



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo
www.fpatletismo.pt

CAMPEONATOS NACIONAIS **SUB-20** Pista Curta



BRAGA

21-22.02.2026

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-20 EM PISTA COBERTA

Pombal, 15 e 16 de fevereiro de 2025

Recordes Nacionais de Pista Coberta Sub-20

60 m	Carlos Nascimento	(Sporting)	6,73	Pombal	02-02-2013
200 m	Pedro Afonso	(Benfica)	21,37	Salamanca	24-01-2026
400 m	Pedro Afonso	(Benfica)	46,69	Dortmund	08-02-2026
800 m	Hélio Gomes	(Cyclones)	1.49,82	Espinho	08-03-2003
1500 m	Emanuel Rolim	(Benfica)	3.47,86	Pombal	12-02-2011
3000 m	Filipe Pedro	(Benfica)	8.06,57	Espinho	21-02-1999
60 m bar.	Sisínio Ambriz	(Benfica)	7,90	Pombal	05-03-2023
60 m b (1m)	Sisínio Ambriz	(Benfica)	7,76	CAR Jamor	05-02-2023
Altura	Gerson Baldé	(Sporting)	2,15	Pombal	03-03-2019
Vara	Rodrigo Alcobia	(Benfica)	5,20	Pombal	04-02-2024
Comp.	Marcos Caldeira	(Benfica)	7,58	Espinho	04-02-2007
Triplo	Nelson Évora	(FC Porto)	16,34	Espinho	22-02-2003
Peso	António Vital Silva	(Benfica)	17,57	Espinho	18-02-2007
Peso/6 kg	António Vital Silva	(Benfica)	18,13	Braga	10-02-2007
5000 m marc	Eduardo Camarate	(Benfica)	20.07,50	Pombal	21-12-2025
Heptatlo	Manuel Dias	(Benfica)	5352	Pombal	21-01-2018
(7,24-7,10-13,08-1,80-8,41-4,40-2.46,38)					
4x200 m	SL Benfica		1.30,26	Pombal	21-01-2018
(Delvis Santos – David Reis – João Geadas – João Coelho)					
4x400 m	SL Benfica		3.21,80	Pombal	08-02-2009
(Vasco Agostinho – José Miranda – Bruno Ferreira – Fábio Gonçalves)					

Recordes Nacionais de Pista Coberta Sub-20 - femininos

60 m	Lucrecia Jardim	(Benfica)	7,42	Madrid	02-02-1988
200 m	Margarida Oliveira	(Sporting)	24,36	Metz	01-03-2025
300 m	Margarida Oliveira	(Sporting)	39,22	Pombal	01.02.2025
400 m	Sofia Lavreshina	(Sporting)	54,75	Boston-EUA	05-03-2022
800 m	Mariana Moreira	(Várzea)	2.08,08	Pombal	08-02-2026
1500 m	Mariana Moreira	(Várzea)	4.21,43	Braga	11-02-2026
3000 m	Mariana Machado	(SC Braga)	9.02,56	Pombal	29-12-2019
60 m bar.	Melissa Sereno	(Maia AC)	8,30	Pombal	11-02-2024
Altura	Marisa Anselmo	(JOMA)	1,83	Espinho	19-02-2006
Vara	Elisabete Tavares	(DAC-França)	3,83	Paris	20-03-1999
Comprim.	Tatiana Pereira	(Benfica)	6,33	Pombal	17-02-2024
Triplo	Patrícia Mamona	(JOMA)	13,11	Fayetteville	02-03-2007
Peso	Teresa Machado	(Sporting)	15,69	Braga	20-02-1988
3000 m marc	Susana Feitor	(CN Rio Maior)	12.21,7m	Braga	19-02-1994
Pentatlo	Natacha Candé	(Ilha Verde)	4197	Braga	25-01-2026
(8,82-1,76-13,33-5,87-2.24,59)					
4x200 m	Vitória SC		1.41,56	Braga	18-01-2026
(Matilde Fernandes – Laura Moreira – Isabel Serras – Sara Ferreira)					
4x400 m	Sporting CP		3.52,72	Pombal	05-02-2025
(Margarida Oliveira – Clara Martinha – Maria Poppe – Inês Alves)					

RECORDES DOS CAMPEONATOS

MASCULINOS

FEMININOS

David Landim (SL Benfica)	6,82	2024	60 m	Marisa Vaz Carvalho (SL Benfica)	7,50	2016
Rui Serras (Sporting CP)	48,47	2025	400 m	Juliana Guerreiro (Sporting CP)	55,41	2020
João Pires (ADC Constantim)	1.52,92	1998	800 m	Salomé Afonso (Sporting CP)	2.09,98	2016
Fernando Márcio (FC Porto)	3.53,37	1998	1500 m	Mariana Moreira (UD Várzea)	4.23,07	2025
João Pedro Santos (Sporting CP)	8.21,44	2023	3000 m	Lara Costa (UD Várzea)	9.35,46	2024
Hugo Espírito Santo (Sporting CP)	7,87	2012	60 bar.	Melissa Sereno (Maia AC)	8,35	2024
Gerson Baldé (Sporting CP)	2,14	2019	Altura	Liliana Viana (GD Estreito)	1,74	2004
Rodrigo Alcobia (SL Benfica)	5,01	2024	Vara	Elisabete Tavares (DAC-França)	3,75	2002
Nelson Évora (FC Porto)	7,32	2003	Comp.	Marisa Vaz Carvalho (SL Benfica)	6,12	2018
Nelson Évora (FC Porto)	15,93	2003	Triplo	Patrícia Mamona (JOMA)	12,57	2004
Tsanko Arnaudov (SL Benfica)	17,46	2011	Peso (6kg)/Peso	Irina Rodrigues (Sporting CP)	13,90	2010
Manuel Dias (SL Benfica)	5352	2018	Heptatlo/Pentatlo	Natacha Candé (Ilha Verde)	3972	2025
Eduardo Camarate (SL Benfica)	20.51,41	2025	5/3000m M	Inês Henriques (CN Rio Maior)	13.47,24	1999
Sporting CP	3.21,09	2019	4x400 m	Sporting CP	3.52,72	2024

Melhores do ano SUB-20 (em 12/02/25)

(fonte: [Bem vindo à plataforma FPACompetições](#))

60m	7,08 Marcos Lara	SCP	1	Lisboa (CAR)	10/01/26
200m	21,37 Pedro Afonso	SLB	2	Salamanca	24/01/26
400m	46,88 Pedro Afonso	SLB	2	Forum Braga	14/02/26
800m	1.53,22 David Moura	GRECAS	2	Lisboa (CAR)	10/01/26
1500m	3.57,11 Leonardo Oliveira	ELCT	5	Braga	11/02/26
3000m	8.28,56 Guilherme Filipe	ADNO	1	Lisboa (CAR)	10/01/26
60m bar (1,00)	8,13 Pedro Vieira	SCP	1	Lisboa (CAR)	31/01/26
Altura	2,12 Eduardo Carrolo	GDE	2	Forum Braga	14/02/26
Vara	4,28 Denis Hrabar	SLB	1	Braga	24/01/26
Comprimento	7,42 Marcos Lara	SCP	1	Lisboa (CAR)	10/01/26
Triplo-salto	14,22 Gabriel Cunha	SLB	1	Lisboa (CAR)	31/01/26
Peso	15,35 Denis Hrabar	SLB	1	Braga	24/01/26
5000 m marc	22.11,98 David Ferreira	JV	4	Forum Braga	14/02/26

Femininos

60m	7,62 Miriam Pinho	SLB	1	Lisboa (CAR)	10/01/26
200m	24,51 Diana Indequê	SCP	1	Lisboa (CAR)	31/01/26
400m	56,01 Cristina Neves	SLB	2	Forum Braga	14/02/26
800m	2.08,08 Mariana Moreira	UDV	1	Forum Braga	08/02/26
1500m	4.21,43 Mariana Moreira	UDV	1	Braga	11/02/26
3000m	9.22,09 Mariana Moreira	UDV	1	Braga	28/01/26
60m bar	8,32 Madalena Sampaio	AFS	1	Lisboa (CAR)	31/01/26
Altura	1,76 Natacha Candé	JIV	1	Braga	24/01/26
Vara	3,30 Lena Geraldês	SLB	4	Forum Braga	14/02/26
Comprimento	6,21 Natacha Candé	JIV	1	Forum Braga	14/02/26
Triplo-salto	12,06 Naycira Varela	SCP	1	Lisboa (CAR)	31/01/26
Peso (4kg)	13,33 Natacha Candé	JIV	1	Braga	24/01/26
3000 m marc	14.05,15 Matilde Angélico	CAMG	1	Forum Braga	14/02/26

