

22.ºS CAMPEONATOS NACIONAIS EM PISTA COBERTA

SUB-20

INCLUI NACIONAL DE PROVAS COMBINADAS



BRAGA

24 e 25 FEVEREIRO 2024

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Vitalis

CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-20 EM PISTA COBERTA

Braga, 24 e 25 de fevereiro de 2024

[PROGRAMA HORÁRIO](#)

[INFORMAÇÕES E HISTÓRICO](#)

[INSCRIÇÕES E RESULTADOS EM DIRETO](#)

Produção: Comunicação da Federação Portuguesa de Atletismo

Dados Estatísticos:

Departamento de Estatística da Federação Portuguesa de Atletismo

Página Estatísticas do Atletismo Português de Manuel Arons de Carvalho (<http://atletismo-estatistica.pt/>), atualizada por António Fernandes e Alexandre Costa

Recordes Nacionais de Pista Coberta Sub-20

60 m	Carlos Nascimento	(Sporting)	6,73	Pombal	02-02-2013
200 m	Mauro Pereira	(Benfica)	21,66	Pombal	12-02-2017
400 m	Carlos Silva	(Benfica)	47,81	Braga	06-03-1993
800 m	Hélio Gomes	(Cyclones)	1.49,82	Espinho	08-03-2003
1500 m	Emanuel Rolim	(Benfica)	3.47,86	Pombal	12-02-2011
3000 m	Filipe Pedro	(Benfica)	8.06,57	Espinho	21-02-1999
60 m bar.	Sisínio Ambriz	(Benfica)	7,90	Pombal	05-03-2023
60 m b (1m)	Sisínio Ambriz	(Benfica)	7,76	CAR Jamor	05-02-2023
Altura	Gerson Baldé	(Sporting)	2,15	Pombal	03-03-2019
Vara	Rodrigo Alcobia	(Benfica)	5,20	Pombal	04-02-2024
Comp.	Marcos Caldeira	(Benfica)	7,58	Espinho	04-02-2007
Triplo	Nelson Évora	(FC Porto)	16,34	Espinho	22-02-2003
Peso	António Vital Silva	(Benfica)	17,57	Espinho	18-02-2007
Peso/6 kg	António Vital Silva	(Benfica)	18,13	Braga	10-02-2007
5000 m marc	João Vieira	(CN Rio Maior)	20.22,4	Braga	19-02-1994
Heptatlo	Manuel Dias	(Benfica)	5352	Pombal	21-01-2018
	(7,24-7,10-13,08-1,80-8,41-4,40-2.46,38)				
4x200 m	SL Benfica		1.30,26	Pombal	21-01-2018
	(Delvis Santos – David Reis – João Geadas – João Coelho)				
4x400 m	SL Benfica		3.21,80	Pombal	08-02-2009
	(Vasco Agostinho – José Miranda – Bruno Ferreira – Fábio Gonçalves)				

Recordes Nacionais de Pista Coberta Sub-20 - femininos

60 m	Lucrécia Jardim	(Benfica)	7,42	Madrid	02-02-1988
200 m	Lucrécia Jardim	(Benfica)	24,40	Braga	18-02-1990
400 m	Sofia Lavreshina	(Sporting)	54,75	Boston-EUA	05-03-2022
800 m	Salomé Afonso	(Sporting)	2.08,36	Pombal	27-02-2016
1500 m	Mariana Machado	(SC Braga)	4.22,01	Sabadell	06-02-2019
3000 m	Mariana Machado	(SC Braga)	9.02,56	Pombal	29-12-2019
60 m bar.	Melissa Sereno	(Maia AC)	8,30	Pombal	11-02-2024
Altura	Marisa Anselmo	(JOMA)	1,83	Espinho	19-02-2006
Vara	Elisabete Tavares	(DAC-França)	3,83	Paris	20-03-1999
Comprim.	Tatiana Pereira	(Benfica)	6,33	Pombal	17-02-2024
Triplo	Patrícia Mamona	(JOMA)	13,11	Fayetteville	02-03-2007
Peso	Teresa Machado	(Sporting)	15,69	Braga	20-02-1988
3000 m marc	Susana Feitor	(CN Rio Maior)	12.21,7m	Braga	19-02-1994
Pentatlo	Marisa Vaz Carvalho	(Benfica)	4064	Pombal	12-02-2017
	(8,46-1,62-13,07-6,02-2.30,18)				
4x200 m	Benfica		1.45,76	Pombal	24-01-2010
	(Dorothe Évora – Filipa Martins – Catarina Amorim – Débora Clemente)				
4x400 m	Sporting CP		3.56,10	Pombal	03-03-2019
	(Beatriz Gameiro-Carina Silva-Beatriz Cruz-Juliana Guerreiro)				

RECORDES DOS CAMPEONATOS

MASCULINOS

FEMININOS

João Pinto (Sporting CP)	6,87	2016	60 m	Marisa Carvalho (SL Benfica)	7,50	2016
André Franco (C. Pedro Pessoa)	49,00	2023	400 m	Juliana Guerreiro (Sporting CP)	55,41	2020
João Pires (ADC Constantim)	1.52,92	1998	800 m	Salomé Afonso (Sporting CP)	2.09,98	2016
Fernando Márcio (FC Porto)	3.53,37	1998	1500 m	Rita Figueiredo (Sporting CP)	4.29,41	2022
João Pedro Santos (Sporting CP)	8.21,44	2023	3000 m	Jéssica Augusto (SC Braga)	9.39,12	1999
Hugo Espírito Santo (Sporting CP)	7,87	2012	60 bar.	Marisa Carvalho (SL Benfica)	8,55	2016
Gerson Baldé (Sporting CP)	2,14	2019	Altura	Liliana Viana (GD Estreito)	1,74	2004
João P. Buaró (GD Estreito)	5,00	2020	Vara	Elisabete Tavares (DAC-França)	3,75	2002
Nelson Évora (FC Porto)	7,32	2003	Comp.	Marisa Carvalho (SL Benfica)	6,12	2018
Nelson Évora (FC Porto)	15,93	2003	Tripló	Patrícia Mamona (JOMA)	12,57	2004
Tsanko Arnaudov (SL Benfica)	17,46	2011	Peso (6kg)/Peso	Irina Rodrigues (Sporting CP)	13,90	2010
Manuel Dias (SL Benfica)	5352	2018	Heptatlo/Pentatlo	Marta Araújo (Ol. Vianense)	3739	2023
Nuno Pereira (CD Montijo)	21.02,20	1998	5/3000m M	Inês Henriques (CN Rio Maior)	13.47,24	1999
Sporting CP	3.21,09	2019	4x400 m	Juv. Vidigalense	3.57,90	2020

PÓDIOS COLETIVOS DOS NACIONAIS DE SUB20

Ano	Local	Data	Masculinos			Femininos		
			Primeiro	Segundo	Terceiro	Primeiro	Segundo	Terceiro
1998	Espinho	28-2/1-3	Sporting CP	Bairro dos Anjos	SL Benfica	SC Braga	CA Madeira	Sporting CP
1999	Braga	13/14-2	JOMA	Sporting CP	SL Benfica	SC Braga	CA Madeira	JOMA
2000	Espinho	5/6-2	Sporting CP	JOMA	SL Benfica	SC Braga	JOMA	CA Madeira
2001	Espinho	24/25-2	SL Benfica	Sporting CP	Grecas	GD Estreito	SC Braga	FC Porto
2002	Espinho	23/24-2	FC Porto	Sporting CP	Grecas	FC Porto	Sporting CP	SC Braga
2003	Espinho	15/16-2	Grecas	FC Porto	CS Marítimo	SC Braga	FC Porto	Sporting CP
2004	Espinho	6/7-3	CS Marítimo	SL Benfica	CP Alcanena	JOMA	GD Estreito	SC Braga
2005	não se realizou							
2006	não se realizou							
2007	não se realizou							
2008	não se realizou							
2009	Espinho	24/25-1	SL Benfica	FC Porto	J. Vidigalense	SL Benfica	Sporting CP	UD Várzea
2010	Pombal	23/24-1	FC Porto	SL Benfica	J. Vidigalense	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP
2011	Pombal	22/23-1	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense	SC Braga
2012	Pombal	21/22-1	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense	SC Braga
2013	Pombal	19/20-1	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP	SL Benfica	Sporting CP	J. Vidigalense
2014	Pombal	8/9-2	SL Benfica	Sporting CP	J. Vidigalense	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense
2015	Braga	7/8-2	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP	J. Vidigalense	SL Benfica	Sporting CP
2016	Braga	13/14-2	SL Benfica	Sporting CP	J. Vidigalense	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP
2017	Braga	28/29-1	SL Benfica	Sporting CP	CF Oliv. Douro	SL Benfica	Sporting CP	J. Vidigalense
2018	Pombal	20/21-1	SL Benfica	Sporting CP	AD Novas Luzes	SL Benfica	Sporting CP	J. Vidigalense
2019	Braga	23/24-2	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense
2020	Pombal	15/16-2	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense
2021	não se realizou							
2022	Braga	12/13-2	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense	J. Vidigalense	SL Benfica	CF Oliv. Douro
2023	Pombal	25/26-2	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP	J. Vidigalense	SL Benfica

PÓDIOS INDIVIDUAIS DO CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES – MASC. (Braga, 12/13-2-2022)

	PRIMEIRO			SEGUNDO			TERCEIRO		
60 m	Paulo Pereira	MAC	7,03	Leon Seale	IND	7,07	João Maria Santos	FS	7,11
400 m	Rodrigo Caetano	CFB	49,13	André Franco	CPdP	50,43	Daniel Silva	MAC	50,56
800 m	Thomas M. Andrade	IND	1.53,16	Alexandre Lucas	CPTSC	1.54,25	João Pedro Santos	CAOB	1.54,40
1500 m	Rodrigo Lima	SCP	3.59,10	João Pedro Santos	CAOB	3.59,81	Alexandre Lucas	CPTSC	4.00,55
3000 m	André Barbosa	LSC	8.32,21	Rodrigo Lima	SCP	8.36,20	Tiago Silva	GAC	8.36,81
60 b/1m	Francisco Marques	CFB	8,02	João Maria Santos	FS	8,51	Rafael Santos	ACRDE	8,53
Altura	Gonçalo Cardoso	CAS	1,90	Manuel Vieira	ADRAP	1,87	Tiago Gama	AAP	1,8\3
Vara	Diogo Martins	ACDJS	4,43	Afonso Almeida	SCP	4,28	Rodrigo Alcobia	SLB	4,04
Comp.	Eduardo Oliveira	JV	7,20	Pedro Pires	GREC	6,92	Xavier Outeiro	ACDJS	6,90
Triplo	Élvio Almeida	GDC	14,13	Rafael Jesus	C+SL	14,13	Tiago Pereira	CCDR	13,85
Peso/6	Tiago Nunes	ADRAP	14,89	David Pereira	CAMG	14,41	Frederico Pina	SLB	13,63
5000 m M	Pedro Dias	COP	21.40,06	Guilherme Rodrigues	SCP	21.51,25	Tiago Ramos	CAT	22.08,55
Heptatlo*	Manuel Vieira	ADRAP	4555	André Petriv	JV	4345	Samuel Sousa	GRE	3915
4x400 m	SL Benfica		3.30,70	Sporting CP		3.34,11	Olímpico Vianense		3.34,28

Atletas estrangeiras >18 anos: triplo – 3º Marcos Vinicius SCP14,01.

