



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUVENIS

até 31-dez-2017

| Marca | Vento | Atleta | Nac | D.N. | Escalão | Clube | Obs | Local | Data |
|---|-------|------------------|-----|----------|---------|-------|-----------|----------------|------------|
| 60 m | | | | | | | | | |
| prova de outros programas nacionais | | | | | | | | | |
| 7,52 | pc | Rosalina Santos | RSA | 18/02/98 | Juv | GDE | | Braga | 07-02-2015 |
| 7,84 | pc | Anabela Correia | | 03/02/84 | Juv | GDE | | Lisboa | 03-03-2001 |
| 7,88 | pc | Joana Frias | | 07/03/88 | Juv | CAM | | Espinho | 12-02-2005 |
| 7,94 | pc | Tânia Freitas | | 17/06/80 | Juv | CAM | | Braga | 21-12-1996 |
| 7,95 | 1,8 | Emá Camacho | | 21/05/00 | Juv | GDE | | Ribeira Brava | 09-12-2017 |
| 8,12 | 1,2 | Sílvia Correia | | 18/06/97 | Juv | GDE | | Ribeira Brava | 14-12-2013 |
| 8,15 | 2,0 | Célia Góis | | 05/01/01 | Inic | ADRAP | | Ribeira Brava | 30-01-2016 |
| 8,15 | 1,7 | Emá Carvão | | 05/05/01 | Juv | AJS | | Ribeira Brava | 13-01-2017 |
| 8,18 | pc | Tatiana Silva | | 09/05/00 | Juv | ACDSJ | | Braga | 13-02-2016 |
| 8,19 | | Ivone Camacho | | 28/09/74 | Juv | CAM | | Funchal | 02-02-1991 |
| 100 m | | | | | | | | | |
| prova dos programas nacionais de ar livre | | | | | | | | | |
| 11,92 | 0,8 | Rosalina Santos | RSA | 18/02/98 | Juv | GDE | | Braga | 04-07-2015 |
| 12,22 | 0,6 | Joana Frias | | 07/03/88 | Juv | CAM | | Lisboa (U) | 23-07-2005 |
| 12,33 | | Tânia Freitas | | 17/06/80 | Juv | CAM | | Lisboa (U) | 21-06-1996 |
| 12,36 | 0,5 | Anabela Correia | | 03/02/84 | Juv | GDE | | Múrcia | 23-07-2001 |
| 12,42 | 1,6 | Emá Camacho | | 21/05/00 | Juv | GDE | | Marinha Grande | 08-07-2017 |
| 12,59 | 0,5 | Rubina Serrão | | 25/12/81 | Juv | CAM | | Maia | 18-07-1998 |
| 12,69 | 1,7 | Sílvia Correia | | 18/06/97 | Inic | GDE | = em 2014 | Ribeira Brava | 26-05-2012 |
| 12,81 | 1,2 | Emá Carvão | | 05/05/01 | Juv | AJS | | Ribeira Brava | 28-04-2017 |
| 12,85 | 1,0 | Nídia Encarnação | | 13/05/91 | Juv | GDE | | Abrantes | 28-06-2008 |
| 12,87 | -1,2 | Elda Laranja | | 27/09/86 | Juv | GDE | | Funchal | 14-06-2003 |
| 200 m | | | | | | | | | |
| prova dos programas nacionais de ar livre | | | | | | | | | |
| 24,75 | 1,5 | Rosalina Santos | RSA | 18/02/98 | Juv | GDE | | Braga | 05-07-2015 |
| 25,13 | 0,3 | Joana Frias | | 07/03/88 | Juv | CAM | | Marrakech | 16-07-2005 |
| 25,16 | 1,3 | Tânia Freitas | | 17/06/80 | Juv | CAM | | Lisboa (U) | 22-07-1997 |
| 25,38 | -0,3 | Anabela Correia | | 03/02/84 | Juv | GDE | | Múrcia | 25-07-2001 |
| 25,81 | 0,6 | Sílvia Correia | | 18/06/97 | Juv | GDE | | Luso | 06-07-2014 |
| 25,82 | -1,9 | Emá Camacho | | 21/05/00 | Juv | GDE | | Ribeira Brava | 18-06-2017 |
| 25,90 | -1,0 | Elda Laranja | | 27/09/86 | Juv | GDE | | Funchal | 20-07-2003 |
| 26,37 | -1,9 | Emá Carvão | | 05/05/01 | Juv | AJS | | Ribeira Brava | 18-06-2017 |
| 26,45 | 0,7 | Rubina Serrão | | 25/12/81 | Juv | CAM | | Funchal | 31-05-1998 |
| 26,74 | | Ivone Camacho | | 28/09/74 | Juv | CAM | | Lisboa (N) | 11-05-1991 |



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUVENIS

até 31-dez-2017

| Marca | Vento | Atleta | Nac | D.N. | Escalão | Clube | Obs | Local | Data |
|---|-------|-------------------|-----|----------|---------|-------|-------------------|---------------|------------|
| 300 m | | | | | | | | | |
| prova dos programas nacionais de ar livre | | | | | | | | | |
| 40,46 | | Sílvia Correia | | 18/06/97 | Juv | GDE | = em 14-6-2014 Lx | Ribeira Brava | 07-06-2014 |
| 41,34 | | Joana Frias | | 07/03/88 | Juv | CAM | | Funchal | 11-12-2004 |
| 41,41 | | Rosalina Santos | RSA | 18/02/98 | Juv | GDE | | Ribeira Brava | 18-04-2015 |
| 41,82 | | Ema Camacho | | 21/05/00 | Juv | GDE | | Ribeira Brava | 20-05-2017 |
| 41,93 | pc | Tânia Freitas | | 17/06/80 | Juv | CAM | | Braga | 21-12-1996 |
| 42,51 | | Liliana Henriques | | 12/05/90 | Juv | AJS | | Abrantes | 23-06-2007 |
| 43,08 | | Anabela Correia | | 03/02/84 | Inic | CAM | | Aveiro | 08-05-1999 |
| 43,28 | | Cristina Figueira | | 01/01/76 | Juv | CSM | | Funchal | 08-07-1992 |
| 43,91 | | Ana Ferreira | | 28/07/02 | Inic | GDE | | Ribeira Brava | 20-05-2017 |
| 44,03 | | Tatiana Silva | | 09/05/00 | Juv | GDE | | Ribeira Brava | 17-12-2016 |
| Tempos Manuais: | | | | | | | | | |
| 40"7 | | Joana Frias | | 07/03/88 | Inic | CAM | | Funchal | 04-07-2003 |
| 42"9 | | Jessica Gouveia | | 19/07/86 | Juv | GDE | | Funchal | 04-07-2003 |

