



## Lista dos Melhores de Sempre

### FEMININOS

### SUB-23

até 15-mar-2020

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
7,67	pc	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Espinho	12-02-2005
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
7,81	pc	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Espinho	14-02-1998
7,82	1,4	Joana Frias		07/03/88	s23	GDE		Ribeira Brava	03-01-2009
7,83	pc	Sara Moreira		22/01/01	Jun	AJS		Pombal	19-01-2019
7,84	pc	Anabela Correia		03/02/84	Juv	GDE		Lisboa	03-03-2001
7,84	pc	Liliana Correia		06/08/82	s23	CAM		Espinho	14-02-2003
7,88	pc	Carolina Duarte		08/01/90	s23	CSM		Pombal	29-01-2011

#### 100 m

prova dos programas nacionais de ar livre									
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
12,07	1,6	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Lisboa (U)	05-08-2000
12,22	0,6	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Lisboa (U)	23-07-2005
12,23	1,6	Joana Arduíno		20/08/82	Jun	CAM		Maia	15-07-2000
12,27	1,9	Sara Moreira		22/01/01	Jun	AJS		Ribeira Brava	15-06-2019
12,33	1,8	Cristina Viúla		14/04/68	s23	CAM		Lisboa (A)	23-06-1990
12,36	0,5	Anabela Correia		03/02/84	Juv	GDE		Múrcia	23-07-2001
12,40	1,5	Catarina Costa		25/05/96	Jun	AJS		Pombal	27-06-2015
12,42	1,6	Ema Camacho		21/05/00	Juv	GDE		Marinha Grande	08-07-2017

#### 200 m

prova dos programas nacionais de ar livre									
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
24,62	-0,3	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Coimbra (M)	13-08-2000
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
25,34		Sara Moreira		22/01/01	Jun	AJS		Ribeira Brava	06-01-2019
25,36	1,5	Miriam Tavares		14/05/91	s23	CSM		Luso	22-07-2012
25,38	-0,3	Anabela Correia		03/02/84	Juv	GDE		Múrcia	25-07-2001
25,54	-0,4	Cátia Santos		17/04/81	Jun	CSM		Braga	21-06-2000



## Lista dos Melhores de Sempre

### FEMININOS

### SUB-23

até 15-mar-2020

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

#### 400 m

prova dos programas nacionais de ar livre									
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
55,21		Nédia Semedo	14/11/78	s23	CAM			Lisboa U	18-06-2000
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		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
57,14		Neide Vieira	30/12/79	s23	CAM			Lisboa (A)	24-07-1999
57,17		Joana Arduíno	20/08/82	Jun	CAM			Braga	07-07-2001

#### 800 m

prova dos programas nacionais de ar livre									
2 02,52		Nédia Semedo	14/11/78	s23	CAM			Cuxhaven	19-07-2000
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 12,83		Jessica Gouveia	19/07/86	s23	GDE			Huelva	20-06-2006
2 13,4		Maria José Pereira	30/08/65	s23	CSM			Lisboa (N)	27-07-1986
2 14,07		Lúcia Costa	10/01/73	Juv	CDN			Lisboa (A)	27-05-1989
2 14,16		Sónia Semedo	20/06/80	s23	CAM			Lisboa U	10-07-2002
2 14,37		Joana Soares	08/09/93	s23	AJS			Lisboa (U)	27-07-2014
2 15,25	pc	Margarida E. Silva	02/04/00	s23	AJS			Braga - pc	23-02-2020
2 15,41		Liliana Henriques	12/05/90	Jun	AJS			Leiria	14-06-2009

#### 1 500 m

prova dos programas nacionais de ar livre									
4 13,56		Nédia Semedo	14/11/78	s23	CAM			Funchal	29-07-2000
4 23,41		Sara Moreira	17/10/85	s23	GDE			Leiria	26-05-2007
4 33,69	pc	Patrícia Pereira	14/12/81	s23	CAM			Braga - pc	11-01-2003
4 36,26		Ana Mafalda Ferreira	22/04/88	s23	GDE			Lisboa (U)	29-05-2010
4 36,72		Isabel Gouveia	26/12/78	s23	CAM			Lisboa (U)	16-05-1998
4 37,47		Susana Faria	26/05/66	Jun	CSM			Lisboa (N)	21-07-1984
4 38,92		Joana Soares	08/09/93	s23	AJS			Ribeira Brava	28-06-2014
4 39,53		Cátia Santos	09/10/92	s23	GDE			Fátima	31-05-2014
4 41,09		Lúcia Costa	10/01/73	Juv	CDN			Lisboa (N)	16-06-1990
4 43,52		Mª Paz Camacho	23/02/66	s23	CSM			Lisboa (N)	01-08-1986



