

## Campeões Nacionais de Esperanças/Sub23

| FEMININOS |   |      |          |            | MASCULINOS |  |       |           |            |
|-----------|---|------|----------|------------|------------|--|-------|-----------|------------|
| 1988      | Helena Gouveia  | CSM  | Dardo    | 40,16      | 1988       | Sérgio Abreu   | CSM   | Dardo     | 57,02      |
| 1989      | Helena Gouveia  | CSM  | Dardo    | 43,22      | 1990       | José Durão   | CSM   | Altura    | 2,00       |
| 1990      | Helena Gouveia  | CSM  | Dardo    | 48,32      | 1993       | Marco Rebelo   | CDN   | 3000m Obs | 9 00,46    |
| 1993      | Helena Gouveia  | GDME | Dardo    | 49,64      | 1995       | Marco Rebelo   | CSM   | 3000m Obs | 8 45,92    |
| 1994      | Helena Gouveia  | GDME | Dardo    | 52,38      | 1995       | Vítor Freitas  | CSM   | Dardo     | 54,22      |
| 1997      | Cristina Gonçalves  | CSM  | 400m     | 58,77      | 2002       | Alberto Fraga  | CSM   | Heptatlo  | pc 4803 p  |
| 1997      | Marisa Vieira   | CAM  | Vara     | 3,45       | 2002       | Sérgio Duro  | GDE   | 400mB     | 54,54      |
| 1998      | Sandra Turpin   | CAM  | 100mB    | 13,24v     | 2005       | Diogo Sousa  | GDE   | 800m      | pc 1 51,34 |
| 1998      | Sandra Turpin   | CAM  | Comprim. | 6,16       | 2005       | Alberto Paulo  | CSM   | 3000m     | pc 8 18,24 |
| 1998      | Sónia Martins   | CAM  | Martelo  | 53,56      | 2005       | Filipe Santos  | CSM   | 100m      | 10,47v     |
| 1998      | Cristina Ferreira   | CSM  | Dardo    | 47,37      | 2005       | Filipe Santos  | CSM   | 200m      | 21,52v     |
| 1999      | Tânia Freitas   | CAM  | 60m      | pc 7,79    | 2005       | Bruno Santos   | CSM   | 400m      | 49,00      |
| 1999      | Tânia Freitas   | CAM  | 200m     | pc 25,36   | 2005       | Alberto Paulo  | CSM   | 3000m Obs | 9 08,55    |
| 1999      | Nédia Semedo  | CAM  | 1500m    | pc 4 25,65 | 2005       | Estafeta - CSM   | CSM   | 4x 400m   | 3 23,93    |
| 1999      | Susana Silva  | GDE  | 400m     | 57,74      |            | Ivo Graça, Bruno Santos, Rui Paulo Silva, Dany Gonçalves |       |           |            |
| 1999      | Marisa Vieira   | CAM  | Vara     | 3,67       | 2006       | Alberto Paulo  | CSM   | 3000m Obs | 8 54,04    |
| 1999      | Cristina Ferreira   | CSM  | Dardo    | 46,09      | 2007       | Paulo J. Gonçalves                                       | GDE   | Altura    | pc 2,08    |
| 1999      | Cristina Ferreira   | CSM  | Heptatlo | 4776 p     | 2007       | Paulo J. Gonçalves                                       | GDE   | Altura    | 2,05       |
| 2000      | Nédia Semedo  | CAM  | 800m     | 2 04,28    | 2007       | André Gonçalves  | CSM   | Peso      | 15,51      |
| 2000      | Nédia Semedo  | CAM  | 1500m    | 4 28,36    | 2008       | João Almeida   | CSM   | Altura    | pc 2,03    |
| 2000      | Patrícia Vieira   | CSM  | 100mB    | 14,46      | 2008       | João Almeida   | CSM   | Altura    | 2,05       |
| 2000      | Tânia Freitas   | CAM  | 400mB    | 60,88      | 2008       | Hélder Pestana   | GDE   | Dardo     | 64,64      |
| 2000      | Marisa Vieira   | CAM  | Vara     | 3,88       | 2009       | Hélder Pestana   | GDE   | Dardo     | 61,04      |
| 2000      | Cristina Ferreira   | CAM  | Heptatlo | 3934 p     | 2011       | Hugo Silva   | CSM   | 400mB     | 53,96      |
| 2001      | Joana Arduino   | CAM  | 400m     | 57,42      | 2012       | Hugo Silva   | CSM   | 400mB     | 55,16      |
| 2001      | Marisa Vieira   | CAM  | Vara     | 3,72       | 2013       | Nuno Paulo   | ACDSJ | 3000m Obs | 9 14,11    |
| 2001      | Estafeta - CAM  | CAM  | 4x 400m  | 3 54,65    | 2014       | Ricardo Ribeiro  | AJS   | 200m      | 21,84      |
|           | Dinah Vieira, Gorety Batista, Neide Vieira, Tânia Freitas       |      |          |            | 2015       | Ricardo Ribeiro  | AJS   | 200m      | 21,39      |
