



AR LIVRE

Beja

2022/23

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



# CAMPEONATOS NACIONAIS DE PROVAS COMBINADAS DE AR LIVRE SUB-18, SUB-20, SUB-23 E ABSOLUTOS BEJA | 3 - 4 JUNHO 2023

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



## CAMPEONATOS NACIONAIS DE PROVAS COMBINADAS – ESTATÍSTICAS

### Recordes nacionais

Decatlo Mário Aníbal Ramos SLB 8213 Kaunas 01.07.2001  
(10,96-7,23-15,24-2,01-48,49+14,80-48,33-4,80-54,55-4.28,28)

Heptatlo Naide Gomes SCP 6230 Logroño 16.07.2005  
(13,54-1,79-13,87-24,87+6,39-41,66-2.17,00)

### ESTATÍSTICAS (masculinos)

#### MELHORES DO ANO

7398	Edgar Campre	00	SLB	Raleigh	12/05/23
7181	Guilherme Almeida	02	AJS	M. Grande	14/05/23
4900	Ussumani Djumo	01	AABV	Faro	08/04/23
4812	Mauro Rodrigues	93	CRDS	Faro	08/04/23
4778	Orest Bulak	84	CASJ	Faro	08/04/23
4957	Abel Fernandes		NAC	Vagos	07/05/23
4847	Jorge Afonso		JAM	Vagos	07/05/23
4273	Leandro Santos		ACDI	Vagos	07/05/23
4046	Nicolas Silva		CRDP	Setúbal	23/04/23
4689	Joaquim Moreira		CDP	Lousada	15/4/23

#### MELHORES DE SEMPRE

8213	Mário Aníbal	(Benfica)	Kaunas	01/07/01
7729	Edgar Campré	(Benfica)	La Nucia	21/05/22
7624	Tiago Marto	(GA Fátima)	Telavive	27/06/10
7472	Abdel Larrinaga	(GD Estreito)	Setúbal	02/05/21
7466	Manuel Dias	(U. Tomar)	Naxos	22/05/22
7381	Nuno Fernandes	(CIPA)	Lisboa/A/N	21/06/92
7378	Samuel Remédios	(Benfica)	Monzón	02/07/17
6989	José Carvalho	(Benfica)	Lisboa-N	03/05/81
6973	Pedro Santos	(CP Alcanena)	Ribeira Brava	03/07/11
6964	Luís Herédio	(Sporting)	Riga	16/06/96

### ESTATÍSTICAS (femininos)

#### MELHORES DO ANO

4562	Vera Monteiro	S23	CFOD	Lousada	15/04/23
4509	Celina Peneda	02	ACDAV	Viana Castelo	14/05/23
4505	Vera Goucha	S20	JV	Mar. Grande	14/05/23
3529	Carolina Ferreira	S20	ACDCVC	Vagos	07/05/23
3473	Fabiana Lucart	S20	CFOD	Lousada	15/04/23
3433	Sandra Borges		CFOD	Lousada	15/04/23
3289	Ariana Almeida	05	SPF	Faro	07/04/23
3104	Maria Heloisa Santos	S20	CDRR	Lisboa - U2	21/05/23
3079	Matilde Lobo	S20	LAVRA	Lousada	15/04/23
3044	Maria Heloisa Santos	S20	CDRR	Setúbal	23/04/23

#### MELHORES DE SEMPRE

6230	Naide Gomes	(Sporting)	Logroño	17-07-05
6174	Lecabela Quaresma	(Benfica)	Kladno	18-06-17
5755	Marisa Carvalho	(Benfica)	Arona	04-06-17
5347	Rafaela Vitorino	(Benfica)	Inowroclaw	05-07-15
5330	Sónia Machado	(Boavista)	Lisboa-U	11-05-97
5293	Patrícia Mamona	(Sporting)	Durham	22-04-11
5272	Mónica Sousa	(GD Cavadas)	Lisboa-U	28-04-96
5271	Sandra Turpin	(Benfica)	Lisboa-U	06-08-95
5228	Conceição Alves	(Sporting)	Lisboa-A	15/05/83
5218	Ana M. Oliveira	(GA Fátima)	Ribeira Brava	06/07/14

