



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

100 m

prova do programa olímpico									
11,80	1,7	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	= em 6.mai.2017 RB	Ribeira Brava	04-06-2016
11,98	0,9	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CSM		Lisboa (U)	31-07-2004
12,01	2,0	Patrícia Vieira		18/04/79	Sen	GDE		Leiria	04-06-2005
12,03	1,5	Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Maia	06-07-2006
12,07	1,6	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Lisboa (U)	05-08-2000
12,07	2,0	Cátia Garcia Santos		13/05/94	Sen	GDE		Braga	21-07-2018
12,14	1,5	Ana Marçal		06/06/79	Sen	CAM		Lisboa (U)	31-07-2004
12,22	0,6	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Lisboa (U)	23-07-2005
12,23	1,0	Graziela Guerreiro		11/10/64	Sen	CSM		Maia	26-05-1991
12,23	1,6	Joana Arduíno		20/08/82	Jun	CAM		Maia	15-07-2000

200 m

prova do programa olímpico									
24,19	0,3	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE		Lisboa (I)	17-06-2017
24,45	pc	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Espinho	13-02-2005
24,52	1,1	Carolina Duarte		08/01/90	s23	CSM		Lisboa (U)	13-05-2012
24,59	0,3	Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Guarda	07-07-2006
24,62	-0,3	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Coimbra (M)	13-08-2000
24,83		Graziela Guerreiro		11/10/64	Sen	CSM		Guiana	27-04-1991
24,92	1,7	Cátia Garcia Santos		13/05/94	Sen	GDE		Braga	22-07-2018
25,04	0,5	Joana Frias		07/03/88	s23	GDE		Leiria	14-06-2009
25,05	0,3	Joana Arduíno		20/08/82	Jun	CAM		Braga	30-07-2000
25,23	pc	Tatiana Orcy	BRA	05/04/72	Sen	CAM		Espinho	31-01-1999

400 m

prova do programa olímpico									
54,47		Carolina Duarte		08/01/90	s23	CSM		Lisboa U	17-06-2012
54,80		Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Madrid	03-07-2002
54,87		Nédia Semedo		14/11/78	Sen	CAM		Seia	02-08-2003
55,14		Maria José Frias		30/08/65	Sen	CSM		Funchal	04-06-1994
55,39		Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Lignano	07-07-2005
55,73		Miriam Tavares		14/05/91	s23	CSM		Lisboa U	07-07-2012
56,47	pc	Eduarda Coelho		02/03/68	Sen	CSM		Braga	01-02-1997
56,47		Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CSM		Funchal	11-07-2004
56,99		Liliana Henriques		12/05/90	Jun	AJS		Ribeira Brava	03-07-2008
57,12		Cátia Santos		17/04/81	Jun	CSM		Lisboa U	27-05-2000



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

800 m

						prova do programa olímpico	
2 00,54		Nédia Semedo	14/11/78	Sen	CAM	Munique	08-08-2002
2 07,15	pc	Lilian Silva	30/03/82	Sen	CAM	Pombal	26-01-2008
2 07,21		Maria José Frias	30/08/65	Sen	CSM	Lisboa (U)	18-06-1994
2 08,11		Eduarda Coelho	02/03/68	Sen	CSM	Lisboa (U)	17-05-1998
2 10,64		Neide Vieira	30/12/79	s23	CAM	Lisboa (A)	08-05-1999
2 11,36		Miriam Tavares	14/05/91	s23	CSM	Lisboa (U)	10-06-2012
2 11,62		Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS	Lisboa (U)	21-07-2019
2 12,11	pc	Sofia P. Monteiro	01/09/80	Sen	CSM	Espinho	15-02-2004
2 12,23		Sara Inácio	27/09/95	Sen	ADRAP	Lisboa (U)	21-07-2019
2 12,83		Jessica Gouveia	19/07/86	s23	GDE	Huelva	20-06-2006

1 500 m

						prova do programa olímpico	
4 09,46		Nédia Semedo	14/11/78	Sen	CAM	Funchal	30-06-2001
4 21,20	pc	Lilian Silva	30/03/82	Sen	CAM	Espinho - pc	02-02-2008
4 23,41		Sara Moreira	17/10/85	s23	GDE	Leiria	26-05-2007
4 24,69	pc	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS	Pombal - pc	29-02-2020
4 26,94		Cátia Santos	09/10/92	Sen	GDE	Ribeira Brava	14-07-2018
4 27,21	pc	Patrícia Pereira	14/12/81	Sen	CAM	Espinho - pc	18-02-2006
4 30,31	pc	Olga Pinto	31/05/75	Sen	GDE	Espinho - pc	31-01-2004
4 30,82		Eduarda Coelho	02/03/68	Sen	CSM	Lisboa (U)	16-05-1998
4 31,47		Daniela Sousa	14/09/93	Sen	GDE	Ribeira Brava	25-05-2019
4 31,52		Sara Inácio	27/09/95	Sen	ADRAP	Ribeira Brava	15-06-2019

5 000 m

						prova do programa olímpico	
16 03,23	Ana Mafalda Ferreira	22/04/88	Sen	GDE	Lisboa (U)	16-06-2012	
16 14,46	Filomena Costa	22/02/85	Sen	AJS	Fátima	31-05-2014	
16 23,18	Cátia Santos	09/10/92	Sen	GDE	Ribeira Brava	01-06-2019	
16 35,27	Madalena Carriço	06/01/79	Sen	CAM	Seia	23-07-2006	
16 50,15	Sara Pinho	06/08/81	Sen	CAM	Leiria	03-06-2006	
16 59,41	Patrícia Pereira	14/12/81	s23	CAM	Lisboa (U)	24-05-2003	
17 28,83	Iolanda O. Henriques	30/05/66	Sen	CSM	Lisboa (U)	21-04-1996	
17 30,34	Catarina Carvalho	01/03/92	Sen	ADRAP	Vagos	16-07-2016	
17 40,16	Olga Pinto	31/05/75	Sen	GDE	Leiria	13-06-2009	
17 42,27	Cristina Ponte	24/12/72	V 35	CSM	Leiria	13-06-2009	

Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:

16 33,75		Grace Chesengon	KEN	07/06/81	s23	GDE		Rio Maior	09-05-2001
----------	--	-----------------	-----	----------	-----	-----	--	-----------	------------



