



31.º TORNEIO NACIONAL ATLETA COMPLETO

POMBAL

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



27 e 28 ABRIL 2024 | 15H00

PATROCINADORES



ATLETA COMPLETO ANO A ANO

Competição destinada a juvenis, iniciados e infantis, com início em 1988, o Atleta Completo teve finais nacionais até 2008 (21 edições). Depois, ao longo de quatro anos (2009 a 2012), a competição terminou nas fases de zona (Norte, Beiras e Sul/Açores). Voltou a ter uma fase nacional (sem o escalão de infantis) em 2013, mas muito tarde na época (julho) e coincidindo com o FOJE (Festival Olímpico da Juventude Europeia), o que levou à ausência de algumas seleções (entre as quais Lisboa). Entre 2014 e 2016, a competição teve apenas a fase regional e em 2017 e 2018 foi substituída por um Tetratlo Jovem. O Atleta Completo, de novo com fase nacional, mas apenas para atletas iniciados, regressou em 2019. Em 2020, devido à pandemia, a competição não se realizou. Em 2021 teve a final em três zonas e foi reduzida a um triatlo para juvenis (com duas versões) e iniciados, com classificações nacionais. Regressou à “normalidade” em 2022, com juvenis e iniciados em ação na fase final, em duas pistas (Maia e Elvas). Lisboa e Bragança não participaram.

Em 2024, deixa de incluir o escalão sub-18 (juvenis), reintegrando os infantis (sub-14), ausentes desde 2013.

Das 29 edições com classificação coletiva nacional, Lisboa ganhou nada menos de 14, seguindo-se Leiria com 7 triunfos. Uma curiosidade: Setúbal foi “campeão” de segundos lugares - nada menos de 10.

Em termos de triunfos individuais, Lisboa somou 39 (num total de 162), contra 24 de Leiria e 19 de Santarém e Setúbal. Apenas uma associação não conseguiu ainda qualquer triunfo: Vila Real (Évora ganhou pela 1ª vez em 2021).

Houve seis atletas que conseguiram três triunfos cada, mas apenas Patrícia Mamona o conseguiu nos três escalões: ganhou nos infantis em 2001, nos iniciados em 2003 e nos juvenis em 2005. Mas viria a especializar-se no triplo. Marta Godinho (infantis em 1993 e iniciadas em 1994 e 1995) e Lúcia Avelar (infantis em 1994 e 1995 e iniciadas em 1997) conseguiram os três triunfos em dois escalões etários. No setor masculino, foram três os atletas com três triunfos (e consecutivos), dos quais um em iniciados e dois em juvenis: Rui Barros (1989 a 1991), João Afonso (1991 a 1993) e Tiago Marto (2001 a 2003). Mas só este atingiria o primeiro plano nacional nas provas combinadas.

Já foram batidos 36 recordes nacionais nas finais nacionais (ou de zona quando não as houve) do Atleta Completo, das quais 6 em juvenis (3M+3F), 16 em iniciados (8M+8F) e 14 em infantis (7M+7F). Damos conta destes recordes com a indicação RN na lista de vencedores (ver em baixo). Há, no entanto, que levar em linha de conta as várias alterações no formato das provas combinadas ocorridas ao longo dos anos. Em 2001 e 2011 houve alterações nas tabelas de pontuação.

PÓDIOS COLETIVOS:

| | 1º | 2º | 3º | TOT. |
|------------|----|----|----|------|
| Lisboa | 14 | 6 | 7 | 27 |
| Leiria | 8 | 3 | 3 | 14 |
| Santarém | 3 | 1 | 3 | 7 |
| Aveiro | 2 | 1 | 5 | 8 |
| Setúbal | 1 | 10 | 1 | 12 |
| Porto | 1 | 5 | 3 | 9 |
| Açores | 1 | 1 | 4 | 6 |
| V. Castelo | - | 1 | 1 | 2 |
| Braga | - | 1 | 1 | 2 |
| C. Branco | - | 1 | - | 1 |
| Algarve | - | - | 1 | 1 |
| Madeira | - | - | 1 | 1 |

