

## FEMININOS

### 60 metros

|      |  |                        |    |         |          |          |
|------|--|------------------------|----|---------|----------|----------|
| 8.06 |  | Cristiana Cunha        | 91 | GS-RC   | 28.02.09 | Pombal   |
| 8.36 |  | Ana Rita Pedreiras     | 93 | GS-RC   | 21.02.09 | Pombal   |
| 8.39 |  | Sílvia Soares          | 92 | GS-RC   | 06.12.08 | Pombal   |
| 8.50 |  | Mª Manuel Silva        | 95 | ACM     | 07.03.09 | Alpiarça |
| 8.55 |  | Sandra Borges          | 83 | GS-RC   | 17.01.09 | Espinho  |
| 8.59 |  | Ana Figueiredo         | 91 | GS-RC   | 06.12.08 | Pombal   |
| 8.59 |  | Patrícia Vaz           | 96 | GS-RC   | 06.02.09 | Pombal   |
| 8.81 |  | Ana Cristina Cavaleiro | 91 | SUOVais | 19.12.08 | Pombal   |
| 8.88 |  | Inês Jesus             | 93 | GR-RC   | 03.01.09 | Pombal   |
| 8.9  |  | Carolina Noronha       | 89 | AAC     | 03.01.09 | Pombal   |

### 200 metros

|       |  |                  |    |       |          |         |
|-------|--|------------------|----|-------|----------|---------|
| 26.48 |  | Cristiana Cunha  | 91 | GS-RC | 15.02.09 | Pombal  |
| 27.50 |  | Sílvia Soares    | 92 | GS-RC | 25.01.09 | Espinho |
| 27.90 |  | Sandra Borges    | 83 | GS-RC | 18.01.09 | Espinho |
| 29.12 |  | Ana Figueiredo   | 91 | GS-RC | 20.12.08 | Pombal  |
| 29.25 |  | Daniela Lopes    | 91 | GS-RC | 04.01.09 | Pombal  |
| 31.1  |  | Carolina Noronha | 89 | AAC   | 07.12.08 | Pombal  |

### 300 metros

|       |  |               |    |      |          |        |
|-------|--|---------------|----|------|----------|--------|
| 52.22 |  | Juliana Claro | 94 | ASCV | 24.01.09 | Pombal |
| 53.82 |  | Inês Sargento | 94 | ASCV | 24.01.09 | Pombal |
| 55.2  |  | Ana Lúcia     | 94 | ASCV | 06.12.08 | Pombal |

### 400 metros

|       |             |                 |    |       |          |         |
|-------|-------------|-----------------|----|-------|----------|---------|
| 60.01 |             | Isabel Areias   | 85 | GS-RC | 14.02.09 | Pombal  |
| 60.29 | <b>R JN</b> | Cristiana Cunha | 91 | GS-RC | 31.01.09 | Espinho |
| 63.92 |             | Daniela Lopes   | 91 | GS-RC | 17.01.09 | Espinho |
| 66.59 |             | Sofia Ferreira  | 91 | GS-RC | 03.01.09 | Pombal  |
| 73.31 |             | Carlina Noronha | 89 | AAC   | 03.01.09 | Pombal  |

### 600 metros

|         |  |                  |    |       |          |        |
|---------|--|------------------|----|-------|----------|--------|
| 1.57.37 |  | Florbela Fonseca | 96 | GS-RC | 24.01.09 | Pombal |
|---------|--|------------------|----|-------|----------|--------|

### 800 metros

|         |          |                  |    |       |          |         |
|---------|----------|------------------|----|-------|----------|---------|
| 2.16.70 | <b>R</b> | Isabel Areias    | 85 | GS-RC | 21.02.09 | Pombal  |
| 2.29.87 |          | Andreia Silva    | 88 | GS-RC | 18.01.09 | Espinho |
| 2.30.39 |          | Sofia Ferreira   | 91 | GS-RC | 18.01.09 | Espinho |
| 2.34.9  |          | Rute Lopes       | 92 | GS-RC | 07.12.08 | Pombal  |
| 2.36.68 |          | Daniela Lopes    | 91 | GS-RC | 20.12.08 | Pombal  |
| 2.45.4  |          | Mafalda Portugal | 93 | GS-RC | 07.12.08 | Pombal  |

### 1.500 metros

|         |  |                  |    |       |          |         |
|---------|--|------------------|----|-------|----------|---------|
| 5.05.60 |  | Andreia Silva    | 88 | GS-RC | 17.01.09 | Espinho |
| 5.15.42 |  | Tânia Martins    | 87 | GS-RC | 17.01.09 | Espinho |
| 5.18.7  |  | Sofia Ferreira   | 91 | GS-RC | 06.12.08 | Pombal  |
| 5.35.17 |  | Catarina Marques | 91 | SUOV  | 19.12.08 | Pombal  |
| 5.49.5  |  | Ana Cunha        | 95 | GS-RC | 06.12.08 | Pombal  |

### 3.000 metros

|          |  |               |    |       |          |         |
|----------|--|---------------|----|-------|----------|---------|
| 11.26.75 |  | Tânia Martins | 87 | GS-RC | 18.01.09 | Espinho |
|----------|--|---------------|----|-------|----------|---------|

