



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

100

ANOS  
1921 - 2021

# PROGRAMA-HORÁRIO & DOSSIÊ ESTATÍSTICO

## Campeonatos de Portugal em Pista Coberta



# POMBAL

## 26 E 27 DE FEVEREIRO DE 2022

Primeiros campeões de Portugal em Pista Coberta: 60 metros: Virgínia Gomes - 7,5 segundos - 1987, Aveiro;  
60m barreiras: João Lima - 7,99 segundos - 1987, Aveiro e Salto com Vara: Pedro Palma - 4,75 metros - 1987, Lisboa.





## Índice

Horário das provas .....	3
Histórico dos campeões de Portugal .....	4
Top-20 campeões .....	20
Histórico das campeãs de Portugal.....	21
Top-20 campeãs.....	38
Recordes nacionais de pista coberta sub23 .....	39
Recordes nacionais de pista coberta sub20 .....	40
Recordes dos Campeonatos de Portugal .....	41
Recordes da pista de Pombal .....	41
Pódios dos Campeonatos de Portugal Masculinos (2019 a 2021).....	42
Pódios dos Campeonatos de Portugal Femininos (2019 a 2021) .....	43
Marcas de qualificação e referência para os Mundiais PC.....	44
Melhores Marcas Nacionais do Ano (Absolutos) .....	45

## Produção:

Departamento de Comunicação da FPA

Página Estatísticas do Atletismo (de Arons de Carvalho)

## Campeonatos de Portugal em Pista Coberta

26 e 27 de fevereiro de 2022

Sábado, 26 de fevereiro de 2022

Hora	Disciplina	Género	Observações
10:30	60m	Masc.	Heptatlo
11:15	Comprimento	Masc.	Heptatlo
15:00	60m	Fem.	Eliminatórias
15:05	Peso (7.26 kg)	Masc.	Heptatlo
15:10	Altura	Fem.	Final
15:15	Vara	Masc.	Final
15:20	Comprimento	Masc.	Final
15:30	60m	Masc.	Eliminatórias
15:55	Peso (4kg) Adaptado	Fem.	Final
15:55	Peso (3kg) Adaptado	Fem.	Final
16:00	5.000 marcha	Masc.	Final
16:35	3.000 marcha	Fem.	Final
16:50	Peso (4kg)	Fem.	Final
17:00	60m	Fem.	Final
17:05	Altura	Masc.	Heptatlo
17:10	60m	Masc.	Final
17:15	Comprimento	Fem.	Final
17:20	1.500m	Fem.	Séries
17:30	1.500m	Masc.	Séries
17:50	400m	Fem.	Séries
18:25	400m	Masc.	Séries

Domingo, 27 de fevereiro de 2022

Hora	Disciplina	Género	Observações
10:00	60m barr. (1.06)	Masc.	Heptatlo
10:15	60m barr. (0.84)	Fem.	Pentatlo
11:00	Altura	Fem.	Pentatlo
11:05	Vara	Masc.	Heptatlo
14:30	Triplo	Masc.	Final
14:35	200m	Fem.	Séries
14:50	200m	Masc.	Séries
14:55	Peso (4kg)	Fem.	Pentatlo
15:15	60m barr. (0.84)	Fem.	Eliminatórias
15:35	60m barr. (1.06)	Masc.	Eliminatórias
15:55	800m	Fem.	Séries
16:00	Altura	Masc.	Final
16:10	Peso (7,26kg) Adaptado	Masc.	Final
16:10	Peso (4kg) Adaptado	Masc.	Final
16:05	Vara	Fem.	Final
16:15	Comprimento	Fem.	Pentatlo
16:20	800m	Masc.	Séries
16:45	1.000m	Masc.	Heptatlo
17:00	60m barr. (0.84)	Fem.	Final
17:10	60m barr. (1.06)	Masc.	Final
17:20	3.000m	Fem.	Séries
17:25	Peso (7.26kg)	Masc.	Final
17:35	Triplo	Fem.	Final
17:40	3.000m	Masc.	Séries
18:00	800m	Fem.	Pentatlo
18:15	4X400 metros	Fem.	Séries
18:30	4X400 metros	Masc.	Séries

TÁBUAS DE CHAMADA	
Disciplina	Tábuas
Triplo Salto Feminino	11,00 metros
Triplo Salto Masculino	13,00 metros

### MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Disciplina	Género	Progressão
Altura	Fem.	1,51 (+4) --> 1,63 (+3) --> 1,75 (+2)
Altura	Masc.	1,85 (+5) --> 1,95 (+4) --> 2,11 (+3) --> 2,20 (+2)
Vara	Fem.	2,70 (+15) --> 3,30 (+10) --> 3,70 (+5)
Vara	Masc.	3,90 (+20) --> 4,30 (+15) --> 4,75 (+10) --> 5,15 (+5)

## CAMPEÕES DE PORTUGAL (pista coberta)

### 60 metros

1987	07.2	Aveiro	Pedro	Curvelo	SLB	6,6 *
1988	20.2	Braga	Arnaldo	Abrantes	SCP	6,7
1989	04.2	Braga	Arnaldo	Abrantes	SCP	<u>6,67</u>
1990	17.2	Braga	Arnaldo	Abrantes	IND	6,94
1991	23.2	Braga	Pedro	Agostinho	SLB	6,94
1992	22.2	Braga	Luís	Cunha	SLB	6,87
1993	06.3	Braga	Luís	Cunha	SLB	6,87
1994	19.2	Braga	Hélio	Reis	ADS	6,91
1995	18.2	Braga	Paulo	Neves	CFB	6,73
1996	17.2	Braga	Luís	Cunha	SLB	6,77
1997	15.2	Braga	Mário	Barbosa	FCP	6,78
1998	14,2	Espinho	Paulo	Figueiredo	FCP	6,77
<b>1999</b>	<b>20.2</b>	<b>Espinho</b>	<b>Carlos Nuno</b>	<b>Calado</b>	<b>SCP</b>	<b><u>6,60</u></b>
2000	12.2	Espinho	Paulo	Figueiredo	FCP	6,81
2001	03.3	Lisboa	Ricardo	Alves	TSU	6,74
2002	08.2	Espinho	Ricardo	Alves	SCP	6,88
2003	22.2	Espinho	<b>Carlos Nuno</b>	Calado	SCP	6,76
2004	14.2	Espinho	Ricardo	Alves	SCP	6,82
2005	12.2	Espinho	Ricardo	Alves	SCP	6,87
2006	25.2	Espinho	Mário	Barbosa	GSADF	6,83
2007	17.2	Espinho	Arnaldo Isaiás	Abrantes	SCP	6,80
2008	23.2	Pombal	Francis	Obikwelu	SCP	6,70 **
2009	28.2	Pombal	Arnaldo Isaiás	Abrantes	SCP	6,72
2010	28.2	Espinho	Dany	Gonçalves	CSM	6,95
2011	26.2	Pombal	Arnaldo Isaiás	Abrantes	IND	6,65
2012	18.2	Espinho	Yazaldes	Nascimento	SLB	6,78
2013	16.2	Pombal	Diogo	Antunes	SLB	6,77
2014	15.2	Pombal	Ricardo	Monteiro	SLB	6,73
2015	14.2	Pombal	Yazaldes	Nascimento	SLB	6,73
2016	20.2	Pombal	Carlos	Nascimento	EM	6,63
2017	11.2	Pombal	Carlos	Nascimento	SCP	6,71
2018	10.2	Pombal	Ancuam	Lopes	SCP	6,65
2019	09.2	Pombal	Frederico	Curvelo	SLB	6,75
2020	29.2	Pombal	Diogo	Antunes	SLB	6,69
2021	13.2	Braga	Carlos	Nascimento	SCP	6,68

nas eliminatórias: \* Luís Cunha 6,72; \*\* Francis Obikwelu 6,66

#### MAIS CAMPEÕES

Ricardo Alves	4
Arnaldo Abrantes	3
Luís Cunha	3
Arnaldo Isaiás Abrantes	3

## 200 metros

1988	21.2	Braga	Luís	Cunha	SLB	<u>21,5</u>
1989	05.2	Braga	Luís	Cunha	SLB	<u>21,62</u>
1990	18.2	Braga	Luís	Cunha	SLB	21,70
1991	24.2	Braga	Vasco	Santos	CIPA	22,31
1992	23.2	Braga	Luís	Cunha	SLB	21,77
1993	07.3	Braga	Luís	Cunha	SLB	21,86
1994	20.2	Braga	Vítor	Jorge	SLB	<u>21,45</u>
1995	19.2	Braga	Luís	Cunha	SLB	21,53
1996	18.2	Braga	Carlos Alberto	Silva	SLB	21,76 *
1997	16.2	Braga	Carlos Alberto	Silva	SLB	22,00
1998	15.2	Espinho	Carlos Alberto	Silva	SLB	<u>21,40</u>
1999	21.2	Espinho	Vítor	Jorge	SCP	21,63
2000	13.2	Espinho	Paulo	Figueiredo	FCP	21,83
2001	04.3	Lisboa	Paulo Sérgio	Ferreira	CNRM	21,89
2002	10.2	Espinho	Ricardo	Alves	SCP	<u>21,35</u>
2003	10.2	Espinho	Nuno	Costa	MAC	21,98
2004	15.2	Espinho	Ricardo	Alves	SCP	21,54
2005	12.2	Espinho	Paulo Sérgio	Ferreira	FCP	21,70
2006	26.2	Espinho	Paulo Sérgio	Ferreira	SLB	21,92
2007	18.2	Espinho	Paulo Sérgio	Ferreira	SLB	21,89
2008	24.2	Pombal	Dany	Gonçalves	CSM	21,76
2009	01.3	Pombal	Dany	Gonçalves	CSM	21,48
2010	28.2	Espinho	Dany	Gonçalves	CSM	21,89
2011	27.2	Pombal	João	Ferreira	SCP	21,68
<b>2012</b>	<b>19.2</b>	<b>Espinho</b>	<b>Arnaldo Isaías</b>	<b>Abrantes</b>	<b>SLB</b>	<b><u>21,27</u></b>
2013	17.2	Pombal	<b>Arnaldo Isaías</b>	Abrantes	SLB	21,30
2014	16.2	Pombal	Ricardo	Santos	SLB	21,62
2015	15.2	Pombal	Carlos	Nascimento	ESCMOV	21,88
2016	21.2	Pombal	André	Costa	SLB	21,66
2017	12.2	Pombal	Carlos	Nascimento	SCP	21,58
2018	11.2	Pombal	Frederico	Curvelo	SLB	21,43
2019						
2020						
2021						
2022						

\* nas eliminatórias: 21,74

### MAIS CAMPEÕES

Luís Cunha	6
Paulo Sérgio Ferreira	4
Carlos Alberto Silva	3
Dany Gonçalves	3

## 400 metros

1988	20.2	Braga	Paulo	Curvelo	SLB	<u>48,0</u>
1989	04.2	Braga	Álvaro	Silva	SLB	48,48
1990	17.2	Braga	Pedro	Curvelo	SLB	48,97
1991	23.2	Braga	Vasco	Santos	CIPA	48,61
1992	22.2	Braga	José	Mendes	CDUP	48,30
1993	06.3	Braga	José	Mendes	SLB	<u>47,78</u>
1994	19.2	Braga	José	Mendes	SLB	48,51
1995	18.2	Braga	Carlos Alberto	Silva	SLB	<u>47,43</u>
1996	17.2	Braga	Carlos Alberto	Silva	SLB	47,75
1997	15.2	Braga	Carlos Alberto	Silva	SLB	47,72
1998	14.2	Espinho	Carlos Alberto	Silva	SLB	47,47
<b>1999</b>	<b>20.2</b>	<b>Espinho</b>	Carlos Alberto	<b>Silva</b>	<b>SLB</b>	47,19
2000	12.2	Espinho	Edivaldo	Monteiro	SCP	48,36
2001	03.3	Lisboa	Carlos Alberto	Silva	SCP	47,66
2002	09.2	Espinho	Edivaldo	Monteiro	SCP	48,59
2003	22.2	Espinho	Sérgio	Duro	GDE	48,40
2004	14.2	Espinho	Sérgio	Duro	GDE	48,11
2005	12.2	Espinho	Sérgio	Duro	GDE	48,35
2006	26.2	Espinho	Paulo Sérgio	Ferreira	SLB	48,65
2007	17.2	Espinho	João Pedro	Ferreira	SLB	48,10
2008	23.2	Pombal	António	Rodrigues	SCP	48,49
2009	28.2	Pombal	António	Rodrigues	SCP	48,76
2010	28.2	Espinho	Paulo	Pinto	FCP	49,40
2011	26.2	Pombal	João Pedro	Ferreira	SCP	48,00
2012	18.2	Espinho	Ricardo	Lima	SCP	48,87
2013	16.2	Pombal	Arnaldo Isaías	Abrantes	SLB	47,76
2014	15.2	Pombal	Ricardo	Santos	SLB	47,81
2015	14.2	Pombal	Sandy	Martins	NLuz	48,59
2016	20.2	Pombal	Ricardo	Santos	SLB	48,46
2017	11.2	Pombal	Mauro	Pereira	SLB	48,31
2018	10.2	Pombal	Ricardo	Santos	SLB	47,50
2019	09.2	Pombal	João	Coelho	SLB	47,70
2020	29.2	Pombal	João	Coelho	SLB	47,62
2021	13.2	Braga	Ricardo	Santos	SLB	<u>47,04</u>

### MAIS CAMPEÕES

Carlos Alberto Silva	6
Víctor Ricardo Santos	4
José Mendes	3
Sérgio Duro	3

## 800 metros

1988	21.2	Braga	António	Abrantes	SLB	<u>1.50,6</u>
1989	05.2	Braga	Álvaro	Silva	SLB	1.52,17
1990	18.2	Braga	António	Abrantes	SLB	1.50,97
1991	24.2	Braga	Mário	Silva	SCB	1.50,78
1992	23.2	Braga	António	Abrantes	SLB	1.52,54
1993	07.3	Braga	Álvaro	Silva	SLB	1.53,03
1994	20.2	Braga	Henrique	Meira	SLB	1.53,81
1995	19.2	Braga	António	Abrantes	SLB	<u>1.50,28</u>
1996	18.2	Braga	José	Azevedo	NAMa	<u>1.50,13</u>
1997	16.2	Braga	Duarte	Ponte	CFB	1.50,50
1998	15.2	Espinho	Duarte	Ponte	SLB	1.50,32
1999	21.2	Espinho	João	Pires	SLB	1.51,27
2000	13.2	Espinho	Fernando	Almeida	JOMA	<u>1.50,04</u>
<b>2001</b>	<b>04.3</b>	<b>Lisboa</b>	<b>Rui</b>	<b>Silva</b>	<b>SCP</b>	<b><u>1.48,53</u></b>
2002	10.2	Espinho	João	Pires	SCP	1.49,70
2003	23.2	Espinho	Fernando	Almeida	SCP	1.50,58
2004	15.2	Espinho	Luís	Fonseca	FCP	1.52,11
2005	13.2	Espinho	Fernando	Almeida	SCP	1.50,23
2006	26.2	Espinho	Tiago	Rodrigues	FCP	1.50,64
2007	18.2	Espinho	Tiago	Rodrigues	FCP	1.52,04
2008	24.2	Pombal	Tiago	Rodrigues	SCP	1.50,86
2009	01.3	Pombal	Rui	Silva	SCP	1.49,57
2010	28.2	Espinho	Tiago	Rodrigues	SCP	1.51,51
2011	27.2	Pombal	António	Rodrigues	SCP	1.51,40
2012	19.2	Espinho	Miguel	Moreira	SLB	1.51,76
2013	17.2	Pombal	João	Brás	SCP	1.51,29
2014	16.2	Pombal	João	Brás	SCP	1.51,96
2015	15.2	Pombal	João	Fonseca	GS-RC	1.53,51
2016	21.2	Pombal	Miguel	Moreira	SLB	1.51,43
2017	12.2	Pombal	Sandy	Martins	SCP	1.53,82
2018	11.2	Pombal	João	Fonseca	SLB	1.50,60
2019	10.2	Pombal	Paulo	Rosário	SCP	1.51,61
2020	01.3	Pombal	José Carlos	Pinto	SLB	1.53,19
2021	14.2	Braga	José Carlos	Pinto	SLB	1.49,21

