

CAMPEONATOS NACIONAIS SUB-20

VIANA DO CASTELO

27 e 28 JULHO 2024
ESTÁDIO MUNICIPAL MANUELA MACHADO

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



CAMPEONATOS NACIONAIS SUB-20

Os Campeonatos Nacionais Sub-20 (anteriormente também designados por juniores) são dos mais antigos que se realizam em Portugal. Tiveram o seu início em 1930, então só para atletas masculinos (contudo a classificação coletiva só foi introduzida em 1939).

A competição feminina apenas foi introduzida no calendário mais de três décadas depois (1966) e também ela só conheceu classificação coletiva a partir de 1971.

Em ambos os campeonatos houve paragens na classificação coletiva. Em masculinos não houve classificação de 1966 a 1968, depois de 1979 a 1982 e em 2020. Já em femininos não houve classificação coletiva de 1979 a 1982 e em 2020.

Ao longo das mais de sete décadas da competição coletiva, ainda é o Sport Lisboa e Benfica quem totaliza mais presenças (72) nos pódios coletivos, com 40 títulos nacionais. O Sporting, campeão no ano passado, soma 67 presenças no pódio, 31 vezes como campeão nacional. Apenas mais quatro equipas lograram o título nacional: FC Porto (3), CDUL (1), CS Marítimo (1) e J. Vidigalense (1), com estes a somarem 16 presenças no pódio. No total, ao longo dos anos, 25 clubes já conquistaram lugares no pódio.

Já na competição feminina, há mais dispersão de títulos (11 clubes) e menos presenças nos pódios (20 clubes). O Benfica ainda é quem tem mais títulos (16), contra 13 do Sporting, mas são estes que somam mais presenças nos pódios (35), contra 28 do Benfica. O Vidigalense é a terceira equipa com mais subidas ao pódio (18), duas como campeão. Contudo, a equipa leiriense tem mais companhia de campeões nacionais como o SC Braga (5 títulos), FC Porto (3), Belenenses (2), JOMA (2), GD Estreito (2), CA Madeira (1), FC Foz (1) e CN Rio Maior (1).

Presenças nos pódios

Masculinos						Femininos				
		Tot	1º	2º	3º		Tot	1º	2º	3º
1	Benfica	72	40	29	3	Sporting	35	13	16	6
2	Sporting	67	31	30	6	Benfica	28	16	8	4
3	J Vidigalense	16	1	8	7	J Vidigalense	18	2	6	10
4	FC Porto	14	3	2	9	SC Braga	12	5	4	3
5	Belenenses	12		1	11	FC Porto	10	3		7
6	CDUL	11	1	1	9	Belenenses	7	2	5	
7	Acad. Porto	7			7	CA Madeira	6	1	3	2
8	JOMA	6		2	4	JOMA	6	2	3	1
9	CIF	4			4	GD Estreito	5	2	1	2
10	CIPA	4			4	CIPA	3			3
11	Grecas	3		2	1	FC Foz	3	1	1	1
12	Bairro Anjos	2			2	Vit. Setúbal	3			3
13	CS Marítimo	2	1	1		At. Cartaxense	1		1	
14	ABC Braga	1			1	AD Sanjoanense	1			1
15	Académica C.	1		1		CF Oliv. Douro	1			1
16	Acad. Santarém	1			1	CN Rio Maior	1	1		
17	AD Novas Luzes	1			1	GD da Cuf	1			1
18	CF Oliv. Douro	1			1	Ginásio C Sul	1			1
19	CN Rio Maior	1			1	GR Qtª Lomba	1			1
20	Col. Militar	1			1	Louletano	1			1
21	CP Alcanena	1			1					
22	CP Mangualde	1			1					
23	GD da Cuf	1			1					
24	Gira Sol	1			1					
25	Vit. Setúbal	1			1					

CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-20 (MASC.)
LOCAIS E DATAS

1930	Lisboa-L	14/15-6	1961	Lisboa-N	15/16-7	1993	Viseu	17/18-7
1931	Lisboa-L	27/28-6	1962	Lisboa-R	4/5-8	1994	Maia	2/3-7
1932	Lisboa-Sal.	28/29-5	1963	Lisboa-N	29/30-6	1995	Braga	1/2-7
1933	Porto-L	17/18-6	1964	Lisboa-R	13/14-6	1996	Viseu	20/21-7
1934	Lisboa-Sal.	30-6/1-7	1965	Lisboa-A	31-7/1-8	1997	Braga	28/29-6
1935	Coimbra	22/23-6	1966	Lisboa-A	11/12-6	1998	Maia	18/19-7
1936	Lisboa-Sal.	20/21-6	1967	Lisboa-N	10/11-6	1999	Mafra	17/18-7
1937	Porto-L	26/27-6	1968	Lisboa-A	8/9-6	2000	Braga	29/30-7
1938	Lisboa-L	2/3-7	1969	Lisboa-R	12/13-7	2001	Braga	7/8-7
1939	Porto-L	1/2-7	1970	Lisboa- I	27/28-6	2002	Mafra	29/30-6
1940	Lisboa-Sal	6/7-7	1971	Lisboa-N	12/13-6	2003	Guimarães	12/13-7
1941	Porto-L	12/13-7	1972	Porto-I	10/11-6	2004	Covilhã	26/27-6
1942	Lisboa-Sal	11/12-7	1973	Lisboa-N	2/3-6	2005	P. Varzim	9/10-7
1943	Porto-L	24/25-7	1974	Lisboa-N	15/16-6	2006	Guimarães	8/9-7
1944	Lisboa-L	29/30-7	1975	Lisboa-N	7/8-6	2007	Viseu	7/8-7
1945	Porto-L	9/10-6	1976	Lisboa-N	5/6-6	2008	Luso	14/15-6
1946	Lisboa-L	22/23-6	1977	Lisboa-N	14/15-5	2009	Lisboa-U	11/12-7
1947	Porto-L	28/29-6	1978	Lisboa-N	13/14-5	2010	Setúbal	3/4-7
1948	Lisboa-L	26/27-6	1979	Lisboa-N	16/17-6	2011	Lisboa-U	9/10-7
1949	Porto-L	2/3-7	1980	Lisboa-N	19/20-7	2012	Luso	23/24-6
1950	Lisboa-A	22/23-7	1981	Lisboa-N	11/12-7	2013	Fátima	6/7-7
1951	Lisboa-A	30-6/1-7	1982	Lisboa-A	5/6-6	2014	Luso	5/6-7
1952	Porto-L/Lisboa-A	14/22-6	1983	Lisboa-N	18/19-6	2015	Braga	4/5-7
1953	Porto-A	25/26-7	1984	Lisboa-N	21/22-7	2016	Viseu	9/10-7
1954	Porto-L	17/18-7	1985	Lisboa-A	13/14-7	2017	Marinha Grande	8/9-7
1955	Lisboa-CP	9/10-7	1986	Lisboa-N	5/6-7	2018	Vagos	30-6/1-7
1956	Lisboa-A	7/8-7	1987	Lisboa-N	11/12-7	2019	Vagos	6/7-7
1957	Lisboa-A	27/28-7	1988	Maia	9/10-7	2020	Vários locais*	2-8
1958	Lisboa-R	28/29-6	1989	Maia	22/23-7	2021	V. Castelo	19/20-6
1959	Lisboa-A	11/12-7	1990	Lisboa-N	15/15-7	2022	Vagos	16/17-7
1960	Lisboa-A	25/26-6	1991	Maia	27/28-7	2023	Abrantes	15/16-7
			1992	Lisboa-N	25/26-7			

* em 2020, devido a um vírus, a competição foi realizada em seis pistas diferentes (e num só dia): Maia, Pombal, Lisboa-U, VR Stº António, Ribeira Brava e Ponta Delgada

Pistas em Lisboa: A – Alvalade; CP – Casa Pia; I – Inatel (ex-FNAT); L – Lumiar (Lisboa) e Lima (Porto); N – Estádio Nacional; R – Restelo; Sal – Salésias; U – Universitário.

Nota: Em alguns casos (e em especial nas provas combinadas), a competição prolongou-se por outras pistas e datas.

Nota 2: A partir de 1997 passaram a ser admitidos como campeões nacionais atletas estrangeiros menores de 18 anos

PÓDIOS COLETIVOS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS SUB-20 (MASCULINOS)

1939	Sporting	38	Benfica	19	Acad. Porto e CIF	6
1940	Benfica	45	Sporting	10	CIF	8
1941	Benfica	29	Sporting	25	ABC Braga	11
1942	Sporting	59	Benfica	43	Acad. Porto	12
1943	Benfica	39	Sporting	26	Acad. Porto	8
1944	Sporting	40	Benfica	25	CIF	16
1945	Sporting	96	Benfica	78	CIF	50
1946	Benfica	99	Sporting	81,3	Belenenses	28
1947	Sporting	132,5	Benfica	120	Belenenses	26,5
1948	Benfica	147	Sporting	84	Col. Militar	72
1949	Benfica	151	Sporting	146	Acad. Porto	43
1950	Sporting	147	Benfica	93	Belenenses	48
1951	Sporting	175	Benfica	113	Belenenses	38
1952	CDUL	172	FC Porto	104	Acad. Porto	46
1953	Benfica	124	Sporting	101,5	CDUL	76,5
1954	Sporting	117	Benfica	92	CDUL	66,5
1955	Sporting	147,5	Benfica	128,5	CDUL	37,5
1956	Sporting	162,5	Benfica	152	Acad. Porto	42,5
1957	Benfica	171,5	Sporting	135	Acad. Porto	32,5
1958	Sporting	142	Benfica	103	CDUL	48
1959	Sporting	173,5	Benfica	117	FC Porto	51,5
1960	Sporting	176	Benfica	139,5	Acad. Santarém	39,5
1961	Sporting	153	Benfica	111	CDUL	70
1962	Sporting	206	CDUL	98	Belenenses	25
1963	Benfica	164	Sporting	125	CDUL	76
1964	Benfica	191,5	Sporting	142,5	CDUL	43
1965	Sporting	168	Benfica	150	CDUL	36
.....	(de 1966 a 1968 não houve classificação coletiva)					
1969	Benfica	121	Sporting	83	CDUL	55
1970	Benfica	119	Sporting	77	Belenenses	52
1971	Benfica	133,5	Sporting	95	GD da Cuf	42,5
1972	Benfica	140	Sporting	82	FC Porto	46
1973	Benfica	154,3	Sporting	73	FC Porto	53
1974	Benfica	162	Sporting	100	FC Porto	29
1975	Sporting	120	Benfica	104,5	FC Porto	47
1976	Sporting	78	Académica C.	43	Benfica	42
1977	Sporting	107	Benfica	57	FC Porto	45,5
1978	Sporting	105	Benfica	73	FC Porto	37
.....	(de 1979 a 1982 não houve classificação coletiva)					
1983	FC Porto	108	Benfica	62	Belenenses	49

1984	FC Porto	68	Belenenses	58	Sporting	51
1985	Benfica	138	Sporting	117	Belenenses	83
1986	Benfica	240	Sporting	116	Belenenses	110
1987	Benfica	229,5	Sporting	97,5	Belenenses	60
1988	Benfica	220	Sporting	91	CIPA	44
1989	Benfica	144	Sporting	91	CIPA	39
1990	Benfica	165	Sporting	95	Vit. Setúbal	47
1991	Benfica	157	Sporting	67,5	FC Porto	39
1992	Benfica	132	Sporting	130,5	CIPA	49
1993	Sporting	154	Benfica	148	CIPA	42
1994	Sporting	128	Benfica	65	CN Rio Maior	58
1995	Benfica	86,5	Sporting	76	J Vidigalense	58
1996	Sporting	106	Benfica	80	Belenenses	63
1997	Sporting	196	Benfica	130	Bairro Anjos	63
1998	Sporting	171	Benfica	152	Bairro Anjos	113
1999	Sporting	135	Benfica	135	JOMA	103
2000	Sporting	172	Benfica	108	JOMA	103,3
2001	Benfica	204,3	Sporting	181	Grecas	139
2002	Sporting	157,5	Grecas	130	Benfica	93
2003	CS Marítimo	175,5	Grecas	105,5	JOMA	96,5
2004	Benfica	168,5	CS Marítimo	121	JOMA	107,5
2005	Benfica	200,5	JOMA	126	CP Alcanena	97
2006	Benfica	185	J Vidigalense	120	CP Mangualde	62
2007	Benfica	211	J Vidigalense	142,5	Sporting	99
2008	J Vidigalense	133	JOMA	108	FC Porto	106
2009	FC Porto	176	Benfica	131	J Vidigalense	128,5
2010	Benfica	227	FC Porto	183	J Vidigalense	157
2011	Benfica	262	J Vidigalense	118	Sporting	53
2012	Benfica	347,5	Sporting	125	J Vidigalense	111
2013	Benfica	265	J Vidigalense	164	Sporting	124
2014	Benfica	320	J Vidigalense	109	Sporting	70
2015	Benfica	266	J Vidigalense	150	Gira Sol	84
2016	Benfica	400	J Vidigalense	97	Sporting	94
2017	Benfica	371	Sporting	182,5	CF Oliv. Douro	70
2018	Benfica	348	Sporting	223	AD Novas Luzes	77
2019	Sporting	435	Benfica	357	J. Vidigalense	70
2020	não houve classificação coletiva					
2021	Sporting	221	Benfica	186,5	J. Vidigalense	139
2022	Benfica	186	Sporting	174	J. Vidigalense	84
2023	Sporting	259,5	J. Vidigalense	187	SL Benfica	170,5

CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUNIORES (MASCULINOS)

Campeonatos disputados desde 1930 e com classificações coletivas desde 1939 (exceto em 2020)

RECORDES DOS CAMPEONATOS

100 m	Ricardo Alves	Tramagal SU	10,39	2000
200 m	Ricardo Alves	Tramagal SU	21,30	2000
400 m	João Coelho	SL Benfica	47,37	2018
800 m	Fábio Gonçalves	SL Benfica	1.50,15	2009
1500 m	Manuel Damião	Maratona CP	3.49,39	1997
3000 m	Carlos Monteiro	Inter CA	8.16,06	1984
5000 m	António Leitão	SC Espinho	14.22,0m	1978
2000 ob.	Guilherme Alves	FC Porto	5.40,0m	1980
3000 ob.	Marco Rebelo	CD Nacional	9.02,24	1992
110 b/1,06	Luís Sá	FC Porto	14,50	2000
110 b/1m	João Almeida	Sporting CP	13,89	2007
400 bar.	Carlos Silva	SL Benfica	51,26	1993
Altura	Gerson Baldé	Sporting CP	2,14	2019
Vara	João Pedro Buaró	GD Estreito	5,10	2020
Comp.	Olek. Lyashchenko	CA Mar. Grande	7,48	2015
Triplo	Nelson Évora	SL Benfica	15,88	2001
Peso/7,26	Marco Fortes	Sporting CP	17,98	2001
Peso/6 kg	António Vital Silva	SL Benfica	19,81	2007
Disco/2 kg	Juan Rosete	Sporting CP	49,32	1998
Disco/1,75	António Vital Silva	SL Benfica	56,08	2007
Martelo/7,26	Dário Manso	Sporting CP	62,59	2001
Martelo/6 kg	Ruben Antunes	J. Vidigalense	71,85	2018
Dardo/800 g	João Fernandes	Sporting CP	74,43	2024
10 km M	João Vieira	CN Rio Maior	41.21,31	1995
20 km M	João Vieira	CN Rio Maior	1.26.35	1995
Decatlo	Mário Aníbal	SL Benfica	6754	1990
Decatlo/jun.	Edgar Campre	SL Benfica	7323	2019
4x100 m	SL Benfica		42,02	2007
4x400 m	Sporting CP		3.17,62	2019

80 METROS

1930	João Dinis	CIF	9,6
1931	Manuel Orey e David Araújo	CIF SL Benfica	9,6 9,6
1932	Manuel Matos	Anadia FC	10,0
1933	José Júlio Duarte	Anadia FC	9,0
1934	Alves Pereira	Carcavelinhos FC	9,4
1935	Luís Jacinto	Académico FC	9,4
1936	Neves Carvalho	Sporting CP	9,4
1937	Alfredo Baganha	Académico FC	9,3
1938	João Pimenta	SL Benfica	9,1
1939	Alfredo Abrunhosa	CF Belenenses	8,9
1940	Castelo Branco	SL Benfica	9,1
1941	Fernando Lourenço	Sporting CP	9,0
1942	Manuel Nuncio	Sporting CP	9,2
1943	João Abreu Lima	Académica Coimb.	9,0
1944	Jorge Machado	Sporting CP	9,0
1945	Sebastião Camões	Sporting CP	9,1
1946	Carlos Mendonça	SL Benfica	9,0
1947	Myre Dorez	Sporting CP	9,0
1948	Pais Dias	SL Benfica	9,0

100 METROS

1949	Manuel Correia	Académica Coimb.	11,2
1950	Carlos Graça	Sporting CP	11,1
1951	António Faria	SL Benfica	11,5
1952	Manuel Houbet Moura	FC Porto	11,5
1953	António Faria	SL Benfica	11,3
1954	Sérgio Carvalhais	CDUL	11,0
1955	Rui Trincheiras	SL Benfica	10,9v
1956	José Madureira Teixeira	Académico FC	11,4
1957	José Sampaio	Sporting CP	11,3
1958	Eduardo Barreiros	CDUL	11,2
1959	José Germano	Sporting CP	11,3
1960	Carvalho Santos	Sporting CP	10,9
1961	Carvalho Santos	Sporting CP	10,8
1962	Jorge Soares	CDUL	10,5
1963	Jorge Soares	CDUL	10,7
1964	Marcenal Andrade	SL Benfica	10,8
1965	Carlos Silva	Sporting CP	11,3
1966	Duarte Ferreira	CDUL	10,8v
1967	Mário Oliveira	SL Benfica	10,9
1968	Carlos Carneiro	FC Porto	10,9
1969	Carlos Carneiro	FC Porto	10,9
1970	Paulo Pereira	SC Luanda	10,9
1971	João Jorge	CDUP	11,1
1972	José Câmara	CS Marítimo	10,9
1973	José Morais	Sporting CP	11,0
1974	António Cachola	SL Benfica	10,7
1975	António Cachola	SL Benfica	10,7
1976	Fernando Pinto	FC Porto	10,9

1977	Fernando Pinto	FC Porto	10,7
1978	Fernando Pinto	FC Porto	11,0
1979	Arnaldo Abrantes	AC Mocidade	10,6
1980	Arnaldo Abrantes	AC Mocidade	10,7
1981	Luís Fernandes	SL Benfica	10,8
1982	Luís Cunha	Sporting CP	10,8
1983	Luís Barroso	Zona Azul	10,7
1984	Pedro Agostinho	Sporting CP	10,67
1985	Paulo Maia	Académica Coimb.	11,06
1986	Carlos Fernandes	SL Benfica	10,96
1987	Carlos Fernandes	SL Benfica	10,7m
1988	Carlos Fernandes	SL Benfica	10,6mv
1989	Hélio Reis	AD Sanjoanense	10,88
1990	Hélio Reis	SL Benfica	10,86
1991	Ricardo Lemos	SL Benfica	10,86
1992	Luís Morais	Sporting CP	11,00
1993	Paulo Neves	SL Benfica	10,67
1994	Carlos Calado	CN Rio Maior	10,87
1995	Diogo Cruz	SL Benfica	11,00
1996	Mário Barbosa	CA Braga	10,79
1997	Hildberto Almeida	SL Benfica	10,84v
1998	Tiago Angelino	Sporting CP	10,80
1999	Bruno Neves	CA Seia	10,60v
2000	Ricardo Alves	Tramagal SU	10,39
2001	Ricardo Pacheco	Sporting CP	10,59
2002	Ricardo Pacheco	Sporting CP	10,53
2003	Arnaldo Abrantes	NDJ Laranjeiro	10,84
2004	Arnaldo Abrantes	SL Benfica	10,85
2005	Yazaldes Nascimento	JOMA	10,51v
2006	Marcos Coelho	CF Belenenses	11,01
2007	Edi Sousa	Sporting CP	10,88
2008	Edi Sousa	Sporting CP	10,67
2009	Bruno Ferreira	SL Benfica	10,75v
2010	Tiago Silvestre	SL Benfica	10,46v
2011	Diogo Antunes	SL Benfica	10,64
2012	Carlos Nascimento	Esc. Movimento	10,47v
2013	Carlos Nascimento	Sporting CP	10,57v
2014	Ricardo Pereira	SL Benfica	10,64
2015	Ricardo Pereira	SL Benfica	10,63
2016	Frederico Curvelo	SL Benfica	10,59
2017	Wilson Pedro	CA B ^a Banheira	10,59v
2018	Delvis Santos	SL Benfica	10,71
2019	Rui Corvelo	Sporting CP	10,67
2020	Rui Corvelo	Sporting CP	10,82
2021	Sisínio Ambriz	SL Benfica	10,90
2022	Sisínio Ambriz	SL Benfica	10,51
2023	Sisínio Ambriz	SL Benfica	10,46v

150 METROS

1935	Macedo e Costa	Sporting CP	17,8
1936	Neves Carvalho	Sporting CP	17,8
1937	Fernando Ferreira	SL Benfica	17,0
1938	Guilherme Santos	SL Benfica	17,0

1939	João Jacinto	Sporting CP	17,0
1940	João André	SL Benfica	17,1
1941	Manuel Raposo	SL Benfica	17,3
1942	Manuel Núncio	Sporting CP	17,2
1943	João Abreu Lima	Académica Coimb.	17,0
1944	Joaquim Silveira	Sporting CP	17,0
1945	Sebastião Camões	Sporting CP	16,9
1946	Carlos Mendonça	SL Benfica	16,5
1947	Myre Dores	SL Benfica	16,4
1948	Fernando Casimiro	SL Benfica	17,0

200 METROS

1949	Jorge Abreu	Sporting CP	22,3
1950	Carlos Graça	Sporting CP	23,1
1951	Carlos Graça	Sporting CP	23,2
1952	Manuel Houbet Moura	FC Porto	23,5
1953	António Faria	SL Benfica	23,1
1954	Sérgio Carvalhais	CDUL	22,9
1955	Fernando Castro	SL Benfica	23,0
1956	José Madureira Teixeira	Académico FC	23,3
1957	Henrique Ferreira	SL Benfica	23,2
1958	José Rocha	FC Porto	23,3
1959	José Germano	Sporting CP	23,1
1960	José Aguiar	SL Benfica	22,7
1961	Jorge Soares	CDUL	22,0
1962	Jorge Soares	CDUL	21,8
1963	Jorge Soares	CDUL	21,7
1964	Marcenal Andrade	SL Benfica	22,0
1965	Francisco Matos	Sporting CP	11,3
1966	Duarte Ferreira	CDUL	22,4v
1967	Mário Oliveira	SL Benfica	22,2
1968	Abreu Matos	CDUL	22,3
1969	Fernando Ferreira	Vit. Setúbal	22,4
1970	Fernando Ferreira	Vit. Setúbal	22,1
1971	António Maruta	GD Cuf	22,8
1972	José Câmara	CS Marítimo	22,5
1973	António Maruta	GD Cuf	21,7
1974	António Cachola	SL Benfica	22,2
1975	António Cachola	SL Benfica	22,1
1976	Adriano Rodrigues	Sporting CP	23,0
1977	Joaquim Carvalho	Sporting CP	21,8
1978	Fernando Pinto	FC Porto	22,5
1979	Arnaldo Abrantes	AC Mocidade	22,3
1980	Luís Lajas	Sporting CP	22,5
1981	Luís Cardoso	GD Farauto	22,3
1982	Luís Cunha	Sporting CP	22,0
1983	Luís Barroso	Sporting CP	21,6
1984	Alberto Jorge	CDUP	21,58
1985	Paulo Maia	Académica Coimb.	22,32
1986	Rui Juiz	CF Belenenses	22,19v
1987	Carlos Fernandes	SL Benfica	21,71
1988	João Azevedo	SL Benfica	22,06
1989	Hélio Reis	AD Sanjoanense	21,88
1990	Vasco Santos	CIPA	22,34

1991	José Mendes	CDUP	21,96
1992	Luís Morais	Sporting CP	21,86
1993	Vítor Jorge	SL Benfica	21,74
1994	Kilwange Tiny	SL Benfica	21,85
1995	Joel Ferreira	AD Ovarense	22,24v
1996	Mário Barbosa	CA Braga	22,20
1997	Hildberto Almeida	SL Benfica	22,27
1998	Bruno Gancho	SL Benfica	22,02
1999	Carlos Fradão	Sporting CP	21,85v
2000	Ricardo Alves	Tramagal SU	21,30
2001	Ricardo Pacheco	Sporting CP	21,75
2002	Ricardo Pacheco	Sporting CP	21,80v
2003	Arnaldo Abrantes	NDJ Laranjeiro	22,00
2004	Arnaldo Abrantes	NDJ Laranjeiro	21,65
2005	Yazaldes Nascimento	JOMA	21,99
2006	Carlos Pinheiro	SL Benfica	22,10
2007	António Rodrigues	Sporting CP	22,19
2008	Bruno Ferreira	ACDR Arreirense	22,31
2009	Bruno Ferreira	SL Benfica	21,63
2010	Bruno Fernandes	SL Benfica	21,55
2011	André Biveti	Sporting CP	21,64
2012	Carlos Nascimento	Esc. Movimento	21,32
2013	Luís Neves	SL Benfica	21,59
2014	Eduardo Sá	CCD Ribeirão	21,53v
2015	Rafael Jorge	SL Benfica	21,73
2016	João Pinto	Sporting CP	21,66
2017	Tiago Gonçalves	CA Seia	21,58v
2018	João Coelho	SL Benfica	21,72
2019	Omar Elkhatib	Sporting CP	21,84
2020	Ericsson Tavares	CA Seia	21,76v
2021	Sisínio Ambriz	SL Benfica	22,18
2022	Sisínio Ambriz	SL Benfica	21,33
2023	Pedro Afonso	Vitória FC	21,33

