



AR LIVRE

Almada

2022/23

www.fpatletismo.pt



74.ºs CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-18

ALMADA | 17-18 DE JUNHO DE 2023

PARCEROS INSTITUCIONAIS

CMA
Clube Atlético de Madrid



MUNDIMAT
A Oliveira na cozinha

SYSTEMA
ANDAIMES



PATROCINADORES



Vitalis

Os Campeonatos Nacionais de Sub-18 (juvenis) são o sucedâneo dos campeonatos da categoria de aspirantes e de juvenis. A categoria de aspirantes foi criada em 1950 para jovens que completassem 16 e 17 anos de idade a 1 de abril desse ano. Em 1966 essa categoria foi substituída pela de juvenis, destinada aos atletas que perfizessem 16 e 17 anos no ano da competição.

Assim, existem campeões nacionais desde 1950, em masculinos, e desde 1967 (femininos), sendo que, coletivamente, apenas em 1971 houve uma classificação para equipas. Contudo esse modelo foi abandonado nos anos seguintes e, em 1983 (12 anos mais tarde), voltou a ser implementado.

Também as provas individuais sofreram várias alterações até ao modelo vigente. No conjunto dos campeonatos coletivos, o Benfica é o grande dominador da categoria somando 20 títulos masculinos e 14 femininos.

CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-18
CLUBES COM TÍTULOS COLETIVOS (MASCULINOS)

SL Benfica	20
Sporting CP	7
J. Vidigalense	7
CF Belenenses	2
A Núcleo do Araújo	1
Grecas	1
CS Marítimo	1
JO Monte Abraão	1

CLUBES COM TÍTULOS COLETIVOS (FEMININOS)

SL Benfica	14
J. Vidigalense	5
SC Braga	4
Sporting CP	4
FC Porto	3
JO Monte Abraão	3
CA Madeira	2
CF Belenenses	1
GD Quimigal	1
At. Cartaxense	1

CAMPEONATO NACIONAL DE SUB-18 – PÓDIO MASCULINO 2021

(Lousada, 24/25-7)

100 m (-0,2)	Sisínio Ambriz	SLB	10,86	Eduardo Oliveira	JV	11,11	Martim Estanislau	VFC	11,16
200 m (+0,1)	Eduardo Oliveira	JV	22,46	Miguel Costa	BFC	22,65	Martim Estanislau	VFC	22,73
300 m	Diogo Bastos	ACDI	35,69	Marco Nobre	AABV	36,06	Miguel Costa	BFC	36,34
800 m	João Pedro Santos	CAOSB	1.54,07	Alexandre Lucas	CPTSC	1.54,73	João Brito	COP	1.55,37
1500 m	Alexandre Lucas	CPTSC	3.59,74	João Pedro Santos	CAOB	4.00,96	Tiago Silva	GAC	4.06,08
3000 m	André Barbosa	LSC	8.44,28	Rodrigo Freitas	SLB	8.54,95	Rodrigo Martins	CBfA	9.04,90
2000 ob.	Lourenço Rodrigues	JIV	6.06,82	Pedro Monteiro	GDE	6.12,00	Rodrigo Freitas	SLB	6.13,30
110b/91 (+0,1)	Sisínio Ambriz	SLB	14,19	Tiago Costa	UFCT	14,99	João Maria Santos	FSal	15,18
300 bar.	Miguel Marques	CAMG	39,57	João Pedro Martins	SCS	39,80	Guilherme Ribeiro	GDAK	40,06
Altura	Rodrigo Alcobia	SLB	1,84	Rafael Jesus	C+SL	e	Tiago Gama	AAP	1,84
Vara	Rodrigo Alcobia	SLB	3,85	Tiago Costa	UFCT	3,80	Denis Hrabar	JV	3,45
Comp.	Eduardo Oliveira	JV	7,11	Marcus Vinicius*	SCP	6,84	Tiago Pereira	CCDR	6,72
Tripla	Rafael Jesus	C+SL	13,81	Bernardo Cunha	CDP	13,72	Afonso Marques	AAP	13,69
Peso/5kg	Frederico Pina	SLB	15,24	Leonardo Silva	MK	14,42	Valdemar Dantas	ADRCL	14,40
Disco/1,5kg	Eduardo Neves	NDJL	43,98	Guilherme Enes	APL	40,01	Frederico Pina	SLB	39,60
Martelo/5kg	Francisco Calhau	JIV	61,66	Diogo Gomes	CSG	52,05	Diogo Gonçalves	CDP	48,29
Dardo/700g	João Fernandes	ADNL	66,27	Miguel Costa	SLB	55,06	Valdemar Dantas	ADCRL	54,33
5000m M	Guilherme Rodrigues	SCP	23.37,52	Rodrigo Araújo	AM	23.40,58	Tiago Sucena	GCAD	24.16,85
4x100 m	SL Benfica		44,27	Juv. Ilha Verde		44,30	Juv. Vidigalense		45,38
E Medley	Juv. Ilha Verde		2.04,56	RD Águeda		2.06,91	CD Quarteira		2.08,70
Decatlo	Rodrigo Alcobia	SLB	5694	André Vilelas	CCA	5533	Guilherme Enes	APL	5339

Por equipas: 1.º, SL Benfica, 157,5 pontos; 2.º, J. Vidigalense, 119; 3.º, J. Ilha Verde, 105; 4.º, UFC Tomar, 39; 5.º, C+S Lavra, 38,5.

Nota: * atleta estrangeiro com menos de 18 anos

CAMPEONATO NACIONAL DE SUB-18 – PÓDIO FEMININO 2021

(Lousada, 24/25-7)

100 m (-0,3)	Leonor Ferreira	SLB	11,96	Rita Barbosa	EM	12,14	Beatriz Castelhana	ACDRA	12,27
200 m (+0,4)	Leonor Ferreira	SLB	24,28	Rita Barbosa	EM	25,32	Joana Pestana	GDAK	25,56
300 m	Inês Alves	SCUT	40,89	Ana Oliveira	SLB	40,97	Lara Duarte	JV	41,32
800 m	Beatriz Pereira	MAC	2.16,65	Stela Fernandes	GS	2.16,76	Maria Avelino	MAC	2.17,14
1500 m	Beatriz Pereira	MAC	4.33,78	Beatriz Fernandes	ADNO	4.34,90	Lara Costa	UDV	4.36,99
3000 m	Beatriz Fernandes	ADNO	9.53,26	Diana Fernandes	UDV	9.55,27	Rita Costa	SLB	10.02,27
2000 ob.	Rita Costa	JIV	7.09,76	Lara Sampaio	UDV	7.23,23	Teresa Macedo	MAC	7.30,92
100b (0,0)	Thais Beranger*	CFOD	14,23	Melissa Sereno	CAP	14,64	Chloe Hosford*	SLB	14,77
300 bar	Lara Duarte	JV	44,44	Inês Ávila	JIV	45,52	Joana Gameiro	JV	45,64
Altura	Thais Beranger*	CFOD	1,70	Carolina Ferreira	CFOD	1,64	Gabriela Gorencio	SLB	1,58
Vara	Sara Pereira	ACDJS	3,35	Maria Chambel	JOMA	3,00	Joana Barreto (SLB) e Joana Rocha	CSG	2,90
Comp.	Marta Araújo	CAOV	5,61	Rita Barbosa	EM	5,49	Lurdes Oliveira	GRE	5,41
Tripla	Inês Santos	CFOD	12,22	Ana Oliveira	SLB	11,91	Inês Vicente	SLB	11,57
Peso/3kg	Leticia Lopes	CDQ	14,51	Mariana Câmara	CFOD	12,68	Vera Goucha	JV	12,31
Disco/1kg	Márcia Maketa	JV	40,10	Leticia Lopes	CDQ	38,09	Clara Rodrigues	SCP	35,93
Martelo/3kg	Mariana Gonçalves	ADRCL	58,09	Catarina Flor	CAP	54,59	Márcia Maketa	JV	51,79
Dardo/500g	Marta Faria	GDE	43,63	Inês Custódio	ADNL	43,60	Marta Trovoada	ADNL	39,54
5000m M	Gabriela Santos	ACRSD	27.08,22	Carolina Dias	NSpA	27.13,04	Samanta Zueva	ACPV	27.29,41
4x100 m	SL Benfica		47,76	CA Oliv. Bairro		48,72	Juv. Vidigalense		48,77
E Medley	SL Benfica		2.26,46	Maia AC		2.26,63	Juv. Vidigalense		2.26,72
Heptatlo	Marta Araújo	CAOV	4739	Thais Beranger*	CFOD	4709	Vera Goucha	JV	4391

Por equipas: 1.º, SL Benfica, 203,5 pontos; 2.º, J. Vidigalense, 182,5; 3.º, CF Oliv. Douro 126,5; 4.º, Maia AC, 97; 5.º, UD Várzea, 54.

* atleta estrangeira <18 anos

CAMPEONATO NACIONAL DE SUB-18 – PÓDIO MASCULINO 2022
Viana do Castelo, 18/19-6

100 m (-0,1)	Diogo Vaz	VSC	10,93	João Maria Santos	AFS	10,96	David Landim	JOMA	10,96
200 m (-1,2)	Diogo Vaz	VSC	22,69	Miguel Costa	BFC	22,74	Alexandre Babych	AAADP	22,82
300 m	João Penacho	SLB	35,83	André Reis	CPTSC	36,24	Ruben Silva	VSC	36,29
800 m	Alexandre Lucas	CPTSC	1.56,28	João Brito	COP	1.57,18	Nuno Cordeiro	JV	1.57,70
1500 m	Alexandre Lucas	CPTSC	4.03,61	João Brito	COP		e Matheus Pinto	CAOB	4.06,08
3000 m	André Barbosa	LSC	8.38,80	Rodrigo Martins	UFCT	8.49,31	Tiago Jorge	JV	8.51,09
2000 ob.	André Silva	SPF	6.03,01	Tiago Machado	CPdP	6.05,82	Ricardo Reis	SLB	6.14,35
110b/91 (-0,9)	João Maria Santos	AFS	14,64	Afonso Fernandes	GCAD	14,95	Rafael Santos	ACRDE	15,01
300 bar.	Tomás Silva	GCAD	38,80	Miguel Marques	CAMG	38,96	Bernardo Raimundo	JIV	39,77
Altura	Rodrigo Alcobia	SLB	1,90	Pedro Correia	GREC	1,82	Ricardo Silva	AFIS	1,82
Vara	Rodrigo Alcobia	SLB	4,10	Bernardo Cunha	GDP	3,90	Tiago Costa	UFCT	3,85
Comp.	Tiago Pereira	CCDR	7,07	Gabriel Cunha	GDP	6,99	João Martins	JV	6,84
Tripló	Tiago Pereira	CCDR	14,31	Paulo Freitas	ACFR	13,51	Gabriel Oliveira	GDC	13,25
Peso/5kg	Eduardo Neves	NDJL	15,10	Valdemar Dantas	ADCL	14,14	José Silva	AJJ	13,35
Disco/1,5kg	Eduardo Neves	NDJL	44,84	Nuno Oliveira	CSJM	42,20	Francisco Calhau	JV	40,76
Martelo/5kg	Francisco Calhau	JV	68,73	Diogo Gomes	CSG	58,40	Francisco Pereira	CAP	57,51
Dardo/700g	João Fernandes	ADNL	63,77	Valdemar Dantas	ADCL	55,78	Guilherme Velez	AJJ	53,03
5000m M	Rodrigo Araújo	AM	23.17,45	Leandro Silva	ACDSJS	23.22,66	David Gregório	JV	24.42,71
4x100 m	SL Benfica		43,90	Juv. Ilha Verde		44,71	Ass. Papa Léguas		44,75
E Medley	GD Pavia		2.03,77	SL Benfica		2.04,43	Sporting CP		2.04,86
Decatlo	Bernardo Cunha	GDP	6020	Rafael Santos	ACRDE	5991	Tomás Silva	GCAD	5939

Nota: A prova de decatlo foi realizada em Leiria (30-4/1-5)

* atleta estrangeiro com menos de 18 anos

CAMPEONATO NACIONAL DE SUB-18 – PÓDIO MASCULINO 2022
Viana do Castelo, 18/19-6

100 m (-0,8)	Rita Barbosa	EM	12,23	Beatriz Castelhanó	ACDRA	12,37	Marta Alves	AFS	12,54
200 m (-1,3)	Rita Barbosa	EM	25,53	Joana Pestana	AGDAK	25,63	Marta Alves	AFS	26,16
300 m	Margarida Oliveira	GRE	40,69	Lúcia Martinha	CPA	41,33	Clara Martinha	CPA	41,34
800 m	Mariana Moreira	UDV	2.12,78	Beatriz Azevedo	CAOB	2.16,44	Cátia Khvas	ADNO	2.17,18
1500 m	Mariana Moreira	UDV	4.32,71	Beatriz Azevedo	CAOB	4.34,78	Stela Fernandes	GS	4.34,81
3000 m	Lara Costa	UDV	9.59,28	Mª João Pimentel	CFOD	10.07,14	Clara Barbosa	SCP	10.25,95
2000 ob.	Mª João Pimentel	CFOD	7.09,04	Carlota Ferreira	JV	7.26,99	Janine Aimé	ARLVG	7.32,25
100b (-1,4)	Leticia Rosário	AGDAK	15,51	Diana Sousa	SLB	15,60	Vera Goucha	JV	15,68
300 bar	Mara Rodrigues	SCB	45,42	Lwena Cardoso	SFRAA	45,61	Lúcia Martinha	CPA	46,49
Altura	Gabriela Gorencó	SLB	1,59	Luana Figueira	JV	1,59	Rita Carrilho	CLAC	1,55
Vara	Marta Semblano	SCP	3,00	Filipa Dinis	JV	2,85	Jéssica Agostinho	ADTT	2,55
Comp.	Tatiana Pereira	AFS	6,08	Rafaela Pereira	AGDAK	5,74	Rafaela Santos	ACPV	5,64v
Tripló	Tatiana Pereira	AFS	11,59	Anastácia Guia	SCP	11,38v	Beatriz Barrenho	AGDAK	11,07
Peso/3kg	Vera Goucha	JV	13,03	Shakina Andrade	SLB	12,65	Márcia Maketa	JV	12,21
Disco/1kg	Shakina Andrade*	SLB	38,03	Márcia Maketa	JV	34,72	Catarina Flor	CAP	33,88
Martelo3kg	Catarina Flor	CAP	59,26	Márcia Maketa	JV	57,26	Joana Mendes	GDC	49,39
Dardo/500g	Inês Custódio	ADNL	43,33	Marta Trovoada	ADNL	41,67	Eva Varela	CANz	35,08
5000m M	Gabriela Santos	ACRSd	24.24,38	Samanta Zueva	CSG	24.39,36	Isa Ferreira	GDP	25.42,68
4x100m	Fund. Salesianos		49,38	J Vidigalense		49,78	ACDR Arneirense		49,84
E Medley	Maia AC		2.25,36	CA Oliv. Bairro		2.25,53	Fund. Salesianos		2.25,62
Heptatlo	Vera Goucha	JV	4805	Thais Beranger*	CFOD	4546	Rafaela Santos	ACPV	4089

Nota: A prova de heptatlo foi realizada em Leiria (30-4/1-5)

* atleta estrangeira com menos de 18 anos

RECORDES NACIONAIS DE JUVENIS (MASCULINOS)

100 m	Luis Barroso	Zona Azul	10,52	Lisboa-N	23-07-1983
200 m	Luis Barroso	Zona Azul	21,17	Lisboa-N	24-07-1983
300 m	Sissínio Ambriz	SL Benfica	34,20	Lisboa-I	25-04-2021
800 m	João Peixoto	SC Braga	1.49,42	Gyor	08-07-2018
1500 m	Emanuel Rolim	SL Benfica	3.47,57	Leiria	17-07-2010
3000 m	Germano Neves	SL Benfica	8.16,0	Maia	12-06-1988
2000 ob(84)	Etson Barros	CO Pechão	5.46,11	Vagos	24-06-2018
110 b(91)	Sisínio Ambriz	SL Benfica	13,63	Setúbal	02-05-2021
300 b(84)	Carlos Silva	SL Benfica	37,73	Lisboa-A	16-06-1991
Altura	Mário Aníbal	GJ Chamusquense	2,08	Maia	23-07-1989
Vara	Ruben Miranda	SL Benfica	5,00	Lisboa-U	10-07-2010
Comprim.	Sisínio Ambriz	SL Benfica	7,46	Lisboa-U	01-08-2020
Triplo	Júlio Almeida	SL Benfica	15,03	Torres Vedras	18-06-2017
Peso (5)	António Vital Silva	FC Porto	19,48pc	Braga	05-12-2004
Disco(1,5)	António Vital Silva	FC Porto	59,57	Marraquexe	15-07-2005
Martelo(5)	António Vital Silva	FC Porto	76,07	Porto-I	12-03-2005
Dardo (700)	Tiago Aperta	SC Abrantes	69,84	Leiria	02-08-2009
Decatlo	Manuel Dias	UFC Tomar	6767	Tbilisi	17-07-2016
	(11,28 - 6,62 - 14,04 - 1,72 - 51,72 + 14,49 - 40,29 - 4,00 - 40,87 - 4.55,48)				
5000 m M(p)	Joaquim Pentieiro	CIPA	21.16,88	Lisboa-N	07-07-1991
4x100 m	Seleção Nacional		42,20	Abrantes	02-06-2018
	(David Martinho-Rui Corvelo-Gonçalo Gonçalves-João Manero)				
4x100 m	SL Benfica		42,50	Fátima	03-06-2012
(clubes)	(Erick Oliveira – José Lopes – Luís Neves – Ricardo Pereira)				
Estaf. Medley	Seleção Nacional		1.58,30	Mafra	13-07-2012
	(Fábio Martins – Pedro Ferreira – Ricardo Martins – Ricardo Pereira)				
Estaf. Medley	Juv. Vidigalense		2.02,67	Fátima	21-06-2015
(clubes)	(Erik Kostrytsya – Rodrigo Duarte – Miguel Batista – João Leal)				

RECORDES NACIONAIS DE JUVENIS (FEMININOS)

100 m	Marisa Vaz Carvalho	SL Benfica	11,65	Lisboa-U	19-06-2016
200 m	Lucrecia Jardim	SL Benfica	24,05	Corunha	20-08-1988
300 m	Marisa Vaz Carvalho	SL Benfica	39,09	Lagoa	02-07-2016
800 m	Carla Sacramento	SL Benfica	2.04,27	Lisboa-N	05-06-1988
1500 m	Fernanda Ribeiro	F.C. Porto	4.21,03	Lisboa-N	26-07-1986
3000 m	Fernanda Ribeiro	F.C. Porto	9.09,39	Atenas	19-07-1986
2000 obst.	Carla Salomé Rocha	FC Vizela	6.48,85	Braga	02-06-2007
100 bar. (76)	Marisa Vaz Carvalho	SL Benfica	13,07	Tblisi	15-07-2016
300 b (76)	Juliana Guerreiro	C Bf Faro	43,28	Vagos	24-06-2018
Altura	Marisa Anselmo	CJ Sal. Manique	1,79	Funchal	11-05-2002
Vara	Eleonor Tavares	CS Marítimo	3,85	Aulnay-s-Bois	26-06-2002
Comprim.	Marisa Vaz Carvalho	SL Benfica	6,24	Lisboa-AL	21-05-2016
Triplo	Patrícia Mamona	JOMA	12,87	Marraquexe	14-07-2005
Peso (3)	Isabel Ribeiro	SC Braga	15,76	Braga	19-03-2005
Disco (1)	Irina Rodrigues	Juv. Vidigalense	53,94	Leiria	01-03-2008
Martelo (3)	Ana Durão	ADC Lovelhe	64,85	V. Castelo	07-06-2003
Dardo (500)	Cláudia Ferreira	Cyclones AC	50,20	Leiria	09-08-2015
Heptatlo	Marisa Vaz Carvalho	SL Benfica	5734	Arona	05-06-2016
	(13,49 – 1,53 – 13,88 – 24,52 + 6,21 – 38,54 – 2.25,04)				
5000 m M(p).	Susana Feitor	CN Rio Maior	21.30,91	Viena	01-07-1992
4x100 m	Equipa Nacional		46,89	Vagos	23-06-2018
	(Carina Silva-Ana Costa-Maria João Barbosa-Beatriz Andrade)				
(clubes)	SL Benfica		47,15	V. Castelo	19-06-2021
	(Ana Oliveira-Leonor Ferreira-Joana Dias-Íris Silva)				
Estaf. Medley	Seleção Nacional		2.10,85	Gyor	08-07-2018
	(Maria João Barbosa-Beatriz Andrade-Juliana Guerreiro-Ana Costa)				
(clubes)	CO Pechão		2.21,08	Lagoa	03-07-2016
	(Denise Semedo-Emale Barbosa-Inês Farias-Fatoumata Diallo)				

* com o engenho de 600

RECORDES DOS CAMPEONATOS

MASCULINOS

100 m	Sisínio Ambriz	SL Benfica	10,73	2020
200 m	Giulio Accondi	(Macau)	21,99	1989
300 m	David Sénica	UD Zona Alta	34,82	2014
800 m	António Moura	SFRA Amadora	1.53,74	2016
1500 m	Filipe Pedro	ADRE Palhaça	3.56,3m	1997
3000 m	José Dias	JOMA	8.34,0m	1985
2000 ob./84	Etson Barros	CO Pechão	5.46,11	2018
110 bar./91	João Almeida	Sporting CP	13,96	2005
300 bar./84	Carlos Silva	SL Benfica	37,73	1991
Altura	Mário Aníbal	GJ Chamusquense	2,07	1989
Vara	João Pedro Buaró	GD Estreito	4,70	2018
Comp.	Nelson Évora	SL Benfica	7,47	2001
Triplo	Nelson Évora	SL Benfica	15,02	2001
Peso/5	Marco Fortes	Sporting CP	18,71	1999
Disco/1,5	António Vital Silva	FC Porto	57,84	2005
Martelo/5	António Vital Silva	FC Porto	74,24	2005
Dardo/700	João Fernandes	AD Novas Luzes	66,27	2021
Decatlo	Edgar Campre	SL Benfica	6807	2017
5000 m M	Pedro Veríssimo	CN Rio Maior	21.33,71	1994
4x100 m	SL Benfica		43,53	2012
Est. Medley	J. Vidigalense		2.02,67	2015

FEMININOS

100 m	Beatriz Andrade	SCU Torreense	11,82	2018
200 m	Leonor Ferreira	SL Benfica	24,28	2021
300 m	Marisa Carvalho	SL Benfica	39,09	2016
800 m	Carla Sacramento	SL Benfica	2.11,55	1987
1500 m	Fernanda Ribeiro	FC Porto	4.24,7m	1985
3000 m	Beatriz Rios	A. Montanha	9.50,46	2019
2000 ob.	Salomé Rocha	FC Vizela	6.55,31	2007
100 b/76	Marisa Carvalho	SL Benfica	13,58	2016
300 bar.	Juliana Guerreiro	C Bf Faro	43,28	2018
Altura	Joana Flores	CA Terceira	1,72	2006
	Ana Monjane	SC Braga	1,72	2010
Vara	Eleonor Tavares	CS Marítimo	3,70	2002
Comp.	Tatiana Pereira	AFS	6,08	2022
Triplo	Lucinda Gomes	Sporting CP	12,39	2012
Peso/3	Carla Almeida	FC Porto	15,54	2002
Disco/1	Irina Rodrigues	J. Vidigalense	50,33	2008
Martelo/3	Ana Durão	ADRC Lovelhe	64,52	2003
Dardo/600	Marta Mendes	J. Vidigalense	45,27	2012
Dardo/500	Cláudia Ferreira	Cyclones AC	47,80	2015
Heptatlo	Rafaela Vitorino	SL Benfica	5011	2011
5000 m M	Catarina Godinho	CA Ferr. Zêzere	24.15,38	2006
4x100 m	SL Benfica		47,76	2021
Est. Medley	Maratona CP		2.18,88	2019

CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-18 (ASPIRANTES / JUVENIS)

LOCAIS E DATAS

1950	Lisboa-A/N	13/14-5	1975	Porto-A	17/18-5	2001	Maia	23/24-6
1951	Lisboa-A	12/13-5	1976	Coimbra-U	8/9-5	2002	Guimarães	22/23-6
1952	Lisboa-N	10/11-5	1977	Viseu	28/29-5	2003	Abrantes	21/22-6
1953	Lisboa-A	13/14-6	1978	Coimbra-U	29/30-4	2004	C. Rainha	3/4-7
1954	Lisboa-A	8/9-5	1979	Viseu	26/27-5	2005	Seixal	25/26-6
1955	Lisboa-N	4/5-6	1980	Coimbra-M	19/20-7	2006	Luso	17/18-6
1956	Lisboa-CP	2/3-6	1981	Guarda	13/14-6	2007	Abrantes	23/24-6
1957	Lisboa-U	9/10-6	1982	Porto-U	22/23-5	2008	Abrantes	28/29-6
1958	Porto-A	24/25-5	1983	Oliveirinha	14/15-5	2009	Luso	27/28-6
1959	Lisboa-U	6/7-6	1984	Porto-U	19/20-5	2010	Guimarães	19/20-6
1960	Porto-A	7/8-5	1985	Lisboa-N	1/2-6	2011	Pombal	18/19-6
1961	Lisboa-A	22/23-4	1986	Lisboa-N	14/15-6	2012	Abrantes	30-6/1-7
1962	Lisboa-R	12/13-5	1987	Lisboa-N	20/21-6	2013	Guimarães	22/23-6
1963	Lisboa-A	11/12-5	1988	Lisboa-N	25/26-6	2014	Abrantes	28/29-6
1964	Porto-A	18/19-4	1989	Lisboa-N	8/9-7	2015	Fátima	20/21-6
1965	Lisboa-A	1/2-5	1990	Maia	16/17-6	2016	Lagoa	2/3-7
.....			1991	Lisboa-A	15/16-6	2017	Abrantes	24/25-6
1966	Lisboa-A	21/22-5	1992	Viseu	30/31-5	2018	Vagos	23/24-6
1967	Lisboa-A	29/30-4	1993	Maia	19/20-6	2019	Fátima	13/14-7
1968	Lisboa-A	18/19-5	1994	Viseu	18/19-6	2020	vários locais	1-8
1969	Lisboa-A	17/18-5	1995	Marinha Grande	10/11-6	2021	Lousada	25/25-7
1970	Viseu	23/24-5	1996	Braga	15/16-6	2022	Viana Castelo	18/19-6
1971	Coimbra-U	19/30-5	1997	Leiria	7/8-6			
1972	Viseu	3/4-6	1998	Coimbra-M	20/21-6			
1973	Lisboa-N	28/29-4	1999	Rio Maior	19/20-6			
1974	Lisboa-N	27/28-4	2000	Lisboa-U	1/2-7			

* em 2020, devido a um vírus, a competição foi realizada em sete pistas diferentes (e num só dia): Maia, Pombal, Lisboa-U, VR Stº António, Ribeira Brava, Ponta Delgada e Angra do Heroísmo

Pistas em Lisboa, Porto e Coimbra: A – Alvalade (Lisboa) e Antas (Porto); CP – Casa Pia; M - Municipal; N – Estádio Nacional; R – Restelo; U – Universitário.

