



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 23

até 31-dez-2022

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>60 m</b>									
prova de outros programas nacionais									
7,52	pc	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s18	GDE		Braga	07-02-2015
7,67	pc	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Espinho	12-02-2005
7,69	0,2	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Funchal	19-01-2002
7,69	pc	Catarina Costa		25/05/96	s20	AJS		Braga	07-02-2015
7,81	pc	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Espinho	14-02-1998
7,82	1,4	Joana Frias		07/03/88	s23	GDE		Ribeira Brava	03-01-2009
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
7,84	pc	Liliana Correia		06/08/82	s23	CAM		Espinho	14-02-2003
7,88	pc	Carolina Duarte		08/01/90	s23	CSM		Pombal	29-01-2011
7,88	pc	Patrícia Alminhas		04/02/00	s23	CSM		Braga	29-01-2022

<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
11,98	0,9	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CSM		Lisboa (U)	31-07-2004
12,07	1,6	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Lisboa (U)	05-08-2000
12,08	0,0	Patrícia Alminhas		04/02/00	s23	CSM		Leiria	09-07-2022
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
12,33	1,8	Cristina Viúla		14/04/68	s23	CAM		Lisboa (A)	23-06-1990
12,36	0,5	Anabela Correia		03/02/84	s18	GDE		Múrcia	23-07-2001
12,38	0,7	Beatriz Matias		22/11/00	s23	AJS		Guimarães	22-05-2021

<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
24,45	pc	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Espinho	13-02-2005
24,52	1,1	Carolina Duarte		08/01/90	s23	CSM		Lisboa (U)	13-05-2012
24,62	-0,3	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Coimbra (M)	13-08-2000
24,99	-0,4	Patrícia Alminhas		04/02/00	s23	CSM		Leiria	10-07-2022
25,04	0,5	Joana Frias		07/03/88	s23	GDE		Leiria	14-06-2009
25,05	0,3	Joana Arduino		20/08/82	s20	CAM		Braga	30-07-2000
25,34	0,0	Sara Moreira		22/01/01	s20	AJS		Ribeira Brava	06-01-2019
25,36	1,5	Miriam Tavares		14/05/91	s23	CSM		Luso	22-07-2012
25,38	-0,3	Anabela Correia		03/02/84	s18	GDE		Múrcia	25-07-2001



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 23

até 31-dez-2022

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

400 m

prova dos programas nacionais de ar livre

54,47		Carolina Duarte		08/01/90	s23	CSM		Lisboa U	17-06-2012
54,80		Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Madrid	03-07-2002
55,21		Nédia Semedo		14/11/78	s23	CAM		Lisboa U	18-06-2000
55,39		Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Lignano	07-07-2005
55,73		Miriam Tavares		14/05/91	s23	CSM		Lisboa U	07-07-2012
56,47		Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CSM		Funchal	11-07-2004
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
57,14		Neide Vieira		30/12/79	s23	CAM		Lisboa (A)	24-07-1999
57,17		Joana Arduino		20/08/82	s20	CAM		Braga	07-07-2001

800 m

prova dos programas nacionais de ar livre

2 02,52		Nédia Semedo		14/11/78	s23	CAM		Cuxhaven	19-07-2000
2 08,85		Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS		Lisboa (I)	15-05-2021
2 10,64		Neide Vieira		30/12/79	s23	CAM		Lisboa (A)	08-05-1999
2 11,36		Miriam Tavares		14/05/91	s23	CSM		Lisboa (U)	10-06-2012
2 12,35		Inês Borba		28/04/02	s20	AJS		Lisboa (U)	25-07-2020
2 12,83		Jessica Gouveia		19/07/86	s23	GDE		Huelva	20-06-2006
2 13,4		Maria José Pereira		30/08/65	s23	CSM		Lisboa (N)	27-07-1986
2 14,07		Lúcia Costa		10/01/73	s18	CDN		Lisboa (A)	27-05-1989
2 14,16		Sónia Semedo		20/06/80	s23	CAM		Lisboa (U)	10-07-2002
2 14,37		Joana Soares		08/09/93	s23	AJS		Lisboa (U)	27-07-2014

