

RANKING REGIONAL DE ABSOLUTOS

Absolutos Femininos

100 Metros

| | | | | | | |
|--------|-------|------------------|--------|----------------------------|------------|------------------|
| 1 2,27 | + 1,7 | TATIANA ROSÁRIO | 94 Juv | G D R COVAS COINA | 09-07-2011 | 1ª Lisboa 03035 |
| 1 2,45 | + 0,9 | RUTE LIMPO | 90 S23 | VITORIA FUTEBOL CLUBE | 23-07-2011 | 3ª Inatel |
| 1 2,66 | + 1,4 | JESSICA VIEGAS | 94 Juv | ASSO. CUL. DESP. COTOVIA | 15-05-2011 | 2ª Almada 29030 |
| 1 2,86 | - 0,1 | JESSICA FERRERO | 93 Jun | ASSOC. ACADÉMICA | 28-05-2011 | 6ª E U L |
| 1 3,25 | + 1,5 | GRACIELA MARTINS | 87 Sen | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 23-07-2011 | 1ª Inatel |
| 1 3,52 | + 1,4 | JOANA VILLAR | 94 Juv | G D R COVAS COINA | 15-05-2011 | 3ª Almada 29030 |
| 1 3,85 | + 1,4 | INES MIRANDA | 95 Juv | QUINTAJENSE F.CLUBE | 15-05-2011 | 4ª Almada 29030 |
| 1 4,11 | - 4,8 | BELANISA REIS | 97 Ini | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 07-05-2011 | 1ª Setúbal 29028 |
| 1 4,14 | + 1,3 | ANA LOURENCO | 94 Juv | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 28-05-2011 | 2ª E U L |
| 1 4,17 | - 2,8 | JANETE TRINDADE | 92 Jun | GRUPO DESPORTIVO CAVADAS | 11-06-2011 | 2ª Setúbal 29039 |

200 Metros

| | | | | | | |
|--------|-------|------------------|--------|--------------------------|------------|--------------------|
| 2 5,59 | + 0,8 | TATIANA ROSÁRIO | 94 Juv | G D R COVAS COINA | 22-06-2011 | 1ª Viseu 29050 |
| 2 5,77 | + 1,9 | JESSICA VIEGAS | 94 Juv | ASSO. CUL. DESP. COTOVIA | 22-05-2011 | 1ª Seixal 29032 |
| 2 6,01 | + 1,6 | RUTE LIMPO | 90 S23 | VITORIA FUTEBOL CLUBE | 03-07-2011 | 7ª Guimarães 03034 |
| 2 6,9 | - 0,6 | GRACIELA MARTINS | 87 Sen | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 16-01-2011 | 2ª Setúbal 29007 |
| 2 7,15 | + 0,9 | JESSICA FERRERO | 93 Jun | ASSOC. ACADÉMICA | 08-05-2011 | 2ª Setúbal 29028 |
| 2 7,45 | + 1,9 | DIANA MONIZ | 93 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 22-05-2011 | 4ª Seixal 29032 |
| 2 7,59 | + 0,8 | JOANA VILLAR | 94 Juv | G D R COVAS COINA | 22-06-2011 | 4ª Viseu 29050 |
| 2 9,34 | + 0,9 | REGINA RODRIGUES | 93 Jun | ASSO. CUL. DESP. COTOVIA | 08-05-2011 | 3ª Setúbal 29028 |
| 2 9,35 | - 0,8 | BELANISA REIS | 97 Ini | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 08-05-2011 | 3ª Setúbal 29028 |
| 2 9,3 | - 1,7 | INES MIRANDA | 95 Juv | QUINTAJENSE F.CLUBE | 16-04-2011 | 2ª Almada 29024 |

