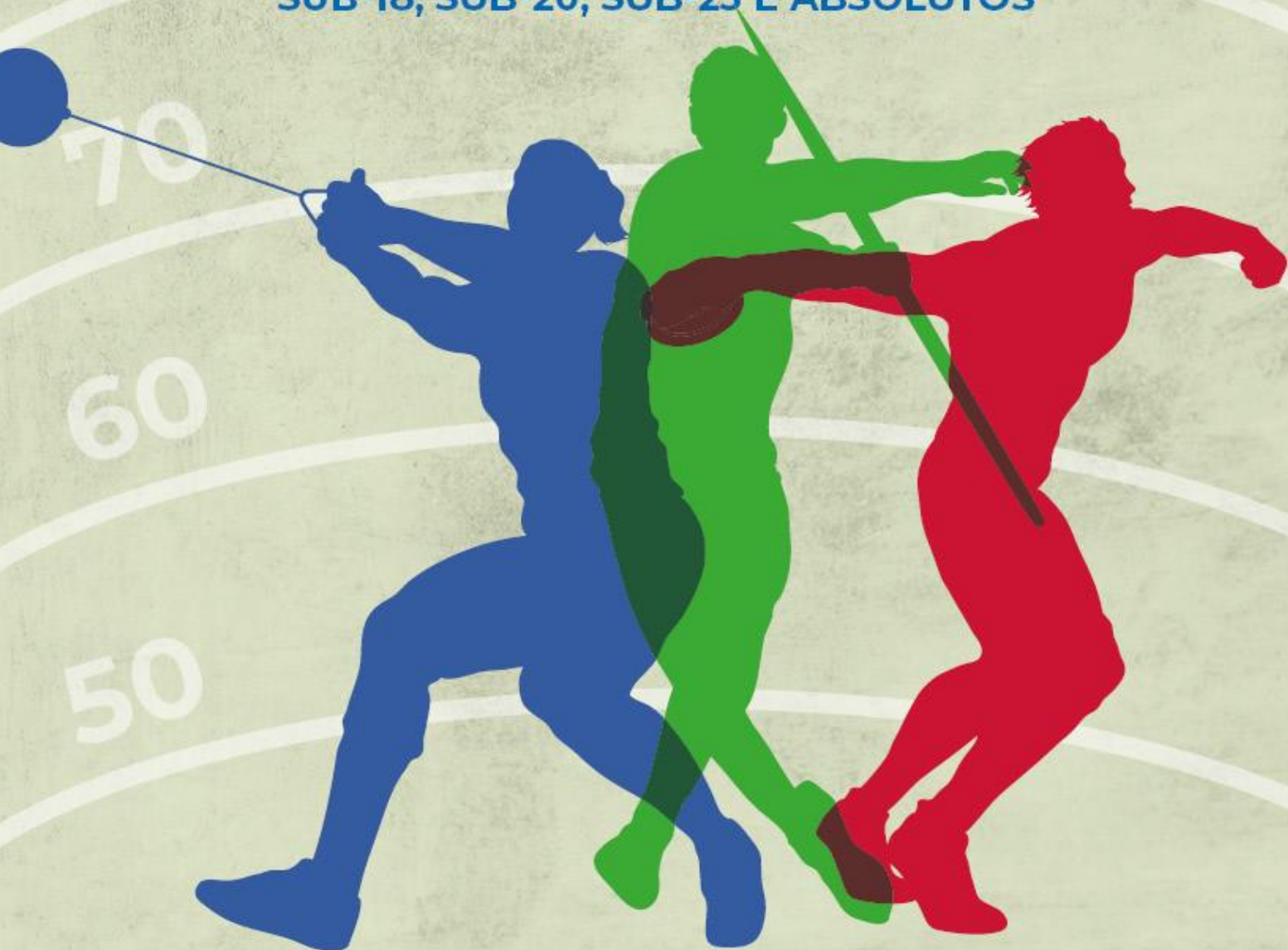


35.^{OS} CAMPEONATOS NACIONAIS DE LANÇAMENTOS LONGOS

SUB-18, SUB-20, SUB-23 E ABSOLUTOS



VAGOS

24 e 25 FEVEREIRO 2024

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Vitalis



RESUMO HISTÓRICO

Competição que se realiza desde 1989, mas que tem tido, ao longo do tempo, os mais variados nomes: Torneio Nacional de Lançamentos (1989 a 1998), Taça FPA de Lançamentos (1999 a 2003), Campeonato Nacional de Inverno de Lançamentos (2004 a 2008) e Campeonato Nacional de Lançamentos Longos (desde 2009).

Entre 1991 e 2008 (exceto em 2004) realizaram-se os quatro lançamentos. A partir dessa data apenas se efetuaram os lançamentos longos.

O escalão de juniores passou a ter provas exclusivas em 2000 e o de sub'23 começou a ser considerado em 2004. A partir de 1995 começaram a realizar-se provas para juvenis, escalão que passou a ter uma competição específica em 2009: a Taça Nacional de Lançamentos, que passou a Taça FPA de Lançamentos em 2013, a Taça de Portugal de Lançamentos em 2015 e a Campeonato Nacional de Lançamentos Longos em 2017. O lançamento do peso realizou-se até 2016, exceto em 2014...

LOCAIS DE COMPETIÇÃO (Absolutos)

| | | | | | | | |
|------|-----------|------|-------------|------|------------|------|------------|
| 1989 | Lisboa-N | 1998 | Coimbra-U/M | 2008 | Leiria-CNL | 2017 | Leiria-CNL |
| 1990 | Lisboa-N | 1999 | Leiria | 2009 | Leiria-CNL | 2018 | Vagos |
| 1991 | Lisboa-N | 2001 | Almada | 2010 | Leiria-CNL | 2019 | Vagos |
| 1992 | Lisboa-N | 2002 | Lisboa-U | 2011 | Leiria-CNL | 2020 | Vagos |
| 1993 | Lisboa-N | 2003 | Lisboa-U | 2012 | Leiria-CNL | 2021 | Vagos |
| 1994 | Lisboa-N | 2004 | Lisboa-U | 2013 | Leiria-CNL | 2022 | Vagos |
| 1995 | Lisboa-U2 | 2005 | Lisboa-U | 2014 | Leiria-CNL | 2023 | Vagos |
| 1996 | Lisboa-U | 2006 | Lisboa-U | 2015 | Leiria-CNL | | |
| 1997 | Lisboa-U | 2007 | Leiria-CNL | 2016 | Leiria-CNL | | |

RECORDES DE PORTUGAL

| | | | | | |
|---------|----------------|-------------|-------|-------|------------|
| Disco | Francisco Belo | SL Benfica | 62,01 | Vagos | 11-06-2017 |
| Martelo | Vítor Costa | Sporting CP | 76,86 | Reims | 21-07-2004 |
| Dardo | Leandro Ramos | SL Benfica | 84,78 | Doha | 13-05-2022 |

Recordes nacionais sub-23

| | | | | | |
|---------|---------------|-------------|-------|------------|------------|
| Disco | Edujose Lima | Sporting CP | 60,83 | Leiria-CNL | 14-07-2018 |
| Martelo | Vítor Costa | SL Benfica | 72,32 | Lille | 29-09-1996 |
| Dardo | Leandro Ramos | SL Benfica | 82,44 | Cast. Vide | 31-07-2021 |

Recordes nacionais sub-20

| | | | | | |
|--------------|---------------|--------------------|-------|-----------|------------|
| Disco (1,75) | Emanuel Sousa | SL Benfica | 62,87 | Mannheim | 24-06-2018 |
| Martelo (6) | Vítor Costa | Querqueville – Fr. | 76,30 | Evry | 05-06-1993 |
| Dardo | Leandro Ramos | SL Benfica | 77,52 | Castellón | 26-05-2019 |

Recordes nacionais sub-18

| | | | | | |
|-------------|---------------------|-------------|--------|------------|------------|
| Disco (1,5) | António Vital Silva | FC Porto | 59,57 | Marraquexe | 15-07-2005 |
| Martelo (5) | António Vital Silva | FC Porto | 76,07* | Porto-I | 12-03-2005 |
| Dardo (700) | Tiago Aperta | SC Abrantes | 69,84 | Leiria | 02-08-2009 |

* a marca de 76,47 em 29-07-2005 não foi homologada por ter sido obtida em pista não homologada (Lovelhe)

RECORDES DE PORTUGAL FEMININOS

| | | | | | |
|---------|-------------|----------------|-------|----------------|------------|
| Disco | Liliana Cá | AD Novas Luzes | 66,40 | Leiria-CNL | 06-03-2021 |
| Martelo | Vânia Silva | Sporting CP | 69,55 | VR Stº António | 29-05-2011 |
| Dardo | Sílvia Cruz | Sporting CP | 59,76 | Leiria | 21-06-2008 |

Recordes nacionais sub-23 femininos

| | | | | | |
|---------|------------------|-------------|-------|----------|------------|
| Disco | Irina Rodrigues | Sporting CP | 62,91 | Halle | 20-05-2012 |
| Martelo | Mariana Pestana | GD Estreito | 68,50 | Funchal | 10-06-2023 |
| Dardo | Cláudia Ferreira | Sporting CP | 54,66 | Lisboa-U | 15-08-2020 |

Recordes nacionais sub-20 femininos

| | | | | | |
|---------|------------------|-------------|-------|-------------|------------|
| Disco | Irina Rodrigues | Sporting CP | 58,21 | Qtª do Anjo | 13-03-2010 |
| Martelo | Ana Durão | ADC Lovelhe | 61,47 | Halle | 23-05-2004 |
| Dardo | Cláudia Ferreira | Sporting CP | 51,50 | Pombal | 02-07-2017 |

