



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUVENIS

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
60 m									
prova de outros programas nacionais									
7,52	pc	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Juv	GDE		Braga	07-02-2015
7,84	pc	Anabela Correia		03/02/84	Juv	GDE		Lisboa	03-03-2001
7,88	pc	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Espinho	12-02-2005
7,91	pc	Sara Moreira		22/01/01	Juv	AJS		Pombal	29-12-2018
7,94	pc	Tânia Freitas		17/06/80	Juv	CAM		Braga	21-12-1996
7,95	1,8	Ema Camacho		21/05/00	Juv	GDE		Ribeira Brava	09-12-2017
8,12	1,2	Sílvia Correia		18/06/97	Juv	GDE		Ribeira Brava	14-12-2013
8,15	2,0	Célia Góis		05/01/01	Inic	ADRAP		Ribeira Brava	30-01-2016
8,15	1,7	Ema Carvão		05/05/01	Juv	AJS		Ribeira Brava	13-01-2017
8,18	pc	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	ACDSJ		Braga	13-02-2016

100 m

prova dos programas nacionais de ar livre									
11,92	0,8	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Juv	GDE		Braga	04-07-2015
12,22	0,6	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Lisboa (U)	23-07-2005
12,33		Tânia Freitas		17/06/80	Juv	CAM		Lisboa (U)	21-06-1996
12,36	0,5	Anabela Correia		03/02/84	Juv	GDE		Múrcia	23-07-2001
12,42	1,6	Ema Camacho		21/05/00	Juv	GDE		Marinha Grande	08-07-2017
12,58	1,6	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE		Ribeira Brava	26-05-2018
12,59	0,5	Rubina Serrão		25/12/81	Juv	CAM		Maia	18-07-1998
12,69	1,7	Sílvia Correia		18/06/97	Inic	GDE	= em 2014	Ribeira Brava	26-05-2012
12,78	2,0	Ema Carvão		05/05/01	Juv	AJS		Braga	21-07-2018
12,85	1,0	Nídia Encarnação		13/05/91	Juv	GDE		Abrantes	28-06-2008

200 m

prova dos programas nacionais de ar livre									
24,75	1,5	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Juv	GDE		Braga	05-07-2015
25,13	0,3	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Marrakech	16-07-2005
25,16	1,3	Tânia Freitas		17/06/80	Juv	CAM		Lisboa (U)	22-07-1997
25,38	-0,3	Anabela Correia		03/02/84	Juv	GDE		Múrcia	25-07-2001
25,81	0,6	Sílvia Correia		18/06/97	Juv	GDE		Luso	06-07-2014
25,82	-1,9	Ema Camacho		21/05/00	Juv	GDE		Ribeira Brava	18-06-2017
25,90	-1,0	Elda Laranja		27/09/86	Juv	GDE		Funchal	20-07-2003
26,33	pc	Sara Moreira		22/01/01	Juv	AJS		Pombal	29-12-2018
26,37	-1,9	Ema Carvão		05/05/01	Juv	AJS		Ribeira Brava	18-06-2017
26,45	0,7	Rubina Serrão		25/12/81	Juv	CAM		Funchal	31-05-1998



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUVENIS

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
300 m									
prova dos programas nacionais de ar livre									
40,46		Sílvia Correia		18/06/97	Juv	GDE	= em 14-6-2014 Lx	Ribeira Brava	07-06-2014
41,34		Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Funchal	11-12-2004
41,41		Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Juv	GDE		Ribeira Brava	18-04-2015
41,82		Ema Camacho		21/05/00	Juv	GDE		Ribeira Brava	20-05-2017
41,93	pc	Tânia Freitas		17/06/80	Juv	CAM		Braga	21-12-1996
42,22		Ana Cristina Ferreira		28/07/02	Juv	GDE		Braga	10-06-2018
42,51		Liliana Henriques		12/05/90	Juv	AJS		Abrantes	23-06-2007
43,08		Anabela Correia		03/02/84	Inic	CAM		Aveiro	08-05-1999
43,28		Cristina Figueira		01/01/76	Juv	CSM		Funchal	08-07-1992
44,03		Tatiana Silva		09/05/00	Juv	GDE		Ribeira Brava	17-12-2016
Tempos Manuais:									
40"7		Joana Frias		07/03/88	Inic	CAM		Funchal	04-07-2003
42"9		Jessica Gouveia		19/07/86	Juv	GDE		Funchal	04-07-2003

800 m

prova dos programas nacionais de ar livre									
2 13,90		Neide Vieira		30/12/79	Juv	CAM		Braga	16-06-1996
2 14,07		Lúcia Costa		10/01/73	Juv	CDN		Lisboa (A)	27-05-1989
2 18,18		Carlota Spínola		18/05/97	Juv	CSM		Lisboa (U)	15-06-2014
2 19,20		Liliana Henriques		12/05/90	Juv	AJS		Covilhã	13-05-2007
2 20,28		Ana Cristina Ferreira		28/07/02	Juv	GDE		Vagos	01-07-2018
2 21,30		Cláudia Faria		29/10/95	Juv	AJS		Lisboa (U)	10-06-2012
2 21,31		Vitória Serrão		22/06/87	Juv	AJS		Elvas	16-05-2004
2 21,83		Lina Soares		11/06/95	Juv	AJS		Ribeira Brava	22-06-2011
2 22,50		Isabel Gouveia		26/12/78	Juv	CAM		Lisboa (U)	07-05-1994
2 22,8		Susana Faria		26/05/66	Juv	CSM		Funchal	17-07-1983

