



PISTA
COBERTA
Braga '23

PROGRAMA-HORÁRIO
& DOSSIÊ ESTATÍSTICO



CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-18 EM PISTA COBERTA

BRAGA | 4-FEVEREIRO 2023 | 9H00

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



7.ºS CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-18 EM PISTA COBERTA

BRAGA, 4 e 5 de fevereiro de 2023

Sábado - 4 de Fevereiro de 2023								
Horas	Prova	Género	El / Ser / Fin	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada			Horário de entrada na Pista
15:45	60 m	Fem	Elim.	14:15	15:20	-	15:30	15:35
15:50	Comprimento	Masc	Final	14:20	15:05	-	15:15	15:20
16:05	60 m	Masc	Elim.	14:35	15:40	-	15:50	15:55
16:30	Altura	Fem	Final	15:00	15:45	-	15:55	16:00
16:40	5 000 m Marcha	Masc	Final	15:10	16:20	-	16:30	16:33
16:50	Vara	Masc	Final	15:20	15:35	-	15:45	15:50
17:15	60 m	Fem	Final	-- --	16:50	-	17:00	17:05
17:25	60 m	Masc	Final	-- --	17:00	-	17:10	17:15
17:35	1 500 m	Fem	Séries	16:05	17:15	-	17:25	17:28
17:50	1 500 m	Masc	Séries	16:20	17:30	-	17:40	17:43
17:55	Comprimento	Fem	Final	16:25	17:10	-	17:20	17:25
18:00	Peso (5 kg)	Masc	Final	16:30	17:15	-	17:25	17:30
18:05	3 000 m Marcha	Fem	Final	16:35	17:45	-	17:55	17:58
18:30	300 m	Fem	Séries	17:00	18:05	-	18:15	18:20
18:50	300 m	Masc	Séries	17:20	18:25	-	18:35	18:40
Domingo - 5 de Fevereiro de 2023								
Horas	Prova	Género	El / Ser / Fin	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada			Horário de entrada na Pista
09:30	Triplo	Fem	Final	08:00	08:45	-	08:55	09:00
09:45	Peso (3 kg)	Fem	Final	08:15	09:20	-	09:30	09:35
09:55	60 m bar (0,91)	Masc	Elim.	08:25	09:30	-	09:40	09:45
10:00	Vara	Fem	Final	08:30	08:45	-	08:55	09:00
10:20	60 m bar (0,76)	Fem	Elim.	08:50	09:55	-	10:05	10:10
10:40	3 000 m	Fem	Séries	09:10	10:20	-	10:30	10:33
11:00	3 000 m	Masc	Séries	09:30	10:40	-	10:50	10:53
11:00	Triplo	Masc	Final	09:30	10:15	-	10:25	10:30
11:05	Altura	Masc	Final	09:35	10:20	-	10:30	10:35
11:20	800 m	Fem	Séries	09:50	11:00	-	11:10	11:13
11:40	800 m	Masc	Séries	10:10	11:20	-	11:30	11:33
12:00	60 m bar (0,76)	Fem	Final	-- --	11:35	-	11:45	11:50
12:10	60 m bar (0,91)	Masc	Final	-- --	11:45	-	11:55	12:00
12:20	4x300 m	Fem	Séries	10:50	11:55	-	12:05	12:10
12:40	4x300 m	Masc	Séries	11:10	12:15	-	12:25	12:30

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Disciplina	Género	Progressão
Altura	Fem.	1,40 (+4) --> 1,52 (+3) --> 1,58 (+2)
Altura	Masc.	1,62 (+5) --> 1,72 (+4) --> 1,80 (+3) --> 1,92 (+2)
Vara	Fem.	2,05 (+15) --> 2,50 (+10) --> 3,00 (+5)
Vara	Masc.	2,65 (+15) --> 3,25 (+10) --> 3,75 (+7) --> 4,10 (+5)

2. NORMAS REGULAMENTARES

2.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos, do escalão sub-18 que tenham obtido as marcas que se indicam na Tabela de Marcas de Qualificação que constam no ponto 8 deste regulamento, dentro do período estipulado e que se enquadrem numa das seguintes situações:

2.1.1. Sejam Portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa Federação Estrangeira Congénere;

2.1.2. Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Distrital;

2.1.3. Sejam estrangeiros filiados numa Federação Congénere, e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição.

2.1.4. Os atletas referidos em 2.1.3 não terão direito quer ao título de Campeão individual quer aos respetivos lugares de honra e os mesmos não poderão aceder às finais.

2.1.5. Os atletas estrangeiros abrangidos pela alínea 2.1.2, consideram-se, para este efeito, portugueses desde que tenham estado filiados na FPA pelo menos durante duas épocas.

2.2. Se o atleta faltar a alguma das provas em que se inscreveu e confirmou a participação, ou não comparecer a uma final para a qual tenha sido apurado sem apresentar justificação prévia e válida, não será autorizado a participar nas restantes.

2.3. Nas estafetas apenas poderá participar uma equipa de cada clube.

2.3.1. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais ou por atletas de diferentes clubes;

2.4. As corridas de distância igual ou superior a 300 metros, bem como as corridas de estafetas serão disputadas por séries.

2.5. Nestes campeonatos os atletas que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida ou concurso.

2.5.1. No caso de um atleta participar na eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realizem antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realize após esta prova.

2.6. Os atletas poderão participar em duas (2) provas por jornada, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas.

2.7. As Provas Combinadas são consideradas uma prova individual, pelo que esta situação deve ser tomada em atenção, para os atletas que participaram no Campeonato Nacional de Provas Combinadas, disputado em 21 e 22 de janeiro de 2023.

2.7.1. Se porventura qualquer atleta participe neste campeonato em algumas das provas e não a conclua, tal será considerado como já tendo uma prova realizada.

4. MODOS DE APURAMENTO E CONSTITUIÇÃO DAS SÉRIES

4.1. Os modos de apuramento para as finais das corridas serão decididos pelos Delegados Técnicos com base no

número de atletas que confirmem a sua participação e, sempre que possível, nas Regras da W.A.

4.2. Os delegados técnicos também decidirão a distribuição dos atletas pelas séries de acordo com as regras da World Athletics.

5. HOMOLOGAÇÃO DE ENGENHOS

5.1. A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.

5.2. Assim, os engenhos devem ser entregues na Câmara de Chamada para homologação até 90 minutos antes da hora marcada para o início da respetiva prova.

5.3. Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos.

5.4. No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, e os não aprovados, poderão ser recolhidos na Câmara de Chamada.

6. CLASSIFICAÇÕES

6.1. Nestes Campeonatos existirá classificação individual e coletiva.

6.2. Cada clube pode apresentar o número de atletas que desejar por disciplina, desde que sejam possuidores das marcas de qualificação, mas só pontuarão até um máximo de 3 (três) atletas por clube, sendo os outros para efeito de pontuação, considerados atletas individuais.

6.3. As classificações obtidas no Campeonato Nacional de Provas Combinadas, disputado em 21 e 22 de janeiro de 2023, também serão consideradas para este efeito.

6.4. Para a classificação coletiva serão pontuados até ao máximo de 12 atletas por prova, atribuindo-se ao primeiro classificado 12 pontos, ao segundo classificado 11 pontos, e assim sucessivamente, até 1 ponto ao eventual 12º classificado.

6.5. Nestes Campeonatos, a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado no mínimo três (3) atletas com marca de qualificação a participarem em provas individuais.

6.6. A soma dos pontos dos atletas de cada clube ditará a pontuação dos mesmos.

6.7. Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem decrescente do total de pontos obtidos.

6.8. Os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares, e assim sucessivamente.

7. PRÉMIOS:

7.1. Serão atribuídas medalhas aos atletas classificados nos três primeiros lugares em cada disciplina e género e troféus às três equipas mais pontuadas em cada género.

7.2. Só têm direito ao título de campeão individual e respetivo lugar de honra, os Atletas com nacionalidade portuguesa, salvo se for menor de idade e tenha estado filiado na FPA em pelo menos duas épocas.

SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO

1.1. PERÍODO DE QUALIFICAÇÃO

1.1.1. Serão aceites para efeito de inscrição nestes campeonatos marcas obtidas entre 1 de novembro de 2021 e 29 de janeiro de 2023;

1.2. TABELA DE MARCAS DE QUALIFICAÇÃO

DISCIPLINAS	MASCULINOS	FEMININOS
60m	7.50 11.70 (100m)	8.25 12.85 (100m)
300m	39.00 (pc) 38.00 (ar livre)	45.00 (pc) 44.00 (ar livre)
800m	2:05.00 (pc) 2:03.00 (ar livre)	2:26.00 (pc) 2:24.00 (ar livre)
1.500m	4:24.00 (pc) 4:20.00 (ar livre)	5:11.00 (pc) 5:07.00 (ar livre)
3.000m	9:48.00 (pc) 9:40.00 (ar livre)	11:38.00 (pc) 11.30.00 (ar livre)
60m barreiras	9.00 16.30 (110mb)	10.20 16.50 (100mb)
Altura	1,78	1,50
Vara	2,90	2,10
Comprimento	6,15	5,20
Triplo	12,25	10,70
Peso	11,80 (5kg) 12,80 (4kg)	10,50 (3kg)
5.000/3.000 m marcha	29:30.00 (5.000m/5km) 22:54.00 (4.000m/4km) 1:01.00 (10.000m/10km)	18:00.00 24:06.00 (4.000m/4km) 31:00.00(5.000m/5km)
Combinadas	4.000 (Decatlo) 3.500 (Octatlo) 3.300 (Heptatlo)	3.100 (Heptatlo) 2.400 (Pentatlo)
Estafetas	s/ mínimos	s/ mínimos

8.3 ACESSO EXTRAORDINÁRIO

8.3.1 Poderão ainda ser aceites excepcionalmente nestes campeonatos atletas portugueses ou estrangeiros sem as Marcas de Inscrição definidas em 8.2.

8.3.2 Estes atletas admitidos em circunstâncias especiais ou omissas não serão considerados para efeitos de classificação coletiva.

ESTATÍSTICA - LOCAIS E DATAS

2015	Braga	17/18-1	2019	Pombal	2/3-2
2016	Pombal	30/31-1	2020	Braga	8/9-2
2017	Pombal	4/5-2	2022	Braga	5/6-2
2018	Pombal	13/14-1	2023	Braga	4/5-2

Nota 1: A partir de 1997 passaram a ser admitidos como campeões nacionais atletas estrangeiros menores de 18 anos

Nota 2: Não se realizaram campeonatos nacionais em 2021 devido à pandemia Covid'19

PÓDIOS COLETIVOS SUB-18 MASCULINOS

2015	Sporting	143	AC Vermoil	86	Maia AC	70
2016	Benfica	148	J Vidigalense	53	Maia AC	39
2017	Benfica	137	Sporting	83	J Vidigalense	77
2018	CF Oliv. Douro	68	Sporting	45	Benfica	30
2019	Benfica	109	J Vidigalense	82,5	Sporting	80
2020	Sporting	145	Benfica	134	J Vidigalense	60
2021	não se realizou					
2022	Benfica	119	J Vidigalense	84	CPT Sobral Ceira	55

PÓDIOS COLETIVOS SUB-18 FEMININOS

2015	Benfica	147	J Vidigalense	74	GR Qtª Lomba	65
2016	Benfica	124	J Vidigalense	119		
2017	J Vidigalense	104	CO Pechão	73	Benfica	63
2018	Sporting	76	J Vidigalense	63	Benfica	61
2019	Sporting	123	CF Oliv. Douro	90	J Vidigalense	84
2020	J Vidigalense	156	Benfica	113	Sporting	77
2021	não se realizou					
2022	J Vidigalense	131,5	CA Oliv. Bairro	60	Benfica	59

PRESENCAS NOS PÓDIOS

Masculinos:

	TOT.	1º	2º	3º
Benfica	6	4	1	1
Sporting	5	2	2	1
J Vidigalense	5	-	3	2

Femininos:

	TOT.	1º	2º	3º
J. Vidigalense	7	3	3	1
Benfica	6	2	1	4
Sporting	3	2	-	1

CAMPEÕES NACIONAIS SUB-18 MASCULINOS

60 METROS

2015	Xavier Rato	Gira Sol	7,11
2016	André Prazeres	SL Benfica	7,08
2017	Marco Câmara	J Ilha Verde	7,11
2018	David Martinho	ACDR Arneirense	7,14
2019	João Calhau	Boavista FC	7,19
2020	João Magalhães	SL Benfica	7,09
2022	João Maria Santos	Fund. Salesiana	7,14

200 METROS (2015/2018)

2015	Daniel Chagas	GD Pic Nic	23,33
2016	Xavier Rato	Gira Sol	22,74
2017	Tomás Gonçalves	AA Ch. Caparica	22,59
2018	Tomás Gonçalves	AA Ch. Caparica	22,74

300 METROS

2015	Mauro Pereira	Gira Sol	36,84
2016	Ivan Revés	FC Castrense	36,93
2017	Tomás Gonçalves	AA Ch. Caparica	35,21
2018	Tomás Gonçalves	AA Ch. Caparica	36,09
2019	André Jerónimo	SC Abrantes	36,52
2020	Gabriel Maia	CCD Ribeirão	35,61
2022	Rui Serras	CA Bracara	36,25

800 METROS

2015	José Barbosa	ADRE Palhaça	2.01,75
2016	Filipe Magalhães	UD Várzea	1.57,30
2017	Marcelo Pereira	NA Taipas	1.58,12
2018	João Peixoto	SC Braga	1.59,35
2019	Gabriel Ludwick	Royal Lagos	1.58,50
2020	David Garcia	Sporting CP	1.56,29
2022	Alexandre Lucas	CPT Sobral Ceira	1.56,76

1500 METROS

2015	Filipe Nascimento	AA Seixal	4.10,25
2016	Filipe Magalhães	UD Várzea	4.06,75
2017	Marcelo Pereira	NA Taipas	4.08,31
2018	Etson Barros	CO Pechão	4.11,30
2019	Miguel Damião	ACR Cambra	4.11,76
2020	Francisco Silva	EA Rosa Oliveira	4.03,70
2022	Alexandre Lucas	CPT Sobral Ceira	4.12,71

3000 METROS

2015	Dinis Rodrigues	CA Seia	9.12,42
2016	Ruben Sousa	C Bf Paredes	8.58,34

2017	Jorge Pereira	C Bf Paredes	9.08,34
2018	Etson Barros	CO Pechão	8.49,94
2019	Fábio Simões	RD Águeda	8.49,09
2020	Ruben Pires	UD Várzea	8.47,14
2022	André Barbosa	Leixões SC	8.39,21

60 M BARREIRAS / 91cm

2015	Miguel Pereira	Maia AC	8,37
2016	José Matos	SC Abrantes	8,29
2017	Tomás Ferreira	ACRD Escapães	8,32
2018	Bernardo Moreira	CA Porto	8,53
2019	Francisco Costa	CCD Ribeirão	8,37
2020	Sisínio Ambriz	SL Benfica	8,06
2022	Rafael Santos	ACRD Escapães	8,33

ALTURA

2015	Pedro Pinheiro	Individual	1,86
2016	Simão Pereira	GCA Donas	1,81
2017	Simão Pereira	GCA Donas	1,95
2018	João Pedro Buaró	GD Estreito	1,95
2019	Mário Pereira	A Grão Vasco	1,87
2020	Rodrigo Caetano	Esc. Movimento	1,91
2022	Rodrigo Alcobia	SL Benfica	1,86

VARA

2015	Filipe Corceiro	Sporting CP	4,30
2016	André Rangel	AA Pinhalnovense	3,45
2017	Filipe Almeida	Esc. Movimento	3,83
2018	João Pedro Buaró	GD Estreito	4,15
2019	Diogo Meneses	J Vidigalense	3,80
2020	Diogo Martins	ACD S. João	4,15
2022	Rodrigo Alcobia	SL Benfica	4,35

