



PISTA
COBERTA

Pombal '23

PROGRAMA-HORÁRIO & DOSSIÊ ESTATÍSTICO



21.ºS CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-20 EM PISTA COBERTA POMBAL | 25-26 FEVEREIRO 2023

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-20 EM PISTA COBERTA

Braga, 25 e 26 de fevereiro de 2023

PROGRAMA HORÁRIO

Sábado, 25 de fevereiro de 2023

Domingo, 26 de fevereiro de 2023

Hora	Disciplina	Género	Observações
15:45	60 m	Fem	Elim.
15:55	Comprimento	Fem	Final
16:00	Vara	Masc	Final
16:10	60 m	Masc	Elim.
16:30	Altura	Fem	Final
16:45	5 000 m Marcha	Masc	Final
17:20	60 m	Fem	Final
17:30	60 m	Masc	Final
17:40	1 500 m	Fem	Séries
18:05	1 500 m	Masc	Séries
18:10	Comprimento	Masc	Final
18:30	3 000 m Marcha	Fem	Final
18:55	400 m	Fem	Séries
19:25	400 m	Masc	Séries

Hora	Disciplina	Género	Observações
09:15	Triplo	Fem	Final
09:20	Peso (6 kg)	Masc	Final
09:30	3 000 m	Fem	Séries
09:45	3 000 m	Masc	Séries
10:00	Vara	Fem	Final
10:20	60 m bar (1,00)	Masc	Elim.
10:45	60 m bar (0,84)	Fem	Elim.
10:55	Altura	Masc	Final
11:15	800 m	Fem	Séries
11:20	Peso (4 kg)	Fem	Final
11:30	800 m	Masc	Séries
11:35	Triplo	Masc	Final
12:00	60 m bar (0,84)	Fem	Final
12:10	60 m bar (1,00)	Masc	Final
12:20	4x400 m	Fem	Séries
12:45	4x400 m	Masc	Séries

Modo de progressão das fasquias

Disciplina	Género	Progressão
Altura	Fem.	1,45 (+4) --> 1,57 (+3) --> 1,66 (+2)
Altura	Masc.	1,65 (+5) --> 1,75 (+4) --> 1,87 (+3) --> 1,96 (+2)
Vara	Fem.	2,10 (+15) --> 2,70 (+10) --> 3,20 (+5)
Vara	Masc.	2,80 (+15) --> 3,40 (+10) --> 3,90 (+7) --> 4,18 (+5)

Produção: Comunicação da Federação Portuguesa de Atletismo

Dados Estatísticos:

Departamento de Estatística da Federação Portuguesa de Atletismo

Página Estatísticas do Atletismo Português de Manuel Arons de Carvalho (<http://atletismo-estatistica.pt/>)

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.	Sisínio Ambriz	(Benfica)	7,99	Pombal	19-02-2023
60 m b (1m)	Sisínio Ambriz	(Benfica)	7,76	CAR Jamor	05-02-2023
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	Lucrécia Jardim	(Benfica)	7,42	Madrid	02-02-1988
200 m	Lucrécia Jardim	(Benfica)	24,40	Braga	18-02-1990
400 m	Sofia Lavreshina	(Sporting)	54,75	Boston-EUA	05-03-2022
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

MASCULINOS

FEMININOS

João Pinto (Sporting CP)	6,87	2016	60 m	Marisa Carvalho (SL Benfica)	7,50	2016
Luís Freitas (Bairro Anjos)	49,12	1998	400 m	Juliana Guerreiro (Sporting CP)	55,41	2020
João Pires (ADC Constantim)	1.52,92	1998	800 m	Salomé Afonso (Sporting CP)	2.09,98	2016
Fernando Márcio (FC Porto)	3.53,37	1998	1500 m	Rita Figueiredo (Sporting CP)	4.29,41	2022
Bruno Saramago (Acadof)	8.26,33	2001	3000 m	Jéssica Augusto (SC Braga)	9.39,12	1999
Hugo Espírito Santo (Sporting CP)	7,87	2012	60 bar.	Marisa Carvalho (SL Benfica)	8,55	2016
Gerson Baldé (Sporting CP)	2,14	2019	Altura	Liliana Viana (GD Estreito)	1,74	2004
João P. Buaró (GD Estreito)	5,00	2020	Vara	Elisabete Tavares (DAC-França)	3,75	2002
Nelson Évora (FC Porto)	7,32	2003	Comp.	Marisa Carvalho (SL Benfica)	6,12	2018
Nelson Évora (FC Porto)	15,93	2003	Tripló	Patrícia Mamona (JOMA)	12,57	2004
Tsanko Arnaudov (SL Benfica)	17,46	2011	Peso (6kg)/Peso	Irina Rodrigues (Sporting CP)	13,90	2010
Manuel Dias (SL Benfica)	5352	2018	Heptatlo/Pentatlo	Catarina Queirós (A Jardim Serra)	3608	2016
Nuno Pereira (CD Montijo)	21.02,20	1998	5/3000m M	Inês Henriques (CN Rio Maior)	13.47,24	1999
Sporting CP	3.21,09	2019	4x400 m	Juv. Vidigalense	3.57,90	2020

PÓDIOS COLETIVOS DOS NACIONAIS DE SUB20

Ano	Local	Data	Masculinos			Femininos		
			Primeiro	Segundo	Terceiro	Primeiro	Segundo	Terceiro
1998	Espinho	28-2/1-3	Sporting CP	Bairro dos Anjos	SL Benfica	SC Braga	CA Madeira	Sporting CP
1999	Braga	13/14-2	JOMA	Sporting CP	SL Benfica	SC Braga	CA Madeira	JOMA
2000	Espinho	5/6-2	Sporting CP	JOMA	SL Benfica	SC Braga	JOMA	CA Madeira
2001	Espinho	24/25-2	SL Benfica	Sporting CP	Grecas	GD Estreito	SC Braga	FC Porto
2002	Espinho	23/24-2	FC Porto	Sporting CP	Grecas	FC Porto	Sporting CP	SC Braga
2003	Espinho	15/16-2	Grecas	FC Porto	CS Marítimo	SC Braga	FC Porto	Sporting CP
2004	Espinho	6/7-3	CS Marítimo	SL Benfica	CP Alcanena	JOMA	GD Estreito	SC Braga
2005	não se realizou							
2006	não se realizou							
2007	não se realizou							
2008	não se realizou							
2009	Espinho	24/25-1	SL Benfica	FC Porto	J. Vidigalense	SL Benfica	Sporting CP	UD Várzea
2010	Pombal	23/24-1	FC Porto	SL Benfica	J. Vidigalense	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP
2011	Pombal	22/23-1	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense	SC Braga
2012	Pombal	21/22-1	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense	SC Braga
2013	Pombal	19/20-1	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP	SL Benfica	Sporting CP	J. Vidigalense
2014	Pombal	8/9-2	SL Benfica	Sporting CP	J. Vidigalense	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense
2015	Braga	7/8-2	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP	J. Vidigalense	SL Benfica	Sporting CP
2016	Braga	13/14-2	SL Benfica	Sporting CP	J. Vidigalense	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP
2017	Braga	28/29-1	SL Benfica	Sporting CP	CF Oliv. Douro	SL Benfica	Sporting CP	J. Vidigalense
2018	Pombal	20/21-1	SL Benfica	Sporting CP	AD Novas Luzes	SL Benfica	Sporting CP	J. Vidigalense
2019	Braga	23/24-2	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense
2020	Pombal	15/16-2	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense
2021	não se realizou							
2022	Braga	12/13-2	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense	J. Vidigalense	SL Benfica	CF Oliv. Douro

PÓDIOS INDIVIDUAIS DO CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES – MASC. (Braga, 12/13-2-2022)

	PRIMEIRO			SEGUNDO			TERCEIRO		
60 m	Paulo Pereira	MAC	7,03	Leon Seale	IND	7,07	João Maria Santos	FS	7,11
400 m	Rodrigo Caetano	CFB	49,13	André Franco	CPdP	50,43	Daniel Silva	MAC	50,56
800 m	Thomas M. Andrade	IND	1.53,16	Alexandre Lucas	CPTSC	1.54,25	João Pedro Santos	CAOB	1.54,40
1500 m	Rodrigo Lima	SCP	3.59,10	João Pedro Santos	CAOB	3.59,81	Alexandre Lucas	CPTSC	4.00,55
3000 m	André Barbosa	LSC	8.32,21	Rodrigo Lima	SCP	8.36,20	Tiago Silva	GAC	8.36,81
60 b/1m	Francisco Marques	CFB	8,02	João Maria Santos	FS	8,51	Rafael Santos	ACRDE	8,53
Altura	Gonçalo Cardoso	CAS	1,90	Manuel Vieira	ADRAP	1,87	Tiago Gama	AAP	1,8\3
Vara	Diogo Martins	ACDJS	4,43	Afonso Almeida	SCP	4,28	Rodrigo Alcobia	SLB	4,04
Comp.	Eduardo Oliveira	JV	7,20	Pedro Pires	GREC	6,92	Xavier Outeiro	ACDJS	6,90
Triplo	Élvio Almeida	GDC	14,13	Rafael Jesus	C+SL	14,13	Tiago Pereira	CCDR	13,85
Peso/6	Tiago Nunes	ADRAP	14,89	David Pereira	CAMG	14,41	Frederico Pina	SLB	13,63
5000 m M	Pedro Dias	COP	21.40,06	Guilherme Rodrigues	SCP	21.51,25	Tiago Ramos	CAT	22.08,55
Heptatlo*	Manuel Vieira	ADRAP	4555	André Petriv	JV	4345	Samuel Sousa	GRE	3915
4x400 m	SL Benfica		3.30,70	Sporting CP		3.34,11	Olimpico Vianense		3.34,28

Atletas estrangeiras >18 anos: triplo – 3º Marcos Vinicius SCP14,01.

