4,14		Sandra Helena Tavares				1	C Port	Lisboa - U	28-07	
4,12	i	Eleonor Tavares				3		Aulnay-sous-bois	09-12	
4,11		Sandra Helena Tavares				2		Pierre-Benite	08-06	
4,10	i	Elisabete Tavares				1	C Port	Espinho	17-02	
4,10	i	Eleonor Tavares				1		Paris	24-02	
4,10		Eleonor Tavares				1		Versailles	16-06	
4,10		Elisabete Tavares				1		Amiens	27-06	
4,10		Sandra Helena Tavares				11	Univ	Bangkok	10-08	
4,07	i	Eleonor Tavares				4		Chessy	31-03	
4,05		Eleonor Tavares				6	C Fra	Niort	05-08	
4,05		Elisabete Tavares				6	C Fra	Niort	05-08	
4,05		Elisabete Tavares				32	C. Mundo	Osaka	26-08	
4,04	i	Elisabete Tavares				3		Carriere-sous-Poisy	03-02	
4,03	i	Eleonor Tavares				3		Bordeux	13-01	
4,02		Elisabete Tavares				2	C Port	Lisboa - U	28-07	
4,00	i	Elisabete Tavares				1		Eaubonne	27-01	
4,00	i	Elisabete Tavares				6		Eaubonne	02-02	
4,00	i	Eleonor Tavares				9		Eaubonne	02-02	
4,00	i	Elisabete Tavares				1		Mondeville	09-02	
4,00	i	Eleonor Tavares				1q		Aubierre	16-02	

4,00		Elisabete Tavares			2		Pezenas	26-05	
4,00		Sandra Helena Tavares			2		Versailles	16-06	
4,00		Sandra Helena Tavares			3q	Univ	Bangkok	09-08	
3,96		Sandra Helena Tavares			2		Aulnay-sous-bois	24-07	
3,95		Eleonor Tavares			14q	CE Sub23	Debrecen-Hun	12-07	
3,92	i	Sandra Helena Tavares			6		Aulnay-sous-bois	09-12	
3,90	i	Sandra Helena Tavares			3		Eaubonne	27-01	
3,90	i	Elisabete Tavares			9	SEAT	Paris	23-02	
3,90		Elisabete Tavares			2		Francoville	06-05	
3,90		Sandra Helena Tavares			2		Montreuil-sous-bois	20-05	
3,90		Sandra Helena Tavares			2		St. Brieuc	03-06	
3,90		Elisabete Tavares			4		Paris	06-07	
3,90		Eleonor Tavares			6		Reims	17-07	
3,90		Sandra Helena Tavares			6		Reims	17-07	
3,90		Eleonor Tavares			5		Narbonne	29-07	
3,90		Eleonor Tavares			15q	Univ	Bangkok	09-08	
3,89	i	Eleonor Tavares			6		Carriere-s-Poisly	03-02	
3,89	i	Sandra Helena Tavares			6		Carriere-sous-Poisly	03-02	
3,85		Eleonor Tavares			1		Bondoufle	07-07	
3,80	i	Sandra Helena Tavares			2		Paris	14-01	
3,80	i	Sandra Helena Tavares			4		Mondeville	09-02	
3,80	i	Eleonor Tavares			1		Eaubonne	10-02	
3,80		Eleonor Tavares			2		Sedan	13-05	
3,80		Elisabete Tavares			5		Montreuil-sous-bois	20-05	
3,80		Eleonor Tavares			7		Montreuil-sous-bois	20-05	
3,80		Sandra Helena Tavares			6		Pezenas	26-05	
3,80		Eleonor Tavares			7		Pezenas	26-05	
3,80		Eleonor Tavares			3		St. Brieuc	03-06	
3,80		Eleonor Tavares			4		Amiens	27-06	
3,70	i	Januária Silva Pereira	CS Marítimo	10-04-79	1	CNCI	Pombal	10-02	3,95-05
3,55		Vera Lavrador	Sporting CP	03-10-88	1		Lisboa - U	21-06	3,62-06
3,55		Tânia António	GRECAS	29-12-87	2	Enc. Sel.	Luso	23-06	3,35-06
3,42		Sara Negrões	JOMA	25-03-86	4	C Port	Lisboa - U	28-07	3,67-05
3,32	i	Tânia Vieira	Juv. Vidigalense	29-07-85	4	C Port	Espinho	17-02	3,40i-04
3,25		Marta Onofre	CF Belenenses	28-01-91	1	OJ	Covilhã	12-05	3,12-06
3,15		Vitória Serrão	A. Jardim Serra	22-06-87	1		Machico	20-07	3,10-06
3,10		Mónica Silva	Sporting CP	04-06-85	2		Lisboa - U	16-06	3,25-04
3,05	i	Joana Flores	AD Praia Vitória	08-10-89	6	C Port	Espinho	17-02	3,25-05
3,00		Marisa Vieira	CA Madeira	30-12-79	2		Machico	20-01	4,03-00
3,00		Filipa Freitas	CA Madeira	11-02-84	3		Machico	20-01	3,20-03
3,00		Nádia Pereira	A. Jardim Serra	30-11-89	1		Machico	16-06	2,85-06
3,00		Teresa Ribeiro	FC Porto	23-08-88	2		Maia	18-07	
2,94		Carla Macedo	GD Estreito	22-10-90	3	CNJ	Viseu	07-07	2,50-06
2,85		Ana Costa	GRECAS	09-11-89	4	Enc. Sel.	Luso	23-06	2,45-06
2,80		Tânia Faria	GD Estreito	01-12-78	4		Machico	20-01	3,05-00
2,70		Ana Viegas	NA Alcabideche	20-01-69	3		Lisboa - U	16-06	2,95-00
2,66	i	Liliana Manhente	CDUP	30-03-85	5	Sub23	Espinho	03-02	2,30-06
2,60		Vera Morais	AC Mocidade-Aç	05-01-85	1		Angra do Heroísmo	13-01	2,69-02
2,60	i	Anabela Enes	SC Braga	18-02-86	6	CNCI-Ap	Braga	27-01	2,57-02
2,60	i	Nanci Duarte	CA Marinha Grande	25-10-90	8	CNCI	Pombal	10-02	2,55-06
2,60		Vânia Lourenço	ARC Br. Valongo	16-03-89	1		Castelo Branco	05-05	2,30-06
2,55		Sara Ramalho	GD Cavadas	19-04-89	6	CNJ	Viseu	07-07	2,40-06
2,55		Joana Silva	ADR Aguas Belas	02-08-89	1		Rio Maior	14-07	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

2,60		Anabela Enes	SC Braga	18-02-86	2		Lisboa - U	06-06	2,57-02
3,60		Januária Silva Pereira	CS Marítimo	10-04-79	1	Enc. Sel.	Luso	23-06	3,95-05
2,60		Liliana Manhente	CDUP	30-03-85	3		Maia	18-07	2,30-06
3,30		Tânia Vieira	Juv. Vidigalense	29-07-85	3	Enc. Sel.	Luso	23-06	3,40i-04