300 METROS

1930	João Dinis	CIF	39,6
1931	David Araújo	SL Benfica	40,0
1932	Carlos Barreto	CIF	39,2
1933	Manuel Marau	FC Gaia	39,2
1934	Fernando Proença	Académico FC	40,4
1935	José Bandeira	SC Braga	39,2
1936	António Calado	Sporting CP	39,0
1937	Glória Alves	SL Benfica	38,8
1938	Borges da Silva	CF Belenenses	38,5
1939	Mariano Soares	Sporting CP	38,4
1940	João André	SL Benfica	37,0
1941	Manuel Raposo	SL Benfica	36,5
1942	Sampaio Peixoto	Académico FC	37,2
1943	Mário Possolo	SL Benfica	37,9
1944	Manuel Colaço	Sporting CP	37,4
1945	Costa Pereira	SL Benfica	38,2
1946	Domingos Canhão	Sporting CP	37,5
1947	Luís Rocha	Sporting CP	37,5
1948	Natal dos Santos	SL Benfica	36,7

400 METROS

1949	Jorge Abreu	Sporting CP	52,0
1950	José Figueira	SL Benfica	53,4
1951	Carlos Gonçalves	Académico FC	52,2
1952	João Coutinho	CDUL	53,4
1953	João Coutinho	CDUL	51,5
1954	Januário Costa	CF Belenenses	52,9
1955	Fernando Castro	SL Benfica	54,5
1956	Hélder Marinheiro	SL Benfica	52,8
1957	Costa Martins	Académico FC	52,0
1958	Alberto Araújo	Sporting CP	51,9
1959	Jaime Campos	Sporting CP	49,9
1960	Rogério Gonçalves	Sporting CP	50,6
1961	Augusto Vilela	FC Porto	51,8
1962	Fernando Gonçalves	Sporting CP	52,0
1963	Álvaro Mendes	Sporting CP	50,5
1964	Luís Costa	SL Benfica	51,5
1965	Álvaro Mendes	Sporting CP	50,2
1966	Duarte Ferreira	CDUL	50,2
1967	Carlos Amorim	SL Benfica	50,5
1968	Fernando Reis	SL Benfica	49,9
1969	José Morais	SL Benfica	50,6
1970	Fernando Silva	SL Benfica	49,9
1971	José Carvalho	Sporting CP	49,6
1972	José Estrela	FC Porto	51,8
1973	Armando Silva	SL Benfica	51,5
1974	Fernando Brás	SL Benfica	50,4
1975	Alberto Ribeiro	FC Porto	49,5
1976	Eduardo Morais	Sporting CP	49,8
1977	Jorge Branco	Sporting CP	49,8
1978	António Almeida	SC Braga	50,5
1979	António Almeida	SC Braga	50,1
1980	Rui Oliveira	FC Porto	50,2
1981	Eduardo Pelado	Sporting CP	50,7
1982	Rui Moreira	SL Benfica	49,5
1983	Álvaro Silva	SL Benfica	48,4
1984	Alberto Jorge	CDUP	47,56
1985	José Paulo	CF Belenenses	48,73
1986	António Abrantes	CF Belenenses	48,89
1987	Serafim Gadelho	Tigres Dourados	50,70
1988	Ilídio Motty	SL Benfica	48,00
1989	Vasco Santos	CIPA	48,91
1990	Pedro Rodrigues	SL Benfica	47,84
1991	José Mendes	CDUP	47,85
1992	Rui Costa	CP Conc. Faro	50,43
1993	Carlos Silva	SL Benfica	48,74
1994	Rui Costa	CO Pechão	48,00
1995	Pedro Marques	CN Rio Maior	49,12
1996	Joel Ferreira	Sporting CP	48,88
1997	Luís Freitas	Bairro Anjos	49,72
1998	Luís Freitas	Bairro Anjos	49,63
1999	Paulo Ferreira	CN Rio Maior	49,90
2000	Paulo Ferreira	CN Rio Maior	48,10
2001	Telmo Correia	J. Vidigalense	49,68

2002	João Merêncio	SL Benfica	49,81
2003	Ivo Graça	CS Marítimo	49,84
2004	Milton Dias	JOMA	49,35
2005	Milton Dias	JOMA	50,33
2006	Carlos Pinheiro	SL Benfica	49,56
2007	Ricardo Garcia	CA Seia	48,84
2008	Emanuel Neves	FC Porto	49,46
2009	Fábio Gonçalves	SL Benfica	48,89
2010	Paulo Pinto	FC Porto	50,04
2011	André Marques	UD Zona Alta	49,05
2012	Fábio Weber	Sporting CP	49,25
2013	Luís Neves	SL Benfica	48,60
2014	Diogo Mestre	SL Benfica	48,88
2015	Sérgio Silva	J. Vidigalense	48,33
2016	Mauro Pereira	Gira Sol	48,24
2017	Diogo Pinhão	SL Benfica	49,88
2018	João Coelho	SL Benfica	47,37
2019	Omar Elkhatib	Sporting CP	48,19
2020	Ericsson Tavares	CA Seia	48,25
2021	Duarte Fernandes	Sporting CP	49,18
2022	Rodrigo Caetano	CF Belenenses	48,51
2023	André Franco	C Pedro Pessoa	48,75

800 METROS

1949	Fernando Aguiar	SL Benfica	2.06,5
1950	Adelino Monteiro	Sporting CP	2.02,4
1951	António Pardal	Sporting CP	2.02,4
1952	Armando Chaves	Académico FC	2.02,3
1953	João Coutinho	CDUL	1.59,7
1954	José Carlos Duarte	SL Benfica	2.04,7
1955	Hélder Marinheiro	SL Benfica	2.01,6
1956	Hélder Marinheiro	SL Benfica	2.01,4
1957	Costa Martins	Académico FC	2.01,2
1958	Costa Martins	Académico FC	1.58,4
1959	Augusto Vilela	Sporting CP	1.56,5
1960	Rogério Gonçalves	Sporting CP	1.58,0
1961	Miguel Jesus	Sporting CP	1.55,4
1962	Augusto Lourenço	Sporting CP	2.00,7
1963	César Morais	Sporting CP	1.58,8
1964	Eleutério Matias	SL Benfica	2.00,0
1965	Álvaro Mendes	Sporting CP	1.57,4
1966	Arons Carvalho	SL Benfica	1.58,8
1967	Domingos Capindiça	Sporting CP	1.55,8
1968	Domingos Capindiça	Sporting CP	2.02,4
1969	Fernando Mamede	Sporting CP	1.57,7
1970	Carlos Silva	CF Belenenses	1.56,9
1971	Carlos Cabral	Sporting CP	1.53,3
1972	Hélder Jesus	SL Benfica	1.54,6
1973	Hélder Jesus	SL Benfica	1.52,5
1974	António Atabão	SL Benfica	1.53,2
1975	Mota Gomes	CF Belenenses	1.54,2
1976	Eduardo Morais	Sporting CP	1.56,4
1977	João Campos	Sporting CP	1.55,3
1978	Humberto Sequeira	Sporting CP	1.54,3

1979	Américo Brito	Amora FC	1.53,4
1980	Mário Silva	SC Braga	1.53,9
1981	Rogério Cerqueira	SL Benfica	1.56,1
1982	Rogério Cerqueira	SL Benfica	1.54,1
1983	Paulo Pinhal	C Galitos	1.53,8
1984	Rui Moreira	SL Benfica	1.51,94
1985	António Abrantes	CF Belenenses	1.51,69
1986	António Abrantes	CF Belenenses	1.55,71
1987	Eduardo Henriques	Sporting CP	1.53,49
1988	Rui Belchior	Sporting CP	1.54,33
1989	Mário Figueiredo	SL Benfica	1.53,76
1990	João Cunha	AC Braga	1.53,91
1991	Adão Silva	FC Porto	1.54,21
1992	Nuno Mesquita	SC Salgueiros	1.55,53
1993	José Azevedo	CIPA	1.54,14
1994	Diogo Rodrigues	Sporting CP	1.52,44
1995	Casimiro Gomes	Bairro Anjos	1.54,61
1996	João Pires	CDR Sanhoane	1.54,26
1997	João Pires	CDR Sanhoane	1.52,52
1998	Miguel Barros	Sporting CP	1.54,16
1999	Fernando Almeida	JOMA	1.54,03
2000	Fernando Almeida	JOMA	1.50,37
2001	David Soares	CA Centro	1.53,18
2002	Rui Alexandre	GC Bragança	1.57,20
2003	Hélio Gomes	Cyclones AC	1.53,35
2004	Carlos Teixeira	CRU Raposense	1.55,16
2005	Carlos Teixeira	SL Benfica	1.55,44
2006	Bruno Albuquerque	CP Mangualde	1.54,33
2007	Fábio Gonçalves	SL Benfica	1.53,99
2008	Fábio Gonçalves	SL Benfica	1.54,16
2009	Fábio Gonçalves	SL Benfica	1.50,15
2010	Jorge Batista	ADRE Palhaça	1.54,82
2011	Rui Pinto	SL Benfica	1.55,00
2012	Guilherme Pinto	Sporting CP	1.52,98
2013	Guilherme Pinto	Sporting CP	1.54,49
2014	Bruno Silva	ARLV Gondomar.	1.53,80
2015	João Fonseca	Gira Sol	1.55,00
2016	Hugo Gil	Ingleses FC	1.56,85
2017	Marcelo Pereira	NA Taipas	1.53,68
2018	Nuno Pereira	GD Estreito	1.52,22
2019	Nuno Pereira	Sporting CP	1.51,13
2020	João Peixoto	SC Braga	1.53,05
2021	David Garcia	Sporting CP	1.53,68
2022	Rodrigo Lima	Sporting CP	1.52,82
2023	João Brito	CO Pechão	1.56,54

1000 METROS

1930	Arnaldo Sousa	Sport C Porto	2.51,8
1931	Albertino Almeida	SL Benfica	2.47,6
1932	Manuel Marques	Sporting CP	2.52,4
1933	Francisco Carvalho	Vend. Jornais	2.49,8
1934	Matos Henriques	SL Benfica	2.50,4
1935	Francisco Paulos	SL Benfica	2.46,8
1936	Manuel Nogueira	SL Benfica	2.44,4

1937	Francisco Bastos	Sporting CP	2.45,2
1938	Noé Pacheco	CF Belenenses	2.49,6
1939	Hélio Felgas	SL Benfica	2.46,7
1940	Pires Almeida	SL Benfica	2.43,5
1941	Armindo Pereira	SL Benfica	2.44,6
1942	Jorge Azevedo	Sporting CP	2.43,8
1943	Francisco Coutinho	Académico FC	2.43,5
1944	José Bastos	SL Benfica	2.49,3
1945	Castelo Branco	Sporting CP	2.47,0
1946	Joaquim Branco	CF Belenenses	2.46,0
1947	Eduardo Silva	Sporting CP	2.44,3
1948	Américo Gadelha	SL Benfica	2.40,0

1500 METROS

1949	Casimiro Lúcio	Sporting CP	4.24,4
1950	Jones Fernandes	Sporting CP	4.17,8
1951	Manuel Faria	Sporting CP	4.15,8
1952	José Moacho	União Coimbra	4.18,4
1953	Manuel Guerra	Sporting CP	4.15,2
1954	Júlio Silva	SL Benfica	4.12,2
1955	João Trindade	Sporting CP	4.17,4
1956	Ramiro Filipe	SL Benfica	4.11,4
1957	Alberto Xavier	SL Benfica	4.08,4
1958	Marques da Silva	Sporting CP	4.11,6
1959	Manuel Marques	Sporting CP	4.00,7
1960	Manuel Oliveira	Sporting CP	3.59,6
1961	Miguel Jesus	Sporting CP	4.02,2
1962	Augusto Lourenço	Sporting CP	4.06,9
1963	Óscar Silva	SL Benfica	4.07,5
1964	Alfredo Barbosa	FC Porto	4.11,5
1965	Alfredo Barbosa	Sporting CP	4.01,6
1966	José Lourenço	Sporting CP	4.00,4
1967	José Lourenço	Sporting CP	3.55,0
1968	Anacleto Pinto	SL Benfica	3.59,8
1969	José Diogo	Sporting CP	3.56,6
1970	Carlos Cabral	Sporting CP	3.56,8
1971	Carlos Cabral	Sporting CP	3.54,3
1972	Hélder Jesus	SL Benfica	4.01,5
1973	Hélder Jesus	SL Benfica	3.54,4
1974	António Atabão	SL Benfica	3.52,0
1975	Mota Gomes	CF Belenenses	3.54,4
1976	João Campos	Liceu Nac. Faro	3.52,2
1977	João Campos	Sporting CP	3.54,2
1978	Humberto Sequeira	Sporting CP	3.55,2
1979	Américo Brito	Amora FC	3.54,6
1980	Mário Silva	SC Braga	3.57,1
1981	António Rodrigues	FC Porto	3.54,8
1982	Rogério Cerqueira	SL Benfica	3.50,2
1983	José Macedo	Boavista FC	3.53,4
1984	Rui Moreira	SL Benfica	3.55,65
1985	Raimundo Santos	Sporting CP	3.56,32
1986	Raimundo Santos	Sporting CP	3.53,88
1987	Eduardo Henriques	Sporting CP	3.59,50
1988	Paulo Esteveira	Sporting CP	3.53,09

1989	Henrique Meira	Sporting CP	3.57,04	1947	Joaquim Branco	CF Belenenses	9.20,5
1990	Mário Figueiredo	SL Benfica	3.51,89	1948	Américo Gadelha	SL Benfica	9.17,4
1991	Pedro Carrasco	Boavista FC	3.52,72			
1992	Paulo Gomes	FC Porto	3.55,2m	1966	Carlos Lopes	L.Vildemoínhos	8.48,4
1993	Armando Monteiro	CF Belenenses	3.57,30	1967	Carlos Lopes	Sporting CP	8.40,0
1994	Diogo Rodrigues	Sporting CP	3.54,62	1968	Anacleto Pinto	SL Benfica	8.31,0
1995	Rui Silva	E. Ouriquense	3.58,83	1969	José Diogo	Sporting CP	8.42,0
1996	Rui Silva	E. Ouriquense	3.50,22	1970	António Monteiro	FC Porto	8.38,6
1997	Manuel Damião	Maratona CP	3.49,39			
1998	Filipe Pedro	ADRE Palhaça	3.50,85	1978	Fernando Miguel	Sporting CP	8.39,9
1999	Fernando Almeida	JOMA	3.55,78	1979	António Leitão	SC Espinho	8.17,1
2000	Bruno Silva	Sporting CP	3.50,15	1980	Guilherme Alves	FC Porto	8.27,8
2001	Carlos Silva	Sporting CP	3.54,80	1981	Mário Costa	FC Porto	8.24,1
2002	Luís Pinto	Maratona CP	4.00,50	1982	Mário Silva	C. Galitos	8.25,0
2003	Élio Bairrada	Grecas	3.54,49	1983	Paulo Pinhal	C. Galitos	8.33,6
2004	Carlos Teixeira	CRU Raposense	3.57,53	1984	Carlos Monteiro	Inter CA	8.16,06
2005	Ricardo Barbosa	FC Porto	3.59,54	1985	Joaquim Figueiredo	ANA	8.21,16
2006	Bruno Albuquerque	CP Mangualde	3.52,50	1986	Armando Rosa	Sporting CP	8.29,53
2007	Bruno Albuquerque	CP Mangualde	3.50,71	1987	José Negrão	FC Porto	8.24,81
2008	Bruno Albuquerque	CP Mangualde	3.51,93	1988	Joaquim Magalhães	SL Benfica	8.25,45
2009	Miguel Moreira	SL Benfica	4.03,93	1989	Pedro Cunha	SL Benfica	8.23,36
2010	Miguel Moreira	AA Pêgo Longo	3.59,77	1990	Germano Neves	SL Benfica	8.25,25
2011	Bruno Varela	Núcleo Oeiras	4.01,16	1991	Mário Martins	CF Belenenses	8.31,15
2012	Guilherme Pinto	Sporting CP	3.55,31	1992	Francisco Campos	Toyota	8.29,84
2013	Guilherme Pinto	Sporting CP	3.55,80	1993	António Rebelo	SL Benfica	8.31,17
2014	Francisco Rodrigues	SC Braga	3.56,69	1994	Rui Silva	E. Ouriquense	8.30,75
2015	Hugo Rocha	SL Benfica	3.56,94	1995	Rui Silva	E. Ouriquense	8.26,6m
2016	Hugo Rocha	SL Benfica	4.04,97	1996	Rui Silva	E. Ouriquense	8.44,5m
2017	Isaac Nader	SL Benfica	3.55,87	1997	Manuel Damião	Maratona CP	8.31,22
2018	Nuno Pereira	GD Estreito	4.01,72	1998	Leão Carvalho	1º Dezembro	8.32,73
2019	Nuno Pereira	Sporting CP	4.02,13	1999	Filipe Pedro	SL Benfica	8.35,71
2020	Etson Barros	SL Benfica	3.54,13	2000	Bruno Silva	Sporting CP	8.50,58
2021	Jacinto Gaspar	Sporting CP	3.59,15	2001	Bruno Saramago	Acadof	8.18,52
2022	Rodrigo Lima	Sporting CP	4.03,79	2002	Carlos Silva	Sporting CP	8.44,01
2023	João Pedro Santos	Sporting CP	3.55,82	2003	Pedro Martins	Maia AC	8.29,54

3000 METROS

1930	António Marques	Sporting CP	9.30,4	2007	Paulo Pinheiro	L Pastora SC	8.41,69
1931	Manuel Caria Jr.	Vit. Setúbal	10.45,6	2008	Rui Pinto	UD Várzea	8.33,29
1932	Manuel Marques	Sporting CP	9.43,0	2009	José Costa	FC Porto	10.06,18
1933	Francisco Carvalho	Vend. Jornais	9.29,6	2010	Rui Pinto	UD Várzea	8.51,89
1934	Angelino Pinho	SL Benfica	9.37,8	2011	Diogo Lourenço	CAO Vianense	8.45,81
1935	Joaquim Correia	SL Benfica	9.24,4	2012	Nuno Paulo	ACD S. João	8.32,51
1936	Manuel Nogueira	SL Benfica	9.28,0	2013	Paulo Rosário	SC Braga	9.46,40
1937	Aníbal Barão	Sporting CP	9.26,8	2014	Fábio Gomes	UD Várzea	8.35,12
1938	Venâncio Jorge	Sporting CP	9.28,5	2015	Hugo Ganchas	SL Benfica	8.37,03
1939	Afonso Henriques	Sporting CP	9.27,7	2016	Filipe Fialho	GD Drizes	9.05,75
1940	Pires Almeida	SL Benfica	9.08,4	2017	Ruben Sousa	Sporting CP	8.29,41
1941	Armando Pereira	SL Benfica	9.44,4	2018	Isaac Nader	SL Benfica	8.54,28
1942	Filipe Luís	Carcavelinhos FC	9.19,6	2019	Diogo Rosário	Sporting CP	8.45,21
1943	João Silva	SL Benfica	9.18,8	2020	Rogério Amaral	CPT Sobral Ceira	8.23,40
1944	Américo Pinto	CIF	9.17,4	2021	Jacinto Gaspar	Sporting CP	8.40,40
1945	Américo Pinto	CIF	9.15,8	2022	Duarte Santos	Sporting CP	8.26,05
1946	José Rodrigues	CF Belenenses	9.24,2	2023	João Pedro Santos	Sporting CP	8.51,75

5000 METROS

1949	Casimiro Lúcio	Sporting CP	16.23,0
1950	Manuel Faria	Sporting CP	16.15,2
1951	Manuel Faria	Sporting CP	16.00,4
1952	Maurício Tavares	Pevão AC	16.19,2
1953	Júlio Silva	SL Benfica	15.27,2
1954	Júlio Silva	SL Benfica	15.12,8
1955	António Ventura	SL Benfica	15.26,8
1956	Joaquim Ferreira	Sporting CP	15.36,6
1957	Alberto Xavier	SL Benfica	15.52,4
1958	Manuel Marques	Sporting CP	15.10,6
1959	Manuel Marques	Sporting CP	15.19,4
1960	Manuel Oliveira	Sporting CP	15.27,6
1961	Manuel Oliveira	Sporting CP	14.38,2
1962	Manuel Sousa	FC Porto	15.43,2
1963	Francisco Soares	SC Salgueiros	15.08,6
1964	Arnaldo Pinto	SL Benfica	15.26,2
1965	Anacleto Pinto	SL Benfica	14.58,8

1971	Cidálio Caetano	SL Benfica	15.29,6
1972	Tavares da Silva	SL Benfica	15.11,2
1973	Manuel Paiva	FC Porto	15.07,4
1974	Manuel Paiva	Individual	14.52,2
1975	Rui Lopes	SL Benfica	15.08,0
1976	João Campos	Liceu Nac. Faro	15.03,6
1977	António Leitão	SC Espinho	14.50,4
1978	António Leitão	SC Espinho	14.22,0
1979	Ezequiel Canário	SC Fareense	14.46,7
1980	João A. Campos	AD Kolossal	15.00,6
1981	Cipriano Lucas	SL Benfica	14.44,3
1982	Cipriano Lucas	SL Benfica	14.38,3
1983	Carlos Monteiro	FC Porto	14.50,1
1984	Carlos Monteiro	Inter CA	14.46,95
1985	Joaquim Figueiredo	ANA	14.48,19
1986	Raimundo Santos	Sporting CP	14.42,02
1987	José Dias	JOMA	14.36,95
1988	Rui Vieira	FC Maia	14.51,7m
1989	José Santos	J. Castanheira	14.36,32
1990	Domingos Lopes	GA Fátima	14.44,54
1991	Ricardo Barbosa	CA Centro	14.42,48
1992	António Rebelo	SL Benfica	14.44,49
1993	Ângelo Pacheco	AC Guimarães	15.00,81
1994	Ângelo Pacheco	Sporting CP	14.30,71
1995	António Fonseca	Maratona Mont.	14.27,56
1996	Manuel Silva	C. Arte e Recreio	15.08,17
1997	Nuno Pereira	Bairro Anjos	15.03,11
1998	Vasco Maravilha	Maratona CP	15.19,67
1999	Jorge Robalo	Odivelas FC	15.03,80
2000	Bruno Saramago	Acadof	14.50,96
2001	Bruno Saramago	Acadof	14.35,58
2002	Bruno Silva	Maia AC	15.20,95
2003	Alberto Paulo	CS Marítimo	14.57,32
2004	Nuno Costa	AD Amarante	14.56,54
2005	António Silva	CP Mangualde	14.45,84

2006	António Silva	CP Mangualde	15.27,08
2007	Paulo Pinheiro	L. Pastora SC	15.12,13
2008	Paulo Lopes	NA Joane	15.16,37
2009	José Costa	FC Porto	15.04,78
2010	José Costa	FC Porto	15.32,35
2011	Adrião Rodrigues	NA Cucujães	15.35,41
2012	Adrião Rodrigues	SL Benfica	15.30,00
2013	Hélder Costa	SL Benfica	16.14,84
2014	Miguel Marques	SL Benfica	15.08,61
2015	João Pereira	SL Benfica	15.13,09
2016	Filipe Fialho	GD Drizes	15.42,52
2017	Alexandre Figueiredo	Maratona V Chã	14.56,89
2018	Cristiano Borges	SC Reb. Damaia	15.21,81
2019	Duarte Gomes	SL Benfica	14.51,19
2020	não se realizou		
2021	Pedro Amaro	ACPV	14.39,64
2022	Duarte Santos	Sporting CP	15.09,31
2023	André Barbosa	Leixões SC	15.29,66

10000 METROS

2016	Filipe Fialho	GD Diana	31.08,99
2017	Filipe Vitorino	CN Rio Maior	31.23,52
2018	Alexandre Figueiredo	SL Benfica	30.48,59

1500 M OBSTÁCULOS

1966	José Lourenço	Sporting CP	4.18,6
1967	José Lourenço	Sporting CP	4.12,4
1968	Júlio Rocha	CD Estarreja	4.23,7
1969	Vasco Pereira	SL Benfica	4.22,9
1970	Vasco Pereira	SL Benfica	4.26,5

2000 M OBSTÁCULOS

1956	Amadeu Pinheiro	SL Benfica	6.25,0
1957	Ramiro Filipe	SL Benfica	6.23,2
1958	Feliciano Marques	SL Benfica	6.10,0
.....			
1971	Tavares da Silva	SL Benfica	6.02,8
1972	Tavares da Silva	SL Benfica	6.01,4
1973	Pedro Barahona	SL Benfica	5.54,6
1974	Manuel Paiva	Individual	5.53,4
1975	João Pereira	FC Avintes	6.03,6
1976	Fernando Fernandes	Sporting CP	5.59,4
1977	Humberto Sequeira	Sporting CP	6.03,0
1978	Humberto Sequeira	Sporting CP	5.52,5
1979	António Leitão	SC Espinho	5.44,8
1980	Guilherme Alves	FC Porto	5.40,0
1981	Henrique Crisóstomo	FC Foz	5.49,1
1982	José Regalo	USC Paredes	5.51,7
1983	José Macedo	Boavista FC	5.50,3
1984	António Natário	SC Espinho	5.54,0
1985	Henrique Cardoso	Sporting CP	5.54,40

1986 Guilherme Martins CIAC 5.47,21

3000 M OBSTÁCULOS

 1959 Manuel Almeida SL Benfica 9.42,4
 1960 Manuel Lopes SL Benfica 9.56,6
 1961 Manuel Oliveira Sporting CP 9.20,4
 1962 José Nogueira Sporting CP 10.08,6
 1963 José Ribeiro SL Benfica 9.43,8
 1964 Arnaldo Pinto SL Benfica 9.59,8
 1965 José Lourenço Sporting CP 9.22,2

