

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:	400 m barreiras / 400 m
Recorde pessoal:	400 m barr.: 59,47 em 8/7/2000 - Oslo /NOR (recorde da Madeira) (atualmente é a 16ª melhor marca portuguesa de sempre)
	400 m: 54,80 em 3/7/2002 - Madrid /ESP (recorde da Madeira)
Clubes:	Centro de Atletismo da Madeira (1995 a 2002); G.D. Estreito (2003 a 2018)
Treinadores:	Avelino Abreu e Nélio Ornelas
Títulos:	Campeã de Portugal de 400m em pista coberta (2001) Campeã de Portugal de estafeta 4x400m (2002, 2004, 2006, 2007 e 2008) Campeã de Portugal de estafeta de 4x400m em pista coberta (2008) Campeã Nacional de Sub23 de 400m barreiras (2000 e 2002) Campeã Nacional de Sub23 de 200m (2002) Campeã Nacional de Sub23 de 400m (2002) Campeã Nacional de Sub23 de 60m em pista coberta (1999) Campeã Nacional de Sub23 de 200m em pista coberta (1999) Campeã Nacional de Sub23 de 400m em pista coberta (2002) Campeã Nacional de Sub23 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	59,47	55,86 i	24,62	12,07	7,75 i
2001		59,58	55,00	24,62	-	7,79 i
2002		60,79	54,80	24,64	-	7,69
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
...	-	-	-	-	-
2013	64,26	-	-	-	-
2014	62,97	-	-	-	-
2015	62,95	-	-	-	-
2016	63,86	59,92	-	-	-
2017	63,36	58,72	-	-	-
2018	62,09	-	-	-	-

Outros Recordes Pessoais:

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