PÓDIOS COLETIVOS DOS NACIONAIS DE SUB20

Ano	Local	Data	Masculinos			Femininos		
			Primeiro	Segundo	Terceiro	Primeiro	Segundo	Terceiro
1998	Espinho	28-2/1-3	Sporting CP	Bairro dos Anjos	SL Benfica	SC Braga	CA Madeira	Sporting CP
1999	Braga	13/14-2	JOMA	Sporting CP	SL Benfica	SC Braga	CA Madeira	JOMA
2000	Espinho	5/6-2	Sporting CP	JOMA	SL Benfica	SC Braga	JOMA	CA Madeira
2001	Espinho	24/25-2	SL Benfica	Sporting CP	Grecas	GD Estreito	SC Braga	FC Porto
2002	Espinho	23/24-2	FC Porto	Sporting CP	Grecas	FC Porto	Sporting CP	SC Braga
2003	Espinho	15/16-2	Grecas	FC Porto	CS Marítimo	SC Braga	FC Porto	Sporting CP
2004	Espinho	6/7-3	CS Marítimo	SL Benfica	CP Alcanena	JOMA	GD Estreito	SC Braga
2005	não se realizou							
2006	não se realizou							
2007	não se realizou							
2008	não se realizou							
2009	Espinho	24/25-1	SL Benfica	FC Porto	J. Vidigalense	SL Benfica	Sporting CP	UD Várzea
2010	Pombal	23/24-1	FC Porto	SL Benfica	J. Vidigalense	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP
2011	Pombal	22/23-1	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense	SC Braga
2012	Pombal	21/22-1	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense	SC Braga
2013	Pombal	19/20-1	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP	SL Benfica	Sporting CP	J. Vidigalense
2014	Pombal	8/9-2	SL Benfica	Sporting CP	J. Vidigalense	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense
2015	Braga	7/8-2	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP	J. Vidigalense	SL Benfica	Sporting CP
2016	Braga	13/14-2	SL Benfica	Sporting CP	J. Vidigalense	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP
2017	Braga	28/29-1	SL Benfica	Sporting CP	CF Oliv. Douro	SL Benfica	Sporting CP	J. Vidigalense
2018	Pombal	20/21-1	SL Benfica	Sporting CP	AD Novas Luzes	SL Benfica	Sporting CP	J. Vidigalense
2019	Braga	23/24-2	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense
2020	Pombal	15/16-2	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense
2021	não se realizou							
2022	Braga	12/13-2	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense	J. Vidigalense	SL Benfica	CF Oliv. Douro
2023	Pombal	25/26-2	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP	J. Vidigalense	SL Benfica
2024	Pombal	24-25/02	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP	J. Vidigalense	SL Benfica
2025	Pombal	15-16/02	Sporting CP	J. Vidigalense	SL Benfica	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense

CAMPEONATOS NACIONAIS SUB-20 – MASC. (Pombal, 25/26-2-2023)

	PRIMEIRO			SEGUNDO			TERCEIRO		
60 m	David Landim	SLB	6.91	Diogo Vaz	VSC	6.96	Tomás Matos	SCP	7.05
400 m	André Franco	CPP	49.00	João Penacho	SLB	50.04	Rodrigo Almeida	GREC	50.35
800 m	Nuno Cordeiro	JV	1:54.94	João Brito	COP	1:55.50	André Freitas	SFRAA	1:56.03
1500 m	João Pedro Santos	SCP	3:56.83	Nuno Cordeiro	JV	3:59.42	André Freitas	SFRAA	3:59.81
3000 m	João Pedro Santos	SCP	8:21.44	André Barbosa	LSC	8:26.05	Rodrigo Freitas	SLB	8:27.02
60 m bar	Rafael Santos	ACRDE	8.35	Tomás Gonçalves	AFS	8.42	Pedro Ribeiro	SLB	8.44
Altura	Tiago Gomes	SCP	1.93	Pedro Correia	GREC	1.93	Bubacar Júnior	SLB	1.90
Vara	Rodrigo Alcobia	SLB	4.60	Afonso Almeida	SCP	4.33	Hugo Carmo	SCP	4.04
Comp.	Gabriel Cunha	GDP	6.91	Eduardo Oliveira	JV	6.70	André Rodrigues	CAM	6.70
Triplo	Rafael Jesus	SCP	14.11	Afonso Marques	JV	13.52	André Rodrigues	CAMG	13.29
Peso	Eduardo Neves	SCP	14.79	Frederico Pina	SLB	14.23	Denis Hrabar	JV	13.50
5000 m M	Tiago Sucena	CAMG	22:27.30	Guilherme Rodrigues	SCP	22:57.80	Eduardo Camarate	JV	23:10.62
Heptatlo	Rafael Santos	ACRDE	4445	José Passo	Lavra	4032	Pedro Ribeiro	SLB	4013
4x400 m	SL Benfica		3:30.46	GRECAS		3:30.92	C. Pedro Pessoa		3:35.16

Atletas estrangeiros: 800 m - Alex Macuácuca – MOÇ, SCP, 1:55.70; 1500m – 2.º, Alex Macuácuca – MOÇ, SCP, 3:58.28; altura – 1.º, Bohdan Zmiiivskiy – UKR, SCP, 2.15; comp. – 1.º, Marcus Vinícius, BRA, SCP, 6.93; triplo – 2.º, Marcus Vinícius – BRA, SCP, 13.94.

* realizados em Braga, 21/22 de janeiro

CAMPEONATOS NACIONAIS SUB-20 – FEM. (Pombal, 25/26-2-2023)

	PRIMEIRA			SEGUNDA			TERCEIRA		
60 m	Rita Barbosa	ACDJS	7.68	Beatriz Castelhana	ACDRA	7.76	Matilde Simões	SVB	7.81
400 m	Leonor Ferreira	SLB	57.51	Joana B. Santos	GRE	58.29	Joana Gameiro	JV	58.53
800 m	Beatriz Pereira	MAC	2:13.15	Mara Rodrigues	SCB	2:15.03	Cátia Khvas	ADNO	2:15.70
1500 m	Beatriz Azevedo	SCP	4:35.88	Carlota Almeida	NSLF	4:36.66	Stela Fernandes	GS	4:37.14
3000 m	Beatriz Azevedo	SCP	10:07.68	Lara Costa	UDV	10:08.13	Carolina Correia	SCP	10:08.96
60 m bar.	Melissa Sereno	MAC	8.56	Marta Araújo	CAOV	8.82	Djamiratu Embaló	SLB	9.16
Altura	Marta Araújo	CAOV	1.68	Gabriela Gorencio	SLB	1.66	Carolina Ferreira	ACDC	1.66
Vara	Sara Pereira	ACDJS	3.55	Joana Barreto	SCP	3.40	Marta Semblano	SCP	3.30
Comp.	Vera Goucha	JVI	5.42	Teresa Abade	SLB	5.31	Catarina Vieira	ADRAP	5.27
Triplo	Tatiana Pereira	AFS	12.03	Margarida Santos	JV	11.87	Anastácia Gula	SCP	11.74
Peso	Letícia Lopes	CDQ	13.28	Mariana Camara	SCP	11.91	Márcia Maketa	SCP	11.11
3000 m M	Gabriela Santos	ACRSD	14:24.30	Isa Ferreira	GDP	14:31.80	Samanta Zueva	SCB	14:43.07
Pentatlo*	Marta Araújo	CAOV	3739	Vera Goucha	JV	3338	Lara Geirinhas	GCAD	2903
4x400 m	J. Vidigalense		4:00.43	Sporting CP		4:01.90	SL Benfica		4:03.47

Atletas estrangeiras: P – 2.º, Shakina Andrade – ANG, SLB, 12.06

* realizados em Braga, 21/22 de janeiro

CAMPEONATOS NACIONAIS SUB-20 – MASC. (Braga, 24 e 25 de fevereiro de 2024)

