



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 18 (Juenis)

até 31-jul-2024

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>60 m</b>									
prova do programa nacional de pista coberta									
7,52	pc	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s18	GDE		Braga - pc	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 - pc	29-12-2018
7,93	0,8	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP		Ribeira Brava	16-12-2023
7,94	pc	Tânia Freitas		17/06/80	s18	CAM		Braga - pc	21-12-1996
7,95	1,8	Ema Camacho		21/05/00	s18	GDE		Ribeira Brava	09-12-2017
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 do programa nacional 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	0,0	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
12,83	-0,1	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP		Câmara de Lobos	08-06-2022
<b>200 m</b>									
prova do programa nacional 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
25,67	2,0	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM		Lagoa	18-05-2024
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
26,29	-0,8	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP		Ribeira Brava	28-05-2023
26,33	pc	Sara Moreira		22/01/01	s18	AJS		Pombal - pc	29-12-2018



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 18 (Juenis)

até 31-jul-2024

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>300 m</b>									
prova do programa nacional de pista coberta									
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
41,36	pc	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM		Braga - pc	03-02-2024
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 - pc	21-12-1996
42,02		Constança Alves		16/03/08	s16	AJS		Ribeira Brava	12-07-2023
42,51		Liliana Henriques		12/05/90	s18	AJS		Abrantes	23-06-2007
42,72		Francisca Cortinhas		07/09/07	s16	CSM		Câmara de Lobos	18-05-2022
<b>Tempos Manuais:</b>									
40"7		Joana Frias		07/03/88	s16	CAM		Funchal	04-07-2003

<b>400 m</b>									
prova do programa nacional de ar livre									
55,39		Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Lignano	07-07-2005
56,37		Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM		Ribeira Brava	01-06-2024
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
<b>Tempos Manuais:</b>									

<b>800 m</b>									
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 20,59	pc	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM		Braga - pc	25-02-2024
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

**1 500 m**



Lista das Melhores de Sempre

**FEMININOS**

**Sub 18 (Juenis)**

até 31-jul-2024

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
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 51,92		Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE		Almada	17-06-2023
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

**3 000 m**

prova dos programas nacionais									
10 06,74		Mariana Vargem		30/01/01	s18	LCM-M		Braga	04-06-2017
10 17,94		Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE		Viana do Castelo	23-07-2023
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 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**

0,76 m - 18 obstáculos + 5x vala de água					prova do programa nacional 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
<b>8 07,15</b>		<b>Ana Santos</b>		<b>15/06/07</b>	<b>s18</b>	<b>CFCARV</b>		<b>Beja</b>	<b>06-07-2024</b>
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 18,66		Solange Nunes		16/05/06	s18	GDE		Ribeira Brava	04-06-2022
8 22,0		Mariana Faria		11/06/91	s18	GDE		Machico	14-04-2007



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 18 (Juenis)

até 31-jul-2024

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>60 m barreiras - 0,76 m</b>									
5b / 0,76m - 13 + 8,5m					prova do programa nacional de pista coberta				
8,90	pc	Tatiana Silva		09/05/00	s18	GDE		Pombal - pc	05-02-2017
8,94	pc	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s18	GDE		Braga - pc	18-01-2015
9,22	pc	Catarina Queirós		23/01/98	s18	AJS		Braga - pc	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
9,58	-1,0	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP		Ribeira Brava	09-12-2023
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 - pc	29-01-2005
<b>100 m barreiras - 0,76 m</b>									
10b / 0,76 m - 13 + 8,5 m					prova do programa nacional 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	0,0	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	0,0	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
<b>400 m barreiras - 0,76 m</b>									
10b / 0,76 m - 45 + 35 m					prova do programa nacional de ar livre				
60,58		Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM		Banská Bystrica /SVK	20-07-2024
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



Lista das Melhores de Sempre

**FEMININOS**

**Sub 18 (Juenis)**

até 31-jul-2024

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

**Salto em Altura**

prova dos programas nacionais									
1,71	pc	Catarina Queirós		23/01/98	s18	AJS		Braga - pc	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
1,61		Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS		Ribeira Brava	07-01-2023
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 - pc	29-01-2005
1,56	pc	Bárbara Silva		25/02/99	s18	AJS		Braga - pc	18-12-2016
1,54		Cristina Ferreira		22/11/79	s18	CAM		Lisboa (U)	21-04-1996