**CAMPEÕES DE PORTUGAL**
**DECATLO**

1944	Matos Fernandes	SL Benfica	5475	1988	José Durão	SL Benfica	6194
1945	Matos Fernandes	SL Benfica	5967	1989	José Durão	SL Benfica	6366
1949	Matos Fernandes	SL Benfica	6152	1990	Mário Aníbal Ramos	SL Benfica	6754
1950	Eduardo Cunha	Sporting CP	4769	1991	José Durão	Mem Martins SC	5962
1951	Matos Fernandes	SL Benfica	6458	1992	Nuno Fernandes	CIPA	738
1952	Matos Fernandes	SL Benfica	6352	1993	Mário Aníbal Ramos	SL Benfica	7570
1953	Matos Fernandes	SL Benfica	5766	1994	Mário Aníbal Ramos	SL Benfica	7309
1954	Matos Fernandes	SL Benfica	6352	1995	Mário Aníbal Ramos	SL Benfica	7068
1955	Matos Fernandes	SL Benfica	6009	1996	Luis Herédio Costa	Sporting CP	6786
1956	José Cameira	Sporting CP	5671	1997	Paulo Massinga	CA Terceira	6678
1957	Fernando Marques	Sporting CP	5216	1998	Pedro Veloso	CF Belenenses	6378
1958	Vilar Santos	SL Benfica	5502	1999	Pedro Veloso	SL Benfica	6694
1959	Vilar Santos	SL Benfica	5837	2000	Mário Aníbal Ramos	SL Benfica	6747
1960	Vilar Santos	SL Benfica	5395	2001	Mário Aníbal Ramos	SL Benfica	7990
1961	Fernando Marques	Sporting CP	5478	2002	Carlos Sá	IFC Torreense	6587
1962	Vilar Santos	SL Benfica	5746	2003	Mário Aníbal Ramos	SL Benfica	6179
1963	Esteves Costa	CDUL	5962	2004	Carlos Sá	IFC Torreense	6275
1964	José Tadeu Freitas	Sporting CP	5294	2005	Tiago Marto	GA Fátima	6328
1965	José Tadeu Freitas	Sporting CP	6471	2006	Cláudio Gama	GD Cavadas	6858
1966	José Tadeu Freitas	Sporting CP	6070	2007	Tiago Marto	GA Fátima	7090
1967	José Tadeu Freitas	Sporting CP	6488	2008	Tiago Marto	GA Fátima	7098
1968	José Palhoto	At. Luanda	5168	2009	Tiago Marto	GA Fátima	7156
1969	José Tadeu Freitas	Sporting CP	6365	2010	Tiago Marto	GA Fátima	7369
1970	Vitor Silva	Sporting CP	6113	2011	Tiago Marto	GA Fátima	7291
1971	Fernando Reis	SL Benfica	5949	2012	Tiago Marto	GA Fátima	7272
1972	Joaquim Raposo Borges	Sporting CP	6312	2013	Tiago Marto	GA Fátima	7184
1973	Cândido Coelho	Individual	5717	2014	Ivan Santos	L. Apelaçonenses	6330
1974 *	José Carvalho	Sporting CP	6485	2015	Samuel Remédios	SL Benfica	6924
1975	Matos Santos	AC Mocidade	5296	2016	Pedro Ferreira	CS Lavra	6139 v
1976	José Carvalho	CF Santa Clara	6605	2017	Pedro Ferreira	CS Lavra	5565 v
1977	José Sol	CS Marítimo	5896	2018	Samuel Remédios	J Vidigalense	6600
1978	Joaquim Carvalho	Sporting CP	6028	2019	Abdel Larrinaga	SL Benfica	7377
1979	José Sol	Sporting CP	5926	2020**	Abdel Larrinaga	SL Benfica	3820
1980	João Campos	FC Porto	5679	2021	Edgar Campre	SL Benfica	7452
1981	Pedro Albuquerque	SL Benfica	6367				
1982	Pedro Albuquerque	CDUL	6368				
1983	Pedro Albuquerque	SL Benfica	6354				
1984	Pedro Albuquerque	SL Benfica	6602				
1985	Joaquim Carvalho	Sporting CP	6415				
1986* <sup>a</sup>	Carlos Cunha	Sporting CP	6345				
	Paulo Barrigana	SL Benfica	2399				
1987	Paulo Barrigana	SL Benfica	6465				

**OS MAIS CAMPEÕES**

Fernando Matos Fernandes	8
Tiago Marto	8
Mário Aníbal Ramos	7
José Tadeu Freitas	5
Vilar Santos	4
Pedro Albuquerque	4

\* a partir de 1974, pontuação pela tabela atual; \*\* pentatlo, devido à pandemia; \*<sup>a</sup> neste ano Cunha foi campeão pela tabela portuguesa (6882, tp), Barrigana pela internacional (6718, tp)

## CAMPEÃS DE PORTUGAL

### PENTATLO

Ano	Atleta	Clube	T54	T71				
1955	Georgette Duarte	CF Belenenses	2815	2381	1971	Manuela Simões	SL Benfica	2720
1956	Georgette Duarte	CF Belenenses	2586	2165	1972	Marília Carvalho	CF Belenenses	2879
1957	Georgette Duarte	CF Belenenses	2643	2119	1973	Helena Relvas	Desp. L. Marq.	3672
1958	Georgette Duarte	CF Belenenses	2771	2385	1974	Conceição Alves	Sporting CP	3000
1959	Fernanda Costa	Sporting CP	2661	2236	1975	Conceição Alves	Sporting CP	3519
1960	Adelaide Patrício	CF Belenenses	2789	2359	1976	Conceição Alves	Sporting CP	3859
1961	Adelaide Patrício	CF Belenenses	2786	2356	.....			
1962	Fernanda Fernandes	SC Benguela	3593	3133	1977	Nora Araújo	SL Benfica	3876
1963	Eulália Mendes	Sporting CP	3056	2616	1978	Nora Araújo	SL Benfica	3955
1964	Lídia Faria	Sporting CP	3635	3161	1979	Nora Araújo	SL Benfica	3915)
1965	Francelina Anacleto	Sporting CP	3760 v	3298 v	1980	Nora Araújo	SL Benfica	3855
1966	Lídia Faria	Sporting CP	3604	3128				
1967	Lídia Faria	Sporting CP	3617	3140				
1968	Lídia Faria	Sporting CP	3807v	3326 v				
.....								
1969	Manuela Simões	SL Benfica	3434	2906				
1970	Helena Relvas	Desp. L. Marq.	3835	3297				