* realizado em Braga, a 15/16-1

PÓDIOS INDIVIDUAIS DO CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES – FEM. (Braga, 12/13-2-2022)

	PRIMEIRA			SEGUNDA			TERCEIRA		
60 m	Rita Barbosa	EM	7,69	Nádia Cruz**	SLB	7,73	Thais Beranger**	CFOD	7,75
400 m	Rafaela Santos	ACPV	60,23	Sofia Rosado	JDA	60,46	Mariana Vidinha	JV	60,47
800 m	Beatriz Pereira	MAC	2.12,31	Rita Figueiredo	SCP	2.12,44	Stela Fernandes	GS	2.14,58
1500 m	Rita Figueiredo	SCP	4.29,41	Beatriz Fernandes	ADNO	4.33,77	Beatriz Pereira	MAC	4.34,70
3000 m	Beatriz Fernandes	ADNO	9.52,68	Lara Costa	UDV	9.56,49	Beatriz Azevedo	CAOB	9.58,90
60 bar.	Thais Beranger**	CFOD	8,80	Margarida Patrício	AEAC	8,98	Maria Pedro	JOMA	9,21
Altura	Marta Araújo	OIV	1,66	Elena Furk	SCA	1,57	Gabriela Gorencó	SLB	1,57
Vara	Sara Pereira	ACDJS	3,45	Joana Barreto	JOMA	3,00	Sofia Marques	SLB	3,00
Comp.	Marta Araújo	OIV	5,76	Lurdes Oliveira	GRE	5,68	Rita Barbosa	EM	5,56
Triplo	Inês Vicente	JOMA	11,80	Margarida Santos	JV	11,78	Ana Reis	JV	11,43
Peso	Letícia Lopes	CDQ	12,74	Catarina Cardoso	SCA	12,03	Raquel Gomes	JV	11,34
3000 m M	Inês Mendes	IND	14.12,11	Carolina Dias	NSpA	14.36,85	Carina Ferreira	CJC	14.56,81
Pentatlo*	Marta Araújo	OV	3518	Margarida Santos	JV	3094	Mª Miguel Andrade	VSC	3065
4x400 m	J Vidigalense		4.03,96	CA Oliv. Bairro		4.05,49	SL Benfica		4.07,69

* realizado em Braga, a 15-1

** atleta estrangeira (<18 anos);

CAMPEONATOS NACIONAIS SUB-20 – MASC. (Pombal, 25/26-2-2023)

	PRIMEIRO			SEGUNDO			TERCEIRO		
60 m	David Landim	SLB	6.91	Diogo Vaz	VSC	6.96	Tomás Matos	SCP	7.05
400 m	André Franco	CPP	49.00	João Penacho	SLB	50.04	Rodrigo Almeida	GREC	50.35
800 m	Nuno Cordeiro	JV	1:54.94	João Brito	COP	1:55.50	André Freitas	SFRAA	1:56.03
1500 m	João Pedro Santos	SCP	3:56.83	Nuno Cordeiro	JV	3:59.42	André Freitas	SFRAA	3:59.81
3000 m	João Pedro Santos	SCP	8:21.44	André Barbosa	LSC	8:26.05	Rodrigo Freitas	SLB	8:27.02
60 m bar	Rafael Santos	ACRDE	8.35	Tomás Gonçalves	AFS	8.42	Pedro Ribeiro	SLB	8.44
Altura	Tiago Gomes	SCP	1.93	Pedro Correia	GREC	1.93	Bubacar Júnior	SLB	1.90
Vara	Rodrigo Alcobia	SLB	4.60	Afonso Almeida	SCP	4.33	Hugo Carmo	SCP	4.04
Comp.	Gabriel Cunha	GDP	6.91	Eduardo Oliveira	JV	6.70	André Rodrigues	CAM	6.70
Triplo	Rafael Jesus	SCP	14.11	Afonso Marques	JV	13.52	André Rodrigues	CAMG	13.29
Peso	Eduardo Neves	SCP	14.79	Frederico Pina	SLB	14.23	Denis Hrabar	JV	13.50
5000 m M	Tiago Sucena	CAMG	22:27.30	Guilherme Rodrigues	SCP	22:57.80	Eduardo Camarate	JV	23:10.62
Heptatlo	Rafael Santos	ACRDE	4445	José Passo	Lavra	4032	Pedro Ribeiro	SLB	4013
4x400 m	SL Benfica		3:30.46	GRECAS		3:30,92	C. Pedro Pessoa		3:35,16

Atletas estrangeiros: 800 m - Alex Macuácuca – MOÇ, SCP, 1:55.70; 1500m – 2.º, Alex Macuácuca – MOÇ, SCP, 3:58.28; altura – 1.º, Bohdan Zmiivskiy – UKR, SCP, 2.15; comp. – 1.º, Marcus Vinicius, BRA, SCP, 6.93; triplo - 2.º, Marcus Vinicius – BRA, SCP, 13.94.

* realizados em Braga, 21/22 de janeiro

CAMPEONATOS NACIONAIS SUB-20 – FEM. (Pombal, 25/26-2-2023)

	PRIMEIRA			SEGUNDA			TERCEIRA		
60 m	Rita Barbosa	ACDJS	7.68	Beatriz Castelhan	ACDRA	7.76	Matilde Simões	SVB	7.81
400 m	Leonor Ferreira	SLB	57.51	Joana B. Santos	GRE	58.29	Joana Gameiro	JV	58.53
800 m	Beatriz Pereira	MAC	2:13.15	Mara Rodrigues	SCB	2:15.03	Cátia Khvas	ADNO	2:15.70
1500 m	Beatriz Azevedo	SCP	4:35.88	Carlota Almeida	NSLF	4:36.66	Stela Fernandes	GS	4:37.14
3000 m	Beatriz Azevedo	SCP	10:07.68	Lara Costa	UDV	10:08.13	Carolina Correia	SCP	10:08.96
60 m bar.	Melissa Sereno	MAC	8.56	Marta Araújo	CAOV	8.82	Djamaratu Embalo	SLB	9.16
Altura	Marta Araújo	CAOV	1.68	Gabriela Gorencó	SLB	1.66	Carolina Ferreira	ACDC	1.66

Vara	Sara Pereira	ACDJS	3.55	Joana Barreto	SCP	3.40	Marta Semblano	SCP	3.30
Comp.	Vera Goucha	JVI	5.42	Teresa Abade	SLB	5.31	Catarina Vieira	ADRAP	5.27
Triplo	Tatiana Pereira	AFS	12.03	Margarida Santos	JV	11.87	Anastácia Gula	SCP	11.74
Peso	Letícia Lopes	CDQ	13.28	Mariana Camara	SCP	11.91	Márcia Maketa	SCP	11.11
3000 m M	Gabriela Santos	ACRSD	14:24.30	Isa Ferreira	GDP	14:31.80	Samanta Zueva	SCB	14:43.07
Pentatlo*	Marta Araújo	CAOV	3739	Vera Goucha	JV	3338	Lara Geirinhas	GCAD	2903
4x400 m	J. Vidigalense		4:00.43	Sporting CP		4.01,90	SL Benfica		4.03,47

Atletas estrangeiras: P – 2ª, Shakina Andrade – ANG, SLB, 12.06

* realizados em Braga, 21/22 de janeiro

CLUBES COM MAIS TÍTULOS COLETIVOS

Masculinos

SL Benfica	10
Sporting CP	6
FC Porto	2
JOMA	1
Grecas	1
CS Marítimo	1

Femininos

SL Benfica	9
SC Braga	4
Sporting CP	4
GD Estreito	1
FC Porto	1
JOMA	1
J. Vidigalense	1

CLUBES COM MAIS TÍTULOS INDIVIDUAIS

Masculinos

SL Benfica	69
Sporting CP	60
FC Porto	18

Femininos

SL Benfica	56
Sporting CP	36
SC Braga	27
J. Vidigalense	20
FC Porto	13

CAMPEÕES MASCULINOS

60 METROS

1998	Ricardo Alves	Tramagal SU	6,95
1999	Ricardo Alves	Tramagal SU	7,02
2000	Ricardo Alves	Tramagal SU	6,92
2001	Ricardo Pacheco	Sporting CP	7,01
2002	Ricardo Pacheco	Sporting CP	6,94
2003	Pedro Almeida	Greca	7,09
e	Ricardo Rocha	C Operário D	7,09
2004	Arnaldo Abrantes	SL Benfica	7,01
.....			
2009	Kevin Wilson	SL Benfica	6,92
2010	Tiago Silvestre	SL Benfica	6,93
2011	Carlos Nascimento	Esc. Movimento	6,96
2012	Carlos Nascimento	Esc. Movimento	6,92
2013	Carlos Nascimento	Sporting CP	6,90
2014	Xavier Mendes	Sporting CP	6,97
2015	João Pinto	CA Mar. Grande	6,92
.....			
2016	João Pinto	Sporting CP	6,87
2017	Wilson Pedro	CA Bª Banheira	6,89
2018	Delvis Santos	SL Benfica	6,95
2019	Gonçalo Gonçalves	Sporting CP	6,96
2020	Rui Corvelo	Sporting CP	6,99
.....			
2022	Paulo Pereira	Maia AC	7,03
2023	David Landim	SL Benfica	6,91

200 METROS

1998	Ricardo Alves	Tramagal SU	22,09
1999	Ricardo Alves	Tramagal SU	22,20
2000	Rui Tavares	NA Cucujães	22,32
2001	Ricardo Pacheco	Sporting CP	22,38
2002	Ricardo Pacheco	Sporting CP	22,19
2003	Nuno Pereira	Individual	22,64
2004	Milton Dias	JOMA	22,58
.....			
2009	Bruno Ferreira	SL Benfica	22,45
2010	Diogo Santos	FC Porto	22,21
2011	Carlos Nascimento	Esc. Movimento	22,17
2012	Luís Neves	SL Benfica	22,41
.....			
2013	Carlos Nascimento	Sporting CP	22,15
2014	Eduardo Sá	CCDR	22,19
2015	João Pinto	CA Mar. Grande	22,78
.....			
2016	João Pinto	Sporting CP	22,33
2017	Mauro Pereira	SL Benfica	21,9m
2018	Delvis Santos	SL Benfica	22,53
.....			

