

*IAAF World Athletics Championships*

**DOHA2019<sup>TM</sup>**

*بطولة العالم لألعاب القوى - الدوحة*

KHALIFA INTERNATIONAL STADIUM | استاد خليفة الدولي | SEP 27 - OCT 06

# Manual de Equipa

#TeamFPAtletismo





## PROGRAMA DOS PORTUGUESES

| Provas         | Qualificações            | Meias-finais             | Final                    | Portugueses                                    |
|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| Triplo-salto   | 27/09 - 19h25<br>(17h25) |                          | 29/09 - 21h45<br>(19h45) | Nelson Évora / Pedro Pichardo                  |
| Peso           | 03/10 - 19h20<br>(17h20) |                          | 05/10 - 10h05<br>(18h05) | Francisco Belo                                 |
| 50 km marcha * |                          |                          | 28/09 - 23h30<br>(21.30) | João Vieira                                    |
| 100 m          | 28/09 - 16h30<br>(14h30) | 29/09 - 21h20<br>(19h20) | 29/09 - 23h20<br>(21h20) | Lorene Bazolo                                  |
| 400 m          | 30/09 - 18h20<br>(16h20) | 01/10 - 20h50<br>(18h50) | 03/10 - 23h50<br>(21h50) | Cátia Azevedo                                  |
| Triplo-salto   | 03/10 - 16h40<br>(14h40) |                          | 05/10 - 20h35<br>(18h35) | Patrícia Mamona / Susana Costa / Evelise Veiga |
| Disco          | 02/10 - 18h00<br>(16h00) |                          | 04/10 - 21h00<br>(19h00) | Irina Rodrigues / Liliana Cá                   |
| Maratona *     |                          |                          | 27/09 - 23h59<br>(21h59) | Salomé Rocha                                   |
| 20 km marcha * |                          |                          | 29/09 - 23h30<br>(21h30) | Ana Cabecinha                                  |
| 50 km marcha * |                          |                          | 28/09 - 23h30<br>(21.30) | Inês Henriques / Mara Ribeiro                  |

**Local de competição:**

**Khalifa Stadium, Doha**

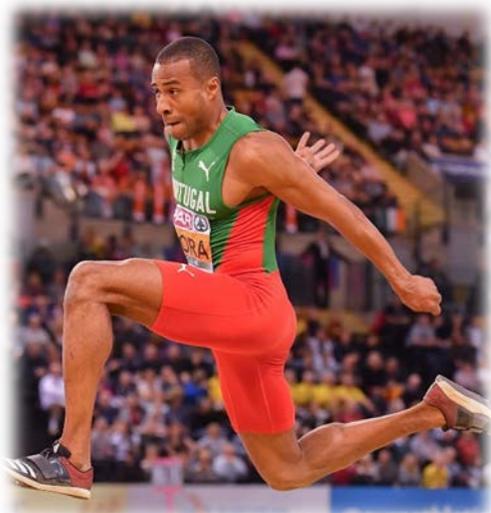
**\* Corniche, centro da cidade (maratona e provas de marcha)**



FEDERAÇÃO  
 PORTUGUESA  
 ATLETISMO



## TRIPLO-SALTO



**Nome:** NELSON ÉVORA

**Local/data de nascimento:** Abidjan, Costa do Marfim, 20-4-1984

**Clubes:** Sporting Clube de Portugal

**Treinador:** Ivan Pedroso

**PB:** 17,74 (Osaka, 27/08/2007)

**SB:** 17,13 (Mónaco, 12/07/2019)

**QB:** 17,13 (Mónaco, 12/07/2019)

### RECORDES NACIONAIS (em vigor)

- Triplo: 17,74 (2007)
- Triplo (p. cob.): 17,40 (2018)
- Sub'23: triplo – 17,23\* (2006)
- Sub'23 (p.cob.): comprimento – 8,08 (2006); triplo – 17,19 (2006)
- Juniores: comprimento – 7,83\* (2003); triplo - 16,43 (2003)
- Juniores (p. cob.): comprimento – 7,53 (2003); triplo: 16,34 (2003)

### INTERNACIONALIZAÇÕES (no triplo)

- Jogos Olímpicos: 2004 (40º qual.), 2008 (**campeão olímpico**), 2016 (6º)
- Campeonato do Mundo: 2005 (14º qual); 2007 (**campeão do Mundo**), 2009 (**2º**); 2011 (5º); 2015 (**3º**); 2017 (**3º**)
- Mundial de pista coberta: 2004 (10º qual.); 2006 (6º), 2008 (3º), 2016 (4º); 2018 (3º);
- Campeonato da Europa: 2006 (4º, 6º comp.), 2014 (6º), 2016 (17º qual), 2018 (**campeão europeu**)
- Campeonato da Europa de pista coberta: 2007 (5º), 2015 (**campeão europeu**), 2017 (**campeão europeu**), 2019 (**2º**)
- Taça da Europa/Europeu de seleções: 2003 (I L – 3º), 2005 (I L, 4º), 2006 (I L, 2º, comp. 1º), 2007 (I L, 1º, comp. 1º), 2008 (I L, 1º, comp. 1º), 2009 (S L, 1º, comp. 2º), 2011 (S L, 6º), 2013 (I L, 4º), 2014 (I L, 4º), 2015 (I L, 1º)
- Campeonatos IberoAmericanos de 2004 (7º)
- Camp. Europa de Sub'23 (2005): triplo – 3º
- Mundial Juniores (2002): comp. – 18ºq; triplo – 6º
- Europeu Juniores (2003): comp. – 1º; triplo – 1º
- Jornadas Olímpicas da Juventude Europeia (2001): comp. – 1º

### TÍTULOS NACIONAIS:

- Comprimento: 2006, 2007, 2016
  - Triplo: 2003, 2004, 2006, 2007, 2009, 2010, 2011, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017
  - Comprimento (p. cob.): 2002, 2006, 2008 e 2015
  - Triplo (p. cob.): 2003, 2006, 2007, 2008, 2015, 2016 e 2017
- ### TÍTULOS NACIONAIS JOVENS (28):
- Sub'23: comp. – 2005 e 2006; triplo - 2005
  - Sub'23 (p. cob.): comp. – 2006; triplo - 2006
  - Juniores: comp. – 2001 a 2003; triplo – 2000 a 2004
  - Juniores (p. cob.): altura – 2000 e 2002; comp. – 2000 a 2003; triplo – 2000 a 2003
  - Juvenis: altura – 1999 e 2001; comp. – 2001; triplo – 1999 e 2001
  - Olímpico Jovem: 1998 – 4x80 m (inic.); 1999 – 100 bar./altura (inic.); 2001 – comp./triplo (juv.)

### Em 2019 (resumo)

#### Comprimento

|                     |         |    |            |                |        |
|---------------------|---------|----|------------|----------------|--------|
| 7.58-1.1            | SB      | 1  |            | Leiria         | 27 Jul |
| <b>Triplo-salto</b> |         |    |            |                |        |
| 16.77i              | SB      | 2  | I Divisão  | Braga          | 17 Fev |
| 16.89i              | SB      | 1q | EC         | Glasgow        | 1 Mar  |
| 17.11i              | SB      | 2  | EC         | Glasgow        | 3 Mar  |
| 16.69-0.5           | SB      | 10 | GGala      | Roma           | 6 Jun  |
| 16.72 1.0           | SB      | 8  | Gyulai     | Székesfehérvár | 9 Jul  |
| 17.13 0.4           | SB (18) | 5  | Herc       | Monaco         | 12 Jul |
| 16.37-0.4           |         | 6  | Müller     | London         | 20 Jul |
| 15.99 0.0           |         | 2  |            | Leiria         | 28 Jul |
| 16.82-1.0           |         | 7  | Meet Paris | Paris          | 24 Ago |

## TRIPLO-SALTO

**Nome:** PEDRO PABLO PICHARDO**Local/data de nascimento:** Santiago de Cuba, 30-6-1993**Clubes:** Sport Lisboa e Benfica**Treinador:** Jorge Pichardo**PB:** 18,08 (Havana, 28/05/2015)**SB:** 17,53 (Londres, 20/07/2019)**QB:** 17,53 (Londres, 20/07/2019)**RECORDES NACIONAIS**

- Triplo: 17,95 (2018)

**INTERNACIONALIZAÇÕES (por Portugal)**

- Taça da Europa/Europeu de seleções: 2019 (II, 1º
- melhor atleta da competição)

(antes da naturalização portuguesa:

- Vice-campeão mundial em 2013 e 2015
- 3º no Mundial de pista coberta de 2014
- Campeão pan-americano em 2015
- Campeão centro-americano de juniores em 2012
- Campeão mundial de juniores em 2012

**TÍTULOS NACIONAIS:**

- Triplo (p. cob.): 2018

**Em 2019 (resumo)****Triplo Salto**

|           |     |   |           |                |        |
|-----------|-----|---|-----------|----------------|--------|
| 17.32i    | =PB | 1 | I Divisão | Braga          | 17 Feb |
| 17.47-0.6 | SB  | 2 | GGala     | Roma           | 6 Jun  |
| 16.67 0.0 |     | 3 |           | Montreuil      | 11 Jun |
| 17.29 0.6 |     | 3 | Gyulai    | Székesfehérvár | 9 Jul  |
| 17.38 0.1 |     | 3 | Herc      | Monaco         | 12 Jul |
| 17.53 0.8 | SB  | 1 | Müller    | London         | 20 Jul |
| 17.22 0.0 |     | 1 |           | Leiria         | 28 Jul |
| 16.98 1.8 |     | 1 | ETC-1     | Sandnes        | 11 Aug |



## LANÇAMENTO DE PESO



**Nome:** FRANCISCO BELO

**Local/data de nascimento:** Castelo Branco, 27-3-1991

**Clubes:** Sport Lisboa e Benfica

**Treinador:** Vladimir Zinchenko

**PB:** 20,97 (Samorin, 09/03/2019)

**SB:** 20,97 (Samorin, 09/03/2019)

**QB:** 20,97 (Samorin, 09/03/2019)

### RECORDES NACIONAIS

- Recorde nacional de peso sub23 pista coberta: 18,64 (2012)
- Recorde de Portugal de disco – 62,01 m (2017)