### AS MAIS CAMPEÃS

Georgette Duarte	4
Lídia Faria	4
Nora Araújo	4

Nota: até 1968: 80 bar.-peso-altura-comp.-200 m; em 1969, os 100 m barreiras substituíram os 80 m barreiras; em 1977, os 800 m substituíram os 200 m; T54 – tabela de 1954; t71 – tabela de 1971

### HEPTATLO

1981	Ilda Francisco	Olivais Sul	2657	2007	Carina Gomes	CS Lavra	4865
1982	Nora Araújo	SL Benfica	5114	2008	Sofia Pires	CA Terceira	5022
1983	Conceição Alves	Sporting CP	5289	2009	Catarina Costa	C Benfica Faro	4780
1984	Graça Borges	SL Benfica	4472	2010	Catarina Costa	SL Benfica	5048
1985	Teresinha Vaz	SC Braga	3688	2011	Cláudia Rodrigues	Gira Sol	4791
1986	Graça Borges	SL Benfica	4473	2012	Cláudia Rodrigues	Gira Sol	4987
1987	Ana Morais	Sporting CP	4403	2013	Cláudia Rodrigues	Gira Sol	5125
1988	Nora Araújo	Imortal DC	4431	2014	Cláudia Rodrigues	ACR Sª Desterro	5127
1989	Nora Araújo	SL Benfica	4699	2015	Lecabela Quaresma	Sporting CP	5321
1990	Nora Araújo	Individual	4991	2016	Lecabela Quaresma	SL Benfica	5802
1991	Nora Araújo	Individual	4966	2017	Catarina Fernandes	Sporting CP	4992 v
1992	Mónica Sousa	Sporting CP	4779	2018	Dania Furk	AC Mocidade	4284
1993	Mónica Sousa	Sporting CP	4906	2019	Jennifer Gomes	Grecas	4379
1994	Sónia Machado	CIPA	5061	2020**	Inês Pires	GCA Donas	3316
1995	Sandra Turpin	SL Benfica	4999	2021	Mariana Bento	Sporting CP	5103
1996	Mónica Sousa	GD Cavadas	5272	2022	Mariana Bento	Sporting CP	5201
1997	Sónia Machado	Boavista FC	5330				
1998	Mónica Sousa	GD Cavadas	4893				
1999	Sónia Machado	Boavista FC	4964				
2000	Sónia Machado	Boavista FC	4911				
2001	Sónia Machado	Boavista FC	4983				
2002	Sónia Machado	Boavista FC	5296				
2003	Ana Marisa Vieira	CA Madeira	4724				
2004	Carina Gomes	CS Lavra	4997				
2005	Carina Gomes	CS Lavra	5010				
2006	Sofia Pires	CA Terceira	5158 *				

### AS MAIS CAMPEÃS

Nora Araújo	5
Sónia Machado	5
Mónica Sousa	4
Cláudia Rodrigues	4

A partir de 1985, pontuações pela tabela atual; \*\* em ano de pandemia, foi realizado pentatlo de um dia

## CAMPEONATOS NACIONAIS DE PROVAS COMBINADAS SUB23 – ESTATÍSTICAS

### Recordes nacionais

Decatlo Edgar Campré SL Benfica 7729 Alicante 22-05-2022  
(Parciais: 10,64v-7,10v-13,21-1,86-48,49+14,09-43,27-4,70-51,43-4.56,42)

Heptatlo Mariana Bento Sporting CP 5418 Alicante 21-05-2022  
(Parciais: 14,13-1,65-11,39-25,36v-5,67-39,51-2.23,21)

### ESTATÍSTICAS (masculinos)

#### MELHORES DO ANO

7181	Guilherme Almeida	02	AJS	M. Grande	14/05/23
4900	Ussumani Djumo	01	AABV	Faro	08/04/23
4957	Abel Fernandes		NAC	Vagos	07/05/23

#### MELHORES DE SEMPRE

7729	Edgar Campre	00	SL Benfica	Alicante	22/05/2022
7570	Mário Anibal	72	SL Benfica	Lisboa-N	02/05/1993
7400	Manuel Dias	99	UFC Tomar	Tallinn	11/07/2021
7369	Samuel Remédios	92	GA Fátima	Ribeira Brava	06/07/2014
7181	Guilherme Almeida	02	AJS	M. Grande	14/05/2023
7098	Tiago Marto	86	GA Fátima	Luso	01/06/2008
6932	Nuno Fernandes	69	CIPA	Sheffield	24/07/1991
6838	Pedro Santos	88	CP Alcanena	Luso	01/06/2008
6749	Paulo Massinga	78	CA Terceira	Maribor	29/06/1997
6744	Carlos Sá	81	IFC Torreense	Seixal	21/04/2002

