

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalação	Clube	Obs	Local	Data
-------	--------	-----	------	-----------	-------	-----	-------	------

60 m

7,52	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Juv	GDE		Braga	07-02-2015
7,84	Anabela Correia		03/02/84	Juv	GDE		Lisboa	03-03-2001
7,88	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Espinho	12-02-2005
7,94	Tânia Freitas		17/06/80	Juv	CAM		Braga	21-12-1996
8,07	Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE		Alpiarça	29-02-2020
8,16	Ema Camacho		21/05/00	Juv	GDE		Alpiarça	04-03-2017
8,16	Ema Carvão		05/05/01	Juv	AJS		Pombal	17-02-2018
8,18	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	ACDSJ		Braga	13-02-2016
8,20	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	GDE		Pombal	04-02-2017
8,26	Elda Laranja		27/09/86	Juv	GDE		Espinho	15-02-2003

200 m

25,55	Joana Frias		07/03/88	Juv	GDE		Espinho	07-03-2004
25,76	Tânia Freitas		17/06/80	Juv	CAM		Braga	16-02-1997
25,83	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Juv	GDE		Braga	08-02-2015
26,03	Anabela Correia		03/02/84	Juv	GDE		Lisboa	04-03-2001
26,40	Sílvia Correia		18/06/97	Juv	GDE		Pombal	09-02-2014
27,22	Ema Camacho		21/05/00	Juv	ACDSJ		Braga	31-01-2016
27,37	Rubina Serrão		25/12/81	Juv	CAM		Espinho	01-03-1998
27,57	Elda Laranja		27/09/86	Juv	GDE		Espinho	09-02-2003
27,64	Ema Camacho		21/05/00	Juv	GDE		Braga	29-01-2017

300 m

41,93	Tânia Freitas		17/06/80	Juv	CAM		Braga	21-12-1996
42,74	Catarina Sá		29/05/03	Juv	GDE		Braga	09-02-2020
42,79	Ana Cristina Ferreira		28/07/02	Juv	GDE		Pombal	03-02-2019
44,52	Clara Azevedo		12/08/02	Juv	GDE		Pombal	03-02-2019

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalação	Clube	Obs	Local	Data
-------	--------	-----	------	-----------	-------	-----	-------	------

800 m

2 23,15	Ana Cristina Ferreira	28/07/02	Juv	GDE			Pombal	28-01-2018
2 24,90	Neide Vieira	30/12/79	Juv	CAM			Braga	05-02-1995
2 26,82	Rute Ferreira	23/07/98	Juv	CSM			Pombal	06-12-2014
2 35,48	Bárbara Silva	25/02/99	Juv	AJS			Braga	18-12-2016
2 43,90	Catarina Queirós	23/01/98	Juv	AJS			Braga	27-12-2015

1 500 m

4 47,89	Isabel Gouveia	26/12/78	Juv	CAM			Braga	04-02-1995
5 17,39	Joana Soares	08/09/93	Juv	AJS			Espinho	30-01-2010
5 25,00	Lina Soares	11/06/95	Juv	AJS			Braga	29-01-2011

3 000 m

10 12,53	Mariana Vargem	30/01/01	Juv	LCM-M			Pombal	14-01-2018
11 11,23	Joana F. Sousa	24/07/01	Juv	CAFH			Pombal	14-01-2018
11 23,20	Catarina Pinto	19/02/03	Juv	GDE			Braga	09-02-2020

60 m barreiras

5b / 0,76m - 13 + 8,5m								
8,90	Tatiana Silva	09/05/00	Juv	GDE			Pombal	05-02-2017
8,94	Rosalina Santos	RSA 18/02/98	Juv	GDE			Braga	18-01-2015
9,11	Bárbara Silva	25/02/99	Juv	AJS			Braga	18-12-2016
9,22	Catarina Queirós	23/01/98	Juv	AJS			Braga	27-12-2015
9,34	Renata Rocha	12/03/99	Juv	GDE			Braga	31-01-2016
9,36	Cláudia Ribeiro	08/03/84	Juv	GDE	0,84m		Espinho	04-03-2001
9,39	Milena Lucena	03/09/02	Juv	GDE			Alpiarça	02-03-2019
9,62	Sofia Santos	02/06/94	Juv	ADRAP			Alpiarça	06-03-2010
9,66	Joana Frias	07/03/88	Juv	CAM			Braga	29-01-2005
9,81	Liliana Viana	14/08/85	Juv	GDE	0,84m		Alpiarça	15-12-2002

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	--------	-----	------	---------	-------	-----	-------	------

