



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

CAMPEONATOS NACIONAIS SUB16

Resumo histórico

CAMPEONATOS NACIONAIS SUB-16

INTRODUÇÃO

Os Campeonatos Nacionais Sub-16 vão para a sua edição de 2025, num novo formato, de dois dias, ao invés do formato de um único dia ensaiado no ano passado.

Com um programa mais completo, as equipas podem apresentar mais atletas, mas apenas um contará para a classificação coletiva, que volta a ser única (isto é, contam as provas masculinas e femininas para o mesmo total).

Refira-se que estes Campeonatos são uma sucessão de outras competições anteriores, destinadas aos mais jovens. Primeiro só para atletas masculinos, com a designação de cadetes (até 1965), e entre 1967 e 1975 – já denominado escalão de iniciados. As provas para iniciadas apenas foram introduzidas em 1971.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



MELHORES MARCAS NACIONAIS SUB-16 DE SEMPRE (masculinos)

80 metros	9,02	Ricardo Pereira	SLB	Leiria	04/06/2011
300 metros	35,92	Tomás Gonçalves	AACC	Lagoa	02/07/2016
800 metros	1.56,03	Fábio Rebelo	AAPL	Lisboa (I)	12/07/2006
1500 metros	4.00,99	Afonso Gomes	SCB	Guimarães	03/06/2023
1500 metros obstáculos	4.12,66	Samuel Rodrigues	CAS	Viana Castelo	17/05/2025
100 metros barreiras (0,84)	13,21	Diogo Guerra	MAC	Lisboa (U)	15/06/2014
300 metros barreiras (0,76)	39,56	Gil Martins	CAP	Via Castelo	17/05/2025
Altura	1,99	Mário Aníbal Ramos	GJC	Viana	15/07/1987
Vara	4,30	Mauro Damião	SLB	Leiria	07/06/1997
Comprimento	7,09 pc	Sisínio Ambriz	SLB	Lisboa (CAR)	16/02/2019
Triplo	14,04	Sisínio Ambriz	SLB	Lisboa-N2	03/07/2019
Peso (4)	19,52	António Vital Silva	FCP	V/Castelo	12/07/2003
Disco (1)	65,82	António Vital Silva	FCP	Aveiro	26/07/2003
Martelo (4)	72,51	António Vital Silva	FCP	V/Castelo	20/06/2003
Dardo (0,6)	63,31	João Fernandes	ADNL	Leiria-CNL	09/08/2020
4000 metros marcha	18.22,1	José Silva	BA	Rio Maior	24/05/1998
4x80 metros	36,18	Seleção de Lisboa	SLx	Lisboa-N	06/05/1990

(Hugo Mendes – Bruno Girão – Alexandre Cruz – António Machado)

80 metros	9,74	Carolina Ventura	SCP	Viseu	15/06/2024
300 metros	39,95	Margarida Oliveira	GRE	Maia	11/06/2022
800 metros	2.10,07	Mariana Moreira	UDV	Braga p/c/	19/02/2023
1500 metros	4.22,22	Fernanda Ribeiro	FCP	Vigo	06/07/1983
1500 metros obstáculos	4.54,56	Beatriz Rios	AM	Braga	09/06/2018
80 metros barreiras (0,76)	11,41	Sara Ferreira	VSC	Viseu	15/06/2024
300 metros barreiras (0,76)	44,46	Ana Costa	BFC	Maia	11/06/2017
Altura	1,79	Marisa Anselmo	CJSM	Funchal	11/05/2002
Vara	3,45	Eleonor Tavares	DAC-Fr/	Conflans	04/06/2000
Comprimento	5,82	Marta Godinho	CDUL	M/Grande	11/06/1995
Triplo	12,13	Sara Ferreira	VSC	Beja	06/07/2024
Peso (3)	14,43	Letícia Lopes	CDQ	Leiria-CNL	03/08/2019
Disco (0,75)	50,64	Irina Rodrigues	JV	Leiria	30/07/2006
Martelo (3)	55,24	Catarina Flor	CAP	Vagos	08/03/2020
Dardo (0,5)	44,00	Inês Custódio	ADNL	Leiria-CNL	09/08/2020
4000 metros marcha	19.20,7m	Inês Henriques	CNRM	Lisboa – (U)	08/01/1995
4x80 metros	39,05	Seleção de Lisboa	SLx	Lisboa – (U)	14/06/2014

