

# JUVENIS (M)

## 100 METROS

Carlos Fernandes'69	Benfica	10,96
Paulo Fontes'69	C. Seia	11,1
Paulo Gamelas'70	Beira-Mar	11,1
João Pires'69	Sporting	11,2
Miguel Nascimento'70	Maia	11,2
Nuno Lopes'69	Louletano	11,2
Eduardo Martingo'69	F.C. Porto	11,52
Joaquim Ventura'69	Belenenses	11,3
António Ferraz'69	CAP	11,4
Carlos Braizinha'69	Quimigal	11,4

### Com vento anti-regulamentar:

Nuno Lopes'69	Louletano	11,0
Rui Lopes'70	Penha	11,3
Joaquim Tendeiro'69	Ag. Alpiarça	11,3
Carlos Batista'72	Aljustrel	11,3
Luís Ramalho'69	Moura	11,4

## 200 METROS

Paulo Gamelas'70	Beira-Mar	22,3
Carlos Fernandes'69	Benfica	22,6
Paulo Fontes'69	C. Seia	22,98
João Pires'69	Sporting	23,0
Joaquim Ventura'69	Belenenses	23,4
Joaquim Dionísio'69	Penha	23,5
Vasco Santos'71	CIPA	23,77
Mário Santos'69	Alcobacense	23,7
Paulo Rijo'69	Chesetubal	23,7
Mário Cardoso'69	Sporting	23,8
Nuno Nave'69	Bicesse	23,8

### Com vento anti-regulamentar:

Carlos Fernandes'69	Benfica	22,69
---------------------	---------	-------

## 400 METROS

Paulo Gamelas'70	Beira-Mar	49,15
Paulo Fontes'69	C. Seia	49,39
Joaquim Ventura'69	Belenenses	50,73
Mário Cardoso'69	Sporting	51,65
Pedro Costa'69	CDUL	51,8
Alexandre Guerreiro'69	Sporting	52,1
José Albuquerque'69	Louletano	52,60
João Pires'69	Sporting	52,5
Alexandre Fonseca'69	Palmelense	52,70
Ilídio Mottly'69	Benfica	52,7

## 800 METROS

Rui Belchior'70	Sporting	1:53,30
Paulo Esteira'70	Belenenses	1:56,26
Joaquim Ventura'69	Belenenses	1:56,5
Jorge Reis'69	Belenenses	1:57,00
Jorge Jesus'69	Benfica	1:57,3
Alexandre Fonseca'69	Palmelense	1:57,3
Marcos Barros'70	Maia	1:58,25
Mário Abegão'69	Benfica	1:58,46
Raimundo Esteves'69	Montalvo	1:58,58
Fernando Vieira'69	Vitória-Porto	1:58,59

## 1500 METROS

Rui Belchior'70	Sporting	3:55,06
Paulo Esteira'70	Belenenses	3:58,75
Henrique Vitorino'69	Vitória-Setúbal	4:01,67
Jorge Jesus'69	Benfica	4:02,58
Baltazar Sousa'69	Inter	4:02,8
Orlando Silva'69	CIPA	4:03,32
Vitor Barbosa'69	F.C. Porto	4:03,76
Raimundo Santos'69	Montalvo	4:03,98
Alexandre Silva'70	F.C. Porto	4:04,04
Fernando Vieira'69	Vitória-Porto	4:04,11

## 3000 METROS

Fernando Vieira'69	Vitória-Porto	8:37,1
Francelino Resende'69	Dragões Az.	8:38,91
Pedro Cunha'70	Candal	8:41,6
Baltazar Sousa'69	Inter	8:44,3
Carlos Pinto'69	Benfica	8:44,3
Joaquim Magalhães'69	Gondomar	8:47,55
Alexandre Silva'70	F.C. Porto	8:47,70
Henrique Vitorino'69	Vit.-Setúbal	8:47,93
Jorge Jesus'69	benfica	8:51,81
Mário Reviz'69	Belenenses	8:52,31

## 100 M. BARREIRAS (91 cm)

José Durão'69	Benfica	13,9
Mário Moura'70	Maia	14,43
Pedro Sequeira'69	CDUL	14,53
Nuno Lopes'69	Louletano	14,61
Pedro Cadete'69	ANA	14,7
Joaquim Ventura'69	Belenenses	15,11
Paulo Dias'69	Benfica	14,9
António Soares'70	CIPA	15,17
Ilídio Mottly'69	Benfica	15,0
José Santos'69	Benfica	15,0