### MAIS CAMPEÕES

Tiago Rodrigues	4
António Abrantes	4
Fernando Almeida	3
Tiago Rodrigues	4



## 1 500 metros

1988	20.2	Braga	Mário	Silva	SCP	<u>3.47,1</u>
1989	04.2	Braga	Mário	Silva	SCP	3.47,12
1990	17.2	Braga	António	Monteiro	SCP	<u>3.46,57</u>
1991	23.2	Braga	Mário	Silva	SCB	<u>3.40,30</u>
1992	22.2	Braga	Cândido	Maia	FCP	3.50,90
1993	06.3	Braga	Cândido	Maia	SLB	3.49,58
1994	19.2	Braga	António	Travassos	CFB	3.48,41
1995	18.2	Braga	Pedro	Carrasco	MAC	3.49,18
1996	17.2	Braga	José	Azevedo	NAMa	3.48,67
1997	15.2	Braga	Luís	Feiteira	SCP	3.44,49
<b>1998</b>	<b>14.2</b>	<b>Espinho</b>	<b>Rui</b>	<b>Silva</b>	<b>SCP</b>	<b><u>3.38,85</u></b>
1999	20.2	Espinho	José	Costa	FCP	3.55,10
2000	12.2	Espinho	Rui	Silva	SCP	3.40,03
2001	03.3	Lisboa	João	Pires	SCP	3.56,91
2002	09.2	Espinho	Luís	Feiteira	SCP	3.41,86
2003	22.2	Espinho	Alberto	Bispo	SCP	3.51,50
2004	14.2	Espinho	António	Travassos	SCP	3.41,14
2005	12.2	Espinho	António	Travassos	SCP	3.46,28
2006	25.2	Espinho	João	Pires	SCP	3.43,20
2007	17.2	Espinho	João	Lopes	CNRM	3.45,92
2008	23.2	Pombal	Tiago	Rodrigues	SCP	3.46,94
2009	28.2	Pombal	Rui	Silva	SCP	3.42,09
2010	27.2	Espinho	Bruno	Albuquerque	SCP	3.42,69
2011	26.2	Pombal	Hélio	Gomes	SCP	3.44,47
2012	18.2	Espinho	Hélio	Gomes	SCP	3.45,05
2013	16.2	Pombal	João	Brás	SCP	3.47,35
2014	15.2	Pombal	Miguel	Moreira	SLB	3.54,87
2015	14.2	Pombal	Paulo	Rosário	MCP	3.45,38
2016	20.2	Pombal	Guilherme	Pinto	JV	3.54,34
2017	11.2	Pombal	Guilherme	Pinto	SCP	3.51,23
2018	10.2	Pombal	Miguel	Mascarenhas	SLB	3.52,52
2019	09.2	Pombal	Nuno	Pereira	SCP	4.00,40
2020	01.3	Pombal	Isaac	Nader	SLB	3.52,79
2021	13.2	Braga	Isaac	Nader	SLB	3.41,86

### MAIS CAMPEÕES

Mário Silva	3
António Travassos	3
Rui Silva	3

### 3 000 metros

1988	21.2	Braga	Armando	Rosa	IND	<u>8.36,7</u>
1989	05.2	Braga	João	Campos	SLB	<u>7.58,26</u>
1990	18.2	Braga	Mário	Silva	SCB	8.12,04
1991	24.2	Braga	António	Monteiro	SCP	8.03,91
1992	23.2	Braga	Cândido	Maia	FCP	8.08,79
1993	07.3	Braga	António Salvador	Resende	SCS	8.07,29
1994	20.2	Braga	José	Regalo	MCP	<u>7.55,77</u>
1995	19.2	Braga	Cândido	Maia	CATe	<u>7.54,90</u>
1996	18.2	Braga	Cândido	Maia	FCP	<u>7.59,29</u>
1997	16.2	Braga	Cândido	Maia	FCP	7.56,93
1998	15.2	Espinho	Cândido	Maia	FCP	7.57,78
1999	21.2	Espinho	Filipe	Pedro	SLB	8.06,57
2000	13.2	Espinho	António	Travassos	SLB	7.59,50
2001	04.3	Lisboa	José	Ramos	SCP	8.02,77
2002	10.2	Espinho	Hélder	Ornelas	SCP	8.09,01
2003	23.2	Espinho	Rui Pedro	Silva	SCP	8.05,99
2004	14.2	Espinho	António	Travassos	SCP	7.58,25
2005	13.2	Espinho	José	Rocha	CAC	8.12,64
2006	26.2	Espinho	Mário	Teixeira	SCP	8.17,45
2007	18.2	Espinho	António	Travassos	SCP	8.11,44
2008	24.2	Pombal	Carlos	Silva	SCP	8.22,37
2009	01.3	Pombal	Mário	Teixeira	SCP	8.12,18
2010	28.2	Espinho	Bruno	Albuquerque	SCP	8.22,23
<b>2011</b>	<b>27.2</b>	<b>Pombal</b>	<b>Rui</b>	<b>Silva</b>	<b>SCP</b>	<b><u>7.51,60</u></b>
2012	19.2	Espinho	Bruno	Albuquerque	SCP	8.19,70
2013	17.2	Pombal	Rui	Pinto	SLB	8.15,14
2014	16.2	Pombal	Hugo	Almeida	CCSJM	8.16,98
2015	15.2	Pombal	Hélio	Gomes	SLB	8.07,72
2016	21.2	Pombal	Emanuel	Rolim	SLB	8.06,31
2017	12.2	Pombal	Hugo	Correia	SCP	8.22,01
2018	11.2	Pombal	Nuno	Lopes	SCP	8.18,51
2019	10.2	Pombal	Eduardo	Mbengani	SCP	8.06,15
2020	01.3	Pombal	Paulo	Rosário	SCP	8.09,56
2021	14.2	Braga	Isaac	Nader	SLB	7.57,45

#### MAIS CAMPEÕES

Cândido Maia	5
António Travassos	3

## 60 metros barreiras

1987	07.2	Aveiro	João	Lima	SCP	<u>7,99</u>
1988	21.2	Braga	João	Lima	SCP	7,8
1989	05.2.	Braga	João	Lima	SCP	<u>7,96</u>
1990	18.2	Braga	João	Lima	SCP	8,20 *
1991	24.2	Braga	João	Lima	SCP	8,15
1992	23.2	Braga	Paulo	Barrigana	SLB	8,09
1993	07.3	Braga	João	Lima	SCP	8,20
	07.3	Braga	Paulo	Barrigana	SLB	8,20
1994	20.2	Braga	Francisco Nuno	Fernandes	FCP	8,11
1995	18.2	Braga	Francisco Nuno	Fernandes	FCP	8,17
1996	18.2	Braga	João	Lima	SCP	8,30
1997	16.2	Braga	João	Lima	SCP	8,17
1998	15.2	Espinho	Rui	Palma	SCP	8,11
1999	21.2	Espinho	Rui	Palma	SCP	<u>7,93</u>
2000	13.2	Espinho	Rui	Palma	SCP	7,95
2001	04.3	Lisboa	Rui	Palma	SCP	<u>7,89</u>
2002	10.2	Espinho	Rui	Palma	SCP	7,95
2003	23.2	Espinho	Luís	Sá	FCP	<u>7,89</u>
2004	14.3	Espinho	Rui	Palma	SCP	7,92
2005	12.2	Espinho	João	Nunes	SCP	8,04
2006	26.2	Espinho	Luís	Sá	FCP	8,03
2007	18.2	Espinho	Rui	Palma	SCP	7,99
2008	24.2	Pombal	João	Almeida	SCP	8,06
2009	01.3	Pombal	João	Almeida	SCP	7,98
2010	28.2	Espinho	Rasul	Dabó	JOMA	8,08
2011	27.2	Pombal	Rasul	Dabó	SLB	7,85
2012	19.2	Espinho	João	Almeida	SCP	8,01
<b>2013</b>	<b>17.2</b>	<b>Pombal</b>	<b>Rasul</b>	<b>Dabó</b>	<b>SLB</b>	<b><u>7,75</u></b>
2014	16.2	Pombal	Rasul	Dabó	SLB	7,79
2015	15.2	Pombal	João	Almeida	SLB	7,96
2016	21.2	Pombal	Rasul	Dabó	SLB	7,88
2017	12.2	Pombal	Rasul	Dabó	SCP	7,92
2018	11.2	Pombal	Rasul	Dabó	SCP	7,92
2019	10.2	Pombal	Rasul	Dabó	SCP	7,88
2020	01.3	Pombal	João Vitor	Oliveira	SLB	7,74**
2021	14.3	Braga	Abdel	Larrinaga	GDE	8,13***

\* nas eliminatórias: 8,18; \*\* nas eliminatórias 7,71; \*\*\* nas eliminatórias: 8,12

### MAIS CAMPEÕES

João Lima	8
Rasul Dabó	8
Rui Palma	7
João Almeida	4

## Salto em altura

1987	07.2	Aveiro	André	Couto	SCP	<u>2,05</u>
1988	20.2	Braga	Luís	Marto	SCP	2,04
1989	04.2	Braga	Luís	Marto	SCP	<u>2,07</u>
1990	17.2.	Braga	Mário Aníbal	Ramos	SLB	<u>2,10</u>
1991	23.2	Braga	Raúl	Duarte	CFB	2,04
1992	22.2	Braga	Fernando Esteves	Costa	SLB	2,01
1993	06.3	Braga	Fernando Esteves	Costa	SCP	<u>2,13</u>
1994	19.2	Braga	Mário Aníbal	Ramos	SLB	2,01
1995	18.2	Braga	Fernando Esteves	Costa	SCP	2,05
1996	17.2	Braga	Fernando Esteves	Costa	SCP	2,10
1997	15.2	Braga	Pedro	Raposo	BA	2,10
1998	14.2	Espinho	Jonas	Mattes	SCP	2,10
1999	21.2	Espinho	Pedro	Veloso	SLB	2,00
2000	12.2	Espinho	Jonas	Mattes	SCP	<u>2,15</u>
2001	03.3	Lisboa	Rafael	Gonçalves	CAO	2,10
2002	09.2	Espinho	Rafael	Gonçalves	FCP	2,10
2003	22.2	Espinho	Rafael	Gonçalves	FCP	2,14
2004	14.2	Espinho	Jonas	Mattes	SCP	2,06
2005	12.2	Espinho	Rafael	Gonçalves	FCP	2,12
2006	25.2	Espinho	Rafael	Gonçalves	SLB	<u>2,15</u>
2007	17.2	Espinho	Rafael	Gonçalves	SLB	<u>2,15</u>
2008	23.2	Pombal	Paulo	Gonçalves	SLB	<u>2,19</u>
2009	28.2	Pombal	Carlos	Pires	FCP	2,11
2010	28.2	Espinho	Roman	Guliy	SCP	2,10
2011	27.2	Pombal	Paulo	Gonçalves	SLB	2,13
2012	19.2	Espinho	Paulo	Gonçalves	SLB	2,10
2013	17.2	Pombal	Paulo	Conceição	SLB	2,10
2014	16.2	Pombal	Paulo	Conceição	SLB	2,16
2015	15.2	Pombal	Tiago	Pereira	SLB	2,09
<b>2016</b>	<b>21.2</b>	<b>Pombal</b>	<b>Paulo</b>	<b>Conceição</b>	<b>SLB</b>	<b><u>2,20</u></b>
<b>2017</b>	<b>12.2</b>	<b>Pombal</b>	<b>Paulo</b>	<b>Conceição</b>	<b>SLB</b>	<b><u>2,20</u></b>
2018	11.2	Pombal	Paulo	Conceição	SLB	2,13
2019	10.2	Pombal	Tiago	Pereira	SCP	2,15
2020	01.3	Pombal	Gerson	Baldé	SLB	2,13
2021	14.2	Braga	Nelson	Pinto	AJS	2,13

### MAIS CAMPEÕES

Rafael Gonçalves	6
Paulo Conceição	5
Fernando Esteves Costa	4
Paulo Gonçalves	4

## Salto com vara

1987	07.2	Lisboa (L)	Pedro	Palma	SLB	<u>4,75</u>
1988	20.2	Braga	João	Rodrigues	SCP	4,65
1989	05.2	Braga	Pedro	Palma	SLB	<u>4,90</u>
1990	18.2	Braga	Pedro	Palma	SLB	<u>5,00</u>
1991	24.2	Braga	Francisco Nuno	Fernandes	CIPA	4,87
1992	23.2	Braga	Pedro	Palma	SLB	4,76
1993	07.3	Braga	Pedro	Palma	SLB	4,82
1994	20.2	Braga	Francisco Nuno	Fernandes	FCP	<u>5,10</u>
1995	19.2	Braga	Francisco Nuno	Fernandes	FCP	<u>5,30</u>
1996	18.2	Braga	Francisco Nuno	Fernandes	FCP	<u>5,42</u>
1997	16.2	Braga	Francisco Nuno	Fernandes	FCP	5,40
1998	15.2	Espinho	Pedro	Pimenta	FCP	5,21
1999	21.2	Espinho	Francisco Nuno	Fernandes	FCP	5,40
2000	13.2	Espinho	Francisco Nuno	Fernandes	FCP	5,24
2001	04.3	Lisboa	Francisco Nuno	Fernandes	FCP	5,33
2002	10.2	Espinho	Francisco Nuno	Fernandes	FCP	5,12
2003	23.2	Espinho	João André	Silva	SCP	5,36
2004	15.2	Espinho	João André	Silva	SCP	4,85
2005	13.2	Espinho	João André	Silva	SCP	5,25
2006	26.2	Espinho	João André	Silva	SCP	4,98
2007	18.2	Espinho	Hugo	Serra	SLB	4,98
2008	24.2	Pombal	Edi	Maia	SCP	5,00
2009	01.3	Pombal	Edi	Maia	SCP	5,20
2010	27.2	Espinho	Diogo	Ferreira	SLB	4,80
2011	26.2	Pombal	Edi	Maia	SCP	5,50
2012	18.2	Espinho	Edi	Maia	SCP	5,40
2013	16.2	Pombal	Edi	Maia	SCP	5,50
2014	15.2	Pombal	Diogo	Ferreira	SLB	5,35
2015	14.2	Pombal	Edi	Maia	SCP	5,50
2016	20.2	Pombal	Edi	Maia	SLB	5,50
<b>2017</b>	<b>11.2</b>	<b>Pombal</b>	<b>Diogo</b>	<b>Ferreira</b>	<b>SLB</b>	<b><u>5,54</u></b>
2018	10.2	Pombal	Rubem	Miranda	SCP	5,44
2019	09.2	Pombal	Diogo	Ferreira	SLB	5,50
2020	29.2	Pombal	Ruben	Miranda	SCP	5,34
2021	13.2	Braga	Diogo	Ferreira	SLB	5,51

### MAIS CAMPEÕES

Francisco Nuno Fernandes	9
Edi Maia	7
Pedro Palma	5
Diogo Ferreira	5
João André Silva	4

## Salto em comprimento

1987	07.2	Aveiro	Carlos	Medeiros	SLB	<u>7,12</u>
1988	20.2	Braga	José	Leitão	CIPA	<u>7,22</u>
1989	04.2	Braga	António	Veiga	SCP	7,18
1990	17.2	Braga	António	Veiga	IND	<u>7,22</u>
1991	23.2	Braga	João	Milheiro	CCSJM	<u>7,24</u>
1992	22.2	Braga	João	Milheiro	CCSJM	<u>7,32</u>
1993	06.3	Braga	Rui	Barros	SCP	<u>7,23</u>
1994	20.2	Braga	Eduardo	Martingo	CIPA	<u>7,43</u>
1995	19.2	Braga	Carlos Nuno	Calado	CNRM	<u>7,52</u>
1996	18.2	Braga	Carlos Nuno	Calado	CNRM	7,46
1997	16.2	Braga	Carlos Nuno	Calado	SCP	7,38
1998	15.2	Espinho	Carlos Nuno	Calado	SCP	<u>8,07</u>
1999	21.2	Espinho	Carlos Nuno	Calado	SCP	7,93
2000	12.2	Espinho	Carlos Nuno	Calado	SCP	7,85
<b>2001</b>	<b>04.3</b>	<b>Lisboa</b>	Carlos Nuno	<b>Calado</b>	<b>SCP</b>	<b><u>8,13</u></b>
2002	10.2	Espinho	Nelson	Évora	FCP	7,50
2003	23.2	Espinho	Carlos Nuno	Calado	SCP	7,84
2004	15.2	Espinho	Carlos Nuno	Calado	FCP	7,72
2005	13.2	Espinho	Gaspar	Araújo	SCP	7,69
2006	26.2	Espinho	Nelson	Évora	SLB	7,84
2007	18.2	Espinho	Gaspar	Araújo	SCP	7,67
2008	24.2	Pombal	Nelson	Évora	SLB	8,00
2009	01.3	Pombal	Gaspar	Araújo	SCP	7,76
2010	28.2	Espinho	Marcos	Caldeira	SLB	7,81
2011	26.2	Pombal	Marcos	Chuva	SLB	7,74
2012	18.2	Espinho	Marcos	Chuva	SLB	8,00
2013	16.2	Pombal	Miguel	Marques	JV	7,28
2014	15.2	Pombal	Bruno	Costa	SLB	7,71
2015	14.2	Pombal	Nelson	Évora	SLB	7,81
2016	20.2	Pombal	Marcos	Chuva	SLB	7,72
2017	12.2	Pombal	Marcos	Chuva	SLB	7,91
2018	11.2	Pombal	Miguel	Marques	SCP	7,57
2019	10.2	Pombal	Marcos	Chuva	SLB	7,86
2020	01.3	Pombal	Marcos	Chuva	SLB	7,73
2021	13.2	Braga	André	Pimenta	JV	7,67

