

## "Ranking" de P Ar Livre (Juniões) 2008 / 2009



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



# FP Atletismo

## Rankings de Juniores 08/2009

### ar livre

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

Actualizado em 31.10.2009

## FEMININOS

### JUNIORES

60 Metros ( até 8,54)								
7,56	(pc)	Eva	Vital	08-07-92	ACDRA	2	Pombal	21.02
7,58	(pc)		Vital			1 el1	Pombal	21.02
7,59	(pc)		Vital			2	Pombal	28.02
7,64	(pc)		Vital			1 mf2	Pombal	28.02
7,64	(pc)	Sara	Esteves	24-08-92	CAMz-VC	3	Pombal	28.02
7,67	(pc)		Vital			1	Espinho	17.01
7,71	(pc)		Esteves			2 mf2	Pombal	28.02
7,72	(pc)		Esteves			2 s-ex	Espinho	31.01
7,73	(pc)	Ungudi	Quiawacana a)	ANG 09-11-90	SLB	3 s1	Espinho	10.01
7,73	(pc)		Vital			1 mf1	Espinho	17.01
7,73	(pc)	Filipa	Martins	13-11-92	SLB	1 mf1	Espinho	24.01
7,73	(pc)	Tânia	Duarte	15-07-90	FCP	2	Pombal	14.02
7,74	(pc)		Martins			1	Espinho	24.01
7,76	(pc)		Duarte			4	Pombal	28.02
7,77	(pc)		Duarte			3 mf2	Pombal	28.02
7,77	(pc)	Susana	Santos	20-09-90	ACDRA	2 mf3	Pombal	28.02
7,77	(pc)		Esteves			2	Espinho	24.01
7,78	(pc)		Esteves			1 s4	Espinho	31.01
7,78	(pc)		Duarte			1 mf2	Espinho	24.01
7,78	(pc)		Santos			5	Pombal	28.02
7,78	(pc)		Duarte			1	Pombal	07.02
7,79	(pc)		Martins			1 el2	Espinho	24.01
7,79	(pc)		Duarte			1 el1	Pombal	07.02
7,79	(pc)		Duarte			3	Espinho	24.01
7,81	(pc)		Vital			1 s1	Pombal	06.02
7,81	(pc)		Martins			1 s4-ex	Alpiarça	07.03
7,82	(pc)		Martins			3 s1-ex	Espinho	10.01
7,83	(0,5)		Martins			1	Lisboa (U)	04.01
7,83	(pc)		Martins			1	Alpiarça	07.03
7,88	(0,0)		Martins			1 el2	Lisboa (U)	17.01
7,93	(pc)	Joana	Vitorino	30-05-92	CASM	8	Pombal	21.02
7,94	(0,2)	Débora	Clemente	09-11-94	SLB	1 s1	Lisboa (U)	14.02
7,95	(pc)	Bruna	Monteiro	10-02-92	GCB	2 s1	Braga	20.12.2008
7,95	(0,4)	Viviana	Couto	10-11-90	CARDES	1-ex	Viseu	06.12.2008
(10)								
8,00	(-0,1)	Shaina Anthony	Mags	NIG 11-04-92	SCP	1 s2	Lisboa (U)	14.02
8,02	(pc)	Carla	Santos	12-03-91	JV	1 mf1	Pombal	03.01
8,05	(pc)	Ilizandra	Lopes	28-02-92	CFB	5 mf1	Espinho	24.01
8,05	(pc)	Joana	Lopes	13-10-91	CLAC	4 mf3	Pombal	28.02
8,06	(pc)	Verónica	Cardoso	20-08-91	JOMA	5 mf3	Pombal	28.02
8,06	(pc)	Cristiana	Cunha	17-07-91	GS-RC	5 mf2	Pombal	28.02
8,06	(pc)	Simone	Silva	18-01-93	GAF	1	Alpiarça	06.12.2008
8,08	(pc)	Diana	Cerqueira	09-04-93	CAMz-VC	3 s1-ex	Braga	04.01
8,08	(pc)	Sarah	Dias	15-02-95	JV	1 s1	Espinho	01.02
8,08	(pc)	Sara	Dias	06-11-92	BA	4	Pombal	14.02
(20)								
8,09	(pc)	Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	1 el2	Espinho	17.01
8,10	(pc)	Cátia	Nunes	06-04-90	FCP	4	Pombal	07.02
8,10	(-1,1)	INF Elizandra	Alberto	ANG 15-12-97	AATC	1 el4	Rio Maior	07.06
8,14	(2,0)	INF Patrícia	Vaz	23-06-96	GS-RC	1 s1	Leiria	01.05
8,16	(pc)	Nídia	Encarnação	13-05-91	GDE	6	Pombal	14.02
8,16	(0,2)	Sténia	Betuncal	GBS 25-11-92	CASM	3 s1	Lisboa (U)	14.02
8,16	(1,9)	Rute	Limpo	23-12-90	JDN	1	Beja	08.11.2008
8,17	(-0,9)	INF Liliana	Neto	29-01-97	ESSCP	1 el2	Lisboa (AL)	06.06
8,18	(pc)	Cátia	Jacinto	26-08-92	GCAD	2 el2	Espinho	17.01
8,19	(0,7)	Cátia	Azevedo	09-03-94	SCP	1 s4	Lisboa (U)	14.02
(30)								

8,19	(pc)	Rita	Lourenço	05-08-92	SCB	2	Braga	07.02
8,20	(pc)	Catarina	Silva	03-04-90	JAM	6 mf2	Pombal	28.02
8,20	(pc)	Ana Rita	Filipe	14-12-91	JV	6 el2	Pombal	21.02
8,22	(pc)	Joana	Costa	10-11-95	UAP	1 s3-ex	Alpiarça	07.03
8,23	(pc)	Catarina	Amorim	03-05-92	JAM	3 el3	Espinho	17.01
8,24	(pc)	Rita	Santos	24-06-94	ACDCVC	2 s1	Espinho	01.02
8,25	(0,0)	INF Sofia	Duarte	07-11-96	AATC	p	Leiria	04.07
8,26	(0,2)	Inês	Neves	04-12-94	CASM	4 s1	Lisboa (U)	14.02
8,26	(0,2)	Adriana	Alves	ANG 13-09-95	JOMA	3 s1	Lisboa (U)	14.02
8,27	(1,4)	Liliana	Henriques	12-05-90	AJS	2	Ribeira Brava	03.01
<b>(40)</b>								
8,27	(pc)	Camila	Carneiro	05-02-92	FCP	5 A	Braga	17.01
8,27	(1,9)	Carla	Gama	24-11-90	SLB	2 s-ex	Seixal	03.01
8,27	(pc)	Ana João	Oliveira	30-03-94	SCB	1 s1	Braga	13.12.2008
8,28	(pc)	Susana	Azevedo	04-11-91	ARCBV	8 mf2	Espinho	24.01
8,28	(1,3)	INF Teresa	Costa	96	EAMS	1-ex	Braga	02.05
8,29	(pc)	Vanessa	Henriques	21-01-92	GAF	2	Alpiarça	28.02
8,30	(pc)	Dorothe	Évora	28-05-91	SLB	6 el1	Pombal	07.02
8,30	(pc)	Andreia	Pinto	16-04-93	CAMG-I	5	Pombal	14.02
8,30	(1,7)	Tatiana	Rosário	05-04-94	GDRCC	1 s1	Seixal	28.02
8,30	(1,7)	INF Joana	Medinas	26-02-96	GDD	1	V.Novas	02.05
<b>(50)</b>								
8,31	(0,0)	Anna Maria	Rosa	24-12-92	CBF	1 s2	Faro	20.12.2008
8,31	(pc)	Ana Catarina	Gomes	26-06-90	GRECAS	3 el3	Pombal	07.02
8,32	(-0,1)	Ana	Correia	CPV 29-12-90	LIFC	2 s1	Sobreda	20.12.2008
8,32	(pc)	Sthephany	Simões	08-10-94	ACDI	3 s1	Espinho	01.02
8,33	(1,9)	Ana	Baptista	04-08-94	FCPAR	1 s1	Maia	24.01
8,33	(pc)	Jessica	Ferrero	ANG 22-02-93	AAPL	4	Alpiarça	07.03
8,34	(pc)	Cátia	Rodrigues	12-02-92	SCB	3 s1	Braga	20.12.2008
8,36	(pc)	Ana Rita	Pedreiras	27-01-93	GS-RC	7 el1	Pombal	21.02
8,36	(pc)	Patrícia	Vaz	13-06-94	SRDE	4	Alpiarça	07.03
8,37	(-1,1)	Nádia	Gaspar	07-10-90	SLB	7A	Lisboa (U)	17.01
<b>(60)</b>								
8,37	(pc)	Ana Catarina	Almeida	21-01-94	CAMz-VC	1	Braga	14.02
8,38	(pc)	Telma	Neto	12-10-92	ACRVC	5 el2	Espinho	24.01
8,39	(pc)	Cíntia	Ferreira	28-05-92	SVB	4 el3	Espinho	17.01
8,39	(pc)	Daniela	Ribeiro	04-11-94	JV	2 el1	Pombal	06.12.2008
8,39	(-0,8)	Rita	Schaller	07-08-94	SCP	1 s2	Lisboa (U)	14.02
8,39	(pc)	Silvia	Soares	23-03-92	GS-RC	1 el1	Pombal	06.12.2008
8,40	(1,9)	Daniela	França	02-08-95	FCP	2 s1	Maia	24.01
8,40	(-0,8)	Cátia	Garcia dos Santos	13-05-94	SLB	2 s2	Lisboa (U)	14.02
8,40	(pc)	Joana	Pinho	18-03-91	ACRV	2	Espinho	13.02
8,41	(pc)	Marlene	Bastos	20-08-92	CFUL	1-ex	Pombal	24.01
<b>(70)</b>								
8,42	(1,6)	Camila	Lucena	07-08-94	CSM	1 s3	Ribeira Brava	15.11.2008
8,42	(pc)	Flávia	Ribeiro	06-11-94	ESJD	4 s1	Espinho	01.02
8,42	(pc)	Cyntia	Silva	21-07-91	CAMG-I	6 el3	Pombal	21.02
8,43	(0,7)	Elsa	França	28-08-93	ARLVG	2 s1	Maia	20.12.2008
8,43	(pc)	Jessica	Coutinho	25-09-94	CNRM	1 el1	Alpiarça	06.12.2008
8,43	(pc)	Mariana	Cabral	12-07-93	CDFXXI	1 el1	V.R.S.António	10.01
8,43	(0,4)	INF Flávia	Taveira	96	Palmeira	1 s1	Braga	14.03
8,44	(0,1)	Teresa	Carvalho	03-01-95	CASM	1 s3	Lisboa (U)	14.02
8,45	(pc)	Nadine	Alexandre	27-08-94	SLB-F	ta	Alpiarça	07.02
8,45	(pc)	Jussara	Spencer Silva	14-01-93	EBMDS	7 s4-ex	Alpiarça	07.03
<b>(80)</b>								
8,45	(2,0)	INF Elisabete	Pereira	02-02-96	CFUL	2 s1	Leiria	01.05
8,47	(pc)	Cristina	Silva	24-03-91	JOMA	6 el5	Espinho	24.01
8,48	(1,6)	Carlota	Pestana	03-08-94	GDE	2 s3	Ribeira Brava	15.11.2008
8,48	(pc)	Sara	Martins	13-11-91	FCP	4 el2	Braga	17.01
8,48	(pc)	Débora	Tavares	11-05-93	GCDS	5 el4	Espinho	17.01
8,48	(1,0)	INF Alícia	Bonfim	BRA 22-06-96	UAP	p	Lisboa (U)	04.04
8,49	(pc)	Joana	Villar	03-05-94	GDF	ex-el3	Alpiarça	06.12.2008
8,49	(0,8)	INF Susana	Guerra	28-06-96	AATC	1 el3	Rio Maior	07.06
8,50	(pc)	Diana	Nunes	01-01-92	ADRAB	1 s2	Espinho	31.01
8,50	(pc)	Maria Manuel	Silva	11-05-95	ACM-C	7	Alpiarça	07.03
<b>(90)</b>								
8,51	(pc)	Joana	Tilly	01-01-93	NDCG	7 el5	Espinho	24.01
8,51	(pc)	Eduarda	Isidoro	21-03-91	ACDRA	2 s-ex	Pombal	06.12.2008
8,51	(-1,1)	INF Sarah	Le Baron	08-05-96	COD	p	Seixal	25.04
8,52	(pc)	Raquel	Guerreiro	24-01-94	BNSC	ta	Alpiarça	07.02
8,52	(pc)	Mª Inês	Tapadas	28-11-90	ADRAB	7 el2	Espinho	24.01
8,53	(pc)	Márcia	Vieira	04-01-91	Lavra	4 el2	Braga	17.01
8,53	(1,9)	Liliane	Amaro	23-10-92	JDN	2	Beja	08.11.2008
8,54	(pc)	Anais	Baptista	25-06-94	JV	ta	Alpiarça	07.02
8,54	(pc)	Kelly	Oliveira	25-01-92	ACDCVC	4 el1	Espinho	03.01

8,54	(-1,1)	Claudina	Borges	CPV	14-08-91	SLB	1B	Lisboa (U)	17.01
------	--------	----------	--------	-----	----------	-----	----	------------	-------

a) Naturalizou-se portuguesa em Fev de 2009

**Ao ar Livre:**

7,77	(-1,1)	Filipa	Martins		13-11-92	SLB	1A	Lisboa (U)	17.01
7,80	(-1,1)	Ungudi	Quiawacana a)	ANG	09-11-90	SLB	2A	Lisboa (U)	17.01
8,05	(-0,6)	Sara	Esteves		24-08-92	CAMz-VC	1 s1	A.Valdevez	01.12.2008
8,08	(0,7)	Joana	Vitorino		30-05-92	CASM	1 s1	Lisboa (U)	29.11.2008
8,13	(0,2)	Ilizandra	Lopes		28-02-92	CFB	1 s1	Lisboa (U)	14.02
8,14	(1,9)	Verónica	Cardoso		20-08-91	JOMA	1 s-ex	Seixal	03.01
8,23	(0,2)	Joana	Costa		10-11-95	UAP	2 s1	Lisboa (U)	14.02
8,29	(0,7)	Camila	Carneiro		05-02-92	FCP	1 s1	Maia	20.12.2008
8,40	(1,4)	Patrícia	Vaz		13-06-94	SRDE	1	Beja	06.12.2008
8,47	(1,7)	Jessica	Ferrero	ANG	22-02-93	AAPL	2 s1	Seixal	28.02
8,48	(-1,1)	Dorothe	Évora		28-05-91	SLB	8A	Lisboa (U)	17.01
8,49	(0,0)	Nadine	Alexandre		27-08-94	SLB-F	1	Faro	20.12.2008
8,51	(0,1)	Cíntia	Ferreira		28-05-92	SVB	1\	Viseu	13.12.2008
8,51	(0,0)	Cristina	Silva		24-03-91	JOMA	3 s1	Lisboa (U)	20.12.2008

**Com marcas manuais**

7,6	(1,8)	Patrícia	Vaz		23-06-96	GS-RC	1 s1	Coimbra(ECC)	14.03
8,2	(1,8)	Florbela	Fonseca		23-04-96	GS-RC	2 s1	Coimbra(ECC)	14.03

**Sem controlo de anemómetro**

7,87		Cátia	Jacinto		26-08-92	GCAD	1	C.Branco	22.11.2008
8,0		INF Margarida	Cavaca		04-07-96	GCAD	1	C.Branco	31.05
8,30		Daniela	Gonçalves		06-01-95	ATB	1	C.Branco	22.11.2008
8,30		Diana	Santos		24-01-91	GCAD	2	C.Branco	22.11.2008
8,1		Susana	Azevedo		04-11-91	ARCBV	1	C.Branco	14.12.2008
8,2		INF Beatriz	Ferreira		96	ARCBV	2	C.Branco	31.05
8,53		Daniela	Miguel		94	ATB	2	C.Branco	22.11.2008

**Com vento favorável > 2 m /s**

7,98	(5,4)	Ilizandra	Lopes		28-02-92	CFB	1 s2	Lisboa (U)	29.11.2008
7,99	(2,8)	Nídia	Encarnação		13-05-91	GDE	1	Ribeira Brava	17.01
7,8	(3,0)	INF Joana	Medinas		26-02-96	GDD	1	Ponte de Sôr	04.04
8,08	(5,3)	INF Elizandra	Alberto	ANG	15-12-97	AATC	p	R.Maior	28.03
8,09	(2,8)	Liliana	Henriques		12-05-90	AJS	2	Ribeira Brava	17.01
8,13	(5,4)	Sténia	Betuncal	GBS	25-11-92	CASM	2 s2	Lisboa (U)	29.11.2008
8,16	(3,4)	Joana	Costa		10-11-95	UAP	1 s5	Lisboa (U)	29.11.2008
8,28	(5,3)	INF Sofia	Duarte		07-11-96	AATC	p	R.Maior	28.03
8,35	(2,2)	Camila	Lucena		07-08-94	CSM	1-ex	Ribeira Brava	17.01
8,38	(5,3)	INF Susana	Guerra		28-06-96	AATC	p	R.Maior	28.03
8,45	(2,8)	Marta	Vieira		13-02-92	GDE	5	Ribeira Brava	17.01
8,54	(4,0)	Teresa	Saramago Resende		17-01-95	ACBU	1 s2	Aveiro	13.12.2008
8,3	(2,2)	Cristiana	Silveira		18-05-95	CAT	1-ex	A.Heroísmo	24.01
8,3	(3,0)	INF Tânia	Rosado		20-02-96	GDP AV	2	Ponte de Sôr	04.04

**100 Metros ( até 13,20) CNJ 12,9/13,14**

11,95	(1,8)	Tânia	Duarte		15-07-90	FCP	1 el2	Lisboa (U)	11.07
12,07	(1,0)	Eva	Vital		08-07-92	ACDRA	1	Leiria	19.04
12,07	(0,8)	Ungudi	Quiawacana a)		09-11-90	SLB	3 s1	Lisboa (I)	10.06
12,07	(0,8)		Duarte				3 s1	Lisboa (I)	10.06
12,09	(1,7)		Duarte				1 s	Salamanca	08.07
12,09	(1,1)		Quiawacana				1 el3	Lisboa (U)	11.07
12,13	(1,3)	Sara	Esteves		24-08-92	CAMz-VC	1 s2A	Albufeira	17.05
12,13	(0,8)		Duarte				2	Viseu	04.07
12,15	(1,7)		Quiawacana				1 el2	Lisboa (I)	23.06
12,15	(1,8)	Susana	Santos		20-09-90	ACDRA	2 el2	Lisboa (U)	11.07
12,16	(0,8)		Quiawacana				3	Viseu	04.07
12,17	(0,0)		Quiawacana				3A	Leiria	05.06
12,17	(0,7)		Quiawacana				4C	Mannheim	13.06
12,17	(0,5)		Duarte				3	Leiria	13.06
12,17	(1,6)		Duarte				2	Cáceres	24.06
12,18	(0,1)		Quiawacana				1	Lisboa (I)	23.06

