



AR LIVRE

Abrantes

PROGRAMA-HORÁRIO
& DOSSIÊ ESTATÍSTICO



94.^{OS} CAMPEONATOS NACIONAIS SUB-20

ABRANTES | 15-16 JULHO 2023

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



CAMPEONATOS NACIONAIS SUB-20 (MASCULINOS)

Os Campeonatos Nacionais Sub-20 (juniores) são dos mais antigos que se realizam em Portugal. Tiveram o seu início em 1939, então só para atletas masculinos, enquanto em femininos a competição se começou a realizar em 1966.

A partir de 1939 iniciou-se a classificação coletiva e aqui, em masculinos, o Benfica domina em títulos (40), contra 30 do Sporting, que ainda assim é o dominador em femininos com 16 triunfos (contra 15 do Benfica).

Os Nacionais de Sub-20 foram adquirindo importância a partir do momento em que as competições internacionais do escalão foram sendo mais frequentes.

Na última edição, em 2022, competiram 412 atletas (com 597 participações) em representação de 116 clubes.

CAMPEÕES NACIONAIS DE JUNIORES (MASC.)

LOCAIS E DATAS

1930	Lisboa-L	14/15-6	1961	Lisboa-N	15/16-7	1992	Lisboa-N	25/26-7
1931	Lisboa-L	27/28-6	1962	Lisboa-R	4/5-8	1993	Viseu	17/18-7
1932	Lisboa-Sal.	28/29-5	1963	Lisboa-N	29/30-6	1994	Maia	2/3-7
1933	Porto-L	17/18-6	1964	Lisboa-R	13/14-6	1995	Braga	1/2-7
1934	Lisboa-Sal.	30-6/1-7	1965	Lisboa-A	31-7/1-8	1996	Viseu	20/21-7
1935	Coimbra	22/23-6	1966	Lisboa-A	11/12-6	1997	Braga	28/29-6
1936	Lisboa-Sal.	20/21-6	1967	Lisboa-N	10/11-6	1998	Maia	18/19-7
1937	Porto-L	26/27-6	1968	Lisboa-A	8/9-6	1999	Mafra	17/18-7
1938	Lisboa-L	2/3-7	1969	Lisboa-R	12/13-7	2000	Braga	29/30-7
1939	Porto-L	1/2-7	1970	Lisboa- I	27/28-6	2001	Braga	7/8-7
1940	Lisboa-Sal	6/7-7	1971	Lisboa-N	12/13-6	2002	Mafra	29/30-6
1941	Porto-L	12/13-7	1972	Porto-I	10/11-6	2003	Guimarães	12/13-7
1942	Lisboa-Sal	11/12-7	1973	Lisboa-N	2/3-6	2004	Covilhã	26/27-6
1943	Porto-L	24/25-7	1974	Lisboa-N	15/16-6	2005	P. Varzim	9/10-7
1944	Lisboa-L	29/30-7	1975	Lisboa-N	7/8-6	2006	Guimarães	8/9-7
1945	Porto-L	9/10-6	1976	Lisboa-N	5/6-6	2007	Viseu	7/8-7
1946	Lisboa-L	22/23-6	1977	Lisboa-N	14/15-5	2008	Luso	14/15-6
1947	Porto-L	28/29-6	1978	Lisboa-N	13/14-5	2009	Lisboa-U	11/12-7
1948	Lisboa-L	26/27-6	1979	Lisboa-N	16/17-6	2010	Setúbal	3/4-7
1949	Porto-L	2/3-7	1980	Lisboa-N	19/20-7	2011	Lisboa-U	9/10-7
1950	Lisboa-A	22/23-7	1981	Lisboa-N	11/12-7	2012	Luso	23/24-6
1951	Lisboa-A	30-6/1-7	1982	Lisboa-A	5/6-6	2013	Fátima	6/7-7
1952	Porto-L/Lisboa-A	14/22-6	1983	Lisboa-N	18/19-6	2014	Luso	5/6-7
1953	Porto-A	25/26-7	1984	Lisboa-N	21/22-7	2015	Braga	4/5-7
1954	Porto-L	17/18-7	1985	Lisboa-A	13/14-7	2016	Viseu	9/10-7
1955	Lisboa-CP	9/10-7	1986	Lisboa-N	5/6-7	2017	Marinha Grande	8/9-7
1956	Lisboa-A	7/8-7	1987	Lisboa-N	11/12-7	2018	Vagos	30-6/1-7
1957	Lisboa-A	27/28-7	1988	Maia	9/10-7	2019	Vagos	6/7-7
1958	Lisboa-R	28/29-6	1989	Maia	22/23-7	2020	Vários locais*	2-8
1959	Lisboa-A	11/12-7	1990	Lisboa-N	15/15-7	2021	V. Castelo	19/20-6
1960	Lisboa-A	25/26-6	1991	Maia	27/28-7	2022	Vagos	16/17-7

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

Pistas em Lisboa: A – Alvalade; CP – Casa Pia; I – Inatel (ex-FNAT); L – Lumiar (Lisboa) e Lima (Porto); N – Estádio Nacional; R – Restelo; Sal – Salésias; 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

PÓDIOS COLETIVOS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS SUB-20 (MASCULINOS)

1939	Sporting	38	Benfica	19	Acad. Porto e CIF	6
1940	Benfica	45	Sporting	10	CIF	8
1941	Benfica	29	Sporting	25	ABC Braga	11
1942	Sporting	59	Benfica	43	Acad. Porto	12
1943	Benfica	39	Sporting	26	Acad. Porto	8
1944	Sporting	40	Benfica	25	CIF	16
1945	Sporting	96	Benfica	78	CIF	50
1946	Benfica	99	Sporting	81,3	Belenenses	28
1947	Sporting	132,5	Benfica	120	Belenenses	26,5
1948	Benfica	147	Sporting	84	Col. Militar	72
1949	Benfica	151	Sporting	146	Acad. Porto	43
1950	Sporting	147	Benfica	93	Belenenses	48
1951	Sporting	175	Benfica	113	Belenenses	38
1952	CDUL	172	FC Porto	104	Acad. Porto	46
1953	Benfica	124	Sporting	101,5	CDUL	76,5
1954	Sporting	117	Benfica	92	CDUL	66,5
1955	Sporting	147,5	Benfica	128,5	CDUL	37,5
1956	Sporting	162,5	Benfica	152	Acad. Porto	42,5
1957	Benfica	171,5	Sporting	135	Acad. Porto	32,5
1958	Sporting	142	Benfica	103	CDUL	48
1959	Sporting	173,5	Benfica	117	FC Porto	51,5
1960	Sporting	176	Benfica	139,5	Acad. Santarém	39,5
1961	Sporting	153	Benfica	111	CDUL	70
1962	Sporting	206	CDUL	98	Belenenses	25
1963	Benfica	164	Sporting	125	CDUL	76
1964	Benfica	191,5	Sporting	142,5	CDUL	43
1965	Sporting	168	Benfica	150	CDUL	36
.....	(de 1966 a 1968 não houve classificação coletiva)					
1969	Benfica	121	Sporting	83	CDUL	55
1970	Benfica	119	Sporting	77	Belenenses	52
1971	Benfica	133,5	Sporting	95	GD da Cuf	42,5
1972	Benfica	140	Sporting	82	FC Porto	46
1973	Benfica	154,3	Sporting	73	FC Porto	53
1974	Benfica	162	Sporting	100	FC Porto	29
1975	Sporting	120	Benfica	104,5	FC Porto	47
1976	Sporting	78	Académica C.	43	Benfica	42
1977	Sporting	107	Benfica	57	FC Porto	45,5
1978	Sporting	105	Benfica	73	FC Porto	37
.....	(de 1979 a 1982 não houve classificação coletiva)					
1983	FC Porto	108	Benfica	62	Belenenses	49
1984	FC Porto	68	Belenenses	58	Sporting	51
1985	Benfica	138	Sporting	117	Belenenses	83
1986	Benfica	240	Sporting	116	Belenenses	110
1987	Benfica	229,5	Sporting	97,5	Belenenses	60
1988	Benfica	220	Sporting	91	CIPA	44
1989	Benfica	144	Sporting	91	CIPA	39
1990	Benfica	165	Sporting	95	Vit. Setúbal	47
1991	Benfica	157	Sporting	67,5	FC Porto	39

1992	Benfica	132	Sporting	130,5	CIPA	49
1993	Sporting	154	Benfica	148	CIPA	42
1994	Sporting	128	Benfica	65	CN Rio Maior	58
1995	Benfica	86,5	Sporting	76	J Vidigalense	58
1996	Sporting	106	Benfica	80	Belenenses	63
1997	Sporting	196	Benfica	130	Bairro Anjos	63
1998	Sporting	171	Benfica	152	Bairro Anjos	113
1999	Sporting	135	Benfica	135	JOMA	103
2000	Sporting	172	Benfica	108	JOMA	103,3
2001	Benfica	204,3	Sporting	181	Grecas	139
2002	Sporting	157,5	Grecas	130	Benfica	93
2003	CS Marítimo	175,5	Grecas	105,5	JOMA	96,5
2004	Benfica	168,5	CS Marítimo	121	JOMA	107,5
2005	Benfica	200,5	JOMA	126	CP Alcanena	97
2006	Benfica	185	J Vidigalense	120	CP Mangualde	62
2007	Benfica	211	J Vidigalense	142,5	Sporting	99
2008	J Vidigalense	133	JOMA	108	FC Porto	106
2009	FC Porto	176	Benfica	131	J Vidigalense	128,5
2010	Benfica	227	FC Porto	183	J Vidigalense	157
2011	Benfica	262	J Vidigalense	118	Sporting	53
2012	Benfica	347,5	Sporting	125	J Vidigalense	111
2013	Benfica	265	J Vidigalense	164	Sporting	124
2014	Benfica	320	J Vidigalense	109	Sporting	70
2015	Benfica	266	J Vidigalense	150	Gira Sol	84
2016	Benfica	400	J Vidigalense	97	Sporting	94
2017	Benfica	371	Sporting	182,5	CF Oliv. Douro	70
2018	Benfica	348	Sporting	223	AD Novas Luzes	77
2019	Sporting	435	Benfica	357	J. Vidigalense	70
2020	não houve classificação coletiva					
2021	Sporting	221	Benfica	186,5	J. Vidigalense	139
2022	Benfica	186	Sporting	174	J. Vidigalense	84

CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUNIORES (MASCULINOS)

Campeonatos disputados desde 1930 e com classificações coletivas desde 1939 (exceto em 2020)

RECORDES DOS CAMPEONATOS

100 m	Ricardo Alves	Tramagal SU	10,39	2000
200 m	Ricardo Alves	Tramagal SU	21,30	2000
400 m	João Coelho	SL Benfica	47,37	2018
800 m	Fábio Gonçalves	SL Benfica	1.50,15	2009
1500 m	Manuel Damião	Maratona CP	3.49,39	1997
3000 m	Carlos Monteiro	Inter CA	8.16,06	1984
5000 m	António Leitão	SC Espinho	14.22,0m	1978
2000 ob.	Guilherme Alves	FC Porto	5.40,0m	1980
3000 ob.	Marco Rebelo	CD Nacional	9.02,24	1992
110 b/1,06	Luís Sá	FC Porto	14,50	2000
110 b/1m	João Almeida	Sporting CP	13,89	2007
400 bar.	Carlos Silva	SL Benfica	51,26	1993
Altura	Gerson Baldé	Sporting CP	2,14	2019
Vara	João Pedro Buaró	GD Estreito	5,10	2020
Comp.	Olek. Lyashchenko	CA Mar. Grande	7,48	2015
Triplo	Nelson Évora	SL Benfica	15,88	2001
Peso/7,26	Marco Fortes	Sporting CP	17,98	2001
Peso/6 kg	António Vital Silva	SL Benfica	19,81	2007
Disco/2 kg	Juan Rosete	Sporting CP	49,32	1998
Disco/1,75	António Vital Silva	SL Benfica	56,08	2007
Martelo/7,26	Dário Manso	Sporting CP	62,59	2001
Martelo/6 kg	Ruben Antunes	J. Vidigalense	71,85	2018
Dardo/800 g	Tiago Aperta	SL Benfica	73,94	2011
10 km M	João Vieira	CN Rio Maior	41.21,31	1995
20 km M	João Vieira	CN Rio Maior	1.26.35	1995
Decatlo	Mário Aníbal	SL Benfica	6754	1990
Decatlo/jun.	Edgar Campre	SL Benfica	7323	2019
4x100 m	SL Benfica		42,02	2007
4x400 m	Sporting CP		3.17,62	2019

CAMPEÕES NACIONAIS SUB-20 (MASCULINOS)

80 METROS

1930	João Dinis	CIF	9,6
1931	Manuel Orey e David Araújo	CIF SL Benfica	9,6 9,6
1932	Manuel Matos	Anadia FC	10,0
1933	José Júlio Duarte	Anadia FC	9,0
1934	Alves Pereira	Carcavelinhos FC	9,4
1935	Luís Jacinto	Académico FC	9,4
1936	Neves Carvalho	Sporting CP	9,4
1937	Alfredo Baganha	Académico FC	9,3
1938	João Pimenta	SL Benfica	9,1
1939	Alfredo Abrunhosa	CF Belenenses	8,9
1940	Castelo Branco	SL Benfica	9,1
1941	Fernando Lourenço	Sporting CP	9,0
1942	Manuel Núnico	Sporting CP	9,2
1943	João Abreu Lima	Académica Coimb.	9,0
1944	Jorge Machado	Sporting CP	9,0
1945	Sebastião Camões	Sporting CP	9,1
1946	Carlos Mendonça	SL Benfica	9,0
1947	Myre Dores	Sporting CP	9,0
1948	Pais Dias	SL Benfica	9,0

100 METROS

1949	Manuel Correia	Académica Coimb.	11,2
1950	Carlos Graça	Sporting CP	11,1
1951	António Faria	SL Benfica	11,5
1952	Manuel Houbet Moura	FC Porto	11,5
1953	António Faria	SL Benfica	11,3
1954	Sérgio Carvalhais	CDUL	11,0
1955	Rui Trincinhas	SL Benfica	10,9v
1956	José Madureira Teixeira	Académico FC	11,4
1957	José Sampaio	Sporting CP	11,3
1958	Eduardo Barreiros	CDUL	11,2
1959	José Germano	Sporting CP	11,3
1960	Carvalho Santos	Sporting CP	10,9
1961	Carvalho Santos	Sporting CP	10,8
1962	Jorge Soares	CDUL	10,5
1963	Jorge Soares	CDUL	10,7
1964	Marcenal Andrade	SL Benfica	10,8
1965	Carlos Silva	Sporting CP	11,3
1966	Duarte Ferreira	CDUL	10,8v
1967	Mário Oliveira	SL Benfica	10,9
1968	Carlos Carneiro	FC Porto	10,9
1969	Carlos Carneiro	FC Porto	10,9
1970	Paulo Pereira	SC Luanda	10,9
1971	João Jorge	CDUP	11,1
1972	José Câmara	CS Marítimo	10,9
1973	José Morais	Sporting CP	11,0
1974	António Cachola	SL Benfica	10,7
1975	António Cachola	SL Benfica	10,7
1976	Fernando Pinto	FC Porto	10,9
1977	Fernando Pinto	FC Porto	10,7
1978	Fernando Pinto	FC Porto	11,0
1979	Arnaldo Abrantes	AC Mocidade	10,6
1980	Arnaldo Abrantes	AC Mocidade	10,7
1981	Luís Fernandes	SL Benfica	10,8
1982	Luís Cunha	Sporting CP	10,8
1983	Luís Barroso	Zona Azul	10,7
1984	Pedro Agostinho	Sporting CP	10,67

1985	Paulo Maia	Académica Coimb.	11,06
1986	Carlos Fernandes	SL Benfica	10,96
1987	Carlos Fernandes	SL Benfica	10,7m
1988	Carlos Fernandes	SL Benfica	10,6mv
1989	Hélio Reis	AD Sanjoanense	10,88
1990	Hélio Reis	SL Benfica	10,86
1991	Ricardo Lemos	SL Benfica	10,86
1992	Luís Morais	Sporting CP	11,00
1993	Paulo Neves	SL Benfica	10,67
1994	Carlos Calado	CN Rio Maior	10,87
1995	Diogo Cruz	SL Benfica	11,00
1996	Mário Barbosa	CA Braga	10,79
1997	Hilberto Almeida	SL Benfica	10,84v
1998	Tiago Angelino	Sporting CP	10,80
1999	Bruno Neves	CA Seia	10,60v
2000	Ricardo Alves	Tramagal SU	10,39
2001	Ricardo Pacheco	Sporting CP	10,59
2002	Ricardo Pacheco	Sporting CP	10,53
2003	Arnaldo Abrantes	NDJ Laranjeiro	10,84
2004	Arnaldo Abrantes	SL Benfica	10,85
2005	Yzaldes Nascimento	JOMA	10,51v
2006	Marcos Coelho	CF Belenenses	11,01
2007	Edi Sousa	Sporting CP	10,88
2008	Edi Sousa	Sporting CP	10,67
2009	Bruno Ferreira	SL Benfica	10,75v
2010	Tiago Silvestre	SL Benfica	10,46v
2011	Diogo Antunes	SL Benfica	10,64
2012	Carlos Nascimento	Esc. Movimento	10,47v
2013	Carlos Nascimento	Sporting CP	10,57v
2014	Ricardo Pereira	SL Benfica	10,64
2015	Ricardo Pereira	SL Benfica	10,63
2016	Frederico Curvelo	SL Benfica	10,59
2017	Wilson Pedro	CA Bª Banheira	10,59v
2018	Delvis Santos	SL Benfica	10,71
2019	Rui Corvelo	Sporting CP	10,67
2020	Rui Corvelo	Sporting CP	10,82
2021	Sisínio Ambriz	SL Benfica	10,90
2022	Sisínio Ambriz	SL Benfica	10,51

150 METROS

1935	Macedo e Costa	Sporting CP	17,8
1936	Neves Carvalho	Sporting CP	17,8
1937	Fernando Ferreira	SL Benfica	17,0
1938	Guilherme Santos	SL Benfica	17,0
1939	João Jacinto	Sporting CP	17,0
1940	João André	SL Benfica	17,1
1941	Manuel Raposo	SL Benfica	17,3
1942	Manuel Núnico	Sporting CP	17,2
1943	João Abreu Lima	Académica Coimb.	17,0
1944	Joaquim Silveira	Sporting CP	17,0
1945	Sebastião Camões	Sporting CP	16,9
1946	Carlos Mendonça	SL Benfica	16,5
1947	Myre Dores	SL Benfica	16,4
1948	Fernando Casimiro	SL Benfica	17,0

200 METROS

1949	Jorge Abreu	Sporting CP	22,3
1950	Carlos Graça	Sporting CP	23,1

1951	Carlos Graça	Sporting CP	23,2	2017	Tiago Gonçalves	CA Seia	21,58v
1952	Manuel Houbet Moura	FC Porto	23,5	2018	João Coelho	SL Benfica	21,72
1953	António Faria	SL Benfica	23,1	2019	Omar Elkhatib	Sporting CP	21,84
1954	Sérgio Carvalhais	CDUL	22,9	2020	Ericsson Tavares	CA Seia	21,76v
1955	Fernando Castro	SL Benfica	23,0	2021	Sisínio Ambriz	SL Benfica	22,18
1956	José Madureira Teixeira	Académico FC	23,3	2022	Sisínio Ambriz	SL Benfica	21,33
1957	Henrique Ferreira	SL Benfica	23,2	300 METROS			
1958	José Rocha	FC Porto	23,3	1930	João Dinis	CIF	39,6
1959	José Germano	Sporting CP	23,1	1931	David Araújo	SL Benfica	40,0
1960	José Aguiar	SL Benfica	22,7	1932	Carlos Barreto	CIF	39,2
1961	Jorge Soares	CDUL	22,0	1933	Manuel Marau	FC Gaia	39,2
1962	Jorge Soares	CDUL	21,8	1934	Fernando Proença	Académico FC	40,4
1963	Jorge Soares	CDUL	21,7	1935	José Bandeira	SC Braga	39,2
1964	Marcenal Andrade	SL Benfica	22,0	1936	António Calado	Sporting CP	39,0
1965	Francisco Matos	Sporting CP	11,3	1937	Glória Alves	SL Benfica	38,8
1966	Duarte Ferreira	CDUL	22,4v	1938	Borges da Silva	CF Belenenses	38,5
1967	Mário Oliveira	SL Benfica	22,2	1939	Mariano Soares	Sporting CP	38,4
1968	Abreu Matos	CDUL	22,3	1940	João André	SL Benfica	37,0
1969	Fernando Ferreira	Vit. Setúbal	22,4	1941	Manuel Raposo	SL Benfica	36,5
1970	Fernando Ferreira	Vit. Setúbal	22,1	1942	Sampaio Peixoto	Académico FC	37,2
1971	António Maruta	GD Cuf	22,8	1943	Mário Possolo	SL Benfica	37,9
1972	José Câmara	CS Marítimo	22,5	1944	Manuel Colaço	Sporting CP	37,4
1973	António Maruta	GD Cuf	21,7	1945	Costa Pereira	SL Benfica	38,2
1974	António Cachola	SL Benfica	22,2	1946	Domingos Canhão	Sporting CP	37,5
1975	António Cachola	SL Benfica	22,1	1947	Luís Rocha	Sporting CP	37,5
1976	Adriano Rodrigues	Sporting CP	23,0	1948	Natal dos Santos	SL Benfica	36,7
1977	Joaquim Carvalho	Sporting CP	21,8	400 METROS			
1978	Fernando Pinto	FC Porto	22,5	1949	Jorge Abreu	Sporting CP	52,0
1979	Arnaldo Abrantes	AC Mocidade	22,3	1950	José Figueira	SL Benfica	53,4
1980	Luís Lajas	Sporting CP	22,5	1951	Carlos Gonçalves	Académico FC	52,2
1981	Luís Cardoso	GD Farauto	22,3	1952	João Coutinho	CDUL	53,4
1982	Luís Cunha	Sporting CP	22,0	1953	João Coutinho	CDUL	51,5
1983	Luís Barroso	Sporting CP	21,6	1954	Januário Costa	CF Belenenses	52,9
1984	Alberto Jorge	CDUP	21,58	1955	Fernando Castro	SL Benfica	54,5
1985	Paulo Maia	Académica Coimb.	22,32	1956	Hélder Marinho	SL Benfica	52,8
1986	Rui Juiz	CF Belenenses	22,19v	1957	Costa Martins	Académico FC	52,0
1987	Carlos Fernandes	SL Benfica	21,71	1958	Alberto Araújo	Sporting CP	51,9
1988	João Azevedo	SL Benfica	22,06	1959	Jaime Campos	Sporting CP	49,9
1989	Hélio Reis	AD Sanjoanense	21,88	1960	Rogério Gonçalves	Sporting CP	50,6
1990	Vasco Santos	CIPA	22,34	1961	Augusto Vilela	FC Porto	51,8
1991	José Mendes	CDUP	21,96	1962	Fernando Gonçalves	Sporting CP	52,0
1992	Luís Morais	Sporting CP	21,86	1963	Álvaro Mendes	Sporting CP	50,5
1993	Vítor Jorge	SL Benfica	21,74	1964	Luís Costa	SL Benfica	51,5
1994	Kilwange Tiny	SL Benfica	21,85	1965	Álvaro Mendes	Sporting CP	50,2
1995	Joel Ferreira	AD Ovarense	22,24v	1966	Duarte Ferreira	CDUL	50,2
1996	Mário Barbosa	CA Braga	22,20	1967	Carlos Amorim	SL Benfica	50,5
1997	Hilberto Almeida	SL Benfica	22,27	1968	Fernando Reis	SL Benfica	49,9
1998	Bruno Gancho	SL Benfica	22,02	1969	José Morais	SL Benfica	50,6
1999	Carlos Fradão	Sporting CP	21,85v	1970	Fernando Silva	SL Benfica	49,9
2000	Ricardo Alves	Tramagal SU	21,30	1971	José Carvalho	Sporting CP	49,6
2001	Ricardo Pacheco	Sporting CP	21,75	1972	José Estrela	FC Porto	51,8
2002	Ricardo Pacheco	Sporting CP	21,80v	1973	Armando Silva	SL Benfica	51,5
2003	Arnaldo Abrantes	NDJ Laranjeiro	22,00	1974	Fernando Brás	SL Benfica	50,4
2004	Arnaldo Abrantes	NDJ Laranjeiro	21,65	1975	Alberto Ribeiro	FC Porto	49,5
2005	Yazaldes Nascimento	JOMA	21,99	1976	Eduardo Morais	Sporting CP	49,8
2006	Carlos Pinheiro	SL Benfica	22,10	1977	Jorge Branco	Sporting CP	49,8
2007	António Rodrigues	Sporting CP	22,19	1978	António Almeida	SC Braga	50,5
2008	Bruno Ferreira	ACDR Arneirense	22,31	1979	António Almeida	SC Braga	50,1
2009	Bruno Ferreira	SL Benfica	21,63	1980	Rui Oliveira	FC Porto	50,2
2010	Bruno Fernandes	SL Benfica	21,55	1981	Eduardo Pelado	Sporting CP	50,7
2011	André Biveti	Sporting CP	21,64	1982	Rui Moreira	SL Benfica	49,5
2012	Carlos Nascimento	Esc. Movimento	21,32				
2013	Luís Neves	SL Benfica	21,59				
2014	Eduardo Sá	CCD Ribeirão	21,53v				
2015	Rafael Jorge	SL Benfica	21,73				
2016	João Pinto	Sporting CP	21,66				

