

# 21.ºS CAMPEONATOS NACIONAIS EM PISTA COBERTA

# SUB-23

INCLUI NACIONAL DE PROVAS COMBINADAS SUB-23 E ABSOLUTOS



POMBAL

2 e 3 de MARÇO 2024

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Vitalis

## CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESPERANÇAS (SUB'23) EM PISTA COBERTA

### LOCAIS E DATAS (\* - integrado no Camp. Portugal)

2004*	Espinho	14/15-2	2012	Espinho	4/5-2	2020	Braga	7/8-3
2005	Espinho	5/6-3	2013	Pombal	2/3-2	2021	Braga	27/28-2
2006	Espinho	28/29-1	2014	Pombal	15/16-2		Pombal	
2007	Espinho	3/4-2	2015	Pombal	15/16-2		Lisboa	
2008	Espinho	9/10-2	2016	Pombal	20/21-2		V.R.S. António	
2009	Pombal	7/8-2	2017	Pombal	25/26-2	2022	Pombal	5/6-3
2010	Espinho	6/7-2	2018	Pombal	3/4-3	2023	Pombal	4/5-3
2011	Pombal	5/6-2	2019	Pombal	2/3-3			

\* sem classificação coletiva

### CLUBES COM MAIS TÍTULOS COLETIVOS

#### Masculinos:

SL Benfica	16
Sporting	3

#### Femininos:

Sporting CP	7
SL Benfica	7
GD Estreito	2
SC Braga	1
JOMA	1
FC Porto	1

### CLUBES COM MAIS TÍTULOS INDIVIDUAIS

#### Masculinos:

SL Benfica	122
Sporting CP	49
FC Porto	13
J. Vidigalense	9
CN Rio Maior	8

#### Femininos:

Sporting CP	75
SL Benfica	54
J. Vidigalense	19
SC Braga	16
FC Porto	11
CO pechão	11
GD Estreito	11
JOMA	10
ACD Jardim da Serra	10

**ATLETAS MASCULINOS MAIS VEZES CAMPEÕES NUMA MESMA PROVA**

<b>Tit.</b>	<b>Nome</b>	<b>Clube(s)</b>	<b>Prova</b>	<b>1º/últ. ano</b>
5	António Vital Silva	SLB	peso	2006/2010
	Miguel Carvalho	CNRM/SLB	5000m M	2012/2016
4	Marcos Caldeira	SLB	comp.	2007/2010
	Marcos Caldeira	SLB	triplo	2007/2010
	Gerson Baldé	SCP/SLB	altura	2019/2022
	João Pedro Buaró	GDE	vara	2019/2022
	Arnaldo Abrantes	SLB/SCP	60 m	2005/2007
3	Carlos Nascimento	EM	60 m	2013/2016
	Edi Sousa	SCP	200 m	2009/2011
	Jorge Paula	JOMA	400 m	2004/2006
	José Miranda	SLB	400 m	2009/2012
	Miguel Moreira	SLB	800 m	2011/2013
	João Almeida	SCP	60 bar.	2007/2010
	Diogo Ferreira	SLB	vara	2010/2012
	Rubem Miranda	SLB	vara	2013/2015
	Tiago Pereira	SLB	triplo	2013/2015
	Diogo Martins	CPA	5000m M	2004/2006
	Isaac Nader	SLB	3000 m	2018/2020
	João Coelho	SLB	400 m	2019/2021

**ATLETAS FEMININAS MAIS VEZES CAMPEÃS NUMA MESMA PROVA**

<b>Tit.</b>	<b>Nome</b>	<b>Clube(s)</b>	<b>Prova</b>	<b>1º/últ. ano</b>
5	Eva Vital	SLB	60 bar.	2010/2014
	Marisa Anselmo	FCP/JOMA/SCP	altura	2005/2009
4	Eva Vital	SLB	60 m	2010/2014
	Vera Lavrador	SCP	vara	2007/2010
	Irina Rodrigues	SCP	peso	2009/2013
	Salomé Afonso	SCP	800 m	2015/2019
	Sónia Tavares	GCAD	60 m	2005/2007
3	Cátia Azevedo	SCP	SCP	2013/2016
	Marta Pen	SLB	1500 m	2012/2014
	Salomé Rocha	FCV/JOMA/SCP	3000 m	2010/2012
	Mónica Lopes	GRQL	60 bar.	2004/2007
	Ana Monjane	SCP/SCB	altura	2013/2015
	Marta Onofre	CFB/SCP	vara	2011/2013
	Andreia Grácio	JV	vara	2015/2017
	Susana Costa	COD	triplo	2004/2006
	Ana Cabecinha	COP	3000m M	2004/2006
	Ana C. Conceição	SCB	3000m M	2008/2010
	Daniela Cardoso	ACV/LMA	3000m M	2011/2013
	Catarina Fernandes	SCP	altura	2016/2018
	Evelise Veiga	JV/SCP	comp.	2016/2018
	Evelise Veiga	JV/SCP	triplo	2016/2018
	Edna Barros	COP	3000m M	2016/2018
	Catarina Karas	SCP/SCB/GDE	60 bar.	2020/2022
	Débora Quaresma	SCP	peso	2020/2022

## RECORDES NACIONAIS DE ESPERANÇAS (SUB'23)

### Masculinos

60 m	Carlos Nascimento (Esc. Movimento)	6,63	Pombal	20-02-2016
200 m	Arnaldo Abrantes (Sporting)	21,22	Espinho	27-01-2008
400 m	Carlos Silva (Benfica)	46,87	Barcelona	12-03-1995
800 m	Rui Silva (Sporting)	1.46,40	Gent	19-02-1999
1500 m	Rui Silva (Sporting)	3.34,99	Maebashi	07-03-1999
3000 m	Isaac Nader (Benfica)	7.57,45	Braga	14-02-2021
60 m barreiras	Rasul Dabo (Benfica)	7,78	Pombal	13-02-2011
Altura	Gerson Baldé (Benfica)	2,21	CAR Jamor	11-01-2020
Vara	Ruben Miranda (Benfica)	5,45	Pombal	14-02-2015
Comprimento	Nelson Évora (Benfica)	8,08	Espinho	11-02-2006
Triplo	Nelson Évora (Benfica)	17,19	Moscovo	25-01-2006
Peso	Francisco Belo (Sporting)	18,64	Espinho	19-02-2012
5000 m marcha	Sérgio Vieira (CN Rio Maior)	19.29,97	Espinho	14-02-1998
Heptatlo	Samuel Remédios (GA Fátima) (7,00-7,07-9,29-1,97+8,18-4,95-2.47,64)	5553	Pombal	16-02-2004
4x200 m	SL Benfica (Delvis Santos – Mauro Pereira - João Esteves – João Coelho)	1.29.68	Pombal	04-03-2018
4x400 m	SL Benfica (Paulo Soares-José C. Pinto-João Coelho-Mauro Pereira)	3.15,33	Pombal	03-03-2019

