

# **Atletas com Mínimos para os Campeonatos Nacionais de Juvenis**

**Guimarães, 19 e 20 de Junho de 2010**  
**(3ª Versão)**



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

Para efeitos de distribuição dos atletas por séries e eliminatórias, esta listagem dos atletas que obtiveram mínimos para os Campeonatos Nacionais de Juvenis, será actualizada até 5ª feira dia 17 de Junho de 2010, conforme a obtenção de melhores marcas pelos possíveis concorrentes.

Caso detectem incorrecções a esta lista agradecemos a vossa colaboração, no sentido da realização das alterações, enviando os comprovativos para o seguinte endereço:

[casquinha.costa@fpatletismo.pt](mailto:casquinha.costa@fpatletismo.pt)

ou por correio para:

Federação Portuguesa de Atletismo  
(ao cuidado de J.M. Casquinha Costa)  
Largo da Lagoa , 15-B  
2799 - 538 Linda-a-Velha

Linda-a-Velha, 16 de Junho de 2010

José Manuel Casquinha Costa  
*Assessor estatístico do Sector Juvenil*

### **Nota Final :**

Não esquecer, que as inscrições para estes Campeonatos, devem entrar na Federação até 9 dias antes da realização destes, excepto para os atletas que obtenham mínimos posteriormente ( até 13 de Junho de 2010) .

## MASCULINOS

## JUVENIS

100 Metros 11,4/11,64									35
10,86	(1,2)	Carlos	Nascimento	12-10-94	ESCMOV	2 el2	Moscovo	21.05	Porto
11,10	(1,4)	Daniel	Mimoso	05-07-93	ACDRA	1	M.Grande	09.05	Leiria
11,12	(-0,2)	Artur	Koshchuk	UKR 05-03-94	JV	6	Lisboa (U)	12.06	Leiria
11,13	(1,6)	José	Viegas	01-03-93	GJPB	2	Aveiro	06.06.2009	Aveiro
11,17	(1,8)	Ricardo	Pinto	18-04-93	GRQL	1	Setúbal	16.05	Setúbal
11,22	(1,8)	Miguel	Semião	05-09-93	AAPL	2	Setúbal	16.05	Setúbal
11,34	(1,3)	Desejado	Sedi	GBS 15-01-93	ADCPF	2	Albufeira	20.06.2009	Algarve
11,34	(1,8)	António	Vieira	05-11-93	GAF	1 el1	Abrantes	23.05.2009	Santarém
11,35	(0,0)	Miguel	Salvadinha	93	SLB	1 s1A	Leiria	06.06	Lisboa
11,36	(1,7)	Luís	Neves	22-05-95	SLB	1	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
11,44	(0,0)	Luís	Silva	11-07-93	ESL	1	Luso	22.05	Aveiro
11,44	(0,2)	m Henrique Pedro	Água-Doce	25-09-94	BNSC	1 s1	Beja	16.05	Beja
11,44	(1,5)	Filipe	Cunha	15-07-94	SLB	2 el2	Lisboa (AL)	13.06.2009	Lisboa
11,44	(0,7)	m Jorge	Lopes	93	ADA	Oc	V.Castelo	10.04	V.Castelo
11,45	(1,3)	Valter	Pinto	19-01-93	ADCPF	4	Albufeira	20.06.2009	Algarve
11,46	(1,8)	Paulo	Gomes	93	GDIB	3	Setúbal	16.05	Setúbal
11,46	(-0,9)	Gonçalo	Encarnação	01-01-94	GRQL	3	Setúbal	22.05	Setúbal
11,48	(1,3)	Cláudio	Ferreira	23-07-94	ACBU	1 el1	Luso	22.05	Aveiro
11,49	-0,1	Ricardo	Barros	93	FCP	1 el3	Guimarães	20.06.2009	Porto
11,49	(1,4)	Hugo	Espírito Santo	30-05-93	SCP	Oc	Lisboa (U)	04.04.2009	Lisboa
11,50	(0,7)	José	Macedo	21-06-94	JUNI	1	Guimarães	22.05	Braga
11,51	(0,7)	Francisco	Villar	94	UDZA	1	Abrantes	24.04	Santarém
11,51	(0,2)	Hélder	Pinto	07-04-93	SCB	1 el1	Guimarães	22.05	Braga
11,52	(1,8)	Paulo	Rodrigues	93	GRQL	4	Setúbal	16.05	Setúbal
11,54	(1,6)	André	Simões	06-08-93	ADREP	1 s1-ex	P.Varzim	29.05	Aveiro
11,54	(0,0)	m Pedro	Cabral	10-03-93	CAT	Oc	A.Heroísmo	06.03	Terceira
11,54	(0,8)	m Samuel	Lemos	07-05-94	CAT	1	A.Heroísmo	12.06	Terceira
11,57	(1,8)	João	Gonçalves	93	AACC	6	Setúbal	16.05	Setúbal
11,60	(1,7)	João	Barros	STP 25-05-93	SCP	3	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
11,62	(0,0)	João	Taylor	24-01-95	CDFFXI	4	Luso	22.05	Algarve
11,62	(1,8)	Décio	Ferreira	01-04-93	CAT	5 s1A	Albufeira	17.05.2009	Terceira
11,63	(1,3)	Nuno	Moniz	06-03-94	EPC-A	1 s1	P.Delgada	10.04	S.Miguel
11,63	(0,0)	Pedro	Ferreira	12-08-93	SUOV	1B	Leiria	06.06	Coimbra
11,64	(1,3)	m Henrique Pedro	Ferreira	23-04-94	ADDC	1 s2	Ponte de Sôr	09.01	Portalegre
11,64	(0,7)	m João	Maia	01-03-94	Lavra	Oc-ex	V.Castelo	10.04	Porto

200 Metros 23,6/23,84									24
22,42	(1,2)	Carlos	Nascimento	12-10-94	ESCMOV	1	Braga	09.06	Porto
22,90	(-1,1)	José	Viegas	01-03-93	GJPB	6 el3	Moscovo	22.05	Aveiro
22,98	(0,8)	Miguel	Semião	05-09-93	AAPL	2	Abrantes	13.06	Setúbal
23,01	(0,3)	Luís	Neves	22-05-95	SLB	1	Lisboa (U)	16.05	Lisboa
23,03	(0,0)	Artur	Koshchuk	UKR 05-03-94	JV	1 s1	Leiria	10.06	Leiria
23,11	(0,0)	Daniel	Mimoso	05-07-93	ACDRA	2 s1	Leiria	10.06	Leiria
23,21	(0,7)	Pedro	Cabral	10-03-93	CAT	1 s1	P. Delgada	29.05	Terceira
23,26	(pc)	Filipe	Cunha	15-07-94	SLB	1 s2	Pombal	24.01	Lisboa
23,34	(0,5)	m Mamadú	Candé	GBS 06-04-93	SLB	5A	Lisboa (I)	09.06	Lisboa
23,36	(0,0)	Cristian	Rosa	16-04-95	CNRM	s1-ex	Leiria	10.06	Santarém
23,44	(0,5)	Ricardo	Garcia	25-04-93	ACRM	1B	Lisboa (I)	09.06	Lisboa
23,44	(0,5)	m António	Ferreira	22-04-93	CFB	2B	Lisboa (I)	09.06	Lisboa
23,45	(-1,4)	Sérgio	Mendes	09-01-93	GDE	3 s2	Ribeira Brava	17.01	Madeira
23,49	(1,2)	Hélder	Pinto	07-04-93	SCB	6	Braga	09.06	Braga
23,51	(-1,4)	Ricardo	Pinto	18-04-93	GRQL	5 s1	Seixal	10.05.2009	Setúbal
23,54	(pc)	Miguel António	Silva	03-02-94	NAC	1 s1	Espinho	30.01	Aveiro
23,58	(0,3)	Ricardo	Barros	93	FCP	5	Guimarães	21.06.2009	Porto
23,62	(0,5)	Davide	Caetano	07-06-94	CBF	2 s2-ex	Faro	02.01	Algarve
23,63	(1,4)	José	Macedo	21-06-94	JUNI	1 el\	Guimarães	23.05	Braga
23,69	(-0,6)	Francisco	Villar	94	UDZA	2 s1	Leiria	16.05	Santarém
23,78	(1,6)	Bruno	Giesteira	21-01-93	SCB	3 s2	Braga	08.07.2009	Braga
23,79	(-0,6)	Filipe	Santos	17-04-93	JOMA	2 el4	Lisboa (U)	17.01	Lisboa
23,84	(1,9)	A Miguel	Cabral	15-04-94	CAS	2-ex	Guarda	02.05	Guarda
23,84	(2,0)	m João	Barros	STP 25-05-93	SCP	3 el3	Lisboa (I)	09.06	Lisboa

300 Metros 38,9/39,04 - 400 Metros 53,1/53,24									92
36,00		Miguel	Cabral	15-04-94	CAS	1 s2A	Leiria	05.06	Guarda
36,24		Miguel	Semião	05-09-93	AAPL	2 s2A	Leiria	05.06	Setúbal

**Atletas com Mínimos**

36,40		Cláudio	Ferreira	23-07-94	ACBU	1 s1	Aveiro	15.05	Aveiro
36,43		João	Moniz	17-11-94	JV	3 s2A	Leiria	05.06	Leiria
36,46		Filipe	Santos	17-04-93	JOMA	1 s3	Lisboa (I)	20.03	Lisboa
36,61		Cristian	Rosa	16-04-95	CNRM	s1-ex	Leiria	09.06	Santarém
36,62		José	Viegas	01-03-93	GJPB	1 s1	Aveiro	18.04.2009	Aveiro
36,62		José	Viegas	01-03-93	GJPB	2 s1	Aveiro	15.05	Aveiro
36,83		Mamadú	Candé	06-04-93	SLB	1 s1	Lisboa (AL)	22.05	Lisboa
36,94	m	Ricardo	Carrilho	29-01-93	A20Km	2 s2	Rio Maior	08.05	Santarém
37,06		Carlos	Nascimento	12-10-94	ESCMOV	1 s1A	Leiria	05.06	Porto
37,18		Hugo	Coutinho	12-03-93	AAPL	1s1	Seixal	27.03	Setúbal
37,30		Davide	Caetano	07-06-94	CBF	2 s2	Luso	27.06.2009	Algarve
37,30		Guilherme	Pires	01-12-94	SCA	Oc	Lisboa (U)	22.05	Santarém
37,35		Pedro	Novais	20-07-93	EBPGS	2 s1	Maia	20.02	Braga
37,39		Daniel	Mimoso	05-07-93	ACDRA	1 s2	Leiria	18.04.2009	Leiria
37,39		João Paulo	Raposo	24-09-94	CEDA	Oc	Lisboa (U)	22.05	S.Miguel
37,40		Henrique	Marques	22-06-93	GS-RC	Oc	Lisboa (U)	22.05	Coimbra
37,44	m	Samuel	Barata	19-07-93	GDACB	1	C.Branco	14.05	C.Branco
37,44	m	Pedro	Cabral	10-03-93	CAT	1	A.Heroísmo	20.03	Terceira
37,49		Artur	Koshchuk	05-03-94	JV	Oc	Lisboa (U)	22.05	Leiria
37,51		André	Simões	06-08-93	ADREP	3 s1	Aveiro	15.05	Aveiro
37,51		Taras	Datsyuk	03-06-93	NDCG	3B	Albufeira	16.05.2009	Guarda
37,54		Francisco	Araújo	28-11-93	EBPGS	2 s1A	Leiria	05.06	Braga
37,59		Miguel António	Silva	03-02-94	NAC	4 s1	Aveiro	15.05	Aveiro
37,64	m	Guilherme	Pires	01-12-94	SCA	Oc-ex	Lisboa (I)	10.04	Santarém
37,72		José	Macedo	21-06-94	JUNI	1	Braga	15.05	Braga
37,75		Henrique Pedro	Água-Doce	25-09-94	BNSC	Oc	Lisboa (U)	22.05	Beja
37,76		Marcelo	Correia	25-03-93	CBF	1 s3	Quarteira	11.06.2009	Algarve
37,78		Ricardo	Garcia	25-04-93	ACRM	2 s1	Lisboa (AL)	22.05	Lisboa
37,84		Paulo	Ornelas	31-05-93	GDE	1 s4	Machico	15.05	Madeira
37,87		Pedro Alexandre	Santos	12-04-95	CPC	1 s1	Sobreda	08.05	Setúbal
38,02		Ricardo	Pinto	18-04-93	GRQL	Oc	Faro	01.05	Setúbal
38,04		Miguel	Costa	02-09-94	ADREP	1 s1	Aveiro	14.03	Aveiro
38,04		Luís	Silva	11-07-93	ESL	Oc	Luso	04.04.2009	Aveiro
38,07		João	Barros	25-05-93	SCP	3 s1	Lisboa (AL)	22.05	Lisboa
38,07		Ivo	Martins	21-02-94	NSF	3 s1A	Leiria	05.06	Algarve
38,08		Filipe	Cunha	15-07-94	SLB	1 s2	Lisboa (AL)	22.05	Lisboa
38,08		Jorge	Correia dos Santos	27-06-93	CBF	2 s2	Lagos	09.05.2009	Algarve
38,12		João	Pereira	14-04-93	CAMG-I	2 s1	M. Grande	08.05	Leiria
38,19		Pedro	Catulo	25-05-93	NSF	1 s2	Faro	24.04	Algarve
38,20		Edgar	Remédios	05-05-94	GAF	Oc	Lisboa (U)	22.05	Santarém
38,24	m	André	Luz	21-01-93	SLB	Oc	Lisboa (I)	10.04	Lisboa
38,22		Francisco	Gil Azevedo	10-08-94	CAMz-VC	4 s1A	Leiria	05.06	V.Castelo
38,33		Ricardo	Ribeiro	93	JAM	4 s1	Aveiro	01.05	Aveiro
38,34	m	Ivan	Mendes	31-03-93	BA	2 s1	Leiria	10.06.2009	Leiria
38,34		Tiago	Santos	07.12-93	AATC	2 s3	Abrantes	17.04	Santarém
38,34		Miguel	Carreira	12-03-96	JV	1 s1	Leiria	09.06	Leiria
38,38		Valter	Pinto	19-01-93	ADCPF	Oc	Faro	01.05	Algarve
38,40		João Miguel	Silva	12-06-94	JV	3 s1	M. Grande	08.05	Leiria
38,40		Wilson	Connott	05-11-93	ACV	1 s2	Leiria	09.06	Leiria
38,44	m	Ivo Duarte	Pais	17-12-93	NAC	1 s2-ex	Luso	10.06.2009	Aveiro
38,44	m	Pedro	Cardoso	29-05-93	EBMDS	Oc	Lisboa (I)	10.04	Lisboa
38,47		Francisco	Villar	94	UDZA	4 s3	Abrantes	17.04	Santarém
38,49		Renato	Araújo	08-09-93	AJS	Oc	Machico	24.04	Madeira
38,51		João	Maciel	95	CAMz-VC	1 s2	V.Castelo	22.05	V.Castelo
38,54	m	Jorge	Lopes	93	ADA	OC	V.Castelo	10.04	V.Castelo
38,55		Ruben	Farias	94	ARCBV	4B	Leiria	05.06	C.Branco
38,57		José António	Antunes	02-07-93	ARCBV	Oc	Luso	10.04	C.Branco
38,58		João	Caeiro	06-11-93	CNALV	5 s1A	Leiria	05.06	Beja
38,59		Sérgio	Teixeira	24-02-94	CSGaia	2 s1	Maia	01.05	Porto
38,59		Henrique Pedro	Ferreira	23-04-94	ADDC	Oc	Lisboa (U)	22.05	Portalegre
38,61		Miguel	Oliveira	26-03-93	MAC	5 s1	Maia	20.02	Porto
38,62		Tiago	F. Silva	16-11-94	AAPL	3s1	Seixal	27.03	Setúbal
38,63		Luís	Neves	22-05-95	SLB	1 s2	P.S.Iria	04.07.2009	Lisboa
38,63		João	Maia	01-03-94	Lavra	1 s2	Maia	20.02	Porto
38,63		António	Ferreira	22-04-93	CFB	4 s1	Lisboa (AL)	22.05	Lisboa
38,64	m	Filipe	Santos	27-05-94	GRECAS	3 s1-ex	Luso	10.06.2009	Aveiro
38,64	m	Alexandre	Cardeira	02-12-94	ACDRA	Oc	M.Grande	27.03	Leiria
38,65		Belarmino	Silva	03-05-94	ADRAP	Oc	Machico	24.04	Madeira
38,66		André	Pinheiro	27-04-93	CBF	3 s2	Quarteira	11.06.2009	Algarve
38,69		Rafael	Pires	05-11-94	JV	2 s1	Leiria	09.06	Leiria
38,70		Helder	Rocha	27-06-93	CAAV	1	A.Valdevez	25.04.2009	V.Castelo
38,70		Paulo	Henriques	10-02-93	CLAC	2 s2	R.Maior	02.05.2009	Santarém
38,71		David	Mota	11-10-93	JV	4 s1	M. Grande	08.05	Leiria
38,73		José João	Pereira	10-03-95	NSF	1 s1	Faro	15.05	Algarve
38,75		Paulo	Lima	93	ADRAP	2 s2-ex	Machico	08.05	Madeira
38,76		Tiago	Pereira	19-09-93	EBMDS	1 s1	Lisboa(U)	15.05	Lisboa