 1987 Paulo Martins Imortal DC 9.08,06
 1988 Carlos Pinto SL Benfica 9.08,22
 1989 Vítor Almeida SL Benfica 9.10,10
 1990 Álvaro Ramalhete Académica Coimb. 9.13,1m
 1991 Júlio Figueiredo FC Porto 9.18,74
 1992 Marco Rebelo CD Nacional 9.02,24
 1993 Mário Teixeira GR 1º Janeiro 9.18,17
 1994 Luís Serrano GD Cavadas 9.14,77
 1995 Paulo Rio ACH Lanheses 9.20,56
 1996 José Gaspar Sporting CP 9.19,9m
 1997 Rodolfo Reis Sporting CP 9.25,84
 1998 Idelberto Ferreira Bairro Anjos 9.10,29
 1999 Adelino Monteiro Sporting CP 9.24,89
 2000 Pedro Ribeiro FC Porto 9.14,66
 2001 Pedro Cruz Acadof 9.14,62
 2002 Daniel Flório Greca 9.27,78
 2003 Alberto Paulo CS Marítimo 9.34,09
 2004 Alberto Paulo CS Marítimo 9.20,52
 2005 José Rodrigues Cyclones AC 9.30,39
 2006 Leonel Fernandes AFIS-Ovar 9.30,46
 2007 Jorge Santa-Cruz GD Covelas 9.30,53
 2008 Jorge Santa-Cruz FC Porto 9.23,08
 2009 Olivier Pedroso Maratona CP 9.17,78
 2010 Diogo Lourenço CAO Vianense 9.27,70
 2011 Ruben Silva GDR Conforlimpa 9.14,53
 2012 Ruben Silva SL Benfica 9.10,59
 2013 Miguel Borges SL Benfica 9.22,66
 2014 André Pereira SL Benfica 9.12,92
 2015 Filipe Fialho GD Drizes 10.01,32
 2016 Jorge Moreira SL Benfica 9.27,17
 2017 David Tavares Ingleses FC 9.16,87
 2018 Duarte Gomes SL Benfica 9.26,02
 2019 Etson Barros SL Benfica 9.07,44
 2020 Eduardo Pestana A Jardim Serra 5.46,48
 (2000 obst. s/ vala)
 2021 Eduardo Pestana A Jardim Serra 9.14,61
 2022 Leandro Monteiro Sporting CP 9.05,33
 2023 Lourenço Rodrigues J Ilha Verde 9.15,29

83 M BARREIRAS

 1930 José Miranda CF Belenenses 13,8
 1931 Joaquim Ribeiro CIF 14,6

 1932 Álvaro Martins Vieira SL Benfica 14,0
 1933 António Monteiro Martins Sport C Porto 13,2
 1934 José Neto SL Benfica 14,0
 1935 Joaquim Gago Académica Coimb. 13,2
 1936 J. Araújo Vieira At. C Braga 13,0
 1937 José Barbosa Lima At. C Braga 12,5
 1938 António Pereira CF Belenenses 12,8
 1939 João Marques Sporting CP 12,8
 1940 Pedro Vasconcelos SL Benfica 12,2
 1941 António Araújo Sporting CP 13,5
 1942 Francisco Tomé Casa Pia AC 12,6
 1943 António Araújo Sporting CP 12,5
 1944 Fernando Barbosa Sporting CP 12,2
 1945 Seródio Gomes CIF 12,8
 1946 Carlos André SL Benfica 12,4
 1947 Natal dos Santos SL Benfica 12,4
 1948 Natal dos Santos SL Benfica 12,0

110 M BARREIRAS/1,06m

 1949 Mário Lourenço SL Benfica 16,2
 1950 Mário Lourenço SL Benfica 15,9
 1951 Mário Lourenço SL Benfica 16,4
 1952 João Raimundo CDUL 17,7
 1953 Sebastião Afonso FC Porto 16,9
 1954 Sebastião Afonso FC Porto 17,1
 1955 António Anselmo SL Benfica 16,6
 1956 José Correia Branco Sporting CP 16,3
 1957 Vilar Santos SL Benfica 15,8v
 1958 Vilar Santos SL Benfica 16,2
 1959 Rui Mingas SL Benfica 16,2
 1960 Rui Mingas SL Benfica 15,7
 1961 Carlos Valador CDUL 16,4
 1962 Gustavo Menezes CDUL 16,4
 1963 Rogélio Caetano SL Benfica 15,8
 1964 Luís Xavier Sporting CP 15,8
 1965 Alberto Matos CDUL 15,4v

 1971 José Carvalho Sporting CP 15,9
 1972 Alberto Machado CDUL 16,0
 1973 António Corona GD Cuf 16,0
 1974 Humberto Teixeira SL Benfica 16,2
 1975 Francisco Maruta GD Cuf 16,6
 1976 Navarro Andrade Sporting CP 16,3
 1977 José Mata Tramagal SU 16,2
 1978 Navarro Andrade Sporting CP 16,1v
 1979 João Lima SL Benfica 15,7
 1980 Paulo Barrigana CDUL 15,1
 1981 Paulo Barrigana CDUL 15,9
 1982 Paulo Barrigana CDUL 15,4
 1983 Paulo Barrigana CDUL 15,1
 1984 Orlando Encarnação GD Farauto 15,36
 1985 António Veiga Sporting CP 15,7m
 1986 António Veiga Sporting CP 15,53
 1987 António Veiga Sporting CP 15,1m

1988	Carlos Pinto	SL Benfica	15,16v
1989	António Leite	CDUP	15,36v
1990	Pedro Rodrigues	SL Benfica	14,76
1991	Vítor Simões	GDC Enxerim	15,67
1992	Pedro Feliciano	SL Benfica	15,32
1993	Michel Ferreira	(França)	15,09
1994	João André	Sporting CP	15,56
1995	João André	Sporting CP	15,21
1996	Pedro Veloso	GD André Soares	16,29
1997	Rui Palma	Sporting CP	15,15
1998	Filipe Ferreira	Bairro Anjos	15,10
1999	José V. Carvalho	SL Benfica	14,50v
2000	Luís Sá	FC Porto	14,50
2001	Luís Fernandes	GD Cavadas	15,00
2002	Timóteo Silva	C Operário D	14,81
2003	Jorge Paula	JOMA	14,96
2004	Rodrigo Dionísio	SL Benfica	14,74
2005	João Ferreira	SL Benfica	14,56

110 M BARREIRAS/1m

1966	Albergaria Costa	Sporting CP	15,9
1967	Eduardo Horta	SL Benfica	15,6
1968	Abreu Matos	CDUL	15,2
1969	Vítor Silva	Sporting CP	15,6v
1970	Rui Farias de Sousa	CDUL	15,1
.....			
2006	João Almeida	Sporting CP	14,13
2007	João Almeida	Sporting CP	13,89
2008	Marcos Chuva	SL Benfica	14,13
2009	André Lima	Sporting CP	14,43
2010	Hélio Vaz	NDC Gouveia	14,39
2011	Hugo Espírito Santo	Sporting CP	14,34
2012	Hugo Espírito Santo	Sporting CP	14,49
2013	Joel Pereira	GA Fátima	15,12
2014	Brandon Silvestre	SL Benfica	14,68
2015	Miguel Pereira	Maia AC	14,44
2016	Diogo Guerra	Maia AC	14,30
2017	Diogo Guerra	SL Benfica	14,29
2018	André Prazeres	JOMA	14,39
2019	Edgar Campre	SL Benfica	14,39
2020	Gustavo Rodrigo	UFC Tomar	14,41v
2021	Francisco Marques	CF Belenenses	14,76
2022	Sisínio Ambriz	SL Benfica	13,97
2023	Sisínio Ambriz	SL Benfica	13,30v

300 M BARREIRAS

1949	João Luís	Sporting CP	42,5
1950	José Cameira	Sporting CP	41,2
1951	Mário Lourenço	SL Benfica	41,4
1952	João Raimundo	CDUL	44,2
1953	Ruben Andrade	CDUL	42,6
1954	Nuno Pombeiro	Sporting CP	43,7
1955	José Correia Branco	Sporting CP	41,5

1956	José Correia Branco	Sporting CP	40,8
1957	Luís Ludovice	Sporting CP	41,3
1958	Luís Ludovice	Sporting CP	41,3
.....			
1966	Francisco Vidinha	SL Benfica	41,3
1967	Fernando Reis	SL Benfica	39,9
1968	Joaquim Paralta	CDUL	39,4

400 M BARREIRAS

1959	Luís Ludovice	Sporting CP	56,8
1960	António Costa	CDUL	57,9
1961	Jorge Coelho	Sporting CP	58,0
1962	Jorge Coelho	Sporting CP	56,7
1963	Jorge Coelho	Sporting CP	56,5
1964	Acácio Santos	Sporting CP	58,4
1965	Mena Antunes	SL Benfica	58,9
.....			
1969	Américo Nobre	CF Belenenses	57,4
1970	Fernando Reis	SL Benfica	55,0
1971	José Carvalho	Sporting CP	55,3
1972	António Corona	GD Cuf	58,5
1973	António Corona	GD Cuf	57,0
1974	Humberto Teixeira	SL Benfica	56,4
1975	Carlos Rodrigues	GD Cuf	56,6
1976	Joaquim Lobo	CF Stª Clara	55,7
1977	José Sol	CS Marítimo	55,4
1978	Rui Oliveira	CA Porto	57,4
1979	Fernando Orosa	CDUP	56,8
1980	Rui Oliveira	FC Porto	54,4
1981	Armando Silva	CDUP	56,1
1982	Rui Marques	Académica Coimb.	56,9
1983	Ramiro Fernandes	CDUL	55,5
1984	Álvaro Silva	CF Belenenses	53,67
1985	José Ramalho	Almada AC	54,3m
1986	Joaquim Ventura	CF Belenenses	54,56
1987	Joaquim Ventura	CF Belenenses	54,79
1988	Ilídio Motty	SL Benfica	53,49
1989	Pedro Rodrigues	SL Benfica	54,59
1990	Pedro Rodrigues	SL Benfica	53,67
1991	Carlos Silva	SL Benfica	53,84
1992	Paulo Sérgio	FC Maia	54,88
1993	Carlos Silva	SL Benfica	51,26
1994	Paulo Sérgio	FC Maia	54,69
1995	Tiago Custódio	Sporting CP	55,09
1996	Tiago Custódio	Sporting CP	54,39
1997	Emiliano Ventura	AA Santarém	56,15
1998	Sérgio Duro	Vit. Setúbal	53,95
1999	Pedro Correia	Sporting CP	55,02
2000	José V. Carvalho	SL Benfica	52,96
2001	Telmo Correia	J. Vidigalense	53,30
2002	Ricardo Lima	GD Cavadas	53,25
2003	Ricardo Lima	GD Cavadas	52,91
2004	Ricardo Lima	GD Cavadas	52,20
2005	Milton Dias	JOMA	53,57

2006	António Rodrigues	Sporting CP	54,01	1964	José Freitas	SL Benfica	1,80
2007	António Rodrigues	Sporting CP	53,45	1965	José Freitas	SL Benfica	1,70
2008	Emanuel Neves	FC Porto	53,54	1966	Faria Rodrigues	Sporting CP	1,75
2009	Emanuel Neves	FC Porto	52,84	1967	Pedro Antunes	CDUL	1,75
2010	Diogo Santos	FC Porto	53,46	1968	Tavares Alves	Sporting CP	1,87
2011	Edgar Remédios	GA Fátima	55,32	1969	Eduardo Horta	SL Benfica	1,75
2012	Pedro Cardoso	SL Benfica	54,72	1970	António Vermelhudo	CF Belenenses	1,77
2013	Diogo Mestre	CA Bª Banheira	54,25	1971	António Vermelhudo	CF Belenenses	1,87
2014	Diogo Mestre	SL Benfica	53,14	1972	José Aguiar	Sporting CP	1,75
2015	Sérgio Silva	J Ilha Verde	55,80	1973	José Aguiar	Sporting CP	1,82
2016	Marco Ribeiro	SL Benfica	57,13	1974	Alfredo Melão	SL Benfica	1,90
2017	Marco Câmara	J Ilha Verde	55,74	1975	Luis Leite	SL Benfica	1,91
2018	Paulo Soares	SL Benfica	55,04	1976	Miguel Almeida	SL Benfica	1,88
2019	Paulo Soares	SL Benfica	53,76	1977	Rui Silva	Vit. Setúbal	1,79
2020	Duarte Fernandes	Cl. Pd. Pessoa	55,13	1978	Francisco Lopes	SL Benfica	1,93
2021	Duarte Fernandes	Sporting CP	53,78	1979	Tito Coelho	Silves FC	1,96
2022	Diogo Barrigana	SL Benfica	53,14	1980	João Lima	CDUL	1,95
2023	André Franco	C Pedro Pessoa	52,62	1981	José Lima	CDUL	1,95

ALTURA

1930	Luis Aguiar	Académica Coimb.	1,65	1982	João Almeida	FC Porto	1,96
1931	Gil Martins	SL Benfica	1,64	1983	João Almeida	FC Porto	1,95
1932	António Rosado	Sporting CP	1,64	1984	Luis Marto	Sporting CP	2,03
1933	Manuel Tavares Jr.	Académico FC	1,65	1985	Luis Marto	Sporting CP	2,00
1934	Costa Macedo	CIF	1,70	1986	Fernando E. Costa	CF Belenenses	1,97
1935	João Batista	Académica Coimb.	1,70	1987	Fernando E. Costa	SL Benfica	1,96
1936	Correia Branco	At. C Braga	1,70	1988	Miguel Lucas	NAC Alcanena	1,96
1937	José Barbosa Lima	At. C Braga	1,70	1989	Mário Aníbal	GJ Chamusquense	2,06
1938	Guilherme Espirito Santo	SL Benfica	1,825	1990	Mário Aníbal	SL Benfica	2,10
1939	José Esteves	SL Benfica	1,65	1991	Mário Aníbal	SL Benfica	2,05
1940	Matos Fernandes	SL Benfica	1,71	1992	Rui Cabral	CIPA	1,94
1941	José Costa Pereira	Sport C Porto	1,50	1993	João André	Sporting CP	1,96
1942	João Durães	Sporting CP	1,75	1994	Bruno Miguel	Bf. C. Branco	2,02
1943	António Sousa Morato	FC Porto	1,65	1995	João André	Sporting CP	1,96
1944	Seródio Gomes	CIF	1,70	1996	Rafael Gonçalves	AD Ovarense	2,08
1945	Manuel Salta	CIF	1,70	1997	Márcio Lima	Sporting CP	1,97
1946	Faustino Guerreiro	Sporting CP	1,70	1998	Márcio Lima	CIA Ilha Azul	1,97
1947	Manuel Menezes	SL Benfica	1,70	1999	Carlos Pires	Grecas	1,88
1948	Noronha Feio	Col. Militar	1,70	2000	Carlos Pires	Grecas	1,96
1949	Luis Falcão	SL Benfica	1,75	2001	Carlos Pires	Grecas	1,99
1950	Noronha Feio	Col. Militar	1,75	2002	Patrick Marques	Grecas	1,96
1951	Rui Ramos	CF Belenenses	1,70	2003	Paulo Gonçalves	SC Braga	2,01
1952	Calça e Pina	CDUL	1,70	2004	Carlos Pereira	1º Julho Alcoitão	2,07
1953	José Gonçalves	Sporting CP	1,65	2005	Carlos Pereira	J Vidigalense	1,89
1954	Gervásio Ferreira	FC Porto	1,70	2006	Carlos Pereira	J Vidigalense	2,12
1955	Abílio Ascenso	Sporting CP	1,80	2007	Ricardo Nunes	NA Alcabideche	2,02
1956	Vilar Santos	SL Benfica	1,73	2008	Ricardo Nunes	NA Alcabideche	1,96
1957	Vilar Santos	SL Benfica	1,75	2009	Rodolfo Brites	Bairro Anjos	1,96
1958	Vilar Santos	SL Benfica	1,75	2010	Rodolfo Brites	Gira Sol	2,07
1959	Júlio Fernandes	Sporting CP	1,80	2011	Paulo Conceição	SL Benfica	2,04
1960	Júlio Fernandes	Sporting CP	1,80	2012	Tiago Pereira	SL Benfica	2,03
1961	Élio Andrade	Sporting CP	1,80	2013	Tiago Costa	CCD Ribeirão	2,07
1962	Élio Andrade	Sporting CP	1,82	2014	Victor Korst	AA Pinalnovense	2,06
1963	José Freitas	SL Benfica	1,76	2015	Filipe Guerreiro	Campismo SJM	2,00
				2016	Nelson Pinto	CA Seia	2,04
				2017	Pedro Pinheiro	SL Benfica	2,01
				2018	Ailton Fernandes	Sporting CP	2,01

2019	Gerson Baldé	Sporting CP	2,14
2020	Diogo Oliveira	Grecas	2,01
2021	Gonçalo Cardoso	CA Seia	1,93
2022	Gonçalo Cardoso	CA Seia	1,96
2023	Eduardo Carrolo	F. Salesianos	1,93

VARA

1930	Fausto Xavier	Académica Coimb.	3,14
1931	Cristóvão Cardoso	SL Benfica	2,83
1932	Armando Campos	SL Benfica	2,83
1933	Rogério Morais	FC Gaia	3,10
1934	José Oliveira	Académico FC	3,01
1935	Humberto Soares	Académica Coimb.	2,85
1936	Abel Oliveira	At. C Braga	2,96
1937	Fernando Boaventura	Ateneu CL	3,18
1938	José Reis Abrantes	SL Benfica	3,00
1939	Montalvão Fernandes	Est. Vigorosa	3,06
1940	Montalvão Fernandes	Est. Vigorosa	3,25
1941	Augusto Cabral	GD Macieira Liz	3,18
1942	Carlos Costa	SL Benfica	3,20
1943	António Santos	SL Benfica	3,20
1944	Mário Lemos	SL Benfica	3,20
1945	David Severino	FC Porto	3,20
1946	José Pica	SL Benfica	3,10
1947	Eduardo Matos	SL Benfica	3,10
1948	Gabriel Soares	Col. Militar	3,10
1949	Prista Cetano	Sporting CP	3,45
1950	Roberto Durão	Col. Militar	3,10
1951	Francisco Falcão	SL Benfica	3,20
1952	Jorge Amaral	FC Porto	3,30
1953	Jorge Amaral	FC Porto	3,30
1954	João Ferro	CDUL	2,90
1955	ninguém se classificou		
1956	Mário Begonha	SL Benfica	3,20
1957	António Silva	Sporting CP	3,10
1958	Manuel dos Santos	SL Benfica	3,20
1959	António Silva	Sporting CP	3,45
1960	Manuel Alves	Sporting CP	3,30
1961	José Piedade	SL Benfica	3,30
1962	João Ventura	Sporting CP	3,20
1963	José Piedade	SL Benfica	3,85
1964	Albergaria Costa	Sporting CP	3,70
1965	Albergaria Costa	Sporting CP	3,75
1966	Albergaria Costa	Sporting CP	3,75
1967	Raposo Borges	Sporting CP	3,30
1968	Raposo Borges	Sporting CP	3,75
1969	Raposo Borges	Sporting CP	3,75
1970	Francisco Agostinho	Vit. Setúbal	3,60
1971	Júlio Costa	SL Benfica	3,65
1972	Ermelindo Santos	SL Benfica	3,70
1973	Manuel Miguel	SL Benfica	3,88
1974	Rui Vergamota	SL Benfica	4,00
1975	Rui Vergamota	SL Benfica	3,90
1976	Augusto Moreira	GD Cuf	3,75

1977	Paulo Rodrigues	SL Benfica	4,15
1978	João Rodrigues	SL Benfica	4,05
1979	João Rodrigues	SL Benfica	4,25
1980	João Rodrigues	SL Benfica	4,30
1981	João Rodrigues	SL Benfica	4,20
1982	Celso Pereira	SL Benfica	4,00
1983	Celso Pereira	SL Benfica	3,80
1984	Paulo Farinha	Sporting CP	3,75
1985	Paulo Farinha	Sporting CP	3,75
1986	Fernando Pinho	CIPA	3,75
1987	António Paquete	SL Benfica	3,60
1988	Nuno Fernandes	CIPA	4,75
1989	Valdemar Santo	SL Benfica	4,40
1990	Valdemar Santo	SL Benfica	4,60
1991	Valdemar Santo	SL Benfica	4,90
1992	Pedro Pimenta	CIPA	4,10
1993	Pedro Pimenta	CIPA	4,40
1994	Pedro Pimenta	CIPA	4,25
1995	Hugo Serra	SL Benfica	4,60
1996	Filipe Lara Ramos	CF Belenenses	4,40
1997	António Lourenço	CDUL	4,22
1998	Mauro Damião	SL Benfica	4,42
1999	André Sabino	CIA Ilha Azul	4,35
2000	Mauro Damião	GD Ninjas	4,52
2001	Mauro Damião	Sporting CP	4,52
2002	João Vieira	SL Benfica	4,50
2003	Diogo Branco	CS Marítimo	4,28
2004	Diogo Branco	CS Marítimo	4,20
2005	Edi Maia	GD Ind. Setúbal	4,15
2006	Edi Maia	GD Ind. Setúbal	4,60
2007	André Carvalho	Esc. Movimento	4,30
2008	Diogo Ferreira	JOMA	4,38
2009	Diogo Ferreira	JOMA	4,80
2010	Rubem Miranda	SL Benfica	4,75
2011	Rubem Miranda	SL Benfica	4,70
2012	Rubem Miranda	SL Benfica	4,90
2013	Ícaro Miranda	SL Benfica	4,35
2014	Andreas Gjesdal	(Noruega)	4,50
2015	António Magro	GD Ind. Setúbal	4,70
2016	Tomás Marreiros	AC Vermoil	4,38
2017	Gonçalo Uva	Sporting CP	4,38
2018	João Pedro Buaró	GD Estreito	4,95
2019	João Pedro Buaró	GD Estreito	4,61
2020	João Pedro Buaró	GD Estreito	5,10
2021	Diogo Meneses	J Vidigalense	4,30
2022	Rodrigo Alcobia	SL Benfica	4,60
2023	Rodrigo Alcobia	SL Benfica	4,90

COMPRIMENTO

1930	José Carvalhosa	Académica Coimb.	5,98
1931	Mário Tavares	SL Benfica	6,08
1932	Jacinto Duarte	CF Belenenses	5,76
1933	Manuel Tavares Jr.	Académico FC	6,29
1934	Carlos Santos	CF Belenenses	6,16

1965	Tadeu Freitas	Sporting CP	14,95
1966	Manuel Barreiros	Sporting CP	13,53
1967	Luís Farias Sousa	SL Benfica	13,30
1968	Arlindo Gouveia	CDUL	13,62
1969	Mário J. Silva	SL Benfica	13,57
1970	Arlindo Gouveia	CDUL	13,92
1971	Carlos Henriques	SL Benfica	13,48
1972	Luís Azevedo	SL Benfica	14,61
1973	Alfredo Melão	SL Benfica	13,79
1974	Alfredo Melão	SL Benfica	14,88
1975	Lucas Serra	Sporting CP	14,07
1976	Paulo Palma	Académica Coimb.	14,29
1977	Fernando Barnabé	CF Belenenses	13,74
1978	João Subtil	SL Benfica	13,42
1979	João Subtil	SL Benfica	14,05
1980	João Subtil	CDUL	14,06
1981	Ivan Gonçalves	GD Farauto	14,28
1982	João Ribeiro	CDUL	15,00
1983	José Leitão	FC Porto	15,61
1984	José Leitão	FC Porto	15,28
1985	Luís Marto	Sporting CP	15,33
1986	Luís Neves	SL Benfica	14,70v
1987	Luís Neves	SL Benfica	14,13
1988	José Santos	SL Benfica	14,45
1989	João Basto	Boavista	13,99
1990	Mário Aníbal	SL Benfica	14,10
1991	Valdemar Santo	SL Benfica	14,35
1992	Rui Barros	Sporting CP	14,27
1993	Carlos Calado	CN Rio Maior	15,66
1994	Carlos Calado	CN Rio Maior	15,47
1995	Amâncio Santos	SL Benfica	14,74
1996	Diogo Cruz	SL Benfica	15,42
1997	Filipe Nery	FC Porto	14,78
1998	Nouzalter Abreu	JOMA	14,90
1999	Nouzalter Abreu	JOMA	14,98v
2000	Nelson Évora	SL Benfica	14,76
2001	Nelson Évora	SL Benfica	15,88
2002	Nelson Évora	FC Porto	15,24v
2003	Nelson Évora	FC Porto	15,48
2004	Iuri Santos	CA Bª Banheira	14,79
2005	Gonçalo Santos	SL Benfica	14,49
2006	Marcos Caldeira	SL Benfica	15,10
2007	Marcos Caldeira	SL Benfica	15,19
2008	Ricardo Jaquité	C Bf Faro	14,14
2009	Elton Ingrês	CA Mar. Grande	14,25
2010	Frederico Eusébio	JOMA	15,00v
2011	Bruno Costa	CS Marítimo	14,69
2012	Tiago Pereira	SL Benfica	15,00
2013	Oleksandr Lyashchenko	CA Mar. Grande	14,64
2014	Rafael Vilas Boas	SC Braga	14,59
2015	Oleksandr Lyashchenko	CA Mar. Grande	14,79
2016	Pedro Pinheiro	SL Benfica	15,21
2017	Pedro Pinheiro	SL Benfica	15,29v
2018	Júlio Almeida	SL Benfica	14,63
2019	Júlio Almeida	SL Benfica	14,78

