



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos**100 Metros planos**

Top

1 5,25

1	1 2,60	+ 1,9	INÊS OLIVEIRA	86 SEN	Sporting Clube de Braga	12-06-2010	6ª Lisboa 03027
2	1 2,78	+ 0,9	SÓNIA MARQUES	86 SEN	Sporting Clube de Braga	22-05-2010	2ª Guimarães 47035
3	1 2,95	+ 0,1	VERA CASTRO	92 JUN	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	03-07-2010	3ª Braga 47040
4	1 3,00	+ 0,1	ANA JOÃO OLIVEIRA	94 JUV	Sporting Clube de Braga	03-07-2010	4ª Braga 47040
5	1 3,67	- 0,4	CLAUDIA COELHO	90 S23	Sporting Clube de Braga	08-05-2010	1ª Braga 47030
6	1 3,71	+ 0,9	LILIANA CORREIA	82 SEN	Sporting Clube de Braga	22-05-2010	3ª Guimarães 47035
7	1 3,77	- 1,2	ANA JOAO OLIVEIRA	94 JUV	Sporting Clube de Braga	08-05-2010	4ª Braga 47030
8	1 3,96	+ 0,3	SUSANA FERNANDES	94 JUV	Escola de Atletismo Mário Silva	16-05-2010	2ª Braga 47032
9	1 4,04	- 0,4	TERESA PAULO	92 JUN	Sporting Clube de Braga	08-05-2010	2ª Braga 47030
10	1 4,06	+ 0,2	ANABELA BARBOSA	93 JUV	Externato Inf. D.henrique	28-04-2010	1ª Braga 47501
11	1 4,17	- 0,9	PATRÍCIA CALDAS	94 JUV	Sporting Clube de Braga	07-07-2010	5ª Braga 47041
12	1 4,22	+ 0,3	DANIELA SANTOS	94 JUV	Sporting Clube de Braga	16-05-2010	3ª Braga 47032
13	1 4,40	- 0,2	CATARINA RODRIGUES	94 JUV	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	3ª Braga 47028
14	1 4,94	- 0,2	CÁTIA SILVA	92 JUN	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	01-05-2010	4ª Braga 47028
15	1 5,25	- 0,2	ÂNGELA SÁ	93 JUV	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	5ª Braga 47028



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos**80 Metros Planos**

Top

1 3,60

1	1 0,62	- 0,9	ROSE TRINDADE	95 INI	Sporting Clube de Braga	07-07-2010	1ª Braga 47041
2	1 0,80	+ 0,5	TERESA COSTA	96 INI	Escola de Atletismo Mário Silva	15-05-2010	1ª Braga 47032
3	1 1,17	- 0,3	SANDRA FERREIRA	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	08-05-2010	2ª Braga 47030
4	1 1,18	+ 0,1	FLÁVIA TAVEIRA	96 INI	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	2ª Braga 47028
5	1 1,23	+ 1,0	RITA ALVES	95 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	2ª Braga 47025
6	1 1,38	+ 0,5	ANA MENDES	95 INI	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	15-05-2010	2ª Braga 47032
7	1 1,50	+ 0,1	VICTÓRIA PALATSI	96 INI	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	01-05-2010	3ª Braga 47028
8	1 1,59	- 0,3	FLAVIA TAVEIRA	96 INI	Sporting Clube de Braga	08-05-2010	3ª Braga 47030
9	1 1,64	+ 1,0	ELSA GOMES	96 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	4ª Braga 47025
10	1 1,67	+ 1,0	MARGARIDA TORRES	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	5ª Braga 47025
11	1 1,76	- 0,6	ANA TORRES	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	01-05-2010	4ª Braga 47028
12	1 1,95	+ 0,5	LARA OLIVEIRA	96 INI	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	15-05-2010	3ª Braga 47032
13	1 2,08	+ 0,5	NÁDIA PEREIRA	96 INI	Sporting Clube de Braga	15-05-2010	4ª Braga 47032
14	1 2,12	+ 0,1	HELENA FERNANDES	96 INI	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	5ª Braga 47028
15	1 2,32	+ 1,0	ANA SANTOS	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	6ª Braga 47025
16	1 2,55	+ 1,0	ANA COSTA	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	7ª Braga 47025
17	1 2,60	- 0,9	ANA CADETE	95 INI	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	07-07-2010	7ª Braga 47041
18	1 3,60	- 0,6	BRUNA SOARES	95 INI	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	01-05-2010	5ª Braga 47028



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

60 Metros Planos

Top

1 0,17

1	8,40	+ 1,2	CATARINA ANDRADE	97 INF	Individual - Braga	01-05-2010	1ª Braga 47028
2	9,07	+ 1,2	ELSA CRUZ	97 INF	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	01-05-2010	3ª Braga 47028
3	9,23	+ 1,2	ANITA SILVA	98 INF	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	5ª Braga 47028
4	9,91	+ 0,8	ALISON ESTRADA	97 INF	Associação de Atletismo de Braga	17-04-2010	4ª Guimarães 47026
5	1 0,09	+ 1,1	RAQUEL LOURENÇO	97 INF	Sporting Clube de Braga	03-07-2010	3ª Braga 47040
6	1 0,17	0,0	SARA FERNANDES	98 INF	Escola de Atletismo Mário Silva	08-05-2010	2ª Braga 47030



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

							200 Metros	Top	3 2,84
1	2 5,90	+ 1,2	INÊS OLIVEIRA	86 SEN	Sporting Clube de Braga	13-06-2010	6ª	Lisboa 03027	
2	2 6,60	+ 0,3	VERA CASTRO	92 JUN	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	11-07-2010	6ª	Guimarães 47042	
3	2 7,63	+ 2,0	ROSE TRINDADE	95 INI	Sporting Clube de Braga	03-07-2010	1ª	Braga 47040	
4	2 7,69	+ 0,2	RITA LOURENÇO	92 JUN	Sporting Clube de Braga	07-07-2010	5ª	Braga 47041	
5	2 7,88	+ 0,6	SANDRA FERREIRA	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	23-05-2010	1ª	Guimarães 47035	
6	2 8,05	- 0,1	VANDA PINTO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	09-06-2010	4ª	Braga 41027	
7	2 8,23	- 0,9	CLAUDIA COELHO	90 S23	Sporting Clube de Braga	09-05-2010	3ª	Braga 47030	
8	2 8,2	0,0	ANA MONJANE	93 JUV	Associação de Atletismo de Braga	17-04-2010	1ª	Guimarães 47026	
9	2 9,14	- 0,9	SUSANA FERNANDES	94 JUV	Escola de Atletismo Mário Silva	09-05-2010	4ª	Braga 47030	
10	2 9,30	+ 0,6	ANA MENDES	95 INI	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	23-05-2010	2ª	Guimarães 47035	
11	3 1,37	- 0,2	MARLENE CHAVES	94 JUV	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	3ª	Braga 47025	
12	3 2,84	- 0,2	ÂNGELA SÁ	93 JUV	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	4ª	Braga 47025	



