



AR LIVRE

Pombal '23

2022/23

www.fpatletismo.pt



30.º TORNEIO NACIONAL ATLETA COMPLETO

POMBAL | 29-30 DE ABRIL DE 2023

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Vitalis

ATLETA COMPLETO ANO A ANO

Competição destinada a juvenis, iniciados e infantis, com início em 1988, o Atleta Completo teve finais nacionais até 2008 (21 edições). Depois, ao longo de quatro anos (2009 a 2012), a competição terminou nas fases de zona (Norte, Beiras e Sul/Açores). Voltou a ter uma fase nacional (sem o escalão de infantis) em 2013, mas muito tarde na época (julho) e coincidindo com o FOJE (Festival Olímpico da Juventude Europeia), o que levou à ausência de algumas seleções (entre as quais Lisboa). Entre 2014 e 2016, a competição teve apenas a fase regional e em 2017 e 2018 foi substituída por um Tetratlo Jovem. O Atleta Completo, de novo com fase nacional, mas apenas para atletas iniciados, regressou em 2019. Em 2020, devido à pandemia, a competição não se realizou. Em 2021 teve a final em três zonas e foi reduzida a um triatlo para juvenis (com duas versões) e iniciados, com classificações nacionais. Regressou à “normalidade” em 2022, com juvenis e iniciados em ação na fase final, em duas pistas (Maia e Elvas). Lisboa e Bragança não participaram.

Das 29 edições com classificação coletiva nacional, Lisboa ganhou nada menos de 14, seguindo-se Leiria com 7 triunfos. Uma curiosidade: Setúbal foi “campeão” de segundos lugares - nada menos de 10.

Em termos de triunfos individuais, Lisboa somou 39 (num total de 162), contra 24 de Leiria e 19 de Santarém e Setúbal. Apenas uma associação não conseguiu ainda qualquer triunfo: Vila Real (Évora ganhou pela 1ª vez em 2021).

Houve seis atletas que conseguiram três triunfos cada, mas apenas Patrícia Mamona o conseguiu nos três escalões: ganhou nos infantis em 2001, nos iniciados em 2003 e nos juvenis em 2005. Mas viria a especializar-se no triplo. Marta Godinho (infantis em 1993 e iniciadas em 1994 e 1995) e Lúcia Avelar (infantis em 1994 e 1995 e iniciadas em 1997) conseguiram os três triunfos em dois escalões etários. No setor masculino, foram três os atletas com três triunfos (e consecutivos), dos quais um em iniciados e dois em juvenis: Rui Barros (1989 a 1991), João Afonso (1991 a 1993) e Tiago Marto (2001 a 2003). Mas só este atingiria o primeiro plano nacional nas provas combinadas.

Já foram batidos 36 recordes nacionais nas finais nacionais (ou de zona quando não as houve) do Atleta Completo, das quais 6 em juvenis (3M+3F), 16 em iniciados (8M+8F) e 14 em infantis (7M+7F). Damos conta destes recordes com a indicação RN na lista de vencedores (ver em baixo). Há, no entanto, que levar em linha de conta as várias alterações no formato das provas combinadas ocorridas ao longo dos anos. Em 2001 e 2011 houve alterações nas tabelas de pontuação.

PÓDIOS COLETIVOS:

	1º	2º	3º	TOT.
Lisboa	14	6	7	27
Leiria	8	3	3	14
Santarém	3	1	3	7
Aveiro	2	1	5	8
Setúbal	1	10	1	12
Porto	1	5	3	9
Açores	1	1	4	6
V. Castelo	-	1	1	2
Braga	-	1	1	2
C. Branco	-	1	-	1
Algarve	-	-	1	1
Madeira	-	-	1	1

VITÓRIAS INDIVIDUAIS:

	TOT.	JUV.		INIC.		INF.	
		M	F	M	F	M	F
Lisboa	40	5	5	5	11	5	9
Leiria	25	4	6	4	5	2	4
Santarém	19	6	-	6	4	2	1
Setúbal	19	4	3	4	3	1	4
Porto	14	3	5	2	1	2	1
Açores	13	2	5	1	3	1	1
Aveiro	11	2	4	2	1	2	-
Coimbra	5	1	-	1	1	2	-
Braga	6	1	-	3	-	2	-
C. Branco	3	-	-	-	-	3	-
Beja	3	1	-	1	-	-	1
Madeira	2	-	1	-	-	-	1
Algarve	2	-	1	-	-	-	1
Bragança	2	-	-	-	-	1	1
V. Castelo	1	-	-	-	1	-	-
Guarda	1	-	-	-	-	1	-
Viseu	1	-	-	-	-	1	-
Portalegre	1	-	-	-	-	-	1
Évora	1	1	-	-	-	-	-
Vila Real	1	-	-	1	-	-	-