12,19	(-0,1)		Esteves			1	Luso	27.06
12,20	(0,8)		Santos			4	Viseu	04.07
12,22	(1,2)		Santos			1 s2	Viseu	30.05
12,22	(0,4)		Esteves			2 s2	Viseu	08.07
12,23	(0,8)		Santos			1 el2	Viseu	04.07
12,24	(0,9)		Esteves			4 el2	Tampere	20.07
12,24	(-1,5)		Duarte			4 el1	Novi Sad	23.07
12,25	(-0,4)		Quiawacana			3	Massamá	16.05
12,25	(0,2)		Santos			1 s2	Lisboa (I)	10.06
12,26	(-0,4)		Santos			4	Massamá	16.05
12,26	(-0,7)		Quiawacana			4 el4	Mannheim	13.06
12,27	(0,8)		Quiawacana			2 el2	Viseu	04.07
12,31	(1,3)		Vital			2 s2A	Albufeira	17.05
12,31	(0,0)		Esteves			5A	Leiria	05.06
12,31	(0,7)		Esteves			5C	Mannheim	13.06
12,33	(1,3)	Filipa	Martins	13-11-92	SLB	3 s2A	Albufeira	17.05
12,33	(0,6)		Quiawacana			1	Lisboa (I)	27.06
12,35	(0,7)		Esteves			1	A.Valdevez	02.05
12,35	(-1,4)		Esteves			1 el2	Luso	27.06
12,36	(1,0)	Débora	Clemente	09-11-94	SLB	1 el4	Luso	27.06
12,42	(1,8)	Sara	Dias	06-11-92	BA	3 el2	Lisboa (U)	11.07
12,45	(1,6)	Carla	Santos	12-03-91	JV	4	Cáceres	24.06
12,49	(0,2)	Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	1 s1	Viseu	08.07
<b>(10)</b>								
12,52	(0,8)	Joana	Lopes	13-10-91	CLAC	5	Viseu	04.07
12,53	(1,8)	Verónica	Cardoso	20-08-91	JOMA	4 el2	Lisboa (U)	11.07
12,54	(1,0)	Diana	Cerqueira	09-04-93	CAMz-VC	2 el4	Luso	27.06
12,58	(0,9)	Ilizandra	Lopes	28-02-92	CFB	3	Lisboa (U)	18.07
12,61	(1,3)	Adriana	Alves	ANG 13-09-95	JOMA	2	Lisboa (AL)	13.06
12,61	(0,0)	Viviana	Couto	10-11-90	CARDES	3	Seia	18.07
12,62	(1,3)	Joana	Vitorino	30-05-92	CASM	3	Lisboa (AL)	13.06
12,65	(1,7)	Cátia	Jacinto	26-08-92	GCAD	2B	Albufeira	17.05
12,65	(1,6)	Cátia	Nunes	06-04-90	FCP	2 s1	Luso	20.05
12,69	(1,6)	Bruna	Monteiro	10-02-92	GCB	2 s1	Braga	23.05
<b>(20)</b>								
12,71	(1,3)	Catarina	Amorim	03-05-92	GDL	4 s2A	Albufeira	17.05
12,72	(1,6)	Rita	Lourenço	05-08-92	SCB	1 el2	Guimarães	20.06
12,75	(-1,4)	Sarah	Dias	15-02-95	JV	2 el2	Luso	27.06
12,76	(1,2)	Cíntia	Ferreira	28-05-92	SVB	5 s2-ex	Viseu	30.05
12,77	(1,5)	Susana	Azevedo	04-11-91	ARCBV	3 s2	Alcanena	08.03
12,80	(0,8)	Catarina	Silva	03-04-90	JAM	8	Viseu	04.07
12,82	(0,5)	Sténia	Betuncal	GBS 25-11-92	CASM	3 el2	Lagos	19.07
12,83	(1,8)	Nídia	Encarnação	13-05-91	GDE	1-ex	Ribeira Brava	02.05
12,84	(1,3)	Inês	Neves	04-12-94	CASM	4	Lisboa (AL)	13.06
12,84	(0,1)	Maria Goreti	Silveira	25-10-91	JDAL	1-ex	V.Novas	26.06
<b>(30)</b>								
12,86	(1,2)	Ana Rita	Filipe	14-12-91	JV	2 s2-ex	Viseu	30.05
12,87	(-1,1)	Cátia	Azevedo	09-03-94	SCP	2	Massamá	16.05
12,87	(1,1)	Dorothe	Évora	28-05-91	SLB	6 el3	Lisboa (U)	11.07
12,88	(0,0)	Cristiana	Cunha	17-07-91	GS-RC	1	Luso	09.05
12,88	(1,3)	Cátia	Garcia dos Santos	13-05-94	SLB	5	Lisboa (AL)	13.06
12,92	(1,9)	Telma	Neto	12-10-92	ACRVC	2	Aveiro	19.04
12,92	(0,1)	Tatiana	Rosário	05-04-94	GDRCC	1	Seixal	05.06
12,93	(0,7)	Teresa	Carvalho	03-01-95	CASM	3 el3	Lagos	19.07
12,94	(1,9)	Marlene	Bastos	20-08-92	CFUL	3	Aveiro	19.04
12,94	(-0,3)	Carla	Gama	24-11-90	SLB	1 s2	Lisboa (I)	23.05
<b>(40)</b>								
12,94	(1,3)	Joana	Costa	10-11-95	UAP	7	Lisboa (AL)	13.06
12,97	(1,4)	Ana Catarina	Gomes	26-06-90	GRECAS	1 s1	Viseu	30.05
12,99	(1,3)	Marta	Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	1 s1	Alcanena	08.03
13,00	(1,8)	Vanessa	Henriques	21-01-92	GAF	1 el1	R.Maior	03.05
13,01	(0,0)	Verónila	Zhukova	UKR 12-03-93	JV	7	Seia	18.07
13,02	(1,6)	Liliane	Amaro	23-10-92	JDN	1	Beja	20.06
13,02	(1,9)	Débora	Tavares	11-05-93	GCDS	4	Aveiro	19.04
13,04	(1,3)	Silvia	Soares	23-03-92	GS-RC	5 s2A	Albufeira	17.05
13,04	(-1,4)	Liliana	Henriques	12-05-90	AJS	4	Ribeira Brava	15.07
13,05	(1,0)	Anna Maria	Rosa	24-12-92	CBF	4 s2	Seixal	30.05
<b>(50)</b>								
13,07	(-2,0)	Elsa	França	28-08-93	ARLVG	1	Maia	03.05
13,13	(1,4)	Christina	Martinez	26-05-92	ACM-AH	1	P.Delgada	14.03
13,13	(1,4)	Beatrysa	Lyashchenko	UKR 21-06-91	CAMG-I	2 s1	Viseu	30.05
13,14	(1,5)	Rita	Santos	24-06-94	ACDCVC	3 el3	Luso	27.06
13,16	(-2,0)	Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	2	Maia	03.05
13,16	(1,2)	Larissa	Souza	BRA 11-04-92	JDAL	ex	Viseu	21.06
13,17	(-0,6)	Jessica	Ferrero	ANG 22-02-93	AAPL	1	Sobreda	03.05

13,20	(1,5)	Alexandra	Meira	16-04-94	CAMz-VC	5 el1	Luso	27.06
<b>Com marcas manuais</b>								
12,0	(-0,1)	Cátia	Jacinto	26-08-92	GCAD	1	Covilhã	13.06
12,2	(1,2)	Carla	Santos	12-03-91	JV	1 el2	Leiria	06.06
12,3	(0,0)	Joana	Vitorino	30-05-92	CASM	1	Seixal	29.04
12,3	(-0,1)	Susana	Azevedo	04-11-91	ARCBV	2	Covilhã	13.06
12,5	(0,0)	Sarah	Dias	15-02-95	JV	1 el1	Leiria	06.06
12,6	(0,9)	Silvia	Soares	23-03-92	GS-RC	1 s1	Coimbra(ECC)	14.03
12,6	(0,3)	Marta	Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	2 el1	Seixal	29.04
12,6	(1,2)	Ana Rita	Filipe	14-12-91	JV	2 el2	Leiria	06.06
12,8	(0,8)	Inês	Neves	04-12-94	CASM	1 el2	Seixal	29.04
12,8	(0,0)	Bruna	Silva	14-11-94	JV	1 el2	Leiria	06.06
12,9	(-1,2)	Cláudia	Oliveira	24-04-95	GRECAS	1-ex	Luso	10.06
<b>Sem controlo de anemómetro</b>								
12,57		Bruna	Monteiro	10-02-92	GCB	1	Braga	28.03
12,6		Susana	Azevedo	04-11-91	ARCBV	1-ex	C.Branco	04.04
13,16		Joana	Pinho	18-03-91	ACRV	1 s2	Luso	14.05
<b>Com vento favorável &gt; 2 m /s</b>								
11,89	(4,0)	Tânia	Duarte	15-07-90	FCP	4 el2	Salamanca	08.07
11,97	(2,3)	Ungudi	Quiawacana	09-11-90	SLB	2	Lisboa (U)	11.07
12,23	(2,8)	Filipa	Martins	13-11-92	SLB	1 s2	Lisboa (AL)	03.05
12,24	(4,4)	Débora	Clemente	09-11-94	SLB	1 el2	Lisboa (AL)	13.06
12,24	(4,4)	Joana	Lopes	13-10-91	CLAC	4 el1	Seixal	25.07
12,34	(4,7)	Cátia	Nunes	06-04-90	FCP	1-ex	Aveiro	20.06
12,40	(4,8)	Diana	Cerqueira	09-04-93	CAMz-VC	2A	Maia	18.07
12,44	(4,5)	Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	1 el2	M.Grande	25.04
12,45	(3,7)	Catarina	Amorim	03-05-92	GDL	2 el2	Seia	18.07
12,45	(2,7)	Verónica	Cardoso	20-08-91	JOMA	4 el2	Seixal	25.07
12,3	(4,9)	Rita	Santos	24-06-94	ACDCVC	1 el2	Aveiro	02.05
12,55	(4,4)	Joana	Vitorino	30-05-92	CASM	2 el2	Lisboa (AL)	13.06
12,57	(2,3)	Catarina	Silva	03-04-90	JAM	1 el1	Aveiro	20.06
12,58	(4,4)	Ilizandra	Lopes	28-02-92	CFB	5 el1	Seixal	25.07
12,61	(2,8)	Shaina Anthony	Mags	<b>NIG</b> 11-04-92	SCP	2 s2	Lisboa (AL)	03.05
12,61	(2,8)	Bruna	Monteiro	10-02-92	GCB	1	P.Varzim	03.06
12,62	(2,4)	Carla	Gama	24-11-90	SLB	1-ex	Setúbal	21.03
12,4	(3,8)	Vanessa	Henriques	21-01-92	GAF	1	Fátima	30.05
12,66	(2,7)	Inês	Neves	04-12-94	CASM	2 el1	Lisboa (AL)	13.06
12,70	(3,7)	Susana	Azevedo	04-11-91	ARCBV	3 el2	Seia	18.07
12,72	(2,8)	Ana Rita	Rodrigues	30-07-92	ACRDE	2	Aveiro	29.07
12,77	(4,5)	Marlene	Bastos	20-08-92	CFUL	1	Aveiro	02.05
12,77	(4,3)	Telma	Neto	12-10-92	ACRVC	2 el1	Aveiro	06.06
12,78	(2,3)	Jessica	Ferrero	<b>ANG</b> 22-02-93	AAPL	1	Seixal	13.06
12,79	(2,8)	Sténia	Betuncal	<b>GBS</b> 25-11-92	CASM	5 s2	Lisboa (AL)	03.05
12,81	(2,7)	Ana Rita	Filipe	14-12-91	JV	8 el2	Seixal	25.07
12,83	(2,9)	Nídia	Encarnação	13-05-91	GDE	1 s1-ex	Ribeira Brava	25.04
12,6	(4,9)	Flávia	Ribeiro	06-11-94	ESJD	2 el2	Aveiro	02.05
12,85	(3,0)	Cátia	Garcia dos Santos	13-05-94	SLB	2 el3	Lisboa (AL)	13.06
12,85	(2,8)	Larissa	Souza	<b>BRA</b> 11-04-92	JDAL	2	R.Maior	18.07
12,86	(3,2)	Elsa	França	28-08-93	ARLVG	1	Maia	23.05
12,86	(4,3)	Ana Catarina	Gomes	26-06-90	GRECAS	3 el1	Aveiro	06.06
12,86	(3,0)	Joana	Costa	10-11-95	UAP	3 el3	Lisboa (AL)	13.06
12,89	(6,1)	Marlene	Bastos	20-08-92	CFUL	2 s1	Aveiro	14.03
12,90	(3,7)	Verónila	Zhukova	<b>UKR</b> 12-03-93	JV	4 el2	Seia	18.07
12,91	(2,3)	Anna Maria	Rosa	24-12-92	CBF	1 s1A	Albufeira	17.05
12,91	(2,8)	Ana Rita	Pedreiras	27-01-93	GS-RC	3	Aveiro	29.07
13,01	(4,0)	Luísa	Correia	18-05-92	ESCMOV	1 el1	Maia	23.05
13,02	(2,7)	Daniela	França	02-08-95	FCP	1 el3	Maia	23.05
12,8	(4,9)	Filipa	Pinto da Silva	28-11-94	FCCL	3 el2	Aveiro	02.05
13,06	(3,8)	Camila	Lucena	07-08-94	CSM	1 el2	Ribeira Brava	02.05
13,11	(5,3)	Luísa	Correia	18-05-92	ESCMOV	4 s1-ex	Maia	28.03
13,11	(2,1)	Ana	Baptista	04-08-94	FCPAR	2 el2	Maia	23.05
13,11	(4,3)	Cátia	Rodrigues	05-10-92	HCM	4 el1	Aveiro	06.06
13,17	(2,1)	Inês	Bento	15-08-94	CPP	2 el1	Abrantes	23.05
13,18	(6,1)	Joana	Pinho	18-03-91	ACRV	4 s1	Aveiro	14.03
13,19	(4,0)	Camila	Carneiro	05-02-92	FCP	2 el1	Maia	23.05
13,19	(4,9)	Carla	Soares	18-11-91	AJS	2	Ribeira Brava	17.07

13,20	(3,1)	Marilda	Djaló	GBS	15-01-93	GRQL	2	Seixal	18.07
-------	-------	---------	-------	-----	----------	------	---	--------	-------

**150 Metros ( até 21,00)**

19,18	(1,9)	Joceline	Monteiro		10-05-90	SCP	1-ex	Faro	04.01
19,28	(1,3)	Daniela	França		02-08-95	FCP	1 s1	Maia	15.07
19,61	(-0,6)	INF Elizandra	Alberto	ANG	15-12-97	AATC	1-ex	Rio Maior	07.06
19,92	(1,0)	Catarina	Amorim		03-05-92	JAM	1 s3	Maia	20.12.2008
20,07	(0,9)	Mariana	Cabral		12-07-93	CDFXXI	1 s2	Quarteira	08.12.2008
20,13	(1,3)	INF Patrícia	Vaz		23-06-96	GS-RC	2 s1	Maia	15.07
20,17	(0,3)	Camila	Carneiro		05-02-92	FCP	2 s1	Maia	20.12.2008
20,17	(1,3)	Ana Rita	Queirós		28-08-95	Lavra	3 s1	Maia	15.07
20,37	(0,9)	Anna Maria	Rosa		24-12-92	CBF	2 s2	Quarteira	08.12.2008
20,46	(0,4)	Ana João	Oliveira		30-03-94	SCB	1 s3	Maia	15.07
<b>(10)</b>									
20,48	(2,0)	INF Elisabete	Pereira		02-02-96	CFUL	1 s1	Viseu	08.07
20,54	(-0,4)	INF Flávia	Taveira		96	Palmeira	1	Braga	10.05
20,56	(0,3)	Isabel	Vieira		25-02-93	FCP	3 s1	Maia	20.12.2008
20,63	(2,0)	INF Alicia	Bonfim	BRA	22-06-96	UAP	1 s1	Amadora (M.Galega)	21.03
20,67	(-0,2)	Ana	Baptista		04-08-94	FCPAR	1 s4	Maia	20.12.2008
20,71	(-0,2)	Sara	Martins		13-11-91	FCP	1 s2	Maia	20.12.2008
20,71	(1,9)	Ana Luísa	Santos		22-10-92	Ind-Bj	4-ex	Faro	04.01
20,71A	(-3,1)	INF Ana Carina	Sousa		03-03-96	NDCG	1	Guarda	03.07
20,74	(0,4)	Jéssica	Serra		06-01-95	CDP	2 s3	Maia	15.07
20,75	(2,0)	INF Nicole	Marques		01-01-96	SCP	2 s1	Viseu	08.07
<b>(20)</b>									
20,76	(-0,6)	INF Sofia	Duarte		07-11-96	AATC	2-ex	Rio Maior	07.06
20,82	(0,3)	Elsa	França		28-08-93	ARLVG	4 s1	Maia	20.12.2008
20,83	(0,6)	INF Elsa	Maia		10-03-96	GT	1 s4	Maia	15.07
20,85	(0,3)	Luísa	Correia		18-05-92	ESCMOV	5 s1	Maia	20.12.2008
20,86	(0,8)	INF Evelise	Veiga	CPV	03-03-96	CSPP	1 el1	M.Grande	16.05

**Com marcas manuais**

20,0	(1,4)	Ana	Correia	CPV	29-12-90	LIFC	1	Setúbal	10.01
20,3	(0,4)	Liliane	Amaro		23-10-92	JDN	1	Beja	06.12.2008
20,5	(0,4)	Raquel	Parreira		21-10-93	BAC	2	Beja	06.12.2008

**Com vento favorável > 2 m / s**

20,08	(5,8)	INF Elisabete	Pereira		02-02-96	CFUL	1 s1	Aveiro	13.06
20,37	(3,4)	INF Cristiane	dos Santos		13-05-96	CASJ	1 s2	Lagos	09.05
20,96	(4,0)	INF Andrea	Braga		04-05-96	NACV	2 s2	P.Varzim	13.06

**200 Metros ( até 27,54) CNJ 26,5/26,74**

24,60	(0,9)	Ungudi	Quiawacana		09-11-90	SLB	1	Lisboa (U)	12.07
24,70	(0,8)	Ungudi	Quiawacana				2 s3	Mannheim	14.06
24,74	(0,8)	Ungudi	Quiawacana				6 el3	Novi Sad	24.07
24,76	(-0,6)	Ungudi	Quiawacana				1 el2	Lisboa (U)	12.07
24,82	(0,9)	Joceline	Monteiro		10-05-90	SCP	2	Lisboa (U)	12.07
24,84	(-0,3)	Ungudi	Quiawacana				2 sA	Elvas	23.05
25,05	(-0,2)	Ungudi	Quiawacana				1	Lisboa (I)	24.06
25,07	(0,5)	Ungudi	Quiawacana				1 el2	Lisboa (I)	24.06
25,20	(-0,6)		Monteiro				2 el2	Lisboa (U)	12.07
25,20	(-0,7)	Filipa	Martins		13-11-92	SLB	3 el2	Tampere	22.07
25,21	(-0,5)		Monteiro				2	Viseu	05.07
25,23	(pc)	Ungudi	Quiawacana a)	ANG			1 s7	Espinho	25.01
25,25	(0,0)		Martins				1	Luso	28.06
25,29	(0,9)	Tânia	Duarte		15-07-90	FCP	2 el1	Viseu	05.07
25,31	(-0,5)		Duarte				3	Viseu	05.07
25,34	(-0,3)		Martins				4 sA	Elvas	23.05
25,36	(1,7)	Cátia	Nunes		06-04-90	FCP	6 s2	Mannheim	14.06
25,36	(0,9)		Martins				3	Lisboa (U)	12.07
25,38	(0,5)	Carla	Santos		12-03-91	JV	4	Leiria	14.06
25,38	(-2,3)	A Ungudi	Quiawacana				2	Guarda	03.07
25,39	(-0,3)		Duarte				6 sA	Elvas	23.05
25,40	(pc)		Martins				2 mf3	Pombal	01.03
25,41	(-0,5)	Susana	Santos		20-09-90	ACDRA	1 s2	Viseu	31.05
25,44	(0,8)		Martins				5 s3	Mannheim	14.06
25,51	(-0,7)	Sara	Esteves		24-08-92	CAMz-VC	2	Viseu	08.07
25,54	(0,0)		Martins				1 el1	Luso	28.06