1 500 m

prova dos programas nacionais de ar livre

4 13,56		Nédia Semedo		14/11/78	s23	CAM		Funchal	29-07-2000
4 23,41		Sara Moreira		17/10/85	s23	GDE		Leiria	26-05-2007
4 26,00		Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS		Maia	27-06-2021
4 29,34		Inês Borba		28/04/02	s20	AJS		Lisboa (U)	24-07-2021
4 33,36		Patrícia Silva		09/12/99	s23	GDE		Ribeira Brava	22-05-2021
4 33,69	pc	Patrícia Pereira		14/12/81	s23	CAM		Braga - pc	11-01-2003
4 36,26		Ana Mafalda Ferreira		22/04/88	s23	GDE		Lisboa (U)	29-05-2010
4 36,72		Isabel Gouveia		26/12/78	s23	CAM		Lisboa (U)	16-05-1998
4 37,47		Susana Faria		26/05/66	s20	CSM		Lisboa (N)	21-07-1984
4 38,92		Joana Soares		08/09/93	s23	AJS		Ribeira Brava	28-06-2014



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 23

até 31-dez-2022

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

3 000 m

prova de outros programas nacionais									
9 15,00		Sara Moreira		17/10/85	s23	GDE		Covilhã	10-06-2007
9 27,93		Nédia Semedo		14/11/78	s23	CAM		Lisboa (I)	27-06-2000
9 39,52		Joana Soares		08/09/93	s23	AJS		Maia	01-08-2015
9 43,55		Inês Borba		28/04/02	s20	AJS		Setúbal	18-07-2021
9 44,41		Ana Mafalda Ferreira		22/04/88	s23	GDE		Lisboa (U)	27-06-2010
9 45,04		Patrícia Pereira		14/12/81	s23	CAM		Espinho	02-02-2003
9 47,36		Cátia Santos		09/10/92	s23	GDE		Braga	13-07-2014
9 54,49	pc	Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS		Braga - pc	22-01-2022
10 01,08		Daniela Sousa		14/09/93	s23	ADRAP		Pombal	28-06-2015
10 04,11		Isabel Gouveia		26/12/78	s23	CAM		Espinho	06-01-1999

5 000 m

prova de outros programas nacionais									
16 56,15		Ana Mafalda Ferreira		22/04/88	s23	GDE		Lisboa (U)	12-06-2010
16 59,41		Patrícia Pereira		14/12/81	s23	CAM		Lisboa (U)	24-05-2003
17 03,44		Cátia Santos		09/10/92	s23	GDE		Lisboa (U)	27-07-2014
17 16,02		Inês Borba		28/04/02	s20	AJS		Guimarães	03-07-2021
17 51,00		Daniela Sousa		14/09/93	s23	ADRAP		Ribeira Brava	21-06-2014
18 00,07		Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS		Beja	08-05-2022
18 01,06		Isabel Gouveia		26/12/78	s23	CAM		Leiria	10-06-2000
18 08,28		Sara Moreira		17/10/85	s23	GDE		Seixal	28-05-2005
18 32,58		Salomé Ascensão		18/11/84	s23	CAM		Lisboa (U)	22-05-2004
18 43,99		Olga Pinto		31/05/75	s23	CAM		Maia	21-05-1995
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:									
16 33,75		Grace Chesengon	KEN	07/06/81	s23	GDE		Rio Maior	09-05-2001

10 000 m

prova de outros programas nacionais									
34 38,37		Cátia Santos		09/10/92	s23	GDE		Lisboa (I)	29-03-2014
36 47,56		Daniela Sousa		14/09/93	s23	ADRAP		Huelva /ESP	11-04-2015
38 52,08		Joana Soares		08/09/93	s23	AJS		Machico	21-03-2015
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
43 46,68		Marília Aveiro		01/04/91	s23	ADRAP		Ribeira Brava	21-04-2012
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

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

**3 000 m obstáculos**

0,76 m - 28x obstáculos + 7x vala de água						prova dos programas nacionais de ar livre			
9 42,47		Sara Moreira		17/10/85	s23	GDE		Debrecen	15-07-2007
10 21,47		Joana Soares		08/09/93	s23	AJS		Leiria	25-07-2015
10 28,48		Daniela Sousa		14/09/93	s23	ADRAP		Ribeira Brava	20-06-2015
11 16,2		Inocência Faria		18/04/89	s20	GDE		Leiria	26-05-2007
11 30,77		Milene Santos		29/08/92	s23	CSM		Fátima	01-06-2014
11 53,24		Carlota Spínola		18/05/97	s23	CSM		Leiria	27-07-2019
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
12 26,73		Filipa Freitas		11/02/84	s23	CAM		Setúbal	20-05-2006
12 45,04		Vitória Serrão		22/06/87	s23	AJS		Machico	15-07-2007

