

"Ranking" de P Coberta (Juvenis) 2009 / 2010



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



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

Atualizado em 07.03.2010

FEMININOS

JUENIS

60 Metros (até 8,64/8,05)							
7,83	Débora	Clemente	09-11-94	SLB	3	Pombal	20.02
7,85		Clemente			2 el2	Pombal	20.02
7,87		Clemente			4	Pombal	23.01
7,90	Diana	Cerqueira	09-04-93	CAMz-VC	3 mf1	Pombal	23.01
7,90		Clemente			2 mf2	Pombal	23.01
7,90		Clemente			3 el3	Espinho	27.02
7,91		Clemente			1	Alpiarça	06.03
7,93	Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	5 el2	Espinho	27.02
7,97		Clemente			1 el1	Pombal	23.01
7,98		Crespo Oliveira			1 s-ex	Espinho	16.01
7,99		Cerqueira			2 el1	Pombal	23.01
8,01		Cerqueira			6	Pombal	23.01
8,04		Cerqueira			2	Espinho	31.01
8,05		Cerqueira			2 s3	Pombal	09.01
8,10	Sarah	Dias	15-02-95	JV	1 el1	Pombal	05.12.2009
8,12	Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	1 s2-ex	Alpiarça	06.03
8,13	Joana	Costa	10-11-95	UAP	1	Alpiarça	06.03
8,17	Teresa	Carvalho	03-01-95	CASM	1 s1-ex	Alpiarça	06.03
8,19	Verónika	Zhukova	UKR 12-03-93	JV	3-ex	Pombal	31.01
8,19	Larissa	Vieira	BRA 14-11-95	SCA	1	Alpiarça	13.02
8,20	Tatiana	Rosário	94	GDRCC	3 el3	Pombal	23.01
(10)							
8,21	Andreia	Pinto	16-04-93	CAMG-I	2 s1	Pombal	31.01
8,21	Rita	Schaller	07-08-94	SCP	ex-el2	Alpiarça	13.02
8,21	Inês	Bento	15-081-94	CPP	2	Alpiarça	06.03
8,22	Cátia	Azevedo	09-03-94	SCP	6 mf1	Pombal	23.01
8,23	Rafaela	Nogueira	16-04-94	SCP	6 mf2	Pombal	23.01
8,24	INF Elizandra	Alberto	ANG 15-12-97	AATC	1	Alpiarça	05.12.2009
8,25	Sofia	Duarte	07-11-96	AATC	1	Alpiarça	05.12.2009
8,26	Daniela	França	02-08-95	FCP	1	Braga	12.02
8,28	Patrícia	Vaz	23-06-96	GS-RC	ta	Espinho	23.01
8,29	Cátia	Garcia dos Santos	13-05-94	SLB	2 s1-ex	Alpiarça	06.03
(20)							
8,30	Victoria	Sanha Te	GBS 31-01-94	CAMG-I	1 el4	Pombal	05.12.2009
8,31	Ana João	Oliveira	30-03-94	SCB	3 s1	Braga	13.02
8,32	Beatriz	Bengalinha	27-04-93	SLB-F	1	V.R.S.António	16.01
8,33	Elsa	França	28-08-93	ARLVG	3 el2	Pombal	23.01
8,35	Tânia	Rocha	02-03-95	CAAV	1 s1	Braga	13.02
8,38	Flávia	Ribeiro	06-11-94	ESJD	2 el3	Espinho	16.01
8,38	Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	1 el3	Alpiarça	13.02
8,39	Ana Catarina	Almeida	21-01-94	CAMz-VC	3 el1	Braga	16.01
8,39	Mariana	Cavaleiro Estevão	09-03-94	AATC	4	Alpiarça	13.02
8,41	Alexandra	Meira	16-04-94	CAMz-VC	4 s1	Braga	13.02
(30)							
8,41	Sofia	Santos	02-06-94	ADRAP	4	Alpiarça	06.03
8,42	Ana	Silva	03-09-93	ARLVG	1B	Braga	16.01
8,43	Teresa	Costa	96	EAMS	1 s1	Braga	23.01
8,44	Elsa	Francisco	27-04-93	UDZA	5 s1	Pombal	31.01
8,47	Jennifer	Gomes	21-03-95	ESJD	ta	Espinho	23.01
8,47	Cíntia	Costa	96	EAMS	2 s1	Braga	13.02
8,48	Joana	Villar	03-05-94	GDRCC	5 el5	Pombal	23.01
8,48	Flávia	Taveira	96	SCB	ta	Alpiarça	06.02
8,48	Simone	Silva	18-01-93	GAF	2	Alpiarça	20.02
8,49	Soraia	Carnide	14-09-95	JV	ta	Pombal	27.12.2009
(40)							
8,50	Débora	Tavares	11-05-93	GCDS	2 el1	Espinho	16.01
8,50	Maria Manuel	Silva	11-05-95	ACM-C	3 s2-ex	Alpiarça	06.03