Comprimento / Long Jump – 5,80 - 5,10

7,01	2,0	Naide Gomes	Sporting CP	RN	10-11-79	2	Madrid 07	Madrid	21-07	6,82-06
6,96	1,0	Naide Gomes				1q	C. Mundo	Osaka	27-08	
6,89	i	Naide Gomes		RN		1	C. Europa	Birmingham	03-03	
6,87	0,7	Naide Gomes				4	C. Mundo	Osaka	28-08	
6,83	0,3	Naide Gomes				1	Bayer	Leverkusen	10-08	
6,80	-1,6	Naide Gomes				1	T. Europa	Milão	24-06	
6,76	i	Naide Gomes		RN=		1	C Port	Espinho	17-02	
6,76	0,1	Naide Gomes				4	Vlad. Kutz	Moscovo	29-06	
6,76	0,0	Naide Gomes				1	EWE	Cuxhaven-Ale	14-07	
6,73	0,5	Naide Gomes				1	C Port	Lisboa - U	29-07	
6,72	0,5	Naide Gomes				2	Philotei	Atenas	30-05	
6,68	i	Naide Gomes				1q	C. Europa	Birmingham	02-03	
6,59	i	Naide Gomes				2	Pireas	Atenas	24-02	
6,47	0,5	Naide Gomes				1		Leiria	04-08	
6,45	i	Naide Gomes				1	CNCI	Pombal	10-02	
6,39	0,0	Naide Gomes				1		Ribeira Brava	07-09	
6,37	i	Naide Gomes				1	CNCI-Ap	Braga	27-01	
6,27	0,2	Marta Godinho	JOMA		24-06-80	1		Guarda	06-07	6,45-00
6,10	-1,1	Marta Godinho				1	Açoreana	Lisboa - I	12-05	
6,09	1,0	Marta Godinho				2	C Port	Lisboa - U	29-07	
6,07	-0,1	Marta Godinho				1	Pied Costa	Alcanena	25-02	
6,01	i	Marta Godinho				2	CNCI	Pombal	10-02	
6,00	2,0	Marta Godinho				2	CNCI-1	Covilhã	09-06	
5,92	i	Marta Godinho				2	C Port	Espinho	17-02	
5,90	0,4	Marta Godinho				1	Caja Duero	Salamanca	12-06	
5,88	1,7	Patrícia Mamona	JOMA		21-11-88	5		College Park	20-04	6,16-05
5,86	-0,1	Marta Godinho				1	Sintra	Massamá	19-05	
5,85	-1,0	Januária Silva Pereira	CS Maritimo		10-04-79	1		Machico	14-07	5,59-05
5,84	0,7	Patrícia Mamona				1		Clemson	14-04	
5,84	-0,1	Ungudi Quiawacana	EMD. Saraiva	ANG	09-11-90	3	C Port	Lisboa - U	29-07	5,43-06
5,83	-0,8	Marta Godinho				1		Lisboa - I	20-01	
5,82	1,0	Cátia Ferreira	Juv Vidigalense		18-06-83	2	Sintra	Massamá	19-05	5,82-02/06
5,80	i	Patrícia Mamona				6		Clemson	23-02	
5,79	0,9	Cátia Ferreira				1	CNCI-Ap	Leiria	26-05	
5,78	i	Carla Tavares	JOMA		22-05-82	1	T Saltos	Alpiarça	14-01	5,78-05
5,62	i	Sofia Pires	AD Praia Vitória		01-10-86	Pen	C Port	Espinho	18-02	5,71i-06
5,61	i	Sónia Marques	FC Porto		06-07-86	1	Sub23	Espinho	03-02	5,77-05
5,59	1,4	Carina Gomes	EC+S Lavra		05-06-81	6	C Port	Lisboa - U	29-07	5,87-05
5,53	0,4	Marlene Ferreira	Boavista FC		09-06-81	7	C Port	Lisboa - U	29-07	5,83-03
5,48	2,0	Cláudia Rodrigues	C Operário D		11-11-89	1		Ponta Delgada	23-06	5,12-06
5,45	-1,5	Susana Costa	Sporting CP		22-09-84	3	Açoreana	Lisboa - I	12-05	5,89-03
5,41	0,6	Ana Borges	SC Braga		12-09-90	5		Braga	14-04	5,21-06
5,40	-1,2	Isabel Areias	Gira Sol RC		27-01-85	2	A. Neves	Viseu	01-05	5,54-06
5,38	0,7	Carmezinda Nascimento	Sporting CP		21-12-89	1		Lisboa - I	14-07	5,25-06
5,37	1,3	Eva Vital	ACDR Arneirense		08-07-92	1		Caldas da Rainha	29-04	5,34-06
5,36	-0,2	Vanessa Rocha	AA Pinhalnovense		02-01-90	4	CNJ	Viseu	08-07	5,22-06
5,34	i	Ana Paula Furtado	JOMA		26-01-89	3	Sub23	Espinho	03-02	5,43-06
5,33	2,0	Carla Pinhão	GRECAS		21-04-90	1	CNCI-Ap	Braga	26-05	5,24-06
5,32	0,1	Sara Esteves	CA Mazarefes		24-08-92	1		Melgaço	29-04	5,34-06
5,30	0,2	Witney Barata	ARC Br. Valongo		31-01-88	6	CNJ	Viseu	08-07	5,50-06
5,30	-2,6	Ana Angela Marçal	CA Madeira		06-06-79	2		Machico	14-07	5,88-03
5,29	i	Liliana Campos	GD Estreito		29-04-88	4	Sub23	Espinho	03-02	5,40-06
5,29	1,8	Marta Onofre	CF Belenenses		28-01-91	2		Massamá	21-04	5,22-06
5,26	i	Marisa Anselmo	JOMA		06-09-87	5	Sub23	Espinho	03-02	5,52-03
5,26	i	Joana Frias	CA Madeira		07-03-88	6	Sub23	Espinho	03-02	5,66-05
5,25	0,5	Carla Gama	GD Cavadas	GBS	24-11-90	AC		Seixal	01-04	5,32-06
5,23	1,3	Sandra Sofia Tavares	França		09-02-84	1		Montgeron	01-05	5,18-05
5,22	i	Tânia Caires	CS Maritimo		03-12-87	2	CNU	Espinho	24-02	5,23-06
5,20	-0,8	Susana Estriga	FC Porto		16-07-75	2	Meet. Leiria	Leiria	01-06	5,49-01

5,18	i	Joana Flores	AD Praia Vitória	08-10-89	ex		Alpiarça	09-12	5,34-06
5,18	-0,6	Carla Barros	C Bf Faro	22-10-83	1		Quarteira	06-01	5,55-06
5,18	1,2	Vera Andrade Lopes	OC Lagos	01-04-82	1	Lagos	Lagos	07-06	
5,18	0,2	Natércia Lopes	Juv. Vidigalense	14-09-76	4		Guarda	06-07	5,47-01
5,15	-1,4	Cláudia Jardim	CA Madeira	30-12-80	3		Machico	14-07	5,70-05
5,13	0,3	Sara Negrões	JOMA	25-03-86	6	Sub23	Luso	01-07	5,96-04
5,11	0,8	Shaina Anthony Mags	Sporting CP	NIG	11-04-92	1	Póvoa Santa Iria	07-07	
5,10	1,0	Joana da Conceição	C Bf Faro	01-01-90	1		Lagos	28-04	
5,06	0,4	Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP	26-12-90	Hep	Almada	06-05	5,10-04

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

5,32	-0,3	Ana Paula Furtado	JOMA	26-01-89	5	CNJ	Viseu	08-07	5,43-06
5,22	0,4	Liliana Campos	GD Estreito	29-04-88	1		Machico	17-06	5,40-06
5,46	-0,3	Sónia Marques	FC Porto	06-07-86	3	Pied Costa	Alcanena	25-02	5,77-05
5,15	0,0	Tânia Caires	CS Marítimo	03-12-87	1	CNU	Braga	06-05	5,23-06

Com vento anti regulamentar

6,81	3,0	Naide Gomes			4	Vlad. Kutz	Moscovo	29-06		
6,20	2,6	Marta Godinho	JOMA	24-06-80	2	CNCI-Ap	Seixal	26-05	6,45-00	
5,90	2,8	Cátia Ferreira	Juv Vidigalense	18-06-83	3	CNCI-1	Covilhã	09-06	5,82-02/06	
5,78	5,2	Ungudi Quiawacana	EMD. Saraiva	ANG	09-11-90	1	OJ	Covilhã	12-05	5,43-06
5,58	2,6	Carina Gomes	EC+S Lavra	05-06-81	1		Maia	18-07	5,87-05	
5,52	4,4	Carla Pinhão	GRECAS	21-04-90	2	OJ	Covilhã	12-05	5,24-06	
5,50	4,5	Carla Gama	GD Cavadas	GBS	24-11-90	1	Almada	28-04	5,32-06	
5,50	3,4	Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	2		Maia	18-07	5,54-06	
5,46	2,2	Eva Vital	ACDR Arneirense	08-07-92	2	CN jv	Abrantes	24-06	5,34-06	
5,43	5,3	Vanessa Rocha	AA Pinhalnovense	02-01-90	2		Almada	28-04	5,22-06	
5,34	3,7	Witiiney Barata	ARC Br. Valongo	31-01-88	Hep	CN	Vendas Novas	03-06	5,50-06	
5,31	5,3	Mónica Lopes	GR Qt. Lomba	18-01-86	3	CNCI-Ap	Seixal	26-05	5,24-03	
5,30	4,0	Carmezinda Nascimento	Sporting CP	21-12-89	1		Massamá	21-04	5,25-06	
5,29	2,2	Cláudia Rodrigues	C Operário D	11-11-89	1		Ponta Delgada	27-01	5,12-06	
5,28	4,4	Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP	26-12-90	1	Almada	24-03	5,10-04	
5,24	3,1	Sara Esteves	CA Mazarefes	24-08-92	1		Viana do Castelo	26-05	5,34-06	
5,22	2,5	Sónia Marques	FC Porto	06-07-86	4	Sintra	Massamá	19-05	5,77-05	
5,15	3,6	Cláudia Jardim	CA Madeira	30-12-80	4	CNCI-Ap	Seixal	26-05	5,70-05	
5,14	2,6	Cátia Gaspar	Bairro Anjos	12-04-90	1		C.Rainha	29-04	5,30-06	
5,13	5,1	Graciela Martins	GR Qt. Lomba	ESP	05-04-87	4	Seixal	15-07	5,38-05	
5,12	3,0	Irina Rodrigues	Juv. Vidigalense	05-02-91	2		C.Rainha	29-04		
5,10	2,4	Ana Paula Furtado	JOMA	26-01-89	6	Açoreana	Lisboa - I	12-05	5,43-06	
5,10	2,4	Ana Paula Furtado	JOMA	26-01-89	6	Açoreana	Lisboa - I	12-05	5,43-06	

Sem indicação de vento

5,56		Ungudi Quiawacana	EMD. Saraiva	ANG	09-11-90	1	Cartaxo	27-04	5,43-06
5,31		Marlene Ferreira	Boavista FC		09-06-81	3	Maia	20-06	5,83-03
5,26		Sara Negrões	JOMA		25-03-86	4	Maia	20-06	5,96-04
5,11		Claudina Borges	EMD. Saraiva	CPV	14-08-91	2	Cartaxo	27-04	4,66-06

Triplo / Triple Jump – 12,00 - 10,80

13,49	i	Susana Costa	Sporting CP	RNi	22-09-84	1	C Port	Espinho	18-02	13,12-06
13,46	0,9	Marta Godinho	JOMA		24-06-80	1	C Port	Lisboa - U	28-07	13,22-04
13,43	i	Susana Costa				12q	C. Europa	Birmingham	02-03	
13,35	i	Susana Costa				1	CNCI	Pombal	11-02	
13,35	-1,0	Marta Godinho				5	T. Europa	Milão	23-06	
13,25	-1,1	Marta Godinho				1 ex		Seixal	14-07	
13,24	0,2	Patrícia Mamona	JOMA		21-11-88	1	CNJ	Viseu	07-07	13,37-06

