



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 18 (Juenis)

até 31-mar-2022

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>60 m</b>									
prova dos programas nacionais de pista coberta									
7,52	pc	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s18	GDE		Braga	07-02-2015
7,84	pc	Anabela Correia		03/02/84	s18	GDE		Lisboa	03-03-2001
7,88	pc	Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Espinho	12-02-2005
7,91	pc	Sara Moreira		22/01/01	s18	AJS		Pombal	29-12-2018
7,94	pc	Tânia Freitas		17/06/80	s18	CAM		Braga	21-12-1996
7,95	1,8	Ema Camacho		21/05/00	s18	GDE		Ribeira Brava	09-12-2017
7,95	1,7	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP		Câmara de Lobos	14-01-2022
8,00	1,2	Milena Lucena		03/09/02	s18	GDE		Ribeira Brava	12-01-2019
8,07	pc	Catarina Sá		29/05/03	s18	GDE		Alpiarça	29-02-2020
8,12	1,2	Sílvia Correia		18/06/97	s18	GDE		Ribeira Brava	14-12-2013

<b>100 m</b>									
prova dos programas nacionais de ar livre									
11,92	0,8	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s18	GDE		Braga	04-07-2015
12,22	0,6	Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Lisboa (U)	23-07-2005
12,33		Tânia Freitas		17/06/80	s18	CAM		Lisboa (U)	21-06-1996
12,36	0,5	Anabela Correia		03/02/84	s18	GDE		Múrcia	23-07-2001
12,42	1,6	Ema Camacho		21/05/00	s18	GDE		Marinha Grande	08-07-2017
12,58	1,6	Milena Lucena		03/09/02	s18	GDE		Ribeira Brava	26-05-2018
12,59	0,5	Rubina Serrão		25/12/81	s18	CAM		Maia	18-07-1998
12,69	1,7	Sílvia Correia		18/06/97	s16	GDE	= em 2014	Ribeira Brava	26-05-2012
12,78	2,0	Ema Carvão		05/05/01	s18	AJS		Braga	21-07-2018
12,85	1,0	Nídia Encarnação		13/05/91	s18	GDE		Abrantes	28-06-2008

<b>200 m</b>									
prova dos programas nacionais de ar livre									
24,75	1,5	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s18	GDE		Braga	05-07-2015
25,13	0,3	Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Marrakech	16-07-2005
25,16	1,3	Tânia Freitas		17/06/80	s18	CAM		Lisboa (U)	22-07-1997
25,38	-0,3	Anabela Correia		03/02/84	s18	GDE		Múrcia	25-07-2001
25,81	0,6	Sílvia Correia		18/06/97	s18	GDE		Luso	06-07-2014
25,82	-1,9	Ema Camacho		21/05/00	s18	GDE		Ribeira Brava	18-06-2017
25,90	-1,0	Elda Laranja		27/09/86	s18	GDE		Funchal	20-07-2003
26,33	pc	Sara Moreira		22/01/01	s18	AJS		Pombal	29-12-2018
26,37	-1,9	Ema Carvão		05/05/01	s18	AJS		Ribeira Brava	18-06-2017
26,45	0,7	Rubina Serrão		25/12/81	s18	CAM		Funchal	31-05-1998



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 18 (Juenis)

até 31-mar-2022

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

300 m

prova dos programas nacionais									
40,46		Sílvia Correia		18/06/97	s18	GDE	= em 14-6-2014 Lx	Ribeira Brava	07-06-2014
41,34		Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Funchal	11-12-2004
41,41		Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s18	GDE		Ribeira Brava	18-04-2015
41,82		Ema Camacho		21/05/00	s18	GDE		Ribeira Brava	20-05-2017
41,88		Ana Cristina Ferreira		28/07/02	s18	GDE		Fátima	13-07-2019
41,93	pc	Tânia Freitas		17/06/80	s18	CAM		Braga	21-12-1996
42,51		Liliana Henriques		12/05/90	s18	AJS		Abrantes	23-06-2007
42,74	pc	Catarina Sá		29/05/03	s18	GDE		Braga	09-02-2020
43,08		Anabela Correia		03/02/84	s16	CAM		Aveiro	08-05-1999
43,28		Cristina Figueira		01/01/76	s18	CSM		Funchal	08-07-1992
Tempos Manuais:									
40"7		Joana Frias		07/03/88	s16	CAM		Funchal	04-07-2003
42"9		Jessica Gouveia		19/07/86	s18	GDE		Funchal	04-07-2003

800 m

prova dos programas nacionais									
2 13,90		Neide Vieira		30/12/79	s18	CAM		Braga	16-06-1996
2 14,07		Lúcia Costa		10/01/73	s18	CDN		Lisboa (A)	27-05-1989
2 18,18		Carlota Spínola		18/05/97	s18	CSM		Lisboa (U)	15-06-2014
2 18,58		Ana Cristina Ferreira		28/07/02	s18	GDE		Ribeira Brava	26-05-2019
2 19,20		Liliana Henriques		12/05/90	s18	AJS		Covilhã	13-05-2007
2 21,30		Cláudia Faria		29/10/95	s18	AJS		Lisboa (U)	10-06-2012
2 21,31		Vitória Serrão		22/06/87	s18	AJS		Elvas	16-05-2004
2 21,83		Lina Soares		11/06/95	s18	AJS		Ribeira Brava	22-06-2011
2 22,50		Isabel Gouveia		26/12/78	s18	CAM		Lisboa (U)	07-05-1994
2 22,8		Susana Faria		26/05/66	s18	CSM		Funchal	17-07-1983