Atletas com Mínimos

38,78		Alexandre	Piçarra	27-06-94	BNSC	5 s2-ex	Faro	24.04	Beja
38,83		Bruno	Giesteira	21-01-93	SCB	2 s2	Braga	28.03.2009	Braga
38,83		Renato	Feliciano	22-04-93	CPA-S	Oc	Rio Maior	20.03	Santarém
38,87		João Pedro	Rodrigues	17-06-93	CAR-S	Oc	Rio Maior	24.04	Santarém
38,89		Pedro	Martins	18-06-93	ACRDE	Oc	Luso	10.04	Aveiro
38,89		Paulo	Henriques	10-02-93	CLAC	Oc	Rio Maior	20.03	Santarém
38,91		Miguel	Campino	93	AAPL	2 s1	Sobreda	08.05	Setúbal
38,91		Nelson	Rosa	25-08-93	CAT	Oc	Lisboa (U)	22.05	Terceira
38,96		Rafael	Alves	94	CUL	5 s1	Lisboa (AL)	22.05	Santarém
38,98		Luís	Fernandes	11-12-93	LPSC	5 s5	P.S.Iria	04.07.2009	Lisboa
38,99		José	Fernandes	06-01-93	CSM	1 s1	Ribeira Brava	19.12.2009	Madeira
39,00	(pc)	Diogo	Machado	20-12-93	Lavra	1 s6	Espinho	27.12.2009	Porto
39,02		Marco	Amaral	16-07-93	NSSMSM	1	P.Delgada	17.04	S.Miguel
39,04	m	Paulo	Conceição	29-12-93	EBMDS	Oc	Lisboa (I)	10.04	Lisboa

800 Metros 2.04,00									37
1.55,3		Hugo	Coutinho	12-03-93	AAPL	1	Setúbal	16.05	Setúbal
1.55,64		Emanuel	Rolim	03-01-93	SLB	1 s1	Lisboa (U)	16.05	Lisboa
1.56,42		Eusébio	Oliveira	20-07-93	ADAM	1 s2	Lisboa (U)	12.07.2009	Porto
1.56,87		Luís	Fernandes	11-12-93	LPSC	2 s2-ex	Lisboa (I)	03.06	Lisboa
1.56,93		Samuel	Barata	19-07-93	GDACB	1 s1	Lisboa (U)	12.07.2009	C.Branco
1.57,63		Paulo	Lima	93	ADRAP	3	Lisboa (U)	13.06	Madeira
1.57,7		João	Caeiro	06-11-93	CNALV	1-ex	Beja	29.05	Beja
1.58,57		João	Cruz	12-04-94	MAC	1	Ourense	29.05	Porto
1.58,93		Wilson	Conniott	05-11-93	ACV	5 s2	Abrant's	30.05	Leiria
1.59,00		José João	Santos	30-07-93	SFRAA	3 s1	Lisboa (U)	16.05	Lisboa
1.59,12	(pc)	João	Bernardo	06-09-93	GS-RC	3 s2	Pombal	20.02	Coimbra
1.59,79		Pedro Alexandre	Santos	12-04-95	CPC	2 s1	Sobreda	09.05	Setúbal
1.59,80		Ruben	Silva	16-05-93	NO	4 s2	Luso	28.06.2009	Lisboa
2.00,1		Ruben	Parreira	11-04-95	EBMDS	1	P.S.Iria	10.06	Lisboa
2.00,27		Ruben Manuel	Laurindo	30-03-94	CAO-F	2-ex	Albufeira	13.06	Algarve
2.00,39		Helder	Costa	95	GRAC	1	Guimarães	22.05	Braga
2.00,4		Tiago	Santos	07-12-93	AATC	1	Rio Maior	09.05	Santarém
2.00,5		Bruno	Varela	CPV 30-10-94	NO	1 s1	Lisboa (AL)	24.04	Lisboa
2.00,79		Sérgio	Teixeira	24-02-94	CSGaia	5 s1-ex	Guimarães	18.04	Porto
2.00,83		Adrião	Rodrigues	16-03-93	NAC	1 s1	Aveiro	16.05	Aveiro
2.01,43		Tiago	Silva	07-05-94	NAC	8	Lisboa (U)	13.06	Aveiro
2.01,48		José João	Pereira	10-03-95	NSF	2	Quarteira	16.05	Algarve
2.01,74	(pc)	Francisco	Rodrigues	24-05-95	GRAC	1	Braga	06.02	Braga
2.02,30		Davide	Caetano	07-06-94	CBF	2	Albufeira	20.06.2009	Algarve
2.02,4		Paulo	Alves	15-05-93	CDUL	3 s1	Lisboa (AL)	24.04	Lisboa
2.02,50		Ivo	Martins	21-02-94	NSF	2	Faro	25.04	Algarve
2.02,57		Fernando	Pinto	12-01-94	SCB	5 s1-ex	Braga	09.06	Braga
2.02,93		João Pedro	dos Santos	26-06-93	NO	6 s1	Lisboa (U)	16.05	Lisboa
2.02,94		Daniel	Oliveira	94	CAMz-VC	1 s2	Braga	09.06	V.Castelo
2.02,99		José Nuno	Paulo	24-07-93	ACDSJ	1-ex	Machico	18.04	Madeira
2.03,17		Paulo	Ferreira	29-06-94	ARAC	2 s1	Aveiro	16.05	Aveiro
2.03,21		Gonçalo	Silva	19-05-94	SFRAA	7 s1	Lisboa (U)	16.05	Lisboa
2.03,39		Filipe	Correia	24-05-93	NSF	3	Quarteira	16.05	Algarve
2.03,58		Ângelo	Guerra	20-05-93	CABB	5	Abrant's	13.06	Setúbal
2.03,79		Carlos	Teixeira	09-01-93	FCPAR	1 s2-ex	P. Varzim	31.05.2009	Porto
2.03,9		Cristian	Rosa	16-04-95	CNRM	2	Rio Maior	09.05	Santarém
2.03,98		Fernando	Serrão	03-04-93	UDCA	2 s2-ex	P. Varzim	31.05.2009	Porto

1500 Metros 4.15,00									24
3.59,62		Emanuel	Rolim	03-01-93	SLB	1 s2	Leiria	22.05	Lisboa
4.01,78		Eusébio	Oliveira	20-07-93	ADAM	4	Luso	27.06.2009	Porto
4.05,99		João	Cruz	12-04-94	MAC	1	Luso	23.05	Porto
4.06,09		José João	Santos	30-07-93	SFRAA	1 s2	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
4.06,44		Luís	Fernandes	11-12-93	LPSC	2	Luso	23.05	Lisboa
4.06,62		João	Bernardo	06-09-93	GS-RC	1	Leiria	09.06	Coimbra
4.06,68		Adrião	Rodrigues	16-03-93	NAC	3	Luso	23.05	Aveiro
4.08,56	(pc)	Luís Miguel	Borges	04-10-94	CBPAR	4 s1	Braga	06.02	Porto
4.09,0		Samuel	Barata	19-07-93	GDACB	1	C.Branco	12.06	C.Branco
4.09,2		João	Caeiro	06-11-93	CNALV	1	Beja	24.04	Beja
4.09,32		Luís	Fernandes	11-12-93	LPSC	6	Luso	27.06.2009	Lisboa
4.09,91		Wilson	Conniott	05-11-93	ACV	4	Luso	23.05	Leiria
4.10,03		Fernando	Serrão	03-04-93	UDCA	5	P.Varzim	02.06	Porto
4.10,51		Hugo	Coutinho	12-03-93	AAPL	2 s1-ex	Sobreda	15.02.2009	Setúbal
4.10,8		Paulo	Lima	93	ADRAP	2	Machico	09.06	Madeira
4.12,33		Pedro Alexandre	Santos	12-04-95	CPC	ex	Leiria	09.06	Setúbal
4.12,70		Helder	Costa	95	GRAC	1	Guimarães	23.05	Braga
4.13,91		Ângelo	Ribeiro	18-06-93	GDUC	2	Guimarães	23.05	Braga

**Atletas com Mínimos**

4.14,12	(pc)	Tiago	Silva	07-05-94	NAC	4	Espinho	13.02	Aveiro
4.14,18		Paulo	Alves	15-05-93	CDUL	3 s2	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
4.14,27		Ruben	Silva	16-05-93	ARCVR	4	Lisboa (I)	10.06.2009	Lisboa
4.14,43		Fernando	Pinto	12-01-94	SCB	3	Guimarães	23.05	Braga
4.14,64		Ruben Manuel	Laurindo	30-03-94	CAO-F	1	Faro	15.05	Algarve
4.14,71		Paulo	Ferreira	29-06-94	ARAC	2	Aveiro	01.05	Aveiro

3000 Metros 9.20,00									16
8.41,01		Luís Miguel	Borges	04-10-94	CBPAR	10 s1	Maia	19.05	Porto
8.48,7		José João	Santos	30-07-93	SFRAA	5 s1	Lisboa (AL)	02.05	Lisboa
8.50,93	(pc)	Adrião	Rodrigues	16-03-93	NAC	6	Pombal	24.01	Aveiro
8.57,3		João Pedro	dos Santos	26-06-93	NO	2	Lisboa (I)	09.06	Lisboa
8.59,83		João	Cruz	12-04-94	MAC	1A	Leiria	06.06	Porto
9.00,08		Fernando	Serrão	03-04-93	UDCA	3	Braga	09.06	Porto
9.02,03		Alexandre	Santos	93	NO	1	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
9.05,41		José Nuno	Paulo	24-07-93	ACDSJ	3	P.Delgada	29.05	Madeira
9.09,02		Tiago	Silva	07-05-94	NAC	1	Aveiro	01.05	Aveiro
9.13,2		Ruben	Silva	16-05-93	NO	10 s1	Lisboa (AL)	02.05	Lisboa
9.15,11		Sandy	Martins	08-08-93	SFRAA	2	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
9.10,71		Ángelo	Ribeiro	18-06-93	GDUC	6	Braga	09.06	Braga
9.16,69		Ruben Manuel	Laurindo	30-03-94	CAO-F	2	Faro	27.03	Algarve
9.16,76		Luís	Fernandes	11-12-93	LPSC	2	Lagos	22.07.2009	Lisboa
9.16,79		Fernando	Mendonça	06-06-93	AACC	3	Seixal	16.01	Setúbal
9.19,26		Luís	Silva	94	AAPL	2	Abrantes	13.06	Setúbal

2000 met-obstáculos 6.40,00									35
5.59,42		Adrião	Rodrigues	16-03-93	NAC	1A	Leiria	05.06	Aveiro
6.02,23		João	Bernardo	06-09-93	GS-RC	1B	Leiria	05.06	Coimbra
6.03,60		Luís Miguel	Borges	04-10-94	CBPAR	2A	Leiria	05.06	Porto
6.03,72		Ruben	Silva	16-05-93	NO	3A	Leiria	05.06	Lisboa
6.09,29		João	Valente	26-09-93	CAFZ	4A	Leiria	05.06	Santarém
6.11,99		Nuno	Paulo	24-07-93	ACDSJ	1-ex	Machico	10.04	Madeira
6.13,59		Samuel	Barata	19-07-93	GDACB	2B	Leiria	05.06	C.Branco
6.16,04		Henrique	Matinhos	20-09-93	GDPAV	3B	Leiria	05.06	Évora
6.16,44		Rodrigo	Silva	07-02-93	SFRAA	7	Luso	28.06.2009	Lisboa
6.17,28		Fernando	Serrão	03-04-93	UDCA	1	P. Varzim	23.05	Porto
6.21,49		João	Cruz	12-04-94	MAC	2	Maia	01.05	Porto
6.24,85		Luís	Silva	94	AAPL	1	Setúbal	15.05	Setúbal
6.26,38		Marco	Castro	09-08-93	GDE	1-ex	Machico	08.07.2009	Madeira
6.26,57		Fernando	Mendonça	06-06-93	AACC	6A	Leiria	05.06	Setúbal
6.26,84		Ruben Manuel	Laurindo	30-03-94	CAO-F	7A	Leiria	05.06	Algarve
6.26,90		Carlos	Teixeira	09-01-93	FCPAR	2	P. Varzim	23.05	Porto
6.29,6		Gonçalo	Silva	19-05-94	SFRAA	2	Lisboa (AL)	17.04	Lisboa
6.29,9		Sandy	Martins	08-08-93	SFRAA	3	Lisboa (AL)	17.04	Lisboa
6.30,01		Tiago	Baginho	94	NSF	1	Quarteira	16.05	Algarve
6.30,02		Fábio	Silva	93	AAPL	2	Setúbal	15.05	Setúbal
6.30,26		Tiago	Sousa	19-11-93	CBPAR	3	P. Varzim	23.05	Porto
6.33,75		Alberto	Silva	20-10-93	SUOV	13	Luso	28.06.2009	Coimbra
6.33,89		David	Nogueira	03-05-93	CPC	3	Setúbal	15.05	Setúbal
6.34,3		Bruno	Varela	30-10-94	NO	4	Lisboa (AL)	17.04	Lisboa
6.34,57		Mário	Alves	93	ADAM	3	Maia	01.05	Porto
6.34,7		Simão	Vazão	20-03-93	GDPL	3	Leiria	11.06.2009	Leiria
6.34,81		André	Nogueira	14-10-93	SSSJM	2	Aveiro	15.05	Aveiro
6.35,37		Diogo	Machado	20-12-93	Lavra	ex	Leiria	09.06	Porto
6.35,77		Fernando	Pinto	12-01-94	SCB	9A	Leiria	05.06	Braga
6.35,9		Alexandre	Santos	93	NO	5	Lisboa (AL)	17.04	Lisboa
6.37,07		Vitor	Marcos	02-10-94	GDE	3-ex	Machico	10.04	Madeira
6.38,64		Rafael	Menau	02-07-93	CRDS	2	Quarteira	16.05	Algarve
6.38,66		Joaquim	Moreira	30-01-93	CDP	4	Maia	24.05.2009	Porto
6.38,7		André	Ricardo	94	GDACB	1	C.Branco	14.05	C.Branco
6.39,9		José João	Santos	30-07-93	NO	6	Lisboa (AL)	17.04	Lisboa

110 Metros Barreiras (0,91) 16,5/16,74									35
14,72	(-0,4)	Hugo	Espírito Santo	30-05-93	SCP	1	Lisboa (I)	20.03	Lisboa
15,27	(0,8)	Afonso	Fernandes	02-02-94	GDD	1B	Leiria	05.06	Évora
15,29	(1,4)	Hélder	Pinto	07-04-93	SCB	1	Guimarães	22.05	Braga
15,31	(0,0)	Ricardo	Mendes	30-05-94	JV	1	Leiria	09.06	Leiria
15,32	(0,0)	Kévin	dos Santos	20-03-93	ACV	2	Leiria	09.06	Leiria
15,36	(0,9)	Paulo	Conceição	29-12-93	EBMDS	1 el2	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
15,42	(0,7)	Roberto Filipe	Nascimento	01-02-93	JAM	1	Aveiro	18.04.2009	Aveiro
15,48	(1,1)	João Paulo	Raposo	24-09-94	CEDA	Oc	P.Delgada	16.05	S.Miguel
15,54	(-1,3)	m José António	Antunes	02-07-93	ARCBV	1	C.Branco	29.05	C.Branco