13,17	i	Susana Costa			1	T Saltos	Alpiarça	14-01		
13,17	1,3	Patrícia Mamona			1		Gainesville	26-05		
13,15	1,7	Marta Godinho			1	CNCI-1	Covilhã	10-06		
13,12	0,5	Patrícia Mamona	JOMA		21-11-88	4	Philadelphia	27-04		
13,11	i	Patrícia Mamona		NJRi		1	Fayetteville	02-03		
13,11	1,6	Patrícia Mamona			9q	NCAA	Sacramento	08-06		
13,06	-0,4	Marta Godinho			ex		Lisboa - U	02-06		
13,02	1,6	Sandra Sofia Tavares	França		09-02-84	2	Elancourt	01-07	13,13-06	
12,95	i	Patrícia Mamona		NJRi		3	Clemson	24-02		
12,91	-0,4	Sandra Sofia Tavares				2	Tourlaville	22-07		
12,88	1,3	Susana Costa				1	Lisboa - I	21-01		
12,88	1,6	Susana Costa				2	CNCI-Ap	Seixal	27-05	
12,86	i	Sandra Sofia Tavares				5	Aubierre	17-02		
12,86	1,5	Patrícia Mamona				2	C Port	Lisboa - U	28-07	
12,84	i	Patrícia Mamona				1	Lexington	12-01		
12,83	-0,2	Susana Costa				1	Lisboa - U	06-01		
12,83	i	Susana Costa				1	CNCI-Ap	Braga	27-01	
12,83	0,8	Patrícia Mamona				2	College Park	21-04		
12,77	0,4	Patrícia Mamona				1	Sub23	Luso	30-06	
12,76	-0,6	Patrícia Mamona				7h	CE Jun	Hengelo-Hol	21-07	
12,74	i	Patrícia Mamona				2q	Clemson	11-02		
12,74	0,8	Sandra Sofia Tavares				7	Bron	11-07		
12,71	i	Patrícia Mamona				1	Johnson City	26-01		
12,69	-0,1	Sandra Sofia Tavares				4	Forbach	27-05		
12,68	i	Patrícia Mamona				2	Clemson	20-01		
12,68	-0,6	Patrícia Mamona				11	NCAA	Sacramento	09-06	
12,67	0,6	Sandra Sofia Tavares				8	C Fra	Niort	03-08	
12,66	1,2	Sandra Sofia Tavares				4	Herouville-st. Clair	23-06		
12,65	-2,0	Patrícia Mamona				2	Clemson	24-03		
12,62	0,0	Marta Godinho				7	C Esp	San Sebastian	04-08	
12,60	i	Sandra Sofia Tavares				2	Eaubonne	28-01		
12,56	0,3	Sandra Sofia Tavares				1h	Tourlaville	21-07		
12,54	i	Sandra Sofia Tavares				5q	Aubierre	16-02		
12,54	0,0	Sandra Sofia Tavares				2	Paris	15-07		
12,52	i	Patrícia Mamona				2	Clemson	11-02		
12,51	-0,6	Sandra Sofia Tavares				9	Pierre-Benite	08-06		
12,49	i	Patrícia Mamona				1q	Clemson	20-01		
12,41	-0,2	Sandra Sofia Tavares				2	Oyonnax	15-06		
12,38	i	Sandra Sofia Tavares				2	Aubierre	03-02		
12,38	0,0	Sandra Sofia Tavares				1	Bonneil-sur-marne	19-06		
12,38	-0,4	Patrícia Mamona				2 ex	Seixal	14-07		
12,22	i	Sandra Sofia Tavares				4	Mondeville	27-01		
12,18	1,4	Susana Costa				2	CNCI-1	Covilhã	10-06	
12,17	-1,3	Januária Silva Pereira	CS Marítimo		10-04-79	1	Machico	15-07	11,85-04	
12,16	1,6	Carmezinda Nascimento	Sporting CP		21-12-89	4	C Port	Lisboa - U	28-07	11,34-06
12,12	1,6	Vanessa Rocha	AA Pinhalnovense		02-01-90	6	C Port	Lisboa - U	28-07	11,61-06
12,06	i	Sandra Sofia Tavares				2	Paris	14-01		
12,02	i	Januária Silva Pereira				2	CNCI	Pombal	11-02	
11,99	i	Januária Silva Pereira				2	C Port	Espinho	18-02	
11,82	i	Cátia Ferreira	Juv Vidigalense		18-06-83	3	C Port	Espinho	18-02	11,66i-06
11,78	-2,1	Carla Pinhão	GRECAS		21-04-90	13h	FOJE	Belgrado	24-07	11,36-06
11,71	-0,9	Marlene Ferreira	Boavista FC		09-06-81	1	C Norte	Maia	14-07	12,78-03
11,69	i	Joana Flores	AD Praia Vitória		08-10-89	2	T Saltos	Alpiarça	14-01	12,38-06
11,62	-1,0	Cláudia Jardim	CA Madeira		31-12-80	2		Machico	21-01	12,65-05
11,62	0,8	Ana Paula Furtado	JOMA		26-01-89	2	Sub23	Luso	30-06	12,26-06
11,52	0,6	Marisa Anselmo	JOMA		06-09-87	1		Lisboa - I	06-05	11,34-03
11,51	0,2	Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP	26-12-89	5	CNJ	Viseu	07-07	11,34-06
11,45	i	Ana Filipa Neves	CA Marinha Grande		15-06-85	4	CNCI	Pombal	11-02	10,87-06
11,41	0,0	Witiney Barata	ARC Br. Valongo		31-01-88	1	C Beiras	Luso	14-07	
11,38	i	Vânia Silva	Juv Vidigalense		08-06-80	4	CNCI-Ap	Braga	27-01	10,93i-04
11,38	1,4	Cláudia Rodrigues	C Operário D		11-11-89	1		P.Delgada	09-06	10,84-05
11,35	1,4	Liliana Campos	GD Estreito		29-04-88	5	CNCI-1	Covilhã	10-06	11,74i-06

11,35	0,3	Natércia Lopes	Juv. Vidigalense	14-09-76	3	C Beiras	Luso	14-07	11,12-03	
11,28	i	Sónia Marques	FC Porto	06-07-86	4	Sub23	Espinho	04-02	11,03i-05	
11,23	-1,3	Inês Moura	FC Porto	15-05-85	2	CNCI-Ap	Braga	27-05	12,42-04	
11,22	1,9	Sara Esteves	CA Mazarefes	24-08-92	1		Viana do Castelo	13-06		
11,20	-0,1	Sylvia Pereira	SC Braga	21-11-88	1		Braga	21-04	11,45-06	
11,18	-1,0	Ana Angela Marçal	CA Madeira	06-06-79	2		Machico	15-07	12,02i-06	
11,05	i	Vera Barbosa	JOMA	CPV	13-01-89	6	Sub23	Espinho	04-02	11,16-06
11,02	1,0	Liliana Jorge	Juv Vidigalense	03-01-91	4	C Beiras	Luso	14-07		
11,01	i	Candida Bairrada	CA Marinha Grande	31-12-84	2		Pombal	23-02		
10,98	0,9	Maria Celeste Hernandez	GRECAS	09-04-88	5	C Beiras	Luso	14-07		
10,93	1,7	Leida Fernandes	JOMA	CPV	10-11-89	3		Lisboa - I	06-05	10,53-06
10,92	0,0	Lisandra Lopes	GRECAS	07-04-88	2		Luso	30-05		
10,80	i	Neide Vieira	CA Madeira	30-12-79	10	CNCI	Pombal	11-02	11,09-06	
10,80	-0,3	Lucia Serrão	A. Jardim Serra	08-01-91	1		Machico	05-05	10,17-06	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

10,80	0,5	Candida Bairrada	CA Marinha Grande	31-12-84	4	Enc. Sel	Luso	23-06	
11,59	0,7	Cátia Ferreira	Juv Vidigalense	18-06-83	2	Enc. Sel	Luso	23-06	11,66i-06
11,30	1,4	Liliana Campos	GD Estreito	29-04-88	3		Lisboa - I	21-01	11,74i-06
11,04	0,5	Sónia Marques	FC Porto	06-07-86	2	C Norte	Maia	14-07	11,03i-05
10,86	0,2	Vânia Silva	Juv Vidigalense	08-06-80	3	CNCI-Ap	Braga	27-05	10,93i-04

Com vento anti regulamentar

13,69	4,4	Marta Godinho	JOMA	24-06-80	1	C Port	Lisboa - U	28-07	13,22-04	
13,27	2,4	Susana Costa	Sporting CP	22-09-84	2	CNCI-Ap	Seixal	27-05	13,12-06	
12,79	2,8	Sandra Sofia Tavares	França	09-02-84	3	C Port	Lisboa - U	28-07	13,13-06	
12,15	2,1	Marlene Ferreira	Boavista FC	09-06-81	5	C Port	Lisboa - U	28-07	12,78-03	
11,97	4,1	Carmezinda Nascimento	Sporting CP	21-12-89	1		Lisboa - U	16-06	11,34-06	
11,96	3,4	Januária Silva Pereira	CS Marítimo	10-04-79	1		Machico	07-01	11,85-04	
11,88	3,1	Carla Pinhão	GRECAS	21-04-90	1	CN jv	Abrantes	23-06	11,36-06	
11,83	3,5	Cátia Ferreira	Juv Vidigalense	18-06-83	2	Enc. Sel.	Luso	23-06	11,66i-06	
11,76	2,4	Vanessa Rocha	AA Pinhalnove	02-01-90	2	CN jv	Abrantes	23-06	11,61-06	
11,71	2,2	Cláudia Jardim	CA Madeira	31-12-80	3	Enc. Sel.	Luso	23-06	12,65-05	
11,58	3,4	Ana Borges	SC Braga	12-09-90	3	CN jv	Abrantes	23-06	10,92-02	
11,40	2,4	Liliana Campos	GD Estreito	29-04-88	5	CNCI-1	Covilhã	10-06	11,74i-06	
11,22	2,4	Sónia Marques	FC Porto	06-07-86	7	CNCI-1	Covilhã	10-06	11,03i-05	
11,13	5,6	Liliana Jorge	J Vidigalense	03-01-91	4	CN jv	Abrantes	23-06		
11,00	4,7	Claudina Borges	EMD. Saraiva	CPV	14-08-91	5	CN jv	Abrantes	23-06	
10,95	2,5	Leida Fernandes	JOMA	CPV	10-11-89	1		Lisboa - U	20-05	10,53-06
10,86	2,6	Ana Sofia Campião	GD Pic-Nic	11-04-90	6	CN jv	Abrantes	23-06	11,11-06	
10,86	2,5	Candida Bairrada	CA Marinha Grande	31-12-84	ex		Lisboa - I	04-07		
10,82	2,7	Sylvia Pereira	SC Braga	21-11-88	3	CNCI-Ap	Braga	27-05	11,45-06	
10,80	2,5	Sónia Carvalho	Sporting CP	10-05-77	3		Lisboa - U	16-06	12,70-02	