8,51	Ana	Monjane	01-01-93	SCB	3 el2	Braga	16.01
8,51	Susana	Rodrigues	92	NACH	2B	Braga	16.01
8,52	Alexandra	Carvalho	24-07-95	ACM-C	1 el4	Pombal	05.12.2009
8,52	Jessica	Ferrero	ANG 22-02-93	AAPL	6 s2	Pombal	30.01
8,53	Jessica	Coutinho	25-09-94	CNRM	2 s1-ex	Alpiarça	20.02
8,53	Olga	Santos	07-03-93	UDZA	1 s2	Alpiarça	20.02
8,54	Ana Rita	Pedreiras	27-01-93	GS-RC	6 s4	Pombal	09.01
8,54	INF Mariana	Gil	22-05-97	CLAC	1 s2	Alpiarça	27.02
(50)							
8,56	Cláudia	Oliveira	24-04-95	GRECAS	1 s1-ex	Espinho	09.01
8,56	Inês	Correia	07-10-94	NDCG	4 s-ex	Espinho	16.01
8,56	Raquel	Marques	17-12-95	EFC-E	ta	Alpiarça	06.02
8,56	Rose	Trindade	95	SCB	1 s2	Braga	06.02
8,57	Ana Rita	Queirós	28-08-95	Lavra	ta	Espinho	26.12.2009
8,57	Diana	Oliveira	19-11-93	CAMG-I	3 el3	Pombal	16.01
8,57	Marta	Morgado	95	ACM-C	3 s1-ex	Alpiarça	06.03
8,60	Rita	Araújo	01-01-96	CAAV	4 s1	Braga	12.12.2009
8,61	Beatriz	Dinis	19-10-96	JV	6	Alpiarça	06.03
8,62	Soraia	Carnide	14-09-95	JV	1 el3	Pombal	05.12.2009
(60)							
8,62	Patrícia	Vaz	13-06-94	FCC	7	Alpiarça	06.03
8,63	Patrícia	Fonseca	94	ACM-C	2	Pombal	05.12.2009
8,63	Inês	Jesus dos Santos	03-06-93	GS-RC	2 el1	Pombal	16.01
8,64	Marilda	Djaló	GBS 15-01-93	GRQL	2 s1	Pombal	30.01
8,64	Adriana	Carneirinho	14-03-93	SRDE	5 s1-ex	Alpiarça	06.03

Com marcas manuais

7,9	Joana	Costa	10-11-95	UAP	1 s1	Pombal	28.02
8,0	Débora	Tavares	11-05-93	GCDS	2 el1	Espinho	09.01
8,3	Rita	Santos	24-06-94	ACDCVC	1	Espinho	13.01

Atletas juvenis até 31-12-2009

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

200 Metros (até 28,64/26,98)

26,36	Débora	Clemente	09-11-94	SLB	3 s1	Espinho	28.02
26,37	Diana	Cerqueira	09-04-93	CAMz-VC	2 s6	Pombal	24.01
26,41	Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	1 s5	Pombal	24.01
26,43		Clemente			2 s5	Pombal	24.01
26,70	Anais	Baptista	25-06-94	JV	1 s1	Pombal	07.03
26,85	Tatiana	Rosário	05-04-94	GDRCC	1 s3	Pombal	24.01
26,92	Cátia	Azevedo	09-03-94	SCP	3 s5	Pombal	24.01
27,06	Daniela	França	02-08-95	FCP	1	Espinho	21.02
27,34	Olga	Santos	07-03-93	UDZA	1 s2	Pombal	24.01
27,43	Inês	Bento	15-08-94	CPP	2 s3	Pombal	24.01
27,47	Inês	Correia	07-10-94	NDCG	1 s1	Pombal	24.01
27,52	Daniela	Pereira	30-03-94	JV	3 s1	Pombal	07.03
(10)							
27,53	Victoria	Sanha Te	GBS 31-01-94	CAMG-I	2 s1	Pombal	24.01
27,89	Ana	Silva	03-09-93	ARLVG	2 el4	Braga	17.01
27,90	Verónika	Zhukova	UKR 12-03-93	JV	1 s4	Pombal	17.01
28,02	Cláudia	Oliveira	24-04-95	GRECAS	1 s5	Espinho	02.01
28,15	Ana Rita	Queirós	28-08-95	Lavra	2 s5	Espinho	02.01
28,16	Jessica	Coutinho	25-07-94	CNRM	4 s2	Pombal	31.01
28,17	Ana Rita	Pedreiras	27-01-93	GS-RC	4 s1	Espinho	02.01
28,18	Sthephany	Simões	08-10-94	GRECAS	1 s3	Espinho	02.01
28,22	Ana Rita	Queirós	28-08-95	Lavra	1 s1	Braga	13.02
28,25	Andreia	Pinto	16-04-93	CAMG-I	2 s2	Pombal	17.01
(20)							
28,33	Bruna	Silva	14-11-94	JV	5 s1	Pombal	07.03
28,36	Ana João	Oliveira	30-03-94	SCB	3 el1	Braga	17.01
28,53	Filipa	Pinto da Silva	28-11-94	FCCL	1 s2	Espinho	20.02
28,54	Ana Catarina	Almeida	21-01-94	CAMz-VC	2 el3	Braga	17.01
28,59	Elsa	Francisco	27-04-93	UDZA	4 s1	Pombal	31.01
28,61	Carine	Moreira	16-03-94	JV	2 s4	Pombal	17.01

Atletas juvenis até 31-12-2009

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

300 Metros (até 48,64)

46,10	Rita	Araújo	01-01-96	CAAV	1 s2	Braga	30.01
47,69	Daniela	Coutinho	06-02-95	CAMz-VC	1 s1	Braga	30.01
47,96	Inês	Bola	13-05-94	GRECAS	1 s3	Espinho	27.12.2009

