



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 31-dez-2021

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

100 m

| prova do programa olímpico |     |                     |     |          |     |     |                    |               |            |
|----------------------------|-----|---------------------|-----|----------|-----|-----|--------------------|---------------|------------|
| 11,80                      | 1,7 | Rosalina Santos     | RSA | 18/02/98 | s20 | GDE | = em 6.mai.2017 RB | Ribeira Brava | 04-06-2016 |
| 11,98                      | 0,9 | Rafaela Almeida     |     | 10/11/83 | s23 | CSM |                    | Lisboa (U)    | 31-07-2004 |
| 12,01                      | 2,0 | Patrícia Vieira     |     | 18/04/79 | Sen | GDE |                    | Leiria        | 04-06-2005 |
| 12,03                      | 1,5 | Susana Vieira       |     | 01/02/80 | Sen | CAM |                    | Maia          | 06-07-2006 |
| 12,07                      | 1,6 | Tânia Freitas       |     | 17/06/80 | s23 | CAM |                    | Lisboa (U)    | 05-08-2000 |
| 12,07                      | 2,0 | Cátia Garcia Santos |     | 13/05/94 | Sen | GDE |                    | Braga         | 21-07-2018 |
| 12,14                      | 1,5 | Ana Marçal          |     | 06/06/79 | Sen | CAM |                    | Lisboa (U)    | 31-07-2004 |
| 12,22                      | 0,6 | Joana Frias         |     | 07/03/88 | s18 | CAM |                    | Lisboa (U)    | 23-07-2005 |
| 12,23                      | 1,0 | Graziela Guerreiro  |     | 11/10/64 | Sen | CSM |                    | Maia          | 26-05-1991 |
| 12,23                      | 1,6 | Joana Arduino       |     | 20/08/82 | s20 | CAM |                    | Maia          | 15-07-2000 |

200 m

| prova do programa olímpico |      |                     |     |          |     |     |  |             |            |
|----------------------------|------|---------------------|-----|----------|-----|-----|--|-------------|------------|
| 24,19                      | 0,3  | Rosalina Santos     | RSA | 18/02/98 | s20 | GDE |  | Lisboa (I)  | 17-06-2017 |
| 24,45                      | pc   | Rafaela Almeida     |     | 10/11/83 | s23 | CAM |  | Espinho     | 13-02-2005 |
| 24,52                      | 1,1  | Carolina Duarte     |     | 08/01/90 | s23 | CSM |  | Lisboa (U)  | 13-05-2012 |
| 24,59                      | 0,3  | Susana Vieira       |     | 01/02/80 | Sen | CAM |  | Guarda      | 07-07-2006 |
| 24,62                      | -0,3 | Tânia Freitas       |     | 17/06/80 | s23 | CAM |  | Coimbra (M) | 13-08-2000 |
| 24,83                      |      | Graziela Guerreiro  |     | 11/10/64 | Sen | CSM |  | Guiana      | 27-04-1991 |
| 24,90                      | pc   | Sofia Duarte        |     | 07/11/96 | Sen | GDE |  | Pombal      | 10-01-2021 |
| 24,92                      | 1,7  | Cátia Garcia Santos |     | 13/05/94 | Sen | GDE |  | Braga       | 22-07-2018 |
| 24,98                      | 0,4  | Filipa Martins      |     | 13/11/92 | Sen | AJS |  | Guimarães   | 23-05-2021 |
| 25,04                      | 0,5  | Joana Frias         |     | 07/03/88 | s23 | GDE |  | Leiria      | 14-06-2009 |

400 m

| prova do programa olímpico |    |                   |  |          |     |     |  |                |            |
|----------------------------|----|-------------------|--|----------|-----|-----|--|----------------|------------|
| 54,47                      |    | Carolina Duarte   |  | 08/01/90 | s23 | CSM |  | Lisboa U       | 17-06-2012 |
| 54,54                      |    | Filipa Martins    |  | 13/11/92 | Sen | AJS |  | Salamanca /ESP | 05-06-2021 |
| 54,80                      |    | Tânia Freitas     |  | 17/06/80 | s23 | CAM |  | Madrid         | 03-07-2002 |
| 54,87                      |    | Nédia Semedo      |  | 14/11/78 | Sen | CAM |  | Seia           | 02-08-2003 |
| 55,14                      |    | Maria José Frias  |  | 30/08/65 | Sen | CSM |  | Funchal        | 04-06-1994 |
| 55,39                      |    | Joana Frias       |  | 07/03/88 | s18 | CAM |  | Lignano        | 07-07-2005 |
| 55,73                      |    | Miriam Tavares    |  | 14/05/91 | s23 | CSM |  | Lisboa U       | 07-07-2012 |
| 56,47                      | pc | Eduarda Coelho    |  | 02/03/68 | Sen | CSM |  | Braga          | 01-02-1997 |
| 56,47                      |    | Rafaela Almeida   |  | 10/11/83 | s23 | CSM |  | Funchal        | 11-07-2004 |
| 56,99                      |    | Liliana Henriques |  | 12/05/90 | s20 | AJS |  | Ribeira Brava  | 03-07-2008 |



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 31-dez-2021

| Marca  | Vento | Atleta                    | Nac | D.N.            | Escalão    | Clube      | Obs | Local             | Data              |
|--|-------|---------------------------|-----|-----------------|------------|------------|-----|-------------------|-------------------|
| <b>800 m</b>                                     |       |                           |     |                 |            |            |     |                   |                   |
| prova do programa olímpico                       |       |                           |     |                 |            |            |     |                   |                   |
| 2 00,54  |       | Nédia Semedo              |     | 14/11/78        | Sen        | CAM        |     | Munique           | 08-08-2002        |
| 2 07,15  | pc    | Lilian Silva              |     | 30/03/82        | Sen        | CAM        |     | Pombal            | 26-01-2008        |
| 2 07,21  |       | Maria José Frias          |     | 30/08/65        | Sen        | CSM        |     | Lisboa (U)        | 18-06-1994        |
| 2 08,11  |       | Eduarda Coelho            |     | 02/03/68        | Sen        | CSM        |     | Lisboa (U)        | 17-05-1998        |
| <b>2 08,85</b>                                   |       | <b>Margarida E. Silva</b> |     | <b>02/04/00</b> | <b>s23</b> | <b>AJS</b> |     | <b>Lisboa (I)</b> | <b>15-05-2021</b> |
| 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 11,62  |       | Joana Soares              |     | 08/09/93        | Sen        | AJS        |     | Lisboa (U)        | 21-07-2019        |
| 2 12,11  | pc    | Sofia P. Monteiro         |     | 01/09/80        | Sen        | CSM        |     | Espinho           | 15-02-2004        |
| 2 12,23  |       | Sara Inácio               |     | 27/09/95        | Sen        | ADRAP      |     | Lisboa (U)        | 21-07-2019        |
| <b>1 500 m</b>                                   |       |                           |     |                 |            |            |     |                   |                   |
| prova do programa olímpico                       |       |                           |     |                 |            |            |     |                   |                   |
| 4 09,46  |       | Nédia Semedo              |     | 14/11/78        | Sen        | CAM        |     | Funchal           | 30-06-2001        |
| 4 20,70  |       | Joana Soares              |     | 08/09/93        | Sen        | AJS        |     | Ribeira Brava     | 18-07-2020        |
| 4 21,20  | pc    | Lilian Silva              |     | 30/03/82        | Sen        | CAM        |     | Espinho - pc      | 02-02-2008        |
| 4 23,41  |       | Sara Moreira              |     | 17/10/85        | s23        | GDE        |     | Leiria            | 26-05-2007        |
| <b>4 26,00</b>                                   |       | <b>Margarida E. Silva</b> |     | <b>02/04/00</b> | <b>s23</b> | <b>AJS</b> |     | <b>Maia</b>       | <b>27-06-2021</b> |
| 4 26,94  |       | Cátia Santos              |     | 09/10/92        | Sen        | GDE        |     | Ribeira Brava     | 14-07-2018        |
| 4 27,21  | pc    | Patrícia Pereira          |     | 14/12/81        | Sen        | CAM        |     | Espinho - pc      | 18-02-2006        |
| <b>4 29,34</b>                                   |       | <b>Inês Borba</b>         |     | <b>28/04/02</b> | <b>s20</b> | <b>AJS</b> |     | <b>Lisboa (U)</b> | <b>24-07-2021</b> |
| 4 30,31  | pc    | Olga Pinto                |     | 31/05/75        | Sen        | GDE        |     | Espinho - pc      | 31-01-2004        |
| 4 30,82  |       | Eduarda Coelho            |     | 02/03/68        | Sen        | CSM        |     | Lisboa (U)        | 16-05-1998        |
| <b>5 000 m</b>                                   |       |                           |     |                 |            |            |     |                   |                   |
| prova do programa olímpico                       |       |                           |     |                 |            |            |     |                   |                   |
| 16 03,23   |       | Ana Mafalda Ferreira      |     | 22/04/88        | Sen        | GDE        |     | Lisboa (U)        | 16-06-2012        |
| 16 14,46   |       | Filomena Costa            |     | 22/02/85        | Sen        | AJS        |     | Fátima            | 31-05-2014        |
| 16 23,18   |       | Cátia Santos              |     | 09/10/92        | Sen        | GDE        |     | Ribeira Brava     | 01-06-2019        |
| 16 35,27   |       | Madalena Carriço          |     | 06/01/79        | Sen        | CAM        |     | Seia              | 23-07-2006        |
| 16 50,15   |       | Sara Pinho                |     | 06/08/81        | Sen        | CAM        |     | Leiria            | 03-06-2006        |
| 16 59,41   |       | Patrícia Pereira          |     | 14/12/81        | s23        | CAM        |     | Lisboa (U)        | 24-05-2003        |
| <b>17 16,02</b>                                  |       | <b>Inês Borba</b>         |     | <b>28/04/02</b> | <b>s20</b> | <b>AJS</b> |     | <b>Guimarães</b>  | <b>03-07-2021</b> |
| 17 28,83   |       | Iolanda O. Henriques      |     | 30/05/66        | Sen        | CSM        |     | Lisboa (U)        | 21-04-1996        |
| 17 30,34   |       | Catarina Carvalho         |     | 01/03/92        | Sen        | ADRAP      |     | Vagos             | 16-07-2016        |
| 17 40,16   |       | Olga Pinto                |     | 31/05/75        | Sen        | GDE        |     | Leiria            | 13-06-2009        |
| Atletas estrangeiros não residentes em Portugal: |       |                           |     |                 |            |            |     |                   |                   |
| 16 33,75   |       | Grace Chesengon           | KEN | 07/06/81        | s23        | GDE        |     | Rio Maior         | 09-05-2001        |



