



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-dez-2022

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>60 m</b>									
prova dos programas nacionais de pista coberta									
7,52	pc	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s18	GDE		Braga	07-02-2015
7,69	pc	Catarina Costa		25/05/96	s20	AJS		Braga	07-02-2015
7,70	pc	Tânia Freitas		17/06/80	s20	CAM		Braga	13-02-1999
7,83	pc	Sara Moreira		22/01/01	s20	AJS		Pombal	19-01-2019
7,84	pc	Anabela Correia		03/02/84	s18	GDE		Lisboa	03-03-2001
7,88	pc	Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Espinho	12-02-2005
7,89	pc	Tatiana Rosário		05/04/94	s20	Individual		Pombal	21-01-2012
7,90	pc	Joana Arduino		20/08/82	s20	CAM		Espinho	12-02-2000
7,95	1,8	Ema Camacho		21/05/00	s18	GDE		Ribeira Brava	09-12-2017
7,95	1,7	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP		Câmara de Lobos	14-01-2022

<b>100 m</b>									
prova dos programas nacionais de ar livre									
11,80	1,7	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE	= em 6. mai. 2017 RB	Ribeira Brava	04-06-2016
12,10	1,5	Tânia Freitas		17/06/80	s20	CAM		Maia	18-07-1998
12,22	0,6	Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Lisboa (U)	23-07-2005
12,23	1,6	Joana Arduino		20/08/82	s20	CAM		Maia	15-07-2000
12,27	1,9	Sara Moreira		22/01/01	s20	AJS		Ribeira Brava	15-06-2019
12,36	0,5	Anabela Correia		03/02/84	s18	GDE		Múrcia	23-07-2001
12,40	1,5	Catarina Costa		25/05/96	s20	AJS		Pombal	27-06-2015
12,42	1,6	Ema Camacho		21/05/00	s18	GDE		Marinha Grande	08-07-2017
12,48	1,0	Lília Teixeira		25/10/77	s20	CSM		Porto (U)	30-06-1995
12,54	-0,1	Tatiana Rosário		05/04/94	s20	Individual		Lisboa (U)	12-05-2012

<b>200 m</b>									
prova dos programas nacionais de ar livre									
24,19	0,3	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE		Lisboa (I)	17-06-2017
25,05	0,3	Joana Arduino		20/08/82	s20	CAM		Braga	30-07-2000
25,06	-0,5	Tânia Freitas		17/06/80	s20	CAM		Maia	21-07-1999
25,13	0,3	Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Marrakech	16-07-2005
25,34	0,0	Sara Moreira		22/01/01	s20	AJS		Ribeira Brava	06-01-2019
25,38	-0,3	Anabela Correia		03/02/84	s18	GDE		Múrcia	25-07-2001
25,54	-0,4	Cátia Santos		17/04/81	s20	CSM		Braga	21-06-2000
25,57	1,7	Bárbara Silva		25/02/99	s20	AJS		Ribeira Brava	07-01-2017
25,60	-2,4	Jessica Gouveia		19/07/86	s20	GDE		Póvoa Varzim	10-07-2005
25,60	0,7	Elda Laranja		27/09/86	s20	GDE		Póvoa Varzim	10-07-2005
25,60	pc	Ema Camacho		21/05/00	s20	GDE		Pombal	04-03-2018



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-dez-2022

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

400 m

prova dos programas nacionais									
55,39		Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Lignano	07-07-2005
55,93		Tânia Freitas		17/06/80	s20	CAM		Lisboa (A)	24-07-1999
56,99		Liliana Henriques		12/05/90	s20	AJS		Ribeira Brava	03-07-2008
57,12		Cátia Santos		17/04/81	s20	CSM		Lisboa U	27-05-2000
57,17		Joana Arduino		20/08/82	s20	CAM		Braga	07-07-2001
57,39	pc	Elda Laranja		27/09/86	s20	GDE		Espinho	12-02-2005
57,47		Jessica Gouveia		19/07/86	s20	GDE		Lisboa (U)	10-06-2005
57,54		Sílvia Correia		18/06/97	s18	GDE		Ribeira Brava	17-05-2014
57,67		Ana Cristina Ferreira		28/07/02	s20	GDE		Maia	26-06-2021
57,72		Anabela Correia		03/02/84	s18	GDE		Braga	07-07-2001
Tempos Manuais:									
55"4		Tânia Freitas		17/06/80	s20	CAM		Lisboa (U)	19-06-1999