## Com vento anti-regulamentar:

António Rodrigues'69	Académica	14,7
----------------------	-----------	------

## 300 M. BARREIRAS (91 CM)

Joaquim Ventura'69	Belenenses	40,0
Ilídio Mottly'69	Benfica	41,29
Jose Durão'69	Benfica	41,4
Mário Moura'70	Maia	42,32
Pedro Costa'69	CDUL	42,2
Cláudio Wittmer'69	Benfica	42,3
Pedro Cadete'69	ANA	43,0
Pedro Sequeira'69	CDUL	43,44
António Rodrigues'69	Académica	43,69
Samuel Mendes'69	Imortal	43,80

## 1500 M. OBSTÁCULOS

Carlos Pinto'69	Benfica	4:16,46
Rui Belchior'70	Sporting	4:20,74
Sérgio Costa'69	ANA	4:23,4
Jimmy Rego'69	Sporting	4:25,9
Francisco Guedes'69	Quimigal	4:28,3
Paulo A. Silva'69	Sanjoanense	4:32,7
Pedro Nicolau'70	B. Olaió	4:34,5
Vitor Alves'69	Benavente	4:36,3
Manuel Oliveira'69	Aproced	4:36,6
Manuel G. Silva'70	Benfica	4:37,4

## ALTURA

José Durão'69	Benfica	1,92
César Campos'71	Campismo SJM	1,86
Rui Pereira'69	CAP	1,83
João Vieira'69	Ind. Faial	1,79
Mário Anibal'72	Chamusca	1,78
Joaquim Dionísio'69	Penha	1,76
Mário Quaresma'69	Jograis A. Aleixo	1,75
Rui Malaquias'69	Chamusca	1,75
Pedro Sequeira'69	CDUL	1,75
Paulo Simões	Ind. Faial	1,72

## VARA

Nuno Fernandes'69	CIPA	3,55
António Paquete'69	Belenenses	3,55
Pedro Vaz'69	Benfica	2,80
Jorge Machado'71	Sp. Cuba	2,80
Pedro Nobre'69	N.A. Guarda	2,85
Manuel Freitas'69	Ag. Alpiarça	2,85

Paulo Almeida'70	ANA	2,60
Hélder Figueiredo'71	Ag. Alpiarça	2,40
Rogério Pereira'71	Motense	2,40
Amadeu Gil'69	Ag. Alpiarça	2,20
Luís Lourenço'70	N. A. Guarda	2,20

## COMPRIMENTO

Eduardo Martingo'69	F.C. Porto	6,88
José Durão'69	Benfica	6,78
João Pinho'70	Ilhavo	6,31
Paulo Cast. Branco'69	Sporting	6,23
Carlos Cast. Branco'69	Sporting	6,21
Paulo Fontes'69	C. Seia	6,16
António Paquete'69	Belenenses	6,14
José Grazina'70	Chamusca	6,12
João Carlos'70	Pax-Julia	6,05
Pedro Sequeira'69	Lisboa	6,03
Américo Cruz'69	E.S.D. Rebelo	6,03

### Com vento anti-regulamentar:

António Paquete'69	Belenenses	6,16
--------------------	------------	------

## TRIPLO

Eduardo Martingo'69	F.C. Porto	13,94
Carlos Cast. Branco'69	Sporting	13,42
Paulo Dias'69	Benfica	13,01
Valdemar Almeida'69	Académica	12,80
Pedro Sequeira'69	CDUL	12,79
Leonel Duarte'70	Chamusca	12,78
José Santos'69	Benfica	12,77
Gualter Fernandes'70	Louletano	12,75
Paulo Castelo Branco'69	Sporting	12,65
Vasco Santos'71	CIPA	12,62

## PESO (5 KG)

Mário Cardoso'70	Ilhavo	13,81
Pedro Cavaleiro'69	Viseu Benfica	13,72
José Calobra'70	CAP	13,10
Luís Dias'70	Benfica	12,86
Paulo Rocha'69	Bom-Sucesso	12,83
Rui Pires'69	CAP	12,72
Aurélio Lage'69	CIPA	12,51
Paulo Mira'70	Chamusca	12,20
José Rodrigues'69	Sporting	12,16
Mário Oliveira'69	Sp. Pombal	12,16