(Irina Vitorino – Catarina Karas – Patrícia Rodrigues – Marisa Vaz Carvalho)

4x80 metros (clubes)	40s02'	J/Vidigalense	JV	Leiria	10/05/2009
----------------------	--------	---------------	----	--------	------------

(Daniela Ribeiro – Sarah Dias – Anais Batista – Bruna Silva)

Recordes dos Campeonatos

(apenas das provas da primeira edição da nova fase)

80 m	Tiago dos Santos	SLB	9,15	80 m	Carolina Ventura	SCP	9,74
800 m	Pedro Freitas	CAOB	2.07,40	800 m	Mariana Maciel	SCB	2.19,14
100 m bar	Yunilson Brito – ANG	SCP	13,69	80m bar	Sara Ferreira	VTSC	11,41
300 m bar	Mateus Jesus	CSM	40,69	300 m bar	Catarina Évora Pinto	EMOV	46,33
1500 m obst	Samuel Rodrigues	CAS	4.37,81	1500 m obst	Catarina Matos	GDE	5.16,65
Altura	Samuel Amaro	CAOH	1,85	Vara	Matilde P Silva	JV	2,70
Triplo	João Matos	GDP-L	13,39	Comprimento	Sara Ferreira	VTSC	5,55
Peso (4)	Emerson Pereira	SLB	14,52	Martelo (3)	Clara Teixeira	AJS	47,28
Martelo (4)	Frederico Serrano	QFC	50,70	Dardo (0,5)	Beatriz Silva	CAMR	32,79
Tetratlo	Yunilson Brito	SCP	2832	Tetratlo	Madalena Barradas	ACF	2719

4x80m Misto	Sporting CP	37,83	(Pedro Marinho, Carolina Ventura, Luca Rodrigues, Maria Leonor Mendes)
-------------	-------------	-------	--

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

LOCAIS E DATAS

2024	Viseu	15-6
2025	Seia	14/15-6

I Edição - Campeonato Nacional SUB-16 (Viseu, Fontelo, 15 de junho de 2024)

Classificação coletiva

1.º	Sporting CP	146.5
2.º	J Vidigalense	113
3.º	SL Benfica	77.5
4.º	GCA Donas	38
5.º	CA Oliveira Bairro	38
6.º	A Jardim da Serra	36
6.º	E. Movimento	36
8.º	Quintajense FC	34