Constituição das provas combinadas ao longo dos anos:
Juvenis (M):

1988/1993	hexatlo	100m-comp.-peso/5+altura-dardo/600-1000m
1994/2001	heptatlo	100b-comp.-peso/5-200m+altura-dardo/600-1000m
2002/2014	octatlo	100m-comp.-peso/5-400/300m+110b-altura-dardo/700-1000m
2015/21	decatlo	100m-comp-peso/5-altura-400m+110b/91-disco/1,5-dardo/700-1500m
2022	octatlo	100m-comp.-peso/5-300m+110b-altura-dardo/700-1000m

Iniciados (M):

1988/1993	pentatlo	80m-comp.-peso/4+altura-1000m
1994/2001	hexatlo	80m-comp.-peso/4+80b-altura-1000m
2002/2006	hexatlo	100b-comp.-dardo/400+altura-peso/4-1000m
2007/-	heptatlo	80m-comp.-dardo/600+100b-peso/4-altura-1000m

Juvenis (F):

1988/1993	hexatlo	100m-altura-peso/3+comp.-dardo/400-800m
1994/2001	hexatlo	80b-altura-peso/3+comp.-dardo/600-800m
2002/2006	hexatlo	100b-altura-peso/3+comp.-dardo/600-800m
2007/-	heptatlo	100b-altura-peso/3-200m+comp.-dardo/600-800m

Iniciados (F):

1988/1993	pentatlo	80m-peso/3-altura-comp.-1000m
1994/2001	hexatlo	80m-peso/3-altura+60b-comp.-1000m
2002/2006	hexatlo	80b-altura-dardo/400+comp.-peso/3-800m
2007/-	heptatlo	80b-dardo/500-altura+80m-peso/3-comp.-800m

Nota: em 2021 realizaram-se triatlos para juvenis (duas versões) e iniciados

AS FASES FINAIS DO ATLETA COMPLETO ANO A ANO

ED.	ANO	LOCAL		1º		2º		3º	
1º	1988	C. Senhorim	Lisboa	13.504	Setúbal	12.579	Madeira	12.069	
2º	1989	Funchal	Aveiro	16.961	Lisboa	16.563	Setúbal	16.529	
3º	1990	Lisboa	Aveiro	16.147	Setúbal	15.491	Lisboa	14.779	
4º	1991	Lisboa	Lisboa	15.461	Leiria	15.397	Porto	15.011	
5º	1992	VR Stº António	Leiria	15.461	Porto	15.605	Lisboa	14.768	
6º	1993	Lisboa-N	Leiria	16.395	Lisboa	15.870	Açores	15.031	
7º	1994	Lisboa-N	Lisboa	17.684	Setúbal	16.554	Leiria	15.269	
8º	1995	Lisboa-U	Lisboa	17.846	Açores	17.141	Aveiro	15.933	
9º	1996	Lisboa-U	Lisboa	17.162	V. Castelo	16.290	Aveiro	15.824	
10º	1997	Lisboa-U	Lisboa	17.724	Setúbal	17.492	Açores	16.183	
11º	1998	Rio Maior	Lisboa	17.214	Setúbal	15.667	Aveiro	15.566	
12º	1999	Leiria	Lisboa	17.744	Santarém	17.082	Leiria	15.954	
13º	2000	Mafra	Lisboa	16.727	Porto	16.134	Aveiro	16.009	
14º	2001	Óbidos	Santarém	18.228	Braga	16.974	Lisboa	16.746	
15º	2002	Melgaço	Lisboa	18.176	Setúbal	17.324	Açores	17.140	
16º	2003	Abrantes	Lisboa	19.832	Setúbal	17.201	Santarém	17.016	
17º	2004	Melgaço	Setúbal	17.350	Porto	17.206	Lisboa	16.685	
18º	2005	Óbidos	Lisboa	18.248	Aveiro	16.913	Santarém	16.846	
19º	2006	Almada	Açores	17.826	Setúbal	17.385	Lisboa	17.289	
20º	2007	Beja	Leiria	21.368	Setúbal	20.479	Lisboa	19.600	
21º	2008	Lisboa-U	Leiria	20.681	Porto	20.343	Lisboa	19.992	
22º	2009	*	Leiria	20.511	Lisboa	19.999	Porto	19.853	
23º	2010	*	Santarém	22.153	Lisboa	21.018	Leiria	20.806	
24º	2011	*	Santarém	22.527	Leiria	21.514	Porto	20.642	
25º	2012	*	Lisboa	23.898	Porto	21.355	Santarém	21.348	
26º	2013	Guarda	Porto	16.912	Setúbal	16.267	Algarve	16.165	
..... (entre 2014 e 2018, apenas se realizaram as fases regionais)									
32º	2019	Lisboa-N2	Lisboa	15.402	Leiria	14.954	V. Castelo	13.801	
..... (não se realizou em 2020 devido à pandemia)									
33º	2021	*	Leiria	11.350	Lisboa	11.062	Braga	10.509	
34º	2022	Maia/Elvas	Leiria	16.965	C. Branco	15.352	Aveiro	14.867	
35º	2023	Pombal	Leiria	16.136	Lisboa	15.966	Açores	15.553	

