

## OS MELHORES RESULTADOS DE 1961 :

100 metros :

1º	Jorge Soares (U)	10,6
2º	António Faria (Bf)	10,7
3º	Carvalho Santos (Sp)	10,8
4º	João Albasini (Desp)	10,9
5º	Cagica Bernardo (Desp)	11
	José Aguiar (Bf)	11
	José Pereira (Bf)	11
	Molarinho do Carmo (U)	11
	Pedro Matos (Sp)	11
	Marcenal Andrade (Porto)	11
	Rui Costa (A.A.C.)	11
2º	Fonseca e Silva (Sp)	11,1
	Eduardo Andrade (U)	11,1
	Neves da Silva (Sp)	11,1
5º	Fernando Castro (Bf)	11,2
	Fernando Cunha (Sp)	11,2
	Manuel Dinis (Bel)	11,2
8º	Costa André (Desp)	11,3
	Carlos Castro (Ferrov)	11,3
	José Ferreira (Sp)	11,3
	Mário Paiva (Bf)	11,3
	Rogério Gonçalves (Sp)	11,3

200 metros :

1º	Jorge Soares (U)	21,8
2º	António Faria (Bf)	21,9
3º	Fernando Castro (Bf)	22,1
4º	Mário Paiva (Bf)	22,3
5º	João Albasini (Desp)	22,4
	Carvalho Santos (Sp)	22,4
7º	Marcenal Andrade (Bf)	22,5
8º	Cagica Bernardo (Desp)	22,6
	José Aguiar (Bf)	22,6
	José Pereira (Bf)	22,6
12º	Valentim Baptista (Sp)	22,7
13º	Fernando Cunha (Sp)	22,8
14º	Belo Falcão (Bel)	22,9
	Rogério Gonçalves (Sp)	22,9
16º	Sérgio Tomé (Desp)	23
	Amílcar Branco (U)	23
	Rui Costa (A.A.C.)	23
	José Ruivo (Galitos)	23
20º	Fonseca e Silva (Sp)	23,1
	Fernando Moniz (Sp)	23,1
	Fernando Gonçalves (Sp)	23,1
	La Vierter (A.A.C.)	23,1

400 metros :

1º	Valentim Baptista (Sp)	48,2
2º	Rogério Gonçalves (Sp)	49,5
3º	Fernando Castro (Bf)	49,7
4º	Neves da Silva (Sp)	49,9
5º	Augusto Vilela (Porto)	50,6
6º	Jorge Coelho (Sp)	50,9
7º	Mário Paiva (Bf)	51,1
	Costa Martins (CDUP)	51,1
9º	Lídio Duarte (Bf)	51,4
	Vitorino Corisco (Bf)	51,4
1º	José Rocha (U)	51,5
	José Raposo (Sp)	51,6
	Fernando Moniz (Sp)	51,6
4º	Miguel Jesus (Sp)	51,8
5º	Vitor Louro (Bf)	52
6º	Herlander Estrela (Sp)	52,1
7º	Vitor Barreto (Sp)	52,2
8º	Henrique Vaz (Desp)	52,3
9º	Gustavo Meneses (U)	52,4
10º	Armando Chaves (Sp)	52,5

800 metros :

1º	Valentim Baptista (Sp)	1.51,6
2º	Miguel Jesus (Sp)	1.53,2
3º	Rogério Gonçalves (Sp)	1.53,5
4º	Lídio Duarte (Bf)	1.54
5º	Marques da Silva (Sp)	1.56,2
6º	Alberto Xavier (Bf)	1.56,3
7º	João Nogueira (Bf)	1.56,8
8º	Manuel Oliveira (Sp)	1.57,1
9º	Hélio Duarte (Bf)	1.57,8
10º	Jaime Coelho (Sp)	1.58
	Augusto Vilela (Porto)	1.58
12º	José Valentim (Sp)	1.59
13º	António Martins (Bf)	1.59,3
14º	Joaquim Reis (Bf)	1.59,4
15º	Fernando Moniz (Sp)	1.59,5
16º	Augusto Lourenço (Ap. S.)	1.59,8
17º	Jorge Nunes (Sp)	1.59,9
18º	Joaquim Ferreira (Sp)	2.00,7
	Antonino Batalha (Desp)	2.00,7
	Júlio Pereira (M. Luanda)	2.00,7

