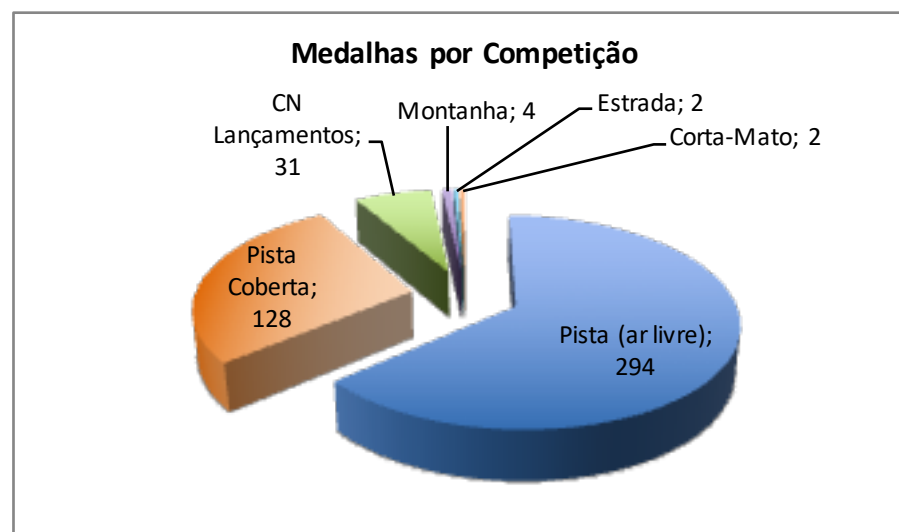
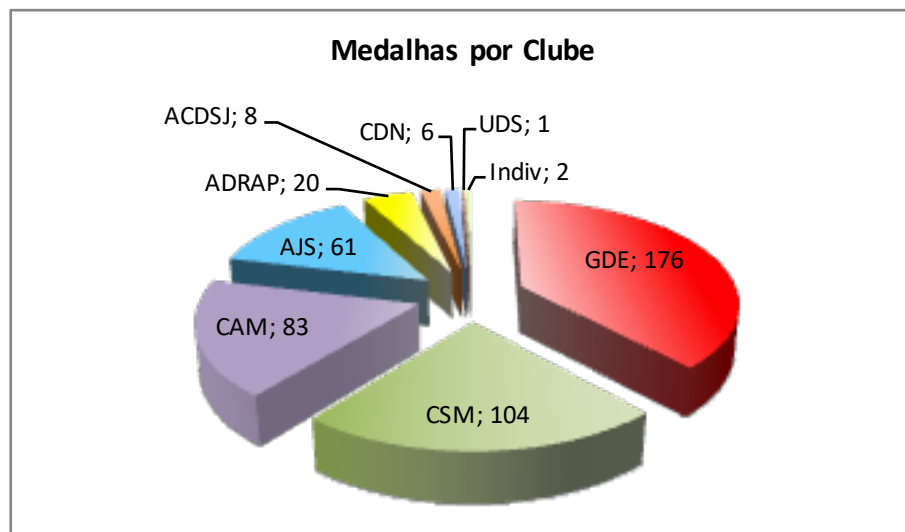
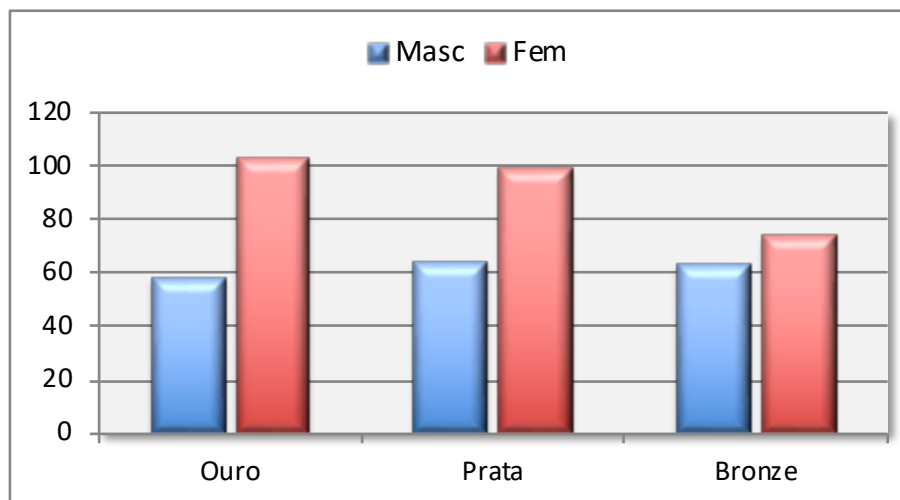


## Juniores / sub-20

Até 2022



## Campeonatos Nacionais de Juniores / sub 20

### OS MAIS MEDALHADOS

Femininos				
Atleta	Ouro	Prata	Bronze	Total
<i>Estafeta - CAM</i>	7	7	2	16
Tânia Freitas	5	5	3	13
Mariana Pestana	5	1	1	7
<b>Rosalina Santos *</b>	5			5
Liliana Viana	4	1	2	7
Rosalina Santos	4	1		5
Sara Pereira	4	1		5
Cláudia Nóbrega	4			4
Catarina Queirós	3	4	1	8
<i>Estafeta - GDE</i>	3	2	2	7
Milena Lucena	3	2	2	7
Cristina Ferreira	3	1		4
Elda Laranja	3	1		4
Joana Frias	3	1		4
Marta Faria	3			3
Cláudia Jardim	2	3	2	7
Helena Gouveia	2	2	1	5
Catarina Ferreira	2	1	2	5
Adriana Viveiros	2	1	1	4
Ana Leite	2	1	1	4
<i>Estafeta - AJS</i>	2	1	1	4
Vanessa Rocha	2	1	1	4
Cláudia Ribeiro	2	1		3
Cristina Sousa	2	1		3
Marisela Silva	2	1		3
Bárbara Silva	2			2
Maria Leonor Tavares	2			2
Ângela Silva	1	3		4
Ana Beatriz Gomes	1	2	4	7
Ivone Camacho	1	2	2	5
Sílvia Correia	1	2	2	5
Joana Arduino	1	2	1	4
Carine Silva	1	2		3

