



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

# **37º Torneio Nacional Atleta Completo**

## ATLETA COMPLETO 2026

Data: 25 e 26 de abril de 2026

Local: Ponta Delgada, Pista de Atletismo das Laranjeiras

O **Atleta Completo** é uma prova combinada de atletismo que desafia os jovens atletas a demonstrar versatilidade em várias disciplinas, como corridas, saltos e lançamentos. Mais do que destacar apenas uma capacidade, esta competição valoriza o atleta mais completo, incentivando o desenvolvimento global, a consistência e o espírito de superação.

O **sistema de classificação** baseia-se na pontuação acumulada ao longo das diferentes provas. Em cada disciplina, o atleta realiza uma marca, à qual corresponde uma pontuação. Essa pontuação é somada às obtidas nas provas anteriores, repetindo-se o processo até ao final.

**No final, vence o atleta com maior pontuação total.**

### Heptatlo (Sub-16 F)

#### 1ª Jornada:

80m barreiras  
Salto em Altura  
Lançamento do dardo

#### 2ª Jornada:

80m  
Salto em comprimento  
Lançamento peso  
800m

### Octatlo (Sub-16 M)

#### 1ª Jornada:

80m  
Lançamento do Dardo  
Salto com Vara  
300m

#### 2ª Jornada:

100m barreiras  
Lançamento disco  
Salto em altura  
1000m

### Pentatlo (Sub-14 M + F)

#### 1ª Jornada:

M: 60m + Salto em comprimento  
F: 60m + Lançamento do peso

#### 2ª Jornada:

M: 60m barreiras + Lançamento do peso + 1000m  
F: 60m barreiras + Salto em comprimento + 1000 m

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



## Programa horário

Sábado - 25 de Abril de 2026						
Horas	Prova	Escalão / Sexo		Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
13:30	80 m	SUB-16 - M	OCT-s1	12:00	13:05 - 13:15	13:20
13:37	80 m	SUB-16 - M	OCT-s2		13:12 - 13:22	13:27
13:44	80 m	SUB-16 - M	OCT-s3		13:19 - 13:29	13:34
13:51	80 m	SUB-16 - M	OCT-s4		13:26 - 13:36	13:41
14:10	80 m bar (0,76)	SUB-16 - F	HEP-s1	12:40	13:45 - 13:55	14:00
14:17	80 m bar (0,76)	SUB-16 - F	HEP-s2		13:52 - 14:02	14:07
14:20	Dardo (600 g - gr. A)	SUB-16 - M	OCT	---	---	---
14:20	Dardo (600 g - gr. B)	SUB-16 - M	OCT	---	---	---
14:24	80 m bar (0,76)	SUB-16 - F	HEP-s3		13:59 - 14:09	14:14
14:31	80 m bar (0,76)	SUB-16 - F	HEP-s4		14:06 - 14:16	14:21
14:45	60 m	SUB-14 - F	PEN-s1	13:15	14:20 - 14:30	14:35
14:52	60 m	SUB-14 - F	PEN-s2		14:27 - 14:37	14:42
14:59	60 m	SUB-14 - F	PEN-s3		14:34 - 14:44	14:49
15:06	60 m	SUB-14 - F	PEN-s4		14:41 - 14:51	14:56
15:15	Altura (gr. A)	SUB-16 - F	HEP	---	---	---
15:15	Altura (gr. B)	SUB-16 - F	HEP	---	---	---
15:40	Vara	SUB-16 - M	OCT	---	---	---
15:50	Peso (2 kg)	SUB-14 - F	PEN	---	---	---
16:15	60 m	SUB-14 - M	PEN-s1	14:45	15:50 - 16:00	16:05
16:22	60 m	SUB-14 - M	PEN-s2		15:57 - 16:07	16:12
16:29	60 m	SUB-14 - M	PEN-s3		16:04 - 16:14	16:19
16:36	60 m	SUB-14 - M	PEN-s4		16:11 - 16:21	16:26
17:30	Comprimento	SUB-14 - M	PEN	---	---	---
17:40	Dardo (500 g)	SUB-16 - F	HEP	---	---	---
18:40	300 m	SUB-16 - M	OCT-s1	---	---	---
18:47	300 m	SUB-16 - M	OCT-s2	---	---	---
18:54	300 m	SUB-16 - M	OCT-s3	---	---	---
19:01	300 m	SUB-16 - M	OCT-s4	---	---	---