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

10 000 m

						prova do programa olímpico	
33 21,98	Cátia Santos	09/10/92	Sen	GDE	Londres / GB	19-05-2018	
33 36,08	Ana Mafalda Ferreira	22/04/88	Sen	GDE	Lisboa (I)	24-03-2012	
34 51,37	Daniela Sousa	14/09/93	Sen	GDE	Ribeira Brava	23-03-2019	
35 56,90	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS	Ribeira Brava	18-03-2017	
36 48,83	Olga Pinto	31/05/75	Sen	GDE	Ribeira Brava	14-06-2008	
37 33,03	Catarina Carvalho	01/03/92	Sen	ADRAP	Ribeira Brava	19-03-2016	
37 33,68	Iolanda O. Henriques	30/05/66	Sen	CSM	Marinha Grande	02-06-1996	
38 01,99	Cristina Nascimento	23/10/79	V 35	AJS	Ribeira Brava	18-03-2017	
38 23,41	Adília Fernandes	11/07/89	Sen	AJS	Ribeira Brava	29-02-2020	
39 29,44	Luísa Freitas	29/11/79	V 35	GDE	Ribeira Brava	10-03-2018	

Maratona

42 195 m						prova do programa olímpico	
2 28'00	Filomena Costa	22/02/85	Sen	AJS	Sevilha	22-02-2015	
2 42'16	Madalena Carriço	06/01/79	Sen	GDE	Sevilha	22-02-2009	
2 58'23	Anabela Pereira	17/09/60	V 40	CSM	Lisboa	12-02-2001	
3 13,33	Bárbara Correia	12/11/83	Sen	CAFH	Geneve	06-05-2018	
3 21'36	Cátia Fiqueli	04/05/83	Sen	CAFH	Sevilha	21-02-2016	
3 28'53	Cristina Nascimento	23/10/79	Sen	CAFH	Lisboa	06-10-2013	
3 30'12	Sandra Gonçalves	29/05/79	V 35	CAFH	Paris	03-04-2016	
3 30'27	Isabel Fagundes	28/12/79	Sen	CAMAD	Lisboa	06-10-2013	
3 33'04	Catarina Dinis	21/12/87	Sen	CAFH	Paris	03-04-2016	
3 41,00	Felicidade Soares	09/02/65	V 50	CCDTHF	Funchal	28-01-2018	

3 000 m obstáculos

0,76 m - 28x obstáculos + 7x vala de água						prova do programa olímpico	
9 42,47	Sara Moreira	17/10/85	s23	GDE	Debrecen	15-07-2007	
9 55,86	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS	Leiria	27-07-2019	
10 03,04	Daniela Sousa	14/09/93	Sen	GDE	Huelva /ESP	20-06-2019	
10 33,36	Catarina Carvalho	01/03/92	Sen	ADRAP	Vagos	10-06-2017	
11 16,2	Inocência Faria	18/04/89	Jun	GDE	Leiria	26-05-2007	
11 20,88	Martinha Ferreira	06/11/81	Sen	GDE	Leiria	04-06-2005	
11 23,5	Sandra Amaro Pinto	15/03/76	Sen	CSM	Leiria	26-05-2007	
11 30,77	Milene Santos	29/08/92	s23	CSM	Fátima	01-06-2014	
11 35,96	Filipa Freitas	11/02/84	Sen	CAM	Faro	07-06-2008	
11 52,70	Mariana Freitas	21/11/86	Sen	CSM	Lisboa (U)	09-06-2012	



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

100 m barreiras

10b / 0,84 m - 13 + 8,5 m							prova do programa olímpico		
13,45	2,0	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Mafra	28-06-1998
13,56	1,5	Patrícia Vieira		18/04/79	Sen	GDE		Maia	02-07-2005
14,07	1,7	Sara Moreira		22/01/01	Jun	AJS		Vagos	23-06-2019
14,19	-0,1	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	= em 5/7/17 Br	Vigo	02-07-2016
14,41	1,0	Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP		Lisboa (U)	21-07-2019
14,43	0,2	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS		Lisboa (I)	17-06-2017
14,50	-0,6	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE		Ribeira Brava	19-06-2016
14,64	2,0	Ana Ferreira		13/06/78	Sen	CAM		Lisboa (U)	14-07-2002
14,70	0,8	Rubina Serrão		25/12/81	Sen	CSM		Lisboa (U)	23-07-2005
14,82	-0,2	Ivone Camacho		28/09/74	Jun	CAM		Lisboa (N)	01-05-1993

400 m barreiras

10b / 0,76 m - 45 + 35 m							prova do programa olímpico		
59,47		Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Oslo	07-08-2000
60,47		Elda Laranja		27/09/86	s23	GDE		Guarda	07-07-2006
61,20		Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP		Vagos	23-06-2019
62,09		Neide Vieira		30/12/79	Sen	CAM		Beja	08-06-2005
62,31		Joana Frias		07/03/88	Jun	CAM		Machico	24-06-2006
62,35		Ivone Camacho		28/09/74	Jun	CAM		Lisboa (N)	25-07-1992
62,40		Elisa Pegado		23/07/87	s23	GDE		Guarda	06-07-2007
62,60		Rute Moedas		07/07/79	s23	CSM		Lisboa (U)	13-06-2001
62,78		Tânia Caires		03/12/87	s23	CSM		Leiria	13-06-2009
62,80		Sandra Borges		01/03/83	s23	CSM		Guarda	08-07-2005
Tempos Manuais:									
62"2		Ivone Camacho		28/09/74	Jun	CAM		Lisboa (A)	03-07-1993

20 000 m / 20 km Marcha

em pista e/ou estrada							prova do programa olímpico		
1 31'19"2		Maribel Gonçalves		01/04/78	Sen	28581		Lisboa (U)	31-07-2004
1 49'10		Andreia Freitas		02/04/83	s23	CAM		Baixa da Banheira	26-02-2005
1 52'43		Ana Raquel Marques		21/09/83	s23	GDE		Rio Maior	02-04-2005
1 55'03		Mónica Pereira		31/12/78	s23	GDE		Ponte de Sôr	05-03-2000



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

Salto em Altura

							prova do programa olímpico	
1,81		Liliana Viana	24/08/85	Jun	GDE		Seia	03-08-2003
1,74	pc	Sandra Turpin	05/06/76	s23	CAM		Alpiarça	10-01-1998
1,74		Sandra H. Tavares	29/05/82	Jun	CSM		Lisboa (U)	16-06-2001
1,73	pc	Catarina Queirós	23/01/98	Jun	AJS	= em 10/2/18 Pb	Braga	28-01-2017
1,71		Ana Leite	08/09/01	Jun	AJS		Elvas	01-06-2019
1,70		Marisa Vieira	30/12/79	Sen	CSM		Machico	16-06-2010
1,67		Nora Araújo	29/09/59	V 35	CSM		Coimbra (M)	20-07-1997
1,66	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Jun	AJS		Braga	29-01-2017
1,66	pc	Milena Lucena	03/09/02	Juv	GDE		Alpiarça	02-03-2019
1,66	pc	Cláudia Rodrigues	11/11/89	Sen	ADRAP		Braga - pc	22-02-2020