### Femininos

60 m	Lucrecia Jardim (Benfica)	7,38	Aveiro	19-12-1992
200 m	Lucrecia Jardim (Benfica)	23,48	Toronto	13-03-1993
400 m	Cátia Azevedo (Sporting)	53,30	Madrid	26-02-2016
800 m	Carla Sacramento (Sporting)	2.01,49	Braga	28-02-1993
1500 m	Carla Sacramento (Sporting)	4.11,93	Toronto	13-03-1993
3000 m	Mariana Machado (SC Braga)	8.59,39	Torun	04-03-2021
60 m barreiras	Eva Vital (Benfica)	8,13	CAR Jamor	21-01-2014
Altura	Marisa Anselmo (JOMA)	1,83	Espinho	19-02-2006
Vara	Marta Onofre (Sporting)	4,20	Pombal	17-02-2013
Comprimento	Shaina Mags (Sporting)	6,40	Pombal	22-02-2014
Triplo	Patrícia Mamona (JOMA)	13,85	Fayetteville	13-03-2010
Peso	Jéssica Include (Sporting)	16,90	Pombal	11-02-2017
3000 m marcha	Susana Feitor (CN Rio Maior)	12.21,7m	Braga	19-02-1994
Pentatlo	Patrícia Mamona (JOMA) (8,47-1,65-9,84-6,21-2.19,70)	4081	Blacksburg	26-02-2009
4x200 m	SL Benfica (Susana Santos – Ungudi Quiawacana – Filipa Martins – Dorothe Évora)	1.42,02	Pombal	06-02-2011
4x400 m	CA Madeira (Joana Arduíno - Tânia Freitas - Neide Vieira – Nédia Semedo)	3.51,60	Espinho	23-01-2000

## RECORDES DOS CAMPEONATOS

### MASCULINOS

60 m	Carlos Nascimento	E. Movimento	6,63	2016
200 m	Ricardo dos Santos	SL Benfica	21,62	2014
400 m	João Coelho	SL Benfica	47,48	2019
800 m	José Carlos Pinto	SL Benfica	1.50,34	2018
1500 m	Paulo Rosário	Maratona CP	3.45,38	2015
3000 m	Emanuel Rolim	SL Benfica	8.08,72	2015
60 m barreiras	Sisínio Ambriz	SL Benfica	7,90	2023
Altura	Gerson Baldé	SL Benfica	2,17	2021
Vara	Rubem Miranda	SL Benfica	5,45	2015
Comprimento	Nelson Évora	SL Benfica	7,87	2006
Triplo	Nelson Évora	SL Benfica	16,01	2006
Peso	Tsanko Arnaudov	SL Benfica	18,05	2013
Heptatlo	Samuel Remédios	GA Fátima	5553	2014
5000 m marcha	Miguel Carvalho	CN Rio Maior	20.05,65	2015
4x200 m	SL Benfica		1.29,68	2018
4x400 m	SL Benfica		3.15,33	2019

### FEMININOS

60 m	Eva Vital	SL Benfica	7,45	2014
200 m	Rivinilda Mentai	SL Benfica	24,43	2016
400 m	Cátia Azevedo	Sporting CP	53,81	2015
800 m	Marta Pen	SL Benfica	2.07,76	2014
1500 m	Marta Pen	SL Benfica	4.25,34	2014
3000 m	Salomé Rocha	Sporting CP	9.14,53	2012
60 m barreiras	Eva Vital	SL Benfica	8,16	2014
Altura	Marisa Anselmo	JOMA	1,75	2006
Vara	Eleonor Tavares	Individual	4,05	2006
Comprimento	Evelise Veiga	Sporting CP	6,32	2018
Triplo	Shaina Mags	Sporting CP	13,05	2013
Peso	Jéssica Include	Sporting CP	16,54	2017
Pentatlo	Marisa Carvalho	SL Benfica	4064	2017
3000 m marcha	Edna Barros	CO Pechão	12.58,36	2018
4x200 m	SL Benfica		1.41,9m	2013
4x400 m	SL Benfica		3.55,90	2019

## PÓDIOS COLETIVOS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESPERANÇAS (SUB'23)

Ano	Primeiro			Segundo			Terceiro					
2005	Benfica	82,5	CS Marítimo	63	Sporting CP	47	SC Braga	81	GD Estreito	50	Sporting CP	45
2006	Benfica	112	JOMA	56	Marítimo	41	JOMA	96	SC Braga	69	J Vidigalense	50
2007	Benfica	95,5	Marítimo	71	CA Seia	44	Estreito	58	SC Braga	57	FC Porto	54,5
2008	Benfica	93	FC Porto	27	J. Vidigalense	26	Estreito	69	SC Braga	59	Benfica	39
2009	Benfica	111	FC Porto	62	J. Vidigalense	54	FC Porto	56	Estreito	56	Benfica	45,5
2010	Benfica	109	Sporting	71	J. Vidigalense	58	Benfica	123	FC Porto	81	JOMA	63
2011	Benfica	127	Sporting	70,5	J. Vidigalense	45	Benfica	103,5	Sporting	71	JOMA	35
2012	Benfica	142	J. Vidigalense	72	Sporting	57	Benfica	120	Sporting	118	Marítimo	37
2013	Benfica	141	Sporting	111	J. Vidigalense	49	Sporting	139,5	Benfica	121,5	J. Vidigalense	41,5
2014	Benfica	151	Sporting	90	J. Vidigalense	46,5	Benfica	96	Sporting	76	J. Vidigalense	74
2015	Benfica	101,5	J. Vidigalense	53	CA Mar. Grande	33,5	Sporting	80	J. Vidigalense	78,5	Benfica	76,5
2016	Benfica	140	Sporting	85	J. Vidigalense	54	Sporting	114	Benfica	99	J. Vidigalense	87
2017	Benfica	119	Sporting	75,5	SC Braga	57	Benfica	102	Sporting	101	J. Vidigalense	75
2018	Benfica	160	Sporting	124	J. Vidigalense	26,5	Sporting	125	J. Vidigalense	74,5	SL Benfica	54
2019	Benfica	176	Sporting	151	Grecas	23	Sporting	132	Benfica	108	J. Vidigalense	61
2020	Benfica	151	Sporting	111	Grecas	38	Sporting	88	J. Vidigalense	47	SC Braga	35
2021	Sporting	97	Benfica	88	J. Vidigalense	35	Sporting	73	SL Benfica	71,5	J. Vidigalense	54,5
2022	Sporting	123	Benfica	75	J. Vidigalense	37	Benfica	82	Sporting	70	J. Vidigalense	53
2023	Sporting	122	Benfica	112	J. Vidigalense	44	Benfica	85	Sporting	79	J. Vidigalense	67