1500 metros :

1º	Manuel Oliveira (Sp)	3.51,3
2º	Alberto Xavier (Bf)	3.53,8
3º	Joaquim Ferreira (Sp)	3.56,2
4º	Miguel Jesus (Sp)	3.57,4
5º	Manuel Marques (Sp)	3.59
6º	Natalino Almeida (Bf)	4
7º	António Martins (Bf)	4.00,3
8º	Hélio Duarte (Bf)	4.00,6
9º	Carlos Tavares (Bf)	4.00,9
10º	Marques da Silva (Sp)	4.01,3
11º	Valentim Baptista (Sp)	4.02,5
12º	Armando Aldegalega (Sp)	4.03,2
13º	José Valentim (Sp)	4.03,6
14º	Ernesto Guilhas (Bf)	4.04,5
15º	Feliciano Marques (Bf)	4.05
16º	Joaquim Reis (Bf)	4.06
17º	Jaime Coelho (Sp)	4.06,4
18º	Rogério Gonçalves (Sp)	4.06,8
19º	Fernando Cândido (Sp)	4.09,5
	Manuel Faria (Sp)	4.09,5

5000 metros :10000 metros :

1º Manuel Oliveira (Sp)	14.17,6	1º Manuel Oliveira (Sp)	30.36
2º Armando Aldegalega (Sp)	14.45,4	2º Armando Aldegalega (Sp)	30.51,8
3º Maximiano Pinheiro (Bf)	14.47,6	3º Maximiano Pinheiro (Bf)	31.00,6
4º Natalino Almeida (Bf)	14.48,8	4º Alvaro Conde (Sp)	31.22,6
5º Manuel Marques (Sp)	14.52	5º A. Repinga (Ferrov)	31.23,2
6º Manuel Faria (Sp)	15.03,6	6º José Alves (Bf)	31.53,8
7º Alvaro Conde (Sp)	15.06,6	7º Manuel Faria (Sp)	31.54,6
8º Feliciano Marques (Sp)	15.15	8º Júlio do Carmo (Bf)	32.07,4
9º Fausto Archer (Sp.Lz.M.)	15.22,6	9º Dias Santos (Sp)	32.32
10º Alberto Xavier (Bf)	15.23,8	10º Manuel de Sousa (Salg)	32.49,3
11º Joaquim Ferreira (Sp)	15.26	11º Amândio Picarra (1º Maio)	33.11,2
12º Júlio do Carmo (Bf)	15.27	12º Mário Gil (Sp)	33.15,8
13º Dias Santos (Sp)	15.27,8	13º Vitor Lopes (Bf)	33.16,8
14º Ernesto Guilhas (Bf)	15.28,6	14º Manuel Firmino (Bf)	33.39,6
15º Carlos Tavares (Bf)	15.31,8	15º J. Brazeta Oliveira (Porto)	33.44,8
16º Vitor Lopes (Bf)	15.39,4	16º Oscar Silva (Porto)	33.44,8
17º Manuel Sousa (Salg)	15.39,8	17º Serafim Zurzica (Bf)	34.24,6
18º Amândio Picarra (1º Maio)	15.41,6	18º Fernando Arcanjo (S.Clara)	34.52
19º Mário Gil (Sp)	15.44,6	19º Manuel Silva (Porto)	34.58
20º Manuel Almeida (Bf)	15.45	20º Damão Palma (S.Clara)	35.15,6

110 metros barreiras :400 metros barreiras :

