

## Tânia Freitas

Tânia Marta Câmara Freitas – 17/6/1980



*Tânia Freitas fez a sua primeira prova em 16 de novembro de 1995 (9,68m no triplo salto). Mas desde cedo revelou as suas enormes aptidões para as provas de velocidade, sagrando-se campeã nacional de juvenis em 200 e 400m, logo na sua primeira época desportiva (1995/1996).*

*É das atletas madeirenses com maior número de títulos nacionais, principalmente nas camadas jovens, com um total de 18 títulos nacionais nos escalões de juvenis, juniores e sub-23, nos 60m, 100m, 200m, 400m, 400m barreiras e 4x400m.*

*Apesar dos seus seis títulos de campeã de Portugal em estafetas de 4x400m, só por uma vez conseguiu subir ao degrau mais alto do pódio absoluto em provas individuais: foi em 2001 nos 400m em pista coberta.*

*A primeira internacionalização ocorreu ainda como juvenil, no F.O.J.E., tendo depois participado nos europeus de juniores e mais tarde foi chamada à seleção principal em mais seis ocasiões.*

*Estabeleceu vários recordes da Madeira (de juvenis a seniores) e terminou a sua carreira em 2010. Regressou em 2013, apenas para ajudar o seu clube em competições coletivas, terminando essa sua segunda etapa em 2018, aos 38 anos, com um ainda belíssimo registo de 62"09 nos 400m barreiras.*

Prova principal:	<b>400 m barreiras / 400 m</b>
Recorde pessoal:	400 m barr.: <b>59,47</b> em 8/7/2000 - Oslo /NOR (recorde da Madeira) (atualmente é a 16ª melhor marca portuguesa de sempre)
	400 m: <b>54,80</b> em 3/7/2002 - Madrid /ESP (recorde da Madeira)
Clubes:	<b>Centro de Atletismo da Madeira</b> (1995 a 2002); <b>G.D. Estreito</b> (2003 a 2018)
Treinadores:	<b>Avelino Abreu e Nélio Ornelas</b>
Títulos:	<b>Campeã de Portugal</b> de 400m em pista coberta (2001) <b>Campeã de Portugal</b> de estafeta 4x400m (2002, 2004, 2006, 2007 e 2008) <b>Campeã de Portugal</b> de estafeta de 4x400m em pista coberta (2008) <b>Campeã Nacional de Sub23</b> de 400m barreiras (2000 e 2002) <b>Campeã Nacional de Sub23</b> de 200m (2002) <b>Campeã Nacional de Sub23</b> de 400m (2002) <b>Campeã Nacional de Sub23</b> de 60m em pista coberta (1999) <b>Campeã Nacional de Sub23</b> de 200m em pista coberta (1999) <b>Campeã Nacional de Sub23</b> de 400m em pista coberta (2002) <b>Campeã Nacional de Sub23</b> de estafeta de 4x400m (2001)

## TÂNIA FREITAS

- Campeã Nacional de Júniores** de 400m barreiras (1999)
- Campeã Nacional de Júniores** de 200m (1998 e 1999)
- Campeã Nacional de Júniores** de 100m (1999)
- Campeã Nacional de Júniores** de 400m em pista coberta (1999)
- Campeã Nacional de Júniores** de estafeta de 4x400m (1996 e 1998)
- Campeã Nacional de Juvenis** de 100m (1997)
- Campeã Nacional de Juvenis** de 200m (1996)
- Campeã Nacional de Juvenis** de 400m (1996)

### Internacionalizações:

1997	Festival Olímpico da Juventude Europeia	Lisboa	- 100m	- MF (7ª)
			- 200m	- MF (6ª)
			- 4x100m	- 7ª
1999	Campeonatos da Europa de Júniores	Riga	- 400mB	- El. (7ª)
2000	Taça da Europa – 1ª liga	Oslo	- 400mB	- 8ª
			- 4x100m	- 7ª
			- 4x400m	- 5ª
2001	Taça da Europa – 1ª liga	Vaasa	- 400m	- 8ª
2002	Espanha x Portugal em pista coberta	Valencia	- 400m	- 4ª
	Taça da Europa – 1ª liga	Valencia	- 4x100m	- 7ª
			- 4x400m	- 4ª
2003	Portugal x Espanha em pista coberta	Espinho	- 400m	- 3ª
	Taça da Europa – 1ª liga	Velenje	- 4x400m	- 4ª

### Progressão:

Ano		400 m barr.	400 m	200 m	100 m	60 m
1996	Juvenil	-	58,57	25,88	12,33	7,94 i
1997		63,97	57,29	25,16	12,35	
1998	Júnior	64,83	57,20	25,21	12,10	7,84 i
1999		60,06	55,93 (55"4)	25,06	12,27	7,70 i
2000	Sub23	<b>59,47</b>	55,86 i	<b>24,62</b>	<b>12,07</b>	7,75 i
2001		59,58	55,00	<b>24,62</b>	-	7,79 i
2002		60,79	<b>54,80</b>	24,64	-	<b>7,69</b>
2003	Sénior	60,40	56,04	24,92 i	12,47	7,81 i
2004		60,73	57,63 i	26,15 i	-	
2005		-	-	27,16 i	-	-
2006		62,36	59,08 i	26,54 i	12,72	-
2007		60,30	57,08	26,01	13,00	-
2008		60,52	57,03	25,78	-	7,95 i
2009		63,94	-	-	-	-
2010		61,51	57,90	26,54	-	-

**TÂNIA FREITAS**

Ano	400 m barr.	400 m	200 m	100 m	60 m
...	-	-	-	-	-
<b>2013</b>	64,26	-	-	-	-
<b>2014</b>	62,97	-	-	-	-
<b>2015</b>	62,95	-	-	-	-
<b>2016</b>	63,86	59,92	-	-	-
<b>2017</b>	63,36	58,72	-	-	-
<b>2018</b>	62,09	-	-	-	-

Outros Recordes Pessoais:

Prova	300 m	500 m	60 m B
<b>RP</b>	39,19 i	1 21"0	9,58
<b>Ano</b>	2001	2006	1999