25,55	(pc)	T.	Duarte			2 s4	Espinho	31.01	
25,55	(pc)	Ungudi	Quiawacana			4	Pombal	01.03	
25,55	(pc)	Ungudi	Quiawacana			1 mf2	Pombal	01.03	
25,55	(1,1)		Martins			1 el3	Lisboa (U)	12.07	
25,55	(0,9)		Nunes			4	Lisboa (U)	12.07	
25,58	(0,5)	Susana	Santos			1	Leiria	14.06	
25,58	(-0,2)		Martins			2	Lisboa (I)	24.06	
25,59	(pc)	T.	Duarte			2 s7	Espinho	25.01	
25,61	(-0,5)	Ungudi	Quiawacana			1 el2	Viseu	05.07	
25,64	(pc)	T.	Duarte			1 s4	Pombal	08.02	
25,64	(-0,5)	Carla	Santos			2 s2	Viseu	31.05	
25,64	(-0,5)		Monteiro			2 el2	Viseu	05.07	
25,70	(0,7)	Sara	Dias	06-11-92	BA	1	Leiria	11.06	
25,70	(-1,3)	Catarina	Amorim	03-05-92	JAM	1	Aveiro	21.06	
<b>(10)</b>									
25,71	(0,0)	A	Cátia	Jacinto	26-08-92	GCAD	2	Luso	28.06
25,79	(-2,3)		Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	3	Guarda	03.07
25,95	(0,7)		Sarah	Dias	15-02-95	JV	2	Leiria	11.06
25,97	(0,0)		Joana	Lopes	13-10-91	CLAC	1-ex	Leiria	08.07
26,07	(pc)		M.ª Carolina	Duarte	08-01-90	CFB	1 s2	Espinho	31.01
26,11	(0,1)		Verónica	Cardoso	20-08-91	JOMA	ex	Seixal	19.07
26,22	(0,4)		Liliana	Henriques	12-05-90	AJS	3	Ribeira Brava	15.07
26,23	(0,0)		Maria Goreti	Silveira	25-10-91	JDAL	2-ex	Leiria	08.07
26,32	(0,2)		Ilizandra	Lopes	28-02-92	CFB	4 el1	Lisboa (U)	12.07
26,35	(0,8)		Diana	Cerqueira	09-04-93	CAMZ-VC	1 el3	Maia	19.07
<b>(20)</b>									
26,36	(0,7)		Joana	Vitorino	30-05-92	CASM	1	Lisboa (AL)	14.06
26,38	(1,1)		Dorothe	Évora	28-05-91	SLB	6 el3	Lisboa (U)	12.07
26,48	(pc)		Cristiana	Cunha	17-07-91	GS-RC	2 s2	Pombal	15.02
26,50	(1,8)		Susana	Azevedo	04-11-91	ARCBV	2 el1	Seia	19.07
26,51	(1,0)		Débora	Clemente	09-11-94	SLB	1 el2	Lisboa (AL)	14.06
26,53	(pc)		Anna Maria	Rosa	24-12-92	CBF	2 s1	Espinho	31.01
26,69	(pc)		Bruna	Monteiro	10-02-92	GCB	1 s4	Espinho	25.01
26,70	(1,1)		Catarina	Silva	03-04-90	JAM	2 s2-ex	Braga	19.04
26,71	(1,0)		Cátia	Azevedo	09-03-94	SCP	2 el2	Lisboa (AL)	14.06
26,72	(-0,9)		Rita	Lourenço	05-08-92	SCB	1	Guimarães	21.06
<b>(30)</b>									
26,73	(1,3)		Sténia	Betuncal	GBS 25-11-92	CASM	Hep	Lisboa (U)	04.04
26,84	(-1,3)		Telma	Neto	12-10-92	ACRVC	2	Aveiro	21.06
26,85	(0,7)		Bruna	Silva	14-11-94	JV	3	Leiria	11.06
26,85	(1,4)		Elsa	França	28-08-93	ARLVG	5 s1	Maia	01.07
26,87	(1,5)		Nídia	Encarnação	13-05-91	GDE	4 s1	Luso	23.05
26,91	(0,5)		Adriana	Alves	ANG 13-09-95	JOMA	2 el3	Luso	28.06
26,93	(1,3)		Marta	Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	Hep	Lisboa (U)	04.04
26,93	(0,1)		Cíntia	Ferreira	28-05-92	SVB	2 s1	Viseu	31.05
27,01	(0,0)		Cyntia	da Silva	21-07-91	CAMG-I	2	Leiria	08.07
27,02	(-0,1)		Daniela	França	02-08-95	FCP	1-ex	Braga	07.06
<b>(40)</b>									
27,02	(0,7)		Liliane	Amaro	23-10-92	JDN	2	Seixal	14.06
27,03	(-3,9)		Carla	Gama	24-11-90	SLB	2 s1-ex	Seixal	10.05
27,03	(0,6)		Silvia	Soares	23-03-92	GS-RC	2 el2	Seia	19.07
27,07	(-3,2)		Shaina Anthony	Mags	NIG 11-04-92	SCP	2 s2	Lisboa (AL)	31.05
27,12	(1,1)		Luísa	Correia	18-05-92	ESCMOV	3 s2-ex	Braga	19.04
27,21	(0,5)		Nádia	Gaspar	07-10-90	SLB	3 el2	Lisboa (I)	24.06
27,22	(-1,3)		Cátia	Rodrigues	05-10-92	HCM	3	Aveiro	21.06
27,25	(0,0)		Ana Rita	Filipe	14-12-91	JV	3	Leiria	08.07
27,33	(pc)		Joana	Pinho	18-03-91	ACRV	1 s1	Pombal	08.02
27,33	(-2,6)		Larissa	Souza	BRA 11-04-92	JDAL	1 el1	R.Maior	19.07
<b>(50)</b>									
27,35	(pc)		Sara	Martins	13-11-91	FCP	2 s1	Espinho	25.01
27,41	(0,1)		Tatiana	Rosário	05-04-94	GDRCC	4 el3	Luso	28.06
27,46	(pc)		Miriam	Tavares	14-05-91	ACDRA	2 s1	Pombal	08.02
27,48	(-1,2)		Marta	Vieira	13-02-92	GDE	3	Ribeira Brava	24.06

#### Ao ar Livre:

26,70	(1,5)		Cristiana	Cunha	17-07-91	GS-RC	2 s1	Luso	23.05
26,75	(-1,8)		M.ª Carolina	Duarte	08-01-90	CFB	3A	Lisboa (U)	18.01
26,80	(-0,5)		Bruna	Monteiro	10-02-92	GCB	3	Braga	23.05
26,93	(0,2)		Anna Maria	Rosa	24-12-92	CBF	5 el1	Lisboa (U)	12.07
27,12	(2,6)		Elsa	França	28-08-93	ARLVG	3	P.Varzim	03.06
27,21	(-3,9)		Verónica	Cardoso	20-08-91	JOMA	3 s1-ex	Seixal	10.05



**Com marcas manuais**

25,4	(0,8)	Sara	Esteves	24-08-92	CAMz-VC	1	A.Valdevez	23.06
26,3	(1,5)	Rita	Lourenço	05-08-92	SCB	1	Vígo	28.05

**Sem controlo de anemómetro**

26,42		Cátia	Azevedo	09-03-94	SCP	1s-ex	Lisboa (I)	16.05
27,49		Claudina	Borges	CPV 14-08-91	SLB	2s-ex	Lisboa (I)	16.05

**Com vento favorável > 2 m /s**

24,53	(3,3)	Ungudi	Quiawacana a)	09-11-90	SLB	3	Abrantes	11.06
25,69	(2,6)	A Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	1	Guarda	21.06
25,97	(2,7)	Verónica	Cardoso	10-08-91	JOMA	2	Lisboa (U)	19.07
26,12	(2,7)	Ilizandra	Lopes	28-02-92	CFB	3	Lisboa (U)	19.07
26,13	(2,7)	Dorothe	Évora	28-05-91	SLB	4	Lisboa (U)	19.07
26,23	(2,2)	Maria Goreti	Silveira	25-10-91	JDAL	1	Abrantes	11.06
26,57	(3,0)	Rita	Lourenço	05-08-92	SCB	3	Maia	19.07
26,60	(4,7)	Catarina	Silva	03-04-90	JAM	1 s1-ex	Maia	28.03
26,77	(2,6)	Bruna	Monteiro	10-02-92	GCB	2	P.Varzim	03.06
27,01	(4,7)	Luísa	Correia	18-05-92	ESCMOV	3 s1-ex	Maia	28.03
27,12	(3,8)	Nádia	Gaspar	07-10-90	SLB	4	Lisboa (AL)	01.07
27,34	(3,8)	Carolina	Guedes	29-10-90	JOMA	5	Lisboa (AL)	01.07

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

26,36	(-1,4)	Cátia	Azevedo	09-03-94	SCP	1 sB	Elvas	23.05
-------	--------	-------	---------	----------	-----	------	-------	-------

**300 Metros ( até 45,00)**

39,31		Joceline	Monteiro	10-05-90	SCP	1	Quarteira	13.05
40,48		Filipa	Martins	13-11-92	SLB	1 s1	Luso	27.06
40,78		Cátia	Jacinto	26-08-92	GCAD	2 s1	Luso	27.06
41,04		Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	3 s1	Luso	27.06
41,06		Catarina	Amorim	03-05-92	JAM	4 s1	Luso	27.06
41,40		Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	5 s1	Luso	27.06
41,85		Susana	Godinho	05-07-92	ARBV	1	Maia	02.05
41,85		Sara	Dias	06-11-92	BA	6 s1	Luso	27.06
42,15		Liliana	Cabral	24-04-95	SCRD	1 s1	Lisboa (AL)	13.06
42,16		Marta	Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	1 s2	Lisboa (AL)	02.05
(10)								
42,62		Ana	Correia	CPV 29-12-90	LIFC	1 s1	Sobreda	20.12.2008
42,73		Sténia	Betuncal	GBS 25-11-92	CASM	2 s1	Lisboa (AL)	02.05
42,75		Anna Maria	Rosa	24-12-92	CBF	2 s2	Luso	27.06
42,78		Sílvia	Soares	23-03-92	GS-RC	1 s1A	Albufeira	16.05
43,04		Cristiana	Cunha	17-07-91	GS-RC	1 s-ex	Luso	18.04
43,04		Vanda	Pinto	15-09-93	SCB	2	Lagos	22.07
43,07		Diana	Freitas	01-11-91	ARBV	1-ex	Maia	02.05
43,25		Mariana	Brás	29-11-93	SCUT	1 s4	Luso	27.06
43,31		Diana	Cerqueira	09-04-93	CAMz-VC	1	Melgaço	23.05
43,64		Bruna	Monteiro	10-02-92	GCB	3B	Albufeira	16.05
(20)								
43,71		Olga	Santos	07-03-93	UDZA	1 s3	Luso	27.06
43,75		Ana Rita	Fernandes	20-04-93	ACDRA	2 s1	Leiria	18.04
43,87		Jéssica	Serra	06-01-95	CDP	2 s3	Luso	27.06
44,10		Marta	Vieira	13-02-92	GDE	2 s1A	Albufeira	16.05
44,23		Sara	Martins	13-11-91	FCP	1	Maia	14.02
44,26		Cátia	Santos Leitão	09-10-92	CABB	3 s1A	Albufeira	16.05
44,14	(pc)	Kelly	Oliveira	25-01-92	ACDCVC	2	Espinho	28.12.2008
44,36		Sofia	Ávila	15-04-93	CBSC	2 s4	Luso	27.06
44,47		Verónica	Cardoso	10-08-91	JOMA	2 s1	Sobreda	20.12.2008
44,53		Cátia	Rodrigues	05-10-92	HCM	5 s2	Luso	27.06
(30)								
44,61		Cíntia	Ferreira	28-05-92	SVB	4B	Albufeira	16.05
44,63		Vera	Castro	23-10-92	EBPGS	2	Braga	02.05
44,65		Elsa	França	28-08-93	ARLVG	2	Maia	02.05
44,66		Daniela	Pereira	30-03-94	JV	3 s4	Luso	27.06
44,66		Jessica	Coutinho	25-07-94	CNRM	1 s5	Luso	27.06
44,69		Ana Beatriz	Fernandes	01-12-95	ACDRA	4 s4	Luso	27.06
44,79		Patrícia	Foito	13-10-92	GDRSM	5B	Albufeira	16.05
44,80		Andreia	Pinto	16-04-93	CAMG-I	3 s1	Leiria	18.04

44,89	Nadine	Alexandre	27-08-94	SLB-F	1	Lagos	09.05
44,89	Joana	Teixeira	24-02-92	NAVR	6B	Albufeira	16.05
44,90	Débora	Gonçalves	02-06-92	CAC-VC	1	A.Valdevez	25.04
<b>(40)</b>							
44,90	Ana Patrícia	Silva	28-11-93	CAMG-I	4 s1	Leiria	18.04
44,93	Raquel	Parreira	21-10-93	BAC	7B	Albufeira	16.05
44,94	Márcia	Martins	CPV 15-01-92	SFRAA	1 s6	Luso	27.06

**Ao ar Livre:**

44,60	Kelly	Oliveira	25-01-92	ACDCVC	2 s1	Aveiro	02.05
-------	-------	----------	----------	--------	------	--------	-------

**Com marcas manuais**

41,6	Sarah	Dias	15-02-95	JV	1 s1	Leiria	10.06
42,3	Silvia	Soares	23-03-92	GS-RC	1	Luso	10.06
43,4	Cátia	Rodrigues	05-10-92	HCM	1 s1-ex	Luso	10.06
43,7	Joana	Brito	22-11-92	ACDRA	2 s1	Leiria	10.06
44,1	Daniela	Pereira	30-03-94	JV	3 s1	Leiria	10.06
44,5	Ana Beatriz	Fernandes	01-12-95	ACDRA	1 s2	Leiria	10.06
44,6	Jessica	Coutinho	25-07-94	CNRM	2 s1-ex	Luso	10.06

**400 Metros ( até 63,54) CNJ 61,1/61,24**

54,29	Joceline	Monteiro	10-05-90	SCP	1	Viseu	04.07	RN
54,54		Monteiro			2	Lisboa (I)	09.05	
54,90		Monteiro			1 s2	Lisboa (U)	11.07	
55,60		Monteiro			3	Lisboa (I)	10.06	
55,74	Cátia	Nunes	06-04-90	FCP	2 s2	Lisboa (U)	11.07	
55,93		Monteiro			6	Castellón	30.05	
55,98		Nunes			3	Viseu	04.07	
56,00		Monteiro			2	Leiria	13.06	
56,00		Monteiro			4 e13	Novi Sad	23.07	
56,05		Nunes			5	Lisboa (I)	10.06	
56,08		Nunes			3 s1	Mannheim	13.06	
56,28	(pc)	Monteiro			2 s1	Pombal	21.02	
56,50	(pc)	Monteiro			2 s3	Pombal	28.02	
56,61	(pc)	Nunes			2 s5	Espinho	31.01	
57,09	(pc)	Nunes			1 s3	Espinho	24.01	
57,28	(pc)	Nunes			4 s3	Pombal	28.02	
57,46	Liliana	Henriques	12-05-90	AJS	2	Seixal	25.07	
57,56	(pc)	Monteiro			3 s1	Espinho	10.01	
57,64		Henriques			5	Viseu	04.07	
57,70		Henriques			3 s2	Lisboa (U)	11.07	
57,74		Henriques			2	Guimarães	30.05	
57,96		Henriques			1	Ribeira Brava	01.07	
58,11	(pc)	Henriques			3 s1	Pombal	21.02	
58,12	(pc)	M.ª Carolina Duarte	08-01-90	CFB	4 s1	Pombal	21.02	
58,23		Carla Santos	12-03-91	JV	4	Leiria	13.06	
58,24		Susana Godinho	05-07-92	ARBV	4 s2	Lisboa (U)	11.07	
58,32	(pc)	Henriques			2 s3	Espinho	24.01	
58,33		Filipa Martins	13-11-92	SLB	1	Maia	15.07	
58,36		Dorothé Évora	28-05-91	SLB	3	Lisboa (U)	18.07	
58,39	(pc)	Duarte			2 s2	Pombal	28.02	
58,43	(pc)	Duarte			1 s2	Pombal	07.02	
58,52	(pc)	Henriques			4 s3	Pombal	07.02	
58,59		Maria Goreti Silveira	25-10-91	JDAL	ex	Leiria	06.06	
58,83		Cátia Jacinto	26-08-92	GCAD	1 s1	Lisboa (U)	11.07	
<b>(10)</b>								
59,17		Miriam Tavares	14-05-91	ACDRA	7	Viseu	04.07	
59,43	(pc)	Nádia Gaspar	07-10-90	SLB	1 s1	Pombal	28.02	
59,46	A	Andreia Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	1	Guarda	10.06	
59,57		Sara Dias	06-11-92	BA	1 s2	Leiria	01.07	
59,57		Catarina Amorim	03-05-92	JAM	2 s2	Lisboa (U)	11.07	
59,85		Marta Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	3	Lisboa (U)	04.01	
60,29	(pc)	Cristiana Cunha	17-07-91	GS-RC	2 s4	Espinho	31.01	
60,44		Ana Correia	CPV 29-12-90	LIFC	1	Sobreda	14.02	
60,46		Anna Maria Rosa	24-12-92	CBF	2	Albufeira	20.06	
60,72		Mariana Brás	29-11-93	SCUT	3 s1	Lisboa (U)	11.07	
<b>(20)</b>								
61,06	(pc)	Vanda Pinto	15-09-93	SCB	1 e12	Braga	17.01	
61,11		Ana Cláudia Almeida	04-04-91	ADS	2 s2	Aveiro	20.06	

61,11		Sílvia	Soares	23-03-92	GS-RC	1	Leiria	01.07
61,21		Rute	Lopes	17-02-92	GS-RC	2	Seia	18.07
61,52		Míria	Santos	20-07-92	CFB	4 s2	Lisboa (U)	17.01
61,57		Olga	Santos	07-03-93	UDZA	ex	Leiria	01.07
61,69		Ana Rita	Fernandes	20-04-93	ACDRA	1 s1	Leiria	01.07
61,86		Marta	Vieira	13-02-92	GDE	3	Ribeira Brava	01.07
62,27		Elsa	França	28-08-93	ARLVG	4	Maia	15.07
62,36		Daniela	Lopes	02-03-91	GS-RC	1 s1	Viseu	30.05
<b>(30)</b>								
62,49		Sara	Martins	13-11-91	FCP	4	Maia	27.06
62,63		Cristina	Rodrigues	19-10-91	CAMz-VC	2	Guimarães	20.06
63,03	(pc)	Joana	Lopes	13-10-91	CLAC	3 s1	Espinho	24.01
63,15		Nádia	Silva	29-03-90	CAMG	1	Leiria	06.06
63,19		Sofia	Figueiredo	91	CPMg	1	Viseu	20.06
63,21		Carla	Gama	24-11-90	SLB	2	Sobreda	14.02

**Ao ar Livre:**

59,82		Nádia	Gaspar	07-10-90	SLB	2	Lisboa (U)	04.01
60,79		M.ª Carolina	Duarte	08-01-90	CFB	1 s1	Seixal	30.05
61,24		Vanda	Pinto	15-09-93	SCB	1	Guimarães	20.06

**500 Metros**

1.27,18		Cristiana	Araújo	25-03-91	JOMA	1	Lisboa (I)	23.05
1.30,1		Ana	Correia	CPV 29-12-90	LIFC	1	Setúbal	10.01
1.37,70		Tânia	Marreiros	04-09-91	SLB-F	3	Faro	20.12.2008
1.42,89		Natacha	Casanova	29-09-93	ADCPF	4	Faro	20.12.2008

**600 metros**

1.38,83		Joceline	Monteiro	10-05-90	SCP	1	Faro	04.01
1.42,1		Liliana	Cabral	24-04-95	SCRD	1 s1	Lisboa (I)	06.12.2008
1.43,62		Míria	Santos	20-07-92	CFB	1	Lisboa (U)	20.12.2008
1.43,93		Cátia	Santos Leitão	09-10-92	CABB	1-ex	Sobreda	18.01
1.44,7	(pc)	INF Filipa	Eutiquio	22-03-96	CBA	1-ex	Pombal	07.12.2008
1.47,05		Fátima	Rodrigues	14-02-91	CRAL	2	Faro	04.01
1.47,07		INF Catarina	Araújo	24-01-97	MFC	1	Braga	10.05
1.47,11		Sofia	Gonçalves	07-12-93	FCP	1 s2	Maia	20.12.2008
1.47,20		Daniela	Gonçalves	09-06-93	ARBV	2 s2	Maia	20.12.2008
1.47,49		Soraia	Pinto	23-09-93	GDIB	2-ex	Sobreda	18.01
<b>(10)</b>								
1.48,57		INF Tatiana	Henriques	30-07-97	CRE	1	Aveiro	13.06
1.48,63		INF Isa	Silva	18-07-96	ACDCVC	2	Aveiro	13.06
1.49,21		Diana	Neves	21-02-93	ARLVG	3 s2	Maia	20.12.2008
1.49,27		Rita	Gomes	16-10-92	CASM	2	Lisboa (U)	20.12.2008
1.49,35		INF Elsa	Gomes	27-01-96	SCB	1	Braga	14.03
1.49,66		INF Cláudia	Costa	29-03-96	CBPAR	1-ex	P. Varzim	30.05
1.49,67		INF Cláudia	Campos	26-02-97	Ind-P	2-ex	P. Varzim	30.05
1.50,1		INF Juliana	Dias	04-05-97	CAAV	1	A.Valdevez	23.06
1.50,15		Ana Filipa	Soares	17-11-94	CDMAR	2 s1	Maia	20.12.2008
1.50,29		Isabela	Lacatus	03-11-95	CAO-F	1	Faro	27.06
<b>(20)</b>								
1.50,49		INF Ana Patrícia	Ricardo	04-02-96	MAC	1	Maia	24.01
1.50,74		Helena	Pereira	26-03-94	ARLVG	3 s1	Maia	20.12.2008
1.51,05		Ana	Barroco	27-05-94	CFOE	1	Elvas	23.11.2008
1.51,34		Sara	Marinho	11-11-93	ARLVG	4 s2	Maia	20.12.2008
1.51,44		INF Lília	Martins	31-03-97	NSL	1 s3	Lisboa (AL)	06.06
1.51,44		Jéssica	Gomes	30-04-94	NSF	2	Faro	27.06
1.51,7		INF Joana	Ferreira	04-06-97	JV	2	M.Grande	17.05