Femininos

							150 Metros	Top	2 5,23
1	2 0,85	- 1,3	CATARINA ANDRADE	97 INF	Individual - Braga	06-06-2010	1ª	Braga 47037	
2	2 1,39	+ 0,2	SANDRA FERREIRA	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	30-06-2010	2ª	Maia 41030	
3	2 2,14	+ 0,9	ELSA CRUZ	97 INF	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	30-06-2010	2ª	Maia 41030	
4	2 2,31	+ 1,0	ANITA SILVA	98 INF	Sporting Clube de Braga	16-05-2010	1ª	Braga 47032	
5	2 5,23	0,0	SARA FERNANDES	98 INF	Escola de Atletismo Mário Silva	09-05-2010	4ª	Braga 47030	



Femininos

250 Metros Planos

Top 4 2,92

1	3 7,41	SANDRA FERREIRA	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	09-05-2010	1ª Braga 47030
2	3 8,04	ANA MENDES	95 INI	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	12-06-2010	1ª Meadela 49037
3	3 8,46	VICTÓRIA PALATSI	96 INI	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	12-06-2010	5ª Meadela 49037
4	3 8,64	MARTA OLIVEIRA	95 INI	Liberdade Futebol Clube	12-06-2010	2ª Meadela 49037
5	3 9,19	MARTA TEIXEIRA	95 INI	LIBERDADE FUTEBOL CLUBE	09-05-2010	2ª Braga 47030
6	3 9,68	FLAVIA TAVEIRA	96 INI	Sporting Clube de Braga	09-05-2010	2ª Braga 47030
7	4 0,40	LARA OLIVEIRA	96 INI	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	09-05-2010	3ª Braga 47030
8	4 1,39	HELENA FERNANDES	96 INI	Sporting Clube de Braga	09-05-2010	4ª Braga 47030
9	4 2,68	MÂRCIA ARAÚJO	95 INI	Liberdade Futebol Clube	12-06-2010	6ª Meadela 49037
10	4 2,92	MARCIA ARAUJO	95 INI	LIBERDADE FUTEBOL CLUBE	09-05-2010	5ª Braga 47030



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

300 Metros Planos

Top

4 7,10

1	4 3,60	VANDA PINTO	93 JUV	Associação de Atletismo de Braga	05-06-2010	2ª Leiria 03020
2	4 7,10	SUSANA FERNANDES	94 JUV	Escola de Atletismo Mário Silva	15-05-2010	2ª Braga 47032



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

400 Metros Planos

Top 1 0 1,14

1	5 8,31	CÉU NUNES	76 SEN	Sporting Clube de Braga	10-07-2010	3ª Lisboa 12050
2	6 0,18	ZITA SOONS	79 SEN	Sporting Clube de Braga	03-07-2010	1ª Braga 47040
3	6 1,21	VANDA PINTO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	07-07-2010	1ª Braga 47041
4	6 3,53	CATARINA RODRIGUES	94 JUV	Sporting Clube de Braga	07-07-2010	2ª Braga 47041
5	1 0 1,12	VERA CASTRO	92 JUN	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	19-05-2010	1ª Maia 41023
6	1 0 1,14	PATRÍCIA CALDAS	94 JUV	Sporting Clube de Braga	02-06-2010	1ª Braga 41027



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

						600 Metros	Top	2 3 1,86
1	1 4 8,54	CATARINA ARAÚJO	97 INF	Moreirense Futebol Clube	07-07-2010	1ª	Braga 47041	
2	1 4 9,31	CATARINA ARAUJO	97 INF	Moreirense Futebol Clube	09-05-2010	1ª	Braga 47030	
3	1 5 4,32	ANITA SILVA	98 INF	Sporting Clube de Braga	07-07-2010	2ª	Braga 47041	
4	2 0 1,90	FATIMA ALMEIDA	98 INF	Moreirense Futebol Clube	09-05-2010	2ª	Braga 47030	
5	2 1 5,98	ANA CARNEIRO	99 BEN-B	Moreirense Futebol Clube	09-05-2010	3ª	Braga 47030	
6	2 1 6,70	SARA FERNANDES	98 INF	Escola de Atletismo Mário Silva	07-07-2010	3ª	Braga 47041	
7	2 3 1,86	TÂNIA RIBEIRO	99 BEN-B	Moreirense Futebol Clube	09-05-2010	4ª	Braga 47030	



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos**800 Metros**

Top 3 2 3,00

1	2 1 0,53	JOANA COSTA	88 S23	Sporting Clube de Braga	18-07-2010	2ª Leiria 03034
2	2 1 0,97	CÉU NUNES	76 SEN	Sporting Clube de Braga	14-07-2010	4ª Lisboa 12051
3	2 1 6,60	PATRÍCIA CALDAS	94 JUV	Sporting Clube de Braga	09-06-2010	2ª Braga 41027
4	2 2 0,40	ELSA GOMES	96 INI	Sporting Clube de Braga	20-06-2010	6ª Guimarães 03030
5	2 2 0,73	TÂNIA SILVA	88 S23	Liberdade Futebol Clube	18-04-2010	1ª Guimarães 47026
6	2 2 1,49	ANA FERNANDES	95 INI	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	22-05-2010	1ª Guimarães 47035
7	2 2 1,94	CATARINA RODRIGUES	94 JUV	Sporting Clube de Braga	18-04-2010	2ª Guimarães 47026
8	2 2 5,00	JOANA FERNANDES	92 JUN	Sporting Clube de Braga	18-04-2010	3ª Guimarães 47026
9	2 2 7,91	BÁRBARA FERREIRA	91 JUN	Sporting Clube de Braga	18-04-2010	5ª Guimarães 47026
10	2 2 8,13	SANDRA OLIVEIRA	96 INI	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	22-05-2010	2ª Guimarães 47035
11	2 3 0,53	JESSICA LOPES	95 INI	LIBERDADE FUTEBOL CLUBE	09-05-2010	2ª Braga 47030
12	2 3 2,61	VERA CASTRO	92 JUN	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	23-05-2010	1ª Lisboa-Est.Univ 03022
13	2 3 4,30	CLAUDIA RIBEIRO	95 INI	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	22-05-2010	3ª Guimarães 47035
14	2 3 6,49	VANDA PINTO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	16-05-2010	3ª Braga 47032
15	2 3 9,95	ANA ARAÚJO	93 JUV	Grupo Desportivo Unidos do Cano	22-05-2010	4ª Guimarães 47035
16	2 4 1,00	SANDRA NETO	73 SEN	CCD CANDOSO SANTIAGO	22-05-2010	1ª Guimarães 47035
17	2 4 5,83	CARMEN PEREIRA	93 JUV	Moreirense Futebol Clube	11-07-2010	11ª Guimarães 47042
18	2 4 6,39	BENÍCIA PEREIRA	92 JUN	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	27-03-2010	1ª Braga 47025
19	2 4 6,80	BIANCA MAGALHÃES	94 JUV	Moreirense Futebol Clube	22-05-2010	5ª Guimarães 47035
20	2 5 0,62	SANDRA FERREIRA	95 INI	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	6ª Guimarães 47026
21	2 5 5,76	ANA MONJANE	93 JUV	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	5ª Guimarães 47026
22	2 5 9,71	SUSANA FERNANDES	94 JUV	Escola de Atletismo Mário Silva	28-03-2010	2ª Braga 47025
23	3 0 0,27	ÂNGELA SÁ	93 JUV	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	3ª Braga 47025
24	3 0 3,04	ROSE TRINDADE	95 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	3ª Braga 47025
25	3 0 5,29	RITA ALVES	95 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	4ª Braga 47025
26	3 0 9,37	MARGARIDA TORRES	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	5ª Braga 47025
27	3 1 3,97	ANA SANTOS	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	6ª Braga 47025
28	3 1 8,46	TERESA CALDAS	71 SEN	Soarense Sport Clube	16-05-2010	3ª Braga 47032
29	3 2 0,70	ANA COSTA	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	7ª Braga 47025
30	3 2 3,00	MARLENE CHAVES	94 JUV	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	4ª Braga 47025



