



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

MAIS Atletismo

[www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)

# CAMPEONATOS NACIONAIS SUB-23

Pista Curta

BRAGA

28.02.2026-01.03.2026

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



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

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

|       |         |         |      |        |         |                |              |
|-------|---------|---------|------|--------|---------|----------------|--------------|
| 2004* | Espinho | 14/15-2 | 2014 | Pombal | 15/16-2 | V.R.S. António |              |
| 2005  | Espinho | 5/6-3   | 2015 | Pombal | 15/16-2 | 2022           | Pombal 5/6-3 |
| 2006  | Espinho | 28/29-1 | 2016 | Pombal | 20/21-2 | 2023           | Pombal 4/5-3 |
| 2007  | Espinho | 3/4-2   | 2017 | Pombal | 25/26-2 | 2024           | Pombal 2/3-3 |
| 2008  | Espinho | 9/10-2  | 2018 | Pombal | 3/4-3   | 2025           | Braga 1/2-3  |
| 2009  | Pombal  | 7/8-2   | 2019 | Pombal | 2/3-3   |                |              |
| 2010  | Espinho | 6/7-2   | 2020 | Braga  | 7/8-3   |                |              |
| 2011  | Pombal  | 5/6-2   | 2021 | Braga  | 27/28-2 |                |              |
| 2012  | Espinho | 4/5-2   |      | Pombal |         |                |              |
| 2013  | Pombal  | 2/3-2   |      | Lisboa |         |                |              |

\* sem classificação coletiva

### CLUBES COM MAIS TÍTULOS COLETIVOS

#### Masculinos:

|            |    |
|------------|----|
| SL Benfica | 16 |
| Sporting   | 5  |

#### Femininos:

|             |   |
|-------------|---|
| Sporting CP | 9 |
| SL Benfica  | 7 |
| GD Estreito | 2 |
| SC Braga    | 1 |
| JOMA        | 1 |
| FC Porto    | 1 |

### CLUBES COM MAIS TÍTULOS INDIVIDUAIS

#### Masculinos:

|                |     |
|----------------|-----|
| SL Benfica     | 132 |
| Sporting CP    | 58  |
| FC Porto       | 13  |
| J. Vidigalense | 11  |
| CN Rio Maior   | 8   |

#### Femininos:

|                     |    |
|---------------------|----|
| Sporting CP         | 81 |
| SL Benfica          | 62 |
| J. Vidigalense      | 22 |
| SC Braga            | 16 |
| GD Estreito         | 14 |
| FC Porto            | 11 |
| CO Pechão           | 11 |
| JOMA                | 11 |
| ACD Jardim da Serra | 10 |

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

| Tit. | Nome                | Clube(s) | Prova     | 1º/últ. ano |
|------|---------------------|----------|-----------|-------------|
| 5    | António Vital Silva | SLB      | peso      | 2006/2010   |
|      | Miguel Carvalho     | CNRM/SLB | 5000m M   | 2012/2016   |
| 4    | Marcos Caldeira     | SLB      | comp.     | 2007/2010   |
|      | Marcos Caldeira     | SLB      | triplo    | 2007/2010   |
|      | Gerson Baldé        | SCP/SLB  | altura    | 2019/2022   |
|      | João Pedro Buaró    | GDE      | vara      | 2019/2022   |
| 3    | Arnaldo Abrantes    | SLB/SCP  | 60 m      | 2005/2007   |
|      | Carlos Nascimento   | EM       | 60 m      | 2013/2016   |
|      | Edi Sousa           | SCP      | 200 m     | 2009/2011   |
|      | Jorge Paula         | JOMA     | 400 m     | 2004/2006   |
|      | José Miranda        | SLB      | 400 m     | 2009/2012   |
|      | Miguel Moreira      | SLB      | 800 m     | 2011/2013   |
|      | João Almeida        | SCP      | 60 bar.   | 2007/2010   |
|      | Diogo Ferreira      | SLB      | vara      | 2010/2012   |
|      | Rubem Miranda       | SLB      | vara      | 2013/2015   |
|      | Tiago Pereira       | SLB      | triplo    | 2013/2015   |
|      | Diogo Martins       | CPA      | 5000m M   | 2004/2006   |
|      | Isaac Nader         | SLB      | 3000 m    | 2018/2020   |
|      | João Coelho         | SLB      | 400 m     | 2019/2021   |
|      | Rodrigo Alcobia     | SLB      | Vara      | 2023/2025   |
|      | Tiago Ramos         | CAT/SCP  | 5.000 m M | 2023/2025   |

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

| Tit. | Nome               | Clube(s)     | Prova   | 1º/últ. ano |
|------|--------------------|--------------|---------|-------------|
| 5    | Eva Vital          | SLB          | 60 bar. | 2010/2014   |
|      | Marisa Anselmo     | FCP/JOMA/SCP | altura  | 2005/2009   |
| 4    | Eva Vital          | SLB          | 60 m    | 2010/2014   |
|      | Vera Lavrador      | SCP          | vara    | 2007/2010   |
|      | Irina Rodrigues    | SCP          | peso    | 2009/2013   |
|      | Salomé Afonso      | SCP          | 800 m   | 2015/2019   |
| 3    | Sónia Tavares      | GCAD         | 60 m    | 2005/2007   |
|      | Cátia Azevedo      | SCP          | SCP     | 2013/2016   |
|      | Marta Pen          | SLB          | 1500 m  | 2012/2014   |
|      | Salomé Rocha       | FCV/JOMA/SCP | 3000 m  | 2010/2012   |
|      | Mónica Lopes       | GRQL         | 60 bar. | 2004/2007   |
|      | Ana Monjane        | SCP/SCB      | altura  | 2013/2015   |
|      | Marta Onofre       | CFB/SCP      | vara    | 2011/2013   |
|      | Andreia Grácio     | JV           | vara    | 2015/2017   |
|      | Susana Costa       | COD          | triplo  | 2004/2006   |
|      | Ana Cabecinha      | COP          | 3000m M | 2004/2006   |
|      | Ana C. Conceição   | SCB          | 3000m M | 2008/2010   |
|      | Daniela Cardoso    | ACV/LMA      | 3000m M | 2011/2013   |
|      | Catarina Fernandes | SCP          | altura  | 2016/2018   |
|      | Evelise Veiga      | JV/SCP       | comp.   | 2016/2018   |
|      | Evelise Veiga      | JV/SCP       | triplo  | 2016/2018   |
|      | Edna Barros        | COP          | 3000m M | 2016/2018   |
|      | Catarina Karas     | SCP/SCB/GDE  | 60 bar. | 2020/2022   |
|      | Débora Quaresma    | SCP          | peso    | 2020/2022   |
|      | Inês Mendes        | SLB          | 3000m M | 2023/2025   |

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



## RECORDES NACIONAIS DE ESPERANÇAS (SUB'23)

### Masculinos

|                |                                                                            |          |           |            |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|------------|
| 60 m           | David Landim (Benfica)                                                     | 6,62     | Aarhus    | 20-01-2026 |
| 200 m          | Gabriel Maia (A. Jardim da Serra)                                          | 21,09    | Pombal    | 23-02-2025 |
| 400 m          | Pedro Afonso (Benfica)                                                     | 46,69    | Dortmund  | 08-02-2026 |
| 800 m          | Rui Silva (Sporting)                                                       | 1.46,40  | Gent      | 19-02-1999 |
| 1500 m         | Rui Silva (Sporting)                                                       | 3.34,99  | Maebashi  | 07-03-1999 |
| 3000 m         | João Pedro Santos (Sporting)                                               | 7.55,13  | Pombal    | 22-02-2025 |
| 60 m barreiras | Rasul Dabo (Benfica)                                                       | 7,78     | Pombal    | 13-02-2011 |
| Altura         | Gerson Baldé (Benfica)                                                     | 2,21     | CAR Jamor | 11-01-2020 |
| Vara           | Ruben Miranda (Benfica)                                                    | 5,45     | Pombal    | 14-02-2015 |
| Comprimento    | Nelson Évora (Benfica)                                                     | 8,08     | Espinho   | 11-02-2006 |
| Triplo         | Nelson Évora (Benfica)                                                     | 17,19    | Moscovo   | 25-01-2006 |
| Peso           | Francisco Belo (Sporting)                                                  | 18,64    | Espinho   | 19-02-2012 |
| 5000 m marcha  | Sérgio Vieira (CN Rio Maior)                                               | 19.29,97 | Espinho   | 14-02-1998 |
| Heptatlo       | Samuel Remédios (GA Fátima)<br>(7,00-7,07-9,29-1,97+8,18-4,95-2.47,64)     | 5553     | Pombal    | 16-02-2004 |
| 4x200 m        | SL Benfica<br>(Delvis Santos – Mauro Pereira - João Esteves – João Coelho) | 1.29.68  | Pombal    | 04-03-2018 |
| 4x400 m        | SL Benfica<br>(Paulo Soares-José C. Pinto-João Coelho-Mauro Pereira)       | 3.15,33  | Pombal    | 03-03-2019 |