COMPRIMENTO

2015	Bryan Rodrigues	AC Vermoil	6,56
2016	Ailton Fernandes	SL Benfica	6,82
2017	Tomás Dinis	Maia AC	6,74
2018	Rodrigo Agostinho	CA Mar. Grande	6,72
2019	Guilherme Almeida	Esc. Movimento	6,83
2020	Sisínio Ambriz	SL Benfica	7,37
2022	João Pinto	SL Benfica	6,99

TRIPLO

2015	Pedro Pinheiro	Individual	13,96
2016	Júlio Almeida	SL Benfica	13,73
2017	Júlio Almeida	SL Benfica	14,28

2018	Mamadu Jaló	AD Novas Luzes	13,62
2019	Xavier Outeiro	Esc. Movimento	13,02
2020	Simão Alexandre	AEA Cartaxo	13,83
2022	Tiago Pereira	CCD Ribeirão	14,07

PESO / 5kg

2015	Otoniel Badjana	Sporting CP	16,72
2016	Leandro Ramos	Gira Sol	15,13
2017	Leandro Ramos	Gira Sol	16,24
2018	Ruben Oliveira	AC P. Varzim	13,50
2019	David Pereira	CA Mar. Grande	15,06
2020	David Pereira	CA Mar. Grande	15,11
2022	Eduardo Neves	NDJ Laranjeiro	14,28

HEPTATLO

2015	Diogo Guerra	Maia AC	4416
2016	Manuel Dias	UFC Tomar	4781
2017	Edgar Campre	SL Benfica	4650
2018	Guilherme Almeida	Esc. Movimento	4424
2019	Guilherme Almeida	Esc. Movimento	4671
2020	Sisínio Ambriz	SL Benfica	4993
2022	Bernardo Cunha	GD Pedreiras	4600

5000 M MARCHA

2015	Vasco Santos	CA Mar. Grande	24.31,18
2016	Rodrigo Marques	CO Pechão	23.03,13
2017	Daniel Gouveia	CA Seia	23.45,46
2018	João Bernardo	Penta C Covilhã	24.33,15
2019	Pedro Dias	CO Pechão	22.49,84

2020	Filipe Loureiro	CF Oliv. Douro	23.09,99
2022	Eduardo Camarate	J Vidigalense	25.45,87

4x200 METROS (2015/2018)

2015	AC Vermoil	1.36,63
	(Lucas Dias-Bryan Rodrigues-Rafael Gonçalves-João Silva)	
2016	J. Vidigalense	1.37,31
	(Rafael Ramusga-Erik Kostrytsya-João Nunes-Miguel Batista)	
2017	J. Vidigalense	1.36,34
	(Eduardo Gaspar-Rafael Ramusga-João Nunes-Rodrigo Agostinho)	
2018	CA Marinha Grande	1.36,45
	(Márcio Alves-Rodrigo Agostinho-Francisco Vilhena-Pedro Lameiras)	

4x300 METROS (2019/-)

2019	SL Benfica	2.32,52
	(Gonçalo Moreno-Alexandre Moreira-Ivo Cruz-José Ferreira)	
2020	SL Benfica	2.28,51
	(Diogo Barrigana-Élvio Silva-André Drozdowsky-Sisínio Ambriz)	
2022	CPT Sobral Ceira	2.33,73
	(André Reis-Pedro Gomes-Afonso Oliveira-Rodrigo Silva)	

CAMPEÕES NACIONAIS SUB-18 FEMININOS

60 METROS

2015	Rosalina Santos	GD Estreito	7,66
2016	Joana Carlos	J. Vidigalense	7,86
2017	Catarina Lourenço	CJ Sal. Manique	7,86
2018	Delphine Nkansa	SL Benfica	7,50
2019	Ana Costa	Boavista FC	7,81
2020	Joana Dias	SL Benfica	7,77
2022	Rita Barbosa	Esc. Movimento	7,71

200 METROS (2015/2018)

2015	Joana Carlos	J. Vidigalense	26,31
2016	Érica Granjeia	Gira Sol	26,10
2017	Catarina Lourenço	CJ Sal. Manique	25,46
2018	Ana Costa	Boavista FC	25,25

300 METROS

2015	Ana Santos	Maia AC	42,94
2016	Marisa Carvalho	SL Benfica	39,92
2017	Fatoumata Diallo	CO Pechão	40,43
2018	Ana Costa	Boavista FC	39,94
2019	Ana Costa	Boavista FC	40,31
2020	Leonor Ferreira	Maratona CP	39,39
2022	Lúcia Martinha	CP Alcanena	41,67

800 METROS

2015	Rita Ribeiro	Vit. Setúbal	2.22,04
2016	Mariana Machado	SC Braga	2.16,08
2017	Mariana Machado	SC Braga	2.12,83
2018	Sofia Almeida	RD Águeda	2.18,07
2019	Carla Rodrigues	Sporting CP	2.18,91
2020	Rita Figueiredo	Sporting CP	2.16,68
2022	Catarina Sampaio	GCA Donas	2.23,30

1500 METROS

2015	Laura Regalado	ACR Valdágua	4.50,3m
2016	Mariana Machado	SC Braga	4.47,81
2017	Mariana Machado	SC Braga	4.37,20
2018	Inês Borba	Vit. Setúbal	4.42,37
2019	Inês Borba	Vit. Setúbal	4.38,48
2020	Rita Figueiredo	Sporting CP	4.54,12
2022	Beatriz Azevedo	CA Oliv. Bairro	4.40,02

3000 METROS

2015	Eduarda Barbosa	C Bf Paredes	10.33,65
2016	Fabiana Sousa	N Sp Torres Novas	10.05,18
2017	Lia Lemos	Maia AC	10.23,74
2018	Bárbara Neiva	Almada Fig.	9.51,10

2019	Beatriz Rios	Am. Montanha	9.54,13
2020	Ana Silva	Maia AC	10.14,16
2022	Beatriz Azevedo	CA Oliv. Bairro	10.17,91

60 M BARREIRAS / 76 cm

2015	Marisa Carvalho	SL Benfica	8,51
2016	Marisa Carvalho	SL Benfica	8,47
2017	Tatiana Silva	GD Estreito	8,90
2018	Sara Moreira	C+S Lavra	8,90
2019	Maria Santos	CF Oliv. Douro	9,10
2020	Margarida Patrício	AEA Cartaxo	8,97
2022	Thais Beranguer	CF Oliv. Bairro	8,67

ALTURA

2015	Valeriya Semenikhina	SL Benfica	1,60
2016	Joana Ogura	Sporting CP	1,55
2017	Miriam Tavares	AFIS-Ovar	1,61
2018	Ana Leite	C+S Lavra	1,55
2019	Elena Furk	AC Mocidade-Aç.	1,60
2020	Elena Furk	AC Mocidade-Aç.	1,64
2022	Thais Beranguer	CF Oliv. Bairro	1,62

VARA

2015	Diana Spencer	NDJ Laranjeiro	3,01
2016	Bárbara Mota	AC Vermoil	3,15
2017	Bárbara Mota	AC Vermoil	3,30
2018	Carlota Gonçalves	UFC Tomar	2,80
2019	Carla Rodrigues	Sporting CP	2,65
2020	Bruna Santos	J Vidigalense	3,05
2022	Filipa Dinis	J Vidigalense	2,90

COMPRIMENTO

2015	Marisa Carvalho	SL Benfica	5,51
2016	Raquel Marques	SL Benfica	5,43
2017	Catarina Karas	Sporting CP	5,58
2018	Maria João Esteves	CA Mar. Grande	5,47
2019	Leonor Tiago	CDR Ribeirão	5,38
2020	Lurdes Oliveira	GR Eirense	5,50
2022	Tatiana Pereira	F Salesianos	5,55

TRIPLO

2015	Catarina Fernandes	Sporting CP	11,74
2016	Juliana Brites	J. Vidigalense	11,11
2017	Mariana Novo	AC Póvoa Varzim	11,47
2018	Maria João Esteves	CA Mar. Grande	12,16
2019	Sofia Lavreshina	J. Vidigalense	11,45
2020	Sofia Lavreshina	J. Vidigalense	11,65
2022	Tatiana Pereira	F Salesianos	11,66