1 500 m

prova dos programas nacionais de ar livre									
4 41,09		Lúcia Costa		10/01/73	Juv	CDN		Lisboa (N)	16-06-1990
4 45,27		Isabel Gouveia		26/12/78	Juv	CAM		Lisboa (N)	08-04-1995
4 51,15		Ivone Azevedo		1977	Inic	GDE		Lisboa (N)	02-05-1992
4 51,46		Neide Vieira		30/12/79	Inic	CAM		Viseu	18-06-1994
4 52,3		Susana Faria		26/05/66	Juv	CSM		Lisboa (N)	02-07-1983
4 52,40		Marisa Vieira		30/12/79	Juv	CAM		Lisboa (U)	12-05-1996
4 53,66		Mariana Vargem		30/01/01	Juv	LCM-M		Ribeira Brava	09-12-2017
4 54,27		Lina Soares		11/06/95	Juv	AJS		Lisboa (U)	25-06-2011
5 00,9		Sílvia Abreu		19/06/63	Juv	CSM		Braga	15-06-1980
5 01,96		Olga Pinto		31/05/75	Inic	CSM		Lisboa (N)	06-05-1989



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUVENIS

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
3 000 m									
prova dos programas nacionais de ar livre									
10 06,74		Mariana Vargem		30/01/01	Juv	LCM		Braga	04-06-2017
10 42,8		Carmina Almada		1963	Inic	CDRB		Lisboa (N)	16-07-1978
10 51,67		Lúcia Costa		10/01/73	Juv	CDN		Funchal	07-07-1990
10 57,42		Lina Soares		11/06/95	Juv	AJS		Ribeira Brava	14-05-2011
10 57,57		Gabriela Silva		13/11/02	Juv	AJS		Vagos	24-06-2018
10 59,50		Joana Caires		02/03/98	Juv	GDE		Braga	07-06-2015
11 03,03		Inocência Faria		18/04/89	Juv	GDE		Creta	28-05-2005
11 08,96		Vitória Serrão		22/06/87	Juv	AJS		Canárias	30-05-2004
11 11,23	pc	Joana F. Sousa		24/07/01	Juv	CAFH		Pombal - pc	14-01-2018
11 11,83		Beatriz Henriques		08/07/02	Juv	CFA-M		Ribeira Brava	12-05-2018

2 000 m obstáculos

0,76 m - 18 obstáculos + 5x vala de água									
prova dos programas nacionais de ar livre									
7 24,98		Inocência Faria		18/04/89	Juv	GDE		Machico	30-06-2006
7 26,43		Lina Soares		11/06/95	Juv	AJS		Pombal	18-06-2011
7 43,85		Carlota Spínola		18/05/97	Juv	CSM		Lisboa (U)	14-06-2014
7 50,84		Joana Soares		08/09/93	Juv	AJS		Luso	27-06-2009
8 08,46		Rute Soares		04/06/99	Juv	AJS		Lagoa	02-07-2016
8 16,28		Marlene Abreu		29/03/90	Juv	AJS		Luso	17-06-2006
8 22,0		Mariana Faria		11/06/91	Juv	GDE		Machico	14-04-2007
8 25,23		Mariana L. Abreu		27/01/91	Juv	GDE		Abrantes	23-06-2007
8 30,74		Mariana S. Andrade		01/09/00	Juv	GDE		Braga	03-06-2017
8 30,77		Sofia Pinto		29/12/96	Juv	AJS		Ribeira Brava	28-04-2012

60 m barreiras - 0,76 m (juvenis)

5b / 0,76m - 13 + 8,5m									
prova de outros programas nacionais									
8,90	pc	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	GDE		Pombal	05-02-2017
8,94	pc	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Juv	GDE		Braga	18-01-2015
9,22	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Juv	AJS		Braga	27-12-2015
9,33	-0,2	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE		Ribeira Brava	27-02-2016
9,36	pc	Cláudia Ribeiro		08/03/84	Juv	GDE	0,84m	Lisboa	04-03-2001
9,40	-0,3	Sílvia Correia		18/06/97	Juv	GDE		Ribeira Brava	12-01-2014
9,62	pc	Sofia Santos		02/06/94	Juv	ADRAP		Alpiarça	06-03-2010
9,66	pc	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Braga	29-01-2005
9,78	1,8	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE		Ribeira Brava	15-12-2018
9,84	pc	Tânia Caires		03/12/87	Juv	UDS	0,84m	Espinho	07-03-2004



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUVENIS

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
100 m barreiras - 0,76 m									
10b / 0,76 m - 13 + 8,5 m					prova dos programas nacionais de ar livre				
14,63	0,4	Cláudia Ribeiro		08/03/84	Juv	GDE		Leiria	19-05-2001
14,68	-1,5	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Juv	GDE		Ribeira Brava	28-06-2015
14,86	1,8	Tatiana Silva		09/05/00	Juv	GDE		Ribeira Brava	21-05-2017
15,22		Sandra Camacho		05/03/79	Juv	CAM		Braga	15-06-1996
15,22	1,2	Sofia Santos		02/06/94	Juv	ADRAP		Ponta Delgada	29-05-2010
15,34	-1,4	Renata Rocha		12/03/99	Juv	GDE		Ribeira Brava	05-06-2016
15,46	0,5	Elda Laranja		27/09/86	Juv	GDE		Guimarães	17-05-2003
15,50		Ivone Camacho		28/09/74	Juv	CAM	0,84	Maia	28-07-1991
15,63	1,0	Ema Carvão		05/05/01	Juv	AJS		Ribeira Brava	18-06-2017
15,77	-2,5	Tânia Caires		03/12/87	Juv	UDS		Elvas	15-05-2004