### Femininos

|                |                                                                                                   |          |              |            |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|------------|
| 60 m           | Beatriz Castelhana (Sporting)                                                                     | 7,33     | Braga        | 14-02-2026 |
| 200 m          | Lucrecia Jardim (Benfica)                                                                         | 23,48    | Toronto      | 13-03-1993 |
| 400 m          | Cátia Azevedo (Sporting)                                                                          | 53,30    | Madrid       | 26-02-2016 |
| 800 m          | Carla Sacramento (Sporting)                                                                       | 2.01,49  | Braga        | 28-02-1993 |
| 1500 m         | Carla Sacramento (Sporting)                                                                       | 4.11,93  | Toronto      | 13-03-1993 |
| 3000 m         | Mariana Machado (SC Braga)                                                                        | 8.59,39  | Torun        | 04-03-2021 |
| 60 m barreiras | Eva Vital (Benfica)                                                                               | 8,13     | CAR Jamor    | 21-01-2014 |
| Altura         | Marisa Anselmo (JOMA)                                                                             | 1,83     | Espinho      | 19-02-2006 |
| Vara           | Marta Onofre (Sporting)                                                                           | 4,20     | Pombal       | 17-02-2013 |
| Comprimento    | Shaina Mags (Sporting)                                                                            | 6,40     | Pombal       | 22-02-2014 |
| Triplo         | Patrícia Mamona (JOMA)                                                                            | 13,85    | Fayetteville | 13-03-2010 |
| Peso           | Jéssica Inche (Sporting)                                                                          | 16,90    | Pombal       | 11-02-2017 |
| 3000 m marcha  | Susana Feitor (CN Rio Maior)                                                                      | 12.21,7m | Braga        | 19-02-1994 |
| Pentatlo       | Natacha Candé (J Ilha Verde)<br>(8,82-1,76-13,33-5,87-2.24,59)                                    | 4197     | Braga        | 25-01-2026 |
| 4x200 m        | Vitória FC<br>(Matilde Fernandes U18 – Laura Moreira U20 – Isabel Serras U18 – Sara Ferreira U18) | 1.41,56  | Braga        | 18-01-2026 |
| 4x400 m        | CA Madeira<br>(Joana Arduíno - Tânia Freitas - Neide Vieira – Nédia Semedo)                       | 3.51,60  | Espinho      | 23-01-2000 |

## RECORDES DOS CAMPEONATOS

### MASCULINOS

|                |                    |              |          |      |
|----------------|--------------------|--------------|----------|------|
| 60 m           | Carlos Nascimento  | E. Movimento | 6,63     | 2016 |
| 200 m          | Ricardo dos Santos | SL Benfica   | 21,62    | 2014 |
| 400 m          | João Coelho        | SL Benfica   | 47,48    | 2019 |
| 800 m          | José Carlos Pinto  | SL Benfica   | 1.50,34  | 2018 |
| 1500 m         | Paulo Rosário      | Maratona CP  | 3.45,38  | 2015 |
| 3000 m         | Emanuel Rolim      | SL Benfica   | 8.08,72  | 2015 |
| 60 m barreiras | Sisínio Ambriz     | SL Benfica   | 7,90     | 2023 |
| Altura         | Gerson Baldé       | SL Benfica   | 2,17     | 2021 |
| Vara           | Rubem Miranda      | SL Benfica   | 5,45     | 2015 |
| Comprimento    | Nelson Évora       | SL Benfica   | 7,87     | 2006 |
| Triplo         | Nelson Évora       | SL Benfica   | 16,01    | 2006 |
| Peso           | Tsanko Arnaudov    | SL Benfica   | 18,05    | 2013 |
| Heptatlo       | Samuel Remédios    | GA Fátima    | 5553     | 2014 |
| 5000 m marcha  | Tiago Ramos        | Sporting CP  | 19.51,63 | 2024 |
| 4x200 m        | SL Benfica         |              | 1.29,68  | 2018 |
| 4x400 m        | SL Benfica         |              | 3.15,33  | 2019 |

### FEMININOS

|                |                   |             |          |      |
|----------------|-------------------|-------------|----------|------|
| 60 m           | Eva Vital         | SL Benfica  | 7,45     | 2014 |
| 200 m          | Rivinilda Mentai  | SL Benfica  | 24,43    | 2016 |
| 400 m          | Cátia Azevedo     | Sporting CP | 53,81    | 2015 |
| 800 m          | Marta Pen         | SL Benfica  | 2.07,76  | 2014 |
| 1500 m         | Rita N.Figueiredo | GD Estreito | 4.25,27  | 2025 |
| 3000 m         | Salomé Rocha      | Sporting CP | 9.14,53  | 2012 |
| 60 m barreiras | Eva Vital         | SL Benfica  | 8,16     | 2014 |
| Altura         | Marisa Anselmo    | JOMA        | 1,75     | 2006 |
| Vara           | Eleonor Tavares   | Individual  | 4,05     | 2006 |
| Comprimento    | Evelise Veiga     | Sporting CP | 6,32     | 2018 |
| Triplo         | Shaina Mags       | Sporting CP | 13,05    | 2013 |
| Peso           | Jéssica Include   | Sporting CP | 16,54    | 2017 |
| Pentatlo       | Marisa Carvalho   | SL Benfica  | 4064     | 2017 |
| 3000 m marcha  | Edna Barros       | CO Pechão   | 12.58,36 | 2018 |
| 4x200 m        | SL Benfica        |             | 1.41,9m  | 2013 |
| 4x400 m        | Sporting CP       |             | 3.55,17  | 2025 |

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



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

| Ano  | Primeiro      | Segundo           | Terceiro            | Primeiro       | Segundo             | Terceiro            |
|------|---------------|-------------------|---------------------|----------------|---------------------|---------------------|
| 2005 | Benfica 82,5  | CS Marítimo 63    | Sporting CP 47      | SC Braga 81    | GD Estreito 50      | Sporting CP 45      |
| 2006 | Benfica 112   | JOMA 56           | Marítimo 41         | JOMA 96        | SC Braga 69         | J Vidigalense 50    |
| 2007 | Benfica 95,5  | Marítimo 71       | CA Seia 44          | Estreito 58    | SC Braga 57         | FC Porto 54,5       |
| 2008 | Benfica 93    | FC Porto 27       | J. Vidigalense 26   | Estreito 69    | SC Braga 59         | Benfica 39          |
| 2009 | Benfica 111   | FC Porto 62       | J. Vidigalense 54   | FC Porto 56    | Estreito 56         | Benfica 45,5        |
| 2010 | Benfica 109   | Sporting 71       | J. Vidigalense 58   | Benfica 123    | FC Porto 81         | JOMA 63             |
| 2011 | Benfica 127   | Sporting 70,5     | J. Vidigalense 45   | Benfica 103,5  | Sporting 71         | JOMA 35             |
| 2012 | Benfica 142   | J. Vidigalense 72 | Sporting 57         | Benfica 120    | Sporting 118        | Marítimo 37         |
| 2013 | Benfica 141   | Sporting 111      | J. Vidigalense 49   | Sporting 139,5 | Benfica 121,5       | J. Vidigalense 41,5 |
| 2014 | Benfica 151   | Sporting 90       | J. Vidigalense 46,5 | Benfica 96     | Sporting 76         | J. Vidigalense 74   |
| 2015 | Benfica 101,5 | J. Vidigalense 53 | CA Mar. Grande 33,5 | Sporting 80    | J. Vidigalense 78,5 | Benfica 76,5        |
| 2016 | Benfica 140   | Sporting 85       | J. Vidigalense 54   | Sporting 114   | Benfica 99          | J. Vidigalense 87   |
| 2017 | Benfica 119   | Sporting 75,5     | SC Braga 57         | Benfica 102    | Sporting 101        | J. Vidigalense 75   |
| 2018 | Benfica 160   | Sporting 124      | J. Vidigalense 26,5 | Sporting 125   | J. Vidigalense 74,5 | SL Benfica 54       |
| 2019 | Benfica 176   | Sporting 151      | Grecas 23           | Sporting 132   | Benfica 108         | J. Vidigalense 61   |
| 2020 | Benfica 151   | Sporting 111      | Grecas 38           | Sporting 88    | J. Vidigalense 47   | SC Braga 35         |
| 2021 | Sporting 97   | Benfica 88        | J. Vidigalense 35   | Sporting 73    | SL Benfica 71,5     | J. Vidigalense 54,5 |
| 2022 | Sporting 123  | Benfica 75        | J. Vidigalense 37   | Benfica 82     | Sporting 70         | J. Vidigalense 53   |
| 2023 | Sporting 122  | Benfica 112       | J. Vidigalense 44   | Benfica 85     | Sporting 79         | J. Vidigalense 67   |
| 2024 | Sporting 156  | Benfica 96        | J. Vidigalense 67   | Sporting 144   | Benfica 105         | J. Vidigalense 76   |
| 2025 | Sporting 160  | Benfica 134       | CA Mar. Grande 101  | Sporting 135,5 | J. Vidigalense 111  | Benfica 91          |