Masculinos				
Atleta	Ouro	Prata	Bronze	Total
João Pedro Buaró	6	1	1	8
Décio Andrade	4	3	4	11
<i>Estafeta - CSM</i>	4	1	2	7
Alberto Paulo	3	1	1	5
Bruno Costa	3	1		4
Diogo Branco	3	1		4
Diogo M. Freitas	3			3
Alberto Fraga	2	4	1	7
Hélder Pestana	2	2		4
André Gonçalves	2	1	3	6
Francisco Pereira	2	1	2	5
Eduardo Mbengani	2	1	1	4
Nuno Pereira	2	1		3
Marçal Rodrigues	2		1	3
Eduardo Pestana	2			2
José Câmara	2			2
Paulo Neto	2			2
José Sol	1	3		4
Roberto Aguiar	1	2	2	5
Manuel Vieira	1	2		3
<i>Estafeta - GDE</i>	1	1		2
João Santos	1	1		2
Diogo Martins	1		3	4
Moisés Faria	1		2	3
Ivo Graça	1		1	2
André Vital e Silva	1			1
João Gonçalves	1			1
Marco Rebelo	1			1
Nuno Paulo	1			1
Bruno Faria		4	1	5
Diogo Sousa		3	1	4
Tiago Chaves		3	1	4
Luís Miguel Silva		2	2	4

## Campeonatos Nacionais de Juniores / sub 20

### OS MAIS MEDALHADOS

Femininos				
Atleta	Ouro	Prata	Bronze	Total
Sara Moreira	1	2		3
Marisa Vieira	1	1	1	3
Cristiana Oliveira	1	1		2
Inocência Faria	1	1		2
Tânia Vieira	1	1		2
Neide Vieira	1		2	3
Ana Paula Sousa	1		1	2
Jessica Gouveia	1		1	2
Patrícia Vieira	1		1	2
Paula Andrade	1		1	2
Sónia Gonçalves	1		1	2
Cátia Santos	1			1
Inês Borba	1			1
Maria João Sousa	1			1
Carla Macedo		3	2	5
Ana Cristina Ferreira		3	1	4
Anabela Correia		2	3	5
Cátia Silva		2	2	4
Camila Lucena		2	1	3
Filipa Freitas		2	1	3
Liliana Henriques		2	1	3
Sandra Camacho		2	1	3
Sara Sousa		2	1	3
Filipa Vasconcelos		2		2
Rosana Teixeira		2		2
Sara Moreira (2)		2		2
Milene Jesus		1	3	4
Diana Andrade		1	2	3
Andreia Freitas		1	1	2
Carlota Spínola		1		1
Catarina Costa		1		1
Daniela Sousa		1		1
Elisa Cruz		1		1

Masculinos				
Atleta	Ouro	Prata	Bronze	Total
Sérgio Abreu		2	1	3
Alex Linenburg		2		2
Emanuel Viveiros		2		2
Manuel Fernandes		2		2
Samuel Rios		2		2
<i>Estafeta - CDN</i>	1		2	3
Bruno Santos	1		1	2
Diogo Espinha	1		1	2
Francisco Henriques	1		1	2
José Frias	1		1	2
Miguel Pinto	1		1	2
Ricardo Ribeiro	1		1	2
Xavier Sousa	1		1	2
Adriano Gonçalves	1			1
Décio Faria	1			1
João Frias	1			1
Renato Araújo	1			1
Roberto Capelo	1			1
Rui Sousa	1			1
Vítor Dinarte Freitas	1			1
Hugo Silva			3	3
Diogo Freitas			2	2
Roberto Nóbrega			2	2
António Castro			1	1
Daniel Neves			1	1
David Martinho			1	1
Diogo E. Fernandes			1	1
Filipe Santos			1	1
Herculano Jesus			1	1
J. Leonardo Abreu			1	1
João F. Almeida			1	1
João Raimundo			1	1
José Sardinha			1	1

## Campeonatos Nacionais de Juniores / sub 20

### OS MAIS MEDALHADOS

Femininos				
Atleta	Ouro	Prata	Bronze	Total
<i>Estafeta - CSM</i>		1		1
Lília Teixeira		1		1
Nádia Pereira		1		1
Rute Ferreira		1		1
Rute Soares		1		1
Sofia Ferreira		1		1
Vitória Serrão		1		1
Beatriz Spínola			2	2
Maria Bernardo			2	2
Cátia Gonçalves			1	1
Daniela Teixeira			1	1
Joana Silva			1	1
Joana Soares			1	1
Lúcia Vieira			1	1
M <sup>ª</sup> João Sousa			1	1
M <sup>ª</sup> Paz Camacho			1	1
Raquel Ferreira			1	1
Tânia Caires			1	1
Tatiana Rosário			1	1
Tatiana Silva			1	1
Vanessa Andrade			1	1

\* - não premiada por ter nacionalidade sul africana

Masculinos				
Atleta	Ouro	Prata	Bronze	Total
Luís Ornelas			1	1
Maurílio Henriques			1	1
Miguel Fraga			1	1
Paulo Gonçalves			1	1
Pedro Freitas			1	1
Rúben Abreu			1	1
Xavier Outeiro			1	1