Sem indicação de vento

12,78		Sandra Sofia Tavares	França	09-02-84	1		Lagny-sur-marne	19-05	13,13-06
11,38		Joana Flores	AD Praia Vitória	08-10-89	1		Angra Heroísmo	06-01	12,38-06
11,09		Lucia Serrão	A. Jardim Serra	08-01-91	4	J. Ilhas	Ajaccio	25-05	10,17-06

Peso / Shot Put – 14,00 – 11,00

15,36		Silvia Cruz	Sporting CP	29-12-80	1	C Port	Lisboa - U	29-07	14,19i-06
15,21		Silvia Cruz			1		Lisboa - U	27-06	
14,96		Dulce Cá	GR Qt. Lomba	28-03-84	1	CNCI-2	Covilhã	10-06	14,83-06
14,94		Silvia Cruz			1		Quinta do Anjo	03-03	
14,86		Dulce Cá			1		Seixal	15-07	
14,84		Silvia Cruz			1		Lisboa - I	14-07	

14,82		Dulce Cá			7	T. Europa	Milão	24-06		
14,77		Dulce Cá			2	C Port	Lisboa - U	29-07		
14,76	i	Silvia Cruz			1	CNCI	Pombal	10-02		
14,68		Dulce Cá			2		Lisboa - U	27-06		
14,61		Silvia Cruz			1		Lisboa - U	17-06		
14,52		Silvia Cruz			ex		Leiria	03-02		
14,50		Cristiana Oliveira	JOMA	30-06-84	1	CNCI-1	Covilhã	10-06	14,18-04	
14,46	i	Silvia Cruz			1	C Port	Espinho	17-02		
14,46		Silvia Cruz			2	CNCI-1	Covilhã	10-06		
14,44		Cristiana Oliveira			3	C Port	Lisboa - U	29-07		
14,41		Dulce Cá			1		Almada	10-02		
14,40		Dulce Cá			2		Leiria	22-07		
14,36	i	Dulce Cá			2	C Port	Espinho	17-02		
14,34		Cristiana Oliveira			1		Coimbra	22-05		
14,34		Dulce Cá			1	CNCI-Ap	Seixal	27-05		
14,33	ex	Dulce Cá			1		Vagos	05-05		
14,33		Cristiana Oliveira			2		Lisboa - U	17-06		
14,32		Cristiana Oliveira			ex		Coimbra	20-06		
14,31	ex	Cristiana Oliveira			1		Sever do Vouga	21-07		
14,30		Dulce Cá			2		Quinta do Anjo	03-03		
14,28		Silvia Cruz			2	CNCI-Ap	Seixal	27-05		
14,28		Silvia Cruz			1		Leiria	21-07		
14,21		Cristiana Oliveira			3		Lisboa - U	27-06		
14,18	i	Silvia Cruz			1	CNCI-Ap	Braga	27-01		
14,16		Cristiana Oliveira			3	C Port	Espinho	17-02		
14,15		Cristiana Oliveira			ex		Luso	15-07		
14,14		Teresa Machado	C Operario D	22-07-69	2		Leiria	21-07	17,26i-98	
14,09		Dulce Cá			1		Quinta do Anjo	04-03		
14,08	i	Teresa Machado			4	C Port	Espinho	17-02		
14,07		Dulce Cá			2	Taça FPA	Leiria	24-02		
14,07		Dulce Cá			1		Setúbal	10-03		
14,04		Teresa Machado			ex		Leiria	03-02		
14,00		Silvia Cruz			1		Lisboa - I	20-01		
14,00		Cristiana Oliveira			ex		Leiria	03-02		
13,99	i	Carla Almeida	FC Porto	18-08-85	1		Espinho	23-12	14,39i-06	
13,74	i	Vanda Rodrigues	CS Maritimo	CPV	17-10-84	5	C Port	Espinho	17-02	12,94-06
13,71		Maria Rosário Rodrigues	ACDR Arneirense		23-06-88	1	C Beiras	Luso	15-07	13,79-06
13,40		Sónia Borges	Sporting CP		26-08-85	4		Lisboa - U	27-06	13,96-06
13,33		Catarina Vidal	Sporting CP		07-02-79	ex		Leiria	03-02	13,12-03
13,26		Liliana Cá	Sporting CP		05-11-86	5		Quinta do Anjo	03-03	13,85-05
12,75	i	Sónia Grácio	Juv Vidigalense		26-03-74	3		Espinho	23-12	15,32-99
12,67		Purificação Fernandes	ADC Lovelhe		17-07-83	1		Lovelhe	02-12	13,36-03
12,63	i	Isabel Ribeiro	SC Braga		29-02-88	2		Braga	30-12	13,97-06
12,57		Alexandra Gonçalves	SC Braga		06-11-79	3	CNCI-1	Covilhã	10-06	12,59-04
12,50		Irina Rodrigues	Juv. Vidigalense		05-02-91	2	C.Beiras	Luso	15-07	
12,05		Fernanda Angélica Martins	CA Madeira		02-04-75	5	CNCI-1	Covilhã	10-06	12,85i-03
12,04		Inês Fernandes	ADC Lovelhe		28-06-88	1	ANDDEM	Seia	30-06	
11,84		Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP	26-12-90	1 jr	Taça FPA	Leiria	24-02	11,31-06
11,74	i	Marisela Silva	GD Estreito		21-05-85	6	CNCI	Pombal	10-02	11,81i-06
11,73	i	Sofia Pires	AD Praia Vitória		01-10-86	ex		Alpiarça	09-12	11,97i-06
11,65		Ana Almeida	AC Mocidade-Aç		24-10-89	1		Angra do Heroísmo	17-03	
11,60	i	Vânia Silva	Juv Vidigalense		08-06-80	2	C Beiras	Espinho	20-01	12,03-00
11,50		Cláudia Rodrigues	C Operário D		11-11-89	1		Ponta Delgada	13-11	
11,42		Irina Sustelo	JOMA		25-02-83	1		Nivelles-Bel	28-04	13,16i-02
11,31	i	Tânia Pinhão	GRECAS		01-06-88	6	Sub23	Espinho	03-02	11,41i-06
11,24		Vanessa Martins	GDR Quarteira		29-10-89	1		Lagos	07-06	11,43-06
11,08		Maria Céu Cunha	INATEL		13-02-63	PL		Coimbra - U	12-05	12,30-06

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

13,72		Carla Almeida	FC Porto	18-08-85	1		Porto - I	13-01	14,39i-06
-------	--	---------------	----------	----------	---	--	-----------	-------	-----------

11,44	Isabel Ribeiro	SC Braga		29-02-88	1		Braga	12-05	13,97-06
11,66	Marisela Silva	GD Estreito		21-05-85	1	CNU	Braga	06-05	11,81i-06
12,45	Sónia Grácio	Juv Vidigalense		26-03-74	1		Leiria	03-02	15,32-99
11,18	Tânia Pinhão	GRECAS		01-06-88	4		Sever do Vouga	21-07	11,41i-06
13,64	Vanda Rodrigues	CS Marítimo	CPV	17-10-84	2		Sever do Vouga	21-07	12,94-06
11,44	Vânia Silva	Juv Vidigalense		08-06-80	2		Leiria	03-02	12,03-00

Disco/Discus – 50,00 – 31,00

55,41	Teresa Machado	C Operario D		22-07-69	1	Taça FPA	Leiria	24-02	65,40-98
54,84	Teresa Machado				1	C Port	Lisboa - U	28-07	
54,61	Teresa Machado				1		Leiria	21-07	
54,17	Liliana Cá	Sporting CP		05-11-86	1		Quinta do Anjo	03-03	53,88-05
54,09	Liliana Cá				2	Taça FPA	Leiria	24-02	
54,01	Liliana Cá				1	Sub23	Luso	30-06	
53,95	Liliana Cá				3	T. Eur U23	Yalta	18-03	
53,76	Teresa Machado				1	Meet. Leiria	Leiria	01-06	
53,43	Teresa Machado				1		Quinta do Anjo	04-03	
53,24	Teresa Machado				4	T. Europa	Milão	23-06	
52,76	Liliana Cá				1		Leiria	22-07	
52,44	Teresa Machado				1	Açoreana	Lisboa-I	12-05	
52,22	Teresa Machado				ex		Leiria	03-02	
52,07	Catarina Vidal	Sporting CP		07-02-79	2		Leiria	21-07	49,85-06
51,97	Liliana Cá				2	C Port	Lisboa - U	28-07	
51,95	Teresa Machado				1		Coimbra - U	13-01	
51,80	Liliana Cá				1	CNCI-1	Covilhã	09-06	
51,76	Liliana Cá				1		Guarda	06-07	
51,74	Irina Rodrigues	Juv. Vidigalense	RNj	05-02-91	1	FOJE	Belgrado	25-07	40,90-06
51,43	Liliana Cá				8	CE Sub23	Debrecen-Hun	13-07	
51,39	Teresa Machado				2		Quinta do Anjo	03-03	
50,74	Teresa Machado				14q	T. Europa	Yalta	18-03	
50,70	Liliana Cá				1		Lisboa - U	16-06	
50,66	Liliana Cá				2	Açoreana	Lisboa - I	12-05	
50,61	Liliana Cá				12q	CE Sub23	Debrecen-Hun	12-07	
50,26	Liliana Cá				1		Lisboa - U	13-01	
46,11	Sónia Borges	Sporting CP		26-08-85	4	Açoreana	Lisboa - I	12-05	49,81-06
44,72	Alexandra Gonçalves	SC Braga		06-11-79	ex		Lisboa - I	04-07	42,69-06
44,71	Fernanda Angélica Martins	CA Madeira		02-04-75	4	C Port	Lisboa - U	28-07	47,28-05
42,86	Andreia Gomes	NA Alcabideche		14-02-89	4		Leiria	21-07	40,29-06
42,60	Sónia Grácio	Juv. Vidigalense		26-03-74	4	Meet. Leiria	Leiria	01-06	50,41-01
41,25	Irina Sustelo	JOMA		25-02-83	6		Lisboa - N	12-07	47,99-00
41,15	Catarina Rosa	CA Marinha Grande		20-07-89	1 jr	Taça FPA	Leiria	24-02	40,21-06
40,35	Tânia Pinhão	GRECAS		01-06-88	1		Luso	16-06	37,24-06
38,47	Tatiana Fernandes	Juv. Vidigalense		26-04-81	6	Taça FPA	Leiria	24-02	50,25-99
36,87	Ana Almeida	AC Mocidade-Aç		24-10-89	5	CNJ	Viseu	07-07	
36,23	Sara Oliveira	C Operário D		16-04-89	1		Ponta Delgada	10-03	32,45-06
35,81	Purificação Fernandes	ADC Lovelhe		17-07-83	1		Lovelhe	02-12	38,61-04
35,33	Cristiana Cruz	CCD Ribeirão		15-06-90	1		Póvoa de Varzim	16-06	28,41-06
35,32	Inês Fernandes	ADC Lovelhe		28-06-88	1		Lovelhe	28-06	35,07-06
35,11	Carina Moutinho	FC Porto		25-10-84	6		Leiria	22-07	38,66-03
34,80	Rosa Pereira	A. Jardim Serra		17-05-91	1		Funchal	14-04	30,81-06
34,08	Carla Almeida	FC Porto		18-08-85	2		Porto - I	13-01	39,76-04
34,00	Dulce Ca	GR Qt. Lomba		28-03-84	3	Santiago	Setúbal	21-07	38,74-04
33,90	Vanda Rodrigues	CS Marítimo	CPV	17-10-84	7		Lisboa - N	12-07	
33,57	Ana Patrícia Inácio	CA Marinha Grande		11-02-91	2		Leiria	07-06	
33,28	Andreia Lopes	CO Pechão		03-08-86	1		V. R. Sto. António	25-04	33,62-05
32,86	Carolina Rodrigues	NS Cartaxo		07-02-91	ex		Leiria	07-06	30,88-06
32,50	Ana Esteves	SUO Vais		15-04-86	6		Leiria	21-07	33,66-03
31,83	Joana Almeida	GD Estreito		02-02-83	3	CNCI-Ap	Leiria	27-05	37,16-99
31,62	Helena Gouveia	CA Madeira		24-04-72	3		Funchal	14-07	36,72-00
31,29	Maria Céu Cunha	INATEL		13-02-63	1		Coimbra - U	21-10	31,84-06