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

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

### 60 METROS

|      |                   |                |      |
|------|-------------------|----------------|------|
| 2004 | Ricardo Pacheco   | Sporting CP    | 6,89 |
| 2005 | Arnaldo Abrantes  | SL Benfica     | 6,96 |
| 2006 | Arnaldo Abrantes  | SL Benfica     | 6,81 |
| 2007 | Arnaldo Abrantes  | Sporting CP    | 6,80 |
| 2008 | Ivo Vital         | SL Benfica     | 7,02 |
| 2009 | Ivo Vital         | SL Benfica     | 6,98 |
| 2010 | Bruno Ferreira    | SL Benfica     | 6,94 |
| 2011 | Edi Sousa         | Sporting CP    | 6,90 |
| 2012 | Nuno Batista      | JOMA           | 6,91 |
| 2013 | Carlos Nascimento | Esc. Movimento | 6,73 |
| 2014 | Diogo Antunes     | SL Benfica     | 6,79 |
| 2015 | Carlos Nascimento | Esc. Movimento | 6,82 |
| 2016 | Carlos Nascimento | Esc. Movimento | 6,63 |
| 2017 | Ricardo Pereira   | SL Benfica     | 6,83 |
| 2018 | Wilson Pedro      | CA Bª Banheira | 6,83 |
| 2019 | Frederico Curvelo | SL Benfica     | 6,82 |
| 2020 | Guilherme Santos  | SL Benfica     | 6,89 |
| 2021 | Delvis Santos     | SL Benfica     | 6,73 |
| 2022 | Paulo Pereira     | Maia AC        | 6,89 |
| 2023 | Sisínio Ambriz    | SL Benfica     | 6,87 |
| 2024 | David Landim      | SL Benfica     | 6,83 |
| 2025 | David Landim      | SL Benfica     | 6,76 |

### 200 METROS

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

...

### 400 METROS

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

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



|      |                      |                |       |
|------|----------------------|----------------|-------|
| 2008 | Fábio Gonçalves      | SL Benfica     | 49,77 |
| 2009 | José Miranda         | SL Benfica     | 50,37 |
| 2010 | António Rodrigues    | Sporting CP    | 48,16 |
| 2011 | José Miranda         | SL Benfica     | 50,01 |
| 2012 | José Miranda         | SL Benfica     | 49,77 |
| 2013 | André Marques        | Sporting CP    | 49,27 |
| 2014 | Vítor Ricardo Santos | SL Benfica     | 47,81 |
| 2015 | Sandy Martins        | AD Novas Luzes | 48,59 |
| 2016 | Vítor Ricardo Santos | SL Benfica     | 48,46 |
| 2017 | Sérgio Silva         | J Ilha Verde   | 49,01 |
| 2018 | João Coelho          | SL Benfica     | 48,21 |
| 2019 | João Coelho          | SL Benfica     | 47,48 |
| 2020 | Mauro Pereira        | SL Benfica     | 47,89 |
| 2021 | João Coelho          | SL Benfica     | 48,57 |
| 2022 | Ericsson Tavares     | SL Benfica     | 47,69 |
| 2023 | Ericsson Tavares     | SL Benfica     | 47,88 |
| 2024 | Gabriel Morim        | J Vidigalense  | 48,70 |
| 2025 | André Franco         | SL Benfica     | 48,26 |

### 800 METROS

|      |                   |              |         |
|------|-------------------|--------------|---------|
| 2004 | Hélio Gomes       | Cyclones AC  | 1.53,74 |
| 2005 | Diogo Sousa       | GD Estreito  | 1.51,34 |
| 2006 | Tiago Rodrigues   | FC Porto     | 1.54,36 |
| 2007 | Ricardo Barbosa   | SL Benfica   | 1.52,88 |
| 2008 | Ricardo Barbosa   | FC Porto     | 1.53,25 |
| 2009 | Fábio Gonçalves   | SL Benfica   | 1.50,96 |
| 2010 | António Rodrigues | Sporting CP  | 1.51,85 |
| 2011 | Miguel Moreira    | SL Benfica   | 1.57,19 |
| 2012 | Miguel Moreira    | SL Benfica   | 1.54,89 |
| 2013 | Miguel Moreira    | SL Benfica   | 1.53,43 |
| 2014 | Guilherme Pinto   | Sporting CP  | 1.52,38 |
| 2015 | João Fonseca      | Gira Sol     | 1.53,51 |
| 2016 | Paulo Rosário     | Sporting CP  | 1.51,48 |
| 2017 | João Fonseca      | SL Benfica   | 1.53,63 |
| 2018 | José Carlos Pinto | SL Benfica   | 1.50,34 |
| 2019 | José Carlos Pinto | SL Benfica   | 1.52,07 |
| 2020 | Luís Monteiro     | Sporting CP  | 1.52,61 |
| 2021 | António Moura     | Campismo SJM | 1.54,50 |
| 2022 | Nuno Alves        | CD Feirense  | 1.58,09 |
| 2023 | Etson Barros      | SL Benfica   | 1.52,27 |
| 2024 | David Garcia      | Sporting CP  | 1.53,67 |
| 2025 | David Garcia      | Sporting CP  | 1.50,42 |

### 1500 METROS

|      |                 |              |         |
|------|-----------------|--------------|---------|
| 2004 | Nuno Valente    | FC Porto     | 3.50,22 |
| 2005 | Hélio Gomes     | Sporting CP  | 3.48,92 |
| 2006 | Tiago Rodrigues | FC Porto     | 3.51,93 |
| 2007 | João Lopes      | CN Rio Maior | 3.51,30 |

PATROCINADORES



|      |                   |                 |         |
|------|-------------------|-----------------|---------|
| 2008 | Ricardo Barbosa   | FC Porto        | 3.53,18 |
| 2009 | Bruno Albuquerque | FC Porto        | 3.54,15 |
| 2010 | Bruno Albuquerque | FC Porto        | 3.55,57 |
| 2011 | João Brás         | SCU Torreense   | 3.57,70 |
| 2012 | Miguel Moreira    | SL Benfica      | 3.57,56 |
| 2013 | Miguel Moreira    | SL Benfica      | 3.51,66 |
| 2014 | Emanuel Rolim     | SL Benfica      | 3.55,03 |
| 2015 | Paulo Rosário     | Maratona CP     | 3.45,38 |
| 2016 | Guilherme Pinto   | J. Vidigalense  | 3.54,34 |
| 2017 | Pedro Silva       | AC Póvoa Varzim | 3.58,13 |
| 2018 | Hugo Rocha        | SL Benfica      | 3.56,85 |
| 2019 | Isaac Nader       | SL Benfica      | 3.53,38 |
| 2020 | Isaac Nader       | SL Benfica      | 3.49,96 |
| 2021 | Miguel Moreira    | SC Braga        | 3.59,51 |
| 2022 | Etson Barros      | SL Benfica      | 3.52,11 |
| 2023 | Etson Barros      | SL Benfica      | 3:53.92 |
| 2024 | Eduardo Beça      | Grecas          | 3.58.99 |
| 2025 | João Pedro Santos | Sporting CP     | 3.50,23 |

