Helena Gouveia

Maria Helena Abreu Gouveia – 24/4/1972

Helena Gouveia apareceu como iniciada de primeiro ano representando o Colégio de Santa Teresinha e qualificando-se no arremesso de bola para a final nacional do torneio DN Jovem, que venceu com 45,04m. Desde logo revelou as suas aptidões!

É a atleta madeirense feminina com o maior número de internacionalizações (15) e foi a primeira campeã de Portugal (em 1988) e, durante vários anos, a que maior número de títulos individuais absolutos conquistou (8). Aos títulos absolutos juntou mais nove títulos em escalões jovens.

Conseguiu um resultado extraordinário na sua disciplina de eleição, o lançamento do dardo, ao lançar 58,50 metros em 1995, marca que constituiu, por larga margem, o recorde de Portugal. Além do recorde absoluto, ao longo da sua carreira Helena melhorou em vários metros os recordes nacionais de juvenis, de juniores e de sub'23.

Na sua extraordinária carreira ficou apenas a faltar a participação olímpica, que seria a cereja no topo do bolo...

Prova principal: **Lançamento do Dardo**

Recorde pessoal: **58,50 m** (engenho antigo) em 28/4/1995 - Funchal
(Recorde de Portugal – entretanto em 1999 mudaram as características dos dardos)

50,77 m (novo engenho) em 2/6/1999 - Funchal
(atualmente ainda é a 7ª melhor marca portuguesa de sempre)

Clubes: **C.S. Marítimo** (1987 a 1990); **individual** em 1991; **C.S. Marítimo** (1992 e 1993); **G.D. Mundo da Esperança** (1994 e 1995); **C.S. Marítimo** (1996 a 2002)

Treinadores: **Francisco Viveiros** e **Raimundo Fernandez**

Títulos:

Campeã de Portugal de lançamento do Dardo (1988, 1990, 1992, 1993, 1994, 1995, 1998 e 2000)

Campeã Nacional de Sub23 de lançamento do Dardo (1988, 1989, 1990, 1993 e 1994)

Campeã Nacional de Juniores de lançamento do Dardo (1990 e 1991)

Campeã Nacional de Juvenis de lançamento do Dardo (1987 e 1988)

Recordes Nacionais:

1988	Dardo (400g)	43,12 / 43,42 / 43,98 / 45,62	- RN de Juvenis
1989	Dardo	42,58 / 43,76	- RN de Juvenis e de Juniores
1990	Dardo	44,34 / 45,04 / 46,88 / 47,66 / 48,90 / 49,86	- RN de Juniores
1991	Dardo	51,60	- RN de Juniores
1994	Dardo	56,32	- RN Sub'23 e Recorde de Portugal
1995	Dardo	58,50	- Recorde de Portugal

Atletas Internacionais da Madeira

Helena Gouveia

Internacionalizações:

1988	Encontro Espanha – Itália – Portugal em Sub'23	Corunha	- Dardo	- 5ª
1990	Camp. Mundo de Juniores	Plovdiv	- Dardo	- 14ª (qualif)
	Westathletic	Kapfenberg	- Dardo	- 6ª
	Enc. Grécia – Portugal – Irlanda – Escócia	Atenas	- Dardo	- 3ª
1991	Camp. Europa de Juniores	Salónica	- Dardo	- 14ª
	Enc. Checoslováquia – Hungria – Portugal – Escócia	Ostrava	- Dardo	- 6ª
1992	Westathletic	Bruxelas	- Dardo	- 6ª
	Taça da Europa de Sub'23	Villeneuve d'Asq	- Dardo	- 3ª
1993	Taça da Europa - grupo C	Roterdão	- Dardo	- 6ª
1994	Taça da Europa – 1ª liga	Dublin	- Dardo	- 3ª
1995	Taça da Europa – 1ª liga	Basileia	- Dardo	- 4ª
1996	Taça da Europa – 1ª liga	Lisboa	- Dardo	- 7ª
1997	Taça da Europa – 1ª liga	Dublin	- Dardo	- 7ª
1999	Taça da Europa – 2ª liga	Telavive	- Dardo	- 3ª
2000	Taça da Europa – 1ª liga	Oslo	- Dardo	- 7ª

Progressão:

Ano		**Dardo** (600g)
1986	Iniciada	45,04 (arr. bola)
1987		34,26
1988	Juvenil	41,90
1989		43,76
1990	Júnior	49,86
1991		51,60
1992	Sub'23	53,04
1993		52,82
1994		56,32

Ano		**Dardo** (600g)
1995	Sénior	**58,50**
1996		52,18
1997		51,28
1998		-
Novo modelo de dardo:		
1999		**50,77**
2000		50,27
2001		49,30
2002		45,55

Outros Recordes Pessoais:

Prova	**Peso**	**Disco**	**Triplo**
RP	10,54	36,72	10,94
Ano	1994	2000	1995

Atletas Internacionais da Madeira

Helena Gouveia