Martelo / Hammer – 57,00 – 35,00

67,14	Vânia Silva	Juv. Vidigalense		08-06-80	1		Leiria	03-02	68,82-04
66,28		Vânia Silva			1		Leiria	02-08	
66,06		Vânia Silva			1		Leiria	16-06	
65,21		Vânia Silva			1	C Port	Lisboa - U	28-07	
64,81		Vânia Silva			1	CNCL-1	Covilhã	09-06	
64,08		Vânia Silva			1	Taça FPA	Leiria	24-02	
64,06		Vânia Silva			1	C Beiras	Luso	14-07	
63,97		Vânia Silva			1	Meet. Leiria	Leiria	01-06	
63,83		Vânia Silva			ex		Lisboa - U	21-01	
63,63		Vânia Silva			1		Leiria	17-01	
63,62		Vânia Silva			1		Porto - I	01-05	
63,31		Vânia Silva			3	T. Europa	Milão	24-06	
62,52		Vânia Silva			1		Leiria	22-07	
62,05		Vânia Silva			16q	T. Europa	Yalta	18-03	
61,81		Vânia Silva			34q	C. Mundo	Osaka	28-08	
61,02		Vânia Silva			2		Quinta do Anjo	03-03	
60,57		Vânia Silva			2		Quinta do Anjo	04-03	
60,23		Vânia Silva			1	CNCL-Ap	Leiria	26-05	
56,46	Diana Sousa	AC Mocidade-Aç		15-01-86	1		Angra do Heroismo	14-07	59,38-05
52,48	Irina Sustelo	JOMA		25-02-83	1	CNCL-Ap	Seixal	26-05	56,30-01
52,43	Rute Piedade	CA Madeira		21-09-81	2	C Port	Lisboa - U	28-07	57,21-05
52,17	Mónica Fernandes	Sporting CP		20-07-87	2		Leiria	21-07	51,82-06
52,09	Maria José Conde	Espanha		26-08-80	1	CNCL-Esp	Oviedo	09-06	64,59-05
49,67	Cláudia Nobrega	GD Estreito		03-09-90	1	CNJ	Viseu	08-07	42,52-06
48,30	Ana Luísa Durão	SC Braga		21-05-86	5		Leiria	21-07	61,47-04
47,50	Vanessa Rebelo	AC Mocidade-Aç		02-11-88	1 jr		Porto - I	01-05	51,78-05
46,97	Fernanda Silva	GRECAS		18-11-81	PL		Coimbra - U	12-05	47,02-03
45,97	Sandra Santos	AC Mocidade-Aç		10-04-84	2		Angra do Heroismo	14-07	46,30-05
45,53	Cristiana Oliveira	JOMA		30-06-84	4	Meet. Leiria	Leiria	01-06	49,77-01
44,43	Andreia Lopes	CO Pechão		03-08-86	1		Beja	11-02	47,46-04
43,08	Gabriela Venade	ADC Lovelhe		04-07-91	7		Leiria	21-07	32,97-06
42,22	Ana Alves	FC Porto		28-07-87	1		Guimarães	19-05	44,61-06
41,90	Mafuta Maketa	Juv. Vidigalense	ANG	27-03-89	2		Leiria	16-06	37,13-06
41,36	Dulce Ca	GR Qt. Lomba		28-03-84	1		Seixal	14-07	43,39-03
40,49	Sandra Costa	AAC Caparica		01-07-88	1		Seixal	17-06	42,51-05
39,83	Andreia Venade	ADC Lovelhe		16-03-92	3	Reconquista	Vigo	31-03	30,78-06
39,48	Joana Silva	CS Marítimo		09-03-84	2	CNCL-2	Covilhã	09-06	47,95-03
39,25	Vanessa Andrade	GD Estreito		15-04-90	4	CNJ	Viseu	08-07	
39,24	Daniela Teixeira	GD Estreito		14-07-91	5	J. Ilhas	Ajaccio	24-05	
38,86	Inês Fernandes	ADC Lovelhe		28-06-88	2	INAS-FID	Fortaleza	21-09	30,49-04
37,93	Andreia Gomes	NA Alcabideche		14-02-89	6	CNJ	Viseu	08-07	29,59-06
37,39	Irina Rodrigues	Juv. Vidigalense		05-02-91	6		Caceres	20-06	
36,83	Ana Patrícia Inácio	CA Marinha Grande		11-02-91	6	Meet. Leiria	Leiria	01-06	
36,77	Raquel Roxo	C Bf. Faro		08-06-89	2		V. R. Sto. António	20-01	31-13-04
36,55	Ana Salvé Rainha	CRD Sta. Luzia		02-10-89	2		V. R. Sto. António	25-04	
35,98	Silvia Cruz	Sporting CP		29-12-80	2		Lisboa - U	16-06	
35,79	Tânia Lourenço	ARC Br. Valongo		13-07-88	1		Castelo Branco	02-06	32,83-06
35,73	Cristina Costa	GRECAS		20-09-81	8	CNCL-1	Covilhã	09-06	42,62-01
34,70	Carina Lobão	CIA Ilha Azul		03-01-90	1		Ponta Delgada	19-05	
34,38	Joana Moreira	Juv Vidigalense		04-06-87	3		Leiria	16-06	37,71-06

Dardo / Javelin – 45,00 - 32,00

59,74	Silvia Cruz	Sporting CP	RN	29-12-80	1	C Port	Lisboa - U	29-07	57,16-06
59,24		Silvia Cruz	RN		1		Leiria	21-07	
58,53		Silvia Cruz			15q	C. Mundo	Osaka	29-08	
58,53		Silvia Cruz			1		Ribeira Brava	07-09	