## Lista dos Melhores de Sempre

### FEMININOS

### SUB-23

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 27,93		Nédia Semedo		14/11/78	s23	CAM		Lisboa (I)	27-06-2000
9 39,52		Joana Soares		08/09/93	s23	AJS		Maia	01-08-2015
9 44,41		Ana Mafalda Ferreira		22/04/88	s23	GDE		Lisboa (U)	27-06-2010
9 45,04		Patrícia Pereira		14/12/81	s23	CAM		Espinho	02-02-2003
9 47,36		Cátia Santos		09/10/92	s23	GDE		Braga	13-07-2014
10 01,08		Daniela Sousa		14/09/93	s23	ADRAP		Pombal	28-06-2015
10 04,11		Isabel Gouveia		26/12/78	s23	CAM		Espinho	06-01-1999
10 06,74		Mariana Vargem		30/01/01	Juv	LCM		Braga	04-06-2017
10 23,15	pc	Salomé Ascensão		18/11/84	s23	CAM		Espinho - pc	01-02-2004
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:									
10 15,09		Grace Chesengon	KEN	07/06/81	s23	GDE		Lisboa (U)	27-05-2001

#### 5 000 m

prova de outros programas nacionais									
16 56,15		Ana Mafalda Ferreira		22/04/88	s23	GDE		Lisboa (U)	12-06-2010
16 59,41		Patrícia Pereira		14/12/81	s23	CAM		Lisboa (U)	24-05-2003
17 03,44		Cátia Santos		09/10/92	s23	GDE		Lisboa (U)	27-07-2014
17 51,00		Daniela Sousa		14/09/93	s23	ADRAP		Ribeira Brava	21-06-2014
18 01,06		Isabel Gouveia		26/12/78	s23	CAM		Leiria	10-06-2000
18 08,28		Sara Moreira		17/10/85	s23	GDE		Seixal	28-05-2005
18 32,58		Salomé Ascensão		18/11/84	s23	CAM		Lisboa (U)	22-05-2004
18 43,99		Olga Pinto		31/05/75	s23	CAM		Maia	21-05-1995
18 45,40		Sónia Semedo		20/06/80	s23	CAM		Lisboa (U)	08-06-2002
18 46,84		Luísa Freitas		29/11/79	s23	GDE		Viseu	09-06-2001
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:									
16 33,75		Grace Chesengon	KEN	07/06/81	s23	GDE		Rio Maior	09-05-2001

#### 10 000 m

prova de outros programas nacionais									
34 38,37		Cátia Santos		09/10/92	s23	GDE		Lisboa (I)	29-03-2014
36 47,56		Daniela Sousa		14/09/93	s23	ADRAP		Huelva /ESP	11-04-2015
38 52,08		Joana Soares		08/09/93	s23	AJS		Machico	21-03-2015
40 21,98		Ivone Rodrigues		1970	Jun	CSM		Maia	17-07-1988
42 18,92		Rute Soares		04/06/99	Jun	AJS		Ribeira Brava	18-03-2017
43 27,76		Inês Correia		06/06/01	Jun	CAFH		Ribeira Brava	29-02-2020
43 46,68		Marília Aveiro		01/04/91	s23	ADRAP		Ribeira Brava	21-04-2012
44 17,07		Cláudia Faria		29/10/95	Jun	AJS		Ribeira Brava	08-02-2014
44 51,86		Carolina Boulhosa		11/02/01	Jun	GDC-M		Ribeira Brava	26-02-2020
44 58,87		Laura León		17/10/97	Jun	AJS		Machico	21-03-2015



## Lista dos Melhores de Sempre

### FEMININOS

### SUB-23

até 15-mar-2020

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

#### 3 000 m obstáculos

0,76 m - 28x obstáculos + 7x vala de água					prova dos programas nacionais de ar livre				
9 42,47		Sara Moreira		17/10/85	s23	GDE		Debrecen	15-07-2007
10 21,47		Joana Soares		08/09/93	s23	AJS		Leiria	25-07-2015
10 28,48		Daniela Sousa		14/09/93	s23	ADRAP		Ribeira Brava	20-06-2015
11 16,2		Inocência Faria		18/04/89	Jun	GDE		Leiria	26-05-2007
11 30,77		Milene Santos		29/08/92	s23	CSM		Fátima	01-06-2014
11 53,24		Carlota Spínola		18/05/97	s23	CSM		Leiria	27-07-2019
11 53,72		Rute Ferreira		23/07/98	Jun	CSM		Leiria	07-05-2016
12 23,48		Mariana Freitas		21/11/86	Jun	CAM		Leiria	04-06-2005
12 26,73		Filipa Freitas		11/02/84	s23	CAM		Setúbal	20-05-2006
12 45,04		Vitória Serrão		22/06/87	s23	AJS		Machico	15-07-2007