**60 m barreiras**

5b / 0,84m - 13 + 8,5m						prova de outros programas nacionais			
8,29	pc	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Espinho	07-02-1998
8,47	pc	Catarina Karas		23/05/00	s23	GDE		Pombal	27-02-2022
8,51	pc	Sara Moreira		22/01/01	s20	AJS		Pombal	03-03-2019
8,60	pc	Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS		Pombal	01-03-2020
8,78	pc	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS		Braga	27-02-2021
8,82	1,1	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE		Ribeira Brava	17-01-2016
8,88	pc	Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP		Braga	23-02-2020
8,97	pc	Patrícia Vieira		18/04/79	s23	CSM		Espinho	21-02-1999
9,05	pc	Carine Silva		23/04/84	s20	GDE		Espinho	16-02-2003
9,05	pc	Tânia Caires		03/12/87	s23	CSM		Pombal	11-03-2009

**100 m barreiras**

10b / 0,84 m - 13 + 8,5 m						prova dos programas nacionais de ar livre			
13,45	2,0	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Mafra	28-06-1998
13,91	1,1	Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS		Braga	08-08-2020
14,07	1,7	Sara Moreira		22/01/01	s20	AJS		Vagos	23-06-2019
14,17	1,4	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS		Maia	27-06-2021
14,27	1,4	Patrícia Vieira		18/04/79	s23	CSM		Braga	10-06-2001
14,41	1,0	Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP		Lisboa (U)	21-07-2019
14,50	-0,6	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE		Ribeira Brava	19-06-2016
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



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 23

até 31-dez-2022

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

400 m barreiras

10b / 0,76 m - 45 + 35 m						prova dos programas nacionais de ar livre			
59,47		Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Oslo	07-08-2000
60,47		Elda Laranja		27/09/86	s23	GDE		Guarda	07-07-2006
61,20		Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP		Vagos	23-06-2019
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
62,40		Elisa Pegado		23/07/87	s23	GDE		Guarda	06-07-2007
62,60		Rute Moedas		07/07/79	s23	CSM		Lisboa (U)	13-06-2001
62,78		Tânia Caires		03/12/87	s23	CSM		Leiria	13-06-2009
62,80		Sandra Borges		01/03/83	s23	CSM		Guarda	08-07-2005
62,87		Sandra Camacho		05/03/79	s20	CAM		Coimbra (M)	19-07-1997
Tempos Manuais:									
62"2		Ivone Camacho		28/09/74	s20	CAM		Lisboa (A)	03-07-1993

Salto em Altura

						prova dos programas nacionais de ar livre			
1,81		Liliana Viana		24/08/85	s20	GDE		Seia	03-08-2003
1,74	pc	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Alpiarça	10-01-1998
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
1,69	pc	Milena Lucena		03/09/02	s23	GDE		Lisboa (CAR)	20-02-2022
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

Salto com Vara

						prova dos programas nacionais de ar livre			
4,03		Marisa Vieira		30/12/79	s23	CAM		Funchal	06-08-2000
3,95		M <sup>a</sup> Leonor Tavares		24/09/85	s23	CSM		Lisboa (U)	23-07-2005
3,90		Sandra H. Tavares		29/05/82	s20	CSM		Braga	07-07-2001
3,60		Sara Pereira		01/05/04	s20	AJS		Ribeira Brava	07-05-2022
3,45		Sara Sousa		14/08/93	s23	CSM	= em 2015 e 2018	Lisboa (U)	23-07-2013
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	pc	Rosana Teixeira		17/04/82	s23	GDE		Espinho	26-01-2002
3,20		Filipa Freitas		11/02/84	s20	CAM		Funchal	20-06-2003
3,20		Carla Macedo		22/10/90	s23	GDE		Ribeira Brava	15-01-2011



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 23

até 31-dez-2022

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

Salto em Comprimento

prova dos programas nacionais de ar livre									
6,21	0,5	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Lisboa (U)	18-07-1998
5,96	1,7	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE		Ribeira Brava	27-05-2017
5,78	1,5	Vanessa Rocha		02/01/90	s23	CSM		Lisboa (U)	13-05-2012
5,78	-0,6	Catarina Queirós		23/01/98	s20	AJS		Amarante	01-05-2016
5,70	-0,4	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS		Leiria	09-07-2022
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

Triplo Salto

prova dos programas nacionais de ar livre									
12,98	1,5	Vanessa Rocha		02/01/90	s23	CSM		Lisboa (U)	08-07-2012
12,72	pc	Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS		Braga - pc	08-03-2020
12,24	0,7	Milena Lucena		03/09/02	s20	GDE		Ribeira Brava	10-07-2021
12,04	-0,2	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS		Leiria	10-07-2022
11,98	-0,4	Joana Frias		07/03/88	s20	CAM		Machico	24-06-2006
11,98	pc	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS		Pombal - pc	18-02-2018
11,97	1,5	Cláudia Jardim		31/12/80	s23	GDE		Almada	25-05-2002
11,83	1,5	Liliana Viana		24/08/85	s20	GDE		Elvas	14-06-2003
11,82	-0,6	Marisa Vieira		30/12/79	s23	CAM		Lisboa (I)	30-06-2001
11,75	0,3	Sílvia Gancho		21/01/79	s23	GDE		Lisboa (U)	01-08-2000