400 Metros

| | | | | | | |
|----------|--|------------------|--------|----------------------------|------------|------------------|
| 5 7,69 | | JESSICA VIEGAS | 94 Juv | ASSO. CUL. DESP. COTOVIA | 09-07-2011 | 1ª Lisboa 03035 |
| 5 822 | | GRACIELA MARTINS | 87 Sen | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 27082011 | 1ª Koreaia |
| 1 0 3,07 | | DIANA MONIZ | 93 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 28-05-2011 | 5ª E U L |
| 1 0 5,52 | | RUTE LIMPO | 90 S23 | VITORIA FUTEBOL CLUBE | 08-01-2011 | 2ª Seixal 29006 |
| 1 0 7,01 | | VERA ASSIS | 95 Juv | ASSOC. ACADÉMICA | 30-01-2011 | 4ª Pombal 03007 |
| 1 0 7,37 | | JESSICA FERRERO | 93 Jun | ASSOC. ACADÉMICA | 26-03-2011 | 3ª Setúbal 29020 |
| 1 1 1,13 | | REGINA RODRIGUES | 93 Jun | ASSO. CUL. DESP. COTOVIA | 26-03-2011 | 1ª Setúbal 29020 |
| 1 1 1,43 | | ANA REIS | 92 Jun | CASA POVO CORROIOS | 26-03-2011 | 5ª Setúbal 29020 |
| 1 1 1,54 | | SOFIA EUSEBIO | 95 Juv | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 11-06-2011 | 3ª Setúbal 29039 |
| 1 1 1,70 | | ANA LOURENCO | 94 Juv | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 26-03-2011 | 3ª Setúbal 29020 |

800 Metros

| | | | | | | |
|----------|--|--------------------|--------|-------------------------------|------------|------------------|
| 2 2 4,56 | | TÂNIA ANTUNES | 94 Juv | Clube de Atletismo de Amora | 08-05-2011 | 1ª Setúbal 29028 |
| 2 28,06 | | Mª ROSÁRIO MARTINS | 95 Juv | Clube de Atletismo de Amora | 23-07-2011 | 7ª Faro |
| 2 2 9,94 | | DIANA MONIZ | 93 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 09-04-2011 | 2ª Setúbal 29023 |
| 2 3 1,01 | | INÉS MARQUES | 93 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 23-07-2011 | 8ª Faro |
| 2 3 3,4 | | ANA POLQUINHAS | 96 Ini | AMIGOS ATLE. C. CAPARICA | 16-01-2011 | 1ª Setúbal 29007 |
| 2 3 4,21 | | MARTA CONCEIÇÃO | 93 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 12-06-2011 | 1ª Setúbal 29039 |
| 2 3 5,56 | | SORAIA PINTO | 93 Jun | CENTRO ATLETISMO BX. BANHEIRA | 09-01-2011 | 1ª Seixal 29006 |
| 2 3 7,3 | | JESSICA VIEGAS | 94 Juv | ASSO. CUL. DESP. COTOVIA | 01-05-2011 | 3ª VENDAS NOVAS |
| 2 3 7,37 | | ANDREA PEREIRA | 94 Juv | AMIGOS ATLETISMO MOITA | 09-04-2011 | 3ª Setúbal 29023 |
| 2 3 7,64 | | ARIANA GOMES | 97 Ini | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 08-05-2011 | 3ª Setúbal 29028 |

1.500 Metros

| | | | | | | |
|----------|--|--------------------|--------|-------------------------------|------------|------------------|
| 5 0 0,74 | | TÂNIA ANTUNES | 94 Juv | Clube de Atletismo de Amora | 22-01-2011 | 10ª Pombal 03006 |
| 5 0 2,16 | | INES MARQUES | 93 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 12-02-2011 | 5ª Pombal 03011 |
| 5 0 8,76 | | Mª ROSÁRIO MARTINS | 95 Juv | Clube de Atletismo de Amora | 11-06-2011 | 2ª Setúbal 29039 |
| 5 1 6,46 | | MARTA CONCEIÇÃO | 93 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 11-06-2011 | 3ª Setúbal 29039 |
| 5 2 2,60 | | SONIA MARQUES | 92 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 15-01-2011 | 2ª Setúbal 29007 |
| 5 2 4,97 | | SORAIA PINTO | 93 Jun | CENTRO ATLETISMO BX. BANHEIRA | 15-01-2011 | 3ª Setúbal 29007 |
| 5 2 8,40 | | ANDREA PEREIRA | 94 Juv | AMIGOS ATLETISMO MOITA | 15-01-2011 | 5ª Setúbal 29007 |
| 5 3 0,92 | | RITA CANECO | 95 Juv | AMIGOS ATLE. C. CAPARICA | 15-01-2011 | 6ª Setúbal 29007 |
| 5 3 1,09 | | LUÍSA AMORIM | 96 Ini | ASSO. CUL. DESP. COTOVIA | 11-06-2011 | 1ª Setúbal 29039 |
| 5 3 1,66 | | JOANA NEVES | 96 Ini | Academia Atletismo Seixal | 07-05-2011 | 3ª Setúbal 29028 |