#### 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
8,51	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
8,97	pc	Patrícia Vieira		18/04/79	s23	CSM		Espinho	21-02-1999
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
9,10	-1,0	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE		Ribeira Brava	07-01-2018

#### 100 m barreiras

10b / 0,84 m - 13 + 8,5 m					prova dos programas nacionais de ar livre				
13,45	2,0	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Mafra	28-06-1998
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
14,27	1,4	Patrícia Vieira		18/04/79	s23	CSM		Braga	10-06-2001
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
14,82	-0,2	Ivone Camacho		28/09/74	Jun	CAM		Lisboa (N)	01-05-1993
14,91	1,2	Renata Rocha		12/03/99	Jun	GDE		Ribeira Brava	16-07-2017
14,91	-0,2	Tatiana Silva		09/05/00	Jun	GDE		Leiria	08-07-2018



## Lista dos Melhores de Sempre

### FEMININOS

### SUB-23

até 15-mar-2020

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

#### 400 m barreiras

10b / 0,76 m - 45 + 35 m					prova dos programas nacionais de ar livre				
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
62,31		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
62,87		Sandra Camacho	05/03/79	Jun	CAM			Coimbra (M)	19-07-1997
Tempos Manuais:									
62"2		Ivone Camacho	28/09/74	Jun	CAM			Lisboa (A)	03-07-1993

#### Salto em Altura

					prova dos programas nacionais de ar livre				
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
1,66	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
1,64	pc	Cristina Ferreira	22/11/79	Jun	CSM			Espinho	01-03-1998
1,64		Lúcia Vieira	04/10/87	Juv	GDE			Funchal	11-07-2004
1,63		Sónia Camacho	05/03/79	Jun	CAM			Coimbra (M)	30-05-1997

#### Salto com Vara

					prova dos programas nacionais de ar livre				
4,03		Marisa Vieira	30/12/79	s23	CAM			Funchal	06-08-2000
3,95		M <sup>a</sup> 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
3,20	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		Carla Macedo	22/10/90	s23	GDE			Ribeira Brava	15-01-2011
3,20	pc	Sara Pereira	01/05/04	Juv	AJS			Pombal - pc	16-02-2020



## Lista dos Melhores de Sempre

### FEMININOS

### SUB-23

até 15-mar-2020

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

#### Salto em Comprimento

prova dos programas nacionais de ar livre									
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
5,96	1,7	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	Jun	GDE		Ribeira Brava	27-05-2017
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
5,69	-1,0	Milena Lucena		03/09/02	Juv	GDE		Madrid	29-06-2019
5,68	pc	Sara Moreira		22/01/01	Jun	AJS		Pombal - pc	19-01-2019
5,66	-0,8	Cláudia Jardim		31/12/80	Jun	CAM		Funchal	07-02-1998
5,66	1,3	Joana Frias		07/03/88	Juv	CAM		Creta	27-05-2005
5,64	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Jun	AJS		Pombal - pc	11-02-2018

#### Tripla Salto

prova dos programas nacionais de ar livre									
12,98	1,5	Vanessa Rocha		02/01/90	s23	CSM		Lisboa (U)	08-07-2012
12,72	pc	Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS		Braga - pc	08-03-2020
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
11,97	1,5	Cláudia Jardim		31/12/80	s23	GDE		Almada	25-05-2002
11,92	pc	Milena Lucena		03/09/02	Jun	GDE		Braga - pc	08-03-2020
11,83	1,5	Liliana Viana		24/08/85	Jun	GDE		Elvas	14-06-2003
11,82	-0,6	Marisa Vieira		30/12/79	s23	CAM		Lisboa (I)	30-06-2001
11,75	0,3	Sílvia Gancho		21/01/79	s23	GDE		Lisboa (U)	01-08-2000
11,66	0,2	Nídia Encarnação		13/05/91	Jun	GDE		Machico	08-07-2009