Pódios individuais

	Primeiro			Segundo			Terceiro		
80 m	Tiago dos Santos	SLB	9.15	Luca Rodrigues	SCP	9.21	Tiago Almeida	OCL	9.30
800 m	Pedro Freitas	CAOB	2:07,40	Diogo Pinto	ADNO	2:08.37	Gonçalo Carvalho	EACL	2:08,53
100 m bar	Yunilson Brito – ANG	SCP	13,69	João Salvador Santos	LLFC	14,29	Eduardo Alano-BRA	CAT	14,51
300 m bar	Mateus Jesus	CSM	40.69	Afonso Santos	ADTT	41.45	Gonçalo Dinis	CASJ	42.20
1500 m ob	Samuel Rodrigues	CAS	4:37,81	Santiago Fernandes	GS	4:39,07	Tomás Silva	GRECAS	4:41,99
Altura	Samuel Amaro	CAOH	1.85	Gabriel Guliy	SCP	1.74	Miguel Remoaldo	LAVRA	1.66
Triplo	João Matos	GDP-L	13.39	Sebastião Manuel	A20KM	12.75	Gabriel Guliy	SCP	12.48
Peso (4)	Emerson Pereira	SLB	14.52	António Barata	GCAD	14.28	Afonso Bento	CAP	12.66
Martelo (4)	Frederico Serrano	QFC	50.70	Tiago Teixeira	ESCMOV	44.89	Guilherme Gavina	CRCDL	44.73
Tetratlo	Yunilson Brito	SCP	2832	Eduardo Alano	CATUNES	2547	João Salvador Santos	LLFC	2245
80 m	Carolina Ventura	SCP	9.74	Shelsea Oliveira	SLB	10.17	Leonor Néri	ACFR	10.30
800 m	Mariana Maciel	SCB	2:19,14	Sara Ribas	ADNO	2:19,90	Rafaela Sá	NBA	2:21,01
80m bar	Sara Ferreira	VTSC	11.41	Anamar Jorge	JIV	11.81	Lara Simões	CPPEA	11.99
300 m bar	Catarina Évora Pinto	E.MOV	46.33	Madalena Moura	SCP	46.73	Filipa Carvalho	SLA	47.51
1500 m ob	Catarina Matos	GDE	5:16.65	Catarina Leão	ARLVG	5:17,86	Margarida França	GDE	5:18,37
Vara	Matilde P Silva	JV	2.70	Eduarda Silva	AJS	2.50	Gabriela Alves	ADTT	2.45
Comprim.	Sara Ferreira	VTSC	5.55	Laura Agostinho	IND	5.52	Inês Vila	SCP	5.20
Martelo (3)	Clara Teixeira	AJS	47.28	Lara Silva	QFC	46.15	Sofia Carvalho	JV	43.15
Dardo (0,5)	Beatriz Silva	CAMR	32.79	Célia Dantas	ADCL	32.13	Anthonella Hernandez	ADRAP	29.00
Tetratlo	Madalena Barradas	ACF	2719	Madalena Silva	GCAD	2321	Alessandra Santos	JV	2306

4x80 m Mx SCP 37.83 JV 38.79 SLA 39.16

(SCP - Pedro Marinho, Carolina Ventura, Luca Rodrigues, Maria Leonor Mendes; JV - Salvador Meneses, Francisca Reis, Eduardo Camacho, Margarida Godinho; SLA - Daniel René Santos, Daniela Gorgueira, Afonso Machado, Filipa Carvalho)

* com atleta estrangeiro: altura - 2.º AABV, 01.78 (Kleber Neto); 4x80 m - SLB, 2, 38.05 (Tiago dos Santos; Aminata Baldé; Emerson Pereira; Shelsea Oliveira)

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES



OUTROS CAMPEÕES NACIONAIS DE CADETES / INICIADOS (MASC.)

(campeonatos realizados entre 1959 e 1965 – escalão de cadetes –
e entre 1967 e 1975 – já denominado escalão de iniciados)

LOCAIS E DATAS

(durante alguns anos o campeonato teve como designação Torneio Nacional)

1959	Lisboa-U	23/24-5	1968	Lisboa-I	4-5
1960	Lisboa-N	23/24-4	1969	Lisboa-CG	26/27-4
1961	Lisboa-U	8/9-4	1970	Coimbra-U	25/26-4
1962	Lisboa-A	14/15-4	1971	Viseu	24/25-4
1963	Lisboa-N	20/21-4	1972	Lisboa-N	29/30-4
1964	Lisboa-A	4/5-4	1973	Viseu	14/15-4
1965	Lisboa-A	17/18-4	1974	Porto-I	6/7-4
1967	Lisboa-N	16-4	1975	Viseu	3/4-5

Pistas em Lisboa, Porto e Coimbra: A – Alvalade; CG – Campo Grande (SLB); I – Inatel (ex-FNAT); N – Estádio Nacional;
U – Universitário.