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos**1.000 Metros**

Top 4 2 2,71

1	3 0 3,99	PATRÍCIA CALDAS	94 JUV	Associação de Atletismo de Braga	22-05-2010	2ª Lisboa-Est.Univ 03024
2	3 0 4,52	ANA FERNANDES	95 INI	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	08-05-2010	1ª Braga 47030
3	3 0 7,45	ELSA GOMES	96 INI	Sporting Clube de Braga	16-05-2010	1ª Braga 47032
4	3 0 7,54	CATARINA RODRIGUES	94 JUV	Associação de Atletismo de Braga	22-05-2010	4ª Lisboa-Est.Univ 03024
5	3 1 3,32	SANDRA OLIVEIRA	96 INI	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	08-05-2010	2ª Braga 47030
6	3 1 8,15	ANA CLAUDIA RIBEIRO	95 INI	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	08-05-2010	3ª Braga 47030
7	3 1 9,22	CATARINA ARAUJO	97 INF	Moreirense Futebol Clube	08-05-2010	1ª Braga 47030
8	3 2 1,36	JESSICA LOPES	95 INI	LIBERDADE FUTEBOL CLUBE	08-05-2010	4ª Braga 47030
9	3 2 3,81	CARMEN PEREIRA	93 JUV	Moreirense Futebol Clube	08-05-2010	13ª Braga 47030
10	3 2 7,19	JÉSSICA PONTES	95 INI	Grupo Recreativo Associativo da Cru	16-05-2010	3ª Braga 47032
11	3 2 7,23	MARCIA GOMES	94 JUV	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	08-05-2010	14ª Braga 47030
12	3 2 9,36	MARTA OLIVEIRA	95 INI	LIBERDADE FUTEBOL CLUBE	03-07-2010	1ª Braga 47040
13	3 3 1,19	JESSICA PONTES	95 INI	Grupo Recreativo Associativo da Cru	08-05-2010	6ª Braga 47030
14	3 3 3,13	DANIELA SILVA	96 INI	Sporting Clube de Braga	16-05-2010	4ª Braga 47032
15	3 4 2,31	ELSA CRUZ	97 INF	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	1ª Braga 47025
16	3 4 3,47	FATIMA ALMEIDA	98 INF	Moreirense Futebol Clube	08-05-2010	2ª Braga 47030
17	3 4 3,86	ANITA SILVA	98 INF	Sporting Clube de Braga	12-06-2010	15ª Meadela 49037
18	3 4 7,19	MARCIA ARAUJO	95 INI	LIBERDADE FUTEBOL CLUBE	08-05-2010	7ª Braga 47030
19	3 4 7,28	JULIANA SILVA	96 INI	Grupo Recreativo Associativo da Cru	16-05-2010	5ª Braga 47032
20	4 1 1,63	ANA RIBEIRO	96 INI	Externato Inf. D.henrique	17-04-2010	9ª Guimarães 47027
21	4 1 4,49	SARA FERNANDES	98 INF	Escola de Atletismo Mário Silva	28-03-2010	3ª Braga 47025
22	4 1 4,90	CLARISSE ARAÚJO	95 INI	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	17-04-2010	11ª Guimarães 47027
23	4 1 6,60	ADRIANA COSTA	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	17-04-2010	4ª Guimarães 47027
24	4 1 9,24	ANDREIA COUTINHO	97 INF	Externato Inf. D.henrique	17-04-2010	14ª Guimarães 47027
25	4 2 2,71	ALISON ESTRADA	97 INF	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	10ª Guimarães 47026



Femininos

1.500 Metros

Top 5 4 8,47

1	4 2 4,39	JOANA COSTA	88 S23	Sporting Clube de Braga	12-06-2010	3ª Lisboa 03027
2	4 2 8,07	CLAUDIA PEREIRA	76 SEN	Sporting Clube de Braga	07-07-2010	1ª Braga 47041
3	4 3 1,45	CATARINA RIBEIRO	90 S23	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	10-07-2010	1ª Guimarães 47042
4	4 3 5,89	ERCILIA MACHADO	86 SEN	Sporting Clube de Braga	10-07-2010	2ª Guimarães 47042
5	4 4 8,39	TÂNIA SILVA	88 S23	Liberdade Futebol Clube	17-04-2010	1ª Guimarães 47026
6	4 4 9,45	ELSA GOMES	96 INI	Sporting Clube de Braga	19-06-2010	4ª Guimarães 03030
7	4 5 3,56	BÁRBARA FERREIRA	91 JUN	Sporting Clube de Braga	17-04-2010	4ª Guimarães 47026
8	4 5 4,21	PATRÍCIA CALDAS	94 JUV	Sporting Clube de Braga	19-06-2010	7ª Guimarães 03030
9	4 5 7,56	SANDRA OLIVEIRA	96 INI	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	12-06-2010	2ª Meadela 49037
10	4 5 9,52	CATARINA RODRIGUES	94 JUV	Externato Inf. D.henrique	28-04-2010	2ª Braga 47501
11	5 0 2,11	JOANA FERNANDES	92 JUN	Sporting Clube de Braga	07-07-2010	5ª Braga 47041
12	5 0 3,69	RITA LOPES	94 JUV	Sporting Clube de Braga	19-06-2010	10ª Guimarães 03030
13	5 1 1,17	SUSANA OLIVEIRA	79 SEN	CCD CANDOSO SANTIAGO	23-05-2010	1ª Guimarães 47035
14	5 1 3,33	JÉSSICA LOPES	95 INI	Liberdade Futebol Clube	12-06-2010	7ª Meadela 49037
15	5 2 7,89	ANA RIBEIRO	95 INI	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	12-06-2010	10ª Meadela 49037
16	5 3 0,08	CARMEN PEREIRA	93 JUV	Moreirense Futebol Clube	23-05-2010	1ª Guimarães 47035
17	5 3 2,46	JÉSSICA PONTES	95 INI	Grupo Recreativo Associativo da Cru	12-06-2010	12ª Meadela 49037
18	5 4 1,80	BENÍCIA PEREIRA	92 JUN	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	20-03-2010	1ª Arcos de Valdevez 49018
19	5 4 8,47	BIANCA MAGALHÃES	94 JUV	Moreirense Futebol Clube	23-05-2010	2ª Guimarães 47035