1º Pedro Almeida (Sp)	14,6	1º Comura Imboá (Bf)	55
2º Comura Imboá (Bf)	14,7	2º Jorge Coelho (Sp)	55,7
3º Rui Mingas (Bf)	15	3º Costa Martins (CDUP)	56,7
4º Vilar Santos (Bf)	15,1	Vitorino Corisco (Bf)	56,7
5º Pais Mamede (Desp)	15,8	Fernando Moniz (Sp)	56,7
António Costa (Bf)	15,8	6º Luís Ludovice (Sp)	57
7º Rogélio Caetano (Bf)	16,3	7º Vilar Santos (Bf)	57,4
8º Hélio Andrade (Sp)	16,4	8º Gustavo Meneses (U)	59
Carlos Valador (U)	16,4	9º Herlander Estrela (Sp)	59,6
10º Fernando Marques (Sp)	16,5	António Costa (Bf)	59,6
Amândio Pardal (Desp)	16,5	11º Joaquim Couto (Sp)	59,7
12º Gustavo Meneses (U)	16,8	12º Manuel Oliveira (Sp)	59,8
13º Aníbal Silva (U)	17	13º Orlando Meneses (Bel)	60,3
Valomir Correia (U)	17	14º Rogério Gonçalves (Sp)	60,4
15º Fonseca e Costa (Bel)	17,2	15º Jaime Coelho (Sp)	60,7
16º Joaquim Couto (Sp)	17,3	16º Manuel Lima (Sp)	60,7
17º Alcides Herdeiro (A.A.C.)	17,5	17º Sena Belo (U)	61,2
18º Lúcio Correia (Porto)	17,7	18º Alfredo Teixeira (U)	61,4
19º José Tadeu Freitas (Sp)	18,1	Aníbal Silva (U)	61,4
20º Carlos Rendeiro (Bel)	18,2	Luís Sardo (Bel)	61,4

3000 metros obstáculos :

1º Joaquim Ferreira (Sp)	9.06	14º Francisco Filipe (Sp)	10.07,8
2º Manuel Oliveira (Sp)	9.18,8	15º Carlos Alves (Sp)	10.08,4
3º Manuel Almeida (Bf)	9.20,2	16º J. Brazeta Oliveira (P.)	10.09,8
4º Carlos Tavares (Bf)	9.21,2	17º José Nogueira (Sp)	10.13,2
5º Armando Aldegalega (Sp)	9.23,2	18º José Alves (Bf)	10.17
6º Alvaro Conde (Sp)	9.31	19º Carlos Pereira (Bf)	10.19,4
7º Feliciano Marques (Sp)	9.35	António Ribeiro (Ac)	10.19,4
8º Fernando Cândido (Sp)	9.42,8		
9º Manuel Marques (Sp)	9.52,8		
10º António Silva (Porto)	9.54,8		
11º Manuel Lopes (Bf)	9.55		
12º Fernando Bacarote (Bf)	9.57,4		
13º Ernesto Guilhas (Bf)	10.04,6		

Altura :Vara :

1 <sup>o</sup>	Júlio Fernandes (Sp)	1,91
2 <sup>o</sup>	Larcher Graça (Ac.Braga)	1,90
3 <sup>o</sup>	Élio Andrade (Sp)	1,85
	Avelino Mingas (At. Luanda)	1,85
5 <sup>o</sup>	Abílio Ascenso (Sp)	1,82
6 <sup>o</sup>	Pais Mamede (Desp)	1,80
	Octávio Sá (Sp. L.M.)	1,80
	Rui Mingas (Bf)	1,80
	Vilar Santos (Bf)	1,80
	Amândio Pardal (Desp)	1,80
	Rui Cabral (Sp. L.M.:	1,80
11 <sup>o</sup>	Comura Imboá (Bf)	1,75
	Manuel Ferro (Sp)	1,75
	Veiga Bessa (U)	1,75
	Luís Lobo (U)	1,75
	Wolf Dias (Bf)	1,75
	Rui Clington (At. Luanda)	1,75
	Pierre Bonet (Sp. L. M.)	1,75
18 <sup>o</sup>	Rogério Soromenho (Bf)	1,70
	Manuel Sousa (Porto)	1,70
	J. Espinheira Gomes (Porto)	1,70
	Joaquim Ferreira (Porto)	1,70
	Carlos Lima (Galitos)	1,70
	Fernando Raposo (FNAT)	1,70
	J. Boronet (Sp. L.M.)	1,70