* não houve fase nacional, mas apenas as fases de zona (Norte, Beiras e Sul/Açores). Apresentamos as três seleções mais pontuadas e os atletas com melhores pontuações no conjunto das três zonas

VENCEDORES INDIVIDUAIS ANO A ANO
JUVENIS – SUB-18

1988	Jorge Soares	BEJ	3546	Isabel Pereira	LIS	2793
1989	Mário Aníbal	SAN	4305 RN	Mª José Travessa	SET	3924v
1990	Rui Barros	AVE	3710	Cristina Morujão	AVE	3916 RN
1991	Rui Barros	LIS	3663	Mónica Sousa	SET	3881
1992	João Afonso	LEI	3793	Fernanda Martins	POR	3586
1993	João Afonso	LEI	4066	Sónia Machado	POR	3964
1994	Nuno Penha	SET	4614 RN	Catarina Rafael	LEI	3693
1995	Paulo Massinga	AÇO	4594	Isabel Silvestre	AÇO	3663
1996	Sérgio Duro	SET	4459	Naide Gomes	LIS	3976
1997	Sérgio Duro	SET	4720 RN	Sandra Cruz	AVE	3361
1998	Carlos Sá	SET	4386	Fernanda Borba	AÇO	3344
1999	Hugo Azevedo	POR	4375	Rosa Domingues	AVE	3496
2000	David Ganço	LIS	4502	Rosa Domingues	AVE	3593
2001	Daniel Leandro	SAN	4546v	Alexandra Fernandes	LEI	3579
2002	Tiago Marto	SAN	5403	Liliana Viana	LEI	3742
2003	Tiago Marto	SAN	5658	Sofia Pires	AÇO	3662
2004	Marcos Caldeira	LIS	5151	Joana Frias	MAD	3306
2005	Marcos Caldeira	LIS	5508	Patrícia Mamona	LIS	4021 RN
2006	Kevin Wilson	COI	5333	Joana Flores	AÇO	3843
2007	Kevin Wilson	LEI	5717	Carla Gama	SET	3980
2008	Miguel Pereira	POR	5375	Eva Vital	LEI	4259
2009*	Samuel Remédios	SAN	5110	Isabel Vieira	POR	4244
2010*	João Raposo	AÇO	4857	Isabel Vieira	POR	4217
2011*	Edgar Remédios	SAN	5110	Rafaela Vitorino	LIS	4652
2012*	Davidson Borges	LIS	5428	Rafaela Vitorino	LIS	5046 RN
2013	Pedro Ferreira	POR	5273	Rafaela Pintassilgo	ALG	4055
.....						
2021**	André Vilelas	ÉVO	2074	Thais Beranger	POR	2232
	Guilherme Enes	BRA	2017	Vera Goucha	LEI	2039
2022	Rafael Santos	AVE	5136	Vera Goucha	LEI	4453
2023	Gabriel Cunha	LEI	5730	Natacha Candé	AÇO	4609