Nota: Em alguns casos (e em especial nas provas combinadas), a competição prolongou-se por outras pistas e datas.

Nota 2: A partir de 1997 passaram a ser admitidos como campeões nacionais atletas estrangeiros menores de 18 anos

CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-18 - pódios coletivos masculinos

1971	Benfica	122	Sporting	100	FC Porto	37
....	(de 1972 a 1982 não houve classificação coletiva)					
1983	Belenenses	36	FC Porto	36	Zona Azul	31
1984	ANA	52	Benfica	50	FC Porto	32
1985	Belenenses	107	Benfica	78	Sporting	60
1986	Benfica	129	Sporting	85	CIPA	62,5
1987	Benfica	87,5	CIPA	70	Sporting	67,5
1988	Benfica	131,5	Sporting	52	CIPA	49
1989	Benfica	109,5	Vit. Setúbal	45	CIPA	42
1990	Benfica	76	Sporting	68	CD Nacional	46
1991	Benfica	101	Sporting	82	Esc. Marq. Pombal	39
1992	Benfica	95	Sporting	78	Bairro Anjos	55
1993	Sporting	84	Bairro Anjos	59	Benfica	48
1994	Benfica	70	Sporting	36	CA Braga	32
1995	Benfica	67	Sporting	42	Odivelas	37
1996	Sporting	71	Benfica	64	Belenenses	35
1997	Sporting	96	JOMA	92	Benfica	88
1998	Benfica	119,5	Sporting	95,5	J Vidigalense	85
1999	Benfica	165	JOMA	65	J Vidigalense	65
2000	Sporting	91	JOMA	83	J Vidigalense	66
2001	Grecas	87	Sporting	81	JOMA	74
2002	CS Marítimo	124	CP Alcanena	82	JOMA	61,5
2003	JOMA	119,5	CP Alcanena	107	Benfica	69,5
2004	Benfica	121	JOMA	80	FC Porto	70
2005	Benfica	123	J Vidigalense	101	CA Seia	57
2006	J Vidigalense	127	JOMA	78	Grecas	54
2007	J Vidigalense	108	Sporting	77	FC Porto	70
2008	J Vidigalense	110	FC Porto	70	Bairro Anjos	67
2009	J Vidigalense	67	GJ Pinh. Bemposta	64,5	Bairro Anjos	61
2010	J Vidigalense	125,5	Benfica	100	Esc. Movimento	64,5
2011	J Vidigalense	197	Benfica	120	SC Braga	78
2012	Benfica	189	J Vidigalense	123	SC Braga	99
2013	Benfica	173	J Vidigalense	115	Maia AC	99
2014	Benfica	154	Maia AC	93	GD Cavadas	84
2015	Sporting	145	J Vidigalense	130	SUO Vais	85
2016	Benfica	160	Maia AC	96	J Vidigalense	90
2017	Benfica	215	Sporting	85	GD Estreito	78
2018	Sporting	82	Benfica	78	CF Oliv. Douro	66
2019	Sporting	203	Benfica	179	J. Vidigalense	110
2020	não houve classificação coletiva					
2021	Benfica	157,5	J Vidigalense	119	Juv. Ilha Verde	105
2022	J Vidigalense	183	SL Benfica	117	Sporting CP	63

CAMPEÕES NACIONAIS DE SUB-18 - masculinos
60 METROS

1950	Luís Falcão Carvalho	SL Benfica	7,5
1951	José Lemos	Sporting CP	7,2
1952	Luís Wandschneider	CDUL	7,5
1953	Octávio Almeida	Sporting CP	7,3
1954	Fernando Monteiro	CF Belenenses	7,2
1955	José Sampaio	Sporting CP	7,2
1956	António Teixeira	Sporting CP	7,3
1957	João Veiga	SL Benfica	7,4

80 METROS

1958	João Veiga	SL Benfica	9,3
1959	Fernando Cunha	Sporting CP	9,0
1960	Marcenal Andrade	FC Porto	9,2
1961	Marcenal Andrade	FC Porto	9,0
1962	José Pinto Basto	CDUL	9,0v
1963	Artur Rego	Académico FC	9,1
1964	Manuel Duarte Ferreira	CDUL	9,3
1965	João Santos	SL Benfica	9,1
.....			
1966	Carlos Carneiro	FC Porto	9,2
1967	Eduardo Manso	CDUL	9,4
1968	José Galinha	CDUL	9,3
1969	Fernando Silva	Individual	9,1
1970	João Jorge	CDUP	9,1

100 METROS

1971	Maurílio Silva	CS Marítimo	11,1
1972	José Morais	Sporting CP	11,1
1973	José Silva	SL Benfica	11,4
1974	Ramon Ferreira	FC Porto	11,5
1975	Carlos Almeida	AC Mocidade	11,2
1976	Fernando Pinto	FC Porto	10,8
1977	Rogério Gomes	CP Fátima	11,3
1978	António Rios Pereira	CDUP	11,4
1979	Luís Fernandes	SL Benfica	11,3
1980	Luís Fernandes	SL Benfica	10,9
1981	João Raimundo	CS Marítimo	10,8
1982	Luís Barroso	Zona Azul	11,0v
1983	Luís Barroso	Zona Azul	10,9
1984	Carlos Andrade	JC Stº António	11,3
1985	Rui Juiz	CF Belenenses	11,1
1986	Carlos Fernandes	SL Benfica	11,04
1987	Vasco Santos	CIPA	11,27
1988	Sérgio Lopes	SL Benfica	11,22
1989	Hélio Reis	AD Sanjoanense	10,99
1990	Luís Morais	ARC Oliveirinha	11,00
1991	Paulo Neves	Esc. M. Pombal	10,97
1992	António Machado	Sporting CP	11,21
1993	Paulo Campos	Esc. C+S Prado	11,23
1994	Manuel Araújo	SC Banheirense	11,24

1995	Bruno Gancho	SL Benfica	10,88v
1996	Sérgio Duro	Vit. Setúbal	11,19
1997	Ricardo Alves	Tramagal SU	10,99
1998	Ricardo Alves	Tramagal SU	10,77
1999	Ricardo Cristóvão	SL Benfica	10,69v
2000	Ricardo Pacheco	Sporting CP	10,72v
2001	Pedro Almeida	Grecas	10,92v
2002	Ricardo Rocha	Luz Vida Gondomar.	11,04
2003	Nuno Pereira	Individual	11,19
2004	Rui Silva	SL Benfica	10,93v
2005	Marcos Coelho	CF Belenenses	11,08
2006	Paulo Dias	Académica Coimb.	10,94
2007	Carlos Pacheco	Sporting CP	10,83v
2008	André Biveti	Sporting CP	10,70v
2009	António Brandão	AC Bunheirense	11,12
2010	Carlos Nascimento	Esc. Movimento	10,80v
2011	Ricardo Pereira	SL Benfica	10,82v
2012	Ricardo Pereira	SL Benfica	10,74v
2013	Ricardo Pereira	SL Benfica	11,01
2014	Miguel Cabral	Gira Sol	10,72v
2015	Miguel Pereira	Maia AC	10,90v
2016	André Prazeres	SL Benfica	10,94
2017	João Geadas	AJ Estremoz	10,92v
2018	Tomás Gonçalves	AA Ch. Caparica	10,88v
2019	Sisínio Ambriz	SL Benfica	10,88v
2020	Sisínio Ambriz	SL Benfica	10,73
2021	Sisínio Ambriz	SL Benfica	10,86
2022	Diogo Vaz	Vit. Guimarães	10,93

200 METROS

1971	José Câmara	Sporting CP	22,9
1972	João Medeiro	GD da Cuf	22,9
1973	Jorge Viegas	Sporting CP	23,6
1974	Adriano Rodrigues	Sporting CP	23,0
1975	Carlos Almeida	AC Mocidade	22,9
1976	Fernando Pinto	FC Porto	23,4
1977	Luís Félix	SL Benfica	23,3
1978	Manuel Gradis	FC Porto	23,8
1979	Carlos Soares	CDUP	24,0
1980	Luís Fernandes	SL Benfica	22,5
1981	Luís Cunha	CDUL	22,1
1982	Luís Barroso	Zona Azul	22,3
1983	Luís Barroso	Zona Azul	23,2
1984	Carlos Andrade	JC Stº António	23,6
1985	Rui Juiz	CF Belenenses	22,9
1986	Paulo Gamelas	SC Beira Mar	22,7
1987	Vasco Santos	CIPA	22,75
1988	Miguel Fonseca	Almada AC	23,18
1989	Giulio Accondi	Macau	21,99
1990	Luís Morais	ARC Oliveirinha	22,37
1991	Paulo Neves	Esc. M. Pombal	22,71v
1992	Duarte Basílio	Bairro Anjos	22,01
1993	João Afonso	Bairro Anjos	23,21
1994	Nuno Guerra	Sombras Negras AC	22,84

1995	Bruno Gancho	SL Benfica	23,09
1996	Eurico Teixeira	CF Belenenses	22,63
1997	Ricardo Alves	Tramagal SU	22,66
1998	Ricardo Alves	Tramagal SU	21,90v
1999	Ricardo Cristóvão	SL Benfica	22,41
2000	Ricardo Pacheco	Sporting CP	22,02
2001	Pedro Almeida	Grecas	22,62
2002	Ricardo Rocha	Luz Vida Gondomar.	22,77
2003	Arnaldo Abrantes	NDJ Laranjeiro	22,18
2004	Carlos Pinheiro	SL Benfica	22,20v
2005	Carlos Pinheiro	SL Benfica	22,43
2006	Ricardo Garcia	CA Seia	22,97
2007	Carlos Pacheco	Sporting CP	22,39v
2008	André Biveti	Sporting CP	22,38v
2009	Sérgio Paulo	GR Qtª Lomba	23,04
2010	Carlos Nascimento	Esc. Movimento	22,42
2011	Luís Neves	SL Benfica	22,25
2012	Ricardo Pereira	SL Benfica	22,10v
2013	Ricardo Pereira	SL Benfica	22,02
2014	João Pinto	CA Mar. Grande	22,09v
2015	Mauro Pereira	Gira Sol	22,54
2016	Tito Fernandes	ADR Ág. Pena	22,30
2017	Tomás Gonçalves	AA Ch Caparica	22,46
2018	Tomás Gonçalves	AA Ch Caparica	22,19
2019	Gabriel Maia	CCD Ribeirão	22,52
2020	Sisínio Ambriz	SL Benfica	21,77v
2021	Eduardo Oliveira	J Vidigalense	22,46
2022	Diogo Vaz	Vit. Guimarães	22,69

250 METROS

1950	José Lemos	Sporting CP	30,2
1951	José Lemos	Sporting CP	30,7
1952	Vítor Santos	Peção AC	34,3
1953	Octávio Almeida	Sporting CP	30,6
1954	Leon do Carmo	SL Benfica	31,0
1955	Vítor Silva	SL Benfica	30,8
1956	Agostinho Magno	FC Porto	30,9
1957	Vítor Silva	SL Benfica	30,2
1958	José Germano	Sporting CP	30,7
1959	Fernando Cunha	Sporting CP	29,6
1960	Marcenal Andrade	FC Porto	29,8
1961	Marcenal Andrade	FC Porto	29,3
1962	Álvaro Mendes	Sporting CP	29,0
1963	Artur Rego	Académico FC	29,7
1964	Jorge Horta	Sporting CP	30,2
1965	Carlos Silva	Sporting CP	29,8
.....			
1966	Fernando Reis	SL Benfica	29,8
1967	José Morais	Individual	29,8
1968	José Galinha	CDUL	29,0

300 METROS

1969	Fernando Silva	Individual	36,3
1970	José Estrela	FC Porto	36,6

.....			
2007	Kevin Wilson	Bairro Anjos	36,83
2008	Diogo Santos	FC Porto	35,47
2009	Roberto Nóbrega	ADR Ág. Pena	35,81
2010	Cláudio Ferreira	AC Bunheirense	36,16
2011	Luís Neves	SL Benfica	35,12
2012	Luís Neves	SL Benfica	35,64
2013	Ricardo Amaral	SL Benfica	35,31
2014	David Sénica	UD Zona Alta	34,82
2015	Mauro Pereira	Gira Sol	35,14
2016	António Brás	SL Benfica	35,85
2017	Tomás Gonçalves	AA Ch Caparica	35,87
2018	Tomás Gonçalves	AA Ch Caparica	35,31
2019	Duarte Fernandes	CO Pontével	35,90
2020	Gabriel Maia	CCD Ribeirão	35,54
2021	Diogo Bastos	ACD Ílhavos	35,69
2022	João Penacho	SL Benfica	35,83

400 METROS

1971	Artur Pinto	SL Benfica	52,8
1972	João Medeiro	GD da Cuf	51,0
1973	António Gomes	CF Belenenses	52,0
1974	Afonso Braga	Individual	51,9
1975	Joaquim Lobo	CF Stª Clara	51,9
1976	Miguel Fernandes	Sporting CP	53,3
1977	António Rosado	Sporting CP	52,6
1978	Francisco Duarte	AD Ovarense	52,6
1979	Luís Rosa	Individual	52,7
1980	Eduardo Correia	CD Nacional	51,9
1981	Rui Moreira	SL Benfica	51,4
1982	Luís Silva	SL Benfica	52,4
1983	Nuno Alpiarça	CDUL	52,8
1984	José Ramalho	Almada AC	52,4
1985	António Abrantes	CF Belenenses	49,8
1986	Paulo Fontes	CDC Seia	50,36
1987	Albano Duarte	Imortal DC	50,46
1988	Miguel Fonseca	Almada AC	50,47
1989	Giulio Accondi	Macau	49,55
1990	Maurício Ribeiro	CD Nacional	50,79
1991	Vítor Jorge	AD Proença-a-Nova	50,93
1992	Duarte Basílio	Bairro Anjos	48,78
1993	Pedro Marques	CFU Tomar	50,54
1994	Joel Ferreira	ACD Monte	50,61
1995	Paulo Melo	CUA Benaventense	51,13
1996	Eurico Teixeira	CF Belenenses	50,08
1997	Sérgio Duro	Vit. Setúbal	50,29
1998	Fernando Almeida	CEDA	50,75
1999	Telmo Correia	A Acad. Santarém	50,55
2000	João Santos	CP Alcanena	50,97
2001	Rui Alexandre	GC Bragança	51,42
2002	Simão Coroa	G. Trofa	50,03
2003	Milton Dias	JOMA	49,10
2004	Carlos Pinheiro	SL Benfica	51,49
2005	António Rodrigues	Sporting CP	49,63
2006	Ricardo Garcia	CA Seia	51,09

700 METROS

1950	Mário Tomás	SL Benfica	1.54,8
1951	Renato Ferrão	SL Benfica	1.54,5
1952	Vítor Santos	Peção AC	1.51,6
1953	Hélder Marinheiro	SL Benfica	1.51,9
1954	Manuel Almeida	SL Benfica	1.50,0
1955	Manuel Almeida	SL Benfica	1.45,6
1956	José Campos	Sporting CP	1.46,9
1957	José Campos	Sporting CP	1.47,6
1958	Augusto Vilela	FC Porto	1.44,7
1959	Jorge Nunes	Sporting CP	1.49,2
1960	Jorge Coelho	Sporting CP	1.42,9
1961	Roque Martins	CDUL	1.46,4
1962	Vítor Castro	SL Benfica	1.45,9
1963	Pedro Melo	SL Benfica	1.44,7
1964	José Carvalho Jorge	Sporting CP	1.43,8
1965	João Madrugo	Sporting CP	1.43,2
.....			
1966	Abílio Nunes	SL Benfica	1.45,2
1967	Carlos Silva	CF Belenenses	1.45,1
1968	Pedro Mota	Sporting CP	1.46,7

800 METROS

1969	Francisco Fortunato	SL Benfica	2.04,0
1970	Aníbal Ferreira	SL Benfica	2.02,5
1971	Hélder de Jesus	JD Monchiquense	1.55,7
1972	António Atabão	SL Benfica	1.59,9
1973	Altino Mesquita	SL Benfica	2.01,5
1974	Rui Carolino	FC Porto	1.58,2
1975	Joaquim Lobo	CF Stª Clara	1.59,0
1976	Fernando Miguel	Estrela Azul	2.01,4
1977	Humberto Sequeira	Sporting CP	1.56,6
1978	Francisco Viveiros	CS Marítimo	1.57,9
1979	José Fernandes	FC Porto	2.03,9
1980	Rogério Cerqueira	CF Belenenses	2.00,0
1981	Rui Moreira	SL Benfica	1.58,4
1982	Rui Moreira	SL Benfica	1.58,0
1983	Nuno Alpiarça	CDUL	2.02,9
1984	Raimundo Santos	At. Marinhense	1.58,3
1985	António Abrantes	CF Belenenses	1.54,5
1986	Rui Belchior	Sporting CP	1.53,91
1987	Rui Belchior	Sporting CP	1.58,06
1988	Mário Figueiredo	SL Benfica	1.56,6m
1989	Hélder Assunção	Sporting CP	1.58,00
1990	Joel Santos	Sporting CP	1.57,02
1991	Ilídio Silva	C Bf Porto	1.56,66
1992	José Azevedo	CIPA	1.58,93
1993	Hugo Azevedo	Odivelas FC	1.55,95
1994	Pedro Gaspar	CA Bª Banheira	1.55,32
1995	Mário Duro	Odivelas FC	1.56,84
1996	João Pires	CDR Sanhoane	1.56,70
1997	Pedro Gordinho	GRC Stª António	1.55,76
1998	Diogo Alves	Sporting CP	1.55,09
1999	Rui Dias	GD Ribeirinhos	1.59,1m

2000	Hélder Costa	CD Póvoa	1.56,48
2001	Hélio Gomes	Cyclones AC	1.57,70
2002	Rui Alexandre	GC Bragança	1.55,79
2003	Bruno Moreira	Luz Vida Gondomar.	1.56,51
2004	Bruno Moreira	Luz Vida Gondomar.	1.58,90
2005	Bruno Albuquerque	CP Mangualde	1.58,32
2006	Bruno Albuquerque	CP Mangualde	1.54,79
2007	Fábio Gonçalves	SL Benfica	1.56,82
2008	Paulo Pinto	C Bf Faro	1.55,89
2009	Emanuel Rolim	N Sp. Lourinhã	1.58,87
2010	Hugo Coutinho	AA Pinhalnovense	1.55,31
2011	André Morais	Cyclones AC	1.58,43
2012	Pedro A. Santos	C Bf Ch Caparica	1.57,37
2013	João Fonseca	Gira Sol	1.56,08
2014	Hugo Gil	CDUL	1.57,04
2015	Frederico Costa	Sporting CP	1.55,10
2016	António Moura	SFRA Amadora	1.53,74
2017	Marcelo Pereira	NA Taipas	1.56,41
2018	João Peixoto	SC Braga	1.56,43
2019	David Garcia	SL Benfica	1.56,23
2020	David Garcia	Sporting CP	1.55,81
2021	João Pedro Santos	CA Oliv. Bairro	1.54,07
2022	Alexandre Lucas	CPT Sobral Ceira	1.56,28

1500 METROS

1950	Mário Tomás	SL Benfica	4.35,2
1951	Manuel Pereira	CF Belenenses	4.33,0
1952	João Trindade	Bº Inglaterra AC	4.26,4
1953	Carlos Cunha	Peção AC	4.35,4
1954	António Natário	Sporting CP	4.20,8
1955	Armando Monteiro	FC Porto	4.15,6
1956	José Campos	Sporting CP	4.20,2
1957	José Campos	Sporting CP	4.17,8
1958	Augusto Vilela	FC Porto	4.20,4
1959	Jorge Nunes	Sporting CP	4.20,2
1960	Ernesto Guilhas	SL Benfica	4.19,8
1961	Roque Martins	CDUL	4.18,3
1962	Cruz e Silva	SL Benfica	4.23,6
1963	Ilídio Gouveia	FC Porto	4.17,0
1964	Carlos Silva	SL Benfica	4.14,5
1965	José Lourenço	Sporting CP	4.07,2
.....			
1966	António Ferreira Pinto	SL Benfica	4.19,0
1967	João Rebordão	FC Porto	4.16,8
1968	Carlos Cabral	Esp. Lagos	4.14,7
1969	Carlos Cabral	Esp. Lagos	4.10,5
1970	João Veiga	SL Benfica	4.13,2
1971	Hélder de Jesus	JD Monchiquense	4.05,5
1972	António Atabão	SL Benfica	4.08,7
1973	Joaquim Piçarra	SL Benfica	4.06,5
1974	João Campos	Liceu Nac. Faro	4.03,2
1975	João Campos	Liceu Nac. Faro	4.02,3
1976	Fernando Miguel	Estrela Azul	4.08,9
1977	António Leitão	SC Espinho	4.01,8
1978	Joaquim Murraças	GD Nazarenos	4.02,6
1979	Mário Costa	NA Giestas	4.08,3
1980	Cipriano Lucas	AD Oeiras	4.09,3