1 <sup>o</sup>	António Silva (Sp)	3,90
2 <sup>o</sup>	Fernando Marques (Sp)	3,80
	Mamuel dos Santos (Bf)	3,80
	Pedro Almeida (Sp)	3,80
5 <sup>o</sup>	José Henriques (Bf)	3,50
6 <sup>o</sup>	Carlos Costa (Bf)	3,40
	Francisco Falcão (A.A.C.)	3,40
8 <sup>o</sup>	Luís Cunha (Sp. L.M.)	3,35
9 <sup>o</sup>	Mamuel Alves (Sp)	3,36
	Artur Duarte (Bf)	3,36
	José Piedade (Bf)	3,36
12 <sup>o</sup>	Rapazote Fernandes (U)	3,27
13 <sup>o</sup>	Florival Silva (Sp. L.M.)	3,23
14 <sup>o</sup>	Armando Pinela (Bf)	3,20
	J. Espinheira Gomes (Porto)	3,20
	Justiniano Alves (Bel)	3,20
	João Ventura (Sp)	3,20
18 <sup>o</sup>	Luís Temporão (Sp. L.M.)	3,15
19 <sup>o</sup>	Alexandrino Carvalho (Sp)	3,10
	Vitor Mendonça (Sp)	3,10
	José Crespo (U)	3,10
	Alcides Herdeiro (A.A.C.)	3,10
	Vilar Santos (Bf)	3,10
	Larcher Graça (Ac. Braga)	3,10

Comprimento :Triplo-salto :

1 <sup>o</sup>	Pedro Almeida (Sp)	7,38
2 <sup>o</sup>	Júlio Fernandes (Sp)	7,18
3 <sup>o</sup>	Hélio Andrade (Sp)	6,96
4 <sup>o</sup>	Esteves Costa (Porto)	6,89
5 <sup>o</sup>	Eduardo Andrade (U)	6,73
	Mário Magalhães (Sp)	6,73
7 <sup>o</sup>	Rui Mingas (Bf)	6,60
8 <sup>o</sup>	Rogério Soromenho (Bf)	6,51
9 <sup>o</sup>	Sena Belo (U)	6,45
10 <sup>o</sup>	José Ferreira (Porto)	6,41
	Alberto Quádrío (Sp)	6,38
	Vilar Santos (Bf)	6,38
13 <sup>o</sup>	Comura Imboá (Bf)	6,33
14 <sup>o</sup>	Abílio Ascenso (Sp)	6,31
15 <sup>o</sup>	Carlos Lima (Galitos)	6,30
16 <sup>o</sup>	Ramos Costa (Sp)	6,29
17 <sup>o</sup>	Jaime Ferreira (Sp)	6,26
	Mário Quinteira (CDUP)	6,26
19 <sup>o</sup>	Álvare Collisson (Ferrov)	6,25
	José Ferreira (Sp)	6,25