Recordes nacionais sub-18 femininos

| | | | | | |
|-------------|------------------|------------------|-------|------------|------------|
| Disco (1) | Irina Rodrigues | Juv. Vidigalense | 53,94 | Leiria | 01-03-2008 |
| Martelo (3) | Ana Durão | ADC Lovelhe | 64,85 | V. Castelo | 07-06-2003 |
| Dardo (500) | Cláudia Ferreira | Cyclones AC | 50,20 | Leiria | 09-08-2015 |

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO - TAÇA DA EUROPA DE LANÇAMENTOS

Leiria (POR), 7 a 12 de junho de 2024

| Sénior M | Sub-23 M | | Sénior F | Sub-23 F |
|----------|----------|---------|----------|----------|
| 60,50 | 53,50 | Disco | 54,50 | 48,50 |
| 72,50 | 63,50 | Martelo | 67,00 | 59,50 |
| 75,50 | 69,00 | Dardo | 56,00 | 50,00 |

CAMPEONATOS DA EUROPA

Roma (ITA), 13 a 16 de julho de 2023

| Qual. M | Ref. F | | Qual. M | Ref. F |
|---------|--------|---------|---------|--------|
| 65,20 | 63,50 | Disco | 60,50 | 59,00 |
| 76,50 | 74,60 | Martelo | 71,20 | 69,40 |
| 83,00 | 80,90 | Dardo | 60,00 | 58,50 |

As Marcas de Qualificação terão de ser obtidas entre os dias 27 de maio de 2023 e 26 de maio de 2024 e as Marcas de Referência entre os dias 1 de janeiro e 26 de maio de 2024.

JOGOS OLÍMPICOS

Paris (FRA), 1 a 11 de agosto de 2024

| Qual. M | Ref. F | | Qual. M | Ref. F |
|---------|--------|---------|---------|--------|
| 67,20 | 64,49 | Disco | 64,50 | 60,92 |
| 78,20 | 76,71 | Martelo | 74,00 | 70,41 |
| 85,50 | 81,63 | Dardo | 64,00 | 61,19 |

As Marcas de Qualificação terão de ser obtidas entre os dias 1 de julho de 2023 e 30 de junho de 2024 e as Marcas de Referência entre os dias 1 de janeiro e 30 de julho de 2024.

CAMPEONATOS DO MUNDO DE SUB-20

Lima (PER), 20 a 25 de agosto de 2024

| Qual. M | Ref. F | | Qual. M | Ref. F |
|---------|--------|---------|---------|--------|
| 55,50 | 54,41 | Disco | 49,00 | 48,04 |
| 67,50 | 66,18 | Martelo | 57,50 | 56,37 |
| 68,00 | 66,67 | Dardo | 49,50 | 49,50 |

As Marcas de Qualificação terão de ser obtidas entre os dias 1 de dezembro de 2023 e 4 de agosto de 2024 e as Marcas de Referência entre os dias 22 de junho e 4 de agosto de 2024.

CAMPEONATOS DA EUROPA DE SUB-18

Banska Bystrica (SVK), 18 a 21 de julho de 2024

| Qual. M | | Qual. M |
|---------|---------|---------|
| 53,00 | Disco | 40,50 |
| 62,50 | Martelo | 57,00 |
| 63,00 | Dardo | 46,50 |

As Marcas de Qualificação terão de ser obtidas entre os dias 4 de maio e 7 de julho de 2024.

ATLETAS COM MAIS VITÓRIAS ABSOLUTAS

Femininos:

| | | | | |
|----|-----------------|--------------|-----------------|-----------|
| 28 | Teresa Machado | SCP/JFSJ/COD | di-17/p-10/m-1 | 1989/2007 |
| 18 | Vânia Silva | JV/SCP | martelo | 2002/2021 |
| 16 | Sílvia Cruz | SCP | dardo-15/peso-1 | 2002/2018 |
| 11 | Irina Rodrigues | JV/SCP | disco | 2008/2022 |
| 7 | Helena Gouveia | ME/CSM | dardo | 1993/2000 |
| 5 | Sónia Alves | SCP/EA | martelo | 1998-2015 |

Masculinos:

| | | | | |
|----|---------------------|---------------|---------------|-----------|
| 13 | António Peixoto | SCP | m-9/p-2/di-2 | 1989/2002 |
| 11 | Dário Manso | NDJL/JOMA/SCP | martelo | 2004/2014 |
| 11 | Jorge Grave | QFC/SCP/SLB | disco | 2006/2016 |
| 9 | Paulo Bernardo | BA/SLB | disco | 1996/2005 |
| 9 | António Vital Silva | SLB | mart-8/peso-1 | 2015/2021 |
| 6 | João Reis | SLB/SCP | dardo | 1992/2002 |
| | Marco Fortes | SCP | peso | 2003/2007 |

Mais vitórias consecutivas:

| | | | | |
|----|---------------------|---------------|---------|-----------|
| 15 | Teresa Machado | SCP/JFSJ/COD | disco | 1991/2005 |
| 11 | Dário Manso | NDJL/JOMA/SCP | martelo | 2004/2014 |
| | Jorge Grave | QFC/SCP/SLB | disco | 2006/2016 |
| 10 | Sílvia Cruz | SCP | dardo | 2004/2013 |
| | Vânia Silva | JV/SCP | martelo | 2005/2014 |
| 7 | António Vital Silva | SLB | martelo | 2015/2021 |

Mais vitórias no conjunto de todos os escalões:

| Vit. | Atleta | Vit./especialidade | Vit./escalão |
|------|---------------------|--------------------|--------------------|
| 28 | Teresa Machado | Di-17/P-10/M-1 | 28sen |
| 21 | Irina Rodrigues | Di-19/P-2 | 11sen/3s23/2jn/5jv |
| 19 | Vânia Silva | M-19 | 18sen/1jv |
| 17 | Sílvia Cruz | Dr-16/P-1 | 16sen/1jv |
| 14 | Liliana Cá | Di-11/P-2 | 4sen/3s23/4jn/3jv |
| 12 | Cláudia Ferreira | Dr-11 | 5sen/3s23/2jn/2jv |
| 10 | Juliana Pereira | Di-8/P-2 | 1sen/3s23/2jn/4jv |
| 20 | António Vital Silva | M-11/Di-5/P-4 | 8sen/2s23/5jn/4jv |
| 14 | Dário Manso | M14 | 11sen/1s23/2jn |
| 14 | Jorge Grave | Di-14 | 11sen/1s23/1jn/1jv |
| 13 | António Peixoto | M-9/P-2/Di-2 | 13sen |
| 11 | Leandro Ramos | Di-1/Dr-10 | 4sen/3s23/2jn/2jv |
| 9 | Marco Fortes | P-8/Di-1 | 6sen/1jn/2jv |

OS VENCEDORES ANO A ANO

ABSOLUTOS

PESO (M)

| | | | |
|-------|---------------------|-------------|-------|
| 1991 | Fernando Alves | SL Benfica | 16,72 |
| 1992 | António Peixoto | Sporting CP | 14,61 |
| 1993 | António Peixoto | Sporting CP | 15,19 |
| 1994 | Fernando Alves | SL Benfica | 17,22 |
| 1995 | Fernando Alves | SL Benfica | 17,39 |
| 1996* | Nuno Serra | SUO Vais | 14,89 |
| 1997 | Luís Herédio Costa | Sporting CP | 16,01 |
| 1998 | Nuno Serra | NA Cucujães | 15,98 |
| 1999 | Fernando Alves | SL Benfica | 17,69 |
| 2000 | Marco Fortes | Sporting CP | 16,55 |
| 2001 | Luís Herédio Costa | Sporting CP | 16,50 |
| 2002 | Marco Fortes | Sporting CP | 17,42 |
| 2003 | Marco Fortes | Sporting CP | 17,24 |
| | | | |
| 2005 | Marco Fortes | Sporting CP | 17,67 |
| 2006 | Marco Fortes | Sporting CP | 18,29 |
| 2007 | Marco Fortes | Sporting CP | 18,11 |
| 2008 | António Vital Silva | SL Benfica | 16,93 |

* ganhou a prova o brasileiro João Santos (Sporting CP), com 17,15

DISCO (M)

| | | | |
|--------|-----------------|----------------|-------|
| 1989 | Paulo Santos | SL Benfica | 52,06 |
| 1990 | Paulo Santos | SL Benfica | 51,70 |
| 1991 | Fernando Alves | SL Benfica | 52,44 |
| 1992 | António Peixoto | Sporting CP | 43,82 |
| 1993 | António Peixoto | Sporting CP | 45,50 |
| 1994 | Paulo Bernardo | Bairro Anjos | 48,80 |
| 1995 | Fernando Alves | SL Benfica | 49,56 |
| 1996* | Paulo Bernardo | FC Porto | 47,98 |
| 1997** | Paulo Santos | FC Porto | 51,64 |
| 1998 | Paulo Bernardo | SL Benfica | 54,92 |
| 1999 | Paulo Bernardo | SL Benfica | 50,68 |
| 2000 | Paulo Bernardo | Bairro Anjos | 55,37 |
| 2001 | Paulo Bernardo | Bairro Anjos | 56,41 |
| 2002 | Paulo Bernardo | Bairro Anjos | 54,80 |
| 2004 | Paulo Bernardo | Bairro Anjos | 59,22 |
| 2005 | Paulo Bernardo | Bairro Anjos | 54,51 |
| 2006 | Jorge Grave | Quintajense FC | 56,10 |
| 2007 | Jorge Grave | Quintajense FC | 55,44 |
| 2008 | Jorge Grave | Quintajense FC | 56,87 |
| 2009 | Jorge Grave | Sporting CP | 59,67 |
| 2010 | Jorge Grave | Sporting CP | 55,42 |
| 2011 | Jorge Grave | Sporting CP | 53,47 |
| 2012 | Jorge Grave | Sporting CP | 55,91 |
| 2013 | Jorge Grave | SL Benfica | 61,00 |
| 2014 | Jorge Grave | SL Benfica | 57,82 |
| 2015 | Jorge Grave | SL Benfica | 57,32 |