| 2002      | Tânia Freitas   | CAM  | 400m     | pc 55,99   | 2016       | Ricardo Ribeiro  | AJS   | 200m      | 21,59v     |
| 2002      | Tânia Freitas   | CAM  | 200m     | 24,90v     | 2017       | Paulo Neto   | AJS   | 110mB     | 14,42      |
| 2002      | Tânia Freitas   | CAM  | 400m     | 57,14      | 2018       | Paulo Neto   | AJS   | 60mB      | pc 8,17    |
| 2002      | Tânia Freitas   | CAM  | 400mB    | 60,79      | 2018       | Paulo Neto   | AJS   | 110mB     | 14,32      |
| 2002      | Estafeta - GDE  | GDE  | 4x 100m  | 51,44      | 2018       | Décio Andrade  | GDE   | Martelo   | 65,80      |
|           | Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Anabela Correia, Elda Laranja  |      |          |            | 2019       | Décio Andrade  | GDE   | Martelo   | CNL 66,88  |
| 2003      | Cristiana Oliveira  | CSM  | Peso     | 13,60      | 2019       | João Pedro Buaró   | GDE   | Vara      | pc 4,76    |
| 2003      | Liliana Viana   | GDE  | Heptatlo | 4563 p     | 2019       | João Pedro Buaró   | GDE   | Vara      | 4,90       |
| 2003      | Estafeta - CAM  | CAM  | 4x 400m  | 4 02,82    | 2019       | Paulo Neto   | AJS   | 110mB     | 14,28      |
|           | Elisa Cruz, Gorety Batista, Joana Arduino, Rute Freire          |      |          |            | 2019       | Décio Andrade  | GDE   | Martelo   | 68,01      |
| 2004      | Liliana Viana   | GDE  | Altura   | pc 1,71    | 2020       | João Pedro Buaró   | GDE   | Vara      | pc 5,15    |
| 2004      | Cristiana Oliveira  | CSM  | Peso     | pc 13,67   | 2021       | João Pedro Buaró   | GDE   | Vara      | pc 5,12    |
| 2004      | Elda Laranja  | GDE  | 400mB    | 62,51      |            |  |       |           |            |
| 2004      | Liliana Viana   | GDE  | Altura   | 1,76       |            |  |       |           |            |
| 2004      | Marisela Silva  | GDE  | Dardo    | 45,03      |            |  |       |           |            |
| 2004      | Estafeta - GDE  | GDE  | 4x 100m  | 49,91      |            |  |       |           |            |
|           | Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Mafalda Ribeiro, Liliana Viana |      |          |            |            |  |       |           |            |
| 2004      | Estafeta - GDE  | GDE  | 4x 400m  | 4 10,43    |            |  |       |           |            |
|           | Cizina Pestana, Mafalda Ribeiro, Ana Carneiro, Jessica Gouveia  |      |          |            |            |  |       |           |            |
| 2005      | Rafaela Almeida   | CAM  | 200m     | pc 24,66   |            |  |       |           |            |
| 2005      | Estafeta - GDE  | GDE  | 4x 400m  | pc 4 03,35 |            |  |       |           |            |
|           | Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Elda Laranja      |      |          |            |            |  |       |           |            |
| 2005      | Elda Laranja  | GDE  | 400mB    | 63,55      |            |  |       |           |            |
| 2005      | Estafeta - GDE  | GDE  | 4x 100m  | 49,18      |            |  |       |           |            |
|           | Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Elda Laranja      |      |          |            |            |  |       |           |            |
| 2005      | Estafeta - GDE  | GDE  | 4x 400m  | 3 58,82    |            |  |       |           |            |
|           | Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Elda Laranja      |      |          |            |            |  |       |           |            |
| 2006      | Joana Frias   | CAM  | 400m     | pc 58,58   |            |  |       |           |            |
| 2006      | Elda Laranja  | GDE  | 400mB    | 61,35      |            |  |       |           |            |
| 2006      | Marisela Silva  | GDE  | Dardo    | 46,99      |            |  |       |           |            |