## DISCO (1,5 KG)

Rui Pires'69	CAP	38,88
Pedro Cavaleiro'69	Viseu Bf.	38,56
José Calobra'70	CAP	38,38
Rui Malaquias'69	Chamusca	37,84
Miguel Carvalho'69	CIPA	37,18
José Rodrigues'69	Sporting	37,02
Aurélio Lage'69	CIPA	35,28
Paulo Calobra'71	CAP	36,08
Rui Batista'70	Aljustrel	34,70
Jorge Soares'71	Messejanense	34,40

## MARTELO (5 KG)

José Rodrigues'69	Sporting	63,58
Aurélio Lage'69	CIPA	47,16
Filipe Pereira'70	Sporting	40,34
Rui Pires'69	CAP	40,06
Jorge Machado'71	Sp. Cuba	34,08
Paulo Calobra'71	CAP	33,82
Helder Santiago'69	Ag. Alpiarça	32,96
Armando Soares'69	Válega	32,90
Rui Almeida'69	CIPA	32,52
Armando Pimenta'70	Académica	29,48

## DARDO (600 G.)

José Calobra'70	CAP	47,80
José Grazina'70	Chamusca	46,10
Sérgio Duarte'70	Cartaxense	45,32
Manuel Afonso'69	Amarense	44,78
César Campos'71	Campismo	44,74
Rui Sousa'69	Quimigal	44,60
Mário Anibal'72	Chamusca	44,34
Rui Malaquias'69	Chamusca	43,06
António Paquete'69	Belenenses	42,78
José Rodrigues'70	Louletano	42,60

## 4 x 100 M.

Seleccão de Lisboa	43,97
Benfica	44,2
Sporting	45,3
CIPA	45,99
Seleccão do Porto	46,00
Seleccão de Beja	46,30

## 4 x 400 M.

Sporting	3:28,77
Seleccão de Lisboa	3:30,08
Benfica	3:33,73
Seleccão de Setúbal	3:35,95
Seleccão de Coimbra	3:37,04
Quimigal	3:38,4
Penha	3:39,52
Seleccão de Faro	3:39,86
Seleccão da Guarda	3:43,74
Seleccão de Santarém	3:45,36

## HEXATLO

José Durão'69	Benfica	3654
César Campos'71	Campismo	3253
Mário Moura'70	Maia	3121
António Soares'70	CIPA	3062
Miguel Carvalho'69	CIPA	3061
António Paquete'69	Belenenses	3060
Gualter Fernandes'70	Louletano	2980
Sérgio Duarte'70	Cartaxense	2971
José Albuquerque'69	Louletano	2942
Pedro Sequeira'69	CDUL	2932

### Com vento anti-regulamentar (> 4 m/s):

José Durão'69	Benfica	3695
---------------	---------	------

## 5000 M MARCHA

1. Luis Carapinha'69	Benfica	23:17,9
2. João Marta'69	Benfica	23:17,9
3. António Fortes'69	Benfica	23:21,2
4. Victor Taveira'69	ANA	23:24,1
5. Paulo Cunha'69	L. Apelaconenses	23:44,9
6. Carlos Paiva'69	Benfica	23:54,7
7. Rasendo Pereira'70	L. Apelaconenses	25:24,0
8. Melchior Nunes'69	ANA	25:30,0
9. Artur Fernandes'69	Galinheiras	26:24,5
10. Augusto Neves'70	Aifenense	26:26,1



**MASCULINOS**

**80 metros**

Sérgio Lopes '71	Mira-Sintra	9,3
Vasco Santos '71	CIPA	9,3
Carlos Batista '72	Aljustrel	9,4
Sérgio Mendes '71	Ag. Alpiarça	9,5
Pedro Ferreira '71	Benfica	9,5
Benjamim Bambino '72	Paredes	9,5
Ruben Santos '71	Maia	9,6
Paulo Agostinho '72	Maia	9,7
Pedro Pinto '71	C. Seia	9,7
João Leote '71	Vilamoura	9,7
Rui Lima '71	Pasteleira	9,7
Sérgio Brito '71	Vit. Setúbal	9,7
Carlos Sousa '71	Benfica	9,7
José Marques '71	Rangel	9,7
Luis Miguel '71	Benfica	9,7