400 METROS

1998	Luís Freitas	Bairro Anjos	49,12
------	--------------	--------------	-------

1999	Paulo Ferreira	CN Rio Maior	49,82
2000	Paulo Ferreira	CN Rio Maior	49,96
2001	Telmo Correia	J. Vidigalense	49,64
2002	João Santos	GD Estreito	50,45
2003	Roberto Aguiar	GD Estreito	50,07
2004	Florival Guela	CO Pechão	49,15
.....			
2009	Emanuel Neves	FC Porto	50,13
2010	Paulo Pinto	FC Porto	50,06
2011	André Marques	UD Zona Alta	50,85
2012	Fábio Weber	Sporting CP	49,77
2013	Ângelo Marques	SL Benfica	50,87
.....			
2014	Luís Neves	SL Benfica	49,76
2015	João Fonseca	Gira Sol	49,96
2016	David Sénica	CA Seia	50,89
2017	Mauro Pereira	SL Benfica	49,33
2018	João Coelho	SL Benfica	49,58
2019	Paulo Soares	SL Benfica	49,48
2020	Leandro Fevreiro	Sporting CP	49,44
.....			
2022	Rodrigo Caetano	CF Belenenses	49,13
2023	André Franco	C Pedro Pessoa	49,00

800 METROS

1998	João Pires	ADC Constantim	1.52,92
1999	João Simão	NA Póvoa Varzim	1.56,79
2000	Fernando Almeida	JOMA	1.54,48
2001	David Soares	CA Centro	1.55,33
2002	Hélder Costa	CD Póvoa	1.55,90
2003	Hélio Gomes	Cyclones AC	1.53,61
2004	João Lopes	CN Rio Maior	1.54,85
.....			
2009	Fábio Gonçalves	SL Benfica	1.54,43
2010	Jorge Batista	ADRE Palhaça	1.57,30
2011	Francisco Rodrigues	SC Braga	1.58,38
2012	Emanuel Rolim	SL Benfica	1.54,79
2013	Guilherme Pinto	Sporting CP	1.57,06
2014	João Fonseca	Gira Sol	1.56,77
2015	João Fonseca	Gira Sol	1.58,06
2016	Hugo Rocha	SL Benfica	1.58,26
2017	António Moura	Sporting CP	1.56,71
2018	António Moura	Sporting CP	1.53,17
2019	Jorge Pereira	Sporting CP	1.56,89
2020	David Garcia	Sporting CP	1.54,11
.....			
2022	Thomas Almeida	Individual	1.53,16
2023	Nuno Cordeiro	JV	1:54.94

1500 METROS

1998	Fernando Márcio	FC Porto	3.53,37
1999	Daniel Ponte	ARC Bº Valongo	3.59,79
2000	Bruno Silva	Sporting CP	3.55,04

2001	Carlos Silva	Sporting CP	4.00,04
2002	Carlos Silva	Sporting CP	3.54,60
2003	Élio Bairrada	Grecas	3.59,78
2004	Tiago Rodrigues	FC Porto	3.57,16
.....			
2009	Rui Pinto	UD Várzea	4.00,63
2010	Rui Pinto	UD Várzea	3.54,34
2011	Emanuel Rolim	SL Benfica	3.57,57
2012	Emanuel Rolim	SL Benfica	3.54,30
2013	Guilherme Pinto	Sporting CP	3.55,84
2014	Francisco Rodrigues	SC Braga	4.02,95
2015	Hugo Rocha	SL Benfica	3.58,61
2016	Hugo Rocha	SL Benfica	4.00,13
2017	Luís Monteiro	SL Benfica	4.06,86
2018	Alexandre Figueiredo	SL Benfica	4.02,33
2019	Nuno Pereira	Sporting CP	4.04,27
2020	Etson Barros	SL Benfica	3.55,00
.....			
2022	Rodrigo Lima	Sporting CP	3.59,10
2023	João Pedro Santos	Sporting CP	3.56,83

3000 METROS

1998	Filipe Pedro	ADRE Palhaça	8.48,57
1999	Jorge Robalo	Odivelas FC	8.43,71
2000	Bruno Silva	Sporting CP	8.26,9m
2001	Bruno Saramago	Acadof	8.26,33
2002	Carlos Silva	Sporting CP	8.29,63
2003	Pedro Martins	Maia AC	8.36,55
2004	Eduardo Mbengani	CS Marítimo	8.32,64
.....			
2009	Rui Pinto	UD Várzea	8.42,77
2010	Rui Pinto	UD Várzea	8.29,69
2011	Rui Pinto	SL Benfica	8.26,71
.....			
2012	Samuel Barata	SL Benfica	8.31,82
2013	Hélder Costa	SL Benfica	8.38,05
2014	Fábio Gomes	UD Várzea	8.56,29
2015	Fábio Gomes	UD Várzea	8.43,64
2016	Fábio Gomes	SL Benfica	8.46,59
2017	Miguel Mascarenhas	SL Benfica	8.41,72
2018	Martim Monteiro	Sporting CP	8.29,00
2019	Etson Barros	SL Benfica	8.31,30
2020	Etson Barros	SL Benfica	8.26,78
.....			
2022	André Barbosa	Leixões SC	8.32,21
2023	João Pedro Santos	Sporting CP	8:21.44

60 M BARREIRAS / 1,06m

1998	José V. Carvalho	SL Benfica	8,66
1999	Nouzalter Abreu	JOMA	8,42
2000	Pedro Correia	Sporting CP	8,18
2001	Luís Fernandes	GD Cavadas	8,61
2002	Timóteo Silva	C Operário D	8,44
2003	Ricardo Lima	GD Cavadas	8,63

2004	Arnaldo Abrantes	SL Benfica	8,28
------	------------------	------------	------

60 M BARREIRAS / 1m

2009	Edgar Carrolo	SL Benfica	8,12
2010	André Lima	Sporting CP	8,19
2011	Samuel Remédios	GA Fátima	8,15
2012	Hugo Espírito Santo	Sporting CP	7,87
2013	Pedro Silva	SC Braga	8,27
2014	Fábio Teixeira	ACR Srª Desterro	8,39
2015	Fábio Martins	CLAC Entroncamento	8,28
2016	Fábio Martins	SC Braga	8,19
2017	Yuben Munary	SL Benfica	8,33
2018	Diogo Guerra	SL Benfica	8,30
2019	Edgar Campre	SL Benfica	8,23
2020	Pedro Matos	Sporting CP	8,21
.....			
2022	Francisco Marques	CF Belenenses	8,02
2023	Rafael Santos	ACRD Escapães	8.35

ALTURA

1998	Márcio Lima	CIA Ilha Azul	1,97
1999	Sérgio Duro	Vit. Setúbal	1,97
2000	Nelson Évora	SL Benfica	1,97
2001	Sérgio Costa	CCD Ribeirão	1,97
2002	Nelson Évora	FC Porto	1,88
2003	Paulo Gonçalves	SC Braga	2,00
2004	Paulo Gonçalves	SC Braga	2,02
.....			
2009	João Alexandre	J. Vidigalense	1,97
2010	Bruno Costa	FC Porto	2,00
2011	Tiago Boucela	Sporting CP	2,00
2012	Ricardo Mendes	J. Vidigalense	2,02
2013	Tiago Costa	CCD Ribeirão	2,02
2014	Marcos Melo	AD Afifense	1,96
2015	Victor Korst	SL Benfica	2,08
2016	Nelson Pinto	CA Seia	1,94
2017	Nelson Pinto	Sporting CP	2,00
2018	Ailton Fernandes	Sporting CP	2,00
2019	Gerson Baldé	Sporting CP	2,14
2020	Diogo Oliveira	Grecas	2,07
.....			
2022	Gonçalo Cardoso	CA Seia	1,90
2023	Tiago Gomes	Sporting CP	1.93

VARA

1998	André Sabino	CDUL	4,10
1999	Ricardo Ventura	JOMA	4,24
2000	Ricardo Ventura	JOMA	4,41
2001	Mauro Damião	Sporting CP	4,58
2002	João Vieira	SL Benfica	4,42
2003	Pedro Pinto	FC Porto	4,04
2004	Filipe Gonçalves	Sporting CP	4,26

.....			
2009	Diogo Ferreira	JOMA	4,50
2010	Luís Ferreira	J. Vidigalense	4,26
2011	Ruben Miranda	SL Benfica	4,70
2012	Ícaro Miranda	SL Benfica	4,50
2013	Ícaro Miranda	SL Benfica	4,80
2014	Filipe Corceiro	Sporting CP	4,15
2015	Filipe Corceiro	Sporting CP	4,35
2016	Filipe Corceiro	SL Benfica	4,55
2017	Tomás Marreiros	SC Braga	4,55
2018	João Pedro Buaró	GD Estreito	4,50
2019	João Pedro Buaró	GD Estreito	4,55
2020	João Pedro Buaró	GD Estreito	5,00
.....			
2022	Diogo Martins	ACD J. Serra	4,43
2023	Rodrigo Alcobia	SL Benfica	4,60