# Campeonatos Nacionais de Juniores / sub 20

## OS MAIS MEDALHADOS

Femininos				
Atleta	Ouro	Prata	Bronze	Total
<b>Equipas de estafeta:</b>				
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Anabela Correia, Elda Laranja	1	1		2
Ana Martins, Jessica Gouveia, Inocência Faria, Elda Laranja	1			1
Andreia Silva, Rute Freire, Filipa Freitas, Elisa Cruz	1			1
Cátia Silva, Dinah Vieira, Sofia Marques, Tatiana Marques	1			1
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Elda Laranja	1			1
Dinah Vieira, Gorety Batista, Sofia Marques, Sónia Semedo	1			1
Gorety Batista, Dinah Vieira, Catarina Barros, Tatiana Marques	1			1
Gorety Batista, Marisa Vieira, Neide Vieira, Tânia Freitas	1			1
Isabel Gouveia, Sandra Camacho, Marisa Vieira, Tânia Freitas	1			1
Lúcia Serrão, Camila João, Carla Soares, Lillian Henriques	1			1
Lúcia Serrão, Camila João, Carolina Omelas, Lillian Henriques	1			1
Sandra Camacho, Noemi Faria, Rubina Serrão, Neide Vieira	1			1
Sofia Marques, Gorety Batista, Dinah Vieira, Joana Arduino		2		2
Carla Gonçalves, Sónia Gonçalves, Filipa Sousa, Cristina Viúla		1		1
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Tânia Vieira		1		1
Gorety Batista, Sofia Marques, Sónia Semedo, Rubina Serrão		1		1
Rubina Serrão, Cláudia Jardim, Noemi Faria, Tânia Freitas		1		1
Rubina Serrão, Joana Arduino, Sofia Marques, Gorete Baptista		1		1
Sandra Camacho, Isabel Gouveia, Marisa Vieira, Neide Vieira		1		1
Sofia Marques, Dinah Vieira, Catarina Barros, Rubina Serrão		1		1
Vitória Serrão, Camila João, Carolina Omelas, Lillian Henriques		1		1
Carla Soares, Camila João, Carolina Omelas, Lillian Henriques			1	1
Catarina Sá, Clara Azevedo, Milena Lucena, Ana Cris. Ferreira			1	1
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Lúcia Vieira			1	1
Rubina Serrão, Cláudia Jardim, Noemi Faria, Cristina Ferreira			1	1
Tatiana Marques, Dinah Vieira, Filipa Freitas, Gorete Baptista			1	1

Masculinos				
Atleta	Ouro	Prata	Bronze	Total
<b>Equipas de estafeta:</b>				
António Brazão, Francisco Viveiros, Sérgio Quintal, Emanuel Viveiros	1			1
Filipe Santos, Diogo Sousa, João Santos, Roberto Aguiar	1			1
Diogo Branco, Filipe Mendonça, Bruno Santos, José Moura	1			1
Filipe Santos, Ivo Graça, Bruno Santos, José Moura	1			1
Filipe Mendonça, Bruno Santos, José Moura, José Quintal	1			1
Nuno Andrade, Nélio Omelas, Marco Rebelo, Maurício Ribeiro		1		1
Pedro Pão, Diogo Sousa, Roberto Aguiar, João Santos		1		1
Filipe Santos, Ivo Graça, Rui Paulo Silva, Bruno Santos		1		1
Paulo Gerardo, Nélio Omelas, Marco Rebelo, Maurício Ribeiro			1	1
António Mondim, Nuno Andrade, Vítor Betencourt, Maurício Ribeiro			1	1
Francisco Gonçalves, Rodolfo Faria, Bruno Aguiar, Hermano Gouveia			1	1
Magno Mendes, Pedro Freitas, Victor Rodrigues, Anselmo Pereira			1	1