1 500 m

prova dos programas nacionais									
4 41,09		Lúcia Costa		10/01/73	s18	CDN		Lisboa (N)	16-06-1990
4 45,27		Isabel Gouveia		26/12/78	s18	CAM		Lisboa (N)	08-04-1995
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 52,3		Susana Faria		26/05/66	s18	CSM		Lisboa (N)	02-07-1983
4 52,40		Marisa Vieira		30/12/79	s18	CAM		Lisboa (U)	12-05-1996
4 53,66		Mariana Vargem		30/01/01	s18	LCM-M		Ribeira Brava	09-12-2017
4 54,27		Lina Soares		11/06/95	s18	AJS		Lisboa (U)	25-06-2011
5 00,9		Sílvia Abreu		19/06/63	s18	CSM		Braga	15-06-1980
5 01,96		Olga Pinto		31/05/75	s16	CSM		Lisboa (N)	06-05-1989



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 18 (Juenis)

até 31-mar-2022

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>3 000 m</b>									
prova dos programas nacionais									
10 06,74		Mariana Vargem		30/01/01	s18	LCM		Braga	04-06-2017
10 42,8		Carmina Almada		12/01/63	s16	CDRB		Lisboa (N)	16-07-1978
10 51,67		Lúcia Costa		10/01/73	s18	CDN		Funchal	07-07-1990
10 57,42		Lina Soares		11/06/95	s18	AJS		Ribeira Brava	14-05-2011
10 57,57		Gabriela Silva		13/11/02	s18	AJS		Vagos	24-06-2018
10 59,50		Joana Caires		02/03/98	s18	GDE		Braga	07-06-2015
11 02,91	pc	Mónica Dias		24/05/06	s18	AJS		Braga - pc	06-02-2022
11 03,03		Inocência Faria		18/04/89	s18	GDE		Creta	28-05-2005
11 08,96		Vitória Serrão		22/06/87	s18	AJS		Canárias	30-05-2004

2 000 m obstáculos

0,76 m - 18 obstáculos + 5x vala de água									
prova dos programas nacionais de ar livre									
7 24,98		Inocência Faria		18/04/89	s18	GDE		Machico	30-06-2006
7 26,43		Lina Soares		11/06/95	s18	AJS		Pombal	18-06-2011
7 43,85		Carlota Spínola		18/05/97	s18	CSM		Lisboa (U)	14-06-2014
7 50,84		Joana Soares		08/09/93	s18	AJS		Luso	27-06-2009
7 56,83		Catarina Pinto		19/02/03	s18	GDE		Fátima	13-07-2019
8 08,46		Rute Soares		04/06/99	s18	AJS		Lagoa	02-07-2016
8 16,28		Marlene Abreu		29/03/90	s18	AJS		Luso	17-06-2006
8 22,0		Mariana Faria		11/06/91	s18	GDE		Machico	14-04-2007
8 25,23		Mariana L. Abreu		27/01/91	s18	GDE		Abrantes	23-06-2007
8 30,74		Mariana S. Andrade		01/09/00	s18	GDE		Braga	03-06-2017

60 m barreiras - 0,76 m (juenis)

5b / 0,76m - 13 + 8,5m									
prova dos programas nacionais de pista coberta									
8,90	pc	Tatiana Silva		09/05/00	s18	GDE		Pombal	05-02-2017
8,94	pc	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s18	GDE		Braga	18-01-2015
9,22	pc	Catarina Queirós		23/01/98	s18	AJS		Braga	27-12-2015
9,33	-0,2	Renata Rocha		12/03/99	s18	GDE		Ribeira Brava	27-02-2016
9,36	pc	Cláudia Ribeiro		08/03/84	s18	GDE	0,84m	Lisboa	04-03-2001
9,39	pc	Milena Lucena		03/09/02	s18	GDE		Alpiarça	02-03-2019
9,40	-0,3	Sílvia Correia		18/06/97	s18	GDE		Ribeira Brava	12-01-2014
9,62	pc	Sofia Santos		02/06/94	s18	ADRAP		Alpiarça	06-03-2010
9,66	pc	Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Braga	29-01-2005
9,84	pc	Tânia Caires		03/12/87	s18	UDS	0,84m	Espinho	07-03-2004



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 18 (Juenis)

até 31-mar-2022

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

**100 m barreiras - 0,76 m**

10b / 0,76 m - 13 + 8,5 m									
prova dos programas nacionais de ar livre									
14,63	0,4	Cláudia Ribeiro		08/03/84	s18	GDE		Leiria	19-05-2001
14,68	-1,5	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s18	GDE		Ribeira Brava	28-06-2015
14,86	1,8	Tatiana Silva		09/05/00	s18	GDE		Ribeira Brava	21-05-2017
15,22		Sandra Camacho		05/03/79	s18	CAM		Braga	15-06-1996
15,22	1,2	Sofia Santos		02/06/94	s18	ADRAP		Ponta Delgada	29-05-2010
15,34	-1,4	Renata Rocha		12/03/99	s18	GDE		Ribeira Brava	05-06-2016
15,46	0,5	Elda Laranja		27/09/86	s18	GDE		Guimarães	17-05-2003
15,46	1,2	Milena Lucena		03/09/02	s18	GDE		Ribeira Brava	12-05-2019
15,50		Ivone Camacho		28/09/74	s18	CAM	0,84	Maia	28-07-1991
15,63	1,0	Ema Carvão		05/05/01	s18	AJS		Ribeira Brava	18-06-2017