COMPRIMENTO

1998	Nouzalter Abreu	JOMA	7,00
1999	Pedro Oliveira	Grecas	7,04
2000	Nelson Évora	SL Benfica	6,93
2001	Nelson Évora	SL Benfica	7,26
2002	Nelson Évora	FC Porto	7,27
2003	Nelson Évora	FC Porto	7,32
2004	Fábio Antunes	CP Alcanena	6,83
.....			
2009	José Miguel Pereira	FC Porto	7,08
2010	José Miguel Pereira	FC Porto	6,97
2011	Bruno Costa	CS Marítimo	7,00
2012	Valter Pinto	Sporting CP	6,93
2013	Miguel Costa	Gira Sol	7,05
2014	Victor Korst	AA Pinhalnovense	7,17
2015	Oleksandr Lyashchenko	CA Mar. Grande	7,28
2016	Oleksandr Lyashchenko	Sporting CP	6,92
2017	Hugo Brígido	GA Caranguejeira	6,83
2018	André Rangel	AA Pinhalnovense	6,92
2019	André Rangel	SL Benfica	7,28
2020	Diogo Oliveira	Grecas	7,09
.....			
2022	Eduardo Oliveira	J Vidigalense	7,20
2023	Gabriel Cunha	GD Pedreiras	6,91

TRIPLO

1998	Joel Costa	CA Ovar	14,99
1999	Nouzalter Abreu	JOMA	15,40
2000	Nelson Évora	SL Benfica	14,93
2001	Nelson Évora	SL Benfica	15,29
2002	Nelson Évora	FC Porto	14,74
2003	Nelson Évora	FC Porto	15,93
2004	Fábio Antunes	CP Alcanena	14,11
.....			
2009	Diogo Ferreira	JOMA	14,47
2010	José Miguel Pereira	FC Porto	14,80
2011	Ricardo Mendes	J. Vidigalense	14,30

2012	Ricardo Mendes	J. Vidigalense	14,75
2013	Ricardo Mendes	J. Vidigalense	14,42
2014	Miguel Marques	J. Vidigalense	14,41
2015	Oleksandr Lyashchenko	CA Mar. Grande	14,62
2016	Oleksandr Lyashchenko	Sporting CP	14,78
2017	Pedro Pinheiro	SL Benfica	14,45
2018	Henrique Fortes	AD Novas Luzes	14,18
2019	Nuno Sénica	CA Seia	14,24
2020	Sisínio Ambriz	SL Benfica	14,43
.....			
2022	Élvio Almeida	GD Cavadas	14,13
2023	Rafael Jesus	Sporting CP	14,11

PESO / 7,26 kg

1998	Juan Rosete	Sporting CP	13,98
1999	Ivo Cardoso	CA Seia	13,91
2000	Marco Fortes	Sporting CP	14,99
2001	Marco Fortes	Sporting CP	16,47

PESO / 6 kg

2002	Filipe Vital Silva	FC Porto	15,54
2003	André Gonçalves	CS Marítimo	15,87
2004	António Vital Silva	FC Porto	15,89
.....			
2009	Marçal Rodrigues	CS Marítimo	16,38
2010	Adriano Lopes	FC Porto	16,22
2011	Tsanko Arnaudov	SL Benfica	17,46
2012	José Pinho	NA Cucujães	15,27
2013	José Pinho	NA Cucujães	15,50
2014	José Pinho	NA Cucujães	15,56
2015	Otoniel Badjana	Sporting CP	15,79
2016	Otoniel Badjana	SL Benfica	16,69
2017	Otoniel Badjana	SL Benfica	17,17
2018	Rodolfo Garcia	SL Benfica	16,48
2019	Tiago Silva	Sporting CP	15,55
2020	André Carvalho	Sporting CP	15,10
.....			
2022	Tiago Nunes	ADR Ág. Pena	14,89
2023	Eduardo Neves	SCP	14,79

HEPTATLO

1999	Alberto Fraga	GD Estreito	4684
.....			
2014	Paulo Neto	ACDR Escapães	4818
2015	Pedro Ferreira	C+S Lavra	4764
2016	Paulo Neto	A Jardim Serra	4951
2017	Manuel Dias	Sporting CP	4979
2018	Manuel Dias	SL Benfica	5352
2019	Edgar Campre	SL Benfica	5234
2020	Guilherme Almeida	Esc. Movimento	4873
.....			
2022	Manuel Vieira	ADR Ág. Pena	4555

2023 Rafael Santos ACRD Escapães 4445

5000 M MARCHA

1998	Nuno Pereira	CD Montijo	21.02,20
1999	Ricardo Vendeira	Marat. C Montijo	21.07,31
2000	Ricardo Vendeira	Individual	21.48,31
2001	Bruno Reis	CA Ol. Vianense	23.27,38
2002	Luís Osório	JD Fontainhas	21.35,74
2003	Luís Osório	JD Fontainhas	22.00,30
2004	Gonçalo Bejinha	JD Neves	22.22,55

.....			
2009	Luís Lopes	CN Rio Maior	21.57,59
2010	Bruno Pedro	GA Casais Vento	22.37,34
2011	Samuel Pereira	UA Guarda	22.54,41
2012	Miguel Carvalho	CN Rio Maior	22.12,90
2013	Miguel Carvalho	CN Rio Maior	21.27,58
2014	Miguel Rodrigues	CN Rio Maior	22.58,50
2015	Miguel Rodrigues	CN Rio Maior	22.31,74
2016	Vítor Ramos	SL Benfica	22.46,04
2017	Paulo Martins	Sporting CP	22.16,77
2018	Ruben Santos	CF Oliv. Douro	22.40,66
2019	Ruben Santos	Sporting CP	22.14,96
2020	Pedro Dias	CO Pechão	21.41,35

.....			
2022	Pedro Dias	CO Pechão	21.40,06
2023	Tiago Sucena	CA M..Grande	22:27.30

4x400 METROS

1998	Bairro Anjos	3.27,03
	(Filipe Ferreira-Paulo Ferreira-Manuel Neves-Luís Freitas)	
1999	CA Centro	3.33,12
	(Bruno Pereira-Paulo Palhinha-Vítor Teixeira-Ricardo Teixeira)	
2000	Sporting CP	3.27,91
	(Diogo Alves-Ricardo Pacheco-Paulo Monteiro-Pedro Correia)	
2001	SL Benfica	3.31,62
	(Tiago Lima-João Merêncio-Hugo Farinha-Bruno Rolim)	
2002	GD Estreito	3.28,21
	(Filipe Santos-Diogo Sousa-João Santos-Roberto Aguiar)	
2003	Académica Coimb.	3.30,18
	(Pedro Santos-Rodolfo Varela-João Silva-Bruno Tavares)	
2004	CS Marítimo	3.30,12

(Filipe Mendonça-Bruno Santos-José Moura-José Quintal)

.....			
2009	SL Benfica	3.24,75	
	(Vasco Agostinho-Bruno Ferreira-José Miranda-Fábio Gonçalves)		

.....			
2019	Sporting CP	3.21,09	
	(Tomás Gonçalves-Nuno Pereira-Omar Elkhatib-Leandro		

Fevereiro)			
2020	Sporting CP	3.25,35	
	(Tomás Gonçalves-Fábio Sanhá-Bruno Magalhães-Leandro		
Fevereiro)			

.....			
2022	SL Benfica	3.30,70	
	(João Penacho-André Drozdovsy-Rafael Fidalgo-Diogo		

Barrigana)			
2023	SL Benfica	3.30,46	
	(Antonio Alberto-Ricardo Reis-André Fraga-João Penacho)		

4x200 METROS

2010	SL Benfica	1.30,39
	(Tiago Silvestre-José Miranda-Bruno Fernandes-Paulo Ceita)	

2011	Escola do Movimento	1.34,93
	(Óscar Vilaça-Francisco Cordoeiro-Alexandre Granhão-Carlos Nascimento)	

2012	SL Benfica	1.31,95
	(Ricardo Pereira-Luís Neves-José Lopes-João Gonçalves)	

2013	SL Benfica	1.31,48
	(José Lopes-Pedro Castro-Ricardo Pereira-Luís Neves)	

2014	SL Benfica	1.32,07
	(Luís Ribeiro-Ricardo Pereira-José Lopes-André Sá)	

2015	Maia AC	1.33,32
	(Carlos Castro-Ricardo Reis-Ivo Tavares-Miguel Pereira)	

2016	Sporting CP	1.34,88
	(João Pinto-Bruno Djaló-Pedro Bateira-Oleksandr Lyashchenko)	

2017	SL Benfica	1.31,77
	(João Esteves-António Brás-Diogo Guerra-Mauro Pereira)	

2018	SL Benfica	1.30,26
	(Delvis Santos-David Reis-João Geadas-João Coelho)	

CAMPEÕES FEMININOS

60 METROS

1998	Susana Silva	Sombras Negras AC	7,79
1999	Susana Vieira	GD André Soares	7,90
2000	Liliana Correia	SC Braga	7,86
2001	Liliana Correia	SC Braga	7,86
2002	Sónia Tavares	Red Gimno	7,90
2003	Laura Santos	Sporting CP	7,94
2004	Andreia Felisberto	JOMA	7,97
.....			
2009	Filipa Martins	SL Benfica	7,74
2010	Eva Vital	SL Benfica	7,61
2011	Eva Vital	SL Benfica	7,76
2012	Joana Costa	SL Benfica	7,85
2013	Daniela França	Maia AC	7,74
2014	Daniela França	Maia AC	7,87
2015	Rosalina Santos	GD Estreito	7,52
2016	Marisa Carvalho	SL Benfica	7,57*
2017	Marisa Carvalho	SL Benfica	7,60
2018	Delphine Nkansa	SL Benfica	7,60
2019	Maria João Barbosa	Sporting CP	7,62
2020	Maria João Barbosa	Sporting CP	7,59
.....			
2022	Rita Barbosa	Esc. Movimento	7,69
2023	Rita Barbosa	A Jardim Serra	7,68

* 7,50 na meia-final

200 METROS

1998	Ana Pacheco	SC Braga	25,13
1999	Ana Pacheco	SC Braga	25,53
2000	Cátia Santos	CS Marítimo	25,76
2001	Patrícia Lopes	JOMA	24,84
2002	Cátia Ferreira	J. Vidigalense	25,79
2003	Lenira Santos	JOMA	26,40
2004	Joana Frias	CA Madeira	25,55
.....			
2009	Ungudi Quiawacana	SL Benfica	25,23
2010	Sara Dias	AC Vermoil	26,07
2011	Filipa Martins	SL Benfica	25,67
2012	Olímpia Barbosa	GR Qtª Lomba	25,82
2013	Tatiana Rosário	J. Vidigalense	25,20
2014	Daniela França	Maia AC	25,91
2015	Rosalina Santos	GD Estreito	25,83
2016	Rosalina Santos	GD Estreito	25,43
2017	Carina V. Pereira	SL Benfica	25,64
2018	Delphine Nkansa	SL Benfica	24,60