RN

| | | | |
|------|--------------------|-------------|-------|
| 2016 | Jorge Grave | SL Benfica | 55,63 |
| 2017 | Francisco Belo | SL Benfica | 61,55 |
| 2018 | Filipe Vital Silva | (Espanha) | 53,85 |
| 2019 | Edujose Lima | Sporting CP | 53,40 |
| 2020 | Emanuel Sousa | SL Benfica | 58,30 |
| 2021 | Edujose Lima | Sporting CP | 56,89 |
| 2022 | Emanuel Sousa | SL Benfica | 59,13 |
| 2023 | Emanuel Sousa | SL Benfica | 52,52 |

* ganhou a prova o brasileiro João Santos (Sporting CP), com 57,58

** ganhou a prova o ucraniano Vladimir Zinchenko (Sporting CP), com 59,82

MARTELO (M)

| | | | |
|------|---------------------|----------------|-------|
| 1989 | António Peixoto | Sporting CP | 56,98 |
| 1990 | Silvério Manso | CS Marítimo | 53,04 |
| 1991 | Fernando Alves | SL Benfica | 60,10 |
| 1992 | António Peixoto | Sporting CP | 57,50 |
| 1993 | António Peixoto | Sporting CP | 62,94 |
| 1994 | António Peixoto | Sporting CP | 56,60 |
| 1995 | António Peixoto | Sporting CP | 60,64 |
| 1996 | António Peixoto | Sporting CP | 61,44 |
| 1997 | Nuno Coelho | Quintajense FC | 60,94 |
| 1998 | Nuno Coelho | Sporting CP | 58,85 |
| 1999 | António Peixoto | Sporting CP | 58,32 |
| 2000 | António Peixoto | Sporting CP | 62,69 |
| 2001 | Vítor Costa | Sporting CP | 69,13 |
| 2002 | António Peixoto | Sporting CP | 63,16 |
| 2003 | André Vital Silva | FC Porto | 64,90 |
| 2004 | Dário Manso | NDJ Laranjeiro | 65,23 |
| 2005 | Dário Manso | NDJ Laranjeiro | 65,71 |
| 2006 | Dário Manso | JOMA | 67,08 |
| 2007 | Dário Manso | Sporting CP | 65,55 |
| 2008 | Dário Manso | Sporting CP | 68,02 |
| 2009 | Dário Manso | Sporting CP | 67,34 |
| 2010 | Dário Manso | Sporting CP | 65,93 |
| 2011 | Dário Manso | Sporting CP | 66,63 |
| 2012 | Dário Manso | Sporting CP | 67,41 |
| 2013 | Dário Manso | Sporting CP | 68,32 |
| 2014 | Dário Manso | Sporting CP | 65,86 |
| 2015 | António Vital Silva | SL Benfica | 63,81 |
| 2016 | António Vital Silva | SL Benfica | 68,05 |
| 2017 | António Vital Silva | SL Benfica | 65,69 |
| 2018 | António Vital Silva | SL Benfica | 70,45 |
| 2019 | António Vital Silva | SL Benfica | 69,71 |
| 2020 | António Vital Silva | SL Benfica | 68,78 |
| 2021 | António Vital Silva | SL Benfica | 69,42 |
| 2022 | Ruben Antunes | Sporting CP | 70,52 |
| 2023 | António Vital Silva | SL Benfica | 66,89 |

DARDO (M)

| | | | | |
|------|----------------|---------------|-------|----|
| 1989 | Carlos Cunha | Sporting CP | 67,02 | |
| 1990 | Carlos Cunha | Olivais Sul | 56,22 | |
| 1991 | Carlos Cunha | GS Loures | 64,36 | |
| 1992 | João Reis | SL Benfica | 60,20 | |
| 1993 | Carlos Cunha | SL Benfica | 69,66 | |
| 1994 | Sérgio Abreu | CS Marítimo | 57,02 | |
| 1995 | João Reis | Sporting CP | 64,32 | |
| 1996 | João Reis | Sporting CP | 70,68 | RN |
| 1997 | João Reis | Sporting CP | 61,12 | |
| 1998 | Carlos Cunha | SL Benfica | 62,91 | |
| 1999 | Filipe Ventura | Sporting CP | 71,41 | RN |
| 2000 | Filipe Ventura | Sporting CP | 71,83 | |
| 2001 | João Reis | C Operário D | 67,44 | |
| 2002 | João Reis | C Operário D | 66,28 | |
| 2003 | André Medeiros | CU Micaelense | 63,26 | |
| 2004 | Filipe Ventura | Sporting CP | 66,20 | |
| 2005 | Filipe Ventura | Sporting CP | 68,16 | |
| 2006 | Filipe Ventura | Sporting CP | 67,95 | |

| | | | |
|------|----------------|---------------|-------|
| 2007 | Carlos Tribuna | Gira Sol | 61,36 |
| 2008 | Elias Leal | FC Porto | 66,02 |
| 2009 | Elias Leal | Sporting CP | 64,91 |
| 2010 | Luís Almeida | Sporting CP | 72,22 |
| 2011 | Elias Leal | Sporting CP | 64,36 |
| 2012 | Hélder Pestana | Sporting CP | 64,82 |
| 2013 | Hélder Pestana | Sporting CP | 65,50 |
| 2014 | Carlos Tribuna | Gira Sol | 61,02 |
| 2015 | Hélder Pestana | GD Estreito | 67,26 |
| 2016 | João Fernandes | AD Nova Luzes | 64,90 |
| 2017 | Luís Almeida | Sporting CP | 62,80 |
| 2018 | Tiago Aperta | Sporting CP | 67,08 |
| 2019 | Mário Marques | SC Braga | 65,66 |
| 2020 | Leandro Ramos | SL Benfica | 75,01 |
| 2021 | Leandro Ramos | SL Benfica | 73,58 |
| 2022 | Leandro Ramos | SL Benfica | 82,22 |
| 2023 | Leandro Ramos | SL Benfica | 68,43 |

PESO (F)

| | | | |
|-------|-----------------|---------------|-------|
| 1991 | Teresa Machado | Sporting CP | 14,76 |
| 1992 | Elisa Costa | SL Benfica | 13,10 |
| 1993 | Teresa Machado | Sporting CP | 15,98 |
| 1994 | Teresa Machado | JF S. Jacinto | 16,50 |
| 1995 | Teresa Machado | Sporting CP | 15,71 |
| 1996 | Teresa Machado | Sporting CP | 16,23 |
| 1997 | Marisa Pão-Alvo | CN Rio Maior | 13,20 |
| 1998 | Marisa Pão-Alvo | CN Rio Maior | 13,27 |
| 1999 | Catarina Vidal | Sporting CP | 10,59 |
| 2000 | Teresa Machado | Sporting CP | 16,67 |
| 2001 | Teresa Machado | Sporting CP | 15,04 |
| 2002* | Teresa Machado | Sporting CP | 16,40 |
| 2003 | Teresa Machado | Sporting CP | 15,54 |

.....

| | | | |
|------|----------------|--------------|-------|
| 2005 | Teresa Machado | C Operário D | 15,14 |
| 2006 | Antónia Borges | Sporting CP | 15,15 |
| 2007 | Dulce Cá | GR Qtª Lomba | 14,07 |
| 2008 | Sílvia Cruz | Sporting CP | 14,09 |

* a vencedora da prova foi a ucraniana Valentina Fedyushina (Sporting CP), com 17,16

DISCO (F)

| | | | |
|------|------------------|---------------|-------|
| 1989 | Teresa Machado | Sporting CP | 50,58 |
| 1990 | Maria João Nunes | SL Benfica | 39,10 |
| 1991 | Teresa Machado | Sporting CP | 54,24 |
| 1992 | Teresa Machado | Sporting CP | 55,64 |
| 1993 | Teresa Machado | Sporting CP | 59,46 |
| 1994 | Teresa Machado | JF S. Jacinto | 60,22 |
| 1995 | Teresa Machado | Sporting CP | 58,48 |

| | | | |
|------|-----------------|----------------|---------------|
| 1996 | Teresa Machado | Sporting CP | 58,02 |
| 1997 | Teresa Machado | Sporting CP | 57,94 |
| 1998 | Teresa Machado | Sporting CP | 62,86 |
| 1999 | Teresa Machado | Sporting CP | 59,08 |
| 2000 | Teresa Machado | Sporting CP | 63,55 |
| 2001 | Teresa Machado | Sporting CP | 58,70 |
| 2002 | Teresa Machado | Sporting CP | 57,22 |
| 2003 | Teresa Machado | Sporting CP | 59,29 |
| 2004 | Teresa Machado | C Operário D | 59,56 |
| 2005 | Teresa Machado | C Operário D | 55,23 |
| 2006 | Liliana Cá | Sporting CP | 47,52 |
| 2007 | Teresa Machado | C Operário D | 55,41 |
| 2008 | Irina Rodrigues | J. Vidigalense | 53,94 RNJn/Jv |
| 2009 | Liliana Cá | Sporting CP | 56,63 |
| 2010 | Irina Rodrigues | Sporting CP | 52,49 |
| 2011 | Liliana Cá | Sporting CP | 52,17 |
| 2012 | Irina Rodrigues | Sporting CP | 56,05 |
| 2013 | Irina Rodrigues | Sporting CP | 59,76 |
| 2014 | Irina Rodrigues | Sporting CP | 56,80 |
| 2015 | Irina Rodrigues | Sporting CP | 56,49 |
| 2016 | Irina Rodrigues | Sporting CP | 56,63 |
| 2017 | Juliana Pereira | SL Benfica | 51,04 |
| 2018 | Irina Rodrigues | Sporting CP | 62,37 |
| 2019 | Irina Rodrigues | Sporting CP | 58,90 |
| 2020 | Irina Rodrigues | Sporting CP | 62,81 |
| 2021 | Liliana Cá | AD Novas Luzes | 65,10 |
| 2022 | Irina Rodrigues | Sporting CP | 62,08 |
| 2023 | Liliana Cá | Sporting CP | 62,11 |