### INTERNACIONALIZAÇÕES

- Campeonato do Mundo de 2017 (peso – 29ºq)
- Campeonato da Europa de 2018 (peso – 14ºq)
- Campeonato da Europa de pista coberta de 2017 (peso – 15ºq) e 2019 (peso – 4º)
- Campeonato da Europa de Seleções (I Liga) de 2017 (disco – 11º) e de 2019 (disco - 10º)
- Jogos do Mediterrâneo de 2018 (peso – 7º)
- Taça da Europa de Lançamentos de 2014 (peso – 24º), 2016 (peso – 8º; disco – 14º), 2017 (peso – 3º; disco – 7º), 2019 (peso – 1º; disco – n/cl.)
- Taça da Europa de Lançamentos (sub'23): 2011 (peso – 8º e disco – 14º), 2012 (peso – 7º) e 2013 (peso – 9º; disco – 11º)
- Camp. Europa de Sub'23: 2011 (peso – 15ºq) e 2013 (peso – 16ºq; disco – 25ºq)
- Camp. Mundo de Juniores: 2010 (peso – 15ºq)
- Universíadas: 2015 (peso – 12º, disco – 13º) e 2017 (peso – 1º; disco – 5º)

### TÍTULOS NACIONAIS:

- Campeão de Portugal 2017 (disco, 2º no peso) e 2018 (disco, 2º no peso); vice-campeão de peso (2012, 2013) e disco (2015)
- Campeão de Portugal de pista coberta: 2019 (vice-campeão em 2012, 2013, 2014, 2016, 2017)
- Campeão nacional de sub23: 2011 (peso e disco=, 2012 (peso, 2º no disco), 2013 (peso e disco); pista coberta: 2011 e 2012 (vice-campeão em 2010 e 2013);
- Campeão Nacional de juniores: 2009 (disco, 2º no peso), 2010 (peso e disco);
- Campeão nacional de juvenis: 2008 (peso)

### Em 2019 (resumo)

#### Peso

|        |         |    |         |
|--------|---------|----|---------|
| 20.15i | SB      | 1  | NC      |
| 20.28i | SB      | 4  |         |
| 20.90i | PB      | 1  |         |
| 20.31i |         | 8q | EC      |
| 20.97i | PB (12) | 4  | EC      |
| 20.97  | PB (28) | 1  | ECp-w   |
| 20.29  |         | 1  |         |
| 20.15  |         | 1  |         |
| 19.73  |         | 1  | ECCC    |
| 20.53  |         | 4  | Odlozil |
| 17.93  |         | 3  | NC      |
| 19.52  |         | 2  |         |
| 19.68  |         | 2  |         |
| 20.17  |         | 2  |         |
| 20.19  |         | 4  |         |

#### Disco

|       |          |    |       |           |        |
|-------|----------|----|-------|-----------|--------|
| 56.39 | SB       | 1  |       | Lisboa    | 20 Apr |
| 57.94 | SB (164) | 5  | ECCC  | Castellón | 26 May |
| 57.72 |          | 1  |       | Leiria    | 28 Jul |
| 53.32 |          | 10 | ETC-1 | Sandnes   | 11 Aug |

## 50 KM MARCHA / 20 KM MARCHA



**Nome:** JOÃO VIEIRA

**Local/data de nascimento:** Portimão, 20-2-76

**Clubes:** Sporting Clube de Portugal

**Treinador:** Vera Santos

**PB:** 50 km – 3:45.17 (Pontevedra, 04/03/2012); 20 km –

1:20.09 (Gotemburgo, 08/08/2006)

**SB:** 50 km – 3:46.38 (Alytus (19/05/2019); 20 km –

1:22.05 (Rio Maior, 06/04/2019)

**QB:** 50 km – 3:46.38 (Alytus (19/05/2019); 20 km –

1:22.05 (Rio Maior, 06/04/2019)

### RECORDES NACIONAIS (em vigor)

- 20 km marcha: 1.20.09 (2006); - 20000 m marcha: 1.22.26,3 (1999)

- 50 km marcha: 3.45.17 (2012)

- 10000 m mar: 39.44,91 (2011) e - 10 km mar: 39.06 (2010)

- Sub'23: 5000 m marcha – 19.21,84 (1997); 10000 m

marcha – 41.21,31 (1995); 20 km marcha – 1.23.49

(1996); 20000 m marcha – 1.24.17,8 (1998); 30 km

marcha – 2.22.21\* (1998)

- Juniores: 5000 m marcha – 19.52,98\* (1995); 10000 m

marcha – 41.21,31 (1995); hora – 14028 m (1995); 20 km

mar – 1.26.35 (1995); 20000 m mar – 1.30.24,0 (1995)

### INTERNACIONALIZAÇÕES (em 20 km, salvo indicação)

- Jogos Olímpicos: 2004 (10º), 2008 (32º), 2012 (11º), 2016 (31º); - Campeonato do Mundo: 1999 – descl., 2001 – descl.; 2003 – 17º; 2005 – des.; 2007 – 25º, 2009 – 9º, 2011 – 12º, 2013 – 3º, 2015 – 36º, 2017 – 11º e, 50 km,;

- Campeonato da Europa: 1998 – 20º, 2002 – 12º, 2006 – 3º, 2010 – 2º, 2014 – des. 2018 – des. 50km;

- Taça do Mundo: 1995 – 66º, 1997 – 27º, 1999 – 21º, 2002 – 11º, 2004 – 17º, 2006 – 8º, 2008 – 15º, 2012 – 17º, 2014 – des., 2016 – 30º, 2018 – 35º;

- Taça da Europa: 1996 – 39º; 1998 – 26º, 2000 – descl., 2001 15º, 2003 – 4º, 2005 – des., 2007 – 7º, 2009 – des., 2011 – des., 2013 – 7º, 2015 – des., 2017 – 14º; 2019 – 3º em 50 km

- Camp. IberoAmericanos: 1998 – 5º, 2000 – 2º

- Camp. Europa de Sub'23 (1997): 20 km – des.

- Mundiais Juniores (1994): 10000 m – 11º

- Europeu Juniores (1995): 10000 m – desc.

### TÍTULOS NACIONAIS:

- 20 km marcha: 1996, 1997 a 2007 e 2009

- 10000 m marcha: 2011 a 2013, 2015 a 2018

- 20 km marcha (estrada): 1009, 2001, 2013, 2014, 2017 a 2019

- 35 km marcha: 2016, 2017 a 2019

- 50 km marcha: 2004, 2008, 2012 e 2019

- 5000 m marcha (p. cob.): 1996, 1997, 2000 a 2009, 2011 a 2014, 2017 a 2019

- Sub'23: 20 km marcha – 1996; 35 km marcha – 1998

- Juniores: 10000 m marcha – 1994 e 1995; 20 km marcha - 1994 e 1995

- Juvenis: 5000 m marcha - 1993

### Em 2019 (resumo)

#### 5000m marcha

|           |         |   |           |        |        |
|-----------|---------|---|-----------|--------|--------|
| 19:47.38i | SB (20) | 1 | NC        | Pombal | 9 Feb  |
| 20:19.15i |         | 1 | I Divisão | Braga  | 16 Feb |
| 19:38.60  | SB (12) | 1 |           | Leiria | 27 Jul |

#### 10,000m marcha

|          |         |   |    |           |        |
|----------|---------|---|----|-----------|--------|
| 42:58.58 | SB      | 1 |    | Quarteira | 25 Apr |
| 40:29.72 | SB (20) | 1 | NC | Lisboa    | 20 Jul |

#### 20km marcha

|         |         |    |  |           |       |
|---------|---------|----|--|-----------|-------|
| 1:26:56 | SB      | 1  |  | Ourém     | 9 Mar |
| 1:22:05 | SB (92) | 7  |  | Rio Maior | 6 Apr |
| 1:22:27 |         | 36 |  | La Coruña | 8 Jun |

#### 50kmmarcha

|         |         |   |     |              |        |
|---------|---------|---|-----|--------------|--------|
| 3:51:46 | WL      | 1 |     | Porto de Mós | 13 Jan |
| 3:46:38 | SB (17) | 3 | ECp | Alytus       | 19 May |



## 100 METROS



**Nome:** **LORÈNE DORCAS BAZOLO**  
**Local/data de nascimento:** Congo, 4-5-1983  
**Clubes:** Sporting Clube de Portugal  
**Treinador:** Rui Norte

**PB:** 11,21 (Salamanca, 04/06/2016)  
**SB:** 11,23 (Madrid, 25/08/2019)  
**QB:** 11,23 (Madrid, 25/08/2019)

**RECORDES NACIONAIS**  
 - Recordista de Portugal (11,21, 2016)

### INTERNACIONALIZAÇÕES (Por Portugal)

- Jogos Olímpicos: Rio'2016 (100 m – 4ª el.; 200 m – 4ª el.)
- Campeonato do Mundo de 2017 (200 m – 6ª el.)
- Campeonato do Mundo de pista coberta de 2019 (60m – 6el.)
- Campeonato da Europa de 2016 (100 m – 5ª mf) e 2018 (100 m – 8ª mf; 200 m – 7ª mf)
- Campeonato da Europa de pista coberta de 2017 (60 m - 8ªmf) e 2019 (60m – 5ªmf.)
- Campeonato da Europa de Seleções – I Liga de 2017 (100 m - 3ª; 200 m – 3ª; 4x100 m – 4ª); I Liga de 2019 (100 m – 2ª; 200 m – 1ª; 4x100 m – 1ªB);
- Jogos Europeus- 2019 (4ª, 100 m)

### TÍTULOS NACIONAIS:

- Campeã de Portugal de 100 m (2016 a 2019) e 200 m (2016, 2017 e 2019); vice-campeã de 200 m em 2018
- Campeã de Portugal de pista coberta de 60 m (2017, 2018 e 2019) e 200 m (2018)

