

Campeões Nacionais de Juniores / Sub-20

FEMININOS					MASCULINOS				
1980	Paula Andrade	CSM	Peso	10,10	1972	José Câmara	CSM	100m	10"9
1982	Ana Paula Sousa	CAM	Peso	9,66	1972	José Câmara	CSM	200m	22"5
1984	Maria João Sousa	CAM	Dardo	34,60	1977	José Sol	CSM	400mB	55"4
1986	Sónia Gonçalves	CSM	Dardo	32,38	1978	Estafeta - CSM	CSM	4x 400m	3 26,0
1988	Cristina Sousa	CSM	Dardo	37,92		António Brazão, Francisco Viveiros, Sérgio Quintal, Emanuel Viveiros			
1989	Cristina Sousa	CSM	Dardo	40,82	1992	Marco Rebelo	CDN	3000m Obs	9 02,24
1990	Helena Gouveia	CSM	Dardo	41,98	1998	André Vital e Silva	CAM	Martelo 7	50,68
1991	Ivone Camacho	CSM	400mM	62,89	1999	Alberto Fraga	GDE	Heptatlo pc	4684 p
1991	Helena Gouveia	Indiv.	Dardo	48,54	1999	Alberto Fraga	GDE	Decatlo	6234 p
1996	Cristina Ferreira	CAM	Dardo	40,04	2002	João Santos	GDE	400m pc	50,45
1996	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m	3 58,40	2002	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m pc	3 28,21
	Isabel Gouveia, Sandra Camacho, Marisa Vieira, Tânia Freitas					Filipe Santos, Diogo Sousa, João Santos, Roberto Aguiar			
1997	Cristina Ferreira	CAM	Dardo	42,96	2003	Roberto Aguiar	GDE	400m pc	50,07
1998	Neide Vieira	CAM	800m pc	2 19,12	2003	André Gonçalves	CSM	Peso pc	15,87
1998	Cristina Ferreira	CSM	Altura pc	1,64	2003	Ivo Graça	CSM	400m	49,84
1998	Marisa Vieira	CAM	Vara pc	3,30	2003	Alberto Paulo	CSM	5000m	14 57,32
1998	Cláudia Jardim	CAM	Comprim. pc	5,51	2003	Alberto Paulo	CSM	3000m Obs	9 34,09
1998	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m pc	4 08,07	2003	Diogo Branco	CSM	Vara	4,28
	Sandra Camacho, Noemi Faria, Rubina Serrão, Neide Vieira				2003	André Gonçalves	CSM	Peso	15,50
1998	Tânia Freitas	CAM	200m	25,21	2003	Diogo Branco	CSM	Decatlo	5699 p
1998	Patrícia Vieira	CSM	100mB	14,62	2003	Estafeta - CSM	CSM	4x 100m	44,79
1998	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m	3 57,13		Diogo Branco, Filipe Mendonça, Bruno Santos, José Moura			
	Gorety Batista, Marisa Vieira, Neide Vieira, Tânia Freitas				2003	Estafeta - CSM	CSM	4x 400m	3 21,10
1999	Tânia Freitas	CAM	400m pc	58,09		Filipe Santos, Ivo Graça, Bruno Santos, José Moura			
1999	Tânia Freitas	CAM	100m	11,94v	2004	Eduardo Mbengani	CSM	3000m pc	8 32,64
1999	Tânia Freitas	CAM	200m	24,76v	2004	Estafeta - CSM	CSM	4x 400m pc	3 30,12
1999	Tânia Freitas	CAM	400mB	62,02		Filipe Mendonça, Bruno Santos, José Moura, José Quintal			
1999	Cláudia Jardim	CAM	Triplo	12,03v	2004	Eduardo Mbengani	CSM	3000m	8 33,23
1999	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m	4 10,35	2004	Alberto Paulo	CSM	3000m Obs	9 20,52
	Dinah Vieira, Gorety Batista, Sofia Marques, Sónia Semedo				2004	Diogo Branco	CSM	Vara	4,20
2000	Cátia Santos	CSM	200m pc	25,76	2005	Hélder Pestana	GDE	Dardo	56,63
2000	Estafeta - CAM	CAM	4x 100m	52,00	2006	Hélder Pestana	GDE	Dardo	60,04
	Cátia Silva, Dinah Vieira, Sofia Marques, Tatiana Marques				2009	Marçal Rodrigues	CSM	Peso pc	16,38
2001	Cláudia Ribeiro	GDE	60mB pc	9,20	2009	Marçal Rodrigues	CSM	Peso	16,30
2001	Catarina Ferreira	CAM	Peso pc	12,44	2009	João Gonçalves	AJS	Decatlo	5484p
2001	Joana Arduino	CAM	400m	57,17	2011	Bruno Costa	CSM	Comprim. pc	7,00
2001	Cláudia Ribeiro	GDE	100mB	15,04	2011	Bruno Costa	CSM	Comprim.	7,37v
2001	Catarina Ferreira	CAM	Peso	12,56	2011	Bruno Costa	CSM	Triplo	14,69
2001	Estafeta - CAM	CAM	4x 100m	51,77	2012	Nuno Paulo	ACDSJ	3000m	8 32,51
	Gorety Batista, Dinah Vieira, Catarina Barros, Tatiana Marques				2013	Décio Andrade	GDE	Martelo	54,36
2002	Maria Leonor Tavares	CSM	Vara pc	3,75	2016	Paulo Neto	AJS	Heptatlo pc	4951 p
2002	Maria Leonor Tavares	CSM	Vara	3,50	2016	Décio Andrade	GDE	Martelo CNL	62,38
2002	Estafeta - GDE	GDE	4x 100m	51,44	2016	Décio Andrade	GDE	Disco CNL	42,15
	Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Anabela Correia, Elda Laranja				2016	Décio Andrade	GDE	Martelo	65,08
2003	Carine Silva	GDE	60mB pc	9,05	2016	Paulo Neto	AJS	Decatlo	6331 p