**Atletas com Mínimos**

15,64	(0,2)	m	Nelson	Rosa	25-08-93	CAT	1	A.Heroísmo	12.06	Terceira
15,83	(1,0)		Igor	Santos	05-03-94	GDC	1 s1A	Leiria	05.06	Setúbal
15,92	(0,9)		Ferreira	Ferreira	23-07-94	ACBU	4 s2A	Leiria	05.06	Aveiro
15,94	(0,6)	m	Matias	Damião	10-06-93	JOMA	2	Lisboa (AL)	22.05	Lisboa
15,98	(-1,6)		Henrique	Marques	22-06-93	GS-RC	Oc	Lisboa (U)	23.05	Coimbra
16,04	(0,2)	m	Samuel	Lemos	07-05-94	CAT	3	A.Heroísmo	12.06	Terceira
16,11	(1,0)		Fábio	Verde	21-02-93	ADA	2 s1A	Leiria	05.06	V.Castelo
16,15	(0,0)		João Miguel	Silva	12-06-94	JV	3	Leiria	09.06	Leiria
16,17	(0,6)		Edgar	Remédios	05-05-94	GAF	Oc	Rio Maior	21.03	Santarém
16,24	(0,9)		Valter	Pinto	19-01-93	ADCPF	5 s2A	Leiria	05.06	Algarve
16,25	(0,6)		Guilherme	Pires	01-12-94	SCA	Oc	Lisboa (U)	23.05	Santarém
16,25	(0,9)		Henrique Pedro	Água-Doce	25-09-94	BNSC	6 s2A	Leiria	05.06	Beja
16,28	(0,9)		Davidson	Borges	CBV 31-05-95	EBMDS	2 el2	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
16,28	(0,0)		Joaquim	Moreira	30-01-93	CDP	1	Braga	06.06	Porto
16,31	(0,9)		Ricardo	Pinto	18-04-93	GRQL	2	Sobreda	02.05.2009	Setúbal
16,42	(-0,4)		Belarmino	Silva	03-05-94	ADRAP	1	Machico	15.05	Madeira
16,44	(1,7)		João P.	Simões	94	CCDR	2	Braga	01.05	Braga
16,44	(0,0)		Luís	Silva	11-07-93	ESL	Oc	Luso	28.03	Aveiro
16,44	(1,0)		Diogo	Costa	12-01-93	ESCMOV	3 s1A	Leiria	05.06	Porto
16,48	(0,9)		Erick	Oliveira	26-02-95	EBMDS	3 el2	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
16,54	(-0,4)	m	Ivan	Santos	STP 12-04-94	ADLA	Oc	Lisboa (I)	11.04	Lisboa
16,64	(-2,0)	m	Ruben	Elias	21-08-94	CNRM	1	Rio Maior	08.05	Santarém
16,64	(0,0)	m	Décio	Ferreira	01-04-93	CAT	Oc	A.Heroísmo	05.04.2009	Terceira
16,64	(-0,2)	m	André	Luz	21-01-93	SLB	Oc	Lisboa (I)	11.04	Lisboa
16,68	(0,6)		Artur	Koshchuk	UKR 05-03-94	JV	Oc	Lisboa (U)	23.05	Leiria
16,71	(0,0)		Joel	Gomes	06-07-94	ACV	Oc	M.Grande	28.03	Leiria

\* - com barreiras de 1 mt

**300 Metros Barreiras (0,84) 43,5/43,64 - 400 mts barr- 59,7/759,84**

40,29			João	Moniz	17-11-94	JV	1 s1	Leiria	10.06	Leiria
40,53			Miguel	Cabral	15-04-94	CAS	s1-ex	Leiria	10.06	Guarda
40,64	m		João Paulo	Raposo	24-09-94	CEDA	1 s2	A.Heroísmo	13.06	S.Miguel
41,05			Henrique	Marques	22-06-93	GS-RC	1 s1	Leiria	10.06	Coimbra
41,08			Ivo	Martins	21-02-94	NSF	1	Quarteira	16.05	Algarve
41,12			Davide	Caetano	07-06-94	CBF	5 s1	Luso	28.06.2009	Algarve
41,41			Guilherme	Pires	01-12-94	SCA	1 s1-ex	Lisboa (U)	16.05	Santarém
41,46			Pedro	Catulo	25-05-93	NSF	2	Quarteira	16.05	Algarve
41,50			Paulo	Ornelas	31-05-93	GDE	1 s3	Machico	16.05	Madeira
41,63			Pedro	Cardoso	29-05-93	EBMDS	1 s2	Lisboa (U)	16.05	Lisboa
41,79			Belarmino	Silva	03-05-94	ADRAP	2 s3	Machico	16.05	Madeira
41,80			David	Mota	11-10-93	JV	1 s3	Leiria	10.06	Leiria
42,14			Matias	Damião	15-06-93	JOMA	1 s2-ex	Lisboa (I)	03.06	Lisboa
42,34	m		Artur	Koshchuk	UKR 05-03-94	JV	2 s1	Lisboa (AL)	02.05	Leiria
42,36			Mamadú	Candé	GUI 06-04-93	SLB	2	Lisboa (I)	23.05.2009	Lisboa
42,52			Cláudio	Ferreira	23-07-94	ACBU	1 s1	Aveiro	02.05	Aveiro
42,54	m		Daniel	Santos	23-04-93	NAC	1s1-ex	Luso	11.06.2009	Aveiro
42,64	m		Samuel	Lemos	07-05-94	CAT	1	A.Heroísmo	20.03	Terceira
42,70			Adam	Ferreira	10-05-96	SLB-F	3	Quarteira	16.05	Algarve
42,72			José Luís	Viveiros	20-07-93	ADRAP	4-ex	Ribeira Brava	18.07.2009	Madeira
42,74			João	Simões	25-01-94	CDFFXI	2 s4	Luso	28.06.2009	Algarve
42,81			Ivan	Mendes	31-03-93	ACV	2 s1	Leiria	11.06.2009	Leiria
42,92			Joel	Gomes	06-07-94	ACV	2 s3	Leiria	10.06	Leiria
42,96			Pedro	Martins	18-06-93	ACRDE	2 s1	Aveiro	02.05	Aveiro
43,07			Edgar	Remédios	05-05-94	GAF	ex	Leiria	11.06.2009	Santarém
43,24	m		Filipe	Nogueira	18-10-93	GRECAS	2	Coimbra (ECC)	28.03.2009	Aveiro
43,32			João	Vicente	93	SFRAA	2 s2	Lisboa (U)	16.05	Lisboa
43,34			Kleyton	Júnior	94	OCL	1	Lagos	08.05	Algarve
43,44	m		Nelson	Rosa	25-08-93	CAT	2	A.Heroísmo	16.05	Terceira
43,47			João	Pacheco	01-01-93	SCB	3	Braga	07.06.2009	Braga
43,54			André	Pinheiro	27-04-93	CDQ	4	Faro	17.06.2009	Algarve
43,54	m		Henrique Pedro	Água-Doce	25-09-94	BNSC	1	Beja	13.06	Beja

**Altura 1,76**

1,96			Paulo	Conceição	29-12-93	EBMDS	1	Lisboa (I)	09.06	Lisboa
1,94			Ricardo	Mendes	30-05-94	JV	Oc	Luso	11.04	Leiria
1,93			Tiago	Pereira	19-09-93	EBMDS	2	Lisboa (U)	16.05	Lisboa
1,92			Pedro	Ferreira	12-08-93	SUOV	1	Luso	01.05	Coimbra
1,91			Fábio	Verde	21-02-93	ADA	2A	Leiria	06.06	V.Castelo
1,91			Jorge	Abreu	29-10-93	AJS	3A	Leiria	06.06	Madeira
1,89			José Rafael	Vilas Boas	01-02-95	SCB	1A	Leiria	05.06	Braga
1,88			Daviney	Ponces	STP 10-08-93	EBMDS	3	Setúbal	23.05.2009	Lisboa
1,88			Guilherme	Pires	01-12-94	SCA	4A	Leiria	06.06	Santarém

**Atletas com Mínimos**

1,87	(pc)	Desejado	Sedi	GBS	15-01-93	ADCPF	1	V.R.S.António	20.03	Algarve
1,85		Filipe	Correia		24-05-93	NSF	1	Quarteira	16.05	Algarve
1,84		João Paulo	Raposo		24-09-94	CEDA	Oc	Lisboa (U)	23.05	S.Miguel
1,83		Diogo	Costa		12-01-93	ESCMOV	1	Maia	02.05	Porto
1,83		Rúben	Santos		04-03-94	AAPL	1	Seixal	23.05	Setúbal
1,83		Joel	Pereira		14-02-95	GAF	Hep	Rio Maior	21.03	Santarém
1,83		Miguel	Barrigana		03-07-96	EBMDS	2	Leiria	03.06	Lisboa
1,83		Henrique Pedro	Água-Doce		25-09-94	BNSC	5A	Leiria	06.06	Beja
1,83		Daniel	Reis		03-01-95	CSGaia	1	V.Castelo	12.06	Porto
1,82		Henrique	Marques		22-06-93	GS-RC	Oc	Luso	11.04	Coimbra
1,80		Nuno	Cunha		22-01-94	ESJD	1	Aveiro	26.11.2009	Aveiro
1,80		Gil	Miranda		93	ESJD	2	Luso	15.04.2009	Aveiro
1,80		Mário	Alonso		18-01-93	Lavra	4	Setúbal	23.05.2009	Porto
1,80	(pc)	Hélder	Pinto		07-04-93	SCB	7	Espinho	30.01	Braga
1,79		Ivan	Santos	STP	12-04-94	ADLA	1	P.S.Iria	04.07.2009	Lisboa
1,79		Miguel	Costa		02-09-94	ADREP	1	Luso	17.03	Aveiro
1,79	(pc)	Ricardo	Silva		16-11-93	ACV	t	Pombal	26.12.2009	Leiria
1,78		Décio	Ferreira		01-04-93	CAT	1	A.Heroísmo	03.01.2009	Terceira
1,78		Miguel Alexandre	Santos		25-02-94	CDQ	2	Quarteira	11.06.2009	Algarve
1,78		Alexandre	Almeida		17-08-93	CSGaia	7	Luso	28.06.2009	Porto
1,78		José António	Antunes		02-07-93	ARCBV	Oc	Luso	11.04	C.Branco
1,78		Edgar	Remédios		05-05-94	GAF	Oc	Rio Maior	21.03	Santarém
1,78		Eduardo	Valério		07-02-96	JV	4A	Leiria	05.06	Leiria
1,76		Jorge	Colaço		94	CDFXI	1	Faro	25.04	Algarve
1,76		Nelson	Carneiro		93	ESCMOV	4	P. Varzim	23.05	Porto
1,76		Renato	Araújo		08-09-93	AJS	Oc	Machico	25.04	Madeira
1,76		Ruben	Elias		21-08-94	CNRM	Oc	Rio Maior	25.04	Santarém
1,76		Ricardo	Araújo		25-10-93	ACRDE	OcT	Luso	24.04	Aveiro

Vara 3,10										17
4,80		Ruben	Miranda		10-06-93	SLB	1	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
3,85		Icaro	Miranda		13-12-94	SLB	2	Lisboa (AL)	08.06	Lisboa
3,80		Renato	Araújo		08-09-93	AJS	1-ex	Machico	10.04	Madeira
3,80		Rodolfo Filipe	Brito		06-03-93	CBF	1-ex	Albufeira	18.04	Algarve
3,50		Diogo	Costa		12-01-93	ESCMOV	1	Maia	23.05.2009	Porto
3,50		Pedro M.	Soares		19-06-93	CAMG-I	1	Leiria	09.06	Leiria
3,45	(pc)	Celso	Almeida		21-11-93	GRECAS	13	Pombal	24.01	Aveiro
3,42		Luís	Santos		06-07-93	OCL	5	Luso	27.06.2009	Algarve
3,25		Décio	Ferreira		01-04-93	CAT	1	A.Heroísmo	24.04	Terceira
3,20		Filipe	Nogueira		18-10-93	GRECAS	2	Aveiro	01.05	Aveiro
3,20	(pc)	Ricardo	Silva		16-11-93	ACV	3	Pombal	13.12.2009	Leiria
3,20		Belarmino	Silva		03-05-94	ADRAP	4	P.Delgada	29.05	Madeira
3,20		João Filipe	Rodrigues		22-07-93	AJS	2-ex	Machico	10.04	Madeira
3,20		Alexandre	Granhão		01-02-93	ESCMOV	3	Braga	09.06	Porto
3,10		Rodrigo	Rodrigues		01-12-94	CPA-S	1	Abrantes	13.06.2009	Santarém
3,10		Viriato	Afonso		08-04-94	CASM	3	Lisboa (I)	13.06.2009	Lisboa
3,10		João Pedro	Rodrigues		17-06-93	CAR-S	ex	Leiria	09.06	Santarém

Comprimento 6,20										24
6,91	(-1,6)	Pedro	Ferreira		12-08-93	SUOV	1B	Leiria	05.06	Coimbra
6,74	(pc)	Hugo	Espírito Santo		30-05-93	SCP	6	Pombal	21.02.2009	Lisboa
6,64	(pc)	Artur	Koshchuk	UKR	05-03-94	JV	5	Pombal	13.02	Leiria
6,55	(1,6)	João Paulo	Raposo		24-09-94	CEDA	-	P.Delgada	27.05	S.Miguel
6,50	(0,7)	Miguel	Costa		02-09-94	ADREP	1	Luso	23.05	Aveiro
6,48	(0,0)	Pedro	Sousa		93	Ind-CB	1	C.Branco	14.05	C.Branco
6,47	(-1,3)	Carlos	Nascimento		12-10-94	ESCMOV	Oc	Maia	27.03	Porto
6,46	(1,0)	Ricardo	Pinto		18-04-93	GRQL	Oc	Seixal	04.04.2009	Setúbal
6,44	(0,4)	Fábio	Verde		21-02-93	ADA	1	A.Valdevez	20.03	V.Castelo
6,44	(0,0)	José António	Antunes		02-07-93	ARCBV	2	C.Branco	14.05	C.Branco
6,44	(0,0)	Renato	Araújo		08-09-93	AJS	2	Machico	09.06	Madeira
6,37	(-0,7)	Edgar	Remédios		05-05-94	GAF	Oc	Faro	01.05	Santarém
6,35	(1,8)	Valter	Pinto		19-01-93	ADCPF	2	Quarteira	22.05	Algarve
6,34	(1,8)	Filipe	Cunha		15-07-94	SLB	-	Lisboa (AL)	22.05	Lisboa
6,34	(0,0)	Jorge	Lopes		93	ADA	1	A.Valdevez	29.05	V.Castelo
6,30	(0,9)	João Pedro	Rodrigues		17-06-93	CAR-S	8	Abrantes	30.05	Santarém
6,30	(1,8)	Miguel	Barrigana		03-07-96	EBMDS	-	P.S.Iria	10.06	Lisboa
6,26	(1,9)	Paulo	Conceição		29-12-93	EBMDS	5	Setúbal	24.05.2009	Lisboa
6,24	(1,6)	Gabriel	Fernandes		17-10-93	ESSCP	6	Setúbal	24.05.2009	Lisboa
6,23	(0,5)	Miguel	Pinho		93	EGV	1	Viseu	20.06.2009	Viseu
6,23	(0,0)	Kévin	dos Santos		20-03-93	ACV	2	Luso	23.05	Leiria
6,22	(0,9)	Daviney	Ponces	STP	10-08-93	EBMDS	1	Lisboa (U)	20.12.2008	Lisboa
6,22	(0,3)	Humerto	Afonso		11-09-96	EBMDS	2	P.S.Iria	10.06	Lisboa
6,20	(-1,2)	José Rafael	Vilas Boas		01-02-95	SCB	1A	Leiria	06.06	Braga