2020	Rodrigo Agostinho	CA Mar. Grande	14,24
2021	Simão Alexandre	AEA Cartaxo	14,43v
2022	Élvio Almeida	GD Cavadas	14,53v
2023	Tiago Pereira	SL Benfica	15,19

PESO / 7,26 kg

1959	Manuel Goulão	SL Benfica	12,74
1960	Manuel Goulão	SL Benfica	12,34
1961	Alberto Quádrio	Sporting CP	11,79
1962	Luís Reis Santos	CDUL	11,88
1963	Luís Reis Santos	CDUL	13,45
1964	Luís Reis Santos	CDUL	12,90
1965	José Luís Fernandes	SL Benfica	14,19
.....			
1971	José Sottomayor	CDUL	13,55
1972	Correia da Cunha	Sporting CP	14,20
1973	Correia da Cunha	Sporting CP	13,48
1974	João Espírito Santo	Sporting CP	13,11
1975	João Espírito Santo	Sporting CP	13,97
1976	José Cardoso	Tramagal SU	12,00
1977	Henrique Silva	Olivais Sul	11,64
1978	António Borges	Sporting CP	12,11
1979	Pedro Albuquerque	SL Benfica	11,94
1980	Mário Pinto	FC Porto	12,63
1981	Mário Pinto	FC Porto	13,29
1982	Paulo Tavares	Tramagal SU	12,62
1983	Alcino Pereira	FC Porto	12,25
1984	Paulo Santos	FC Porto	12,86
1985	Fernando Alves	CIPA	13,70
1986	Fernando Alves	SL Benfica	13,57
1987	Jorge Santos	CF Stª Clara	12,98
1988	Paulo Rocha	FC Bom-Sucesso	12,94
1989	Mário Cardoso	ACD Ílhavos	13,38
1990	Mário Aníbal	SL Benfica	12,87
1991	Mário Aníbal	SL Benfica	13,30
1992	Nuno Serra	SUO Vais	14,19
1993	Nuno Serra	Sporting CP	15,58
1994	Renato Gomes	CA Vale Amoreira	12,55
1995	Dine Sousa	J. Vidigalense	12,53
1996	Luís Gavina	CRCD Luzense	12,79
1997	Juan Rosete	Sporting CP	13,43
1998	Juan Rosete	Sporting CP	14,24
1999	Ivo Cardoso	CA Seia	13,21
2000	Marco Fortes	Sporting CP	17,31
2001	Marco Fortes	Sporting CP	17,98

PESO/6kg

1930	João Dias Conceição	Sporting CP	12,00
1931	Júlio Luís	USC Almadense	12,12
1932	Manuel Silva Marques	Sporting CP	13,12
1933	Henrique Fino	SL Benfica	13,07
1934	Rui Lisboa	Sporting CP	13,10
1935	Alexandre Lopes	Académica Coimb.	12,15

1936	Romeu Correia	CF Belenenses	13,46
1937	Manuel Gomes Santos	Académico FC	12,78
1938	Aníbal Paciência	Sporting CP	13,01
1939	Mário F. Santos	CIF	14,83
1940*	Sérgio Malpique	USC Almadense	13,69
1941	Álvaro Almeida	Sport C Porto	13,31
1942	José Figueiredo	SL Benfica	12,57
1943	Luís Pinto Basto	CIF	14,31
1944	Luís Pinto Basto	CIF	14,77
1945	António Mendes	CIF	13,315
1946	António Tender	FC Porto	13,62
1947	Castelo Lopes	Sporting CP	14,34
1948	Nuno Barros	SL Benfica	15,27
1949	Luís Falcão	SL Benfica	12,09
1950	Eduardo Albuquerque	SL Benfica	13,42
1951	Paulo Andrade	CF Belenenses	12,43
1952	Cândido Arantes	FC Porto	12,795
1953	José Galvão	SL Benfica	14,49
1954	Nuno Xara Brasil	Sporting CP	14,31
1955	Nuno Xara Brasil	Sporting CP	14,23
1956	António Mendes	Sporting CP	14,11
1957	Pedro Almeida	Sporting CP	12,92
1958	Pedro Almeida	Sporting CP	13,90
.....			
1966	José Luís Fernandes	SL Benfica	16,64
1967	Luís Reis	SL Benfica	13,97
1968	Luís Reis	SL Benfica	14,61
1969	Vital Silva	FC Porto	14,26
1970	Vital Silva	FC Porto	14,80
.....			
2002	Jorge Rodrigues	ED Viana	16,43
2003	André Gonçalves	CS Marítimo	15,50
2004	António Vital Silva	FC Porto	16,57
2005	Bruno André	IFC Torrense	17,34
2006	António Vital Silva	SL Benfica	19,02
2007	António Vital Silva	SL Benfica	19,81
2008	Christophe Correia	ADC Lovelhe	16,57
2009	Marçal Rodrigues	CS Marítimo	16,30
2010	Francisco Belo	J Vidigalense	18,08
2011	Tsanko Arnaudov	SL Benfica	18,50
2012	Bernardo Lopes	J. Vidigalense	14,82
2013	José Pinho	NA Cucujães	15,93
2014	José Pinho	NA Cucujães	16,58
2015	Otoniel Badjana	Sporting CP	16,15
2016	Otoniel Badjana	SL Benfica	15,42
2017	Otoniel Badjana	SL Benfica	18,33
2018	Emanuel Sousa	SL Benfica	16,88
2019	Tiago Silva	Sporting CP	15,59
2020	Marcelo Reis	Sporting CP	14,66
2021	André Carvalho	Sporting CP	16,00
2022	Tiago Nunes	ADRE Palhaça	14,80
2023	Frederico Pina	SL Benfica	14,94

DISCO/2 kg

1930	Caldas Amado	Académica Coimb.	30,05
1931	João Garcia	CIF	30,77
1932	Guilherme Vasconcelos	CIF	28,84
1933	Henrique Fino	SL Benfica	31,17
1934	Rui Lisboa	Sporting CP	32,11
1935	Benjamim Martins	SL Benfica	31,66
1936	Gonçalves Vieira	At. C Braga	34,10
1937	Mário Pires	Ateneu CL	30,07
1938	Aníbal Paciência	Sporting CP	30,435
1939	Aníbal Paciência	Sporting CP	34,19
1940	Álvaro Fonseca	CIF	34,77
1941	José Figueiredo	SL Benfica	33,20
1942	José Luís Silva	SL Benfica	32,44
1943	José Luís Silva	Sporting CP	35,11
1944	Luís Pinto Basto	CIF	31,34
1945	Eduardo Matos	SL Benfica	31,195
1946	António Tender	FC Porto	35,90
1947	Pedro Matos	SL Benfica	32,57
1948	Álvaro Morais	Col. Militar	32,15
1949	António Ferreira Silva	FC Porto	30,61
1950	Eduardo Albuquerque	SL Benfica	36,05
1951	Francisco Marques	Sporting CP	32,53
1952	Calça e Pina	CDUL	37,94
1953	Nuno Xara Brasil	Sporting CP	35,51
1954	Nuno Xara Brasil	Sporting CP	37,04
1955	Nuno Xara Brasil	Sporting CP	36,67
1956	António Mendes	Sporting CP	34,51
1957	José Sequeira	Sporting CP	35,44
1958	Pedro Almeida	Sporting CP	39,14
1959	Manuel Goulão	SL Benfica	43,59
1960	José Marques	A Ac. Santarém	35,08
1961	José Matos	A Ac. Santarém	36,49
1962	Luís Reis Santos	CDUL	37,11
1963	Luís Reis Santos	CDUL	39,89
1964	Luís Reis Santos	CDUL	38,74
1965	Carlos Sustelo	Sporting CP	41,68
1966	Luís Reis	SL Benfica	41,36
1967	Luís Reis	SL Benfica	43,18
1968	Luís Reis	SL Benfica	43,24
1969	Vital Silva	FC Porto	38,84
1970	Vital Silva	FC Porto	39,30
1971	Ilídio Trindade	SL Benfica	37,82
1972	Correia da Cunha	Sporting CP	39,12
1973	Correia da Cunha	Sporting CP	43,98
1974	João Esteves	SL Benfica	40,82
1975	João Espírito Santo	Sporting CP	37,66
1976	Jorge Saraiva	Académica Coimb.	34,40
1977	Francisco Cruz	GD Cuf	35,88
1978	António Borges	Sporting CP	37,46
1979	António Borges	Sporting CP	40,76
1980	Manuel Pinto	CF Belenenses	41,12
1981	Manuel Pinto	CF Belenenses	44,40
1982	Paulo Santos	FC Porto	39,80

* em 1940, houve também um vencedor para a soma dos lançamentos com as duas mãos: Álvaro Fonseca (CIF) 25,09

1983	Paulo Santos	FC Porto	44,80
1984	Paulo Santos	FC Porto	45,76
1985	Fernando Alves	CIPA	45,14
1986	Fernando Alves	SL Benfica	46,12
1987	Jorge Santos	CF Stª Clara	43,96
1988	Miguel Carvalho	CIPA	36,80
1989	Mário Aníbal	GJ Chamusquense	38,06
1990	Gonçalo Santos	Sporting CP	34,92
1991	Mário Aníbal	SL Benfica	41,50
1992	Gonçalo Santos	Sporting CP	42,48
1993	Paulo Bernardo	Bairro Anjos	46,90
1994	Tiago Palma	Ginásio C Sul	40,26
1995	Luís Gavina	CRCD Luzense	41,50
1996	Luís Gavina	CRCD Luzense	44,80
1997	Juan Rosete	Sporting CP	45,84
1998	Juan Rosete	Sporting CP	49,32
1999	Marco Fortes	Sporting CP	42,68
2000	Marco Fortes	Sporting CP	48,77
2001	Marco Fortes	Sporting CP	47,79

DISCO/1,75 kg

2002	Filipe Vital Silva	FC Porto	50,50
2003	Hugo Caldeira	Sporting CP	53,02
2004	António Vital Silva	FC Porto	45,61
2005	António Vital Silva	FC Porto	50,51
2006	António Vital Silva	SL Benfica	48,54
2007	António Vital Silva	SL Benfica	56,08
2008	Rui Sustelo	GD Cavadas	50,09
2009	Francisco Belo	J. Vidigalense	50,04
2010	Francisco Belo	J Vidigalense	52,89
2011	Ricardo Freitas	Grecas	44,92
2012	Ricardo Freitas	Grecas	50,98
2013	José Pinho	NA Cucujães	46,44
2014	José Pinho	NA Cucujães	47,41
2015	Edujosé Lima	Campismo SJM	52,59
2016	Otoniel Badjana	SL Benfica	46,36
2017	Otoniel Badjana	SL Benfica	52,38
2018	Emanuel Sousa	SL Benfica	55,63
2019	Cleide Lopes	Sporting CP	46,43
2020	Tiago Nunes	ADRE Palhaça	43,56
2021	Tiago Nunes	ADRE Palhaça	43,41
2022	Tiago Nunes	ADRE Palhaça	43,78
2023	Matheo Ferreira	J Vidigalense	46,99

MARTELO/7,26 kg

1959	João Maia	CDUL	42,20
1960	Galvão de Melo	A Ac Santarém	35,32
1961	Pedro Freitas	SL Benfica	42,45
1962	Silveira Ramos	CDUL	46,90
1963	Carlos Sustelo	Sporting CP	42,93
1964	Carlos Mateus	SL Benfica	39,42
1965	Carlos Sustelo	Sporting CP	55,21
.....			

1971	Carlos Cardoso	SL Benfica	40,94
1972	Carlos Cardoso	SL Benfica	43,18
1973	José Outerelo	Sporting CP	42,32
1974	José Outerelo	Sporting CP	46,30
1975	José Outerelo	Sporting CP	45,40
1976	Silvério Manso	Sporting CP	43,52
1977	Jorge Ramalho	GD Cuf	42,00
1978	Carlos Dinis	Sporting CP	39,00
1979	José Custódio	SL Benfica	45,18
1980	Jorge Pedrosa	CDUL	43,66
1981	Alcino Pereira	FC Porto	43,12
1982	Alcino Pereira	FC Porto	46,92
1983	Alcino Pereira	FC Porto	48,04
1984	António Ribeiro	FC Porto	43,24
1985	José Rodrigues	Sporting CP	48,54
1986	Fernando Alves	SL Benfica	47,10
1987	José M. Rodrigues	Sporting CP	52,00
1988	José M. Rodrigues	Sporting CP	52,42
1989	Luís Dias	SL Benfica	44,64
1990	Mário Rocha	CA Porto	49,94
1991	Mário Rocha	Individual	53,00
1992	Gonçalo Marques	Sporting CP	51,10
1993	Pedro Veiga	CIPA	49,94
1994	Pedro Veiga	NA Matosinhos	50,34
1995	Nuno Coelho	Quintajense FC	55,04
1996	Nuno Coelho	Quintajense FC	56,56
1997	João Fernandes	SL Benfica	46,32
1998	André Vital Silva	CA Madeira	50,68
1999	André Vital Silva	FC Porto	53,47
2000	Sérgio Coelho	Quintajense FC	58,18
2001	Dário Manso	Sporting CP	62,59

MARTELO/6kg

1947	José Madeira	Académico FC	36,37
1948	Vieira da Fonseca	Col. Militar	37,29
1949	Mário Graça	Académica Coimb.	34,90
1950	Eduardo Albuquerque	SL Benfica	47,115
1951	Carlos Portugal	SL Benfica	37,81
1952	António Pinto	FC Porto	46,27
1953	António Pinto	FC Porto	48,23
1954	Nuno Xara Brasil	Sporting CP	44,09
1955	Nuno Xara Brasil	Sporting CP	41,21
1956	José L. Silva	SL Benfica	41,38
1957	Ramiro Coluna	Sporting CP	43,78
1958	Galvão Teles	CDUL	41,27
.....			
1966	José Pedrosa	Sporting CP	50,32
1967	António Pais	Sporting CP	40,72
1968	António Pais	Sporting CP	42,30
1969	João Gonçalves	SL Benfica	45,14
1970	António Pais	Sporting CP	44,76
.....			
2002	Nuno Rocha	FC Porto	60,07
2003	Flávio Azevedo	AC Mocidade	58,17

2004	António Vital Silva	FC Porto	63,73	1962	Vasco Mendes	Sporting CP	50,35
2005	Carlos Vicente	ACDR Arneirense	57,61	1963	Vasco Mendes	Sporting CP	48,84
2006	Carlos Vicente	ACDR Arneirense	58,76	1964	Carlos Eufrásio	SL Benfica	49,72
2007	António Vital Silva	SL Benfica	70,43	1965	Mário Silva	SL Benfica	50,05
2008	Vítor Tiago	ADC Lovelhe	60,03	1966	Mário Silva	SL Benfica	54,06
2009	Vítor Tiago	ADC Lovelhe	59,32	1967	Mário Silva	SL Benfica	61,30
2010	Pedro Capela	CA Bª Banheira	57,12	1968	Raposo Borges	Sporting CP	53,44
2011	Michael Fonseca	JD Almansor	53,52	1969	Carlos Alfredo	AC Moscovide	52,48
2012	Bernardo Lopes	J. Vidigalense	53,07	1970	José Saavedra	FC Porto	50,90
2013	Décio Andrade	GD Estreito	54,36	1971	Diogo Lavajo	Sporting CP	59,28
2014	Miguel Carreira	J. Vidigalense	60,65	1972	José Moura	FC Porto	55,88
2015	Miguel Carreira	J. Vidigalense	66,53	1973	José Moura	FC Porto	53,12
2016	Décio Andrade	GD Estreito	65,08	1974	João Alves	Sporting CP	50,04
2017	Ruben Antunes	J Vidigalense	62,84	1975	João Alves	Sporting CP	52,94
2018	Ruben Antunes	J Vidigalense	71,85	1976	Álvaro Silva	Liceu Nac. Faro	52,42
2019	Diogo Freitas	GD Estreito	54,14	1977	Paulo Castro	Liceu Nac. Faro	48,32
2020	Francisco Pereira	GD Estreito	52,12	1978	Nuno Lobo	CF Stª Clara	60,72
2021	Diogo Freitas	GD Estreito	59,99	1979	Nuno Lobo	Sporting CP	61,26
2022	Francisco Calhau	J Vidigalense	59,35	1980	Carlos Cunha	CF Belenenses	60,12
2023	Francisco Calhau	J Vidigalense	64,81	1981	Carlos Cunha	CF Belenenses	66,04

DARDO

1930	Roberto Matos	Académica Coimb.	40,22	1985	Artur Crisóstomo	SL Benfica	51,82
1931	Fernando Pinheiro	Sporting CP	43,12	1986*	Carlos Gil	AC Guarda	54,62
1932	Guilherme César	Sporting CP	37,365	1987	João Reis	SL Benfica	52,50
1933	Marceano Veiga	Académica Coimb.	40,92	1988	Mário Aníbal	GJ Chamusquense	49,10
1934	António Marques	At. C Braga	42,20	1989	João Costa	SC Cuba	49,26
1935	Mena Matos	Sport C Porto	42,10	1990	Luís Herédio Costa	Sporting CP	55,38
1936	Manuel Farinha	Sporting CP	44,07	1991	Jorge Lourenço	SL Benfica	58,36
1937	Júlio Ramos	Académico FC	45,35	1992	Jorge Lourenço	SL Benfica	54,58
1938	José Trigo Mira	Sporting CP	41,04	1993	Bruno Nunes	Olivais Sul	52,34
1939	Tomás de Macedo	Sporting CP	45,71	1994	José Guedes	CN Rio Maior	50,04
1940	Mário Luís Dias	SL Benfica	42,82	1995	José Faustino	Ginásio C Sul	52,86
1941	José Magalhães Ribeiro	Atlet. C Coimbra	38,15	1996	Filipe Ventura	SL Benfica	58,80
1942	Anselmo Pereira	Sporting CP	42,61	1997	Filipe Ventura	Individual	67,12
1943	Anselmo Pereira	SL Benfica	44,74	1998	André Medeiros	U. Micaelense	61,42
1944	Ludovino Martins	Casa Pia AC	41,00	1999	André Medeiros	U. Micaelense	62,03
1945	Armando Albuquerque	FC Porto	42,29	2000	Ricardo Conde	ADC Lovelhe	55,76
1946	José Paulo Cardoso	Sporting CP	42,76	2001	Ricardo Conde	ADC Lovelhe	60,19
1947	José Paulo Cardoso	Sporting CP	51,48	2002	Luís Almeida	JOMA	55,58
1948	Jorge Matos	SL Benfica	50,20	2003	Luís Almeida	JOMA	56,68
1949	Octávio Oliveira	Sporting CP	49,96	2004	Emanuel Gomes	CAO Vianense	56,95
1950	Calça e Pina	Col. Militar	47,77	2005	Hélder Pestana	GD Estreito	56,63
1951	José Galvão	SL Benfica	44,45	2006	Hélder Pestana	GD Estreito	60,04
1952	Calça e Pina	CDUL	43,03	2007	Valter Toledo	AC Mocidade-Aç.	55,07
1953	Francisco Falcão	CDUL	48,39	2008	Tiago Aperta	SC Abrantes	60,20
1954	Almério Cardoso	CF Belenenses	48,26	2009	Tiago Aperta	SC Abrantes	65,11
1955	Francisco Domingues	SL Benfica	46,84	2010	Tiago Aperta	SL Benfica	65,67
1956	António Mendes	Sporting CP	52,45	2011	Tiago Aperta	SL Benfica	73,94
1957	Mário Bairros	Sporting CP	48,93	2012	Egner Tavares	Sporting CP	54,81
1958	Santinho das Neves	Sporting CP	50,55	2013	Miguel Ângelo	C Spiridon Gaia	53,68
1959	Santinho das Neves	Sporting CP	57,08	2014	José Gonçalves	Campismo SJM	53,93
1960	José Matos	A Ac. Santarém	56,93	2015	Tiago Pires	J. Vidigalense	55,98
1961	José Matos	A Ac. Santarém	52,32	2016	Oleksandr Lyashchenko	Sporting CP	59,09

2017	Leandro Ramos	Gira Sol	62,54
2018	Leandro Ramos	SL Benfica	67,49
2019	Leandro Ramos	SL Benfica	71,37
2020	Moisés Faria	GD Estreito	54,41
2021	Mário Pereira	SL Benfica	64,65
2022	João Fernandes	AD Novas Luzes	56,37
2023	João Fernandes	Sporting CP	74,43

* novo engenho

PENTATLO

1949	Ernesto Palha	Sporting CP	1863
1950	José Cameira	Sporting CP	2590
1951	José Cruz	SL Benfica	1871
1952	não se realizou		
1953	Fernando Campos	SL Benfica	1553
1954	Fernando Campos	SL Benfica	2074
1955	Nuno Pombeiro	Sporting CP	1814
1956	Carlos Albuquerque	CF Belenenses	2177
1957	Pedro Almeida	Sporting CP	2196
1958	Santinho das Neves	Sporting CP	2215
1959	José Ferreira	Sporting CP	2195
1960	José Ferreira	Sporting CP	2444
1961	Sena Belo	CDUL	2318
1962	Élio Andrade	Sporting CP	2231
1963	Abílio Cristóvão	A Ac. Santarém	2398
1964	Tadeu Freitas	Sporting CP	2342
1965	Tadeu Freitas	Sporting CP	3253v
.....			
1968*	Raposo Borges	Sporting CP	3242
1969*	Raposo Borges	Sporting CP	3536
1970*	Vítor Silva	Sporting CP	3643

* pentatlo técnico

DECATLO

1979	Pedro Albuquerque	SL Benfica	6279
1980	Manuel Pinto	CF Belenenses	5755
1981	Manuel Pinto	CF Belenenses	5835
1982	Fernando Mocho	Sporting CP	4888
1983	Vítor Malaquias	GJ Chamusquense	5842
1984	Vítor Malaquias	GJ Chamusquense	6058
1985*	Fernando Pinho	ANA	5528
1986	Fernando Pinho	ANA	5377
1987	José Durão	SL Benfica	5636
1988	José Durão	SL Benfica	6037
1989	Ricardo Silva	CF Belenenses	5614
1990	Mário Aníbal	SL Benfica	6754
1991	Daniel Casteleira	ES Nun'Álvares	4959
1992	Sérgio Moita	SL Benfica	5585
1993	Paulo Sérgio	FC Maia	5877
1994	Paulo Sérgio	FC Maia	6066
1995	João André	Sporting CP	6191
1996	Paulo Massinga	CA Terceira	6211

1997	Paulo Massinga	CA Terceira	6748
1998	Marco Melo	Tramagal SU	5669
1999	Alberto Fraga	GD Estreito	6234
2000	Carlos Sá	IFC Torrense	5552
2001	David Oliveira	Tramagal SU	6016

* nova tabela de pontuação

DECATLO/peso-6kg, disco-1,75kg, 110b-1m (desde 2006)

2002	Vítor Rodrigues	SUO Vais	6334
2003	Diogo Branco	CS Marítimo	5699
2004	Tiago Marto	GA Fátima	6640
2005	Tiago Marto	GA Fátima	6328
2006	Pedro Santos	CP Alcanena	6369
2007	Pedro Santos	CP Alcanena	6934
2008	Kevin Wilson	Bairro Anjos	6531
2009	João Gonçalves	A Jard. Serra	5484
2010	Samuel Remédios	GA Fátima	5859
2011	Samuel Remédios	GA Fátima	6437
2012	Pedro Cardoso	SL Benfica	6072v
2013	Ivan Santos	AD L Apelaçonenses	6490v
2014	Pedro Ferreira	C+S Lavra	6107
2015	Carlos Prino	GA Fátima	5915
2016	Paulo Neto	A Jard. Serra	6331
2017	Edgar Campre	SL Benfica	6476
2018	Gonçalo Rocchi	C+S Lavra	5563
2019	Edgar Campre	SL Benfica	7323
2020	João Oliveira	NDJ Laranjeiro	3323
	(pentatlo: 100 m/comp./peso/altura/1000 m)		
2021	João Oliveira	NDJ Laranjeiro	6574
2022	André Petriv	J Vidigalense	5504
2023	Rafael Santos	ACDR Escapães	6100

5000 M MARCHA

1981	Jorge Esteves	CF Belenenses	24.30,8
------	---------------	---------------	---------

10000 M MARCHA

1982	Jorge Esteves	CF Belenenses	49.45,9
1983	Jorge Esteves	CF Belenenses	50.32,0
1984	Jorge Esteves	CF Stª Iria	46.58,2
1985	José Urbano	SL Benfica	44.15,11
1986	Paulo Santos	SL Benfica	45.17,0
1987	Luís Carapinha	SL Benfica	47.28,1
1988	João Maral	CF Belenenses	43.23,4
1989	Augusto Cardoso	Alfenense CA	46.30,60
1990	António Cunha	GD Penha	45.25,4
1991	Luís Leitão	SC Banheirense	49.47,75
1992	Joaquim Pentieiro	CIPA	43.49,8
1993	Joaquim Pentieiro	CIPA	46.06,53
1994	João Vieira	CN Rio Maior	44.25,43
1995	João Vieira	CN Rio Maior	41.21,31
1996	Luís Correia	CUA Benavent.	44.06,74
1997	Nuno Pereira	CD Montijo	43.52,18

