

## Campeonatos de Portugal de Pista Coberta



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS



# CAMPEÕES DE PORTUGAL

## 60 METROS

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1987	07.2	Aveiro		Pedro	Curvelo	SLB	6,6 *
1988	20.2	Braga		Arnaldo	Abrantes	SCP	6,7
1989	04.2	Braga		Arnaldo	Abrantes	SCP	<u>6,67</u>
1990	17.2	Braga		Arnaldo	Abrantes	IND	6,94
1991	23.2	Braga		Pedro	Agostinho	SLB	6,94
1992	22.2	Braga		Luís	Cunha	SLB	6,87
1993	06.3	Braga		Luís	Cunha	SLB	6,87
1994	19.2	Braga		Hélio	Reis	ADS	6,91
1995	18.2	Braga		Paulo	Neves	CFB	6,73
1996	17.2	Braga		Luís	Cunha	SLB	6,77
1997	15.2	Braga		Mário	Barbosa	FCP	6,78
1998	14,2	Espinho		Paulo	Figueiredo	FCP	6,77
<b>1999</b>	<b>20.2</b>	<b>Espinho</b>	<b>Carlos</b>	<b>Nuno</b>	<b>Calado</b>	<b>SCP</b>	<b><u>6,60</u></b>
2000	12.2	Espinho		Paulo	Figueiredo	FCP	6,81
2001	03.3	Lisboa		Ricardo	Alves	TSU	6,74
2002	08.2	Espinho		Ricardo	Alves	SCP	6,88
2003	22.2	Espinho	Carlos	Nuno	Calado	SCP	6,76
2004	14.2	Espinho		Ricardo	Alves	SCP	6,82
2005	12.2	Espinho		Ricardo	Alves	SCP	6,87
2006	25.2	Espinho		Mário	Barbosa	GSADF	6,83
2007	17.2	Espinho	Arnaldo	Isaías	Abrantes	SCP	6,80
2008	23.2	Pombal		Francis	Obikwelu	SCP	6,70 **
2009	28.2	Pombal	Arnaldo	Isaías	Abrantes	SCP	6,72
2010	28.2	Espinho		Dany	Gonçalves	CSM	6,95
2011	26.2	Pombal	Arnaldo	Isaías	Abrantes	IND	6,65
2012	18.2	Espinho		Yazaldes	Nascimento	SLB	6,78
2013	16.2	Pombal		Diogo	Antunes	SLB	6,77
2014	15.2	Pombal		Ricardo	Monteiro	SLB	6,73
2015	14.2	Pombal		Yazaldes	Nascimento	SLB	6,73
2016	20.2	Pombal		Carlos	Nascimento	EM	6,63
2017	11.2	Pombal		Carlos	Nascimento	SCP	6,71
2018	10.2	Pombal		Ancuam	Lopes	SCP	6,65
2019	09.2	Pombal		Frederico	Curvelo	SLB	6,75
2020	29.2	Pombal		Diogo	Antunes	SLB	6,69
2021	13.2	Braga		Carlos	Nascimento	SCP	6,68
2022	26.2	Pombal		Carlos	Nascimento	SCP	6,75
2023	18.2	Pombal		Carlos	Nascimento	SCP	6,70

\* nas eliminatórias: Luís Cunha 6,72

\*\* Francis Obikwelu 6,66

### OS MAIS CAMPEÕES

Carlos Nascimento	5
Ricardo Alves	4
Arnaldo Abrantes	3
Luís Cunha	3
Arnaldo Isaías Abrantes	3

## 200 METROS

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1988	21.2	Braga		Luís	Cunha	SLB	<u>21,5</u>
1989	05.2	Braga		Luís	Cunha	SLB	<u>21,62</u>
1990	18.2	Braga		Luís	Cunha	SLB	<u>21,70</u>
1991	24.2	Braga		Vasco	Santos	CIPA	22,31
1992	23.2	Braga		Luís	Cunha	SLB	21,77
1993	07.3	Braga		Luís	Cunha	SLB	21,86
1994	20.2	Braga		Vítor	Jorge	SLB	<u>21,45</u>
1995	19.2	Braga		Luís	Cunha	SLB	21,53
1996	18.2	Braga	Carlos	Alberto	Silva	SLB	21,76 *
1997	16.2	Braga	Carlos	Alberto	Silva	SLB	22,00
1998	15.2	Espinho	Carlos	Alberto	Silva	SLB	<u>21,40</u>
1999	21.2	Espinho		Vítor	Jorge	SCP	21,63
2000	13.2	Espinho		Paulo	Figueiredo	FCP	21,83
2001	04.3	Lisboa	Paulo	Sérgio	Ferreira	CNRM	21,89
2002	10.2	Espinho		Ricardo	Alves	SCP	<u>21,35</u>
2003	10.2	Espinho		Nuno	Costa	MAC	21,98
2004	15.2	Espinho		Ricardo	Alves	SCP	21,54
2005	12.2	Espinho	Paulo	Sérgio	Ferreira	FCP	21,70
2006	26.2	Espinho	Paulo	Sérgio	Ferreira	SLB	21,92
2007	18.2	Espinho	Paulo	Sérgio	Ferreira	SLB	21,89
2008	24.2	Pombal		Dany	Gonçalves	CSM	21,76
2009	01.3	Pombal		Dany	Gonçalves	CSM	21,48
2010	28.2	Espinho		Dany	Gonçalves	CSM	21,89
2011	27.2	Pombal		João	Ferreira	SCP	21,68
2012	19.2	Espinho	Arnaldo	Isaías	Abrantes	SLB	<u>21,27</u>
2013	17.2	Pombal	Arnaldo	Isaías	Abrantes	SLB	21,30
2014	16.2	Pombal		Vítor	Santos	SLB	21,62
2015	15.2	Pombal		Carlos	Nascimento	ESCMOV	21,88
2016	21.2	Pombal		André	Costa	SLB	21,66
2017	12.2	Pombal		Carlos	Nascimento	SCP	21,58
2018	11.2	Pombal		Frederico	Curvelo	SLB	21,43
<b>não se realizou de 2019 a 2021</b>							
<b>2022</b>	<b>27.02</b>	<b>Pombal</b>		<b>João</b>	<b>Coelho</b>	<b>SCP</b>	<b><u>21,01</u></b>
2023	19.2	Pombal		Delvis	Santos	AJS	21,48

\* nas eliminatórias: 21,74

### OS MAIS CAMPEÕES

Luís Cunha	6
Paulo Sérgio Ferreira	4
Carlos Alberto Silva	3
Dany Gonçalves	3

## 400 METROS

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1988	20.2	Braga		Paulo	Curvelo	SLB	<u>48,0</u>
1989	04.2	Braga		Álvaro	Silva	SLB	48,48
1990	17.2	Braga		Pedro	Curvelo	SLB	48,97
1991	23.2	Braga		Vasco	Santos	CIPA	48,61
1992	22.2	Braga		José	Mendes	CDUP	48,30
1993	06.3	Braga		José	Mendes	SLB	<u>47,78</u>
1994	19.2	Braga		José	Mendes	SLB	48,51
1995	18.2	Braga	Carlos	Alberto	Silva	SLB	<u>47,43</u>
1996	17.2	Braga	Carlos	Alberto	Silva	SLB	47,75
1997	15.2	Braga	Carlos	Alberto	Silva	SLB	47,72
1998	14.2	Espinho	Carlos	Alberto	Silva	SLB	47,47
1999	20.2	Espinho	Carlos	Alberto	Silva	SLB	<u>47,19</u>
2000	12.2	Espinho		Edivaldo	Monteiro	SCP	48,36
2001	03.3	Lisboa	Carlos	Alberto	Silva	SCP	47,66
2002	09.2	Espinho		Edivaldo	Monteiro	SCP	48,59
2003	22.2	Espinho		Sérgio	Duro	GDE	48,40
2004	14.2	Espinho		Sérgio	Duro	GDE	48,11
2005	12.2	Espinho		Sérgio	Duro	GDE	48,35
2006	26.2	Espinho	Paulo	Sérgio	Ferreira	SLB	48,65
2007	17.2	Espinho	João	Pedro	Ferreira	SLB	48,10
2008	23.2	Pombal		António	Rodrigues	SCP	48,49
2009	28.2	Pombal		António	Rodrigues	SCP	48,76
2010	28.2	Espinho		Paulo	Pinto	FCP	49,40
2011	26.2	Pombal	João	Pedro	Ferreira	SCP	48,00
2012	18.2	Espinho		Ricardo	Lima	SCP	48,87
2013	16.2	Pombal	Arnaldo	Isaías	Abrantes	SLB	47,76
2014	15.2	Pombal	Victor	Ricardo	Santos	SLB	47,81
2015	14.2	Pombal		Sandy	Martins	NLuz	48,59
2016	20.2	Pombal	Victor	Ricardo	Santos	SLB	48,46
2017	11.2	Pombal		Mauro	Pereira	SLB	48,31
2018	10.2	Pombal	Victor	Ricardo	Santos	SLB	47,50
2019	09.2	Pombal		João	Coelho	SLB	47,70
2020	29.2	Pombal		João	Coelho	SLB	47,62
2021	13.2	Braga	Victor	Ricardo	Santos	SLB	47,04
2022	26.2	Pombal		João	Coelho	SCP	47,37
<b>2023</b>	<b>18.2</b>	<b>Pombal</b>		<b>João</b>	<b>Coelho</b>	<b>SCP</b>	<b><u>46,91</u></b>

### OS MAIS CAMPEÕES

Carlos Alberto Silva	6
Victor Ricardo Santos	4
João Coelho	4
José Mendes	3
Sérgio Duro	3

## 800 METROS

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1988	21.2	Braga	António	Abrantes	SLB	<u>1.50,6</u>
1989	05.2	Braga	Álvaro	Silva	SLB	1.52,17
1990	18.2	Braga	António	Abrantes	SLB	1.50,97
1991	24.2	Braga	Mário	Silva	SCB	1.50,78
1992	23.2	Braga	António	Abrantes	SLB	1.52,54
1993	07.3	Braga	Álvaro	Silva	SLB	1.53,03
1994	20.2	Braga	Henrique	Meira	SLB	1.53,81
1995	19.2	Braga	António	Abrantes	SLB	<u>1.50,28</u>
1996	18.2	Braga	José	Azevedo	NAMa	<u>1.50,13</u>
1997	16.2	Braga	Duarte	Ponte	CFB	1.50,50
1998	15.2	Espinho	Duarte	Ponte	SLB	1.50,32
1999	21.2	Espinho	João	Pires	SLB	1.51,27
2000	13.2	Espinho	Fernando	Almeida	JOMa	<u>1.50,04</u>
2001	04.3	Lisboa	Rui	Silva	SCP	<u>1.48,53</u>
2002	10.2	Espinho	João	Pires	SCP	1.49,70
2003	23.2	Espinho	Fernando	Almeida	SCP	1.50,58
2004	15.2	Espinho	Luís	Fonseca	FCP	1.52,11
2005	13.2	Espinho	Fernando	Almeida	SCP	1.50,23
2006	26.2	Espinho	Tiago	Rodrigues	FCP	1.50,64
2007	18.2	Espinho	Tiago	Rodrigues	FCP	1.52,04
2008	24.2	Pombal	Tiago	Rodrigues	SCP	1.50,86
2009	01.3	Pombal	Rui	Silva	SCP	1.49,57
2010	28.2	Espinho	Tiago	Rodrigues	SCP	1.51,51
2011	27.2	Pombal	António	Rodrigues	SCP	1.51,40
2012	19.2	Espinho	Miguel	Moreira	SLB	1.51,76
2013	17.2	Pombal	João	Brás	SCP	1.51,29
2014	16.2	Pombal	João	Brás	SCP	1.51,96
2015	15.2	Pombal	João	Fonseca	GS-RC	1.53,51
2016	21.2	Pombal	Miguel	Moreira	SLB	1.51,43
2017	12.2	Pombal	Sandy	Martins	SCP	1.53,82
2018	11.2	Pombal	João	Fonseca	SLB	1.50,60
2019	10.2	Pombal	Paulo	Rosário	SCP	1.51,61
2020	01.3	Pombal	José Carlos	Pinto	SLB	1.53,19
2021	14.2	Braga	José Carlos	Pinto	SLB	1.49,21
2022	27.2	Pombal	José Carlos	Pinto	SLB	1.51,11
<b>2023</b>	<b>19.02</b>	<b>Pombal</b>	<b>José Carlos</b>	<b>Pinto</b>	<b>SLB</b>	<b><u>1.47,97</u></b>