## Campeões Nacionais de Esperanças/Sub23

| FEMININOS |  |     |            |         | MASCULINOS |  |  |  |  |
|-----------|--|-----|------------|---------|------------|--|--|--|--|
| 2006      | Estafeta - GDE   | GDE | 4x 400m    | 4 00,40 |            |  |  |  |  |
|           | Ana Martins, Elda Laranja, Jessica Gouveia, Sara Moreira           |     |            |         |            |  |  |  |  |
| 2007      | Sara Moreira   | GDE | 3000m      | pc      | 9 41,19    |  |  |  |  |
| 2007      | Estafeta - GDE   | GDE | 4x 400m    | pc      | 4 03,19    |  |  |  |  |
|           | Ana Martins, Elda Laranja, Elisa Pegado, Jessica Gouveia           |     |            |         |            |  |  |  |  |
| 2007      | Sara Moreira   | GDE | Estrada    | E       | 52,54      |  |  |  |  |
| 2007      | Sara Moreira   | GDE | 3000m Obs  |         | 10 17,24   |  |  |  |  |
| 2007      | Marisela Silva   | GDE | Dardo      |         | 49,41      |  |  |  |  |
| 2007      | Estafeta - GDE   | GDE | 4x 400m    |         | 4 00,51    |  |  |  |  |
|           | Ana Martins, Elisa Pegado, Inocência Faria, Elda Laranja           |     |            |         |            |  |  |  |  |
| 2008      | Vanessa Rocha  | GDE | Triplo     | pc      | 12,22      |  |  |  |  |
| 2008      | Estafeta - GDE   | GDE | 4x 400m    | pc      | 4 00,71    |  |  |  |  |
|           | Elda Laranja, Elisa Pegado, Jessica Gouveia, Joana Frias           |     |            |         |            |  |  |  |  |
| 2008      | Joana Frias  | GDE | 400m       |         | 56,74      |  |  |  |  |
| 2008      | Estafeta - AJS   | AJS | 4x 400m    |         | 4 05,79    |  |  |  |  |
|           | Carolina Ornelas, Camila João, Mariana Mendonça, Liliana Henriques |     |            |         |            |  |  |  |  |
| 2009      | Joana Frias  | GDE | 400m       | pc      | 57,28      |  |  |  |  |
| 2009      | Tânia Caires   | CSM | 60mB       | pc      | 9,22       |  |  |  |  |
| 2009      | Vanessa Rocha  | GDE | Comprim.   | pc      | 5,49       |  |  |  |  |
| 2009      | Vanessa Rocha  | GDE | Triplo     | pc      | 11,87      |  |  |  |  |
| 2009      | Ana Mafalda Ferreira   | GDE | Corta Mato | CM      | 30,13      |  |  |  |  |
| 2009      | Cláudia Nóbrega  | GDE | Martelo    |         | 51,47      |  |  |  |  |
| 2010      | Cláudia Nóbrega  | GDE | Martelo    |         | 51,01      |  |  |  |  |
| 2011      | Carolina Duarte  | CSM | 200m       | pc      | 24,99      |  |  |  |  |
| 2011      | Vanessa Rocha  | CSM | Triplo     |         | 12,60      |  |  |  |  |
| 2012      | Carolina Duarte  | CSM | 200m       | pc      | 24,99      |  |  |  |  |
| 2015      | Joana Soares   | AJS | 1500m      | pc      | 4 42,06    |  |  |  |  |
| 2015      | Joana Soares   | AJS | 3000m Obs  |         | 10 46,05   |  |  |  |  |
| 2018      | Bárbara Silva  | AJS | Pentatlo   | pc      | 3462p      |  |  |  |  |
| 2019      | Catarina Queirós   | AJS | Altura     | pc      | 1,65       |  |  |  |  |
| 2019      | Sara Moreira (2)   | AJS | 60mB       | pc      | 8,51       |  |  |  |  |
| 2019      | Ana Leite  | AJS | Altura     |         | 1,70       |  |  |  |  |
| 2019      | Ângela Silva   | GDE | Martelo    |         | 52,81      |  |  |  |  |
| 2019      | Bárbara Silva  | AJS | Heptatlo   |         | 4230 p     |  |  |  |  |
| 2020      | Catarina Queirós   | AJS | Triplo     | pc      | 12,72      |  |  |  |  |
| 2020      | Catarina Queirós   | AJS | 100mB      |         | 13,91      |  |  |  |  |
| 2020      | Catarina Queirós   | AJS | Triplo     |         | 12,59      |  |  |  |  |
| 2020      | Ângela Silva   | GDE | Martelo    |         | 52,36      |  |  |  |  |
| 2021      | Milena Lucena  | GDE | Altura     | pc      | 1,62       |  |  |  |  |
| 2021      | Milena Lucena  | GDE | Altura     |         | 1,63       |  |  |  |  |
| 2021      | Mariana Pestana  | GDE | Martelo    |         | 56,83      |  |  |  |  |