3.000 Metros

| | | | | | | |
|------------|--------------------------------|--------|---|------------|----------------|---------------|
| 1 0 4 5,74 | INES MARQUES | 93 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 23-01-2011 | 7 ^ª | Pombal 03006 |
| 1 0 4 6,63 | TÂNIA ANTUNES | 94 Juv | Clube de Atletismo de Amora | 23-01-2011 | 8 ^ª | Pombal 03006 |
| 1 1 1 5,04 | SONIA MARQUES | 92 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 13-02-2011 | 5 ^ª | Pombal 03011 |
| 1 1 2 1,68 | M ^ª ROSÁRIO MARTINS | 95 Juv | Clube de Atletismo de Amora | 12-06-2011 | 2 ^ª | Setúbal 29039 |
| 1 2 0 0,0 | SOFIA AVOILA | 76 Sen | ASSOC. DESP. SAMOUQENSE | 16-01-2011 | 3 ^ª | Setúbal 29007 |
| 1 2 1 2,7 | RITA CANECO | 95 Juv | AMIGOS ATLE. C. CAPARICA | 16-01-2011 | 4 ^ª | Setúbal 29007 |
| 1 2 2 0,45 | DINA OLIVEIRA | 79 Sen | Clube de Atletismo de Amora | 17-07-2011 | 2 ^ª | Setúbal 29054 |
| 1 2 3 1,26 | ISABEL MALDONADO | 63 Vet | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 17-07-2011 | 3 ^ª | Setúbal 29054 |
| 1 3 2 5,18 | CLAUDIA ESTEVES | 95 Juv | MGBOS - Associação D. C. S. Qt ^ª . | 15-05-2011 | 2 ^ª | Almada 29030 |
| 1 3 3 1,3 | JOANA EDUARDO | 92 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 16-01-2011 | 5 ^ª | Setúbal 29007 |

5.000 Metros

| | | | | | | |
|------------|------------------|--------|-----------------------------|------------|----------------|--------------------|
| 1 9 4 1,42 | SOFIA AVOILA | 76 Sen | ASSOC. DESP. SAMOUQENSE | 30-04-2011 | 1 ^ª | Setúbal 29025 |
| 2 0 3 4,68 | SONIA MARQUES | 92 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 30-04-2011 | 2 ^ª | Setúbal 29025 |
| 2 1 2 4,30 | ISABEL MALDONADO | 63 Sen | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 25-06-2011 | 6 ^ª | Lisboa (EUL) 03031 |
| 2 1 4 0,33 | DINA OLIVEIRA | 79 Sen | Clube de Atletismo de Amora | 30-04-2011 | 3 ^ª | Setúbal 29025 |
| 2 2 0 5,36 | ISABEL MALDONADO | 63 Vet | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 30-04-2011 | 4 ^ª | Setúbal 29025 |
| 2 4 2 3,01 | JOANA EDUARDO | 92 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 30-04-2011 | 5 ^ª | Setúbal 29025 |

100 M Barreiras-0.84

| | | | | | | | |
|--------|------|-------------------|--------|----------------------------|------------|----------------|----------------|
| 1 5,57 | +0,1 | VALDÉNIA CARVALHO | 93 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 23-07-2011 | 4 ^ª | Inatel |
| 1 8,06 | -2,0 | CATIA COSTA | 91 S23 | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 26-06-2011 | 4 ^ª | Abrantes 03032 |
| 1 8,20 | +1,9 | JANETE TRINDADE | 92 Jun | GRUPO DESPORTIVO CAVADAS | 11-06-2011 | 1 ^ª | Setúbal 29039 |