**300 m barreiras**

7b / 0,76 m - 50 + 35 m									
prova dos programas nacionais de ar livre									
43,75		Ivone Camacho		28/09/74	s18	CAM		Funchal	01-08-1991
45,49		Elda Laranja		27/09/86	s18	GDE		Funchal	23-07-2003
45,79		Ana Cristina Ferreira		28/07/02	s18	GDE		Fátima	14-07-2019
46,08		Liliana Henriques		12/05/90	s18	AJS		Abrantes	24-06-2007
46,50		Carlota Spínola		18/05/97	s18	CSM		Ribeira Brava	07-06-2014
46,90		Tatiana Silva		09/05/00	s18	ACDSJ		Lagoa	03-07-2016
47,35		Renata Rocha		12/03/99	s18	ACDSJ		Ribeira Brava	05-06-2016
47,54		Sandra Camacho		05/03/79	s16	CAM		Lisboa (U)	07-05-1994
49,56		Cristina Figueira		01/01/76	s18	CSM		Funchal	04-04-1993
49,84		Lúcia Serrão		08/01/91	s18	AJS		Abrantes	29-06-2008
Tempos Manuais:									
49"5		Lúcia Costa		10/01/73	s16	CSM		Funchal	22-05-1988

**Salto em Altura**

prova dos programas nacionais									
1,71	pc	Catarina Queirós		23/01/98	s18	AJS		Braga	27-12-2015
1,66	pc	Milena Lucena		03/09/02	s18	GDE		Alpiarça	02-03-2019
1,64		Lúcia Vieira		04/10/87	s18	GDE		Funchal	11-07-2004
1,64		Ana Leite		08/09/01	s18	AJS		Lousada	23-02-2018
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
1,56	pc	Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Braga	29-01-2005
1,56	pc	Bárbara Silva		25/02/99	s18	AJS		Braga	18-12-2016
1,54		Cristina Ferreira		22/11/79	s18	CAM		Lisboa (U)	21-04-1996
1,52		Carolina Ornelas		03/12/89	s18	AJS		Funchal	08-05-2005
1,52		Lúcia Serrão		08/01/91	s16	AJS		Machico	10-06-2006



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 18 (Juenis)

até 31-mar-2022

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

Salto com Vara

prova dos programas nacionais									
3,85		M <sup>a</sup> Leonor Tavares		24/09/85	s18	CSM		Aulnay-sous-Bois	26-06-2002
3,43		Sara Pereira		01/05/04	s18	AJS		Ribeira Brava	23-05-2021
3,20		Camila Lucena		07/08/94	s18	CSM		Palermo /ITA	25-05-2011
3,18		Sara Sousa		14/08/93	s18	CSM		Leiria	18-07-2010
3,06		Filipa Freitas		11/02/84	s18	CAM		Funchal	02-08-2000
3,06		Beatriz Spínola		13/05/00	s18	CSM		Viseu	09-07-2016
3,05		Cátia Gonçalves		10/12/80	s18	CSM		Funchal	23-07-1997
2,94		Carla Macedo		22/10/90	s18	GDE		Viseu	07-07-2007
2,90		Diana Andrade		07/03/01	s18	GDE		Ribeira Brava	19-05-2018
2,85		Nádia Pereira		30/11/89	s18	AJS		Machico	06-05-2006

Salto em Comprimento

prova dos programas nacionais									
5,69	-1,0	Milena Lucena		03/09/02	s18	GDE		Madrid	29-06-2019
5,66	1,3	Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Creta	27-05-2005
5,52		Cláudia Jardim		31/12/80	s18	CAM		Funchal	18-05-1997
5,46	0,5	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s18	ACDSJ		Ribeira Brava	18-07-2014
5,41	0,3	Catarina Sá		29/05/03	s18	GDE		Ribeira Brava	01-02-2020
5,35	pc	Catarina Queirós		23/01/98	s18	AJS		Braga	27-12-2015
5,35	0,7	Catarina F. Vieira		17/12/06	s16	ADRAP		Ribeira Brava	11-12-2021
5,32	0,5	Sofia Santos		02/06/94	s18	ADRAP		Machico	14-03-2010
5,29	0,1	Camila Lucena		07/08/94	s18	CSM		Ribeira Brava	16-01-2010
5,29	1,3	Alexandra Silva		11/09/01	s18	CSM		Vagos	23-06-2018

Triplo Salto

prova dos programas nacionais									
11,88		Milena Lucena		03/09/02	s18	GDE		Vagos	07-07-2019
11,57		Cláudia Jardim		31/12/80	s18	CAM		Funchal	30-06-1996
11,27	1,3	Nídia Encarnação		13/05/91	s18	GDE		Machico	21-06-2008
11,19	pc	Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Alpiarça	19-02-2005
11,19	0,0	Sofia Santos		02/06/94	s18	ADRAP		Ribeira Brava	09-07-2010
11,13	0,2	Lúcia Serrão		08/01/91	s18	AJS		Machico	21-06-2008
11,05	0,2	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s18	GDE		Ribeira Brava	24-06-2015
11,02	0,6	Cláudia Fernandes		27/03/97	s18	AJS		Ribeira Brava	22-06-2014
11,01		Lúcia Fernandes		24/02/78	s18	CAM		Funchal	03-06-1995
10,89	-0,8	Ema Carvão		05/05/01	s18	AJS		Ribeira Brava	21-05-2017



