



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 16 (Iniciados)

até 31-dez-2021

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
60 m									
prova de outros programas nacionais									
8,05	0,1	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s16	ACDSJ		Ribeira Brava	14-12-2013
8,10		Joana Frias		07/03/88	s16	CAM		Funchal	15-02-2003
8,15	2,0	Célia Góis		05/01/01	s16	ADRAP		Ribeira Brava	30-01-2016
8,20	-0,5	Catarina F. Vieira		17/12/06	s16	ADRAP		Ribeira Brava	18-12-2021
8,29	1,7	Ema Carvão		05/05/01	s16	AJS		Ribeira Brava	09-01-2016
8,30	1,6	Ema Camacho		21/05/00	s16	ACDSJ		Ribeira Brava	10-01-2015
8,37	2,0	Júlia Baptista		24/06/99	s14	CSM		Ribeira Brava	03-06-2012
8,40	0,9	Ema Carvão		05/05/01	s16	AJS		Ribeira Brava	19-12-2015
8,42	1,6	Camila Lucena		07/08/94	s16	CSM		Ribeira Brava	15-11-2008
8,45	1,8	Sofia Ferreira		01/08/02	s16	GDE		Ribeira Brava	09-12-2017
Tempos Manuais:									
8"1	1,4	Nídia Encarnação		13/05/91	s16	CAM		Machico	18-02-2006
8"2		Sandra Camacho		05/03/79	s14	CAM		Funchal	25-05-1991
8"2	-1,8	Anabela Correia		03/02/84	s14	CAM		Funchal	20-04-1997
8"2	-1,8	Tatiana Marques		18/04/84	s14	CSM		Funchal	20-04-1997

80 m									
prova dos programas nacionais de ar livre									
10,41	1,6	Sílvia Correia		18/06/97	s16	GDE		Ribeira Brava	05-05-2012
10,43	-0,4	Catarina F. Vieira		17/12/06	s16	ADRAP		Setúbal	17-07-2021
10,44	1,9	Joana Frias		07/03/88	s16	CAM		Guimarães	17-05-2003
10,57	1,1	Célia Góis		05/01/01	s16	ADRAP		Ribeira Brava	13-05-2016
10,61	1,1	Ema Carvão		05/05/01	s16	AJS		Ribeira Brava	13-05-2016
10,62	0,1	Carlota Pestana		03/08/94	s16	GDE		Leiria	18-05-2008
10,70	1,6	Mariza Santos		22/04/97	s16	ACDSJ		Ribeira Brava	05-05-2012
10,71	0,3	Tatiana Marques		18/04/84	s16	CAM		Funchal	20-03-1999
10,73	2,0	Anabela Correia		03/02/84	s16	CAM		Rio Maior	18-04-1998
10,73	1,4	Elda Laranja		27/09/86	s16	CSM		Leiria	19-05-2001
Tempos Manuais:									
10"3		Ivone Camacho		28/09/74	s16	CSM		Funchal	30-04-1989
10"4		Cristina Figueira		01/01/76	s16	CSM		Funchal	20-04-1991



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 16 (Iniciados)

até 31-dez-2021

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

250 m

prova dos programas nacionais de ar livre

34,45		Sílvia Correia		18/06/97	s16	GDE		Ribeira Brava	23-06-2012
34,61		Ema Camacho		21/05/00	s16	ACDSJ		Ribeira Brava	27-06-2015
35,12		Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s16	ACDSJ		Ribeira Brava	14-12-2013
35,39		Tatiana Silva		09/05/00	s16	ACDSJ		Ribeira Brava	27-06-2015
35,51		Ema Carvão		05/05/01	s16	AJS		Ribeira Brava	09-07-2016
35,61		Sara Andrade		13/11/99	s16	GDE		Ribeira Brava	12-07-2014
35,72		Ana Cristina Ferreira		28/07/02	s16	GDE		Ribeira Brava	10-06-2017
35,91		Filipa Ferreira		03/05/04	s16	GDE		Ribeira Brava	25-05-2019
36,10		Carlota Gomes		03/02/06	s16	AJS		Setúbal	17-07-2021
36,24		Carlota Pestana		03/08/94	s16	GDE		Ribeira Brava	03-05-2008