1983	Álvaro Silva	SL Benfica	48,4	1972	Hélder Jesus	SL Benfica	1.54,6
1984	Alberto Jorge	CDUP	47,56	1973	Hélder Jesus	SL Benfica	1.52,5
1985	José Paulo	CF Belenenses	48,73	1974	António Atabão	SL Benfica	1.53,2
1986	António Abrantes	CF Belenenses	48,89	1975	Mota Gomes	CF Belenenses	1.54,2
1987	Serafim Gadelho	Tigres Dourados	50,70	1976	Eduardo Morais	Sporting CP	1.56,4
1988	Ilídio Motty	SL Benfica	48,00	1977	João Campos	Sporting CP	1.55,3
1989	Vasco Santos	CIPA	48,91	1978	Humberto Sequeira	Sporting CP	1.54,3
1990	Pedro Rodrigues	SL Benfica	47,84	1979	Américo Brito	Amora FC	1.53,4
1991	José Mendes	CDUP	47,85	1980	Mário Silva	SC Braga	1.53,9
1992	Rui Costa	CP Conc. Faro	50,43	1981	Rogério Cerqueira	SL Benfica	1.56,1
1993	Carlos Silva	SL Benfica	48,74	1982	Rogério Cerqueira	SL Benfica	1.54,1
1994	Rui Costa	CO Pechão	48,00	1983	Paulo Pinhal	C Galitos	1.53,8
1995	Pedro Marques	CN Rio Maior	49,12	1984	Rui Moreira	SL Benfica	1.51,94
1996	Joel Ferreira	Sporting CP	48,88	1985	António Abrantes	CF Belenenses	1.51,69
1997	Luís Freitas	Bairro Anjos	49,72	1986	António Abrantes	CF Belenenses	1.55,71
1998	Luís Freitas	Bairro Anjos	49,63	1987	Eduardo Henriques	Sporting CP	1.53,49
1999	Paulo Ferreira	CN Rio Maior	49,90	1988	Rui Belchior	Sporting CP	1.54,33
2000	Paulo Ferreira	CN Rio Maior	48,10	1989	Mário Figueiredo	SL Benfica	1.53,76
2001	Telmo Correia	J. Vidigalense	49,68	1990	João Cunha	AC Braga	1.53,91
2002	João Merêncio	SL Benfica	49,81	1991	Adão Silva	FC Porto	1.54,21
2003	Ivo Graça	CS Marítimo	49,84	1992	Nuno Mesquita	SC Salgueiros	1.55,53
2004	Milton Dias	JOMA	49,35	1993	José Azevedo	CIPA	1.54,14
2005	Milton Dias	JOMA	50,33	1994	Diogo Rodrigues	Sporting CP	1.52,44
2006	Carlos Pinheiro	SL Benfica	49,56	1995	Casimiro Gomes	Bairro Anjos	1.54,61
2007	Ricardo Garcia	CA Seia	48,84	1996	João Pires	CDR Sanhoane	1.54,26
2008	Emanuel Neves	FC Porto	49,46	1997	João Pires	CDR Sanhoane	1.52,52
2009	Fábio Gonçalves	SL Benfica	48,89	1998	Miguel Barros	Sporting CP	1.54,16
2010	Paulo Pinto	FC Porto	50,04	1999	Fernando Almeida	JOMA	1.54,03
2011	André Marques	UD Zona Alta	49,05	2000	Fernando Almeida	JOMA	1.50,37
2012	Fábio Weber	Sporting CP	49,25	2001	David Soares	CA Centro	1.53,18
2013	Luís Neves	SL Benfica	48,60	2002	Rui Alexandre	GC Bragança	1.57,20
2014	Diogo Mestre	SL Benfica	48,88	2003	Hélio Gomes	Cyclones AC	1.53,35
2015	Sérgio Silva	J. Vidigalense	48,33	2004	Carlos Teixeira	CRU Raposense	1.55,16
2016	Mauro Pereira	Gira Sol	48,24	2005	Carlos Teixeira	SL Benfica	1.55,44
2017	Diogo Pinhão	SL Benfica	49,88	2006	Bruno Albuquerque	CP Mangualde	1.54,33
2018	João Coelho	SL Benfica	47,37	2007	Fábio Gonçalves	SL Benfica	1.53,99
2019	Omar Elkhatab	Sporting CP	48,19	2008	Fábio Gonçalves	SL Benfica	1.54,16
2020	Ericsson Tavares	CA Seia	48,25	2009	Fábio Gonçalves	SL Benfica	1.50,15
2021	Duarte Fernandes	Sporting CP	49,18	2010	Jorge Batista	ADRE Palhaça	1.54,82
2022	Rodrigo Caetano	CF Belenenses	48,51	2011	Rui Pinto	SL Benfica	1.55,00
				2012	Guilherme Pinto	Sporting CP	1.52,98
				2013	Guilherme Pinto	Sporting CP	1.54,49
				2014	Bruno Silva	ARLV Gondomar.	1.53,80
				2015	João Fonseca	Gira Sol	1.55,00
				2016	Hugo Gil	Ingleses FC	1.56,85
				2017	Marcelo Pereira	NA Taipas	1.53,68
				2018	Nuno Pereira	GD Estreito	1.52,22
				2019	Nuno Pereira	Sporting CP	1.51,13
				2020	João Peixoto	SC Braga	1.53,05
				2021	David Garcia	Sporting CP	1.53,68
				2022	Rodrigo Lima	Sporting CP	1.52,82

800 METROS

1949	Fernando Aguiar	SL Benfica	2.06,5
1950	Adelino Monteiro	Sporting CP	2.02,4
1951	António Pardal	Sporting CP	2.02,4
1952	Armando Chaves	Académico FC	2.02,3
1953	João Coutinho	CDUL	1.59,7
1954	José Carlos Duarte	SL Benfica	2.04,7
1955	Hélder Marinheiro	SL Benfica	2.01,6
1956	Hélder Marinheiro	SL Benfica	2.01,4
1957	Costa Martins	Académico FC	2.01,2
1958	Costa Martins	Académico FC	1.58,4
1959	Augusto Vilela	Sporting CP	1.56,5
1960	Rogério Gonçalves	Sporting CP	1.58,0
1961	Miguel Jesus	Sporting CP	1.55,4
1962	Augusto Lourenço	Sporting CP	2.00,7
1963	César Morais	Sporting CP	1.58,8
1964	Eleutério Matias	SL Benfica	2.00,0
1965	Álvaro Mendes	Sporting CP	1.57,4
1966	Arons Carvalho	SL Benfica	1.58,8
1967	Domingos Capindaça	Sporting CP	1.55,8
1968	Domingos Capindaça	Sporting CP	2.02,4
1969	Fernando Mamede	Sporting CP	1.57,7
1970	Carlos Silva	CF Belenenses	1.56,9
1971	Carlos Cabral	Sporting CP	1.53,3

1000 METROS

1930	Arnaldo Sousa	Sport C Porto	2.51,8
1931	Albertino Almeida	SL Benfica	2.47,6
1932	Manuel Marques	Sporting CP	2.52,4
1933	Francisco Carvalho	Vend. Jornais	2.49,8
1934	Matos Henriques	SL Benfica	2.50,4
1935	Francisco Paulos	SL Benfica	2.46,8
1936	Manuel Nogueira	SL Benfica	2.44,4
1937	Francisco Bastos	Sporting CP	2.45,2
1938	Noé Pacheco	CF Belenenses	2.49,6
1939	Hélio Felgas	SL Benfica	2.46,7
1940	Pires Almeida	SL Benfica	2.43,5
1941	Armindo Pereira	SL Benfica	2.44,6

1942	Jorge Azevedo	Sporting CP	2.43,8
1943	Francisco Coutinho	Académico FC	2.43,5
1944	José Bastos	SL Benfica	2.49,3
1945	Castelo Branco	Sporting CP	2.47,0
1946	Joaquim Branco	CF Belenenses	2.46,0
1947	Eduardo Silva	Sporting CP	2.44,3
1948	Américo Gadelha	SL Benfica	2.40,0

1500 METROS

1949	Casimiro Lúcio	Sporting CP	4.24,4
1950	Jones Fernandes	Sporting CP	4.17,8
1951	Manuel Faria	Sporting CP	4.15,8
1952	José Moacho	União Coimbra	4.18,4
1953	Manuel Guerra	Sporting CP	4.15,2
1954	Júlio Silva	SL Benfica	4.12,2
1955	João Trindade	Sporting CP	4.17,4
1956	Ramiro Filipe	SL Benfica	4.11,4
1957	Alberto Xavier	SL Benfica	4.08,4
1958	Marques da Silva	Sporting CP	4.11,6
1959	Manuel Marques	Sporting CP	4.00,7
1960	Manuel Oliveira	Sporting CP	3.59,6
1961	Miguel Jesus	Sporting CP	4.02,2
1962	Augusto Lourenço	Sporting CP	4.06,9
1963	Óscar Silva	SL Benfica	4.07,5
1964	Alfredo Barbosa	FC Porto	4.11,5
1965	Alfredo Barbosa	Sporting CP	4.01,6
1966	José Lourenço	Sporting CP	4.00,4
1967	José Lourenço	Sporting CP	3.55,0
1968	Anacleto Pinto	SL Benfica	3.59,8
1969	José Diogo	Sporting CP	3.56,6
1970	Carlos Cabral	Sporting CP	3.56,8
1971	Carlos Cabral	Sporting CP	3.54,3
1972	Hélder Jesus	SL Benfica	4.01,5
1973	Hélder Jesus	SL Benfica	3.54,4
1974	António Atabão	SL Benfica	3.52,0
1975	Mota Gomes	CF Belenenses	3.54,4
1976	João Campos	Liceu Nac. Faro	3.52,2
1977	João Campos	Sporting CP	3.54,2
1978	Humberto Sequeira	Sporting CP	3.55,2
1979	Américo Brito	Amora FC	3.54,6
1980	Mário Silva	SC Braga	3.57,1
1981	António Rodrigues	FC Porto	3.54,8
1982	Rogério Cerqueira	SL Benfica	3.50,2
1983	José Macedo	Boavista FC	3.53,4
1984	Rui Moreira	SL Benfica	3.55,65
1985	Raimundo Santos	Sporting CP	3.56,32
1986	Raimundo Santos	Sporting CP	3.53,88
1987	Eduardo Henriques	Sporting CP	3.59,50
1988	Paulo Estiveira	Sporting CP	3.53,09
1989	Henrique Meira	Sporting CP	3.57,04
1990	Mário Figueiredo	SL Benfica	3.51,89
1991	Pedro Carrasco	Boavista FC	3.52,72
1992	Paulo Gomes	FC Porto	3.55,2m
1993	Armando Monteiro	CF Belenenses	3.57,30
1994	Diogo Rodrigues	Sporting CP	3.54,62
1995	Rui Silva	E. Ouriquense	3.58,83
1996	Rui Silva	E. Ouriquense	3.50,22
1997	Manuel Damião	Maratona CP	3.49,39
1998	Filipe Pedro	ADRE Palhaça	3.50,85
1999	Fernando Almeida	JOMA	3.55,78
2000	Bruno Silva	Sporting CP	3.50,15
2001	Carlos Silva	Sporting CP	3.54,80
2002	Luís Pinto	Maratona CP	4.00,50
2003	Élio Bairrada	Grecas	3.54,49
2004	Carlos Teixeira	CRU Raposense	3.57,53

2005	Ricardo Barbosa	FC Porto	3.59,54
2006	Bruno Albuquerque	CP Mangualde	3.52,50
2007	Bruno Albuquerque	CP Mangualde	3.50,71
2008	Bruno Albuquerque	CP Mangualde	3.51,93
2009	Miguel Moreira	SL Benfica	4.03,93
2010	Miguel Moreira	AA Pêgo Longo	3.59,77
2011	Bruno Varela	NúcleOeiras	4.01,16
2012	Guilherme Pinto	Sporting CP	3.55,31
2013	Guilherme Pinto	Sporting CP	3.55,80
2014	Francisco Rodrigues	SC Braga	3.56,69
2015	Hugo Rocha	SL Benfica	3.56,94
2016	Hugo Rocha	SL Benfica	4.04,97
2017	Isaac Nader	SL Benfica	3.55,87
2018	Nuno Pereira	GD Estreito	4.01,72
2019	Nuno Pereira	Sporting CP	4.02,13
2020	Etson Barros	SL Benfica	3.54,13
2021	Jacinto Gaspar	Sporting CP	3.59,15
2022	Rodrigo Lima	Sporting CP	4.03,79

3000 METROS

1930	António Marques	Sporting CP	9.30,4
1931	Manuel Caria Jr.	Vit. Setúbal	10.45,6
1932	Manuel Marques	Sporting CP	9.43,0
1933	Francisco Carvalho	Vend. Jornais	9.29,6
1934	Angelino Pinho	SL Benfica	9.37,8
1935	Joaquim Correia	SL Benfica	9.24,4
1936	Manuel Nogueira	SL Benfica	9.28,0
1937	Anibal Barão	Sporting CP	9.26,8
1938	Venâncio Jorge	Sporting CP	9.28,5
1939	Afonso Henriques	Sporting CP	9.27,7
1940	Pires Almeida	SL Benfica	9.08,4
1941	Armindo Pereira	SL Benfica	9.44,4
1942	Filipe Luis	Carcavelinhos FC	9.19,6
1943	João Silva	SL Benfica	9.18,8
1944	Américo Pinto	CIF	9.17,4
1945	Américo Pinto	CIF	9.15,8
1946	José Rodrigues	CF Belenenses	9.24,2
1947	Joaquim Branco	CF Belenenses	9.20,5
1948	Américo Gadelha	SL Benfica	9.17,4
.....			
1966	Carlos Lopes	L.Vildemoinhos	8.48,4
1967	Carlos Lopes	Sporting CP	8.40,0
1968	Anacleto Pinto	SL Benfica	8.31,0
1969	José Diogo	Sporting CP	8.42,0
1970	António Monteiro	FC Porto	8.38,6
.....			
1978	Fernando Miguel	Sporting CP	8.39,9
1979	António Leitão	SC Espinho	8.17,1
1980	Guilherme Alves	FC Porto	8.27,8
1981	Mário Costa	FC Porto	8.24,1
1982	Mário Silva	C. Galitos	8.25,0
1983	Paulo Pinhal	C. Galitos	8.33,6
1984	Carlos Monteiro	Inter CA	8.16,06
1985	Joaquim Figueiredo	ANA	8.21,16
1986	Armando Rosa	Sporting CP	8.29,53
1987	José Negrão	FC Porto	8.24,81
1988	Joaquim Magalhães	SL Benfica	8.25,45
1989	Pedro Cunha	SL Benfica	8.23,36
1990	Germano Neves	SL Benfica	8.25,25
1991	Mário Martins	CF Belenenses	8.31,15
1992	Francisco Campos	Toyota	8.29,84
1993	António Rebelo	SL Benfica	8.31,17
1994	Rui Silva	E. Ouriquense	8.30,75
1995	Rui Silva	E. Ouriquense	8.26,6m
1996	Rui Silva	E. Ouriquense	8.44,5m

1997	Manuel Damião	Maratona CP	8.31,22
1998	Leão Carvalho	1º Dezembro	8.32,73
1999	Filipe Pedro	SL Benfica	8.35,71
2000	Bruno Silva	Sporting CP	8.50,58
2001	Bruno Saramago	Acadof	8.18,52
2002	Carlos Silva	Sporting CP	8.44,01
2003	Pedro Martins	Maia AC	8.29,54
2004	Eduardo Mbengani	CS Marítimo	8.33,23
2005	Emanuel Costa	Gêmeos Castro	8.44,06
2006	António Silva	CP Mangualde	9.40,61
2007	Paulo Pinheiro	L Pastora SC	8.41,69
2008	Rui Pinto	UD Várzea	8.33,29
2009	José Costa	FC Porto	10.06,18
2010	Rui Pinto	UD Várzea	8.51,89
2011	Diogo Lourenço	CAO Vianense	8.45,81
2012	Nuno Paulo	ACD S. João	8.32,51
2013	Paulo Rosário	SC Braga	9.46,40
2014	Fábio Gomes	UD Várzea	8.35,12
2015	Hugo Ganchas	SL Benfica	8.37,03
2016	Filipe Fialho	GD Drizes	9.05,75
2017	Ruben Sousa	Sporting CP	8.29,41
2018	Isaac Nader	SL Benfica	8.54,28
2019	Diogo Rosário	Sporting CP	8.45,21
2020	Rogério Amaral	CPT Sobral Ceira	8.23,40
2021	Jacinto Gaspar	Sporting CP	8.40,40
2022	Duarte Santos	Sporting CP	8.26,05

5000 METROS

1949	Casimiro Lúcio	Sporting CP	16.23,0
1950	Manuel Faria	Sporting CP	16.15,2
1951	Manuel Faria	Sporting CP	16.00,4
1952	Maurício Tavares	Peção AC	16.19,2
1953	Júlio Silva	SL Benfica	15.27,2
1954	Júlio Silva	SL Benfica	15.12,8
1955	António Ventura	SL Benfica	15.26,8
1956	Joaquim Ferreira	Sporting CP	15.36,6
1957	Alberto Xavier	SL Benfica	15.52,4
1958	Manuel Marques	Sporting CP	15.10,6
1959	Manuel Marques	Sporting CP	15.19,4
1960	Manuel Oliveira	Sporting CP	15.27,6
1961	Manuel Oliveira	Sporting CP	14.38,2
1962	Manuel Sousa	FC Porto	15.43,2
1963	Francisco Soares	SC Salgueiros	15.08,6
1964	Arnaldo Pinto	SL Benfica	15.26,2
1965	Anacleto Pinto	SL Benfica	14.58,8
.....			
1971	Cidálio Caetano	SL Benfica	15.29,6
1972	Tavares da Silva	SL Benfica	15.11,2
1973	Manuel Paiva	FC Porto	15.07,4
1974	Manuel Paiva	Individual	14.52,2
1975	Rui Lopes	SL Benfica	15.08,0
1976	João Campos	Liceu Nac. Faro	15.03,6
1977	António Leitão	SC Espinho	14.50,4
1978	António Leitão	SC Espinho	14.22,0
1979	Ezequiel Canário	SC Farese	14.46,7
1980	João A. Campos	AD Kolossal	15.00,6
1981	Cipriano Lucas	SL Benfica	14.44,3
1982	Cipriano Lucas	SL Benfica	14.38,3
1983	Carlos Monteiro	FC Porto	14.50,1
1984	Carlos Monteiro	Inter CA	14.46,95
1985	Joaquim Figueiredo	ANA	14.48,19
1986	Raimundo Santos	Sporting CP	14.42,02
1987	José Dias	JOMA	14.36,95
1988	Rui Vieira	FC Maia	14.51,7m

1989	José Santos	J. Castanheira	14.36,32
1990	Domingos Lopes	GA Fátima	14.44,54
1991	Ricardo Barbosa	CA Centro	14.42,48
1992	António Rebelo	SL Benfica	14.44,49
1993	Ângelo Pacheco	AC Guimarães	15.00,81
1994	Ângelo Pacheco	Sporting CP	14.30,71
1995	António Fonseca	Maratona Mont.	14.27,56
1996	Manuel Silva	C. Arte e Recreio	15.08,17
1997	Nuno Pereira	Bairro Anjos	15.03,11
1998	Vasco Maravilha	Maratona CP	15.19,67
1999	Jorge Robalo	Odivelas FC	15.03,80
2000	Bruno Saramago	Acadof	14.50,96
2001	Bruno Saramago	Acadof	14.35,58
2002	Bruno Silva	Maia AC	15.20,95
2003	Alberto Paulo	CS Marítimo	14.57,32
2004	Nuno Costa	AD Amarante	14.56,54
2005	António Silva	CP Mangualde	14.45,84
2006	António Silva	CP Mangualde	15.27,08
2007	Paulo Pinheiro	L. Pastora SC	15.12,13
2008	Paulo Lopes	NA Joane	15.16,37
2009	José Costa	FC Porto	15.04,78
2010	José Costa	FC Porto	15.32,35
2011	Adrião Rodrigues	NA Cucujães	15.35,41
2012	Adrião Rodrigues	SL Benfica	15.30,00
2013	Hélder Costa	SL Benfica	16.14,84
2014	Miguel Marques	SL Benfica	15.08,61
2015	João Pereira	SL Benfica	15.13,09
2016	Filipe Fialho	GD Drizes	15.42,52
2017	Alexandre Figueiredo	Maratona V Chã	14.56,89
2018	Cristiano Borges	SC Reb. Damaia	15.21,81
2019	Duarte Gomes	SL Benfica	14.51,19
2020	não se realizou		
2021	Pedro Amaro	ACPV	14.39,64
2022	Duarte Santos	Sporting CP	15.09,31

10000 METROS

2016	Filipe Fialho	GD Diana	31.08,99
2017	Filipe Vitorino	CN Rio Maior	31.23,52
2018	Alexandre Figueiredo	SL Benfica	30.48,59

1500 M OBSTÁCULOS

1966	José Lourenço	Sporting CP	4.18,6
1967	José Lourenço	Sporting CP	4.12,4
1968	Júlio Rocha	CD Estarreja	4.23,7
1969	Vasco Pereira	SL Benfica	4.22,9
1970	Vasco Pereira	SL Benfica	4.26,5

