



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Campeonatos Nacionais Sub-23

Seixal, 18 e 19 de julho, 2026

Campeonatos Nacionais de Esperanças/Sub-23

Os Campeonatos Nacionais de Esperanças tiveram a sua génese entre 1985 e 1990 numa competição designada Torneio Nacional. A partir daí disputaram-se em termos individuais e, nalguns dos anos (1991, 1994, 1995, 1999 e 2000), o melhor sub'23 do Campeonato de Portugal foi considerado campeão. Em 2016 e 2020 foi integrado nos Campeonatos de Portugal (não contaram os juniores).

A classificação coletiva dos Campeonatos Nacionais de Esperanças (Sub-23) iniciou-se já no século XXI (2001).

Coletivamente, o Benfica dominou a competição masculina com 16 títulos em 21 edições (apenas perdeu sete para o Sporting e um para o Juventude Vidigalense). Já a competição feminina foi mais equilibrada em títulos, com oito do Sporting, seis do Sporting de Braga e do Benfica, e três da JOMA.

Recordes dos Campeonatos Nacionais de Esperanças/Sub23

10,43	Carlos Calado	CN Rio Maior	1996	100 m	11,59	Beatriz Castelhana	ACDR Arneirense	2025
21,10	Carlos Calado	CN Rio Maior	1997	200 m	23,84	Cátia Azevedo	Sporting CP	2014
46,58	Ericsson Tavares	SL Benfica	2022	400 m	52,86	Cátia Azevedo	Sporting CP	2014
1.48,30	Álvaro Silva	SL Benfica	1986	800 m	2.02,89	Sandra Teixeira	Sporting CP	1999
3.40,27	Paulo Esteveira	Sporting CP	1991	1500 m	4.14,9m	Fernanda Ribeiro	FC Porto	1987
14.00,11	Paulo Gomes	NDC Gouveia	1994	5000 m	15.34,84	Mónica Rosa	Maratona CM	2000
8.29,38	Etson Barros	SL Benfica	2023	3000 ob.	9.59,80	Dina Malheiro	CA Fer. Zêzere	2005
13,97	Rui Palma	Sporting CP	1999	110 bar.	13,45	Isabel Abrantes	SL Benfica	1994
49,97	Carlos Silva	SL Benfica	1995	400 bar.	57,25	Vera Barbosa	Sporting CP	2011
2,23	Gerson Baldé	SL Benfica	2020	Altura	1,83	Sónia Carvalho	Sporting CP	1999
5,40	Pedro Buaró	SL Benfica	2023	Vara	4,11	Marta Onofre	Sporting CP	2012
7,98	Nelson Évora	SL Benfica	2006	Comp.	6,47	Evelise Veiga	J Vidigalense	2017
16,07	Carlos Calado	CN Rio Maior	1994	Triplo	13,60	Patrícia Mamona	JOMA	2009
18,45	Marco Fortes	Sporting CP	2003	Peso	16,16	Teresa Machado	Sporting CP	1991
57,48	Emanuel Sousa	SL Benfica	2020	Disco	56,65	Irina Rodrigues	Sporting CP	2010
68,85	Ruben Antunes	Sporting CP	2020	Martelo	61,95	Vânia Silva	J Vidigalense	2001
75,78	Leandro Ramos	SL Benfica	2020	Dardo	52,38	Helena Gouveia	M. Esperança	1994
					51,50	Cláudia Ferreira	Sporting CP	2017
39.55,9m	José Urbano	SL Benfica	1989	10000mM	43.37	Susana Feitor	CN Rio Maior	1996
7570	Mário Aníbal	SL Benfica	1993	Decatlo	5330	Sónia Machado	Boavista FC	1997
41,17	SL Benfica		2017	4x100 m	46,46	SL Benfica		2022
3.16,73	Sporting CP		2003	4x400 m	3.53,32	J. Vidigalense		2016

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

1985	Lisboa-N	6/7-7	2006	Abrantes	15/16-7
1986	Lisboa-N	26/27-7	2007	Luso	30-6/1-7
1987	Maia	19/20-8	2008	Guarda	5/6-7
1988	Lisboa-N	13/14-8	2009	Viseu	4/5-7
1989	Maia	19/20-8	2010	Lisboa-U	26/27-6
1990	Maia	12/13-5	2011	Guimarães	2/3-7
1991*	Maia	10/11-8	2012	Pombal	14/15-7
1992	Maia	4/5-7	2013	Quarteira	29/30-6
1993	Lisboa-A	3/4-7	2014	Braga	12/13-7
1994*	Lisboa-U	9/10-7	2015	Pombal	27/28-6
1995*	Viseu	15/16-7	2016*	Maia	25/26-6
1996*	Leiria	6/7-7	2017	Pombal	1/2-7
1997*	Coimbra (M)	19/20-7	2018	Guimarães	28/29-7
1998*	Maia	1/2-8	2019	Vagos	22/23-6
1999*	Lisboa-U	7/8-8	2020*	vários locais**	8-8
2000*	Coimbra-M	12/13-8	2021	Coimbra-M	12/13-6
2001	Lisboa-I	30-6/1-7	2022	Leiria	9/10-7
2002	C. Rainha	6/7-7	2023	Leiria	1/2-7
2003	Guarda	5/6-7	2024	Lisboa (Lumiar)	20/21-7
2004	Viseu	17/18-7	2025	Coimbra	5/6-7
2005	Abrantes	2/3-7	2026	Seixal	18/19-7

-

** em 2020, devido à pandemia Covid 19, a competição, integrada no Campeonato de Portugal, foi realizada em cinco pistas diferentes (e num só dia): Braga, Lisboa-U, Ribeira Brava, Angra do Heroísmo e Ponta Delgada

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

Pódios Coletivos dos Campeonatos Nacionais de Esperanças (masculinos)

2001	Sporting	102	FC Porto	78	Benfica	47
2002	Benfica	66	Sporting	64	Grecas	60
2003	Sporting	97	Benfica	64	FC Porto	53
2004	Sporting	95	Grecas	67	JOMA	64
2005	Benfica	132	JOMA	85	CS Marítimo	81
2006	Benfica	135	JOMA	79,5	Sporting	42,5
2007	Benfica	95	J Vidigalense	88	Sporting	56
2008	J Vidigalense	99	Benfica	90	Sporting	51
2009	Benfica	116,3	J Vidigalense	76	FC Porto	66,5
2010	Benfica	149	Sporting	97	FC Porto	52
2011	Benfica	150	Sporting	79,5	J Vidigalense	61
2012	Benfica	205,5	J Vidigalense	78	Sporting	61
2013	Benfica	190	Sporting	118	J Vidigalense	82
2014	Benfica	177	Sporting	76	J Vidigalense	73
2015	Benfica	149	J Vidigalense	69	Campismo SJ Mad.	36
2016	Benfica	132	Sporting	99	J Vidigalense	69
2017	Benfica	174,5	Sporting	158	J Vidigalense	31
2018	Benfica	180,5	Sporting	167	J. Vidigalense	21
2019	Benfica	208,5	Sporting	183	J. Vidigalense	39
2020	não houve classificação coletiva					
2021	Benfica	185	Sporting	137	J. Vidigalense	43
2022	Sporting	169	Benfica	124.5	J. Vidigalense	53
2023	Sporting	175	Benfica	135	J. Vidigalense	72
2024	Sporting	189	SL Benfica	142	J. Vidigalense	125
2025	Sporting	223	J. Vidigalense	126	Benfica	118

Pódios Coletivos dos Campeonatos Nacionais de Esperanças (femininos)

2001	SC Braga	86	Sporting	85	CA Madeira	62
2002	SC Braga	89	J Vidigalense	84	CA Madeira	80
2003	Sporting	80	Operário Aç.	79	SC Braga	67
2004	SC Braga	101	GD Estreito	73	Operário Aç.	70
2005	SC Braga	108	Sporting	63	GD Estreito	61
2006	SC Braga	116	JOMA	107	J Vidigalense	67
2007	JOMA	124	SC Braga	93	Sporting	66
2008	SC Braga	85	GD Estreito	69	JOMA	62
2009	JOMA	84	Sporting	74	FC Porto	70
2010	JOMA	122	Benfica	120,5	Sporting	51
2011	Benfica	136,5	Sporting	102	SC Braga	62
2012	Sporting	135	Benfica	111	J Vidigalense	54,5
2013	Benfica	187	Sporting	139	J Vidigalense	60,5
2014	Benfica	145	Sporting	109	J Vidigalense	84
2015	Benfica	145	J Vidigalense	116,5	Sporting	102
2016	Benfica	128	J Vidigalense	118	Sporting	54
2017	Benfica	151	Sporting	147	J. Vidigalense	71
2018	Sporting	184	Benfica	102	J. Vidigalense	97
2019	Sporting	157	Benfica	147	J. Vidigalense	72
2020						
2021	Sporting	122	Benfica	103	J. Vidigalense	64
2022	Sporting	164	Benfica	125.5	J. Vidigalense	62.5
2023	Sporting	195,5	Benfica	116	J. Vidigalense	111
2024	Sporting	215	J. Vidigalense	120,5	SL Benfica	89
2025	Sporting	196	J. Vidigalense	148	Benfica	135

PRESENÇAS NOS PÓDIOS

Masculinos:					Femininos:				
	TOT.	1º	2º	3º		TOT.	1º	2º	3º
Benfica	23	16	5	2	Sporting	20	9	7	4
Sporting	21	7	10	4	Benfica	15	6	7	2
J. Vidigalense	17	1	6	10	J. Vidigalense	15	-	6	9
					SC Braga	9	6	1	2
					JOMA	5	3	1	1

Campeões Nacionais de Esperanças (masculinos)

100 METROS

1985	Pedro Agostinho	Sporting CP	10,74
1986	Pedro Agostinho	Sporting CP	10,79
1987	atletas boicotaram a final, por falta de crono. eletrónica		
1988	Pedro Agostinho	Sporting CP	10,36
1989	Paulo Gomes	Vit. Setúbal	10,72v
1990	Hélio Reis	SL Benfica	10,99
1991	Carlos Fernandes	SL Benfica	10,60
1992	Hélio Reis	Sporting CP	10,57v
1993	Paulo Neves	SL Benfica	10,37v
1994	Ricardo Lemos	SL Benfica	10,58v
1995	Paulo Neves	CF Belenenses	10,64
1996	Carlos Calado	CN Rio Maior	10,43
1997	Mário Barbosa	FC Porto	10,4m
1998	Mário Barbosa	FC Porto	10,29v
1999	Vítor Vasconcelos	GD André Soares	10,81
2000	Leandro Lobato	FC Porto	10,87
2001	Ricardo Alves	Tramagal SU	10,48
2002	Rui Tavares	FC Porto	10,57v
2003	Ricardo Alves	Sporting CP	10,52
2004	Ricardo Pacheco	Sporting CP	10,52
2005	Filipe Santos	CS Marítimo	10,47v
2006	André Destapado	SL Benfica	10,63
2007	Yazaldes Nascimento	JOMA	10,49
2008	Ivo Vital	SL Benfica	10,92
2009	Edi Sousa	Sporting CP	10,60
2010	Edi Sousa	Sporting CP	10,67
2011	Gorba Biveti	Sporting CP	10,66
2012	António Brandão	Campismo SJM	10,39v
2013	Diogo Antunes	SL Benfica	10,57
2014	André Costa	SL Benfica	10,48
2015	Carlos Nascimento	Esc. Movimento	10,57
2016	Ricardo Pereira	SL Benfica	10,57
2017	Ricardo Pereira	SL Benfica	10,28v
2018	Frederico Curvelo	SL Benfica	10,58
2019	Frederico Curvelo	SL Benfica	10,55
2020	André Prazeres	SL Benfica	10,70
2021	André Prazeres	SL Benfica	10,56
2022	Paulo Pereira	Maia AC	10,65
2023	Sisínio Ambriz	SL Benfica	10,63
2024	David Landim	SL Benfica	10,61
2025	Gabriel Maia	Ass. Jardim Serra	10,55

200 METROS

1985	Rui Lousa	CDUP	21,95
1986	Luís Cunha	SL Benfica	21,46
1987	Luís Cunha	SL Benfica	20,9m
1988	Rui Juíz	CF Belenenses	21,83
1989	Hélio Reis	AD Sanjoanense	21,72v
1990	Hélio Reis	SL Benfica	21,99
1991	Ricardo Lemos	SL Benfica	22,37
1992	José Mendes	CDUP	21,42v

1993	Carlos Silva	SL Benfica	21,63
1994	Vítor Jorge	SL Benfica	21,1m
1995	Paulo Neves	CF Belenenses	22,05
1996	Carlos Calado	CN Rio Maior	21,11
1997	Carlos Calado	Sporting CP	21,10
1998	Mário Barbosa	FC Porto	21,43v
1999	Renato Moura	Sporting CP	21,98
2000	Leandro Lobato	FC Porto	22,13
2001	Ricardo Alves	Tramagal SU	21,28v
2002	Rui Durão	CA Seia	21,96v
2003	Ricardo Alves	Sporting CP	21,65
2004	Arnaldo Abrantes	SL Benfica	21,49
2005	Filipe Santos	CS Marítimo	21,52v
2006	Ricardo Monteiro	C Bf Faro	21,95
2007	Yazaldes Nascimento	JOMA	21,67
2008	Bruno Ferreira	ACDR Arneirense	21,88v
2009	Edi Sousa	Sporting CP	22,13
2010	Bruno Fernandes	SL Benfica	21,39
2011	David Lima	Sporting CP	21,44
2012	Bruno Fernandes	SL Benfica	21,47
2013	Luís Neves	SL Benfica	22,00
2014	Ricardo Ribeiro	A Jard. Serra	21,84
2015	Ricardo Ribeiro	A Jard. Serra	21,39
2016*	Ricardo Ribeiro	A Jard. Serra	21,59v
2017	Rafael Jorge	SL Benfica	21,18
2018	Delvis Santos	SL Benfica	21,78
2019	Frederico Curvelo	SL Benfica	21,32
2020	Delvis Santos	SL Benfica	21,27v
2021	André Prazeres	SL Benfica	21,30
2022	Eriksson Tavares	SL Benfica	21,37
2023	Sisínio Ambriz	SL Benfica	21,36
2024	Gabriel Maia	A Jardim da Serra	21,43
2025	Pedro Afonso	Benfica	21,39