**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
3,05	pc	Matilde Freitas		16/01/08	s18	ADRAP		Braga - pc	03-02-2024
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

**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	-1,9	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
5,45	1,7	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP		Viana do Castelo	18-06-2022
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 - pc	27-12-2015
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



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 18 (Juenis)

até 31-jul-2024

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>Triplo Salto</b>									
prova dos programas nacionais									
11,88	0,0	Milena Lucena		03/09/02	s18	GDE		Vagos	07-07-2019
11,57	0,0	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	0,0	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

<b>Lançamento do Peso - 3 kg</b>									
prova dos programas nacionais									
3 kg									
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

<b>Lançamento do Disco - 1 kg</b>									
prova do programa nacional de ar livre									
1 kg									
37,12		Iara Tembe		01/10/07	s18	CSM		Ribeira Brava	05-05-2024
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 Lúcia 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



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 18 (Juvenis)

até 31-jul-2024

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>Lançamento do Martelo - 3 kg</b>									
3 kg prova do programa nacional 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
50,14		Clara Teixeira	07/04/10	s16	AJS			Funchal	01-06-2024
50,08		Ana Isabel Fernandes	09/08/05	s18	AJS			V.N. Cerveira	27-07-2022
49,29		Andreia Vicente	08/09/03	s18	GDE			Funchal	18-05-2019
49,18		Iara Tembe	01/10/07	s18	CSM			Leiria	19-07-2023

<b>Lançamento do Dardo - 500 g</b>									
500 g prova do programa nacional de ar livre									
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
<b>Com Dardo de 600g (modelo planador) - em vigor até 30/4/1999:</b>									
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
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 das Melhores de Sempre

**FEMININOS**

**Sub 18 (Juenis)**

até 31-jul-2024

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

**3 000 m Marcha**

em pista			prova do programa nacional 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 do programa nacional 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





Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 18 (Juvenis)

até 31-jul-2024

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>Triatlo Técnico (sub-18)</b>									
Altura + 60m barr.76 + Peso 3						prova do programa nacional "Viva o Atletismo"			
2 152 p	pc	Milena Lucena		03/09/02	s18	GDE		Alpiarça - pc	02-03-2019
		1,66 . 9,39 . 9,79							
1 885 p	pc	Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Braga - pc	29-01-2005
		1,56 . 9,66 . 8,30							
1 750 p	pc	Tatiana Silva		09/05/00	s18	GDE		Alpiarça - pc	04-03-2017
		1,29 . 8,97 . 8,55							
1 745 p	-0,2	Renata Rocha		12/03/99	s18	GDE		R.Brava / Funchal	27-02-2016
		1,38 . 9,33 . 8,20							
1 743 p		Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS		R.Brava / Funchal	17-12-2022
		1,58 . 10,18 . 7,26							
1 733 p	pc	Lúcia Serrão		08/01/91	s18	AJS		Alpiarça - pc	03-02-2007
		1,48 . 10,28 . 9,14							
1 722 p		Filipa Freitas		11/02/84	s18	CAM	Alt + 60 + Ps3	Funchal	06-01-2001
		1,42 . 8,78 . 10,53							
1 674 p	pc	Sofia Santos		02/06/94	s18	ADRAP		Alpiarça - pc	05-02-2011
		1,34 . 9,74 . 9,00							
1 654 p	2,9	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s18	ACDSJ		Ribeira Brava	25-01-2014
		1,34 . 9,66 . 8,44							
1 631 p	pc	Carolina Ornelas		03/12/89	s18	AJS		Braga - pc	11-02-2006
		1,40 . 10,19 . 8,66							