2000 M OBSTÁCULOS

1956	Amadeu Pinheiro	SL Benfica	6.25,0
1957	Ramiro Filipe	SL Benfica	6.23,2
1958	Feliciano Marques	SL Benfica	6.10,0
.....			
1971	Tavares da Silva	SL Benfica	6.02,8
1972	Tavares da Silva	SL Benfica	6.01,4
1973	Pedro Barahona	SL Benfica	5.54,6
1974	Manuel Paiva	Individual	5.53,4
1975	João Pereira	FC Avintes	6.03,6
1976	Fernando Fernandes	Sporting CP	5.59,4
1977	Humberto Sequeira	Sporting CP	6.03,0
1978	Humberto Sequeira	Sporting CP	5.52,5
1979	António Leitão	SC Espinho	5.44,8

1980	Guilherme Alves	FC Porto	5.40,0
1981	Henrique Crisóstomo	FC Foz	5.49,1
1982	José Regalo	USC Paredes	5.51,7
1983	José Macedo	Boavista FC	5.50,3
1984	António Natário	SC Espinho	5.54,0
1985	Henrique Cardoso	Sporting CP	5.54,40
1986	Guilherme Martins	CIAC	5.47,21

3000 M OBSTÁCULOS

1959	Manuel Almeida	SL Benfica	9.42,4
1960	Manuel Lopes	SL Benfica	9.56,6
1961	Manuel Oliveira	Sporting CP	9.20,4
1962	José Nogueira	Sporting CP	10.08,6
1963	José Ribeiro	SL Benfica	9.43,8
1964	Arnaldo Pinto	SL Benfica	9.59,8
1965	José Lourenço	Sporting CP	9.22,2
.....			
1987	Paulo Martins	Imortal DC	9.08,06
1988	Carlos Pinto	SL Benfica	9.08,22
1989	Vítor Almeida	SL Benfica	9.10,10
1990	Álvaro Ramalhete	Académica Coimb.	9.13,1m
1991	Júlio Figueiredo	FC Porto	9.18,74
1992	Marco Rebelo	CD Nacional	9.02,24
1993	Mário Teixeira	GR 1º Janeiro	9.18,17
1994	Luís Serrano	GD Cavadas	9.14,77
1995	Paulo Rio	ACH Lanheses	9.20,56
1996	José Gaspar	Sporting CP	9.19,9m
1997	Rodolfo Reis	Sporting CP	9.25,84
1998	Idelberto Ferreira	Bairro Anjos	9.10,29
1999	Adelino Monteiro	Sporting CP	9.24,89
2000	Pedro Ribeiro	FC Porto	9.14,66
2001	Pedro Cruz	Acadof	9.14,62
2002	Daniel Flório	Greacas	9.27,78
2003	Alberto Paulo	CS Marítimo	9.34,09
2004	Alberto Paulo	CS Marítimo	9.20,52
2005	José Rodrigues	Cyclones AC	9.30,39
2006	Leonel Fernandes	AFIS-Ovar	9.30,46
2007	Jorge Santa-Cruz	GD Covelas	9.30,53
2008	Jorge Santa-Cruz	FC Porto	9.23,08
2009	Olivier Pedroso	Maratona CP	9.17,78
2010	Diogo Lourenço	CAO Vianense	9.27,70
2011	Ruben Silva	GDR Conforlimpa	9.14,53
2012	Ruben Silva	SL Benfica	9.10,59
2013	Miguel Borges	SL Benfica	9.22,66
2014	André Pereira	SL Benfica	9.12,92
2015	Filipe Fialho	GD Drizes	10.01,32
2016	Jorge Moreira	SL Benfica	9.27,17
2017	David Tavares	Inglese FC	9.16,87
2018	Duarte Gomes	SL Benfica	9.26,02
2019	Etson Barros	SL Benfica	9.07,44
2020	Eduardo Pestana	A Jardim Serra	5.46,48
		(2000 obst. s/ vala)	
2021	Eduardo Pestana	A Jardim Serra	9.14,61
2022	Leandro Monteiro	Sporting CP	9.05,33

83 M BARREIRAS

1930	José Miranda	CF Belenenses	13,8
1931	Joaquim Ribeiro	CIF	14,6
1932	Álvaro Martins Vieira	SL Benfica	14,0
1933	António Monteiro Martins	Sport C Porto	13,2
1934	José Neto	SL Benfica	14,0
1935	Joaquim Gago	Académica Coimb.	13,2
1936	J. Araújo Vieira	At. C Braga	13,0

1937	José Barbosa Lima	At. C Braga	12,5
1938	António Pereira	CF Belenenses	12,8
1939	João Marques	Sporting CP	12,8
1940	Pedro Vasconcelos	SL Benfica	12,2
1941	António Araújo	Sporting CP	13,5
1942	Francisco Tomé	Casa Pia AC	12,6
1943	António Araújo	Sporting CP	12,5
1944	Fernando Barbosa	Sporting CP	12,2
1945	Seródio Gomes	CIF	12,8
1946	Carlos André	SL Benfica	12,4
1947	Natal dos Santos	SL Benfica	12,4
1948	Natal dos Santos	SL Benfica	12,0

110 M BARREIRAS/1,06m

1949	Mário Lourenço	SL Benfica	16,2
1950	Mário Lourenço	SL Benfica	15,9
1951	Mário Lourenço	SL Benfica	16,4
1952	João Raimundo	CDUL	17,7
1953	Sebastião Afonso	FC Porto	16,9
1954	Sebastião Afonso	FC Porto	17,1
1955	António Anselmo	SL Benfica	16,6
1956	José Correia Branco	Sporting CP	16,3
1957	Vilar Santos	SL Benfica	15,8v
1958	Vilar Santos	SL Benfica	16,2
1959	Rui Mingas	SL Benfica	16,2
1960	Rui Mingas	SL Benfica	15,7
1961	Carlos Valador	CDUL	16,4
1962	Gustavo Menezes	CDUL	16,4
1963	Rogélio Caetano	SL Benfica	15,8
1964	Luís Xavier	Sporting CP	15,8
1965	Alberto Matos	CDUL	15,4v
.....			
1971	José Carvalho	Sporting CP	15,9
1972	Alberto Machado	CDUL	16,0
1973	António Corona	GD Cuf	16,0
1974	Humberto Teixeira	SL Benfica	16,2
1975	Francisco Maruta	GD Cuf	16,6
1976	Navarro Andrade	Sporting CP	16,3
1977	José Mata	Tramagal SU	16,2
1978	Navarro Andrade	Sporting CP	16,1v
1979	João Lima	SL Benfica	15,7
1980	Paulo Barrigana	CDUL	15,1
1981	Paulo Barrigana	CDUL	15,9
1982	Paulo Barrigana	CDUL	15,4
1983	Paulo Barrigana	CDUL	15,1
1984	Orlando Encarnação	GD Farauto	15,36
1985	António Veiga	Sporting CP	15,7m
1986	António Veiga	Sporting CP	15,53
1987	António Veiga	Sporting CP	15,1m
1988	Carlos Pinto	SL Benfica	15,16v
1989	António Leite	CDUP	15,36v
1990	Pedro Rodrigues	SL Benfica	14,76
1991	Vítor Simões	GDC Enxerim	15,67
1992	Pedro Feliciano	SL Benfica	15,32
1993	Michel Ferreira	(França)	15,09
1994	João André	Sporting CP	15,56
1995	João André	Sporting CP	15,21
1996	Pedro Veloso	GD André Soares	16,29
1997	Rui Palma	Sporting CP	15,15
1998	Filipe Ferreira	Bairro Anjos	15,10
1999	José V. Carvalho	SL Benfica	14,50v
2000	Luís Sá	FC Porto	14,50
2001	Luís Fernandes	GD Cavadas	15,00
2002	Timóteo Silva	C Operário D	14,81
2003	Jorge Paula	JOMA	14,96

2004 Rodrigo Dionísio SL Benfica 14,74
 2005 João Ferreira SL Benfica 14,56

110 M BARREIRAS/1m

1966 Albergaria Costa Sporting CP 15,9
 1967 Eduardo Horta SL Benfica 15,6
 1968 Abreu Matos CDUL 15,2
 1969 Vítor Silva Sporting CP 15,6v
 1970 Rui Farias de Sousa CDUL 15,1

 2006 João Almeida Sporting CP 14,13
 2007 João Almeida Sporting CP 13,89
 2008 Marcos Chuva SL Benfica 14,13
 2009 André Lima Sporting CP 14,43
 2010 Hélio Vaz NDC Gouveia 14,39
 2011 Hugo Espírito Santo Sporting CP 14,34
 2012 Hugo Espírito Santo Sporting CP 14,49
 2013 Joel Pereira GA Fátima 15,12
 2014 Brandon Silvestre SL Benfica 14,68
 2015 Miguel Pereira Maia AC 14,44
 2016 Diogo Guerra Maia AC 14,30
 2017 Diogo Guerra SL Benfica 14,29
 2018 André Prazeres JOMA 14,39
 2019 Edgar Campre SL Benfica 14,39
 2020 Gustavo Rodrigo UFC Tomar 14,41v
 2021 Francisco Marques CF Belenenses 14,76
 2022 Sisínio Ambriz SI Benfica 13,97

300 M BARREIRAS

1949 João Luís Sporting CP 42,5
 1950 José Cameira Sporting CP 41,2
 1951 Mário Lourenço SL Benfica 41,4
 1952 João Raimundo CDUL 44,2
 1953 Ruben Andrade CDUL 42,6
 1954 Nuno Pombeiro Sporting CP 43,7
 1955 José Correia Branco Sporting CP 41,5
 1956 José Correia Branco Sporting CP 40,8
 1957 Luís Ludovice Sporting CP 41,3
 1958 Luís Ludovice Sporting CP 41,3

 1966 Francisco Vidinha SL Benfica 41,3
 1967 Fernando Reis SL Benfica 39,9
 1968 Joaquim Paralta CDUL 39,4

400 M BARREIRAS

1959 Luís Ludovice Sporting CP 56,8
 1960 António Costa CDUL 57,9
 1961 Jorge Coelho Sporting CP 58,0
 1962 Jorge Coelho Sporting CP 56,7
 1963 Jorge Coelho Sporting CP 56,5
 1964 Acácio Santos Sporting CP 58,4
 1965 Mena Antunes SL Benfica 58,9

 1969 Américo Nobre CF Belenenses 57,4
 1970 Fernando Reis SL Benfica 55,0
 1971 José Carvalho Sporting CP 55,3
 1972 António Corona GD Cuf 58,5
 1973 António Corona GD Cuf 57,0
 1974 Humberto Teixeira SL Benfica 56,4
 1975 Carlos Rodrigues GD Cuf 56,6
 1976 Joaquim Lobo CF Stª Clara 55,7
 1977 José Sol CS Marítimo 55,4

1978 Rui Oliveira CA Porto 57,4
 1979 Fernando Orosa CDUP 56,8
 1980 Rui Oliveira FC Porto 54,4
 1981 Armando Silva CDUP 56,1
 1982 Rui Marques Académica Coimb. 56,9
 1983 Ramiro Fernandes CDUL 55,5
 1984 Álvaro Silva CF Belenenses 53,67
 1985 José Ramalho Almada AC 54,3m
 1986 Joaquim Ventura CF Belenenses 54,56
 1987 Joaquim Ventura CF Belenenses 54,79
 1988 Ilídio Motty SL Benfica 53,49
 1989 Pedro Rodrigues SL Benfica 54,59
 1990 Pedro Rodrigues SL Benfica 53,67
 1991 Carlos Silva SL Benfica 53,84
 1992 Paulo Sérgio FC Maia 54,88
 1993 Carlos Silva SL Benfica 51,26
 1994 Paulo Sérgio FC Maia 54,69
 1995 Tiago Custódio Sporting CP 55,09
 1996 Tiago Custódio Sporting CP 54,39
 1997 Emiliano Ventura AA Santarém 56,15
 1998 Sérgio Duro Vit. Setúbal 53,95
 1999 Pedro Correia Sporting CP 55,02
 2000 José V. Carvalho SL Benfica 52,96
 2001 Telmo Correia J. Vidigalense 53,30
 2002 Ricardo Lima GD Cavadas 53,25
 2003 Ricardo Lima GD Cavadas 52,91
 2004 Ricardo Lima GD Cavadas 52,20
 2005 Milton Dias JOMA 53,57
 2006 António Rodrigues Sporting CP 54,01
 2007 António Rodrigues Sporting CP 53,45
 2008 Emanuel Neves FC Porto 53,54
 2009 Emanuel Neves FC Porto 52,84
 2010 Diogo Santos FC Porto 53,46
 2011 Edgar Remédios GA Fátima 55,32
 2012 Pedro Cardoso SL Benfica 54,72
 2013 Diogo Mestre CA Bª Banheira 54,25
 2014 Diogo Mestre SL Benfica 53,14
 2015 Sérgio Silva J Ilha Verde 55,80
 2016 Marco Ribeiro SL Benfica 57,13
 2017 Marco Câmara J Ilha Verde 55,74
 2018 Paulo Soares SL Benfica 55,04
 2019 Paulo Soares SL Benfica 53,76
 2020 Duarte Fernandes Cl. Pd. Pessoa 55,13
 2021 Duarte Fernandes Sporting CP 53,78
 2022 Diogo Barrigana SL Benfica 53,14

ALTURA

1930 Luís Aguiar Académica Coimb. 1,65
 1931 Gil Martins SL Benfica 1,64
 1932 António Rosado Sporting CP 1,64
 1933 Manuel Tavares Jr. Académico FC 1,65
 1934 Costa Macedo CIF 1,70
 1935 João Batista Académica Coimb. 1,70
 1936 Correia Branco At. C Braga 1,70
 1937 José Barbosa Lima At. C Braga 1,70
 1938 Guilherme Espírito Santo SL Benfica 1,825
 1939 José Esteves SL Benfica 1,65
 1940 Matos Fernandes SL Benfica 1,71
 1941 José Costa Pereira Sport C Porto 1,50
 1942 João Durães Sporting CP 1,75
 1943 António Sousa Morato FC Porto 1,65
 1944 Seródio Gomes CIF 1,70
 1945 Manuel Salta CIF 1,70
 1946 Faustino Guerreiro Sporting CP 1,70
 1947 Manuel Menezes SL Benfica 1,70

1984	Paulo Farinha	Sporting CP	3,75	1954	Heitor Almendra	CDUL	6,59
1985	Paulo Farinha	Sporting CP	3,75	1955	Abílio Ascenso	Sporting CP	6,72
1986	Fernando Pinho	CIPA	3,75	1956	Jorge Silva Tacha	FC Porto	6,29
1987	António Paquete	SL Benfica	3,60	1957	Pedro Almeida	Sporting CP	7,02
1988	Nuno Fernandes	CIPA	4,75	1958	Fernando Costa	FC Porto	6,37
1989	Valdemar Santo	SL Benfica	4,40	1959	José Ferreira	Sporting CP	6,45
1990	Valdemar Santo	SL Benfica	4,60	1960	Júlio Fernandes	Sporting CP	7,00
1991	Valdemar Santo	SL Benfica	4,90	1961	Eduardo Andrade	CDUL	6,40
1992	Pedro Pimenta	CIPA	4,10	1962	Élio Andrade	Sporting CP	6,98
1993	Pedro Pimenta	CIPA	4,40	1963	Faria Rodrigues	CDUL	6,56
1994	Pedro Pimenta	CIPA	4,25	1964	Joaquim Caniços	SL Benfica	6,87
1995	Hugo Serra	SL Benfica	4,60	1965	Tadeu Freitas	Sporting CP	7,11
1996	Filipe Lara Ramos	CF Belenenses	4,40	1966	Manuel Fernandes	Sporting CP	6,60v
1997	António Lourenço	CDUL	4,22	1967	Lara Ramos	FC Porto	6,84
1998	Mauro Damião	SL Benfica	4,42	1968	Abreu Matos	CDUL	6,91
1999	André Sabinho	CIA Ilha Azul	4,35	1969	Mário J. Silva	SL Benfica	6,59
2000	Mauro Damião	GD Ninjas	4,52	1970	Mário J. Silva	SL Benfica	6,57
2001	Mauro Damião	Sporting CP	4,52	1971	José Singéis	CF Belenenses	6,61
2002	João Vieira	SL Benfica	4,50	1972	Carlos Henriques	SL Benfica	6,87
2003	Diogo Branco	CS Marítimo	4,28	1973	Alfredo Melão	SL Benfica	6,82
2004	Diogo Branco	CS Marítimo	4,20	1974	Alfredo Melão	SL Benfica	6,80
2005	Edi Maia	GD Ind. Setúbal	4,15	1975	Adriano Rodrigues	Sporting CP	6,55
2006	Edi Maia	GD Ind. Setúbal	4,60	1976	Paulo Palma	Académica Coimb.	6,83
2007	André Carvalho	Esc. Movimento	4,30	1977	Fernando Pinto	FC Porto	7,03
2008	Diogo Ferreira	JOMA	4,38	1978	Fernando Pinto	FC Porto	6,81
2009	Diogo Ferreira	JOMA	4,80	1979	João Lima	SL Benfica	6,74
2010	Rubem Miranda	SL Benfica	4,75	1980	João Lima	CDUL	6,94
2011	Rubem Miranda	SL Benfica	4,70	1981	João Ribeiro	SL Benfica	6,89
2012	Rubem Miranda	SL Benfica	4,90	1982	José Sousa	SL Benfica	7,24
2013	Ícaro Miranda	SL Benfica	4,35	1983	José Leitão	FC Porto	7,15
2014	Andreas Gjesdal	(Noruega)	4,50	1984	José Leitão	FC Porto	7,13
2015	António Magro	GD Ind. Setúbal	4,70	1985	Luís Neves	GD Quimigal	6,74v
2016	Tomás Marreiros	AC Vermoil	4,38	1986	Luís Neves	SL Benfica	7,07v
2017	Gonçalo Uva	Sporting CP	4,38	1987	Luís Neves	SL Benfica	7,19v
2018	João Pedro Buaró	GD Estreito	4,95	1988	Paulo Castelbranco	Sporting CP	6,96v
2019	João Pedro Buaró	GD Estreito	4,61	1989	Reinaldo Fernandes	Sporting CP	7,05v
2020	João Pedro Buaró	GD Estreito	5,10	1990	Pedro Calisto	Vit. Setúbal	6,84
2021	Diogo Meneses	J Vidigalense	4,30	1991	Paulo Figueiredo	CA Seia	6,71
2022	Rodrigo Alcobia	SL Benfica	4,60	1992	Rui Barros	Sporting CP	7,38v
				1993	Rui Barros	Sporting CP	7,46
				1994	Carlos Calado	CN Rio Maior	7,44v
				1995	Paulo Massinga	CA Terceira	7,05
				1996	Diogo Cruz	SL Benfica	7,14
				1997	Francisco Marques	Individual	7,10
				1998	Nouzalter Abreu	JOMA	7,19v
				1999	Nouzalter Abreu	JOMA	7,54v
				2000	Gaspar Araújo	CAO Vianense	7,19
				2001	Nelson Évora	SL Benfica	7,31
				2002	Nelson Évora	FC Porto	7,58v
				2003	Nelson Évora	FC Porto	7,30
				2004	Rodrigo Dionísio	SL Benfica	7,09
				2005	Fábio Reis	CP Alcanena	7,36v
				2006	Marcos Caldeira	SL Benfica	7,46
				2007	Marcos Caldeira	SL Benfica	7,44
				2008	Marcos Chuva	SL Benfica	7,21
				2009	José Pereira	FC Porto	7,20v
				2010	João Rocha	SL Benfica	7,42v
				2011	Bruno Costa	CS Marítimo	7,37v
				2012	Miguel Marques	J. Vidigalense	6,88
				2013	André Silva	Esc. Movimento	7,32
				2014	Victor Korst	AA Pinhalnovense	7,16
				2015	Oleksandr Lyashchenko	CA Mar. Grande	7,48
				2016	Oleksandr Lyashchenko	Sporting CP	7,05
				2017	André Rangel	AA Pinhalnovense	6,98
				2018	Yuben Munary	SL Benfica	7,08v
				2019	André Pimenta	J. Vidigalense	7,17v

COMPRIMENTO

1930	José Carvalhosa	Académica Coimb.	5,98
1931	Mário Tavares	SL Benfica	6,08
1932	Jacinto Duarte	CF Belenenses	5,76
1933	Manuel Tavares Jr.	Académico FC	6,29
1934	Carlos Santos	CF Belenenses	6,16
1935	Renato Ferreira	SC Braga	6,46
1936	Manuel Oliveira	Sporting CP	6,43
1937	Henrique Fabião	Académico FC	6,39
1938	Guilherme Espírito Santo	SL Benfica	6,59
1939	João Barata	Sporting CP	6,28
1940	Francisco Tomé	Casa Pia AC	6,125
1941	António Marques	Académico FC	6,58
1942	Luís Alcide	SL Benfica	6,28
1943	Álvaro Dias	Sporting CP	6,45
1944	Homero Reis	SL Benfica	6,185
1945	Arnaldo Garção	Acad. C Braga	6,46
1946	José Ramires	SL Benfica	6,475
1947	Aguiar da Câmara	CF Belenenses	6,57
1948	Gabriel Dores	Col. Militar	6,60
1949	Carlos Esteves	SL Benfica	6,305
1950	Fernando Ponte	Sporting CP	6,875
1951	Rui Ramos	CF Belenenses	6,58
1952	Almeida Pinheiro	CDUL	6,225
1953	Manuel Meneses	SL Benfica	6,39

2020	Sisínio Ambriz	SL Benfica	7,46
2021	Simão Alexandre	AEA Cartaxo	7,17
2022	Simão Alexandre	AEA Cartaxo	7,29v

TRIPLO

1947	Eduardo Matos	SL Benfica	13,395
1948	Luís Falcão	SL Benfica	13,02
1949	Álvaro Mendes	Sporting CP	13,48
1950	Álvaro Mendes	Sporting CP	13,79
1951	António Pignatelli	Sporting CP	13,62
1952	Roberto Durão	CDUL	12,54
1953	Gonçalves Ribeiro	CDUL	13,41
1954	João Encarnação	Sporting CP	13,63
1955	João Encarnação	Sporting CP	14,06v
1956	Abel Rebelo	SL Benfica	13,66
1957	Abel Rebelo	SL Benfica	13,73
1958	Abel Rebelo	SL Benfica	13,18
1959	José Ferreira	Sporting CP	13,24
1960	José Ferreira	Sporting CP	14,01
1961	Élio Andrade	Sporting CP	14,10
1962	Élio Andrade	Sporting CP	14,66
1963	Tadeu Freitas	Sporting CP	13,47
1964	Tadeu Freitas	Sporting CP	14,40
1965	Tadeu Freitas	Sporting CP	14,95
1966	Manuel Barreiros	Sporting CP	13,53
1967	Luís Farias Sousa	SL Benfica	13,30
1968	Arlindo Gouveia	CDUL	13,62
1969	Mário J. Silva	SL Benfica	13,57
1970	Arlindo Gouveia	CDUL	13,92
1971	Carlos Henriques	SL Benfica	13,48
1972	Luís Azevedo	SL Benfica	14,61
1973	Alfredo Melão	SL Benfica	13,79
1974	Alfredo Melão	SL Benfica	14,88
1975	Lucas Serra	Sporting CP	14,07
1976	Paulo Palma	Académica Coimb.	14,29
1977	Fernando Barnabé	CF Belenenses	13,74
1978	João Subtil	SL Benfica	13,42
1979	João Subtil	SL Benfica	14,05
1980	João Subtil	CDUL	14,06
1981	Ivan Gonçalves	GD Farauto	14,28
1982	João Ribeiro	CDUL	15,00
1983	José Leitão	FC Porto	15,61
1984	José Leitão	FC Porto	15,28
1985	Luís Marto	Sporting CP	15,33
1986	Luís Neves	SL Benfica	14,70v
1987	Luís Neves	SL Benfica	14,13
1988	José Santos	SL Benfica	14,45
1989	João Basto	Boavista	13,99
1990	Mário Aníbal	SL Benfica	14,10
1991	Valdemar Santo	SL Benfica	14,35
1992	Rui Barros	Sporting CP	14,27
1993	Carlos Calado	CN Rio Maior	15,66
1994	Carlos Calado	CN Rio Maior	15,47
1995	Amâncio Santos	SL Benfica	14,74
1996	Diogo Cruz	SL Benfica	15,42
1997	Filipe Nery	FC Porto	14,78
1998	Nouzalter Abreu	JOMA	14,90
1999	Nouzalter Abreu	JOMA	14,98v
2000	Nelson Évora	SL Benfica	14,76
2001	Nelson Évora	SL Benfica	15,88
2002	Nelson Évora	FC Porto	15,24v
2003	Nelson Évora	FC Porto	15,48
2004	Iuri Santos	CA Bª Banheira	14,79
2005	Gonçalo Santos	SL Benfica	14,49
2006	Marcos Caldeira	SL Benfica	15,10