* a vencedora da prova foi a ucraniana Valentina Fedyushina (Sporting CP), com 17,16

MARTELO (F)

| | | | | |
|-------|------------------|----------------|-------|----|
| 1994 | Teresa Machado | JF S. Jacinto | 36,72 | |
| 1995 | Cláudia Ferreira | Quintajense FC | 45,14 | RN |
| 1996 | Cláudia Ferreira | Sporting CP | 48,46 | RN |
| 1997 | Sónia Grácio | Boavista FC | 46,52 | |
| 1998 | Sónia Alves | Sporting CP | 49,83 | |
| 1999 | Sónia Martins | CA Madeira | 51,54 | |
| 2000 | Sónia Alves | Sporting CP | 55,98 | |
| 2001 | Sónia Alves | Sporting CP | 58,60 | |
| 2002 | Vânia Silva | J. Vidigalense | 63,02 | |
| 2003 | Vânia Silva | J. Vidigalense | 65,91 | |
| 2004 | Sónia Alves | Sporting CP | 63,05 | |
| 2005 | Vânia Silva | J. Vidigalense | 63,94 | |
| 2006 | Vânia Silva | J. Vidigalense | 63,07 | |
| 2007 | Vânia Silva | J. Vidigalense | 64,08 | |
| 2008 | Vânia Silva | J. Vidigalense | 64,46 | |
| 2009 | Vânia Silva | Sporting CP | 66,66 | |
| 2010 | Vânia Silva | Sporting CP | 65,91 | |
| 2011 | Vânia Silva | Sporting CP | 66,68 | |
| 2012 | Vânia Silva | Sporting CP | 64,94 | |
| 2013 | Vânia Silva | Sporting CP | 61,00 | |
| 2014 | Vânia Silva | Sporting CP | 64,76 | |
| 2015 | Sónia Alves | ACD E. Almeida | 58,64 | |
| 2016 | Vânia Silva | Sporting CP | 57,50 | |
| 2017 | Vânia Silva | Sporting CP | 60,99 | |
| 2018 | Vânia Silva | Sporting CP | 58,67 | |
| 2019 | Vânia Silva | Sporting CP | 59,42 | |
| 2020* | Vânia Silva | Sporting CP | 61,09 | |
| 2021 | Vânia Silva | Sporting CP | 58,97 | |
| 2022 | Mariana Pestana | GD Estreito | 59,78 | |
| 2023 | Mariana Pestana | GD Estreito | 61,79 | |

* a vencedora da prova foi a equatoriana Valeria Chilingua (ADRC Lovelhe), com 61,52

DARDO (F)

| | | | |
|------|-------------------|----------------|-------|
| 1989 | Ana Morais | SL Benfica | 44,34 |
| 1990 | Ana Morais | SL Benfica | 49,48 |
| 1991 | Ana Morais | SL Benfica | 47,20 |
| 1992 | Ana Morais | SL Benfica | 51,54 |
| 1993 | Helena Gouveia | M. Esperança | 48,18 |
| 1994 | Helena Gouveia | M. Esperança | 51,90 |
| 1995 | Helena Gouveia | CS Marítimo | 52,82 |
| 1996 | Helena Gouveia | CS Marítimo | 50,14 |
| 1997 | Helena Gouveia | CS Marítimo | 46,68 |
| 1998 | Cristina Ferreira | CS Marítimo | 45,94 |
| 1999 | Helena Gouveia | CS Marítimo | 49,55 |
| 2000 | Helena Gouveia | CS Marítimo | 45,41 |
| 2001 | Joana Gonçalves | J. Vidigalense | 44,91 |
| 2002 | Sílvia Cruz | Sporting CP | 48,03 |
| 2003 | Cristina Ferreira | CA Madeira | 46,23 |
| 2004 | Sílvia Cruz | Sporting CP | 49,07 |
| 2005 | Sílvia Cruz | Sporting CP | 51,85 |
| 2006 | Sílvia Cruz | Sporting CP | 52,98 |
| 2007 | Sílvia Cruz | Sporting CP | 54,10 |
| 2008 | Sílvia Cruz | Sporting CP | 52,02 |
| 2009 | Sílvia Cruz | Sporting CP | 50,74 |
| 2010 | Sílvia Cruz | Sporting CP | 50,35 |
| 2011 | Sílvia Cruz | Sporting CP | 56,43 |
| 2012 | Sílvia Cruz | Sporting CP | 46,98 |
| 2013 | Sílvia Cruz | Sporting CP | 54,66 |
| 2014 | Sara Fernandes | CF Belenenses | 42,37 |
| 2015 | Sílvia Cruz | Sporting CP | 45,71 |
| 2016 | Sílvia Cruz | Sporting CP | 49,29 |
| 2017 | Sílvia Cruz | Sporting CP | 49,09 |
| 2018 | Sílvia Cruz | Sporting CP | 47,60 |
| 2019 | Cláudia Ferreira | Sporting CP | 50,56 |
| 2020 | Cláudia Ferreira | Sporting CP | 52,09 |
| 2021 | Cláudia Ferreira | Sporting CP | 51,87 |
| 2022 | Cláudia Ferreira | Sporting CP | 52,74 |
| 2023 | Cláudia Ferreira | Sporting CP | 51,07 |

SUB-23
PESO (M)

.....

| | | | |
|------|------------------------|-------------|-------|
| 2005 | não houve concorrentes | | |
| 2006 | André Gonçalves | CS Marítimo | 14,93 |
| 2007 | André Gonçalves | CS Marítimo | 14,78 |
| 2008 | António Vital Silva | SL Benfica | 16,93 |

DISCO(M)

| | | | |
|------|------------------------|----------------|-------|
| 2004 | Jorge Grave | Quintajense FC | 54,30 |
| 2005 | Hugo Caldeira | Sporting CP | 48,35 |
| 2006 | Hugo Caldeira | Sporting CP | 47,98 |
| 2007 | não houve concorrentes | | |
| 2008 | António Vital Silva | SL Benfica | 49,05 |
| 2009 | não houve concorrentes | | |
| 2010 | Luís Fernandes | J. Vidigalense | 41,31 |
| 2011 | Francisco Belo | Sporting CP | 49,36 |
| 2012 | Francisco Belo | Sporting CP | 53,65 |
| 2013 | Tsanko Arnaudov | SL Benfica | 46,85 |
| 2014 | Ricardo Freitas | Grecas | 44,69 |
| 2015 | José Pinho | NA Cucujães | 47,85 |
| 2016 | Edujose Lima | Sporting CP | 52,71 |
| 2017 | Edujose Lima | Sporting CP | 54,58 |
| 2018 | Edujose Lima | Sporting CP | 50,43 |
| 2019 | Emanuel Sousa | SL Benfica | 52,42 |
| 2020 | Emanuel Sousa | SL Benfica | 58,30 |
| 2021 | Cleide Lopes | C Bf Faro | 48,49 |
| 2022 | Cleide Lopes | C Bf Faro | 47,03 |
| 2023 | André Jidkov | Sporting CP | 42,21 |

MARTELO (M)

| | | | |
|------|------------------------|----------------|-------|
| 2004 | Dário Manso | NDJ Laranjeiro | 65,23 |
| 2005 | não houve concorrentes | | |
| 2006 | Nuno Rocha | FC Porto | 60,38 |
| 2007 | Flávio Azevedo | CIAIA | 47,90 |
| 2008 | Carlos Vicente | Individual | 63,20 |

PESO (F)

.....

| | | | |
|------|------------------------|--------------|-------|
| 2005 | Antónia Borges | Sporting CP | 14,57 |
| 2006 | Dulce Cá | GR Qtª Lomba | 13,99 |
| 2007 | Sónia Borges | Sporting CP | 12,15 |
| 2008 | não houve concorrentes | | |