1 <sup>o</sup>	Élio Andrade (Sp)	14,49
2 <sup>o</sup>	Eugénio Lopes (Sp)	14,24
3 <sup>o</sup>	Rui Ramos (Bel)	14
4 <sup>o</sup>	João Encarnação (Sp)	13,85
5 <sup>o</sup>	Abel Rebelo (Bf)	13,84
6 <sup>o</sup>	Rogério Soromenho (Bf)	13,71
7 <sup>o</sup>	Ramos Costa (Sp)	13,57
8 <sup>o</sup>	Mário Magalhães (Sp)	13,54
9 <sup>o</sup>	Sebastião Cruz (Sp)	13,52
10 <sup>o</sup>	Júlio Fernandes (Sp)	13,46
11 <sup>o</sup>	Fonseca e Costa (Bel)	13,42
12 <sup>o</sup>	José Ferreira (Sp)	13,41
13 <sup>o</sup>	José Feijó (U)	13,34
14 <sup>o</sup>	Sérgio Carvalho (Sp. L.M.)	13,27
15 <sup>o</sup>	Esteves Costa (Porto)	13,25
16 <sup>o</sup>	Mamuel Virgínia (Sp)	13,22
17 <sup>o</sup>	Tasso Figueiredo (U)	12,90
18 <sup>o</sup>	Pedro Matos (Sp)	12,87
19 <sup>o</sup>	Carlos Condado (A.A.C.)	12,80
20 <sup>o</sup>	Carlos Lima (Galitos)	12,72

Peso :

1º José Galvão (Bf)	15,31
2º Pedro Almeida (Sp)	13,69
3º João Afonso (Sp)	13,37
4º Xara Brasil (Sp)	13,29
5º Octávio Vicente (Desp)	13,13
6º José Branquinho (Sp.L.M.)	12,92
7º Manuel Goulão (Sp)	12,70
8º António Mendes (Sp)	12,30
9º Herédio Costa (Porto)	12,26
10º Eduardo Albuquerque (Bf)	12,01
11º Rogério Soares (A.A.S.)	11,92
12º Larcher Graça (Ac.Braga)	11,88
13º Carlos Garoupa (U)	11,80
14º Alberto Quádrio (Sp)	11,79
15º Brites Santos (Sp. L.M.)	11,72
16º Armando Amendoeira (Bf)	11,57
17º Artur Gonçalves (Bf)	11,55
18º Manuel Ferro (Sp)	11,48
19º A. Rui Pereira (Ac.)	11,47
20º Rui Martins (Porto)	11,45

Disco :

1º João Afonso (Sp)	46,55
2º José Galvão (Bf)	45,25
3º Manuel Goulão (Bf)	44,54
4º Armando Amendoeira (Bf)	40,93
5º Eduardo Albuquerque (Bf)	40,42
6º Pedro Almeida (Sp)	39,26
7º Herédio Costa (Porto)	38,69
8º José Branquinho (Sp.L.M.)	38,36
9º Brites dos Santos (Sp. L.M.)	38
10º Alberto Rosário (U)	37,79
11º Daniel Firmino (Ferrov)	37,25
12º Artur Gonçalves (Bf)	36,99
13º José Matos (A.A.S.)	36,49
14º Carlos Valada (U)	35,69
15º Xara Brasil (Sp)	35,52
16º Henrique Meneses (Porto)	35,16
17º Alberto Quádrio (Sp)	34,99
18º Francisco Falcão (A.A.C.)	34,42
19º G. Fiorellini (U)	34,33
20º Octávio Vicente (Desp)	34,11

Dardo :

1º Santinho das Neves (Sp)	62,89
2º Silvério Tomás (A.A.C.)	62,81
3º Francisco Domingos (Bf)	60,12
4º José Matos (A.A.S.)	58,08
5º Manuel dos Santos (Bf)	53,57
6º Octávio Vicente (Desp)	51,90
7º António Mendes (Sp)	51,86
8º Edmundo Mendes (FNAT)	50,74
9º Valdemar Nóvoa (U)	50,67
10º Vasco Mendes (Sp)	50,11
11º Pedro Almeida (Sp)	50,01
12º Sena Belo (U)	49,64
13º Francisco Falcão (A.A.C.)	49,47
14º Larcher Graça (Ac. Braga)	49,40
15º Raul Zenha (Bf)	49,05
16º Alberto Quádrio (Sp)	48,53
17º Horácio Magalhães (Bf)	48,46
18º Vasco Ribeiro (Bf)	48,18
19º Orlando Banhos (Sp)	48
20º António Silva (Sp)	47,68

Martelo :