### OS MAIS CAMPEÕES

António Abrantes	4
Tiago Rodrigues	4
José Carlos Pinto	4
Fernando Almeida	3

## 1.500 METROS

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1988	20.2	Braga	Mário	Silva	SCP	<u>3.47,1</u>
1989	04.2	Braga	Mário	Silva	SCP	3.47,12
1990	17.2	Braga	António	Monteiro	SCP	<u>3.46,57</u>
1991	23.2	Braga	Mário	Silva	SCB	<u>3.40,30</u>
1992	22.2	Braga	Cândido	Maia	FCP	3.50,90
1993	06.3	Braga	Cândido	Maia	SLB	3.49,58
1994	19.2	Braga	António	Travassos	CFB	3.48,41
1995	18.2	Braga	Pedro	Carrasco	MAC	3.49,18
1996	17.2	Braga	José	Azevedo	NAMa	3.48,67
1997	15.2	Braga	Luís	Feiteira	SCP	3.44,49
<b>1998</b>	<b>14.2</b>	<b>Espinho</b>	<b>Rui</b>	<b>Silva</b>	<b>SCP</b>	<b><u>3.38,85</u></b>
1999	20.2	Espinho	José	Costa	FCP	3.55,10
2000	12.2	Espinho	Rui	Silva	SCP	3.40,03
2001	03.3	Lisboa	João	Pires	SCP	3.56,91
2002	09.2	Espinho	Luís	Feiteira	SCP	3.41,86
2003	22.2	Espinho	Alberto	Bispo	SCP	3.51,50
2004	14.2	Espinho	António	Travassos	SCP	3.41,14
2005	12.2	Espinho	António	Travassos	SCP	3.46,28
2006	25.2	Espinho	João	Pires	SCP	3.43,20
2007	17.2	Espinho	João	Lopes	CNRM	3.45,92
2008	23.2	Pombal	Tiago	Rodrigues	SCP	3.46,94
2009	28.2	Pombal	Rui	Silva	SCP	3.42,09
2010	27.2	Espinho	Bruno	Albuquerque	SCP	3.42,69
2011	26.2	Pombal	Hélio	Gomes	SCP	3.44,47
2012	18.2	Espinho	Hélio	Gomes	SCP	3.45,05
2013	16.2	Pombal	João	Brás	SCP	3.47,35
2014	15.2	Pombal	Miguel	Moreira	SLB	3.54,87
2015	14.2	Pombal	Paulo	Rosário	MCP	3.45,38
2016	20.2	Pombal	Guilherme	Pinto	JV	3.54,34
2017	11.2	Pombal	Guilherme	Pinto	SCP	3.51,23
2018	10.2	Pombal	Miguel	Mascarenhas	SLB	3.52,52
2019	09.2	Pombal	Nuno	Pereira	SCP	4.00,40
2020	29.2	Pombal	Isaac	Nader	SLB	3.52,79
2021	13.2	Braga	Isaac	Nader	SLB	3.41,86
2022	26.2	Pombal	Isaac	Nader	SLB	3.52,06
2023	18.2	Pombal	Isaac	Nader	SLB	3.42,02

### OS MAIS CAMPEÕES

Isaac Nader	4
Mário Silva	3
António Travassos	3
Rui Silva	3

### 3.000 METROS

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1988	21.2	Braga		Armando	Rosa	IND	<u>8.36,7</u>
1989	05.2	Braga		João	Campos	SLB	<u>7.58,26</u>
1990	18.2	Braga		Mário	Silva	SCB	8.12,04
1991	24.2	Braga		António	Monteiro	SCP	8.03,91
1992	23.2	Braga		Cândido	Maia	FCP	8.08,79
1993	07.3	Braga	António	Salvador	Resende	SCS	8.07,29
1994	20.2	Braga		José	Regalo	MCP	<u>7.55,77</u>
1995	19.2	Braga		Cândido	Maia	CATe	<u>7.54,90</u>
1996	18.2	Braga		Cândido	Maia	FCP	7.59,29
1997	16.2	Braga		Cândido	Maia	FCP	7.56,93
1998	15.2	Espinho		Cândido	Maia	FCP	7.57,78
1999	21.2	Espinho		Filipe	Pedro	SLB	8.06,57
2000	13.2	Espinho		António	Travassos	SLB	7.59,50
2001	04.3	Lisboa		José	Ramos	SCP	8.02,77
2002	10.2	Espinho		Hélder	Ornelas	SCP	8.09,01
2003	23.2	Espinho	Rui	Pedro	Silva	SCP	8.05,99
2004	14.2	Espinho		António	Travassos	SCP	7.58,25
2005	13.2	Espinho		José	Rocha	CAC	8.12,64
2006	26.2	Espinho		Mário	Teixeira	SCP	8.17,45
2007	18.2	Espinho		António	Travassos	SCP	8.11,44
2008	24.2	Pombal		Carlos	Silva	SCP	8.22,37
2009	01.3	Pombal		Mário	Teixeira	SCP	8.12,18
2010	28.2	Espinho		Bruno	Albuquerque	SCP	8.22,23
<b>2011</b>	<b>27.2</b>	<b>Pombal</b>		<b>Rui</b>	<b>Silva</b>	<b>SCP</b>	<b><u>7.51,60</u></b>
2012	19.2	Espinho		Bruno	Albuquerque	SCP	8.19,70
2013	17.2	Pombal		Rui	Pinto	SLB	8.15,14
2014	16.2	Pombal		Hugo	Almeida	CCSJM	8.16,98
2015	15.2	Pombal		Hélio	Gomes	SLB	8.07,72
2016	21.2	Pombal		Emanuel	Rolim	SLB	8.06,31
2017	12.2	Pombal		Hugo	Correia	SCP	8.22,01
2018	11.2	Pombal		Nuno	Lopes	SCP	8.18,51
2019	10.2	Pombal		Eduardo	Mbengani	SCP	8.06,15
2020	01.3	Pombal		Paulo	Rosário	SCP	8.09,56
2021	14.2	Braga		Isaac	Nader	SLB	7.57,45
2022	27.2	Pombal		Rúben	Amaral	SCP	8.23,65
2023	19.2	Pombal		Etson	Barros	SLB	8.01,48

#### OS MAIS CAMPEÕES

Cândido Maia	5
António Travassos	3

## 60 M-BARREIRAS

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1987	07.2	Aveiro	João	Lima	SCP	<u>7,99</u>	
1988	21.2	Braga	João	Lima	SCP	<u>7,8</u>	
1989	05.2.	Braga	João	Lima	SCP	<u>7,96</u>	
1990	18.2	Braga	João	Lima	SCP	<u>8,20</u> *	
1991	24.2	Braga	João	Lima	SCP	8,15	
1992	23.2	Braga	Paulo	Barrigana	SLB	8,09	
1993	07.3	Braga	João	Lima	SCP	8,20	
	07.3	Braga	Paulo	Barrigana	SLB	8,20	
1994	20.2	Braga	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	8,11
1995	18.2	Braga	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	8,17
1996	18.2	Braga	João	Lima	SCP	8,30	
1997	16.2	Braga	João	Lima	SCP	8,17	
1998	15.2	Espinho	Rui	Palma	SCP	8,11	
1999	21.2	Espinho	Rui	Palma	SCP	<u>7,93</u>	
2000	13.2	Espinho	Rui	Palma	SCP	<u>7,95</u>	
2001	04.3	Lisboa	Rui	Palma	SCP	<u>7,89</u>	
2002	10.2	Espinho	Rui	Palma	SCP	7,95	
2003	23.2	Espinho	Luís	Sá	FCP	<u>7,89</u>	
2004	14.3	Espinho	Rui	Palma	SCP	7,92	
2005	12.2	Espinho	João	Nunes	SCP	8,04	
2006	26.2	Espinho	Luís	Sá	FCP	8,03	
2007	18.2	Espinho	Rui	Palma	SCP	7,99	
2008	24.2	Pombal	João	Almeida	SCP	8,06	
2009	01.3	Pombal	João	Almeida	SCP	7,98	
2010	28.2	Espinho	Rasul	Dabó	JOMA	8,08	
2011	27.2	Pombal	Rasul	Dabó	SLB	7,85	
2012	19.2	Espinho	João	Almeida	SCP	8,01	
2013	17.2	Pombal	Rasul	Dabó	SLB	<u>7,75</u>	
2014	16.2	Pombal	Rasul	Dabó	SLB	7,79	
2015	15.2	Pombal	João	Almeida	SLB	7,96	
2016	21.2	Pombal	Rasul	Dabó	SLB	7,88	
2017	12.2	Pombal	Rasul	Dabó	SCP	7,92	
2018	11.2	Pombal	Rasul	Dabó	SCP	7,92	
2019	10.2	Pombal	Rasul	Dabó	SCP	7,88	
<b>2020</b>	<b>01.3</b>	<b>Pombal</b>	<b>João</b>	<b>Oliveira</b>	<b>SLB</b>	<b><u>7,74</u></b> **	
2021	14.2	Braga	Abdel	Larrinaga	GDE	<u>8,13</u> ***	
2022	27.2	Pombal	Abdel	Larrinaga	SCP	7,80	
2023	19.2	Pombal	Abdel	Larrinaga	SCP	7,83	

\* nas eliminatórias: 7,71

\*\* 7,71

\*\*\* 8,12

### OS MAIS CAMPEÕES

João Lima	8
Rasul Dabó	8
Rui Palma	7
João Almeida	4



## ALTURA

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1987	07.2	Aveiro		André	Couto	SCP	<u>2,05</u>
1988	20.2	Braga		Luís	Marto	SCP	2,04
1989	04.2	Braga		Luís	Marto	SCP	<u>2,07</u>
1990	17.2	Braga	Mário	Aníbal	Ramos	SLB	<u>2,10</u>
1991	23.2	Braga		Raúl	Duarte	CFB	2,04
1992	22.2	Braga	Fernando	Esteves	Costa	SLB	2,01
1993	06.3	Braga	Fernando	Esteves	Costa	SCP	<u>2,13</u>
1994	19.2	Braga	Mário	Aníbal	Ramos	SLB	2,01
1995	18.2	Braga	Fernando	Esteves	Costa	SCP	2,05
1996	17.2	Braga	Fernando	Esteves	Costa	SCP	2,10
1997	15.2	Braga		Pedro	Raposo	BA	2,10
1998	14.2	Espinho		Jonas	Mattes	SCP	2,10
1999	21.2	Espinho		Pedro	Veloso	SLB	2,00
2000	12.2	Espinho		Jonas	Mattes	SCP	<u>2,15</u>
2001	03.3	Lisboa		Rafael	Gonçalves	CAO	2,10
2002	09.2	Espinho		Rafael	Gonçalves	FCP	2,10
2003	22.2	Espinho		Rafael	Gonçalves	FCP	2,14
2004	14.2	Espinho		Jonas	Mattes	SCP	2,06
2005	12.2	Espinho		Rafael	Gonçalves	FCP	2,12
2006	25.2	Espinho		Rafael	Gonçalves	SLB	<u>2,15</u>
2007	17.2	Espinho		Rafael	Gonçalves	SLB	<u>2,15</u>
2008	23.2	Pombal		Paulo	Gonçalves	SLB	<u>2,19</u>
2009	28.2	Pombal		Carlos	Pires	FCP	2,11
2010	28.2	Espinho		Roman	Guliy	SCP	2,10
2011	27.2	Pombal		Paulo	Gonçalves	SLB	2,13
2012	19.2	Espinho		Paulo	Gonçalves	SLB	2,10
2013	17.2	Pombal		Paulo	Conceição	SLB	2,10
2014	16.2	Pombal		Paulo	Conceição	SLB	2,16
2015	15.2	Pombal		Tiago	Pereira	SLB	2,09
<b>2016</b>	<b>21.2</b>	<b>Pombal</b>		<b>Paulo</b>	<b>Conceição</b>	<b>SLB</b>	<b><u>2,20</u></b>
<b>2017</b>	<b>12.2</b>	<b>Pombal</b>		<b>Paulo</b>	<b>Conceição</b>	<b>SLB</b>	<b><u>2,20</u></b>
2018	11.2	Pombal		Paulo	Conceição	SLB	2,13
2019	10.2	Pombal		Tiago	Pereira	SCP	2,15
2020	01.3	Pombal		Gerson	Baldé	SLB	2,13
2021	14.2	Braga		Nelson	Pinto	AJS	2,13
2022	27.2	Pombal		Gerson	Baldé	SLB	2,14
2023	19.2	Pombal		Gerson	Baldé	SLB	2,19