Salto com Vara

							prova do programa olímpico	
4,03		Marisa Vieira	30/12/79	s23	CAM		Funchal	06-08-2000
3,95		Januária Pereira	10/04/79	Sen	CAM		Funchal	09-07-2005
3,95		Mª Leonor Tavares	24/09/85	s23	CSM		Lisboa (U)	23-07-2005
3,90		Sandra H. Tavares	29/05/82	Jun	CSM		Braga	07-07-2001
3,45		Sara Sousa	14/08/93	s23	CSM	= em 2015 e 2018	Lisboa (U)	23-07-2013
3,37		Tânia Vieira	29/07/85	Jun	GDE		Guarda	25-07-2003
3,30		Camila Lucena	07/08/94	Jun	GDE	= em 2013	Lisboa (U)	10-06-2012
3,25		Carla Macedo	22/10/90	Sen	ADRAP		Ribeira Brava	28-05-2017
3,20	pc	Rosana Teixeira	17/04/82	s23	GDE		Espinho	26-01-2002
3,20		Filipa Freitas	11/02/84	Jun	CAM		Funchal	20-06-2003
3,20		Joana J. Pinto	09/04/95	Sen	AJS	= em 2019 e 2020	Ribeira Brava	14-07-2018
3,20	pc	Sara Pereira	01/05/04	Juv	AJS		Pombal - pc	16-02-2020

Salto em Comprimento

							prova do programa olímpico	
6,24	pc	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	Lisboa CAR	25-01-2020
6,21	0,5	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM	Lisboa (U)	18-07-1998
6,09	-1,5	Marta G. Costa		24/06/80	Sen	GDE	Lisboa (U)	25-06-2011
5,96	1,7	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	Ribeira Brava	27-05-2017
5,88	1,6	Ana Marçal		06/06/79	Sen	CSM	Lisboa (U)	24-05-2003
5,88	0,0	Januária Pereira		10/04/79	Sen	CSM	Ribeira Brava	28-06-2008
5,86	0,8	Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CAM	Lisboa (U)	14-07-2002
5,78	1,5	Vanessa Rocha		02/01/90	s23	CSM	Lisboa (U)	13-05-2012
5,78	-0,6	Catarina Queirós		23/01/98	Jun	AJS	Amarante	01-05-2016
5,74	1,5	Paula Gonçalves		28/01/78	Sen	GDE	Almada	25-05-2002



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Triplo Salto									
prova do programa olímpico									
13,17	pc	Marta G. Costa		24/06/80	Sen	GDE		Pombal	27-02-2011
13,08	pc	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE		Pombal - pc	08-02-2020
12,98	1,5	Vanessa Rocha		02/01/90	s23	CSM		Lisboa (U)	08-07-2012
12,96	1,9	Januária Pereira		10/04/79	Sen	CSM		Seixal	25-07-2009
12,72	pc	Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS		Braga - pc	08-03-2020
12,65	1,2	Cláudia Jardim		31/12/80	Sen	GDE		Covilhã	16-07-2005
12,06	0,2	Paula Gonçalves		28/01/78	Sen	GDE		Elvas	14-06-2003
12,02	pc	Ana Marçal		06/06/79	Sen	CAM		Espinho	19-02-2006
12,00	0,3	Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CAM		Lisboa (U)	13-07-2002
11,98	-0,4	Joana Frias		07/03/88	Jun	CAM		Machico	24-06-2006
11,98	pc	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS		Pombal - pc	18-02-2018

Lançamento do Peso

4 kg									
prova do programa olímpico									
14,65	pc	Vanda Rodrigues		17/10/84	Sen	CSM		Pombal - pc	16-02-2008
14,49		Nora Araújo		29/09/59	V 35	CSM		Lisboa (U)	30-07-1997
14,18		Cristiana Oliveira		30/06/84	s23	CSM		Lovelhe	28-07-2004
14,09	pc	Antónia Borges		11/10/83	Sen	GDE		Pombal - pc	28-01-2018
13,20		Catarina Ferreira		15/04/82	s23	CAM		Lisboa (U)	24-03-2002
13,10		Cristina Ferreira		22/11/79	s23	CSM		Funchal	11-07-1999
13,08		Fernanda A. M. Pereira		02/04/75	V 35	CSM		Lisboa (U)	29-05-2010
13,04	pc	Marisela Silva		21/05/85	Sen	GDE		Pombal - pc	14-02-2009
12,81		Fátima Ribeiro		28/05/91	Sen	GDE		Funchal	11-07-2015
12,44	pc	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Jun	CSM		Braga - pc	24-02-2019

Lançamento do Disco

1 kg									
prova do programa olímpico									
47,28		Fernanda A. M. Pereira		02/04/75	Sen	CSM		Lisboa (U)	23-07-2005
46,85		Sandra Leitão		10/08/82	Jun	CAM		Aveiro	23-05-2000
41,81		Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Jun	CSM		Almada	02-06-2018
40,50		Fátima Ribeiro		28/05/91	Sen	GDE		Ribeira Brava	27-05-2015
40,03		Mariana Pestana		18/04/01	Jun	ACDSJ		Funchal	06-04-2019
39,58		Mónica Rocha		09/05/70	Sen	CAM		Maia	14-06-1998
39,50		Elisa Costa		20/04/55	V 45	CAM		Lisboa (U)	07-06-2003
38,90		Paula A. Gonçalves		21/02/62	Sen	CSM		Funchal	06-06-1990
36,77		Joana Almeida		02/02/83	Jun	GDE		Almada	25-05-2002
36,72		Helena Gouveia		24/04/72	Sen	CSM		Funchal	22-07-2000
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:									
62,80		Natalya Fokina	UKR	07/07/82	Sen	GDE		Donetz	07-05-2005