800 m

| | | | | | | | | | |
|---|--|-------------------|--|----------|------|-----|--|---------------|------------|
| prova dos programas nacionais de ar livre | | | | | | | | | |
| 2 13,90 | | Neide Vieira | | 30/12/79 | Juv | CAM | | Braga | 16-06-1996 |
| 2 14,07 | | Lúcia Costa | | 10/01/73 | Juv | CDN | | Lisboa (A) | 27-05-1989 |
| 2 18,18 | | Carlota Spínola | | 18/05/97 | Juv | CSM | | Lisboa (U) | 15-06-2014 |
| 2 19,20 | | Liliana Henriques | | 12/05/90 | Juv | AJS | | Covilhã | 13-05-2007 |
| 2 21,30 | | Cláudia Faria | | 29/10/95 | Juv | AJS | | Lisboa (U) | 10-06-2012 |
| 2 21,31 | | Vitória Serrão | | 22/06/87 | Juv | AJS | | Elvas | 16-05-2004 |
| 2 21,83 | | Lina Soares | | 11/06/95 | Juv | AJS | | Ribeira Brava | 22-06-2011 |
| 2 22,50 | | Isabel Gouveia | | 26/12/78 | Juv | CAM | | Lisboa (U) | 07-05-1994 |
| 2 22,8 | | Susana Faria | | 26/05/66 | Juv | CSM | | Funchal | 17-07-1983 |
| 2 24,36 | | Ivone Azevedo | | 1977 | Inic | GDE | | Lisboa (N) | 03-05-1992 |

1 500 m

| | | | | | | | | | |
|---|--|----------------|--|----------|------|-------|--|---------------|------------|
| prova dos programas nacionais de ar livre | | | | | | | | | |
| 4 41,09 | | Lúcia Costa | | 10/01/73 | Juv | CDN | | Lisboa (N) | 16-06-1990 |
| 4 45,27 | | Isabel Gouveia | | 26/12/78 | Juv | CAM | | Lisboa (N) | 08-04-1995 |
| 4 51,15 | | Ivone Azevedo | | 1977 | Inic | GDE | | Lisboa (N) | 02-05-1992 |
| 4 51,46 | | Neide Vieira | | 30/12/79 | Inic | CAM | | Viseu | 18-06-1994 |
| 4 52,3 | | Susana Faria | | 26/05/66 | Juv | CSM | | Lisboa (N) | 02-07-1983 |
| 4 52,40 | | Marisa Vieira | | 30/12/79 | Juv | CAM | | Lisboa (U) | 12-05-1996 |
| 4 53,66 | | Mariana Vargem | | 30/01/01 | Juv | LCM-M | | Ribeira Brava | 09-12-2017 |
| 4 54,27 | | Lina Soares | | 11/06/95 | Juv | AJS | | Lisboa (U) | 25-06-2011 |
| 5 00,9 | | Silvia Abreu | | 19/06/63 | Juv | CSM | | Braga | 15-06-1980 |
| 5 01,96 | | Olga Pinto | | 1979 | Inic | CSM | | Lisboa (N) | 06-05-1989 |



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUVENIS

até 31-dez-2017

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

3 000 m

prova dos programas nacionais de ar livre

| | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------------|--|----------|------|------|--|---------------|------------|
| 10 06,74 | | Mariana Vargem | | 30/01/01 | Juv | LCM | | Braga | 04-06-2017 |
| 10 42,8 | | Carmina Almada | | 1963 | Inic | CDRB | | Lisboa (N) | 16-07-1978 |
| 10 51,67 | | Lúcia Costa | | 10/01/73 | Juv | CDN | | Funchal | 07-07-1990 |
| 10 57,42 | | Lina Soares | | 11/06/95 | Juv | AJS | | Ribeira Brava | 14-05-2011 |
| 10 59,50 | | Joana Caires | | 02/03/98 | Juv | GDE | | Braga | 07-06-2015 |
| 11 03,03 | | Inocência Faria | | 18/04/89 | Juv | GDE | | Creta | 28-05-2005 |
| 11 08,96 | | Vitória Serrão | | 22/06/87 | Juv | AJS | | Canárias | 30-05-2004 |
| 11 15,41 | | Aldora Dinis | | 1974 | Juv | CSM | | Funchal | 07-07-1990 |
| 11 15,5 | | Ivone Rodrigues | | 1970 | Juv | CSM | | Funchal | 28-06-1987 |
| 11 18,22 | | Joana F. Sousa | | 24/07/01 | Juv | CAFH | | Ribeira Brava | 16-07-2017 |

2 000 m obstáculos

0,76 m - 18 obstáculos + 5x vala de água

prova dos programas nacionais de ar livre

| | | | | | | | | | |
|---------|--|--------------------|--|----------|-----|-----|--|---------------|------------|
| 7 24,98 | | Inocência Faria | | 18/04/89 | Juv | GDE | | Machico | 30-06-2006 |
| 7 26,43 | | Lina Soares | | 11/06/95 | Juv | AJS | | Pombal | 18-06-2011 |
| 7 43,85 | | Carlota Spínola | | 18/05/97 | Juv | CSM | | Lisboa (U) | 14-06-2014 |
| 7 50,84 | | Joana Soares | | 08/09/93 | Juv | AJS | | Luso | 27-06-2009 |
| 8 08,46 | | Rute Soares | | 04/06/99 | Juv | AJS | | Lagoa | 02-07-2016 |
| 8 16,28 | | Marlene Abreu | | 29/03/90 | Juv | AJS | | Luso | 17-06-2006 |
| 8 22,0 | | Mariana Faria | | 11/06/91 | Juv | GDE | | Machico | 14-04-2007 |
| 8 25,23 | | Mariana L. Abreu | | 27/01/91 | Juv | GDE | | Abrantes | 23-06-2007 |
| 8 30,74 | | Mariana S. Andrade | | 01/09/00 | Juv | GDE | | Braga | 03-06-2017 |
| 8 30,77 | | Sofia Pinto | | 29/12/96 | Juv | AJS | | Ribeira Brava | 28-04-2012 |

60 m barreiras - 0,76 m (juvenis)

5b / 0,76m - 13 + 8,5m

prova de outros programas nacionais

| | | | | | | | | | |
|------|------|------------------|-----|----------|-----|-------|-------|---------------|------------|
| 8,90 | pc | Tatiana Silva | | 09/05/00 | Juv | GDE | | Pombal | 05-02-2017 |
| 8,94 | pc | Rosalina Santos | RSA | 18/02/98 | Juv | GDE | | Braga | 18-01-2015 |
| 9,22 | pc | Catarina Queirós | | 23/01/98 | Juv | AJS | | Braga | 27-12-2015 |
| 9,33 | -0,2 | Renata Rocha | | 12/03/99 | Juv | GDE | | Ribeira Brava | 27-02-2016 |
| 9,36 | pc | Cláudia Ribeiro | | 08/03/84 | Juv | GDE | 0,84m | Lisboa | 04-03-2001 |
| 9,40 | -0,3 | Sílvia Correia | | 18/06/97 | Juv | GDE | | Ribeira Brava | 12-01-2014 |
| 9,62 | pc | Sofia Santos | | 02/06/94 | Juv | ADRAP | | Alpiarça | 06-03-2010 |
| 9,66 | pc | Joana Frias | | 07/03/88 | Juv | CAM | | Braga | 29-01-2005 |
| 9,84 | pc | Tânia Caires | | 03/12/87 | Juv | UDS | 0,84m | Espinho | 07-03-2004 |
| 9,94 | 0,6 | Ema Carvão | | 05/05/01 | Juv | AJS | | Ribeira Brava | 15-01-2017 |