### OS MAIS CAMPEÕES

Rafael Gonçalves	6
Paulo Conceição	5
Fernando Esteves Costa	4
Paulo Gonçalves	4
Jonas Mattes	3
Gerson Baldé	3

## VARA

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1987	07.2	Lisboa (L)		Pedro	Palma	SLB	<u>4,75</u>
1988	20.2	Braga		João	Rodrigues	SCP	4,65
1989	05.2	Braga		Pedro	Palma	SLB	<u>4,90</u>
1990	18.2	Braga		Pedro	Palma	SLB	<u>5,00</u>
1991	24.2	Braga	Francisco	Nuno	Fernandes	CIPA	4,87
1992	23.2	Braga		Pedro	Palma	SLB	4,76
1993	07.3	Braga		Pedro	Palma	SLB	4,82
1994	20.2	Braga	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	<u>5,10</u>
1995	19.2	Braga	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	<u>5,30</u>
1996	18.2	Braga	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	<u>5,42</u>
1997	16.2	Braga	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	5,40
1998	15.2	Espinho		Pedro	Pimenta	FCP	5,21
1999	21.2	Espinho	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	5,40
2000	13.2	Espinho	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	5,24
2001	04.3	Lisboa	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	5,33
2002	10.2	Espinho	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	5,12
2003	23.2	Espinho	João	André	Silva	SCP	5,36
2004	15.2	Espinho	João	André	Silva	SCP	4,85
2005	13.2	Espinho	João	André	Silva	SCP	5,25
2006	26.2	Espinho	João	André	Silva	SCP	4,98
2007	18.2	Espinho		Hugo	Serra	SLB	4,98
2008	24.2	Pombal		Edi	Maia	SCP	5,00
2009	01.3	Pombal		Edi	Maia	SCP	5,20
2010	27.2	Espinho		Diogo	Ferreira	SLB	4,80
2011	26.2	Pombal		Edi	Maia	SCP	<u>5,50</u>
2012	18.2	Espinho		Edi	Maia	SCP	5,40
2013	16.2	Pombal		Edi	Maia	SCP	<u>5,50</u>
2014	15.2	Pombal		Diogo	Ferreira	SLB	5,35
2015	14.2	Pombal		Edi	Maia	SCP	<u>5,50</u>
2016	20.2	Pombal		Edi	Maia	SLB	<u>5,50</u>
<b>2017</b>	<b>11.2</b>	<b>Pombal</b>		<b>Diogo</b>	<b>Ferreira</b>	<b>SLB</b>	<b><u>5,54</u></b>
2018	10.2	Pombal		Rubem	Miranda	SCP	5,44
2019	09.2	Pombal		Diogo	Ferreira	SLB	5,50
2020	29.2	Pombal		Rubem	Miranda	SCP	5,34
2021	13.2	Braga		Diogo	Ferreira	SLB	5,51
2022	26.2	Pombal		Ícaro	Miranda	CSJM	5,15
2023	26.2	Pombal		Rúbem	Miranda	ACPV	5,20

### OS MAIS CAMPEÕES

Francisco Nuno Fernandes	9
Edi Maia	7
Pedro Palma	5
Diogo Ferreira	5
João André Silva	4

## COMPRIMENTO

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1987	07.2	Aveiro		Carlos	Medeiros	SLB	<u>7,12</u>
1988	20.2	Braga		José	Leitão	CIPA	<u>7,22</u>
1989	04.2	Braga		António	Veiga	SCP	7,18
1990	17.2	Braga		António	Veiga	IND	<u>7,22</u>
1991	23.2	Braga		João	Milheiro	CCSJM	<u>7,24</u>
1992	22.2	Braga		João	Milheiro	CCSJM	<u>7,32</u>
1993	06.3	Braga		Rui	Barros	SCP	7,23
1994	20.2	Braga		Eduardo	Martingo	CIPA	<u>7,43</u>
1995	19.2	Braga	Carlos	Nuno	Calado	CNRM	<u>7,52</u>
1996	18.2	Braga	Carlos	Nuno	Calado	CNRM	7,46
1997	16.2	Braga	Carlos	Nuno	Calado	SCP	7,38
1998	15.2	Espinho	Carlos	Nuno	Calado	SCP	<u>8,07</u>
1999	21.2	Espinho	Carlos	Nuno	Calado	SCP	7,93
2000	12.2	Espinho	Carlos	Nuno	Calado	SCP	7,85
<b>2001</b>	<b>04.3</b>	<b>Lisboa</b>	<b>Carlos</b>	<b>Nuno</b>	<b>Calado</b>	<b>SCP</b>	<b><u>8,13</u></b>
2002	10.2	Espinho		Nelson	Évora	FCP	7,50
2003	23.2	Espinho	Carlos	Nuno	Calado	SCP	7,84
2004	15.2	Espinho	Carlos	Nuno	Calado	FCP	7,72
2005	13.2	Espinho		Gaspar	Araújo	SCP	7,69
2006	26.2	Espinho		Nelson	Évora	SLB	7,84
2007	18.2	Espinho		Gaspar	Araújo	SCP	7,67
2008	24.2	Pombal		Nelson	Évora	SLB	8,00
2009	01.3	Pombal		Gaspar	Araújo	SCP	7,76
2010	28.2	Espinho		Marcos	Caldeira	SLB	7,81
2011	26.2	Pombal		Marcos	Chuva	SLB	7,74
2012	18.2	Espinho		Marcos	Chuva	SLB	8,00
2013	16.2	Pombal		Miguel	Marques	JV	7,28
2014	15.2	Pombal		Bruno	Costa	SLB	7,71
2015	14.2	Pombal		Nelson	Évora	SLB	7,81
2016	20.2	Pombal		Marcos	Chuva	SLB	7,72
2017	12.2	Pombal		Marcos	Chuva	SLB	7,91
2018	11.2	Pombal		Miguel	Marques	SCP	7,57
2019	10.2	Pombal		Marcos	Chuva	SLB	7,86
2020	29.2	Pombal		Marcos	Chuva	SLB	7,73
2021	14.2	Braga		André	Pimenta	JV	7,67
2022	26.2	Pombal		Ivo	Tavares	SLB	7,55
2023	29.2	Pombal		Ivo	Tavares	SLB	7,39

### OS MAIS CAMPEÕES

Carlos Nuno Calado	9
Marcos Chuva	6
Nelson Évora	4
Gaspar Araújo	3

## TRIPLO-SALTO

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1987	07.2	Aveiro	José	Leitão	CIPA	<u>15,68</u>
1988	21.2	Braga	José	Leitão	CIPA	15,39
1989	05.2	Braga	Paulo	Palma	SCP	15,05
1990	18.2	Braga	Paulo	Palma	SCP	15,08
1991	24.2	Braga	José	Leitão	CIPA	15,43
1992	23.2	Braga	Paulo	Palma	CAF-V	14,64
1993	07.3	Braga	José	Leitão	SCP	15,66
1994	19.2	Braga	José	Leitão	MAC	15,45
1995	18.2	Braga	Carlos Nuno	Calado	CNRM	<u>16,33</u>
1996	17.2	Braga	Carlos Nuno	Calado	CNRM	16,04
1997	15.2	Braga	Carlos Nuno	Calado	SCP	16,25
1998	14.2	Espinho	Eduardo	Martingo	SCP	15,73
1999	20.2	Espinho	Carlos Nuno	Calado	SCP	<u>17,09</u>
2000	13.2	Espinho	António	Castelbranco	SCP	15,30
2001	04.3	Lisboa	Eduardo	Martingo	FCP	15,65
2002	09.2	Espinho	Rafael	Gonçalves	FCP	15,60
2003	22.2	Espinho	Nelson	Évora	FCP	16,34
2004	14.2	Espinho	Gaspar	Araújo	SCP	15,34
2005	12.2	Espinho	Carlos Nuno	Calado	BA	16,46
2006	25.2	Espinho	Nelson	Évora	SLB	16,28
2007	17.2	Espinho	Nelson	Évora	SLB	16,61
2008	23.2	Pombal	Nelson	Évora	SLB	16,89
2009	28.2	Pombal	Marcos	Caldeira	SLB	15,32
2010	27.2	Espinho	Marcos	Caldeira	SLB	16,06
2011	27.2	Pombal	Carlos	Veiga	CFB	15,47
2012	19.2	Espinho	Marcos	Caldeira	SLB	15,85
2013	17.2	Pombal	Marcos	Caldeira	SLB	15,83
2014	16.2	Pombal	Marcos	Caldeira	SLB	15,60
2015	15.2	Pombal	Nelson	Évora	SLB	16,63
2016	21.2	Pombal	Nelson	Évora	SLB	16,64
2017	11.2	Pombal	Nelson	Évora	SCP	16,65
2018	10.2	Pombal	Pedro	Pichardo	SLB	16,73
2019	09.2	Pombal	Carlos	Veiga	SCP	16,25
2020	01.3	Pombal	Nelson	Évora	SCP	16,51
<b>2021</b>	<b>13.2</b>	<b>Braga</b>	<b>Pedro</b>	<b>Pichardo</b>	<b>SLB</b>	<b>17,36</b>
2022	27.2	Pombal	Tiago Luís	Pereira	SCP	16,13
2023	18.2	Pombal	Tiago Luís	Pereira	SCP	16,48

### OS MAIS CAMPEÕES

Nelson Évora	8
José Leitão	5
Carlos Nuno Calado	5
Marcos Caldeira	5
Paulo Palma	3