400 M Barreiras-0.76

| | | | | | | |
|----------|----------------|--------|--------------------------|------------|----------------|---------------|
| 1 0 6,15 | JESSICA VIEGAS | 94 Juv | ASSO. CUL. DESP. COTOVIA | 10-07-2011 | 2 ^ª | Lisboa 03035 |
| 1 0 7,80 | DIANA MONIZ | 93 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 17-07-2011 | 2 ^ª | Setúbal 29054 |

3.000 Mt.Obstáculos

| | | | | | | |
|------------|-----------------|--------|----------------------------|------------|----------------|----------------|
| 1 1 5 1,07 | INES MARQUES | 93 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 09-07-2011 | 5 ^ª | Lisboa 03035 |
| 1 2 2 2,87 | SONIA MARQUES | 92 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 09-07-2011 | 7 ^ª | Lisboa 03035 |
| 2 1 4 9,60 | FILomena MENDES | 88 Sen | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 25-06-2011 | 4 ^ª | Abrantes 03032 |

Salto em Altura

| | | | | | | |
|------|-------------------|--------|----------------------------|------------|-----------------|--------------------|
| 1,54 | GRACIELA MARTINS | 87 Sen | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 25-06-2011 | 2 ^ª | Lisboa (EUL) 03031 |
| 1,50 | CATIA COSTA | 91 S23 | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 30-01-2011 | 4 ^ª | Braga / Pombal |
| 1,47 | JESSICA VIEGAS | 94 Juv | ASSO. CUL. DESP. COTOVIA | 16-04-2011 | 1 ^ª | Almada 29024 |
| 1,45 | DIANA MONIZ | 93 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 17-07-2011 | 2 ^ª | Setúbal 29054 |
| 1,40 | ERINEIA BALDET | 94 Juv | Liberdade Futebol Clube | 15-01-2011 | 2 ^ª | Setúbal 29007 |
| 1,40 | JESSICA FERRERO | 93 Jun | ASSOC. ACADÉMICA | 20-03-2011 | 2 ^ª | Seixal 29019 |
| 1,40 | VALDÉNIA CARVALHO | 93 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 20-03-2011 | 1 ^ª | Seixal 29019 |
| 1,40 | JOANA VILLAR | 94 Juv | G D R COVAS COINA | 17-07-2011 | 3 ^ª | Setúbal 29054 |
| 1,38 | ANA POLQUINHAS | 96 Ini | AMIGOS ATLE. C. CAPARICA | 26-03-2011 | 1 ^ª | Setúbal 29020 |
| 1,35 | REGINA RODRIGUES | 93 Jun | ASSO. CUL. DESP. COTOVIA | 20-03-2011 | 3 ^ª | Seixal 29019 |
| 1,35 | VERA ASSIS | 95 Juv | ASSOC. ACADÉMICA | 20-03-2011 | 4 ^ª | Seixal 29019 |
| 1,35 | SARA RAMALHO | 89 S23 | GRUPO DESPORTIVO CAVADAS | 11-06-2011 | 99 ^ª | Setúbal 29039 |
| 1,35 | JANETE TRINDADE | 92 Jun | GRUPO DESPORTIVO CAVADAS | 17-07-2011 | 4 ^ª | Setúbal 29054 |

Salto Com Vara

| | | | | | | |
|------|----------------|--------|--------------------------|------------|-----------------|---------------|
| 3,00 | SARA RAMALHO | 89 S23 | GRUPO DESPORTIVO CAVADAS | 17-07-2011 | 1 ^ª | Setúbal 29054 |
| 2,66 | MÓNICA SARAIVA | 94 Juv | GRUPO DESPORTIVO CAVADAS | 10-07-2011 | 11 ^ª | Lisboa 03035 |
| 2,40 | CÁTIA TORRES | 96 Ini | GRUPO DESP.IND. SETUBAL | 16-01-2011 | 1 ^ª | Setúbal 29007 |
| 2,40 | BRENDA VICENTE | 94 Juv | ASSOC. ACADÉMICA | 15-05-2011 | 2 ^ª | Almada 29030 |