### MAIS CAMPEÕES

Carlos Nuno Calado	9
Marcos Chuva	6
Nelson Évora	4
Gaspar Araújo	3

## Triplo Salto

1987	07.2	Aveiro	José	Leitão	CIPA	<u>15,68</u>
1988	21.2	Braga	José	Leitão	CIPA	15,39
1989	05.2	Braga	Paulo	Palma	SCP	15,05
1990	18.2	Braga	Paulo	Palma	SCP	15,08
1991	24.2	Braga	José	Leitão	CIPA	15,43
1992	23.2	Braga	Paulo	Palma	CAF-V	14,64
1993	07.3	Braga	José	Leitão	SCP	15,66
1994	19.2	Braga	José	Leitão	MAC	15,45
1995	18.2	Braga	Carlos Nuno	Calado	CNRM	<u>16,33</u>
1996	17.2	Braga	Carlos Nuno	Calado	CNRM	16,04
1997	15.2	Braga	Carlos Nuno	Calado	SCP	16,25
1998	14.2	Espinho	Eduardo	Martingo	SCP	15,73
<b>1999</b>	<b>20.2</b>	<b>Espinho</b>	Carlos Nuno	<b>Calado</b>	<b>SCP</b>	17,09
2000	13.2	Espinho	António	Castelbranco	SCP	15,30
2001	04.3	Lisboa	Eduardo	Martingo	FCP	15,65
2002	09.2	Espinho	Rafael	Gonçalves	FCP	15,60
2003	22.2	Espinho	Nelson	Évora	FCP	16,34
2004	14.2	Espinho	Gaspar	Araújo	SCP	15,34
2005	12.2	Espinho	Carlos Nuno	Calado	BA	16,46
2006	25.2	Espinho	Nelson	Évora	SLB	16,28
2007	17.2	Espinho	Nelson	Évora	SLB	16,61
2008	23.2	Pombal	Nelson	Évora	SLB	16,89
2009	28.2	Pombal	Marcos	Caldeira	SLB	15,32
2010	27.2	Espinho	Marcos	Caldeira	SLB	16,06
2011	27.2	Pombal	Carlos	Veiga	CFB	15,47
2012	19.2	Espinho	Marcos	Caldeira	SLB	15,85
2013	17.2	Pombal	Marcos	Caldeira	SLB	15,83
2014	16.2	Pombal	Marcos	Caldeira	SLB	15,60
2015	15.2	Pombal	Nelson	Évora	SLB	16,63
2016	21.2	Pombal	Nelson	Évora	SLB	16,64
2017	11.2	Pombal	Nelson	Évora	SCP	16,65
2018	10.2	Pombal	Pedro	Pichardo	SLB	16,73
2019	09.2	Pombal	Carlos	Veiga	SCP	16,25
2020	01.3	Pombal	Nelson	Évora	SCP	16,51
2021	14.2	Braga	Pedro	Pichardo	SLB	<u>17,36</u>

### MAIS CAMPEÕES

Nelson Évora	8
José Leitão	5
Carlos Nuno Calado	5
Marcos Caldeira	5
Paulo Palma	3

## Lançamento do peso

1987	07.2	Aveiro	Mário	Pinto	SLB	<u>15,81</u>
1988	21.2	Braga	Fernando	Alves	SLB	<u>16,10</u>
1989	05.2	Braga	Fernando	Alves	SLB	<u>16,35</u>
1990	18.2	Braga	Fernando	Alves	SLB	<u>16,61</u>
1991	24.2	Braga	Fernando	Alves	SLB	<u>17,22</u>
1992	23.2	Braga	Fernando	Alves	SLB	16,68
1993	07.3	Braga	Nuno	Serra	SCP	15,32
1994	20.2	Braga	Fernando	Alves	SLB	17,09
1995	19.2	Braga	Fernando	Alves	SLB	<u>17,26</u>
1996	18.2	Braga	Nuno	Serra	NAC	15,18
1997	15.2	Braga	Fernando	Alves	SLB	<u>18,34</u>
1998	15.2	Espinho	Fernando	Alves	SLB	17,48
1999	21.2	Espinho	Fernando	Alves	SLB	<u>18,78</u>
2000	12.2	Espinho	Fernando	Alves	SCP	18,73
2001	03.3	Lisboa	Marco	Fortes	SCP	17,49
2002	10.2	Espinho	Marco	Fortes	SCP	18,23
2003	23.2	Espinho	Marco	Fortes	SCP	17,11
2004	15.2	Espinho	Luís Herédio	Costa	SCP	16,35
2005	12.2	Espinho	Marco	Fortes	SCP	17,87
2006	26.2	Espinho	Marco	Fortes	SCP	18,18
2007	18.2	Espinho	Marco	Fortes	SCP	17,86
2008	24.2	Pombal	Marco	Fortes	SCP	18,54
2009	01.3	Pombal	Marco	Fortes	SCP	<u>19,52</u>
2010	28.2	Espinho	Marco	Fortes	SLB	19,44
2011	27.2	Pombal	Marco	Fortes	SLB	<u>19,85</u>
2012	19.2	Espinho	Marco	Fortes	SLB	<u>20,56</u>
2013	17.2	Pombal	Marco	Fortes	SLB	19,72
2014	16.2	Pombal	Marco	Fortes	SLB	20,41
2015	15.2	Pombal	Tsanko	Arnaudov	SLB	19,00
2016	21.2	Pombal	Tsanko	Arnaudov	SLB	19,58
2017	12.2	Pombal	Tsanko	Arnaudov	SLB	20,19
<b>2018</b>	<b>11.2</b>	<b>Pombal</b>	<b>Tsanko</b>	<b>Arnaudov</b>	<b>SLB</b>	<b><u>20,57</u></b>
2019	10.2	Pombal	Francisco	Belo	SLB	20,15
2020	01.3	Pombal	Francisco	Belo	SLB	20,47
2021	14.2	Braga	Francisco	Belo	SLB	19,50

### MAIS CAMPEÕES

Marco Fortes	13
Fernando Alves	11
Tsanko Arnaudov	5
Francisco Belo	3



## Heptatlo

1993	14.2	Braga	Mário Aníbal	Ramos	SLB	<u>5447</u>
1994	23.1	Braga	Francisco Nuno	Fernandes	FCP	<u>5481</u>
1995	22.1	Braga	Mário Aníbal	Ramos	SLB	<u>5286</u>
1996	04.2	Braga	Francisco Nuno	Fernandes	FCP	<u>5441</u>
1997	16.2	Braga	Pedro	Veloso	GDAS	<u>5021</u>
1998	15.2	Espinho	Mário Aníbal	Ramos	SLB	<u>5908</u>
1999	28.2	Espinho	Francisco Nuno	Fernandes	FCP	<u>5377</u>
2000	20.2	Espinho	Mário Aníbal	Ramos	SLB	<u>5353</u>
2001	25.2	Espinho	Mário Aníbal	Ramos	SLB	<u>5224</u>
2002	10.2	Espinho	Mário Aníbal	Ramos	SLB	<u>5469</u>
2003	23.2	Espinho	Alberto Miguel	Fraga	CSM	<u>5000</u>
2004	15.2	Espinho	Alberto Miguel	Fraga	CSM	<u>5252</u>
2005	13.2	Espinho	Tiago	Marto	GAF	<u>5128</u>
2006	25.2	Espinho	Luís	Silva	GRECAS	<u>5145</u>
2007	18.2	Espinho	Luís	Silva	GRECAS	<u>5156</u>
2008	24.2	Pombal	Tiago	Marto	GAF	<u>5504</u>
2009	01.3	Pombal	Tiago	Marto	GAF	<u>5632</u>
2010	28.2	Espinho	Tiago	Marto	GAF	<u>5336</u>
2011	27.2	Pombal	Tiago	Marto	GAF	<u>5285</u>
2012	19.2	Espinho	Tiago	Marto	GAF	<u>5261</u>
2013	17.2	Pombal	Tiago	Marto	GAF	<u>5805</u>
2014	16.2	Pombal	Samuel	Remédios	GAF	<u>5553</u>
2015	15.2	Pombal	Samuel	Remédios	SLB	<u>5651</u>
2016	21.2	Pombal	Samuel	Remédios	SLB	<u>5889</u>
2017	12.2	Pombal	Tiago	Boucela	GRECAS	<u>5085</u>
<b>2018</b>	<b>11.2</b>	<b>Pombal</b>	<b>Samuel</b>	<b>Remédios</b>	<b>JV</b>	<b><u>5980</u></b>
2019	10.2	Pombal	Manuel	Dias	SLB	<u>5300</u>
2020	01.3	Pombal	Manuel	Dias	SLB	<u>5450</u>
2021	21.2	Pombal	Edgar	Campre	SLB	<u>5470</u>

### MAIS CAMPEÕES

Tiago Marto	7
Mário Aníbal Ramos	6
Samuel Remédios	4
Franc.º.Nuno Fernandes	3

## 5 000 metros-marcha

1988	20.2	Braga	José	Urbano	SLB	<u>19.49,3</u>
1989	04.2	Braga	José	Urbano	SLB	<u>19.18,26</u>
1990	17.2	Braga	Hélder	Oliveira	IDC	20.12,24
1991	23.2	Braga	José	Urbano	SLB	19.39,63
<b>1992</b>	<b>22.2</b>	<b>Braga</b>	<b>José</b>	<b>Urbano</b>	<b>SLB</b>	<b><u>18.52,25</u></b>
1993	06.3	Braga	José	Urbano	SLB	19.24,12
1994	19.2	Braga	Virgílio	Soares	SNAC	20.10,6
1995	18.2	Braga	José	Urbano	SLB	20.18,91
1996	17.2	Braga	João	Vieira	CNRM	19.55,92
1997	15.2	Braga	João	Vieira	CNRM	19.48,51
1998	14.2	Espinho	Sérgio	Vieira	CNRM	19.29,97
1999	20.2	Espinho	Sérgio	Vieira	CNRM	19.20,77
2000	12.2	Espinho	João	Vieira	CNRM	19.47,25
2001	04.3	Lisboa	João	Vieira	CNRM	19.58,41
2002	09.3	Espinho	João	Vieira	CNRM	20.08,69
2003	22.3	Espinho	João	Vieira	CNRM	19.43,69
2004	14.2	Espinho	João	Vieira	CNRM	20.02,83
2005	12.2	Espinho	João	Vieira	CNRM	20.16,01
2006	25.2	Espinho	João	Vieira	CNRM	19.15,59
2007	17.2	Espinho	João	Vieira	CNRM	19.04,74
2008	23.2	Pombal	João	Vieira	CNRM	20.06,38
2009	28.2	Pombal	João	Vieira	CNRM	19.23,43
2010	27.2	Espinho	Sérgio	Vieira	CNRM	20.25,32
2011	26.2	Pombal	João	Vieira	SCP	19.54,51
2012	18.2	Espinho	João	Vieira	SCP	19.53,96
2013	16.2	Pombal	João	Vieira	SCP	19.29,06
2014	15.2	Pombal	João	Vieira	SCP	19.21,07
2015	14.2	Pombal	Sérgio	Vieira	SLB	19.34,97
2016	20.2	Pombal	Sérgio	Vieira	SLB	19.43,93
2017	11.2	Pombal	João	Vieira	SCP	19.54,29
2018	10.2	Pombal	João	Vieira	SCP	19.33,41
2019	09.2	Pombal	João	Vieira	SCP	19.47,38
2020	29.2	Pombal	João	Vieira	SCP	19.38,98
2021	13.2	Braga	Rui	Coelho	CAS	21.19,52

### MAIS CAMPEÕES

João Vieira	20
José Urbano	6
Sérgio Vieira	5

### 4x400 metros

2001	<u>3.21,51</u>	Ricardo Luís José Ivan	Cristovão Gancho Carvalho Meneses	AFCA	Espinho	11.2.01
2002	3.24,59	Tiago João João Marco	Lima Merêncio Castanheira Ordonho	SLB	Espinho	03.2.02
2003	<u>3.18,92</u>	Marco Amílcar Renato João	Ordonho Leal Silva Merêncio	SLB	Espinho	09.2.03
2004	3.23,07	Bruno Diogo Ruben Sérgio	Gancho Sousa Gonçalves Duro	GDE	Espinho	07.2.04
2005	3.25,52	David Luís Nuno Paulo	Figueiredo Fonseca Ferreira Ferreira	FCP	Espinho	29.1.05
2006	3.21,61	Carlos João Carlos Carlos	Pinheiro Ferreira Teixeira Silva	SLB	Espinho	11.2.06
2007	3.24,09	Rodolfo Carlos Vitor Ricardo	Varela Figueiredo Ferreira Garcia	CAS	Espinho	18.2.07
2008	3.25,28	Ricardo Ricardo Ricardo Ricardo	Beatriz Almeida Martins Monteiro	CBF	Pombal	24.2.08
2009	3.25,29	João Ricardo Diogo Paulo	Caracol Beatriz Silva Pinto	CBF	Pombal	01.3.09
2010	3.26,18	Diogo José Márcio Renato	Miranda Araújo Pereira Silva	CCDR	Espinho	28.2.10
2011	3.40,44	João Ricardo A. João Diogo	Moniz Fernandes Leal Santos	JV	Pombal	27.2.11

2012	3.22,30	Hugo João Fábio Fernando	Coutinho Brás Weber Silva	SCP	Espinho	19.2.12
2013	3.22,88	Tiago Sandy Hugo Fábio	Boucela Martins Coutinho Weber	SCP	Pombal	17.2.13
2015	3.29,28	Miguel Cláudio Daniel Muller dos	Roque Resende Silva Santos	CCSJM	Pombal	15.2.15
2016	3.22,42	Tiago José João Sandy	Horta Tavares Fonseca Martins	SCP	Pombal	21.2.16
2017	3.20,52	António Ricardo Tiago Sandy	Moura Ribeiro Horta Martins	SCP	Pombal	12.2.17
2018	<u>3.18,86</u>	Ricardo Sandy Tiago António	Ribeiro Martins Horta Rodrigues	SCP	Pombal	12.2.18
2019		Tiago Sandy Tomás André	Horta Martins Gonçalves Marques	SCP	Pombal	10.2.19
2020	3.23,67	David Filipe António Ericsson	Sénica Rosa Rodrigues Tavares	CAS	Pombal	01.3.20
2021	Não se realizou					