400 METROS

1998	Ana Pacheco	SC Braga	57,04
1999	Tânia Freitas	CA Madeira	58,09

2000	Marta Ferreira	FC Porto	58,98
2001	Patrícia Lopes	JOMA	56,26
2002	Artimiza Sá	CRU Raposense	58,77
2003	Artimiza Sá	CRU Raposense	58,82
2004	Joana Frias	CA Madeira	58,17
.....			
2009	Cátia Nunes	FC Porto	57,09
2010	Marta Pen	EB M Dom. Saraiva	58,48
2011	Marta Pen	SL Benfica	57,90
2012	Andreia Crespo	NDC Gouveia	57,45
2013	Cátia Azevedo	Sporting CP	55,96
2014	Salomé Afonso	Sporting CP	58,29
2015	Salomé Afonso	Sporting CP	57,47
2016	Salomé Afonso	Sporting CP	59,20
2017	Carina V. Pereira	SL Benfica	57,81
2018	Ana Costa	Boavista FC	56,92
2019	Juliana Guerreiro	Sporting CP	57,04
2020	Juliana Guerreiro	Sporting CP	55,41
.....			
2022	Rafaela Santos	AC P. Varzim	60,23
2023	Leonor Ferreira	SL Benfica	57,51

800 METROS

1998	Neide Vieira	CA Madeira	2.19,12
1999	Marisa Barros	FC Vizela	2.16,97
2000	Jéssica Augusto	SC Braga	2.15,41
2001	Filipa Farinha	JOMA	2.17,35
2002	Carla Sousa	C+S Lavra	2.19,45
2003	Andreia Santos	Luz Vida Gondom.	2.15,78
2004	Lídia Sousa	CDC Codessos	2.16,25
.....			
2009	Susana Godinho	ARB Valboenses	2.16,38
2010	Marta Pen	EB M Dom. Saraiva	2.15,19
2011	Marta Pen	SL Benfica	2.15,67
2012	Marta Pen	SL Benfica	2.12,00
2013	Cátia Azevedo	Sporting CP	2.17,51
2014	Ana Fernandes	ACDR Arneirense	2.18,09
2015	Salomé Afonso	Sporting CP	2.12,07
2016	Salomé Afonso	Sporting CP	2.09,98
2017	Patrícia Silva	SL Benfica	2.14,12
2018	Mariana Machado	SC Braga	2.11,52
2019	Sofia Duarte	J. Vidigalense	2.19,37
2020	Rita Figueiredo	Sporting CP	2.14,89
	Camila Gomes	SL Benfica	2.14,89
.....			
2022	Beatriz Pereira	Maia AC	2.12,31
2023	Beatriz Pereira	Maia AC	2:13.15

1500 METROS

1998	Inês Monteiro	CDC Pinheiro	4.41,54
------	---------------	--------------	---------

1999	Jéssica Augusto	SC Braga	4.30,72
2000	Jéssica Augusto	SC Braga	4.32,16
2001	Sónia Fernandes	FC Porto	4.36,76
2002	Sónia Fernandes	FC Porto	4.34,35
2003	Laura Silva	SC Braga	4.41,78
2004	Lídia Sousa	CDC Codessos	4.39,84
.....			
2009	Daniela Cunha	UD Várzea	4.33,63
2010	Diana Soares	SL Benfica	4.38,64
2011	Susana Godinho	SL Benfica	4.37,22
2012	Patrícia Caldas	SC Braga	4.49,90
2013	Amélia Vitorino	Sporting CP	4.43,22
2014	Sofia Teixeira	UD Várzea	4.42,34
2015	Juliana Dias	CA A Valdevez	4.42,32
2016	Sofia Teixeira	UD Várzea	4.45,28
2017	Patrícia Silva	SL Benfica	4.51,28
2018	Mariana Machado	SC Braga	4.33,41
2019	Inês Borba	Vit. Setúbal	4.39,30
2020	Camila Gomes	SL Benfica	4.42,18
.....			
2022	Rita Figueiredo	Sporting CP	4.29,41
2023	Beatriz Azevedo	Sporting CP	4:35.88

3000 METROS

1998	Jéssica Augusto	SC Braga	9.45,89
1999	Jéssica Augusto	SC Braga	9.39,12
2000	Patrícia Pereira	SC Braga	9.48,80
2001	Sónia Fernandes	FC Porto	9.59,63
2002	Sónia Fernandes	FC Porto	9.53,76
2003	Laura Silva	SC Braga	9.47,56
2004	Sara Moreira	GD Estreito	10.11,06
.....			
2009	Daniela Cunha	UD Várzea	9.44,59
2010	Susana Godinho	SL Benfica	10.15,92
2011	Susana Godinho	SL Benfica	10.14,15
2012	Silvana Dias	UD Várzea	9.50,09
2013	Silvana Dias	UD Várzea	9.44,39
2014	Joana Ferreira	ADR Mata	10.10,68
2015	Joana Ferreira	ADR Mata	10.14,78
2016	Margarida Raimundo	SL Benfica	10.19,70
2017	Sara Duarte	UD Várzea	10.09,19
2018	Lia Lemos	Maia AC	9.55,14
2019	Mariana Machado	SC Braga	9.43,26
2020	Mariana Regalo	Maia AC	10.12,70
.....			
2022	Beatriz Fernandes	ADNO	9.52,68
2023	Beatriz Azevedo	Sporting CP	10:07.68

60 M BARREIRAS

1998	Ana Pacheco	SC Braga	9,05
1999	Ana Pacheco	SC Braga	9,22
2000	Fernanda Borba	C Operário D.	9,17
2001	Cláudia Ribeiro	GD Estreito	9,20
2002	Carine Silva	Boavista FC	9,32
2003	Carine Silva	GD Estreito	9,05

2004	Mónica Lopes	GR Qtª Lomba	8,95
.....			
2009	Eva Vital	ACDR Arneirense	8,63
2010	Shaina Mags	Sporting CP	9,29
2011	Eva Vital	SL Benfica	8,72
2012	Vera Fernandes	SL Benfica	8,89
2013	Vera Fernandes	SL Benfica	8,76
2014	Mariana António	SC Abrantes	9,10
2015	Marisa Carvalho	SL Benfica	8,74
2016	Marisa Carvalho	SL Benfica	8,55
2017	Marisa Carvalho	SL Benfica	8,44
2018	Marisa Carvalho	SL Benfica	8,56
2019	Sara Moreira	ACD J Serra	8,74
2020	Maria Santos	CF Oliv. Douro	8,87
.....			
2022	Thais Beranger*	CF Oliv. Douro	8,80
2023	Melissa Sereno	Maia AC	8.56

* atleta estrangeira menor de 18 anos

ALTURA

1998	Cristina Ferreira	CS Marítimo	1,64
1999	Cláudia Gameiro	J. Vidigalense	1,63
2000	Sabrina Sousa	AA Ch. Caparica	1,61
2001	Sandra H. Tavares	DAC-França	1,67
2002	Liliana Viana	CDR Arneirense	1,65
2003	Marisa Anselmo	CJ Sal. Manique	1,71
2004	Liliana Viana	GD Estreito	1,74
.....			
2009	Anabela Neto	Sporting CP	1,60
2010	Anabela Neto	Sporting CP	1,67
2011	Ana Monjane	SC Braga	1,67
2012	Ana M. Oliveira	GA Fátima	1,65
2013	Ana M. Oliveira	GA Fátima	1,72
2014	Jennifer Gomes	ACR Srª Desterro	1,67
2015	Ana Silva	Maia AC	1,64
2016	Catarina Fernandes	Sporting CP	1,69
2017	Catarina Queirós	A Jardim Serra	1,73
2018	Eduarda Ferreira	J. Vidigalense	1,56
2019	Elena Furk	AC Mocidade-Aç.	1,67
2020	Ana Leite	A Jardim Serra	1,61
.....			
2022	Marta Araújo	Olímp. Vianense	1,66
2023	Marta Araújo	Olímp. Vianense	1,68

VARA

1998	Marisa Vieira	CA Madeira	3,30
1999	Joana Nascimento	Sporting CP	3,08
2000	Rosana Teixeira	FC Porto	3,10
2001	Sandra H. Tavares	DAC-França	3,62
2002	Eleonor Tavares	CS Marítimo	3,75
2003	Tânia Vieira	GD Estreito	3,10
2004	Tânia Vieira	JOMA	3,34
.....			

2009	Marta Onofre	SL Benfica	3,30
2010	Isabel Vieira	FC Porto	2,80
2011	Ana Vasconcelos	SL Benfica	2,94
2012	Isabel Vieira	SL Benfica	3,45
2013	Filipa Choon	SL Benfica	3,15
2014	Filipa Choon	SL Benfica	3,31
2015	Andreia Grácio	J. Vidigalense	3,17
2016	Bárbara Mota	AC Vermoil	3,15
2017	Bárbara Mota	AC Vermoil	3,10
2018	Bárbara Mota	SC Braga	3,20
2019	Carla Rodrigues	Sporting CP	3,10
2020	Carlota Gonçalves	UFC Tomar	3,20
.....			
2022	Sara Pereira	ACD Jard. Serra	3,45
2023	Sara Pereira	ACD Jard. Serra	3,55

COMPRIMENTO

1998	Cláudia Jardim	CA Madeira	5,51
1999	Marta Godinho	JOMA	5,59
2000	Liliana Correia	SC Braga	5,71
2001	Laura Santos	Campismo SJ Mad.	5,45
2002	Laura Santos	Sporting CP	5,75
2003	Susana Costa	C Operário D	5,72
2004	Patrícia Mamona	JOMA	5,89
.....			
2009	Ungudi Quiawacana	SL Benfica	5,78
2010	Sara Esteves	CA Mazarefes	5,55
2011	Teresa Carvalho	CA Sal. Manique	5,68
2012	Ana M. Oliveira	GA Fátima	5,78
2013	Ludmila Nascimento	Sporting CP	5,81
2014	Teresa Carvalho	SL Benfica	6,06
2015	Jéssica Barreira	Sporting CP	5,86
2016	Suzana Cruz	CA Mar. Grande	5,56
2017	Suzana Cruz	CA Mar. Grande	5,63
2018	Marisa Carvalho	SL Benfica	6,12
2019	Mariana Bento	Sporting CP	5,57
2020	Leonor Tiago	Sporting CP	5,78
.....			
2022	Marta Araújo	Olímp. Vianense	5,76
2023	Vera Goucha	J Vidigalense	5,42