1998	Ricardo Vendeira	Maratona Montijo	42.47,08
1999	Ricardo Vendeira	Maratona Montijo	44.20,47
2000	Nuno Raimundo	CN Rio Maior	49.15,97
2001	Bruno Reis	CAO Vianense	47.03,82
2002	Luís Osório	JD Fontainhas	46.45,13
2003	Diogo Martins	CP Alcanena	44.47,15
2004	Gonçalo Bejinha	JD Neves	47.41,88
2005	Gonçalo Bejinha	JD Neves	44.39,37
2006	Nuno Silva	AR Estrela Sul	48.58,77
2007	Nuno Silva	AR Estrela Sul	47.40,57
2008	Luís Lopes	CN Rio Maior	45.54,24
2009	Luís Lopes	CN Rio Maior	46.17,34
2010	Samuel Pereira	UA Guarda	48.29,18
2011	Samuel Pereira	UA Guarda	45.58,38
2012	Samuel Pereira	CA Seia	44.20,37
2013	Miguel Carvalho	CN Rio Maior	45.45,38
2014	Hélder Santos	Gira Sol	44.25,85
2015	Miguel Rodrigues	CN Rio Maior	45.49,20
2016	Ruben Santos	CF Oliv. Douro	50.49,98
2017	Paulo Martins	Sporting CP	46.40,19
2018	Paulo Martins	Sporting CP	44.56,40
2019	Ruben Santos	Sporting CP	45.48,33
2020	Pedro Dias (3000 m)	CO Pechão	13.03,91
2021	Pedro Dias	CO Pechão	44.18,60
2022	Tiago Ramos	CA Tunes	43.29,81
2023	Tiago Sucena	CA Marinha Grande	47.00,75

5x80 METROS

1930	Sporting CP	48,2
1931	SL Benfica (David Araújo-Mário Tavares-Joaquim Trindade-Cristóvão Cardoso-A. Vieira)	47,0
1932	Sporting CP (António Carmo-Edmundo Mourinha-António Rendas-Hayrthon Queirós-Francisco Martins)	48,4
1933	Académico FC (Mário Carvalho-José Marques-Manuel Tavares Jr.-O. Portal Jorge-Alberto Marques)	46,8
1934	Sporting CP (Neves Carvalho-Cunha Rosa-José Carreiro-António Silva-Macedo Costa)	48,0
1935	Sporting CP (Carlos Antero-Ferreira-Eduardo Sousa-António Silva-Macedo e Costa)	47,0
1936	Sporting CP (Romão Casales-Artur Cunha Rosa-Ramiro Ferrão-Luís Fernandes-Antº Neves Carvalho)	48,2
1937	SL Benfica (Glória Alves-José Ribeiro Silva-Fernando Ferreira-Eduardo Lemos-Manuel Rosa)	46,4
1938	Casa Pia AC (Francisco Tomé-Zeferino Ventura-Antº Mira Barroso-Manuel Santos-Domingos Gregório)	45,1
1939	SL Benfica (Martiano Gonçalves-António Videira-Júlio Matos Moura-José Esteves-Francisco Nazaré)	45,8
1940	SL Benfica (Luís Marques-João André-Pedro Vasconcelos-Castelo Branco-Cunha Pereira)	44,5
1941	SL Benfica (Azevedo Pereira-Manuel Raposo-Joaquim Palhoto-Antº Castelo Branco-Trigo Pereira)	46,9
1942	Sporting CP (Francisco Lopes-João Reino-João Castilho-Francisco Ardisson-Manuel Núncio)	46,3
1943	SL Benfica (Mário do Carmo-Mota Capitão-Mário Possolo-Eugénio Eleutério-Melo e Silva)	46,0
1944	Sporting CP	46,0

1945	Sporting CP (João Reino-Artur Monteiro-Joaquim Silveira-Hélder Sá-Jorge Machado)	45,7
1946	SL Benfica (Artur Monteiro-Igeménio Tadeu-Jorge Machado-Manuel Mendes-Sebastião Camões)	45,6
1947	Sporting CP (Carlos André-José R. Ramos-Aníbal Pinheiro-João Sancho-Carlos Mendonça)	45,8
1948	Sporting CP (Feliciano Guerreiro-Pires Monteiro-Jorge Machado-Rui Maia-Myre Dores)	45,5
	(Manuel Coelho-Jorge Machado-Rui Maia-Feliciano Guerreiro-Joaquim Silveira)	

4x100 METROS

1949	Académica Coimb. (Guilherme Wilson Jr.-Manuel Guimarães-Leonel Pimentel-Manuel Correia)	45,6
1950	CF Belenenses (Raul Mário-Isidoro Gomes-Joaquim Gonçalves-Martinho Ambrósio)	46,5
1951	SL Benfica (António Faria-Fernando Barroso-Luís Filipe-Mário Garrido)	45,6
1952	CDUL (Roberto Durão-João Coutinho-Paula Santos-Vasco Lince)	45,9
1953	SL Benfica (Manuel Araújo-Miguel Graça-Jorge Arrais-António Faria)	45,5
1954	CF Belenenses (António Santos-José Manarte-Fernando Monteiro-Januário Costa)	46,0
1955	SL Benfica (Fernando Castro-António Matias-Mário Paiva-Rui Trincadeiras)	47,0
1956	Académico FC (Joaquim Rocha-Abílio Palhares-Carlos Neto-José Teixeira)	46,7
1957	SL Benfica (Miguel Graça-Mário Paiva-Henrique Ferreira-Eduardo Azevedo)	45,8
1958	SL Benfica (Domingos Marques-Luís Gaspar Pinto-Armindo Hipólito-Lino Polónio)	45,4
1959	CDUL (Orlando Almeida-Mário Saraiva-José Vasconcelos-Molarinho do Carmo)	44,2
1960	Sporting CP (Carvalho Santos-José Germano-João Teixeira-Fernando Cunha)	44,2
1961	CDUL (Sena Belo-Gustavo Meneses-Eduardo Andrade-Jorge Soares)	43,0
1962	Sporting CP (Álvaro Ribeiro-Germano Silva-Fernando Gonçalves-Leonel Carvalho)	44,1
1963	SL Benfica (Joaquim Vieira-Pinto Basto-Manuel Rodrigues-Marcenal Andrade)	43,6
1964	SL Benfica (Diamantino Faustino-Pedro Freitas-Manuel Rodrigues-Marcenal Andrade)	43,7
1965	Sporting CP (Manuel Branco-Francisco Matos-Manuel Félix-Carlos Silva)	44,4
1966	não se realizou	
1967	FC Porto (Rodrigo Silveira-Carlos Carneiro-Alcino Bilver-Lara Ramos)	44,8
1968	CDUL (José Galinha, Perry da Câmara, Abreu Matos-Luís Fontoura)	44,1
1969	SL Benfica (Adalberto Rodrigues-Rosa Mendes-Mário Oliveira-José Almeida)	44,3
1970	Sporting CP (Augusto Martins-António Salsinha-Jerónimo Cunha-José Galinha)	43,9
1971	SL Benfica (Nelson Domingues-Manuel Costa-Carlos Henriques-Norberto Serina)	45,0
1972	GD Cuf (José Rodrigues-António Maruta-António Corona-João Medeiro)	45,0
1973	Sporting CP (António Leite-João Catarre-Luís Santarém-José Morais)	44,3

1974	SL Benfica (Jorge Loures-Norberto Serina-José Silva-António Cachola)	42,6	2005	SL Benfica (Maratti Thungo-João Ferreira-Rui Silva-André Destapado)	42,34
1975	SL Benfica (Luís Félix-Álvaro Antunes-José Silva-António Cachola)	43,4	2006	CF Belenenses (César Pedreira-Marcos Coelho-Tiago Carvalheiro-André Rodrigues)	43,98
1976	Sporting CP (Navarro Andrade-Jorge Figueiredo-Miguel Fernandes-António Fernandes)	44,3	2007	SL Benfica (Ivo Vital-Carlos Pinheiro-Marcos Chuva-Marcos Caldeira)	42,02
1977	Sporting CP (Eduardo Rodrigues-José Marques-Navarro Andrade-Joaquim Carvalho)	43,9	2008	J. Vidigalense (Ruben Monteiro-Gonçalo Ribeiro-Cristiano Carreira-João Gradiz)	43,37
1978	GD Cuf (F. Monteiro-António Cordeiro-Luís Mestre-Elísio Alves)	44,2	2009	FC Porto (Pedro Machado-Diogo Santos-José Pereira-Emanuel Neves)	42,59
1979	SL Benfica (Luís Félix-Carlos Pimpão-Luís Fernandes-João Sequeira)	43,4	2010	SL Benfica (Diogo Antunes-Tiago Silvestre-João L. Rocha-Bruno Fernandes)	42,23
1980	CF Belenenses (José Carvalho-Fernando Sequeira-João Lamas-Manuel Pinto)	44,2	2011	SL Benfica (Diogo Antunes-Luís Neves-Filipe Cunha-José Lopes)	42,72
1981	CDUP (Manuel Caspurro-Rui Lousa-Carlos Soares-Fernando Gomes)	43,4	2012	SL Benfica (Natanael Mendonça-João Gonçalves-José Lopes-Ricardo Pereira)	42,92
1982	SL Benfica (Paulo Cunha-Duarte Salgueiro-José Sousa-Luís Fernandes)	43,4	2013	SL Benfica (Ricardo Amaral-José Lopes-Natanael Mendonça-Ricardo Pereira)	42,31
1983	CDUL (José Martins-Ramiro Fernandes-Paulo Barrigana-Fernando Naves)	43,1	2014	Sporting CP (Sérgio Chiu-Xavier Mendes-Tomás Borges-Diogo Maçarico)	42,89
1984	Sporting CP (Eduardo Gaspar-Pedro Agostinho-João Brízida-João Figueira)	43,91	2015	Juv. Ilha Verde (Rodrigo Toste-Reinaldo Moniz-Tiago Jesus-Sérgio Silva)	43,49
1985	CF Belenenses (Luís Silva-António Abrantes-Henrique Barata-Rui Juiz)	44,71	2016	SL Benfica (Delvis Santos-Rodrigo Rosa-Diogo Semedo-André Prazeres)	43,54
1986	CF Belenenses (Joaquim Ventura-António Abrantes-Jorge Martins-Rui Juiz)	43,54	2017	AC Vermoil (João Silva-Lucas Dias-Bryan Rodrigues-Daniel Antunes)	43,45
1987	CF Belenenses (João Guerra-José Mata-Joaquim Ventura-Rui Juiz)	43,79	2018	SL Benfica (Mário Neves-João Geadas-Diogo Guerra-João Manero)	43,12
1988	SL Benfica ()	42,69	2019	Sporting CP (Martim Faustino-Rui Corvelo-Gonçalo Gonçalves-Omar Elkhatib)	42,07
1989	SL Benfica (Pedro Guerreiro-Paulo Paço-Joaquim Candeias-João Azevedo)	43,76	2020	não se realizou	
1990	SL Benfica (Ricardo Lemos-Pedro Feliciano-Paulo Paço-Hélio Reis)	43,10	2021	Juventude Vidigalense (Francisco Silva-Diogo Meneses-Eduardo Oliveira-João Calhau)	42,52
1991	SL Benfica (Selwin Wever-Pedro Torcato-Ricardo Lemos-Hélio Reis)	42,56	2022	SL Benfica (Ángelo Antunes-João Penacho-Diogo Barrigana-Diogo Sequeira)	43,30
1992	SL Benfica (Selwin Wever-Pedro Torcato-Pedro Feliciano-Vítor Jorge)	42,2m	2023	Greças (Rodrigo Almeida-Manuel Silva-Kelmar Silva-Pedro Correia)	44,89
1993	Sporting CP (Ricardo Santos-António Machado-Alexandre Cruz-Eduardo Francisco)	42,25	3x300 METROS		
1994	Sporting CP (Alexandre Fernandes-Alexandre Cruz-Miguel Valles-Tiago Ganço)	43,50	1935	SC Braga (José Bandeira-Joaquim Cerqueira-Miguel Cunha)	1.59,4
1995	CA Braga (Hélder Cunha-Rafael Silva-Olavo Lopes-Mário Barbosa)	42,94	1936	Sporting CP (Abreu-Ribeiro-António Calado)	2.01,4
1996	SL Benfica (Marco Ordonho-Diogo Cruz-Bruno Gancho-Tiago Ganço)	42,91	1937	Atlético C Braga (Guilhermino Sarriá-Manuel Barbosa-Marcelo Barros)	1.57,2
1997	SL Benfica (Pedro Silva-Bruno Gancho-Luís Gancho-Hilberto Almeida)	42,74	1938	SL Benfica (Domingos Sobral-António Gordo-Artur Tamagnini Barbosa)	1.56,4
1998	SL Benfica (Pedro Silva-José Carvalho-Ivan Meneses-Ricardo Cristóvão)	43,04	1939	Sporting CP (Luís José-Artur Tamagnini Barbosa-Mariano Soares)	1.53,8
1999	SL Benfica (Luís Gancho-José Carvalho-Ivan Meneses-Ricardo Cristóvão)	42,69	1940	SL Benfica (João André-João Mourato-Matos Fernandes)	1.57,0
2000	Sporting CP ()	43,91	1941	Sporting CP (João Castilho-Evaristo Silva-Luís José Silva)	1.57,0
2001	GD Cavadas (Daniel Santos-Luís Fernandes-Pedro Correia-Cláudio Gama)	43,01	1942	Sporting CP (Francisco Ardisson-João Reino-João Castilho)	1.58,4
2002	Sporting CP (Filipe Gonçalves-Ricardo Pacheco-André Ciriaco-Diogo Teixeira)	43,94	1943	SL Benfica (Auricélio Matos-Mário Possolo-José Metelo)	1.56,0
2003	CS Marítimo (Diogo Branco-Filipe Mendonça-Bruno Santos-José Moura)	44,79	1944	Sporting CP (Igeménio Tadeu-Artur Dias-Manuel Colaço)	1.57,6
2004	SL Benfica	43,98			

1945	Sporting CP (J. Guerreiro Tadeu-Jaime Pereira-Manuel Cunha)	1.55,8
1946	Sporting CP (Cabeçadas Coelho-Henrique Silva-Domingos Canhão)	1.55,6
1947	Sporting CP (João Freire-Pena da Silva-Luís Rocha)	1.57,3
1948	Sporting CP (Manuel Coelho-Rasquilho Raposo-Tito Duarte)	1.51,2

4x400 METROS

1949	Sporting CP (João Luís-Carlos Graça-Tito Duarte-Jorge Abreu)	3.39,3
1950	Sporting CP (José Cameira-Mário Ochoa-José Mealha-João Coutinho)	3.40,2
1951	Sporting CP (Palmiro Santos-José Fidalgo-José Granado-João Coutinho)	3.36,2
1952	CDUL (Paula Santos-Ruben Andrade-João Coutinho-Silva Nogueira)	3.38,7
1953	CF Belenenses (Januário Costa-António Fernandes-Armando Chaves-Carlos Albuquerque)	3.37,8
1954	SL Benfica (Joaquim Rodrigues-Leon do Carmo-Pedro Onofre-Fernando Castro)	3.38,7
1955	SL Benfica (Alberto Medeiros-Leon do Carmo-Madeira dos Anjos-Hélder Marinheiro)	3.40,5
1956	SL Benfica (José Santos Borges-Acácio Gregório-Hélder Marinheiro-Vítor Santos)	3.38,1
1957	Sporting CP (Luís Ludovice-José Neves da Silva-Fernando Moniz-Albino Neves)	3.35,9
1958	Sporting CP (Luís Ludovice-Neves da Silva-Fernando Moniz-Alberto Araújo)	3.29,5
1959	Sporting CP (Luís Ludovice-Rogério Gonçalves-Fernando Moniz-Jaime Campos)	3.25,7
1960	Sporting CP (Manuel Travassos-Jorge Coelho-José Raposo-Fernando Cunha)	3.36,1
1961	Sporting CP (Nelson Matos-Jorge Coelho-Vítor Barreto-Miguel Jesus)	3.33,3
1962	Sporting CP (Nelson Matos-Herlander Estrela-Jorge Coelho-Fernando Gonçalves)	3.22,9
1963	Sporting CP (Nelson Matos-César Morais-Álvaro Mendes-Fernando Gonçalves)	3.28,3
1964	Sporting CP (Jorge Costa-António Roque-Carvalho Jorge-César Morais)	3.29,5
1965	SL Benfica (Hélder Santos-Francisco Pereira-José Francisco-Pedro Melo)	3.33,2
1966	não se realizou	
1967	SL Benfica (Fernando Reis-Henrique Silva-Francisco Vidinha-Carlos Amorim)	3.24,9
1968	CDUL (João Rolim-Guimarães Marques-Perry da Câmara-Joaquim Paralta)	3.26,0
1969	Sporting CP (João Pacheco-Augusto Martins-Fernando Mamede-António Salsinha)	3.24,1
1970	Sporting CP (Augusto Martins-Manuel Piló-Carlos Cabral-António Salsinha)	3.23,0
1971	Sporting CP (Henrique Coelho-Jorge Pé-Curto-Carlos Cabral-José Carvalho)	3.30,9
1972	SL Benfica (João Dias-Artur Pinto-Anibal Ferreira-Hélder Jesus)	3.31,7

1973	SL Benfica (Eduardo Costa-João Veiga-Armando Silva-Artur Pinto)	3.30,2
1974	SL Benfica (José Fortuna-Jerónimo Carapinha-António Atabão-Fernando Brás)	3.26,3
1975	FC Porto (Luís Rodrigues-Eduardo Rodrigues-Rui Carolino-Alberto Ribeiro)	3.24,3
1976	Sporting CP (Miguel Fernandes-Vítor Ribeiro-António Fernandes-Eduardo Morais)	3.31,8
1977	Sporting CP (António Rosado-João Campos-Rui Fernandes-Jorge Branco)	3.29,0
1978	CS Marítimo (António Brazão-Francisco Viveiros-Sérgio Quintal-Emanuel Viveiros)	3.26,0
1979	CF Belenenses (António Paiva-Joaquim Bronze-Carlos Rosa-José Carvalho)	3.28,8
1980	CF Belenenses (Manuel Pinto-Carlos R. Pereira-Carlos M. Pereira-José Carvalho)	3.25,7
1981	SL Benfica (Rui Miguel-Abílio Figueira-Carlos Silva-Rogério Cerqueira)	3.25,8
1982	SL Benfica (Duarte Salgueiro-Carlos Silva-Luís Almeida-Luís Silva)	3.26,1
1983	CF Belenenses (Luís Mano-Fausto Carvalho-José Moreira-Álvaro Silva)	3.23,5
1984	CDUP (Fernando Cunha-José Machado-Edgar Rocha-Alberto Jorge)	3.23,02
1985	SL Benfica (Luís Fonseca-Christopher Vincent-Nuno Alpiarça-Hélder Costa)	3.28,02
1986	Sporting CP (Alexandre Guerreiro-Paulo Ganhão-Mário Cardoso-António Monteiro)	3.26,34
1987	CF Belenenses (João Guerra-José Oliveira-José Data-Joaquim Ventura)	3.25,41
1988	SL Benfica ()	3.25,23
1989	SL Benfica (Joaquim Gabriel-João Gonçalves-Paulo Gamelas-João Azevedo)	3.22,43
1990	Sporting CP (Hélder Assunção-Henrique Meira-Nuno Santos-Albano Duarte)	3.21,10
1991	SL Benfica (Pedro Feliciano-Faizal Mahomed-José Sá-Carlos Silva)	3.26,83
1992	Sporting CP (Joel Santos-João António-Valter Moreno-Sérgio André)	3.24,25
1993	Sporting CP (João António-Alberto Bispo-Wilson André-Nuno Lopes)	3.22,35
1994	Odivelas FC (Tiago Sousa-Diogo Ruivo-Hugo Furtado-Hugo Azevedo)	3.26,76
1995	Sporting CP (José Gomes-Tiago Custódio-Pedro Antunes-Tiago Samora)	3.21,95
1996	Sporting CP (Joel Ferreira-Tiago Custódio-Luís Santos-Gustavo Zacarias)	3.25,14
1997	CA Centro (Bruno Pereira-Ricardo Teixeira-Vasco Lopes-Vítor Ferreira)	3.26,75
1998	Bairro Anjos (Filipe Ferreira-Paulo Ferreira-Manuel Neves-Luís Freitas)	3.22,93
1999	FC Porto (Luís Sá-Luís Fonseca-Hugo Azevedo-Miguel Pedroto)	3.28,12
2000	JOMA ()	3.22,48
2001	SL Benfica (Gonçalo Seijo-Artur Lemos-Hugo Farinha-João Merêncio)	3.25,44
2002	Sporting CP (Hugo Nunes-Henrique Filipe-André Ciriaco-João Costa)	3.33,26
2003	CS Marítimo	3.21,10

	(Filipe Santos-Ivo Graça-Bruno Santos-José Moura)	
2004	GD Cavadas (Ricardo Lima-Fernando Fernandes-Daniel Bicho-Nelson Bicho)	3.29,52
2005	Gira Sol (Samuel Martinho-Fernando Almeida-Marco Costa-José Martins)	3.26,14
2006	J. Vidigalense (Miguel Ganhão-Cristiano Carreira-Alexandre Sousa-Bruno Gualberto)	3.28,84
2007	SL Benfica (Carlos Pinheiro-Marco Carvalho-José Campos-Gonçalo Lopes)	3.27,45
2008	Casa Benf. Faro (João Caracol-Diogo Silva-Gonçalo Almeida-Paulo Pinto)	3.25,74
2009	SL Benfica (João Fernandes-Fábio Gonçalves-José Miranda-Bruno Ferreira)	3.24,14
2010	SL Benfica (João Fernandes-Luís Silva-Mamadu Condé-José Miranda)	3.26,25
2011	ADRE Palhaça (Mark Rosnovskiy-João Nogueira-John Martins-André Simões)	3.26,72
2012	Sporting CP (Bruno Pinto-Hugo Coutinho-Guilherme Pinto-Fábio Weber)	3.22,37
2013	SL Benfica (José Tavares-Daniel Reis-Ângelo Marques-André Sá)	3.22,46
2014	SL Benfica (Tiago Abrantes-Manuel Nicolau-André Sá-Herlander Almeida)	3.28,31
2015	SL Benfica (João Esteves-Manuel Cunha-Bernardo Silveira-Pedro Longo)	3.26,56
2016	SL Benfica (Sérgio Alves-David Barros-Duarte Vidais-Diogo Pinhão)	3.23,70
2017	Sporting CP (Miguel Tapadas-Daniel Chagas-Martim Faustino-António Moura)	3.24,98
2018	Sporting CP (Martim Faustino-Francisco Ferraz-Filipe Magalhães-Leandro Ferevereiro)	3.26,21
2019	Sporting CP (Tomás Gonçalves-Leandro Ferevereiro-Nuno Pereira-Omar Elkhatib)	3.17,62
2020	não se realizou	
2021	Sporting CP (Duarte Fernandes-Rodrigo Lima-Pedro Neves-David Garcia)	3.22,34
2022	Sporting CP (Lucas Cristo-João Pereira-Rodrigo Lima-David Garcia)	3.26,47
2023	Grecas (Kelmar Silva-18 Manuel Silva-Eduardo Beça-Rodrigo Almeida)	3.29,36

3x1000 METROS

1935	SL Benfica (Jaime David, Joaquim Correia-Francisco Paulos)	8.36,4
1936	CF Belenenses (Alberto Afonso-António Morais-Manuel Nogueira)	8.49,2
1937	Sporting CP (Alberto Prata Jr.-Manuel Neves-Adelino Soares)	8.32,2
1938	Sporting CP (António Abreu-Aristides Minhava-Afonso Henriques)	8.38,9
1939	SL Benfica (Bandeira Lima-Augusto Almeida-Hélio Felgas)	8.24,9
1940	SL Benfica (Rafael Ferreira-Augusto Almeida-Hélio Felgas)	8.28,2
1941	SL Benfica (Jaime Miranda-Agostinho Brito-Armando Pereira)	8.43,6
1942	Sporting CP (José Gaspar-Herlander Paixão-Jorge Azevedo)	9.19,4
1943	SL Benfica (Costa Pereira-Herlander Paixão-Adriano Gomes)	8.35,0
1944	SL Benfica (Ferreira Silva-Adriano Gomes-José Bastos)	8.55,8
1945	Sporting CP (Humberto Bastos-Domingos Canhão-Castelo Branco)	8.35,6
1946	SL Benfica (Mário Soares-Gilberto Conceição-Adriano Gomes)	8.02,3
1947	Sporting CP (Castelo Branco-Fernando Gaspar-Eduardo Silva)	8.36,3
1948	SL Benfica (José Ferreira-Jorge Almeida-Américo Gadelha)	8.19,1

4x1000 METROS

1968	SL Benfica (Joaquim Sobral-José Ferreira-Ferreira Pinto-Anacleto Pinto)	10.28,0
------	--	---------

CAMPEÕES NACIONAIS DE SUB-20 (femininos)

LOCAIS E DATAS

1966	Lisboa-A	21/22-5	1986	Lisboa-N	5/6-7	2006	Guimarães	8/9-7
1967	Porto-U	13/14-5	1987	Lisboa-N	11/12-7	2007	Viseu	7/8-7
1968	Setúbal	8/9-6	1988	Maia	9/10-7	2008	Luso	14/15-6
1969	Viseu	2/3-8	1989	Maia	22/23-7	2009	Lisboa-U	11/12-7
1970	Lisboa- A	20/21-6	1990	Lisboa-N	15/15-7	2010	Setúbal	3/4-7
1971	Lisboa-R	12/13-6	1991	Maia	27/28-7	2011	Lisboa-U	9/10-7
1972	Porto-I	10/11-6	1992	Lisboa-N	25/26-7	2012	Luso	23/24-6
1973	Lisboa-N	2/3-6	1993	Viseu	17/18-7	2013	Fátima	6/7-7
1974	Lisboa-N	15/16-6	1994	Maia	2/3-7	2014	Luso	5/6-7
1975	Lisboa-N	7/8-6	1995	Braga	1/2-7	2015	Braga	4/5-7
1976	Lisboa-N	5/6-6	1996	Viseu	20/21-7	2016	Viseu	9/10-7
1977	Lisboa-N	14/15-5	1997	Braga	28/29-6	2017	Marinha Grande	8/9-7
1978	Lisboa-L	13/14-5	1998	Maia	18/19-7	2018	Vagos	30-6-/1-7
1979	Lisboa-L	16/17-6	1999	Mafra	17/18-7	2019	Vagos	6/7-7
1980	Lisboa-N	19/20-7	2000	Braga	29/30-7	2020	vários locais*	2-8
1981	Lisboa-L	11/12-7	2001	Braga	7/8-7	2021	V. Castelo	19/20-6
1982	Lisboa-L	5/6-6	2002	Mafra	29/30-6	2022	Vagos	16/17-7
1983	Lisboa-N	18/19-6	2003	Guimarães	12/13-7	2023	Abrantes	15/16-7
1984	Lisboa-N	21/22-7	2004	Covilhã	26/27-6			
1985	Lisboa-A	13/14-7	2005	P. Varzim	9/10-7			

* em 2020, devido a um vírus, a competição foi realizada em seis pistas diferentes (e num só dia): Maia, Pombal, Lisboa-U, VR Stº António, Ribeira Brava e Ponta Delgada

Pistas em Lisboa e Porto: A - Alvalade; L - Luz; N - Estádio Nacional; R - Restelo; U - Universitário.