### Em 2019 (resumo)

|                 |    |     |                  |           |  |        |
|-----------------|----|-----|------------------|-----------|--|--------|
| <b>60m</b>      |    |     |                  |           |  |        |
| 7.33i           |    | 1   | NC               | Pombal    |  | 9 Fev  |
| 7.30i           | SB | 1   | I Divisão        | Braga     |  | 16 Fev |
| 7.33i           |    | 3h6 | EC               | Glasgow   |  | 2 Mar  |
| 7.35i           |    | 5s3 | EC               | Glasgow   |  | 2 Mar  |
| <b>100m</b>     |    |     |                  |           |  |        |
| 11.57 1.4       | SB | 3   | ECCC             | Castellón |  | 25 Mai |
| 11.63-1.3       |    | 1   | EG               | Minsk     |  | 23 Jun |
| 11.62-1.3       |    | 2   | EG               | Minsk     |  | 25 Jun |
| 11.47 1.1       |    | 2   | EG               | Minsk     |  | 26 Jun |
| 11.34 1.1       | SB | 1h3 | NC               | Lisboa    |  | 20 Jul |
| 11.32 1.7       | SB | 1   | NC               | Lisboa    |  | 20 Jul |
| 11.52 0.7       |    | 1h2 | ETC-1            | Sandnes   |  | 9 Ago  |
| 11.75-1.8       |    | 2   | ETC-1            | Sandnes   |  | 10 Ago |
| 11.23 0.4       | SB | 5   |                  | Madrid    |  | 25 Ago |
| <b>200m</b>     |    |     |                  |           |  |        |
| 23.73 0.0       | SB | 5   | ECCC             | Castellón |  | 26 Mai |
| 23.67 0.9       |    | 1   |                  | Leiria    |  | 28 Jul |
| 23.76-0.8       |    | 2h2 | ETC-1            | Sandnes   |  | 9 Ago  |
| 23.78-2.2       |    | 1   | ETC-1            | Sandnes   |  | 11 Ago |
| 23.97-2.2       |    | 1h3 | NC               | La Nucia  |  | 1 Set  |
| <b>4 x 100m</b> |    |     |                  |           |  |        |
| 45.49           | SB | 4   | ECCC /Sporting   | Castellón |  | 25 Mai |
| 45.16           | SB | 4   | Portugal         | Salamanca |  | 7 Jun  |
| 44.94           | SB | 1rB | ETC-1 (Portugal) | Sandnes   |  | 10 Ago |

## 400 METROS



**Nome:** CÁTIA AZEVEDO

**Local/data de nascimento:** Oliveira de Azeméis, 9-3-1994

**Clubes:** Sporting Clube de Portugal

**Treinador:** Carlos Silva

**PB:** 51,62 (Nápoles, 09/07/2019)

**SB:** 51,62 (Nápoles, 09/07/2019)

**QB:** 51,62 (Nápoles, 09/07/2019)

### RECORDES NACIONAIS (400 m e 4x400 m)

- Absoluto: 51,63 (2016) e 3.36,43 - clubes (2016 e 2018)

- Absoluto (p.cob.): 3.35,43 (2018)

- Sub'23: 52,76 (2013), 52,61 (2014) e 51,63 (2016)

- Sub'23 (p.cob.): 53,81 (2015) e 53,30 (2016)

- Júniores: 53,37 e 52,76 (2013)

- Júniores (p.cob.): 55,96 e 55,71 (2013)

### INTERNACIONALIZAÇÕES

- Jogos Olímpicos de 2016 (4ª el. 400 m)
- Campeonato do Mundo de 2017 (7ª el. 400 m)
- Campeonato da Europa de 2014 (5ª el. 400 m; 6ª el. 4x400 m), 2016 (4ª mf 400 m; 7ª el. 4x400 m) e 2018 (8ª mf 400 m; 7ª el. 4x400 m)
- Camp. Mundial p. coberta: 2018 (4ª el. 400m)
- Camp. Europa pista coberta: 2019 (4ª el. 400 m)
- Campeonato Europa de Seleções – I Liga de 2013 (6ª 400 m; 6ª 4x400 m), 2014 (4ª 400 m; 6ª 4x400 m), 2015 (6ª 400 m; 8ª 4x400 m) e 2017 (3ª 400 m; 5ª 4x400 m), e 2019 (3ª 400 m e 2ª 4x400 m)
- Jogos do Mediterrâneo (5ª 400 m; 5ª 4x400 m)
- C. Ibero-Americano 2018 (1ª 400 m; 1ª 4x400 m)
- Campeonato da Europa sub'23: 2015 (4ª el 400 m)
- Campeonato do Mediterrâneo sub'23 de 2014 (2ª 400 m; 2ª 4x400 m)
- Europeu de Júniores de 2013 (5ª 400 m)
- Universíadas: 2017 (5ª 400 m) e 2019 (5ª 400 m)
- Jogos Europeus: vice-campeã estafeta mista 4x400 m (2019)

### TÍTULOS NACIONAIS:

- Campeã de Portugal de 400 m: 2015, 2016, 2017, 2018 e 2019; vice-campeã 2012 (800 m), terceira em 2012 (400 m);
- Campeã de Portugal de pista coberta: 2015 (200 e 400 m); 2016 (400 m), 2017 (400) e 2018 (800 m) e 2019 (800m); vice-campeã em 2013 (400 e 800) e 2016 (200 e 800 m)
- Campeã nacional de sub23: 2013 (400 e 800m), 2014 (200 e 400 m); 2015 (400 m), 2016 (400m); pista coberta – 2013 (400 e 800 m), 2015 (200 e 400 m), 2016 (400);
- Campeã nacional de juniores: 2012 (400 m; vice-campeã em 800 m), 2013 (400 e 800 m); pista coberta (400 e 800 m, terceira em 200 m);

### Em 2019 (resumo)

#### 400m

|        |            |     |           |           |        |
|--------|------------|-----|-----------|-----------|--------|
| 54.16i |            | 1   | I Divisão | Braga     | 16 Fev |
| 53.43i | SB         | 4h6 | EC        | Glasgow   | 1 Mar  |
| 52.44  | SB         | 1   | ECCC      | Castellón | 25 Mai |
| 51.62  | NR PB (56) | 1s1 | WUG       | Napoli    | 9 Jul  |
| 52.07  |            | 5   | WUG       | Napoli    | 10 Jul |
| 52.94  |            | 1   | NC        | Lisboa    | 20 Jul |
| 52.72  |            | 1h2 | ETC-1     | Sandnes   | 9 Ago  |
| 52.44  |            | 3   | ETC-1     | Sandnes   | 10 Ago |

#### 4 x 100m

|       |    |   |      |           |        |
|-------|----|---|------|-----------|--------|
| 45.49 | SB | 4 | ECCC | Castellón | 25 Mai |
|-------|----|---|------|-----------|--------|

#### 4 x 400m

|         |    |   |       |           |        |
|---------|----|---|-------|-----------|--------|
| 3:34.29 | SB | 1 | ECCC  | Castellón | 26 Mai |
| 3:33.95 | SB | 2 | ETC-1 | Sandnes   | 11 Ago |

#### 4x400 m Mixed

|         |    |   |    |       |        |
|---------|----|---|----|-------|--------|
| 3.19,63 | SB | 2 | EG | Minsk | 23 Jun |
|---------|----|---|----|-------|--------|

## TRIPLO-SALTO



**Nome:** PATRÍCIA MAMONA

**Local/data de nascimento:** Lisboa, 21-11-1988

**Clubes:** Sporting Clube de Portugal

**Treinador:** José Uva

**PB:** 14,65 (Rio de Janeiro, 14/08/2016)

**SB:** 14.37 (Pádua, 16/07/2019)

**QB:** 14,44i (Madrid, 8/02/2019)

### RECORDES NACIONAIS (triplo, salvo indicação)

- Recordista de Portugal (14, 65 em 2016), sub-23 (14,12 em 2010), juniores (13,37 em 2006) e juvenis (6,16 no comprimento e 12,87 no triplo em 2005);
- Recordista de Portugal – pista coberta (14,44 em 2019), sub-23 (13,85 em 2010) e juniores (13,11 em 2007);

### INTERNACIONALIZAÇÕES (triplo)

- 6ª nos Jogos Olímpicos 2016 (13ªq. em 2012)
- 9ª no Campeonato do Mundo 2017 (27ª e 16ª na qualificação em 2011 e 2015)
- 1ª e 2ª nos Campeonatos da Europa de 2016 e 2012 (8ª em 2010; 13ªq em 2014; 16ªq em 2018)
- 4ª no Campeonato do Mundo pista coberta 2014
- 2ª, 4ª, 5ª e 8ª nos Campeonatos da Europa de pista coberta de 2017, 2019, 2015 e 2013
- 2ª nas Universíadas de 2011
- 6ª nos Jogos do Mediterrâneo de 2018
- Presenças nas Taças da Europa/Europeu de Equipas de 2005, 2006, 2009, 2010, 2011, 2014 e 2017
- 4ª no Mundial de Juniores de 2006
- 7ª no Mundial de Juvenis de 2005
- 5ª no Europeu de Sub'23 de 2009
- 15ª no Europeu de Juniores de 2007
- 5ª no FOJE 2005
- Seleção da Europa "The Match": 2019 (2ª)

### TÍTULOS NACIONAIS (triplo, salvo indicação):

- Campeã de Portugal em 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 e 2019 (2ª em 2006, 2007 e 2018; 3ª no comp. em 2006)
- Campeã de Portugal (p. cob.) em 2012, 2013, 2014, 2015, 2016 e 2017 (2ª em 2019)
- Campeã nacional sub-23 em 2006 (comp.), 2007 (comp./triplo), 2008 (comp./triplo), 2009 (100 bar./comp./triplo) e 2010 (100 bar./comp./triplo)
- Campeã nacional sub-23 (p.cob.) 2006 (comp.)
- Campeã nacional de juniores em 2004, 2006 e 2007 (100 bar./comp./triplo)
- Campeã nacional de juvenis em 2002, 2003 e 2004 (triplo) e 2005 (100 bar./comp./triplo)
- Vencedora do Olímpico Jovem em 2002 – inic. (80 bar./triplo), 2003 – inic. (80 bar./altura), 2004 – juv. (100 bar./comp.) e 2005 – juv. (100 bar.)
- Vencedora do Atleta Completo em 2001 (inf.), 2003 (inic.) e 2005 (juv.)