(10)

### ESTATÍSTICAS (femininos)

#### MELHORES DO ANO

4562	Vera Monteiro	S23	CFOD	Lousada	15/04/23
4509	Celina Penada	02	ACDAV	Viana Castelo	14/05/23
4505	Vera Goucha	S20	JV	Marinha Grande	14/05/23
3529	Carolina Ferreira	S20	ACDCVC	Vagos	07/05/23
3473	Fabiana Lucart	S20	CFOD	Lousada	15/04/23
3289	Ariana Almeida	05	SPF	Faro	07/04/23
3104	Maria Heloísa Santos	S20	CDRR	Lisboa - U2	21/05/23
3079	Matilde Lobo	S20	LAVRA	Lousada	15/04/23

#### MELHORES DE SEMPRE

5418	Mariana Bento	01	Sporting CP	Alicante	21/05/2022
5347	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	Inowroclaw/POL	5/7/2015
5330	Sónia Machado	76	Boavista FC	Lisboa/U	11/5/1997
5272	Mónica Sousa	74	GD Cavadas	Lisboa/U	28/4/1996
5271	Sandra Turpin	76	SL Benfica	Lisboa/U	6/8/1995
5247	Patrícia Mamona	88	JOMA	Clemson/EUA	16/4/2010
5218	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	Ribeira Brava	6/7/2014
5163	Catarina Costa	89	SL Benfica	Telavive/ISR	27/6/2010
5158	Sofia Pires	86	CA Terceira	Rio Maior	11/6/2006
5113	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	Monzón/ESP	2/7/2017

5755\* Marisa V. Carvalho 99 SL Benfica Arona-ESP 4-6-2017  
(\* marca não homologada como recorde por falta de controlo anti-doping)



## CAMPEONATOS NACIONAIS DE PROVAS COMBINADAS SUB23 – CAMPEÕES NACIONAIS

### DECATLO

1985	Vítor Malaquias	Sporting CP	6269
1986	Paulo Barrigana	SL Benfica	6399
1987	José Durão	SL Benfica	5636
1988	José Durão	SL Benfica	6194
1989	José Durão	SL Benfica	6366
1990	Mário Aníbal	SL Benfica	6754
1991	José Durão	Mem Martins SC	5962
1992	Sérgio Moita	SL Benfica	5585
1993	Mário Aníbal	SL Benfica	7570
1994	Mário Aníbal	SL Benfica	7309
1995	Paulo Sérgio	Maia AC	6066
1996	Paulo Massinga	CA Terceira	6211
1997	Paulo Massinga	CA Terceira	6748
1998	Pedro Veloso	CF Belenenses	6378v
1999	Pedro Veloso	SL Benfica	6694
2000	Sérgio Vicente	CA Bª Banheira	5965
2001	Carlos Sá	IFC Torrense	6721
2002	Carlos Sá	IFC Torrense	6587
2003	Carlos Sá	IFC Torrense	5882
2004	Cláudio Gama	GD Cavadas	6256
2005	Tiago Marto	GA Fátima	6328
2006	Tiago Marto	GA Fátima	6829
2007	Tiago Marto	GA Fátima	7090
2008	Tiago Marto	GA Fátima	7098
2009	não houve concorrentes		
2010	Pedro Santos	CP Alcanena	6673
2011	André Santos	OC Lagos	5657
2012	José Rosa	Sporting CP	6285v
2013	Ivan Santos	ADL Apelaçenenses	6260
2014	Ivan Santos	ADL Apelaçenenses	6330
2015	Ivan Santos	ADL Apelaçenenses	6667
2016	Pedro Ferreira	C+S Lavra	6139
2017	Eduardo Valério	J Vidigalense	5869v
2018	Pedro Ferreira	Sporting CP	6352
2019	Manuel Dias	SL Benfica	6765
2020*	Manuel Dias	SL Benfica	3722
2021	Edgar Campre	SL Benfica	7452
2022	Edgar Campre	SL Benfica	6774

(\* pentatlo, devido à pandemia)