## PESO

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1987	07.2	Aveiro	Mário	Pinto	SLB	<u>15,81</u>
1988	21.2	Braga	Fernando	Alves	SLB	<u>16,10</u>
1989	05.2	Braga	Fernando	Alves	SLB	<u>16,35</u>
1990	18.2	Braga	Fernando	Alves	SLB	<u>16,61</u>
1991	24.2	Braga	Fernando	Alves	SLB	<u>17,22</u>
1992	23.2	Braga	Fernando	Alves	SLB	<u>16,68</u>
1993	07.3	Braga	Nuno	Serra	SCP	15,32
1994	20.2	Braga	Fernando	Alves	SLB	17,09
1995	19.2	Braga	Fernando	Alves	SLB	<u>17,26</u>
1996	18.2	Braga	Nuno	Serra	NAC	15,18
1997	15.2	Braga	Fernando	Alves	SLB	<u>18,34</u>
1998	15.2	Espinho	Fernando	Alves	SLB	17,48
1999	21.2	Espinho	Fernando	Alves	SLB	<u>18,78</u>
2000	12.2	Espinho	Fernando	Alves	SCP	18,73
2001	03.3	Lisboa	Marco	Fortes	SCP	17,49
2002	10.2	Espinho	Marco	Fortes	SCP	18,23
2003	23.2	Espinho	Marco	Fortes	SCP	17,11
2004	15.2	Espinho	Luís Herédio	Costa	SCP	16,35
2005	12.2	Espinho	Marco	Fortes	SCP	17,87
2006	26.2	Espinho	Marco	Fortes	SCP	18,18
2007	18.2	Espinho	Marco	Fortes	SCP	17,86
2008	24.2	Pombal	Marco	Fortes	SCP	18,54
2009	01.3	Pombal	Marco	Fortes	SCP	<u>19,52</u>
2010	28.2	Espinho	Marco	Fortes	SLB	19,44
2011	27.2	Pombal	Marco	Fortes	SLB	<u>19,85</u>
2012	19.2	Espinho	Marco	Fortes	SLB	<u>20,56</u>
2013	17.2	Pombal	Marco	Fortes	SLB	19,72
2014	16.2	Pombal	Marco	Fortes	SLB	20,41
2015	15.2	Pombal	Tsanko	Arnaudov	SLB	19,00
2016	21.2	Pombal	Tsanko	Arnaudov	SLB	19,58
2017	12.2	Pombal	Tsanko	Arnaudov	SLB	20,19
<b>2018</b>	<b>11.2</b>	<b>Pombal</b>	<b>Tsanko</b>	<b>Arnaudov</b>	<b>SLB</b>	<b><u>20,57</u></b>
2019	10.2	Pombal	Francisco	Belo	SLB	20,15
2020	01.3	Pombal	Francisco	Belo	SLB	20,47
2021	14.2	Braga	Francisco	Belo	SLB	19,50
2022	26.2	Pombal	Tsanko	Arnaudov	SLB	19,73
2023	19.2	Pombal	Francisco	Belo	SLB	19,31

### OS MAIS CAMPEÕES

Marco Fortes	13
Fernando Alves	11
Tsanko Arnaudov	5
Francisco Belo	4

## HEPTATLO

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1992	19.1	Braga	Francisco	Nuno	Fernandes	CIPA	5012
1993	14.2	Braga	Mário	Aníbal	Ramos	SLB	<u>5447</u>
1994	23.1	Braga	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	<u>5481</u>
1995	22.1	Braga	Mário	Aníbal	Ramos	SLB	5286
1996	04.2	Braga	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	5441
1997	16.2	Braga		Pedro	Veloso	GDAS	5021
1998	15.2	Espinho	Mário	Aníbal	Ramos	SLB	<u>5908</u>
1999	28.2	Espinho	Francisco	Nuno	Fernandes	FCP	5377
2000	20.2	Espinho	Mário	Aníbal	Ramos	SLB	5353
2001	25.2	Espinho	Mário	Aníbal	Ramos	SLB	5224
2002	10.2	Espinho	Mário	Aníbal	Ramos	SLB	5469
2003	23.2	Espinho	Alberto	Miguel	Fraga	CSM	5000
2004	15.2	Espinho	Alberto	Miguel	Fraga	CSM	5252
2005	13.2	Espinho		Tiago	Marto	GAF	5128
2006	25.2	Espinho		Luís	Silva	GRECAS	5145
2007	18.2	Espinho		Luís	Silva	GRECAS	5156
2008	24.2	Pombal		Tiago	Marto	GAF	5504
2009	01.3	Pombal		Tiago	Marto	GAF	5632
2010	28.2	Espinho		Tiago	Marto	GAF	5336
2011	27.2	Pombal		Tiago	Marto	GAF	5285
2012	19.2	Espinho		Tiago	Marto	GAF	5261
2013	17.2	Pombal		Tiago	Marto	GAF	5805
2014	16.2	Pombal		Samuel	Remédios	GAF	5553
2015	15.2	Pombal		Samuel	Remédios	SLB	5651
2016	21.2	Pombal		Samuel	Remédios	SLB	5889
2017	12.2	Pombal		Tiago	Boucela	GRECAS	5085
<b>2018</b>	<b>11.2</b>	<b>Pombal</b>		<b>Samuel</b>	<b>Remédios</b>	<b>JV</b>	<b><u>5980</u></b>
2019	10.2	Pombal		Manuel	Dias	SLB	5300
2020	01.3	Pombal		Manuel	Dias	SLB	5450
2021		<b>Não se realizou</b>					
2022	27.2	Pombal		Manuel	Dias	UFCT	5507
2023	22.1	Braga		Manuel	Dias	UFCT	5186

### OS MAIS CAMPEÕES

Tiago Marto	7
Mário Aníbal Ramos	6
Francisco Nuno Fernandes	4
Samuel Remédios	4
Manuel Dias	4

## 5.000 M-MARCHA

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1988	20.2	Braga	José	Urbano	SLB	<u>19.49,3</u>
1989	04.2	Braga	José	Urbano	SLB	<u>19.18,26</u>
1990	17.2	Braga	Hélder	Oliveira	IDC	20.12,24
1991	23.2	Braga	José	Urbano	SLB	19.39,63
<b>1992</b>	<b>22.2</b>	<b>Braga</b>	<b>José</b>	<b>Urbano</b>	<b>SLB</b>	<b><u>18.52,25</u></b>
1993	06.3	Braga	José	Urbano	SLB	19.24,12
1994	19.2	Braga	Virgílio	Soares	SNAC	20.10,6
1995	18.2	Braga	José	Urbano	SLB	20.18,91
1996	17.2	Braga	João	Vieira	CNRM	19.55,92
1997	15.2	Braga	João	Vieira	CNRM	19.48,51
1998	14.2	Espinho	Sérgio	Vieira	CNRM	19.29,97
1999	20.2	Espinho	Sérgio	Vieira	CNRM	19.20,77
2000	12.2	Espinho	João	Vieira	CNRM	19.47,25
2001	04.3	Lisboa	João	Vieira	CNRM	19.58,41
2002	09.3	Espinho	João	Vieira	CNRM	20.08,69
2003	22.3	Espinho	João	Vieira	CNRM	19.43,69
2004	14.2	Espinho	João	Vieira	CNRM	20.02,83
2005	12.2	Espinho	João	Vieira	CNRM	20.16,01
2006	25.2	Espinho	João	Vieira	CNRM	19.15,59
2007	17.2	Espinho	João	Vieira	CNRM	19.04,74
2008	23.2	Pombal	João	Vieira	CNRM	20.06,38
2009	28.2	Pombal	João	Vieira	CNRM	19.23,43
2010	27.2	Espinho	Sérgio	Vieira	CNRM	20.25,32
2011	26.2	Pombal	João	Vieira	SCP	19.54,51
2012	18.2	Espinho	João	Vieira	SCP	19.53,96
2013	16.2	Pombal	João	Vieira	SCP	19.29,06
2014	15.2	Pombal	João	Vieira	SCP	19.21,07
2015	14.2	Pombal	Sérgio	Vieira	SLB	19.34,97
2016	20.2	Pombal	Sérgio	Vieira	SLB	19.43,93
2017	11.2	Pombal	João	Vieira	SCP	19.54,29
2018	10.2	Pombal	João	Vieira	SCP	19.33,41
2019	09.2	Pombal	João	Vieira	SCP	19.47,38
2020	29.2	Pombal	João	Vieira	SCP	19.38,98
2021	13.2	Braga	Rui	Coelho	CAS	21.19,52
2022	26.2	Pombal	Rui	Coelho	SLB	20.28,90
2023	18.2	Pombal	João	Vieira	SCP	20.26,66

### OS MAIS CAMPEÕES

João Vieira	21
José Urbano	6
Sérgio Vieira	5

## 4x400 METROS

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

2001	<u>3.21,51</u>	Ricardo Luís José Ivan	Cristovão Gancho Carvalho Meneses	(82) (80) (81) (81)	AFCA	Espinho	11.2.01
2002	3.24,59	Tiago João João Marco	Lima Merêncio Castanheira Ordonho	(82) (83) (79) (77)	SLB	Espinho	03.2.02
2003	<u>3.18,92</u>	Marco Amílcar Renato João	Ordonho Leal Silva Merêncio	(77) (77) (81) (83)	SLB	Espinho	09.2.03
2004	3.23,07	Bruno Diogo Ruben Sérgio	Gancho Sousa Gonçalves Duro	(79) (83) (86) (80)	GDE	Espinho	07.2.04
2005	3.25,52	David Luís Nuno Paulo	Figueiredo Fonseca Ferreira Ferreira	(86) (50) (81) (81)	FCP	Espinho	29.1.05
2006	3.21,61	Carlos João Carlos Carlos	Pinheiro Ferreira Teixeira Silva	(88) (86) (86) (74)	SLB	Espinho	11.2.06
2007	3.24,09	Rodolfo Carlos Vitor Ricardo	Varela Figueiredo Ferreira Garcia	(86) (90) (78) (89)	CAS	Espinho	18.2.07
2008	3.25,28	Ricardo Ricardo Ricardo Ricardo	Beatriz Almeida Martins Monteiro	(86) (81) (85) (85)	CBF	Pombal	24.2.08
2009	3.25,29	João Ricardo Diogo Paulo	Caracol Beatriz Silva Pinto	(89) (86) (91) (91)	CBF	Pombal	01.3.09
2010	3.26,18	Diogo José Márcio Renato	Miranda Araújo Pereira Silva	(92) (83) (89) (81)	CCDR	Espinho	28.2.10



2011	3.40,44	João Ricardo A. João Diogo	Moniz Fernandes Leal Santos	(94) (91) (91) (91)	JV	Pombal	27.2.11
2012	3.22,30	Hugo João Fábio Fernando	Coutinho Brás Weber Silva	(93) (89) (94) (82)	SCP	Espinho	19.2.12
2013	3.22,88	Tiago Sandy Hugo Fábio	Boucela Martins Coutinho Weber	(92) (93) (93) (94)	SCP	Pombal	17.2.13
2014	3.27,18	Eduardo Tiago Bruno Pedro	Valério Freire Gualberto Fontes	(96) (94) (88) (88)	JV	Braga	04.1.13
2015	3.29,28	Miguel Cláudio Daniel Muller dos	Roque Resende Silva Santos	(92) (86) (93) (93)	CCSJM	Pombal	15.2.15
2016	3.22,42	Tiago José João Sandy	Horta Tavares Fonseca Martins	(94) (94) (96) (93)	SCP	Pombal	21.2.16
2017	3.20,52	António Ricardo Tiago Sandy	Moura Ribeiro Horta Martins	(99) (95) (94) (93)	SCP	Pombal	12.2.17
<b>2018</b>	<b><u>3.18,86</u></b>	<b>Ricardo Sandy Tiago António</b>	<b>Ribeiro Martins Horta Rodrigues</b>	<b>(99) (93) (94) (88)</b>	<b>SCP</b>	<b>Pombal</b>	<b>11.2.18</b>
2019	3.20,44	Tiago Sandy Tomás André	Horta Martins Gonçalves Marques	(94) (93) (01) (92)	SCP	Pombal	10.2.19

2020	3.23,67	David Filipe António Ericsson	Sénica Rosa Rodrigues Tavares	(97) (98) (88) (01)	SCP	Pombal	01.3.20
2021	<b>Não se realizou</b>						
2022	3.27,49	Tiago Francisco André João	Santos Silva Petriv Pinto	(02) (04) (03) (97)	JV	Pombal	27.2.22
2023	3.23,06	Pedro Rodrigo David Duarte	Tavares Lima Garcia Fernandes	(05) (03) (03) (02)	SCP	Pombal	19.2.23