* realizado em Braga, a 15/16-1

PÓDIOS INDIVIDUAIS DO CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES – FEM. (Braga, 12/13-2-2022)

	PRIMEIRA			SEGUNDA			TERCEIRA		
60 m	Rita Barbosa	EM	7,69	Nádia Cruz**	SLB	7,73	Thais Beranger**	CFOD	7,75
400 m	Rafaela Santos	ACPV	60,23	Sofia Rosado	JDA	60,46	Mariana Vidinha	JV	60,47
800 m	Beatriz Pereira	MAC	2.12,31	Rita Figueiredo	SCP	2.12,44	Stela Fernandes	GS	2.14,58
1500 m	Rita Figueiredo	SCP	4.29,41	Beatriz Fernandes	ADNO	4.33,77	Beatriz Pereira	MAC	4.34,70
3000 m	Beatriz Fernandes	ADNO	9.52,68	Lara Costa	UDV	9.56,49	Beatriz Azevedo	CAOB	9.58,90
60 bar.	Thais Beranger**	CFOD	8,80	Margarida Patrício	AEAC	8,98	Maria Pedro	JOMA	9,21
Altura	Marta Araújo	OIV	1,66	Elena Furk	SCA	1,57	Gabriela Gorencó	SLB	1,57
Vara	Sara Pereira	ACDJS	3,45	Joana Barreto	JOMA	3,00	Sofia Marques	SLB	3,00
Comp.	Marta Araújo	OIV	5,76	Lurdes Oliveira	GRE	5,68	Rita Barbosa	EM	5,56
Triplo	Inês Vicente	JOMA	11,80	Margarida Santos	JV	11,78	Ana Reis	JV	11,43
Peso	Letícia Lopes	CDQ	12,74	Catarina Cardoso	SCA	12,03	Raquel Gomes	JV	11,34
3000 m M	Inês Mendes	IND	14.12,11	Carolina Dias	NSpA	14.36,85	Carina Ferreira	CJC	14.56,81
Pentatlo*	Marta Araújo	OV	3518	Margarida Santos	JV	3094	Mª Miguel Andrade	VSC	3065
4x400 m	J Vidigalense		4.03,96	CA Oliv. Bairro		4.05,49	SL Benfica		4.07,69

* realizado em Braga, a 15-1

** atleta estrangeira (<18 anos);

CLUBES COM MAIS TÍTULOS COLETIVOS

Masculinos	Femininos
SL Benfica 10	SL Benfica 9
Sporting CP 5	SC Braga 4
FC Porto 2	Sporting CP 3
JOMA 1	GD Estreito 1
Grecas 1	FC Porto 1
CS Marítimo 1	JOMA 1
	J. Vidigalense 1

CLUBES COM MAIS TÍTULOS INDIVIDUAIS

Masculinos	Femininos
SL Benfica 66	SL Benfica 55
Sporting CP 55	Sporting CP 36
FC Porto 18	SC Braga 27
	J. Vidigalense 18
	FC Porto 13

CAMPEÕES MASCULINOS

60 METROS

1998	Ricardo Alves	Tramagal SU	6,95
1999	Ricardo Alves	Tramagal SU	7,02
2000	Ricardo Alves	Tramagal SU	6,92
2001	Ricardo Pacheco	Sporting CP	7,01
2002	Ricardo Pacheco	Sporting CP	6,94
2003	Pedro Almeida	Greca	7,09
e	Ricardo Rocha	C Operário D	7,09
2004	Arnaldo Abrantes	SL Benfica	7,01
.....			
2009	Kevin Wilson	SL Benfica	6,92
2010	Tiago Silvestre	SL Benfica	6,93
2011	Carlos Nascimento	Esc. Movimento	6,96
2012	Carlos Nascimento	Esc. Movimento	6,92
2013	Carlos Nascimento	Sporting CP	6,90
2014	Xavier Mendes	Sporting CP	6,97
2015	João Pinto	CA Mar. Grande	6,92
.....			
2016	João Pinto	Sporting CP	6,87
2017	Wilson Pedro	CA Bª Banheira	6,89
2018	Delvis Santos	SL Benfica	6,95
2019	Gonçalo Gonçalves	Sporting CP	6,96
2020	Rui Corvelo	Sporting CP	6,99
.....			
2022	Paulo Pereira	Maia AC	7,03

200 METROS

1998	Ricardo Alves	Tramagal SU	22,09
1999	Ricardo Alves	Tramagal SU	22,20
2000	Rui Tavares	NA Cucujães	22,32
2001	Ricardo Pacheco	Sporting CP	22,38
2002	Ricardo Pacheco	Sporting CP	22,19
2003	Nuno Pereira	Individual	22,64
2004	Milton Dias	JOMA	22,58
.....			
2009	Bruno Ferreira	SL Benfica	22,45
2010	Diogo Santos	FC Porto	22,21
2011	Carlos Nascimento	Esc. Movimento	22,17
2012	Luís Neves	SL Benfica	22,41
.....			
2013	Carlos Nascimento	Sporting CP	22,15
2014	Eduardo Sá	CCDR	22,19
2015	João Pinto	CA Mar. Grande	22,78
.....			
2016	João Pinto	Sporting CP	22,33
2017	Mauro Pereira	SL Benfica	21,9m
2018	Delvis Santos	SL Benfica	22,53
.....			

400 METROS

1998	Luís Freitas	Bairro Anjos	49,12
1999	Paulo Ferreira	CN Rio Maior	49,82
2000	Paulo Ferreira	CN Rio Maior	49,96

2001	Telmo Correia	J. Vidigalense	49,64
2002	João Santos	GD Estreito	50,45
2003	Roberto Aguiar	GD Estreito	50,07
2004	Florival Guela	CO Pechão	49,15
.....			
2009	Emanuel Neves	FC Porto	50,13
2010	Paulo Pinto	FC Porto	50,06
2011	André Marques	UD Zona Alta	50,85
2012	Fábio Weber	Sporting CP	49,77
2013	Ângelo Marques	SL Benfica	50,87
.....			
2014	Luís Neves	SL Benfica	49,76
2015	João Fonseca	Gira Sol	49,96
2016	David Sénica	CA Seia	50,89
2017	Mauro Pereira	SL Benfica	49,33
2018	João Coelho	SL Benfica	49,58
2019	Paulo Soares	SL Benfica	49,48
2020	Leandro Fevereiro	Sporting CP	49,44
.....			
2022	Rodrigo Caetano	CF Belenenses	49,13

800 METROS

1998	João Pires	ADC Constantim	1.52,92
1999	João Simão	NA Póvoa Varzim	1.56,79
2000	Fernando Almeida	JOMA	1.54,48
2001	David Soares	CA Centro	1.55,33
2002	Hélder Costa	CD Póvoa	1.55,90
2003	Hélio Gomes	Cyclones AC	1.53,61
2004	João Lopes	CN Rio Maior	1.54,85
.....			
2009	Fábio Gonçalves	SL Benfica	1.54,43
2010	Jorge Batista	ADRE Palhaça	1.57,30
2011	Francisco Rodrigues	SC Braga	1.58,38
2012	Emanuel Rolim	SL Benfica	1.54,79
2013	Guilherme Pinto	Sporting CP	1.57,06
2014	João Fonseca	Gira Sol	1.56,77
2015	João Fonseca	Gira Sol	1.58,06
2016	Hugo Rocha	SL Benfica	1.58,26
2017	António Moura	Sporting CP	1.56,71
2018	António Moura	Sporting CP	1.53,17
2019	Jorge Pereira	Sporting CP	1.56,89
2020	David Garcia	Sporting CP	1.54,11
.....			
2022	Thomas Almeida	Individual	1.53,16

1500 METROS

1998	Fernando Márcio	FC Porto	3.53,37
1999	Daniel Ponte	ARC Bº Valongo	3.59,79
2000	Bruno Silva	Sporting CP	3.55,04
2001	Carlos Silva	Sporting CP	4.00,04
2002	Carlos Silva	Sporting CP	3.54,60
2003	Élio Bairrada	Greca	3.59,78
2004	Tiago Rodrigues	FC Porto	3.57,16

.....			
2009	Rui Pinto	UD Várzea	4.00,63
2010	Rui Pinto	UD Várzea	3.54,34
2011	Emanuel Rolim	SL Benfica	3.57,57
2012	Emanuel Rolim	SL Benfica	3.54,30
2013	Guilherme Pinto	Sporting CP	3.55,84
2014	Francisco Rodrigues	SC Braga	4.02,95
2015	Hugo Rocha	SL Benfica	3.58,61
2016	Hugo Rocha	SL Benfica	4.00,13
2017	Luís Monteiro	SL Benfica	4.06,86
2018	Alexandre Figueiredo	SL Benfica	4.02,33
2019	Nuno Pereira	Sporting CP	4.04,27
2020	Etson Barros	SL Benfica	3.55,00
.....			
2022	Rodrigo Lima	Sporting CP	3.59,10

3000 METROS

1998	Filipe Pedro	ADRE Palhaça	8.48,57
1999	Jorge Robalo	Odivelas FC	8.43,71
2000	Bruno Silva	Sporting CP	8.26,9m
2001	Bruno Saramago	Acadof	8.26,33
2002	Carlos Silva	Sporting CP	8.29,63
2003	Pedro Martins	Maia AC	8.36,55
2004	Eduardo Mbengani	CS Marítimo	8.32,64
.....			
2009	Rui Pinto	UD Várzea	8.42,77
2010	Rui Pinto	UD Várzea	8.29,69
2011	Rui Pinto	SL Benfica	8.26,71
.....			
2012	Samuel Barata	SL Benfica	8.31,82
2013	Hélder Costa	SL Benfica	8.38,05
2014	Fábio Gomes	UD Várzea	8.56,29
2015	Fábio Gomes	UD Várzea	8.43,64
2016	Fábio Gomes	SL Benfica	8.46,59
2017	Miguel Mascarenhas	SL Benfica	8.41,72
2018	Martim Monteiro	Sporting CP	8.29,00
2019	Etson Barros	SL Benfica	8.31,30
2020	Etson Barros	SL Benfica	8.26,78
.....			
2022	André Barbosa	Leixões SC	8.32,21

60 M BARREIRAS / 1,06m

1998	José V. Carvalho	SL Benfica	8,66
1999	Nouzalter Abreu	JOMA	8,42
2000	Pedro Correia	Sporting CP	8,18
2001	Luís Fernandes	GD Cavadas	8,61
2002	Timóteo Silva	C Operário D	8,44
2003	Ricardo Lima	GD Cavadas	8,63
2004	Arnaldo Abrantes	SL Benfica	8,28

60 M BARREIRAS / 1m

2009	Edgar Carrolo	SL Benfica	8,12
------	---------------	------------	------

2010	André Lima	Sporting CP	8,19
2011	Samuel Remédios	GA Fátima	8,15
2012	Hugo Espírito Santo	Sporting CP	7,87
2013	Pedro Silva	SC Braga	8,27
2014	Fábio Teixeira	ACR Srª Desterro	8,39
2015	Fábio Martins	CLAC Entroncamento	8,28
2016	Fábio Martins	SC Braga	8,19
2017	Yuben Munary	SL Benfica	8,33
2018	Diogo Guerra	SL Benfica	8,30
2019	Edgar Campre	SL Benfica	8,23
2020	Pedro Matos	Sporting CP	8,21
.....			
2022	Francisco Marques	CF Belenenses	8,02

ALTURA

1998	Márcio Lima	CIA Ilha Azul	1,97
1999	Sérgio Duro	Vit. Setúbal	1,97
2000	Nelson Évora	SL Benfica	1,97
2001	Sérgio Costa	CCD Ribeirão	1,97
2002	Nelson Évora	FC Porto	1,88
2003	Paulo Gonçalves	SC Braga	2,00
2004	Paulo Gonçalves	SC Braga	2,02
.....			
2009	João Alexandre	J. Vidigalense	1,97
2010	Bruno Costa	FC Porto	2,00
2011	Tiago Boucela	Sporting CP	2,00
2012	Ricardo Mendes	J. Vidigalense	2,02
2013	Tiago Costa	CCD Ribeirão	2,02
2014	Marcos Melo	AD Afifense	1,96
2015	Victor Korst	SL Benfica	2,08
2016	Nelson Pinto	CA Seia	1,94
2017	Nelson Pinto	Sporting CP	2,00
2018	Ailton Fernandes	Sporting CP	2,00
2019	Gerson Baldé	Sporting CP	2,14
2020	Diogo Oliveira	Greças	2,07
.....			
2022	Gonçalo Cardoso	CA Seia	1,90