Campeões Nacionais de Juniores / Sub-20

FEMININOS						MASCULINOS					
2003	Tânia Vieira	GDE	Vara	pc	3,10	2018	João Pedro Buaró	GDE	Vara	pc	4,50
2003	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m	pc	4 09,81	2018	João Pedro Buaró	GDE	Vara		4,95
	Andreia Silva, Rute Freire, Filipa Freitas, Elisa Cruz					2018	Nuno Pereira	GDE	800m		1 52,22
2003	Liliana Viana	GDE	100mB		14,98	2018	Nuno Pereira	GDE	1500m		4 01,72
2003	Elda Laranja	GDE	400mB		63,88	2019	João Pedro Buaró	GDE	Vara	pc	4,55
2003	Cristiana Oliveira	CSM	Peso		13,16	2019	João Pedro Buaró	GDE	Vara		4,61
2003	Marisela Silva	GDE	Dardo		44,77	2019	Diogo M. Freitas	GDE	Martelo		54,14
2003	Liliana Viana	GDE	Heptatlo		4563 p	2020	João Pedro Buaró	GDE	Vara	pc	5,00
2004	Joana Frias	CAM	200m	pc	25,55	2020	Eduardo Pestana	AJS	2000m Obst		5 46,48
2004	Joana Frias	CAM	400m	pc	58,17	2020	Francisco Pereira	GDE	Martelo		52,12
2004	Sara Moreira	GDE	3000m	pc	10 11,06	2020	Moisés Faria	GDE	Dardo		54,41
2004	Liliana Viana	GDE	Altura	pc	1,74	2020	João Pedro Buaró	GDE	Vara		5,10
2004	Elda Laranja	GDE	400mB		63,99	2021	Diogo M. Freitas	GDE	Martelo	CNL	62,62
2004	Liliana Viana	GDE	Altura		1,75	2021	Diogo M. Freitas	GDE	Martelo		59,99
2004	Marisela Silva	GDE	Dardo		42,41	2021	Eduardo Pestana	AJS	3000m Obs		9 14,61
2004	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m		4 05,57	2022	Manuel Vieira	ADRAP	Heptatlo	pc	4555 p
	Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Elda Laranja					2022	Diogo Martins	AJS	Vara	pc	4,43
2005	Jessica Gouveia	GDE	400m		58,06	2022	Francisco Pereira	GDE	Martelo	CNL	56,66
2005	Elda Laranja	GDE	400mB		62,79						
2005	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m		4 05,49						
	Ana Martins, Jessica Gouveia, Inocência Faria, Elda Laranja										
2006	Joana Frias	CAM	400m		56,83						
2007	Inocência Faria	GDE	3000m Obs		11 17,75						
2007	Cláudia Nóbrega	GDE	Martelo		49,67						
2007	Estafeta - AJS	AJS	4x 400m		4 04,66						
	Lúcia Serrão, Camila João, Carolina Ornelas, Liliana Henriques										
2008	Vanessa Rocha	GDE	Triplo		12,27						
2008	Cláudia Nóbrega	GDE	Martelo		50,97						
2008	Estafeta - AJS	AJS	4x 400m		4 06,02						
	Lúcia Serrão, Camila João, Carla Soares, Liliana Henriques										
2009	Vanessa Rocha	GDE	Triplo	pc	11,94						
2009	Cláudia Nóbrega	GDE	Martelo	CNL	50,61						
2009	Cláudia Nóbrega	GDE	Martelo		50,39						
2014	Sílvia Correia	GDE	400m		57,75						
2015	Rosalina Santos	GDE	60m	pc	7,52						
2015	Rosalina Santos	GDE	200m	pc	25,83						
2015	Rosalina Santos	GDE	100m		11,92						
2016	Rosalina Santos	GDE	200m	pc	25,43						
2016	Catarina Queirós	AJS	Pentatlo	pc	3608 p						
2016	Rosalina Santos *	GDE	100m		11,84						
2016	Rosalina Santos *	GDE	Comprim.		5,72						
2016	Catarina Queirós	AJS	Comprim.		5,70						
2017	Catarina Queirós	AJS	Altura	pc	1,73						
2017	Bárbara Silva	AJS	Pentatlo	pc	3440 p						
2017	Rosalina Santos *	GDE	100m		11,86						