Com marcas manuais

43,7	Ana Queiroz	Alves	07-10-94	JV	1 s1	Pombal	05.12.2009
44,1	Olga	Santos	07-03-93	UDZA	ex	Pombal	05.12.2009
46,2	Sara	Oliveira	28-12-93	CAMG-I	2 s1	Pombal	05.12.2009
47,1	Soraia	Carnide	14-09-95	JV	1 s3	Pombal	05.12.2009
47,6	Daniela	Cruz	17-02-94	GDPL	3 s1	Pombal	05.12.2009
48,2	Nency	Domingues	20-08-95	IDV	1 s2	Pombal	05.12.2009
48,4	Carine	Moreira	16-03-94	JV	4 s1	Pombal	05.12.2009

Atletas juvenis até 31-12-2009

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

400 Metros (até 65,00)

58,48	Marta	Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	1 s3	Pombal	23.01
60,58	Mariana	Brás	29-11-93	SCUT	3 s3	Pombal	23.01
60,91	Olga	Santos	07-03-93	UDZA	1 s2	Pombal	23.01
61,52	Daniela	Pereira	30-03-94	JV	1 s1	Pombal	31.01
62,15	Vanda	Pinto	15-09-93	SCB	4	Espinho	30.01
62,31	Ana Rita	Fernandes	20-04-93	ACDRA	3 s2	Pombal	31.01
63,58	Catarina	Rodrigues	21-07-94	SCB	1 e3	Braga	16.01
63,95	Carla	Oliveira	15-09-93	CNC	2	Braga	23.01

Com marcas manuais

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

Atletas juvenis até 31-12-2009

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

800 Metros (até 2.35,00)

2.14,42	Mariana	Brás	29-11-93	SCUT	7	Espinho	28.02
2.15,19	Marta	Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	1	Pombal	24.01
2.15,47		Brás			2	Pombal	20.02
2.15,91	Liliana	Cabral	24-04-95	SLB	1	Pombal	20.02
2.16,18	Ana Queiroz	Alves	07-10-94	JV	3	Pombal	24.01
2.16,22		Brás			1 s1-ex	Espinho	17.01
2.17,07		Brás			4	Pombal	24.01
2.17,49		Alves			5	Pombal	14.02
2.19,46	Ana Rita	Fernandes	20-04-93	ACDRA	9	Espinho	28.02
2.20,07	Ana Patrícia	Caldas	31-10-94	SCB	4 s1	Braga	17.01
2.21,44	Joana	Domingos	15-11-93	ACDRA	3	Pombal	31.01
2.24,16	Silvana	Dias	05-06-94	UDV	1 s2	Braga	17.01
2.24,26	Vanda	Pinto	15-09-93	SCB	7	Pombal	24.01
2.24,84	Ana Catarina	Fernandes	22-05-95	FCV	1	Braga	06.02
(10)							
2.26,13	Carla	Oliveira	15-09-93	CNC	1	Braga	30.01
2.26,30	Catarina	Rodrigues	21-07-94	SCB	7 s1	Braga	17.01
2.27,12	Sandra	Almeida	17-06-95	ACBU	1	Espinho	02.02
2.27,96	Elsa	Gomes	27-01-96	SCB	2	Braga	06.02

2.28,13	Jessica	Pires	10-12-93	ADREP	5	Pombal	14.02
2.28,23	Filipa	Eutiquio	22-03-96	CBA	2	Pombal	20.02
2.28,26	Tânia	Antunes	17-04-94	CPC	9	Pombal	24.01
2.28,75	Daniela	Gonçalves	09-06-93	CAA	3 s2	Braga	17.01
2.29,97	Virgínia	Delgado	12-04-93	CAAV	4 s2	Braga	17.01
2.30,29	Sara	Marinho	11-11-93	ARLVG	1 s3	Braga	17.01
(20)							
2.30,56	Ana Cláudia	Ribeiro	03-05-95	FCV	2 s1	Braga	12.12.2009
2.30,73	Sara	Sousa	16-05-95	ARLVG	1-ex	Espinho	16.01
2.30,92	Neuza	Oliveira	08-08-95	SLB	3	Pombal	20.02
2.31,85	Diana	Moniz	15-10-93	GRQL	4	Pombal	30.01
2.33,08	Sandra	Oliveira	22-10-96	FCV	4	Braga	06.02
2.33,13	Vanessa	Peres	93	CNC	3	Braga	30.01
2.33,29	Diana	Aguiar	02-09-94	ACDCVC	5 s1	Espinho	17.01
2.33,61	Monika	Aleksandraviciuté	LTU 14-02-96	ARLVG	5	Braga	06.02
2.33,90	Anita	Fernandes	24-05-95	CAAV	3 s1	Braga	12.12.2009
2.34,11	Andreia	Santos	14-09-95	ADREP	2-ex	Espinho	16.01
(30)							
2.34,13	Estefânia	Gameiro	94	ADA	6 s2	Braga	17.01
2.34,2	Joana	Correia	19-06-93	UDZA	2 s1	Pombal	17.01
2.34,60	Jéssica	Lopes	95	LFC-F	6	Braga	06.02
2.34,70	Ana	Araújo	93	GDUC	2 s3	Braga	17.01