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

Lançamento do Martelo

4 kg	prova do programa olímpico							
61,07	Mariana Pestana	18/04/01	Jun	GDE	Funchal	29-02-2020		
58,21	Sónia Martins	25/03/78	s23	CAM	Porto (I)	22-07-2000		
57,21	Rute Piedade	21/09/81	Sen	CAM	Marinha Grande	19-07-2005		
54,43	Ângela Silva	31/03/00	Jun	GDE	Lisboa U	20-07-2019		
52,34	Cláudia Nóbrega	03/09/90	Jun	GDE	Lovelhe	05-04-2009		
51,73	Milene Jesus	01/06/99	Jun	ACDSJ	V.N. Cerveira	05-07-2017		
49,13	Cristiana Oliveira	30/06/84	s23	CSM	Beja	10-06-2004		
48,83	Filipa Vasconcelos	21/10/91	Jun	GDE	Seia	14-06-2009		
47,95	Joana Silva	09/03/84	Jun	GDE	Funchal	19-07-2003		
47,43	Ana Lúcia Correia	25/02/81	s23	GDE	Quinta do Anjo	27-02-2002		

Lançamento do Dardo

600 g (novo modelo - após 1999)	prova do programa olímpico							
52,96	Marisela Silva	21/05/85	s23	GDE	Viseu	01-05-2007		
52,52	Cristina Ferreira	22/11/79	Sen	CAM	Seia	03-08-2003		
50,77	Helena Gouveia	24/04/72	Sen	CSM	Funchal	02-06-1999		
43,78	Cátia Silva	15/01/84	Jun	CAM	Funchal	24-07-2002		
40,81	Filipa Freitas	11/02/84	Jun	CAM	Funchal	15-03-2003		
40,44	Carla Macedo	22/10/90	Jun	GDE	Leiria	01-03-2008		
40,38	Rubina Serrão	25/12/81	s23	CSM	Lisboa (U)	08-06-2003		
37,50	Cláudia Jardim	31/12/80	Jun	CAM	Funchal	12-06-1999		
36,55	Carla Muriela Góis	09/02/91	Juv	GDE	Guadalupe	28-05-2008		
36,44	Cláudia Ribeiro	08/03/84	Jun	GDE	Funchal	15-06-2002		

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

Heptatlo

100m barr.84 + Altura + Peso 4 + 200m / Comprimento + Dardo.6 + 800m							prova do programa olímpico		
5 004 p	Rubina Serrão	25/12/81	Sen	CSM	14,71 . 1,56 . 11,39 . 25,94 / 5,18 . 37,98 . 2 23,66			Funchal	19-06-2005
4 823 p	Marisa Vieira	30/12/79	Sen	CAM	15,11 . 1,59 . 9,91 . 26,62 / 5,40 . 32,83 . 2 21,55			Lisboa (U)	20-06-2004
4 788 p	Cristina Ferreira	22/11/79	s23	CSM	15,73 . 1,54 . 12,79 . 26,66 / 4,91 . 43,79 . 2 33,79			Harentals	04-07-1999
4 659 p	Ana Ferreira	13/06/78	Sen	CAM	15,11 . 1,54 . 10,58 . 27,04 / 5,28 . 32,13 . 2 26,53			Braga	01-06-2003
4 594 p	Liliana Viana	24/08/85	Jun	GDE	15,46 . 1,77 . 10,04 . 27,76 / 5,27 . 30,57 . 2 40,39			Tallin	06-07-2003
4 482 p	Catarina Queirós	23/01/98	Jun	AJS	?			Leiria	31-07-2016
4 435 p	Tânia Caires	03/12/87	Sen	CSM	15,71 . 1,44 . 10,76 . 26,78 / 5,23 . 29,10 . 2 26,48			Luso	12-06-2011
4 415 p	Joana Frias	07/03/88	Jun	CAM	16,3 . 1,55 . 8,07 . 25,6 / 5,62 . 22,76 . 2 21,9			Machico	07-05-2006
4 390 p	Ivone Camacho	28/09/74	Jun	CAM	14,82 . 1,44 . 8,19 . 26,57 / 5,07 . 29,72 . 2 24,74			Lisboa (N)	02-05-1993
4 230 p	1,1 Bárbara Silva	25/02/99	s23	AJS	14,87 . 1,52 . 7,95 . 26,51 / 4,97 . 22,34 . 2 29,86			Lisboa (CAR)	19-05-2019

Pentatlo

60m barr.84 + Altura + Peso 4 + Comprimento + 800m							prova de outros programas nacionais		
3 648 p	pc Marisa Vieira	30/12/79	Sen	CAM	9,24 . 1,65 . 9,56 . 5,46 . 2 21,48			Espinho	15-02-2004
3 561 p	pc Catarina Queirós	23/01/98	Jun	AJS	9,01 . 1,69 . 7,94 . 5,74 . 2 33,89			Salamanca	21-02-2016
3 462 p	pc Bárbara Silva	25/02/99	Jun	AJS	8,89 . 1,59 . 7,71 . 5,64 . 2 30,82			Pombal	11-02-2018
3 434 p	pc Cristina Ferreira	22/11/79	s23	CAM	9,39 . 1,56 . 12,19 . 5,25 . 2 36,55			Espinho	19-02-2000
3 393 p	pc Rubina Serrão	25/12/81	Sen	CSM	9,47 . 1,55 . 11,40 . 5,19 . 2 27,77			Espinho	13-02-2005
3 304 p	pc Tânia Caires	03/12/87	Sen	CSM	9,24 . 1,50 . 9,52 . 5,26 . 2 29,90			Pombal	27-02-2011
3 271 p	pc Ana Ferreira	13/06/78	Sen	CAM	9,80 . 1,50 . 10,95 . 5,38 . 2 34,08			Espinho	23-02-2003
3 063 p	Rosalina Santos	RSA 18/02/98	Jun	GDE	9,13 . 1,42 . 7,55 . 5,68 . 2 44,42			R.Brava / Funchal	11-12-2016
3 061 p	pc Ana Leite	08/09/01	Jun	AJS	9,98 . 1,60 . 8,86 . 5,07 . 2 39,72			Braga - pc	01-03-2020
2 842 p	pc Filipa Freitas	11/02/84	Jun	CAM	10,55 . 1,47 . 9,12 . 4,86 . 2 33,71			Espinho	23-02-2003