**300 metros**

Vasco Santos '71	CIPA	36,41
Sérgio Lopes '71	Mira-Sintra	38,4
Nuno Santos '71	Sporting	38,5
Luis Silva '71	Cobre	38,5
José Marques '71	Rangel	39,6
Sérgio Brito '71	Vit. Setúbal	39,7
César Campos '71	Campismo	40,00
Luis Miguel '71	Benfica	40,2
Miguel Lopes '71	Sporting	40,2
Daniel Russo '71	CIPA	40,3

**800 metros**

Albano Duarte '71	B-E Portim.	2,01,5
Mário Figueiredo '71	Benfica	2,02,3
Paulo Pinto '71	Paulo VI	2,02,50
Nuno Santos '71	Sporting	2,04,0
Guilherme Ferreira '71	JUNI	2,05,8
Manuel Marques '71	Gouveia	2,05,70
Jorge Rodrigues '71	Alhões	2,05,7
Luis Guerreiro '71	Benfica	2,05,8
Paulo Pinho '71	JUAT	2,05,9
José Valente '71	Moitense	2,06,2

**1500 metros**

Paulo Pinto '71	Paulo VI	4,07,72
Albano Duarte '71	B-E Portim.	4,11,2

Mário Figueiredo '71	Benfica	4,11,6
Jorge Rodrigues '71	Alhões	4,15,2
Manuel Marques '71	Gouveia	4,15,76
José Valente '71	Moitense	4,16,2
Álvaro Costa '71	Agruola	4,17,4
Pedro Simões '71	Rangel	4,17,7
Pedro Carrasco '72	CAP	4,17,9
Álvaro Ramalhele	Ingote	4,18,2

**80 m barreiras**

Pedro Rodrigues '71	Benfica	12,0
Paulo Coelho '71	Ag. Alpiarça	12,2
Paulo Mendes '71	Pasteleira	12,2
Pedro Sinde '72	CIPA	12,3
Ruben Santos '71	Maia	12,3
César Campos '71	Campismo	12,4
Bruno Candeias '72	Zona-Azul	12,4
Nuno Themudo '71	CAP	12,5
João Leote '71	Vilamoura	12,5
José Marques '71	Rangel	12,5
Sérgio Lopes '71	Mira-Sintra	12,5

**Altura**

César Campos '71	Campismo	1,86
Mário Anibal '72	Chamusca	1,78
Carlos Batista '71	NAGuarda	1,70
Fernando Nunes '71	Portimonense	1,66
João Alfaiate '71	Moura	1,65
Mário Miranda '71	BValmeirim	1,65
Tiago Magalhães '71	CIAC	1,64
Sérgio Mendes '71	Ag. Alpiarça	1,63
José Sousa '72	ANA	1,63
Pedro Rodrigues '71	Benfica	1,63

**Vara**

Jorge Machado '71	Sp. Cuba	2,80
Hélder Figueiredo '71	Ag. Alpiarça	2,40
Rogério Pereira '71	Moitense	2,40

**Comprimento**

Carlos Batista '72	Aljustrel	6,07
Francisco Mestre '71	EPBeja	5,92
César Campos '71	Campismo	5,91

Vasco Santos '71	CIPA	5,88
Miguel Lucas '71	Alcanena	5,74
José Marques '71	Rangel	5,70
Leonel Gaspar '72	Penha	5,68
Nuno Dias '73	Benfica	5,63
Lourenço Brito '71	Fonte Lavra	5,62
Jorge Santos '71	Quimigal	5,52
Carlos F. Soares '71	Sporting	5,52
Miguel Verdingola	Marinhense	5,52

**Com vento anti-regulamentar:**

César Campos '71	Campismo	5,95
------------------	----------	------

**Triplo**

Vasco Santos '71	CIPA	12,62
Jorge Santos '71	Quimigal	12,42
Nuno Martins '71	Alcobacense	11,95
Luis Silva '71	Cobre	11,91
Miguel Lucas '71	Alcanena	11,86
Carlos Félix Soares '71	Sporting	11,83
Mário Anibal '72	Chamusca	11,69
Valdemar Santos '72	Benfica	11,54
Paulo Figueiredo '72	C. Seia	11,26
João Leote '71	Vilamoura	11,19

