



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

SUB-23

até 30-set-2021

| 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 |
| 7,67 | 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 | Jun | 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 | Jun | AJS | | Pombal | 19-01-2019 |
| 7,84 | pc | Anabela Correia | | 03/02/84 | Juv | 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 |

| | | | | | | | | | |
|---|-----|-------------------|-----|----------|-----|-----|----------------------|---------------|------------|
| 100 m | | | | | | | | | |
| prova dos programas nacionais de ar livre | | | | | | | | | |
| 11,80 | 1,7 | Rosalina Santos | RSA | 18/02/98 | Jun | 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 |
| 12,22 | 0,6 | Joana Frias | | 07/03/88 | Juv | CAM | | Lisboa (U) | 23-07-2005 |
| 12,23 | 1,6 | Joana Arduino | | 20/08/82 | Jun | CAM | | Maia | 15-07-2000 |
| 12,27 | 1,9 | Sara Moreira | | 22/01/01 | Jun | AJS | | Ribeira Brava | 15-06-2019 |
| 12,33 | 1,8 | Cristina Viúla | | 14/04/68 | s23 | CAM | | Lisboa (A) | 23-06-1990 |
| 12,34 | 0,8 | Patrícia Alminhas | | 04/02/00 | s23 | CSM | | Lisboa (I) | 15-05-2021 |
| 12,36 | 0,5 | Anabela Correia | | 03/02/84 | Juv | GDE | | Múrcia | 23-07-2001 |
| 12,38 | 0,7 | Beatriz Matias | | 22/11/00 | s23 | AJS | | Guimarães | 22-05-2021 |

| | | | | | | | | | |
|---|------|-----------------|-----|----------|-----|-----|--|---------------|------------|
| 200 m | | | | | | | | | |
| prova dos programas nacionais de ar livre | | | | | | | | | |
| 24,19 | 0,3 | Rosalina Santos | RSA | 18/02/98 | Jun | 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 |
| 25,04 | 0,5 | Joana Frias | | 07/03/88 | s23 | GDE | | Leiria | 14-06-2009 |
| 25,05 | 0,3 | Joana Arduino | | 20/08/82 | Jun | CAM | | Braga | 30-07-2000 |
| 25,34 | | Sara Moreira | | 22/01/01 | Jun | 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 | Juv | GDE | | Múrcia | 25-07-2001 |
| 25,54 | -0,4 | Cátia Santos | | 17/04/81 | Jun | CSM | | Braga | 21-06-2000 |



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

SUB-23

até 30-set-2021

| 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 | Juv | 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 | Jun | AJS | | Ribeira Brava | 03-07-2008 |
| 57,12 | | Cátia Santos | | 17/04/81 | Jun | 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 | Jun | 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 | Jun | 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 | Juv | 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 | Jun | 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 | Jun | 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 30-set-2021

| 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 | Jun | 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 |
| 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 |
| 10 06,74 | | Mariana Vargem | | 30/01/01 | Juv | LCM | | Braga | 04-06-2017 |

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 | Jun | AJS | | Guimarães | 03-07-2021 |
| 17 51,00 | | Daniela Sousa | | 14/09/93 | s23 | ADRAP | | Ribeira Brava | 21-06-2014 |
| 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 |
| 18 44,73 | | Maria Carvalho | | 29/03/99 | s23 | ADRAP | | Guimarães | 03-07-2021 |
| 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 | Jun | CSM | | Maia | 17-07-1988 |
| 42 18,92 | | Rute Soares | | 04/06/99 | Jun | AJS | | Ribeira Brava | 18-03-2017 |
| 43 27,76 | | Inês Correia | | 06/06/01 | Jun | 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 | Jun | AJS | | Ribeira Brava | 08-02-2014 |
| 44 51,86 | | Carolina Boulhosa | | 11/02/01 | Jun | GDC-M | | Ribeira Brava | 26-02-2020 |
| 44 58,87 | | Laura León | | 17/10/97 | Jun | AJS | | Machico | 21-03-2015 |