## CAMPEÕES NACIONAIS DE ESPERANÇAS (SUB'23) - MASCULINOS

### 60 METROS

2004	Ricardo Pacheco	Sporting CP	6,89
2005	Arnaldo Abrantes	SL Benfica	6,96
2006	Arnaldo Abrantes	SL Benfica	6,81
2007	Arnaldo Abrantes	Sporting CP	6,80
2008	Ivo Vital	SL Benfica	7,02
2009	Ivo Vital	SL Benfica	6,98
2010	Bruno Ferreira	SL Benfica	6,94
2011	Edi Sousa	Sporting CP	6,90
2012	Nuno Batista	JOMA	6,91
2013	Carlos Nascimento	Esc. Movimento	6,73
2014	Diogo Antunes	SL Benfica	6,79
2015	Carlos Nascimento	Esc. Movimento	6,82
2016	Carlos Nascimento	Esc. Movimento	6,63
2017	Ricardo Pereira	SL Benfica	6,83
2018	Wilson Pedro	CA Bª Banheira	6,83
2019	Frederico Curvelo	SL Benfica	6,82
2020	Guilherme Santos	SL Benfica	6,89
2021	Delvis Santos	SL Benfica	6,73
2022	Paulo Pereira	Maia AC	6,89
2023	Sisínio Ambriz	SL Benfica	6.87

### 200 METROS

2004	Ricardo Pacheco	Sporting CP	22,08
2005	João Ferreira	SL Benfica	22,15
2006	Carlos Pinheiro	SL Benfica	22,37
2007	Bruno Sá	Campismo SJ Mad.22,22	
2008	Bruno Sá	Campismo SJ Mad.22,28	
2009	Edi Sousa	Sporting CP	22,40
2010	Edi Sousa	Sporting CP	22,18
2011	Edi Sousa	Sporting CP	22,03
2012	David Lima	Sporting CP	22,15
2013	Bruno Fernandes	SL Benfica	21,96
2014	Vítor Ricardo Santos	SL Benfica	21,62
2015	Carlos Nascimento	Esc. Movimento	21,88
2016	Carlos Nascimento	Esc. Movimento	21,80
2017	Eduardo Sá	SC Braga	21,68
2018	João Coelho	SL Benfica	21,86

...

### 400 METROS

2004	Jorge Paula	JOMA	49,45
2005	Jorge Paula	JOMA	49,20
2006	Jorge Paula	JOMA	49,37
2007	António Rodrigues	Sporting CP	48,72

2008	Fábio Gonçalves	SL Benfica	49,77
2009	José Miranda	SL Benfica	50,37
2010	António Rodrigues	Sporting CP	48,16
2011	José Miranda	SL Benfica	50,01
2012	José Miranda	SL Benfica	49,77
2013	André Marques	Sporting CP	49,27
2014	Vítor Ricardo Santos	SL Benfica	47,81
2015	Sandy Martins	AD Novas Luzes	48,59
2016	Vítor Ricardo Santos	SL Benfica	48,46
2017	Sérgio Silva	J Ilha Verde	49,01
2018	João Coelho	SL Benfica	48,21
2019	João Coelho	SL Benfica	47,48
2020	Mauro Pereira	SL Benfica	47,89
2021	João Coelho	SL Benfica	48,57
2022	Ericsson Tavares	SL Benfica	47,69
2023	Ericsson Tavares	SL Benfica	47.88

### 800 METROS

2004	Hélio Gomes	Cyclones AC	1.53,74
2005	Diogo Sousa	GD Estreito	1.51,34
2006	Tiago Rodrigues	FC Porto	1.54,36
2007	Ricardo Barbosa	SL Benfica	1.52,88
2008	Ricardo Barbosa	FC Porto	1.53,25
2009	Fábio Gonçalves	SL Benfica	1.50,96
2010	António Rodrigues	Sporting CP	1.51,85
2011	Miguel Moreira	SL Benfica	1.57,19
2012	Miguel Moreira	SL Benfica	1.54,89
2013	Miguel Moreira	SL Benfica	1.53,43
2014	Guilherme Pinto	Sporting CP	1.52,38
2015	João Fonseca	Gira Sol	1.53,51
2016	Paulo Rosário	Sporting CP	1.51,48
2017	João Fonseca	SL Benfica	1.53,63
2018	José Carlos Pinto	SL Benfica	1.50,34
2019	José Carlos Pinto	SL Benfica	1.52,07
2020	Luís Monteiro	Sporting CP	1.52,61
2021	António Moura	Campismo SJM	1.54,50
2022	Nuno Alves	CD Feirense	1.58,09
2023	Etson Barros	SL Benfica	1:52.27

### 1500 METROS

2004	Nuno Valente	FC Porto	3.50,22
2005	Hélio Gomes	Sporting CP	3.48,92
2006	Tiago Rodrigues	FC Porto	3.51,93
2007	João Lopes	CN Rio Maior	3.51,30
2008	Ricardo Barbosa	FC Porto	3.53,18
2009	Bruno Albuquerque	FC Porto	3.54,15

2010	Bruno Albuquerque	FC Porto	3.55,57
2011	João Brás	SCU Torreense	3.57,70
2012	Miguel Moreira	SL Benfica	3.57,56
2013	Miguel Moreira	SL Benfica	3.51,66
2014	Emanuel Rolim	SL Benfica	3.55,03
2015	Paulo Rosário	Maratona CP	3.45,38
2016	Guilherme Pinto	J. Vidigalense	3.54,34
2017	Pedro Silva	AC Póvoa Varzim	3.58,13
2018	Hugo Rocha	SL Benfica	3.56,85
2019	Isaac Nader	SL Benfica	3.53,38
2020	Isaac Nader	SL Benfica	3.49,96
2021	Miguel Moreira	SC Braga	3.59,51
2022	Etson Barros	SL Benfica	3.52,11
2023	Etson Barros	SL Benfica	3:53.92