Atletas com Mínimos

Triplo 12,50									30
14,07	(0,0)	Pedro	Ferreira	12-08-93	SUOV	3	Luso	23.05	Coimbra
13,71	(0,3)	Tiago	Dias	14-01-94	MAC	1	Leiria	06.06	Porto
13,60	(1,4)	Renato	Araújo	08-09-93	AJS	2	P. Delgada	28.05	Madeira
13,53	(-0,4)	Ricardo	Mendes	30-05-94	JV	1	Leiria	16.05	Leiria
13,52	(0,9)	André	Luz	21-01-93	SLB	2	Leiria	06.06	Lisboa
13,32	(0,0)	Tiago	Pereira	19-09-93	EBMDS	2	Lisboa (U)	16.05	Lisboa
13,22	(1,5)	Diogo	Costa	12-01-93	ESCMOV	5	Maia	15.07.2009	Porto
13,17	(1,7)	Joel	Pereira	14-02-95	GAF	1	Abrantes	24.05.2009	Santarém
13,17	(0,3)	José António	Antunes	02-07-93	ARCBV	1	C.Branco	30.05	C.Branco
13,13	(pc)	João	Moniz	17-11-94	JV	1	Pombal	05.12.2009	Leiria
13,08	(pc)	Renato	Feliciano	22-04-93	CPA-S	3	Alpiarça	06.03	Santarém
13,00	(0,5)	Ricardo	Pinto	18-04-93	GRQL	3 s2	Lisboa (U)	29.05	Setúbal
12,90	(1,9)	João	Pacheco	01-01-93	SCB	1	Guimarães	23.05	Braga
12,89	(0,9)	Rúben	Santos	04-03-94	AAPL	5 s2	Lisboa (U)	29.05	Setúbal
12,86	(pc)	Eduardo	Ribeiro	14-09-93	GDL	2	Espinho	09.01	Aveiro
12,86	(0,0)	Hugo	Espírito Santo	30-05-93	SCP	4	Lisboa (U)	19.07.2009	Lisboa
12,77	(-1,4)	João Pedro	Rodrigues	17-06-93	CAR-S	2	Abrantes	18.04	Santarém
12,73	(0,7)	Joaquim	Moreira	30-01-93	CDP	2	Braga	06.06	Porto
12,72	(1,7)	José Luís	Viveiros	20-07-93	ADRAP	1	Machico	02.05	Madeira
12,72	(1,9)	Mauro	Rodrigues	02-10-93	CRDS	1	Quarteira	23.05	Algarve
12,72	(pc)	Ruben	Pereira	31-08-93	FCCL	3	Espinho	09.01	Aveiro
12,72	(1,8)	João Paulo	Raposo	24-09-94	CEDA	4	P. Delgada	28.05	S.Miguel
12,71	(0,0)	Ricardo	Araújo	25-10-93	ACRDE	3	Luso	09.05	Aveiro
12,64	(0,9)	João	Oliveira	17-12-94	CNRM	2	Leiria	16.05	Santarém
12,62	(1,2)	Andriy	Bokhonsky	UKR 04-02-94	JDAL	2-ex	V.Novas	12.06	Santarém
12,56	(0,8)	Ivan	Santos	STP 12-04-94	ADLA	2	Lisboa (I)	20.03	Lisboa
12,53	(pc)	Miguel	Carreira	12-03-96	JV	1	Pombal	07.03	Leiria
12,53	(1,0)	Décio	Ferreira	01-04-93	CAT	2	P.Delgada	23.05.2009	Terceira
12,51	(1,8)	Eduardo	Valério	07-02-96	JV	-	M.Grande	02.05	Leiria
12,50	(1,5)	Ricardo	Silva	16-11-93	ACV	2	M.Grande	09.05	Leiria

Peso (5) 12,30								33	
16,61		Ricardo	Freitas	14-11-93	GRECAS	1A	Albufeira	17.05.2009	Aveiro
16,09		Bernardo	Santos Lopes	26-01-93	JV	Oc	M.Grande	27.03	Leiria
15,52		Dionisie	Vasilache	MDA 26-08-93	CFB	1A	Leiria	06.06	Lisboa
15,29		Carlos	Bornes	09-04-94	GS-RC	2	M.Grande	17.04	Coimbra
14,78		Daniel	Nobre	31-08-93	GRQL	1	Q.Anjo	06.02	Setúbal
14,61		Gonçalo	Gonçalves	16-01-93	JDAL	1	Rio Maior	09.05	Santarém
14,00		Vitor	Chaves	29-05-93	GDE	1	Funchal (RG3)	15.05	Madeira
13,93		Miguel	Andrade	12-08-93	CAS	5A	Leiria	06.06	Guarda
13,74		Pedro	Faria	29-01-94	CDP	1	Porto (I)	21.02	Porto
13,67		Michael	Fonseca	15-01-93	JDAL	4	Leiria	07.03	Santarém
13,49		Tiago	da Silva Ferreira	27-11-95	ADREP	2	Aveiro	02.05	Aveiro
13,41		Paulo David	Rocha	27-02-94	AJS	Oc	Machico	24.04	Madeira
13,31	(pc)	Ricardo	Carrilho	29-01-93	A20Km	3	Alpiarça	06.03	Santarém
13,09		Alexandre	Almeida	17-08-93	CSGaia	1	Braga	08.05	Porto
13,07		Filipe	Vigário	19-02-93	ESEST	3	M.Grande	17.04	Aveiro
13,06		Heitor	Santos	07-04-93	FCCL	2	Aveiro	16.05	Aveiro
13,01		Paulo	Conceição	29-12-93	EBMDS	1	Abrantes	24.04	Lisboa
12,92		Luís	Cardoso	11-02-95	SUOV	1	Luso	11.06.2009	Coimbra
12,87	(pc)	Alessandro	Gonçalves	28-02-94	GAF	4	Alpiarça	06.03	Santarém
12,85		José	Pinho	20-03-95	NAC	3	Aveiro	02.05	Aveiro
12,80		Carlos	Oliveira	93	BA	3	Leiria	19.04.2009	Leiria
12,71		Fábio Luís	Rodrigues	06-03-93	SLB	1	Seixal	29.04.2009	Lisboa
12,69		Renato	Araújo	08-09-93	AJS	Oc-	Machico	24.04	Madeira
12,66		António	Vilhena	14-04-93	SRDE	1	Beja	16.05	Beja
12,57		João	Ferreira	12-04-94	CAC-VC	1	V.Castelo	16.05	V.Castelo
12,52		Tiago Rosário	Pereira	07-01-93	CBF	Oc	Faro	02.04	Algarve
12,48		José Henrique	Silva	27-02-93	FCP	3	Luso	22.05	Porto
12,40		João	Moreira	24-06-93	AAPL	2	Q.Anjo	02.06	Setúbal
12,40		Luís	Ávila	11-11-93	CDELP	1	A.Heroísmo	12.06	Faial
12,35		Cristiano	Santos	10-08-93	ACRDE	5	Luso	22.05	Aveiro
12,33		Jorge	Rodrigues	94	CCDR	1	Braga	28.04	Braga
12,32		Henrique	Marques	22-06-93	GS-RC	Oc	Luso	10.04	Coimbra
12,31	(pc)	Pedro	Ferreira	12-08-93	SUOV	t	Espinho	23.01	Coimbra

Disco (1,5) 34,50								20
56,58	Ricardo	Freitas	14-11-93	GRECAS	1A	Albufeira	16.05.2009	Aveiro
46,62	Bernardo	Santos Lopes	26-01-93	JV	1	Leiria	10.06	Leiria
43,67	Gonçalo	Gonçalves	16-01-93	JDAL	1-ex	Q.Anjo	10.06	Santarém
40,68	Tiago	da Silva Ferreira	27-11-95	ADREP	1	Aveiro	01.05	Aveiro
40,27	José	Pinho	20-03-95	NAC	3	Aveiro	01.05	Aveiro
40,27	Vitor	Chaves	29-05-93	GDE	1	Funchal (RG3)	15.05	Madeira
40,11	Alexandre	Almeida	17-08-93	CSGaia	1	P.Varzim	22.05	Porto

**Atletas com Mínimos**

39,48	Luís	Ávila	11-11-93	CDELP	2	P.Delgada	27.05	Faial
39,46	José Henrique	Silva	27-02-93	FCP	1	Guimarães	11.06	Porto
38,06	Miguel	Andrade	12-08-93	CAS	ex	Leiria	10.06	Guarda
36,55	Daniel	Nobre	31-08-93	GRQL	2	Q.Anjo	08.07.2009	Setúbal
36,52	Carlos	Bornes	09-04-94	GS-RC	1	Leiria	10.06	Coimbra
36,09	João	Moreira	24-06-93	AAPL	2	Q.Anjo	10.06	Setúbal
36,08	Pedro	Faria	29-01-94	CDP	2	Porto (I)	10.04	Porto
36,03	Daniel	Costa	94	SCB	2	Guimarães	11.06	Braga
35,84	Tiago Rosário	Pereira	07-01-93	CBF	1	Faro	15.05	Algarve
35,63	Mário	Marques	19-06-93	GJPB	4	Aveiro	01.05	Aveiro
35,56	Renato	Araújo	08-09-93	AJS	4	P. Maiorca	29.05.2009	Madeira
35,46	Pedro	Ferreira	12-08-93	SUOV	5A	Albufeira	16.05.2009	Coimbra
35,22	João Filipe	Rodrigues	22-07-93	AJS	1	Funchal (RG3)	13.03	Madeira

Martelo (5) 34,00									23
53,85	Michael	Fonseca	15-01-93	JDAL	1A	Leiria	05.06		Santarém
53,21	Daniel	Nobre	31-08-93	GRQL	1	Sobreda	10.04		Setúbal
47,06	Alexandre	Ferreira	26-05-93	QFC	4	Q.Anjo	01.07.2009		Setúbal
46,34	Bernardo	Santos Lopes	26-01-93	JV	1	M. Grande	08.05		Leiria
45,48	Luís	Cardoso	11-02-95	SUOV	1	Leiria	10.06		Coimbra
45,41	António Paulo	Silva	19-10-93	GDE	1-ex	Funchal (RG3)	08.05		Madeira
43,17	José Henrique	Silva	27-02-93	FCP	3	Porto (I)	01.05		Porto
42,15	José	Pinho	20-03-95	NAC	1	Aveiro	01.05		Aveiro
42,12	Pedro	Aguiar	10-01-95	ACM-AH	1-ex	A.Heroísmo	27.02		Terceira
41,45	Daniel	Costa	94	SCB	1	Guimarães	11.06		Braga
41,10	Gonçalo	Gonçalves	16-01-93	JDAL	2	Abrantes	17.04		Santarém
40,73	Kyrlo	Vasylyev	25-05-93	GDE	1-ex	Funchal (RG3)	13.03		Madeira
40,41	João	Gonçalves	26-10-94	ADCL	4	Porto (I)	01.05		V.Castelo
39,58	Ivan	Santos	12-04-94	ADLA	1	Lisboa (AL)	22.05		Lisboa
37,94	Mário	Marques	19-06-93	GJPB	2	Aveiro	01.05		Aveiro
37,69	Vitor	Chaves	29-05-93	GDE	2	Funchal (RG3)	15.05		Madeira
37,66	Bruno	Mendão	18-07-94	AAPL	3	Q.Anjo	10.06		Setúbal
37,06	Gonçalo	Freire	12-10-93	QFC	3	Sobreda	28.02		Setúbal
36,73	Marco	Guerreiro	28-11-93	NARM	1	Beja	03.06		Beja
36,47	Pedro	Faria	29-01-94	CDP	2	Porto (I)	15.05		Porto
36,04	Sérgio	Carvalho	30-09-93	CDCNAV	3	Porto (I)	15.05		Porto
35,55	Rafael	Mota	08-06-94	EBALH	2	Luso	10.06.2009		Coimbra
35,25	Tiago Rosário	Pereira	07-01-93	CBF	1	Faro	15.05		Algarve

\* - engenho de 6 Kg

Dardo (0,7) 40,00									29
51,30	Bernardo	Santos Lopes	26-01-93	JV	1	Leiria	11.06.2009		Leiria
50,93	Carlos	Bornes	09-04-94	GS-RC	1	Lagos	20.07.2009		Coimbra
47,55	Daniel	Jerónimo	29-06-93	ACDRA	2	Leiria	02.08.2009		Leiria
47,31	Mário	Marques	19-06-93	GJPB	1	Aveiro	02.05		Aveiro
46,59	Miguel	Lavrador	13-07-95	JV	2	Leiria	09.06		Leiria
44,95	Paulo César	Silva	08-05-94	CDRCA	1	Guimarães	15.05		Braga
44,37*	Luís Miguel	Santos	06-07-93	OCL	1	Quarteira	22.05		Algarve
43,95	Renato	Araújo	08-09-93	AJS	1-ex	Machico	11.04		Madeira
43,57	Kevin	Pedro	18-03-93	JV	4	Leiria	07.03		Leiria
42,25	Cristiano	Santos	10-08-93	ACRDE	2	Aveiro	12.12.2009		Aveiro
42,09	Rodrigo	Lima	94	CDEC	1	P.Delgada	22.05		S.Miguel
42,03	Valter	Gonçalves	06-06-93	CFB	1	Lisboa (U)	16.05		Lisboa
42,01	Carlos	Chebres	94	AATC	1	Rio Maior	09.05		Santarém
41,79	Jorge	Vilar	02-09-93	DG	2	Aveiro	02.05		Aveiro
41,79	Eusébio	Salvador	26-07-94	CASG	Oc	M. Grande	28.03		Leiria
41,18	Ivan	Santos	12-04-94	ADLA	2	Lisboa (U)	16.05		Lisboa
41,12*	Cláudio	Gonçalves	03-05-93	CUAB	5	Abrantes	10.06.2009		Santarém
41,11	Pedro	Cardoso	29-05-93	EBMDS	3	Lisboa (U)	16.05		Lisboa
40,91	José Nuno	Paulo	24-07-93	ACDSJ	1	Machico	16.05		Madeira
40,80	Marco	Santos	93	GS-RC	2	Coimbra (ECC)	10.04		Coimbra
40,80	Renato	Feliciano	22-04-93	CPA-S	Oc	Rio Maior	21.03		Santarém
40,66*	Egner	Tavares	93	GDSD	2	Lisboa (AL)	08.06		Lisboa
40,60	Rúben	Santos	04-03-94	AAPL	1	Sobreda	10.04		Setúbal
40,54	Pedro	Martins	18-06-93	ACRDE	3	Aveiro	12.12.2009		Aveiro
40,47	João	Barros	25-05-93	SCP	Oc	Lisboa (I)	11.04		Lisboa
40,25	Paulo David	Rocha	27-02-94	AJS	Oc	Machico	25.04		Madeira
40,24	Ricardo	Mendes	30-05-94	JV	4	Leiria	15.02.2009		Leiria
40,23	Marco	Cruz	93	GS-RC	ex	Aveiro	02.05		Coimbra
40,09	João	Moreira	93	AAPL	2	Sobreda	10.04		Setúbal