58,31		Silvia Cruz	RN		1		Lisboa - I	14-07	
57,77		Silvia Cruz	RN		1	Açoreana	Lisboa - I	12-05	
57,76		Silvia Cruz			1	CNCI-Ap	Seixal	27-05	
57,66		Silvia Cruz			1		Lisboa - U	27-06	
56,88		Silvia Cruz			1		Setúbal	10-03	
56,50		Silvia Cruz			1		Lisboa - U	03-06	
55,27		Silvia Cruz			4		Herrera-Esp	19-05	
54,94		Silvia Cruz			14q	T. Europa	Yalta	17-03	
54,94		Silvia Cruz			8	Askina	Kassel-Ger	06-06	
54,78		Silvia Cruz			1 ex		Seixal	15-07	
54,29		Silvia Cruz			1		Lisboa - U	17-06	
54,10		Silvia Cruz			1	Taça FPA	Leiria	24-02	
53,22		Silvia Cruz			4	T. Europa	Milão	23-06	
52,96	Marisela Silva		GD Estreito	21-05-85	1	A. Neves	Viseu	01-05	49,37-06
52,29	Carla Ratão		França	06-06-82	5	C Fra	Niort	04-08	52,10-06
51,43		Marisela Silva			2		Leiria	21-07	
51,31		Silvia Cruz			3	I. Tenerife	La Laguna	05-05	
51,20		Silvia Cruz			1	CNCI-1	Covilhã	10-06	
50,00		Marisela Silva			10q	CE Sub23	Debrecen-Hun	14-07	
49,61		Carla Ratão			4		Nice	04-03	
49,41		Marisela Silva			1	Sub23	Luso	01-07	
49,14		Carla Ratão			1		Bourg-en-Bresse	17-06	
49,05		Marisela Silva			1		Machico	14-04	
48,77		Marisela Silva			2	CNCI-1	Covilhã	10-06	
48,73		Marisela Silva			1		Machico	05-04	
48,50		Carla Ratão			1		Venissieux	21-01	
47,60		Marisela Silva			2	Taça FPA	Leiria	24-02	
47,32		Marisela Silva			12	CE Sub23	Debrecen-Hun	15-07	
46,91		Carla Ratão			8		Grenoble	20-06	
46,60		Marisela Silva			1	Enc. Sel.	Luso	23-06	
46,37		Marisela Silva			2	Açoreana	Lisboa - I	12-05	
46,22		Carla Ratão			1		Venissieux	11-02	
46,12		Carla Ratão			3		Venissieux	06-05	
45,23		Marisela Silva			1		Guimarães	19-05	
45,22		Carla Ratão			1		Bourgoin-Jallie	09-12	
44,58	Ana Pires		FC Porto	10-12-87	2	Sub23	Luso	01-07	48,25-05
43,54	Teresa Ribeiro		FC Porto	23-08-88	1	CNJ	Viseu	08-07	38,46-06
42,50	Benvinda Costa		CRU Raposense	29-12-89	2	CNCI-Ap	Seixal	27-05	43,31-06
40,60	Helena Gouveia		CS Maritimo	24-04-72	3	CNCI-Ap	Seixal	27-05	50,77-99
39,90	Ionilde Mendes		GR Qt. Lomba	CPV 18-02-89	4	CNCI-Ap	Seixal	27-05	37,13-05
39,42	Joana Gonçalves		Juv. Vidigalense	22-02-83	4	CNCI-1	Covilhã	10-06	49,03-03
39,42	Sónia Rodrigues		C Operário D	28-06-82	1		Ponta Delgada	04-07	39,28-02
38,44	Vera Andrade Lopes		OC Lagos	01-04-82	1		Lagos	17-06	
38,36	Sara Custódio		JOMA	22-11-91	5		Leiria	21-07	35,10-06
38,34	Tânia Pinhão		GRECAS	01-06-88	1		Leiria	30-04	34,39-06
37,10	Maria Céu Cunha		INATEL	13-02-63	2	Enc. Sel.	Luso	23-06	41,49-04
36,79	Carla Macedo		GD Estreito	22-10-90	1	CN jv	Abrantes	23-06	28,99-06
36,33	Sara Fernandes		CS Maritimo	10-05-85	2		Maia	16-12	37,98-06
36,28	Sónia Borges		Sporting CP	26-08-85	5	Sub23	Luso	01-07	38,01-04
36,06	Ana Cerqueira		FC Porto	17-03-89	4	Taça FPA	Leiria	24-02	38,30-06
35,89	Claudia Ramoa		SC Braga	01-04-90	1		Braga	28-04	31,07-06
35,05	Cátia Costa		CRU Raposense	29-04-91	2	S. Mateus	Viseu	01-09	32,93-06
34,73	Filipa Freitas		CA Madeira	11-02-84	2		Machico	14-04	40,81-03
34,10	Rosalina Carvalho		CD Póvoa	14-05-90	2	CN jv	Abrantes	23-06	30,30-06
33,88	Carina Gomes		EC+S Lavra	05-06-81	Hep	C Esp	San Sebastian	05-08	40,41-04
33,69	Vanessa Martins		CO Pechão	29-10-89	6	CNCI-Ap	Seixal	27-05	
33,69	Martina Gomes		S Viseu Bf	29-12-88	8	CNJ	Viseu	08-07	34,44-06
33,29	Lara Almeida		Gira Sol RC	14-05-80	3	CNCI-2	Covilhã	10-06	40,12-03
33,14	Lecabela Quaresma		GR Qt. Lomba	STP 26-12-89	Hep		Abrantes	06-05	32,88-06
32,98	Ana Rita Ferreira		ACDR Arneirense	28-01-91	1 jv	Taça FPA	Leiria	24-02	31,17-06
32,84	Cláudia Rodrigues		C Operario D	11-11-89	6 jr	Taça FPA	Leiria	24-02	30,34-06
32,49	Eugénia Cá		GR Qt. Lomba	25-10-88	3		Seixal	17-06	33,06-06

32,41	Andreia Felisberto	JOMA	22-06-86	2		Lisboa - I	06-05	
32,14	Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	4	Enc. Sel.	Luso	23-06	37,63-06

Heptatlo - 4000 - 3000

4.865	w	Carina Gomes	EC+S Lavra	05-06-81	1	CN	Vendas Novas	03-06	5165-04
4.858		Carina Gomes			7	C Esp	San Sebastian	05-08	
4.479		Carina Gomes			1		Luso	06-05	
4.430	w	Isabel Areias	Gira Sol RC	27-01-85	2	CN	Vendas Novas	03-06	4423-06
4.397	w	Lecabela Quaresma	GR Qt. Lomba	STP	26-12-89	1		Abrantes	06-05
4.371	w	Lecabela Quaresma			1 jr	CN	Vendas Novas	03-06	
4.363		Cláudia Rodrigues	C Operario D	11-11-89	1		Ponta Delgada	20-05	
4.351	w	Witiney Barata	ARCB Valongo	31-01-88	2 jr	CN	Vendas Novas	03-06	
4.293		Cláudia Rodrigues			1		Ponta Delgada	17-06	
4.279	w	Catarina Costa	C Bf. Faro	03-08-89	3 jr	CN	Vendas Novas	03-06	
4.273	w	Cláudia Rodrigues			4 jr	CN	Vendas Novas	03-06	
4.221	w	Witiney Barata			2		Abrantes	06-05	
4.121		Vera Andrade Lopes	OC Lagos	01-04-82	1		Lagos	01-07	
3.639	w	Ana Catarina Neves	ADR Aguas Belas	25-10-89	5 jr	CN	Vendas Novas	03-06	
3.602		Tânia António	GRECAS	29-12-87	2		Luso	06-05	3895-06
3.536	w	Martina Gomes	S Viseu Bf	29-12-88	6 jr	CN	Vendas Novas	03-06	3932-06
3.492		Carolina Ornelas	A. Jardim Serra	03-12-89	1		Machico	06-05	
3.396	w	Maria Carmo Alves	C Operário D	10-07-75	3	CN	Vendas Novas	03-06	4760-04
3.356	w	Mariana Morgado	Bairro Anjos	16-11-89	4		Abrantes	06-05	

3 000m M - 15.40,0

12.32,57	i	Inês Henriques	CN Rio Maior	01-05-80	1	C Port	Espinho	17-02	12.40,19-06	
12.51,87	i	Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	2	C Port	Espinho	17-02	12.30,8-04	
12.59		Susana Feitor	CN Rio Maior	28-01-75	1		Guadix-Esp	15-09	12.08,30-01	
13.22,82		Vera Santos	JOMA	03-12-81	1	CNCl-1	Covilhã	09-06	12.49,37-06	
13.36,98	i	Maribel Gonçalves	CS Maritimo	01-04-78	4	C Port	Espinho	17-02	12.47,71i-04	
13.49,07	i	Sofia Avoila	Sporting CP	30-07-76	2	CNCl-Ap	Braga	27-01	12.53,10-95	
14.13,39	i	Sandra Silva	GRECAS	21-09-75	6	C Port	Espinho	17-02	14.35,74i-06	
14.21,57		Fátima Rodrigues	Gira Sol RC	13-05-86	1	CNCl-2	Covilhã	09-06	14.28,92i-05	
14.29,97	i	Catarina Godinho	CAF Zezere	03-02-89	1	Sub23	Espinho	03-02	14.15,23i-06	
14.30,43		Andreia Freitas	CA Madeira	02-04-83	1		Machico	06-01	14.51,0-06	
14.37,64	i	Ana Claudia Conceição	C Spiridon Gaia	31-01-89	2	Sub23	Espinho	03-02	15.30,85-06	
14.39,72	i	Márcia Silva	Boavista FC	16-05-87	1	C Norte	Braga	20-01	14.39,09-06	
14.50,00	i	Hanna Shershneva	CA Marinha Grande	UCR	05-11-89	8	C Port	Espinho	17-02	15.39,07-06
14.50,48		Marisa Soares	FC Porto	16-09-80	3	CNCl-1	Covilhã	09-06	14.54,40i-04	
15.05,6		Cristiana Vaz	CP Corroios	24-03-87	1		Setúbal	06-01	14.53,56i-04	
15.05,77	i	Alice Fernandes	GD Lourocoope	26-03-52	10	C Port	Espinho	17-02	14.40,51-06	
15.07,91	i	Liliana Martins	GCA Donas	20-07-90	3	C Beiras	Espinho	20-01	16.11,53-06	
15.31,60		Ana Raquel Marques	GD Estreito	21-09-83	6	CNCl-1	Covilhã	09-06	15.03,35-04	
15.35,16	i	Teresa Costa	SC Braga	08-07-82	9	CNCl-Ap	Braga	27-01	14.20,19-02	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

15.17,8		Alice Fernandes	GD Lourocoope	26-03-52	3	CNCl-Ap	Braga	26-05	14.40,51-06	
13.35,61		Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	1		V. R. Sto. António	16-12	12.30,8-04	
15.04,22		Catarina Godinho	CAF Zezere	03-02-89	2		Marinha Grande	16-12	14.15,23i-06	
15.06,69		Hanna Shershneva	CA Marinha Grande	UKR	05-11-89	3	Pied Costa	Alcanena	25-02	15.39,07-06
12.38,75		Inês Henriques	CN Rio Maior	01-05-80	1	Pied Costa	Alcanena	25-02	12.40,19-06	
15.36,7		Liliana Martins	GCA Donas	20-07-90	1		Covilhã	24-03	16.11,53-06	
14.35,71		Maribel Gonçalves	CS Maritimo	01-04-78	2	CNCl-2	Covilhã	09-06	12.47,71i-04	
14.41,3		Sandra Silva	GRECAS	21-09-75	1	CNCl-Ap	Braga	26-05	14.35,74i-06	
14.37,7		Sofia Avoila	Sporting CP	30-07-76	1		Lisboa - I	20-01	12.53,10-95	
15.39,38		Teresa Costa	SC Braga	08-07-82	7	CNCl-1	Covilhã	09-06	14.20,19-02	