**PARCEIROS INSTITUCIONAIS**

**PATROCINADORES**


**Domingo - 26 de Abril de 2026**

Horas	Prova	Escalão / Sexo		Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
09:00	100 m bar (0,84)	SUB-16 - M	OCT-s1	-- --	08:35 - 08:45	08:50
09:07	100 m bar (0,84)	SUB-16 - M	OCT-s2	-- --	08:42 - 08:52	08:57
09:14	100 m bar (0,84)	SUB-16 - M	OCT-s3	-- --	08:49 - 08:59	09:04
09:21	100 m bar (0,84)	SUB-16 - M	OCT-s4	-- --	08:56 - 09:06	09:11
09:30	80 m	SUB-16 - F	HEP-s1	-- --	09:05 - 09:15	09:20
09:37	80 m	SUB-16 - F	HEP-s2	-- --	09:12 - 09:22	09:27
09:44	80 m	SUB-16 - F	HEP-s3	-- --	09:19 - 09:29	09:34
09:51	80 m	SUB-16 - F	HEP-s4	-- --	09:26 - 09:36	09:41
09:56	Disco (1 Kg)	SUB-16 - M	OCT	-- --	--- - ---	---
10:00	60 m bar (0,76)	SUB-14 - M	PEN-s1	-- --	09:35 - 09:45	09:50
10:07	60 m bar (0,76)	SUB-14 - M	PEN-s2	-- --	09:42 - 09:52	09:57
10:14	60 m bar (0,76)	SUB-14 - M	PEN-s3	-- --	09:49 - 09:59	10:04
10:21	60 m bar (0,76)	SUB-14 - M	PEN-s4	-- --	09:56 - 10:06	10:11
10:25	Comprimento	SUB-16 - F	HEP	-- --	--- - ---	---
10:45	Peso (3 kg)	SUB-14 - M	PEN	-- --	--- - ---	---
11:00	60 m bar (0,76)	SUB-14 - F	PEN-s1	-- --	10:35 - 10:45	10:50
11:07	60 m bar (0,76)	SUB-14 - F	PEN-s2	-- --	10:42 - 10:52	10:57
11:14	60 m bar (0,76)	SUB-14 - F	PEN-s3	-- --	10:49 - 10:59	11:04
11:21	60 m bar (0,76)	SUB-14 - F	PEN-s4	-- --	10:56 - 11:06	11:11
11:30	Altura (gr. A)	SUB-16 - M	OCT	-- --	--- - ---	---
11:30	Altura (gr. B)	SUB-16 - M	OCT	-- --	--- - ---	---
12:10	Comprimento	SUB-14 - F	PEN	-- --	--- - ---	---
12:10	Peso (3 Kg)	SUB-16 - F	HEP	-- --	--- - ---	---
12:30	1 000 m	SUB-14 - M	PEN	-- --	--- - ---	---
13:15	800 m	SUB-16 - F	HEP	-- --	--- - ---	---
13:30	1 000 m	SUB-16 - M	OCT	-- --	--- - ---	---
13:40	1 000 m	SUB-14 - F	PEN	-- --	--- - ---	---

**PARCEIROS INSTITUCIONAIS**

**PATROCINADORES**


## ENQUADRAMENTO HISTÓRICO

Criado em 1988, o Atleta Completo é uma das competições jovens mais emblemáticas do atletismo nacional, destinada aos escalões de formação. Até 2008 realizou 21 finais nacionais consecutivas, seguindo-se um período de reformulação entre 2009 e 2012, em que a competição se disputou apenas por zonas.

A fase nacional regressou em 2013, embora de forma condicionada, e nos anos seguintes o modelo voltou a sofrer ajustes, incluindo fases exclusivamente regionais e a substituição temporária por um Tetratlo Jovem (2017-2018). O regresso ao formato nacional ocorreu em 2019, inicialmente apenas para iniciados. Após a interrupção em 2020 devido à pandemia, a competição foi retomada e estabilizada a partir de 2022.