\* - engenho de 0,8 Kg

Atletas com Mínimos

5.000 Metros-Marcha 29.00,00									24
22.37,34	(pc)	Bruno	Gomes Pedro	12-10-93	GACV	1	Pombal	23.01	Leiria
22.52,58		Samuel	Pereira	25-11-93	UAG	1	Seia	08.05	Guarda
24.34,96		Daniel	Sousa	24-01-94	CAFZ	7	Luso	27.06.2009	Santarém
24.57,25	(pc)	Miguel	Carvalho	02-09-94	CNRM	6	Pombal	23.01	Santarém
25.33,54		Miguel	Rodrigues	01-11-96	CNRM	ex	Leiria	10.06	Santarém
25.37,6		João	Martins	01-01-95	CAFZ	2	Rio Maior	08.05	Santarém
25.45,97		Fábio	Conceição	05-07-93	AOA	6	Leiria	13.06.2009	Algarve
25.53,32		Edujosé	Lima	ANG 02-03-96	CAG	1	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
25.58,69		André	Salgueiro	17-05-95	GDP-L	3	Rio Maior	01.05	Leiria
26.18,45		Marco	Amaral	16-07-93	NSSMSM	4	Rio Maior	01.05	S.Miguel
26.24,23		Carlos	Lopes	STP 29-02-94	SLB	2	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
26.53,64		Ruben	Silva	09-07-93	CSGaia	5	Rio Maior	25.04.2009	Porto
27.17,85		Marco	Silva	17-05-93	ADRAB	6	Rio Maior	01.05	Santarém
27.28,56		Cláudio	Cotrim	26-04-96	ADRAB	7	Rio Maior	01.05	Santarém
27.41,54		Luís	Carneiro	30-08-94	EBPGS	1	Braga	08.05	Braga
28.00,1		Gonçalo	Lopes	17-11-93	GACV	4	Lisboa (AL)	15.11.2008	Leiria
28.01,8		David	Simões	22-03-93	GACV	5	Lisboa (AL)	15.11.2008	Leiria
28.13,00		Alexandre	Carreira	25-09-95	ACV	8	Rio Maior	01.05	Leiria
28.25,63		Joaquim	Rodrigues	02-11-96	ACBU	1	Aveiro	01.05	Aveiro
28.29,05		João Filipe	Rodrigues	22-07-93	AJS	2	Ribeira Brava	18.07.2009	Madeira
28.30,4		Ruben	Castelo	26-07-93	A20Km	6	Rio Maior	08.05	Santarém
28.39,20		Helder	Leitão	07-03-96	CABB	1	Sobreda	08.05	Setúbal
28.49,42		Duarte	Vicente	29-12-95	ACV	10	Rio Maior	01.05	Leiria
28.59,49		Mayker	Penetra	96	GDACH	3	Lisboa (U)	15.05	Lisboa

Actualizado até 13-06-2010

## FEMININOS

## JUVENIS

100 Metros 13,1/13,34									59	
12,14	(1,4)	m	Débora	Clemente	09-11-94	SLB	1 s1	P.S.Iria	10.06	Lisboa
12,32	(2,0)		Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	1 el3	Luso	22.05	Guarda
12,35	(1,5)		Teresa	Carvalho	03-01-95	CASM	2	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
12,38	(-0,6)		Diana	Cerqueira	09-04-93	CAMz-VC	1 s2A	Leiria	06.06	V.Castelo
12,59	(0,0)		Flávia	Ribeiro	06-11-94	ESJD	2	Luso	22.05	Aveiro
12,61	(1,3)		Adriana	Alves	13-09-95	JOMA	2	Lisboa (AL)	13.06.2009	Lisboa
12,70	(1,3)		Joana	Costa	10-11-95	UAP	1	Abrantes	24.04	Lisboa
12,72	(-2,1)		Daniela	França	02-08-95	FCP	4	Luso	22.05	Porto
12,74	(0,0)	m	Sarah	Dias	15-02-95	JV	1 el1	Leiria	10.06.2009	Leiria
12,74	(1,4)	m	Rafaela	Nogueira	16-04-94	SCP	2 s1	P.S.Iria	10.06	Lisboa
12,76	(1,5)		Cátia	Garcia dos Santos	13-05-94	SLB	3	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
12,78	(1,3)		Marta	Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	1 el2	Abrantes	24.04	Lisboa
12,80	(1,5)		Cátia	Azevedo	09-03-94	SCP	5	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
12,84	(1,3)		Inês	Neves	04-12-94	CASM	4	Lisboa (AL)	13.06.2009	Lisboa
12,85	(-0,6)		Tatiana	Rosário	05-04-94	GDRCC	5 s2A	Leiria	06.06	Setúbal
12,85	(0,0)		Verónika	Zhukova	12-03-93	JV	1	Leiria	09.06	Leiria
12,88	(1,5)		Lucinda	Gomes	16-04-95	SCP	2 el2	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
12,93	(1,7)		Inês	Bento	15-08-94	CPP	1 s2	Abrantes	13.03	Santarém
12,94	(0,0)	m	Rita	Santos	24-06-94	ACDCVC	1	Aveiro	26.03	Aveiro
12,98	(0,0)		Sofia	Duarte	07-11-96	AATC	el2-ex	Leiria	09.06	Santarém
12,99	(0,0)		Mariana	Cabral	12-07-93	CDFFXI	5	Luso	22.05	Algarve
13,00	(1,6)		Elsa	França	28-08-93	ARLVG	2 el2	Guimarães	20.06.2009	Porto
13,02	(1,9)		Débora	Tavares	11-05-93	GCDS	4	Aveiro	19.04.2009	Aveiro
13,04	(0,0)	m	Bruna	Silva	14-11-94	JV	1 el2	Leiria	10.06.2009	Leiria
13,04	(0,9)	m	Adriana	Carneirinho	14-03-93	SRDE	1-ex	Beja	12.06	Beja
13,06	(0,8)		Daniela	Cruz	93	CSGaia	1	P. Varzim	22.05	Porto
13,09	(1,5)		Soraya	Betuncal	23-12-95	CASM	3 el2	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
13,10	(1,2)		Victoria	Sanha Tê	31-01-94	CAMG-I	1 el2	M.Grande	09.05	Leiria
13,10	(-1,1)		Sthephany	Simões	08-10-94	GRECAS	4	Aveiro	03.06	Aveiro
13,11	(1,4)		Olga	Santos	07-03-93	UDZA	1 el4	Abrantes	24.04	Santarém
13,11	(0,0)		Andreia	Pinto	16-04-93	CAMG-I	3	Leiria	09.06	Leiria
13,14	(-0,3)	m	Daniela	Estalagem	04-08-94	CEN	1	C.Vide	10.04	Portalegre
13,14	(-1,2)	m	Cláudia	Oliveira	24-04-95	GRECAS	1-ex	Luso	10.06.2009	Aveiro
13,14	(1,2)	m	Patrícia	Vaz	13-06-94	FCC	1-ex	Beja	29.05	Beja
13,14	(1,5)	m	Rita	Schaller	07-08-94	SCP	1 s1	P.S.Iria	10.06	Lisboa
13,15	(1,2)		Carlota	Pestana	03-08-94	GDE	2 s1A	Leiria	06.06	Madeira
13,16	(0,0)		Mónica	Rino	06-06-94	JV	2 el2	Leiria	09.06	Leiria
13,17	(-0,6)		Jessica	Ferrero	22-02-93	AAPL	1	Sobreda	03.05.2009	Setúbal
13,19	(-0,1)		Inês	Correia	07-10-94	NDCG	1	Guarda	29.05	Guarda
13,20	(1,5)		Alexandra	Meira	16-04-94	CAMz-VC	5 el1	Luso	27.06.2009	V.Castelo
13,16	(-2,0)		Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	2	Maia	03.05.2009	Porto
13,22	(-1,4)		Anais	Baptista	25-06-94	JV	2 el2	Leiria	15.05	Leiria
13,22	(0,3)		Sofia	Santos	02-06-94	ADRAP	5 el1	P.Delgada	27.05	Madeira
13,23	(1,3)		Inês	Jesus dos Santos	03-06-93	GS-RC	2 s1	Alcanena	08.03.2009	Coimbra
13,24	(1,0)	m	Cláudia	Figo	93	IPH	1	Luso	02.05	Coimbra
13,25	(1,8)		Camila	Lucena	07-08-94	CSM	1 s2-ex	Machico	08.05	Madeira
13,27	(-0,8)		Ana Catarina	Almeida	21-01-94	CAMz-VC	2	Melgaço	23.05.2009	V.Castelo
13,28	(1,2)		Daniela	Pereira	30-03-94	JV	3 el2	M.Grande	09.05	Leiria
13,29	(0,8)		Ana Rita	Pedreiras	27-01-93	GS-RC	2	Luso	19.04.2009	Coimbra
13,29	(-1,4)		Jessica	Coutinho	25-09-94	CNRM	5 el2	Luso	27.06.2009	Santarém
13,30	(1,7)		Susana	Rodrigues	02-02-93	NACH	6B	Albufeira	17.05.2009	V.Real
13,32	(-1,1)		Sandra	Moreira	19-02-93	SCP	4	Massamá	16.05.2009	Lisboa
13,32	(1,2)		Ana	Baptista	04-08-94	FCPAR	3 s1A	Leiria	06.06	Porto
13,32	(1,2)		Ana João	Oliveira	30-03-94	SCB	4 s1A	Leiria	06.06	Braga
13,34	(-2,2)		Sofia	Rocha	04-02-96	FCPAR	1 el2	P. Varzim	22.05	Porto
13,34	(-1,5)		Sílvia	Embaló	30-12-93	GRQL	1 s1	Seixal	30.05.2009	Setúbal
13,34	(1,2)		Vanessa	Alves	13-09-93	GRECAS	1 s2	Maia	19.05	Aveiro
13,34	(0,0)		Andreia	Pinto	16-04-93	CAMG-I	2 el2	Leiria	10.06.2009	Leiria
13,34	(1,3)		Ludmila	Nascimento	01-11-96	SCP	3 el3	Lisboa (U)	15.05	Lisboa

200 Metros 27,2/27,44									24	
25,24	(0,5)	m	Cátia	Azevedo	09-03-94	SCP	1A	Lisboa (I)	09.06	Lisboa
25,26	(1,5)	A	Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	1	Guarda	30.05	Guarda
25,39	(0,6)		Débora	Clemente	09-11-94	SLB	1	Lisboa (U)	16.05	Lisboa
25,86	(-0,6)		Diana	Cerqueira	09-04-93	CAMz-VC	1	V.Castelo	23.05	V.Castelo
25,95	(0,7)		Sarah	Dias	15-02-95	JV	2	Leiria	11.06.2009	Leiria
25,96	(0,6)		Adriana	Alves	ANG 13-09-95	JOMA	2	Lisboa (U)	16.05	Lisboa
26,24	(0,6)	m	Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	1 s2	Lisboa (AL)	07.03	Lisboa
26,54	(-1,5)	m	Marta	Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	Hep	Lisboa (I)	10.04	Lisboa
26,63	(0,6)		Joana	Costa	10-11-95	UAP	4	Lisboa (U)	16.05	Lisboa

Atletas com Mínimos

26,65	(1,6)	Anais	Baptista	25-06-94	JV	Hep	M.Grande	27.03	Leiria
26,66	(2,0)	Olga	Santos	07-03-93	UDZA	2	Abrantes	13.06	Santarém
26,70	(1,5)	Inês	Correia	07-10-94	NDCG	2	Guarda	30.05	Guarda
26,73	(0,7)	Inês	Bento	15-08-94	CPP	3 s1	Abrantes	10.06	Santarém
26,77	(1,9)	Ana Catarina	Almeida	21-01-94	CAMz-VC	2 el2	Braga	09.06	V.Castelo
26,85	(0,7)	Bruna	Silva	14-11-94	JV	3	Leiria	11.06.2009	Leiria
26,85	(pc)	Tatiana	Rosário	05-04-94	GDRCC	1 s3	Pombal	24.01	Setúbal
26,85	(1,4)	Elsa	França	28-08-93	ARLVG	5 s1	Maia	01.07.2009	Porto
26,94	(-0,3)	m Cátia	Azevedo	09-03-94	SCP	Hep	Lisboa (I)	10.04	Lisboa
26,99	(0,6)	Cátia	Garcia dos Santos	13-05-94	SLB	5	Lisboa (U)	16.05	Lisboa
27,02	(-0,1)	Daniela	França	02-08-95	FCP	1-ex	Braga	07.06.2009	Porto
27,07	(1,5)	A Mariana	Correia	07-10-94	NDCG	3	Guarda	30.05	Guarda
27,24	(-1,1)	Verónika	Zhukova	UKR 12-03-93	JV	3 s1	Leiria	10.06	Leiria
27,28	(0,2)	Daniela	Pereira	30-03-94	JV	Hep	Luso	10.04	Leiria
27,34	(0,1)	m Sofia	Duarte	07-11-96	AATC	1 el1	Rio Maior	09.05	Santarém

300 Metros 45,9/46,04 - 400 Metros 63,0/63,14									71
41,04		Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	3 s1	Luso	27.06.2009	Lisboa
41,09		Marta	Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	1 s2A	Leiria	05.06	Lisboa
41,21		Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	2 s2A	Leiria	05.06	Guarda
41,50		Liliana	Cabral	24-04-95	SLB	1 s3	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
41,69		Cátia	Azevedo	09-03-94	SCP	1	Lisboa (AL)	22.05	Lisboa
41,74	m	Sarah	Dias	15-02-95	JV	1 s1	Leiria	10.06.2009	Leiria
41,94		Olga	Santos	07-03-93	UDZA	1 s2	Abrantes	17.04	Santarém
42,31		Daniela	Pereira	30-03-94	JV	3 s2A	Leiria	05.06	Leiria
42,93		Elsa	Maia	10-03-96	GT	1 s1	P.Varzim	22.05	Porto
43,02		Neuza Isabel	Reis	18-01-95	SLB	3 s3	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
43,04		Vanda	Pinto	15-09-93	SCB	2	Lagos	22.07.2009	Braga
43,11		Inês	Correia	07-10-94	NDCG	2	Seia	15.05	Guarda
43,18		Mariana	Cabral	12-07-93	CDFXXI	1 s1A	Leiria	05.06	Algarve
43,25		Mariana	Brás	29-11-93	SCUT	1 s4	Luso	27.06.2009	Lisboa
43,31		Diana	Cerqueira	09-04-93	CAMz-VC	1	Melgaço	23.05.2009	V.Castelo
43,31		Jessica	Marques Viegas	16-08-94	ACDC	5 s2A	Leiria	05.06	Setúbal
43,41		Bruna	Silva	14-11-94	JV	1 s1	Leiria	09.06	Leiria
43,57		Sara	Oliveira	28-12-93	CAMG-I	2 s1	Leiria	09.06	Leiria
43,67		Joana	de Jesus Costa	13-09-95	CNRM	s1-ex	Leiria	09.06	Santarém
43,75		Ana Rita	Fernandes	20-04-93	ACDRA	2 s1	Leiria	18.04.2009	Leiria
43,84	(pc)	m Ana Queiroz	Alves	07-10-94	JV	1 s1	Pombal	05.12.2009	Leiria
43,84		m Joana	Brito	22-11-92	ACDRA	2 s1	Leiria	10.06.2009	Leiria
43,86		Inês	Bento	15-08-94	CPP	2 s2	Abrantes	17.04	Santarém
43,87		Jéssica	Serra	06-01-95	CDP	2 s3	Luso	27.06.2009	Porto
44,00		Rita	Schaller	07-08-94	SCP	1 s4	Lisboa (I)	20.03	Lisboa
44,04		Jessica	Coutinho	25-09-94	CNRM	s1-ex	Leiria	09.06	Santarém
44,32		Carine	Moreira	16-03-94	JV	2 s1	M. Grande	08.05	Leiria
44,36		Sofia	Ávila	15-04-93	CBSC	2 s4	Luso	27.06.2009	Faial
44,48		Ana Filipa	Soares	17-11-94	CDMAR	2 s1	P.Varzim	22.05	Porto
44,54		Ana	Silva	03-09-93	ARLVG	1 s2	P.Varzim	22.05	Porto
44,58		Ana Catarina	Almeida	21-01-94	CAMz-VC	1	V.Castelo	22.05	V.Castelo
44,64	m	Ana Beatriz	Fernandes	01-12-95	ACDRA	1 s2	Leiria	10.06.2009	Leiria
44,65		Elsa	França	28-08-93	ARLVG	2	Maia	02.05.2009	Porto
44,80		Andreia	Pinto	16-04-93	CAMG-I	3 s1	Leiria	18.04.2009	Leiria
44,88		Jessica	Pires	10-12-93	ADREP	1 s1	Aveiro	01.05	Aveiro
44,89		Nadine	Alexandre	27-08-94	SLB-F	1	Lagos	09.05.2009	Algarve
44,90		Ana Patrícia	Silva	28-11-93	CAMG-I	4 s1	Leiria	18.04.2009	Leiria
44,93		Diana	Moniz	15-10-93	GRQL	1	Sobreda	08.05	Setúbal
44,93		Cátia	Garcia dos Santos	13-05-94	SLB	1 s2-ex	Lisboa (I)	23.01	Lisboa
44,93		Kátia	Amaral	ANG 13-01-94	CNRM	4 s2	Abrantes	17.04	Santarém
44,93		Raquel	Parreira	21-10-93	BAC	7B	Albufeira	16.05.2009	Beja
44,94		Cláudia	Oliveira	24-04-95	GRECAS	s2-ex	Leiria	09.06	Aveiro
45,02		Zonelly	Bernardo	24-10-93	UAP	3 s1	Lisboa (AL)	02.05.2009	Lisboa
45,04		Joana	Correia	19-06-93	UDZA	5 s2	Abrantes	17.04	Santarém
45,16		Mariana	Correia	07-10-94	NDCG	3	Seia	20.03	Guarda
45,19		Andreia	Santos	14-09-95	ADREP	2 s1	Aveiro	01.05	Aveiro
45,21		Ana Patrícia	Gomes	14-12-94	SLB	1 s2	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
45,34	m	Ana	Barroco	27-05-94	CFOE	1	P. de Sôr	24.04	Portalegre
45,36		Ana	Baptista	04-08-94	FCPAR	1	Maia	01.05	Porto
45,36		Joana Rafaela	Vaz	01-10-93	GDPN	2	Faro	24.04	Algarve
45,49		Soraia	Vasconcelos	06-09-95	Ind-P	3 s1	P.Varzim	22.05	Porto
45,51		Rita	Araújo	01-01-96	CAAV	2	V.Castelo	22.05	V.Castelo
45,52		Nicole	Magalhães	22-06-94	LIFC	3 s6	Luso	27.06.2009	Setúbal
45,55		Daniela	Coutinho	06-02-95	CAMz-VC	3	Melgaço	23.05.2009	V.Castelo
45,56		Márcia	Cardoso	04-04-94	ADERC	1-ex	Aveiro	14.03	Aveiro
45,58		Carla	Mendes	09-11-94	EBMDS	2 s2	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
45,60		Ana	Polquinhas	08-05-96	AACC	3	Sobreda	08.05	Setúbal
45,63		Sofia	Gonçalves	07-12-93	FCP	2 s1	Maia	23.05.2009	Porto
45,65		Maria	Vaz Guedes	05-11-96	SLB	2 s1	Lisboa (U)	15.05	Lisboa