PESO / 3kg

2015	Marisa Carvalho	SL Benfica	13,10
2016	Marisa Carvalho	SL Benfica	14,00
2017	Inês Carreira	J. Vidigalense	13,33
2018	Carolina Fernandes	SUO Vais	13,46
2019	Débora Quaresma	Sporting CP	14,03
2020	Letícia Lopes	CD Quarteira	13,20
2022	Vera Goucha	J Vidigalense	12,91

PENTATLO

2015	Sónia Machado	J. Vidigalense	3395
2016	Raquel Haar	GD Diana	3332
2017	Carolina Ribeiro	GA Fátima	3368
2018	Mariana Bento	Sporting CP	3458
2019	Carla Rodrigues	Sporting CP	3188
2020	Elena Furk	AC Mocidade-Aç.	3353
2022	Thais Beranguer	CF Oliv. Douro	3408

3000 M MARCHA

2015	Carolina Costa	CO Pechão	14.57,19
2016	Inês Reis	Penta C Covilhã	14.33,58
2017	Ângela Carvalho	CN Rio Maior	15.40,30
2018	Catarina Santos	Sporting CP	15.06,33
2019	Inês Mendes	CN Rio Maior	15.11,95

2020	Catarina Torres	Sporting CP	14.29,54
2022	Carolina Dias	N Sp Almada	15.03,80

4x200 METROS (2015/2018)

2015	Maia AC	1.51,61
(Jéssica Neto-Maria João Silva-Mafalda Amaral-Ana Santos)		
2016	J. Vidigalense	1.50,60
(Micaela Sereno-Catarina Santos-Carina Silva-Joana Carlos)		
2017	SC Braga	1.50,03
(Lara Costa-Mariana Costa-Beatriz Santos-Francisca Silva)		
2018	Sporting CP	1.50,96
(Leonor Sarmiento-Catarina Figueiredo-Inês Rebelo-Ana Oliveira)		

4x300 METROS (2019/-)

2019	J. Vidigalense	2.56,20
(Mariana Videira-Sarta Sani-Bruna Santos-Sofia Lavreshina)		
2020	J. Vidigalense	2.52,17
(Joana Gameiro-Lara Duarte-Mariana Videira-Sofia Lavreshina)		
2022	CA Oliveira do Bairro	2.57,43
(Luciana Santos-Beatriz Branco-Maria Vieira-Lara Pinto)		

PÓDIOS INDIVIDUAIS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS SUB-18

60 METROS

2015	Xavier Rato	GS	7,11	Rafael Gonçalves	ACV	7,14	Daniel Chagas	GDPN	7,26
2016	André Prazeres	SLB	7,08	João Patrício	VFC	7,12	Xavier Rato	GS	7,17
2017	Marco Câmara	JIV	7,11	Mário Neves	CADB	7,17	João Geadas	AJE	7,19
2018	David Martinho	ACDRA	7,14	Rui Corvelo	AJE	7,16	David Sebag	JIV	7,21
2019	João Calhau	BFC	7,19	Francisco Costa	CCDR	7,24	Gonçalo Moreno	SLB	7,25
2020	João Magalhães	SLB	7,09	Xavier Outeiro	EM	7,19	Francisco Castro	AGV	7,24
2022	João Maria Santos	FSal	7,14	David Landim	JOMA	7,15	João Pinto	SLB	7,27

200 METROS

2015	Daniel Chagas	GDPN	23,33	Rafael Gonçalves	ACV	23,33	Mauro Pereira	GS	23,34
2016	Xavier Rato	GS	22,74	António Brás	SLB	23,09	Marcelo Gameiro	UDRZA	23,12
2017	Tomás Gonçalves	AACC	22,59	Ilírio Nazaré	SCP	23,00	João Pires	AJM	23,03
2018	Tomás Gonçalves	AACC	22,74	Rui Corvelo	AJE	23,03	Carlos Claro	RDA	23,11

300 METROS

2015	Mauro Pereira	GS	36,84	Diogo Pinhão	CEBI	37	Tiago Gonçalves	AASX	37,46
2016	Ivan Reves	FCC	36,93	Bruce da Silveira*	NSF	37,14	Miguel Batista	JV	37,34
2017	Tomás Gonçalves	AACC	35,21	Bruce da Silveira*	CBF	36,05	Paulo Soares	GCAD	36,38
2018	Tomás Gonçalves	AACC	36,09	Omar Elkhatib*	CAOB	36,32	Carlos Claro	RDA	36,46
2019	André Jerónimo	SCA	36,52	Duarte Fernandes	CPP	36,67	Matheus Lemes	(Ita)	36,73
2020	Gabriel Maia	CCDR	35,61	Francisco Silva	JV	36,25	Danil Silva	MAC	36,37
2022	Rui Serras	CABr	36,25	João Penacho	SLB	36,46	Manuel Silva**	GREC	36,56

800 METROS

2015	José Barbosa	ADREP	2.01,75	Filipe Nascimento	AASX	2.02,21	Filipe Magalhães	UDV	2.02,45
2016	Filipe Magalhães	UDV	1.57,30	António Moura	SFRAA	1.57,68	Samuel Santos	JV	1.59,33
2017	Marcelo Pereira	NAT	1.58,12	Nuno Pereira	GDE	1.58,46	Pedro Vilas Boas	SCB	1.58,70
2018	João Peixoto	SCB	1.59,35	Pedro Vilas Boas	SCB	1.59,62	Ricardo Pedra	CAMz	2.00,51
2019	Gabriel Ludwick	ADRAL	1.58,50	Hugo Cruz	SLB	1.59,01	Ivo Cruz	SLB	1.59,17
2020	David Garcia	SCP	1.56,29	João Pereira	SCP	2.00,06	Fred Constantino	CLAC	2.01,05
2022	Alexandre Lucas	CPTSC	1.56,76	Nuno Cordeiro	JV	1.58,52	Afonso Oliveira	CPTSC	1.58,68

1500 METROS

2015	Filipe Nascimento	AASX	4.10,25	José Barbosa	ADREP	4.11,30	Filipe Magalhães	UDV	4.12,54
2016	Filipe Magalhães	UDV	4.06,75	Marcelo Pereira	NAT	4.07,71	Rafael Rebelo	CEBI	4.08,34
2017	Marcelo Pereira	NAT	4.08,31	Miguel Ribeiro	SLB	4.10,04	Etson Barros	COP	4.10,17
2018	Etson Barros	COP	4.11,30	Rogério Amaral	CPTSC	4.12,35	Sebastião Silva	CFPD	4.12,54
2019	Miguel Damião	ACRC	4.11,76	Tomás Azevedo	MAC	4.14,23	Bruno Ávila	CIAIA	4.15,05
2020	Francisco Silva	EARO	4.03,70	David Garcia	SCP	4.04,61	Rodrigo Lima	SCP	4.04,63
2022	Alexandre Lucas	CPTSC	4.12,71	Miguel Aguiar	ADNO	4.16,93	Daniel Cruz	CDFe	4.17,08

3000 METROS

2015	Dinis Rodrigues	CAS	9.12,42	Pedro Ferreira	CBPar	9.14,16	Miguel Mascarenhas	AEARS	9.15,45
2016	Ruben Sousa	CBP	8.58,34	Luís Oliveira	CDF	9.00,28	Rafael Rebelo	CEBI	9.01,72
2017	Jorge Pereira	CBfP	9.08,34	Martim Monteiro	CBfA	9.08,76	Rafael Lopes	CFOD	9.09,36
2018	Etson Barros	COP	8.49,94	Henrique Neves	ARLVG	8.56,48	Pedro Saldanha	SCP	8.57,29
2019	Fábio Simões	RDA	8.49,09	Miguel Damião	ACRC	8.53,50	Tomás Azevedo	MAC	8.56,29
2020	Ruben Pires	UDV	8.47,14	Rodrigo Lima	SCP	8.51,72	João Pedro Santos	CAOB	8.55,96
2022	André Barbosa	LSC	8.39,21	João Batista	NTN	8.41,77	Rodrigo Martins	UFCT	9.02,63