Salto em Comprimento

| | | | | | | | |
|------|-------|-------------------|--------|--------------------------|------------|----|---------------|
| 5,54 | + 0,4 | RUTE LIMPO | 90 S23 | VITORIA FUTEBOL CLUBE | 15-01-2011 | 1ª | Setúbal 29007 |
| 5,18 | + 1,8 | JESSICA FERRERO | 93 Jun | ASSOC. ACADÉMICA | 17-12-2011 | 2ª | Almada 29007 |
| 5,11 | + 1,4 | VALDÉNIA CARVALHO | 93 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 09-07-2011 | 6ª | Lisboa 03035 |
| 5,02 | + 0,4 | JESSICA VIEGAS | 94 Juv | ASSO. CUL. DESP. COTOVIA | 20-05-2011 | 3ª | Almada 29031 |
| 4,76 | + 1,2 | JOANA VILLAR | 94 Juv | G D R COVAS COINA | 12-06-2011 | 2ª | Setúbal 2903 |
| 4,75 | + 1,6 | SARA RAMALHO | 89 S23 | GRUPO DESPORTIVO CAVADAS | 17-12-2011 | 4ª | Almada 29031 |
| 4,73 | + 1,8 | JANETE TRINDADE | 92 Jun | GRUPO DESPORTIVO CAVADAS | 12-06-2011 | 3ª | Setúbal 29039 |
| 4,57 | + 1,5 | RAQUEL LOURENÇO | 96 Ini | CASA POVO CORROIOS | 30-04-2011 | 5ª | VENDAS NOVAS |
| 4,51 | + 1,1 | JOANA VILAR | 96 Ini | CASA BENFICA CHARNECA | 09-04-2011 | 2ª | Setúbal 29023 |
| 4,50 | + 0,8 | ANA POLQUINHAS | 96 Ini | AMIGOS ATLE. C. CAPARICA | 09-04-2011 | 3ª | Setúbal 29023 |

Triplo Salto

| | | | | | | | |
|-------|-------|-------------------|--------|----------------------------|------------|-----|----------------|
| 11,32 | | VALDÉNIA CARVALHO | 93 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 13-02-2011 | 2ª | Pombal 03011 |
| 10,59 | + 2,0 | CATIA COSTA | 91 S23 | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 16-07-2011 | 2ª | Setúbal 29054 |
| 10,39 | - 0,5 | GRACIELA MARTINS | 87 Sen | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 16-01-2011 | 2ª | Setúbal 29007 |
| 10,19 | + 1,5 | ANA POLQUINHAS | 96 Ini | AMIGOS ATLE. C. CAPARICA | 11-06-2011 | 1ª | Setúbal 29039 |
| 10,13 | + 1,6 | JOANA VILLAR | 94 Juv | G D R COVAS COINA | 11-06-2011 | 1ª | Setúbal 29039 |
| 10,11 | - 2,4 | BENVINDA COSTA | 89 S23 | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 26-06-2011 | 3ª | Abrantes 03032 |
| 10,07 | + 1,9 | CHEILA MIRANDA | 90 S23 | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 11-06-2011 | 99ª | Setúbal 29039 |
| 10,07 | + 1,6 | RAQUEL LOURENÇO | 96 Ini | CASA POVO CORROIOS | 11-06-2011 | 2ª | Setúbal 29039 |
| 9,84 | + 0,2 | ANA URGUEIRA | 97 Ini | AMIGOS ATLE. C. CAPARICA | 24-06-2011 | 2ª | Seixal 29046 |
| 9,65 | - 3,3 | JOANA VILAR | 96 Ini | CASA BENFICA CHARNECA | 19-02-2011 | 2ª | Almada 29013 |

Lançam.Martelo-4Kg

| | | | | | | | |
|-------|--|------------------|--------|----------------------------|------------|----|----------------|
| 43,60 | | NICOLE MAGALHAES | 94 Juv | Liberdade Futebol Clube | 12-06-2011 | 1ª | Setúbal 29039 |
| 32,58 | | DELFINA GOMES | 94 Juv | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 25-06-2011 | 2ª | Abrantes 03032 |
| 32,12 | | SARA RAMALHO | 89 S23 | GRUPO DESPORTIVO CAVADAS | 27-02-2011 | 1ª | Seixal 29015 |
| 27,89 | | JOANA EDUARDO | 92 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 28-05-2011 | 2ª | E U L |
| 23,87 | | CATIA COSTA | 91 S23 | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 27-02-2011 | 2ª | Seixal 29015 |
| 22,39 | | BENVINDA COSTA | 89 S23 | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 27-02-2011 | 3ª | Seixal 29015 |
| 22,38 | | DAMENTCHE MENDES | 88 Sen | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 28-05-2011 | 3ª | E U L |
| 20,95 | | CHEILA MIRANDA | 90 S23 | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 16-07-2011 | 2ª | Setúbal 29054 |
| 20,25 | | JESSICA SEMEDO | 93 Jun | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 12-06-2011 | 5ª | Setúbal 29039 |
| 18,03 | | LEOCADIA TE | 90 S23 | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 16-07-2011 | 3ª | Setúbal 29054 |