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

4 X 100 m

prova do programa olímpico

47,71	C. A. Madeira			Sen	CAM	Joana Frias 88, Susana Vieira 80, Ana Marçal 79, Rafaela Almeida 83		Lisboa (U)	11-06-2005
48,40	G. D. Estreito			Sen	GDE	Sofia Ferreira 02, Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Cátia Garcia Santos 94		Braga	21-07-2018
48,50	C. A. Madeira			s23	CAM	Tatiana Marques 84, Neide Vieira 79, Marisa Vieira 79, Tânia Freitas 80		Lisboa (I)	25-06-2000
48,70	C. A. Madeira			Sen	CAM	Joana Frias 88, Joana Arduíno 82, Liliana Correia 82, Ana Marçal 79		Lisboa (U)	05-06-2004
48,76	C. A. Madeira			s23	CAM	Rubina Serrão 81, Sofia Marques, 82, Marisa Vieira 79, Tânia Freitas 80		Coimbra	26-06-1999
48,99	ACD Jardim da Serra			s23	AJS	Bárbara Silva 99, Sara Moreira 01, Ema Carvão 01, Catarina Queirós 98		Leiria	27-07-2019
49,05	G. D. Estreito			Jun	GDE	Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Renata Rocha 99, Milena Lucena 02		Vagos	30-06-2018
49,18	G. D. Estreito			Sen	GDE	Jessica Gouveia 86, Tânia Freitas 80, Mafalda Ribeiro 83, Liliana Viana 85		Lisboa (U)	05-06-2004
49,18	G. D. Estreito			s23	GDE	Cizina Pestana 85, Ana Martins 87, Elda Laranja 86, Jessica Gouveia 86		Abrantes	02-07-2005
49,21	G. D. Estreito			Sen	GDE	Tânia Freitas 80, Jessica Gouveia 86, Ana Martins 87, Elda Laranja 86		Lisboa (U)	11-06-2005
Outros Clubes:									
49,54	C. S. Marítimo			Sen	CSM	Patrícia Vieira 79, Cátia Santos 81, Rute Moedas 79, Patrícia Gancho 76		Lisboa (I)	25-06-2000
49,54	C. S. Marítimo			Sen	CSM	Sara Sousa 93, Cândida Bairrada 84, Tânia Caires 87, Vanessa Rocha 90		Lisboa (U)	09-06-2012
52,80	ADR Água de Pena			Sen	ADRAP	Célia Góis 01, Nicole Freitas 00, Elisa C. Freitas 94, Cláudia Rodrigues 89		Ribeira Brava	15-06-2019
68,50	CI Atletismo Funchal			V 35	CAF	Carina Bárbara 76, Cecília Andrade 65, Sandra Gonçalves 79, Iola Sousa 78		Ribeira Brava	15-07-2017

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
4 X 400 m									
prova do programa olímpico									
3 43,36	C. A. Madeira			Sen	CAM	Joana Arduino 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80		Braga	10-06-2001
3 47,91	C. A. Madeira			s23	CAM	Joana Arduino 82, Gorety Baptista 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78		Maia	06-08-2000
3 48,22	C. A. Madeira			Sen	CAM	Tânia Freitas 80, Maria Jose Frias 65, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78		VR Sº António	06-05-1999
3 49,95	C. A. Madeira			s23	CAM	Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80, Marisa Vieira 79, Nédia Semedo 78		Lisboa (I)	25-06-2000
3 50,00	C. A. Madeira			Sen	CAM	Sónia Semedo 80, Maria José Frias 65, Neide Vieira 78, Nédia Semedo 78		Lisboa (U)	30-05-1999
3 50,11	C. A. Madeira			s23	CAM	Joana Arduino 82, Gorety Baptista 82, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80		Lisboa (U)	28-05-2000
3 50,84	C. A. Madeira			Sen	CAM	Rafaela Almeida 83, Neide Vieira 79, Susana Vieira 80, Joana Frias 88		Leiria	05-06-2005
3 52,18	pc C. A. Madeira			Sen	CAM	Joana Arduino 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78, Marisa Vieira 79		Espinho	02-02-2003
3 52,50	pc G. D. Estreito			Sen	GDE	Tânia Freitas 80, Elisa Pegado 87, Elda Laranja 86, Joana Frias 88		Pombal	24-02-2008
3 52,88	G. D. Estreito			Sen	GDE	Tânia Freitas 80, Elda Laranja 86, Olga Pinto 75, Jessica Gouveia 86		Seia	23-07-2006
Outros Clubes:									
3 59,52	pc ADR Água de Pena			Sen	ADRAP	Diana Afonso 98, Sara Inácio 95, Rafaela Morgado 98, Elisabete Silva 98		Pombal - pc	01-03-2020
4 00,05	C. S. Marítimo			Sen	CSM	Adília Fernandes 89, Marisa Vieira 79, Miriam Tavares 91, Carolina Duarte 90		Lisboa (U)	10-06-2012
4 03,37	ACD Jardim da Serra			s23	AJS	Joana Soares 93, Camila João 89, Carla Soares 91, Liliana Henriques 90		Lisboa (U)	26-06-2011
4 52,07	C. A. Funchal			Sen	CAF	Inês Rodrigues 95, Lisandra Caires 87, Raquel Franco 77, Ana Azevedo 78		Ribeira Brava	13-07-2011



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

Outras Provas

60 m

prova de outros programas nacionais

7,52	pc	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Juv	GDE		Braga	07-02-2015
7,67	pc	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Espinho	12-02-2005
7,68	pc	Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Espinho	18-02-2006
7,69	0,2	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Funchal	19-01-2002
7,69	pc	Catarina Costa		25/05/96	Jun	AJS		Braga	07-02-2015
7,70	pc	Tatiana Orcy	BRA	05/04/72	Sen	CAM		Braga	30-01-1999
7,75	pc	Patrícia Vieira		18/04/79	Sen	CSM		Braga	17-01-2004
7,80	pc	Eveline Sanches	CPV	01/05/96	Sen	GDE		Lisboa (CAR)	20-02-2019
7,81	pc	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Espinho	14-02-1998
7,82	pc	Cândida Bairrada		31/12/84	Sen	CSM		Pombal	23-02-2008
7,82	1,4	Joana Frias		07/03/88	s23	GDE		Ribeira Brava	03-01-2009

100 jardas

outras provas

11,30	-0,8	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Maia	02-01-2005
12,03	1,5	Liliana Viana		24/08/85	Jun	GDE		Viseu	01-05-2004
12,13	1,5	Mafalda Ribeiro		05/11/83	s23	GDE		Viseu	01-05-2004