CAMPEÕES

60 METROS

1959	Evaristo Oliveira	CDUL	7,8
1960	Manuel Costa	CDUL	7,4
1961	Joaquim Fortunato	CDUL	7,7
1962	José Freitas	SL Benfica	7,4
1963	João Manuel Santos	SL Benfica	7,3
1964	Hélder Valente	Carcavelos SC	7,6
1965	Mário Oliveira	SL Benfica	7,3
.....			
1967	Fernando Silva	CDUL	7,5
1968	Emídio Batista	CF Esp. Lagos	7,5
1969	João Belo	S Faro Benf.	7,7
1970	Francisco Magalhães	CF Belenenses	7,3

80 METROS

1971	Jorge Viegas	Sporting CP	9,6
1972	António Leite	Sporting CP	9,8
1973	Alberto Mendes	FC Porto	9,4
1974	Luís Matias	CJ VR Stº António	9,5
1975	Luís Félix	SL Benfica	9,6

150 METROS

1969	Rui Froufe	CF Belenenses	18,0
1970	Paulo Pinho	FC Porto	17,6

300 METROS

1971	Jorge Viegas	Sporting CP	39,1
1972	José Luís Santos	CF Belenenses	39,5
1973	José Andrade	Sporting CP	38,4
1974	Miguel Fernandes	Sporting CP	39,0
1975	João Sequeira	CF Belenenses	38,5

600 METROS

1959	Vítor Castro	SL Benfica	1.34,3
------	--------------	------------	--------

1960	Vítor Castro	SL Benfica	1.30,0
1961	Eleutério Matias	SL Benfica	1.30,3
1962	António Batista	CDUL	1.27,7
1963	Francisco Vidinha	SL Benfica	1.31,2
1964	Atilio Silva	CDUL	1.34,3
1965	Atilio Silva	CDUL	1.30,0
.....			
1967	Pedro Mota	Sporting CP	1.28,5
1968	José Estrela	FC Porto	1.33,4
1969	Artur Pinto	SL Benfica	1.29,3
1970	Rui Nogueira	FC Porto	1.27,8

700 METROS

1971	José Miranda	SL Benfica	1.48,7
1972	Claudino Ribeiro	FC Porto	1.50,6
1973	Carlos Santos	SL Benfica	1.46,3

800 METROS

1974	Fernando Miguel	Estrela Azul	2.06,4
1975	Mário Santos	Académica Coimb.	2.06,7

1500 METROS

1971	José Miranda	SL Benfica	4.28,0
1972	Altino Mesquita	SL Benfica	4.29,0
1973	João Pereira	FC Avintes	4.21,8
1974	Fernando Miguel	Estrela Azul	4.21,2
1975	Mário Santos	Académica Coimb.	4.20,4

80 M BARREIRAS / 76cm

1959	Giuseppe Bernardis	CDUL	12,3
1960	José Nunes Ferreira	Sporting CP	11,9
1961	José Freitas	SL Benfica	12,3

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

1962	Cesário Feliciano	SL Benfica	11,3
1963	Joaquim Costa	SL Benfica	12,6
1964	Pedro Antunes	Sporting CP	12,1
1965	Luís Farias de Sousa	SL Benfica	11,6

.....			
1967	Rogério Amaral	Sporting CP	12,2
1968	António Matos	Sporting CP	11,8

80 M BARREIRAS / 84cm

1969	José Pires	SL Benfica	12,8
1970	António Maruta	GD Cuf	11,9
1971	José Sousa	Sporting CP	13,0
1972	Fernando Carrajola	SL Benfica	12,8
1973	Miguel Fernandes	Sporting CP	12,6
1974	Navarro Andrade	Sporting CP	11,7
1975	João Sequeira	CF Belenenses	11,4

200 M BARREIRAS / 76cm

1969	Jorge Nunes	CF Belenenses	28,7
1970	António Maruta	GD Cuf	27,4

ALTURA

1959	Joaquim Couto	Sporting CP	1,50
1960	Pedro Figueiredo	CDUL	1,55
1961	José Freitas	SL Benfica	1,65
1962	José Freitas	SL Benfica	1,65
1963	Jorge Lopes	CDUL	1,50
1964	José Palhoto	SL Benfica	1,50
1965	José Morais	CDUL	1,60

.....			
1967	António Rui Sousa	CDUL	1,50
1968	José Singéis	CF Belenenses	1,53
1969	Jorge Graça	Sporting CP	1,60
1970	António Ferrão	Viseu Benf.	1,58
1971	António Silva	CD Drizes	1,55
1972	Rui Vergamota	SL Benfica	1,75
1973	Adelino Fonseca	SL Benfica	1,55
1974	Francisco Lopes	SL Benfica	1,77
1975	Jorge Cabaço	SL Benfica	1,60