# Campeonatos Nacionais de Juniores / sub 20

## ATLETAS MEDALHADOS

### Femininos

OURO					PRATA					BRONZE				
1980	Paula Andrade	CSM	Peso	10,10	1984	Estafeta - CSM	CSM	4x 100m	51,80	1980	Paula Andrade	CSM	Dardo	29,10
1982	Ana Paula Sousa	CAM	Peso	9,66		Carla Gonçalves, Sónia Gonçalves, Filipa Sousa, Cristina Viúla				1982	Ana Paula Sousa	CAM	Disco	29,46
1984	Maria João Sousa	CAM	Dardo	34,60	1987	Helena Gouveia	CSM	Dardo	33,78	1982	M <sup>ª</sup> João Sousa	CAM	Dardo	31,24
1986	Sónia Gonçalves	CSM	Dardo	32,38	1989	Helena Gouveia	CSM	Dardo	40,52	1984	M <sup>ª</sup> Paz Camacho	CAM	400m	60,95
1988	Cristina Sousa	CSM	Dardo	37,92	1990	Cristina Sousa	CAM	Dardo	40,54	1984	Sónia Gonçalves	CSM	Dardo	30,90
1989	Cristina Sousa	CSM	Dardo	40,82	1992	Ivone Camacho	CAM	400mB	62,35	1988	Helena Gouveia	CSM	Dardo	36,22
1990	Helena Gouveia	CSM	Dardo	41,98	1993	Ivone Camacho	CAM	Heptatlo	4391 p	1990	Ivone Camacho	CAM	400m B	63,34
1991	Ivone Camacho	CSM	400mM	62,89	1995	Lília Teixeira	CSM	100m	12,55	1993	Ivone Camacho	CAM	400m B	63,64
1991	Helena Gouveia	Indiv	Dardo	48,54	1995	Sandra Camacho	CAM	400mB	67,12	1996	Tânia Freitas	CAM	100m	12,6
1996	Cristina Ferreira	CAM	Dardo	40,04	1995	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m	4 06,13	1996	Tânia Freitas	CAM	200m	25,97
1996	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m	3 58,40		Sandra Camacho, Isabel Gouveia, Marisa Vieira, Neide Vieira				1996	Sandra Camacho	CAM	400m B	64,06
	Isabel Gouveia, Sandra Camacho, Marisa Vieira, Tânia Freitas				1997	Tânia Freitas	CAM	400m	57,29	1997	Neide Vieira	CAM	800m	2 14,05
1997	Cristina Ferreira	CAM	Dardo	42,96	1997	Sandra Camacho	CAM	400mB	63,06	1997	Estafeta - CAM	CAM	4x 100m	51,89
1998	Neide Vieira	CAM	800m pc	2 19,12	1997	Marisa Vieira	CAM	Vara	3,20		Rubina Serrão, Cláudia Jardim, Noemi Faria, Cristina Ferreira			
1998	Cristina Ferreira	CSM	Altura pc	1,64	1998	Tânia Freitas	CAM	60m pc	7,89	1998	Patrícia Vieira	CSM	60mB pc	9,14
1998	Marisa Vieira	CAM	Vara pc	3,30	1998	Tânia Freitas	CAM	400m pc	58,55	1998	Cátia Gonçalves	CSM	Vara pc	3,15
1998	Cláudia Jardim	CAM	Comprim. pc	5,51	1998	Cláudia Jardim	CAM	Triplo pc	11,57	1998	Neide Vieira	CAM	800m	2 16,18
1998	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m pc	4 08,07	1998	Tânia Freitas	CAM	100m	12,17	1998	Marisa Vieira	CAM	Vara	3,25
	Sandra Camacho, Noemi Faria, Rubina Serrão, Neide Vieira				1998	Cláudia Jardim	CAM	Triplo	11,42	1999	Tânia Freitas	CAM	60m pc	8,05
1998	Tânia Freitas	CAM	200m	25,21	1998	Cláudia Jardim	CAM	Dardo	32,54	1999	Cláudia Jardim	CAM	Comprim. pc	5,56
1998	Patrícia Vieira	CSM	100mB	14,62	1998	Estafeta - CAM	CAM	4x 100m	51,06	1999	Cláudia Jardim	CAM	Triplo pc	11,52
1998	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m	3 57,13		Rubina Serrão, Cláudia Jardim, Noemi Faria, Tânia Freitas				1999	Catarina Ferreira	CAM	Peso pc	11,07
	Gorety Batista, Marisa Vieira, Neide Vieira, Tânia Freitas				1998	Cristina Ferreira	CSM	Heptatlo	3692 p	1999	Catarina Ferreira	CAM	Peso	12,48
1999	Tânia Freitas	CAM	400m pc	58,09	1999	Tânia Freitas	CAM	200m pc	25,68	2000	Joana Arduino	CAM	60m pc	7,92
1999	Tânia Freitas	CAM	100m	11,94v	1999	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m pc	4 10,96	2001	Anabela Correia	GDE	60m pc	7,92
1999	Tânia Freitas	CAM	200m	24,76v		Goreti Baptista, Sofia Marques, Sónia Semedo, Rubina Serrão				2001	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m	4 08,37
1999	Tânia Freitas	CAM	400mB	62,02	1999	Estafeta - CAM	CAM	4x 100m	51,89		Tatiana Marques, Dinah Vieira, Filipa Freitas, Gorete Baptista			
1999	Cláudia Jardim	CAM	Triplo	12,03v		Sofia Marques, Dinah Vieira, Catarina Barros, Rubina Serrão				2002	Anabela Correia	GDE	60m pc	8,05
1999	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m	4 10,35	2000	Catarina Ferreira	CAM	Peso pc	12,48	2002	Anabela Correia	GDE	200m pc	26,03
	Dinah Vieira, Gorety Batista, Sofia Marques, Sónia Semedo				2000	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m pc	4 08,75	2002	Andreia Freitas	CAM	10km Mx E	56,41
2000	Cátia Santos	CSM	200m pc	25,76		Rubina Serrão, Joana Arduino, Sofia Marques, Gorete Baptista				2002	Cátia Silva	CAM	Dardo	38,17
2000	Estafeta - CAM	CAM	4x 100m	52,00	2000	Joana Arduino	CAM	100m	12,32	2003	Liliana Viana	GDE	Altura pc	1,65
	Cátia Silva, Dinah Vieira, Sofia Marques, Tatiana Marques				2000	Joana Arduino	CAM	200m	25,05	2003	Lúcia Vieira	GDE	Altura	1,54