Femininos

3.000 Metros

Top 1 2 2 0,61

1	9 3 5,56	SALOMÉ ROCHA	90 S23	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	27-06-2010	1ª Lisboa 03031
2	9 3 9,00	CATARINA RIBEIRO	90 S23	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	27-06-2010	2ª Lisboa 03031
3	9 4 2,33	ERCILIA MACHADO	86 SEN	Sporting Clube de Braga	13-06-2010	2ª Lisboa 03027
4	1 0 1 5,50	TANIA SILVA	88 S23	Liberdade Futebol Clube	09-05-2010	2ª Braga 47030
5	1 0 2 8,39	BÁRBARA FERREIRA	91 JUN	Sporting Clube de Braga	09-06-2010	1ª Braga 41027
6	1 0 3 2,27	RITA LOPES	94 JUV	Sporting Clube de Braga	20-06-2010	2ª Guimarães 03030
7	1 0 3 3,26	LUÍSA OLIVEIRA	82 SEN	Núcleo de Atletismo de Joane	19-05-2010	3ª Maia 41023
8	1 0 3 3,62	TÂNIA SILVA	88 S23	Liberdade Futebol Clube	27-03-2010	1ª Braga 47025
9	1 0 5 2,55	JOANA FERNANDES	92 JUN	Sporting Clube de Braga	09-06-2010	4ª Braga 41027
10	1 0 5 7,26	RITA MARIA LOPES	94 JUV	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	3ª Braga 47028
11	1 1 0 6,86	SOFIA ALMEIDA	91 JUN	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	09-06-2010	5ª Braga 41027
12	1 1 1 2,33	HELENA ALVES	92 JUN	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	09-06-2010	6ª Braga 41027
13	1 2 2 0,61	CARMEN PEREIRA	93 JUV	Moreirense Futebol Clube	09-05-2010	6ª Braga 47030



Femininos

5.000 Metros

Top 19 29,07

1	15 4 4,89	DULCE FÉLIX	82 SEN	Sporting Clube de Braga	18-07-2010	1ª Leiria 03034
2	15 5 6,72	CLAUDIA PEREIRA	76 SEN	Sporting Clube de Braga	18-07-2010	2ª Leiria 03034
3	16 2 2,34	SALOMÉ ROCHA	90 S23	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	18-07-2010	3ª Leiria 03034
4	16 4 9,61	CATARINA RIBEIRO	90 S23	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	11-07-2010	2ª Guimarães 47042
5	19 0 2,23	BÁRBARA FERREIRA	91 JUN	Sporting Clube de Braga	11-07-2010	5ª Guimarães 47042
6	19 2 9,07	SUSANA OLIVEIRA	79 SEN	CCD CANDOSO SANTIAGO	22-05-2010	1ª Guimarães 47035



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

10.000 Metros

Top **3 1 3 0,90**

1 **3 1 3 0,90**

DULCE FÉLIX

82 SEN Sporting Clube de Braga

15-08-2009 13ª *Berlim (Alemanha) 01012*



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

60 M Barr.Inf.M/F-68

Top

1 5,94

1	1 1,63	+ 0,5	ELSA CRUZ	97 INF	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	1ª Braga 47025
2	1 5,94	+ 0,5	SARA FERNANDES	98 INF	Escola de Atletismo Mário Silva	28-03-2010	3ª Braga 47025



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

60 M Barr.Inf.M/F-76

Top

1 4,13

1	1 1,53	- 0,8	ELSA CRUZ	97 INF	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	2ª	Guimarães 47026
2	1 4,13	- 0,8	ALISON ESTRADA	97 INF	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	4ª	Guimarães 47026



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

80 M Barreiras-0,76

Top 1 7,78

1	1 4,59	+ 1,2	SANDRA FERREIRA	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	16-05-2010	1ª Braga 47032
2	1 5,46	+ 1,2	TERESA COSTA	96 INI	Escola de Atletismo Mário Silva	16-05-2010	2ª Braga 47032
3	1 5,49	+ 1,2	ANA MENDES	95 INI	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	16-05-2010	3ª Braga 47032
4	1 5,78	0,0	ROSE TRINDADE	95 INI	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	2ª Braga 47025
5	1 6,28	0,0	RITA ALVES	95 INI	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	3ª Braga 47025
6	1 6,51	+ 0,6	ANA SANTOS	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	01-05-2010	2ª Braga 47028
7	1 6,54	0,0	MARGARIDA TORRES	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	5ª Braga 47025
8	1 7,48	- 0,1	ELSA GOMES	96 INI	Associação de Atletismo de Braga	17-04-2010	4ª Guimarães 47026
9	1 7,78	+ 1,2	ANA TORRES	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	16-05-2010	5ª Braga 47032



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

100 M Barreiras-0.76

Top

2 0,89

1	1 6,73	0,0	ANA MONJANE	93 JUV	Associação de Atletismo de Braga	05-06-2010	1ª Leiria 03020
2	1 8,60	- 0,4	MARLENE CHAVES	94 JUV	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	1ª Braga 47025
3	2 0,89	+ 0,5	SUSANA FERNANDES	94 JUV	Associação de Atletismo de Braga	17-04-2010	5ª Guimarães 47026



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

100 M Barreiras-0.84

Top

1 8,48

1	1 6,08	+ 0,5	VERA CASTRO	92 JUN	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	11-07-2010	1ª	Guiamarães 47042
2	1 7,53	+ 1,0	TERESA PAULO	92 JUN	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	2ª	Braga 47028
3	1 8,30	- 0,1	MARLENE CHAVES	94 JUV	Sporting Clube de Braga	09-06-2010	5ª	Braga 41027
4	1 8,48	+ 0,5	ANA MONJANE	93 JUV	Sporting Clube de Braga	12-06-2010	7ª	Lisboa 03027