* Mauro Pereira, Gira Sol, 21,45v fez melhor, mas os juniores não foram considerados

400 METROS

1985	Alberto Jorge	SL Benfica	48,62
1986	Paulo Fontes	CDC Seia	50,86
1987	Alberto Jorge	SL Benfica	47,0m
1988	Ilídio Motty	SL Benfica	47,4m
1989	Miguel Fonseca	CF Belenenses	49,58
1990	Pedro Rodrigues	SL Benfica	48,05
1991	Pedro Rodrigues	SL Benfica	49,67
1992	Vasco Santos	CIPA	49,59
1993	Carlos Silva	SL Benfica	47,83
1994	Carlos Silva	SL Benfica	47,54
1995	Rui Costa	Sporting CP	48,36
1996	Rafael Queirós	FC Porto	48,53
1997	Rafael Queirós	FC Porto	49,09
1998	Paulo Ferreira	CN Rio Maior	49,85
1999	Pedro Tubal	GD Cavadas	47,43
2000	Luís Sá	CA Ovar	52,40

2001	Paulo Ferreira	CN Rio Maior	47,69
2002	Paulo Ferreira	CN Rio Maior	49,65
2003	Paulo Ferreira	FC Porto	48,4m
2004	Jorge Paula	JOMA	47,84
2005	Bruno Santos	CS Marítimo	49,00
2006	António Rodrigues	Sporting CP	48,97
2007	António Rodrigues	Sporting CP	49,08
2008	António Rodrigues	Sporting CP	48,32
2009	António Rodrigues	Sporting CP	47,57
2010	António Rodrigues	Sporting CP	47,52
2011	Paulo Pinto	C Bf Faro	49,01
2012	André Marques	GA Fátima	49,04
2013	Luís Neves	SL Benfica	49,25
2014	Sandy Martins	Sporting CP	47,83
2015	Sandy Martins	AD Novas Luzes	48,25
2016	Vítor Ricardo Santos	SL Benfica	48,05
2017	Sérgio Silva	J Ilha Verde	49,35
2018	Sérgio Silva	J Ilha Verde	48,05
2019	Omar Elkhatib	Sporting CP	47,88
2020	João Coelho	SL Benfica	47,09
2021	Ericsson Tavares	CA Seia	47,02
2022	Ericsson Tavares	SL Benfica	46,58
2023	Omar Elkhatib	Sporting CP	46,91
2024	André Franco	SL Benfica	47,77
2025	Guilherme Faias	CA Seia	47,12

800 METROS

1985	Álvaro Silva	SL Benfica	1.51,55
1986	Álvaro Silva	SL Benfica	1.48,30
1987	Álvaro Silva	SL Benfica	1.51,7m
1988	Nuno Alpiarça	CF Belenenses	1.53,84
1989	Luís Sequeira	GDC Enxerim	1.53,35
1990	José Costa	CIPA	1.51,0m
1991	Henrique Meira	Sporting CP	1.55,23
1992	João Cunha	AC Braga	1.51,86
1993	José Azevedo	CIPA	1.52,35
1994	Nuno Lopes	Sporting CP	1.51,22
1995	José Azevedo	NA Matosinhos	1.49,22
1996	Nuno Lopes	Sporting CP	1.49,01
1997	Nuno Lopes	Sporting CP	1.51,33
1998	não houve concorrentes		
1999	Diogo Alves	Sporting CP	1.55,48
2000	Manuel Damião	Maratona CP	1.51,80
2001	João Pires	Sporting CP	1.49,47
2002	Luís Fonseca	FC Porto	1.52,66
2003	Renato Silva	SL Benfica	1.49,74
2004	Hélio Gomes	Cyclones AC	1.51,94
2005	Tiago Rodrigues	FC Porto	1.55,59
2006	Hélio Gomes	Sporting CP	1.53,05
2007	Mário Mendes	GA Fátima	1.54,50
2008	Carlos Teixeira	SL Benfica	1.54,94
2009	Fábio Gonçalves	SL Benfica	1.51,53
2010	Jorge Batista	ADRE Palhaça	1.51,75
2011	Miguel Moreira	SL Benfica	1.52,30
2012	Miguel Moreira	SL Benfica	1.53,61
2013	Miguel Moreira	SL Benfica	1.50,05
2014	Sandy Martins	Sporting CP	1.49,50
2015	Sandy Martins	AD Novas Luzes	1.52,37

2016	João Fonseca	Sporting CP	1.52,59
2017	Bruno Silva	Luz Vida Gondom.	1.51,97
2018	José Carlos Pinto	SL Benfica	1.52,21
2019	Isaac Nader	SL Benfica	1.52,72
2020	Nuno Pereira	Sporting CP	1.49,21
2021	Isaac Nader	SL Benfica	1.49,49
2022	Etson Barros	SL Benfica	1.50,27
2023	Etson Barros	SL Benfica	1:50.11
2024	David Garcia	Sporting CP	1.49,49
2025	David Garcia	Sporting CP	1:53.48

1500 METROS

1985	Mário Soares	AC Marinhense	3.45,68
1986	José Regalo	FC Porto	3.45,12
1987	José Moreira	SL Benfica	3.45,9m
1988	Rui Moreira	SL Benfica	3.51,98
1989	Luís Jesus	SL Benfica	3.50,22
1990	Paulo Estiveira	Sporting CP	3.49,42
1991	Paulo Estiveira	Sporting CP	3.40,27
1992	João Cunha	AC Braga	3.54,69
1993	Romeu Correia	Académica Coimb.	3.57,21
1994	Armando Monteiro	CF Belenenses	3.44,01
1995	Francisco Coelho	CA Braga	3.46,16
1996	Alberto Bispo	Sporting CP	3.47,31
1997	Alberto Bispo	Sporting CP	3.41,1m
1998	Manuel Damião	Maratona CP	3.47,87
1999	Rui Silva	Sporting CP	3.41,95
2000	Pedro Oliveira	SL Benfica	3.55,00
2001	Jorge Varela	Maratona CP	3.54,62
2002	Fernando Almeida	Sporting CP	4.00,46
2003	Adelino Monteiro	Sporting CP	3.46,08
2004	Hélio Gomes	Cyclones AC	3.49,34
2005	Fernando Tavares	GDR Reboleira	3.57,41
2006	Hélio Gomes	Sporting CP	3.58,84
2007	Bruno Albuquerque	CP Mangualde	3.50,60
2008	Bruno Albuquerque	CP Mangualde	3.57,83
2009	Bruno Albuquerque	FC Porto	4.06,63
2010	Rui Pinto	UD Várzea	3.49,74
2011	Miguel Moreira	SL Benfica	3.54,97
2012	Miguel Moreira	SL Benfica	3.58,21
2013	Guilherme Pinto	Sporting CP	3.59,68
2014	Paulo Rosário	Maratona CP	3.53,42
2015	Paulo Rosário	Maratona CP	3.57,20
2016	Guilherme Pinto	J Vidigalense	3.55,36
2017	Hugo Ganchas	SL Benfica	3.54,05
2018	Isaac Nader	SL Benfica	3.54,23
2019	Isaac Nader	SL Benfica	3.58,32
2020	Isaac Nader	SL Benfica	3.47,19
2021	Isaac Nader	SL Benfica	3.52,14
2022	Nuno Pereira	Sporting CP	3.54,04
2023	Rúben Amaral	Sporting CP	3.50,67
2024	Rodrigo Lima	Sporting CP	4.09,03
2025	João Pedro Santos	Sporting CP	4:04.48

3000 METROS

1985	Carlos Patrício	CF Belenenses	8.21,06
1986	Carlos Patrício	CF Belenenses	8.13,2m
1987	Juvenal Ribeiro	SC Salgueiros	8.10,7m

1988	Carlos Monteiro	Sporting CP	8.04,1m
1989	José Lameira	AD Sanjoanense	8.07,62
.....			
1992	António Travassos	J. Castanheira	8.21,84
1993	Carlos Santos	Óptica 2001	8.20,70

5000 METROS

1985	Alberto Maravilha	FC Porto	14.06,08
1986	Alberto Maravilha	FC Porto	14.15,09
1987	Avelino Frias	CF Santa Clara	14.16,9m
1988	Luís Jesus	Irsil	14.16,8m
1989	Manuel Pereira	FC Porto	14.24,82
1990	Armando Rosa	C Bf. Porto	14.49,4m
1991	Rui Vieira	Boavista FC	14.05,67
1992	Rui Vieira	Boavista FC	14.29,68
1993	Ricardo Barbosa	Campismo SJM	14.46,00
1994	Paulo Gomes	NDC Gouveia	14.00,11
1995	Hélder Ornelas	Maratona CP	14.01,42
1996	José Santos	Sporting CP	14.03,59
1997	não houve concorrentes		
1998	não houve concorrentes		
1999	não houve concorrentes		
2000	não houve concorrentes		
2001	Jorge Robalo	SL Benfica	14.46,18
2002	Hernando Ferreira	SL Benfica	14.52,16
2003	Bruno Saramago	Sporting CP	14.37,09
2004	Bruno Saramago	Sporting CP	14.24,97
2005	Daniel Pinheiro	CRDC Santiago	16.13,56
2006	António Silva	CP Mangualde	15.55,26
2007	João Lopes	CN Rio Maior	14.24,58
2008	António Silva	CP Mangualde	15.18,79
2009	Vítor Reis	CR Pr. Salema	14.22,60
2010	Ricardo Mateus	Sporting CP	14.24,59
2011	José Costa	Cyclones AC	15.37,85
2012	Rui Pinto	SL Benfica	14.38,04
2013	Rui Pinto	SL Benfica	14.36,96
2014	Rui Pinto	SL Benfica	14.21,32
2015	Samuel Barata	SL Benfica	14.35,61
2016	Miguel Marques	SL Benfica	14.35,66
2017	Miguel Marques	Sporting CP	14.43,04
2018	Filipe Vitorino	CN Rio Maior	14.52,08
2019	Filipe Vitorino	CN Rio Maior	14.42,85
2020	Filipe Vitorino* (3000 m)	CN Rio Maior	8.30,44
2021	Ruben Amaral	Sporting CP	14.26,92
2022	Rúben Amaral	Sporting CP	14.21,09
2023	Rogério Amaral	CPT Sobral Ceira	14.05,63
2024	João Amaro	SL Benfica	14.25,64
2025	João Azevedo	EA Rosa Oliveira	14:34.73

* Rogério Amaral, CPT Sobral Ceira, 8.16,83, fez melhor, mas os juniores não foram considerados

10000 METROS

2008	Leonel Fernandes	Cyclones AC	29.35,53
2009	Paulo Pinheiro	L. Pastora SC	30.52,62

2010	Tiago Costa	SC Braga	29.35,28
2011	Paulo Pinheiro	L. Pastora SC	30.38,41
2012	Samuel Barata	SL Benfica	30.42,86
2013	Paulo Alves	Sporting CP	30.48,83
2014	John Caldeira	Campismo SJM	30.53,06
2015	Samuel Barata	SL Benfica	29.26,96
2016	André Pereira	SL Benfica	30.12,06
2017	Miguel Marques	Sporting CP	29.51,27
2018	Cristiano Pereira	CP Mangualde	30.23,91
2019	Filipe Vitorino	CN Rio Maior	30.32,35
2020	Ruben Amaral	Sporting CP	30.05,00
2021	Simão Bastos	AC P. Varzim	29.49,49
2022	Duarte Gomes	SL Benfica	29.12,79
2023	Duarte Santos	Sporting CP	31.17,89
2024	Pedro Amaro	SL Benfica	29.38,62
2025	Bernardo Rocha	SC Salgueiros	29:41.22

Nota: prova sempre incluída no Campeonato de Portugal. Em vários anos não foram oficialmente considerados os melhores sub'23.

3000 M OBSTÁCULOS

1985	José Regalo	FC Porto	8.38,06
1986	José Mestre	Imortal DC	9.17,94
1987	António Branco	NA Moita	9.03,2m
1988	José Negrão	FC Porto	8.52,71
1989	Francelino Resende	FC Porto	9.12,20
1990	José Negrão	FC Porto	8.55,97
1991	Paulo Guerra	Sporting CP	8.43,86
1992	Vítor Almeida	SL Benfica	8.55,38
1993	Marco Rebelo	CD Nacional	9.00,46
1994	Mário Teixeira	CA Centro	8.44,66
1995	Marco Rebelo	CS Marítimo	8.45,92
1996	Mário Teixeira	CA Centro	8.47,12
1997	Paulo Rio	CAO Vianense	8.57,35
1998	Paulo Rio	CAO Vianense	8.39,44
1999	Manuel Silva	Sporting CP	8.34,92
2000	Manuel Silva	Sporting CP	8.37,16
2001	Adelino Monteiro	Sporting CP	8.53,80
2002	Pedro Cruz	Acadof	9.23,25
2003	Pedro Ribeiro	FC Porto	9.03,35
2004	Daniel Flório	Grecas	9.05,34
2005	Alberto Paulo	CS Marítimo	9.08,55
2006	Alberto Paulo	CS Marítimo	8.54,04
2007	Jerónimo Oliveira	G Trofa	9.22,43
2008	Leonel Fernandes	Cyclones AC	9.17,06
2009	Jorge Santa Cruz	FC Porto	9.10,03
2010	Jorge Santa Cruz	NA Joane	9.07,01
2011	Daniel Gregório	CA Seia	8.59,14
2012	Ruben Silva	SL Benfica	9.24,97
2013	Nuno Paulo	ACD S João	9.14,11
2014	Luís Miguel Borges	SL Benfica	9.14,92
2015	André Pereira	SL Benfica	8.56,27
2016	André Pereira	SL Benfica	8.58,24
2017	Ricardo Barbosa	SL Benfica	9.06,58
2018	Jorge Moreira	Sporting CP	9.13,77
2019	Tomás Silva	Grecas	9.02,98
2020	Ricardo Ferreira (2000 ob – s/vala)	Sporting CP	5.34,64

2021	Etson Barros	SL Benfica	8.49,74
2022	Etson Barros	SL Benfica	8.45,47
2023	Etson Barros	SL Benfica	8.29,38
2024	Lourenço Rodrigues	J Ilha Verde	8.52,17
2025	Lourenço Rodrigues	J Ilha Verde	8:56.28