Salto em ALTURA

1,71	Catarina Queirós	23/01/98	Juv	AJS			Braga	27-12-2015
1,66	Milena Lucena	03/09/02	Juv	GDE			Alpiarça	02-03-2019
1,64	Liliana Viana	14/08/85	Juv	GDE			Alpiarça	15-12-2002
1,58	Cristina Ferreira	22/11/79	Juv	CAM			Braga	11-02-1996
1,57	Camila Lucena	07/08/94	Juv	CSM			Espinho	30-01-2010
1,56	Joana Frias	07/03/88	Juv	CAM			Braga	29-01-2005
1,56	Bárbara Silva	25/02/99	Juv	AJS			Braga	18-12-2016
1,52	Eduarda Ribeiro	20/01/85	Juv	GDE			Espinho	28-01-2001
1,48	Lúcia Serrão	08/01/91	Juv	AJS			Alpiarça	03-02-2007
1,47	Elisa C. Freitas	06/11/94	Juv	GDE			Pombal	29-01-2011

Salto com VARA

3,76	M ^a Leonor Tavares	24/09/85	Juv	CSM			Cercy /FRA	16-03-2002
3,20	Sara Pereira	01/05/04	Juv	AJS			Pombal	16-02-2020
2,85	Filipa Freitas	11/02/84	Juv	CAM			Lisboa	03-03-2001
2,85	Camila Lucena	07/08/94	Juv	CSM			Pombal	27-02-2011
2,80	Diana Andrade	07/03/01	Juv	GDE			Pombal	20-01-2018
2,75	Beatriz Spínola	13/05/00	Juv	CSM			Pombal	31-01-2016
2,60	Laura Fernandes	26/09/03	Juv	AJS			Braga	09-02-2020
2,55	Nádia Pereira	30/11/89	Juv	AJS			Alpiarça	28-01-2006
2,50	Catarina Pinto	19/02/03	Juv	GDE			Pombal	16-02-2020
2,40	Cátia Gonçalves	10/12/80	Juv	CSM			Braga	15-02-1997
2,40	Sara Sousa	14/08/93	Juv	CSM			Pombal	13-02-2010

Salto em COMPRIMENTO

5,38	Catarina Sá	29/05/03	Juv	GDE			Pombal	15-02-2020
5,35	Catarina Queirós	23/01/98	Juv	AJS			Braga	27-12-2015
5,25	Joana Frias	07/03/88	Juv	CAM			Alpiarça	30-01-2005
5,20	Cláudia Ribeiro	08/03/84	Juv	GDE			Espinho	24-02-2001
5,17	Milena Lucena	03/09/02	Juv	GDE			Pombal	02-02-2019
5,05	Elda Laranja	27/09/86	Juv	GDE			Alpiarça	09-02-2002
5,04	Camila Lucena	07/08/94	Juv	CSM			Pombal	13-02-2010
5,04	Alexandra Silva	11/09/01	Juv	CSM			Pombal	13-01-2018
5,02	Bárbara Silva	25/02/99	Juv	AJS			Braga	18-12-2016
4,91	Lúcia Serrão	08/01/91	Juv	AJS			Alpiarça	16-02-2008

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalação	Clube	Obs	Local	Data
-------	--------	-----	------	-----------	-------	-----	-------	------

TRIPLO Salto

11,34	Cláudia Jardim	31/12/80	Juv	CAM			Braga	16-02-1997
11,19	Joana Frias	07/03/88	Juv	CAM			Alpiarça	19-02-2005
11,18	Milena Lucena	03/09/02	Juv	GDE			Braga	24-02-2019
11,02	Sofia Santos	02/06/94	Juv	ADRAP			Pombal	23-01-2011
10,74	Cristina Ferreira	22/11/79	Juv	CAM			Aveiro	26-11-1995
10,64	Lúcia Serrão	08/01/91	Juv	AJS			Alpiarça	24-02-2007
10,49	Catarina Barros	26/12/82	Juv	CAM			Espinho	01-03-1998

Lançamento do PESO

3 kg								
12,24	Ana Beatriz Gomes	26/11/00	Juv	CSM			Pombal	04-02-2017
12,15	Inês Abreu	06/01/03	Juv	AJS			Braga	08-01-2020
11,07	Catarina Ferreira	15/04/82	Juv	CAM	4 kg		Braga	13-02-1999
11,06	Filipa Freitas	11/02/84	Juv	CAM			Braga	27-01-2001
10,71	Carolina Teixeira	22/07/00	Juv	AJS			Pombal	04-02-2017
9,86	Rosa Pereira	17/05/91	Juv	AJS			Alpiarça	16-02-2008
9,86	Ana Lúcia Viveiros	20/04/92	Juv	ADRAP			Alpiarça	07-02-2009
9,79	Vanessa Ornelas	23/08/94	Juv	GDE			Alpiarça	06-03-2010
9,79	Milena Lucena	03/09/02	Juv	GDE			Alpiarça	02-03-2019
9,68	Joana Frias	07/03/88	Juv	CAM			Braga	31-01-2004