800 m

prova dos programas nacionais									
2 12,35		Inês Borba		28/04/02	s20	AJS		Lisboa (U)	25-07-2020
2 13,3		Neide Vieira		30/12/79	s20	CAM		Funchal	25-05-1997
2 14,07		Lúcia Costa		10/01/73	s18	CDN		Lisboa (A)	27-05-1989
2 15,41		Liliana Henriques		12/05/90	s20	AJS		Leiria	14-06-2009
2 16,71		M <sup>a</sup> Paz Camacho		23/02/66	s20	CAM		Lisboa (N)	08-07-1984
2 17,01		Mariana Ferreira		15/08/02	s20	GDE		Coimbra	13-06-2021
2 17,23		Isabel Gouveia		26/12/78	s20	CAM		Lisboa (U)	10-05-1997
2 17,25	pc	Jessica Gouveia		19/07/86	s20	GDE		Espinho	19-02-2005
2 17,36		Susana Faria		26/05/66	s20	CSM		Lisboa (N)	08-07-1984
2 18,18		Carlota Spínola		18/05/97	s18	CSM		Lisboa (U)	15-06-2014

1 500 m

prova dos programas nacionais									
4 29,34		Inês Borba		28/04/02	s20	AJS		Lisboa (U)	24-07-2021
4 37,47		Susana Faria		26/05/66	s20	CSM		Lisboa (N)	21-07-1984
4 41,09		Lúcia Costa		10/01/73	s18	CDN		Lisboa (N)	16-06-1990
4 41,81		Isabel Gouveia		26/12/78	s20	CAM		Lisboa (U)	10-05-1997
4 44,44		Sara Moreira		17/10/85	s20	GDE		Maia	03-04-2004
4 48,42		Mariana Ferreira		15/08/02	s20	GDE		Viana do Castelo	19-06-2021
4 50,91		Salomé Ascensão		18/11/84	s20	CAM		Funchal	19-07-2003
4 51,15		Ivone Azevedo		09/10/77	s16	GDE		Lisboa (N)	02-05-1992
4 51,46		Neide Vieira		30/12/79	s16	CAM		Viseu	18-06-1994
4 52,40		Marisa Vieira		30/12/79	s18	CAM		Lisboa (U)	12-05-1996



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-dez-2022

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

3 000 m

prova dos programas nacionais									
9 43,55		Inês Borba		28/04/02	s20	AJS		Setúbal	18-07-2021
10 06,74		Mariana Vargem		30/01/01	s18	LCM		Braga	04-06-2017
10 10,68		Sara Moreira		17/10/85	s20	GDE		Viseu	18-07-2004
10 12,32		Isabel Gouveia		26/12/78	s20	CAM		Maia	11-06-1997
10 29,1		Susana Faria		26/05/66	s20	CSM		Funchal	15-07-1984
10 33,29		Salomé Ascensão		18/11/84	s20	CAM		Funchal	15-06-2003
10 42,8		Carmina Almada		12/01/63	s16	CDRB		Lisboa (N)	16-07-1978
10 43,33		Daniela Sousa		14/09/93	s20	ADRAP		Ribeira Brava	20-05-2012
10 48,7		Ivone Rodrigues		27/10/70	s20	CSM		Maia	17-07-1988
10 50,77	pc	Joana Caires		02/03/98	s20	AJS		Braga	14-02-2016