### 3000 METROS

|      |                   |              |         |
|------|-------------------|--------------|---------|
| 2004 | Nuno Valente      | FC Porto     | 8.14,24 |
| 2005 | Alberto Paulo     | CS Marítimo  | 8.23,35 |
| 2006 | Alexandre Silva   | CA Seia      | 8.17,65 |
| 2007 | João Lopes        | CN Rio Maior | 8.15,95 |
| 2008 | Bruno Albuquerque | CP Mangualde | 8.19,25 |
| 2009 | Bruno Albuquerque | FC Porto     | 8.25,46 |
| 2010 | José Costa        | FC Porto     | 8.22,69 |
| 2011 | José Costa        | Cyclones AC  | 8.39,90 |
| 2012 | Rui Pinto         | SL Benfica   | 8.29,70 |
| 2013 | João Cruz         | SL Benfica   | 8.29,74 |
| 2014 | Emanuel Rolim     | SL Benfica   | 8.17,18 |
| 2015 | Emanuel Rolim     | SL Benfica   | 8.08,72 |
| 2016 | Miguel Borges     | SL Benfica   | 8.17,66 |
| 2017 | Oswald Freitas    | CN Rio Maior | 8.28,38 |
| 2018 | Isaac Nader       | SL Benfica   | 8.36,85 |
| 2019 | Isaac Nader       | SL Benfica   | 8.24,50 |
| 2020 | Isaac Nader       | SL Benfica   | 8.21,68 |
| 2021 | Ruben Amaral      | Sporting CP  | 8.18,15 |
| 2022 | Etson Barros      | SL Benfica   | 8.06,79 |
| 2023 | João Pedro Santos | Sporting CP  | 8:13.65 |
| 2024 | Duarte Santos     | Sporting CP  | 8.20.42 |
| 2025 | João Pedro Santos | Sporting CP  | 8.15,40 |

### 60 METROS BARREIRAS

|      |                  |             |      |
|------|------------------|-------------|------|
| 2004 | Jorge Paula      | JOMA        | 8,25 |
| 2005 | João Nunes       | Sporting CP | 8,07 |
| 2006 | Arnaldo Abrantes | Sporting CP | 8,11 |
| 2007 | João Almeida     | Sporting CP | 8,18 |
| 2008 | Tiago Marto      | GA Fátima   | 8,23 |
| 2009 | João Almeida     | Sporting CP | 8,00 |

|      |                 |                  |      |
|------|-----------------|------------------|------|
| 2011 | Rasul Dabo      | SL Benfica       | 8,07 |
| 2012 | João Fontela    | Campismo SJ Mad. | 8,16 |
| 2013 | João Fontela    | Sporting CP      | 8,16 |
| 2014 | André Costa     | SL Benfica       | 8,08 |
| 2015 | Rafael Correia  | ACDR Arneirense  | 8,34 |
| 2016 | Reinaldo Moniz  | J Ilha Verde     | 8,40 |
| 2017 | Pedro Ferreira  | C+S Lavra        | 8,39 |
| 2018 | Paulo Neto      | ACD Jardim Serra | 8,17 |
| 2019 | Edson Gomes     | Sporting CP      | 8,21 |
| 2020 | Edson Gomes     | SL Benfica       | 7,96 |
| 2021 | Edgar Campré    | SL Benfica       | 8,11 |
| 2022 | Pedro Matos     | Sporting CP      | 8,07 |
| 2023 | Sisínio Ambriz  | SL Benfica       | 7.90 |
| 2024 | Sisínio Ambriz  | SL Benfica       | 7.94 |
| 2025 | Rafael M.Santos | A Jardim Serra   | 8,07 |

### SALTO EM ALTURA

|      |                   |                 |      |
|------|-------------------|-----------------|------|
| 2004 | Carlos Pires      | Grecas          | 2,03 |
| 2005 | Carlos Pereira    | J. Vidigalense  | 2,10 |
| 2006 | Carlos Pereira    | J. Vidigalense  | 2,04 |
| 2007 | Paulo Gonçalves   | GD Estreito     | 2,08 |
| 2008 | João Almeida      | CS Marítimo     | 2,03 |
| 2009 | Ricardo Nunes     | NA Alcabideche  | 2,00 |
| 2010 | Ricardo Nunes     | NA SL Benfica   | 2,04 |
| 2011 | Tiago Boucela     | Sporting CP     | 2,07 |
| 2012 | Rodolfo Brites    | SL Benfica      | 2,08 |
| 2013 | Tiago Pereira     | SL Benfica      | 2,10 |
| 2014 | Paulo Conceição   | SL Benfica      | 2,16 |
| 2015 | Tiago Pereira     | SL Benfica      | 2,09 |
| 2016 | Victor Korst      | SL Benfica      | 2,00 |
| 2017 | Rafael Vilas Boas | SC Braga        | 2,10 |
| 2018 | Nelson Pinto      | Sporting CP     | 2,06 |
|      | e Marcos Maio     | Olímp. Vianense | 2,06 |
| 2019 | Gerson Baldé      | Sporting CP     | 2,15 |
| 2020 | Gerson Baldé      | SL Benfica      | 2,13 |
| 2021 | Gerson Baldé      | SL Benfica      | 2,17 |
| 2022 | Gerson Baldé      | SL Benfica      | 2,10 |
| 2023 | Gonçalo Veloso    | AC Póvoa Varzim | 2.03 |
| 2024 | Rodrigo Alcobia   | SL Benfica      | 2.06 |
| 2025 | Rodrigo Alcobia   | SL Benfica      | 2,02 |

### SALTO COM VARA

|      |                 |             |      |
|------|-----------------|-------------|------|
| 2004 | Mauro Damião    | Sporting CP | 4,75 |
| 2005 | Ernesto Pereira | Cyclones AC | 4,70 |
| 2006 | Rui Pereira     | CA Seia     | 4,54 |
| 2007 | Rui Pereira     | CA Seia     | 4,70 |
| 2008 | Edi Maia        | Sporting CP | 5,16 |
| 2009 | Edi Maia        | Sporting CP | 5,26 |
| 2010 | Diogo Ferreira  | SL Benfica  | 5,00 |
| 2011 | Diogo Ferreira  | SL Benfica  | 5,00 |
| 2012 | Diogo Ferreira  | SL Benfica  | 4,90 |

|      |                  |                |      |
|------|------------------|----------------|------|
| 2013 | Rubem Miranda    | SL Benfica     | 5,00 |
| 2014 | Rubem Miranda    | SL Benfica     | 4,95 |
| 2015 | Rubem Miranda    | SL Benfica     | 5,45 |
| 2016 | Ícaro Miranda    | SL Benfica     | 5,15 |
| 2017 | Tomás Marreiros  | SC Braga       | 4,75 |
| 2018 | Yanis Alves      | J. Vidigalense | 4,80 |
| 2019 | João Pedro Buaró | GD Estreito    | 4,76 |
| 2020 | João Pedro Buaró | GD Estreito    | 5,15 |
| 2021 | João Pedro Buaró | GD Estreito    | 5,12 |
| 2022 | João Pedro Buaró | GD Estreito    | 5,20 |
| 2023 | Rodrigo Alcobia  | SL Benfica     | 5,00 |
| 2024 | Rodrigo Alcobia  | SL Benfica     | 4,80 |
| 2025 | Rodrigo Alcobia  | SL Benfica     | 5,00 |

### SALTO EM COMPRIMENTO

|      |                     |                  |      |
|------|---------------------|------------------|------|
| 2004 | João Dias           | Grecas           | 6,86 |
| 2005 | Carlos Pereira      | J. Vidigalense   | 6,98 |
| 2006 | Nelson Évora        | SL Benfica       | 7,87 |
| 2007 | Marcos Caldeira     | SL Benfica       | 7,58 |
| 2008 | Marcos Caldeira     | SL Benfica       | 7,53 |
| 2009 | Marcos Caldeira     | SL Benfica       | 7,40 |
| 2010 | Marcos Caldeira     | SL Benfica       | 7,71 |
| 2011 | Ricardo Jaquité     | Sporting CP      | 7,14 |
| 2012 | Francisco Cordoeiro | Esc. Movimento   | 7,11 |
| 2013 | Samuel Remédios     | GA Fátima        | 7,18 |
| 2014 | Bruno Costa         | SL Benfica       | 7,71 |
| 2015 | Oleksan Lyashchenko | CA Mar. Grande   | 7,38 |
| 2016 | Miguel Marques      | J. Vidigalense   | 7,38 |
| 2017 | Ivo Tavares         | Campismo SJ Mad. | 7,37 |
| 2018 | Ivo Tavares         | SL Benfica       | 7,64 |
| 2019 | André Pimenta       | J Vidigalense    | 7,33 |
| 2020 | Tomás Dinis         | Sporting CP      | 7,33 |
| 2021 | André Rangel        | SL Benfica       | 7,24 |
| 2022 | Gerson Baldé        | SL Benfica       | 7,43 |
| 2023 | Pedro Pires         | GRECAS           | 7,43 |
| 2024 | Pedro Pires         | Sporting CP      | 7,49 |
| 2025 | Simão Alexandre     | GD Estreito      | 7,17 |