800 m

prova dos programas nacionais de ar livre

2 16,39		Lúcia Costa		10/01/73	s16	CSM		Lisboa (N)	26-06-1988
2 23,08		Neide Vieira		30/12/79	s16	CAM		Lisboa (U)	08-05-1994
2 24,0		Lúcia Costa		10/01/73	s16	nf	escolar - CST	Lisboa (N)	10-05-1987
2 24,36		Ivone Azevedo		09/10/77	s16	GDE		Lisboa (N)	03-05-1992
2 26,23		Tânia Ferreira		26/06/86	s16	GDE		Leiria	20-05-2001
2 26,9		Ana Paula Nóbrega		22/02/72	s16	GRCC		Lisboa (N)	11-05-1986
2 26,97		Ana Cristina Ferreira		28/07/02	s16	GDE		Ribeira Brava	10-12-2017
2 27,41		Olga Pinto		31/05/75	s16	CSM		Lisboa (N)	06-05-1990
2 27,48		Eduarda Ribeiro		20/01/85	s16	GDE		Maia	21-05-2000
2 28,45		Isabel Gouveia		26/12/78	s16	CAM		Lisboa (N)	09-05-1993

1 000 m

prova de outros programas nacionais

3 01,8		Lúcia Costa		10/01/73	s16	CSM		Lisboa (N)	13-03-1988
3 06,38		Mariana Vargem		30/01/01	s16	LCM		Abrantes	12-06-2016
3 09,12		Camila João		30/11/89	s16	AJS		Elvas	16-05-2004
3 09,7		Olga Pinto		31/05/75	s16	CSM		Açoteias	11-03-1990
3 11,2		Neide Vieira		30/12/79	s16	CAM		Funchal	05-02-1994
3 13,6		Ivone Azevedo		09/10/77	s16	GDE		Viseu	22-03-1992
3 14,6		Agostinha Gonçalves		05/03/74	s16	CSM		Lisboa (N)	13-03-1988
3 15,01		Ana Cristina Ferreira		28/07/02	s16	GDE		Évora	17-06-2017
3 15,07		Cláudia Faria		29/10/95	s16	ADRAP		Leiria	06-06-2010
3 15,8		Aldora Dinis		04/11/74	s16	GDE		Lisboa (N)	12-03-1989



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 16 (Iniciados)

até 31-dez-2021

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

1 500 m

prova dos programas nacionais de ar livre									
4 41,5		Lúcia Costa		10/01/73	s16	CSM		Lisboa (N)	25-06-1988
4 51,15		Ivone Azevedo		09/10/77	s16	GDE		Lisboa (N)	02-05-1992
4 51,46		Neide Vieira		30/12/79	s16	CAM		Viseu	18-06-1994
4 55,93		Isabel Gouveia		26/12/78	s16	CAM		Lisboa (N)	08-05-1993
5 01,96		Olga Pinto		31/05/75	s16	CSM		Lisboa (N)	06-05-1989
5 03,10		Marisa Vieira		30/12/79	s16	CAM		Funchal	16-04-1994
5 04,94		Camila João		30/11/89	s16	AJS		Funchal	28-02-2004
5 10,5		Carmina Almada		12/01/63	s16	CDRB		Funchal	27-05-1978
5 10,5		Iolanda O. Henriques		30/05/66	s16	JCSA		Coimbra	21-07-1980
5 11,1		Agostinha Gonçalves		05/03/74	s16	CSM		Lisboa (N)	07-05-1988