VARA

1967	Paulo Fernandes	CDUL	2,33
1968	Rui Felgueiras	CF Belenenses	2,30
1969	Eurico Domingues	Vit. Setúbal	2,60
1970	Hélder Catalão	Tramagal SU	2,70
1971	Rui Vergamota	SL Benfica	2,55
1972	Rui Vergamota	SL Benfica	3,10
1973	José Aleixo	SL Benfica	2,40
1974	ninguém se qualificou		
1975	Paulo Rodrigues	Sporting CP	2,60

COMPRIMENTO

1959	Abílio Cristóvão	Acad. Santarém	5,43
1960	João Alves	CDUL	5,47
1961	Joaquim Caniços	SL Benfica	5,71
1962	Élio Medeiros	Sporting CP	5,90
1963	João Sales	CDUL	5,73
1964	Carlos Correia	Sporting CP	5,81

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

1965	Luís Farias de Sousa	SL Benfica	5,92
------	----------------------	------------	------

.....			
1967	Paulo Santos	FC Porto	5,42
1968	José Singéis	CF Belenenses	6,02
1969	José Gouveia	CDUL	5,90
1970	Rui Froufe Santos	CF Belenenses	6,21
1971	Luís Lopes	SL Benfica	5,81
1972	Adriano Rodrigues	CDUL	5,65
1973	Vitor Fernandes	Liceu Viseu	5,86
1974	Fernando Pinto	FC Porto	5,88
1975	Elísio Alves	GD Cuf	5,56

TRIPLO

1971	Luís Lopes	SL Benfica	11,89
1972	António Figueira	Liceu Faro	11,54
1973	Vitor Fernandes	Liceu Viseu	12,25
1974	Francisco Lopes	SL Benfica	12,15
1975	Fernando Marques	S Viseu Bf.	11,65

PESO / 3kg (soma das duas mãos)

1959	Giuseppe Bernardis	CDUL	24,37
1960	Luís Reis Santos	CDUL	25,42
1961	Luís Reis Santos	CDUL	31,50

PESO / 4kg

1962	José Luís Martinho	CDUL	14,79
1963	Mário Xavier	SL Benfica	13,21
1964	Manuel Antão	CDUL	15,27
1965	Adelino Sousa	Académica Coimb.	10,92

.....			
1967	Jorge Proença Martins	SL Benfica	12,82
1968	José Sottomaior	CDUL	13,24
1969	Correia da Cunha	CDUL	14,74
1970	João Espírito Santo	Sporting CP	12,68

PESO / 5kg

1971	João Espírito Santo	Sporting CP	13,00
1972	Alfredo Fernandes	Esc. Ind. Gouveia	11,10
1973	António Alcino Pereira	FC Porto	11,34
1974	Américo Correia	FC Foz	10,81
1975	António Borges	Liceu Faro	11,48

DISCO / 1kg

1959	Giuseppe Bernardis	CDUL	35,61
1960	Luís Reis Santos	CDUL	36,75
1961	Luís Reis Santos	CDUL	46,60
1962	Mário Xavier	SL Benfica	43,08
1963	Manuel Antão	CDUL	41,63
1964	Manuel Antão	CDUL	50,10
1965	José Manuel Oliveira	Sporting CP	35,67

.....			
1967	Jorge Proença Martins	SL Benfica	35,00
1968	Vitor Brandão	FC Porto	38,58
1969	José Alberto	CF Belenenses	35,16
1970	José Leitão Correia	CF Belenenses	38,68
1971	João Espírito Santo	Sporting CP	42,90
1972	Jorge Saraiva	Académica Coimb.	39,78
1973	Délio Paquete	Liceu Faro	32,88
1974	Joaquim Fonseca	IR S. Fiel	40,36

PATROCINADORES

1975 António Borges Liceu Faro 36,56

MARTELO / 5kg

1971	João Espírito Santo	Sporting CP	38,24
1972	Jorge Saraiva	Académica Coimb.	34,94
1973	Joaquim Fonseca	IR S. Fiel	23,96
1974	Joaquim Fonseca	IR S. Fiel	39,86
1975	Francisco Custódio	Liceu Faro	34,08

DARDO / 600 g (ant.)