Desde 2024, o Atleta Completo integra os escalões de infantis (sub-14) e iniciados, reforçando o seu papel no desenvolvimento dos jovens atletas.

No plano competitivo, Lisboa destaca-se claramente, com 15 títulos coletivos nas 29 edições com classificação nacional, seguida de Leiria (7). Individualmente, Lisboa também lidera, com 42 vitórias, à frente de Leiria (25) e Santarém (20).

Ao longo da sua história, a competição revelou diversos talentos, incluindo Patrícia Mamona, a única atleta a vencer nos três escalões etários. No total, já foram estabelecidos 36 recordes nacionais no âmbito do Atleta Completo, refletindo o elevado nível competitivo da prova.

Em 2026, a fase final realiza-se pela primeira vez em Ponta Delgada, mantendo o formato recente e afirmando-se como um momento central do calendário jovem, com forte participação das associações distritais e crescente projeção nacional.

### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



### PATROCINADORES



**PÓDIOS COLETIVOS:**

	1º	2º	3º	TOT.
Lisboa	15	6	7	28
Leiria	8	3	4	15
Santarém	4	2	3	9
Aveiro	2	2	5	9
Setúbal	1	10	1	12
Porto	1	5	4	10
Açores	1	1	4	6
V. Castelo	-	1	1	2
Braga	-	1	1	2
C. Branco	-	1	-	1
Algarve	-	-	1	1
Madeira	-	-	1	1

**VITÓRIAS INDIVIDUAIS:**

	TOT.	JUV.		INIC.		INF.	
		M	F	M	F	M	F
Lisboa	42	5	5	6	12	5	9
Leiria	25	4	6	4	5	2	4
Santarém	20	6	-	6	4	2	2
Setúbal	19	4	3	4	3	1	4
Porto	14	3	5	2	1	2	1
Açores	13	2	5	1	3	1	1
Aveiro	12	2	4	2	1	2	1
Braga	6	1	-	3	-	2	-
Coimbra	6	1	-	1	1	3	-
C. Branco	5	-	-	1	-	4	-
Beja	3	1	-	1	-	-	1
Madeira	2	-	1	-	-	-	1
Algarve	2	-	1	-	-	-	1
Bragança	2	-	-	-	-	1	1
Portalegre	2	-	-	-	1	-	1
V. Castelo	1	-	-	-	1	-	-
Guarda	1	-	-	-	-	1	-
Viseu	1	-	-	-	-	1	-
Évora	1	1	-	-	-	-	-
Vila Real	1	-	-	1	-	-	-

### Constituição das provas combinadas ao longo dos anos:

#### Juvenis (M):

1988/1993	hexatlo	100m-comp.-peso/5+altura-dardo/600-1000m
1994/2001	heptatlo	100b-comp.-peso/5-200m+altura-dardo/600-1000m
2002/2014	octatlo	100m-comp.-peso/5-400/300m+110b-altura-dardo/700-1000m
2015/21	decatlo	100m-comp-peso/5-altura-400m+110b/91-disco/1,5-dardo/700-1500m
2022	octatlo	100m-comp.-peso/5-300m+110b-altura-dardo/700-1000m
2025	heptatlo	1000m-altura-peso-100b-dardo-comp-80m

#### Iniciados (M):

1988/1993	pentatlo	80m-comp.-peso/4+altura-1000m
1994/2001	hexatlo	80m-comp.-peso/4+80b-altura-1000m
2002/2006	hexatlo	100b-comp.-dardo/400+altura-peso/4-1000m
2007/-	heptatlo	80m-comp.-dardo/600+100b-peso/4-altura-1000m
2025	pentatlo	1000m-peso-60b-comp-60

#### Juvenis (F):

1988/1993	hexatlo	100m-altura-peso/3+comp.-dardo/400-800m
1994/2001	hexatlo	80b-altura-peso/3+comp.-dardo/600-800m
2002/2006	hexatlo	100b-altura-peso/3+comp.-dardo/600-800m
2007/-	heptatlo	100b-altura-peso/3-200m+comp.-dardo/600-800m
2025	heptatlo	800-80b-dardo-altura-80-comp-peso

