51,50	Cláudia Ferreira	98	JN	Sporting CP	1	CN s'23	Pombal	02-07
50,26	Cláudia Ferreira	98	JN	Sporting CP	2	ML J Vid.	Leiria	30-07
49,97	Silvia Cruz	80	F35	Sporting CP	3		Loughborough-GBR	28-05
49,49	Cláudia Ferreira	98	JN	Sporting CP	2	ML J Vid.	Leiria	29-07
49,09	Silvia Cruz	80	F35	Sporting CP	1	CN Lanç.	Leiria-CNL	25-02
48,54	Cláudia Ferreira	98	JN	Sporting CP	1		Braga	23-04
48,04	Cláudia Ferreira	98	JN	Sporting CP	1	CN Jun.	Marinha Grande	08-07
48,02	Cláudia Ferreira	98	JN	Sporting CP	1		V. Castelo	09-04
48,01	Silvia Cruz	80	F35	Sporting CP	2		Leiria-CNL	22-04
47,92	Cláudia Ferreira	98	JN	Sporting CP	15	TE Lanç.	Las Palmas-ESP	11-03
47,90	Cláudia Ferreira	98	JN	Sporting CP	1		V. Castelo	28-06
47,85	Silvia Cruz	80	F35	Sporting CP	1	C Portugal	Vagos	11-06
47,70	Cláudia Ferreira	98	JN	Sporting CP	1		P. Varzim	24-05
47,42	Cláudia Ferreira	98	JN	Sporting CP	1	CN Lanç.	Leiria-CNL	25-02
47,33	Cláudia Ferreira	98	JN	Sporting CP	14q	CE Jun.	Grosseto-ITA	20-07
46,94	Cláudia Ferreira	98	JN	Sporting CP	2	C Portugal	Vagos	11-06
46,93	Cláudia Ferreira	98	JN	Sporting CP	1	CN Univ.	Faro	14-05
46,17	Marlene Araújo	93		SL Benfica	4	ML J Vid.	Leiria	29-07
45,99	Cláudia Ferreira	98	JN	Sporting CP	1		Leiria-CNL	08-02
45,78	Marlene Araújo	93		SL Benfica	3	ML J Vid.	Leiria	30-07
45,64	Silvia Cruz	80	F35	Sporting CP	10	C Eur. Sel.	Vaasa-FIN	24-06
45,12	Silvia Cruz	80	F35	Sporting CP	1	CN I Div.	Leiria	23-07
44,95	Cláudia Ferreira	98	JN	Sporting CP	1		Maia	14-06
44,09	Jéssica Barreira	97	S23	Sporting CP	6		Tempe-EUA	24-03
44,05	Marlene Araújo	93		SL Benfica	2	M Maia	Maia	08-07
43,80	Marlene Araújo	93		SL Benfica	1	CN Cl-ap	Vendas Novas	28-05
43,80	Marlene Araújo	93		SL Benfica	1		Lisboa-AL	14-07
43,45	Cristina Ferreira	79	F35	A Jardim Serra	2	CN I Div.	Leiria	23-07
43,29	Cristina Ferreira	79		A Jardim Serra	1	CN Cl-ap	Ribeira Brava	28-05
43,28	Marlene Araújo	93		SL Benfica	4		Leiria-CNL	22-04
43,18	Cristina Ferreira	79		A Jardim Serra	3	C Portugal	Vagos	11-06
43,16	Silvia Cruz	80	F35	Sporting CP	3		Bromley-GBR	16-07
42,86	Jéssica Barreira	97	S23	Sporting CP	2		Tempe-EUA	29-04
42,70	Silvia Cruz	80	F35	Sporting CP	4		Birmingham-GBR	06-05
42,64	Elisabete Silva	92		Juv Ilha Verde	4	C Portugal	Vagos	11-06
42,47	Nanci Sousa	90		ACR Srª Deste	1		Londres-GBR	15-04
41,75	Marlene Araújo	93		SL Benfica	2	CN Lanç.	Leiria-CNL	25-02