#### EQUIPAS MAIS CAMPEÕES

Sporting CP	6
SL Benfica	3
CF Belenenses	2

# CAMPEÃS DE PORTUGAL

## 60 METROS

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1987	07.2	Aveiro		Virgínia	Gomes	SLB	<u>7,5</u>
1988	20.2	Braga		Virgínia	Gomes	SLB	7,3
1989	04.2	Braga	Paula	Cristina	Regalo	FCP	7,65
1990	17.2	Braga		Lucrecia	Jardim	SLB	7,48
1991	23.2	Braga	Paula	Cristina	Regalo	FCP	7,63
1992	22.2	Braga		Virgínia	Gomes	SLB	7,58
1993	06.3	Braga		Lucrecia	Jardim	SLB	<u>7,44</u>
1994	19.2	Braga	Maria	Carmo	Tavares	SLB	7,67
	19.2	Braga	Paula	Cristina	Regalo	USCP	7,67
1995	18.2	Braga	Maria	Carmo	Tavares	SLB	7,56
1996	17.2	Braga		Lucrecia	Jardim	SCP	<u>7,35</u>
1997	15.2	Braga		Alexandra	Pina	BFC	7,62
1998	14.2	Espinho		Sandra	Castanheira	JOMA	7,55
1999	20.2	Espinho	Paula	Cristina	Regalo	SCP	7,70
2000	12.2	Espinho		Severina	Cravid	GDC	7,45
2001	03.3	Lisboa		Severina	Cravid	GDC	<u>7,35</u>
2002	09.2	Espinho		Severina	Cravid	GDC	7,41
2003	22.2	Espinho		Severina	Cravid	SCP	7,44
2004	14.2	Espinho		Severina	Cravid	SCP	7,67
2005	12.2	Espinho		Severina	Cravid	SCP	7,46
2006	25.2	Espinho		Sónia	Tavares	GCAD	7,57
2007	17.2	Espinho		Catarina	Lopes	FCP	7,73
2008	23.2	Pombal		Carla	Tavares	FCP	7,48
2009	28.2	Pombal		Eva	Vital	ACDRA	7,57
2010	28.2	Espinho		Sónia	Tavares	SCP	7,50
2011	26.2	Pombal		Sónia	Tavares	SCP	7,46
2012	18.2	Espinho		Sónia	Tavares	SCBM	7,41
2013	17.2	Pombal		Carla	Tavares	SCP	7,41
2014	15.2	Pombal		Carla	Tavares	SCP	7,3m.
2015	14.2	Pombal		Olímpia	Barbosa	SCP	7,62
2016	20.2	Pombal		Carla	Tavares	SCP	7,41
2017	11.2	Pombal		Lorène	Bazolo	SCP	7,36
2018	10.2	Pombal		Lorène	Bazolo	SCP	<u>7,30</u>
2019	09.2	Pombal		Lorène	Bazolo	SCP	7,33
2020	29.2	Pombal		Lorène	Bazolo	SCP	7,35
2021	13.2	Braga		Lorène	Bazolo	SCP	7,44
2022	26.2	Pombal		Lorène	Bazolo	SCP	7,31
<b>2023</b>	<b>18.2</b>	<b>Pombal</b>		<b>Arialis</b>	<b>Martinez</b>	<b>SLB</b>	<b>7,22</b>

### AS MAIS CAMPEÃS

Severina Cravid	6
Lorène Bazolo	6
Cristina Regalo	4
Sónia Tavares	4
Carla Tavares	4
Lucrecia Jardim	3
Virgínia Gomes	3

## 200 METROS

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1988	21.2	Braga		Lucrécia	Jardim	SLB	<u>24,7</u>
1989	05.2	Braga		Lucrécia	Jardim	SLB	24,94
1990	18.2	Braga		Lucrécia	Jardim	SLB	<u>24,40</u>
1991	24.2	Braga	Paula	Cristina	Regalo	FCP	25,11
1992	23.2	Braga	Paula	Cristina	Regalo	FCP	24,57
1993	07.3	Braga		Lucrécia	Jardim	SLB	<u>24,31</u>
1994	20.2	Braga		Lucrécia	Jardim	SLB	<u>24,22</u>
1995	19.2	Braga		Natália	Moura	SCP	24,48
1996	18.2	Braga		Sandra	Castanheira	SLB	24,48
1997	16.2	Braga	Maria	Carmo	Tavares	SLB	24,72
1998	15.2	Espinho	Maria	Carmo	Tavares	SLB	24,33
1999	21.2	Espinho	Maria	Carmo	Tavares	SLB	24,34
2000	13.2	Espinho	Maria	Carmo	Tavares	SCP	24,37
<b>2001</b>	<b>04.3</b>	<b>Lisboa</b>	<b>Maria</b>	<b>Carmo</b>	<b>Tavares</b>	<b>SCP</b>	<b><u>23,68</u></b>
2002	10.2	Espinho	Maria	Carmo	Tavares	SCP	23,92
2003	23.2	Espinho	Maria	Carmo	Tavares	SCP	24,71
2004	15.2	Espinho	Maria	Carmo	Tavares	SCP	24,33
2005	13.2	Espinho		Rafaela	Almeida	CAM	24,45
2006	26.2	Espinho		Susana	Vieira	CAM	24,80
2007	18.2	Espinho		Patrícia	Lopes	SCP	24,98
2008	24.2	Pombal		Carla	Tavares	FCP	24,62
2009	01.3	Pombal		Patrícia	Lopes	SCP	24,34
2010	28.2	Espinho		Sónia	Tavares	SCP	24,31
2011	27.2	Pombal		Sónia	Tavares	SCP	24,11
2012	19.2	Espinho		Sónia	Tavares	SCBM	24,24
2013	17.2	Pombal		Tânia	Duarte	SLB	24,86
2014	16.2	Pombal		Tânia	Duarte	SLB	24,99
2015	15.2	Pombal		Cátia	Azevedo	SCP	24,48
2016	21.2	Pombal		Rivinilda	Mentai	SLB	24,43
2017	11.2	Pombal		Rivinilda	Mentai	SLB	24,20
2018	11.2	Pombal		Lorène	Bazolo	SCP	24,15
<b>2019 a 2021 - não se realizou</b>							
2022	27.2	Pombal		Beatriz	Andrade	SCP	25,02
2023	19.2	Pombal		Inês	Cruz	GDE	25,05

### AS MAIS CAMPEÃS

M <sup>a</sup> .Carmo Tavares	8
Lucrécia Jardim	5
Sónia Tavares	3

## 400 METROS

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1988	20.2	Braga		Elsa	Amaral	FCP	<u>55,0</u>
1989	04.2	Braga	Maria	João	Lopes	SLB	<u>55,25</u>
1990	17.2	Braga		Elsa	Amaral	FCP	<u>54,87</u>
1991	23.2	Braga		Eduarda	Coelho	SLB	56,22
1992	22.2	Braga		Eduarda	Coelho	SLB	55,73
1993	06.3	Braga		Elsa	Amaral	FCP	55,01
1994	19.2	Braga		Lucrécia	Jardim	SLB	55,16
1995	18.2	Braga		Natália	Moura	SCP	55,17
1996	17.2	Braga		Elsa	Amaral	FCP	55,30
1997	15.2	Braga	Maria	Carmo	Tavares	SLB	55,05
1998	14.2	Espinho	Maria	Carmo	Tavares	SLB	<u>54,11</u>
1999	20.2	Espinho	Maria	Carmo	Tavares	SLB	<u>53,96</u>
2000	12.2	Espinho	Maria	Carmo	Tavares	SLB	<u>53,61</u>
2001	03.3	Lisboa		Tânia	Freitas	CAM	55,83
2002	09.2	Espinho	Maria	Carmo	Tavares	SCP	54,10
2003	22.2	Espinho	Maria	Carmo	Tavares	SCP	53,94
2004	14.2	Espinho	Maria	Carmo	Tavares	SCP	54,02
2005	12.2	Espinho	Maria	Carmo	Tavares	SCP	53,88
2006	25.2	Espinho	Maria	Carmo	Tavares	SCP	55,34
2007	17.2	Espinho	Maria	Carmo	Tavares	SCP	54,11
2008	23.2	Pombal	Maria	Carmo	Tavares	SCP	54,94
2009	28.2	Pombal		Carla	Ratão	FCP	55,97
2010	28.2	Espinho		Vera	Barbosa	JOMA	55,22
2011	26.2	Pombal		Patrícia	Lopes	SCP	54,27
2012	18.2	Espinho		Vera	Barbosa	SCP	54,16
2013	16.2	Pombal		Carolina	Duarte	SCP	55,49
2014	15.2	Pombal		Miriam	Tavares	SLB	55,96
2015	14.2	Pombal		Cátia	Azevedo	SCP	53,81
2016	20.2	Pombal		Cátia	Azevedo	SCP	54,37
2017	11.2	Pombal		Cátia	Azevedo	SCP	54,91
2018	10.2	Pombal		Rivinilda	Mentai	SLB	54,73
2019	09.2	Pombal		Carina	Pereira	SCP	56,28
<b>2020</b>	<b>29.2</b>	<b>Pombal</b>		<b>Vera</b>	<b>Barbosa</b>	<b>SCP</b>	<b><u>53,34</u></b>
2021	13.2	Braga		Cátia	Azevedo	SCP	53,69
2022	26.2	Pombal		Cátia	Azevedo	SCP	53,73
2023	18.2	Pombal		Carina	Pereira	SCP	54,11

### AS MAIS CAMPEãs

M <sup>a</sup> .Carmo Tavares	11
Cátia Azevedo	5
Elsa Amaral	4
Vera Barbosa	3

## 800 METROS

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1988	21.2	Braga		Carla	Sacramento	SLB	<u>2.12,1</u>
1989	05.2	Braga	Maria	João	Lopes	SLB	<u>2.12,40</u>
1990	18.2	Braga		Elsa	Amaral	FCP	<u>2.09,96</u>
1991	24.2	Braga		Eduarda	Coelho	SLB	2.16,05
1992	23.2	Braga		Carla	Sacramento	SCP	<u>2.05,97</u>
<b>1993</b>	<b>07.3</b>	<b>Braga</b>		<b>Carla</b>	<b>Sacramento</b>	<b>SCP</b>	<b><u>2.01,73</u></b>
1994	20.2	Braga		Carla	Sacramento	MCM	2.02,07
1995	19.2	Braga		Elsa	Amaral	FCP	2.04,96
1996	18.2	Braga		Elsa	Amaral	FCP	2.07,80
1997	16.2	Braga		Elsa	Amaral	FCP	2.10,49
1998	15.2	Espinho		Susana	Cabral	SCP	2.06,49
1999	21.2	Espinho		Sandra	Teixeira	SCP	2.05,36
2000	13.2	Espinho		Nédia	Semedo	CAM	2.05,21
2001	04.3	Lisboa		Nédia	Semedo	CAM	2.09,21
2002	10.2	Espinho		Nédia	Semedo	CAM	2.05,31
2003	23.2	Espinho		Nédia	Semedo	CAM	2.05,31
2004	15.2	Espinho		Sandra	Teixeira	SCP	2.02,56
2005	13.2	Espinho		Nédia	Semedo	JOMA	2.04,15
2006	26.2	Espinho		Sandra	Teixeira	SCP	2.05,43
2007	18.2	Espinho	Maria	Carmo	Tavares	SCP	2.07,66
2008	24.2	Pombal		Sandra	Teixeira	SCP	2.03,59
2009	01.3	Pombal		Sandra	Teixeira	SCP	2.06,01
2010	28.2	Espinho		Sandra	Teixeira	SCP	2.08,32
2011	27.2	Pombal		Sandra	Teixeira	SCP	2.08,96
2012	19.2	Espinho		Mariana	Brás	SCP	2.15,79
2013	17.2	Pombal	Marta	Pen	Freitas	SLB	2.11,27
2014	16.2	Pombal	Marta	Pen	Freitas	SLB	2.07,76
2015	15.2	Pombal	Carla	Salomé	Afonso	SCP	2.12,19
2016	21.2	Pombal	Carla	Salomé	Afonso	SCP	2.12,71
2017	11.2	Pombal	Carla	Salomé	Afonso	SCP	2.09,36
2018	11.2	Pombal		Cátia	Azevedo	SCP	2.13,53
2019	10.2	Pombal		Cátia	Azevedo	SCP	2.05,96
2020	01.3	Pombal		Mariana	Machado	SCB	2.08,83
2021	14.2	Braga		Camila	Gomes	SLB	2.09,68
2022	27.2	Pombal		Patrícia	Silva	GDE	2.06,96
2023	19.2	Pombal		Patrícia	Silva	SCP	2.06,06