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 18 (Juenis)

até 31-mar-2022

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

Lançamento do Peso - 3 kg

3 kg		prova dos programas nacionais							
14,37		Catarina Ferreira	15/04/82	s18		CAM		Rio Maior	19-06-1999
14,28		Ana Beatriz Gomes	26/11/00	s18		CSM		Funchal	27-05-2017
13,98		Cristina Ferreira	22/11/79	s18		CAM		Braga	15-06-1996
12,94		Mariana Pestana	18/04/01	s18		ACDSJ		Funchal	26-05-2018
12,61		Inês Abreu	06/01/03	s18		AJS		Funchal	01-08-2020
12,28		Milena Lucena	03/09/02	s18		GDE		Funchal	04-05-2019
11,99		Rosa Pereira	17/05/91	s18		AJS		Machico	19-04-2008
11,95		Carolina Teixeira	22/07/00	s18		AJS		Funchal	01-04-2017
11,91		Cristina Sousa	19/03/73	s18		CAM		Funchal	17-03-1990
11,80		Lídia Ferreira	30/03/86	s18		GDE		Abrantes	21-06-2003

Lançamento do Disco

1 kg		prova dos programas nacionais de ar livre							
35,54		Inês Abreu	06/01/03	s18		AJS		Ribeira Brava	16-06-2019
35,50		Mariana Pestana	18/04/01	s18		ACDSJ		Vagos	25-02-2018
35,41		Ana Beatriz Gomes	26/11/00	s18		CSM		Ribeira Brava	10-12-2017
35,02		Rosa Pereira	17/05/91	s18		AJS		Machico	19-01-2008
33,44		Carolina Teixeira	22/07/00	s18		AJS		Leiria	26-02-2017
33,27		Francisca Pestana	29/06/04	s18		GDE		Lousada	24-07-2021
32,65		Ana Lídia Viveiros	20/04/92	s18		ADRAP		Ribeira Brava	24-06-2009
32,11		Carla Muriela Góis	09/02/91	s18		GDE		Ribeira Brava	26-04-2008
31,34		Maria João Sousa	13/01/66	s18		CAM		Funchal	22-05-1983
31,00		Lídia Ferreira	30/03/86	s18		GDE		Funchal	14-06-2003

Lançamento do Martelo - 3 kg

3 kg		prova dos programas nacionais de ar livre							
61,80		Mariana Pestana	18/04/01	s18		ACDSJ		Funchal	26-05-2018
58,91		Cláudia Nóbrega	03/09/90	s18		GDE		Seia	21-07-2007
57,42		Milene Jesus	01/06/99	s18		GDE		Funchal	14-07-2016
53,03		Ângela Silva	31/03/00	s18		ADRAP		Funchal	15-07-2017
52,32		Daniela Teixeira	14/07/91	s18		GDE		Funchal	15-03-2008
50,81		Linda Mendes	17/01/00	s18		ACDSJ		Funchal	13-05-2017
49,29		Andreia Vicente	08/09/03	s18		GDE		Funchal	18-05-2019
48,84		Ana Isabel Fernandes	09/08/05	s18		AJS		Funchal	12-06-2021
48,36		Filipa Vasconcelos	21/10/91	s18		GDE		Funchal	26-04-2008
46,12		Vanessa Andrade	15/04/90	s18		GDE		Seia	21-07-2007



## Lista dos Melhores de Sempre

### FEMININOS

### Sub 18 (Juvenis)

até 31-mar-2022

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>Lançamento do Dardo - 500 g</b>									
500 g <span style="float: right;">prova dos programas nacionais de ar livre</span>									
44,08		Marta Faria		08/07/04	s18	GDE		Setúbal	17-07-2021
42,76		Cátia Silva		15/01/84	s18	CAM	600g	Funchal	02-08-2001
40,97		Marisela Silva		21/05/85	s18	GDE	600g	Funchal	24-07-2002
37,88		Filipa Freitas		11/02/84	s18	CAM	600g	Funchal	11-07-2001
36,79		Carla Macedo		22/10/90	s18	GDE	600g	Abrantes	23-06-2007
36,55		Carla Muriela Góis		09/02/91	s18	GDE	600g	Vieux-Habitants	28-05-2008
35,32		Cláudia Ribeiro		08/03/84	s18	GDE	600g	Funchal	12-05-2001
34,52		Raquel Ferreira		12/09/01	s18	GDE		Vagos	23-06-2018
34,18		Joana Viveiros		12/03/03	s18	CSM		Vagos	08-03-2020
32,93		Daniela Gonçalves		04/03/99	s18	ACDSJ		Ribeira Brava	27-06-2015
Com Dardo de 600g (modelo <i>planador</i> ):									
45,98		Cristina Sousa		19/03/73	s18	CAM	600g - modelo antigo	Lisboa (N)	29-07-1990
43,76		Helena Gouveia		24/04/72	s18	CSM	600g - modelo antigo	Funchal	27-06-1989
40,04		Cristina Ferreira		22/11/79	s18	CAM	600g - modelo antigo	Viseu	21-07-1996
37,67		Cátia Silva		15/01/84	s16	CAM	600g - modelo antigo	Funchal	28-07-1999
36,96		Lúcia Carvalho		21/02/73	s18	CSM	600g - modelo antigo	Funchal	07-07-1990
33,98		Paula Freitas		29/06/80	s18	CAM	600g - modelo antigo	Lisboa (U)	12-05-1997