DISCO(F)

| | | | |
|------|---------------|--------------|-------|
| 2004 | Irina Sustelo | C Operário D | 40,66 |
| 2005 | Sónia Borges | Sporting CP | 42,73 |
| 2006 | Liliana Cá | Sporting CP | 47,52 |

| | | | |
|------|-------------------|----------------|-------|
| 2009 | Carlos Vicente | J. Vidigalense | 64,82 |
| 2010 | João Venade | FC Porto | 56,03 |
| 2011 | Pedro Capela | SL Benfica | 54,33 |
| 2012 | Vítor Tiago | ADRC Lovelhe | 55,23 |
| 2013 | Pedro Capela | CA Bª Banheira | 61,83 |
| 2014 | Michael Fonseca | J. Vidigalense | 53,27 |
| 2015 | Michael Fonseca | J. Vidigalense | 54,79 |
| 2016 | Miguel Carreira | J. Vidigalense | 62,06 |
| 2017 | Miguel Carreira | Sporting CP | 65,66 |
| 2018 | Miguel Carreira | Sporting CP | 63,14 |
| 2019 | Décio Andrade | GD Estreito | 66,88 |
| 2020 | Ruben Antunes | Sporting CP | 66,79 |
| 2021 | Ruben Antunes | Sporting CP | 67,29 |
| 2022 | Carlos Malaquias | J Vidigalense | 52,70 |
| 2023 | Francisco Pereira | GD Estreito | 51,63 |

DARDO (M)

| | | | |
|------|----------------|---------------|-------|
| 2004 | André Medeiros | CU Micaelense | 63,20 |
| 2005 | Luís Almeida | JOMA | 60,79 |
| 2006 | Luís Almeida | JOMA | 61,28 |
| 2007 | Micael Nóbrega | JD Neves | 50,58 |
| 2008 | Hélder Pestana | GD Estreito | 65,55 |
| 2009 | Marco Ferreira | FC Porto | 57,33 |
| 2010 | Hugo Silva | CCD Ribeirão | 52,25 |
| 2011 | João Fernandes | SL Benfica | 58,97 |
| 2012 | Tiago Aperta | SL Benfica | 62,13 |
| 2013 | João Fernandes | SL Benfica | 63,24 |
| 2014 | Mário Marques | Camp. SJMad | 51,46 |
| 2015 | Egner Tavares | Sporting CP | 61,02 |
| 2016 | Paulo Silva | CDRC Amarense | 55,32 |
| 2017 | José Gonçalves | Camp. SJMad | 52,66 |
| 2018 | Joshua Egbeama | SL Benfica | 61,51 |
| 2019 | Joshua Egbeama | SL Benfica | 62,60 |
| 2020 | Leandro Ramos | SL Benfica | 75,01 |
| 2021 | Leandro Ramos | SL Benfica | 73,58 |
| 2022 | Leandro Ramos | SL Benfica | 82,22 |
| 2023 | Mário Pereira | SL Benfica | 52,39 |

| | | | |
|------|------------------|------------------|-------|
| 2007 | Liliana Cá | Sporting CP | 54,09 |
| 2008 | Liliana Cá | Sporting CP | 51,95 |
| 2009 | Catarina Rosa | CA Mar. Grande | 41,12 |
| 2010 | Andreia Gomes | J. Vidigalense | 39,27 |
| 2011 | Irina Rodrigues | Sporting CP | 50,42 |
| 2012 | Irina Rodrigues | Sporting CP | 56,05 |
| 2013 | Irina Rodrigues | Sporting CP | 59,76 |
| 2014 | Diana Hernandez | ACR Srª Desterro | 46,99 |
| 2015 | Juliana Pereira | J. Vidigalense | 44,93 |
| 2016 | Juliana Pereira | J. Vidigalense | 45,60 |
| 2017 | Juliana Pereira | J. Vidigalense | 51,04 |
| 2018 | Ophélie Oliveira | J. Vidigalense | 49,62 |
| 2019 | Juliana Rei | ADRE Palhaça | 34,74 |

| | | | |
|------|----------------|----------------|-------|
| 2020 | Ivanilda Lopes | SL Benfica | 48,72 |
| 2021 | Ivanilda Lopes | SL Benfica | 49,43 |
| 2022 | Ivanilda Lopes | SL Benfica | 50,21 |
| 2023 | Raquel Gomes | J. Vidigalense | 44,77 |

MARTELO (F)

| | | | |
|------|------------------|------------------|-------|
| 2004 | Paula Borba | AC Mocidade | 51,11 |
| 2005 | Paula Borba | AC Mocidade | 49,10 |
| 2006 | Diana Sousa | AC Mocidade | 53,04 |
| 2007 | Diana Sousa | AC Mocidade | 54,50 |
| 2008 | Diana Sousa | AC Mocidade | 56,92 |
| 2009 | Mafuta Maketa | J. Vidigalense | 47,64 |
| 2011 | Mafuta Maketa | J. Vidigalense | 51,90 |
| 2012 | Andreia Venade | Gira Sol | 47,15 |
| 2013 | Jorgina Costa | CA Bª Banheira | 52,27 |
| 2014 | Jorgina Costa | SL Benfica | 51,29 |
| 2015 | Alda Fernandes | ACR Srª Desterro | 48,72 |
| 2016 | Daniela Paço | J. Vidigalense | 54,63 |
| 2017 | Daniela Paço | J. Vidigalense | 55,91 |
| 2018 | Rafaela Moutinho | Sporting CP | 49,75 |
| 2019 | Rafaela Moutinho | Sporting CP | 50,73 |
| 2020 | Cecília Rebocho | SL Benfica | 50,81 |
| 2021 | Eva Gonçalves | NA Cucujães | 47,87 |
| 2022 | Mariana Pestana | GD Estreito | 59,78 |

| | | | |
|------|-----------------|-------------|-------|
| 2023 | Mariana Pestana | GD Estreito | 61,79 |
|------|-----------------|-------------|-------|

DARDO (F)

| | | | |
|------|-------------------|----------------|-------|
| 2004 | Joana Gonçalves | J. Vidigalense | 44,34 |
| 2005 | Joana Gonçalves | J. Vidigalense | 38,50 |
| 2006 | Marisela Silva | GD Estreito | 45,07 |
| 2007 | Marisela Silva | GD Estreito | 47,60 |
| 2008 | Teresa Ribeiro | FC Porto | 43,55 |
| 2009 | Ana Pires | (Espanha) | 44,55 |
| 2010 | Benvinda Costa | Monte Kapa ED | 42,01 |
| 2011 | Cátia Costa | Monte Kapa ED | 42,95 |
| 2012 | Elisabete Silva | N Sp. S Miguel | 43,68 |
| 2013 | Elisabete Silva | SL Benfica | 41,72 |
| 2014 | Marlene Araújo | SL Benfica | 40,67 |
| 2015 | Marlene Araújo | Sporting CP | 37,61 |
| 2016 | Beatriz Resendes | J Ilha Verde | 40,82 |
| 2017 | Catarina Oliveira | 20 Km Almeirim | 37,68 |
| 2018 | Cláudia Ferreira | Sporting CP | 41,79 |
| 2019 | Cláudia Ferreira | Sporting CP | 50,56 |
| 2020 | Cláudia Ferreira | Sporting CP | 52,09 |
| 2021 | Bárbara Bica | CS Gaia | 42,27 |
| 2022 | Alice Silva | GR Eirense | 41,80 |
| 2023 | Aleida Mendes | Sporting CP | 41,39 |

SUB-20
PESO/6 kg (M)

| | | | |
|-------|---------------------|--------------|-----------------------------------|
| 2000* | Marco Fortes | Sporting CP | 16,55 ^{RN} _{Jn} |
| 2001* | Jorge Rodrigues | ED Viana | 14,03 |
| 2002 | Fábio Venceslau | CA Terceira | 13,18 |
| 2003 | Paulo Ferreira | NA Cucujães | 15,23 |
| | | | |
| 2005 | Bruno André | IFC Torrense | 16,56 |
| 2006 | António Vital Silva | SL Benfica | 17,73 |
| 2007 | António Vital Silva | SL Benfica | 18,43 |
| 2008 | Christophe Correia | ADRC Lovelhe | 14,99 |

.....

| | | | |
|------|----------------|-------------|-------|
| 2021 | André Carvalho | Sporting CP | 15,91 |
|------|----------------|-------------|-------|

* peso de 7,26 kg

DISCO/1,75 kg (M)

| | | | |
|-------|---------------------|----------------|-------|
| 2000* | Jorge Grave | Quintajense FC | 48,67 |
| 2001* | Filipe Vital Silva | FC Porto | 44,27 |
| 2002 | Hugo Caldeira | Sporting CP | 48,99 |
| 2003 | Hugo Caldeira | Sporting CP | 53,79 |
| 2004 | Flávio Azevedo | AC Mocidade | 41,25 |
| 2005 | André Gonçalves | CS Marítimo | 37,70 |
| 2006 | António Vital Silva | SL Benfica | 53,92 |
| 2007 | António Vital Silva | SL Benfica | 54,29 |
| 2008 | Christophe Correia | ADRC Lovelhe | 44,10 |
| 2009 | Francisco Belo | J. Vidigalense | 45,15 |
| 2010 | Francisco Belo | J. Vidigalense | 46,44 |
| 2011 | Tsanko Arnaudov | SL Benfica | 44,83 |
| 2012 | Ricardo Freitas | Grecas | 47,66 |
| 2013 | Pedro Faria | CD Póvoa | 42,84 |
| 2014 | José Pinho | NA Cucujães | 50,35 |
| 2015 | Edujose Lima | Camp. SJ Mad | 49,02 |
| 2016 | Décio Andrade | GD Estreito | 42,15 |
| 2017 | Otoniel Badjana | SL Benfica | 51,61 |
| 2018 | Emanuel Sousa | SL Benfica | 54,62 |
| 2019 | Cleide Lopes | Sporting CP | 46,37 |
| 2020 | Gonçalo Muidine | 20 Km Almeirim | 43,75 |
| 2021 | André Carvalho | Sporting CP | 42,62 |
| 2022 | Tiago Nunes | ADRE Palhaça | 45,37 |
| 2023 | Eduardo Neves | SCP | 42,97 |