1981	Luís Serrano	Vit. Setúbal	4.02,5	1984	José Dias	JOMA	8.53,0
1982	Rui Moreira	SL Benfica	4.04,7	1985	José Dias	JOMA	8.34,0
1983	Pedro Rocha	Mira Sintra	4.11,1	1986	Pedro Cunha	CD Candal	8.46,3
1984	Raimundo Santos	At. Marinhense	4.05,4	1987	Pedro Cunha	CD Candal	8.35,70
1985	Rui Viegas	Sporting CP	3.57,8	1988	Germano Neves	SL Benfica	8.37,57
1986	Rui Belchior	Sporting CP	3.59,56	1989	Júlio Figueiredo	CDC Seia	8.43,91
1987	Rui Belchior	Sporting CP	4.03,49	1990	Rui Lucas	1º Janeiro	8.49,97
1988	Jorge Valente	AC Marinhense	4.03,82	1991	Raul Silva	C Bf Braga	8.38,5m
1989	Pedro Carrasco	GD Maconde	3.59,06	1992	José Serrano	CCD Paivas	8.50,29
1990	Carlos Santos	Maiorga	4.02,53	1993	Rui Silva	E. Ouriquense	8.38,19
1991	Ilídio Silva	C Bf Porto	4.02,48	1994	Rui Silva	E. Ouriquense	8.52,55
1992	Alberto Bispo	Ases de Sintra	3.57,04	1995	Manuel Silva	Arte e Recreio	8.47,48
1993	Rui Silva	E. Ouriquense	4.04,47	1996	Fernando Márcio	USC Paredes	8.52,29
1994	Rui Silva	E. Ouriquense	3.59,55	1997	Filipe Pedro	ADRE Palhaça	8.39,66
1995	Manuel Damião	Barrancos FC	4.06,81	1998	Rui Pedro Silva	Gin. Trofa	8.35,89
1996	Hernâni Vaz	Riba d'Ave HC	4.00,84	1999	Euclides Varela	GM 1º Dez. Queijas	8.41,57
1997	Filipe Pedro	ADRE Palhaça	3.56,3m	2000	Nuno Valente	CA Ovar	8.47,72
1998	Bruno Silva	CD Montijo	4.02,74	2001	Alexandre Silva	NDC Gouveia	8.46,64
1999	David Soares	CA Centro	4.02,22	2002	Mário Carvalho	1º Dez. Queijas	8.59,21
2000	Carlos Silva	Sporting CP	4.01,98	2003	João Lopes	CN Rio Maior	8.41,36
2001	Pedro Martins	Salão Mesquita	4.02,86	2004	Pedro Cirne	AC Bunheirense	8.57,9m
2002	Mário Carvalho	1º Dez. Queijas	4.03,70	2005	Pedro Cirne	AC Bunheirense	8.51,73
2003	Bruno Moreira	Luz Vida Gondomar.	4.05,83	2006	Luís Mendes	CD S Salv. Campo	8.47,06
2004	Bruno Moreira	Luz Vida Gondomar.	4.07,52	2007	Fábio Rebelo	AA Pêgo Longo	8.49,41
2005	Bruno Albuquerque	CP Mangualde	4.11,15	2008	Rui Pinto	UD Várzea	8.49,97
2006	Bruno Albuquerque	CP Mangualde	3.59,32	2009	Rui Pinto	UD Várzea	8.25,94
2007	Fábio Gonçalves	SL Benfica	4.10,83	2010	José Santos	SFRA Amadora	9.03,20
2008	Diego Manjate	SSTS SJ Madeira	4.08,16	2011	Bruno Varela	N Oeiras	9.09,86
2009	Diogo Lourenço	CAO Vianense	4.00,90	2012	Hélder Costa	SL Benfica	8.59,80
2010	Eusébio Oliveira	AD Amarante	4.08,83	2013	Fábio Gomes	UD Várzea	8.36,65
2011	Hélder Costa	GRA Cruz	4.09,33	2014	Fábio Gomes	UD Várzea	9.06,92
2012	Fábio Gomes	UD Várzea	4.04,91	2015	Gabriel Ribeiro	UD Várzea	8.58,86
2013	Oswald Freitas	CN Rio Maior	4.00,23	2016	Isaac Nader	C Areias S João	9.03,38
2014	Hugo Gil	CDUL	4.11,39	2017	Miguel Ribeiro	SL Benfica	8.57,00
2015	Filipe Magalhães	UD Várzea	4.19,1m	2018	Henrique Neves	AR Luz Vida Gond.	8.49,03
2016	Isaac Nader	C Areias S João	4.06,86	2019	Fábio Simões	RD Águeda	8.45,89
2017	Marcelo Pereira	NA Taipas	4.08,97	2020	Ruben Pires	UD Várzea	8.55,56
2018	João Peixoto	SC Braga	4.06,75	2021	André Barbosa	Leixões SC	8.44,28
2019	Francisco Silva	EA Rosa Oliveira	4.10,78	2022	André Barbosa	Leixões SC	8.38,80
2020	Tiago Silva	GA Caranguejeira	4.08,01				
2021	Alexandre Lucas	CPT Sobral Ceira	3.59,74				
2022	Alexandre Lucas	CPT Sobral Ceira	4.03,61				

3000 METROS

1971	Pedro Barahona	SL Benfica	9.04,2
1972	Joaquim Neves	SL Benfica	9.05,2
1973	Joaquim Piçarra	SL Benfica	9.00,2
1974	João Pereira	FC Avintes	8.56,0
1975	João Campos	Liceu Nac. Faro	8.37,4
1976	Fernando Gil	CF Stª Clara	8.57,0
1977	António Leitão	SC Espinho	8.49,4
1978	Joaquim Murraças	GD Nazarenos	8.42,2
1979	Cipriano Lucas	AD Oeiras	9.05,7
1980	Cipriano Lucas	AD Oeiras	8.59,1
1981	Luís Serrano	Vit. Setúbal	9.03,7
1982	João Valente	CDC Santana	8.41,8
1983	Carlos Reis	CR Penichense	8.58,7

1500 M OBSTÁCULOS

1971	António Ribeiro	Sporting CP	4.38,5
1972	António Ribeiro	Sporting CP	4.25,6
1973	António Costa	FC Porto	4.29,4
1974	José Almeida	FC Avintes	4.28,8
1975	João Pereira	FC Avintes	4.25,5
1976	Carlos Paiva	FC Porto	4.34,5
1977	Humberto Sequeira	Sporting CP	4.21,9
1978	Rui Ramalho	Sporting CP	4.28,6
1979	Henrique Crisóstomo	FC Foz	4.33,4
1980	José Brás	SL Benfica	4.27,5
1981	José Macedo	CA Porto	4.28,8
1982	António Dias	SC Espinho	4.27,5
1983	António Natário	SC Espinho	4.29,9
1984	José Tomé	Olivais Sul	4.28,1
1985	Paulo Torres	NDC Gouveia	4.20,3
1986	Sérgio Costa	ANA	4.23,4

1987	Paulo Esteveira	CF Belenenses	4.12,69
1988	Paulo Ferreira	FC Porto	4.21,35
1989	Júlio Figueiredo	CDC Seia	4.16,91
1990	Marco Rebelo	CD Nacional	4.21,33
1991	Mário Teixeira	U. Coimbra	4.28,4m
1992	José Serrano	CCD Paivas	4.20,72
1993	Mário Domingos	Sporting CP	4.24,82
1994	João Dinis	GC Bragança	4.29,32
1995	Paulo Silva	SC Valenciano	4.26,82
1996	Miguel Barros	AO Vianense	4.22,17

2000 M OBSTÁCULOS / 76 cm

1997	Nuno Nunes	CN Rio Maior	6.09,09
1998	Nelson Oliveira	CA Centro	6.14,60
1999	Pedro Cruz	Acadof	6.19,62
2000	Ricardo Ferreira	ADC Anha	5.59,06
2001	Daniel Flório	Individual	6.06,09
2002	João Lopes	CN Rio Maior	6.15,30
2003	João Lopes	CN Rio Maior	6.08,97
2004	Paulo Henriques	GR Qtª Lomba	6.20,31
2005	Bruno Padrão	ACDR Arneirense	6.14,91
2006	Paulo Lopes	CD S Salv. Campo	6.16,32
2007	Ricardo Costa	FC Vizela	6.08,41
2008	Ruben Felizardo	UA Guarda	6.01,45
2009	João Pires	GJ Pinh. Bemposta	5.56,04
2010	Adrião Rodrigues	NA Cucujães	5.54,22
2011	Bruno Varela	N Oeiras	5.58,68
2012	André Pereira	C Bf Paredes	6.03,12

2000 M OBSTÁCULOS / 84 cm

2013	Hugo Gil	CDUL	6.10,21
2014	Joaquim Antunes	SL Benfica	6.12,59
2015	David Ferreira	C Pd Pessoa	6.05,51
2016	Marcelo Dias	UD Várzea	6.04,46
2017	Etson Barros	CO Pechão	5.57,32
2018	Etson Barros	CO Pechão	5.46,11
2019	Eduardo Pestana	A Jardim Serra	6.01,82
2020	Pedro Monteiro (sem vala)	GD Estreito	6.01,40
2021	Lourenço Rodrigues	Juv. Ilha Verde	6.06,82
2022	André Silva	S Pedro SP Faro	6.03,01

83 M BARREIRAS

1950	João Raimundo	Sporting CP	12,9
1951	António Anselmo	SL Benfica	12,3
1952	João Campos	CDUL	12,6
1953	Madeira dos Anjos	SL Benfica	12,3
1954	Júlio Paiva	Pejão AC	13,0
1955	Luís Ludovive	Sporting CP	12,6
1956	Pedro Almeida	Sporting CP	12,4
1957	José Leão	CDUP	12,3v
1958	Fernando Costa	SL Benfica	12,3

1959	Lúcio Correia	FC Porto	11,9
1960	Joaquim Couto	Sporting CP	12,3
1961	Rapazote Fernandes	CDUL	12,6
1962	José Pinto Basto	SL Benfica	11,8
1963	José Pinto Basto	SL Benfica	11,4
1964	Cesário Feliciano	SL Benfica	12,1
1965	Pedro Antunes	Sporting CP	12,0

80 M BARREIRAS / 91 cm

1966	Eduardo Horta	CDUL	11,5
1967	Adelino Rodrigues	CDUL	12,4
1968	Rui Farias de Sousa	CDUL	11,8

100 M BARREIRAS / 91 cm

1969	Rui Farias de Sousa	CDUL	14,5
1970	José Carvalho	AC Mocidade	14,6
.....			
1985	Paulo Pedrosa	EP Marrazes	14,1
1986	Mário Moura	FC Maia	14,43
1987	Pedro Rodrigues	SL Benfica	14,02
1988	Pedro Rodrigues	SL Benfica	13,53
1989	Pedro Sinde	CIPA	13,85
1990	Pedro Feliciano	SL Benfica	13,91
1991	Rui Barros	Sporting CP	13,48v
1992	Paulo Sérgio	FC Maia	13,79
1993	João André	Sporting CP	13,64

110 M BARREIRAS / 91 cm

1971	António Maruta	GD da Cuf	15,1
1972	António Corona	GD da Cuf	16,0
1973	Adriano Rodrigues	CDUL	16,4
1974	Fernando Carrajola	SL Benfica	15,6
1975	Fernando Marques	S Viseu Bf.	16,2
1976	Navarro Andrade	Sporting CP	15,7
1977	Fernando Sequeira	CF Belenenses	16,3
1978	João Lamas	CF Belenenses	15,7
1979	João Lamas	CF Belenenses	15,6
1980	Paulo Barrigana	CDUL	15,1
1981	João Renato	Sporting CP	15,0
1982	Paulo Cardador	CDUL	15,3v
1983	Orlando Encarnação	GDR Quarteirense	15,6
1984	Paulo Pedroso	EP Marrazes	15,5v

.....			
1994	Nuno Guerra	Sombras Negras AC	14,90
1995	Rui Palma	Sporting CP	14,05v
1996	Bruno Gancho	SL Benfica	14,86
1997	Gonçalo Chagas	A Acad. Santarém	14,95
1998	Pedro Correia	Sporting CP	14,59
1999	Vítor Barros	CA Bª Banheira	14,62v
2000	João Nunes	GD Chelas	14,54v
2001	Ricardo Lima	GD Cavadas	14,88v
2002	Ricardo Lima	GD Cavadas	14,40

2003	Arnaldo Abrantes	NDJ Laranjeiro	14,00
2004	João Almeida	JOMA	14,33v
2005	João Almeida	Sporting CP	13,96
2006	Marcos Chuva	CJ Sal. Manique	14,17
2007	André Lima	GR Qtª Lomba	14,33v
2008	Edgar Carrolo	CJ Sal. Manique	13,74v
2009	Samuel Remédios	GA Fátima	14,72
2010	Hugo Espírito Santo	Sporting CP	14,80
2011	Edgar Remédios	GA Fátima	14,43
2012	Joel Pereira	GA Fátima	14,24v
2013	Fábio Martins	CLAC-Entroncamento	14,22
2014	Fábio Martins	CLAC-Entroncamento	14,12
2015	Miguel Marta	Grecas	15,36
2016	Yuben Munary	SL Benfica	14,38
2017	Tomás Ferreira	ACDR Escapães	14,82
2018	Pedro Matos	CCD Ribeirão	14,64
2019	Sisínio Ambriz	SL Benfica	14,43
2020	Francisco Costa	CCD Ribeirão	14,10v
2021	Sisínio Ambriz	SL Benfica	14,19
2022	João Maria Santos	Fund. Salesianos	14,64

250 M BARREIRAS / 76 cm

1966	Eduardo Horta	CDUL	33,2
1967	Adelino Rodrigues	CDUL	34,4
1968	Américo Nobre	CF Belenenses	34,2

300 M BARREIRAS / 84 cm

1969	António Matos	Sporting CP	41,6
1970	José Estrela	FC Porto	39,7
1971	António Maruta	GD da Cuf	40,0
1972	António Corona	GD da Cuf	39,3
1973	Rui Raimundo	CF Belenenses	42,6
1975	João Sequeira	CF Belenenses	42,9
.....			
1985	José Ramalho	Almada AC	38,2m
1986	Joaquim Ventura	CF Belenenses	40,51
1987	Mário Moura	FC Maia	40,65
1988	Pedro Rodrigues	SL Benfica	38,39
1989	Pedro Sinde	CIPA	40,10
1990	Carlos Silva	NDJ Laranjeiro	39,51
	e Pedro Feliciano	SL Benfica	39,51
1991	Carlos Silva	SL Benfica	37,73
1992	Bruno Girão	SL Benfica	39,39
1993	António Ferreira	MMSC	40,38
.....			
2007	Emanuel Neves	FC Porto	39,53
2008	Diogo Santos	FC Porto	38,36
2009	Roberto Nóbrega	ADR Ág. Pena	38,77
2010	Miguel Cabral	CA Seia	39,59
2011	Cristian Rosa	CN Rio Maior	38,68
2012	José João Pereira	Individual	40,10
2013	Paulo Neto	ACRD Escapães	38,78
2014	Diogo Oliveira	CA Seia	38,89
2015	Reinaldo Moniz	J Ilha Verde	40,27

2016	Diogo Guerra	Maia AC	39,27
2017	Marco Câmara	J Ilha Verde	38,87
2018	Bernardo Moreira	CA Porto	39,48
2019	Diogo Barrigana	Sporting CP	39,22
2020	Élvio C. Silva	SL Benfica	39,79
2021	Miguel Marques	CA Mar. Grande	39,57
2022	Tomás Silva	GCA Donas	38,80

400 M BARREIRAS / 91 cm

1976	Miguel Fernandes	Sporting CP	60,2
1977	Joaquim Vicente	SL Benfica	59,2
1978	Rui Oliveira	CA Porto	59,8
1979	Mário Laranjo	S Viseu Bf.	61,9
1980	Hélio Simões	SC Beira Mar	57,9
1981	João Renato	Sporting CP	58,3
1982	João Duarte	GD Quimigal	57,2
1983	Luís Mano	CF Belenenses	61,8
1984	José Ramalho	Almada AC	58,0

400 M BARREIRAS / 84 cm

1994	Tiago Custódio	Mem Martins SC	55,48
1995	Rui Palma	Sporting CP	56,47
1996	Emiliano Ventura	EM Ramires	56,02
1997	Vítor Tavares	CP Conc. Faro	56,28
1998	Hugo Azevedo	FC Porto	55,79
1999	Telmo Correia	A Acad. Santarém	55,55
2000	João Santos	CP Alcanena	55,98
2001	Ricardo Lima	GD Cavadas	55,83
2002	Ricardo Lima	GD Cavadas	52,82
2003	Milton Dias	JOMA	53,11
2004	José Almeida	CP Mangualde	57,47
2005	António Rodrigues	CA Seia	54,99
2006	André Jordão	NDC Gouveia	55,68

ALTURA

1950	Fernando Montalvão	SL Benfica	1,60
1951	António Anselmo	SL Benfica	1,63
1952	José Fonseca	CDUL	1,55
1953	Rodolfo Begonha	SL Benfica	1,60
1954	António Ferreira	CF Belenenses	1,60
1955	Larcher Graça	CDUL	1,60
1956	José Paula	Sporting CP	1,65
1957	Rui Santos	FC Porto	1,65
1958	Mário Saraiva	CDUL	1,70
1959	Jorge Gomes	FC Porto	1,70
1960	Joaquim Couto	Sporting CP	1,75
1961	Joaquim Ferreira	FC Porto	1,65
1962	João Carapinha	Acad. Santarém	1,70
1963	João Carapinha	SL Benfica	1,70
1964	Carlos Ferreira	SL Benfica	1,65
1965	Manuel Fernandes	Sporting CP	1,70
.....			

1966	José Lobão	Académico Viseu	1,60
1967	João Santos	Salatinas	1,55
1968	António Bernardo	SC Braga	1,64
1969	António Vermelhudo	CF Belenenses	1,68
1970	José Carvalho	AC Mocidade	1,74
1971	José Aguiar	Sporting CP	1,74
1972	Alfredo Melão	SL Benfica	1,70
1973	José Figueiredo	CF Belenenses	1,75
1974	Rui Vergamota	SL Benfica	1,78
1975	Miguel Almeida	SL Benfica	1,90
1976	Francisco Lopes	SL Benfica	1,73
1977	Jorge Cabaço	SL Benfica	1,73
1978	Tito Coelho	Silves FC	1,83
1979	Joaquim Machado	CU Micaelense	1,73
1980	João Almeida	FC Porto	1,83
1981	João Almeida	FC Porto	1,85
1982	Vítor Malaquias	GD Chamusquense	1,84
1983	Luís Marto	CP Fátima	1,84
1984	Fernando Esteves	AC Moscovide	1,73
1985	Luís Neves	GD Quimigal	1,88
1986	José Durão	SL Benfica	1,90
1987	Mário Aníbal	GJ Chamusquense	1,96
1988	Mário Aníbal	GJ Chamusquense	1,98
1989	Mário Aníbal	GJ Chamusquense	2,07
1990	Rui Barros	SC Beira Mar	1,92
1991	Pedro Raposo	ACR Arneirense	1,96
1992	João André	Sporting CP	1,81
1993	João André	Sporting CP	1,98
1994	Sandro Ambrioso	Maratona C Algarve	1,93
1995	Márcio Lima	CIA Ilha Azul	1,97
1996	Márcio Lima	CIA Ilha Azul	2,03
1997	Hugo Silva	CDRC Arneirense	1,90
1998	Renato Jesus	GD Estreito	1,84
1999	Nelson Évora	SL Benfica	1,98
2000	Carlos Lopes	CAV Amoreira	1,87
2001	Nelson Évora	SL Benfica	1,90
2002	Paulo Gonçalves	SC Braga	1,85
2003	Joel Pereira	NA Vila Real	1,91
2004	Diogo Espinha	CA Mar. Grande	1,93
2005	João Almeida	J. Vidigalense	1,94
2006	Ricardo Nunes	DO Rangel	1,95
2007	Bruno Andrade	ES Júlio Dinis	1,88
2008	Rodolfo Brites	Bairro Anjos	1,90
2009	Bruno Costa	CD Póvoa	1,88
2010	Paulo Conceição	EM Dom. Saraiva	1,98
2011	Ricardo Mendes	J Vidigalense	1,91
2012	Rafael Vilas Boas	SC Braga	1,94
2013	Marcos Maio	AD Afifense	1,95
2014	Filipe Guerreiro	CF Belenenses	1,92
2015	Nelson Pinto	SUO Vais	1,96
2016	Simão Pereira	GCA Donas	1,91
2017	Simão Pereira	GCA Donas	1,94
2018	João Pedro Buaró	GD Estreito	1,98
2019	Pedro Sá	A. Montanha	1,94
2020	Guilherme Pais	GCA Donas	1,91
2021	Rodrigo Alcobia	SL Benfica	1,84
2022	Rodrigo Alcobia	SL Benfica	1,90

VARA

1950	Joaquim Cordeiro	SL Benfica	2,70
1951	Joaquim Cordeiro	SL Benfica	2,80
1952	Jorge Filipe	CDUL	2,60
1953	ninguém se classificou		
1954	Mário Begonha	SL Benfica	2,80
1955	Mário Begonha	SL Benfica	2,90
1956	José Vaz	FC Porto	3,00
1957	Mário Cabral	SL Benfica	2,90
1958	Rui Delgado	FC Porto	3,20
1959	Jorge Gomes	FC Porto	3,00
1960	João Ventura	Sporting CP	3,15
1961	José Piedade	SL Benfica	3,20
1962	Medina Costa	CDUL	3,20
1963	Joaquim Lopes	Sporting CP	3,52
1964	Oliveira e Silva	Sporting CP	3,20
1965	João Alfacinha	SL Benfica	3,40
.....			
1966	Raposo Borges	Sporting CP	3,30
1967	Augusto Figueiredo	Sporting CP	3,20
1968	António Castro	CDUL	2,90
1969	José Capão	Vit. Setúbal	3,10
1970	Eurico Domingos	Vit. Setúbal	2,90
1971	Ermelindo Santos	SL Benfica	3,25
1972	Rui Vergamota	SL Benfica	2,90
1973	Rui Vergamota	SL Benfica	3,00
1974	ninguém se classificou		
1975	José Aleixo	SL Benfica	3,35
1976	Abel Piedade	SL Benfica	3,40
1977	Fernando Jorge	CDUP	2,70
1978	Paulo Rodrigues	SL Benfica	3,55
1979	Carlos Trindade	Sporting CP	3,15
1980	Augusto Almeida	CDUP	3,60
1981	Luís Santos	CA Porto	3,05
1982	Fernando Gameiro	NDA Pombal	3,20
1983	Rui Sousa	ANA	2,90
1984	Fernando Pinto	ANA	2,85
1985	António Paquete	CF Belenenses	3,55
1986	António Paquete	CF Belenenses	3,41
1987	Valdemar Santo	SL Benfica	3,35
1988	Valdemar Santo	SL Benfica	3,85
1989	Valdemar Santo	SL Benfica	4,20
1990	Jorge Miguel	AA Pinhalnovense	2,90
1991	Pedro Pimenta	CIPA	3,45
1992	Pedro Pimenta	CIPA	4,15
1993	André Rodrigues	SL Benfica	3,50
1994	Hugo Serra	SL Benfica	4,00
1995	Filipe Lara Ramos	CO Pechão	3,80
1996	Pedro Costa	CDUP	3,70
1997	Mauro Damião	SL Benfica	4,30
1998	Ricardo Ventura	JOMA	4,25
1999	Mauro Damião	SL Benfica	4,50
2000	Jaime Areias	CEDA	4,00
2001	Jaime Areias	Sporting CP	4,45
2002	Diogo Branco	CS Marítimo	3,78
2003	Gonçalo Santos	SL Benfica	3,90
2004	Edi Maia	GD Ind. Setúbal	3,90