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 31-dez-2021

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

10 000 m

| prova do programa olímpico |  |                      |  |          |      |       |  |                |            |
|----------------------------|--|----------------------|--|----------|------|-------|--|----------------|------------|
| 33 21,98                   |  | Cátia Santos         |  | 09/10/92 | Sen  | GDE   |  | Londres / GB   | 19-05-2018 |
| 33 36,08                   |  | Ana Mafalda Ferreira |  | 22/04/88 | Sen  | GDE   |  | Lisboa (I)     | 24-03-2012 |
| 34 51,37                   |  | Daniela Sousa        |  | 14/09/93 | Sen  | GDE   |  | Ribeira Brava  | 23-03-2019 |
| 35 56,90                   |  | Joana Soares         |  | 08/09/93 | Sen  | AJS   |  | Ribeira Brava  | 18-03-2017 |
| 36 48,83                   |  | Olga Pinto           |  | 31/05/75 | Sen  | GDE   |  | Ribeira Brava  | 14-06-2008 |
| 37 33,03                   |  | Catarina Carvalho    |  | 01/03/92 | Sen  | ADRAP |  | Ribeira Brava  | 19-03-2016 |
| 37 33,68                   |  | Iolanda O. Henriques |  | 30/05/66 | Sen  | CSM   |  | Marinha Grande | 02-06-1996 |
| 38 01,99                   |  | Cristina Nascimento  |  | 23/10/79 | V 35 | AJS   |  | Ribeira Brava  | 18-03-2017 |
| 38 23,41                   |  | Adília Fernandes     |  | 11/07/89 | Sen  | AJS   |  | Ribeira Brava  | 29-02-2020 |
| 39 29,44                   |  | Luísa Freitas        |  | 29/11/79 | V 35 | GDE   |  | Ribeira Brava  | 10-03-2018 |

Maratona

| prova do programa olímpico |  |                     |  |          |      |       |  |         |            |
|----------------------------|--|---------------------|--|----------|------|-------|--|---------|------------|
| 42 195 m                   |  |                     |  |          |      |       |  |         |            |
| 2 28'00                    |  | Filomena Costa      |  | 22/02/85 | Sen  | AJS   |  | Sevilha | 22-02-2015 |
| 2 42'16                    |  | Madalena Carriço    |  | 06/01/79 | Sen  | GDE   |  | Sevilha | 22-02-2009 |
| 2 58'23                    |  | Anabela Pereira     |  | 17/09/60 | V 40 | CSM   |  | Lisboa  | 12-02-2001 |
| 3 13,33                    |  | Bárbara Correia     |  | 12/11/83 | Sen  | CAFH  |  | Geneve  | 06-05-2018 |
| 3 21'36                    |  | Cátia Fiqueli       |  | 04/05/83 | Sen  | CAFH  |  | Sevilha | 21-02-2016 |
| 3 28'53                    |  | Cristina Nascimento |  | 23/10/79 | Sen  | CAFH  |  | Lisboa  | 06-10-2013 |
| 3 30'12                    |  | Sandra Gonçalves    |  | 29/05/79 | V 35 | CAFH  |  | Paris   | 03-04-2016 |
| 3 30'27                    |  | Isabel Fagundes     |  | 28/12/79 | Sen  | CAMAD |  | Lisboa  | 06-10-2013 |
| 3 33'04                    |  | Catarina Dinis      |  | 21/12/87 | Sen  | CAFH  |  | Paris   | 03-04-2016 |
| 3 34,50                    |  | Sónia Faria         |  | 03/04/79 | V 40 | ADG   |  | Sevilha | 23-02-2020 |

3 000 m obstáculos

| prova do programa olímpico                |  |                    |  |          |     |       |  |             |            |
|---|--|--------------------|--|----------|-----|-------|--|-------------|------------|
| 0,76 m - 28x obstáculos + 7x vala de água |  |                    |  |          |     |       |  |             |            |
| 9 42,47                                   |  | Sara Moreira       |  | 17/10/85 | s23 | GDE   |  | Debrecen    | 15-07-2007 |
| 9 55,86                                   |  | Joana Soares       |  | 08/09/93 | Sen | AJS   |  | Leiria      | 27-07-2019 |
| 10 03,04                                  |  | Daniela Sousa      |  | 14/09/93 | Sen | GDE   |  | Huelva /ESP | 20-06-2019 |
| 10 33,36                                  |  | Catarina Carvalho  |  | 01/03/92 | Sen | ADRAP |  | Vagos       | 10-06-2017 |
| 10 54,34                                  |  | Lara Glória        |  | 18/09/98 | Sen | CSM   |  | Setúbal     | 02-05-2021 |
| 11 16,2                                   |  | Inocência Faria    |  | 18/04/89 | s20 | GDE   |  | Leiria      | 26-05-2007 |
| 11 20,77                                  |  | Djamila Tavares    |  | 17/11/94 | Sen | ADRAP |  | Guimarães   | 03-07-2021 |
| 11 20,88                                  |  | Martinha Ferreira  |  | 06/11/81 | Sen | GDE   |  | Leiria      | 04-06-2005 |
| 11 23,5                                   |  | Sandra Amaro Pinto |  | 15/03/76 | Sen | CSM   |  | Leiria      | 26-05-2007 |
| 11 30,77                                  |  | Milene Santos      |  | 29/08/92 | s23 | CSM   |  | Fátima      | 01-06-2014 |



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 31-dez-2021

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

100 m barreiras

| 10b / 0,84 m - 13 + 8,5 m |      |                  |     |          |     |       | prova do programa olímpico |               |            |
|---------------------------|------|------------------|-----|----------|-----|-------|----------------------------|---------------|------------|
| 13,41                     | 0,9  | Catarina Queirós |     | 23/01/98 | Sen | AJS   |                            | Trieste /ITA  | 07-07-2021 |
| 13,45                     | 2,0  | Sandra Turpin    |     | 05/06/76 | s23 | CAM   |                            | Mafra         | 28-06-1998 |
| 13,56                     | 1,5  | Patrícia Vieira  |     | 18/04/79 | Sen | GDE   |                            | Maia          | 02-07-2005 |
| 14,07                     | 1,7  | Sara Moreira     |     | 22/01/01 | s20 | AJS   |                            | Vagos         | 23-06-2019 |
| 14,17                     | 1,4  | Bárbara Silva    |     | 25/02/99 | s23 | AJS   |                            | Maia          | 27-06-2021 |
| 14,41                     | 1,0  | Elisabete Silva  |     | 10/12/98 | s23 | ADRAP |                            | Lisboa (U)    | 21-07-2019 |
| 14,50                     | -0,6 | Rosalina Santos  | RSA | 18/02/98 | s20 | GDE   |                            | Ribeira Brava | 19-06-2016 |
| 14,64                     | 2,0  | Ana Ferreira     |     | 13/06/78 | Sen | CAM   |                            | Lisboa (U)    | 14-07-2002 |
| 14,70                     | 0,8  | Rubina Serrão    |     | 25/12/81 | Sen | CSM   |                            | Lisboa (U)    | 23-07-2005 |
| 14,71                     | -1,0 | Shaina Mags      |     | 11/04/92 | Sen | ADRAP |                            | Guimarães     | 04-07-2021 |

400 m barreiras

| 10b / 0,76 m - 45 + 35 m |  |                 |  |          |     |       | prova do programa olímpico |            |            |
|--------------------------|--|-----------------|--|----------|-----|-------|----------------------------|------------|------------|
| 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 |
| 62,09                    |  | Neide Vieira    |  | 30/12/79 | Sen | CAM   |                            | Beja       | 08-06-2005 |
| 62,31                    |  | Joana Frias     |  | 07/03/88 | s20 | CAM   |                            | Machico    | 24-06-2006 |
| 62,35                    |  | Ivone Camacho   |  | 28/09/74 | s20 | CAM   |                            | Lisboa (N) | 25-07-1992 |
| 62,40                    |  | Elisa Pegado    |  | 23/07/87 | s23 | GDE   |                            | Guarda     | 06-07-2007 |
| 62,60                    |  | Rute Moedas     |  | 07/07/79 | s23 | CSM   |                            | Lisboa (U) | 13-06-2001 |
| 62,78                    |  | Tânia Caires    |  | 03/12/87 | s23 | CSM   |                            | Leiria     | 13-06-2009 |
| 62,80                    |  | Sandra Borges   |  | 01/03/83 | s23 | CSM   |                            | Guarda     | 08-07-2005 |
| Tempos Manuais:          |  |                 |  |          |     |       |                            |            |            |
| 62"2                     |  | Ivone Camacho   |  | 28/09/74 | s20 | CAM   |                            | Lisboa (A) | 03-07-1993 |