**Atletas com Mínimos**

45,74		Marisa	Vieira	17-01-94	ADA	3 s1A	Leiria	05.06	V.Castelo
45,80		Tatiana	Rosário	05-04-94	GDRCC	2	Setúbal	15.05	Setúbal
45,80		Carla	Oliveira	05-09-93	CNC	2	A.Valdevez	25.04.2009	V.Castelo
45,84	m	Rute	Pinto	95	CNRM	2 s2-ex	Luso	10.06.2009	Santarém
45,88		Ana Rita	Pedreiras	27-01-93	GS-RC	2-ex	Aveiro	14.03	Coimbra
45,89		Magda	Gomes	16-01-94	ACV	1 s2	M. Grande	08.05	Leiria
45,92		Jéssica	Ferreira	02-03-96	ACV	1 s2	Leiria	09.06	Leiria
45,94		Rafaela	Pintassilgo	18-11-96	CBF	1-ex	Faro	26.05	Algarve
45,96		Jessica	Matos	15-04-94	CRE	2	Aveiro	15.05	Aveiro
45,97		Alícia	Bonfim	22-06-96	UAP	3 s1	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
46,01		Liliana	Ferreira	95	CDP	4 s1	P.Varzim	22.05	Porto
46,02		Catarina	Rodrigues	21-07-94	SCB	1	Braga	06.06.2009	Braga

800 Metros 2.26,00									36
2.12,29		Liliana	Cabral	24-04-95	SCRD	1 s2	Luso	28.06.2009	Lisboa
2.12,33		Marta	Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	1A	Leiria	06.06	Lisboa
2.13,93		Mariana	Brás	29-11-93	SCUT	3 s2	Luso	28.06.2009	Lisboa
2.14,55		Ana Queiroz	Alves	07-10-94	JV	4 s2	Luso	28.06.2009	Leiria
2.16,60		Ana Patrícia	Caldas	31-10-94	SCB	2	Braga	09.06	Braga
2.18,21		Ana Rita	Fernandes	20-04-93	ACDRA	5	Lisboa (U)	12.07.2009	Leiria
2.19,57	(pc)	Vanda	Pinto	15-09-93	SCB	6 s2	Espinho	25.01.2009	Braga
2.19,66		Jéssica	Serra	06-01-95	CDP	1	P.Varzim	30.05	Porto
2.20,75		Ana Filipa	Soares	17-11-94	CDMAR	2	Maia	19.05	Porto
2.21,21		Jessica	Pires	10-12-93	ADREP	4	P.Varzim	30.05	Aveiro
2.21,44	(pc)	Joana	Domingos	15-11-93	ACDRA	3	Pombal	31.01	Leiria
2.21,48		Silvana	Dias	05-06-94	UDV	2-ex	P.Varzim	30.05	Porto
2.21,49		Ana Catarina	Fernandes	22-05-95	FCV	1	Guimarães	22.05	Braga
2.21,66		Elsa	Maia	10-03-96	GT	1 s1	P.Varzim	23.05	Porto
2.21,94		Catarina	Rodrigues	21-07-94	SCB	2-ex	Guimarães	18.04	Braga
2.21,95		Sara	Sousa	16-05-95	ARLVG	1	Maia	23.01	Porto
2.22,10		Rita	Lopes	18-03-94	SCB	2	Braga	07.06.2009	Braga
2.22,48		Sueli	Gomes	31-10-94	UDV	3-ex	P.Varzim	30.05	Porto
2.22,71		Elsa	Gomes	27-01-96	SCB	Hep	Guimarães	18.04	Braga
2.22,85		Jessica	Matos	15-04-94	CRE	1	Aveiro	24.05.2009	Aveiro
2.22,89		Sandra	Almeida	17-06-95	ACBU	1-ex	Aveiro	10.06	Aveiro
2.23,40		Tânia	Antunes	17-04-94	CPC	6	Lisboa (U)	30.05	Setúbal
2.23,58		Joana	Correia	19-06-93	UDZA	1	Abrantes	30.05	Santarém
2.23,73		Andreia	Rodrigues	14-06-96	GT	2	P.Varzim	30.05	Porto
2.23,76		Carla	Oliveira	15-09-93	CNC	1	V.Castelo	23.05	V.Castelo
2.23,84		Daniela	Gonçalves	09-06-93	CAA	3	Guimarães	21.06.2009	Porto
2.24,10		Anita	Fernandes	24-05-95	CAAV	1	A.Valdevez	23.05	V.Castelo
2.24,1		Neuza Isabel	Reis	18-01-95	SLB	2	P.S.Iria	10.06	Lisboa
2.24,79		Joana Rafaela	Vaz	01-10-93	GDPN	5A	Leiria	06.06	Algarve
2.25,31		Virginia	Delgado	12-04-93	CAAV	4	Guimarães	21.06.2009	V.Castelo
2.25,54		Carla	Covelo	26-10-94	CDFFXI	1	Quarteira	16.05	Algarve
2.25,56		Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	Hep	Faro	02.05	Lisboa
2.25,64		Eugénia	Peixoto	10-06-93	UDV	6	Maia	15.07.2009	Porto
2.25,71		Estefânia	Gameiro	26-09-94	ADAM	5	Braga	09.06	Porto
2.25,72		Joana	de Jesus Costa	13-09-95	CNRM	ex	Leiria	10.06	Santarém
2.25,96		Andreia	Santos	14-09-95	ADREP	1	Leiria	22.05	Aveiro

1500 Metros 5.00,00									23
4.36,62		Ana Queiroz	Alves	07-10-94	JV	2	Luso	27.06.2009	Leiria
4.38,39		Marta	Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	3	Lisboa (I)	10.06.2009	Lisboa
4.41,85	(pc)	Ana Patrícia	Caldas	31-10-94	SCB	1	Espinho	30.01	Braga
4.44,83		Eugénia	Peixoto	10-06-93	UDV	2	Maia	23.05.2009	Porto
4.45,7		Mariana	Brás	29-11-93	SCUT	3	Abrantes	10.06	Lisboa
4.49,07		Sandra	Almeida	17-06-95	ACBU	5	Luso	27.06.2009	Aveiro
4.49,22		Rita	Lopes	18-03-94	SCB	1	Luso	23.05	Braga
4.49,34		Silvana	Dias	05-06-94	UDV	1	P. Varzim	22.05	Porto
4.49,62		Joana	Domingos	15-11-93	ACDRA	4	Lisboa (U)	11.07.2009	Leiria
4.52,00		Jessica	Matos	15-04-94	CRE	7	Luso	27.06.2009	Aveiro
4.52,14		Sara	Sousa	16-05-95	ARLVG	8	Luso	27.06.2009	Porto
4.53,16		Carla	Oliveira	15-09-93	CNC	3	Vigo	02.06	V.Castelo
4.54,81		Elsa	Gomes	27-01-96	SCB	1	V.Castelo	12.06	Braga
4.56,28		Tânia	Antunes	17-04-94	CPC	1	Abrantes	12.06	Setúbal
4.56,91		Sónia	Ferreira	08-07-95	UDV	3	P. Varzim	22.05	Porto
4.57,09	(pc)	Vanda	Pinto	15-09-93	SCB	3-ex	Braga	04.01.2009	Braga
4.57,16		Sueli	Gomes	31-10-94	UDV	5-ex	Guimarães	17.04	Porto
4.57,38		Ana Catarina	Fernandes	22-05-95	FCV	3 s1	P.Varzim	13.06.2009	Braga
4.57,56		Sandra	Oliveira	22-10-96	FCV	2	V.Castelo	12.06	Braga
4.58,33		Nadine	Laranjeira	12-04-96	CDP	4	P. Varzim	22.05	Porto
4.58,37		Elsa	Maia	10-03-96	GT	3	V.Castelo	12.06	Porto
4.59,52		Catarina	Rodrigues	21-07-94	SCB	2	Braga	28.04	Braga
4.59,79		Fiona	Fernandes	05-10-93	CAC-VC	2	Braga	08.07.2009	V.Castelo

Atletas com Mínimos

3000 Metros 11.20,00									23
9.56,45		Eugénia	Peixoto	10-06-93	UDV	2-ex	Braga	07.06.2009	Porto
10.20,6		Marta	Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	1	Lisboa (I)	24.06.2009	Lisboa
10.23,91		Mariana	Brás	29-11-93	SCUT	1	Leiria	06.06	Lisboa
10.30,38	(pc)	Sueli	Gomes	31-10-94	UDV	6 s1	Braga	17.01	Porto
10.30,58		Ana Queiroz	Alves	07-10-94	JV	ex	Maia	02.05	Leiria
10.31,78		Jessica	Matos	15-04-94	CRE	3	Leiria	06.06	Aveiro
10.35,36		Joana	Domingos	15-11-93	ACDRA	2	Leiria	14.06.2009	Leiria
10.36,22	(pc)	Diana	Almeida	18-09-94	CBPAR	7	Pombal	24.01	Porto
10.42,38		Rita	Lopes	18-03-94	SCB	1	Braga	16.05	Braga
10.45,65	(pc)	Catarina	Pereira	25-08-94	UDV	10	Pombal	24.01	Porto
10.52,58	(pc)	Fiona	Fernandes	05-10-93	CAC-VC	2 s2	Braga	17.01	V.Castelo
10.54,07	(pc)	Cátia	Lopes	11-06-93	SSSJM	9	Espinho	25.01.2009	Aveiro
10.54,78		Carla	Oliveira	05-09-93	CNC	4	Leiria	06.06	V.Castelo
10.59,32		Tânia	Antunes	17-04-94	CPC	1	Sobreda	09.05	Setúbal
11.01,86		Catarina	Gonçalves	11-09-93	UDV	8	Luso	28.06.2009	Porto
11.05,9		Mara	Martinho	28-08-94	CRDA	4	Lisboa (I)	09.06	Lisboa
11.06,65		Ana Filipa	Soares	17-11-94	CDMAR	2	Maia	02.05	Porto
11.14,37	(pc)	Carla	Covelo	26-10-94	CDFFXI	4	Pombal	30.01	Algarve
11.15,05	(pc)	Diana	Neves	21-02-93	ARLVG	7	Braga	18.01.2009	Porto
11.15,62		Alexandra	Silva	93	ARLVG	7	Braga	09.06	Porto
11.16,78		Inês	Marques	10-04-93	GRQL	7	Lisboa (U)	30.05	Setúbal
11.16,91		Daniela	Gonçalves	09-06-93	CAA	8	Braga	09.06	Porto
11.17,82	(pc)	Ana Carolina	Alarico	09-11-94	UDZA	2	Pombal	17.01	Santarém

2000 met-obstáculos 8.30,0								20
7.18,20	Diana	Almeida	18-09-94	CBPAR	1A	Leiria	05.06	Porto
7.20,02	Joana	Domingos	15-11-93	ACDRA	1	Leiria	09.06	Leiria
7.35,58	Carla	Covelo	26-10-94	CDFFXI	2A	Leiria	05.06	Algarve
7.38,09	Catarina	Rodrigues	21-07-94	SCB	3A	Leiria	05.06	Braga
7.42,81	Joana	Correia	19-06-93	UDZA	ex	Leiria	09.06	Santarém
7.44,48	Inês	Marques	10-04-93	GRQL	4A	Leiria	05.06	Setúbal
7.45,85	Sofia	Marmelo	09-07-93	CAFZ	1	Rio Maior	08.05	Santarém
7.50,84	Joana	Soares	08-09-93	AJS	4	Luso	27.06.2009	Madeira
7.53,05	Fiona	Fernandes	05-10-93	CAC-VC	4A	Albufeira	16.05.2009	V.Castelo
7.56,84	Diana	Neves	21-02-93	ARLVG	6	Luso	27.06.2009	Porto
8.06,29	Vanessa	Peres	12-08-93	CNC	7A	Leiria	05.06	V.Castelo
8.09,90	Diana	Aguiar	02-09-94	ACDCVC	1	Aveiro	01.05	Aveiro
8.12,20	Diana	Viegas	28-09-93	ADREP	1	Aveiro	15.05	Aveiro
8.19,7	Ana Catarina	Dias	12-06-94	NDCO	1	Beja	15.05	Beja
8.24,1	Soraia	Antunes	94	APTO	1	C.Branco	14.05	C.Branco
8.25,94	Mónica	Santos	94	AAVR	1B	Leiria	05.06	V.Real
8.26,28	Amélia	Vitorino	30-04-94	ACRM	1	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
8.26,63	Mariana	Simões	23-06-94	JV	2	Leiria	09.06	Leiria
8.27,63	Cátia	Lopes	93	SSSJM	3	Aveiro	01.05	Aveiro
8.28,71	Susana	Fonseca	06-01-94	SSSJM	2	Aveiro	15.05	Aveiro