10 000 m

prova de outros programas nacionais									
40 21,98		Ivone Rodrigues		27/10/70	s20	CSM		Maia	17-07-1988
42 18,92		Rute Soares		04/06/99	s20	AJS		Ribeira Brava	18-03-2017
43 27,76		Inês Correia		06/06/01	s20	CAFH		Ribeira Brava	29-02-2020
44 17,07		Cláudia Faria		29/10/95	s20	AJS		Ribeira Brava	08-02-2014
44 51,86		Carolina Boulhosa		11/02/01	s20	GDC-M		Ribeira Brava	26-02-2020
44 58,87		Laura León		17/10/97	s20	AJS		Machico	21-03-2015
45 05,74		Lina Soares		11/06/95	s20	AJS		Ribeira Brava	08-02-2014

3 000 m obstáculos

prova dos programas nacionais de ar livre									
0,76 m - 28x obstáculos + 7x vala de água									
11 14,75		Daniela Sousa		14/09/93	s20	ADRAP		Luso	23-06-2012
11 16,2		Inocência Faria		18/04/89	s20	GDE		Leiria	26-05-2007
11 23,22		Sara Moreira		17/10/85	s20	GDE		Maia	02-06-2004
11 40,56		Joana Soares		08/09/93	s20	AJS		Luso	23-06-2012
11 53,72		Rute Ferreira		23/07/98	s20	CSM		Leiria	07-05-2016
12 23,48		Mariana Freitas		21/11/86	s20	CAM		Leiria	04-06-2005
13 18,10		Lina Soares		11/06/95	s20	AJS		Ribeira Brava	03-05-2014
13 20,87		Maria Pocinho		11/03/97	s20	CSM		Ribeira Brava	11-07-2015
13 36,63		Vitória Serrão		22/06/87	s20	AJS		Machico	24-06-2006
13 41,68		Rute Soares		04/06/99	s20	AJS		Marinha Grande	08-07-2017



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-dez-2022

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

60 m barreiras

5b / 0,84m - 13 + 8,5m		prova dos programas nacionais de pista coberta							
8,51	pc	Sara Moreira		22/01/01	s20	AJS		Pombal	03-03-2019
8,82	1,1	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE		Ribeira Brava	17-01-2016
8,89	pc	Bárbara Silva		25/02/99	s20	AJS		Pombal	11-02-2018
8,91	pc	Catarina Queirós		23/01/98	s20	AJS		Braga	29-01-2017
9,05	pc	Carine Silva		23/04/84	s20	GDE		Espinho	16-02-2003
9,10	-1,0	Renata Rocha		12/03/99	s20	GDE		Ribeira Brava	07-01-2018
9,13	pc	Débora Encarnação		06/01/89	s20	CAM		Pombal	26-01-2008
9,14	pc	Patrícia Vieira		18/04/79	s20	CSM		Espinho	01-03-1998
9,17	pc	Tatiana Silva		09/05/00	s20	GDE		Braga	24-02-2019
9,30	pc	Ivone Camacho		28/09/74	s20	CAM		Braga	07-03-1993

100 m barreiras

10b / 0,84 m - 13 + 8,5 m		prova dos programas nacionais de ar livre							
14,07	1,7	Sara Moreira		22/01/01	s20	AJS		Vagos	23-06-2019
14,19	-0,1	Catarina Queirós		23/01/98	s20	AJS	= em 5/7/17 Br	Vigo	02-07-2016
14,43	0,2	Bárbara Silva		25/02/99	s20	AJS		Lisboa (I)	17-06-2017
14,50	-0,6	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE		Ribeira Brava	19-06-2016
14,61	2,0	Patrícia Vieira		18/04/79	s20	CSM		Mafra	28-06-1998
14,82	-0,2	Ivone Camacho		28/09/74	s20	CAM		Lisboa (N)	01-05-1993
14,91	1,2	Renata Rocha		12/03/99	s20	GDE		Ribeira Brava	16-07-2017
14,91	-0,2	Tatiana Silva		09/05/00	s20	GDE		Leiria	08-07-2018
14,98	0,5	Liliana Viana		24/08/85	s20	GDE		Guimarães	13-07-2003
15,04	0,9	Cláudia Ribeiro		08/03/84	s18	GDE		Braga	08-07-2001

