

Campeões Nacionais de Esperanças/Sub23

FEMININOS				
1988	Helena Gouveia	CSM	Dardo	40,16
1989	Helena Gouveia	CSM	Dardo	43,22
1990	Helena Gouveia	CSM	Dardo	48,32
1993	Helena Gouveia	GDME	Dardo	49,64
1994	Helena Gouveia	GDME	Dardo	52,38
1997	Cristina Gonçalves	CSM	400m	58,77
1997	Marisa Vieira	CAM	Vara	3,45
1998	Sandra Turpin	CAM	100mB	13,24v
1998	Sandra Turpin	CAM	Comprim.	6,16
1998	Sónia Martins	CAM	Martelo	53,56
1998	Cristina Ferreira	CSM	Dardo	47,37
1999	Tânia Freitas	CAM	60m pc	7,79
1999	Tânia Freitas	CAM	200m pc	25,36
1999	Nédia Semedo	CAM	1500m pc	4 25,65
1999	Susana Silva	GDE	400m	57,74
1999	Marisa Vieira	CAM	Vara	3,67
1999	Cristina Ferreira	CSM	Dardo	46,09
1999	Cristina Ferreira	CSM	Heptatlo	4776 p
2000	Nédia Semedo	CAM	800m	2 04,28
2000	Nédia Semedo	CAM	1500m	4 28,36
2000	Patrícia Vieira	CSM	100mB	14,46
2000	Tânia Freitas	CAM	400mB	60,88
2000	Marisa Vieira	CAM	Vara	3,88
2000	Cristina Ferreira	CAM	Heptatlo	3934 p
2001	Joana Arduino	CAM	400m	57,42
2001	Marisa Vieira	CAM	Vara	3,72
2001	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m	3 54,65
Dina Vieira, Gorety Batista, Neide Vieira, Tânia Freitas				
2002	Tânia Freitas	CAM	400m pc	55,99
2002	Tânia Freitas	CAM	200m	24,90v
2002	Tânia Freitas	CAM	400m	57,14
2002	Tânia Freitas	CAM	400mB	60,79
2002	Estafeta - GDE	GDE	4x 100m	51,44
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Anabela Correia, Elda Laranja				
2003	Cristiana Oliveira	CSM	Peso	13,60
2003	Liliana Viana	GDE	Heptatlo	4563 p
2003	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m	4 02,82
Elisa Cruz, Gorety Batista, Joana Arduino, Rute Freire				
2004	Liliana Viana	GDE	Altura pc	1,71
2004	Cristiana Oliveira	CSM	Peso pc	13,67
2004	Elda Laranja	GDE	400mB	62,51
2004	Liliana Viana	GDE	Altura	1,76
2004	Marisela Silva	GDE	Dardo	45,03
2004	Estafeta - GDE	GDE	4x 100m	49,91
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Mafalda Ribeiro, Liliana Viana				
2004	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m	4 10,43
Cizina Pestana, Mafalda Ribeiro, Ana Carneiro, Jessica Gouveia				
2005	Rafaela Almeida	CAM	200m pc	24,66
2005	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m pc	4 03,35
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Elda Laranja				
2005	Elda Laranja	GDE	400mB	63,55
2005	Estafeta - GDE	GDE	4x 100m	49,18

MASCULINOS				
1988	Sérgio Abreu	CSM	Dardo	57,02
1990	José Durão	CSM	Altura	2,00
1993	Marco Rebelo	CDN	3000m Obs	9 00,46
1995	Marco Rebelo	CSM	3000m Obs	8 45,92
1995	Vítor Freitas	CSM	Dardo	54,22
2002	Alberto Fraga	CSM	Heptatlo pc	4803 p
2002	Sérgio Duro	GDE	400mB	54,54
2005	Diogo Sousa	GDE	800m pc	1 51,34
2005	Alberto Paulo	CSM	3000m pc	8 18,24
2005	Filipe Santos	CSM	100m	10,47v
2005	Filipe Santos	CSM	200m	21,52v
2005	Bruno Santos	CSM	400m	49,00
2005	Alberto Paulo	CSM	3000m Obs	9 08,55
2005	Estafeta - CSM	CSM	4x 400m	3 23,93
Ivo Graça, Bruno Santos, Rui Paulo Silva, Dany Gonçalves				
2006	Alberto Paulo	CSM	3000m Obs	8 54,04
2007	Paulo J. Gonçalves	GDE	Altura pc	2,08
2007	Paulo J. Gonçalves	GDE	Altura	2,05
2007	André Gonçalves	CSM	Peso	15,51
2008	João Almeida	CSM	Altura pc	2,03
2008	João Almeida	CSM	Altura	2,05
2008	Hélder Pestana	GDE	Dardo	64,64
2009	Hélder Pestana	GDE	Dardo	61,04
2011	Hugo Silva	CSM	400mB	53,96
2012	Hugo Silva	CSM	400mB	55,16
2013	Nuno Paulo	ACDSJ	3000m Obs	9 14,11
2014	Ricardo Ribeiro	AJS	200m	21,84
2015	Ricardo Ribeiro	AJS	200m	21,39
2016	Ricardo Ribeiro	AJS	200m	21,59v
2017	Paulo Neto	AJS	110mB	14,42
2018	Paulo Neto	AJS	60mB pc	8,17
2018	Paulo Neto	AJS	110mB	14,32
2018	Décio Andrade	GDE	Martelo	65,80
2019	Décio Andrade	GDE	Martelo CNL	66,88
2019	Pedro Buaró	GDE	Vara pc	4,76
2019	Pedro Buaró	GDE	Vara	4,90
2019	Paulo Neto	AJS	110mB	14,28
2019	Décio Andrade	GDE	Martelo	68,01
2020	Pedro Buaró	GDE	Vara pc	5,15