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 18 (Juenis)

até 31-mar-2022

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

3 000 m Marcha

em pista				prova dos programas nacionais de pista coberta					
13 36,4		Adriana Viveiros	12/03/02	s18	ADRAP	marca corrigida		Ribeira Brava	21-12-2019
16 28,8		Cláudia Silva	05/03/97	s16	CSM			Ribeira Brava	15-12-2012
16 40,7		Ana Luísa Catanho	22/02/03	s18	ADRAP	marca corrigida		Ribeira Brava	21-12-2019
16 47,61		Rubina Soares	02/06/92	s18	AJS			Ribeira Brava	18-07-2009
16 54,5		Marta Sousa	28/02/99	s18	ADRAP	marca corrigida		Ribeira Brava	23-05-2015
17 01,51		Ana Jesus	05/04/89	s18	AJS			Funchal	05-03-2005
17 14,56	pc	Marta Faria	08/07/04	s18	GDE			Braga - pc	08-02-2020
17 20,3		Sofia Pinto	29/12/96	s18	AJS	marca corrigida		Ribeira Brava	25-05-2013
17 22,65		Yenny Freitas	23/06/77	s18	CSM			Lisboa (N)	14-05-1994
17 24,19	pc	Petra Fernandes	29/12/99	s18	AJS			Braga	30-01-2016

5 000 m Marcha

em pista				prova dos programas nacionais de ar livre					
24 19,16		Adriana Viveiros	12/03/02	s18	ADRAP			Ribeira Brava	01-06-2019
27 38,48		Cláudia Silva	05/03/97	s18	CSM			Ribeira Brava	27-04-2013
28 21,97		Ana Luísa Catanho	22/02/03	s18	ADRAP			Ribeira Brava	15-02-2020
28 24,22		Marta Faria	08/07/04	s16	GDE			Ribeira Brava	19-05-2018
28 31,6		Mónica Pereira	31/12/78	s18	CSM			Braga	01-07-1995
28 56,32		Andreia Freitas	02/04/83	s18	CAM			Lisboa (U)	01-07-2000
29 01,35		Miriam Cunha	24/11/03	s18	AJS			Ribeira Brava	01-06-2019
29 04,4		Ana Jesus	05/04/89	s16	AJS			Funchal	19-06-2004
29 26,19		Marta Sousa	28/02/99	s18	ADRAP			Ribeira Brava	16-01-2016
29 32,26		Petra Fernandes	29/12/99	s18	AJS			Ribeira Brava	16-01-2016



Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
<b>Heptatlo - juvenis</b>									
100m barr.84 + Altura + Peso 4 + 200m / Comprimento + Dardo.6 + 800m							prova dos programas nacionais de ar livre		
4 440 p	1,4 Milena Lucena		03/09/02	s18	GDE	15,28 . 1,60 . 10,84 . 26,36 / 5,37 . 22,18 . 2 41,46		Lisboa (CAR)	19-05-2019
3 645 p	Joana Frias		07/03/88	s18	CAM	16,15 . 1,52 . 9,72 — / 5,19 . 27,03 . 2 24,63	Hexatlo	Óbidos	24-04-2005
3 619 p	Lúcia Serrão		08/01/91	s18	AJS	17,07 . 1,50 . 9,11 . 29,20 / 4,63 . 19,93 . 2 33,46		Lisboa (U)	04-05-2008
3 403 p	Camila Lucena		07/08/94	s18	CSM	17,66 . 1,51 . 9,15 . 28,01 / 4,91 . 18,46 . 3 01,87		Machico	25-04-2010
3 342 p	Liliana Henriques		12/05/90	s18	AJS	17,2 . 1,38 . 7,67 . 27,14 / 4,45 . 0 . 2 21,1		Machico	01-04-2007
3 296 p	Ema Camacho		21/05/00	s18	ACDSJ	17,32 . 1,29 . 8,37 . 27,16 / 4,57 . 22,25 . 2 52,64		R.Brava / Funchal	20-03-2016
3 156 p	Cláudia Fernandes		27/03/97	s18	AJS	17,3 . 1,38 . 8,47 . 30,31 / 4,54 . 23,78 . 2 54,93		Ribeira Brava	05-05-2013
3 086 p	Elda Laranja		27/09/86	s18	GDE	16,05 . 1,47 . 8,12 . — / 4,64 . 18,47 . 2 42,82	Hexatlo	Funchal	23-03-2003
3 030 p	Ana Lúcia Viveiros		20/04/92	s18	ADRAP	18,88 . 1,34 . 9,58 . 30,83 / 4,57 . 21,72 . 2 48,02		Machico	13-04-2008
2 964 p	Carolina Ornelas		03/12/89	s18	AJS	16,3 . 1,51 . 8,99 . — / 4,46 . 18,00 . 2 42,1	Hexatlo	Machico	02-04-2006