#### MAIS CAMPEÕES

Sporting CP	6
SL Benfica	3
CF Belenenses	2
C. Benfica Faro	2
C.A. Seia	2

## TOP-20 DOS CAMPEÕES

### MASCULINOS

Tit.	Atleta	Clube	Provas
20	João Vieira	CNRM/SCP	20 (M)
16	Carlos Calado	CNRM/SCP	9 (C)+5 (T)+2 (60)
15	Nuno Fernandes	CIPA/FCP	9 (V)+4 (H)+2 (B)
13	Marco Fortes	SCP/SLB	13 (P)
12	Nelson Évora	FCP/SLB/SCP	4 (C)+8 (T)
11	Fernando Alves	SLB/SCP	11 (P)
10	Carlos Silva	SLB/SCP	6 (400)+3 (200)+1 (4x4)
9	Luís Cunha	SLB	6 (200)+3 (60)
8	Mário Aníbal	SLB	6 (H)+2 (A)
8	João Lima	SCP	8 (B)
8	Rasul Dabo	SLB/SCP	8 (B)
7	Cândido Maia	FCP/SLB/CATb	5 (3000)+2 (1500)
7	Rui Palma	SCP	7 (B)
7	Rafael Gonçalves	CAO/FCP/SLB	6 (A)+1 (T)
7	Tiago Marto	GAF	7 (H)
7	Edi Maia	SCP/SLB	7 (V)
6	José Leitão	CIPA/SCP/MAC	5 (T)+1 (C)
6	José Urbano	SLB	6 (M)
6	António Travassos	CFB/SLB/SCP	4 (1500)+2 (3000)
6	Rui Silva	SCP	3 (1500)+2 (800)+1 (3000)
6	Ricardo Alves	TSU/SCP	4 (60)+2 (200)
6	Paulo Ferreira	CNRM/FCP/SLB	4 (200)+2 (4x4)
6	Arnaldo Abrantes	SCP/IND/SLB	3 (60)+2 (200)+1 (400)
6	Marcos Caldeira	SLB	5 (T)+1 (C)
6	Marcos Chuva	SLB	8 (C)

Provas: B – barreiras; A – altura; V – vara; C – comprimento; T – triplo; P – peso; H – heptatlo; Pt – pentatlo; M - marcha

### OS CLUBES COM MAIS TÍTULOS INDIVIDUAIS

SL Benfica	178
Sporting CP	167
FC Porto	41
CN Rio Maior	21

## CAMPEÃS DE PORTUGAL (pista coberta)

### 60 metros

1987	07.2	Aveiro	Virgínia	Gomes	SLB	<u>7,5</u>
1988	20.2	Braga	Virgínia	Gomes	SLB	7,3
1989	04.2	Braga	Paula Cristina	Regalo	FCP	7,65
1990	17.2	Braga	Lucrécia	Jardim	SLB	7,48
1991	23.2	Braga	Paula Cristina	Regalo	FCP	7,63
1992	22.2	Braga	Virgínia	Gomes	SLB	7,58
1993	06.3	Braga	Lucrécia	Jardim	SLB	<u>7,44</u>
1994	19.2	Braga	Maria Carmo	Tavares	SLB	7,67
	19.2	Braga	Paula Cristina	Regalo	USCP	7,67
1995	18.2	Braga	Maria Carmo	Tavares	SLB	7,56
1996	17.2	Braga	Lucrécia	Jardim	SCP	<u>7,35</u>
1997	15.2	Braga	Alexandra	Pina	BFC	7,62
1998	14.2	Espinho	Sandra	Castanheira	JOMA	7,55
1999	20.2	Espinho	Paula Cristina	Regalo	SCP	7,70
2000	12.2	Espinho	Severina	Cravid	GDC	7,45
2001	03.3	Lisboa	Severina	Cravid	GDC	<u>7,35</u>
2002	09.2	Espinho	Severina	Cravid	GDC	7,41
2003	22.2	Espinho	Severina	Cravid	SCP	7,44
2004	14.2	Espinho	Severina	Cravid	SCP	7,67
2005	12.2	Espinho	Severina	Cravid	SCP	7,46
2006	25.2	Espinho	Sónia	Tavares	GCAD	7,57
2007	17.2	Espinho	Catarina	Lopes	FCP	7,73
2008	23.2	Pombal	Carla	Tavares	FCP	7,48
2009	28.2	Pombal	Eva	Vital	ACDRA	7,57
2010	28.2	Espinho	Sónia	Tavares	SCP	7,50
2011	26.2	Pombal	Sónia	Tavares	SCP	7,46
2012	18.2	Espinho	Sónia	Tavares	SCBM	7,41
2013	17.2	Pombal	Carla	Tavares	SCP	7,41
2014	15.2	Pombal	Carla	Tavares	SCP	7,3m
2015	14.2	Pombal	Olímpia	Barbosa	SCP	7,62
2016	20.2	Pombal	Carla	Tavares	SCP	7,41
2017	11.2	Pombal	Lorène	Bazolo	SCP	7,36
<b>2018</b>	<b>10.2</b>	<b>Pombal</b>	<b>Lorène</b>	<b>Bazolo</b>	<b>SCP</b>	<b><u>7,30</u></b>
2019	09.2	Pombal	Lorène	Bazolo	SCP	7,33
2020	29.2	Pombal	Lorene	Bazolo	SCP	7,35
2021	13.2	Braga	Lorene	Bazolo	SCP	7,44

#### MAIS CAMPEÃS

Severina Cravid	6
Lorene Bazolo	5
Paula Cristina Regalo	4
Sónia Tavares	4
Carla Tavares	4

## 200 metros

1988	21.2	Braga		Lucrécia	Jardim	SLB	<u>24,7</u>
1989	5.2	Braga		Lucrécia	Jardim	SLB	24,94
1990	18.2	Braga		Lucrécia	Jardim	SLB	<u>24,40</u>
1991	24.2	Braga	Paula	Cristina	Regalo	FCP	25,11
1992	23.2	Braga	Paula	Cristina	Regalo	FCP	24,57
1993	07.3	Braga		Lucrécia	Jardim	SLB	<u>24,31</u>
1994	20.2	Braga		Lucrécia	Jardim	SLB	<u>24,22</u>
1995	19.2	Braga		Natália	Moura	SCP	24,48
1996	18.2	Braga		Sandra	Castanheira	SLB	24,48
1997	16.2	Braga	Maria	Carmo	Tavares	SLB	24,72
1998	15.2	Espinho	Maria	Carmo	Tavares	SLB	24,33
1999	21.2	Espinho	Maria	Carmo	Tavares	SLB	24,34
2000	13.2	Espinho	Maria	Carmo	Tavares	SCP	24,37
<b>2001</b>	<b>04.3</b>	<b>Lisboa</b>	<b>Maria</b>	<b>Carmo</b>	<b>Tavares</b>	<b>SCP</b>	<b><u>23,68</u></b>
2002	10.2	Espinho	Maria	Carmo	Tavares	SCP	23,92
2003	23.2	Espinho	Maria	Carmo	Tavares	SCP	24,71
2004	15.2	Espinho	Maria	Carmo	Tavares	SCP	24,33
2005	13.2	Espinho		Rafaella	Almeida	CAM	24,45
2006	26.2	Espinho		Susana	Vieira	CAM	24,80
2007	18.2	Espinho		Patrícia	Lopes	SCP	24,98
2008	24.2	Pombal		Carla	Tavares	FCP	24,62
2009	01.3	Pombal		Patrícia	Lopes	SCP	24,34
2010	28.2	Espinho		Sónia	Tavares	SCP	24,31
2011	27.2	Pombal		Sónia	Tavares	SCP	24,11
2012	19.2	Espinho		Sónia	Tavares	SCBM	24,24
2013	17.2	Pombal		Tânia	Duarte	SLB	24,86
2014	16.2	Pombal		Tânia	Duarte	SLB	24,99
2015	15.2	Pombal		Cátia	Azevedo	SCP	24,48
2016	21.2	Pombal		Rivinilda	Mentai	SLB	24,43
2017	11.2	Pombal		Rivinilda	Mentai	SLB	24,20
2018	11.2	Pombal		Lorène	Bazolo	SCP	24,15

2019 – saiu do programa de provas dos campeonatos

### MAIS CAMPEÃS

Maria Carmo Tavares	8
Lucrécia Jardim	5
Sónia Tavares	3

## 400 metros

1988	20.2	Braga	Elsa	Amaral	FCP	55,0
1989	04.2	Braga	Maria João	Lopes	SLB	55,25
1990	17.2	Braga	Elsa	Amaral	FCP	54,87
1991	23.2	Braga	Eduarda	Coelho	SLB	56,22
1992	22.2	Braga	Eduarda	Coelho	SLB	55,73
1993	06.3	Braga	Elsa	Amaral	FCP	55,01
1994	19.2	Braga	Lucrecia	Jardim	SLB	55,16
1995	18.2	Braga	Natália	Moura	SCP	55,17
1996	17.2	Braga	Elsa	Amaral	FCP	55,30
1997	15.2	Braga	Maria Carmo	Tavares	SLB	55,05
1998	14.2	Espinho	Maria Carmo	Tavares	SLB	54,11
1999	20.2	Espinho	Maria Carmo	Tavares	SLB	53,96
2000	12.2	Espinho	Maria Carmo	Tavares	SLB	53,61
2001	03.3	Lisboa	Tânia	Freitas	CAM	55,83
2002	09.2	Espinho	Maria Carmo	Tavares	SCP	54,10
2003	22.2	Espinho	Maria Carmo	Tavares	SCP	53,94
2004	14.2	Espinho	Maria Carmo	Tavares	SCP	54,02
2005	12.2	Espinho	Maria Carmo	Tavares	SCP	53,88
2006	25.2	Espinho	Maria Carmo	Tavares	SCP	55,34
2007	17.2	Espinho	Maria Carmo	Tavares	SCP	54,11
2008	23.2	Pombal	Maria Carmo	Tavares	SCP	54,94
2009	28.2	Pombal	Carla	Ratão	FCP	55,97
2010	28.2	Espinho	Vera	Barbosa	JOMA	55,22
2011	26.2	Pombal	Patrícia	Lopes	SCP	54,27
2012	18.2	Espinho	Vera	Barbosa	SCP	54,16
2013	16.2	Pombal	Carolina	Duarte	SCP	55,49
2014	15.2	Pombal	Miriam	Tavares	SLB	55,96
2015	14.2	Pombal	Cátia	Azevedo	SCP	53,81
2016	20.2	Pombal	Cátia	Azevedo	SCP	54,37
2017	11.2	Pombal	Cátia	Azevedo	SCP	54,91
2018	10.2	Pombal	Rivinilda	Mentai	SLB	54,73
2019	09.2	Pombal	Carina	Pereira	SCP	56,28
<b>2020</b>	<b>29.2</b>	<b>Pombal</b>	<b>Vera</b>	<b>Barbosa</b>	<b>SCP</b>	<b>53,34</b>
<b>2021</b>	<b>13.2</b>	<b>Braga</b>	<b>Cátia</b>	<b>Azevedo</b>	<b>SCP</b>	<b>53,69</b>

### MAIS CAMPEÃS

Maria Carmo Tavares	11
Elsa Amaral	4
Cátia Azevedo	4



## 800 metros

1988	21.2	Braga	Carla	Sacramento	SLB	<u>2.12,1</u>
1989	5.2	Braga	Maria João	Lopes	SLB	2.12,40
1990	18.2	Braga	Elsa	Amaral	FCP	<u>2.09,96</u>
1991	24.2	Braga	Eduarda	Coelho	SLB	2.16,05
1992	23.2	Braga	Carla	Sacramento	SCP	<u>2.05,97</u>
<b>1993</b>	<b>07.3</b>	<b>Braga</b>	<b>Carla</b>	<b>Sacramento</b>	<b>SCP</b>	<b><u>2.01,73</u></b>
1994	20.2	Braga	Carla	Sacramento	MCM	2.02,07
1995	19.2	Braga	Elsa	Amaral	FCP	2.04,96
1996	18.2	Braga	Elsa	Amaral	FCP	2.07,80
1997	16.2	Braga	Elsa	Amaral	FCP	2.10,49
1998	15.2	Espinho	Susana	Cabral	SCP	2.06,49
1999	21.2	Espinho	Sandra	Teixeira	SCP	2.05,36
2000	13.2	Espinho	Nédia	Semedo	CAM	2.05,21
2001	04.3	Lisboa	Nédia	Semedo	CAM	2.09,21
2002	10.2	Espinho	Nédia	Semedo	CAM	2.05,31
2003	23.2	Espinho	Nédia	Semedo	CAM	2.05,31
2004	15.2	Espinho	Sandra	Teixeira	SCP	2.02,56
2005	13.2	Espinho	Nédia	Semedo	JOMA	2.04,15
2006	26.2	Espinho	Sandra	Teixeira	SCP	2.05,43
2007	18.2	Espinho	Maria Carmo	Tavares	SCP	2.07,66
2008	24.2	Pombal	Sandra	Teixeira	SCP	2.03,59
2009	01.3	Pombal	Sandra	Teixeira	SCP	2.06,01
2010	28.2	Espinho	Sandra	Teixeira	SCP	2.08,32
2011	27.2	Pombal	Sandra	Teixeira	SCP	2.08,96
2012	19.2	Espinho	Mariana	Brás	SCP	2.15,79
2013	17.2	Pombal	Marta Pen	Freitas	SLB	2.11,27
2014	16.2	Pombal	Marta Pen	Freitas	SLB	2.07,76
2015	15.2	Pombal	Carla Salomé	Afonso	SCP	2.12,19
2016	21.2	Pombal	Carla Salomé	Afonso	SCP	2.12,71
2017	11.2	Pombal	Carla Salomé	Afonso	SCP	2.09,36
2018	11.2	Pombal	Cátia	Azevedo	SCP	2.13,53
2019	10.2	Pombal	Cátia	Azevedo	SCP	2.05,96
2020	01.3	Pombal	Mariana	Machado	SCB	2.08,83
2021	14.2	Braga	Camila	Gomes	SLB	2.09,68

### MAIS CAMPEÃS

Sandra Teixeira	7
Nédia Semedo	5
Carla Sacramento	4
Elsa Amaral	4
Carla Salomé Afonso	3

## 1 500 metros

1988	20.2	Braga	Marina Bastos	Rodrigues	FCP	<u>4.31,4</u>
1989	4.2	Braga	Dores	Leal	FCP	4.44,7
1990	17.2	Braga	Marina Bastos	Rodrigues	CBP	<u>4.25,06</u>
1991	23.2	Braga	Susana	Cabral	SCP	4.34,64
1992	22.2	Braga	Carla	Sacramento	SCP	<u>4.22,81</u>
1993	06.3	Braga	Ana Paula	Mota	CAP	4.32,22
1994	19.2	Braga	Carla	Sacramento	MCM	<u>4.09,71</u>
1995	18.2	Braga	Marina Bastos	Rodrigues	SCB	4.21,83
1996	17.2	Braga	Fátima	Silva	CDP	4.27,84
1997	15.2	Braga	Fátima	Silva	CDP	4.26,07
1998	14.2	Espinho	Vanda	Ribeiro	BFC	4.24,18
1999	20.2	Espinho	Vanda	Ribeiro	BFC	4.24,53
2000	12.2	Espinho	Inês	Monteiro	SCP	4.20,41
2001	03.3	Lisboa	Jessica	Augusto	SCB	4.20,61
2002	09.2	Espinho	Jessica	Augusto	SCB	4.17,40
2003	22.2	Espinho	Cláudia	Pereira	FCP	4.32,56
2004	14.2	Espinho	Cláudia	Pereira	SCB	4.16,74
2005	12.2	Espinho	Jessica	Augusto	SCB	4.16,83
2006	25.2	Espinho	Sandra	Teixeira	SCP	4.16,45
2007	17.2	Espinho	Sandra	Teixeira	SCP	4.23,98
2008	23.2	Pombal	Jessica	Augusto	MCP	4.13,31
2009	28.2	Pombal	Inês	Monteiro	MCP	4.11,87
<b>2010</b>	<b>27.2</b>	<b>Espinho</b>	<b>Jessica</b>	<b>Augusto</b>	<b>IND</b>	<b><u>4.07,89</u></b>
2011	26.2	Pombal	Sara	Moreira	MCP	4.15,14
2012	18.2	Espinho	Sandra	Teixeira	SCP	4.26,80
2013	16.2	Pombal	Sara	Moreira	MCP	4.13,49
2014	15.2	Pombal	Marta Pen	Freitas	SLB	4.25,34
2015	14.2	Pombal	Micaela	Lopes	JV	4.39,98
2016	20.2	Pombal	Carla Salomé	Afonso	SCP	4.28,82
2017	11.2	Pombal	Amélia	Vitorino	SCP	4.34,16
2018	10.2	Pombal	Carla	Reis	JV	4.40,80
2019	09.2	Pombal	Carla Salomé	Rocha	SCP	4.25,74
2020	01.3	Pombal	Mariana	Machado	SCB	4.13,98
2021	13.2	Braga	Joana	Soares	AJS	4.24,46