2005	Gonçalo Lopes	SL Benfica	3,90
2006	Ruben Monteiro	J. Vidigalense	3,88
2007	João Abrantes	Sporting CP	4,20
2008	José Décio Faria	A Jardim Serra	3,98
2009	Rubem Miranda	SL Benfica	3,88
2010	Rubem Miranda	SL Benfica	4,21
2011	Ícaro Miranda	SL Benfica	4,40
2012	Stélvio Lemos	SL Benfica	3,90
2013	António Magro	GD Ind. Setúbal	4,21
2014	Filipe Corceiro	Sporting CP	4,36
2015	Filipe Corceiro	Sporting CP	4,48
2016	Manuel Dias	UFC Tomar	3,84
2017	João Pedro Buaró	GDE	4,25
2018	João Pedro Buaró	GDE	4,70
2019	Diogo Meneses	J Vidigalense	4,35
2020	Guilherme Pereira	J Vidigalense	4,00
2021	Rodrigo Alcobia	SL Benfica	3,85
2022	Rodrigo Alcobia	SL Benfica	4,10

COMPRIMENTO

1950	Mário Almeida Pinheiro	Col. Militar	6,24v
1951	José Fonseca Costa	SL Benfica	6,38
1952	João Campos	CDUL	5,87
1953	Manuel Costa	Sporting CP	5,98
1954	Carlos Pardal	CDUL	5,97
1955	Carlos Pardal	CDUL	6,21
1956	António Peixeiro	Sporting CP	6,38
1957	António Nobre	CDUL	5,81
1958	Fernando Silveira	SL Benfica	6,12
1959	Jaime Ferreira	Sporting CP	6,34
1960	Carlos Lima	C Galitos	6,00
1961	Francisco Costa	SL Benfica	6,08
1962	Martin Sieblist	CDUL	6,64
1963	José Faria Rodrigues	CDUL	6,23
1964	Élio Medeiros	Sporting CP	5,91
1965	Carlos Correia	Sporting CP	6,21
.....			
1966	Luís Farias de Sousa	SL Benfica	6,15
1967	José Morais	Individual	5,86
1968	Miguel Arouca	CDUL	6,07
1969	José Singéis	CF Belenenses	6,52
1970	Manuel Costa	CF Belenenses	6,32
1971	Carlos Henriques	SL Benfica	6,29
1972	Alfredo Melão	SL Benfica	6,42
1973	Mário Macedo	SC Pombal	6,24
1974	Adriano Rodrigues	Sporting CP	6,39
1975	Carlos Caeiro	GD da Cuf	6,16
1976	Fernando Pinto	FC Porto	6,72
1977	Joaquim Vicente	SL Benfica	6,29
1978	António Rios Pereira	CDUP	6,51
1979	Carlos Fernandes	SL Benfica	6,39
1980	José Sousa	SL Benfica	6,47
1981	Paulo Barrigana	CDUL	6,58
1982	José Leitão	FC Porto	6,63v
1983	Orlando Encarnação	GDR Quarteirense	6,39
1984	José Abreu	CD Nacional	6,20v
1985	Luís Neves	GD Quimigal	6,85

1986	Eduardo Martingo	FC Porto	6,85v
1987	João Pinho	ACD Ílhavos	6,50
1988	Daniel Pó	Palmelense FC	6,72v
1989	Filipe Pereira	CIPA	6,86
1990	Pedro Calisto	Vit. Setúbal	6,95v
1991	Rui Barros	Sporting CP	7,08v
1992	Nuno Matos	ACD Monte	6,64
1993	Duarte Bettencourt	SC Lusitânia	6,79
1994	Duarte Bettencourt	AC Mocidade-Aç	6,84
1995	Francisco Marques	SL Benfica	6,96v
1996	Sérgio Duro	Vit. Setúbal	6,78
1997	Pedro Fonseca	Sporting CP	6,74
1998	Bruno Carmo	J. Vidigalense	6,95
1999	Vítor Barros	CA Bª Banheira	7,08v
2000	Carlos Lopes	CAV Amoreira	7,01
2001	Nelson Évora	SL Benfica	7,47
2002	Fábio Antunes	CP Alcanena	6,53
2003	Milton Dias	JOMA	7,24v
2004	Marcos Caldeira	CJ Sal. Manique	7,15v
2005	Marcos Caldeira	CJ Sal. Manique	7,25v
2006	Marcos Chuva	CJ Sal. Manique	7,05
2007	João Alexandre	J Vidigalense	7,19v
2008	José M Pereira	FC Porto	7,06v
2009	João Rocha	Bairro Anjos	6,83
2010	Pedro Ferreira	SUO Vais	6,81
2011	Artur Koshchuk	J Vidigalense	7,03v
2012	Micael Seixeiro	Grecas	7,14v
2013	Victor Korst	AA Pinhalnovense	7,00
2014	Oleksandr Lyashchenko	CA Mar. Grande	6,93v
2015	Bryan Rodrigues	AC Vermoil	6,98v
2016	Yuben Munary	SL Benfica	7,32
2017	Mamadou Jaló	SL Benfica	7,17v
2018	Mamadou Jaló	AD Novas Luzes	6,91v
2019	Guilherme Almeida	Esc. Movimento	7,03v
2020	Eduardo Oliveira	J Vidigalense	6,81
2021	Eduardo Oliveira	J Vidigalense	7,11
2022	Tiago Pereira	CCD Ribeirão	7,07

TRIPLA

1966	Luís Farias de Sousa	SL Benfica	12,33
1967	António Lima	Sporting CP	12,64
1968	António Silveira	CDUL	12,48
1969	Carlos Cabral	Esp. Lagos	13,81
1970	Manuel Costa	CF Belenenses	13,02
1971	Carlos Henriques	SL Benfica	13,24
1972	Alfredo Melão	SL Benfica	12,82
1973	Lucas Serra	Sporting CP	13,23
1974	Carlos Caeiro	GD da Cuf	13,82
1975	Fernando Pinto	FC Porto	13,18
1976	Fernando Pinto	FC Porto	13,09
1977	João Subtil	SL Benfica	13,18
1978	João Subtil	SL Benfica	13,19
1979	João Ribeiro	GD da Cuf	13,08
1980	Carlos Fernandes	CDUL	14,12
1981	Pompeu Castro	FC Foz	13,49
1982	José Leitão	FC Porto	13,87
1983	Luís Marto	CP Fátima	13,40

1984	Fernando Esteves	AC Moscavide	12,91
1985	Luís Neves	GD Quimigal	13,95
1986	Eduardo Martingo	FC Porto	13,84
1987	Valentim Varela	SL Benfica	13,56v
1988	Daniel Pó	Palmelense FC	14,28
1989	Mário Aníbal	GJ Chamusquense	14,86v
1990	Pedro Calisto	Vit. Setúbal	13,75v
1991	Rui Barros	Sporting CP	14,07v
1992	Paulo Sérgio	FC Maia	13,69
1993	Rui Beato	ES Nun'Álvares	13,57
1994	Diogo Cruz	SL Benfica	14,03
1995	Hilberto Almeida	Odivelas FC	14,31
1996	Nouzalter Abreu	JOMA	13,98
1997	Nouzalter Abreu	JOMA	14,03
1998	Ricardo Bastos	JOMA	13,68v
1999	Nelson Évora	SL Benfica	14,35
2000	Mário Felisberto	Febres SC	13,45
2001	Nelson Évora	SL Benfica	15,02
2002	Iuri Santos	CA Bª Banheira	13,76
2003	Fábio Reis	CP Alcanena	13,86
2004	Carlos Pereira	1º Junho Alcoitão	13,86v
2005	Marcos Caldeira	CJ Sal. Manique	14,03
2006	Pedro Freitas	CS Marítimo	13,83
2007	Pedro Pires	C+S Lavra	13,62v
2008	José M Pereira	FC Porto	14,37v
2009	Frederico Eusébio	JOMA	14,18
2010	Pedro Ferreira	SUO Vais	14,01
2011	Ricardo Mendes	J Vidigalense	14,37
2012	Rafael Vilas-Boas	SC Braga	14,61v
2013	Oleksandr Lyashchenko	CA Mar. Grande	14,71v
2014	Oleksandr Lyashchenko	CA Mar. Grande	14,30v
2015	Pedro Pinheiro	Individual-Alg.	14,44
2016	Júlio Almeida	SL Benfica	13,96
2017	Júlio Almeida	SL Benfica	14,95
2018	Rafael Sacramento	UC Eirense	13,76
2019	Simão Alexandre	AEA Cartaxo	13,83v
2020	Rafael Jesus	C+S Lavra	13,95
2021	Rafael Jesus	C+S Lavra	13,81
2022	Tiago Pereira	CCD Ribeirão	14,31

PESO / 5 kg

1950	Francisco Almeida	Académica Coimb.	12,42
1951	Nuno Xara Brasil	Sporting CP	13,45
1952	José Fonseca	CDUL	11,94
1953	Rodolfo Begonha	SL Benfica	12,68
1954	Alberto Rodrigues	CDUL	12,07
1955	Pedro Almeida	Sporting CP	12,84
1956	Pedro Almeida	Sporting CP	13,66
1957	José Monteiro	Acad. Santarém	12,96
1958	Carlos Ribeiro	SL Benfica	12,66
1959	António Trindade	SL Benfica	12,60
1960	Rui Macedo	FC Porto	13,51
1961	Luís Reis Santos	CDUL	13,79
1962	Luís Reis Santos	CDUL	13,41
1963	Nelson Rodrigues	Acad. Santarém	14,27
1964	Nelson Rodrigues	Acad. Santarém	14,03
1965	Mário Marques da Silva	Sporting CP	12,44

.....			
1966	Luís Reis	SL Benfica	16,29
1967	António Moura	FC Porto	13,70
1968	Ricardo Mota	Sporting CP	14,75
1969	José Sottomayor	CDUL	14,72
1970	José Sottomayor	CDUL	15,50
.....			
1985	Jorge Santos	CIA Coimbra	13,99
1986	Mário Cardoso	ACD Ílhavos	13,75
1987	Mário Cardoso	ACD Ílhavos	15,21
1988	Jorge Soares	GD Messejanense	13,87
1989	Fernando Carvalho	Individual-Lx	13,99
1990	Nuno Serra	SC Figueirense	14,52
1991	Nuno Serra	SUO Vais	15,59
1992	Tiago Palma	SL Benfica	14,06
1993	Dine Sousa	J. Vidigalense	14,76
1994	Carlos Dinis	J Vidigalense	15,44
1995	Juan Rosete	Col. Calvão	16,01
1996	Juan Rosete	Col. Calvão	16,59
1997	Ivo Cardoso	CA Seia	15,21
1998	Marco Fortes	Sporting CP	15,42
1999	Marco Fortes	Sporting CP	18,71
2000	Jorge Rodrigues	ED Viana	16,01
2001	Nuno Rocha	FC Porto	14,79
2002	André Gonçalves	CS Marítimo	16,08
2003	António Vital Silva	FC Porto	17,33
2004	António Vital Silva	FC Porto	18,43
2005	António Vital Silva	FC Porto	18,05
2006	Hedson Trindade	Académica Coimb.	14,10
2007	Christophe Correia	ADC Lovelhe	15,09
2008	Francisco Belo	ARC Bº Valongo	16,68
2009	Ricardo Freitas	Grecas	15,58
2010	Ricardo Freitas	Grecas	15,19
2011	David Rocha	A Jardim Serra	14,90
2012	José Pinho	NA Cucujães	17,44
2013	Miguel Carreira	J Vidigalense	15,25
2014	Décio Andrade	GD Estreito	15,86
2015	Otoniel Badjana	Sporting CP	17,97
2016	Leandro Ramos	Gira Sol	16,24
2017	Tomás Rodrigues	SL Benfica	14,13
2018	Tomás Rodrigues	Sporting CP	15,55
2019	Marcelo Reis	CA Oliv. Bairro	15,86
2020	David Pereira	CA Mar. Grande	14,97
2021	Frederico Pina	SL Benfica	15,24
2022	Eduardo Neves	NDJ Laranjeiro	15,10

PESO / 6 kg

1971	Correia da Cunha	Sporting CP	12,77
1972	Espírito Santo	Sporting CP	13,35
1973	Espírito Santo	Sporting CP	14,29
1974	João Araújo	FC Porto	12,55
1975	António Pereira	FC Porto	11,59
1976	Francisco Cruz	GD da Cuf	13,09
1977	António Borges	Sporting CP	12,97
1978	Nuno Lobo	CF Stª Clara	12,79
1979	Mário Pinto	FC Porto	13,23
1980	Alcino Pereira	FC Porto	12,34

1981	Alcino Pereira	FC Porto	13,12
1982	Fernando Alves	FC Porto	13,00
1983	Fernando Alves	FC Porto	13,50
1984	Fernando Alves	FC Porto	14,34

DISCO / 1,5 kg

1950	Fernando Montalvão	SL Benfica	33,68
1951	Fernando Silva	CF Belenenses	34,60
1952	Alberto Santos	Pevão AC	33,18
1953	Rodolfo Begonha	SL Benfica	34,84
1954	João Sequeira	Sporting CP	33,55
1955	António Mendes	Sporting CP	36,85
1956	Pedro Almeida	Sporting CP	37,41
1957	Valdemar Nóvoa	FC Porto	37,48
1958	Carlos Ribeiro	SL Benfica	35,89
1959	António Trindade	SL Benfica	38,10
1960	Vítor Bernardino	SL Benfica	37,93
1961	Giuseppe Fiorellini	CDUL	36,69
1962	Luís Reis Santos	CDUL	43,51
1963	Mário Xavier	SL Benfica	43,42
1964	Mário Xavier	SL Benfica	43,02
1965	António Fernandes	SL Benfica	33,96

.....			
1966	Luís Reis	SL Benfica	45,40
1967	Vítor Silva	Sporting CP	37,50
1968	Vítor Silva	Sporting CP	39,30
1969	José Caiado	GD da Cuf	37,32
1970	José Sottomayor	CDUL	39,66
1971	Correia da Cunha	Sporting CP	39,56
1972	José Leitão	CF Belenenses	43,38
1973	António Figueiredo	SL Benfica	41,90
1974	João Araújo	FC Porto	41,52
1975	Jorge Ramalho	GD da Cuf	39,24
1976	Francisco Cruz	GD da Cuf	39,12
1977	António Borges	Sporting CP	41,02
1978	Nuno Lobo	CF Stª Clara	40,06
1979	Mário Pinto	FC Porto	40,02
1980	Paulo Santos	FC Porto	40,70
1981	Paulo Santos	FC Porto	41,78
1982	Paulo Santos	FC Porto	47,52
1983	Fernando Alves	FC Porto	39,84
1984	Fernando Alves	FC Porto	51,16
1985	Jorge Santos	CIA Coimbra	40,74
1986	José Rodrigues	Sporting CP	37,02
1987	Jorge Soares	GD Messejanense	42,08
1988	Paulo Calobra	CA Porto	40,62
1989	Mário Aníbal	GJ Chamusquense	48,46
1990	Nuno Serra	SC Figueirense	45,28
1991	Nuno Serra	SUO Vais	46,74
1992	Tiago Palma	SL Benfica	45,46
1993	Nuno Coelho	Quintajense FC	42,12
1994	Nuno Coelho	Quintajense FC	44,10
1995	Juan Rosete	Col. Calvão	47,08
1996	Juan Rosete	Col. Calvão	55,98
1997	Ivo Cardoso	CA Seia	45,94
1998	Jorge Grave	Quintajense FC	47,70
1999	Jorge Grave	Quintajense FC	55,90

2000	Filipe Vital Silva	FC Porto	51,10
2001	Hugo Caldeira	Sporting CP	52,80
2002	Flávio Azevedo	AC Mocidade-Aç.	43,51
2003	João Pacheco	CA Porto	45,75
2004	António Vital Silva	FC Porto	51,28
2005	António Vital Silva	FC Porto	57,84
2006	Rodrigo Santos	AC Mocidade	42,31
2007	Rui Sustelo	GD Cavadas	46,88
2008	Rui Sustelo	GD Cavadas	53,76
2009	Ricardo Freitas	Grecas	49,92
2010	Ricardo Freitas	Grecas	51,75
2011	Pedro Faria	CD Póvoa	51,46
2012	José Pinho	NA Cucujães	49,63
2013	Décio Andrade	GD Estreito	48,91
2014	Décio Andrade	GD Estreito	47,77
2015	Tiago Ferrão	SUO Vais	41,39
2016	Emanuel Sousa	SL Benfica	47,70
2017	Cleide Lopes	Sporting CP	41,79
2018	Tomás Coelho	Quintajense FC	46,00
2019	Marcelo Reis	CA Oliv. Bairro	45,19
2020	Tiago Nunes	ADRE Palhaça	45,89
2021	Eduardo Neves	NDJ Laranjeiro	43,98
2022	Eduardo Neves	NDJ Laranjeiro	44,84

MARTELO / 5 kg

1966	António Pais	Sporting CP	36,62
1967	António Pais	Sporting CP	41,34
1968	Armando Rocha	SL Benfica	41,64
1969	José Pontes	Sporting CP	37,84
1970	Carlos Cardoso	CDUL	47,40
.....			
1985	José Rodrigues	Sporting CP	53,44
1986	José Rodrigues	Sporting CP	59,14
1987	Viriato Filipe	Sporting CP	45,96
1988	Mário Rocha	CA Porto	52,22
1989	Mário Rocha	CA Porto	54,68
1990	Gonçalo Marques	Sporting CP	49,16
1991	Rui Figueira	Sporting CP	56,80
1992	Tiago Palma	SL Benfica	52,18
1993	Tiago Palma	SL Benfica	48,26
1994	Nuno Coelho	Quintajense FC	58,50
1995	João Fernandes	SL Benfica	45,96
1996	Sérgio Gonçalves	SUO Vais	46,70
1997	André Vital Silva	FC Porto	50,74
1998	Sérgio Coelho	Quintajense FC	59,79
1999	Dário Manso	NDJ Laranjeiro	56,71
2000	Célio Cruz	ADC Lovelhe	57,09
2001	Nuno Rocha	FC Porto	61,46
2002	Flávio Azevedo	AC Mocidade-Aç.	60,62
2003	António Vital Silva	FC Porto	60,06
2004	António Vital Silva	FC Porto	66,27
2005	António Vital Silva	FC Porto	74,24
2006	Rodrigo Santos	AC Mocidade	57,99
2007	Rodrigo Santos	AC Mocidade	61,01
2008	Tiago Chaves	GD Estreito	55,99
2009	Bruno Gomes	ADC Lovelhe	57,96
2010	Michael Fonseca	JD Almansor	53,86

2011	Daniel André Costa	SC Braga	48,78
2012	Décio Andrade	GD Estreito	57,26
2013	Décio Andrade	GD Estreito	63,68
2014	Décio Andrade	GD Estreito	63,73
2015	Ruben Antunes	J Vidigalense	59,29
2016	Ruben Antunes	J Vidigalense	68,01
2017	Diogo Freitas	GD Estreito	53,06
2018	Tomás Coelho	Quintajense FC	53,85
2019	Marco Paredes	C Spiridon Gaia	53,92
2020	Bruno Faria	A Jardim Serra	59,46
2021	Francisco Calhau	Juv. Ilha Verde	61,66
2022	Francisco Calhau	Juv. Ilha Verde	68,73

MARTELO / 6 kg

1971	Espírito Santo	Sporting CP	39,72
1972	António Almeida	Acad. Viseu	40,90
1973	José Outerelo	Sporting CP	40,50
1974	Joaquim Fonseca	IR S. Fiel	32,44
1975	Joaquim Fonseca	IR S. Fiel	38,82
1976	Francisco Cruz	GD da Cuf	38,98
1977	José Custódio	LN Faro	45,78
1978	Carlos Dinis	Sporting CP	41,80
1979	Luís Vialonga	Sporting CP	42,34
1980	Alcino Pereira	FC Porto	42,74
1981	Alcino Pereira	FC Porto	46,06
1982	António Ribeiro	FC Porto	44,86
1983	Fernando Alves	FC Porto	48,20
1984	Fernando Alves	FC Porto	43,22

DARDO / 600 g

1950	João Mateus	Col. Militar	41,61
1951	João Mateus	Col. Militar	45,42
1952	Alberto Santos	Peão AC	38,81
1953	Rui Fernandes	CDUL	44,61
1954	José Correia	Peão AC	40,91
1955	António Mendes	Sporting CP	46,84

DARDO / 700 g

1956	José Vaz	FC Porto	40,44
1957	Valdemar Nóvoa	FC Porto	46,09
1958	António Casaca	CF Belenenses	41,73
1959	Vasco Mendes	Sporting CP	42,39
1960	Vasco Mendes	Sporting CP	45,10
1961	Abílio Cristóvão	Acad. Santarém	42,99
1962	Luís Reis Santos	CDUL	39,87
1963	José Taful	SL Benfica	42,23
1964	Mário Silva	SL Benfica	44,52
1965	Raposo Borges	Sporting CP	42,33
.....			
1966	Raposo Borges	Sporting CP	43,78
1967	Carlos Alfredo	AC Moscovide	44,34
1968	José Saavedra	FC Porto	48,66

1969	José Costa	Individual	44,00
1970	Vítor Brancal	FC Porto	50,58
1971	Diogo Lavajo	Sporting CP	56,66
1972	Nuno Leitão	SC Beira Mar	47,48
1973	José Silveiras	SC Beira Mar	49,04

DARDO / 800 g

1974	Jorge Saraiva	Académica Coimb.	44,48
1975	Joaquim Fonseca	IR S. Fiel	50,94
1976	Joaquim Fonseca	IR S. Fiel	46,44
1977	Nuno Lobo	CF Stª Clara	48,94
1978	Nuno Lobo	CF Stª Clara	55,30
1979	Carlos Cunha	FC Belenenses	42,02
1980	Adelino Granja	Gardec	49,88
1981	Paulo Santos	FC Porto	47,98
1982	Paulo Santos	FC Porto	50,50
1983	Carlos Gil	AD Guarda	42,34
1984	Artur Crisóstomo	SL Benfica	45,28

DARDO / 600 g

1985	Sérgio Abreu	CS Marítimo	56,36
1986	César Campos	Campismo SJ Mad.	44,74
1987	João Sotero	CV Tavira	52,58
1988	Mário Aníbal	GJ Chamusquense	51,32
1989	João Costa	SC Cuba	51,34
1990	João Costa	SC Cuba	60,90
1991	António Oliveira	SL Benfica	52,82
1992	Luís Magalhães	Sporting CP	51,40
1993	Carlos Dinis	J. Vidigalense	57,94
1994	José Guedes	CN Rio Maior	54,08
1995	Filipe Ventura	SL Benfica	59,32
1996	Manuel Oliveira	SL Benfica	56,34
1997	André Medeiros	CA Lagoa	58,04
1998	Nuno Araújo	ADC Lovelhe	52,46
1999	Nuno Araújo	ADC Lovelhe	53,21
2000	Nuno Araújo	ADC Lovelhe	55,40
2001	Tiago Marto	GA Fátima	56,08