<b>Pentatlo - juvenis</b>									
60m barr.76 + Altura + Peso 3 + Comprimento + 800m							prova de outros programas nacionais		
3 413 p	pc Catarina Queirós		23/01/98	s18	AJS	9,22 . 1,71 . 9,47 . 5,35 . 2 43,90		Braga - pc	27-12-2015
3 186 p	pc Bárbara Silva		25/02/99	s18	AJS	9,11 . 1,56 . 8,30 . 5,02 . 2 35,48		Braga - pc	18-12-2016
3 102 p	-0,8 Milena Lucena		03/09/02	s18	GDE	9,72 . 1,51 . 10,69 . 5,07 . 2 41,85		R.Brava / Funchal	21-12-2019
2 900 p	Ana Leite		08/09/01	s18	AJS	9,99 . 1,64 . 7,73 . 4,87 . 2 46,86	Pentatlo sénior	Lousada	23-12-2018
2 759 p	Lúcia Serrão		08/01/91	s18	AJS	10,50 . 1,46 . 8,61 . 4,93 . 2 39,20		Machico	15-12-2007
2 678 p	-1,1 Catarina Sá		29/05/03	s18	GDE	10,27 . 1,33 . 7,88 . 5,10 . 2 37,86		R.Brava / Funchal	21-12-2019
2 623 p	Carolina Ornelas		03/12/89	s18	AJS	10,33 . 1,45 . 8,19 . 4,54 . 2 41,54	Pentatlo sénior	Machico	16-12-2006
2 595 p	Sofia Santos		02/06/94	s18	ADRAP	9,84 . 1,35 . 9,25 . 4,89 . 2 58,07		Machico	18-12-2010
2 552 p	Alexandra Silva		11/09/01	s18	CSM	10,89 . 1,42 . 9,17 . 5,03 . 2 54,2		R.Brava / Funchal	15-12-2018
2 494 p	Catarina Rosa		03/07/98	s18	CSM	10,39 . 1,44 . 9,13 . 4,51 . 2 56,91		Machico	12-12-2015

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
<b>Triatlo Técnico - juvenis</b>									
Altura + 60m barr.76 + Peso 3							prova de outros programas nacionais		
2 152 p	pc	Milena Lucena	03/09/02	s18	GDE	1,66 . 9,39 . 9,79		Alpiarça - pc	02-03-2019
1 885 p	pc	Joana Frias	07/03/88	s18	CAM	1,56 . 9,66 . 8,30		Braga - pc	29-01-2005
1 750 p	pc	Tatiana Silva	09/05/00	s18	GDE	1,29 . 8,97 . 8,55		Alpiarça - pc	04-03-2017
1 745 p		Renata Rocha	12/03/99	s18	GDE	1,38 . 9,33 . 8,20		R.Brava / Funchal	27-02-2016
1 733 p	pc	Lúcia Serrão	08/01/91	s18	AJS	1,48 . 10,28 . 9,14		Alpiarça - pc	03-02-2007
1 695 p		Filipa Freitas	11/02/84	s18	CAM	1,42 . 8,78 . 10,53	Alt + 60 + Ps3	Funchal	06-01-2001
1 674 p	pc	Sofia Santos	02/06/94	s18	ADRAP	1,34 . 9,74 . 9,00		Alpiarça - pc	05-02-2011
1 654 p		Rosalina Santos	RSA 18/02/98	s18	ACDSJ	1,34 . 9,66 . 8,44		Ribeira Brava	25-01-2014
1 631 p	pc	Carolina Ornelas	03/12/89	s18	AJS	1,40 . 10,19 . 8,66		Braga - pc	11-02-2006
1 622 p		Sílvia Correia	18/06/97	s18	GDE	1,38 . 9,82 . 7,77		Ribeira Brava	26-01-2013

<b>Triatlo Simples - juvenis</b>									
60m + Peso 3 + Comprimento							prova de outros programas nacionais		
1 867 p		Ema Camacho	21/05/00	s18	GDE	8,07 . 9,55 . 4,93		R.Brava / Funchal	25-02-2017
1 835 p	pc	Catarina Sá	29/05/03	s18	GDE	8,07 . 7,91 . 5,20		Alpiarça - pc	29-02-2020
1 783 p		Milena Lucena	03/09/02	s18	GDE	8,22 . 8,28 . 5,09		R.Brava / Funchal	24-02-2018
1 731 p	-0,3	Catarina F. Vieira	17/12/06	s16	ADRAP	8,22 . 6,32 . 5,35		R.Brava / Funchal	11-12-2021
1 682 p		Ema Carvão	05/05/01	s18	AJS	8,18 . 7,65 . 4,82		R.Brava / Funchal	25-02-2017
1 579 p	0,1	Catherine Serrão	18/12/05	s18	GDE	8,39 . 7,09 . 4,80		R.Brava / Funchal	11-12-2021
1 533 p		Alexandra Silva	11/09/01	s18	CSM	8,75 . 7,98 . 4,79		R.Brava / Funchal	25-02-2017