* atletas mais pontuados no conjunto das três zonas

** em 2021 realizaram-se dois triatlos: 110/100bar.-altura-peso e 100m-comprimento-peso

INICIADOS– SUB-16

1988	Pedro Calisto	SET	3023 RN	Sandra Soares	SAN	2571
1989	Rui Barros	AVE	3222 RN	Mónica Sousa	SET	3015 RN
1990	Paulo Estoura	BRA	3033	Karina Carvalho	COI	2746
1991	João Afonso	LEI	3040	Sónia Machado	POR	3202 RN
1992	Casimiro Gomes	LEI	3085	Cristina Falé	SET	3118
1993	Paulo Massinga	AÇO	3051	Ana Ferreira	LEI	2865
1994	Gabor Biedermann	POR	3373	Marta Godinho	LIS	3796
1995	Pedro Fonseca	LIS	3484 RN	Marta Godinho	LIS	4066 RN
1996	Mário Almeida	BRA	3225	Etianette Melo	LIS	3222
1997	David Inácio	SAN	3443	Lígia Avelar	LIS	3927
1998	Gonçalo Arruda	LIS	3344	Marta Pedroso	LIS	3485
1999	Daniel Leandro	SAN	3608 RN	Tânia Prates	SAN	3577
2000	Ricardo Lima	SET	3313	Alessandra Sousa	AÇO	3330
2001	Tiago Marto	SAN	3977v	Catarina Bastos	LIS	3585
2002	André Rodrigues	LIS	3207	Marisa Anselmo	LIS	3447 RN
2003	Pedro Santos	SAN	3550	Patrícia Mamona	LIS	3515 RN
2004	André Ribeiro	POR	3217	Cláudia Rodrigues	AÇO	3054

2005	Ricardo Amaro	BEJ	3451	Carla Gama	SET	2944
2006	André Lima	SET	3603 RN	Marta Onofre	LIS	3146
2007	Tiago Aperta	SAN	4119 RN	Eva Vital	LEI	4003 RN
2008	Pedro Ferreira	COI	3743	Débora Tavares	AVE	3375
2009*	Joel Pereira	SAN	3636	Sarah Dias	LEI	3812
2010*	Davidson Borges	LIS	4022	Ana M. Oliveira	LEI	4309 RN
2011*	Eduardo Valério	LEI	4286	Sofia Duarte	SAN	4092
2012*	Paulo Neto	AVE	4523 RN	Jéssica Barreira	LIS	4754 RN
2013	Tiago Tavares	SET	4415	Mariana António	SAN	4407
.....						
2019	Sisínio Ambriz	LIS	4549 RN	Marta Araújo	VCa	4162
.....						
2021**/**	Diogo Enes	BRA	1859	Natacha Candé	AÇO	1830
2022	Gabriel Cunha	LEI	4607	Marta Carriço	LEI	3984
2023	Bruno Duro	VRE	4155	Madalena Sampaio	LIS	4091

* atletas mais pontuados no conjunto das três zonas

** em 2021 realizou um triatlo: 100/80 bar.-comprimento-peso

INFANTIS- SUB-14

1988	Jeremias Maval	AVE	1527	Isabel Rosário	BEJ	1678
1989	Alípio Júlio	LIS	1912 RN	Sandra Turpin	LIS	2339
1990	Casimiro Gomes	LEI	1957 RN	Cristina Falé	SET	2317 RN
1991	Vítor Viveiros	AÇO	1819	Ana Ferreira	LEI	2063
1992	Rui Osório	CBr	1501	Elisabete Santos	LIS	2028
1993	Ivo Cardoso	GUA	1730	Marta Godinho	LIS	2179
1994	António Barreiros	BRA	1822	Lígia Avelar	LIS	2314
1995	Ricardo Franqueira	BRA	1858	Lígia Avelar	LIS	2627 RN
1996	André Raposo	LIS	1803	Liliana Gomes	SAN	2252
1997	Nelson Évora	LIS	1798	Artimisa Sá	SET	2009
1998	Rui Alexandre	BGÇ	1531	Carla Almeida	POR	2102
1999	Jorge Guilherme	VIS	1620	Catarina Bastos	LIS	1828
2000	André Santos	SET	1579	Nelma Dias	BGÇ	1920
2001	Tiago Rato	CBr	2314 RN	Patrícia Mamona	LIS	1949
2002	André Ribeiro	POR	1969	Eva Costa	SET	2067 RN
2003	Flávio Pinto	AVE	2031	Joana Rabaçal	LIS	2097 RN
2004	Pedro Mossâmedes	COI	2321 RN	Lúcia Serrão	MAD	1832
2005	Tiago Aperta	SAN	1936	Ana Vasconcelos	LEI	2006
2006	Miguel Serrano	SAN	1910	Vanda Santos	PTL	1679
2007	Filipe Pita	LIS	2466	Joana Vilar	SET	2764 RN
2008	Luís Cardoso	COI	2491	Sarah Dias	LEI	2849 RN
2009*	Miguel Barrigana	LIS	2696 RN	Sarah le Baron	AÇO	2934v
2010*	Fábio Dias	LEI	2706 RN	Yara Dorsch	ALG	3099 RN
2011*	Otoniel Badjana	CBr	2893	Sónia Machado	LEI	2803
2012*	Diogo Guerra	POR	2763 RN	Marisa Carvalho	LIS	3179
2013	não se realizou			não se realizou		