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

SUB-23

até 30-set-2021

| 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 | Jun | 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 | Jun | CSM | | Leiria | 07-05-2016 |
| 12 23,48 | | Mariana Freitas | | 21/11/86 | Jun | 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 |
| 8,51 | pc | Sara Moreira | | 22/01/01 | Jun | 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 | Jun | 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 | Jun | GDE | | Espinho | 16-02-2003 |
| 9,05 | pc | Tânia Caires | | 03/12/87 | s23 | CSM | | Pombal | 11-03-2009 |
| 9,10 | -1,0 | Renata Rocha | | 12/03/99 | Jun | GDE | | Ribeira Brava | 07-01-2018 |

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 | Jun | 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 | Jun | GDE | | Ribeira Brava | 19-06-2016 |
| 14,82 | -0,2 | Ivone Camacho | | 28/09/74 | Jun | CAM | | Lisboa (N) | 01-05-1993 |
| 14,91 | 1,2 | Renata Rocha | | 12/03/99 | Jun | GDE | | Ribeira Brava | 16-07-2017 |
| 14,91 | -0,2 | Tatiana Silva | | 09/05/00 | Jun | GDE | | Leiria | 08-07-2018 |



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

SUB-23

até 30-set-2021

| 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 | Jun | CAM | | Machico | 24-06-2006 |
| 62,35 | | Ivone Camacho | | 28/09/74 | Jun | 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 | Jun | CAM | | Coimbra (M) | 19-07-1997 |
| Tempos Manuais: | | | | | | | | | |
| 62"2 | | Ivone Camacho | | 28/09/74 | Jun | CAM | | Lisboa (A) | 03-07-1993 |

Salto em Altura

| | | | | | | prova dos programas nacionais de ar livre | | | |
|------|----|-------------------|--|----------|-----|---|-----------------|---------------|------------|
| 1,81 | | Liliana Viana | | 24/08/85 | Jun | 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 | Jun | CSM | | Lisboa (U) | 16-06-2001 |
| 1,73 | pc | Catarina Queirós | | 23/01/98 | Jun | AJS | = em 10/2/18 Pb | Braga | 28-01-2017 |
| 1,71 | | Ana Leite | | 08/09/01 | Jun | AJS | | Elvas | 01-06-2019 |
| 1,68 | | Milena Lucena | | 03/09/02 | Jun | GDE | | Ribeira Brava | 02-08-2020 |
| 1,66 | pc | Bárbara Silva | | 25/02/99 | Jun | AJS | | Braga | 29-01-2017 |
| 1,64 | pc | Cristina Ferreira | | 22/11/79 | Jun | CSM | | Espinho | 01-03-1998 |
| 1,64 | | Lúcia Vieira | | 04/10/87 | Juv | GDE | | Funchal | 11-07-2004 |
| 1,63 | | Sónia Camacho | | 05/03/79 | Jun | 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 ^a Leonor Tavares | | 24/09/85 | s23 | CSM | | Lisboa (U) | 23-07-2005 |
| 3,90 | | Sandra H. Tavares | | 29/05/82 | Jun | CSM | | Braga | 07-07-2001 |
| 3,45 | | Sara Sousa | | 14/08/93 | s23 | CSM | = em 2015 e 2018 | Lisboa (U) | 23-07-2013 |
| 3,43 | | Sara Pereira | | 01/05/04 | Juv | AJS | | Ribeira Brava | 23-05-2021 |
| 3,37 | | Tânia Vieira | | 29/07/85 | Jun | GDE | | Guarda | 25-07-2003 |
| 3,30 | | Camila Lucena | | 07/08/94 | Jun | 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 | Jun | 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 30-set-2021