* disco de 2kg

MARTELO/6 kg (M)

| | | | |
|-------|-------------|--------------|-------|
| 2000* | Dário Manso | Sporting CP | 53,22 |
| 2001* | Dário Manso | Sporting CP | 56,88 |
| 2002 | Célio Cruz | ADRC Lovelhe | 56,46 |
| 2003 | Nuno Rocha | FC Porto | 63,18 |

| | | | |
|------|---------------------|-----------------|-------|
| 2004 | Flávio Azevedo | AC Mocidade | 56,62 |
| 2005 | João Almeida | CS Marítimo | 56,52 |
| 2006 | António Vital Silva | SL Benfica | 66,19 |
| 2007 | Carlos Vicente | ACDR Arneirense | 63,65 |
| 2008 | Rodrigo Santos | C Operário D | 56,73 |
| 2009 | Vítor Tiago | ADRC Lovelhe | 56,57 |
| 2010 | Bruno Gomes | ADRC Lovelhe | 52,91 |
| 2011 | Bruno Gomes | ADRC Lovelhe | 52,15 |
| 2012 | Michael Fonseca | JD Alandroal | 51,55 |
| 2013 | Luís Cardoso | Sporting CP | 52,17 |
| 2014 | Miguel Carreira | J Vidigalense | 55,97 |
| 2015 | Miguel Carreira | J Vidigalense | 62,15 |
| 2016 | Décio Andrade | GD Estreito | 62,38 |
| 2017 | Rúben Antunes | J. Vidigalense | 65,48 |
| 2018 | Rúben Antunes | J. Vidigalense | 66,81 |
| 2019 | Tomás Coelho | Sporting CP | 54,95 |
| 2020 | Afonso Jantarada | SL Benfica | 57,46 |
| 2021 | Diogo Freitas | GD Estreito | 62,62 |
| 2022 | Francisco Pereira | GD Estreito | 56,55 |
| 2023 | Francisco Calhau | J Vidigalense | 65,19 |

* martelo de 7,26 kg

DARDO/800 g (M)

| | | | |
|------|-----------------|----------------|-------|
| 2000 | Ricardo Conde | ADRC Lovelhe | 54,73 |
| 2001 | Ricardo Conde | ADRC Lovelhe | 53,78 |
| 2002 | Luís Almeida | JOMA | 59,75 |
| 2003 | Luís Almeida | JOMA | 56,44 |
| 2004 | Emanuel Gomes | CAO Vianense | 57,87 |
| 2005 | Hélder Pestana | GD Estreito | 60,50 |
| 2006 | Hélder Pestana | GD Estreito | 59,25 |
| 2007 | Marco Ferreira | Gira Sol | 57,46 |
| 2008 | Valter Toledo | AC Mocidade | 57,34 |
| 2009 | Hugo Silva | ADRC Lovelhe | 49,16 |
| 2010 | Tiago Aperta | SL Benfica | 68,08 |
| 2011 | Tiago Aperta | SL Benfica | 62,09 |
| 2012 | Carlos Bornes | Gira Sol | 51,71 |
| 2013 | Paulo Silva | CDRC Amarense | 55,03 |
| 2014 | José Gonçalves | Campismo SJMad | 47,02 |
| 2015 | Rui Santos | Maia AC | 49,06 |
| 2016 | Tiago Pires | J. Vidigalense | 54,20 |
| 2017 | Tiago Pires | J. Vidigalense | 55,68 |
| 2018 | Leandro Ramos | SL Benfica | 73,61 |
| 2019 | Leandro Ramos | SL Benfica | 69,44 |
| 2020 | Dinis Rainha | SL Benfica | 58,36 |
| 2021 | Dinis Rainha | SL Benfica | 57,94 |
| 2022 | Lucas Bernardes | CD Quarteira | 51,76 |
| 2023 | João Fernandes | SCP | 63,46 |

PESO (F)

| | | | |
|-------|-----------------------|-----------------|-------|
| 2000 | Ana Domingues | SL Benfica | 14,39 |
| 2001 | Catarina Ferreira | CA Madeira | 12,05 |
| 2002 | Purificação Fernandes | SC Braga | 12,70 |
| 2003 | Cristiana Oliveira | CA Madeira | 12,88 |
| | | | |
| 2005 | Liliana Cá | Sporting CP | 11,69 |
| 2006 | Rosário Rodrigues | ACDR Arneirense | 12,41 |
| 2007 | Lecabela Quaresma | GR Qtª Lomba | 11,84 |
| 2008 | Lecabela Quaresma | GR Qtª Lomba | 11,07 |
| | | | |
| 2021 | Débora Quaresma | Sporting CP | 14,34 |

DISCO (F)

| | | | |
|------|-----------------|----------------|-----------------------------------|
| 2000 | Ana Domingues | SL Benfica | 48,10 |
| 2001 | Lezita Simas | CDE Ilhéus | 42,54 |
| 2002 | Liliana Cá | GR Qtª Lomba | 39,01 |
| 2003 | Carina Moutinho | FC Porto | 36,51 |
| 2004 | Liliana Cá | GR Qtª Lomba | 49,09 |
| 2005 | Liliana Cá | Sporting CP | 53,39 ^{RN} _{JN} |
| 2006 | Tânia Pinhão | Grecas | 36,00 |
| 2007 | Catarina Rosa | CA Mar. Grande | 41,15 |
| 2008 | Catarina Rosa | CA Mar. Grande | 40,67 |
| 2009 | Irina Rodrigues | Sporting CP | 53,50 |
| 2010 | Irina Rodrigues | Sporting CP | 52,49 |
| 2011 | Soraia Ruas | ADRE Palhaça | 44,97 |
| 2012 | Diana Hernandez | Grecas | 41,65 |
| 2013 | Juliana Pereira | J. Vidigalense | 44,46 |
| 2014 | Juliana Pereira | J. Vidigalense | 46,60 |
| 2015 | Teresa Silva | SC Braga | 44,46 |
| 2016 | Teresa Silva | SL Benfica | 45,10 |
| 2017 | Cecília Rebocho | NDJ Laranjeiro | 35,44 |
| 2018 | Micaela Sereno | J. Vidigalense | 44,57 |
| 2019 | Ivanilda Lopes | SL Benfica | 43,00 |
| 2020 | Eva Gonçalves | NA Cucujães | 42,74 |
| 2021 | Eva Gonçalves | NA Cucujães | 42,08 |
| 2022 | Raquel Gomes | J Vidigalense | 42,57 |
| 2023 | Letícia Lopes | CD Quarteira | 40,24 |

MARTELO (F)

| | | | |
|------|------------------|----------------|-------|
| 2000 | Ana Correia | JOMA | 45,80 |
| 2001 | Ângela Martins | CA Bª Banheira | 40,74 |
| 2002 | Joana Silva | Boavista FC | 43,03 |
| 2003 | Marisa Fernandes | SC Valenciano | 52,59 |

| | | | |
|------|--------------------|-----------------|-------|
| 2004 | Ana Durão | ADRC Lovelhe | 55,11 |
| 2005 | Ana Durão | ADRC Lovelhe | 55,23 |
| 2006 | Vanessa Rebelo | AC Mocidade | 47,55 |
| 2007 | Vanessa Rebelo | AC Mocidade | 43,13 |
| 2008 | Cláudia Nóbrega | GD Estreito | 50,02 |
| 2009 | Cláudia Nóbrega | GD Estreito | 50,61 |
| 2010 | Ana Rita Henriques | J. Vidigalense | 49,02 |
| 2011 | Andreia Venade | ADRC Lovelhe | 47,66 |
| 2012 | Jorgina Costa | CA Bª Banheira | 49,48 |
| 2013 | Jéssica Galvão | SL Benfica | 47,83 |
| 2014 | Daniela Paço | ADRC Lovelhe | 53,01 |
| 2015 | Daniela Paço | ADRC Lovelhe | 53,32 |
| 2016 | Ana Fernandes | Sporting CP | 49,71 |
| 2017 | Ana Fernandes | Sporting CP | 52,54 |
| 2018 | Cecília Rebocho | Individual-Set. | 51,02 |
| 2019 | Ângela Silva | GD Estreito | 54,00 |
| 2020 | Mariana Pestana | GD Estreito | 60,58 |
| 2021 | Inês Florêncio | J Vidigalense | 49,37 |
| 2022 | Mariana Gonçalves | ADRC Lovelhe | 50,18 |
| 2023 | Márcia Maketa | Sporting CP | 53,21 |