Lançamento do Peso

4 kg prova dos programas nacionais de ar livre									
14,18		Cristiana Oliveira		30/06/84	s23	CSM		Lovelhe	28-07-2004
13,20		Catarina Ferreira		15/04/82	s23	CAM		Lisboa (U)	24-03-2002
13,10		Cristina Ferreira		22/11/79	s23	CSM		Funchal	11-07-1999
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
12,25		Fátima Ribeiro		28/05/91	s23	GDE		Leiria	28-07-2013
11,86		Joana Almeida		02/02/83	s20	GDE		Funchal	19-01-2002
11,81	pc	Marisela Silva		21/05/85	s23	GDE		Espinho	18-02-2006
11,67	pc	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Alpiarça	10-01-1998
11,48		Sandra Leitão		10/08/82	s20	CAM		Braga	30-07-2000



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 23

até 31-dez-2022

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

Lançamento do Disco

1 kg		prova dos programas nacionais de ar livre							
46,85	Sandra Leitão	10/08/82	s20	CAM				Aveiro	23-05-2000
42,76	Mariana Pestana	18/04/01	s23	GDE				Ribeira Brava	22-05-2021
41,81	Ana Beatriz Gomes	26/11/00	s20	CSM				Almada	02-06-2018
38,09	Inês Abreu	06/01/03	s20	AJS				Ribeira Brava	26-05-2021
38,08	Paula A. Gonçalves	21/02/62	s23	CSM				Funchal	27-05-1984
36,77	Joana Almeida	02/02/83	s20	GDE				Almada	25-05-2002
36,08	Mónica S. Silva	27/06/91	s23	AJS				Ribeira Brava	26-05-2013
36,04	Ana Paula Sousa	13/11/64	s23	CAM				Funchal	12-05-1984
35,02	Rosa Pereira	17/05/91	s18	AJS				Machico	19-01-2008
34,46	Helena Gouveia	24/04/72	s23	GDME				Funchal	14-02-1993

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
58,21	Sónia Martins	25/03/78	s23	CAM				Porto (I)	22-07-2000
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
49,13	Cristiana Oliveira	30/06/84	s23	CSM				Beja	10-06-2004
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
47,43	Ana Lúcia Correia	25/02/81	s23	GDE				Quinta do Anjo	27-02-2002
45,71	Daniela Teixeira	14/07/91	s20	GDE				Viseu	05-07-2009

Lançamento do Dardo

600 g (novo modelo - após 1999)		prova dos programas nacionais de ar livre							
52,96	Marisela Silva	21/05/85	s23	GDE				Viseu	01-05-2007
48,40	Cristina Ferreira	22/11/79	s23	CSM				Corunha	06-06-1999
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
40,38	Rubina Serrão	25/12/81	s23	CSM				Lisboa (U)	08-06-2003
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



## Lista dos Melhores de Sempre

### FEMININOS

Sub 23

até 31-dez-2022

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

#### 5 000 m Marcha

em pista					prova de outros programas nacionais				
23	44,93	Adriana Viveiros	12/03/02	s20	ADRAP			Ribeira Brava	18-01-2020
26	05,48	Ana Monteiro	24/10/98	s23	GDE			Ribeira Brava	27-04-2019
26	29,0	Andreia Freitas	02/04/83	s20	CAM			Lisboa (U)	08-06-2002
27	11,54	Mónica Pereira	31/12/78	s20	CSM			Braga	29-06-1997
27	38,48	Cláudia Silva	05/03/97	s18	CSM			Ribeira Brava	27-04-2013
27	42,0	Ana Raquel Marques	21/09/83	s20	CSM	tempo de passagem		Óbidos	04-05-2002
27	58,23	Rubina Soares	02/06/92	s20	AJS			Machico	15-05-2010
28	21,97	Ana Luísa Catanho	22/02/03	s18	ADRAP			Ribeira Brava	15-02-2020
28	24,22	Marta Faria	08/07/04	s16	GDE			Ribeira Brava	19-05-2018
29	01,35	Miriam Cunha	24/11/03	s18	AJS			Ribeira Brava	01-06-2019