#### Lançamento do Peso

prova dos programas nacionais de ar livre									
4 kg									
14,18		Cristiana Oliveira		30/06/84	s23	CSM		Lovelhe	28-07-2004
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
12,44	pc	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	Jun	CSM		Braga - pc	24-02-2019
12,30		Mariana Pestana		18/04/01	Jun	GDE		Funchal	14-12-2019
12,25		Fátima Ribeiro		28/05/91	s23	GDE		Leiria	28-07-2013
11,86		Joana Almeida		02/02/83	Jun	GDE		Funchal	19-01-2002
11,81	pc	Marisela Silva		21/05/85	s23	GDE		Espinho	18-02-2006
11,67	pc	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Alpiarça	10-01-1998
11,48		Sandra Leitão		10/08/82	Jun	CAM		Braga	30-07-2000



## Lista dos Melhores de Sempre

### FEMININOS

### SUB-23

até 15-mar-2020

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

#### Lançamento do Disco

1 kg		prova dos programas nacionais de ar livre							
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
40,03		Mariana Pestana	18/04/01	Jun	ACDSJ			Funchal	06-04-2019
38,08		Paula A. Gonçalves	21/02/62	s23	CSM			Funchal	27-05-1984
36,77		Joana Almeida	02/02/83	Jun	GDE			Almada	25-05-2002
36,08		Mónica S. Silva	27/06/91	s23	AJS			Ribeira Brava	26-05-2013
36,04		Ana Paula Sousa	13/11/64	s23	CAM			Funchal	12-05-1984
35,54		Inês Abreu	06/01/03	Juv	AJS			Ribeira Brava	16-06-2019
35,02		Rosa Pereira	17/05/91	Juv	AJS			Machico	19-01-2008
34,46		Helena Gouveia	24/04/72	s23	GDME			Funchal	14-02-1993

#### Lançamento do Martelo

4 kg		prova dos programas nacionais de ar livre							
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
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
45,71		Daniela Teixeira	14/07/91	Jun	GDE			Viseu	05-07-2009

#### Lançamento do Dardo

600 g (novo modelo - após 1999)		prova dos programas nacionais de ar livre							
52,96		Marisela Silva	21/05/85	s23	GDE			Viseu	01-05-2007
48,40		Cristina Ferreira	22/11/79	s23	CSM			Corunha	06-06-1999
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
36,33		Sara Fernandes	10/05/85	s23	CSM			Maia	16-12-2006



## Lista dos Melhores de Sempre

### FEMININOS

### SUB-23

até 15-mar-2020

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

#### 5 000 m Marcha

em pista					prova de outros programas nacionais				
23 44,93		Adriana Viveiros	12/03/02	Jun	ADRAP			Ribeira Brava	18-01-2020
26 05,48		Ana Monteiro	24/10/98	s23	GDE			Ribeira Brava	27-04-2019
26 29,0		Andreia Freitas	02/04/83	Jun	CAM			Lisboa (U)	08-06-2002
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 42,0		Ana Raquel Marques	21/09/83	Jun	CSM	tempo de passagem		Óbidos	04-05-2002
27 58,23		Rubina Soares	02/06/92	Jun	AJS			Machico	15-05-2010
28 21,97		Ana Luísa Catanho	22/02/03	Juv	ADRAP			Ribeira Brava	15-02-2020
28 24,22		Marta Faria	08/07/04	Inic	GDE			Ribeira Brava	19-05-2018

#### 10 000 m Marcha

em pista					prova dos programas nacionais de ar livre				
50 25,54		Adriana Viveiros	12/03/02	Juv	ADRAP	Estrada: 50'00		Vagos	06-07-2019
51 58,72		Andreia Freitas	02/04/83	s23	CAM			Quarteira	17-04-2004
52 04,61		Maribel Gonçalves	01/04/78	s23	CSM			Coimbra	12-08-2000
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



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

### Heptatlo

100m barr.84 + Altura + Peso 4 + 200m / Comprimento + Dardo.6 + 800m						prova dos programas nacionais de ar livre			
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
4 594 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
4 415 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
4 146 p		Tânia Caires	03/12/87	s23	CSM	15,55 . 1,42 . 9,55 . 27,46 / 5,16 . 24,16 . 2 29,56		Ribeira Brava	17-05-2009
4 146 p	0,0	Sara Moreira	22/01/01	Jun	AJS	14,70 . 1,44 . 7,95 . 26,15 / 5,67 . 20,52 . 2 48,43		Lousada	05-05-2019
4 124 p		Filipa Freitas	11/02/84	Jun	CAM	17,62 . 1,50 . 9,57 . 28,29 / 4,88 . 40,05 . 2 31,78		Funchal	18-05-2003
4 097 p	-0,6	Ana Leite	08/09/01	Jun	AJS	16,20 . 1,68 . 7,97 . 27,53 / 5,24 . 16,73 . 2 32,85		Lousada	05-05-2019