DARDO (F)

| | | | |
|------|------------------|----------------|-------|
| 2000 | Cátia Silva | CA Madeira | 34,82 |
| 2001 | Joana Gonçalves | J. Vidigalense | 44,91 |
| 2002 | Joana Gonçalves | J. Vidigalense | 46,24 |
| 2003 | Cátia Silva | CA Madeira | 41,39 |
| 2004 | Marisela Silva | GD Estreito | 44,90 |
| 2005 | Souskay Varela | C Operário D | 34,20 |
| 2006 | Ana Pires | JOMA | 38,10 |
| 2007 | Teresa Ribeiro | FC Porto | 41,61 |
| 2008 | Carla Macedo | GD Estreito | 40,44 |
| 2009 | Sara Custódio | JOMA | 40,68 |
| 2010 | Elisabete Silva | C Operário D | 42,77 |
| 2011 | Elisabete Silva | C Operário D | 42,14 |
| 2012 | Flávia Costa | ADE Palhaça | 41,39 |
| 2013 | Beatriz Resendes | N Sp S Miguel | 38,92 |
| 2014 | Marta Mendes | J. Vidigalense | 42,19 |
| 2015 | Lara Clochet | SL Benfica | 40,09 |
| 2016 | Cláudia Ferreira | Cyclones AC | 41,61 |
| 2017 | Cláudia Ferreira | Sporting CP | 47,42 |
| 2018 | Inês Carreira | J. Vidigalense | 34,69 |
| 2019 | Bárbara Bica | SL Benfica | 40,47 |
| 2020 | Bárbara Bica | SL Benfica | 45,46 |
| 2021 | Alice Silva | Individual | 35,69 |
| 2022 | Marta Faria | GD Estreito | 40,26 |
| 2023 | Marta Trovoada | Sporting CP | 43,42 |

SUB -18
PESO/5 kg (M)

| | | | | |
|-------|----------------------|----------------|-------|------|
| 1995 | Juan Rosete | Col. Calvão | 15,72 | |
| 1996 | Juan Rosete | Col. Calvão | 17,44 | RNJv |
| 1997 | Ivo Cardoso | CA Seia | 15,30 | |
| 1998 | João Coelho | 20 Km Almeirim | 14,10 | |
| 1999 | Marco Fortes | Sporting CP | 16,91 | |
| 2000 | Jorge Rodrigues | ED Viana | 15,96 | |
| 2001 | Nuno Rocha | FC Porto | 14,03 | |
| 2002 | Bruno André | IFC Torrense | 16,08 | |
| 2003 | André Gonçalves | CS Marítimo | 16,81 | |
| 2004 | Marco Ferreira | ADRE Palhaça | 13,67 | |
| 2005 | Marco Ferreira | ADRE Palhaça | 13,86 | |
| 2006 | Hedson Trindade | Acad.Coimbra | 14,45 | |
| 2007 | Christophe Correia | ADRC Lovelhe | 14,52 | |
| 2008 | Francisco Belo | ARC Bº Valongo | 14,63 | |
| 2009 | Ricardo Freitas | Grecas | 14,47 | |
| 2010 | Bernardo Lopes | J. Vidigalense | 14,97 | |
| 2011 | Alessandro Gonçalves | GA Fátima | 14,11 | |
| 2012 | José Pinho | NA Cucujães | 14,32 | |
| | | | | |
| 2014 | Luís Pereira | GA Fátima | 13,60 | |
| 2015 | Otoniel Badjana | Sporting CP | 17,18 | |
| 2016 | Leonardo Abreu | ADR Ág. Pena | 14,30 | |
| | | | | |
| 2021 | Valdemar Dantas | ADRC Lovelhe | 14,07 | |

DISCO/1,5 kg (M)

| | | | | |
|------|---------------------|----------------|-------|------|
| 1995 | Juan Rosete | Col. Calvão | 53,24 | RNJv |
| 1996 | Juan Rosete | Col. Calvão | 55,76 | RNJv |
| 1997 | Ivo Cardoso | CA Seia | 43,20 | |
| 1998 | Jorge Grave | Quintajense FC | 42,34 | |
| 1999 | Marco Fortes | Sporting CP | 50,92 | |
| 2000 | Jorge Rodrigues | ED Viana | 49,36 | |
| 2001 | Miguel Pinto | CA Madeira | 43,87 | |
| 2002 | Flávio Azevedo | AC Mocidade | 42,54 | |
| 2003 | António Vital Silva | FC Porto | 49,23 | |
| 2004 | Luís Melo | CDEL Pico | 42,05 | |
| 2005 | António Vital Silva | FC Porto | 52,28 | |
| 2006 | Diogo Santos | J. Vidigalense | 43,60 | |
| 2007 | Renato Costa | CENAP | 44,07 | |
| 2008 | Renato Costa | CENAP | 46,91 | |
| 2009 | Ricardo Freitas | Grecas | 50,56 | |
| 2010 | Ricardo Freitas | Grecas | 53,01 | |
| 2011 | Pedro Faria | CD Póvoa | 40,86 | |
| 2012 | José Pinho | NA Cucujães | 50,70 | |
| 2013 | Miguel Carreira | J Vidigalense | 44,98 | |
| 2014 | João Espinhosa | Maia AC | 45,52 | |
| 2015 | Tiago Ferrão | SUO Vais | 39,89 | |

| | | | |
|------|-----------------|-----------------|-------|
| 2016 | Rúben Antunes | J. Vidigalense | 42,70 |
| 2017 | Leandro Ramos | Gira Sol | 48,15 |
| 2018 | Tomás Coelho | Qunitajense FC | 45,39 |
| 2019 | Marcelo Reis | CA Oliv. Bairro | 45,49 |
| 2020 | Tiago Nunes | ADRE Palhaça | 42,52 |
| 2021 | Diogo Gonçalves | CD Póvoa | 41,47 |
| 2022 | Eduardo Neves | NDJ Laranjeiro | 48,15 |
| 2023 | Henrique Gavina | CRCD Lovelhe | 44,08 |

MARTELO/5 kg (M)

| | | | | |
|------|---------------------|------------------|-------|------|
| 1995 | Sérgio Gonçalves | SUO Vais | 39,06 | |
| 1996 | Sérgio Gonçalves | SUO Vais | 45,38 | |
| 1997 | André Vital Silva | FC Porto | 50,08 | |
| 1998 | Sérgio Coelho | Quintajense FC | 53,68 | |
| 1999 | Bruno Valente | SL Benfica | 50,93 | |
| 2000 | Nuno Rocha | FC Porto | 57,21 | |
| 2001 | Nuno Rocha | FC Porto | 60,83 | |
| 2002 | Flávio Azevedo | AC Mocidade | 57,14 | |
| 2003 | António Vital Silva | FC Porto | 59,20 | |
| 2004 | Tiago Araújo | CA Terceira | 59,38 | |
| 2005 | António Vital Silva | FC Porto | 75,52 | RNJv |
| 2006 | Rodrigo Santos | AC Mocidade | 55,66 | |
| 2007 | Rodrigo Santos | AC Mocidade | 61,87 | |
| 2008 | Tiago Chaves | GD Estreito | 59,87 | |
| 2009 | Bruno Gomes | ADRC Lovelhe | 55,91 | |
| 2010 | Michael Fonseca | JD Almansor | 51,99 | |
| 2011 | Décio Andrade | GD Estreito | 53,41 | |
| 2012 | Luís Cardoso | SUO Vais | 54,02 | |
| 2013 | Miguel Carreira | J. Vidigalense | 48,13 | |
| 2014 | Luís Neves | AA Ch. Caparica | 43,02 | |
| 2015 | Ruben Antunes | J. Vidigalense | 57,52 | |
| 2016 | Rúben Antunes | J. Vidigalense | 60,08 | |
| 2017 | Tiago Assunção | AA Pinhalnovense | 50,65 | |
| 2018 | Diogo Freitas | GD Estreito | 57,62 | |
| 2019 | Diogo Freitas | GD Estreito | 60,79 | |
| 2020 | Bruno Faria | A Jardim Serra | 57,56 | |
| 2021 | Francisco Calhau | J Vidigalense | 58,09 | |
| 2022 | Francisco Calhau | J Vidigalense | 63,64 | |
| 2023 | Francisco Pereira | CA Porto | 61,86 | |

DARDO/700 g (M)

| | | | |
|-------|----------------|----------------|-------|
| 1995* | António Silva | Gin. C Sul | 48,68 |
| 1996* | Juan Rosete | Col. Calvão | 57,22 |
| 1997* | André Medeiros | CALAG | 55,18 |
| 1998* | Ivo Andrade | Boav. S.Mateus | 53,29 |
| 1999* | Ricardo Conde | ADCR Lovelhe | 55,22 |
| 2000* | Américo Barros | Esc. C+S Lavra | 53,43 |
| 2001* | Luís Almeida | JOMA | 51,99 |

| | | | |
|------|-----------------|----------------|-------|
| 2002 | Tiago Marto | GA Fátima | 51,04 |
| 2003 | Tiago Marto | GA Fátima | 54,46 |
| 2004 | Hélder Pestana | GD Estreito | 54,77 |
| 2005 | Marco Ferreira | ADRE Palhaça | 54,62 |
| 2006 | Cláudio Morais | CDEL Pico | 46,95 |
| 2007 | Tiago Aperta | SC Abrantes | 55,90 |
| 2008 | André Santos | Olímp. Lagos | 45,89 |
| 2009 | Carlos Dias | GD Pavia | 51,10 |
| 2010 | Bernardo Lopes | J. Vidigalense | 49,83 |
| 2011 | Miguel Lavrador | J. Vidigalense | 53,89 |
| 2012 | Miguel Lavrador | J. Vidigalense | 51,20 |
| 2013 | Rui Santos | JÁ Mozelense | 50,01 |

| | | | |
|------|-----------------|----------------|-------|
| 2014 | Tiago Pires | J. Vidigalense | 44,31 |
| 2015 | Tiago Pires | J. Vidigalense | 55,59 |
| 2016 | Leonardo Abreu | ADR Ág. Pena | 45,18 |
| 2017 | Leandro Ramos | Gira Sol | 61,39 |
| 2018 | Pedro Sousa | CA Porto | 43,81 |
| 2019 | Moisés Faria | GD Estreito | 65,95 |
| 2020 | João Fernandes | AD Novas Luzes | 51,81 |
| 2021 | João Fernandes | AD Novas Luzes | 60,68 |
| 2022 | João Fernandes | AD Novas Luzes | 65,48 |
| 2023 | Guilherme Velez | A José Jacob | 58,72 |