#### Iniciados (F):

1988/1993	pentatlo	80m-peso/3-altura-comp.-1000m
1994/2001	hexatlo	80m-peso/3-altura+60b-comp.-1000m
2002/2006	hexatlo	80b-altura-dardo/400+comp.-peso/3-800m
2007/-	heptatlo	80b-dardo/500-altura+80m-peso/3-comp.-800m
2025	pentatlo	1000-comp.60b-peso-60

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

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



#### PATROCINADORES



## AS FASES FINAIS DO ATLETA COMPLETO

ED.	ANO	LOCAL	1º	2º	3º
1º	1988	C. Senhorim	Lisboa 13.504	Setúbal 12.579	Madeira 12.069
2º	1989	Funchal	Aveiro 16.961	Lisboa 16.563	Setúbal 16.529
3º	1990	Lisboa	Aveiro 16.147	Setúbal 15.491	Lisboa 14.779
4º	1991	Lisboa	Lisboa 15.461	Leiria 15.397	Porto 15.011
5º	1992	VR Stº António	Leiria 15.461	Porto 15.605	Lisboa 14.768
6º	1993	Lisboa-N	Leiria 16.395	Lisboa 15.870	Açores 15.031
7º	1994	Lisboa-N	Lisboa 17.684	Setúbal 16.554	Leiria 15.269
8º	1995	Lisboa-U	Lisboa 17.846	Açores 17.141	Aveiro 15.933
9º	1996	Lisboa-U	Lisboa 17.162	V. Castelo 16.290	Aveiro 15.824
10º	1997	Lisboa-U	Lisboa 17.724	Setúbal 17.492	Açores 16.183
11º	1998	Rio Maior	Lisboa 17.214	Setúbal 15.667	Aveiro 15.566
12º	1999	Leiria	Lisboa 17.744	Santarém 17.082	Leiria 15.954
13º	2000	Mafra	Lisboa 16.727	Porto 16.134	Aveiro 16.009
14º	2001	Óbidos	Santarém 18.228	Braga 16.974	Lisboa 16.746
15º	2002	Melgaço	Lisboa 18.176	Setúbal 17.324	Açores 17.140
16º	2003	Abrantes	Lisboa 19.832	Setúbal 17.201	Santarém 17.016
17º	2004	Melgaço	Setúbal 17.350	Porto 17.206	Lisboa 16.685
18º	2005	Óbidos	Lisboa 18.248	Aveiro 16.913	Santarém 16.846
19º	2006	Almada	Açores 17.826	Setúbal 17.385	Lisboa 17.289
20º	2007	Beja	Leiria 21.368	Setúbal 20.479	Lisboa 19.600
21º	2008	Lisboa-U	Leiria 20.681	Porto 20.343	Lisboa 19.992
22º	2009	*	Leiria 20.511	Lisboa 19.999	Porto 19.853
23º	2010	*	Santarém 22.153	Lisboa 21.018	Leiria 20.806
24º	2011	*	Santarém 22.527	Leiria 21.514	Porto 20.642
25º	2012	*	Lisboa 23.898	Porto 21.355	Santarém 21.348
26º	2013	Guarda	Porto 16.912	Setúbal 16.267	Algarve 16.165
..... (entre 2014 e 2018, apenas se realizaram as fases regionais) .....					
32º	2019	Lisboa-N2	Lisboa 15.402	Leiria 14.954	V. Castelo 13.801
..... (não se realizou em 2020 devido à pandemia)					
33º	2021	*	Leiria 11.350	Lisboa 11.062	Braga 10.509
34º	2022	Maia/Elvas	Leiria 16.965	C. Branco 15.352	Aveiro 14.867
35º	2023	Pombal	Leiria 16.136	Lisboa 15.966	Açores 15.553
36.º	2024	Pombal	Lisboa 12.712	Santarém 12.185	Leiria 12.141
37.º	2025	Beja	Santarém 12.499	Aveiro 12.441	Porto 12.440