DARDO / 700 g

2002	Tiago Marto	GA Fátima	55,40
2003	Tiago Marto	GA Fátima	55,95
2004	Hélder Pestana	GD Estreito	54,96
2005	Marco Ferreira	ADRE Palhaça	56,86
2006	Tiago Aperta	SC Abrantes	54,51
2007	Tiago Aperta	SC Abrantes	58,77
2008	Tiago Aperta	SC Abrantes	64,75
2009	Tiago Aperta	SC Abrantes	61,03
2010	Carlos Bornes	Gira Sol	52,57
2011	Miguel Lavrado	J Vidigalense	50,79
2012	Davidson Borges	SL Benfica	55,13

2013	Oleksandr Lyashchenko	CA Mar. Grande	54,98
2014	Tiago Pires	J Vidigalense	54,03
2015	Tiago Pires	J Vidigalense	54,17
2016	Leandro Ramos	Gira Sol	58,08
2017	Ilírio Nazaré	Sporting CP	55,34
2018	Moisés Faria	GD Estreito	56,36
2019	Moisés Faria	GD Estreito	59,73
2020	João Fernandes	AD Novas Luzes	53,22
2021	João Fernandes	AD Novas Luzes	66,27
2022	João Fernandes	AD Novas Luzes	63,77

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

3000 M MARCHA

1982	Jorge Esteves	CF Belenenses	14.06,4
------	---------------	---------------	---------

5000 M MARCHA

1983	Jorge Esteves	CF Belenenses	23.43,0
1984	Paulo Santos	SC Alenquer	24.23,1
1985	Vítor Taveira	ANA	23.02,5
1986	Luís Carapinha	SL Benfica	24.27,0
1987	Vítor Almeida	Olivais Sul	23.47,1
1988	Pedro Pinto	CF U. Coimbra	23.42,3
1989	Amílcar Dias	CF Belenenses	22.26,8
1990	Luís Rocha	Grecas	24.27,08
1991	Joaquim Pentieiro	CIPA	23.13,2m
1992	Sérgio Vieira	CN Rio Maior	22.25,27
1993	João Vieira	CN Rio Maior	22.19,72
1994	Pedro Veríssimo	CN Rio Maior	21.33,71
1995	Luís Correia	CUA Benaventense	22.23,14
1996	Nuno Pereira	CD Montijo	22.38,06
1997	Acácio Diogo	CA Bª Banheira	22.05,14
1998	Ricardo Vendeira	Maratona C Montijo	22.15,84
1999	Mário Madeira	CO Pechão	22.56,2m
2000	José Silva	Bairro Anjos	21.58,5m
2001	Luís Osório	JD Fontainhas	22.44,87
2002	Rui Vilarinho	CA Galinheiras	23.35,32
2003	Gonçalo Bejinha	JD Neves	23.08,18
2004	Pedro Ribeiro	Alfenense CA	24.51,33
2005	Nuno Valente	Campismo SJ Mad.	24.47,02
2006	Nuno Silva	AR Estrela Sul	23.31,56
2007	Luís Lopes	CN Rio Maior	22.55,91
2008	Flávio Silva	GD Est. Navais	24.27,50
2009	Flávio Silva	CAO Vianense	23.31,61
2010	Samuel Pereira	UA Guarda	23.31,38
2011	Miguel Carvalho	CN Rio Maior	22.58,32
2012	Grigore Navin	ND Esc. T Cabreira	23.39,70
2013	Hélder Santos	Individual	22.51,95
2014	Vítor Ramos	Mgboos	25.01,25
2015	Rodrigo Marques	CO Pechão	23.48,95
2016	Rodrigo Marques	CO Pechão	23.16,18
2017	Ruben Santos	CF Oliv. Douro	22.58,31
2018	João Bernardo	Penta C Covilhã	23.06,63
2019	Pedro Dias	CO Pechão	22.30,51

2020	Pedro Dias (3000 m)	CO Pechão	13.08,57
2021	Guilherme Rodrigues	Sporting CP	23.37,52
2022	Rodrigo Araújo	A Montanha	23.17,45

4x60 METROS

1950	Col. Militar (José Ló-Joaquim Mendes Moreira-João Mateus-Nuno Bivar)		29,1
1951	SL Benfica (José Moreira-J. Canto e Castro-Auliano Marques-Henrique Arede)		28,5
1952	CDUL (Luís Wandschneider-Carlos Vasconcelos-João Bruno-José Fonseca)		29,2
1953	CF Belenenses (Manuel Lima-José Dias-Carlos Morais-Fernando Monteiro)		28,9
1954	SL Benfica (António Matias-Fernando Teixeira-Mário Paiva-Augusto Sacadura)		28,0
1955	SL Benfica (Fernando Ferreira-Fernando Teixeira-Henrique Ferreira-Vítor Louro Silva)		28,1
1956	Sporting CP (Carlos Santos-Francisco Lemos-Álvaro Costa-António Peixeiro)		28,6
1957	SL Benfica (Vítor Silva-Luís Rocha-Fernando Mota-João Veiga)		27,6

4x80 METROS

1958	Sporting CP (Manuel Santos-Raul. Cabral-Fernando Cunha-José Germano)		36,8
1959	CDUL (Monteiro-S. Martins-B. Cheroux-Bernardo Lobo)		37,7
1960	Sporting CP (Fernando Vilela-João Cabeço-Manuel Lima-José Jaquité)		36,3
1961	FC Porto (J. Viana-Fernando Paiva-José Nóvoa-António Ramos)		37,0
1962	SL Benfica (José Mateus-José Freitas-Mourisco Dias-Manuel Américo)		36,7
1963	Sporting CP (Luís Oliveira-Élio Medeiros-Jorge Horta-Jorge Rodrigues)		36,3
1964	Sporting CP (Luís Oliveira-Francisco Matos-Jorge Horta-Carlos Silva)		36,1
1965	Sporting CP (Manuel Fernandes-Manuel Branco-Carlos Correia-Carlos Silva)		35,8
.....			
1966	FC Porto (António Guedes-Rodrigo Silveira-Agostinho Carvalho-Luís Cerqueira)		37,1
1967	CDUL (António Barroso-Fernando Almeida-Artur Margalho-Eduardo Manso)		38,1
1968	Sporting CP (Augusto Martins-António Salsinha-Jorge Ferreira-Mário Dias)		36,2
1969	CDUL (R. Firmino-C. Almeida-Luís Miguel-António Castro)		36,7
1970	Sporting CP (João Monteiro-José Câmara-Jorge Graça-José Morais)		36,7

4x100 METROS

1971	CS Marítimo (Carlos Faria-Timóteo Velosa-Valdemar Romão-Maurílio Silva)		44,9
1972	GD da Cuf (António Corona-António Maruta-António Pereira-João Medeiro)		44,3

1973	FC Porto (José Martins-Alberto Mendes-Ramon Ferreira-Jorge Fonseca)		45,5
1974	Sporting CP (Adriano Rodrigues-Fernando Pires-Miguel Fernandes-Navarro Andrade)		45,8
1975	CF Belenenses (Virgílio Alegria-Fernando Barnabé-Mário Serpa-João Sequeira)		45,4
1976	Sporting CP (Fernando Carvalho-Jorge Figueiredo-Miguel Fernandes-Navarro Andrade)		45,5
1977	Sporting CP (Fernando Carvalho-Fernando Silva-Eduardo Rodrigues-José Marques)		45,2
1978	CF Belenenses (João Lamas-Fernando Sequeira-José Carvalho-José Cadete)		45,1
1979	CF Belenenses (João Lamas-Fernando Sequeira-José Cadete-Manuel Pinto)		45,0
1980	CDUL (Vitor Deus-Ramiro Fernandes-Paulo Barrigana-Fernando Naves)		46,0
1981	CDUL (Paulo Barrigana-Ramiro Fernandes-Luís Cunha-Fernando Naves)		44,4
1982	SL Benfica (Artur Crisóstomo-Luís Silva-Guilherme Encarnação-Carlos Pires)		47,0
1983	Zona Azul ()		46,4
1984	ANA (Nelson Botelho-Vítor Silva-Silvério Ramos-José Costa)		47,1
1985	CF Belenenses (Miguel Estiveira-Rui Juiz-José Oliveira-António Abrantes)		45,2
1986	SL Benfica (José Santos-Luís Dias-Paulo Dias-Carlos Fernandes)		44,84
1987	SL Benfica (Hernâni Ricardo-Luís Monteiro-Luís Santos-Carlos Sousa)		44,66
1988	SL Benfica (Nuno Dias-Luís Monteiro-Sérgio Félix- Sérgio Lopes)		44,34
1989	SL Benfica (João Neves-Paulo Vilhena-Paulo Paço-Joaquim Candeias)		43,58
1990	Vitória de Setúbal (Pedro Ferreira-Pedro Calisto-Ricardo Pires-Fernando Tavares)		44,7m
1991	Esc. Marquês de Pombal (Paulo Neves-Valdemar Dória-Nuno Silva-Pedro Henriques)		45,38
1992	Bairro dos Anjos (George Silva-João Fonseca-João Afonso-Duarte Basílio)		44,08
1993	Sporting CP (Miguel Valles-Tiago Ganço-João André-Ricardo Santos)		43,83
1994	SL Benfica (Bruno Gancho-João Pinheiro-Rui Pintado-Diogo Cruz)		44,02
1995	Bairro Anjos (João Neto-Ricardo Santo-Jorge Batista-Pedro Sousa)		44,02
1996	Sporting CP (Paulo Costa-Tiago Angelino-Pedro Fonseca-David Veríssimo)		43,98
1997	SL Benfica (Pedro Silva-José Carvalho-Luís Gancho-Ivan Meneses)		44,29
1998	SL Benfica (Pedro Silva-Ricardo Cristóvão-Ivan Judeu-José Carvalho)		44,22
1999	SL Benfica (Mauro Damião-Ricardo Cristóvão-João Vieira-André Reis)		44,94
2000	J. Vidigalense (João Pereira-André Antunes-Gonçalo Gameiro-Carlos Alexandre)		45,25
2001	Esc. Salesiana de Manique (Filipe Encarnação-Edgar Verónica-David Pinheiro-Rodrigo Dionísio)		45,79
2002	SC Braga (André Caldas-José Oliveira-Paulo Gonçalves-Tiago Oliveira)		45,85
2003	SL Benfica (Francisco Amaral-André Reis-Rui Silva-João Ferreira)		44,49
2004	CJ Salesiana de Manique (André Rodrigues-Marcos Caldeira-Eduardo Silva-Marcos Chuva)		44,74
2005	CF Belenenses		45,14

2006	(Nuno Sousa-Marcos Coelho-Tiago Carvalheiro-André Rodrigues) Grecas	44,86
2007	(André Caetano-José Santos-Flávio Carvalho-Pedro Loureiro) Sporting CP	45,73
2008	(Ivânio Moreira-Carlos Pacheco-João Abrantes-Bernardo Costa) CJ Sal. Manique	44,62
2009	(Francisco Casegas-João Martins-Tiago Carvalho-Edgar Carrolo) GD Estreito	44,44
2010	(Simão Viveiros-António Jesus-Sérgio Mendes-Fernando Almeida) Esc. Movimento	44,79
2011	(André Silva-André Ferrão-Diogo Costa-Carlos Nascimento) SL Benfica	44,14
2012	(Nuno Dionísio-José Lopes-Filipe Cunha-Ricardo Pereira) SL Benfica	43,53
2013	(Rafael Jorge-José Lopes-Erick Oliveira-Ricardo Pereira) SL Benfica	43,75
2014	(Luís Ribeiro-Miguel Barrigana-Pedro Castro-Ricardo Amaral) Juv. Vidigalense	44,87
2015	(João Neves-João Leal-Rodrigo Duarte-Miguel Lopes) Sporting CP	44,28
2016	(Pedro Freitas-Tiago Martins-Pedro Bateira-Bernardo Vedor) SL Benfica	44,10
2017	(Delvis Santos-Rodrigo Rosa-Endryl Rodrigues-André Prazeres) SL Benfica	44,71
2018	(Mamadu Jaló-Rodrigo Rosa-Endryl Rodrigues-Miguel Afonso) SL Benfica	43,99
2019	(José Ferreira-Gonçalo Moreno-Miguel Afonso-João Manero) Sporting CP	43,62
2020	(Ruben Bari-Francisco Botelho-Simão Teixeira-Guilherme Mendo)	não se realizou
2021	SL Benfica	44,27
2022	(Lício Tavares-Bubacar Júnior-João Penacho-Sisínio Ambriz) SL Benfica	43,90
	(Ángelo Antunes-João Penacho-Rodrigo Pires-Diogo Sequeira)	

4x250 METROS

1950	Sporting CP	2.10,0
	(Manuel Monteiro-José Dias-Palmiro Santos-José Lemos)	
1951	Sporting CP	2.08,7
	(João Raimundo-Fernando Ramos-Fernando Marques-José Lemos)	
1952	CDUL	2.20,1
	(Luís Wanschneider-José Leal-João Bruno-António Martinho)	
1953	Sporting CP	2.08,6
	(Herman Guimarães-José Almeida-Manuel Costa-Octávio Almeida)	
1954	SL Benfica	2.05,7
	(Eduardo Azevedo-Augusto Sacadura-Mário Paiva-Leon do Carmo)	
1955	Sporting CP	2.07,9
	(Luís Ludovice-Santinho das Neves-Correia Branco-Fernando Moniz)	
1956	FC Porto	2.06,9
	(Herédio Costa-Luís Sá Pinto-José Soares-Agostinho Magno)	
1957	SL Benfica	2.05,2
	(Nuno Lucas-Luís Rocha-Domingos Marques-Vítor Silva)	
1958	Sporting CP	2.06,1
	(Fernando Cunha-Raul Cabral-Cristóvão Costa-Manuel Carvalho Santos)	
1959	SL Benfica	2.07,6
	(Jorge Soares-Mário Cardoso-Joaquim Pinto-António Antunes)	
1960	Sporting CP	2.04,1
	(Fernando Vilela-João Cabeço-Manuel Lima-Luís Fonseca Silva)	
1961	FC Porto	2.04,8
	(Fernando Paiva-António Ramos-José Nóvoa-Marcenal Andrade)	
1962	SL Benfica	2.05,3
	(António Dias-João Mena Antunes-Pedro Melo-Manuel Rodrigues)	

1963	Sporting CP	2.01,8
	(Vítor Conde-Francisco Matos-João Benavente-Jorge Horta)	
1964	Sporting CP	2.05,6
	(Vítor Pelica-António Fortunato-Artur Madeira-Francisco Matos)	
1965	Sporting CP	2.03,2
	(Pedro Antunes-João Madrugo-Carlos Simões-Manuel Branco)	
.....		
1966	CDUL	2.04,1
	(José Filipe-José Appleton-Ruas Pereira-Atílio Silva)	
1967	CDUL	2.06,6
	(António Barroso-Artur Margalho-Fernando Rivera- António Manso)	
1968	Sporting CP	2.03,3
	(António Carvalho-Jorge Ferreira-Mário Dias-António Salsinha)	

4x300 METROS

1969	CF Belenenses	2.37,4
	(Rui Froufe-Filipe Pereira-Carlos Rocha-José Singéis)	
1970	FC Porto	2.31,0
	(Vasco Bastos-Nélson Oliveira-Henrique Godinho-José Estrela)	
.....		
2007	FC Porto	2.30,07
	(Luís Phalenpin-Miguel Pereira-Isaac Lopes-Emanuel Neves)	
2008	Bairro Anjos	2.33,77
	(Filipe Oliveira-Rodolfo Brites-Kevin Gaspar-João Lopes Rocha)	
2009	GD Estreito	2.30,76
	(Simão Viveiros-Paulo Omelas-Fernando Almeida-António Jesus)	
2010	SL Benfica	2.29,96
	(Ricardo Ferreira-Filipe Cunha-André Luz-Mamadu Candé)	
2011	SL Benfica	2.28,96
	(José Lopes-Filipe Cunha-Rafael Lopes-Luís Neves)	
2012	SL Benfica	2.26,20
	(Rafael Jorge-José Lopes-Ricardo Pereira-Luís Neves)	

4x400 METROS

1971	SL Benfica	3.44,7
	(Manuel Silva-João Veiga-Delfim Barreira-Artur Pinto)	
1972	Liceu Nac. Faro	3.40,0
	(José Martins-João Palma-António Barata-Manuel Silva)	
1973	CF Belenenses	3.38,1
	(Guilherme Pestana-Vítor Silva- Rui Raimundo-António Gomes)	
1974	SL Benfica	3.32,8
	(José Fortuna-Jerónimo Carapinha-Carlos Dias-Altino Mesquita)	
1975	FC Porto	3.40,8
	(Fernando Pinto-Pompeu Pais-Jorge Andrade-Eduardo Rodrigues)	
1976	Sporting CP	3.39,9
	(Jorge Figueiredo-Rui Ramalho-Navarro Andrade-Miguel Fernandes)	
1977	Sporting CP	3.39,0
	(Rui Ramalho-António Rosado-Mário Romão-Humberto Sequeira)	
1978	FC Porto	3.41,0
	(António Oliveira-José Moreira-Manuel Ferreira-José Fernandes)	
1979	CF Belenenses	3.40,1
	(João Alves-Joaquim Bronze-João Nascimento-José Cadete)	
1980	FC Foz	3.36,1
	(Pompeu Castro-José Oliveira-Lourenço Rocchi-Rui Moreira)	
1981	CDUL	3.36,7
	(Vasco Leónidas-Ramiro Fernandes-Fernando Naves-Luís Cunha)	
1982	GD Quimigal	3.44,3
	(Joel Formiga-Júlio Reguinho-António Lopes-João Duarte)	
1983	GD Quimigal	3.49,1

1984	(SL Benfica (José Resende-Octávio Cabral-Cortes Reis-Luís Fonseca)	3.43,0
1985	CF Belenenses (José Oliveira-Hélder Mota-Mário Revez-Paulo Estiveira)	3.36,2
1986	Sporting CP (Nuno Cabanas-Nuno Santos-Alexandre Guerreiro-Mário Cardoso)	3.28,77
1987	Sporting CP (Henrique Meira-Paulo Paeta-Cláudio Carvalho-Nuno Santos)	3.31,58
1988	SL Benfica (Luís Monteiro-P. Varela-Carlos Sousa-Pedro Rodrigues)	3.30,35
1989	SL Benfica (Pedro Feliciano-Pedro Sá-Nuno Dias-Pedro Guerreiro)	3.34,02
1990	Sporting CP (Filipe Santos-Sérgio André-António Afonso-António Machado)	3.35,87
1991	SL Benfica (Hugo Furtado-Amílcar Leal-Ángelo Brito-Carlos Silva)	3.34,04
1992	SL Benfica (João Sampaio-Amílcar Leal-Henrique Ribeiro-Wilson André)	3.35,69
1993	Sporting CP (Pedro Antunes-Diogo Campos-Alexandre Fernandes-José Gomes)	3.31,37
1994	AA Mafra (Gonçalo Barradas-David Camocho-Pedro Santana-Carlos Pinto)	3.32,69
1995	CA Centro (Luís Oliveira-Ricardo Jorge-Hugo Bernardes-Sérgio Vicente)	3.36,52
1996	CF Belenenses (Pedro Madeira-José Ferreira-Tiago David-Eurico Teixeira)	3.33,49
1997	CA Centro (Vasco Palhinha-Paulo Palhinha-Bruno Pereira-Ricardo Teixeira)	3.32,71
1998	CEDA (Felisberto Semedo-Gonçalo Arruda-Ivo Jeremias-Fernando Almeida)	3.31,98
1999	CCD Ribeirão (Ivo Costa-Marco Sá-Sérgio Costa-Nuno Costa)	3.40,46
2000	Tramagal SU (Cláudio Marques-David Nunes-Carlos Carçoço-Hugo Matos)	3.43,35
2001	JOMA (Diogo Gonçalves-Luís Oliveira-Diogo Brito-Milton Dias)	3.41,01
2002	União de Lamas (Luís Ferreira-Mário Batista-Joaquim Moreira-André Silva)	3.37,78
2003	GD Cavadas (Nelson Bicho-Rui Medeiros-Ricardo Beatriz-Daniel Bicho)	3.34,35
2004	ACD Ílhavos (Filipe Andrade-Rafael Leite-Paulo Pião-Carlos Ferreira)	3.43,86
2005	CA Seia (Rafael Pinto-Ricardo Garcia-Nuno Alves-António Rodrigues)	3.30,49
2006	CA Madeira (André Gonçalves-Roberto Gonçalves-Sean Castro-João Frias)	3.37,18

ESTAFETA MEDLEY

2013	CDC Navais (Miguel Rodrigues-Xiao Yang Huang-Pedro Martins-Marco Moreira)	2.03,57
------	--	---------

2014	SL Benfica (João Esteves-Bernardo Silveira-Tiago Abrantes-Herlander Almeida)	2.03,06
2015	J. Vidigalense (Erik Kostrytsya-Rodrigo Duarte-Miguel Batista-João Leal)	2.02,67
2016	J. Vidigalense (André Pimenta-Erik Kostrytsya-Rodrigo Agostinho-Miguel Batista)	2.05,23
2017	J. Vidigalense (Diogo Meneses-Eduardo Gaspar-João Calhau-Rodrigo Agostinho)	2.07,62
2018	SL Benfica (João Manero-Miguel Afonso-Gonçalo Moreno-David Garcia)	2.04,20
2019	J. Vidigalense (Henrique Alípio-Eduardo Oliveira-Francisco Silva-Paulo Castro)	2.03,49
2020	não se realizou	
2021	Juv. Ilha Verde (Tomás Alves-Bernardo Raimundo-André Cordeiro-Diogo Tejo)	2.04,56
2022	GD Pavia (José Vítor-Telmo Piado-Thiago Vieira-Guilherme Miguéns)	2.03,77

4x700 METROS

1950	SL Benfica (Adolfo Rodrigues-José Duarte-Pedro Onofre-Mário Tomás)	8.09,4
1951	SL Benfica (José Gomes-Fernando Oliveira-José Belo-Renato Ferrão)	7.51,7
1952	não houve equipas concorrentes	
1953	SL Benfica (Eduardo Namura-Vítor Veloso-Fernando Castro-Hélder Marinheiro)	8.06,9
1954	SL Benfica (Vitorino Corisco-Manuel Pereira-Manuel Carmo-Manuel Almeida)	7.35,5
1955	SL Benfica (Jorge Coroller-João Barata-Manuel Martins-Manuel Almeida)	7.34,5
1956	SL Benfica (José Santos-Manuel Parro-Guilherme Reis-Jorge Le Coroller)	7.25,4
1957	Sporting CP (José Santos-José Pires-Manuel Coelho-Rogério Gonçalves)	7.38,2
1958	Sporting CP (José Galrito-Armando Lopes-Jaime Coelho-Fernando Silva)	7.27,8
1959	SL Benfica (Fernando Rodrigues-João Sena Belo-João Negrão Belo-Joaquim Rego)	7.25,2
1960	Sporting CP (João Abreu-Carlos Correia-Fernando Conceição-Jorge Coelho)	7.10,0
1961	SL Benfica (Alberto Martins-José Silva-Fernando Henrique-Eleutério Matias)	7.22,2
1962	SL Benfica (Adolfo Teles-Júlio Dias-Alberto Martins-Vítor Castro)	7.25,8
1963	SL Benfica (Arons Carvalho-António Fernandes-Francisco Vidinha-Pedro Melo)	7.21,4
1964	Sporting CP (José Quadrado Alves-Jorge Cardoso-Manuel Brito-José Carvalho)	7.15,1
Jorge)		
1965	SL Benfica (João Canaverde-Júlio Moreira-Francisco Vidinha-Carlos Amorim)	7.58,4

CAMPEÕES NACIONAIS DE SUB-18 - femininos
LOCAIS E DATAS

1967	Lisboa-A	29/30-4	1986	Lisboa-N	14/15-6	2005	Seixal	25/26-6
1968	Lisboa-I	4/5-5	1987	Lisboa-N	20/21-6	2006	Luso	17/18-6
1969	Setúbal	10/11-5	1988	Lisboa-N	25/26-6	2007	Abrantes	23/24-6
1970	Coimbra-U	25/26-4	1989	Lisboa-N	8/9-7	2008	Abrantes	28/29-6
1971	Coimbra-U	19/30-5	1990	Maia	16/17-6	2009	Luso	27/28-6
1972	Viseu	3/4-6	1991	Lisboa-A	15/16-6	2010	Guimarães	19/20-6
1973	Lisboa-N	28/29-4	1992	Viseu	30/31-5	2011	Pombal	18/19-6
1974	Lisboa-N	27/28-4	1993	Maia	19/20-6	2012	Abrantes	30-6/1-7
1975	Porto-A	17/18-5	1994	Viseu	18/19-6	2013	Guimarães	22/23-6
1976	Coimbra-U	8/9-5	1995	Marinha Grande	10/11-6	2014	Abrantes	28/29-6
1977	Viseu	28/29-5	1996	Braga	15/16-6	2015	Fátima	20/21-6
1978	Coimbra-U	29/30-4	1997	Leiria	7/8-6	2016	Lagoa	2/3-7
1979	Porto-U	26/27-5	1998	Coimbra-M	20/21-6	2017	Abrantes	24/25-6
1980	Coimbra-M	19/20-7	1999	Rio Maior	19/20-6	2018	Vagos	23/24-6
1981	Guarda	13/14-6	2000	Lisboa-U	1/2-7	2019	Fátima	13/14-7
1982	Coimbra-U	22/23-5	2001	Maia	23/24-6	2020	vários locais	1-8
1983	Oliveirinha	14/15-5	2002	Guimarães	22/23-6	2021	Lousada	24/25-7
1984	Porto-U	19/20-5	2003	Abrantes	21/22-6	2022	Viana Castelo	18/19-6
1985	Lisboa-N	1/2-6	2004	C. Rainha	3/4-7			

* em 2020, devido a um vírus, a competição foi realizada em sete pistas diferentes (e num só dia): Maia, Pombal, Lisboa-U, VR Stº António, Ribeira Brava, Ponta Delgada e Angra do Heroísmo

Pistas em Lisboa, Porto e Coimbra: A – Alvalade (Lisboa) e Antas (Porto); M - Municipal; N – Estádio Nacional; U – Universitário.