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
<b>4 X 100 m</b>									
prova dos programas nacionais de ar livre									
49,72	Seleção da Madeira			s18	AARAM	Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Ema Carvão 01, Alexandra Silva 01		Braga	04-06-2017
49,75	Seleção da Madeira			s18	AARAM	Sofia Ferreira 02, Milena Lucena 02, Ema Carvão 01, Alexandra Silva 01		Braga	10-06-2018
50,23	C. A. Madeira			s18	CAM	Sandra Camacho 79, Cláudia Jardim 80, Noemi Faria 79, Tânia Freitas 80		Lisboa (U)	11-05-1996
50,51	Seleção da Madeira			s18	AARAM	Vanessa Sousa 97, Sílvia Correia 97, Mariza Santos 97, Rosalina Santos 98		Lisboa (U)	15-06-2014
50,61	G. D. Estreito			s18	GDE	Filipa Ferreira 04, Catarina Sá 03, Sofia Ferreira 02, Ana Cris. Ferreira 02		Fátima	13-07-2019
51,06	Seleção da Madeira			s18	AARAM	Tânia Caires 87, Jessica Gouveia 86, Ana Martins 87, Elda Laranja 86		Angra Heroísmo	08-06-2003
51,51	G. D. Estreito			s18	GDE	Catarina Sá 03, Ema Camacho 00, Milena Lucena 02, Ana Ferreira 02		Ribeira Brava	28-04-2017
51,61	Seleção da Madeira			s18	AARAM	Cizina Pestana 85, Jessica Gouveia 86, Carina Aguiar 86, Elda Laranja 86		Cagliari	01-06-2002
51,63	C. A. Madeira			s18	CAM	Gorety Batista 82, Dinah Vieira 83, Rubina Serrão 81, Anabela Correia 84		Viseu	13-06-1998
51,72	C. A. Madeira			s18	CAM	Rubina Serrão 81, Claudia Jardim 80, Sofia Freitas 81, Tânia Freitas 80		Lisboa (U)	03-05-1997
Tempos Manuais:									
50 <sup>n</sup> 9	m	G. D. Estreito		s18	GDE	Catarina Sá 03, Sofia Ferreira 02, Ana Ferreira 02, Milena Lucena 02		Ribeira Brava	18-04-2018
Outros Clubes:									
51,80		C. S. Marítimo		s18	CSM	Carla Gonçalves 67, Sónia Gonçalves 68, Filipa Sousa 68, Cristina Viúla 68		Lisboa (N)	21-07-1983
52,06		ACD de São João		s18	ACDSJ	Raquel Ferreira 01, Ema Camacho 00, Joana C. Gonçalves 99, Tatiana Silva 00		Ribeira Brava	07-07-2016
52,75		ACD Jardim da Serra		s18	AJS	Nádia Pereira 89, Camila João 89, Carolina Omelas 89, Liliana Henriques 90		Guimarães	08-07-2006
55,75		ADR Água de Pena		s18	ADRAP	Marta Fernandes 94, Sofia Santos 94, Fabiana Gomes 93, Sara Moura 94		Ribeira Brava	14-07-2010

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
<b>Estafeta Sueca</b>									
100 + 200 + 300 + 400 m						prova dos programas nacionais de ar livre			
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 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 28,73	G. D. Estreito			s18	GDE	Carolina Silva 99, Mariza Santos 97, Sara Andrade 99, Sílvia Correia 97		Ribeira Brava	08-06-2014
2 29,72	G. D. Estreito			s18	GDE	Renata Rocha 99, Sara Andrade 99, Ana Ferreira 02, Micaela Santos 99		Ribeira Brava	13-07-2016
2 32,56	G. D. Estreito			s18	GDE	Sofia Ferreira 02, Milena Lucena 02, Catarina Sá 03, Catarina Pinto 03		Ribeira Brava	22-04-2018
2 32,79	G. D. Estreito			s18	GDE	Sofia Ferreira 02, Filipa Ferreira 04, Catarina Sá 03, Catarina Pinto 03		Ribeira Brava	06-04-2019
2 36,26	G. D. Estreito			s18	GDE	Milena Lucena 02, Catarina Sá 03, Ana Ferreira 02, Mariana S. Andrade 00		Ribeira Brava	29-04-2017
2 37,68	C. S. Marítimo			s18	CSM	Andreia F. Santos 00, Sara R. Gonçalves 00, Beatriz Spínola 00, Carlota Spínola 97		Ribeira Brava	08-06-2014
2 39,46	ADR Água de Pena			s16	ADRAP	Regina Santos 05, Margarida Assunção 04, Bruna Pinto 04, Rita Moniz 04		Ribeira Brava	06-04-2019
2 40,41	ACD Jardim da Serra			s18	AJS	Sara Pereira 04, Catarina Fernandes 05, Luciana Araújo 04, Inês Camacho 02		Ribeira Brava	06-04-2019
Outros Clubes:									
2 43,02	ACD de São João			s18	ACDSJ	Mariza Santos 97, Sara Aguiar 97, Daniela Gonçalves 99, Renata Rocha 99		Ribeira Brava	19-05-2013
<b>4 x 300 m</b>									
						prova de outros programas nacionais			
2 57,07	pc G. D. Estreito			s18	GDE	Catarina Sá 03, Clara Azevedo 02, Catarina Pinto 03, Ana Cris. Ferreira 02		Pombal - pc	02-02-2019
3 04,45	ACD Jardim da Serra			s18	AJS	Carla Soares 91, Lúcia Serrão 91, Marlene Abreu 90, Liliana Henriques 90		Abrantes	24-06-2007
3 12,07	C. S. Marítimo			s18	CSM	Carla Sá 95, Carlota Spínola 97, Diana Santa 94, Camila Lucena 94		Ribeira Brava	13-07-2011
3 14,05	G. D. Estreito			s18	GDE	Carina Silva 95, Luísa Cunha 97, Elisa C. Freitas 94, Sílvia Correia 97		Ribeira Brava	13-07-2011
3 16,24	G. D. Estreito			s18	GDE	Antonela Viveiros 90, Ana Nascimento 90, Carla Gois 91, Carla Macedo 90		Abrantes	24-06-2007
3 18,28	C. S. Marítimo			s18	CSM	Marisa Ascensão 96, Carla Sá 95, Sara Sousa 93, Camila Lucena 94		Ribeira Brava	14-07-2010
3 21,02	G. D. Estreito			s18	GDE	Carina Silva 95, Diana Gonçalves 93, Elisa C. Freitas 94, Marta Vieira 92		Machico	08-07-2009
3 23,09	ADR Água de Pena			s18	ADRAP	Cláudia Abreu 96, Vera Gouveia 97, Cláudia Figueira 94, Joana J. Pinto 95		Ribeira Brava	13-07-2011
3 24,85	ADR Água de Pena			s18	ADRAP	Diana Pereira 96, Cláudia Faria 94, Joana J. Pinto 95, Solange Santos 95		Ribeira Brava	14-07-2010
3 25,09	C. S. Marítimo			s18	CSM	Ana Saraiva 95, Margarida Gomes 95, Sara Sousa 93, Camila Lucena 94		Machico	08-07-2009