### TRIPLO SALTO

|      |                 |                |       |
|------|-----------------|----------------|-------|
| 2004 | João Dias       | Grecas         | 14,39 |
| 2005 | Iuri Santos     | CA Bª Banheira | 15,03 |
| 2006 | Nelson Évora    | SL Benfica     | 16,01 |
| 2007 | Marcos Caldeira | SL Benfica     | 14,94 |
| 2008 | Marcos Caldeira | SL Benfica     | 14,88 |
| 2009 | Marcos Caldeira | SL Benfica     | 15,06 |
| 2010 | Marcos Caldeira | SL Benfica     | 15,92 |
| 2011 | Ricardo Jaquité | Sporting CP    | 15,68 |
| 2012 | João Alexandre  | J. Vidigalense | 15,15 |
| 2013 | Tiago Pereira   | SL Benfica     | 14,90 |
| 2014 | Tiago Pereira   | SL Benfica     | 15,51 |
| 2015 | Tiago Pereira   | SL Benfica     | 15,83 |

|      |                       |                |       |
|------|-----------------------|----------------|-------|
| 2016 | Ricardo Mendes        | J. Vidigalense | 15,29 |
| 2017 | Pedro Pinheiro        | SL Benfica     | 14,98 |
| 2018 | Pedro Pinheiro        | SL Benfica     | 15,42 |
| 2019 | Oleksandr Lyaschenko  | Sporting CP    | 15,16 |
| 2020 | Pedro Pinheiro        | SL Benfica     | 15,39 |
| 2021 | Tomás Dinis           | Sporting CP    | 15,20 |
| 2022 | Filipe Silva          | CO Pechão      | 15,35 |
| 2023 | Élvio Almeida         | GDC            | 14,63 |
| 2024 | Francisco Sá Carneiro | A F. Ribeiro   | 14,82 |
| 2025 | Tiago Pereira         | SL Benfica     | 14,51 |

### LANÇAMENTO DO PESO

|      |                     |                |       |
|------|---------------------|----------------|-------|
| 2004 | André Vital Silva   | FC Porto       | 15,32 |
| 2005 | Bruno André         | IFC Torrense   | 15,40 |
| 2006 | António Vital Silva | SL Benfica     | 15,95 |
| 2007 | António Vital Silva | SL Benfica     | 16,83 |
| 2008 | António Vital Silva | SL Benfica     | 17,02 |
| 2009 | António Vital Silva | SL Benfica     | 16,53 |
| 2010 | António Vital Silva | SL Benfica     | 16,88 |
| 2011 | Francisco Belo      | Sporting CP    | 18,06 |
| 2012 | Francisco Belo      | Sporting CP    | 17,98 |
| 2013 | Tsanko Arnaudov     | SL Benfica     | 18,05 |
| 2014 | Tsanko Arnaudov     | SL Benfica     | 16,57 |
| 2015 | José Pinho          | NA Cucujães    | 15,58 |
| 2016 | José Pinho          | NA Cucujães    | 15,25 |
| 2017 | Edujose Lima        | Sporting CP    | 14,88 |
| 2018 | Otoniel Badjana     | SL Benfica     | 16,58 |
| 2019 | Rodolfo Garcia      | Sporting CP    | 15,89 |
| 2020 | Mykyra Sudashov     | Sporting CP    | 16,05 |
| 2021 | Ricardo Varela      | J. Vidigalense | 13,52 |
| 2022 | Tomás Rodrigues     | J Vidigalense  | 15,19 |
| 2023 | Tomás Rodrigues     | J Vidigalense  | 15,61 |
| 2024 | Tiago Nunes         | ADREP          | 14,56 |
| 2025 | David Pereira       | CA Mar. Grande | 13,90 |

### HEPTATLO

|      |                   |                  |      |
|------|-------------------|------------------|------|
| 2004 | Rui Pereira       | FC Porto         | 4613 |
| ...  |                   |                  |      |
| 2014 | Samuel Remédios   | GA Fátima        | 5553 |
| 2015 | Ivan Santos       | L Apelaçenenses  | 4974 |
| 2016 | Pedro Ferreira    | C+S Lavra        | 4746 |
| 2017 | Carlos Prino      | GA Fátima        | 4935 |
| 2018 | Pedro Ferreira    | Sporting CP      | 5033 |
| 2019 | Manuel Dias       | SL Benfica       | 5300 |
| 2020 | Manuel Dias       | SL Benfica       | 5450 |
| 2021 | Edgar Campré      | SL Benfica       | 5470 |
| 2022 | Diogo Meneses     | J Vidigalense    | 4731 |
| 2023 | Guilherme Almeida | A. Jardim Serra  | 5282 |
| 2024 | Manuel Dias       | Thomar Athletics | 5499 |
| 2025 | André Petriv      | J Vidigalense    | 4563 |

### 5000 METROS MARCHA

|      |                  |              |          |
|------|------------------|--------------|----------|
| 2004 | Diogo Martins    | CP Alcanena  | 21.06,94 |
| 2005 | Diogo Martins    | CP Alcanena  | 21.25,50 |
| 2006 | Diogo Martins    | CP Alcanena  | 20.56,62 |
| 2007 | Pedro Isidro     | SL Benfica   | 22.03,40 |
| 2008 | Pedro Santos     | CA Seia      | 22.15,91 |
| 2009 | Luís Lopes       | CN Rio Maior | 21.52,22 |
| 2010 | Luís Lopes       | Gira Sol     | 21.20,04 |
| 2011 | Samuel Pereira   | UA Guarda    | 23.12,06 |
| 2012 | Miguel Carvalho  | CN Rio Maior | 21.42,80 |
| 2013 | Miguel Carvalho  | CN Rio Maior | 21.27,1m |
| 2014 | Miguel Carvalho  | CN Rio Maior | 20.45,51 |
| 2015 | Miguel Carvalho  | CN Rio Maior | 20.05,65 |
| 2016 | Miguel Carvalho  | SL Benfica   | 21.10,47 |
| 2017 | Miguel Rodrigues | SL Benfica   | 21.10,33 |
| 2018 | Miguel Rodrigues | SL Benfica   | 20.47,05 |
| 2019 | Paulo Martins    | Sporting CP  | 21.24,53 |
| 2020 | Paulo Martins    | Sporting CP  | 21.12,64 |
| 2021 | Ruben Santos     | Sporting CP  | 21.24,53 |
| 2022 | Pedro Dias       | CO Pechão    | 21.06,99 |
| 2023 | Tiago Ramos      | CA Tunes     | 20:42.72 |
| 2024 | Tiago Ramos      | Sporting CP  | 19.51,63 |
| 2025 | Tiago Ramos      | Sporting CP  | 20.33,79 |

### 4x400 METROS

|                                                               |             |         |
|---------------------------------------------------------------|-------------|---------|
| 2005                                                          | Sporting CP | 3.24,94 |
| (João Costa-Leandro Fernandes-Hélio Gomes-João Merêncio)      |             |         |
| 2006                                                          | JOMA        | 3.23,76 |
| (Bruno Geraldos-Milton Dias-Celso Pinto-Jorge Paula)          |             |         |
| 2007                                                          | SL Benfica  | 3.26,09 |
| (Miguel Silva-Marco Carvalho-Ricardo Barbosa-Carlos Pinheiro) |             |         |
| 2008                                                          | FC Porto    | 3.26,34 |
| (Luís Phalempin-André Costa-Ricardo Barbosa-Emanuel Neves)    |             |         |
| 2009                                                          | SL Benfica  | 3.21,80 |
| (Vasco Agostinho-José Miranda-Bruno Ferreira-Fábio Gonçalves) |             |         |

.....

|                                                                    |             |         |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|---------|
| 2019                                                               | SL Benfica  | 3.15,33 |
| (Paulo Soares-José C. Pinto-João Coelho-Mauro Pereira)             |             |         |
| 2020                                                               | SL Benfica  | 3.21,35 |
| (Paulo Soares-Diogo Pinhão-Ivo Cruz-Mauro Pereira)                 |             |         |
| 2021                                                               | Grecas      | 3.24,17 |
| (Henrique Eugénio – João Ferreira – Tiago Santos – Pedro Mirassol) |             |         |
| 2022                                                               | SL Benfica  | 3.21,30 |
| (Ivo Cruz-Gerson Baldé-Hugo Cruz-Ericsson Tavares)                 |             |         |
| 2023 m                                                             | Sporting CP | 3:17.11 |
| (Tomás Gonçalves-David Garcia-Rodrigo Caetano-Duarte Fernandes)    |             |         |
| 2024                                                               | SL Benfica  | 3:20.67 |
| (Diogo Barrigana, Bernardo Cunha, André Fraga, André Franco)       |             |         |
| 2025                                                               | Sporting    | 3:21,89 |
| (Simão Bernardo-Tiago Gomes-Tomás A.Gonçalves-David Garcia)        |             |         |