Nota: Em alguns casos (e em especial nas provas combinadas), a competição prolongou-se por outras pistas e datas.

Nota 2: A partir de 1997 passaram a ser admitidas como campeãs nacionais atletas estrangeiras menores de 18 anos

Pódios coletivos femininos)

1971	Belenenses	74,5	Sporting	46	GD da Cuf	35,5
.....	(de 1972 a 1982 não houve classificação coletiva)					
1983	Quimigal	52	GD Lourocoope	36	Zona Azul	31
1984	FC Porto	44	At. Cartaxense	29,5	CS Marítimo	27
1985	At. Cartaxense	61	CIPA	55	FC Porto	49
1986	Benfica	92	CIPA	79	Sporting	57
1987	Benfica	99	CIPA	46	Louletano	33
1988	Benfica	57	FC Maia	50	CS Marítimo	44
1989	Benfica	86	CIPA	54	Vit. Setúbal	42
1990	Benfica	61	CIPA	48	Paivas	34
1991	Benfica	73	U. Tocha	38	CIPA	34
1992	Benfica	60,5	SC Braga	49	Bairro Anjos	44,5
1993	Benfica	66	Sporting	50,5	SC Braga	40
1994	Sporting	58	SC Braga	56	Benfica	36

1995	CA Madeira	62	J Vidigalense	56,5	Sporting	47
1996	CA Madeira	94	Sporting	69	Benfica	45
1997	Sporting	103	CA Madeira	102	SC Braga	94
1998	SC Braga	121	CA Madeira	104,5	Benfica	103
1999	JOMA	178	SC Braga	104	CA Madeira	91
2000	FC Porto	107	JOMA	81,5	Sporting	72,5
2001	SC Braga	89	GD Estreito	83	Sporting	72
2002	FC Porto	142	SC Braga	127	AC Mocidade	82
2003	SC Braga	104	AC Mocidade	100	JOMA	98
2004	JOMA	132	CJ Sal. Manique	97	J Vidigalense	79
2005	JOMA	129,5	SC Braga	81	J Vidigalense	65
2006	SC Braga	91	JOMA	71	UD Várzea	66
2007	J Vidigalense	79	Arneirense	79	SC Braga	69
2008	Arneirense	114	J Vidigalense	112,5	CA Mar. Grande	98
2009	J Vidigalense	158	Arneirense	69	Benfica	69
2010	J Vidigalense	192	SC Braga	127,5	Sporting	107
2011	Benfica	187,5	Sporting	162	J Vidigalense	132
2012	Benfica	179,3	J Vidigalense	130,5	Sporting	118,5
2013	Benfica	165	J Vidigalense	117	Sporting	115
2014	Benfica	189,5	J Vidigalense	145,5	Maia AC	127
2015	Benfica	185	J Vidigalense	139,5	Sporting	94
2016	Benfica	197	J Vidigalense	176,5	Sporting	88
2017	J Vidigalense	157	Benfica	89	CO Pechão	77
2018	Sporting	134	J. Vidigalense	121	Benfica	74
2019	Sporting	161	J. Vidigalense	135	GD Estreito	84,5
2020	não houve classificação coletiva					
2021	Benfica	203,5	J. Vidigalense	182,5	CF Oliv. Douro	139
2022	J Vidigalense	187,5	SL Benfica	93,5	Sporting CP	85,0

CAMPEÕES NACIONAIS DE SUB-18 - femininos
60 METROS

1967	Maria Luz Ferreira	AC Moscovide	8,7
1968	Umbelina Nunes	SL Benfica	8,2
1969	Umbelina Nunes	SL Benfica	10,8

80 METROS

1970	Júlia Moisão	GD da Cuf	10,7
1971	Maria José Sobral	CF Belenenses	10,0
1972	Maria José Sobral	CF Belenenses	10,0
1973	Rosa Silva	FC Porto	10,7

100 METROS

1974	Ana Simonetti	SL Benfica	13,1
1975	Nora Araújo	SL Benfica	12,7
1976	Maria João Lopes	Sporting CP	12,5
1977	Maria João Lopes	Sporting CP	12,4
1978	Maria João Lopes	Sporting CP	12,7
1979	Maria João Maia	FC Foz	12,6
1980	Virgínia Gomes	UF Com. Indústria	12,5
1981	Maria João Maia	FC Foz	12,4
1982	Helena Xavier	Sporting CP	12,1
1983	Nídia Bogalho	GD Quimigal	13,5
1984	Teresa Mira	At. Cartaxense	12,7
1985	Lucrécia Jardim	UFC Moitense	12,2
1986	Lucrécia Jardim	UFC Moitense	12,3
1987	Lucrécia Jardim	NA Moita	11,97
1988	Alexandra Pina	FC Maia	12,50
1989	Alexandra Pina	Boavista FC	12,22
1990	Carmo Tavares	SL Benfica	12,21
1991	Carmo Tavares	SL Benfica	12,33
1992	Sandra Almeida	Sporting CP	12,19
1993	Patrícia Rebelo	CA Lagoa	11,99
1994	Ana Fernandes	SC Braga	12,85
1995	Marta Godinho	CDUL	12,31v
1996	Marta Godinho	Sporting CP	12,35
1997	Tânia Freitas	CA Madeira	12,35
1998	Carla Tavares	JOMA	12,69
1999	Joana Arduíno	Bairro Anjos	12,07v
2000	Cátia Ferreira	J. Vidigalense	12,29v
2001	Anabela Correia	GD Estreito	12,44
2002	Ludmila Leal	SL Benfica	12,65
2003	Andreia Felisberto	JOMA	12,22v
2004	Joana Frias	CA Madeira	12,24v
2005	Joana Frias	CA Madeira	12,42
2006	Ungudi Quiwacana	EM Dom. Saraiva	12,57
2007	Ungudi Quiwacana	EM Dom. Saraiva	12,01v
2008	Filipa Martins	JOMA	12,11v
2009	Sara Esteves	CA Mazarefes	12,19
2010	Débora Clemente	SL Benfica	12,11

2011	Débora Clemente	SL Benfica	12,17
2012	Daniela França	Maia AC	11,99v
2013	Sofia Duarte	AEA Rui Silva	12,22
2014	Joana Carlos	J Vidigalense	11,92v
2015	Rosalina Santos	GD Estreito	11,87v
2016	Catarina Lourenço	CA Sal. Manique	12,31
2017	Nkansa Delphine	C Pedro Pessoa EA	11,92v
2018	Beatriz Andrade	SCU Torreense	11,82
2019	Íris Silva	AA Mafra	12,25
2020	Beatriz Castelhana	ACDR Arneirense	12,25v
2021	Leonor Ferreira	SL Benfica	11,96
2022	Rita Barbosa	Esc. Movimento	12,23

150 METROS

1970	Júlia Moisão	GD da Cuf	19,5
------	--------------	-----------	------

200 METROS

1974	Filomena Maurício	Ferrovário Angola	27,0
1975	Cristina Lourenço	CF Belenenses	27,1
1976	Maria João Lopes	Sporting CP	26,6
1977	Maria João Lopes	Sporting CP	25,8
1978	Maria João Lopes	Sporting CP	26,2
1979	Maria João Maia	FC Foz	27,1
1980	Virgínia Gomes	UF Com. Indústria	25,9
1981	Maria João Maia	FC Foz	26,2
1982	Elsa Amaral	FC Porto	25,6
1983	Lídia Cruz	Louletano DC	28,7
1984	Manuela Gomes	GD Furadouro	27,5
1985	Lucrécia Jardim	UFC Moitense	25,0
1986	Paula Marques	SC Beira Mar	27,15
1987	Lucrécia Jardim	NA Moita	24,70
1988	Alexandra Pina	FC Maia	25,76
1989	Alexandra Pina	Boavista FC	25,85
1990	Sandra Castanheira	CD Ol. Moscovide	25,27v
1991	Céu Teixeira	FC Maia	24,82
1992	Clementina Pacheco	SC Braga	25,55
1993	Clementina Pacheco	SC Braga	25,58
1994	Patrícia Rebelo	CA Lagoa	25,42
1995	Inês Allen	CIPA	26,33
1996	Tânia Freitas	CA Madeira	25,41v
1997	Marisa Martins	CP Conc. Faro	25,94
1998	Marisa Martins	CP Conc. Faro	25,32
1999	Carla Tavares	JOMA	25,55
2000	Marta Sousa	SC Braga	25,68
2001	Anabela Correia	GD Estreito	25,57
2002	Lenira Santos	JOMA	26,08
2003	Joana Frias	CA Madeira	25,82
2004	Joana Frias	CA Madeira	25,19v
2005	Joana Frias	CA Madeira	25,66
2006	Vera Barbosa	JOMA	26,09
2007	Joceline Monteiro	CA Olhão	25,29v

2008	Filipa Martins	JOMA	25,07v
2009	Filipa Martins	SL Benfica	25,25
2010	Débora Clemente	SL Benfica	25,67
2011	Tatiana Rosário	GDRC Coina	25,42v
2012	Daniela França	Maia AC	24,89v
2013	Sofia Duarte	AEA Rui Silva	25,18
2014	Joana Carlos	J Vidigalense	25,15v
2015	Rosalina Santos	GD Estreito	25,16
2016	Joana Carlos	J Vidigalense	25,28
2017	Nkansa Delphine	C Pedro Pessoa EA	24,91v
2018	Beatriz Andrade	SCU Torreense	24,63
2019	Carmo Juiz	Maratona CP	25,68
2020	Maria Neto	Sporting CP	25,87v
2021	Leonor Ferreira	SL Benfica	24,28
2022	Rita Barbosa	Esc. Movimento	25,53

300 METROS

1971	Céu Ferreira	CF Belenenses	44,8
1972	Maria José Sobral	CF Belenenses	41,6
1973	Maria José Sobral	CF Belenenses	41,3

.....

2007	Joceline Monteiro	CA Olhão	40,86
2008	Carla Santos	J Vidigalense	42,10
2009	Filipa Martins	SL Benfica	40,48
2010	Liliana Cabral	SL Benfica	41,48
2011	Jéssica Viegas	ACD Cotovia	40,48
2012	Neuza Reis	SL Benfica	40,32
2013	Salomé Afonso	Sporting CP	41,24
2014	Sílvia Correia	GD Estreito	40,84
2015	Fatoumata Diallo	CO Pechão	40,58
2016	Marisa Carvalho	SL Benfica	39,09
2017	Fatoumata Diallo	CO Pechão	40,23
2018	Ana Costa	Boavista FC	39,79
2019	Sofia Lavreshina	J Vidigalense	39,94
2020	Leonor Ferreira	Maratona CP	39,86
2021	Inês Alves	SCU Torreense	40,89
2022	Margarida Oliveira	GR Eirense	40,69

400 METROS

1974	Conceição Moura	CF Stª Clara	57,6
1975	Fátima Ribas	FC Porto	65,1
1976	Graça Silva	AD Sanjoanense	60,0
1977	Ana Paula Mota	FC Foz	60,7
1978	Graça Silva	AD Sanjoanense	60,2
1979	Cristina Mendonça	Sporting CP	61,5
1980	Cristina Mendonça	Sporting CP	59,9
1981	Ana Paula Brás	SL Benfica	61,6
1982	Elsa Amaral	FC Porto	61,1
1983	Manuela Gomes	GD Furadouro	63,9
1984	Helena Costa	BMS Riba-UI	60,6
1985	Manuela Gomes	GD Furadouro	61,4
1986	Carla Sacramento	SL Benfica	57,85
1987	Carla Sacramento	SL Benfica	56,56
1988	Susana Cabral	Sporting CP	58,6m

1989	Albina Gavina	CA Matriz	57,14
1990	Albina Gavina	Boavista FC	57,04
1991	Ivone Camacho	CA Madeira	59,31
1992	Ana Costa	CD Ol. Moscavide	57,68
1993	Ana Costa	CD Ol. Moscavide	56,34
1994	Ana Costa	CD Ol. Moscavide	57,80
1995	Sandra Teixeira	L- Pastora SC	58,19
1996	Tânia Freitas	CA Madeira	58,57
1997	Marisa Martins	CP Conc. Faro	59,22
1998	Marisa Martins	CP Conc. Faro	57,25
1999	Patrícia Lopes	JOMA	57,05
2000	Rafaela Almeida	FC Porto	58,88
2001	Anabela Correia	GD Estreito	58,84
2002	Elisa Cruz	C Bf Faro	58,85
2003	Joana Frias	CA Madeira	57,36
2004	Mª Valinho Frazão	J Vidigalense	59,50
2005	Joceline Monteiro	CA Olhão	59,14
2006	Joceline Monteiro	CA Olhão	57,47

500 METROS

1967	Fátima Tavares	CF Stª Clara	1.28,2
1968	Conceição Pina	Sporting CP	1.29,4

600 METROS

1969	Irene Gomes	Vit. Setúbal	1.44,0
1970	Emília Pires	Académica Coimb.	1.48,4

700 METROS

1971	Maria João Tristão	Sporting CP	2.05,6
1972	Luisa Sousa	FC Porto	2.05,4
1973	Luisa Sousa	FC Porto	1.59,8

800 METROS

1974	Conceição Moura	CF Stª Clara	2.18,6
1975	Glória Marques	CD Estarreja	2.22,4
1976	Glória Marques	CD Estarreja	2.22,2
1977	Glória Marques	CD Estarreja	2.18,9
1978	Lucília Soares	Ases Avenidas	2.25,0
1979	Regina Gonçalves	SC Beira Mar	2.20,4
1980	Mimosa Ferreira	FC Porto	2.19,6
1981	Ana Paula Brás	SL Benfica	2.24,1
1982	Rosa Oliveira	FC Porto	2.20,0
1983	Helena Costa	BMS Riba-UI	2.22,7
1984	Fernanda Ribeiro	FC Porto	2.16,8
1985	Fernanda Ribeiro	FC Porto	2.11,8
1986	Carla Sacramento	SL Benfica	2.12,17
1987	Carla Sacramento	SL Benfica	2.11,55
1988	Susana Cabral	Sporting CP	2.15,33
1989	Marina Amoroso	UD Várzea	2.14,30

1990	Marina Amoroso	UD Várzea	2.14,99
1991	Marina Amoroso	UD Várzea	2.13,51
1992	Ilda Estrela	Grecas	2.15,21
1993	Ilda Estrela	Grecas	2.14,55
1994	Celeste Rodrigues	Sporting CP	2.15,01
1995	Nédia Semedo	CD Montenegro	2.15,00
1996	Neide Vieira	CA Madeira	2.13,90
1997	Inês Monteiro	CDC Pinheiro	2.16,47
1998	Carla Moreira	ADC Urgeirense	2.14,27
1999	Carla Moreira	ADC Urgeirense	2.17,35
2000	Filipa Farinha	JOMA	2.16,47
2001	Alexandra Silva	SC Braga	2.15,67
2002	Carla Sousa	C+S Lavra	2.18,14
2003	Lídia Sousa	CDC Codessos	2.15,63
2004	Lídia Sousa	CDC Codessos	2.19,00
2005	Lídia Sousa	Boavista FC	2.13,51
2006	Daniela Cunha	UD Várzea	2.16,53
2007	Salomé Rocha	FC Vizela	2.15,61
2008	Diana Soares	ARB Valboenses	2.14,53
2009	Liliana Cabral	SC Reb. Damaia	2.12,29
2010	Jéssica Serra	CD Póvoa	2.15,45
2011	Liliana Cabral	SL Benfica	2.17,68
2012	Ana Fernandes	ACDR Arneirense	2.18,77
2013	Elsa Gomes	SC Braga	2.16,31
2014	Juliana Dias	CA A Valdevez	2.17,67
2015	Patrícia Silva	EA Rui Silva	2.15,11
2016	Patrícia Silva	Individual	2.12,04
2017	Joycelene Barros	AD N Oeiras	2.15,82
2018	Edna Bernardino	GD S Domingos	2.15,59
2019	Rita Figueiredo	GD Ribeirinhos	2.14,27
2020	Rita Figueiredo	Sporting CP	2.12,24
2021	Beatriz Pereira	Maia AC	2.16,65
2022	Mariana Moreira	UD Várzea	2.12,78

1500 METROS

1974	Rosa Mota	FC Foz	4.52,4
1975	Adelaide Meireles	GC Águeda	4.59,5
1976	Conceição Pereira	Olivais Sul	4.57,2
1977	Elisabete Pereira	FC Foz	4.58,7
1978	Elsa Lança	Sporting CP	4.53,7
1979	Regina Gonçalves	SC Beira Mar	4.52,1
1980	Mimosa Ferreira	FC Porto	4.46,7
1981	Helena Galante	CF Belenenses	4.55,8
1982	Rosa Oliveira	FC Porto	4.48,1
1983	Ana Correia	CDUP	4.42,2
1984	Fernanda Ribeiro	FC Porto	4.30,3
1985	Fernanda Ribeiro	FC Porto	4.24,7
1986	Carla Machado	UD Várzea	4.31,17
1987	Marina Bastos	Dragões Azeméis	4.42,80
1988	Ana Paula Carvalho	SL Benfica	4.35,7m
1989	Teresa Ferreira	SL Benfica	4.40,15
1990	Ilda Estrela	Grecas	4.35,70
1991	Hermínia Silva	Liberdade FC	4.34,13
1992	Ilda Estrela	Grecas	4.37,75
1993	Carla Martinho	ADRE Palhaça	4.37,60
1994	Celeste Rodrigues	Sporting CP	4.40,40
1995	Leonor Carneiro	CA Braga	4.42,16

1996	Madalena Carriço	Óptica 2001	4.39,13
1997	Inês Monteiro	CDC Pinheiro	4.35,0m
1998	Jéssica Augusto	SC Braga	4.30,94
1999	Sónia Fernandes	FC Porto	4.44,51
2000	Sónia Fernandes	FC Porto	4.32,53
2001	Laura Silva	SC Braga	4.40,90
2002	Sara Moreira	FC Porto	4.37,53
2003	Lídia Sousa	CDC Codessos	4.43,97
2004	Lídia Sousa	CDC Codessos	5.00,24
2005	Lídia Sousa	Boavista FC	4.45,34
2006	Daniela Cunha	UD Várzea	4.40,42
2007	Daniela Cunha	UD Várzea	4.36,32
2008	Diana Soares	ARB Valboenses	4.41,46
2009	Diana Soares	ARB Valboenses	4.30,67
2010	Marta Pen	EM Dom. Saraiva	4.46,19
2011	Silvana Dias	UD Várzea	4.40,20
2012	Cátia Mendes	GD Unidos Cano	4.44,72
2013	Sofia Teixeira	UD Várzea	4.43,25
2014	Sofia Teixeira	UD Várzea	4.47,22
2015	Laura Regalado	ACR Valdágua	4.57,62
2016	Mariana Machado	SC Braga	4.41,87
2017	Lia Lemos	Maia AC	4.41,33
2018	Inês Borba	Vit. Setúbal	4.37,37
2019	Rita Figueiredo	GD Ribeirinhos	4.35,83
2020	Beatriz Fernandes	AD NúcleoOeiras	4.40,28
2021	Beatriz Pereira	Maia AC	4.33,78
2022	Mariana Moreira	UD Várzea	4.32,71

3000 METROS

1997	Marina Silva	CIDA Gondomar	10.21,68
1998	Jéssica Augusto	SC Braga	10.00,92
1999	Sónia Fernandes	FC Porto	10.37,17
2000	Sónia Fernandes	FC Porto	9.52,94
2001	Laura Silva	SC Braga	10.29,88
2002	Sara Moreira	FC Porto	10.18,25
2003	Ercília Machado	CA Stº Tirso	10.47,82
2004	Solange Jesus	Adercus	10.23,59
2005	Joana Costa	CP Mangualde	10.15,77
2006	Catarina Ribeiro	FC Vizela	10.20,58
2007	Catarina Ribeiro	FC Vizela	10.21,70
2008	Marisa Ferreira	UD Várzea	10.17,24
2009	Susana Godinho	ARB Valboenses	9.52,60
2010	Sueli Gomes	UD Várzea	10.27,15
2011	Silvana Dias	UD Várzea	10.09,57
2012	Sara Sousa	UD Várzea	10.08,23
2013	Andreia Rodrigues	G Trofa	10.07,06
2014	Joana Ferreira	ADR Mata	10.29,18
2015	Ana Raquel Pereira	AD NucleOeiras	10.36,89
2016	Sara Duarte	UD Várzea	10.26,00
2017	Lia Lemos	Maia AC	10.07,01
2018	Lia Lemos	Maia AC	9.58,41
2019	Beatriz Rios	A. Montanha	9.50,46
2020	Ana Silva	Maia AC	10.16,33
2021	Beatriz Fernandes	ADNO	9.53,26
2022	Lara Costa	UD Várzea	9.59,28