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUVENIS

até 31-dez-2017

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

100 m barreiras - 0,76 m

| 10b / 0,76 m - 13 + 8,5 m | | | | | prova dos programas nacionais de ar livre | | | | |
|---------------------------|------|-----------------|-----|----------|---|-------|------|---------------|------------|
| 14,63 | 0,4 | Cláudia Ribeiro | | 08/03/84 | Juv | GDE | | Leiria | 19-05-2001 |
| 14,68 | -1,5 | Rosalina Santos | RSA | 18/02/98 | Juv | GDE | | Ribeira Brava | 28-06-2015 |
| 14,86 | 1,8 | Tatiana Silva | | 09/05/00 | Juv | GDE | | Ribeira Brava | 21-05-2017 |
| 15,22 | | Sandra Camacho | | 05/03/79 | Juv | CAM | | Braga | 15-06-1996 |
| 15,22 | 1,2 | Sofia Santos | | 02/06/94 | Juv | ADRAP | | Ponta Delgada | 29-05-2010 |
| 15,34 | -1,4 | Renata Rocha | | 12/03/99 | Juv | GDE | | Ribeira Brava | 05-06-2016 |
| 15,46 | 0,5 | Elda Laranja | | 27/09/86 | Juv | GDE | | Guimarães | 17-05-2003 |
| 15,50 | | Ivone Camacho | | 28/09/74 | Juv | CAM | 0,84 | Maia | 28-07-1991 |
| 15,63 | 1,0 | Ema Carvão | | 05/05/01 | Juv | AJS | | Ribeira Brava | 18-06-2017 |
| 15,77 | -2,5 | Tânia Caires | | 03/12/87 | Juv | UDS | | Elvas | 15-05-2004 |

300 m barreiras

| 7b / 0,76 m - 50 + 35 m | | | | | prova dos programas nacionais de ar livre | | | | |
|-------------------------|--|-------------------|--|----------|---|-------|--|---------------|------------|
| 43,75 | | Ivone Camacho | | 28/09/74 | Juv | CAM | | Funchal | 01-08-1991 |
| 45,49 | | Elda Laranja | | 27/09/86 | Juv | GDE | | Funchal | 23-07-2003 |
| 46,08 | | Liliana Henriques | | 12/05/90 | Juv | AJS | | Abrantes | 24-06-2007 |
| 46,50 | | Carlota Spínola | | 18/05/97 | Juv | CSM | | Ribeira Brava | 07-06-2014 |
| 46,90 | | Tatiana Silva | | 09/05/00 | Juv | ACDSJ | | Lagoa | 03-07-2016 |
| 47,35 | | Renata Rocha | | 12/03/99 | Juv | ACDSJ | | Ribeira Brava | 05-06-2016 |
| 47,54 | | Sandra Camacho | | 05/03/79 | Inic | CAM | | Lisboa (U) | 07-05-1994 |
| 49,56 | | Cristina Figueira | | 01/01/76 | Juv | CSM | | Funchal | 04-04-1993 |
| 49,84 | | Lúcia Serrão | | 08/01/91 | Juv | AJS | | Abrantes | 29-06-2008 |
| 50,18 | | Joana Soares | | 08/09/93 | Juv | AJS | | Luso | 28-06-2009 |
| Tempos Manuais: | | | | | | | | | |
| 49"5 | | Lúcia Costa | | 10/01/73 | Inic | CSM | | Funchal | 22-05-1988 |

5 000 m Marcha

| em pista | | | | | prova dos programas nacionais de ar livre | | | | |
|----------|--|-----------------|--|----------|---|-------|--|---------------|------------|
| 27 38,48 | | Cláudia Silva | | 05/03/97 | Juv | CSM | | Ribeira Brava | 27-04-2013 |
| 28 31,6 | | Mónica Pereira | | 31/12/78 | Juv | CSM | | Braga | 01-07-1995 |
| 28 56,32 | | Andreia Freitas | | 02/04/83 | Juv | CAM | | Lisboa (U) | 01-07-2000 |
| 29 04,4 | | Ana Jesus | | 05/04/89 | Inic | AJS | | Funchal | 19-06-2004 |
| 29 26,19 | | Marta Sousa | | 28/02/99 | Juv | ADRAP | | Ribeira Brava | 16-01-2016 |
| 29 32,26 | | Petra Fernandes | | 29/12/99 | Juv | AJS | | Ribeira Brava | 16-01-2016 |
| 29 41,12 | | Camila Jesus | | 22/09/01 | Inic | ACDSJ | | Ribeira Brava | 04-06-2016 |
| 30 01,07 | | Isabel Oliveira | | 01/11/96 | Juv | CSM | | Ribeira Brava | 14-12-2013 |
| 30 11,00 | | Sofia Pinto | | 29/12/96 | Juv | AJS | | Ribeira Brava | 26-05-2012 |
| 30 29,03 | | Rubina Soares | | 02/06/92 | Juv | AJS | | Ribeira Brava | 02-05-2009 |



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUVENIS

até 31-dez-2017

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

Salto em Altura

| prova dos programas nacionais de ar livre | | | | | | | | | |
|---|----|-------------------|--|----------|------|-----|--|---------------|------------|
| 1,71 | pc | Catarina Queirós | | 23/01/98 | Juv | AJS | | Braga | 27-12-2015 |
| 1,64 | | Lúcia Vieira | | 04/10/87 | Juv | GDE | | Funchal | 11-07-2004 |
| 1,60 | | Camila Lucena | | 07/08/94 | Inic | CSM | | Ribeira Brava | 02-05-2009 |
| 1,57 | | Eduarda Ribeiro | | 20/01/85 | Inic | GDE | | Aveiro | 09-05-1999 |
| 1,56 | pc | Joana Frias | | 07/03/88 | Juv | CAM | | Braga | 29-01-2005 |
| 1,56 | pc | Bárbara Silva | | 25/02/99 | Juv | AJS | | Braga | 18-12-2016 |
| 1,54 | | Cristina Ferreira | | 22/11/79 | Juv | CAM | | Lisboa (U) | 21-04-1996 |
| 1,52 | | Carolina Ornelas | | 03/12/89 | Juv | AJS | | Funchal | 08-05-2005 |
| 1,52 | | Lúcia Serrão | | 08/01/91 | Inic | AJS | | Machico | 10-06-2006 |
| 1,52 | | Milena Lucena | | 03/09/02 | Inic | GDE | | Ribeira Brava | 20-05-2017 |

Salto com Vara

| prova dos programas nacionais de ar livre | | | | | | | | | |
|---|--|-------------------------------|--|----------|-----|-----|--|------------------|------------|
| 3,85 | | M ^a Leonor Tavares | | 24/09/85 | Juv | CSM | | Aulnay-sous-Bois | 26-06-2002 |
| 3,20 | | Camila Lucena | | 07/08/94 | Juv | CSM | | Palermo /ITA | 25-05-2011 |
| 3,18 | | Sara Sousa | | 14/08/93 | Juv | CSM | | Leiria | 18-07-2010 |
| 3,06 | | Filipa Freitas | | 11/02/84 | Juv | CAM | | Funchal | 02-08-2000 |
| 3,06 | | Beatriz Spínola | | 13/05/00 | Juv | CSM | | Viseu | 09-07-2016 |
| 3,05 | | Cátia Gonçalves | | 10/12/80 | Juv | CSM | | Funchal | 23-07-1997 |
| 2,94 | | Carla Macedo | | 22/10/90 | Juv | GDE | | Viseu | 07-07-2007 |
| 2,85 | | Nádia Pereira | | 30/11/89 | Juv | AJS | | Machico | 06-05-2006 |
| 2,80 | | Joana J. Pinto | | 09/04/95 | Juv | AJS | | Câmara de Lobos | 03-07-2012 |
| 2,75 | | Catarina Rosa | | 03/07/98 | Juv | CSM | | Ribeira Brava | 12-07-2015 |