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

300 M Barreiras-0,76

Top

5 2,18

1	5 2,18	VANDA PINTO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	20-06-2010	7ª Guimarães 03030
---	---------------	--------------------	--------	-------------------------	------------	--------------------



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

400 M Barreiras-0.76

Top 1 1 2,76

1	6 5,67	VERA CASTRO	92 JUN	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	10-07-2010	1ª	Guiamarães 47042
2	6 8,11	CÉU NUNES	76 SEN	Sporting Clube de Braga	13-06-2010	8ª	Lisboa 03027
3	1 1 2,76	VANDA PINTO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	02-06-2010	3ª	Braga 41027



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

1.500 Mt.Obstáculos

Top 5 5 7,01

1	5 0 1,75	ELSA GOMES	96 INI	Sporting Clube de Braga	07-07-2010	1ª Braga 47041
2	5 2 2,16	SANDRA OLIVEIRA	96 INI	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	15-05-2010	2ª Braga 47032
3	5 5 7,01	DANIELA SILVA	96 INI	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	2ª Braga 47028



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

2.000 Mt.Obstáculos

Top 8 4 9,08

1	7 3 8,09	CATARINA RODRIGUES	94 JUV	Associação de Atletismo de Braga	05-06-2010	3ª Leiria 03020
2	8 4 5,64	CARMEN PEREIRA	93 JUV	Moreirense Futebol Clube	22-05-2010	1ª Guimarães 47035
3	8 4 9,08	MÂRCIA GOMES	94 JUV	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	22-05-2010	2ª Guimarães 47035



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

3.000 Mt.Obstáculos

Top 1 2 1 7,92

1	1 0 0 9,04	SALOMÉ ROCHA	90 S23	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	17-07-2010	2ª Leiria 03034
2	1 0 3 0,34	FILOMENA COSTA	85 SEN	Sporting Clube de Braga	29-05-2010	1ª Vários 03025
3	1 0 5 3,78	CATARINA RIBEIRO	90 S23	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	26-06-2010	2ª Lisboa 03031
4	1 1 1 5,81	BÁRBARA FERREIRA	91 JUN	Sporting Clube de Braga	03-07-2010	2ª Setúbal 03032
5	1 1 4 6,75	JOANA FERNANDES	92 JUN	Sporting Clube de Braga	03-07-2010	5ª Setúbal 03032
6	1 2 0 8,92	SOFIA ALMEIDA	91 JUN	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	03-07-2010	6ª Setúbal 03032
7	1 2 1 7,92	HELENA ALVES	92 JUN	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	03-07-2010	7ª Setúbal 03032



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

Salto em Altura

Top

1,10

1	1,72	ANA MONJANE	93 JUV	Sporting Clube de Braga	19-06-2010	1ª Guimarães 03030
2	1,67	ANA RITA PEREIRA	91 JUN	Sporting Clube de Braga	03-07-2010	2ª Setúbal 03032
3	1,48	MARLENE CHAVES	94 JUV	Sporting Clube de Braga	19-06-2010	9ª Guimarães 03030
4	1,45	ELSA GOMES	96 INI	Sporting Clube de Braga	03-07-2010	1ª Braga 47040
5	1,39	VERA CASTRO	92 JUN	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	27-03-2010	2ª Braga 47025
6	1,35	LETÍCIA GOMES	96 INI	ESCOLA E.B. 2,3 DE PRADO	28-04-2010	2ª Braga 47501
7	1,30	CÁTIA SILVA	92 JUN	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	01-05-2010	2ª Braga 47028
8	1,30	SANDRA NETO	73 SEN	CCD CANDOSO SANTIAGO	23-05-2010	1ª Guimarães 47035
9	1,24	SANDRA FERREIRA	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	2ª Braga 47025
10	1,24	RITA ALVES	95 INI	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	2ª Braga 47025
11	1,24	ROSE TRINDADE	95 INI	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	4ª Braga 47025
12	1,20	ANA SANTOS	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	5ª Braga 47025
13	1,17	SUSANA FERNANDES	94 JUV	Associação de Atletismo de Braga	17-04-2010	8ª Guimarães 47026
14	1,16	ANA COSTA	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	27-03-2010	6ª Braga 47025
15	1,16	MARGARIDA TORRES	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	6ª Braga 47025
16	1,15	ÂNGELA SÁ	93 JUV	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	3ª Braga 47025
17	1,15	ELSA CRUZ	97 INF	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	08-05-2010	3ª Braga 47030
18	1,15	DIANA VILACA	95 INI	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	08-05-2010	1ª Braga 47030
19	1,10	CATARINA MACHADO	97 INF	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	12-06-2010	11ª Meadela 49037
20	1,10	ANA RITA PEREIRA	98 INF	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	12-06-2010	12ª Meadela 49037



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

Salto Com Vara

Top

2,60

1	2,60	ANA COSTA	89 S23	Sporting Clube de Braga	12-06-2010	7ª Lisboa 03027
---	-------------	------------------	--------	-------------------------	------------	-----------------