	Primeiro			Segundo			Terceiro		
60 m	David Landim	SLB	6.82	Tomás Matos	SCP	7.05	Afonso Matos	SCP	7.08
400 m	Rui Serras	SCP	49.73	Rúben Silva	VSC	50.44	Miguel Marques	CAMG	50.55
800 m	João Brito	COP	1.55.65	Alexandre Lucas	SCP	1.56.79	David Moura	CDF	1.57.02
1500 m	João Azevedo	SLB	3.56.49	João Brito	COP	3.57.69	Afonso Gomes	SCB	3.58.56
3000 m	André Barbosa	LSC	8.28.10	João Azevedo	SLB	8:31.94	Afonso Oliveira	SCP	8.38.22
60m bar.	Rafael Santos	ACRDE	7.98	Afonso Fernandes	SCP	8.30	Pedro Ribeiro	ACPV	8.61
Altura	Eduardo Carrolo	SLB	2.00	Pedro Correia	GRECAS	1.98	Tiago Gomes	SCP	1.98
Vara	Rodrigo Alcobia	SLB	5.01	Luca Cruz	JV	4.28	Hugo Carmo	SCP	3.97
Comp.	Marcos Lara – ESP	SCP	7.16	Tomás Figueiras	SCP	7.06	Gabriel Cunha	SLB	6.91
Triplo	Tomás Figueiras	SCP	14.27	Frederico Andrade	SLB	13.55	Gabriel Oliveira	SCP	13.39
Peso 6kg	Eduardo Neves	SCP	15.19	Denis Hrabar	JV	14.86	Rafael Santos	CRDE	13.94
5000m M	Eduardo Camarate	JV	22.45.04	Bruno Coelho	CAS	23.28.57	Leandro Silva	SLB	23.42.79
4x400 m	Sporting CP	SCP	3.26.93	GD Pavia	GDPAV	3.29.49	SL Benfica	SLB	3.31.93
Heptatlo	Bernardo Cunha	SLB	5115	Célio Quaresma (STP)	SCP	4646	Guilherme Tavares	SLB	4449

	Primeira			Segunda			Terceira		
60 m	Beatriz Castelhana	ACDRA	7.53	Rita Barbosa	ACDJS	7.73	Alzira Gomes	JOMA	7.76
400 m	Clara Martinha	SCP	56.53	Margarida Oliveira	SCP	58.13	Cristina Neves	CSM	58.30
800 m	Mariana Moreira	UDV	2.12.24	Mara Rodrigues	SLB	2.13.63	Teresa Delfino	SCP	2.14.80
1500m	Mariana Moreira	UDV	4.31.76	Lara Costa	UDV	4.33.13	Lara Machado	UDV	4.36.73

3.000 m	Lara Costa	UDV	9.35,46	Cátia Khvas	ADNO	9.46,42	Lara Machado	UDV	10.00,99
60m bar	Melissa Sereno	MAC	8,35	Carolina Ferreira	ACDC	9,06	Elin Barros	SCP	9,15
Altura	Gabriela Gorencio	SLB	1,63	Rafaela Santos	ACPV	1,60	Mariana Araújo	AFS	1,57
Vara	Filipa Dinis	JV	3,45	Daniela Taralunga	JV	3,20	Maria França	SCB	3,20
Comp.	Tatiana Pereira	SLB	5,90	Rafaela Pereira	SCP	5,43	Rafaela Santos	ACPV	5,37
Triplo	Tatiana Pereira	SLB	12,07	Naycira Varela	SCP	11,44	Beatriz Barrenho	SCP	11,16
Peso 4 kg	Mariana Camara	SCP	11,58	Lafaeite Saraiva	SCP	10,39	Leonor Barros	PLF	10,14
3000m M	Gabriela Santos	ACRSD	14.45,10	Isa Ferreira	JV	14.48,96	Carolina Dias	SCP	15.12,33
4x400 m	Sporting CP	SCP	3.52,72	J. Vidigalense	JV	4.13,18	Fundação Salesianos	AFS	4.14,09
Pentatlo	Natacha Candé	JIV	3731	Vera Goucha	JV	3253	Anastácia Gula	SCP	3112

Atleta estrangeira: peso – Shakina Andrade – ANG (SLB), 12,89.

CAMPEONATOS NACIONAIS SUB-20 – MASC. (Pombal, 15 e 16 de fevereiro de 2025)

	Primeiro			Segundo			Terceiro		
60 m	Ernesto Rodrigues	JV	6,91	José Ribeiro	PLF	6,94	João Mota	JV	7,08
400 m	Rui Serras	SCP	48,47	Afonso Conceição	CAOV	49,28	David Moura	CDFE	50,40
800 m	Nuno Cordeiro	JV	1.54,07	Martim Prates	SCP	1.55,62	Ricardo Alves	CDF	1.56,25
1500 m	Francisco Jogo	SCP	3.52,62	Tiago Machado	CPP	3.56,77	Tiago Jorge	JV	3.56,96
3000 m	Manuel dos Santos	GS	8.29,80	Tiago Jorge	JV	8:29.94	Afonso Oliveira	SCP	8.31,01
60m bar.	Pedro Vieira	SCP	8,35	João Elias Lima	SLB	8,63	Yunilson Brito	SCP	8,63
Altura	Eduardo Carrolo	SLB	2,05	Diogo Bandeira	SLB	1,99	Marcos Lara - ESP	SCP	1,92
Vara	Luca Cruz	JV	4,42	Denis Hrabar	SLB	4,35	Fábio Aguiar	CSM	4,25
Comp.	Miguel Costa	JV	7,07	Gabriel Oliveira	SLB	7,00	Tiago Ramos	GS	6,81
Triplo	Eduardo Carrolo	SLB	14,70	Gabriel Oliveira	SLB	14,34	João Matos	GDP-L	14,09
Peso 6kg	Denis Hrabar	SLB	14,59	Gabriel Cunha	SLB	14,04	Diogo Enes	PLF	13,90
5000m M	Eduardo Camarate	JV	20.51,41	Bruno Coelho	CAS	23.08,24	David Ferreira	SCUT	23.13,14
4x400 m	Sporting CP	SCP	3.23,73	J. Vidigalense	JV	3.30.88	Ilha Verde	JIV	3.35,06
Heptatlo	Denis Hrabar	SLB	5038	Célio Quaresma	SCP	4858	Diogo Bandeira	SLB	4537

CAMPEONATOS NACIONAIS SUB-20 – FEM. (Pombal, 15 e 16 de fevereiro de 2025)

	Primeiro			Segundo			Terceiro		
60 m	Carolina Ventura	SLB	7,52	Joana Pestana	SCP	7,71	Katerina Quinn	JV	7,76
400 m	Margarida Oliveira	SCP	56,56	Cristina Neves	CSM	57,51	Adimizia Andrade	SLB	57,58
800 m	Mariana Moreira	UDV	2.12,17	Sara Ribas	ADNO	2.16,55	Teresa Delfino	SCP	2.17.14
1500 m	Mariana Moreira	UDV	4.23,07	Cátia Khvas	ADNO	4.29,47	Solange Nunes	GDE	4.39,09
3000 m	Solange Nunes	GDE	9.55,62	Maria João Pimentel	CFOD	9.58,75	Carolina Correia	SCP	10.03,71
60m bar.	Iara Vacondeus	GDI	8,75	Tatiana Almeida	SLB	9,01	Mª Carmo Lúcio	AFS	9,20
Altura	Natacha Candé	JIV	1,71	Inês Pedro	AMONT	1,63	Sara Ferreira	VTSC	1,60
Vara	Lena Geraldés	SLB	3,20	Daniela Taralunga	JV	3,00	Ana Beatriz Pereira	ADRAP	2,90
Comp.	Tatiana Pereira	SLB	6,08	Laura Agostinho	ASE	5,51	Sara Athayde	CPPEA	5,49
Triplo	Tatiana Pereira	SLB	12,05	Sara Ferreira	VTSC	11,97	Clara Cabral	CTMVPA	11,81
Peso 4kg	Lafaeite Saraiva - GBS	SCP	12,26	Eliany Monte Verde	SLB	11,82	Ana Nascimento - STP	SCP	11,42
3000m M	Isa Ferreira	JV	14.10,31	Helena Rodrigues	JIV	14.17,13	Ana Sofia Santos	CPPEA	15.08,78
4x400 m	Sporting CP	SCP	3.54,78	Ass. Salesianos	AFS	4.09,48	J. Vidigalense	JV	4.13,26
Pentatlo	Natacha Candé	JIV	3972	Carolina Frada	CFOD	3069	Sara Athayde	CPPEA	3045

CLUBES COM MAIS TÍTULOS COLETIVOS

Masculinos

SL Benfica	10
Sporting CP	8
FC Porto	2
JOMA	1
Grecas	1
CS Marítimo	1

Femininos

SL Benfica	8
Sporting CP	6
SC Braga	4
J. Vidigalense	3
GD Estreito	1
FC Porto	1
JOMA	1