### Em 2019

#### Triplo

|            |         |    |              |            |        |
|------------|---------|----|--------------|------------|--------|
| 14.09i     | SB      | 1  |              | Pombal     | 19 Jan |
| 14.36i     | =NR =PB | 3  |              | Karlsruhe  | 2 Fev  |
| 14.44i     | NR PB   | 3  |              | Madrid     | 8 Fev  |
| 13.95i     |         | 2  | NC           | Pombal     | 10 Fev |
| 14.01i     |         | 1  | I Divisão    | Braga      | 17 Fev |
| 14.22i     |         | 2  | PSD Bank     | Düsseldorf | 20 Fev |
| 14.11i     |         | 5q | EC           | Glasgow    | 1 Mar  |
| 14.43i     |         | 4  | EC           | Glasgow    | 3 Mar  |
| 14.26-0.3  | SB      | 1  | ECCC         | Castellón  | 26 Mai |
| 14.42w 3.1 |         | 1  |              | Maia       | 29 Mai |
| 14.09 1.3  |         | 7  | BislettG     | Oslo       | 13 Jun |
| 13.94-0.4  |         | 10 | Athletissima | Lausanne   | 5 Jul  |
| 14.37 1.9  | SB      | 4  |              | Padova     | 16 Jul |
| 14.40w 2.6 |         | 1  | NC           | Lisboa     | 21 Jul |
| 14.10 0.0  |         | 1  |              | Leiria     | 28 Jul |
| 14,21 0,8  |         | 2  | The Match    | Minsk      | 09 Set |

## TRIPLO-SALTO



**Nome:** SUSANA COSTA

**Local/data de nascimento:** Setúbal, 22/09/1984

**Clubes:** Academia Fernanda Ribeiro

**Treinador:** Teresa Ribeiro

**PB:** 14,35 (Londres, 5/08/2017)

**SB:** 13,95 (Montgeron, 25/06//2019)

**QB:** 14,43i (Glasgow, 03/03/2019)

### RECORDES NACIONAIS (triplo)

- Ex-recordista de Portugal (13,77 pc em 2008)
- Ex-recordista de Portugal de pista coberta (13,49 em 2007; 13,50 e 13,77 em 2008 e 13,94 em 2013)
- Ex-recordista nacional de juniores (12,62 em 2002 e 12,68 em 2003)

### INTERNACIONALIZAÇÕES (triplo)

- Jogos Olímpicos de 2016 (9ª)
- Campeonato do Mundo de 2015 (n/cl.) e 2017 (11ª)
- Campeonatos da Europa de 2012 (13ª q), 2014 (8ª), 2016 (5ª) e 2018 (11ª)
- Campeonatos da Europa de pista coberta de 2007 (12ªq), 2013 (12ªq), 2015 (14ªq), 2017 (7ª) e 2019 (5ª)
- Campeonato da Europa de Seleções de 2015 (2ª)
- Campeonatos Ibero-Americanos de 2004 (6ª), 2012 (1ª) e 2018 (2ª)
- Taças da Europa de 2005, 2008 e 2013
- Jogos do Mediterrâneo de 2018 (5ª)
- Jornadas Olímpicas da Juventude Europeia de 2001 (10ª na altura e 15ªq no comp.)

### TÍTULOS NACIONAIS (triplo, salvo indicação):

- Campeã de Portugal no triplo em 2003 (e no comprimento), 2005 (2ª no comprimento), 2006 e 2018 (vice -campeã oito vezes); campeã de Portugal de pista coberta no triplo de 2004 a 2008, 2011 e 2019 (vice-campeã de 2012 a 2017); campeã nacional sub23 de triplo (2003 a 2006) e de comprimento (2002 a 2004); campeã nacional sub23 em pista coberta no triplo em 2007 (e no comprimento) e 2008; campeã nacional júnior em 2002 e 2003; campeã nacional junior em pista coberta em 2003 (comprimento e triplo); campeã nacional de juvenis 2001 (comprimento)

### Em 2019

#### Triplo

|            |    |    |          |            |        |
|------------|----|----|----------|------------|--------|
| 13.46i     | SB | 2  |          | Valencia   | 18 Jan |
| 13.89i     | SB | 1  |          | Luxembourg | 2 Fev  |
| 14.13i     | PB | 1  | NC       | Pombal     | 10 Fev |
| 13.95i     |    | 4  | PSD Bank | Düsseldorf | 20 Fev |
| 14.28i     | PB | 2q | EC       | Glasgow    | 1 Mar  |
| 14.43i     | PB | 5  | EC       | Glasgow    | 3 Mar  |
| 13.95 1.8  | SB | 1  |          | Montgeron  | 25 Jun |
| 13.93 2.0  |    | -  | NC       | Lisboa     | 21 Jul |
| 13.95w 2.2 |    | 3  | NC       | Lisboa     | 21 Jul |
| 13,99      |    | 2  |          | Andujar    | 06 Set |

## TRIPLO-SALTO



**Nome:** EVELISE VEIGA

**Local/data de nascimento:** Santiago (C. Verde), 03/03/1996

**Clubes:** Sporting Clube de Portugal

**Treinador:** Cátia Ferreira

**PB:** 14,32 (Maia, 29/05/2019)

**SB:** 14,32 (Maia, 29/05/2019)

**QB:** 14,32 (Maia, 29/05/2019)

(outro PB: 6,61 (Tarragona, 27/06/2018))

### INTERNACIONALIZAÇÕES:

- Camp. Europa: 2018 (comp. – 8ª)
- Camp. Europa de Seleções (I Liga): 2017 (comp. – 2ª), 2019 (comp. – 2ª; triplo – 3ª)
- Jogos Europeus: 2019 (comp. – 2ª)
- Universíadas: 2019 (comp. – 2ª; triplo – 2ª)
- Jogos do Mediterrâneo: 2018 (comp. – 5ª)
- Camp. Europa de Sub'23: 2017 (comp. – 5ª; triplo – 12ª)
- Camp. Mediterrâneo Sub'23: 2016 (comp. – 5ª); 2018 (comp. – 1ª; triplo – 2ª)
- Camp. Europa de Júniores: 2015 (comp. – 9ª; triplo – 10ª)
- Camp. Mundo de Juvenis: 2013 (comp. – 23ªq)
- Jogos da CPLP: 2012 (comp – 1ª: estaf. olímpica – 1ª; 4x100 m – 2ª; 200 m – 3ª)

### TÍTULOS NACIONAIS:

- Campeã de Portugal de comprimento em 2016 (ar livre), 2017, 2018 e 2019 (ar livre e pista coberta); vice-campeã de triplo em 2019
- Vice-campeã de pista coberta em 2013 e 2016 (e de triplo em 2018)

### Em 2019

#### Comprimento (resumo)

|               |     |    |           |           |        |
|---------------|-----|----|-----------|-----------|--------|
| 6.46i         | PB  | 1  | NC        | Pombal    | 9 Fev  |
| 6.15i         |     | 1  | I Divisão | Braga     | 16 Fev |
| 6.13 0.0      | SB  | 1  | Univ Ch   | Leiria    | 18 Mai |
| 6.58 1.2      | SB  | 1  | ECCC      | Castellón | 25 Mai |
| 6.40-0.9      |     | 2  | EG        | Minsk     | 23 Jun |
| 6.58 0.1      | =SB | 1  | EG        | Minsk     | 25 Jun |
| 6.38 0.8      |     | 1  | EG        | Minsk     | 26 Jun |
| 6.61-0.2      | =PB | 2  | WUG       | Napoli    | 9 Jul  |
| 6.61 2.0      | =PB | 1  | NC        | Lisboa    | 20 Jul |
| 6.18 0.0      |     | 1  |           | Leiria    | 27 Jul |
| 6.61w 2.8     |     | 2  | ETC-1     | Sandnes   | 11 Ago |
| <b>Triplo</b> |     |    |           |           |        |
| 13.48i        | PB  | 3  | NC        | Pombal    | 10 Fev |
| 14.32 0.6     | PB  | 2  |           | Maia      | 29 Mai |
| 13.59 1.1     |     | 5q | WUG       | Napoli    | 10 Jul |
| 13.81 0.4     |     | 2  | WUG       | Napoli    | 12 Jul |
| 14.05 1.2     |     | -  | NC        | Lisboa    | 21 Jul |
| 14.24w 2.7    |     | 2  | NC        | Lisboa    | 21 Jul |
| 13.94w 2.4    |     | 3  | ETC-1     | Sandnes   | 10 Ago |

## DISCO



**Nome:** IRINA RODRIGUES

**Local/data de nascimento:** Leiria, 05/02/1991

**Clubes:** Sporting Clube de Portugal

**Treinador:** Júlio Cirino

**PB:** 63,96 (Leiria, 05/03/2016)

**SB:** 62,74 (Leiria, 03/08/2019)

**QB:** 62,74 (Leiria, 03/08/2019)

### RECORDES NACIONAIS

- sub 23 (62,91, 2012), júnior (58,21, 2010), juvenil (53,94, 2008), iniciada (40,90, 2006 – e com disco de 750 g – 50,64, 2006) e infantil (39,07, 2004, disco de 750 g)

### INTERNACIONALIZAÇÕES:

- Jogos Olímpicos de 2012 (32<sup>a</sup>q)
- Campeonato do Mundo: 2015 (31<sup>a</sup>q) e 2017 (21<sup>a</sup>q)
- Campeonato da Europa de 2012 (20<sup>a</sup>q), 2014 (14<sup>a</sup>q), 2016 (26<sup>a</sup>q) e 2018 (9<sup>a</sup>)
- Europeu de Seleções: 2010 – I Liga (6<sup>a</sup>), 2011 – Superliga (10<sup>a</sup>), 2013 – I Liga (4<sup>a</sup> e 12<sup>a</sup> no peso), 2014 – I Liga (2<sup>a</sup> e 10<sup>a</sup> no peso), 2015 – I Liga (2<sup>a</sup>), 2017 – I Liga (1<sup>a</sup>), 2019 – I Liga (1<sup>a</sup>)
- Taça da Europa Lançamentos de 2008 (18<sup>a</sup>), 2009 (3<sup>a</sup> s'23), 2010 (2<sup>a</sup> s'23), 2011 (4<sup>a</sup> s'23), 2012 (2<sup>a</sup> s'23), 2013 (2<sup>a</sup> s'23), 2014 (6<sup>a</sup>), 2015 (3<sup>a</sup>), 2018 (2<sup>a</sup>) e 2019 (3<sup>a</sup>)
- Ibero-Americano de 2018 (3<sup>a</sup>), 2010 (6<sup>a</sup>)
- 9<sup>a</sup> nas Universíadas (2011)
- 4<sup>a</sup> nos Jogos do Mediterrâneo (2018)
- Medalha de ouro no FOJE – juvenis (2007)
- Medalha de bronze no Europeu de juniores (2009) – e 10<sup>a</sup> em 2007
- Medalha de bronze no Europeu de sub'23 (2013) – e 5<sup>a</sup> em 2011
- 5<sup>a</sup> no Mundial de juniores (2010) – e 14<sup>a</sup>q em 2008
- Seleção da Europa "The Match": 2019 (2<sup>a</sup>)