VITÓRIAS INDIVIDUAIS:

| | TOT. | JUV. | | INIC. | | INF. | |
|------------|------|------|---|-------|----|------|---|
| | | M | F | M | F | M | F |
| Lisboa | 40 | 5 | 5 | 5 | 11 | 5 | 9 |
| Leiria | 25 | 4 | 6 | 4 | 5 | 2 | 4 |
| Santarém | 19 | 6 | - | 6 | 4 | 2 | 1 |
| Setúbal | 19 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 |
| Porto | 14 | 3 | 5 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Açores | 13 | 2 | 5 | 1 | 3 | 1 | 1 |
| Aveiro | 11 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | - |
| Coimbra | 5 | 1 | - | 1 | 1 | 2 | - |
| Braga | 6 | 1 | - | 3 | - | 2 | - |
| C. Branco | 3 | - | - | - | - | 3 | - |
| Beja | 3 | 1 | - | 1 | - | - | 1 |
| Madeira | 2 | - | 1 | - | - | - | 1 |
| Algarve | 2 | - | 1 | - | - | - | 1 |
| Bragança | 2 | - | - | - | - | 1 | 1 |
| V. Castelo | 1 | - | - | - | 1 | - | - |
| Guarda | 1 | - | - | - | - | 1 | - |
| Viseu | 1 | - | - | - | - | 1 | - |
| Portalegre | 1 | - | - | - | - | - | 1 |
| Évora | 1 | 1 | - | - | - | - | - |
| Vila Real | 1 | - | - | 1 | - | - | - |

Constituição das provas combinadas ao longo dos anos:
Juvenis (M):

| | | |
|-----------|----------|--|
| 1988/1993 | hexatlo | 100m-comp.-peso/5+altura-dardo/600-1000m |
| 1994/2001 | heptatlo | 100b-comp.-peso/5-200m+altura-dardo/600-1000m |
| 2002/2014 | octatlo | 100m-comp.-peso/5-400/300m+110b-altura-dardo/700-1000m |
| 2015/21 | decatlo | 100m-comp-peso/5-altura-400m+110b/91-disco/1,5-dardo/700-1500m |
| 2022 | octatlo | 100m-comp.-peso/5-300m+110b-altura-dardo/700-1000m |

Iniciados (M):

| | | |
|-----------|----------|--|
| 1988/1993 | pentatlo | 80m-comp.-peso/4+altura-1000m |
| 1994/2001 | hexatlo | 80m-comp.-peso/4+80b-altura-1000m |
| 2002/2006 | hexatlo | 100b-comp.-dardo/400+altura-peso/4-1000m |
| 2007/- | heptatlo | 80m-comp.-dardo/600+100b-peso/4-altura-1000m |

Juvenis (F):

| | | |
|-----------|----------|--|
| 1988/1993 | hexatlo | 100m-altura-peso/3+comp.-dardo/400-800m |
| 1994/2001 | hexatlo | 80b-altura-peso/3+comp.-dardo/600-800m |
| 2002/2006 | hexatlo | 100b-altura-peso/3+comp.-dardo/600-800m |
| 2007/- | heptatlo | 100b-altura-peso/3-200m+comp.-dardo/600-800m |

Iniciados (F):

| | | |
|-----------|----------|--|
| 1988/1993 | pentatlo | 80m-peso/3-altura-comp.-1000m |
| 1994/2001 | hexatlo | 80m-peso/3-altura+60b-comp.-1000m |
| 2002/2006 | hexatlo | 80b-altura-dardo/400+comp.-peso/3-800m |
| 2007/- | heptatlo | 80b-dardo/500-altura+80m-peso/3-comp.-800m |