100 Metros Barreiras(0,76) 16,9/17,14									33
14,76	(0,0)	Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	1 s2A	Leiria	05.06	Guarda
14,84	(0,0)	Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	2 s2A	Leiria	05.06	Porto
14,94	(0,0)	m Sarah	Dias	15-02-95	JV	1 el1	Leiria	10.06.2009	Leiria
15,01	(0,8)	Lucinda	Gomes	16-04-95	SCP	1	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
15,04	(0,8)	m Ana Rita	Pedreiras	27-01-93	GS-RC	1	Luso	10.06.2009	Coimbra
15,21	(1,1)	Sandra	Moreira	CPV 19-02-93	SCP	1 el1	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
15,22	(1,2)	Sofia	Santos	02-06-94	ADRAP	2	P.Delgada	29.05	Madeira
15,24	(0,6)	Anais	Baptista	25-06-94	JV	Hep	Lisboa (U)	22.05	Leiria
15,48	(0,0)	Sthephany	Simões	08-10-94	GRECAS	3 s2A	Leiria	05.06	Aveiro
15,50	(-2,7)	Larissa	Vieira	BRA 14-11-95	SCA	1	Rio Maior	08.05	Santarém
15,50	(1,1)	Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	2 el1	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
15,56	(1,2)	Thais	Mendes	26-12-94	COD	3	P.Delgada	29.05	S.Miguel
15,57	(0,6)	Daniela	Pereira	30-03-94	JV	Hep	Lisboa (U)	22.05	Leiria
15,62	(0,0)	Valdínia	Carvalho	06-07-93	GRQL	4 s2A	Leiria	05.06	Setúbal
15,64	(0,8)	Ludmila	Nascimento	01-11-96	SCP	3	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
15,86	(0,8)	Eliana	Rocha	19-02-93	SFRAA	4	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
15,89	(-2,7)	Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	2	Rio Maior	08.05	Santarém
16,09	(1,2)	Filipa	Pinto da Silva	28-11-94	FCCL	Hep	Luso	27.03	Aveiro
16,11	(0,6)	Verónika	Zhukova	UKR 12-03-93	JV	Hep	Lisboa (U)	22.05	Leiria
16,14	(-0,8)	Susana	Rodrigues	02-02-93	NACH	2B	Leiria	05.06	V.Real
16,24	(1,6)	Jussara	Spencer Silva	14-01-93	EBMDS	2 el2	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
16,29	(1,4)	Jessica	Coutinho	25-07-94	CNRM	2	Abrantes	23.05.2009	Santarém
16,49	(0,8)	Rita	Schaller	07-08-94	SCP	5	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
16,73	(0,0)	Ana	Monjane	01-01-93	SCB	1 s1A	Leiria	05.06	Braga
16,74	(-2,0)	Joana	Villar	03-05-94	GDRCC	3	Lisboa (AL)	31.05.2009	Setúbal
16,75	(-1,4)	Joana	Sá	19-02-93	JDAL	5 el2	Luso	27.06.2009	Santarém

**Atletas com Mínimos**

16,82	(-0,6)	Débora	Tavares		11-05-93	GCDS	2	Aveiro	18.04.2009	Aveiro
16,93	(0,0)	Lídia Nicole	Alberto	ANG	15-02-93	JV	3	Leiria	09.06	Leiria
16,96	(2,0)	Ana	Lima		10-04-94	GDC	1 el1	Sobreda	08.05	Setúbal
16,98	(0,6)	Inês	Dias		20-05-94	CARDES	Hep	Viseu	13.03	Viseu
17,01	(2,0)	Jessica	Marques Viegas		16-08-94	ACDC	3	Seixal	27.03	Setúbal
17,04	(-1,3)	m Sara	Marques		28-06-94	SLB	2	Lisboa(I)	27.03	Lisboa
17,14	(0,0)	m Ánia	Mouroço		07-05-93	CAMG-I	3 el1	Leiria	10.06.2009	Leiria

300 Metros Barreiras 51,6/51,74 - 400 mts Barreiras 70,8/70,94									46
44,39		Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	1	Lagos	21.07.2009	Guarda
45,32		Marta	Pen Freitas	31-07-93	EBMDS	1 s1-ex	Lisboa (I)	03.06	Lisboa
46,23		Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	3 s1	Luso	28.06.2009	Lisboa
46,48		Anais	Baptista	25-06-94	JV	1	Leiria	11.06.2009	Leiria
46,94		Jessica	Marques Viegas	16-08-94	ACDC	1 s3	Luso	28.06.2009	Setúbal
46,97		Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	1	Maia	24.05.2009	Porto
47,24		Rita	Schaller	07-08-94	SCP	2	Lisboa (U)	16.05	Lisboa
47,44	m	Larissa	Vieira	BRA 14-11-95	SCA	1	Rio Maior	09.05	Santarém
48,34		Teresa	Carvalho	03-01-95	CASM	6	Lagos	21.07.2009	Lisboa
48,59		Cláudia	Oliveira	24-04-95	GRECAS	2 s1	Aveiro	03.05.2009	Aveiro
48,77		Vanda	Pinto	15-09-93	SCB	2	Braga	08.07.2009	Braga
48,93		Valdínia	Carvalho	06-07-93	GRQL	2 s2	Luso	28.06.2009	Setúbal
49,10		Alexandra	Meira	16-04-94	CAMz-VC	1	Melgaço	24.05.2009	V.Castelo
49,30		Ana Rita	Queirós	28-08-95	Lavra	1 s1	P. Varzim	23.05	Porto
49,31		Maria Manuel	Silva	11-05-95	ACM-C	1	Leiria	10.06	Coimbra
49,62		Sara	Oliveira	28-12-93	CAMG-I	1 s1	Leiria	10.06	Leiria
49,72		Daniela	Cruz	17-02-94	GDPL	1 s2	Leiria	10.06	Leiria
49,84	m	Daniela	Nogueira Vieira	07-01-95	GAF	2	Rio Maior	09.05	Santarém
49,95		Carine	Moreira	16-03-94	JV	2 s1	Leiria	10.06	Leiria
50,00		Daniela	Coutinho	06-02-95	CAMz-VC	2	Melgaço	24.05.2009	V.Castelo
50,13		Diana	Moniz	15-10-93	GRQL	2	Sobreda	10.04	Setúbal
50,18		Joana	Soares	08-09-93	AJS	1 s4	Luso	28.06.2009	Madeira
50,24	m	Ana Rita	Pedreiras	27-01-93	GS-RC	1	Coimbra (ECC)	28.03.2009	Coimbra
50,29		Amélia	Vitorino	30-04-94	ACRM	3	Lisboa (U)	16.05	Lisboa
50,34	m	Susana	Guerra	28-06-96	AATC	3	Rio Maior	09.05	Santarém
50,40		Cristiana	Martins	14-12-93	GDPN	2 s2	Quarteira	16.05	Algarve
50,43		Regina	Rodrigues	16-04-93	ACDC	1 s1	Sobreda	09.05	Setúbal
50,47		Rafaela	Pintassilgo	18-11-96	CBF	1 s1	Quarteira	16.05	Algarve
50,61		Fabiana	Ferreira	29-03-95	DG	1	Aveiro	02.05	Aveiro
50,67		Daniela	Pereira	30-03-94	JV	3	Leiria	11.06.2009	Leiria
50,94		Thais	Mendes	26-12-94	COD	1	P.Delgada	17.04	S.Miguel
50,94	m	Jessica	Coutinho	25-07-94	CNRM	4	Rio Maior	09.05	Santarém
51,03		Carla	Mendes	09-11-94	EBMDS	4	Lisboa (U)	16.05	Lisboa
51,04		Sílvia	Florido	19-06-93	MAC	2 s1	P. Varzim	23.05	Porto
51,04	m	Elisa	C. Freitas	06-11-94	GDE	1 s1-ex	Machico	09.06	Madeira
51,12		Sara	Marques	28-06-94	SLB	2 s1	Lisboa (AL)	14.06.2009	Lisboa
51,14	m	Sofia	Ávila	15-04-93	CBSC	1	A.Heroísmo	13.06	Faial
51,30		Flávia	Costa	15-06-94	ADREP	1-ex	Braga	07.06.2009	Aveiro
51,37		Mariana	Simões	23-06-94	JV	3 s1	Leiria	10.06	Leiria
51,39		Ana	Lima	10-04-94	GDC	2 s1	Sobreda	09.05	Setúbal
51,48		Mariana	Simões	23-06-94	JV	4	Leiria	11.06.2009	Leiria
51,55		Andreia	Lopes	27-09-95	CDP	2-ex	Braga	07.06.2009	Porto
51,61		Ana Sofia	Gonçalves	07-12-93	FCP	4	Maia	24.05.2009	Porto
51,64		Diana	Aguiar	02-09-94	ACDCVC	1 s2	Aveiro	03.05.2009	Aveiro
51,69		Liliana	Soares	94	CRDS	2	Faro	17.06.2009	Algarve
51,72		Débora	Garcia	13-10-94	ACRM	2 s2-ex	Lisboa (I)	03.06	Lisboa

Altura 1,50									27	
1,70		Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	1	Abrantes	17.04	Santarém	
1,70		Ana	Monjane	01-01-93	SCB	1A	Leiria	06.06	Braga	
1,60		Camila	Lucena	07-08-94	CSM	1	Ribeira Brava	02.05.2009	Madeira	
1,59		Rafaela	Vitorino	18-08-95	SLB	Hep	Faro	01.05	Lisboa	
1,57		Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	Hep	Braga	18.04.2009	Porto	
1,57		Sara	Mendes	16-04-95	NDJL	Hep-ex	Seixal	17.04	Lisboa	
1,56		Nicole	Marques	01-01-96	SCP	1	Lisboa (AL)	07.06.2009	Lisboa	
1,56		Cárin	Duarte	09-08-93	CDFXXI	1	Quarteira	16.05	Algarve	
1,55		Patrícia	Carreira	26-05-93	GAF	1	Abrantes	18.04	Santarém	
1,55		Vanessa	Alves	13-09-93	GRECAS	3	Luso	22.05	Aveiro	
1,55		Ana	Silva	31-05-96	UDCA	1	Maia	01.05	Porto	
1,55		Marlene	Chaves	11-02-94	SCB	2A	Albufeira	16.05.2009	Braga	
1,55		Beatriz	Nunes	19-05-94	NAA	3	Luso	22.05	Lisboa	
1,55	(pc)	Ana Rita	Pedreiras	27-01-93	GS-RC	t	Pombal	24.01.2009	Coimbra	
1,54		Filipa	Pinto da Silva	28-11-94	FCCL	Hep	Luso	10.04	Aveiro	
1,54		Inês	Marques	19-08-96	CDCP	2A	Leiria	05.06	Guarda	
1,53	(pc)	Inês	Dias	20-05-94	CARDES	1	Pombal	07.03	Viseu	
1,53		Érica	Gomes	GBS	09-05-94	AAC	1	Leiria	10.06	Coimbra
1,52		Teresa	Carvalho	03-01-95	CASM	2	Lisboa (AL)	02.05.2009	Lisboa	

**Atletas com Mínimos**

1,52	Valdínia	Carvalho	06-07-93	GRQL	1	Seixal	22.05	Setúbal
1,51	Sarah	Le Baron	08-05-96	COD	1	P.Delgada	02.05.2009	S.Miguel
1,51	Anais	Baptista	25-06-94	JV	Hep	Lisboa (U)	22.05	Leiria
1,50	Jennifer	Gomes	21-03-95	ESJD	2	Luso	17.03	Aveiro
1,50	Ana Rita	Alves	23-07-95	EBMDS	3	Abrantes	24.04	Lisboa
1,50	Nádia	Sena	06-09-95	SLB	1	Lisboa (AL)	06.06.2009	Lisboa
1,50	Jessica	Coutinho	25-07-94	CNRM	Hep	M.Grande	04.04.2009	Santarém
1,50	Cátia	Azevedo	09-03-94	SCP	t	Lisboa (U)	09.01	Lisboa

**Vara 2,20**

3,32	Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	1	P.Varzim	29.05	Porto
3,00	Camila	Lucena	07-08-94	CSM	1-ex	Ribeira Brava	17.07.2009	Madeira
2,80	(pc) Carolina	Pandeirada	21-10-93	GRECAS	2	Pombal	23.01	Aveiro
2,75	(pc) Ana Filipa	Silva	09-03-93	CAMG-I	3	Pombal	31.01	Leiria
2,70	Sara	Sousa	14-08-93	CSM	2	Machico	16.05	Madeira
2,70	Mónica	Rino	06-06-94	JV	1	Leiria	09.06	Leiria
2,66	Sara	Mendes	16-04-95	NDJL	1	Lisboa (U)	16.05	Lisboa
2,60	Alina	Zhepko	UKR 23-06-93	ACM-AH	3	Luso	28.06.2009	Terceira
2,60	Rute	Catarino	19-02-95	OCL	ex	Faro	06.06.2009	Algarve
2,60	Ana Patrícia	Silva	28-11-93	CAMG-I	3	Leiria	09.06	Leiria
2,55	Andreia	Gracio	17-09-96	ADRAB	1	Rio Maior	09.05	Santarém
2,55	Cátia	Torres	22-11-96	GDIS	1-ex	Setúbal	15.05	Setúbal
2,42	(pc) Brenda	Vicente	12-06-94	AAPL	8	Pombal	23.01	Setúbal
2,40	Tariana	Batista	23-01-95	NDJL	2	Lisboa (U)	16.05	Lisboa
2,40	Mónica	Saraiva	08-11-94	CPC	4	Lisboa (U)	29.05	Setúbal
2,35	Catarina	Silva	25-10-94	GDIS	1	Setúbal	21.02.2009	Setúbal
2,30	(pc) Ana Isabel	Casimiro	94	A20Km	2	Pombal	12.12.2009	Santarém
2,30	Catarina	Nunes	01-01-93	ADRAB	3	Abrantes	10.06.2009	Santarém
2,30	Lídia Nicole	Alberto	ANG 15-02-93	JV	5	Leiria	15.05	Leiria
2,28	(pc) Sara	Espinha	26-08-93	CAMG-I	10	Pombal	23.01	Leiria
2,20	Luísa	Canário	93	CBF	2	Faro	15.05	Algarve
2,20	(pc) Nelma	Matos	10-12-94	CDFXXI	3	Pombal	30.01	Algarve
2,20	Daniela	Pinote	93	CPA-S	4	Leiria	15.05	Santarém
2,20	Jessica	Rodrigues	07-07-93	AJS	3 s2-ex	Ribeira Brava	25.04.2009	Madeira

**Comprimento 5,00**

5,75	(0,6) Teresa	Carvalho	03-01-95	CASM	1	Lisboa (U)	16.05	Lisboa
5,71	(0,8) Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	1	Abrantes	18.04	Santarém
5,48	(1,4) Valdínia	Carvalho	06-07-93	GRQL	1	Seixal	21.06.2009	Setúbal
5,44	(1,1) Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	1A	Leiria	05.06	Porto
5,41	(1,4) Lucinda	Gomes	16-04-95	SCP	2	Lisboa (U)	16.05	Lisboa
5,39	(2,0) Jussara	Spencer Silva	14-01-93	EBMDS	1	Luso	22.05	Lisboa
5,37	(pc) Anais	Baptista	25-06-94	JV	3	Pombal	23.01	Leiria
5,35	(0,8) Sarah	Dias	15-02-95	JV	1	M. Grande	09.05	Leiria
5,33	(1,1) Inês	Dias	20-05-94	CARDES	1	Viseu	01.05	Viseu
5,33	(1,2) Mónica	Rino	06-06-94	JV	1	Leiria	16.05	Leiria
5,32	(0,5) Sofia	Santos	02-06-94	ADRAP	1	Machico	14.03	Madeira
5,29	(0,1) Camila	Lucena	07-08-94	CSM	1	Ribeira Brava	16.01	Madeira
5,29	(1,5) Ludmila	Nascimento	01-11-96	SCP	3	Lisboa (U)	16.05	Lisboa
5,29	(0,3) Jessica	Ferrero	ANG 22-02-93	AAPL	1	Lisboa (U)	13.06	Setúbal
5,19	(1,9) Ana João	Oliveira	30-03-94	SCB	3A	Albufeira	17.05.2009	Braga
5,16	(0,2) Débora	Tavares	11-05-93	GCDS	1	Aveiro	18.04.2009	Aveiro
5,16	(pc) Filipa	Pinto da Silva	28-11-94	FCCL	1	Espinho	16.01	Aveiro
5,16	(-1,4) Carolina	Pandeirada	21-10-93	GRECAS	3A	Leiria	05.06	Aveiro
5,14	(-0,4) Andreia	Crespo Oliveira	16-10-93	NDCG	Hep	Seia	28.03	Guarda
5,10	(0,4) Jessica	Coutinho	25-07-94	CNRM	2	R.Maior	03.05.2009	Santarém
5,08	(-0,7) Lídia Nicole	Alberto	ANG 15-02-93	JV	9	Alcanena	08.03.2009	Leiria
5,08	(1,6) Diana	Cerqueira	09-04-93	CAMz-VC	-	V.Castelo	15.05	V.Castelo
5,07	(-1,0) Ana Patrícia	Silva	28-11-93	CAMG-I	7	Alcanena	07.03	Leiria
5,06	(1,0) Thais	Mendes	26-12-94	COD	1	P.Delgada	14.06.2009	S.Miguel
5,05	(-0,4) Mariana	Cavaleiro Estevão	09-03-94	AATC	1	Abrantes	17.04	Santarém
5,05	(-1,7) Jessica	Marques Viegas	16-08-94	ACDC	2	Seixal	22.05	Setúbal
5,03	(1,4) Patrícia	Vaz	13-06-94	FCC	1	Beja	13.06	Beja
5,01	(-0,5) Ana Rita	Pedreiras	27-01-93	GS-RC	11	Alcanena	08.03.2009	Coimbra
5,01	(0,0) Alexandra	Meira	16-04-94	CAMz-VC	1	Braga	09.06	V.Castelo
5,00	(-0,8) Ana	Jorge	95	NAVR	1-ex	Seia	26.07.2009	V.Real
5,00	(0,6) Daniela	Pereira	30-03-94	JV	3	Leiria	16.05	Leiria
5,00	(pc) Patrícia	Vaz	23-06-96	GS-RC	ta	Espinho	23.01	Coimbra