### MAIS CAMPEÃS

Jessica Augusto	5
Marina Bastos Rodrigues	3
Sandra Teixeira	3

### 3 000 metros

1988	21.2	Braga	Maria Gabriel	Ribeiro	ICA	<u>9.54,6</u>
1990	18.2	Braga	Helena	Lobo	SCB	<u>9.38,74</u>
1991	24.2	Braga	Susana	Cabral	SCP	9.55,01
1992	23.2	Braga	Cláudia	Rodrigues	OS	10.12,41
1993	07.3	Braga	Fátima	Silva	VzSC	9.40,88
1994	20.2	Braga	Marina Bastos	Rodrigues	SCP	<u>9.11,18</u>
1995	19.2	Braga	Marina Bastos	Rodrigues	SCB	<u>9.03,60</u>
1996	18.2	Braga	Fátima	Silva	CDP	9.22,64
1997	16.2	Braga	Marina Bastos	Rodrigues	ADRP	<u>8.52,11</u>
1998	15.2	Espinho	Fátima	Silva	CDP	9.24,90
1999	21.2	Espinho	Inês	Monteiro	CDCP	9.21,29
2000	13.2	Espinho	Inês	Monteiro	SCP	9.07,01
<b>2001</b>	<b>04.3</b>	<b>Lisboa</b>	<b>Marina Bastos</b>	<b>Rodrigues</b>	<b>MCM</b>	<b><u>8.49,55</u></b>
2002	10.2	Espinho	Jessica	Augusto	SCB	8.59,44
2003	23.2	Espinho	Clarisse	Cruz	FCP	9.31,78
2004	15.2	Espinho	Anália	Rosa	SCB	9.10,52
2005	13.2	Espinho	Mónica	Silva	ADERCUS	9.55,43
2006	26.2	Espinho	Jessica	Augusto	SCB	9.07,65
2007	18.2	Espinho	Sara	Moreira	GDE	9.23,64
2008	24.2	Pombal	Sara	Moreira	MCP	9.09,41
2009	01.3	Pombal	Sara	Moreira	MCP	9.08,18
2010	28.2	Espinho	Sara	Moreira	MCP	8.53,24
2011	27.2	Pombal	Ercília	Machado	SCB	9.24,47
2012	19.2	Espinho	Ana Mafalda	Ferreira	GDE	9.37,12
2013	17.2	Pombal	Sara	Moreira	MCP	8.55,24
2014	16.2	Pombal	Catarina	Ribeiro	SCP	9.31,01
2015	15.2	Pombal	Catarina	Carvalho	GCAD	9.42,49
2016	21.2	Pombal	Sara	Moreira	SCP	8.59,04
2017	11.2	Pombal	Inês	Monteiro	CAS	9.27,78
2018	11.2	Pombal	Sara	Moreira	SCP	9.16,44
2019	10.2	Pombal	Susana	Godinho	SCP	9.45,39
2020	01.3	Pombal	Joana	Soares	AJS	9.16,76
2021	14.2	Braga	Mariana	Machado	SCB	9.09,09

#### MAIS CAMPEÃS

Sara Moreira	7
Marina Bastos Rodrigues	4
Fátima Silva	3
Inês Monteiro	3

## 60 metros barreiras

1987	7,2	Aveiro	Ana	Oliveira	SLB	<u>9,1</u>
1988	21,2	Braga	Emília	Tavares	SCP	<u>8,7</u>
1989	5,2	Braga	Ana	Oliveira	SLB	<u>8,60</u>
1990	18,2	Braga	Emília	Tavares	IND	8,58
1991	24,2	Braga	Emília	Tavares	SLB	<u>8,56</u>
1992	23,2	Braga	Ana	Oliveira	IND	8,80
1993	07,3	Braga	Ana	Oliveira	CFB	8,64
1994	20,2	Braga	Isabel	Abrantes	SLB	<u>8,51</u>
1995	19,2	Braga	Isabel	Abrantes	SLB	<u>8,36</u>
1996	18,2	Braga	Sandra	Barreiro	SLB	8,57
1997	15,2	Braga	Sandra	Turpin	SLB	8,56
1998	14,2	Espinho	Sandra	Turpin	CAM	<u>8,30</u>
1999	21,2	Espinho	Sandra	Barreiro	CNRM	8,73
2000	13,2	Espinho	Sónia	Machado	BFC	8,60
2001	04,3	Lisboa	Isabel	Abrantes	JOMA	<u>8,0</u>
2002	10,2	Espinho	Isabel	Abrantes	JOMA	<u>8,22</u>
2003	23,2	Espinho	Isabel	Abrantes	JOMA	8,39
2004	15,2	Espinho	Patrícia	Vieira	CSM	8,65
2005	13,2	Espinho	Patrícia	Vieira	CSM	8,34
2006	26,2	Espinho	Isabel	Abrantes	JOMA	8,44
2007	18,2	Espinho	Patrícia	Vieira	GDE	8,67
2008	24,2	Pombal	Patrícia	Vieira	GDE	8,61
2009	01,3	Pombal	Eva	Vital	ACDRA	8,56
2010	28,2	Espinho	Eva	Vital	SLB	8,44
2011	27,2	Pombal	Eva	Vital	SLB	8,61
2012	19,2	Espinho	Andreia	Felisberto	JOMA	8,59
2013	17,2	Pombal	Eva	Vital	SLB	8,26
<b>2014</b>	<b>16,2</b>	<b>Pombal</b>	<b>Eva</b>	<b>Vital</b>	<b>SLB</b>	<b><u>8,16</u></b>
2015	15,2	Pombal	Andreia	Felisberto	SCP	8,60
2016	21,2	Pombal	Eva	Vital	SLB	8,37
2017	11,2	Pombal	Eva	Vital	SCP	8,51
2018	11,2	Pombal	Olímpia	Barbosa	SCP	8,58
2019	10,2	Pombal	Olímpia	Barbosa	SCP	8,30
2020	01,3	Pombal	Olímpia	Barbosa	SCP	8,48*
2021	14,2	Braga	Catarina	Queirós	AJS	8,46

\* 8,36 na eliminatória

### MAIS CAMPEÃS

Eva Vital	7
Isabel Abrantes	6
Ana Oliveira	4
Patrícia Vieira	4
Emília Tavares	3
Olímpia Barbosa	3

## Salto em altura

1987	7.2	Aveiro	Manuela	Barros	CIPA	<u>1,65</u>
1988	21.2	Braga	Graça	Borges	SLB	<u>1,72</u>
1989	4.2	Braga	Graça	Borges	SLB	1,71
1990	18.2	Braga	Graça	Borges	SLB	1,71
1991	24.2	Braga	Maria José	Travessa	VFC	1,66
1992	23.2	Braga	Isabel	Branco	CIPA	<u>1,74</u>
1993	07.3	Braga	Laura	Santos	SCP	1,69
1994	20.2	Braga	Nora	Araújo	SLB	1,65
1995	19.2	Braga	Sónia	Machado	IND	1,70
1996	18.2	Braga	Nora	Araújo	SLB	1,66
1997	16.2	Braga	Sandra	Turpin	SLB	<u>1,75</u>
1998	15.2	Espinho	Sónia	Machado	BFC	1,73
1999	21.2	Espinho	Sónia	Carvalho	SCP	1,70
2000	13.2	Espinho	Sónia	Carvalho	SCP	<u>1,77</u>
2001	04.3	Lisboa	Sónia	Carvalho	SCP	<u>1,83</u>
2002	10.2	Espinho	Naide	Gomes	SCP	1,82
2003	23.2	Espinho	Liliana	Viana	GDE	1,74
2004	15.2	Espinho	Sónia	Carvalho	SCP	1,71
2005	13.2	Espinho	Sónia	Carvalho	SCP	1,79
2006	26.2	Espinho	Marisa	Anselmo	JOMA	1,79
2007	18.2	Espinho	Marisa	Anselmo	JOMA	1,72
2008	24.2	Pombal	Marisa	Anselmo	JOMA	1,79
2009	01.3	Pombal	Marisa	Anselmo	SCP	1,74
2010	27.2	Espinho	Marisa	Anselmo	SCP	1,70 *
2011	26.2	Pombal	Anabela	Neto	SCP	1,76
2012	18.2	Espinho	Marisa	Anselmo	SCP	1,73
2013	16.2	Pombal	Marisa	Anselmo	SCP	1,75
2014	15.2	Pombal	Liliana	Vieira	SLB	1,74
2015	14.2	Pombal	Anabela	Neto	SCP	1,70
2016	20.2	Pombal	Catarina	Fonseca	SCP	1,68
2017	11.2	Pombal	Anabela	Neto	SCP	1,85
2018	10.2	Pombal	Catarina	Queirós	AJS	1,73
			Catarina	Fernandes	SCP	1,73
2019	09.2	Pombal	Anabela	Neto	SCP	1,82
<b>2020</b>	<b>29.2</b>	<b>Pombal</b>	<b>Anabela</b>	<b>Neto</b>	<b>SCP</b>	<b><u>1,86</u></b>
<b>2021</b>	<b>13.2</b>	<b>Braga</b>	<b>Anabela</b>	<b>Neto</b>	<b>SCP</b>	<b><u>1,79</u></b>

\* 1,71 no desempate

### MAIS CAMPEÃS

Marisa Anselmo	7
Anabela Neto	6
Sónia Carvalho	5
Graça Borges	3

## Salto com vara

1996	17.2	Braga	Cristina Santos	Almeida	FCP	<u>3,20</u>
1997	15.2	Braga	Cristina Santos	Almeida	FCP	<u>3,37</u>
1998	14.2	Espinho	Elisabete	Tavares	DAC	<u>3,55</u>
1999	20.2	Espinho	Elisabete	Tavares	DAC	<u>3,52</u>
2000	12.2	Espinho	Elisabete	Tavares	DAC	<u>3,90</u>
2001	03.3	Lisboa	Elisabete	Tavares	SCP	3,85
2002	09.2	Espinho	Elisabete	Tavares	SCP	<u>3,90</u>
2003	22.2	Espinho	Elisabete	Tavares	SCP	<u>4,15</u>
2004	14.2	Espinho	Elisabete	Tavares	SCP	4,11
2005	12.2	Espinho	Elisabete	Tavares	SCP	<u>4,26</u>
2006	25.2	Espinho	Sara	Negrões	JOMA	3,54
2007	17.2	Espinho	Elisabete	Tavares	FEEA	4,10
2008	23.2	Pombal	Elisabete	Tavares	SCP	<u>4,40</u>
2009	28.2	Pombal	Elisabete	Tavares	SCP	4,25
2010	28.2	Espinho	Sandra	Tavares	FCP	4,00
2011	27.2	Pombal	Leonor	Tavares	SCP	4,24
2012	19.2	Espinho	Leonor	Tavares	SCP	4,20
2013	17.2	Pombal	Leonor	Tavares	SCP	4,20
<b>2014</b>	<b>16.2</b>	<b>Pombal</b>	<b>Leonor</b>	<b>Tavares</b>	<b>IND</b>	<b><u>4,44</u></b>
2015	15.2	Pombal	Leonor	Tavares	França	4,25
2016	21.2	Pombal	Marta	Onofre	SCP	4,40
2017	11.2	Pombal	Leonor	Tavares	SCP	4,03
2018	10.2	Pombal	Marta	Onofre	SCP	4,25
2019	09.2	Pombal	Leonor	Tavares	SCP	4,20
2020	29.2	Pombal	Marta	Onofre	SCP	4,25
2021	14.2	Braga	Marta	Onofre	SCP	3,75

### MAIS CAMPEÃS

Elisabete Tavares	11
Leonor Tavares	7
Marta Onofre	4

## Salto em comprimento

1987	7.2	Aveiro	Ana	Oliveira	SLB	<u>5,65</u>
1988	20.2	Braga	Maria João	Lopes	SLB	<u>5,96</u>
1989	5.2	Braga	Emília	Tavares	SCP	<u>6,00</u>
1990	17.2	Braga	Ana	Oliveira	IND	<u>6,28</u>
1991	23.2	Braga	Ana	Oliveira	IND	6,25
1992	22.2	Braga	Isabel Cristina	Morujão	SCP	5,96
1993	07.3	Braga	Isabel Cristina	Morujão	SCP	6,10
1994	19.2	Braga	Ana	Oliveira	SLB	5,92
1995	18.2	Braga	Isabel Cristina	Morujão	BFC	6,11
1996	17.2	Braga	Isabel Cristina	Morujão	SCP	6,12
1997	15.2	Braga	Isabel Cristina	Morujão	SCP	5,94
1998	14.2	Espinho	Sandra	Sá	SCB	5,57
1999	21.2	Espinho	Cláudia	Rego	SCB	5,69
2000	13.2	Espinho	Marta	Godinho	JOMA	6,12
2001	03.3	Lisboa	Marta	Godinho	JOMA	<u>6,38</u>
2002	09.2	Espinho	Naide	Gomes	SCP	<u>6,44</u>
2003	22.2	Espinho	Naide	Gomes	SCP	6,29
2004	14.2	Espinho	Naide	Gomes	SCP	6,41
2005	12.2	Espinho	Naide	Gomes	SCP	6,40
2006	25.2	Espinho	Naide	Gomes	SCP	<u>6,49</u>
<b>2007</b>	<b>17.2</b>	<b>Espinho</b>	<b>Naide</b>	<b>Gomes</b>	<b>SCP</b>	<b><u>6,76</u></b>
2008	23.2	Pombal	Naide	Gomes	SCP	6,53
2009	28.2	Pombal	Marta	Godinho	FCP	6,07
2010	27.2	Espinho	Naide	Gomes	SCP	6,70
2011	26.2	Pombal	Naide	Gomes	SCP	6,59
2012	18.2	Espinho	Marta	Godinho	GDE	5,78
2013	16.2	Pombal	Shaina	Mags	SCP	6,13
2014	15.2	Pombal	Shaina	Mags	SCP	6,26
2015	14.2	Pombal	Teresa Vaz	Carvalho	SLB	6,24
2016	21.2	Pombal	Shaina	Mags	SCP	6,22
2017	11.2	Pombal	Evelise	Veiga	JV	6,11
2018	10.2	Pombal	Evelise	Veiga	SCP	6,22
2019	09.2	Pombal	Evelise	Veiga	SCP	6,46
2020	29.2	Pombal	Evelise	Veiga	SCP	6,48
2021	13.2	Braga	Evelise	Veiga	SCP	6,39

### MAIS CAMPEÃS

Naide Gomes	9
Isabel Cristina Morujão	5
Evelise Veiga	5
Ana Oliveira	4
Marta Godinho	4

## Triplo salto

1992	23.2	Braga	Ana	Oliveira	IND	<u>12,89</u>
1993	06.3	Braga	Ana	Oliveira	CFB	<u>13,29</u>
1994	20.2	Braga	Ana	Oliveira	SLB	<u>12,67</u>
1995	19.2	Braga	Isabel Cristina	Morujão	BFC	<u>12,56</u>
1996	18.2	Braga	Isabel Cristina	Morujão	SCP	<u>12,31</u>
1997	15.2	Braga	Isabel Cristina	Morujão	SCP	<u>12,51</u>
1998	15.2	Espinho	Isabel Cristina	Morujão	SCP	<u>12,13</u>
1999	21.2	Espinho	Isabel Cristina	Morujão	SCP	<u>12,60</u>
2000	12.2	Espinho	Marta	Godinho	JOMA	<u>12,35</u>
2001	04.3	Lisboa	Sandra	Cruz	GRECAS	<u>12,17</u>
2002	10.2	Espinho	Sónia	Carvalho	SCP	<u>12,44</u>
2003	23.2	Espinho	Sandra	Cruz	FCP	<u>12,59</u>
2004	15.2	Espinho	Susana	Costa	COD	<u>13,02</u>
2005	13.2	Espinho	Susana	Costa	COD	<u>13,04</u>
2006	26.2	Espinho	Susana	Costa	COD	<u>12,94</u>
2007	18.2	Espinho	Susana	Costa	SCP	<u>13,49</u>
2008	24.2	Pombal	Susana	Costa	SCP	<u>13,77</u>
2009	01.3	Pombal	Marta	Godinho	FCP	<u>13,05</u>
2010	28.2	Espinho	Vanessa	Rocha	GDE	<u>12,59</u>
2011	27.2	Pombal	Susana	Costa	SCP	<u>13,47</u>
2012	19.2	Espinho	Patrícia	Mamona	SCP	<u>13,94</u>
2013	17.2	Pombal	Patrícia	Mamona	SCP	<u>13,91</u>
2014	16.2	Pombal	Patrícia	Mamona	SCP	<u>13,94</u>
2015	15.2	Pombal	Patrícia	Mamona	SCP	<u>13,95</u>
2016	20.2	Pombal	Patrícia	Mamona	SCP	<u>13,91</u>
2017	11.2	Pombal	Patrícia	Mamona	SCP	<u>14,05</u>
2018	11.2	Pombal	Lucinda	Gomes	SCP	<u>13,14</u>
2019	10.2	Pombal	Susana	Costa	ACFR	<u>14,13</u>
<b>2020</b>	<b>01.3</b>	<b>Pombal</b>	<b>Patrícia</b>	<b>Mamona</b>	<b>SCP</b>	<b><u>14,31</u></b>
2021	14.2	Braga	Patrícia	Mamona	SCP	<u>14,03</u>