Campeões Nacionais de Juniores / Sub-20

FEMININOS						MASCULINOS					
2017	Rosalina Santos *	GDE	Comprim.		5,84						
2017	Rosalina Santos *	GDE	200m		24,45v						
2018	Bárbara Silva	AJS	Pentatlo	pc	3321 p						
2018	Ana Beatriz Gomes	CSM	Disco		40,33						
2018	Mariana Pestana	ACDSJ	Martelo		51,35						
2019	Ângela Silva	GDE	Martelo	CNL	54,00						
2019	Mariana Pestana	ACDSJ	Martelo		55,51						
2019	Ana Leite	AJS	Altura		1,68						
2020	Ana Leite	AJS	Altura	pc	1,61						
2020	Mariana Pestana	GDE	Martelo	CNL	60,58						
2020	Milena Lucena	GDE	Altura		1,68						
2020	Milena Lucena	GDE	Triplo		11,69						
2020	Mariana Pestana	GDE	Martelo		53,45						
2020	Mariana Pestana	GDE	Peso		11,21						
2020	Adriana Viveiros	ADRAP	3000 Mx		13 28,85						
2020	Inês Borba	AJS	3000m		9 53,62						
2020	Sara Pereira	AJS	Vara		3,20						
2021	Adriana Viveiros	ADRAP	10.000m Mx		48 35,82						
2021	Marta Faria	GDE	Dardo		42,08						
2021	Sara Pereira	AJS	Vara		3,20						
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						
103 Títulos Femininos						58 Títulos Masculinos					
161 Títulos											

Notas: 1º Campeonato de ar livre em 1930 (Lisboa)
 1º Campeonato de pista coberta em 1998 (Espinho)
 Campeonato Nacional de Lançamentos Longos (CNL) desde 2009

* atleta sem nacionalidade portuguesa (sem direito ao título)