# Campeonatos Nacionais de Juniores / sub 20

## ATLETAS MEDALHADOS

### Femininos

OURO					PRATA					BRONZE							
2001	Cláudia Ribeiro	GDE	60mB	pc	9,20	2000	Cátia Silva	CAM	Dardo		37,04	2003	Filipa Freitas	CAM	Vara		3,15
2001	Catarina Ferreira	CAM	Peso	pc	12,44	2000	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m		4 04,6	2003	Joana Silva	GDE	Martelo		47,34
2001	Joana Arduino	CAM	400m		57,17	Sofia Marques, Gorety Batista, Dinah Vieira, Joana Arduino					2003	Cátia Silva	CAM	Dardo		40,14	
2001	Cláudia Ribeiro	GDE	100mB		15,04	2001	Rosana Teixeira	GDE	Vara	pc	2,90	2003	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m		4 16,65
2001	Catarina Ferreira	CAM	Peso		12,56	2001	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m	pc	4 12,27	Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Lúcia Vieira					
2001	Estafeta - CAM	CAM	4x 100m		51,77	Sofia Marques, Gorety Batista, Dinah Vieira, Joana Arduino					2004	Liliana Viana	GDE	Triplo	pc	11,77	
Gorety Batista, Dinah Vieira, Catarina Barros, Tatiana Marques					2001	Anabela Correia	GDE	400m		57,72	2004	Jessica Gouveia	GDE	400m		58,36	
2002	Maria Leonor Tavares	CSM	Vara	pc	3,75	2001	Rosana Teixeira	GDE	Vara		3,00	2005	Tânia Caires	UDS	100mB		15,34
2002	Maria Leonor Tavares	CSM	Vara		3,50	2001	Cátia Silva	CAM	Dardo		40,67	2007	Carla Macedo	GDE	Vara		2,94
2002	Estafeta - GDE	GDE	4x 100m		51,44	2002	Anabela Correia	GDE	400m	pc	59,21	2007	Estafeta - AJS	AJS	4x 100m		51,37
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Anabela Correia, Elda Laranja					2002	Cláudia Ribeiro	GDE	60mB	pc	9,37	Carla Soares, Camila João, Carolina Ornelas, Liliana Henriques						
2003	Carine Silva	GDE	60mB	pc	9,05	2002	Andreia Freitas	CAM	10000m Mx		54 36,75	2008	Vanessa Andrade	GDE	Martelo		40,53
2003	Tânia Vieira	GDE	Vara	pc	3,10	2003	Carine Silva	GDE	60m	pc	8,07	2009	Liliana Henriques	AJS	800m	pc	2 16,76
2003	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m	pc	4 09,81	2003	Elisa Cruz	CAM	400m	pc	60,74	2009	Vanessa Rocha	GDE	60mB	pc	9,42
Andreia Silva, Rute Freire, Filipa Freitas, Elisa Cruz					2003	Filipa Freitas	CAM	Vara	pc	3,00	2009	Carla Macedo	GDE	Dardo		37,57	
2003	Liliana Viana	GDE	100mB		14,98	2003	Cristiana Oliveira	CSM	Peso	pc	13,03	2009	Daniela Teixeira	GDE	Martelo		44,51
2003	Elda Laranja	GDE	400mB		63,88	2003	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m	pc	4 12,09	2010	Camila Lucena	CSM	Vara		3,10
2003	Cristiana Oliveira	CSM	Peso		13,16	Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Anabela Correia, Elda Laranja					2012	Tatiana Rosário	GDE	60m	pc	7,89	
2003	Marisela Silva	GDE	Dardo		44,77	2003	Carine Silva	GDE	100mB		15,40	2012	Sara Sousa	CSM	Vara		3,20
2003	Liliana Viana	GDE	Heptatlo		4563 p	2003	Liliana Viana	GDE	Altura		1,71	2012	Joana Soares	AJS	3000m Obs		11 40,56
2004	Joana Frias	CAM	200m	pc	25,55	2003	Tânia Vieira	GDE	Vara		3,15	2014	Sílvia Correia	GDE	400m	pc	59,72
2004	Joana Frias	CAM	400m	pc	58,17	2003	Estafeta - GDE	GDE	4x 100m		51,96	2014	Sílvia Correia	GDE	200m		25,81
2004	Sara Moreira	GDE	3000m	pc	10 11,06	Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Tânia Vieira					2015	Milene Jesus	GDE	Martelo		43,91	
2004	Liliana Viana	GDE	Altura	pc	1,74	2003	Filipa Freitas	CAM	Heptatlo		3921 p	2016	Beatriz Spínola	CSM	Vara	pc	2,75
2004	Elda Laranja	GDE	400mB		63,99	2004	Elda Laranja	GDE	400m	pc	58,63	2016	Beatriz Spínola	CSM	Vara		3,06
2004	Liliana Viana	GDE	Altura		1,75	2004	Joana Frias	CAM	200m		25,25	2017	Catarina Queirós	AJS	60mB	pc	8,91
2004	Marisela Silva	GDE	Dardo		42,41	2004	Sara Moreira	GDE	3000m		10 18,65	2017	Maria Bernardo	ADRAP	3000m Mx	pc	15 16,91
2004	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m		4 05,57	2004	Marisela Silva	GDE	Disco		32,05	2017	Maria Bernardo	ADRAP	10km Mx	E	54,25
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Elda Laranja					2004	Sara Moreira	GDE	Corta Mato	CM	24,29	2017	Ana Beatriz Gomes	CSM	Peso		11,43	
2005	Jessica Gouveia	GDE	400m		58,06	2006	Vitória Serrão	AJS	Montanha	M	23,14	2017	Milene Jesus	ACDSJ	Martelo		47,76
2005	Elda Laranja	GDE	400mB		62,79	2006	Estafeta - AJS	AJS	4x 400m		4 07,67	2018	Diana Andrade	GDE	Vara	pc	2,80
2005	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m		4 05,49	Vitória Serrão, Camila João, Carolina Ornelas, Liliana Henriques					2018	Ana Beatriz Gomes	CSM	Disco	CNL	37,46	
Ana Martins, Jessica Gouveia, Inocência Faria, Elda Laranja					2007	Liliana Henriques	AJS	400mB		65,06	2018	Milene Jesus	ACDSJ	Martelo	CNL	42,39	