### Pentatlo

60m barr.84 + Altura + Peso 4 + Comprimento + 800m						prova de outros programas nacionais			
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
3 063 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
2 682 p		Renata Rocha	12/03/99	Jun	GDE	9,41 . 1,45 . 7,00 . 4,89 . 2 53,82		R.Brava / Funchal	26-11-2017
2 673 p		Cláudia Fernandes	27/03/97	s23	AJS	10,44 . 1,54 . 7,97 . 4,84 . 2 50,2		R.Brava / Funchal	15-12-2018
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
2 375 p		Sofia Santos	02/06/94	Jun	AJS	9,80 . 1,44 . 7,38 . 4,74 . 3 17,27		Ribeira Brava	14-12-2013

# Lista dos Melhores de Sempre

## FEMININOS

## SUB-23

até 15-mar-2020

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

### 4 X 100 m

prova dos programas nacionais de ar livre

48,50	C. A. Madeira			s23	CAM	Tatiana Marques 84, Neide Vieira 79, Marisa Vieira 79, Tânia Freitas 80		Lisboa (I)	25-06-2000
48,76	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			s23	GDE	Cizina Pestana 85, Ana Martins 87, Elda Laranja 86, Jessica Gouveia 86		Abrantes	02-07-2005
49,30	C. A. Madeira			Jun	CAM	Rubina Serrão 81, Cláudia Jardim 80, Noemi Faria 79, Tânia Freitas 80		Funchal	30-05-1998
49,57	C. S. Marítimo			s23	CSM	Adília Fernandes 89, Carolina Duarte 90, Miriam Tavares 91, Vanessa Rocha 90		Guimarães	02-07-2011
49,65	C. S. Marítimo			s23	CSM	Sara Sousa 93, Miriam Tavares 91, Carolina Duarte 90, Vanessa Rocha 90		Pombal	14-07-2012
49,65	G. D. Estreito			Jun	GDE	Renata Rocha 99, Ema Camacho 00, Joana C. Gonçalves 99, Rosalina Santos 98		Ribeira Brava	29-04-2017
49,72	Seleção da Madeira			Juv	AARAM	Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Ema Carvão 01, Alexandra Silva 01		Braga	04-06-2017

Tempos Manuais:

49"2	m	C. A. Madeira		Jun	CAM	Sandra Camacho 79, Cláudia Jardim 80, Noemi Faria 79, Tânia Freitas 80		Funchal	24-05-1997
------	---	---------------	--	-----	-----	--	--	---------	------------

Outros Clubes:

# Lista dos Melhores de Sempre

## FEMININOS

## SUB-23

até 15-mar-2020

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
<b>4 X 400 m</b>									
prova dos programas nacionais de ar livre									
3 45,96	C. A. Madeira			s23	CAM	Joana Arduino 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80		Leiria	11-06-2000
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 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 50,11	C. A. Madeira			s23	CAM	Joana Arduino 82, Gorety Baptista 82, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80		Lisboa (U)	28-05-2000
3 53,14	C. A. Madeira			Jun	CAM	Sandra Camacho 79, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80		Funchal	10-05-1997
3 54,65	C. A. Madeira			s23	CAM	Dina Vieira 83, Gorety Baptista 82, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80		Lisboa (I)	01-07-2001
3 57,13	C. A. Madeira			Jun	CAM	Gorety Batista 82, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80		Maia	19-07-1998
3 57,36	C. A. Madeira			Jun	CAM	Sandra Camacho 79, Noemi Faria 79, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79		Maia	15-06-1997
3 57,58	C. A. Madeira			Jun	CAM	Rubina Serrão 81, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80		Mafra	28-06-1998
3 58,40	C. A. Madeira			Jun	CAM	Isabel Gouveia 78, Sandra Camacho 79, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79		Viseu	21-07-1996
Outros Clubes:									
4 00,40	G. D. Estreito			s23	GDE	Ana Martins 87 +Elda Laranja 86, Jessica Gouveia 86, Sara Moreira 85		Abrantes	16-07-2006
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 11,36	C. S. Marítimo			s23	CSM	Cristina Figueira 76, Nair Caldeira 76, Ana Gonçalves 79, Cátia Gonçalves 80		Lisboa U	27-04-1997