2007	Marcos Caldeira	SL Benfica	15,19
2008	Ricardo Jaquité	C Bf Faro	14,14
2009	Elton Ingrês	CA Mar. Grande	14,25
2010	Frederico Eusébio	JOMA	15,00v
2011	Bruno Costa	CS Marítimo	14,69
2012	Tiago Pereira	SL Benfica	15,00
2013	Oleksandr Lyashchenko	CA Mar. Grande	14,64
2014	Rafael Vilas Boas	SC Braga	14,59
2015	Oleksandr Lyashchenko	CA Mar. Grande	14,79
2016	Pedro Pinheiro	SL Benfica	15,21
2017	Pedro Pinheiro	SL Benfica	15,29v
2018	Júlio Almeida	SL Benfica	14,63
2019	Júlio Almeida	SL Benfica	14,78
2020	Rodrigo Agostinho	CA Mar. Grande	14,24
2021	Simão Alexandre	AEA Cartaxo	14,43v
2022	Élvio Almeida	GD Cavadas	14,53v

PESO / 7,26 kg

1959	Manuel Goulão	SL Benfica	12,74
1960	Manuel Goulão	SL Benfica	12,34
1961	Alberto Quádrío	Sporting CP	11,79
1962	Luís Reis Santos	CDUL	11,88
1963	Luís Reis Santos	CDUL	13,45
1964	Luís Reis Santos	CDUL	12,90
1965	José Luís Fernandes	SL Benfica	14,19
.....			
1971	José Sottomayor	CDUL	13,55
1972	Correia da Cunha	Sporting CP	14,20
1973	Correia da Cunha	Sporting CP	13,48
1974	João Espírito Santo	Sporting CP	13,11
1975	João Espírito Santo	Sporting CP	13,97
1976	José Cardoso	Tramagal SU	12,00
1977	Henrique Silva	Olivais Sul	11,64
1978	António Borges	Sporting CP	12,11
1979	Pedro Albuquerque	SL Benfica	11,94
1980	Mário Pinto	FC Porto	12,63
1981	Mário Pinto	FC Porto	13,29
1982	Paulo Tavares	Tramagal SU	12,62
1983	Alcino Pereira	FC Porto	12,25
1984	Paulo Santos	FC Porto	12,86
1985	Fernando Alves	CIPA	13,70
1986	Fernando Alves	SL Benfica	13,57
1987	Jorge Santos	CF Stª Clara	12,98
1988	Paulo Rocha	FC Bom-Sucesso	12,94
1989	Mário Cardoso	ACD Ílhavos	13,38
1990	Mário Aníbal	SL Benfica	12,87
1991	Mário Aníbal	SL Benfica	13,30
1992	Nuno Serra	SUO Vais	14,19
1993	Nuno Serra	Sporting CP	15,58
1994	Renato Gomes	CA Vale Amoreira	12,55
1995	Dine Sousa	J. Vidigalense	12,53
1996	Luís Gavina	CRCD Luzense	12,79
1997	Juan Rosete	Sporting CP	13,43
1998	Juan Rosete	Sporting CP	14,24
1999	Ivo Cardoso	CA Seia	13,21
2000	Marco Fortes	Sporting CP	17,31
2001	Marco Fortes	Sporting CP	17,98

PESO/6kg

1930	João Dias Conceição	Sporting CP	12,00
1931	Júlio Luís	USC Almadense	12,12
1932	Manuel Silva Marques	Sporting CP	13,12
1933	Henrique Fino	SL Benfica	13,07

1934	Rui Lisboa	Sporting CP	13,10	1936	Gonçalves Vieira	At. C Braga	34,10
1935	Alexandre Lopes	Académica Coimb.	12,15	1937	Mário Pires	Ateneu CL	30,07
1936	Romeu Correia	CF Belenenses	13,46	1938	Aníbal Paciência	Sporting CP	30,435
1937	Manuel Gomes Santos	Académico FC	12,78	1939	Aníbal Paciência	Sporting CP	34,19
1938	Aníbal Paciência	Sporting CP	13,01	1940	Álvaro Fonseca	CIF	34,77
1939	Mário F. Santos	CIF	14,83	1941	José Figueiredo	SL Benfica	33,20
1940*	Sérgio Malpique	USC Almadense	13,69	1942	José Luís Silva	SL Benfica	32,44
1941	Álvaro Almeida	Sport C Porto	13,31	1943	José Luís Silva	Sporting CP	35,11
1942	José Figueiredo	SL Benfica	12,57	1944	Luís Pinto Basto	CIF	31,34
1943	Luís Pinto Basto	CIF	14,31	1945	Eduardo Matos	SL Benfica	31,195
1944	Luís Pinto Basto	CIF	14,77	1946	António Tender	FC Porto	35,90
1945	António Mendes	CIF	13,315	1947	Pedro Matos	SL Benfica	32,57
1946	António Tender	FC Porto	13,62	1948	Álvaro Morais	Col. Militar	32,15
1947	Castelo Lopes	Sporting CP	14,34	1949	António Ferreira Silva	FC Porto	30,61
1948	Nuno Barros	SL Benfica	15,27	1950	Eduardo Albuquerque	SL Benfica	36,05
1949	Luís Falcão	SL Benfica	12,09	1951	Francisco Marques	Sporting CP	32,53
1950	Eduardo Albuquerque	SL Benfica	13,42	1952	Calça e Pina	CDUL	37,94
1951	Paulo Andrade	CF Belenenses	12,43	1953	Nuno Xara Brasil	Sporting CP	35,51
1952	Cândido Arantes	FC Porto	12,795	1954	Nuno Xara Brasil	Sporting CP	37,04
1953	José Galvão	SL Benfica	14,49	1955	Nuno Xara Brasil	Sporting CP	36,67
1954	Nuno Xara Brasil	Sporting CP	14,31	1956	António Mendes	Sporting CP	34,51
1955	Nuno Xara Brasil	Sporting CP	14,23	1957	José Sequeira	Sporting CP	35,44
1956	António Mendes	Sporting CP	14,11	1958	Pedro Almeida	Sporting CP	39,14
1957	Pedro Almeida	Sporting CP	12,92	1959	Manuel Goulão	SL Benfica	43,59
1958	Pedro Almeida	Sporting CP	13,90	1960	José Marques	A Ac. Santarém	35,08
.....				1961	José Matos	A Ac. Santarém	36,49
1966	José Luís Fernandes	SL Benfica	16,64	1962	Luís Reis Santos	CDUL	37,11
1967	Luís Reis	SL Benfica	13,97	1963	Luís Reis Santos	CDUL	39,89
1968	Luís Reis	SL Benfica	14,61	1964	Luís Reis Santos	CDUL	38,74
1969	Vital Silva	FC Porto	14,26	1965	Carlos Sustelo	Sporting CP	41,68
1970	Vital Silva	FC Porto	14,80	1966	Luís Reis	SL Benfica	41,36
.....				1967	Luís Reis	SL Benfica	43,18
2002	Jorge Rodrigues	ED Viana	16,43	1968	Luís Reis	SL Benfica	43,24
2003	André Gonçalves	CS Marítimo	15,50	1969	Vital Silva	FC Porto	38,84
2004	António Vital Silva	FC Porto	16,57	1970	Vital Silva	FC Porto	39,30
2005	Bruno André	IFC Torrense	17,34	1971	Ilídio Trindade	SL Benfica	37,82
2006	António Vital Silva	SL Benfica	19,02	1972	Correia da Cunha	Sporting CP	39,12
2007	António Vital Silva	SL Benfica	19,81	1973	Correia da Cunha	Sporting CP	43,98
2008	Christophe Correia	ADC Lovelhe	16,57	1974	João Esteves	SL Benfica	40,82
2009	Marçal Rodrigues	CS Marítimo	16,30	1975	João Espírito Santo	Sporting CP	37,66
2010	Francisco Belo	J Vidigalense	18,08	1976	Jorge Saraiva	Académica Coimb.	34,40
2011	Tsanko Arnaudov	SL Benfica	18,50	1977	Francisco Cruz	GD Cuf	35,88
2012	Bernardo Lopes	J. Vidigalense	14,82	1978	António Borges	Sporting CP	37,46
2013	José Pinho	NA Cucujães	15,93	1979	António Borges	Sporting CP	40,76
2014	José Pinho	NA Cucujães	16,58	1980	Manuel Pinto	CF Belenenses	41,12
2015	Otoniel Badjana	Sporting CP	16,15	1981	Manuel Pinto	CF Belenenses	44,40
2016	Otoniel Badjana	SL Benfica	15,42	1982	Paulo Santos	FC Porto	39,80
2017	Otoniel Badjana	SL Benfica	18,33	1983	Paulo Santos	FC Porto	44,80
2018	Emanuel Sousa	SL Benfica	16,88	1984	Paulo Santos	FC Porto	45,76
2019	Tiago Silva	Sporting CP	15,59	1985	Fernando Alves	CIPA	45,14
2020	Marcelo Reis	Sporting CP	14,66	1986	Fernando Alves	SL Benfica	46,12
2021	André Carvalho	Sporting CP	16,00	1987	Jorge Santos	CF Stª Clara	43,96
2022	Tiago Nunes	ADRE Palhaça	14,80	1988	Miguel Carvalho	CIPA	36,80
				1989	Mário Aníbal	GJ Chamusquense	38,06
				1990	Gonçalo Santos	Sporting CP	34,92
				1991	Mário Aníbal	SL Benfica	41,50
				1992	Gonçalo Santos	Sporting CP	42,48
				1993	Paulo Bernardo	Bairro Anjos	46,90
				1994	Tiago Palma	Ginásio C Sul	40,26
				1995	Luís Gavina	CRCD Luzense	41,50
				1996	Luís Gavina	CRCD Luzense	44,80
				1997	Juan Rosete	Sporting CP	45,84
				1998	Juan Rosete	Sporting CP	49,32
				1999	Marco Fortes	Sporting CP	42,68
				2000	Marco Fortes	Sporting CP	48,77
				2001	Marco Fortes	Sporting CP	47,79

* em 1940, houve também um vencedor para a soma dos lançamentos com as duas mãos: Álvaro Fonseca (CIF) 25,09

DISCO/2 kg

1930	Caldas Amado	Académica Coimb.	30,05
1931	João Garcia	CIF	30,77
1932	Guilherme Vasconcelos	CIF	28,84
1933	Henrique Fino	SL Benfica	31,17
1934	Rui Lisboa	Sporting CP	32,11
1935	Benjamim Martins	SL Benfica	31,66

DISCO/1,75 kg

2002	Filipe Vital Silva	FC Porto	50,50
2003	Hugo Caldeira	Sporting CP	53,02
2004	António Vital Silva	FC Porto	45,61
2005	António Vital Silva	FC Porto	50,51
2006	António Vital Silva	SL Benfica	48,54
2007	António Vital Silva	SL Benfica	56,08
2008	Rui Sustelo	GD Cavadas	50,09
2009	Francisco Belo	J. Vidigalense	50,04
2010	Francisco Belo	J Vidigalense	52,89
2011	Ricardo Freitas	Greças	44,92
2012	Ricardo Freitas	Greças	50,98
2013	José Pinho	NA Cucujães	46,44
2014	José Pinho	NA Cucujães	47,41
2015	EduJosé Lima	Campismo SJM	52,59
2016	Otoniel Badjana	SL Benfica	46,36
2017	Otoniel Badjana	SL Benfica	52,38
2018	Emanuel Sousa	SL Benfica	55,63
2019	Cleide Lopes	Sporting CP	46,43
2020	Tiago Nunes	ADRE Palhaça	43,56
2021	Tiago Nunes	ADRE Palhaça	43,41
2022	Tiago Nunes	ADRE Palhaça	43,78

MARTELO/7,26 kg

1959	João Maia	CDUL	42,20
1960	Galvão de Melo	A Ac Santarém	35,32
1961	Pedro Freitas	SL Benfica	42,45
1962	Silveira Ramos	CDUL	46,90
1963	Carlos Sustelo	Sporting CP	42,93
1964	Carlos Mateus	SL Benfica	39,42
1965	Carlos Sustelo	Sporting CP	55,21
.....			
1971	Carlos Cardoso	SL Benfica	40,94
1972	Carlos Cardoso	SL Benfica	43,18
1973	José Outerelo	Sporting CP	42,32
1974	José Outerelo	Sporting CP	46,30
1975	José Outerelo	Sporting CP	45,40
1976	Silvério Manso	Sporting CP	43,52
1977	Jorge Ramalho	GD Cuf	42,00
1978	Carlos Dinis	Sporting CP	39,00
1979	José Custódio	SL Benfica	45,18
1980	Jorge Pedrosa	CDUL	43,66
1981	Alcino Pereira	FC Porto	43,12
1982	Alcino Pereira	FC Porto	46,92
1983	Alcino Pereira	FC Porto	48,04
1984	António Ribeiro	FC Porto	43,24
1985	José Rodrigues	Sporting CP	48,54
1986	Fernando Alves	SL Benfica	47,10
1987	José M. Rodrigues	Sporting CP	52,00
1988	José M. Rodrigues	Sporting CP	52,42
1989	Luís Dias	SL Benfica	44,64
1990	Mário Rocha	CA Porto	49,94
1991	Mário Rocha	Individual	53,00
1992	Gonçalo Marques	Sporting CP	51,10
1993	Pedro Veiga	CIPA	49,94
1994	Pedro Veiga	NA Matosinhos	50,34
1995	Nuno Coelho	Quintajense FC	55,04
1996	Nuno Coelho	Quintajense FC	56,56
1997	João Fernandes	SL Benfica	46,32
1998	André Vital Silva	CA Madeira	50,68
1999	André Vital Silva	FC Porto	53,47
2000	Sérgio Coelho	Quintajense FC	58,18
2001	Dário Manso	Sporting CP	62,59

MARTELO/6kg

1947	José Madeira	Académico FC	36,37
1948	Vieira da Fonseca	Col. Militar	37,29
1949	Mário Graça	Académica Coimb.	34,90
1950	Eduardo Albuquerque	SL Benfica	47,115
1951	Carlos Portugal	SL Benfica	37,81
1952	António Pinto	FC Porto	46,27
1953	António Pinto	FC Porto	48,23
1954	Nuno Xara Brasil	Sporting CP	44,09
1955	Nuno Xara Brasil	Sporting CP	41,21
1956	José L. Silva	SL Benfica	41,38
1957	Ramiro Coluna	Sporting CP	43,78
1958	Galvão Teles	CDUL	41,27
.....			
1966	José Pedroso	Sporting CP	50,32
1967	António Pais	Sporting CP	40,72
1968	António Pais	Sporting CP	42,30
1969	João Gonçalves	SL Benfica	45,14
1970	António Pais	Sporting CP	44,76
.....			
2002	Nuno Rocha	FC Porto	60,07
2003	Flávio Azevedo	AC Mocidade	58,17
2004	António Vital Silva	FC Porto	63,73
2005	Carlos Vicente	ACDR Arneirense	57,61
2006	Carlos Vicente	ACDR Arneirense	58,76
2007	António Vital Silva	SL Benfica	70,43
2008	Vítor Tiago	ADC Lovelhe	60,03
2009	Vítor Tiago	ADC Lovelhe	59,32
2010	Pedro Capela	CA Bª Banheira	57,12
2011	Michael Fonseca	JD Almansor	53,52
2012	Bernardo Lopes	J. Vidigalense	53,07
2013	Décio Andrade	GD Estreito	54,36
2014	Miguel Carreira	J. Vidigalense	60,65
2015	Miguel Carreira	J. Vidigalense	66,53
2016	Décio Andrade	GD Estreito	65,08
2017	Ruben Antunes	J Vidigalense	62,84
2018	Ruben Antunes	J Vidigalense	71,85
2019	Diogo Freitas	GD Estreito	54,14
2020	Francisco Pereira	GD Estreito	52,12
2021	Diogo Freitas	GD Estreito	59,99
2022	Francisco Calhau	J Vidigalense	59,35

DARDO

1930	Roberto Matos	Académica Coimb.	40,22
1931	Fernando Pinheiro	Sporting CP	43,12
1932	Guilherme César	Sporting CP	37,365
1933	Marceano Veiga	Académica Coimb.	40,92
1934	António Marques	At. C Braga	42,20
1935	Mena Matos	Sport C Porto	42,10
1936	Manuel Farinha	Sporting CP	44,07
1937	Júlio Ramos	Académico FC	45,35
1938	José Trigo Mira	Sporting CP	41,04
1939	Tomás de Macedo	Sporting CP	45,71
1940	Mário Luís Dias	SL Benfica	42,82
1941	José Magalhães Ribeiro	Atlet. C Coimbra	38,15
1942	Anselmo Pereira	Sporting CP	42,61
1943	Anselmo Pereira	SL Benfica	44,74
1944	Ludovino Martins	Casa Pia AC	41,00
1945	Armando Albuquerque	FC Porto	42,29
1946	José Paulo Cardoso	Sporting CP	42,76
1947	José Paulo Cardoso	Sporting CP	51,48
1948	Jorge Matos	SL Benfica	50,20
1949	Octávio Oliveira	Sporting CP	49,96

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

5000 M MARCHA

1981	Jorge Esteves	CF Belenenses	24.30,8
------	---------------	---------------	---------

10000 M MARCHA

1982	Jorge Esteves	CF Belenenses	49.45,9
1983	Jorge Esteves	CF Belenenses	50.32,0
1984	Jorge Esteves	CF Stª Iria	46.58,2
1985	José Urbano	SL Benfica	44.15,11
1986	Paulo Santos	SL Benfica	45.17,0
1987	Luís Carapinha	SL Benfica	47.28,1
1988	João Maral	CF Belenenses	43.23,4
1989	Augusto Cardoso	Alfense CA	46.30,60
1990	António Cunha	GD Penha	45.25,4
1991	Luís Leitão	SC Banheirense	49.47,75
1992	Joaquim Pentieiro	CIPA	43.49,8
1993	Joaquim Pentieiro	CIPA	46.06,53
1994	João Vieira	CN Rio Maior	44.25,43
1995	João Vieira	CN Rio Maior	41.21,31
1996	Luís Correia	CUA Benavent.	44.06,74
1997	Nuno Pereira	CD Montijo	43.52,18
1998	Ricardo Vendeira	Maratona Montijo	42.47,08
1999	Ricardo Vendeira	Maratona Montijo	44.20,47
2000	Nuno Raimundo	CN Rio Maior	49.15,97
2001	Bruno Reis	CAO Vianense	47.03,82
2002	Luís Osório	JD Fontainhas	46.45,13
2003	Diogo Martins	CP Alcanena	44.47,15
2004	Gonçalo Bejinha	JD Neves	47.41,88
2005	Gonçalo Bejinha	JD Neves	44.39,37
2006	Nuno Silva	AR Estrela Sul	48.58,77
2007	Nuno Silva	AR Estrela Sul	47.40,57
2008	Luís Lopes	CN Rio Maior	45.54,24
2009	Luís Lopes	CN Rio Maior	46.17,34
2010	Samuel Pereira	UA Guarda	48.29,18
2011	Samuel Pereira	UA Guarda	45.58,38
2012	Samuel Pereira	CA Seia	44.20,37
2013	Miguel Carvalho	CN Rio Maior	45.45,38
2014	Hélder Santos	Gira Sol	44.25,85
2015	Miguel Rodrigues	CN Rio Maior	45.49,20
2016	Ruben Santos	CF Oliv. Douro	50.49,98
2017	Paulo Martins	Sporting CP	46.40,19
2018	Paulo Martins	Sporting CP	44.56,40
2019	Ruben Santos	Sporting CP	45.48,33

2020	Pedro Dias	CO Pechão	
	13.03,91	(3000 m)	
2021	Pedro Dias	CO Pechão	44.18,60
2022	Tiago Ramos	CA Tunes	43.29,81

5x80 METROS

1930	Sporting CP	48,2
()	
1931	SL Benfica	47,0
(David Araújo-Mário Tavares-Joaquim Trindade-Cristóvão Cardoso-A. Vieira)		
1932	Sporting CP	48,4
(António Carmo-Edmundo Mourinha-António Rendas-Hayrthon Queirós-Francisco Martins)		
1933	Académico FC	46,8
(Mário Carvalho-José Marques-Manuel Tavares Jr.-O. Portal Jorge-Alberto Marques)		
1934	Sporting CP	48,0
(Neves Carvalho-Cunha Rosa-José Carreiro-António Silva-Macedo Costa)		
1935	Sporting CP	47,0
(Carlos Antero-Ferreira-Eduardo Sousa-António Silva-Macedo e Costa)		
1936	Sporting CP	48,2
(Romão Casales-Artur Cunha Rosa-Ramiro Ferrão-Luís Fernandes-Antº Neves Carvalho)		
1937	SL Benfica	46,4
(Glória Alves-José Ribeiro Silva-Fernando Ferreira-Eduardo Lemos-Manuel Rosa)		
1938	Casa Pia AC	
(Francisco Tomé-Zeferino Ventura-Antº Mira Barroso-Manuel Santos-Domingos Gregório)		
1939	SL Benfica	45,1
(Martiniano Gonçalves-António Videira-Júlio Matos Moura-José Esteves-Francisco Nazaré)		
1940	SL Benfica	45,8
(Luís Marques-João André-Pedro Vasconcelos-Castelo Branco-Cunha Pereira)		
1941	SL Benfica	44,5
(Azevedo Pereira-Manuel Raposo-Joaquim Palhoto-Antº Castelo Branco-Trigo Pereira)		
1942	Sporting CP	46,9
(Francisco Lopes-João Reino-João Castilho-Francisco Ardisson-Manuel Núncio)		
1943	SL Benfica	46,3
(Mário do Carmo-Mota Capitão-Mário Possolo-Eugénio Eleutério-Melo e Silva)		
1944	Sporting CP	46,0
(João Reino-Artur Monteiro-Joaquim Silveira-Hélder Sá-Jorge Machado)		
1945	Sporting CP	45,7
(Artur Monteiro-Igeménio Tadeu-Jorge Machado-Manuel Mendes-Sebastião Camões)		
1946	SL Benfica	45,6
(Carlos André-José R. Ramos-Aníbal Pinheiro-João Sancho-Carlos Mendonça)		
1947	Sporting CP	45,8
(Feliciano Guerreiro-Pires Monteiro-Jorge Machado-Rui Maia-Myre Dores)		
1948	Sporting CP	45,5
(Manuel Coelho-Jorge Machado-Rui Maia-Feliciano Guerreiro-Joaquim Silveira)		
1949	Académica Coimb.	45,6
(Guilherme Wilson Jr.-Manuel Guimarães-Leonel Pimentel-Manuel Correia)		
1950	CF Belenenses	46,5
(Raul Mário-Isidoro Gomes-Joaquim Gonçalves-Martinho Ambrósio)		
1951	SL Benfica	45,6
(António Faria-Fernando Barroso-Luís Filipe-Mário Garrido)		
1952	CDUL	45,9
(Roberto Durão-João Coutinho-Paula Santos-Vasco Lince)		
1953	SL Benfica	45,5
(Manuel Araújo-Miguel Graça-Jorge Arrais-António Faria)		
1954	CF Belenenses	46,0
(António Santos-José Manarte-Fernando Monteiro-Januário Costa)		
1955	SL Benfica	47,0
(Fernando Castro-António Matias-Mário Paiva-Rui Trincheiras)		
1956	Académico FC	46,7