Nota: Em alguns casos (e em especial nas provas combinadas), a competição prolongou-se por outras pistas e datas.

Nota 2: A partir de 1997 passaram a ser admitidas como campeãs nacionais atletas estrangeiras menores de 18 anos

CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-20 (FEMININOS)

RECORDES DOS CAMPEONATOS

100 m	Delphine Nkansa	SL Benfica	11,69	2019
200 m	Marisa Carvalho	SL Benfica	24,12	2015
400 m	Joceline Monteiro	CA Olhão	54,84	2008
800 m	Salomé Afonso	Sporting CP	2.08,42	2015
1500 m	Jéssica Augusto	SC Braga	4.20,10	2000
3000 m	Fernanda Ribeiro	FC Porto	9.14,53	1986
5000 m*	Marta Lourenço	AC P. Varzim	17.14,03	2019
3000 ob.	Catarina Carvalho	UD Zona Alta	10.39,05	2011
100 bar.	Vera Fernandes	SL Benfica	13,96	2013
400 bar.	M ^a João Valamatos	SL Benfica	59,43	1990
Altura	Marisa Anselmo	JOMA	1,79	2006
Vara	Sandra H. Tavares	DAC-França	3,90	2001
Comp.	Marisa Carvalho	SL Benfica	6,20	2015
Triplo	Patrícia Mamona	JOMA	13,24	2007
Peso	Teresa Machado	Sporting CP	15,49	1988
Disco	Irina Rodrigues	Sporting CP	53,29	2009
Martelo	Ana Durão	ADCR Lovelhe	57,67	2004
Dardo	Elisabete Silva	C Operário D	50,06	2011
5000 m M	Susana Feitor	CN Rio Maior	21.33,05	1994
10000 m M	Maria Bernardo	CO Pechão	48.30,47	2018
10 km M	Susana Feitor	CN Rio Maior	45.05	1993
Heptatlo	Sónia Machado	CIPA	5061	1994
4x100 m	SL Benfica		47,15	2021
4x400 m	SL Benfica		3.53,47	1990

* prova realizada apenas desde 2019

PÓDIOS COLETIVOS DOS CAMPEONATOS NACIONAIS SUB-20 (FEMININOS)

1971	Sporting	85	Belenenses	79	Benfica	68
1972	Belenenses	93	Sporting	83	GD da Cuf	34
1973	Belenenses	68	Sporting	57,5	FC Porto	32
1974	Sporting	79,5	Belenenses	70	FC Porto	38
1975	Sporting	71	Belenenses	37	FC Porto	29
1976	Sporting	57	FC Foz	32	AD Sanjoanense	27
1977	FC Foz	51	Belenenses	38	Vit. Setúbal	32
1978	Sporting	49	Belenenses	30	FC Foz	26
.....	(de 1979 a 1982 não houve classificação coletiva)					
1983	FC Porto	92	Sporting	31	Benfica	26
1984	FC Porto	82	Benfica	30	Vit. Setúbal	16
1985	Benfica	74	At. Cartaxense	54	Louletano	48
1986	Benfica	135	Sporting	72	FC Porto	49
1987	Benfica	127,5	Sporting	76	FC Porto	74
1988	Benfica	145	Sporting	81	FC Porto	54
1989	Benfica	147	Sporting	46	CIPA	33
1990	Benfica	125	Sporting	44	Vit. Setúbal	36
1991	Sporting	72	Benfica	71,5	CIPA	69
1992	Sporting	123	Benfica	74	CIPA	52
1993	Benfica	99	Sporting	93	SC Braga	77
1994	Benfica	116	SC Braga	78	Sporting	61
1995	Sporting	50,5	Benfica	41	Ginásio C Sul	41
1996	CN Rio Maior	64	Sporting	60	CA Madeira	57
1997	CA Madeira	151	Sporting	148	J Vidigalense	96,5
1998	Sporting	168	CA Madeira	166	J Vidigalense	100
1999	SC Braga	162	CA Madeira	130	JOMA	111
2000	SC Braga	158	JOMA	133	CA Madeira	111
2001	SC Braga	133	CA Madeira	125,5	GD Estreito	74
2002	FC Porto	148	Sporting	102	J Vidigalense	98
2003	GD Estreito	158,5	SC Braga	146	FC Porto	143
2004	JOMA	174	SC Braga	150	GD Estreito	119
2005	SC Braga	162	JOMA	89,5	GR Qtª Lomba	55
2006	JOMA	195,5	SC Braga	121	J Vidigalense	102
2007	SC Braga	124	JOMA	123	J Vidigalense	110
2008	GD Estreito	113	J Vidigalense	108	SC Braga	92
2009	Benfica	158	GD Estreito	97	Sporting	80
2010	Benfica	190	J Vidigalense	116	Sporting	108
2011	Benfica	293,5	Sporting	133	SC Braga	128
2012	Benfica	215	Sporting	152	J Vidigalense	128
2013	Benfica	254,5	Sporting	243	J Vidigalense	160

2014	Benfica	235,5	Sporting	194	J Vidigalense	136,5
2015	J Vidigalense	185	Benfica	148	Sporting	130
2016	Benfica	266	J Vidigalense	166	Sporting	145
2017	Sporting	198	J Vidigalense	176	Benfica	143
2018	Sporting	217	Benfica	207	J. Vidigalense	134
2019	Sporting	284	Benfica	203	J. Vidigalense	150
2020	não houve classificação coletiva					
2021	Benfica	218,5	J Vidigalense	198,5	CF Oliv. Douro	139
2022	J. Vidigalense	223,5	Benfica	171	Sporting	164,5
2023	Sporting CP	325	J Vidigalense	199,5	SL Benfica	181

CAMPEÃS NACIONAIS DE SUB-20
80 METROS

1966	Amélia Carriço	Vit. Setúbal	10,7
1967	Amélia Carriço	Vit. Setúbal	10,6
1968	Umbelina Nunes	SL Benfica	10,4

100 METROS

1969	Umbelina Nunes	SL Benfica	12,9
1970	Júlia Moisés	GD da Cuf	13,2
1971	Maria José Sobral	CF Belenenses	12,9
1972	Maria José Sobral	CF Belenenses	12,3
1973	Maria José Sobral	CF Belenenses	12,3
1974	Maria José Sobral	CF Belenenses	12,5
1975	Maria José Sobral	CF Belenenses	12,5
1976	Maria João Lopes	Sporting CP	12,8
1977	Cristina Lourenço	CF Belenenses	12,6
1978	Maria João Lopes	Sporting CP	12,2
1979	Virgínia Gomes	CCR Franc. Rod. Lobo	12,4
1980	Sofia Lopes	FC Porto	12,7
1981	Virgínia Gomes	UF Com. Industria	12,0
1982	Virgínia Gomes	SL Benfica	12,3
1983	Maria João Maia	FC Porto	12,2
1984	Cláudia Gomes	CIA Coimbra	12,34
1985	Lucrécia Jardim	UFC Moitense	12,31
1986	Lucrécia Jardim	UFC Moitense	12,17
1987	Cristina Cardoso	FC Porto	12,65
1988	Lucrécia Jardim	SL Benfica	11,85v
1989	Cristina Morujão	CD Estarreja	12,25
1990	Lucrécia Jardim	SL Benfica	12,21
1991	Cristina Morujão	Sporting CP	12,01
1992	Cristina Morujão	Sporting CP	12,23
1993	Carmo Tavares	SL Benfica	11,98v
1994	Patrícia Rebelo	CA Lagoa	12,13
1995	Patrícia Rebelo	CA Lagoa	12,35
1996	Patrícia Rebelo	CA Lagoa	12,31
1997	Severina Cravid	GD Cavadas	11,99
1998	Susana Silva	Sombras Negras AC	12,16
1999	Tânia Freitas	CA Madeira	11,94v
2000	Liliana Correia	SC Braga	12,20
2001	Carla Tavares	NDJ Laranjeiro	12,20
2002	Cátia Ferreira	J Vidigalense	12,18
2003	Andreia Felisberto	JOMA	12,38
2004	Andreia Felisberto	JOMA	12,63
2005	Sónia Tavares	GCA Donas	11,79v
2006	Anna Olsson	J Vidigalense	12,39
2007	Ungudi Quiawacana	EB M Dom. Saraiva	12,09
2008	Eva Vital	ACDR Arneirense	12,05
2009	Tânia Duarte	FC Porto	11,94v
2010	Sara Esteves	CA Mazarefes	11,90v
2011	Diana Cerqueira	CA Mazarefes	11,98

2012	Daniela França	Maia AC	12,01
2013	Daniela França	Maia AC	11,95v
2014	Teresa Carvalho	SL Benfica	11,93
2015	Rosalina Santos	GD Estreito	11,92
2016	Margarida Monteiro	SL Benfica	12,11
2017	Delphine Nkansa	CI Pedro Pessoa	12,08
2018	Beatriz Andrade	SCU Torreense	11,82
2019	Delphine Nkansa	SL Benfica	11,69
2020	Beatriz Andrade	Sporting CP	11,89
2021	Leonor Ferreira	SL Benfica	12,01
2022	Nádia Cruz	SL Benfica	11,74
2023	Beatriz Castelhana	ACDR Arneirense	11,69v

150 METROS

1966	Amélia Carriço	Vit. Setúbal	20,0
1967	Amélia Carriço	Vit. Setúbal	20,2
1968	Umbelina Nunes	SL Benfica	20,4

200 METROS

1969	Isabel Vilas	Acad. Viseu	26,8
1970	Isabel Saraiva	SL Benfica	27,0
1971	Maria José Sobral	CF Belenenses	26,8
1972	Maria José Sobral	CF Belenenses	25,8
1973	Maria José Sobral	CF Belenenses	25,0
1974	Maria José Sobral	CF Belenenses	25,8
1975	Maria José Sobral	CF Belenenses	25,8
1976	Graça Silva	AD Sanjoanense	26,8
1977	Maria João Lopes	Sporting CP	26,1
1978	Cristina Lourenço	CF Belenenses	25,9v
1979	Maria João Maia	FC Foz	26,2
1980	Maria João Lopes	Sporting CP	25,4
1981	Virgínia Gomes	UF Comércio Industria	24,9
1982	Virgínia Gomes	SL Benfica	25,3
1983	Maria João Maia	FC Porto	25,6
1984	Cláudia Gomes	CIA Coimbra	25,50
1985	Carmo Prazeres	AC Moscavide	25,75
1986	Lucrécia Jardim	UFC Moitense	25,03
1987	Cristina Cardoso	FC Porto	25,54
1988	Cristina Cardoso	FC Porto	24,72v
1989	Albina Gavina	CA Matriz	25,98
1990	Lucrécia Jardim	SL Benfica	24,08v
1991	Albina Gavina	Varzim SC	24,61v
1992	Cristina Morujão	Sporting CP	24,49
1993	Carmo Tavares	SL Benfica	24,65
1994	Patrícia Rebelo	CA Lagoa	25,29
1995	Patrícia Rebelo	CA Lagoa	25,62
1996	Patrícia Rebelo	CA Lagoa	25,32
1997	Severina Cravid	GD Cavadas	24,67

1998	Tânia Freitas	CA Madeira	25,21
1999	Tânia Freitas	CA Madeira	24,76v
2000	Patrícia Lopes	JOMA	24,45
2001	Patrícia Lopes	JOMA	24,85
2002	Cátia Ferreira	J Vidigalense	25,48v
2003	Andreia Felisberto	JOMA	25,69
2004	Andreia Felisberto	JOMA	25,10
2005	Sónia Tavares	GCA Donas	25,06v
2006	Joceline Monteiro	CA Olhão	25,94
2007	Joceline Monteiro	CA Olhão	25,59
2008	Filipa Martins	JOMA	24,78
2009	Ungudi Quiawacana	SL Benfica	24,60
2010	Dorothé Évora	SL Benfica	24,52v
2011	Diana Cerqueira	CA Mazarefes	24,49
2012	Daniela França	Maia AC	24,81
2013	Daniela França	Maia AC	24,93
2014	Daniela França	Maia AC	25,35
2015	Marisa Carvalho	SL Benfica	24,12
2016	Marisa Carvalho	SL Benfica	24,44
2017	Catarina Lourenço	CA Sal. Manique	24,67v
2018	Beatriz Andrade	SCU Torreense	24,68
2019	Catarina Lourenço	SL Benfica	24,30
2020	Beatriz Andrade	Sporting CP	24,72v
2021	Leonor Ferreira	SL Benfica	25,13
2022	Nádia Cruz	SL Benfica	24,44
2023	Lurdes Oliveira	Sporting CP	24,29v

400 METROS

1969	Irene Gomes	Vit. Setúbal	62,2
1970	Elisabete Simões	Sporting CP	63,2
1971	Filomena Vieira	Sporting CP	62,1
1972	Filomena Vieira	Sporting CP	60,8
1973	Conceição Vilhena	Desportivo L. Marq.	58,0
1974	Conceição Moura	CF Stª Clara	57,2
1975	Manuela Alves	Sporting CP	58,2
1976	Conceição Moura	CF Stª Clara	56,0
1977	Zaida Camalhão	Vit. Setúbal	59,4
1978	Zaida Camalhão	Vit. Setúbal	58,2
1979	Cristina Mendonça	Sporting CP	60,8
1980	Manuela Pereira	FC Porto	59,3
1981	Ana Paula Brás	SL Benfica	61,2
1982	Helena Teixeira	FC Porto	58,0
1983	Marta Moreira	FC Porto	58,7
1984	Marta Moreira	FC Porto	57,94
1985	Ana Paula Silva	SC Beira Mar	59,44
1986	Carla Sacramento	SL Benfica	58,55
1987	Carla Sacramento	SL Benfica	57,47
1988	Maria João Valamatos	SL Benfica	58,86
1989	Carla Sacramento	SL Benfica	56,27
1990	Maria João Valamatos	SL Benfica	55,25
1991	Albina Gavina	Varzim SC	55,54
1992	Albina Gavina	Varzim SC	56,14
1993	Ana Costa	Oliv. Moscavide	56,63
1994	Céu Nunes	SL Benfica	56,64

1995	Céu Nunes	SL Benfica	56,76
1996	Ana Costa	Oliv. Moscavide	56,11
1997	Sandra Teixeira	L. Pastora SC	55,92
1998	Carla Moreira	ADC Urgeirense	57,60
1999	Carla Moreira	ADC Urgeirense	60,46
2000	Marta Ferreira	FC Porto	58,21
2001	Joana Arduíno	CA Madeira	57,17
2002	Artimiza Sá	CRU Raposense	58,56
2003	Vanessa Pereira	Sporting CP	59,98
2004	Lenira Santos	JOMA	57,57
2005	Jéssica Gouveia	GD Estreito	58,06
2006	Joana Frias	CA Madeira	56,83
2007	Joceline Monteiro	CA Olhão	57,25
2008	Joceline Monteiro	CA Olhão	54,84
2009	Joceline Monteiro	Sporting CP	54,90
2010	Dorothé Évora	SL Benfica	57,24
2011	Filipa Martins	SL Benfica	56,50
2012	Cátia Azevedo	Sporting CP	55,85
2013	Cátia Azevedo	Sporting CP	55,00
2014	Sílvia Correia	GD Estreito	57,75
2015	Salomé Afonso	Sporting CP	56,63
2016	Fatoumata Dialló	CO Pechão	57,17
2017	Fatoumata Dialló	CO Pechão	57,15
2018	Fatoumata Dialló	CO Pechão	57,44
2019	Juliana Guerreiro	Sporting CP	55,45
2020	Ana Costa	Boavista FC	56,95
2021	Sofia Lavreshina	J Vidigalense	55,63
2022	Sofia Lavreshina	J Vidigalense	56,86
2023	Leonor Ferreira	SL Benfica	56,52

600 METROS

1966	Laureta Cação	Vit. Setúbal	1.48,3
1967	Céu Lopes	Sporting CP	1.50,2
1968	Mª Rosário Carmo	Sporting CP	1.48,6

800 METROS

1969	Irene Gomes	Vit. Setúbal	2.26,7
1970	Isolina Pinhel	FC Porto	2.20,8
1971	Maria João Tristão	Sporting CP	2.29,8
1972	Luisa Sousa	FC Porto	2.24,2
1973	Conceição Moura	CF Stª Clara	2.21,8
1974	Conceição Moura	CF Stª Clara	2.19,3
1975	Glória Alves	CD Estarreja	2.20,3
1976	Conceição Moura	CF Stª Clara	2.15,3
1977	Glória Marques	CD Estarreja	2.16,9
1978	Regina Babo	CF Stª Clara	2.15,5
1979	Ana Ferrão	Sporting CP	2.19,1
1980	Manuela Pereira	FC Porto	2.20,4
1981	Ana Paula Brás	SL Benfica	2.17,6
1982	Ana Paula Brás	SL Benfica	2.14,4
1983	Ana Paula Brás	SL Benfica	2.13,1
1984	Fernanda Marques	AN Araújo	2.12,49
1985	Rosário Pia	At. Cartaxense	2.13,88

1986	Carla Sacramento	SL Benfica	2.13,76	1985	Fernanda Ribeiro	FC Porto	4.27,81
1987	Carla Sacramento	SL Benfica	2.13,11	1986	Carla Machado	UD Várzea	4.26,9m
1988	Carla Sacramento	SL Benfica	2.09,83	1987	Fernanda Ribeiro	FC Porto	4.20,8m
1989	Carla Sacramento	SL Benfica	2.10,11	1988	Fernanda Ribeiro	FC Porto	4.20,98
1990	Susana Cabral	Sporting CP	2.12,21	1989	Mónica Gama	SL Benfica	4.27,93
1991	Susana Cabral	Sporting CP	2.10,65	1990	Marina Bastos	C Bf. Porto	4.30,85
1992	Marina Amoroso	Sporting CP	2.12,5m	1991	Margarida Silva	SC Braga	4.33,96
1993	Marina Amoroso	Sporting CP	2.10,25	1992	Marina Amoroso	Sporting CP	4.33,04
1994	Céu Nunes	SL Benfica	2.12,83	1993	Marina Amoroso	Sporting CP	4.26,74
1995	Céu Nunes	SL Benfica	2.11,39	1994	Vanda Ribeiro	NDC Gouveia	4.33,19
1996	Sandra Teixeira	L. Pastora SC	2.12,46	1995	Teresa Marinho	Tribuna GD	4.33,04
1997	Sandra Teixeira	L. Pastora SC	2.10,14	1996	Teresa Marinho	Individual	4.32,43
1998	Carla Moreira	ADC Urgeirense	2.14,31	1997	Leonor Carneiro	Boavista FC	4.31,12
1999	Jéssica Augusto	SC Braga	2.14,22	1998	Inês Monteiro	CDC Pinheiro	4.26,5m
2000	Rosário Pais	Boavista FC	2.12,10	1999	Inês Monteiro	CDC Pinheiro	4.36,38
2001	Lilian Silva	SL Benfica	2.16,10	2000	Jéssica Augusto	SC Braga	4.20,10
2002	Patrícia I. Pereira	S Viseu Bf	2.18,32	2001	Laura Silva	SC Braga	4.38,31
2003	Laura Azevedo	SL Benfica	2.17,95	2002	Sónia Fernandes	FC Porto	4.38,05
2004	Ercília Machado	SC Braga	2.14,88	2003	Laura Silva	SC Braga	4.39,03
2005	Ercília Machado	SC Braga	2.15,99	2004	Ercília Machado	SC Braga	4.49,41
2006	Vanessa Cardoso	SC Braga	2.15,57	2005	Ercília Machado	SC Braga	5.02,29
2007	Joana Costa	CP Mangualde	2.10,30	2006	Lídia Sousa	Boavista FC	4.27,22
2008	Diana Soares	ARB Valboenses	2.12,49	2007	Daniela Cunha	UD Várzea	4.36,00
2009	Daniela Cunha	UD Várzea	2.11,84	2008	Daniela Cunha	UD Várzea	4.29,56
2010	Susana Godinho	SL Benfica	2.16,69	2009	Daniela Cunha	UD Várzea	4.32,85
2011	Marta Pen	SL Benfica	2.14,84	2010	Susana Godinho	SL Benfica	4.36,09
2012	Marta Pen	SL Benfica	2.08,95	2011	Marta Pen	SL Benfica	4.42,58
2013	Cátia Azevedo	Sporting CP	2.14,28	2012	Patrícia Caldas	SC Braga	4.39,11
2014	Salomé Afonso	Sporting CP	2.09,56	2013	Patrícia Caldas	SC Braga	4.38,02
2015	Salomé Afonso	Sporting CP	2.08,42	2014	Sofia Teixeira	UD Várzea	4.40,06
2016	Salomé Afonso	Sporting CP	2.10,20	2015	Elsa Gomes	SC Braga	4.44,95
2017	Rita Ribeiro	Sporting CP	2.13,05	2016	Salomé Afonso	Sporting CP	4.33,19
2018	Patrícia Silva	SL Benfica	2.10,69	2017	Mariana Machado	SC Braga	4.37,16
2019	Rita Figueiredo	GD Ribeirinhos	2.11,28	2018	Mariana Machado	SC Braga	4.28,07
2020	Rita Figueiredo	Sporting CP	2.10,73	2019	Lia Lemos	Maia AC	4.34,14
2021	Camila Gomes	SL Benfica	2.11,74	2020	Alexandra Canedo	Maia AC	4.50,99
2022	Rita Figueiredo	Sporting CP	2.17,20	2021	Camila Gomes	SL Benfica	4.34,71
2023	Mariana Vidinha	J Vidigalense	2.31,78	2022	Rita Figueiredo	Sporting CP	4.28,33
				2023	Beatriz Azevedo	Sporting CP	4.45,87

1500 METROS

1971	Maria João Tristão	Sporting CP	5.21,4
1972	Luisa Sousa	FC Porto	4.59,7
1973	Luisa Sousa	FC Porto	4.50,5
1974	Rosa Mota	FC Foz	4.47,0
1975	Rosa Mota	FC Foz	4.47,6
1976	Aurora Cunha	Juv. Ronfe	4.42,8
1977	Aurora Cunha	Juv. Ronfe	4.40,4
1978	Lucília Soares	Ases Avenidas	4.45,8
1979	Elisabete Pereira	FC Foz	4.37,7
1980	Regina Gonçalves	SC Beira Mar	4.33,6
1981	Regina Gonçalves	SC Beira Mar	4.25,3
1982	Fernanda Ribeiro	AD Kolossal	4.35,5
1983	Fernanda Ribeiro	FC Porto	4.30,9n/h
1984	Fernanda Ribeiro	FC Porto	4.24,50

3000 METROS

1976	Aurora Cunha	Juv. Ronfe	10.10,6
1977	Aurora Cunha	Juv. Ronfe	10.02,4
1978	Elisabete Pereira	FC Foz	10.17,1
1979	Elisabete Pereira	FC Foz	10.04,0
1980	Regina Gonçalves	SC Beira Mar	9.43,0
1981	Regina Gonçalves	SC Beira Mar	9.45,4
1982	Fernanda Ribeiro	AD Kolossal	9.53,7
1983	Fernanda Ribeiro	FC Porto	9.34,6
1984	Fernanda Ribeiro	FC Porto	9.51,66
1985	Fernanda Ribeiro	FC Porto	9.36,01
1986	Fernanda Ribeiro	FC Porto	9.14,53
1987	Fernanda Ribeiro	FC Porto	9.36,7m
1988	Fernanda Ribeiro	FC Porto	9.37,40

1989	Mónica Gama	SL Benfica	9.31,07
1990	Helena Sampaio	AD Pedreira	9.57,82
1991	Fátima Cabral	CA Centro	9.41,45
1992	Lurdes Vaz	CA Porto	9.50,68
1993	Ana Dias	Maratona Faro	9.33,05
1994	Analídia Torre	O. Vianense	9.59,68
1995	Leonor Carneiro	CA Braga	10.00,58
1996	Leonor Carneiro	CA Braga	9.40,51
1997	Mónica Rosa	AA Mafra	9.38,13
1998	Inês Monteiro	CDC Pinheiro	10.03,05
1999	Inês Monteiro	CDC Pinheiro	9.19,35
2000	Jéssica Augusto	SC Braga	9.47,81
2001	Laura Silva	SC Braga	9.53,20
2002	Sónia Fernandes	FC Porto	10.13,30
2003	Laura Silva	SC Braga	9.48,99
2004	Lídia Sousa	CDC Codessos	10.14,07
2005	Carla Martins	CDC Codessos	10.31,73
2006	Cátia Galhardo	CDC Codessos	10.11,87
2007	Salomé Rocha	FC Vizela	10.04,5m
2008	Catarina Ribeiro	FC Vizela	10.04,73
2009	Susana Godinho	ARB Valboenses	10.08,25
2010	Marta Martins	FC Porto	10.25,08
2011	Susana Godinho	SL Benfica	9.48,82
2012	Silvana Dias	UD Várzea	9.55,37
2013	Diana Almeida	SL Benfica	9.58,43
2014	Andreia Rodrigues	G Trofa	10.11,19
2015	Sofia Teixeira	UD Várzea	10.23,77
2016	Sofia Teixeira	UD Várzea	10.07,69
2017	Marta Lourenço	Maia AC	10.01,38
2018	Sara Duarte	Sporting CP	10.15,26
2019	Lia Lemos	Maia AC	9.46,50
2020	Inês Borba	A Jardim Serra	9.53,62
2021	Ana Margarida Silva	Maia AC	9.47,47
2022	Ana Marinho	EA Rosa Oliveira	9.48,95
2023	Beatriz Azevedo	Sporting CP	10.25,81