### HEPTATLO

1985	Olímpia Gonçalves	GD Quimigal	2934
1986	Ana Morais	Sporting CP	4025
1987	Ana Morais	Sporting CP	4403
1988	não houve concorrentes		
1989	não houve concorrentes		
1990	Maria José Valamatos	SL Benfica	4485
1991	Cristina Morujão	Sporting CP	4825
1992	Mónica Sousa	Sporting CP	4779
1993	Mónica Sousa	Sporting CP	4906
1994	Sónia Machado	CIPA	5061
1995	Sandra Turpin	SL Benfica	4999
1996	Mónica Sousa	GD Cavadas	5272
1997	Sónia Machado	Boavista FC	5330
1998	Mónica Sousa	GD Cavadas	4893v
1999	Cristina Ferreira	CS Marítimo	4776
2000	Cristina Ferreira	CA Madeira	3934
2001	Naide Gomes	Sporting CP	5606v
2002	Carina Gomes	C+S Lavra	4844
2003	Liliana Viana	GD Estreito	4563
2004	Sofia Pires	CA Terceira	4725
2005	Sofia Pires	CA Terceira	4757
2006	Sofia Pires	CA Terceira	5158
2007	Isabel Areias	Gira Sol	4430v
2008	Sofia Pires	CA Terceira	5022
2009	Catarina Costa	C Bf Faro	4780
2010	Catarina Costa	SL Benfica	5048
2011	Cláudia Rodrigues	Gira Sol	4791
2012	Rute Lopes	Gira Sol	4150v
2013	Ana M. Oliveira	GA Fátima	4705
2014	Ana M. Oliveira	GA Fátima	5102
2015	Ana M. Oliveira	GA Fátima	4790
2016	Rafaela Vitorino	SL Benfica	4557
2017	Catarina Fernandes	Sporting CP	4992v
2018	Dania Furk	AC Mocidade-Aç.	4284
2019	Bárbara Silva	A Jardim Serra	4230
2020*	não houve concorrentes		
2021	Mariana Bento	Sporting CP	5103
2022	Mariana Bento	Sporting CP	5253

## CAMPEONATOS NACIONAIS DE PROVAS COMBINADAS SUB20 – ESTATÍSTICAS

### Recordes nacionais

Decatlo	Mário Aníbal	SL Benfica	7377	Bréscia-ITA	19-05-1991
	(Parciais: 11,31-6,88-14,02-2,00-50,26+15,75-43,54-4,30-51,22-4.43,84)				
Heptatlo	Rafaela Vitorino	SL Benfica	5278	Rieti-ITA	19-07-2013
	(Parciais: 14,36-1,77-10,64-26,06+5,66-27,70-2.16,89)				

### ESTATÍSTICAS (masculinos)

#### MELHORES DO ANO

5782	Rafael Santos	ACRDE	Vagos	07/05/23
5095	José Passo	LAVRA	Lousada	15/04/23
4962	Bernardo Cunha	SLB	Marinha Grande	14/05/23
4626	António Oliveira	ACDCVC	Vagos	07/05/23
4031	Rodrigo Marques	ACDI	Vagos	07/05/23

#### MELHORES DE SEMPRE

7570	Mário Aníbal	72	SL Benfica	Lisboa/N	02/05/1993
7452	Edgar Campre	00	SL Benfica	VR Stº António	30/05/2021
7400	Manuel Dias	99	UFC Tomar	Tallinn/EST	11/07/2021
7369	Samuel Remédios	92	GA Fátima	Ribeira Brava	6/07/2014
7098	Tiago Marto	86	GA Fátima	Luso	01/06/2008
6932	Nuno Fernandes	69	CIPA	Sheffield/GBR	24/07/1991
6838	Pedro Santos	88	CP Alcanena	Luso	01/06/2008
6749	Paulo Massinga	78	CA Terceira	Maribor/SLO	29/06/1997
6744	Carlos Sá	81	IFC Torreense	Seixal	21/04/2002
6738	Ivan Santos	94	L Apelaçon.	Inowroclaw/POL	05/07/2015

\* com barreiras de 1,06 m

### ESTATÍSTICAS (femininos)

#### MELHORES DO ANO

4505	Vera Goucha	S20J Vidigalense	Marinha Grande	14/05/23
3529	Carolina Ferreira	S20ACDCVC	Vagos	07/05/23
3473	Fabiana Lucart	S20CFOD	Lousada	15/04/23
3289	Ariana Almeida	05 SPF	Faro	07/04/23
3104	Maria Heloísa Santos	S20CDRR	Lisboa - U2	21/05/23
3079	Matilde Lobo	S20LAVRA	Lousada	15/04/23

#### MELHORES DE SEMPRE

5278	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	13
5271	Sandra Turpin	76	SL Benfica	95
5218	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	14
5122	Mónica Sousa	74	Sporting CP	93
5113	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	17
5112	Sónia Machado	76	Individual	95
4886	Catarina Rafael	77	Bairro Anjos	96
4877	Mariana Bento	01	Sporting CP	19
4866	Cláudia Rodrigues	89	C Operário D	08
4825	Cristina Morujão	73	Sporting CP	91

5755\* Marisa V. Carvalho 99 SL Benfica 17  
(\* marca não homologada como recorde por falta de controlo anti-doping)