Atletas juvenis até 31-12-2009

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

1000 Metros (até 3.15,0)

3.01,70	Liliana	Cabral	24-04-95	SLB	1	Braga	30.01
3.05,51	Sara	Sousa	16-05-95	ARLVG	1 s1	Braga	19.12.2009
3.06,97	Jéssica	Serra	06-01-95	CDP	2 s1	Braga	19.12.2009
3.06,94	Sandra	Almeida	17-06-95	ACBU	1 s1	Espinho	26.12.2009
3.08,09	Sueli	Gomes	31-10-94	UDV	1 s1	Braga	19.12.2009
3.08,23	Elsa	Gomes	27-01-96	SCB	1 s2	Braga	12.02
3.08,64	Elsa	Maia	10-03-96	GT	3 s1	Braga	19.12.2009
3.09,01	Eugénia	Peixoto	10-06-93	UDV	2 s1	Braga	19.12.2009
3.09,17	Catarina	Rodrigues	21-07-94	SCB	3 s1	Braga	19.12.2009
3.09,36	Rita	Lopes	18-03-94	SCB	4 s1	Braga	19.12.2009
(10)							
3.10,50	Sónia	Ferreira	08-07-95	UDV	4 s1	Braga	19.12.2009
3.10,68	Vanda	Pinto	15-09-93	SCB	5 s1	Braga	19.12.2009
3.11,00	Andreia	Rodrigues	14-06-96	GT	5 s1	Braga	19.12.2009
3.11,44	Ana Catarina	Fernandes	22-05-95	FCV	6 s1	Braga	19.12.2009
3.11,50	INF Sofia	Teixeira	26-02-97	UDV	1 s1	Braga	19.12.2009
3.12,09	Ana Patrícia	Caldas	31-10-94	SCB	6 s1	Braga	19.12.2009
3.12,22	Silvana	Dias	05-06-94	UDV	7 s1	Braga	19.12.2009
3.13,88	Sandra	Oliveira	22-10-96	FCV	1 s2	Braga	19.12.2009

1500 Metros (até 5.15,00)

4.40,56	Ana Queiroz	Alves	07-10-94	JV	2	Pombal	23.01
4.41,85	Ana Patrícia	Caldas	31-10-94	SCB	1	Espinho	30.01
4.46,47		Caldas			5	Pombal	23.01
4.51,21	Mariana	Brás	29-11-93	SCUT	1 s-ex	Espinho	09.01
4.51,51	Joana	Domingos	15-11-93	ACDRA	6	Pombal	23.01
4.51,84	Rita	Lopes	18-03-94	SCB	2 s2	Braga	16.01
4.54,37	Silvana	Dias	05-06-94	UDV	9	Pombal	23.01
4.56,01	Sandra	Almeida	17-06-95	ACBU	1	Espinho	02.01
5.04,07	Carla	Oliveira	05-09-93	CNC	6 s2	Braga	16.01
5.04,14	Ana Catarina	Fernandes	22-05-95	FCV	1	Braga	23.01
5.09,44	Jessica	Matos	15-04-94	CRE	2	Espinho	02.01
(10)							
5.09,73	Ana Cláudia	Ribeiro	03-05-95	FCV	2	Braga	23.01
5.11,29	Jéssica	Lopes	95	LFC-F	3	Braga	23.01
5.13,79	Elsa	Gomes	27-01-96	SCB	4	Braga	23.01
5.14,3	Melanie	Santos	12-07-95	CBA	1	Pombal	05.12.2009
5.14,6	Filipa	Eutiquio	22-03-96	CBA	2	Pombal	05.12.2009

Atletas juvenis até 31-12-2009

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

Milha

3000 Metros (até 11.50,00)

10.09,11	Eugénia	Peixoto	10-06-93	UDV	4 s1	Braga	17.01
10.30,38	Sueli	Gomes	31-10-94	UDV	6 s1	Braga	17.01
10.36,22	Diana	Almeida	18-09-94	CBPAR	7	Pombal	24.01
10.45,65	Catarina	Pereira	25-08-94	UDV	10	Pombal	24.01
10.52,58	Fiona	Fernandes	05-10-93	CAC-VC	2 s2	Braga	17.01
10.56,21	Rita	Lopes	18-03-94	SCB	3-ex	Braga	09.01
10.59,62	Carla	Oliveira	05-09-93	CNC	2	Braga	12.12.2009
11.13,8 a)	Ana Queiroz	Alves	07-10-94	JV	1	Pombal	13.12.2009
11.14,37	Carla	Covelo	26-10-94	CDFFXI	4	Pombal	30.01
11.17,82	Ana	Alarico	94	UDZA	2	Pombal	17.01
(10)							
11.28,35	Ana Filipa	Soares	17-11-94	CDMAR	7 s2	Braga	17.01
11.36,88	Cátia	Lopes	11-06-93	SSSJM	3	Espinho	10.01
11.36,19	Diana	Aguiar	02-09-94	ACDCVC	2-ex	Espinho	24.01
11.41,6 a)	Joana	Domingos	15-11-93	ACDRA	2	Pombal	13.12.2009