**800 Metros ( até 2.25,0) CNJ 2.23,00**

2.10,10		Daniela	Cunha	30-04-90	UDV	1 s1	Mannheim	14.06
2.10,80			Cunha			1	Braga	27.06
2.10,87		Diana	Freitas	01-11-91	ARBV	1	Leiria	05.06
2.11,84			Cunha			1	Lisboa (U)	12.07
2.12,29		Liliana	Cabral	24-04-95	SCRD	1 s2	Luso	28.06
2.12,89		Marta	Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	1	Tallin	27.06
2.12,98		Diana	Soares	02-08-92	ARBV	2	Lisboa (U)	12.07
2.13,02			Pen Freitas			1A	Albufeira	17.05
2.13,08			Soares			1	Guimarães	21.06
2.13,08	(pc)		Freitas			2 s2	Pombal	01.03
2.13,17			Pen Freitas			5 el3	Tampere	21.07

2.13,36			Soares			2	Luso	28.06
2.13,52			Cabral			1	Lisboa (I)	10.06
2.13,57		Susana	Godinho	05-07-92	ARBV	1	Maia	03.05
2.13,70			Freitas			3	Lisboa (U)	12.07
2.13,80	(pc)	Solange	Fernandes	31-07-91	SLB	3	Pombal	21.02
2.13,93		Mariana	Brás	29-11-93	SCUT	3 s2	Luso	28.06
2.13,96			Soares			1	Maia	24.05
2.13,98			Godinho			1	P.Varzim	03.06
2.14,14			Brás			4	Lisboa (U)	12.07
2.14,15			Godinho			2A	Albufeira	17.05
2.14,55		Ana Queiroz	Alves	07-10-94	JV	4 s2	Luso	28.06
2.14,78			Freitas			4	Viseu	05.07
2.14,92	(pc)		Godinho			3 s2	Pombal	01.03
2.15,28			Freitas			2	P.Varzim	31.05
2.15,35	(pc)		Brás			5 s2	Pombal	01.03
2.15,41		Liliana	Henriques	12-05-90	AJS	1	Leiria	14.06
2.15,80			Freitas			1-ex	P.Varzim	03.06
2.16,04			Freitas			1	Maia	01.07
2.16,07			Fernandes			2	Massamá	16.05
2.16,14	(pc)		Soares			2 s1	Braga	18.01
2.16,15	(pc)		Freitas			2	Pombal	08.02
2.16,30	(pc)		Fernandes			3	Pombal	08.02
2.16,32			Freitas			1	Maia	19.07
2.16,35			Cabral			1 s1	Lisboa (AL)	14.06
2.16,38	(pc)		Godinho			1 s2	Espinho	25.01
2.16,45			Pen Freitas			Hep	Lisboa (U)	05.04
2.16,67	(pc)		Freitas			2 s2	Espinho	25.01
2.16,76	(pc)		Henriques			3 s2	Espinho	25.01
2.16,82			Freitas			3	Seixal	26.07
2.16,88	(pc)		Godinho			3 s1	Braga	18.01
(10)								
2.16,97		Sónia Catarina	Lima	10-05-90	UDV	3	Maia	15.07
2.17,83		Carla Salomé	Rocha	25-04-90	FCV	1	Braga	23.05
2.18,21		Ana Rita	Fernandes	20-04-93	ACDRA	5	Lisboa (U)	12.07
2.18,72		Ana Patrícia	Caldas	31-10-94	SCB	3	Lagos	21.07
2.19,57	(pc)	Vanda	Pinto	15-09-93	SCB	6 s2	Espinho	25.01
2.20,15		Marta	Martins	15-01-92	ARBV	4	Maia	15.07
2.20,85	(pc)	Liliana Sofia	Almeida	24-04-90	SCB	4 s1	Aubièrre	31.01
2.21,90		Jéssica	Serra	06-01-95	CDP	1	P.Varzim	31.05
2.22,05		Ana Catarina	Fernandes	22-05-95	FCV	1	Braga	07.06
2.22,10		Rita	Lopes	18-03-94	SCB	2	Braga	07.06
(20)								
2.22,31	(pc)	Marisa	Ferreira	20-08-92	UDV	8 s2	Espinho	25.01
2.22,41		Rita	Gomes	16-10-92	CASM	6	Lagos	21.07
2.22,85		Jessica	Matos	15-04-94	CRE	1	Aveiro	24.05
2.23,56		Joana	Domingos	15-11-93	ACDRA	1	Leiria	08.07
2.23,76		Débora	Santos	30-12-92	ADREP	4	Luso	17.06
2.23,80		Cátia	Santos Leitão	09-10-92	CABB	3A	Albufeira	17.05
2.23,83		Inês Rueff	Vieira	19-10-91	JOMA	4	Massamá	16.05
2.23,84		Daniela	Gonçalves	09-06-93	ARBV	3	Guimarães	21.06
2.24,34		Joana	Brito	22-11-92	ACDRA	1 s1	Luso	28.06
2.24,35		Sónia	Pinto	24-05-92	AMFC	2-ex	P.Varzim	31.05
(30)								
2.24,48	(pc)	Ana	Correia	CPV 29-12-90	LIFC	2 s1	Espinho	25.01
2.24,49		Sandra	Almeida	17-06-95	ACBU	2 s1	Luso	28.06
2.24,53		Catarina	Carvalho	01-03-92	UDZA	1	R.Maior	19.07
2.24,58		Carla	Oliveira	05-09-93	CNC	3 s1	Luso	28.06
2.24,70		Joana	Correia	19-06-93	UDZA	1	R.Maior	03.05
2.25,00		Sylvie	Ascenção	17-07-92	CPP	2	R.Maior	03.05

**Ao ar Livre:**

2.20,61		Solange	Fernandes	31-07-91	SLB	6	Lisboa (U)	12.07
2.23,44		Liliana Sofia	Almeida	24-04-90	SCB	9 s1	Toulouse	27.06

**1000 Metros (até 3.07,00)**

2.53,33	(pc)	Diana	Soares	02-08-92	ARBV	1 s1	Braga	03.01
2.53,90	A	Susana	Godinho	05-07-92	ARBV	1 s1	Guarda	06.06
2.55,41		Liliana	Cabral	24-04-95	SCRD	1A	Albufeira	17.05
2.55,62	A		Soares			2 s1	Guarda	06.06
2.56,17		Ana Queiroz	Alves	07-10-94	JV	2A	Albufeira	17.05
2.57,65	(pc)		Soares			1	Braga	27.12.2008
2.57,76		Marta	Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	1	Lisboa (AL)	31.05

2.57,78			Soares			1	Maia	09.05
2.57,92			Pen Freitas			1	Seixal	09.05
2.58,12			Cabral			1	Seixal	09.05
2.58,15	(pc)		Godinho			2 s1	Braga	03.01
2.58,60			Godinho			2	Maia	09.05
2.59,99	(pc)	Marisa	Ferreira	20-08-92	UDV	3 s1	Braga	03.01
3.01,43		Mariana	Brás	29-11-93	SCUT	2	Alcanena	08.03
3.02,02	(pc)	Ana Patrícia	Caldas	31-10-94	SCB	1 s1	Braga	03.01
3.03,33	(pc)	Sara	Alves	16-05-95	ARLVG	2 s1	Braga	03.01
3.03,62	(pc)	Sónia Catarina	Lima	10-05-90	UDV	1 s-ex	Braga	03.01
<b>(10)</b>								
3.04,35	(pc)	Daniela	Cunha	30-04-90	UDV	1 s2	Espinho	27.12.2008
3.05,90	(pc)	Eugénia	Peixoto	10-06-93	UDV	4 s1	Braga	03.01
3.05,93		Ana Catarina	Fernandes	22-05-95	FCV	1	Braga	23.05
3.06,45	(pc)	Vanda	Pinto	15-09-93	SCB	3	Braga	27.12.2008
3.06,73	(pc)	Cátia	Dias	16-04-90	UDV	3 s2	Espinho	27.12.2008
3.06,74		Jessica	Matos	15-04-94	CRE	4A	Albufeira	17.05

**Ao ar Livre:**

3.04,10		Ana Patrícia	Caldas	31-10-94	SCB	3B	Albufeira	17.05
3.06,00		Sara	Sousa	16-05-95	ARLVG	1	Maia	09.05

**1500 Metros ( até 5.02,00) CNJ 4.55,00**

4.19,29		Daniela	Cunha	30-04-90	UDV	2	Maia	01.07
4.28,05			Cunha			1	Maia	13.05
4.28,60			Cunha			7	Mannheim	13.06
4.29,52			Cunha			11 el1	Novi Sad	24.07
4.29,56	(pc)		Cunha			2 s1	Braga	17.01
4.30,13		Susana	Godinho	05-07-92	ARBV	4	Maia	01.07
4.30,67		Diana	Soares	02-08-92	ARBV	1	Luso	27.06
4.31,12			Soares			10	Tampere	22.07
4.31,13	(pc)	Diana	Freitas	01-11-91	ARBV	8	Pombal	28.02
4.31,21	(pc)		Soares			9	Pombal	28.02
4.31,78	(pc)		Soares			4 s1	Braga	17.01
4.32,85			Cunha			1	Lisboa (U)	11.07
4.33,63	(pc)		Cunha			1	Espinho	24.01
4.35,22			Freitas			2	Viseu	04.07
4.35,42	(pc)		Cunha			2	Pombal	07.02
4.35,63			Soares			2	Lisboa (U)	11.07
4.36,13	(pc)		Freitas			3	Pombal	07.02
4.36,62		Ana Queiroz	Alves	07-10-94	JV	2	Luso	27.06
4.37,76			Soares			1	Maia	23.05
4.38,39		Marta	Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	3	Lisboa (I)	10.06
4.40,05	(pc)	Marisa	Ferreira	20-08-92	UDV	2	Espinho	24.01
4.44,83		Eugénia	Peixoto	10-06-93	UDV	2	Maia	23.05
4.45,10		Sara Catarina	Ribeiro	31-05-90	FCV	3	Guimarães	20.06
4.45,27		Sónia Catarina	Lima	10-05-90	UDV	3-ex	Braga	18.04
<b>(10)</b>								
4.45,97	(pc)	Marta	Martins	15-01-92	ARBV	5	Espinho	24.01
4.47,25		Ana Patrícia	Caldas	31-10-94	SCB	1	Braga	06.06
4.47,74		Liliana Sofia	Almeida	24-04-90	SCB	1	Talence	01.05
4.47,98		Micaela	Lopes	08-05-92	NSL	4	Luso	27.06
4.49,07		Sandra	Almeida	17-06-95	ACBU	5	Luso	27.06
4.49,62		Joana	Domingos	15-11-93	ACDRA	4	Lisboa (U)	11.07
4.50,25		Rita	Lopes	18-03-94	SCB	2	Braga	06.06
4.50,55		Solange	Fernandes	31-07-91	SLB	5	Lisboa (U)	11.07
4.52,00		Jessica	Matos	15-04-94	CRE	7	Luso	27.06
4.52,14		Sara	Sousa	16-05-95	ARLVG	8	Luso	27.06
<b>(20)</b>								
4.52,68		Catarina	Carvalho	01-03-92	UDZA	ex	Leiria	01.07
4.53,23		Mariana	Brás	29-11-93	SCUT	1	M.Grande	22.05
4.53,71		Susana	Francisco	10-05-91	NSL	1	Lisboa (I)	23.06
4.54,14		Liliana	Alexandre	30-12-90	SCUT	3	Lisboa (I)	23.06
4.54,93		Cátia	Dias	16-04-90	UDV	6-ex	Braga	18.04
4.55,19		Silvana	Dias	05-06-94	UDV	2 s1	P.Varzim	13.06
4.56,06		Liliana	Teixeira	16-01-90	MCP	6	Lisboa (I)	09.05
4.56,73		Sónia	Ferreira	08-07-95	UDV	4	Maia	23.05
4.57,09	(pc)	Vanda	Pinto	15-09-93	SCB	3-ex	Braga	04.01
4.57,38		Ana Catarina	Fernandes	22-05-95	FCV	3 s1	P.Varzim	13.06
<b>(30)</b>								
4.57,90		Joana	Brito	22-11-92	ACDRA	3	M.Grande	22.05

4.58,06		Inês Rueff	Vieira	19-10-91	JOMA	7	Leiria	13.06
4.58,29		Cátia	Santos Leitão	09-10-92	CABB	4	Elvas	23.05
4.58,45		Sónia	Carvalho	05-10-90	ADAM	8	Maia	13.05
4.58,68	(pc)	Sofia	Almeida	30-04-91	FCV	1 s2	Braga	17.01
4.58,99	(pc)	Maria Joaquina	Gonçalves	28-11-91	SCB	9 s1	Braga	17.01
4.59,33		Ana Paula	Rodrigues	12-05-91	CAR-S	5	Elvas	23.05
4.59,46	(pc)	Bárbara	Ferreira	09-12-91	SCB	2 s2	Braga	17.01
4.59,79		Fiona	Fernandes	05-10-93	CAC-VC	2	Braga	08.07
5.01,10	(pc)	Susana	Rosa	27-07-91	ADERCUS	3	Espinho	09.01

#### Ao ar Livre:

4.44,50		Marisa	Ferreira	20-08-92	UDV	2-ex	Braga	18.04
4.52,71		Marta	Martins	15-01-92	ARBV	6	Lisboa (U)	11.07
4.56,74		Joana	Domingos	15-11-93	ACDRA	1	Leiria	06.06
5.00,14		Bárbara	Ferreira	09-12-91	SCB	4	Braga	09.06

Milha								
5.20,31		Solange	Fernandes	31-07-91	SLB	1	Lisboa (U)	20.12.2008
5.40,14		M.ª João	Chinita	20-03-90	CFB	2	Lisboa (U)	20.12.2008
5.46,6		Rita	Gomes	16-10-92	CASM	1	Lisboa (U)	29.11.2008
5.49,41	(pc)	Cristiana	Silva	16-08-90	ACDRA	1	Pombal	10.01
5.35,67		Rita	Guerreiro	16-06-92	NDCO	1	Beja	21.05
5.49,61		Bárbara	Resende	05-11-91	SLB	1	Beja	21.05
5.50,7		Bárbara	Simões	25-01-93	MCP	2	Lisboa (U)	29.11.2008
5.50,9		Márcia	Martins	CPV 15-01-92	SFRAA	3	Lisboa (U)	29.11.2008
5.51,91	INF	M.ª do Rosário	Silva	30-09-96	NARM	1	Beja	21.05
5.53,1		Miria	Santos	20-07-92	CFB	4	Lisboa (U)	29.11.2008
(10)								
5.56,36		Carolina	Resende	23-01-95	JDN	1	Beja	21.05

2000 Metros								
7.01,29		Sónia	Carvalho	05-10-90	ADAM	1	Maia	20.12.2008
7.20,47		Eva Joana	Alves	05-06-92	ADCPF	1	Faro	20.12.2008
7.33,72		Ana Rosa	Santos	09-01-91	JAM	2	Maia	20.12.2008

3000 Metros ( até 11.05,00) CNJ 10.30,00								
9.42,91	(pc)	Diana	Soares	02-08-92	ARBV	4	Pombal	01.03
9.44,59	(pc)	Daniela	Cunha	30-04-90	UDV	1	Espinho	25.01
9.49,07			Cunha			1	Viseu	05.07
9.46,32	(pc)		Cunha			1	Pombal	08.02
9.52,60		Susana	Godinho	05-07-92	ARBV	1	Luso	28.06
9.53,63	(pc)		Cunha			1-ex	Braga	04.01
9.56,45		Eugénia	Peixoto	10-06-93	UDV	2-ex	Braga	07.06
9.57,76			Godinho			4	Tampere	21.07
10.01,42	(pc)	Sara Catarina	Ribeiro	31-05-90	FCV	2	Espinho	25.01
10.05,09		Carla Salomé	Rocha	25-04-90	FCV	1	P.Varzim	17.06
10.08,40	(pc)	Marta	Martins	15-01-92	ARBV	4	Espinho	25.01
10.08,48			Rocha	25-04-90	FCV	2	Lisboa (U)	12.07
10.16,29		Sónia Catarina	Lima	10-05-90	UDV	3-ex	Braga	07.06
10.20,6		Marta	Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	1	Lisboa (I)	24.06
10.22,09	(pc)	Diana	Freitas	01-11-91	ARBV	2	Braga	13.12.2008
(10)								
10.22,56		Liliana Sofia	Almeida	24-04-90	SCB	1	Libourne	16.05
10.26,63	(pc)	Ana Paula	Rodrigues	12-05-91	CAR-S	7	Espinho	31.01
10.33,98	(pc)	Catarina	Carvalho	01-03-92	UDZA	8	Espinho	31.01
10.35,36		Joana	Domingos	15-11-93	ACDRA	2	Leiria	14.06
10.37,84		Marisa	Ferreira	20-08-92	UDV	4	Luso	28.06
10.39,74		Sónia	Pinto	24-05-92	AMFC	5	Luso	28.06
10.43,0		Liliana	Teixeira	16-01-90	MCP	1	Lisboa (AL)	01.07
10.47,26	(pc)	Sofia	Almeida	30-04-91	FCV	3	Braga	13.12.2008
10.49,78		Liliana	Alexandre	30-12-90	SCUT	2	Ribeira Brava	15.07
10.51,01	(pc)	Lúcia	Ribeiro	03-01-91	CAOV	8	Espinho	25.01
(20)								
10.53,04	(pc)	Bárbara	Ferreira	09-12-91	SCB	3	Braga	27.12.2008
10.53,25	(pc)	Maria Joaquina	Gonçalves	28-11-91	SCB	3	Braga	18.01
10.54,07	(pc)	Cátia	Lopes	11-06-93	SSSJM	9	Espinho	25.01
10.55,46		Joana	Fernandes	11-09-92	SCB	3B	Albufeira	17.05
10.56,73		Sónia	Carvalho	05-10-90	ADAM	1	Braga	04.04
10.59,93		Inês	Nobre	30-04-92	JV	7	Leiria	14.06

11.00,06		Susana	Rosa	27-07-91	ADERCUS	1	Aveiro	07.06
11.01,86		Catarina	Gonçalves	11-09-93	UDV	8	Luso	28.06
11.03,51	(pc)	Ana Carolina	Matias	06-12-91	BA	7	Espinho	18.01
11.04,34		Sara	Barreto	17-02-92	ADREP	2	Aveiro	07.06

**Ao ar Livre:**

10.10,96		Sara Catarina	Ribeiro	31-05-90	FCV	2	P.Varzim	17.06
10.18,75		Diana	Soares	02-08-92	ARBV	1	Maia	03.05
10.25,32		Marta	Martins	15-01-92	ARBV	3	Luso	28.06
10.44,86		Catarina	Carvalho	01-03-92	UDZA	6	Luso	28.06
10.49,32		Ana Paula	Rodrigues	12-05-91	CAR-S	6	Lisboa (U)	12.07
10.56,23		Lúcia	Ribeiro	03-01-91	CAOV	4	P.Varzim	17.06

**Marcas realizadas em pistas não homologadas :**

10.02,24		Carla Salomé	Rocha	25-04-90	FCV	3	V.N.Gaia	25.04
----------	--	--------------	-------	----------	-----	---	----------	-------

**5000 Metros**

18.26,22		Sara Catarina	Ribeiro	31-05-90	FCV	1	Maia	19.07
18.51,09		Ana Paula	Rodrigues	12-05-91	CAR-S	ex	Leiria	01.07
19.32,55		Sónia	Carvalho	05-10-90	ADAM	2	Maia	19.07
19.46,12		M.ª João	Chinita	20-03-90	CFB	2	Leiria	13.06
20.18,23		Cristiana	Silva	16-08-90	ACDRA	3	Leiria	13.06
20.19,23		Ana Carolina	Matias	06-12-91	BA	1	Leiria	01.07
20.40,65		Luísa	Andrade	08-07-90	SSSJM	3	Viseu	08.07
20.49,90		Catarina	Marques	06-06-91	SUOV	2	Leiria	01.07
21.08,82		Vanessa	da Sousa Rocha	04-08-90	CAOV	3	Maia	19.07
21.21,34		Carla	Santos	22-06-91	ADREP	7	Viseu	30.05
(10)								
21.29,66		Ana Rosa	Santos	09-01-91	JAM	5	Aveiro	20.06
22.08,41		Sarah	Aleixo	09-04-91	UDZA	4	Abrantes	18.04
22.55,63		Renata	Mota	16-04-91	CAR-S	ex	Leiria	01.07

**10000 Metros**

42.50,95		Ana Carolina	Matias	06-12-91	BA	5	Luso	11.04
42.53,35		Nadine	Leite	13-07-90	JAM	6	Luso	11.04
44.11,42		Ana Rosa	Santos	09-01-91	JAM	7	Luso	11.04