**CAMPEONATOS NACIONAIS DE PROVAS COMBINADAS SUB20 – CAMPEÕES NACIONAIS**
**PENTATLO**

1949	Ernesto Palha	Sporting CP	1863
1950	José Cameira	Sporting CP	2590
1951	José Cruz	SL Benfica	1871
1952	não se realizou		
1953	Fernando Campos	SL Benfica	1553
1954	Fernando Campos	SL Benfica	2074
1955	Nuno Pombeiro	Sporting CP	1814
1956	Carlos Albuquerque	CF Belenenses	2177
1957	Pedro Almeida	Sporting CP	2196
1958	Santinho das Neves	Sporting CP	2215
1959	José Ferreira	Sporting CP	2195
1960	José Ferreira	Sporting CP	2444
1961	Sena Belo	CDUL	2318
1962	Élio Andrade	Sporting CP	2231
1963	Abílio Cristóvão	A Ac. Santarém	2398
1964	Tadeu Freitas	Sporting CP	2342
1965	Tadeu Freitas	Sporting CP	3253v
.....			
1968*	Raposo Borges	Sporting CP	3242
1969*	Raposo Borges	Sporting CP	3536
1970*	Vítor Silva	Sporting CP	3643

**DECATLO**

1979	Pedro Albuquerque	SL Benfica	6279
1980	Manuel Pinto	CF Belenenses	5755
1981	Manuel Pinto	CF Belenenses	5835
1982	Fernando Mocho	Sporting CP	4888
1983	Vítor Malaquias	GJ Chamusquense	5842
1984	Vítor Malaquias	GJ Chamusquense	6058
1985*	Fernando Pinho	ANA	5528
1986	Fernando Pinho	ANA	5377
1987	José Durão	SL Benfica	5636
1988	José Durão	SL Benfica	6037
1989	Ricardo Silva	CF Belenenses	5614
1990	Mário Aníbal	SL Benfica	6754

1991	Daniel Casteleira	ES Nun'Álvares	4959
1992	Sérgio Moita	SL Benfica	5585
1993	Paulo Sérgio	FC Maia	5877
1994	Paulo Sérgio	FC Maia	6066
1995	João André	Sporting CP	6191
1996	Paulo Massinga	CA Terceira	6211
1997	Paulo Massinga	CA Terceira	6748
1998	Marco Melo	Tramagal SU	5669
1999	Alberto Fraga	GD Estreito	6234
2000	Carlos Sá	IFC Torreense	5552
2001	David Oliveira	Tramagal SU	6016

(\* nova tabela de pontuação)

**DECATLO/peso-6kg, disco-1,75kg, 110b-1m (desde 2006)**

2002	Vítor Rodrigues	SUO Vais	6334
2003	Diogo Branco	CS Marítimo	5699
2004	Tiago Marto	GA Fátima	6640
2005	Tiago Marto	GA Fátima	6328
2006	Pedro Santos	CP Alcanena	6369
2007	Pedro Santos	CP Alcanena	6934
2008	Kevin Wilson	Bairro Anjos	6531
2009	João Gonçalves	A Jard. Serra	5484
2010	Samuel Remédios	GA Fátima	5859
2011	Samuel Remédios	GA Fátima	6437
2012	Pedro Cardoso	SL Benfica	6072v
2013	Ivan Santos	AD L. Apelaçonenses	6490v
2014	Pedro Ferreira	C+S Lavra	6107
2015	Carlos Prino	GA Fátima	5915
2016	Paulo Neto	A Jard. Serra	6331
2017	Edgar Campre	SL Benfica	6476
2018	Gonçalo Rocchi	C+S Lavra	5563
2019	Edgar Campre	SL Benfica	7323
2020	João Oliveira	NDJ Laranjeiro	3323
	(pentatlo: 100 m/comp./peso/altura/1000 m)		
2021	João Oliveira	NDJ Laranjeiro	6574
2022	André Petriv	J Vidigalense	5504

**PENTATLO**

1979	Ana Paula Mota	FC Porto	3216
1980	Maria João Lopes	Sporting CP	2536

**HEPTATLO**

<b>1981</b>	<b>Isabel Pires</b>	<b>SL Benfica</b>	<b>4547</b>
1982	Helena Teixeira	FC Porto	4346
1983	Ana Morais	Sporting CP	3886
1984	Olímpia Gonçalves	GD Quimigal	3122
1985	Teresa Lopes	Ag. Rossio	2748
1986	Dina Oliveira	Sporting CP	3228
1987	Maria João Fonseca	CIPA	4247
1988	Maria José Valamatos	SL Benfica	4298
1989	não houve concorrentes		
1990	Maria José Valamatos	SL Benfica	4485
1991	Cristina Morujão	Sporting CP	4825
1992	Mónica Sousa	Sporting CP	4779
1993	Mónica Sousa	Sporting CP	4906
1994	Sónia Machado	CIPA	5061
1995	Sandra Turpin	SL Benfica	4999
1996	Catarina Rafael	Bairro Anjos	4886
1997	Ana Ferreira	CN Rio Maior	4580
1998	Rute Fernandes	CP Conc. Faro	3725v
1999	Maria João Sousa	GD Cavadas	4320