Lançamento Peso-4Kg

| | | | | | | | |
|-------|--|------------------|--------|------------------------------|------------|----|----------------------|
| 11,63 | | DELFINA GOMES | 94 Juv | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 17-07-2011 | 1ª | Setúbal 29054 |
| 10,94 | | NICOLE MAGALHAES | 94 Juv | Liberdade Futebol Clube | 24-06-2011 | 1ª | Póvoa Stª Iria 29051 |
| 10,30 | | MONICA SOUSA | 74 Sen | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 12-02-2011 | 4ª | Pombal 03011 |
| 10,25 | | ERINEIA BALDET | 94 Juv | Liberdade Futebol Clube | 24-06-2011 | 3ª | Póvoa Stª Iria 29051 |
| 9,71 | | BENVINDA COSTA | 89 S23 | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 26-02-2011 | 1ª | Seixal 29015 |
| 9,36 | | CATIA COSTA | 91 Jun | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 04-12-2010 | 2ª | Almada 29004 |
| 9,17 | | JORGINA COSTA | 93 Jun | CENTRO ATETISMO BX. BANHEIRA | 09-01-2011 | 2ª | Almada 29006 |
| 8,87 | | CHEILA MIRANDA | 90 S23 | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 17-07-2011 | 4ª | Setúbal 29054 |
| 8,69 | | JESSICA SEMEDO | 93 Jun | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 17-07-2011 | 5ª | Setúbal 29054 |
| 8,63 | | TATIANA ROSÁRIO | 94 Juv | G D R COVAS COINA | 17-07-2011 | 6ª | Setúbal 29054 |

Dardo 600 Gr

| | | | | | | | |
|-------|--|------------------|--------|----------------------------|------------|----|-----------------|
| 42,95 | | CATIA COSTA | 91 S23 | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 05-03-2011 | 2ª | Leiria 03016 |
| 41,39 | | BENVINDA COSTA | 89 S23 | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 03-07-2011 | 2ª | Guimarães 03034 |
| 32,52 | | MONICA SOUSA | 74 Sen | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 29-05-2011 | 3ª | E U L |
| 31,44 | | CHEILA MIRANDA | 90 S23 | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 09-01-2011 | 3ª | Seixal 29006 |
| 30,20 | | ERINEIA BALDET | 94 Juv | Liberdade Futebol Clube | 23-04-2011 | 2ª | Leiria 24018 |
| 28,54 | | INES MIRANDA | 95 Juv | QUINTAJENSE F.CLUBE | 12-03-2011 | 1ª | Faro 29026 |
| 27,17 | | CARLA MENDES | 80 Sen | ASSOC. ACADÉMICA | 29-05-2011 | 4ª | L E U L |
| 25,06 | | JESSICA SEMEDO | 93 Jun | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 12-06-2011 | 3ª | Setúbal 29039 |
| 21,21 | | NICOLE MAGALHAES | 94 Juv | Liberdade Futebol Clube | 09-01-2011 | 6ª | Seixal 29006 |
| 20,71 | | VERA ASSIS | 95 Juv | ASSOC. ACADÉMICA | 17-04-2011 | 2ª | Almada 29024 |