**2000 met-obstáculos ( até 9.00,0)**

7.11,41		Catarina	Carvalho	01-03-92	UDZA	1	R.Maior	02.05
7.23,9		Inês	Nobre	30-04-92	JV	1	Leiria	10.06
7.24,74		Sónia	Pinto	24-05-92	AMFC	2	Luso	27.06
7.39,21		Marisa	Ferreira	20-08-92	UDV	3A	Albufeira	16.05
7.50,84		Joana	Soares	08-09-93	AJS	4	Luso	27.06
7.53,05		Fiona	Fernandes	05-10-93	CAC-VC	4A	Albufeira	16.05
7.55,60		Helena	Alves	04-11-92	FCV	5	Luso	27.06
7.55,98		Sofia	Marmelo	09-07-93	CAFZ	2	Abrantes	19.04
7.56,84		Diana	Neves	21-02-93	ARLVG	6	Luso	27.06
7.57,36		Joana	Correia	19-06-93	UDZA	2	R.Maior	02.05
(10)								
7.59,85		Inês	Marques	10-04-93	Ind-S	8	Luso	27.06
8.00,94		M.ª Alice	Muika	12-03-92	NO	1	Lisboa (AL)	13.06
8.03,93		Jessica	Abranches	28-09-92	ACRSD	1	Seia	18.04
8.04,30		Joana	Fernandes	11-09-92	SCB	5A	Albufeira	16.05
8.05,06		Sara	Barreto	17-02-92	ADREP	1	Aveiro	02.05
8.07,44		Sónia	Marques	12-02-92	GRQL	2	Seixal	05.06
8.12,72		Nilza	Sousa	11-03-92	CDP	1-ex	Braga	06.06
8.34,54		Rute	Silva	12-06-93	GJPB	2	Aveiro	02.05
8.35,64		Sara	Marinho	11-11-93	ARLVG	3	Maia	02.05
8.50,86		Sara	Antunes	92	GRQL	2	Sobreda	02.05
(20)								
8.55,92		Iolena	Segarceanu	26-01-93	FCALV	2	Lisboa (AL)	13.06

**3000 met-obstáculos CNJ 14.00,00**

10.47,67		Carla Salomé	Rocha	25-04-90	FCV	1	Braga	27.06
10.48,12			Rocha			1	Lisboa (U)	11.07
10.53,08			Rocha			1	Braga	09.05

10.55,74		Rocha			8 el2	Novi Sad	23.07	
11.00,35		Rocha			2	Viseu	04.07	
11.07,04		Rocha			1	Braga	09.06	
11.25,38		Sara Catarina	Ribeiro	31-05-90	FCV	2	Lisboa (U)	11.07
11.27,37		Ana Paula	Rodrigues	12-05-91	CAR-S	3	Lisboa (U)	11.07
11.36,88		Bárbara	Ferreira	09-12-91	SCB	4	Lisboa (U)	11.07
11.38,75		Lúcia	Ribeiro	03-01-91	CAOV	5	Lisboa (U)	11.07
12.12,50		Vanessa	da Sousa Rocha	04-08-90	CAOV	6	Lisboa (U)	11.07
12.16,94		Sofia	Almeida	30-04-91	FCV	2	Braga	09.05
12.18,23		Ana Carolina	Matias	06-12-91	BA	2	Viseu	30.05
12.22,18		Bárbara	Resende	05-11-91	SLB	7	Lisboa (U)	11.07
12.47,81		Ana Rosa	Santos	09-01-91	JAM	1	Luso	09.05
<b>(10)</b>								
12.48,37		Carina	Vicente	22-04-90	BA	1	Leiria	08.07
12.51,76		Luísa	Andrade	08-07-90	SSSJM	10	Lisboa (U)	11.07
12.56,70		Catarina	Marques	06-06-91	SUOV	2	Leiria	08.07
13.04,1		Débora Nadine	Durães	18-10-90	ACRM	2	Lisboa (I)	27.06
13.16,99		Daniela	Dias	02-04-91	ACDRA	11	Lisboa (U)	11.07
13.23,83		Paula Alina	Segarceanu	<b>ROM</b> 02-05-91	FCALV	5	Seixal	30.05
13.27,89		Elisa	Contreiras	12-09-91	JDN	6	Seixal	30.05
13.37,32		Renata	Mota	16-04-91	CAR-S	ex	Leiria	08.07
13.41,42		Marta	Santos	21-09-90	OCL	1	Faro	06.06
13.59,81		Sandra	Lopes	13-07-91	UDZA	5	R.Maior	18.07
<b>(20)</b>								
14.07,41		Ana Paula	Sousa	27-04-91	GRECAS	5	Leiria	13.06
14.22,36		Sarah	Aleixo	09-04-91	UDZA	2	Abrantes	10.06
14.37,61		Diana	Costa	04-03-90	SSSJM	2	Luso	09.05
14.51,69		Sara	Mendes	06-12-90	GJPB	4	Aveiro	06.06
14.59,16		Cátia	Barbosa	01-09-90	ARLVG	5	Guimarães	20.06
15.09,62		Joana	Pessoa	20-12-90	ADS	5	Aveiro	06.06
15.16,50		Soraia	Mota	27-06-90	BA	2	Leiria	08.07

#### 60 Metros Barreiras (0,84) ( até 10,74)

8,56	(pc)	Eva	Vital	08-07-92	ACDRA	1	Pombal	01.03
8,57	(pc)		Vital			1	Pombal	14.02
8,60	(pc)		Vital			1 s3	Espinho	31.01
8,63	(pc)		Vital			1	Espinho	25.01
8,72	(pc)		Vital			1 s1	Espinho	10.01
8,76	(pc)		Vital			1 el2	Espinho	25.01
8,86	(pc)		Vital			1 mf2	Pombal	01.03
8,89	(pc)		Vital			1	Espinho	18.01
8,93	(pc)		Vital			1 mf3	Espinho	18.01
9,18	(pc)	Sara	Esteves	24-08-92	CAMz-VC	2	Espinho	25.01
9,26	(pc)	Cristiana	Cunha	17-07-91	GS-RC	2 mf1	Pombal	01.03
9,37	(pc)	Vanessa	Rocha	02-01-90	GDE	4 s3	Espinho	31.01
9,41	(pc)	Shaina Anthony	Mags	<b>NIG</b> 11-04-92	SCP	2 el2	Espinho	25.01
9,44	(pc)	Carla	Gama	24-11-90	SLB	6 s1	Espinho	10.01
9,51	(-2,0)	Nádia	Gaspar	07-10-90	SLB	1	Lisboa (U)	18.01
9,63	(pc)	Anabela	Neto	25-03-91	SCP	4 s-ex	Espinho	31.01
9,63	(pc)	Márcia	Vieira	04-01-91	Lavra	5 mf2	Pombal	01.03
9,73	(pc)	Ana Rita	Pedreiras	27-01-93	GS-RC	1 s2	Espinho	31.01
<b>(10)</b>								
9,74	(pc)	Sofia	Melo	20-01-92	CDEP	5 mf1	Pombal	01.03
9,84	(pc)	Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	4 el2	Espinho	25.01
9,90	(-2,0)	Sténia	Betuncal	<b>GBS</b> 25-11-92	CASM	3	Lisboa (U)	18.01
10,10	(pc)	Cristiana	Silva	24-03-91	JOMA	4 el1	Espinho	25.01
10,15	(pc)	Ana Cláudia	Faria	11-04-90	ACDRA	6	Espinho	18.01
10,20	(pc)	Ana Patrícia	Inácio	11-02-91	CAMG-I	2 s2	Espinho	31.01
10,26	(pc)	Débora	Tavares	11-05-93	GCDS	3 mf3	Espinho	18.01
10,27	(pc)	Elisabete	Silva	25-04-92	COD	5 el1	Espinho	25.01
10,28	(pc)	Tânia	Tristão	03-01-92	CPP	1	Pombal	04.01
10,37	(pc)	Carla	Pinhão	21-04-90	FCP	3	Braga	18.01
<b>(20)</b>								
10,38	(pc)	Nanci	Sousa	28-09-90	JV	p	Pombal	27.12.2008
10,38	(pc)	M.ª Carolina	Duarte	08-01-90	CFB	1 s1	Espinho	31.01
10,41	(pc)	Joana	Araújo	05-01-90	SCB	1-ex	Braga	10.01
10,49	(pc)	Ana Rita	Ferreira	28-01-91	ACDRA	2	Pombal	20.12.2008
10,54	(pc)	Virginie	Meira	01-06-91	CAMz-VC	4 el1	Braga	18.01
10,54	(pc)	Ana Rita	Rodrigues	30-07-92	ACRDE	4 mf3	Espinho	18.01
10,58	(pc)	Cátia	Costa	29-04-91	MKED	6 el3	Espinho	25.01
10,59	(pc)	Cátia	Rodrigues	12-02-92	SCB	5 el2	Espinho	25.01
10,60	(pc)	Ánia	Mouroço	07-05-93	CAMG-I	4	Pombal	04.01
10,64	(pc)	Andreia	Nicolau	01-02-91	UAG	5 mf2	Espinho	18.01



<b>(30)</b>									
10,65	(pc)	Claudina	Borges	CPV	14-08-91	SLB	3 s3	Espinho	10.01
10,66	(pc)	Sofia	Pereira		17-07-93	BA	6 mf2	Espinho	18.01
10,68	(pc)	Mariana	Oliveira		04-04-92	ACRZA	6 s2	Espinho	10.01
10,68	(pc)	Andreia	Carvalho		22-07-90	JAM	3 s1	Espinho	31.01
10,71	(pc)	Teresa	Paulo	ANG	21-07-92	GRECAS	1 mf2	Espinho	04.01

**Ao ar Livre:**

9,57	(0,0)	Vanessa	Rocha		02-01-90	GDE	2	Ribeira Brava	18.01
9,58	(1,6)	Carla	Gama		24-11-90	SLB	ex	Seixal	04.01
9,59	(-0,6)	Shaina Anthony	Mags	NIG	11-04-92	SCP	1 el2	Lisboa (U)	18.01
9,82	(1,4)	Sofia	Melo		20-01-92	CDEP	2	P.Delgada	14.02
10,44	(-2,0)	Elisabete	Silva		25-04-92	COD	p	P.Delgada	13.12.2008
10,66	(-2,0)	Cristiana	Silva		24-03-91	JOMA	4	Lisboa (U)	18.01

**100 Metros Barreiras(0,84) ( até 17,84) CNJ 17,0/17,24**

13,66	(0,3)	Eva	Vital		08-07-92	ACDRA	4 s1	Leiria	21.06	RN
13,86	(0,1)		Vital				1 s1	Lisboa (I)	10.06	
13,87	(0,0)		Vital				1	Leiria	14.06	
14,23	(2,0)		Vital				1 s2	Viseu	31.05	
14,40	(-2,5)		Vital				2	Elvas	23.05	
14,76	(0,3)	Sténia	Betuncal	GBS	25-11-92	CASM	1	Lisboa (U)	12.07	
15,06	(0,3)	Nádia	Gaspar		07-10-90	SLB	2	Lisboa (U)	12.07	
15,19	(0,3)	Carla	Gama		24-11-90	SLB	3	Lisboa (U)	12.07	
15,39	(0,3)	Magali	Gomes		01-01-91	EBMDS	4	Lisboa (U)	12.07	
15,56	(1,7)	Cristiana	Cunha		17-07-91	GS-RC	2 s1	Luso	23.05	
15,57	(1,5)	Vanessa	Rocha		02-01-90	GDE	2 el2	Lisboa (U)	12.07	
15,64	(0,6)	Márcia	Vieira		04-01-91	Lavra	1	Maia	19.07	
15,68	(1,5)	Andreia	Crespo Oliveira		16-10-93	NDCG	3 el2	Lisboa (U)	12.07	
15,68	(-1,7)	Fani	Ferreira		16-07-92	BA	3	Seia	19.07	
<b>(10)</b>										
16,01	(1,4)	Anabela	Neto		25-03-91	SCP	1	Luso	17.06	
16,08	(-2,0)	Ana Rita	Pedreiras		27-01-93	GS-RC	1-ex	Aveiro	21.06	
16,18	(1,5)	Isabel	Vieira		25-02-93	FCP	6 el2	Lisboa (U)	12.07	
16,31	(0,4)	Joana	Lopes		13-10-91	CLAC	1	Abrantes	11.06	
16,39	(1,7)	Valdínia	Carvalho		06-07-93	GRQL	1	Seixal	21.06	
16,53	(-0,4)	Sandra	Moreira	CPV	19-02-93	SCP	4 el1	Lisboa (U)	12.07	
17,00	(1,4)	Sofia	Melo		20-01-92	CDEP	2	P.Delgada	09.07	
17,21	(1,0)	Ana Rita	Rodrigues		30-07-92	ACRDE	3 s2	Luso	23.05	
17,29	(0,8)	Eliana	Rocha		19-02-93	SFRAA	4	Lisboa (I)	24.06	
17,38	(0,4)	Joana	Sá		19-02-93	JDAL	2	Abrantes	11.06	
<b>(20)</b>										
17,41	(-2,0)	Telma	Neto		12-10-92	ACRVC	1	Aveiro	07.06	
17,51	(0,0)	Ánia	Mouroço		07-05-93	CAMG-I	7	Leiria	14.06	
17,53	(0,5)	Alexandra	Meireles		17-05-91	NACH	2-ex	Braga	06.06	
17,61	(2,0)	Andreia	Nicolau		01-02-91	UAG	Hep	Seia	02.05	
17,71	(1,7)	Sarina	Santos		24-09-91	CAR-S	2 s1	Alcanena	08.03	
17,71	(-0,3)	Nanci	Sousa		28-09-90	JV	4 el1	Seia	19.07	

**Sem controlo de anemómetro**

16,41		Magali	Gomes		01-01-91	EBMDS	1-ex	Lisboa (I)	16.05
-------	--	--------	-------	--	----------	-------	------	------------	-------

**Com vento favorável > 2 m /s**

14,53	(3,9)	Sténia	Betuncal	GBS	25-11-92	CASM	1	Seixal	25.07
14,99	(3,9)	Nádia	Gaspar		07-10-90	SLB	6	Seixal	25.07
15,32	(2,3)	Cristiana	Cunha		17-07-91	GS-RC	4 el1	Seixal	25.07
15,56	(2,2)	Márcia	Vieira		04-01-91	Lavra	1	Maia	15.07
15,58	(2,1)	Sara	Esteves		24-08-92	CAMz-VC	1	P.Varzim	03.06
15,97	(4,6)	Valdínia	Carvalho		06-07-93	GRQL	1	Seixal	18.07
16,03	(2,5)	Ana Rita	Pedreiras		27-01-93	GS-RC	5	Abrantes	11.06
16,12	(2,2)	Joana	Lopes		13-10-91	CLAC	1	Abrantes	18.04
16,9	(4,0)	Joana	Sá		19-02-93	JDAL	1-ex	V.Novas	02.07
17,61	(2,6)	Sara	Espinha		26-08-93	CAMG-I	3 s1	Viseu	31.05

**200 Metros Barreiras**

Com marcas manuais

29,5 (0,9) Cristiana Cunha 17-07-91 GS-RC 1 Coimbra (ECC) 28.03

**400 Metros Barreiras ( até 72,64) CNJ 69,8/69,94**

63,73		Nádia	Gaspar	07-10-90	SLB	1	Lisboa (U)	11.07
63,85			Gaspar			2	Lisboa (I)	27.06
63,89			Gaspar			4	Viseu	04.07
63,95		Anna Maria	Rosa	24-12-92	CBF	7 e1	Tampere	22.07
64,35		Cristiana	Cunha	17-07-91	GS-RC	2 s2	Viseu	30.05
64,48			Rosa			2	Lisboa (U)	11.07
64,59			Cunha			6	Leiria	13.06
65,08			Rosa			1	Faro	23.05
65,12			Gaspar			1	Lisboa (I)	23.06
65,31			Cunha			3	Lisboa (U)	11.07
65,50			Gaspar			1	Lisboa (U)	19.07
65,61		Marta	Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	1s-ex	Lisboa (I)	25.04
67,29		Fani	Ferreira	16-07-92	BA	3	Seia	18.07
67,70		Liliana	Henriques	12-05-90	AJS	2	Ribeira Brava	17.06
68,08		Joana	Lopes	13-10-91	CLAC	1	Abrantes	10.06
68,15		Kelly	Oliveira	25-01-92	ACDCVC	1	Luso	09.05
68,86		Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	1	Guimarães	20.06
69,40		Vera	Castro	23-10-92	EBPGS	2 s1	Maia	18.07
(10)								
69,93		Sofia	Melo	20-01-92	CDEP	6	Lisboa (U)	11.07
70,44		Cyntia	da Silva	21-07-91	CAMG-I	1	Leiria	06.06
70,44		Joana	Soares	08-09-93	AJS	1	Ribeira Brava	03.05
70,78		Ana Sofia	Gonçalves	07-12-93	FCP	3 s1	Maia	18.07
70,91		Claudina	Borges	14-08-91	SLB	ex	Lisboa (I)	25.04
71,17		Sara	Martins	13-11-91	FCP	4	Maia	01.07
71,66		Sandra	Monteiro	05-09-92	CAA	1 s2	Maia	18.07
72,18		Sofia	Ávila	15-04-93	CBSC	1	P.Delgada	15.03
72,49		Mariana	Patrão	03-09-92	CAMz-VC	2	Guimarães	20.06
72,63		Inês	Nobre	30-04-92	JV	1 s1	Viseu	30.05

**Altura ( até 1,50) CNJ 1,53**

1,68		Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	1	Abrantes	13.06
1,67			Oliveira			1A	Albufeira	16.05
1,67		Ana	Monjane	01-01-93	SCB	2	Guimarães	31.05
1,66			Oliveira			1	R.Maior	02.05
1,66		Ana Rita	Pereira	14-05-91	SCB	3	Leiria	01.06
1,66			Oliveira			1	Luso	27.06
1,66			Monjane			2	Lagos	19.07
1,65		Anabela	Neto	25-03-91	SCP	1	Luso	14.05
1,65			Oliveira			2	Fátima	30.05
1,65			Monjane			1	Lisboa (U)	12.07
1,65			Neto			1	Lisboa (U)	19.07
1,64			Monjane			1	Setúbal	23.05
1,63	(pc)		Oliveira			1	Alpiarça	21.03
1,63			Monjane			1	Braga	09.05
1,63			Pereira			1	P.Varzim	17.06
1,63			Monjane			1	Guimarães	20.06
1,63			Pereira			2	Guimarães	20.06
1,63			Oliveira			Hep	Leiria	04.07
1,62	(pc)		Neto			p	Espinho	28.12.2008
1,62	(pc)		Neto			2	Espinho	13.02
1,62			Pereira			1-ex	Braga	10.05
1,62			Monjane			4	Leiria	14.06
1,62			Pereira			4	Viseu	05.07
1,62		Magali	Gomes	01-01-91	EBMDS	2	Lisboa (U)	12.07
1,62			Neto			3	Lisboa (U)	12.07
1,62			Pereira			4	Lisboa (U)	12.07
1,61		Joana	Vitorino	30-05-92	CASM	2	Setúbal	23.05
1,61		Rute	Lopes	17-02-92	GS-RC	1	Viseu	31.05
1,60		Camila	Lucena	07-08-94	CSM	1	Ribeira Brava	02.05
1,58		Ana	Vasconcelos	18-07-92	ACDRA	3	Viseu	31.05
1,57		Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	Hep	Braga	18.04
(10)								
1,56	(pc)	Alexandra	Marques	30-07-91	GRECAS	p	Espinho	28.12.2008
1,56		Nicole	Marques	01-01-96	SCP	1	Lisboa (AL)	07.06
1,55	(pc)	Ana Rita	Pedreiras	27-01-93	GS-RC	t	Pombal	24.01