2000 M OBSTÁCULOS

2004	Sónia Alves	UD Zona Alta	7.43,67
2005	Ana Nunes	GJ Pinh. Bemposta	7.37,73
2006	Salomé Rocha	FC Vizela	7.13,87
2007	Salomé Rocha	FC Vizela	6.55,31
2008	Diana Freitas	ARB Valboenses	7.20,49
2009	Catarina Carvalho	UD Zona Alta	7.11,91
2010	Diana Almeida	C Bf Paredes	7.22,91
2011	Diana Almeida	C Bf Paredes	7.12,59
2012	Andreia Rodrigues	G Trofa	7.16,32
2013	Andreia Rodrigues	G Trofa	7.01,00
2014	Mariana Quaresma	GD Diana	7.23,09
2015	Ana Raquel Pereira	AD NucleOeiras	7.18,76
2016	Laura Taborda	Pent. C Covilhã	7.10,77
2017	Nádia Carvalho	N Sp T Novas	6.58,72
2018	Bárbara Neiva	S Almada Fig.	7.07,03
2019	Beatriz Rios	A. Montanha	6.56,97
2020	Beatriz Rios (sem vala)	Sporting CP	6.56,42
2021	Rita Costa	Juv. Ilha Verde	7.09,76
2022	M ^a João Pimentel	CF Oliv. Douro	7.09,04

65 M BARREIRAS

1967	Adelaide Marques	Vit. Setúbal	11,3
1968	Adelaide Marques	Vit. Setúbal	11,4

70 M BARREIRAS

1969	Adelaide Marques	Vit. Setúbal	11,8
1970	Conceição Pernes	CF Belenenses	11,9

80 M BARREIRAS

1971	Júlia Moissão	GD da Cuf	13,3
1972	Júlia Moissão	GD da Cuf	13,3
1973	Amélia Medeiro	Sporting CP	14,0
.....			
1985	Maria João Fonseca	CIPA	12,7
1986	Teresa Mira	Sporting CP	11,97
1987	Maria João Fonseca	CIPA	11,91v
1988	Isabel P. Abrantes	SL Benfica	12,46
1989	Mónica Sousa	CCD Paivas	12,18
1990	Mónica Sousa	CCD Paivas	11,98
1991	Sandra Turpin	SL Benfica	11,65v
1992	Sónia Machado	CIPA	11,58
1993	Sandra Turpin	SL Benfica	11,22

100 M BARREIRAS / 76 cm

1974	Conceição Alves	Sporting CP	15,9
1975	Ana Paula Mota	FC Foz	18,0

1976	Ana Paula Mota	FC Foz	16,4
1977	Ana Paula Mota	FC Foz	16,3
1978	Ana Oliveira	GD da Cuf	17,5
1979	Ana Oliveira	GD da Cuf	15,6
1980	Isabel Pires	CF Belenenses	16,1
1981	Cristina Santos	Sporting CP	16,3
1982	Susana Pombeiro	SL Benfica	17,6
1983	Paula Silva	FC Porto	16,9
1984	Fernando Martins	Louletano DC	16,9v
.....			
1994	Sónia Carvalho	Sporting CP	15,25
1995	Ana Ferreira	MMI Nazaré	15,36
1996	Ana Pacheco	SC Braga	14,84
1997	Ana Pacheco	SC Braga	14,51
1998	Fernanda Borba	CA Lagoa	14,90
1999	Patrícia Lopes	JOMA	13,82v
2000	Cátia Ferreira	J. Vidigalense	15,31v
2001	Cláudia Ribeiro	GD Estreito	14,71
2002	Mónica Lopes	Vit. Setúbal	14,60
2003	Mónica Lopes	Vit. Setúbal	14,54v
2004	Débora Encarnação	NAR Messejana	14,99
2005	Patrícia Mamona	JOMA	14,50
2006	Telma Elias	Tramagal SU	14,50
2007	Telma Elias	Tramagal SU	14,15v
2008	Eva Vital	ACDR Arneirese	14,01v
2009	Eva Vital	ACDR Arneirese	13,75
2010	Andreia Crespo	NDC Gouveia	14,52
2011	Rafaela Vitorino	SL Benfica	14,45v
2012	Larissa Vieira	SC Abrantes	13,98v
2013	Mariana António	SC Abrantes	14,25
2014	Marisa Carvalho	SL Benfica	14,02v
2015	Marisa Carvalho	SL Benfica	13,81
2016	Marisa Carvalho	SL Benfica	13,58
2017	Catarina Karas	Sporting CP	14,42
2018	Sara Moreira	C+S Lavra	14,32
2019	Ashley Nhunga	J Vidigalense	14,68
2020	Ashley Nhunga	J Vidigalense	15,19
2021	Thais Beranger	CF Oliv. Douro	14,23
2022	Leticia Rosário	Ass. GDAK	15,51

300 M BARREIRAS

1974	Conceição Alves	Sporting CP	47,0
1975	Ana Paula Mota	FC Foz	48,6
.....			
1985	Lucília Cardoso	Almada AC	46,8
1986	Teresa Mira	Sporting CP	44,68
1987	Maria João Valamatós	SL Benfica	45,31
1988	Sandra Piteira	SL Benfica	45,24
1989	Alexandra Pina	Boavista FC	44,21
1990	Mónica Sousa	CCD Paivas	44,85
1991	Mónica Sousa	CCD Paivas	45,18
1992	Sónia Machado	CIPA	45,40
1993	Sónia Machado	CIPA	43,88
.....			
2007	Nádia Gaspar	SL Benfica	45,88
2008	Cristiana Cunha	Gira Sol	45,11
2009	Anna Rosa	C Bf Faro	44,49

2010	Anais Batista	J Vidigalense	44,88
2011	Neuza Reis	SL Benfica	44,82
2012	Neuza Reis	SL Benfica	43,97
2013	Milclénia Francisco	SL Benfica	44,28
2014	Mariana António	SC Abrantes	47,06
2015	Rafaela Hora	C+S Lavra	45,20
2016	Raquel Haar	GD Diana	44,34
2017	Juliana Guerreiro	C Bf Faro	43,80
2018	Juliana Guerreiro	C Bf Faro	43,28
2019	Sofia Lavreshina	J Vidigalense	44,55
2020	Sofia Lavreshina	J Vidigalense	45,72
2021	Lara Duarte	Juv. Vidigalense	44,44
2022	Mara Rodrigues	SC Braga	45,42

400 M BARREIRAS

1976	Ana Paula Mota	FC Foz	68,3
1977	Laura Anunciada	Sporting CP	70,9
1978	Clarinda Faria	AD Sanjoanense	68,0
1979	Lurdes Medeiro	Sporting CP	70,9
1980	Cristina Santos	Sporting CP	67,5
1981	Cristina Santos	Sporting CP	68,4
1982	Paula Silva	FC Porto	72,5
1983	Fernanda Martins	SC Farese	75,3
1984	Lucília Cardoso	Almada AC	69,1
.....			
1994	Ana Costa	CD Ol. Moscovide	62,40
1995	Ana Pacheco	SC Braga	66,02
1996	Ana Pacheco	SC Braga	63,03
1997	Ana Pacheco	SC Braga	64,92
1998	Patrícia Lopes	CEDA	64,56
1999	Patrícia Lopes	JOMA	60,52
2000	Ana Ferreira	FC Porto	65,21
2001	Isabel Areias	ADRE Palhaça	66,40
2002	Elisa Cruz	C Bf Faro	64,47
2003	Elda Laranja	GD Estreito	63,39
2004	Tânia Caires	UD Santana	67,53
2005	Rosalina Carvalho	CD Póvoa	67,63
2006	Rosalina Carvalho	CD Póvoa	66,85

ALTURA

1967	Cândida Alves	SC Braga	1,25
1968	Fátima Matos Fernandes	SL Benfica	1,35
1969	Gisela Sousa	Sporting CP	1,40
1970	Marília Carvalho	CF Belenenses	1,30
1971	Helena Duarte	GD da Cuf	1,39
1972	Helena Duarte	GD da Cuf	1,50
1973	Cristina Abreu	Sporting CP	1,30
1974	Conceição Alves	Sporting CP	1,38
1975	Fernanda Grilo	Leixões SC	1,38
1976	Cristina Abreu	Vit. Setúbal	1,53
1977	Mafalda Araújo	SL Benfica	1,44
1978	Céu Cunha	AC Mocidade	1,43
1979	Isabel Pires	CF Belenenses	1,48
1980	Amélia Contente	UF Com. Indústria	1,53

1981	Cristina Eduardo	AD Sanjoanense	1,55
1982	Teresa Levi	GD Quimigal	1,40
1983	Teresa Levi	GD Quimigal	1,45
1984	Teresa Oliveira	SC Beira Mar	1,35
1985	Isabel Branco	Esc Sec Moura	1,51
1986	Isabel Branco	Louletano DC	1,61
1987	Isabel Branco	Louletano DC	1,63
1988	Maria José Travessa	Vit. Setúbal	1,59
1989	Maria José Travessa	Vit. Setúbal	1,64
1990	Karina Carvalho	UD Tocha	1,64
1991	Karina Carvalho	UD Tocha	1,60
1992	Ana Cruz	CP Conc. Faro	1,60
1993	Rita Santos	Bairro Anjos	1,59
1994	Sara Borges	Sporting CP	1,59
1995	Sara Borges	Sporting CP	1,62
1996	Susana Goulart	CIA Ilha Azul	1,58
1997	Susana Goulart	CIA Ilha Azul	1,67
1998	Rosana Teixeira	FC Porto	1,57
1999	Cátia Ferreira	J Vidigalense	1,60
2000	Laura Santos	CJ Sal. Manique	1,60
2001	Marisa Anselmo	CJ Sal. Manique	1,63
2002	Liliana Viana	ACDR Arneirense	1,63
2003	Marisa Anselmo	CJ Sal. Manique	1,71
2004	Marisa Anselmo	CJ Sal. Manique	1,65
2005	Joana Flores	CA Terceira	1,61
2006	Joana Flores	CA Terceira	1,72
2007	Ana Rita Pereira	SC Braga	1,61
2008	Irina Rodrigues	J. Vidigalense	1,67
2009	Ana Oliveira	GA Fátima	1,66
2010	Ana Monjane	SC Braga	1,72
2011	Ana Silva	CA Póvoa Varzim	1,66
2012	Nádia Sena	SL Benfica	1,58
2013	Valeriya Semenikhina	SL Benfica	1,61
2014	Catarina Fernandes	Sporting CP	1,59
2015	Valeriya Semenikhina	SL Benfica	1,65
2016	Joana Ogura	Sporting CP	1,58
2017	Elena Furk	AC Mocidade – Aç.	1,61
2018	Ana Leite	C+S Lavra	1,61
2019	Marta L. Araújo	CA Ol. Vianense	1,61
2020	Elena Furk	AC Mocidade – Aç.	1,64
2021	Thais Beranger	CF Oliv. Douro	1,70
2022	Gabriela Gorencó	SL Benfica	1,59

VARA

1995	Joana Nascimento	GD Vilamoura	2,15
1996	Rosana Teixeira	FC Porto	2,90
1997	Joana Nascimento	GD Vilamoura	3,05
1998	Rosana Teixeira	FC Porto	2,95
1999	Rosana Teixeira	FC Porto	3,10
2000	Filipa Freitas	CA Madeira	2,90
2001	Tânia Vieira	JOMA	3,06
2002	Eleonor Tavares	CS Marítimo	3,70
2003	Sofia Pires	AC Mocidade-Aç.	2,91
2004	Joana Flores	CA Terceira	2,91
2005	Vera Lavrador	J Vidigalense	3,30
2006	Marta Onofre	CF Belenenses	3,12
2007	Carla Macedo	GD Estreito	2,85

2008	Marta Onofre	CF Belenenses	3,05
2009	Isabel Vieira	FC Porto	3,06
2010	Isabel Vieira	FC Porto	3,41
2011	Camila Lucena	CS Marítimo	3,12
2012	Filipa Choon	SL Benfica	3,18
2013	Andreia Grácio	CP Alcanena	3,12
2014	Sara Mota	J Vidigalense	3,02
2015	Bárbara Mota	AC Vermoil	2,96
2016	Bárbara Mota	AC Vermoil	3,15
2017	Carlota Gonçalves	UFC Tomar	2,86
2018	Carlota Gonçalves	UFC Tomar	2,98
2019	Carla Rodrigues	Sporting CP	3,05
2020	Bruna Santos	J Vidigalense	3,10
2021	Sara Pereira	ACD Jardim Serra	3,35
2022	Marta Semblano	Sporting CP	3,00

COMPRIMENTO

1967	Adelaide Marques	Vit. Setúbal	4,65
1968	Adelaide Marques	Vit. Setúbal	4,77
1969	Adelaide Marques	Vit. Setúbal	4,89
1970	Marília Carvalho	CF Belenenses	4,44
1971	Maria José Sobral	CF Belenenses	4,92
1972	Lina Antunes	Sport CP – Benguela	4,92
1973	Lurdes Quaresma	SC Pombal	4,72
1974	Ana Simonetti	SL Benfica	4,83
1975	Nora Araújo	SL Benfica	5,20
1976	Ana Paula Mota	FC Foz	5,11
1977	Ana Paula Mota	FC Foz	5,28
1978	Ana Oliveira	GD da Cuf	4,94
1979	Ana Oliveira	GD da Cuf	5,35
1980	Virgínia Gomes	UF Com. Indústria	5,00
1981	Helena Xavier	Sporting CP	4,77
1982	Helena Xavier	Sporting CP	5,14
1983	Patrocínia Gonçalves	Individual	4,52
1984	Teresa Mira	At. Cartaxense	4,74
1985	Teresa Mira	At. Cartaxense	5,11
1986	Teresa Mira	Sporting CP	5,44
1987	Margarida Mangerão	SC Beira Mar	5,22
1988	Cristina Morujão	CD Estarreja	5,38
1989	Cristina Morujão	CD Estarreja	5,75
1990	Cristina Morujão	CD Estarreja	5,88v
1991	Sónia Machado	CIPA	5,57
1992	Sónia Machado	CIPA	5,68
1993	Sónia Machado	CIPA	5,64
1994	Cristina Falé	SC Banheirense	5,45
1995	Marta Godinho	CDUL	5,82
1996	Marta Godinho	Sporting CP	5,87
1997	Marta Godinho	Sporting CP	5,66
1998	Lígia Avelar	SL Benfica	5,47v
1999	Liliana Correia	SC Braga	5,38
2000	Cátia Ferreira	J. Vidigalense	5,50
2001	Susana Costa	Ind. Setúbal	5,44
2002	Liliana Viana	ACDR Arneirense	5,43
2003	Sara Negrões	SC Braga	5,58
2004	Ana Gil	CJ Sal. Manique	5,46v
2005	Patrícia Mamona	JOMA	5,73
2006	Ungudi Quiawacana	EM Dom. Saraiva	5,43

2007	Ungudi Quiawacana	EM Dom. Saraiva	5,68v
2008	Eva Vital	ACDR Arneirense	5,60
2009	Eva Vital	ACDR Arneirense	5,66
2010	Ana Oliveira	GA Fátima	5,61
2011	Jéssica Barreira	Sporting CP	5,67
2012	Teresa Carvalho	SL Benfica	6,05v
2013	Evelise Veiga	J Vidigalense	5,88
2014	Jéssica Barreira	Sporting CP	5,74v
2015	Marisa Carvalho	SL Benfica	6,23v
2016	Catarina Karas	Sporting CP	5,66
2017	Catarina Karas	Sporting CP	5,84v
2018	Margarida Figueiredo	S Viseu Bf.	5,59
2019	Lurdes Oliveira	UC Eirense	5,69
2020	Lurdes Oliveira	UC Eirense	5,57
2021	Marta Araújo	CA Ol. Vianense	5,61
2022	Tatiana Pereira	Fund. Salesianos	6,08

TRIPLO

1994	Ana Fernandes	CIPA	11,91
1995	Ana Ferreira	MMI Nazaré	11,66v
1996	Silvia Gancho	Ginásio C Sul	11,56v
1997	Cláudia Gameiro	J Vidigalense	11,84
1998	Ana Sofia Rosa	CD Póvoa	11,07v
1999	Marta Pedroso	SL Benfica	11,73v
2000	Marta Pedroso	SL Benfica	11,28v
2001	Inês Moura	Decatium NF	11,83v
2002	Inês Moura	FC Porto	11,60
2003	Patrícia Mamona	JOMA	11,69
2004	Patrícia Mamona	JOMA	11,97v
2005	Patrícia Mamona	JOMA	12,83
2006	Joana Flores	CA Terceira	12,34v
2007	Carla Pinhão	Grecas	11,88v
2008	Vlaudina Borges	EM Dom. Saraiva	11,92v
2009	Shaina Mags	Sporting CP	11,95
2010	Filipa Silva	FC Cid. Lourosa	11,78
2011	Ana Oliveira	GA Fátima	11,79
2012	Lucinda Gomes	Sporting CP	12,39
2013	Jéssica Barreira	Sporting CP	12,19
2014	Jéssica Barreira	Sporting CP	12,35
2015	Catarina Fernandes	Sporting CP	11,51
2016	Raquel Marques	SL Benfica	11,68
2017	Eduarda Ferreira	J Vidigalense	12,28
2018	Eduarda Ferreira	J Vidigalense	11,71
2019	Sofia Lavreshina	J Vidigalense	11,85
2020	Ana Reis	J Vidigalense	11,59v
2021	Inês Santos	CF Oliv. Douro	12,22
2022	Tatiana Pereira	Fund. Salesianos	11,59

PESO / 3 kg

1967	Augusta Machado	SC Braga	8,38
1968	Adelaide Marques	Vit. Setúbal	9,04
.....			
1985	Natália Ferreira	FC Porto	11,57

1986	Paula Silva	At. Cartaxense	11,29
1987	Sofia Cardoso	BV Almeirim	11,20
1988	Sofia Cardoso	Ág. Alpiarça	12,33
1989	Sónia Grácio	SC Figueirense	13,68
1990	Helena Fernandes	CIPA	14,21
1991	Sónia Grácio	UD Tocha	15,08
1992	Sandra Turpin	SL Benfica	12,18
1993	Sandra Turpin	SL Benfica	13,88
1994	Marisa Pão-Alvo	CN Rio Maior	13,68
1995	Angélica Brites	J Vidigalense	13,07
1996	Marisa Pão-Alvo	CN Rio Maior	14,09
1997	Marta Carvalho	ADC Constantim	13,94
1998	Ana Domingues	SL Benfica	15,19
1999	Catarina Ferreira	CA Madeira	14,37
2000	Cristiana Oliveira	CA Mar. Grande	13,44
2001	Cristiana Oliveira	CA Mar. Grande	13,82
2002	Carla Almeida	FC Porto	15,54
2003	Liliana Cá	GR Qtª Lomba	14,06
2004	Isabel Ribeiro	SC Braga	14,51
2005	Rosário Rodrigues	ADCR Arneirense	13,75
2006	Lecabela Quaresma	GR Qtª Lomba	13,20
2007	Irina Rodrigues	J. Vidigalense	13,72
2008	Irina Rodrigues	J. Vidigalense	14,42
2009	Soraia Ruas	ADRE Palhaça	14,93
2010	Diana Hernandez	Grecas	14,00
2011	Nicole Magalhães	Liberdade FC	12,80
2012	Cristiana Campos	Gira Sol	13,92
2013	Elsa Pacheco	EB Arrifes	12,99
2014	Marisa Carvalho	SL Benfica	13,24
2015	Marisa Carvalho	SL Benfica	14,15
2016	Marisa Carvalho	SL Benfica	14,37
2017	Beatriz Gomes	CS Marítimo	13,99
2018	Carolina Fernandes	SUO Vais	13,46
2019	Débora Quaresma	Sporting CP	15,20
2020	Letícia Lopes	CD Quarteira	14,13
2021	Letícia Lopes	CD Quarteira	14,51
2022	Vera Goucha	J Vidigalense	13,03

PESO / 4 kg

1969	Ana Veloso	SC Braga	7,41
1970	Fernanda Gonçalves	Sporting CP	8,94
1971	Helena Julião	Sporting CP	8,32
1972	Helena Julião	Sporting CP	9,48
1973	Helena Julião	Sporting CP	9,11
1974	Ana Paula Soller	CF Belenenses	9,53
1975	Esmeralda Mota	CF Belenenses	10,36
1976	Esmeralda Mota	CF Belenenses	11,23
1977	Graça Alves	S Abrantes Bf.	8,66
1978	Graça Alves	Tramagal SU	9,45
1979	Graça Alves	SC Abrantes	9,66
1980	Isabel Pires	CF Belenenses	9,88
1981	Zélia Lopes	FC Avintes	7,92
1982	Conceição Reis	Individual-Aç	9,88
1983	Paula André	AC Marinhense	9,12
1984	Natália Ferreira	FC Porto	9,72

DISCO / 1 kg

1967	Augusta Machado	SC Braga	21,44
1968	Isabel Cunha	SC Braga	22,22
1969	Ana Lobo	CD Drizes	20,74
1970	Soledade Machado	Vit. Setúbal	25,34
1971	Helena Julião	Sporting CP	28,30
1972	Helena Julião	Sporting CP	30,18
1973	Helena Julião	Sporting CP	29,54
1974	Ana Paula Soller	CF Belenenses	33,26
1975	Esmeralda Mota	CF Belenenses	27,06
1976	Cecília Ganiho	Vit. Setúbal	35,30
1977	Júlia Saraiva	Académica Coimb.	29,90
1978	Isabel Pires	CF Belenenses	23,88
1979	Céu Mota	FC Foz	26,12
1980	Anabela Teixeira	Sporting CP	32,54
1981	Elisabete Granadas	CF Com. Indústria	25,00
1982	Maria João Lopes	FC Porto	26,60
1983	Nídia Bogalho	GD Quimigal	24,42
1984	Natália Ferreira	FC Porto	32,14
1985	Natália Ferreira	FC Porto	32,04
1986	Mónica Rocha	CIPA	29,84
1987	Paula Borges	SL Benfica	30,62
1988	Sofia Cardoso	Ág. Alpiarça	36,08
1989	Ana Ramos	SL Benfica	29,46
1990	Sofia Cardoso	UFC Almeirim	39,42
1991	Sónia Grácio	UD Tocha	35,40
1992	Cláudia Ferreira	Vit. Setúbal	36,12
1993	Cláudia Ferreira	CA Setúbal	36,90
1994	Cátia Santos	J Vidigalense	34,44
1995	Cátia Santos	J Vidigalense	36,50
1996	Marta Carvalho	ADC Constantim	36,00
1997	Marta Carvalho	ADC Constantim	39,48
1998	Sandra Leitão	Quintajense FC	40,53
1999	Sandra Leitão	Quintajense FC	42,22
2000	Rosa Domingues	Col. Calvão	37,99
2001	Liliana Cá	GR Qtª Lomba	37,03
2002	Liliana Cá	GR Qtª Lomba	37,54
2003	Liliana Cá	GR Qtª Lomba	42,49
2004	Catarina Rosa	CA Mar. Grande	33,88
2005	Irina Rodrigues	J. Vidigalense	37,00
2006	Catarina Rosa	CA Mar. Grande	40,21
2007	Irina Rodrigues	J. Vidigalense	46,01
2008	Irina Rodrigues	J. Vidigalense	50,33
2009	Diana Hernandez	Grecas	36,41
2010	Diana Hernandez	Grecas	41,53
2011	Juliana Pereira	J Vidigalense	43,35
2012	Juliana Pereira	J Vidigalense	44,86
2013	Teresa Silva	SC Braga	36,86
2014	Teresa Silva	SC Braga	39,85
2015	Mariana Bento	CA Mar. Grande	37,08
2016	Micaela Sereno	J Vidigalense	41,09
2017	Micaela Sereno	J Vidigalense	40,46
2018	Eva Gonçalves	NA Cucujães	38,14
2019	Eva Gonçalves	NA Cucujães	42,44
2020	Letícia Lopes	CD Quarteira	37,67
2021	Márcia Maketa	Juv. Vidigalense	40,10
2022	Shakina Andrade	SL Benfica	38,03