5000 METROS

2019	Marta Lourenço	AC P. Varzim	17.14,03
2020	não se realizou		
2021	Raquel Sampaio	UD Várzea	18.43,34
2022	Diana Fernandes	UD Várzea	17.20,41
2023	Diana Fernandes	UD Várzea	18.11,79

3000 M OBSTÁCULOS

2006	Solange Jesus	Adercus	11.11,53
2007	Inocência Faria	GD Estreito	11.17,75
2008	Salomé Rocha	FC Vizela	10.47,95
2009	Salomé Rocha	FC Vizela	10.48,12
2010	Catarina Carvalho	UD Zona Alta	11.05,49
2011	Catarina Carvalho	UD Zona Alta	10.39,05
2012	Diana Almeida	SL Benfica	10.52,73
2013	Jéssica Matos	SL Benfica	11.14,37
2014	Diana Ribeiro	Dragões V Vizela	10.52,14

2015	Mariana Quaresma	GD Diana	11.29,75
2016	Rita Mineiro	CDUL	11.44,86
2017	Francisca Borges	Sporting CP	11.05,14
2018	Mara Resende	Maia AC	11.26,89
2019	Bárbara Neiva	Sporting CP	11.06,74
2020	Bárbara Neiva (2000 ob. – s/vala)	Sporting CP	6.53,24
2021	Joana Bagagem	AC Batalha	11.22,63
2022	Beatriz Rios	Sporting CP	10.59,16
2023	Petra Santos	Nucleoeiras	11.11,77

70 M BARREIRAS

1966	Adelaide Marques	Vit. Setúbal	12,7
1967	Adelaide Marques	Vit. Setúbal	11,8
1968	Dominique Daupias	Sporting CP	11,3

80 M BARREIRAS

1969	Dominique Daupias	Sporting CP	12,9
1970	Fátima Matos Fernandes	SL Benfica	12,7

100 M BARREIRAS

1971	Lurdes Macedo	Sporting CP	18,2
1972	Conceição Pernes	CF Belenenses	16,4
1973	Lurdes Macedo	Sporting CP	16,3
1974	Conceição Alves	Sporting CP	15,8
1975	Conceição Alves	Sporting CP	15,3
1976	Conceição Alves	Sporting CP	14,6
1977	Ana Paula Mota	FC Foz	15,3
1978	Ana Paula Mota	FC Foz	14,9v
1979	Anabela Leite	AD Sanjoanense	15,4
1980	Anabela Leite	FC Porto	15,6
1981	Ana Oliveira	SL Benfica	13,7
1982	Cristina Eduardo	SC Beira Mar	16,2
1983	Cristina Eduardo	SC Beira Mar	15,8
1984	Ana Bento	SC Cuba	16,57
1985	Lucília Cardoso	Almada AC	16,30
1986	Sandra Guerreiro	GD Vilamoura	15,87v
1987	Sónia Fernandes	SL Benfica	15,7mv
1988	Sandra Barreiro	Sporting CP	14,38v
1989	Sandra Barreiro	Sporting CP	14,78
1990	Sandra Barreiro	Sporting CP	14,60
1991	Isabel Pereira Abrantes	SL Benfica	14,61
1992	Sónia Machado	CIPA	14,65
1993	Sandra Turpin	SL Benfica	14,24
1994	Vanda Passos	SL Benfica	14,43
1995	Rosário Gestosa	NA Cucujães	14,91
1996	Ana Pacheco	SC Braga	14,68
1997	Ana Pacheco	SC Braga	14,91
1998	Patrícia Vieira	CS Marítimo	14,62
1999	Marta Godinho	JOMA	14,70v
2000	Fernanda Borba	C Operário D	14,38

2001	Cláudia Ribeiro	GD Estreito	15,04
2002	Mónica Lopes	Vit. Setúbal	14,64v
2003	Liliana Viana	GD Estreito	14,98
2004	Patrícia Mamona	JOMA	14,78
2005	Mónica Lopes	GR Qtª Lomba	14,36
2006	Patrícia Mamona	JOMA	14,44
2007	Patrícia Mamona	JOMA	14,16
2008	Eva Vital	ACDR Arneirense	14,69
2009	Sténia Betuncal	CJ Sal. Manique	14,76
2010	Eva Vital	SL Benfica	13,70v
2011	Eva Vital	SL Benfica	15,26
2012	Vera Fernandes	SL Benfica	14,11
2013	Vera Fernandes	SL Benfica	13,96
2014	Larissa Vieira	J Vidigalense	14,61
2015	Ludmila Nascimento	Sporting CP	15,13
2016	Mariana António	SC Abrantes	14,33
2017	Marisa Carvalho	SL Benfica	13,37v
2018	Marisa Carvalho	SL Benfica	14,07
2019	Fatumata Balde	SL Benfica	14,32
2020	Margarida Patrício	AEA Cartaxo	15,09
2021	Maria Santos	CF Oliv. Douro	14,82
2022	Margarida Patrício	AEA Cartaxo	14,51
2023	Melissa Sereno	Maia AC	14,25

200 M BARREIRAS

1971	Conceição Pernes	CF Belenenses	32,3
1972	Conceição Pernes	CF Belenenses	31,7
1973	Lurdes Macedo	Sporting CP	31,0

400 M BARREIRAS

1974	Ana Cardoso	FC Porto	68,1
1975	Manuela Alves	Sporting CP	66,4
1976	Manuela Alves	Sporting CP	63,7
1977	Ana Paula Mota	FC Foz	66,8
1978	Ana Paula Mota	FC Foz	66,5
1979	Lurdes Medeiro	Sporting CP	66,6
1980	Clarinda Faria	AD Sanjoanense	66,5
1981	Lígia Martins	CF Stª Clara	66,5
1982	Helena Teixeira	FC Porto	64,1
1983	Cristina Eduardo	SC Beira Mar	63,7
1984	Marta Moreira	FC Porto	66,59
1985	Lucília Cardoso	Almada AC	66,92
1986	Lucília Cardoso	SL Benfica	66,34
1987	Maria João Valamatos	SL Benfica	64,42
1988	Maria José Valamatos	SL Benfica	64,34
1989	Maria João Valamatos	SL Benfica	60,92
1990	Maria João Valamatos	SL Benfica	59,43
1991	Ivone Camacho	CS Marítimo	62,89
1992	Mónica Sousa	Sporting CP	61,27
1993	Mónica Sousa	Sporting CP	61,07
1994	Ana Costa	Oliv. Moscavide	62,35
1995	Ana Costa	Oliv. Moscavide	62,08
1996	Ana Costa	Oliv. Moscavide	60,89

1997	Ana Pacheco	SC Braga	62,74
1998	Sandra Ribeiro	CD Drizes	63,73
1999	Tânia Freitas	CA Madeira	62,02
2000	Patrícia Lopes	JOMA	61,23
2001	Patrícia Lopes	JOMA	60,43
2002	Elisa Cruz	C Bf. Faro	64,60
2003	Elda Laranja	GD Estreito	63,88
2004	Elda Laranja	GD Estreito	63,99
2005	Elda Laranja	GD Estreito	62,79
2006	Elisa Pegado	AA Pinhalnovense	65,24
2007	Vera Barbosa	JOMA	62,98
2008	Nádia Gaspar	SL Benfica	64,20
2009	Nádia Gaspar	SL Benfica	63,73
2010	Cristiana Cunha	Gira Sol	62,53
2011	Andreia Crespo	NDC Gouveia	64,04
2012	Rafaela Vitorino	SL Benfica	60,84
2013	Neuza Reis	SL Benfica	61,19
2014	Ana Patrícia Ricardo	Maia AC	67,68
2015	Raquel Haar	GD Diana	64,37
2016	Raquel Haar	GD Diana	63,12
2017	Rafaela Hora	C+S Lavra	61,66
2018	Cíntia Silvestre	Sporting CP	63,89
2019	Juliana Guerreiro	Sporting CP	60,48
2020	Juliana Guerreiro	Sporting CP	62,52
2021	Sofia Lavreshina	J Vidigalense	62,87
2022	Sofia Lavreshina	J Vidigalense	61,22
2023	Joana Gameiro	J Vidigalense	63,30

ALTURA

1966	Clotilde Abrantes	SC Benguela	1,30
1967	Ludovina Florêncio	Sporting CP	1,35
1968	Fátima Matos Fernandes	SL Benfica	1,39
1969	Fátima Matos Fernandes	SL Benfica	1,42
1970	Fátima Matos Fernandes	SL Benfica	1,42
1971	Marília Carvalho	CF Belenenses	1,41
1972	Marília Carvalho	CF Belenenses	1,45
1973	Marília Carvalho	CF Belenenses	1,55
1974	Conceição Alves	Sporting CP	1,54
1975	Conceição Alves	Sporting CP	1,57
1976	Conceição Alves	Sporting CP	1,68
1977	Cristina Abreu	Vit. Setúbal	1,64
1978	Cristina Abreu	Vit. Setúbal	1,66
1979	Margarida Raposo	CU Micaelense	1,54
1980	Manuela Barros	FC Porto	1,45
1981	Manuela Barros	FC Porto	1,61
1982	Isabel Pires	SL Benfica	1,56
1983	Manuela Barros	FC Porto	1,60
1984	Teresa Levy	Vit. Setúbal	1,59
1985	Teresa Levy	Vit. Setúbal	1,60
1986	Isabel Branco	Louletano DC	1,56
1987	Teresa Oliveira	SC Beira Mar	1,48
1988	Isabel Branco	SL Benfica	1,61
1989	Isabel Branco	SL Benfica	1,68
1990	Maria José Travessa	Vit. Setúbal	1,78

1991	Maria José Travessa	Vit. Setúbal	1,67
1992	Ana Cruz	CP Conc. Faro	1,66
1993	Ana Cruz	Maratona Faro	1,65
1994	Sandra Turpin	SL Benfica	1,69
1995	Sara Borges	Sporting CP	1,64
1996	Sónia Carvalho	Sporting CP	1,73
1997	Naide Gomes	Sporting CP	1,73
1998	Cláudia Gameiro	J Vidigalense	1,67
1999	Sandra H. Tavares	DAC-França	1,58
2000	Sandra H. Tavares	DAC-França	1,78
2001	Sandra H. Tavares	DAC-França	1,70
2002	Liliana Viana	ACDR Arneirense	1,59
2003	Marisa Anselmo	CJ Sal. Manique	1,76
2004	Liliana Viana	GD Estreito	1,75
2005	Marisa Anselmo	FC Porto	1,75
2006	Marisa Anselmo	JOMA	1,79
2007	Cláudia Rodrigues	C Operário D	1,65
2008	Joana Flores	CA Terceira	1,73
2009	Ana Monjane	SC Braga	1,65
2010	Ana Monjane	SC Braga	1,70
2011	Ana Monjane	SC Braga	1,70
2012	Ana Monjane	Sporting CP	1,75
2013	Ana M. Oliveira	GA Fátima	1,70
2014	Jennifer Gomes	ACR Srª Desterro	1,75
2015	Ana Sofia Silva	Maia AC	1,66
2016	Catarina Fernandes	Sporting CP	1,70
2017	Catarina Fernandes	Sporting CP	1,65
2018	Ana Leite	C+S Lavra	1,65
2019	Ana Leite	A Jardim Serra	1,68
2020	Milena Lucena	GD Estreito	1,68
2021	Thais Beranguer	CF Oliv. Douro	1,70
2022	Marta Araújo	CA Olimp. Vianense	1,67
2023	Marta Araújo	CA Olimp. Vianense	1,72

VARA

1995	Carla Albano	Oliv. Moscavide	2,16
1996	Joana Nascimento	GD Vilamoura	2,35
1997	Elisabete Tavares	DAC-França	3,20
1998	Elisabete Tavares	DAC-França	3,55
1999	Elisabete Tavares	DAC-França	3,60
2000	Sandra H. Tavares	DAC-França	3,40
2001	Sandra H. Tavares	DAC-França	3,90
2002	Eleonor Tavares	CS Marítimo	3,50
2003	Sara Negrões	SC Braga	3,31
2004	Sara Negrões	SC Braga	3,61
2005	Sara Negrões	SC Braga	3,55
2006	Vera Lavrador	J Vidigalense	3,26
2007	Vera Lavrador	Sporting CP	3,45
2008	Marta Onofre	CF Belenenses	3,04
2009	Isabel Vieira	FC Porto	3,04
2010	Isabel Vieira	FC Porto	3,28
2011	Isabel Vieira	SL Benfica	3,45
2012	Isabel Vieira	SL Benfica	3,40
2013	Filipa Choon	SL Benfica	3,30

2014	Filipa Choon	SL Benfica	3,55
2015	Andreia Grácio	J Vidigalense	3,30
2016	Bárbara Mota	AC Vermoil	3,18
2017	Bárbara Mota	AC Vermoil	3,18
2018	Raquel Marques	AD Novas Luzes	3,28
2019	Leonor Suzano	Maia AC	2,90
2020	Sara Pereira	A Jardim Serra	3,20
2021	Sara Pereira	A Jardim Serra	3,20
2022	Sara Pereira	A Jardim Serra	3,50
2023	Filipa Dinis	J Vidigalense	3,60

COMPRIMENTO

1966	Teresa Palma	Sporting CP	4,82
1967	Teresa Palma	Sporting CP	4,96
1968	Adelaide Marques	Vit. Setúbal	4,72
1969	Rosa Fonseca	Atlético Luanda	5,15
1970	Rosa Fonseca	Atlético Luanda	5,27
1971	Céu Ferreira	CF Belenenses	4,58
1972	Lina Antunes	Sporting CP	5,26
1973	Lina Antunes	Sporting CP	4,94
1974	Conceição Alves	Sporting CP	4,98
1975	Helena Ferro	Sporting CP	5,17
1976	Ana Paula Mota	FC Foz	5,50
1977	Nora Araújo	SL Benfica	5,77
1978	Ana Oliveira	GD da Cuf	5,41v
1979	Anabela Leite	AD Sanjoanense	5,21
1980	Maria João Lopes	Sporting CP	5,46
1981	Ana Oliveira	SL Benfica	5,72
1982	Isabel Pires	SL Benfica	5,36
1983	Ana Bento	SC Cuba	5,01v
1984	Helena Xavier	SL Benfica	5,42
1985	Teresa Mira	At. Cartaxense	5,41
1986	Teresa Mira	Sporting CP	5,44
1987	Teresa Mira	At. Cartaxense	5,49
1988	Sandra Barreiro	Sporting CP	5,72
1989	Sandra Barreiro	Sporting CP	5,93
1990	Cristina Morujão	CD Estarreja	5,98
1991	Isabel Pereira Abrantes	SL Benfica	5,90
1992	Isabel Pereira Abrantes	SL Benfica	6,02
1993	Sandra Sá	SC Braga	5,85
1994	Sandra Sá	SC Braga	5,60
1995	Sílvia Diogo	SL Benfica	5,66
1996	Marta Godinho	Sporting CP	5,95
1997	Marta Godinho	Sporting CP	5,81
1998	Cláudia Gameiro	J Vidigalense	5,56
1999	Sandra Cruz	Grecas	5,94v
2000	Cátia Ferreira	J Vidigalense	5,48
2001	Cátia Ferreira	J Vidigalense	5,61
2002	Cátia Ferreira	J Vidigalense	5,89v
2003	Laura Santos	Sporting CP	5,80
2004	Patrícia Mamona	JOMA	5,78
2005	Sónia Marques	SC Braga	5,62
2006	Patrícia Mamona	JOMA	5,83
2007	Patrícia Mamona	JOMA	5,70

2008	Carmesinda Nascimento	Sporting CP	5,48	1968	Adília Silvério	Sporting CP	10,80
2009	Ungudi Quiawacana	SL Benfica	6,01	1969	Augusta Machado	SC Braga	8,49
2010	Eva Vital	SL Benfica	5,89v	1970	Fernanda Gonçalves	Sporting CP	9,25
2011	Sténia Betuncal	CJ Sal. Manique	5,84v	1971	Fernanda Fátima	SL Benfica	9,74
2012	Teresa Carvalho	SL Benfica	5,86	1972	Helena Julião	Sporting CP	9,73
2013	Ana M. Oliveira	GA Fátima	6,07	1973	Noémia Diogo	SL Benfica	9,00
2014	Teresa Carvalho	SL Benfica	6,03	1974	Ana Paula Soller	CF Belenenses	9,51
2015	Marisa Carvalho	SL Benfica	6,20	1975	Esmeralda Mota	CF Belenenses	10,19
2016	Catarina Queirós	A Jard. Serra	5,70	1976	Esmeralda Mota	CF Belenenses	10,74
2017	Fatumata Baldé	CA Sal. Manique	5,59	1977	Esmeralda Mota	CF Belenenses	11,39
2018	Fatumata Balde	Fund. Salesianos	5,93	1978	Esmeralda Mota	CF Belenenses	11,04
2019	Fatumata Balde	SL Benfica	5,66	1979	Graça Alves	SC Abrantes	10,10
2020	Lurdes Oliveira	GR Eiresne	5,65	1980	Paula Andrade	CS Marítimo	10,10
2021	Marta Araújo	CAO Vianense	5,63	1981	Isabel Pires	SL Benfica	10,10
2022	Marta Araújo	CAO Vianense	5,98v	1982	Ana Paula Sousa	CA Madeira	9,66
2023	Marta Carriço	ACDR Arneirense	5,65v	1983	Ana Morais	Sporting CP	10,41

TRIPLO

1993	Sandra Turpin	SL Benfica	11,35	1987	Teresa Machado	Sporting CP	14,13
1994	Sandra Sá	SC Braga	11,80	1988	Teresa Machado	Sporting CP	15,49
1995	Ana Ferreira	MMI Nazaré	12,10	1989	Helena Fernandes	CIPA	10,92
1996	Ana Ferreira	CN Rio Maior	12,45	1990	Sónia Grácio	SC Figueirense	12,40
1997	Luisa Santos	Boavista FC	12,01	1991	Sónia Grácio	UD Tocha	12,35
1998	Cláudia Gameiro	J Vidigalense	12,35	1992	Sónia Grácio	SUO Vais	13,53
1999	Cláudia Jardim	CA Madeira	12,03v	1993	Sónia Grácio	Sporting CP	13,60
2000	Marlene Ferreira	C+S Lavra	12,05	1994	Sandra Turpin	SL Benfica	11,92
2001	Ana Sofia Rosa	CD Póvoa	11,96	1995	Helena Fontes	AC Mocidade	10,93
2002	Susana Costa	GD Ind. Setúbal	12,62	1996	Marisa Pão Alvo	CN Rio Maior	12,49
2003	Susana Costa	C Operário D	12,68	1997	Marisa Pão Alvo	CN Rio Maior	13,26
2004	Patrícia Mamona	JOMA	12,80v	1998	Marisa Pão Alvo	CN Rio Maior	12,89
2005	Sofia Pires	CA Terceira	12,001v	1999	Silvia Cruz	Sporting CP	13,32
2006	Patrícia Mamona	JOMA	13,04	2000	Ana Domingues	SL Benfica	14,30
2007	Patrícia Mamona	JOMA	13,24	2001	Catarina Ferreira	CA Madeira	12,56
2008	Vanessa Rocha	GD Estreito	12,27	2002	Carla Almeida	FC Porto	13,50
2009	Shaina Mags	Sporting CP	12,23v	2003	Cristiana Oliveira	CS Marítimo	13,16
2010	Anabela Neto	Sporting CP	12,34	2004	Isabel Ribeiro	SC Braga	12,95
2011	Lucinda Gomes	Sporting CP	12,03	2005	Liliana Cá	Sporting CP	12,74
2012	Lucinda Gomes	Sporting CP	12,19	2006	Isabel Ribeiro	SC Braga	13,63
2013	Jéssica Barreira	Sporting CP	12,65	2007	Rosário Rodrigues	ACDR Arneirense	13,22
2014	Jéssica Barreira	Sporting CP	12,61	2008	Irina Rodrigues	J Vidigalense	13,26
2015	Evelise Veiga	J Vidigalense	12,68	2009	Soraia Ruas	ADRE Palhaça	12,86
2016	Jéssica Barreira	Sporting CP	12,07	2010	Irina Rodrigues	Sporting CP	13,81
2017	Suzana Cruz	CA Mar. Grande	12,28v	2011	Diana Hernandez	Grecas	12,20
2018	Eduarda Ferreira	J Vidigalense	12,04	2012	Cristiana Campos	Gira Sol	12,18
2019	Juliana Brites	J Vidigalense	12,25	2013	Cristiana Campos	Gira Sol	11,96
2020	Milena Lucena	GD Estreito	11,69	2014	Cristiana Campos	Gira Sol	11,92
2021	Milena Lucena	GD Estreito	11,95	2015	Ophélie Oliveira	J Vidigalense	12,35
2022	Tatiana Pereira	Fund. Salesiana	12,05	2016	Marisa Carvalho	SL Benfica	12,75
2023	Tatiana Pereira	Fund. Salesiana	12,45	2017	Marisa Carvalho	SL Benfica	12,63

PESO

1966	Glória Lousada	Ferrovário Angola	9,24	2021	Débora Quaresma	Sporting CP	13,64
1967	Adília Silvério	Sporting CP	10,36	2022	Letícia Lopes	CD Quarteira	13,48

2023 Leticia Lopes CD Quarteira 13,37

DISCO

1966	Ruth Moura	Cassequel	27,46
1967	Adília Silvério	Sporting CP	32,46
1968	Adília Silvério	Sporting CP	34,98
1969	Manuela Lapa	SL Benfica	24,66
1970	Fátima Carvalho	SL Benfica	26,96
1971	Helena Julião	Sporting CP	27,24
1972	Helena Julião	Sporting CP	30,78
1973	Ana Paula Soller	CF Belenenses	29,18
1974	Ana Paula Soller	CF Belenenses	32,16
1975	Ana Paula Soller	CF Belenenses	33,70
1976	Cecília Ganiho	Vit. Setúbal	34,54
1977	Esmeralda Mota	CF Belenenses	30,12
1978	Aurora Anjos	CA Porto	32,68
1979	Céu Mota	FC Foz	29,32
1980	Céu Mota	FC Foz	31,26
1981	Filomena Alves	UF Com. Indústria	30,86
1982	Anabela Teixeira	Sporting CP	37,32
1983	Ana Morais	Sporting CP	35,08
1984	Maria João Lopes	FC Porto	32,84
1985	Nátalia Ferreira	FC Porto	31,98
1986	Teresa Machado	C Galitos	43,96
1987	Teresa Machado	C Galitos	46,54
1988	Teresa Machado	Sporting CP	49,40
1989	Maria João Nunes	SL Benfica	39,10
1990	Sofia Cardoso	UFC Almeirim	43,64
1991	Sofia Cardoso	Sporting CP	42,70
1992	Sofia Cardoso	Sporting CP	43,58
1993	Sónia Grácio	SUO Vais	45,46
1994	Cláudia Ferreira	Individual	38,18
1995	Cláudia Ferreira	Quintajense FC	39,76
1996	Marta Carvalho	ADC Constantim	37,76
1997	Cristina Araújo	ADCR Lovelhe	41,64
1998	Catarina Vidal	Sporting CP	36,52
1999	Ana Domingues	SL Benfica	42,79
2000	Irina Sustelo	Ixel-Bélgica	46,75
2001	Irina Sustelo	Ixel-Bélgica	46,13
2002	Liliana Cá	GR Qtª Lomba	40,82
2003	Liliana Cá	GR Qtª Lomba	48,28
2004	Liliana Cá	GR Qtª Lomba	44,02
2005	Liliana Cá	GR Qtª Lomba	50,06
2006	Catarina Rosa	CA Mar. Grande	38,58
2007	Irina Rodrigues	J Vidigalense	47,57
2008	Irina Rodrigues	J Vidigalense	50,53
2009	Irina Rodrigues	Sporting CP	53,29
2010	Irina Rodrigues	Sporting CP	50,49
2011	Juliana Pereira	J Vidigalense	44,18
2012	Juliana Pereira	J Vidigalense	45,85
2013	Juliana Pereira	J Vidigalense	43,40
2014	Juliana Pereira	J Vidigalense	44,90
2015	Ophélie Oliveira	J Vidigalense	44,04
2016	Teresa Silva	SL Benfica	45,49

2017	Micaela Sereno	J Vidigalense	45,94
2018	Ana Beatriz Gomes	CS Marítimo	40,33
2019	Ivanilda Lopes	SL Benfica	46,20
2020	Eva Gonçalves	NA Cucujães	41,29
2021	Eva Gonçalves	NA Cucujães	42,90
2022	Raquel Gomes	J Vidigalense	46,22
2023	Márcia Maketa	Sporting CP	42,38