### TÍTULOS NACIONAIS:

- Títulos nacionais absolutos (13): disco em 2008, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018 e 2019; peso em 2012 (ar livre) e 2012, 2013, 2014 e 2015 (pista coberta)
- Títulos nacionais de sub'23 (14): peso e disco em 2009, 2010, 2011, 2012 e 2013 (ar livre); peso em 2009, 2010, 2012 e 2013 (pista coberta)
- Títulos nacionais de juniores (8): disco em 2007, 2008, 2009 e 2010; peso em 2008 e 2010 (ar livre) e 2009 e 2010 (pista coberta)
- Títulos nacionais de juvenis (6): disco em 2005, 2007 e 2008; peso em 2007 e 2008 (ar livre); altura em 2008 (ar livre)
- Vitórias no Olímpico Jovem - juv. (3): disco em 2007; altura, peso e 4x100 m em 2008
- Vitórias no Atleta Completo (1): 2008 (juv.)
- Camp. Mundo de Juvenis: 2013 (comp. – 23<sup>a</sup>q)
- Jogos da CPLP: 2012 (comp – 1<sup>a</sup>: estaf. olímpica – 1<sup>a</sup>; 4x100 m – 2<sup>a</sup>: 200 m – 3<sup>a</sup>)

### Em 2019

#### Disco

|       |       |   |           |                      |        |
|-------|-------|---|-----------|----------------------|--------|
| 58.97 | WL SB | 1 |           | Marinha Grande       | 26 Jan |
| 58.05 |       | 3 | ECp-w     | Šamorín              | 10 Mar |
| 60.42 | SB    | 1 |           | Marinha Grande       | 27 Apr |
| 59.21 |       | 1 | Univ Ch   | Leiria               | 18 Mai |
| 58.59 |       | 1 |           | Lisboa               | 19 Mai |
| 60.81 | SB    | 1 | ECCC      | Castellón            | 25 Mai |
| 61.34 | SB    | 4 |           | Sotheville-lès-Rouen | 16 Jul |
| 61.80 | SB    | 1 | NC        | Lisboa               | 20 Jul |
| 60.74 |       | 1 |           | Leiria               | 27 Jul |
| 60.65 |       | 1 |           | Leiria               | 1 Ago  |
| 62.74 | SB    | 1 |           | Leiria               | 3 Ago  |
| 61.32 |       | 1 |           | Leiria               | 4 Ago  |
| 58.16 |       | 1 | ETC-1     | Sandnes              | 9 Ago  |
| 60,87 |       | 4 | The Match | Minsk                | 9 Set  |

## DISCO



**Nome:** LILIANA CÁ

**Local/data de nascimento:** Barreiro, 5-11-1986

**Clube:** A. Novas Luzes

**Treinador:** Herédio Costa

**PB:** 61,02 (Lisboa, 25/02/2018)

**SB:** 59,69 (Lisboa, 03/07/2019)

**QB:** 59,69 (Lisboa, 03/07/2019) - convite

### RECORDES NACIONAIS (já batidos)

- Júniores: disco – 53,39, 53,39 e 53,88 (2005)

- Juvenis: disco – 48,28 e 49,65 (2003)

### INTERNACIONALIZAÇÕES:

- Campeonato da Europa de 2010 (14ªq), 2018 (7ª)
- Taça da Europa/Europeu de Seleções: 2008 – I Liga (7ª), 2009 – Superliga (11ª)
- Taça da Europa Lançamentos: 2005 (14ª), 2009 (15ª), 2010 (7ª), 2011 (15ª), 2018 (9ª) e 2019 (9ª)
- Ibero-Americano de 2010 (8ª)
- 2ª nos Jogos do Mediterrâneo (2019)
- Taça da Europa de Lançamentos (sub'23): 2007 – 3ª; 2008 – 4ª
- Camp. Europa de Sub'23: 2007 – 7º
- Camp. Mundo de Júniores: 2004 – 21ªq
- Camp. Europa de Júniores: 2005 – 2ª
- FOJE: 2003 – 1ª (peso – 17ªq)

### TÍTULOS NACIONAIS:

- Títulos nacionais absolutos (2): disco - 2009 e 2010
- Sub'23: disco – 2005 a 2008
- Júniores: peso – 2005; disco – 2002 a 2005
- Juvenis: peso – 2003; disco – 2001 a 2003
- Olímpico Jovem: peso – 2003 (juv.); disco – 2000 (inic.) e 2003 (juv.); dardo – 2001 (inic.)

### Em 2019

#### Disco

|        |    |   |       |                      |        |
|--------|----|---|-------|----------------------|--------|
| 44.33i | SB | 4 | ISTAF | Berlin               | 1 Feb  |
| 56.52  | SB | 2 |       | Leiria               | 16 Feb |
| 56.80  | SB | 2 |       | Vagos                | 23 Feb |
| 55.08  |    | 1 |       | Leiria               | 2 Mar  |
| 54.35  |    | 9 | ECp-w | Šamorín              | 10 Mar |
| 59.11  | SB | 4 |       | Bragança Paulista    | 28 Apr |
| 57.79  |    | 1 |       | Lisboa               | 15 Mai |
| 56.65  |    | 1 |       | Lisboa               | 18 Mai |
| 57.18  |    | 2 |       | Lisboa               | 19 Mai |
| 58.28  |    | 2 |       | Lisboa               | 10 Jun |
| 58.67  |    | 2 |       | Zeulenroda           | 21 Jun |
| 59.37  | SB | 3 |       | Leiria               | 26 Jun |
| 52.15  |    | 1 |       | Lisboa               | 30 Jun |
| 59.69  | SB | 1 |       | Lisboa               | 3 Jul  |
| 58.59  |    | 1 |       | Lisboa               | 10 Jul |
| 57.33  |    | 1 |       | Kladno               | 13 Jul |
| 58.34  |    | 5 |       | Sotteville-lès-Rouen | 16 Jul |
| 57.98  |    | 2 | NC    | Lisboa               | 20 Jul |
| 58.51  |    | 2 |       | Leiria               | 1 Ago  |
| 58.34  |    | 2 |       | Leiria               | 3 Ago  |
| 57.57  |    | 2 |       | Leiria               | 4 Ago  |

## MARATONA



**Nome:** CARLA SOLOMÉ ROCHA

**Local/data de nascimento:** Guimarães, 25/04/1990

**Clubes:** Sporting Clube de Portugal

**Treinador:** Rui Ferreira

**PB:** 2:24.47 (Londres, 28/04/2019)

**SB:** 2:24.47 (Londres, 28/04/2019)

**QB:** 2:24.47 (Londres, 28/04/2019)

### INTERNACIONALIZAÇÕES:

- Em pista (em 10000 m, salvo indicação)
- Jogos Olímpicos de 2016 (26ª)
- Campeonato do Mundo de 2017 (28ª)
- Campeonatos da Europa: 2014 (16ª) e 2016 (12ª)
- Europeu de Seleções de 2014 (5ª nos 3000 ob.)
- Taça da Europa de 10000 m de 2014 (12ª), 2017 (7ª) e 2019 (11ª)
- Troféu Ibérico de 10000 m de 2013 (1ª), 2014 (2ª) e 2016 (2ª)
- Ibero-Americano: 2010 (4ª 3000 ob., 8ª - 3000 m)
- Universíadas de 2013 (6ª nos 5000 e 10000 m)
- Europeu de Sub'23 de 2011 (7ª nos 10000 m)
- Mundial de Juniores de 2008 (11ª el. de 3000 ob.)
- Europeu de Juniores de 2009 (8ª el. de 3000 ob.)
- FOJE de 2007 (7ª nos 3000 m)

### EM CORTA-MATO

- Campeonato do Mundo de 2011 (78ª) e 2013 (44ª)
- Campeonatos da Europa de 2007 (31ªjun), 2008 (44ªjun), 2009 (11ªjun), 2010 (18ªs23), 2011 (9ªs23), 2012 (7ªs23), 2013 (9ª), 2014 (10ª), 2015 (21ª) e 2016 (18ª)
- Universíadas corta-mato de 2010 (12ª) e 2012 (2ª)

### TÍTULOS NACIONAIS:

- Campeã de Portugal: 2013 (5000m e 3000 m obst.), 2016 (5000 e 10000 m), 2017 (10000 m); vice-campeã: 2010 (3000 m obst), 2012 (10000 m), 2014 (10000 m) e 2019 (10000m);
- Campeã nacional sub23: pista – 2010 (3000 e 30000 m obst.) e 2011 (3000 obst), vice-campeã em 2009 (3000 m obst.) e 2011 (3000; pista coberta – 2010 (1.500 e 3000 m), 2011 (3000) e 2012 (3000 m);
- Campeã nacional de juniores: pista – 2006 (2000 m obst.), 2007 (3000), 2008 (3000 m obst.) e 2009 (3000 m obst., vice-campeã em 3000 m);
- Campeã Nacional de Juvenis: pista – 2007 (800 e 2000 m obst.);
- Vencedora do Olímpico jovem: 2007 (juv).
- Campeã Nacional de corta-mato: longo - 2016 (vice-campeã em 2014 e 2017; terceira em 2012 e 2019); curto – 2012, 2013 e 2014;
- Campeã nacional de corta-mato sub23 : longo – 2012; curto – 2009, 2010 e 2012;

### Em 2019

#### 3000m

9:23.45 S 5

9:46.01 S 5

#### 5000m

15:57.97 SB 3

10,000m SB 3

32:28.02 SB 3

32:33.43 11 ECp

#### Marathon

2:24:47 PB 8 Virgin Money

#### Cross Country 8.0km

29:14 3

#### Cross country 6.09km

22:01 28 ECCC

Faro 11 Mai

Leiria 28 Jul

Braga 29 Jun

Burjassot 13 Apr

London 6 Jul

London 28 Apr

Lisboa 10 Mar

Albufeira 3 Fev



## 20 KM MARCHA



**Nome:** ANA CABECINHA

**Local/data de nascimento:** Beja, 29/04/1984

**Clubes:** Clube Oriental de Pechão

**Treinador:** Paulo Murta

**PB:** 1:27.46 (Pequim, 21/08/2008)

**SB:** 1:31.12 (Alytus, 19/05/2019)

**QB:** 1:29.41 (Corunha, 02/06/2018)

### RECORDES NACIONAIS

- Recordes de Portugal: 20 km – 1.27.46 (2008); 10000 m – 43.08,17 (2007); meia-hora – 7064 m (2015); 3000 m (p. cob.) – 12.17,93 (2015)