110 M BARREIRAS

1985	Paulo Barrigana	SL Benfica	15,49
1986	Paulo Barrigana	SL Benfica	15,16
1987	atletas boicotaram a final, por falta de cronometragem eletrónica		
1988	Pedro Sequeira	GR Os Fixes	15,25
1989	Pedro Sequeira	GR Os Fixes	14,89v
1990	Pedro Rodrigues	SL Benfica	14,65
1991	Mário Reis	Académica Coimb.	15,09
1992	Pedro Rodrigues	SL Benfica	14,29
1993	Horácio Sá	Campismo SJM	14,9m
1994	Diogo Fernando	CF Belenenses	14,89
1995	João André	Sporting CP	15,45
1996	Luís Santos	Sporting CP	15,22
1997	Amâncio Santos	SL Benfica	14,99v
1998	Rui Palma	Sporting CP	13,95v
1999	Rui Palma	Sporting CP	13,97
2000	Rui Palma	Sporting CP	13,91v
2001	Luís Fernandes	GD Cavadas	15,01
2002	Luís Fernandes	GD Cavadas	14,49v
2003	Luís Sá	FC Porto	14,88
2004	Jorge Paula	JOMA	14,56
2005	João Ferreira	SL Benfica	14,26v
2006	João Ferreira	SL Benfica	14,61
2007	João Almeida	Sporting CP	14,39
2008	Tiago Ferreira	FC Porto	14,89v
2009	Rasul Dabo	JOMA	14,48
2010	João Almeida	Sporting CP	14,56v
2011	João Fontela	Campismo SJM	14,60
2012	João Fontela	Campismo SJM	14,29v
2013	João Fontela	Sporting CP	14,67
2014	André Costa	SL Benfica	14,54
2015	Rafael Correia	ACDR Arneirense	15,02
2016	António Gomes	CA Seia	14,96v
2017	Paulo Neto	ACD J Serra	14,42
2018	Paulo Neto	ACD J Serra	14,32
2019	Paulo Neto	ACD J Serra	14,28
2020	Edgar Campre	SL Benfica	14,61
2021	Edgar Campre	SL Benfica	14,35
2022	Edgar Campre	SL Benfica	14,59
2023	Sisínio Ambriz	SL Benfica	14,27
2024	Francisco Marques	CF Belenenses	14,23v
2025	Eduardo Neves	Sporting CP	14.31

400 M BARREIRAS

1985	Armando Silva	CDUP	55,54
1986	Ramiro Fernandes	SL Benfica	53,83
1987	António Perpétuo	NA Moita	53,9m
1988	Ilídio Motty	SL Benfica	52,97
1989	Ilídio Motty	SL Benfica	53,87
1990	Mário Reis	Académica Coimb.	54,30
1991	Pedro Rodrigues	SL Benfica	51,81

1992	António Leite	CDUP	55,32
1993	António Leite	CDUP	53,18
1994	Carlos Silva	SL Benfica	50,85
1995	Carlos Silva	SL Benfica	49,97
1996	Tiago Custódio	Sporting CP	57,54
1997	Rui Nobre	CDC Pinheiro	55,51
1998	Rui Nobre	CDC Pinheiro	56,19
1999	Rui Nobre	CDC Pinheiro	54,81
2000	Sérgio Duro	Vitória FC	53,40
2001	Sérgio Duro	Vitória FC	53,40
2002	Sérgio Duro	GD Estreito	54,54
2003	Telmo Correia	Athletes' Foot CA	51,71
2004	Telmo Correia	Athletes' Foot CA	51,84
2005	Jorge Paula	JOMA	52,69
2006	Jorge Paula	JOMA	51,88
2007	Ricardo Lima	Sporting CP	52,05
2008	Rodolfo Varela	CA Seia	53,71
2009	Bruno Gualberto	J Vidigalense	51,29
2010	Diogo Santos	FC Porto	53,98
2011	Hugo Silva	CS Marítimo	53,96
2012	Hugo Silva	CS Marítimo	55,16
2013	Pedro Cardoso	SL Benfica	53,30
2014	Edgar Remédios	GA Fátima	54,41
2015	Diogo Mestre	SL Benfica	53,05
2016	André Sá	SL Benfica	53,54
2017	Diogo Mestre	SL Benfica	52,28
2018	Sérgio Silva	J Ilha Verde	53,95
2019	Paulo Soares	SL Benfica	53,62
2020	Paulo Soares	SL Benfica	53,85
2021	Paulo Soares	SL Benfica	52,84
2022	Duarte Fernandes	Sporting CP	52,86
2023	Diogo Barrigana	SL Benfica	52,50
2024	Duarte Fernandes	Sporting CP	51,56
2025	Miguel Marques	CAMG	54.11

ALTURA

1985	João Almeida	FC Porto	2,03
1986	Luís Marto	Sporting CP	2,06
1987	Luís Marto	Sporting CP	2,07
1988	Luís Marto	Sporting CP	2,13
1989	Luís Marto	Sporting CP	2,01
1990	José Durão	CS Marítimo	2,00
1991	Rui Cabral	SC Beira Mar	1,95
1992	Mário Aníbal	SL Benfica	2,03
1993	Bruno Miguel	S Bf C. Branco	1,99
1994	Pedro Raposo	Bairro Anjos	2,01
1995	Pedro Raposo	Bairro Anjos	2,02
	Bruno Miguel	FC Porto	2,02
1996	Rafael Gonçalves	AD Ovarense	2,04
1997	Bruno Miguel	FC Porto	2,03
1998	Rui Brás	FC Porto	2,00
1999	Pedro Veloso	SL Benfica	2,04
2000	Márcio Lima	C Operário D	2,00
2001	Márcio Lima	C Operário D	2,04
2002	Patrick Marques	Grecas	1,96
2003	Carlos Pires	Grecas	2,06
2004	Rodrigo Dionísio	SL Benfica	2,05
2005	Paulo Gonçalves	SC Braga	2,05

2006	Rodrigo Dionísio	SL Benfica	2,03
2007	Paulo Gonçalves	GD Estreito	2,05
2008	João Almeida	CS Marítimo	2,05
2009	Ricardo Nunes	NA Alcabideche	2,07
2010	Rodolfo Brites	Gira Sol	2,06
2011	Rodolfo Brites	Gira Sol	2,10
2012	Tiago Costa	CCD Ribeirão	2,01
2013	Paulo Conceição	SL Benfica	2,10
2014	Paulo Conceição	SL Benfica	2,14
2015	Paulo Conceição	SL Benfica	2,18
2016*	Francisco Barreto	CA Sal. Manique	2,02
2017	Filipe Guerreiro	Campismo SJ Mad.	2,01
2018	Victor Korst	SL Benfica	2,13
2019	Gonçalo Veloso	SL Benfica	2,12
2020	Gerson Baldé	SL Benfica	2,23
2021	Gerson Baldé	SL Benfica	2,20
2022	Diogo Oliveira	Sporting CP	2,12
2023	Gonçalo Veloso	AC Póvoa Varzim	2,09
2024	Pedro Correia	GRECAS	2,00
2025	Pedro Correia	GRECAS	2,03

* Nelson Pinto, CA Seia, 2,05 fez melhor, mas os juniores não foram considerados

VARA

1985	João Rodrigues	CF Belenenses	4,75
1986	João Carvalho	CDUP	4,20
1987	Hélio Girão	CF Belenenses	4,00
1988	Valdemar Santo	SL Benfica	4,35
1989	não houve concorrentes		
1990	Mário Aníbal	SL Benfica	4,00
1991	Nuno Fernandes	CIPA	4,80
1992	Valdemar Santo	SL Benfica	4,60
1993	Valdemar Santo	SL Benfica	4,55
1994	Valdemar Santo	SL Benfica	4,67
1995	Pedro Pimenta	FC Porto	4,56
1996	Pedro Pimenta	FC Porto	4,83
1997	Pedro Pimenta	FC Porto	5,03
1998	João André	Sporting CP	5,15
1999	Filipe Lara Ramos	Sporting CP	4,80
2000	Filipe Lara Ramos	Sporting CP	4,64
2001	Mauro Damião	Sporting CP	4,76
2002	Ricardo Ventura	JOMA	4,52
2003	Mauro Damião	Sporting CP	4,70
2004	Mauro Damião	Sporting CP	4,52
2005	Filipe Gonçalves	Sporting CP	4,90
2006	Filipe Gonçalves	Sporting CP	4,68
2007	Edi Maia	GD Ind. Setúbal	4,92
2008	Edi Maia	Sporting CP	5,00
2009	Edi Maia	Sporting CP	5,25
2010	Diogo Ferreira	SL Benfica	5,22
2011	Diogo Ferreira	SL Benfica	5,10
2012	Diogo Ferreira	SL Benfica	4,80
2013	Ruben Miranda	SL Benfica	5,35
2014	Ícaro Miranda	SL Benfica	4,80
2015	Ícaro Miranda	SL Benfica	5,15
2016	Ícaro Miranda	SL Benfica	4,80
2017	Rui Marques	Sporting CP	4,50

2018	Rui Marques	Sporting CP	4,85
2019	João Pedro Buaró	GD Estreito	4,90
2020	Carlos Pitra*	Sporting CP	4,95
2021	Carlos Pitra	Sporting CP	4,50
2022	João Pedro Buaró	GD Estreito	5,25
2023	João Pedro Buaró	SL Benfica	5,40
2024	Pedro Fernandes	CA Marinha Grande	4,70
2025	Rodrigo Alcobia	Benfica	5,25

* João Pedro Buaró, GD Estreito, 5,05, fez melhor, mas os juniores não foram considerados

COMPRIMENTO

1985	José Leitão	SL Benfica	7,02
1986	José Sousa	SL Benfica	7,26v
1987	José Leitão	CIPA	7,53
1988	Luís Neves	SL Benfica	7,29v
1989	Luís Neves	SL Benfica	7,26v
1990	Pedro Calisto	V. Setúbal	7,13
1991	José Santos	SL Benfica	7,22
1992	Rui Barros	Sporting CP	7,45v
1993	Rui Barros	Sporting CP	7,36
1994	Carlos Calado	CN Rio Maior	7,78v
1995	Carlos Calado	CN Rio Maior	7,37
1996	Rui Beato	ES N'Álvares	6,96
1997	Hilberto Almeida	SL Benfica	7,16
1998	Hilberto Almeida	SL Benfica	7,40v
1999	Henrique Silva	GD André Soares	7,17
2000	Rui Carrudo	Sporting CP	7,20
2001	Nouzalter Abreu	JOMA	7,84
2002	Nouzalter Abreu	SL Benfica	7,69v
2003	Gaspar Araújo	Cyclones AC	7,63
2004	Pedro Pinto	CA Seia	7,04
2005	Nelson Évora	SL Benfica	7,60v
2006	Nelson Évora	SL Benfica	7,98
2007	Marcos Caldeira	SL Benfica	7,43
2008	Marcos Caldeira	SL Benfica	7,44
2009	Marcos Caldeira	SL Benfica	7,69
2010	Marcos Chuva	SL Benfica	7,67
2011	Marcos Chuva	SL Benfica	7,70
2012	Bruno Costa	SL Benfica	7,35v
2013	Bruno Costa	SL Benfica	7,32v
2014	Samuel Remédios	GA Fátima	7,42
2015	Oleksandr Lyashchenko	CA Mar. Grande	7,34
2016*	André Silva	Esc. Movimento	7,24v
2017	Miguel Marques	J Vidigalense	7,78v
2018	Oleksandr Lyashchenko	Sporting CP	7,24
2019	Mamadou Jaló	SL Benfica	6,98
2020	Hugo Duarte**	Grecas	7,14
2021	Gerson Baldé	SL Benfica	7,30
2022	Gerson Baldé	SL Benfica	7,50
2023	Pedro Pires	GRECAS	7,68
2024	Pedro Pires	Sporting	7,91
2025	Pedro Pires	Sporting	7,47

* Oleksandr Lyashchenko, Sporting CP, 7,48v, fez melhor, mas os juniores não foram considerados

** Rodrigo Agostinho, CA Marinha Grande, 7,29v, fez melhor, mas os juniores não foram considerados

TRIPLO

1985	José Leitão	SL Benfica	14,92
1986	José Leitão	CIPA	15,93v
1987	Luís Marto	Sporting CP	15,26
1988	José Santos	SL Benfica	14,78
1989	Luís Marto	Sporting CP	15,33v
1990	Mário Aníbal	SL Benfica	15,13
1991	Carlos Ribeiro	Sporting CP	15,04
1992	Carlos Casalta	UFC Tomar	14,25v
1993	Carlos Calado	CN Rio Maior	15,01
1994	Carlos Calado	CN Rio Maior	16,07
1995	Carlos Calado	CN Rio Maior	15,78
1996	Diogo Cruz	SL Benfica	15,07
1997	Diogo Cruz	SL Benfica	15,22
1998	Nouzalter Abreu	JOMA	15,14
1999	Rafael Gonçalves	CA Ovar	15,14v
2000	Nelson Martins	CN Rio Maior	14,49v
2001	Nouzalter Abreu	JOMA	15,37
2002	Mário Felisberto	Febres FC	14,78v
2003	Gaspar Araújo	Cyclones AC	16,05v
2004	Jorge Paula	JOMA	15,32
2005	Nelson Évora	SL Benfica	16,46v
2006	João Dias	Grecas	15,23
2007	Marcos Caldeira	SL Benfica	15,35
2008	Marcos Caldeira	SL Benfica	15,60
2009	Marcos Caldeira	SL Benfica	15,43
2010	Ricardo Jaquité	JOMA	15,51v
2011	Carlos Veiga	CF Belenenses	15,63
2012	João Alexandre	J Vidigalense	15,12
2013	Miguel Marques	J Vidigalense	14,33
2014	Tiago Pereira	SL Benfica	15,37
2015	Tiago Pereira	SL Benfica	15,86
2016*	Gil Manuel	SL Benfica	14,75
2017	Pedro Pinheiro	SL Benfica	15,38
2018	Oleksandr Lyashchenko	Sporting CP	15,97
2019	Pedro Pinheiro	SL Benfica	15,44
2020	Nuno Sénica	CA Seia	14,27
2021	Tomás Dinis	Sporting CP	15,06
2022	Filipe Barreto Silva	CO Pechão	15,18
2023	Filipe Barreto Silva	CO Pechão	15,21
2024	Tiago Pereira	SL Benfica	14,79v
2025	Tiago Pereira	Benfica	15,17