VARA

1998	André Sabino	CDUL	4,10
1999	Ricardo Ventura	JOMA	4,24
2000	Ricardo Ventura	JOMA	4,41
2001	Mauro Damião	Sporting CP	4,58
2002	João Vieira	SL Benfica	4,42
2003	Pedro Pinto	FC Porto	4,04
2004	Filipe Gonçalves	Sporting CP	4,26
.....			
2009	Diogo Ferreira	JOMA	4,50
2010	Luís Ferreira	J. Vidigalense	4,26
2011	Ruben Miranda	SL Benfica	4,70
2012	Ícaro Miranda	SL Benfica	4,50
2013	Ícaro Miranda	SL Benfica	4,80
2014	Filipe Corceiro	Sporting CP	4,15
2015	Filipe Corceiro	Sporting CP	4,35

2016	Filipe Corceiro	SL Benfica	4,55
2017	Tomás Marreiros	SC Braga	4,55
2018	João Pedro Buaró	GD Estreito	4,50
2019	João Pedro Buaró	GD Estreito	4,55
2020	João Pedro Buaró	GD Estreito	5,00
.....			
2022	Diogo Martins	ACD J. Serra	4,43

COMPRIMENTO

1998	Nouzalter Abreu	JOMA	7,00
1999	Pedro Oliveira	Grecas	7,04
2000	Nelson Évora	SL Benfica	6,93
2001	Nelson Évora	SL Benfica	7,26
2002	Nelson Évora	FC Porto	7,27
2003	Nelson Évora	FC Porto	7,32
2004	Fábio Antunes	CP Alcanena	6,83
.....			
2009	José Miguel Pereira	FC Porto	7,08
2010	José Miguel Pereira	FC Porto	6,97
2011	Bruno Costa	CS Marítimo	7,00
2012	Valter Pinto	Sporting CP	6,93
2013	Miguel Costa	Gira Sol	7,05
2014	Victor Korst	AA Pinhalnovense	7,17
2015	Oleksandr Lyashchenko	CA Mar. Grande	7,28
2016	Oleksandr Lyashchenko	Sporting CP	6,92
2017	Hugo Brígido	GA Caranguejeira	6,83
2018	André Rangel	AA Pinhalnovense	6,92
2019	André Rangel	SL Benfica	7,28
2020	Diogo Oliveira	Grecas	7,09
.....			
2022	Eduardo Oliveira	J Vidigalense	7,20

TRIPLO

1998	Joel Costa	CA Ovar	14,99
1999	Nouzalter Abreu	JOMA	15,40
2000	Nelson Évora	SL Benfica	14,93
2001	Nelson Évora	SL Benfica	15,29
2002	Nelson Évora	FC Porto	14,74
2003	Nelson Évora	FC Porto	15,93
2004	Fábio Antunes	CP Alcanena	14,11
.....			
2009	Diogo Ferreira	JOMA	14,47
2010	José Miguel Pereira	FC Porto	14,80
2011	Ricardo Mendes	J. Vidigalense	14,30
2012	Ricardo Mendes	J. Vidigalense	14,75
2013	Ricardo Mendes	J. Vidigalense	14,42
2014	Miguel Marques	J. Vidigalense	14,41
2015	Oleksandr Lyashchenko	CA Mar. Grande	14,62
2016	Oleksandr Lyashchenko	Sporting CP	14,78
2017	Pedro Pinheiro	SL Benfica	14,45
2018	Henrique Fortes	AD Novas Luzes	14,18
2019	Nuno Sénica	CA Seia	14,24
2020	Sisínio Ambriz	SL Benfica	14,43
.....			

2022	Élvio Almeida	GD Cavadas	14,13
------	---------------	------------	-------

PESO / 7,26 kg

1998	Juan Rosete	Sporting CP	13,98
1999	Ivo Cardoso	CA Seia	13,91
2000	Marco Fortes	Sporting CP	14,99
2001	Marco Fortes	Sporting CP	16,47

PESO / 6 kg

2002	Filipe Vital Silva	FC Porto	15,54
2003	André Gonçalves	CS Marítimo	15,87
2004	António Vital Silva	FC Porto	15,89
.....			
2009	Marçal Rodrigues	CS Marítimo	16,38
2010	Adriano Lopes	FC Porto	16,22
2011	Tsanko Arnaudov	SL Benfica	17,46
2012	José Pinho	NA Cucujães	15,27
2013	José Pinho	NA Cucujães	15,50
2014	José Pinho	NA Cucujães	15,56
2015	Otoniel Badjana	Sporting CP	15,79
2016	Otoniel Badjana	SL Benfica	16,69
2017	Otoniel Badjana	SL Benfica	17,17
2018	Rodolfo Garcia	SL Benfica	16,48
2019	Tiago Silva	Sporting CP	15,55
2020	André Carvalho	Sporting CP	15,10
.....			
2022	Tiago Nunes	ADR Ág. Pena	14,89

HEPTATLO

1999	Alberto Fraga	GD Estreito	4684
.....			
2014	Paulo Neto	ACDR Escapães	4818
2015	Pedro Ferreira	C+S Lavra	4764
2016	Paulo Neto	A Jardim Serra	4951
2017	Manuel Dias	Sporting CP	4979
2018	Manuel Dias	SL Benfica	5352
2019	Edgar Campre	SL Benfica	5234
2020	Guilherme Almeida	Esc. Movimento	4873
.....			
2022	Manuel Vieira	ADR Ág. Pena	4555

5000 M MARCHA

1998	Nuno Pereira	CD Montijo	21.02,20
1999	Ricardo Vendeira	Marat. C Montijo	21.07,31
2000	Ricardo Vendeira	Individual	21.48,31
2001	Bruno Reis	CA Ol. Vianense	23.27,38
2002	Luís Osório	JD Fontainhas	21.35,74
2003	Luís Osório	JD Fontainhas	22.00,30
2004	Gonçalo Bejinha	JD Neves	22.22,55
.....			

2009	Luís Lopes	CN Rio Maior	21.57,59
2010	Bruno Pedro	GA Casais Vento	22.37,34
2011	Samuel Pereira	UA Guarda	22.54,41
2012	Miguel Carvalho	CN Rio Maior	22.12,90
2013	Miguel Carvalho	CN Rio Maior	21.27,58
2014	Miguel Rodrigues	CN Rio Maior	22.58,50
2015	Miguel Rodrigues	CN Rio Maior	22.31,74
2016	Vítor Ramos	SL Benfica	22.46,04
2017	Paulo Martins	Sporting CP	22.16,77
2018	Ruben Santos	CF Oliv. Douro	22.40,66
2019	Ruben Santos	Sporting CP	22.14,96
2020	Pedro Dias	CO Pechão	21.41,35
.....			
2022	Pedro Dias	CO Pechão	21.40,06

4x400 METROS

1998	Bairro Anjos		3.27,03
	(Filipe Ferreira-Paulo Ferreira-Manuel Neves-Luís Freitas)		
1999	CA Centro		3.33,12
	(Bruno Pereira-Paulo Palhinha-Vítor Teixeira-Ricardo Teixeira)		
2000	Sporting CP		3.27,91
	(Diogo Alves-Ricardo Pacheco-Paulo Monteiro-Pedro Correia)		
2001	SL Benfica		3.31,62
	(Tiago Lima-João Merêncio-Hugo Farinha-Bruno Rolim)		
2002	GD Estreito		3.28,21
	(Filipe Santos-Diogo Sousa-João Santos-Roberto Aguiar)		
2003	Académica Coimb.		3.30,18
	(Pedro Santos-Rodolfo Varela-João Silva-Bruno Tavares)		
2004	CS Marítimo		3.30,12
	(Filipe Mendonça-Bruno Santos-José Moura-José Quintal)		
.....			
2009	SL Benfica		3.24,75
	(Vasco Agostinho-Bruno Ferreira-José Miranda-Fábio Gonçalves)		
.....			

2019	Sporting CP		3.21,09
	(Tomás Gonçalves-Nuno Pereira-Omar Elkhatib-Leandro Fevereiro)		
2020	Sporting CP		3.25,35
	(Tomás Gonçalves-Fábio Sanhá-Bruno Magalhães-Leandro Fevereiro)		
.....			
2022	SL Benfica		3.30,70
	(João Penacho-André Drozdovsy-Rafael Fidalgo-Diogo Barrigana)		

4x200 METROS

2010	SL Benfica		1.30,39
	(Tiago Silvestre-José Miranda-Bruno Fernandes-Paulo Ceita)		
2011	Escola do Movimento		1.34,93
	(Óscar Vilaça-Francisco Cordoeiro-Alexandre Granhão-Carlos Nascimento)		
2012	SL Benfica		1.31,95
	(Ricardo Pereira-Luís Neves-José Lopes-João Gonçalves)		
2013	SL Benfica		1.31,48
	(José Lopes-Pedro Castro-Ricardo Pereira-Luís Neves)		
2014	SL Benfica		1.32,07
	(Luís Ribeiro-Ricardo Pereira-José Lopes-André Sá)		
2015	Maia AC		1.33,32
	(Carlos Castro-Ricardo Reis-Ivo Tavares-Miguel Pereira)		
2016	Sporting CP		1.34,88
	(João Pinto-Bruno Djaló-Pedro Bateira-Oleksandr Lyashchenko)		
2017	SL Benfica		1.31,77
	(João Esteves-António Brás-Diogo Guerra-Mauro Pereira)		
2018	SL Benfica		1.30,26
	(Delvis Santos-David Reis-João Geadas-João Coelho)		

CAMPEÕES FEMININOS

60 METROS

1998	Susana Silva	Sombras Negras AC	7,79
1999	Susana Vieira	GD André Soares	7,90
2000	Liliana Correia	SC Braga	7,86
2001	Liliana Correia	SC Braga	7,86
2002	Sónia Tavares	Red Gimno	7,90
2003	Laura Santos	Sporting CP	7,94
2004	Andreia Felisberto	JOMA	7,97
.....			
2009	Filipa Martins	SL Benfica	7,74
2010	Eva Vital	SL Benfica	7,61
2011	Eva Vital	SL Benfica	7,76
2012	Joana Costa	SL Benfica	7,85
2013	Daniela França	Maia AC	7,74
2014	Daniela França	Maia AC	7,87
2015	Rosalina Santos	GD Estreito	7,52
2016	Marisa Carvalho	SL Benfica	7,57*
2017	Marisa Carvalho	SL Benfica	7,60
2018	Delphine Nkansa	SL Benfica	7,60
2019	Maria João Barbosa	Sporting CP	7,62
2020	Maria João Barbosa	Sporting CP	7,59
.....			
2020	Rita Barbosa	Esc. Movimento	7,69