* dardo de 600 g

PESO/3 kg (F)

| | | | |
|-------|--------------------|----------------|-------|
| 1995 | Marisa Pão-Alvo | CN Rio Maior | 13,44 |
| 1996 | Marisa Pão-Alvo | CN Rio Maior | 13,62 |
| 1997 | Marta Carvalho | ADC Constantim | 13,89 |
| 1998 | Ana Domingues | SL Benfica | 13,60 |
| 1999 | Cristiana Oliveira | CA Mar. Grande | 13,29 |
| 2000 | Cristiana Oliveira | CA Mar. Grande | 13,24 |
| 2001 | Dulce Cá | GR Qtª Lomba | 12,93 |
| 2002 | Carla Almeida | GA Fátima | 14,59 |
| 2003 | Liliana Cá | GR Qtª Lomba | 13,18 |
| 2004 | Inês Fernandes | SC Vianense | 12,66 |
| 2005 | Isabel Ribeiro | SC Braga | 14,33 |
| 2006 | Ana Inácio | CA M. Grande | 11,58 |
| 2007 | Irina Rodrigues | J. Vidigalense | 14,84 |
| 2008 | Irina Rodrigues | J. Vidigalense | 14,59 |
| 2009 | Soraia Ruas | ADRE Palhaça | 14,74 |
| 2010 | Diana Hernandez | Grecas | 13,08 |
| 2011 | Juliana Pereira | J. Vidigalense | 13,51 |
| 2012 | Juliana Pereira | J. Vidigalense | 13,18 |
| | | | |
| 2014 | Mariana Cerejo | J. Vidigalense | 11,81 |
| 2015 | Carolina Fernandes | SUO Vais | 11,64 |
| 2016 | Micaela Sereno | J. Vidigalense | 12,95 |
| | | | |
| 2021 | Letícia Lopes | CD Quarteira | 14,20 |

DISCO/1 kg (F)

| | | | |
|------|------------------|----------------|-------|
| 1995 | Cátia Santos | J. Vidigalense | 33,54 |
| 1996 | Marta Carvalho | ADC Constantim | 35,52 |
| 1997 | Marta Carvalho | ADC Constantim | 39,48 |
| 1998 | Sandra Leitão | Quintajense FC | 38,78 |
| 1999 | Sandra Leitão | Quintajense FC | 38,25 |
| 2000 | Marisa Marreiros | ADRC Lovelhe | 37,88 |
| 2001 | Dulce Cá | GR Qtª Lomba | 36,45 |
| 2002 | Liliana Cá | GR Qtª Lomba | 39,01 |

| | | | |
|------|-----------------|----------------|------------|
| 2003 | Liliana Cá | GR Qtª Lomba | 43,52 |
| 2004 | Catarina Rosa | CA Mar. Grande | 30,03 |
| 2005 | Irina Rodrigues | J. Vidigalense | 32,71 |
| 2006 | Catarina Rosa | CA Mar. Grande | 38,76 |
| 2007 | Irina Rodrigues | J. Vidigalense | 46,93 |
| 2008 | Irina Rodrigues | J. Vidigalense | 53,94 RNJV |
| 2009 | Diana Hernandez | Grecas | 34,66 |
| 2010 | Diana Hernandez | Grecas | 37,66 |
| 2011 | Juliana Pereira | J. Vidigalense | 40,82 |
| 2012 | Juliana Pereira | J. Vidigalense | 45,84 |
| 2013 | Teresa Silva | SC Braga | 35,01 |
| 2014 | Teresa Silva | SC Braga | 37,34 |
| 2015 | Cecília Rebocho | GR Qtª Lomba | 32,83 |
| 2016 | Micaela Sereno | J. Vidigalense | 38,38 |
| 2017 | Micaela Sereno | J. Vidigalense | 37,25 |
| 2018 | Eva Gonçalves | NA Cucujães | 39,46 |
| 2019 | Eva Gonçalves | NA Cucujães | 42,18 |
| 2020 | Raquel Gomes | J. Vidigalense | 39,40 |
| 2021 | Letícia Lopes | CD Quarteira | 37,65 |
| 2022 | Márcia Maketa | J Vidigalense | 40,85 |
| 2023 | Soraia Teixeira | ACM-Açores | 32,91 |

MARTELO/3 kg (F)

| | | | |
|------|--------------------|-----------------|------------|
| 1995 | Sandra Dinis | J. Vidigalense | 36,64 RNJV |
| 1996 | Sónia Alves | Quintajense FC | 37,98 |
| 1997 | Vânia Silva | J. Vidigalense | 43,20 |
| 1998 | Rute Piedade | SUO Vais | 38,19 |
| 1999 | Cristiana Oliveira | CA M. Grande | 39,69 |
| 2000 | Cristiana Oliveira | CA M. Grande | 46,16 |
| 2001 | Ana Durão | ADRC Lovelhe | 46,01 |
| 2002 | Ana Durão | ADRC Lovelhe | 57,32 |
| 2003 | Ana Durão | ADRC Lovelhe | 64,43 RNJV |
| 2004 | Ana Alves | FC Porto | 44,42 |
| 2005 | Vanessa Rebelo | AC Mocidade | 52,20 |
| 2006 | Cláudia Nóbrega | GD Estreito | 47,97 |
| 2007 | Cláudia Nóbrega | GD Estreito | 49,12 |
| 2008 | Ana Henriques | ACDR Arneirense | 51,27 |

| | | | | |
|------|-------------------|-----------------|-------|------|
| 2009 | Ana Henriques | J. Vidigalense | 56,86 | |
| 2010 | Joana Rebelo | AC Mocidade | 46,67 | |
| 2011 | Jéssica Galvão | ACDR Arneirense | 52,66 | |
| 2012 | Daniela Paço | ADRC Lovelhe | 53,13 | |
| 2013 | Daniela Paço | ADRC Lovelhe | 60,02 | |
| 2014 | Ana Fernandes | ADRC Lovelhe | 53,87 | |
| 2015 | Ana Fernandes | ADRC Lovelhe | 54,63 | |
| 2016 | Cecília Rebocho | NDJ Laranjeiro | 50,41 | |
| 2017 | Linda Mendes | ACD S. João | 48,42 | |
| 2018 | Eva Gonçalves | NA Cucujães | 50,34 | |
| 2019 | Eva Gonçalves | NA Cucujães | 53,20 | |
| 2020 | Catarina Flor | CA Porto | 55,24 | RNIn |
| 2021 | Mariana Gonçalves | ADRC Lovelhe | 62,14 | |
| 2022 | Catarina Flor | CA Porto | 57,55 | |
| 2023 | Beatriz Sobral | NDJ Laranjeiro | 48,42 | |

DARDO/600 g (F)

| | | | | |
|-------|-----------------|----------------|-------|--|
| 1995* | Angélica Brites | J. Vidigalense | 35,82 | |
| 1996* | Balbina Ribeiro | GD Pic-Nic | 40,26 | |
| 1997* | Sílvia Cruz | Sporting CP | 34,84 | |
| 1998* | Vitalina Santos | SL Benfica | 33,36 | |
| 1999 | Joana Gonçalves | J. Vidigalense | 42,51 | |
| 2000 | Joana Gonçalves | J. Vidigalense | 39,22 | |
| 2001 | Cátia Silva | CA Madeira | 37,46 | |
| 2002 | Marisela Silva | GD Estreito | 38,69 | |

| | | | | |
|------|-------------------|-----------------|-------|--|
| 2003 | Ana Pires | FC Porto | 37,60 | |
| 2004 | Ana Pires | FC Porto | 38,76 | |
| 2005 | Teresa Ribeiro | FC Porto | 35,01 | |
| 2006 | Benvinda Costa | CRU Raposense | 38,37 | |
| 2007 | Ana Rita Ferreira | ACDR Arneirense | 32,98 | |
| 2008 | Ana Rita Ferreira | ACDR Arneirense | 36,03 | |
| 2009 | Elisabete Silva | C Operário D | 38,98 | |
| 2010 | Flávia Costa | ADRE Palhaça | 32,15 | |
| 2011 | Flávia Costa | ADRE Palhaça | 38,10 | |
| 2012 | Marta Mendes | J. Vidigalense | 41,59 | |
| 2013 | Rita Sebastião | CLAC-Entronc. | 39,95 | |
| 2014 | Cláudia Ferreira | Cyclones AC | 40,28 | |

* modelo antigo

DARDO/500 g (F)

| | | | | |
|------|------------------|----------------|-------|------|
| 2015 | Cláudia Ferreira | Cyclones AC | 50,19 | RNJV |
| 2016 | Bárbara Bica | CS Gaia | 36,06 | |
| 2017 | Bárbara Bica | CS Gaia | 38,62 | |
| 2018 | Bárbara Bica | CS Gaia | 38,69 | |
| 2019 | Rafaela Aleixo | CA Seia | 40,53 | |
| 2020 | Inês Custódio | AD Novas Luzes | 40,18 | |
| 2021 | Carolina Caseiro | J Vidigalense | 41,48 | |
| 2022 | Inês Custódio | AD Novas Luzes | 48,36 | |
| 2023 | Sara Conceição | CA Nazaré | 39,02 | |