**Triplo 10,50**

11,66	(0,4) Anais	Baptista	25-06-94	JV	1	Leiria	06.06	Leiria
11,61	(0,3) Ana	Monjane	01-01-93	SCB	1	Braga	16.05	Braga
11,54	(pc) Mónica	Rino	06-06-94	JV	1	Pombal	17.01	Leiria
11,45	(pc) Ana Margarida	Oliveira	18-07-95	GAF	1	Alpiarça	13.02	Santarém
11,38	(0,6) Valdínia	Carvalho	06-07-93	GRQL	2	Leiria	06.06	Setúbal

**Atletas com Mínimos**

11,36	(1,4)	Filipa	Pinto da Silva	28-11-94	FCCL	1	Aveiro	03.06	Aveiro
11,35	(-0,5)	Eliana	Rocha	19-02-93	SFRAA	1	Lisboa (I)	20.03	Lisboa
11,16	(-1,9)	Lucinda	Gomes	16-04-95	SCP	1	P.S.Iria	10.06	Lisboa
11,14	(pc)	Ana Patrícia	Silva	28-11-93	CAMG-I	3	Pombal	17.01	Leiria
11,13	(-1,3)	Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	5	Leiria	06.06	Porto
11,10	(2,0)	Sofia	Santos	02-06-94	ADRAP	-	P.Delgada	29.05	Madeira
11,09	(0,5)	Joana	Costa	10-11-95	UAP	2	Lisboa (U)	15.05	Lisboa
11,07	(0,6)	A	Andreia	16-10-93	NDCG	1	Guarda	29.05	Guarda
10,99	(1,8)	Cristiana	Silveira	18-05-95	CAT	1	P.Delgada	22.05	Terceira
10,96	(-1,6)	Sandra	Moreira	CPV 19-02-93	SCP	4	Luso	27.06.2009	Lisboa
10,88	(0,0)	Jessica	Ferrero	ANG 22-02-93	AAPL	1	Seixal	14.06.2009	Setúbal
10,88	(1,1)	Ana Filipa	Silva	09-03-93	CAMG-I	3	M. Grande	09.05	Leiria
10,69	(1,0)	Inês	Bola	13-05-94	GRECAS	1	Luso	08.05	Aveiro
10,68	(-1,3)	Adriana	Alves	ANG 13-09-95	JOMA	2	P.S.Iria	10.06	Lisboa
10,65	(1,7)	Carolina	Pandeirada	21-10-93	GRECAS	2	Luso	08.05	Aveiro
10,65	(1,5)	Ludmila	Nascimento	01-11-96	SCP	2	Lisboa (AL)	29.05	Lisboa
10,65	(pc)	Sofia	Pereira	17-07-93	ACV	5	Espinho	18.01.2009	Leiria
10,61	(0,8)	Andreia	Pinto	16-04-93	CAMG-I	4	M. Grande	09.05	Leiria
10,60	(1,8)	Rita	Mota	30-08-94	ARLVG	1	P.Varzim	22.05	Porto
10,58	(1,5)	Thais	Mendes	26-12-94	COD	1	P.Delgada	18.06.2009	S.Miguel
10,57	(0,5)	Ana Rita	Pedreiras	27-01-93	GS-RC	7	Leiria	14.06.2009	Coimbra
10,57	(-3,7)	Rute	Catarino	19-02-95	OCL	1-ex	Faro	23.05.2009	Algarve
10,51	(0,0)	Alexandra	Meira	16-04-94	CAMz-VC	1	Melgaço	23.05.2009	V.Castelo

Peso (3) 11,00									19
14,20		Diana	Hernandez	01-01-93	GRECAS	1A	Leiria	06.06	Aveiro
12,92		Alda	Fernandes	28-05-93	SCB	1	Braga	16.05	Braga
12,91		Mariana	Cavaleiro Estevão	09-03-94	AATC	1	Rio Maior	08.05	Santarém
12,49		Ana Filipa	Mendes	02-06-94	EBMDS	3	Lagos	22.07.2009	Lisboa
12,35		Juliana	Pereira	03-01-95	JV	1	Leiria	03.06	Leiria
12,32		Ana Patrícia	Cardoso	11-05-93	SCB	2	Braga	16.05	Braga
12,23	(pc)	Helena Raquel	Fernandes	15-03-93	CSPP	1	Pombal	05.12.2009	Leiria
12,23		Delfina	Gomes	19-08-94	MKED	1	Q. Anjo	26.05	Setúbal
12,18	(pc)	Margarida	Ferreira	01-01-94	SCB	1	Braga	30.01	Braga
12,13		Camila	Sousa	10-03-94	GS-RC	1	M.Grande	17.04	Coimbra
12,03		Ana Teresa	Coelho	04-02-93	ACRVD	1	Aveiro	20.12.2009	Aveiro
11,89		Sara	Andrade	12-04-93	UAP	1	Abrantes	24.04	Lisboa
11,81		Sílvia	Cassandra	05-01-93	CASM	3	Luso	23.05	Lisboa
11,67		Verónica	Andrade	CPV 18-03-93	SLB	2	Lisboa (AL)	17.04	Lisboa
11,65		Cristiana	Campos	16-01-95	GS-RC	1B	Leiria	05.06	Coimbra
11,41		Débora	Tavares	11-05-93	GCDS	1	Aveiro	02.05.2009	Aveiro
11,28		Andreia	Gomes	22-06-94	GCDS	3	Aveiro	16.05	Aveiro
11,22		Diana	Moniz	15-10-93	GRQL	Hep	Seixal	17.04	Setúbal
11,03		Diana	Oliveira	19-11-93	Ind-L	2	M.Grande	09.05	Leiria

Disco (1) 27,00									16
42,79		Diana	Hernandez	01-01-93	GRECAS	2	P.Varzim	30.05	Aveiro
37,91		Alda	Fernandes	28-05-93	SCB	1	Lovellhe	20.02	Braga
37,34		Juliana	Pereira	03-01-95	JV	2	Leiria	31.01	Leiria
36,24		Helena Raquel	Fernandes	15-03-93	CSPP	2	Leiria	01.07.2009	Leiria
32,93		Fabiana	Domingos	05-04-93	CAMG-I	2	Leiria	02.08.2009	Leiria
33,12		Margarida	Ferreira	01-01-94	SCB	1	Braga	05.06	Braga
33,06		Ana Patrícia	Cardoso	11-05-93	SCB	1	Guimarães	11.06	Braga
33,00		Joana	Rosa	07-07-94	QFC	1	Q. Anjo	10.06	Setúbal
31,30		Jorgina	da Costa	GBS 20-10-93	CABB	4	Leiria	07.03	Setúbal
30,33		Ana Teresa	Coelho	04-02-93	ACRVD	2	Aveiro	02.05	Aveiro
29,72		Sandra	Silva	24-11-94	ADRAP	6	Luso	28.06.2009	Madeira
28,59		Filipa	Brito	95	SCB	3	Braga	08.05	Braga
27,84		Sara	Andrade	12-04-93	UAP	2	Lisboa (AL)	17.04	Lisboa
27,38		Ana Sofia	Gonçalves	07-12-93	FCP	3-ex	Braga	07.06.2009	Porto
27,11		Flávia	Costa	15-06-94	ADREP	3	Luso	08.05	Aveiro
27,06		Sara	Mendes	16-04-95	NDJL	1-ex	Lisboa (I)	03.06	Lisboa

Martelo (3) 36,00									21
53,29		Joana	Rebello	02-02-93	ACM-AH	1	A.Heroísmo	12.06	Terceira
51,54		Jorgina	da Costa	GBS 20-10-93	CABB	1	Sobreda	09.05	Setúbal
51,00		Alda	Fernandes	28-05-93	SCB	1	Porto (I)	01.05	Braga
48,10		Fabiana	Domingos	05-04-93	JV	2	Leiria	05.06	Leiria
47,24		M.ª Inês	Domingos	26-03-95	CAMG-I	2	Leiria	22.05	Leiria
45,62		Margarida	Ferreira	01-01-94	SCB	1	Guimarães	22.05	Braga
45,22		Jessica	Galvão	18-03-95	ACDRA	3	Leiria	09.06	Leiria
44,98		Diana	Hernandez	01-01-93	GRECAS	3	Leiria	05.06	Aveiro
44,45		Beatriz	Bárbara	11-11-94	JV	3	Leiria	22.05	Leiria
44,42		Ana Marta	Paço	14-06-93	ADCL	2	Lovellhe	27.03	V.Castelo

**Atletas com Mínimos**

44,09	Cláudia	Eduardo	15-10-93	GRQL	2	Q.Anjo	10.06	Setúbal
42,82	Daniela	Paço	26-08-96	ADCL	2	Porto (I)	01.05	V.Castelo
42,29	Ana Patrícia	Cardoso	11-05-93	SCB	2	Guimarães	11.06	Braga
41,37	Andreia	Gomes	22-06-94	GCDS	4-ex	Aveiro	20.02	Aveiro
41,10	Delfina	Gomes	19-08-94	MKED	3	Q.Anjo	02.06	Setúbal
40,58	M.ª João	Rodrigues	01-07-96	ADCL	3	Porto (I)	01.05	V.Castelo
39,32	Daniela	Silva	03-06-93	ADCL	4	Lovelhe	07.02.2009	V.Castelo
39,09	Carolina	Morais	20-06-94	ACM-AH	2	A.Heroísmo	12.06	Terceira
36,90	Nicole	Magalhães	22-06-94	LIFC	4	Q.Anjo	02.06	Setúbal
36,90	Filipa	Brito	95	SCB	3	Guimarães	11.06	Braga
36,30	Daniela	Miranda	30-11-93	CDCNAV	1	P.Varzim	23.05	Porto

Dardo (0,6) 27,00								21
35,12	Flávia	Costa	15-06-94	ADREP	2	Lisboa (U)	13.06	Aveiro
34,97	Marlene	Araújo	19-02-93	CFB	1	Lisboa (I)	24.06.2009	Lisboa
32,31	Marta	Mendes	03-06-95	JV	1	Leiria	10.06	Leiria
31,77	Isabel	Vieira	25-02-93	FCP	Hep	Luso	26.04.2009	Porto
31,47	Mariana	Cavaleiro Estevão	09-03-94	AATC	1	Leiria	16.05	Santarém
30,33	Dulce	Soares	28-01-93	AJS	1-ex	Machico	11.04	Madeira
30,10	Juliana	Pereira	03-01-96	JV	2	Leiria	10.06	Leiria
29,59	Anais	Baptista	25-06-94	JV	Hep	Lisboa (U)	23.05	Leiria
28,70	Fátima	Pacheco	15-09-93	CDRSJ	2-ex	Machico	11.04	Madeira
28,68	Tariana	Baptista	23-01-95	NDJL	1	Lisboa (AL)	13.06.2009	Lisboa
28,47	Jessica	Semedo	10-04-93	MKED	1	Seixal	05.06.2009	Setúbal
28,43	Isabela	Pereira	31-07-95	CDP	1	Maia	23.05.2009	Porto
28,34	Fabiana	Ferreira	29-03-95	DG	2	Aveiro	01.05	Aveiro
28,13	Jorgina	da Costa	20-10-93	CABB	2	Abrantes	13.06	Setúbal
28,10	Elsa	Patriarca	29-05-95	JDN	1	Beja	12.06	Beja
28,06	Sarah	Dias	15-02-95	JV	1	Leiria	15.02.2009	Leiria
27,98	Daniela	Pereira	30-03-94	JV	2	Leiria	02.08.2009	Leiria
27,75	Carolina	Pandeirada	21-10-93	GRECAS	1	Aveiro	19.04.2009	Aveiro
27,67	Rita	Afonseca	06-01-93	CDRSJ	1	Machico	14.03	Madeira
27,43	Margarida	Ferreira	01-01-94	SCB	1	Guimarães	22.05	Braga
27,22	Ana Filipa	Mendes	02-06-94	EBMDS	1	Lisboa (AL)	07.03	Lisboa

5.000 Metros-Marcha 31.00,00								26
26.59,38	Nádia	Cancela	24-04-93	CBPAR	1	Rio Maior	01.05	Porto
27.16,29	Mara Filipa	Ribeiro	11-05-95	CNRM	ex	Leiria	10.06	Santarém
27.24,93	Anna	Hurlebaus	18-06-94	CNRM	3	Luso	27.06.2009	Santarém
27.33,20	Marisa	Paulino	13-12-96	CAMG-I	1	Leiria	10.06	Leiria
27.49,40	Mariana	Mota	27-05-95	ADRAB	4	Luso	27.06.2009	Santarém
28.11,76	Adriana Filipa	Vieira	01-08-94	Ind-Alg	1	Faro	15.05	Algarve
28.22,7	Agata	Mendes	25-07-95	GACV	1	Leiria	10.06.2009	Leiria
28.25,46	Ana Bárbara	Canadas	19-11-93	CNRM	5	Rio Maior	01.05	Santarém
28.53,1	M.ª Carolina	Ramos	04-07-95	GDSD	1	Lisboa (AL)	02.05.2009	Lisboa
28.54,13	Soraia	Vasconcelos	06-09-95	Ind-P	1	Maia	23.05.2009	Porto
29.02,40	Iris	Gonçalves	01-01-94	GDSD	2	Lisboa (AL)	02.05.2009	Lisboa
29.04,69	Luciana	de Jesus	11-04-93	CAMG-I	3A	Albufeira	16.05.2009	Leiria
29.15,30	Joana	Monteiro	15-11-93	ACV	3	Leiria	10.06	Leiria
29.23,0	Marisa	de Jesus	11-04-93	CAMG-I	2	Leiria	10.06.2009	Leiria
29.25,7	Bruna	Moreira	23-01-95	GDPL	3	Leiria	10.06.2009	Leiria
29.39,60	Sofia	Almeida Silva	30-06-93	CAA	9	Luso	27.06.2009	Porto
29.48,52	Natacha	Casa Nova	29-09-93	ADCPF	2	Quarteira	13.03	Algarve
29.48,58	Ana	Morgado Amaro	06-02-93	CPC	10	Luso	27.06.2009	Setúbal
29.56,63	Joana	Marques	20-02-94	JV	5	Leiria	10.06	Leiria
30.06,36	Catarina	Marques	11-09-96	CDQ	9	Rio Maior	01.05	Algarve
30.21,5	Mónica	Cardoso	28-09-94	ACRM	1	Lisboa (AL)	14.11.2009	Lisboa
30.29,00	Amélia	Vitorino	30-04-94	ACRM	1	Lisboa (AL)	19.12.2009	Lisboa
30.34	E	Sílvia	09-12-95	ADRAB	4	Grândola	08.02.2009	Santarém
30.34,87	Adriana	Vieira	17-07-95	GDPL	11	Rio Maior	01.05	Leiria
30.35,94	Mariana	F. Rodrigues	07-09-94	AJS	12	Luso	27.06.2009	Madeira
30.43,89	Antónia	Ladeira Estevão	14-07-95	ASCV	1	Leiria	10.06	Coimbra

Atualizado até 13-06-2010