* 7,50 na meia-final

200 METROS

1998	Ana Pacheco	SC Braga	25,13
1999	Ana Pacheco	SC Braga	25,53
2000	Cátia Santos	CS Marítimo	25,76
2001	Patrícia Lopes	JOMA	24,84
2002	Cátia Ferreira	J. Vidigalense	25,79
2003	Lenira Santos	JOMA	26,40
2004	Joana Frias	CA Madeira	25,55
.....			
2009	Ungudi Quiawacana	SL Benfica	25,23
2010	Sara Dias	AC Vermoil	26,07
2011	Filipa Martins	SL Benfica	25,67
2012	Olímpia Barbosa	GR Qtª Lomba	25,82
2013	Tatiana Rosário	J. Vidigalense	25,20
2014	Daniela França	Maia AC	25,91
2015	Rosalina Santos	GD Estreito	25,83
2016	Rosalina Santos	GD Estreito	25,43
2017	Carina V. Pereira	SL Benfica	25,64
2018	Delphine Nkansa	SL Benfica	24,60

400 METROS

1998	Ana Pacheco	SC Braga	57,04
1999	Tânia Freitas	CA Madeira	58,09
2000	Marta Ferreira	FC Porto	58,98

2001	Patrícia Lopes	JOMA	56,26
2002	Artimiza Sá	CRU Raposense	58,77
2003	Artimiza Sá	CRU Raposense	58,82
2004	Joana Frias	CA Madeira	58,17
.....			
2009	Cátia Nunes	FC Porto	57,09
2010	Marta Pen	EB M Dom. Saraiva	58,48
2011	Marta Pen	SL Benfica	57,90
2012	Andreia Crespo	NDC Gouveia	57,45
2013	Cátia Azevedo	Sporting CP	55,96
2014	Salomé Afonso	Sporting CP	58,29
2015	Salomé Afonso	Sporting CP	57,47
2016	Salomé Afonso	Sporting CP	59,20
2017	Carina V. Pereira	SL Benfica	57,81
2018	Ana Costa	Boavista FC	56,92
2019	Juliana Guerreiro	Sporting CP	57,04
2020	Juliana Guerreiro	Sporting CP	55,41
.....			
2022	Rafaela Santos	AC P. Varzim	60,23

800 METROS

1998	Neide Vieira	CA Madeira	2.19,12
1999	Marisa Barros	FC Vizela	2.16,97
2000	Jéssica Augusto	SC Braga	2.15,41
2001	Filipa Farinha	JOMA	2.17,35
2002	Carla Sousa	C+S Lavra	2.19,45
2003	Andreia Santos	Luz Vida Gondom.	2.15,78
2004	Lídia Sousa	CDC Codessos	2.16,25
.....			
2009	Susana Godinho	ARB Valboenses	2.16,38
2010	Marta Pen	EB M Dom. Saraiva	2.15,19
2011	Marta Pen	SL Benfica	2.15,67
2012	Marta Pen	SL Benfica	2.12,00
2013	Cátia Azevedo	Sporting CP	2.17,51
2014	Ana Fernandes	ACDR Arneirense	2.18,09
2015	Salomé Afonso	Sporting CP	2.12,07
2016	Salomé Afonso	Sporting CP	2.09,98
2017	Patrícia Silva	SL Benfica	2.14,12
2018	Mariana Machado	SC Braga	2.11,52
2019	Sofia Duarte	J. Vidigalense	2.19,37
2020	Rita Figueiredo	Sporting CP	2.14,89
	Camila Gomes	SL Benfica	2.14,89
.....			
2022	Beatriz Pereira	Maia AC	2.12,31

1500 METROS

1998	Inês Monteiro	CDC Pinheiro	4.41,54
1999	Jéssica Augusto	SC Braga	4.30,72
2000	Jéssica Augusto	SC Braga	4.32,16
2001	Sónia Fernandes	FC Porto	4.36,76

2002	Sónia Fernandes	FC Porto	4.34,35
2003	Laura Silva	SC Braga	4.41,78
2004	Lídia Sousa	CDC Codessos	4.39,84
.....			
2009	Daniela Cunha	UD Várzea	4.33,63
2010	Diana Soares	SL Benfica	4.38,64
2011	Susana Godinho	SL Benfica	4.37,22
2012	Patrícia Caldas	SC Braga	4.49,90
2013	Amélia Vitorino	Sporting CP	4.43,22
2014	Sofia Teixeira	UD Várzea	4.42,34
2015	Juliana Dias	CA A Valdevez	4.42,32
2016	Sofia Teixeira	UD Várzea	4.45,28
2017	Patrícia Silva	SL Benfica	4.51,28
2018	Mariana Machado	SC Braga	4.33,41
2019	Inês Borba	Vit. Setúbal	4.39,30
2020	Camila Gomes	SL Benfica	4.42,18
.....			
2022	Rita Figueiredo	Sporting CP	4.29,41

3000 METROS

1998	Jéssica Augusto	SC Braga	9.45,89
1999	Jéssica Augusto	SC Braga	9.39,12
2000	Patrícia Pereira	SC Braga	9.48,80
2001	Sónia Fernandes	FC Porto	9.59,63
2002	Sónia Fernandes	FC Porto	9.53,76
2003	Laura Silva	SC Braga	9.47,56
2004	Sara Moreira	GD Estreito	10.11,06
.....			
2009	Daniela Cunha	UD Várzea	9.44,59
2010	Susana Godinho	SL Benfica	10.15,92
2011	Susana Godinho	SL Benfica	10.14,15
2012	Silvana Dias	UD Várzea	9.50,09
2013	Silvana Dias	UD Várzea	9.44,39
2014	Joana Ferreira	ADR Mata	10.10,68
2015	Joana Ferreira	ADR Mata	10.14,78
2016	Margarida Raimundo	SL Benfica	10.19,70
2017	Sara Duarte	UD Várzea	10.09,19
2018	Lia Lemos	Maia AC	9.55,14
2019	Mariana Machado	SC Braga	9.43,26
2020	Mariana Regalo	Maia AC	10.12,70
.....			
2022	Beatriz Fernandes	ADNO	9.52,68

60 M BARREIRAS

1998	Ana Pacheco	SC Braga	9,05
1999	Ana Pacheco	SC Braga	9,22
2000	Fernanda Borba	C Operário D.	9,17
2001	Cláudia Ribeiro	GD Estreito	9,20
2002	Carine Silva	Boavista FC	9,32
2003	Carine Silva	GD Estreito	9,05
2004	Mónica Lopes	GR Qtª Lomba	8,95
.....			
2009	Eva Vital	ACDR Arneirense	8,63
2010	Shaina Mags	Sporting CP	9,29

2011	Eva Vital	SL Benfica	8,72
2012	Vera Fernandes	SL Benfica	8,89
2013	Vera Fernandes	SL Benfica	8,76
2014	Mariana António	SC Abrantes	9,10
2015	Marisa Carvalho	SL Benfica	8,74
2016	Marisa Carvalho	SL Benfica	8,55
2017	Marisa Carvalho	SL Benfica	8,44
2018	Marisa Carvalho	SL Benfica	8,56
2019	Sara Moreira	ACD J Serra	8,74
2020	Maria Santos	CF Oliv. Douro	8,87
.....			
2022	Thais Beranger*	CF Oliv. Douro	8,80

* atleta estrangeira menor de 18 anos

ALTURA

1998	Cristina Ferreira	CS Marítimo	1,64
1999	Cláudia Gameiro	J. Vidigalense	1,63
2000	Sabrina Sousa	AA Ch. Caparica	1,61
2001	Sandra H. Tavares	DAC-França	1,67
2002	Liliana Viana	CDR Arneirense	1,65
2003	Marisa Anselmo	CJ Sal. Manique	1,71
2004	Liliana Viana	GD Estreito	1,74
.....			
2009	Anabela Neto	Sporting CP	1,60
2010	Anabela Neto	Sporting CP	1,67
2011	Ana Monjane	SC Braga	1,67
2012	Ana M. Oliveira	GA Fátima	1,65
2013	Ana M. Oliveira	GA Fátima	1,72
2014	Jennifer Gomes	ACR Srª Desterro	1,67
2015	Ana Silva	Maia AC	1,64
2016	Catarina Fernandes	Sporting CP	1,69
2017	Catarina Queirós	A Jardim Serra	1,73
2018	Eduarda Ferreira	J. Vidigalense	1,56
2019	Elena Furk	AC Mocidade-Aç.	1,67
2020	Ana Leite	A Jardim Serra	1,61
.....			
2022	Marta Araújo	Olímp. Vianense	1,66

VARA

1998	Marisa Vieira	CA Madeira	3,30
1999	Joana Nascimento	Sporting CP	3,08
2000	Rosana Teixeira	FC Porto	3,10
2001	Sandra H. Tavares	DAC-França	3,62
2002	Eleonor Tavares	CS Marítimo	3,75
2003	Tânia Vieira	GD Estreito	3,10
2004	Tânia Vieira	JOMA	3,34
.....			
2009	Marta Onofre	SL Benfica	3,30
2010	Isabel Vieira	FC Porto	2,80
2011	Ana Vasconcelos	SL Benfica	2,94
2012	Isabel Vieira	SL Benfica	3,45
2013	Filipa Choon	SL Benfica	3,15
2014	Filipa Choon	SL Benfica	3,31

2015	Andreia Grácio	J. Vidigalense	3,17
2016	Bárbara Mota	AC Vermoil	3,15
2017	Bárbara Mota	AC Vermoil	3,10
2018	Bárbara Mota	SC Braga	3,20
2019	Carla Rodrigues	Sporting CP	3,10
2020	Carlota Gonçalves	UFC Tomar	3,20
.....			
2022	Sara Pereira	ACD Jard. Serra	3,45

COMPRIMENTO

1998	Cláudia Jardim	CA Madeira	5,51
1999	Marta Godinho	JOMA	5,59
2000	Liliana Correia	SC Braga	5,71
2001	Laura Santos	Campismo SJ Mad.	5,45
2002	Laura Santos	Sporting CP	5,75
2003	Susana Costa	C Operário D	5,72
2004	Patrícia Mamona	JOMA	5,89
.....			
2009	Ungudi Quiawacana	SL Benfica	5,78
2010	Sara Esteves	CA Mazarefes	5,55
2011	Teresa Carvalho	CA Sal. Manique	5,68
2012	Ana M. Oliveira	GA Fátima	5,78
2013	Ludmila Nascimento	Sporting CP	5,81
2014	Teresa Carvalho	SL Benfica	6,06
2015	Jéssica Barreira	Sporting CP	5,86
2016	Suzana Cruz	CA Mar. Grande	5,56
2017	Suzana Cruz	CA Mar. Grande	5,63
2018	Marisa Carvalho	SL Benfica	6,12
2019	Mariana Bento	Sporting CP	5,57
2020	Leonor Tiago	Sporting CP	5,78
.....			
2022	Marta Araújo	Olímp. Vianense	5,76