### 4x200 METROS

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

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



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

### 60 METROS

|      |                    |                |       |
|------|--------------------|----------------|-------|
| 2004 | Carla Tavares      | C Operário D   | 7,83  |
| 2005 | Sónia Tavares      | GCA Donas      | 7,65  |
| 2006 | Sónia Tavares      | GCA Donas      | 7,63  |
| 2007 | Sónia Tavares      | GCA Donas      | 7,47  |
| 2008 | Ungudi Quiawacana  | SL Benfica     | 7,79  |
| 2009 | Tânia Duarte       | FC Porto       | 7,78  |
| 2010 | Eva Vital          | SL Benfica     | 7,61  |
| 2011 | Eva Vital          | SL Benfica     | 7,74  |
| 2012 | Tânia Duarte       | SL Benfica     | 7,75  |
| 2013 | Eva Vital          | SL Benfica     | 7,58  |
| 2014 | Eva Vital          | SL Benfica     | 7,4m* |
| 2015 | Olímpia Barbosa    | Sporting CP    | 7,62  |
| 2016 | Olímpia Barbosa    | Sporting CP    | 7,66  |
| 2017 | Marisa Carvalho    | SL Benfica     | 7,53  |
| 2018 | Joana Carlos       | J. Vidigalense | 7,80  |
| 2019 | Rosalina Santos    | Sporting CP    | 7,50  |
| 2020 | Daniela Amaro      | GD Cavadas     | 7,60  |
| 2021 | Patrícia Rodrigues | GA Fátima      | 7,56  |
| 2022 | Íris Silva         | SL Benfica     | 7,56  |
| 2023 | Íris Silva         | SL Benfica     | 7,51  |
| 2024 | Beatriz Castelhana | Arneirense     | 7,53  |
| 2025 | Beatriz Castelhana | Arneirense     | 7,51  |

\* 7,45 na meia-final

### 200 METROS

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

### 400 METROS

|      |                |             |       |
|------|----------------|-------------|-------|
| 2004 | Patrícia Lopes | Sporting CP | 56,09 |
|------|----------------|-------------|-------|

|      |                   |                  |       |
|------|-------------------|------------------|-------|
| 2005 | Artemiza Sá       | CRU Raposense    | 57,60 |
| 2006 | Joana Frias       | CA Madeira       | 58,58 |
| 2007 | Catarina Bastos   | Sporting CP      | 58,55 |
| 2008 | Vera Barbosa      | JOMA             | 57,15 |
| 2009 | Joana Frias       | GD Estreito      | 57,28 |
| 2010 | Vera Barbosa      | JOMA             | 55,56 |
| 2011 | Cátia Nunes       | Sporting CP      | 56,02 |
| 2012 | Dorothé Évora     | SL Benfica       | 55,80 |
| 2013 | Cátia Azevedo     | Sporting CP      | 56,16 |
| 2014 | Andreia Crespo    | ACR Srª Desterro | 56,31 |
| 2015 | Cátia Azevedo     | Sporting CP      | 53,81 |
| 2016 | Cátia Azevedo     | Sporting CP      | 54,37 |
| 2017 | Carina V. Pereira | SL Benfica       | 56,56 |
| 2018 | Fatoumata Diallo  | CO Pechão        | 58,24 |
| 2019 | Carina Pereira    | Sporting CP      | 56,19 |
| 2020 | Carina Pereira    | SC Braga         | 56,55 |
| 2021 | Juliana Guerreiro | Sporting CP      | 56,42 |
| 2022 | Juliana Guerreiro | Sporting CP      | 55,56 |
| 2023 | Leonor Ferreira   | SL Benfica       | 56,63 |
| 2024 | Clara Martinha    | Sporting CP      | 55,74 |
| 2025 | Inês Alves        | Sporting CP      | 57,24 |

### 800 METROS

|      |                   |                |         |
|------|-------------------|----------------|---------|
| 2004 | Rita Rodrigues    | N Sp. Cartaxo  | 2.17,49 |
| 2005 | Ercília Machado   | SC Braga       | 2.17,81 |
| 2006 | Lídia Sousa       | Boavista FC    | 2.17,14 |
| 2007 | Laura Azevedo     | JOMA           | 2.19,01 |
| 2008 | Marisa Borges     | NA Alcabideche | 2.21,94 |
| 2009 | Lídia Sousa       | FC Porto       | 2.14,20 |
| 2010 | Lídia Sousa       | FC Porto       | 2.15,95 |
| 2011 | Mariana Brás      | SCU Torreense  | 2.13,23 |
| 2012 | Marta Pen         | SL Benfica     | 2.12,56 |
| 2013 | Cátia Azevedo     | Sporting CP    | 2.14,19 |
| 2014 | Marta Pen         | SL Benfica     | 2.07,76 |
| 2015 | Salomé Afonso     | Sporting CP    | 2.12,19 |
| 2016 | Salomé Afonso     | Sporting CP    | 2.12,71 |
| 2017 | Salomé Afonso     | Sporting CP    | 2.08,48 |
| 2018 | Beatriz Rodrigues | Sporting CP    | 2.14,87 |
| 2019 | Salomé Afonso     | Sporting CP    | 2.10,15 |
| 2020 | Sofia Duarte      | J Vidigalense  | 2.15,09 |
| 2021 | Camila Gomes      | SL Benfica     | 2.19,12 |
| 2022 | Camila Gomes      | SL Benfica     | 2.14,77 |
| 2023 | Sofia Duarte      | J Vidigalense  | 2.08,11 |
| 2024 | Mara Rodrigues    | SL Benfica     | 2.11,71 |
| 2025 | Beatriz Pereira   | Maia AC        | 2.10,51 |

### 1500 METROS

|      |                    |                |         |
|------|--------------------|----------------|---------|
| 2004 | Mónica Silva       | Adercus        | 4.35,86 |
| 2005 | Ercília Machado    | SC Braga       | 4.34,43 |
| 2006 | Lídia Sousa        | Boavista FC    | 4.48,23 |
| 2007 | Laura Azevedo      | JOMA           | 4.32,53 |
| 2008 | Ercília Machado    | SC Braga       | 4.35,94 |
| 2009 | Lídia Sousa        | FC Porto       | 4.33,06 |
| 2010 | Salomé Rocha       | FC Vizela      | 4.27,98 |
| 2011 | Diana Freitas      | SL Benfica     | 4.46,15 |
| 2012 | Marta Pen          | SL Benfica     | 4.27,59 |
| 2013 | Marta Pen          | SL Benfica     | 4.40,09 |
| 2014 | Marta Pen          | SL Benfica     | 4.25,34 |
| 2015 | Joana Soares       | A Jardim Serra | 4.42,06 |
| 2016 | Salomé Afonso      | Sporting CP    | 4.28,82 |
| 2017 | Patrícia Silva     | SL Benfica     | 4.34,45 |
| 2018 | Helena Alves       | UD Várzea      | 4.32,21 |
| 2019 | Salomé Afonso      | Sporting CP    | 4.29,03 |
| 2020 | Mariana Machado    | SC Braga       | 4.29,31 |
| 2021 | Beatriz Rodrigues  | Sporting CP    | 4.33,18 |
| 2022 | Camila Gomes       | SL Benfica     | 4.28,51 |
| 2023 | Camila Gomes       | SL Benfica     | 4.25,36 |
| 2024 | Rita N. Figueiredo | GD Estreito    | 4.48,45 |
| 2025 | Rita N. Figueiredo | GD Estreito    | 4.25,27 |