TRIPLO

1998	Cláudia Gameiro	J. Vidigalense	11,75
1999	Cláudia Gameiro	J. Vidigalense	11,77
2000	Marlene Ferreira	C+S Lavra	11,83
2001	Ana Sofia Rosa	CD Póvoa	11,52
2002	Laura Santos	Sporting CP	11,85
2003	Susana Costa	C Operário D	12,51
2004	Patrícia Mamona	JOMA	12,57
.....			
2009	Vanessa Rocha	GD Estreito	11,94
2010	Shaina Mags	Sporting CP	12,22
2011	Ana Monjane	SC Braga	11,52
2012	Ana M. Oliveira	GA Fátima	11,78

2013	Jéssica Barreira	Sporting CP	11,93
2014	Lucinda Gomes	Sporting CP	12,52
2015	Evelise Veiga	J. Vidigalense	12,24
2016	Tânia Carvalho	SL Benfica	11,85
2017	Suzana Cruz	CA Mar. Grande	11,86
2018	Maria João Esteves	CA Mar. Grande	12,03
2019	Juliana Brites	J. Vidigalense	12,29
2020	Eduarda Ferreira	J. Vidigalense	12,07
.....			
2022	Inês Vicente	JOMA	11,80
2023	Tatiana Pereira	A Fund. Salesianos	12,03

PESO

1998	Marisa Pão-Alvo	CN Rio Maior	12,61
1999	Ana Domingues	SL Benfica	13,08
2000	Ana Domingues	SL Benfica	13,76
2001	Catarina Ferreira	CA Madeira	12,44
2002	Purificação Fernandes	SC Braga	13,12
2003	Carla Almeida	FC Porto	13,59
2004	Carla Almeida	FC Porto	13,28
.....			
2009	Irina Rodrigues	Sporting CP	13,45
2010	Irina Rodrigues	Sporting CP	13,90
2011	Soraia Ruas	ADRE Palhaça	12,75
2012	Juliana Pereira	J. Vidigalense	12,47
2013	Juliana Pereira	J. Vidigalense	12,02
2014	Cristiana Campos	Gira Sol	12,33
2015	Teresa Silva	SC Braga	12,21
2016	Teresa Silva	SL Benfica	12,49
2017	Marisa Carvalho	SL Benfica	12,35
2018	Inês Carreira	J. Vidigalense	12,46
2019	Margarida Ferreira	SL Benfica	13,12
2020	Déborá Quaresma	Sporting CP	13,78
.....			
2022	Leticia Lopes	CD Quateira	12,74
2023	Leticia Lopes	CD Quateira	13,28

PENTATLO

1999	Márcia Matias	CD Drizes	3016
.....			
2014	Rafaela Vitorino	SL Benfica	3564
2015	Sónia Machado	J. Vidigalense	3047
2016	Catarina Queirós	A Jardim Serra	3608
2017	Bárbara Silva	A Jardim Serra	3440
2018	Bárbara Silva	A Jardim Serra	3321
2019	Mariana Bento	Sporting CP	3386
2020	Inês Pires	GCA Donas	3214
.....			
2022	Marta Araújo	Olímp. Vianense	3518
2023	Marta Araújo	Olímp. Vianense	3739

3000 M MARCHA

1998	Inês Henriques	CN Rio Maior	14.03,82
1999	Inês Henriques	CN Rio Maior	13.47,24
2000	Vera Santos	CN Rio Maior	13.58,63
2001	Carla Monteiro	CDC Pinheiro	14.40,58
2002	Ana Cabecinha	CO Pechão	14.03,56
2003	Ana Cabecinha	CO Pechão	13.52,71
2004	Fátima Rodrigues	ADRE Palhaça	14.44.14
.....			
2009	Liliana Martins	GCA Donas	14.51,53
2010	Sabrina Oliveira	GR Qtª Lomba	15.30,32
2011	Nádia Cancela	C Bf Paredes	14.59,56
2012	Nádia Cancela	ACR Srª Desterro	14.27,69
2013	Filipa Ferreira	CO Pechão	14.11,07
2014	Mariana Mota	SL Benfica	13.58,62
2015	Catarina Marques	CO Pechão	13.52,53
2016	Carolina Costa	CO Pechão	14.38,31
2017	Carolina Costa	CO Pechão	13.47,88
2018	Inês Reis	Sporting CP	14.04,79
2019	Joana Pontes	Leiria MA	14.21,10
2020	Raquel Pimentel	CF Oliv. Douro	14.07,07
.....			
2022	Inês Mendes	Individual	14.12,11
2023	Gabriela Santos	ACR Sª Desterro	14:24.30

4x400 METROS

1998	CA Madeira	4.08,07
	(Sandra Camacho-Noemi Faria-Rubina Serrão-Neide Vieira)	
1999	SC Braga	4.10,91
	(Elsa Ferreira-Sara Lopes-Susana Magalhães-Cecília Mouta)	
2000	FC Porto	4.07,50
	(Rafaela Almeida-Ana Ferreira-Andreia Pinto-Marta Ferreira)	
2001	FC Porto	4.03,52
	(Rafaela Almeida-Ana Ferreira-Andreia Pinto-Marta Ferreira)	
2002	FC Porto	4.06,26
	(Isabel Sousa-Rafaela Almeida-Andreia Pinto-Carina Marques)	
2003	CA Madeira	4.09,81
	(Andreia Silva-Rute Freire-Filipa Freitas-Elisa Cruz)	
2004	SC Braga	4.12,24
	(Alexandra Silva-Ercília Machado-Cláudia Alves-Vanessa Cardoso)	

.....			
2009	SL Benfica	4.06,04	
	(Filipa Martins-Dorothe Évora-Carla Gama-Nádia Gaspar)		
.....			
2019	SL Benfica	4.01,75	
	(Margarida Veiga-Mafalda Marques-Luana Crisóstomo-Catarina Lourenço)		
2020	Juv. Vidigalense	3.57,90	
	(Lara Duarte-Sofia Duarte-Mariana Vidinha-Sofia Lavreshina)		
.....			
2022	Juv. Vidigalense	4.03,96	
	(Carolina Castro-Joana Gameiro-Mariana Videira-Mariana Vidinha)		
2023	J. Vidigalense	4:00.43	
	(Joana Gameiro-Margarida Santos-Vera Goucha-Mariana Vidinha)		

4x200 METROS

2010	SL Benfica	1.45,76
	(Dorothe Évora-Filipa Martins-Catarina Amorim-Débora Clemente)	
2011	SL Benfica	1.45,03
	(Adriana Alves-Filipa Martins-Cátia Santos-Débora Clemente)	
2012	SL Benfica	1.46,05
	(Joana Costa-Débora Clemente-Maria Vaz Guedes-Neuza Reis)	
2013	SL Benfica	1.43,58
	(Vera Fernandes-Rafaela Vitorino-Rivinilda Mental-Neuza Reis)	
2014	SL Benfica	1.47,09
	(Carina Pereira-Khystyna Resler-Joana Vieira-Milclénia Francisco)	
2015	Maia AC	1.48,55
	(Jéssica Neto-Maria João Silva-Ana Santos-Inês Aires)	
2016	J. Vidigalense	1.48,76
	(Alina Humenyuk-Ana Moreira-Bruna Santos-Joana Carlos)	
2017	Sporting CP	1.47,29
	(Mariana António-Rita Faria-Giovana Machado-Catarina Karas)	
2018	SL Benfica	1.41,44
	(Gisela Cruz-Delphine Nkansa-Érica Granjeia-Patricia Rodrigues)	

RANKING ANUAL SUB-20 (masculinos)

60 metros

6,79	David Landim	16/08/2005	SLB	3	Pombal	17/02/2024
6,94	Diogo Vaz	04/02/2005	VTSC	4	Pombal	17/02/2024
7,02	Pedro Afonso	10/01/2007	VFC	2h3	Lisboa (CAR)	06/01/2024
7,03	Tomás Matos	06/01/2005	SCP	1h4	Lisboa (CAR)	06/01/2024
7,03	João Maria Santos	22/07/2005	AFS	2	Expocentro - Pombal	28/01/2024
7,05	Afonso Matos	06/01/2005	SCP	2	Lisboa (CAR)	13/01/2024
7,10	André Fraga	03/02/2005	SLB	3	Lisboa (CAR)	13/01/2024
7,11	João Mota	09/06/2007	JV	4	Expocentro - Pombal	28/01/2024
7,12	Leandro Pereira	03/08/2006	AAC	2	Expocentro - Pombal	30/12/2023
7,14	João Sepúlveda	18/06/2005		7h2	Maggingen-SUI	03/02/2024

400 metros

49,69	Miguel Marques	15/02/2005	CAMG	1	Expocentro - Pombal	30/12/2023
49,82	Rui Serras	31/10/2006	SCP	2	Expocentro - Pombal	04/02/2024
51,10	Tomás Silva	17/05/2005	SCP	3	Expocentro - Pombal	03/02/2024
51,10	Guilherme Miguens	30/06/2005	GDPAV	4	Expocentro - Pombal	04/02/2024
51,12	Rúben Silva	07/10/2005	VTSC	1	Expocentro - Pombal	03/02/2024
51,25	Manuel Silva	19/01/2005	GRECAS	3	Expocentro - Pombal	30/12/2023
51,46	José Antunes		AAC	4	Expocentro - Pombal	03/02/2024
51,53	João Brito		AAUAlg	5	Expocentro - Pombal	03/02/2024
51,90	Miguel Antunes	13/10/2005	CPTSC	1	Expocentro - Pombal	13/01/2024
52,33	Rodrigo Loureiro	18/05/2005	FCES	2	Braga	13/01/2024