**Peso (4 kg)**

Vasco Santos '71	CIPA	14,45
Paulo Calobra '71	CAP	13,02
José Lino '71	Chamusca	12,87
Jorge Soares '71	Messejanense	12,80
Francisco Furtado '71	ACM/A. Heróismo	12,01
César Campos '71	Campismo	11,80
Fernando Carvalho '72	Almada	11,62
Lourenço Brito '71	Fonte Lavra	11,58
Carlos Batista '72	Aljustrel	11,55
Mário Anibal '72	Chamusca	11,25

**Disco (1 kg)**

Paulo Calobra '71	CAP	43,04
Jorge Soares '71	Messejanense	39,94
Mário Anibal '72	Chamusca	39,14
José Lino '71	Chamusca	34,38
Fernando Carvalho '72	Almada	33,38

Joaquim Ramos	Cobre	31,80
António Pimenta '71	CIPA	30,98
Mário Rocha	CIPA	30,56
Arcílio Barata	Alcanena	30,12
Luis Herédia '71	Sporting	29,90

**Dardo (600 g)**

César Campos '71	Campismo	44,74
Mário Anibal '72	Chamusca	44,34
Daniel Russo '71	CIPA	42,44
Miguel Lucas '71	Alcanena	41,14
Luis Herédia '71	Sporting	40,50
José Lino '71	Chamusca	39,74
João Sotero '72	C. Vela Távira	39,40
João Lousada '72	Beira-Mar	37,30
Rui Pereira '71	Palmelense	35,10
Mário Nora '71	Moitense	35,00

**Com engenho de 400 g. (até 40 m):**

Luis Herédia '71	Sporting	44,30
Daniel Russo '71	CIPA	43,26
Carlos Papoula '71	Laranjeiro	41,10
Mário Rocha '72	CIPA	40,20
Fernando Carvalho '72	Almada	40,08

**Arremesso da bola**

Vitor Fraga	Pico/Aç.	75,60
João Sotero '72	C. Vela Távira	71,30
Paulo Avila	Graciosa/Aç.	70,90
Miguel Lucas '71	Alcanena	68,08
José Pereira	Faial/Aç.	66,80
Luis Herédia '71	Sporting	66,42
José Dutra	S. Jorge/Aç.	66,30
Carlos Silva	Proença-a-Nova	65,40
Sérgio Guerra	A. Juvenil	65,10
César Campos '71	Campismo	63,74

**Martelo (4 kg)**

Paulo Calobra '71	CAP	36,82
Mário Rocha '72	CIPA	32,66
Luis Herédia '71	Sporting	28,82
Rui Monteiro '71	NAGuarda	27,88
Anacleto António '71	Montalvo	25,56
João Coutinho '71	Ag. Alpiarça	24,78
Luis Martins	Montalvo	19,80

**4x80 metros**

CIPA	37,6
Seleção de Lisboa	38,1
Seleção de Aveiro	38,5
Seleção de Santarém	39,1
Seleção da Guarda	39,2
Águias de Alpiarça	39,4
Seleção de Faro	39,4
Seleção de Coimbra	39,5
Seleção de Leiria	39,5
Seleção de Portalegre	39,8

**Tetratlo (80-comp.-peso-1000)**

Vasco Santos '71	CIPA	2371
Nuno Martins '71	Alcobacense	1659
José Lino '71	Chamusca	1648
António Pimenta '71	CIPA	1633
Paulo Gonçalves '71	Amarensense	1623
Sérgio Mendes '71	Ag. Alpiarça	1614
Ruben Santos '71	Maia	1601
Miguel Lucas '71	Alcanena	1594
Francisco Marques '71	E. Franc. Sanches	1576
Jorge Santos '71	Quimigal	1561

**300 metros marcha**

Paulo Esteves '71	C. P. M. A.	14,07,8
Jorge Correia '71	Aljustrelense	+15,19,3
Amílcar Dias '72	Belenenses	15,19,4
Avelino Ribeiro '71	Alfense	15,36,9
Antero Miranda '72	Olivaes Sul	15,56,7
Luis Martins '71	Belenenses	15,58,8
Vitor Almeida '71	Benfica	16,01,4
Paulo Ribeiro '71	Águias/Braga	16,15,8
João Piedade '72	Louletano	16,16,1
Luis Ramalho '71	Urgeirça	16,16,2