60 M BARREIRAS (0,91 M)

2015	Miguel Pereira	MAC	8,37	Reinaldo Moniz	JIV	8,58	Daniel Chagas	GDPN	8,60
2016	José Matos	SCA	8,29	João Silva	ACV	8,31	João Pinto	ADREP	8,36
2017	Tomás Ferreira	ACRDE	8,32	José Matos	SCAb	8,40	André Rangel	AAPI	8,57
2018	Bernardo Moreira	CAP	8,53	Pedro Cruz	CAS	8,71	João Pedro Ferreira	NAC	8,74
2019	Francisco Costa	CCDR	8,37	David Neves	CPTSC	8,47	João Oliveira	SAF	8,49
2020	Sisínio Ambriz	SLB	8,06	Diogo Barrigana	SLB	8,10	Francisco Costa	CCDR	8,11
2022	Rafael Santos	ACRDE	8,33	Tomás Gonçalves	AFS	8,37	Tiago Costa	UFCT	8,48

ALTURA

2015	Pedro Pinheiro	IND	1,86	Nelson Pinto	SUOV	1,80	Filipe Corceiro	SCP	1,74
2016	Simão Pereira	GCAD	1,81	Tomás Ferreira	ACRDE	1,81	Ailton Fernandes	SLB	1,75
2017	Simão Pereira	GCAD	1,95	Tomás Ferreira	ACRDE	1,83	Diogo Oliveira	AFIS	1,83
2018	João Pedro Buaró	GDE	1,95	Gonçalo Veloso	ADNL	1,95	Diogo Oliveira	GREC	1,89
2019	Mário Pereira	AGV	1,87	Guilherme Almeida	EM	1,82	André Petriv	JV	1,82
2020	Rodrigo Caetano	EM	1,91	Manuel Vieira	ADRAP	1,91	Álvaro Terroso	CAOV	1,88
2022	Rodrigo Alcobia	SLB	1,86	Ricardo Silva	AFS	1,83	Pedro Correia	GRE	1,76

VARA

2015	Filipe Corceiro	SCP	4,30	Gonçalo Uva	SCP	4,20	Rui Marques	GAUB	4,10
2016	André Rangel	AAPn	3,45	Filipe Almeida	EM	2,95			
2017	Filipe Almeida	EM	3,83	Pedro Buaró	GDE	3,73	André Rangel	AAPI	3,73
2018	João Pedro Buaró	GDE	4,15	João Araújo	MAC	3,40	João Pereira	NDJL	3,16
2019	Diogo Meneses	JV	3,80	Afonso Santos	UFCT	3,50	Diogo Martins	CBF	3,50
2020	Diogo Martins	ACDJS	4,15	Afonso Santos	UFCT	3,85	Manuel Vieira	ADRAP	3,75
2022	Rodrigo Alcobia	SLB	4,35	Tiago Costa	UFCT	3,75	João Apolinário	20KA	3,65

COMPRIMENTO

2015	Bryan Rodrigues	ACV	6,56	Gonçalo Ferreira	CDFFXI	6,44	Pedro Pinheiro	IND	6,38
2016	Ailton Fernandes	SLB	6,82	Yaroslav Kolodiy	CEN	6,74	Yuben Munary*	SLB	6,73
2017	Tomás Dinis	MAC	6,74	Tomás Ferreira	ACRDE	6,70	André Rangel	AAPI	6,69
2018	Rodrigo Agostinho	CAMG	6,72	Mamadú Jaló	ADNL	6,62	Xavier Teixeira	CNRM	6,56
2019	Guilherme Almeida	EM	6,83	David Neves	CPTSC	6,55	Rodrigo Caetano	EM	6,41
2020	Sisínio Ambriz	SLB	7,37	Simão Alexandre	AEAC	6,88	Eduardo Oliveira	JV	6,65
2022	João Pinto	SLB	6,99	Tiago Pereira	CCDR	6,66	João Martins	JV	6,44

TRIPLO

2015	Pedro Pinheiro	IND	13,96	João A. Almeida	SCP	13,33	Gonçalo Uva	SCP	13,01
2016	Júlio Almeida	SLB	13,73	Tito Fernandes	ADRAP	12,76	Vasco Alves	NAC	12,59
2017	Júlio Almeida	SLB	14,28	Nuno Sénica	UDRZA	13,39	Martim Faustino	SCP	12,89
2018	Mamadú Jaló	ADNL	13,62	Diogo Saldanha	CFOD	13,62	Márcio Horta	NDJL	13,56
2019	Xavier Outeiro	EM	13,02	Simão Alexandre	AEAC	12,95	José Tavares	SLB	12,94
2020	Simão Alexandre	AEAC	13,83	Xavier Outeiro	EM	13,76	Eduardo Oliveira	JV	13,58
2022	Tiago Pereira	CCDR	14,07	José Pedro Roxo	SPFCF	12,99	Paulo Freitas	ACFR	12,95

PESO (5 kg)

2015	Otoniel Badjana	SCP	16,72	Tiago Ferrão	SUOV	14,53	Catalin Bivol	SLGB	13,76
2016	Leandro Ramos	GS	15,13	Catalin Bivol	COP	14,85	Leonardo Abreu	ADRAP	14,14
2017	Leandro Ramos	GS	16,24	Tomás Rodrigues	SLB	14,32	Carlos Costa	SUOV	13,53
2018	Ruben Oliveira	ACPV	13,5	Gonçalo Muldine	20KMA	13,27	Tomás Rodrigues	SCP	13,22
2019	David Pereira	CAMG	15,06	Marcelo Reis	CAOB	14,79	Francisco Lemos	CFOD	13,95
2020	David Pereira	CAMG	15,11	Tiago Nunes	ADREP	14,64	Bernardo Soares	SUOV	13,77
2022	Eduardo Neves	NDJL	14,28	Francisco Calhau	JV	13,98	Valdemar Dantas	ADRCL	13,86

5000 M MARCHA

2015	Vasco Santos	CAMG	24.31,18	Rodrigo Marques	COP	24.31,19	Miguel Pereira	CABB	26.01,07
2016	Rodrigo Marques	COP	23.03,13	Ruben Santos	CFOD	23.18,44	Júlio Teran*	CPC	25.05,92
2017	Daniel Gouveia	CAS	23.45,46	Ruben Santos	CFOD	23.46,00	João Bernardo	PCC	25.20,10
2018	João Bernardo	PCC	24.33,15	Diogo Fernandes	ACDJS	24.57,47	João Pinel	CABB	25.22,75
2019	Pedro Dias	COP	22.49,84	Tiago Ramos	CATn	23.45,91	Filipe Loureiro	ACA	25.15,27
2020	Filipe Loureiro	CFOD	23.09,99	Pedro Dias	COP	23.22,08	Tiago Ramos	CAT	23.26,77
2022	Eduardo Camarate	JV	25.45,87	João Correia	JIV	26.50,88	André Moreira	GDP	27.15,31

HEPTATLO

2015	Diogo Guerra	MAC	4416	António Chaves	SCP	4406	Miguel Marta	GREC	4145
2016	Manuel Dias	UFCT	4781	Diogo Guerra	MAC	4648	Rafael Ferreira	20KA	4342
2017	Edgar Campre*	SLB	4650	André Oliveira	SCP	4186	André Pimenta	JV	4100
2018	Guilherme Almeida	EM	4424	Afonso Caetano	EM	3937	André Pimenta	JV	3733
2019	Guilherme Almeida	EM	4671	Diogo Meneses	JV	4345	Rodrigo Caetano	EM	4148
2020	Sisínio Ambriz	SLB	4993	Manuel Vieira	ADRAP	4314	Halvan Almeida**	EBMDS	4073
2022	Bernardo Cunha	GDP	4600	André Vilelas	CCA	4587	Rafael Santos	ACRDE	4526

4X200 METROS

2015	AC Vermoil	ACV	1.36,63	A 20 km Almeirim	20KA	1.42,44	UC Eirense	UCE	1.43,10
2016	Juv. Vidigalense	JV	1.37,31	SL Benfica	SLB	1.38,51	Gira Sol	GS	1.40,83
2017	J. Vidigalense	JV	1.36,34	Sporting CP	SCP	1.38,90	Esc. Movimento	EM	1.39,48
2018	CA Marinha Grande	CAMG	1.36,45	J. Vidigalense	JV	1.37,72	CF Oliv. Douro	CFOD	1.38,94