1º Eduardo Albuquerque (Bf)	58,71
2º João Maia (U)	46,73
3º Américo Ferreira (Sp)	46,54
4º Pedro Freitas (Bf)	45,08
5º José Silva (Bf)	43,95
6º Carlos Portugal (Bf)	42,60
7º Carlos Pinto (U)	41,10
8º Ramiro Coluna (Sp)	40,99
9º Galvão Melo (A.A.S.)	40,16
10º António Alegre (Bf)	39,93
11º Octávio Vicente (Desp)	39,39
12º Costa Pinto (Porto)	38,89
13º Miranda Ferreira (Porto)	38,83
14º Carlos Pires (Sp. L.M.)	36,95
15º José Ribeiro (Bf)	36,01
16º Pedro Almeida (Sp)	36,02
17º Larcher Graça (Ac. Braga)	36,51
18º Manuel Paul (Porto)	35,25
19º Albino Pereira (Bf)	33,87
20º Melo e Castro (U)	33,23

## RANKINGS NACIONAIS 1961 (FEMININOS)

### 100 METROS

13,1	Francelina Anacleto	Sporting CP
13,1	Fernanda Costa	Sporting CP
13,3	Lídia Faria	Sporting CP
13,6	Eulália Mendes	Sporting CP
13,6	Lívia Costa	Sp. L. Marques
13,8	Carolina Vasconcelos	Sports Benguela
13,9	Carolina Araújo	Académico Porto
13,9	Preciosa Costa	Sporting CP
14,4	Nilda Ferreira	Sports Benguela
14,4	Conceição Peres	Sp. L. Marques

### COMPRIMENTO

4,98	Francelina Anacleto	Sporting CP
4,78	Helena Pauleta	Sporting CP
4,75	Carolina Vasconcelos	Sports Benguela
4,71	Eulália Mendes	Sporting CP
4,69	Fernanda Fernandes	Sports Benguela
4,46	Preciosa Costa	Sporting CP
4,38	Nilda Ferreira	Sports Benguela
4,35	Mimosa Teixeira	FC Porto
4,21	Maria do Céu	SC Salgueiros
4,19	Carolina Araújo	Académico Porto

### 200 METROS

28,0	Fernanda Costa	Sporting CP
28,0	Francelina Anacleto	Sporting CP
28,4	Lídia Faria	Sporting CP
28,5	Preciosa Costa	Sporting CP
28,8	Carolina Araújo	Académico Porto
29,2	Fernanda Fernandes	Sports Benguela
29,4	Carolina Vasconcelos	Sports Benguela
29,5	Eulália Mendes	Sporting CP
29,6	Lívia Costa	Sp. L. Marques
30,0	Glória Gomes	ABC Braga

### PESO

9,69	Lídia Faria	Sporting CP
9,63	Adelaide Patrício	CF Belenenses
9,20	Amélia Pinto	Sporting CP
9,11	Fernanda Fernandes	Sports Benguela
8,85	Nilda Ferreira	Sports Benguela
8,74	Maria Carolina	Sports Benguela
8,35	Ana Maria Gomes	FC Porto
7,86	Carmen Castelo Branco	Sporting CP
7,77	Laura Antunes	Sports Benguela
7,58	Elisabeth Novas	Sporting CP

### 80 M BARREIRAS

13,7	Fernanda Fernandes	Sports Benguela
14,8	Lívia Costa	Sp. L. Marques
14,9	Carolina Vasconcelos	Sports Benguela
14,9	Conceição Peres	Sp. L. Marques
15,0	Nilda Ferreira	Sports Benguela
15,2	Minosa Neves	FC Porto
15,4	Francelina Anacleto	Sporting CP
15,5	Adelaide Patrício	CF Belenenses
16,0	Lídia Faria	Sporting CP
16,2	Carolina Araújo	Académico Porto
16,2	Céu Azevedo	SC Salgueiros