20 000 m / 20 km Marcha

| em pista e/ou estrada |  |                    |  |          |     |       | prova do programa olímpico |                   |            |
|-----------------------|--|--------------------|--|----------|-----|-------|----------------------------|-------------------|------------|
| 1 31'19               |  | Maribel Gonçalves  |  | 01/04/78 | Sen | CSM   |                            | Lisboa (U)        | 31-07-2004 |
| 1 45'32               |  | Adriana Viveiros   |  | 12/03/02 | s20 | ADRAP |                            | Sismaria          | 28-11-2021 |
| 1 49'10               |  | Andreia Freitas    |  | 02/04/83 | s23 | CAM   |                            | Baixa da Banheira | 26-02-2005 |
| 1 52'43               |  | Ana Raquel Marques |  | 21/09/83 | s23 | GDE   |                            | Rio Maior         | 02-04-2005 |
| 1 55'03               |  | Mónica Pereira     |  | 31/12/78 | s23 | GDE   |                            | Ponte de Sôr      | 05-03-2000 |
| 1 55'18               |  | Ana Monteiro       |  | 24/10/98 | s23 | GDE   |                            | Funchal           | 31-10-2020 |
| 1 55'27               |  | Vera Portela       |  | 09/05/95 | Sen | CSM   |                            | Almeirim          | 10-04-2021 |



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 31-dez-2021

| Marca                      | Vento | Atleta            | Nac | D.N.     | Escalão | Clube | Obs             | Local         | Data       |
|----------------------------|-------|-------------------|-----|----------|---------|-------|-----------------|---------------|------------|
| <b>Salto em Altura</b>     |       |                   |     |          |         |       |                 |               |            |
| prova do programa olímpico |       |                   |     |          |         |       |                 |               |            |
| 1,81                       |       | Liliana Viana     |     | 24/08/85 | s20     | GDE   |                 | Seia          | 03-08-2003 |
| 1,74                       | pc    | Sandra Turpin     |     | 05/06/76 | s23     | CAM   |                 | Alpiarça      | 10-01-1998 |
| 1,74                       |       | Sandra H. Tavares |     | 29/05/82 | s20     | CSM   |                 | Lisboa (U)    | 16-06-2001 |
| 1,73                       | pc    | Catarina Queirós  |     | 23/01/98 | s20     | AJS   | = em 10/2/18 Pb | Braga         | 28-01-2017 |
| 1,71                       |       | Ana Leite         |     | 08/09/01 | s20     | AJS   |                 | Elvas         | 01-06-2019 |
| 1,70                       |       | Marisa Vieira     |     | 30/12/79 | Sen     | CSM   |                 | Machico       | 16-06-2010 |
| 1,68                       |       | Milena Lucena     |     | 03/09/02 | s20     | GDE   |                 | Ribeira Brava | 02-08-2020 |
| 1,67                       |       | Nora Araújo       |     | 29/09/59 | V 35    | CSM   |                 | Coimbra (M)   | 20-07-1997 |
| 1,66                       | pc    | Bárbara Silva     |     | 25/02/99 | s20     | AJS   |                 | Braga         | 29-01-2017 |
| 1,66                       | pc    | Cláudia Rodrigues |     | 11/11/89 | Sen     | ADRAP |                 | Braga - pc    | 22-02-2020 |

Salto com Vara

|                            |  |                               |  |          |     |       |                  |               |            |
|----------------------------|--|-------------------------------|--|----------|-----|-------|------------------|---------------|------------|
| prova do programa olímpico |  |                               |  |          |     |       |                  |               |            |
| 4,03                       |  | Marisa Vieira                 |  | 30/12/79 | s23 | CAM   |                  | Funchal       | 06-08-2000 |
| 3,95                       |  | Januária Pereira              |  | 10/04/79 | Sen | CAM   |                  | Funchal       | 09-07-2005 |
| 3,95                       |  | M <sup>a</sup> Leonor Tavares |  | 24/09/85 | s23 | CSM   |                  | Lisboa (U)    | 23-07-2005 |
| 3,90                       |  | Sandra H. Tavares             |  | 29/05/82 | s20 | CSM   |                  | Braga         | 07-07-2001 |
| 3,45                       |  | Sara Sousa                    |  | 14/08/93 | s23 | CSM   | = em 2015 e 2018 | Lisboa (U)    | 23-07-2013 |
| 3,43                       |  | Sara Pereira                  |  | 01/05/04 | s18 | AJS   |                  | Ribeira Brava | 23-05-2021 |
| 3,37                       |  | Tânia Vieira                  |  | 29/07/85 | s20 | GDE   |                  | Guarda        | 25-07-2003 |
| 3,30                       |  | Camila Lucena                 |  | 07/08/94 | s20 | GDE   | = em 2013        | Lisboa (U)    | 10-06-2012 |
| 3,25                       |  | Carla Macedo                  |  | 22/10/90 | Sen | ADRAP | = em 2021        | Ribeira Brava | 28-05-2017 |
| 3,25                       |  | Joana J. Pinto                |  | 09/04/95 | Sen | AJS   |                  | Ribeira Brava | 22-06-2021 |

Salto em Comprimento

|                            |      |                  |     |          |     |     |  |               |            |
|----------------------------|------|------------------|-----|----------|-----|-----|--|---------------|------------|
| prova do programa olímpico |      |                  |     |          |     |     |  |               |            |
| 6,24                       | pc   | Lucinda Gomes    |     | 16/04/95 | Sen | GDE |  | Lisboa CAR    | 25-01-2020 |
| 6,21                       | 0,5  | Sandra Turpin    |     | 05/06/76 | s23 | CAM |  | Lisboa (U)    | 18-07-1998 |
| 6,09                       | -1,5 | Marta G. Costa   |     | 24/06/80 | Sen | GDE |  | Lisboa (U)    | 25-06-2011 |
| 5,96                       | 1,7  | Rosalina Santos  | RSA | 18/02/98 | s20 | GDE |  | Ribeira Brava | 27-05-2017 |
| 5,88                       | 1,6  | Ana Marçal       |     | 06/06/79 | Sen | CSM |  | Lisboa (U)    | 24-05-2003 |
| 5,88                       | 0,0  | Januária Pereira |     | 10/04/79 | Sen | CSM |  | Ribeira Brava | 28-06-2008 |
| 5,86                       | 0,8  | Marisa Vieira    |     | 30/12/79 | Sen | CAM |  | Lisboa (U)    | 14-07-2002 |
| 5,85                       | pc   | Catarina Queirós |     | 23/01/98 | Sen | AJS |  | Ribeira Brava | 13-01-2021 |
| 5,78                       | 1,5  | Vanessa Rocha    |     | 02/01/90 | s23 | CSM |  | Lisboa (U)    | 13-05-2012 |
| 5,74                       | 1,5  | Paula Gonçalves  |     | 28/01/78 | Sen | GDE |  | Almada        | 25-05-2002 |



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 31-dez-2021

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

**Triplo Salto**

| prova do programa olímpico |     |                  |  |          |     |       |  |               |            |
|----------------------------|-----|------------------|--|----------|-----|-------|--|---------------|------------|
| 13,19                      | pc  | Catarina Queirós |  | 23/01/98 | Sen | AJS   |  | Pombal - pc   | 06-03-2021 |
| 13,17                      | pc  | Marta G. Costa   |  | 24/06/80 | Sen | GDE   |  | Pombal        | 27-02-2011 |
| 13,08                      | pc  | Lucinda Gomes    |  | 16/04/95 | Sen | GDE   |  | Pombal - pc   | 08-02-2020 |
| 12,98                      | 1,5 | Vanessa Rocha    |  | 02/01/90 | s23 | CSM   |  | Lisboa (U)    | 08-07-2012 |
| 12,96                      | 1,9 | Januária Pereira |  | 10/04/79 | Sen | CSM   |  | Seixal        | 25-07-2009 |
| 12,65                      | 1,2 | Cláudia Jardim   |  | 31/12/80 | Sen | GDE   |  | Covilhã       | 16-07-2005 |
| 12,61                      | 0,4 | Shaina Mags      |  | 11/04/92 | Sen | ADRAP |  | Guimarães     | 23-05-2021 |
| 12,24                      | 0,7 | Milena Lucena    |  | 03/09/02 | s20 | GDE   |  | Ribeira Brava | 10-07-2021 |
| 12,06                      | 0,2 | Paula Gonçalves  |  | 28/01/78 | Sen | GDE   |  | Elvas         | 14-06-2003 |
| 12,02                      | pc  | Ana Marçal       |  | 06/06/79 | Sen | CAM   |  | Espinho       | 19-02-2006 |

**Lançamento do Peso**

| 4 kg                       |    |                        |  |          |      |     |  |             |            |
|----------------------------|----|------------------------|--|----------|------|-----|--|-------------|------------|
| prova do programa olímpico |    |                        |  |          |      |     |  |             |            |
| 14,65                      | pc | Vanda Rodrigues        |  | 17/10/84 | Sen  | CSM |  | Pombal - pc | 16-02-2008 |
| 14,49                      |    | Nora Araújo            |  | 29/09/59 | V 35 | CSM |  | Lisboa (U)  | 30-07-1997 |
| 14,18                      |    | Cristiana Oliveira     |  | 30/06/84 | s23  | CSM |  | Lovelhe     | 28-07-2004 |
| 14,09                      | pc | Antónia Borges         |  | 11/10/83 | Sen  | GDE |  | Pombal - pc | 28-01-2018 |
| 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 |
| 13,08                      |    | Fernanda A. M. Pereira |  | 02/04/75 | V 35 | CSM |  | Lisboa (U)  | 29-05-2010 |
| 13,04                      | pc | Marisela Silva         |  | 21/05/85 | Sen  | GDE |  | Pombal - pc | 14-02-2009 |
| 12,81                      |    | Fátima Ribeiro         |  | 28/05/91 | Sen  | GDE |  | Funchal     | 11-07-2015 |
| 12,44                      | pc | Ana Beatriz Gomes      |  | 26/11/00 | s20  | CSM |  | Braga - pc  | 24-02-2019 |