1 500 m obstáculos

0,76 m - 13x obstáculos (sem vala de água) prova dos programas nacionais de ar livre									
5 27,71		Ana Cristina Ferreira		28/07/02	s16	GDE		Braga	03-06-2017
5 31,84		Sofia Pinto		29/12/96	s16	AJS		Leiria	04-06-2011
5 37,25		Carlota Spínola		18/05/97	s16	CSM		Fátima	02-06-2012
5 47,55		Catarina Pinto		19/02/03	s16	GDE		Ribeira Brava	01-07-2018
5 47,89		Beatriz Spínola		13/05/00	s16	CSM		Ribeira Brava	03-05-2015
5 49,67		Marta Faria		08/07/04	s16	GDE		Braga	09-07-2018
5 50,22		Joana Soares		08/09/93	s16	AJS		Ribeira Brava	15-03-2008
5 51,87		Rute Soares		04/06/99	s16	AJS		Ribeira Brava	24-05-2014
5 52,88		Mónica Rodrigues		14/06/95	s16	ACDSJ		Albufeira	16-05-2009
5 53,35		Ana Freitas		24/10/05	s16	ADRAP		Lagoa	08-06-2019

60 m barreiras - 0,76 m (iniciadas)

Regional: 6b / 0,76m - 12 + 7,5m / Nacional: 6b / 0,76m - 12 + 8m						prova de outros programas nacionais			
9,50	-4,4	Tatiana Silva		09/05/00	s16	ACDSJ	6b-12+7,5m	Ribeira Brava	13-12-2015
9,84	1,0	Renata Rocha		12/03/99	s16	ACDSJ	6b-12+7,5m	Ribeira Brava	15-12-2013
9,93	pc	Sofia Santos		02/06/94	s16	ADRAP	6b-12+8m	Alpiarça	07-03-2009
10,05	pc	Milena Lucena		03/09/02	s16	GDE	6b-12+8m	Alpiarça	04-03-2017
10,14	1,7	Catarina Rosa		03/07/98	s16	CSM	6b-12+7,5m	Ribeira Brava	26-01-2013
10,14	1,7	Ema Carvão		05/05/01	s16	AJS	6b-12+7,5m	Ribeira Brava	27-02-2016
10,28	pc	Jéssica C. Gouveia		03/08/99	s16	CSM	6b-12+8m	Alpiarça	23-02-2013
10,29		Cláudia Ribeiro		08/03/84	s16	GDE	6b-12+8m	Funchal	21-03-1999
10,29	pc	Sílvia Correia		18/06/97	s16	GDE	6b-12+8m	Alpiarça	05-02-2011
10,38	-1,6	Catarina Sá		29/05/03	s16	GDE	6b-12+7,5m	Ribeira Brava	01-12-2018



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 16 (Iniciados)

até 31-dez-2021

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

80 m barreiras

8b / 0,76m - 12 + 8m		prova dos programas nacionais de ar livre							
12,24	-1,4	Tatiana Silva		09/05/00	s16	ACDSJ		Braga	07-06-2015
12,38	0,9	Sandra Camacho		05/03/79	s16	CAM		Lisboa (U)	08-05-1994
12,60	-1,4	Renata Rocha		12/03/99	s16	ACDSJ		Ribeira Brava	12-07-2014
12,65	0,4	Milena Lucena		03/09/02	s16	GDE		Ribeira Brava	28-05-2017
12,74	-3,6	Sílvia Correia		18/06/97	s16	GDE		Ribeira Brava	23-06-2012
12,78	1,7	Sofia Santos		02/06/94	s16	ADRAP		Leiria	17-05-2008
12,87	0,7	Catarina F. Vieira		17/12/06	s16	ADRAP		Évora	26-06-2021
12,94	0,4	Cláudia Ribeiro		08/03/84	s16	GDE		Funchal	17-07-1999
12,98	-3,1	Ema Carvão		05/05/01	s16	AJS		Machico	14-05-2016
13,16	-3,6	Mariza Santos		22/04/97	s16	ACDSJ		Ribeira Brava	23-06-2012
13,16	0,4	Catarina Rosa		03/07/98	s16	CSM		Fátima	02-06-2013