Salto em Comprimento

| prova dos programas nacionais de ar livre | | | | | | | | | |
|---|------|------------------|-----|----------|------|-------|--|---------------|------------|
| 5,66 | 1,3 | Joana Frias | | 07/03/88 | Juv | CAM | | Creta | 27-05-2005 |
| 5,52 | | Cláudia Jardim | | 31/12/80 | Juv | CAM | | Funchal | 18-05-1997 |
| 5,46 | 0,5 | Rosalina Santos | RSA | 18/02/98 | Juv | ACDSJ | | Ribeira Brava | 18-07-2014 |
| 5,35 | pc | Catarina Queirós | | 23/01/98 | Juv | AJS | | Braga | 27-12-2015 |
| 5,32 | 0,5 | Sofia Santos | | 02/06/94 | Juv | ADRAP | | Machico | 14-03-2010 |
| 5,29 | 0,1 | Camila Lucena | | 07/08/94 | Juv | CSM | | Ribeira Brava | 16-01-2010 |
| 5,29 | 0,8 | Milena Lucena | | 03/09/02 | Inic | GDE | | Ribeira Brava | 17-06-2017 |
| 5,20 | -0,1 | Cláudia Ribeiro | | 08/03/84 | Juv | GDE | | Funchal | 18-02-2001 |
| 5,20 | -0,6 | Alexandra Silva | | 11/09/01 | Inic | CSM | | Ribeira Brava | 10-12-2016 |
| 5,17 | 1,4 | Lúcia Serrão | | 08/01/91 | Juv | AJS | | Machico | 19-01-2008 |



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUVENIS

até 31-dez-2017

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

Tripla Salto

| prova dos programas nacionais de ar livre | | | | | | | | | |
|---|------|----------------------------|--|--------------------------|-----|---------------------|--|-------------------------------|----------------------------|
| 11,57 | | Cláudia Jardim | | 31/12/80 | Juv | CAM | | Funchal | 30-06-1996 |
| 11,27 | 1,3 | Nídia Encarnação | | 13/05/91 | Juv | GDE | | Machico | 21-06-2008 |
| 11,19 | pc | Joana Frias | | 07/03/88 | Juv | CAM | | Alpiarça | 19-02-2005 |
| 11,19 | 0,0 | Sofia Santos | | 02/06/94 | Juv | ADRAP | | Ribeira Brava | 09-07-2010 |
| 11,13 | 0,2 | Lúcia Serrão | | 08/01/91 | Juv | AJS | | Machico | 21-06-2008 |
| 11,05 | 0,2 | Rosalina Santos | | 18/02/98 | Juv | GDE | | Ribeira Brava | 24-06-2015 |
| 11,02 | 0,6 | Cláudia Fernandes | | 27/03/97 | Juv | AJS | | Ribeira Brava | 22-06-2014 |
| 11,01 | | Lúcia Fernandes | | 1978 | Juv | CAM | | Funchal | 03-06-1995 |
| 10,89 | -0,8 | Ema Carvão | | 05/05/01 | Juv | AJS | | Ribeira Brava | 21-05-2017 |
| 10,74 | pc | Cristina Ferreira | | 22/11/79 | Juv | CAM | | Aveiro | 26-11-1995 |

Lançamento do Peso - 3 kg

| prova dos programas nacionais de ar livre | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------------------------|--|--------------------------|-----|---------------------|--|-------------------------|----------------------------|
| 14,37 | | Catarina Ferreira | | 15/04/82 | Juv | CAM | | Rio Maior | 19-06-1999 |
| 14,28 | | Ana Beatriz Gomes | | 26/11/00 | Juv | CSM | | Funchal | 27-05-2017 |
| 13,98 | | Cristina Ferreira | | 22/11/79 | Juv | CAM | | Braga | 15-06-1996 |
| 11,99 | | Rosa Pereira | | 17/05/91 | Juv | AJS | | Machico | 19-04-2008 |
| 11,95 | | Carolina Teixeira | | 22/07/00 | Juv | AJS | | Funchal | 01-04-2017 |
| 11,91 | | Cristina Sousa | | 19/03/73 | Juv | CAM | | Funchal | 17-03-1990 |
| 11,80 | | Lídia Ferreira | | 30/03/86 | Juv | GDE | | Abrantes | 21-06-2003 |
| 11,66 | | Filipa Freitas | | 11/02/84 | Juv | CAM | | Funchal | 07-04-2001 |
| 11,58 | | Ana Lídia Viveiros | | 20/04/92 | Juv | ADRAP | | Machico | 08-07-2009 |
| 11,38 | | Vanessa Ornelas | | 23/08/94 | Juv | GDE | | Leiria | 05-06-2011 |

Lançamento do Disco

| prova dos programas nacionais de ar livre | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------------------------|--|--------------------------|-----|---------------------|--|-------------------------------|----------------------------|
| 35,41 | | Ana Beatriz Gomes | | 26/11/00 | Juv | CSM | | Ribeira Brava | 10-12-2017 |
| 35,02 | | Rosa Pereira | | 17/05/91 | Juv | AJS | | Machico | 19-01-2008 |
| 33,44 | | Carolina Teixeira | | 22/07/00 | Juv | AJS | | Leiria | 26-02-2017 |
| 32,65 | | Ana Lídia Viveiros | | 20/04/92 | Juv | ADRAP | | Ribeira Brava | 24-06-2009 |
| 32,11 | | Carla Muriela Góis | | 09/02/91 | Juv | GDE | | Ribeira Brava | 26-04-2008 |
| 31,34 | | Maria João Sousa | | 1966 | Juv | CAM | | Funchal | 22-05-1983 |
| 31,00 | | Lídia Ferreira | | 30/03/86 | Juv | GDE | | Funchal | 14-06-2003 |
| 30,96 | | Milene Jesus | | 01/06/99 | Juv | GDE | | Funchal | 01-02-2015 |
| 30,91 | | Catarina Ferreira | | 15/04/82 | Juv | CAM | | Funchal | 11-06-1999 |
| 30,23 | | Cláudia Nóbrega | | 03/09/90 | Juv | GDE | | Machico | 30-04-2006 |