| 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 | Jun | 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 | Jun | AJS | | Amarante | 01-05-2016 |
| 5,69 | -1,0 | Milena Lucena | | 03/09/02 | Juv | GDE | | Madrid | 29-06-2019 |
| 5,68 | pc | Sara Moreira | | 22/01/01 | Jun | AJS | | Pombal - pc | 19-01-2019 |
| 5,66 | -0,8 | Cláudia Jardim | | 31/12/80 | Jun | CAM | | Funchal | 07-02-1998 |
| 5,66 | 1,3 | Joana Frias | | 07/03/88 | Juv | CAM | | Creta | 27-05-2005 |
| 5,64 | pc | Bárbara Silva | | 25/02/99 | Jun | AJS | | Pombal - pc | 11-02-2018 |
| 5,62 | pc | Scarlett Saleiro | | 27/05/98 | s23 | ADRAP | | Braga - pc | 07-03-2020 |

Tripla 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 | Jun | GDE | | Ribeira Brava | 10-07-2021 |
| 11,98 | -0,4 | Joana Frias | | 07/03/88 | Jun | 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 | Jun | 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 |
| 11,66 | 0,2 | Nídia Encarnação | | 13/05/91 | Jun | GDE | | Machico | 08-07-2009 |

Lançamento do Peso

| prova dos programas nacionais de ar livre | | | | | | | | | |
|---|----|--------------------|--|----------|-----|-----|--|------------|------------|
| 4 kg | | | | | | | | | |
| 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 | Jun | CSM | | Braga - pc | 24-02-2019 |
| 12,30 | | Mariana Pestana | | 18/04/01 | Jun | 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 | Jun | 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 | Jun | CAM | | Braga | 30-07-2000 |



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

SUB-23

até 30-set-2021

| 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 | Jun | 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 | Jun | CSM | | | | Almada | 02-06-2018 |
| 38,09 | Inês Abreu | 06/01/03 | Jun | 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 | Jun | 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 | Juv | 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 | Jun | 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 | Jun | GDE | | | | Lisboa U | 20-07-2019 |
| 52,34 | Cláudia Nóbrega | 03/09/90 | Jun | GDE | | | | Lovelhe | 05-04-2009 |
| 51,73 | Milene Jesus | 01/06/99 | Jun | 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 | Jun | GDE | | | | Seia | 14-06-2009 |
| 47,95 | Joana Silva | 09/03/84 | Jun | 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 | Jun | 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 |
| 43,78 | Cátia Silva | 15/01/84 | Jun | CAM | | | | Funchal | 24-07-2002 |
| 42,08 | Marta Faria | 08/07/04 | Juv | GDE | | | | Viana do Castelo | 20-06-2021 |
| 40,81 | Filipa Freitas | 11/02/84 | Jun | CAM | | | | Funchal | 15-03-2003 |
| 40,44 | Carla Macedo | 22/10/90 | Jun | 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 | Jun | GDE | | | | Maia | 27-06-2021 |
| 37,50 | Cláudia Jardim | 31/12/80 | Jun | CAM | | | | Funchal | 12-06-1999 |
| 36,55 | Carla Muriela Góis | 09/02/91 | Juv | GDE | | | | Guadalupe | 28-05-2008 |



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

SUB-23

até 30-set-2021

| 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 | Jun | 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 | Jun | CAM | | | | Lisboa (U) | 08-06-2002 |
| 27 11,54 | Mónica Pereira | 31/12/78 | Jun | CSM | | | | Braga | 29-06-1997 |
| 27 38,48 | Cláudia Silva | 05/03/97 | Juv | CSM | | | | Ribeira Brava | 27-04-2013 |
| 27 42,0 | Ana Raquel Marques | 21/09/83 | Jun | CSM | tempo de passagem | | | Óbidos | 04-05-2002 |
| 27 58,23 | Rubina Soares | 02/06/92 | Jun | AJS | | | | Machico | 15-05-2010 |
| 28 21,97 | Ana Luísa Catanho | 22/02/03 | Juv | ADRAP | | | | Ribeira Brava | 15-02-2020 |
| 28 24,22 | Marta Faria | 08/07/04 | Inic | GDE | | | | Ribeira Brava | 19-05-2018 |
| 29 01,35 | Miriam Cunha | 24/11/03 | Juv | AJS | | | | Ribeira Brava | 01-06-2019 |