### DISCO

33,12	Lídia Faria	Sporting CP
27,19	Ana Maria Gomes	FC Porto
26,50	Maria Carolina	Sports Benguela
24,50	Amélia Pinto	Sporting CP
24,00	Laura Antunes	Sports Benguela
23,44	Maria do Céu	SC Salgueiros
23,35	Maria Lopes Malheiro	ABC Braga
22,73	Carmen Castelo Branco	Sporting CP
20,71	Irene Pauleta	Sporting CP
20,58	Elisabeth Novas	Sporting CP

### ALTURA

1,46	Fernanda Fernandes	Sports Benguela
1,38	Helena Pauleta	Sporting CP
1,30	Adelaide Patrício	CF Belenenses
1,25	Francelina Anacleto	Sporting CP
1,25	Eulália Mendes	Sporting CP
1,25	Maria do Céu	SC Salgueiros
1,25	Ruth Lara	Sporting CP
1,25	Fernanda Costa	Sporting CP
1,20	Augusta Cardoso	ABC Braga
1,20	Margarida Almeida	FC Porto
1,20	Magda Ribeiro	ABC Braga
1,20	Glória Gomes	ABC Braga
1,20	Maria Coutinho	ABC Braga
1,20	Nilda Ferreira	ABC Braga

### DARDO

27,30	Mimosa Neves	FC Porto
26,39	Maria Natália	Sports Benguela
25,68	Ana Maria Gomes	FC Porto
23,52	Helena Pauleta	Sporting CP
22,40	Gilda Pinto	ABC Braga
22,07	Alice Moreira	SC Salgueiros
21,18	Manuela Cordeiro	Sporting CP
19,88	Fernanda Costa	Sporting CP
19,55	Irene Pauleta	Sporting CP
18,79	Maria da Luz	ABC Braga

**PENTATLO**

**RANKINGS NACIONAIS 1981 (FEMININO)**

3218	Fernanda Fernandes	Sports Benguela
2786	Adelaide Patrício	CF Belenenses
2768	Carolina Vasconcelos	Sports Benguela
2752	Francelina Anacleto	Sporting CP
2695	Nilda Ferreira	Sports Benguela
2429	Carolina Araújo	Sports Benguela
2258	Maria do Céu	SC Salgueiros
1919	Carmen Castelo Branco	Sporting CP

4,89	Fernanda Fernandes	Sports Benguela
4,48	Francisca Costa	Sporting CP
4,38	Nilda Ferreira	Sports Benguela
4,35	Miriam Teixeira	FC Porto
4,21	Maria do Céu	SC Salgueiros
4,19	Carolina Araújo	Académico Porto

**100 METROS**

13,7	Francelina Anacleto	Sporting CP
13,7	Fernanda Costa	Sporting CP
13,3	Livia Faria	Sporting CP
13,0	Fátima Mendes	Sports Benguela
12,8	Livia Costa	Sports Benguela
12,8	Carolina Vasconcelos	Sports Benguela
12,8	Carolina Araújo	Académico Porto
12,8	Fernanda Costa	Sporting CP
12,4	Nilda Ferreira	Sports Benguela
12,4	Conceição Pezès	SC Salgueiros

**200 METROS**

30,0	Glória Gomes	ABC Braga
29,8	Livia Costa	Sporting CP
29,8	Eulália Mendes	Sporting CP
29,4	Carolina Vasconcelos	Sports Benguela
29,2	Fernanda Fernandes	Sports Benguela
28,8	Carolina Araújo	Académico Porto
28,8	Nilda Ferreira	Sports Benguela
28,4	Maria Carolina	Sports Benguela
28,2	Ana Maria Gomes	FC Porto
28,0	Carolina Vasconcelos	Sports Benguela
28,0	Eulália Mendes	Sporting CP
28,0	Fernanda Costa	Sporting CP
28,0	Francelina Anacleto	Sporting CP
28,0	Fernanda Costa	Sporting CP