300 m

outras provas

39,19	pc	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Espinho	03-02-2001
40,35		Nédia Semedo		14/11/78	Sen	CAM		Lisboa (U)	05-01-2002
40,46		Sílvia Correia		18/06/97	Juv	GDE	= em 14-6-2014 Lx	Ribeira Brava	07-06-2014
40,57	pc	Eduarda Coelho		02/03/68	Sen	CSM		Braga	12-01-1997
40,62		Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Maia	02-01-2005
40,65		Maria José Frias		30/08/65	Sen	CSM		Funchal	08-07-1992
40,71		Cátia Garcia Santos		13/05/94	Sen	GDE		Lisboa (AL)	02-05-2018
41,03		Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Maia	02-01-2005
41,15		Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE		Ribeira Brava	23-04-2016
41,34		Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Funchal	11-12-2004
Tempos Manuais:									
40"7		Joana Frias		07/03/88	Inic	CAM		Funchal	04-07-2003



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

500 m

									outras provas
1	15,40	Jessica Gouveia	19/07/86	Jun	GDE			Elvas	08-05-2005
1	16,28	Maria José Frias	30/08/65	Sen	CSM			Funchal	08-07-1992
1	18,2	Ana Paula Almada	11/04/64	Jun	CSM			Funchal	05-02-1983
1	18,57	Miriam Tavares	14/05/91	Jun	CSM			Lisboa (AL)	11-12-2010
1	18,76	Neide Vieira	30/12/79	Sen	CAM			Funchal	11-12-2004
1	19,87	Lúcia Costa	10/01/73	Jun	CAM			Maia	28-04-1991
1	21,0	Tânia Freitas	17/06/80	Sen	GDE			Machico	09-12-2006
1	21,3	Elda Laranja	27/09/86	s23	GDE			Machico	09-12-2006
1	22,00	Ana Cristina Ferreira	28/07/02	Juv	GDE			Ribeira Brava	21-12-2019
1	22,38	Gorety Batista	03/03/82	s23	CAM			Funchal	06-12-2003

1 000 m

									outras provas
2	45,57	Nédia Semedo	14/11/78	Sen	CAM			Lisboa (U)	05-01-2002
2	48,51	Lilian Silva	30/03/82	Sen	CAM			Metz	04-07-2008
2	52,13	pc Eduarda Coelho	02/03/68	Sen	CSM			Braga	11-01-1997
2	54,5	Maria José Frias	30/08/65	Sen	CAM			Funchal	21-07-1990
2	57,29	Iolanda O. Henriques	30/05/66	Sen	CSM			Funchal	13-06-1996
2	58,03	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS			Ribeira Brava	01-12-2018
2	58,69	Isabel Gouveia	26/12/78	Jun	CAM			Lisboa (U)	16-03-1997
2	58,70	Sofia P. Monteiro	01/09/80	Sen	CSM			Lisboa (I)	03-01-2004
2	58,9	Lúcia Costa	10/01/73	Juv	CDN			Lisboa (N)	12-03-1989
2	59,0	Cláudia Gouveia	24/01/78	s23	CAM			Lisboa (A)	11-01-1998

Milha

1 609 m									outras provas
4	36,78	Nédia Semedo	14/11/78	s23	CAM			Lisboa (U)	22-05-1999
4	55,09	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS			Ribeira Brava	22-12-2019
5	04,06	Cátia Santos	09/10/92	Sen	GDE			Ribeira Brava	24-04-2016
5	30,23	Adília Fernandes	11/07/89	Sen	AJS			Ribeira Brava	28-04-2018
5	39,96	Carolina Boulhosa	11/02/01	Juv	GDC			Ribeira Brava	28-04-2018
5	51,62	Cristina Nascimento	23/10/79	V 35	AJS			Ribeira Brava	07-07-2017
5	57,75	Débora M ^a Silva	31/07/89	Sen	ADRAP			Ribeira Brava	01-04-2017
5	59,22	Vanessa F. Andrade	26/05/97	s23	ADRAP			Ribeira Brava	01-04-2017

2 000 m

									outras provas
6	37,57	Isabel Gouveia	26/12/78	Jun	CAM			Lisboa (U)	22-05-1997
7	06,56	Lúcia Costa	10/01/73	s23	CAM			Funchal	30-01-1993
7	09,02	Micaela Vieira	01/07/75	Jun	CSM			Funchal	30-01-1993



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

3 000 m

prova de outros programas nacionais							
9 15,00		Sara Moreira	17/10/85	s23	GDE	Covilhã	10-06-2007
9 16,76	pc	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS	Pombal - pc	01-03-2020
9 23,17	pc	Susana Godinho	05/07/92	Sen	GDE	Pombal - pc	01-03-2020
9 25,32		Madalena Carriço	06/01/79	Sen	CAM	Espinho	19-02-2006
9 27,50		Cátia Santos	09/10/92	Sen	GDE	Maia	04-07-2018
9 27,93		Nédia Semedo	14/11/78	s23	CAM	Lisboa (I)	27-06-2000
9 28,68		Ana Mafalda Ferreira	22/04/88	Sen	GDE	Lisboa (U)	10-06-2012
9 33,54		Sara Pinho	06/08/81	Sen	CAM	Pombal	11-02-2007
9 36,68		Filomena Costa	22/02/85	Sen	AJS	Fátima	01-06-2014
9 44,76	pc	Catarina Carvalho	01/03/92	Sen	ADRAP	Pombal - pc	12-02-2017

Meia-Maratona

21 097,5 m						outras provas	
1 12'46	Filomena Costa	22/02/85	Sen	AJS	Viana do Castelo	18-01-2015	
1 13'26	Sara Moreira	17/10/85	s23	GDE	Ovar	05-10-2007	
1 15'50	Sara Pinho	06/08/81	Sen	CAM	Lisboa	18-03-2007	
1 16'46	Cátia Santos	09/10/92	s23	GDE	Lisboa	16-03-2014	
1 16'49	Lilian Silva	30/03/82	Sen	CAM	Ovar	05-10-2008	
1 18'13	Madalena Carriço	06/01/79	Sen	CAM	Sintra	20-05-2007	
1 19'05	Daniela Sousa	14/09/93	Sen	GDE	Porto Santo	17-11-2018	
1 20'22	Ana Mafalda Ferreira	22/04/88	Sen	GDE	Moita	14-10-2012	
1 23'21	Olga Pinto	31/05/75	Sen	GDE	Porto Santo	07-03-2009	
1 23'24	Anabela Pereira	17/09/60	V 40	CSM	Moita	13-10-2002	