**86 Títulos Femininos**

**39 Títulos Masculinos**

**125 Títulos**

Notas: 1º Campeonatos de ar livre em 1985 (Lisboa - Torneio Nacional de sub23)  
 Em 1991, de 1994 a 2000 e em 2016 e 2020 foi considerado campeão o melhor sub-23 nos Campeonatos de Portugal  
 1º Campeonatos de pista coberta em 2004 (Espinho - integrado no Campeonato de Portugal de pista coberta)  
 Em 2004 e 2020 e de 2014 a 2016 foi considerado campeão o melhor sub-23 nos Campeonatos de Portugal de pista coberta  
 Campeonato Nacional de Lançamentos Longos (CNL) desde 2009 (Torneio Nacional - até 1999 - e Taça de Portugal - até 2008 - não são considerados)

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

## Campeões Nacionais de Esperanças/Sub23

### FEMININOS

### MASCULINOS

#### Número de títulos por atleta

|                       |    |                       |   |
|-----------------------|----|-----------------------|---|
| <i>Estafeta - GDE</i> | 10 | João Pedro Buaró      | 4 |
| Tânia Freitas         | 7  | Paulo Neto            | 4 |
| Helena Gouveia        | 5  | Alberto Paulo         | 3 |
| Catarina Queirós      | 4  | Décio Andrade         | 3 |
| Cristina Ferreira     | 4  | Ricardo Ribeiro       | 3 |
| Marisa Vieira         | 4  | Filipe Santos         | 2 |
| Vanessa Rocha         | 4  | Hélder Pestana        | 2 |
| Elda Laranja          | 3  | Hugo Silva            | 2 |
| Joana Frias           | 3  | João Almeida          | 2 |
| Liliana Viana         | 3  | Marco Rebelo          | 2 |
| Marisela Silva        | 3  | Paulo J. Gonçalves    | 2 |
| Nédia Semedo          | 3  | Alberto Fraga         | 1 |
| Sara Moreira          | 3  | André Gonçalves       | 1 |
| Ângela Silva          | 2  | Bruno Santos          | 1 |
| Bárbara Silva         | 2  | Diogo Sousa           | 1 |
| Carolina Duarte       | 2  | <i>Estafeta - CSM</i> | 1 |
| Cláudia Nóbrega       | 2  | José Durão            | 1 |
| Cristiana Oliveira    | 2  | Nuno Paulo            | 1 |
| <i>Estafeta - CAM</i> | 2  | Sérgio Abreu          | 1 |
| Joana Soares          | 2  | Sérgio Duro           | 1 |
| Milena Lucena         | 2  | Vítor Freitas         | 1 |
| Sandra Turpin         | 2  |                       |   |
| Ana Leite             | 1  |                       |   |
| Ana Mafalda Ferreira  | 1  |                       |   |
| Cristina Gonçalves    | 1  |                       |   |
| <i>Estafeta - AJS</i> | 1  |                       |   |
| Joana Arduino         | 1  |                       |   |
| Mariana Pestana       | 1  |                       |   |
| Patrícia Vieira       | 1  |                       |   |
| Rafaela Almeida       | 1  |                       |   |
| Sara Moreira (2)      | 1  |                       |   |
| Sónia Martins         | 1  |                       |   |
| Susana Silva          | 1  |                       |   |
| Tânia Caires          | 1  |                       |   |