+ — marca sujeita a confirmação

**FEMININOS**

**80 metros**

Vanda Drago '73	Sporting	10,4
Alice Sousa '72	CIPA	10,5
Anabela Coelho '72	Sporting	10,5
Margarida Mangerão '72	Galitos	10,6

Branca Pinto '73	CAP	10,6
Sónia Vitória '72	Cartaxense	10,7
Isabel Rodrigues '73	CIPA	10,7
Patrícia Cruz '73	ESD Rebelo/Aç.	10,7
Paula Silva '72	Lourocoope	10,8
Sandra Borreló '72	Sp. Cuba	10,8
Cidália Brito '73	C. Vela Távira	10,8
Cristina Ferreira '73	Cariz	10,8
Ana Silva '72	Ferragudo	10,8
Anabela Osório '72	CIPA	10,8

**300 metros**

Vanda Drago '73	Sporting	43,7
Alexandra Pina '72	CAP	44,4
Vanessa Queirós '72	Fixes	44,5
Sandra Talhado '72	Sporting	44,9
Teresa Pimenta '72	Sporting	45,7
Anabela Coelho '72	Sporting	45,7
Cristina Ferreira '73	Cariz	45,8
Sandra Melo '72	Laranjeiro	46,1
Elizabete Gomes '72	Benfica	46,2
Alice Sousa '72	CIPA	46,3

**800 metros**

Irene Vieira '72	Várzea	2.17.82
Isabel Martins Rei '72	Mangualde	2.19.87
Vanessa Queirós '72	Fixes	2.20.1
Célia Ferreira '72	EPMarrazes	2.20.65
M.ª Clara Silva '73	Sanjoanense	2.22.6
Eduarda Lopes '72	Várzea	2.23.6
Susana Pereira '72	Candal	2.23.9
Cristina Candeias '73	Altunense	2.24.2
Vera Barbosa '72	Várzea	2.25.2
Susana Silva '73	CAIOvar	2.25.5

**1500 metros**

Eduarda Lopes '72	Várzea	4.36.29
Irene Vieira '72	Várzea	4.45.34
Célia Ferreira '72	EPMarrazes	4.47.48
Isabel Martins Rei '72	Mangualde	4.47.8
Teresa Ferreira '72	Alhóes	4.49.2
Paula Gonçalves '73	Mangualde	4.49.61
Cristina Candeias '73	Altunense	4.50.1
Paula Geral '72	Moitense	4.53.58
Vera Gonçalves '72	JUNI	4.53.60
Mónica Reis '72	Gouveia	4.54.55

**60 m barreiras**

Alexandra Pina '72	CAP	9,9
Ana Costa '73	Beira-Mar	10,0
Berta Pires '73	Ped. Salgadas	10,2
Sandra Melo '72	Laranjeiro	10,2
Anabela Osório '72	CIPA	10,2
Susana Moura '72	Maia	10,3
Susana Crist. Alves '72	Ped. Salgadas	10,6
Isabel Rodrigues '73	CIPA	10,6
Carla Varanda Silva '72	ANA	10,8
Margarida Mangerão '72	Galitos	10,9

Sandra Neves	Esc. Anadia	9,16
Paula Borba '73	Pasteleira	8,94
Helena Fernandes '73	CIPA	8,88
Sandra Silva '72	Fixes	8,87
Lurdes Maria	Sanjoanenses	8,60
Anabela Pereira	E.S. Sever Vouga	8,56
Laura Ferreira	Páx Julia	8,45
Ana Coimbra	E.P. Oliv. Bairro	8,36

Dora Rodrigues	Castanheira	42,87
Sheila Miranda	Laranjeiro	40,46
Irene Melo '72	E.S. Ang. Heroísmo	40,38
M.ª João Palma	Povoense	40,22
Vanda Drago '73	Sporting	40,20

**4 x 80 metros**

Cipa	41,6
Seleccção de Aveiro	42,4
Seleccção de Santarém	43,2
Seleccção de Beja	43,4
CAP	43,6
Cartaxense	43,9
Seleccção de Setúbal	44,4
Seleccção de Faro	44,4
Seleccção de Viseu	44,4
Seleccção de Braga	44,6
Seleccção de Vila Real	44,9
Seleccção da Guarda	44,9