1957	SL Benfica (Joaquim Rocha-Abílio Palhares-Carlos Neto-José Teixeira)	45,8	1990	SL Benfica (Pedro Guerreiro-Paulo Paço-Joaquim Candeias-João Azevedo)	43,10
1958	SL Benfica (Miguel Graça-Mário Paiva-Henrique Ferreira-Eduardo Azevedo)	45,4	1991	SL Benfica (Ricardo Lemos-Pedro Feliciano-Paulo Paço-Hélio Reis)	42,56
Polónio)			1992	SL Benfica (Selwin Wever-Pedro Torcato-Ricardo Lemos-Hélio Reis)	42,2m
1959	CDUL (Orlando Almeida-Mário Saraiva-José Vasconcelos-Molarinho do Carmo)	44,2	1993	Sporting CP (Selwin Wever-Pedro Torcato-Pedro Feliciano-Vítor Jorge)	42,25
1960	Sporting CP (Carvalho Santos-José Germano-João Teixeira-Fernando Cunha)	44,2	1994	Sporting CP (Ricardo Santos-António Machado-Alexandre Cruz-Eduardo Francisco)	43,50
1961	CDUL (Sena Belo-Gustavo Meneses-Eduardo Andrade-Jorge Soares)	43,0	1995	CA Braga (Alexandre Fernandes-Alexandre Cruz-Miguel Valles-Tiago Ganço)	42,94
1962	Sporting CP (Álvaro Ribeiro-Germano Silva-Fernando Gonçalves-Leonel Carvalho)	44,1	1996	SL Benfica (Hélder Cunha-Rafael Silva-Olavo Lopes-Mário Barbosa)	42,91
1963	SL Benfica (Marco Ordonho-Diogo Cruz-Bruno Gancho-Tiago Ganço)	43,6	1997	SL Benfica (Pedro Silva-Bruno Gancho-Luís Gancho-Hildberto Almeida)	42,74
1964	SL Benfica (Joaquim Vieira-Pinto Basto-Manuel Rodrigues-Marcenal Andrade)	43,7	1998	SL Benfica (Pedro Silva-José Carvalho-Ivan Meneses-Ricardo Cristóvão)	43,04
1965	Sporting CP (Diamantino Faustino-Pedro Freitas-Manuel Rodrigues-Marcenal Andrade)	44,4	1999	SL Benfica (Luis Gancho-José Carvalho-Ivan Meneses-Ricardo Cristóvão)	42,69
1966	não se realizou		2000	Sporting CP ()	43,91
1967	FC Porto (Rodrigo Silveira-Carlos Carneiro-Alcino Bilver-Lara Ramos)	44,8	2001	GD Cavadas (Daniel Santos-Luís Fernandes-Pedro Correia-Cláudio Gama)	43,01
1968	CDUL (José Galinha, Perry da Câmara, Abreu Matos-Luís Fontoura)	44,1	2002	Sporting CP (Filipe Gonçalves-Ricardo Pacheco-André Ciriaco-Diogo Teixeira)	43,94
1969	SL Benfica (Adalberto Rodrigues-Rosa Mendes-Mário Oliveira-José Almeida)	44,3	2003	CS Marítimo (Diogo Branco-Filipe Mendonça-Bruno Santos-José Moura)	44,79
1970	Sporting CP (Augusto Martins-António Salsinha-Jerónimo Cunha-José Galinha)	43,9	2004	SL Benfica (David Pinheiro-Edgar Verónica-Rui Silva-João Ferreira)	43,98
1971	SL Benfica (Nelson Domingues-Manuel Costa-Carlos Henriques-Norberto Serina)	45,0	2005	SL Benfica (Maratti Thungo-João Ferreira-Rui Silva-André Destapado)	42,34
1972	GD Cuf (José Rodrigues-António Maruta-António Corona-João Medeiro)	45,0	2006	CF Belenenses (César Pedreira-Marcos Coelho-Tiago Carvalheiro-André Rodrigues)	43,98
1973	Sporting CP (António Leite-João Catarré-Luís Santarém-José Morais)	44,3	2007	SL Benfica (Ivo Vital-Carlos Pinheiro-Marcos Chuva-Marcos Caldeira)	42,02
1974	SL Benfica (Jorge Loures-Norberto Serina-José Silva-António Cachola)	42,6	2008	J. Vidigalense (Ruben Monteiro-Gonçalo Ribeiro-Cristiano Carreira-João Gradiz)	43,37
1975	SL Benfica (Luís Félix-Álvaro Antunes-José Silva-António Cachola)	43,4	2009	FC Porto (Pedro Machado-Diogo Santos-José Pereira-Emanuel Neves)	42,59
1976	Sporting CP (Navarro Andrade-Jorge Figueiredo-Miguel Fernandes-António Fernandes)	44,3	2010	SL Benfica (Diogo Antunes-Tiago Silvestre-João L. Rocha-Bruno Fernandes)	42,23
1977	Sporting CP (Eduardo Rodrigues-José Marques-Navarro Andrade-Joaquim Carvalho)	43,9	2011	SL Benfica (Diogo Antunes-Luís Neves-Filipe Cunha-José Lopes)	42,72
1978	GD Cuf (F. Monteiro-António Cordeiro-Luís Mestre-Elísio Alves)	44,2	2012	SL Benfica (Natanael Mendonça-João Gonçalves-José Lopes-Ricardo Pereira)	42,92
1979	SL Benfica (Luís Félix-Carlos Pimpão-Luís Fernandes-João Sequeira)	43,4	2013	SL Benfica (Ricardo Amaral-José Lopes-Natanael Mendonça-Ricardo Pereira)	42,31
1980	CF Belenenses (José Carvalho-Fernando Sequeira-João Lamas-Manuel Pinto)	44,2	2014	Sporting CP (Sérgio Chiu-Xavier Mendes-Tomás Borges-Diogo Maçarico)	42,89
1981	CDUP (Manuel Caspurro-Rui Lousa-Carlos Soares-Fernando Gomes)	43,4	2015	Juv. Ilha Verde (Rodrigo Toste-Reinaldo Moniz-Tiago Jesus-Sérgio Silva)	43,49
1982	SL Benfica (Paulo Cunha-Duarte Salgueiro-José Sousa-Luís Fernandes)	43,4	2016	SL Benfica (Delvis Santos-Rodrigo Rosa-Diogo Semedo-André Prazeres)	43,54
1983	CDUL (José Martins-Ramiro Fernandes-Paulo Barrigana-Fernando Naves)	43,1	2017	AC Vermoil (João Silva-Lucas Dias-Bryan Rodrigues-Daniel Antunes)	43,45
1984	Sporting CP (Eduardo Gaspar-Pedro Agostinho-João Brízida-João Figueira)	43,91	2018	SL Benfica (Mário Neves-João Geadas-Diogo Guerra-João Manero)	43,12
1985	CF Belenenses (Luís Silva-António Abrantes-Henrique Barata-Rui Juiz)	44,71	2019	Sporting CP (Martim Faustino-Rui Corvelo-Gonçalo Gonçalves-Omar Elkhatib)	42,07
1986	CF Belenenses (Joaquim Ventura-António Abrantes-Jorge Martins-Rui Juiz)	43,54	2020	não se realizou	
1987	CF Belenenses (João Guerra-José Mata-Joaquim Ventura-Rui Juiz)	43,79	2021	Juventude Vidigalense (Francisco Silva-Diogo Meneses-Eduardo Oliveira-João Calhau)	42,52
1988	SL Benfica ()	42,69	2022	SL Benfica (Ángelo Antunes-João Penacho-Diogo Barrigana-Diogo Sequeira)	43,3
1989	SL Benfica	43,76			

3x300 METROS

1935	SC Braga (José Bandeira-Joaquim Cerqueira-Miguel Cunha)	1.59,4
1936	Sporting CP (Abreu-Ribeiro-António Calado)	2.01,4
1937	Atlético C Braga (Guilhermino Sarriá-Manuel Barbosa-Marcelo Barros)	1.57,2
1938	SL Benfica (Domingos Sobral-António Gordo-Artur Tamagnini Barbosa)	1.56,4
1939	Sporting CP (Luís José-Artur Tamagnini Barbosa-Mariano Soares)	1.53,8
1940	SL Benfica (João André-João Mourato-Matos Fernandes)	1.57,0
1941	Sporting CP (João Castilho-Evaristo Silva-Luís José Silva)	1.57,0
1942	Sporting CP (Francisco Ardisson-João Reino-João Castilho)	1.58,4
1943	SL Benfica (Auricélio Matos-Mário Possolo-José Metelo)	1.56,0
1944	Sporting CP (Igeménio Tadeu-Artur Dias-Manuel Colaço)	1.57,6
1945	Sporting CP (J. Guerreiro Tadeu-Jaime Pereira-Manuel Cunha)	1.55,8
1946	Sporting CP (Cabeçadas Coelho-Henrique Silva-Domingos Canhão)	1.55,6
1947	Sporting CP (João Freire-Pena da Silva-Luís Rocha)	1.57,3
1948	Sporting CP (Manuel Coelho-Rasquilho Raposo-Tito Duarte)	1.51,2

4x400 METROS

1949	Sporting CP (João Luís-Carlos Graça-Tito Duarte-Jorge Abreu)	3.39,3
1950	Sporting CP (José Cameira-Mário Ochoa-José Mealha-João Coutinho)	3.40,2
1951	Sporting CP (Palmiro Santos-José Fidalgo-José Granado-João Coutinho)	3.36,2
1952	CDUL (Paula Santos-Ruben Andrade-João Coutinho-Silva Nogueira)	3.38,7
1953	CF Belenenses (Januário Costa-António Fernandes-Armando Chaves-Carlos Albuquerque)	3.37,8
1954	SL Benfica (Joaquim Rodrigues-Leon do Carmo-Pedro Onofre-Fernando Castro)	3.38,7
1955	SL Benfica (Alberto Medeiros-Leon do Carmo-Madeira dos Anjos-Hélder Marinheiro)	3.40,5
1956	SL Benfica (José Santos Borges-Acácio Gregório-Hélder Marinheiro-Vítor Santos)	3.38,1
1957	Sporting CP (Luís Ludovice-José Neves da Silva-Fernando Moniz-Albino Neves)	3.35,9
1958	Sporting CP (Luís Ludovice-Neves da Silva-Fernando Moniz-Alberto Araújo)	3.29,5
1959	Sporting CP (Luís Ludovice-Rogério Gonçalves-Fernando Moniz-Jaime Campos)	3.25,7
1960	Sporting CP (Manuel Travassos-Jorge Coelho-José Raposo-Fernando Cunha)	3.36,1
1961	Sporting CP (Nelson Matos-Jorge Coelho-Vítor Barreto-Miguel Jesus)	3.33,3
1962	Sporting CP (Nelson Matos-Herlander Estrela-Jorge Coelho-Fernando Gonçalves)	3.22,9
1963	Sporting CP (Nelson Matos-César Morais-Álvaro Mendes-Fernando Gonçalves)	3.28,3

1964	Sporting CP (Jorge Costa-António Roque-Carvalho Jorge-César Morais)	3.29,5
1965	SL Benfica (Hélder Santos-Francisco Pereira-José Francisco-Pedro Melo)	3.33,2
1966	não se realizou	
1967	SL Benfica (Fernando Reis-Henrique Silva-Francisco Vídinha-Carlos Amorim)	3.24,9
1968	CDUL (João Rolim-Guimarães Marques-Perry da Câmara-Joaquim Paralta)	3.26,0
1969	Sporting CP (João Pacheco-Augusto Martins-Fernando Mamede-António Salsinha)	3.24,1
1970	Sporting CP (Augusto Martins-Manuel Piló-Carlos Cabral-António Salsinha)	3.23,0
1971	Sporting CP (Henrique Coelho-Jorge Pé-Curto-Carlos Cabral-José Carvalho)	3.30,9
1972	SL Benfica (João Dias-Artur Pinto-Anibal Ferreira-Hélder Jesus)	3.31,7
1973	SL Benfica (Eduardo Costa-João Veiga-Armando Silva-Artur Pinto)	3.30,2
1974	SL Benfica (José Fortuna-Jerónimo Carapinha-António Atabão-Fernando Brás)	3.26,3
1975	FC Porto (Luís Rodrigues-Eduardo Rodrigues-Rui Carolino-Alberto Ribeiro)	3.24,3
1976	Sporting CP (Miguel Fernandes-Vítor Ribeiro-António Fernandes-Eduardo Morais)	3.31,8
1977	Sporting CP (António Rosado-João Campos-Rui Fernandes-Jorge Branco)	3.29,0
1978	CS Marítimo (António Brazão-Francisco Viveiros-Sérgio Quintal-Emanuel Viveiros)	3.26,0
1979	CF Belenenses (António Paiva-Joaquim Bronze-Carlos Rosa-José Carvalho)	3.28,8
1980	CF Belenenses (Manuel Pinto-Carlos R. Pereira-Carlos M. Pereira-José Carvalho)	3.25,7
1981	SL Benfica (Rui Miguel-Abílio Figueira-Carlos Silva-Rogério Cerqueira)	3.25,8
1982	SL Benfica (Duarte Salgueiro-Carlos Silva-Luís Almeida-Luís Silva)	3.26,1
1983	CF Belenenses (Luís Mano-Fausto Carvalho-José Moreira-Álvaro Silva)	3.23,5
1984	CDUP (Fernando Cunha-José Machado-Edgar Rocha-Alberto Jorge)	3.23,02
1985	SL Benfica (Luís Fonseca-Christopher Vincent-Nuno Alpiarça-Hélder Costa)	3.28,02
1986	Sporting CP (Alexandre Guerreiro-Paulo Ganhão-Mário Cardoso-António Monteiro)	3.26,34
1987	CF Belenenses (João Guerra-José Oliveira-José Data-Joaquim Ventura)	3.25,41
1988	SL Benfica ()	3.25,23
1989	SL Benfica (Joaquim Gabriel-João Gonçalves-Paulo Gamelas-João Azevedo)	3.22,43
1990	Sporting CP (Hélder Assunção-Henrique Meira-Nuno Santos-Albano Duarte)	3.21,10
1991	SL Benfica (Pedro Feliciano-Faizal Mahomed-José Sá-Carlos Silva)	3.26,83
1992	Sporting CP (Joel Santos-João António-Valter Moreno-Sérgio André)	3.24,25
1993	Sporting CP (João António-Alberto Bispo-Wilson André-Nuno Lopes)	3.22,35
1994	Odivelas FC (Tiago Sousa-Diogo Ruivo-Hugo Furtado-Hugo Azevedo)	3.26,76
1995	Sporting CP (José Gomes-Tiago Custódio-Pedro Antunes-Tiago Samora)	3.21,95
1996	Sporting CP (Joel Ferreira-Tiago Custódio-Luís Santos-Gustavo Zacarias)	3.25,14
1997	CA Centro	3.26,75

1998	(Bruno Pereira-Ricardo Teixeira-Vasco Lopes-Vítor Ferreira) Bairro Anjos	3.22,93
1999	(Filipe Ferreira-Paulo Ferreira-Manuel Neves-Luís Freitas) FC Porto	3.28,12
2000	(Luís Sá-Luís Fonseca-Hugo Azevedo-Miguel Pedroto) JOMA	3.22,48
2001	() SL Benfica	3.25,44
2002	(Gonçalo Seijo-Artur Lemos-Hugo Farinha-João Merêncio) Sporting CP	3.33,26
2003	(Hugo Nunes-Henrique Filipe-André Ciriaco-João Costa) CS Marítimo	3.21,10
2004	(Filipe Santos-Ivo Graça-Bruno Santos-José Moura) GD Cavadas	3.29,52
2005	(Ricardo Lima-Fernando Fernandes-Daniel Bicho-Nelson Bicho) Gira Sol	3.26,14
2006	(Samuel Martinho-Fernando Almeida-Marco Costa-José Martins) J. Vidigalense	3.28,84
2007	(Miguel Ganhão-Cristiano Carreira-Alexandre Sousa-Bruno Gualberto) SL Benfica	3.27,45
	(Carlos Pinheiro-Marco Carvalho-José Campos-Gonçalo Lopes)	
2008	Casa Benf. Faro	3.25,74
	(João Caracol-Diogo Silva-Gonçalo Almeida-Paulo Pinto)	
2009	SL Benfica	3.24,14
	(João Fernandes-Fábio Gonçalves-José Miranda-Bruno Ferreira)	
2010	SL Benfica	3.26,25
	(João Fernandes-Luís Silva-Mamadú Condé-José Miranda)	
2011	ADRE Palhaça	3.26,72
	(Mark Rosnovskiy-João Nogueira-John Martins-André Simões)	
2012	Sporting CP	3.22,37
	(Bruno Pinto-Hugo Coutinho-Guilherme Pinto-Fábio Weber)	
2013	SL Benfica	3.22,46
	(José Tavares-Daniel Reis-Ângelo Marques-André Sá)	
2014	SL Benfica	3.28,31
	(Tiago Abrantes-Manuel Nicolau-André Sá-Herlander Almeida)	
2015	SL Benfica	3.26,56
	(João Esteves-Manuel Cunha-Bernardo Silveira-Pedro Longo)	
2016	SL Benfica	3.23,70
	(Sérgio Alves-David Barros-Duarte Vidais-Diogo Pinhão)	
2017	Sporting CP	3.24,98
	(Miguel Tapadas-Daniel Chagas-Martim Faustino-António Moura)	
2018	Sporting CP	3.26,21
	(Martim Faustino-Francisco Ferraz-Filipe Magalhães-Leandro Fevereiro)	
2019	Sporting CP	3.17,62
	(Tomás Gonçalves-Leandro Fevereiro-Nuno Pereira-Omar Elkhatib)	

2020	não se realizou	
2021	Sporting CP	3.22,34
	(Duarte Fernandes-Rodrigo Lima-Pedro Neves-David Garcia)	
2022	Sporting CP	3.26,47
	(Lucas Cristo-João Pereira-Rodrigo Lima-David Garcia)	

3x1000 METROS

1935	SL Benfica	8.36,4
	(Jaime David, Joaquim Correia-Francisco Paulos)	
1936	CF Belenenses	8.49,2
	(Alberto Afonso-António Morais-Manuel Nogueira)	
1937	Sporting CP	8.32,2
	(Alberto Prata Jr.-Manuel Neves-Adelino Soares)	
1938	Sporting CP	8.38,9
	(António Abreu-Aristides Minhava-Afonso Henriques)	
1939	SL Benfica	8.24,9
	(Bandeira Lima-Augusto Almeida-Hélio Felgas)	
1940	SL Benfica	8.28,2
	(Rafael Ferreira-Augusto Almeida-Hélio Felgas)	
1941	SL Benfica	8.43,6
	(Jaime Miranda-Agostinho Brito-Armindo Pereira)	
1942	Sporting CP	9.19,4
	(José Gaspar-Herlander Paixão-Jorge Azevedo)	
1943	SL Benfica	8.35,0
	(Costa Pereira-Herlander Paixão-Adriano Gomes)	
1944	SL Benfica	8.55,8
	(Ferreira Silva-Adriano Gomes-José Bastos)	
1945	Sporting CP	8.35,6
	(Humberto Bastos-Domingos Canhão-Castelo Branco)	
1946	SL Benfica	8.02,3
	(Mário Soares-Gilberto Conceição-Adriano Gomes)	
1947	Sporting CP	8.36,3
	(Castelo Branco-Fernando Gaspar-Eduardo Silva)	
1948	SL Benfica	8.19,1
	(José Ferreira-Jorge Almeida-Américo Gadelha)	

4x1000 METROS

1968	SL Benfica	10.28,0
	(Joaquim Sobral-José Ferreira-Ferreira Pinto-Anacleto Pinto)	

CAMPEÕES NACIONAIS DE SUB-20 (femininos)

LOCAIS E DATAS

1966	Lisboa-A	21/22-5	1985	Lisboa-A	13/14-7	2004	Covilhã	26/27-6
1967	Porto-U	13/14-5	1986	Lisboa-N	5/6-7	2005	P. Varzim	9/10-7
1968	Setúbal	8/9-6	1987	Lisboa-N	11/12-7	2006	Guimarães	8/9-7
1969	Viseu	2/3-8	1988	Maia	9/10-7	2007	Viseu	7/8-7
1970	Lisboa-A	20/21-6	1989	Maia	22/23-7	2008	Luso	14/15-6
1971	Lisboa-R	12/13-6	1990	Lisboa-N	15/15-7	2009	Lisboa-U	11/12-7
1972	Porto-I	10/11-6	1991	Maia	27/28-7	2010	Setúbal	3/4-7
1973	Lisboa-N	2/3-6	1992	Lisboa-N	25/26-7	2011	Lisboa-U	9/10-7
1974	Lisboa-N	15/16-6	1993	Viseu	17/18-7	2012	Luso	23/24-6
1975	Lisboa-N	7/8-6	1994	Maia	2/3-7	2013	Fátima	6/7-7
1976	Lisboa-N	5/6-6	1995	Braga	1/2-7	2014	Luso	5/6-7
1977	Lisboa-N	14/15-5	1996	Viseu	20/21-7	2015	Braga	4/5-7
1978	Lisboa-L	13/14-5	1997	Braga	28/29-6	2016	Viseu	9/10-7
1979	Lisboa-L	16/17-6	1998	Maia	18/19-7	2017	Marinha Grande	8/9-7
1980	Lisboa-N	19/20-7	1999	Mafra	17/18-7	2018	Vagos	30-6-/1-7
1981	Lisboa-L	11/12-7	2000	Braga	29/30-7	2019	Vagos	6/7-7
1982	Lisboa-L	5/6-6	2001	Braga	7/8-7	2020	vários locais*	2-8
1983	Lisboa-N	18/19-6	2002	Mafra	29/30-6	2021	V. Castelo	19/20-6
1984	Lisboa-N	21/22-7	2003	Guimarães	12/13-7	2022	Vagos	16/17-7

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

Pistas em Lisboa e Porto: A – Alvalade; L – Luz; 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 admitidas como campeãs nacionais atletas estrangeiras menores de 18 anos

CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-20 (FEMININOS)