400 m barreiras

10b / 0,76 m - 45 + 35 m		prova dos programas nacionais de ar livre							
60,06		Tânia Freitas		17/06/80	s20	CAM		Maia	21-07-1999
61,04		Elda Laranja		27/09/86	s20	GDE		Lisboa (U)	24-07-2005
62,31		Joana Frias		07/03/88	s20	CAM		Machico	24-06-2006
62,35		Ivone Camacho		28/09/74	s20	CAM		Lisboa (N)	25-07-1992
62,87		Sandra Camacho		05/03/79	s20	CAM		Coimbra (M)	19-07-1997
64,64		Carlota Spínola		18/05/97	s20	CSM		Ribeira Brava	24-05-2015
64,66		Ana Cristina Ferreira		28/07/02	s20	GDE		Ribeira Brava	23-05-2021
65,06		Liliana Henriques		12/05/90	s18	AJS		Viseu	07-07-2007
65,17		Marisa Vieira		30/12/79	s20	CAM		VR Stº António	10-05-1998
65,63		Gorety Batista		03/03/82	s20	CAM		Maia	21-05-2000
Tempos Manuais:									
62"2		Ivone Camacho		28/09/74	s20	CAM		Lisboa (A)	03-07-1993



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-dez-2022

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

Salto em Altura

prova dos programas nacionais									
1,81		Liliana Viana		24/08/85	s20	GDE		Seia	03-08-2003
1,74		Sandra H. Tavares		29/05/82	s20	CSM		Lisboa (U)	16-06-2001
1,73	pc	Catarina Queirós		23/01/98	s20	AJS	= em 10/2/18 Pb	Braga	28-01-2017
1,71		Ana Leite		08/09/01	s20	AJS		Elvas	01-06-2019
1,68		Milena Lucena		03/09/02	s20	GDE		Ribeira Brava	02-08-2020
1,66	pc	Bárbara Silva		25/02/99	s20	AJS		Braga	29-01-2017
1,64	pc	Cristina Ferreira		22/11/79	s20	CSM		Espinho	01-03-1998
1,64		Lúcia Vieira		04/10/87	s18	GDE		Funchal	11-07-2004
1,63		Sónia Camacho		05/03/79	s20	CAM		Coimbra (M)	30-05-1997
1,60		Camila Lucena		07/08/94	s16	CSM		Ribeira Brava	02-05-2009

Salto com Vara

outras provas									
3,90		Sandra H. Tavares		29/05/82	s20	CSM		Braga	07-07-2001
3,85		M <sup>a</sup> Leonor Tavares		24/09/85	s18	CSM		Aulnay-sous-Bois	26-06-2002
3,61		Marisa Vieira		30/12/79	s20	CAM		Funchal	04-07-1998
3,60		Sara Pereira		01/05/04	s20	AJS		Ribeira Brava	07-05-2022
3,42		Sara Sousa		14/08/93	s20	CSM		Pombal	15-07-2012
3,37		Tânia Vieira		29/07/85	s20	GDE		Guarda	25-07-2003
3,30		Camila Lucena		07/08/94	s20	GDE	= em 2013	Lisboa (U)	10-06-2012
3,20		Filipa Freitas		11/02/84	s20	CAM		Funchal	20-06-2003
3,15	pc	Cátia Gonçalves		10/12/80	s20	CSM		Espinho	28-02-1998
3,10		Vitória Serrão		22/06/87	s20	AJS		Machico	24-06-2006
3,10		Diana Andrade		07/03/01	s20	GDE		Ribeira Brava	18-08-2020

Salto em Comprimento

prova dos programas nacionais									
5,96	1,7	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE		Ribeira Brava	27-05-2017
5,78	-0,6	Catarina Queirós		23/01/98	s20	AJS		Amarante	01-05-2016
5,70	1,8	Vanessa Rocha		02/01/90	s20	GDE		Faro	06-07-2008
5,69	-1,0	Milena Lucena		03/09/02	s18	GDE		Madrid	29-06-2019
5,68	pc	Sara Moreira		22/01/01	s20	AJS		Pombal - pc	19-01-2019
5,66	-0,8	Cláudia Jardim		31/12/80	s20	CAM		Funchal	07-02-1998
5,66	1,3	Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Creta	27-05-2005
5,64	pc	Bárbara Silva		25/02/99	s20	AJS		Pombal - pc	11-02-2018
5,45	?	Cristina F. Gonçalves		01/01/76	s20	CSM		Lisboa (N)	08-04-1995
5,45	1,7	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP		Viana do Castelo	18-06-2022