Campeões Nacionais de Esperanças/Sub23

FEMININOS					MASCULINOS				
	Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Elda Laranja								
2005	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m	3 58,82					
	Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Elda Laranja								
2006	Joana Frias	CAM	400m pc	58,58					
2006	Elda Laranja	GDE	400mB	61,35					
2006	Marisela Silva	GDE	Dardo	46,99					
2006	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m	4 00,40					
	Ana Martins, Elda Laranja, Jessica Gouveia, Sara Moreira								
2007	Sara Moreira	GDE	3000m pc	9 41,19					
2007	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m pc	4 03,19					
	Ana Martins, Elda Laranja, Elisa Pegado, Jessica Gouveia								
2007	Sara Moreira	GDE	Estrada E	52,54					
2007	Sara Moreira	GDE	3000m Obs	10 17,24					
2007	Marisela Silva	GDE	Dardo	49,41					
2007	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m	4 00,51					
	Ana Martins, Elisa Pegado, Inocência Faria, Elda Laranja								
2008	Vanessa Rocha	GDE	Triplo pc	12,22					
2008	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m pc	4 00,71					
	Elda Laranja, Elisa Pegado, Jessica Gouveia, Joana Frias								
2008	Joana Frias	GDE	400m	56,74					
2008	Estafeta - AJS	AJS	4x 400m	4 05,79					
	Carolina Ornelas, Camila João, Mariana Mendonça, Liliana Henriques								
2009	Joana Frias	GDE	400m pc	57,28					
2009	Tânia Caires	CSM	60mB pc	9,22					
2009	Vanessa Rocha	GDE	Comprim. pc	5,49					
2009	Vanessa Rocha	GDE	Triplo pc	11,87					
2009	Ana Mafalda Ferreira	GDE	Corta Mato CM	30,13					
2009	Cláudia Nóbrega	GDE	Martelo	51,47					
2010	Cláudia Nóbrega	GDE	Martelo	51,01					
2011	Carolina Duarte	CSM	200m pc	24,99					
2011	Vanessa Rocha	CSM	Triplo	12,60					
2012	Carolina Duarte	CSM	200m pc	24,99					
2015	Joana Soares	AJS	1500m pc	4 42,06					
2015	Joana Soares	AJS	3000m Obs	10 46,05					
2018	Bárbara Silva	AJS	Pentatlo pc	3462p					
2019	Catarina Queirós	AJS	Altura pc	1,65					
2019	Sara Moreira (2)	AJS	60mB pc	8,51					
2019	Ana Leite	AJS	Altura	1,70					
2019	Ângela Silva	GDE	Martelo	52,81					
2020	Catarina Queirós	AJS	Triplo pc	12,72					

79 Títulos Femininos

38 Títulos Masculinos

117 Títulos

Notas: 1º Campeonatos de ar livre em 1985 (Lisboa - Torneio Nacional de sub23)
 Em 1991, de 1994 a 2000 e em 2016 foi considerado campeão o melhor sub-23 nos Campeonatos de Portugal
 1º Campeonatos de pista coberta em 2004 (Espinho - integrado no Campeonato de Portugal de pista coberta)
 Em 2004 e de 2014 a 2016 foi considerado campeão o melhor sub-23 nos Campeonatos de Portugal de pista coberta
 Campeonato Nacional de Lançamentos Longos (CNL) desde 2009 (Torneio Nacional - até 1999 - e Taça de Portugal - até 2008 - não são considerados)