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 18 (Juenis)

até 31-mar-2022

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

Outras Provas

400 m

										outras provas
55,39		Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Lignano		07-07-2005
57,29		Tânia Freitas		17/06/80	s18	CAM		Braga		28-06-1997
57,54		Sílvia Correia		18/06/97	s18	GDE		Ribeira Brava		17-05-2014
57,72		Anabela Correia		03/02/84	s18	GDE		Braga		07-07-2001
58,12		Jessica Gouveia		19/07/86	s18	GDE		Viseu		17-07-2002
58,26		Elda Laranja		27/09/86	s18	GDE		Abrantes		21-06-2003
58,56		Ivone Camacho		28/09/74	s18	CAM		Bruxelas		19-07-1991
58,58		Ana Cristina Ferreira		28/07/02	s18	GDE		Ribeira Brava		01-06-2019
58,90		Liliana Henriques		12/05/90	s18	AJS		Ajaccio		23-05-2007
59,94		Neide Vieira		30/12/79	s18	CAM		Lisboa (U)		20-04-1996
Tempos Manuais:										
59"4		Cristina Figueira		01/01/76	s18	CSM		Lisboa (A)		03-07-1993

1 000 m

										outras provas
2 58,9		Lúcia Costa		10/01/73	s18	CDN		Lisboa (N)		12-03-1989
3 02,55		Ana Cristina Ferreira		28/07/02	s18	GDE		Ponte de Sôr		04-05-2019
3 06,38		Mariana Vargem		30/01/01	s16	LCM		Abrantes		12-06-2016
3 07,41		Mariana Ferreira		15/08/02	s18	GDE		Braga		28-12-2019
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 12,28		Lina Soares		11/06/95	s18	AJS		Ponte de Sôr		21-05-2011
3 13,35		Carolina Boulhosa		11/02/01	s18	GDC		Macedo Cavaleiros		05-05-2018
3 13,49		Gabriela Silva		13/11/02	s18	AJS		Ribeira Brava		01-12-2018

400 m barreiras

										outras provas
10b / 0,76 m - 45 + 35 m										
63,27		Sandra Camacho		05/03/79	s18	CAM		Braga		16-06-1996
63,39		Elda Laranja		27/09/86	s18	GDE		Abrantes		22-06-2003
63,97		Tânia Freitas		17/06/80	s18	CAM		Lisboa (U)		04-05-1997
65,06		Liliana Henriques		12/05/90	s18	AJS		Viseu		07-07-2007
65,44		Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Funchal		07-05-2005
65,64		Marisa Vieira		30/12/79	s18	CAM		Braga		16-06-1996
65,70		Gorety Batista		03/03/82	s18	CAM		Rio Maior		20-06-1999
66,29		Ana Cristina Ferreira		28/07/02	s18	GDE		Vagos		07-07-2019
66,59		Carlota Spínola		18/05/97	s18	CSM		Ribeira Brava		19-07-2014
67,38		Tânia Caires		03/12/87	s18	UDST		Covilhã		26-06-2004



Lista dos Melhores de Sempre

**FEMININOS**

**Sub 18 (Juenis)**

até 31-mar-2022

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

**10 000 m Marcha**

em pista							outras provas		
50 25,54		Adriana Viveiros		12/03/02	s18	ADRAP		Vagos	06-07-2019
60 16,2		Mariana F. Rodrigues		07/09/94	s18	AJS		Ribeira Brava	29-06-2011
62 49,23		Petra Fernandes		29/12/99	s18	AJS		Ribeira Brava	18-06-2016
63 56,06		Sofia Pinto		29/12/96	s18	AJS		Ribeira Brava	16-06-2012
65 38,50		Isabel Oliveira		01/11/96	s18	CSM		Ribeira Brava	12-07-2013
65 51,62		Iara Silva		13/07/99	s18	CSM		Ribeira Brava	11-07-2015
68 51,62		Diana R. Fernandes		27/07/98	s18	AJS		Ribeira Brava	19-07-2014
70 30,80		Ana Jesus		05/04/89	s16	AJS		Funchal	11-12-2004
71 51,25		Ema Rodrigues		08/08/95	s18	AJS		Ribeira Brava	16-06-2012