Disco 1 Kg

| | | | | | | |
|-------|-------------------------|--------|----------------------------|------------|----|---------------|
| 32,46 | INES MIRANDA | 95 Juv | QUINTAJENSE F.CLUBE | 14-05-2011 | 1ª | Almada 29030 |
| 31,92 | JOANA ROSA | 94 Juv | QUINTAJENSE F.CLUBE | 06-03-2011 | 3ª | Leiria 03017 |
| 27,82 | JESSICA SEMEDO | 93 Jun | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 11-06-2011 | 2ª | Setúbal 29039 |
| 23,78 | VÂNIA LIMA | 92 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 11-06-2011 | 3ª | Setúbal 29039 |
| 23,48 | BENVINDA COSTA | 89 S23 | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 27-02-2011 | 1ª | Seixal 29015 |
| 22,46 | CATIA COSTA | 91 S23 | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 27-02-2011 | 2ª | Seixal 29015 |
| 21,25 | NICOLE MAGALHAES | 94 Juv | Liberdade Futebol Clube | 16-07-2011 | 2ª | Setúbal 29054 |
| 20,09 | NIDIA BORGES | 97 Ini | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 08-05-2011 | 3ª | Setúbal 29028 |
| 20,05 | ERINEIA BALDET | 94 Juv | Liberdade Futebol Clube | 26-02-2011 | 3ª | Seixal 29015 |
| 18,61 | DANIELA AMBRÓSIO | 96 Ini | ASSOC. ACADÉMICA | 08-05-2011 | 4ª | Setúbal 29028 |

4X100 Metros

| | | | | | | |
|--------|--|--------|----------------------------|------------|----|--------------------|
| 5 0,66 | ASA SETÚBAL | 94 Juv | ASSOCIAÇÃO ATL. SETUBAL | 05-06-2011 | 2ª | Leiria 03025 |
| | <i>Ines Miranda (1995) / Tatiana Rosário (1994) / Joana Villar (1994) / Jessica Viegas (1994)</i> | | | | | |
| 5 2,42 | G. D. R. C. COINA | 93 Jun | G D R COVAS COINA | 30-07-2011 | 3ª | EUL |
| | <i>Lidia Oliveira (1993) / Tatiana Rosário (1994) / Joana Villar (1994) / Silvania Horta (1993)</i> | | | | | |
| 5 2,55 | GRU.REC.DA.QUI.DA.LO | 87 Sen | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 28-05-2011 | 5ª | E U L |
| | <i>Vânia Lima (1992) / Diana Moniz (1993) / Graciela Martins (1987) / Sara Lança (1994)</i> | | | | | |
| 5 4,79 | G.DESP. REC. COVAS C | 93 Jun | G D R COVAS COINA | 11-06-2011 | 1ª | Setúbal 29039 |
| | <i>Lidia Oliveira (1993) / Tatiana Rosário (1994) / Joana Villar (1994) / Silvania Horta (1993)</i> | | | | | |
| 5 4,90 | G R QUINTA LOMBA | 90 S23 | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 25-06-2011 | 8ª | Lisboa (EUL) 03031 |
| | <i>Cheila Miranda (1990) / Diana Moniz (1993) / Sofia Eusebio (1995) / Sara Lança (1994)</i> | | | | | |
| 5 5,47 | G. DESP. CAVADAS | 92 S23 | GRUPO DESPORTIVO CAVADAS | 16-07-2011 | 2ª | Setúbal 29054 |
| | <i>Mónica Saraiva (1994) / Sara Ramalho (1989) / Mónica Ferreira (1994) / Janete Trindade (1992)</i> | | | | | |
| 5 6,35 | G. REC. QT. LOMBA | 90 S23 | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 16-07-2011 | 3ª | Setúbal 29054 |
| | <i>Patrícia Borges (1995) / Diana Moniz (1993) / Cheila Miranda (1990) / Sara Lança (1994)</i> | | | | | |
| 5 7,09 | MON.KAP.ESC.DESPO | 90 S23 | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 28-05-2011 | 3ª | E U L |
| | <i>Jessica Semedo (1993) / Catia Costa (1991) / Leocadia Te (1990) / Ana Lourenco (1994)</i> | | | | | |
| 5 7,68 | MONTE KAPA E. DESP. | 94 S23 | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 16-07-2011 | 4ª | Setúbal 29054 |
| | <i>Benvinda Costa (1989) / Catia Costa (1991) / Leocadia Te (1990) / Ana Lourenco (1994)</i> | | | | | |
| 5 8,31 | MONTE KAPA | 89 S23 | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 25-06-2011 | 7ª | Abrantes 03032 |
| | <i>Benvinda Costa (1989) / Catia Costa (1991) / Jessica Semedo (1993) / Ana Lourenco (1994)</i> | | | | | |