### 4 x 200 metros

|         |               |                    |    |       |          |         |
|---------|---------------|--------------------|----|-------|----------|---------|
| 1.50.40 | <b>R JN/S</b> | Sílvia Soares      | 92 | GS-RC | 10.01.09 | Espinho |
|         |               | Ana Rita Pedreiras | 93 |       |          |         |
|         |               | Rute Lopes         | 92 |       |          |         |
|         |               | Cristiana Cunha    | 91 |       |          |         |

### 4 x 300 metros

|        |             |               |    |      |          |        |
|--------|-------------|---------------|----|------|----------|--------|
| 3.39.0 | <b>R JV</b> | Juliana Clara | 94 | ASCV | 07.12.08 | Pombal |
|        |             | Ana Lúcia     | 94 |      |          |        |
|        |             | Joana Leitão  | 94 |      |          |        |
|        |             | Filipa João   | 94 |      |          |        |

|                                   |             |                    |    |       |          |                |
|-----------------------------------|-------------|--------------------|----|-------|----------|----------------|
| <b>4 x 400 metros</b>             |             |                    |    |       |          |                |
| 4.04.66                           | <b>R</b>    | Sílvia Soares      | 92 | GS-RC | 15.02.09 | Pombal         |
|                                   |             | Sandra Borges      | 83 |       |          |                |
|                                   |             | Isabel Areias      | 85 |       |          |                |
|                                   |             | Cristiana Cunha    | 91 |       |          |                |
| 4.08.72                           | <b>R JN</b> | Silvia Soares      | 92 | GS-RC | 25.01.09 | Espinho        |
|                                   |             | Daniela Lopes      | 91 |       |          |                |
|                                   |             | Rute Lopes         | 92 |       |          |                |
|                                   |             | Cristiana Cunha    | 91 |       |          |                |
| <b>60 metros barreiras (0.76)</b> |             |                    |    |       |          |                |
| 10.93                             |             | Patrícia Vaz       | 96 | GS-RC | 24.01.09 | Pombal         |
| 12.64                             |             | Suzanna Carvalho   | 96 | GS-RC | 27.12.08 | Pombal         |
| 13.44                             |             | Florbela Fonseca   | 96 | GS-RC | 27.12.08 | Pombal         |
| <b>60 metros bar. (0.76)</b>      |             |                    |    |       |          |                |
| 10.38                             |             | Mª Manuel Silva    | 95 | ACM   | 07.03.09 | Alpiarça       |
| 12.41                             |             | Andreia Vieira     | 94 | GS-RC | 06.02.09 | Pombal         |
| 13.59                             |             | Tatiana Felício    | 95 | AAFFL | 27.12.08 | Pombal         |
| <b>60 metros bar. (0.76)</b>      |             |                    |    |       |          |                |
| 9.64                              |             | Ana Rita Pedreiras | 93 | GS-RC | 10.01.09 | Espinho        |
| 9.79                              |             | Rute Lopes         | 92 | GS-RC | 24.01.09 | Pombal         |
| <b>60 metros bar. (0,84)</b>      |             |                    |    |       |          |                |
| 9.26                              | <b>R</b>    | Cristiana Cunha    | 91 | GS-RC | 01.03.09 | Pombal         |
| 9.73                              |             | Ana Rita Pedreiras | 93 | GS-RC | 31.01.09 | Espinho        |
| 9.90                              |             | Sandra Borges      | 83 | GS-RC | 04.01.09 | Pombal         |
| <b>3.000 metros Marcha</b>        |             |                    |    |       |          |                |
| 13.55.25                          | <b>R</b>    | Fátima Rodrigues   | 86 | GS-RC | 28.02.09 | Pombal         |
| 19.24.18                          | <b>R IN</b> | Antónia Ladeira    | 95 | ASCV  | 24.01.09 | Pombal         |
| 19.52.0                           |             | Ana Elizabete      | 94 | ASCV  | 06.12.08 | Pombal         |
| 21.21.66                          |             | Mariana Távora     | 94 | ASCV  | 24.01.09 | Pombal         |
| <b>Peso 2</b>                     |             |                    |    |       |          |                |
| 8.40                              |             | Patrícia Vaz       | 96 | GS-RC | 24.01.09 | Pombal         |
| 8.12                              |             | Suzanna Carvalho   | 96 | GS-RC | 27.12.08 | Pombal         |
| 6.06                              |             | Elisa Domingos     | 96 | AAFFL | 27.12.08 | Pombal         |
| 6.04                              |             | Florbela Fonseca   | 96 | GS-RC | 27.12.09 | Pombal         |
| <b>Peso 3</b>                     |             |                    |    |       |          |                |
| 10.38                             |             | Cristiana Campos   | 95 | GS-RC | 06.12.08 | Pombal         |
| 9.95                              |             | Camila Sousa       | 94 | GS-RC | 07.02.09 | Alpiarça       |
| 9.19                              |             | Rute Lopes         | 92 | GS-RC | 27.12.08 | Pombal         |
| 8.74                              |             | Ana Rita           | 93 | GS-RC | 27.12.08 | Pombal         |
| 6.82                              |             | Diana Gomes        | 94 | AAFFL | 06.12.08 | Pombal         |
| <b>Peso 4</b>                     |             |                    |    |       |          |                |
| 12.04                             |             | Sónia Grácio       | 74 | SUOV  | 14.02.09 | Pombal         |
| 8.86                              |             | Sandra Santos      | 84 | GS-RC | 03.01.09 | Pombal         |
| 7.97                              |             | Rute Lopes         | 92 | GS-RC | 19.12.08 | Pombal         |
| 6.50                              |             | Carina Melo        | 91 | GS-RC | 03.01.09 | Pombal         |
| <b>Altura</b>                     |             |                    |    |       |          |                |
| 1.59                              |             | Rute Lopes         | 92 | GS-RC | 24.01.09 | Pombal         |
| 1.55                              |             | Ana Rita Pedreiras | 93 | GS-RC | 24.01.09 | Pombal         |
| 1.44                              |             | Andreia Vieira     | 94 | GS-RC | 28.03.09 | Castelo Branco |
| 1.42                              | <b>R IF</b> | Suzanna Carvalho   | 96 | GS-RC | 28.03.09 | Castelo Branco |
| 1.35                              |             | Joana Pessoa       | 93 | EBALH | 14.02.09 | Alhadas        |
| 1.30                              |             | Kelly Reguino      | 93 | EBALH | 14.02.09 | Alhadas        |
| 1.30                              |             | Melissa Freitas    | 94 | EBALH | 14.02.09 | Alhadas        |
| 1.20                              |             | Andreia Nunes      | 95 | EBALH | 14.02.09 | Alhadas        |
| 1.15                              |             | Ana Pimpão         | 93 | AAFFL | 27.12.08 | Pombal         |
| 1.15                              |             | Florbela Fonseca   | 96 | GS-RC | 14.02.09 | Alhadas        |
| 1.10                              |             | Ema Numes          | 97 | EBALH | 14.02.09 | Alhadas        |