**Lançamento do Disco**

| 1 kg                       |  |                        |  |          |      |     |  |               |            |
|----------------------------|--|------------------------|--|----------|------|-----|--|---------------|------------|
| prova do programa olímpico |  |                        |  |          |      |     |  |               |            |
| 47,28                      |  | Fernanda A. M. Pereira |  | 02/04/75 | Sen  | CSM |  | Lisboa (U)    | 23-07-2005 |
| 46,85                      |  | Sandra Leitão          |  | 10/08/82 | s20  | CAM |  | Aveiro        | 23-05-2000 |
| 42,76                      |  | Mariana Pestana        |  | 18/04/01 | s23  | GDE |  | Ribeira Brava | 22-05-2021 |
| 41,81                      |  | Ana Beatriz Gomes      |  | 26/11/00 | s20  | CSM |  | Almada        | 02-06-2018 |
| 40,50                      |  | Fátima Ribeiro         |  | 28/05/91 | Sen  | GDE |  | Ribeira Brava | 27-05-2015 |
| 39,58                      |  | Mónica Rocha           |  | 09/05/70 | Sen  | CAM |  | Maia          | 14-06-1998 |
| 39,50                      |  | Elisa Costa            |  | 20/04/55 | V 45 | CAM |  | Lisboa (U)    | 07-06-2003 |
| 38,90                      |  | Paula A. Gonçalves     |  | 21/02/62 | Sen  | CSM |  | Funchal       | 06-06-1990 |
| 38,09                      |  | Inês Abreu             |  | 06/01/03 | s20  | AJS |  | Ribeira Brava | 26-05-2021 |
| 36,77                      |  | Joana Almeida          |  | 02/02/83 | s20  | GDE |  | Almada        | 25-05-2002 |

Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:

|       |  |                |     |          |     |     |  |        |            |
|-------|--|----------------|-----|----------|-----|-----|--|--------|------------|
| 62,80 |  | Natalya Fokina | UKR | 07/07/82 | Sen | GDE |  | Donetz | 07-05-2005 |
|-------|--|----------------|-----|----------|-----|-----|--|--------|------------|



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 31-dez-2021

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

**Lançamento do Martelo**

| 4 kg  |  |                    |          |     |       |  | prova do programa olímpico |
|-------|--|--------------------|----------|-----|-------|--|----------------------------|
| 61,07 |  | Mariana Pestana    | 18/04/01 | s20 | GDE   |  | Funchal 29-02-2020         |
| 58,21 |  | Sónia Martins      | 25/03/78 | s23 | CAM   |  | Porto (I) 22-07-2000       |
| 57,21 |  | Rute Piedade       | 21/09/81 | Sen | CAM   |  | Marinha Grande 19-07-2005  |
| 54,43 |  | Ângela Silva       | 31/03/00 | s20 | GDE   |  | Lisboa U 20-07-2019        |
| 52,34 |  | Cláudia Nóbrega    | 03/09/90 | s20 | GDE   |  | Lovelhe 05-04-2009         |
| 51,73 |  | Milene Jesus       | 01/06/99 | s20 | ACDSJ |  | V.N. Cerveira 05-07-2017   |
| 49,13 |  | Cristiana Oliveira | 30/06/84 | s23 | CSM   |  | Beja 10-06-2004            |
| 48,83 |  | Filipa Vasconcelos | 21/10/91 | s20 | GDE   |  | Seia 14-06-2009            |
| 47,95 |  | Joana Silva        | 09/03/84 | s20 | GDE   |  | Funchal 19-07-2003         |
| 47,43 |  | Ana Lúcia Correia  | 25/02/81 | s23 | GDE   |  | Quinta do Anjo 27-02-2002  |

**Lançamento do Dardo**

| 600 g (novo modelo - após 1999) |  |                   |          |     |     |  | prova do programa olímpico  |
|---------------------------------|--|-------------------|----------|-----|-----|--|-----------------------------|
| 52,96                           |  | Marisela Silva    | 21/05/85 | s23 | GDE |  | Viseu 01-05-2007            |
| 52,52                           |  | Cristina Ferreira | 22/11/79 | Sen | CAM |  | Seia 03-08-2003             |
| 50,77                           |  | Helena Gouveia    | 24/04/72 | Sen | CSM |  | Funchal 02-06-1999          |
| 43,78                           |  | Cátia Silva       | 15/01/84 | s20 | CAM |  | Funchal 24-07-2002          |
| 42,08                           |  | Marta Faria       | 08/07/04 | s18 | GDE |  | Viana do Castelo 20-06-2021 |
| 40,81                           |  | Filipa Freitas    | 11/02/84 | s20 | CAM |  | Funchal 15-03-2003          |
| 40,44                           |  | Carla Macedo      | 22/10/90 | s20 | GDE |  | Leiria 01-03-2008           |
| 40,38                           |  | Rubina Serrão     | 25/12/81 | s23 | CSM |  | Lisboa (U) 08-06-2003       |
| 37,51                           |  | Sofia Ferreira    | 01/08/02 | s20 | GDE |  | Maia 27-06-2021             |
| 37,50                           |  | Cláudia Jardim    | 31/12/80 | s20 | CAM |  | Funchal 12-06-1999          |

| Marca  | Atleta               | Nac | D.N.     | Escalão | Clube | Parciais  | Obs | Local                      | Data       |
|--|----------------------|-----|----------|---------|-------|---|-----|----------------------------|------------|
| <b>Heptatlo</b>  |                      |     |          |         |       |   |     |                            |            |
| 100m barr.84 + Altura + Peso 4 + 200m / Comprimento + Dardo.6 + 800m |                      |     |          |         |       |   |     | prova do programa olímpico |            |
| 5 004 p  | Rubina Serrão        |     | 25/12/81 | Sen     | CSM   | 14,71 . 1,56 . 11,39 . 25,94 / 5,18 . 37,98 . 2 23,66 |     | Funchal                    | 19-06-2005 |
| 4 823 p  | Marisa Vieira        |     | 30/12/79 | Sen     | CAM   | 15,11 . 1,59 . 9,91 . 26,62 / 5,40 . 32,83 . 2 21,55  |     | Lisboa (U)                 | 20-06-2004 |
| 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 |
| 4 659 p  | Ana Ferreira         |     | 13/06/78 | Sen     | CAM   | 15,11 . 1,54 . 10,58 . 27,04 / 5,28 . 32,13 . 2 26,53 |     | Braga                      | 01-06-2003 |
| 4 594 p  | Liliana Viana        |     | 24/08/85 | s20     | GDE   | 15,46 . 1,77 . 10,04 . 27,76 / 5,27 . 30,57 . 2 40,39 |     | Tallin                     | 06-07-2003 |
| 4 482 p  | 0,3 Catarina Queirós |     | 23/01/98 | s20     | AJS   | 15,01 . 1,64 . 8,43 . 26,38 / 5,34 . 27,78 . 2 39,48  |     | Leiria                     | 31-07-2016 |
| 4 435 p  | Tânia Caires         |     | 03/12/87 | Sen     | CSM   | 15,71 . 1,44 . 10,76 . 26,78 / 5,23 . 29,10 . 2 26,48 |     | Luso                       | 12-06-2011 |
| 4 415 p  | Joana Frias          |     | 07/03/88 | s20     | CAM   | 16,3 . 1,55 . 8,07 . 25,6 / 5,62 . 22,76 . 2 21,9     |     | Machico                    | 07-05-2006 |
| 4 390 p  | Ivone Camacho        |     | 28/09/74 | s20     | CAM   | 14,82 . 1,44 . 8,19 . 26,57 / 5,07 . 29,72 . 2 24,74  |     | Lisboa (N)                 | 02-05-1993 |

|  |    |                   |     |          |     |     |                                      |                                     |            |
|--|----|-------------------|-----|----------|-----|-----|--------------------------------------|-------------------------------------|------------|
| <b>Pentatlo</b>                                    |    |                   |     |          |     |     |                                      |                                     |            |
| 60m barr.84 + Altura + Peso 4 + Comprimento + 800m |    |                   |     |          |     |     |                                      | prova de outros programas nacionais |            |
| 3 648 p  | pc | Marisa Vieira     |     | 30/12/79 | Sen | CAM | 9,24 . 1,65 . 9,56 . 5,46 . 2 21,48  | Espinho                             | 15-02-2004 |
| 3 561 p  | pc | Catarina Queirós  |     | 23/01/98 | s20 | AJS | 9,01 . 1,69 . 7,94 . 5,74 . 2 33,89  | Salamanca                           | 21-02-2016 |
| 3 462 p  | pc | Bárbara Silva     |     | 25/02/99 | s20 | AJS | 8,89 . 1,59 . 7,71 . 5,64 . 2 30,82  | Pombal                              | 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 |
| 3 393 p  | pc | Rubina Serrão     |     | 25/12/81 | Sen | CSM | 9,47 . 1,55 . 11,40 . 5,19 . 2 27,77 | Espinho                             | 13-02-2005 |
| 3 304 p  | pc | Tânia Caires      |     | 03/12/87 | Sen | CSM | 9,24 . 1,50 . 9,52 . 5,26 . 2 29,90  | Pombal                              | 27-02-2011 |
| 3 271 p  | pc | Ana Ferreira      |     | 13/06/78 | Sen | CAM | 9,80 . 1,50 . 10,95 . 5,38 . 2 34,08 | Espinho                             | 23-02-2003 |
| 3 063 p  |    | Rosalina Santos   | RSA | 18/02/98 | s20 | GDE | 9,13 . 1,42 . 7,55 . 5,68 . 2 44,42  | R.Brava / Funchal                   | 11-12-2016 |
| 3 061 p  | pc | Ana Leite         |     | 08/09/01 | s20 | 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 | s20 | CAM | 10,55 . 1,47 . 9,12 . 4,86 . 2 33,71 | Espinho                             | 23-02-2003 |