250 m barreiras

6b / 0,76m - 35 + 35m		prova dos programas nacionais de ar livre							
38,92		Tatiana Silva		09/05/00	s16	ACDSJ		Ribeira Brava	09-05-2015
39,04		Ema Carvão		05/05/01	s16	AJS		Machico	30-04-2016
39,99		Sílvia Correia		18/06/97	s16	GDE		Ribeira Brava	06-05-2012
40,12		Catarina Sá		29/05/03	s16	GDE		Ribeira Brava	11-06-2017
40,32		Ema Camacho		21/05/00	s16	ACDSJ		Ribeira Brava	09-05-2015
40,43		Renata Rocha		12/03/99	s16	ACDSJ		Ribeira Brava	13-07-2014
41,16		Suse Conceição		06/07/92	s16	UDS		Machico	01-07-2007
41,48		Sofia Santos		02/06/94	s16	ADRAP		Machico	26-01-2008
41,80		Carlota Spínola		18/05/97	s16	CSM		Ribeira Brava	06-05-2012
41,85		Catarina Rosa		03/07/98	s16	CSM		Ribeira Brava	05-05-2013

4 000 m Marcha

em pista		prova dos programas nacionais de ar livre							
22 47,63		Marta Faria		08/07/04	s16	GDE		Ribeira Brava	05-05-2018
22 48,34		Cláudia Silva		05/03/97	s16	CSM		Ribeira Brava	23-06-2012
23 34,65		Camila Jesus		22/09/01	s16	ACDSJ		Abrantes	11-06-2016
23 50,54		Mariana F. Rodrigues		07/09/94	s16	AJS		Leiria	17-05-2008
24 09,20		Iara Silva		13/07/99	s16	CSM		Ribeira Brava	12-07-2014
24 32,45		Ana Luísa Catanho		22/02/03	s16	ADRAP		Ribeira Brava	05-05-2018
24 40,27		Petra Fernandes		29/12/99	s16	AJS		Ribeira Brava	12-07-2014
25 12,35		Andreia Faria		19/03/85	s16	GDE		Funchal	15-05-1999
25 38,65		Bruna Pinto		28/07/04	s16	ADRAP		Ribeira Brava	27-04-2019
25 56,39		Laura Ramos		31/01/92	s16	AJS		Machico	30-06-2007



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 16 (Iniciados)

até 31-dez-2021

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

Salto em Altura

prova dos programas nacionais de ar livre									
1,60		Camila Lucena	07/08/94	s16	CSM			Ribeira Brava	02-05-2009
1,57		Eduarda Ribeiro	20/01/85	s16	GDE			Aveiro	09-05-1999
1,52		Lúcia Serrão	08/01/91	s16	AJS			Machico	10-06-2006
1,52		Milena Lucena	03/09/02	s16	GDE			Ribeira Brava	20-05-2017
1,48		Catarina Fernandes	11/05/05	s14	AJS	= em 2021		Ribeira Brava	06-05-2017
1,47		Jéssica C. Gouveia	03/08/99	s16	CDM			Ribeira Brava	18-05-2013
1,47		Laura Pereira	13/05/05	s16	ADRAP			Ribeira Brava	01-02-2020
1,46		Lúcia Fernandes	24/02/78	s16	CAM			Lisboa (N)	09-05-1993
1,46		Cristina Ferreira	22/11/79	s16	CAM			Funchal	27-03-1994
1,46		Sofia Santos	02/06/94	s16	ADRAP			Machico	26-01-2008