4X300 METROS

2019	SL Benfica	SLB	2.32,52	Sporting CP	SCP	2.33,12	Esc. Movimento	EM	2.33,59
2020	SL Benfica	SLB	2.28,51	J. Vidigalense	JV	2.35,71	GR Eirense	GDE	2.37,58
2022	CPT Sobral Ceira	CPTSC	2.33,73	SL Benfica	SLB	2.34,20	Ass. Papa Léguas	APL	2.37,03

PÓDIOS INDIVIDUAIS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS SUB-18

60 METROS

2015	Rosalina Santos	GDE	7,66	Joana Carlos	JV	7,82	Ana Moreira	GRQL	8,08
2016	Joana Carlos	JV	7,86	Érica Granjeia	GS	8,03	Vitória Monteiro	AAP	8,04
2017	Catarina Lourenço	CJSM	7,86	Sara Moreira	CSL	7,94	Érica Granjeia	GS	7,97
2018	Delphine Nkansa*	SLB	7,50	Beatriz Andrade	SCUT	7,59	Mª João Barbosa	CCDR	7,91
2019	Ana Costa	BFC	7,81	Carmo Juiz	MCP	8,02	Joana Dias	SLB	8,02
2020	Joana Dias	SLB	7,77	Leonor Ferreira	MCP	7,82	Beatriz Neves	GAF	7,93
2022	Rita Barbosa	EM	7,71	Beatriz Castelhana	ACDRA	7,95	Matilde Simões	SVB	8,01

200 METROS

2015	Joana Carlos	JV	26,31	Rosalina Santos	GDE	26,60	Catarina Costa	CAS	27,11
2016	Érica Granjeia	GS	26,10	Maria da Silva	SCP	26,33	Fatoumata Diallo	COP	26,69
2017	Catarina Lourenço	CJSM	25,46	Érica Granjeia	GS	25,78	Fatoumata Diallo	COP	25,90
2018	Ana Costa	BFC	25,25	Beatriz Andrade	SCUT	25,39	Carmo Juiz	MCP	26,66

300 METROS

2015	Ana Santos	MAC	42,94	Loanne Pinto	SCB	43,05	Catarina Costa	CAS	43,09
2016	Marisa Carvalho	SLB	39,92	Fatoumata Diallo	COP	42,34	Patrícia Silva	IND	42,70
2017	Fatoumata Diallo	COP	40,43	Beatriz Gameiro	20KmA	41,52	Mafalda Marques	SLB	41,75
2018	Ana Costa	BFC	39,94	Juliana Guerreiro	CBFF	40,62	Carmo Juiz	MCP	42,88
2019	Ana Costa	BFC	40,31	Sofia Lavreshina	JV	41,14	Carmo Juiz	MCP	41,93
2020	Leonor Ferreira	MCP	39,39	Sofia Lavreshina	JV	39,85	Maria Neto	SCP	42,08
2022	Lúcia Martinha	CPA	41,67	Joana Santos	MC	41,93	Rita Barbosa	EM	42,03

800 METROS

2015	Rita Ribeiro	VFC	2.22,04	Patrícia Silva	AEARS	2.22,65	Beatriz Rodrigues	ADERC	2.24,01
2016	Mariana Machado	SCB	2.16,08	Patrícia Silva	IND	2.17,51	Beatriz Rodrigues	ADERC	2.17,58
2017	Mariana Machado	SCB	2.12,83	Margarida Raimundo	SLB	2.19,25	Juliana Guerreiro	CBF	2.21,93
2018	Sofia Almeida	RDA	2.18,07	Inês Borba	VFC	2.18,38	Joyceline Barros	ADNO	2.19,78
2019	Carla Rodrigues	SCP	2.18,91	Inês Borba	VFC	2.19,09	Matilde Reis	SCP	2.20,75
2020	Rita Figueiredo	SCP	2.16,68	Beatriz Pereira	MAC	2.18,28	Beatriz Valente	CSJ	2.20,72
2022	Catarina Sampaio	GCAD	2.23,30	Stela Fernandes	GS	2.24,39	Diana Sousa	SFRAA	2.24,46

1500 METROS

2015	Laura Regalado	ACRVD	4.50,30	Rita Ribeiro	VFC	4.51,00	Sara Duarte	UDV	4.51,90
2016	Mariana Machado	SCB	4.47,81	Sara Duarte	UDV	4.50,13	Margarida Raimundo	SLB	4.51,06
2017	Mariana Machado	SCB	4.37,20	Lia Lemos	MAC	4.47,31	Beatriz Gomes	SLB	5.04,54
2018	Inês Borba	VFC	4.42,37	Lia Lemos	MAC	4.43,59	Marta Lourenço	MAC	4.44,50
2019	Inês Borba	VFC	4.38,48	Beatriz Rios	AMont	4.39,57	Beatriz Fernandes	EAROS	4.46,97
2020	Rita Figueiredo	SCP	4.54,12	Mafalda Assis	MAC	4.56,51	Ana Silva	MAC	4.56,60
2022	Beatriz Azevedo	CAOB	4.40,02	Stela Fernandes	GS	4.41,12	Lara Costa	UDV	4.44,92

3000 METROS

2015	Eduarda Barbosa	CBPar	10.33,65	Sara Duarte	UDV	10.41,23	Ana C. Ribeiro	UDV	10.56,51
2016	Fabiana Sousa	NSTN	10.05,18	Sara Duarte	UDV	10.09,65	Laura Taborda	PCC	10.52,60
2017	Lia Lemos	MAC	10.23,74	Nádia Carvalho	NSTN	10.39,86	Fabiana Sousa	NSTN	10.45,42
2018	Bárbara Neiva	AFig	9.51,10	Lia Lemos	MAC	9.52,39	Marta Lourenço	MAC	9.54,44
2019	Beatriz Rios	AMont	9.54,13	Beatriz Fernandes	EAROS	10.28,04	Ana Silva	MAC	10.28,20
2020	Ana Silva	MAC	10.14,16	Rita Costa	SLB	10.20,81	Mafalda Assis	MAC	10.29,13
2022	Beatriz Azevedo	CAOB	10.17,91	Lara Costa	UDV	10.18,51	Teresa Macedo	MAC	10.41,38

60 M BARREIRAS (0,76)

2015	Marisa Carvalho	SLB	8,51	Mariana António	SCA	8,85	Rosalina Santos	GDE	8,94
2016	Marisa Carvalho	SLB	8,47	Tatiana Silva	ACDSJ	9,35	Renata Rocha	GDE	9,41
2017	Tatiana Silva	GDE	8,90	Catarina Karas	SCP	8,91	Mariana Bento	SCP	9,20
2018	Sara Moreira	C+SL	8,90	Maria Santos	C+SL	9,14	Juliana Guerreiro	CBFF	9,15
2019	Maria Santos	CFOD	9,10	Inês Teixeira	CAMG	9,39	Mariana Truta	CFOD	9,42
2020	Margarida Patrício	AEAC	8,97	Ashley Nhunga**	JV	8,98	Lurdes Oliveira	GRE	9,06
2022	Thais Beranguer*	CFOD	8,67	Matilde Feiterona	AJJ	9,24	Mariana Araújo	SLB	9,38

ALTURA

2015	Valeriya Semenikhina	SLB	1,60	Raquel Haar	GDD	1,60	Catarina Fernandes	SCP	1,55
							Beatriz Domingues	CAMG	1,55
2016	Joana Ogura	SCP	1,55	Bárbara Gama	GCAD	1,55	Erica Júlia	FXXI	1,50
							Mariana Novo	ACPV	1,50
2017	Miriam Tavares	AFIS	1,61	Ana Leite	C+SL	1,58	Mariana Novo	ACPV	1,52
2018	Ana Leite	C+SL	1,55	Margarida Mota	UFCT	1,52	Leonor Tiago	CDRR	1,48
2019	Elena Furk	ACM-A	1,60	Margarida Mota	UFCT	1,58	Milene Lucena	GDE	1,55
2020	Elena Furk	ACM-Aç	1,64	Lara Duarte	JV	1,59	Marta Araújo	CAOV	1,56
2022	Thais Beranguer**	CFOD	1,62	Gabriela Gorencó	SLB	1,60	Rafaela Santos	ACPV	1,58