| Marca                      | Atleta               | Nac | D.N. | Escalão | Clube | Parciais   | Obs | Local         | Data       |
|----------------------------|----------------------|-----|------|---------|-------|--|-----|---------------|------------|
| <b>4 X 100 m</b>           |                      |     |      |         |       |  |     |               |            |
| prova do programa olímpico |                      |     |      |         |       |  |     |               |            |
| 47,71                      | C. A. Madeira        |     |      | Sen     | CAM   | Joana Frias 88, Susana Vieira 80, Ana Marçal 79, Rafaela Almeida 83          |     | Lisboa (U)    | 11-06-2005 |
| 48,28                      | G. D. Estreito       |     |      | Sen     | GDE   | Tatiana Silva 00, Sofia Duarte 96, Lucinda Gomes 95, Milena Lucena 02        |     | Guimarães     | 03-07-2021 |
| 48,40                      | G. D. Estreito       |     |      | Sen     | GDE   | Sofia Ferreira 02, Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Cátia Garcia Santos 94  |     | Braga         | 21-07-2018 |
| 48,50                      | C. A. Madeira        |     |      | s23     | CAM   | Tatiana Marques 84, Neide Vieira 79, Marisa Vieira 79, Tânia Freitas 80      |     | Lisboa (I)    | 25-06-2000 |
| 48,70                      | C. A. Madeira        |     |      | Sen     | CAM   | Joana Frias 88, Joana Arduino 82, Líliliana Correia 82, Ana Marçal 79        |     | Lisboa (U)    | 05-06-2004 |
| 48,76                      | C. A. Madeira        |     |      | s23     | CAM   | Rubina Serrão 81, Sofia Marques 82, Marisa Vieira 79, Tânia Freitas 80       |     | Coimbra       | 26-06-1999 |
| 48,99                      | ACD Jardim da Serra  |     |      | s23     | AJS   | Bárbara Silva 99, Sara Moreira 01, Ema Carvão 01, Catarina Queirós 98        |     | Leiria        | 27-07-2019 |
| 49,05                      | G. D. Estreito       |     |      | s20     | GDE   | Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Renata Rocha 99, Milena Lucena 02          |     | Vagos         | 30-06-2018 |
| 49,18                      | G. D. Estreito       |     |      | Sen     | GDE   | Jessica Gouveia 86, Tânia Freitas 80, Mafalda Ribeiro 83, Líliliana Viana 85 |     | Lisboa (U)    | 05-06-2004 |
| 49,18                      | G. D. Estreito       |     |      | s23     | GDE   | Cizina Pestana 85, Ana Martins 87, Elda Laranja 86, Jessica Gouveia 86       |     | Abrantes      | 02-07-2005 |
| Outros Clubes:             |                      |     |      |         |       |  |     |               |            |
| 49,54                      | C. S. Marítimo       |     |      | Sen     | CSM   | Patrícia Vieira 79, Cátia Santos 81, Rute Moedas 79, Patrícia Gancho 76      |     | Lisboa (I)    | 25-06-2000 |
| 49,54                      | C. S. Marítimo       |     |      | Sen     | CSM   | Sara Sousa 93, Cândida Bairrada 84, Tânia Caires 87, Vanessa Rocha 90        |     | Lisboa (U)    | 09-06-2012 |
| 52,80                      | ADR Água de Pena     |     |      | Sen     | ADRAP | Célia Góis 01, Nicole Freitas 00, Elisa C. Freitas 94, Cláudia Rodrigues 89  |     | Ribeira Brava | 15-06-2019 |
| 68,50                      | CI Atletismo Funchal |     |      | V 35    | CAF   | Carina Bárbara 76, Cecília Andrade 65, Sandra Gonçalves 79, Iola Sousa 78    |     | Ribeira Brava | 15-07-2017 |

| Marca                      | Atleta              | Nac | D.N. | Escalão | Clube | Parciais  | Obs | Local         | Data       |
|----------------------------|---------------------|-----|------|---------|-------|---|-----|---------------|------------|
| <b>4 X 400 m</b>           |                     |     |      |         |       |   |     |               |            |
| prova do programa olímpico |                     |     |      |         |       |   |     |               |            |
| 3 43,36                    | C. A. Madeira       |     |      | Sen     | CAM   | Joana Arduino 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80          |     | Braga         | 10-06-2001 |
| 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 48,22                    | C. A. Madeira       |     |      | Sen     | CAM   | Tânia Freitas 80, Maria José Frias 65, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78       |     | VR Sº António | 06-05-1999 |
| 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 50,00                    | C. A. Madeira       |     |      | Sen     | CAM   | Sónia Semedo 80, Maria José Frias 65, Neide Vieira 78, Nédia Semedo 78        |     | Lisboa (U)    | 30-05-1999 |
| 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 50,84                    | C. A. Madeira       |     |      | Sen     | CAM   | Rafaela Almeida 83, Neide Vieira 79, Susana Vieira 80, Joana Frias 88         |     | Leiria        | 05-06-2005 |
| 3 52,18                    | pc C. A. Madeira    |     |      | Sen     | CAM   | Joana Arduino 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78, Marisa Vieira 79          |     | Espinho       | 02-02-2003 |
| 3 52,50                    | pc G. D. Estreito   |     |      | Sen     | GDE   | Tânia Freitas 80, Elisa Pegado 87, Elda Laranja 86, Joana Frias 88            |     | Pombal        | 24-02-2008 |
| 3 52,88                    | G. D. Estreito      |     |      | Sen     | GDE   | Tânia Freitas 80, Elda Laranja 86, Olga Pinto 75, Jessica Gouveia 86          |     | Seia          | 23-07-2006 |
| Outros Clubes:             |                     |     |      |         |       |   |     |               |            |
| 3 56,79                    | ACD Jardim da Serra |     |      | Sen     | AJS   | Beatriz Matias 00, Margarida E. Silva 00, Filipa Martins 92, Bárbara Silva 99 |     | Guimarães     | 23-05-2021 |
| 3 59,52                    | pc ADR Água de Pena |     |      | Sen     | ADRAP | Diana Afonso 98, Sara Inácio 95, Rafaela Morgado 98, Elisabete Silva 98       |     | Pombal - pc   | 01-03-2020 |
| 4 00,05                    | C. S. Marítimo      |     |      | Sen     | CSM   | Adília Fernandes 89, Marisa Vieira 79, Miriam Tavares 91, Carolina Duarte 90  |     | Lisboa (U)    | 10-06-2012 |
| 4 52,07                    | C. A. Funchal       |     |      | Sen     | CAF   | Inês Rodrigues 95, Lisandra Caires 87, Raquel Franco 77, Ana Azevedo 78       |     | Ribeira Brava | 13-07-2011 |



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 31-dez-2021

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

## Outras Provas

### 60 m

| prova de outros programas nacionais |     |                 |     |          |     |     |  |              |            |
|-------------------------------------|-----|-----------------|-----|----------|-----|-----|--|--------------|------------|
| 7,52                                | pc  | Rosalina Santos | RSA | 18/02/98 | s18 | GDE |  | Braga        | 07-02-2015 |
| 7,67                                | pc  | Rafaela Almeida |     | 10/11/83 | s23 | CAM |  | Espinho      | 12-02-2005 |
| 7,68                                | pc  | Susana Vieira   |     | 01/02/80 | Sen | CAM |  | Espinho      | 18-02-2006 |
| 7,68                                | pc  | Sofia Duarte    |     | 07/11/96 | Sen | GDE |  | Alpiarça     | 20-02-2021 |
| 7,69                                | 0,2 | Tânia Freitas   |     | 17/06/80 | s23 | CAM |  | Funchal      | 19-01-2002 |
| 7,69                                | pc  | Catarina Costa  |     | 25/05/96 | s20 | AJS |  | Braga        | 07-02-2015 |
| 7,70                                | pc  | Tatiana Orcy    | BRA | 05/04/72 | Sen | CAM |  | Braga        | 30-01-1999 |
| 7,75                                | pc  | Patrícia Vieira |     | 18/04/79 | Sen | CSM |  | Braga        | 17-01-2004 |
| 7,80                                | pc  | Eveline Sanches | CPV | 01/05/96 | Sen | GDE |  | Lisboa (CAR) | 20-02-2019 |
| 7,81                                | pc  | Sandra Turpin   |     | 05/06/76 | s23 | CAM |  | Espinho      | 14-02-1998 |

### 100 jardas

| outras provas |      |                 |  |          |     |     |  |       |            |
|---------------|------|-----------------|--|----------|-----|-----|--|-------|------------|
| 11,30         | -0,8 | Rafaela Almeida |  | 10/11/83 | s23 | CAM |  | Maia  | 02-01-2005 |
| 12,03         | 1,5  | Liliana Viana   |  | 24/08/85 | s20 | GDE |  | Viseu | 01-05-2004 |
| 12,13         | 1,5  | Mafalda Ribeiro |  | 05/11/83 | s23 | GDE |  | Viseu | 01-05-2004 |

### 300 m

| outras provas |    |                     |     |          |     |     |                   |               |            |
|---------------|----|---------------------|-----|----------|-----|-----|-------------------|---------------|------------|
| 39,19         | pc | Tânia Freitas       |     | 17/06/80 | s23 | CAM |                   | Espinho       | 03-02-2001 |
| 40,35         |    | Nédia Semedo        |     | 14/11/78 | Sen | CAM |                   | Lisboa (U)    | 05-01-2002 |
| 40,46         |    | Sílvia Correia      |     | 18/06/97 | s18 | GDE | = em 14-6-2014 Lx | Ribeira Brava | 07-06-2014 |
| 40,57         | pc | Eduarda Coelho      |     | 02/03/68 | Sen | CSM |                   | Braga         | 12-01-1997 |
| 40,62         |    | Rafaela Almeida     |     | 10/11/83 | s23 | CAM |                   | Maia          | 02-01-2005 |
| 40,65         |    | Maria José Frias    |     | 30/08/65 | Sen | CSM |                   | Funchal       | 08-07-1992 |
| 40,71         |    | Cátia Garcia Santos |     | 13/05/94 | Sen | GDE |                   | Lisboa (AL)   | 02-05-2018 |
| 41,03         |    | Susana Vieira       |     | 01/02/80 | Sen | CAM |                   | Maia          | 02-01-2005 |
| 41,15         |    | Rosalina Santos     | RSA | 18/02/98 | s20 | GDE |                   | Ribeira Brava | 23-04-2016 |
| 41,34         |    | Joana Frias         |     | 07/03/88 | s18 | CAM |                   | Funchal       | 11-12-2004 |