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-dez-2022

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

**Triplo Salto**

prova dos programas nacionais									
12,44	0,4	Vanessa Rocha		02/01/90	s20	GDE		Lisboa (U)	28-06-2008
12,30	0,7	Catarina Queirós		23/01/98	s20	AJS		Maia	15-06-2016
12,24	0,7	Milena Lucena		03/09/02	s20	GDE		Ribeira Brava	10-07-2021
11,98	-0,4	Joana Frias		07/03/88	s20	CAM		Machico	24-06-2006
11,88	1,3	Cláudia Jardim		31/12/80	s20	CAM		Funchal	29-07-1998
11,83	1,5	Liliana Viana		24/08/85	s20	GDE		Elvas	14-06-2003
11,66	0,2	Nídia Encarnação		13/05/91	s20	GDE		Machico	08-07-2009
11,52	?	Cristina Ferreira		22/11/79	s20	CAM		Funchal	25-07-1998
11,45	pc	Bárbara Silva		25/02/99	s20	AJS		Pombal - pc	26-02-2017
11,40	?	Liliana Campos		29/04/88	s20	GDE		Covilhã	10-06-2007

**Lançamento do Peso**

prova dos programas nacionais									
4 kg									
13,79		Cristiana Oliveira		30/06/84	s20	CSM		Funchal	15-06-2003
13,07		Catarina Ferreira		15/04/82	s20	CAM		Funchal	15-07-2001
12,44	pc	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	s20	CSM		Braga - pc	24-02-2019
12,30		Mariana Pestana		18/04/01	s20	GDE		Funchal	14-12-2019
11,86		Joana Almeida		02/02/83	s20	GDE		Funchal	19-01-2002
11,56		Cristina Ferreira		22/11/79	s20	CSM		Rio Maior	02-05-1998
11,48		Sandra Leitão		10/08/82	s20	CAM		Braga	30-07-2000
11,11		Marisela Silva		21/05/85	s20	GDE		Funchal	13-06-2004
11,10		Lídia Ferreira		30/03/86	s18	GDE		Funchal	28-06-2003
10,98		Paula A. Gonçalves		21/02/62	s20	CSM		Coimbra	10-05-1980

**Lançamento do Disco**

prova dos programas nacionais de ar livre									
1 kg									
46,85		Sandra Leitão		10/08/82	s20	CAM		Aveiro	23-05-2000
41,81		Ana Beatriz Gomes		26/11/00	s20	CSM		Almada	02-06-2018
40,03		Mariana Pestana		18/04/01	s20	ACDSJ		Funchal	06-04-2019
38,09		Inês Abreu		06/01/03	s20	AJS		Ribeira Brava	26-05-2021
36,77		Joana Almeida		02/02/83	s20	GDE		Almada	25-05-2002
35,40		Ana Paula Sousa		13/11/64	s20	CAM		Funchal	10-07-1983
35,02		Rosa Pereira		17/05/91	s18	AJS		Machico	19-01-2008
34,34		Ana Lídia Viveiros		20/04/92	s20	ADRAP		Ribeira Brava	15-01-2011
33,89		Carla Muriela Góis		09/02/91	s20	GDE		Ribeira Brava	01-07-2009
33,44		Carolina Teixeira		22/07/00	s18	AJS		Leiria	26-02-2017