TRIPLO

1998	Cláudia Gameiro	J. Vidigalense	11,75
1999	Cláudia Gameiro	J. Vidigalense	11,77
2000	Marlene Ferreira	C+S Lavra	11,83
2001	Ana Sofia Rosa	CD Póvoa	11,52
2002	Laura Santos	Sporting CP	11,85
2003	Susana Costa	C Operário D	12,51
2004	Patrícia Mamona	JOMA	12,57
.....			
2009	Vanessa Rocha	GD Estreito	11,94
2010	Shaina Mags	Sporting CP	12,22
2011	Ana Monjane	SC Braga	11,52
2012	Ana M. Oliveira	GA Fátima	11,78
2013	Jéssica Barreira	Sporting CP	11,93
2014	Lucinda Gomes	Sporting CP	12,52
2015	Evelise Veiga	J. Vidigalense	12,24
2016	Tânia Carvalho	SL Benfica	11,85
2017	Suzana Cruz	CA Mar. Grande	11,86
2018	Maria João Esteves	CA Mar. Grande	12,03
2019	Juliana Brites	J. Vidigalense	12,29
2020	Eduarda Ferreira	J. Vidigalense	12,07

.....			
2022	Inês Vicente	JOMA	11,80

PESO

1998	Marisa Pão-Alvo	CN Rio Maior	12,61
1999	Ana Domingues	SL Benfica	13,08
2000	Ana Domingues	SL Benfica	13,76
2001	Catarina Ferreira	CA Madeira	12,44
2002	Purificação Fernandes	SC Braga	13,12
2003	Carla Almeida	FC Porto	13,59
2004	Carla Almeida	FC Porto	13,28
.....			
2009	Irina Rodrigues	Sporting CP	13,45
2010	Irina Rodrigues	Sporting CP	13,90
2011	Soraia Ruas	ADRE Palhaça	12,75
2012	Juliana Pereira	J. Vidigalense	12,47
2013	Juliana Pereira	J. Vidigalense	12,02
2014	Cristiana Campos	Gira Sol	12,33
2015	Teresa Silva	SC Braga	12,21
2016	Teresa Silva	SL Benfica	12,49
2017	Marisa Carvalho	SL Benfica	12,35
2018	Inês Carreira	J. Vidigalense	12,46
2019	Margarida Ferreira	SL Benfica	13,12
2020	Déborá Quaresma	Sporting CP	13,78
.....			
2022	Leticia Lopes	CD Quateira	12,74

PENTATLO

1999	Márcia Matias	CD Drizes	3016
.....			
2014	Rafaela Vitorino	SL Benfica	3564
2015	Sónia Machado	J. Vidigalense	3047
2016	Catarina Queirós	A Jardim Serra	3608
2017	Bárbara Silva	A Jardim Serra	3440
2018	Bárbara Silva	A Jardim Serra	3321
2019	Mariana Bento	Sporting CP	3386
2020	Inês Pires	GCA Donas	3214
.....			
2022	Marta Araújo	Olímp. Vianense	3518

3000 M MARCHA

1998	Inês Henriques	CN Rio Maior	14.03,82
1999	Inês Henriques	CN Rio Maior	13.47,24
2000	Vera Santos	CN Rio Maior	13.58,63
2001	Carla Monteiro	CDC Pinheiro	14.40,58
2002	Ana Cabecinha	CO Pechão	14.03,56
2003	Ana Cabecinha	CO Pechão	13.52,71
2004	Fátima Rodrigues	ADRE Palhaça	14.44.14
.....			
2009	Liliana Martins	GCA Donas	14.51,53
2010	Sabrina Oliveira	GR Qtª Lomba	15.30,32
2011	Nádia Cancela	C Bf Paredes	14.59,56

2012	Nádia Cancela	ACR Sr ^a Desterro	14.27,69
2013	Filipa Ferreira	CO Pechão	14.11,07
2014	Mariana Mota	SL Benfica	13.58,62
2015	Catarina Marques	CO Pechão	13.52,53
2016	Carolina Costa	CO Pechão	14.38,31
2017	Carolina Costa	CO Pechão	13.47,88
2018	Inês Reis	Sporting CP	14.04,79
2019	Joana Pontes	Leiria MA	14.21,10
2020	Raquel Pimentel	CF Oliv. Douro	14.07,07
.....			
2022	Inês Mendes	Individual	14.12,11

4x400 METROS

1998	CA Madeira	4.08,07
	(Sandra Camacho-Noemi Faria-Rubina Serrão-Neide Vieira)	
1999	SC Braga	4.10,91
	(Elsa Ferreira-Sara Lopes-Susana Magalhães-Cecília Mouta)	
2000	FC Porto	4.07,50
	(Rafaela Almeida-Ana Ferreira-Andreia Pinto-Marta Ferreira)	
2001	FC Porto	4.03,52
	(Rafaela Almeida-Ana Ferreira-Andreia Pinto-Marta Ferreira)	
2002	FC Porto	4.06,26
	(Isabel Sousa-Rafaela Almeida-Andreia Pinto-Carina Marques)	
2003	CA Madeira	4.09,81
	(Andreia Silva-Rute Freire-Filipa Freitas-Elisa Cruz)	
2004	SC Braga	4.12,24
	(Alexandra Silva-Ercília Machado-Cláudia Alves-Vanessa Cardoso)	
.....		
2009	SL Benfica	4.06,04
	(Filipa Martins-Dorothe Évora-Carla Gama-Nádia Gaspar)	
.....		
2019	SL Benfica	4.01,75

	(Margarida Veiga-Mafalda Marques-Luana Crisóstomo-Catarina Lourenço)	
2020	Juv. Vidigalense	3.57,90
	(Lara Duarte-Sofia Duarte-Mariana Vidinha-Sofia Lavreshina)	
....		
2022	Juv. Vidigalense	4.03,96
	(Carolina Castro-Joana Gameiro-Mariana Videira-Mariana Vidinha)	

4x200 METROS

2010	SL Benfica	1.45,76
	(Dorothe Évora-Filipa Martins-Catarina Amorim-Débora Clemente)	
2011	SL Benfica	1.45,03
	(Adriana Alves-Filipa Martins-Cátia Santos-Débora Clemente)	
2012	SL Benfica	1.46,05
	(Joana Costa-Débora Clemente-Maria Vaz Guedes-Neuza Reis)	
2013	SL Benfica	1.43,58
	(Vera Fernandes-Rafaela Vitorino-Rivinilda Mentai-Neuza Reis)	
2014	SL Benfica	1.47,09
	(Carina Pereira-Khystyna Resler-Joana Vieira-Milclénia Francisco)	
2015	Maia AC	1.48,55
	(Jéssica Neto-Maria João Silva-Ana Santos-Inês Aires)	
2016	J. Vidigalense	1.48,76
	(Alina Humenyuk-Ana Moreira-Bruna Santos-Joana Carlos)	
2017	Sporting CP	1.47,29
	(Mariana António-Rita Faria-Giovana Machado-Catarina Karas)	
2018	SL Benfica	1.41,44
	(Gisela Cruz-Delphine Nkansa-Érica Granjeia-Patricia Rodrigues)	

MELHORES MARCAS DO ANO – masculinos (até 22 de fevereiro)
60 METROS

6.87	David Landim	05	SLB	2	Madird	22/fev
6.90	Diogo Vaz	05	VSC	4f	Pombal	18/fev
7.05	Pedro Afonso	07	VFC	1	Braga	04/fev
7.06	João Maria Santos	05	AFS	1rB	Pombal	29/jan
7.07	Guilherme Ribeiro	04	SCP	1h8	CAR Jamor	14/jan
7.08	Sisino Ambriz	04	SLB	6h1	CAR Jamor	07/jan
7.08	Fernando Vicente	04	GRE	1	Pombal	14/jan
7.08	André Franco	04	CPPEA	4	Pombal	28/jan

200 METROS

22.89	Alexandre Babych	05	JV	1	Pombal	14/jan
-------	------------------	----	----	---	--------	--------

400 METROS

48.66	André Franco	04	CPPEA	4s1	Pombal	18/fev
49.69	João P Ferreira	05	SCB	4s1	Pombal	12/fev
50.42	Manuel Sissé	05	ACRSD	2	Pombal	12/fev
50.68	Miguel Marques	05	CAMG	4	Pombal	7/jan

800 METROS

1:53.96	Nuno Cordeiro	06	JV	7	Pombal	12/fev
---------	---------------	----	----	---	--------	--------

1500 METROS

3:59.42	André Freitas	05	SFRAA	3rB	Pombal	22/jan
---------	---------------	----	-------	-----	--------	--------

3000 METROS

8:26.43	André Barbosa	05	LSC	3	Braga	25/jan
8:35.31	Rodrigo Freitas	04	SLB	4rB	Pombal	04/fev
8:39.52	Tiago Silva	04	GAC	11	Pombal	04/fev

60 M BARREIRAS (1,07)

7.99	Sisino Ambriz	04	SLB	2s2	Pombal	19/fev
8.76	João Maria Santos	05	AFS		Pombal	29/jan
8.97	Miguel Marques	05	CAMG	4	Pombal	12/fev

60 M BARREIRAS (1,00)

7.76	Sisino Ambriz		SLB	1	CAR - Jamor	5/fev
8.46	Rafael Santos		ACRDE	1	Braga	21/jan
8.57	João Maria Santos		AFS	2	CAR - Jamor	15/jan
8.65	Pedro Ribeiro		SLB	1	Braga	15/fev
8.75	Miguel Marques		CAMG	1	Pombal	14/jan
8.92	Saliu Seidi		SCP	2	CAR - Jamor	15/jan
9.40	Gonçalo Alegria		SCP	3	CAR Jamor	15/jan
9.45	António Oliveira		ACDVC	2	Braga	15/jan

9.22	Lucas Cristo		SCP	3	CAR - Jamor	
	5/fev					

ALTURA

1.95	Pedro Correia	05	GREC	5	Braga	28/jan
1.95	Simão Pereira	00	JV	6	Pombal	12/fev
1.92	Eduardo Carrolo	07	AFS	1	Braga	4/fev
1.92	Gabriel Cunha	07	GDP	2	Braga	4/fev
1.90	Tiago Gomes	05	SCP	7	Pombal	22/jan

VARA

4.95	Rodrigo Alcobia	05	SLB	3	Pombal	18 Feb
4.05	Hugo Carmo	05	SCP	2	CAR - Jamor	4/fev
3.96	Luca Cruz	06	JV	1	Braga	4/fev
3.96	João Apolinário	06	A20KM	2	Braga	4/fev

COMPRIMENTO

6.89	Tiago Pereira	05	SLB	1	Braga	25/jan
6.88	André Rodrigues	04	CAMG		Pombal	29/jan
6.65	Tomás Figueiras	06	SCP	2	Braga	4/fev
6.64	Fernando Vicente	04	GRE	1	Pombal	14/jan
6.60	Gabriel Cunha	07	GDP	1	Pombal	7/jan