3 000 m MARCHA

15 32,32	Adriana Viveiros	12/03/02	Juv	ADRAP			Braga	23-02-2019
16 47,76	Ana Luísa Catanho	22/02/03	Juv	ADRAP			Braga	08-02-2020
16 56,81	Marta Sousa	28/02/99	Juv	ADRAP			Braga	30-01-2016
17 14,56	Marta Faria	08/07/04	Juv	GDE			Braga	08-02-2020
17 24,19	Petra Fernandes	29/12/99	Juv	AJS			Braga	30-01-2016

PENTATLO

60m barr.76 + Altura + Peso 3 + Comprimento + 800m								
3 413 p	Catarina Queirós	23/01/98	Juv	AJS			Braga	27-12-2015
	9,22 . 1,71 . 9,47 . 5,35 . 2.43,90							
3 186 p	Bárbara Silva	25/02/99	Juv	AJS			Braga	18-12-2016
	9,11 . 1,56 . 8,30 . 5,02 . 2.35,48							

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	--------	-----	------	---------	-------	-----	-------	------

TRIATLO TÉCNICO

Altura + 60m barr.76 + Peso 3

2 152 p	Milena Lucena 1,66 . 9,39 . 9,79		03/09/02	Juv	GDE		Alpiarça	02-03-2019
1 885 p	Joana Frias 1,56 . 9,66 . 8,30		07/03/88	Juv	CAM		Braga	29-01-2005
1 750 p	Tatiana Silva 1,29 . 8,97 . 8,55		09/05/00	Juv	GDE		Alpiarça	04-03-2017
1 733 p	Lúcia Serrão 1,48 . 10,28 . 9,14		08/01/91	Juv	AJS		Alpiarça	03-02-2007
1 674 p	Sofia Santos 1,34 . 9,74 . 9,00		02/06/94	Juv	ADRAP		Alpiarça	05-02-2011
1 631 p	Carolina Ornelas 1,40 . 10,19 . 8,66		03/12/89	Juv	AJS		Braga	11-02-2006
1 561 p	Sara Pereira 1,43 . 10,47 . 7,86		01/05/04	Juv	AJS		Alpiarça	29-02-2020
1 556 p	Ana Lúcia Viveiros 1,37 . 10,89 . 9,86		20/04/92	Juv	ADRAP		Alpiarça	07-02-2009
1 427 p	Cláudia Fernandes 1,37 . 10,89 . 9,86		27/03/97	Juv	AJS		Alpiarça	23-02-2013

TRIATLO - B

60m + Peso 3 + Comprimento

1 835 p	Catarina Sá 8,07 . 7,91 . 5,20		29/05/03	Juv	GDE		Alpiarça	29-02-2020
1 784 p	Ema Camacho 8,16 . 9,54 . 4,72		21/05/00	Juv	GDE		Alpiarça	04-03-2017

4 x 300 m

2 57,07	GD Estreito		01/01/02	Juv	GDE		Pombal	02-02-2019
Catarina Sá 03, Clara Azevedo 02, Catarina Pinto 03, Ana Cris. Ferreira 02								

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalação	Clube	Obs	Local	Data
-------	--------	-----	------	-----------	-------	-----	-------	------

Outras Provas

400 m

57,16	Joana Frias	07/03/88	Juv	CAM		Espinho	05-02-2005
57,54	Tânia Freitas	17/06/80	Juv	CAM		Braga	15-02-1997
58,30	Anabela Correia	03/02/84	Juv	GDE		Espinho	24-02-2001
59,72	Sílvia Correia	18/06/97	Juv	GDE		Pombal	08-02-2014
59,91	Neide Vieira	30/12/79	Juv	CAM		Braga	17-02-1996
60,38	Ana Cristina Ferreira	28/07/02	Juv	GDE		Braga	23-02-2019
61,24	Ivone Camacho	28/09/74	Juv	CAM		Braga	23-02-1991
63,05	Gorety Baptista	03/03/82	Juv	CAM		Braga	13-02-1999

4 x 400 m

4 03,04	CAM		Juv			Braga	11-02-1996
Sandra Camacho 79 + Marisa Vieira 79 + Neide Vieira 79 + Tânia Freitas 80							