### MAIS CAMPEÃS

Patrícia Mamona	8
Susana Costa	7
Isabel Cristina Morujão	5
Ana Oliveira	3



## Lançamento do peso

1987	7.2	Aveiro	Teresa	Machado	SCP	13,59
1988	20.2	Braga	Teresa	Machado	SCP	15,69
1989	4.2	Braga	Teresa	Machado	SCP	15,52
1990	17.2	Braga	Teresa	Machado	SCP	15,97
1991	23.2	Braga	Teresa	Machado	SCP	16,18
1992	22.2	Braga	Teresa	Machado	SCP	16,60
1993	06.3	Braga	Teresa	Machado	SCP	15,74
1994	19.2	Braga	Teresa	Machado	JFSJ	16,12
1995	18.2	Braga	Teresa	Machado	SCP	16,74
1996	16.2	Braga	Teresa	Machado	SCP	16,98
1997	15.2	Braga	Teresa	Machado	SCP	14,89
1998	14.2	Espinho	Teresa	Machado	SCP	16,66
1999	20.2	Espinho	Teresa	Machado	SCP	16,37
2000	13.2	Espinho	Teresa	Machado	SCP	16,10
2001	03.3	Lisboa	Teresa	Machado	SCP	16,41
2002	09.2	Espinho	Teresa	Machado	SCP	15,57
2003	22.2	Espinho	Teresa	Machado	SCP	15,57
2004	14.2	Espinho	Teresa	Machado	COD	15,81
2005	12.2	Espinho	Teresa	Machado	COD	15,51
2006	25.2	Espinho	Antónia	Borges	SCP	14,51
2007	17.2	Espinho	Silvia	Cruz	SCP	14,46
2008	23.2	Pombal	Antónia	Borges	SCP	15,09
2009	28.2	Pombal	Antónia	Borges	SCP	15,15
2010	27.2	Espinho	Antónia	Borges	SCP	15,59
2011	26.2	Pombal	Antónia	Borges	SCP	15,56
2012	18.2	Espinho	Irina	Rodrigues	SCP	14,68
2013	16.2	Pombal	Irina	Rodrigues	SCP	14,42
2014	15.2	Pombal	Irina	Rodrigues	SCP	14,81
2015	14.2	Pombal	Irina	Rodrigues	SCP	14,75
2016	20.2	Pombal	Ophélie	Oliveira	JV	12,70
2017	11.2	Pombal	Jéssica	Inchude	SCP	16,90
2018	10.2	Pombal	Jéssica	Inchude	SCP	16,73
2019	09.2	Pombal	Eliana	Bandeira	SLB	16,34
<b>2020</b>	<b>29.2</b>	<b>Pombal</b>	<b>Auirol</b>	<b>Dongmo</b>	<b>SCP</b>	<b><u>18,37</u></b>
<b>2021</b>	<b>13.2</b>	<b>Braga</b>	<b>Auriol</b>	<b>Dongmo</b>	<b>SCP</b>	<b><u>18,91</u></b>

### MAIS CAMPEÃS

Teresa Machado	19
Antónia Borges	5
Irina Rodrigues	4

## Pentatlo

1993	13.2	Braga	Sónia	Machado	CIPA	<u>3525</u>
1994	22.1	Braga	Nora	Araújo	SLB	<u>3611</u>
1995	21.1	Braga	Sónia	Machado	IND	<u>3895</u>
1996	03.2	Braga	Sónia	Machado	BFC	<u>4008</u>
1997	16.2	Braga	Sónia	Machado	BFC	3875
1998	15.2	Espinho	Mónica	Sousa	GDC	3704
1999	27.2	Espinho	Sónia	Carvalho	SCP	3649
2000	20.2	Espinho	Sónia	Machado	BFC	3821
2001	24.2	Espinho	Susana	Estriga	SCB	3398
2002	10.2	Espinho	Carina	Gomes	ECSL	3227
2003	23.2	Espinho	Ana Marisa	Vieira	CAM	3538
2004	15.2	Espinho	Carina	Gomes	CSL	3691
2005	13.2	Espinho	Carmo	Alves	COD	3680
2006	25.2	Espinho	Sofia	Pires	CAT	3872
2007	18.2	Espinho	Sofia	Pires	ADPV	3691
2008	24.2	Pombal	Sofia	Pires	CAT	3750
2009	01.3	Pombal	Sofia	Pires	CAT	3813
2010	28.2	Espinho	Catarina	Costa	SLB	3759
2011	27.2	Pombal	Cláudia	Rodrigues	GS	3462
2012	19.2	Espinho	Rafaela	Vitorino	SLB	3629
2013	17.2	Pombal	Rafaela	Vitorino	SLB	3815
2014	16.2	Pombal	Cláudia	Rodrigues	ACRSD	3733
2015	15.2	Pombal	Lecabela	Quaresma	SCP	3905
<b>2016</b>	<b>21.2</b>	<b>Pombal</b>	<b>Lecabela</b>	<b>Quaresma</b>	<b>SLB</b>	<b><u>4192</u></b>
2017	11.2	Pombal	Marisa Vaz	Carvalho	SLB	4064
2018	11.2	Pombal	Bárbara	Silva	AJS	3462
2019	10.2	Pombal	Marisa Vaz	Carvalho	SLB	3820
2020	01.3	Pombal	Jennifer	Gomes	Grecas	3769
2021	21.2	Pombal	Marisa Vaz	Carvalho	SLB	3697

### MAIS CAMPEÃS

Sónia Machado	5
Sofia Pires	4
Marisa Vaz Carvalho	3

### 3.000 Metros-Marcha

1988	20.2	Braga	Anabela	Aires	SLB	<u>14.53,4</u>
1989	4.2	Braga	Anabela	Aires	SLB	<u>14.45,9</u>
1990	17.2	Braga	Isilda	Gonçalves	UM	<u>14.28,96</u>
1991	23.2	Braga	Isilda	Gonçalves	UM	14.36,45
1992	22.2	Braga	Sofia	Avoila	CDM	<u>13.16,2</u>
1993	06.3	Braga	Susana	Feitor	CNRM	<u>12.29,98</u>
1994	19.2	Braga	Susana	Feitor	CNRM	<u>12.21,7</u>
1995	18.2	Braga	Susana	Feitor	CNRM	<u>12.34,23</u>
1996	17.2	Braga	Sofia	Avoila	CDM	14.15,36
1997	15.2	Braga	Susana	Feitor	CNRM	12.41,1
1998	14.2	Espinho	Susana	Feitor	CNRM	12.27,93
1999	20.2	Espinho	Susana	Feitor	CNRM	12.28,23
2000	12.2	Espinho	Susana	Feitor	CNRM	13.03,35
2001	03.3	Lisboa	Susana	Feitor	CNRM	12.29,17
2002	09.2	Espinho	Susana	Feitor	CNRM	12.43,22
2003	22.2	Espinho	Susana	Feitor	CNRM	12.40,64
2004	14.2	Espinho	Susana	Feitor	CNRM	12.36,12
2005	12.2	Espinho	Maribel Gonçalves	Conceição	CSM	12.49,49
2006	25.2	Espinho	Ana	Cabecinha	COP	12.48,75
2007	18.2	Espinho	Inês	Henriques	CNRM	12.32,57
2008	23.2	Pombal	Inês	Henriques	CNRM	12.29,52
2009	28.2	Pombal	Vera	Santos	JOMA	12.45,84
2010	27.2	Espinho	Vera	Santos	JOMA	12.33,99
2011	26.2	Pombal	Inês	Henriques	CNRM	12.28,70
2012	18.2	Espinho	Ana	Cabecinha	COP	12.34,00
2013	16.2	Pombal	Ana	Cabecinha	COP	<u>12.21,56</u>
2014	15.2	Pombal	Ana	Cabecinha	COP	12.29,72
<b>2015</b>	<b>14.2</b>	<b>Pombal</b>	<b>Ana</b>	<b>Cabecinha</b>	<b>COP</b>	<b><u>12.17,93</u></b>
2016	20.2	Pombal	Ana	Cabecinha	COP	12.25,23
2017	11.2	Pombal	Ana	Cabecinha	COP	12.48,33
2018	10.2	Pombal	Ana	Cabecinha	COP	12.39,39
2019	09.2	Pombal	Ana	Cabecinha	COP	12.49,80
2020	01.3	Pombal	Ana	Cabecinha	COP	12.34,10
2021	14.2	Braga	Edna	Barros	COP	13.16,21

#### MAIS CAMPEÃS

Susana Feitor	11
Ana Cabecinha	10
Inês Henriques	3

### 4x400 metros

2001	<u>3.45,65</u>	Natália Sónia Sandra Carmo	Moura Fernandes Teixeira Tavares	SCP	Espinho	11.2.01
2002	3.50,75	Joana Marisa Nédia Tânia	Arduino Vieira Semedo Freitas	CAM	Espinho	03.2.02
2003	3.56,02	Ana Joana Marisa Neide	Ferreira Arduino Vieira Vieira	CAM	Espinho	09.2.03
2004	3.58,39	Joana Marisa Joana Neide	Arduino Vieira Frias Vieira	CAM	Espinho	07.2.04
2005	4.01,44	Rafaela Patrícia Susana Neide	Almeida Pereira Vieira Vieira	CAM	Espinho	29.1.04
2006	3.54,83	Rafaela Neide Susana Joana	Almeida Vieira Vieira Frias	CAM	Espinho	11.2.06
2007	4.12,02	Cátia Maria Valinho Cátia Lilian	Ferreira Frazão Gonçalves Silva	JV	Espinho	18.2.07
2008	3.52,50	Tânia Elisa Elda Joana	Freitas Pegado Laranja Frias	GDE	Pombal	24.2.08
2009	4.05,35	Sílvia Sandra Isabel Cristiana	Soares Borges Areias Cunha	GS-RC	Pombal	01.3.09
2010	3.56,06	Susana Cátia Andreia Vera	Estriga Nunes Felisberto Barbosa	JOMA	Espinho	28.2.10
2011	3.53,09	Patrícia Carla Carla Vera	Lopes Ratão Tavares Barbosa	SCP	Pombal	27.2.11
2012	3.59,36	Vera	Lima	ADREP	Espinho	19.2.12

2013	4.06,82	Andreia Daniela Márcia Vera Carla Daniela Márcia	Santos Urbano Cardoso Lima Reis Urbano Cardoso	ADREP	Pombal	17.2.13
2014	4.12,52	Nídia Jéssica Filipa Sara	Reis Viegas Eutíquio Martins	JV	Braga	04.01
2015	3.57,04	Patrícia Amélia Miriam Filipa	Lopes Vitorino Tavares Martins	SCP	Pombal	15.2.15
2016	3.49,08	Patrícia Miriam Filipa Andreia	Lopes Tavares Martins Crespo	SCP	Pombal	21.2.16
2017	4.00,70	Ana Bruna Carla Cátia	Moreira Silva Mendes Jacinto	JV	Pombal	11.2.17
2018	3.51,71	Dorothe Patrícia Carina Filipa	Évora Lopes Pereira Martins	SCP	Pombal	11.2.18
2019	3.52,87	Patrícia Juliana Dorothe Carina	Lopes Guerreiro Évora Pereira	SCP	Pombal	10.2.19
2020	3.59,52	Diana Sara Rafaela Elisabete	Afonso Inácio Morgado Silva	ADRAP	Pombal	01.3.20
2021	Não se realizou					

#### MAIS CAMPEÃS

Sporting CP	6
CA Madeira	5
J. Vidigalense	3

## TOP-20 DAS CAMPEÃS

### FEMININOS

Tit.	Atleta	Clube	Provas
23	Carmo Tavares	SLB/SCP	11 (400)+8 (200)+2 (60)+1 (800)+1 (4x4)
19	Teresa Machado	SCP/JFSJ/COD	19 (P)
11	Ana Oliveira	SLB/IND/CFB	4 (B)+4 (C)+3 (T)
11	Susana Feitor	CNRM	11 (M)
11	Elisabete Tavares	(Fr.)/SCP	11 (V)
11	Sandra Teixeira	SCP	7 (800)+3 (1500)+1 (4x4)
10	Cristina Morujão	SCP/BFC	5 (C)+5 (T)
10	Naide Gomes	SCP	9 (C)+1 (A)
10	Ana Cabecinha	COP	10 (M)
9	Lucrécia Jardim (10)	SLB/SCP	5 (200)+3 (60)+1 (400)
9	Sara Moreira	MCP/SCP	2 (1500)+7 (3000)
8	Elsa Amaral	FCP	4 (400)+4 (800)
8	Sónia Machado	CIPA/IND/BFC	5 (Pt)+2 (A)+1 (60b)
8	Eva Vital	ACDRA/SLB	76 (B)+1 (60)
8	Patrícia Mamona	SCP	8 (T)
7	Marina Bastos	FCP/CBP/SCP/SCB/ADRP/MCM	3 (1500)+4 (3000)
7	Sónia Carvalho	SCP	5 (A)+1 (T)+1 (Pt)
7	Sónia Tavares	GCAD/SCP/SCBM	4 (60)+3 (200)
7	Marisa Anselmo	JOMA/SCP	7 (A)
7	Susana Costa	COD/SCP/ACFR	7 (T)
7	Eleonor Tavares	SCP/(Fr)	7 (V) (20)
6	Carla Sacramento	SLB/SCP/MCM	4 (800)+2 (1500)
6	Cristina Regalo	FCP/USCP/SCP	4 (60)+2(200)
6	Severina Cravid	GDC/SCP	6 (60)
6	Isabel Abrantes	SLB/JOMA	6 (B)
6	Nédia Semedo	CAM/JOMA	5 (800)+1 (4x4)
6	Anabela Neto	SCP	6 (A)

Provas: B – barreiras; A – altura; V – vara; C – comprimento; T – triplo; P – peso; H – heptatlo; Pt – pentatlo; M - marcha

### OS CLUBES COM MAIS TÍTULOS INDIVIDUAIS

1. Sporting CP	198
2. SL Benfica	70
3. FC Porto	26
4. JOMA	17
5. SC Braga	16
6. CN Rio Maior	15
7. CA Madeira	14
8. Maratona CP*	11
9. co Pechão	11

\* inclui Maratona C. Maia (nome da equipa entre 1992 e 2001)

## RECORDES DE PORTUGAL DE PISTA COBERTA (MASCULINOS)

60 m	Francis Obikwelu	(Sporting)	6,53	Paris	05-03-2011
200 m	Arnaldo Abrantes	(Sporting)	21,02	Pombal	15-02-2009
400 m	Ricardo dos Santos	(Benfica)	46,64	Ostrava	03-02-2021
800 m	Rui Silva	(Sporting)	1.46,40	Gent	19-02-1999
1500 m	Rui Silva	(Sporting)	3.34,99	Maebashi	07-03-1999
3000 m	Rui Silva	(Sporting)	7.39,44	Estugarda	06-02-2000
60 m bar.	Rasul Dabo	(Benfica)	7,66	Metz	28-02-2014
	João Almeida	(Benfica)	7,66	Praga	06-03-2015
Altura	Paulo Conceição	(Benfica)	2,24	Pombal	06-03-2016
Vara	Edi Maia	(Sporting)	5,70	Orleans	18-01-2014
Comp.	Carlos Calado	(Sporting)	8,22	Espinho	26-01-2002
Triplo	Nelson Évora	(Benfica)	17,40	Birmingham	03-03-2018
Peso	Francisco Belo	(Benfica)	21,28	Torun	05-03-2021
5000 m marc	José Urbano	(Benfica)	18.52,25	Braga	22-02-1992
Heptatlo	Samuel Remédios	(J. Vidigalense)	5980	Pombal	11-02-2018
	(6.92-7,52-13,70-2,03-7,98-5,00-2.57,33)				
4x400 m	SL Benfica		3.12,54	Pombal	18-02-2018
	(Mauro Pereira-João Coelho-Raidel Acea-V. Ricardo Santos)				