a) Percorreram mais 1 volta

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

9,19	Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	1 s1-ex	Pombal	09.01
9,19	Anais	Baptista	25-06-94	JV	t	Alpiarça	06.02
9,25	Larissa	Vieira	BRA 14-11-95	SCA	1 s2-ex	Pombal	09.01
9,26		Baptista			t	Pombal	27.12.2009
9,26		Baptista			1	Alpiarça	06.03
9,33		Baptista			1	Pombal	05.12.2009
9,33		Baptista			2 s1-ex	Pombal	09.01
9,33*		Baptista			4	Pombal	14.02
9,35*		Baptista	25-06-94	JV	1 el3	Pombal	17.01
9,36*		Baptista			1 el3	Pombal	24.01
9,43	Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	t	Alpiarça	06.02
9,48	Ana Rita	Pedreiras	27-01-93	GS-RC	t	Espinho	23.01
9,60	M.ª Manuel	Silva	11-05-95	ACM-C	2	Pombal	05.12.2009
9,62	Sofia	Santos	02-06-94	ADRAP	2	Alpiarça	06.03
9,64*	Sthephany	Simões	08-10-94	ACDI	2 el1	Pombal	24.01
9,66	Sandra	Moreira	CPV 19-02-93	SCP	2 s-ex	Alpiarça	06.03
9,74	Mariana	Cavaleiro Estevão	09-03-94	AATC	t	Alpiarça	19.12.2009
(10)							
9,81	Ana	Monjane	01-01-93	SCB	t	Alpiarça	06.02
9,84	Jussara	Spencer Silva	14-01-93	EBMDS	4 s-ex	Alpiarça	06.03
9,86	Eliana	Rocha	19-02-93	SFRAA	3 s1-ex	Pombal	09.01
9,86*	Valdínia	Carvalho	06-07-93	GRQL	3 s2	Pombal	30.01
9,95	Filipa	Pinto da Silva	28-11-94	FCCL	t	Espinho	26.12.2009
10,03	Joana	Villar	03-05-94	GDRCC	4 s1	Pombal	09.01
10,11	Jessica	Coutinho	25-07-94	CNRM	6	Alpiarça	06.03
10,14*	Thais	Mendes	26-12-94	COD	4 el1	Pombal	24.01
10,18	Verónika	Zhukova	UKR 12-03-93	JV	2s2-ex	Pombal	09.01
10,24	Alexandra	Meira	16-04-94	CAMz-VC	t	Braga	16.01
(20)							
10,24*	Joana	Sá	19-02-93	JDAL	5 el1	Pombal	24.01
10,28	Evelise	Veiga	CPV 03-03-96	CSPP	2 el1	Pombal	05.12.2009
10,29	Lídia Nicole	Alberto	ANG 15-02-93	JV	3 s2-ex	Pombal	09.01
10,34	Mónica	Rino	06-06-94	JV	t	Pombal	27.12.2009
10,44	Inês	Dias	20-05-94	CARDAS	t	Espinho	23.01
10,48	Ana	Baptista	04-08-94	FCPAR	t	Braga	16.01
10,49	Cátia	Coelho	13-12-93	GRECAS	t	Espinho	26.12.2009
10,49	Débora	Tavares	11-05-93	GCDS	3 s1	Espinho	03.01
10,50	Ania	Marouço	07-05-93	CAMG-I	t	Pombal	27.12.2009
10,54	Ana Patrícia	Silva	28-11-93	CAMG-I	t	Pombal	27.12.2009

* - com barreiras de 84 cm

Altura (até 1,43)

1,68	Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	ta	Alpiarça	06.02
------	---------------	----------	----------	-----	----	----------	-------

1,68	Ana	Monjane	01-01-93	SCB	4	Pombal	14.02
1,66		Oliveira			1-ex	Alpiarça	23.01
1,65		Monjane			t	Alpiarça	06.02
1,64		Monjane			t	Braga	16.01
1,64		Monjane			3	Espinho	27.02
1,62		Oliveira			ta	Pombal	27.12.2009
1,61		Monjane			4	Pombal	24.01
1,60		Monjane			2	Braga	12.12.2009
1,60		Monjane			1	Braga	19.12.2009
1,60		Monjane			t	Braga	09.01
1,57	Camila	Lucena	07-08-94	CSM	2	Espinho	30.01
1,54	Patrícia	Carreira	26-05-93	GAF	1	Alpiarça	20.02
1,53	Filipa	Pinto da Silva	28-11-94	FCCL	t	Alpiarça	06.02
1,53	Inês	Dias	20-05-94	CARDES	1	Pombal	07.03
1,51	Ana Rita	Pedreiras	27-01-93	GS-RC	t	Pombal	27.12.2009
1,50	Ana	Silva	96	UDCA	1	Braga	19.12.2009
1,50	Vanessa	Alves	13-09-93	GRECAS	2	Pombal	07.03
1,49	Marlene	Chaves	11-02-94	SCB	t	Braga	16.01
(10)							
1,49	Thais	Mendes	26-12-94	COD	t	Alpiarça	06.02
1,48	Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	6	Pombal	24.01
1,48	Cárin	Duarte	09-08-93	CDFXXI	7	Pombal	24.01
1,48	Flávia	Costa	15-06-94	ADREP	4	Pombal	14.02
1,47	Inês	Bola	13-05-94	GRECAS	1	Espinho	17.01
1,46	Mónica	Rino	06-06-94	JV	2	Alpiarça	06.03
1,45	Sara	Mendes	16-04-95	NDJL	1	Lisboa (Galinheiras)	21.11.2009
1,45	Tariana	Batista	23-01-95	NDJL	2	Lisboa (Galinheiras)	21.11.2009
1,45	Daniela	Pereira	30-03-94	JV	2	Pombal	13.12.2009
1,45	Anais	Baptista	25-06-94	JV	4	Pombal	07.03
(20)							
1,44	Alexandra	Meira	16-04-94	CAMz-VC	7	Alpiarça	10.01
1,44	Sara	Silva	03-01-94	Lavra	t	Braga	16.01
1,44	Jennifer	Gomes	21-03-95	ESJD	ta	Espinho	23.01
1,44	Juliana	Pereira	03-01-95	JV	1	Pombal	27.02
1,44	Raquel	Marques	17-12-95	EFC-E	1	Montemor-o-Novo	27.02
1,43	INF Mariana	Gil	22-05-97	CLAC	1	Alpiarça	13.02
1,43	Anais	Baptista	25-06-94	JV	1	Pombal	27.02
1,43	Sara	Espinha	26-08-93	CAMG-I	2	Pombal	27.02