<b>Pentatlo (sub-18)</b>									
60m barr.76 + Altura + Peso 3 + Comprimento + 800m						prova do programa nacional de pista coberta			
3 413 p	pc	Catarina Queirós		23/01/98	s18	AJS		Braga - pc	27-12-2015
		9,22 . 1,71 . 9,47 . 5,35 . 2 43,90							
3 186 p	pc	Bárbara Silva		25/02/99	s18	AJS		Braga - pc	18-12-2016
		9,11 . 1,56 . 8,30 . 5,02 . 2 35,48							
3 102 p	-0,8	Milena Lucena		03/09/02	s18	GDE		R.Brava / Funchal	21-12-2019
		9,72 . 1,51 . 10,69 . 5,07 . 2 41,85							
2 900 p	-0,1	Ana Leite		08/09/01	s18	AJS	Pentatlo sénior	Lousada	23-12-2018
		9,99 . 1,64 . 7,73 . 4,87 . 2 46,86							
2 759 p		Lúcia Serrão		08/01/91	s18	AJS		Machico	15-12-2007
		10,50 . 1,46 . 8,61 . 4,93 . 2 39,20							
2 726 p	pc	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP		Braga - pc	21-01-2023
		9,77 . 1,47 . 7,12 . 5,25 . 2 50,10							
2 678 p	-1,1	Catarina Sá		29/05/03	s18	GDE		R.Brava / Funchal	21-12-2019
		10,27 . 1,33 . 7,88 . 5,10 . 2 37,86							
2 623 p		Carolina Ornelas		03/12/89	s18	AJS	Pentatlo sénior	Machico	16-12-2006
		10,33 . 1,45 . 8,19 . 4,54 . 2 41,54							
2 603 p	-0,2	Eliana Fernandes		16/11/06	s18	AJS		R.Brava / Funchal	11-12-2022
		10,54 . 1,57 . 7,96 . 4,50 . 2 50,07							
2 595 p	-1,4	Sofia Santos		02/06/94	s18	ADRAP		Machico	18-12-2010
		9,84 . 1,35 . 9,25 . 4,89 . 2 58,07							



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 18 (Juenis)

até 31-jul-2024

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>Heptatlo (sub-18)</b>									
100m barr.76 + Altura + Peso 3 + 200m / Comprimento + Dardo.5 + 800m					prova do programa nacional de ar livre				
4 440 p	1,4	Milena Lucena		03/09/02	s18	GDE		Lisboa (CAR)	19-05-2019
15,28 . 1,60 . 10,84 . 26,36 / 5,37 . 22,18 . 2 41,46									
3 645 p		Joana Frias		07/03/88	s18	CAM	Hexatlo	Óbidos	24-04-2005
16,15 . 1,52 . 9,72 — / 5,19 . 27,03 . 2 24,63									
3 619 p	-1,4	Lúcia Serrão		08/01/91	s18	AJS		Lisboa (U)	04-05-2008
17,07 . 1,50 . 9,11 . 29,20 / 4,63 . 19,93 . 2 33,46									
3 403 p	1,7	Camila Lucena		07/08/94	s18	CSM		Machico	25-04-2010
17,66 . 1,51 . 9,15 . 28,01 / 4,91 . 18,46 . 3 01,87									
3 382 p	0,1	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP		Pombal	30-04-2023
16,31 . 1,40 . 7,67 . 26,91 / 5,05 . 12,29 . 2 58,86									
3 353 p	1,3	Catherine Serrão		18/12/05	s18	GDE		Maia	03-07-2022
16,94 . 1,44 . 7,40 . 27,47 / 4,40 . 18,91 . 2 47,61									
3 342 p	-2,0	Liliana Henriques		12/05/90	s18	AJS		Machico	01-04-2007
17,2 . 1,38 . 7,67 . 27,14 / 4,45 . 0 . 2 21,1									
3 296 p	0,9	Ema Camacho		21/05/00	s18	ACDSJ		R.Brava / Funchal	20-03-2016
17,32 . 1,29 . 8,37 . 27,16 / 4,57 . 22,25 . 2 52,64									
3 156 p	-1,5	Cláudia Fernandes		27/03/97	s18	AJS		Ribeira Brava	05-05-2013
17,3 . 1,38 . 8,47 . 30,31 / 4,54 . 23,78 . 2 54,93									
3 086 p		Elda Laranja		27/09/86	s18	GDE	Hexatlo	Funchal	23-03-2003
16,05 . 1,47 . 8,12 . — / 4,64 . 18,47 . 2 42,82									