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

## VENCEDORES INDIVIDUAIS

### JUVENIS – SUB-18

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

\* atletas mais pontuados no conjunto das três zonas

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

## INICIADOS- SUB-16

1988	Pedro Calisto	SET	3023 <b>RN</b>	Sandra Soares	SAN	2571
1989	Rui Barros	AVE	3222 <b>RN</b>	Mónica Sousa	SET	3015 <b>RN</b>
1990	Paulo Estoura	BRA	3033	Karina Carvalho	COI	2746
1991	João Afonso	LEI	3040	Sónia Machado	POR	3202 <b>RN</b>
1992	Casimiro Gomes	LEI	3085	Cristina Falé	SET	3118
1993	Paulo Massinga	AÇO	3051	Ana Ferreira	LEI	2865
1994	Gabor Biedermann	POR	3373	Marta Godinho	LIS	3796
1995	Pedro Fonseca	LIS	3484 <b>RN</b>	Marta Godinho	LIS	4066 <b>RN</b>
1996	Mário Almeida	BRA	3225	Etianette Melo	LIS	3222
1997	David Inácio	SAN	3443	Lígia Avelar	LIS	3927
1998	Gonçalo Arruda	LIS	3344	Marta Pedroso	LIS	3485
1999	Daniel Leandro	SAN	3608 <b>RN</b>	Tânia Prates	SAN	3577
2000	Ricardo Lima	SET	3313	Alessandra Sousa	AÇO	3330
2001	Tiago Marto	SAN	3977v	Catarina Bastos	LIS	3585
2002	André Rodrigues	LIS	3207	Marisa Anselmo	LIS	3447 <b>RN</b>
2003	Pedro Santos	SAN	3550	Patrícia Mamona	LIS	3515 <b>RN</b>
2004	André Ribeiro	POR	3217	Cláudia Rodrigues	AÇO	3054
2005	Ricardo Amaro	BEJ	3451	Carla Gama	SET	2944
2006	André Lima	SET	3603 <b>RN</b>	Marta Onofre	LIS	3146
2007	Tiago Aperta	SAN	4119 <b>RN</b>	Eva Vital	LEI	4003 <b>RN</b>
2008	Pedro Ferreira	COI	3743	Débora Tavares	AVE	3375
2009*	Joel Pereira	SAN	3636	Sarah Dias	LEI	3812
2010*	Davidson Borges	LIS	4022	Ana M. Oliveira	LEI	4309 <b>RN</b>
2011*	Eduardo Valério	LEI	4286	Sofia Duarte	SAN	4092
2012*	Paulo Neto	AVE	4523 <b>RN</b>	Jéssica Barreira	LIS	4754 <b>RN</b>
2013	Tiago Tavares	SET	4415	Mariana António	SAN	4407
.....						
2019	Sisínio Ambriz	LIS	4549 <b>RN</b>	Marta Araújo	VCa	4162
.....						
2021*/**	Diogo Enes	BRA	1859	Natacha Candé	AÇO	1830
2022	Gabriel Cunha	LEI	4607	Marta Carriço	LEI	3984
2023	Bruno Duro	VRE	4155	Madalena Sampaio	LIS	4091
2024	Yunilson Brito	LIS	4044	Madalena Barradas	PLG	4789
2025	Miguel Valdez	CB	4134	Joana Maria Silva	LIS	4002