1967	Amândio Santos	Sporting CP	35,70
1968	João dos Anjos	SC Braga	42,00
1969	Raul Silva	Sporting CP	39,82
1970	Hélder Catalão	Tramagal SU	41,68
1971	João Espírito Santo	Sporting CP	43,90
1972	Bernardino Galinho	SL Benfica	40,06
1973	Álvaro Silva	Liceu Faro	38,30
1974	Joaquim Fonseca	IR S. Fiel	49,38

4x60 METROS

1959	CDUL	30,0
	(Roque Martins-Amílcar Lira-José Brito-Evaristo Oliveira)	
1960	CDUL	29,0
	(João Lopes-Joaquim Fortunato-José Brito-Manuel Costa)	
1961	Sporting CP	30,0
	(F. Santos-Jorge Horta-Rui Pires-Jorge Rodrigues)	
1962	Sporting CP	28,5
	(Ferreira Lopes-Élio Medeiros-Jorge Horta-João Benavente)	
1963	SL Benfica	28,7
	(João Santos-João Alves-José Pires-Carlos Chagas)	
1964	Sporting CP	30,4
	(José Silva-Francisco Lopes-José Costa-António Mamede)	
1965	CDUL	27,8
	(Júlio Appleton-José Morais-Atilio Silva-Fernando Pereira)	
.....		
1967	CDUL	29,1
	(Luís Tavares-José Outerelo-Fernando Ulrich-Luís Ribeiro)	
1968	CF Belenenses	29,6
	(J. Justino-Jorge Nunes-Manuel Costa-António Possolo)	
1969	CF Belenenses	30,7
	(José Leitão-L. Almeida-Guilherme Coelho-P. Belo)	
1970	Sporting CP	28,2
	(Miguel Crespo-José Santos-João Monteiro-José Morais)	

4x100 METROS

1971	SL Benfica	47,6
	(Rui Fonseca-José Silva-João Delgado-Luís Cassiano)	
1972	SL Benfica	48,5
	(José Marques-Paulo Oliveira-João Delgado-Fernando Carrajola)	
1973	Sporting CP	47,7

(Fernando Pires-José Henriques-Miguel Fernandes-José Navarro Andrade)

1974	Sporting CP	47,5
	(Luís Silva-António Mateus-Miguel Fernandes-José Navarro Andrade)	
1975	GD Cuf	48,9
	(António Aroeira-Elísio Alves-Manuel Rosa-Jorge Beja)	

4x150 METROS

1969	CF Belenenses	1.14,3
	(Jorge Nunes-G. Coelho-Luís Armando-Rui Froufe Santos)	
1970	GD da Cuf	1.12,1
	(António Pereira-António Corona-João Medeiro-António Maruta)	

4x600 METROS

1959	SL Benfica	6.34,8
	(Alberto Martins-Francisco Calado-Vítor Castro-Francisco Periquito)	
1960	SL Benfica	6.16,4
	(João Tomás-Eleutério Matias-Alberto Martins-Vítor Castro)	
1961	SL Benfica	6.30,8
	(José Milhano-António Fernandes-José Silva-Eleutério Matias)	
1962	CDUL	6.12,6
	(Alberto Silveira-Alexandrino Marques-José da Silva-António Batista)	
1963	Sporting CP	6.29,4
	(António Serra-José Lima-Jerónimo Jesus-Henrique Silva)	
1964	CDUL	6.36,5
	(Tito Viegas-Atilio Silva-Diogo Brandão-Fernando Pereira)	
1965	Sporting CP	6.40,8
	(Fernando Bastos-João Naia-J. Dionísio-Luís Silva)	

CAMPEÃS NACIONAIS DE INICIADAS

(campeonatos realizados entre 1971 e 1975)

LOCAIS E DATAS

1971	Viseu	24/25-4
1972	Lisboa-N	29/30-4
1973	Viseu	14/15-4
1974	Porto-I	6/7-4
1975	Viseu	3/4-5

Pistas em Lisboa e Porto: I – Inatel (ex-FNAT); N – Estádio Nacional.