VARA

2015	Diana Spencer	NDJL	3,01	Maiara Silva	BA	2,75	Sofia Carneiro	MAC	2,60
2016	Bárbara Mota	ACV	3,15	Beatriz Spínola	CSM	2,75	Mariana Neves	JV	2,50
2017	Bárbara Mota	ACV	3,30	Daria Melnyk*	JV	2,45	Carlota Gonçalves	UFCT	2,45
2018	Carlota Gonçalves	UFCT	2,80	Diana Andrade	GDE	2,59	Francisca Reis	ADREP	2,47
2019	Carla Rodrigues	SCP	2,65	Bruna Santos	JV	2,50	Margarida Mota	UFCT	2,35
2020	Bruna Santos	JV	3,05	Sara Pereira	ACDJS	2,90	B Soares/S Marques	EM/SLB	2,80
2022	Filipa Dinis	JV	2,90	Jéssica Agostinho	ADTT	2,50	Catarina Silva	JV	2,35
							Marta Semblano	SCP	2,30

COMPRIMENTO

2015	Marisa Carvalho	SLB	5,51	Valeriya Semenikhina	SLB	5,30	Catarina Fernandes	SCP	5,18
2016	Raquel Marques	SLB	5,43	Patrícia Rodrigues	SLB	5,35	Dania Furk	ACM-Aç	5,03
2017	Catarina Karas	SCP	5,58	Fatumata Baldé	CJSM	5,23	Margarida Figueiredo	SVB	5,13
2018	Maria João Esteves	CAMG	5,47	Mariana Costa	SCB	5,41	Eduarda Ferreira	JV	5,32
2019	Leonor Tiago	CDRR	5,38	Carolina Maio	AGV	5,36	Inês Teixeira	CAMG	5,23
2020	Lurdes Oliveira	GRE	5,50	Lara Rego	CAMz	5,50	Marta Araújo	CAOV	5,40
2022	Tatiana Pereira	FS	5,55	Rita Barbosa	EM	5,30	Rafaela Santos	ACPV	5,34

TRIPLO

2015	Catarina Fernandes	SCP	11,74	Valeriya Semenikhina	SLB	11,20	Suzana Cruz	CAMG	10,41
2016	Juliana Brites	JV	11,11	Raquel Marques	SLB	10,95	Mariana Novo	ACPV	10,87
2017	Mariana Novo	ACPV	11,47	Maria Esteves	CAMG	11,12	Ana Rita Silva	JMoz	10,94
2018	Maria João Esteves	CAMG	12,16	Eduarda Ferreira	JV	11,77	Ana Catarina Mestre	COP	10,67
2019	Sofia Lavreshina	JV	11,45	Rosa Djombate*	AFS	11,00	Alessandra Silva	CCDR	10,97
2020	Sofia Lavreshina	JV	11,65	Ana Reis	JV	11,52	Alessandra Silva	CCDR	11,45
2022	Tatiana Pereira	FC	11,66	Beatriz Barrenho	GDAK	11,91	Sofia Quintino	ACDRA	11,12

PESO (3 KG)

2015	Marisa Carvalho	SLB	13,10	Cláudia Ferreira	CyAC	12,20	Cecília Rebocho	GRQL	11,66
2016	Marisa Carvalho	SLB	14,00	Micaela Sereno	JV	13,48	Isabel Soares	SCB	12,61
2017	Inês Carreira	JV	13,33	Carolina Fernandes	SUOV	13,22	Érica Borges	CAT	13,06
2018	Carolina Fernandes	SUOV	13,46	Eva Gonçalves	NAC	12,81	Débora Quaresma	CPC	12,47
2019	Débora Quaresma	SCP	14,03	Eva Gonçalves	NAC	12,80	Camila Carreira	JV	12,45
2020	Letícia Lopes	CDQ	13,20	Catarina Cardoso	ACM-Aç	12,79	Mariana Marques	SCAb	12,38
2022	Vera Goucha	JV	12,91	Mariana Câmara	CFOD	12,72	Márcia Maketa	JV	12,24

3000 M MARCHA

2015	Carolina Costa	COP	14.57,19	Inês Reis	GCAD	15.36,36	Ana Leonor	GRQL	15.37,40
2016	Inês Reis	PCC	14.33,58	Ângela Carvalho	CNRM	15.33,77	Maria Bernardo	NSLF	15.39,97
2017	Ângela Carvalho	CNRM	15.40,30	Joana Pontes	GACV	15.42,84	Ana Vicente	COP	16.46,88
2018	Catarina Santos	SCP	15.06,33	Raquel Pimentel	CFOD	15.18,96	Ana Catarina Mestre	COP	15.58,21
2019	Inês Mendes	CNRM	15.11,95	Bruna Marques	CFOD	15.21,74	Adriana Viveiros	ADRAP	15.39,58
2020	Catarina Torres	SCP	14.29,54	Inês Mendes	CNRM	14.41,37	Marta Freitas	CFOD	15.52,20
2022	Carolina Dias	NSA	15.03,80	Samanta Zueva	CSG	15.24,49	Isa Ferreira	GDP	15.42,18

PENTATLO

2015	Sónia Machado	JV	3395	Catarina Queirós	CSL	3042	Sara Ribeiro	GAF	2929
2016	Raquel Haar	GDD	3332	Carolina Ribeiro	UFCT	3301	Bárbara Silva	C+SL	3099
2017	Carolina Ribeiro	GAF	3368	Juliana Brites	JV	3031	Dania Furk	ACM-Aç	3020
2018	Mariana Bento	SCP	3458	Carla Rodrigues	SCP	3324	Carolina Neves	GAF	2983
2019	Carla Rodrigues	SCP	3188	Elena Furk	ACM-A	3147	Inês Pires	GCAD	3090
2020	Elena Furk	ACM-Aç	3353	Carolina Coutinho	CFOD	3149	Mª Miguel Andrade	VSC	3130
2022	Thais Beranguer**	CFOD	3408	Vera Goucha	JV	3140	Rafaela Santos	ACPV	2892

4x200 m

2015	Maia AC	MAC	1.51,61	Benfica	SLB	1.52,05	J Vidigalense	JV	1.52,68
2016	Juv. Vidigalense	JV	1.50,60	ADRE Palhaça	ADREP	1.51,75	Sporting CP	SCP	1.51,83
2017	SC Braga	SCB	1.50,03	CO Pechão	COP	1.52,64	SL Benfica	SLB	1.55,98
2018	Sporting CP	SCP	1.50,96	SC Braga	SCB	1.51,25	J. Vidigalense	JV	1.53,87

4x300 m

2019	J. Vidigalense	JV	2.56,20	GD Estreito	GDE	2.57,07	SL Benfica	SLB	2.57,27
2020	J. Vidigalense	JV	2.52,17	SL Benfica	SLB	2.53,10	Sporting CP	SCP	3.03,86
2022	CA Oliveira Bairro		2.57,43	J Vidigalense		2.58,80	Sporting CP		3.06,58