Tempos Manuais:

|      |  |             |  |          |     |     |  |         |            |
|------|--|-------------|--|----------|-----|-----|--|---------|------------|
| 40"7 |  | Joana Frias |  | 07/03/88 | s16 | CAM |  | Funchal | 04-07-2003 |
|------|--|-------------|--|----------|-----|-----|--|---------|------------|



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 31-dez-2021

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

500 m

|         |  |                       |  |          |     |     |  |               | outras provas |
|---------|--|-----------------------|--|----------|-----|-----|--|---------------|---------------|
| 1 15,40 |  | Jessica Gouveia       |  | 19/07/86 | s20 | GDE |  | Elvas         | 08-05-2005    |
| 1 16,28 |  | Maria José Frias      |  | 30/08/65 | Sen | CSM |  | Funchal       | 08-07-1992    |
| 1 18,2  |  | Ana Paula Almada      |  | 11/04/64 | s20 | CSM |  | Funchal       | 05-02-1983    |
| 1 18,57 |  | Miriam Tavares        |  | 14/05/91 | s20 | CSM |  | Lisboa (AL)   | 11-12-2010    |
| 1 18,76 |  | Neide Vieira          |  | 30/12/79 | Sen | CAM |  | Funchal       | 11-12-2004    |
| 1 19,87 |  | Lúcia Costa           |  | 10/01/73 | s20 | CAM |  | Maia          | 28-04-1991    |
| 1 21,0  |  | Tânia Freitas         |  | 17/06/80 | Sen | GDE |  | Machico       | 09-12-2006    |
| 1 21,3  |  | Elda Laranja          |  | 27/09/86 | s23 | GDE |  | Machico       | 09-12-2006    |
| 1 22,00 |  | Ana Cristina Ferreira |  | 28/07/02 | s18 | GDE |  | Ribeira Brava | 21-12-2019    |
| 1 22,38 |  | Gorety Batista        |  | 03/03/82 | s23 | CAM |  | Funchal       | 06-12-2003    |

1 000 m

|         |    |                      |  |          |     |     |  |               | outras provas |
|---------|----|----------------------|--|----------|-----|-----|--|---------------|---------------|
| 2 45,57 |    | Nédia Semedo         |  | 14/11/78 | Sen | CAM |  | Lisboa (U)    | 05-01-2002    |
| 2 48,51 |    | Lilian Silva         |  | 30/03/82 | Sen | CAM |  | Metz          | 04-07-2008    |
| 2 52,13 | pc | Eduarda Coelho       |  | 02/03/68 | Sen | CSM |  | Braga         | 11-01-1997    |
| 2 53,41 |    | Patrícia Silva       |  | 09/12/99 | s23 | GDE |  | Lisboa (N)    | 01-05-2021    |
| 2 54,5  |    | Maria José Frias     |  | 30/08/65 | Sen | CAM |  | Funchal       | 21-07-1990    |
| 2 55,22 |    | Margarida E. Silva   |  | 02/04/00 | s23 | AJS |  | Lisboa (CAR)  | 20-12-2020    |
| 2 57,29 |    | Iolanda O. Henriques |  | 30/05/66 | Sen | CSM |  | Funchal       | 13-06-1996    |
| 2 58,03 |    | Joana Soares         |  | 08/09/93 | Sen | AJS |  | Ribeira Brava | 01-12-2018    |
| 2 58,69 |    | Isabel Gouveia       |  | 26/12/78 | s20 | CAM |  | Lisboa (U)    | 16-03-1997    |
| 2 58,70 |    | Sofia P. Monteiro    |  | 01/09/80 | Sen | CSM |  | Lisboa (I)    | 03-01-2004    |

Milha

|         |  |                             |  |          |      |       |  |               | outras provas |
|---------|--|-----------------------------|--|----------|------|-------|--|---------------|---------------|
| 1 609 m |  |                             |  |          |      |       |  |               |               |
| 4 36,78 |  | Nédia Semedo                |  | 14/11/78 | s23  | CAM   |  | Lisboa (U)    | 22-05-1999    |
| 4 55,09 |  | Joana Soares                |  | 08/09/93 | Sen  | AJS   |  | Ribeira Brava | 22-12-2019    |
| 5 04,06 |  | Cátia Santos                |  | 09/10/92 | Sen  | GDE   |  | Ribeira Brava | 24-04-2016    |
| 5 30,23 |  | Adília Fernandes            |  | 11/07/89 | Sen  | AJS   |  | Ribeira Brava | 28-04-2018    |
| 5 39,96 |  | Carolina Boulhosa           |  | 11/02/01 | s18  | GDC   |  | Ribeira Brava | 28-04-2018    |
| 5 51,62 |  | Cristina Nascimento         |  | 23/10/79 | V 35 | AJS   |  | Ribeira Brava | 07-07-2017    |
| 5 57,75 |  | Débora M <sup>a</sup> Silva |  | 31/07/89 | Sen  | ADRAP |  | Ribeira Brava | 01-04-2017    |
| 5 59,22 |  | Vanessa F. Andrade          |  | 26/05/97 | s23  | ADRAP |  | Ribeira Brava | 01-04-2017    |

2 000 m

|         |  |                |  |          |     |     |                  |               | outras provas |
|---------|--|----------------|--|----------|-----|-----|------------------|---------------|---------------|
| 6 09,59 |  | Joana Soares   |  | 08/09/93 | Sen | AJS | c/ 18 obstáculos | Ribeira Brava | 08-08-2020    |
| 6 37,57 |  | Isabel Gouveia |  | 26/12/78 | s20 | CAM |                  | Lisboa (U)    | 22-05-1997    |
| 6 43,61 |  | Daniela Sousa  |  | 14/09/93 | Sen | GDE | c/ 18 obstáculos | Ribeira Brava | 08-08-2020    |



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 31-dez-2021

| Marca                               | Vento | Atleta               | Nac | D.N.     | Escalão | Clube | Obs | Local         | Data       |
|-------------------------------------|-------|----------------------|-----|----------|---------|-------|-----|---------------|------------|
| <b>3 000 m</b>                      |       |                      |     |          |         |       |     |               |            |
| prova de outros programas nacionais |       |                      |     |          |         |       |     |               |            |
| 9 15,00                             |       | Sara Moreira         |     | 17/10/85 | s23     | GDE   |     | Covilhã       | 10-06-2007 |
| 9 15,05                             |       | Joana Soares         |     | 08/09/93 | Sen     | AJS   |     | Ribeira Brava | 19-07-2020 |
| 9 23,17                             | pc    | Susana Godinho       |     | 05/07/92 | Sen     | GDE   |     | Pombal - pc   | 01-03-2020 |
| 9 25,32                             |       | Madalena Carriço     |     | 06/01/79 | Sen     | CAM   |     | Espinho       | 19-02-2006 |
| 9 27,50                             |       | Cátia Santos         |     | 09/10/92 | Sen     | GDE   |     | Maia          | 04-07-2018 |
| 9 27,93                             |       | Nédia Semedo         |     | 14/11/78 | s23     | CAM   |     | Lisboa (I)    | 27-06-2000 |
| 9 28,68                             |       | Ana Mafalda Ferreira |     | 22/04/88 | Sen     | GDE   |     | Lisboa (U)    | 10-06-2012 |
| 9 33,54                             |       | Sara Pinho           |     | 06/08/81 | Sen     | CAM   |     | Pombal        | 11-02-2007 |
| 9 36,68                             |       | Filomena Costa       |     | 22/02/85 | Sen     | AJS   |     | Fátima        | 01-06-2014 |
| 9 43,55                             |       | Inês Borba           |     | 28/04/02 | s20     | AJS   |     | Setúbal       | 18-07-2021 |

Meia-Maratona

| 21 097,5 m    |  |                      |  |          |      |     |  |                  |            |
|---------------|--|----------------------|--|----------|------|-----|--|------------------|------------|
| outras provas |  |                      |  |          |      |     |  |                  |            |
| 1 12'46       |  | Filomena Costa       |  | 22/02/85 | Sen  | AJS |  | Viana do Castelo | 18-01-2015 |
| 1 13'26       |  | Sara Moreira         |  | 17/10/85 | s23  | GDE |  | Ovar             | 05-10-2007 |
| 1 15'50       |  | Sara Pinho           |  | 06/08/81 | Sen  | CAM |  | Lisboa           | 18-03-2007 |
| 1 16'46       |  | Cátia Santos         |  | 09/10/92 | s23  | GDE |  | Lisboa           | 16-03-2014 |
| 1 16'49       |  | Lilian Silva         |  | 30/03/82 | Sen  | CAM |  | Ovar             | 05-10-2008 |
| 1 18'13       |  | Madalena Carriço     |  | 06/01/79 | Sen  | CAM |  | Sintra           | 20-05-2007 |
| 1 19'05       |  | Daniela Sousa        |  | 14/09/93 | Sen  | GDE |  | Porto Santo      | 17-11-2018 |
| 1 20'22       |  | Ana Mafalda Ferreira |  | 22/04/88 | Sen  | GDE |  | Moita            | 14-10-2012 |
| 1 23'21       |  | Olga Pinto           |  | 31/05/75 | Sen  | GDE |  | Porto Santo      | 07-03-2009 |
| 1 23'24       |  | Anabela Pereira      |  | 17/09/60 | V 40 | CSM |  | Moita            | 13-10-2002 |

