

# Melhor Atleta Regional

(pela Tabela IAAF)

Época	FEMININOS				MASCULINOS			
	ATLETA	PROVA	MARCA	PTS	ATLETA	PROVA	MARCA	PTS
1997/1998	<b>Tânia Freitas</b>	100	12"10	995 p	<b>Marco Rebelo</b>	3000obs	8'35"66	1 097 p
1998/1999	<b>Tânia Freitas</b>	400mb	60"06	1 020 p	<b>Marco Rebelo</b>	3000obs	8'43"4	1 064 p
1999/2000	<b>Tânia Freitas</b>	400mb	59,47	1 037 p	<b>Marco Rebelo</b>	3000	8'08"15	1 008 p
2000/2001	<b>Tânia Freitas *</b>	400mb	59,58	1 034 p	<b>Marco Rebelo</b>	3000obs	9'05"68	971 p
2001/2002	<b>Maribel Gonçalves *</b>	20km Mx	1:35'37"1	1 082 p	<b>Diogo Sousa</b>	800	1'50"0	1 028 p
2002/2003	<b>Maribel Gonçalves *</b>	20km Mx	1:35'55"	1 078 p	<b>Diogo Sousa</b>	800	1'50"13	1 024 p
2003/2004	<b>Maribel Gonçalves *</b>	20km Mx	1:31'19"1	1 140 p	<b>Diogo Sousa</b>	800	1'47"46	1 100 p
2004/2005	<b>Maribel Gonçalves *</b>	20km Mx	1:34'07"	1 102 p	<b>Diogo Sousa</b>	800	1'49"51	1 041 p
2005/2006	<b>Maribel Gonçalves *</b>	3000 Mx	13'18"00	1 061 p	<b>Alberto Paulo</b>	3000obs	8'49"89	1 036 p
2006/2007	<b>Maribel Gonçalves</b>	3000 Mx	13'36"98	1 033 p	<b>Alberto Paulo *</b>	3000obs	8'36"98	1 092 p
2007/2008	<b>Maribel Gonçalves</b>	20km Mx	1:32'22"	1 125 p	<b>Alberto Paulo *</b>	3000obs	8'24"2	1 148 p
2008/2009	<b>Maribel Gonçalves</b>	3000 Mx	12'49"64	1 104 p	<b>Alberto Paulo</b>	3000obs	8'29"86	1 123 p
2009/2010	<b>Maribel Gonçalves</b>	3000 Mx	13'36"30	1 034 p	<b>Alberto Paulo</b>	3000obs	8'24"06	1 148 p
2010/2011	<b>Liliana Henriques</b>	400	57"05	963 p	<b>Alberto Paulo</b>	3000obs	8'22"41	1 156 p
2011/2012	<b>Daniela Sousa</b>	3000obs	11'14"75	922 p	<b>Dany Gonçalves</b>	100	10"57	1 018 p
2012/2013	<b>Joana Soares</b>	3000obs	11'10"21	933 p	<b>Nuno Paulo</b>	3000obs	8'55,84	1 011 p
2013/2014	<b>Joana Soares</b>	3000obs	10'29"37	1 025 p	<b>Tiago F. Silva</b>	Maratona	2:19'31	998 p
2014/2015	<b>Rosalina Santos *</b>	60	7"52	1 045 p	<b>Dany Gonçalves *</b>	100	10"54	1 027 p
2015/2016	<b>Joana Soares *</b>	3000obs	10'18"95	1 050 p	<b>Ricardo Ribeiro *</b>	200	21"39	1 011 p
2016/2017	<b>Joana Soares *</b>	3000obs	10'20"29	1 046 p	<b>Nuno Pereira *</b>	800	1'53"09	940 p
2017/2018	<b>Joana Soares *</b>	3000obs	10'05"41	1 082 p	<b>Nuno Pereira *</b>	1500	3'47"28	1 011 p
2018/2019	<b>Joana Soares *</b>	3000obs	9'55"86	1 105 p	<b>Décio Andrade *</b>	Martelo	70,42	1 047 p
2019/2020	<b>Joana Soares *</b>	3000obs	10'03"29	1 087 p	<b>Pedro Buaró *</b>	Vara	5,15	1 034 p
2020/2021	<b>Joana Soares *</b>	3000obs	9'57"69	1 101 p	<b>Pedro Buaró *</b>	Vara	5,25	1 061 p

\* Vencedores do Prémio AARAM