CLUBES COM MAIS TÍTULOS INDIVIDUAIS

Masculinos

SL Benfica	78
Sporting CP	69
FC Porto	18

Femininos

SL Benfica	64
Sporting CP	41
SC Braga	27
J. Vidigalense	22
FC Porto	13

CAMPEÕES MASCULINOS

60 METROS

1998	Ricardo Alves	Tramagal SU	6,95
1999	Ricardo Alves	Tramagal SU	7,02
2000	Ricardo Alves	Tramagal SU	6,92
2001	Ricardo Pacheco	Sporting CP	7,01
2002	Ricardo Pacheco	Sporting CP	6,94
2003	Pedro Almeida	Grecas	7,09
2004	Ricardo Rocha	C Operário D	7,09
	Arnaldo Abrantes	SL Benfica	7,01
.....			
2009	Kevin Wilson	SL Benfica	6,92
2010	Tiago Silvestre	SL Benfica	6,93
2011	Carlos Nascimento	Esc. Movimento	6,96
2012	Carlos Nascimento	Esc. Movimento	6,92
2013	Carlos Nascimento	Sporting CP	6,90
2014	Xavier Mendes	Sporting CP	6,97
2015	João Pinto	CA Mar. Grande	6,92
2016	João Pinto	Sporting CP	6,87
2017	Wilson Pedro	CA Bª Banheira	6,89
2018	Delvis Santos	SL Benfica	6,95
2019	Gonçalo Gonçalves	Sporting CP	6,96
2020	Rui Corvelo	Sporting CP	6,99
.....			
2022	Paulo Pereira	Maia AC	7,03
2023	David Landim	SL Benfica	6,91
2024	David Landim	SL Benfica	6,82
2025	Ernesto Rodrigues	J. Vidigalense	6,91

200 METROS

1998	Ricardo Alves	Tramagal SU	22,09
1999	Ricardo Alves	Tramagal SU	22,20
2000	Rui Tavares	NA Cucujães	22,32
2001	Ricardo Pacheco	Sporting CP	22,38
2002	Ricardo Pacheco	Sporting CP	22,19
2003	Nuno Pereira	Individual	22,64
2004	Milton Dias	JOMA	22,58
.....			
2009	Bruno Ferreira	SL Benfica	22,45
2010	Diogo Santos	FC Porto	22,21
2011	Carlos Nascimento	Esc. Movimento	22,17
2012	Luís Neves	SL Benfica	22,41
2013	Carlos Nascimento	Sporting CP	22,15
2014	Eduardo Sá	CCDR	22,19
2015	João Pinto	CA Mar. Grande	22,78
2016	João Pinto	Sporting CP	22,33
2017	Mauro Pereira	SL Benfica	21,9m
2018	Delvis Santos	SL Benfica	22,53

400 METROS

1998	Luís Freitas	Bairro Anjos	49,12
1999	Paulo Ferreira	CN Rio Maior	49,82
2000	Paulo Ferreira	CN Rio Maior	49,96
2001	Telmo Correia	J. Vidigalense	49,64
2002	João Santos	GD Estreito	50,45

2003	Roberto Aguiar	GD Estreito	50,07
2004	Florival Guela	CO Pechão	49,15
.....			
2009	Emanuel Neves	FC Porto	50,13
2010	Paulo Pinto	FC Porto	50,06
2011	André Marques	UD Zona Alta	50,85
2012	Fábio Weber	Sporting CP	49,77
2013	Ângelo Marques	SL Benfica	50,87
2014	Luís Neves	SL Benfica	49,76
2015	João Fonseca	Gira Sol	49,96
2016	David Sénica	CA Seia	50,89
2017	Mauro Pereira	SL Benfica	49,33
2018	João Coelho	SL Benfica	49,58
2019	Paulo Soares	SL Benfica	49,48
2020	Leandro Fevreiro	Sporting CP	49,44
.....			
2022	Rodrigo Caetano	CF Belenenses	49,13
2023	André Franco	C Pedro Pessoa	49,00
2024	Rui Serras	Sporting CP	49,73
2025	Rui Serras	Sporting CP	48,47

800 METROS

1998	João Pires	ADC Constantim	1.52,92
1999	João Simão	NA Póvoa Varzim	1.56,79
2000	Fernando Almeida	JOMA	1.54,48
2001	David Soares	CA Centro	1.55,33
2002	Hélder Costa	CD Póvoa	1.55,90
2003	Hélio Gomes	Cyclones AC	1.53,61
2004	João Lopes	CN Rio Maior	1.54,85
.....			
2009	Fábio Gonçalves	SL Benfica	1.54,43
2010	Jorge Batista	ADRE Palhaça	1.57,30
2011	Francisco Rodrigues	SC Braga	1.58,38
2012	Emanuel Rolim	SL Benfica	1.54,79
2013	Guilherme Pinto	Sporting CP	1.57,06
2014	João Fonseca	Gira Sol	1.56,77
2015	João Fonseca	Gira Sol	1.58,06
2016	Hugo Rocha	SL Benfica	1.58,26
2017	António Moura	Sporting CP	1.56,71
2018	António Moura	Sporting CP	1.53,17
2019	Jorge Pereira	Sporting CP	1.56,89
2020	David Garcia	Sporting CP	1.54,11
.....			
2022	Thomas Almeida	Individual	1.53,16
2023	Nuno Cordeiro	JV	1:54,94
2024	João Brito	COP	1:55,65
2025	Nuno Cordeiro	JV	1.54,07

1500 METROS

1998	Fernando Márcio	FC Porto	3.53,37
1999	Daniel Ponte	ARC Bº Valongo	3.59,79
2000	Bruno Silva	Sporting CP	3.55,04
2001	Carlos Silva	Sporting CP	4.00,04
2002	Carlos Silva	Sporting CP	3.54,60
2003	Élio Bairrada	Grecas	3.59,78
2004	Tiago Rodrigues	FC Porto	3.57,16

.....			
2009	Rui Pinto	UD Várzea	4.00,63
2010	Rui Pinto	UD Várzea	3.54,34
2011	Emanuel Rolim	SL Benfica	3.57,57
2012	Emanuel Rolim	SL Benfica	3.54,30
2013	Guilherme Pinto	Sporting CP	3.55,84
2014	Francisco Rodrigues	SC Braga	4.02,95
2015	Hugo Rocha	SL Benfica	3.58,61
2016	Hugo Rocha	SL Benfica	4.00,13
2017	Luís Monteiro	SL Benfica	4.06,86
2018	Alexandre Figueiredo	SL Benfica	4.02,33
2019	Nuno Pereira	Sporting CP	4.04,27
2020	Etson Barros	SL Benfica	3.55,00

.....			
2022	Rodrigo Lima	Sporting CP	3.59,10
2023	João Pedro Santos	Sporting CP	3:56.83
2024	João Azevedo	SL Benfica	3:56.49
2025	Francisco Jogo	Sporting CP	3:52,62

3000 METROS

1998	Filipe Pedro	ADRE Palhaça	8.48,57
1999	Jorge Robalo	Odivelas FC	8.43,71
2000	Bruno Silva	Sporting CP	8.26,09
2001	Bruno Saramago	Acadof	8.26,33
2002	Carlos Silva	Sporting CP	8.29,63
2003	Pedro Martins	Maia AC	8.36,55
2004	Eduardo Mbengani	CS Marítimo	8.32,64

.....			
2009	Rui Pinto	UD Várzea	8.42,77
2010	Rui Pinto	UD Várzea	8.29,69
2011	Rui Pinto	SL Benfica	8.26,71
2012	Samuel Barata	SL Benfica	8.31,82
2013	Hélder Costa	SL Benfica	8.38,05
2014	Fábio Gomes	UD Várzea	8.56,29
2015	Fábio Gomes	UD Várzea	8.43,64
2016	Fábio Gomes	SL Benfica	8.46,59
2017	Miguel Mascarenhas	SL Benfica	8.41,72
2018	Martim Monteiro	Sporting CP	8.29,00
2019	Etson Barros	SL Benfica	8.31,30
2020	Etson Barros	SL Benfica	8.26,78

.....			
2022	André Barbosa	Leixões SC	8.32,21
2023	João Pedro Santos	Sporting CP	8:21,44
2024	André Barbosa	Leixões SC	8:28,10
2025	Manuel dos Santos	Gira Sol	8:29,80

60 M BARREIRAS / 1,06m

1998	José V. Carvalho	SL Benfica	8,66
1999	Nouzalter Abreu	JOMA	8,42
2000	Pedro Correia	Sporting CP	8,18
2001	Luís Fernandes	GD Cavadas	8,61
2002	Timóteo Silva	C Operário D	8,44
2003	Ricardo Lima	GD Cavadas	8,63
2004	Arnaldo Abrantes	SL Benfica	8,28

60 M BARREIRAS / 1m

2009	Edgar Carrolo	SL Benfica	8,12
2010	André Lima	Sporting CP	8,19
2011	Samuel Remédios	GA Fátima	8,15
2012	Hugo Espírito Santo	Sporting CP	7,87

2013	Pedro Silva	SC Braga	8,27
2014	Fábio Teixeira	ACR Spº Desterro	8,39
2015	Fábio Martins	CLAC Entroncamento	8,28
2016	Fábio Martins	SC Braga	8,19
2017	Yuben Munary	SL Benfica	8,33
2018	Diogo Guerra	SL Benfica	8,30
2019	Edgar Campre	SL Benfica	8,23
2020	Pedro Matos	Sporting CP	8,21