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos**Salto em Comprimento**

Top 2,82

1	5,63	+ 0,1	SÓNIA MARQUES	86 SEN	Sporting Clube de Braga	03-07-2010	1ª Braga 47040
2	5,23	+ 0,6	VERA CASTRO	92 JUN	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	01-05-2010	2ª Braga 47028
3	5,11	+ 1,8	ANA JOÃO OLIVEIRA	94 JUV	Sporting Clube de Braga	03-07-2010	2ª Braga 47040
4	4,99	+ 1,0	TERESA PAULO	92 JUN	Sporting Clube de Braga	09-06-2010	2ª Braga 41027
5	4,80	- 1,1	VANDA PINTO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	5ª Braga 47028
6	4,76	+ 1,7	SANDRA FERREIRA	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	09-05-2010	1ª Braga 47030
7	4,66	+ 0,5	ANA MONJANE	93 JUV	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	2ª Guimarães 47026
8	4,66	+ 0,6	TERESA COSTA	96 INI	Escola de Atletismo Mário Silva	16-05-2010	1ª Braga 47032
9	4,63	+ 0,3	ROSE TRINDADE	95 INI	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	3ª Braga 47028
10	4,55	+ 0,3	RITA ALVES	95 INI	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	5ª Braga 47028
11	4,54	0,0	ELSA GOMES	96 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	1ª Braga 47025
12	4,50	0,0	ANA RITA PEREIRA	91 JUN	Sporting Clube de Braga	07-07-2010	2ª Braga 47041
13	4,49	0,0	FLÁVIA TAVEIRA	96 INI	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	6ª Braga 47028
14	4,45	- 0,4	ANA TORRES	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	16-05-2010	4ª Braga 47032
15	4,45	+ 1,4	CATARINA ANDRADE	97 INF	Individual - Braga	06-06-2010	1ª Braga 47037
16	4,40	+ 0,3	ANA MENDES	95 INI	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	01-05-2010	8ª Braga 47028
17	4,41	+ 0,5	MARLENE CHAVES	94 JUV	Sporting Clube de Braga	09-06-2010	4ª Braga 41027
18	4,36	+ 0,1	FILIPA VINHAS	94 JUV	Sporting Clube de Braga	09-05-2010	3ª Braga 47030
19	4,35	+ 0,4	ELSA CRUZ	97 INF	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	1ª Guimarães 47026
20	4,32	+ 1,5	DANIELA SANTOS	94 JUV	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	6ª Braga 47028
21	4,22	+ 0,4	FLAVIA TAVEIRA	96 INI	Sporting Clube de Braga	09-05-2010	3ª Braga 47030
22	4,16	- 0,2	MARGARIDA TORRES	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	5ª Braga 47025
23	4,03	0,0	SUSANA FERNANDES	94 JUV	Escola de Atletismo Mário Silva	28-03-2010	3ª Braga 47025
24	4,03	+ 0,2	ÂNGELA SÁ	93 JUV	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	7ª Braga 47028
25	4,02	+ 0,4	VICTÓRIA PALATSI	96 INI	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	01-05-2010	10ª Braga 47028
26	4,00	- 0,2	NÁDIA PEREIRA	96 INI	Sporting Clube de Braga	16-05-2010	7ª Braga 47032
27	3,96	+ 0,1	ANITA SILVA	98 INF	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	11ª Braga 47028
28	3,93	+ 0,5	ANA COSTA	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	09-05-2010	4ª Braga 47030
29	3,91	+ 1,5	HELENA FERNANDES	96 INI	Sporting Clube de Braga	09-05-2010	5ª Braga 47030
30	3,78	+ 0,5	LARA OLIVEIRA	96 INI	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	01-05-2010	13ª Braga 47028
31	3,69	0,0	ANA SANTOS	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	6ª Braga 47025
32	3,62	0,0	ADRIANA MACEDO	96 INI	ESCOLA E.B. 2,3 DE PRADO	17-04-2010	11ª Guimarães 47027
33	3,41	- 0,3	ALISON ESTRADA	97 INF	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	8ª Guimarães 47026
34	3,40	0,0	KELLY VELOSO	98 INF	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	17-04-2010	15ª Guimarães 47027
35	3,37	- 0,1	RAQUEL LOURENÇO	97 INF	Sporting Clube de Braga	06-06-2010	2ª Braga 47037
36	3,32	0,0	TÂNIA CUNHA	98 INF	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	17-04-2010	17ª Guimarães 47027
37	3,30	0,0	CARLA PINTO	96 INI	Externato Inf. D.henrique	17-04-2010	18ª Guimarães 47027
38	3,30	+ 1,3	SARA FERNANDES	98 INF	Escola de Atletismo Mário Silva	09-05-2010	3ª Braga 47030
39	3,27	+ 1,0	ANA RITA PEREIRA	98 INF	Sporting Clube de Braga	12-06-2010	16ª Meadela 49037
40	3,26	0,0	BEBIANA SILVA	98 INF	Individual - Braga	17-04-2010	18ª Guimarães 47027
41	3,18	0,0	ANDREIA AMADO	97 INF	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	17-04-2010	20ª Guimarães 47027
42	3,12	0,0	INÊS ANTUNES	98 INF	Externato Inf. D.henrique	17-04-2010	21ª Guimarães 47027
43	3,04	+ 1,1	ANA RITA AFONSO	97 INF	Sporting Clube de Braga	06-06-2010	5ª Braga 47037
44	2,90	- 1,9	CATARINA MACHADO	97 INF	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	12-06-2010	19ª Meadela 49037



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

Salto em Comprimento

Top **2,82**

45	2,86	0,0	ADOSINA COSTA	93 JUV	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - 17-04-2010	9ª Guimarães 47027
46	2,82	+ 0,7	BRUNA SOARES	95 INI	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - 01-05-2010	16ª Braga 47028



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

Triplo Salto

Top

9,94

1	11,85	- 0,4	SÓNIA MARQUES	86 SEN	Sporting Clube de Braga	17-07-2010	8ª Leiria 03034
2	11,61	+ 0,3	ANA MONJANE	93 JUV	Sporting Clube de Braga	16-05-2010	1ª Braga 47032
3	10,61	+ 1,2	VERA CASTRO	92 JUN	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	08-05-2010	2ª Braga 47030
4	10,55	+ 0,9	TERESA PAULO	92 JUN	Sporting Clube de Braga	15-05-2010	1ª Braga 47032
5	9,95	- 1,8	MARLENE CHAVES	94 JUV	Sporting Clube de Braga	16-05-2010	2ª Braga 47032
6	9,94	0,0	ANA JOÃO OLIVEIRA	94 JUV	Sporting Clube de Braga	16-05-2010	3ª Braga 47032



Femininos

Lançam.Martelo-3Kg

Top

3 6,00

1	52,42	ALDA FERNANDES	93 JUV	Sporting Clube de Braga	01-07-2010	1ª Lovelhe 49040
2	45,62	MARGARIDA FERREIRA	94 JUV	Sporting Clube de Braga	22-05-2010	1ª Guimarães 47035
3	42,29	ANA CARDOSO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	11-06-2010	2ª Guimarães 47039
4	36,90	FILIPA BRITO	95 INI	Sporting Clube de Braga	11-06-2010	3ª Guimarães 47039
5	36,00	ANA PATRÍCIA CARDO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	07-03-2010	14ª Leiria 03015



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

Lançam.Martelo-4Kg

Top

3 5,00

1	44,02	ALDA FERNANDES	93 JUV	Sporting Clube de Braga	12-06-2010	8ª Lisboa 03027
2	39,60	ANA CARDOSO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	25-07-2010	4ª Leiria 24001
3	38,10	JOANA SILVA	84 SEN	Sporting Clube de Braga	11-07-2010	3ª Guimarães 47042
4	37,40	CRISTIANA CRUZ	90 S23	Sporting Clube de Braga	27-12-2009	1ª Guimarães 47008
5	35,00	MARGARIDA FERREIRA	94 JUV	Sporting Clube de Braga	11-07-2010	5ª Guimarães 47042



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

Lançamento Peso-2Kg

Top

4,83

1	11,38	ELSA CRUZ	97 INF	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	08-05-2010	1ª Braga 47030
2	7,37	ALISON ESTRADA	97 INF	Associação de Atletismo de Braga	17-04-2010	4ª Guimarães 47026
3	6,96	MARIANA FERREIRA	98 INF	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	12-06-2010	11ª Meadela 49037
4	4,84	SARA FERNANDES	98 INF	Escola de Atletismo Mário Silva	27-03-2010	5ª Braga 47025
5	4,83	ANITA SILVA	98 INF	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	6ª Braga 47025
6	4,83	BEATRIZ SANTOS	00 BEN-B	Escola de Atletismo Mário Silva	01-05-2010	2ª Braga 47028