* Oleksandr Lyashchenko, Sporting CP, 15,60, fez melhor, mas os juniores não foram considerados

PESO

1985	Mário Pinto	Sporting CP	14,30
1986	Fernando Alves	SL Benfica	13,99
1987	Rui Dias	CIPA	15,08
1988	Fernando Alves	SL Benfica	14,39
1989	Fernando Alves	SL Benfica	15,36
1990	Fernando Alves	SL Benfica	16,03
1991	Mário Rocha	Individual	13,22
1992	Mário Cardoso	ACD Ílhavos	14,20
1993	Nuno Serra	Sporting CP	15,42
1994	Nuno Serra	Sporting CP	15,04

1995	Nuno Serra	SUO Vais	15,37
1996	Nuno Serra	NA Cucujães	14,85
1997	Juan Rosete	Sporting CP	13,47
1998	Ivo Cardoso	CA Seia	13,97
1999	Juan Rosete	Sporting CP	16,01
2000	Márcio Martins	GD Cavadas	13,70
2001	Marco Fortes	Sporting CP	17,58
2002	Marco Fortes	Sporting CP	18,09
2003	Marco Fortes	Sporting CP	18,45
2004	Marco Fortes	Sporting CP	17,97
2005	Bruno André	IFC Torreense	15,62
2006	António Vital Silva	SL Benfica	16,38
2007	André Gonçalves	CS Marítimo	15,51
2008	Luís Melo	CDE Lages Pico	15,13
2009	António Vital Silva	SL Benfica	17,62
2010	António Vital Silva	Sporting CP	17,25
2012	Francisco Belo	Sporting CP	17,97
2013	Francisco Belo	Sporting CP	17,51
2014	Tsanko Arnaudov	SL Benfica	17,82
2015	José Pinho	NA Cucujães	15,24
2016*	José Pinho	NA Cucujães	14,69
2017	Edujose Lima	Sporting CP	15,55
2018	Edujose Lima	Sporting CP	16,10
2019	Rodolfo Garcia	Sporting CP	16,63
2020	Mykyta Sudashov	Sporting CP	15,70
2021	Emanuel Sousa	SL Benfica	15,00
2022	Tomás Rodrigues	J Vidigalense	15,11
2023	Tomás Rodrigues	J Vidigalense	15,21
2024	Tiago Nunes	ADREP	14,13
2025	David Pereira	CAMG	14,05

* Otoniel Badjana, SL Benfica, 15,13, fez melhor, mas os juniores não foram considerado

DISCO

1985	Paulo Santos	Sporting CP	50,96
1986	Paulo Santos	Sporting CP	50,74
1987	Paulo Santos	Sporting CP	54,28
1988	Paulo Santos	Sporting CP	53,90
1989	Fernando Alves	SL Benfica	50,50
1990	Fernando Alves	SL Benfica	51,76
1991	Francisco Furtado	AC Mocidade	37,14
1992	Mário Aníbal	SL Benfica	41,52
1993	Paulo Bernardo	Bairro Anjos	45,88
1994	Paulo Bernardo	Bairro Anjos	48,66
1995	Paulo Bernardo	Bairro Anjos	53,16
1996	Paulo Bernardo	FC Porto	51,06
1997	Juan Rosete	Sporting CP	44,22
1998	Luís Gavina	CF Belenenses	45,83
1999	Juan Rosete	Sporting CP	48,85
2000	Juan Rosete	Sporting CP	52,58
2001	Juan Rosete	Sporting CP	50,10
2002	Jorge Grave	GD Cavadas	53,11
2003	Jorge Grave	GD Cavadas	51,54
2004	Jorge Grave	Quintajense FC	53,72
2005	Hugo Caldeira	Sporting CP	52,11
2006	Hugo Caldeira	Sporting CP	49,12
2007	Steve Patrício	J Vidigalense	38,31

2008	Christophe Correia	ADC Lovelhe	41,22
2009	António Vital Silva	SL Benfica	49,96
2010	António Vital Silva	Sporting CP	53,05
2011	Francisco Belo	Sporting CP	50,82
2012	Tsanko Arnaudov	SL Benfica	49,19
2013	Francisco Belo	Sporting CP	48,67
2014	Tsanko Arnaudov	SL Benfica	46,32
2015	Edujose Lima	Campismo SJM	48,72
2016	Edujose Lima	Sporting CP	52,17
2017	Edujose Lima	Sporting CP	51,60
2018	Edujose Lima	Sporting CP	55,92
2019	Emanuel Sousa	SL Benfica	54,39
2020	Emanuel Sousa	SL Benfica	57,48
2021	Emanuel Sousa	SL Benfica	55,51
2022	André Jidkov	Sporting CP	43,63
2023	André Jidkov	Sporting CP	46,97
2024	Frederico Pina	SL Benfica	47,66
2025	Matheo Ferreira	ind	44,52

MARTELO

1985	Alcino Pereira	CIPA	52,14
1986	Alcino Pereira	CIPA	48,88
1987	António Peixoto	SL Benfica	49,96
1988	Fernando Alves	SL Benfica	55,42
1989	Fernando Alves	SL Benfica	58,88
1990	António Peixoto	Sporting CP	60,62
1991	Vítor Costa	ASQ-França	55,66
1992	Mário Rocha	CIPA	57,40
1993	Mário Rocha	CIPA	58,58
1994	Vítor Costa	ASQ-França	66,26
1995	Vítor Costa	ASQ-França	63,62
1996	Vítor Costa	SL Benfica	67,66
1997	Nuno Coelho	Quintajense FC	59,46
1998	Nuno Coelho	Sporting CP	58,84
1999	André Vital Silva	FC Porto	55,46
2000	André Vital Silva	FC Porto	58,18
2001	André Vital Silva	FC Porto	61,60
2002	André Vital Silva	FC Porto	62,70
2003	Fábio Venceslau	N Sp I Terceira	51,74
2004	Dário Manso	NDJ Laranjeiro	65,24
2005	Nuno Rocha	FC Porto	58,78
2006	António Vital Silva	SL Benfica	63,33
2007	Carlos Vicente	ACDR Arneirense	55,22
2008	Carlos Vicente	Individual	60,77
2009	Carlos Vicente	Individual	59,41
2010	António Vital Silva	Sporting CP	59,89
2011	Pedro Capela	SL Benfica	55,34
2012	Pedro Capela	CA Bº Banheira	56,32
2013	Pedro Capela	CA Bº Banheira	52,47
2014	Miguel Carreira	J Vidigalense	53,98
2015	Miguel Carreira	J Vidigalense	57,02
2016	Miguel Carreira	J Vidigalense	59,45
2017	Miguel Carreira	Sporting CP	61,25
2018	Décio Andrade	GD Estreito	65,80
2019	Décio Andrade	GD Estreito	68,01
2020	Ruben Antunes	Sporting CP	68,85
2021	Ruben Antunes	Sporting CP	68,21
2022	Carlos Malaquias	J Vidigalense	53,32

2023	Francisco Calhau	J Vidigalense	58,56
2024	Francisco Calhau	Sporting CP	61,50
2025	Francisco Calhau	Sporting CP	63,60

DARDO

1985*	Laurindo Silva	Boavista FC	59,76
1986	Carlos Gil	AC Guarda	53,40
1987	Paulo Silva	CA Ind. Ovar	51,76
1988	Sérgio Abreu	CS Marítimo	57,02
1989	Paulo Silva	CA Ind. Ovar	54,78
1990	João Reis	SL Benfica	55,34
1991	Luís Herédio Costa	Sporting CP	57,72
1992	Nuno Rodrigues	CP Conc. Faro	54,30
1993	Luís Herédio Costa	Sporting CP	58,34
1994	João Costa	Despertar SC	56,56
1995	Vítor Freitas	CS Marítimo	54,22
1996	José Faustino	Ginásio C. Sul	56,88
1997	Filipe Ventura	Individual	57,80
1998	Filipe Ventura	Sporting CP	69,36
1999	Filipe Ventura	Sporting CP	70,95
2000	André Medeiros	U Micaelense	58,88
2001	André Medeiros	U Micaelense	62,50
2002	André Medeiros	U Micaelense	64,20
2003	Ricardo Conde	Maia AC	60,92
2004	Ricardo Conde	Maia AC	61,18
2005	Luís Almeida	JOMA	60,88
2006	Luís Almeida	JOMA	61,05
2007	Marco Ferreira	Gira Sol	56,52
2008	Hélder Pestana	GD Estreito	64,64
2009	Hélder Pestana	GD Estreito	61,04
2010	Tiago Aperta	SL Benfica	65,93
2011	Ruben Ventura	C Operário D	57,47
2012	Tiago Aperta	SL Benfica	70,45
2013	Tiago Aperta	SL Benfica	66,42
2014	Tiago Aperta	SL Benfica	66,06
2015	Mário Marques	Campismo SJM	59,09
2016	Paulo Silva	CDRC Amarense	56,62
2017	Tiago Pires	J Vidigalense	56,27
2018	Leandro Ramos	SL Benfica	69,12
2019	Leandro Ramos	SL Benfica	68,33
2020	Leandro Ramos	SL Benfica	75,78
2021	Leandro Ramos	SL Benfica	73,57
2022	Ilírio Nazaré	Sporting CP	70,65
2023	João Fernandes	Sporting CP	68,11
2024	João Fernandes	Sporting CP	70,84
2025	João Fernandes	Sporting CP	69,49

* engenho antigo

10000 M MARCHA

1985	Paulo Pires	SL Benfica	50.03,78
1986	José Urbano	SL Benfica	43.08,7m
1987	José Urbano	SL Benfica	42.56,5m
1988	Luís Carapinha	SL Benfica	45.34,4m
1989	José Urbano	SL Benfica	39.55,9m
1990	Pedro Pinto	U. Coimbra	44.50,18

1992	Augusto Cardoso	Boavista FC	44.01,17
1993	Joaquim Pentieiro	CIPA	43.43,3m
.....			
2001	Acácio Diogo	CA Bª Banheira	44.21,39
2002	Acácio Diogo	CA Bª Banheira	45.01,11
2003	Bruno Reis	CAO Vianense	45.52,32
2004	Diogo Martins	CP Alcanena	46.08,20
2005	Diogo Martins	CP Alcanena	43.47,41
2006	Diogo Martins	CP Alcanena	45.09,70
2007	Pedro Isidro	SL Benfica	46.04,89
2008	Gonçalo Bejinha	NA Alcabideche	44.17,19
2009	Luís Lopes	CN Rio Maior	45.57,82
2010	Cristiano António	AC Vermoill	46.01,36
2011	Luís Lopes	Gira Sol	46.06,67
2012	Miguel Carvalho	CN Rio Maior	46.57,38
2013	Miguel Carvalho	CN Rio Maior	45.22,19
2014	Miguel Carvalho	CN Rio Maior	44.57,41
2015	Miguel Carvalho	CN Rio Maior	43.06,42
2016	Miguel Carvalho	SL Benfica	43.05,97
2017	Miguel Rodrigues	SL Benfica	42.59,91
2018	Paulo Martins	Sporting CP	45.17,85
2019	Paulo Martins	Sporting CP	44.45,46
2020	Ruben Santos	Sporting CP	13.25,72
	(3000 m)		
2021	Paulo Martins	Sporting CP	44.54,63
2022	Pedro Dias	CO Pechão	44.18,22
2023	Tiago Ramos	CA Tunes	42.25,93
2024	Tiago Ramos	Sporting CP	41.54,98
2025	Tiago Ramos	Sporting CP	42:38.68

DECATLO

1985	Vítor Malaquias	Sporting CP	6269
1986	Paulo Barrigana	SL Benfica	6399
1987	José Durão	SL Benfica	5636
1988	José Durão	SL Benfica	6194
1989	José Durão	SL Benfica	6366
1990	Mário Aníbal	SL Benfica	6754
1991	José Durão	Mem Martins SC	5962
1992	Sérgio Moita	SL Benfica	5585
1993	Mário Aníbal	SL Benfica	7570
1994	Mário Aníbal	SL Benfica	7309
1995	Paulo Sérgio	Maia AC	6066
1996	Paulo Massinga	CA Terceira	6211
1997	Paulo Massinga	CA Terceira	6748
1998	Pedro Veloso	CF Belenenses	6378v
1999	Pedro Veloso	SL Benfica	6694
2000	Sérgio Vicente	CA Bª Banheira	5965
2001	Carlos Sá	IFC Torreense	6721
2002	Carlos Sá	IFC Torreense	6587
2003	Carlos Sá	IFC Torreense	5882
2004	Cláudio Gama	GD Cavadas	6256
2005	Tiago Marto	GA Fátima	6328
2006	Tiago Marto	GA Fátima	6829
2007	Tiago Marto	GA Fátima	7090
2008	Tiago Marto	GA Fátima	7098
2009	não houve concorrentes		
2010	Pedro Santos	CP Alcanena	6673
2011	André Santos	OC Lagos	5657

1991	Augusto Cardoso	Alfenense CA	45.13,0m
2012	José Rosa	Sporting CP	6285v
2013	Ivan Santos	ADL Apelaçenenses	6260
2014	Ivan Santos	ADL Apelaçenenses	6330
2015	Ivan Santos	ADL Apelaçenenses	6667
2016	Pedro Ferreira	C+S Lavra	6139
2017	Eduardo Valério	J Vidigalense	5869v
2018	Pedro Ferreira	Sporting CP	6352
2019	Manuel Dias	SL Benfica	6765
2020	Manuel Dias	SL Benfica	3722
	(pentatlo)		
2021	Edgar Campre	SL Benfica	7452
2022	Edgar Campre	SL Benfica	6774
2023	Guilherme Almeida	ACD J. Serra	6923
2024	Guilherme Almeida	ACD J. Serra	7588
2025	Bernardo Cunha	Benfica	6263

Nota: prova até 2021 incluída no Campeonato de Portugal. Na maioria dos anos não foram considerados os melhores sub'23.