# Campeonatos Nacionais de Juniores / sub 20

## ATLETAS MEDALHADOS

### Femininos

OURO					PRATA					BRONZE				
2006	Joana Frias	CAM	400m	56,83	2007	Nádia Pereira	AJS	Vara	2,94	2018	Milena Lucena	GDE	Altura	1,57
2007	Inocência Faria	GDE	3000m Obs	11 17,75	2008	Inocência Faria	GDE	3000m Obs	11 24,96	2019	Raquel Ferreira	GDE	Dardo CNL	33,30
2007	Cláudia Nóbrega	GDE	Martelo	49,67	2008	Carla Macedo	GDE	Dardo	37,42	2019	Diana Andrade	GDE	Vara pc	2,90
2007	Estafeta - AJS	AJS	4x 400m	4 04,66	2009	Liliana Henriques	AJS	400m pc	58,32	2019	Ana Beatriz Gomes	CSM	Peso pc	12,44
	Lúcia Serrão, Camila João, Carolina Ornelas, Liliana Henriques				2009	Carla Macedo	GDE	Vara pc	2,70	2019	Ana Beatriz Gomes	CSM	Disco	39,84
2008	Vanessa Rocha	GDE	Triplo	12,27	2009	Carla Macedo	GDE	Dardo CNL	36,61	2019	Adriana Viveiros	ADRAP	10.000Mx	50 25,54
2008	Cláudia Nóbrega	GDE	Martelo	50,97	2009	Filipa Vasconcelos	GDE	Martelo CNL	48,75	2019	Tatiana Silva	GDE	100mB	15,14
2008	Estafeta - AJS	AJS	4x 400m	4 06,02	2009	Vanessa Rocha	GDE	Triplo	12,05	2020	Ana Leite	AJS	Pentatlo pc	3009 p
	Lúcia Serrão, Camila João, Carla Soares, Liliana Henriques				2009	Filipa Vasconcelos	GDE	Martelo	48,00	2020	Milena Lucena	GDE	Altura pc	1,61
2009	Vanessa Rocha	GDE	Triplo pc	11,94	2011	Sara Sousa	CSM	Vara	3,26	2020	Mariana Pestana	GDE	Peso pc	11,21
2009	Cláudia Nóbrega	GDE	Martelo CNL	50,61	2012	Sara Sousa	CSM	Vara pc	3,04	2020	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m pc	4 02,99
2009	Cláudia Nóbrega	GDE	Martelo	50,39	2012	Daniela Sousa	ADRAP	3000m Obs	11 14,75		Catarina Sá, Clara Azevedo, Milena Lucena, Ana Cris. Ferreira			
2014	Sílvia Correia	GDE	400m	57,75	2012	Camila Lucena	GDE	Vara	3,20	2020	Ana Cristina Ferreira	GDE	400m	59,96
2015	Rosalina Santos	GDE	60m pc	7,52	2013	Camila Lucena	GDE	Vara	3,30					
2015	Rosalina Santos	GDE	200m pc	25,83	2014	Sílvia Correia	GDE	200m pc	26,40					
2015	Rosalina Santos	GDE	100m	11,92	2015	Catarina Costa	AJS	60m pc	7,71					
2016	Rosalina Santos	GDE	200m pc	25,43	2015	Sílvia Correia	GDE	400m pc	60,58					
2016	Catarina Queirós	AJS	Pentatlo pc	3608 p	2015	Rosalina Santos	GDE	200m	24,75					
2016	Rosalina Santos *	GDE	100m	11,84	2015	Carlota Spínola	CSM	400mB	66,35					
2016	Rosalina Santos *	GDE	Comprim.	5,72	2016	Rute Ferreira	CSM	3000m Obs	11 56,11					
2016	Catarina Queirós	AJS	Comprim.	5,70	2016	Catarina Queirós	AJS	100mB	14,58					
2017	Catarina Queirós	AJS	Altura pc	1,73	2016	Catarina Queirós	AJS	Triplo	11,93					
2017	Bárbara Silva	AJS	Pentatlo pc	3440 p	2017	Catarina Queirós	AJS	Triplo pc	11,55					
2017	Rosalina Santos *	GDE	100m	11,86	2017	Rute Soares	AJS	Montanha M	40,31					
2017	Rosalina Santos *	GDE	Comprim.	5,84	2017	Milene Jesus	ACDSJ	Martelo CNL	46,42					
2017	Rosalina Santos *	GDE	200m	24,45v	2017	Catarina Queirós	AJS	100mB	13,91v					
2018	Bárbara Silva	AJS	Pentatlo pc	3321 p	2018	Ana Beatriz Gomes	CSM	Peso pc	11,82					
2018	Ana Beatriz Gomes	CSM	Disco	40,33	2018	Ângela Silva	ADRAP	Martelo CNL	45,46					
2018	Mariana Pestana	ACDSJ	Martelo	51,35	2018	Ângela Silva	ADRAP	Martelo	49,72					
2019	Ângela Silva	GDE	Martelo CNL	54,00	2019	Mariana Pestana	ACDSJ	Martelo CNL	53,22					
2019	Mariana Pestana	ACDSJ	Martelo	55,51	2019	Ana Beatriz Gomes	CSM	Disco CNL	40,48					
2019	Ana Leite	AJS	Altura	1,68	2019	Ana Leite	AJS	Altura pc	1,61					
2020	Ana Leite	AJS	Altura pc	1,61	2019	Sara Moreira (2)	AJS	60mB pc	8,74					



# Campeonatos Nacionais de Juniores / sub 20

## ATLETAS MEDALHADOS

### Femininos

OURO					PRATA					BRONZE							
2020	Mariana Pestana	GDE	Martelo	CNL	60,58	2019	Ângela Silva	ADRAP	Martelo	52,01							
2020	Milena Lucena	GDE	Altura		1,68	2019	Milena Lucena	GDE	Altura	1,56							
2020	Milena Lucena	GDE	Triplo		11,69	2019	Milena Lucena	GDE	Comprim.	5,52							
2020	Mariana Pestana	GDE	Martelo		53,45	2020	Adriana Viveiros	ADRAP	3000Mx	pc	14	21,57					
2020	Mariana Pestana	GDE	Peso		11,21	2020	Sara Moreira (2)	AJS	60mB	pc	8,88						
2020	Adriana Viveiros	ADRAP	3000 Mx		13 28,85	2020	Sara Pereira	AJS	Vara	pc	3,20						
2020	Inês Borba	AJS	3000m		9 53,62	2020	Ana Cristina Ferreira	GDE	400mB		66,86						
2020	Sara Pereira	AJS	Vara		3,20	2020	Diana Andrade	GDE	Vara		3,00						
2021	Adriana Viveiros	ADRAP	10.000m Mx		48 35,82	2021	Sofia Ferreira	GDE	Dardo	CNL	34,43						
2021	Marta Faria	GDE	Dardo		42,08	2021	Ana Cristina Ferreira	GDE	400m		57,82						
2021	Sara Pereira	AJS	Vara		3,20	2021	Ana Cristina Ferreira	GDE	400mB		65,09						
2021	Milena Lucena	GDE	Triplo		11,95												
2022	Sara Pereira	AJS	Vara	pc	3,45												
2022	Marta Faria	GDE	Dardo	CNL	40,26												
2022	Sara Pereira	AJS	Vara		3,50												
2022	Marta Faria	GDE	Dardo		44,31												