-Recordes nacionais sub'23: 20 km – 1.31.02 (2006); 10000 m – 44.19,12 (2006)

### INTERNACIONALIZAÇÕES:

- Jogos Olímpicos: 2008 (8ª), 2012 (8ª), 2016 (6ª)
- Campeonatos do Mundo: 2001 (10ª jun.), 2002 (12ª jun.); 2001 (6ª), 2013 (8ª), 2015 (4ª), 2017 (6ª)
- Campeonatos da Europa: 2003 (3ª jun.), 2005 (4ª s23), 2010 (7ª), 2014 (6ª), 2018 (8ª)
- Taça do Mundo – 2004 (56ª), 2006 (14ª), 2008 (11ª), 2010 (8ª), 2012 (8ª), 2014 (8ª), 2016 (6ª), 2018 (18ª)
- Taça da Europa: 2003 (14ª jun.), 2007 (des.), 2009 (13ª), 2011 (14ª), 2013 (5ª), 2015 (9ª), 2017 (2ª), 2019 (5ª)
- Ibero americanos: 2004 (2ª), 2006 (1ª), 2010 (1ª)

### TÍTULOS NACIONAIS:

- Campeã de Portugal: 20km estrada – 2012, 2013, 2014, 2015, 2017, 2019 (vice-campeã em 2010, 2011 e 2018; terceira em 2006, 2007 e 2009); pista – 2005, 2008, 2010, 2012, 2014, 2015, 2016, 2017 e 2029 (vice-campeã em 2004, 2006, 2009, 2013 e 2018; terceira em 2007 e 2011); pista coberta – 2012 a 2019 (vice-campeã em 2011; terceira em 2010)
- Campeã nacional sub23: estrada – 2004, 2005 e 2006; pista – 2004, 2005 e 2006; pista coberta – 2004, 2005 e 2006
- Campeã nacional de juniores pista estrada e pista coberta: 2002 e 2003
- Campeã nacional juvenil: estrada – 2000 e 2001; pista – 1999, 2000 2e 2001
- Vencedora do Olímpico Jovem em 1999 (inic.) e 2001 (juv.)

### Em 2019

#### 3000m

9:58.28i SB 2 II Divisão Braga 17 Feb

#### 6.4km, Estrada

22:22 PB 1 Faro 5 Jan

#### 3000m marcha

13:08.66i SB 1 Pombal 19 Jan

12:49.80i SB 1 NC Pombal 9 Feb

13:02.48i 1 II Divisão Braga 16 Feb

#### 10,000m marcha

44:08.53 SB 1 NC Lisboa 20 Jul

#### 20km marcha

1:35:43 SB 1 Ourém 9 Mar

1:34:01 SB 8 Rio Maior 6 Apr

1:31:20 SB 4 PanAm Cup Lazaro Cardenas 20 Apr

1:31:12 SB 5 ECp Alytus 19 May

DNF La Coruña 8 Jun



## 50 KM MARCHA / 20 KM MARCHA



**Nome:** INÊS HENRIQUES

**Local/data de nascimento:** Santarém, 01/05/1980

**Clubes:** Clube Natação de Rio Maior

**Treinador:** Jorge Miguel

**PB:** 50 km - 4:05.56 (Londres, 13/08/2017); 20 km 1:29.00 (Roma, 07/05/2016)

**SB:** 50 km - 4:13.57 (Alytus, 19/05/2019), 1:38.16 (Alytus, 19/05/2019)

**QB:** 50 km - 4:09.21 (Berlim, 07/08/2018), 20 km - 1:29.15 (Rio Maior, 07/04/2018)

### RECORDES NACIONAIS

- Recordes de Portugal: 50 km – 4.05.56 (2018) – também recorde mundial, entretanto batido

### INTERNACIONALIZAÇÕES:

- Jogos Olímpicos: 2004 (25ª), 2012 (14ª); 2016 (12ª)
- Campeonatos do Mundo: 2001 (desc.), 2005 (27ª); 2007 (7ª), 2009 (10ª), 2011 (9ª), 2013 (11ª), 2015 (23ª), 2017 (1ª em 50 km)
- Campeonatos da Europa: 2002 (15ª), 2006 (12ª), 2010 (8ª), 2014 (13ª), 2018 (1ª em 50 km)
- Taça do Mundo – 2002 (23ª), 2004 (34ª), 2006 (13ª), 2008 (19ª), 2010 (3ª), 2012 (9ª), 2014 (22ª), 2016 (8ª), 2018 (des. 50 km)
- Taça da Europa: 1998 (51ª), 2000 (42º), 2001 (25ª), 2003 (32ª), 2005 (17ª), 2007 (7ª), 2009 (desc.), 2011 (12ª), 2013 (8ª), 2015 (16ª), 2017 (desc.), 2019 (3ª, 50 km)
- Camp. Europa sub23: 2001 (10ª);
- Camp. Mundo juniores: 1996 (22ª), 1998 (24ª)
- Camp. Europa juniores: 1997 (21ª), 1999 (12ª)

### TÍTULOS NACIONAIS:

- Campeã de Portugal: 50 km estrada – 2017; 35 km estrada – 2017 e 2018; 20km estrada – 2009, 2011, 2016 e 2018; (vice-campeã em 2002, 2006, 2007, 2008, 2012, 2013, 2015 e 2017; terceira em 2000, 2001, 2003, 2004, 2005, 2010 e 2014); pista – 2006, 2009, 2011, 2013, 2018 (vice-campeã em 2005, 2007, 200, 2010, 2012, 2014, 2015, 2016, 2017 e 2019; terceira em 2001 e 2004); pista coberta – 2007, 2008 e 2011.
- Campeã nacional sub23: pista e estrada – 2000, 2001 e 2002;
- Campeã nacional de juniores: pista – 1996, 1997, 1998 e 1999, estrada - 1998 e 1999; pista coberta – 1998 e 1999.
- Campeã nacional de juvenis: 1995, 1996 e 1997. Vencedora do Olímpico Jovem - 1993 (inf.), 1994e 1995 (inic.), 1996 e 1997 (juv.), e 1998 (jun.)

### Em 2019

#### 10,000m Race Walk

44:34.99 SB 2 NC Lisboa 20 Jul

#### 20km Race Walk

1:38:16 SB 12 Rio Maior 6 Apr

#### 50km Race Walk

4:13:57 SB 3 ECp Alytus 19 Mai

## 50 KM MARCHA



**Nome:** MARA RIBEIRO

**Local/data de nascimento:** Cadaval, 11/05/1995

**Clubes:** Sport Lisboa e Benfica

**Treinador:** Jorge Miguel

**PB:** 4:27.14 (Alytus, 19/05/2019)

**SB:** 4:27.14 (Alytus, 19/05/2019)

**QB:** 4:27.14 (Alytus, 19/05/2019)

### INTERNACIONALIZAÇÕES:

- Taça da Europa: 2017 (18ª, 20km) e 2019 (12ª, 50 km)
- Universíadas: 2017 (5ª, 20km)
- Taça do Mundo: 2012 (38ª jun), 2014 (26ª jun) e 2018 (72ª)
- Taça da Europa: 2013 (14ª jun)
- Camp. Europa de Sub'23: 2015 (12ª) e 2017 (14ª)
- Camp. Mediterrâneo sub'23: 2016 (9ª)
- Camp. Mundo de Juniores: 2012 (33ª) e 2014 (16ª)
- Camp. Europa de Juniores: 2013 (16ª)

### TÍTULOS NACIONAIS:

- Campeã de Portugal: 35 km estrada – 2019 (vice-campeã em 2018)
- Campeã nacional sub23: estrada – 2015, 2016 e 2017; pista – 2013, 2015 (vice-campeã em 2016 e 2017); pista coberta – 2015 (vice-campeã em 2017)
- Campeã nacional de juniores: estrada 2013 (3ª em 2014); pista – 2014 (vice-campeã em 2011, 2012 e 2013);
- Campeã nacional de juvenis – estrada – 2011 e 2012; pista – 2011 e 2012;
- Vencedora do olímpico Jovem – 2010 (inic)

### Em 2019

#### 3000m Race Walk

13:43.18i SB (38) 1

13:34.59 SB (15) 2

#### 50km Race Walk

4:27:14 PB (34) 12 ECp

Pombal 20 Jan

Leiria 27 Jul

Alytus 19 Mai

## PORTUGAL NO CAMPEONATO DO MUNDO

| Ano  | Local      | At. | M+F   | Tit<br>(1°) | Med<br>(1°-3°) | Final<br>(1°-8°) | ½ f<br>(1°-16°) | Pts<br>(8 p) | Lug.<br>(8 p) | Pts<br>(16 p) |
|------|------------|-----|-------|-------------|----------------|------------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|
| 1983 | Helsínquia | 11  | 8+3   | -           | -              | 2                | 6               | 8            | 27°           | 43            |
| 1987 | Roma       | 22  | 15+7  | 1           | 2              | 4                | 11              | 19           | 18°           | 69            |
| 1991 | Tóquio     | 23  | 12+11 | -           | -              | 4                | 5               | 10           | 28°           | 48            |
| 1993 | Estugarda  | 24  | 12+12 | -           | 1              | 3                | 7               | 12           | 26°           | 56            |
| 1995 | Gotemburgo | 23  | 13+10 | 2           | 4              | 5                | 7               | 30           | 17°           | 80            |
| 1997 | Atenas     | 30  | 20+10 | 1           | 4              | 6                | 9               | 34           | 14°           | 95            |
| 1999 | Sevilha    | 25  | 15+10 | -           | -              | 5                | 7               | 20           | 24°           | 66            |
| 2001 | Edmonton   | 21  | 12+9  | -           | 1              | 3                | 5               | 13           | 28°           | 44            |
| 2003 | Paris      | 14  | 7+7   | -           | -              | 2                | 5               | 9            | 34°           | 42            |
| 2005 | Helsínquia | 20  | 11+9  | -           | 2              | 4                | 7               | 19           | 24°           | 60            |
| 2007 | Osaca      | 23  | 13+10 | 1           | 1              | 4                | 11              | 17           | 22°           | 76            |
| 2009 | Berlim     | 29  | 16+13 | -           | 1              | 4                | 17              | 20           | 21°           | 127           |
| 2011 | Daegu      | 24  | 12+12 | -           | -              | 6                | 14              | 19           | 23°           | 111           |
| 2013 | Moscovo    | 12  | 7+5   | -           | 1              | 2                | 7               | 8            | 40°           | 38            |
| 2015 | Pequim     | 16  | 7+9   | -           | 1              | 2                | 5               | 11           | 29°           | 38            |
| 2017 | Londres    | 20  | 8+12  | 1           | 2              | 3                | 7               | 17*          | 26°           | 65*           |

Nota: Apresentam-se sucessivamente o número de atletas portugueses presentes, a sua distribuição por sexos, o número de títulos e de medalhas e o número de atletas classificados nos oito primeiros (considerados "finalistas") e nos 16 primeiros (finalistas e semifinalistas). Nas três últimas colunas, apresentam-se os pontos conquistados com base nos oito primeiros classificados em cada prova (8-7-6-5-4-3-2-1 pontos) e a respetiva classificação (oficiosa) e ainda a pontuação com base nos 16 primeiros classificados (16-15-14-...-3-2-1 pontos).