### AS MAIS CAMPEÃS

Sandra Teixeira	7
Nédia Semedo	5
Elsa Amaral	4
Carla Sacramento	4
Carla Salomé Afonso	3

## 1.500 METROS

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1988	20.2	Braga	Marina	Bastos	Rodrigues	FCP	<u>4.31,4</u>
1989	04.2	Braga		Dores	Leal	FCP	4.44,7
1990	17.2	Braga	Marina	Bastos	Rodrigues	CBP	<u>4.25,06</u>
1991	23.2	Braga		Susana	Cabral	SCP	4.34,64
1992	22.2	Braga		Carla	Sacramento	SCP	<u>4.22,81</u>
1993	06.3	Braga	Ana	Paula	Mota	CAP	4.32,22
1994	19.2	Braga		Carla	Sacramento	MCM	<u>4.09,71</u>
1995	18.2	Braga	Marina	Bastos	Rodrigues	SCB	4.21,83
1996	17.2	Braga		Fátima	Silva	CDP	4.27,84
1997	15.2	Braga		Fátima	Silva	CDP	4.26,07
1998	14.2	Espinho		Vanda	Ribeiro	BFC	4.24,18
1999	20.2	Espinho		Vanda	Ribeiro	BFC	4.24,53
2000	12.2	Espinho		Inês	Monteiro	SCP	4.20,41
2001	03.3	Lisboa		Jessica	Augusto	SCB	4.20,61
2002	09.2	Espinho		Jessica	Augusto	SCB	4.17,40
2003	22.2	Espinho		Cláudia	Pereira	FCP	4.32,56
2004	14.2	Espinho		Cláudia	Pereira	SCB	4.16,74
2005	12.2	Espinho		Jessica	Augusto	SCB	4.16,83
2006	25.2	Espinho		Sandra	Teixeira	SCP	4.16,45
2007	17.2	Espinho		Sandra	Teixeira	SCP	4.23,98
2008	23.2	Pombal		Jessica	Augusto	MCP	4.13,31
2009	28.2	Pombal		Inês	Monteiro	MCP	4.11,87
<b>2010</b>	<b>27.2</b>	<b>Espinho</b>		<b>Jessica</b>	<b>Augusto</b>	<b>IND</b>	<b><u>4.07,89</u></b>
2011	26.2	Pombal		Sara	Moreira	MCP	4.15,14
2012	18.2	Espinho		Sandra	Teixeira	SCP	4.26,80
2013	16.2	Pombal		Sara	Moreira	MCP	4.13,49
2014	15.2	Pombal		Marta	Pen Freitas	SLB	4.25,34
2015	14.2	Pombal		Micaela	Lopes	JV	4.39,98
2016	20.2	Pombal	Carla	Salomé	Afonso	SCP	4.28,82
2017	11.2	Pombal		Amélia	Vitorino	SCP	4.34,16
2018	10.2	Pombal		Carla	Reis	JV	4.40,80
2019	09.2	Pombal	Carla	Salomé	Rocha	SCP	4.25,74
2020	29.2	Pombal		Mariana	Machado	SCB	4.13,98
2021	13.2	Braga		Joana	Soares	AJS	4.24,46
2022	26.2	Pombal		Marta	Pen Freitas	IND	4.09,23
2023	18.2	Pombal		Marta	Pen Freitas	SLB	4.08,58

### AS MAIS CAMPEãs

Jéssica Augusto	5
Marina Bastos Rodrigues	3
Sandra Teixeira	3
Marta Pen Freitas	3

## 3.000 METROS

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1988	21.2	Braga	Maria	Gabriel	Ribeiro	ICA	<u>9.54,6</u>
1990	18.2	Braga		Helena	Lobo	SCB	<u>9.38,74</u>
1991	24.2	Braga		Susana	Cabral	SCP	9.55,01
1992	23.2	Braga		Cláudia	Rodrigues	OS	10.12,41
1993	07.3	Braga		Fátima	Silva	VzSC	9.40,88
1994	20.2	Braga	Marina	Bastos	Rodrigues	SCP	<u>9.11,18</u>
1995	19.2	Braga	Marina	Bastos	Rodrigues	SCB	<u>9.03,60</u>
1996	18.2	Braga		Fátima	Silva	CDP	9.22,64
1997	16.2	Braga	Marina	Bastos	Rodrigues	ADRP	<u>8.52,11</u>
1998	15.2	Espinho		Fátima	Silva	CDP	9.24,90
1999	21.2	Espinho		Inês	Monteiro	CDCP	9.21,29
2000	13.2	Espinho		Inês	Monteiro	SCP	9.07,01
<b>2001</b>	<b>04.3</b>	<b>Lisboa</b>	<b>Marina</b>	<b>Bastos</b>	<b>Rodrigues</b>	<b>MCM</b>	<b><u>8.49,55</u></b>
2002	10.2	Espinho		Jessica	Augusto	SCB	8.59,44
2003	23.2	Espinho		Clarisse	Cruz	FCP	9.31,78
2004	15.2	Espinho		Anália	Rosa	SCB	9.10,52
2005	13.2	Espinho		Mónica	Silva	ADERCUS	9.55,43
2006	26.2	Espinho		Jessica	Augusto	SCB	9.07,65
2007	18.2	Espinho		Sara	Moreira	GDE	9.23,64
2008	24.2	Pombal		Sara	Moreira	MCP	9.09,41
2009	01.3	Pombal		Sara	Moreira	MCP	9.08,18
2010	28.2	Espinho		Sara	Moreira	MCP	8.53,24
2011	27.2	Pombal		Ercília	Machado	SCB	9.24,47
2012	19.2	Espinho	Ana	Mafalda	Ferreira	GDE	9.37,12
2013	17.2	Pombal		Sara	Moreira	MCP	8.55,24
2014	16.2	Pombal		Catarina	Ribeiro	SCP	9.31,01
2015	15.2	Pombal		Catarina	Carvalho	GCAD	9.42,49
2016	21.2	Pombal		Sara	Moreira	SCP	8.59,04
2017	11.2	Pombal		Inês	Monteiro	CAS	9.27,78
2018	11.2	Pombal		Sara	Moreira	SCP	9.16,44
2019	10.2	Pombal		Susana	Godinho	SCP	9.45,39
2020	01.3	Pombal		Joana	Soares	AJS	9.16,76
2021	14.2	Braga		Mariana	Machado	SCB	9.09,09
2022	27.2	Pombal		Joana	Soares	ACDJS	9.32,67
2023	19.2	Pombal		Marta	Pen Freitas	SLB	8.53,44

### AS MAIS CAMPEÃS

Sara Moreira	7
Marina Bastos Rodrigues	4
Fátima Silva	3
Inês Monteiro	3



## 60 M-BARREIRAS

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1987	07.2	Aveiro	Ana	Oliveira	SLB	<u>9,1</u>
1988	21,2	Braga	Emília	Tavares	SCP	<u>8,7</u>
1989	05.2	Braga	Ana	Oliveira	SLB	<u>8,60</u>
1990	18.2	Braga	Emília	Tavares	IND	8,58
1991	24.2	Braga	Emília	Tavares	SLB	<u>8,56</u>
1992	23.2	Braga	Ana	Oliveira	IND	8,80
1993	07.3	Braga	Ana	Oliveira	CFB	8,64
1994	20.2	Braga	Isabel	Abrantes	SLB	<u>8,51</u>
1995	19.2	Braga	Isabel	Abrantes	SLB	<u>8,36</u>
1996	18.2	Braga	Sandra	Barreiro	SLB	8,57
1997	15.2	Braga	Sandra	Turpin	SLB	8,56
1998	14.2	Espinho	Sandra	Turpin	CAM	<u>8,30</u>
1999	21.2	Espinho	Sandra	Barreiro	CNRM	8,73
2000	13.2	Espinho	Sónia	Machado	BFC	8,60
2001	04.3	Lisboa	Isabel	Abrantes	JOMA	<u>8,0</u>
2002	10.2	Espinho	Isabel	Abrantes	JOMA	<u>8,22</u>
2003	23.2	Espinho	Isabel	Abrantes	JOMA	8,39
2004	15.2	Espinho	Patrícia	Vieira	CSM	8,65
2005	13.2	Espinho	Patrícia	Vieira	CSM	8,34
2006	26.2	Espinho	Isabel	Abrantes	JOMA	8,44
2007	18.2	Espinho	Patrícia	Vieira	GDE	8,67
2008	24.2	Pombal	Patrícia	Vieira	GDE	8,61
2009	01.3	Pombal	Eva	Vital	ACDRA	8,56
2010	28.2	Espinho	Eva	Vital	SLB	8,44
2011	27.2	Pombal	Eva	Vital	SLB	8,61
2012	19.2	Espinho	Andreia	Felisberto	JOMA	8,59
2013	17.2	Pombal	Eva	Vital	SLB	8,26
<b>2014</b>	<b>16.2</b>	<b>Pombal</b>	<b>Eva</b>	<b>Vital</b>	<b>SLB</b>	<b><u>8,16</u></b>
2015	15.2	Pombal	Andreia	Felisberto	SCP	8,60
2016	21.2	Pombal	Eva	Vital	SLB	8,37
2017	11.2	Pombal	Eva	Vital	SCP	8,51
2018	11.2	Pombal	Olímpia	Barbosa	SCP	8,58
2019	10.2	Pombal	Olímpia	Barbosa	SCP	8,30
2020	01.3	Pombal	Olímpia	Barbosa	SCP	8,48
2021	14.2	Braga	Catarina	Queirós	AJS	8,46
2022	27.2	Pombal	Olímpia	Barbosa	SCP	8,28
<b>2023</b>	<b>19.2</b>	<b>Pombal</b>	<b>Olímpia</b>	<b>Barbosa</b>	<b>SCP</b>	<b><u>8,16</u></b>

### AS MAIS CAMPEÃS

Eva Vital	7
Isabel Abrantes	6
Olímpia Barbosa	5
Ana Oliveira	4
Patrícia Vieira	4
Emília Tavares	3