|  |       |                           |    |         |          |          |
|--|-------|---------------------------|----|---------|----------|----------|
| <b>Comprimento</b>                             |       |                           |    |         |          |          |
|  | 4.94  | Rute Lopes                | 92 | GS-RC   | 14.02.09 | Pombal   |
|  | 4.66  | Ana Rita Pedreiras        | 93 | GS-RC   | 27.01.09 | Espinho  |
|  | 4.62  | <b>R IF</b> Patrícia Vaz  | 96 | GS-RC   | 24.01.09 | Pombal   |
|  | 4.52  | Mª Manuel Silva           | 95 | ACM     | 07.02.08 | Alpiarça |
|  | 4.48  | Inês Jesus                | 93 | GS-RC   | 19.12.08 | Pombal   |
|  | 4.34  | Ana Cavaleiro             | 91 | SUOVais | 19.12.08 | Pombal   |
|  | 4.04  | Alexandra Rodrigues       | 93 | AAFFL   | 07.12.08 | Pombal   |
|  | 3.78  | Florbela Fonseca          | 96 | GS-RC   | 27.12.08 | Pombal   |
|  | 3.72  | Tatiana Felício           | 95 | AAFFL   | 07.12.08 | Pombal   |
| <b>Triplo</b>                                  |       |                           |    |         |          |          |
|  | 10.67 | <b>R JV</b> Sílvia Soares | 92 | GS-RC   | 15.02.09 | Pombal   |
|  | 9.62  | Inês Jesus                | 93 | GS-RC   | 18.01.09 | Espinho  |
| <b>Vara</b>                                    |       |                           |    |         |          |          |
|  | 2.20  | Joana Santos              | 85 | GS-RC   | 17.01.09 | Espinho  |
| <b>Triatlo ( Peso2-60bar0,76-Comprimento )</b> |       |                           |    |         |          |          |
|  | 1.432 | <b>R</b> Patrícia Vaz     | 96 | GS-RC   | 24.01.09 | Pombal   |
|  |       | <b>8.40-10.93-4.62</b>    |    |         |          |          |
|  | 907   | Suzanna Carvalho          | 96 | GS-RC   | 27.12.08 | Pombal   |
|  | 739   | Florbela Fonseca          | 96 | GS-RC   | 27.12.08 | Pombal   |
| <b>Triatlo ( Comprimento-60bar0,76-Peso3 )</b> |       |                           |    |         |          |          |
|  | 1.251 | Mª Manuel Silva           | 93 | ACM     | 24.01.08 | Pombal   |
|  |       | <b>4,20-10.41-5.81</b>    |    |         |          |          |
| <b>Triatlo (Altura-60bar0,76-Peso3 )</b>       |       |                           |    |         |          |          |
|  | 1.927 | <b>R</b> Rute Lopes       | 92 | GS-RC   | 24.01.09 | Pombal   |
|  |       | <b>1.59-9.79-8.79</b>     |    |         |          |          |
|  | 1.900 | Ana Rita Pedreiras        | 93 | GS-RC   | 24.01.09 | Pombal   |