41,74	Marlene Araújo	93		SL Benfica	1		Leiria-CNL	04-03
41,72	Cristina Ferreira	79		A Jardim Serra	1		Ribeira Brava	15-07
41,67	Elisabete Silva	92		Juv Ilha Verde	1		P. Delgada	18-02
41,66	Mariana Bento	98	JN	CA M Grande	1		Marinha Grande	20-05
41,52	Sara Firmino	98	JN	SL Benfica	2	CN Lanç.	Leiria-CNL	25-02
41,48	Marlene Araújo	93		SL Benfica	1		Torres Vedras	29-04
41,12	Sílvia Cruz	80	F35	Sporting CP	5		Eton-GBR	03-06
40,99	Jéssica Barreira	97	S23	Sporting CP	15		Tempe-EUA	17-03
40,86	Catarina Monteiro	96	S23	A 20 Km Almei	1		Almada	15-06
40,85	Elisabete Silva	92		Juv. Ilha Verde	3	CN Lanç.	Leiria-CNL	25-02
40,84	Marlene Araújo	93		SL Benfica	1		Almada	18-03
40,69	Marlene Araújo	93		SL Benfica	5	C Portugal	Vagos	11-06
40,68	Nanci Sousa	90		ACR Srª Deste	1	CN Cl-ap	Fátima	28-05
40,61	Nanci Sousa	90		ACR Srª Deste	5		Leiria-CNL	22-04
40,55	Nanci Sousa	90		ACR Srª Deste	3	CN I Div.	Leiria	23-07

40,53	Marlene Araújo	93		SL Benfica	4	CN I Div.	Leiria	23-07
40,06	Sara Firmino	98	JN	SL Benfica	1		Almada	15-06
	(até 40,00)							
	(54 marcas / 10 atletas)							
38,79	Flávia Costa	94		Gira Sol	6	C Portugal	Vagos	11-06
38,19	Teresa Ribeiro	88		Ac F. Ribeiro	1	C Norte	Maia	15-07
37,79	Beatriz Resendes	94		Juv. Ilha Verde	4	CN Lanç.	Leiria-CNL	25-02
37,69	Lecabela Quaresn	89		SL Benfica	H	C Eur. Sel.	Monzón-ESP	02-07
37,01	Céu Cunha	62	F50	Cluve	1		Febres	20-05
36,91	Bárbara Bica	01	JV	CS Gaia	4	CN Jun.	Marinha Grande	08-07
36,52	Filipa Freitas	84		CS Marítimo	2	CN II Div.	Leiria	23-07
36,27	Beatriz Amaral	99	JN	GD Cavadas	2		Almada	18-03
35,91	Jennifer Gomes	95	S23	Grecas	2		P. Varzim	24-05
35,72	Ângela Costa	99	JN	CDC Ribeirinh	H	CN Jun.	Marinha Grande	09-07
	(20)							
35,16	Inês Carreira	00	JV	J Vidigalense	5	CN I Div.	Leiria	23-07
35,07	Ana Cerqueira	89		CF Ol. Douro	1	CN Cl-ap	Guimarães	28-05
35,06	Cátia Costa	91		Monte Kapa E	3		Almada	18-03
35,06	Cláudia Campos	97	S23	Maia AC	4	CN s'23	Pombal	02-07
34,89	Fabiana Ferreira	95	S23	Grecas	H	C Portugal	Vagos	11-06
34,86	Rita Pires	96	S23	Esc Moviment	2		Lovelhe	23-04
34,76	Marisa V. Carvalh	99	JN	SL Benfica	1		Lisboa-AL	17-05
34,31	Liliana Manhente	85		SC Braga	2		Lovelhe	22-04
34,30	Sónia Rodrigues	82		ADRE Palhaça	3	CN II Div.	Leiria	23-07
34,00	Marta Batalha	98	JN	GD Diana	2	CN Cl-ap	Vendas Novas	28-05
	(30)							