Vara (até 1,80)

3,12	Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	5	Espinho	28.02
2,90		Vieira			3	Alpiarça	10.01
2,90		Vieira			2	Espinho	31.01
2,80	Carolina	Pandeirada	21-10-93	GRECAS	2	Pombal	23.01
2,75	Camila	Lucena	07-08-94	CSM	2	Espinho	30.01
2,75	Ana Filipa	Silva	09-03-93	CAMG-I	3	Pombal	31.01
2,68	Mónica	Rino	06-06-94	JV	4	Pombal	23.01
2,51	Sara	Mendes	16-04-95	NDJL	1-ex	Alpiarça	27.02
2,50	Ana Patrícia	Silva	28-11-93	CAMG-I	5	Pombal	16.01
2,42	Alina	Zhepko	UKR 23-06-93	ACM-AH	7	Pombal	23.01
2,42	Brenda	Vicente	12-06-94	AAPL	8	Pombal	23.01
2,40	Sara	Sousa	14-08-93	CSM	8	Alpiarça	10.01
(10)							
2,30	Ana Isabel	Casimiro	94	A20Km	2	Pombal	12.12.2009
2,30	Andreia	Gracio	17-09-96	ADRAB	2-ex	Alpiarça	27.02
2,28	Sara	Espinha	26-08-93	CAMG-I	10	Pombal	23.01
2,20	Nelma	Matos	94	CDFXXI	3	Pombal	30.01
2,14	Lídia Nicole	Alberto	ANG 15-02-93	JV	12	Pombal	23.01
2,00	Mariana	Simões	23-06-94	JV	6	Pombal	05.12.2009
2,00	Cláudia	Oliveira	24-04-95	GRECAS	7	Espinho	02.01

Atletas juvenis até 31-12-2009

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

Comprimento (até 4,65/5,40)

5,50	Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	1	Alpiarça	06.03
5,41	Teresa	Carvalho	03-01-95	CASM	2	Alpiarça	06.03
5,37	Anais	Baptista	25-06-94	JV	3	Pombal	23.01

5,33	Sarah	Dias	15-02-95	JV	t	Espinho	23.01
5,16	Filipa	Pinto da Silva	28-11-94	FCCL	1	Espinho	16.01
5,15	Jussara	Spencer Silva	14-01-93	EBMDS	6	Pombal	23.01
5,06	Mónica	Rino	06-06-94	JV	3	Pombal	16.01
5,04	Camila	Lucena	07-08-94	CSM	7	Pombal	13.02
5,01	Ana Patrícia	Silva	28-11-93	CAMG-I	4	Pombal	16.01
5,00	Patrícia	Vaz	23-06-96	GS-RC	ta	Espinho	23.01
(10)							
4,99	Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	t	Alpiarça	06.02
4,95	Débora	Tavares	11-05-93	GCDS	3	Espinho	16.01
4,90	Daniela	Pereira	30-03-94	JV	3	Pombal	12.12.2009
4,89	Carolina	Pandeirada	21-10-93	GRECAS	5	Espinho	16.01
4,89	Ana Rita	Queirós	28-08-95	Lavra	1	Braga	12.02
4,89	Valdínia	Carvalho	06-07-93	GRQL	4	Pombal	13.02
4,87	Lídia Nicole	Alberto	ANG 15-02-93	JV	4	Pombal	12.12.2009
4,81	Sofia	Pereira	17-07-93	ACV	5	Pombal	31.01
4,80	Sandra	Moreira	CPV 19-02-93	SCP	11	Pombal	23.01
4,79	Thais	Mendes	26-12-94	COD	12	Pombal	23.01
(20)							
4,77	Ana João	Oliveira	30-03-94	SCB	2	Braga	06.02
4,74	Ana Carina	Sousa	03-03-96	NDCG	t	Espinho	23.01
4,73	Larissa	Vieira	BRA 14-11-95	SCA	t	Pombal	27.12.2009
4,73	Ana Rita	Pedreiras	27-01-93	GS-RC	3	Espinho	13.02
4,69	Cátia	Azevedo	09-03-94	SCP	13	Pombal	23.01
4,69	Tânia	Rocha	02-03-95	CAAV	ta	Alpiarça	06.02
4,69	Inês	Jesus dos Santos	03-06-93	GS-RC	3	Braga	06.02
4,65	Fabiana	Ferreira	19-03-95	DG	t	Espinho	23.01

Atletas juvenis até 31-12-2009

5,11	Sara	Esteves	24-08-92	CAMz-VC	p	Braga	20.12.2009
5,03	Vanessa	Henriques	21-01-92	GAF	1	Pombal	12.12.2009

Tripto (até 9,60)