300 m barreiras

7b / 0,76 m - 50 + 35 m					prova dos programas nacionais de ar livre				
43,75		Ivone Camacho		28/09/74	Juv	CAM		Funchal	01-08-1991
45,49		Elda Laranja		27/09/86	Juv	GDE		Funchal	23-07-2003
46,08		Liliana Henriques		12/05/90	Juv	AJS		Abrantes	24-06-2007
46,50		Carlota Spínola		18/05/97	Juv	CSM		Ribeira Brava	07-06-2014
46,90		Tatiana Silva		09/05/00	Juv	ACDSJ		Lagoa	03-07-2016
47,35		Renata Rocha		12/03/99	Juv	ACDSJ		Ribeira Brava	05-06-2016
47,54		Sandra Camacho		05/03/79	Inic	CAM		Lisboa (U)	07-05-1994
49,56		Cristina Figueira		01/01/76	Juv	CSM		Funchal	04-04-1993
49,84		Lúcia Serrão		08/01/91	Juv	AJS		Abrantes	29-06-2008
50,18		Joana Soares		08/09/93	Juv	AJS		Luso	28-06-2009
Tempos Manuais:									
49"5		Lúcia Costa		10/01/73	Inic	CSM		Funchal	22-05-1988

5 000 m Marcha

em pista					prova dos programas nacionais de ar livre				
25 40,28		Adriana Ornelas		12/03/02	Juv	ADRAP		Ribeira Brava	01-12-2018
27 38,48		Cláudia Silva		05/03/97	Juv	CSM		Ribeira Brava	27-04-2013
28 24,22		Marta Faria		08/07/04	Inic	GDE		Ribeira Brava	19-05-2018
28 31,6		Mónica Pereira		31/12/78	Juv	CSM		Braga	01-07-1995
28 56,32		Andreia Freitas		02/04/83	Juv	CAM		Lisboa (U)	01-07-2000
29 04,4		Ana Jesus		05/04/89	Inic	AJS		Funchal	19-06-2004
29 26,19		Marta Sousa		28/02/99	Juv	ADRAP		Ribeira Brava	16-01-2016
29 32,26		Petra Fernandes		29/12/99	Juv	AJS		Ribeira Brava	16-01-2016
29 41,12		Camila Jesus		22/09/01	Inic	ACDSJ		Ribeira Brava	04-06-2016
30 01,07		Isabel Oliveira		01/11/96	Juv	CSM		Ribeira Brava	14-12-2013



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUENIS

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Salto em Altura									
prova dos programas nacionais de ar livre									
1,71	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Juv	AJS		Braga	27-12-2015
1,64		Lúcia Vieira		04/10/87	Juv	GDE		Funchal	11-07-2004
1,64		Ana Leite		08/09/01	Juv	AJS		Lousada	23-02-2018
1,61		Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE		Braga	21-07-2018
1,60		Camila Lucena		07/08/94	Inic	CSM		Ribeira Brava	02-05-2009
1,57		Eduarda Ribeiro		20/01/85	Inic	GDE		Aveiro	09-05-1999
1,56	pc	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Braga	29-01-2005
1,56	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Juv	AJS		Braga	18-12-2016
1,54		Cristina Ferreira		22/11/79	Juv	CAM		Lisboa (U)	21-04-1996
1,52		Carolina Ornelas		03/12/89	Juv	AJS		Funchal	08-05-2005
1,52		Lúcia Serrão		08/01/91	Inic	AJS		Machico	10-06-2006

Salto com Vara									
prova dos programas nacionais de ar livre									
3,85		M ^a Leonor Tavares		24/09/85	Juv	CSM		Aulnay-sous-Bois	26-06-2002
3,20		Camila Lucena		07/08/94	Juv	CSM		Palermo /ITA	25-05-2011
3,18		Sara Sousa		14/08/93	Juv	CSM		Leiria	18-07-2010
3,06		Filipa Freitas		11/02/84	Juv	CAM		Funchal	02-08-2000
3,06		Beatriz Spínola		13/05/00	Juv	CSM		Viseu	09-07-2016
3,05		Cátia Gonçalves		10/12/80	Juv	CSM		Funchal	23-07-1997
2,94		Carla Macedo		22/10/90	Juv	GDE		Viseu	07-07-2007
2,90		Diana Andrade		07/03/01	Juv	GDE		Ribeira Brava	19-05-2018
2,85		Nádia Pereira		30/11/89	Juv	AJS		Machico	06-05-2006
2,80		Joana J. Pinto		09/04/95	Juv	AJS		Câmara de Lobos	03-07-2012

Salto em Comprimento									
prova dos programas nacionais de ar livre									
5,66	1,3	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Creta	27-05-2005
5,52		Cláudia Jardim		31/12/80	Juv	CAM		Funchal	18-05-1997
5,46	0,5	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Juv	ACDSJ		Ribeira Brava	18-07-2014
5,35	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Juv	AJS		Braga	27-12-2015
5,32	0,5	Sofia Santos		02/06/94	Juv	ADRAP		Machico	14-03-2010
5,29	0,1	Camila Lucena		07/08/94	Juv	CSM		Ribeira Brava	16-01-2010
5,29	0,8	Milena Lucena		03/09/02	Inic	GDE		Ribeira Brava	17-06-2017
5,29	1,3	Alexandra Silva		11/09/01	Juv	CSM		Vagos	23-06-2018
5,20	-0,1	Cláudia Ribeiro		08/03/84	Juv	GDE		Funchal	18-02-2001
5,17	1,4	Lúcia Serrão		08/01/91	Juv	AJS		Machico	19-01-2008