2000	Carina Gomes	C+S Lavra	3649
2001	Rosa Domingues	Grecas	4354
2002	Laura Santos	Sporting CP	3935
2003	Liliana Viana	GD Estreito	4563
2004	Sofia Pires	CA Terceira	4725
2005	Sofia Pires	CA Terceira	4757
2006	Martina Gomes	SL Benfica	3932
2007	Lecabela Quaresma	GR Qtª Lomba	4371v
2008	Cláudia Rodrigues	C Operário D	4866
2009	Carla Gama	SL Benfica	3523
2010	Vera Castro	EP Gonç. Sampaio	3971
2011	Vera Castro	EP Gonç. Sampaio	3921
2012	Rita Mota	SC Braga	4118v
2013	Rafaela Vitorino	SL Benfica	5023v
2014	Margarida Cavaca	Desp. C. Branco	4130
2015	Catarina Fernandes	Sporting CP	4557
2016	Sónia Machado	J Vidigalense	4284
2017	Ângela Costa	CDR Ribeirinho	4175
2018	Carolina Ribeiro	GA Fátima	4304
2019	Mariana Bento	Sporting CP	4681
2020	Inês Pires	GCA Donas	3155
	(pentatlo: 100 bar./altura/peso/comp./800 m)		
2021	Vera Monteiro	CF Oliv. Douro	4445
2022	Marta Araújo	CF Oliv. Douro	4638



## CAMPEONATOS NACIONAIS DE PROVAS COMBINADAS SUB18 – ESTATÍSTICAS

### Recordes nacionais

Decatlo	Bernardo Cunha	GD Pedreiras	7050	Jerusalém	07.07.2022
	(parciais: 11.25/+2.1 -6.93/+1.3-13.53-1.90-52.64+15.31/-0.9-43.45-3.70-50.96-4:44.75)				
Heptatlo	Marisa Vaz Carvalho	SL Benfica	5734	Arona	05-06-2016
	(Parciais: 13,49–1,53–13,88–24,52+6,21–38,54–2.25,04)				

### ESTATÍSTICAS (masculinos)

#### MELHORES DO ANO

6548	Denis Hrabar	J Vidigalense	Marinha Grande	14/05/23
5838	Célio Quaresma-STP	Sporting CP	Lisboa - U2	21/05/23

#### MELHORES DE SEMPRE (desde 2015, antes octatlo)

7050	Bernardo Cunha	05	GD Pedreiras	22
6996	Kelmen Carvalho	02	(Alemanha)	19
6767	Manuel Dias	99	UFC Tomar	16
6695	Guilherme Almeida	02	Esc. Movimento	19
6615*	Mário Aníbal	72	GJ Chamusquense	89
6412	João Oliveira	02	Almada Fig.	19
6069	Tiago Tavares	98	GD Cavadas	15
6061	Diogo Meneses	02	Juv. Vidigalense	19
6022	Denis Hrabar	07	J. Vidigalense	22
6017	Diogo Guerra	99	Maia AC	15

\* com barreiras de 1,06 m e engenhos seniores

### ESTATÍSTICAS (femininos)

#### MELHORES DO ANO

3973	Sara Brites	J Vidigalense	Marinha Grande	14/05/23
3942	Madalena Barradas	S16A José Jacob	Marinha Grande	14/05/23
3512	Simone Morim	A Fern.Ribeiro	Lousada	15/04/23
3388	Regina Amorim	Ac Valdevez	Viana Castelo	14/05/23

#### MELHORES DE SEMPRE (desde 2007)

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)

**CAMPEONATOS NACIONAIS DE PROVAS COMBINADAS SUB18 – CAMPEÕES NACIONAIS**
**HEXATLO**

1979	Carlos Fernandes	SL Benfica	2816
1980	Carlos Fernandes	CDUL	3845
1981	Paulo Barrigana	CDUL	4027
1982	Vítor Malaquias	CG Chamusquense	3695
1983	Fernando Pinho	Sport Progresso	3462
1984	Luís Neves	GD Quimigal	3744
1985	Rui Afonso	Sporting CP	3183
1986	José Durão	SL Benfica	3695
1987	Vasco Santos	CIPA	3950
1988	Mário Aníbal	GJ Chamusquense	4021
1989	Mário Aníbal	GJ Chamusquense	4188
1990	Sérgio Moita	SL Benfica	3413
1991	Rui Barros	Sporting CP	3488
.....			
1993	João Afonso	Bairro Anjos	3846

**HEPTATLO**

1995	Paulo Massinga	CA Terceira	4697
1996	Sérgio Duro	Vit. Setúbal	4459
1997	Ivo Cardoso	CA Seia	4255
1998	Carlos Sá	GD Ind. Setúbal	4340v
1999	David Oliveira	Tramagal SU	4633
2000	David Ganço	SL Benfica	4502
2001	Daniel Leandro	20 Km Almeirim	4546v