1,55		Sara	Mendes*	16-04-95	NDJL	1	Lisboa (AL)	02.05
1,55		Marlene	Chaves	11-02-94	SCB	2A	Albufeira	16.05
1,55		Sofia	Melo	20-01-92	CDEP	2	A.Heroísmo	19.07
1,53		Sara	Esteves	24-08-92	CAMz-VC	t	A.Valdevez	21.12.2008
1,53	A	Andreia	Nicolau	01-02-91	UAG	1	Guarda	21.06
1,52		Teressa	Carvalho	03-01-95	CASM	2	Lisboa (AL)	02.05
1,52		Beatrysa	Lyashchenko	UKR 21-06-91	CAMG-I	5	Viseu	31.05
<b>(20)</b>								
1,51		INF Sarah	Le Baron	08-05-96	COD	1	P.Delgada	02.05
1,50		Lúcia	Serrão	08-01-91	AJS	2	Ribeira Brava	18.01
1,50	(pc)	Cátia	Costa	29-04-91	MKED	7	Espinho	25.01
1,50		Paula	Bragança	02-10-92	CPE	t	Beja	31.01
1,50		Joana	Laurindo	12-11-91	JDN	1	Beja	22.02
1,50	(pc)	Inês	Dias	20-05-94	CARDES	1	Viseu	28.02
1,50	(pc)	Patrícia	Carreira	26-05-93	GAF	1	Alpiarça	21.03
1,50		Jessica	Coutinho	25-07-94	CNRM	Hep	M.Grande	04.04
1,50		Vanessa	Alves	13-09-93	ESJD	1	Luso	15.04
1,50		Cárin	Duarte	09-08-93	CDFXXI	4	Setúbal	23.05
<b>(30)</b>								
1,50		Nádia	Sena	06-09-95	SLB	1	Lisboa (AL)	06.06
1,50		Valdónia	Carvalho	06-07-93	GRQL	1	Seixal	19.07

#### Ao ar Livre:

1,60		Magali	Gomes	01-01-91	EBMDS	1-ex	Lisboa (I)	16.05
1,56		Alexandra	Marques	30-07-91	GRECAS	2	Luso	14.05
1,50		Ana Rita	Pedreiras	27-01-93	GS-RC	3	Luso	14.05
1,50		Patrícia	Carreira	26-05-93	GAF	1	R.Maior	19.07

#### Atletas juniores até 31-12-2008

1,67	(pc)	Cláudia	Rodrigues	11-11-89	COD	1	Alcanena	23.11.2008
------	------	---------	-----------	----------	-----	---	----------	------------

#### Vara ( até 2,00) CNJ 2,50

3,55		Marta	Onofre	28-01-91	SLB	1	Leiria	05.06
3,51			Onofre			1	Lisboa (I)	25.06
3,44	(pc)		Onofre			5	Pombal	28.02
3,43			Onofre			2	Viseu	04.07
3,40			Onofre			2	Lisboa (U)	19.07
3,36			Onofre			2	Lisboa (I)	09.07
3,34			Onofre			5	Seixal	25.07
3,30			Onofre			1	Lisboa (U)	17.01
3,30	(pc)		Onofre			1	Espinho	24.01
3,26			Onofre			2	Lisboa (U)	16.07
3,25			Onofre			1	Lisboa (I)	23.06
3,25			Onofre			1-ex	Leiria	01.07
3,20	(pc)		Onofre			2	Espinho	11.01
3,20			Onofre			2	Lisboa (U)	23.07
3,10		Nanci	Sousa	28-09-90	JV	3	Leiria	13.06
3,06		Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	1	Luso	28.06
3,00		Carla	Macedo	22-10-90	GDE	1	Ribeira Brava	17.06
3,00		Camila	Lucena	07-08-94	CSM	1-ex	Ribeira Brava	17.07
2,96		Mariana	Pandeirada	10-06-90	GRECAS	2	Seia	18.07
2,72		Ana	Vasconcelos	18-07-92	ACDRA	2	Luso	28.06
2,70		Carolina	Pandeirada	21-10-93	GRECAS	2	Lisboa (U)	11.07
2,65		Ana Filipa	Silva	09-03-93	CAMG-I	1	Leiria	19.04
2,65		Sarina	Santos	24-09-91	CAR-S	1	R.Maior	18.07
<b>(10)</b>								
2,60		Rute	Catarino	19-02-95	OCL	ex	Faro	06.06
2,60		Alina	Zhepko	UKR 23-06-93	CAT	3	Luso	28.06
2,55		Sara	Sousa	14-08-93	CSM	2	Ribeira Brava	09.05
2,50		Bobbie	Batista	10-04-90	SLB-F	3	Faro	23.05
2,50		Sara	Mendes+A1361	16-04-95	NDJL	1	Lisboa (I)	06.06
2,42		Cristiana	Cardoso	13-07-91	JAM	2	Seixal	13.06
2,40	(pc)	Ana Patrícia	Silva	28-11-93	CAMG-I	2	Pombal	03.01
2,40		INF Cátia	Torres	22-11-96	GDIS	2-ex	Seixal	10.05
2,35		Catarina	Silva	25-10-94	GDIS	1	Setúbal	21.02
2,35		Brenda	Vicente	12-06-94	GDIS	1	Sobreda	03.07
<b>(20)</b>								
2,30	(pc)	Claudia	Ramoa	01-04-90	SCB	1	Braga	27.12.2008
2,30		Ana Margarida	Pereira	09-04-92	CAR-S	ex	Leiria	06.06

2,30		Catarina	Nunes	01-01-93	ADRAB	3	Abrantes	10.06
2,30		Mónica	Rino	06-06-94	JV	13	Luso	28.06
2,20	(pc)	Fabiana	Mota	23-03-90	JV	4	Pombal	19.12.2008
2,20		Jessica	Rodrigues	07-07-93	AJS	3 s2-ex	Ribeira Brava	25.04
2,20		Ana Rita	Ferreira	28-01-91	ACDRA	3	Leiria	06.06
2,20		Ana Isabel	Casimiro	94	A20Km	ex	Seixal	05.06
2,20		Lídia Nicole	Alberto	ANG 15-02-93	JV	4	Leiria	01.07
2,15		Tariana	Batista	23-01-95	NDJL	16	Luso	28.06
<b>(30)</b>								
2,15		Luciana	de Jesus	11-04-93	CAMG-I	17	Luso	28.06
2,10		Daniella	Olivier	21-11-94	ADRAB	2	Machico	24.01
2,10		Verónica	Jerónimo	14-01-91	ACDRA	4	Leiria	06.06
2,10		Mariana	Simões	23-06-94	JV	3	Leiria	10.06
2,05		Cárin	Duarte	09-08-93	CDFXXI	1	Albufeira	03.05
2,00		Cláudia	Oliveira	24-04-95	GRECAS	2	Aveiro	03.05
2,00		Cátia	Simões	05-04-92	GRQL	3-ex	Seixal	10.05
2,00		Telma	Guerreiro	31-12-90	JDN	6	Seixal	30.05
2,00		Fabiola	Lucart	09-09-94	BA	4	Leiria	10.06

#### Ao ar Livre:

2,30		Ana Patrícia	Silva	28-11-93	CAMG-I	11	Luso	28,06
2,20		Cristiana	Cardoso	13-07-91	JAM	3	Luso	09,05

#### Atletas juniores até 31-12-2008

2,70		Joana	Flores	08-10-89	CAT	1	A.Heroísmo	20.12.2008
------	--	-------	--------	----------	-----	---	------------	------------

#### Comprimento ( até 5,00) CNJ 5,20

6,01	(0,0)	Ungudi	Quiawacana a)	09-11-90	SLB	1	Lisboa (U)	12.07
5,99	(1,1)	Shaina Anthony	Mags	NIG 11-04-92	SCP	7	Tampere	24.07
5,98	(0,2)	Eva	Vital	08-07-92	ACDRA	1	Viseu	30.05
5,97	(1,5)		Mags		SCP	4	Elvas	23.05
5,90	(1,5)		Quiawacana			5	Elvas	23.05
5,86	(0,3)		Vital			13q	Bressanone	11.07
5,83	(pc)		Vital			1	Espinho	31.01
5,81	(-0,4)		Mags			1	Viseu	08.07
5,80	(-0,2)		Vital			1	Leiria	13.06
5,78	(pc)		Quiawacana a)	ANG		1	Espinho	24.01
5,77	(pc)		Vital			2	Pombal	14.02
5,75	(-0,5)		Quiawacana			3	Alcanena	08.03
5,74	(-0,6)		Mags			5 q2	Tampere	23.07
5,73	(0,9)	Carla	Gama	24-11-90	SLB	4	Alcanena	08.03
5,72	(1,1)		Mags			1	Lisboa (I)	24.06
5,71	(pc)		Mags			1	Espinho	11.01
5,69	(pc)		Mags			3	Pombal	28.02
5,69	(2,0)		Mags			-	Albufeira	16.05
5,68	(pc)		Mags			4	Espinho	31.01
5,68	(1,1)	Sara	Esteves	24-08-92	CAMz-VC	13	Mannheim	14.06
5,66	(pc)		Mags			2	Espinho	24.01
5,66	(1,1)		Vital			1	Luso	28.06
5,64	(1,8)	Sténia	Betuncal	GBS 25-11-92	CASM	4	Tallin	27.06
5,62	(1,4)		Quiawacana			2	Lisboa (I)	24.06
5,61	(-1,1)		Mags			1	Lisboa (U)	29.11.2008
5,61	(1,1)		Mags			1	Luso	28.06
5,60	(pc)		Quiawacana			3	Espinho	11.01
5,50	(pc)	Vanessa	Rocha	02-01-90	GDE	4	Pombal	14.02
5,48	(1,4)	Valdínia	Carvalho	06-07-93	GRQL	1	Seixal	21.06
5,40	(0,2)	A Andreia	Nicolau	01-02-91	UAG	3	Guarda	03.07
5,31	(pc)	Claudina	Borges	CPV 14-08-91	SLB	4	Espinho	24.01
5,31	(pc)	Vanessa	Henriques	21-01-92	GAF	5	Espinho	24.01
<b>(10)</b>								
5,31	(1,7)	Catarina	Silva	03-04-90	JAM	1	Seixal	13.06
5,27	(1,3)	Sarah	Dias	15-02-95	JV	Hep	M.Grande	05.04
5,23	(0,3)	Mónica	Rino	06-06-94	JV	1	M.Grande	24.05
5,22	(-0,8)	Jussara	Spencer Silva	14-01-93	EBMDS	8	Alcanena	08.03
5,22	(1,4)	Jessica	Ferrero	ANG 22-02-93	AAPL	1	Sobreda	02.05
5,22	(1,0)	Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	2	Abrantes	24.05
5,21	(0,0)	Rute	Lopes	17-02-92	GS-RC	3	Seia	19.07
5,20	(pc)	Anabela	Neto	25-03-91	SCP	1	Espinho	13.02
5,20	(0,0)	Nídia	Encarnação	13-05-91	GDE	1	Ribeira Brava	21.06

5,19	(1,9)	Ana João	Oliveira		30-03-94	SCB	3A	Albufeira	17.05
<b>(20)</b>									
5,19	(1,5)	Teresa	Carvalho		03-01-95	CASM	1	Lisboa (AL)	14.06
5,18	(0,8)	Cíntia	Ferreira		28-05-92	SVB	1	Viseu	23.05
5,17	(0,3)	Inês	Dias		20-05-94	CARDES	t	Viseu	06.12.2008
5,16	(0,2)	Débora	Tavares		11-05-93	GCDS	1	Aveiro	18.04
5,14	(1,4)	Anais	Baptista		25-06-94	JV	1	Leiria	19.04
5,13	(0,0)	Camila	Lucena		07-08-94	CSM	1	Ribeira Brava	03.05
5,11	(0,0)	Ana	Vasconcelos		18-07-92	ACDRA	1	Leiria	18.04
5,11	(-1,6)	Marlene	Bastos		20-08-92	CFUL	2	Palhaça	10.06
5,10	(0,4)	Jessica	Coutinho		25-07-94	CNRM	2	R.Maior	03.05
5,08	(-0,7)	Lídia Nicole	Alberto	ANG	15-02-93	JV	9	Alcanena	08.03
<b>(30)</b>									
5,07	(-0,8)	Cátia	Lourenço		30-08-92	CBF	1	Albufeira	20.06
5,06	(1,0)	Thais	Mendes		26-12-94	COD	1	P.Delgada	14.06
5,05	(1,4)	Joana	Lopes		13-10-91	CLAC	1	Abrantes	18.04
5,01	(-0,5)	Ana Rita	Pedreiras		27-01-93	GS-RC	11	Alcanena	08.03
5,01	(0,0)	Isabel	Vieira		25-02-93	FCP	Hep	Braga	19.04
5,01	(1,4)	Thais	Mendes		26-12-94	COD	Hep	P.Delgada	24.05
5,00	(-0,8)	Ana	Jorge		95	NAVR	1-ex	Seia	26.07

#### Ao ar Livre:

5,37	(0,9)	Vanessa	Rocha		02-01-90	GDE	5	Viseu	05.07
5,27	(0,9)	Vanessa	Henriques		21-01-92	GAF	1	Abrantes	24.05
5,18	(-2,0)	Anabela	Neto		25-03-91	SCP	1	Palhaça	10.06
5,13	(1,1)	Claudina	Borges	CPV	14-08-91	SLB	4	Lisboa (I)	23.06

#### Sem controlo de anemómetro

5,08		Bruna	Monteiro		10-02-92	GCB	Hep	Bragança	07.03
------	--	-------	----------	--	----------	-----	-----	----------	-------

#### Com vento favorável > 2 m / s

6,10	(5,8)	Shaina Anthony	Mags	NIG	11-04-92	SCP	1	Lisboa (AL)	02.05
5,42	(3,5)	Ana Margarida	Oliveira		18-07-95	GAF	1A	Albufeira	17.05
5,40	(3,6)	Joana	Vitorino		30-05-92	CASM	2	Lisboa (AL)	02.05
5,30	(3,6)	Vanessa	Henriques		21-01-92	GAF	4A	Albufeira	16.05
5,25	(2,8)	Teresa	Carvalho		03-01-95	CASM	1	Lisboa (AL)	03.05
5,19	(6,4)	Isabel	Vieira		25-02-93	FCP	5A	Albufeira	16.05
5,14	(4,9)	Jessica	Coutinho		25-07-94	CNRM	Hep	R.Maior	29.03
5,08	(4,1)	Cátia	Lourenço		30-08-92	CBF	1	Albufeira	02.05
5,06	(2,3)	Verónica	Cardoso		20-08-91	JOMA	3	Setúbal	22.07
5,03	(2,9)	Thais	Mendes		26-12-94	COD	5A	Albufeira	17.05
5,01	(5,2)	Teresa	Paulo	ANG	21-07-92	GRECAS	3	Setúbal	23.05

#### Tripto ( até 10,20) CNJ 10,80

12,33	(pc)	Vanessa	Rocha		02-01-90	GDE	4	Pombal	01.03
12,12	(pc)		Rocha				4	Pombal	15.02
12,12	(0,9)	Shaina Anthony	Mags	NIG	11-04-92	SCP	-	Lisboa (U)	11.07
12,10	(0,4)		Rocha				4	Viseu	04.07
12,05	(1,3)		Rocha				2	Lisboa (U)	11.07
11,97	(pc)	Sara	Esteves		24-08-92	CAMz-VC	3	Espinho	31.01
11,95	(0,0)		Mags				1	Luso	27.06
11,95	(0,7)	Carla	Gama		24-11-90	SLB	3	Lisboa (U)	11.07
11,95	(1,7)		Rocha				-	Seixal	25.07
11,94	(pc)		Rocha				1	Espinho	25.01
11,92	(0,0)		Rocha				2	Seixal	31.05
11,90	(pc)		Mags				2	Espinho	25.01
11,89	(-1,1)		Mags				4	Leiria	05.06
11,88	(0,0)	Anabela	Neto		25-03-91	SCP	1	Luso	09.05
11,87	(pc)		Rocha				2	Pombal	08.02
11,87	(0,0)		Rocha				4	Leiria	14.06
11,85	(0,6)		Mags				10 q1	Tampere	20.06
11,84	(pc)		Mags				4	Espinho	31.01
11,81	(0,0)		Neto				1	Luso	20.05
11,81	(pc)		Esteves				3	Espinho	25.01
11,66	(0,2)	Nídia	Encarnação		13-05-91	GDE	2-ex	Machico	08.07
11,55	(2,0)	Carla	Pinhão		21-04-90	FCP	5	Lisboa (U)	11.07
11,32	(pc)	Claudina	Borges	CPV	14-08-91	SLB	5	Espinho	25.01

11,29	(-1,2)	Liliana	Jorge	03-01-91	JV	1	Seia	18.07	
11,24	(pc)	Marta	Onofre	28-01-91	SLB	4	Pombal	08.02	
<b>(10)</b>									
11,19	(-0,4)	Ana	Vasconcelos	18-07-92	ACDRA	2	Viseu	31.05	
11,15	(pc)	Ana	Borges	12-09-90	SCB	1	Braga	20.12.2008	
11,09	(1,9)	Eliana	Rocha	19-02-93	SFRAA	3	Lisboa (U)	18.07	
11,04	(-0,3)	Ana Patrícia	Silva	28-11-93	CAMG-I	4	Viseu	31.05	
11,03	(0,0)	Mónica	Rino	06-06-94	JV	3	Luso	27.06	
10,98	(1,3)	Vanessa	Henriques	21-01-92	GAF	1	Abrantes	23.05	
10,98	(0,0)	Anais	Baptista	25-06-94	JV	1	Leiria	10.06	
10,97	(0,1)	Liliane	Amaro	23-10-92	JDN	1	Beja	20.06	
10,96	(2,0)	Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	2	Abrantes	23.05	
10,96	(-1,6)	Sandra	Moreira	CPV 19-02-93	SCP	4	Luso	27.06	
<b>(20)</b>									
10,95	(-2,1)	Sandra	Rodrigues	24-07-91	CBF	1	Faro	23.05	
10,95	(-0,9)	Joana	Costa	10-11-95	UAP	6	Luso	27.06	
10,93	(-1,3)	A	Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	1	Guarda	10.06
10,88	(0,0)	Jessica	Ferrero	ANG 22-02-93	AAPL	1	Seixal	14.06	
10,86	(-3,5)	Filipa	Pinto da Silva	28-11-94	FCCL	1	Aveiro	02.05	
10,78	(1,0)	Joana	Lopes	13-10-91	CLAC	3	M.Grande	22.05	
10,78	(0,0)	Cristiana	Silveira	18-05-95	CAT	1	A.Heroísmo	06.06	
10,71	(1,3)	Ilizandra	Lopes	28-02-92	CFB	6	Lisboa (U)	18.07	
10,71	(2,0)	Teresa	Paulo	ANG 21-07-92	GRECAS	3	Lagos	20.07	
10,67	(pc)	Silvia	Soares	23-03-92	GS-RC	5	Pombal	15.02	
<b>(30)</b>									
10,65	(pc)	Sofia	Pereira	17-07-93	BA	5	Espinho	18.01	
10,62	(-1,1)	Rosália	Costa	11-07-91	CFB	3	Seixal	31.05	
10,59	(1,1)	Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	2	Maia	15.07	
10,58	(0,0)	Sténia	Betuncal	GBS 25-11-92	CASM	3	Lisboa (U)	14.02	
10,58	(1,5)	Thais	Mendes	26-12-94	COD	1	P.Delgada	18.06	
10,57	(-3,7)	Rute	Catarino	19-02-95	OCL	1-ex	Faro	23.05	
10,57	(0,5)	Ana Rita	Pedreiras	27-01-93	GS-RC	7	Leiria	14.06	
10,51	(0,8)	Andreia	Pinto	16-04-93	CAMG-I	5	Leiria	10.06	
10,51	(0,0)	Alexandra	Meira	16-04-94	CAMz-VC	1	Melgaço	23.05	
10,48	(1,1)	Andreia	Reis	24-04-92	CLAC	-	R.Maior	18.07	
<b>(40)</b>									
10,47	(-2,2)	Ana Sofia	Campião	11-04-90	GDPN	2	Faro	23.05	
10,41	(pc)	Joana	Araújo	05-01-90	SCB	14	Espinho	25.01	
10,41	(1,9)	Lúisa	Correia	18-05-92	ESCMOV	1	Maia	23.05	
10,40	(-2,3)	Catarina	Silva	03-04-90	JAM	2	Aveiro	20.06	
10,35	(0,1)	Nhancani	Turé	GBS 14-09-91	JOMA	5	Lisboa (I)	23.06	
10,34	(0,1)	Vera	Castro	23-10-92	EBPGS	2-ex	Braga	09.05	
10,32	(0,0)	Joana	Vitorino	30-05-92	CASM	4	Lisboa (U)	14.02	
10,30	(1,5)	Marta	Gomes	24-06-91	ADLA	6	Lisboa (U)	04.01	
10,30	(0,0)	Rute	Lopes	17-02-92	GS-RC	1	Luso	09.05	
10,28	(pc)	Catarina	Amorim	03-05-92	GDL	2	Espinho	04.01	
<b>(50)</b>									
10,28	(0,5)	Ana Filipa	Silva	09-03-93	CAMG-I	5	M.Grande	22.05	
10,28	(2,0)	Cheila	Miranda	11-04-90	GRQL	2	Sobreda	10.07	
10,26	(pc)	Filipa	Beleza Braga	05-05-92	FCP	17	Espinho	25.01	
10,23	(0,2)	Cátia	Costa	29-04-91	MKED	-	Seixal	20.06	
10,22	(pc)	Ana Rita	Ferreira	28-01-91	ACDRA	4	Pombal	04.01	