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUVENIS

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Triplo Salto									
prova dos programas nacionais de ar livre									
11,57		Cláudia Jardim		31/12/80	Juv	CAM		Funchal	30-06-1996
11,27	1,3	Nídia Encarnação		13/05/91	Juv	GDE		Machico	21-06-2008
11,19	pc	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Alpiarça	19-02-2005
11,19	0,0	Sofia Santos		02/06/94	Juv	ADRAP		Ribeira Brava	09-07-2010
11,13	0,2	Lúcia Serrão		08/01/91	Juv	AJS		Machico	21-06-2008
11,05	0,2	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Juv	GDE		Ribeira Brava	24-06-2015
11,02	0,6	Cláudia Fernandes		27/03/97	Juv	AJS		Ribeira Brava	22-06-2014
11,01		Lúcia Fernandes		1978	Juv	CAM		Funchal	03-06-1995
10,89	-0,8	Ema Carvão		05/05/01	Juv	AJS		Ribeira Brava	21-05-2017
10,74	pc	Cristina Ferreira		22/11/79	Juv	CAM		Aveiro	26-11-1995

Lançamento do Peso - 3 kg

3 kg									
prova dos programas nacionais de ar livre									
14,37		Catarina Ferreira		15/04/82	Juv	CAM		Rio Maior	19-06-1999
14,28		Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Juv	CSM		Funchal	27-05-2017
13,98		Cristina Ferreira		22/11/79	Juv	CAM		Braga	15-06-1996
12,94		Mariana Pestana		18/04/01	Juv	ACDSJ		Funchal	26-05-2018
11,99		Rosa Pereira		17/05/91	Juv	AJS		Machico	19-04-2008
11,95		Carolina Teixeira		22/07/00	Juv	AJS		Funchal	01-04-2017
11,91		Cristina Sousa		19/03/73	Juv	CAM		Funchal	17-03-1990
11,80		Lídia Ferreira		30/03/86	Juv	GDE		Abrantes	21-06-2003
11,66		Filipa Freitas		11/02/84	Juv	CAM		Funchal	07-04-2001
11,64		Inês Abreu		06/01/03	Inic	AJS		Funchal	16-06-2018

Lançamento do Disco

1 kg									
prova dos programas nacionais de ar livre									
35,50		Mariana Pestana		18/04/01	Juv	ACDSJ		Vagos	25-02-2018
35,41		Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Juv	CSM		Ribeira Brava	10-12-2017
35,02		Rosa Pereira		17/05/91	Juv	AJS		Machico	19-01-2008
33,44		Carolina Teixeira		22/07/00	Juv	AJS		Leiria	26-02-2017
32,65		Ana Lídia Viveiros		20/04/92	Juv	ADRAP		Ribeira Brava	24-06-2009
32,11		Carla Muriela Góis		09/02/91	Juv	GDE		Ribeira Brava	26-04-2008
31,34		Maria João Sousa		1966	Juv	CAM		Funchal	22-05-1983
31,00		Lídia Ferreira		30/03/86	Juv	GDE		Funchal	14-06-2003
30,96		Milene Jesus		01/06/99	Juv	GDE		Funchal	01-02-2015
30,91		Catarina Ferreira		15/04/82	Juv	CAM		Funchal	11-06-1999



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUENIS

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Lançamento do Martelo - 3 kg									
3 kg prova dos programas nacionais de ar livre									
61,80		Mariana Pestana		18/04/01	Juv	ACDSJ		Funchal	26-05-2018
58,91		Cláudia Nóbrega		03/09/90	Juv	GDE		Seia	21-07-2007
57,42		Milene Jesus		01/06/99	Juv	GDE		Funchal	14-07-2016
53,03		Ângela Silva		31/03/00	Juv	ADRAP		Funchal	15-07-2017
52,32		Daniela Teixeira		14/07/91	Juv	GDE		Funchal	15-03-2008
50,81		Linda Mendes		17/01/00	Juv	ACDSJ		Funchal	13-05-2017
48,36		Filipa Vasconcelos		21/10/91	Juv	GDE		Funchal	26-04-2008
46,12		Vanessa Andrade		15/04/90	Juv	GDE		Seia	21-07-2007
45,18		Dóris Freitas		20/02/92	Juv	GDE		Funchal	21-03-2009
44,44		Andreia Vicente		08/09/03	Inic	AJS		Funchal	16-06-2018