Salto com Vara

prova dos programas nacionais de ar livre									
3,00		Camila Lucena	07/08/94	s16	CSM			Ribeira Brava	17-07-2009
3,00		Sara Pereira	01/05/04	s16	AJS			Ribeira Brava	16-07-2019
2,70		Filipa Freitas	11/02/84	s16	CAM			Funchal	16-05-1999
2,70		Beatriz Spínola	13/05/00	s16	CSM			Ribeira Brava	24-06-2015
2,50		Isabel R. Nóbrega	07/03/00	s16	CSM			Ribeira Brava	27-06-2015
2,45		Catarina Rosa	03/07/98	s16	CSM			Câmara de Lobos	03-07-2012
2,40		Daniella Olivier	21/11/94	s16	ADRAP			Ribeira Brava	15-03-2008
2,30		Andreia Faria	19/03/85	s16	GDE			Funchal	16-06-2000
2,30		Laura Pereira	13/05/05	s16	ADRAP			Ribeira Brava	14-12-2019
2,20		Margarida Pinto	23/06/02	s16	GDE			Ribeira Brava	10-06-2017

Salto em Comprimento

prova dos programas nacionais de ar livre									
5,35	0,7	Catarina F. Vieira	17/12/06	s16	ADRAP			Ribeira Brava	11-12-2021
5,29	0,8	Milena Lucena	03/09/02	s16	GDE			Ribeira Brava	17-06-2017
5,24	0,0	Joana Frias	07/03/88	s16	CAM			Angra Heroísmo	08-06-2003
5,20	-0,6	Alexandra Silva	11/09/01	s16	CSM			Ribeira Brava	10-12-2016
5,13	0,0	Camila Lucena	07/08/94	s16	CSM			Ribeira Brava	03-05-2009
5,11	0,4	Sofia Santos	02/06/94	s16	ADRAP			Ribeira Brava	06-06-2008
5,03		Ivone Camacho	28/09/74	s16	CSM			Funchal	25-06-1989
4,97	0,0	Elda Laranja	27/09/86	s16	CSM			Leiria	19-05-2001
4,94	0,9	Nídia Encarnação	13/05/91	s16	CAM			Machico	03-06-2006
4,93		Paz Camacho	23/02/66	s16	CSM			Funchal	31-05-1981



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 16 (Iniciados)

até 31-dez-2021

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

Quádruplo Salto B

versão iniciados: 25m->DDEE ou 25m->EEDD					prova dos programas nacionais de ar livre				
13,09	-1,6	Eliana Fernandes	16/11/06	s16	AJS			Ribeira Brava	18-12-2021
12,90	1,2	Alexandra Silva	11/09/01	s16	CSM			Ribeira Brava	10-07-2016
12,82	-0,1	Catarina F. Vieira	17/12/06	s16	ADRAP			Ribeira Brava	03-07-2021
12,76	0,3	Catarina Fernandes	11/05/05	s16	AJS			Ribeira Brava	18-05-2019
12,65	-0,1	Tatiana Silva	09/05/00	s16	ACDSJ			Ribeira Brava	13-07-2014
12,35	-1,2	Ema Camacho	21/05/00	s16	ACDSJ			Machico	17-05-2015
12,21	-0,2	Ana Vieira	13/01/05	s16	CSM			Ribeira Brava	19-07-2020
12,20	0,2	Ana Beatriz Gomes	26/11/00	s16	CSM			Ribeira Brava	03-05-2014
12,16	-0,1	Milena Lucena	03/09/02	s16	GDE			Ribeira Brava	13-05-2017
12,02	0,8	Catarina Sá	29/05/03	s16	GDE	= em 26/5/18 RB		Ribeira Brava	01-04-2017