#### Ao ar Livre:

11,54	(0,0)	Sara	Esteves	24-08-92	CAMz-VC	1-ex	V.Castelo	31.05
11,19	(-1,6)	Claudina	Borges	CPV 14-08-91	SLB	4	Massamá	16.05
11,18	(0,6)	Liliana	Jorge	03-01-91	JV	6	Leiria	14.06
10,67	(-0,2)	Silvia	Soares	23-03-92	GS-RC	5	Viseu	31.05
10,28	(-0,1)	Sandra	Rodrigues	24-07-91	CBF	1	Quarteira	07.03
10,21	(-0,4)	Ana Rita	Ferreira	28-01-91	ACDRA	4	Leiria	06.06
10,20	(-0,4)	Joana	Araújo	05-01-90	SCB	3-ex	Braga	09.05

#### Com vento favorável > 2 m / s

12,23	(3,2)	Shaina Anthony	Mags	NIG 11-04-92	SCP	1	Lisboa (U)	11.07
10,95	(2,7)	Cristiana	Silveira	18-05-95	CAT	1	P.Delgada	13.06
10,89	(3,8)	Thais	Mendes	26-12-94	COD	2	P.Delgada	13.06
10,76	(3,8)	Cátia	Costa	29-04-91	MKED	1	Seixal	20.06
10,55	(5,7)	Andreia	Reis	24-04-92	CLAC	2	R.Maior	18.07
10,36	(5,0)	Vera	Castro	23-10-92	EBPGS	1	Maia	18.07
10,35	(3,2)	Joana	Sá	19-02-93	JDAL	1	Abrantes	10.06
10,33	(3,2)	Aleksandra	Vilovskaya	RUS 18-12-94	SLB	2	Lisboa (AL)	13.06

10,30	(3,8)	INF	Elizandra	Alberto	ANG	15-12-97	AATC	1	Abrantes	13.06
-------	-------	-----	-----------	---------	-----	----------	------	---	----------	-------

**Peso (4) ( até 9,20) CNJ 10,00**

13,45	(pc)		Irina	Rodrigues		05-02-91	SCP	1	Espinho	24.01
13,12			lr.	Rodrigues				5	Q.Anjo	21.03
13,04			lr.	Rodrigues				1	Viseu	05.07
13,03			Soraia	Ruas		07-01-92	ADREP	1	Aveiro	06.06
12,98				Ruas				1	Luso	10.05
12,96			lr.	Rodrigues				4	Q.Anjo	22.03
12,90	(pc)			Ruas				2	Espinho	24.01
12,86				Ruas				1	Lisboa (U)	12.07
12,63				Ruas				1	Viseu	30.05
12,61				Ruas				1	Aveiro	20.06
12,55	(pc)		lr.	Rodrigues				1	Pombal	07.02
12,49	(pc)			Ruas				1	Espinho	17.01
12,20	(pc)			Ruas				1	Espinho	03.01
12,15			Ana Rita	Henriques		25-11-92	JV	2	Viseu	30.05
12,11				Henriques				1	Leiria	07.06
12,11				Ruas				14 q	Tampere	22.07
12,09			lr.	Rodrigues				2	Lisboa (U)	12.07
12,06	(pc)			Ruas				7	Pombal	28.02
12,05			lr.	Rodrigues				3	Lisboa (U)	18.07
12,05				Henriques				6	Leiria	01.08
11,89	(pc)		Diana	Hernandez		01-01-93	GRECAS	3	Espinho	24.01
11,51			Vera	Pereira		25-09-92	ESSCP	3	Lisboa (U)	12.07
11,22	(pc)		Ana Patrícia	Inácio		11-02-91	CAMG-I	4	Espinho	24.01
10,56			Carolina	Rodrigues		07-02-91	BA	1	Seia	19.07
10,50			Cláudia	Ramôa		01-04-90	SCB	1	Braga	23.05
10,40			Cláudia	Santos		07-02-92	SCB	1	Braga	08.07
10,36			Ana Patrícia	Garrido		03-12-91	ACBU	4	Aveiro	20.06
<b>(10)</b>										
10,25			Joana	Esgueirão		01-01-92	GRECAS	5	Aveiro	20.06
9,94			Ana Lúcia	Viveiros		20-04-92	ADRAP	1	Ribeira Brava	18.07
9,91			Cristiana	Cruz		15-06-90	CCDR	1-ex	Braga	02.05
9,90			Ana Luísa	Santos		22-10-92	Ind-Bj	1	Beja	07.06
9,85			Alda	Fernandes		28-05-93	SCB	2	Braga	08.07
9,79			Ana Teresa	Coelho		04-02-93	ESJD	3	Luso	10.05
9,77			Carla Muriel	Góis		09-02-91	GDE	1	Funchal (Barreiros)	20.06
9,74			Sara	Santos		19.03.91	FCP	2	Braga	23.05
9,68			Paula	Pontes		29-04-92	CDP	1	P.Varzim	03.06
9,67			Marta	Monteiro		02-01-90	CAA	2	P.Varzim	03.06
<b>(20)</b>										
9,67			Verónica	Andrade	CPV	18-03-93	ESSCP	1	Lisboa (I)	24.06
9,62			Helena Raquel	Fernandes		15-03-93	CSPP	2	Leiria	07.06
9,61			Cátia	Costa		29-04-91	MKED	1	Seixal	20.06
9,61			Patrícia	Penteado		14-09-92	SCA	2	R.Maior	19.07
9,54			Ana	Correia	CPV	29-12-90	LIFC	Hep	Guarda	06.06
9,52			Cheila	Miranda		11-04-90	GRQL	4	Seixal	30.05
9,48			Fátima	Ribeiro		28-05-91	CDEGZ	1-ex	Machico	08.07
9,38			Susana	Encarnação		09-03-92	OCL	1	Quarteira	24.05
9,36	(pc)		Anabela	Neto		25-03-91	SCP	p	Espinho	28.12.2008
9,32	(pc)		Ana Cláudia	Faria		11-04-90	ACDRA	p	Pombal	27.12.2008
<b>(30)</b>										
9,20	(pc)		Carla	Gama		24-11-90	SLB	p	Pombal	01.03
9,20			Fátima	Abreu		05-08-90	AJS	4	Funchal (Barreiros)	20.06

**Ao ar Livre:**

11,65			Diana	Hernandez		01-01-93	GRECAS	2	Aveiro	20.06
10,18			Ana Patrícia	Inácio		11-02-91	CAMG-I	3	Leiria	13.06

**Disco (1) ( até 26,00) CNJ 32,00**

56,98			Irina	Rodrigues		05-02-91	SCP	3	Leiria	01.08	RN
55,90			lr.	Rodrigues				1	Leiria	17.01	
54,97			lr.	Rodrigues				1	Q.Anjo	21.03	
54,38			lr.	Rodrigues				1	Lovelhe	05.04	
54,31			lr.	Rodrigues				2	Q.Anjo	22.03	
53,83			lr.	Rodrigues				1	Lisboa (I)	10.06	
53,50			lr.	Rodrigues				2	Leiria	21.02	
53,32			lr.	Rodrigues				4	Leiria	02.08	
53,29			lr.	Rodrigues				1	Viseu	08.07	

53,29		lr.	Rodrigues			1	Lisboa (U)	11.07
53,14		lr.	Rodrigues			3	Novi Sad	26.07
52,96		lr.	Rodrigues			1	Lisboa (U)	19.07
52,94		lr.	Rodrigues			1	Lisboa (I)	09.05
52,65		lr.	Rodrigues			3	Puerto de la Cruz	15.03
52,32		lr.	Rodrigues			1	Leiria	05.06
52,07		lr.	Rodrigues			1	Viseu	04.07
50,94		lr.	Rodrigues			2	Elvas	23.05
50,85		lr.	Rodrigues			2	Mannheim	14.06
50,20		lr.	Rodrigues			3 q2	Novi Sad	25.07
38,75	Diana		Hernandez	01-01-93	GRECAS	3	Seia	18.07
37,94	Cristiana		Cruz	15-06-90	CCDR	2	Maia	01.07
36,24	Helena Raquel		Fernandes	15-03-93	CSPP	2	Leiria	01.07
35,87	Carolina		Rodrigues	07-02-91	BA	1	Leiria	06.06
34,68	Soraia		Ruas	07-01-92	ADREP	4	Lovelhe	05.07
33,97	Ana Rita		Henriques	25-11-92	JV	3	Leiria	06.06
33,90	Alda		Fernandes	28-05-93	SCB	2	Lovelhe	04.07
33,89	Carla Muriel		Góis	09-02-91	GDE	1	Ribeira Brava	01.07
32,93	Fabiana		Domingos	05-04-93	CAMG-I	2	Leiria	02.08
(10)								
32,65	Ana Lúcia		Viveiros	20-04-92	ADRAP	2-ex	Ribeira Brava	24.06
32,31	Ana Patrícia		Inácio	11-02-91	CAMG-I	6	Seia	18.07
31,84	Cláudia		Santos	07-02-92	SCB	1	Lovelhe	25.06
31,48	Joana		Rosa	07-07-94	QFC	1	Q.Anjo	24.05
31,15	Vera		Pereira	25-09-92	ESSCP	2A	Albufeira	16.05
30,40	Margarida		Borges	08-07-92	ACM-AH	3	A.Heroísmo	18.07
30,20	Marta		Monteiro	02-01-90	CAA	2	Maia	09.05
29,97	Joana		Esgueirão	01-01-92	GRECAS	4	Aveiro	21.03
29,72	Sandra		Silva	24-11-94	ADRAP	6	Luso	28.06
29,65	Jorgina		da Costa	GBS 20-10-93	CABB	3	Leiria	02.08
(20)								
29,64	Patrícia		Penteado	14-09-92	SCA	3A	Albufeira	16.05
29,28	Tatiana		Canelas	23-04-92	CBF	1-ex	Lagos	09.05
29,17	Marta		Monteiro	02-01-90	CAA	3	Guimarães	20.06
28,68	Vânia		Lima	15-10-92	GRQL	2	Q.Anjo	08.07
28,24	Margarida		Ferreira	01-01-94	SCB	2	Braga	23.05
27,60	Verónica		Jerónimo	14-01-91	ACDRA	4	Leiria	14.06
27,38	Ana Sofia		Gonçalves	07-12-93	FCP	3-ex	Braga	07.06
27,13	Carla Raquel		Silva	17-02-90	CAA	4	Guimarães	20.06
27,10	Juliana		Pereira	03-01-95	JV	12	Luso	28.06
27,09	Ana Patrícia		Cardoso	11-05-93	SCB	5	Palhaça	10.06
(30)								
26,87	Sara		Mendes	16-04-95	NDJL	2	Lisboa (AL)	14.06
26,21	Ana Rita		Ferreira	30-01-93	CDFXXI	1	Faro	17.06
26,20	Verónica		Andrade	CPV 18-03-93	ESSCP	2	Seixal	29.04
26,16	Ana Teresa		Coelho	04-02-93	ESJD	4	Maia	01.07
26,01	Rosália		Costa	11-07-91	CFB	1	Lisboa (I)	23.06

#### Atletas Juniores até 31-12-2008

31,65	Sara	Oliveira	16-04-89	NSSMSM	1	P.Delgada	27.12.2008
-------	------	----------	----------	--------	---	-----------	------------

#### Martelo (4) ( até 28,00) CNJ 37,00

54,36	Ana Rita	Henriques	25-11-92	JV	2	Leiria	13.06
52,34	Claudia	Nóbrega	03-09-90	GDE	2	Lovelhe	05.04
52,29		Nóbrega			1	Funchal (RG3)	13.12.2008
51,77		Nóbrega			3	Lovelhe	05.07
51,59		Henriques			3	Leiria	05.06
51,47		Nóbrega			1	Viseu	05.07
51,41		Henriques			2	Q.Anjo	22.03
50,96		Henriques			1	Viseu	30.05
50,68		Henriques			1	Leiria	06.06
50,62		Henriques			4	Lovelhe	05.07
50,61		Nóbrega			1	Leiria	21.02
50,60		Nóbrega			1	Funchal (RG3)	20.06
50,59		Henriques			4	Leiria	01.08
50,39		Nóbrega			1	Lisboa (U)	12.07
50,28		Nóbrega			2	Ribeira Brava	15.07
50,20		Nóbrega			1	Funchal (RG3)	18.04
48,93	Filipa	Vasconcelos	21-10-91	GDE	1-ex	Seia	14.06
46,03	Gabriela	Venade	04-07-91	ADCL	1	Lovelhe	13.12.2008
45,71	Daniela	Teixeira	14-07-91	GDE	4	Viseu	05.07



44,54	Andreia	Venade	16-03-92	ADCL	6	Leiria	01.08
44,46	Joana	Esgueirão	01-01-92	GRECAS	7	Leiria	01.08
42,14	Vanessa	Andrade	15-04-90	GDE	2-ex	Funchal (RG3)	13.06
41,79	Joana	Rebello	02-02-93	ACM-AH	1-ex	P.Delgada	17.01
41,49	Cristiana	Cruz	15-06-90	CCDR	2	Lovelhe	29.07
<b>(10)</b>							
40,64	Filipa	Almeida Gordo	12-10-90	CFB	1	Lisboa (AL)	27.06
39,86	Dóris	Freitas	20-02-92	GDE	3	Funchal (RG3)	18.04
39,75	Sara	Custódio	22-11-91	JOMA	6	Viseu	05.07
39,67	Patrícia	Penteado	14-09-92	SCA	8	Leiria	01.08
39,55	Margarida	Borges	08-07-92	ACM-AH	2-ex	A.Heroísmo	24.01
39,26	Catarina	Granja	23-05-92	ADCL	3	Guimarães	21.06
38,90	Viviana	P. Gonçalves	25-06-91	AJS	6	Funchal (RG3)	20.06
37,76	Fabiana	Domingos	05-04-93	CAMG-I	2	Leiria	06.06
36,96	Jorgina	da Costa	<b>GBS</b> 20-10-93	CABB	1	Sobreda	19.06
35,26	Cláudia	Eduardo	15-10-93	GRQL	2	Sobreda	19.06
<b>(20)</b>							
33,55	Joana	Braga	16-10-92	AAPL	2	Seixal	18.07
33,53	Vanessa	Pedrosa	05-04-92	CSGaia	4	Guimarães	21.06
31,98	Joana	Eduardo	27-02-92	GRQL	7	Q.Anjo	22.03
31,02	Ana Patrícia	Garrido	03-12-91	ACBU	4	Luso	20.05
30,36	Ana	C. Pereira	15-08-92	GDE	6	Funchal (RG3)	21.02
29,52	Vanessa	Ferreira	12-12-91	CSGaia	1	Porto (I)	15.02
29,27	Daniela	Bruno	09-07-92	JV	3	Leiria	06.06
29,24	Alda	Fernandes	28-05-93	SCB	5	Maia	18.07
29,09	Carolina	Rodrigues	07-02-91	BA	4	Leiria	08.07
28,64	Diana	Hernandez	01-01-93	GRECAS	2	Luso	10.05
<b>(30)</b>							
28,32	Sara	Santos	19-03-91	FCP	2-ex	Porto (I)	23.05

**Dardo (0,6) ( até 27,00) CNJ 33,00**

41,93	Elisabete	Silva	25-04-92	COD	1	P.Delgada	18.06
41,45	Verónica	Jerónimo	14-01-91	ACDRA	3	Leiria	02.08
40,68	Sara	Custódio	22-11-91	JOMA	1	Leiria	21.02
40,02		Silva			1	Lisboa (U)	12.07
39,47	Claudia	Ramôa	01-04-90	SCB	4	Leiria	14.06
39,12	Carla	Macedo	22-10-90	GDE	1	Luso	23.05
37,35	Nanci	Sousa	28-09-90	JV	2	Luso	23.05
35,51	Cátia	Costa	29-04-91	MKED	5	Lisboa (U)	12.07
34,97	Marlene	Araújo	19-02-93	CFB	1	Lisboa (I)	24.06
34,84	Carolina	Josefa	01-07-92	SCA	2	Leiria	22.02
34,48	Ana Rita	Ferreira	28-01-91	ACDRA	2	Leiria	14.06
<b>(10)</b>							
32,55	Carla Muriel	Góis	09-02-91	GDE	6	Leiria	21.02
31,77	Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	Hep	Luso	26.04
31,71	Marta	Mendes	03-06-95	JV	4	Luso	27.06
30,92	<a href="#">Telma</a>	<a href="#">Guerreiro</a>	<a href="#">31-12-90</a>	<a href="#">JDN</a>	<a href="#">1</a>	<a href="#">Beja</a>	<a href="#">09.05</a>
30,55	Carla Raquel	Silva	17-02-90	CAA	1	Guimarães	21.06
29,98	<a href="#">Ana Luísa</a>	<a href="#">Santos</a>	<a href="#">22-10-92</a>	<a href="#">Ind-Bj</a>	<a href="#">1</a>	<a href="#">Beja</a>	<a href="#">07.06</a>
29,71	Milene	Tavares	24-01-92	CFB	3	Lisboa (I)	24.06
29,57	Dulce	Soares	28-01-93	AJS	3	Ribeira Brava	17.07
29,45	Flávia	Costa	15-06-94	ADREP	1	Aveiro	02.05
28,77	Mariana	Cavaleiro Estevão	09-03-94	AATC	6	Luso	27.06
<b>(20)</b>							
28,68	Tariana	Baptista	23-01-95	NDJL	1	Lisboa (AL)	13.06
28,47	Jessica	Semedo	10-04-93	MKED	1	Seixal	05.06
28,43	Isabela	Pereira	31-07-95	CDP	1	Maia	23.05
28,06	Sarah	Dias	15-02-95	JV	1	Leiria	15.02
28,06	Marta	Monteiro	02-01-90	CAA	2-ex	Maia	03.05
27,90	Daniela	Bruno	09-07-92	JV	4	Seia	19.07
27,88	Carla	Gama	24-11-90	SLB	Hep	Guarda	07.06
27,75	Carolina	Pandeirada	21-10-93	GRECAS	1	Aveiro	19.04
27,66	Inês	Silva Reis	28-09-92	CSGaia	1	Maia	14.02
27,65	Ana	Correia	<b>CPV</b> 29-12-90	LIFC	3	Seixal	19.07
<b>(30)</b>							
27,41	Vânia	Fernandes	<b>CPV</b> 2810-92	GDSD	4	Lisboa (I)	24.06
27,30	Ana	Vasconcelos	18-07-92	ACDRA	1	Leiria	19.04
27,05	Claudina	Borges	<b>CPV</b> 14-08-91	SLB	4	Lisboa (U)	19.07
27,00	Rita	Afonseca	06-01-93	UDST	1	Ribeira Brava	03.05
27,00	Cheila	Miranda	11-04-90	GRQL	4	Seixal	19.07

**Pentatlo**

2143	Elisabete	Silva	25-04-92	COD	1	P.Delgada	13.12.2008
			10,44(-2,0)-1,25-7,55-4,43(2,1)-2.59,37				

### Heptatlo ( até 2200) CNJ 3000

3523	Carla	Gama	24-11-90	SLB	1	Guarda	07.06
			16,21(-4,0)-x-8,91-27,29(-2,6)-5,38(3,3)-27,88-2.38,82				
3441	Andreia	Nicolau	01-02-91	UAG	2	Guarda	07.06
			17,61(-4,0)-1,50-7,04-29,15(-2,6)-4,97(3,2)-19,72-2.39,82				
3370	Joana	Lopes	13-10-91	CLAC	3	Guarda	07.06
			17,62(-4,0)-1,32-7,68-26,84(-2,6)-4,84(1,6)-16,00-2.39,59				
2964	Catarina	Silva	03-04-90	JAM	1	Luso	26.04
			19,95(2,6)-1,42-6,48-27,40(0,0)-4,98(3,4)-16,43-2.59,87				
2750	Cátia	Costa	29-04-91	MKED	4	Guarda	07.06
			18,64(-4,0)-1,41-9,49-30,66(-2,6)-4,27(4,9)-31,20-x				
2713	Sara	Mestre	11-03-91	CAO-F	1	Faro	19.04
			19,58(2,0)-1,25-5,05-30,96(-2,0)-4,44(4,0)-15,10-2.56,86				
2695	Rita	Sobral	01-07-91	CDQ	2	Faro	19.04
			21,33(2,0)-1,20-7,73-30,71(-2,0)-4,13(1,7)-22,78-3.07,19				
2463	Andreia	Carvalho	22-07-90	JAM	2	Luso	26.04
			18,06(2,6)-1,27-6,54-29,68(0,0)-3,98(0,8)-21,36-3.21,96				