MARTELO / 3 kg

1995	Sónia Martins	CA Porto	38,40
1996	Sónia Alves	Quintajense FC	41,06
1997	Vânia Silva	J Vidigalense	43,36
1998	Tatiana Fernandes	J Vidigalense	39,87
1999	Cristiana Oliveira	CA Mar. Grande	41,66
2000	Cristiana Oliveira	CA Mar. Grande	44,56
2001	Marisa Fernandes	SC Valenciano	49,59
2002	Ana Durão	ADRC Lovelhe	60,05
2003	Ana Durão	ADRC Lovelhe	64,52
2004	Vanessa Rebelo	AC Mocidade	46,05
2005	Vanessa Rebelo	AC Mocidade	51,66
2006	Cláudia Nóbrega	GD Estreito	47,72
2007	Cláudia Nóbrega	GD Estreito	53,61
2008	Daniela Teixeira	GD Estreito	48,22
2009	Ana Rita Henriques	J Vidigalense	56,15
2010	Joana Rebelo	AC Mocidade	49,80
2011	Jéssica Galvão	ACDR Arneirense	54,98
2012	Daniela Paço	ADC Lovelhe	55,74
2013	Daniela Paço	ADC Lovelhe	62,98
2014	Ana Fernandes	ADC Lovelhe	54,03
2015	Ana Fernandes	ADC Lovelhe	58,17
2016	Cecília Rebocho	NDJ Laranjeiro	56,91
2017	Linda Mendes	ACD S João	47,25
2018	Mariana Pestana	ACD S João	56,96
2019	Eva Gonçalves	NA Cucujães	48,22
2020	Catarina Flor	CA Porto	53,47
2021	Mariana Gonçalves	AADRC Lovelhe	50,09
2022	Catarina Flor	CA Porto	59,26

DARDO / 600 g

1967	Glória Fernandes	Académico Porto	23,46
1968	Fátima Matos Fernandes	SL Benfica	24,08
1969	Leonor Santinho	Sporting CP	28,30
1970	Carmo Fontan	SC Braga	26,88
1971	Fátima Pinto	Leixões SC	29,60
1972	Jovita Mendes	SC Beira Mar	25,70
1973	Helena Julião	Sporting CP	28,88
1974	Cecília Ganiho	Sporting CP	27,18
1975	Maria José Teixeira	ABC – Braga	25,72
1976	Maria Manuel Ferreira	FC Foz	31,08
1977	Maria Manuel Ferreira	FC Foz	34,22
1978	Céu Cunha	AC Mocidade	29,28
1979	Céu Mota	FC Foz	26,18
1980	Cândida Rios	CF Belenenses	28,34
1981	Conceição Dias	SC Espinho	27,08
1982	Maria João Sousa	CA Madeira	28,96
1983	Sónia Gonçalves	CA Madeira	26,88
1984	Sónia Gonçalves	CS Marítimo	29,42
.....			
1990	Cristina Sousa	CA Madeira	41,76
1991	Alda Álamo	AC Mocidade-Aç	39,02
1992	Paula Cruz	Clamo	34,76
1993	Ángela Varela	GD Vilamoura	34,72

1994	Ana Inês	CN Rio Maior	38,34
1995	Isabel Silvestre	CA Lagoa	38,14
1996	Balbina Ribeiro	GD Pic Nic	41,12
1997	Balbina Ribeiro	GD Pic Nic	42,82
1998	Elisabete Ferreira	Grecas	34,37
1999	Joana Gonçalves	J Vidigalense	42,39
2000	Joana Gonçalves	J Vidigalense	37,15
2001	Cátia Silva	CA Madeira	39,99
2002	Marisela Silva	GD Estreito	39,30
2003	Ana Pires	FC Porto	43,61
2004	Ana Pires	FC Porto	43,78
2005	Benvinda Costa	CRU Raposense	37,92
2006	Benvinda Costa	CRU Raposense	38,22
2007	Carla Macedo	GD Estreito	36,79
2008	Ana Rita Ferreira	ACDR Arneirense	38,22
2009	Elisabete Silva	C Operário D	39,28
2010	Flávia Costa	ADRE Palhaça	36,15
2011	Flávia Costa	ADRE Palhaça	38,41
2012	Marta Mendes	J Vidigalense	45,27

DARDO / 400 g

1985	Teresa Machado	C Galitos	28,74
1986	Conceição Monteiro	At. Cartaxense	32,00
1987	Helena Gouveia	CS Marítimo	36,02
1988	Helena Gouveia	CS Marítimo	42,62
1989	Cristina Sousa	AC Marinhense	48,22

DARDO / 500 g

2013	Cláudia Ferreira	Cyclones AC	40,38
2014	Cláudia Ferreira	Cyclones AC	43,73
2015	Cláudia Ferreira	Cyclones AC	47,80
2016	Bárbara Bica	C Spiridon Gaia	37,80
2017	Bárbara Bica	C Spiridon Gaia	42,68
2018	Bárbara Bica	C Spiridon Gaia	46,54
2019	Carla Rodrigues	Sporting CP	38,82
2020	Inês Custódio	AD Novas Luzes	43,57
2021	Marta Faria	GD Estreito	43,63
2022	Inês Custódio	AD Novas Luzes	43,33

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	M ^a 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

2000 M MARCHA

1982	Cristina Gracioso	Andorinhas FC	10.26,5
------	-------------------	---------------	---------

3000 M MARCHA

1983	Sandra Silva	Andorinhas FC	16.46,4
1984	Filomena Silva	Olivais Sul	16.29,2
1985	Gracinda Pinto	CA Madalena	16.14,9
1986	Anabela Mendes	CA Galinhheiras	16.03,9
1987	Ana Cláudia	CF Belenenses	15.51,03
1988	Carla Gonçalves	Olímp. Madalena	15.45,2
1989	Susana Feitor	CN Rio Maior	14.00,19
1990	Susana Feitor	CN Rio Maior	12.56,0m

1991	Susana Feitor	CN Rio Maior	12.55,7m
1992	Susana Feitor	CN Rio Maior	12.32,34
1993	Sofia Avoila	CD Montijo	13.58,38

4000 M MARCHA

1994	Sandra Monteiro	Bairro Anjos	18.53,39
1995	Inês Henriques	CN Rio Maior	19.50,56
1996	Inês Henriques	CN Rio Maior	19.44,94
1997	Inês Henriques	CN Rio Maior	19.00,0m
1998	Vera Santos	CN Rio Maior	19.49,92
1999	Ana Cabecinha	CO Pechão	20.55,68
2000	Ana Cabecinha	CO Pechão	20.27,34

5000 M MARCHA

2001	Ana Cabecinha	CO Pechão	25.43,31
2002	Joana Matos	CO Pechão	27.19,46
2003	Catarina Godinho	CA Fer. Zêzere	26.56,55
2004	Catarina Godinho	CA Fer. Zêzere	25.53,88
2005	Catarina Godinho	CA Fer. Zêzere	24.35,59
2006	Catarina Godinho	CA Fer. Zêzere	24.15,38
2007	Liliana Martins	GCA Donas	25.57,88
2008	Andreia Coelho	GD Lourocoope	28.24,03
2009	Rita Rosa	ADR Águas Belas	26.47,67
2010	Anna Hurlebaus	CN Rio Maior	26.38,30
2011	Mara Ribeiro	CN Rio Maior	25.33,39
2012	Mara Ribeiro	CN Rio Maior	25.17,75
2013	Edna Barros	CO Pechão	25.19,73
2014	Carolina Costa	CO Pechão	25.21,90
2015	Carolina Costa	CO Pechão	25.41,00
2016	Inês Reis	Pent. C Covilhã	24.17,92
2017	Joana Pontes	GA Casais Vento	25.40,73
2018	Catarina Santos	Sporting CP	25.38,20
2019	Bruna Marques	CF Oliv. Douro	24.39,06
2020	Inês Mendes	CN Rio Maior	14.24,82
	(3000 m)		
2021	Gabriela Santos	ACR Sr ^a Desterro	27.08,22
2022	Gabriela Santos	ACR Sr ^a Desterro	24.24,38

5 KM MARCHA (ESTRADA)

1985	Gracinda Pinto	CA Madalena	28.54
1986	Ana Cláudia	CF Belenenses	29.12
1987	Ana Cláudia	CF Belenenses	26.47
1988	Isabel Conceição	CV Tavira	27.18
1989	Carla Gonçalves	CA Madalena	26.43
1990	Rita Silva	ARCO	27.42
1991	Sofia Avoila	CD Montijo	25.42
1992	Sofia Avoila	CD Montijo	23.58
1993	Sofia Avoila	CD Montijo	23.31
1994	Salomé Rodrigues	GD Lourocoope	25.06
1995	Salomé Rodrigues	GD Lourocoope	25.30
1996	Inês Henriques	CN Rio Maior	25.03
1997	Inês Henriques	CN Rio Maior	24.16

1998	Vera Santos	CN Rio Maior	25,38
1999	Carla Monteiro	CCD Pinheiro	25,48
2000	Ana Cabecinha	CO Pechão	25,22
2001	Ana Cabecinha	CO Pechão	25,27
2002	Joana Matos	CO Pechão	26,50
2003	Cristiana Vaz	CP Corroios	26,35
2004	Elisabete Alexandre	CD Areias S João	25,28
2005	Catarina Godinho	CA Fer. Zêzere	26,48
2006	Catarina Godinho	CA Fer. Zêzere	25,43
2007	Liliana Martins	GCA Donas	26,31
2008	Susana Godinho	CA Avintes	28,25
2009	Rita Rosa	ADR Águas Belas	26,57
2010	Nádia Cancela	C Bf Paredes	27,17
2011	Mara Ribeiro	CN Rio Maior	25,54
2012	Mara Ribeiro	CN Rio Maior	25,56
2013	Edna Barros	CO Pechão	24,53
2014	Carolina Costa	CO Pechão	26,40
2015	Carolina Costa	CO Pechão	25,24
2016	Inês Reis	PC Covilhã	25,00
2017	Ângela Carvalho	CN Rio Maior	26,22
2018	Catarina Santos	Sporting CP	25,33
2019	Adriana V. Ornelas	ADR Ág. Pena	26,07
2020	não se realizou		

4x60 METROS

1967	Sporting CP	34,8
	(M ^a José Anacleto-Isabel Gomes-Rosário Carmo-Conceição Pina)	
1968	SL Benfica	32,1
	(Helena Esperança-Isabel Saraiva-Fátima M. Fernandes-Umbelina Nunes)	

4x80 METROS

1969	Vitória de Setúbal	43,3
	(Aida Carriço-Júlia Ferreira-Irene Gomes-Adelaide Marques)	
1970	CF Belenenses	43,1
	(Marília Carvalho-Conceição Pernes-Manuela Filhó-Ana Soares)	

4x100 METROS

1971	CF Belenenses	50,8
	(Ana Soares-Céu Ferreira-M ^a Manuel Coelho-M ^a José Sobral)	
1972	CF Belenenses	50,3
	(Manuela Pardal-Céu Ferreira-M ^a Manuel Coelho-M ^a José Sobral)	
1973	CF Belenenses	52,5
	(Teresa Gonçalves-Céu Ferreira-M ^a Manuel Coelho-M ^a José Sobral)	
1974	SL Benfica	51,9
	(Nora Araújo-M ^a João Palhais-Luisa Santana-Ana Simonetti)	
1975	SL Benfica	52,7
	(Anabela Patriarca-M ^a Manuel Palhais-Cristina João-Nora Araújo)	
1976	GD da Cuf	52,5
	(Manuela Pereira-Conceição Barrinha-Adélia Giga-Fernanda Contreiras)	
1977	GD da Cuf	52,3
	(Ana Oliveira-M ^a João Correia-Adélia Giga-Fernanda Contreiras)	
1978	Ases das Avenidas	53,0
	(Ana C. Mendonça-Clara Carvalho-Adelaide Romão-Graziela Guerreiro)	
1979	GD da Cuf	53,1m
	(Fernanda Pacheco-Alexandra Mendes-Célia Brites-Ana Oliveira)	
1980	Sporting CP	54,3
	(Cristina Santos-T. Branco-A. Almeida-Helena Xavier)	

1981	FC Porto	53,1m
	(Júlia Freitas-Glória Gonçalves-Marta Moreira-Elsa Amaral)	
1982	U Almeirim	56,0m
	(Ana Maçarico-Carla Ribeiro-Sandra Sousa-Patrocínia Gonçalves)	
1983	GD Quimigal	57,0
	()	
1984	SC Braga	55,1
	(Conceição Rodrigues-Paula Oliveira-Adriana Araújo-Paula Manso)	
1985	Louletano DC	52,8
	(Carla Bugalho-Susana Anacleto-Paula Silva-Sofia Correia)	
1986	CA Porto	52,25
	(Carla Gameiro-Alexandra Pina-Branca Pinto-Amélia Freitas)	
1987	CIPA	50,67
	(Anabela Osório-Alice Sousa-M ^a João Fonseca-Isabel Rodrigues)	
1988	FC Maia	50,71
	(Branca Pinto-Cristina Almeida-Suzana Moura-Alexandra Pina)	
1989	CIPA	50,83
	(Márcia Nery-Anabela Osório-Helena Fernandes-Isabel Rodrigues)	
1990	CIPA	51,45
	(Helena Fernandes-Andreia Ferreira-Márcia Nery-Isabel Rodrigues)	
1991	SL Benfica	50,68
	(Sandra Martins-Clélia Moreira-Rita Olivença-Carmo Tavares)	
1992	SC Braga	49,51
	(Sandra Lopes-Gabriela Rodrigues-Sandra Sá-Clementina Pacheco)	
1993	SC Braga	50,19
	(Ana Fernandes-Lúisa Peixoto-Cláudia Rego-Clementina Pacheco)	
1994	SC Braga	51,92
	(Susana Magalhães-Vera Oliveira-Lúisa Peixoto-Ana Fernandes)	
1995	Sporting CP	51,16
	(Rute Tavares-Laura Morais-Cristina Lopes-Tânia Pinho)	
1996	SL Benfica	48,62
	(Patrícia Vieira-Cristina Ribeiro-Vera Correia-Lígia Avelar)	
1997	GD André Soares	51,11
	(Catarina Leitão-Rita Braga-Liliana Correia-Susana Vieira)	
1998	SC Braga	51,52
	(Cláudia Azevedo-Marta Sousa-Elsa Ferreira-Cecília Moita)	
1999	SC Braga	50,81
	(Elsa Ferreira-Marta Sousa-Liliana Correia-Cláudia Azevedo)	
2000	JOMA	52,7m
	(Andreia Felizardo-Tânia Vieira-Filipa Farinha-Vânia Costa)	
2001	S Viseu Benfica	51,36
	(Ana Costa-Isa Gomes-Romina Gomes-Ana Pinheiro)	
2002	Sporting CP	51,03
	(Cláudia Moreira-Vanessa Pereira-Vera Moniz Pereira-Dan Montuan)	
2003	Juv. Vidigalense	52,29
	(Ana Grácio-Juliana Neto-Diana Gaspar-M ^a Valinho Frazão)	
2004	CJ Sal. Manique	51,21
	(Joana Rabaçal-Ana Gil-Bárbara Oliveira-Andreia Serra)	
2005	AA Ch. Caparica	53,45
	(Daniela Vitorino-Catarina Antunes-Sandra Costa-Verónica Cardoso)	
2006	EM Dom. Saraiva	51,52
	(Carina Garões-Márcia Gonçalves-Ungudi Quiawacana-Sara Pinto)	
2007	CF Belenenses	49,84
	(Francisca Morgado-Carolina Duarte-Elisandra Lopes-Tâmia Duarte)	
2008	SL Benfica	51,58
	(Dorothe Évora-Débora Clemente-Ana Gomes-Cátia Garcia Santo)	
2009	CA Mazarefes	49,77
	(Alexandra Meira-Ana Almeida-Diana Cerqueira-Sara Esteves)	
2010	Juv. Vidigalense	49,80
	(Veronika Zhukova-Anais Batista-Mónica Rino-Sarah Dias)	
2011	SL Benfica	49,49
	(Liliana Neto-Cátia Garcia-Joana Costa-Débora Clemente)	
2012	SL Benfica	50,14
	(Joana Vieira-Adriana Alves-Liliana Neto-Rafaela Vitorino)	
2013	Sporting CP	49,18

2014	(Salomé Afonso-Ludmila Nascimento-Jéssica Barreira-Beatriz Garcia) Maia AC	50,07
2015	(Ana Abreu-Inês Dias-Diana Oliveira-Inês Aires) SL Benfica	49,73
2016	(Juliana Gusmão-Carina Pereira-Rita Pinheiro-Rita Parreira) CA Sal. Manique	49,75
2017	(Rosa Djombate-Catarina Lourenço-Sara Paulico-Fatmata Baldé) JUNI	51,07
2018	(Carlota Ribeiro-M ^a Migyel Andarde-Jerusa Semedo-Francisca Oliveira) J. Vidigalense	49,61
2019	(Bruna Santos-Sarta Sani-Mafalda Pires-Joana Gameiro) Maratona CP	48,49
2020	(Inês Saraiva-Lúisa Juiz-Carmo Juiz-Leonor Ferreira)	não se realizou
2021	SL Benfica	47,76
2022	(Susana Torres-Djamiratu Embaló-Ana Oliveira-Leonor Ferreira) Fundação Salesianos	49,38
	(Inês Almeida-Tatiana Pereira-Matilde Vieira-Marta Alves)	

4x400 METROS

1974	Sporting CP	4.20,2
	(Ana Ribeiro-Dulce Macedo-Suzete Santos-Manuela Alves)	
1975	FC Porto	4.23,8
	(Fernanda Baptista-Fátima Ribas-Teresa Silva-Felicidade Costa)	
1976	FC Foz	4.22,9
	(Alice Silva-M ^a Manuel Ferreira-Elisabete Pereira-Ana P. Mota)	
1977	FC Foz	4.15,5
	(M ^a Manuel Ferreira- Alice Silva-Elisabete Pereira-Ana P. Mota)	
1978	Ases das Avenidas	4.17,2
	(Clara Carvalho-Ana C. Mendonça-Lucília Soares-Adelaide Romão)	
1979	Sporting CP	4.16,8m
	(Cristina Santos-Isabel Ribeiro-Lurdes Medeiro-Cristina Mendonça)	
1980	Sporting CP	4.21,4
	(Teresa Leite-Cristina Mendonça-Cristina Santos-Ana Ferrão)	
1981	FC Porto	4.21,2m
	()	
1982	FC Porto	4.20,0m
	(Paula Silva-Eugénia Faria-Elisa Barbosa-Elsa Amaral)	
1983	Andorinhas FC	4.29,7
	()	
1984	Andorinhas FC	4.19,2
	()	
1985	Sporting CP	4.13,6
	(Isabel Costa-Paula Abreu-Sofia Cardoso-Ester Santos)	
1986	SL Benfica	4.08,17
	(Viviane Elmer-Carla Figueiredo-M ^a João Valamatos-Teresa Pereira)	
1987	SL Benfica	4.02,64
	(Sandra Lopes-Sónia Fernandes-Carla Figueiredo-M ^a João Valamatos)	
1988	SL Benfica	4.08,96
	(Isabel P. Abrantes-Ana Moreira-Vanesa Queirós-Sandra Piteira)	
1989	SL Benfica	4.04,88
	(Cândida Ribeiro-Carla Cabral-Vanesa Queirós-Sandra Piteira)	
1990	CIPA	4.09,59
	(Sónia Machado-Helena Fernandes-Márcia Nery-Isabel Rodrigues)	
1991	SL Benfica	4.10,62
	(Tânia Videira-Rita Delgado-Fernanda Batista-Carla Cubal)	
1992	SL Benfica	4.04,20
	(Lúcia Pedro-Vanda Passos-Fernanda Batista-Carla Cubal)	
1993	Sporting CP	4.11,73
	(Cristina Lage-Filomena Gomes-Susana Simões-Sara Luís)	
1994	CD Olivais e Moscavide	4.12,11

1995	(Joana Rodrigues-Catarina Silva-Andreia Rações-Ana Costa) CA Madeira	4.08,56
1996	(Sandra Camacha-Isabel Gouveia-Marisa Vieira-Neide Vieira) CA Madeira	4.07,10
	(Luísa Freitas-Noemi Faria-Sandra Camacha-Marisa Vieira)	
1997	SC Braga	4.05,72
	(Georgina Milhazes-Teresa Costa-Susana Magalhães-Ana Pacheco)	
1998	CEDA	4.10,37
	(Georgina Milhazes-Izilda Mouta-Cecília Mouta-Teresa Costa)	
1999	CA Madeira	4.09,28
	(Marina Aveiro-Gorete Batista-Sofia Marques-Anabela Correia)	
2000	CA Marinha Grande	4.14,19
	(Marina Marinheiro-Carina Febra-Cândida Bairrada-Rute Freire)	
2001	Juv. Vidigalense	4.18,08
	(M ^a Valinho Frazão-Juliana Neto-Ana Neves-Cristiana Silva)	
2002	SC Braga	4.18,06
	(Isabel Martinho-Patricia Barbosa-Vanessa Cardoso-Conceição Miranda)	
2003	CJ Sal. Manique	4.21,22
	(Bárbara Oliveira-Vanessa Pires-Andreia Serra-Ana Gil)	
2004	GR Qt ^a Lomba	4.20,86
	(Eugénia Cá-Iranilda Oliveira-Lígia Oliveira-Ionilde Mendes)	
2005	JOMA	4.19,61
	(Vera Barbosa-Ana Paula Furtado-Leida Fernandes-Jennifer Campos)	
2006	A Jardim da Serra	4.10,56
	(Nádia Pereira-Lúcia Serrão-Marlene Abreu-Liliana Henriques)	

4x300 METROS

2007	ACDR Arneirense	2.59,36
	(Joana Brito-Andreia André-Susana Santos-Eva Vital)	
2008	Gira Sol	2.55,86
	(Silvia Soares-Ana Figueiredo-Rute Lopes-Cristiana Cunha)	
2009	NDC Gouveia	2.57,71
	(Mariana Reis-Inês Correia-Mariana Correia-Andreia Crespo)	
2010	NDC Gouveia	2.51,36
	(Ana Carina Sousa-Inês Correia-Mariana Correia-Andreia Crespo)	
2011	Maia AC	2.56,64
	(Beatriz Marques-Inês Dias-Ana Alves-Daniela França)	
2012	SL Benfica	2.52,08
	(Liliana Neto-Ana Rita Alves-Filipa Choon-Rafaela Vitorino)	

ESTAFETA MEDLEY

2013	SL Benfica	2.20,68
	(Jéssica Conceição-Carina Pereira-Bruna Varela-Mioclénia Francisco)	
2014	Maia AC	2.25,27
	(Ana Abreu-Diana Oliveira-Inês Dias-Inês Aires)	
2015	CO Pechão	2.23,26
	(Carla Unguém-Emale Barbosa-Inês Farias-Fatoumata Diallo)	
2016	CO Pechão	2.21,08
	(Denise Semedo-Emale Barbosa-Inês Farias-Fatoumata Diallo)	
2017	C Pechão	2.21,52
	(Filipa Machado-Denise Semedo-Inês Farias-Fatoumata Diallo)	
2018	SC Braga	2.22,00
	(Gabriela Martins-Inês Esteves-Mariana Costa-Beatriz Peres)	
2019	Maratona CP	2.18,88
	(Inês Saraiva-Lúisa Juiz-Leonor Ferreira-Carmo Juiz)	
2020	não se realizou	
2021	SL Benfica	2.26,46
	(Tatiana Almeida-Djamiratu Embaló-Chloe Hosford-Leonor Ferreira)	
2022	Maia AC	2.25,36
	(Inês Fonseca-Clara Cruz-Matilde Caldas-Rita Fernandes)	