4 x 100 m

prova do programa nacional de ar livre									
49,72		Seleção da Madeira			s18	SM		Braga	04-06-2017
Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Ema Carvão 01, Alexandra Silva 01									
49,75		Seleção da Madeira			s18	SM		Braga	10-06-2018
Sofia Ferreira 02, Milena Lucena 02, Ema Carvão 01, Alexandra Silva 01									
50,23		C. A. Madeira			s18	CAM		Lisboa (U)	11-05-1996
Sandra Camacho 79, Cláudia Jardim 80, Noemi Faria 79, Tânia Freitas 80									
50,51		Seleção da Madeira			s18	SM		Lisboa (U)	15-06-2014
Vanessa Sousa 97, Sílvia Correia 97, Mariza Santos 97, Rosalina Santos 98									
50,61		G. D. Estreito			s18	GDE		Fátima	13-07-2019
Filipa Ferreira 04, Catarina Sá 03, Sofia Ferreira 02, Ana Cris. Ferreira 02									
51,06		Seleção da Madeira			s18	SM		Angra Heroísmo	08-06-2003
Tânia Caires 87, Jessica Gouveia 86, Ana Martins 87, Elda Laranja 86									
51,51		G. D. Estreito			s18	GDE		Ribeira Brava	28-04-2017
Catarina Sá 03, Ema Camacho 00, Milena Lucena 02, Ana Ferreira 02									
51,61		Seleção da Madeira			s18	SM		Cagliari	01-06-2002
Cizina Pestana 85, Jessica Gouveia 86, Carina Aguiar 86, Elda Laranja 86									
51,63		C. A. Madeira			s18	CAM		Viseu	13-06-1998
Gorety Batista 82, Dinah Vieira 83, Rubina Serrão 81, Anabela Correia 84									
51,72		C. A. Madeira			s18	CAM		Lisboa (U)	03-05-1997
Rubina Serrão 81, Claudia Jardim 80, Sofia Freitas 81, Tânia Freitas 80									



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 18 (Juenis)

até 31-jul-2024

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>Tempos Manuais:</b>									
50"9	m	G. D. Estreito			s18	GDE		Ribeira Brava	18-04-2018
Catarina Sá 03, Sofia Ferreira 02, Ana Ferreira 02, Milena Lucena 02									
<b>Outros Clubes:</b>									
51,80		C. S. Marítimo			s18	CSM		Lisboa (N)	21-07-1983
Carla Gonçalves 67, Sónia Gonçalves 68, Filipa Sousa 68, Cristina Viúla 68									
52,06		ACD de São João			s18	ACDSJ		Ribeira Brava	07-07-2016
Raquel Ferreira 01, Ema Camacho 00, Joana C. Gonçalves 99, Tatiana Silva 00									
52,75		ACD Jardim da Serra			s18	AJS		Guimarães	08-07-2006
Nádia Pereira 89, Camila João 89, Carolina Ornelas 89, Liliãna Henriques 90									
54,89		ADR Água de Pena			s18	ADRAP		Ribeira Brava	23-04-2023
Matilde Freitas 08, Catarina F Vieira 06, Cediane Silva 08, Beatriz Barreiras 08									

Estafeta Medley (Estafeta Sueca)

100 + 200 + 300 + 400 m						prova do programa nacional de ar livre			
2 23,91		G. D. Estreito			s18	GDE		Abrantes	25-06-2017
Milena Lucena 02, Tatiana Silva 00, Ana Ferreira 02, Ema Camacho 00									
2 26,99		ACD de São João			s18	ACDSJ		Ribeira Brava	13-07-2016
Raquel Ferreira 01, Joana C. Gonçalves 99, Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00									
2 28,73		G. D. Estreito			s18	GDE		Ribeira Brava	08-06-2014
Carolina Silva 99, Mariza Santos 97, Sara Andrade 99, Sílvia Correia 97									
2 29,72		G. D. Estreito			s18	GDE		Ribeira Brava	13-07-2016
Renata Rocha 99, Sara Andrade 99, Ana Ferreira 02, Micaela Santos 99									
2 29,91		ACD Jardim da Serra			s18	AJS		Ribeira Brava	13-04-2024
Kimberly Nunes 10, Laura Perez 07, Sara Fernandes 07, Constança Alves 08									
2 32,56		G. D. Estreito			s18	GDE		Ribeira Brava	22-04-2018
Sofia Ferreira 02, Milena Lucena 02, Catarina Sá 03, Catarina Pinto 03									
2 32,79		G. D. Estreito			s18	GDE		Ribeira Brava	06-04-2019
Sofia Ferreira 02, Filipa Ferreira 04, Catarina Sá 03, Catarina Pinto 03									
2 35,04		G. D. Estreito			s16	GDE		Ribeira Brava	13-04-2024
Ana Lúcia Matias 10, Agusneli Barreto 09, Margarida França 09, Catarina Matos 09									
2 36,26		G. D. Estreito			s18	GDE		Ribeira Brava	29-04-2017
Milena Lucena 02, Catarina Sá 03, Ana Ferreira 02, Mariana S. Andrade 00									
2 36,76		ADR Água de Pena			s18	ADRAP		Ribeira Brava	22-04-2023
Matilde Freitas 08, Cediane Silva 08, Catarina F. Vieira 06, Ana Beatriz Pereira 07									