### 3000 METROS

2004	Nuno Valente	FC Porto	8.14,24
2005	Alberto Paulo	CS Marítimo	8.23,35
2006	Alexandre Silva	CA Seia	8.17,65
2007	João Lopes	CN Rio Maior	8.15,95
2008	Bruno Albuquerque	CP Mangualde	8.19,25
2009	Bruno Albuquerque	FC Porto	8.25,46
2010	José Costa	FC Porto	8.22,69
2011	José Costa	Cyclones AC	8.39,90
2012	Rui Pinto	SL Benfica	8.29,70
2013	João Cruz	SL Benfica	8.29,74
2014	Emanuel Rolim	SL Benfica	8.17,18
2015	Emanuel Rolim	SL Benfica	8.08,72
2016	Miguel Borges	SL Benfica	8.17,66
2017	Oswald Freitas	CN Rio Maior	8.28,38
2018	Isaac Nader	SL Benfica	8.36,85
2019	Isaac Nader	SL Benfica	8.24,50
2020	Isaac Nader	SL Benfica	8.21,68
2021	Ruben Amaral	Sporting CP	8.18,15
2022	Etson Barros	SL Benfica	8.06,79
2023	João Pedro Santos	Sporting CP	8:13.65

### 60 METROS BARREIRAS

2004	Jorge Paula	JOMA	8,25
2005	João Nunes	Sporting CP	8,07
2006	Arnaldo Abrantes	Sporting CP	8,11
2007	João Almeida	Sporting CP	8,18
2008	Tiago Marto	GA Fátima	8,23
2009	João Almeida	Sporting CP	8,00
2010	João Almeida	Sporting CP	7,93
2011	Rasul Dabo	SL Benfica	8,07
2012	João Fontela	Campismo SJ Mad.	8,16
2013	João Fontela	Sporting CP	8,16
2014	André Costa	SL Benfica	8,08
2015	Rafael Correia	ACDR Arneirense	8,34

2016	Reinaldo Moniz	J Ilha Verde	8,40
2017	Pedro Ferreira	C+S Lavra	8,39
2018	Paulo Neto	ACD Jardim Serra	8,17
2019	Edson Gomes	Sporting CP	8,21
2020	Edson Gomes	SL Benfica	7,96
2021	Edgar Campré	SL Benfica	8,11
2022	Pedro Matos	Sporting CP	8,07
2023	Sisínio Ambriz	SL Benfica	7.90

### SALTO EM ALTURA

2004	Carlos Pires	Grecas	2,03
2005	Carlos Pereira	J. Vidigalense	2,10
2006	Carlos Pereira	J. Vidigalense	2,04
2007	Paulo Gonçalves	GD Estreito	2,08
2008	João Almeida	CS Marítimo	2,03
2009	Ricardo Nunes	NA Alcabideche	2,00
2010	Ricardo Nunes	NA SL Benfica	2,04
2011	Tiago Boucela	Sporting CP	2,07
2012	Rodolfo Brites	SL Benfica	2,08
2013	Tiago Pereira	SL Benfica	2,10
2014	Paulo Conceição	SL Benfica	2,16
2015	Tiago Pereira	SL Benfica	2,09
2016	Victor Korst	SL Benfica	2,00
2017	Rafael Vilas Boas	SC Braga	2,10
2018	Nelson Pinto e Marcos Maio	Sporting CP Olímp. Vianense	2,06 2,06
2019	Gerson Baldé	Sporting CP	2,15
2020	Gerson Baldé	SL Benfica	2,13
2021	Gerson Baldé	SL Benfica	2,17
2022	Gerson Baldé	SL Benfica	2,10
2023	Gonçalo Veloso	AC Póvoa Varzim	2.03

### SALTO COM VARA

2004	Mauro Damião	Sporting CP	4,75
2005	Ernesto Pereira	Cyclones AC	4,70
2006	Rui Pereira	CA Seia	4,54
2007	Rui Pereira	CA Seia	4,70
2008	Edi Maia	Sporting CP	5,16
2009	Edi Maia	Sporting CP	5,26
2010	Diogo Ferreira	SL Benfica	5,00
2011	Diogo Ferreira	SL Benfica	5,00
2012	Diogo Ferreira	SL Benfica	4,90
2013	Rubem Miranda	SL Benfica	5,00
2014	Rubem Miranda	SL Benfica	4,95
2015	Rubem Miranda	SL Benfica	5,45
2016	Ícaro Miranda	SL Benfica	5,15
2017	Tomás Marreiros	SC Braga	4,75
2018	Yanis Alves	J. Vidigalense	4,80
2019	João Pedro Buaró	GD Estreito	4,76
2020	João Pedro Buaró	GD Estreito	5,15



2021	João Pedro Buaró	GD Estreito	5,12
2022	João Pedro Buaró	GD Estreito	5,20
2023	Rodrigo Alcobia	SL Benfica	5.00

#### SALTO EM COMPRIMENTO

2004	João Dias	Grecas	6,86
2005	Carlos Pereira	J. Vidigalense	6,98
2006	Nelson Évora	SL Benfica	7,87
2007	Marcos Caldeira	SL Benfica	7,58
2008	Marcos Caldeira	SL Benfica	7,53
2009	Marcos Caldeira	SL Benfica	7,40
2010	Marcos Caldeira	SL Benfica	7,71
2011	Ricardo Jaquité	Sporting CP	7,14
2012	Francisco Cordoeiro	Esc. Movimento	7,11
2013	Samuel Remédios	GA Fátima	7,18
2014	Bruno Costa	SL Benfica	7,71
2015	Oleksan Lyashchenko	CA Mar. Grande	7,38
2016	Miguel Marques	J. Vidigalense	7,38
2017	Ivo Tavares	Campismo SJ Mad.	7,37
2018	Ivo Tavares	SL Benfica	7,64
2019	André Pimenta	J Vidigalense	7,33
2020	Tomás Dinis	Sporting CP	7,33
2021	André Rangel	SL Benfica	7,24
2022	Gerson Baldé	SL Benfica	7,43
2023	Pedro Pires	GRECAS	7.43