800 metros

1.53,15	João Brito	29/05/2005	COP	4	Pombal	17/02/2024
1.54,79	Afonso Oliveira	23/01/2005	CPTSC	2	Expocentro - Pombal	28/01/2024
1.55,73	David Martins	27/05/2006	SCB	1	Braga	20/01/2024
1.55,90	Alexandre Lucas	03/02/2005	IND	3	Expocentro - Pombal	30/12/2023
1.56,43	Pedro Lemos	16/04/2007	GDR	1	Braga	13/01/2024
1.56,62	Joshua Gomes Alcobia	2005		3f1	Maggingen-SUI	04/02/2024
1.57,31	João Azevedo		AAUMinho	1	Expocentro - Pombal	03/02/2024
1.57,48	Francisco Júlio	04/08/2005	CAS	4	Expocentro - Pombal	28/01/2024
1.57,53	Afonso Gomes	17/03/2008	SCB	3	Braga	13/01/2024
1.57,59	Ricardo Vieira	30/01/2006	SCB	3	Braga	20/01/2024

1500 metros

3.57,32	João Azevedo	28/05/2005	SLB	2	Braga	13/01/2024
3.59,05	Alexandre Lucas	03/02/2005	SCP	2	Pombal	17/02/2024
3.59,96	João Brito	29/05/2005	COP	3	Expocentro - Pombal	04/02/2024
4.00,62	Afonso Gomes	17/03/2008	SCB	5	Braga	13/01/2024
4.00,88	João Silva	11/07/2007	MAC	6	Braga	13/01/2024
4.01,37	Manuel Dos Santos	18/04/2006	GS	4	Expocentro - Pombal	04/02/2024
4.03,08	Pedro Lemos	16/04/2007	GDR	2	Braga	03/02/2024
4.04,01	Gabriel Figueiredo	13/05/2007	SCB	3	Braga	03/02/2024
4.04,83	Tiago Jorge	23/11/2006	JV	7	Expocentro - Pombal	04/02/2024
4.05,07	Tomás Ribeiro	27/08/2005	ACPV	2	Expocentro - Pombal	14/02/2024

3000 metros

8.23,41	João Azevedo	28/05/2005	SLB	4	Expocentro - Pombal	03/02/2024
8.28,65	André Barbosa	06/12/2005		1	Braga	07/02/2024
8.47,40	Guilherme Martins		IPC	1	Expocentro - Pombal	03/02/2024
8.49,16	João Silva	11/07/2007	MAC	3	Expocentro - Pombal	30/12/2023
8.49,34	Paulo Mendes	24/01/1992		7	Braga	07/02/2024
8.51,81	Manuel Dos Santos	18/04/2006	GS	5	Expocentro - Pombal	30/12/2023
8.51,92	Tiago Jorge	23/11/2006	JV	3	Expocentro - Pombal	20/01/2024

60 m barreiras

8.03	Rafael Santos		ACRDE	1	Braga	20/01/2024
8.27	Afonso Fernandes		SCP	1	Expocentro - Pombal	17/01/2024
8.30	Tomás Figueiras		SCP	1	Cruz Quebrada	14/01/2024
8.33	Tomás A Gonçalves		SCP	1	Cruz Quebrada	14/01/2024
8.40	João Maria Santos		AFS	2	Cruz Quebrada	14/01/2024
8.45	Bernardo Cunha		SLB	3	Cruz Quebrada	14/01/2024
8.48	Lício Tavares		SLB	4	Cruz Quebrada	14/01/2024
8.55	Miguel Marques		CAMG	1	Expocentro - Pombal	13/01/2024
8.60	Saliu Seidi		SCP	5	Cruz Quebrada	14/01/2024
8.66	Pedro Ribeiro		ACPV	1	Braga	24/01/2024

Altura

2,05	Pedro Correia	21/08/2005	GRECAS	2	Pombal	10/02/2024
2,00	Eduardo Carrolo	23/05/2007	SLB	1	Lisboa (CAR)	13/01/2024
1,95	Tiago Gomes	04/02/2005	SCP	5	Expocentro - Pombal	28/01/2024
1,90	Diogo Bandeira	17/04/2007	SLB	1ce	Miramas	13/01/2024
1,90	Gabriel Cunha	25/09/2007	SLB	1	Braga	03/02/2024
1,89	Celso Glória	11/02/2007	CAP	2	Braga	03/02/2024
1,88	Ricardo Silva	12/04/2005	GRECAS	4	Expocentro - Pombal	30/12/2023
1,86	Denis Hrabar	21/01/2007	JV	1	Expocentro - Pombal	20/01/2024
1,83	Marcos Lara	ESP 22/09/2007	SCP	3	Lisboa (CAR)	13/01/2024
1,81	José Passo	01/03/2005	LAVRA	1	Braga	20/01/2024

Vara

5,20	Rodrigo Alcobia	28/01/2005	SLB	1	Expocentro - Pombal	04/02/2024
4,33	Bernardo Cunha	03/06/2005	SLB	5	Lisboa (CAR)	06/01/2024
4,30	Denis Hrabar	21/01/2007	JV	1	Braga	03/02/2024
4,20	Tiago Sampaio	14/06/2005	ACFR	1	Braga	20/01/2024
4,20	Gabriel Cunha	25/09/2007	SLB	2	Braga	03/02/2024
3,85	João Apolinário	27/10/2006	A20KM	1	Almeirim/Alpiarça	03/02/2024
3,82	Artur Martins	25/01/2005	ADRAP	5	Braga	27/01/2024
3,70	Gabriel Menezes	13/10/2006	CAM-VC	3	Braga	20/01/2024
3,70	Xoel Otero	ESP 15/09/2005	GRE-AA	6	Expocentro - Pombal	28/01/2024
3,60	Celio Quaresma	STP 16/08/2006	SCP	6	Lisboa (CAR)	13/01/2024
3,60	Gonçalo Alegria	25/11/2005	SCP	Hept	Braga	20/01/2024

Comprimento

7,01	Marcos Lara	ESP 22/09/2007	SCP	1	Braga	03/02/2024
6,88	Gabriel Cunha	25/09/2007	SLB	2	Lisboa (CAR)	14/01/2024
6,86	Ricardo Silva	12/04/2005	GRECAS	3	Expocentro - Pombal	28/01/2024
6,84	Miguel Costa	19/12/2006	CLAC	1	Almeirim/Alpiarça	03/02/2024
6,75	Tomás Figueiras	15/01/2006	SCP	3	Lisboa (CAR)	14/01/2024
6,73	Bernardo Cunha	03/06/2005	SLB	4	Lisboa (CAR)	14/01/2024
6,68	Denis Hrabar	21/01/2007	JV	2	Braga	03/02/2024
6,65	Gabriel Santos	17/03/2007	ACDRSQ	1	Expocentro - Pombal	13/01/2024
6,49	Salvador Oliveira	24/04/2008	JV	1	Expocentro - Pombal	20/01/2024
6,48	Wagner Castro	28/02/2008	CCDR	2	Braga	03/02/2024

Triplo

13,97	Tomás Figueiras	15/01/2006	SCP	1	Lisboa (CAR)	13/01/2024
13,91	Frederico Andrade	27/09/2008	SLB	1	Braga	03/02/2024
13,5	Bruno Gaspar	09/03/2007	AABV	2	Braga	03/02/2024
13,42	Afonso Pedro	19/12/2006	MAC	3	Braga	13/01/2024
13,42	João Matos	20/11/2009	GDP-L	3	Braga	03/02/2024
13,37	Bubacar Júnior	21/01/2006	SLB	4	Expocentro - Pombal	27/01/2024
13,31	Celio Quaresma	STP 16/08/2006	SCP	4	Lisboa (CAR)	13/01/2024
13,28	Gabriel Oliveira	16/09/2006	SCP	5	Lisboa (CAR)	13/01/2024
12,96	Ricardo Santos	11/09/2007	CAMG	2	Expocentro - Pombal	20/01/2024
12,96	Afonso Cordeiro	31/03/2008	JIV	4	Braga	03/02/2024

Peso

12.47	Adulai Rodrigues	SCP	1	Cruz Quebrada	13/01/2024
11.25	João Lima	AEAC	1	Almeirim/Alpiarça	03/02/2024
11.18	Rodrigo Silva	CAMG	1	Expocentro - Pombal	13/01/2024
11.13	José Passo	LAVRA	1	Braga	20/01/2024
11.12	Pedro Ribeiro	ACPV	2	Braga	20/01/2024
10.57	Guilherme Cardoso	SCP	2	Cruz Quebrada	13/01/2024
10.53	Tiago Ramos	GS	2	Expocentro - Pombal	13/01/2024
10.09	Leonardo Silva	SUOV	3	Expocentro - Pombal	13/01/2024
10.36	Gonçalo Alegria	SCP	3	Braga	20/01/2024
10.06	Diogo Fachada	AAC	4	Expocentro - Pombal	13/01/2024

Heptatlo

4380	Gonçalo Alegria	SCP	1	Braga	20/01/2024
3852	José Passo	LAVRA	2	Braga	20/01/2024
3543	Pedro Ribeiro	ACPV	3	Braga	20/01/2024
3358	Dinis Costa	LAVRA	4	Braga	20/01/2024
2826	Eduardo Henriques	AMCRS	1	Pombal	17-12-2023

4x400 metros

03:48.61	PLF	PLF		Braga	27-01-2024
----------	-----	-----	--	-------	------------

RANKING ANUAL SUB-20 (femininos)
60 metros

7,61	Beatriz Castelhana	07/06/2005	ACDRA	2	Expocentro - Pombal	27/01/2024
7,67	Melissa Sereno	16/03/2005	MAC	2	Braga	13/01/2024
7,74	Joana Barreto Santos	18/07/2005	GRE-AA	2	Expocentro - Pombal	28/01/2024
7,74	Carolina Ventura	29/01/2009	SCP	1	Braga	03/02/2024
7,74	Rita Barbosa	17/06/2005	AJS	2	Pombal	10/02/2024
7,80	Matilde Simões	14/07/2005	GRECAS	4	Expocentro - Pombal	03/02/2024
7,85	Margarida Oliveira	31/7/2008	SCP	1	Lisboa (CAR)	13/01/2024
7,85	Alzira Gomes	08/09/2005	JOMA	4	Pombal	10/02/2024
7,86	Elin Barros	18/8/2005	SCP	2	Lisboa (CAR)	13/01/2024
7,88	Laura Agostinho	09/10/2009	SCA	2	Braga	03/02/2024