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 18 (Juvenis)

até 31-jul-2024

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

## Outras Provas

( provas que não constam dos programas nacionais em vigor para sub-18 - em pista coberta ou ar livre )

### 1 000 m

prova de programas nacionais anteriores (até 2023)

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-M			Abrantes	12-06-2016
3 07,41		Mariana Ferreira	15/08/02	s18	GDE			Braga	28-12-2019
<b>3 07,47</b>		<b>Cristina Neves</b>	<b>01/01/07</b>	<b>s18</b>	<b>CSM</b>			<b>Ribeira Brava</b>	<b>17-02-2024</b>
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
<b>3 10,63</b>		<b>Catarina Matos</b>	<b>17/10/09</b>	<b>s16</b>	<b>GDE</b>			<b>Ribeira Brava</b>	<b>17-02-2024</b>
3 11,2		Neide Vieira	30/12/79	s16	CAM			Funchal	05-02-1994
3 12,15		Solange Nunes	16/05/06	s18	GDE			Beja	09-04-2022

### 300 m barreiras

7b / 0,76 m - 50 + 35 m

prova de programas nacionais anteriores (2007 a 2023)

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
47,38		Cristina Neves	01/01/07	s18	CSM			Almada	18-06-2023
47,54		Sandra Camacho	05/03/79	s16	CAM			Lisboa (U)	07-05-1994
48,25		Carlota Gomes	03/02/06	s18	AJS			Ribeira Brava	15-05-2022

### 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



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 18 (Juenis)

até 31-jul-2024

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>Triatlo Simples (sub-18)</b>									
60m + Peso 3 + Comprimento					prova de programas nacionais anteriores (2016 a 2023)				
1 867 p	-0,1	Ema Camacho		21/05/00	s18	GDE		R.Brava / Funchal	25-02-2017
		8,07 . 9,55 . 4,93							
1 835 p	pc	Catarina Sá		29/05/03	s18	GDE		Alpiarça - pc	29-02-2020
		8,07 . 7,91 . 5,20							
1 817 p	pc	Catarina F. Vieira		17/12/06	s18	ADRAP		Pombal - pc	18-03-2023
		8,12 . 7,83 . 5,21							
1 783 p	0,5	Milena Lucena		03/09/02	s18	GDE		R.Brava / Funchal	24-02-2018
		8,22 . 8,28 . 5,09							
1 682 p	-0,3	Ema Carvão		05/05/01	s18	AJS		R.Brava / Funchal	25-02-2017
		8,18 . 7,65 . 4,82							
1 579 p	0,1	Catherine Serrão		18/12/05	s18	GDE		R.Brava / Funchal	11-12-2021
		8,39 . 7,09 . 4,80							
1 533 p	-0,3	Alexandra Silva		11/09/01	s18	CSM		R.Brava / Funchal	25-02-2017
		8,75 . 7,98 . 4,79							
1 517 p	-0,1	Cristina Neves		01/01/07	s16	CSM		R.Brava / Funchal	17-12-2022
		8,41 . 6,72 . 4,68							