\* - não premiada por ter nacionalidade sul africana

**103 medalhas de OURO**

**99 medalhas de PRATA**

**74 medalhas de BRONZE**

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

# Campeonatos Nacionais de Juniores / sub 20

## ATLETAS MEDALHADOS

### Masculinos

OURO					PRATA					BRONZE				
1972	José Câmara	CSM	100m	10"9	1976	José Sol	CSM	110mB	16"4	1977	José Frias	CSM	5000m	15 03,0
1972	José Câmara	CSM	200m	22"5	1976	José Sol	CSM	400mB	57"0	1980	Luís Ornelas	CDN	400m	51"4
1977	José Sol	CSM	400mB	55"4	1977	José Sol	CSM	110mB	16"4	1981	João Raimundo	CSM	200m	22"4
1978	Estafeta - CSM	CSM	4x 400m	3 26,0	1978	Emanuel Viveiros	CSM	800m	1 55,0	1986	Sérgio Abreu	Indiv	Dardo	50,96
António Brazão, Francisco Viveiros, Sérgio Quintal, Emanuel Viveiros					1978	José Frias	CSM	5000m	14 35,1	1990	José Sardinha	CSM	Altura	1,92
1992	Marco Rebelo	CDN	3000m Obs	9 02,24	1979	Adriano Gonçalves	CSM	400m	50"5	1990	Estafeta - CDN	CDN	4x 400m	3 31,43
1998	André Vital e Silva	CAM	Martelo 7	50,68	1979	Emanuel Viveiros	CDN	800m	1 53,6	Paulo Gerardo, Nélio Ornelas, Marco Rebelo, Maurício Ribeiro				
1999	Alberto Fraga	GDE	Heptatlo pc	4684 p	1985	Sérgio Abreu	CSM	Dardo	50,60	1991	Estafeta - CDN	CDN	4x 100m	44,40
1999	Alberto Fraga	GDE	Decatlo	6234 p	1987	Sérgio Abreu	CSM	Dardo	51,20	António Mondim, Nuno Andrade, Vítor Betencourt, Maurício Ribeiro				
2002	João Santos	GDE	400m pc	50,45	1991	Estafeta - CDN	CDN	4x 400m	3 27,09	1998	Miguel Fraga	GDE	Comprim. pc	6,61
2002	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m pc	3 28,21	Nuno Andrade, Nélio Ornelas, Marco Rebelo, Maurício Ribeiro					1999	Alberto Fraga	GDE	Comprim. pc	6,77
Filipe Santos, Diogo Sousa, João Santos, Roberto Aguiar					1993	Vítor Dinarte Freitas	CAM	Decatlo	5299 p	2000	Estafeta - CSM	CSM	4x 400m	3 27,59
2003	Roberto Aguiar	GDE	400m pc	50,07	1995	Rui Sousa	CSM	Altura	1,93	Francisco Gonçalves, Rodolfo Faria, Bruno Aguiar, Hermano Gouveia				
2003	André Gonçalves	CSM	Peso pc	15,87	1996	Roberto Capelo	CSM	100m	11,00	2001	Diogo Sousa	GDE	800m pc	1 55,85
2003	Ivo Graça	CSM	400m	49,84	1998	Alberto Fraga	GDE	Comprim.	7,05	2001	Daniel Neves	CSM	10000m Mx	47 57,77
2003	Alberto Paulo	CSM	5000m	14 57,32	1998	Alberto Fraga	GDE	Decatlo	5469 p	2002	Roberto Aguiar	GDE	200m pc	22,93
2003	Alberto Paulo	CSM	3000m Obs	9 34,09	1999	Alberto Fraga	GDE	Triplo pc	14,04	2002	André Gonçalves	CSM	Peso pc	13,88
2003	Diogo Branco	CSM	Vara	4,28	1999	Alberto Fraga	GDE	Triplo	14,12v	2002	Miguel Pinto	CAM	Disco	45,28
2003	André Gonçalves	CSM	Peso	15,50	2001	Diogo Sousa	GDE	800m pc	1 55,85	2003	Ivo Graça	CSM	400m pc	50,53
2003	Diogo Branco	CSM	Decatlo	5699 p	2001	Diogo Sousa	GDE	1500m pc	4 01,39	2003	Filipe Santos	CSM	100m	10,93
2003	Estafeta - CSM	CSM	4x 100m	44,79	2002	Diogo Sousa	GDE	800m	1 57,33	2003	Roberto Aguiar	GDE	400m	50,88
Diogo Branco, Filipe Mendonça, Bruno Santos, José Moura					2002	João Santos	GDE	400mB	53,90	2004	Bruno Santos	CSM	400m pc	50,19
2003	Estafeta - CSM	CSM	4x 400m	3 21,10	2002	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m	3 33,56	2004	André Gonçalves	CSM	Peso pc	15,14
Filipe Santos, Ivo Graça, Bruno Santos, José Moura					Pedro Pão, Diogo Sousa, Roberto Aguiar, João Santos					2004	Eduardo Mbengani	CSM	1500m	3 59,93
2004	Eduardo Mbengani	CSM	3000m pc	8 32,64	2003	Roberto Aguiar	GDE	200m pc	22,69	2004	Alberto Paulo	CSM	5000m	15 29,91
2004	Estafeta - CSM	CSM	4x 400m pc	3 30,12	2003	Estafeta - CSM	CSM	4x 400m pc	3 30,84	2004	André Gonçalves	CSM	Peso	15,78
Filipe Mendonça, Bruno Santos, José Moura, José Quintal					Filipe Santos, Ivo Graça, Rui Paulo Silva, Bruno Santos					2005	João F. Almeida	CSM	Martelo	52,47
2004	Eduardo Mbengani	CSM	3000m	8 33,23	2003	Bruno Santos	CSM	400m	50,54	2005	Estafeta - CSM	CSM	4x 100m	45,06
2004	Alberto Paulo	CSM	3000m Obs	9 20,52	2003	Roberto Aguiar	GDE	Comprim.	6,88	Magno Mendes, Pedro Freitas, Victor Rodrigues, Anselmo Pereira				
2004	Diogo Branco	CSM	Vara	4,20	2003	Miguel Pinto	GDE	Disco	48,53	2006	Maurílio Henriques	AJS	Montanha M	44,49
2005	Hélder Pestana	GDE	Dardo	56,63	2003	Hélder Pestana	GDE	Dardo	56,52	2006	Diogo Espinha	CSM	Comprim.	6,86
2006	Hélder Pestana	GDE	Dardo	60,04	2004	Eduardo Mbengani	CSM	1500m pc	3 58,17	2006	Pedro Freitas	CSM	Triplo	14,29
2009	Marçal Rodrigues	CSM	Peso pc	16,38	2004	Alberto Paulo	CSM	3000m pc	8 38,91	2007	Paulo Gonçalves	CSM	Peso	14,89