Lançamento do Dardo - 500 g									
500 g prova dos programas nacionais de ar livre									
42,76		Cátia Silva		15/01/84	Juv	CAM	600g	Funchal	02-08-2001
40,97		Marisela Silva		21/05/85	Juv	GDE	600g	Funchal	24-07-2002
37,88		Filipa Freitas		11/02/84	Juv	CAM	600g	Funchal	11-07-2001
36,79		Carla Macedo		22/10/90	Juv	GDE	600g	Abrantes	23-06-2007
36,55		Carla Muriela Góis		09/02/91	Juv	GDE	600g	Vieux-Habitants	28-05-2008
35,32		Cláudia Ribeiro		08/03/84	Juv	GDE	600g	Funchal	12-05-2001
34,52		Raquel Ferreira		12/09/01	Juv	GDE		Vagos	23-06-2018
32,93		Daniela Gonçalves		04/03/99	Juv	ACDSJ		Ribeira Brava	27-06-2015
32,34		Carina Andrade		25/01/86	Juv	GDE	600g	Funchal	12-04-2003
32,10		Joana Viveiros		12/03/03	Inic	CSM		Ribeira Brava	07-07-2018
Com Dardo de 600g:									
45,98		Cristina Sousa		19/03/73	Juv	CAM	600g - modelo antigo	Lisboa (N)	29-07-1990
43,76		Helena Gouveia		24/04/72	Juv	CSM	600g - modelo antigo	Funchal	27-06-1989
40,04		Cristina Ferreira		22/11/79	Juv	CAM	600g - modelo antigo	Viseu	21-07-1996
37,67		Cátia Silva		15/01/84	Inic	CAM	600g - modelo antigo	Funchal	28-07-1999
36,96		Lúcia Carvalho		21/02/73	Juv	CSM	600g - modelo antigo	Funchal	07-07-1990
33,98		Paula Freitas		29/06/80	Juv	CAM	600g - modelo antigo	Lisboa (U)	12-05-1997
32,51		Filipa Freitas		11/02/84	Inic	CAM	600g - modelo antigo	Funchal	28-07-1999

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
-------	--------	-----	------	---------	-------	----------	-----	-------	------

Heptatlo - juvenis

100m barr.84 + Altura + Peso 4 + 200m / Comprimento + Dardo.6 + 800m							prova dos programas nacionais de ar livre		
3 645 p	Joana Frias	07/03/88	Juv	CAM	16,15 . 1,52 . 9,72 --- / 5,19 . 27,03 . 2 24,63	Hexatlo		Óbidos	24-04-2005
3 619 p	Lúcia Serrão	08/01/91	Juv	AJS	17,07 . 1,50 . 9,11 . 29,20 / 4,63 . 19,93 . 2 33,46			Lisboa (U)	04-05-2008
3 403 p	Camila Lucena	07/08/94	Juv	CSM	17,66 . 1,51 . 9,15 . 28,01 / 4,91 . 18,46 . 3 01,87			Machico	25-04-2010
3 342 p	Liliana Henriques	12/05/90	Juv	AJS	17,2 . 1,38 . 7,67 . 27,14 / 4,45 . 0 . 2 21,1			Machico	01-04-2007
3 296 p	Ema Camacho	21/05/00	Juv	ACDSJ	17,32 . 1,29 . 8,37 . 27,16 / 4,57 . 22,25 . 2 52,64			R.Brava / Funchal	20-03-2016
3 156 p	Cláudia Fernandes	27/03/97	Juv	AJS	17,3 . 1,38 . 8,47 . 30,31 / 4,54 . 23,78 . 2 54,93			Ribeira Brava	05-05-2013
3 086 p	Elda Laranja	27/09/86	Juv	GDE	16,05 . 1,47 . 8,12 . --- / 4,64 . 18,47 . 2 42,82	Hexatlo		Funchal	23-03-2003
3 030 p	Ana Lúcia Viveiros	20/04/92	Juv	ADRAP	18,88 . 1,34 . 9,58 . 30,83 / 4,57 . 21,72 . 2 48,02			Machico	13-04-2008
2 964 p	Carolina Ornelas	03/12/89	Juv	AJS	16,3 . 1,51 . 8,99 . --- / 4,46 . 18,00 . 2 42,1	Hexatlo		Machico	02-04-2006
2 910 p	Elisa C. Freitas	06/11/94	Juv	ADRAP	18,88 . 1,45 . 7,28 . 29,65 / 4,72 . 15,94 . 2 58,12			Machico	25-04-2010

Pentatlo - juvenis

60m barr.76 + Altura + Peso 3 + Comprimento + 800m							prova de outros programas nacionais			
3 413 p	pc	Catarina Queirós	23/01/98	Juv	AJS	9,22 . 1,71 . 9,47 . 5,35 . 2 43,90			Braga - pc	27-12-2015
3 186 p	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Juv	AJS	9,11 . 1,56 . 8,30 . 5,02 . 2 35,48			Braga - pc	18-12-2016
2 964 p		Milena Lucena	03/09/02	Juv	GDE	9,78 . 1,51 . 9,24 . 5,18 . 2 47,6			R.Brava / Funchal	15-12-2018
2 759 p		Lúcia Serrão	08/01/91	Juv	AJS	10,50 . 1,46 . 8,61 . 4,93 . 2 39,20			Machico	15-12-2007
2 623 p		Carolina Ornelas	03/12/89	Juv	AJS	10,33 . 1,45 . 8,19 . 4,54 . 2 41,54	Pentatlo sénior		Machico	16-12-2006
2 595 p		Sofia Santos	02/06/94	Juv	ADRAP	9,84 . 1,35 . 9,25 . 4,89 . 2 58,07			Machico	18-12-2010
2 552 p		Alexandra Silva	11/09/01	Juv	CSM	10,89 . 1,42 . 9,17 . 5,03 . 2 54,2			R.Brava / Funchal	15-12-2018
2 494 p		Catarina Rosa	03/07/98	Juv	CSM	10,39 . 1,44 . 9,13 . 4,51 . 2 56,91			Machico	12-12-2015
2 476 p		Camila Lucena	07/08/94	Juv	GDE	10,47 . 1,41 . 9,17 . 5,03 . 3 09,23			Machico	18-12-2010
2 383 p		Cláudia Fernandes	27/03/97	Juv	AJS	10,49 . 1,38 . 8,78 . 4,61 . 3 00,19			Ribeira Brava	14-12-2013