80 METROS

1971	Maria José Sobral	CF Belenenses	10,5
1972	Fernanda Pereira	SL Benfica	11,4
1973	Luisa Monteiro	Académica Coimb.	11,2
1974	Ana Simonetti	SL Benfica	10,6
1975	Maria João Lopes	Sporting CP	10,6

250 METROS

1971	Céu Ferreira	CF Belenenses	36,7
1972	Rosa Silva	FC Porto	36,9
1973	Luisa Monteiro	Académica Coimb.	36,9

300 METROS

1974	Cristina Lourenço	CF Belenenses	47,1
1975	Maria João Lopes	Sporting CP	43,8

600 METROS

1971	Maria João Tristão	Sporting CP	1.49,6
1972	Rosa Silva	FC Porto	1.46,8
1973	Clara Rodrigues	Sporting CP	1.47,4

800 METROS

1974	Regina Babo	GD Gafanha	2.30,1
1975	Glória Marques	CD Estarreja	2.25,0

70 M BARREIRAS / 76cm

1971	Cândida Afonso	FC Porto	14,5
1972	Gabriela Rodrigues	Sporting CP	13,5
1973	Dina Alves	GD Cuf	13,9

80 M BARREIRAS / 76cm

1974	Fátima Monteiro	SL Benfica	16,2
	e Cristina Cardoso	Sporting CP	16,2
1975	Ana Paula Mota	FC Foz	13,5

ALTURA

1971	Piedade Ferreira	C Arte e Recreio	1,25
1972	Ester Costa	AD Ovarense	1,20
1973	Isabel Santos	Esc. Ind. Gouveia	1,25
1974	Cristina Abreu	Sporting CP	1,50

1975	Paula Piloto	SL Benfica	1,30
------	--------------	------------	------

COMPRIMENTO

1971	Maria José Sobral	CF Belenenses	4,88
1972	Lurdes Gomes	SC Pombal	3,80
1973	Lurdes Quaresma	SC Pombal	4,35
1974	Ana Simonett	SL Benfica	5,04
1975	Ana Paula Mota	FC Foz	4,67

PESO / 3kg

1971	Helena Julião	Sporting CP	9,60
1972	Ana Paula Soller	CF Belenenses	8,53
1973	Esmeralda Mota	CF Belenenses	9,38
1974	Esmeralda Mota	CF Belenenses	10,17
1975	Rosa Batista	Académ. BC Braga	9,64

DISCO / 1kg

1971	Helena Julião	Sporting CP	24,88
1972	Ana Paula Soller	CF Belenenses	26,06
1973	Fernanda Madeira	CD Drizes	21,44
1974	Cecília Ganiho	Sporting CP	27,08
1975	Júlia Saraiva	Académica Coimb.	25,06

DARDO / 400 g

1971	Mª José Fernandes	SC Braga	30,90
1972	Ana Paula Soller	CF Belenenses	17,34
1973	Aurora Anjos	FC Porto	19,36
1974	Cecília Ganiho	Sporting CP	25,58
1975	Mª Manuel Ferreira	FC Foz	22,50

4x100 METROS

1971	CF Belenenses	52,9
	(Teresa Gonçalves-Céu Ferreira-Mª Manuel Coelho-Mª José Sobral)	
1972	SL Benfica	57,8
	(Fernanda Pereira-Luisa Santana-Anabela Ferreira-Adelaide Ramos)	
1973	SL Benfica	56,0
	(Cristina João-Adelaide Ramos-Glória Sousa-Luisa Santana)	
1974	SL Benfica	53,7
	(Fátima Monteiro-Cristina João-Mª Manuela Palhais-Ana Simonetti)	
1975	GD Cuf	54,8
	(Mª João Correia-Mª João Machado-Adélia Giga-Fernanda Contreiras)	