\* atletas mais pontuados no conjunto das três zonas

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

## INFANTIS- SUB-14

1988	Jeremias Maval	AVE	1527	Isabel Rosário	BEJ	1678
1989	Álpio Júlio	LIS	1912 <b>RN</b>	Sandra Turpin	LIS	2339
1990	Casimiro Gomes	LEI	1957 <b>RN</b>	Cristina Falé	SET	2317 <b>RN</b>
1991	Vítor Viveiros	AÇO	1819	Ana Ferreira	LEI	2063
1992	Rui Osório	CBr	1501	Elisabete Santos	LIS	2028
1993	Ivo Cardoso	GUA	1730	Marta Godinho	LIS	2179
1994	António Barreiros	BRA	1822	Lígia Avelar	LIS	2314
1995	Ricardo Franqueira	BRA	1858	Lígia Avelar	LIS	2627 <b>RN</b>
1996	André Raposo	LIS	1803	Liliana Gomes	SAN	2252
1997	Nelson Évora	LIS	1798	Artimisa Sá	SET	2009
1998	Rui Alexandre	BGÇ	1531	Carla Almeida	POR	2102
1999	Jorge Guilherme	VIS	1620	Catarina Bastos	LIS	1828
2000	André Santos	SET	1579	Nelma Dias	BGÇ	1920
2001	Tiago Rato	CBr	2314 <b>RN</b>	Patrícia Mamona	LIS	1949
2002	André Ribeiro	POR	1969	Eva Costa	SET	2067 <b>RN</b>
2003	Flávio Pinto	AVE	2031	Joana Rabaçal	LIS	2097 <b>RN</b>
2004	Pedro Mossâmedes	COI	2321 <b>RN</b>	Lúcia Serrão	MAD	1832
2005	Tiago Aperta	SAN	1936	Ana Vasconcelos	LEI	2006
2006	Miguel Serrano	SAN	1910	Vanda Santos	PTL	1679
2007	Filipe Pita	LIS	2466	Joana Vilar	SET	2764 <b>RN</b>
2008	Luís Cardoso	COI	2491	Sarah Dias	LEI	2849 <b>RN</b>
2009*	Miguel Barrigana	LIS	2696 <b>RN</b>	Sarah le Baron	AÇO	2934v
2010*	Fábio Dias	LEI	2706 <b>RN</b>	Yara Dorsch	ALG	3099 <b>RN</b>
2011*	Otoniel Badjana	CBr	2893	Sónia Machado	LEI	2803
2012*	Diogo Guerra	POR	2763 <b>RN</b>	Marisa Carvalho	LIS	3179
2013	não se realizou			não se realizou		
----						
2024	Miguel Valdez	CBr	2645	Laura Bento	AVE	2692
2025	Afonso Costa	COI	2523	Lara Magalhães	SAN	2890

\* atletas mais pontuados no conjunto das três zonas

## RANKINGS DE SEMPRE

### HEPTATLO SUB-16 (masculinos)

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

### HEPTATLO SUB-16 (femininos)

<b>4899</b>	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	14
<b>4789</b>	Madalena Barradas	09	AC Fronteirense	24
<b>4754</b>	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	12
<b>4477</b>	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	10
<b>4407</b>	Mariana António	98	SC Abrantes	13
<b>4321</b>	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	10
<b>4240</b>	Marta L. Araújo	04	CA Ol. Vianense	19
<b>4240</b>	Laura Agostinho	09	Individual	24
<b>4200</b>	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	07
<b>4177</b>	Sofia Duarte	96	At. Cartaxense	11

### PENTATLO SUB-14 (masculinos)

<b>2763</b>	Diogo Guerra	99	Maia AC	12
<b>2706</b>	Fábio Dias	97	AC Vermoil	10
<b>2705</b>	Fábio Martins	97	CLAC- Entroncam.	10
<b>2700</b>	Bruno Bornes	00	Gira Sol	13
<b>2696</b>	Miguel Barrigana	96	E M Dom.Saraiva	09
<b>2688</b>	Joel Pereira	95	GA Fátima	08
<b>2645</b>	Miguel Valdez	11	Estrela CA FC	24
<b>2639</b>	Eduardo Valério	96	Juv. Vidigalense	09
<b>2629</b>	Valdemar Dantas	05	ADC Lovelhe	18
<b>2580</b>	Filipe Silva	98	Bº N Srª Conceição	11

### PENTATLO SUB-14 (femininos)

<b>3217</b>	Yara Dorsch	97	CD Faro XXI	10
<b>3179</b>	Marisa Vaz Carvalho	99	SL Benfica	12
<b>3133</b>	Mariana António	98	SC Abrantes	11
<b>3125</b>	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	11
<b>3100</b>	Sofia Duarte	96	At. Cartaxense	09
<b>2983</b>	Marta Alves	06	Sporting CP	19
<b>2890</b>	Lara Magalhães	12	AEA Correr+	25
<b>2863</b>	Jessica Barreira	97	Sporting CP	10
<b>2837</b>	Mariana Neves	00	Juv. Vidigalense	13
<b>2823</b>	Sarah Dias	95	Juv. Vidigalense	08

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



#### PATROCINADORES





FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

---

**MAIS Atletismo**