400 metros

56,25	Clara Martinha	29/08/2006	SCP	3	Expocentro - Pombal	04/02/2024
56,32	Celia Castro	ESP 04/10/2007	AFS	2	Pombal	10/02/2024
57,94	Joana Santos		IPC	1	Expocentro - Pombal	03/02/2024
58,10	Inês Alves	03/02/2005	SCP	2	Pombal	17/02/2024
58,23	Adimizia Andrade	04/04/2007	SLB	1	Lisboa (CAR)	13/01/2024
58,35	Maria Poppe	21/03/2006	SCP	1	Pombal	17/02/2024
58,85	Joana Barreto Santos	18/07/2005	GRE-AA	1	Expocentro - Pombal	20/01/2024
59,12	Joana Pestana	28/01/2006	SCP	2	Expocentro - Pombal	20/01/2024
59,37	Lúcia Martinha	29/08/2006	SCP	3	Expocentro - Pombal	20/01/2024
61,31	Matilde Caldas	19/11/2006	MAC	1	Braga	20/01/2024

800 metros

2.12,46	Mara Rodrigues	06/10/2005	SLB	5	Pombal	17/02/2024
2.13,77	Mariana Moreira	21/03/2008	UDV	1	Braga	24/01/2024
2.13,90	Maria Avelino	12/12/2005	MAC	2	Braga	24/01/2024
2.14,30	Celia Castro	ESP 04/10/2007	AFS	1	Pombal	10/02/2024

2.17,78	Lara Costa	02/04/2006	UDV	3	Braga	24/01/2024
2.18,45	Teresa Delfino	16/07/2007	SCP	2	Braga	03/02/2024
2.18,74	Maria Jesus	02/06/2008	ACB-L	1	Expocentro - Pombal	20/01/2024
2.21,89	Catarina Brito	25/01/2007	MAC	4	Braga	03/02/2024
2.22,42	Beatriz Almeida	26/10/2007	SCP	2	Expocentro - Pombal	30/12/2023
2.22,51	Ema Oliveira	03/10/2006	ARAC	4	Braga	24/01/2024

1500 metros

4.29,13	Maria Avelino	12/12/2005	MAC	1	Braga	27/01/2024
4.30,78	Beatriz Azevedo	19/09/2005	SCP	3	Pombal	17/02/2024
4.30,90	Mariana Moreira	21/03/2008	UDV	1	Braga	20/01/2024
4.35,51	Lara Costa	02/04/2006	UDV	2	Expocentro - Pombal	04/02/2024
4.35,75	Maria Jesus	02/06/2008	ACB-L	2	Braga	03/02/2024
4.36,04	Lara Machado	14/07/2006	UDV	8	Pombal	17/02/2024
4.39,40	Cátia Khvas	20/01/2007	ADNO	3	Braga	03/02/2024
4.41,82	Maria Avelino	12/12/2005	MAC	1	Braga	13/01/2024
4.46,97	Maria João Pimentel	22/11/2006	CFOD	3	Braga	27/01/2024
4.47,39	Solange Nunes	16/05/2006	GDE	1	Expocentro - Pombal	27/01/2024

3000 metros

9.50,58	Lara Costa	02/04/2006	UDV	4	Pombal	17/02/2024
9.54,55	Lara Machado	14/07/2006	UDV	3	Braga	24/01/2024
9.57,45	Maria João Pimentel	22/11/2006	CFOD	3	Pombal	10/02/2024
10.01,29	Maria Avelino	12/12/2005	MAC	1	Expocentro - Pombal	30/12/2023
10.02,00	Stela Fernandes	19/09/2006	GS	2	Expocentro - Pombal	30/12/2023
10.02,17	Beatriz Rocha	25/01/2005	MAC	5	Braga	24/01/2024
10.08,32	Cátia Khvas	20/01/2007	ADNO	1	Braga	03/02/2024
10.21,70	Solange Nunes	16/05/2006	GDE	6	Pombal	10/02/2024
10.22,78	Clara Barbosa	14/12/2006	SCP	3	Expocentro - Pombal	28/01/2024
10.30,31	Fátima Silva	16/05/2007	CBPAR	2	Braga	03/02/2024

60 m barreiras

8,30	Melissa Sereno	16/03/2005	MAC	1	Pombal	10/02/2024
9,14	Elin Barros	18/08/2005	SCP	4h2	Lisboa (CAR)	06/01/2024
9,42	Anastácia Gula	15/12/2005	SCP	3	Expocentro - Pombal	04/02/2024
9,59	Edmara Chete		AAUE	1	Expocentro - Pombal	03/02/2024
9,69	Ariana Almeida	21/11/2005	AABV	6	Pombal	10/02/2024
9,76	Inês Pedro	10/01/2008	AMONT	2	Braga	20/01/2024
9,82	Matilde Feiteirona	17/06/2006	ADCV	2	Almeirim/Alpiarça	03/02/2024
9,82	Sara Brites	29/08/2006	JV	2	Pombal	10/02/2024
9,83	Matilde Lameiras	27/07/2006	ACDCVC	5	Expocentro - Pombal	04/02/2024

Altura

1,69	Natacha Candé	25/01/2007	JIV	1	Braga	03/02/2024
1,61	Luana Figueira	04/12/2005	JV	4	Pombal	10/02/2024
1,61	Mariana Araújo	21/12/2005	AFS	2	Pombal	10/02/2024
1,61	Rafaela Santos	26/01/2005	ACPV	3	Pombal	10/02/2024
1,60	Carolina Ferreira	12/01/2005	ACDCVC	2	Expocentro - Pombal	30/12/2023
1,58	Gabriela Gorencó	23/07/2005	SCP	2	Lisboa (CAR)	13/01/2024
1,58	Nadine Pires	06/01/2006	JV	1	Expocentro - Pombal	13/01/2024
1,58	Madalena Sampaio	20/03/2008	AFS	3	Expocentro - Pombal	28/01/2024
1,58	Inês Pedro	10/01/2008	AMONT	1	Braga	03/02/2024
1,56	Carlota Paiva	14/01/2008	MAC	3	Braga	13/01/2024

Vara

3,60	Filipa Dinis	02/04/2005	JV	5	Pombal	17/02/2024
3,30	Laurinda Moreira	22/07/2005	CSM	4	Lisboa (CAR)	06/01/2024
3,20	Luna Geraldes	25/11/2007	SLB	1	Braga	03/02/2024
3,15	Marta Semblano	12/05/2005	SCP	3	Lisboa (CAR)	13/01/2024

3,10	Maria França	01/04/2006	SCB	1	Braga	20/01/2024
3,05	Matilde Freitas	16/01/2008	ADRAP	2	Braga	03/02/2024
3,00	Daniela Taralunga	24/02/2006	JV	1	Expocentro - Pombal	06/01/2024
2,80	Beatriz Pereira	03/10/2007	ADRAP	3	Braga	03/02/2024
2,70	Inês Figueiredo	08/03/2008	JV	3	Expocentro - Pombal	13/01/2024
2,70	Jéssica Agostinho	31/01/2005	ADTT	1	Almeirim/Alpiarça	03/02/2024
2,70	Nádia Mata	25/01/2008	SCP	4	Braga	03/02/2024

Comprimento

6,33	Tatiana Pereira	18/05/2006	SLB	1	Pombal	17/02/2024
5,45	Marta Carriço	04/05/2007	ACDRA	1	Expocentro - Pombal	13/01/2024
5,42	Rafaela Pereira	19/07/2005	SCP	4	Lisboa (CAR)	06/01/2024
5,34	Matilde Soares	31/03/2007	CAMG	1	Expocentro - Pombal	14/02/2024
5,31	Elin Barros	18/8/2005	SCP	2	Lisboa (CAR)	14/01/2024
5,31	Leonor Ascenso	10/11/2008	JV	2	Expocentro - Pombal	20/01/2024
5,30	Catarina Vieira	17/12/2006	ADRAP	4	Braga	27/01/2024
5,28	Madalena Sampaio	20/03/2008	AFS	5	Lisboa (CAR)	06/01/2024
5,28	Laura Agostinho	09/10/2009	SCA	2	Braga	03/02/2024
5,27	Natacha Candé	25/01/2007	JIV	5	Expocentro - Pombal	27/01/2024
5,27	Ana Silva	11/11/2006	SCA	1	Almeirim/Alpiarça	03/02/2024

Triplo

12,74	Tatiana Pereira	18/05/2006	SLB	3	Pombal	17/02/2024
11,41	Natacha Candé	25/01/2007	JIV	3	Expocentro - Pombal	27/01/2024
11,32	Naycira Varela	16/02/2007	SCP	1	Braga	03/02/2024
11,16	Anastácia Gula	15/12/2005	SCP	3	Lisboa (CAR)	13/01/2024
11,16	Inês Vila	17/06/2009	SCP	2	Braga	03/02/2024
11,14	Sofia Quintino	19/04/2005	AFS	4	Expocentro - Pombal	28/01/2024
11,12	Leonor Ascenso	10/11/2008	JV	1	Expocentro - Pombal	20/01/2024
11,11	Beatriz Barrenho	11/4/2006	SCP	4	Lisboa (CAR)	13/01/2024
11,06	Anamar Jorge	07/11/2009	JIV	4	Braga	03/02/2024
11,05	Nádia Mata	25/1/2008	SCP	5	Lisboa (CAR)	13/01/2024

Peso

11,68	Vera Goucha	05/01/2005	JV	2	Expocentro - Pombal	03/02/2024
11,39	Eliany Monteverde	STP 24/4/2007	SLB	4	Lisboa (CAR)	14/01/2024
10,84	Eliane Varela	3/9/2007	SCP	5	Lisboa (CAR)	14/01/2024

Pentatlo

2852	Vera Goucha		JV	1	Pombal	17-12-2023
2626	Sara Brites		JV	2	Pombal	17-12-2023
2608	Sara Athayde	04/05/2006	CPPEA	1	Braga	20/01/2024
2426	Marta Pinto		SCB	2	Braga	20/01/2024
2394	Yara Lemos		CTMVPA	3	Braga	20/01/2024
2372	Raquel Conceição		AACC	4	Pombal	17-12-2023
2330	Inês Santos		CFOD	4	Braga	20/01/2024
2277	Leonor Barros		PLF	5	Braga	20/01/2024

4x400 metros

03:56.50	SCP		SCP	1	Pombal	18-02-2024
04:19.98	AABV		AABV		Pombal	27-01-2024

Ligação para os rankings anuais: <https://fpatletismo.pt/atletismo/estatistica/rankings-anuais/pista-coberta/>
(FPA / Paulo Monsanto)

Ligação para os rankings de sempre: <https://atletismo-estatistica.pt/sempre/juniores-pista-coberta/>
(António Fernandes e Alexandre Costa)