#### TRIPLO SALTO

2004	João Dias	Grecas	14,39
2005	Iuri Santos	CA Bª Banheira	15,03
2006	Nelson Évora	SL Benfica	16,01
2007	Marcos Caldeira	SL Benfica	14,94
2008	Marcos Caldeira	SL Benfica	14,88
2009	Marcos Caldeira	SL Benfica	15,06
2010	Marcos Caldeira	SL Benfica	15,92
2011	Ricardo Jaquité	Sporting CP	15,68
2012	João Alexandre	J. Vidigalense	15,15
2013	Tiago Pereira	SL Benfica	14,90
2014	Tiago Pereira	SL Benfica	15,51
2015	Tiago Pereira	SL Benfica	15,83
2016	Ricardo Mendes	J. Vidigalense	15,29
2017	Pedro Pinheiro	SL Benfica	14,98
2018	Pedro Pinheiro	SL Benfica	15,42
2019	Oleksandr Lyaschenko	Sporting CP	15,16
2020	Pedro Pinheiro	SL Benfica	15,39
2021	Tomás Dinis	Sporting CP	15,20
2022	Filipe Silva	CO Pechão	15,35
2023	Élvio Almeida	GDC	14.63

#### LANÇAMENTO DO PESO

2004	André Vital Silva	FC Porto	15,32
------	-------------------	----------	-------

2005	Bruno André	IFC Torrense	15,40
2006	António Vital Silva	SL Benfica	15,95
2007	António Vital Silva	SL Benfica	16,83
2008	António Vital Silva	SL Benfica	17,02
2009	António Vital Silva	SL Benfica	16,53
2010	António Vital Silva	SL Benfica	16,88
2011	Francisco Belo	Sporting CP	18,06
2012	Francisco Belo	Sporting CP	17,98
2013	Tsanko Arnaudov	SL Benfica	18,05
2014	Tsanko Arnaudov	SL Benfica	16,57
2015	José Pinho	NA Cucujães	15,58
2016	José Pinho	NA Cucujães	15,25
2017	Edujose Lima	Sporting CP	14,88
2018	Otoniel Badjana	SL Benfica	16,58
2019	Rodolfo Garcia	Sporting CP	15,89
2020	Mykyra Sudashov	Sporting CP	16,05
2021	Ricardo Varela	J. Vidigalense	13,52
2022	Tomás Rodrigues	J Vidigalense	15,19
2023	Tomás Rodrigues	J Vidigalense	15.61

#### HEPTATLO

2004	Rui Pereira	FC Porto	4613
...			
2014	Samuel Remédios	GA Fátima	5553
2015	Ivan Santos	L Apelaçenenses	4974
2016	Pedro Ferreira	C+S Lavra	4746
2017	Carlos Prino	GA Fátima	4935
2018	Pedro Ferreira	Sporting CP	5033
2019	Manuel Dias	SL Benfica	5300
2020	Manuel Dias	SL Benfica	5450
2021	Edgar Campré	SL Benfica	5470
2022	Diogo Meneses	J Vidigalense	4731
2023	Guilherme Almeida	A. Jardim Serra	5282

#### 5000 METROS MARCHA

2004	Diogo Martins	CP Alcanena	21.06,94
2005	Diogo Martins	CP Alcanena	21.25,50
2006	Diogo Martins	CP Alcanena	20.56,62
2007	Pedro Isidro	SL Benfica	22.03,40
2008	Pedro Santos	CA Seia	22.15,91
2009	Luís Lopes	CN Rio Maior	21.52,22
2010	Luís Lopes	Gira Sol	21.20,04
2011	Samuel Pereira	UA Guarda	23.12,06
2012	Miguel Carvalho	CN Rio Maior	21.42,80
2013	Miguel Carvalho	CN Rio Maior	21.27,1m
2014	Miguel Carvalho	CN Rio Maior	20.45,51
2015	Miguel Carvalho	CN Rio Maior	20.05,65
2016	Miguel Carvalho	SL Benfica	21.10,47
2017	Miguel Rodrigues	SL Benfica	21.10,33
2018	Miguel Rodrigues	SL Benfica	20.47,05

2019	Paulo Martins	Sporting CP	21.24,53
2020	Paulo Martins	Sporting CP	21.12,64
2021	Ruben Santos	Sporting CP	21.24,53
2022	Pedro Dias	CO Pechão	21.06,99
2023	Tiago Ramos	CA Tunes	20:42.72

#### 4x400 METROS

2005	Sporting CP		3.24,94
(João Costa-Leandro Fernandes-Hélio Gomes-João Merêncio)			
2006	JOMA		3.23,76
(Bruno Geraldos-Milton Dias-Celso Pinto-Jorge Paula)			
2007	SL Benfica		3.26,09
(Miguel Silva-Marco Carvalho-Ricardo Barbosa-Carlos Pinheiro)			
2008	FC Porto		3.26,34
(Luís Phalempin-André Costa-Ricardo Barbosa-Emanuel Neves)			
2009	SL Benfica		3.21,80
(Vasco Agostinho-José Miranda-Bruno Ferreira-Fábio Gonçalves)			
.....			
2019	SL Benfica		3.15,33
(Paulo Soares-José C. Pinto-João Coelho-Mauro Pereira)			
2020	SL Benfica		3.21,35
(Paulo Soares-Diogo Pinhão-Ivo Cruz-Mauro Pereira)			
2021	Grecas		3.24,17
(Henrique Eugénio – João Ferreira – Tiago Santos – Pedro Mirassol)			
2022	SL Benfica		3.21,30
(Ivo Cruz-Gerson Baldé-Hugo Cruz-Ericsson Tavares)			

4x400 m Sporting CP 3:17.11  
(Tomás Gonçalves-David Garcia-Rodrigo Caetano-Duarte Fernandes)

#### 4x200 METROS

2010	SL Benfica		1.30,11
(Marcos Caldeira-Emanuel Neves-Tiago Silvestre-Bruno Fernandes)			
2011	Campismo SJ Madeira		1.32,31
(José Viegas-António Brandão-Cláudio Ferreira-Eliseu Ribeiro)			
2012	SL Benfica		1.31,77
(Bruno Andrade-André Costa-Tiago Silvestre-Bruno Fernandes)			
2013	Sporting CP		1.31,72
(Ricardo Pinto-André Marques-Xavier Mendes-Nuno Batista)			
2014	SL Benfica		1.30,46
(José Tavares-André Costa-André Luz-Diogo Antunes)			
2015	SL Benfica		1.33,06
(Manuel Cunha-João Costa-André Sá-José Tavares)			
2016	SL Benfica		1.30,90
(Frederico Curvelo-André Sá-João Esteves-Rafael Jorge)			
2017	SL Benfica		1.29,91
(João Esteves-José Pedro Lopes-Rafael Jorge-Ricardo Pereira)			
2018	SL Benfica		1.29,68
(Delvis Santos-Mauro Pereira-João Esteves-João Coelho)			