4x100 METROS

2001	Sporting CP	42,49
	(Pedro Fonseca-Ricardo Pacheco-David Veríssimo-Carlos Fradão)	
2002	CA Seia	42,71
	(Bruno Neves-Ivo Cardoso-Adriano Ferreira-Fernando Almeida)	
2003	GD Cavadas	41,58
	(Pedro Correia-Luís Fernandes-Ricardo Martins-Cláudio Gama)	
2004	GD Cavadas	42,48
	()	
2005	SL Benfica	42,05
	(Marate Tchongo-João Ferreira-Rui Silva-André Destapado)	
2006	SL Benfica	42,27
	(Marate Tchongo-João Ferreira-Rui Silva-Marcos Caldeira)	
2007	Sporting CP	41,97
	(Ricardo Lima-Arnaldo Abrantes-Edi Sousa-João Almeida)	
2008	Juv. Vidigalense	42,70
	(Ruben Monteiro-Gonçalo Ribeiro-Cristiano Carreira-João Gradiz)	
2009	SL Benfica	41,50
	(Bruno Fernandes-Marcos Chuva-Marcos Caldeira-Ivo Vital)	
2010	SL Benfica	41,78
	(Ivo Vital-Bruno Ferreira-Marcos Caldeira-Bruno Fernandes)	
2011	SL Benfica	41,80
	(Diogo Antunes-Tiago Silvestre-Bruno Ferreira-Marcos Chuva)	
2012	SL Benfica	42,30
	(João Gonçalves-Tiago Silvestre-Diogo Antunes-Bruno Fernandes)	
2013	SL Benfica	41,18
	(André Costa-Tiago Silvestre-Diogo Antunes-José Lopes)	
2014	Juv. Vidigalense	42,35
	(Marco Rodrigues-Dylan Pedro-Eduardo Valério-Giziel Lima)	
2015	Sporting CP	43,05
	(Ruben Conchinho-Miguel Sambé-Sérgio Chiu-Diogo Maçarico)	
2016	Esc. Movimento	43,06
	(André Ferrão-Daniel Reis-Eduardo Ferreira-Carlos Nascimento)	
2017	SL Benfica	41,17
	(José Pedro Lopes-Rafael Jorge-Ricardo Pereira-João Esteves)	
2018	SL Benfica	41,67
	(Tiago Crespo-Diogo Guerra-Delvis Santos-Ricardo Pereira)	
2019	Sporting CP	41,57
	(Martim Faustino-Rui Corvelo-Gonçalo Gonçalves-João Pinto)	
2020	não se realizou	
2021	SL Benfica	41,80
	(André Prazeres-Delvis Santos-Gonçalo Moreno-Diogo Barrigana)	
2022	SL Benfica	41.58

2023	(Diogo Barrigana-Sisínio Ambriz-André Rangel-Edgar Campre) Sporting CP	41,91
2024	(Tomás Gonçalves-Osvaldo Barbosa-Guilherme Mendo-Gonçalo Gonçalves) SL Benfica	41,97
2025	(David Landim, Carlos Fernandes, Bubacar Júnior, Tiago Pereira) Sporting CP	41,61
	(Mauro Silva, Guilherme Ribeiro, Leon Seale, Bernardo Ferreira)	

4x400 METROS

2001	FC Porto	3.18,50
	(Rui Tavares-Luís Fonseca-Luís Sá-Luís Freitas)	
2002	Sporting CP	3.24,33
	(João Costa-Hugo Nunes-Henrique Filipe-Fernando Almeida)	
2003	Sporting CP	3.16,73
	(Ricardo Pacheco-João Costa-Fernando Almeida-Adelino Monteiro)	
2004	Sporting CP	3.20,34
	()	
2005	CS Marítimo	3.23,93
	(Ivo Graça-Bruno Santos-Rui Paulo Silva-Dani Gonçalves)	
2006	JOMA	3.18,54
	(Erik Wennberg-Milton Dias-Celso Pinto-Jorge Paula)	
2007	SL Benfica	3.26,30
	(Filipe Novo-Carlos Teixeira-Rafael Lopes-Carlos Pinheiro)	
2008	Juv. Vidigalense	3.24,13
	(Miguel Martins-João Gradiz-César Pedreira-Cristiano Carreira)	
2009	SL Benfica	3.21,72
	(João Fernandes-Fábio Gonçalves-José Miranda-Bruno Ferreira)	
2010	SL Benfica	3.21,01
	(João Fernandes-Fábio Gonçalves-Bruno Ferreira-José Miranda)	
2011	SL Benfica	3.20,34

2012	(Bruno Andrade-Fábio Gonçalves-Miguel Moreira-José Miranda) SL Benfica	3.21,82
	(Bruno Andrade-Fábio Gonçalves-Miguel Moreira-Paulo Pinto)	
2013	Sporting CP	3.19,61
	(Tiago Boucela-Hugo Coutinho-Fábio Weber-Sandy Martins)	
2014	Sporting CP	3.18,96
	(Maurício Alves-Valter Pinto-Tiago Boucela-Sandy Martins)	
2015	SL Benfica	3.19,66
	(Ângelo Marques-André Sá-José Tavares-Diogo Mestre)	
2016	SL Benfica	3.19,16
	(José Tavares-André Sá-Ângelo Marques-Vitor Ricardo Santos)	
2017	SL Benfica	3.19,83
	(André Sá-Marcos Afonso-José Carlos Pinto-Diogo Mestre)	
2018	SL Benfica	3.17,01
	(Marcos Afonso-José C. Pinto-Diogo Pinhão-João Fonseca)	
2019	Juv. Ilha Verde	3.28,02
	(Fábio Gaipo-Miguel Costa-David Azevedo-Miguel Alves)	
2020	não se realizou	
2021	Sporting CP	3.20,36
	(Duarte Fernandes-Rodrigo Lima-Nuno Pereira-David Garcia)	
2022	SL Benfica	3.18,49
	(Diogo Barrigana-Ivo Cruz-Hugo Cruz-Ericsson Tavares)	
2023	Sporting CP	3:25,57
	(Tomás Gonçalves-Rodrigo Caetano-David Garcia-João Pedro Santos)	
2024	Sporting CP	3.16,81
	(Rui Serras, Rodrigo Caetano, David Garcia, Duarte Fernandes)	
2025	SL Benfica	3.19,11
	(Pedro Afonso, Nathan Geada, Ricardo Reis, Jociley Pereira)	

Campeões Nacionais de Esperanças (femininos)

100 METROS

1985	Lucrécia Jardim	UFC Moitense	12,46
1986	Carmo Prazeres	SL Benfica	12,61
1987	Lucrécia Jardim	NA Moita	11,6m
1988	Lucrécia Jardim	SL Benfica	12,05
1989	Elsa Amaral	FC Porto	12,04v
1990	Carmo Prazeres	Olivais Sul	12,27
1991	Cristina Regalo	FC Porto	11,92
1992	Cristina Morujão	Sporting CP	11,65v
1993	Sandra Castanheira	SL Benfica	11,57v
1994	Carmo Tavares	SL Benfica	11,94
1995	Sandra Castanheira	SL Benfica	11,86
1996	Sandra Almeida	Sporting CP	12,24
1997	Patrícia Rebelo	CA Lagoa	12,0m
1998	Severina Cravid	GD Cavadas	11,61v
1999	Severina Cravid	GD Cavadas	12,11
2000	Severina Cravid	GD Cavadas	11,69
2001	Carla Tavares	NDJ Laranjeiro	12,03
2002	Cátia Ferreira	J Vidigalense	11,92v
2003	Patrícia Lopes	Sporting CP	11,9m
2004	Carla Tavares	C Operário D	12,12
2005	Sónia Tavares	GCA Donas	11,75v
2006	Sónia Tavares	GCA Donas	11,68
2007	Sónia Tavares	GCA Donas	11,73
2008	Ungudi Quiawacana	SL Benfica	12,09
2009	Tânia Duarte	FC Porto	12,13
2010	Tânia Duarte	FC Porto	11,95
2011	Ungudi Quiawacana	SL Benfica	11,98
2012	Eva Vital	SL Benfica	11,72v
2013	Eva Vital	SL Benfica	11,84
2014	Joana Vitorino	CA Sal. Manique	12,11
2015	Olímpia Barbosa	Sporting CP	11,75
2016	Olímpia Barbosa	Sporting CP	11,98
2017	Olímpia Barbosa	Sporting CP	11,84v
2018	Rosalina Santos	Sporting CP	11,68
2019	Delphine Nkansa	SL Benfica	11,90
2020	Rosalina Santos	Sporting CP	11,72
2021	Catarina Lourenço	SL Benfica	12,00
2022	Nádia Cruz	SL Benfica	11,78
2023	Lurdes Oliveira	Sporting CP	12,02
2024	Lurdes Oliveira	Sporting CP	11,55v
2025	Beatriz Castelhana	ACDR Arneirese	11,59

200 METROS

1985	Lucrécia Jardim	UFC Moitense	24,86
1986	Graziela Guerreiro	SL Benfica	24,42v
1987	Lucrécia Jardim	NA Moita	24,0m
1988	Cristina Cardoso	FC Porto	24,55
1989	Elsa Amaral	FC Porto	24,45
1990	Eduarda Coelho	CIPA	24,65
1991	Cristina Regalo	FC Porto	24,08
1992	Alexandra Pina	Boavista FC	24,39v

1993	Albina Gavina	Varzim SC	25,34
1994	Sandra Castanheira	SL Benfica	24,77
1995	Sandra Castanheira	SL Benfica	24,16
1996	Sandra Almeida	Sporting CP	25,15
1997	Sandra Almeida	Sporting CP	25,22
1998	Severina Cravid	GD Cavadas	24,81v
1999	Severina Cravid	GD Cavadas	25,02
2000	Severina Cravid	GD Cavadas	24,14
2001	Carla Tavares	NDJ Laranjeiro	24,75
2002	Tânia Freitas	CA Madeira	24,90v
2003	Patrícia Lopes	Sporting CP	24,72
2004	Patrícia Lopes	Sporting CP	24,38
2005	Inês Oliveira	SC Braga	25,50v
2006	Sónia Tavares	GCA Donas	24,28
2007	Sónia Tavares	GCA Donas	24,74
2008	Sónia Tavares	GCA Donas	24,45
2009	Joceline Monteiro	Sporting CP	25,21
2010	Tânia Duarte	FC Porto	24,75
2011	Ungudi Quiawacana	SL Benfica	24,56
2012	Tânia Duarte	SL Benfica	24,54
2013	Rivinilda Mentai	SL Benfica	25,11
2014	Cátia Azevedo	Sporting CP	23,84
2015	Rivinilda Mentai	SL Benfica	23,89
2016	Rivinilda Mentai	SL Benfica	24,12v
2017	Sofia Duarte	Sporting CP	24,92
2018	Catarina Lourenço	Fund. Salesianos	24,49
2019	Catarina Lourenço	SL Benfica	24,53
2020	Catarina Lourenço	SL Benfica	24,76v
2021	Catarina Lourenço	SL Benfica	24,41
2022	Nádia Cruz	SL Benfica	24,36
2023	Lurdes Oliveira	Sporting CP	24,38
2024	Lurdes Oliveira	Sporting CP	24,03v
2025	Rita Barbosa	A Jardim Serra	24,45

400 METROS

1985	Marta Moreira	FC Porto	56,67
1986	Marta Moreira	CIPA	57,3m
1987	Elsa Amaral	FC Porto	56,6m
1988	Elsa Amaral	FC Porto	55,87
1989	Elsa Amaral	FC Porto	55,02
1990	Eduarda Coelho	CIPA	54,57
1991	Maria João Valamatos	SL Benfica	55,59
1992	Albina Gavina	Varzim SC	56,94
1993	Albina Gavina	Varzim SC	57,31
1994	Carmo Tavares	SL Benfica	55,69
1995	Carmo Tavares	SL Benfica	53,39
1996	Carmo Tavares	SL Benfica	54,53
1997	Dulcineia Carloto	Individual	61,47
1998	Marisa Martins	CP Conc. Faro	57,80
1999	Susana Silva	GD Estreito	57,74
2000	Ana Marques	FC Porto	58,54
2001	Joana Arduíno	CA Madeira	57,42
2002	Tânia Freitas	CA Madeira	57,14
2003	Rafaela Almeida	FC Porto	58,00

2004	Lilian Silva	C Operário D	57,53
2005	Artemiza Sá	CRU Raposense	58,16
2006	Artemiza Sá	CRU Raposense	57,21
2007	Lenira Santos	JOMA	56,77
2008	Joana Frias	GD Estreito	56,74
2009	Joceline Monteiro	Sporting CP	54,29
2010	Joceline Monteiro	Sporting CP	54,74
2011	Cátina Nunes	Sporting CP	54,41
2012	Joceline Monteiro	Sporting CP	55,54
2013	Cátia Azevedo	Sporting CP	53,71
2014	Cátia Azevedo	Sporting CP	52,86
2015	Cátia Azevedo	Sporting CP	53,32
2016	Cátia Azevedo	Sporting CP	52,96
2017	Patrícia Silva	SL Benfica	58,01
2018	Carina Pereira	Sporting CP	57,26
2019	Carina Pereira	Sporting CP	55,72
2020	Carina Pereira	SC Braga	55,85
2021	Juliana Guerreiro	Sporting CP	54,32
2022	Juliana Guerreiro	Sporting CP	55,69
2023	Juliana Guerreiro	Sporting CP	54,68
2024	Sofia Lavreshina	Sporting CP	54,32
2025	Sofia Lavreshina	Sporting CP	55,04