RECORDES DOS CAMPEONATOS

Masculinos					Femininos				
André Prazeres	SL Benfica	7,08	2016	60 m	Delphine Nkansa	SL Benfica	7,50	2018	
Tomás Gonçalves	AA Ch. Caparica	22,59	2017	200 m	Ana Costa	Boavista	25,25	2018	
Tomás Gonçalves	AA Ch. Caparica	35,21	2017	300 m	Leonor Ferreira	Maratona CP	39,39	2020	
David Garcia	Sporting CP	1.56,29	2020	800 m	Mariana Machado	SC Braga	2.12,83	2017	
Francisco Silva	EA Rosa Oliveira	4.03,70	2020	1500 m	Mariana Machado	SC Braga	4.37,20	2017	
André Barbosa	Leixões SC	8.39,21	2022	3000 m	Bárbara Neiva	Almada Fig.	9.51,10	2018	
Sisínio Ambriz	SL Benfica	8,06	2020	60 bar.	Marisa Carvalho	SL Benfica	8,47	2016	
Simão Pereira	GCA Donas	1,95	2017	Altura	Elena Furk	AC Mocidade-Aç.	1,64	2020	
João Pedro Buaró	GD Estreito	1,95	2018						
Rodrigo Alcobia	SL Benfica	4,35	2022	Vara	Bárbara Mota	AC Vermoil	3,30	2017	
Sisínio Ambriz	SL Benfica	7,37	2020	Comp.	Catarina Karas	Sporting CP	5,58	2017	
Júlio Almeida	SL Benfica	14,28	2017	Triplo	Maria João Esteves	CA Mar. Grande	12,16	2018	
Otoniel Badjana	Sporting CP	16,72	2015	Peso/5	Débora Quaresma	Sporting CP	14,03	2019	
Sisínio Ambriz	SL Benfica	4993	2020	Pentatlo	Mariana Bento	Sporting CP	3458	2017	
Pedro Dias	CO Pechão	22.49,84	2019	5/3000m M	Catarina Torres	Sporting CP	14.29,54	2020	
J. Vidigalense		1.36,34	2017	4x200 m	SC Braga		1.50,03	2017	
SL Benfica		2.28,51	2020	4x300 m	J. Vidigalense		2.52,17	2020	

RECORDES NACIONAIS SUB-18 (pista coberta)

Masculinos

60 m	Sisínio Ambriz (Benfica)	6,85	CAR Jamor	06-03-2021
200m	Ricardo Alves (Tramagal)	22,08	Espinho	15-02-1998
300 m	Tomás Gonçalves (AA Ch Caparica)	35,21	Pombal	04-02-2017
400 m	Paulo Ferreira (C.N. Rio Maior)	49,61	Espinho	28-02-1998
800 m	Pedro A. Santos (C Bf Ch Caparica)	1.52,94	Pombal	28-01-2012
1500 m	Rui Pinto (UD Várzea)	3.53,87	Pombal	28-02-2009
3000 m	Emanuel Rolim (Benfica)	8.18,23*	Braga	19-12-2010
60 b (91)	Sisínio Ambriz (Benfica)	7,96	Lisboa-CAR	04-01-2020
Altura	Mário Aníbal (Chamusquense)	2,09	Aveiro	07-01-1989
Vara	Ruben Miranda (Benfica)	4,66*	Lisboa-CAR	17-12-2010
Comp.	Sisínio Ambriz (Benfica)	7,37	Braga	08-02-2020
Triplo	Júlio Almeida (Benfica)	14,84*	CAR Jamor	17-12-2017
Peso (5)	António Vital Silva (FC Porto)	19,48	Braga	05-12-2004
Heptatlo	Sisínio Ambriz (Benfica)	4993	Pombal	12-01-2020
	(7,06 – 6,94 – 11,92 – 1,90 – 8,17 – 3,20 – 2.59,23)			
5000 marc	Ricardo Vendeira (Marat. Montijo)	21.18,37	Espinho	28-02-1998
4x200 m	AC Vermoil	1.35,51	Braga	08-02-2015
	(Bryan Rodrigues – Lucas Dias – João Silva – Rafael Gonçalves)			
4x300 m	SL Benfica	2.28,51	Braga	08-02-2020
	(Diogo Barrigana, Élvio C. Silva, André Drozdovskiy, Sisínio Ambriz)			

Femininos

60 m	Lucrécia Jardim (Benfica)	7,42	Madrid	02-02-1988
200 m	Lucrécia Jardim (Benfica)	24,47	Budapeste	05-03-1988
300 m	Leonor Ferreira (Maratona CP)	39,39	Braga	08-02-2020
400 m	Sofia Lavreshina (J Vidigalense)	56,57	Pombal	01-02-2020
800 m	Mariana Machado (SC Braga)	2.09,85	Pombal	19-02-2017
1500 m	Mariana Machado (SC Braga)	4.29,53	Pombal	18-02-2017
3000 m	Mariana Machado (SC Braga)	9.27,92	Pombal	23-12-2017
60 b (76)	Marisa Vaz Carvalho (Benfica)	8,41	CAR Jamor	16-01-2016
Altura	Sandra H. Tavares (DAC-França)	1,74	Paris	14-03-1999
Vara	Eleonor Tavares (Marítimo)	3,76	Cercy	16-03-2002
Comprim.	Evelise Veiga (J. Vidigalense)	5,98	Pombal	16-02-2013
Triplo	Jessica Barreira (Sporting)	12,60	Pombal	17-02-2013
Peso (3)	Sónia Grácio (SUO Vais)	15,50	Coimbra-U	30-12-1991
3000 marc	Susana Feitor (CN Rio Maior)	12.42,1	Braga	29-02-1992
Pentatlo	Marisa Vaz Carvalho (Benfica)	3992	Sheffield	12-03-2016
	(8,47-1,57-14,58-5,86-2.35,36)			
4x200 m	J. Vidigalense	1.48,90	Pombal	05-01-2020
	(Margarida Santos – Joana Gameiro – Mariana Videira – Lara Duarte)			
4x300 m	J. Vidigalense	2.52,17	Braga	08-02-2020
	(Joana Gameiro, Lara Duarte, Mariana Videira, Sofia Lavreshina)			

MELHORES DO ANO

FEMININOS

60m	7.86	Raquel Silva	25/06/06	ES Maia	1f1	Braga (POR)	14 JAN 2023
300m	41.43	Raquel Silva	25/06/06	ES Maia	1	Braga (POR)	21 JAN 2023
800 m	2.19,57	Lara Machado		UD Várzea	4	Braga	14 jan 2023
1500m	4:37.84	Stela Fernandes	19/09/06	GiraSol	6	Pombal (POR)	22 JAN 2023
3000m	9:54.77	Lara Costa	02/04/06	UD Várzea	2f1	Braga (POR)	15 JAN 2023
60 m bar	9,42	Sara Brites		J. Vidigalense	1	Pombal	08 jan 2023
Altura	1,58	Rita Brochado	2006	CA O. Vianense	4	Braga	29 jan 2023
Vara	2,81	Clara Morais	2006	SL Benfica	11	Pombal	07 jan 2023
Comp.	5.72	Tatiana Pereira	18/05/06	F. Salesianos	3	CAR Jamor (POR)	07 JAN 2023
Triplo	12.09	Tatiana Pereira	18/05/06	F. Salesianos	1	CAR Jamor (POR)	14 JAN 2023
Peso	12.25	Natacha Candé	25/01/07	J. Ilha Verde	1ce	Braga (POR)	21 JAN 2023
3000 m M	14:09.66	Gabriela Santos	21/11/06	ACR Srª Desterro	5	Pombal (POR)	29 JAN 2023
Pentatlo	3152	Marta Carriço		ACDR Arneirense	1	Braga (POR)	22 jan 2023

MASCULINOS

60 m	7.19	Pedro Afonso		Vit. FC	16	Pombal	28 jan 2023
300 m	36,43	André Reis	2006	CPT Sob. Ceira	1	Pombal	07 jan 2023
800 m	1.54,97	Nuno Cordeiro	2006	J. Vidigalense	9	Pombal	07 jan 2023
1500 m	4.05,24	Nuno Cordeiro		J. Vidigalense	1	Pombal	07 jan 2023
3000 m	8.50,95	Tiago Jorge		J Vidigalense	2	Pombal	21 jan 2023
60 m bar	8.47	Lício Tavares	12/08/06	SL Benfica	1	CAR Jamor (POR)	15 JAN 2023
Altura	1,90	Gabriel Cunha	2007	GD Pedreiras	1	Pombal	08 jan 2023
Vara	3.90	Luca Cruz		J Vidigalense	1	Braga	21 jan 2023
Comp	6,66	Gabriel Cunha		GD Pedreiras	1	Pombal	07 JAN 2023
Triplo	12,91	Gabriel Castilho	2007	GCA Donas	20	Pombal	28 jan 2023
Peso (5kg)	18.48	Kelson De Carvalho	01/06/06	(Alemanha)	1	Sindelfingen	21 JAN 2023
5000 m M	23.09,67	Eduardo Camarate	2006	J, Vidigalense	6	Pombal	28 jan 2023
Heptatlo	4798	Denis Hrabar		J. Vidigalense	1	Braga	22 jan 2023



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