## RECORDES DE PORTUGAL DE PISTA COBERTA (FEMININOS)

60 m	Lucrecia Jardim	(Sporting)	7,25	Espinho	07-02-1998
200 m	Lucrecia Jardim	(Sporting)	23,21	Valência	28-02-1998
400 m	Carmo Tavares	(Benfica)	52,77	Génova	18-02-1998
800 m	Carla Sacramento	(Maratona)	2.00,81	Sevilha	17-02-1995
1500 m	Carla Sacramento	(Maratona)	4.04,11	Liévin	25-02-2001
3000 m	Carla Sacramento	(Maratona)	8.36,79	Birmingham	17-02-2002
60 m bar.	Isabel Abrantes	(Benfica)	8,08	Espinho	17-02-2001
Altura	Naide Gomes	(Sporting)	1,88	Budapeste	05-03-2004
Vara	Marta Onofre	(Sporting)	4,51	Pombal	06-03-2016
Comprim.	Naide Gomes	(Sporting)	7,00	Valência	09-03-2008
Triplo	Patrícia Mamona	(Sporting)	14,53	Torun	07-03-2021
Peso	Auriol Dongmo	(Sporting)	19,65	Karlsruhe	29-01-2021
3000 m marc	Ana Cabecinha	(CO Pechão)	12.17,93	Pombal	14-02-2015
Pentatlo	Naide Gomes	(Sporting)	4759	Budapeste	05-03-2004
	(8,48-1,88-15,08-6,45-2.21,69)				
4x400 m	Seleção Nacional		3.35,43	Birmingham	03-03-2018
	(Filipa Martins – Cátia Azevedo – Rivinilda Mentai – Dorothe Évora)				
4x400 m	Sporting CP		3.37,70	Braga	23-02-2020
(clubes)	(Dorothe Évora-Vera Barbosa- Juliana Guerreiro-Cátia Azevedo)				

## Recordes Nacionais de Pista Coberta Sub-23 - masculinos

60 m	Carlos Nascimento	(Esc. Movimento)	6,63	Pombal	20-02-2016
200 m	Arnaldo Abrantes	(Sporting)	21,22	Espinho	27-01-2008
400 m	Carlos Silva	(Benfica)	46,87	Barcelona	12-03-1995
800 m	Rui Silva	(Sporting)	1.46,40	Gent	19-02-1999
1500 m	Rui Silva	(Sporting)	3.34,99	Maebashi	07-03-1999
3000 m	Isaac Nader	(Benfica)	7.57,45	Braga	14-02-2021
60 m bar.	Rasul Dabo	(Benfica)	7,78	Pombal	13-02-2011
Altura	Gerson Baldé	(Benfica)	2,21	CAR Jamor	11-01-2020
Vara	Ruben Miranda	(Benfica)	5,45	Pombal	14-02-2015
Comp.	Nelson Évora	(Benfica)	8,08	Espinho	11-02-2006
Triplo	Nelson Évora	(Benfica)	17,19	Moscovo	25-01-2006
Peso	Francisco Belo	(Sporting)	18,64	Espinho	19-02-2012
5000 m marc	Sérgio Vieira	(CN Rio Maior)	19.29,97	Espinho	14-02-1998
Heptatlo	Samuel Remédios	(GA Fátima)	5553	Pombal	16-02-2004
	(7,00-7,07-9,29-1,97+8,18-4,95-2.47,64)				
4x200 m	SL Benfica		1.29.68	Pombal	04-03-2018
	(Delvis Santos – Mauro Pereira – João Esteves – João Coelho)				
4x400 m	SL Benfica		3.15,33	Pombal	03-03-2019
	(Paulo Soares-José C. Pinto-João Coelho-Mauro Pereira)				

## Recordes Nacionais de Pista Coberta Sub-23 - femininos

60 m	Lucrecia Jardim	(Benfica)	7,38	Aveiro	19-12-1992
200 m	Lucrecia Jardim	(Benfica)	23,48	Toronto	13-03-1993
400 m	Cátia Azevedo	(Sporting)	53,30	Madrid	26-02-2016
800 m	Carla Sacramento	(Sporting)	2.01,49	Braga	28-02-1993
1500 m	Carla Sacramento	(Sporting)	4.11,93	Toronto	13-03-1993
3000 m	Mariana Machado	(SC Braga)	8.59,39	Torun	13-03-2021
60 m bar.	Eva Vital	(Benfica)	8,13	Lisboa-CAR	21-01-2014
Altura	Marisa Anselmo	(JOMA)	1,83	Espinho	19-02-2006
Vara	Marta Onofre	(Sporting)	4,20	Pombal	17-02-2013
Comprim.	Shaina Mags	(Sporting)	6,40	Pombal	22-02-2014
Triplo	Patrícia Mamona	(JOMA)	13,85	Fayetteville	13-03-2010
Peso	Jéssica Include	(Sporting)	16,90	Pombal	11-02-2017
3000 m marc	Susana Feitor	(CN Rio Maior)	12.21,7m	Braga	19-02-1994
Pentatlo	Patrícia Mamona	(JOMA)	4081	Blacksburg	26-02-2009
	(8,47-1,65-9,84-6,21-2.19,70)				
4x200 m	SL Benfica		1.42,02	Pombal	06-02-2011
	(Susana Santos – Ungudi Quiawacana – Filipa Martins – Dorothe Évora)				
4x400 m	CA Madeira		3.51,60	Espinho	23-01-2000
	(Joana Arduíno – Tânia Freitas – Neide Vieira – Nédia Semedo)				



## Recordes Nacionais de Pista Coberta Sub-20

60 m	Carlos Nascimento	(Sporting)	6,73	Pombal	02-02-2013
200 m	Mauro Pereira	(Benfica)	21,66	Pombal	12-02-2017
400 m	Carlos Silva	(Benfica)	47,81	Braga	06-03-1993
800 m	Hélio Gomes	(Cyclones)	1.49,82	Espinho	08-03-2003
1500 m	Emanuel Rolim	(Benfica)	3.47,86	Pombal	12-02-2011
3000 m	Filipe Pedro	(Benfica)	8.06,57	Espinho	21-02-1999
60 m bar.	João Almeida	(Sporting)	8,11	Espinho	18-02-2007
60 m b (1m)	Francisco Marques	(Belenenses)	7,85	CAR Jamor	16-01-2022
Altura	Gerson Baldé	(Sporting)	2,15	Pombal	03-03-2019
Vara	João Pedro Buaró	(GD Estreito)	5,15	Braga	08-02-2020
Comp.	Marcos Caldeira	(Benfica)	7,58	Espinho	04-02-2007
Triplo	Nelson Évora	(FC Porto)	16,34	Espinho	22-02-2003
Peso	António Vital Silva	(Benfica)	17,57	Espinho	18-02-2007
Peso/6 kg	António Vital Silva	(Benfica)	18,13	Braga	10-02-2007
5000 m marc	João Vieira	(CN Rio Maior)	20.22,4	Braga	19-02-1994
Heptatlo	Manuel Dias	(Benfica)	5352	Pombal	21-01-2018
(7,24-7,10-13,08-1,80-8,41-4,40-2.46,38)					
4x200 m	SL Benfica		1.30,26	Pombal	21-01-2018
(Delvis Santos – David Reis – João Geadas – João Coelho)					
4x400 m	SL Benfica		3.21,80	Pombal	08-02-2009
(Vasco Agostinho – José Miranda – Bruno Ferreira – Fábio Gonçalves)					

## Recordes Nacionais de Pista Coberta Sub-20 - femininos

60 m	Lucrecia Jardim	(Benfica)	7,42	Madrid	02-02-1988
200 m	Lucrecia Jardim	(Benfica)	24,40	Braga	18-02-1990
400 m	Juliana Guerreiro	(Sporting)	55,41	Pombal	15-02-2020
800 m	Salomé Afonso	(Sporting)	2.08,36	Pombal	27-02-2016
1500 m	Mariana Machado	(SC Braga)	4.22,01	Sabadell	06-02-2019
3000 m	Mariana Machado	(SC Braga)	9.02,56	Pombal	29-12-2019
60 m bar.	Eva Vital	(Benfica)	8,37	Pombal	14-02-2010
	Marisa Vaz Carvalho	(Benfica)	8,37	Pombal	29-02-2017
Altura	Marisa Anselmo	(JOMA)	1,83	Espinho	19-02-2006
Vara	Elisabete Tavares	(DAC-França)	3,83	Paris	20-03-1999
Comprim.	Teresa Carvalho	(Benfica)	6,20	Pombal	22-02-2014
Triplo	Patrícia Mamona	(JOMA)	13,11	Fayetteville	02-03-2007
Peso	Teresa Machado	(Sporting)	15,69	Braga	20-02-1988
3000 m marc	Susana Feitor	(CN Rio Maior)	12.21,7m	Braga	19-02-1994
Pentatlo	Marisa Vaz Carvalho	(Benfica)	4064	Pombal	12-02-2017
(8,46-1,62-13,07-6,02-2.30,18)					
4x200 m	Benfica		1.45,76	Pombal	24-01-2010
(Dorothe Évora – Filipa Martins – Catarina Amorim – Débora Clemente)					
4x400 m	Sporting CP		3.56,10	Pombal	03-03-2019
(Beatriz Gameiro-Carina Silva-Beatriz Cruz-Juliana Guerreiro)					

## RECORDES DOS CAMPEONATOS DE PORTUGAL

Carlos Calado	SCP	6,60	(99)	60 m	Lorène Bazolo	SCP	7,30	(18)
Arnaldo Abrantes	SLB	21,27	(12)	200 m	Carmo Tavares	SCP	23,68	(01)
Ricardo Santos	SLB	47,04	(21)	400 m	Vera Barbosa	SCP	53,34	(20)
Rui Silva	SCP	1.48,53	(01)	800 m	Carla Sacramento	SCP	2.01,73	(93)
Rui Silva	SCP	3.38,85	(98)	1500 m	Jéssica Augusto	Ind	4.07,89	(10)
Rui Silva	SCP	7.51,60	(11)	3000 m	Marina Bastos	MCM	8.49,55	(01)
João Oliveira	SCP	7,71	(20)	60 bar.	Eva Vital	SLB	8,16	(14)
Paulo Conceição	SLB	2,20	(16/17)	altura	Anabela Neto	SCP	1,86	(20)
Diogo Ferreira	SLB	5,54	(17)	vara	Eleonor Tavares	SCP	4,44	(14)
Carlos Calado	SCP	8,13	(01)	comp.	Naide Gomes	SCP	6,76	(07)
Pedro Pichardo	SLB	17,36	(21)	triplo	Patrícia Mamona	SCP	14,31	(20)
Tsanko Arnaudov	SLB	20,57	(18)	peso	Auriol Dongmo	SCP	18,91	(21)
Samuel Remédios	GAF	5980	(18)	hept/pent.	Lecabela Quaresma	SLB	4192	(16)
José Urbano	SLB	18.52,25	(92)	5/3 km M	Ana Cabecinha	COP	12.17,93	(15)
Sporting		3.18,86	(18)	4x400 m	Sporting		3.45,65	(01)

## RECORDES DA PISTA DE POMBAL

(inaugurado em 2007)

Carlos Nascimento	EM	6,63	2016	60 m	Lorène Bazolo	SCP	7,29	2018
Arnaldo Abrantes	SCP	21,02	2009	200 m	Rivinilda Mentai	SLB	23,89	2017
Raidel Acea	SLB	47,02	2019	400 m	Cátia Azevedo	SCP	53,13	2018
Sandy Martins	ADNL	1.49,20	2015	800 m	Sandra Teixeira	SCP	2.03,59	2008
Emanuel Rolim	SLB	3.41,77	2016	1500 m	Inês Monteiro	MCP	4.11,87	2009
Rui Silva	SCP	7.51,60	2011	3000 m	Sara Moreira	MCP	8.55,24	2013
João Oliveira	SLB	7,71	2020	60 bar.	Eva Vital	SLB	8,15	2014
Paulo Conceição	SLB	2,25	2020	altura	Anabela Neto	SCP	1,86	2020
Edi Maia	SCP	5,64	2012	vara	Marta Onofre	SCP	4,51	2016
Nelson Évora	SLB	8,00	2008	comp.	Naide Gomes	SCP	6,62	2010
Nelson Évora	SLB	17,19	2015	triplo	Patrícia Mamona	SCP	14,36	2014
Tsanko Arnaudov	SLB	21,27	2018	peso	Auriol Dongmo	SCP	19,20	2021
Samuel Remédios	JV	5980	2018	hep./pent.	Lecabela Quaresma	SLB	4192	2016
João Vieira	CNRM	19.08,84	2012	5/3 km M	Ana Cabecinha	COP	12.17,93	2015
SL Benfica	SLB	3.12,54	2018	4x400 m	Sporting CP	SCP	3.41,54	2016

**PÓDIOS DO CAMPEONATO DE PORTUGAL – MASC.**
**(Pombal, 9/10-2-2019)**

	<b>PRIMEIRO</b>			<b>SEGUNDO</b>			<b>TERCEIRO</b>		
60 m	Frederico Curvelo	SLB	6,75	José Pedro Lopes	SLB	6,78	Wilson Pedro	CABB	6,89
400 m	João Coelho	SLB	47,70	Mauro Pereira	SLB	48,48	André Marques	SCP	48,79
800 m	Paulo Rosário	SCP	1.51,61	João Fonseca	SLB	1.51,77	José Carlos Pinto	SLB	1.51,91
1500 m	Nuno Pereira	SCP	4.00,40	Emanuel Rolim	SLB	4.00,92	Jorge Batista	GS	4.00,93
3000 m	Eduardo Mbengani	SCP	8.06,15	André Pereira	SLB	8.10,29	Bruno Albuquerque	SCP	8.11,59
60 bar.	Rasul Dabo	SCP	7,88	Hélio Vaz	SLB	8,10	Edson Gomes	SCP	8,12
Altura	Tiago Pereira	SCP	2,15	Paulo Conceição	SLB	2,09	Nelson Pinto	SCP	2,09
Vara	Diogo Ferreira	SLB	5,50	Edi Maia	SCP	5,40	Rui Marques	SCP	4,72
Comp.	Marcos Chuva	SLB	7,86	Ivo Tavares	SLB	7,86	Miguel Marques	SCP	7,44
Triplo	Carlos Veiga	SCP	16,25	Tiago Pereira	SCP	16,14	João Alexandre	GDE	15,13
Peso	Francisco Belo	SLB	20,15	Tsanko Arnaudov	SLB	20,02	Marco Fortes	SCP	17,68
5 km m	João Vieira	SCP	19.47,38	Miguel Carvalho	SLB	20.07,63	Paulo Martins	SCP	20.57,47
Heptatlo	Manuel Dias	SLB	5300	Edgar Campre	SLB	5129	Joaquim Cabral	CFEL	4389
4x400 m	Sporting CP	SCP	3.20,44	C Bf Faro	CBF	3.23,61	NA Cucujães	NAC	3.27,38