**400 M BARRERAS**

1,63	Célia Azevedo	SC Salgueiros
1,63	Carolina Araújo	Académico Porto
1,60	Livia Faria	Sporting CP
1,58	Adelaide Patrício	CF Belenenses
1,54	Francelina Anacleto	Sporting CP
1,52	Miriam Neves	FC Porto
1,50	Nilda Ferreira	Sports Benguela
1,48	Livia Costa	SC Salgueiros
1,48	SC Salgueiros	SC Salgueiros
1,48	Carolina Vasconcelos	Sports Benguela
1,48	SC Salgueiros	SC Salgueiros
1,48	Livia Costa	Sporting CP
1,48	Fernanda Fernandes	Sports Benguela

30,0	Glória Gomes	ABC Braga
29,8	Livia Costa	Sporting CP
29,8	Eulália Mendes	Sporting CP
29,4	Carolina Vasconcelos	Sports Benguela
29,2	Fernanda Fernandes	Sports Benguela
28,8	Carolina Araújo	Académico Porto
28,8	Nilda Ferreira	Sports Benguela
28,4	Maria Carolina	Sports Benguela
28,2	Ana Maria Gomes	FC Porto
28,0	Carolina Vasconcelos	Sports Benguela
28,0	Eulália Mendes	Sporting CP
28,0	Fernanda Costa	Sporting CP
28,0	Francelina Anacleto	Sporting CP
28,0	Fernanda Costa	Sporting CP

**800 M BARRERAS**

1,20	Nilda Ferreira	ABC Braga
1,20	Maria Carolina	ABC Braga
1,20	Maria Carolina	ABC Braga
1,20	Maria Carolina	ABC Braga
1,20	Maria Carolina	ABC Braga
1,20	Maria Carolina	ABC Braga
1,20	Maria Carolina	ABC Braga
1,20	Maria Carolina	ABC Braga
1,20	Maria Carolina	ABC Braga
1,20	Maria Carolina	ABC Braga
1,20	Maria Carolina	ABC Braga
1,20	Maria Carolina	ABC Braga
1,20	Maria Carolina	ABC Braga
1,20	Maria Carolina	ABC Braga

30,0	Glória Gomes	ABC Braga
29,8	Livia Costa	Sporting CP
29,8	Eulália Mendes	Sporting CP
29,4	Carolina Vasconcelos	Sports Benguela
29,2	Fernanda Fernandes	Sports Benguela
28,8	Carolina Araújo	Académico Porto
28,8	Nilda Ferreira	Sports Benguela
28,4	Maria Carolina	Sports Benguela
28,2	Ana Maria Gomes	FC Porto
28,0	Carolina Vasconcelos	Sports Benguela
28,0	Eulália Mendes	Sporting CP
28,0	Fernanda Costa	Sporting CP
28,0	Francelina Anacleto	Sporting CP
28,0	Fernanda Costa	Sporting CP

**1500 METROS**

1,20	Maria Carolina	ABC Braga
1,20	Maria Carolina	ABC Braga
1,20	Maria Carolina	ABC Braga
1,20	Maria Carolina	ABC Braga
1,20	Maria Carolina	ABC Braga
1,20	Maria Carolina	ABC Braga
1,20	Maria Carolina	ABC Braga
1,20	Maria Carolina	ABC Braga
1,20	Maria Carolina	ABC Braga
1,20	Maria Carolina	ABC Braga

30,0	Glória Gomes	ABC Braga
29,8	Livia Costa	Sporting CP
29,8	Eulália Mendes	Sporting CP
29,4	Carolina Vasconcelos	Sports Benguela
29,2	Fernanda Fernandes	Sports Benguela
28,8	Carolina Araújo	Académico Porto
28,8	Nilda Ferreira	Sports Benguela
28,4	Maria Carolina	Sports Benguela
28,2	Ana Maria Gomes	FC Porto
28,0	Carolina Vasconcelos	Sports Benguela
28,0	Eulália Mendes	Sporting CP
28,0	Fernanda Costa	Sporting CP
28,0	Francelina Anacleto	Sporting CP
28,0	Fernanda Costa	Sporting CP