Nota: em 2021 realizaram-se triatlos para juvenis (duas versões) e iniciados

AS FASES FINAIS DO ATLETA COMPLETO ANO A ANO

| ED. | ANO | LOCAL | | 1º | | 2º | | 3º | |
|--|------|----------------|----------|--------|------------|--------|------------|--------|--|
| 1º | 1988 | C. Senhorim | Lisboa | 13.504 | Setúbal | 12.579 | Madeira | 12.069 | |
| 2º | 1989 | Funchal | Aveiro | 16.961 | Lisboa | 16.563 | Setúbal | 16.529 | |
| 3º | 1990 | Lisboa | Aveiro | 16.147 | Setúbal | 15.491 | Lisboa | 14.779 | |
| 4º | 1991 | Lisboa | Lisboa | 15.461 | Leiria | 15.397 | Porto | 15.011 | |
| 5º | 1992 | VR Stº António | Leiria | 15.461 | Porto | 15.605 | Lisboa | 14.768 | |
| 6º | 1993 | Lisboa-N | Leiria | 16.395 | Lisboa | 15.870 | Açores | 15.031 | |
| 7º | 1994 | Lisboa-N | Lisboa | 17.684 | Setúbal | 16.554 | Leiria | 15.269 | |
| 8º | 1995 | Lisboa-U | Lisboa | 17.846 | Açores | 17.141 | Aveiro | 15.933 | |
| 9º | 1996 | Lisboa-U | Lisboa | 17.162 | V. Castelo | 16.290 | Aveiro | 15.824 | |
| 10º | 1997 | Lisboa-U | Lisboa | 17.724 | Setúbal | 17.492 | Açores | 16.183 | |
| 11º | 1998 | Rio Maior | Lisboa | 17.214 | Setúbal | 15.667 | Aveiro | 15.566 | |
| 12º | 1999 | Leiria | Lisboa | 17.744 | Santarém | 17.082 | Leiria | 15.954 | |
| 13º | 2000 | Mafra | Lisboa | 16.727 | Porto | 16.134 | Aveiro | 16.009 | |
| 14º | 2001 | Óbidos | Santarém | 18.228 | Braga | 16.974 | Lisboa | 16.746 | |
| 15º | 2002 | Melgaço | Lisboa | 18.176 | Setúbal | 17.324 | Açores | 17.140 | |
| 16º | 2003 | Abrantes | Lisboa | 19.832 | Setúbal | 17.201 | Santarém | 17.016 | |
| 17º | 2004 | Melgaço | Setúbal | 17.350 | Porto | 17.206 | Lisboa | 16.685 | |
| 18º | 2005 | Óbidos | Lisboa | 18.248 | Aveiro | 16.913 | Santarém | 16.846 | |
| 19º | 2006 | Almada | Açores | 17.826 | Setúbal | 17.385 | Lisboa | 17.289 | |
| 20º | 2007 | Beja | Leiria | 21.368 | Setúbal | 20.479 | Lisboa | 19.600 | |
| 21º | 2008 | Lisboa-U | Leiria | 20.681 | Porto | 20.343 | Lisboa | 19.992 | |
| 22º | 2009 | * | Leiria | 20.511 | Lisboa | 19.999 | Porto | 19.853 | |
| 23º | 2010 | * | Santarém | 22.153 | Lisboa | 21.018 | Leiria | 20.806 | |
| 24º | 2011 | * | Santarém | 22.527 | Leiria | 21.514 | Porto | 20.642 | |
| 25º | 2012 | * | Lisboa | 23.898 | Porto | 21.355 | Santarém | 21.348 | |
| 26º | 2013 | Guarda | Porto | 16.912 | Setúbal | 16.267 | Algarve | 16.165 | |
| (entre 2014 e 2018, apenas se realizaram as fases regionais) | | | | | | | | | |
| 32º | 2019 | Lisboa-N2 | Lisboa | 15.402 | Leiria | 14.954 | V. Castelo | 13.801 | |
| (não se realizou em 2020 devido à pandemia) | | | | | | | | | |
| 33º | 2021 | * | Leiria | 11.350 | Lisboa | 11.062 | Braga | 10.509 | |
| 34º | 2022 | Maia/Elvas | Leiria | 16.965 | C. Branco | 15.352 | Aveiro | 14.867 | |
| 35º | 2023 | Pombal | Leiria | 16.136 | Lisboa | 15.966 | Açores | 15.553 | |

* não houve fase nacional, mas apenas as fases de zona (Norte, Beiras e Sul/Açores). Apresentamos as três seleções mais pontuadas e os atletas com melhores pontuações no conjunto das três zonas