Lançamento do Peso - 3 kg

3 kg					prova dos programas nacionais de ar livre				
12,58		Catarina Ferreira	15/04/82	s16	CAM			Lisboa (U)	03-05-1997
12,44		Ana Beatriz Gomes	26/11/00	s16	CSM			Funchal	18-06-2015
11,64		Inês Abreu	06/01/03	s16	AJS			Funchal	16-06-2018
11,00		Milene Jesus	01/06/99	s16	ACDSJ			Funchal	07-06-2014
10,78		Filipa Freitas	11/02/84	s16	CAM			Funchal	30-06-1999
10,74		Cristina Ferreira	22/11/79	s16	CAM			Funchal	18-12-1993
10,39		Sandra Silva	24/11/94	s16	ADRAP			Ribeira Brava	19-04-2009
10,36		Cristina Sousa	19/03/73	s16	CSM			Funchal	12-03-1988
10,21		Sara Gonçalves	21/06/91	s16	CSM			Machico	14-07-2006
10,17		Carolina Teixeira	22/07/00	s16	CSM			Funchal	12-12-2015

Lançamento do Disco - 750g

750 g					prova dos programas nacionais de ar livre				
36,90		Rosa Pereira	17/05/91	s16	AJS			Machico	29-06-2006
33,63		Inês Abreu	06/01/03	s16	AJS			Funchal	01-12-2018
33,60		Milene Jesus	01/06/99	s16	ACDSJ			Ribeira Brava	24-05-2014
33,55		Francisca Pestana	29/06/04	s16	GDE			Ribeira Brava	22-12-2019
32,82		Sandra Silva	24/11/94	s16	ADRAP			Ribeira Brava	13-06-2009
32,10		Cláudia Nóbrega	03/09/90	s16	CSM			Funchal	22-05-2005
29,53		Luísa Pinto	27/05/06	s16	AJS			Funchal	14-07-2021
29,42		Ana Luísa Ferreira	18/11/02	s16	AJS			Ribeira Brava	11-06-2017
29,26		Iara Tembe	01/10/07	s16	CSM			Ribeira Brava	19-12-2021
28,46		Cristina Sousa	19/03/73	s16	CSM	1kg		Lisboa (N)	28-05-1988



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 16 (Iniciados)

até 31-dez-2021

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

Lançamento do Martelo - 3 kg

3 kg									
prova dos programas nacionais de ar livre									
50,30		Milene Jesus		01/06/99	s16	ACDSJ		Funchal	03-05-2014
49,82		Linda Mendes		17/01/00	s16	ACDSJ		Funchal	19-12-2015
47,86		Cláudia Nóbrega		03/09/90	s16	CSM		Funchal	13-07-2005
46,60		Ana Isabel Fernandes		09/08/05	s16	AJS		Funchal	01-02-2020
45,55		Anísia Freitas		31/08/04	s16	CSM		Funchal	04-05-2019
44,44		Andreia Vicente		08/09/03	s16	AJS		Funchal	16-06-2018
44,25		Daniela Teixeira		14/07/91	s16	GDE		Machico	24-06-2006
37,99		Mónica Abreu		08/06/95	s16	ACDSJ		Funchal	18-12-2010
35,78		Iara Tembe		01/10/07	s16	CSM		Funchal	18-12-2021
32,55		Guida Henriques		09/10/96	s16	AJS		Funchal	09-04-2011

Lançamento do Dardo - 500 g

500 g									
prova dos programas nacionais de ar livre									
34,19		Raquel Ferreira		12/09/01	s16	ACDSJ		Lagoa	02-07-2016
33,47		Marisela Silva		21/05/85	s16	GDE	600g	Lisboa (U)	01-07-2000
32,10		Joana Viveiros		12/03/03	s16	CSM		Ribeira Brava	07-07-2018
29,50		Sara Nóbrega		07/07/98	s16	GDE		Ribeira Brava	06-07-2013
29,50		Daniela Gonçalves		04/03/99	s16	ACDSJ		Ribeira Brava	08-02-2014
29,33		Sílvia Correia		18/06/97	s16	GDE		Ribeira Brava	05-05-2012
29,16		Margarida Pinto		23/06/02	s16	GDE		Ribeira Brava	21-05-2017
29,01		Sofia Ferreira		01/08/02	s16	AJS		Ribeira Brava	09-12-2017
28,88		Tânia Ferreira		26/06/86	s16	GDE	600g	Funchal	26-05-2001
28,53		Mariana F. Rodrigues		07/09/94	s16	AJS		Machico	24-01-2009
Com Dardo de 600g - modelo antigo (até 1999):									
39,86		Cristina Sousa		19/03/73	s16	CSM	600g - modelo antigo	Louvain	19-07-1988
37,67		Cátia Silva		15/01/84	s16	CAM	600g - modelo antigo	Funchal	28-07-1999
34,26		Helena Gouveia		24/04/72	s16	CSM	600g - modelo antigo	Lisboa (N)	27-06-1987
32,51		Filipa Freitas		11/02/84	s16	CAM	600g - modelo antigo	Funchal	28-07-1999