.....			
2022	Francisco Marques	CF Belenenses	8,02
2023	Rafael Santos	ACRD Escapães	8,35
2024	Rafael Santos	ACRD Escapães	7,98*
2025	Celio Quaresma	Sporting CP	8,33

*7,93 na meia-final

ALTURA

1998	Márcio Lima	CIA Ilha Azul	1,97
1999	Sérgio Duro	Vit. Setúbal	1,97
2000	Nelson Évora	SL Benfica	1,97
2001	Sérgio Costa	CCD Ribeirão	1,97
2002	Nelson Évora	FC Porto	1,88
2003	Paulo Gonçalves	SC Braga	2,00
2004	Paulo Gonçalves	SC Braga	2,02

.....			
2009	João Alexandre	J. Vidigalense	1,97
2010	Bruno Costa	FC Porto	2,00
2011	Tiago Boucela	Sporting CP	2,00
2012	Ricardo Mendes	J. Vidigalense	2,02
2013	Tiago Costa	CCD Ribeirão	2,02
2014	Marcos Melo	AD Afifense	1,96
2015	Victor Korst	SL Benfica	2,08
2016	Nelson Pinto	CA Seia	1,94
2017	Nelson Pinto	Sporting CP	2,00
2018	Ailton Fernandes	Sporting CP	2,00
2019	Gerson Baldé	Sporting CP	2,14
2020	Diogo Oliveira	Grecas	2,07

.....			
2022	Gonçalo Cardoso	CA Seia	1,90
2023	Tiago Gomes	Sporting CP	1,93
2024	Eduardo Carrolo	SL Benfica	2,00
2025	Eduardo Carrolo	SL Benfica	2,05

VARA

1998	André Sabino	CDUL	4,10
1999	Ricardo Ventura	JOMA	4,24
2000	Ricardo Ventura	JOMA	4,41
2001	Mauro Damião	Sporting CP	4,58
2002	João Vieira	SL Benfica	4,42
2003	Pedro Pinto	FC Porto	4,04
2004	Filipe Gonçalves	Sporting CP	4,26

.....			
2009	Diogo Ferreira	JOMA	4,50
2010	Luís Ferreira	J. Vidigalense	4,26
2011	Ruben Miranda	SL Benfica	4,70
2012	Ícaro Miranda	SL Benfica	4,50
2013	Ícaro Miranda	SL Benfica	4,80
2014	Filipe Corceiro	Sporting CP	4,15
2015	Filipe Corceiro	Sporting CP	4,35
2016	Filipe Corceiro	SL Benfica	4,55

2017	Tomás Marreiros	SC Braga	4,55
2018	João Pedro Buaró	GD Estreito	4,50
2019	João Pedro Buaró	GD Estreito	4,55
2020	João Pedro Buaró	GD Estreito	5,00
.....			
2022	Diogo Martins	ACD J. Serra	4,43
2023	Rodrigo Alcobia	SL Benfica	4,60
2024	Rodrigo Alcobia	SL Benfica	5,01
2025	Luca Cruz	J. Vidigalense	4,42

COMPRIMENTO

1998	Nouzalter Abreu	JOMA	7,00
1999	Pedro Oliveira	Grecas	7,04
2000	Nelson Évora	SL Benfica	6,93
2001	Nelson Évora	SL Benfica	7,26
2002	Nelson Évora	FC Porto	7,27
2003	Nelson Évora	FC Porto	7,32
2004	Fábio Antunes	CP Alcanena	6,83
.....			
2009	José Miguel Pereira	FC Porto	7,08
2010	José Miguel Pereira	FC Porto	6,97
2011	Bruno Costa	CS Marítimo	7,00
2012	Valter Pinto	Sporting CP	6,93
2013	Miguel Costa	Gira Sol	7,05
2014	Victor Korst	AA Pinhalnovense	7,17
2015	Oleksandr Lyashchenko	CA Mar. Grande	7,28
2016	Oleksandr Lyashchenko	Sporting CP	6,92
2017	Hugo Brígido	GA Caranguejeira	6,83
2018	André Rangel	AA Pinhalnovense	6,92
2019	André Rangel	SL Benfica	7,28
2020	Diogo Oliveira	Grecas	7,09
.....			
2022	Eduardo Oliveira	J Vidigalense	7,20
2023	Gabriel Cunha	GD Pedreiras	6,91
2024	Marcos Lara-ESP	Sporting CP	7,16
2025	Miguel Costa	J. Vidigalense	7,07

TRIPLO

1998	Joel Costa	CA Ovar	14,99
1999	Nouzalter Abreu	JOMA	15,40
2000	Nelson Évora	SL Benfica	14,93
2001	Nelson Évora	SL Benfica	15,29
2002	Nelson Évora	FC Porto	14,74
2003	Nelson Évora	FC Porto	15,93
2004	Fábio Antunes	CP Alcanena	14,11
.....			
2009	Diogo Ferreira	JOMA	14,47
2010	José Miguel Pereira	FC Porto	14,80
2011	Ricardo Mendes	J. Vidigalense	14,30
2012	Ricardo Mendes	J. Vidigalense	14,75
2013	Ricardo Mendes	J. Vidigalense	14,42
2014	Miguel Marques	J. Vidigalense	14,41
2015	Oleksandr Lyashchenko	CA Mar. Grande	14,62
2016	Oleksandr Lyashchenko	Sporting CP	14,78
2017	Pedro Pinheiro	SL Benfica	14,45
2018	Henrique Fortes	AD Novas Luzes	14,18
2019	Nuno Sénica	CA Seia	14,24
2020	Sisínio Ambriz	SL Benfica	14,43
.....			

2022	Élvio Almeida	GD Cavadas	14,13
2023	Rafael Jesus	Sporting CP	14,11
2024	Tomás Figueiras	Sporting CP	14,27
2025	Eduardo Carrolo	SL Benfica	14,70

PESO / 7,26 kg

1998	Juan Rosete	Sporting CP	13,98
1999	Ivo Cardoso	CA Seia	13,91
2000	Marco Fortes	Sporting CP	14,99
2001	Marco Fortes	Sporting CP	16,47

PESO / 6 kg

2002	Filipe Vital Silva	FC Porto	15,54
2003	André Gonçalves	CS Marítimo	15,87
2004	António Vital Silva	FC Porto	15,89
.....			
2009	Marçal Rodrigues	CS Marítimo	16,38
2010	Adriano Lopes	FC Porto	16,22
2011	Tsanko Arnaudov	SL Benfica	17,46
2012	José Pinho	NA Cucujães	15,27
2013	José Pinho	NA Cucujães	15,50
2014	José Pinho	NA Cucujães	15,56
2015	Otoniel Badjana	Sporting CP	15,79
2016	Otoniel Badjana	SL Benfica	16,69
2017	Otoniel Badjana	SL Benfica	17,17
2018	Rodolfo Garcia	SL Benfica	16,48
2019	Tiago Silva	Sporting CP	15,55
2020	André Carvalho	Sporting CP	15,10
.....			
2022	Tiago Nunes	ADR Ág. Pena	14,89
2023	Eduardo Neves	Sporting CP	14,79
2024	Eduardo Neves	Sporting CP	15,19
2025	Denis Hrabar	SL Benfica	14,59

HEPTATLO

1999	Alberto Fraga	GD Estreito	4684
.....			
2014	Paulo Neto	ACDR Escapães	4818
2015	Pedro Ferreira	C+S Lavra	4764
2016	Paulo Neto	A Jardim Serra	4951
2017	Manuel Dias	Sporting CP	4979
2018	Manuel Dias	SL Benfica	5352
2019	Edgar Campre	SL Benfica	5234
2020	Guilherme Almeida	Esc. Movimento	4873
.....			
2022	Manuel Vieira	ADR Ág. Pena	4555
2023	Rafael Santos	ACRD Escapães	4445
2024	Bernardo Cunha	SL Benfica	5115
2025	Denis Hrabar	SL Benfica	5038

5000 M MARCHA

1998	Nuno Pereira	CD Montijo	21.02,20
1999	Ricardo Vendeira	Marat. C Montijo	21.07,31
2000	Ricardo Vendeira	Individual	21.48,31
2001	Bruno Reis	CA Ol. Vianense	23.27,38
2002	Luís Osório	JD Fontainhas	21.35,74
2003	Luís Osório	JD Fontainhas	22.00,30
2004	Gonçalo Bejinha	JD Neves	22.22,55
.....			