60 m barreiras

5b / 0,84m - 13 + 8,5m							prova de outros programas nacionais	
8,29	pc	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM	Espinho	07-02-1998
8,33	pc	Patrícia Vieira		18/04/79	Sen	GDE	Madrid	19-02-2005
8,51	pc	Sara Moreira		22/01/01	Jun	AJS	Pombal	03-03-2019
8,60	pc	Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS	Pombal	01-03-2020
8,82	1,1	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE	Ribeira Brava	17-01-2016
8,88	pc	Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP	Braga	23-02-2020
8,89	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS	Pombal	11-02-2018
9,05	pc	Carine Silva		23/04/84	Jun	GDE	Espinho	16-02-2003
9,05	pc	Tânia Caires		03/12/87	s23	CSM	Pombal	11-03-2009
9,09	pc	Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CAM	Espinho	05-02-2005



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

3 000 m Marcha

em pista		prova de outros programas nacionais							
12 37,89		Maribel Gonçalves	01/04/78	Sen	CSM			Ribeira Brava	12-07-2008
13 36,4		Adriana Viveiros	12/03/02	Juv	ADRAP	marca corrigida		Ribeira Brava	21-12-2019
14 03,35	pc	Ana Monteiro	24/10/98	s23	GDE			Braga - pc	07-03-2020
14 17,74	pc	Andreia Freitas	02/04/83	Sen	GDE			Pombal	14-02-2009
14 24,98		Maria Bernardo	19/10/99	Jun	ADRAP			Ribeira Brava	27-05-2017
14 35,2		Vera Portela	09/05/95	Sen	CSM	marca corrigida		Ribeira Brava	15-06-2019
14 51,81	pc	Ana Raquel Marques	21/09/83	Sen	GDE			Espinho	25-02-2006
14 59,61	pc	Mónica Pereira	31/12/78	s23	GDE			Espinho	12-02-2000
15 19,14		Felicidade Pinto	03/01/79	s23	CAM			Leiria	10-06-2000
15 58,97		Rubina Soares	02/06/92	Jun	AJS			Lisboa U	12-06-2010

5 000 m Marcha

em pista		outras provas							
21 59,16		Maribel Gonçalves	01/04/78	Sen	CSM			Funchal	26-11-2004
23 44,93		Adriana Viveiros	12/03/02	Jun	ADRAP			Ribeira Brava	18-01-2020
24 44,89		Andreia Freitas	02/04/83	Sen	GDE			Ribeira Brava	02-05-2009
26 05,48		Ana Monteiro	24/10/98	s23	GDE			Ribeira Brava	27-04-2019
26 21,89		Vera Portela	09/05/95	Sen	CSM			Ribeira Brava	27-04-2019
26 37,68		Ana Raquel Marques	21/09/83	Sen	GDE			Lisboa	14-07-2007
27 11,54		Mónica Pereira	31/12/78	Jun	CSM			Braga	29-06-1997
27 22,4		Gracinda Pinto	1969	Jun	CAM			Lisboa (N)	12-07-1987
27 38,48		Cláudia Silva	05/03/97	Juv	CSM			Ribeira Brava	27-04-2013
27 58,23		Rubina Soares	02/06/92	Jun	AJS			Machico	15-05-2010

10 000 m Marcha

em pista		prova de outros programas nacionais							
43 59,27		Maribel Gonçalves	01/04/78	Sen	CSM			Seixal	19-07-2008
50 25,54		Adriana Viveiros	12/03/02	Juv	ADRAP	Estrada: 50'00		Vagos	06-07-2019
51 54,57		Andreia Freitas	02/04/83	Sen	GDE			Seixal	25-07-2009
52 26,02		Ana Raquel Marques	21/09/83	s23	GDE			Lisboa (U)	23-07-2005
53 45,57		Ana Monteiro	24/10/98	s23	GDE			Leiria	18-05-2019
54 07,38		Maria Bernardo	19/10/99	Jun	ADRAP			Marinha Grande	08-07-2017
56 33,4		Mónica Pereira	31/12/78	s23	GDE			Funchal	10-07-1999
59 33,02		Rubina Soares	02/06/92	Jun	AJS			Lisboa (U)	26-06-2010
60 16,2		Mariana F. Rodrigues	07/09/94	Juv	AJS			Ribeira Brava	29-06-2011
62 49,23		Petra Fernandes	29/12/99	Juv	AJS			Ribeira Brava	18-06-2016



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

Dardo - 600g (até 1999)

modelo antigo - até 1999						outras provas	
58,50		Helena Gouveia	24/04/72	Sen	CSM	Funchal	28-04-1995
47,47		Cristina Ferreira	22/11/79	s23	CSM	Funchal	10-03-1999
45,98		Cristina Sousa	19/03/73	Juv	CAM	Lisboa (N)	29-07-1990
41,64		Sandra Turpin	05/06/76	s23	CAM	Lisboa (U)	11-07-1998
37,16		Maria João Sousa	1966	Jun	CAM	Funchal	29-04-1984
36,96		Lúcia Carvalho	21/02/73	Juv	CSM	Funchal	07-07-1990
36,18		Cláudia Jardim	31/12/80	Jun	CAM	Lisboa (U)	11-07-1998
33,98		Paula Freitas	29/06/80	Juv	CAM	Lisboa (U)	12-05-1997
33,09		Marta Passos	26/06/81	Jun	GDE	Funchal	24-04-1999
32,38		Sónia Gonçalves	1968	Jun	CSM	Lisboa (N)	05-07-1986

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

Estafeta Sueca

100 + 200 + 300 + 400 m								outras provas	
2 19,31	G. D. Estreito			Sen	GDE	Renata Rocha 99, Rosalina Santos 98, Ema Camacho 00, Cátia Santos 92		Ribeira Brava	29-04-2017
2 21,32	G. D. Estreito			Sen	GDE	Mariza Santos 97, Rosalina Santos 98, Débora Mª Silva 89, Cátia Santos 92		Ribeira Brava	13-07-2016
2 22,46	G. D. Estreito			Jun	GDE	Milena Lucena 02, Tatiana Silva 00, Clara Azevedo 02, Ana Cris. Ferreira 02		Ribeira Brava	06-04-2019
2 23,55	G. D. Estreito			Jun	GDE	Tatiana Silva 00, Renata Rocha 99, Clara Azevedo 02, Ema Camacho 00		Ribeira Brava	22-04-2018
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 25,89	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Mariana Mendonça 88, Diana Pereira 96, Lúcia Santos 97, Adília Fernandes 89		Ribeira Brava	13-07-2016
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 27,05	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Joana J. Pinto 95, Ema Carvão 01, Mariana Mendonça 88, Joana Soares 93		Ribeira Brava	29-04-2017
2 27,13	G. D. Estreito			Sen	GDE	Nídia Encarnação 91, Camila Lucena 94, Sílvia Correia 97, Jessica Gouveia 96		Machico	16-05-2015
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
Outros Clubes:									
2 30,68	ADR Água de Pena			Sen	ADRAP	Carla V. Sousa 98, Elisa C. Freitas 94, Nicole Freitas 00, Débora Silva 89		Ribeira Brava	29-04-2017
2 36,65	C. S. Marítimo			s23	CSM	Mónica R. Rodrigues 98, Catarina Rosa 98, Nádía Nóbrega 96, Nicole Nóbrega 96		Ribeira Brava	13-07-2016
3 01,17	C. A. Funchal			Sen	CAF	Cátia Fiqueli 83, Carina Bárbara 76, Cecília Andrade 65, Nilza Ornelas 91		Ribeira Brava	29-04-2017