VENCEDORES INDIVIDUAIS ANO A ANO
JUVENIS – SUB-18

| | | | | | | |
|--------|-----------------|-----|---------|---------------------|-----|---------|
| 1988 | Jorge Soares | BEJ | 3546 | Isabel Pereira | LIS | 2793 |
| 1989 | Mário Aníbal | SAN | 4305 RN | Mª José Travessa | SET | 3924v |
| 1990 | Rui Barros | AVE | 3710 | Cristina Morujão | AVE | 3916 RN |
| 1991 | Rui Barros | LIS | 3663 | Mónica Sousa | SET | 3881 |
| 1992 | João Afonso | LEI | 3793 | Fernanda Martins | POR | 3586 |
| 1993 | João Afonso | LEI | 4066 | Sónia Machado | POR | 3964 |
| 1994 | Nuno Penha | SET | 4614 RN | Catarina Rafael | LEI | 3693 |
| 1995 | Paulo Massinga | AÇO | 4594 | Isabel Silvestre | AÇO | 3663 |
| 1996 | Sérgio Duro | SET | 4459 | Naide Gomes | LIS | 3976 |
| 1997 | Sérgio Duro | SET | 4720 RN | Sandra Cruz | AVE | 3361 |
| 1998 | Carlos Sá | SET | 4386 | Fernanda Borba | AÇO | 3344 |
| 1999 | Hugo Azevedo | POR | 4375 | Rosa Domingues | AVE | 3496 |
| 2000 | David Ganço | LIS | 4502 | Rosa Domingues | AVE | 3593 |
| 2001 | Daniel Leandro | SAN | 4546v | Alexandra Fernandes | LEI | 3579 |
| 2002 | Tiago Marto | SAN | 5403 | Liliana Viana | LEI | 3742 |
| 2003 | Tiago Marto | SAN | 5658 | Sofia Pires | AÇO | 3662 |
| 2004 | Marcos Caldeira | LIS | 5151 | Joana Frias | MAD | 3306 |
| 2005 | Marcos Caldeira | LIS | 5508 | Patrícia Mamona | LIS | 4021 RN |
| 2006 | Kevin Wilson | COI | 5333 | Joana Flores | AÇO | 3843 |
| 2007 | Kevin Wilson | LEI | 5717 | Carla Gama | SET | 3980 |
| 2008 | Miguel Pereira | POR | 5375 | Eva Vital | LEI | 4259 |
| 2009* | Samuel Remédios | SAN | 5110 | Isabel Vieira | POR | 4244 |
| 2010* | João Raposo | AÇO | 4857 | Isabel Vieira | POR | 4217 |
| 2011* | Edgar Remédios | SAN | 5110 | Rafaela Vitorino | LIS | 4652 |
| 2012* | Davidson Borges | LIS | 5428 | Rafaela Vitorino | LIS | 5046 RN |
| 2013 | Pedro Ferreira | POR | 5273 | Rafaela Pintassilgo | ALG | 4055 |
| | | | | | | |
| 2021** | André Vilelas | ÉVO | 2074 | Thais Beranger | POR | 2232 |
| | Guilherme Enes | BRA | 2017 | Vera Goucha | LEI | 2039 |
| 2022 | Rafael Santos | AVE | 5136 | Vera Goucha | LEI | 4453 |
| 2023 | Gabriel Cunha | LEI | 5730 | Natacha Candé | AÇO | 4609 |

* atletas mais pontuados no conjunto das três zonas

** em 2021 realizaram-se dois triatlôs: 110/100bar.-altura-peso e 100m-comprimento-peso

INICIADOS– SUB-16

| | | | | | | |
|------|------------------|-----|---------|-------------------|-----|---------|
| 1988 | Pedro Calisto | SET | 3023 RN | Sandra Soares | SAN | 2571 |
| 1989 | Rui Barros | AVE | 3222 RN | Mónica Sousa | SET | 3015 RN |
| 1990 | Paulo Estoura | BRA | 3033 | Karina Carvalho | COI | 2746 |
| 1991 | João Afonso | LEI | 3040 | Sónia Machado | POR | 3202 RN |
| 1992 | Casimiro Gomes | LEI | 3085 | Cristina Falé | SET | 3118 |
| 1993 | Paulo Massinga | AÇO | 3051 | Ana Ferreira | LEI | 2865 |
| 1994 | Gabor Biedermann | POR | 3373 | Marta Godinho | LIS | 3796 |
| 1995 | Pedro Fonseca | LIS | 3484 RN | Marta Godinho | LIS | 4066 RN |
| 1996 | Mário Almeida | BRA | 3225 | Etianette Melo | LIS | 3222 |
| 1997 | David Inácio | SAN | 3443 | Lígia Avelar | LIS | 3927 |
| 1998 | Gonçalo Arruda | LIS | 3344 | Marta Pedroso | LIS | 3485 |
| 1999 | Daniel Leandro | SAN | 3608 RN | Tânia Prates | SAN | 3577 |
| 2000 | Ricardo Lima | SET | 3313 | Alessandra Sousa | AÇO | 3330 |
| 2001 | Tiago Marto | SAN | 3977v | Catarina Bastos | LIS | 3585 |
| 2002 | André Rodrigues | LIS | 3207 | Marisa Anselmo | LIS | 3447 RN |
| 2003 | Pedro Santos | SAN | 3550 | Patrícia Mamona | LIS | 3515 RN |
| 2004 | André Ribeiro | POR | 3217 | Cláudia Rodrigues | AÇO | 3054 |