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-dez-2022

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

Lançamento do Martelo

4 kg		prova dos programas nacionais de ar livre							
61,07		Mariana Pestana	18/04/01	s20	GDE			Funchal	29-02-2020
54,43		Ângela Silva	31/03/00	s20	GDE			Lisboa U	20-07-2019
52,34		Cláudia Nóbrega	03/09/90	s20	GDE			Lovelhe	05-04-2009
51,73		Milene Jesus	01/06/99	s20	ACDSJ			V.N. Cerveira	05-07-2017
48,83		Filipa Vasconcelos	21/10/91	s20	GDE			Seia	14-06-2009
47,95		Joana Silva	09/03/84	s20	GDE			Funchal	19-07-2003
46,73		Cristiana Oliveira	30/06/84	s20	CSM			Funchal	15-06-2003
45,71		Daniela Teixeira	14/07/91	s20	GDE			Viseu	05-07-2009
42,47		Ana Isabel Fernandes	09/08/05	s18	AJS			Vagos	16-07-2022
42,14		Vanessa Andrade	15/04/90	s20	GDE			Funchal	13-06-2009

Lançamento do Dardo

600 g (novo modelo - após 1999)		prova dos programas nacionais de ar livre							
46,52		Marisela Silva	21/05/85	s20	GDE			Lisboa (U)	23-05-2004
44,66		Marta Faria	08/07/04	s20	GDE			Ribeira Brava	07-05-2022
43,78		Cátia Silva	15/01/84	s20	CAM			Funchal	24-07-2002
40,81		Filipa Freitas	11/02/84	s20	CAM			Funchal	15-03-2003
40,44		Carla Macedo	22/10/90	s20	GDE			Leiria	01-03-2008
37,51		Sofia Ferreira	01/08/02	s20	GDE			Maia	27-06-2021
37,50		Cláudia Jardim	31/12/80	s20	CAM			Funchal	12-06-1999
36,55		Carla Muriela Góis	09/02/91	s18	GDE			Guadalupe	28-05-2008
36,44		Cláudia Ribeiro	08/03/84	s20	GDE			Funchal	15-06-2002
34,62		Raquel Ferreira	12/09/01	s20	GDE			Ribeira Brava	15-06-2019

3 000 m Marcha

em pista		prova dos programas nacionais de pista coberta							
13 10,32		Adriana Viveiros	12/03/02	s20	ADRAP			Ribeira Brava	25-07-2020
14 24,98		Maria Bernardo	19/10/99	s20	ADRAP			Ribeira Brava	27-05-2017
15 20,73		Andreia Freitas	02/04/83	s20	CAM			Lisboa U	08-06-2002
15 47,36		Mónica Pereira	31/12/78	s20	CSM			Funchal	21-03-1997
15 54,40		Ana Raquel Marques	21/09/83	s20	CSM			Viseu	08-06-2002
15 58,97		Rubina Soares	02/06/92	s20	AJS			Lisboa U	12-06-2010
16 28,8		Cláudia Silva	05/03/97	s16	CSM			Ribeira Brava	15-12-2012
16 40,7		Ana Luísa Catanho	22/02/03	s18	ADRAP	marca corrigida		Ribeira Brava	21-12-2019
16 54,5		Marta Sousa	28/02/99	s18	ADRAP	marca corrigida		Ribeira Brava	23-05-2015
17 01,51		Ana Jesus	05/04/89	s18	AJS			Funchal	05-03-2005



Lista dos Melhores de Sempre

**FEMININOS**

**Sub 20 (Juniões)**

até 31-dez-2022

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

**10 000 m Marcha**

em pista				prova dos programas nacionais de ar livre					
48	35,82	Adriana Viveiros	12/03/02	s20	ADRAP			Viana do Castelo	19-06-2021
53	26,92	Andreia Freitas	02/04/83	s20	CAM			Lisboa (U)	13-07-2002
54	07,38	Maria Bernardo	19/10/99	s20	ADRAP			Marinha Grande	08-07-2017
56	55,62	Ana Raquel Marques	21/09/83	s20	CSM			Mafra	29-06-2002
58	29,2	Mónica Pereira	31/12/78	s20	CSM			Funchal	05-07-1997
59	33,02	Rubina Soares	02/06/92	s20	AJS			Lisboa (U)	26-06-2010
60	16,2	Mariana F. Rodrigues	07/09/94	s18	AJS			Ribeira Brava	29-06-2011
62	49,23	Petra Fernandes	29/12/99	s18	AJS			Ribeira Brava	18-06-2016
63	56,06	Sofia Pinto	29/12/96	s18	AJS			Ribeira Brava	16-06-2012
65	38,50	Isabel Oliveira	01/11/96	s18	CSM			Ribeira Brava	12-07-2013



Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
<b>Heptatlo</b>									
100m barr.84 + Altura + Peso 4 + 200m / Comprimento + Dardo.6 + 800m						prova dos programas nacionais de ar livre			
4 695 p	Cristina Ferreira		22/11/79	s20	CSM	16,44 . 1,55 . 11,32 . 27,12 / 5,33 . 46,93 . 2 38,86		Maribor	18-07-1998
4 594 p	Liliana Viana		24/08/85	s20	GDE	15,46 . 1,77 . 10,04 . 27,76 / 5,27 . 30,57 . 2 40,39		Tallin	06-07-2003
4 482 p	0,3 Catarina Queirós		23/01/98	s20	AJS	15,01 . 1,64 . 8,43 . 26,38 / 5,34 . 27,78 . 2 39,48		Leiria	31-07-2016
4 415 p	Joana Frias		07/03/88	s20	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	s20	CAM	14,82 . 1,44 . 8,19 . 26,57 / 5,07 . 29,72 . 2 24,74		Lisboa (N)	02-05-1993
4 146 p	0,0 Sara Moreira		22/01/01	s20	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	s20	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	s20	AJS	16,20 . 1,68 . 7,97 . 27,53 / 5,24 . 16,73 . 2 32,85		Lousada	05-05-2019
3 913 p	Marisa Vieira		30/12/79	s20	CAM	18,03 . 1,55 . 7,07 . 26,68 / 4,79 . 26,96 . 2 25,61		Funchal	05-04-1998
3 766 p	Tânia Caires		03/12/87	s20	UDST	16,6 . 1,43 . 8,79 . 28,0 / 5,23 . 21,14 . 2 36,7		Machico	07-05-2006

<b>Pentatlo</b>									
60m barr.84 + Altura + Peso 4 + Comprimento + 800m						prova de outros programas nacionais			
3 561 p	pc Catarina Queirós		23/01/98	s20	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	s20	AJS	8,89 . 1,59 . 7,71 . 5,64 . 2 30,82		Pombal - pc	11-02-2018
3 063 p	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	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	s20	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	s20	CAM	10,55 . 1,47 . 9,12 . 4,86 . 2 33,71		Espinho	23-02-2003
2 682 p	Renata Rocha		12/03/99	s20	GDE	9,41 . 1,45 . 7,00 . 4,89 . 2 53,82		R.Brava / Funchal	26-11-2017
2 623 p	Carolina Ornelas		03/12/89	s18	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	s20	AJS	9,80 . 1,44 . 7,38 . 4,74 . 3 17,27		Ribeira Brava	14-12-2013
2 372 p	Lúcia Serrão		08/01/91	s20	AJS	11,55 . 1,47 . 7,42 . 4,72 . 2 47,8		Ribeira Brava	19-12-2009
2 366 p	-0,5 Alexandra Silva		11/09/01	s20	CSM	11,38 . 1,48 . 7,24 . 4,98 . 2 57,65		R.Brava / Funchal	21-12-2019