5 Km M - 28.00,0

21.51	Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	1		Pechão	24-02	21.48,4-06
22.06,0	Susana Feitor	CN Rio Maior	28-01-75	tp	C Port	Lisboa - U	28-07	20.37-01
22.11,0	Inês Henriques	CN Rio Maior	01-05-80	tp	C Port	Lisboa - U	28-07	21.49,2-06
22.43,0	Vera Santos	JOMA	03-12-81	tp	C Port	Lisboa - U	28-07	21.53,8-05
24.30,0	Sofia Avoila	Sporting CP	30-07-76	tp	Taça FPA	Rio Maior	25-04	22.13,23-95
24.30	Ana Claudia Conceição	C Spiridon Gaia	31-01-89	tp	T. Europa	Leamington	20-05	25.28,94-06
24.36	Fátima Rodrigues	ADRE Palhaça	13-05-86	tp	IAAF Chall	La Coruña	02-06	24.51tp-05
24.43,9	Catarina Godinho	CAF Zezere	03-02-89	1 jr	Taça FPA	Rio Maior	25-04	24.14,08-05
25.16,5	Andreia Freitas	CA Madeira	02-04-83	1		Machico	09-12	26.02,9-04
25.32,0	Sandra Silva	GRECAS	21-09-75	tp	C Port	Lisboa - U	28-07	25.26-06
25.34,38	Andreia Soares	CAF Zezere	26-03-89	3		Abrantes	16-06	26.44,08-06
25.36	Alice Fernandes	GD Lourocoope	26-03-52	1	C Eur Vet	Helsingin	22-03	25.43,06-02
25.45,0	Marisa Soares	FC Porto	16-09-80	tp	C Port	Lisboa - U	28-07	26.04,92tp-05
25.57,88	Liliana Martins	GCA Donas	20-07-90	1	CN jr	Abrantes	23-06	26.24,56-06
26.11	Cristiana Vaz	CP Corroios	24-03-87	3		Sesimbra	17-06	25.24-03
26.14	Hanna Shershneva	CA Marinha Grande	UKR	05-11-89	1	Rio Maior	14-04	27.31-06
26.20	Sandra Leitão	FC Porto	01-11-75	3		Lourosa	21-04	24.01,74-04
26.37,68	Ana Raquel Marques	GD Estreito	21-09-83	1		Lisboa - I	14-07	25.38-06
26.45	Lidia Santos Pereira	GD Ribeirinhos	07-04-67	2 vet	CN	Ferreira do Alentejo	03-03	24.54,8-93
26.51,89	Mónica Jones	NA Alcabideche	07-02-81	2		Lisboa - I	14-07	27.54,1-97
27.26,46	Andreia Monteiro	CA Riachense	17-12-90	1		Rio Maior	19-05	27.45,57-06

10 Km Marcha - 60:00

44.13,87	Susana Feitor	CN Rio Maior	28-01-75	1	C Port	Lisboa - U	28-07	42.39-01
44.51,52	Inês Henriques	CN Rio Maior	01-05-80	2	C Port	Lisboa - U	28-07	43.44,65-06
45.23,1	Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	3	C Port	Lisboa - U	28-07	44.19,12-06
45.55,77	Vera Santos	JOMA	03-12-81	4	C Port	Lisboa - U	28-07	45.05tp-05
48.56	Ana Claudia Conceição	C Spiridon Gaia	31-01-89	15	T. Europa	Leamington	20-05	53.28,10-06
49.23,73	Catarina Godinho	CAF Zezere	03-02-89	9	CE Jun	Hengelo-Hol	19-07	50.16-06
49.48,94	Sofia Avoila	Sporting CP	30-07-76	1	Taça FPA	Rio Maior	25-04	45.34-96
49.57	Fátima Rodrigues	ADRE Palhaça	13-05-86	tp	IAAF Chall	La Coruña	02-06	50.30-05
51.38,3	Sandra Silva	GRECAS	21-09-75	7	C Port	Lisboa - U	28-07	52.24,46-06
51.40,21	Andreia Soares	CAF Zezere	26-03-89	3	CNJ	Viseu	07-07	56.19,73-06
51.55	Maribel Gonçalves	CS Marítimo	01-04-78	tp	CN	Ferreira do Alentejo	03-03	44.57,87-04
52.00,48	Marisa Soares	FC Porto	16-09-80	8	C Norte	Lisboa - U	28-07	52.36,60-05
52.12,50	Márcia Silva	Boavista FC	16-05-87	3	Sub23	Luso	30-06	51.39-06
52.15,26	Andreia Freitas	CA Madeira	02-04-83	3	Taça FPA	Rio Maior	25-04	51.58,72-04
53.15,10	Sandra Vieira Leitão	FC Porto	01-11-75	4		Rio Maior	25-04	50.13,34-04
54.47	Lidia Santos Pereira	GD Ribeirinhos	07-04-67	2	C. Amaral	Celorico da Beira	02-12	49.48-93
54.54	Alice Fernandes	GD Lourocoope	26-03-52	1	CM Vet	Riccione-Ita	10-09	53.39,62-06
55.12,02	Liliana Martins	GCA Donas	20-07-90	4	CNJ	Viseu	07-07	56.33,92-06
55.26,62	Mónica Jones	NA Alcabideche	07-02-81	10	C Port	Lisboa - U	28-07	56.50,62-06
55.29,00	Cristiana Vaz	CP Corroios	24-03-87	5	Sub23	Luso	30-06	54.21,26-04
58.14	Andreia Monteiro	CA Riachense	17-10-90	6		Grândola	13-01	

20 Km M - 1:40.00 - 2:00.00

1.30,24	Inês Henriques	CN Rio Maior	01-05-80	7	T. Europa	Leamington-GBR	20-05	1.30,28-06
1.31,15	Susana Feitor	CN Rio Maior	28-01-75	7	IAAF Chall	Rio Maior	14-04	1.27,55-01
1.31,21	Inês Henriques			8	IAAF Chall	Sesto San Giovanni	01-05	
1.31,28	Susana Feitor			14	T. Europa	Leamington-GBR	20-05	
1.31,35	Susana Feitor			1	CN	Ferreira do Alentejo	03-03	
1.31,40	Susana Feitor			9	IAAF Chall	Sesto San Giovanni	01-05	
1.32,01	Susana Feitor			5	C. Mundo	Osaka	31-08	
1.32,46	Ana Cabecinha	CO Pechão	29-04-84	9	IAAF Chall	Rio Maior	14-04	1.31,02-06
1.32,53	Vera Santos	JOMA	03-12-81	18	T. Europa	Leamington-GBR	20-05	1.30,41-06

1.33,06	Inês Henriques			7	C. Mundo	Osaka	31-08	
1.33,18	Inês Henriques			6	IAAF Chall	La Coruña	02-06	
1.33,32	Inês Henriques			3	CN	Ferreira do Alentejo	03-03	
1.33,53	Ana Cabecinha			4	CN	Ferreira do Alentejo	03-03	
1.34,09	Inês Henriques			11	IAAF Chall	Rio Maior	14-04	
1.34,16	Susana Feitor			4	IAAF Chall	Naucalpan-Mex	10-03	
1.34,20	Ana Cabecinha			13	IAAF Chall	Sesto San Giovanni	01-05	
1.34,28	Vera Santos			11	C. Mundo	Osaka	31-08	
1.34,31	Inês Henriques			1		Grandola	13-01	
1.34,40	Ana Cabecinha			8	IAAF Chall	La Coruña	02-06	
1.38,10	Vera Santos			13	IAAF Chall	Rio Maior	14-04	
1.38,11	Inês Henriques			6	IAAF Chall	Naucalpan-Mex	10-03	
1.38,22	Vera Santos			17	IAAF Chall	Sesto San Giovanni	01-05	
1.42,07	Fátima Rodrigues	ADRE Palhaça	13-05-86	15	IAAF Chall	La Coruña	02-06	
1.43,51	Sofia Avoila	Sporting CP	30-07-76	14	IAAF Chall	Rio Maior	14-04	1:33.58,1-01
1.49,46	Maribel Gonçalves	CS Maritimo	01-04-78	6	CN	Ferreira do Alentejo	03-03	1:31.19,1-04
1.49,49	Márcia Silva	Boavista FC	16-05-87	7	CN	Ferreira do Alentejo	03-03	
1.51,18	Sandra Silva	GRECAS	21-09-75	8	CN	Ferreira do Alentejo	03-03	1:52,16-05
1.51,18	Marisa Soares	FC Porto	16-09-80	9	CN	Ferreira do Alentejo	03-03	1:51,39-04
1.54,41	Lidia Santos Pereira	GD Ribeirinhos	07-04-67	18	IAAF Chall	Rio Maior	14-04	1:56,17-06
1.57,07	Alice Fernandes	GD Lourocoope	26-03-52	1	CM Vet	Riccione-Ita	14-09	1:50,06-00