#### 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
51	58,72	Andreia Freitas	02/04/83	s23	CAM			Quarteira	17-04-2004
52	04,61	Maribel Gonçalves	01/04/78	s23	CSM			Coimbra	12-08-2000
52	26,02	Ana Raquel Marques	21/09/83	s23	GDE			Lisboa (U)	23-07-2005
53	45,57	Ana Monteiro	24/10/98	s23	GDE			Leiria	18-05-2019
54	07,38	Maria Bernardo	19/10/99	s20	ADRAP			Marinha Grande	08-07-2017
56	33,4	Mónica Pereira	31/12/78	s23	GDE			Funchal	10-07-1999
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



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			
4 788 p	Cristina Ferreira		22/11/79	s23	CSM	15,73 . 1,54 . 12,79 . 26,66 / 4,91 . 43,79 . 2 33,79		Harentals	04-07-1999
4 683 p	-1,0 Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	14,65 . 1,57 . 8,94 . 25,77 / 5,52 . 23,62 . 2 25,12		VR Stº António	30-05-2021
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	Tânia Caires		03/12/87	s23	CSM	15,55 . 1,42 . 9,55 . 27,46 / 5,16 . 24,16 . 2 29,56		Ribeira Brava	17-05-2009
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
<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
3 434 p	pc Cristina Ferreira		22/11/79	s23	CAM	9,39 . 1,56 . 12,19 . 5,25 . 2 36,55		Espinho	19-02-2000
<b>3 151 p</b>	<b>pc Ana Leite</b>		<b>08/09/01</b>	<b>s23</b>	<b>AJS</b>	<b>9,55 . 1,66 . 8,71 . 5,25 . 2 48,97</b>		<b>Pombal - pc</b>	<b>27-02-2022</b>
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
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
2 673 p	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS	10,44 . 1,54 . 7,97 . 4,84 . 2 50,2		R.Brava / Funchal	15-12-2018
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

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>									
48,50	C. A. Madeira			s23	CAM	Tatiana Marques 84, Neide Vieira 79, Marisa Vieira 79, Tânia Freitas 80		Lisboa (I)	25-06-2000
48,76	C. A. Madeira			s23	CAM	Rubina Serrão 81, Sofia Marques 82, Marisa Vieira 79, Tânia Freitas 80		Coimbra	26-06-1999
48,99	ACD Jardim da Serra			s23	AJS	Bárbara Silva 99, Sara Moreira 01, Ema Carvão 01, Catarina Queirós 98		Leiria	27-07-2019
49,05	G. D. Estreito			s20	GDE	Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Renata Rocha 99, Milena Lucena 02		Vagos	30-06-2018
49,18	G. D. Estreito			s23	GDE	Cizina Pestana 85, Ana Martins 87, Elda Laranja 86, Jessica Gouveia 86		Abrantes	02-07-2005
49,30	C. A. Madeira			s20	CAM	Rubina Serrão 81, Cláudia Jardim 80, Noemi Faria 79, Tânia Freitas 80		Funchal	30-05-1998
49,57	C. S. Marítimo			s23	CSM	Adília Fernandes 89, Carolina Duarte 90, Miriam Tavares 91, Vanessa Rocha 90		Guimarães	02-07-2011
49,65	C. S. Marítimo			s23	CSM	Sara Sousa 93, Miriam Tavares 91, Carolina Duarte 90, Vanessa Rocha 90		Pombal	14-07-2012
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
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:									

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 45,96	C. A. Madeira			s23	CAM	Joana Arduino 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80		Leiria	11-06-2000
3 47,91	C. A. Madeira			s23	CAM	Joana Arduino 82, Gorety Batista 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78		Maia	06-08-2000
3 49,95	C. A. Madeira			s23	CAM	Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80, Marisa Vieira 79, Nédia Semedo 78		Lisboa (I)	25-06-2000
3 50,11	C. A. Madeira			s23	CAM	Joana Arduino 82, Gorety Batista 82, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80		Lisboa (U)	28-05-2000
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 54,65	C. A. Madeira			s23	CAM	Dinah Vieira 83, Gorety Batista 82, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80		Lisboa (I)	01-07-2001
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
Outros Clubes:									
3 58,82	G. D. Estreito			s23	GDE	Cizina Pestana 85, Jessica Gouveia 86, Ana Martins 87, Elda Laranja 86		Abrantes	03-07-2005
4 03,37	ACD Jardim da Serra			s23	AJS	Joana Soares 93, Camila João 89, Carla Soares 91, Liliana Henriques 90		Lisboa (U)	26-06-2011
4 11,36	C. S. Marítimo			s23	CSM	Cristina Figueira 76, Nair Caldeira 76, Ana Gonçalves 79, Cátia Gonçalves 80		Lisboa U	27-04-1997