11,60	Anais	Baptista	25-06-94	JV	3	Pombal	24.01
11,56		Baptista			1	Pombal	13.12.2009
11,54	Mónica	Rino	06-06-94	JV	1	Pombal	17.01
11,45	Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	1	Alpiarça	13.02
11,27	Eliana	Rocha	19-02-93	SFRAA	4	Pombal	24.01
11,14	Ana Patrícia	Silva	28-11-93	CAMG-I	3	Pombal	17.01
11,03	Filipa	Pinto da Silva	28-11-94	FCCL	2	Espinho	03.01
10,55	Sandra	Moreira	CPV 19-02-93	SCP	10	Pombal	24.01
10,40	Ana Filipa	Silva	09-03-93	CAMG-I	5	Pombal	17.01
10,35	Alexandra	Meira	16-04-94	CAMz-VC	15	Alpiarça	10.01
10,24	Joana	Costa	10-11-95	UAP	ex	Alpiarça	13.02
(10)							
10,23	Inês	Bola	13-05-94	GRECAS	3	Espinho	10.01
10,12	Sofia	Pereira	17-07-93	ACV	5	Pombal	31.01
10,11	Jessica	Ferrero	ANG 22-02-93	AAPL	6 s2	Pombal	30.01
10,08	Carolina	Pandeirada	21-10-93	GRECAS	8	Espinho	03.01
10,08	Débora	Tavares	11-05-93	GCDS	2	Espinho	20.02
10,01	Inês	Bola	13-05-94	GRECAS	3	Espinho	20.02
10,00	Ana Rita	Queirós	28-08-95	Lavra	1	Espinho	03.01
9,97	Cristiana	Martins	93	GDPN	1	V.R.S.António	17.01
9,91	Lídia Nicole	Alberto	ANG 15-02-93	JV	7	Pombal	13.12.2009
9,84	Patrícia	Carreira	26-05-93	GAF	3	Pombal	17.01
(20)							
9,80	Joana	Sá	19-02-93	JDAL	4	Pombal	17.01
9,74	Mariana	Galrinho	05-03-95	AATC	2	Alpiarça	13.02
9,71	Katy	Monteiro	03-10-93	NDCG	1-ex	Espinho	17.01

Atletas juvenis até 31-12-2009

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

Peso (3) (até 9,50/12,00) CNJ 10,70

12,86	Diana	Hernandez	01-01-93	GRECAS	1	Espinho	03.01
12,49*		Hernandez			2	Pombal	23.01
12,41*		Hernandez			6	Espinho	27.02

12,35*		Hernandez			6	Pombal	13.02
12,23	Helena	Fernandes	15-03-93	CSPP	1	Pombal	05.12.2009
12,18	Margarida	Ferreira	01-01-94	SCB	1	Braga	30.01
11,93	Mariana	Cavaleiro Estevão	09-03-94	AATC	1	Alpiarça	13.02
11,77	Alda	Fernandes	28-05-93	SCB	1	Braga	13.02
11,67	Camila	Sousa	10-03-94	GS-RC	1	Braga	06.02
11,22	Débora	Tavares	11-05-93	GCDs	2	Espinho	03.01
11,13	Verónica	Andrade	CPV 18-03-93	SLB	3	Alpiarça	06.03
11,10	Juliana	Pereira	03-01-95	JV	ta	Espinho	23.01
11,08	Ana Teresa	Coelho	04-02-93	ACRVD	3	Espinho	03.01
(10)							
10,91	Diana	Oliveira	19-11-93	CAMG-I	2	Pombal	05.12.2009
10,91	Cristiana	Campos	16-01-95	GS-RC	2	Braga	06.02
10,83	Cristiana	Faria	28-01-94	JV	4	Alpiarça	06.03
10,65	Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	t	Braga	16.01
10,54	Sara	Andrade	12-04-93	UAP	ex	Alpiarça	13.02
10,45	Andreia	Gomes	22-06-94	GCDs	4	Espinho	03.01
10,24	Ana Patrícia	Cardoso	11-05-93	SCB	3	Braga	30.01
10,05	Fabiana	Ferreira	19-03-95	DG	t	Espinho	26.12.2009
9,93	Ana Rita	Pedreiras	27-01-93	GS-RC	t	Alpiarça	06.02
9,83	Daniela	Miranda	30-11-93	CDCNAV	2	Braga	13.02
(20)							
9,83	Fabiana	Domingos	05-04-93	CAMG-I	5	Alpiarça	06.03
9,79	Vanessa	Ornelas	23-08-94	GDE	6	Alpiarça	06.03
9,67	Teresa	Saramago Resende	17-01-95	ACBU	t	Espinho	23.01
9,60	Sara	Mendes	16-04-95	NDJL	t	Alpiarça	20.12.2009
9,58	Ana Filipa	Mendes	02-06-94	EBMDS	ex	Alpiarça	06.03
9,52	Anais	Baptista	25-06-94	JV	t	Alpiarça	06.02

* - engenho de 4 Kg

Atletas juvenis até 31-12-2009

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

Pentatlo (até 1400)

60 Bar(0,76)=altura=Peso(3)=Comp=800m.

2130	Mariana	Pinto	21-05-94	ESCMOV	1	Braga	20.12.2009
1716	Rita	Mota	30-08-94	ARLVG	2	Braga	20.12.2009

Triatlo (até 1500)