10 000 m Marcha

| em pista | | prova dos programas nacionais de ar livre | | | | | | | |
|----------|----------------------|---|-----|-------|-------------------|--|--|----------------|------------|
| 50 25,54 | Adriana Viveiros | 12/03/02 | Juv | ADRAP | Estrada: 50'00 | | | Vagos | 06-07-2019 |
| 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 | Estrada: 50'17 | | | Leiria | 18-05-2019 |
| 54 07,38 | Maria Bernardo | 19/10/99 | Jun | ADRAP | | | | Marinha Grande | 08-07-2017 |
| 56 33,4 | Mónica Pereira | 31/12/78 | s23 | GDE | Estrada: 55'42 tp | | | Funchal | 10-07-1999 |
| 59 33,02 | Rubina Soares | 02/06/92 | Jun | AJS | | | | Lisboa (U) | 26-06-2010 |
| 60 16,2 | Mariana F. Rodrigues | 07/09/94 | Juv | AJS | | | | Ribeira Brava | 29-06-2011 |
| 62 49,23 | Petra Fernandes | 29/12/99 | Juv | AJS | | | | Ribeira Brava | 18-06-2016 |

| Marca | Atleta | Nac | D.N. | Escalão | Clube | Parciais | Obs | Local | Data |
|--|----------------------|-----|----------|---------|-------|---|-----------------|-------------------|------------|
| Heptatlo | | | | | | | | | |
| 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 | Jun | 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 | Jun | 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 | Jun | 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 | Jun | 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 | Jun | 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 | Jun | 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 | Jun | AJS | 16,20 . 1,68 . 7,97 . 27,53 / 5,24 . 16,73 . 2 32,85 | | Lousada | 05-05-2019 |
| Pentatlo | | | | | | | | | |
| 60m barr.84 + Altura + Peso 4 + Comprimento + 800m | | | | | | prova de outros programas nacionais | | | |
| 3 561 p | pc Catarina Queirós | | 23/01/98 | Jun | 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 | Jun | AJS | 8,89 . 1,59 . 7,71 . 5,64 . 2 30,82 | | Pombal | 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 |
| 3 063 p | Rosalina Santos | RSA | 18/02/98 | Jun | 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 | Jun | 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 | Jun | CAM | 10,55 . 1,47 . 9,12 . 4,86 . 2 33,71 | | Espinho | 23-02-2003 |
| 2 682 p | Renata Rocha | | 12/03/99 | Jun | 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 | Juv | 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 | Jun | 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 |
|--|---------------------|---------------|------|---------|-------|--|-----|---------------|------------|
| 4 X 100 m | | | | | | | | | |
| <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 | | | Jun | 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 | | | Jun | 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 | | | Jun | GDE | Renata Rocha 99, Ema Camacho 00, Joana C. Gonçalves 99, Rosalina Santos 98 | | Ribeira Brava | 29-04-2017 |
| 49,72 | Seleção da Madeira | | | Juv | 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 | | Jun | 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 |
|--|---------------------|-----|------|---------|-------|--|-----|------------|------------|
| 4 X 400 m | | | | | | | | | |
| <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 | | | Jun | 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 | | | Jun | CAM | Gorety Batista 82, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80 | | Maia | 19-07-1998 |
| 3 57,36 | C. A. Madeira | | | Jun | CAM | Sandra Camacho 79, Noemi Faria 79, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79 | | Maia | 15-06-1997 |
| 3 57,58 | C. A. Madeira | | | Jun | CAM | Rubina Serrão 81, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80 | | Mafra | 28-06-1998 |
| 3 58,40 | C. A. Madeira | | | Jun | 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 |