* atletas mais pontuados no conjunto das três zonas

RANKINGS ANUAIS
RANKINGS DE SEMPRE
OCTATLO SUB-18 MASCULINOS

5730	Gabriel Cunha	07	GDP-L	1	Pombal	31/4
5012	Tomás Figueiras	06	SCP	1	Torres Vedras	16/4
4728	Celio Quaresma - Stp	06	SCP	2	Torres Vedras	16/4
4301	Guilherme Santos	06	SCP	3	Torres Vedras	16/4
4298	Kelmar Silva	06	GRECAS	1	Luso	16/4
4447	Lucas Silva	06	Açores	3	Pombal	31/4

5887	Davidson Borges	95	SL Benfica	12
5868	Tiago Marto	86	GA Fátima	03
5730	Gabriel Cunha	07	GD Pedreiras	23
5719*	Kevin Wilson	90	Bairro Anjos	07
5685	Paulo Neto	97	ACDR Escapães	14
5631	Diogo Luz	95	JD Neves	12
5512	Pedro Santos	88	CP Alcanena	05
5508	Marcos Caldeira	88	CJ Sal. Manique	05
5499	Fábio Martins	97	CLAC Entronc.	13
5485	Milton Dias	86	JOMA	03

(* 400 m)

HEPTATLO SUB-18 FEMININOS

4609	Natacha Candé	07	Açores	1	Pombal	31/4
4212	Tatiana Pereira	06	Lisboa	2	Pombal	31/4
4204	Marta Carriço	07	ACDRA	1	Pombal	16/4
4060	Sara Brites	06	JV	2	Pombal	16/4
4013	Carolina Frada	07	Porto	3	Pombal	31/4
3540	Marta Pinto	06	SCB	1	Braga	26/3
3510	Sara Athayde	06	AACC	1	Seixal	26/3
3457	Mariana Lopes	07	AABV	1	Lagoa/Quarteira	26/3
3425	Francisca Ferreira	07	ACFR	2	Lousada	02/4

5734	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	16
5046	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	12
4994	Mariana Bento	01	Sporting CP	18
4942	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	14
4817*	Sónia Machado	76	CIPA	93
4805	Vera Goucha	05	J Vidigalense	22
4739	Marta L. Araújo	04	Olímp. Vianense	21
4659	Carla Rodrigues	02	SL Benfica	17
4626	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	11
4624	Carolina Ribeiro	00	GA Fátima	17

(* com barreiras de 84 cm e peso de 4 kg)

HEPTATLO SUB-16 MASCULINOS

4155	Bruno Duro	08	CTMVPA	1	Pombal	31/4
3845	Tiago Matos	08	CDPRI	2	Pombal	31/4
3688	Lucas Faustini	08	AABV	3	Pombal	31/4
3641	Salvador Oliveira	08	Leiria	4	Pombal	31/4
3517	Rodrigo Alves	08	CSGAIA	1	Lousada	02/4
3471	David Pereira	08	ACFR	2	Lousada	02/4
3399	Paulo Albieiri – BRA	08	Porto	5	Pombal	31/4

4607	Gabriel Cunha	07	GD Pedreiras	22
4549	Sisínio Ambriz	04	SL Benfica	19
4523	Paulo Neto	97	ACRD Escapães	12
4415	Tiago Tavares	98	GD Cavadas	13
4340	Tiago Aperta	92	SC Abrantes	07
4302	Diogo Guerra	99	Maia AC	14
4286	Eduardo Valério	86	Juv. Vidigalense	11
4264	Fábio Martins	97	CLAC-Entroncam.	12
4247	Miguel Barrigana	96	SL Benfica	11
4166	Pedro Ferreira	96	C+S Lavra	11

HEPTATLO SUB-16 FEMININOS

4091	Madalena Sampaio	08	AFS	1	Pombal	31/4
4059	Margarida Oliveira	08	GRE-AA	1	Lousada	02/4
3902	Madalena Barradas	09	AJJ	1	Beja	02/4
3881	Inês Pedro	08	AMONT	2	Pombal	31/4
3644	Maria Carmo Lúcio	08	AFS	2	Torres Vedras	16/4
3509	Rita Moura	09	CASJ	1	Lagoa/Quarteira	26/3

4899	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	14
4754	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	12
4477	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	10
4407	Mariana António	98	SC Abrantes	13
4321	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	10
4240	Marta L. Araújo	04	CA Ol. Vianense	19
4200	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	07
4177	Sofia Duarte	96	At. Cartaxense	11
4162	Maria Vaz Guedes	96	SL Benfica	11
4162	Carolina Ribeiro	00	UFC Tomar	15