### 3000 METROS

|      |                    |                |          |
|------|--------------------|----------------|----------|
| 2004 | Rita Simões        | Sporting CP    | 9.50,52  |
| 2005 | Sónia Fernandes    | FC Porto       | 9.53,46  |
| 2006 | Cristiana Valente  | ADR Pasteleira | 10.06,38 |
| 2007 | Sara Moreira       | GD Estreito    | 9.41,19  |
| 2008 | Ercília Machado    | SC Braga       | 9.43,26  |
| 2009 | Daniela Cunha      | UD Várzea      | 9.46,32  |
| 2010 | Salomé Rocha       | FC Vizela      | 9.23,84  |
| 2011 | Salomé Rocha       | JOMA           | 9.26,26  |
| 2012 | Salomé Rocha       | Sporting CP    | 9.14,53  |
| 2013 | Marta Martins      | J. Vidigalense | 9.47,49  |
| 2014 | Susana Godinho     | SL Benfica     | 9.44,81  |
| 2015 | Silvana Dias       | SL Benfica     | 9.45,64  |
| 2016 | Silvana Dias       | SL Benfica     | 9.34,23  |
| 2017 | Rute Simões        | Grecas         | 9.50,99  |
| 2018 | Carla Reis         | J Vidigalense  | 10.12,92 |
| 2019 | Lília Martins      | J Vidigalense  | 9.48,63  |
| 2020 | Mariana Machado    | SC Braga       | 9.38,42  |
| 2021 | Sara Duarte        | ACD SJ Serra   | 9.43,86  |
| 2022 | Cátia Pereira      | J Vidigalense  | 10.05,47 |
| 2023 | Tatiana Moura      | ADNO           | 9.41,31  |
| 2024 | Lara Costa         | UD Várzea      | 9.41,95  |
| 2025 | Rita N. Figueiredo | GD Estreito    | 9.27,47  |

### 60 M BARREIRAS

|      |              |              |      |
|------|--------------|--------------|------|
| 2004 | Mónica Lopes | GR Qtª Lomba | 9,05 |
|------|--------------|--------------|------|

|      |                    |                |      |
|------|--------------------|----------------|------|
| 2005 | Andreia Felisberto | JOMA           | 9,09 |
| 2006 | Mónica Lopes       | GR Qtª Lomba   | 8,73 |
| 2007 | Mónica Lopes       | GR Qtª Lomba   | 8,74 |
| 2008 | Telma Elias        | SL Benfica     | 9,26 |
| 2009 | Tânia Caires       | CS Marítimo    | 9,22 |
| 2010 | Eva Vital          | SL Benfica     | 8,50 |
| 2011 | Eva Vital          | SL Benfica     | 8,67 |
| 2012 | Eva Vital          | SL Benfica     | 8,81 |
| 2013 | Eva Vital          | SL Benfica     | 8,52 |
| 2014 | Eva Vital          | SL Benfica     | 8,16 |
| 2015 | Olímpia Barbosa    | Sporting CP    | 8,74 |
| 2016 | Olímpia Barbosa    | Sporting CP    | 8,58 |
| 2017 | Marisa Carvalho    | SL Benfica     | 8,51 |
| 2018 | Marisa Carvalho    | SL Benfica     | 8,62 |
| 2019 | Sara Moreira       | A Jardim Serra | 8,51 |
| 2020 | Catarina Karas     | Sporting CP    | 8,65 |
| 2021 | Catarina Karas     | SC Braga       | 8,57 |
| 2022 | Catarina Karas     | GD Estreito    | 8,50 |
| 2023 | Melissa Sereno     | Maia AC        | 8,52 |
| 2024 | Melissa Sereno     | Maia AC        | 8,41 |
| 2025 | Mariana Tavares    | CS Marítimo    | 8,87 |

### SALTO EM ALTURA

|      |                    |                |      |
|------|--------------------|----------------|------|
| 2004 | Liliana Viana      | GD Estreito    | 1,71 |
| 2005 | Marisa Anselmo     | FC Porto       | 1,68 |
| 2006 | Marisa Anselmo     | JOMA           | 1,75 |
| 2007 | Marisa Anselmo     | JOMA           | 1,73 |
| 2008 | Marisa Anselmo     | Sporting CP    | 1,71 |
| 2009 | Marisa Anselmo     | Sporting CP    | 1,73 |
| 2010 | Catarina Costa     | SL Benfica     | 1,69 |
| 2011 | Anabela Neto       | Sporting CP    | 1,74 |
| 2012 | Anabela Neto       | Sporting CP    | 1,74 |
| 2013 | Ana Monjane        | Sporting CP    | 1,74 |
| 2014 | Ana Monjane        | Sporting CP    | 1,71 |
| 2015 | Ana Monjane        | SC Braga       | 1,66 |
| 2016 | Catarina Fernandes | Sporting CP    | 1,68 |
| 2017 | Catarina Fernandes | Sporting CP    | 1,69 |
| 2018 | Catarina Fernandes | Sporting CP    | 1,64 |
| 2019 | Catarina Queirós   | A Jardim Serra | 1,65 |
| 2020 | Margarida Mota     | UFCT           | 1,61 |
| 2021 | Milena Lucena      | GD Estreito    | 1,62 |
| 2022 | Ana Leite          | A Jardim Serra | 1,64 |
| 2023 | Ana Leite          | A Jardim Serra | 1,67 |
| 2024 | Carolina Ferreira  | ACD César      | 1,67 |
| 2025 | Carolina Ferreira  | ACD César      | 1,65 |

### SALTO COM VARA

|      |                 |             |      |
|------|-----------------|-------------|------|
| 2004 | Tânia Vieira    | JOMA        | 3,37 |
| 2005 | Sara Negrões    | SC Braga    | 3,50 |
| 2006 | Eleonor Tavares | Individual  | 4,05 |
| 2007 | Vera Lavrador   | Sporting CP | 3,34 |

|      |                 |                  |      |
|------|-----------------|------------------|------|
| 2008 | Vera Lavrador   | Sporting CP      | 3,44 |
| 2009 | Vera Lavrador   | Sporting CP      | 3,45 |
| 2010 | Vera Lavrador   | Sporting CP      | 3,50 |
| 2011 | Marta Onofre    | CF Belenenses    | 3,50 |
| 2012 | Marta Onofre    | Sporting CP      | 3,75 |
| 2013 | Marta Onofre    | Sporting CP      | 4,00 |
| 2014 | Ana Vasconcelos | ACR Srª Desterro | 3,10 |
| 2015 | Andreia Grácio  | J. Vidigalense   | 3,25 |
| 2016 | Andreia Grácio  | J. Vidigalense   | 3,65 |
| 2017 | Andreia Grácio  | J. Vidigalense   | 3,55 |
| 2018 | Beatriz Batista | SL Benfica       | 3,50 |
| 2019 | Beatriz Batista | SL Benfica       | 3,45 |
| 2020 | Raquel Marques  | GA Fátima        | 3,15 |
| 2021 | Leonor Suzano   | SC Braga         | 3,25 |
| 2022 | Sara Pereira    | A Jardim Serra   | 3,55 |
| 2023 | Sara Pereira    | A Jardim Serra   | 3,65 |
| 2024 | Joana Barreto   | SL Benfica       | 3,55 |
| 2025 | Joana Barreto   | SL Benfica       | 3,70 |

#### SALTO EM COMPRIMENTO

|      |                   |                   |      |
|------|-------------------|-------------------|------|
| 2004 | Susana Costa      | C Operário D      | 5,84 |
| 2005 | Susana Costa      | C Operário D      | 5,80 |
| 2006 | Patrícia Mamona   | JOMA              | 5,83 |
| 2007 | Sónia Marques     | FC Porto          | 5,61 |
| 2008 | Sofia Pires       | CA Terceira       | 5,76 |
| 2009 | Vanessa Rocha     | GD Estreito       | 5,49 |
| 2010 | Shaina Mags       | Sporting CP       | 5,94 |
| 2011 | Ungudi Quawacana  | SL Benfica        | 6,00 |
| 2012 | Ungudi Quiawacana | SL Benfica        | 6,08 |
| 2013 | Shaina Mags       | Sporting CP       | 6,17 |
| 2014 | Shaina Mags       | Sporting CP       | 6,26 |
| 2015 | Teresa Carvalho   | SL Benfica        | 6,24 |
| 2016 | Evelise Veiga     | J. Vidigalense    | 5,98 |
| 2017 | Evelise Veiga     | J. Vidigalense    | 6,06 |
| 2018 | Evelise Veiga     | Sporting CP       | 6,32 |
| 2019 | Rosalina Santos   | Sporting CP       | 5,77 |
| 2020 | Catarina Karas    | Sporting CP       | 5,85 |
| 2021 | Catarina Karas    | SC Braga          | 5,73 |
| 2022 | Ana Rita Silva    | Maia AC           | 5,98 |
| 2023 | Vera Monteiro     | CF Oliveira Douro | 5,72 |
| 2024 | Tatiana Pereira   | SL Benfica        | 6,11 |
| 2025 | Inês Vicente      | JOMA              | 5,58 |