## ALTURA

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1987	07.2	Aveiro	Manuela	Barros	CIPA	<u>1,65</u>
1988	21.2	Braga	Graça	Borges	SLB	<u>1,72</u>
1989	04.2	Braga	Graça	Borges	SLB	1,71
1990	18.2	Braga	Graça	Borges	SLB	1,71
1991	24.2	Braga	Maria José	Travessa	VFC	1,66
1992	23.2	Braga	Isabel	Branco	CIPA	<u>1,74</u>
1993	07.3	Braga	Laura	Santos	SCP	1,69
1994	20.2	Braga	Nora	Araújo	SLB	1,65
1995	19.2	Braga	Sónia	Machado	IND	1,70
1996	18.2	Braga	Nora	Araújo	SLB	1,66
1997	16.2	Braga	Sandra	Turpin	SLB	<u>1,75</u>
1998	15.2	Espinho	Sónia	Machado	BFC	1,73
1999	21.2	Espinho	Sónia	Carvalho	SCP	1,70
2000	13.2	Espinho	Sónia	Carvalho	SCP	<u>1,77</u>
2001	04.3	Lisboa	Sónia	Carvalho	SCP	<u>1,83</u>
2002	10.2	Espinho	Naide	Gomes	SCP	1,82
2003	23.2	Espinho	Liliana	Viana	GDE	1,74
2004	15.2	Espinho	Sónia	Carvalho	SCP	1,71
2005	13.2	Espinho	Sónia	Carvalho	SCP	1,79
2006	26.2	Espinho	Marisa	Anselmo	JOMA	1,79
2007	18.2	Espinho	Marisa	Anselmo	JOMA	1,72
2008	24.2	Pombal	Marisa	Anselmo	JOMA	1,79
2009	01.3	Pombal	Marisa	Anselmo	SCP	1,74
2010	27.2	Espinho	Marisa	Anselmo	SCP	1,70
2011	26.2	Pombal	Anabela	Neto	SCP	1,76
2012	18.2	Espinho	Marisa	Anselmo	SCP	1,73
2013	16.2	Pombal	Marisa	Anselmo	SCP	1,75
2014	15.2	Pombal	Liliana	Vieira	SLB	1,74
2015	14.2	Pombal	Anabela	Neto	SCP	1,70
2016	20.2	Pombal	Catarina	Fonseca	SCP	1,68
2017	11.2	Pombal	Anabela	Neto	SCP	<u>1,85</u>
2018	10.2	Pombal	Catarina	Queirós	AJS	1,73
			Catarina	Fernandes	SCP	1,73
2019	09.2	Pombal	Anabela	Neto	SCP	1,82
<b>2020</b>	<b>29.2</b>	<b>Pombal</b>	<b>Anabela</b>	<b>Neto</b>	<b>SCP</b>	<b><u>1,86</u></b>
2021	13.2	Braga	Anabela	Neto	SCP	1,79
2022	26.2	Pombal	Ana	Oliveira	GAF	1,72
2023	26.2	Pombal	Anabela	Neto	SCP	1,80

\* 1,71 no desempate

### AS MAIS CAMPEÃS

Marisa Anselmo	7
Anabela Neto	7
Sónia Carvalho	5
Graça Borges	3

## VARA

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1996	17.2	Braga	Cristina	Santos	Almeida	FCP	<u>3,20</u>
1997	15.2	Braga	Cristina	Santos	Almeida	FCP	<u>3,37</u>
1998	14.2	Espinho		Elisabete	Tavares	DAC	<u>3,55</u>
1999	20.2	Espinho		Elisabete	Tavares	DAC	<u>3,52</u>
2000	12.2	Espinho		Elisabete	Tavares	DAC	<u>3,90</u>
2001	03.3	Lisboa		Elisabete	Tavares	SCP	3,85
2002	09.2	Espinho		Elisabete	Tavares	SCP	<u>3,90</u>
2003	22.2	Espinho		Elisabete	Tavares	SCP	<u>4,15</u>
2004	14.2	Espinho		Elisabete	Tavares	SCP	4,11
2005	12.2	Espinho		Elisabete	Tavares	SCP	<u>4,26</u>
2006	25.2	Espinho		Sara	Negrões	JOMA	3,54
2007	17.2	Espinho		Elisabete	Tavares	FEEA	4,10
2008	23.2	Pombal		Elisabete	Tavares	SCP	<u>4,40</u>
2009	28.2	Pombal		Elisabete	Tavares	SCP	<u>4,25</u>
2010	28.2	Espinho		Sandra	Tavares	FCP	4,00
2011	27.2	Pombal		Leonor	Tavares	SCP	4,24
2012	19.2	Espinho		Leonor	Tavares	SCP	4,20
2013	17.2	Pombal		Leonor	Tavares	SCP	4,20
<b>2014</b>	<b>16.2</b>	<b>Pombal</b>		<b>Leonor</b>	<b>Tavares</b>	<b>IND</b>	<b><u>4,44</u></b>
2015	15.2	Pombal		Leonor	Tavares	França	4,25
2016	21.2	Pombal		Marta	Onofre	SCP	4,40
2017	11.2	Pombal		Leonor	Tavares	SCP	4,03
2018	10.2	Pombal		Marta	Onofre	SCP	4,25
2019	09.2	Pombal		Leonor	Tavares	SCP	4,20
2020	01.3	Pombal		Marta	Onofre	SCP	4,25
2021	14.2	Braga		Marta	Onofre	SCP	3,75
2022	27.2	Pombal		Sara	Pereira	ACDJS	3,50
2023	19.2	Braga		Marta	Onofre	SCP	4,10

### AS MAIS CAMPEÃS

Elisabete Tavares	11
Eleonor Tavares	7
Marta Onofre	5

## COMPRIMENTO

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1987	07.2	Aveiro		Ana	Oliveira	SLB	<u>5,65</u>
1988	20.2	Braga	Maria	João	Lopes	SLB	<u>5,96</u>
1989	05.2	Braga		Emília	Tavares	SCP	<u>6,00</u>
1990	17.2	Braga		Ana	Oliveira	IND	<u>6,28</u>
1991	23.2	Braga		Ana	Oliveira	IND	6,25
1992	22.2	Braga	Isabel	Cristina	Morujão	SCP	5,96
1993	07.3	Braga	Isabel	Cristina	Morujão	SCP	6,10
1994	19.2	Braga		Ana	Oliveira	SLB	5,92
1995	18.2	Braga	Isabel	Cristina	Morujão	BFC	6,11
1996	17.2	Braga	Isabel	Cristina	Morujão	SCP	6,12
1997	15.2	Braga	Isabel	Cristina	Morujão	SCP	5,94
1998	14.2	Espinho		Sandra	Sá	SCB	5,57
1999	21.2	Espinho		Cláudia	Rego	SCB	5,69
2000	13.2	Espinho		Marta	Godinho	JOMA	6,12
2001	03.3	Lisboa		Marta	Godinho	JOMA	<u>6,38</u>
2002	09.2	Espinho		Naide	Gomes	SCP	<u>6,44</u>
2003	22.2	Espinho		Naide	Gomes	SCP	6,29
2004	14.2	Espinho		Naide	Gomes	SCP	6,41
2005	12.2	Espinho		Naide	Gomes	SCP	6,40
2006	25.2	Espinho		Naide	Gomes	SCP	<u>6,49</u>
<b>2007</b>	<b>17.2</b>	<b>Espinho</b>		<b>Naide</b>	Gomes	SCP	<b><u>6,76</u></b>
2008	23.2	Pombal		Naide	Gomes	SCP	6,53
2009	28.2	Pombal		Marta	Godinho	FCP	6,07
2010	27.2	Espinho		Naide	Gomes	SCP	6,70
2011	26.2	Pombal		Naide	Gomes	SCP	6,59
2012	18.2	Espinho		Marta	Godinho	GDE	5,78
2013	16.2	Pombal		Shaina	Mags	SCP	6,13
2014	15.2	Pombal		Shaina	Mags	SCP	6,26
2015	14.2	Pombal	Teresa	Vaz	Carvalho	SLB	6,24
2016	21.2	Pombal		Shaina	Mags	SCP	6,22
2017	11.2	Pombal		Evelise	Veiga	JV	6,11
2018	10.2	Pombal		Evelise	Veiga	SCP	6,22
2019	09.2	Pombal		Evelise	Veiga	SCP	6,46
2020	29.2	Pombal		Evelise	Veiga	SCP	6,48
2021	13.2	Braga		Evelise	Veiga	SCP	6,39
2022	26.2	Pombal		Evelise	Veiga	SCP	6,48
2023	18.2	Pombal		Evelise	Veiga	SCP	6,39

### AS MAIS CAMPEÃS

Naide Gomes	9
Evelise Veiga	7
Isabel Cristina Morujão	5
Ana Oliveira	4
Marta Godinho	4

## TRIPLO-SALTO

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1992	23.2	Braga	Ana	Oliveira	IND	<u>12,89</u>	
1993	06.3	Braga	Ana	Oliveira	CFB	<u>13,29</u>	
1994	20.2	Braga	Ana	Oliveira	SLB	12,67	
1995	19.2	Braga	Isabel	Cristina	Morujão	BFC	12,56
1996	18.2	Braga	Isabel	Cristina	Morujão	SCP	12,31
1997	15.2	Braga	Isabel	Cristina	Morujão	SCP	12,51
1998	15.2	Espinho	Isabel	Cristina	Morujão	SCP	12,13
1999	21.2	Espinho	Isabel	Cristina	Morujão	SCP	12,60
2000	12.2	Espinho	Marta	Godinho	JOMA	12,35	
2001	04.3	Lisboa	Sandra	Cruz	GRECAS	12,17	
2002	10.2	Espinho	Sónia	Carvalho	SCP	12,44	
2003	23.2	Espinho	Sandra	Cruz	FCP	12,59	
2004	15.2	Espinho	Susana	Costa	COD	13,02	
2005	13.2	Espinho	Susana	Costa	COD	13,04	
2006	26.2	Espinho	Susana	Costa	COD	12,94	
2007	18.2	Espinho	Susana	Costa	SCP	<u>13,49</u>	
2008	24.2	Pombal	Susana	Costa	SCP	<u>13,77</u>	
2009	01.3	Pombal	Marta	Godinho	FCP	13,05	
2010	28.2	Espinho	Vanessa	Rocha	GDE	12,59	
2011	27.2	Pombal	Susana	Costa	SCP	13,47	
2012	19.2	Espinho	Patrícia	Mamona	SCP	<u>13,94</u>	
2013	17.2	Pombal	Patrícia	Mamona	SCP	13,91	
2014	16.2	Pombal	Patrícia	Mamona	SCP	<u>13,94</u>	
2015	15.2	Pombal	Patrícia	Mamona	SCP	<u>13,95</u>	
2016	20.2	Pombal	Patrícia	Mamona	SCP	13,91	
2017	11.2	Pombal	Patrícia	Mamona	SCP	<u>14,05</u>	
2018	11.2	Pombal	Lucinda	Gomes	SCP	13,14	
2019	10.2	Pombal	Susana	Costa	ACFR	<u>14,13</u>	
<b>2020</b>	<b>01.3</b>	<b>Pombal</b>	<b>Patrícia</b>	<b>Mamona</b>	<b>SCP</b>	<b><u>14,31</u></b>	
2021	14.2	Braga	Patrícia	Mamona	SCP	14,03	
2022	27.2	Pombal	Patrícia	Mamona	SCP	14,12	
2023	19.2	Pombal	Patrícia	Mamona	SCP	14,25	