2009	Luís Lopes	CN Rio Maior	21.57,59
2010	Bruno Pedro	GA Casais Vento	22.37,34
2011	Samuel Pereira	UA Guarda	22.54,41
2012	Miguel Carvalho	CN Rio Maior	22.12,90
2013	Miguel Carvalho	CN Rio Maior	21.27,58
2014	Miguel Rodrigues	CN Rio Maior	22.58,50
2015	Miguel Rodrigues	CN Rio Maior	22.31,74
2016	Vitor Ramos	SL Benfica	22.46,04
2017	Paulo Martins	Sporting CP	22.16,77
2018	Ruben Santos	CF Oliv. Douro	22.40,66
2019	Ruben Santos	Sporting CP	22.14,96
2020	Pedro Dias	CO Pechão	21.41,35

.....			
2022	Pedro Dias	CO Pechão	21.40,06
2023	Tiago Sucena	CA M. Grande	22:27,30
2024	Eduardo Camarate	J. Vidigalense	22:45,04
2025	Eduardo Camarate	J. Vidigalense	20.51,41

4x400 METROS

1998	Bairro Anjos	3.27,03
	(Filipe Ferreira-Paulo Ferreira-Manuel Neves-Luís Freitas)	
1999	CA Centro	3.33,12
	(Bruno Pereira-Paulo Palhinha-Vitor Teixeira-Ricardo Teixeira)	
2000	Sporting CP	3.27,91
	(Diogo Alves-Ricardo Pacheco-Paulo Monteiro-Pedro Correia)	
2001	SL Benfica	3.31,62
	(Tiago Lima-João Merêncio-Hugo Farinha-Bruno Rolim)	
2002	GD Estreito	3.28,21
	(Filipe Santos-Diogo Sousa-João Santos-Roberto Aguiar)	
2003	Académica Coimbr.	3.30,18
	(Pedro Santos-Rodolfo Varela-João Silva-Bruno Tavares)	
2004	CS Marítimo	3.30,12
	(Filipe Mendonça-Bruno Santos-José Moura-José Quintal)	
.....		
2009	SL Benfica	3.24,75
	(Vasco Agostinho-Bruno Ferreira-José Miranda-Fábio Gonçalves)	

.....		
2019	Sporting CP	3.21,09

2020	(Tomás Gonçalves-Nuno Pereira-Omar Elkhatab-Leandro Fevereiro) Sporting CP	3.25,35
	(Tomás Gonçalves-Fábio Sanhá-Bruno Magalhães-Leandro Fevereiro)	

.....		
2022	SL Benfica	3.30,70
	(João Penacho-André Drozdovsky-Rafael Fidalgo-Diogo Barrigana)	
2023	SL Benfica	3:30.46
	(Antonio Alberto-Ricardo Reis-André Fraga-João Penacho)	
2024	Sporting CP	3:26,93
	(Rui Serras-Tomás Silva-Filipe Marques-Tomás Figueiras)	
2025	Sporting CP	3:23,73
	(Yunilson Brito-Martim Prates-Miguel Villamudria-Rui Serras)	

4x200 METROS

2010	SL Benfica	1.30,39
	(Tiago Silvestre-José Miranda-Bruno Fernandes-Paulo Ceita)	
2011	Escola do Movimento	1.34,93
	(Óscar Vilaça-Francisco Cordoeiro-Alexandre Granhão-Carlos Nascimento)	
2012	SL Benfica	1.31,95
	(Ricardo Pereira-Luís Neves-José Lopes-João Gonçalves)	
2013	SL Benfica	1.31,48
	(José Lopes-Pedro Castro-Ricardo Pereira-Luís Neves)	
2014	SL Benfica	1.32,07
	(Luís Ribeiro-Ricardo Pereira-José Lopes-André Sá)	
2015	Maia AC	1.33,32
	(Carlos Castro-Ricardo Reis-Ivo Tavares-Miguel Pereira)	
2016	Sporting CP	1.34,88
	(João Pinto-Bruno Djaló-Pedro Bateira-Oleks. Lyashchenko)	
2017	SL Benfica	1.31,77
	(João Esteves-António Brás-Diogo Guerra-Mauro Pereira)	
2018	SL Benfica	1.30,26
	(Delvis Santos-David Reis-João Geadas-João Coelho)	

CAMPEÕES FEMININOS

60 METROS

1998	Susana Silva	Sombras Negras AC	7,79
1999	Susana Vieira	GD André Soares	7,90
2000	Liliana Correia	SC Braga	7,86
2001	Liliana Correia	SC Braga	7,86
2002	Sónia Tavares	Red Gimno	7,90
2003	Laura Santos	Sporting CP	7,94
2004	Andreia Felisberto	JOMA	7,97
.....			
2009	Filipa Martins	SL Benfica	7,74
2010	Eva Vital	SL Benfica	7,61
2011	Eva Vital	SL Benfica	7,76
2012	Joana Costa	SL Benfica	7,85
2013	Daniela França	Maia AC	7,74
2014	Daniela França	Maia AC	7,87
2015	Rosalina Santos	GD Estreito	7,52
2016	Marisa Carvalho	SL Benfica	7,57*
2017	Marisa Carvalho	SL Benfica	7,60
2018	Delphine Nkansa	SL Benfica	7,60
2019	Maria João Barbosa	Sporting CP	7,62
2020	Maria João Barbosa	Sporting CP	7,59
.....			
2022	Rita Barbosa	Esc. Movimento	7,69
2023	Rita Barbosa	A Jardim Serra	7,68
2024	Beatriz Castelhana	ACDR Arneirense	7,53
2025	Carolina Ventura	SL Benfica	7,52

* 7,50 na meia-final

200 METROS

1998	Ana Pacheco	SC Braga	25,13
1999	Ana Pacheco	SC Braga	25,53
2000	Cátia Santos	CS Marítimo	25,76
2001	Patrícia Lopes	JOMA	24,84
2002	Cátia Ferreira	J. Vidigalense	25,79
2003	Lenira Santos	JOMA	26,40
2004	Joana Frias	CA Madeira	25,55
.....			
2009	Ungudi Quiawacana	SL Benfica	25,23
2010	Sara Dias	AC Vermoil	26,07
2011	Filipa Martins	SL Benfica	25,67
2012	Olímpia Barbosa	GR Qtª Lomba	25,82
2013	Tatiana Rosário	J. Vidigalense	25,20
2014	Daniela França	Maia AC	25,91
2015	Rosalina Santos	GD Estreito	25,83
2016	Rosalina Santos	GD Estreito	25,43
2017	Carina V. Pereira	SL Benfica	25,64
2018	Delphine Nkansa	SL Benfica	24,60

400 METROS

1998	Ana Pacheco	SC Braga	57,04
1999	Tânia Freitas	CA Madeira	58,09
2000	Marta Ferreira	FC Porto	58,98
2001	Patrícia Lopes	JOMA	56,26
2002	Artimiza Sá	CRU Raposense	58,77

2003	Artimiza Sá	CRU Raposense	58,82
2004	Joana Frias	CA Madeira	58,17
.....			
2009	Cátia Nunes	FC Porto	57,09
2010	Marta Pen	EB M Dom. Saraiva	58,48
2011	Marta Pen	SL Benfica	57,90
2012	Andreia Crespo	NDC Gouveia	57,45
2013	Cátia Azevedo	Sporting CP	55,96
2014	Salomé Afonso	Sporting CP	58,29
2015	Salomé Afonso	Sporting CP	57,47
2016	Salomé Afonso	Sporting CP	59,20
2017	Carina V. Pereira	SL Benfica	57,81
2018	Ana Costa	Boavista FC	56,92
2019	Juliana Guerreiro	Sporting CP	57,04
2020	Juliana Guerreiro	Sporting CP	55,41
.....			
2022	Rafaela Santos	AC P. Varzim	60,23
2023	Leonor Ferreira	SL Benfica	57,51
2024	Clara Martinha	Sporting CP	56,53
2025	Margarida Oliveira	Sporting CP	56,56

800 METROS

1998	Neide Vieira	CA Madeira	2.19,12
1999	Marisa Barros	FC Vizela	2.16,97
2000	Jéssica Augusto	SC Braga	2.15,41
2001	Filipa Farinha	JOMA	2.17,35
2002	Carla Sousa	C+S Lavra	2.19,45
2003	Andreia Santos	Luz Vida Gondom.	2.15,78
2004	Lídia Sousa	CDC Codessos	2.16,25
.....			
2009	Susana Godinho	ARB Valboenses	2.16,38
2010	Marta Pen	EB M Dom. Saraiva	2.15,19
2011	Marta Pen	SL Benfica	2.15,67
2012	Marta Pen	SL Benfica	2.12,00
2013	Cátia Azevedo	Sporting CP	2.17,51
2014	Ana Fernandes	ACDR Arneirense	2.18,09
2015	Salomé Afonso	Sporting CP	2.12,07
2016	Salomé Afonso	Sporting CP	2.09,98
2017	Patrícia Silva	SL Benfica	2.14,12
2018	Mariana Machado	SC Braga	2.11,52
2019	Sofia Duarte	J. Vidigalense	2.19,37
2020	Rita Figueiredo	Sporting CP	2.14,89
	Camila Gomes	SL Benfica	2.14,89
.....			
2022	Beatriz Pereira	Maia AC	2.12,31
2023	Beatriz Pereira	Maia AC	2:13,15
2024	Mariana Moreira	UD Várzea	2:12,24
2025	Mariana Moreira	UD Várzea	2:12,17