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 |
| 8,33                                | pc  | Patrícia Vieira  |     | 18/04/79 | Sen | GDE   |  | Madrid        | 19-02-2005 |
| 8,46                                | pc  | Catarina Queirós |     | 23/01/98 | Sen | AJS   |  | Braga         | 14-02-2021 |
| 8,51                                | pc  | Sara Moreira     |     | 22/01/01 | s20 | AJS   |  | Pombal        | 03-03-2019 |
| 8,78                                | pc  | Bárbara Silva    |     | 25/02/99 | s23 | AJS   |  | Braga         | 27-02-2021 |
| 8,82                                | 1,1 | Rosalina Santos  | RSA | 18/02/98 | s20 | GDE   |  | Ribeira Brava | 17-01-2016 |
| 8,88                                | pc  | Elisabete Silva  |     | 10/12/98 | s23 | ADRAP |  | Braga         | 23-02-2020 |
| 8,90                                | pc  | Shaina Mags      |     | 11/04/92 | Sen | ADRAP |  | Braga         | 28-12-2021 |
| 9,05                                | pc  | Carine Silva     |     | 23/04/84 | s20 | GDE   |  | Espinho       | 16-02-2003 |
| 9,05                                | pc  | Tânia Caires     |     | 03/12/87 | s23 | CSM   |  | Pombal        | 11-03-2009 |



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 31-dez-2021

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

3 000 m Marcha

| em pista |    |                    |  |          |     | prova de outros programas nacionais |                 |               |            |
|----------|----|--------------------|--|----------|-----|-------------------------------------|-----------------|---------------|------------|
| 12 37,89 |    | Maribel Gonçalves  |  | 01/04/78 | Sen | CSM                                 |                 | Ribeira Brava | 12-07-2008 |
| 13 10,32 |    | Adriana Viveiros   |  | 12/03/02 | s20 | ADRAP                               |                 | Ribeira Brava | 25-07-2020 |
| 13 47,21 |    | Ana Monteiro       |  | 24/10/98 | s23 | GDE                                 |                 | Ribeira Brava | 25-07-2020 |
| 14 17,74 | pc | Andreia Freitas    |  | 02/04/83 | Sen | GDE                                 |                 | Pombal        | 14-02-2009 |
| 14 24,98 |    | Maria Bernardo     |  | 19/10/99 | s20 | ADRAP                               |                 | Ribeira Brava | 27-05-2017 |
| 14 35,2  |    | Vera Portela       |  | 09/05/95 | Sen | CSM                                 | marca corrigida | Ribeira Brava | 15-06-2019 |
| 14 51,81 | pc | Ana Raquel Marques |  | 21/09/83 | Sen | GDE                                 |                 | Espinho       | 25-02-2006 |
| 14 59,61 | pc | Mónica Pereira     |  | 31/12/78 | s23 | GDE                                 |                 | Espinho       | 12-02-2000 |
| 15 19,14 |    | Felicidade Pinto   |  | 03/01/79 | s23 | CAM                                 |                 | Leiria        | 10-06-2000 |
| 15 58,97 |    | Rubina Soares      |  | 02/06/92 | s20 | AJS                                 |                 | Lisboa U      | 12-06-2010 |

5 000 m Marcha

| em pista |  |                    |  |          |     | outras provas |  |               |            |
|----------|--|--------------------|--|----------|-----|---------------|--|---------------|------------|
| 21 59,16 |  | Maribel Gonçalves  |  | 01/04/78 | Sen | CSM           |  | Funchal       | 26-11-2004 |
| 23 44,93 |  | Adriana Viveiros   |  | 12/03/02 | s20 | ADRAP         |  | Ribeira Brava | 18-01-2020 |
| 24 41,44 |  | Ana Monteiro       |  | 24/10/98 | Sen | GDE           |  | Ponta Delgada | 28-03-2021 |
| 24 44,89 |  | Andreia Freitas    |  | 02/04/83 | Sen | GDE           |  | Ribeira Brava | 02-05-2009 |
| 26 21,89 |  | Vera Portela       |  | 09/05/95 | Sen | CSM           |  | Ribeira Brava | 27-04-2019 |
| 26 37,68 |  | Ana Raquel Marques |  | 21/09/83 | Sen | GDE           |  | Lisboa        | 14-07-2007 |
| 27 11,54 |  | Mónica Pereira     |  | 31/12/78 | s20 | CSM           |  | Braga         | 29-06-1997 |
| 27 38,48 |  | Cláudia Silva      |  | 05/03/97 | s18 | CSM           |  | Ribeira Brava | 27-04-2013 |
| 27 58,23 |  | Rubina Soares      |  | 02/06/92 | s20 | AJS           |  | Machico       | 15-05-2010 |
| 28 21,97 |  | Ana Luísa Catanho  |  | 22/02/03 | s18 | ADRAP         |  | Ribeira Brava | 15-02-2020 |

10 000 m Marcha

| em pista |  |                      |  |          |     | prova de outros programas nacionais |  |                  |            |
|----------|--|----------------------|--|----------|-----|-------------------------------------|--|------------------|------------|
| 43 59,27 |  | Maribel Gonçalves    |  | 01/04/78 | Sen | CSM                                 |  | Seixal           | 19-07-2008 |
| 48 35,82 |  | Adriana Viveiros     |  | 12/03/02 | s20 | ADRAP                               |  | Viana do Castelo | 19-06-2021 |
| 49 52,08 |  | Ana Monteiro         |  | 24/10/98 | Sen | GDE                                 |  | Albufeira        | 24-04-2021 |
| 51 54,57 |  | Andreia Freitas      |  | 02/04/83 | Sen | GDE                                 |  | Seixal           | 25-07-2009 |
| 52 26,02 |  | Ana Raquel Marques   |  | 21/09/83 | s23 | GDE                                 |  | Lisboa (U)       | 23-07-2005 |
| 54 07,38 |  | Maria Bernardo       |  | 19/10/99 | s20 | ADRAP                               |  | Marinha Grande   | 08-07-2017 |
| 54 30,80 |  | Vera Portela         |  | 09/05/95 | Sen | CSM                                 |  | Leiria           | 02-03-2021 |
| 56 33,4  |  | Mónica Pereira       |  | 31/12/78 | s23 | GDE                                 |  | Funchal          | 10-07-1999 |
| 59 33,02 |  | Rubina Soares        |  | 02/06/92 | s20 | AJS                                 |  | Lisboa (U)       | 26-06-2010 |
| 60 16,2  |  | Mariana F. Rodrigues |  | 07/09/94 | s18 | AJS                                 |  | Ribeira Brava    | 29-06-2011 |



## Lista dos Melhores de Sempre

### FEMININOS

### ABSOLUTOS

até 31-dez-2021

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

### Dardo - 600g (até 1999)

| modelo antigo - até 1999 |  |                   |  |          |     |     | outras provas |            |            |
|--------------------------|--|-------------------|--|----------|-----|-----|---------------|------------|------------|
| 58,50                    |  | Helena Gouveia    |  | 24/04/72 | Sen | CSM |               | Funchal    | 28-04-1995 |
| 47,47                    |  | Cristina Ferreira |  | 22/11/79 | s23 | CSM |               | Funchal    | 10-03-1999 |
| 45,98                    |  | Cristina Sousa    |  | 19/03/73 | s18 | CAM |               | Lisboa (N) | 29-07-1990 |
| 41,64                    |  | Sandra Turpin     |  | 05/06/76 | s23 | CAM |               | Lisboa (U) | 11-07-1998 |
| 37,16                    |  | Maria João Sousa  |  | 13/01/66 | s20 | CAM |               | Funchal    | 29-04-1984 |
| 36,96                    |  | Lúcia Carvalho    |  | 21/02/73 | s18 | CSM |               | Funchal    | 07-07-1990 |
| 36,18                    |  | Cláudia Jardim    |  | 31/12/80 | s20 | CAM |               | Lisboa (U) | 11-07-1998 |
| 33,98                    |  | Paula Freitas     |  | 29/06/80 | s18 | CAM |               | Lisboa (U) | 12-05-1997 |
| 33,09                    |  | Marta Passos      |  | 26/06/81 | s20 | GDE |               | Funchal    | 24-04-1999 |
| 32,38                    |  | Sónia Gonçalves   |  | 27/06/68 | s20 | CSM |               | Lisboa (N) | 05-07-1986 |