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
4 X 100 m									
<i>prova dos programas nacionais de ar livre</i>									
49,72	Seleção da Madeira			Juv	AARAM	Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Ema Carvão 01, Alexandra Silva 01		Braga	04-06-2017
49,75	Seleção da Madeira			Juv	AARAM	Sofia Ferreira 02, Milena Lucena 02, Ema Carvão 01, Alexandra Silva 01		Braga	10-06-2018
50,23	C. A. Madeira			Juv	CAM	Sandra Camacho 79, Cláudia Jardim 80, Noemi Faria 79, Tânia Freitas 80		Lisboa (U)	11-05-1996
50,51	Seleção da Madeira			Juv	AARAM	Vanessa Sousa 97, Sílvia Correia 97, Mariza Santos 97, Rosalina Santos 98		Lisboa (U)	15-06-2014
51,06	Seleção da Madeira			Juv	AARAM	Tânia Caires 87, Jessica Gouveia 86, Ana Martins 87, Elda Laranja 86		Angra Heroísmo	08-06-2003
51,51	G. D. Estreito			Juv	GDE	Catarina Sá 03, Ema Camacho 00, Milena Lucena 02, Ana Ferreira 02		Ribeira Brava	28-04-2017
51,61	Seleção da Madeira			Juv	AARAM	Cizina Pestana 85, Jessica Gouveia 86, Carina Aguiar 86, Elda Laranja 86		Cagliari	01-06-2002
51,63	C. A. Madeira			Juv	CAM	Gorety Batista 82, Dina Vieira 83, Rubina Serrão 81, Anabela Correia 84		Viseu	13-06-1998
51,72	C. A. Madeira			Juv	CAM	Rubina Serrão 81, Claudia Jardim 80, Sofia Freitas 81, Tânia Freitas 80		Lisboa (U)	03-05-1997
51,80	C. S. Marítimo			Juv	CSM	Carla Gonçalves 67, Sónia Gonçalves 68, Filipa Sousa 68, Cristina Viúla 68		Lisboa (N)	21-07-1983
Tempos Manuais:									
50"9	m G. D. Estreito			Juv	GDE	Catarina Sá 03, Sofia Ferreira 02, Ana Ferreira 02, Milena Lucena 02		Ribeira Brava	18-04-2018
Outros Clubes:									
52,06	ACD de São João			Juv	ACDSJ	Raquel Ferreira 01, Ema Camacho 00, Joana C. Gonçalves 99, Tatiana Silva 00		Ribeira Brava	07-07-2016
52,75	ACD Jardim da Serra			Juv	AJS	Nádia Pereira 89, Camila João 89, Carolina Ornelas 89, Liliana Henriques 90		Guimarães	08-07-2006
54,35	G. D. Estreito			Juv	GDE	Elisa C. Freitas 94, Sílvia Correia 97, Carina Silva 95, Carlota Pestana 94		Ribeira Brava	13-06-2011
55,75	ADR Água de Pena			Juv	ADRAP	Marta Fernandes 94, Sofia Santos 94, Fabiana Gomes 93, Sara Moura 94		Ribeira Brava	14-07-2010

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
Estafeta Sueca									
100 + 200 + 300 + 400 m							prova dos programas nacionais de ar livre		
2 23,91	G. D. Estreito			Juv	GDE	Milena Lucena 02, Tatiana Silva 00, Ana Ferreira 02, Ema Camacho 00		Abrantes	25-06-2017
2 26,99	ACD de São João			Juv	ACDSJ	Raquel Ferreira 01, Joana C. Gonçalves 99, Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00		Ribeira Brava	13-07-2016
2 28,73	G. D. Estreito			Juv	GDE	Carolina Silva 99, Mariza Santos 97, Sara Andrade 99, Sílvia Correia 97		Ribeira Brava	08-06-2014
2 29,72	G. D. Estreito			Juv	GDE	Renata Rocha 99, Sara Andrade 99, Ana Ferreira 02, Micaela Santos 99		Ribeira Brava	13-07-2016
2 32,56	G. D. Estreito			Juv	GDE	Sofia Ferreira 02, Milena Lucena 02, Catarina Sá 03, Catarina Pinto 03		Ribeira Brava	22-04-2018
2 36,26	G. D. Estreito			Juv	GDE	Milena Lucena 02, Catarina Sá 03, Ana Ferreira 02, Mariana S. Andrade 00		Ribeira Brava	29-04-2017
2 37,68	C. S. Marítimo			Juv	CSM	Andreia F. Santos 00, Sara R. Gonçalves 00, Beatriz Spínola 00, Carlota Spínola 97		Ribeira Brava	08-06-2014
2 41,23	ACD Jardim da Serra			Inic	AJS	Sofia Ferreira 02, Leonor Faria 02, Clara Azevedo 02, Catarina Pinto 03		Ribeira Brava	29-04-2017
2 42,16	G. D. Estreito			Juv	GDE	Renata Rocha 99, Rosalina Santos 98, Fabina Goes 99, Sara Andrade 99		Machico	16-05-2015
2 42,65	ACD Jardim da Serra			Juv	AJS	Miliza Cabral 97, Cláudia Fernandes 97, Diana Pereira 96, Joana J. Pinto 95		Ribeira Brava	27-05-2012
Outros Clubes:									
2 43,02	ACD de São João			Juv	ACDSJ	Mariza Santos 97, Sara Aguiar 97, Daniela Gonçalves 99, Renata Rocha 99		Ribeira Brava	19-05-2013
2 43,92	ADR Água de Pena			Juv	ADRAP	Natacha Esp. Santo 02, Célia Góis 01, Ângela Silva 00, Nicole Freitas 00		Ribeira Brava	13-07-2016
2 44,57	C. S. Marítimo			Juv	CSM	Marisa Ascensão 96, Jéssica C. Gouveia 99, Vanessa Sousa 97, Nicole Nóbrega 96		Ribeira Brava	19-05-2013