Femininos

Lançamento Peso-3Kg

Top

4,54

1	12,92	ALDA FERNANDES	93 JUV	Sporting Clube de Braga	16-05-2010	1ª Braga 47032
2	12,32	ANA CARDOSO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	16-05-2010	2ª Braga 47032
3	11,65	MARGARIDA FERREIRA	94 JUV	Sporting Clube de Braga	16-05-2010	3ª Braga 47032
4	10,70	FILIPA BRITO	95 INI	Sporting Clube de Braga	22-05-2010	1ª Guimarães 47035
5	9,09	MARLENE CHAVES	94 JUV	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	1ª Braga 47025
6	8,65	ANA COSTA	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	20-03-2010	1ª Arcos de Valdevez 49018
7	8,60	ANA MONJANE	93 JUV	Associação de Atletismo de Braga	17-04-2010	3ª Guimarães 47026
8	7,61	TERESA COSTA	96 INI	Escola de Atletismo Mário Silva	08-05-2010	3ª Braga 47030
9	6,77	SANDRA FERREIRA	95 INI	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	7ª Guimarães 47026
10	6,67	MARGARIDA TORRES	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	1ª Braga 47025
11	6,66	ANA SANTOS	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	2ª Braga 47025
12	6,59	ÂNGELA SÁ	93 JUV	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	2ª Braga 47025
13	6,03	ROSE TRINDADE	95 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	4ª Braga 47025
14	5,58	RITA ALVES	95 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	6ª Braga 47025
15	5,43	BÁRBARA MOREIRA	96 INI	ESCOLA E.B. 2,3 DE PRADO	28-04-2010	9ª Braga 47501
16	5,13	ELSA GOMES	96 INI	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	10ª Guimarães 47026
17	4,54	SUSANA FERNANDES	94 JUV	Escola de Atletismo Mário Silva	27-03-2010	3ª Braga 47025



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

Lançamento Peso-4Kg

Top

6,03

1	13,44	ALEXANDRA GONÇALV	79 SEN	Sporting Clube de Braga	13-06-2010	4ª Lisboa 03027
2	10,77	ALDA FERNANDES	93 JUV	Sporting Clube de Braga	08-05-2010	2ª Braga 47030
3	9,97	MARGARIDA FERREIRA	94 JUV	Sporting Clube de Braga	10-07-2010	1ª Guimarães 47042
4	9,89	VERA CASTRO	92 JUN	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	21-03-2010	2ª Guimarães 47024
5	9,79	VERA CASTRO	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	20-03-2010	1ª Arcos de Valdevez 49018
6	9,25	CLAUDIA RAMÔA	90 S23	Sporting Clube de Braga	21-03-2010	3ª Guimarães 47024
7	9,23	ANA CARDOSO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	08-05-2010	4ª Braga 47030
8	8,97	CLAUDIO SANTOS	92 JUV	Sporting Clube de Braga	12-12-2009	1ª Lovelhe 49005
9	8,87	CLAUDIA SANTOS	92 JUN	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	2ª Cerveira 49001
10	7,07	MARIANA SILVA	92 JUN	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	21-03-2010	5ª Guimarães 47024
11	6,03	DIANA SILVA	92 JUN	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	21-03-2010	6ª Guimarães 47024



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

Dardo 400 Gr

Top

1 2,02

1	12,02	RAQUEL LOURENÇO	97 INF	Sporting Clube de Braga	06-06-2010	1ª Braga 47037
---	-------	------------------------	--------	-------------------------	------------	----------------



Femininos

Dardo 500 Gr

Top

6,71

1	14,87	SANDRA FERREIRA	95 INI	Associação de Atletismo de Braga	17-04-2010	5ª Guimarães 47026
2	14,00	FILIPA BRITO	95 INI	Sporting Clube de Braga	09-05-2010	1ª Braga 47030
3	11,86	MARGARIDA TORRES	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	2ª Braga 47025
4	10,75	HELENA FERNANDES	96 INI	Sporting Clube de Braga	16-05-2010	1ª Braga 47032
5	10,21	ANA COSTA	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	27-03-2010	3ª Braga 47025
6	9,85	RITA ALVES	95 INI	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	4ª Braga 47025
7	9,25	ANA SANTOS	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	5ª Braga 47025
8	8,78	ROSE TRINDADE	95 INI	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	6ª Braga 47025
9	6,71	ELSA GOMES	96 INI	Associação de Atletismo de Braga	17-04-2010	10ª Guimarães 47026



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

Dardo 600 Gr

Top

7,95

1	36,60	CLAUDIA RAMÔA	90 S23	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	1ª Braga 47028
2	34,72	ALEXANDRA GONÇALV	79 SEN	Sporting Clube de Braga	15-05-2010	4ª Lisboa 12041
3	28,23	VERA CASTRO	92 JUN	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	23-05-2010	2ª Lisboa-Est.Univ 03022
4	27,43	MARGARIDA FERREIRA	94 JUV	Sporting Clube de Braga	22-05-2010	1ª Guimarães 47035
5	15,11	ANA MONJANE	93 JUV	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	7ª Guimarães 47026
6	14,61	DIANA SILVA	92 JUN	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	21-03-2010	4ª Guimarães 47024
7	13,17	ÂNGELA SÁ	93 JUV	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	2ª Braga 47025
8	10,90	MARLENE CHAVES	94 JUV	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	3ª Braga 47025
9	7,95	SUSANA FERNANDES	94 JUV	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	9ª Guimarães 47026



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

Disco 0,750 Kg

Top

3 1,06

1	31,06	FILIPA BRITO	95 INI	Sporting Clube de Braga	16-06-2010	1ª Cerveira 49038
---	--------------	---------------------	--------	-------------------------	------------	-------------------