RECORDES DOS CAMPEONATOS

100 m	Delphine Nkansa	SL Benfica	11,69	2019
200 m	Marisa Carvalho	SL Benfica	24,12	2015
400 m	Joceline Monteiro	CA Olhão	54,84	2008
800 m	Salomé Afonso	Sporting CP	2.08,42	2015
1500 m	Jéssica Augusto	SC Braga	4.20,10	2000
3000 m	Fernanda Ribeiro	FC Porto	9.14,53	1986
5000 m*	Marta Lourenço	AC P. Varzim	17.14,03	2019
3000 ob.	Catarina Carvalho	UD Zona Alta	10.39,05	2011
100 bar.	Vera Fernandes	SL Benfica	13,96	2013
400 bar.	M ^a João Valamatos	SL Benfica	59,43	1990
Altura	Marisa Anselmo	JOMA	1,79	2006
Vara	Sandra H. Tavares	DAC-França	3,90	2001
Comp.	Marisa Carvalho	SL Benfica	6,20	2015
Triplo	Patrícia Mamona	JOMA	13,24	2007
Peso	Teresa Machado	Sporting CP	15,49	1988
Disco	Irina Rodrigues	Sporting CP	53,29	2009
Martelo	Ana Durão	ADCR Lovelhe	57,67	2004
Dardo	Elisabete Silva	C Operário D	50,06	2011
5000 m M	Susana Feitor	CN Rio Maior	21.33,05	1994
10000 m M	Maria Bernardo	CO Pechão	48.30,47	2018
10 km M	Susana Feitor	CN Rio Maior	45.05	1993
Heptatlo	Sónia Machado	CIPA	5061	1994
4x100 m	SL Benfica		47,15	2021
4x400 m	SL Benfica		3.53,47	1990

* prova realizada apenas desde 2019

PÓDIOS COLETIVOS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS SUB-20 (FEMININOS)

1971	Sporting	85	Belenenses	79	Benfica	68
1972	Belenenses	93	Sporting	83	GD da Cuf	34
1973	Belenenses	68	Sporting	57,5	FC Porto	32
1974	Sporting	79,5	Belenenses	70	FC Porto	38
1975	Sporting	71	Belenenses	37	FC Porto	29
1976	Sporting	57	FC Foz	32	AD Sanjoanense	27
1977	FC Foz	51	Belenenses	38	Vit. Setúbal	32
1978	Sporting	49	Belenenses	30	FC Foz	26
.....	(de 1979 a 1982 não houve classificação coletiva)					
1983	FC Porto	92	Sporting	31	Benfica	26
1984	FC Porto	82	Benfica	30	Vit. Setúbal	16
1985	Benfica	74	At. Cartaxense	54	Louletano	48
1986	Benfica	135	Sporting	72	FC Porto	49
1987	Benfica	127,5	Sporting	76	FC Porto	74
1988	Benfica	145	Sporting	81	FC Porto	54
1989	Benfica	147	Sporting	46	CIPA	33
1990	Benfica	125	Sporting	44	Vit. Setúbal	36
1991	Sporting	72	Benfica	71,5	CIPA	69
1992	Sporting	123	Benfica	74	CIPA	52
1993	Benfica	99	Sporting	93	SC Braga	77
1994	Benfica	116	SC Braga	78	Sporting	61
1995	Sporting	50,5	Benfica	41	Ginásio C Sul	41
1996	CN Rio Maior	64	Sporting	60	CA Madeira	57
1997	CA Madeira	151	Sporting	148	J Vidigalense	96,5
1998	Sporting	168	CA Madeira	166	J Vidigalense	100
1999	SC Braga	162	CA Madeira	130	JOMA	111
2000	SC Braga	158	JOMA	133	CA Madeira	111
2001	SC Braga	133	CA Madeira	125,5	GD Estreito	74
2002	FC Porto	148	Sporting	102	J Vidigalense	98
2003	GD Estreito	158,5	SC Braga	146	FC Porto	143
2004	JOMA	174	SC Braga	150	GD Estreito	119
2005	SC Braga	162	JOMA	89,5	GR Qtª Lomba	55
2006	JOMA	195,5	SC Braga	121	J Vidigalense	102
2007	SC Braga	124	JOMA	123	J Vidigalense	110
2008	GD Estreito	113	J Vidigalense	108	SC Braga	92
2009	Benfica	158	GD Estreito	97	Sporting	80
2010	Benfica	190	J Vidigalense	116	Sporting	108
2011	Benfica	293,5	Sporting	133	SC Braga	128
2012	Benfica	215	Sporting	152	J Vidigalense	128
2013	Benfica	254,5	Sporting	243	J Vidigalense	160
2014	Benfica	235,5	Sporting	194	J Vidigalense	136,5
2015	J Vidigalense	185	Benfica	148	Sporting	130
2016	Benfica	266	J Vidigalense	166	Sporting	145
2017	Sporting	198	J Vidigalense	176	Benfica	143
2018	Sporting	217	Benfica	207	J. Vidigalense	134
2019	Sporting	284	Benfica	203	J. Vidigalense	150
2020	não houve classificação coletiva					
2021	Benfica	218,5	J Vidigalense	198,5	CF Oliv. Douro	139
2022	J. Vidigalense	223,5	Benfica	171	Sporting	164,5

80 METROS

1966	Amélia Carriço	Vit. Setúbal	10,7
1967	Amélia Carriço	Vit. Setúbal	10,6
1968	Umbelina Nunes	SL Benfica	10,4

100 METROS

1969	Umbelina Nunes	SL Benfica	12,9
1970	Júlia Moisão	GD da Cuf	13,2
1971	Maria José Sobral	CF Belenenses	12,9
1972	Maria José Sobral	CF Belenenses	12,3
1973	Maria José Sobral	CF Belenenses	12,3
1974	Maria José Sobral	CF Belenenses	12,5
1975	Maria José Sobral	CF Belenenses	12,5
1976	Maria João Lopes	Sporting CP	12,8
1977	Cristina Lourenço	CF Belenenses	12,6
1978	Maria João Lopes	Sporting CP	12,2
1979	Virgínia Gomes	CCR Franc. Rod. Lobo	12,4
1980	Sofia Lopes	FC Porto	12,7
1981	Virgínia Gomes	UF Com. Industria	12,0
1982	Virgínia Gomes	SL Benfica	12,3
1983	Maria João Maia	FC Porto	12,2
1984	Cláudia Gomes	CIA Coimbra	12,34
1985	Lucrécia Jardim	UFC Moitense	12,31
1986	Lucrécia Jardim	UFC Moitense	12,17
1987	Cristina Cardoso	FC Porto	12,65
1988	Lucrécia Jardim	SL Benfica	11,85v
1989	Cristina Morujão	CD Estarreja	12,25
1990	Lucrécia Jardim	SL Benfica	12,21
1991	Cristina Morujão	Sporting CP	12,01
1992	Cristina Morujão	Sporting CP	12,23
1993	Carmo Tavares	SL Benfica	11,98v
1994	Patrícia Rebelo	CA Lagoa	12,13
1995	Patrícia Rebelo	CA Lagoa	12,35
1996	Patrícia Rebelo	CA Lagoa	12,31
1997	Severina Cravid	GD Cavadas	11,99
1998	Susana Silva	Sombras Negras AC	12,16
1999	Tânia Freitas	CA Madeira	11,94v
2000	Liliana Correia	SC Braga	12,20
2001	Carla Tavares	NDJ Laranjeiro	12,20
2002	Cátia Ferreira	J Vidigalense	12,18
2003	Andreia Felisberto	JOMA	12,38
2004	Andreia Felisberto	JOMA	12,63
2005	Sónia Tavares	GCA Donas	11,79v
2006	Anna Olsson	J Vidigalense	12,39
2007	Ungudi Quiawacana	EB M Dom. Saraiva	12,09
2008	Eva Vital	ACDR Arneirense	12,05
2009	Tânia Duarte	FC Porto	11,94v
2010	Sara Esteves	CA Mazarefes	11,90v
2011	Diana Cerqueira	CA Mazarefes	11,98
2012	Daniela França	Maia AC	12,01
2013	Daniela França	Maia AC	11,95v
2014	Teresa Carvalho	SL Benfica	11,93
2015	Rosalina Santos	GD Estreito	11,92
2016	Margarida Monteiro	SL Benfica	12,11
2017	Delphine Nkansa	CI Pedro Pessoa	12,08
2018	Beatriz Andrade	SCU Torreense	11,82
2019	Delphine Nkansa	SL Benfica	11,69
2020	Beatriz Andrade	Sporting CP	11,89
2021	Leonor Ferreira	SL Benfica	12,01
2022	Nádia Cruz	SL Benfica	11,74

150 METROS

1966	Amélia Carriço	Vit. Setúbal	20,0
1967	Amélia Carriço	Vit. Setúbal	20,2
1968	Umbelina Nunes	SL Benfica	20,4

200 METROS

1969	Isabel Vilas	Acad. Viseu	26,8
1970	Isabel Saraiva	SL Benfica	27,0
1971	Maria José Sobral	CF Belenenses	26,8
1972	Maria José Sobral	CF Belenenses	25,8
1973	Maria José Sobral	CF Belenenses	25,0
1974	Maria José Sobral	CF Belenenses	25,8
1975	Maria José Sobral	CF Belenenses	25,8
1976	Graça Silva	AD Sanjoanense	26,8
1977	Maria João Lopes	Sporting CP	26,1
1978	Cristina Lourenço	CF Belenenses	25,9v
1979	Maria João Maia	FC Foz	26,2
1980	Maria João Lopes	Sporting CP	25,4
1981	Virgínia Gomes	UF Comércio Industria	24,9
1982	Virgínia Gomes	SL Benfica	25,3
1983	Maria João Maia	FC Porto	25,6
1984	Cláudia Gomes	CIA Coimbra	25,50
1985	Carmo Prazeres	AC Moscavide	25,75
1986	Lucrécia Jardim	UFC Moitense	25,03
1987	Cristina Cardoso	FC Porto	25,54
1988	Cristina Cardoso	FC Porto	24,72v
1989	Albina Gavina	CA Matriz	25,98
1990	Lucrécia Jardim	SL Benfica	24,08v
1991	Albina Gavina	Varzim SC	24,61v
1992	Cristina Morujão	Sporting CP	24,49
1993	Carmo Tavares	SL Benfica	24,65
1994	Patrícia Rebelo	CA Lagoa	25,29
1995	Patrícia Rebelo	CA Lagoa	25,62
1996	Patrícia Rebelo	CA Lagoa	25,32
1997	Severina Cravid	GD Cavadas	24,67
1998	Tânia Freitas	CA Madeira	25,21
1999	Tânia Freitas	CA Madeira	24,76v
2000	Patrícia Lopes	JOMA	24,45
2001	Patrícia Lopes	JOMA	24,85
2002	Cátia Ferreira	J Vidigalense	25,48v
2003	Andreia Felisberto	JOMA	25,69
2004	Andreia Felisberto	JOMA	25,10
2005	Sónia Tavares	GCA Donas	25,06v
2006	Joceline Monteiro	CA Olhão	25,94
2007	Joceline Monteiro	CA Olhão	25,59
2008	Filipa Martins	JOMA	24,78
2009	Ungudi Quiawacana	SL Benfica	24,60
2010	Dorothé Évora	SL Benfica	24,52v
2011	Diana Cerqueira	CA Mazarefes	24,49
2012	Daniela França	Maia AC	24,81
2013	Daniela França	Maia AC	24,93
2014	Daniela França	Maia AC	25,35
2015	Marisa Carvalho	SL Benfica	24,12
2016	Marisa Carvalho	SL Benfica	24,44
2017	Catarina Lourenço	CA Sal. Manique	24,67v
2018	Beatriz Andrade	SCU Torreense	24,68
2019	Catarina Lourenço	SL Benfica	24,30
2020	Beatriz Andrade	Sporting CP	24,72v
2021	Leonor Ferreira	SL Benfica	25,13
2022	Nádia Cruz	SL Benfica	24,44

400 METROS

1969	Irene Gomes	Vit. Setúbal	62,2
1970	Elisabete Simões	Sporting CP	63,2
1971	Filomena Vieira	Sporting CP	62,1
1972	Filomena Vieira	Sporting CP	60,8
1973	Conceição Vilhena	Desportivo L. Marq.	58,0
1974	Conceição Moura	CF Stª Clara	57,2
1975	Manuela Alves	Sporting CP	58,2
1976	Conceição Moura	CF Stª Clara	56,0
1977	Zaida Camalhão	Vit. Setúbal	59,4
1978	Zaida Camalhão	Vit. Setúbal	58,2
1979	Cristina Mendonça	Sporting CP	60,8
1980	Manuela Pereira	FC Porto	59,3
1981	Ana Paula Brás	SL Benfica	61,2
1982	Helena Teixeira	FC Porto	58,0
1983	Marta Moreira	FC Porto	58,7
1984	Marta Moreira	FC Porto	57,94
1985	Ana Paula Silva	SC Beira Mar	59,44
1986	Carla Sacramento	SL Benfica	58,55
1987	Carla Sacramento	SL Benfica	57,47
1988	Maria João Valamatos	SL Benfica	58,86
1989	Carla Sacramento	SL Benfica	56,27
1990	Maria João Valamatos	SL Benfica	55,25
1991	Albina Gavina	Varzim SC	55,54
1992	Albina Gavina	Varzim SC	56,14
1993	Ana Costa	Oliv. Moscavide	56,63
1994	Céu Nunes	SL Benfica	56,64
1995	Céu Nunes	SL Benfica	56,76
1996	Ana Costa	Oliv. Moscavide	56,11
1997	Sandra Teixeira	L. Pastora SC	55,92
1998	Carla Moreira	ADC Urgeirense	57,60
1999	Carla Moreira	ADC Urgeirense	60,46
2000	Marta Ferreira	FC Porto	58,21
2001	Joana Arduíno	CA Madeira	57,17
2002	Artimiza Sá	CRU Raposense	58,56
2003	Vanessa Pereira	Sporting CP	59,98
2004	Lenira Santos	JOMA	57,57
2005	Jéssica Gouveia	GD Estreito	58,06
2006	Joana Frias	CA Madeira	56,83
2007	Joceline Monteiro	CA Olhão	57,25
2008	Joceline Monteiro	CA Olhão	54,84
2009	Joceline Monteiro	Sporting CP	54,90
2010	Dorothé Évora	SL Benfica	57,24
2011	Filipa Martins	SL Benfica	56,50
2012	Cátia Azevedo	Sporting CP	55,85
2013	Cátia Azevedo	Sporting CP	55,00
2014	Sílvia Correia	GD Estreito	57,75
2015	Salomé Afonso	Sporting CP	56,63
2016	Fatoumata Dialló	CO Pechão	57,17
2017	Fatoumata Dialló	CO Pechão	57,15
2018	Fatoumata Dialló	CO Pechão	57,44
2019	Juliana Guerreiro	Sporting CP	55,45
2020	Ana Costa	Boavista FC	56,95
2021	Sofia Lavreshina	J Vidigalense	55,63
2022	Sofia Lavreshina	J Vidigalense	56,86

600 METROS

1966	Laureta Cação	Vit. Setúbal	1.48,3
1967	Céu Lopes	Sporting CP	1.50,2
1968	Mª Rosário Carmo	Sporting CP	1.48,6

800 METROS

1969	Irene Gomes	Vit. Setúbal	2.26,7
1970	Isolina Pinhel	FC Porto	2.20,8
1971	Maria João Tristão	Sporting CP	2.29,8
1972	Luisa Sousa	FC Porto	2.24,2
1973	Conceição Moura	CF Stª Clara	2.21,8
1974	Conceição Moura	CF Stª Clara	2.19,3
1975	Glória Alves	CD Estarreja	2.20,3
1976	Conceição Moura	CF Stª Clara	2.15,3
1977	Glória Marques	CD Estarreja	2.16,9
1978	Regina Babo	CF Stª Clara	2.15,5
1979	Ana Ferrão	Sporting CP	2.19,1
1980	Manuela Pereira	FC Porto	2.20,4
1981	Ana Paula Brás	SL Benfica	2.17,6
1982	Ana Paula Brás	SL Benfica	2.14,4
1983	Ana Paula Brás	SL Benfica	2.13,1
1984	Fernanda Marques	AN Araújo	2.12,49
1985	Rosário Pia	At. Cartaxense	2.13,88
1986	Carla Sacramento	SL Benfica	2.13,76
1987	Carla Sacramento	SL Benfica	2.13,11
1988	Carla Sacramento	SL Benfica	2.09,83
1989	Carla Sacramento	SL Benfica	2.10,11
1990	Susana Cabral	Sporting CP	2.12,21
1991	Susana Cabral	Sporting CP	2.10,65
1992	Marina Amoroso	Sporting CP	2.12,5m
1993	Marina Amoroso	Sporting CP	2.10,25
1994	Céu Nunes	SL Benfica	2.12,83
1995	Céu Nunes	SL Benfica	2.11,39
1996	Sandra Teixeira	L. Pastora SC	2.12,46
1997	Sandra Teixeira	L. Pastora SC	2.10,14
1998	Carla Moreira	ADC Urgeirense	2.14,31
1999	Jéssica Augusto	SC Braga	2.14,22
2000	Rosário Pais	Boavista FC	2.12,10
2001	Lilian Silva	SL Benfica	2.16,10
2002	Patrícia I. Pereira	S Viseu Bf	2.18,32
2003	Laura Azevedo	SL Benfica	2.17,95
2004	Ercília Machado	SC Braga	2.14,88
2005	Ercília Machado	SC Braga	2.15,99
2006	Vanessa Cardoso	SC Braga	2.15,57
2007	Joana Costa	CP Mangualde	2.10,30
2008	Diana Soares	ARB Valboenses	2.12,49
2009	Daniela Cunha	UD Várzea	2.11,84
2010	Susana Godinho	SL Benfica	2.16,69
2011	Marta Pen	SL Benfica	2.14,84
2012	Marta Pen	SL Benfica	2.08,95
2013	Cátia Azevedo	Sporting CP	2.14,28
2014	Salomé Afonso	Sporting CP	2.09,56
2015	Salomé Afonso	Sporting CP	2.08,42
2016	Salomé Afonso	Sporting CP	2.10,20
2017	Rita Ribeiro	Sporting CP	2.13,05
2018	Patrícia Silva	SL Benfica	2.10,69
2019	Rita Figueiredo	GD Ribeirinhos	2.11,28
2020	Rita Figueiredo	Sporting CP	2.10,73
2021	Camila Gomes	SL Benfica	2.11,74
2022	Rita Figueiredo	Sporting CP	2.17,20

1500 METROS

1971	Maria João Tristão	Sporting CP	5.21,4
1972	Luisa Sousa	FC Porto	4.59,7
1973	Luisa Sousa	FC Porto	4.50,5
1974	Rosa Mota	FC Foz	4.47,0
1975	Rosa Mota	FC Foz	4.47,6
1976	Aurora Cunha	Juv. Ronfe	4.42,8

1977	Aurora Cunha	Juv. Ronfe	4.40,4
1978	Lucília Soares	Ases Avenidas	4.45,8
1979	Elisabete Pereira	FC Foz	4.37,7
1980	Regina Gonçalves	SC Beira Mar	4.33,6
1981	Regina Gonçalves	SC Beira Mar	4.25,3
1982	Fernanda Ribeiro	AD Kolossal	4.35,5
1983	Fernanda Ribeiro	FC Porto	4.30,9n/h
1984	Fernanda Ribeiro	FC Porto	4.24,50
1985	Fernanda Ribeiro	FC Porto	4.27,81
1986	Carla Machado	UD Várzea	4.26,9m
1987	Fernanda Ribeiro	FC Porto	4.20,8m
1988	Fernanda Ribeiro	FC Porto	4.20,98
1989	Mónica Gama	SL Benfica	4.27,93
1990	Marina Bastos	C Bf. Porto	4.30,85
1991	Margarida Silva	SC Braga	4.33,96
1992	Marina Amoroso	Sporting CP	4.33,04
1993	Marina Amoroso	Sporting CP	4.26,74
1994	Vanda Ribeiro	NDC Gouveia	4.33,19
1995	Teresa Marinho	Tribuna GD	4.33,04
1996	Teresa Marinho	Individual	4.32,43
1997	Leonor Carneiro	Boavista FC	4.31,12
1998	Inês Monteiro	CDC Pinheiro	4.26,5m
1999	Inês Monteiro	CDC Pinheiro	4.36,38
2000	Jéssica Augusto	SC Braga	4.20,10
2001	Laura Silva	SC Braga	4.38,31
2002	Sónia Fernandes	FC Porto	4.38,05
2003	Laura Silva	SC Braga	4.39,03
2004	Ercília Machado	SC Braga	4.49,41
2005	Ercília Machado	SC Braga	5.02,29
2006	Lídia Sousa	Boavista FC	4.27,22
2007	Daniela Cunha	UD Várzea	4.36,00
2008	Daniela Cunha	UD Várzea	4.29,56
2009	Daniela Cunha	UD Várzea	4.32,85
2010	Susana Godinho	SL Benfica	4.36,09
2011	Marta Pen	SL Benfica	4.42,58
2012	Patrícia Caldas	SC Braga	4.39,11
2013	Patrícia Caldas	SC Braga	4.38,02
2014	Sofia Teixeira	UD Várzea	4.40,06
2015	Elsa Gomes	SC Braga	4.44,95
2016	Salomé Afonso	Sporting CP	4.33,19
2017	Mariana Machado	SC Braga	4.37,16
2018	Mariana Machado	SC Braga	4.28,07
2019	Lia Lemos	Maia AC	4.34,14
2020	Alexandra Canedo	Maia AC	4.50,99
2021	Camila Gomes	SL Benfica	4.34,71
2022	Rita Figueiredo	Sporting CP	4.28,33

3000 METROS

1976	Aurora Cunha	Juv. Ronfe	10.10,6
1977	Aurora Cunha	Juv. Ronfe	10.02,4
1978	Elisabete Pereira	FC Foz	10.17,1
1979	Elisabete Pereira	FC Foz	10.04,0
1980	Regina Gonçalves	SC Beira Mar	9.43,0
1981	Regina Gonçalves	SC Beira Mar	9.45,4
1982	Fernanda Ribeiro	AD Kolossal	9.53,7
1983	Fernanda Ribeiro	FC Porto	9.34,6
1984	Fernanda Ribeiro	FC Porto	9.51,66
1985	Fernanda Ribeiro	FC Porto	9.36,01
1986	Fernanda Ribeiro	FC Porto	9.14,53
1987	Fernanda Ribeiro	FC Porto	9.36,7m
1988	Fernanda Ribeiro	FC Porto	9.37,40
1989	Mónica Gama	SL Benfica	9.31,07
1990	Helena Sampaio	AD Pedreira	9.57,82
1991	Fátima Cabral	CA Centro	9.41,45
1992	Lurdes Vaz	CA Porto	9.50,68

1993	Ana Dias	Maratona Faro	9.33,05
1994	Analídia Torre	O. Vianense	9.59,68
1995	Leonor Carneiro	CA Braga	10.00,58
1996	Leonor Carneiro	CA Braga	9.40,51
1997	Mónica Rosa	AA Mafra	9.38,13
1998	Inês Monteiro	CDC Pinheiro	10.03,05
1999	Inês Monteiro	CDC Pinheiro	9.19,35
2000	Jéssica Augusto	SC Braga	9.47,81
2001	Laura Silva	SC Braga	9.53,20
2002	Sónia Fernandes	FC Porto	10.13,30
2003	Laura Silva	SC Braga	9.48,99
2004	Lídia Sousa	CDC Codessos	10.14,07
2005	Carla Martins	CDC Codessos	10.31,73
2006	Cátia Galhardo	CDC Codessos	10.11,87
2007	Salomé Rocha	FC Vizela	10.04,5m
2008	Catarina Ribeiro	FC Vizela	10.04,73
2009	Susana Godinho	ARB Valboenses	10.08,25
2010	Marta Martins	FC Porto	10.25,08
2011	Susana Godinho	SL Benfica	9.48,82
2012	Silvana Dias	UD Várzea	9.55,37
2013	Diana Almeida	SL Benfica	9.58,43
2014	Andreia Rodrigues	G Trofa	10.11,19
2015	Sofia Teixeira	UD Várzea	10.23,77
2016	Sofia Teixeira	UD Várzea	10.07,69
2017	Marta Lourenço	Maia AC	10.01,38
2018	Sara Duarte	Sporting CP	10.15,26
2019	Lia Lemos	Maia AC	9.46,50
2020	Inês Borba	A Jardim Serra	9.53,62
2021	Ana Margarida Silva	Maia AC	9.47,47
2022	Ana Marinho	EA Rosa Oliveira	9.48,95