**(Pombal, 29-2/1-3-2020)**

	<b>PRIMEIRO</b>			<b>SEGUNDO</b>			<b>TERCEIRO</b>		
60 m	Diogo Antunes	SLB	6,69	Fred. Curvelo	SLB, C.Nascimento	SCP e Yaz.Nascimento	SCP		6,70
400 m	João Coelho	SLB	47,62	Mauro Pereira	SLB	47,74	Bernardo Pereira	AJS	48,65
800 m	José Carlos Pinto	SLB	1.53,19	António Cunha	CPTSC	1.53,21	Miguel Moreira	SCP	1.53,24
1500 m	Isaac Nader	SLB	3.52,79	Luís Monteiro	SCP	3.53,21	João A. Lopes	SCB	3.53,57
3000 m	Paulo Rosário	SCP	8.09,56	Isaac Nader	SLB	8.12,11	Fernando Serrão	SCP	8.12,76
60 bar.	João Oliveira	SLB	7,74*	Rasul Dabó	SCP	7,88	Paulo Neto	AJS	7,99
Altura	Gerson Baldé	SLB	2,13	Nelson Pinto	CAS	2,10	Francisco Barreto	SCB	2,07
Vara	Rubem Miranda	SCP	5,34	João Pedro Buaró	GDE e Diogo Ferreira			SLB	5,10
Comp.	Marcos Chuva	SLB	7,73	Ivo Tavares	SLB	7,52	Nelson Évora	SCP	7,43
Triplo	Nelson Évora	SCP	16,51	Carlos Veiga	SCB	16,22	Tiago Pereira	SCP	16,20
Peso	Francisco Belo	SLB	20,47	Tsanko Arnaudov	SLB	20,25	Marco Fortes	SCP	17,23
5 km m	João Vieira	SCP	19.38,98	Rui Coelho	CAS	20.55,10	Cristiano António	CAS	22.28,16
Heptatlo	Manuel Dias	SLB	5450	Edgar Campre	SLB	5448	André Oliveira	JV	4592
4x400 m	CA Seia	CAS	3.23,67	SL Benfica	SLB	3.23,79	Greças	GREC	3.24,04

**(Braga, 13/14-2-2021)**

	<b>PRIMEIRO</b>			<b>SEGUNDO</b>			<b>TERCEIRO</b>		
60 m	Carlos Nascimento	SCP	6,68	Delvis Santos	SLB	6,81	Diogo Antunes	SLB	6,87
400 m	Ricardo Santos	SLB	47,04	Mauro Pereira	CPTSC	47,48	Ericsson Tavares	CAS	48,41
800 m	José Carlos Pinto	SLB	1.49,21	Nuno Pereira	SCP	1.49,25	João Peixoto	SCB	1.53,46
1500 m	Isaac Nader	SLB	3.41,86	Nuno Pereira	SCP	3.42,10	José Carlos Pinto	SLB	3.42,47
3000 m	Isaac Nader	SLB	7.57,45	Samuel Barata	SLB	7.57,63	Fernando Serrão	SCP	8.09,85
60 bar.	Abdel Larrinaga	GDE	8,13	Edgar Campre	SLB	8,14	Rafael Correia	JV	8,23
Altura	Nelson Pinto	AJS	2,13	Gerson Baldé	SLB	2,13	Tiago Pereira	SCP	2,10
Vara	Diogo Ferreira	SLB	5,51	Carlos Pitra	SCP	4,98	Gonçalo Uva	SCP	4,86
Comp.	André Pimenta	JV	7,67	Ivo Tavares	SLB	7,53	Daniilo Almeida	CBF	7,32
Triplo	Pedro Pichardo	SLB	17,36	Tiago Pereira	SCP	16,25	Pedro Pinheiro	SLB	15,76
Peso	Francisco Belo	SLB	19,50	Tsanko Arnaudov	SLB	19,19	Otoniel Badjana	SLB	16,91
5 km M	Rui Coelho	CAS	21.19,52	Manuel Marques	ACPV	21.43,79	Ruben Santos	SCP	22.00,16
Heptatlo	Edgar Campre	SLB	5470	Manuel Dias	UFCT	5417	André Oliveira	JV	4781

**PÓDIOS DO CAMPEONATO DE PORTUGAL – FEM.**
**(Pombal, 9/10-2-2019)**

	<b>PRIMEIRO</b>		<b>SEGUNDO</b>		<b>TERCEIRO</b>				
60 m	Lorène Bazolo	SCP	7,33	Delphine Nkansa	SLB	7,48	Rosalina Santos	SCP	7,54
400 m	Carina Pereira	SCP	56,28	Fatoumata Diallo	COP	56,76	Juliana Guerreiro	SCP	56,79
800 m	Cátia Azevedo	SCP	2.05,96	Salomé Afonso	SCP	2.09,07	Carla Mendes	JV	2.09,85
1500 m	Salomé Afonso	SCP	4.25,74	Carla Mendes	JV	4.29,65	Carla Reis	SLB	4.29,93
3000 m	Susana Godinho	SCP	9.45,39	Carla Reis	SLB	9.50,06	Patrícia Oliveira	GREC	9.50,09
60 bar.	Olímpia Barbosa	SCP	8,30	Sara Moreira	AJS	8,82	Juliana Guerreiro	SCP	8,85
Altura	Anabela Neto	SCP	1,82	Ana Oliveira	GAF	1,76	Jennifer Gomes	GREC	1,70
Vara	Eleonor Tavares	SCP	4,20	Marta Onofre	SCP	4,20	Beatriz Batista	SLB	3,60
Comp.	Evelise Veiga	SCP	6,46	Yariadmis Arguelles	SCP	6,31	Ana Oliveira	GAF	5,85
Triplo	Susana Costa	ACFR	14,13	Patrícia Mamona	SCP	13,95	Evelise Veiga	SCP	13,48
Peso	Eliana Bandeira	SLB	16,34	Jéssica Include	SCP	16,22	Francislaine Serra	SCP	15,66
3 km M	Ana Cabecinha	COP	12.49,80	Edna Barros	COP	13.16,08	Vitória Oliveira	SCP	13.21,62
Pentatlo	Marisa Carvalho	SLB	3820	Mariana Bento	SCP	3567	Cláudia Rodrigues	ADRAP	3356
4x400 m	Sporting CP	SCP	3.52,87	J. Vidigalense	JV	4.01,46	UC Eirense	UCE	4.06,40

**(Pombal, 29-2/1-3-2020)**

	<b>PRIMEIRO</b>		<b>SEGUNDO</b>		<b>TERCEIRO</b>				
60 m	Lorène Bazolo	SCP	7,35	Olímpia Barbosa	SCP	7,49	Daniela Amaro	GDC	7,70
400 m	Vera Barbosa	SCP	53,34	Cátia Azevedo	SCP	53,43	Dorothe Évora	SCP	54,16
800 m	Mariana Machado	SCB	2.08,83	Francisca Cantante	GRE	2.11,86	Carla Rodrigues	SLB	2.11,98
1500 m	Mariana Machado	SCB	4.13,98	Carla Mendes	SCB	4.18,79	Joana Soares	AJS	4.24,69
3000 m	Joana Soares	AJS	9.16,76	Susana Godinho	GDE	9.23,17	Carla Mendes	SCB	9.24,00
60 bar.	Olímpia Barbosa	SCP	8,48	Catarina Karas	SCP	8,59	Catarina Queirós	AJS	8,60
Altura	Anabela Neto	SCP	1,86	Jennifer Gomes	GREC	1,71	Ana Oliveira	GAF	1,68
Vara	Marta Onofre	SCP	4,25	Sofia Carneiro	MAC	3,45	Andreia Grácio	JV	3,30
Comp.	Evelise Veiga	SCP	6,48	Yariadmis Arguelles	IND	6,30	Lucinda Gomes	GDE	6,02
Triplo	Patrícia Mamona	SCP	14,31	Susana Costa	ACFR	14,09	Evelise Veiga	SCP	13,68
Peso	Auriol Dongmo	SCP	18,37	Eliana Bandeira	SLB	17,39	Francislaine Serra	SCP	17,19
3000m M	Ana Cabecinha	COP	12.34,10	Vitória Oliveira	SCB	13.15,36	Joana Pontes	LMA	13.52,91
Pentatlo	Jennifer Gomes	GREC	3769	Inês Pires	GCAD	3310	Vera Castro	SCB	3191
4x400 m	ADR Água de Pena	ADRAP	3.59,52	GR Eirense	GRE	4.00,25	SC Braga	SCB	4.01,71

**(Braga, 13/14-2-2021)**

	<b>PRIMEIRO</b>		<b>SEGUNDO</b>		<b>TERCEIRO</b>				
60 m	Lorene Bazolo	SCP	7,44	Rosalina Santos	SCP	7,46	Patrícia Rodrigues	GAF	7,68
400 m	Cátia Azevedo	SCP	53,69	Dorothe Évora	SCP	55,44	Vera Barbosa	SCP	55,55
800 m	Camila Gomes	SLB	2.09,68	Rita Figueiredo	SCP	2.11,13	Francisca Cantante	GRE	2.11,97
1500 m	Joana Soares	AJS	4.24,46	Emília Piseiro	RDA	4.28,07	Rita Figueiredo	SCP	4.29,30
3000 m	Mariana Machado	SCB	9.09,09	Joana Soares	AJS	9.21,05	Carla Mendes	JOMA	9.21,74
60 bar.	Catarina Queirós	AJS	8,46	Fatoumata Baldé	SLB	8,51	Olímpia Barbosa	SCP	8,69
Altura	Anabela Neto	SCP	1,79	Milena Lucena	GDE	1,66	Margarida Mota	UFCT	1,63
Vara	Marta Onofre	SCP	3,75	Sofia Carneiro	MAC	3,65	Raquel Marques	GAF	3,15
Comp.	Evelise Veiga	SCP	6,39	Yariadmis Arguelles	IND	6,36	Lucinda Gomes	GDE	5,98
Triplo	Patrícia Mamona	SCP	14,03	Evelise Veiga	SCP	13,44	Ana Oliveira	GAF	13,14
Peso	Auriol Dongmo	SCP	18,91	Jéssica Include	SCP	18,13	Francislaine Serra	SCB	17,39
3000m M	Edna Barros	COP	13.16,21	Vitória Oliveira	SCB	13.22,09	Maria Bernardo	COP	13.49,14
Pentatlo	Marisa Carvalho	SLB	3697	Jennifer Gomes	GREC	3351	Raquel Lourenço	JV	3166

## MARCAS DE QUALIFICAÇÃO PARA OS CAMPEONATOS MUNDIAIS DE PISTA COBERTA (Belgrado, 18 – 20 março 2022)

Pista Coberta	Masculinos	Disciplinas	Femininos	Ar Livre
	Ar Livre		Pista Coberta	
6.63	10.10 (100)	60m	7.30	11.15 (100)
46.50	45.00	400m	52.90	51.00
1:46.70	1:44.00	800m	2:01.50	1:58.00
3:39.00	3:33.00	1.500m	4:09.00	4:02.00
3:55.00 (milha)*			4:28.50 (milha)*	
7:50.00	7:40.00	3.000m	8:49.00	8:30.00
	13.10.00 (5.000m)		14.50.00 (5.000m)	
7.72	13.40 (110m barr.)	60m barreiras	8.16	12.85 (100m barr.)
2.34		Altura	1.97	
5.81		Vara	4.75	
8.22		Comprimento	6.80	
17.10		Triplo	14.30	
21.10		Peso	18.30	
convite		Provas Combinadas	convite	

### Marcas de referência:

Disciplinas	Marcas
60m masculinos	6,67
60m femininos	7,34
400m femininos	53,50
Triplo-salto masculinos	16,75
Peso masculinos	20,65

### Período de Obtenção de Marcas

Prazos Marcas de Qualificação 1 de janeiro de 2021 a 7 de março de 2022

Marcas de Referência (a) (b) 1 de janeiro de 2022 a 7 de março de 2022

(a) Para atletas que tenham alcançado a MQ em 2021 é obrigatória a realização da Marca de Referência em 2022.

(b) Estão dispensados da obrigatoriedade de realização de Marcas de Referência os atletas que se tenham posicionado no Top-3 do último Campeonato da Europa de Pista Coberta ou no Top-8 nos Jogos Olímpicos de Tóquio.

### ATLETAS COM MARCA DE QUALIFICAÇÃO FEMININOS

60 m	Lorene Bazolo	SCP	7,29	9/2/22		Q
	Rosalina Santos	SCP	7,30	10/1/21	(7,33 19/2/22)	Q
400 m	Cátia Azevedo	SCP	52,90	02/2/22		Q
Triplo	Patrícia Mamona	SCP	14,53	7/3/21		Q
Peso	Auriol Dongmo	SCP	wild card			Q

### MASCULINOS

60 m	Carlos Nascimento	SCP	6,62	6/3/21	6,70 19/2/22	N
1500 m	Isaac Nader	SLB	3.36,50	8/2/22		Q
60 m barr.	Abdel Larrinaga	SCP	7,72	12/2/22		Q
Triplo	Pedro Pichardo	SLB	17,36	13/2/21		Q
	Tiago Pereira	SCP	17,11	13/7/21	16,49	N

## MELHORES MARCAS NACIONAIS DO ANO (em 24/02/2022)

### Masculinos

Prova	Marca	Atleta	Ano	Clube	Cls	Comp	Local	Data
60m	6,70	Carlos Nascimento	94	Sporting CP	1		Pombal	19/fev
200m	21,74	Ricardo dos Santos	94	SL Benfica	3s		Miramas-FRA	04/fev
400m	46,87	João Coelho	99	Sporting CP	1		Nantes-FRA	29/jan
800m	1.47,77	Isaac Nader	99	SL Benfica	1	CN I Div	Pombal	20/fev
1500m	3.36,50	Isaac Nader	99	SL Benfica	4		Sabadell-ESP	08/fev
3000m	7.57,18	Paulo Rosário	94	SC Braga	1		Braga	26/jan
60m barr.	7,72	Abdel Larrinaga	94	Sporting CP	1		Pombal	12/fev
Altura	2,18	Gerson Baldé	00	SL Benfica	3		Lodz-POL	11/fev
Vara	5,25	Ruben Miranda	93	AC P Varzim	1	CN I Div	Pombal	19/fev
Comprimento	7,73	Abdel Larrinaga	94	Sporting CP	H	C Nac.	Braga	15/jan
Triplo-salto	16,57	Pedro Pichardo	93	SL Benfica	1	CN I Div	Pombal	20/fev
Peso	20,61	Francisco Belo	91	SL Benfica	1		CAR Jamor	18/dez
Heptatlo	5857	Abdel Larrinaga	94	Sporting CP	1ex	CN s'23	Braga	16/jan
5000m marc.	20.49,05	Helder Santos	96	Leiria MA	1		Pombal	13/fev
4x400 m	3.12,83	Sporting CP			1	CN I Div	Pombal	20/fev

Duarte Fernandes – Omar Elkhatib – Mauro Pereira – João Coelho

### Femininos

Prova	Marca	Atleta	Ano	Clube	Cls	Comp	Local	Data
60m	7,29	Lorène Bazolo	83	Sporting CP	3		Mondeville-FRA	09/fev
200m	24,40	Rivinilda Mentai	94	(França)	1		Liévin-FRA	06/fev
400m	52,90	Cátia Azevedo	94	Sporting CP	2		Valência-ESP	02/fev
800m	2.06,96	Salomé Afonso	97	Sporting CP	1	CN I Div	Pombal	20/fev
1500m	4.10,57	Marta Pen	93	Individual	2		Spokane-EUA	11/fev
3000m	8.56,31	Marta Pen	93	Individual	8		Nova Iorque-EUA	29/jan
60m barr.	8,32	Olímpia Barbosa	95	Sporting CP	1	CN I Div	Pombal	20/fev
Altura	1,74	Anabela Neto	91	Sporting CP	4		Lyon-FRA	21/jan
Vara	3,60	Raquel Marques	99	Sporting CP	1	CN I Div	Pombal	20/fev
Comprimento	6,58	Evelise Veiga	96	Sporting CP	1	DNA	Glasgow-ESC	05/fev
Triplo-salto	14,17	Patrícia Mamona	88	Sporting CP	1		Miramas-FRA	04/fev
Peso	19,61	Auriol Dongmo	90	Sporting CP	1		Pombal	05/fev
Pentatlo	3834	Mariana Bento	01	Sporting CP	1	CN sub'23	Braga	15/jan
3000m marc.	12.59,21	Vitória Oliveira	92	SC Braga	1	CN I Div	Pombal	19/fev
4x400 m	3.45,73	Sporting CP			1	CN I Div	Pombal	20/fev

Cátia Azevedo – Beatriz Andrade - Juliana Guerreiro-Vera Barbosa

Listagens do ano e de sempre em:

Página da Federação Portuguesa de Atletismo: <https://fpatletismo.pt/atletismo/estatistica/rankings-anuais/pista-coberta/>

Página Estatísticas do Atletismo: <http://atletismo-estatistica.pt/>





#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS

---



#### PATROCINADORES

---