## CAMPEÕES NACIONAIS DE ESPERANÇAS (SUB'23) – FEMININOS

### 60 METROS

2004	Carla Tavares	C Operário D	7,83
2005	Sónia Tavares	GCA Donas	7,65
2006	Sónia Tavares	GCA Donas	7,63
2007	Sónia Tavares	GCA Donas	7,47
2008	Ungudi Quiawacana	SL Benfica	7,79
2009	Tânia Duarte	FC Porto	7,78
2010	Eva Vital	SL Benfica	7,61
2011	Eva Vital	SL Benfica	7,74
2012	Tânia Duarte	SL Benfica	7,75
2013	Eva Vital	SL Benfica	7,58
2014	Eva Vital	SL Benfica	7,4m*
2015	Olímpia Barbosa	Sporting CP	7,62
2016	Olímpia Barbosa	Sporting CP	7,66
2017	Marisa Carvalho	SL Benfica	7,53
2018	Joana Carlos	J. Vidigalense	7,80
2019	Rosalina Santos	Sporting CP	7,50
2020	Daniela Amaro	GD Cavadas	7,60
2021	Patrícia Rodrigues	GA Fátima	7,56
2022	Íris Silva	SL Benfica	7,56
2023	Íris Silva	SL Benfica	7.51

\* 7,45 na meia-final

### 200 METROS

2004	Patrícia Lopes	Sporting CP	24,79
2005	Rafaela Almeida	CA Madeira	24,66
2006	Sónia Tavares	GCA Donas	25,41
2007	Sónia Tavares	GCA Donas	24,62
2008	Ungudi Quiawacana	SL Benfica	25,50
2009	Tânia Duarte	FC Porto	25,64
2010	Tânia Duarte	FC Porto	25,03
2011	Carolina Duarte	CS Marítimo	24,99
2012	Carolina Duarte	CS Marítimo	24,99
2013	Filipa Martins	Sporting CP	25,44
2014	Filipa Martins	Sporting CP	25,15
2015	Cátia Azevedo	Sporting CP	24,48
2016	Rivinilda Mentai	SL Benfica	24,43
2017	Sofia Duarte	Sporting CP	24,73
2018	Fatoumata Diallo	CO Pechão	25,00

### 400 METROS

2004	Patrícia Lopes	Sporting CP	56,09
2005	Artemiza Sá	CRU Raposense	57,60
2006	Joana Frias	CA Madeira	58,58
2007	Catarina Bastos	Sporting CP	58,55

2008	Vera Barbosa	JOMA	57,15
2009	Joana Frias	GD Estreito	57,28
2010	Vera Barbosa	JOMA	55,56
2011	Cátia Nunes	Sporting CP	56,02
2012	Dorothe Évora	SL Benfica	55,80
2013	Cátia Azevedo	Sporting CP	56,16
2014	Andreia Crespo	ACR Sr <sup>a</sup> Desterro	56,31
2015	Cátia Azevedo	Sporting CP	53,81
2016	Cátia Azevedo	Sporting CP	54,37
2017	Carina V. Pereira	SL Benfica	56,56
2018	Fatoumata Diallo	CO Pechão	58,24
2019	Carina Pereira	Sporting CP	56,19
2020	Carina Pereira	SC Braga	56,55
2021	Juliana Guerreiro	Sporting CP	56,42
2022	Juliana Guerreiro	Sporting CP	55,56
2023	Leonor Ferreira	SL Benfica	56.63

### 800 METROS

2004	Rita Rodrigues	N Sp. Cartaxo	2.17,49
2005	Ercília Machado	SC Braga	2.17,81
2006	Lídia Sousa	Boavista FC	2.17,14
2007	Laura Azevedo	JOMA	2.19,01
2008	Marisa Borges	NA Alcabideche	2.21,94
2009	Lídia Sousa	FC Porto	2.14,20
2010	Lídia Sousa	FC Porto	2.15,95
2011	Mariana Brás	SCU Torreense	2.13,23
2012	Marta Pen	SL Benfica	2.12,56
2013	Cátia Azevedo	Sporting CP	2.14,19
2014	Marta Pen	SL Benfica	2.07,76
2015	Salomé Afonso	Sporting CP	2.12,19
2016	Salomé Afonso	Sporting CP	2.12,71
2017	Salomé Afonso	Sporting CP	2.08,48
2018	Beatriz Rodrigues	Sporting CP	2.14,87
2019	Salomé Afonso	Sporting CP	2.10,15
2020	Sofia Duarte	J Vidigalense	2.15,09
2021	Camila Gomes	SL Benfica	2.19,12
2022	Camila Gomes	SL Benfica	2.14,77
2023	Sofia Duarte	J Vidigalense	2:08.11

### 1500 METROS

2004	Mónica Silva	Adercus	4.35,86
2005	Ercília Machado	SC Braga	4.34,43
2006	Lídia Sousa	Boavista FC	4.48,23
2007	Laura Azevedo	JOMA	4.32,53
2008	Ercília Machado	SC Braga	4.35,94

2009	Lídia Sousa	FC Porto	4.33,06
2010	Salomé Rocha	FC Vizela	4.27,98
2011	Diana Freitas	SL Benfica	4.46,15
2012	Marta Pen	SL Benfica	4.27,59
2013	Marta Pen	SL Benfica	4.40,09
2014	Marta Pen	SL Benfica	4.25,34
2015	Joana Soares	A Jardim Serra	4.42,06
2016	Salomé Afonso	Sporting CP	4.28,82
2017	Patrícia Silva	SL Benfica	4.34,45
2018	Helena Alves	UD Várzea	4.32,21
2019	Salomé Afonso	Sporting CP	4.29,03
2020	Mariana Machado	SC Braga	4.29,31
2021	Beatriz Rodrigues	Sporting CP	4.33,18
2022	Camila Gomes	SL Benfica	4.28,51
2023	Camila Gomes	SL Benfica	4:25.36