5000 METROS

2019	Marta Lourenço	AC P. Varzim	17.14,03
2020	não se realizou		
2021	Raquel Sampaio	UD Várzea	18.43,34
2022	Diana Fernandes	UD Várzea	17.20,41

3000 M OBSTÁCULOS

2006	Solange Jesus	Adercus	11.11,53
2007	Inocência Faria	GD Estreito	11.17,75
2008	Salomé Rocha	FC Vizela	10.47,95
2009	Salomé Rocha	FC Vizela	10.48,12
2010	Catarina Carvalho	UD Zona Alta	11.05,49
2011	Catarina Carvalho	UD Zona Alta	10.39,05
2012	Diana Almeida	SL Benfica	10.52,73
2013	Jéssica Matos	SL Benfica	11.14,37
2014	Diana Ribeiro	Dragões V Vizela	10.52,14
2015	Mariana Quaresma	GD Diana	11.29,75
2016	Rita Mineiro	CDUL	11.44,86
2017	Francisca Borges	Sporting CP	11.05,14
2018	Mara Resende	Maia AC	11.26,89
2019	Bárbara Neiva	Sporting CP	11.06,74
2020	Bárbara Neiva (2000 ob. – s/vala)	Sporting CP	6.53,24
2021	Joana Bagagem	AC Batalha	11.22,63
2022	Beatriz Rios	Sporting CP	10.59,16

70 M BARREIRAS

1966	Adelaide Marques	Vit. Setúbal	12,7
1967	Adelaide Marques	Vit. Setúbal	11,8
1968	Dominique Daupias	Sporting CP	11,3

80 M BARREIRAS

1969	Dominique Daupiás	Sporting CP	12,9
1970	Fátima Matos Fernandes	SL Benfica	12,7

100 M BARREIRAS

1971	Lurdes Macedo	Sporting CP	18,2
1972	Conceição Pernes	CF Belenenses	16,4
1973	Lurdes Macedo	Sporting CP	16,3
1974	Conceição Alves	Sporting CP	15,8
1975	Conceição Alves	Sporting CP	15,3
1976	Conceição Alves	Sporting CP	14,6
1977	Ana Paula Mota	FC Foz	15,3
1978	Ana Paula Mota	FC Foz	14,9v
1979	Anabela Leite	AD Sanjoanense	15,4
1980	Anabela Leite	FC Porto	15,6
1981	Ana Oliveira	SL Benfica	13,7
1982	Cristina Eduardo	SC Beira Mar	16,2
1983	Cristina Eduardo	SC Beira Mar	15,8
1984	Ana Bento	SC Cuba	16,57
1985	Lucília Cardoso	Almada AC	16,30
1986	Sandra Guerreiro	GD Vilamoura	15,87v
1987	Sónia Fernandes	SL Benfica	15,7mv
1988	Sandra Barreiro	Sporting CP	14,38v
1989	Sandra Barreiro	Sporting CP	14,78
1990	Sandra Barreiro	Sporting CP	14,60
1991	Isabel Pereira Abrantes	SL Benfica	14,61
1992	Sónia Machado	CIPA	14,65
1993	Sandra Turpin	SL Benfica	14,24
1994	Vanda Passos	SL Benfica	14,43
1995	Rosário Gestosa	NA Cucujães	14,91
1996	Ana Pacheco	SC Braga	14,68
1997	Ana Pacheco	SC Braga	14,91
1998	Patrícia Vieira	CS Marítimo	14,62
1999	Marta Godinho	JOMA	14,70v
2000	Fernanda Borba	C Operário D	14,38
2001	Cláudia Ribeiro	GD Estreito	15,04
2002	Mónica Lopes	Vit. Setúbal	14,64v
2003	Liliana Viana	GD Estreito	14,98
2004	Patrícia Mamona	JOMA	14,78
2005	Mónica Lopes	GR Qtª Lomba	14,36
2006	Patrícia Mamona	JOMA	14,44
2007	Patrícia Mamona	JOMA	14,16
2008	Eva Vital	ACDR Arneirense	14,69
2009	Sténia Betuncal	C.J Sal. Manique	14,76
2010	Eva Vital	SL Benfica	13,70v
2011	Eva Vital	SL Benfica	15,26
2012	Vera Fernandes	SL Benfica	14,11
2013	Vera Fernandes	SL Benfica	13,96
2014	Larissa Vieira	J Vidigalense	14,61
2015	Ludmila Nascimento	Sporting CP	15,13
2016	Mariana António	SC Abrantes	14,33
2017	Marisa Carvalho	SL Benfica	13,37v
2018	Marisa Carvalho	SL Benfica	14,07
2019	Fatmata Balde	SL Benfica	14,32
2020	Margarida Patrício	AEA Cartaxo	15,09
2021	Maria Santos	CF Oliv. Douro	14,82
2022	Margarida Patrício	AEA Cartaxo	14,51

200 M BARREIRAS

1971	Conceição Pernes	CF Belenenses	32,3
1972	Conceição Pernes	CF Belenenses	31,7
1973	Lurdes Macedo	Sporting CP	31,0

400 M BARREIRAS

1974	Ana Cardoso	FC Porto	68,1
1975	Manuela Alves	Sporting CP	66,4
1976	Manuela Alves	Sporting CP	63,7
1977	Ana Paula Mota	FC Foz	66,8
1978	Ana Paula Mota	FC Foz	66,5
1979	Lurdes Medeiro	Sporting CP	66,6
1980	Clarinda Faria	AD Sanjoanense	66,5
1981	Lígia Martins	CF Stª Clara	66,5
1982	Helena Teixeira	FC Porto	64,1
1983	Cristina Eduardo	SC Beira Mar	63,7
1984	Marta Moreira	FC Porto	66,59
1985	Lucília Cardoso	Almada AC	66,92
1986	Lucília Cardoso	SL Benfica	66,34
1987	Maria João Valamatos	SL Benfica	64,42
1988	Maria José Valamatos	SL Benfica	64,34
1989	Maria João Valamatos	SL Benfica	60,92
1990	Maria João Valamatos	SL Benfica	59,43
1991	Ivone Camacho	CS Marítimo	62,89
1992	Mónica Sousa	Sporting CP	61,27
1993	Mónica Sousa	Sporting CP	61,07
1994	Ana Costa	Oliv. Moscavide	62,35
1995	Ana Costa	Oliv. Moscavide	62,08
1996	Ana Costa	Oliv. Moscavide	60,89
1997	Ana Pacheco	SC Braga	62,74
1998	Sandra Ribeiro	CD Drizes	63,73
1999	Tânia Freitas	CA Madeira	62,02
2000	Patrícia Lopes	JOMA	61,23
2001	Patrícia Lopes	JOMA	60,43
2002	Elisa Cruz	C Bf. Faro	64,60
2003	Elda Laranja	GD Estreito	63,88
2004	Elda Laranja	GD Estreito	63,99
2005	Elda Laranja	GD Estreito	62,79
2006	Elisa Pegado	AA Pinhalnovense	65,24
2007	Vera Barbosa	JOMA	62,98
2008	Nádia Gaspar	SL Benfica	64,20
2009	Nádia Gaspar	SL Benfica	63,73
2010	Cristiana Cunha	Gira Sol	62,53
2011	Andreia Crespo	NDC Gouveia	64,03
2012	Rafaela Vitorino	SL Benfica	60,84
2013	Neuza Reis	SL Benfica	61,19
2014	Ana Patrícia Ricardo	Maia AC	67,68
2015	Raquel Haar	GD Diana	64,37
2016	Raquel Haar	GD Diana	63,12
2017	Rafaela Hora	C+S Lavra	61,66
2018	Cíntia Silvestre	Sporting CP	63,89
2019	Juliana Guerreiro	Sporting CP	60,48
2020	Juliana Guerreiro	Sporting CP	62,52
2021	Sofia Lavreshina	J Vidigalense	62,87
2022	Sofia Lavreshina	J Vidigalense	61,22

ALTURA

1966	Clotilde Abrantes	SC Benguela	1,30
1967	Ludovina Florêncio	Sporting CP	1,35
1968	Fátima Matos Fernandes	SL Benfica	1,39
1969	Fátima Matos Fernandes	SL Benfica	1,42
1970	Fátima Matos Fernandes	SL Benfica	1,42
1971	Marília Carvalho	CF Belenenses	1,41
1972	Marília Carvalho	CF Belenenses	1,45
1973	Marília Carvalho	CF Belenenses	1,55
1974	Conceição Alves	Sporting CP	1,54
1975	Conceição Alves	Sporting CP	1,57
1976	Conceição Alves	Sporting CP	1,68

1977	Cristina Abreu	Vit. Setúbal	1,64
1978	Cristina Abreu	Vit. Setúbal	1,66
1979	Margarida Raposo	CU Micaelense	1,54
1980	Manuela Barros	FC Porto	1,45
1981	Manuela Barros	FC Porto	1,61
1982	Isabel Pires	SL Benfica	1,56
1983	Manuela Barros	FC Porto	1,60
1984	Teresa Levy	Vit. Setúbal	1,59
1985	Teresa Levy	Vit. Setúbal	1,60
1986	Isabel Branco	Louletano DC	1,56
1987	Teresa Oliveira	SC Beira Mar	1,48
1988	Isabel Branco	SL Benfica	1,61
1989	Isabel Branco	SL Benfica	1,68
1990	Maria José Travessa	Vit. Setúbal	1,78
1991	Maria José Travessa	Vit. Setúbal	1,67
1992	Ana Cruz	CP Conc. Faro	1,66
1993	Ana Cruz	Maratona Faro	1,65
1994	Sandra Turpin	SL Benfica	1,69
1995	Sara Borges	Sporting CP	1,64
1996	Sónia Carvalho	Sporting CP	1,73
1997	Naide Gomes	Sporting CP	1,73
1998	Cláudia Gameiro	J Vidigalense	1,67
1999	Sandra H. Tavares	DAC-França	1,58
2000	Sandra H. Tavares	DAC-França	1,78
2001	Sandra H. Tavares	DAC-França	1,70
2002	Liliana Viana	ACDR Armeirense	1,59
2003	Marisa Anselmo	CJ Sal. Manique	1,76
2004	Liliana Viana	GD Estreito	1,75
2005	Marisa Anselmo	FC Porto	1,75
2006	Marisa Anselmo	JOMA	1,79
2007	Cláudia Rodrigues	C Operário D	1,65
2008	Joana Flores	CA Terceira	1,73
2009	Ana Monjane	SC Braga	1,65
2010	Ana Monjane	SC Braga	1,70
2011	Ana Monjane	SC Braga	1,70
2012	Ana Monjane	Sporting CP	1,75
2013	Ana M. Oliveira	GA Fátima	1,70
2014	Jennifer Gomes	ACR Srª Desterro	1,75
2015	Ana Sofia Silva	Maia AC	1,66
2016	Catarina Fernandes	Sporting CP	1,70
2017	Catarina Fernandes	Sporting CP	1,65
2018	Ana Leite	C+S Lavra	1,65
2019	Ana Leite	A Jardim Serra	1,68
2020	Milena Lucena	GD Estreito	1,68
2021	Thais Beranguer	CF Oliv. Douro	1,70
2022	Marta Araújo	CA Olimp. Vianense	1,67

VARA

1995	Carla Albano	Oliv. Moscavide	2,16
1996	Joana Nascimento	GD Vilamoura	2,35
1997	Elisabete Tavares	DAC-França	3,20
1998	Elisabete Tavares	DAC-França	3,55
1999	Elisabete Tavares	DAC-França	3,60
2000	Sandra H. Tavares	DAC-França	3,40
2001	Sandra H. Tavares	DAC-França	3,90
2002	Eleonor Tavares	CS Marítimo	3,50
2003	Sara Negrões	SC Braga	3,31
2004	Sara Negrões	SC Braga	3,61
2005	Sara Negrões	SC Braga	3,55
2006	Vera Lavrador	J Vidigalense	3,26
2007	Vera Lavrador	Sporting CP	3,45
2008	Marta Onofre	CF Belenenses	3,04
2009	Isabel Vieira	FC Porto	3,04
2010	Isabel Vieira	FC Porto	3,28
2011	Isabel Vieira	SL Benfica	3,45

2012	Isabel Vieira	SL Benfica	3,40
2013	Filipa Choon	SL Benfica	3,30
2014	Filipa Choon	SL Benfica	3,55
2015	Andreia Grácio	J Vidigalense	3,30
2016	Bárbara Mota	AC Vermoil	3,18
2017	Bárbara Mota	AC Vermoil	3,18
2018	Raquel Marques	AD Novas Luzes	3,28
2019	Leonor Suzano	Maia AC	2,90
2020	Sara Pereira	A Jardim Serra	3,20
2021	Sara Pereira	A Jardim Serra	3,20
2022	Sara Pereira	A Jardim Serra	3,50

COMPRIMENTO

1966	Teresa Palma	Sporting CP	4,82
1967	Teresa Palma	Sporting CP	4,96
1968	Adelaide Marques	Vit. Setúbal	4,72
1969	Rosa Fonseca	Atlético Luanda	5,15
1970	Rosa Fonseca	Atlético Luanda	5,27
1971	Céu Ferreira	CF Belenenses	4,58
1972	Lina Antunes	Sporting CP	5,26
1973	Lina Antunes	Sporting CP	4,94
1974	Conceição Alves	Sporting CP	4,98
1975	Helena Ferro	Sporting CP	5,17
1976	Ana Paula Mota	FC Foz	5,50
1977	Nora Araújo	SL Benfica	5,77
1978	Ana Oliveira	GD da Cuf	5,41v
1979	Anabela Leite	AD Sanjoanense	5,21
1980	Maria João Lopes	Sporting CP	5,46
1981	Ana Oliveira	SL Benfica	5,72
1982	Isabel Pires	SL Benfica	5,36
1983	Ana Bento	SC Cuba	5,01v
1984	Helena Xavier	SL Benfica	5,42
1985	Teresa Mira	At. Cartaxense	5,41
1986	Teresa Mira	Sporting CP	5,44
1987	Teresa Mira	At. Cartaxense	5,49
1988	Sandra Barreiro	Sporting CP	5,72
1989	Sandra Barreiro	Sporting CP	5,93
1990	Cristina Morujão	CD Estarreja	5,98
1991	Isabel Pereira Abrantes	SL Benfica	5,90
1992	Isabel Pereira Abrantes	SL Benfica	6,02
1993	Sandra Sá	SC Braga	5,85
1994	Sandra Sá	SC Braga	5,60
1995	Sílvia Diogo	SL Benfica	5,66
1996	Marta Godinho	Sporting CP	5,95
1997	Marta Godinho	Sporting CP	5,81
1998	Cláudia Gameiro	J Vidigalense	5,56
1999	Sandra Cruz	Grecas	5,94v
2000	Cátia Ferreira	J Vidigalense	5,48
2001	Cátia Ferreira	J Vidigalense	5,61
2002	Cátia Ferreira	J Vidigalense	5,89v
2003	Laura Santos	Sporting CP	5,80
2004	Patrícia Mamona	JOMA	5,78
2005	Sónia Marques	SC Braga	5,62
2006	Patrícia Mamona	JOMA	5,83
2007	Patrícia Mamona	JOMA	5,70
2008	Carmesinda Nascimento	Sporting CP	5,48
2009	Ungudi Quiawacana	SL Benfica	6,01
2010	Eva Vital	SL Benfica	5,89v
2011	Sténia Betuncal	CJ Sal. Manique	5,84v
2012	Teresa Carvalho	SL Benfica	5,86
2013	Ana M. Oliveira	GA Fátima	6,07
2014	Teresa Carvalho	SL Benfica	6,03
2015	Marisa Carvalho	SL Benfica	6,20
2016	Catarina Queirós	A Jard. Serra	5,70
2017	Fatumata Baldé	CA Sal. Manique	5,59

2018	Fatumata Balde	Fund. Salesianos	5,93
2019	Fatumata Balde	SL Benfica	5,66
2020	Lurdes Oliveira	GR Eiresne	5,65
2021	Marta Araújo	CAO Vianense	5,63
2022	Marta Araújo	CAO Vianense	5,98v

TRIPLO

1993	Sandra Turpin	SL Benfica	11,35
1994	Sandra Sá	SC Braga	11,80
1995	Ana Ferreira	MMI Nazaré	12,10
1996	Ana Ferreira	CN Rio Maior	12,45
1997	Luisa Santos	Boavista FC	12,01
1998	Cláudia Gameiro	J Vidigalense	12,35
1999	Cláudia Jardim	CA Madeira	12,03v
2000	Marlene Ferreira	C+S Lavra	12,05
2001	Ana Sofia Rosa	CD Póvoa	11,96
2002	Susana Costa	GD Ind. Setúbal	12,62
2003	Susana Costa	C Operário D	12,68
2004	Patrícia Mamona	JOMA	12,80v
2005	Sofia Pires	CA Terceira	12,001v
2006	Patrícia Mamona	JOMA	13,04
2007	Patrícia Mamona	JOMA	13,24
2008	Vanessa Rocha	GD Estreito	12,27
2009	Shaina Mags	Sporting CP	12,23v
2010	Anabela Neto	Sporting CP	12,34
2011	Lucinda Gomes	Sporting CP	12,03
2012	Lucinda Gomes	Sporting CP	12,19
2013	Jéssica Barreira	Sporting CP	12,65
2014	Jéssica Barreira	Sporting CP	12,61
2015	Evelise Veiga	J Vidigalense	12,68
2016	Jéssica Barreira	Sporting CP	12,07
2017	Suzana Cruz	CA Mar. Grande	12,28v
2018	Eduarda Ferreira	J Vidigalense	12,04
2019	Juliana Brites	J Vidigalense	12,25
2020	Milena Lucena	GD Estreito	11,69
2021	Milena Lucena	GD Estreito	11,95
2022	Tatiana Pereira	Fund. Salesiana	12,05

PESO

1966	Glória Lousada	Ferroviário Angola	9,24
1967	Adília Silvério	Sporting CP	10,36
1968	Adília Silvério	Sporting CP	10,80
1969	Augusta Machado	SC Braga	8,49
1970	Fernanda Gonçalves	Sporting CP	9,25
1971	Fernanda Fátima	SL Benfica	9,74
1972	Helena Julião	Sporting CP	9,73
1973	Noémia Diogo	SL Benfica	9,00
1974	Ana Paula Soller	CF Belenenses	9,51
1975	Esmeralda Mota	CF Belenenses	10,19
1976	Esmeralda Mota	CF Belenenses	10,74
1977	Esmeralda Mota	CF Belenenses	11,39
1978	Esmeralda Mota	CF Belenenses	11,04
1979	Graça Alves	SC Abrantes	10,10
1980	Paula Andrade	CS Marítimo	10,10
1981	Isabel Pires	SL Benfica	10,10
1982	Ana Paula Sousa	CA Madeira	9,66
1983	Ana Morais	Sporting CP	10,41
1984	Natália Ferreira	FC Porto	10,03
1985	Cristina Costa	NA Araújo	10,60
1986	Teresa Machado	C Galitos	13,12
1987	Teresa Machado	Sporting CP	14,13
1988	Teresa Machado	Sporting CP	15,49
1989	Helena Fernandes	CIPA	10,92

1990	Sónia Grácio	SC Figueirense	12,40
1991	Sónia Grácio	UD Tocha	12,35
1992	Sónia Grácio	SUO Vais	13,53
1993	Sónia Grácio	Sporting CP	13,60
1994	Sandra Turpin	SL Benfica	11,92
1995	Helena Fontes	AC Mocidade	10,93
1996	Marisa Pão Alvo	CN Rio Maior	12,49
1997	Marisa Pão Alvo	CN Rio Maior	13,26
1998	Marisa Pão Alvo	CN Rio Maior	12,89
1999	Sílvia Cruz	Sporting CP	13,32
2000	Ana Domingues	SL Benfica	14,30
2001	Catarina Ferreira	CA Madeira	12,56
2002	Carla Almeida	FC Porto	13,50
2003	Cristiana Oliveira	CS Marítimo	13,16
2004	Isabel Ribeiro	SC Braga	12,95
2005	Liliana Cá	Sporting CP	12,74
2006	Isabel Ribeiro	SC Braga	13,63
2007	Rosário Rodrigues	ACDR Arneirense	13,22
2008	Irina Rodrigues	J Vidigalense	13,26
2009	Soraia Ruas	ADRE Palhaça	12,86
2010	Irina Rodrigues	Sporting CP	13,81
2011	Diana Hernandez	Greças	12,20
2012	Cristiana Campos	Gira Sol	12,18
2013	Cristiana Campos	Gira Sol	11,96
2014	Cristiana Campos	Gira Sol	11,92
2015	Ophélie Oliveira	J Vidigalense	12,35
2016	Marisa Carvalho	SL Benfica	12,75
2017	Marisa Carvalho	SL Benfica	12,63
2018	Marisa Carvalho	SL Benfica	12,73
2019	Débora Quaresma	Sporting CP	13,54
2020	Mariana Pestana	GD Estreito	11,21
2021	Débora Quaresma	Sporting CP	13,64
2022	Letícia Lopes	CD Quarteira	13,48

DISCO

1966	Ruth Moura	Cassequel	27,46
1967	Adília Silvério	Sporting CP	32,46
1968	Adília Silvério	Sporting CP	34,98
1969	Manuela Lapa	SL Benfica	24,66
1970	Fátima Carvalho	SL Benfica	26,96
1971	Helena Julião	Sporting CP	27,24
1972	Helena Julião	Sporting CP	30,78
1973	Ana Paula Soller	CF Belenenses	29,18
1974	Ana Paula Soller	CF Belenenses	32,16
1975	Ana Paula Soller	CF Belenenses	33,70
1976	Cecília Ganhilho	Vit. Setúbal	34,54
1977	Esmeralda Mota	CF Belenenses	30,12
1978	Aurora Anjos	CA Porto	32,68
1979	Céu Mota	FC Foz	29,32
1980	Céu Mota	FC Foz	31,26
1981	Filomena Alves	UF Com. Indústria	30,86
1982	Anabela Teixeira	Sporting CP	37,32
1983	Ana Morais	Sporting CP	35,08
1984	Maria João Lopes	FC Porto	32,84
1985	Natália Ferreira	FC Porto	31,98
1986	Teresa Machado	C Galitos	43,96
1987	Teresa Machado	C Galitos	46,54
1988	Teresa Machado	Sporting CP	49,40
1989	Maria João Nunes	SL Benfica	39,10
1990	Sofia Cardoso	UFC Almeirim	43,64
1991	Sofia Cardoso	Sporting CP	42,70
1992	Sofia Cardoso	Sporting CP	43,58
1993	Sónia Grácio	SUO Vais	45,46
1994	Cláudia Ferreira	Individual	38,18
1995	Cláudia Ferreira	Quintajense FC	39,76