Femininos

						Disco 1 Kg	Top	1 6,05
1	45,29	ALEXANDRA GONÇALV	79 SEN	Sporting Clube de Braga	30-05-2010	1ª	Vários 03025	
2	38,23	ALDA FERNANDES	93 JUV	Sporting Clube de Braga	03-07-2010	4ª	Setúbal 03032	
3	35,05	MARGARIDA FERREIRA	94 JUV	Sporting Clube de Braga	25-07-2010	3ª	Leiria 24001	
4	34,85	ANA CARDOSO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	22-07-2010	2ª	Vila Nova de Cerveira 49044	
5	34,34	CRISTIANA CRUZ	90 S23	Sporting Clube de Braga	27-12-2009	1ª	Guimarães 47008	
6	32,77	ANA PATRÍCIA CARDO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	02-06-2010	1ª	Braga 41027	
7	31,24	CLAUDIA SANTOS	92 JUN	Sporting Clube de Braga	21-03-2010	2ª	Guimarães 47024	
8	29,45	CLAUDIA SANTOS	92 JUV	Sporting Clube de Braga	12-12-2009	1ª	Lovelhe 49005	
9	28,59	FILIPA BRITO	95 INI	Sporting Clube de Braga	08-05-2010	3ª	Braga 47030	
10	23,42	JOANA SILVA	84 SEN	Sporting Clube de Braga	11-07-2010	7ª	Guimarães 47042	
11	22,71	VERA CASTRO	92 JUN	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	27-12-2009	5ª	Guimarães 47008	
12	16,05	DIANA SILVA	92 JUN	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	21-03-2010	4ª	Guimarães 47024	



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

Pentatlo - Infantis

Top 1 2 0 5,00

1	2346	+ 0,8	ELSA CRUZ	97 INF	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	1ª	Guimarães 47026
			9,18 10,52 11,53 4,35 342,43					
2	1205	+ 0,8	ALISON ESTRADA	97 INF	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	8ª	Guimarães 47026
			9,91 7,37 14,13 3,41 422,71					



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

Heptatlo - Iniciados

Top 14 29,00

1	2748	+ 2,6	SANDRA FERREIRA	95 INI	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	4ª	Guimarães 47026
			14,75 14,87 1,21 11,43 4,60 6,77 250,62					
2	2688	+ 1,0	ELSA GOMES	96 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	1ª	Braga 47025
			17,55 6,05 1,36 11,64 4,54 4,92 222,82					
3	2453	+ 1,0	ROSE TRINDADE	95 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	3ª	Braga 47025
			15,78 8,78 1,24 11,05 4,46 6,03 303,04					
4	2324	+ 1,0	RITA ALVES	95 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	4ª	Braga 47025
			16,28 9,85 1,24 11,23 4,35 5,58 305,29					
5	2175	+ 1,0	MARGARIDA TORRES	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	5ª	Braga 47025
			16,54 11,86 1,16 11,67 4,16 6,67 309,37					
6	1912	+ 1,0	ANA SANTOS	95 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	6ª	Braga 47025
			16,54 9,25 1,20 12,32 3,69 6,66 313,97					
7	1429	+ 1,0	ANA COSTA	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	7ª	Braga 47025
			-10,21 1,16 12,55 3,68 6,41 320,70					



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

Pentatlo Infantil

Top 6 5 9,00

1	2311	+ 0,5	ELSA CRUZ	97 INF	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	1ª Braga 47025
			9,12 11,04 11,63 4,06 342,31				
2	831	+ 0,5	SARA FERNANDES	98 INF	Escola de Atletismo Mário Silva	28-03-2010	3ª Braga 47025
			10,25 4,84 15,94 3,00 414,49				
3	659	- 0,2	ANITA SILVA	98 INF	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	5ª Braga 47025
			9,43 4,83				



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

Heptatlo - Juvenis

Top 1 6 4 7,00

1	3524	+ 0,5	ANA MONJANE	93 JUV	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	2ª	Guimarães 47026
			16,79 1,65 8,60 28,20 4,66 15,11 255,76					
2	2512	0,0	MARLENE CHAVES	94 JUV	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	1ª	Braga 47025
			18,60 1,43 9,09 31,37 4,29 10,90 323,00					
3	1865	+ 0,7	SUSANA FERNANDES	94 JUV	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	9ª	Guimarães 47026
			20,89 1,17 4,51 30,00 3,84 7,95 300,21					
4	1647	0,0	ÂNGELA SÁ	93 JUV	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	3ª	Braga 47025
			-1,15 6,59 32,84 3,71 13,17 300,27					



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

Heptalo - Juniores

Top **3 9 7 1,00**

1	3971	+ 2,0	VERA CASTRO	92 JUN	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	23-05-2010	1ª	Lisboa-Est.Univ 03022
<i>16,26 1,36 9,33 27,39 4,96 28,23 232,61</i>								



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

Heptalo - Seniores

Top **3 3 9 8,00**

1	3398	0,0	VERA CASTRO	92 JUN	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	1ª	Braga 47025
			16,25 1,39		27,42 5,03	27,20 242,51		



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

4X80 Metros

Top

4 2,52

1 **4 2,52** **A A BRAGA** 95 INI Associação de Atletismo de Braga 05-06-2010 5ª Leiria 03020
Flávia Taveira (1996) / Rose Trindade (1995) / Rita Alves (1995) / Sandra Ferreira (1995)



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

4X100 Metros Planos

Top

5 3,31

1	5 0,25	S. C. BRAGA	86 SEN	Sporting Clube de Braga	29-05-2010	2ª	Vários 03025
		<i>Inês Oliveira (1986) / Sonia Marques (1986) / Ana Joao Oliveira (1994) / Rita Lourenço (1992)</i>					
2	5 0,25	S. C. BRAGA	79 SEN	Sporting Clube de Braga	12-06-2010	5ª	Lisboa 03027
		<i>Rita Lourenço (1992) / Inês Oliveira (1986) / Sonia Marques (1986) / Ana Joao Oliveira (1994)</i>					
3	5 3,31	A A BRAGA	93 JUV	Associação de Atletismo de Braga	06-06-2010	5ª	Leiria 03020
		<i>Marlene Chaves (1994) / Ana Joao Oliveira (1994) / Susana Fernandes (1994) / Vanda Pinto (1993)</i>					



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

4X300 Metros

Top **3 0 7,52**

1 **3 0 7,52** **S. C. BRAGA** 93 JUV Sporting Clube de Braga 20-06-2010 6ª Guimarães 03030
Ana Joao Oliveira (1994) / Rose Trindade (1995) / Rita Alves (1995) / Vanda Pinto (1993)



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

4X400 Metros

Top **3 5 7,30**

1 **3 5 7,30** **S. C. BRAGA** 76 SEN Sporting Clube de Braga 13-06-2010 5ª Lisboa 03027
Zita Soons (1979) / Patricia Caldas (1994) / Joana Costa (1988) / Ma Ceu Nunes (1976)



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

3.000 Metros Marcha

Top **1 4 4 0,58**

1 **1 4 4 0,58**

CLAUDIA CONCEIÇÃO

89 S23

Sporting Clube de Braga

12-06-2010

4ª Lisboa 03027



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Femininos

10.000 Metros Marcha

Top **5 2 4 0,99**

1 **5 2 4 0,99**

CLAUDIA CONCEIÇÃO

89 S23

Sporting Clube de Braga

01-05-2010

2ª Rio Maior 03018