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
Heptatlo - iniciadas									
80m barr.76 + Dardo.5 + Altura / 80 + Comprimento + Peso 3 + 800m						prova dos programas nacionais de ar livre			
3 512 p	Sofia Santos		02/06/94	s16	ADRAP	13,58 . 14,93 . 1,44 / 11,02 . 4,94 . 8,51 . 2 51,26		Machico	13-04-2008
3 435 p	Sílvia Correia		18/06/97	s16	GDE	12,96 . 23,72 . 1,32 / 11,07 . 4,52 . 6,12 . 2 44,52		Ribeira Brava	15-04-2012
3 325 p	Joana Frias		07/03/88	s16	CAM	13,55 . 27,97 . 1,40 / -- 5,10 . 8,45 . 2 29,71	Hexatlo	Abrantes	26-04-2003
3 283 p	Renata Rocha		12/03/99	s16	ACDSJ	14,17 . 21,15 . 1,32 / 11,32 . 4,59 . 7,11 . 2 41,46		Ribeira Brava	21-04-2013
3 183 p	Catarina Rosa		03/07/98	s16	CSM	13,76 . 25,68 . 1,32 / 11,52 . 4,39 . 8,46 . 3 05,02		Ribeira Brava	21-04-2013
3 163 p	Camila Lucena		07/08/94	s16	CSM	15,5 . 22,43 . 1,48 / 11,36 . 5,02 . 8,40 . 3 14,52		Machico	05-04-2009
3 108 p	Catarina Sá		29/05/03	s16	GDE	13,65 . 14,66 . 1,16 / 10,77 . 4,63 . 7,94 . 2 55,66		R.Brava / Funchal	29-04-2018
3 033 p	1,7 Sara Pereira		01/05/04	s16	AJS	13,85 . 11,70 . 1,36 / 11,43 . 4,36 . 8,05 . 2 54,66		R.Brava / Funchal	28-04-2019
3 023 p	Alexandra Silva		11/09/01	s16	CSM	15,35 . 15,23 . 1,32 / 11,14 . 4,94 . 9,08 . 3 07,89		R.Brava / Funchal	24-04-2016
2 991 p	Ema Carvão		05/05/01	s16	AJS	13,34 . 13,85 . 1,20 / 10,65 . 4,55 . 7,22 . 3 11,80		R.Brava / Funchal	24-04-2016

Triatlo - iniciadas									
Comprimento + 60m barr.76 + Peso 3						prova de outros programas nacionais			
1 650 p	pc Sofia Santos		02/06/94	s16	ADRAP	4,82 . 10,23 . 9,07		Alpiarça - pc	07-02-2009
1 595 p	Milena Lucena		03/09/02	s16	GDE	4,83 . 10,16 . 8,00		R.Brava / Funchal	25-02-2017
1 535 p	Renata Rocha		12/03/99	s16	ACDSJ	4,42 . 9,95 . 8,10		Ribeira Brava	25-01-2014
1 471 p	pc Jéssica C. Gouveia		03/08/99	s16	CSM	4,43 . 10,28 . 8,00		Alpiarça - pc	23-02-2013
1 470 p	Joana Frias		07/03/88	s16	CAM	4,80 . 10,66 . 7,55		Funchal	12-12-2002
1 467 p	Catarina Sá		29/05/03	s16	GDE	4,77 . 10,65 . 7,60		R.Brava / Funchal	24-02-2018
1 427 p	Camila Lucena		07/08/94	s16	CSM	4,64 . 10,75 . 7,77		Machico	10-01-2009
1 425 p	Catarina Rosa		03/07/98	s16	CSM	4,24 . 10,14 . 7,63		Ribeira Brava	26-01-2013
1 394 p	pc Lúcia Serrão		08/01/91	s16	AJS	4,44 . 10,95 . 8,56		Braga - pc	11-02-2006
1 375 p	pc Sílvia Correia		18/06/97	s16	GDE	4,22 . 10,29 . 7,35		Alpiarça - pc	05-02-2011