## MEDALHAS PORTUGUESAS NOS MUNDIAIS

|        |                  |              |                 |
|--------|------------------|--------------|-----------------|
| Ouro   | Rosa Mota        | maratona     | Roma'1987       |
| Ouro   | Fernanda Ribeiro | 10000 m      | Gotemburgo'1995 |
| Ouro   | Manuela Machado  | maratona     | Gotemburgo'1995 |
| Ouro   | Carla Sacramento | 1500 m       | Atenas'1997     |
| Ouro   | Nelson Évora     | triplo       | Osaca'2007      |
| Ouro   | Inês Henriques   | 50 km Marcha | Londres'2017    |
| Prata  | Domingos Castro  | 5000 m       | Roma'1987       |
| Prata  | Manuela Machado  | maratona     | Estugarda'1993  |
| Prata  | Fernanda Ribeiro | 5000 m       | Gotemburgo'1995 |
| Prata  | Fernanda Ribeiro | 10000 m      | Atenas'1997     |
| Prata  | Manuela Machado  | maratona     | Atenas'1997     |
| Prata  | Nelson Évora     | triplo       | Berlim'2009     |
| Bronze | Carla Sacramento | 1500 m       | Gotemburgo'1995 |
| Bronze | Fernanda Ribeiro | 5000 m       | Atenas'1997     |
| Bronze | Carlos Calado    | comprimento  | Edmonton'2001   |
| Bronze | Rui Silva        | 1500 m       | Helsínquia'2005 |
| Bronze | Susana Feitor    | 20 km Marcha | Helsínquia'2005 |
| Bronze | João Vieira      | 20 km Marcha | Moscovo'2013    |
| Bronze | Nelson Évora     | triplo       | Pequim'2015     |
| Bronze | Nelson Évora     | triplo       | Londres'2017    |



## ATLETAS PORTUGUESES NO TOP-16 DOS MUNDIAIS

(indica-se a pontuação atingida com base numa tabela de 16-15-14-...-3-2-1 pontos aos 16 primeiros)

### HELSÍNQUIA'1983 – 11 atletas (43 p.)

|     |                 |          |
|-----|-----------------|----------|
| 4ª  | Rosa Mota       | maratona |
| 6º  | Carlos Lopes    | 10000 m  |
| 9ª  | Aurora Cunha    | 3000 m   |
| 10º | António Leitão  | 5000 m   |
| 14º | Fernando Mamede | 10000 m  |
| 16º | José Pinto      | 50 km M  |

### ROMA'1987 – 22 atletas (69 p.)

|     |                   |          |
|-----|-------------------|----------|
| 1ª  | Rosa Mota         | maratona |
| 2º  | Domingos Castro   | 5000 m   |
| 7ª  | Albertina Machado | 10000 m  |
| 8º  | Dionísio Castro   | 5000 m   |
| 11º | Ezequiel Canário  | 10000 m  |
| 11º | José Regalo       | 3000 ob. |
| 15º | José Pinto        | 50 km M  |
| 16º | Álvaro Silva      | 800 m    |
| 16º | Mário Silva       | 1500 m   |
| 16º | José Urbano       | 20 km M  |
| 16º | Seleção masculina | 4x100 m  |

### TÓQUIO'1991 – 23 atletas (48 p.)

|     |                    |          |
|-----|--------------------|----------|
| 5º  | Domingos Castro    | 5000 m   |
| 6º  | Mário Silva        | 1500 m   |
| 7ª  | Manuela Machado    | maratona |
| 8º  | Dionísio Castro    | 5000 m   |
| 11ª | Conceição Ferreira | 10000 m  |

### ESTUGARDA'1993 – 24 atletas (56 p.)

|     |                    |          |
|-----|--------------------|----------|
| 2ª  | Manuela Machado    | maratona |
| 6ª  | Conceição Ferreira | 10000 m  |
| 7ª  | Albertina Dias     | 10000 m  |
| 10ª | Fernanda Ribeiro   | 10000 m  |
| 11ª | Carla Sacramento   | 1500 m   |
| 11ª | Susana Feitor      | 10 km M  |
| 11º | Seleção feminina   | 4x400 m  |

### GOTEMBURGO'1995 – 23 atletas (80 p.)

|     |                    |          |
|-----|--------------------|----------|
| 1ª  | Fernanda Ribeiro   | 10000 m  |
| 1ª  | Manuela Machado    | maratona |
| 2ª  | Fernanda Ribeiro   | 5000 m   |
| 3ª  | Carla Sacramento   | 1500 m   |
| 8º  | Paulo Guerra       | 10000 m  |
| 11º | Domingos Castro    | 10000 m  |
| 13ª | Conceição Ferreira | 10000 m  |

### ATENAS'1997 – 30 atletas (95 p.)

|     |                   |          |
|-----|-------------------|----------|
| 1ª  | Carla Sacramento  | 1500 m   |
| 2ª  | Fernanda Ribeiro  | 10000 m  |
| 2ª  | Manuela Machado   | maratona |
| 3ª  | Fernanda Ribeiro  | 5000 m   |
| 6º  | Domingos Castro   | 10000 m  |
| 6ª  | Teresa Machado    | disco    |
| 10º | António Rodrigues | maratona |
| 14º | Dionísio Castro   | 5000 m   |
| 15º | Carlos Calado     | comprim. |

### SEVILHA'1999 – 25 atletas (66 p.)

|     |                  |          |
|-----|------------------|----------|
| 4º  | Luís Novo        | maratona |
| 4ª  | Susana Feitor    | 20 km M  |
| 5º  | António Pinto    | 10000 m  |
| 5ª  | Carla Sacramento | 1500 m   |
| 7ª  | Manuela Machado  | maratona |
| 13º | Carlos Silva     | 400 bar. |
| 15ª | Ana Dias         | 10000 m  |

### EDMONTON'2001 – 21 atletas (44 p.)

|     |                  |          |
|-----|------------------|----------|
| 3º  | Carlos Calado    | comprim. |
| 4ª  | Carla Sacramento | 1500 m   |
| 7º  | Rui Silva        | 1500 m   |
| 12º | Mário Aníbal     | decatlo  |
| 15ª | Teresa Machado   | disco    |

### PARIS'2003 – 14 atletas (42 p.)

|     |                |          |
|-----|----------------|----------|
| 4º  | Alberto Chaiça | maratona |
| 5º  | Rui Silva      | 1500 m   |
| 9ª  | Susana Feitor  | 20 km M  |
| 10ª | Teresa Machado | disco    |
| 15ª | Vera Santos    | 20 km M  |

### HELSÍNQUIA'2005 – 20 atletas (60 p.)

|     |                  |          |
|-----|------------------|----------|
| 3º  | Rui Silva        | 1500 m   |
| 3ª  | Susana Feitor    | 20 km M  |
| 4º  | Francis Obikwelu | 100 m    |
| 7ª  | Naide Gomes      | heptatlo |
| 13ª | Inês Monteiro    | 3000 ob. |
| 14º | Nelson Évora     | triplo   |
| 15ª | Vera Santos      | 20 km M  |

### OSACA'2007 – 23 atletas (76 p.)

|     |                   |          |
|-----|-------------------|----------|
| 1º  | Nelson Évora      | triplo   |
| 4ª  | Naide Gomes       | comprim. |
| 5ª  | Susana Feitor     | 20 km M  |
| 7ª  | Inês Henriques    | 20 km M  |
| 10º | Francis Obikwelu  | 200 m    |
| 11ª | Vera Santos       | 20 km M  |
| 13ª | Sara Moreira      | 3000 ob. |
| 15º | Edivaldo Monteiro | 400 bar. |
| 15º | António Pereira   | 50 km M  |
| 15ª | Jessica Augusto   | 5000 m   |
| 15ª | Sílvia Cruz       | dardo    |

### BERLIM'2009 – 30 atletas (127 p.)

|     |               |          |
|-----|---------------|----------|
| 2º  | Nelson Évora  | triplo   |
| 4ª  | Naide Gomes   | comprim. |
| 4ª  | Vera Santos   | 20 km M  |
| 6ª  | Marisa Barros | maratona |
| 9º  | José Moreira  | maratona |
| 9º  | João Vieira   | 20 km M  |
| 9ª  | Susana Feitor | 20 km M  |
| 10º | Luís Feiteira | maratona |

|                 |                   |          |
|-----------------|-------------------|----------|
| 10 <sup>a</sup> | Sara Moreira      | 5000 m   |
| 10 <sup>a</sup> | Inês Monteiro     | 10000 m  |
| 10 <sup>a</sup> | Jessica Augusto   | 3000 ob. |
| 10 <sup>a</sup> | Inês Henriques    | 20 km M  |
| 11 <sup>o</sup> | Seleção masculina | 4x100 m  |
| 13 <sup>o</sup> | Fernando Silva    | maratona |
| 13 <sup>a</sup> | Dulce Félix       | 10000 m  |
| 16 <sup>a</sup> | Ana Dias          | 10000 m  |
| 16 <sup>a</sup> | Sara Moreira      | 3000 ob. |

**DAEGU'2011 – 24 atletas (108 p.)**

|                  |                   |           |
|------------------|-------------------|-----------|
| 5 <sup>o</sup>   | Nelson Évora      | triplo    |
| 5 <sup>o</sup>   | Marco Fortes      | peso      |
| 5 <sup>a</sup>   | Susana Feitor     | 20 km M   |
| 6 <sup>a</sup>   | Ana Cabecinha     | 20 km M   |
| 8 <sup>a</sup>   | Dulce Félix       | 10000 m   |
| 9 <sup>a</sup>   | Marisa Barros     | maratona  |
| 9 <sup>a</sup>   | Inês Henriques    | 20 km M   |
| 10 <sup>o</sup>  | Marcos Chuva      | comprim.  |
| 10 <sup>a</sup>  | Jessica Augusto   | 10000 m   |
| 10 <sup>a</sup>  | Naide Gomes       | comprim.  |
| 11 <sup>o</sup>  | Rui Silva         | 10000 m   |
| 12 <sup>o</sup>  | João Vieira       | 20 km M   |
| (12 <sup>a</sup> | Sara Moreira*     | 3000 ob.) |
| 15 <sup>o</sup>  | Alberto Paulo     | 3000 ob.  |
| 15 <sup>o</sup>  | Seleção masculina | 4x100 m   |

\* posteriormente desclassificada por análise anti-doping positiva.