**Altura**

Paula Silva '72	Lourocoope	1,41
Sara Prata '72	Paulo VI	1,40
Carla Varanda Silva '72	ANA	1,40
Ana Cruz '75	Jograis/Estói	1,40
Filomena Marquês '73	Moura	1,38
Sandra Neto '73	CAP	1,38
Irene Melo '72	ESA, Heroísmo	1,37
Silvia Rute Ramos '72	Belenenses	1,36
Fernanda Santos '72	Fátima	1,35
Sandra Marisa Moreira '73	Gouveia	1,35
Carla Leal '73	Quimigal	1,35
Helena Fernandes '73	CIPA	1,35

**Disco**

Lídia Damião '72	Sp. Cuba	23,00
Carla Silva '73	Lourocoop	22,70
Sofia Cardoso '73	BV Almeirim	21,60
Paula Coutinho '72	Polonenses	21,60
Cristina Sousa '73	Marítimo	20,90
Gabriela Saraiva	B. U. Balsa	20,16
Sandra Silva '72	Fixes	18,90
Silvia Rute Ramos '72	Belenenses	17,66
Elsa Veras '72	Quimigal	17,46
Paula Cristina	Un. Pinhel	17,44

**Dardo (600 g)**

Cristina Sousa '73	Marítimo	21,64
Lídia Damião '72	Sp. Cuba	21,60
Ana Picanço '72	Faia/Aç.	21,54
Elsa Veras '72	Quimigal	20,20
Carla Silva '73	Lourocoop	18,08
Cátia Osório	E.S. Ang. Heroísmo	16,20

**Com engenho de 400 g:**

Elsa Veras '72	Quimigal	25,94
Lídia Damião '72	Sp. Cuba	25,86
Anabela Osório '72	CIPA	24,50
Sandra Silva '72	Fixes	21,54
Sónia Oliveira '72	Benfica	19,80
Beatriz Cunha '73	Amadora	16,88
Angela Lourinho	Quimigal	16,48

**Arremesso da bola**

Lilias Montz '72	S. Miguel/Aç.	48,10
Helena Gouveia '72	C. S.ª Terezinha/Mad.	48,10
Fernanda Gomes	Mangualde	45,44
Sónia Oliveira '72	Benfica	45,32
Sandra Melo '72	Laranjeiro	43,90

**Tetratlo (80-comp.-peso-1000)**

Anabela Osório '72	CIPA	1516
Ana Silva '72	Ferragudo	1440
Susana Pereira '72	Candal	1427
Helena Fernandes '73	CIPA	1316
Alexandra Pina '72	CAP	1303
Cristina Candeias '73	Altunense	1300
Cristalina Morgadinho '73	Chesetubal	*1256
Rita Lúcia Sérgio '72	Penha	1236
Sónia Vitória '72	Cartaxense	1229
Sandra Melo '72	Laranjeiro	1225

**\* 600 m em vez de 1000 m**

**2000 metros marcha**

Anabela Mendes '72	Galinheiras	10.06,7
Helena Pombo '73	Quimigal	10.24,6
Vera Silva '72	Valega	11.11,9
Dulce Santos '72	Olivais Sul	11.14,4
Beia Matos '73	N. Gouveia	11.30,7
Sandra Marisa '73	N. Gouveia	11.31,6
M.ª José Ferreira '72	Alcanena	11.34,8
Eulália Falcão '73	Oriental	11.46,7
Lassalete Cunha '72	At. Madalena	12.01,3
Isabel Conceição '72	C. Vela Távira	12.06,1

**Comprimento**

Anabela Osório '72	CIPA	4,99
Margarida Mangerão '72	Galitos	4,97
Carla Branco '72	Moura	4,73
Susana Crist. Alves '72	Ped. Salgadas	4,73
Marina Gabão '74	Quimigal	4,73
Sónia Vitória '72	Cartaxense	4,63
Marisa Nunes '73	EPMarrazes	4,60
Sandra Soares '74	Alcanena	4,60
Susana Moura '72	Maia	4,56
Hortense Guerreiro '72	Quimigal	4,54

**Com vento anti-regulamentar:**

Hortense Guerreiro '72	Quimigal	4,82
Carla Branco '72	Moura	4,75

**Peso**

Sofia Cardoso '73	BVAlmeirim	11,52
Carla Silva '73	Lourocoope	9,27