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
4 X 80 m									
<i>prova dos programas nacionais de ar livre</i>									
41,53	Seleção da Madeira			s16	AARAM	Ema Camacho 00, Renata Rocha 99, Joana C. Gonçalves 99, Sara Andrade 99		Lisboa (U)	14-06-2014
41,82	ACD de São João			s16	ACDSJ	Tatiana Silva 00, Renata Rocha 99, Joana C. Gonçalves 99, Ema Camacho 00		Ribeira Brava	19-07-2014
41,99	Seleção da Madeira			s16	AARAM	Cláudia Fernandes 97, Sílvia Correia 97, Mariza Santos 97, Carlota Spínola 97		Fátima	02-06-2012
42,03	Seleção da Madeira			s16	AARAM	Célia Góis 01, Ema Carvão 01, Alexandra Silva 01, Milena Lucena 02		Abrantes	11-06-2016
42,04	Seleção da Madeira			s16	AARAM	Alexandra Silva 01, Ema Carvão 01, Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00		Ribeira Brava	24-05-2015
42,33	ACD de São João			s16	ACDSJ	Renata Rocha 99, Joana C. Gonçalves 99, Ema Camacho 00, Rosalina Santos 98		Ribeira Brava	15-12-2013
42,59	ACD de São João			s16	ACDSJ	Renata Rocha 99, Ema Camacho 00, Joana C. Gonçalves 99, Daniela Gonçalves 99		Ribeira Brava	17-05-2014
42,63	G. D. Estreito			s16	GDE	Catarina Sá 03, Milena Lucena 02, Ana Ferreira 02, Érica Teixeira 02		Ribeira Brava	28-04-2017
42,67	Seleção da Madeira			s16	AARAM	Catarina Pinto 03, Milena Lucena 02, Ana Ferreira 02, Margarida Pinto 02		Ribeira Brava	28-05-2017
42,78	Seleção da Madeira			s16	AARAM	Joana Soares 93, Camila Lucena 94, Stacey Castro 93, Carlota Pestana 94		Leiria	17-05-2008
Outros Clubes:									
43,47	C. A. Madeira			s16	CAM	Sandra Camacho 79, Filipa Fernandes 78, Sónia Camacho 79, Lúcia Fernandes 78		Lisboa (U)	09-05-1993
43,87	ACD Jardim da Serra			s16	AJS	Esmeralda Freitas 06, Sara Pereira 04, Catarina Fernandes 05, Luciana Araújo 04		Ribeira Brava	23-02-2019
44"7	C. S. Marítimo			s16	CSM	Paula Jacinto 75, Sónia Omelas 75, Alicea Fernandes 75, Ivone Camacho 74		Funchal	23-04-1989
44,96	ADR Água de Pena			s16	ADRAP	Regina Santos 05, Mariana Gouveia 05, Margarida Assunção 04, Catarina F. Vieira 06		Ribeira Brava	07-04-2019
47,62	Escola do Estreito			s16	CEE-M	Ana Carina Barros 05, Ana Lopes 05, Carolina J. Azevedo 05, Ana Faria 03		Ribeira Brava	22-04-2018