**OCTATLO**

2002	Tiago Marto	GA Fátima	5169
2003	Tiago Marto	GA Fátima	5636
2004	Pedro Santos	CP Alcanena	4684
2005	Pedro Santos	CP Alcanena	5162
2006	Damião Freitas	CP Alcanena	4932
2007	Ricardo Amaro	JD Neves	5262v
2008	José M Pereira	FC Porto	4618
2009	Roberto Nóbrega	ADR Ág. Pena	5212
2010	João Raposo	CED Arrifes	5031
2011	Henrique Água-Doce	Bº N. Srª Conceição	5358
2012	Davidson Borges	SL Benfica	5683
2013	Paulo Neto	ACRD Escapães	5614v
2014	Paulo Neto	ACRD Escapães	5678v

**DECATLO**

2015	Tiago Tavares	GD Cavadas	6069
2016	Edgar Campre	SL Benfica	6051
2017	Edgar Campre	SL Benfica	6807
2018	João Oliveira	Almada Fig.	6020
2019	João Oliveira	Almada Fig.	6412
2020	Manuel Vieira	ADR Ág. Pena	3309
	(pentatlo: 100m/comp./peso/altura/1000 m)		
2021	Rodrigo Alcobia	SL Benfica	5694
2022	Bernardo Cunha	GD Pedreiras	6020

**PENTATLO**

1979	Isabel Pires	CF Belenenses	3028
1980	não se realizou		
1981	Graça Antunes	EP Marrazes	2155
1982	não se realizou		
1983	Sofia Patrão	CF Belenenses	1684
1984	Sofia Patrão	CF Belenenses	2233
1985	Maria João Fonseca	CIPA	2650
1986	Maria João Fonseca	CIPA	2741

**HEXATLO**

1987	Maria João Fonseca	CIPA	3694
1988	Maria José Travessa	Vit. Setúbal	3442
1989	Maria José Travessa	Vit. Setúbal	3797
1990	Ivone Camacho	CA Madeira	3246
1991	Sandra Turpin	SL Benfica	3417
.....			
1993	Sónia Machado	CIPA	3615
.....			
1995	Isabel Silvestre	CA Lagoa	3687
1996	Marta Godinho	Sporting CP	3636
1997	Paula Sousa	CA Lagoa	3218
1998	Sílvia Figueiredo	Bairro Anjos	3320
1999	Rosa Domingues	Col. Calvão	3629
2000	Rosa Domingues	Col. Calvão	3593
2001	Alexandra Fernandes	Bairro Anjos	3579

**HEPTATLO**

2002	Isabel Areias	ADRE Palhaça	3238
2003	Catarina Bastos	CJ Sal. Manique	3855
2004	Ana Catarina Silva	CC Barão S João	3312
2005	Cláudia Rodrigues	C Operário D	3400
2006	Joana Flores	CA Terceira	3891
2007	Carla Gama	GD Cavadas	4143
2008	Rute Lopes	Gira Sol	4125
2009	Rute Lopes	Gira Sol	4009
2010	Anais Batista	J Vidigalense	4358
2011	Rafaela Vitorino	SL Benfica	5011
2012	Sofia Duarte	At. Cartaxense	4446v
2013	Jéssica Barreira	Sporting CP	4151v
2014	Catarina Queirós	C+S Lavra	4323v
2015	Sónia Machado	J Vidigalense	4547
2016	Carolina Ribeiro	Individual	4260
2017	Mariana Bento	Sporting CP	4739
2018	Mariana Bento	Sporting CP	4994
2019	Milena Lucena	GD Estreito	4440
2020	Mª Miguel Andrade	Vit. Guimarães	3271v
	(pentatlo: 100 bar./altura/peso/comp./800 m)		
2021	Marta Araújo	CA Olímp. Vianense	4739
2022	Vera Goucha	J. Vidigalense	4805

## DISCIPLINAS DAS PROVAS COMBINADAS

	1º dia					2º dia				
Decatlo (Abs.) Decatlo (S23)	100 m	comprimento	peso (7,260 kg)	altura	400 m	110m bar (1,06m)	disco (2 kg)	vara	dardo (800g)	1 500 m
Decatlo (S20)	100 m	comprimento	peso (6 kg)	altura	400 m	110m bar (1,00m)	disco (1,75 kg)	vara	dardo (800g)	1 500 m
Decatlo (S18)	100 m	comprimento	peso (5 kg)	altura	400 m	110m bar (0,91m)	disco (1,5 kg)	vara	dardo (700g)	1 500 m

	1º dia					2º dia				
Heptatlo (Abs.) Heptatlo (S23)	100 m barr (0,84 m)	altura	peso (4 kg)	200 m		comprimento	dardo (600 g)	800 m		
Heptatlo (S20)	100 m barr (0,84 m)	altura	peso (4 kg)	200 m		comprimento	dardo (600 g)	800 m		
Heptatlo (S18)	100 m barr (0,76 m)	altura	peso (3 kg)	200 m		comprimento	dardo (500 g)	800 m		

## MARCAS DE QUALIFICAÇÃO PARA CAMPEONATOS INTERNACIONAIS

	Europeus Sub20	EYOF *	Europeus Sub23	Budapeste'23
<b>DECATLO</b>	7150	6500	7400	8460
<b>HEPTATLO</b>	5350	4550	5600	6480

(\* atletas nascidos em 2006 e 2007)