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUVENIS

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	-------	--------	-----	------	---------	-------	-----	-------	------

Outras Provas

400 m

prova de outros programas nacionais

55,39		Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Lignano	07-07-2005
57,29		Tânia Freitas		17/06/80	Juv	CAM		Braga	28-06-1997
57,54		Sílvia Correia		18/06/97	Juv	GDE		Ribeira Brava	17-05-2014
57,72		Anabela Correia		03/02/84	Juv	GDE		Braga	07-07-2001
58,12		Jessica Gouveia		19/07/86	Juv	GDE		Viseu	17-07-2002
58,26		Elda Laranja		27/09/86	Juv	GDE		Abrantes	21-06-2003
58,56		Ivone Camacho		28/09/74	Juv	CAM		Bruxelas	19-07-1991
58,90		Liliana Henriques		12/05/90	Juv	AJS		Ajaccio	23-05-2007
59,58		Ana Cristina Ferreira		28/07/02	Juv	GDE		Ribeira Brava	02-06-2018
59,94		Neide Vieira		30/12/79	Juv	CAM		Lisboa (U)	20-04-1996
Tempos Manuais:									
59"4		Cristina Figueira		01/01/76	Juv	CSM		Lisboa (A)	03-07-1993

1 000 m

outras provas

2 58,9		Lúcia Costa		10/01/73	Juv	CDN		Lisboa (N)	12-03-1989
3 06,38		Mariana Vargem		30/01/01	Inic	LCM		Abrantes	12-06-2016
3 09,12		Camila João		30/11/89	Inic	AJS		Elvas	16-05-2004
3 09,7		Olga Pinto		31/05/75	Inic	CSM		Açoteias	11-03-1990
3 10,00		Ana Cristina Ferreira		28/07/02	Juv	GDE		Macedo Cavaleiros	05-05-2018
3 11,2		Neide Vieira		30/12/79	Inic	CAM		Funchal	05-02-1994
3 12,28		Lina Soares		11/06/95	Juv	AJS		Ponte de Sôr	21-05-2011
3 13,35		Carolina Boulhosa		11/02/01	Juv	GDC		Macedo Cavaleiros	05-05-2018
3 13,49		Gabriela Silva		13/11/02	Juv	AJS		Ribeira Brava	01-12-2018
3 13,6		Ivone Azevedo		1977	Inic	GDE		Viseu	22-03-1992

3 000 m Marcha

em pista

prova de outros programas nacionais

15 02,98		Adriana Ornelas		12/03/02	Juv	ADRAP		Ribeira Brava	16-06-2018
16 28,8		Cláudia Silva		05/03/97	Inic	CSM		Ribeira Brava	15-12-2012
16 43,33		Marta Sousa		28/02/99	Juv	ADRAP		Ribeira Brava	23-05-2015
16 47,61		Rubina Soares		02/06/92	Juv	AJS		Ribeira Brava	18-07-2009
17 01,51		Ana Jesus		05/04/89	Juv	AJS		Funchal	05-03-2005
17 08,88		Sofia Pinto		29/12/96	Juv	AJS		Ribeira Brava	25-05-2013
17 22,65		Yenny Freitas		1977	Juv	CSM		Lisboa (N)	14-05-1994
17 24,19	pc	Petra Fernandes		29/12/99	Juv	AJS		Braga	30-01-2016
17 29,29		Andreia Freitas		02/04/83	Juv	CAM		Funchal	16-01-2000
17 40,36		Mariana Teixeira		16/07/92	Juv	GDE		Faro	07-06-2008

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
-------	--------	-----	------	---------	-------	----------	-----	-------	------

Triatlo Técnico - juvenis

Altura + 60m barr.76 + Peso 3						prova de outros programas nacionais			
1 885 p	pc	Joana Frias	07/03/88	Juv	CAM	1,56 . 9,66 . 8,30		Braga - pc	29-01-2005
1 750 p	pc	Tatiana Silva	09/05/00	Juv	GDE	1,29 . 8,97 . 8,55		Alpiarça - pc	04-03-2017
1 745 p		Renata Rocha	12/03/99	Juv	GDE	1,38 . 9,33 . 8,20		R.Brava / Funchal	27-02-2016
1 733 p	pc	Lúcia Serrão	08/01/91	Juv	AJS	1,48 . 10,28 . 9,14		Alpiarça - pc	03-02-2007
1 695 p		Filipa Freitas	11/02/84	Juv	CAM	1,42 . 8,78 . 10,53	Alt + 60 + Ps3	Funchal	06-01-2001
1 674 p	pc	Sofia Santos	02/06/94	Juv	ADRAP	1,34 . 9,74 . 9,00		Alpiarça - pc	05-02-2011
1 654 p		Rosalina Santos	RSA 18/02/98	Juv	ACDSJ	1,34 . 9,66 . 8,44		Ribeira Brava	25-01-2014
1 631 p	pc	Carolina Ornelas	03/12/89	Juv	AJS	1,40 . 10,19 . 8,66		Braga - pc	11-02-2006
1 622 p		Sílvia Correia	18/06/97	Juv	GDE	1,38 . 9,82 . 7,77		Ribeira Brava	26-01-2013
1 556 p	pc	Ana Lúcia Viveiros	20/04/92	Juv	ADRAP	1,37 . 10,89 . 9,86		Alpiarça - pc	07-02-2009