**4 x 300 m**

prova de programas nacionais anteriores (2007 a 2020)									
2 57,07	pc	G. D. Estreito			s18	GDE		Pombal - pc	02-02-2019
		Catarina Sá 03, Clara Azevedo 02, Catarina Pinto 03, Ana Cris. Ferreira 02							
3 04,45		ACD Jardim da Serra			s18	AJS		Abrantes	24-06-2007
		Carla Soares 91, Lúcia Serrão 91, Marlene Abreu 90, Liliana Henriques 90							
3 12,07		C. S. Marítimo			s18	CSM		Ribeira Brava	13-07-2011
		Carla Sá 95, Carlota Spínola 97, Diana Santa 94, Camila Lucena 94							
3 14,05		G. D. Estreito			s18	GDE		Ribeira Brava	13-07-2011
		Carina Silva 95, Luísa Cunha 97, Elisa C. Freitas 94, Sílvia Correia 97							
3 16,24		G. D. Estreito			s18	GDE		Abrantes	24-06-2007
		Antonela Viveiros 90, Ana Nascimento 90, Carla Gois 91, Carla Macedo 90							
3 18,28		C. S. Marítimo			s18	CSM		Ribeira Brava	14-07-2010
		Marisa Ascensão 96, Carla Sá 95, Sara Sousa 93, Camila Lucena 94							
3 21,02		G. D. Estreito			s18	GDE		Machico	08-07-2009
		Carina Silva 95, Diana Gonçalves 93, Elisa C. Freitas 94, Marta Vieira 92							
3 23,09		ADR Água de Pena			s18	ADRAP		Ribeira Brava	13-07-2011
		Cláudia Abreu 96, Vera Gouveia 97, Cláudia Figueira 94, Joana J. Pinto 95							
3 24,85		ADR Água de Pena			s18	ADRAP		Ribeira Brava	14-07-2010
		Diana Pereira 96, Cláudia Faria 94, Joana J. Pinto 95, Solange Santos 95							
3 25,09		C. S. Marítimo			s18	CSM		Machico	08-07-2009
		Ana Saraiva 95, Margarida Gomes 95, Sara Sousa 93, Camila Lucena 94							



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 18 (Juenis)

até 31-jul-2024

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>4 x 400 m</b>									
prova de programas nacionais anteriores (até 2006)									
3 56,80		C. A. Madeira			s18	CAM		Lisboa (U)	28-04-1996
		Sandra Camacho 79, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80							
4 00,43		C. A. Madeira			s18	CAM		Lisboa (U)	21-04-1996
		Sandra Camacho 79, Noemi Faria 79, Marisa Vieira 79, Tânia Freitas 80							
4 06,13		C. A. Madeira			s18	CAM		Braga	02-07-1995
		Sandra Camacho 79, Isabel Gouveia 78, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79							
4 07,10		C. A. Madeira			s18	CAM		Lisboa N	15-06-1996
		Luísa Freitas 79, Noemi Faria 79, Sandra Camacho 79, Marisa Vieira 79							
4 09,28		C. A. Madeira			s18	CAM		Rio Maior	20-06-1999
		Marina Aveiro 83, Gorety Batista 82, Sofia Marques 82, Anabela Correia 84							
4 10,56		ACD Jardim da Serra			s18	AJS		Luso	18-06-2006
		Lúcia Serrão 91, Camila João 89, Carolina Ornelas 89, Liliana Henriques 90							
4 12,82		G. D. Estreito			s18	GDE		Maia	28-06-2003
		Jessica Gouveia 86, Ana Martins 87, Lúcia Vieira 86, Elda Laranja 86							
4 14,23		C. A. Madeira			s18	CAM		Viseu	13-06-1998
		Dinah Vieira 83, Gorety Batista 82, Rubina Serrão 81, Anabela Correia 84							
4 14,71		Seleção da Madeira			s18	SM		Angra Heroísmo	08-06-2003
		Tânia Caires 87, Ana Martins 87, Jessica Gouveia 86, Elda Laranja 86							
4 15,77		C. A. Madeira			s18	CAM		Viseu	19-06-1994
		Sónia Camacho 78, Marisa Vieira 79, Isabel Gouveia 78, Neide Vieira 79							
<b>Outros Clubes:</b>									
4 17,23		C. S. Marítimo			s18	CSM		Lisboa N	09-07-1989
		Lara Fernandes 73, Carla Perestrelo 73, Lúcia Carvalho 73, Ivone Camacho 74							