| | | | | | | |
|-----------|-----------------|-----|---------|------------------|-----|---------|
| 2005 | Ricardo Amaro | BEJ | 3451 | Carla Gama | SET | 2944 |
| 2006 | André Lima | SET | 3603 RN | Marta Onofre | LIS | 3146 |
| 2007 | Tiago Aperta | SAN | 4119 RN | Eva Vital | LEI | 4003 RN |
| 2008 | Pedro Ferreira | COI | 3743 | Débora Tavares | AVE | 3375 |
| 2009* | Joel Pereira | SAN | 3636 | Sarah Dias | LEI | 3812 |
| 2010* | Davidson Borges | LIS | 4022 | Ana M. Oliveira | LEI | 4309 RN |
| 2011* | Eduardo Valério | LEI | 4286 | Sofia Duarte | SAN | 4092 |
| 2012* | Paulo Neto | AVE | 4523 RN | Jéssica Barreira | LIS | 4754 RN |
| 2013 | Tiago Tavares | SET | 4415 | Mariana António | SAN | 4407 |
| | | | | | | |
| 2019 | Sisínio Ambriz | LIS | 4549 RN | Marta Araújo | VCa | 4162 |
| | | | | | | |
| 2021**/** | Diogo Enes | BRA | 1859 | Natacha Candé | AÇO | 1830 |
| 2022 | Gabriel Cunha | LEI | 4607 | Marta Carriço | LEI | 3984 |
| 2023 | Bruno Duro | VRE | 4155 | Madalena Sampaio | LIS | 4091 |

* atletas mais pontuados no conjunto das três zonas

** em 2021 realizou um triatlo: 100/80 bar.-comprimento-peso

INFANTIS- SUB-14

| | | | | | | |
|-------|--------------------|-----|---------|------------------|-----|---------|
| 1988 | Jeremias Maval | AVE | 1527 | Isabel Rosário | BEJ | 1678 |
| 1989 | Alípio Júlio | LIS | 1912 RN | Sandra Turpin | LIS | 2339 |
| 1990 | Casimiro Gomes | LEI | 1957 RN | Cristina Falé | SET | 2317 RN |
| 1991 | Vítor Viveiros | AÇO | 1819 | Ana Ferreira | LEI | 2063 |
| 1992 | Rui Osório | CBr | 1501 | Elisabete Santos | LIS | 2028 |
| 1993 | Ivo Cardoso | GUA | 1730 | Marta Godinho | LIS | 2179 |
| 1994 | António Barreiros | BRA | 1822 | Lígia Avelar | LIS | 2314 |
| 1995 | Ricardo Franqueira | BRA | 1858 | Lígia Avelar | LIS | 2627 RN |
| 1996 | André Raposo | LIS | 1803 | Liliana Gomes | SAN | 2252 |
| 1997 | Nelson Évora | LIS | 1798 | Artimisa Sá | SET | 2009 |
| 1998 | Rui Alexandre | BGÇ | 1531 | Carla Almeida | POR | 2102 |
| 1999 | Jorge Guilherme | VIS | 1620 | Catarina Bastos | LIS | 1828 |
| 2000 | André Santos | SET | 1579 | Nelma Dias | BGÇ | 1920 |
| 2001 | Tiago Rato | CBr | 2314 RN | Patrícia Mamona | LIS | 1949 |
| 2002 | André Ribeiro | POR | 1969 | Eva Costa | SET | 2067 RN |
| 2003 | Flávio Pinto | AVE | 2031 | Joana Rabaçal | LIS | 2097 RN |
| 2004 | Pedro Mossâmedes | COI | 2321 RN | Lúcia Serrão | MAD | 1832 |
| 2005 | Tiago Aperta | SAN | 1936 | Ana Vasconcelos | LEI | 2006 |
| 2006 | Miguel Serrano | SAN | 1910 | Vanda Santos | PTL | 1679 |
| 2007 | Filipe Pita | LIS | 2466 | Joana Vilar | SET | 2764 RN |
| 2008 | Luís Cardoso | COI | 2491 | Sarah Dias | LEI | 2849 RN |
| 2009* | Miguel Barrigana | LIS | 2696 RN | Sarah le Baron | AÇO | 2934v |
| 2010* | Fábio Dias | LEI | 2706 RN | Yara Dorsch | ALG | 3099 RN |
| 2011* | Otoniel Badjana | CBr | 2893 | Sónia Machado | LEI | 2803 |
| 2012* | Diogo Guerra | POR | 2763 RN | Marisa Carvalho | LIS | 3179 |
| 2013 | não se realizou | | | não se realizou | | |