800 METROS

1985	Fernanda Marques	ANA	2.12,36
1986	La Salette Mineiro	SL Benfica	2.11,8m
1987	Carla Sacramento	SL Benfica	2.11,2m
1988	Elsa Amaral	FC Porto	2.05,11
1989	Fernanda Ribeiro	FC Porto	2.13,47
1990	Marina Bastos	C Bf Porto	2.08,54
1991	Carla Sacramento	SL Benfica	2.05,93
1992	Marina Bastos	Sporting CP	2.07,31
1993	Margarida Silva	SC Braga	2.14,63
1994	Susana Cabral	Sporting CP	2.09,56
1995	Céu Nunes	SL Benfica	2.07,69
1996	Céu Nunes	SL Benfica	2.10,03
1997	Nédia Semedo	CD Montenegro	2.09,45
1998	Sandra Teixeira	Sporting CP	2.05,23
1999	Sandra Teixeira	Sporting CP	2.02,89
2000	Nédia Semedo	CA Madeira	2.04,28
2001	Jéssica Augusto	SC Braga	2.10,75
2002	Jéssica Augusto	SC Braga	2.12,75
2003	Lilian Silva	C Operário D	2.11,28
2004	Lilian Silva	C Operário D	2.12,63
2005	Ercília Machado	SC Braga	2.18,04
2006	Laura Azevedo	JOMA	2.16,83
2007	Ercília Machado	SC Braga	2.12,51
2008	Filipa Almeida	SC Braga	2.21,87
2009	Joana Costa	SC Braga	2.12,65
2010	Daniela Cunha	UD Várzea	2.14,75
2011	Joceline Monteiro	Sporting CP	2.12,20
2012	Joceline Monteiro	Sporting CP	2.08,35
2013	Cátia Azevedo	Sporting CP	2.11,64
2014	Marta Pen	SL Benfica	2.06,89
2015	Marta Pen	SL Benfica	2.07,37
2016*	Amélia Vitorino	ACR Srª Desterro	2.11,63
2017	Salomé Afonso	Sporting CP	2.06,97
2018	Salomé Afonso	Sporting CP	2.07,64

2019	Salomé Afonso	Sporting CP	2.05,99
2020	Francisca Cantante	GR Eirense	2.12,51
2021	Camila Gomes	SL Benfica	2.08,18
2022	Camila Gomes	SL Benfica	2.07,41
2023	Camila Gomes	SL Benfica	2.06,24
2024	Camila Gomes	SC Braga	2.09,87
2025	Maria Avelino	Maia AC	2:12.03

* Salomé Afonso, Sporting CP, 2.10,81 fez melhor, mas os juniores não foram considerados

1500 METROS

1985	Fernanda Ribeiro	FC Porto	4.23,09
1986	Fernanda Ribeiro	FC Porto	4.21,03
1987	Fernanda Ribeiro	FC Porto	4.14,9m
1988	Rosa Oliveira	SC Braga	4.24,6m
1989	Fernanda Ribeiro	FC Porto	4.21,04
1990	Marina Bastos	C Bf Porto	4.26,55
1991	Carla Sacramento	SL Benfica	4.20,82
1992	Margarida Silva	SC Braga	4.32,01
1993	Margarida Silva	SC Braga	4.36,69
1994	Susana Cabral	Sporting CP	4.17,46
1995	Margarida Silva	Boavista FC	4.24,76
1996	Ana Dias	Sporting CP	4.23,90
1997	Teresa Marinho	Sporting CP	4.21,6m
1998	Teresa Marinho	Sporting CP	4.29,17
1999	Clarisse Cruz	CA Ovar	4.26,45
2000	Nédia Semedo	CA Madeira	4.28,36
2001	Jéssica Augusto	SC Braga	4.21,74
2002	Patrícia Pereira	SC Braga	4.38,66
2003	Jéssica Augusto	SC Braga	4.23,17
2004	Ercília Machado	SC Braga	s/tempo
2005	Ercília Machado	SC Braga	4.37,58
2006	Lídia Sousa	Boavista FC	4.27,33
2007	Ercília Machado	SC Braga	4.25,14
2008	Lídia Sousa	Boavista FC	4.54,02
2009	Lídia Sousa	FC Porto	4.32,24
2010	Daniela Cunha	UD Várzea	4.50,05
2011	Daniela Cunha	Maratona CP	4.24,06
2012	Micaela Lopes	J Vidigalense	4.40,09
2013	Marta Pen	SL Benfica	4.26,77
2014	Marta Pen	SL Benfica	4.19,37
2015	Marta Pen	SL Benfica	4.27,84
2016*	Amélia Vitorino	ACR Srª Desterro	4.34,99
2017	Salomé Afonso	Sporting CP	4.34,11
2018	Mariana Machado	SC Braga	4.31,12
2019	Andreia Pingueiro	J. Vidigalense	4.31,59
2020	Andreia Pingueiro	RD Águeda	4.26,38
2021	Rita Figueiredo	Sporting CP	4.29,82
2022	Camila Gomes	SL Benfica	4.19,67
2023	Camila Gomes	SL Benfica	4.21,53
2024	Camila Gomes	SC Braga	4.22,90
2025	Cátia Khvas	AD NucleoOeiras	4:50.30

* Salomé Afonso, Sporting CP, 4.34,81 fez melhor, mas os juniores não foram considerados

3000 METROS

1985	Fernanda Ribeiro	FC Porto	9.23,74
1986	Fernanda Marques	ANA	9.24,73
1987	Rosa Oliveira	SC Braga	9.43,4m
1988	Ana Correia	FC Porto	9.30,55
1989	Ana Correia	SL Benfica	9.32,14
1990	Teresa Nunes	SL Benfica	9.23,98
1991	Luzia Dias	SL Benfica	9.36,81
1992	Luzia Dias	SL Benfica	9.35,81
1993	Ana Dias	Maratona Algarve	9.35,56
1994	Ana Dias	Maratona Algarve	9.16,05
2001	Inês Monteiro	JOMA	9.46,77
2002	Doroteia Peixoto	UD Várzea	10.03,00
2003	Jéssica Augusto	SC Braga	9.37,70
2004	Dulce Félix	FC Vizela	9.52,65
2005	Dina Malheiro	CA Fer. Zêzere	9.59,80
2006	Filomena Costa	SC Braga	10.10,04
2007	Andreia Jesus	ACR Sr ^a Desterro	10.01,55
2008	Catarina Ribeiro	FC Vizela	10.10,70
2009	Daniela Cunha	UD Várzea	9.49,07
2010	Salomé Rocha	FC Vizela	9.35,56
2011	Catarina Ribeiro	SC Braga	9.29,97
2012	Salomé Rocha	Sporting CP	9.34,62
2013	Silvana Dias	UD Várzea	9.57,76
2014	Susana Godinho	SL Benfica	9.45,56
2015	Silvana Dias	SL Benfica	9.47,93
.....			
2017	Helena Alves	UD Várzea	10.12,73
.....			
2020	Mariana Machado	SC Braga	9.13,60

5000 METROS

1995	Helena Sampaio	UD Várzea	16.42,25
1996	Anália Rosa	ADRE Palhaça	17.31,78
1997	Madalena Carriço	Bairro Anjos	17.19,33
1998	Mónica Rosa	AA Mafra	16.19,64
1999	Mónica Rosa	Maratona CM	16.06,59
2000	Mónica Rosa	Maratona CM	15.34,84
2016	Rute Simões	Grecas	17.04,42
2018	Sara Duarte	Sporting CP	17.40,30
2019	Helena Alves	UD Várzea	16.54,06
2021	Sara Duarte	A Jardim Serra	16.50,97
2022	Lia Lemos	Sporting CP	16.58,56
2023	Mariana Regalo	Maia AC	17.04,50
2024	Ana Marinho	CDSSC	16.46,08
2025	Beatriz Rios	ACPV	17:09.09

10000 METROS

2008	Tânia Ferreira	GJP Bemposta	38.53,93
2009	Tânia Ferreira	GJP Bemposta	40.13,67
2010	Susana Godinho	SL Benfica	36.47,56
2011	não houve concorrentes		
2012	Salomé Rocha	Sporting CP	32.40,86
2013	Susana Godinho	SL Benfica	35.40,82
2014	Susana Godinho	SL Benfica	34.36,60
2015	Silvana Dias	SL Benfica	35.29,16
2016	Sónia Ferreira	UD Várzea	36.18,71
2017	Rute Simões	Grecas	36.28,50

2018	Manuela Martins	Maratona CP	36.14,44
2019	Manuela Martins	Maratona CP	36.17,47
2020	Sara Duarte	S. João Serra	35.19,34
2021	Sara Duarte	S. João Serra	33.56,11
2022	Vanessa Pedreira	CA A Valdevez	48.26,54
2023	não houve concorrentes		
2024	não houve concorrentes		
2025	Ana Marinho	CDS Salvador Campo	34:00.99

Nota: prova sempre incluída no Campeonato de Portugal. Na maioria dos anos não foram considerados os melhores sub'23.

3000 M OBSTÁCULOS

2004*	Filomena Costa	SC Braga	7.04,22
2005	Dina Malheiro	CA Fer. Zêzere	9.59,80
2006	Filomena Costa	SC Braga	11.07,47
2007	Sara Moreira	GD Estreito	10.17,24
2008	Solange Jesus	Adercus	11.06,18
2009	Solange Jesus	Adercus	10.27,40
2010	Salomé Rocha	FC Vizela	10.17,65
2011	Salomé Rocha	JOMA	10.22,61
2012	Salomé Rocha	Sporting CP	10.33,89
2013	Diana Almeida	SL Benfica	10.37,92
2014	Catarina Carvalho	GCA Donas	10.16,47
2015	Joana Soares	A Jard. Serra	10.46,05
2016	Jéssica Matos	SC Salgueiros	11.04,02
2017	Carla Reis	ADRE Palhaça	11.09,19
2018	Carla Reis	ADRE Palhaça	11.01,55
2019	Carla Reis	SL Benfica	10.44,73
2020**	Catarina Carmo	C Pd Pessoa	6.58,98
2021	Laura Taborda	Sporting CP	10.40,89
2022	Bárbara Neiva	Run Tejo	10.51,29
2023	Bárbara Neiva	SL Benfica	10.56,90
2024	Petra Santos	AD NúcleOeiras	10.27,86
2025	Petra Santos	AD NúcleOeiras	10:09.38

* 2000 m obstáculos; ** 2000 m obstáculos (sem vala)

100 M BARREIRAS

1985	Ana Bento	SC Cuba	17,23
1986	Emília Tavares	Sporting CP	15,41
1987	Teresa Mira	At. Cartaxense	15,0m
1988	Maria José Valamatos	SL Benfica	15,65
1989	Sónia Fernandes	SL Benfica	15,06v
1990	Maria José Valamatos	SL Benfica	15,41
1991	Sandra Barreiro	Sporting CP	14,28
1992	Sandra Barreiro	Sporting CP	13,76v
1993	Vanda Passos	SL Benfica	14,51v
1994	Isabel Abrantes	SL Benfica	13,45
1995	Sandra Turpin	SL Benfica	13,83
1996	Sónia Machado	Boavista FC	14,08
1997	Sandra Turpin	SL Benfica	13,46v
1998	Sandra Turpin	CA Madeira	13,24v
1999	Fernanda Borba	CA Lagoa	14,37
2000	Patrícia Vieira	CS Marítimo	14,46
2001	Fernanda Borba	C Operário D	14,15
2002	Carina Gomes	C+S Lavra	14,72
2003	Susana Monteiro	GD Cavadas	15,19
2004	Susana Monteiro	GD Cavadas	15,30
2005	Mónica Lopes	GR Qt ^a Lomba	14,62v

2006	Mónica Lopes	GR Qtª Lomba	14,39
2007	Mónica Lopes	GR Qtª Lomba	13,81
2008	Mónica Lopes	Sporting CP	13,61v
2009	Patrícia Mamona	JOMA	13,95
2010	Patrícia Mamona	JOMA	13,73v
2011	Eva Vital	SL Benfica	14,00
2012	Eva Vital	SL Benfica	13,51v
2013	Eva Vital	SL Benfica	13,76
2014	Larisa Vieira	J Vidigalense	14,34
2015	Vera Fernandes	SL Benfica	13,66
2016	Olímpia Barbosa	Sporting CP	13,46v
2017	Olímpia Barbosa	Sporting CP	13,39v
2018	Marisa Carvalho	SL Benfica	14,04
2019	Fatoumata Balde	SL Benfica	14,51
2020	Catarina Queirós	A Jardim Serra	13,91
2021	Fatoumata Balde	SL Benfica	13,81
2022	Fatoumata Baldé	SL Benfica	13,98
2023	Melissa Sereno	Maia AC	13,85
2024	Vera Monteiro	CF Oliveira Douro	13,75v
2025	Melissa Sereno	ACPV	13,53

400 M BARREIRAS

1985	Marta Moreira	FC Porto	63,28
1986	Marta Moreira	CIPA	60,27
1987	Verónica Costa	SC Braga	65,5m
1988	Maria João Valamatos	SL Benfica	61,68
1989	Eduarda Coelho	CDUP	63,83
1990	Maria João Valamatos	SL Benfica	61,24
1991	Maria João Valamatos	SL Benfica	59,19
1992	Maria João Valamatos	SL Benfica	61,34
1993	Maria João Valamatos	SL Benfica	59,44
1994	Alexandra Pina	Boavista FC	62,75
1995	Alexandra Pina	Boavista FC	60,10
1996	Ana Costa	Oliv. Moscavide	60,67
1997	Ana Costa	Oliv. Moscavide	62,10
1998	Ana Costa	Oliv. Moscavide	61,02
1999	Ana Pacheco	SC Braga	63,66
2000	Tânia Freitas	CA Madeira	60,88
2001	Ana Pacheco	SC Braga	62,97
2002	Tânia Freitas	CA Madeira	60,79
2003	Albertina Pinto	C Operário D	62,17
2004	Elda Laranja	GD Estreito	62,51
2005	Elda Laranja	GD Estreito	63,55
2006	Elda Laranja	GD Estreito	61,35
2007	Catarina Bastos	Sporting CP	62,63
2008	Vera Barbosa	JOMA	61,70
2009	Vera Barbosa	JOMA	60,78
2010	Vera Barbosa	JOMA	59,00
2011	Vera Barbosa	Sporting CP	57,25
2012	Andreia Crespo	NDC Gouveia	62,49
2013	Andreia Crespo	NDC Gouveia	62,43
2014	Andreia Crespo	ACR Srª Desterro	60,81
2015	Andreia Crespo	ACR Srª Desterro	58,87
2016	Milclénia Francisco	SL Benfica	63,35
2017	Rafaela Hora	C+S Lavra	61,30
2018	Rafaela Hora	C+S Lavra	61,49
2019	Juliana Guerreiro	Sporting CP	59,88
2020*	não houve concorrentes		

2021	Juliana Guerreiro	Sporting CP	59,35
2022	Juliana Guerreiro	Sporting CP	60,35
2023	Juliana Guerreiro	Sporting CP	59,29
2024	Sofia Lavreshina	Sporting CP	61,25
2025	Sofia Lavreshina	Sporting CP	58,99