TRIPLIO

14.94	Tiago Pereira	05	SLB	4	Pombal	18/fev
-------	---------------	----	-----	---	--------	--------

PESO

14.28	Frederico Pina		SLB	1	CAR - Jamor	14/jan
14.15	Eduardo Neves		SCP	2	CAR - Jamor	14/jan
13.51	José Silva		ADCV	1	Alpiarça	11/fev
12.91	Guilherme Enes		PLF	1	Braga	21/jan
12.70	Rafael Santos		ACRDE	1	Braga	21/jan
12.45	João Fernandes		SCP	3	CAR - Jamor	14/1
12.19	Francisco Calhau		JV	1	CNL - Leiria	8/fev
11.70	Miguel Costa		SCP	4	CAR - Jamo	14/jan
11.56	Leandro Serre		AMONT	2	Braga	15/fev
11.22	José Passo		LAVRA	1	Braga	15/fev

5000 m MARCHA

23:02.29	Guilherme Rodrigues	04	SCP	4	Pombal	29/jan
23:03.17	Tiago Sucena	04	CAMG	5	Pombal	29/jan
22:54.04	Eduardo Camarate	06	JV	4	Pombal	11/fev
23:50.45	Leandro Silva	07	MAC	9	Braga	29/jan

MELHORES MARCAS DO ANO – femininos (até 22 de fevereiro)
60 METROS

7.75	Beatriz Castelhanho	05	ACDRA	4ex	Pombal	11/fev
7.76	Matilde Simões	05	SVB	5ex	Pombal	11/fev
7.80	Rita Barbosa	05	AJS	1	Braga	21/jan
7.83	Lurdes Oliveira	04	SCP	1	CAR - Jamor	14/jan
7.86	Raquel Silva	06	ESMAIA	1	Braga	14/jan
7.86	Alzira Gomes	05	JOMA	3	CAR - Jamor	4/fev
7.87	Melissa Sereno	05	MAC	8	Braga	28/jan
7.87	Marta Ribeiro Alves	06	SCP	1	Braga	4/fev
7.89	Inês Almeida	05	AFS	9	Braga	28/jan
7.89	Miriam Pinho	07	SLB	2	Braga	4/fev

200 METROS

25.16	Miriam Pinho	07	SLB	1	CAR - Jamor	15/jan
25.38	Lurdes Oliveira	04	SCP	2	CAR - Jamor	15/jan
25.58	Lurdes Oliveira	04	SCP	2	Pombal	19/fev
25.73	Raquel Silva	06	ESMAIA	1	Braga	14/jan
25.80	Joana Barreto Santos	05	GRE-AA1		Pombal	14/jan
25.93	Margarida Oliveira	08	GRE-AA1		Pombal	7/jan
25.95	Marta Ribeiro Alves	06	SCP	3	CAR - Jamor	15/jan
26.23	Luana Soares	04	SLB	1	CAR - Jamor	15/jan
26.26	Clara Martinha	06	CPA-S	2	Pombal	7/jan
26.31	Alzira Gomes	05	JOMA	4	CAR - Jamor	5/fev

400 METROS

56.62	Leonor Ferreira	04	SLB	4s1	Pombal	11/fev
57.12	Célia Castro	07	AFS	1	Pombal	11/fev
58.49	Joana Barreto Santos	05	GRE-AA6		Braga	28/jan
59.03	Mariana Vidinha	04	JV	1s2	Pombal	18/fev
59.18	Joana Gameiro	04	JV	2s2	Pombal	18/fev
59.50	Luana Soares	04	SLB	2	CAR - Jamor	4/fev
59.74	Jéssica Varela	04	CASJ	3s2	Pombal	18/fev
59.82	Lúcia Martinha	06	CPA-S	9	Pombal	28/jan
60.30	Clara Martinha	06	CPA-S	3	Pombal	14/jan
60.60	Beatriz Pereira	04	MAC	1	Braga	14/jan

800 METROS

2:14.42	Beatriz Pereira	04	MAC	2	Braga	15/jan
2:17.16	Mara Rodrigues	05	SCB	9	Pombal	19/fev
2:19.47	Carlota Almeida	05	NSLF	1	Braga	25/jan
2:15.58	Cátia Khvas	07	ADNO	1	CAR - Jamor	15/jan
2:18.98	Célia Castro	07	AFS			
2:18.41	Lara Machado	06	UDV	2	Braga	4/fev
2:19.56	Mariana Vidinha	04	JV	2	Pombal	14/jan
2:18.29	Maria Avelino	05	MAC	5	Pombal	12/fev
2:19.37	Stela Fernandes	06	GS	4	Braga	4/fev
2:19.04	Teresa Delfino	07	SCP	3	Braga	4/fev

1500 METROS

4:37.84	Stela Fernandes	06	GS	6	Pombal	22/jan
4:41.09	Carlota Almeida	05	NSLF	8	Pombal	22/jan
4:42.86	Lara Machado	06	UDV	2	Braga	4/fev
4:45.23	Maria João Pimentel	06	CFOD	4	Braga	14/jan
4:45.51	Carlota Ferreira	06	JV	1	Pombal	7/jan
4:47.46	Lara Costa	06	UDV	4	Braga	4/fev

3000 METROS

9:54.77	Lara Costa	06	UDV	2	Braga	15/jan
9:55.77	Maria João Pimentel	06	CFOD	3	Braga	15/jan
10:07.00	Diana Fernandes	04	UDV	5	Braga	15/jan

60 METROS BARREIRAS

8.48	Melissa Sereno	05	MAC	3	Madrid	22/fev
8.83	Marta Araújo	04	CAOV		Pombal	29/jan
9.21	Djamiratu Embaló	04	SLB	1	CAR - Jamor	15/jan
9.27	Diana Sousa	05	SLB	3	CAR - Jamor	15/jan
9.34	Elin Barros	05	SCP	2	CAR - Jamor	5/fev
9.47	Alzira Gomes	05	JOMA	2	CAR - Jamor	7/jan

ALTURA

1.75	Marta Araújo	04	CAOV	P-19	Braga	21/jan
1.69	Carolina Ferreira		ACDC	3	Pombal	18/fev
1.60	Rita Brochado	06	CAOV	2	Braga	4/fev
1.60	Gabriela Gorencó	05	SLB	1	CAR - Jamor	14/jan
1.56	Rafaela Santos	05	ACPV	2	Braga	14/jan
1.55	Mariana Araújo	05	AFS	4	CAR - Jamor	7/jan
1.55	Lara Geirinhas	05	GCAD		Pombal	29/jan

VARA

3.55	Sara Pereira	04	AJS	4	Pombal	12/fev
3.25	Filipa Dinis	05	JV	5	Pombal	12/fev
3.15	Benedita Amorim	04	ACDAV		Pombal	29/jan
3.10	Léna Galdes	07	SLB	1	Braga	4/fev
3.05	Laurinda Moreira	05	VFC		Pombal	29/jan
2.81	Clara Morais	06	SLB		Pombal	29/jan
2.70	Maria França	06	ACFR	3	Braga	15/fev
2.69	Joana Rocha	04	CSGAIA		Pombal	29/jan
2.57	Catherine Serrão	05	GDE		Pombal	29/jan
2.57	Fabiana Lucart	04	CFOD		Pombal	29/jan

COMPRIMENTO

5.95	Tatiana Pereira	06	AFS	1	Pombal	4 Feb
5.63	Marta Carriço	07	ACDRA	2	Braga	4/fev
5.50	Marta Araújo	04	CAOV		Pombal	29/jan
5.49	Margarida Santos	04	JV	1	Pombal	14/jan
5.40	Elin Barros	05	SCP	1	CAR - Jamor	15/jan
5.37	Vera Goucha	05	JV	2	Braga	21/jan
5.36	Ana Silva	06	SCA	1	Alpiarça	21/jan
5.35	Sara Pinheiro	05	SCP	2	CAR - Jamor	5/fev
5.34	Catarina Vieira	06	ADRAP	5	Pombal	11/fev
5.33	Teresa Abade	04	SLB	6	CAR - Jamor	7/jan

TRIPLA

12.28	Tatiana Pereira	06	AFS	1	Braga	05/fev
12.20	Margarida Santos	04	JV	1	Lisboa	07/jan
11.68	Inês Vicente	04	SCP	2	CAR - Jamor	7/jan
11.57	Elin Barros	05	SCP	1	CAR - Jamor	4/fev
11.46	Anastácia Gula	05	SCP	3	CAR - Jamor	7/jan
11.37	Sara Pinheiro	05	SCP	3	CAR - Jamor	14/jan
11.30	Ana Reis	04	JV	1	Pombal	14/jan
11.24	Beatriz Barrenho	06	GDIB	2	Braga	4/fev

11.04	Natacha Candé	07	JIV	3	Braga	4/fev
11.03	Inês Santos	05	CFOD		Pombal	29/jan

PESO

11.39	Vera Goucha	05	JV		Pombal	29/jan
10.61	Petra Sillankorva	04	ACFR	1	Braga	21/jan

3000 M MARCHA

13:27.47	Inês Mendes	03	SLB	1	Pombal	28/jan
----------	-------------	----	-----	---	--------	--------

14:09.66	Gabriela Santos	06	ACRSD	5	Pombal	28/jan
14:30.43	Isa Ferreira	06	GDP-L	3	Pombal	21/jan
15:09.36	Samanta Zueva	05	SCB	3	Pombal	11/fev
15:32.55	Beatriz Gonçalves	04	LAVRA	12	Braga	28/jan
15:39.32	Matilde Sousa	06	SCP	3	Braga	4/fev
15:39.33	Lara Beato	07	GDP-L	4	Braga	4/fev
15:39.78	Carina Ferreira	04	CJC	13	Braga	28/jan

OS MELHORES SUB20 DE SEMPRE EM PISTA COBERTA (top 10) - 2022

Nota: Não se consideram as marcas efetuadas após o final da época (30 outubro), quando os atletas mudam de escalão.