1500 METROS

1998	Inês Monteiro	CDC Pinheiro	4.41,54
1999	Jéssica Augusto	SC Braga	4.30,72
2000	Jéssica Augusto	SC Braga	4.32,16
2001	Sónia Fernandes	FC Porto	4.36,76
2002	Sónia Fernandes	FC Porto	4.34,35
2003	Laura Silva	SC Braga	4.41,78

2004	Lídia Sousa	CDC Codessos	4.39,84
.....			
2009	Daniela Cunha	UD Várzea	4.33,63
2010	Diana Soares	SL Benfica	4.38,64
2011	Susana Godinho	SL Benfica	4.37,22
2012	Patrícia Caldas	SC Braga	4.49,90
2013	Amélia Vitorino	Sporting CP	4.43,22
2014	Sofia Teixeira	UD Várzea	4.42,34
2015	Juliana Dias	CA A Valdevez	4.42,32
2016	Sofia Teixeira	UD Várzea	4.45,28
2017	Patrícia Silva	SL Benfica	4.51,28
2018	Mariana Machado	SC Braga	4.33,41
2019	Inês Borba	Vit. Setúbal	4.39,30
2020	Camila Gomes	SL Benfica	4.42,18
.....			
2022	Rita Figueiredo	Sporting CP	4.29,41
2023	Beatriz Azevedo	Sporting CP	4:35,88
2024	Mariana Moreira	UD Várzea	4:31,76
2025	Mariana Moreira	UD Várzea	4:23,07

3000 METROS

1998	Jéssica Augusto	SC Braga	9.45,89
1999	Jéssica Augusto	SC Braga	9.39,12
2000	Patrícia Pereira	SC Braga	9.48,80
2001	Sónia Fernandes	FC Porto	9.59,63
2002	Sónia Fernandes	FC Porto	9.53,76
2003	Laura Silva	SC Braga	9.47,56
2004	Sara Moreira	GD Estreito	10.11,06
.....			
2009	Daniela Cunha	UD Várzea	9.44,59
2010	Susana Godinho	SL Benfica	10.15,92
2011	Susana Godinho	SL Benfica	10.14,15
2012	Silvana Dias	UD Várzea	9.50,09
2013	Silvana Dias	UD Várzea	9.44,39
2014	Joana Ferreira	ADR Mata	10.10,68
2015	Joana Ferreira	ADR Mata	10.14,78
2016	Margarida Raimundo	SL Benfica	10.19,70
2017	Sara Duarte	UD Várzea	10.09,19
2018	Lia Lemos	Maia AC	9.55,14
2019	Mariana Machado	SC Braga	9.43,26
2020	Mariana Regalo	Maia AC	10.12,70
.....			
2022	Beatriz Fernandes	ADNO	9.52,68
2023	Beatriz Azevedo	Sporting CP	10:07,68
2024	Lara Costa	UD Várzea	9:35,46
2025	Solange Nunes	GD Estreito	9:55,62

60 M BARREIRAS

1998	Ana Pacheco	SC Braga	9,05
1999	Ana Pacheco	SC Braga	9,22
2000	Fernanda Borba	C Operário D.	9,17
2001	Cláudia Ribeiro	GD Estreito	9,20
2002	Carine Silva	Boavista FC	9,32
2003	Carine Silva	GD Estreito	9,05
2004	Mónica Lopes	GR Qtª Lomba	8,95
.....			
2009	Eva Vital	ACDR Arneirense	8,63
2010	Shaina Mags	Sporting CP	9,29
2011	Eva Vital	SL Benfica	8,72
2012	Vera Fernandes	SL Benfica	8,89

2013	Vera Fernandes	SL Benfica	8,76
2014	Mariana António	SC Abrantes	9,10
2015	Marisa Carvalho	SL Benfica	8,74
2016	Marisa Carvalho	SL Benfica	8,55
2017	Marisa Carvalho	SL Benfica	8,44
2018	Marisa Carvalho	SL Benfica	8,56
2019	Sara Moreira	ACD J Serra	8,74
2020	Maria Santos	CF Oliv. Douro	8,87
.....			
2022	Thais Beranger*	CF Oliv. Douro	8,80
2023	Melissa Sereno	Maia AC	8,56
2024	Melissa Sereno	Maia AC	8,35
2025	Iara Vacondeus	GD Independente	8,75

* atleta estrangeira menor de 18 anos

ALTURA

1998	Cristina Ferreira	CS Marítimo	1,64
1999	Cláudia Gameiro	J. Vidigalense	1,63
2000	Sabrina Sousa	AA Ch. Caparica	1,61
2001	Sandra H. Tavares	DAC-França	1,67
2002	Liliana Viana	CDR Arneirense	1,65
2003	Marisa Anselmo	CJ Sal. Manique	1,71
2004	Liliana Viana	GD Estreito	1,74
.....			
2009	Anabela Neto	Sporting CP	1,60
2010	Anabela Neto	Sporting CP	1,67
2011	Ana Monjane	SC Braga	1,67
2012	Ana M. Oliveira	GA Fátima	1,65
2013	Ana M. Oliveira	GA Fátima	1,72
2014	Jennifer Gomes	ACR Srª Desterro	1,67
2015	Ana Silva	Maia AC	1,64
2016	Catarina Fernandes	Sporting CP	1,69
2017	Catarina Queirós	A Jardim Serra	1,73
2018	Eduarda Ferreira	J. Vidigalense	1,56
2019	Elena Furk	AC Mocidade-Aç.	1,67
2020	Ana Leite	A Jardim Serra	1,61
.....			
2022	Marta Araújo	Olímp. Vianense	1,66
2023	Marta Araújo	Olímp. Vianense	1,68
2024	Gabriela Gorencio	SL Benfica	1,63
2025	Natacha Candé	Juv. Ilha Verde	1,71

VARA

1998	Marisa Vieira	CA Madeira	3,30
1999	Joana Nascimento	Sporting CP	3,08
2000	Rosana Teixeira	FC Porto	3,10
2001	Sandra H. Tavares	DAC-França	3,62
2002	Eleonor Tavares	CS Marítimo	3,75
2003	Tânia Vieira	GD Estreito	3,10
2004	Tânia Vieira	JOMA	3,34
.....			
2009	Marta Onofre	SL Benfica	3,30
2010	Isabel Vieira	FC Porto	2,80
2011	Ana Vasconcelos	SL Benfica	2,94
2012	Isabel Vieira	SL Benfica	3,45
2013	Filipa Choon	SL Benfica	3,15
2014	Filipa Choon	SL Benfica	3,31
2015	Andreia Grácio	J. Vidigalense	3,17

2016	Bárbara Mota	AC Vermoil	3,15
2017	Bárbara Mota	AC Vermoil	3,10
2018	Bárbara Mota	SC Braga	3,20
2019	Carla Rodrigues	Sporting CP	3,10
2020	Carlota Gonçalves	UFC Tomar	3,20
.....			
2022	Sara Pereira	ACD Jard. Serra	3,45
2023	Sara Pereira	ACD Jard. Serra	3,55
2024	Filipa Dinis	J. Vidigalense	3,45
2025	Lena Geraldes	SL Benfica	3,20

COMPRIMENTO

1998	Cláudia Jardim	CA Madeira	5,51
1999	Marta Godinho	JOMA	5,59
2000	Liliana Correia	SC Braga	5,71
2001	Laura Santos	Campismo SJ Mad.	5,45
2002	Laura Santos	Sporting CP	5,75
2003	Susana Costa	C Operário D	5,72
2004	Patrícia Mamona	JOMA	5,89
.....			
2009	Ungudi Quiawacana	SL Benfica	5,78
2010	Sara Esteves	CA Mazarefes	5,55
2011	Teresa Carvalho	CA Sal. Manique	5,68
2012	Ana M. Oliveira	GA Fátima	5,78
2013	Ludmila Nascimento	Sporting CP	5,81
2014	Teresa Carvalho	SL Benfica	6,06
2015	Jéssica Barreira	Sporting CP	5,86
2016	Suzana Cruz	CA Mar. Grande	5,56
2017	Suzana Cruz	CA Mar. Grande	5,63
2018	Marisa Vaz Carvalho	SL Benfica	6,12
2019	Mariana Bento	Sporting CP	5,57
2020	Leonor Tiago	Sporting CP	5,78
.....			
2022	Marta Araújo	Olímp. Vianense	5,76
2023	Vera Goucha	J Vidigalense	5,42
2024	Tatiana Pereira	SL Benfica	5,90
2025	Tatiana Pereira	SL Benfica	6,08