Triatlo Simples - juvenis

Comprimento + 60m + Peso 3						prova de outros programas nacionais			
1 867 p		Ema Camacho	21/05/00	Juv	GDE	4,93 . 8,07 . 9,55		R. Brava / Funchal	25-02-2017
1 783 p		Milena Lucena	03/09/02	Juv	GDE	5,09 . 8,22 . 8,28		R. Brava / Funchal	24-02-2018
1 682 p		Ema Carvão	05/05/01	Juv	AJS	4,82 . 8,18 . 7,65		R. Brava / Funchal	25-02-2017
1 533 p		Alexandra Silva	11/09/01	Juv	CSM	4,79 . 8,75 . 7,98		R. Brava / Funchal	25-02-2017
1 449 p		Nicole Freitas	23/09/00	Juv	ADRAP	4,31 . 8,63 . 8,05		R. Brava / Funchal	25-02-2017

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
4 x 300 m									
<i>prova de outros programas nacionais</i>									
3 04,45	ACD Jardim da Serra			Juv	AJS	Carla Soares 91, Lúcia Serrão 91, Marlene Abreu 90, Liliana Henriques 90		Abrantes	24-06-2007
3 12,07	C. S. Marítimo			Juv	CSM	Carla Sá 95, Carlota Spínola 97, Diana Santa 94, Camila Lucena 94		Ribeira Brava	13-07-2011
3 14,05	G. D. Estreito			Juv	GDE	Carina Silva 95, Luísa Cunha 97, Elisa C. Freitas 94, Sílvia Correia 97		Ribeira Brava	13-07-2011
3 16,24	G. D. Estreito			Juv	GDE	Antonela Viveiros 90, Ana Nascimento 90, Carla Gois 91, Carla Macedo 90		Abrantes	24-06-2007
3 18,28	C. S. Marítimo			Juv	CSM	Marisa Ascensão 96, Carla Sá 95, Sara Sousa 93, Camila Lucena 94		Ribeira Brava	14-07-2010
3 21,02	G. D. Estreito			Juv	GDE	Carina Silva 95, Diana Gonçalves 93, Elisa C. Freitas 94, Marta Vieira 92		Machico	08-07-2009
3 23,09	ADR Água de Pena			Juv	ADRAP	Cláudia Abreu 96, Vera Gouveia 97, Cláudia Figueira 94, Joana J. Pinto 95		Ribeira Brava	13-07-2011
3 24,85	ADR Água de Pena			Juv	ADRAP	Diana Pereira 96, Cláudia Faria 94, Joana J. Pinto 95, Solange Santos 95		Ribeira Brava	14-07-2010
3 25,09	C. S. Marítimo			Juv	CSM	Ana Saraiva 95, Margarida Gomes 95, Sara Sousa 93, Camila Lucena 94		Machico	08-07-2009
3 28,81	ADR Ponta Delgada			Inic	ADRPD	Cátia Geraldês 93, Diana Gonçalves 93, Elsa Pestana 93, Cátia Jesus 93		Ribeira Brava	11-05-2008

4 X 400 m									
<i>prova de outros programas nacionais</i>									
3 56,80	C. A. Madeira			Juv	CAM	Sandra Camacho 79, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80		Lisboa (U)	28-04-1996
4 00,43	C. A. Madeira			Juv	CAM	Sandra Camacho 79, Noemi Faria 79, Marisa Vieira 79, Tânia Freitas 80		Lisboa (U)	21-04-1996
4 09,28	C. A. Madeira			Juv	CAM	Marina Aveiro 83, Gorety Baptista 82, Sofia Marques 82, Anabela Correia 84		Rio Maior	20-06-1999
4 10,56	ACD Jardim da Serra			Juv	AJS	Lúcia Serrão91, Camila João89, Carolina Ornelas89, Liliana Henriques90		Luso	18-06-2006
4 12,82	G. D. Estreito			Juv	GDE	Jessica Gouveia 86, Ana Martins 87, Lúcia Vieira 86, Elda Laranja 86		Maia	28-06-2003
4 14,23	C. A. Madeira			Juv	CAM	Dina Vieira 83, Gorety Batista 82, Rubina Serrão 81, Anabela Correia 84		Viseu	13-06-1998
4 14,71	Seleção da Madeira			Juv	AARAM	Tânia Caires 87, Ana Martins 87, Jessica Gouveia 86, Elda Laranja 86		Angra Heroísmo	08-06-2003
4 17,23	C. S. Marítimo			Juv	CSM	Lara Fernandes 73, Carla Perestrelo 73, Lúcia Carvalho 73, Ivone Camacho 74		Lisboa (N)	09-07-1989
4 28,10	Seleção da Madeira			Juv	AARAM	Elisa Freitas 94, Cláudia Faria 95, Camila Lucena 94, Joana Pinto 95		Palermo /ITA	28-05-2011
4 28,80	G. D. Estreito			Juv	GDE	Cizina Pestana 85, Eduarda Ribeiro 85, Carina Aguiar 86, Ana Martins 87		Guimarães	23-06-2002