4 x 100 m – 50,00 – 53,00

44,98	Seleção Nacional	S. Tavares, C. Tavares, S. Vieira, P. Lopes	3	T. Europa	Milão	23-06
46,99	Sporting CP	L. Leal, N. Gomes, S. Costa, G. Santo	*	1	CNCI-1	Covilhã
47,03	JO Monte Abraão	I. Martins, C. Tavares, A. Felisberto, M. Godinho	2	CNCI-1	Covilhã	09-06
48,21	Equipa Mista	C. Ferreira, C. Tavares, S. Vieira, S. Tavares	1		Lisboa - I	12-05
48,22	Equipa Mista	C. Ferreira, C. Tavares, S. Vieira, S. Tavares	1	Sintra	Massamá	19-05
48,26	Juventude Vidigalense	D. Encarnação, A. Ollson, C. Ferreira, M Frazão	*	3	CNCI-3	Covilhã
48,60	Equipa Nacional	T. Elias, J. Monteiro, U. Quiawacana, S. Santos	juv *	2h	FOJE	Belgrado
48,68	JO Monte Abraão	I. Martins, C. Tavares, A. Felisberto, M. Godinho	1	CNCI-Ap	Seixal	26-05
48,91	Sporting CP	L. Leal, N. Gomes, S. Costa, G. Santo	*	2	CNCI-Ap	Seixal
49,04	Seleção Leiria	C. Bairrada, A. Olsson, C. Ferreira, MV Frazão	*	1	Enc. Sel.	Luso
49,05	Juventude Vidigalense	D. Encarnação, A. Ollson, C. Ferreira, J. Sousa	*	1	CNCI-Ap	Leiria
49,16	Juventude Vidigalense	D. Encarnação, M Frazão, C. Ferreira, J. Coutinho	1	C Port	Lisboa - U	28-07
49,21	Equipa Mista	P. Lopes, C. Lopes, S. Marques, R. Almeida	2	Sintra	Massamá	19-05
49,23	JO Monte Abraão	I. Martins, A. Felisberto, L. Santos, M. Anselmo	1	Sub23	Luso	30-06
49,35	FC Porto	T. Ribeiro, J. Campos, C. Lopes, S. Marques	2	Sub23	Luso	30-06
49,39	GD Estreito	C. Pestana, E. Laranja, A. Martins, P. Vieira	2	CNCI-Ap	Leiria	26-05
49,44	GD Estreito	C. Pestana, E. Laranja, A. Martins, P. Vieira	4	CNCI-1	Covilhã	09-06
49,55	FC Porto	S. Almeida, J. Campos, C. Lopes, S. Marques	1	CNCI-Ap	Braga	26-05
49,75	Juventude Vidigalense	D. Encarnação, J. Coutinho, M Frazão, C. Gonçalves	3	Sub23	Luso	30-06
49,79	GD Estreito	C. Pestana, E. Laranja, A. Martins, E. Pegado	4	Sub23	Luso	30-06
49,83	GRECAS	T. António, L. Lopes, L. Barbosa, C. Nunes	2	C Port	Lisboa - U	28-07
49,84	CF Belenenses	F. Morgado, C. Duarte, I. Lopes, T. Duarte	juv*	1	CN jv	Abrantes
49,89	FC Porto	C. Lopes, S. Marques, J. Campos, C. Almeida	5	CNCI-1	Covilhã	09-06
49,90	Seleção Algarve	A. Campião, I. Carmo, A. Mendes, H. Neto	2		V. R. Sto. António	25-04
49,97	GR Quinta da Lomba	I. Mendes, G. Martins, L. Delgado, L. Quaresma	*	5	Sub23	Luso
50,02	Seleção Setúbal	M. Lopes, V. Cardoso, V. Rocha, C. Gama	juv *	1	OJ	Covilhã
50,05	SC Braga	A. Monteiro, I. Oliveira, S. Pereira, M. Sousa	6	CNCI-1	Covilhã	09-06
50,14	Seleção Madeira	T. Aires, E. Laranja, C. Ornelas, T. Freitas	2	Enc. Sel.	Luso	23-06
50,91	CA Madeira	N. Vieira, A. Marçal, M. Vieira, R. Almeida	6	CNCI-1	Covilhã	09-06
51,37	ACD Jardim Serra	C. Soares, C. João, C. Ornelas, L. Henriques	jun	3	CNJ	Viseu
51,39	EB2,3 MD Saraiva	C. Borges, M. Silva, U. Quiaw., F. Gonçalves	juv *	1		Lisboa - U
51,73	Gira Sol RC	S. Borges, T. Lopes, J. Santos, C. Cunha	2	CNCI-2	Covilhã	09-06
52,03	DREL	C. Borges, M. Silva, U. Quiawacana, M. Pen	juv *	1	CN D. Esc	Lagos
52,06	C.Juv.Sal.Manique	J. Rabaçal, Stenia Bentucal, M. Nunes, D. Vale	juv *	2	CN D. Esc	Lagos
52,16	Seleção Lisboa	D. Durães, N. Gaspar, M. Onofre, U. Quiawacana	juv *	3	OJ	Covilhã
52,31	Seleção Aveiro	C. Cardoso, A. Neto, C. Pinhão, C. Nunes	juv	4	OJ	Covilhã
52,38	Seleção Viseu	C. Coimbra, V. Couto, P. Pinto, R. Gonçalves	juv	5	OJ	Covilhã
52,44	ACDR Arneirense	S. Santos, E. Vital, A. Vasconcelos, A. Ferreira	juv	3	CN jv	Abrantes
52,48	Bairro dos Anjos	S. Carvalho, M. Morgado, D. Morgado, J. Cordeiro	3	C Port	Lisboa - U	28-07
52,71	Seleção Coimbra	S. Borges, I. Areias, L. Tavares, C. Cavaleiro	3	Enc. Sel.	Luso	23-06
52,84	Seleção Santarem	S. Santos, J. Lopes, I. Tapadas, T. Elias	juv	6	OJ	Covilhã

Marca manual

46,4	Equipa Mista	S. Tavares, C. Tavares, S. Vieira, C. Ferreira	1	Meet. Leiria	Leiria	01-06
------	--------------	--	---	--------------	--------	-------

(*) com atletas estrangeiros

4 x 400 m – 4.05,0 – 4.25,0

3.34,62	Seleção Nacional	C. Tavares, C. Ratão, P. Lopes, MC. Tavares	4	T. Europa	Milão	24-06
3.45,95	Sporting CP	C. Bastos, P. Lopes, S. Teixeira, MC. Tavares	1	CNCL-Ap	Seixal	27-05

3.46,09	i	Sporting CP	C. Bastos, P. Lopes, S. Teixeira, MC. Tavares	1s	CNCI	Pombal	11-02	
3.46,69		Sporting CP	C. Bastos, P. Lopes, S. Teixeira, MC. Tavares	1	CNCI-1	Covilhã	10-06	
3.49,65		JO Monte Abraão	C. Tavares, L. Santos, MC. Nunes, V. Barbosa	*	3	GP	Osaca	05-05
3.51,02		JO Monte Abraão	A. Felisberto, V. Barbosa, L. Santos, MC Nunes	*	2	CNCI-1	Covilhã	10-06
3.51,24		JO Monte Abraão	L. Santos, N. Dias, V. Barbosa, MC. Nunes	*	2	CNCL-Ap	Seixal	27-05
3.54,11		FC Porto	J. Campos, S. Estriga, A. Marques, N. Semedo		3	CNCI-1	Covilhã	10-06
3.54,64	i	Sporting CP	C. Bastos, P. Lopes, S. Teixeira, MC. Tavares	1s	CNCI-Ap	Braga	27-01	
3.55,47		GD Estreito	A. Martins, E. Pegado, E. Laranja, T. Freitas	4	CNCI-1	Covilhã	10-06	
3.56,29		Juventude Vidigalense	C. Gonçalves, M.V. Frazão, J. Coutinho, L. Silva	5	CNCI-1	Covilhã	10-06	
3.56,45	i	JO Monte Abraão	V. Barbosa, N. Dias, M. Machado, MC. Nunes	*	2s	CNCI	Pombal	11-02
3.58,06		GD Estreito	A. Martins, E. Pegado, E. Laranja, T. Freitas	1	C Port	Lisboa - U	29-07	
4.00,28		GD Estreito	A. Martins, E. Pegado, E. Laranja, T. Freitas	1	CNCI-Ap	Leiria	27-05	
4.00,33	i	CA Madeira	R. Almeida, N. Vieira, S. Vieira, J. Frias	3s	CNCI	Pombal	11-02	
4.00,51		GD Estreito	A. Martins, E. Pegado, I. Faria, E. Laranja	1	Sub23	Luso	01-07	
4.01,78	i	JO Monte Abraão	V. Barbosa, N. Dias, L. Azevedo, MC. Nunes	*	2s	CNCI-Ap	Braga	27-01
4.01,79	i	GD Estreito	E. Laranja, T. Freitas, E. Pegado, C. Pestana	1s	CNCI-Ap	Braga	27-01	
4.01,82		GD Estreito	T. Freitas, A. Martins, O. Pinto, E. Laranja	1		Machico	15-07	
4.02,10	i	CA Madeira	R. Almeida, N. Vieira, S. Vieira, J. Frias	3s	CNCI-Ap	Braga	27-01	
4.03,19	i	GD Estreito	A. Martins, E. Laranja, E. Pegado, J. Gouveia	1s	Sub23	Espinho	04-02	
4.03,67	i	FC Porto	C. Lopes, S. Estriga, M. Oliveira, A. Marques	4s	CNCI	Pombal	11-02	
4.03,83	i	Juventude Vidigalense	C. Ferreira, M.V. Frazão, C. Gonçalves, L. Silva	5s	CNCI	Pombal	11-02	
4.03,89		JO Monte Abraão	I. Martins, L. Fernandes, L. Santos, L. Azevedo	*	2	Sub23	Luso	01-07
4.04,66		ADC Jardim da Serra	L. Serrão, C. João, C. Ornelas, L. Henriques	Jun	1	CNJ	Viseu	08-07
4.04,75		CA Madeira	F. Freitas, N. Vieira, S. Vieira, R. Almeida	6	CNCI-1	Covilhã	10-06	
4.04,75		Juventude Vidigalense	D. Encarnação, C. Gonçalves, J. Coutinho, M. Frazão	3	Sub23	Luso	01-07	
4.05,05	i	SC Braga	I. Oliveira, C. Pereira, E. Machado, M. Gonçalves	2s	CNCI-Ap	Braga	27-01	
4.05,12	i	GD Estreito	A. Martins, E. Laranja, O. Pinto, J. Gouveia	1s	CNCI	Pombal	11-02	
4.06,10		CS Maritimo	T. Caires, V. Pereira, A. Fernandes, S. Pereira	1	CNCI-2	Covilhã	10-06	
4.08,06	i	Gira Sol RC	C. Cunha, A. Silva, S. Borges, I. Areias	3	C Port	Lisboa - U	29-07	
4.09,20		GR Quinta da Lomba	L. Delgado, L. Quaresma, I. Mendes, G. Martins	*	3	CNCL-2	Covilhã	10-06
4.11,81		GRECAS	L. Barbosa, A. Abreu, L. Lopes, T. António	2	CNCI-Ap	Braga	27-05	
4.19,56		GJ Pinheiro da Bemposta	A. Bastos, A. Carvalho, A. Nunes, J. Almeida	Jun	4	CNJ	Viseu	08-07

(*) com atletas estrangeiros

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

4.18,37		Gira Sol RC	J. Santos, T. Lopes, S. Borges, I. Areias	4	CNCI-2	Covilhã	10-06
4.06,75		SC Braga	I. Oliveira, F. Almeida, S. Pitães, E. Machado	4	Sub23	Luso	01-07