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
<b>4 X 100 m</b>									
<i>prova dos programas nacionais de ar livre</i>									
49,05	G. D. Estreito			s20	GDE	Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Renata Rocha 99, Milena Lucena 02		Vagos	30-06-2018
49,30	C. A. Madeira			s20	CAM	Rubina Serrão 81, Cláudia Jardim 80, Noemi Faria 79, Tânia Freitas 80		Funchal	30-05-1998
49,65	G. D. Estreito			s20	GDE	Renata Rocha 99, Ema Camacho 00, Joana C. Gonçalves 99, Rosalina Santos 98		Ribeira Brava	29-04-2017
49,72	Seleção da Madeira			s18	AARAM	Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Ema Carvão 01, Alexandra Silva 01		Braga	04-06-2017
49,75	Seleção da Madeira			s18	AARAM	Sofia Ferreira 02, Milena Lucena 02, Ema Carvão 01, Alexandra Silva 01		Braga	10-06-2018
50,23	C. A. Madeira			s18	CAM	Sandra Camacho 79, Cláudia Jardim 80, Noemi Faria 79, Tânia Freitas 80		Lisboa (U)	11-05-1996
50,36	G. D. Estreito			s20	GDE	Renata Rocha 99, Rosalina Santos 98, Mariza Santos 97, Sílvia Correia 97		Machico	16-05-2015
50,51	Seleção da Madeira			s18	AARAM	Vanessa Sousa 97, Sílvia Correia 97, Mariza Santos 97, Rosalina Santos 98		Lisboa (U)	15-06-2014
50,53	C. A. Madeira			s20	CAM	Sofia Marques 82, Joana Arduino 82, Rubina Serrão 81, Dinah Vieira 83		Leiria	10-06-2000
50,61	G. D. Estreito			s18	GDE	Filipa Ferreira 04, Catarina Sá 03, Sofia Ferreira 02, Ana Cris. Ferreira 02		Fátima	13-07-2019
Tempos Manuais:									
49"2	m	C. A. Madeira		s20	CAM	Sandra Camacho 79, Cláudia Jardim 80, Noemi Faria 79, Tânia Freitas 80		Funchal	24-05-1997
Outros Clubes:									
51,37		C. S. Marítimo		s20	CSM	Nair Caldeira 76, Lília Teixeira 77, Cristina Figueira 76, Tânia Faria 78		Funchal	03-06-1995
54,32		ADR Água de Pena		s20	ADRAP	Cláudia Figueira 94, Sofia Santos 94, Fabiana Gomes 93, Joana J. Pinto 95		Ribeira Brava	13-07-2011

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
<b>4 X 400 m</b>									
<i>prova dos programas nacionais de ar livre</i>									
3 53,14	C. A. Madeira			s20	CAM	Sandra Camacho 79, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80		Funchal	10-05-1997
3 57,13	C. A. Madeira			s20	CAM	Gorety Batista 82, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80		Maia	19-07-1998
3 57,36	C. A. Madeira			s20	CAM	Sandra Camacho 79, Noemi Faria 79, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79		Maia	15-06-1997
3 57,58	C. A. Madeira			s20	CAM	Rubina Serrão 81, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80		Mafra	28-06-1998
3 58,40	C. A. Madeira			s20	CAM	Isabel Gouveia 78, Sandra Camacho 79, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79		Viseu	21-07-1996
4 00,43	C. A. Madeira			s18	CAM	Sandra Camacho 79, Noemi Faria 79, Marisa Vieira 79, Tânia Freitas 80		Lisboa (U)	21-04-1996
4 02,99	pc G. D. Estreito			s20	GDE	Catarina Sá 03, Clara Azevedo 02, Milena Lucena 02, Ana Cris. Ferreira 02		Pombal - pc	16-02-2020
4 04,6	C. A. Madeira			s20	CAM	Sofia Marques 82, Gorety Batista 82, Dinah Vieira 83, Joana Arduino 82		Braga	30-07-2000
4 04,66	ACD Jardim da Serra			s20	AJS	Lúcia Serrão 91, Camila João 89, Carolina Omelas 89, Liliana Henriques 90		Viseu	08-07-2007
4 05,49	G. D. Estreito			s20	GDE	Ana Martins 87, Jessica Gouveia 86, Inocência Faria 89, Elda Laranja 86		Póvoa de Varzim	09-07-2005
Outros Clubes:									
4 17,23	C. S. Marítimo			s18	CSM	Lara Fernandes 73, Carla Perestrelo 73, Lúcia Carvalho 73, Ivone Camacho 74		Lisboa N	09-07-1989
4 35,9	JC Santo António			s20	JCSA	?		Funchal	31-05-1981
4 39,86	ADR Água de Pena			s20	ADRAP	Fabiana Gomes 93 , Milisa Silva 95, Cláudia Figueira 94, Marta Fernandes 94		Ribeira Brava	12-06-2011