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
Estafeta Olímpica									
100 + 200 + 400 + 800 m								outras provas	
3 54,34	G. D. Estreito			Sen	GDE	Renata Rocha 99, Rosalina Santos 98, Ema Camacho 00, Cátia Santos 92		Ribeira Brava	28-04-2017
3 57,49	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Joana J. Pinto 95, Ema Carvão 01, Mariana Mendonça 88, Joana Soares 93		Ribeira Brava	28-04-2017
3 58,7	m G. D. Estreito			Jun	GDE	Tatiana Silva 00, Renata Rocha 99, Ema Camacho 00, Ana Ferreira 02		Ribeira Brava	18-04-2018
3 59,64	G. D. Estreito			Jun	GDE	Tatiana Silva 00, Milena Lucena 02, Clara Azevedo 02, Ana Cris. Ferreira 02		Ribeira Brava	07-04-2019
4 01,24	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Joana J. Pinto 95, Mariana Mendonça 88, Lúcia Santos 97, Joana Soares 93		Ribeira Brava	07-04-2019
4 03,5	m ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Joana J. Pinto 95, Lúcia Santos 97, Adília Fernandes 89, Joana Soares 93		Ribeira Brava	18-04-2018
4 04,14	G. D. Estreito			Sen	GDE	Camila Lucena 94, Mariza Santos 97, Sílvia Correia 97, Jessica Gouveia 86		Machico	17-05-2015
4 04,19	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Mariana Mendonça 88, Diana Pereira 96, Adília Fernandes 89, Joana Soares 93		Ribeira Brava	07-07-2016
4 04,45	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Diana Pereira 96, Camila João 89, Carla Soares 91, Joana Soares 93		Machico	17-05-2015
4 11,55	ADR Água de Pena			Sen	ADRAP	Ana Sardinha 98, Carla Macedo 90, Débora Mª Silva 89, Daniela Sousa 93		Machico	17-05-2015
Outros Clubes:									
4 31,6	m C. S. Marítimo			Sen	CSM	Fatmata Nhabali 95, Alexandra Silva 01, Sara Sousa 93, Vanessa Sousa 97		Ribeira Brava	18-04-2018
4 49,13	C. A. Funchal			Sen	CAF	Clara Miguel 77, Cátia Fiqueli 83, Nilza Ornelas 91, Joana F. Sousa 01		Ribeira Brava	28-04-2017

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

4 x 1 500 m

									outras provas
19 47,87	G. D. Estreito			Sen	GDE	Daniela Sousa 93, Luísa Freitas 79, Ana Ferreira 02, Cátia Santos 92		Ribeira Brava	22-04-2018
20 09,02	G. D. Estreito			Sen	GDE	Daniela Sousa 93, Edna Rodrigues 87, Camila João 89, Luísa Freitas 79		Ribeira Brava	06-04-2019
21 06,96	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Adília Fernandes 89, Mariana Mendonça 88, Lina Soares 95, Joana Soares 93		Ribeira Brava	22-04-2018
21 13,5	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Joana Caires 98, Cristina Nascimento 79, Rute Soares 99, Joana Soares 93		Ribeira Brava	13-07-2016
21 24,90	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Cristina Nascimento 79, Camila João 89, Mariana Mendonça 88, Joana Soares 93		Ribeira Brava	29-04-2017
21 53,54	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Mariana Mendonça 88, Lúcia Santos 97, Petra Fernandes 99, Joana Soares 93		Ribeira Brava	06-04-2019
22 08,16	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Cristina Nascimento 79, Laura León 97, Mariana Mendonça 88, Joana Soares 93		Machico	17-05-2015
22 37,65	ADR Água de Pena			Sen	ADRAP	Débora Silva 89, Ana Luísa Viveiros 80, Vanessa F. Andrade 97, Lisandra Caires 87		Ribeira Brava	29-04-2017
22 37,79	C. A. Funchal			Sen	CAF	Belinda Rodrigues 79, Joana F. Sousa 01, Tatiana Rocha 95, Cecília Andrade 65		Ribeira Brava	22-04-2018
22 43,8	C. A. Funchal			Sen	CAF	Cecília Andrade 65, Cátia Fiqueli 83, Sandra Gonçalves 79, Bárbara Correia 83		Ribeira Brava	13-07-2016
Outros Clubes:									
24 36,62	C. S. Marítimo			s23	CSM	Teresa M. Silva 97, Joana Figueiredo 99, Maria Pocinho 97, Isabel Oliveira 96		Ribeira Brava	13-07-2016
24 44,23	GD Corticeiras / ZAPCAR			Sen	GDC/ZAPCAR	Luz Soares 69, Filipa José 77, Filipa Calaça 82, Ana Patrícia 98		Ribeira Brava	13-07-2016
25 15,23	VIP-RC			Sen	VIP-RC	Belinda Rodrigues 79, Felicidade Soares 65, Tânia S. Freitas 88, Lisandra Caires 87		Ribeira Brava	06-04-2019
25 45,62	24/7 Fitness Gym			Sen	24/7 FIT	Márcia Sumares 85, Sandra Góis 80, Mariza Góis 73, Sancha Campanella 73		Ribeira Brava	06-04-2019
26 12,46	C. D. Infante			Sen	CDI	Michele Faria 81, Manuela Carrilho 60, Carina Rodrigues 81, Cátia Jardim 81		Ribeira Brava	13-07-2016
26 48,42	Horários do Funchal			V 40	CCDTHF	Manuela Morgado 72, Maria Silva 58, Sofia Calafatinho 81, Neli Rodrigues 77		Ribeira Brava	06-04-2019