60 METROS

6,73	Carlos Nascimento	94	Sporting CP	Pombal	02-02-13
6,85	Sisínio Ambriz	04	SL Benfica	CAR Jamor	06-03-21
6,87*	Carlos Fernandes	69	SL Benfica	Aveiro	19-12-87
6,87	João Pinto	97	Sporting CP	Braga	13-02-16
6,87	David Landim	05	SL Benfica	Madrid	22-02-23
6,88	Ricardo Alves	81	Tramagal SU	Espinho	05-02-00
6,89	Wilson Pedro	98	CA Bª Banheira	Braga	28-01-17
6,89	Paulo Pereira	03	Maia AC	Pombal	05-03
6,90	Paulo Neves	74	CF Belenenses	Braga	22-02-92
6,90	Xavier Mendes	95	Sporting CP	CAR Jamor	05-02-14
	(10)				
6,90	Rafael Jorge	97	SL Benfica	Braga	13-02-16
6,90	Diogo Vaz	05	VSC	Pombal	18-02-23

* 6,6 manuais (Braga, 19-03-88)

400 METROS

47,81	Carlos Silva	74	SL Benfica	Braga	06-03-93
48,21	João Coelho	99	SL Benfica	Pombal	03-03-18
48,31	Mauro Pereira	98	SL Benfica	Pombal	11-02-17
48,35	Ricardo dosSantos	94	Sporting CP	Birmingham	24-02-13
48,66	André Franco	04	CPPEA	Pombal	18-02-23
48,72	António Rodrigues	88	Sporting CP	Espinho	03-02-07
48,88	Álvaro Silva	65	CF Belenenses	Saragoça	18-02-84
48,90	Leandro Feveireiro	01	Sporting CP	Braga	19-01-20
48,97	João Fonseca	96	Gira Sol	Pombal	21-02-15
49,09	José Mendes	72	CDUP	Braga	23-02-91

800 METROS

1.49,82	Hélio Gomes	84	Cyclones AC	Espinho	08-03-03
1.49,95	João Fonseca	96	Gira Sol	Pombal	22-02-15
1.50,04	Fernando Almeida	81	JOMA	Espinho	13-02-00
1.50,22	Nuno Pereira	00	Sporting CP	Braga	20-02-19
1.50,57	Fábio Gonçalves	90	SL Benfica	Pombal	01-03-09
1.50,90	João Pires	79	ADC Constantim	Espinho	07-02-98
1.52,39	Bruno Moreira	87	Luz Vida Gond.	Espinho	26-02-06
1.52,44	Ricardo Barbosa	86	FC Porto	Espinho	13-02-05
1.52,57	Marcelo Pereira	00	NA Taipas	Pombal	04-03-18
1.52,58	João Lopes	86	CN Rio Maior	Espinho	06-03-05

1500 METROS

3.47,86	Emanuel Rolim	93	SL Benfica	Pombal	12-02-11
3.48,00	Filipe Pedro	80	SL Benfica	Valência	14-02-99
3.48,13	Etson Barros	01	SL Benfica	Pombal	08-02-20
3.48,22	Nuno Pereira	00	Sporting CP	Pombal	03-02-19
3.48,54	João Lopes	86	CN Rio Maior	Espinho	12-02-05
3.51,19	Ruben Amaral	01	Sporting CP	Pombal	08-02-20
3.51,28	Guilherme Pinto	94	Sporting CP	Pombal	02-02-13
3.51,93	Rogério Amaral	01	CPT S.Ceira	Pombal	26-01-20
3.52,81	Rui Pinto	92	UD Várzea	Espinho	27-02-10
3.53,09	Ricardo Barbosa	86	FC Porto	Espinho	12-02-05

3000 METROS

8.06,57	Filipe Pedro	80	SL Benfica	Espinho	21-02-99
8.10,47	Rui Pinto	92	SL Benfica	Pombal	13-02-11
8.18,23	Emanuel Rolim	93	SL Benfica	Braga	19-12-10
8.19,25	Bruno Albuquerque	89	CP Mangualde	Espinho	10-02-08
8.19,60	André Regufe	02	AC P. Varzim	Braga	13-01-21
8.19,76	Jorge Santa Cruz	89	FC Porto	Espinho	10-02-08
8.22,34	Rogério Amaral	01	CPT S. Ceira	Pombal	01-02-20
8.22,48	Pedro Cunha	70	SL Benfica	Braga	05-02-89
8.22,69	José Costa	91	FC Porto	Espinho	07-02-10
8.23,96	Delfim Conceição	71	Boavista FC	Braga	11-02-90

60 M BARREIRAS (1,00m)

7,76	Sisínio Ambriz	04	SL Benfica	CAR Jamor	05-02-23
7,85	Francisco Marques	03	CF Belenenses	CAR Jamor	16-01
7,87	Hugo Esp. Santo	93	Sporting CP	Pombal	22-01-12
8,00	David Bernardo	90	(França)	Eaubonne	01-02-09
8,01	Yvan Ribeiro	99	(França)	Nantes	12-02-17
8,06	Edson Gomes	98	SL Benfica	Lee Valley	14-01-17
8,12	Edgar Carrolo	91	SL Benfica	Espinho	25-01-09
8,14	Daniel Couto	03	CF Belenenses	CAR Jamor	16-01
8,15	Samuel Remédios	92	GA Fátima	Pombal	23-01-11
8,18	João Almeida	88	Sporting CP	Espinho	11-02-06

ALTURA

2,15	Gelson Baldé	00	Sporting CP	Pombal	03-03-19
2,13	Carlos Pereira	87	J. Vidigalense	Espinho	25-02-06
2,11	Mário Aníbal	72	SL Benfica	Aveiro	24-02-90
2,10	Gonçalo Veloso	01	SL Benfica	Braga	24-02-19
2,09	Vítor Korst	96	SL Benfica	CAR Jamor	20-01-15
2,07	Joel Costa	79	Esc. Júlio Dinis	Braga	17-02-96
2,07	Tiago Boucela	92	Sporting CP	Pombal	06-02-11
2,07	Diogo Oliveira	01	Grecas	Pombal	16-02-20
2,05	Paulo Gonçalves	85	SC Braga	Braga	11-01-03
2,04	Frederico Spínola	78	GD Estreito	Braga	01-02-97
	(10)				
2,04	Tiago Pereira	93	SL Benfica	Espinho	05-02-12
2,04	Tiago Costa	94	CCD Ribeirão	Braga	26-01-13
2,04	Paulo Neto	97	A Jardim Serra	Braga	13-02-16

VARA

5,15	João Pedro Buaró	01	GD Estreito	Braga	07-03-20
5,06	Ícaro Miranda	94	SL Benfica	Pombal	16-02-13
4,98	Diogo Ferreira	90	JOMA	Pombal	01-03-09
4,95	Rodrigo Alcobia	05	SL Benfica	Pombal	18-02-23
4,84	Ruben Miranda	93	SL Benfica	Pombal	26-02-11
4,82	Hugo Serra	77	SL Benfica	Braga	18-02-96
4,80	Valdemar Santo	72	SL Benfica	Aveiro	16-02-91
4,75	Tomás Marreiros	98	SC Braga	Pombal	25-02-17
4,70	Filipe Corceiro	98	SL Benfica	Pombal	05-03-17
4,65	João Rodrigues	62	SL Benfica	Lisboa-L	11-02-81

COMPRIMENTO

7,58	Marcos Caldeira	88	SL Benfica	Espinho	04-02-07
7,53	Nelson Évora	84	FC Porto	Espinho	23-02-03
7,38	Oleks. Lyashchenko	97	CA Mar. Grande	Pombal	14-02-15
7,37	Sisínio Ambriz	04	SL Benfica	Braga	08-02-20
7,33	André Pimenta	01	J. Vidigalense	Pombal	02-03-19
7,28	Rui Barros	74	Sporting CP	Aveiro	19-12-92
7,28	Marcos Chuva	89	SL Benfica	Pombal	24-02-08
7,28	Miguel Marques	95	J. Vidigalense	Pombal	16-02-13
7,28	André Rangel	00	SL Benfica	Braga	23-02-19
7,23	Carlos Calado	75	CN Rio Maior	Alpiarça	05-03-94
	(10)				
7,23	Carlos Pereira	87	J. Vidigalense	Espinho	26-02-06
7,23	Pedro Santos	88	CP Alcanena	Pombal	23-02-07

TRIPLIO

16,34	Nelson Évora	84	FC Porto	Espinho	22-02-03
15,65	Marcos Caldeira	88	SL Benfica	Espinho	17-02-07
15,40	Nouzalter Abreu	80	JOMA	Braga	14-02-99
15,35	Carlos Calado	75	CN Rio Maior	Aveiro	11-12-93
15,29	Alfredo Melão	55	SL Benfica	Madrid	09-02-74
15,23	Olek. Lyashchenko	97	Sporting CP	Pombal	21-02-16
15,11	José Leitão	65	FC Porto	Saragoça	18-02-84
14,99	Joel Costa	79	CA Ovar	Espinho	01-03-98
14,98	Pedro Pinheiro	98	SL Benfica	Pombal	26-02-17
14,94	Tiago Pereira	05	SL Benfica	Pombal	18-02-23

PESO (6 kg)

18,13	António Vital Silva	88	SL Benfica	Braga	10-02-07
17,87	Tsanko Amaudov	92	SL Benfica	Pombal	20-02-11
17,17	Otoniel Badjana	98	SL Benfica	Braga	29-01-17

16,48	Rodolfo Garcia	99	SL Benfica	Pombal	21-01-18
16,38	Maçal Rodrigues	90	CS Marítimo	Espinho	25-01-09
16,27	Francisco Belo	91	J. Vidigalense	Espinho	25-01-09
16,22	Adriano Lopes	91	FC Porto	Braga	23-01-10
16,10	Tiago Silva	00	Sporting CP	Madrid	09-02-19
15,87	André Gonçalves	86	CS Marítimo	Espinho	16-02-03
15,58	Christophe Correia	90	Individual	Espinho	25-01-09

HEPTATLO – jun. (P/6kg; bar./1m)

5352	Manuel Dias	99	SL Benfica	Pombal	21-01-18
5234	Edgar Campre	00	SL Benfica	Braga	13-01-19
4951	Paulo Neto	97	A Jardim Serra	Pombal	14-02-16
4873	Guilherme Almeida	02	Esc. Movimento	Pombal	12-01-20
4821	Carlos Prino	97	GA Fátima	Salamanca	21-02-16
4802	Joel Pereira	95	GA Fátima	Pombal	09-02-14
4798	Kevin Wilson	90	Bairro Anjos	Pombal	30-12-07
4770	Ivan Santos	94	ADL Apelaçonenses	Pombal	17-04-13
4764	Pedro Ferreira	96	C+S Lavra	Braga	08-02-15
4729	Samuel Remédios	92	GA Fátima	Pombal	12-12-10

5000 M MARCHA

20.22,4m	João Vieira	76	CN Rio Maior	Braga	19-02-94
20.42,04	Miguel Carvalho	94	CN Rio Maior	Pombal	16-02-13
20.47,95	Ricardo Vendeira	81	MC Montijo	Braga	20-02-99
20.58,90	Acácio Diogo	80	CA Bx Banheira	Espinho	13-03-99
21.02,20	Nuno Pereira	79	CD Montijo	Espinho	28-02-98
21.06,99	Pedro Dias	03	CO Pechão	Pombal	05-03
21.09,65	Tiago Ramos	03	CA Tunes	Pombal	05-03
21.12,11	Joaquim Pentieiro	74	CIPA	Braga	15-02-92
21.13,31	Paulo Martins	99	Sporting CP	Pombal	03-03-18
21.15,80	Luís Osório	84	JD Fontainhas	Espinho	09-02-02

AS MELHORES SUB20 DE SEMPRE EM PISTA COBERTA (top 10)

Nota: Não se consideram as marcas efetuadas após o final da época (30 outubro), quando os atletas mudam de escalão.