* Juliana Guerreiro, Sporting CP, 62,94, foi a melhor, mas as juniores não foram consideradas

ALTURA

1985	Manuela Barros	FC Porto	1,64
1986	Isabel Branco	Louletano DC	1,64
1987	Manuela Barros	CIPA	1,66
1988	Manuela Barros	CIPA	1,65
1989	Isabel Branco	SL Benfica	1,72
1990	Isabel Branco	SL Benfica	1,71
1991	Isabel Branco	SL Benfica	1,76
1992	Isabel Branco	CIPA	1,76
1993	Isabel Branco	Sporting CP	1,81
1994	Sandra Turpin	SL Benfica	1,70
1995	Sónia Machado	Individual	1,71
1996	Sandra Turpin	SL Benfica	1,73
1997	Sónia Machado	Boavista FC	1,70
1998	Sónia Carvalho	Sporting CP	1,74
1999	Sónia Carvalho	Sporting CP	1,83
2000	Cláudia Gameiro	J Vidigalense	1,61
2001	Maria João Sousa	GD Cavadas	1,58
2002	Cláudia Gameiro	J Vidigalense	1,55
2003	Daniela Lima	C Operário D	1,58
2004	Liliana Viana	GD Estreito	1,76
2005	Marisa Anselmo	FC Porto	1,71
2006	Marisa Anselmo	FC Porto	1,75
2007	Marisa Anselmo	JOMA	1,70
2008	Marisa Anselmo	Sporting CP	1,71
2009	Marisa Anselmo	Sporting CP	1,75
2010	Anabela Neto	Sporting CP	1,63
2011	Ana Monjane	SC Braga	1,75
2012	Anabela Neto	Sporting CP	1,76
2013	Ana Monjane	Sporting CP	1,72
2014	Ana Monjane	Sporting CP	1,75
2015	Ana M. Oliveira	GA Fátima	1,75
2016*	Jennifer Gomes	ACR Sª Desterro	1,64
2017	Ana M. Oliveira	GA Fátima	1,66
2018	Ana Silva	SC Braga	1,69
2019	Ana Leite	A Jardim Serra	1,70
2020**	não houve concorrentes		
2021	Milena Lucena	GD Estreito	1,63
2022	Marta Araújo	CA Ol Vianense	1,71
2023	Ana Leite	A Jardim da Serra	1,73
2024	Marta Araújo	Sporting CP	1,73
2025	Carolina Ferreira	ACDC	1,71

* Catarina Fernandes, Sporting CP, 1,68 e ** Margarida Mota, UFC Tomar, 1,60, foi a melhor, mas as juniores não foram consideradas

VARA

1995	Sónia Machado	Individual	2,55
1996	Bárbara Moreira	FC Porto	2,65

1997	Marisa Vieira	CA Madeira	3,45
1998	Tânia Costa	SC Braga	3,38
1999	Marisa Vieira	CA Madeira	3,67
2000	Marisa Vieira	CA Madeira	3,88
2001	Marisa Vieira	CA Madeira	3,72
2002	Sara Loureiro	Grecas	3,31
2003	Sara Loureiro	Grecas	3,37
2004	Sara Negrões	SC Braga	3,50
2005	Sara Negrões	SC Braga	3,67
2006	Vera Lavrador	J Vidigalense	3,61
2007	Eleonor Tavares	(França)	3,75
2008	Vera Lavrador	Sporting CP	3,45
2009	Vera Lavrador	Sporting CP	3,49
2010	Vera Lavrador	Sporting CP	3,52
2011	Marta Onofre	CF Belenenses	3,90
2012	Marta Onofre	Sporting CP	4,11
2013	Marta Onofre	Sporting CP	4,05
2014	Filipa Choon	SL Benfica	3,45
2015	Filipa Choon	ACR Srª Desterro	3,30
2016	Andreia Grácio	J Vidigalense	3,80
2017	Andreia Grácio	J Vidigalense	3,60
2018	Beatriz Batista	SL Benfica	3,40
2019	Beatriz Batista	SL Benfica	3,60
2020	Sofia Carneiro	Maia AC	3,22
2021	Raquel Marques	GA Fátima	3,45
2022	Sara Pereira	ACD J Serra	3,40
2023	Filipa Dinis	J Vidigalense	3,50
2024	Joana Barreto	SLB	3,50
2025	Joana Barreto	SLB	3,75

COMPRIMENTO

1985	Sandra Veiga	Sporting CP	5,10
1986	Ana Oliveira	SL Benfica	5,98v
1987	Emília Tavares	Sporting CP	5,69
1988	Graça António	SL Benfica	5,51
1989	Teresa Levy	Vit. Setúbal	5,44v
1990	Cristina Morujão	CD Estarreja	5,85v
1991	Anabela Osório	CIPA	5,52v
1992	Cristina Morujão	Sporting CP	6,29v
1993	Sandra Sá	SC Braga	5,58
1994	Isabel Abrantes	SL Benfica	6,26
1995	Cristina Morujão	Boavista FC	6,17
1996	Ana Ferreira	CN Rio Maior	5,77
1997	Sandra Sá	SC Braga	5,66
1998	Sandra Turpin	CA Madeira	6,16
1999	Sandra Cruz	Grecas	5,87
2000	Marta Godinho	JOMA	6,33v
2001	Marta Godinho	JOMA	6,09
2002	Susana Costa	GD Ind. Setúbal	5,89v
2003	Susana Costa	C Operário D	5,72
2004	Susana Costa	C Operário D	5,84
2005	Sónia Marques	SC Braga	5,90v
2006	Patrícia Mamona	JOMA	5,63
2007	Patrícia Mamona	JOMA	5,69
2008	Patrícia Mamona	JOMA	5,70v
2009	Patrícia Mamona	JOMA	5,84
2010	Patrícia Mamona	JOMA	5,94
2011	Ungudi Quiawacana	SL Benfica	5,90

2012	Marta Onofre	Sporting CP	5,95
2013	Shaina Mags	Sporting CP	6,09
2014	Ana M. Oliveira	GA Fátima	6,20
2015	Teresa Carvalho	SL Benfica	6,22
2016	Evelise Veiga	J Vidigalense	6,51v
2017	Evelise Veiga	J Vidigalense	6,47
2018	Evelise Veiga	J Vidigalense	6,39
2019	Fatoumata Balde	SL Benfica	5,55
2020	Ana Rita Silva	Maia AC	5,40
2021	Mariana Bento	Sporting CP	5,91
2022	Ana Rita Silva	Maia AC	5,88
2023	Vera Monteiro	CF Oliveira Douro	5,84
2024	Vera Monteiro	CF Oliveira Douro	5,92
2025	Tatiana Pereira	Benfica	5,97

TRIPLO

1993	Ana Fernandes	CIPA	11,41
1994	Isabel Abrantes	SL Benfica	12,76
1995	Cristina Morujão	Boavista FC	12,52
1996	Ana Ferreira	CN Rio Maior	12,32
1997	Sandra Sá	SC Braga	12,15v
1998	Cláudia Gameiro	J Vidigalense	12,56v
1999	Ana Fernandes	FC Porto	12,06v
2000	Marta Godinho	JOMA	12,45
2001	Marta Godinho	JOMA	12,43
2002	Marlene Ferreira	C+S Lavra	12,61v
2003	Susana Costa	C Operário D	12,61
2004	Susana Costa	C Operário D	12,26
2005	Susana Costa	C Operário D	13,53v
2006	Susana Costa	C Operário D	13,51v
2007	Patrícia Mamona	JOMA	12,77
2008	Patrícia Mamona	JOMA	12,61
2009	Patrícia Mamona	JOMA	13,60
2010	Patrícia Mamona	JOMA	13,28
2011	Vanessa Rocha	CS Marítimo	12,60
2012	Anabela Neto	Sporting CP	12,71
2013	Shaina Mags	Sporting CP	12,83
2014	Lucinda Gomes	Sporting CP	12,13
2015	Lucinda Gomes	Sporting CP	12,46
2016	Evelise Veiga	J Vidigalense	13,33v
2017	Evelise Veiga	J Vidigalense	12,96
2018	Jéssica Barreira	Sporting CP	12,45
2019	Juliana Brites	J Vidigalense	12,13
2020	Catarina Queirós	A Jardim Serra	12,59
2021	Rosa Djombate	SC Braga	12,50
2022	Ana Rita Silva	Maia AC	12,59
2023	Margarida Santos	J Vidigalense	11,98
2024	Milena Lucena	GD Estreito	12,10
2025	Margarida Santos	J Vidigalense	12,44

PESO

1985	Clara Freitas	CIPA	11,68
1986	Teresa Machado	C Galitos	12,69
1987	Cristina Costa	CIPA	12,35
1988	Teresa Machado	Sporting CP	14,12
1989	Cristina Costa	CIPA	12,45
1990	Teresa Machado	Sporting CP	14,99
1991	Teresa Machado	Sporting CP	16,16

1992	Sónia Grácio	SUO Vais	13,13
1993	Sónia Grácio	Sporting CP	13,01
1994	Sónia Grácio	SUO Vais	13,70
1995	Sónia Grácio	SUO Vais	14,56
1996	Sónia Grácio	Boavista FC	13,45
1997	Marisa Pão Alvo	CN Rio Maior	13,31
1998	Marisa Pão Alvo	CN Rio Maior	13,02
1999	Ana Domingues	SL Benfica	12,63
2000	Sílvia Cruz	Sporting CP	12,70
2001	Ana Domingues	Sporting CP	13,47
2002	Ana Domingues	JOMA	13,61
2003	Cristiana Oliveira	CS Marítimo	13,60
2004	Dulce Cá	GR Qtª Lomba	14,04
2005	Antónia Borges	Sporting CP	14,97
2006	Isabel Ribeiro	SC Braga	13,97
2007	Rosário Rodrigues	ACDR Arneirense	13,27
2008	Inês Fernandes	ADC Lovelhe	11,79
2009	Irina Rodrigues	Sporting CP	13,04
2010	Irina Rodrigues	Sporting CP	13,28
2011	Irina Rodrigues	Sporting CP	12,22
2012	Irina Rodrigues	Sporting CP	14,47
2013	Irina Rodrigues	Sporting CP	13,98
2014	Carolina Henriques	JOMA	13,12
2015	Ophélie Oliveira	J Vidigalense	12,77
2016	Ophélie Oliveira	J Vidigalense	12,58
2017	Jéssica Include	Sporting CP	15,46
2018	Elia Bandeira	J Vidigalense	15,69
2019	Marisa Carvalho	SL Benfica	13,43
2020	Margarida Ferreira	SL Benfica	13,26
2021	Débora Quaresma	Sporting CP	14,63
2022	Débora Quaresma	Sporting CP	14,07
2023	Letícia Lopes	CD Quarteira	13,76
2024	Letícia Lopes	CD Quarteira	13,84
2025	Mariana Camara	Sporting	13,43

DISCO

1985	Anabela Teixeira	Sporting CP	39,22
1986	Anabela Teixeira	Sporting CP	43,34
1987	Natália Ferreira	FC Porto	37,32
1988	Teresa Machado	Sporting CP	50,38
1989	Mónica Rocha	CA Porto	36,90
1990	Teresa Machado	Sporting CP	51,90
1991	Teresa Machado	Sporting CP	56,20
1992	Liberata Borralho	SL Benfica	38,56
1993	Sofia Cardoso	SL Benfica	46,22
1994	Sofia Cardoso	SL Benfica	42,46
1995	Sónia Grácio	SUO Vais	46,74
1996	Sónia Grácio	Boavista FC	45,88
1997	Cristina Araújo	ADRC Lovelhe	40,94
1998	Cristina Araújo	ADRC Lovelhe	40,36
1999	Ana Domingues	SL Benfica	49,69
2000	Catarina Vidal	Sporting CP	41,90
2001	Ana Domingues	Sporting CP	42,42
2002	Lezita Simas	CD Ilhéus	43,11
2003	Irina Sustelo	C Operário D	45,19
2004	Irina Sustelo	C Operário D	40,85
2005	Liliana Cá	Sporting CP	47,59
2006	Liliana Cá	Sporting CP	47,02

2007	Liliana Cá	Sporting CP	54,01
2008	Liliana Cá	Sporting CP	48,75
2009	Irina Rodrigues	Sporting CP	52,07
2010	Irina Rodrigues	Sporting CP	56,65
2011	Irina Rodrigues	Sporting CP	51,85
2012	Irina Rodrigues	Sporting CP	55,79
2013	Irina Rodrigues	Sporting CP	54,97
2014	Juliana Pereira	J. Vidigalense	40,03
2015	Juliana Pereira	J. Vidigalense	48,99
2016	Juliana Pereira	SL Benfica	45,24
2017	Juliana Pereira	SL Benfica	48,55
2018	Jéssica Include	Sporting CP	50,46
2019	Ivanilda Lopes	SL Benfica	44,80
2020	Ivanilda Lopes	SL Benfica	45,06
2021	Ivanilda Lopes	SL Benfica	49,65
2022	Ivanilda Lopes	SL Benfica	49,19
2023	Mariana Pestana	GD Estreito	46,06
2024	Raquel Gomes	J Vidigalense	48,55
2025	Raquel Gomes	J Vidigalense	49,58

MARTELO

1995	Cláudia Ferreira	Quintajense FC	42,92
1996	Cláudia Ferreira	Sporting CP	46,22
1997	Sónia Martins	NA Matosinhos	47,92
1998	Sónia Martins	CA Madeira	53,56
1999	Sónia Alves	Sporting CP	56,49
2000	Vânia Silva	J Vidigalense	61,27
2001	Vânia Silva	J Vidigalense	61,95
2002	Vânia Silva	J Vidigalense	60,59
2003	Marisa Fernandes	SC Valenciano	54,64
2004	Diana Sousa	AC Mocidade-Aç	53,65
2005	Diana Sousa	AC Mocidade-Aç	53,37
2006	Ana Durão	SC Braga	50,13
2007	Diana Sousa	AC Mocidade-Aç	55,10
2008	Diana Sousa	CIA Ilha Azul	52,90
2009	Cláudia Nóbrega	GD Estreito	51,47
2010	Cláudia Nóbrega	GD Estreito	51,01
2011	Andreia Venade	ADC Lovelhe	50,50
2012	Alda Fernandes	ACR Srª Desterro	50,60
2013	Jorgina Costa	CA Bª Banheira	55,31
2014	Jorgina Costa	SL Benfica	55,98
2015	Daniela Paço	J Vidigalense	51,30
2016	Daniela Paço	J Vidigalense	53,47
2017	Ana Fernandes	Sporting CP	52,81
2018	Daniela Paço	J Vidigalense	46,80
2019	Ângela Silva	GD Estreito	52,81
2020*	Ângela Silva	GD Estreito	52,36
2021	Mariana Pestana	GD Estreito	56,83
2022	Mariana Pestana	GD Estreito	58,63
2023	Mariana Pestana	GD Estreito	60,24
2024	Catarina Flor	CAP	53,01
2025	Catarina Flor	Sporting CP	55,26