#### TRIPLO

|      |               |                  |       |
|------|---------------|------------------|-------|
| 2004 | Susana Costa  | C Operário D     | 13,02 |
| 2005 | Susana Costa  | C Operário D     | 12,99 |
| 2006 | Susana Costa  | C Operário D     | 12,82 |
| 2007 | Joana Flores  | AD Praia Vitória | 11,50 |
| 2008 | Vanessa Rocha | GD Estreito      | 12,22 |
| 2009 | Vanessa Rocha | GD Estreito      | 11,87 |
| 2010 | Carla Gama    | SL Benfica       | 11,97 |

|      |                       |                |       |
|------|-----------------------|----------------|-------|
| 2011 | Carmezinda Nascimento | Sporting CP    | 12,45 |
| 2012 | Anabela Neto          | Sporting CP    | 12,62 |
| 2013 | Shaina Mags           | Sporting CP    | 13,05 |
| 2014 | Shaina Mags           | Sporting CP    | 12,78 |
| 2015 | Lucinda Gomes         | Sporting CP    | 12,49 |
| 2016 | Evelise Veiga         | J. Vidigalense | 12,94 |
| 2017 | Evelise Veiga         | J. Vidigalense | 12,94 |
| 2018 | Evelise Veiga         | Sporting CP    | 12,81 |
| 2019 | Suzana Cruz           | UC Eirense     | 12,68 |
| 2020 | Catarina Queirós      | A Jardim Serra | 12,72 |
| 2021 | Mariana Novo          | AC P. Varzim   | 12,20 |
| 2022 | Ana Rita Silva        | Maia AC        | 12,38 |
| 2023 | Margarida Santos      | J Vidigalense  | 12,17 |
| 2024 | Tatiana Pereira       | SL Benfica     | 12,06 |
| 2025 | Margarida Santos      | J Vidigalense  | 12,18 |

#### LANÇAMENTO DO PESO

|      |                    |                |       |
|------|--------------------|----------------|-------|
| 2004 | Cristina Oliveira  | CS Marítimo    | 13,67 |
| 2005 | Antónia Borges     | Sporting CP    | 15,57 |
| 2006 | Dulce Cá           | GR Qtª Lomba   | 14,25 |
| 2007 | Carla Almeida      | FC Porto       | 13,84 |
| 2008 | Inês Fernandes     | ADC Lovelhe    | 11,68 |
| 2009 | Irina Rodrigues    | Sporting CP    | 12,55 |
| 2010 | Irina Rodrigues    | Sporting CP    | 13,25 |
| 2011 | Soraia Ruas        | ADRE Palhaça   | 12,70 |
| 2012 | Irina Rodrigues    | Sporting CP    | 15,03 |
| 2013 | Irina Rodrigues    | Sporting CP    | 14,97 |
| 2014 | Nicole Magalhães   | GR Qtª Lomba   | 12,27 |
| 2015 | Elsa Cruz          | CCD Ribeirão   | 12,11 |
| 2016 | Ophélie Oliveira   | J. Vidigalense | 12,70 |
| 2017 | Jéssica Include    | Sporting CP    | 16,54 |
| 2018 | Jéssica Include    | Sporting CP    | 16,01 |
| 2019 | Margarida Ferreira | SL Benfica     | 12,95 |
| 2020 | Débora Quaresma    | Sporting CP    | 14,28 |
| 2021 | Débora Quaresma    | Sporting CP    | 13,47 |
| 2022 | Débora Quaresma    | Sporting CP    | 14,90 |
| 2023 | Letícia Lopes      | CD Quarteira   | 12,80 |
| 2024 | Vera Goucha        | J. Vidigalense | 11,78 |
| 2025 | Mariana Câmara     | Sporting CP    | 13,93 |

#### PENTATLO

|      |                  |                 |      |
|------|------------------|-----------------|------|
| 2004 | Sofia Pires      | CA Terceira     | 3361 |
| ...  |                  |                 |      |
| 2014 | Bruna Silva      | J. Vidigalense  | 2365 |
| 2015 | Ana M. Oliveira  | GA Fátima       | 3859 |
| 2016 | Rafaela Vitorino | SL Benfica      | 3926 |
| 2017 | Marisa Carvalho  | SL Benfica      | 4064 |
| 2018 | Bárbara Silva    | ACD Jard. Serra | 3462 |
| 2019 | Marisa Carvalho  | SL Benfica      | 3820 |

|      |                 |               |      |
|------|-----------------|---------------|------|
| 2021 | Marisa Carvalho | SL Benfica    | 3697 |
| 2022 | Mariana Bento   | Sporting CP   | 3834 |
| 2023 | Vera Monteiro   | CFOD          | 3502 |
| 2024 | Marta Araújo    | Sporting CP   | 3825 |
| 2025 | Vera Goucha     | J Vidigalense | 3212 |

### 3000 METROS MARCHA

|      |                  |                 |          |
|------|------------------|-----------------|----------|
| 2004 | Ana Cabecinha    | CO Pechão       | 13.46,55 |
| 2005 | Ana Cabecinha    | CO Pechão       | 13.30,59 |
| 2007 | Catarina Godinho | CA Ferr. Zêzere | 14.29,97 |
| 2008 | Ana C. Conceição | SC Braga        | 13.56,97 |
| 2009 | Ana C. Conceição | SC Braga        | 14.35,38 |
| 2010 | Ana C. Conceição | SC Braga        | 14.46,57 |
| 2011 | Daniela Cardoso  | AC Vermoil      | 14.11,75 |
| 2012 | Daniela Cardoso  | AC Vermoil      | 14.21,61 |
| 2013 | Daniela Cardoso  | Leiria MA       | 14.07,38 |
| 2014 | Filipa Ferreira  | CO Pechão       | 13.58,23 |
| 2015 | Mara Ribeiro     | CN Rio Maior    | 13.21,63 |
| 2016 | Edna Barros      | CO Pechão       | 13.00,47 |
| 2017 | Edna Barros      | CO Pechão       | 13.04,63 |
| 2018 | Edna Barros      | CO Pechão       | 12.58,36 |
| 2019 | Carolina Costa   | CO Pechão       | 13.33,65 |
| 2020 | Carolina Costa   | Sporting CP     | 13.35,63 |
| 2021 | Maria Bernardo   | CO Pechão       | 13.35,03 |
| 2022 | Joana Pontes     | Leiria MA       | 13.16,27 |
| 2023 | Inês Mendes      | SL Benfica      | 13.39.22 |
| 2024 | Inês Mendes      | SL Benfica      | 13.02.14 |
| 2025 | Inês Mendes      | SL Benfica      | 14.13,15 |

### 4x400 METROS

|                                                                 |             |         |
|-----------------------------------------------------------------|-------------|---------|
| 2005                                                            | GD Estreito | 4.03,35 |
| (Cizina Pestana-Jéssica Gouveia-Ana Martins-Elda Laranja)       |             |         |
| 2006                                                            | SC Braga    | 4.05,58 |
| (Vanessa Cardoso-Alexandra Silva-Ercília Machado-Inês Oliveira) |             |         |
| 2007                                                            | GD Estreito | 4.03,19 |
| (Ana Martins-Elda Laranja-Elisa Pegado-Jéssica Gouveia)         |             |         |

|                                                                         |                |         |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------|---------|
| 2008                                                                    | GD Estreito    | 4.00,71 |
| (Elda Laranja-Elisa Pegado-Jéssica Gouveia-Joana Frias)                 |                |         |
| 2009                                                                    | FC Porto       | 4.04,80 |
| (Cátia Nunes-Tânia Duarte-Leslie Delgado-Lídia Sousa)                   |                |         |
| .....                                                                   |                |         |
| 2019                                                                    | SL Benfica     | 3.55,90 |
| (Diana Afonso-Mafalda Marques-Luana Crisóstomo-Catarina Lourenço)       |                |         |
| 2020                                                                    | Sporting CP    | 3.57,84 |
| (Catarina Figueiredo-Carina Silva-Beatriz Ganeiro-Rosalina Santos)      |                |         |
| 2021                                                                    | Sporting CP    | 3.58,68 |
| 2022                                                                    | Sporting CP    | 3.58,07 |
| (Beatriz Gameiro-Beatriz Andrade-Catarina Figueiredo-Juliana Guerreiro) |                |         |
| 2023                                                                    | J. Vidigalense | 3:55.97 |
| (Joana Gameiro-Vera Goucha-Mariana Vidinha-Sofia Duarte)                |                |         |
| 2024                                                                    | Sporting CP    | 3:55.17 |
| (Joana Pestana, Maria Poppe, Inês Alves, Clara Martinha)                |                |         |
| 2025                                                                    | Sporting CP    | 3:56,04 |
| (Maria Poppe-Lúcia Martinha-Lurdes Oliveira-Inês Alves)                 |                |         |

### 4x200 METROS

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

### NOTAS:

Estatística/Comunicação

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