### 3000 METROS

2004	Rita Simões	Sporting CP	9.50,52
2005	Sónia Fernandes	FC Porto	9.53,46
2006	Cristiana Valente	ADR Pasteleira	10.06,38
2007	Sara Moreira	GD Estreito	9.41,19
2008	Ercília Machado	SC Braga	9.43,26
2009	Daniela Cunha	UD Várzea	9.46,32
2010	Salomé Rocha	FC Vizela	9.23,84
2011	Salomé Rocha	JOMA	9.26,26
2012	Salomé Rocha	Sporting CP	9.14,53
2013	Marta Martins	J. Vidigalense	9.47,49
2014	Susana Godinho	SL Benfica	9.44,81
2015	Silvana Dias	SL Benfica	9.45,64
2016	Silvana Dias	SL Benfica	9.34,23
2017	Rute Simões	Grecas	9.50,99
2018	Carla Reis	J Vidigalense	10.12,92
2019	Lília Martins	J Vidigalense	9.48,63
2020	Mariana Machado	SC Braga	9.38,42
2021	Sara Duarte	ACD SJ Serra	9.43,86
2022	Cátia Pereira	J Vidigalense	10.05,47
2023	Tatiana Moura	ADNO	9:41.31

### 60 M BARREIRAS

2004	Mónica Lopes	GR Qtª Lomba	9,05
2005	Andreia Felisberto	JOMA	9,09
2006	Mónica Lopes	GR Qtª Lomba	8,73
2007	Mónica Lopes	GR Qtª Lomba	8,74
2008	Telma Elias	SL Benfica	9,26
2009	Tânia Caires	CS Marítimo	9,22
2010	Eva Vital	SL Benfica	8,50
2011	Eva Vital	SL Benfica	8,67
2012	Eva Vital	SL Benfica	8,81
2013	Eva Vital	SL Benfica	8,52
2014	Eva Vital	SL Benfica	8,16

2015	Olímpia Barbosa	Sporting CP	8,74
2016	Olímpia Barbosa	Sporting CP	8,58
2017	Marisa Carvalho	SL Benfica	8,51
2018	Marisa Carvalho	SL Benfica	8,62
2019	Sara Moreira	A Jardim Serra	8,51
2020	Catarina Karas	Sporting CP	8,65
2021	Catarina Karas	SC Braga	8,57
2022	Catarina Karas	GD Estreito	8,50
2023	Melissa Sereno	Maia AC	8.52

### SALTO EM ALTURA

2004	Liliana Viana	GD Estreito	1,71
2005	Marisa Anselmo	FC Porto	1,68
2006	Marisa Anselmo	JOMA	1,75
2007	Marisa Anselmo	JOMA	1,73
2008	Marisa Anselmo	Sporting CP	1,71
2009	Marisa Anselmo	Sporting CP	1,73
2010	Catarina Costa	SL Benfica	1,69
2011	Anabela Neto	Sporting CP	1,74
2012	Anabela Neto	Sporting CP	1,74
2013	Ana Monjane	Sporting CP	1,74
2014	Ana Monjane	Sporting CP	1,71
2015	Ana Monjane	SC Braga	1,66
2016	Catarina Fernandes	Sporting CP	1,68
2017	Catarina Fernandes	Sporting CP	1,69
2018	Catarina Fernandes	Sporting CP	1,64
2019	Catarina Queirós	A Jardim Serra	1,65
2020	Margarida Mota	UFCT	1,61
2021	Milena Lucena	GD Estreito	1,62
2022	Ana Leite	A Jardim Serra	1,64
2023	Ana Leite	A Jardim Serra	1.67

### SALTO COM VARA

2004	Tânia Vieira	JOMA	3,37
2005	Sara Negrões	SC Braga	3,50
2006	Eleonor Tavares	Individual	4,05
2007	Vera Lavrador	Sporting CP	3,34
2008	Vera Lavrador	Sporting CP	3,44
2009	Vera Lavrador	Sporting CP	3,45
2010	Vera Lavrador	Sporting CP	3,50
2011	Marta Onofre	CF Belenenses	3,50
2012	Marta Onofre	Sporting CP	3,75
2013	Marta Onofre	Sporting CP	4,00
2014	Ana Vasconcelos	ACR Srª Desterro	3,10
2015	Andreia Grácio	J. Vidigalense	3,25
2016	Andreia Grácio	J. Vidigalense	3,65
2017	Andreia Grácio	J. Vidigalense	3,55
2018	Beatriz Batista	SL Benfica	3,50
2019	Beatriz Batista	SL Benfica	3,45
2020	Raquel Marques	GA Fátima	3,15

2021	Leonor Suzano	SC Braga	3,25
2022	Sara Pereira	A Jardim Serra	3,55
2023	Sara Pereira	A Jardim Serra	3.65

### SALTO EM COMPRIMENTO

2004	Susana Costa	C Operário D	5,84
2005	Susana Costa	C Operário D	5,80
2006	Patrícia Mamona	JOMA	5,83
2007	Sónia Marques	FC Porto	5,61
2008	Sofia Pires	CA Terceira	5,76
2009	Vanessa Rocha	GD Estreito	5,49
2010	Shaina Mags	Sporting CP	5,94
2011	Ungudi Quawacana	SL Benfica	6,00
2012	Ungudi Quiawacana	SL Benfica	6,08
2013	Shaina Mags	Sporting CP	6,17
2014	Shaina Mags	Sporting CP	6,26
2015	Teresa Carvalho	SL Benfica	6,24
2016	Evelise Veiga	J. Vidigalense	5,98
2017	Evelise Veiga	J. Vidigalense	6,06
2018	Evelise Veiga	Sporting CP	6,32
2019	Rosalina Santos	Sporting CP	5,77
2020	Catarina Karas	Sporting CP	5,85
2021	Catarina Karas	SC Braga	5,73
2022	Ana Rita Silva	Maia AC	5,98
2023	Vera Monteiro	CF Oliveira Douro	5.72

### TRIPLO

2004	Susana Costa	C Operário D	13,02
2005	Susana Costa	C Operário D	12,99
2006	Susana Costa	C Operário D	12,82
2007	Joana Flores	AD Praia Vitória	11,50
2008	Vanessa Rocha	GD Estreito	12,22
2009	Vanessa Rocha	GD Estreito	11,87
2010	Carla Gama	SL Benfica	11,97
2011	Carmezinda Nascimento	Sporting CP	12,45
2012	Anabela Neto	Sporting CP	12,62
2013	Shaina Mags	Sporting CP	13,05
2014	Shaina Mags	Sporting CP	12,78
2015	Lucinda Gomes	Sporting CP	12,49
2016	Evelise Veiga	J. Vidigalense	12,94
2017	Evelise Veiga	J. Vidigalense	12,94
2018	Evelise Veiga	Sporting CP	12,81
2019	Suzana Cruz	UC Eirense	12,68
2020	Catarina Queirós	A Jardim Serra	12,72
2021	Mariana Novo	AC P. Varzim	12,20
2022	Ana Rita Silva	Maia AC	12,38
2023	Margarida Santos	J Vidigalense	12.17