Legenda: pc - pista coberta CNL - lançamentos longos CM - corta mato E - estrada M - montanha

Campeões Nacionais de Esperanças/Sub23

FEMININOS

MASCULINOS

Número de títulos por atleta

Estafeta - GDE	10
Tânia Freitas	7
Helena Gouveia	5
Cristina Ferreira	4
Marisa Vieira	4
Vanessa Rocha	4
Elda Laranja	3
Joana Frias	3
Liliana Viana	3
Marisela Silva	3
Nédia Semedo	3
Sara Moreira	3
Carolina Duarte	2
Catarina Queirós	2
Cláudia Nóbrega	2
Cristiana Oliveira	2
Estafeta - CAM	2
Joana Soares	2
Sandra Turpin	2
Ana Leite	1
Ana Mafalda Ferreira	1
Ângela Silva	1
Bárbara Silva	1
Cristina Gonçalves	1
Estafeta - AJS	1
Joana Arduino	1
Patrícia Vieira	1
Rafaela Almeida	1
Sara Moreira (2)	1
Sónia Martins	1
Susana Silva	1
Tânia Caires	1

Paulo Neto	4
Alberto Paulo	3
Décio Andrade	3
Pedro Buaró	3
Ricardo Ribeiro	3
Filipe Santos	2
Hélder Pestana	2
Hugo Silva	2
João Almeida	2
Marco Rebelo	2
Paulo J. Gonçalves	2
Alberto Fraga	1
André Gonçalves	1
Bruno Santos	1
Diogo Sousa	1
Estafeta - CSM	1
José Durão	1
Nuno Paulo	1
Sérgio Abreu	1
Sérgio Duro	1
Vítor Freitas	1

Equipas de estafetas:

Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Elda Laranja	3
Ana Martins, Elda Laranja, Elisa Pegado, Jessica Gouveia	1
Ana Martins, Elda Laranja, Jessica Gouveia, Sara Moreira	1
Ana Martins, Elisa Pegado, Inocência Faria, Elda Laranja	1
Carolina Ornelas, Camila João, Mariana Mendonça, Liliana Henriques	1
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Anabela Correia, Elda Laranja	1
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Mafalda Ribeiro, Liliana Viana	1
Cizina Pestana, Mafalda Ribeiro, Ana Carneiro, Jessica Gouveia	1
Dina Vieira, Gorety Batista, Neide Vieira, Tânia Freitas	1
Elda Laranja, Elisa Pegado, Jessica Gouveia, Joana Frias	1
Elisa Cruz, Gorety Batista, Joana Arduino, Rute Freire	1

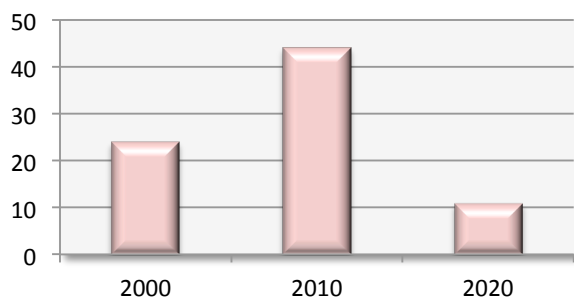
Equipas de estafetas:

Ivo Graça, Bruno Santos, Rui Paulo Silva, Dany Gonçalves	1
--	---

Campeões Nacionais de Esperanças/Sub23

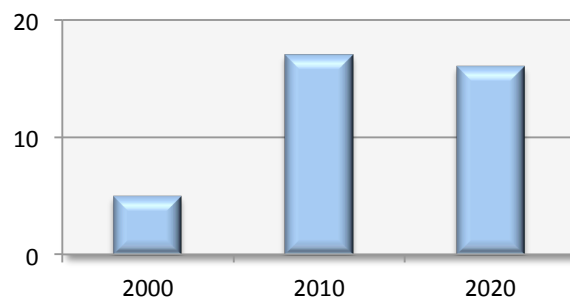
FEMININOS

Títulos por períodos (até...)

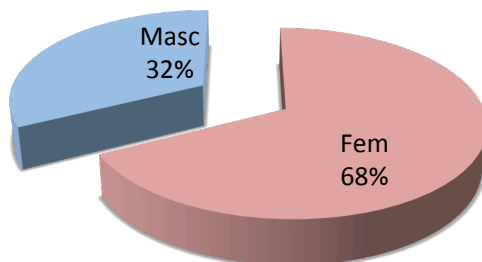


MASCULINOS

Títulos por períodos (até...)



Distribuição por sexo



Títulos por Clube