#### Equipas de estafetas:

|   |   |
|---|---|
| Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Elda Laranja        | 3 |
| Ana Martins, Elda Laranja, Elisa Pegado, Jessica Gouveia          | 1 |
| Ana Martins, Elda Laranja, Jessica Gouveia, Sara Moreira          | 1 |
| Ana Martins, Elisa Pegado, Inocência Faria, Elda Laranja          | 1 |
| Carolina Omelas, Camila João, Mariana Mendonça, Liliana Henriques | 1 |
| Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Anabela Correia, Elda Laranja    | 1 |
| Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Mafalda Ribeiro, Liliana Viana   | 1 |
| Cizina Pestana, Mafalda Ribeiro, Ana Carneiro, Jessica Gouveia    | 1 |
| Dinah Vieira, Gorety Batista, Neide Vieira, Tânia Freitas         | 1 |
| Elda Laranja, Elisa Pegado, Jessica Gouveia, Joana Frias          | 1 |
| Elisa Cruz, Gorety Batista, Joana Arduino, Rute Freire            | 1 |

#### Equipas de estafetas:

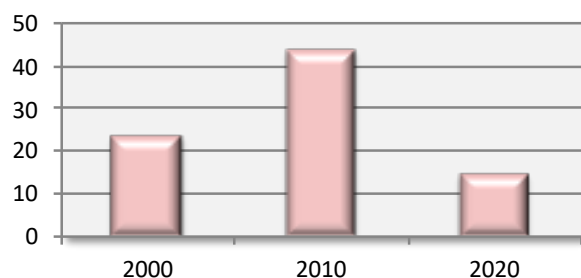
|  |   |
|--|---|
| Ivo Graça, Bruno Santos, Rui Paulo Silva, Dany Gonçalves | 1 |
|--|---|

## Campeões Nacionais de Esperanças/Sub23

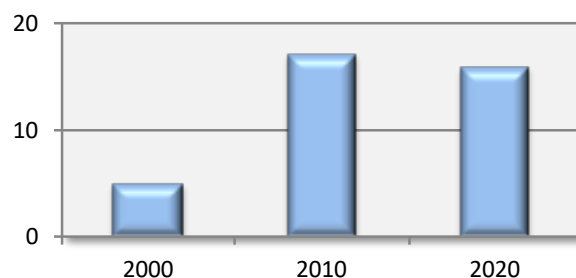
FEMININOS

MASCULINOS

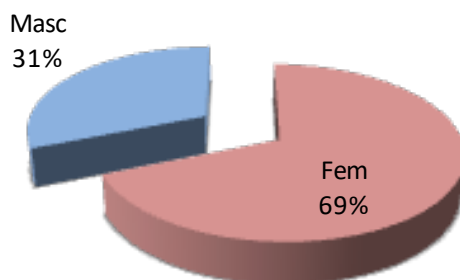
Títulos por períodos (até...)



Títulos por períodos (até...)



Distribuição por sexo



Títulos por Clube