# Campeonatos Nacionais de Juniores / sub 20

## ATLETAS MEDALHADOS

### Masculinos

OURO					PRATA					BRONZE				
2009	Marçal Rodrigues	CSM	Peso	16,3	2004	Diogo Branco	CSM	Vara pc	4,16	2008	Hugo Silva	CSM	400mB	55,63
2009	João Gonçalves	AJS	Decatlo	5484p	2004	Hélder Pestana	GDE	Dardo	56,34	2008	Marçal Rodrigues	CSM	Peso	14,87
2011	Bruno Costa	CSM	Comprim. pc	7,00	2005	André Gonçalves	CSM	Peso	16,47	2008	Tiago Chaves	GDE	Martelo	53,52
2011	Bruno Costa	CSM	Comprim.	7,37v	2006	Diogo Espinha	CSM	Triplo	14,35	2009	Herculano Jesus	ADRAP	Dardo CNL	47,42
2011	Bruno Costa	CSM	Triplo	14,69	2009	João Frias	ADRAP	Comprim. pc	6,93	2009	Hugo Silva	CSM	400mB	54,40
2012	Nuno Paulo	ACDSJ	3000m	8 32,51	2009	Tiago Chaves	GDE	Martelo CNL	55,20	2010	Hugo Silva	CSM	400mB	54,40
2013	Décio Andrade	GDE	Martelo	54,36	2010	Tiago Chaves	GDE	Martelo CNL	51,55	2011	Roberto Nóbrega	ADRAP	400m pc	51,25
2016	Paulo Neto	AJS	Heptatlo pc	4951 p	2010	Manuel Fernandes	CSM	3000m Obs	9 32,30	2011	Roberto Nóbrega	ADRAP	400mB	56,38
2016	Décio Andrade	GDE	Martelo CNL	62,38	2010	Décio Faria	AJS	Vara	4,36	2012	António Castro	GDE	Vara pc	4,02
2016	Décio Andrade	GDE	Disco CNL	42,15	2010	Tiago Chaves	GDE	Martelo	53,98	2013	Décio Andrade	GDE	Disco	44,55
2016	Décio Andrade	GDE	Martelo	65,08	2011	Bruno Costa	CSM	Triplo pc	14,29	2014	Ricardo Ribeiro	AJS	200m	21,97
2016	Paulo Neto	AJS	Decatlo	6331 p	2011	Manuel Fernandes	CSM	3000m Obs	8 47,68	2015	Décio Andrade	GDE	Disco CNL	43,47
2018	João Pedro Buaró	GDE	Vara pc	4,50	2012	Renato Araújo	CSM	Triplo pc	14,43	2015	Décio Andrade	GDE	Martelo	58,56
2018	João Pedro Buaró	GDE	Vara	4,95	2014	Ricardo Ribeiro	AJS	100m	10,89	2015	Xavier Sousa	AJS	10000m Mx	46 09,56
2018	Nuno Pereira	GDE	800m	1 52,22	2014	Décio Andrade	GDE	Martelo	58,83	2016	Décio Andrade	GDE	Disco	44,98
2018	Nuno Pereira	GDE	1500m	4 01,72	2015	Xavier Sousa	AJS	5000m Mx pc	23 14,26	2017	J. Leonardo Abreu	ADRAP	Dardo CNL	49,27
2019	João Pedro Buaró	GDE	Vara pc	4,55	2015	Décio Andrade	GDE	Martelo CNL	60,27	2018	Diogo Freitas	GDE	Martelo	48,97
2019	João Pedro Buaró	GDE	Vara	4,61	2015	Décio Andrade	GDE	Disco	44,33	2019	David Martinho	AJS	60m pc	7,00
2019	Diogo M. Freitas	GDE	Martelo	54,14	2018	Nuno Pereira	GDE	800m pc	1 53,27	2019	Rúben Abreu	GDE	Dardo	50,75
2020	João Pedro Buaró	GDE	Vara pc	5,00	2018	João Pedro Buaró	GDE	Altura pc	1,92	2020	Francisco Henriques	GDE	5000Mx pc	23 09,77
2020	Eduardo Pestana	AJS	2000 O s/V	5 46,48	2019	Alex Linenburg	ACDSJ	Disco CNL	43,03	2020	Diogo Martins	AJS	Vara pc	4,05
2020	Francisco Pereira	GDE	Martelo	52,12	2019	Francisco Henriques	GDE	Montanha M	50,01	2020	Diogo Freitas	GDE	Martelo CNL	55,17
2020	Moisés Faria	GDE	Dardo	54,41	2020	Alex Linenburg	GDE	Peso pc	15,02	2020	Moisés Faria	GDE	Dardo CNL	53,34
2020	João Pedro Buaró	GDE	Vara	5,10	2020	Samuel Rios	ADRAP	Corta-mato CM	14,16	2020	João Pedro Buaró	GDE	Comprimeto	7,00
2021	Diogo M. Freitas	GDE	Martelo CNL	62,62	2020	Samuel Rios	ADRAP	2000 O s/V	5 53,69	2020	Luís Miguel Silva	AJS	Disco	40,75
2021	Diogo M. Freitas	GDE	Martelo	59,99	2020	Luís Miguel Silva	AJS	Peso	14,64	2020	Diogo Martins	AJS	Vara	4,00
2021	Eduardo Pestana	AJS	3000m Obs	9 14,61	2020	Bruno Faria	AJS	Martelo	51,87	2020	Diogo E. Fernandes	AJS	3000 Mx	13 26,57
2022	Manuel Vieira	ADRAP	Heptatlo pc	4555 p	2021	Bruno Faria	AJS	Martelo CNL	58,12	2021	Francisco Pereira	GDE	Martelo CNL	56,13
2022	Diogo Martins	AJS	Vara pc	4,43	2021	Bruno Faria	AJS	Martelo	57,07	2021	Moisés Faria	GDE	Dardo CNL	55,18
2022	Francisco Pereira	GDE	Martelo CNL	56,66	2021	Luís Miguel Silva	AJS	Peso	14,48	2021	Diogo Martins	AJS	Vara	4,20
					2022	Manuel Vieira	ADRAP	Altura pc	1,87	2021	Francisco Pereira	GDE	Martelo	54,66
					2022	Bruno Faria	AJS	Martelo CNL	54,96	2021	Luís Miguel Silva	AJS	Disco	39,58
					2022	Manuel Vieira	ADRAP	Decatlo	5425 p	2022	Xavier Outeiro	AJS	Comprim. pc	6,90

# Campeonatos Nacionais de Juniores / sub 20

## ATLETAS MEDALHADOS

Masculinos										
OURO	PRATA					BRONZE				
	2022	Francisco Pereira	GDE	Martelo	57,49	2022	Bruno Faria	AJS	Martelo	55,05
<b>58 medalhas de OURO</b>	<b>64 medalhas de PRATA</b>					<b>63 medalhas de BRONZE</b>				

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