* atletas mais pontuados no conjunto das três zonas

RANKINGS DE SEMPRE

HEPTATLO SUB-16 MASCULINOS

| | | | | |
|------|------------------|----|------------------|----|
| 4607 | Gabriel Cunha | 07 | GD Pedreiras | 22 |
| 4549 | Sisínio Ambriz | 04 | SL Benfica | 19 |
| 4523 | Paulo Neto | 97 | ACRD Escapães | 12 |
| 4415 | Tiago Tavares | 98 | GD Cavadas | 13 |
| 4340 | Tiago Aperta | 92 | SC Abrantes | 07 |
| 4302 | Diogo Guerra | 99 | Maia AC | 14 |
| 4286 | Eduardo Valério | 86 | Juv. Vidigalense | 11 |
| 4264 | Fábio Martins | 97 | CLAC-Entroncam. | 12 |
| 4247 | Miguel Barrigana | 96 | SL Benfica | 11 |
| 4166 | Pedro Ferreira | 96 | C+S Lavra | 11 |

HEPTATLO SUB-16 FEMININOS

| | | | | |
|------|--------------------|----|-----------------|----|
| 4899 | Marisa V. Carvalho | 99 | SL Benfica | 14 |
| 4754 | Jéssica Barreira | 97 | Sporting CP | 12 |
| 4477 | Ana M. Oliveira | 95 | GA Fátima | 10 |
| 4407 | Mariana António | 98 | SC Abrantes | 13 |
| 4321 | Rafaela Vitorino | 95 | SL Benfica | 10 |
| 4240 | Marta L. Araújo | 04 | CA Ol. Vianense | 19 |
| 4200 | Eva Vital | 92 | ACDR Arneirense | 07 |
| 4177 | Sofia Duarte | 96 | At. Cartaxense | 11 |
| 4162 | Maria Vaz Guedes | 96 | SL Benfica | 11 |
| 4162 | Carolina Ribeiro | 00 | UFC Tomar | 15 |

HEPTATLO SUB-16 MASCULINOS

| | | | | |
|------|------------------|----|--------------------|----|
| 2763 | Diogo Guerra | 99 | Maia AC | 12 |
| 2706 | Fábio Dias | 97 | AC Vermoil | 10 |
| 2705 | Fábio Martins | 97 | CLAC-Entroncam. | 10 |
| 2700 | Bruno Bornes | 00 | Gira Sol | 13 |
| 2696 | Miguel Barrigana | 96 | E M Dom.Saraiva | 09 |
| 2688 | Joel Pereira | 95 | GA Fátima | 08 |
| 2639 | Eduardo Valério | 96 | Juv. Vidigalense | 09 |
| 2629 | Valdemar Dantas | 05 | ADC Lovelhe | 18 |
| 2580 | Filipe Silva | 98 | B° N Srª Conceição | 11 |
| 2517 | José Matos | 00 | SC Abrantes | 13 |

HEPTATLO SUB-16 FEMININOS

| | | | | |
|------|---------------------|----|------------------|----|
| 3217 | Yara Dorsch | 97 | CD Faro XXI | 10 |
| 3179 | Marisa Vaz Carvalho | 99 | SL Benfica | 12 |
| 3133 | Mariana António | 98 | SC Abrantes | 11 |
| 3125 | Catarina Fernandes | 98 | Sporting CP | 11 |
| 3100 | Sofia Duarte | 96 | At. Cartaxense | 09 |
| 2983 | Marta Alves | 06 | Sporting CP | 19 |
| 2863 | Jessica Barreira | 97 | Sporting CP | 10 |
| 2837 | Mariana Neves | 00 | Juv. Vidigalense | 13 |
| 2823 | Sarah Dias | 95 | Juv. Vidigalense | 08 |
| 2822 | Lurdes Oliveira | 04 | UC Eirense | 17 |