1996	Marta Carvalho	ADC Constantim	37,76
1997	Cristina Araújo	ADCR Lovelhe	41,64
1998	Catarina Vidal	Sporting CP	36,52
1999	Ana Domingues	SL Benfica	42,79
2000	Irina Sustelo	Ixel-Bélgica	46,75
2001	Irina Sustelo	Ixel-Bélgica	46,13
2002	Liliana Cá	GR Qtª Lomba	40,82
2003	Liliana Cá	GR Qtª Lomba	48,28
2004	Liliana Cá	GR Qtª Lomba	44,02
2005	Liliana Cá	GR Qtª Lomba	50,06
2006	Catarina Rosa	CA Mar. Grande	38,58
2007	Irina Rodrigues	J Vidigalense	47,57
2008	Irina Rodrigues	J Vidigalense	50,53
2009	Irina Rodrigues	Sporting CP	53,29
2010	Irina Rodrigues	Sporting CP	50,49
2011	Juliana Pereira	J Vidigalense	44,18
2012	Juliana Pereira	J Vidigalense	45,85
2013	Juliana Pereira	J Vidigalense	43,40
2014	Juliana Pereira	J Vidigalense	44,90
2015	Ophélie Oliveira	J Vidigalense	44,04
2016	Teresa Silva	SL Benfica	45,49
2017	Micaela Sereno	J Vidigalense	45,94
2018	Ana Beatriz Gomes	CS Marítimo	40,33
2019	Ivanilda Lopes	SL Benfica	46,20
2020	Eva Gonçalves	NA Cucujães	41,29
2021	Eva Gonçalves	NA Cucujães	42,90
2022	Raquel Gomes	J Vidigalense	46,22

MARTELO

1995	Cláudia Ferreira	Quintajense FC	45,14
1996	Sónia Martins	NA Matosinhos	46,02
1997	Sónia Martins	NA Matosinhos	46,60
1998	Vânia Silva	J Vidigalense	52,59
1999	Vânia Silva	J Vidigalense	52,74
2000	Ana Correia	JOMA	52,90
2001	Irina Sustelo	Ixel-Bélgica	51,77
2002	Ana Durão	ADRC Lovelhe	54,06
2003	Marisa Fernandes	SC Vianense	54,15
2004	Ana Durão	ADRC Lovelhe	57,67
2006	Mónica Fernandes	AM Atibá	45,63
2007	Cláudia Nóbrega	GD Estreito	49,67
2008	Cláudia Nóbrega	GD Estreito	50,97
2009	Cláudia Nóbrega	GD Estreito	50,39
2010	Andreia Venade	ADCR Lovelhe	45,87
2011	Alda Fernandes	SC Braga	48,86
2012	Jorgina Costa	CA Bª Banheira	51,92
2013	Daniela Paço	ADRC Lovelhe	51,69
2014	Daniela Paço	ADRC Lovelhe	52,00
2015	Daniela Paço	ADRC Lovelhe	55,57
2016	Ana Fernandes	Sporting CP	51,23
2017	Ana Fernandes	Sporting CP	56,47
2018	Mariana Pestana	ACD S João	51,35
2019	Mariana Pestana	ACD S João	55,51
2020	Mariana Pestana	GD Estreito	53,45
2021	Mariana Gonçalves	ADC Lovelhe	50,06
2022	Márcia Maketa	J Vidigalense	51,25

DARDO

1966	Ruth Moura	Cassequel	25,98
1967	Adília Silvério	Sporting CP	25,27
1968	Adília Silvério	Sporting CP	29,64
1969	Conceição Nogueira	SC Braga	29,44
1970	Leonor Santinho	Sporting CP	22,88

1971	Fátima Pinto	Leixões SC	32,34
1972	Fátima Pinto	Leixões SC	31,16
1973	Marília Carvalho	CF Belenenses	30,46
1974	Amélia Medeiros	Sporting CP	28,54
1975	Elisabete Cardoso	Académica Coimb.	28,86
1976	Mª Manuel Ferreira	FC Foz	33,78
1977	Mª Manuel Ferreira	FC Foz	36,20
1978	Céu Cunha	AC Mocidade	37,36
1979	Arminda Duarte	GD da Cuf	34,64
1980	Céu Mota	FC Foz	35,50
1981	Teresa Elias	SL Benfica	34,92
1982	Ana Morais	Sporting CP	41,82
1983	Ana Morais	Sporting CP	35,94
1984	Maria João Sousa	CA Madeira	34,60
1985	Isabel Araújo	GD Quimigal	37,56
1986	Sónia Gonçalves	CS Marítimo	32,38
1987	Vanda Oliveira	Sporting CP	35,16
1988	Cristina Sousa	CS Marítimo	37,92
1989	Cristina Sousa	CS Marítimo	40,82
1990	Helena Gouveia	CS Marítimo	41,98
1991	Helena Gouveia	Individual	48,54
1992	Alda Álamo	AC Mocidade-Aç.	42,94
1993	Alda Álamo	AC Mocidade-Aç.	37,52
1994	Ana Inês	CN Rio Maior	35,86
1995	Isabel Silvestre	CA Lagoa	38,72
1996	Cristina Ferreira	CA Madeira	40,04
1997	Cristina Ferreira	CA Madeira	42,96
1998	Sílvia Cruz	Sporting CP	42,85
1999	Sílvia Cruz	Sporting CP	47,71
2000	Joana Gonçalves	J Vidigalense	41,37
2001	Joana Gonçalves	J Vidigalense	41,10
2002	Joana Gonçalves	J Vidigalense	44,73
2003	Marisela Silva	GD Estreito	44,77
2004	Marisela Silva	GD Estreito	42,41
2005	Ana Pires	FC Porto	48,25
2006	Benvinda Costa	CRU Raposense	40,88
2007	Teresa Ribeiro	FC Porto	43,54
2008	Benvinda Costa	CRU Raposense	39,26
2009	Elisabete Silva	C Operário D	40,02
2010	Elisabete Silva	C Operário D	41,05
2011	Elisabete Silva	C Operário D	50,06
2012	Marta Mendes	J Vidigalense	41,72
2013	Marta Mendes	J Vidigalense	41,55
2014	Marta Mendes	J Vidigalense	41,66
2015	Cláudia Ferreira	Cyclones AC	45,52
2016	Cláudia Ferreira	Cyclones AC	49,85
2017	Cláudia Ferreira	Sporting CP	48,04
2018	Bárbara Bica	Spiridon Gaia	41,47
2019	Bárbara Bica	SL Benfica	38,78
2020	Bárbara Bica	SL Benfica	40,11
2021	Marta Faria	GD Estreito	42,08
2022	Marta Faria	GD Estreito	44,31

3000 M MARCHA

1982	Paula Gracioso	Andorinhas FC	16.23,2
1983	Fátima Batuca	AD Oeiras	16.08,6
1984	Paula Gracioso	Olivais Sul	14.45,5
1985	Luisa Correia	NA Oeiras	26.30,8

5000 M MARCHA

1986	Filomena Silva	Olivais Sul	26.42,2
1987	Lígia Gonçalves	U. Montijo	26.31,1
1988	Lígia Gonçalves	U. Montijo	25.55,7

1989	Susana Feitor	CN Rio Maior	23.57,17
1990	Susana Feitor	CN Rio Maior	22.23,8m
1991	Susana Feitor	CN Rio Maior	22.13,59
1992	Sofia Avoila	CD Montijo	23.54,2m
1993	Susana Feitor	CN Rio Maior	22.09,71
1994	Susana Feitor	CN Rio Maior	21.33,05
1995	Sofia Avoila	CD Montijo	23.16,0m
1996	Inês Henriques	CN Rio Maior	24.24,75
1997	Inês Henriques	CN Rio Maior	24.45,19
1998	Inês Henriques	CN Rio Maior	23.35,66
1999	Inês Henriques	CN Rio Maior	24.03,54

10000 M MARCHA

2000	Vera Santos	CN Rio Maior	48.52,89
2001	Raquel Carvalho	Bairro Anjos	48.54,23
2002	Ana Cabecinha	CO Pechão	50.05,97
2003	Ana Cabecinha	CO Pechão	48.50,89
2004	Fátima Rodrigues	ADRE Palhaça	53.37,26
2005	Fátima Rodrigues	ADRE Palhaça	53.32,15
2006	Catarina Godinho	CA Fer. Zêzere	50.38,36
2007	Ana Cláudia Conceição	C Spiridon Gaia	49.19,37
2008	Catarina Godinho	CA Fer. Zêzere	48.42,38
2009	Liliana Martins	GCA Donas	54.19,56
2010	Daniela Cardoso	AC Vermoil	52.38,40
2011	Sandra Monteiro	SL Benfica	51.01,43
2012	Filipa Ferreira	CO Pechão	50.24,88
2013	Filipa Ferreira	CO Pechão	49.30,07
2014	Mara Ribeiro	CN Rio Maior	48.40,22
2015	Edna Barros	CO Pechão	49.40,60
2016	Carolina Costa	CO Pechão	54.22,63
2017	Carolina Costa	CO Pechão	48.43,21
2018	Maria Bernardo	CO Pechão	48.30,47
2019	Joana Pontes	Leiria MA	49.52,24
2020	Adriana Viveiros (3000 m)	ADR Ág. Pena	13.28,85
2021	Adriana Viveiros	ADR Ág. Pena	48.35,82
2022	Inês Mendes	Individual	48.57,93

PENTATLO

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

HEPTATLO

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

1999	Maria João Sousa	GD Cavadas	4320
2000	Carina Gomes	Ç+S Lavra	3649
2001	Rosa Domingues	Grecas	4354
2002	Laura Santos	Sporting CP	3935
2003	Liliana Viana	GD Estreito	4563
2004	Sofia Pires	CA Terceira	4725
2005	Sofia Pires	CA Terceira	4757
2006	Martina Gomes	SL Benfica	3932
2007	Lecabela Quaresma	GR Qtª Lomba	4371v
2008	Cláudia Rodrigues	C Operário D	4866
2009	Carla Gama	SL Benfica	3523
2010	Vera Castro	EP Gonç. Sampaio	3971
2011	Vera Castro	EP Gonç. Sampaio	3921
2012	Rita Mota	SC Braga	4118v
2013	Rafaela Vitorino	SL Benfica	5023v
2014	Margarida Quacaca	Desp. C. Branco	4130
2015	Catarina Fernandes	Sporting CP	4557
2016	Sónia Machado	J Vidigalense	4284
2017	Ângela Costa	CDR Ribeirinho	4175
2018	Carolina Ribeiro	GA Fátima	4304
2019	Mariana Bento	Sporting CP	4681
2020	Inês Pires	GCA Donas	3155
	(pentatlo: 100 bar./altura/peso/comp./800 m)		
2021	Vera Monteiro	CF Oliv. Douro	4445
2022	Marta Araújo	Olímp. Vianense	4638

4x80 METROS

1966	Vit. Setúbal (Adelaide Marques-Adelaide Pereira-Célia Ezequiel-Amélia Carriço)	43,3
1967	Vit. Setúbal (Maria Guilhermina-Adelaide Pereira-Célia Ezequiel-Amélia Carriço)	43,8
1968	SL Benfica (Helena Esperança-Isabel Saraiva-Fátima M. Fernandes-Umbelina Nunes)	42,2

4x100 METROS

1969	SL Benfica (Regina Ribas-Isabel Saraiva-Fátima M. Fernandes-Umbelina Nunes)	52,5
1970	SL Benfica (Aurélia Fernandes-Isabel Saraiva-Fátima M. Fernandes-Umbelina Nunes)	52,7
1971	CF Belenenses (Ana Soares-Céu Ferreira-Mª Manuel Coelho-Mª José Sobral)	50,9
1972	GD da Cuf (Isabel Dias-Helena Duarte-Júlia Moisés-Helena Pacheco)	52,9
1973	CF Belenenses (Teresa Gonçalves-Céu Ferreira-Mª Manuel Coelho-Mª José Sobral)	51,6
1974	CF Belenenses (Cristina Lourenço-Céu Ferreira-Mª Manuel Coelho-Mª José Sobral)	51,6
1975	FC Porto (Rita Cardoso-Zulmira Afonso-Cândida Afonso-Rosa Silva)	51,7
1976	FC Porto (Rita Cardoso-Laurinda Santo-Fernanda Pinto-Rosa Silva)	52,3
1977	Sporting CP (Isabel Esteves-Isabel Vieira-Carmo Trindade-Mª João Lopes)	51,7
1978	GD da Cuf (Fernanda Pacheco-Mª João Correia-Adélia Giga-Ana Oliveira)	51,7
1979	FC Foz (Manuela Ribeiro-Céu Mota-Mª Manuel Ferreira-Mª João Maia)	52,1
1980	FC Porto (Elsa Amaral-Sofia Lopes-Anabela Leite-Marta Moreira)	51,7
1981	FC Porto (Ana Pereira-Anabela Leite-Elsa Amaral-Júlia Freitas)	50,9
1982	FC Porto ()	51,1 ()

1983	FC Porto (Paula Silva-Marta Moreira-Elsa Amaral-Mª João Maia)	50,6	2016	Sporting CP (Camila Santos-Catarina Karas-Rita Faria-Joana Ogura)	49,35
1984	SL Benfica (Ana Naique-Ana Rodrigues-Cristina Figueira-Helena Xavier)	50,84	2017	Sporting CP (Rita Faria-Catarina Karas-Mariana António-Mariana Bento)	47,84
1985	SC Beira Mar (Raquel Ramos-Carmen Fonseca-Paula Marques-Ana Paula Silva)	52,41	2018	Fundação Salesianos (Helena Santos-Catarina Lourenço-Rosa Djombate-Fatumata Balde)	48,40
1986	SL Benfica (Ana Rodrigues-Sandra Florentino-Ana Naique-Filomena Fernandes)	51,13	2019	Sporting CP (Catarina Figueiredo-Sara Pereira-Maria Neto-Beatriz Andrade)	49,50
1987	SL Benfica (Sandra Lopes-Manuela Barros-Ana Naique-Sandra Piteira)	50,7m	2020	não se realizou	
1988	SL Benfica ()	49,56	2021	SL Benfica (Ana Oliveira-Leonor Ferreira-Joana Dias-Íris Silva)	47,15
1989	SL Benfica (Margarida Mimoso-Sónia Fernandes-Sandra Florentino-Carla Branco)	49,85	2022	SL Benfica (Diana Sousa-Leonor Ferreira-Joana Dias-Nádia Cruz)	46,98
1990	SL Benfica (Carmo Tavares-Clélia Moreira-Isabel Abrantes-Lucrécia Jardim)	49,54	4x400 METROS		
1991	CIPA (Anabela Osório-Andreia Ferreira-Márcia Nery-Isabel Rodrigues)	49,09	1972	Sporting CP (Ana Ribeiro-Isabel Tristão-Teresa Nogueira-Ana Pacheco)	4.25,8
1992	SL Benfica (Sandra Martins-Clélia Moreira-Vanda Passos-Carmo Tavares)	49,02	1973	Sporting CP (Ana Ribeiro-Isabel Tristão-Teresa Nogueira-Dulce Macedo)	4.23,8
1993	SC Braga (Cláudia Rego-Sandra Sá-Sandra Lopes-Clementina Pacheco)	48,79	1974	FC Porto (Laurinda E. Santo-Fátima Ribas-Zulmira Afonso-Ana Cardoso)	4.21,5
1994	SC Braga (Sandra Lopes-Sandra Sá-Cláudia Rego-Ana Fernandes)	49,33	1975	Sporting CP (Deolinda Henriques-Susete Santos-Ana Pacheco-Manuela Alves)	4.12,3
1995	Sporting CP (Tânia Pinho-Sara Borges-Cristina Lage-Mónica Pinheiro)	50,00	1976	Sporting CP (Luisa Fulgêncio-Susete Santos-Teresa Gomes-Manuela Alves)	4.19,9
1996	Sporting CP (Laura Morais-Marta Godinho-Tânia Pinho-Sara Borges)	48,28	1977	CF Santa Clara (Lina Almeida-Olga Teixeira-Lucília Sobral-Regina Babo)	4.13,9
1997	SL Benfica (Patrícia Vieira-Cristina Ribeiro-Carina Marques-Ligia Balde)	50,61	1978	Sporting CP (Laura Anunciada-Cristina Coelho-Elsa Lança-Ana C. Santos)	4.13,1
1998	NA Matosinhos (Sandra Marcolino-Lígia Pinto-Mª João Barbosa-Manuela Nunes)	51,00	1979	FC Porto (Teresa Valente-Paula Pinto-Ana Pereira-Inês Oliveira)	4.21,2
1999	Sporting CP (Carla Mira-Marcelina Sousa-Ana Ferreira-Eusébia Injaio)	51,63	1980	FC Porto (Marta Moreira-Sofia Lopes-Anabela Leite-Manuela Pereira)	4.08,3
2000	CA Madeira ()	52,00	1981	Sporting CP (Cristina Coelho-Cristina Santos-Cristina Mendonça-Lurdes Medeiro)	4.06,2
2001	CA Madeira (Goreti Batista-Dina Vieira-Catarina Barros-Tatiana Marques)	51,77	1982	FC Porto ()	4.09,1
2002	GD Estreito (Cizina Pestana-Jéssica Gouveia-Anabela Correia-Ilda Laranja)	51,44	1983	FC Porto (Ana Moreira-Rosalina Silva-Mimoso Ferreira-Marta Moreira)	4.15,6
2003	J. Vidigalense (Ana Grácio-Juliana Neto-Diana Gaspar-Mª Valinho Frazão)	51,44	1984	FC Porto (Rosalina Silva-Rosa Oliveira-Elsa Amaral-Marta Moreira)	4.05,16
2004	J Vidigalense (Ana Filipa Neves-Mª Valinho Frazão-Diana Gaspar-Juliana Neto)	51,19	1985	SL Benfica (Viviane Elmer-La Salette Mineiro-Alexandra Mineiro-Cristina Sanches)	4.09,60
2005	SC Braga (Inês Oliveira-Sónia Marques-Sara Negrões-Catarina Veiga)	49,87	1986	SL Benfica (Lucília Cardoso-Alexandra Mineiro-Cristina Sanches-La Salette Mineiro)	4.01,32
2006	J. Vidigalense (Fabiana Mota-Anna Olsson-Diana Gaspar-Cátia Gonçalves)	51,91	1987	SL Benfica (Mª José Valamatos-Sandra Piteira-Sónia Fernandes-Mª João Valamatos)	3.58,45
2007	JOMA (Jalma Teixeira-Cristiana Silva-Ana Furtado-Patrícia Mamona)	50,12	1988	SL Benfica (Vanessa Queirós-Cristina Sanches-Lucrécia Jardim-Mª João Valamatos)	4.04,25
2008	CF Belenenses (Marta Onofre-Carolina Duarte-Lizandra Lopes-Tânia Duarte)	49,58	1989	SL Benfica (Vanessa Queirós-Sandra Piteira-Mª João Valamatos-Carla Sacramento)	4.00,68
2009	SL Benfica (Dorothe Évora-Carla Gama-Nádia Gaspar-Claudina Borges)	49,91	1990	SL Benfica (Sandra Piteira-Vanessa Queirós-Mª José Valamatos-Mª João Valamatos)	3.53,47
2010	SL Benfica (Dorothe Évora-Filipa Martins-Débora Clemente-Eva Vital)	47,73	1991	SL Benfica (Cândida Ribeiro-Rita Delgado-Fernanda Batista-Carla Cubal)	4.03,12
2011	SL Benfica (Eva Vital-Cátia Garcia-Joana Costa-Débora Clemente)	47,18	1992	SL Benfica ()	4.01,02
2012	SL Benfica (Vera Fernandes-Teresa Carvalho-Joana Costa-Adriana Alves)	49,10	1993	SL Benfica (Vanda Passos-Cláudia Cardoso-Carla Cubal-Lúcia Fátima)	4.01,30
2013	Sporting CP (Rafaela Nogueira-Ludmila Nascimento-Olímpia Barbosa-Flávia Ribeiro)	47,51	1994	SL Benfica (Lúcia Fátima-Carla Cubal-Vanda Passos-Céu Nunes)	3.54,76
2014	Sporting CP (Marta Brandão-Lucinda Gomes-Jéssica Barreira-Olímpia Barbosa)	48,44	1995	Sporting CP (Dulcineia Carloto-Celeste Rodrigues-Tânia Pinho-Sheila Luftali)	4.10,43
2015	J. Vidigalense (Andreia Grácio-Evelise Veiga-Bruna Santos-Joana Carlos)	48,80	1996	CA Madeira	3.58,40

1997	(Isabel Gouveia-Sandra Camacho-Marisa Vieira-Tânia Freitas) SC Braga	4.08,32
1998	(Patrícia Pereira-Susana Magalhães-Vitória Antunes-Ana Pacheco) CA Madeira	3.57,13
1999	(Gorete Batista-Marisa Vieira-Neide Vieira-Tânia Freitas) CA Madeira	4.10,35
2000	(Dina Vieira-Gorete Batista-Sofia Marques-Sónia Semedo) JOMA	4.01,6m
2001	(Mónica Valente-Carla Tavares-Albertina Pita-Patrícia Lopes) FC Porto	3.59,37
2002	(Marta Ferreira-Andreia Pinto-Ana Ferreira-Rafaela Meireles) FC Porto	4.14,90
2003	(Rafaela Almeida-Isabel Sousa-Andreia Pinto-Carina Marques) SC Braga	4.09,74
2004	(Alexandra Silva-Joseline Santos-Vanessa Cardoso-Isabel Martinho) GD Estreito	4.05,57
2005	(Cirina Pestana-Jessica Gouveia-Ana Martins-Elda Laranja) GD Estreito	4.05,49
2006	(Ana Martins-Jéssica Gouveia-Inocência Faria-Elda Laranja) Grecas	4.06,52
2007	(Liliana Barbosa-Ana Abreu-Lisandra Lopes-Tânia António) A Jardim da Serra	4.04,66
2008	(Lúcia Serrão-Camila João-Carolina Omelas-Liliana Henriques) A Jardim da Serra	4.06,02
2009	(Lúcia Serrão-Camila João-Carla Soares-Liliana Henriques) SL Benfica	4.00,10
2010	(Dorothe Évora-Solange Fernandes-Filipa Martins-Nádia Gaspar) SL Benfica	4.04,29
2011	(Catarina Amorim-Susana Godinho-Diana Freitas-Filipa Martins) SL Benfica	3.59,00
2012	(Liliana Cabral-Neuza Reis-Filipa Martins-Marta Pen) SL Benfica	3.58,71
2013	(Filipa Choon-Marta Pen-Carla Mendes-Neuza Reis) Sporting CP	3.57,26
2014	(Flávia Ribeiro-Rita Schaller-Amélia Vitorino-Cátia Azevedo) Maia AC	4.02,34
2015	(Ana Ribeiro-Inês Dias-Inês Aires-Daniela França) SC Braga	4.07,05
2016	(Juliana Silva-Silvia Silva-Inês Silva-Elsa Gomes) Maia AC	4.02,91
2017	(Inês Dias-Ana Ribeiro-Inês Aires-Angélica Pereira) Sporting CP	4.04,02
2018	(Rita Faria-Camila Santos-Catarina Karas-Rita Ribeiro) CO Pechão	3.57,69
2019	(Inês Farias-Denise Semedo-Telma Mendes-Fatoumata Diallo) Sporting CP	3.56,92
2020	(Catarina Neiva-Beatriz Gameiro-Maria Neto-Beatriz Andrade) não se realizou	
2021	SL Benfica	4.03,56
2022	(Beatriz Farinha-Carla Rodrigues-Camila Gomes-Leonor Ferreira) Sporting CP	3.59,00
	(Margarida Félix-Marta Castro-Rita Figueiredo-Sofia Lavreshina)	



AR LIVRE
Abrantes

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