4X400 Metros

| | | | | | | |
|----------|---|--------|----------------------------|------------|----|--------------------|
| 4 2 0,24 | G R QUINTA LOMBA | 87 Sen | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 13-02-2011 | 1ª | Pombal 03011 |
| | <i>Graciela Martins (1987) / Marta Conceição (1993) / Diana Moniz (1993) / Ines Marques (1993)</i> | | | | | |
| 4 4 5,35 | GRU.REC.DA.QUI.DA.LO | 87 Sen | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 29-05-2011 | 6ª | E U L |
| | <i>Graciela Martins (1987) / Sofia Eusebio (1995) / Sonia Marques (1992) / Marta Conceição (1993)</i> | | | | | |
| 4 5 5,56 | G R QUINTA LOMBA | 92 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 26-06-2011 | 7ª | Lisboa (EUL) 03031 |
| | <i>Sofia Eusebio (1995) / Joana Eduardo (1992) / Sonia Marques (1992) / Patrícia Borges (1995)</i> | | | | | |
| 5 0 6,28 | GRUPO REC. Q. LOMBA | 93 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 12-06-2011 | 1ª | Setúbal 29039 |
| | <i>Sofia Eusebio (1995) / Aurea Araujo (1995) / Patrícia Borges (1995) / Marta Conceição (1993)</i> | | | | | |
| 5 2 7,72 | MONTE KAPA | 91 S23 | MONTE KAPA ESCOLA DESPORTO | 30-01-2011 | 5ª | Braga / Pombal |
| | <i>Catia Costa (1991) / Ana Lourenco (1994) / Ana Pereira (1995) / Elisabete Semedo (1994)</i> | | | | | |
| 5 3 5,81 | G. REC. Q. LOMBA | 93 Jun | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 17-07-2011 | 1ª | Setúbal 29054 |
| | <i>Patrícia Borges (1995) / Aurea Araujo (1995) / Joana Eduardo (1992) / Marta Conceição (1993)</i> | | | | | |

5.000 Metros Marcha

| | | | | | | |
|------------|------------------------|--------|--------------------------|------------|----|---------------|
| 2 4 3 8,50 | SOFIA AVOILA | 76 Sen | ASSOC. DESP. SAMOUQUENSE | 16-07-2011 | 1ª | Setúbal 29054 |
| 2 9 4 1,16 | LIGIA GONÇALVES | 69 Vet | ASSOC. DESP. SAMOUQUENSE | 16-07-2011 | 2ª | Setúbal 29054 |
| 3 0 1 8,39 | ANA AMARO | 93 Jun | CASA POVO CORROIOS | 11-06-2011 | 1ª | Setúbal 29039 |
| 3 1 1 7,21 | AUREA ARAUJO | 95 Juv | GRUPO RECR. QUINTA LOMBA | 04-06-2011 | 7ª | Leiria 03025 |
| 3 1 2 6,8 | RAQUEL LOURENÇO | 96 Ini | CASA POVO CORROIOS | 07-05-2011 | 1ª | Setúbal 29028 |
| 3 2 5 2,17 | SOFIA FONSECA | 96 Ini | CASA POVO CORROIOS | 10-06-2011 | 2ª | Lisboa 29042 |
| 3 3 4 1,61 | MÓNICA FERREIRA | 94 Juv | GRUPO DESPORTIVO CAVADAS | 14-05-2011 | 2ª | Almada 29030 |
| 3 6 3 9,3 | SARA RIBEIRO | 94 Juv | CASA BENFICA CHARNECA | 07-05-2011 | 4ª | Setúbal 29028 |

10.000 Metros Marcha

| | | | | | | |
|------------|---------------------|--------|--------------------------|------------|----|-----------|
| 5 0 403,63 | Sofia Avoila | 76 Sen | ASSOC. DESP. SAMOUQUENSE | 30-07-2011 | 4ª | EUL |
| 5 9 4 1,76 | ANA AMARO | 93 Jun | CASA POVO CORROIOS | 02-07-2011 | 4ª | Guimarães |