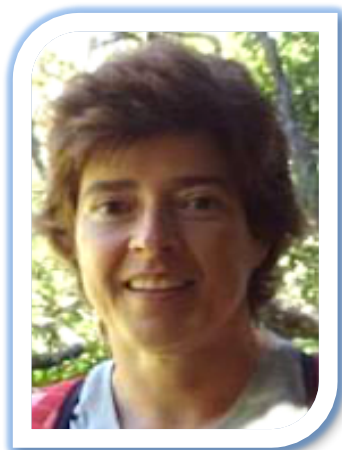


Helena Gouveia

Maria Helena Abreu Gouveia – 24/4/1972



Helena Gouveia apareceu como iniciada de primeiro ano representando o Colégio de Santa Teresinha e qualificando-se no arremesso de bola para a final nacional do torneio DN Jovem, que venceu com 45,04m. Desde logo revelou as suas aptidões!

É a atleta madeirense feminina com o maior número de internacionalizações (15) e foi a primeira campeã de Portugal (em 1988) e a que maior número de títulos individuais absolutos conquistou (8). Aos títulos absolutos juntou mais nove títulos em escalões jovens.

Conseguiu um resultado extraordinário na sua disciplina de eleição, o lançamento do dardo, ao lançar 58,50 metros em 1995, marca que constituiu, por larga margem, o recorde de Portugal. Além do recorde absoluto, ao longo da sua carreira Helena melhorou em vários metros os recordes nacionais de juvenis, de juniores e de sub'23.

Na sua extraordinária carreira ficou apenas a faltar a participação olímpica, que seria a cereja no topo do bolo...

Prova principal:

Lançamento do Dardo

Recorde pessoal:

58,50 m (engenho antigo) em 28/4/1995 - Funchal
(Recorde de Portugal – entretanto em 1999 mudaram as características dos dardos)

50,77 m (novo engenho) em 2/6/1999 - Funchal
(atualmente ainda é a 7ª melhor marca portuguesa de sempre)

Clubes:

C.S. Marítimo (1987 a 1990); **individual** em 1991; **C.S. Marítimo** (1992 e 1993); **G.D. Mundo da Esperança** (1994 e 1995); **C.S. Marítimo** (1996 a 2002)

Treinadores:

Francisco Viveiros e Raimundo Fernandez

Títulos:

Campeã de Portugal de lançamento do Dardo (1988, 1990, 1992, 1993, 1994, 1995, 1998 e 2000)

Campeã Nacional de Sub23 de lançamento do Dardo (1988, 1989, 1990, 1993 e 1994)

Campeã Nacional de Juniores de lançamento do Dardo (1990 e 1991)

Campeã Nacional de Juvenis de lançamento do Dardo (1987 e 1988)

Recordes Nacionais:

| | | | |
|------|--------------|---|-----------------------------------|
| 1988 | Dardo (400g) | 43,12 / 43,42 / 43,98 / 45,62 | - RN de Juvenis |
| 1989 | Dardo | 42,58 / 43,76 | - RN de Juvenis e de Juniores |
| 1990 | Dardo | 44,34 / 45,04 / 46,88 / 47,66 / 48,90 / 49,86 | - RN de Juniores |
| 1991 | Dardo | 51,60 | - RN de Juniores |
| 1994 | Dardo | 56,32 | - RN Sub'23 e Recorde de Portugal |
| 1995 | Dardo | 58,50 | - Recorde de Portugal |

Progressão:

| Ano | | Dardo (600g) |
|------|----------|-------------------|
| 1986 | Iniciada | 45,04 (arr. bola) |
| 1987 | | 34,26 |
| 1988 | Juvenil | 41,90 |
| 1989 | | 43,76 |
| 1990 | Júnior | 49,86 |
| 1991 | | 51,60 |
| 1992 | Sub'23 | 53,04 |
| 1993 | | 52,82 |
| 1994 | | 56,32 |

| Ano | | Dardo (600g) |
|-----------------------|--------|--------------|
| 1995 | Sénior | 58,50 |
| 1996 | | 52,18 |
| 1997 | | 51,28 |
| 1998 | | - |
| Novo modelo de dardo: | | |
| 1999 | | 50,77 |
| 2000 | | 50,27 |
| 2001 | | 49,30 |
| 2002 | | 45,55 |

Outros Recordes Pessoais:

| Prova | Peso | Disco | Triplo |
|-------|-------|-------|--------|
| RP | 10,54 | 36,72 | 10,94 |
| Ano | 1994 | 2000 | 1995 |

Internacionalizações:

| | | | | |
|------|--|------------------|---------|----------------|
| 1988 | Encontro Espanha – Itália – Portugal em Sub'23 | Corunha | - Dardo | - 5ª |
| 1990 | Camp. Mundo de Juniores | Plovdiv | - Dardo | - 14ª (qualif) |
| | Westathletic | Kapfenberg | - Dardo | - 6ª |
| | Enc. Grécia – Portugal – Irlanda – Escócia | Atenas | - Dardo | - 3ª |
| 1991 | Camp. Europa de Juniores | Salónica | - Dardo | - 14ª |
| | Enc. Checoslováquia – Hungria – Portugal – Escócia | Ostrava | - Dardo | - 6ª |
| 1992 | Westathletic | Bruxelas | - Dardo | - 6ª |
| | Taça da Europa de Sub'23 | Villeneuve d'Asq | - Dardo | - 3ª |
| 1993 | Taça da Europa - grupo C | Roterdão | - Dardo | - 6ª |
| 1994 | Taça da Europa – 1ª liga | Dublin | - Dardo | - 3ª |
| 1995 | Taça da Europa – 1ª liga | Basileia | - Dardo | - 4ª |
| 1996 | Taça da Europa – 1ª liga | Lisboa | - Dardo | - 7ª |
| 1997 | Taça da Europa – 1ª liga | Dublin | - Dardo | - 7ª |
| 1999 | Taça da Europa – 2ª liga | Telavive | - Dardo | - 3ª |
| 2000 | Taça da Europa – 1ª liga | Oslo | - Dardo | - 7ª |