1936	Ana	Monjane	01-01-93	SCB	1	Alpiarça	06.02
1923	Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	2	Alpiarça	06.02
1915	Ana Rita	Pedreiras	27-01-93	GS-RC	1	Espinho	23.01
1892	Anais	Baptista	25-06-94	JV	3	Alpiarça	06.02
1878	Mariana	Cavaleiro Estevão	09-03-94	AATC	1	Alpiarça	03.01
1757	Filipa	Pinto da Silva	28-11-94	FCCL	5	Alpiarça	06.02
1715	Valdínia	Carvalho	06-07-93	GRQL	7	Alpiarça	06.02
1710	Sandra	Moreira	CPV 19-02-93	SCP	8	Alpiarça	06.02
1648	Diana	Oliveira	19-11-93	CAMG-I	2	Espinho	23.01
1640	Thais	Mendes	26-12-94	COD	9	Alpiarça	06.02
(10)							
1607	Jessica	Coutinho	25-07-94	CNRM	2	Alpiarça	03.01
1607	Sofia	Santos	02-06-94	ADRAP	10	Alpiarça	06.02
1606	Inês	Dias	20-05-94	CARDES	3	Espinho	23.01
1605	Inês	Bola	13-05-94	GRECAS	4	Espinho	23.01

1568	Marlene	Chaves	1,46-10,63-8,46 11-02-94	SCB	3	Braga	16.01
1566	Sara	Silva	1,49-11,12-8,64 03-01-94	Lavra	4	Braga	16.01
1563	Alexandra	Meira	1,44-10,62-8,16 16-04-94	CAMz-VC	5	Braga	16.01
1524	Mónica	Rino	1,44-10,24-7,07 06-06-94 1,35-10,34-8,23	JV	3	Pombal	27.12.2009

3.000 Metros-Marcha (até 22.00,0)

15.28,67	Nádia	Cancela	24-04-93	CBPAR	3	Braga	16.01
15.36,99		Cancela			2	Pombal	23.01
15.53,21	Joana	Monteiro	15-11-93	ACV	4	Pombal	23.01
15.56,94		Monteiro			3	Pombal	16.01
15.57,18		Cancela			10	Espinho	27.02
15.58,49	Anna	Hurlebaus	UKR 18-06-94	CNRM	1	Pombal	16.01
16.12,5	Ana Bárbara	Canadas	19-11-93	CNRM	2	Pombal	16.01
16.37,90	Luciana	de Jesus	11-04-93	CAMG-I	6	Pombal	31.01
16.51,9	Ágata	Mendes	25-07-95	GACV	2	Pombal	05.12.2009
16.59,89	Sofia	Almeida Silva	30-06-93	CAA	4	Braga	16.01
17.04,51	Marisa	de Jesus	11-04-93	CAMG-I	5	Pombal	16.01
17.07,76	Mariana	Mota	27-05-95	ADRAB	1	Espinho	02.01
17.41,0	Antónia	Ladeira Estevão	14-07-95	ASCV	1	Pombal	05.12.2009
(10)							
17.50,43	Natacha	Casanova	29-09-93	ADCPF	4	Pombal	30.01
17.50,9	Adriana	Vieira	17-07-95	GDPL	4	Pombal	05.12.2009
18.01,85	INF Daniela	Godinho	07-04-97	ADRAB	3	Espinho	02.01
18.07,9	Bruna	Moreira	23-01-95	GDPL	5	Pombal	05.12.2009
18.24,16	Diana	Relvas	28-08-94	JAM	4	Espinho	09.01
18.40,6	Ana Elisabete	Tocha Ferreira	04-10-94	ASCV	2	Pombal	05.12.2009
18.51,29	Sara Cristina	Santos	14-07-94	GDL	5	Espinho	09.01
18.58,04	Joana	Marques	20-02-94	JV	7	Pombal	16.01
19.40,4	Daniela	Cordeiro	04-06-94	2AP	3	Pombal	12.12.2009
19.58,0	Ana Raquel	Ferreira	27-10-94	UDZA	3	Pombal	12.12.2009
(20)							
20.15,63	INF Ana	Santos	98	CSGaia	4	Espinho	02.01
20.16,06	Filipa	Mota	13-02-96	CFUL	5	Espinho	02.01
20.17,9	Marisa	Dias	30-04-93	ACV	7	Pombal	05.12.2009
20.19,05	Carla	Cabeça	20-05-94	GDL	8	Espinho	16.01
20.46,9	Carolina	António	93	ACV	9	Pombal	16.01
21.16,08	Sara	Costa	96	CSGaia	6	Espinho	02.01
21.35,10	Sofia	Borras	98	ADREP	7	Espinho	02.01
21.36,20	Stacy	Rodrigues	94	CAMG-I	10	Pombal	16.01

Atletas juvenis até 31-12-2009

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

4x200 metros

1.53,3		JV		1 s1	Pombal	05.12.2009
		Mónica Rino(94); Verónica Zhukova*(93); Anais Baptista(94); Daniela Pereira(94)				
1.57,1		ACM-C		1 s2	Pombal	05.12.2009
		Patrícia Fonseca(94); Alexandra Carvalho(95); Marta Morgado(95); Maria M. Silva(95)				
2.00,9		CAMG-I		1 s2	Pombal	05.12.2009
		Ana P. Silva(93); Sara Espinha(93); Sandrina Sousa(95); Sara Oliveira(93)				
2.02,04		ACV		1 s2	Pombal	13.12.2009
		Sofia Pereira(93); Nidia Reis(94); Bárbara Sá(94); Magda Gomes(94)				

Atletas juvenis até 31-12-2009

1.54,61		ACV		1 s1	Pombal	13.12.2009
		Fani Ferreira(92); Milene Santos(92); Sara Dias(92); Liliana Cardoso(92)				