60 METROS

7,42	Lucrécia Jardim	71	SL Benfica	Madrid	02-02-88
7,50	Marisa Carvalho	99	SL Benfica	Braga	13-02-16
7,50	Beatriz Andrade	01	Sporting CP	CAR Jamor	13-01-19
7,53	Catarina Lourenço	00	SL Benfica	Braga	16-02-19
7,56	Eva Vital	92	ACDR Azeiteiro	Pombal	21-02-09
7,59	Sónia Tavares	86	GCA Donas	Espinho	12-02-05
7,59	M ^o João Barbosa	01	Sporting CP	Pombal	15-02-20
7,60	Daniela Amaro	01	GD Cavadas	Braga	07-03-20
7,61	Teresa Carvalho	95	SL Benfica	Pombal	22-02-14
7,64	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	Pombal	28-02-09
(10)					
7,64	Íris Silva	02	SL Benfica	CAR Jamor	27-02-21

Marca manual: 7,4 Cristina Morujão 7,4 Braga 05-01-91

200 METROS

24,40	Lucrécia Jardim	71	SL Benfica	Braga	18-02-90
24,45	Patrícia Lopes	82	JOMA	Lisboa	04-03-01
24,74	Carina V. Pereira	98	SL Benfica	Pombal	26-02-17
24,80	Diana Cerqueira	93	CA Mazarefes	Pombal	27-02-11
24,86	Catarina Lourenço	00	F. Salesianos	Pombal	21-01-18
25,00	Filipa Martins	92	SL Benfica	Pombal	06-02-11
25,00	Fatoumata Diallo	00	CO Pechão	Pombal	04-03-18
25,04	Daniela França	95	Maia AC	Pombal	17-02-13
25,08	Beatriz Andrade	01	SCU Torreense	Pombal	21-01-18
25,11	Rivinilda Mentai	94	SL Benfica	Val de Reuil	09-02-13

400 METROS

54,75	Sofia Lavreshina	03	Sporting CP	Boston-EUA	05-03
55,41	Juliana Guerreiro	01	Sporting CP	Pombal	15-02-20
55,71	Cátia Azevedo	94	Sporting CP	Pombal	16-02-13
56,14	Patrícia Lopes	82	JOMA	Braga	10-02-01
56,23	Ana Costa	02	Boavista FC	Braga	19-01-20
56,26	Rivinilda Mentai	94	SL Benfica	Aubièrre	16-02-13
56,28	Joceline Monteiro	90	Sporting CP	Pombal	21-02-09
56,28	Carina V. Pereira	98	SL Benfica	Pombal	11-02-17
56,45	M ^o João Valamatos	71	SL Benfica	Braga	17-02-90
56,57	Sofia Lavreshina	03	J Vidigalense	Pombal	01-02-20

800 METROS

2.08,36	Salomé Afonso	97	Sporting CP	Pombal	27-02-16
2.08,56	Marina Bastos	61	C Benf. Porto	Braga	11-02-90
2.09,43	Patrícia Silva	99	SL Benfica	Pombal	19-02-17
2.09,56	Marta Pen Freitas	93	SL Benfica	Pombal	12-02-12
2.09,68	Camila Gomes	02	SL Benfica	Braga	14-02-21
2.09,85	Mariana Machado	00	SC Braga	Pombal	19-02-17
2.09,97	Teresa Marinho	77	Individual	Braga	18-02-96
2.10,70	Beatriz Pereira	04	Maia AC	Pombal	20-02
2.10,83	Rita Figueiredo	03	Sporting CP	Braga	06-02-21
2.11,14	Lídia Sousa	88	Boavista FC	Espinho	19-02-06

1500 METROS

4.22,01	Mariana Machado	00	SC Braga	Sabadell	06-02-19
4.24,4m	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	Braga	19-03-88
4.25,06	Marina Bastos	71	C Benf. Porto	Braga	17-02-90
4.26,30	Lídia Sousa	88	Boavista FC	Espinho	18-02-06
4.27,37	Inês Monteiro	80	CDC Pinheiro	Espinho	20-02-99
4.27,59	Marta Pen Freitas	93	SL Benfica	Espinho	04-02-12
4.28,80	Rita Figueiredo	03	Sporting CP	Pombal	05-03
4.28,82	Salomé Afonso	97	Sporting CP	Pombal	20-02-16
4.29,56	Daniela Cunha	90	UD Várzea	Braga	17-01-09
4.29,80	Susana Godinho	92	SL Benfica	Espinho	27-02-10

3000 METROS

9.02,56	Mariana Machado	00	SC Braga	Pombal	29-12-19
9.20,24	Inês Monteiro	80	CDC Pinheiro	Valência	14-02-99
9.23,68	Jéssica Augusto	81	SC Braga	Braga	19-02-00
9.30,52	Sónia Fernandes	83	FC Porto	Espinho	13-01-01
9.40,71	Susana Godinho	92	SL Benfica	Pombal	27-02-11
9.42,53	Lia Lemos	01	Maia AC	Braga	26-01-20
9.42,91	Diana Soares	92	ARB Valboenses	Pombal	01-03-09
9.44,39	Silvana Dias	94	UD Várzea	Pombal	20-01-13
9.44,59	Daniela Cunha	90	UD Várzea	Espinho	25-01-09
9.46,16	Solange Pereira	89	(Espanha)	Corunha	19-01-08

60 M BARREIRAS

8,37	Eva Vital	92	SL Benfica	Pombal	14-02-10
8,37	Marisa Carvalho	99	SL Benfica	Pombal	19-02-17
8,48	Melissa Sereno	05	Maia AC	Madrid	22-02-23
8,51	Sara Moreira	01	A Jardim Serra	Pombal	03-03-19
8,52	Sandra Turpin	76	SL Benfica	Madrid	11-02-95
8,67	Maria Santos	02	CF Oliv. Douro	Pombal	28-03-21
8,72	Sónia Machado	76	CIPA	Braga	29-01-94
8,72	Vera Fernandes	94	SL Benfica	Espinho	05-01-13
8,74	Sandra Barreiro	71	Sporting CP	Braga	05-02-89
8,75	Mariana António	98	Sporting CP	Pombal	04-02-17
(10)					
8,75	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	Pombal	26-02-17

ALTURA

1,83	Marisa Anselmo	87	JOMA	Espinho	19-02-06
1,76	Sofia Pires	86	CA Terceira	Espinho	13-02-05
1,75	Marta Araújo	04	O.Vianense	Braga	21-01-23
1,74	Sandra H. Tavares	82	(França)	Paris	14-03-99
1,74	Liliana Viana	85	GD Estreito	Espinho	07-03-04
1,73	Conceição Alves	58	Sporting CP	S. Sebastian	26-02-77
1,73	Sara Borges	78	Sporting CP	Braga	16-02-97
1,73	Ana Monjane	93	SC Braga	Pombal	26-02-11
1,73	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	Pombal	17-02-13
1,73	Catarina Queirós	98	A Jardim Serra	Braga	28-01-17

VARA

3,83	Elisabete Tavares	80	(França)	Paris	20-03-99
3,80	Eleonor Tavares	85	CS Marítimo	Lièvin	14-02-04
3,62	Sandra H. Tavares	82	(França)	Espinho	24-02-01

3,61	Sara Negrões	86	SC Braga	Espinho	12-02-05
3,60	Sandra S.Tavares	84	(França)	Eaubonne	01-02-02
3,55	Sara Pereira	04	A Jard. Serra	Pombal	06-03-22
3,54	Vera Lavrador	88	J. Vidigalense	Braga	04-02-06
3,54	Isabel Vieira	93	SL Benfica	Espinho	19-02-12
3,44	Marta Onofre	91	SL Benfica	Pombal	28-02-09
3,40	Tânia Vieira	85	JOMA	Alpiarça	25-01-04

COMPRIMENTO

6,20	Teresa Carvalho	95	SL Benfica	Pombal	22-02-14
6,13	Ana Oliveira	63	SL Benfica	Madrid	30-01-82
6,12	Cristina Morujão	73	Sporting CP	Aveiro	29-02-92
6,12	Marisa Carvalho	99	SL Benfica	Pombal	20-01-18
6,10	Evelise Veiga	96	J Vidigalense	Pombal	21-02-15
5,98	Conceição Alves	58	Sporting CP	S.Sebastian	13-03-77
5,95	Nora Araújo	59	SL Benfica	Saragoça	25-02-78
5,95	Tatiana Pereira	06	F. Salesianos	Pombal	04-02-23
5,94	Patrícia Mamona	88	JOMA	Espinho	11-02-06
5,92	Sónia Machado	76	CIPA	Braga	18-02-95

TRIPLO

13,11	Patrícia Mamona	88	JOMA	Fayetteville	02-03-07
12,60	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	Pombal	17-02-13
12,57	Evelise Veiga	96	J Vidigalense	Pombal	22-02-15
12,54	Suzana Cruz	98	CA Mar. Grande	Pombal	26-02-17
12,52	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	Pombal	09-02-14
12,51	Susana Costa	84	C Operário D	Espinho	16-02-03
12,48	Patrícia Rodrigues	99	SL Benfica	Pombal	04-03-18
12,42	Sónia Machado	76	Individual	Braga	12-02-95
12,38	Juliana Brites	00	J. Vidigalense	Pombal	03-03-19
12,34	Inês Moura	85	FC Porto	Espinho	07-03-04

PESO

15,69	Teresa Machado	69	Sporting CP	Braga	20-02-88
-------	----------------	----	-------------	-------	----------

14,33	Sónia Grácio	74	SUO Vais	Coimbra-U	28-12-91
14,28	Débora Quaresma	02	Sporting CP	Braga	08-03-20
14,06	Ana Domingues	81	SL Benfica	Espinho	12-02-00
13,90	Irina Rodrigues	91	Sporting CP	Pombal	23-01-10
13,68	Isabel Ribeiro	88	SC Braga	Braga	29-01-06
13,59	Carla Almeida	85	FC Porto	Espinho	15-02-03
13,54	Letícia Lopes	04	CD Quarteira	Pombal	26-02
13,40	Marisa Pão Alvo	79	CN Rio Maior	Alpiarça	30-11-97
13,38	Dulce Cá	84	GR Qtª Lomba	Espinho	22-02-03

PENTATLO

4064	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	Pombal	12-02-17
3895	Sónia Machado	76	Individual	Braga	21-01-95
3815	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	Pombal	17-02-13
3700	Sandra Turpin	70	SL Benfica	Braga	21-01-95
3647	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	Braga	05-01-14
3608	Catarina Queirós	98	A Jardim Serra	Braga	14-02-16
3579	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	Pombal	12-02-17
3568	Marta Araújo	04	CA Ol. Vianense	Pombal	27-02
3567	Mariana Bento	01	Sporting CP	Pombal	10-02-19
3482	Sofia Pires	86	CA Terceira	Espinho	13-02-05
3462	Bárbara Silva	99	A Jard. Serra	Braga	11-02-18

3000 M MARCHA

12.21,7	Susana Feitor	75	CN Rio Maior	Braga	19-02-94
13.16,2	Sofia Avoila	76	CD Montijo	Braga	23-02-92
13:27.47	Inês Mendes	03	SLB	Pombal	28-01-23
13.34,36	Sandra Monteiro	77	Bairro Anjos	Braga	17-02-96
13.39,33	Adriana Viveiros	02	ADR Água Pena	Pombal	13-03-21
13.44,48	Cláudia Conceição	89	SC Braga	Pombal	26-01-08
13.46,78	Inês Reis	99	Leões Floresta	Pombal	25-02-17
13.47,08	Isilda Jorge	76	CN Rio Maior	Braga	18-02-95
13.47,24	Inês Henriques	80	CN Rio Maior	Braga	13-02-99
13.47,88	Carolina Costa	98	CO Pechão	Braga	28-01-17



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