| Marca                   | Atleta              | Nac | D.N. | Escalão | Clube | Parciais  | Obs | Local         | Data       |
|-------------------------|---------------------|-----|------|---------|-------|---|-----|---------------|------------|
| <b>Estafeta Sueca</b>   |                     |     |      |         |       |   |     |               |            |
| 100 + 200 + 300 + 400 m |                     |     |      |         |       |   |     | outras provas |            |
| 2 19,31                 | G. D. Estreito      |     |      | Sen     | GDE   | Renata Rocha 99, Rosalina Santos 98, Ema Camacho 00, Cátia Santos 92          |     | Ribeira Brava | 29-04-2017 |
| 2 21,32                 | G. D. Estreito      |     |      | Sen     | GDE   | Mariza Santos 97, Rosalina Santos 98, Débora Mª Silva 89, Cátia Santos 92     |     | Ribeira Brava | 13-07-2016 |
| 2 22,46                 | G. D. Estreito      |     |      | s20     | GDE   | Milena Lucena 02, Tatiana Silva 00, Clara Azevedo 02, Ana Cris. Ferreira 02   |     | Ribeira Brava | 06-04-2019 |
| 2 23,55                 | G. D. Estreito      |     |      | s20     | GDE   | Tatiana Silva 00, Renata Rocha 99, Clara Azevedo 02, Ema Camacho 00           |     | Ribeira Brava | 22-04-2018 |
| 2 23,91                 | G. D. Estreito      |     |      | s18     | GDE   | Milena Lucena 02, Tatiana Silva 00, Ana Ferreira 02, Ema Camacho 00           |     | Abrantes      | 25-06-2017 |
| 2 25,89                 | ACD Jardim da Serra |     |      | Sen     | AJS   | Mariana Mendonça 88, Diana Pereira 96, Lúcia Santos 97, Adília Fernandes 89   |     | Ribeira Brava | 13-07-2016 |
| 2 26,99                 | ACD de São João     |     |      | s18     | ACDSJ | Raquel Ferreira 01, Joana C. Gonçalves 99, Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00   |     | Ribeira Brava | 13-07-2016 |
| 2 27,05                 | ACD Jardim da Serra |     |      | Sen     | AJS   | Joana J. Pinto 95, Ema Carvão 01, Mariana Mendonça 88, Joana Soares 93        |     | Ribeira Brava | 29-04-2017 |
| 2 27,13                 | G. D. Estreito      |     |      | Sen     | GDE   | Nídia Encarnação 91, Camila Lucena 94, Sílvia Correia 97, Jessica Gouveia 96  |     | Machico       | 16-05-2015 |
| 2 28,73                 | G. D. Estreito      |     |      | s18     | GDE   | Carolina Silva 99, Mariza Santos 97, Sara Andrade 99, Sílvia Correia 97       |     | Ribeira Brava | 08-06-2014 |
| Outros Clubes:          |                     |     |      |         |       |   |     |               |            |
| 2 30,68                 | ADR Água de Pena    |     |      | Sen     | ADRAP | Carla V. Sousa 98, Elisa C. Freitas 94, Nicole Freitas 00, Débora Silva 89    |     | Ribeira Brava | 29-04-2017 |
| 2 36,65                 | C. S. Marítimo      |     |      | s23     | CSM   | Mónica R. Rodrigues 98, Catarina Rosa 98, Nádía Nóbrega 96, Nicole Nóbrega 96 |     | Ribeira Brava | 13-07-2016 |
| 3 01,17                 | C. A. Funchal       |     |      | Sen     | CAF   | Cátia Fiqueli 83, Carina Bárbara 76, Cecília Andrade 65, Nilza Ornelas 91     |     | Ribeira Brava | 29-04-2017 |



| Marca                    | Atleta                | Nac | D.N. | Escalão | Clube | Parciais  | Obs | Local         | Data       |
|--------------------------|-----------------------|-----|------|---------|-------|---|-----|---------------|------------|
| <b>Estafeta Olímpica</b> |                       |     |      |         |       |   |     |               |            |
|                          |                       |     |      |         |       |   |     | outras provas |            |
| 100 + 200 + 400 + 800 m  |                       |     |      |         |       |   |     |               |            |
| 3 54,34                  | G. D. Estreito        |     |      | Sen     | GDE   | Renata Rocha 99, Rosalina Santos 98, Ema Camacho 00, Cátia Santos 92        |     | Ribeira Brava | 28-04-2017 |
| 3 57,49                  | ACD Jardim da Serra   |     |      | Sen     | AJS   | Joana J. Pinto 95, Ema Carvão 01, Mariana Mendonça 88, Joana Soares 93      |     | Ribeira Brava | 28-04-2017 |
| 3 58,7                   | m G. D. Estreito      |     |      | s20     | GDE   | Tatiana Silva 00, Renata Rocha 99, Ema Camacho 00, Ana Ferreira 02          |     | Ribeira Brava | 18-04-2018 |
| 3 59,64                  | G. D. Estreito        |     |      | s20     | GDE   | Tatiana Silva 00, Milena Lucena 02, Clara Azevedo 02, Ana Cris. Ferreira 02 |     | Ribeira Brava | 07-04-2019 |
| 4 01,24                  | ACD Jardim da Serra   |     |      | Sen     | AJS   | Joana J. Pinto 95, Mariana Mendonça 88, Lúcia Santos 97, Joana Soares 93    |     | Ribeira Brava | 07-04-2019 |
| 4 01,39                  | ACD Jardim da Serra   |     |      | Sen     | AJS   | Joana J. Pinto 95, Lúcia Santos 97, Mariana Mendonça 88, Joana Soares 93    |     | Ribeira Brava | 11-07-2021 |
| 4 03,5                   | m ACD Jardim da Serra |     |      | Sen     | AJS   | Joana J. Pinto 95, Lúcia Santos 97, Adília Fernandes 89, Joana Soares 93    |     | Ribeira Brava | 18-04-2018 |
| 4 04,14                  | G. D. Estreito        |     |      | Sen     | GDE   | Camila Lucena 94, Mariza Santos 97, Sílvia Correia 97, Jessica Gouveia 86   |     | Machico       | 17-05-2015 |
| 4 04,19                  | ACD Jardim da Serra   |     |      | Sen     | AJS   | Mariana Mendonça 88, Diana Pereira 96, Adília Fernandes 89, Joana Soares 93 |     | Ribeira Brava | 07-07-2016 |
| 4 04,45                  | ACD Jardim da Serra   |     |      | Sen     | AJS   | Diana Pereira 96, Camila João 89, Carla Soares 91, Joana Soares 93          |     | Machico       | 17-05-2015 |
| Outros Clubes:           |                       |     |      |         |       |   |     |               |            |
| 4 31,6                   | m C. S. Marítimo      |     |      | Sen     | CSM   | Fatmata Nhabali 95, Alexandra Silva 01, Sara Sousa 93, Vanessa Sousa 97     |     | Ribeira Brava | 18-04-2018 |
| 4 49,13                  | C. A. Funchal         |     |      | Sen     | CAF   | Clara Miguel 77, Cátia Fiqueli 83, Nilza Ornelas 91, Joana F. Sousa 01      |     | Ribeira Brava | 28-04-2017 |

| Marca              | Atleta                  | Nac | D.N. | Escalão | Clube      | Parciais  | Obs | Local         | Data          |
|--------------------|-------------------------|-----|------|---------|------------|---|-----|---------------|---------------|
| <b>4 x 1 500 m</b> |                         |     |      |         |            |   |     |               |               |
|                    |                         |     |      |         |            |   |     |               | outras provas |
| 19 47,87           | G. D. Estreito          |     |      | Sen     | GDE        | Daniela Sousa 93, Luísa Freitas 79, Ana Ferreira 02, Cátia Santos 92                |     | Ribeira Brava | 22-04-2018    |
| 20 09,02           | G. D. Estreito          |     |      | Sen     | GDE        | Daniela Sousa 93, Edna Rodrigues 87, Camila João 89, Luísa Freitas 79               |     | Ribeira Brava | 06-04-2019    |
| 20 56,19           | ACD Jardim da Serra     |     |      | Sen     | AJS        | Lúcia Santos 97, Joana F. Sousa 01, Mariana Mendonça 88, Joana Soares 93            |     | Ribeira Brava | 11-07-2021    |
| 21 06,96           | ACD Jardim da Serra     |     |      | Sen     | AJS        | Adília Fernandes 89, Mariana Mendonça 88, Lina Soares 95, Joana Soares 93           |     | Ribeira Brava | 22-04-2018    |
| 21 13,5            | ACD Jardim da Serra     |     |      | Sen     | AJS        | Joana Caires 98, Cristina Nascimento 79, Rute Soares 99, Joana Soares 93            |     | Ribeira Brava | 13-07-2016    |
| 21 24,90           | ACD Jardim da Serra     |     |      | Sen     | AJS        | Cristina Nascimento 79, Camila João 89, Mariana Mendonça 88, Joana Soares 93        |     | Ribeira Brava | 29-04-2017    |
| 21 27,00           | G. D. Estreito          |     |      | Sen     | GDE        | Cátia Santos 92, Sara Rodrigues 93, Susana Iourenço 87, Camila João 89              |     | Ribeira Brava | 11-07-2021    |
| 21 53,54           | ACD Jardim da Serra     |     |      | Sen     | AJS        | Mariana Mendonça 88, Lúcia Santos 97, Petra Fernandes 99, Joana Soares 93           |     | Ribeira Brava | 06-04-2019    |
| 22 08,16           | ACD Jardim da Serra     |     |      | Sen     | AJS        | Cristina Nascimento 79, Laura León 97, Mariana Mendonça 88, Joana Soares 93         |     | Machico       | 17-05-2015    |
| 22 37,65           | ADR Água de Pena        |     |      | Sen     | ADRAP      | Débora Silva 89, Ana Luísa Viveiros 80, Vanessa F. Andrade 97, Lisandra Caires 87   |     | Ribeira Brava | 29-04-2017    |
| Outros Clubes:     |                         |     |      |         |            |   |     |               |               |
| 24 21,83           | VIP-RC                  |     |      | Sen     | VIP-RC     | Belinda Rodrigues 79, Sandra Conceição 94, Micaela Oliveira 82, Tânia S. Freitas 88 |     | Ribeira Brava | 11-07-2021    |
| 24 36,62           | C. S. Marítimo          |     |      | s23     | CSM        | Teresa M. Silva 97, Joana Figueiredo 99, Maria Pocinho 97, Isabel Oliveira 96       |     | Ribeira Brava | 13-07-2016    |
| 24 44,23           | GD Corticeiras / ZAPCAR |     |      | Sen     | GDC/ZAPCAR | Luz Soares 69, Filipa José 77, Filipa Calaça 82, Ana Patrícia 98                    |     | Ribeira Brava | 13-07-2016    |
| 25 45,62           | 24/7 Fitness Gym        |     |      | Sen     | 24/7 FIT   | Márcia Sumares 85, Sandra Góis 80, Mariza Góis 73, Sancha Campanella 73             |     | Ribeira Brava | 06-04-2019    |
| 26 12,46           | C. D. Infante           |     |      | Sen     | CDI        | Michele Faria 81, Manuela Carrilho 60, Carina Rodrigues 81, Cátia Jardim 81         |     | Ribeira Brava | 13-07-2016    |
| 26 48,42           | Horários do Funchal     |     |      | V 40    | CCDTHF     | Manuela Morgado 72, Maria Silva 58, Sofia Calafatinho 81, Neli Rodrigues 77         |     | Ribeira Brava | 06-04-2019    |