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUVENIS

até 31-dez-2017

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

Lançamento do Martelo - 3 kg

| 3 kg | | prova dos programas nacionais de ar livre | | | | | | | |
|-------|--|---|--|----------|-----|-------|--|----------|------------|
| 58,91 | | Cláudia Nóbrega | | 03/09/90 | Juv | GDE | | Seia | 21-07-2007 |
| 57,42 | | Milene Jesus | | 01/06/99 | Juv | GDE | | Funchal | 14-07-2016 |
| 53,03 | | Ângela Silva | | 31/03/00 | Juv | ADRAP | | Funchal | 15-07-2017 |
| 52,32 | | Daniela Teixeira | | 14/07/91 | Juv | GDE | | Funchal | 15-03-2008 |
| 50,81 | | Linda Mendes | | 17/01/00 | Juv | ACDSJ | | Funchal | 13-05-2017 |
| 48,36 | | Filipa Vasconcelos | | 21/10/91 | Juv | GDE | | Funchal | 26-04-2008 |
| 47,24 | | Mariana Pestana | | 18/04/01 | Juv | ACDSJ | | Funchal | 16-12-2017 |
| 46,12 | | Vanessa Andrade | | 15/04/90 | Juv | GDE | | Seia | 21-07-2007 |
| 45,18 | | Dóris Freitas | | 20/02/92 | Juv | GDE | | Funchal | 21-03-2009 |
| 42,14 | | Viviana Gonçalves | | 25/06/91 | Juv | AJS | | Abrantes | 29-06-2008 |

Lançamento do Dardo - 500 g

| 500 g | | prova dos programas nacionais de ar livre | | | | | | | |
|--------------------|--|---|--|----------|------|-------|----------------------|-----------------|------------|
| 42,76 | | Cátia Silva | | 15/01/84 | Juv | CAM | 600g | Funchal | 02-08-2001 |
| 40,97 | | Marisela Silva | | 21/05/85 | Juv | GDE | 600g | Funchal | 24-07-2002 |
| 37,88 | | Filipa Freitas | | 11/02/84 | Juv | CAM | 600g | Funchal | 11-07-2001 |
| 36,79 | | Carla Macedo | | 22/10/90 | Juv | GDE | 600g | Abrantes | 23-06-2007 |
| 36,55 | | Carla Muriela Góis | | 09/02/91 | Juv | GDE | 600g | Vieux-Habitants | 28-05-2008 |
| 35,32 | | Cláudia Ribeiro | | 08/03/84 | Juv | GDE | 600g | Funchal | 12-05-2001 |
| 34,19 | | Raquel Ferreira | | 12/09/01 | Inic | ACDSJ | | Lagoa | 02-07-2016 |
| 32,93 | | Daniela Gonçalves | | 04/03/99 | Juv | ACDSJ | | Ribeira Brava | 27-06-2015 |
| 32,34 | | Carina Andrade | | 25/01/86 | Juv | GDE | 600g | Funchal | 12-04-2003 |
| 31,18 | | Sara Nóbrega | | 07/07/98 | Juv | ADRAP | | Ribeira Brava | 10-05-2014 |
| Com Dardo de 600g: | | | | | | | | | |
| 45,98 | | Cristina Sousa | | 19/03/73 | Juv | CAM | 600g - modelo antigo | Lisboa (N) | 29-07-1990 |
| 43,76 | | Helena Gouveia | | 24/04/72 | Juv | CSM | 600g - modelo antigo | Funchal | 27-06-1989 |
| 40,04 | | Cristina Ferreira | | 22/11/79 | Juv | CAM | 600g - modelo antigo | Viseu | 21-07-1996 |
| 37,67 | | Cátia Silva | | 15/01/84 | Inic | CAM | 600g - modelo antigo | Funchal | 28-07-1999 |
| 36,96 | | Lúcia Carvalho | | 21/02/73 | Juv | CSM | 600g - modelo antigo | Funchal | 07-07-1990 |
| 33,98 | | Paula Freitas | | 29/06/80 | Juv | CAM | 600g - modelo antigo | Lisboa (U) | 12-05-1997 |
| 32,51 | | Filipa Freitas | | 11/02/84 | Inic | CAM | 600g - modelo antigo | Funchal | 28-07-1999 |



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUVENIS

até 31-dez-2017

| Marca | Atleta | Nac | D.N. | Escalão | Clube | Parciais | Obs | Local | Data |
|--|--------------------|----------|------|---------|-------|--|---|-------------------|------------|
| Heptatlo - juvenis | | | | | | | | | |
| 100m barr.84 + Altura + Peso 4 + 200m / Comprimento + Dardo.6 + 800m | | | | | | | prova dos programas nacionais de ar livre | | |
| 3 645 p | Joana Frias | 07/03/88 | Juv | CAM | | 16,15 . 1,52 . 9,72 --- / 5,19 . 27,03 . 2 24,63 | Hexatlo | Óbidos | 24-04-2005 |
| 3 619 p | Lúcia Serrão | 08/01/91 | Juv | AJS | | 17,07 . 1,50 . 9,11 . 29,20 / 4,63 . 19,93 . 2 33,46 | | Lisboa (U) | 04-05-2008 |
| 3 403 p | Camila Lucena | 07/08/94 | Juv | CSM | | 17,66 . 1,51 . 9,15 . 28,01 / 4,91 . 18,46 . 3 01,87 | | Machico | 25-04-2010 |
| 3 342 p | Liliana Henriques | 12/05/90 | Juv | AJS | | 17,2 . 1,38 . 7,67 . 27,14 / 4,45 . 0 . 2 21,1 | | Machico | 01-04-2007 |
| 3 296 p | Ema Camacho | 21/05/00 | Juv | ACDSJ | | 17,32 . 1,29 . 8,37 . 27,16 / 4,57 . 22,25 . 2 52,64 | | R.Brava / Funchal | 20-03-2016 |
| 3 156 p | Cláudia Fernandes | 27/03/97 | Juv | AJS | | 17,3 . 1,38 . 8,47 . 30,31 / 4,54 . 23,78 . 2 54,93 | | Ribeira Brava | 05-05-2013 |
| 3 086 p | Elda Laranja | 27/09/86 | Juv | GDE | | 16,05 . 1,47 . 8,12 . --- / 4,64 . 18,47 . 2 42,82 | Hexatlo | Funchal | 23-03-2003 |
| 3 030 p | Ana Lúcia Viveiros | 20/04/92 | Juv | ADRAP | | 18,88 . 1,34 . 9,58 . 30,83 / 4,57 . 21,72 . 2 48,02 | | Machico | 13-04-2008 |
| 2 964 p | Carolina Ornelas | 03/12/89 | Juv | AJS | | 16,3 . 1,51 . 8,99 . --- / 4,46 . 18,00 . 2 42,1 | Hexatlo | Machico | 02-04-2006 |
| 2 910 p | Elisa C. Freitas | 06/11/94 | Juv | ADRAP | | 18,88 . 1,45 . 7,28 . 29,65 / 4,72 . 15,94 . 2 58,12 | | Machico | 25-04-2010 |