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

Campeões Nacionais de Juniores / Sub-20

FEMININOS

MASCULINOS

Número de títulos por atleta

<i>Estafeta - CAM</i>	7	João Pedro Buaró	6
Mariana Pestana	5	Décio Andrade	4
Rosalina Santos *	5	<i>Estafeta - CSM</i>	4
Tânia Freitas	5	Alberto Paulo	3
Cláudia Nóbrega	4	Bruno Costa	3
Liliana Viana	4	Diogo Branco	3
Rosalina Santos	4	Diogo M. Freitas	3
Sara Pereira	4	Alberto Fraga	2
Catarina Queirós	3	André Gonçalves	2
Cristina Ferreira	3	Eduardo Mbengani	2
Elda Laranja	3	Eduardo Pestana	2
<i>Estafeta - GDE</i>	3	Francisco Pereira	2
Joana Frias	3	Hélder Pestana	2
Marta Faria	3	José Câmara	2
Milena Lucena	3	Marçal Rodrigues	2
Adriana Viveiros	2	Nuno Pereira	2
Ana Leite	2	Paulo Neto	2
Bárbara Silva	2	André Vital e Silva	1
Catarina Ferreira	2	Diogo Martins	1
Cláudia Jardim	2	<i>Estafeta - GDE</i>	1
Cláudia Ribeiro	2	Ivo Graça	1
Cristina Sousa	2	João Gonçalves	1
<i>Estafeta - AJS</i>	2	João Santos	1
Helena Gouveia	2	José Sol	1
Maria Leonor Tavares	2	Manuel Vieira	1
Marisela Silva	2	Moisés Faria	1
Vanessa Rocha	2	Nuno Paulo	1
Ana Beatriz Gomes	1	Roberto Aguiar	1
Ana Paula Sousa	1		
Ângela Silva	1		
Carine Silva	1		
Cátia Santos	1		
Cristiana Oliveira	1		
Inês Borba	1		
Inocência Faria	1		
Ivone Camacho	1		
Jessica Gouveia	1		
Joana Arduino	1		
Maria João Sousa	1		
Marisa Vieira	1		
Neide Vieira	1		
Patrícia Vieira	1		
Paula Andrade	1		
Sara Moreira	1		
Sílvia Correia	1		
Sónia Gonçalves	1		
Tânia Vieira	1		

Campeões Nacionais de Juniores / Sub-20

FEMININOS

Equipas de estafetas:

Ana Martins, Jessica Gouveia, Inocência Faria, Elda Laranja	1
Andreia Silva, Rute Freire, Filipa Freitas, Elisa Cruz	1
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Elda Laranja	1
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Anabela Correia, Elda Laranja	1
Dinah Vieira, Gorety Batista, Sofia Marques, Sónia Semedo	1
Gorety Batista, Dinah Vieira, Catarina Barros, Tatiana Marques	1
Gorety Batista, Marisa Vieira, Neide Vieira, Tânia Freitas	1
Isabel Gouveia, Sandra Camacho, Marisa Vieira, Tânia Freitas	1
Lúcia Serrão, Camila João, Carla Soares, Liliana Henriques	1
Lúcia Serrão, Camila João, Carolina Ornelas, Liliana Henriques	1
Sandra Camacho, Noemi Faria, Rubina Serrão, Neide Vieira	1
Cátia Silva, Dinah Vieira, Sofia Marques, Tatiana Marques	1

MASCULINOS

Equipas de estafetas:

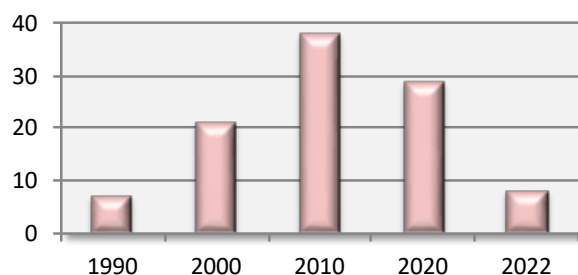
António Brazão, Francisco Viveiros, Sérgio Quintal, Emanuel Viveiros	1
Diogo Branco, Filipe Mendonça, Bruno Santos, José Moura	1
Filipe Mendonça, Bruno Santos, José Moura, José Quintal	1
Filipe Santos, Diogo Sousa, João Santos, Roberto Aguiar	1
Filipe Santos, Ivo Graça, Bruno Santos, José Moura	1

Campeões Nacionais de Juniores / Sub-20

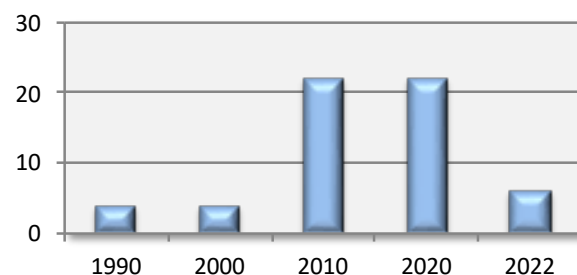
FEMININOS

MASCULINOS

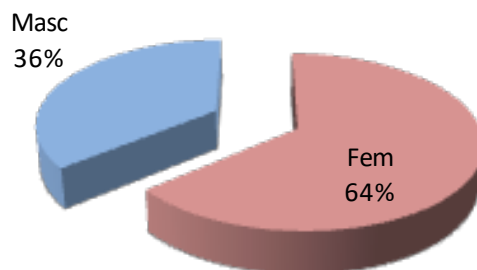
Títulos por períodos (até...)



Títulos por períodos (até...)



Distribuição por sexo



Títulos por Clube