DARDO

1985	Ana Moraes	Sporting CP	41,76
1986	Ana Moraes	Sporting CP	44,76

1987	Cristina Costa	CIPA	37,50
1988	Helena Gouveia	CS Marítimo	40,16
1989	Helena Gouveia	CS Marítimo	43,22
1990	Helena Gouveia	CS Marítimo	48,32
1991	Alda Álamo	AC Mocidade-Aç	37,00
1992	Alda Álamo	AC Mocidade-Aç	40,24
1993	Helena Gouveia	M. Esperança	49,64
1994	Helena Gouveia	M. Esperança	52,38
1995	Cristina Almeida	Boavista FC	43,74
1996	Sandra Turpin	SL Benfica	39,90
1997	Ana Inês	CN Rio Maior	39,40
1998	Cristina Ferreira	CS Marítimo	47,37
1999	Cristina Ferreira	CS Marítimo	46,09
2000	Silvia Cruz	Sporting CP	48,60
2001	Silvia Cruz	Sporting CP	49,80
2002	Joana Gonçalves	J Vidigalense	46,65
2003	Joana Gonçalves	J Vidigalense	44,09
2004	Marisela Silva	GD Estreito	45,03
2005	Ana Pires	FC Porto	43,47
2006	Marisela Silva	GD Estreito	46,99
2007	Marisela Silva	GD Estreito	49,41
2008	Ana Pires	FC Porto	44,80
2009	Ana Pires	(Espanha)	41,97
2010	Elisabete Silva	C Operário D	47,72
2011	Elisabete Silva	C Operário D	42,66
2012	Elisabete Silva	N Sp S. Miguel	45,43
2013	Elisabete Silva	SL Benfica	49,54
2014	Marta Mendes	J Vidigalense	41,39
2015	Beatriz Resendes	N Sp S Miguel	42,56
2016*	Rita Pires	Esc. Movimento	31,32
2017	Cláudia Ferreira	Sporting CP	51,50
2018	Jéssica Barreira	Sporting CP	46,28
2019	Mariana Bento	Sporting CP	42,70
2020	Cláudia Ferreira	Sporting CP	53,27
2021	Aleida Mendes	SL Benfica	40,49
2022	Aleida Mendes	JOMA	45,26
2023	Marta Trovoada	Sporting CP	45,48
2024	Marta Trovoada	Sporting CP	45,60
2025	Marta Trovoada	Sporting CP	47,65

* Cláudia Ferreira, Cyclones AC, 47,80 fez melhor, mas as juniores não foram consideradas

Nota: novo modelo a partir de 1999, inclusive

10.000M MARCHA

1994	Susana Feitor	CN Rio Maior	45.50
1995	Susana Feitor	CN Rio Maior	46.28
1996	Susana Feitor	CN Rio Maior	43.37
1997	Susana Feitor	CN Rio Maior	45.39
1998	Sofia Avoila	CD Montijo	49.25,4m
1999	Rita Gonçalves	Sporting CP	55.53,36
2000	Inês Henriques	CN Rio Maior	49.06,47
2001	Inês Henriques	CN Rio Maior	46.22,83
2002	Inês Henriques	CN Rio Maior	47.07,83
2003	Vera Santos	CN Rio Maior	46.52,65
2004	Ana Cabecinha	CO Pechão	46.27,80
2005	Ana Cabecinha	CO Pechão	48.59,10
2006	Ana Cabecinha	CO Pechão	47.45,48

2007	Catarina Godinho	CA Fer. Zêzere	49.56,45
2008	Fátima Rodrigues	Gira Sol	50.43,00
2009	Cláudia Conceição	SC Braga	51.35,64
2010	Daniela Cardoso	AC Vermoíl	53.06,59
2011	Daniela Cardoso	AC Vermoíl	49.49,43
2012	Daniela Cardoso	NDA Pombal	50.32,34
2013	Mara Ribeiro	CN Rio Maior	50.40,33
2014	Vitória Oliveira	J Vidigalense	50.56,06
2015	Mara Ribeiro	CN Rio Maior	48.52,25
2016	Edna Barros	CO Pechão	46.13,44
2017	Edna Barros	CO Pechão	46.08,97
2018	Edna Barros	CO Pechão	46.28,39
2019	Carolina Costa	CO Pechão	49.15,04
2020	Joana Pontes	Leiria MA	13.16,92
2021	Maria Bernardo	CO Pechão	47.01,42
2022	Joana Pontes	Leiria MA	50.20,39
2023	Inês Mendes	SL Benfica	49.02,09
2024	Inês Mendes	SL Benfica	49.03,21
2025	Inês Mendes	SL Benfica	51:33.36

HEPTATLO

1985	Olímpia Gonçalves	GD Quimigal	2934
1986	Ana Morais	Sporting CP	4025
1987	Ana Morais	Sporting CP	4403
1988	não houve concorrentes		
1989	não houve concorrentes		
1990	Maria José Valamatos	SL Benfica	4485
1991	Cristina Morujão	Sporting CP	4825
1992	Mónica Sousa	Sporting CP	4779
1993	Mónica Sousa	Sporting CP	4906
1994	Sónia Machado	CIPA	5061
1995	Sandra Turpin	SL Benfica	4999
1996	Mónica Sousa	GD Cavadas	5272
1997	Sónia Machado	Boavista FC	5330
1998	Mónica Sousa	GD Cavadas	4893v
1999	Cristina Ferreira	CS Marítimo	4776
2000	Cristina Ferreira	CA Madeira	3934
2001	Naide Gomes	Sporting CP	5606v
2002	Carina Gomes	C+S Lavra	4844
2003	Liliana Viana	GD Estreito	4563
2004	Sofia Pires	CA Terceira	4725
2005	Sofia Pires	CA Terceira	4757
2006	Sofia Pires	CA Terceira	5158
2007	Isabel Areias	Gira Sol	4430v
2008	Sofia Pires	CA Terceira	5022
2009	Catarina Costa	C Bf Faro	4780
2010	Catarina Costa	SL Benfica	5048
2011	Cláudia Rodrigues	Gira Sol	4791
2012	Rute Lopes	Gira Sol	4150v
2013	Ana M. Oliveira	GA Fátima	4705
2014	Ana M. Oliveira	GA Fátima	5102
2015	Ana M. Oliveira	GA Fátima	4790
2016	Rafaela Vitorino	SL Benfica	4557
2017	Catarina Fernandes	Sporting CP	4992v
2018	Dania Furk	AC Mocidade-Aç.	4284
2019	Bárbara Silva	A Jardim Serra	4230
2020*	não houve concorrentes		

2021	Mariana Bento	Sporting CP	5103
2022	Mariana Bento	Sporting CP	5253
2023	Vera Monteiro	CFOD	4834
2024*	Celina Peneda	ACDAV	5006
2025	Vera Goucha	J Vidigalense	5001

Nota: prova até 2021 incluída no Campeonato de Portugal. Na maioria dos anos não foram considerados os melhores sub'23.

* Inês Pires, GCA Donas, 3316, foi a melhor mas as juniores não foram consideradas

4x100 METROS

2001	Grecas	49,85
	(Sandra Cruz-Susana Silva-Patricia Leite-Celsa Gomes)	
2002	GD Estreito	51,44
	(Cizina Pestana-Jéssica Gouveia-Anabela Correia-Ilda Laranja)	
2003	Sporting CP	49,15
	(Elisa Semedo-Patricia Lopes-Vera Silva-Laura Santos)	
2004	GD Estreito	49,91
	(Cizina Pestana-Jéssica Gouveia-Mafalda Ribeiro-Liliana Viana)	
2005	GD Estreito	49,18
	(Cizina Pestana-Jéssica Gouveia-Ana Martins-Elda Laranja)	
2006	Juv. Vidigalense	49,50
	(Juliana Neto-Anne Olsson-Diana Gaspar-M ^a Valinho Frazão)	
2007	JOMA	49,23
	(Ilda Martins-Andreia Felisberto-Lenira Santos-Marisa Anselmo)	
2008	JOMA	50,50
	(Márcia Gonçalves-Andreia Felisberto-Ana Paula Furtado-Vera Barbosa)	
2009	FC Porto	50,19
	(Tânia Duarte-Carla Pinhão-Sara Martins-Cátia Nunes)	
2010	SL Benfica	46,86
	(Susana Santos-Filipa Martins-Ungudi Quiawacana-Eva Vital)	
2011	SL Benfica	47,34
	(Eva Vital-Filipa Martins-Susana Santos-Dorothé Évora)	
2012	SL Benfica	48,17
	(Débora Clemente-Tânia Duarte-Susana Santos-Eva Vital)	
2013	SL Benfica	47,20
	(Vera Fernandes-Rivinilda Mentai-Teresa Carvalho-Eva Vital)	
2014	Esc. Movimento	51,69
	(Mariana Pinto-Sofia Rocha-Rita Ferraz-Inês Matos Luís)	
2015	Sporting CP	47,80
	(Olímpia Barbosa-Ludmila Nascimento-Lucinda Gomes-Débora Clemente)	
2016	J Vidigalense	49,55
	(Raquel Lourenço-Andreia Grácio-Bruna Silva-Jéssica Viegas)	
2017	Sporting CP	47,41
	(Rita Faria-Olímpia Barbosa-Sofia Duarte-Mariana António)	
2018	Sporting CP	47,88
	(Mariana António-Catarina Karas-Carina Pereira-Rosalina Santos)	
2019	Sporting CP	48,06
	(Mariana António-Carina Pereira-Carina Silva-Sara Pereira)	
2020	não se realizou	
2021	SL Benfica	46,86
	(Fatmata Baldé-Catarina Lourenço-Joana Dias-Iris Silva)	
2022	SL Benfica	46,46
	(Catarina Lourenço-Leonor Ferreira-Joana Dias-Nádia Cruz)	

2023	Sporting CP	48,01
	(Elin Barros-Ana Sofia Alves-Inês Alves-Lurdes Oliveira)	
2024	Sporting CP	47,76
	(Ana Sofia Alves, Lurdes Oliveira, Marta Ribeiro Alves, Joana Pestana)	
2025	AC Póvoa de Varzim	47,04
	(Carolina Sousa, Rafaela Santos, Raquel Silva, Melissa Sereno)	

4x400 METROS

2001	CA Madeira	3.54,65
	(Dina Vieira-Goreti Batista-Neide Vieira-Tânia Freitas)	
2002	FC Porto	4.14,90
	(Rafaela Almeida-Isabel Sousa-Andreia Pinto-Carina Marques)	
2003	CA Madeira	4.02,82
	(Elisa Cruz-Goreti Batista-Joana Arduíno-Rute Freire)	
2004	GD Estreito	4.10,43
	(Cizina Pestana-Mafalda Ribeiro-Eduarda Ribeiro-Jéssica Gouveia)	
2005	GD Estreito	3.58,82
	(Cizina Pestana-Jéssica Gouveia-Ana Martins-Elda Laranja)	
2006	GD Estreito	4.00,40
	(Ana Martins-Elda Laranja-Jéssica Gouveia-Sara Moreira)	
2007	GD Estreito	4.00,51
	(Ana Martins-Elisa Pegado-Inocência Faria-Elda Laranja)	
2008	A. Jardim da Serra	4.05,79
	(Carolina Ornelas-Camila João-Mariana Mendonça-Liliana Henriques)	
2009	FC Porto	4.02,78
	(Tânia Duarte-Carla Pinhão-Sara Martins-Cátia Nunes)	
2010	SL Benfica	4.03,43
	(Nádia Gaspar-Susana Godinho-Diana Freitas-Catarina Amorim)	
2011	SL Benfica	4.00,80
	(Nádia Gaspar-Cátia Leitão-Filipa Martins-Dorothé Évora)	
2012	Sporting CP	3.55,14
	(Cátia Nunes-Rita Schaller-Mariana Brás-Joceline Monteiro)	
2013	SL Benfica	4.03,26
	(Neuza Reis-Miriam Tavares-Dorothé Évora-Rivinilda Mentai)	
2014	SL Benfica	4.07,18
	(Rafaela Vitorino-Milclénia Francisco-Cátia Santos-Marta Pen)	
2015	SL Benfica	4.05,85
	(Jéssica Conceição-Maria Vaz Guedes-Teresa Carvalho-Marta Pen)	
2016	Juv. Vidigalense	3.53,32
	(Bruna Silva-Evelise Veiga-Carla Mendes-Jéssica Viegas)	
2017	SL Benfica	3.58,11
	(Gisela Cruz-Beatriz Rebelo-Milclénia Francisco-Patricia Silva)	
2018	Sporting CP	3.55,31
	(Carina Paim-Salomé Afonso-Beatriz Gameiro-Carina Pereira)	
2019	Sporting CP	3.54,98
	(Beatriz Gameiro-Salomé Afonso-Carina Silva-Carina Pereira)	
2020	não se realizou	
2021	Sporting CP	3.56,91
	(Catarina Figueiredo-Beatriz Gameiro-Beatriz Rodrigues-Juliana Guerreiro)	
2022	Sporting CP	3.57,66
	(Beatriz Andrade-Carina Marçal-Rita Figueiredo-Juliana Guerreiro)	
2023	Sporting CP	3.53,80
	(Sofia Lavreshina-Inês Alves-Lwena Cardoso-Juliana Guerreiro)	
2024	Sporting CP	3.54,74
	(Clara Martinha, Maria Poppe, Inês Alves, Sofia Lavreshina)	
2025	Sporting CP	3.54,74
	(Clara Martinha, Lúcia Martinha, Inês Alves, Sofia Lavreshina)	