Pentatlo - juvenis

| | | | | | | | | | |
|--|----|-------------------|----------|------|-------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|------------|
| 60m barr.76 + Altura + Peso 3 + Comprimento + 800m | | | | | | | prova de outros programas nacionais | | |
| 3 413 p | pc | Catarina Queirós | 23/01/98 | Juv | AJS | 9,22 . 1,71 . 9,47 . 5,35 . 2 43,90 | | Braga - pc | 27-12-2015 |
| 3 186 p | pc | Bárbara Silva | 25/02/99 | Juv | AJS | 9,11 . 1,56 . 8,30 . 5,02 . 2 35,48 | | Braga - pc | 18-12-2016 |
| 2 759 p | | Lúcia Serrão | 08/01/91 | Juv | AJS | 10,50 . 1,46 . 8,61 . 4,93 . 2 39,20 | | Machico | 15-12-2007 |
| 2 623 p | | Carolina Ornelas | 03/12/89 | Juv | AJS | 10,33 . 1,45 . 8,19 . 4,54 . 2 41,54 | Pentatlo sénior | Machico | 16-12-2006 |
| 2 595 p | | Sofia Santos | 02/06/94 | Juv | ADRAP | 9,84 . 1,35 . 9,25 . 4,89 . 2 58,07 | | Machico | 18-12-2010 |
| 2 494 p | | Catarina Rosa | 03/07/98 | Juv | CSM | 10,39 . 1,44 . 9,13 . 4,51 . 2 56,91 | | Machico | 12-12-2015 |
| 2 490 p | | Alexandra Silva | 11/09/01 | Inic | CSM | 11,07 . 1,42 . 8,53 . 5,20 . 2 58,15 | | R.Brava / Funchal | 11-12-2016 |
| 2 476 p | | Camila Lucena | 07/08/94 | Juv | GDE | 10,47 . 1,41 . 9,17 . 5,03 . 3 09,23 | | Machico | 18-12-2010 |
| 2 383 p | | Cláudia Fernandes | 27/03/97 | Juv | AJS | 10,49 . 1,38 . 8,78 . 4,61 . 3 00,19 | | Ribeira Brava | 14-12-2013 |
| 2 376 p | | Elisa C. Freitas | 06/11/94 | Juv | GDE | 11,43 . 1,47 . 8,36 . 4,62 . 2 52,52 | | Machico | 18-12-2010 |



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUVENIS

até 31-dez-2017

| Marca | Atleta | Nac | D.N. | Escalão | Clube | Parciais | Obs | Local | Data |
|---|---------------------|-----|------|---------|-------|--|-----|----------------|------------|
| 4 X 100 m | | | | | | | | | |
| prova dos programas nacionais de ar livre | | | | | | | | | |
| 49,72 | Seleção da Madeira | | | Juv | AARAM | Tatiana Silva 00 + Ema Camacho 00 + Ema Carvão 01 + Alexandra Silva 01 | | Braga | 04-06-2017 |
| 50,23 | C. A. Madeira | | | Juv | CAM | Sandra Camacho 79 + Cláudia Jardim 80 + Noemi Faria 79 + Tânia Freitas 80 | | Lisboa (U) | 11-05-1996 |
| 50,51 | Seleção da Madeira | | | Juv | AARAM | Vanessa Sousa 97 + Sílvia Correia 97 + Mariza Santos 97 + Rosalina Santos 98 | | Lisboa (U) | 15-06-2014 |
| 51,06 | Seleção da Madeira | | | Juv | AARAM | Tânia Caires 87 + Jessica Gouveia 86 + Ana Martins 87 + Elda Laranja 86 | | Angra Heroísmo | 08-06-2003 |
| 51,51 | G. D. Estreito | | | Juv | GDE | Catarina Sá 03 + Ema Camacho 00 + Milena Lucena 02 + Ana Ferreira 02 | | Ribeira Brava | 28-04-2017 |
| 51,61 | Seleção da Madeira | | | Juv | AARAM | Cizina Pestana 85 + Jessica Gouveia 86 + Carina Aguiar 86 + Elda Laranja 86 | | Cagliari | 01-06-2002 |
| 51,63 | C. A. Madeira | | | Juv | CAM | Gorety Batista 82 + Dina Vieira 83 + Rubina Serrão 81 + Anabela Correia 84 | | Viseu | 13-06-1998 |
| 51,72 | C. A. Madeira | | | Juv | CAM | Rubina Serrão 81 + Claudia Jardim 80 + Sofia Freitas 81 + Tânia Freitas 80 | | Lisboa (U) | 03-05-1997 |
| 51,80 | C. S. Marítimo | | | Juv | CSM | Carla Gonçalves 67 + Sónia Gonçalves 68 + Filipa Sousa 68 + Cristina Viúla 68 | | Lisboa (N) | 21-07-1983 |
| 51,82 | Seleção da Madeira | | | Juv | AARAM | Tânia Caires 87 + Ana Martins 87 + Lúcia Vieira 87 + Joana Frias 88 | | Maspalomas | 29-05-2004 |
| Outros Clubes: | | | | | | | | | |
| 52,06 | ACD de São João | | | Juv | ACDSJ | Raquel Ferreira 01 + Ema Camacho 00 + Joana C. Gonçalves 99 + Tatiana Silva 00 | | Ribeira Brava | 07-07-2016 |
| 52,75 | ACD Jardim da Serra | | | Juv | AJS | Nádia Pereira 89 + Camila João 89 + Carolina Ornelas 89 + Liliana Henriques 90 | | Guimarães | 08-07-2006 |
| 54,35 | G. D. Estreito | | | Juv | GDE | Elisa C. Freitas 94 + Sílvia Correia 97 + Carina Silva 95 + Carlota Pestana 94 | | Ribeira Brava | 13-06-2011 |
| 55,75 | ADR Água de Pena | | | Juv | ADRAP | Marta Fernandes 94 + Sofia Santos 94 + Fabiana Gomes 93 + Sara Moura 94 | | Ribeira Brava | 14-07-2010 |



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUVENIS

até 31-dez-2017

| Marca | Atleta | Nac | D.N. | Escalão | Clube | Parciais | Obs | Local | Data |
|-------------------------|---------------------|-----|------|---------|-------|---|---|---------------|------------|
| Estafeta Sueca | | | | | | | | | |
| 100 + 200 + 300 + 400 m | | | | | | | prova dos programas nacionais de ar livre | | |
| 2 23,91 | G. D. Estreito | | | Juv | GDE | Milena Lucena 02 + Tatiana Silva 00 + Ana Ferreira 02 + Ema Camacho 00 | | Abrantes | 25-06-2017 |
| 2 26,99 | ACD de São João | | | Juv | ACDSJ | Raquel Ferreira 01 + Joana C. Gonçalves 99 + Tatiana Silva 00 + Ema Camacho 00 | | Ribeira Brava | 13-07-2016 |
| 2 28,73 | G. D. Estreito | | | Juv | GDE | Carolina Silva 99 + Mariza Santos 97 + Sara Andrade 99 + Sílvia Correia 97 | | Ribeira Brava | 08-06-2014 |
| 2 29,72 | G. D. Estreito | | | Juv | GDE | Renata Rocha 99 + Sara Andrade 99 + Ana Ferreira 02 + Micaela Santos 99 | | Ribeira Brava | 13-07-2016 |
| 2 36,26 | G. D. Estreito | | | Juv | GDE | Milena Lucena 02 + Catarina Sá 03 + Ana Ferreira 02 + Mariana S. Andrade 00 | | Ribeira Brava | 29-04-2017 |
| 2 37,68 | C. S. Marítimo | | | Juv | CSM | Andreia F. Santos 00 + Sara R. Gonçalves 00 + Beatriz Spínola 00 + Carlota Spínola 97 | | Ribeira Brava | 08-06-2014 |
| 2 41,23 | ACD Jardim da Serra | | | Inic | AJS | Sofia Ferreira 02 + Leonor Faria 02 + Clara Azevedo 02 + Catarina Pinto 03 | | Ribeira Brava | 29-04-2017 |
| 2 42,16 | G. D. Estreito | | | Juv | GDE | Renata Rocha 99 + Rosalina Santos 98 + Fabina Goes 99 + Sara Andrade 99 | | Machico | 16-05-2015 |
| 2 42,65 | ACD Jardim da Serra | | | Juv | AJS | Miliza Cabral 97 + Cláudia Fernandes 97 + Diana Pereira 96 + Joana J. Pinto 95 | | Ribeira Brava | 27-05-2012 |
| 2 43,02 | ACD de São João | | | Juv | ACDSJ | Mariza Santos 97 + Sara Aguiar 97 + Daniela Gonçalves 99 + Renata Rocha 99 | | Ribeira Brava | 19-05-2013 |
| Outros Clubes: | | | | | | | | | |
| 2 43,92 | ADR Água de Pena | | | Juv | ADRAP | Natacha Esp. Santo 02 + Célia Góis 01 + Ângela Silva 00 + Nicole Freitas 00 | | Ribeira Brava | 13-07-2016 |
| 2 44,57 | C. S. Marítimo | | | Juv | CSM | Marisa Ascensão 96 + Jéssica C. Gouveia 99 + Vanessa Sousa 97 + Nicole Nóbrega 96 | | Ribeira Brava | 19-05-2013 |