TRIPLO

1998	Cláudia Gameiro	J. Vidigalense	11,75
1999	Cláudia Gameiro	J. Vidigalense	11,77
2000	Marlene Ferreira	C+S Lavra	11,83
2001	Ana Sofia Rosa	CD Póvoa	11,52
2002	Laura Santos	Sporting CP	11,85
2003	Susana Costa	C Operário D	12,51
2004	Patrícia Mamona	JOMA	12,57
.....			
2009	Vanessa Rocha	GD Estreito	11,94
2010	Shaina Mags	Sporting CP	12,22
2011	Ana Monjane	SC Braga	11,52
2012	Ana M. Oliveira	GA Fátima	11,78
2013	Jéssica Barreira	Sporting CP	11,93
2014	Lucinda Gomes	Sporting CP	12,52
2015	Evelise Veiga	J. Vidigalense	12,24
2016	Tânia Carvalho	SL Benfica	11,85
2017	Suzana Cruz	CA Mar. Grande	11,86
2018	Maria João Esteves	CA Mar. Grande	12,03
2019	Juliana Brites	J. Vidigalense	12,29
2020	Eduarda Ferreira	J. Vidigalense	12,07

.....			
2022	Inês Vicente	JOMA	11,80
2023	Tatiana Pereira	A Fund. Salesianos	12,03
2024	Tatiana Pereira	SL Benfica	12,07
2025	Tatiana Pereira	SL Benfica	12,05

PESO

1998	Marisa Pão-Alvo	CN Rio Maior	12,61
1999	Ana Domingues	SL Benfica	13,08
2000	Ana Domingues	SL Benfica	13,76
2001	Catarina Ferreira	CA Madeira	12,44
2002	Purificação Fernandes	SC Braga	13,12
2003	Carla Almeida	FC Porto	13,59
2004	Carla Almeida	FC Porto	13,28
.....			
2009	Irina Rodrigues	Sporting CP	13,45
2010	Irina Rodrigues	Sporting CP	13,90
2011	Soraia Ruas	ADRE Palhaça	12,75
2012	Juliana Pereira	J. Vidigalense	12,47
2013	Juliana Pereira	J. Vidigalense	12,02
2014	Cristiana Campos	Gira Sol	12,33
2015	Teresa Silva	SC Braga	12,21
2016	Teresa Silva	SL Benfica	12,49
2017	Marisa Vaz Carvalho	SL Benfica	12,35
2018	Inês Carreira	J. Vidigalense	12,46
2019	Margarida Ferreira	SL Benfica	13,12
2020	Débora Quaresma	Sporting CP	13,78
.....			
2022	Letícia Lopes	CD Quateira	12,74
2023	Letícia Lopes	CD Quateira	13,28
2024	Mariana Camara	Sporting CP	11,58
2025	Eliany Monteverde	SL Benfica	11,82

PENTATLO

1999	Márcia Matias	CD Drizes	3016
.....			
2014	Rafaela Vitorino	SL Benfica	3564
2015	Sónia Machado	J. Vidigalense	3047
2016	Catarina Queirós	A Jardim Serra	3608
2017	Bárbara Silva	A Jardim Serra	3440
2018	Bárbara Silva	A Jardim Serra	3321
2019	Mariana Bento	Sporting CP	3386
2020	Inês Pires	GCA Donas	3214
.....			
2022	Marta Araújo	Olímp. Vianense	3518
2023	Marta Araújo	Olímp. Vianense	3739
2024	Natacha Candé	Juv. Ilha Verde	3731
2025	Natacha Candé	Juv. Ilha Verde	3972

3000 M MARCHA

1998	Inês Henriques	CN Rio Maior	14.03,82
1999	Inês Henriques	CN Rio Maior	13.47,24
2000	Vera Santos	CN Rio Maior	13.58,63
2001	Carla Monteiro	CDC Pinheiro	14.40,58
2002	Ana Cabecinha	CO Pechão	14.03,56
2003	Ana Cabecinha	CO Pechão	13.52,71
2004	Fátima Rodrigues	ADRE Palhaça	14.44.14
.....			
2009	Liliana Martins	GCA Donas	14.51,53
2010	Sabrina Oliveira	GR Qtª Lomba	15.30,32

2011	Nádia Cancela	C Bf Paredes	14.59,56
2012	Nádia Cancela	ACR Sr ^a Desterro	14.27,69
2013	Filipa Ferreira	CO Pechão	14.11,07
2014	Mariana Mota	SL Benfica	13.58,62
2015	Catarina Marques	CO Pechão	13.52,53
2016	Carolina Costa	CO Pechão	14.38,31
2017	Carolina Costa	CO Pechão	13.47,88
2018	Inês Reis	Sporting CP	14.04,79
2019	Joana Pontes	Leiria MA	14.21,10
2020	Raquel Pimentel	CF Oliv. Douro	14.07,07
.....			
2022	Inês Mendes	Individual	14.12,11
2023	Gabriela Santos	ACR S ^a Desterro	14:24,30
2024	Gabriela Santos	ACR S ^a Desterro	14:45,10
2025	Isa Ferreira	J. Vidigalense	14:10,31

4x400 METROS

1998	CA Madeira	4.08,07
	(Sandra Camacho-Noemi Faria -Rubina Serrão-Neide Vieira)	
1999	SC Braga	4.10,91
	(Elsa Ferreira-Sara Lopes-Susar a Magalhães-Cecília Mouta)	
2000	FC Porto	4.07,50
	(Rafaela Almeida-Ana Ferreira- Andreia Pinto-Marta Ferreira)	
2001	FC Porto	4.03,52
	(Rafaela Almeida-Ana Ferreira- Andreia Pinto-Marta Ferreira)	
2002	FC Porto	4.06,26
	(Isabel Sousa-Rafaela Almeida-Andreia Pinto-Carina Marques)	
2003	CA Madeira	4.09,81
	(Andreia Silva-Rute Freire-Filipa Freitas-Elisa Cruz)	
2004	SC Braga	4.12,24
	(Alexandra Silva-Ercília Machado-Cláudia Alves-Vanessa Cardoso)	
.....		
2009	SL Benfica	4.06,04
	(Filipa Martins-Dorothe Évora-Carla Gama-Nádia Gaspar)	
.....		

2019	SL Benfica	4.01,75
	(Margarida Veiga-Mafalda Marques-Luana Crisóstomo-Catarina Lourenço)	
2020	Juv. Vidigalense	3.57,90
	(Lara Duarte-Sofia Duarte-Mariana Vidinha-Sofia Lavreshina)	
....		
2022	Juv. Vidigalense	4.03,96
	(Carolina Castro-Joana Gameiro-Mariana Videira-Mariana Vidinha)	
2023	J. Vidigalense	4:00,43
	(Joana Gameiro-Margarida Santos-Vera Goucha-Mariana Vidinha)	
2024	Sporting CP	3:52,72
	(Maria Poppe-Margarida Oliveira-Inês Alves-Clara Martinha)	
2025	Sporting CP	3:54,78
	(Clara Martinha -Margarida Oliveira-Maria Poppe-Lúcia Martinha)	

4x200 METROS

2010	SL Benfica	1.45,76
	(Dorothe Évora-Filipa Martins-Catarina Amorim-Débora Clemente)	
2011	SL Benfica	1.45,03
	(Adriana Alves-Filipa Martins-Cátia Santos-Débora Clemente)	
2012	SL Benfica	1.46,05
	(Joana Costa-Débora Clemente-Maria Vaz Guedes-Neuza Reis)	
2013	SL Benfica	1.43,58
	(Vera Fernandes-Rafaela Vitorino-Rivinilda Mentai-Neuza Reis)	
2014	SL Benfica	1.47,09
	(Carina Pereira-Khystyna Resler-Joana Vieira-Milclénia Francisco)	
2015	Maia AC	1.48,55
	(Jéssica Neto-Maria João Silva-Ana Santos-Inês Aires)	
2016	J. Vidigalense	1.48,76
	(Alina Humenyuk-Ana Moreira-Bruna Santos-Joana Carlos)	
2017	Sporting CP	1.47,29
	(Mariana António-Rita Faria-Giovana Machado-Catarina Karas)	
2018	SL Benfica	1.41,44
	(Gisela Cruz-Delphine Nkansa-Érica Granjeia-Patricia Rodrigues)	

Ligação para os rankings anuais: <https://fpatletismo.pt/atletismo/estatistica/rankings-anuais/pista-coberta/>
(FPA / Paulo Monsanto)

Ligação para os rankings de sempre: <https://atletismo-estatistica.pt/sempre/juniores-pista-coberta/>
(António Fernandes e Alexandre Costa)