MARTELO

1995	Cláudia Ferreira	Quintajense FC	45,14
1996	Sónia Martins	NA Matosinhos	46,02
1997	Sónia Martins	NA Matosinhos	46,60
1998	Vânia Silva	J Vidigalense	52,59
1999	Vânia Silva	J Vidigalense	52,74
2000	Ana Correia	JOMA	52,90
2001	Irina Sustelo	Ixel-Bélgica	51,77
2002	Ana Durão	ADRC Lovelhe	54,06
2003	Marisa Fernandes	SC Vianense	54,15
2004	Ana Durão	ADRC Lovelhe	57,67
2006	Mónica Fernandes	AM Atibá	45,63
2007	Cláudia Nóbrega	GD Estreito	49,67
2008	Cláudia Nóbrega	GD Estreito	50,97
2009	Cláudia Nóbrega	GD Estreito	50,39
2010	Andreia Venade	ADCR Lovelhe	45,87
2011	Alda Fernandes	SC Braga	48,86
2012	Jorgina Costa	CA Bª Banheira	51,92
2013	Daniela Paço	ADCR Lovelhe	51,69
2014	Daniela Paço	ADCR Lovelhe	52,00
2015	Daniela Paço	ADCR Lovelhe	55,57
2016	Ana Fernandes	Sporting CP	51,23
2017	Ana Fernandes	Sporting CP	56,47
2018	Mariana Pestana	ACD S João	51,35
2019	Mariana Pestana	ACD S João	55,51
2020	Mariana Pestana	GD Estreito	53,45
2021	Mariana Gonçalves	ADC Lovelhe	50,06
2022	Márcia Maketa	J Vidigalense	51,25
2023	Márcia Maketa	Sporting CP	52,10

DARDO

1966	Ruth Moura	Cassequel	25,98
1967	Adília Silvério	Sporting CP	25,27
1968	Adília Silvério	Sporting CP	29,64
1969	Conceição Nogueira	SC Braga	29,44
1970	Leonor Santinho	Sporting CP	22,88
1971	Fátima Pinto	Leixões SC	32,34
1972	Fátima Pinto	Leixões SC	31,16
1973	Marília Carvalho	CF Belenenses	30,46
1974	Amélia Medeiros	Sporting CP	28,54
1975	Elisabete Cardoso	Académica Coimb.	28,86
1976	Mª Manuel Ferreira	FC Foz	33,78
1977	Mª Manuel Ferreira	FC Foz	36,20
1978	Céu Cunha	AC Mocidade	37,36
1979	Arminda Duarte	GD da Cuf	34,64

1980	Céu Mota	FC Foz	35,50
1981	Teresa Elias	SL Benfica	34,92
1982	Ana Morais	Sporting CP	41,82
1983	Ana Morais	Sporting CP	35,94
1984	Maria João Sousa	CA Madeira	34,60
1985	Isabel Araújo	GD Quimigal	37,56
1986	Sónia Gonçalves	CS Marítimo	32,38
1987	Vanda Oliveira	Sporting CP	35,16
1988	Cristina Sousa	CS Marítimo	37,92
1989	Cristina Sousa	CS Marítimo	40,82
1990	Helena Gouveia	CS Marítimo	41,98
1991	Helena Gouveia	Individual	48,54
1992	Alda Álamo	AC Mocidade-Aç.	42,94
1993	Alda Álamo	AC Mocidade-Aç.	37,52
1994	Ana Inês	CN Rio Maior	35,86
1995	Isabel Silvestre	CA Lagoa	38,72
1996	Cristina Ferreira	CA Madeira	40,04
1997	Cristina Ferreira	CA Madeira	42,96
1998	Sílvia Cruz	Sporting CP	42,85
1999	Sílvia Cruz	Sporting CP	47,71
2000	Joana Gonçalves	J Vidigalense	41,37
2001	Joana Gonçalves	J Vidigalense	41,10
2002	Joana Gonçalves	J Vidigalense	44,73
2003	Marisela Silva	GD Estreito	44,77
2004	Marisela Silva	GD Estreito	42,41
2005	Ana Pires	FC Porto	48,25
2006	Benvinda Costa	CRU Raposense	40,88
2007	Teresa Ribeiro	FC Porto	43,54
2008	Benvinda Costa	CRU Raposense	39,26
2009	Elisabete Silva	C Operário D	40,02
2010	Elisabete Silva	C Operário D	41,05
2011	Elisabete Silva	C Operário D	50,06
2012	Marta Mendes	J Vidigalense	41,72
2013	Marta Mendes	J Vidigalense	41,55
2014	Marta Mendes	J Vidigalense	41,66
2015	Cláudia Ferreira	Cyclones AC	45,52
2016	Cláudia Ferreira	Cyclones AC	49,85
2017	Cláudia Ferreira	Sporting CP	48,04
2018	Bárbara Bica	Spiridon Gaia	41,47
2019	Bárbara Bica	SL Benfica	38,78
2020	Bárbara Bica	SL Benfica	40,11
2021	Marta Faria	GD Estreito	42,08
2022	Marta Faria	GD Estreito	44,31
2023	Marta Trovoadá	Sporting CP	48,19

3000 M MARCHA

1982	Paula Gracioso	Andorinhas FC	16.23,2
1983	Fátima Batuca	AD Oeiras	16.08,6
1984	Paula Gracioso	Olivais Sul	14.45,5
1985	Luisa Correia	NA Oeiras	26.30,8

5000 M MARCHA

1986	Filomena Silva	Olivais Sul	26.42,2
------	----------------	-------------	---------

1987	Lígia Gonçalves	U. Montijo	26.31,1
1988	Lígia Gonçalves	U. Montijo	25.55,7
1989	Susana Feitor	CN Rio Maior	23.57,17
1990	Susana Feitor	CN Rio Maior	22.23,8m
1991	Susana Feitor	CN Rio Maior	22.13,59
1992	Sofia Avoila	CD Montijo	23.54,2m
1993	Susana Feitor	CN Rio Maior	22.09,71
1994	Susana Feitor	CN Rio Maior	21.33,05
1995	Sofia Avoila	CD Montijo	23.16,0m
1996	Inês Henriques	CN Rio Maior	24.24,75
1997	Inês Henriques	CN Rio Maior	24.45,19
1998	Inês Henriques	CN Rio Maior	23.35,66
1999	Inês Henriques	CN Rio Maior	24.03,54

10000 M MARCHA

2000	Vera Santos	CN Rio Maior	48.52,89
2001	Raquel Carvalho	Bairro Anjos	48.54,23
2002	Ana Cabecinha	CO Pechão	50.05,97
2003	Ana Cabecinha	CO Pechão	48.50,89
2004	Fátima Rodrigues	ADRE Palhaça	53.37,26
2005	Fátima Rodrigues	ADRE Palhaça	53.32,15
2006	Catarina Godinho	CA Fer. Zêzere	50.38,36
2007	Ana Cláudia Conceição	C Spiridon Gaia	49.19,37
2008	Catarina Godinho	CA Fer. Zêzere	48.42,38
2009	Liliana Martins	GCA Donas	54.19,56
2010	Daniela Cardoso	AC Vermoil	52.38,40
2011	Sandra Monteiro	SL Benfica	51.01,43
2012	Filipa Ferreira	CO Pechão	50.24,88
2013	Filipa Ferreira	CO Pechão	49.30,07
2014	Mara Ribeiro	CN Rio Maior	48.40,22
2015	Edna Barros	CO Pechão	49.40,60
2016	Carolina Costa	CO Pechão	54.22,63
2017	Carolina Costa	CO Pechão	48.43,21
2018	Maria Bernardo	CO Pechão	48.30,47
2019	Joana Pontes	Leiria MA	49.52,24
2020	Adriana Viveiros (3000 m)	ADR Ág. Pena	13.28,85
2021	Adriana Viveiros	ADR Ág. Pena	48.35,82
2022	Inês Mendes	Individual	48.57,93
2023	Gabriela Santos	ACR S. Desterro	55.04,93

PENTATLO

1979	Ana Paula Mota	FC Porto	3216
1980	Maria João Lopes	Sporting CP	2536

HEPTATLO

1981	Isabel Pires	SL Benfica	4547
1982	Helena Teixeira	FC Porto	4346
1983	Ana Morais	Sporting CP	3886
1984	Olímpia Gonçalves	GD Quimigal	3122
1985	Teresa Lopes	Ag. Rossio	2748

1986	Dina Oliveira	Sporting CP	3228		(Ana Soares-Céu Ferreira-M ^a Manuel Coelho-M ^a José Sobral)	
1987	Maria João Fonseca	CIPA	4247	1972	GD da Cuf	52,9
1988	Maria José Valamatos	SL Benfica	4298		(Isabel Dias-Helena Duarte-Júlia Moisés-Helena Pacheco)	
1989	não houve concorrentes			1973	CF Belenenses	51,6
1990	Maria José Valamatos	SL Benfica	4485		(Teresa Gonçalves-Céu Ferreira-M ^a Manuel Coelho-M ^a José Sobral)	
1991	Cristina Morujão	Sporting CP	4825	1974	CF Belenenses	51,6
1992	Mónica Sousa	Sporting CP	4779		(Cristina Lourenço-Céu Ferreira-M ^a Manuel Coelho-M ^a José Sobral)	
1993	Mónica Sousa	Sporting CP	4906	1975	FC Porto	51,7
1994	Sónia Machado	CIPA	5061		(Rita Cardoso-Zulmira Afonso-Cândida Afonso-Rosa Silva)	
1995	Sandra Turpin	SL Benfica	4999	1976	FC Porto	52,3
1996	Catarina Rafael	Bairro Anjos	4886		(Rita Cardoso-Laurinda Santo-Fernanda Pinto-Rosa Silva)	
1997	Ana Ferreira	CN Rio Maior	4580	1977	Sporting CP	51,7
1998	Rute Fernandes	CP Conc. Faro	3725v		(Isabel Esteves-Isabel Vieira-Carmo Trindade-M ^a João Lopes)	
1999	Maria João Sousa	GD Cavadas	4320	1978	GD da Cuf	51,7
2000	Carina Gomes	C+S Lavra	3649		(Fernanda Pacheco-M ^a João Correia-Adélia Giga-Ana Oliveira)	
2001	Rosa Domingues	Grecas	4354	1979	FC Foz	52,1
2002	Laura Santos	Sporting CP	3935		(Manuela Ribeiro-Céu Mota-M ^a Manuel Ferreira-M ^a João Maia)	
2003	Liliana Viana	GD Estreito	4563	1980	FC Porto	51,7
2004	Sofia Pires	CA Terceira	4725		(Elsa Amaral-Sofia Lopes-Anabela Leite-Marta Moreira)	
2005	Sofia Pires	CA Terceira	4757	1981	FC Porto	50,9
2006	Martina Gomes	SL Benfica	3932		(Ana Pereira-Anabela Leite-Elsa Amaral-Júlia Freitas)	
2007	Lecabela Quaresma	GR Qt ^a Lomba	4371v	1982	FC Porto	51,1
2008	Cláudia Rodrigues	C Operário D	4866		()	
2009	Carla Gama	SL Benfica	3523	1983	FC Porto	50,6
2010	Vera Castro	EP Gonç. Sampaio	3971		(Paula Silva-Marta Moreira-Elsa Amaral-M ^a João Maia)	
2011	Vera Castro	EP Gonç. Sampaio	3921	1984	SL Benfica	50,84
2012	Rita Mota	SC Braga	4118v		(Ana Naique-Ana Rodrigues-Cristina Figueira-Helena Xavier)	
2013	Rafaela Vitorino	SL Benfica	5023v	1985	SC Beira Mar	52,41
2014	Margarida Cavaca	Desp. C. Branco	4130		(Raquel Ramos-Carmen Fonseca-Paula Marques-Ana Paula Silva)	
2015	Catarina Fernandes	Sporting CP	4557	1986	SL Benfica	51,13
2016	Sónia Machado	J Vidigalense	4284		(Ana Rodrigues-Sandra Florentino-Ana Naique-Filomena Fernandes)	
2017	Ângela Costa	CDR Ribeirinho	4175	1987	SL Benfica	50,7m
2018	Carolina Ribeiro	GA Fátima	4304		(Sandra Lopes-Manuela Barros-Ana Naique-Sandra Piteira)	
2019	Mariana Bento	Sporting CP	4681	1988	SL Benfica	49,56
2020	Inês Pires	GCA Donas	3155		()	
		(pentatlo: 100 bar./altura/peso/comp./800 m)		1989	SL Benfica	49,85
2021	Vera Monteiro	CF Oliv. Douro	4445		(Margarida Mimoso-Sónia Fernandes-Sandra Florentino-Carla Branco)	
2022	Marta Araújo	Olímp. Vianense	4638	1990	SL Benfica	49,54
2023	Marta Araújo	Olímp. Vianense	4873		(Carmo Tavares-Clélia Moreira-Isabel Abrantes-Lucrécia Jardim)	

4x80 METROS

1966	Vit. Setúbal	43,3
	(Adelaide Marques-Adelaide Pereira-Célia Ezequiel-Amélia Carriço)	
1967	Vit. Setúbal	43,8
	(Maria Guilhermina-Adelaide Pereira-Célia Ezequiel-Amélia Carriço)	
1968	SL Benfica	42,2
	(Helena Esperança-Isabel Saraiva-Fátima M. Fernandes-Umbelina Nunes)	

4x100 METROS

1969	SL Benfica	52,5
	(Regina Ribas-Isabel Saraiva-Fátima M. Fernandes-Umbelina Nunes)	
1970	SL Benfica	52,7
	(Aurélia Fernandes-Isabel Saraiva-Fátima M. Fernandes-Umbelina Nunes)	
1971	CF Belenenses	50,9

1972	GD da Cuf	52,9
	(Isabel Dias-Helena Duarte-Júlia Moisés-Helena Pacheco)	
1973	CF Belenenses	51,6
	(Teresa Gonçalves-Céu Ferreira-M ^a Manuel Coelho-M ^a José Sobral)	
1974	CF Belenenses	51,6
	(Cristina Lourenço-Céu Ferreira-M ^a Manuel Coelho-M ^a José Sobral)	
1975	FC Porto	51,7
	(Rita Cardoso-Zulmira Afonso-Cândida Afonso-Rosa Silva)	
1976	FC Porto	52,3
	(Rita Cardoso-Laurinda Santo-Fernanda Pinto-Rosa Silva)	
1977	Sporting CP	51,7
	(Isabel Esteves-Isabel Vieira-Carmo Trindade-M ^a João Lopes)	
1978	GD da Cuf	51,7
	(Fernanda Pacheco-M ^a João Correia-Adélia Giga-Ana Oliveira)	
1979	FC Foz	52,1
	(Manuela Ribeiro-Céu Mota-M ^a Manuel Ferreira-M ^a João Maia)	
1980	FC Porto	51,7
	(Elsa Amaral-Sofia Lopes-Anabela Leite-Marta Moreira)	
1981	FC Porto	50,9
	(Ana Pereira-Anabela Leite-Elsa Amaral-Júlia Freitas)	
1982	FC Porto	51,1
	()	
1983	FC Porto	50,6
	(Paula Silva-Marta Moreira-Elsa Amaral-M ^a João Maia)	
1984	SL Benfica	50,84
	(Ana Naique-Ana Rodrigues-Cristina Figueira-Helena Xavier)	
1985	SC Beira Mar	52,41
	(Raquel Ramos-Carmen Fonseca-Paula Marques-Ana Paula Silva)	
1986	SL Benfica	51,13
	(Ana Rodrigues-Sandra Florentino-Ana Naique-Filomena Fernandes)	
1987	SL Benfica	50,7m
	(Sandra Lopes-Manuela Barros-Ana Naique-Sandra Piteira)	
1988	SL Benfica	49,56
	()	
1989	SL Benfica	49,85
	(Margarida Mimoso-Sónia Fernandes-Sandra Florentino-Carla Branco)	
1990	SL Benfica	49,54
	(Carmo Tavares-Clélia Moreira-Isabel Abrantes-Lucrécia Jardim)	
1991	CIPA	49,09
	(Anabela Osório-Andreia Ferreira-Márcia Nery-Isabel Rodrigues)	
1992	SL Benfica	49,02
	(Sandra Martins-Clélia Moreira-Vanda Passos-Carmo Tavares)	
1993	SC Braga	48,79
	(Cláudia Rego-Sandra Sá-Sandra Lopes-Clementina Pacheco)	
1994	SC Braga	49,33
	(Sandra Lopes-Sandra Sá-Cláudia Rego-Ana Fernandes)	
1995	Sporting CP	50,00
	(Tânia Pinho-Sara Borges-Cristina Lage-Mónica Pinheiro)	
1996	Sporting CP	48,28
	(Laura Morais-Marta Godinho-Tânia Pinho-Sara Borges)	
1997	SL Benfica	50,61
	(Patrícia Vieira-Cristina Ribeiro-Carina Marques-Ligia Balde)	
1998	NA Matosinhos	51,00
	(Sandra Marcolino-Ligia Pinto-M ^a João Barbosa-Manuela Nunes)	
1999	Sporting CP	51,63
	(Carla Mira-Marcelina Sousa-Ana Ferreira-Eusébia Injaio)	
2000	CA Madeira	52,00
	()	
2001	CA Madeira	51,77
	(Goreti Batista-Dina Vieira-Catarina Barros-Tatiana Marques)	

2002	GD Estreito (Cizina Pestana-Jéssica Gouveia-Anabela Correia-Ilda Laranja)	51,44	1979	FC Porto (Teresa Valente-Paula Pinto-Ana Pereira-Inês Oliveira)	4.21,2
2003	J. Vidigaelnse (Ana Grácio-Juliana Neto-Diana Gaspar-M ^a Valinho Frazão)	51,44	1980	FC Porto (Marta Moreira-Sofia Lopes-Anabela Leite-Manuela Pereira)	4.08,3
2004	J Vidigalense (Ana Filipa Neves-M ^a Valinho Frazão-Diana Gaspar-Juliana Neto)	51,19	1981	Sporting CP (Cristina Coelho-Cristina Santos-Cristina Mendonça-Lurdes Medeiro)	4.06,2
2005	SC Braga (Inês Oliveira-Sónia Marques-Sara Negrões-Catarina Veiga)	49,87	1982	FC Porto ()	4.09,1
2006	J. Vidigalense (Fabiana Mota-Anna Olsson-Diana Gaspar-Cátia Gonçalves)	51,91	1983	FC Porto (Ana Moreira-Rosalina Silva-Mimosa Ferreira-Marta Moreira)	4.15,6
2007	JOMA (Jalma Teixeira-Cristiana Silva-Ana Furtado-Patricia Mamona)	50,12	1984	FC Porto (Rosalina Silva-Rosa Oliveira-Elsa Amaral-Marta Moreira)	4.05,16
2008	CF Belenenses (Marta Onofre-Carolina Duarte-Lizandra Lopes-Tânia Duarte)	49,58	1985	SL Benfica (Viviane Elmer-La Salette Mineiro-Alexandra Mineiro-Cristina Sanches)	4.09,60
2009	SL Benfica (Dorothe Évora-Carla Gama-Nádia Gaspar-Claudina Borges)	49,91	1986	SL Benfica (Lucília Cardoso-Alexandra Mineiro-Cristina Sanches-La Salette Mineiro)	4.01,32
2010	SL Benfica (Dorothe Évora-Filipa Martins-Débora Clemente-Eva Vital)	47,73	1987	SL Benfica (M ^a José Valamatos-Sandra Piteira-Sónia Fernandes-M ^a João Valamatos)	3.58,45
2011	SL Benfica (Eva Vital-Cátia Garcia-Joana Costa-Débora Clemente)	47,18	1988	SL Benfica (Vanessa Queirós-Cristina Sanches-Lucrécia Jardim-M ^a João Valamatos)	4.04,25
2012	SL Benfica (Vera Fernandes-Teresa Carvalho-Joana Costa-Adriana Alves)	49,10	1989	SL Benfica (Vanessa Queirós-Sandra Piteira-M ^a João Valamatos-Carla Sacramento)	4.00,68
2013	Sporting CP (Rafaela Nogueira-Ludmila Nascimento-Olímpia Barbosa-Flávia Ribeiro)	47,51	1990	SL Benfica (Sandra Piteira-Vanessa Queirós-M ^a José Valamatos-M ^a João Valamatos)	3.53,47
2014	Sporting CP (Marta Brandão-Lucinda Gomes-Jéssica Barreira-Olímpia Barbosa)	48,44	1991	SL Benfica (Cândida Ribeiro-Rita Delgado-Fernanda Batista-Carla Cubal)	4.03,12
2015	J. Vidigalense (Andreia Grácio-Evelise Veiga-Bruna Santos-Joana Carlos)	48,80	1992	SL Benfica ()	4.01,02
2016	Sporting CP (Camila Santos-Catarina Karas-Rita Faria-Joana Ogura)	49,35	1993	SL Benfica (Vanda Passos-Cláudia Cardoso-Carla Cubal-Lúcia Fátima)	4.01,30
2017	Sporting CP (Rita Faria-Catarina Karas-Mariana António-Mariana Bento)	47,84	1994	SL Benfica (Lúcia Fátima-Carla Cubal-Vanda Passos-Céu Nunes)	3.54,76
2018	Fundação Salesianos (Helena Santos-Catarina Lourenço-Rosa Djombate-Fatmata Balde)	48,40	1995	Sporting CP (Dulcineia Carloto-Celeste Rodrigues-Tânia Pinho-Sheila Luftali)	4.10,43
2019	Sporting CP (Catarina Figueiredo-Sara Pereira-Maria Neto-Beatriz Andrade)	49,50	1996	CA Madeira (Isabel Gouveia-Sandra Camacho-Marisa Vieira-Tânia Freitas)	3.58,40
2020	não se realizou		1997	SC Braga (Patrícia Pereira-Susana Magalhães-Vitória Antunes-Ana Pacheco)	4.08,32
2021	SL Benfica (Ana Oliveira-Leonor Ferreira-Joana Dias-Íris Silva)	47,15	1998	CA Madeira (Gorete Batista-Marisa Vieira-Neide Vieira-Tânia Freitas)	3.57,13
2022	SL Benfica (Diana Sousa-Leonor Ferreira-Joana Dias-Nádia Cruz)	46,98	1999	CA Madeira (Dina Vieira-Gorete Batista-Sofia Marques-Sónia Semedo)	4.10,35
2023	Maia AC (Matilde Pereira-Inês Fonseca-Clara Cruz-Melissa Sereno)	48,84	2000	JOMA (Mónica Valente-Carla Tavares-Albertina Pita-Patricia Lopes)	4.01,6m

4x400 METROS

1972	Sporting CP (Ana Ribeiro-Isabel Tristão-Teresa Nogueira-Ana Pacheco)	4.25,8	2001	FC Porto (Marta Ferreira-Andreia Pinto-Ana Ferreira-Rafaela Meireles)	3.59,37
1973	Sporting CP (Ana Ribeiro-Isabel Tristão-Teresa Nogueira-Dulce Macedo)	4.23,8	2002	FC Porto (Rafaela Almeida-Isabel Sousa-Andreia Pinto-Carina Marques)	4.14,90
1974	FC Porto (Laurinda E. Santo-Fátima Ribas-Zulmira Afonso-Ana Cardoso)	4.21,5	2003	SC Braga (Alexandra Silva-Joseline Santos-Vanessa Cardoso-Isabel Martinho)	4.09,74
1975	Sporting CP (Deolinda Henriques-Susete Santos-Ana Pacheco-Manuela Alves)	4.12,3	2004	GD Estreito (Cirina Pestana-Jesica Gouveia-Ana Martins-Elda Laranja)	4.05,57
1976	Sporting CP (Luísa Fulgêncio-Susete Santos-Teresa Gomes-Manuela Alves)	4.19,9	2005	GD Estreito (Ana Martins-Jéssica Gouveia-Inocência Faria-Elda Laranja)	4.05,49
1977	CF Santa Clara (Lina Almeida-Olga Teixeira-Lucília Sobral-Regina Babo)	4.13,9	2006	Grecas (Liliana Barbosa-Ana Abreu-Lisandra Lopes-Tânia António)	4.06,52
1978	Sporting CP (Laura Anunciada-Cristina Coelho-Elsa Lança-Ana C. Santos)	4.13,1	2007	A Jardim da Serra (Lúcia Serrão-Camila João-Carolina Omelas-Liliana Henriques)	4.04,66
			2008	A Jardim da Serra (Lúcia Serrão-Camila João-Carla Soares-Liliana Henriques)	4.06,02
			2009	SL Benfica	4.00,10

2010	(Dorothe Évora-Solange Fernandes-Filipa Martins-Nádia Gaspar) SL Benfica	4.04,29
2011	(Catarina Amorim-Susana Godinho-Diana Freitas-Filipa Martins) SL Benfica	3.59,00
2012	(Liliana Cabral-Neuza Reis-Filipa Martins-Marta Pen) SL Benfica	3.58,71
2013	(Filipa Choon-Marta Pen-Carla Mendes-Neuza Reis) Sporting CP	3.57,26
2014	(Flávia Ribeiro-Rita Schaller-Amélia Vítorino-Cátia Azevedo) Maia AC	4.02,34
2015	(Ana Ribeiro-Inês Dias-Inês Aires-Daniela França) SC Braga	4.07,05
2016	(Juliana Silva-Sílvia Silva-Inês Silva-Elsa Gomes) Maia AC	4.02,91
2017	(Inês Dias-Ana Ribeiro-Inês Aires-Angélica Pereira) Sporting CP	4.04,02
2018	(Rita Faria-Camila Santos-Catarina Karas-Rita Ribeiro) CO Pechão	3.57,69
2019	(Inês Farias-Denise Semedo-Telma Mendes-Fatoumata Diallo) Sporting CP	3.56,92
2020	não se realizou	
2021	(Catarina Neiva-Beatriz Gameiro-Maria Neto-Beatriz Andrade) SL Benfica	4.03,56
2022	(Beatriz Farinha-Carla Rodrigues-Camila Gomes-Leonor Ferreira) Sporting CP	3.59,00
2023	(Margarida Félix-Marta Castro-Rita Figueiredo-Sofia Lavreshina) J Vidigalense	3.57,80
	(Lara Duarte-Vera Goucha-Joana Gameiro-Mariana Vidinha)	