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUVENIS

até 31-dez-2017

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

Outras Provas

400 m

prova de outros programas nacionais

| | | | | | | | | | |
|-----------------|--|-------------------|----------|-----|-----|--|--|---------------|------------|
| 55,39 | | Joana Frias | 07/03/88 | Juv | CAM | | | Lignano | 07-07-2005 |
| 57,29 | | Tânia Freitas | 17/06/80 | Juv | CAM | | | Braga | 28-06-1997 |
| 57,54 | | Sílvia Correia | 18/06/97 | Juv | GDE | | | Ribeira Brava | 17-05-2014 |
| 57,72 | | Anabela Correia | 03/02/84 | Juv | GDE | | | Braga | 07-07-2001 |
| 58,12 | | Jessica Gouveia | 19/07/86 | Juv | GDE | | | Viseu | 17-07-2002 |
| 58,26 | | Elda Laranja | 27/09/86 | Juv | GDE | | | Abrantes | 21-06-2003 |
| 58,56 | | Ivone Camacho | 28/09/74 | Juv | CAM | | | Bruxelas | 19-07-1991 |
| 58,90 | | Liliana Henriques | 12/05/90 | Juv | AJS | | | Ajaccio | 23-05-2007 |
| 59,94 | | Neide Vieira | 30/12/79 | Juv | CAM | | | Lisboa (U) | 20-04-1996 |
| Tempos Manuais: | | | | | | | | | |
| 59"4 | | Cristina Figueira | 01/01/76 | Juv | CSM | | | Lisboa (A) | 03-07-1993 |

1 000 m

outras provas

| | | | | | | | | | |
|---------|--|---------------------|----------|------|-------|--|--|--------------|------------|
| 2 58,9 | | Lúcia Costa | 10/01/73 | Juv | CDN | | | Lisboa (N) | 12-03-1989 |
| 3 06,38 | | Mariana Vargem | 30/01/01 | Inic | LCM | | | Abrantes | 12-06-2016 |
| 3 09,12 | | Camila João | 30/11/89 | Inic | AJS | | | Elvas | 16-05-2004 |
| 3 09,7 | | Olga Pinto | 31/05/75 | Inic | CSM | | | Açoteias | 11-03-1990 |
| 3 11,2 | | Neide Vieira | 30/12/79 | Inic | CAM | | | Funchal | 05-02-1994 |
| 3 12,28 | | Lina Soares | 11/06/95 | Juv | AJS | | | Ponte de Sôr | 21-05-2011 |
| 3 13,6 | | Ivone Azevedo | 1977 | Inic | GDE | | | Viseu | 22-03-1992 |
| 3 14,6 | | Agostinha Gonçalves | 1974 | Inic | CSM | | | Lisboa (N) | 13-03-1988 |
| 3 15,01 | | Ana Ferreira | 28/07/02 | Inic | GDE | | | Évora | 17-06-2017 |
| 3 15,07 | | Cláudia Faria | 29/10/95 | Inic | ADRAP | | | Leiria | 06-06-2010 |

3 000 m Marcha

em pista

prova de outros programas nacionais

| | | | | | | | | | |
|----------|----|------------------|----------|------|-------|--|--|---------------|------------|
| 16 28,8 | | Cláudia Silva | 05/03/97 | Inic | CSM | | | Ribeira Brava | 15-12-2012 |
| 16 43,33 | | Marta Sousa | 28/02/99 | Juv | ADRAP | | | Ribeira Brava | 23-05-2015 |
| 16 47,61 | | Rubina Soares | 02/06/92 | Juv | AJS | | | Ribeira Brava | 18-07-2009 |
| 17 01,51 | | Ana Jesus | 05/04/89 | Juv | AJS | | | Funchal | 05-03-2005 |
| 17 08,88 | | Sofia Pinto | 29/12/96 | Juv | AJS | | | Ribeira Brava | 25-05-2013 |
| 17 22,65 | | Yenny Freitas | 1977 | Juv | CSM | | | Lisboa (N) | 14-05-1994 |
| 17 24,19 | pc | Petra Fernandes | 29/12/99 | Juv | AJS | | | Braga | 30-01-2016 |
| 17 29,29 | | Andreia Freitas | 02/04/83 | Juv | CAM | | | Funchal | 16-01-2000 |
| 17 40,36 | | Mariana Teixeira | 16/07/92 | Juv | GDE | | | Faro | 07-06-2008 |
| 17 54,19 | | Cátia Aguiar | 1980 | Juv | CAM | | | Viseu | 01-06-1996 |



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUVENIS

até 31-dez-2017

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

Triatlo Técnico - juvenis

| Altura + 60m barr.76 + Peso 3 | | | | | | prova de outros programas nacionais | | | |
|-------------------------------|----|--------------------|--------------|-----|-------|-------------------------------------|----------------|-------------------|------------|
| 1 885 p | pc | Joana Frias | 07/03/88 | Juv | CAM | 1,56 . 9,66 . 8,30 | | Braga - pc | 29-01-2005 |
| 1 750 p | pc | Tatiana Silva | 09/05/00 | Juv | GDE | 1,29 . 8,97 . 8,55 | | Alpiarça - pc | 04-03-2017 |
| 1 745 p | | Renata Rocha | 12/03/99 | Juv | GDE | 1,38 . 9,33 . 8,20 | | R.Brava / Funchal | 27-02-2016 |
| 1 733 p | pc | Lúcia Serrão | 08/01/91 | Juv | AJS | 1,48 . 10,28 . 9,14 | | Alpiarça - pc | 03-02-2007 |
| 1 695 p | | Filipa Freitas | 11/02/84 | Juv | CAM | 1,42 . 8,78 . 10,53 | Alt + 60 + Ps3 | Funchal | 06-01-2001 |
| 1 674 p | pc | Sofia Santos | 02/06/94 | Juv | ADRAP | 1,34 . 9,74 . 9,00 | | Alpiarça - pc | 05-02-2011 |
| 1 654 p | | Rosalina Santos | RSA 18/02/98 | Juv | ACDSJ | 1,34 . 9,66 . 8,44 | | Ribeira Brava | 25-01-2014 |
| 1 631 p | pc | Carolina Ornelas | 03/12/89 | Juv | AJS | 1,40 . 10,19 . 8,66 | | Braga - pc | 11-02-2006 |
| 1 622 p | | Sílvia Correia | 18/06/97 | Juv | GDE | 1,38 . 9,82 . 7,77 | | Ribeira Brava | 26-01-2013 |
| 1 556 p | pc | Ana Lúcia Viveiros | 20/04/92 | Juv | ADRAP | 1,37 . 10,89 . 9,86 | | Alpiarça - pc | 07-02-2009 |