### 5 Km-Marcha ( até 30.00)

26.38	Liliana	Martins	20-07-90	GCAD	tp	V.N.Gaia	21.02
26.50	Andreia	Coelho	25-10-91	GDL	tp	V.N.Gaia	21.02
26.55	Rita	Rosa	15-03-92	ADRAB	1	Montemor-o-Velho	24.01
27.42	Sandra	Costa Monteiro	05-09-92	CAA	2	V.N.Gaia	21.02
27.44	Daniela	Cardoso	15-12-91	BA	2	F.Zêzere	16.05
29.45	Ana Bárbara	Canadas	19-11-93	CNRM	3	Grândola	08.02
29.53	Luciana	de Jesus	11-04-93	CAMG-I	2	Montemor-o-Velho	24.01

### 10 Km-Marcha ( até 1:12.00,0)

54.23	Liliana	Martins	20-07-90	GCAD	1	V.N.Gaia	21.02
55.26	Andreia	Coelho	25-10-91	GDL	1	Montemor-o-Velho	24.01
55.59	Daniela	Cardoso	15-12-91	BA	3	Montemor-o-Velho	24.01
1:03.24	Joana	Fortuna	27-07-91	CSGaia	4	V.N.Gaia	21.02
1:06.46	Lucinda	Cafumana	ANG 12-05-90	NAA	1	Grândola	08.02

### 3.000 Metros-Marcha ( até 18.00,00)

14.41,57	Daniela	Cardoso	15-12-91	BA	1	Leiria	13.06
14.51,53	(pc) Liliana	Martins	20-07-90	GCAD	1	Espinho	24.01
14.56,73	(pc)	Martins			2	Pombal	07.02
15.03,31	(pc)	Cardoso			3	Espinho	17.01
15.10,38	(pc)	Martins			5	Espinho	17.01
15.10,89	(pc) Rita	Rosa	15-03-92	ADRAB	2	Espinho	24.01
15.19,47	(pc) Andreia	Coelho	25-10-91	GDL	6	Espinho	17.01
15.45,27	(pc) Sandra	Costa Monteiro	05-09-92	CAA	4	Espinho	24.01
16.32,4	Soraia	Vasconcelos	06-09-95	CAA	1	Lisboa (AL)	15.11.2008
16.43,34	(pc) Sabrina	Oliveira	29-05-91	Ind-S	5	Pombal	07.02
16.46,71	Luciana	de Jesus	11-04-93	CAMG-I	3	Leiria	13.06
16.47,61	Rubina	Soares	02-06-92	AJS	2	Ribeira Brava	18.07
16.49,6	Anna	Hurlebaus	UKR 18-06-94	CNRM	2	Lisboa (AL)	15.11.2008
(10)							
16.57,98	INF Raquel	Botelho	27-04-97	ACRM	1	Lisboa (AL)	06.06
17.04,30	(pc) Ana	Morgado Amaro	06-02-93	CPC	7	Espinho	24.01
17.12,76	INF Daniela	Godinho	07-04-97	ADRAB	1	Rio Maior	07.06
17.14,16	Ana Marta	Mendes	29-08-92	UDZA	3	Seixal	30.05
17.22,37	(pc) Daniela Cristina	Vasconcelos	16-04-92	CAA	5	Braga	17.01
17.28,1	M.ª Carolina	Ramos	04-07-95	GSDS	1	Lisboa (AL)	18.04
17.30,73	(pc) Joana	Fortuna	27-07-91	CSGaia	6	Braga	17.01
17.36,44	(pc) Marisa	de Jesus	11-04-93	CAMG-I	3	Pombal	19.12.2008
17.36,6	Iris	Gonçalves	01-01-94	GSDS	2	Lisboa (AL)	18.04
17.37,0	INF Tatiana	Rodrigues	06-10-97	CAMG-I	1	Luso	02.05
(20)							
17.40,5	Joana	de Jesus Costa	13-09-95	CNRM	3	Lisboa (AL)	15.11.2008
17.41,81	INF Salomé	Santos	16-10-97	CNRM	2	Rio Maior	07.06
17.45,0	INF Marisa	Paulino	13-12-96	CAMG-I	2	Luso	02.05
17.53,5	(pc) Agata	Mendes	25-07-95	GACV	3	Pombal	06.12.2008
17.56,05	(pc) Ana Bárbara	Canadas	19-11-93	CNRM	3	Pombal	03.01
17.59,45	(pc) M.ª João	Brito	13-05-90	JAM	13	Espinho	31.01

## Ao ar Livre:

15.53,89	Rita	Rosa	15-03-92	ADRAB	1	Seixal	13.06
17.41,61	Ana	Morgado Amaro	06-02-93	CPC	1	Seixal	03.01

## 5.000 Metros-Marcha ( até 32.00,00)

26.47,67	Rita	Rosa	15-03-92	ADRAB	1	Luso	27.06
26.54,63	Sandra	Costa Monteiro	05-09-92	CAA	2	Luso	27.06
27.24,93	Anna	Hurlebaus	UKR 18-06-94	CNRM	3	Luso	27.06
27.49,40	Mariana	Mota	27-05-95	UFCT	4	Luso	27.06
28.22,7	Agata	Mendes	25-07-95	GACV	1	Leiria	10.06
28.27,87	Ana Bárbara	Canadas	19-11-93	CNRM	5	Luso	27.06
28.53,1	M.ª Carolina	Ramos	04-07-95	GDSD	1	Lisboa (AL)	02.05
28.54,13	Soraia	Vasconcelos	06-09-95	CAA	1	Maia	23.05
29.02,40	Iris	Gonçalves	01-01-94	GDSD	2	Lisboa (AL)	02.05
29.04,69	Luciana	de Jesus	11-04-93	CAMG-I	3A	Albufeira	16.05
(10)							
29.23,0	Marisa	de Jesus	11-04-93	CAMG-I	2	Leiria	10.06
29.25,7	Bruna	Moreira	23-01-95	GDPL	3	Leiria	10.06
29.26,75	Joana	Monteiro	15-11-93	BA	7	Luso	27.06
29.30,74	Ana Marta	Mendes	25-08-92	UDZA	ex	Leiria	18.04
29.48,58	Ana	Morgado Amaro	06-02-93	CPC	10	Luso	27.06
30.20,34	Joana	Marques	20-02-94	JV	11	Luso	27.06
30.24,0	Daniela	Cardoso	15-12-91	BA	1	Lisboa (AL)	15.11.2008
30.29,03	Rubina	Soares	02-06-92	AJS	1	Ribeira Brava	02.05
30.35,94	Mariana	F. Rodrigues	07-09-94	AJS	12	Luso	27.06
30.40,72	Adriana	Vieira	17-07-95	GDPL	13	Luso	27.06
(20)							
31.01,43	Sónia	Faria	27-12-94	JDAL	6	Abrantes	23.05
31.22,20	Mariana	Patrão	03-09-92	CAMz-VC	1	A.Valdevez	25.04
31.22,4	Mariana	Pinheiro	29-04-95	CAMG-I	7	Leiria	10.06
31.32,00	Natacha	Casa Nova	29-09-93	ADCPF	6A	Albufeira	16.05
31.43,31	Sofia	Almeida Silva	30-06-93	CAA	2	Maia	23.05
31.45,82	Diana	Relvas	28-08-94	JAM	1	Aveiro	02.05

## 10.000 Metros-Marcha ( até 1:13.00,00) CNJ 1:06.00,00

52.52,52	Liliana	Martins	20-07-90	GCAD	2	Viseu	04.07
54.10,20	Daniela	Cardoso	15-12-91	BA	4	Viseu	04.07
54.31,92	Andreia	Coelho	25-10-91	GDL	2	Lisboa (U)	11.07
55.07,89	Sandra	Costa Monteiro	05-09-92	CAA	4	Lisboa (U)	11.07
57.26,50	Rita	Rosa	15-03-92	ADRAB	5	Lisboa (U)	11.07
1:00.49,88	Joana	Monteiro	15-11-93	BA	6	Lisboa (U)	11.07
1:02.30,26	M.ª João	Brito	13-05-90	JAM	7	Lisboa (U)	11.07
1:02.39,87	Joana	Fortuna	27-07-91	CSGaia	2-ex	Luso	11.04
1:06.03,14	Rubina	Soares	02-06-92	AJS	1	Ribeira Brava	20.06
1:06.09,97	Sofia	Almeida Silva	30-06-93	CAA	3	Maia	19.07
(10)							
1:10.56,87	Vanessa	Silva Ribeiro	17-04-92	CAOV	4	Maia	19.07
1:12.35,6	Margarida	Vitorino	03-08-92	ACRM	3	Lisboa (U)	18.07

## 4x100 metros ( até 54,24)

47,21		SN			3 el2	Novi Sad	26.07
	Susana Santos(90) ; Tânia Duarte(90); Ungudi Quiawacana(90); Joceline Monteiro(90)						
47,46		Eq.Mista Nacional de Juv.			2	Leiria	05.06
	Sarah Dias(95); Filipa Martins(92); Eva Vital(92); Sara Esteves(92)						
47,78		SN de Juv.			3 el3	Tampere	23.07
	Cátia Jacinto(92); Eva Vital(92); Filipa Martins(92); Sara Esteves(92)						
48,56		Sel. Lisboa de Juv.			2	Lisboa (I)	10.06
	Débora Clemente(94); Joana Vitorino(92); Shaina Mags*(92); Ilisandra Lopes(92)						
48,91		ACDRA			1	Viseu	30.05
	Susana Santos(90); Eva Vital(92); Ana Vasconcelos(92); Miriam Tavares(91)						
49,52		DE-ESM			1 s1	Setúbal	23.05
	Joana Vitorino(92); Inês Neves(94); Sténia Bentucal*(92); Diana Vale(93)						
49,77		CAMz-VC			1 s1	Luso	27.06
	Alexandra Meira(94) ;Ana Almeida(94); Diana Cerqueira(93); Sara Esteves(92)						
49,91		SLB			1 s2	Lisboa (U)	11.07
	Dorothe Évora(91); Carla Gama(90); Nádia Gaspar(90); Claudina Borges*(91)						
50,09		SN na FISEC/DE-ESM			2	Lagos	22.07
	Inês Neves(94); Sténia Bentucal*(92); Diana Vale(93); Joana Vitorino(92)						
50,19		FCP			2 s2	Viseu	04.07

Tânia Duarte(90); Carla Pinhão(90); Sara Martins(91); Cátia Nunes(90)

(10)					
50,44	CASM	3 s2	Lisboa (U)	11.07	
	Vanessa Marques(91); Sténia Betuncal*(92); Diana Vale(93); Joana Vitorino(92)				
50,47	Sel. Aveiro de Juv.	2 s2A	Albufeira	17.05	
	Marlene Bastos(92); Cátia Rodrigues(92); Telma Neto(92); Catarina Amorim(92)				
50,49	DE-Del. Centro	1 s2	Setúbal	23.05	
	Andreia Crespo(93); Cátia Rodrigues(92); Cátia Coelho(93); Teresa Paulo*(92)				
50,49	DE-EBMDS	2 s1	Setúbal	23.05	
	Inês Micalli(94); Ana F. Mendes(94); Anwen Mango*(95); Ana Rita Alves(95)				
50,77	JAM	1	Seia	18.07	
	Cristiana Cardoso(91); Catarina Silva(90); Andreia Carvalho(90); Catarina Amorim(92)				
50,99	CAMG-I	2	Leiria	13.06	
	Beatrysa Lyaschenko*(91); Ana P. Silva(93); Andreia Pinto(93); Cyntia Silva(91)				
51,34	Sel. Leiria de Juv.	3 s2A	Albufeira	17.05	
	Sara Dias(92); Eva Vital(92); Ana Vasconcelos(92); Ana Filipa Silva(93)				
51,36	JV	2 s1	Luso	27.06	
	Daniela Ribeiro(94); Bruna Silva(94); ; Mónica Rino(94); Verónica Zhukova*(93)				
51,57	SCP	2	Lisboa (AL)	13.06	
	Sofia Hipólito(95); Cátia Azevedo(94); Sandra Moreira*(93); Lucinda Gomes(95)				
51,66	Sel. V.Castelo de Juv.	1 s1A	Albufeira	17.05	
	Débora Gonçalves(93); Mariana Patrão(92); Diana Cerqueira(93); Sara Esteves(92)				
(20)					
51,69	JDAL	1	R.Maior	18.07	
	Joana Sá(93); Larissa Sousa*(92); Daniela Casaca(93); Goretti Silveira(91)				
51,87	Sel. Açores de Juv.	3	P. Maiorca	29.05	
	Cristina Martinez(92); Elisabete Silva(92); Sofia Melo(92); Thais Mendes(94)				
52,19	Sel. Setúbal de Juv.	4 s2A	Albufeira	17.05	
	Sílvia Embalo(93); Valdínia Carvalho(93); Sónia Marques(92); Jessica Ferrero*(93)				
52,23	GRQL	1	Seixal	18.07	
	Sílvia Embalo(93); Valdínia Carvalho(93); Diana Moniz(93); Marilda Djaló(93)				
52,31	Sel. Coimbra de Juv.	3 s1A	Albufeira	17.05	
	Inês Jesus(93); Rute Lopes(92); Ana R. Pedreiras(93); Sílvia Soares(92)				
52,37	Sel. Porto de Juv	1	Maia	13.05	
	Elsa França(93); Isabel Vieira(93); Sílvia Flórido(93); Luísa Correia(92)				
52,39	DE-IPS Bairrada	3 s1	Setúbal	23.05	
	Yala Almeida(93); Inês Jesus(93); Ana R. Pedreiras(93); Andreia Vieira(94)				
52,43	DE-Sel. Norte	2 s2	Setúbal	23.05	
	Telma Neto(92); Ana Viães(93); Vera Castro(92); Vanessa Pacheco(92)				
52,48	DE-Sel. Lisboa	3 s2	Setúbal	23.05	
	Ilizandra Lopes(92); Melissa Fernandes(92); Sandrina Gaspar(93); Tamires Moreno(94)				
52,55	JOMA	2 s1	Lisboa (U)	11.07	
	Nhancani Turé*(91); Carolina Guedes(90); Cristiana Silva(91); Verónica Cardoso(91)				
(30)					
52,4	EBMDS	1	Lisboa (I)	23.06	
	Jussara Silva(93); Magali Gomes(91); Filipa Gonçalves(91); Marta Pen(93)				
52,70	DE-EB Dr. JNJ	4 s1	Setúbal	23.05	
	Rita Santos(94); Nelma Matos(94); Ana R. Ferreira(93); Carla Covelo(94)				
52,74	BA	1 s3	Luso	27.06	
	Andreia Mesquita(95); Fani Ferreira(92); Sara Dias(92); Liliana Cardoso(92)				
52,79	ARLVG	1	Maia	23.05	
	Sara Marinho(93); Ana Silva(93); Rita Mota(94); Elsa França(93);				
52,82	GDE	3 s1	Lisboa (U)	11.07	
	Marta Vieira(92); Nídia Encarnação(91); Carla Macedo(90); Vanessa Rocha(90)				
53,01	NDCG	1	Seia	13.06	
	Mariana Reis(95); Joana Tilly(93); Inês Correia(94); Andreia Crespo(93)				
52,8	Sel. Beja	1	Ponte de Sôr	04.04	
	Liliana Amaro(92); Raquel Parreira(93); Adriana Cordeirinho(93); Ana L. Santos(92)				
53,09	GS-RC	7	Viseu	30.05	
	Ana R. Pedreiras(93); Inês Jesus(93); Daniela Lopes(91); Sílvia Soares(92)				
53,24	ADRAB	4 s1	Lisboa (U)	11.07	
	Diana Nunes(92); Catarina Nunes(92); Cláudia Godinho(91); M.ª Inês Tapadas(90)				
53,26	Sel. Braga de Juv.	4 s1A	Albufeira	17.05	
	Cátia Rodrigues(92); Vera Castro(92); Cláudia Santos(92); Vanda Pinto(93)				
(40)					
53,29	Sel. Algarve de Juv.	6 s2A	Albufeira	17.05	
	Joana Martins(93); Anna Rosa(92); Natacha Casa Nova(93); Cátia Lourenço(92)				
53,40	CFB	8	Leiria	13.06	
	Filipa Almeida(90); Rosália Costa(91); Débora Miranda(93); Ilizandra Lopes(92)				
53,47	DE-EIDH	5 s1	Setúbal	23.05	
	Ana J. Oliveira(94); Vanda Pinto(93); Anabela Barbosa(93); Daniela Costa(92)				
53,54	Sel. Santarém de Juv.	7 s2A	Albufeira	17.05	
	Catarina Nunes(92); Joana Sá(93); Olga Santos(93); Vanessa Henriques(92)				
53,59	DE-ESJD	1 s1	Luso	14.05	
	Anabela Neto(91); Alexandra Marques(91); Ana Costa(91); Joana Pinho(91)				

53,94		Sel. Guarda de Juv.	2B	Albufeira	17.05
		Katy Monteiro(93); Joana Tilly(93); M.ª Inês Ribeiro(93); Andreia Crespo(93)			
54,17		CLAC	ex	Leiria	01.07
		Andreia Reis(92); Raquel Sebastião(91); Nadine Conchinha(93); Joana Lopes(91)			

\*-atletas estrangeiros

4x200 metros					
1.42,28		SLB	2	Lisboa (I)	09.05
		Filipa Martins(92); Ungudi Quiawacana(90); Nádia Gaspar(90); Carla Gama(90)			

4x400 metros ( até 4.40,00)					
4.00,10		SLB	1 s2	Lisboa (U)	12.07
		Dorothe Évora(91); Solange Fernandes(91); Filipa Martins(92); Nádia Gaspar(90)			
4.02,78		FCP	1	Viseu	05.07
		Tânia Duarte(90); Carla Pinhão(90); Sara Martins(91); Cátia Nunes(90)			
4.05,89		GS-RC	2 s2	Lisboa (U)	12.07
		Sílvia Soares(92); Rute Lopes(92); Daniela Lopes(91); Cristiana Cunha(91)			
4.08,87		ACDRA	2	Seixal	26.07
		Miriam Tavares(91); Ana Rita Fernandes(93); Joana Brito(92); Joana Domingos(93)			
4.16,55		BA	4	Seixal	26.07
		Fani Ferreira(92); Liliana Cardoso(92); Ana Carolina Matias(91)Sara Dias(92)			
4.16,70	(pc)	CAMG-I	4	Pombal	15.02
		Nádia Silva(90); Ana F. Silva(93); Cyntia Silva(91); Catarina Vieira(91)			
4.16,86		JAM	5	Seixal	26.07
		Cristiana Cardoso(91);Catarina Silva(90); Andreia Carvalho(90)Catarina Amorim(92)			
4.19,07		UDZA	ex	Leiria	08.07
		Joana Correia(93); Catarina Carvalho(92); Ana Marta Mendes(92); Olga Santos(93)			
4.22,42		CASM	1 s1	Lisboa (U)	12.07
		Vanessa Marques(91); Joana Vitorino(92); Diana Vale(93); Rita Gomes(92)			
4.23,07		ADRAB	2 s1	Viseu	31.05
		Diana Nunes(92); Catarina Nunes(92); Claudia Godinho(91); M.ª Inês Tapadas(90)			
<b>(10)</b>					
4.25,25		JDAL	1	R.Maior	19.07
		Joana Sá(93); Larissa Sousa*(92); Daniela Casaca(93); Goretti Silveira(91)			
4.25,63		ARLVG	1	Guimarães	21.06
		Sara Marinho(93); Diana Neves(93); Ana Silva(93); Elsa França(93)			
4.26,85		EBMDS	2 s1	Lisboa (U)	12.07
		Jussara Spencer(93); Mariana Silva(91); Filipa Gonçalves(91); Marta Pen(93)			
4.27,89		JOMA	3 s1	Lisboa (U)	12.07
		Carolina Guedes(90); Cristiana Araújo(91); Nhancani Tura*(91); Inês Rueff(91)			
4.38,18		JV	5 s1	Lisboa (U)	12.07
		Veronika Zhukova*(93); Liliana Jorge(91); Nanci Sousa(90); Soraia Ferreira(92)			
4.39,15		Sel. Madeira de Juv.	5	P. Maiorca	30.05
		Marta Vieira(92); Joana Soares(93); Camila Lucena(94); Sofia Santos(94)			

**Ao ar Livre:**

4.21,85		CAMG-I	6	Leiria	14.06
		Nádia Silva(90); Ana F. Silva(93); Cyntia Silva(91); Catarina Vieira(91)			

\*-atletas estrangeiros