### AS MAIS CAMPEÃS

Patrícia Mamona	10
Susana Costa	7
Isabel Cristina Morujão	5
Ana Oliveira	3

## PESO

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1987	07.2	Aveiro	Teresa	Machado	SCP	<u>13,59</u>
1988	20.2	Braga	Teresa	Machado	SCP	<u>15,69</u>
1989	04.2	Braga	Teresa	Machado	SCP	15,52
1990	17.2	Braga	Teresa	Machado	SCP	<u>15,97</u>
1991	23.2	Braga	Teresa	Machado	SCP	<u>16,18</u>
1992	22.2	Braga	Teresa	Machado	SCP	<u>16,60</u>
1993	06.3	Braga	Teresa	Machado	SCP	15,74
1994	19.2	Braga	Teresa	Machado	JFSJ	16,12
1995	18.2	Braga	Teresa	Machado	SCP	16,74
1996	16.2	Braga	Teresa	Machado	SCP	<u>16,98</u>
1997	15.2	Braga	Teresa	Machado	SCP	14,89
1998	14.2	Espinho	Teresa	Machado	SCP	16,66
1999	20.2	Espinho	Teresa	Machado	SCP	16,37
2000	13.2	Espinho	Teresa	Machado	SCP	16,10
2001	03.3	Lisboa	Teresa	Machado	SCP	16,41
2002	09.2	Espinho	Teresa	Machado	SCP	15,57
2003	22.2	Espinho	Teresa	Machado	SCP	15,57
2004	14.2	Espinho	Teresa	Machado	COD	15,81
2005	12.2	Espinho	Teresa	Machado	COD	15,51
2006	25.2	Espinho	Antónia	Borges	SCP	14,51
2007	17.2	Espinho	Sílvia	Cruz	SCP	14,46
2008	23.2	Pombal	Antónia	Borges	SCP	15,09
2009	28.2	Pombal	Antónia	Borges	SCP	15,15
2010	27.2	Espinho	Antónia	Borges	SCP	15,59
2011	26.2	Pombal	Antónia	Borges	SCP	15,56
2012	18.2	Espinho	Irina	Rodrigues	SCP	14,68
2013	16.2	Pombal	Irina	Rodrigues	SCP	14,42
2014	15.2	Pombal	Irina	Rodrigues	SCP	14,81
2015	14.2	Pombal	Irina	Rodrigues	SCP	14,75
2016	20.2	Pombal	Ophélie	Oliveira	JV	12,70
2017	11.2	Pombal	Jéssica	Inchude	SCP	16,90
2018	10.2	Pombal	Jéssica	Inchude	SCP	16,73
2019	09.2	Pombal	Eliana	Bandeira	SLB	16,34
2020	29.2	Pombal	Auriol	Dongmo	SCP	<u>18,37</u>
2021	13.2	Braga	Auriol	Dongmo	SCP	<u>18,91</u>
<b>2022</b>	<b>27.2</b>	<b>Pombal</b>	<b>Auriol</b>	<b>Dongmo</b>	<b>SCP</b>	<b><u>19,90</u></b>
2023	19.2	Pombal	Auriol	Dongmo	SCP	18,90

### AS MAIS CAMPEÃS

Teresa Machado	19
António Borges	5
Irina Rodrigues	4
Auriol Dongmo	4

## PENTATLO

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1993	13.2	Braga		Sónia	Machado	CIPA	<u>3525</u>
1994	22.1	Braga		Nora	Araújo	SLB	<u>3611</u>
1995	21.1	Braga		Sónia	Machado	IND	<u>3895</u>
1996	03.2	Braga		Sónia	Machado	BFC	<u>4008</u>
1997	16.2	Braga		Sónia	Machado	BFC	3875
1998	15.2	Espinho		Mónica	Sousa	GDC	3704
1999	27.2	Espinho		Sónia	Carvalho	SCP	3649
2000	20.2	Espinho		Sónia	Machado	BFC	3821
2001	24.2	Espinho		Susana	Estriga	SCB	3398
2002	10.2	Espinho		Carina	Gomes	ECSL	3227
2003	23.2	Espinho	Ana	Marisa	Vieira	CAM	3538
2004	15.2	Espinho		Carina	Gomes	CSL	3691
2005	13.2	Espinho		Carmo	Alves	COD	3680
2006	25.2	Espinho		Sofia	Pires	CAT	3872
2007	18.2	Espinho		Sofia	Pires	ADPV	3691
2008	24.2	Pombal		Sofia	Pires	CAT	3750
2009	01.3	Pombal		Sofia	Pires	CAT	3813
2010	28.2	Espinho		Catarina	Costa	SLB	3759
2011	27.2	Pombal		Cláudia	Rodrigues	GS	3462
2012	19.2	Espinho		Rafaela	Vitorino	SLB	3629
2013	17.2	Pombal		Rafaela	Vitorino	SLB	3815
2014	16.2	Pombal		Cláudia	Rodrigues	ACRSD	3733
2015	15.2	Pombal		Lecabela	Quaresma	SCP	3905
<b>2016</b>	<b>21.2</b>	<b>Pombal</b>		<b>Lecabela</b>	<b>Quaresma</b>	<b>SLB</b>	<b><u>4192</u></b>
2017	11.2	Pombal	Marisa	Vaz	Carvalho	SLB	4064
2018	11.2	Pombal		Bárbara	Silva	AJS	3462
2019	10.2	Pombal	Marisa	Vaz	Carvalho	SLB	3820
2020	01.3	Pombal		Jeniffer	Gomes	GRECAS	3769
2021		<b>Não se realizou</b>					
2022	26.2	Pombal		Mariana	Bento	SCP	3850
2023	22.1	Braga		Bárbara	Silva	ACDJS	3584

### AS MAIS CAMPEÃS

Sónia Machado	5
Sofia Pires	4

### 3.000 M-MARCHA

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)

1988	20.2	Braga	Anabela	Aires	SLB	<u>14.53,4</u>
1989	04.2	Braga	Anabela	Aires	SLB	<u>14.45,9</u>
1990	17.2	Braga	Isilda	Gonçalves	UM	<u>14.28,96</u>
1991	23.2	Braga	Isilda	Gonçalves	UM	14.36,45
1992	22.2	Braga	Sofia	Avoila	CDM	<u>13.16,2</u>
1993	06.3	Braga	Susana	Feitor	CNRM	<u>12.29,98</u>
1994	19.2	Braga	Susana	Feitor	CNRM	<u>12.21,7</u>
1995	18.2	Braga	Susana	Feitor	CNRM	12.34,23
1996	17.2	Braga	Sofia	Avoila	CDM	14.15,36
1997	15.2	Braga	Susana	Feitor	CNRM	12.41,1
1998	14.2	Espinho	Susana	Feitor	CNRM	12.27,93
1999	20.2	Espinho	Susana	Feitor	CNRM	12.28,23
2000	12.2	Espinho	Susana	Feitor	CNRM	13.03,35
2001	03.3	Lisboa	Susana	Feitor	CNRM	12.29,17
2002	09.2	Espinho	Susana	Feitor	CNRM	12.43,22
2003	22.2	Espinho	Susana	Feitor	CNRM	12.40,64
2004	14.2	Espinho	Susana	Feitor	CNRM	12.36,12
2005	12.2	Espinho	Maribel Gonçalves	Conceição	CSM	12.49,49
2006	25.2	Espinho	Ana	Cabecinha	COP	12.48,75
2007	18.2	Espinho	Inês	Henriques	CNRM	12.32,57
2008	23.2	Pombal	Inês	Henriques	CNRM	12.29,52
2009	28.2	Pombal	Vera	Santos	JOMA	12.45,84
2010	27.2	Espinho	Vera	Santos	JOMA	12.33,99
2011	26.2	Pombal	Inês	Henriques	CNRM	12.28,70
2012	18.2	Espinho	Ana	Cabecinha	COP	12.34,00
2013	16.2	Pombal	Ana	Cabecinha	COP	<u>12.21,56</u>
2014	15.2	Pombal	Ana	Cabecinha	COP	12.29,72
<b>2015</b>	<b>14.2</b>	<b>Pombal</b>	<b>Ana</b>	<b>Cabecinha</b>	<b>COP</b>	<b><u>12.17,93</u></b>
2016	20.2	Pombal	Ana	Cabecinha	COP	12.25,23
2017	11.2	Pombal	Ana	Cabecinha	COP	12.48,33
2018	10.2	Pombal	Ana	Cabecinha	COP	12.39,39
2019	09.2	Pombal	Ana	Cabecinha	COP	12.49,80
2020	29.2	Pombal	Ana	Cabecinha	COP	12.34,10
2021	14.2	Braga	Edna	Barros	COP	13.16,21
2022	26.2	Pombal	Ana	Cabecinha	COP	12.35,92
2023	18.2	Pombal	Vitória	Oliveira	IND	12.34,52

#### AS MAIS CAMPEãs

Susana Feitor	11
Ana Cabecinha	11
Inês Henriques	3



## 4x400 METROS

(Os sublinhados refletem a evolução do recorde dos Campeonatos)							
<b>2001</b>	<b><u>3.45,65</u></b>	<b>Natália</b>	<b>Moura</b>	<b>(69)</b>	<b>SCP</b>	<b>Espinho</b>	<b>11.2.01</b>
		<b>Sónia</b>	<b>Fernandes</b>	<b>(71)</b>			
		<b>Sandra</b>	<b>Teixeira</b>	<b>(78)</b>			
		<b>Maria</b>	<b>Carmo</b>	<b>Tavares</b>	<b>(74)</b>		
2002	3.50,75	Joana Marisa Nédia Tânia	Arduino Vieira Semedo Freitas	(82) (79) (78) (80)	CAM	Espinho	03.2.02
2003	3.56,02	Ana Joana Marisa Neide	Ferreira Arduino Vieira Vieira	(78) (82) (79) (79)	CAM	Espinho	09.2.03
2004	3.58,39	Joana Marisa Joana Neide	Arduino Vieira Frias Vieira	(82) (79) (88) (79)	CAM	Espinho	07.2.04
2005	4.01,44	Rafaela Patrícia Susana Neide	Almeida Pereira Vieira Vieira	(83) (81) (80) (79)	CAM	Espinho	29.1.04
2006	3.54,83	Rafaela Neide Susana Joana	Almeida Vieira Vieira Frias	(83) (79) (80) (88)	CAM	Espinho	11.2.06
2007	4.12,02	Cátia Maria Valinho Cátia Lilian	Ferreira Frazão Gonçalves Silva	(83) (87) (89) (82)	JV	Espinho	18.2.07
2008	3.52,50	Tânia Elisa Elda Joana	Freitas Pegado Laranja Frias	(80) (87) (86) (88)	GDE	Pombal	24.2.08
2009	4.05,35	Sílvia Sandra Isabel Cristiana	Soares Borges Areias Cunha	(92) (83) (85) (91)	GS-RC	Pombal	01.3.09
2010	3.56,06	Susana Cátia Andreia Vera	Estriga Nunes Felisberto Barbosa	(75) (90) (86) (89)	JOMA	Espinho	28.2.10

2011	3.53,09	Patrícia Carla Carla Vera	Lopes Ratão Tavares Barbosa	(82) (82) (82) (89)	SCP	Pombal	27.2.11
2012	3.59,36	Vera Andreia Daniela Márcia	Lima Santos Urbano Cardoso	(89) (95) (95) (94)	ADREP	Espinho	19.2.12
2013	4.06,82	Vera Carla Daniela Márcia	Lima Reis Urbano Cardoso	(89) (97) (95) (94)	ADREP	Pombal	17.2.13
2014	4.12,52	Nídia Jéssica Filipa Sara	Reis Viegas Eutíquio Martins	(94) (94) (96) (91)	JV	Braga	04.1.14
2015	3.57,04	Patrícia Amélia Miriam Filipa	Lopes Vitorino Tavares Martins	(82) (94) (91) (92)	SCP	Pombal	15.2.15
2016	3.49,08	Patrícia Miriam Filipa Andreia	Lopes Tavares Martins Crespo	(82) (91) (92) (93)	SCP	Pombal	21.2.16
2017	4.00,70	Ana Bruna Carla Cátia	Moreira Silva Mendes Jacinto	(98) (94) (94) (92)	JV	Pombal	11.2.17
2018	3.51,71	Dorothe Patrícia Carina Filipa	Évora Lopes Pereira Martins	(91) (82) (98) (92)	SCP	Pombal	11.2.18
2019	3.52,87	Patrícia Juliana Dorothe Carina	Lopes Guerreiro Évora Pereira	(82) (01) (91) (98)	SCP	Pombal	10.2.19
2020	3.59,52	Diana Sara Rafaela Elisabete	Afonso Inácio Morgado Silva	(98) (95) (98) (98)	ADRAP	Pombal	01.3.20
2021	<b>Não se realizou</b>						

2022	3.59,15	Joana Rita Luísa Vera	Silva Santos Pereira Lima	(97) (99) (97) (89)	GRECAS	Pombal	27.2.22
2023	3.54,59	Lwena Marta Patrícia Carina	Cardoso Castro Silva Vanessa	(05) (03) (99) (98)	SCP	Pombal	19.2.23

#### EQUIPAS MAIS CAMPEÃS

Sporting CP	7
CA Madeira	6