Triatlo Simples - juvenis

| Comprimento + 60m + Peso 3 | | | | | | prova de outros programas nacionais | | | |
|----------------------------|--|-----------------|----------|-----|-------|-------------------------------------|--|--------------------|------------|
| 1 867 p | | Ema Camacho | 21/05/00 | Juv | GDE | 4,93 . 8,07 . 9,55 | | R. Brava / Funchal | 25-02-2017 |
| 1 682 p | | Ema Carvão | 05/05/01 | Juv | AJS | 4,82 . 8,18 . 7,65 | | R. Brava / Funchal | 25-02-2017 |
| 1 533 p | | Alexandra Silva | 11/09/01 | Juv | CSM | 4,79 . 8,75 . 7,98 | | R. Brava / Funchal | 25-02-2017 |
| 1 449 p | | Nicole Freitas | 23/09/00 | Juv | ADRAP | 4,31 . 8,63 . 8,05 | | R. Brava / Funchal | 25-02-2017 |



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

JUVENIS

até 31-dez-2017

| Marca | Atleta | Nac | D.N. | Escalão | Clube | Parciais | Obs | Local | Data |
|-------------------------------------|---------------------|-----|------|---------|-------|--|-----|---------------|------------|
| 4 x 300 m | | | | | | | | | |
| prova de outros programas nacionais | | | | | | | | | |
| 3 04,45 | ACD Jardim da Serra | | | Juv | AJS | Carla Soares 91 + Lúcia Serrão 91 + Marlene Abreu 90 + Liliana Henriques 90 | | Abrantes | 24-06-2007 |
| 3 12,07 | C. S. Marítimo | | | Juv | CSM | Carla Sá 95 + Carlota Spínola 97 + Diana Santa 94 + Camila Lucena 94 | | Ribeira Brava | 13-07-2011 |
| 3 14,05 | G. D. Estreito | | | Juv | GDE | Carina Silva 95 + Luísa Cunha 97 + Elisa C. Freitas 94 + Sílvia Correia 97 | | Ribeira Brava | 13-07-2011 |
| 3 16,24 | G. D. Estreito | | | Juv | GDE | Antonela Viveiros 90 + Ana Nascimento 90 + Carla Gois 91 + Carla Macedo 90 | | Abrantes | 24-06-2007 |
| 3 18,28 | C. S. Marítimo | | | Juv | CSM | Marisa Ascensão 96 + Carla Sá 95 + Sara Sousa 93 + Camila Lucena 94 | | Ribeira Brava | 14-07-2010 |
| 3 21,02 | G. D. Estreito | | | Juv | GDE | Carina Silva 95 + Diana Gonçalves 93 + Elisa C. Freitas 94 + Marta Vieira 92 | | Machico | 08-07-2009 |
| 3 23,09 | ADR Água de Pena | | | Juv | ADRAP | Cláudia Abreu 96 + Vera Gouveia 97 + Cláudia Figueira 94 + Joana J. Pinto 95 | | Ribeira Brava | 13-07-2011 |
| 3 24,85 | ADR Água de Pena | | | Juv | ADRAP | Diana Pereira 96 + Cláudia Faria 94 + Joana J. Pinto 95 + Solange Santos 95 | | Ribeira Brava | 14-07-2010 |
| 3 25,09 | C. S. Marítimo | | | Juv | CSM | Ana Saraiva 95 + Margarida Gomes 95 + Sara Sousa 93 + Camila Lucena 94 | | Machico | 08-07-2009 |
| 3 28,81 | ADR Ponta Delgada | | | Inic | ADRPD | Cátia Geraldês 93 + Diana Gonçalves 93 + Elsa Pestana 93 + Cátia Jesus 93 | | Ribeira Brava | 11-05-2008 |

4 X 400 m

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---------------------|--|--|-----|-------|--|--|----------------|------------|
| prova de outros programas nacionais | | | | | | | | | |
| 3 56,80 | C. A. Madeira | | | Juv | CAM | Sandra Camacho 79 + Marisa Vieira 79 + Neide Vieira 79 + Tânia Freitas 80 | | Lisboa (U) | 28-04-1996 |
| 4 00,43 | C. A. Madeira | | | Juv | CAM | Sandra Camacho 79 + Noemi Faria 79 + Marisa Vieira 79 + Tânia Freitas 80 | | Lisboa (U) | 21-04-1996 |
| 4 09,28 | C. A. Madeira | | | Juv | CAM | Marina Aveiro 83 + Gorety Baptista 82 + Sofia Marques 82 + Anabela Correia 84 | | Rio Maior | 20-06-1999 |
| 4 10,56 | ACD Jardim da Serra | | | Juv | AJS | Lúcia Serrão91 + Camila João89 + Carolina Ornelas89 + Liliana Henriques90 | | Luso | 18-06-2006 |
| 4 12,82 | G. D. Estreito | | | Juv | GDE | Jessica Gouveia 86 + Ana Martins 87 + Lúcia Vieira 86 + Elda Laranja 86 | | Maia | 28-06-2003 |
| 4 14,23 | C. A. Madeira | | | Juv | CAM | Dina Vieira 83 + Gorety Batista 82 + Rubina Serrão 81 + Anabela Correia 84 | | Viseu | 13-06-1998 |
| 4 14,71 | Seleção da Madeira | | | Juv | AARAM | Tânia Caires 87 + Ana Martins 87 + Jessica Gouveia 86 + Elda Laranja 86 | | Angra Heroísmo | 08-06-2003 |
| 4 17,23 | C. S. Marítimo | | | Juv | CSM | Lara Fernandes 73 + Carla Perestrelo 73 + Lúcia Carvalho 73 + Ivone Camacho 74 | | Lisboa (N) | 09-07-1989 |
| 4 28,10 | Seleção da Madeira | | | Juv | AARAM | Elisa Freitas 94 + Cláudia Faria 95 + Camila Lucena 94 + Joana Pinto 95 | | Palermo /ITA | 28-05-2011 |
| 4 28,80 | G. D. Estreito | | | Juv | GDE | Cizina Pestana 85 + Eduarda Ribeiro 85 + Carina Aguiar 86 + Ana Martins 87 | | Guimarães | 23-06-2002 |