### LANÇAMENTO DO PESO

2004	Cristina Oliveira	CS Marítimo	13,67
------	-------------------	-------------	-------

2005	Antónia Borges	Sporting CP	15,57
2006	Dulce Cá	GR Qtª Lomba	14,25
2007	Carla Almeida	FC Porto	13,84
2008	Inês Fernandes	ADC Lovelhe	11,68
2009	Irina Rodrigues	Sporting CP	12,55
2010	Irina Rodrigues	Sporting CP	13,25
2011	Soraia Ruas	ADRE Palhaça	12,70
2012	Irina Rodrigues	Sporting CP	15,03
2013	Irina Rodrigues	Sporting CP	14,97
2014	Nicole Magalhães	GR Qtª Lomba	12,27
2015	Elsa Cruz	CCD Ribeirão	12,11
2016	Ophélie Oliveira	J. Vidigalense	12,70
2017	Jéssica Include	Sporting CP	16,54
2018	Jéssica Include	Sporting CP	16,01
2019	Margarida Ferreira	SL Benfica	12,95
2020	Débora Quaresma	Sporting CP	14,28
2021	Débora Quaresma	Sporting CP	13,47
2022	Débora Quaresma	Sporting CP	14,90
2023	Letícia Lopes	CD Quarteira	12.80

### PENTATLO

2004	Sofia Pires	CA Terceira	3361
...			
2014	Bruna Silva	J. Vidigalense	2365
2015	Ana M. Oliveira	GA Fátima	3859
2016	Rafaela Vitorino	SL Benfica	3926
2017	Marisa Carvalho	SL Benfica	4064
2018	Bárbara Silva	ACD Jard. Serra	3462
2019	Marisa Carvalho	SL Benfica	3820
2020	Inês Pires	GCA Donas	3310
2021	Marisa Carvalho	SL Benfica	3697
2022	Mariana Bento	Sporting CP	3834
2023	Vera Monteiro	CFOD	3502

### 3000 METROS MARCHA

2004	Ana Cabecinha	CO Pechão	13.46,55
2005	Ana Cabecinha	CO Pechão	13.30,59
2006	Ana Cabecinha	CO Pechão	13.38,58
2007	Catarina Godinho	CA Ferr. Zêzere	14.29,97
2008	Ana C. Conceição	SC Braga	13.56,97
2009	Ana C. Conceição	SC Braga	14.35,38
2010	Ana C. Conceição	SC Braga	14.46,57
2011	Daniela Cardoso	AC Vermoil	14.11,75
2012	Daniela Cardoso	AC Vermoil	14.21,61
2013	Daniela Cardoso	Leiria MA	14.07,38
2014	Filipa Ferreira	CO Pechão	13.58,23
2015	Mara Ribeiro	CN Rio Maior	13.21,63
2016	Edna Barros	CO Pechão	13.00,47
2017	Edna Barros	CO Pechão	13.04,63
2018	Edna Barros	CO Pechão	12.58,36

2019	Carolina Costa	CO Pechão	13.33,65
2020	Carolina Costa	Sporting CP	13.35,63
2021	Maria Bernardo	CO Pechão	13.35,03
2022	Joana Pontes	Leiria MA	13.16,27
2023	Inês Mendes	SL Benfica	13:39.22

#### 4x400 METROS

2005	GD Estreito		4.03,35
(Cizina Pestana-Jéssica Gouveia-Ana Martins-Elda Laranja)			
2006	SC Braga		4.05,58
(Vanessa Cardoso-Alexandra Silva-Ercília Machado-Inês Oliveira)			
2007	GD Estreito		4.03,19
(Ana Martins-Elda Laranja-Elisa Pegado-Jéssica Gouveia)			
2008	GD Estreito		4.00,71
(Elda Laranja-Elisa Pegado-Jéssica Gouveia-Joana Frias)			
2009	FC Porto		4.04,80
(Cátia Nunes-Tânia Duarte-Leslie Delgado-Lídia Sousa)			
.....			
2019	SL Benfica		3.55,90
(Diana Afonso-Mafalda Marques-Luana Crisóstomo-Catarina Lourenço)			
2020	Sporting CP		3.57,84
(Catarina Figueiredo-Carina Silva-Beatriz Ganeiro-Rosalina Santos)			
2021	Sporting CP		3.58,68
2022	Sporting CP		3.58,07
(Beatriz Gameiro-Beatriz Andrade-Catarina Figueiredo-Juliana Guerreiro)			

2023	J. Vidigalense		3:55.97
(Joana Gameiro-Vera Goucha-Mariana Vidinha-Sofia Duarte)			

#### 4x200 METROS

2010	SL Benfica		1.43,45
(Susana Santos-Catarina Nunes-Dorothe Évora-Ungudi Quiawacana)			
2011	SL Benfica		1.42,02
(Susana Santos-Ungudi Quiawacana-Filipa Martins-Dorothe Évora)			
2012	SL Benfica		1.43,49
(Susana Santos-Sara Esteves-Dorothe Évora-Tânia Duarte)			
2013	SL Benfica		1.41,9m
(Eva Vital-Vera Fernandes-Neuza Reis-Dorothe Évora)			
2014	Sporting CP		1.47,69
(Débora Clemente-Ana Monjane-Amélia Vitorino-Filipa Martins)			
2015	SL Benfica		1.49,46
(Jéssica Conceição-Liliana Neto-Tânia Carvalho-Teresa Carvalho)			
2016	Sporting CP		1.44,44
(Rita Faria-Débora Clemente-Olímpia Barbosa-Sofia Duarte)			
2017	Sporting CP		1.42,69
(Salomé Afonso-Olimpia Barbosa-Mariana António-Sofia Duarte)			
2018	Juv. Vidigalense		1.45,50
(Alina Humenyuk-Ana Moreira-Carina Silva-Joana Carlos)			

#### NOTAS:

Este trabalho só foi possível graças a:

Estatísticas do site Estatísticas do Atletismo Português, por Manuel Arons de Carvalho (<http://atletismo-estatistica.pt/>)

Estatísticas do site da Federação Portuguesa de Atletismo (<https://www.fpatletismo.pt/>)