**MOSCOVO'2013 – 12 atletas (35 p.)**

|                 |                |          |
|-----------------|----------------|----------|
| 3 <sup>o</sup>  | João Vieira    | 20 km M  |
| 7 <sup>a</sup>  | Ana Cabecinha  | 20 km M  |
| 10 <sup>a</sup> | Inês Henriques | 20 km M  |
| 13 <sup>a</sup> | Dulce Félix    | 10000 m  |
| 16 <sup>o</sup> | Marcos Chuva   | comprim. |
| 16 <sup>o</sup> | Marco Fortes   | peso     |
| 16 <sup>a</sup> | Vera Santos    | 20 km M  |

**PEQUIM'2015 – 16 atletas (33 p.)**

|                 |                 |          |
|-----------------|-----------------|----------|
| 3 <sup>a</sup>  | Nelson Évora    | triplo   |
| 4 <sup>a</sup>  | Ana Cabecinha   | 20 km M  |
| 12 <sup>a</sup> | Sara Moreira    | 10000 m  |
| 12 <sup>a</sup> | Filomena Costa  | maratona |
| 16 <sup>a</sup> | Patrícia Mamona | triplo   |

**LONDRES'2017 – 20 atletas (65 p.)**

|                 |                 |         |
|-----------------|-----------------|---------|
| 1 <sup>a</sup>  | Inês Henriques  | 50 km M |
| 3 <sup>o</sup>  | Nelson Évora    | triplo  |
| 6 <sup>a</sup>  | Ana Cabecinha   | 20 km M |
| 9 <sup>a</sup>  | Patrícia Mamona | triplo  |
| 11 <sup>a</sup> | Susana Costa    | triplo  |
| 11 <sup>o</sup> | João Vieira     | 50 km M |
| 13 <sup>o</sup> | David Lima      | 200 m   |

**OS MELHORES PROVA A PROVA**

| PROVA    | PRES. | MELHOR CLASSIFICAÇÃO             | MELHOR MARCA |      |                  |           |      |  |
|----------|-------|----------------------------------|--------------|------|------------------|-----------|------|--|
| 100 m    | 10    | 4 <sup>o</sup> Francis Obikwelu  | 10,07        | 2005 | =                |           |      |  |
| 200 m    | 6     | 10 <sup>o</sup> Francis Obikwelu | 20,38        | 2007 | =                |           |      |  |
| 400 m    | 1     | 37 <sup>o</sup> Filipe Lombá     | 47,37        | 1991 | =                |           |      |  |
| 800 m    | 6     | 16 <sup>o</sup> Álvaro Silva     | 1.45,63      | 1987 | =                |           |      |  |
| 1500 m   | 14    | 3 <sup>o</sup> Rui Silva         | 3.38,02      | 2005 | Rui Silva        | 3.33,68   | 2003 |  |
| 5000 m   | 9     | 2 <sup>o</sup> Domingos Castro   | 13.27,59     | 1987 | Dionísio Castro  | 13.24,51* | 1997 |  |
| 10000 m  | 16    | 5 <sup>o</sup> António Pinto     | 28.03,42     | 1999 | Domingos Castro  | 27.36,52  | 1997 |  |
| Maratona | 32    | 4 <sup>o</sup> Luís Novo         | 2.14.27      | 1999 |                  |           |      |  |
|          |       | 4 <sup>o</sup> Alberto Chaiça    | 2.09.25      | 2003 | =                |           |      |  |
| 3000 ob. | 10    | 11 <sup>o</sup> José Regalo      | 8.27,64      | 1987 | José Regalo      | 8.20,70*  | 1987 |  |
| 110 bar. | 1     | 33 <sup>o</sup> João Lima        | 14,41        | 1987 | =                |           |      |  |
| 400 bar. | 10    | 13 <sup>o</sup> Carlos Silva     | 49,02        | 1997 | =                |           |      |  |
| Vara     | 5     | 21 <sup>o</sup> Nuno Fernandes   | 5,40         | 1995 | = + Edi Maia     | 5,40      | 2013 |  |
| Comp.    | 5     | 3 <sup>o</sup> Carlos Calado     | 8,21         | 2001 | =                |           |      |  |
| Triplo   | 7     | 1 <sup>o</sup> Nelson Évora      | 17,74        | 2007 | =                |           |      |  |
| Peso     | 7     | 5 <sup>o</sup> Marco Fortes      | 20,83        | 2011 | =                |           |      |  |
| Martelo  | 2     | 33 <sup>o</sup> Vítor Costa      | 69,28        | 1999 | Vítor Costa      | 70,06     | 1997 |  |
| Decatlo  | 2     | 12 <sup>o</sup> Mário Aníbal     | 8155         | 2001 | =                |           |      |  |
| 20 km M  | 21    | 3 <sup>o</sup> João Vieira       | 1.22.05      | 2013 | João Vieira      | 1.21.43   | 2009 |  |
| 50 km M  | 20    | 11 <sup>o</sup> João Vieira      | 3.45.28      | 2017 | =                |           |      |  |
| 4x100 m  | 4     | 11 <sup>a</sup> Seleção Nacional | 39,25        | 2009 | Seleção Nacional | 39,09     | 2011 |  |

Nota: nas provas de altura, disco, dardo e 4x400 m não houve presenças portuguesas



## AS MELHORES PROVA A PROVA

| PROVA        | PRES.          | MELHOR CLASSIFICAÇÃO              | MELHOR MARCA |       |                  |          |      |
|--------------|----------------|-----------------------------------|--------------|-------|------------------|----------|------|
| 100 m        | 3              | 23 <sup>a</sup> Lucrecia Jardim   | 11,40        | 1997  | Lucrecia Jardim  | 11,30*   | 1997 |
| 200 m        | 3              | 17 <sup>a</sup> Lucrecia Jardim   | 23,16        | 1993  | Lucrecia Jardim  | 23,04    | 1997 |
| 400 m        | 3              | 29 <sup>a</sup> Carmo Tavares     | 52,86        | 1999  | Carmo Tavares    | 52,74*   | 1999 |
| 800 m        | 2              | 22 <sup>a</sup> Elsa Amaral       | 2.03,83      | 1991  | Carla Sacramento | 2.03,74  | 1993 |
| 1500 m       | 7              | 1 <sup>a</sup> Carla Sacramento   | 4.04,24      | 1997  | Carla Sacramento | 4.01,29  | 1999 |
| 3000 m       | 3              | 9 <sup>a</sup> Aurora Cunha       | 8.50,20      | 1983  | =                |          |      |
| 5000 m       | 10             | 2 <sup>a</sup> Fernanda Ribeiro   | 14.48,54     | 1995  | =                |          |      |
| 10000 m      | 29             | 1 <sup>a</sup> Fernanda Ribeiro   | 31.04,99     | 1995  | =                |          |      |
| Maratona     | 20             | 1 <sup>a</sup> Rosa Mota          | 2.25.17      | 1987  | =                |          |      |
|              |                | 1 <sup>a</sup> Manuela Machado    | 2.25.39**    | 1995  |                  |          |      |
| 3000 ob.     | 6              | 10 <sup>a</sup> Jéssica Augusto   | 9.25,25      | 2009  | Jéssica Augusto  | 9.24,64* | 2009 |
| 100 bar.     | 1              | 31 <sup>a</sup> Isabel Abrantes   | 13,77        | 1995  | =                |          |      |
| 400 bar.     | 3              | 24 <sup>a</sup> Vera Barbosa      | 57,70        | 2011  | Vera Barbosa     | 56,31*   | 2011 |
| Vara         | 4              | 25 <sup>a</sup> Elisabete Tavares | 4,00         | 2005  | Sandra Tavares   | 4,25     | 2009 |
|              |                | 25 <sup>a</sup> Eleonor Tavares   | 4,25         | 2011  | =                |          |      |
| Comp.        | 4              | 4 <sup>a</sup> Naide Gomes        | 6,87/6,77    | 07/09 | Naide Gomes      | 6,96*    | 2007 |
| Triplo       | 6              | 9 <sup>a</sup> Patrícia Mamona    | 14,12        | 2017  | Susana Costa     | 14,35*   | 2017 |
| Disco        | 10             | 6 <sup>a</sup> Teresa Machado     | 62,00        | 1997  | =                |          |      |
| Martelo      | 5              | 24 <sup>a</sup> Vânia Silva       | 65,40        | 2011  | =                |          |      |
| Dardo        | 1              | 15 <sup>a</sup> Sílvia Cruz       | 58,53        | 2007  | =                |          |      |
| Heptatlo     | 2              | 7 <sup>a</sup> Naide Gomes        | 6189         | 2005  | =                |          |      |
| 10/20 km M30 | 3 <sup>a</sup> | Susana Feitor                     | 1.28.44      | 2005  | =                |          |      |
| 50km M       | 1              | 1 <sup>a</sup> Inês Henriques     | 4.05.56      | 2017  | =                |          |      |
| 4x400 m      | 1              | 11 <sup>a</sup> Seleção Nacional  | 3.34,76      | 1993  | =                |          |      |

Nota: nas provas de altura, peso, e 4x100 m não houve presenças portuguesas  
 \* na eliminatória ou qualificação; \*\* a prova teve menos 400 m





[www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)

